

# იპელი +

ყთველთვიური ჟურნალი ზეგღუდული ზესაქლეგლთბის მტენი პირეგისატვის  
№ 3 (51) მატბი 2015გ.



იყითხეთ ღყმნალი „იპელი +“

„სახელისუფლო გავრცედილი“ ქ. თბილისის N195 საჯარო სკოლაში



ISSN1987-7161 977198771600	ადამიანის უფლებები ..... 2
<b>მთავარი რედაქტორი</b>	შეხვედრა საქველმოქმედო ასოციაცია
თეიმურაზ მიქიაშვილი 593 33 5887 info.imediplus@gmail.com	„მონყალების„ წევრებთან ..... 2
<b>რედაქტორის მოადგილე</b>	„ეტალონის“ ერთი გადაცემა პარასპორტსმენებს
მაია ასაკაშვილი asakashvili_maia@yahoo.com	მიეძღვნება, მათ გორა ტყეშელაშვილი შეხვდა ..... 3
<b>დირიჟორი</b>	„სახალისო გაკვეთილი„ ქ. თბილისის
სოფო ტარყაშვილი 592 534466	N195 საჯარო სკოლაში ..... 3
<b>გამომცემელი</b>	თბილისი მსოფლიოს 50 ულამაზეს ქალაქს
კავშირი „იმედი პლიუსი“	შორის მოხვდა ..... 4
<b>საკონტაქტო ინფორმაცია</b>	სამკურნალო პედაგოგიური დიაგნოსტიკა ..... 4
ზ.ფალიაშვილის № 47 <sup>ა</sup> მე-2 სადარბ. ბ 12 +995 2 25 28 81 +995 2 25 28 83 pr_imediplus@yahoo.com info.imediplus@gmail.com	ადაპტური ფიზიკური აღზრდა
ჟურნალი დაიბეჭდა შპს „ფავორიტი სტილის“ სტამბაში. თბილისი.0163. ჩუბინიშვილის ქ. N50	ვარჯიშთა დახასიათება ..... 8
	„საჩხერეში შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე
	პირებისთვის ყველაფერი პრობლემაა“ ..... 10
	ეს, არ არის ზღაპარი...
	ეს, ნამდვილი მეგობრობის ისტორიაა... ..... 12
	დედის ძალიან საყურადღებო მიმართვა ..... 13
	„ახალი ვექტორი“ ..... 14
	ქმედუნარიანობის ინსტიტუტის
	რეფორმა საქართველოში ..... 15
	შესაძლებელია თუ არა იყო უსინათლო,
	იცხოვრო საქართველოში და იცხოვრო სრულფასოვნად.... 16
	ბრძოლა საზოგადოებაში ინტეგრაციისთვის ..... 19
	განჩინება მიცვალებულთა სულის მოსახსენებლად ..... 22
	მეხსიერების დაქვეითების მიზეზები ..... 23
	ოსტეოქონდროზი - გამომწვევი მიზეზები
	და მკურნალობა..... 30
	15 სასარგებლო რჩევა მშობლებს ლოგოპედისგან ..... 32



**ჟურნალი გამოდის „მაკლენის ასოციაცია ბავშვებისათვის“ მხარდაჭერით.**

გარეკანის პირველ გვერდზე - იუსტიციის სახლი. გარეკანის მეოთხე გვერდზე - ატამიც აყვავებულია. თეიმურაზ მიქიაშვილის ფოტოები.

რედაქციაში შემოსული მასალები არ რეცენზირდება და ავტორებს არ უბრუნდება. რედაქციის მოსაზრება შეიძლება, არ ემთხვეოდეს სტატიის ავტორის მოსაზრებებს. ჟურნალში გამოქვეყნებული ფაქტების სიზუსტეზე პასუხს აგებს სტატიის ავტორი, ჟურნალისტის მიერ ჩანერილი აუდიო-მასალა ინახება ერთი თვის განმავლობაში, აღნიშნული ვადის გასვლის შემდეგ პრეტენზია არ მიიღება. ჟურნალში გამოქვეყნებული სტატიებისა და ფოტოების გადაბეჭდვა, რედაქციასთან შეთანხმების გარეშე, აკრძალულია. სარეკლამო მასალების შინაარსსა და სტილზე პასუხისმგებელია შემკვეთი.

ჟურნალი გამოდის 2008 წლის ოქტომბრიდან

ჟურნალს თან ახლავს 4-4 გვერდიანი ინგლისურ და რუსულენოვანი ჩანართები

## ადამიანის უფლებები

### მერიაში შშმ პირების საინთერესო მომუშავე საბჭო შეიქმნა



თბილისის მერიის ცნობით, საკრებულომ 17 თებერვალს სხდომაზე დედაქალაქის მერთან არსებული შეზღუდული შესაძლებლობების საკითხებზე მომუშავე საბჭოს დებულება დაამტკიცა.

მერიის განცხადებით, საბჭოს შექმნა გაერო-ს შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირთა უფლებების კონვენციის იმპლემენტაციისკენ გადადგმული ნაბიჯია და მისი მიზანი შშმ პირებთან დაკავშირებით საქალაქო პოლიტიკის შემუშავება იქნება.

საბჭოს აღმასრულებელი მდივანი ეყოლება და თბილისის მერიის 9 საქალაქო სამსახურის ხელმძღვანელისა და შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირთა თემის 11 ექსპერტისგან დაკომპლექტდება.

საბჭოს აღმასრულებელი მდივანი რატი იონათამიშვილი იქნება, ხელმძღვანელი კი - თბილისის მერი. იონათამიშვილის განცხადებით, საბჭოს მიზანია, რომ გადაწყვეტილების მიღების პროცესში მაქსიმალურად იყოს გათვალისწინებული შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა თემის საჭიროებები და ინტერესები.

„ამ საბჭოს მიზანს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთათვის თანაბარი შესაძლებლობების უზრუნველსაყოფად ერთიანი საქალაქო პოლიტიკის შემუშავება და სხვადასხვა საქალაქო სამსახურებში არსებული პროგრამების კოორდინირება,“ წარმოადგენს – განაცხადა მან „ნეტგაზეთთან“ სატელეფონო საუბრისას.

რატი იონათამიშვილის თქმით, საბჭო თვეში ორჯერ შეიკრიბება და მხოლოდ მათი ჩართულობით მოხდება მერიაში იმ გადაწყვეტილებების მიღება, რომელთა შესრულებაზეც შემდგომში შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირების კეთილდღეობა იქნება დამოკიდებული.

„ჩვენ ვიღებთ ამ გამოწვევას, იმისთვის, რომ ნებისმიერი აქტივობა, რომელიც დაიგეგმება შეზღუდული შესაძლებლობის პირებთან მიმართებით თბილისის მერიაში, ემსახურობდეს შშმ პირთათვის თანაბარი შესაძლებლობებისა და გარემო პირობების უზრუნველყოფას“

იონათამიშვილის თქმით, პირველი სხდომა საბჭოს დამტკიცებიდან 1 თვის ვადაში უნდა გაიმართოს.

თბილისის მერიაში „ნეტგაზეთს“ განუცხადეს, რომ საბჭოს წევრების ვინაობა რამდენიმე დღეში გახდება ცნობილი.

### ქათივან ჭილაქაძე

#### შხხედრა საქველმოქმედო ასოციაცია „მონყალაზის,, ნაჰრატთან



ქალთა საერთაშორისო დღეს ქ.ქუთაისის მერი, ბატონი შოთა მურღულია, სოციალური სამსახურის უფროსი, ბატონი გია ჯიჯავაძე, მერიის მრჩეველი სოციალურ საკითხებში ბატონი ვლადიმერ თორთლაძე, კულტურისა და სპორტის სამსახურის უფროსის მოადგილე ქალბატონი ელისო ქაროსანიძე ეწვევიან შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა საქველმოქმედო ასოციაციას „მონყალაზის,, და მის ბენეფიციარებს 8 მარტი მიულოცეს.

ასოციაცია „მონყალაზის,, ასევე ესტუმრენ ქ.ქუთაისის საერთაშორისო კვლევის ჯგუფის „ელსა,,-ს წევრები, ქალბატონები თეონა კინწურაშვილი და ლაურა გიგაძე და მიულოცეს 8 მარტი.

საქველმოქმედო ასოციაციის ბენეფიციარები

ქსოვენ, ქარგავენ, ბისერებზე მუშაობენ და პერიოდულად თავიანთი ნამუშევრების გამოფენა-გაყიდვას აწყობენ. ქართულ-გერმანულმა ცენტრმა მათ საჩუქრად საქსოვი ძაფები გადასცა. ასოციაციის შენობას პანდუსი, გაუკეთდა რომლის მოწყობა ქუთაისის მერიამ დააფინანსა. ქალბატონმა ელისომ სალამოს ასოციაციის ბენეფიციარები მიიწვია ლადო მესხიშვილის სახელმწიფო თეატრში, სადაც კომპოზიტორ რუსუდან მორჩილაძის კონცერტი გაიმართა. კონცერტმაც ანშლავით ჩაიარა.

**„ეტალონი“ ერთი მალასაა ჰანასპორტსმენებს მიეძღვნება, მათ მორა ტყეშელაშვილი უხვდა**



სპორტისა და ახალგაზრდობის საქმეთა სამინისტროში საგანმანათლებლო მედია პროექტ „ეტალონი“ ავტორმა და წამყვანმა გორა ტყეშელაშვილმა შეხვედრა პარასპორტსმენებთან გამართა. სპორტისა და ახალგაზრდობის სამინისტროს თაოსნობით იგეგმება, რომ „ეტალონი“, ერთი გადაცემა სწორედ პარასპორტსმენებს მიეძღვნას. შეხვედრას სპორტისა და ახალგაზრდობის სამინისტროს ახალგაზრდული დეპარტამენტის ხელმძღვანელი, ნუგზარ კანდელაკიც ესწრებოდა. გორა ტყეშელაშვილმა სპორტსმენებს „ეტალონი“ მონაწილეობის წესები აუხსნა.

ჩაიარა, განსაკუთრებული აქტიურობა გორა ტყეშელაშვილის მიერ „ეტალონი“ სხვა გადაცემებში გასული რამდენიმე კითხვის გაჟღერებას მოჰყვა. პარასპორტსმენების მონაწილეობით „ეტალონი“ გადაცემა შსს-ს დაცვის პოლიციის დეპარტამენტის ეგიდით და სპორტისა და ახალგაზრდობის სამინისტროს ხელშეწყობით გაიმართება, გადაცემის მხარდამჭერი კი კომპანია „ნიკორა“ იქნება.

<http://www.etanews.ge/>

თეიმურაზ მიქიაშვილი

**„სახალისო გაკვეთილი“, ძ. თაილის N195 საჯარო სკოლაში**



თბილისის N195 საჯარო სკოლაში გარკვეული მუშაობა მიმდინარეობს ინკლუზიური სწავლების გაუმჯობესებისათვის. სკოლის სხვადასხვა კლასებში თავიანთ თანატოლებთან ერთად 27 შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვი სწავლობს. დირექცია (დირექტორი ელენე შაბურიშვილი) და მთელი პედკოლექტივი ცდილობს, შექმნას მაქსიმალური პირობები მათი სწავლისა და ფიზიკური განვითარებისათვის. სკოლის მე-3 კლასში (დამრიგებელი თინათინ დოლიძე) სულ ახლახანს ჩატარდა „სახალისო გაკვეთილი“, სადაც შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვები ძალიან აქტიურობდნენ. ურთიერთდახმარების და ურთიერთპატივისცემის ატმოსფერო სუ-

ფევდა. ურიაშული, რომელიც შეჯიბრების აზარტულობით იყო გამოწვეული, თან ახლდა ამ შესანიშნავ გაკვეთილს. აღსანიშნავია სკოლის ფიზიკური აღზრდის მასწავლებლის იგორ კოროტკოვის მაღალი პროფესიონალიზმი და საოცრად სათუთი დამოკიდებულება თავისი აღსაზრდელებისადმი. ბოლოს, „სახალისო გაკვეთილის“, ყველა მონაწილე დაჯილდოვდა სკოლის სიგელით.

„სახალისო გაკვეთილის“, ამსახველი სურათები იხილეთ ჟურნალის ყდის მესამე გვერდზე

**თბილისი მსოფლიოს 50 ულამაზეს ქალაქს შორის მოხვდა**



ავტორიტეტული გამოცემა „Architecture & Design“ 50 ქალაქის სიას აქვეყნებს, რომელიც ცხოვრებაში ერთხელ მაინც უნდა მონახულო. 50 ქალაქს შორის თბილისიც მოხვდა, 31-ე ადგილზე. პირველი ტაივანის დედაქალაქი ტაიპეია, მეორეზე რიგა – ლატვია, მესამეზე ბრუსელია (ბელგია). ათეულში შედის ვანკუვერი (კანადა), დუბლინი (ირლანდია), სტამბული (თურქეთი), ჰონგ კონგი, ნიუ იორკი, სიდნეი (ავსტრალია) და რიო დე ჟანეირო (ბრაზილია).

თბილისი რეიტინგში პარიზსა და მიუნხენს შორისაა. რეიტინგს ყველა ქალაქის ფოტო აქვს დართული. Architecture&Design-ი მსოფლიოში ცნობილი

ონლაინ გამოცემაა, რომელიც არქიტექტურული და დიზაინერული იდეების შესახებ აქვეყნებს მასალებს. გამოცემა სხვადასხვა რეიტინგებსაც ადგენს და მკითხველს საინტერესო ინფორმაციებს აწვდის მსოფლიოს სხვადასხვა ქვეყანაში არსებული ღირსშესანიშნაობების შესახებ.

<http://commerzant.ge/index.php?m=5&news-id=18689&cat-id=7>

*კარლ კიონიგი; ექიმი-ფსიქიატრი*

**ლექცია**

**სამკურნალო პედაგოგიური დიაგნოსტიკა**

**მოტორული დარღვევები**

**მართოსული ადამიანი**

ჩემო დიდად პატივცემულო დამსწრენო!

შევეცადეთ, გამოგვერკვია სამკურნალო პედაგოგიური დიაგნოსტიკის სპეციფიკური ნიშან – თვისებები. სამკურნალო პედაგოგიური დიაგნოსტიკა შევადარეთ ფსიქოლოგიურსა და სამედიცინოს. მივედით იმ არსებით დასკვნამდე, რომ სწორედ სამკურნალო პედაგოგიური დიაგნოზის ცხოველმყოფელ ნაწილს უნდა შეადგენდეს დიაგნოზის დამსმელის სრულიად გამართლებული სუბიექტური არსება. თუ კი ნაცადი იქნება სამკურნალო პედაგოგიური დიაგნოზის „ობიექტურად“ დასმა, ამ სიტყვის სრული მნიშვნელობით, მაშინ უნდა ითქვას, რომ ასეთი რამ საერთოდ არ არსებობს. ყოველ დიაგნოზზე გავლენას ახდენს მისი დამსმელი, უფრო მეტიც, იგი გარკვეული გაგებით თავადაა იმის ნაწილი, ვისაც დიაგნოზს უსვამს. შეუძლებელია, თავი დავაღწიოთ ამ მდგომარეობას იმ რწმენით, რომ არსებობს ობიექტური დიაგნოზი – ვთქვათ, კვლევის ამა თუ იმ მეთოდით მიღებული.

ჩვენ თავად უნდა ჩავერთოთ დიაგნოზში და მხოლოდ მაშინ, როცა შევიმეცნებთ ამას და შევეცდებით ამგვარი შემეცნებიდან ვიმოქმედოთ, მივუახლოვდებით იმას, რასაც სამკურნალო პედაგოგიური დიაგნოსტიკა შეიძლება ვუნოდოთ.

როგორც ვთქვით, ადამიანი არის ყველაფრის საზომი. ამ ფაქტს ვერ გავექცევით. ძალიან საინტერესოა, რომ ბავშვთა ისეთი ფსიქიატრები, როგორც

თრამერი, ლუტცი, ხაზს უსვამენ, რომ სამკურნალო პედაგოგიური დიაგნოზი მრავალფაქტორული უნდა იყოს. ნაგიკითხავთ ნაწყვეტს ლუტცის სახელმძღვანელოდან (ჯ.ლუტხ, კინდერპსუცჰიატრიც, ძურიცჰ უნდ შტუტგარტ, 1964) იგი ამბობს:

„კვლევის დღევანდელი შეხედულებების და შესასბამისად ბავშვთა ფსიქიატრია მიდრეკილია მრავალგანზომილებიანი (თრამერი) მრავალფაქტორული დიაგნოსტიკისაკენ და უმრავლეს შემთხვევაში უარს ამბობს ერთსიტყვიან განსაზღვრებაზე. იგი ცდილობს, შეცვალოს ისინი დაახლოებით ამგვარი ფორმით: „უკანონოდ შობილი, უარყოფილი. დაბადებიდან ჭკუასუსტი (იმბეცილი) გოგონა პუბერტეტის ასაკში“ ან „რეგრესიული ქვეშაფსიოზა ღამით ნევროპათიისკენ მიდრეკილი სიჯიუტის ფაზაში მყოფ ბავშვთან დის დაბადების შემდეგ“. ან „მტირალა, ჰიპოქონდრიული სისუსტეების მქონე მონაფე თავის ტვინის დაზიანების შედეგებით პენსიონერი მშობლების მყოლი“.

ეს მნიშვნელოვანია, რადგან აქ ნაცადია ის, რაც ჯერაც არ ძალუძთ: ნამდვილად ყოვლისმომცველი სამკურნალო-პედაგოგიური დიაგნოზის დასმა. ამისათვის ცდილობენ, და სავსებით სამართლიანად, წარმოადგინონ ამგვარი ბავშვის ან ახალგაზრდის სოციალური, სამედიცინო, ფსიქოლოგიური, სამკურნალო პედაგოგიური ფონი. რისთვის

არის ეს აუცილებელი? იმისთვის, რომ სხვადასხვა მიმართულებით ამგვარი კვლევის გარეშე საერთოდ ვერ დავინყებთ ბავშვის წვდომასა და გაგებას მისი ცხოვრებისეული მდგომარეობის, განვითარების გათვალისწინებით.

მე შევეცადე მეჩვენებინა თქვენთვის: ყოველი სამკურნალო-პედაგოგიური დიაგნოზისათვის უნდა მოვიპოვოთ ძალზე ფართო საფუძველი, რომელიც აღვნიშნეთ, როგორც ბავშვის ყოვლისმომცველი ანთროპოლოგია. იგი არის პანორამა, რომელიც გამუდმებით უნდა თან ვატაროთ, თუკი გვსურს, გავუგოთ ბავშს – იქნება ის ჩამორჩენილი, ჭკუასუსტი თუ ჯანმრთელი. აქ დიაგნოზის დამსმელმა უნდა გაბედოს და აჩვენოს, თუ რას ჩანდა ბავშვის ყოვლისმომცველი ანთროპოლოგიის ურთიერთკავშირებიდან. მან ბავშვის ჭვრეტით, მოსმენით, განცდით უნდა ისწავლოს, თუ რომელი მელოდიის – მათი რიცხვი კი უსასრულოა – დაკვრას აპირებს ამ ყოვლისმომცველ კლავიატურაზე. მე ვამბობ „აპირებს“, ვინაიდან ყველასათვის, ვინც ცდილობს ამგვარი ბავშვის შესახებ მსჯელობას, სხვადასხვა იქნება ეს მელოდია. ამ კლავიატურაზე ექიმი პედაგოგისგან, ფსიქოთერაპევტი სამკურნალო პედაგოგისგან, მუსიკოსი შრომის მასწავლებლისგან განსხვავებულად დაუკრავს, მაგრამ მათ რომ სხვადასხვაგვარი მელოდიები ერთმანეთს შეუნყონ, ამის საშუალებას მხოლოდ ქმედითი სამკურნალო პედაგოგიკა იძლევა. არაფრის მომცემი იქნება ექიმმა რომ თქვას, მხოლოდ ჩემი დიაგნოზიაო სწორი. მასწავლებელმა კი შეეპასუხოს, არა, ჩემიო. ვინაიდან, ექიმი სხვაგვარად უსმენს ამგვარ ბავშვს, ვიდრე მასწავლებელი ხედავს მას, ან მკურნალი პედაგოგი სინჯავს; მხოლოდ ერთად ქმნიან ისინი დიაგნოსტიკურ სიმფონიას, რომელშიც ბავშვის ინდივიდუალობა იწყებს გამოჩენას. ამ გზით ბავშვი არა მარტო დაკვირვების ობიექტი ხდება, არამედ უკვე დიაგნოზის დასმისას ხდება თერაპიული დახმარება და ბავშვის ჩამოყალიბება.

როცა დიაგნოზის დასმისას იქნება, ეს ფსიქოლოგიური, სამედიცინო, სამკურნალო პედაგოგიური თუ სხვა რამ, ჩვევად იქცევა არა აბსოლიტური დასკვნის გამოტანა, არამედ მარტოდენ სუბიექტური ინტერპრეტაცია, რომელშიც შემეცნებელი ისევე მონაწილეობს, როგორც დიაგნოზის ობიექტი. მხოლოდ მაშინ ხდება შესაძლებელი გონივრული მოქმედება და ჩარევა. ვინაიდან, მხოლოდ ამ დროსა რის შესაძლებელი ბავშვისა და მკურნალის, ავადმყოფისა და ექიმის, მკურნალ პედაგოგისა და აღსაზრდელის საერთო ბედის წარმოშობა. ამ საუკუნის განმავლობაში ადამიანების გულებსა და გონებაში სულ უფრო და უფრო უნდა განვითარდეს ცოდნა: მე, როგორც აღმზრდელი, სუბიექტური უნდა ვიყო, ვინაიდან, თუმცაღა შესაძლებელია ობიექტურობის მოაზრება, იგი არაა ქმედებისას ხელმისაწვდომი. როცა თერაპიულ, პედაგოგიურ ან სამკურნალო პედაგოგიურ ცდომილებაში ჩავერთვები, როგორც „ყოველივეს საზომი“, რამდენადაც ადამიანი ვარ, მაშინ აქედან სწორი რამ წარმოიქმნება.

აქ საქმე ეხება ბავშვის ანთროპოლოგიის მრავალფეროვნების მოსინჯვას., ძირეული ხატების პოვნას. რაც უფრო მეტად ვსწავლობთ მას, მით უფრო მეტი ოქტავა ჩვენს განკარგულებაში იმ კლავიატურისა, რომელზეც ვუკრავთ. თუ ვსაუბრობთ მხოლოდ ბავშვის ფსიქოლოგიაზე ან ნერვულ – კუნთურ სისტემაზე, მაშინ ჩვენს განკარგულებაში კლავიატურის მხოლოდ ძალზე მცირე მონაკვეთია. ხოლო თუ ბავშვის მთელ ზრდა-განვითარებას მივაპყრობთ მიზრას, გავცდებით დაბადებას, თვალს მივადევნებთ განვითარებას დედის მუცელში, შევისწავლით ემბრიოლოგიას, მაშინ შევიმუშავებთ ხატებას, რომელთა გამოყენებაც შეგვიძლია შესაბამის მომენტში.

მოგიყვანთ მაგალითს: დაუნის სინდრომს მხოლოდ მაშინ გავიგებთ, თუ დაბადებამდელში გადავინაცვლებთ და შევნიშნავთ, რომ ყოველი ამგვარი ბავშვი ემბრიონულ თვისებებს ატარებს.

როგორ გაიგებდით, მაგ., კურდღლის ტუჩს, რომ არ გცოდნოდათ ემბრიონული გამოკვლევიდან, რომ ადამიანის სახე სხვადასხვა ნაწილები-საგან აიგება, როცა მათი ურთიერთდაკავშირება, სრულყოფილად არ ხდება, მაშინ რჩება ნაპრალი, მაგ., ტუჩებზე ან სასასა და ყბაზეც კი.

ან ავიღოთ ისეთი შემთხვევა, როგორიცაა ჰიპერტელორიზმი, რომელსაც გერმანიაში თითქმის არ იცნობენ. მთელი სახე შუაში განიერია, ორივე ნესტო თითქმის არ უერთდება ერთმანეთს, თვალეები განზეა, როგორც ცხენთან. თუ იცით ემბრიოლოგია, მაშინ გეცოდინებათ: ემბრიონული განვითარების სრულიად გარკვეულ მომენტში, გარკვეულ კვირას, ემბრიონის სახე ამგვარად გამოიყურება. აქ ჯერ მთლიანად არ მოხდარა ის გამთლიანება, რის შედეგადაც წარმოიქმნება ადამიანის სახე. სამაგიეროდ სახეზეა ასე ვთქვათ, სურათ – ხატები განვითარების საწყისი პერიოდიდან. ეს ადამიანები არა მარტო ფიზიკურად, არამედ მთელი მშვენიერი – ემოციური სტრუქტურითაც ისე არიან ჩამოყალიბებული, რომ ამ პირველყოფილი ხანის თვისებებს ატარებენ.

დაბადების შემდგომი პერიოდის საკვლევად უნდა იცოდეთ, მაგ., ის, თუ როგორ აღწერდა რუდოლფ შტაინერი ბავშვის სიცოცხლის პირველ სამ წელიწადს: თუ როგორ დგება ის ფეხზე და აღმართვისას როგორ უვითარდება მოტორიკა; თუ როგორ წარმოიქმნება ამ მოტორული განვითარებიდან სამეტყველო მოტორიკა, რის წყალობითაც მიბაძვის შედეგად შესაძლებელი ხდება დედაენის ათვისება: თუ როგორ ჩნდება მეტყველებასთან ერთად წარმოდგენისა და აზროვნების პირველი ფორმები. ზოგადი მოტორიკიდან სამეტყველო მოტორიკა აღმოცენდება, ბოლოს კი აზროვნების მოძრაობები და თუ ეს მკურნალი პედაგოგისთვის არ არის გასაგები, მაშინ რა უნდა ედოს მის დიაგნოზს საფუძვლად?

აბა დაფიქრდით იმაზე, რომ სამი წლის ასაკის შემდეგ ბავშვს ნელ-ნელა უნდა განუვითარდეს მარჯვენა-მარცხენის ორიენტაცია, აქედან კი ხელის, ფეხის, თვალისა და ყურის დომინანტობა უნდა აღმოცენდეს; მხოლოდ ამის შედეგად შეიძლება

მოხდეს სივრცეში და საერთოდ სამყაროში ჩართვა. პატივცემულო დამსწრენო, ამის უგულვებელყოფა და პრაქტიკაში არ გამოყენება ნიშნავს ადამიანის განვითარების ანთროპოლოგიის არასრულყოფილად აღწერას.

თუ კი არ შეიგრძნობთ, რას ნიშნავს, რომ ადამიანი ღიმილს იწყებს იმ წუთას, როცა სამყაროსაკენ მიიქცევა, თუ კი არ ცდილობთ, რამდენადმე მაინც სწვდეთ ღიმილის დაუფერებელ მრავალფეროვნებას – მისალმების, სირცხვილის, შიშის, მისწრაფების, უკუგდების, ირონიის ნიუანსებს და მრავალ სხვა შესაძლებლობას, რომელსაც გამოხატავს ღიმილი – მაშინ როგორ გინდათ ჩასწვდეთ სპასტიკური ბავშვის ღიმილს? ანდა თუ არ გაინტერესებთ სიცილისა და ტირილის, ყვირილის, ღრიალის ანთროპოლოგია – ყოველივე ეს ხომ სამკურნალო პედაგოგიურ დიაგნოსტიკას განეკუთვნება.

დაკვირვება გარემოზე, მამის, დედის, დაძმების, ბებია-ბაბუების, დედაენის, ხალხის, იმ ოთახის, სადაც ადამიანი იზრდება, კლიმატური პირობების, ლანდშაფტის ან მისი არ რასებობის გავლენაზე – ყოველივე ეს აუცილებელი საფუძველია ყოვლისმომცველი სამკურნალო პედაგოგიური დიადნოსტიკისა.

თითოეული ადამიანის ცხოვრება უსაზღვროდ მრავალფეროვანია. კიდევ ერთხელ უნდა გავიმეორო, რომ სამკურნალო პედაგოგიური დიაგნოსტიკა არის კლავიატურის დაუფლება და შესაფერის მომენტში სრულიად განსაზღვრული ინფორმაციის სწორად აღება.

ახლა მივუბრუნდეთ თემას და მოტორული დარღვევები განვიხილოთ. ჩვენ არ ვაპირებთ სამედიცინო დიაგნოსტიკაში ჩაღრმავებას. ამრიგად, საუბარი არ იქნება იმაზე, სახეზეა თუ არა თავის ტვინის ამა თუ იმ ნაწილის დაზიანება. ამჯერად ეს არაა მთავარი. ჩვენ გვსურს, მხოლოდ და მხოლოდ ფენომენების დაკვირვება, გოეთეს სიტყვებით რომ ვთქვათ: ნურაფერს ეძიებთ ფენომენების მიღმა, ისინი თავად არიან მასწავლებლები. ამრიგად, ჩვენ გვინდა, განვიხილოთ მოტორიკა, როგორც მთლიანობა.

ბავშვის მოტორიკის ანთროპოლოგია ძალზე ვრცელი სფეროა. დამწყებ მკურნალ პედაგოგს უკეთესს ვერას ვურჩევთ, გარდა იმისა, რომ არ გამოორჩეს მხედველობიდან, თუ როგორ მოძრაობს ბავშვი. არა მხოლოდ ზედაპირულად დაუკვირდეს და თქვას: იგი იდნავ მოუხერხებელია, ან მოუსვენარია, არამედ ეცადოს შექმნას მოტორიკის ფაქტობრივი ხატი, ვინაიდან იგი, ადამიანის მთლიანი მოძრაობა, მისი პიროვნებისა და ინდივიდუალობის გამოხატულება არის. პატივცემულო დამსწრენო, პირველი ჩასუნთქვიდან ბოლო ამოსუნთქვამდე, დილიდან საღამომდე სახეზეა მოტორიკა. ჩვენ გამუდმებით მოტორიკის საშუალებით გამოვხატავთ თავს, შეუძლებელია, რომ ჩვენ მოტორიკაში არ გამოვხატოთ თავი სიარულისას, მეტყველებისას, მოძრაობისას, წერისას, კითხვისას, ქუჩის გადაჭრისას, ადგომისას, ჭამისას, ყველაფერში, რასაც დილიდან საღამომდე ვაკეთებთ. ჩვენ მუდამ მოქმედებაში ვართ. მოტორიკის საოცრება ისაა,

რომ იგი არა მარტო აქტია, არამედ ყოველ მოტორულ აქტში ცხადდება მისი განმახორციელებლის ფიზიოგნომიაც. იმიტომაც არსებობს მიმიკის გრაფოლოგია, მოძრაობის ფაზიოგნომია, მოძრაობის ფორმები, რომელნიც უნდა შევისწავლოთ.

თითის ყოველი მოძრაობა, თავის ყოველი მოძრაობა, ყოველი ჟესტი, ყოველი მოძრაობა, რომელიც მეტყველებას ახლავს თან, ჭიქა წყლის აწვევა, ნაბიჯის გადადგმა არის ინდივიდუალობის გამომზეურება. ადამიანი მაშინ ხდება ნამდვილი მსახიობი, როდესაც არა მარტო შესაბამის სამოსს იცვამს, არამე ამ სამოსში საკუთარი მოტორიკის ახლებურად დაუფლებას სწავლობს. მსახიობისათვის უმნიშვნელოვანესია საკუთარი მოტორიკის ისე დაუფლება, რომ მოტორიკამდე ჰქონდეს გამჯდარი ცბიერის, მოხუცის თი ახალგაზრდა შეყვარებულის როლი. თუ თქვენ მშვენიერ სიტყვებს ამბობთ, ხელები კი უმოძრაოდ გაქვთ, არავინ დაგიჯერებთ. ჭეშმარიტება მთლიანი მოტორიკით უნდა გამოხატოთ.

ადამიანის მოტორიკის რეგისტრაცია და მისი დიაგნოსტიკა ნიშნავს მის არსებობასთან ნამდვილად მიახლოებას. გლუვია თუ კუთხოვანი, დაძაბულია თუ მოდუნებული მისი მოძრაობები, მოუხერხებელია იგი და ლურსმნის მიჭედებისას ჩაქუჩს თითებზე ირტყამს, თუ შეხედვის გარეშეც შეუძლია ყველაფრის მოწესრიგება? ყოველივე ეს არსების გამომზეურებაა მოტორიკაში. ხვა გამომზეურებებიც არსებობს, მაგრამ ამჯერად მოტორიკაზე ვსაუბრობთ.

თუ გვსურს მოტორიკის ძირეული სურათ-ხატების შექმნა, მასში გარედან კი არ უნდა შევიტანოთ წესრიგი, არამედ თავად მოტორიკიდან უნდა მოვიპოვოთ გაგება მოტორული მოვლენისა. მოტორიკის საფუძვლიან გაგებას მხოლოდ მაშინ შევძლებთ – და აქ მივუთითებ ერთ მნიშვნელოვან ურთიერთმიმართებაზე – როცა მას შევხედავთ როგორც მუსიკალურ მოვლენას. ახლა იმას დანვრილებით ვერ შევხები, მაგრამ მაინც მინდა რამდენადმე დაგანახოთ მოტორიკისა და მუსიკის ეს იდენტურობა.

როდესაც ბავშვი სიცოცხლის პირველი წლის განმავლობაში იწყებს აღმართვას (რაც ზემოდან ქვემოთ მიმართულებით ხდება), როდესაც თავს სწევს და ნელ-ნელა თავისუფლად ამოძრავებს მას, როცა ხელებს ეყრდნობა, ზურგს დაბავს და სწავლობს დაჯდომას როცა საბოლოოდ ფეხებს მინაზე დგამს და აცნობიერებს თავის აღმართულ დგომას, მაშინ ბავშვი ივითარებს თავის „მოტორული მუხუციების“ ინსტრუმენტს. ეს ინსტრუმენტი შეგიძლიათ წარმოიდგინოთ, როგორც ვიოლინო, ჩელო ან სხვა რამ. ძველ დროში ეს კარგად იცოდნენ. არსებობს ადამიანის არქაული გამოსახულებანი, რომლებზეც შეინიშნება, რომ მაშინ გაცნობიერებული ჰქონდათ: თავი და ტანი არის „ინსტრუმენტი“. პირველი რაც უნდა გავარჩიოთ, ეს ვერტიკალურად მდგარი ინსტრუმენტი, რომელიც სიცოცხლის პირველი წლისას იძენს ამ ფორმას, რომლითაც ბავ-



შვი სწავლობს წონასწორობის შენარჩუნებას სიმძიმის ძალების მოქმედებისას. ეს ჯერ არც არის მოძრაობა, არამედ დგომის მანერა.

ამავე პერიოდში ბავშვი იწყებს მოძრაობასაც. მას უვითარდება კუნთური ტონუსი, რომელიც შეიძლება იყოს ძალზე ძლიერი ან სუსტი. ძალზე მოდუნებული ან დაჭიმული. ეს დამოკიდებულია მოცემული ინდივიდუალობის განვითარებაზე ან ამ უკანასკნელის დარღვევაზე. დარღვევის სახე ამჯერად არ გვინტერესებს. მაგრამ რას ნიშნავს კუნთური ტონუსის განვითარება? ეს ნიშნავს, რომ ამ ინსტრუმენტზე სწორად თუ არასწორად, დაჭიმულად თუ დუნედ გაიბმება კუნთებისა და მყესების უამრავი სიმი. სიმების დაჭიმულობაზეა დამოკიდებული, იქნება მოძრაობა დაძაბული თუ დაუძაბავი, უხეში თუ მოშვეებული. ეს კიდევ სხვა რამაა, ვიდრე თავად „საკრავი“, ჩვენ ვნახავთ, თუ როგორ ურთიერთმოქმედებს საკრავი და სიმების დაჭიმულობა. ახლა მოტორიკას შეუძლია, დაიწყოს ამგვარ ინსტრუმენტზე დაკვრა, წარმოიქმნება მელოდიები, რომელნიც წარმოადგენენ მოძრაობის ყველა ამ ფორმას, რომელთაც ბავშვობისას და სიყრმისას კვლავ და კვლავ ვსწავლობთ, რათა საბოლოოდ ვფლობდეთ მათ და ვიყენებდეთ.

ეს ვრცელდება ბავშვობისა და სიყრმის მანძილზე სიცოცხლის შუა პერიოდამდე. ჩვენ ვარსებობთ იმით (როგორც შემოქმედებითი ადამიანები), რომ მუდამ ვცდილობთ მოძრაობის ახალ - ახალი ფორმების სწავლას და შეთვისებას. ასე მაგ., ცხოვრების გარკვეულ პერიოდში, როცა გვიჭირს და აღარ ვიცით, რა ვქნათ, შესაძლოა, გადავწყვიტოთ: ხვალიდან შევეცდები გამოვიცვალო სიარული, ან შევეცდები რაიმე ხელსაქმე ვისწავლო, ან ხატვას ვისწავლი. ეს ხომ სხვა არაფერია, ვიდრე მოძრაობის ახალი ფორმების გამოღვიძება. ყოველივე ეს მოტორიკაა: საკრავი, სიმების დაჭიმულობა და მოძრაობის მელოდიების დაკვრა. თანამედროვე ფიზიოლოგიამ - არა სახელმძღვანელოებმა, არამედ ნამდვილად თანამედროვე ფიზიოლოგიამ - ზუსტად იცის, მოტორიკა ცალკეული მოძრაობებისაგან, მაგ., რეფლექსებისაგან - კი არ არის აგებული, არამედ „მელოდიებისაგან“ შედგება. კერძოდ, მოძრაობის ფორმებისაგან. როცა მსურს ერთი ჭიქა წყლის აღება, ამ პროცესს ცალკეული მოძრაობებისაგან კი ვერ შევადგენ, არამედ ჩემი მოტორული არსება თითებიდან თავამდე წინააღმდეგობას უწევს მოძრავ ხელს და ასე წარმოიქმნება მოძრაობის ფორმა. როცა ამგვარ მოძრაობის ფორმებს ადგილი არა აქვს, ე.ი. როცა არ ხერხდება სხეულის ინსტრუმენტზე მელოდიების დაკვრა, მაშინ ვსაუბრობთ მოტორიკის დარღვევას ან განუვითარებლობაზე.

პირველ რიგში შევეხოთ ცერებრულ დამბლებს (აქ პირველ რიგში შედის სპასტიკური დამბლების დიდი ჯგუფი) უკვე საუკუნეებია, რაც დაახლოებით ათასი ახალშობილიდან ორი ცერებრული დამბლის მქონეა. ნაცადი იყო სხვადასხვა ფორმების გარჩევა და დიფერენცირება. ეს ძალზე რთული აღმოჩნდა, ვინაიდან, ყოველი ცერებრული დამბლის მქონე ბავშვი ამავე დროს ინდივიდუალობაა. მრავალ

ვალ ათას ამგვარ ბავშვს შორის, ფელფის სიტყვებით რომ ვთქვათ, „ერთსაც ვერ ნახავთ, მეორის მსგავსი რომ იყოს“. მაგრამ ზოგადად სპასტიკურ ბავშვებში საუბრობთ ტეტრაპლეგიაზე, ჰემიპლეგიაზე და პარაპლეგიაზე.

უმრავლესობა, ალბათ, მეტ-ნაკლებად იცნობთ ამ გამოთქმებს. ჰემიპლეგია ვრცელდება ერთ მხარეზე, კერძოდ მარჯვენა ან მარცხენაზე. პარაპლეგია, ჩვეულებრივ, ორივე ქვედა კიდურზე. ტეტრაპლეგია არის დამბლა, რომელიც ოთხივე კიდურს, სხვა სიტყვებით, ადამიანის ნებისითი მოძრაობების მუსკულატურას მოიცავს.

იოლია თქმა იმისა, რომ ერთ ბავშვს პარაპლეგია აქვს, მეორეს კი ჰემიპლეგია ან ტეტრაპლეგია, მაგრამ თუ გვსურს ამის ნამდვილად გაგება, უნდა ვიცოდეთ: ჰემიპლეგია არის მარჯვენა-მარცხენის ურთიერთობის დარღვევა, პარაპლეგია ზედა-ქვედას ურთიერთობის დარღვევა, ტეტრაპლეგია, რომელიც ყველაფერს მოიცავს, წინა-უკანას ურთიერთობის დარღვევა.

ამ მომენტში, როდესაც ამდაგვარად ვასუბრობთ, ვინცებთ იმის შემჩნევას, რომ ჰემიპლეგიას, პარაპლეგიას, ტეტრაპლეგიას საქმე აქვს არა იმდენად ცერებრულ ლოკალიზაციასთან (ანუ თავის ტვინში დაზიანების კერასთან), არამედ ადამიანის ჩართულობასთან სამგანზომილებიან სივრცეში. პარაპლეგიის მქონე არაა ჩართული ზედა-ქვედა განზომილებაში, ჰემიპლეგიის მქონე მარჯვენა-მარცხენაში, ტეტრაპლეგიისა კი წინა-უკანაში. თუ ამას ვთანხმდებით, მაშინ შესაძლებლობა გეძლევათ ამგვარი დიაგნოზიდან გადახვიდეთ სამკურნალო პედაგოგიურ ვარჯიშზე. კერძოდ, შეეცდებით, ჩართოთ პარაპლეგიის მქონე ზედა-ქვედა განზომილებაში. ჰემიპლეგიისა - მარჯვენა-მარცხენაში, ტეტრაპლეგიისა კი წინა-უკანაში.

მაშ, გვაქვს ეს სამი, თავიდან ყოველად გაუგებარი ფორმა. მათ შესაცნობად ერთ რამეს გეტყვით, რაზეც შესაძლოა გაგელიმოთ, მაგრამ რაც ჭეშმარიტებას შეიცავს, თუმცაღა სუბიექტურს, გარკვეულწილად, ჩემს სუბიექტურ ჭეშმარიტებას, ხომ გესმით რასაც ვგულისხმობ.

ყოველი ახალშობილი არის ცერებრული დამბლის მქონე ბავშვი. მას არ შეუძლია არც სიარული, არც დგომა, არც ჯდომა, არც რაიმე სხვა. სანამ ჩვენთვის ნათელი არ გახდება, რომ ყოველი ჩვენთაგანი ოდესღაც ცერებრული დამბლის მქონე იყო., რომელმაც ნაბიჯ-ნაბიჯ შეძლო ამ დამბლის დაძლევა აღმართული დგომის, მეტყველებისა და ა.შ. დაუფლება, იქამდე ვერ მივხვდებით, თუ რაშია საქმე ამგვარ ბავშვებთან. აქ გვიან ასაკში ვლინდება ის, რაც ჩვილობის ასაკს ეკუთვნის. ეს ნიშნავს, რომ თვალწინ უნდა გვექონდეს ბავშვის განვითარების ანთროპოლოგია როგორც პანორამა, არა ნევროლოგიური დარღვევის კვლევა - ეს სამედიცინო დიაგნოზს უნდა მივანდოთ, რომელიც ასევე აუცილებელია. არამედ, როგორც მკურნალმა პედაგოგებმა. თუ გვსურს დამბლიანი ბავშვის წვდომა, უნდა დავინახოთ, რომ არსებითად ეს ბავშვი იმავე

სტილშია, რომელიც ჩვენ ყველამ გავიარეთ, სწრაფად თუ ნელა, დაბადების შემდეგ. თუ გავცდებით დაბადებას, ვთქვათ, ავიღებთ ემბრიონული პერიოდის მეორე-მესამე თვეებს, ვნახავთ, რომ მაშინ საერთოდ არ გავგაჩნდა კიდურები. თვით დაბადებისასაც კი თავსა და კიდურებს შორის ისეთი თანაფარდობაა, რომ ვერაფრით ვერ მოხერხდებოდა სიარული, გინდაც ჰიპოთეტურად შესაძლებელი იყოს. ვინაიდან ახალშობილის დიდი თავისა და ერთი ბენო კიდურების თანაფარდობა ნიშნავს იმას, რომ მთელი ნერვულ-შეგრძნებათა სისტემა იმდენად გადასწონის, რომ კიდურებს არ აქვს სიარულისა და დგომის შესაძლებლობა. სიცოცხლის პირველი წლის განმავლობაში კიდურები გაცილებით სწრაფად იზრდება, ვიდრე თავი და ეს „ეხმარება ბავშვი გახდეს დედამიწისათვის მომნიჭებული“ – აქ რუდოლფ შტაინერის გამოთქმას ვიყენებ, რომელმაც მიგვიჩინა ამ ხატზე. იქონიო და გამოიყენო კიდურები – ნიშნავს გახდეს დედამიწისათვის მომნიჭებული, ხოლო ცერებრული დამბლის მქონე ბავშვი, როგორც ხედავთ, ვერ მომნიჭდება დედამიწისათვის, არასაკმარისად გაშლის საკუთარ თავს – ვინაიდან მისი კიდურები არ გამოდის ჩვილობის სტრუქტურულიდან. რას ნიშნავს ეს?

ზემოთ ვსაუბრობდით ბავშვის სხეულის „ინსტრუმენტზე“ და მის მიმართებაზე მოქმედებასთან. დარღვევა, რომელსაც ატაქსიას (წონასწორობის რეგულაციის უუნარობა) ეძახიან, არ იძლევა ამ ინსტრუმენტის სრულყოფილი ჩამოყალიბების შესაძლებლობას.. აქ ვერ ხერხდება წონასწორობის

მოპოვება, უფრო ზუსტად, ჩვენს სხეულებრივობაში სიმძიმის ძალის ჩართვას.

ატაქსიის მქონეს უხდება საკუთარი მოძრაობისა და შეხების გრძნობების დახმარებით კვლავ და კვლავ ხელახლა მოიპოვოს ის, რაც ჩვენთვის ბუნებრივადაა ხელმისაწვდომი, კერძოდ, აღმართული დგომა. ეს ნიშნავს, რომ ატაქსიის მქონე არის ბავშვი, რომელმაც შესაძლოა 9-10 თვის ასაკში დაიწყო კედლის გასწვრივ ან სხვა რამის მიშველებით სიარულის სწავლა, მაგრამ 12, 13, 14 თვის ასაკშიც კი ვერ შეძლოს წონასწორობის დაცვა და სიმძიმის ძალების გადალახვა.

სპასტიკური არის ადამიანი, რომლის ინსტრუმენტიც თუმცაღა შეიძლება ჩამოყალიბებული იყოს, მაგრამ მისი სიმები არასწორად არის დაჭიმული, რის გამოც ვერ მიდის მოძრაობის ფორმამდე, მელოდიის შექმნამდე. როცა მხოლოდ ხელებია დაზიანებული, კიდეც არა უშავს, მაგრამ როცა ხელფეხი ან ფეხებია დაზიანებული, ინსტრუმენტის სიმები იმდენად სჭიმავენ – სწორად გამიგეთ – რომ ადამიანი კი მსჭვალავს თავის სხეულს, მაგრამ სხეულის საშუალებით სივრცეში ვეღარ გადის.

პარაპლეგიის მქონე ვერ ერთვება სიმძიმე-სიმსუბუქეში, ზედა-ქვედაში. ტეტრაპლეგიისა წინა და უკანას ურთიერთობაში, ჰემიპლეგიის მქონე მარცხენა-მარჯვენას ურთიერთმიმართებაში. სივრცის ეს მიმართულებანი არაა თანაბარმნიშვნელოვანი. ამაზე ჩვენ კიდეც ვისაუბრებთ. ზედა-ქვედას სულ სხვა თვისებრიობა გააჩნია ვიდრე წინა-უკანას და მარჯვენა-მარცხენას. აი, ასე ცოცხლდება დიაგნოზი.

**თეიმურაზ მიქიაშვილი**

**ადაპტური ფიზიკური აღზრდა  
პარაპლეგიის დაზიანებულთათვის**



როგორც ცნობილია, რთული მოძრაობითი ჩვევების შესასრულებლად მომეცადინების მომზადებისა და ფიზიკური განვითარებისათვის გამოიყენება ვარჯიშები ძალაზე, დაჭიმულობასა და მოდუნებაზე.

ძალაზე ვარჯიშები ეწოდება ისეთ ვარჯიშებს, რომლებიც სრულდებიან ნელი მოძრაობით და კუნთური დაძაბულობის დიდი ინტენსიურობით. ძალისმიერი ვარჯიშები ზემოქმედებენ კუნთების ძალის განვითარებაზე და უზრუნველყოფენ მომეცადინეთა საერთო ფიზიკურ განვითარებას.

დინამიური ხასიათის ვარჯიშების გამოყენება კუნთური ძალის განვითარების ხელსაყრელ პირობას წარმოადგენს. კუნთების დინამიური მუშაობისას მიმდინარეობს კუნთთა მორიგეობითი შეკუმშვა, დაჭიმვა და მოდუნება. ეს კი უზრუნველყოფს კუნ-

თებში სისხლის შედარებით უკეთეს მიმოქცევას და ამის შესაბამისად – მათ კვებას.

კუნთური ძალის განვითარებისათვის, გარდა დინამიური ვარჯიშებისა, გამოიყენება სტატიკური ვარჯიშებიც. კუნთთა სტატიკური დაძაბულობით ვარჯიშების გამოყენებას არსებითი მნიშვნელობა აქვს. ეს ვარჯიშები ზემოქმედებენ კუნთთა სტატიკური დაძაბულობით მუშაობის უნარიანობის განვითარებაზე, რაც ხელს უწყობს ტანისა და მისი ცალკეული ნაწილების სხვადასხვა მდგომარეობებში დაკავებას და სწორი ტანდებობის ფორმირებას.

კუნთური დაძაბულობის ინტენსიურობის გაზრდისათვის გამოიყენება შემდეგი ხერხები:

- 1) სანყის მდგომარეობათა ცვლა;
- 2) საგნებით დამძიმების გამოყენება;
- 3) საკუთარი ტანის ან მისი ცალკეული ნაწილების წონის გამოყენება;
- 4) თანამოვარჯიშის წონისა და წინააღმდეგობის გამოყენება;
- 5) მოძრაობის ტემპისა და შესრულების ხანგრძლივობის ცვლა.

აღნიშნული ხერხების გარდა, კუნთური დაძა-



ბულობის ინტენსიურობის გაზრდა შეიძლება ნებულობით და აგრეთვე ძალისმიერ ვარჯიშთა შესაბამისი მუსიკალური ნაწარმოებების გამოყენებით.

კუნთური ძალის განვითარებისათვის საჭიროა კუნთთა დაძაბულობისა და მოდუნების მორიგეობითი ცვლა, ვარჯიშთა სისტემატურად, სხვადასხვა სისწრაფითა და საკმაო ინტენსიურობით შესრულება. ძალისმიერი და სტატიური ხასიათის ვარჯიშების შესრულებისას, ხშირ შემთავებებში გაძნელებულია სუნთქვა, ამიტომ მათი შესრულების დროს საჭიროა მომეცადინეებს მიეთითოს იმ მომენტებზე, რომლებიც ხელსაყრელი იქნება შესუნთქვისა და ამოსუნთქვისათვის.

დაჭიმულობაზე ვარჯიშების მიზანია კუნთებისა და მყესების დაჭიმულობის განვითარება და სახსრებში მოძრაობითობის გაზრდა. სახსრებში მოძრაობითობის შეზღუდულობა, რომელიც უშუალოდ დაკავშირებული იქნება შესაბამისი კუნთებისა და მყესების ელასტიურობის უქონლობასთან, შეიძლება ლიკვიდირებული იქნას დაჭიმულობაზე ვარჯიშებით. დაჭიმულობაზე ვარჯიშებით მიიღწევა კუნთებისა და მყესების ნორმალური სიგრძე, რაც მოძრაობების თავისუფლად და სრული ამპლიტუდით შესრულების საშუალებას იძლევა. დაჭიმულობაზე ვარჯიშები განსაკუთრებული სიფრთხილით უნდა იქნას გამოყენებული. არასწორად, ჭარბად გამოყენებულმა დაჭიმულობაზე ვარჯიშებმა, შეიძლება გამოიწვიოს კუნთებისა და მყესების ზედმეტი დაგრძელება და შესაბამისად – სახსრების შესუსტება. ამიტომ ცალკეულ კუნთთა ჯგუფებისათვის დაჭიმულობაზე ვარჯიშებისა და ძალაზე ვარჯიშებს შორის ყოველთვის უნდა იყოს გარკვეული შესაბამისობა.

დაჭიმულობაზე აქცენტირებით (ფეხებისა და მკლავების ქნევები, ზეტანის დრეკადი ზნექები და სხვ) ვარჯიშთა შესრულებისას, საჭიროა გარკვეული კუნთური ძალის გამოყენება; მაგალითად, სრული ამპლიტუდით შესრულებული ზეტანის ტრიალები, წარმოადგენს რა ხერხემლის სვეტის მოძრაობითობის გამზრდელ ვარჯიშს, ზეტანის უმეტეს კუნთთა ჯგუფებისათვის იგი ერთდროულად წარმოადგენს დაჭიმულობაზე და ძალაზე ვარჯიშსაც. ასევე, ფეხებით ან მკლავებით უარამდე შესრულებული ქნევები, წარმოადგენს რა დაჭიმულობაზე აქცენტირებით ვარჯიშს, ერთდროულად – ქნევის

შემსრულებელ კუნთთა ჯგუფისათვის ძალისმიერი ვარჯიშიცაა. ამიტომ, კუნთთა მუშაობის ხასიათის მიხედვით, ვარჯიშთა დაყოფა ძალისმიერ და დაჭიმულობაზე ვარჯიშებად პირობითია და განისაზღვრება უპირატესად მიზანდასახულებით.

კუნთ-მყესოვანი აპარატის ნორმალური სიგრძე და შესაბამისად სახსრებში სრული, ნორმალური ანატომიური მოძრაობითობა, მიიღწევა გარკვეული პერიოდის განმავლობაში სრული ამპლიტუდის მქონე მოძრაობების სისტემატური შესრულებით.

იმ შემთხვევაში, როდესაც მოძრაობათა სრული ამპლიტუდით შესრულება ვერ უზრუნველყოფს კუნთ-მყესოვანი აპარატის ნორმალურ სიგრძეს და სახსრებში ნორმალურ მოძრაობითობას, კუნთური დაჭიმულობის ინტენსიურობის გაზრდისათვის გამოიყენება შემდეგი ხერხები: 1) სანყის მდგომარეობათა ცვლა; 2) გარეშე საყრდენზე ან საკუთარი ტანის ცალკეულ ნაწილებზე ტაცის (ჩავლების) გამოყენება; 3) ტანის ცალკეული ნაწილების ინერციის გამოყენება; 4) ტანის ცალკეული ნაწილებით მოძრაობის აქტიურად შესრულება სწრაფ ტემპში (მოსხლეტილი ქნევით და გდებით); 5) განმეორებითი დრეკადი მოძრაობების გამოყენება, მოძრაობის რკალის თანდათანობით გაზრდით; 6) საგნებით დამძიმებების გამოყენება; 7) თანამოვარჯიშის აქტიური დახმარების გამოყენება.

მოდუნებაზე ვარჯიშების შესწავლასა და გამოყენებას დიდი მნიშვნელობა ენიჭება როგორც ჰიგიენური თვალთახედვით, ასევე ვარჯიშთა ტექნიკური სისწორით (ზედმეტი დაძაბულობის გარეშე) შესრულების თვალსაზრისით, დიდი დაძაბულობით შესრულებულ ვარჯიშთა შემდეგ, შესაბამისი კუნთთა ჯგუფისათვის მოდუნებაზე ვარჯიში ხელს უწყობს კუნთების დასვენებას. მოდუნებულ კუნთში სისხლის მიმოქცევა და მისი კვება შედარებით უკეთესად მიმდინარეობს. დაძაბულობისა და მოდუნების ასეთი მორიგეობითი ცვლა ხელს უწყობს კუნთთა მუშაობის უნარიანობის ზრდას და აგრეთვე მოძრაობების თავისუფლად და სრული ამპლიტუდით შესრულებას.

ვარჯიშის შესრულების დროს, როდესაც რეფლექტორულად დუნდება მომუშავე კუნთთა ანტაგონისტები, საჭიროა შეგნებულად გამოვრთოთ იმ კუნთების, კუნთთა ჯგუფების ან ტანის ცალკეული ნაწილების დაძაბულობა, რომლებიც მონაწილეობას არ ლებულობენ ვარჯიშის შესრულებაში. მოძრაობაში არამონაწილე კუნთების, კუნთთა ჯგუფების ან ტანის ცალკეული ნაწილების ასეთი შეგნებული გამორთვა, იძლევა რა მოძრაობის ეკონომიურად შესრულების საშუალებას, იგი ამავე დროს ხელს უწყობს ვარჯიშთა ტექნიკურად სწორად შესრულებას.

იმისათვის, რომ მომეცადინეებს შევასწავლოთ ცალკეულ კუნთთა ჯგუფის დაძაბულობის შეგნებული გამორთვა, ტანვარშში გამოყენებულია სპეციალური ვარჯიშები მოდუნებაზე. ამ ვარჯიშთა პირველ ჯგუფს მიეკუთვნება ისეთი ვარჯიშები, რომლებშიც გამოიყენება ტანის ცალკეული ნაწი-



ლების წონა. მაგალითად, ზევით აწეული მკლავების მოდუნება და მათი დაბლა ჩამოყრა.

მოდუნებაზე ვარჯიშთა მეორე ჯგუფი აერთიანებს ისეთ ვარჯიშებს, რომლებსაც საფუძვლად უდევს ტანის რომელიმე ნაწილის აქტიური მოძრაობით გამოწვეული სხვა რომელიმე ნაწილის მოდუნებული გაქნევები; მაგალითად, ტანის აქტიურ ბრუნებთან დაკავშირებით მოდუნებული მკლავების პასიური გაქნევები.

მოდუნებაზე ვარიშთა მესამე ჯგუფი მოიცავს ისეთ ვარჯიშებს, რომლებშიც ტანის ნაწილების პასიური ვარდნა, მოდუნება მიმდინარეობს მაშინ, როდესაც ერთი მდგომარეობიდან გადავდივართ მეორე მდგომარეობაში. მაგალითად, გამართული ტანის განზე ვარდნა, ფეხის განზე გადაგმა და შემდგომში ზეტანის კუნთების მოდუნება. და ბოლოს, მოდუნებაზე ვარჯიშთა შედარებით რთულ ფორმას წარმოადგენს ისეთი ვარჯიშები, რომლებშიც ენერგიულ, აქტიურ მოძრაობას მოსდევს ტანის ცალკეული ნაწილების პასიური ვარდნა ან მოდუნება და პირიქით.

ცალკეულ კუნთთა ჯგუფისათვის საერთო განმავითარებელი ვარჯიშების (ძალაზე, დაჭიმულობაზე და მოდუნებაზე) ჩატარების დროს მხედველობაში უნდა იქნას მიღებული ზეგავლენა მათ ტანდევობაზე. დარღვევის შემთხვევაში მიზანშეწონილია გამოყენებულ იქნას ე.წ. 'გამანონასწორებელი' ვარჯიშები.

ცისანა შერგილაშვილი

„საჩხერაში შერგილაშვილი შესაძლებლობის მქონე პირებისთვის ყულათერტი პრემიუმა“



განათლებისა და მეცნიერების სამინისტრომ 2013-2014 სასწავლო წელს საჯარო სკოლის სივრცეში სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე მოსწავლეებისთვის ინტეგრირებული კლასები გახსნა. როგორც უწყებაში აცხადებენ, კლასები აღჭურვილია შესაბამისი დამხმარე სასწავლო რესურსებით, თვალსწინისა და ინვესტირებით.

ინტეგრირებულ კლასში მუშაობს შესაბამისი კვალიფიკაციის პედაგოგი, ფსიქოლოგი, სპეციალური მასწავლებელი, დამხმარე მასწავლებელი, დამხმარე სპეციალისტი (ძიძა). სასწავლო პროგრამა მორგებულია თითოეული ბავშვის საჭიროებებს. 2014 წელს ჩატარებული მოკვლევის საფუძველზე სამინისტრო ამტკიცებს, რომ ინტეგრირებული კლასების მოსწავლეების ჩართვა სასწავლო პროცესსა და ყოველდღიურ სასკოლო აქტივობებში ძალზე ეფექტურია.

„გურია ნიუსთან, საუბარში საპირისპიროს აცხადებს „საჩხერის შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა,“ რეგისტრირებული კავშირის გამგეობის თავმჯდომარე გოგა გოგატიშვილი. მისი თქმით, საჩხერეში ინტეგრირებული კლასების პროგრამა ხარვეზებით მიმდინარეობს და უმეტეს სკოლაში მას ფიქტიური სახე აქვს.

**–ბატონო გოგა, იქნებ უფრო დეტალურად გვესაუბროთ, რატომ მიმდინარეობს საჩხერეში ხარვეზებით ინკლუზიური განათლების პროგრამა?**

–ინკლუზიური განათლების არსი და ფილოსოფია სხვაა, საჩხერეში კი სხვა რამ ხდება (ინკლუზიური განათლება გულისხმობს ყველა ტიპის სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროებების მქონე მოსწავლეების ჩართვას ზოგადსაგანმანათლებლო სასწავლო პროცესში თანატოლებთან ერთად. ინკლუზიური განათლება ასევე გულისხმობს შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე მოსწავლეების ინდივიდუალური და/ან მოდიფიცირებული სასწავლო გეგმებით სწავლებას).

რატომ ვამბობ, იცით, ამას? აი, მაგალითად, საჩხერის მუნიციპალიტეტის, სოფელ შომახეთის საჯარო სკოლის პირველ კლასში არის სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე მოსწავლე, უსინათლო გოგონა. მას სპეციალური ბრაველის შრიფტით დაბეჭდილი წიგნები ესაჭიროება.

ამ ბავშვს დაუნიშნეს სპეციალური პედაგოგი, მაგრამ მას წიგნები არ აქვს. რომ ვიკითხე მიზეზი სკოლასა და სამინისტროში, მითხრეს, რომ სკოლა ინდივიდუალურად ირჩევს გრიფირებულ სახელ-

მძღვანელოს: ერთი სკოლა სხვა ავტორის წიგნებით შეიძლება სწავლობდეს, მეორე - სხვა. შომახეთის სკოლა რომელი ავტორის წიგნებითაც სწავლობს, აღმოჩნდა, რომ შესაბამისი ბრაელის შრიფტის წიგნი არ აქვთ დაბეჭდილი. არადა, ბავშვი, უკვე მეორე სემესტრი დაიწყო, რაც უნიგნოდ დადის სკოლაში. განათლების სამინისტრომ ვერ უზრუნველყო ის შესაბამისი სახელმძღვანელოთი. სხვას რომ ყველაფერს თავი დავანებოთ, ელემენტარული „აი, ია,, ვერ უსწავლია ბავშვს.

აქცენტი რაზე კეთდება, იცით? რეგიონებში ვერ უზრუნველყოფენ უსინათლოების განათლებას და ეუბნებიან, რომ თბილისში უსინათლოთა 202-ე, სპეც. სკოლაში წამოიყვანონ. სინამდვილეში კი, გაეროს კონვენცია ითვალისწინებს, რომ ყველა ბავშვმა საჯარო სკოლაში უნდა ისწავლოს. ინკლუზია სწორედ ესაა ( საქართველოს პარლამენტმა 2013 წლის 26 დეკემბერს მოახდინა გაეროს „შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა უფლებების კონვენციის რატიფიკაცია, რომელიც ძალაშია 2014 წლის 12 აპრილიდან, რითაც შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა ხელმისაწვდომი განათლების განვითარების ვალდებულებაც აიღო. ავტ).

**-სპეციალური მასწავლებლები როგორ მუშაობენ მოსწავლეებთან?**

- ცალკე პრობლემაა სპეც. მასწავლებლების კვალიფიკაცია. ჯერ უნივერსიტეტებში (როგორც ვიცი ილიაუნმა დაიწყო სამაგისტრო პროგრამა) შესაბამისი პროგრამები არ გვაქვს. მასწავლებლებს მხოლოდ რამდენიმე კვირიანი ტრენინგები ჩაუტარეს და ისე გაუშვეს სკოლებში.

საჩხერეში 15 სკოლაში 15 სპეც. მასწავლებელი და 38 სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე მოსწავლეა. ერთმა სკოლამ საერთოდ არ აიყვანა. კონკურსი იყო გამოცხადებული, არადა ჰყავს სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე მოსწავლეები. დირექტორი ამბობს, რომ კვალიფიციურ კადრს ეძებს, მაგრამ ამასობაში მთელი სემესტრი ბავშვები უმასწავლებლოდ არიან. სად იპოვნის კვალიფიციურ კადრს, არ ვიცი. ქორვილის სკოლაში კი 2 სპეციალური მასწავლებელია, რადგან 9 სსსმ (სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე) მოსწავლე ჰყავთ და დებულებით, 6-ზე მეტი თუ არის სსსმ მოსწავლე, უკვე ორი სპეც. მასწავლებელი უნდა ჰყავდეს იმ სკოლას. ერთს სკოლას, როგორც გითხარით, საერთოდ არ ჰყავს სპეც. მასწავლებელი.

ცხამის საჯარო სკოლაში ორი ეტლით მოსარგებლე ძმა გვყავდა. ერთი, სამწუხაროდ, გარდაიცვალა. ერთთან სახლში დადის სპეც.პედაგოგი. ასევე მინდა ვთქვა, რომ ეს სსსმ მოსწავლე ერთხელაც არ მიუყვანიათ სკოლაში, არადა სკოლას ემსახურება სასკოლო ტრანსპორტი, მიზეზად კი მის სახლთან მისასვლელ ცუდ გზას (ცხამი მაღალმთიანი სოფელია) და არაადაპტირებულ ტრანსპორტს ასახელებენ. სასწავლო ინკლუზიური განათლება ითვალისწინებს სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე მოსწავლეებისთვის ინდივიდუალური სასწავლო გეგმის შემუშავებას. მასწავლებელს ვკითხე, თუ ჰქონდა ეს გეგმა: წარმოდგენა არ

მაქვს, რა არისო, მიპასუხა. ე. ი. ბავშვი სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონეა და მას ინდივიდუალური სასწავლო გეგმა არ გააჩნია.

დირექტორს ვკითხე, მულტიდისციპლინური ჯგუფის დასკვნა თუ ჰქონდა და არაო. მაშინ როგორ გამოაცხადა სპეც. მასწავლებელზე კონკურსი, თუ ბავშვის შესახებ ამ ჯგუფის დასკვნა არ ჰქონდა? (ინკლუზიური განათლების მულტიდისციპლინური გუნდი წარმოადგენს სპეციალისტთა გუნდს, რომლის შემადგენლობაში შედის: ფსიქოლოგი, ოკუპაციური თერაპევტი, სპეციალური პედაგოგი. მულტიდისციპლინური გუნდის ფუნქციას წარმოადგენს ყველა სკოლისთვის საჭიროების შემთხვევაში კვალიფიციური დახმარების განწევა ინკლუზიური განათლების განვითარების პროცესში. მულტიდისციპლინური გუნდის დასკვნის საფუძველზე, სასკოლო ასაკის შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვებისთვის, შეირჩევა განათლების საუკეთესო ფორმა. საჯარო სკოლებში ჩართულ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვებს, მათ მშობლებსა და პედაგოგებს გაენწევათ მაღალკვალიფიციური მომსახურება ბავშვების ხარისხიანი განათლებით უზრუნველყოფისთვის).

მულტიდისციპლინური გუნდის მოწვევაზე ცალკე ძალისხმევა დამჭირდა. მშობლებს დავანერინე განცხადება. დირექტორს არ აქვს ამის უფლება. დირექტორმა, თქვენი შვილი თავად უნდა წაიყვანოთ ამ ჯგუფთან ზესტაფონშიო. მან ისიც კი არ იცოდა, რომ ჯგუფის წარმომადგენლები უნდა მისულიყვნენ ბავშვთან და არა - პირიქით.

განათლების სამინისტრო შევანუხე. ეკა დგებუაძე, რომელიც ხელმძღვანელოს ინკლუზიური განათლების განვითარების სამმართველოს სამინისტროში, გამოგვეხმაურა და უზრუნველყო მულტიდისციპლინური გუნდის ჩამოსვლა ზესტაფონიდან.

განათლების სამინისტრომ ფეისბუქ გვერდზე ასევე მომწერა, რომ იანვარში იგეგმება გადამზადება, რომ დირექტორებს ჩაუტარდებათ ცნობიერების ასამაღლებელი ტრენინგები. მთავრდება იანვარი და ჯერ-ჯერობით არაფერი გაკეთებულა.

ჩემი მიზანი რა არის, იცით? მე თვითონ ეტლით მოსარგებლე ვარ და ვიცი, რომ გარკვეულწილად შშმ პირები სტიგმატიზირებულები არიან. ეს იმიტაცაა განპირობებული, რომ აქამდე ამ მიმართულებით არაფერი გაკეთებულა მათი სოციალური ინტეგრაციისათვის. მხოლოდ საბჭოთა მოდელი / მიდგომა, ანუ სამედიცინო მოდელი/მიდგომა იყო დანერგილი და ცუდ ასოციაციებს იწვევდა შშმ პირი. გაეროს კონვენცია კი შშმ პირთა მიმართ სოციალურ მიდგომას ითვალისწინებს. ახლა დაიწყო საუბარი იმაზე, რომ შშმ ბავშვებმა უნდა შეიძინონ განათლება, პროფესიული უნარები და დასაქმდნენ. გადასახადების გადამხდელებად უნდა იქცნენ და არ უნდა იყვნენ ქველმოქმედებისა და ერთჯერადი დახმარებების ობიექტები. თუ ახლა არ ისწავლეს, ეს ინკლუზიური განათლება თუ ქალაქზე დარჩა მხოლოდ, რეალური არაფერი გაკეთდა და შედეგი არ გამოიღო, მაშინ ისინი ისევ არაკონკურენტუნარიანები იქნებიან შრომის ბაზარზე და შშმ პირთა

მიმართ დღეს არსებული სტერეოტიპული დამოკიდებულება ისევ დარჩება და რეალურად არაფერი შეიცვლება.

**–მშობლები რამდენად არიან მონდომებულები, თავიანთი შვილები ატარონ სკოლაში?**

–ახლა რომლებიც დადიან სკოლებში, მათ მშობლებს პრობლემა არ აქვთ. პირიქით, მათ მოითხოვენ თავიანთი შვილებისთვის მულტიდისციპლინური გუნდის მოყვანა. მაგრამ ბევრი ვერ ერკვევა სამწუხაროდ. ერთმა, რომელსაც შვილი ცერებრალური დამბლის დიაგნოზით ჰყავს, გვითხრა, ჩემი შვილი სკოლაში მიჰყავთ, მაშინ როცა სახლში უნდა მოდიოდნენო. რა თქმა უნდა, ვუთხარი, რომ პირიქით უნდა მოხდეს და შშმ ბავშვებმა იარონ სკოლაში. სხვამ რომ უთხრას ეს, პირიქით მშობელმა უნდა მოინდომოს ბავშვის გარეთ გაყვანა. არ აქვთ ამის შესახებ წარმოდგენა. არაფერს ეუბნება, არაფერს აცნობს. ეს ერთი კატეგორიაა მშობლების. მეორე ნაწილი მშობლებისა ამბობს, რომ მათ შვილს არაფერი არ სჭირს საიმისო, რომ ვინმემ მისი უნარები შეაფასოს. ზოგს დაკეტილიც კი ჰყავს ბავშვი სახლში. მქონდა ერთი შემთხვევა. ოჯახში მივედი, ბავშვი ღრიალებდა, ჩაკეტილი ჰყავდათ. მშობლები, კი თითქოს არაფერი ხდებოდა, ისე გვესაუბრებოდნენ.

**–სკოლებში სპეციალური საგანმანათლებლო მოსწავლეებისთვის უნდა იყოს რესურს ოთახები, ამ მხრივ როგორ არის საჩხერეში საქმე?**

–მხოლოდ ერთადერთ სკოლას აქვს რესურს ოთახი. მეორე საჯარო სკოლა ცდილობს, გააკეთოს, მაგრამ ზოგჯერ სკოლა არაადაპტირებულია და ეტლით მოსარგებლე ბავშვი ხელით აჰყავთ და ჩამოჰყავთ. პანდუსი არ არის.

განათლების სამინისტროში არსებობს ინფრასტრუქტურის სამმართველო და 2014 წელს საჩხერის საგანმანათლებლო რესურს-ცენტრმა წერილით მიმართა მას 2014 წლის ბიუჯეტი ათვისებული გვაქვს და 2015 წლის ბიუჯეტში გავითვალისწინებთო. ვნახოთ, აბა! თუ გააკეთებენ! სველი წერტილების პრობლემაა კიდევ, არ არის ადაპტირებული. ყველაფერი პრობლემაა საჩხერეში: გარემო, სასწავლო პროცესი, დამოკიდებულება.

ინკლუზიური განათლებით თავს რომ ინონებენ, არიქა, ვარსკვალვებს ვწყვეტთო. შანსს არ ვუშვებ ხელიდან, რომ არ დავაფიქსირო რეალობა, რაც არის. მე მორალური უფლება არ მაქვს, პრობლემა არ დავაფიქსირო.

<http://gurianews.com/view-left-wide.html?item=24459&title=>

**ლელა თოლორდავა**

**ეს, არ არის ზღაპარი...  
ეს, ნამდვილი მეგობრობის ისტორიაა...**



მას შემდეგ, შვიდი წელი გავიდა...  
უჭკვიანესი ძაღლი იყო „ტროი“... ორი კინოლოგიური სკოლა ჰქონდა დამთავრებული, ყველა ბრძანება იცოდა, რამდენიმე გამოფენის გამარჯვებულიც იყო...  
მაგრამ, 5 წლის როტვეილერი მობეზრდა პატრონს და თავშესაფარში ჩააბარა...  
მის სანახავად მივიდა თავშესაფრის მეპატრონე, თამაზ ელიზბარაშვილი... თვალს არ აშორებდა ძაღლი და შველას სთხოვდა... მის მზერაში, ნამდვილი მეგობრის მზერა დაიჭირა...  
„ეს იქნება, ჩემი ნამდვილი მეგობარი!“ – თქვა და იმ დღესვე სახლში წაიყვანა...  
პირობაც მისცა–, „არასოდეს მიგატოვებო“...  
იმ დღიდან, განუყრელი მეგობრები გახდნენ... სადაც თამაზი იყო, იქ იყო „ტროიც“... ზღვაზე, მთაში...

მის კაბინეტში დაიდო ბინა... ის გახდა მისი სახლი...  
ბედნიერი იყო „ტროი“, ასეთი პატრონი ჰყავდა... პატრონი, რომელსაც მისი მოდგმა ძალიან უყვარდა და ზრუნავდა მათზე...  
ამაყი იყო „ტროი“, ასეთი მეგობრის გვერდით...  
ერთ დღესაც, აღარ გამოჩნდა თამაზი... აღარც, მეორე დღეს... ადგილს ვეღარ პოულობდა, თვალებით ეკითხებოდა ყველას, მის ამბავს..., პირი არ დააკარა საჭმელს და წყალს... ძაღლის საცოდაობით, ინვებოდა ყველა...  
თამაზი ამ დროს, გლდანის ციხის უკანონო პატიმარი იყო...  
„ტროის“ დღითი–დღე ემატებოდა დარდი...  
თამაზი გრძნობდა, რომ მის მეგობარს ძალიან უჭირდა... როგორმე უნდა მიენვდინა ხმა, რომ ცოცხალი იყო... მაისური გაიხადა და ადვოკატის ხელით გაუგზავნა „ტროის“...

მაისურს ეცა „ტროი“ და მეგობრის სუნი იცნო... მიხვდა, რომ ის ცოცხალი იყო... ჭკვიანი იყო „ტროი“, ძალიან ჭკვიანი...

იმ დღიდან, წყალიც დალია და საკვებიც მიიღო, მეგობარს ხომ ვერ უღალატებდა, ცოცხალი უნდა დახვედროდა...

ყველა ადარდებდა თამაზს, მაგრამ ყველაზე მეტად, „ტროი“...

„ტროის“ თვალები კარების კენ იყო მიპყრობილი, ყოველ წამს ელოდებოდა მეგობრის დაბრუნებას...

ერთ დღესაც, გაიღო კარები და შემოვიდა მისი მეგობარი... მათი შეხვედრის ამბავს, თვითმხილველები დიდხანს ჰყვებოდნენ... საბოლოოდ ირწმუნა ყველამ, რომ მათ მეგობრობას ბადალი არ ჰქონდა...

კაცივით ესაუბრებოდა თამაზი... „ტროიც“ უსმენდა და თვალებით ეუბნებოდა სათქმელს...

ამასობაში კი, მათი მეგობრობის ანგარიშზე წლები გროვდებოდა...

მოულოდნელად, ავად გახდა „ტროი“, ყბაზე სიმსივნური წანაზარდი გაუჩნდა... ავთვისებიანი სიმსივნის დიაგნოზის დაჯერება, არ უნდოდა მეგობარს...

საუკეთესო ექიმების მკურნალობის კურსმა, შედეგი არ გამოიღო... უშედეგო ოპერაციას, „ქიმიის“

კურსის გავლა ამჯობინა... რამდენიმე თვე, ძლიერ პრეპარატებზე იყო „ტროი“... მიუხედავად გაუსაძლისი ტკივილისა, ერთხელაც არ დაუკვნესია...

ექიმებმა ურჩიეს დაძინება, მაგრამ, უარი თქვა თამაზმა...

ჩემთვის, „ტროისთან“ გატარებული ერთი წუთიც, ძვირფასიაო... „ვერ დაგაძინებ მეგობარო, ვერ

გაგიმეტებ სიკვდილისთვის“... უბოდიშებდა თამაზი „ტროის“... ისიც თვალებში უყურებდა მეგობარს და დიდი სიყვარულის ხათრით, ენითაუღწერელ ტკივილს უხმოდ იტანდა...

„ტროის“ პირობა მისცა მეგობარმა, არ მიგატოვებო...

თამაზის კაბინეტში იწვა მომაკვდავი „ტროი“ და ბუნდოვანი მზერით ადევნებდა თვალს, საქმეში

ჩაფლულ მეგობარს... ოთახში ყველას უჭირდა შესვლა, სიმსივნით დაავადებულ ძალს, საშინელი სუნი ასდიოდა...

კაბინეტიდან, ასიოდე მეტრში, თავშესაფრის ვენტ-კლინიკაშიც არ მოათავსა მომაკვდავი ძალლი, ჩემს თვალწინ უნდა მყავდეს, მე რომ მხედავს, იმედი აქვსო...

ბოლო წუთამდე ერთად იყვნენ... უკვე, წუთებს ითვლიდა „ტროი“... თამაზი უთბილესი სიტყვებით

გამომეშვიდობა მეგობარს... „არ შეგეშინდეს მეგობარო სიკვდილის... შენ ხომ, ვაჟკაცი ხარო... ჩვენს სიყვარულს, სიკვდილიც ვერაფერს დააკლებს“...

დილით, სამუდამო ძილით დაიძინა პატრონზე უზომოდ შეყვარებულმა „ტროიმ“... მისი ცივი სხეული, ველარ გაათბო მეგობრის თბილმა ხელებმა...

თავშესაფრის ეზოში მიაბარა მიწას, უერთგულესი მეგობარი თამაზმა...

შვიდი წლის წინ, სწორედ აქ შეჰფიცა მას, „არასოდეს მიგატოვებო“...

ვერც სიკვდილმა დაამორა, ერთგული მეგობრები...

<http://aianews.ge/index.php?newsid=2217>

**„არ მინდა, ჩემი შვილის გამო გაკვეთილები ჩაიშალოს“ - დედის ძალიან საყურადღებო მიმართვა**

*მარი კორკოტაძე*

“აუტიზმის მქონე ბავშვების ძირითადი პრობლემა იმაში მდგომარეობს, რომ ისინი არიან ჩაკეტილები და მათვის სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანია ბავშვებთან ურთიერთობა, რათა მოხდეს მათი სოციუმში ინტეგრაცია. ეს პროცესი უნდა დაიწყოს ბალის ასაკიდან და სკოლაში გაგრძელდეს!” ჩემი შვილი მომავალ წელს მიდის სკოლაში. მიუხედავად იმისა, რომ ჩემს შვილს განვითარების მაღალი დონე აქვს, მას ქცევის პრობლემა აქვს და ვიცი, რომ ძალიან გაუჭირდება გაკვეთილზე ჯდომა. მიუხედავად იმისა, რომ შეიძლება ბავშვს გვერდით თერაპევტი უჯდეს, იგი მაინც ვერ შეძლებს გაკვეთილზე გაჩერებას და ადგილი ექნება გაკვეთილის ჩაშლას. მე არ მინდა, ჩემი შვილის გამო გაკვეთილები ჩაიშალოს და მისი კლასელები დაზარალდნენ ამით. ეს ძალიან უხერხულ მდგომარეობაში ჩამაყენებს მე და არ მსურს ამ უხერხულობის გამო, ჩემი შვილი სახლში დავსვა და სკოლაში აღარ ვატარო. ამას არავითარ შემთხვევაში არ დავუშვებ, ჩემს შვილს არავითარ შემთხვევაში არ ვეტყვი უარს განათლების მიღებაზე. ამიტომ, აქედანვე დავინყე ამაზე ზრუნვა: არაერთი შეხვედრა



მქონდა განათლების სამინისტროს წარმომადგენლებთან. პირადად ჩემი და უამრავი მშობლის მოთხოვნა იყო, რაც შეიძლება მეტი ინტეგრირებული კლასი გახსნილიყო აუტიზმის მქონე ბავშვებისათვის.

ინტეგრირებული კლასის ძირითადი არსი მდგომარეობს იმაში, რომ ბავშვები ნელა-ნელა მიაჩვიონ გაკვეთილზე ჯდომას. ამ ბრძოლის შედეგად განათლების მინისტრმა განაცხადა, რომ განათლებისა და მეცნიერების სამინისტრო ყველგან გახსნის ინტეგრირებულ კლასებს საქართველოს მასშტაბით. ასევე, მინდა, მივმართო იმ სკოლის დირექტორებს, რომლებსაც კლასები არ ემეტებათ აუტიზმის მქონე ბავშვებისთვის, რატომღაც არ უნდათ, გამოყონ ოთახები ინტეგრირებული კლასებისთვის. ნურავის ნუ მივანიჭებთ უპირატესობას! ყველა ბავშვი თანასწორია! გახსოვდეთ, რომ ჩვენმა ქვეყანამ გაეროს შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირთა უფლებების კონვენციის რატიფიცირება მოახდინა, სადაც წერია, რომ ყველა ბავშვს აქვს უფლება, მიიღოს განათლება, განურჩევლად დიაგნოზისა. ასე, რომ თქვენი პირდაპირი მოვალეობაა, იზრუნოთ ამ ბავშვების განათლებაზე და თუ საჭიროა, გამოყოთ არაერთი, არამედ 2 ან თუნდაც 3 ოთახი. ყველას აქვს სწავლის უფლება!!!

<http://mshoblebi.ge/>

**გიორგი ჯანელიძე**

**„ახალი ვექტორი“**



2012 წლის 17 თებერვალს, საერთაშორისო ორგანიზაციის „მსოფლიო ექიმები-საფრანგეთი“ ინიციატივითა და ასევე, „გლობალური ფონდის“, ფონდ „ღია საზოგადოება - საქართველოს“ და ევროკავშირის მხარდაჭერით, არასამთავრობო ორგანიზაციაში „ახალი ვექტორი“ პირველი სრულყოფილი დრო-ინ ცენტრის პრეზენტაცია გაიმართა. „ახალი ვექტორი“ ნარკოტიკების მომხმარებელთა პირველი თვითორგანიზაციაა საქართველოსა და ამიერკავკასიაში. ცენტრში საკუთარ საქმიანობას ახორციელებს C ჰეპატიტით ინფიცირებულ პაციენტთა თვითორგანიზაცია „ჰეპა პლიუსი“. დრო-ინ ცენტრში მოწყვლადი ჯგუფების წარმომადგენლებისთვის ხელმისაწვდომია შემდეგი სახის უფასო და კონფიდენციალური სერვისები: ზიანის შემცირების პროგრამა (სტერილური საინექციო მასალები), სტომატოლოგიური მომსახურება (ქირურგია, თერაპია), ტესტირება/კონსულტირება (აივ/შიდსი, B და C ჰეპატიტი, სიფილისი), კონსულტაციები (ფსიქოთერაპევტი, ზოგადი პროფილის ექიმი).

თბილისის ადამიანის უფლებათა სახლის მონიტორინგის მობილურმა ჯგუფმა ამ ბენეფიციართა პრობლემები პირველი პირებიდან შეისწავლა. გარემო, მართლაც, უჩვეულო დაგვხვდა. აქ ადამიანები ერთმანეთს გვერდში უდგანან და სირთულეების დაძლევაში ეხმარებიან. ყველანი ერთად ცდილობენ ნარკოტიკის დამარცხებას: **„რასაც ყველაზე ხშირად ვაწყდებით, მოგეხსენებათ, რომ მასიურად მიმდინარეობს ხალხის დაკავება და გადაყვანა ნარკოლოგიურ დაწესებულებებში, გონივრული ეჭვის საფუძელზე, როგორც ამას პოლიცია ამბობს. ისინი მიჰყავთ ნარკოლოგიურ ტესტირებაზე იმის დასადგენად, იმყოფება თუ არა პირი ნარკოტიკების ზემოქმედების ქვეშ. ჩვენ თავდაცვის მიზნით, კონსტიტუციის 42-ე მუხლის საფუძველზე, ვაყენებთ შუამდგომლობას და ამ მუხლის თანახმად, გვაქვს უფლება, საკუთარი თავის წინააღმდეგ არ მივცეთ ჩვენება“**, გვეუბნება ერთ-ერთი ბენეფიციარი. ორგანიზაცია ნარკოტიკების მომხმარებელთა საქართველოს ქსელს წარმოადგენს, სადაც ნარკოტიკების მომხმარებელთა შვიდი სათემო ორგანიზაციაა გაერთიანებული. მას მთელი საქართველოს მასშტაბით, დაახლოებით 200-300 ინდივიდუალური წევრი ჰყავს. რაც შეეხება ადვოკატირებას, როგორც ორგანიზაციის ბენეფიციარები გვიამბობენ, საკმაოდ მობილიზებულად, მიზანმიმართულად მოქმედებენ და აპროტესტებენ იმ სახელმწიფო პოლიტიკას, რასთან შეხებაც მათ ხშირად უწევთ. **„ჩვენს პირველი მასშტაბური ღონისძიება იყო შსს-სთან სწორედ იმ თემაზე, რაზეც ხშირად გვინევს საუბარი. ეს არის ქუჩის ტესტირება და მოქალაქეთა მასიურად გადაყვანა ნარკოლოგიურ დისპანსერში“**, აცხადებს ერთ-ერთი ბენეფიციარი. უამრავ სხვა პრობლემასთან ერთად, ისინი ერთ-ერთ უმთავრესად, ნარკოტიკის მცირე დოზისთვის გამოტანილი სასჯელის ზომების რეალიზაციის სასჯელთან გათა-



ნაბრებს განიხილავენ, რაც ლოგიკასთან ახლოსაა. შესაბამისად, საკანონმდებლო ცვლილებების შეტანა, ალბათ, გარდაუვალი იქნება. ცალკე პრობლემაა ამ ადამიანების სტიგმატიზირება, რაც თითქმის ყოველ ნაბიჯზე იჩენს თავს. „ამ კატეგორიის ბენეფიციარებს პრობლემები ექმნებათ ყოველდღიურ ცხოვრებაში. სამართალდამცავების მხრიდან სისტემატურად ხდება მათი დაკავება ნარკოლოგიურში გადაყვანისა და შემონმების მიზნით, სადაც უსარგებლოდ იკარგება საკმაოდ დიდი დრო,“ აცხადებს ადამიანის უფლებათა ცენტრის იურისტი, მონიტორინგის მობილური ჯგუფის წევრი, ეკა ქობე-საშვილი, რომელსაც მსგავს საქმეებზე მუშაობის მრავალწლიანი გამოცდილება აქვს. არასამთავრობო ორგანიზაციის წარმომადგენლებთან საუბრიდან გაირკვა, რომ თუკი ადამიანი ნარკოტიკების მოხმარებისთვისაა ნასამართლელი, ღამის რეიდის შემთხვევაში, სახლში ვეღარ მიდის- ის ხვდება ან ნარკოლოგიურ დისპანსერში ან პოლიციის განყოფილებაში. „ახალი ვექტორი,“ 2006 წელს დაფუძნდა. მისი შექმნის მიზანი ნარკოტიკის მომხმარებელთათვის ქმედითი დახმარების განწევაა. ამ ადამიანებს აქ ერთმანეთის ყველაზე მეტად ესმით. შესაბამისად, შედეგიც უფრო მეტად ეფექტურია.

**ახალი ამბავი**

ნათია ამირანაშვილი

**„ლიბერალის,“ ბლოგიდან  
ქმედუნარიანობის ინსტიტუტის რეგულატიული საქმიანობები - ახალი ვიდეო და ტენეჯი**



**შეუერთდი განხილვას**

საქართველოში ქმედუნარიანობის ინსტიტუტის რეფორმა იგეგმება. პარლამენტის იურიდიულმა კომიტეტმა დღეს მხარი დაუჭირა საკანონმდებლო ინიციატივის წესით წარსადგენ ცვლილებათა პროექტს, რომლის მიხედვითაც ფსიქიკური დაავადების მქონე პირების მიმართ სამოქალაქო კოდექსში არსებული მიდგომა იცვლება.

ცვლილებების მიზეზი გახდა საქართველოს საკონსტიტუციო სასამართლოს გადანყვეტილება, რომელმაც არაკონსტიტუციურად ცნო ფსიქიკური დაავადების გამო პირების ქმედუნარიანობის შეზღუდვის საკანონმდებლო რეგულაციები. ამის გამო პარლამენტს დაევალა, აღნიშნული რეგულაციები შესაბამისობაში მოიყვანოს, როგორც საქართველოს კონსტიტუციასთან, ასევე გაეროს „შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა უფლებების კონვენციასთან“.

კანონპროექტის ავტორების თქმით, „შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა უფლებების კონვენცია,“ პრინციპულად უარყოფს ადამიანისთვის ქმედუნარიანობის ჩამორთმევას. მათი თქმით, კონვენციით გათვალისწინებული მოთხოვნებით, მხოლოდ ფსიქიკური ჯანმრთელობის გამო ადამიანისთვის არათუ ქმედუნარიანობის ჩამორთმევა, არამედ ქმედუნარიანობის შეზღუდვაც კონვენციით დადგენილი მაღალი სტანდარტების საწინააღმდეგოდ მიიჩნევა.

ამ მოთხოვნებიდან გამომდინარე, ტერმინ ქმედუნაროს ნაცვლად სამოქალაქო კოდექსში შემოდის ცნება, „ფსიქო-სოციალური საჭიროების მქონე პირი (მხარდამჭერის მიმღები). დაგეგმილი ცვლილებების თანახმად, „მხარდამჭერის მიმღები,“ პირი მიიჩნევა ქმედუნარიან პირად, რომელსაც ფსიქო-სოციალური საჭიროებების ინდივიდუალური შესწავლის საფუძველზე შეიძლება, სასამართლომ დაუნიშნოს მხარდამჭერი, ანუ პირი, რომელიც მას დაეხმარება უფლებების რეალიზებასა და ინტერესების დაცვაში.

აღსანიშნავია, რომ კანონპროექტით, ფსიქო-სოციალური საჭიროების მქონე პირად მიიჩნევა მოხდება ინდივიდუალური შეფასების მიხედვით, რომელიც არ დაეფუძნება მხოლოდ სამედიცინო მოდელს და მასში მნიშვნელოვან ადგილს დაიჭერს სოციალური შეფასების სისტემა.

ინდივიდუალური შეფასებისა და სოციალური მოდელის ასახვის მიზნით, ექსპერტიზის დასკვნას გასცემს მულტიდისციპლინარული გუნდი.

1 მაისამდე კი ჯანდაცვის სამინისტრო ვალდებული იქნება, შეიმუშაოს და დაამტკიცოს ფსიქო-სოციალური საჭიროების მქონე პირის სამედიცინო-სოციალური ექსპერტიზის წესი და სტანდარტები.

ამასთან, პროექტში აღნიშნულია, რომ დაუშვებელია ქმედუნარიანობის შეზღუდვა შეზღუდული შესაძლებლობის საფუძველზე.

რაც შეეხება მხარდამჭერის ვალდებულებებს, ფსიქო-სოციალური საჭიროებების მქონე პირის მხარდამჭერი მოვალეა, თვალყურს ადევნოს ასეთი პირის მუდმივ სამედიცინო მომსახურებას, გამოიკვლიოს მისი სურვილები/არჩევანი და დაეხმაროს შესაბამისი გადანყვეტილების მიღებაში.

კანონპროექტის თანახმად, მხარდამჭერს ნიშნავს სასამართლო, რომელიც ასევე განსაზღვრავს მხარდამჭერის ფარგლებს და მხარდამჭერი პირის უფლება-მოვალეობებს.

**გაგრძელება** →

მხარდამჭერად შეიძლება დაინიშნოს ოჯახის წევრი, ნათესავი ან ახლობელი, რომელიც კანონმდებლობით გათვალისწინებულ მოთხოვნებს აკმაყოფილებს.

ასევე, მხარდამჭერის საქმიანობას ზედამხედველობას გაუწევს მეურვეობისა და მზრუნველობის ორგანო, რომლის მიზანიც მხარდამჭერის ფუნქციების კონტროლი იქნება. მხარდამჭერი ვალდებული იქნება, ამ ორგანოს მოაწოდოს ინფორმაცია სასამართლოს მიერ მისთვის განსაზღვრული მოვალეობების შესრულებასთან დაკავშირებით.

აღსანიშნავია, რომ წარმოდგენილი ცვლილებებით, შემოთავაზებულია გარდამავალი ეტაპი, რომელიც 5-წლიან პერიოდს ითვალისწინებს. შესაბამისად, 2015 წლის 1 აპრილიდან, 4 წლის განმავლობაში ქმედუუნარო პირების მეურვეები ვალდებული არიან, მიმართონ სასამართლოს ინდივიდუალური შეფასებისთვის და მხარდაჭერის ხარისხის დასადგენად.

როგორც უკვე აღინიშნა, ტერმინი ქმედუუნარო იცვლება ფსიქო-სოციალური საჭიროების მქონე პირის სტატუსით. ახალგაზრდა იურისტთა ასოციაციის იურისტი გიორგი გოცირიძე, „ლიბერალთან“ საუბრისას, ძველი და ახალი მიდგომის განმასხვავებელ ნიშნებზე საუბრობს.

მისი თქმით, დღეს მოქმედი ნორმების მიხედვით, ქმედუუნარო სტატუსის მქონე პირს ჰყავს მეურვე, რომელიც სამეურვეო პირის ნებას საკუთარი ნებით ანაცვლებს, ამიტომ ეს ადამიანები სამოქალაქო ცხოვრებიდან გამქრალები არიან, რადგან მისი სახელით მოქმედებს ერთი ადამიანი - მეურვე.

„ამჟამად ამ ნების ჩანაცვლების პრინციპი არ გვექნება, არამედ გვექნება მხარდამჭერის პრინციპი, ანუ გადაწყვეტილებას მიიღებს ის პირი, ვისაც ეს ეხება, თუმცა გადაწყვეტილების მიღების წინ ის კონსულტაციას გაივლის მხარდამჭერთან, ამ ადამიანისთვის გასაგები საკომუნიკაციო ფორმით, მეურვე მას მიაწვდის ინფორმაციას, აუხსნის რას ეხება ესა თუ ის გარიგება და ამის შემდგომ მხარდამჭერის მიმღები გამოხატავს ნებას ამ კონკრეტულ საკითხთან დაკავშირებით,“ - აცხადებს გოცირიძე.

ადამიანის უფლებების სწავლებისა და მონიტორინგის ცენტრის ადამიანის უფლებების პროგრამის ხელმძღვანელის, ლინა ღვინიაიძის შეფასებით, ეს არის რეფორმა, რომელიც არსებითად ცვლის ძალიან ბევრი ადამიანის ცხოვრებას და საზოგადოების დამოკიდებულებას ამ ადამიანების მიმართ.

„დღეს მოქმედი მოდელით, ქმედუუნარო პირებს ყველა უფლება ავტომატურად ჩამორთმეული აქვთ. მათ არ აქვთ ქორწინების, შვილების აღზრდის უფლება, ფაქტობრივად, ისინი სამოქალაქო სივრცეში გარდაცვლილები არიან. არც ერთი უფლებით არ სარგებლობენ, ყველაფერს აკეთებს მათი მეურვე, ანუ მათი ნება ნაცვლებს,“ - აცხადებს ღვინიაიძე.

როგორც ის ამბობს, ამ რეფორმის მთავარი მიმართულება არის ის, რომ ნების ჩანაცვლების მოდელი უქმდება. „სისტემა ინდივიდუალურ მოდელზე გადადის, რაც ნიშნავს, რომ სასამართლო ექსპერტიზის მეშვეობით შეაფასებს, რა ნაწილში სჭირდებათ მას დახმარება, რა ნაწილში - არა და მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ მისი ნების გამოვლენას დასჭირდება მხარდამჭერი, დაენიშნება ისეთი მხარდამჭერი, რომელიც ესმარება მას და არ ანაცვლებს,“ - ამბობს „ლიბერალთან“, საუბრისას ღვინიაიძე.

პროექტის ინიცირებას იურიდიულ საკითხთა კომიტეტმა დღევანდელ სხდომაზე მხარი დაუჭირა. რაც შეეხება კანონპროექტის მომზადების პროცესს, საკონსტიტუციო სასამართლოს გადაწყვეტილების შემდეგ, ამავე კომიტეტის გადაწყვეტილებით, შეიქმნა სამუშაო ჯგუფი, რომელშიც ჩართული იყო ჯანდაცვისა და იუსტიციის სამინისტროები, სახალხო დამცველის აპარატი, გაეროს ადამიანის უფლებათა უმაღლესი კომისიის წარმომადგენლობა, არასამთავრობო ორგანიზაციები და ა.შ.

<http://www.liberali.ge/ge/liberali/news/123694/>

**შესაძლებელია თუ არა იყო უსინათლო, იცხოვრო საქართველოში და იცხოვრო სრულფასოვნად**



მარიამ მიქიაშვილს ქუჩაში ხშირად ესმის ცრემლნარევი სენტემენტალიზმით სავსე ფრაზები... მათი ავტორები მხედველი ადამიანები არიან, მარიამი კი საზოგადოების ასეთ დამოკიდებულებას სწორედ მხედველობის არქონის გამო აწყდება...

ვფიქრობთ, რომ ბედნიერები ვართ - ვხედავთ! ეს მართლაც ასეა, მაგრამ თურმე ხედავა აღქმას არ ნიშნავს... აღქმა უფრო ღრმა და „დანახვადია“... ეს კი მხოლოდ უსინათლოს შეუძლია... მარიამთან საუბრისას დავიბენი... მე, მხედველმა, მარიამზე ასაკითაც უფროსმა, ვერასოდეს გავბედე თხილამურებზე დადგომა... მარიამი კი თხილამურებზე დგება, ჯომარდო

ბს და უფრო მეტიც - ევროპის ყველაზე მა-  
ლალი მყინვარი აქვს დაპყრობილი... ვფიქრობ,  
დამეთანხმებით, რომ ყველაფერი მართლაც პი-  
რობითი და შედარებითია...

**მარიამ მიქიაშვილი:**

- წლისა და 7 თვის ასაკში ნითელაზე ამცრეს.  
გაცივებული ვიყავი. დამენყო თვალის სიელმე და  
თანდათან მხედველობა ორივე თვალში დავკარ-  
გე... დავამთავრე თსუ სოციოლოგიის ფაკულტე-  
ტი, მეორადი პროფესიით ფსიქოლოგი ვარ. მა-  
გისტრატურის კურსი სპეციალური განათლების  
მიმართულებით ნორვეგიაში გავიარე. ვმუშაობ  
სპეცმასწავლებლად 202-ე უსინათლო ბავშვთა სა-  
ჯარო სკოლაში და პედაგოგებს ეფექტიანი სწავ-  
ლებისთვის საჭირო რეკომენდაციებს ვაძლევ.  
ასევე, ინდივიდუალურად ვმუშაობ დამატებითი სა-  
ჭიროების მქონე მოსწავლეებთან; სხვა უნარ-ჩვე-  
ვებთან ერთად, ვმუშაობ შეხების განვითარებასა  
და ბრაილით წერა-კითხვაზე. ამ პროფესიის ადამი-  
ანი საქართველოში სულ რამდენიმეა. ამიტომ, თან-  
დათან იქმნება ფაკულტეტები ამ მიმართულებით.  
**- როგორ რეაგირებ იმაზე, როდესაც ვილაც შენ  
მიმართ სიბრაულს გამოხატავს?**

- ჩემთვის და თითქმის ყველა შშმ (შეზღუდული  
შესაძლებლობის მქონე) პირისთვის მიუღებელია,  
როცა ვინმეს ეცოდები. ვფიქრობ, ბევრი მხედველი  
ადამიანი ჩემზე ცოდვას.

**- რატომ?**

- თუნდაც იმიტომ, რომ მსოფლიოს 38 ქალაქ-  
ში ვარ ნამყოფი; ასეთი ადამიანი კი, დამეთანხმე-  
ბი ბევრი არ არის (იციინის). რადგან ვერ ვხედავ, ეს  
იმას არ ნიშნავს, რომ სამყაროს ვერ აღვიქვამ ან  
რამეს ისე ვერ ვაკეთებ, როგორც საჭიროა. ყოველ-  
თვის ვცდილობ, შესაძლებლობის მაქსიმუმი გავა-  
კეთო, თუნდაც იმ მიზნით, რომ საქართველოში ამ  
კუთხით რაღაც შეიცვალოს, ხალხმა გაგვიცნოს და  
გააცნობიეროს, რომ ჩვენც ჩვეულებრივი ადამი-  
ანები ვართ. მაქსიმალურად ვზრუნავ, რომ თუნ-  
დაც ჩვენი სკოლიდან გასულ ახალგაზრდას მოწეს-  
რიგებული გარემო და შეგნებული საზოგადოება  
დახვდეს, ასევე თვითონ გამოიმუშაონ საზოგადო-  
ებაში ინტეგრაციისათვის საჭირო უნარ-ჩვევები.

**- მსოფლიო ბანკთან თანამშრომლობთ, არა?**

- მსოფლიო ბანკს საინიციატივო ჯგუფი აქვს  
სახელწოდებით - „ახალგაზრდული ხმები - საქარ-  
თველო“. ვგეგმავთ და ვახორციელებთ სხვადას-  
ხვა ტიპის ახალგაზრდულ პროექტს. სხვა ბევრ  
საკითხთან ერთად, სოციალური მედიისა და ეკოლო-  
გიის საკითხებზეც ვმუშაობთ.

**- ყველაზე მეტად რომელი შეგრძნებები  
გეხმარებათ ყოველდღიურ ცხოვრებაში?**

- ძირითადად სმენას, შეხებასა და სივრცეში  
ორიენტაციას ვეყრდნობი. ყველაზე მეტ ინფორმა-  
ციას შეხებით ვიღებ. ფეხით გადაადგილებისას ჩე-  
მი სახის სიმალღეზე არსებულ ნებისმიერ შემხვედრ  
წინალობას ვგრძნობ და არასდროს ვეჯახები. მხო-  
ლოდ ხმაურის შემთხვევაში შეიძლება, ვერ აღვიქვა  
ბარიერი, ხმაური სივრცის შეგრძნებას ახშობს.

**- როგორ მოახერხეს შენი ოჯახის წევრებ-**

**მა ის, რომ დღეს აბსოლუტურად დამოუკიდებ-  
ელი და უფრო მეტიც, წარმატებული ხარ...**

- თავდაპირველად მათთვის, მართლაც, რთული იყო  
და ფსიქოლოგიურად უჭირდათ, რადგანაც ჩემი  
ოჯახის წევრებისთვის პირველი უსინათლო ვიყავი,  
ვისთანაც კი ოდესმე შეხება ჰქონიათ. ეს მათთვის  
მეტად უჩვეულო იყო, მაგრამ ნელ-ნელა მიხვდნენ,  
რომ მეც ჩვეულებრივად ვვითარდებოდი და ყველა-  
ფერი შემეძლო. სკოლაში მოვიდნენ, გაიცნეს სხვა  
უსინათლო ადამიანები, გაიაზრეს, რომ ეს არ არის  
განყენებულად არსებული უცხო სამყარო.

**- ე. ი. იმდენად ოპტიმისტი და ენერ-  
გიული ხარ, რომ ფაქტობრივად, პირი-  
ქით - მათთვის აღმოჩნდი „დამხმარე“?**

- ბავშვობიდან ცნობისმოყვარე, აქტიური და მო-  
წესრიგებული ბავშვი ვიყავი. ოჯახის წევრების ყვე-  
ლაზე დიდ მხარდაჭერად ის მიმაჩნია, რომ დამო-  
უკიდებლად განვითარების საშუალება მომცეს. შშმ  
ადამიანების უმრავლესობა იმიტომ არ არის რეალ-  
იზებული, რომ მათ ამაში ხელი არავინ შეუწყო...  
**- ფერებს როგორ აღიქვამ?**



- მე შედარებით გვიან დავკარგე მხედველო-  
ბა, ფერები წარმოდგენის დონეზე მახსოვს. მაგრამ  
რთულია დაბადებიდან უსინათლოს ფერები აუხ-  
სნა. არსებობს ასეთი ფენომენური ნიჭი: შესაძლე-  
ბელია უსინათლომ ხელის შეხებით და სიტბოს აღ-  
ქმის მიხედვით ფერი შეიგრძნოს. მაგრამ, როგორც  
გითხარით, ეს იშვიათად ხდება.

**- გათენება-დაღამებას აღიქვამ?**

- ვიზუალური თვალსაზრისით - ვერ აღვიქვამ,  
თუმცა, დროის შეგრძნებით ვხვდები, როდის ბინ-  
დდება. მხედველობის დაქვეითების სხვადასხვა  
დონე არსებობს და ზოგი უსინათლო ხედავს - მზეს,  
სინათლეს, აღიქვამს ფერებს, სილუეტს...

**- 1 წელი ამერიკაში სწავლობდი, 2 წელი  
- ნორვეგიაში. როგორ მიიღო შენმა ოჯახმა გა-  
დანყვეტილება, სრულიად მარტო უცხო ქვეყა-  
ნაში გამგზავრებულიყავი?**

- ოჯახში, ბუნებრივია, განიცდიდნენ, მაგრამ  
ამასთან, გააცნობიერეს, რომ ჩემთვის ეს საჭირო  
იყო, რადგან მეტად ძლიერი და დამოუკიდებელი  
გავხდებოდი.

**- ადგილზე ჩასულს არ გაგიჭირდა?**

- ამერიკაში 15 წლის ასაკში, სკოლიდან გამიშვეს. იქ ჩასულს მობილობისა და ორიენტაციის მასწავლებელი დამხვდა, რომელმაც გზები მასწავლა. გარემო იმდენად კარგად იყო ადაპტირებული, სრულიად უცხო ქვეყანაში უპრობლემოდ გადავადგილდებოდი, მაშინ, როცა საქართველოში ამას იშვიათად ვახერხებ. ტალახი, ორმოები, ნაგავი, დამტვრეული საფეხურები, არასათანადოდ გაკეთებული მოაჯირები - ეს ყველაფერი საფრთხეს შეიცავს და დამოუკიდებლად გადაადგილებას თითქმის შეუძლებელს ხდის.

**- ბევრს მოგზაურობ. სანახაობის შენეულ აღქმაზე გვესაუბრე...**

- მოგზაურობა მეგობრების გარეშე უინტერესოა, მაგრამ როცა სასწავლო ან პროფესიული მიზნით მიწვევს ნასვლა, მარტო ვარ. მუზეუმში ყოველთვის ვითხოვ აუდიოგიდს. ეს მცირე ზომის ნივთია, რომელიც ექსპონატს აღწერს. პარიზის მუზეუმებში სპეციალურად უსინათლოებისათვის რელიეფური ნახატებიც მინახავს, რომლის თითებით აღქმა შესაძლებელი. საქართველოში აუდიოგიდი არ არსებობს. ეს მხედველი ადამიანისთვისაც საჭიროა, სრულ ინფორმაციას იძლევა ამა თუ იმ ექსპონატის შესახებ. უცხო ქვეყანაში ყოფნისას ხშირად ვითხოვ შემალღებულ ადგილებზე ასვლას. მართალია, ხედს ვერ აღვიქვამ, მაგრამ აღვიქვამ სივრცეს. ვგრძნობ მოედნებზე შენობების განლაგებასაც.

**- მარტოობა არ გაშინებს?**

- მარტო არ ვგრძნობ თავს..

**- ეს არ მიგულისხმია... მარტოობა - პირდაპირი მნიშვნელობით...**

- მარტოობა მიყვარს კიდევ, ამ დროს ბევრ რამეს ვასწრებ, მაგრამ არ მიყვარს ხანგრძლივი მარტოობა. აქაც და საზღვარგარეთაც ჩემს სახლში ხშირად გვსტუმრობენ მეგობრები...

**- რა სახის გართობას ანიჭებთ უპირატესობას?**

- განსაკუთრებით კითხვა და მუსიკის მოსმენა მიყვარს. მუსიკას შემოძლია, წერისას და კითხვისასაც ვუსმინო. ჩემთვის საუკეთესო გართობა ატრაქციონები და ლაშქრობაა. ნორვეგიაში უნივერსიტეტიდან ტური მოაწყვეს და ევროპის ყველაზე დიდი მყინვარი დავიპყარი. დიდი სირთულის იყო, წრიაპები გვეცვა და თოკით ვიყავით გადამბმულები.

**- როგორ ფიქრობ, რა ქმნის დღეს პრობლემას შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებისთვის: ფიზიკური გარემოდან მომდინარე ბარიერები, თუ ამ საკითხთან დაკავშირებული დაბალი საზოგადოებრივი ცნობიერება?**

- ჩემთვის ნაკლებად მნიშვნელოვანია, რას ფიქ-

რობს საზოგადოება, როცა ქუჩაში ჯოხით გადავადგილდები, ის მაინტერესებს, როგორ მივიდე დანიშნულების ადგილამდე, მაგრამ ბევრ შშმ პირზე ნეგატიურ გავლენას ახდენს საზოგადოების ამგვარი დამოკიდებულება. ხალხს და მთავრობას არ ესმით, რამდენად საჭიროა შშმ პირისთვის ადაპტირებული გარემო და ამიტომაც არ გვაქვს ის. ასე რომ, ეს 2 ფაქტორი ჯაჭვურადაა ერთმანეთთან დაკავშირებული. როცა გვსურს, ინკლუზიური განათლება დავწეროთ და სკოლაში შშმ ბავშვი მიგვყავს, მშობლები ხშირად უკმაყოფილებას გამოთქვამენ იმ მიზეზით, რომ მათი ბავშვი ამაზე ინერვიულებს. მერე აღმოჩნდება, რომ თვითონ ბავშვები მშვენივრად ეწყობიან ერთმანეთს. ბავშვმა უნდა იცოდეს, რომ შშმ პირი შეცოდების ობიექტი კი არ არის, უბრალოდ, განსხვავებულია მისგან.

**- საქართველოში თუ ინარმოება შშმ პირისთვის დამხმარე ნივთები?**

- მხოლოდ ეტლების წარმოება დაინყო. რაც შეეხება უსინათლოებისათვის საჭირო ნივთებს, საქართველოში ვერც ერთ მათგანს ვერ შეიძენ; მხოლოდ უცხოეთიდან გვინევს გამონერა და ეს საკმაოდ ძვირია, თუმცა ინტერნეტით შედარებით ხელმისაწვდომია.

**- რას ეტყვი იმ შშმ ადამიანებს, რომლებიც სხვადასხვა ხელისშემშლელი პირობის გამო სახლში არიან ჩაკეტილები და შესაბამისად - მონყვეტილნი ფიზიკურ თუ სოციალურ გარემოს?**

- ყველაფერი შექმნილ მდგომარეობაში მაინც ჩვენზეა დამოკიდებული. უნდა ვაჩვენოთ საზოგადოებას, რომ ისევე შეგვიძლია ნებისმიერი რამის გაკეთება, როგორც - მათ. მართალია, რთულია იყო შშმ პირი და ცხოვრობდე საქართველოში სრულფასოვნად, მაგრამ თუ დღესვე და თავადვე არ შევეცდებით გარემო პირობების შეცვლას, ასე იქნება სულ. ამ შემთხვევაში, დეპრესია და ტირილი არსებული სიტუაციიდან არ არის გამოსავალი! დავანახოთ ხალხს, რომ არა მხოლოდ საკუთარი თავისთვის, არამედ მათთვისაც შეგვიძლია სასარგებლო საქმის კეთება. ოჯახის წევრებსაც დიდი როლი მიუძღვით. არ უნდა იდარდონ გამუდმებით იმაზე, რომ მათი ოჯახის წევრს რაღაც არ შეუძლია, გააკეთონ აქცენტი მის ძლიერ მხარეებზე, დაეხმარონ მათ აღმოჩენებში. ნებისმიერ ადამიანს რაღაცის უნარი აქვს, რაღაცის - არა. ყველას ერთნაირად არ შეუძლია თუნდაც, ხატვა, ქარგვა, ცურვა... ასევეა შშმ პირის შემთხვევაშიც...

შორენა ლაბაძე  
<http://www.gzapress.ge>  
„გზა“, 2012 წელი



პირველი სამედისიგო რადიო  
ტელ.: 2 42 10 03

უკმინო ყოველ ხუთშაბათს 14:00 სთ.-დან 18:00 სთ.-მდე  
მაია ასაძაძილის სააქტობო ვალაყბას  
„აღაპიანჭი ვანსხვაყბული ძქსაძლქტლოჭჭით“

„ლიბერალის“ გლოგიდან

გაკოვლა სანოქიანობაში ინტეგრაციისთვის



დახმარებით, საკუთარი ბინა შეიძინეს და ბავშვები მეზობელი სოფლიდანაც დაიმატეს. მშობლებს ორგანიზაციის შენარჩუნება საქველმოქმედო შემონიულობებითა და საკუთარი სახსრებით უწევთ. ჯანდაცვის სამინისტრო ორანიზაციის შშმ ბავშვთა დღის ცენტრად დარეგისტრირებასა და სახელმწიფო დაფინანსებაზე გადასვლაზე უარს ამბობს, რადგან ორგანიზაცია შესაბამის სტანდარტებს ვერ აკმაყოფილებს. სოფელში მცხოვრები შშმ ბავშვებისთვის კი ეს სახლი ერთადერთი საშუალებაა, რომლითაც ისინი საზოგადოებაში ინტეგრაციას შეძლებენ.

დილით ექვსი წლის მარიამის გაღვიძება დედას უჭირს. მარიამს სმენის პრობლემები აქვს, არ ლაპარაკობს, ბაღში და სკოლაში არ უვლია, ამიტომ დისციპლინას რთულად ეგუება და აპროტესტებს, რომ დედა ადრე ადგომას აიძულებს.

ერთი წელია, ყოველ დილით, კახეთის სოფელ ვაქირში, მარიამის სახლთან წითელი ფერის ძველი „ჟიგული“ იცდის ხოლმე. შემდეგ ის სოფლის მეორე ნაწილისკენ მიემართება, იქ მანქანას 14 წლის სოფო ელოდება. დედას ის ეზოში ხელით გამოჰყავს, მანქანაში სვამს და სახლის საქმეებს უბრუნდება. ბოლოს კი 20 წლის ლალისთან მიდიან, ის მანქანაში დედასთან ერთად ჯდება.

ზამთრის უფერულ დღეს ხასხასა ფერის მანქანა მეზობელ სოფელში - ანაგაში მიდის. გზიდან ხელმარცხნივ, ტალახიან და დანგრეულ გზაზე უხვევს და სხვებისგან არაფრით გამორჩეულ ორსართულიან სახლთან აჩერებს. ამ სახლში უკვე ერთი წელია 9 შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვი და 3 მოზარდი დადის. მათთან ერთად არიან დედები, მორიგეობით უვლიან თავიანთ და სხვის შვილებს.



ორი წლის წინ კახეთის სოფელ ანაგაში შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვების მშობლებმა საკუთარი ინიციატივით სოფელში შვილებისთვის სახლი გახსნეს, სადაც ბავშვები მთელი დღის განმავლობაში მეცადინეობდნენ და სხვადასხვა აქტივობებით იყვნენ დაკავებულნი. მათზე მშობლები მორიგეობით ზრუნავდნენ.

ერთი წლის წინ, საქველმოქმედო შემონიულობებითა და ადგილობრივი მთავრობის

ლალის კიბეზე ასვლაში დედა ეხმარება. რამდენიმე თვის წინ ქუჩაში ნაიქცა და იმის შემდეგ, დამოუკიდებლად სიარულის ეუბნია. კიბეზე წვალეობით ამოჰყავს დედას 12 წლის გიორგიც, რომელიც ეტლით სარგებლობს.

ორსართულიანი სახლის კარზე საახალწლო განწყობა ჯერ კიდევ შემორჩენილია. ფანჯრებზე გუაშის საღებავით ნაძვის ხე და ცხვარია მიხატული. სახლის მხოლოდ ორი ოთახია გაკეთებული. ერთში შეშის ღუმელი, ტელევიზორი და სავარძლები დგას, მეორეში კი მრგვალ მაგიდასთან ბავშვები სხედან. კედლებზე მათი ნახატები და სათამაშოები ჰკიდია, იქვე ცარიელი ეტლი დგას.

სოფელ ანაგაში ეს ჩემი პირველი ვიზიტი არაა. პირველად ორი წლის წინ ვიყავი, როდესაც შშმ ბავშვების მშობლებმა საკუთარი ინიციატივითა და სახსრებით გადანყვიტეს, ე.წ. დღის ცენტრის გაკეთება. მაშინ სოფელში არ არსებობდა სივრცე, სადაც შშმ ბავშვები ერთმანეთთან და გარე სამყაროსთან ინტეგრაციას შეძლებდნენ. მათ ამავე სოფლის მცხოვრები მარიკა დემეტრაშვილი დაეხმარა. ახლობელმა ძველი, ნახევრად დანგრეული სახლი დაუთმო, მშობლებმა სახლებიდან ძველი ავეჯი მოიტანეს, მარიკამ მოხალისედ მასწავლებლობაც შეითავსა. თუმცა პრობლემები, ე.წ. დღის ცენტრის გახსნის დღიდანვე დაიწყო. დროებით თავშესაფარში არ ჰქონდათ ელემენტარული საყოფაცხოვრებო პირობები, ადაპტირებული გარემო და თანხა სატრანსპორტო საშუალებისთვის. გამგეობა ერთჯერადად ბავშვებს დაეხმარა, თუმცა მათ ყოველდღიურ ტრანსპორტირებაში თანხები არ ჰყოფნიდათ და სახლი დახურვის საშიშროების წინ აღმოჩნდა.

რამდენიმე თვეში მათ ერთ-ერთმა ბანკმა 3000



ლარი გადასცა, ნაწილი სიღნაღის გამგეობამ მისცა და, როგორც მშობლები ამბობენ, შედარებით მონესრიგებული სახლი შეიძინეს.

დარეგისტრირდნენ, როგორც ააიპი და ახლა „იმედის შვილები“ არიან. დაფინანსება კვლავ არ აქვთ, ტრანსპორტისთვის ფულს ბავშვების ერთჯერადი დახმარებიდან დებენ. საკვები სახლიდან მოაქვთ, შეშაც. თუმცა, პერიოდულად მათ კერძო პირები ესმარებიან. ადაპტირებული სველი წერტილები სწორედ ერთ-ერთმა სამშენებლო კომპანიამ გაუქვთა.

მშობლებმა ჯანდაცვის სამინისტროსგან შუამდგომლობა დღის ცენტრად დარეგისტრირება რამდენჯერმე ითხოვეს, თუმცა სამინისტროდან უპასუხეს, რომ ჯერ სახლი შესაბამის სტანდარტებს უნდა აკმაყოფილებდეს.

„შესაბამისი სტანდარტები“ ბევრ დეტალს მოიცავს, როგორცაა მაგალითად, პანდუსი, ადაპტირებული სველი წერტილები და ა.შ.

თუმცა გიორგის დედა, ნაზი ქუმსიაშვილი ამბობს, რომ მათ ამის სახსრები არ აქვთ:

„ვინვალეთ, ბავშვები გარეთ გამოვიყვანეთ, ახლა კი სახელმწიფო გვეუბნება, დაგაფინანსებთ, თუ შესაბამისი სტანდარტები ექნება ორგანიზაციასო. თუ არავინ დაგვეხმარა, რომ ჩვენი ორგანიზაცია ამ მოთხოვნებს აკმაყოფილებდეს, მიზანს ვერც მივალწევთ. არადა, სახელმწიფოს მხარდაჭერა ძალიან გვჭირდება, ჩვენ ოჯახშიც მძიმე სოციალური მდგომარეობა გვაქვს და თანხების დაზოგვა ამ ორგანიზაციის შესანარჩუნებლად გვიჭირს“, - ყვება ნაზი ქუმსიაშვილი, ერთ-ერთი მშობელი.

მისივე თქმით, „იმედის შვილების“ დღის ცენტრად ჩამოყალიბება და სახელმწიფო დაფინანსებაზე გადასვლა ამ ბავშვებისთვის ერთადერთი საშუალებაა, რომლითაც ისინი გარე სამყაროს უკავშირდებიან.

**„რამდენჯერმე ხელი ჩავიქნიეთ და ისევ ძველებურად გადავწყვიტეთ ცხოვრება, მაგრამ მივხვდით, რომ საჭიროა, მშობლებმა ბოლომდე ვიაქტიუროთ, ჩვენც ბევრი გვაქვს სასწავლი. ჩვენ არ ვართ მასწავლებლები და სპეციალისტები, ამიტომ ბავშვების განვითარებისთვის**

**ხელშეწყობა ჩვენი მთავარი მოთხოვნაა. პერიოდულ ქველმოქმედებაზე ვერ ვიქნებით დამოკიდებული, შესაძლოა, ეს დიდხანს არ გაგრძელდეს“, - ამბობს ნაზი ქუმსიაშვილი.**

ორგანიზაციას პერიოდულად სხვადასხვა კომპანიები ან კერძო პირები ესმარებიან. საყოფაცხოვრებო პრობლემების მოგვარებაში მშობლებს ნაწილობრივ შემოწირულობები ესმარება. ჩემი იქ ყოფნის დროს ანაგაში სპეციალურად ბავშვებისთვის მაცივარი ჩამოიტანეს. არასამთავრობო ორგანიზაცია „ენერგოეფექტურობის ცენტრი - საქართველო“ აქ ადრეც ყოფილა. მაშინ სახლის ბინადრებს შეშის ღუმელი აჩუქეს, თუმცა ღუმელი მაღალია, მაღალ ჭერს საჭიროებს და ჯერჯერობით, ვერ იყენებენ. მაცივარი სამზარეულოში გააქვთ.

მშობლები ორგანიზაციასთან დაკავშირებული სირთულეების პარალელურად სხვა, ინდივიდუალურ პრობლემებზეც საუბრობენ: განათლების ხელმისაწვდომობა, ინტეგრაციის ნაკლებობა, სოციალური სიდუხჭირე და ჯანდაცვის პრობლემები.

სადილის დროა. ლალი სიყმაშვილი სამზარეულოში გადის და ბრინჯის ფლავს აკეთებს. თითო-თითო თეფში გამოაქვს და ბავშვებს უდგამს. სოფო და გიორგი დამოუკიდებლად ჭამენ, სხვებს მშობლები აჭმევენ: „თუ მარტოები არ ვართ, ჩემი ხელიდან ჭამას ერიდება. ამიტომ მე სხვის შვილებს ვაჭმევ, ლალის - სხვა“, - ამბობს ვენერა ქოქიაშვილი, ლალის დედა.

ოთახში ამავე სოფელში მცხოვრები ლელა პირმისაშვილი შემოდის. ის ბავშვების მეგობარია, თვითონ 3 შვილი ჰყავს, არ მუშაობს. აქ მოხალისედაა.

„როცა მცალია, სულ აქ ვარ. ვრეცხავ, ბავშვებს ვაჭმევ, ვბან, ვამეცადინებ და ა.შ. ვაკეთებ ყველაფერს, რისი გაკეთებაც შემიძლია“, - ამბობს ლელა, ქურთუკს იქვე დებს და საჭმელს ხელში იღებს.



14 წლის სოფო ორი წლის წინ რომ ვნახე, არ ლაპარაკობდა. ახლა მიყვება, რომ მასთან სახლში მათემატიკის, ქართულისა და ინგლისურის მასწავლებლები დადიან:

„ძალიან მიყვარს ინგლისურის მეცადინეობა. მიხარია ხოლმე, სახლში რომ მასწავლებლები მაკითხავენ“.

ამ დროს ჩემთან პატარა მარიამი მოდის და მანიშნებს, რომ სათამაშოს ქუდი დავახურო. სმე-



ნის პრობლემების გამო მარიამი მთელი დღე მარტო თამაშობს. ოთახის კუთხეში ზის და თოჯინებს ხდის და აცმევს.

დედამისი იქვეა. ყველა, რომ წელს სკოლაში ვერ შეიყვანა, რადგან კობლერული იმპლანტის გაკეთებას აპირებდა, თუმცა ექიმმა უთხრა, დაგვიანებულიაო.

**ბავშვმა არც ჟესტური ენა იცის. როდესაც სათქმელს ვერ გამოხატავს, ნერვიულობს და აღარავისთან კონტაქტობს. დედა იხსენებს შემთხვევას, როდესაც მარიამთან ერთად მაღაზიაში იყო. ის კი მოულოდნელად განერვიულდა და რაღაცის მინიშნებას ცდილობდა: „აღმოჩნდა, რომ კაშნეს ყიდვას მთხოვდა“, - ყველა ეკა. ამიტომ, დედასთან და ადამიანებთან კონტაქტის დასამყარებლად მარიამს დიდი ძალისხმევა სჭირდება.**

სმენის პრობლემის მქონე ბავშვებისთვის ერთადერთი სკოლა თბილისშია, თუმცა ეკა ამბობს, რომ თბილისში ვერ გადავა, მარიამს კი მარტო პანსიონში ვერ დატოვებს.

სოციალური პრობლემები აქ თითქმის ყველა ბავშვის ოჯახს აწუხებს. შეკითხვაზე, მუშაობს თუ არა რომელიმე დედა, პასუხი ერთნაირი აქვთ - 11 ბავშვის მშობლიდან არცერთ მათგანს არ აქვს სამ-

სახური, უმრავლესობა სოციალური დახმარებით ცხოვრობს. ქმრებს კი სეზონური სამუშაო აქვთ.

„ზაფხულში რთველში კერძო პირებთან მუშაობენ“.

ლუმელთან ბავშვით ხელში 22 წლის მაკა ბიჭიაშვილი ზის. ბავშვს ძუძუს აწოვებს, შარშანწინ გათხოვდა და ახლა ქმართან, 3 დასთან და დისშვილებთან ერთად მეზობელ სახლში ცხოვრობს.

ოთხივე დას ფეხის პრობლემები აწუხებთ და თავიანთივე დამზადებული, ხის დამხმარე ჯოხებით გადაადგილდებიან.

„ბავშვობაში დედა ბევრს მუშაობდა. დამოუკიდებლად სკოლაში სიარული არ შეემძლო, ხანდახან მასწავლებლები მოდიოდნენ, ანბანი და კითხვა ვისწავლე, მაგრამ შემდეგ სწავლა ვეღარ გავაგრძელე“.

კარგად ქსოვს და კერავს. ამიტომ, თუ სახლში შესაბამისი პირობები ექნება, საკერავ მანქანას იყიდის და იმუშავებს.

ამბობს, რომ მძიმე სოციალურ მდგომარეობაში არიან. მშობლები სხვა სოფელში ცხოვრობენ, პენსიით გააქვთ თავი და შვილებს ვერ ეხმარებიან.

5 საათი ხდება. გიორგი ეტლში ვეღარ ისვენებს. იცის, რომ მალე მანქანით სახლში უნდა წავიდეს.

ნითელი „ჟიგული“ ისევ გარეთ იცდის. ბავშვები დედებს ხელში აჰყავთ და მანქანაში სვამენ. ჯერ ვაქირში მივდივართ, იქ სოფოს დედა და მამა ელოდებიან. მერე მარიამი უნდა დავტოვოთ, ბოლოს კი ლალის ჯერია.

ბავშვების დაბინავების შემდეგ, სოფელიც ნელ-ნელა იძინებს. ბნელდება.

ამბობენ, რომ სოფელს ძალიან უჭირს, უმრავლესობა დაუსაქმებელია და ლუკმა-პურის შოვნა უჭირთ, თუმცა სოციალური პრობლემები შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანებს ორმაგად ტვირთად აწევთ.

სახელმწიფო კი, რომელიც ამ ადამიანების უფლებების დასაცავად უნდა ზრუნავდეს, ჯერჯერობით დუმს.

<http://www.liberali.ge/ge/liberali/articles/122846/>



იკითხეთ ფუნდალური „იპელი +“

**პატრიარქის განჩინება - რატომ არ შეიძლება  
უსაზღვრო გლოვა და შავი სამოსის ტარება**

**სტულიად საცაბთულთს კათოლიკთს-პაცტიატტის,  
ქწმიღრსისა და ქნუცატრსის ილია II-ის  
განჩინება მიცვალბმულთს სულის მისასხუნებლად**



ყოველი ოჯახი, მძიმედ განიცდის უახლოესი წევრის გარდაცვალებას და გლოვით გამოხატავს თავის ნუხილს, მაგრამ ბოლო დროს ეს დამახინჯებული ფორმით ვლინდება.

ხშირია შემთხვევა, როცა ახლობლები მრავალი წლის ან მთელი სიცოცხლის მანძილზე არ იხდიან შავ სამოსს და ჩამოშორებულნი არიან ყოველდღიურ ცხოვრებას.

უსაზღვრო გლოვა, გოდება, ტირილი მეტყველებს ადამიანის ურწმუნოებაზე; იმაზე, რომ მას არ სწამს ღმერთი, არ სწამს სულის უკვდავება და თვლის, რომ გარდაცვლილი სამუდამოდ დაკარგულია მისთვის; ამით კი ჭირისუფალის უდიდეს ცოდვას იღებს თავის თავზე, რადგან იგი არასწორი ქცევით მეტად ამძიმებს გარდაცვლილის უკვდავ სულს, ამძიმებს თავისი ოჯახის ცხოვრებას.

ყველამ უნდა ვიცოდეთ, რომ ადამიანის გარდაცვალება არ ნიშნავს მის მოსპობას. ადამიანის სული ცოცხალია, უკვდავია და იგი მარადიულ ცხოვრებაში იმკვიდრებს იმ ადგილს, რასაც თავისი სარწმუნოებითა და ქცევით იმსახურებს.

მინიერი ჩვენი ცხოვრება არის მომზადება მარადიულობისათვის. იგია თითოეული ჩვენთაგანისათვის უდიდესი გამოცდა.

ბედნიერია, ვინც მართლმადიდებელი სარწმუნოებით, სიყვარულითა და კეთილი საქმით წარდგება ამ გარდაუვალი დღის წინაშე და მართალთა სავანის მკვიდრი გახდება.

ხშირია შემთხვევა, როცა კეთილი ადამიანი ადრე ტოვებს ამ წუთისოფელს, ანდა მცირე ასაკისა შეერთვის მარადიულობას. ამაშიც ჩვენ უნდა დავინახოთ განგება უფლისა: ღმერთს ისინი ნაკლებად ცოდვილნი მიჰყავს თავისთან.

ყოველივე ამის გამო განვაჩინებთ:

1. ავადმყოფს აუცილებლად უნდა მოვუყვანოთ მოძღვარი აღსარებისა და ზიარებისთვის, რადგან წმიდა ზიარება არის საკურნებელი სული-

სა და ხორცისა და ხშირია შემთხვევა, როცა წმიდა ზიარებით სასწაულებრივად განკურნებულა ადამიანი; ასევე მეტად კარგია ავადმყოფისთვის ზეთის კურთხევა.

2. გარდაცვალების შემთხვევაში პირველივე დღიდან დასაფლავებამდე მიცვალებულის თავთან ჩაუქრობლად უნდა ენთოს სანთელი და კანდელი, უნდა იდგეს ხატი, ხორბალი, წყალი, ღვინო, მარილი, და დღედაღამ ახლობლების მიერ უნდა იკითხებოდეს დავით წინასწარმეტყველის ფსალმუნები.

3. ფსალმუნის კითხვა (თუნდაც დღეს მხოლოდ ერთი კანონის) სასურველია, დასაფლავების შემდეგ ერთი წლის განმავლობაში მაინც გაგრძელდეს.

4. გარდაცვლილს გულზე უნდა ეკიდოს ნაკურთხი ჯვარი.

5. თუ მიცვალებულის ახლობლები მოუნათლავია, კარგია თუ ისინი გარდაცვლილის დასაფლავებამდე მოინათლებიან; თუ მიცვალებულია მოუნათლავი, მისი მონათვლა არ შეიძლება.

6. საერო პანაშვიდების დროს სასურველია საერო სიმღერებისა და მუსიკის ნაცვლად შესრულდეს საეკლესიო საგალობლები.

7. მიცვალებული უნდა დაიკრძალოს გარდაცვალებიდან 3-5 დღის განმავლობაში.

8. მიცვალებულს არ უნდა ჩაატანონ ზედმეტი ტანსაცმელი ან სხვა რაიმე ნივთები.

9. დასაფლავების დღეს, დილით, ან წინა ღამეს მოძღვარმა უნდა აუგოს წესი მიცვალებულს და უკურთხოს საფლავის მიწა, ღვინო, პური, მარილი, წყალი.

10. დასაფლავების დღიდანვე საფლავზე უნდა დაიდგას მღვდლის მიერ ნაკურთხი დროებითი ჯვარი (ხის, ლითონის ან სხვა მასალის), რადგან უჯვრო საფლავს, წმიდა მამების სწავლებით, ემშაკი ეპატრონება.

11. გარდაცვლილის დაკრძალვის შემდეგ მისი სულის მოსახსენებლად მზადდება მოკრძალებული ქელეხი მხოლოდ უახლოესი ნათესავებისა და ახლობლებისთვის. ქელეხი არ უნდა გაგრძელდეს დიდხანს.

თუ ადამიანი მარხვის დროს გარდაიცვალა, საქმელი მზადდება მხოლოდ სამარხვო.

12. თუ ადამიანი გარდაიცვალა ხსნილში, კარგია, თუ მისი ახლობლები გარდაცვლილის დასაფლავებამდე შეინახავენ მარხვას.

13. გარდაცვალებიდან 39-ე დღეს მოძღვარმა უნდა შეასრულოს პანაშვიდი, ხოლო მეორმოცე დღეს და წლისთავზე მიცვალებულისთვის უნდა



დამზადდეს საკურთხი და ეკლესიაში შესრულდეს შეკვეთილი ნირვა და პანაშვიდი.

14. მიცვალებულის ორმოცი უნდა გადაიხადონ გარდაცვალებიდან ზუსტად მეორმოცე დღეს, ან წინა დღეს, რადგან მეორმოცე დღეს ხდება გარდაცვლილის სულის დამკვიდრება მისთვის განკუთვნილ სავანეში.

წლისთავიც უნდა გადაიხადონ გარდაცვალებიდან ზუსტად ერთი წლის შემდეგ. ორივე შემთხვევაში მიცვალებულის სული საოხად გამზადებული საქმელი მარხვაში უნდა იყოს სამარხვო, ხსნილში - სახსნილო.

15. ყოველ წელიწადს მიცვალებულთა ხსენების დღეს (მისი ახლობლები) უნდა ამზადდნენ საკურთხს, რომელსაც დილით, ნირვის დანყების წინ, მიიტანენ ტაძარში პანაშვიდისთვის.

16. მეტად კარგია თუ მიცვალებულის ახლობლები გააკეთებენ საკურთხს და ეკლესიაში მოძღვარს შეასრულებინებენ პანაშვიდს გარდაცვლილის დაბადების დღეს, გარდაცვალებისა და ანგელოზის დღეებში.

საკურთხი: ზეთი, ღვინო, პური, წანდილი, ან კოლიო (სხვა საქმელიც შეიძლება).

17. განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს მიცვალებულისათვის, თუ მისი ახლობლები ყოველ შაბათ-კვირას და დღესასწაულის დღეებში ესწრებიან ნირვა-ლოცვას, ეზიარებიან და სეფისკვერს აგზავნიან საკურთხეველში გარდაცვლილის სულის მოსახსენიებლად.

**მანია ასაკაშვილი**

**ჯანრმთელობა**

**მეხსიერების დაქვეითების მიზეზები**



ადამიანთა უმრავლესობას აქვს ზოგადი ინფორმაცია იმის შესახებ, თუ რა შეიძლება იქცეს მეხსიერების დაკარგვის მიზეზად: ტვინის შერყევა, ქირურგიული ჩარევა ან ტვინის სიმსივნე. თუმცა მხოლოდ რამდენიმე ჩვენგანმა თუ იცის ზოგი ნაკლებად ცნობილი მიზეზი, თუ რატომ გვიჭირს ამა თუ იმ ფაქტის გახსენება.

საძილე აბები შეიძლება ჩაითვალოს ერთ-ერთ გამომწვევ ფაქტორად, როდესაც საქმე გვაქვს მეხსიერების დაქვეითებასთან. ცნობილია, რომ ასეთი საშუალებები ზოგ მომხმარებელში ინვესს ხანგრძლივ ზემოქმედებას, რის შედეგადაც ვიღებთ „მძინარე მდგომარეობაში“ სიარულს, „მძინარედ“ ჭამისა თუ „მძინარედ“ მანქანის მართვის ფაქტებს. მეცნიერ კრიკპარსლის თქმით, საძილე აბები ინვესს გარკვეული ტიპის გაუცნობიერებელ მდგომარეობას, რაც შეიძლება კომასთან იყოს ასოცირებული ან თუნდაც ალკოჰოლის მიღების შემდგომ მდგომარეობასთან. ამის გათვალისწინებით, საძილე აბები არა მხოლოდ „ძარცვავენ“ ადამიანს ნამდვილი ძილის უნარისგან, მავნე გავლენასაც ახდენენ ასეთი ხე-

18. ქრისტიანის საფლავი არ უნდა იყოს მდიდრული. მიცვალებულის სულისთვის უკეთესია, თუ თანხა გაჭირვებულთ დაურიგდებათ.

19. მოძღვრის მიერ საფლავის კურთხევა კარგია მიცვალებულთა მოხსენების დღეებში.

20. ორმოცი დღის შემდეგ გარდაცვლილის ტანსაცმელი და ნივთები უნდა დაურიგდეთ გაჭირვებულთ.

21. თვითმკვლელობით აღსრულებულის და მოუნათლავისათვის საეკლესიო წესების შესრულება საეკლესიო კანონების თანახმად აკრძალულია. მათ სახელზე მხოლოდ მოწყალება შეიძლება გაიცეს. საერთოდ მიცვალებულის სახელზე მოწყალების გაცემა მეტად კარგია.

22. თუ ფსიქიკურად დაავადებული ადამიანი მოიკლავს თავს, მისთვის საეკლესიო კანონის თანახმად, საეკლესიო წესების შესრულება ნებადართულია.

23. გარდაცვლილის ახლობლებს ეძლევათ ლოცვა-კურთხევა, ატარონ შავი ტანსაცმელი 40 დღე ან არაუმეტეს 1 წელი. ერთი წლის შემდეგ შავი სამოსი აუცილებლად უნდა გაიხადოს ყველამ. შვილის, მეუღლის, ან მეტად ახლობელი ადამიანის სიყვარული უნდა გამოიხატოს არა შავი სამოსის ტარებით, არამედ ლოცვით და მიცვალებულის სულისთვის ღვთის სათნო კეთილ საქმეთა აღსრულებით.

<http://itv.ge/?m=16&CID=33610>

ლოვნური ძილიდან გამოსვლის შესაძლებლობაზეც. ფსიქოტროპულ ნივთიერება ბენზოდიაზეპინებს პაციენტებს ხშირად უწერენ სხვადასხვა აშლილობების, შფოთვის, კუნთების სპაზმისა და მღელვარებს დროს. ასეთ მედიკამენტებს შორისაა დიაზეპამიც, ის შეიძლება დაეხმაროს ადამიანს ნერვების დამშვიდებაში, მაგრამ აღსანიშნავია, რომ მათი მოქმედება დაფუძნებულია მედიატორების და ჩვენი ტვინის იმ ნაწილების ფუნქციის დათრგუნვაზე, რომლებიც მეხსიერებას აყალიბებენ და მის მოცულობასაც განსაზღვრავენ. ამ უარყოფითი ეფექტის გამო ფარმაცევტები ბენზოდიაზეპინების მხოლოდ ლიმიტირებული დროით მოხმარებას რეკომენდირებენ.

ასევე, მეხსიერების დაქვეითების მიზეზთა შორისაა ქოლესტეროლის დონის დამწვევი მედიკამენტები, რომლებიც განაპირობებენ მეხსიერების დაქვეითებას, რაც მათი მოქმედების გვერდით ეფექტებში უკვე ოფიციალურად მოიხსენება. ზოგადად, ქოლესტეროლის არსებობა მნიშვნელოვანია დასწავლისა და ფიქრისათვის, რისი რაოდენობის შემცირება საბოლოო ჯამში ნერვულ უჯრედებს შორის კავშირის გაქრობას იწვევს.

ბოლო დროინდელმა კვლევებმა გამოკვეთეს შაკიკის როლი მეხსიერების დაქვეითებაში. შაკიკის მქონე ადამიანებს შეტყვიდან ორი დღის განმავლობაში უუარესდებოდათ მდგომარეობა - ზოგიერთ მათგანს კი შეიძლება რამდენიმე საათიანი ამნეზიაც კი ჰქონდეს.

ტაივანელმა მეცნიერებმა დაადგინეს, რომ შაკიკი დაკავშირებულია დემენციის (დემენცია-ჭკუასუსტობის მდგომარეობა, როცა ადამიანს უჭირს განსჯა, შეფასება). მაღალ რისკთან - სხვებთან შედარებით, დემენციის საერთო მაჩვენებელი შაკიკით დაავადებულ ადამიანთა შორის იყო 1, 48 %-ით მაღალი.

ბევრი ადამიანისათვის სტრესი დიაბეტისა და გულის დაავადებების გამომწვევი ფაქტორია. სტრესის დროს იმატებს სტრესის ჰორმონის – კორტიზოლის დონე, რაც თავის მხრივ მეხსიერების ხანმოკლე დაქვეითების მიზეზი შეიძლება იყოს. ეს პრობლემა კი ასაკის მატებასთან ერთად რთულდება. მეხსიერების ხარისხზე გავლენა აქვს ასევე სისხლის ჯგუფსაც. დაკვირვების შედეგად დადგინდა, რომ მეოთხე ჯგუფის სისხლის მქონე ადამიანებს გაცილებით მაღალი რისკი აქვთ მეხსიერების დაქვეითებისა, ვიდრე პირველი ჯგუფის მქონეებს. მიუხედავად ამისა, ნაადრევი და უსაფუძვლოა იმაზე საუბარი, რომ მეოთხე ჯგუფის ადამიანებს დემენციის უფრო მაღალი რისკი აქვთ. B12 ვიტამინის წარმოება ჩვენს ორგანზმს დამოუკიდებლად არ შეუძლია, თუმცა ის სჭირდება ერთროციტების, ნერვებისა და დნმ-ის წარმოსაქმნელად. თუ ჩვენ საჭიროზე ნაკლები B12-ს მივიღებთ, მოსალოდნელია მეხსიერების დაკარგვა და შესაძლოა - დემენციაც კი. 50 წელს გადაცილებულ ადამიანებს აქვთ ამ ვიტამინის სერიოზული დეფიციტი. სამწუხაროდ, გარკვეულ ეტაპზე დამატებითი B12-ის მიღება ვერ მოქმედებს დემენციის საწინააღმდეგოდ. პრევენციის მიზნით, სასურველია ამ ვიტამინის დონის მუდმივი კონტროლი.

**როგორ გავიუმჯოვავოთ მეხსიერება**

მეხსიერებისა და ცოცხალი აზროვნების შესაწარმუნებლად მთავარი პირობაა მუშაობის დროს დროდადრო შესვენება (საათში 10-15 წუთით დასვენება ტვინის მოადუნებს და აზრებს დაალაგებს). გამოძინება - სრულყოფილი ღამის ძილი (ღამის განმავლობაში სულ მცირე 8 სთ ძილი), სრულფასოვანი კვება (მთავარია იკვებოთ ახალდაამზადებული პროდუქტებით და არა კონსერვებით ან ძეხვეულით. მხოლოდ ახლად მომზადებულ ხორცეულსა და თევზეულში არის ტვინისთვის აუცილებელი ნივთიერებები. ხორცი, სასურველია ქათმისა და



ინდაურის, რძე, არაჟანი, ხაჭო და კვერცხი, თხილი, ლეღვი, გარგარი, ვაშლი, ბანანი და ყურძენი. ტვინის ნორმალური მუშაობისთვის ასევე ძალზე მნიშვნელოვანია ვიტამინების მიღება. უმი ბოსტნეული და ხილი. დღის განმავლობაში უნდა მიიღოთ არანაკლებ 2,5 ლიტრი სითხე, ეს შეიძლება იყოს წყალი, წვენი, ჩაი, კომპოტი. სითხის ნაკლებობისას ტვინი შრება, იფიტება და კარგავს ნორმალურად მოქმედების უნარს. სადილის წინ სასარგებლოა ვაშლის, კომბოსტოს ან სტაფილოს წვენის დალევა. აუცილებელია ფიზიკური აქტიურობა, მცირედ მაინც. სასურველია, ყოველდღე ივარჯიშოთ. ისწავლეთ და დღეში 10 წუთის განმავლობაში შეასრულეთ რიტმული სუნთქვა: ჩასუნთქვა გრძელდება 8 წამს, შეკავება - 8 წამს, ამოსუნთქვა - 8 წამს, შემდგომ კვლავ სუნთქვის შეკავება 8 წამით. ეს საკმარისია ტვინში სისხლის მიმოქცევის გასაუმჯობესებლად, თუ მათ ყოველდღიურად შეასრულებთ რამდენიმე თვის განმავლობაში.

მეხსიერების დაქვეითებას ბოლო დროს ბევრი ახალგაზრდა უჩივის, რაც ძალიან გახშირდა. ამასში თანამედროვე ცხოვრების დაძაბულ რიტმს მიუძღვის ბრალი, თუმცა ეს არის, არა ორგანული ცვლილების ფონზე განვითარებული პათოლოგიური პროცესი, არამედ უბრალო გონებაგაფანტულობა, კონცენტრაციის უნარის დაქვეითება, რომელიც მეხსიერების გაუარესებაში ერევათ. მეხსიერების იზოლირებული მოშლა ძალიან იშვიათია, ეს ხშირად სხვა სიმპტომებთან ერთად ვლინდება და რომელიმე პათოლოგიის ნიშანია. ასეთ შემთხვევაში, ანამნეზის შეკრებისას მეხსიერების დაქვეითებას მეხუთე ადგილზე მიიჩნევენ. თუმცა არის შემთხვევები, როდესაც მეხსიერების დაქვეითებას უჩივიან, ძირითადად ასაკოვანი ადამიანები, რომელთაც უჭირთ, შეეგუონ მეხსიერების დაქვეითებით გამოწვეულ დისკომფორტს. მეხსიერებას განაგებს თავის ტვინის ლიმბური სისტემა, რომელიც ჰიპოკამს, ტალამუსს, ჰიპოთალამუსსა და თავის ტვინის ქერქის შუბლის ნაწილს აერთიანებს. სწორედ ამ უბნებში განვითარებული პათოლოგიური ცვლილებები იწვევს მეხსიერების მოშლას-ამნეზიას.

გაგრძელება →

დაზიანების მიხედვით, განსახვავებენ მეხსიერების მწვავე, ქვემწვავე და ქრონიკულ მოშლილობას.

**ამნეზიის მიზეზი შეიძლება იყოს:**

თავის ტვინის ტრავმა, მეხსიერების მოშლის მიზეზებს შორის სიხშირით პირველ ადგილს იკავებს.

**თავის ტვინში სისხლის მიმოქცევის მწვავე მოშლა ანუ ინსულტი.** ამ დროს მეხსიერების დაქვეითების სიმწვავეს შესაფასებლად უდიდესი მნიშვნელობა აქვს, ტვინის რომელი უბანი, რომელი სისხლძარღვია დაზიანებული, თუმცა ინსულტს თან სდევს მეტყველების მოშლა, დამბლა.

**ტრანზიტორული ამნეზია,** მეხსიერების გარდამავალი დაქვეითება, პათოლოგიური მდგომარეობაა, რომელიც სტრესული სიტუაციის ფონზე ვითარდება, იგი ხშირად ემართებათ ქალებს და ძალიან ხანმოკლეა.

**თავის ტვინის სიმსივნე-** მეხსიერების დაქვეითების ხასიათისა და სიმძაფრის შესაფასებლად აუცილებელია ლოკალიზაციის განსაზღვრა.

ეპილეფსია- განსაკუთრებით ეპილეფსიური სტატუსი.

**შაკიკი ანუ ჰემიკრანია-** შაკიკის შეტევის კუპირების შემდეგ მეხსიერების დაქვეითება ხშირია.

**ჰიპოგლიკემიური მდგომარეობა,** რომელსაც შესაძლოა, კომიკური მდგომარეობა მოჰყვეს.

**ფსიქოგენური ფაქტორი,** რომელიც თან სდევს სტრესს.

**ფსიქოგენური - ამნეზიის** დროს ადამიანს არ ახსოვს მიმდინარე მოვლენები, მაგრამ ახსოვს რა მოხდა დიდი ხნის წინ, ასევეა მოხუცებში, მათ კარგად ახსოვთ წლების წინ მომხდარი ამბები. მაგრამ დაქვეითებული აქვთ ხანმოკლე მეხსიერება. რჩება შთაბეჭდილება, რომ ასაკთან ერთად თავჩენილი მეხსიერების პრობლემები ასაკის მატებასთან ერთად სისხლძარღვთა ათეროს-სკლეროზის ფონზე მეხსიერება ნელ-ნელა ქვეითდება. ეს განგაშის საბაზი არ არის, თუმცა არსებობენ ადამიანები, რომელთაც მეხსიერების თუნდაც ასაკობრივი დაქვეითება დიდ დისკომფორტს უქმნით და შველა სჭირდებათ.

რასაკვირველია, მეხსიერების დაქვეითება ყოველთვის ასაკობრივი ცვლილების მიზეზით არ ხდება. დიაგნოსტიკისას დიდი მნიშვნელობა ენიჭება მეხსიერების დაქვეითების ტემპს, თანმხლებ პათოლოგიებს, სიტუაციას, რომელშიც მოხდა მეხსიერების დაქვეითება, თუ პათოლოგიური პროცესი ყოველგვარი წინაპირობის გარეშე ჩამოყალიბდა, მდგომარეობა საყურადღებოა, საჭიროა სპეციალისტთან მიმართვა.

დაავადება, რომლის პირველი და უმნიშვნელოვანესი სიმპტომი მეხსიერების ფუნქციის მოშლაა, არის **დემენცია, ჭკუასუსტობა.** მისი ყველაზე ხშირი გამოვლინებაა **ალცჰაიმერის** დაავადება, რომელიც, როგორც ცნობილია ამერიკის პრეზიდენტს როლანდ რეიგანს სჭირდა. ამჟამად, ეს პათოლოგია მეცნიერთა და საზოგადოების წარმომადგენელთა დიდ ყურადღებას იპყრობს. ალცჰაიმერის დაავადება საკმაოდ ახალგაზრდა 45-60 წლამდე

ასაკში ვითარდება და მძიმე ინვალიდობას იწვევს, სიცოცხლისუნარიანი ადამიანი უეცრად ეთიშება გარემოს, ყოველდღიურ საქმიანობას.

**რა ინჰიბის ალცჰაიმერის დაავადებას?**

უშუალო მიზეზის დადგენა ჯერ კიდევ ვერ მოხერხდა. ამ დროს პიროვნების უცნაურ ქცევას, როგორც წესი, პირველად გარშემო მყოფები ამჩნევენ. ადამიანი ხდება ამ დროს დაბნეული, კარგავს ორიენტაციის უნარს, ავინყდება, რა გააკეთა, სად იყო, ეს მდგომარეობა დღითი დღე მძაფრდება და საბოლოოდ საჭიროა ექიმთან მიმართვა. დი აგ-



ნოზის დასმა მაგნიტურ-რეზონანსული ტომოგრაფიის საშუალებით დაისმის, რომელიც თავის ტვინში დაზიანებული, ატროფირებულ უჯრედს ავლენს, ამ დაავადების მკურნალობა, ხანგრძლივი, შრომატევადი პროცესია. მკურნალობის ტაქტიკა უკავშირდება იმ პროცესებს, რომლებიც თავის ტვინის სისხლით და ჟანგბადით მომარაგებას გააუმჯობესებს, მკურნალობა ხანგრძლივია.

მშობლები ხშირად განიცდიან, მათ შვილს უჭირს გაკვეთილების სწავლა, ახალი მასალის დამახსოვრება, ყურადღების ამა თუ იმ საგანზე შეჩერება. ამ შემთხვევაში საქმე გვაქვს პათოლოგიასთან. მეხსიერების უმნიშვნელო დაქვეითებასაც კი სათანადო ყურადღება უნდა მიექცეს, რადგან შესაძლოა, უმნიშვნელო დაზიანების უკან მძიმე ორგანული დაზიანება იმალებოდეს. ექიმის დანიშნულების გარეშე მეხსიერების გამაუმჯობესებელი მედიკამენტების მიღება არ შეიძლება.

**მეხსიერება ტვინის ძირითადი ფუნქციაა.**

ამა თუ იმ ქცევის განსახორციელებლად ადამიანი გამუდმებით სარგებლობს წარსულში მიღებული გამოცდილებით. შესაბამისად, გარემოში მიმდინარე ცვლილებათა დამახსოვრებისა და „დასწავლის“ საშუალებით ჩვენ ცოდნის დაგროვების უნარი გვაქვს და ამ ცოდნას ვიყენებთ. ამრიგად, მეხსიერება წარმოადგენს ფენომენს, რომლის საშუალებითაც ხდება „დასწავლა“. ამ გაგებით „დასწავლა“ და მეხსიერება ერთმანეთისგან განუყოფელია. მეხსიერებაში არსებული ინფორმაციის უდიდესი ნაწილი ცხოვრებისეული გამოცდილებითაა დაგროვილი. მეხსიერების დაკარგვა ადამიანის

დებერსონალიზაციას ინვეს და ადამიანთა შორის ურთიერთობას შეუძლებელს ხდის.

მეხსიერების დეფიციტი და დასწავლის უუნარობა აღინიშნება დაუნის სინდრომის, დისლექსიის, ალცჰაიმერის, ჰანტინგტონის და სხვა დაავადებათა დროს. მუდმივად ცვლად გარემოში, ანუ განსხვავებულ სიტუაციებში ადეკვატური ქცევის განხორციელება მეხსიერების განსხვავებული ფორმების მონაწილეობით მიმდინარეობს. მიღებული გამოცდილების საფუძველზე, ადამიანმა ზოგიერთ შემთხვევაში, შესაძლოა, სწრაფად, გაუაზრებლად მოახდინოს რეაგირება გამლიზიანებელზე, ხოლო სხვა შემთხვევაში, გააანალიზოს, გაიაზროს ადრე აღქმული, მეხსიერებაში არსებული ინფორმაცია და მხოლოდ ამის შემდეგ განახორციელოს საპასუხო ქცევა. ნათელია, რომ მეხსიერების განსხვავებული ფორმების რეალიზაციაში განსხვავებული ნერვული სტრუქტურები და მექანიზმები უნდა მონაწილეობდეს. ამგვარად, მეხსიერება, ფუნქციონის კანონზომიერებითა და ნერვულ-მოლეკულური მექანიზმებით, ურთულესი ფენომენია.

**ნევროლოგიური პრობლემები და მეხსიერების დაქვეითება;**

მეხსიერება თავის ტვინის უნარია, რომლის მეშვეობითაც შესაძლებელია, ინფორმაციის მიღება, შენახვა, გადამუშავება და საჭიროების შემთხვევაში, მისი გახსენება ანუ ზედაპირზე ამოტანა.



რაც შეეხება ინტელექტს, ის ადამიანის განსჯის, შემეცნებისა და მსჯელობის უნარი გახლავთ. ინტელექტი სამ კომპონენტს მოიცავს - ცოდნის მოცულობას, შემეცნების უნარსა და აღმასრულებელ კონტროლს. მეხსიერება არ არის მარტივი ერთგვაროვანი სისტემა; ის თავის ტვინის ნეირონული სისტემების ერთობლიობას წარმოადგენს. კლინიკის ტიპი მეხსიერებას ხანგრძლივობის მიხედვით სამ საფეხურად ყოფენ.

**მეხსიერება ანუ მუშა მეხსიერება** (მას ოპერატიულ მეხსიერებასაც უწოდებენ) გულისხმობს აქტიური დამახსოვრების გარეშე მცირე მოცულობის ინფორმაციის დაფიქსირებას დროის მცირე მონაკვეთში. ამ დროს არ ხდება ინფორმაციის შენახვა. ადამიანის მეხსიერება მეხსიერება შვიდ სიმბოლოს იტევს. მაგალითად, ტელეფონის შვიდნიშნა ნომერს, ან შვიდ სიტყვას. ყურადღების სხვა საგანზე გადატანისას მყისიერ მეხსიერებაში არსებული ინფორმაცია გვაგინდება. შვიდზე მეტი ციფრის შემცველ რიცხვს სუპრამოცულობითი რიცხვი ეწოდება და მისი დამახსოვრება მეხსიერების აქტიურ მუშაობას მოითხოვს.

**მეხსიერების მეორე სახეა ხანმოკლე** ანუ ფიქსაციური მეხსიერება, რომელიც გულისხმობს განსაზღვრული სიტყვების ან მოვლენების დაფიქსირებას და რამდენიმე წუთის ან საათის შემდეგ მათ გახსენებას. მას, ასევე, უწოდებენ ახალი ინფორმაციის დასწავლის უნარს.

**ხანგრძლივი მეხსიერება** ეწოდება მეხსიერებაში არსებული ცოდნის, ინფორმაციის გახსენების ხანგრძლივ მეხსიერებას აქვს შეუზღუდავი მოცულობა და შეუძლია, ინფორმაცია შეინახოს განუსაზღვრელად დიდხანს. ხანმოკლე მეხსიერებისგან განსხვავებით, აქ ინახება არა სენსორული ნიშნები, არამედ აზრობრივი ან შემთხვევასთან დაკავშირებული ინფორმაცია. ხანგრძლივი მეხსიერება გულისხმობს ფაქტობრივი ცოდნის გახსენების უნარს. მას სემანტიკურ მეხსიერებასაც უწოდებენ.

**ბოლო დროს საკმაოდ გავრცელდა ამნეზია, რა არის ამნეზიის ფორმები და მისი გამოვლინება?**

ამნეზიის რამდენიმე ფორმა არსებობს: - ახალი ინფორმაციის დაფიქსირების შეუძლებლობას **ანტეროგრაული ამნეზია** ეწოდება, ხოლო ამ მწვავე ეპიზოდის წინ მომხდარი მოვლენების გახსენების შეუძლებლობას - **რეტროგრაული ამნეზია**. **ამნეზიური სინდრომი** წარმოადგენს მეხსიერების მეორე საფეხურის - ხანმოკლე მეხსიერების - ღრმა დაზიანებას. ამ დროს დაზიანებულია ან არ არსებობს დასწავლა ანუ ხანმოკლე მეხსიერება. პაციენტს შენარჩუნებული აქვს მყისიერი მეხსიერების მოცულობა, შორეული წარსულის ინფორმაციის გახსენების უნარი. მაგალითად, იხსენებს ბავშვობას, განათლებას (ხანგრძლივი მეხსიერება).

ამნეზიური სინდრომის მქონე პაციენტები მუდმივად ანმყოში იმყოფებიან. მათ შესაძლოა IQ ტესტში მაღალი ქულა მიიღონ, მაგრამ სიტუაციის დასრულებიდან ხუთი წუთის შემდეგ ტესტის შესახებ ვერაფერი გაიხსენონ. ამნეზიურ სინდრომს ახასიათებს დეზორიენტაცია დროსა და სივრცეში, აგრეთვე - ისეთი ინფორმაციის გამოგონება, რომელსაც ადამიანი არ ფლობს. ასეთ პაციენტებს შენარჩუნებული აქვთ სხვა უმაღლესი ქერქული ფუნქციები, რაც მათ დემენციის მქონე პაციენტებისგან განასხვავებს.

**- თავის ტვინში მიმდინარე რა პათოლოგიური პროცესებს ეფუძნება ძირითადად მეხსიერების ფუნქციის დაქვეითება და დარღვევა?**

- ამნეზიურ სინდრომს განაპირობებს ტვინის იმ რეგიონების დაზიანება, რომლებიც ლიმბურ სისტემას ქმნის. ესენია, საფეთქლის მედიალური სტრუქტურები, დიენცეფალონი და წინა ტვინის ბირთვები. ამ სტრუქტურების ორმხრივი დაზიანება ამნეზიურ სინდრომს იწვევს. ამნეზიურ სინდრომს იწვევს ზოგიერთი დაავადებაც, უმეტესად - თავის ტვინის ტრავმა. ქალა-ტვინის ტრავმებს

რეტროგრადული ამნეზია ახასიათებს. საშუალო და მძიმე ტრავმის შემთხვევაში მეხსიერების დაზიანებას უმეტესად თან ერთვის ერთი ან რამდენიმე კოგნიტიური ფუნქციის დაზიანება, რაც ტრავმის მიზეზზე, დაზიანების მხარეზე, პიროვნების კოგნიტიურ და პერსონალურ ფაქტორებსა და ტრავმის შემდგომ დანყებულ მკურნალობაზე დამოკიდებული.

ქალა-ტვინის მსუბუქი და საშუალო სიმძიმის ტრავმის შემდგომ ერთიდან სამ თვემდე პერიოდის განმავლობაში კოგნიტიური ფუნქციები უმეტესად უმჯობესდება. საშუალო ხარისხის ტრავმის შემდეგ შესაძლოა, განვითარდეს **პოსტკომოციური სინდრომი**, რომელსაც ახასიათებს მეხსიერების დაქვეითება, თავის ტკივილი, საერთო სისუსტე, გაღიზიანებადობა, დეპრესია.

ამნეზიური სინდრომის სახესხვაობაა **კორსაკოვის სინდრომი**. ის ვითარდება ალკოჰოლიზმის, თიამინის დეფიციტის პირობებში, შიმშილის დროს. კორსაკოვის სინდრომის დროს დაზიანებულია დასწავლა ანუ ხანმოკლე მეხსიერება, თუმცა შენარჩუნებულია მყისიერი მეხსიერების მოცულო-



ბა, ყურადღების დაძაბვის შემთხვევაში, ადამიანს შეუძლია დიდი მოცულობის ინფორმაცია აითვისოს. კორსაკოვის სინდრომის დროს რეტროგრადული ამნეზია კონფაბულაციებთან არის შერწყმული. ( ლათ. confabulo, ვლაქლაქებ, ვსაუბრობ) - არარსებული, შეთხზული ამბების, თითქოსდა წარსულში განცდილის, თავს გადამხდარის მოგონება. მეხსიერების თავისებური პათოლოგიაა. გვხვდება ორგანული ფსიქოზის შემთხვევაში). ამ დროს ზიანდება დვრილისებური მორჩები და დორსომედიალური თალამუსი. მსგავსი სინდრომი ვითარდება ტვინის უკანა არტერიების აუზში განვითარებული თალამუსის ბილატერალური ინფარქტის შედეგად, რომელიც აზიანებს ჰიპოკამპურ მიდამოს, ნეიროინფექციების დროს (მარტივი ჰერპესული ენცეფალიტი), როდესაც ზიანდება ორბიტოფრონტალური და მედიალური საფეთქლის ქერქი.

მეხსიერების დაქვეითებას შესაძლოა ჰქონდეს **ფსიქოგენური ხასიათი**. სერიალებში ხშირად გვხვდება **ფსიქოგენური ამნეზიის** სინდრომი. პაციენტს აღენიშნება პირადი ან ფსიქოგენური

ტრავმა. ამ დროს ვითარდება **რეტროგრადული ამნეზია**, რომელიც დაკავშირებულია პირადი ინფორმაციის გახსენების უნართან. თუმცა ამ დროს შენარჩუნებულია გარე სამყაროდან ინფორმაციის აღქმა და რთული დასწავლილი დავალების შესრულება. ასეთ შემთხვევებში კოგნიტიური დარღვევები შეუქცევადი ხასიათისაა და ანტიდებურესანტებით მკურნალობას ემორჩილება.

**ასთენიური სინდრომის** არსებობისას პაციენტები უჩივიან მეხსიერების დაქვეითებას, გაძლიერებულ გულმავიწყობას და ინფორმაციის გადამუშავების შენელებას. ამ დროს მეხსიერების პირველადი დაზიანება არ ვლინდება და დახმარება დასწავლასა და აზრობრივი კავშირის მოძებნაში, ასევე კარნახი სიტყვის გახსენებისას ზრდის დამახსოვრების ეფექტურობას.

ამნეზიური სინდრომის ერთ-ერთი სახეა **ტრანზიტორული გლობალური ამნეზია**. სინდრომი რამდენიმე საათიდან 24 საათამდე გრძელდება. ამ დროს არ ვითარდება ცნობიერების დაბინდვა.

**აფაზია** (მეტყველების უნარის სრული ან ნაწილობრივი მოშლა), მხედველობით-სივრცობრივი დარღვევები. შეტევის განმავლობაში პაციენტს აღენიშნება როგორც ანტეროგრადული, ისე რეტროგრადული ამნეზია.

**ტრანზიტორული გლობალური ამნეზიის** სინდრომის დროს ადამიანი უეცრად კარგავს მიმდინარე მოვლენების დამახსოვრების უნარს, უსასრულოდ კითხულობს, სად იმყოფება, ვერ აფიქსირებს მიღებულ პასუხს. შესაძლოა აღენიშნებოდეს კონფაბულაციები. ამნეზია ხანმოკლე და გარდამავალია, თუმცა არ არის გამორიცხული, დარჩეს მეხსიერების დეფექტი, რომელიც შეტევამდე არსებულ პერიოდს მოიცავს. სინდრომის ეტიოლოგია უცნობია, თუმცა არსებობს კავშირი საფეთქლის ეპილეფსიასთან, შაკიკთან, თავის ტვინის ტრანზიტორულ იშემიასთან ორმხრივად ან ცალმხრივად ჰიპოკამპის დონეზე.

**- ნორმის ფარგლებში, რა ასაკშია მეხსიერება ყველაზე აქტიური და როდის იწყება მისი დაქვეითება?**

ყველაზე აქტიური მეხსიერება არის ბავშვობისა და მოზარდობის ასაკში, როდესაც თავის ტვინში ხდება ახალი კავშირების წარმოქმნა ნერვულ უჯრედებს შორის. სწორედ ამიტომ არის, რომ ბავშვები ასე ადვილად ითვისებენ ახალ ინფორმაციას. მეხსიერების აქტიურობა განისაზღვრება სწორედ იმით, თუ რამდენად ადვილად იმახსოვრებს ადამიანი ახალს. ჩვეულებრივ, ახალი ინფორმაციის ათვისების უნარის დაქვეითება იწყება დაახლოებით 60-65 წლის შემდეგ. ეს ნორმალური დაბერების პროცესის ამსახველია და, როგორც წესი, ადამიანს ყოველდღიურ ცხოვრებაში ხელს არ უშლის. ხანდაზმული ადამიანებისათვის ტიპურია ის, რომ მათ ნაკლებად ამახსოვრებთ ახალი ინფორმაცია, მაგრამ ძალიან კარგად ახსოვთ განვლილი ცხოვრების თუნდაც დიდი ხნის წინანდელი ფაქტები.

**- ახალგაზრდა ასაკში, ძირითადად, რა არის მეხსიერების დაქვეითების მიზეზი?**

ჯანმრთელ ახალგაზრდა ადამიანს მეხსიერებ-

ის პრობლემები არ უნდა აწუხებდეს. მეხსიერება ახალგაზრდა ასაკში ქვეითდება რაიმე დაავადების, ან ცხოვრების არაჯანსაღი წესის შემთხვევაში: ალკოჰოლის ჭარბი მოხმარება, ნარკოტიკები, სამედიცინო პრეპარატების არასათანადო გამოყენება. თითოეული ამ ფაქტორთაგანი თავის ტვინის მუშაობის დარღვევასა და მისი ფუნქციების, მათ შორის, მეხსიერების დაქვეითებას განაპირობებს. ახალი ინფორმაციის ათვისების შეფერხება შეიძლება იყოს ყურადღების კონცენტრაციის უნარის დარღვევის შედეგი, რაც ხშირად ხდება ჯანმრთელ ადამიანებში ფსიქოლოგიური პრობლემების, მაგალითად, დეპრესიის დროს.

**- ასაკთან ერთად გამოხატული მეხსიერების დაქვეითება ან დარღვევა:**

მეხსიერებისა და ინტელექტის დარღვევა ვითარდება თავის ტვინის ისეთი დეგენერაციული დაავადებების დროს, როგორებიცაა ალცჰაიმერის, პარკინსონის დაავადება, ჰანტინგტონის ქორეა. მეხსიერების დაქვეითება დემენციის (ჭკუასუსტობის) აუცილებელ პირობას წარმოადგენს. ასაკთან დაკავშირებულ მეხსიერების დარღვევას სიბერის თანმხლებ აუცილებელ მოვლენად მიიჩნევენ, თუმცა დღეს უკვე ცნობილია, რომ მეხსიერების დარღვევები უვითარდებათ შედარებით ახალგაზრდებსაც და ამჟამად, კვლევის თანამედროვე მეთოდებზე დაყრდნობით, ნეირომეცნიერები თანხმდებიან იმის თაობაზე, რომ მეხსიერების დაკარგვა არის დაავადება, რომელიც აზიანებს თავის ტვინს 30-40 წლის ასაკიდან მანამდე, სანამ თავს იჩენს ალცჰაიმერის დაავადების პირველი სიმპტომები. მეხსიერების დაკარგვის რისკ ფაქტორებია:

- ასაკი - 65 წლის ასაკში ალცჰაიმერის დაავადება უვითარდება მოსახლეობის 10%-ს, ხოლო 85 წლის ასაკში - 50%-ს;
- ოჯახური ანამნეზი - პირველი რიგის ნათესავებში დაავადების განვითარების რისკი 3-4-ჯერ იზრდება;
- გენეტიკური ფაქტორები - ოთხი ალელური გენის არსებობა, სულ მცირე, 8-ჯერ ზრდის ალცჰაიმერის დაავადების განვითარების რისკს;
- ქალა-ტვინის საშუალო და მძიმე ხარისხის ტრავმა შედარებით ადრეულ ასაკში ორ-სამჯერ ზრდის ალცჰაიმერის განვითარების რისკს;
- სქესი - ქალებს დაავადების განვითარების მაღალი ალბათობა აქვთ; ესტროგენების დონის დაქვეითებაც მნიშვნელოვან როლს ასრულებს დაავადების განვითარებაში;
- განათლება - ალცჰაიმერის დაავადების განვითარების რისკი მცირდება განათლების წლების რიცხვის ზრდასთან ერთად.
- გამოკვლევები მიუთითებს, რომ თუ მენტალური აქტივობა მთელი სიცოცხლე გრძელდება, ეს თავის ტვინზე ნეიროპროტექტორულ ეფექტს ახდენს.

**ალცჰაიმერის** დაავადების საშიშ ნიშნებს მიეკუთვნება მეხსიერების დაკარგვა (რომელიც გაუღწევად ახდენს სამუშაო უნარ-ჩვევებზე), ნაცნობი ამოცანების შესრულების სირთულე, მეტყველე-



ბასთან დაკავშირებული პრობლემები, დეზორიენტაცია დროსა და სივრცეში, გადანწყვეტილების მიღების გაძნელებული უნარი, აბსტრაქტული აზროვნების პრობლემები, მნიშვნელოვანი ობიექტების ადგილმდებარეობის არევა, განწყობისა და ხასიათის, აგრეთვე პიროვნული ცვლილებები, ინციპტივის დაკარგვა.

**მეხსიერების დარღვევები და დემენცია** შესაძლოა, განვითარდეს თავის ტვინის მულტიინფარქტული დაზიანების პირობებში. კლინიკური სურათი დამოკიდებულია ინფარქტის ან სისხლჩაქცევის ლოკალიზაციაზე.

**მულტიინფარქტული დემენციის**ას ხდება სიმპტომების საფეხურებრივი განვითარება, მაშინ როდესაც დეგენერაციული დაავადებების დროს დემენცია პროგრესულად მიმდინარეობს. დიდი მნიშვნელობა ენიჭება ასევე დაავადების ანამნეზს. მეხსიერების დაზიანება ვითარდება ენდოკრინული დარღვევების დროს - ჰიპოთირეოზის შედეგად, ასევე ქრონიკული მეტაბოლური დარღვევების - ჰიპოგლიკემიის, ჰიპოქსიის, ურემიის, ღვიძლისმიერი უკმარისობის დროს. ინტელექტის დარღვევები ხშირია **ჰიპოვიტამინოზების** პირობებში. ინტელექტის დარღვევები ვითარდება მიმდინარე დაავადებების, მაგალითად, **გაფანტული სკლეროზის** დროს, რაც განპირობებულია თავის ტვინის ქერქქვეშა თეთრ ნივთიერებაში დაზიანების მრავლობითი კერის არსებობით. მეხსიერებისა და ინტელექტის დარღვევებს იწვევს აგრეთვე თავის ტვინის მოცულობითი წარმონაქმნები - თავის ტვინის პირველადი სიმსივნე, აბსცესი. ტრავმული ან ქრონიკული სუბდურული ჰემატომა შესაძლოა ძირითადად მეხსიერებისა და ინტელექტის დარღვევებით გამოვლინდეს.

**- თუ სიბერე მეხსიერებასაც ასვამს დაღს, რა ასაკიდან გვემუქრება იგი?**

**რაზეა დამოკიდებული მეხსიერების ფუნქცია?**

**- სენილური** (ასაკთან შეჭიდული) მეხსიერების დარღვევა ბუნებრივ მოვლენად მიიჩნევა. ექსპერიმენტული კვლევებით დადგენილია, რომ ჯანმრთელი ადამიანები მოხუცებულ ასაკში გაცილებით ძნელად ითვისებენ ახალ ინფორმაციას და დასწავლილი ინფორმაციის მეხსიერებიდან ზედაპირზე ამოტანაც უძნელდებათ. სენილური მეხსიერების

დარღვევას აქვს მეორეული ხასიათი და დაკავშირებულია ყურადღების კონცენტრაციის დაქვეითებასთან, გარეგან სტიმულებზე რეაქციების შენელებასთან.

მეხსიერების ფიზიოლოგიური ასაკობრივი ცვლილებები მიმდინარეობს 40-65 წლებში, არ პროგრესირებს, არ იწვევს დემენციის განვითარებას და ყოველდღიურ ცხოვრებაში მნიშვნელოვან სირთულეებს. ასეთ ადამიანებს დასწავლაში დახმარება და შეხსენება საგრძნობლად უადვილებს ინფორმაციის ათვისებას და გახსენებას. მოხუცებულ ასაკში მეხსიერების პათოლოგიური დაქვეითება შესაძლოა, აღწევდეს მსუბუქი კოგნიტიური დარღვევების სინდრომის ჩარჩოებს.

- თანამედროვე გაიდლაინებით, მეხსიერების სამკურნალოდ მონოდებულია მრავალი მედიკამენტი. მკურნალობის ტაქტიკა დამოკიდებულია დავადების გამომწვევ, ეტიოლოგიურ ფაქტორზე. გამოკვლევები მიუთითებს, რომ ასაკოვან მოსახლეობაში ცხოვრების აქტიურ წესს თავის ტვინის დამცავი ეფექტი აქვს. რეტროსპექციულმა კვლე-



ვებმა აჩვენა, რომ 40-დან 60 წლის ასაკის პირებს, რომლებიც რეგულარულად იყვნენ დაკავებულნი ფიზიკური აქტივობით, უფრო იშვიათად უვითარდებოდათ დემენცია. ათწლიანი კვლევის მონაცემები მოწმობს, რომ ვარჯიში იწვევს იყო დაკავშირებული მეხსიერების დაზიანებასთან.

ფიზიკური აქტივობა ზრდის ცერებრულ პერფუზიას (სისხლით მომარაგებას), ასტიმულირებს ნერვის ზრდის ფაქტორის პროდუქციას, ზრდის ანგიოგენეზს (სისხლძარღვთა განახლებას), სინაპტოგენეზს (სინაფსების ფორმირებას), ნეიროგენეზს (ახალი ნეირონების წარმოქმნას), ამცირებს ოქსიდაციურ სტრესს. ქრონიკული, გაუნწონასწორებელი სტრესი აორმაგებს ალცჰაიმერის განვითარების რისკს. კვლევებით დადგენილია ისიც, რომ სტრესის დროს ძლიერდება თირკმელზედა ჯირკვლების მიერ სისხლის ნაკადში კორტიზოლის გამოთავისუფლება ჰიპოკამპში შემდგომი ტრანსპორტირებით, რის შედეგადაც ირღვევა გლუკოზის მეტაბოლიზმი, სინაფსური ტრანსმისია,

ვითარდება ოქსიდაციური სტრესი, ანთება, რაც საბოლოოდ იწვევს ჰიპოკამპური უჯრედების ნეირონულ დაზიანებას და სიკვდილს. ადამიანებში, რომლებიც მუდმივ სტრესს განიცდიან, სისხლში კორტიზოლის მომატებული დონე ასევე აჩქარებს დაბერების პროცესს.

**- რა პროფილაქტიკური საშუალებები არსებობს იმისთვის, რომ შევინარჩუნოთ და უფრო გავუმჯობესოთ მეხსიერება?**

ისევე, როგორც კუნთებს, ტვინსაც სჭირდება რეგულარული ვარჯიში. ტვინის ვარჯიში კი არის სწავლა. კარგი მეხსიერების შენარჩუნებასა და მის გაუმჯობესებას ხელს უწყობს, პირველ რიგში, სწავლა, კითხვა, ანალიტიკური მუშაობა (რეზუსებისა და ამოცანების ამოხსნა და სხვ.). ასევე, ძალიან მნიშვნელოვანია ცხოვრების ჯანსაღი წესი: უარის თქმა თამბაქოს მოწევაზე, ჭარბად ალკოჰოლის მიღებასა და რა თქმა უნდა, კატეგორიულად – ნარკოტიკებზე. აუცილებელია საკმარისი ხანგრძლივობის ძილი, სუფთა ჰაერზე სეირნობა, სრულფასოვანი კვება. კვების რაციონში უნდა იყოს ხორცი, ღვიძლი, თევზი, რძის პროდუქტები, მარცვლოვნები. მნიშვნელოვანი ფაქტორია ომეგა-3-ის შემცველი უფრო მეტი პროდუქტის ჩართვა კვების რაციონში. ცხოველური ცხიმისა და ქოლესტერინის რადიკალურად აკრძალვა არ არის რეკომენდებული.

- მეხსიერების გასაუმჯობესებლად მონოდებულია კოგნიტიური ვარჯიშები - კროსვორდების ამოხსნა, დისკუსია. კარგი იქნება, ვუსმინოთ მუსიკას, ხელი მოვკიდოთ ხელოვნების რომელიმე დარგს. ყოველივე ეს ზრდის თავის ტვინის პლასტიკურობას.

**- რომელი პროდუქტები უწყობს ხელს მეხსიერების გაუმჯობესებას?**

მეხსიერების გაუმჯობესებას ხელს უწყობს ხორცი, თევზი და ზღვის პროდუქტები, ყველი და რძის პროდუქტები, მარცვლოვანი კულტურები (ლობიო, ბარდა, ხორბალი, წინიბურა და სხვ.), თაფლი.

მეხსიერება უზრუნველყოფს წარსულში აღქმულისა და განცდილის შენახვას და გამოირჩევა თავისი სირთულითა და მოცულობით. იგი მოიცავს როგორც ანმეოს, ისე წარსულსა და მომავალს. მეხსიერების საშუალებით ადამიანის თავის ტვინი ახდენს ახალი ინფორმაციის მიღებას, მის შენახვასა და საჭიროებისამებრ გამოყენებას.

**მეხსიერება არის ადამიანის ერთ-ერთი ფუნდამენტური ფსიქიური ფუნქცია.**

ამუშავეთ გონება- ბევრი იკითხეთ, იმეცადინეთ. დაიცავით ჯანსაღი ცხოვრების წესი, სრულფასოვნად იძინეთ (ღამის მანძილზე სულ მცირე 8 საათი), მიიღეთ ჯანსაღი და დაბალანსებული, ცილებითა და ვიტამინებით მდიდარი საკვები და არ შეგემქნებათ მეხსიერების პრობლემა.

**ოსტეოქონდროზი - გამომწვევი მიზეზები და მკურნალობა**



ოსტეოქონდროზი ერთ-ერთი ფართოდ გავრცელებული დაავადებაა, რომელიც გართულების შემთხვევაში დისკოზს ანუ ხერხემლის მალთაშუა თიაქარს იწვევს და ძლიერი ტკივილებით, ხშირად კი დროებით შრომისუნარიანობის დაკარგვითაც ხასიათდება.

დაავადების გამომწვევ მიზეზებსა და მათთან ბრძოლის საშუალებებზე „რუბრიკას„ ესაუბრება სამედიცინო ცენტრ „მედიმედის„ ექიმი-ნევროლოგი **თამთა ირემაძე.**

**რა დაავადებაა ოსტეოქონდროზი?**

ოსტეოქონდროზი ხერხემლის ქრონიკული დაავადებაა, რომელშიც იგულისხმება მალთაშუა დისკებში პირველადად განვითარებული დეგენერაციული პროცესი, რაც შემდგომ ხერხემლის ძვალ-მყესოვან აპარატში მეორედად რეაქტიული და კომპენსატორული ცვლილებების განვითარებას იწვევს.

ხერხემლის ფუნქციური ერთეული შედგება მალეებისაგან და მალთაშუა დისკებისაგან, რომლებიც ერთმანეთთან სახსროვან-მყესოვანი აპარატითაა დაკავშირებული. მალთაშუა დისკი ხრტილოვანი ქსოვილია, რომლის შიგნით ჟელესმაგვარი ნივთიერება ე.წ. პულპოზური ბირთვია მოთავსებული, გარედან კი ამ ბირთვს ფიბროზული რგოლი აკრავს.

დეგენერაციულ-დისტროფიული ცვლილებები ადამიანის ორგანიზმში ახალგაზრდობიდანვე იწყება. დაახლოებით, 20 წლის ასაკიდან ხერხემლის მალეებს შორის არსებულ დისკოში ირღვევა ნივთიერებათა ცვლა, რაც მათ გაუნყლოებას იწვევს. ამის გამო დისკი მყიდება და ძალიან ადვილად, მცირე დატვირთვის შემთხვევაშიც კი შეიძლება დაზიანდეს. ეს პროცესი მეტ-ნაკლები ინტენსივობით ნებისმიერი ადამიანის ორგანიზმში მიმდინარეობს, თუმცა ზოგიერთ ფაქტორს ამ პროცესის დაჩქარება ან შენელება შეუძლია. ოსტეოქონდროზის დროს მალთაშუა დისკს ნაპრალები უჩნდება. დატვირთვის დროს კი, ამ ნაპრალებიდან შესაძლოა პულპოზური მასა სრულად ან ნაწილობრივ გამოიდეგნოს. პულპოზური მასის სრულად გამოდევნის შემთხვევაში საქმე გვაქვს დისკოზთან ანუ ხერხემლის მალთაშუა თიაქართან, რომელმაც შესაძლოა, ხერხემლიდან გამომავალი პერიფერიული ნერვებისა და ზურგის ტვინის ნერვის დაზიანებამდეც კი მიგვიყვანოს.

**ოსტეოქონდროზის სახეობები**

განასხვავებენ კისრის, გულმკერდისა და წელის ოსტეოქონდროზს.

მათ შორის ყველაზე გავრცელებული წელის ოსტეოქონდროზია, რადგან ყველაზე მეტი დატვირთვა სწორედ წელის მალეებზე მოდის.

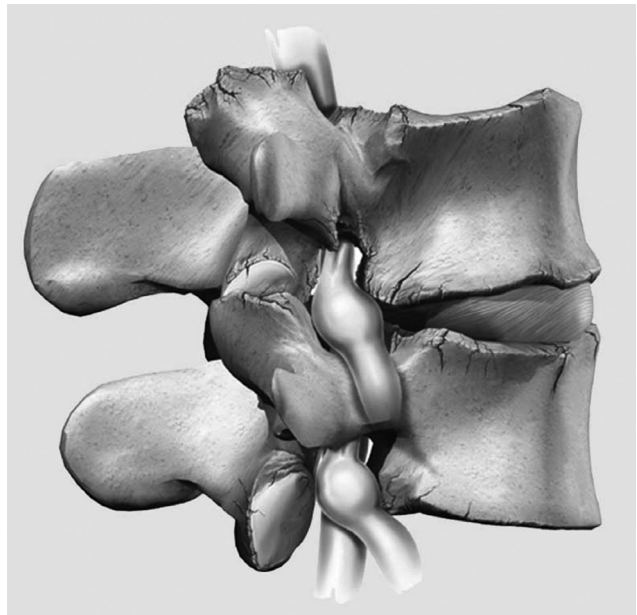
გავრცელების მასშტაბურობით მეორე ადგილზე კისრის ოსტეოქონდროზია.

ყველაზე იშვიათად კი გულმკერდის ოსტეოქონდროზი გვხვდება, ვინაიდან გულმკერდის მალეები ნეკნებითა და მკერდის ძვლითაა დაფიქსირებული და ხერხემლის ამ ნაწილს ნაკლები მოძრაობის საშუალებას აძლევს.

**გამომწვევი მიზეზები**

არსებობს ოსტეოქონდროზის გამომწვევი შინაგანი (ენდოგენური) და გარეგანი (ეგზოგენური) მიზეზები.

შინაგან მიზეზებია: მუცლადყოფნის პერიოდში ხერხემლის განვითარების პრობლემები, დისპლაზიური დაავადებები, მეტაბოლური პროცესები.





ბოლო გარეგან მიზეზებს მიეკუთვნება: ტრამ-  
ვები, გადაჭარბებული ფიზიკური დატვირთვა,  
არასწორი ვარჯიში, ცხოვრების მჯდომარე წე-  
სი, ხშირი გაციება, სკოლიოზი .

**სიმპტომები**

ოსტეოქონდროზის ძირითადი სიმპტომი ტკივი-  
ლია.

მანამდე, როგორც წესი, დაავადებას ყურადღე-  
ბას არავინ აქცევს.

ტკივილი შეიძლება იყოს როგორც ადგილობრი-  
ვი, ისე გადაცემითი.

**გადაცემითი ტკივილი ვითარდება მაშინ,  
როდესაც ძვლის სტრუქტურა ან მალთაშუა  
დისკი ნერვს აწვება.**

გარდა ამისა, შეიძლება დაავადების მიმდინა-  
რეობისას კიდურების დაბუყებამ, სისუსტემ და  
ფუნქციის მოშლამ იჩინოს თავი.

**დიაგნოსტიკა**

ოსტეოქონდროზის მწვავე მიმდინარეობისას  
დიაგნოსტიკის ყველაზე მარტივი გზა ხერხემლის მა-  
ლების წვეტიანი მორჩებისა და პარავერტებლარული ნერტილების პალპაციით გასინჯვაა. გარდა ამისა,  
არსებობს კვლევის ობიექტური მეთოდებიც:**რენტგენოლოგიური კვლევა და კომპიუტერული ტო-  
მოგრაფია.**თუმცა, დიაგნოსტიკის ეს საშუალებები ნაკლებად იძლევა სრულფასოვანი კვლევის შესაძ-  
ლებლობას, რადგან ისინი მხოლოდ ძვლოვანი აპარატის ვიზუალიზაციას ახდენს. მალთაშუა დისკების,  
ხერხემლის ტვინის, ხერხემლიდან გამომავალი პერიფერიული ნერვებისა და ხრტილოვანი ქსოვილების  
გამოსაკვლევად კი არსებობს **მაგნიტურ-რეზონანსული ტომოგრაფია**, რომელიც ოსტეოქონდროზისა  
და მალთაშუა დისკის თიაქარის დიაგნოსტიკის ყველაზე ეფექტური საშუალებაა.

**მკურნალობა**

ოსტეოქონდროზის დროს თვითმკურნალობა გამორიცხულია - **კლინიკური ნიშნების გამოვლენის-  
თანავე ავადმყოფმა დაუყოვნებლივ უნდა მიმართოს ნევროლოგს ან ვერტებროლოგს**, რომელიც  
მას საჭიროების შემთხვევაში უმკურნალებს ან ნეიროქირურგთან გადაამისამართებს.

დაავადების მკურნალობისას ძირითადად ინიშნება - პარაბოლური სისხლის მიმოქცევისა და არასტე-  
როიდული ანუ ანთების საწინააღმდეგო და ტკივილგამაყუჩებელი საშუალებები, ქონდროპროტექტორე-  
ბი, B ჯგუფის ვიტამინები, რომელიც პერიფერიული ნერვის მიეილნური გარსის აღდგენას უზრუნველ-  
ყოფს და ასე შემდეგ.

მედიკამენტოზური მკურნალობის გარდა, ინიშნება დამხმარე საშუალებები, როგორებიცაა: მანუალ-  
ური თერაპია და მასაჟი.



**პროფილაქტიკა**

ოსტეოქონდროზის პროფილაქტიკისთვის მი-  
იღეთ რაც შეიძლება მეტი კალციუმით და მაგნიუმ-  
ით მდიდარი საკვები;

ჩაიტარეთ ზურგისა და მუცლის კუნთების გა-  
სამაგრებელი ვარჯიშები, რომელიც ხერხემლისთვის  
შექმნის კუნთების ბუნებრივ კორსეტს და არ მის-  
ცემს მას დეფორმაციის საშუალებას;

იკვებეთ სწორად და ზომიერად, რათა თავიდან  
აიცილოთ ჭარბი წონა.**ყოველი ზედმეტი კილოგ-  
რამი თქვენს ხერხემალს აწვება;**

მოერიდეთ სიმძიმეების აწევას. თუ მაინც მო-  
გინდათ, ეცადეთ, წონა თანაბრად გადაანანილოთ ორივე ხელზე;

**იცურავთ - ეს რეკომენდებულია, როგორც ოსტეოქონდროზის პროფილაქტიკისთვის, ასევე  
სამკურნალოდ.**



**მეტყველების დარღვევა რომ თავიდან ავიცილოთ  
- 15 სასარგებლო რჩევა მოგზავს ლოგოპედისგან**



ბოლო დროს ბავშვებში მეტყველების პრობლემები საკმაოდ გახშირდა. სპეციალისტები ხშირად აღნიშნავენ, რომ გამართულად მეტყველებისთვის გარკვეული ზომების მიღება ადრეულ ასაკშივე საჭიროა, ზუსტად იმ პერიოდში, როცა ბავშვი ენას იდგამს. გთავაზობთ ლოგოპედის რამენიმე რეკომენდაციას, რომელიც ყველა დედამ უნდა გაითვალისწინოს.

**დაიწყეთ საკუთარი თავით** - ხშირად ელაპარაკეთ ბავშვს ჩვილობიდანვე. თუნდაც სიტყვაძუნწი იყოთ, მაინც უნდა ელაპარაკოთ პატარას. ბავშვი უკეთ აღიქვამს საუბარს, რასაც თან მოქმედება ერთვის. ამიტომ რასაც აკეთებთ, ეს სიტყვიერადაც გამოხატეთ.

**ილაპარაკედ მკაფიოდ**-გამოკვეთეთ ყოველისიტყვადაფრაზა. ბავშვები ინტონაციისმიმართ განსაკუთრებით მგრძობიარენი არიან. ამიტომ ყველასიტყვა, რომელზეც ლოგიკური აქცენტი კეთდება, კდევ უფრო აშკარად გამოკვეთეთ. არაფრით არ ელაპარაკოთ ენის ჩლექვით! **გამეორება** - სხვადასხვანაირი ინტონაციით რამდენჯერმე გაიმეორეთ ერთი და იგივე სიტყვა, რომელიც ბავშვისთვის ახალია.

**არ ესაუბროთ გრძელი ფრაზებით**

**მხიარულად ელაპარაკეთ** - დადებითი განწყობით გადმოცემულ სიტყვებს ბავშვი უკეთ ითვისებს. **ასწავლეთ ყველა ნივთის სახელი, რასაც კი ხელში აიღებს**

**არასოდეს დატოვოთ უსიტყვოდ ბავშვის ინიციატივა, როცა თქვენთან დალაპარაკებას ცდილობს. როცა ლაპარაკი უნდა, პატივი ეცით მის ამ სურვილს**

**ასწავლეთ თამაშით**, ისეთი სათამაშო სიტუაცია შექმენით, სადაც ხმოვანი ინტონაციები იქნება საჭირო.

**არ სცადოთ, უსიტყვოდ გამოიცნოთ მისი სურვილი.** შეიძლება წინდანინ ხვდებით, მაგრამ მაინც აცადეთ, თავად გამოთქვას, რა უნდა.

**დღიური აწარმოეთ.** დააფიქსირეთ მისი ყოველი სიტყვიერი მიღწევა, ჩაინიშნეთ, რამდენი სიტყვა ესმის და რამდენს ამბობს.

**დაეხმარეთ, რომ განავითაროს ფონეტიკური ბგერები.** გაამეორებინეთ სიტყვათა წყვილები, სადაც ერთი ასოა განსხვავებული (ქარი-კარი-დარი)

**უკითხეთ პატარ-პატარა ზღაპრები, უმეორეთ ლექსები**-ბავშვები გამეორების გზით ბევრს სწავლობენ. **თითების ზუსტი მოძრაობა გამართულ საუბარში დაეხმარება**, განუვითარეთ მცირე მოტორიკა - (ეს იგივე თითების ზუსტი მოძრაობაა)

**მოთმინება გამოიჩინეთ** - თუ ბავშვი ბგერებს არასწორად წარმოთქვამს, ნუ გაიცინებთ და ნუ გაიმეორებთ არასწორ ფლერადობას. წამოთქვით სწორად და წაახალისეთ, რომ მანაც გაიმეოროს.

გახსოვდეთ, მხოლოდ დედას შეუძლია, ბავშვს ჰარმონიულ განვითარებაში დაეხმაროს. არ დაგავინყდეთ, ხშირად შეაქოთ თქვენი შვილი და მისი წარმატებებისადმი სიხარული გამოხატოთ.

<http://mshoblebi.ge/>



**იყითხეთ ყუბნალი „იპელი +“**

**სხადი ხაზი მახფყდყდი მასსაძეგბგობაზის საკითხახაზა**



„მაკლეინის ასოცოაცია ბავშვებისათვის“ არის არასამთავრობო, საქველმოქმედო ორგანიზაცია, სადაც ფუნქციონირებს ცხელი ხაზი.

დაინტერესებულ პირებს შეუძლიათ დაგვიკავშირდნენ და მიიღონ ინფორმაცია, როგორც ჩვენს, ასევე იმ ორგანიზაციების სერვისების შესახებ, რომლებიც მუშაობენ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა საკითხებზე.

სამუშაო საათები: ორშაბათი, პარასკევი, 10:00–18:00

ცხელი ხაზი: 558 055 588; 599 588 226

[www.macgeorgia.org](http://www.macgeorgia.org)

## HUMAN RIGHTS

KETI MACHAVARIANI

### TBILISI CITY HALL ESTABLISHED THE COUNCIL FOR WORKING ON DISABLED PEOPLE

According to Tbilisi City Hall, on the meeting held on February 17, the City Council approved the regulation of the Council working on disability issues.

As the Mayor declares, establishment of the Council is the step towards implementation of

the UN Convention on the Rights of Persons with Disabilities and its goal is to elaborate the municipal policy in connection with disabled people.

The Council will have an Executive Secretary and will be composed of 9 city service managers and 11 experts of the disabled community.

Rati Ionatamishvili will be the Executive Secretary of the Council; the Council will be managed by the Mayor.

Ionatamishvili says that the goal of the Council is to take into account, as much as possible, needs and interests of communities of persons with disabilities in decision-making process.

“The aim of the Council is to develop a unified policy for providing equal opportunities for persons with disabilities and to coordinate programs existing in different public services,” - he said to the “Netgazeti” in a telephone conversation.

Rati Ionatamishvili says that the Council will meet twice a month and decisions, the welfare of persons with disabilities will be depended on implementation of which, will be made by the City Hall only by its involvement in a decision-making process.

“We accept this challenge, to provide that any activity, planned with respect to persons with disabilities in the City Hall, will ensure equal opportunities and environmental conditions for persons with disabilities”.

Ionatamishvili says that the first session should be held within 1 month after the approval of the Council.

City Hall said to the “Netgazeti” that the members of the Council will be known in a few days.



<http://www.etanews.ge/images/stories/parasportsmenebi.jpg>

## ONE PROGRAM OF THE “ETALON” WILL BE DEDICATED TO PARASPORTSMEN GOCHA TKESHELASHVILI MET THEM



The author and host of the educational media project “Etalon” met parasportsmen at the Ministry of Sport and Youth Affairs.

The Ministry of Youth and Sports is planning to dedicate one of the programs of the “Etalon” to parasportsmen.

The meeting was attended by the head of Youth Department of the Ministry of Sports and Youth Ministry - Nugzar Kandelaki.

Gocha Tkeshelashvili explained the rules of participation in the “Etalon” to the athletes. The meeting was held in interesting and cheerful atmosphere, couple of questions standing in previous programs and announced by Gocha Tkeshelashvili was

followed by a special activity

With participation of parasportsmen, the «Etalon» will be held under the auspices of the Police of Interior Ministry and the support of the Ministry of Youth and Sports, the program will be supported by “Nikora”.

[Http://www.etanews.ge/](http://www.etanews.ge/)

## “MCLAIN ASSOCIATION FOR CHILDREN” (MAC) WORK PERFORMED FOR CHILDREN



For many years “McLain Association for Children” has been successfully operating in Georgia”. A founder is Cathy McLain, an educational psychologist; the director of the organization Jeremy Gaskin speaks about results of works performed by the organization in 2014.

MAC’s mission is to enable the most vulnerable members of the society to reach their full potential. In 2014, for achieving this goal we made significant steps through training, distribution of resources, and direct service. MAC has made all efforts to provide the interested part of the society with some information and to help them in acquiring desired skills. It created a suitable environment for development of such people and people around them.

In 2015 the goal of the organization is to render support for persons with special needs and their family members. MAC’s main time and resources shall be spent on following two initiatives: strengthening of the system of service providers as well as the system where they work in; enhancement of knowledge, ensuring expression of opinions and opportunity for those who are served by the aforesaid service providers. MAC also will take care of the availability of education for students residing in rural areas and promote the schools to meet the needs of the local population.

MAC would like to thank its partners in Georgia and abroad. We realize that only with working together we can get the desired long-term and important result and we appreciate your support and cooperation. Finally, MAC thanks to Stepping Stones an Internaciolal. Without your generous support we couldn’t have achieved all of this. Thanks to each of you.

## MAC's projects implemented in Georgia in 2014

### Main Events



- Totally 115 doctors, nurses and assistants were trained in infant and child feeding and swallowing methods. The training is a part of an early prevention program and it enabled the participants to identify and correct potential problems related to nutrition. Since these problems are extended to infants with health problems, resolution of this problem increases the number of healthy people.

- When a child has a physical disability, selection of correct posture and exercises is extremely important. In current year, MAC has trained more than 50 families on issues, such as posture, range of motion and adaptation. Most of the participants underwent this type of training for the first time, which will allow their children to use their skills and be independent.

- At MAC's efforts, 286 teachers were trained in inclusive education and behavior management techniques. Lessons were held locally at the request of participants and teachers from different schools have been instructed on issues of development of children with special needs at Georgian schools.
- Nearly 100 parents and professional service providers across the country received information about emotional / behavioral problems symptoms. The participants shared characteristics of problems of their children and/or clients and were introduced to the development tools of alleviation of behavioral, emotional and cognitive problems.
- MAC's multidisciplinary team evaluated more than 140 children. Their assessment was made on the base of skills necessary for cognitive and physical development. 88 children among rated received the adaptive equipment developed by MAC.
- Almost 70 professionals and paraprofessionals have been trained in sensory integration theory, design and implementation. In most cases, patients with special needs have neurological and developmental problems, which include sensory perception and integration disorders. Participants received information about how to respond to children's general sensory needs with cheap toys and tools.
- In 2014, 23 students from Imereti enrolled college or university within the frame of MAC-'s scholarship program.



### Other important events in 2014:

- In 2014 MAC successfully completed a test phase - Test of Nonverbal Intelligence (TONI-4), by the end of the year, the organization assessed 1152 pupils of 62 schools in 12 region. Testing data shall be analyzed by the PhD of Nebraska University, Mr. Harnish, in 2015. After completion, TONI-4 will be the first standardized intellectual test in Georgia. The test is nonverbal, and its use is simple, which ensure its broad access in the future regardless of physical, mental state and / or national origin.
- The scholarship program was expanded in 2014. It became available to small, economically vulnerable population of Lathal and Svaneti. As a result, 11 entrants underwent 2015 national examinations preparatory courses free of charge.
- MAC began cooperation





with Jo Ann Medical Center (the only children's cardiac surgery department in Georgia), and carries out occupational therapy supporting training courses for medical staff.

- MAC initiated, cooperation with World Vizion, Georgia in order to provide assistance and education to children with special needs residing in Imereti and Samtskhe-Javakheri regions and their families
- MAC has developed and launched a new 5-credit course and seminar for the third year students of Occupational Therapy of Tbilisi State University (TSU). MAC's psychologists in cooperation with TSU, conducted 5-credit courses for the fourth year students of psychology.
- In cooperation with Q S I, MAC has developed: 1:1 supporting program for children with special needs. Within the program, five students from QSI received high degree, assistance tailored to the individual needs and significant practical experience in the field of adapted education was shared to service providers operating in Georgia.
- MAC is constantly helping the growing elderly community. Within the frame of this support, MAC's occupational therapist conducted training for trainers in a nursing center. The event was attended by 35 volunteer home nurses. The participants were introduced to the exercises developed for the purpose of fighting against muscular atrophy and supporting movement independently. MAC has also contributed in attraction of necessary funds for installation of an elevator, which have increased accessibility to the center.
- In 2012 MAC founded Dzeveri School Scholarship Program and revived a very quiet community. . . The local government noticed it. In current year, the governor of Imereti, Zaza Meparishvili, enrolled Dzeveri school in a short list of successful schools.
- In 2012, two pupils received the scholarship; their number in 2013 increased to six. This year, MAC has funded 15 new students' enrollment in college or university.

## HOT LINE



McLain Association for Children (MAC), a non-governmental organization, has established a hot line service. Interested persons can call and get information about MAC services or other organizations which work on disability issues.

We welcome service providers to send us information about their services. We will make this information available to those who might need your services. Thank you for your cooperation.

This service is free of charge but does not cover the mobile phone expenses.

Working hours: Monday-Friday, 10-18

Hot Line: 558 055 588; 599 588 226

[www.macgeorgia.org](http://www.macgeorgia.org)

facebook: McLain Association for Children (MAC)

+ 995 223 22 60; + 995 593 33 5887; + 995 593 91 6682  
 pr\_imediplus@yahoo.com  
 info.imediplus@gmail.com  
 www.imediplusi.ge



Chief editor- Teimuraz Miqiasvili  
 Deputy editor- Maia Asakashvili  
 Journal "IMEDI+" is published with support of  
 " McLain Association for Children"  
 Address- Tbilisi, 0179. Z.Paliashvili Ave. №47<sup>A</sup>.12

## ПРАВА ЧЕЛОВЕКА

### КЕТИ МАЧАВАРИАНИ

#### В МЭРИИ СОЗДАН СОВЕТ, РАБОТАЮЩИЙ ПО ВОПРОСАМ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

По сведениям Мэрии Тбилиси, Сакребуло, 17 февраля, на заседании, утвердило Положение Совета, работающего по вопросам лиц с ограниченными возможностями.

По заявлению Мэрии, создание Совета это шаг вперед к имплементации конвенции прав лиц с ограниченными возможностями и его целью станет разработка городской политики в связи с лицами с ограниченными возможностями.

У Совета будет исполнительный секретарь и будет укомплектован 9 руководителями городской службы Мэрии Тбилиси и 11 экспертами общины для лиц с ограниченными возможностями.

Исполнительным директором Совета будет Рати Ионатамишвили, а руководителем – мэр Тбилиси.

По заявлению Ионатамишвили, цель Совета в том, чтобы в процессе принятия решения, максимально были учтены нужды и интересы общины для лиц с ограниченными возможностями.

«Целью этого Совета является разработка единой городской политики для обеспечения равных возможностей для лиц с ограниченными возможностями и координирование существующих в разных городских службах программ» - заявил он в беседе с «Нетгазетой».

По словам Рати Ионатамишвили, Совет будет собираться два раза в месяц и только с их участием будут приняты решения, от выполнения которых, в дальнейшем, будет зависеть благополучие лиц с ограниченными возможностями.

«Мы принимаем этот вызов для того, чтобы любая активность, которая будет запланирована по отношению к лицам с ограниченными возможностями в Мэрии Тбилиси, служила для обеспечения равных возможностей и условий окружающей среды».

По словам Ионатамишвили, первое заседание состоится в течение 1 месяца с момента утверждения Совета.

В Мэрии Тбилиси «Нетгазете» заявили, что имена членов Совета станут известны через несколько дней.



#### ОДНА ПЕРЕДАЧА «ЭТАЛОН»-А БУДЕТ ПОСВЯЩЕНА ПАРАСПОРТСМЕНАМ, С НИМИ ВСТРЕТИЛСЯ ГОЧА ТКЕШЕЛАШВИЛИ



В Министерстве спорта и молодежи, автор и ведущий образовательного медиапроекта «ЭталонЭ, Гоча Ткешелашвили, встретился с параспортсменами.

Министерство спорта и молодежи планирует посвятить одну передачу «Эталона» именно параспортсменам.

На встрече присутствовал руководитель молодежного департамента Министерства спорта и молодежи Нугзар Канделаки.

Гоча Ткешелашвили объяснил спортсменам правила участия в «Эталоне».

Встреча прошла в интересной и веселой обстановке, особенную активность Гочи Ткешелашвили вызвало несколько вопросов, озвученных в других передачах «Эталона».

Передача «Эталона» с участием параспортсменов, состоится под эгидой департамента охранной полиции МВД и содействием Министерства спорта и молодежи, а поддерживающим передачи будет компания «Никора».

<http://www.etanews.ge/>.

## РАБОТА, ПРОВЕДЕННАЯ В ГРУЗИИ «АССОЦИАЦИЕЙ МАКЛЕЙНА ДЛЯ ДЕТЕЙ» (МАС)



Уже много лет, как в Грузии успешно занимается деятельностью «Ассоциация Маклейна для детей», учредителем и вдохновителем которого является доктор психологии госпожа Кейт Маклейн. О результатах работы 2014 года, проведенной этой организацией, с нами беседовал директор МАС-а Джереми Гаскин.

Миссией МАС-а является помощь самым уязвимым членом грузинского общества в использовании собственного потенциала. В 2014 году, для достижения этой цели, мы сделали значительные шаги тренингами, перераспределением ресурсов и прямым обслуживанием. МАС не пожалел усилий, чтобы предоставить информацию заинтересованной части общества, помочь ей в приобретении навыков, создать подходящую

окружающую среду для развития их и находящихся с ними людей.

В 2015 году, целью организации остается помощь лицам с ограниченными возможностями и членам их семьи. Основное время и ресурсы МАС-а будут направлены на две следующие инициативы: усиление поставщика услуг и той системы, в которой они работают и углубление знаний, обеспечение выражения мнения и возможностей для тех, кому служат поставщики указанных услуг. МАС также будет заботиться о доступности образования для студентов в селах и поддерживать школы, еще больше удовлетворять требования местного населения.

МАС благодарит своих партнеров в Грузии и за рубежом. Мы осознаем, что только при совместной работе сможем получить желаемый длительный и значительный результат и мы ценим сотрудничество с вами и вашу поддержку. И наконец, МАС выражает благодарность по отношению Stepping Stones, International. Без вашей щедрой помощи мы не достигли бы всего этого. Большое спасибо каждому из вас.

### Проекты, осуществленные в Грузии МАС-ом в 2014 году Главные явления

- Проведен тренинг для 115 врачей, медсестер и непосредственных помощников по технике глотания и правильного питания детей. Указанный тренинг является частью программы ранней превенции и с его помощью участники смогли идентифицировать и исправить потенциальные проблемы, связанные с питанием. Так как эти трудности распространяются на младенцев с проблемами здоровья, после их устранения растут люди здорового развития.
- Когда у ребенка есть физическое ограничение, правильный подбор позы и упражнения крайне важны. В этом году МАС провел тренинги больше 50 семьям по таким вопросам сферы развития, каковыми являются поза, диапазон движения и адаптация. Большинство из участников тренинга такого типа прошли впервые, что даст возможность их детям, максимально использовать свои навыки и быть самостоятельными.
- Усилим МАС-а был проведен тренинг 286 учителям по технике инклюзивного образования и управления поведением. По просьбе







участников, уроки проводились на месте и учителя из 65 школ получили инструкцию по вопросам развития детей с особыми потребностями в классных комнатах грузинских школ.

- Почти 100 родителей и поставщик профессиональных услуг, по масштабу Грузии, получили информацию о симптомах эмоциональных/поведенческих проблем. Участники тренинга лучше осмыслили особенности проблем своих детей и/или клиентов и ознакомились с инструментами облегчения поведенческих проблем и эмоционального и познавательного развития.
- Мультидисциплинированная группа МАС-а оценила больше 140

детей. Их оценивание происходило на основании навыков, нужных для познавательного и физического развития. Среди оцененных детей 88 детей получили развитое адаптированное оборудование от МАС.

- Почти 70 профессионалов и парапрофессионалов прошли тренинг по теории, дизайну и осуществлению сенсорной интеграции. У детей с особыми потребностями, в большинстве случаев, отмечаются неврологические трудности и трудности, связанные с развитием определенного качества, что включает в себя сенсорное восприятие и нарушения интеграции. Посредством указанных тренингов, воспитатели получили информацию о том, как можно ответить дешевыми инструментами и игрушками ответить общим сенсорным потребностям детей.
- В 2014 году 23 студента из региона Имерети поступили в колледж или университет в рамках программы стипендии МАС-а.

Другие значительные явления 2014 года:

- В 2014 году МАС успешно завершил тестовую фазу Test of Nonverbal Intelligence (TONI-4)-а, к концу года, посредством теста, организация оценила 1152 учеников 62 школ 12 регионов. Анализ данных тестирования будет проведен в 2015 году с помощью доктора Университета Небраско, господина Гарниш. После завершения TONI-4 станет первым тестом нормированного интеллекта а Грузии. Тест осуществляется невербально и его использование простое, что обеспечивает его широкий доступ в будущем несмотря на физическое, психическое состояние и/или этническое происхождение.
- В 2014 году была расширена программа стипендии МАС и стала доступной для малочисленного экономически уязвимого населения Лалати и Сванети. В результате, 11 абитуриентов бесплатно прошли подготовительные курсы для национальных экзаменов.





- МАС начал сотрудничество с медицинским центром Джо Эн (единственное детское кардиохирургическое отделение в Грузии) и для медицинского персонала центра проводит тренинг курсы и курсы оккупационной терапии.
- По инициативе МАС осуществляется сотрудничество с World Vizion, Georgia с целью образования и помощи детям с особыми потребностями и их семьям, проживающих в регионах Имерети и Самцхе-Джавахети.
- МАС начал и развил новый 5 кредитный курс и семинар для студентов третьего курса оккупационной терапии Тбилисского Государственного Университета им. Иване Джавахишвили (ТГУ). Психологи МАС-а, в рамках сотрудничества с сотрудниками ТГУ, провели 5 кредитные курсы для студентов четвертого курса психологии.
- При сотрудничестве с Кю Эс Ай, МАС развил программу поддержки 1:1 для детей с особыми потребностями. В рамках программы пять учеников Кю Эс Ай получили высокую степень, подобранную индивидуальным потребностям помощь и поделились опытом с поставщиками услуг, действующих в Грузии, в сфере развития и осуществления адаптированного образования.
- МАС постоянно помогает растущему обществу стариков. В рамках указанной поддержки, оккупационные терапевты МАС, в центре престарелых в Кутаиси, провели тренинг тренеров. На мероприятии присутствовали 35 сиделок добровольцев. Участники ознакомились с тренировками, разработанными с целью содействия независимому передвижению и борьбу против мышечной атрофии у людей, которые прикованы к дому. МАС также внес долю в привлечении денежных средств для монтажа лифта, что увеличило доступность к центра.
- В 2012 году МАС учредил программу стипендии Дзеверы и с ее помощью, ожило тихое в одно время общество, что не осталось незаметным для местного правительства. В этом году губернатор Имерети, господин Заза Мепаришвили, внес школу Дзеверы в короткую перечень самых успешных школ.
- В 2012 году, два ученика получили стипендию; их количество в 2013 году возросло до шести. В этом году, финансированием МАС, в колледж или университет поступили 15 новых студентов.



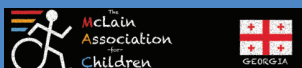
### ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ВОПРОСАМ ОГРАНИЧЕННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

“Ассоциация Маклейна для детей” - неправительственная, благотворительная организация, в которой функционирует горячая линия. Заинтересованные лица могут связаться и получить информацию, как о нас, так и о сервисах организаций, которые работают над вопросами лиц с ограниченными возможностями.

Рабочие часы: понедельник, пятница, 10:00 - 18:00

Горячая линия: 558 055 588; 599 588 226 [www.macgeorgia.org](http://www.macgeorgia.org)

+ 995 223 22 60; + 995 593 33 5887; + 995 593 91 6682  
 pr\_imediplus@yahoo.com  
 info.imediplus@gmail.com  
 www.imediplusi.ge



Главный редактор – Теймураз Микиашвили  
 Заместитель редактора – Майя Асакашвили  
 Журнал издается при поддержке  
 «Ассоциация Макклэйна для детей»  
 Адрес – Тбилиси, 01790. Ул. 3, Фалиашвили №47, кв. 12



მარტის თვეში ორი შესანიშნავი დღე არის, 3 და 8 მარტი, რომელიც ეძღვნება ჩვენს დედებს და შესანიშნავ მანდილოსნებს. საბოლოო ჯამში ქალი დედაა და მისი უანგარო და თავდაუზოგავი სიყვარული გვზრდის და გვზრდიდა ყოველ ჩვენთაგანს. მათი უსაზღვრო სიყვარულის და პატივისცემის ნიშნად გთავაზობთ პოეტ მერაბ ბერაძის ლექსს „დაგვიანებულ აღსარება“-ს

მერაბ ბერაძე

#### დაგვიანებული აღსარება

მე აღსარება მსურს გითხრათ ერთი,  
ნეტავი ახლა მისმენდეს ღმერთი,  
მაქვს უამრავი დანაშაული,  
მინდა თუ არა, გვერდს ვერ ავუვლი

უპირველესად ცოდვა მაქვს დედის,  
აი, მიზეზი ცრემლის და სევდის,  
ვერ მოვეფერე, როცა დაბერდა,  
როცა მიცდიდა ღია სარკმელთან.

გათენებამდე ტანჯვით მელოდა,  
ლოდინი გახდა მისი ხელობა,  
მე სხვაგან ლალი და სიტყვა უხვი,  
დედასთან ვიყავ ძუნწი და უტყვი.

იშიშვილა და იტანჯა ჩემთვის,  
გასამართლებლად აბა რა მეთქმის.  
მაგრამ მე მაშინ ვერ ვგრძნობდი ამას,  
იგივეს ვეტყვი დალუპულ მამას.

მეგონა მუდამ იქნება ასე,  
რამდენჯერ შევცდი ცხოვრების გზაზე.  
აკი გითხარით, ცოდვა მაქვს ბევრი,  
ამიტომაც მდის მდულარე ცრემლი.

მონანიება შორი გზით მოდის,  
ყველაფრისათვის მოვიხდი ბოდიშს  
მაგრამ ვაი, რომ არის გვიანი,  
რა მწარედ ცდება ადამიანი...

აი, ამიტომაც მოგმართავთ ყოველს,  
სანამ დრო არის, ეფერეთ მშობელს!  
მაგრამ თუ უკვე ცოცხალი არ გყავთ,  
იქ რომ დაადგეთ სხივი ნათელი,  
ნუ დაიზარებთ, დედ-მამისათვის,  
დაანთეთ თუნდაც ერთი სანთელი!



## ცხელი ხაზი შეზღუდული შესაძლებლობების საკითხებზე

„მაკლეინის ასოციაციაში ბავშვებისათვის“ ფუნქციონირებს ცხელი ხაზი. დაინტერესებულ პირებს შეუძლიათ დაგვიკავშირდნენ და მიიღონ ინფორმაცია, როგორც ჩვენს, ასევე იმ ორგანიზაციების სერვისების შესახებ, რომლებიც მუშაობენ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა საკითხებზე.

სამუშაო საათები: ორშაბათი, პარასკევი, 10<sup>00</sup>–18<sup>00</sup>

ცხელი ხაზი: 558 055 588; 599 588 226

[www.macgeorgia.org](http://www.macgeorgia.org)

