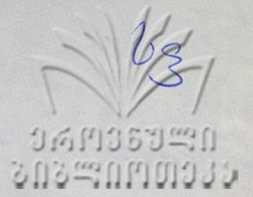


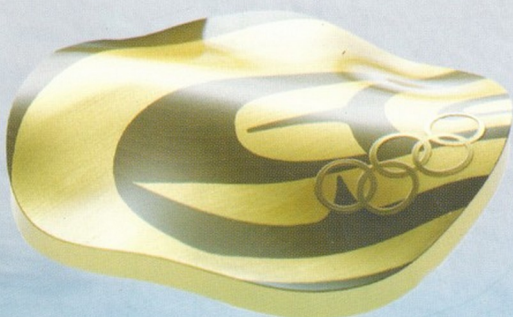
იხილი +



ყოველთვიური საგანმანათლებლო-საინფორმაციო ჟურნალი შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებისათვის

1713
2010

№ 4 (14), აპრილი 2010



UDC(uak) 050-056.
26+369.25+368. 945-ი -474

სარედაქციო საბჭო
თეიმურაზ მიქიაშვილი კარლო მუშუკუდიანი
მთავარი რედაქტორი
თეიმურაზ მიქიაშვილი ტელ 893335887
გამომცემელი რედაქტორი:
კარლო მუშუკუდიანი ტელ.: 897203960
დიზაინერი
გიორგი ჯვარშიშვილი
გამომცემელი:
კავშირი „იმედი პლიუსი“
საკონტაქტო ონფორმაცია
ჟურნალი „იმედი+“ ს.ჩიქოვანის ქ.14 ტელ.: + 995(32) 365627 ელ ფოსტა: pr_imediplus@yahoo.com
ჟურნალი რეგისტრირებულია საქართველოს იუსტიციის სამინისტროში რეგისტრაციის ნომერი: 01343/12/0726

უნდა ირწმუნო, რომ გაიმარჯვო, ანუ 60 ვარჯიში	
სიცოცხლისათვის	2
ინკლუზიური განათლება საქართველოში	5
საუკუნეთა გზაგასაყარზე	9
თანამედროვე შეხედულება ზოგად რეაბილიტაციაზე	10
ნუგზარ ბერაძის პოეზია	13
სარეაბილიტაციო საშვალეები	15
ადაპტიური ფიზიკური აღზრდა ოჯახის პირობებში	19
მათთვის ეს ესაჭიროება და არა მარტო მათთვის	22
აივ (ადამიანის იმუნური დეფიციტის) ინფექცია/ შიდსის ეპიდსიტუაცია საქართველოში	26
რომელ ჯგუფს მიეკუთვნებით	27
შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებმა გამოფენა გამართეს	27
დედა ტერეზას მანიფესტი	28
ეტიკეტის 10 წესი	28
სარწმუნოებასა და საქართველოსათვის დუდიკვათსა და პაპათში მონყვეტილნი წმიდა ლაზი მონამენი (XVII—XVIII) 29 (12-05) აპრილი	29
სტარტი აილო ზამთრის X საერთაშორისო პარაოლიმპიურმა თამაშებმა	30
ლაურეუსის პრემიის ლაურეატები	31
მოზაიკა	32

ჟურნალი ვრცელდება უფასოდ

გარეკანის პირველ და ბოლო გვერდებზე:
ზამთრის X საერთაშორისო პარაოლიმპიურმა თამაშები



იბეჭდება ფონდი ღია საზოგადოება-
საქართველოს მხარდაჭერით

ჟურნალი გამოდის 2009 წლის იანვრიდან

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. ჟურნალისტიკის მიერ ჩანერილი აუდიო მასალა ინახება ერთი თვის განმავლობაში. აღნიშნული ვადის გასვლის შემდეგ პრეტენზიები არ მიიღება.
ჟურნალში გამოქვეყნებული სტატიებისა და ფოტოსურათების გადაბეჭვდა რედაქციასთან შეთანხმების გარეშე აკრძალულია. სარეკლამო მასალების შინაარსსა და სტილზე პასუხისმგებელია შემკვეთი.

უნდა ირწმუნო, რომ გაიმარჯვო, ანუ 60 პარჯიში სიცოცხლისათვის

ბაბრძელები, ღასაწმისი №1 (11). №2 (12). №3 (13) 2010 წ.

ი.კუხენცოვი

მხოლოდ თქვენი აქტიური და პოზიტიური მოქმედებით შეძლებთ მნიშვნელოვანი ზეგავლენა მოახდინოთ ავადმყოფობაზე, მკურნალობის შედეგებზე და თქვენი შემდგომი ცხოვრების ხარისხზე.

გამოყოფენ ავადმყოფობის რამოდენიმე ეტაპს:

1. როდესაც ადამიანი რწმუნდება, რომ ავადა და შეიძლება სასიკვდილოდაც, ცხოვრებისეული მრავალი წესი, რომლითაც ის აქამდე სარგებლობდა, ეჩვენება, რომ მისთვის უსარგებლოს, არაფრის მომტანს წარმოადგენს;

2. ავადმყოფობა მას აძლევს მისი პიროვნული არსების მთლიანად გამოცვლის უფლებას. ავადმყოფი იძენს დიდ თავისუფლებას, იყენებს ცხოვრებისეულ ახალ რესურსებს;

3. სიცოცხლის წყურვილი ბიძგს აძლევს მის ორგანიზმში მიმდინარე ფიზიოლოგიურ პროცესებს, რომლებსაც მიჰყავს ჯანმრთელობის გაუმჯობესებამდე;

4. გამოჯანმრთელებულ ადამიანს უჩნდება სულიერი სიძლიერე, თავის თავზე დადებითი წარმოდგენა, საკუთარი შესაძლებლობების საშუალებით ცხოვრებაზე ზეგავლენის რწმენა — რაც, უდავოდ, მონაბობს ფსიქოლოგიური განვითარების მაღალ დონეზე.

ეს გზა უდიდესი ნებისყოფის ადამიანის გზაა, ისეთი ადამიანის, როგორცაა ვალენტინ დიკული. მაგრამ, რა გავაკეთოთ ჩვენ, უბრალო ადამიანებმა? ყველა ვერ ფლობს სიცოცხლისადმი ლტოლვის ასეთ ძლიერ ძალას და სიმტკიცეს. შესაძლებელია, ვინც აქამდე წაიკითხა ეს წერილი, ფიქრობს, რომ “მე ამას ვერ შევძლებ!” მაგრამ,

ის ძალიან ცდება. გულს ნუ გაიტყბობ. თქვენ მოგეხმარებათ არსებული სპეციალური მეთოდით, რომელიც თქვენს ქვეცნობიერებაში საჭირო განწყობას შეიტანს. ამიტომ, ჩვენ გაგაცნობთ სპეციალურ მეთოდებს, ვისწავლით, როგორ ვმართოთ ქვეცნობიერება. ეს იქნება ჯანმრთელობისაკენ გადადგმული პირველი ნაბიჯები, რომელსაც აუცილებლად მიაღწევთ საკუთარი რწმენისა და ნებისყოფის ხარჯზე.

არსებულ სპეციალურ მეთოდებს შორის, ერთ-ერთი მათგანია ვიზუალიზაცია (ქვეცნობიერებას ვაძლევთ გამოჯანმრთელების დავალებას). მე-20 საუკუნის 20-ან წლებში პრალის უნივერსიტეტში ჩატარებულმა ექსპერიმენტებმა დაამტკიცა, რომ ძლიერი ნეგატიური ემოციები შეიძლება გახდნენ

ადამიანის ავადმყოფობის მიზეზი. ეს დაამტკიცა თანამედროვე დაკვირებებმაც მრავალრიცხოვანი ექსპერიმენტების გამოყენებით. უფრო მეტიც, სტრესსა და მის მიერ გამოწვეულ ავადმყოფობას შორის არსებობს მჭიდრო კავშირი, რომ ადამიანის მიერ გადატანილი სტრესების ძალით ხანდახან შეიძლება ვინინასწარმეტყველოთ მისი შედეგები. ნეგატიური ემოციებს (სტრესებს) ადამიანი მიჰყავს ავადმყოფობამდე. ავადმყოფობა კი თავის მხრივ პროვოცირებს დაძაბუნებას, დაძაბულობას, ჩაკეტილობას და ა.შ. ამრიგად, წრე იკვრება და ასეთ მდგომარეობას ხშირად იქამდე მიჰყავს ავადმყოფი, რომ ის ვეღარ იტანს საკუთარ სხეულს, სხვაგვარად განენყოფა ამ დაავადების მიმართ და ეს გაძლიერებული შიში აძლიერებს სულისა და სხეულის კონფლიქტს.

რა ვქნათ, როგორ უნდა მოვილაპარაკოთ საკუთარ ორგანიზმთან, რომ გადავდგათ პირველი ნაბიჯი გამოჯანმრთელებისაკენ? აი, აქ კი, ჩვენ მოგვეხმარება ვიზუალიზაცია.

არსებობს ვიზუალიზაციის სამი პრინციპი:

პირველი პრინციპია — “ყოველთვის არსებობს ენერჯია”

— ჩვენი სამყარო ენერჯიაა. მთლიანი მატერია, რომელსაც გააჩნია პატარა და კიდევ უფრო მცირე ზომის ნაწილაკები, ბოლოს და ბოლოს აღმოჩნდება, რომ იგი სუფთა ენერჯიაა. ენერჯია ინვესტს რხევებს, რომელსაც გააჩნია სხვადასხვა სიხშირე და ამგვარად იძენს სხვადასხვა ხარისხს.

აზრი — ენერჯიის შედარებით მსუბუქი, უფრო დახვეწილი ფორმაა, ამიტომ ის სწრაფად და მსუბუქად იცვლება. მატერია უხეშია, ის ენერჯიის მკვრივი სახეა, ამიტომ მატერია ნელა მოძრაობს და ცვლილებას ნელა განიცდის. ენერჯიის ყველა ფორმა ურთიერთკავშირშია და შეუძლიათ ურთიერთზეგავლენა. ასე ცვლის აზრი მატერიას.

მეორე პრინციპი — “იდეის შემდეგ ფორმაა”.

როდესაც რამეს ვქმნით, პირველ რიგში ჩვენ მას ვქმნით აზრობრივად და მაშინვე წარმოვიდგენთ მას გონებაში. აზრსა და იდეას მოსდევს მისი აღსრულება — “უნდა ვისაუზმო”, ეს ის აზრია, რომელიც წინ უსწრებს საჭმლის მიღებას. “უნდა დავიძინო” ვფიქრობთ ჩვენ, სანამ დავნევებით ლოგინში. მოქანდაკეს პირველად წარმოესახება აზრი (ეგრეთწოდებული “აღმაფრენა”), ხოლო ამის



შემდეგ ის ქმნის თავის სკულპტურას.

აზროვნება დეტალური სქემის შექმნის მსგავსია. პირველად ქმნის ფორმის შესაბამის (გამოსახულებს) აზრობრივ სახეს. შემდეგ ეს გამოსახულება აგზავნის ენერგიას წარმოსახული ფორმის შესაქმნელად, რომელიც საბოლოოდ იქმნება და ფიზიკური ფორმით გვევლინება. და მაინც, თუ ჩვენ არ ვეცდებით მის შესრულებას, სულ ერთია, ეს აზრი მაინც მუშაობს. აკი, თვით აზროვნების პროცესი შემოქმედებით ენერგიას წარმოადგენს, რომელიც ცდილობს აზრის ფიზიკურ ფორმაში გადატანას, აზრის რეალობაში მოყვანას. მაშასადამე, თუ თქვენ მუდმივად ფიქრობთ ავადმყოფობაზე, მაშინ აუცილებლად გახდებით ავად, ან პირიქით. თუ ფიქრობთ გამოჯანმრთელობაზე, აუცილებლად გამოჯანმრთელდებით.

მესამე პრინციპი — “რასაც დათესავ, იმას მოიმკი”. ყველაფერი ის, რასაც ჩვენ გავცემთ, აუცილებლად გვიბრუნდება უკან. ამიტომ, ჭეშმარიტად ასეა — “რასაც დათესავ, იმას მოიმკი”.

ენერგიის კანონის თანახმად—განსაზღვრული ხარისხის და ვიბრაციის ენერგია ცდილობს მიიზიდოს მსგავსი ხარისხისა და ვიბრაციის ენერგია”, ცდილობს მსგავსმა შეიერთოს მსგავსი. აზრი (როგორც უკვე ვიცით ენერგიაა) იზიდავს ბუნების ენერგიას. უბრალოდ რომ ვთქვათ, ჩვენ ვიზიდავთ იმას, რასაც ვფიქრობთ, რაც ძალიან გვჯერა, რაც ძალიან გვინდა, რასაც სულის სიღრმეში ველოდებით და იმას, რაც ნათლად წარმოგვიდგენია. თვითონ არ იცით, მაგრამ თქვენ საკუთარ თავზე არაერთხელ გამოცადეთ ამ პრინციპის მუშაობა და მიიღეთ შესაბამისი შედეგი. გაიხსენეთ, იყო შემთხვევები, რაღაც ჩაიფიქრეთ ვიღაცაზე და რაღაცაზე და უცებ ის მაშინვე გამოგეხმაურათ ან მიიღეთ მასზე საჭირო ინფორმაცია.

თუ ჩვენ რაიმეს ვეკიდებით დადებითად, განვიცდით სიხარულს, კმაყოფილებას და ბედნიერებას იმიტომ, რომ ჩვენ მივიზიდავთ ისეთ ადამიანს, შევექმნით ისეთ სიტუაციას და მოვლენას, რომლებიც შეესაბამება ჩვენს მოლოდინს. მაგრამ, ჩვენდა სამნუხაროდ, ეს კანონი მარტო სასიკეთოდ არ მუშაობს. როდესაც ჩვენ რაღაცის გვეშინია, ვღელავთ, ვიზიდავთ ზუსტად იმ ადამიანებს, იმ სიტუაციას და მოვლენას, რომლებისაც გვეშინია და ვერიდებით. ასე, თუ თქვენ მუდმივად ფიქრობთ იმაზე, რომ თქვენ ცუდად (ავად) გრძნობთ თავს, ბოლოს და ბოლოს თქვენი ორგანიზმი დაიჯერებს რომ ავადა და ავად გახდებით.

ვიზუალიზაცია გვეხმარება განსაზღვრული ენერგიის და აზრის ჯანმრთელობის შესახებ წარ-

მოქმნაში, რომელიც იზიდავს სამყაროს ენერგიას (ჯანმრთელობის ენერგიას) და ხდება რეალური.

ვიზუალიზაცია ერთმანეთს აკავშირებს გონებას და სხეულს. ის საშუალებას იძლევა სხეულს “ავადმყოფობის წარმომქმნელი” აზრების მაგივრად გაუგზავნოს დადებითი აზრები, ოცნების ის ხატი, რომლის აღსრულებისაკენაც მივიღტვით. არ დაგვაზინყდეს, რომ ჩვენ ვქმნით (ვაყალიბებთ) ჩვენს ჯანმრთელობას გონებრივი დარწმუნებით. თავი უნდა განვანყოთ იმაზე, რომ დაბადებიდან უფლება გვაქვს ვიყოთ ჯანმრთელი, ლამაზი, ენერგიული და ბედნიერი. აი, ასეთ განწყობას შეუძლია მოგვცეს სამკურნალო ენერგია.

რა უნდა გავაკეთოთ ვიზუალიზაციისათვის?



ვიზუალიზაციისათვის თავიდან საჭიროა მოდუნება. მეცნიერებმა გაარკვიეს, რომ არსებობს ტვინის მოქმედების ორი დონე. ბეტა—დონე (ტვინის მოქმედება ჩვეულებრივი აქტიურობის მდგომარეობაში) და ალფა—დონე, როდესაც ტვინის ელექტრონული აქტიურობა იცვლება, ნელდება და გადადის ბეტა—დონიდან ალფა—დონეზე. ზუსტად, ეს ალფა—დონეა ჩვენი ქვეცნობიერება. მაგრამ, რომ მივალნიოთ მას, საჭიროა ბეტა—დონის გამოთიშვა. ამიტომ,

პირველ რიგში ვისწავლოთ ამ მდგომარეობის მიღწევა.

ვიზუალიზაციის ერთ—ერთი მნიშვნელოვანი ელემენტია თვითდაჯერება. საკუთარი თავისთვის იმ ფრაზებისა და სიტყვების მტკიცება, რომლებიც წარმოქმნის დადებით, სამკურნალო ენერგიას. მკურნალობის ეფექტი დამოკიდებულია იმაზე, თუ როგორი აზრები და სიტყვები გამოდის ჩვენი შეგნებიდან (ცნობიერებიდან) და როგორ აღწევენ ქვეცნობიერებაში. გვეჩვენება, თითქოს ეს ყველაფერი უბრალოა: უმტკიცე შენს თავს, რომ ჯანმრთელი ხარ და მორჩა! მაგრამ ჩვენი მეხსიერების ბანკში შენახულია აზრები წარსულზე. ასე, რომ მარცხმა, რომელიც თქვენ განიცადეთ ბავშვობაში თუ უახლოეს პერიოდში და რომელიც ახლა გეჩვენებათ სრულიად უმნიშვნელოდ, შეუძლია შექმნას ნეგატიური განწყობა. მენტალური ვარჯიშის დროს ჩვენ ვიშორებით, ვთავისუფლდებით ამ ძველი, უარყოფითი აზრებისაგან და ვცვლით (ჩავანაცვლებთ მათ) დადებითი აზრებით. ამისათვის კი ჩვენ დაგვჭირდება წარმოსახვა, დაგვჭირდება ვისწავლოთ და ეფექტურად გამოვიყენოთ ჩვენი წარმოსახვის სიძლიერე. ვიზუალიზაციის მეცადინეობის დროს აუცილებლად უნდა შევექმნათ მენტალური (აზრობრივი) ხატი (აზრობრივი ფორმა) და შემდეგ კი ეს წარმოსახული



ხატი რეგულარულად გვეკონდეს ფოკუსირებული ჩვენი ყურადღების ცენტრში. გავგზავნოთ მისკენ დადებითი ენერჯია მანამდე, სანამ არ გახდება რეალური. თუ თქვენ ვიზუალიზაციას და თავი წარმოგიდგენია ჯანმრთელად, მაშინ ჯანმრთელი აზრი-ფორმა გახმოვანდება ჯანმრთელ ტალღაზე და თქვენი ორგანიზმიც განეწყობა მასზე. აი, ეს არის ჯანმრთელობის ვიზუალიზაცია. ვიზუალიზაციის დახმარებით შეიძლება აზრი-ფორმის (აზრობრივი ფორმის), ნებისმიერი მოვლენის და ნებისმიერი პროცესის აზრობრივი ფორმის შექმნა: ახალი ბინის ყიდვა, დიდი რაოდენობის ფულის მიღება, ბედნიერი ოჯახური ცხოვრება და ა.შ. რაც უფრო ხშირად განიცდით ვიზუალიზაციას, მით უფრო მეტი იქნება მისი აღსრულების (შესრულების) ალბათობა.

რა შეუძლია ვიზუალიზაციას?

- მისი დახმარებით შეიძლება:
 - შიშისა და დაძაბულობის მოხსნა;
 - შინაგანი რეზერვების გააქტიურება;
 - არასასურველი ემოციების გამკლავება, რომლებსაც შეუძლიათ ავადმყოფობის წარმოშობა;
 - სხეულის გარდაქმნა სიხარულისა და კმაყოფილების საფუძვლად;
 - საერთო დაძაბულობის დაქვეითება და სტრესული სიტუაციების შემცირება;
 - იმუნური სისტემის ჰორმონალური წონასწორობის აღდგენა;
 - სიტუაციის კონტროლში მოქცევის გრძნობის გამომუშავება;
 - საერთო უძლურების წინააღმდეგობა და ავადმყოფობის მიმდინარეობის რადიკალურად შეცვლა.



ვიზუალიზაციას წარმატებით იყენებენ ამერიკელი მეცნიერები კიბოს წინააღმდეგ საბრძოლველად. ისინი ამტკიცებენ, რომ არსებობს განსაკუთრებული ხერხები (მეთოდები), რომლებიც შემეცნების საშუალებით აზრების კონცენტრაციით ახდენენ ზემოქმედებას ორგანიზმზე, მის ცალკეულ ნაწილებზე და ორგანიზმში მიმდინარე ბიოლოგიურ პროცესებზე. შემეცნების საშუალებით შესაძლებელია თვალნათლივ წარმოვიდგინოთ კიბოს ფიზიკური ფორმა, დავინახოთ ის, თუ როგორ ანადგურებს მკურნალობა მის უჯრედებს, და რაც მთავარია, ვიხილოთ თუ როგორ ეხმარება ორგანიზმს ბუნებრივი დამცავი მექანიზმები გამოჯანმრთელებაში.

პაციენტი, რომელიც შეირჩა ექსპერიმენტისათვის, გახლდათ 61 წლის მამაკაცი და დაავადებული იყო ყელის კიბოს ერთ-ერთი ფორმით, რომელიც პრაქტიკულად არ იკურნება. იგი ძალიან იყო დასუსტებული და წონაში სწრაფად იკლებდა. გაძნელებული ჰქონდა სუნთქვა და ძლივს ყლაპავდა ნერწყვს. კლინიკის ექიმები ამ მეთოდით მკურნალობის წინააღმდეგნი იყვნენ, რადგანაც მიაჩნდათ, რომ ეს

მეთოდი მისთვის ვერაფერს შეცვლიდა და პაციენტს მხოლოდ ტანჯვას მიაყენებდა.

მაგრამ კარლ სიმენტონმა (ამ მეთოდის ავტორმა) მტკიცედ გადაწყვიტა ჩაერთო ეს პაციენტი მკურნალობის პროცესში. სულ ერთია, არაფერი იყი დასაკარგი. მან აუხსნა პაციენტს თუ რა უნდა გაეკეთებინა. რომ შეეცვალა დაავადების მიმდინარეობა, სიმენტონმა პაციენტისათვის შეიმუშავა რელაქსაციისა და წარმოსახვის შესწავლის პროგრამა. ავადმყოფს დღეში სამჯერ — დილით, მაშინვე გაღვიძების შემდეგ, დღისით, სადილობის შემდეგ და საღამოს, ძილის წინ ხუთიდან თხუთმეტ წუთამდე დრო უნდა დაეთმო განსაზღვრული ვარჯიშებისათვის. ამ ვარჯიშების დროს მოხერხებულ მდგომარეობაში (სავარძელში, დივანზე, სკამზე და ა.შ.) დამჯდარს უნდა მოეკრიბა მთელი აზრი და ყურადღება უნდა გადაეტანა თავის სხეულის კუნთებზე და უნდა ებრძანებინა მოდუნება თხემიდან ტერფამდე ყოველი ჯგუფის კუნთებისათვის.

როცა ის მიაღწევდა მოდუნების (რელაქსაციის) მდგომარეობას, მას უნდა წარმოედგინა თავისი თავი სადმე წყნარ, სასიამოვნო ადგილზე, მჯდარ მდგომარეობაში ხის ქვეშ, ნაკადულთან ან ნებისმიერ სიტუაციაში, რომელიც ხელს შეუწყობდა სასიამოვნო განწყობას. წარმოსახვით იქ დარჩენილიყო იმდენ ხანს, რამდენსაც მოისურვებდა და უნდა ეცადა, რაც შეიძლება გარკვევით (ნათლად) წარმოედგინა მის ორგანიზმში (ამ შემთხვევაში ყელში) განვითარებული სისმისივნი ნებისმიერი ფორმით. შემდეგ პაციენტს უნდა წარმოედგინა, რომ რადიოთერაპიის (მისი მკურნალობის მეთოდი) მიერ წარმოქმნილი მილიონობით უმცირესი ნაწილაკების ენერჯიის ნაკადი თავის მოძრაობის გზაზე როგორ ანადგურებდა, როგორც ჯანმრთელ, ასევე კიბოს უჯრედებს. მხოლოდ კიბოს უჯრედებს არ უნდა შეძლებოდა აღდგენა ასეთი შეტევის შემდეგ, რადგან ისინი იყვნენ შედარებით სუსტი და არაორგანიზებული, ვიდრე ჯანმრთელი უჯრედები და ამიტომ უნდა დაღუპულიყვნენ.

შემდეგ პაციენტს უნდა წარმოედგინა დასკვნითი სურათი. კიბოს დაღუპული უჯრედებისაკენ მიემართებინა შედარებით მსხვილი სხეულები, ისინი იღებენ (აგროვებენ კიბოს დაღუპულ და მომაკვდავ უჯრედებს) და თირკმელებისა და ღვიძლის საშუალებით გამოყოფენ ორგანიზმიდან. ვიზუალიზაციის დროს პაციენტს უნდა წარმოედგინა, თუ როგორ მცირდებოდა სიმსივნის მოცულობა და როგორ უბრუნდებოდა ჯანმრთელობა. ამ ვარჯიშების შესრულების შემდეგ მას შეეძლო შედგომოდა თავის ყოველდღიურ საქმიანობას.

გასაოცარი რამ ხდებოდა პაციენტის თავზე. რადიოთერაპია მიმდინარეობდა ძალიან წარმატებით.

პრაქტიკულად, არც კანზე და არც პირის და ყელის ლორწოვან გარსზე არ აღენიშნებოდა გვერდითი რეაქციები. უკვე შუა მკურნალობის დროს შეეძლო თავისუფალი ჭამა. გაძლიერდა და წონაში მოიმატა. კიბოს სიმსივნე უფრო და უფრო მცირდებოდა.

პაციენტის საქმე კარგად მიდიოდა და ბოლოს და ბოლოს, ორი თვის შემდეგ, მას გაუქრა კიბოს ყველა ნიშანი!!!

ეს პაციენტი ახლა დარწმუნებული იყი, რომ ავადმყოფობის მიმდინარეობაზე ზემოქმედება შეიძლება. კიბოს დამარცხების წარმატებული ცდის შემდეგ, გადანყვიტა ასეთივე მეთოდით თავი დაეღწია ართრიტისაგან, რომელიც მრავალი წელი აწუხებდა. მან წარმოიდგინა თუ როგორ ასწორებდა სისხლიანი თეთრი სხეულები მისი ხელფეხის სახსრების ხორკლიან ზედაპირს მანამდე, სანამ ხრტილოვანი ზედაპირი ისევ გახდებოდა სწორი და პრიალა. და ამ ექსპერიმენტმაც გაამართლა. მან თავისუფლად დაიწყო არა მარტო სიარული, არამედ თევზაობაც კი. გამარჯვებამ, ისევ დამუხტა შემდეგი გამარჯვების რწმენით და გადანყვიტა შეეცვალა თავისი სექსუალური ცხოვრება. მას ხომ იმპოტენცია მთელი 20 წელი საშინლად ტანჯავდა. ეს უკვე საოცრება იყო. რამოდენიმე კვირის შემდეგ, სექსუალური აქტიურობა მთლიანად აღუდგა.

როდის შეიძლება კიდევ გამოვიყენოთ ვიზუალიზაცია? მისი გამოყენება შეიძლება არა მარტო ავადმყოფობის დროს, არამედ იმ შემთხვევაშიც,

როდესაც საჭიროა ფიზიოლოგიური პროცესების ოპტიმალური მუშაობა: მაღალი სპორტული შედეგების მიღწევისათვის, სილამაზის შენარჩუნებისათვის, შრომისუნარიანობის ამაღლებისათვის და ა.შ. ვიზუალიზაცია ასევე გვეხმარება ავადმყოფობის არიდებაში, მაშინ, როდესაც ავადმყოფობა იწყებს განვითარებას. ვიზუალიზაცია გვეხმარება ორგანიზმის დაცვითი ძალების გაძლიერებაში. მაგალითად, თუ თქვენ დგახართ შხაპის ქვეშ ან იღებთ აბაზანას წარმოიდგინე (ვიზუალიზირეთ) წყალი როგორ აღუნებს, აწყნარებს და კურნავს თქვენს ორგანიზმს. ან წარმოიდგინეთ, რომ წყალში იხსნება, ითქვიფება და ირეცხება თქვენი ყოველი პრობლემა. როდესაც იცხებთ მაღამოს სახეზე ან სხეულზე, წარმოიდგინეთ, რომ თქვენი კანი სწორდება და ლამაზდება. როდესაც ასრულებთ რაიმე ვარჯიშს (მაგალითად, აკეთებთ დაჭურვას ან ასრულებთ სპეციალურ ვარჯიშებს) შეუთავსეთ მათ აზრობრივი ვიზუალიზაცია. წარმოიდგინეთ, თუ როგორ გამოდის სხეულიდან ან ავადმყოფობის კერიდან ნეგატიური ენერგია. წარმოიდგინე ის, როგორც შავი სხივები, მაგრამ აუცილებლად ბოლოში ნათელი სხივებით ან ნაპერწკლებით. ეს ნაპერწკლები აღნიშნავს რომ ავადმყოფი (შავი) ენერგია მაშინვე გადამუშავდა ნათელ (ჯანმრთელ) ენერგიად და არავის არასდროს მიაყენებს ზიანს.

ბაბრძელება შემავს ნომერიში

ინკლუზიური განათლება საქართველოში

ბაბრძელება, დსსაწყისი №3 (13) 2010 ♣

ირინა შუბითიძე

ინკლუზიური განათლების აუცილებლობა ხაზგასმულია მასწავლებელთა პროფესიულ სტანდარტშიც. განათლებისა და მეცნიერების მინისტრის XXX ბრძანებით დამტკიცებული სტანდარტის 2.1.4 მუხლის შესაბამისად მასწავლებელს უნდა ჰქონდეთ უნარი, დაადგინოს მოსწავლეთა შესაძლებლობების მაქსიმუმი და განსაზღვროს თითოეული მოსწავლისათვის შესაბამისი მოთხოვნები.

“მასწავლებლები ყოველდღიურ პრაქტიკაში იცავენ სოციალური სამართლიანობისა და ინკლუზიური განათლების პრინციპებს” (3.1.), ასევე მათ მოეთხოვებათ იყონ



გულისხმიერნი მოსწავლეთა ინდივიდუალური საჭიროებისადმი, ხელი შეუწყონ მათი ასაკისა და შესაძლებლობების შესაბამისი განათლების მიღებას.

განათლების ხელმისაწვდომობის აუცილებლობამ „ეროვნული სასწავლო გეგმაშიც“ ჰპოვა ასახვა. „სკოლამ აუცილებლად უნდა განსაზღვროს თუ რას აკეთებს იმისათვის, რომ სპეციალური საჭიროების მქონე მოსწავლეებს განათლებისთვის ადეკვატური პირობები შეუქმნას (განსაკუთრებული საგაკვეთილო განრიგი, სპეციალური სივრცე, სადაც შეძლებს დას-





ვენებას და ა.შ). თუ მოსწავლეს სწავლის შეფერხებები აქვს, მისი შეფასების კრიტერიუმები უნდა შედგეს მისი ინდივიდუალური გეგმიდან და მისი შესაძლებლობებიდან გამომდინარე. შესაძლებელია მასწავლებელმა ორ სხვადასხვა შესაძლებლობის მქონე მოსწავლეს ერთი და იგივე ქულა დაუწეროს, რადგან ეს ქულა ამ ორი მოსწავლის შესაძლებლობების რეალიზების დონეს გამოხატავს.” ასევე მნიშვნელოვანია მასწავლებლებისა და მშობლების თანამშრომლობა და საუბარი პრობლემებზე და მათი გადაჭრის გზებზე.

ინკლუზიური განათლების დანერგვის პრაქტიკული პრობლემები

ინკლუზიური განათლების პრინციპების სკოლაში დანერგვას სერიოზული და საფუძვლიანი მომზადება სჭირდება, რაც გულისხმობს კონკრეტული სკოლის სპეციფიკისა და გარემოს გათვალისწინებას, სკოლის ადმინისტრაციის, მასწავლებლების, ტექნიკური პერსონალის, ჯანმრთელი ბავშვის მშობლების, სკოლის დამხმარე სპეციალისტების (ლოგოპედი, სპეციალური განათლების მასწავლებელი, ფსიქოლოგი, სოციალური მუშაკი) გათვითცნობიერებასა და ჩართვას ინკლუზიური განათლების პროცესში.

განათლებისა და მეცნიერების სამინისტროს ეროვნული სასწავლო გეგმებისა და შეფასებების ცენტრის მიერ განხორციელდა პროექტი „ინკლუზიური სწავლების დანერგვა თბილისის 10 სკოლაში”. სკოლების შერჩევას გაითვალისწინეს, რომ თითოეული სკოლა დედაქალაქის სხვადასხვა რაიონში ყოფილიყო. პროექტის განხორციელებაში აქტიურადაა ჩართული სამინისტროს მიერ ჩამოყალიბებული მულტიდისციპლინური გუნდი, რომელიც დახმარებას უწევს საჭიროების შემთხვევაში ზემოთ აღნიშნულ 10 სკოლას. გარდა ამისა გატარდა სპეციალური საგანმანათლებლო დაწესებულებების ქვეპროგრამა, რომლის დახმარებით უნდა მოხდეს არაინკლუზიური სკოლების ამ პროგრამაში ჩართვა.

არ შეიძლება ხაზგასმით არ აღინიშნოს № 20-ე საჯარო სკოლაში განხორციელებული პროექტი

„ინკლუზიური განათლების ხელშეწყობა მეოცე საჯარო სკოლაში”. პროგრამის დირექტორია ქ-ნი თინათინ ჭინჭარაული. მის წარმატებაში დიდი წვლილი მიუძღვის ფონდ „ღია საზოგადოება საქართველოს” და მის ფსიქიკური ჯანმრთელობის ინიციატივის კოორდინატორს ქ-ნ ლიკა გიორგაძეს. ფონდის ფინანსური მხარდაჭერით 2006 წლიდან დღემდე სამი სხვადასხვა პროექტის ფარგლებში არაერთი წარმატებული ღონისძიება განხორციელდა. ამ ხნის მანძილზე სკოლაში მოხდა ინკლუზიური განათლების ფილოსოფიისა და პრინციპების გაცნობა, სპეციალური საჭიროების მქონე ბავშვები თანდათანობით იქნენ გადაყვანილნი ინტეგრირებულ სწავლებაზე ინდივიდუალური სასწავლო გეგმის შედგენის შემდეგ. თავდაპირველად ისინი ნაკლებად სტრუქტურირებულ (მუსიკა, ფიზიკულტურა და ა.შ) გაკვეთილებზე შეიყვანეს, შემდეგ კი ნაბიჯ-ნაბიჯ მოხდა მათი სრული ინტეგრაცია მათი შესაძლებლობებიდან გამომდინარე. 2009 წელს პროექტის ფარგლებში ჩამოყალიბდა თეატრალური დასი, სადაც სპეციალური საჭიროების მქონე მოსწავლეებთან ერთად მათი თანატოლებიც იღებენ მონაწილეობას დასის მიერ დადგმულ სპექტაკლებში. პარალელურად გაღერდა „უნივერსში” შედგა მათი ნამუშევრების გამოფენა, რომელიც მომზადდა სკოლაში არსებულ ხელგარჯილობის წრეზე. ამჟამად სკოლაში ფუნქციონირებს რესურს ოთახი და ფსიქოლოგიური სამსახური (ცოტა ხნის წინ სკოლამ შტატში აიყვანა ფსიქოლოგი). აღნიშნულ სკოლაში ინკლუზიურ განათლებას კოორდინირებას უწევს ქ-ნი თუთა ნარმანია, რომელიც ახალგაზრდული ერთუზიანობითა და მიზანმიმართული შრომით ცდილობს მაქსიმალურად წარმატებული იყოს პროექტი. ასევე პროექტის ფარგლებში გამოიცა წიგნი „ინკლუზიური განათლების პრინციპები”(თ. გაგოშიძე, თ. ჭინჭარაული, ქ.ფილაური, მ. ბაგრატიონი), რომელიც საკმაოდ კარგი გზამკვლევიცაა ამ სფეროთი დაინტერესებული ნებისმიერი ადამიანისათვის.

რაც შეეხება უშუალოდ კვლევას, სანამ ინკლუზიურ სკოლებს მივმართავდი პრაქტიკული გამოცდილების მისაღებად, გადაწყვიტე № 202-ე საჯარო სკოლაში უსინათლო ბავშვებთან გასაუბრება. ვთვლი, როცა მათ კეთილდღეობაზე ვსაუბრობთ, ვისაც ყველაზე მეტად სჭირდება თანაგრძნობა, დახმარება, არ უნდა დაგვავიწყდეს, რომ ჩვენ საზოგადოებასაც დიდი როლი გვაკისრია მათ წინაშე. არ ვართ ბოლომდე მზად მივიღოთ ისეთები როგორებიც არიან, ვირწმუნოთ მათი წარმატებების.

სანამ მათ გავესაუბრებოდი ვფიქრობდი, რომ ყველა მათგანი გამოთქვამდა ჩვეულებრივ სკოლაში სწავლის სურვილს, ჩემდა გასაოცრად შევცდი. მათ უმეტესობას აქვს სურვილი ისწავლოს ისეთ გარემოში, სადაც ყველა ერთი პრობლემის ირგვლივ გაერთიანებული, სადაც უფრო დაცულად, თავისუფლად გრძნობენ თავს, სადაც უფრო მეტი დრო აქვთ

მათი პრობლემების მოსასმენად, სადაც „გამორჩეულად“ არ გრძნობენ თავს.

სწავლისას ბევრი ბავშვი განიცდის სწავლასთან დაკავშირებულ სირთულეებს, რაც ბევრი მიზეზით შეიძლება იყოს გამოწვეული. ქვეყნის საგანმანათლებლო სისტემის ვალდებულებას წარმოადგენს მოძებნოს ყველა ბავშვის წარმატებით სწავლების გზები ისე, რომ მათ ფსიქიკა და მომავალი არ დაუზღვრონ. როგორც ჩემთან საუბარში ერთ-ერთი არასამთავრობო ორგანიზაცია „ბალავარის“ თავმჯდომარემ და აღნიშნული სკოლის ისტორიის მასწავლებელმა კახა გლოველმა აღნიშნა „ათიდან ერთ ბავშვსაც რომ დაუმახინჯონ სული არასწორი რეფორმითა და მიდგომებით, ესეც საკმარისია სავალალო შედეგების მისაღებად“. მეც ვთვლი, რომ მათ აუცილებლად უნდა ჰქონდეთ არჩევანის უფლება რა ტიპის სკოლაში ისწავლონ. გარდა ამისა, იმ დროს, როცა ქვეყანაში ისედაც ჭირს დასაქმება, ამ სკოლაში მათთვის ვინაც ისურვებს მიიღოს შესაბამისი უმაღლესი განათლება და უკან დაბრუნდნენ მასწავლებლებად, საუკეთესო შანსია დასაქმებისთვის. მთავარია მათ შეექმათ პირობები, რომ თავად გაუჩნდეთ სურვილი ჩვეულებრივ სკოლებში სწავლისა, ამას კი საფუძვლიანი მომზადება და ხანგრძლივი დრო ესაჭიროება.

№ 202-ე სკოლის ერთ-ერთმა მოსწავლემ, 17 წლის გიორგიმ აღნიშნა, რომ ის სწავლობდა მეხუთე კლასამდე ჩვეულებრივ სკოლაში, სანამ საბოლოოდ დაკარგავდა მხევლობას, მაგრამ არასდროს ჰქონია უკან დაბრუნების სურვილი. მიუხედავად იმისა, რომ არის ძალიან ნიჭიერი მოსწავლე, საკმაოდ კომუნიკაბელური, უკრავს და მღერის ცნობილ ანსამბლ „ერისიონში“, უყვარს საინტერესო ადამიანებთან ურთიერთობა, გაცილებით უკეთ გრძობს თავს იმ სკოლაში, სადაც თავისი სამყარო აქვს, სადაც თავისი ადგილი იპოვა და სადაც ხარისხიან განათლებას იღებს. მე აღვნიშნე მხოლოდ ერთი ბავშვის მაგალითი, თუმცა მათი უმეტესობა ვისთანაც შეხვედრა შეეძელი, დაახლოებით იგივე განცდების შესახებ მესაუბრა.

ისინი აღნიშნავენ, რომ ამ სკოლაში მიღებული ცოდნით შეუძლიათ ნებისმიერ თანატოლს გაუჩინონ ჯანსაღი კონკურენცია. ფიქრობენ რა, რომ მათი ცოდნითა და დადებითი ადამიანური თვისებებზე დაეხმარებათ ნებისმიერ საზოგადოებაში თავის დამკვიდრებაში. ის, რომ ისინი განცალკევებით, იზოლირებულად იზრდებიან არ შეუშლის ხელს მათ სოციალიზაციას. თვლიან, რომ სოციალურ უნარ-ჩვევებზე გაცილებით მნიშვნელოვანი სრულყოფილი განათლების მიღებაა.

რადიკალურად განსხვავებული, და ბევრად დადებითი დამოკიდებულებაა №60-ე და №100-ე სკოლებში. გავესაუბრე არასამთავრობო ფონდი „პირველი ნაბიჯები“-ს ერთ-ერთ წარმომადგენელსა და მე-100 სკოლის ინკლუზიური განათლებს

მენეჯერს ქ-ნ ქეთი ჟვანიას. მან მიაბო იმ წარმატებების შესახებ, რომელიც სკოლამ შეიძინა არცთუ ისე დიდი ხნის არსებობის მანძილზე. ამის ხელშემწყობ ფაქტორად დაასახელა სკოლის დირექტორისა და სასწავლო ნაწილის აქტიური თანადგომა. ქ-ნმა ქეთიმ დიდი მადლიერებით აღნიშნა, რომ დირექციამ გამოყო სპეციალური ფართი სპეციალური საჭიროების მქონე მოსწავლეებისათვის, რომელსაც რესურს ოთახი ჰქვია. მისი დანიშნულებაა შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვები მოამზადოს ინტეგრირებულ კლასში სწავლისათვის. ოთახი არის მოწყობილი თანამედროვე და საჭირო ინვენტარით, რაც, ვფიქრობ იქ მყოფ ბავშვებს სიამოვნებას მიანიჭებს და სწავლის მოტივაციას გაუზრდის. მენეჯერის, ფსიქოლოგის, ექიმის, მეთოდისტიკისა და სპეცმასწავლებლის ერთობლივი ძალისხმევით იგეგმება ინდივიდუალური პროგრამა — ინდივიდუალური მიზნებით. ისინი ხშირად არიან ჩართულნი სხვადასხვა ღონისძიებებში. 2007 წელს მეთოდისტთა ინიციატივით, ექსპერიმენტის სახით ინტეგრირებულ კლასში ფუნქციონირება დაიწყო ქართულ ხალხურ საკრავთა ორკესტრმა. ექსპერიმენტმა გაამართლა და დღეს ანსამბლი აქტიურად მონაწილეობს სხვადასხვა ღონისძიებებში. აღსანიშნავია, რომ აღნიშნულ სკოლაში სპეციალური საჭიროების მქონე ბავშვთა მიღებისას ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი კრიტერიუმია, ბავშვი იყოს მსუბუქი ან საშუალო ჩამორჩენილობის. ვისაც სერიოზული ჩამორჩენილობა აღნიშნებათ მათთვის არსებობს ე.წ დღის ცენტრები (იქ მყოფი ბავშვები საზოგადოებისგან იზოლირებულნი არიან).

რაც შეეხება მე-60 სკოლას, ინკლუზიური განათლების კოორდინატორმა ქ-ნი ნუნუ კარიაულმა ჩემთან საუბარში აღნიშნა, რომ **კანონში ზოგადი განათლების შესახებ**, შეტანილმა ცვლილებებმა გამოიწვია სპეციალური საჭიროების მქონე პირთა გამოჩენა საზოგადოებაში, რომელიც მათ აძლევს სრულფასოვანი განათლების მიღების საშუალებას. მდგომარეობა უკეთესებისკენ შეიცვალა წინა წლებთან შედარებით, ყველაზე დიდ წარმატებას დანყებით კლასებში აღწევნ მასწავლებლები. მაგრამ სერიოზულ პრობლემას ქმნის ბავშვების დიდი რაოდენობა და დროის სიმცირე.

ასევე პრობლემაა საზოგადოების მხრიდან საკითხისადმი არაერგვაროვან მიდგომაში. მე-60 სკოლაში სწავლობს სპეციალური საჭიროების მქონე გოგონა, რომლის დაც მშობლებმა სხვა სკოლაში მიიყვანეს. მიზეზად დაასახელეს, რომ არ სურთ მათი შვილი, რომელიც ნორმალური განვითარებისაა დაიჩაგროს და დაითრგუნოს ინტეგრირებულ სკოლაში. სხვა მრავალი მაგალითის მოყვანაა შესაძლებელი იმის დასამტკიცებლად, რომ საზოგადოებას ჯერ კიდევ დიდი დრო სჭირდება ობიექტურად შეაფასოს მოვლენები და მიიღოს ადეკვატური გადაწყვეტილებები.



დისკუსია. დასკვნა

ვფიქრობ, რომ თავად ინკლუზიური განათლების არსი და მიზანი უმნიშვნელოვანესი მიგნებაა კაცობრიობის არსებობის ისტორიაში, რომელმაც მსოფლიო საზოგადოება უნდა შეამზადოს ნებისმიერი შესაძლებლობის მქონე ადამიანის მიმღეობისათვის და საზოგადოებაში მათი ადაპტაციისთვის. მე მესმის, ეს ლამაზად ჟღერს, მაგრამ ძალიან რთულია მისი პრაქტიკული განხორციელება, თუმცა გონივრულად დაგეგმილი თანმიმდევრული სვლით შესაძლებლად მიმაჩნია.

საქართველო გაჰყვა ნორვეგიის მიერ გაკვალულ გზას ინკლუზიური განათლების განხორციელებისათვის, მაგრამ ყველაფრის შეუცვლელად გადმოღება შეუძლებელია, რადგან უნივერსალური მოდელი არ არსებობს. საჭიროა, რეფორმა შენი ქვეყნის ტრადიციებს და მენტალიტეტს მიუსადაგო. ბევრ ქვეყანაში უნარშეზღუდულ ადამიანს კარგახანია განსაკუთრებული ყურადღების და ზრუნვის ობიექტად აღარ მიიჩნევენ. მას თვლიან დამოუკიდებელ პიროვნებად, რომელსაც თავისუფლად შეუძლია ნებისმიერ უნარიან ადამიანს გაუწიოს კონკურენცია. დღევანდელი ქართული საზოგადოება ამისთვის ჯერ მზად არ არის. სწორედ ამას ასახელებენ ერთ-ერთ ფაქტორად 202 სკოლის მოსწავლეები, როცა ამბობენ, რომ მათ იზოლირებულად ცხოვრება ურჩევნიათ, ვიდრე საზოგადოება გახდება ინფორმირებული და ადეკვატური. მიუხედავად იმისა, რომ კლასელები მათ ჩვეულებრივ სკოლაში სწავლისას მეგობრულად ექცეოდნენ (ეხმარებოდნენ გადაადგილებაში, ტექსტის ნაკითხვაში და ა.შ.), ისინი მაინც „ტვირთად“ გრძნობდნენ თავს. ალბათ იმიტომ, რომ მათ სკოლაში არ ჰქონდათ ის ელემენტარული პირობები რაც სწავლისათვის ან გადაადგილებისათვის ესაჭიროებოდათ. აუცილებელია სახელმწიფომ იზრუნოს, რომ დამოუკიდებლად, სხვისი მინიმალური დახმარებით შეძლონ არსებობა და სწავლა. მხოლოდ ამის მერე გაუჩნდებათ მათ სურვილი ჩვეულებრივ სკოლაში სწავლისა. თუმცა სპეც სკოლების გაუქმებით არ უნდა ნავართვათ არჩევანის უფლება. უმჯობესია მათთვის საუკეთესო პირობების შექმნით თავად გაუჩნდეთ საზოგადოებასთან ინტეგრაციის სურვილი. თუკი არ მოხდა სასურველი გარემოს შექმნა, შესაძლებლობობებსა და ინდივიდუალურ საჭიროებებზე მორგება სასწავლო პროცესის, შეფასების კრიტერიუმების, ვერანაირი მეგობრული განწყობა თანაკლასელთა მხრიდან ვერ გამოიწვევს მათ სურვილს ისწავლონ ჩვეულებრივ სკოლაში.

აუცილებელ პირობად მომაჩნია, რაც შეიძლება პატარა ასაკიდან მოხდეს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე და ჩვეულებრივი ბავშვების ერთმანეთთან შეჩვევა. ამის ნათელი მაგალითი 60—ე სკოლაში ჩემს მიერ ჩატარებული კვლევა იყო, რომელმაც დამარწმუნა დაწყებით კლასებში დაწყებული ინტეგრირებული სწავლებით და თავდაუზოგავი შრომით მიიღწევა მხოლოდ სასურველი შედეგი.



უამარგი მაგალითის მოყვანა შეიძლება, როცა ფიზიკური უნარშეზღუდვის მქონე ბავშვები უდიდეს შედეგებს აღწევენ სხვადასხვა სფეროში. საჭიროა აღმოვაჩინოთ მათი ნიჭი და ვიზრუნოთ მის განვითარებაზე. აღსანიშნავია ერთი მეტად საყურადღებო ფაქტი, რომელიც მე-60 სკოლაში კვლევისას აღმოვაჩინე. პედაგოგები, რომლებიც დაინტერესებულნი არიან დაეხმარონ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვებს აქტიურად იყენებენ ენ „დისტანციური სწავლების“ მეთოდს, ამ პროცესში აღნიშნული სკოლის დირექტორიცაა ჩართული, როგორც რიგითი ისტორიის პედაგოგი. ხოლო მასწავლებლები, რომლებიც ვერ ფლობენ კომპიუტერულ უნარებს, სახლში უტარებენ კერძო მეცადინეობებს მე-12 კლასის ერთ-ერთ სპეციალურ საჭიროების მქონე მოსწავლეს, რომელსაც უკვე წელიწადზე მეტია ფიზიკური მდგომარეობის გაუარესების გამო აღარ შეუძლია სკოლაში სიარული, მაგრამ აქვს განსაკუთრებული გონებრივი მონაცემები. ვთვლი, მსგავსი ჰუმანური ქმედება პედაგოგებისგან, რომელნიც ყოველგვარი დამატებითი ანაზღაურების გარეშე მუშაობენ, ინკლუზიის დანერგვის თავლსაზრისით ოპტიმიზმის საფუძველს იძლევა. კარგი იქნება ასევე მასმედიის გამოყენება საზოგადოების ინფორმირების მიზნით.

ინკლუზიის დანერგვა არამარტო მორალურ, პროფესიულ, ფსიქოლოგიურ ძალისხმევას, არამედ შესაბამისი არქიტექტურით სკოლის უზრუნველყოფას საჭიროებს, რაც დიდ მატერიალურ რესურსებთანაა დაკავშირებული. უმთავრესი პრობლემაა ასევე მათი დასაქმება, რაც დაეხმარებათ სოციალიზაციაში და დამოუკიდებლად ცხოვრებაში.

ყოველგვარ ზემოთქმულიდან უპირატესად მიმაჩნია შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებისთვის შესაბამისი პირობების შექმნა (მატერიალური, ტექნიკური, მორალური მხარდაჭერა); საზოგადოების ინფორმირება; კვალიფიციური კადრების მომზადება სკოლებისთვის; რაც ხელს შეუწყობს ინკლუზიისადმი მზაობას და სახელმწიფო პოლიტიკის განხორციელებას. თუკი გარკვეულწილად დაკმაყოფილდება ეს უმთავრესი მოთხოვნები სრულიად შესაძლებლად მიმაჩნია ინკლუზიური სწავლების წარმატებით განხორციელება, სპეციალური სკოლების არსებობის პარალელურად.

საუკუნეთა გზაგასაყარზე

თეიმურაზ კობახიძე

შეუძლებელია ჯანმრთელმა ადამიანმა წარმოიდგინოს ის გადაულახავი სიძნელეები, რომელსაც ყოველ დღიურად და ყოველ ნაბიჯზე აწყდება ინვალიდის ეტლით მოსარგებლე ადამიანი. სახლში შესასვლელეები, სადარბაზოები, კარებში გასასვლელეები ძალიან ვიწროა ეტლით მოსარგებლისათვის, ხოლო აბაზანითა და ტუალეტით სარგებლობა შეუძლებელია სხვისი დახმარების გარეშე. თუ ბედმა გაუღიმა და ლიფტში შევიდა, კიბეებზე ელოდება საფეხურები, რომლებზედაც ის ვერასოდეს ვერ შეძლებს დამოუკიდებლად ჩამოსვლას და ასვლას. ქუჩაში კი უკეთესობას ნუ ელოდებით: ტროტუარების მაღალი ბორდიურები, მაღაზიებისა და დაწესებულებების მძიმე კარებები, საზოგადოებრივი ტრანსპორტი, სადაც ასვლა ჯანმრთელი ადამიანისათვისაც კი სიძნელეს წარმოადგენს, ტროტუარებზე დაყენებული ავტომანქანები და ა.შ. შეუძლებელს ხდის ნორმალურ ცხოვრების პირობებთან მიახლოებას და მის სოციალური მოთხოვნების დაკმაყოფილებას. ეს სურათი ახლანდელია, ოცდამეერთე საუკუნის დასაწყისი პერიოდის საქართველოში არსებული სურათი.

ახლა კი გავიხსენოთ რა იყო გასული საუკუნის საქართველოში საბჭოთა პერიოდის დროს.

უფროსი თაობის მეხსიერებაში კიდევ არის შემორჩენილი იმ დროისათვის დამახასიათებელი სურათები, როდესა მეორე მსოფლიო ომიდან დაბრუნებულ და დასახიჩრებულ ადამიანებს მოძრაობის უფლება ეძლეოდათ მხოლოდ ორტაქტიანი ერთცილინდრიანი ძრავის მქონე ღია ველოეტლით, რომელსაც “კიევიანკას” უწოდებდნენ. მხოლოდ რამოდენიმე ათეული წლის შემდეგ მიაღწიეს ჩვეულებრივ ავტომობილზე ხელის მართვის მოწყობილობის დაყენებას და მისი ტარების ლიცენზიის უფლების მიღებას.

შენობის შიგნით უფეხო და პარალიზებული ადამიანები გადაადგილდებოდნენ უარეს შემთხვევაში ხოხვით ან დაბალი ურიკებით, რომლებზედაც ბორბლების მოვალეობას ასრულებდა ბურთულასაკის-

რები, ხოლო უკეთეს შემთხვევაში — უშველებელი საინვალიდო ეტლები, რომლებიც გაკეთებული იყო უხეში და მძიმე მეტალისა და ფანერებისაგან, რომელიც ცვლიდა ტყავსა და ბამბას. ქუჩებში დაინახავდით რუსეთ - იაპონიისა და პირველი მსოფლიო ომისდროინდელ სამთვლიან ხელის ბერკეტებით მართულ საინვალიდო ეტლებით მოსარგებლე ადამიანებს. გასაკვირია, მაგრამ ზოგიერთ ადგოლზე ახლაც ვხვდებით მათ.

მდგომარეობა უკეთესობისაკენ შეიცვალა მხოლოდ სამოციან წლებში. რამდენად პარადოქსულიც უნდა მოგეჩვენოთ, ეს იყო ნიკიტა ხრუშჩოვის მმართველობის პერიოდი. ინვალიდებს, როლებმაც გაიარეს სამედიცინო კომისია, აძლევდნენ ხელით მართვის მქონე ავტომობილის შეძენის უფლებას. ასეთი ძირითადი სატრანსპორტო საშუალება გახლდათ 30 ცხენისძალიანი უკრაინული ავტომობილი “ზაპოროჟეცი”. მას უფასოდ აძლევდნენ იმ ვეტერან-ინვალიდებს, რომლებსაც შეზღუდული ჰქონდათ სიარულის უნარი, დანარჩენებს კი შეღავათიან ფასებში რიგის გარეშე. შედარებით მდიდარ მოქალაქეებს და ინვალიდ ოფიცრებს შეეძლოთ შეღავათიან ფასებში ეყიდათ ავტომობილი “მოსკვიჩი” სამ ბერკეტისანი ხელის მართვის მოწყობილობით, ხოლო ბავშვობიდან ინვალიდები უნდა დაკმაყოფილებულიყვნენ ძალიან არასაიმედო და სახიფათო second hand-ის ორადგილიანი მოტოეტლით.

საინვალიდო ეტლების წარმოების გარდატეხა მოხდა გასული საუკუნის 80-ანი წლების დასაწყისში, როდესაც ქ. ვლადიმირის ახლოს ერთი ქარხნის საამქრომ დაიწყო გერმანიის ფირმის Meyra-ს ლიცენზიით საინვალიდო ეტლების წარმოება. მიუხედავად იმისა, რომ ეს გამოშვებული ეტლები ძველი მოდელის იყო და სიმსუბუქით არ გამოირჩეოდა, ათიათასობით საბჭოთა ინვალიდს შეეძლოთ არამარტო გამოსულიყვნენ თავიანთი სახლებიდან, არამედ ემოგზაურათ შორეულ ადგილებში. ეტლები გაიცემოდა უფასოდ სამედიცინო კომისიის დასკვნის საფუძველზე — სახლში მოხმარებისათვის 7 წლით, ხოლო ქუჩაში მოხმარებისათვის 5 წლით. ეს ეტლები ახლაც წარმოადგენს ყველაზე პოპულარულსა და იაფასიან ეტლებს.

მიუხედავად ამისა საქართველოში საინვალიდო ეტლების დეფიციტი ყოველთვის იყო. საქართველოსათვის არ ჰქონდა მნიშვნელობა იმას, რომ საბჭოთა კავშირში ეტლების წარმოება მნიშვნელოვნად გაუმჯობესდა. სულ ერთია, ის მცირერიცხოვანი ლიმიტი, რომელიც საქართველოსათვის გამოიყოფოდა, მცირედაც კი ვერ აკმაყოფილებდა მის მოთხოვნებს. საქართველოში დამოუკიდებლობის გამოცხადების შემდეგ, სახელმწიფომ დაიწყო საინვალიდო ეტლების შესყიდვები სხვადასხვა ქვეყ-



ნებიდან. ამასთან ერთად ორგანიზაციებსაც შემო-
ჰქონდათ საინვალიდო ეტლები ქველმოქმედების
მიზნით, მაგრამ მიუხედავად ამისა, საქართველოს
ინვალიდთა უმრავლესობას, ან საერთოდ არ
გააჩნდა, ან მოძველებულ და ექსპლოატაციისათვის
უვარგის საინვალიდო ეტლს ხმარობდა.

ამჟამად, შეიძლება ითქვას, ძირფესვიანად შეი-
ცვალა საქართველოს მოქალაქეებისათვის საინვა-
ლიდო ეტლებით უზრუნველყოფის მდგომარეობა.
კოალიციამ დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის
(თავმჯდომარე გიორგი ძნელაძე) ქ.თბილისში გახ-
სნა ამერიკელი სპეციალისტების მიერ დაპროექტე-
ბული და დამონტაჟებული საინვალიდო ეტლების
საწარმო, რომელიც უახლესი ტექნოლოგიითაა აღ-
ჭურვილი. საწარმომ უკვე დაიწყო მუშაობა და უშ-
ვებს უმაღლესი ხარისხის ყველგანმავალ საინვალ-
იდო ეტლებს, რომლის მუშა-მოსამსახურეთა 100%
შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე სპეციალის-
ტია. საწარმოს გახსნილი აქვს თავის ფილიალები
გორსა და ზუგდიდში. ეტლები მზადდება ინდი-
ვიდუალური მორგებით, რაც ძალიან მნიშვნელოვა-
ნია მათი მობილურობისათვის. როგორც ზემოთ
აღვნიშნეთ, საქართველოში აქამდე ერთი ზომის
ეტლები ვრცელდებოდა, რაც თითქმის იგივეა, რომ
ყველა ადამიანისათვის ერთი ზომის ფეხსაცმელი
შეკერილიყო. ახლა კი ის, რაც დღეს რეალობას

წარმოადგენს, საქართველოსათვის დიდი ხნის ოც-
ნება იყო. ახლად წარმოებული ეტლები უნიკალური
კონსტრუქციისაა. ის საუკეთესო საშუალებაა
ხრიოკ, უსწორმასწორო გზებზე სიარულისათვის.
იმიტომ ეწოდა ყველგანმავალი, რომ მას შეუძლია
გადალახოს წარმოუდგენლად რთული წინააღმდე-
გობები, არის მოქნილი მოძრაობაში, აქვს საუკეთე-
სო ბალანსი და ბორბლების ბრუნვა, რის გამოც
ადვილად სამართავია. ადამიანი დაზღვეულია ამ-
ოყირავების, გადაბრუნების და ნაქცევისაგან, რაც
ძალიან მნიშვნელოვანია ისეთ გზებზე სიარულის
დროს, როგორც ჩვენს ქვეყანაშია. ბარდიურების
გადალახვა, თუ მოხრეშულ გზებზე სიარული სხვისი
დახმარების გარეშე დამოუკიდებლად არის შესა-
ძლებელი.

ამრიგად, შეიძლება თამამად ითქვას, რომ უმაღ-
ლესი ხარისხის საინვალიდო ეტლის შექმნა საქარ-
თველოს მოქალაქეებისათვის პრობლემას აღარ წარ-
მოადგენს. საკმარისია მხოლოდ შეუკვეთოთ ეტლი
თქვენი ფიზიკური მონაცემების მიხედვით და მას
უახლოეს დღეებში ჩაგაბარებენ. შეუკვეთეთ და
მოირგეთ ეტლი თქვენი ფიზიკური მონაცემების
შესაბამისად.

კოალიციის მისამართია - 0154
კედიას ქუჩა №7 თბილისი. საქართველო.
ტელეფონი — 35 66 05.

თანამედროვე უხედავობა ზოგად რეაბილიტაციაში

ივორ დოლიძე

თბილისის სახელმწიფო სამედიცინო უნივერსიტეტის ფიზიკური მედიცინის და
რეაბილიტაციის დეპარტამენტის ხელმძღვანელი, საქართველოს ჰუმანიტარული და
სახელოვნებო მეცნიერებათა აკადემიის აკადემიკოს-მდივანი



კლასიკურ მედიცინა-
ში დღემდე გამოიყენე-
ბენ მკურნალობის ორ
ძირითად მიმართულე-
ბას: 1. რეანიმაციას და
2. რეაბილიტაციას.

რეანიმაციაში იგუ-
ლისხმება ხელოვნური
აპარატების (სისხლის
მიმოქცევის, სუნთქვის,
თირკმლისათვის და ა.შ.)
გამოყენებისა და ინტენ-
სიური თერაპიის ჩატა-

შესაძლებლობების სტაბილიზაციის შემთხვევაში,
საჭიროა ავადმყოფს ჩაუტარდეს კომპლექსური რე-
აბილიტაციური ღონისძიებები, რომელთა ძირითადი
ამოცანაა დაავადებული ორგანიზმის ენერგეტიკუ-
ლი რეზერვების გამოვლენა და დაცვით-კომპენსა-
ტორული მექანიზმების დროული ამოქმედება. ამან
ხელი უნდა შეუწყოს ადამიანის ფიზიკური, სული-
ერი და შრომითი შესაძლებლობების აღდგენის პრო-
ცესს.

სიტყვები “რეანიმაცია” და “რეაბილიტაცია” წარ-
მოშობილია ლათინური ენიდან და ნიშნავს: “რე” - კვ-
ლავ, ხელახლა, ისევ; “ნიმა” - სულს; “აბილიტაციო” -
აღდგენას, კვლავ ჩაცმას. აქედან გამომდინარე,
რეანიმაციად იგულისხმება ორგანიზმში სულის
ხელმეორედ დაბრუნება, გაცოცხლება, სიცოცხლის
აღდგენა სხვადასხვა სამკურნალო საშუალების გამ-
ოყენებით; რეაბილიტაციად კი - ორგანიზმის დარ-
ღვეული ფუნქციების აღდგენა, რაც ხანგრძლივი

10

რების საშუალებით ავადმყოფის კრიტიკული (უმძი-
მესი) მდგომარეობიდან გამოყვანა, იქნება ეს მძიმე
შოკური მდგომარეობა თუ კლინიკური სიკვდილი.
ორგანიზმის უმძიმესი მდგომარეობიდან გამოყვანის
შემდეგ, ორგანოებისა და სისტემების ფუნქციური

პროცესია და მისი ძირითადი დევიზია: “სანოლიდან შრომამდე”. რეაბილიტაციად იგულისხმება როგორც ავადმყოფი ადამიანის შრომისუნარიანობის აღდგენა და მისი შემოქმედებით ცხოვრებაში აქტიური მონაწილეობა, ასევე მისი დაბრუნება სანარმოო -საზოგადოებრივ საქმიანობაში. ამის გათვალისწინებით, რეაბილიტაცია განიხილება, როგორც ადამიანის სოციალური, სამედიცინო, პროფესიული, ფსიქოლოგიური, საზოგადოებრივი მოღვაწეობის სახეობა და გამოიყენება ადამიანის ფიზიკურ, გონებრივ და მორალურ-სოციალურ სფეროებში. ამიტომ ის შეიძლება ჩაითვალოს ადამიანის ჯანმრთელობის რეაბილიტაციად.

მეცნიერთა უმრავლესობა გამოყოფს რეაბილიტაციის სამ ძირითად მიმართულებას:

1. სამედიცინოს, რომელიც შეიცავს ყველა არსებულ რეაბილიტაციურ საშუალებას, რაც მომარჯვებულია ავადმყოფის ჯანმრთელობის აღსადგენად;
2. სოციალურს ანუ საყოფაცხოვრებოს, რომლის მიზანია ავადმყოფს ჩამოუყალიბოს თვითმომსახურებისათვის საჭირო უნარ-ჩვევები;
- 3.- პროფესიულს, ანუ სანარმოოს, რომლის მიზანია ავადმყოფის კვალიფიციური მომზადება შრომითი დასაქმებისათვის.

ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის ექსპერტთა კომიტეტის რეკომენდაციაში გათვალისწინებულია ზოგადი რეაბილიტაციის მრავალი საკითხი, სადაც ნაწილობრივ ან სრულად უნდა გადაწყდეს მრავალი ამოცანა:

1. ორგანიზმის ორგანოებისა და სისტემების ფუნქციური შესაძლებლობების აღდგენა;
2. ყოველდღიური საყოფაცხოვრებო და შრომითი დასაქმების პირობებში ადაპტაციის უნარიანობის შექმნა ან აღდგენა;
3. ავადმყოფის შრომის უნარიანობის მიახლოება დასაქმების პროცესთან, რაც უნდა განხორციელდეს სპეციალიზებულ სარეაბილიტაციო ცენტრში;
4. ავადმყოფის ფსიქოფიზიკური შესაძლებლობების ოპტიმალურ დონესთან მიახლოება.

ავადმყოფთა (დაზარალებულთა) სამედიცინო რეაბილიტაცია უმეტესად ხანგრძლივი პროცესია, რომლის სამუშაო პროგრამის შედგენისას იმთავითვე უნდა იყოს გათვალისწინებული მიზანდასახული რეაბილიტაციური ღონისძიებების სახეობები და მათი ურთიერთშენაცვლების ეტაპები.

ფილოსოფიური თვალთახედვით, ადამიანი ბიოლოგიური ცნებაა, ხოლო პიროვნება - სოციალური. ეს ორი ცნება ერთმანეთისაგან განუყოფელია. ამიტომ, როცა ვხმარობთ სიტყვებს “ადამიანი” და “პიროვნება”, მასში ვდებთ ჯამური ხასიათის შინაარსს. ასევე განიხილება ავადმყოფი ადამიანის მახასიათებელიც და წარმოადგენს ორი არსებული ცნების შემაჯამებელ ტერმინს. აქედან გამომდინარე, “რეაბილიტაციური ღონისძიებები” ნიშნავს, რომ ავადმყოფის ჯანმრთელობის აღდგენა უნდა გულისხმობდეს არა მარტო ბიოლოგიურ, არამედ სოციალურ რეაბილიტაციასაც. ამის მკაფიო დადასტურებაა დიდი კლინიცისტის მათე მუდროვის გა-

მონათქვამი: “მკურნალობა ესაჭიროება არა ავადმყოფობას, არამედ ავადმყოფს.”

ავადმყოფის რეაბილიტაცია არ მთავრდება მისი საავადმყოფოდან განერით. ის ეტაპურად უნდა გაგრძელდეს დისპანსერის (სახლის) და სანატორიულ-კურორტულ მკურნალობამდე, რაც სერიოზულ მიდგომას საჭიროებს სახელმწიფო სტრუქტურების მხრიდან. უნდა გვახსოვდეს: რეაბილიტაცია სამედიცინო, ფსიქოლოგიური და სოციალური კომპონენტების (ამა თუ იმ ზემოქმედებებისა და ღონისძიებების გატარების) ურთიერთდამაკავშირებელი დინამიკური სისტემაა, რომლის დროს წარმოიშობა ახალი ცხოვრებისეული პრობლემები (ფიზიკურ დეფექტებთან შეგუება, პროფესიის შეცვლა და ა.შ.), რომელთა დროული გადალახვა მიუთითებს რეაბილიტაციური პრობლემების ეფექტიან და მიზანდასახულ გადაწყვეტაზე. სამედიცინო რეაბილიტაციის წარმატებით ჩასატარებლად საჭიროა იმ რეაბილიტოლოგთა მომზადება, კადრების, რომლებიც მიზანდასახულად შეიძენენ შესაფერის ცოდნას რეაბილიტაციის ჩატარების ხელოვნებაში დაავადებულთა (დაზარალებულთა) სხვადასხვა ჯგუფის კლინიკური მიმდინარეობის თავისებურებების გათვალისწინებით.

მოძრაობითი მკურნალობის (კინეზოთერაპიის) როლი რეაბილიტაციაში

სამედიცინო რეაბილიტაციის ერთ-ერთი წამყვანი საშუალებაა მკურნალობა მოძრაობით, ე.ი. კინეზოთერაპია (ლათ. “ინესის”- მოძრაობა; “Therapia”- მკურნალობა). კინეზოთერაპია მკურნალობის დამოუკიდებელი საშუალებაა ისევე, როგორც მედიკამენტური, ქირურგიული, ფიზიოთერაპიული, შრომითი და ა.შ.

მოძრაობა (ფიზიკური აქტივობა) ბუნებაში წარმართავს ყველა ცოცხალი არსების, მათ შორის ადამიანის სიცოცხლეს (ცხოველმოქმედებას) და ორგანიზმში მიმდინარე ფიზიოლოგიურ პროცესებს. მოძრაობის შეზღუდვა, ანუ უძრაობა, ეწინააღმდეგება სიცოცხლის დინამიკური დაცვის პრინციპებს, უფრო კონკრეტულად - სამყაროს მიერ დანესებულ ბიოლოგიურ (ევოლუციურ) კანონებს. ჯერ კიდევ მე-19 საუკუნეში ფრიდრიხ ენგელსი სამართლიანად აღნიშნავდა: “სიცოცხლე არის მოძრაობა და იქ, სადაც არ არის მოძრაობა, არც სიცოცხლეა.” ამიტომ მოძრაობით მკურნალობას განსაკუთრებული მნიშვნელობა ენიჭება ავადმყოფის გაჯანსაღებაში. ცნობილი ფრანგი კლინიცისტი ა.ტრუსო აღნიშნავდა: “მოძრაობას, როგორც ასეთს, შეუძლია თავისი მოქმედებით შეცვალოს ნებისმიერი სამკურნალო საშუალება, მაგრამ მთელი მსოფლიოს სამკურნალო საშუალებებს არ ძალუძს შეცვალოს მოძრაობის მოქმედება.”

ადამიანის მოძრაობითი აქტივობა ყოველთვის იყო, არის და იქნება მისი ორგანიზმის ნორმალური ფუნქციონირების, განვითარების აუცილებელი პირობა. არისტოტელეს შეხედულებით, “ადამიანის



ორგანიზმს ისე არაფერი ცვეთს და არღვევს, როგორც ხანგრძლივი ფიზიკური უმოქმედობა. ეს კი იმას ნიშნავს, რომ მოძრაობითი აქტივობის სრული გამოთიშვა ან მოძრაობის მკვეთრი შეზღუდვა ადამიანის ორგანიზმზე დამლუპველად ზემოქმედებს.”

ადამიანის მოძრაობითი აქტივობა, რაც სხვადასხვა ფორმის კუნთური მუშაობით განისაზღვრება, იქნება ფიზიკური შრომა, თუ სხეულის ტანვარჯიში, მის ყოველდღიურ ცხოვრებაში უდიდეს როლს ასრულებს. იგი ევოლუციის პროცესში ორგანიზმის ფუნქციონირების ძირითად ბიოლოგიურ მოთხოვნილებად გადაიქცა. მოძრაობა ააქტიურებს ბავშვის ზრდასა და ნორმალურ განვითარებას, მოზრდილ ადამიანში კი ამაღლებს ორგანიზმის ყველა ორგანოსა და სისტემის ფუნქციურ შესაძლებლობებს, ზრდის მათ მუშაობისუნარიანობას, ხანდაზმულ ასაკში ოპტიმალურ დონეზე ინარჩუნებს ორგანიზმის ფუნქციონირებას და ანელებს ინვოლუციურ პროცესებს. კუნთური მუშაობა მყარს ხდის პიროვნების სოციალურ მდგომარეობას.

მეცნიერთა მრავალი გამოკვლევა ადასტურებს, რომ ჰიპოკინეზია (მოძრაობის აქტივობის უქმარისობა) საგრძნობლად აქვეითებს ადამიანის ორგანიზმის დაცვით-კომპენსატორულ მექანიზმებს, ლაბილური ხდება ორგანიზმის ფსიქოფიზიკური წინააღმდეგობა მავნე ფაქტორების მიმართ და მკვეთრად იზრდება მიდრეკილება სხვადასხვა დაავადების წარმოშობისადმი. იგი მნიშვნელოვანი რისკ-ფაქტორია ჯანმრთელობის დარღვევის თვალსაზრისით.

კინეზოთერაპია, როგორც დამოუკიდებელი სამკურნალო დისციპლინა, დაავადების სამკურნალოდ, მოსალოდნელი გართულებების ასაცილებლად და შრომისუნარიანობის აღსადგენად გამოიყენებს სხვადასხვა სახის ფიზიკურ ვარჯიშებს, სპორტულ-გამოყენებით თამაშობებს და მასაჟს. ფიზიკური ვარჯიშები ორგანიზმის სასიცოცხლო ფუნქციების მასტიმულირებელი საშუალებაა. მკურნალობაში აქტიურად მონაწილეობს ავადმყოფის ნებელობა (ნებისყოფის გამომუშავება და ფსიქო-ემოციური განწყობა), რასაც დიდი მნიშვნელობა ენიჭება ფიზიკურ რეაბილიტაციაში და აი, ამ თვისებებით ის მკვეთრად განსხვავდება სხვა ტიპის სამკურნალო მეთოდებისაგან.

ფიზიკური ვარჯიშების ზემოქმედების შედეგად მთლიანად იცვლება ორგანიზმის სასიცოცხლო ფუნქციების ამოქმედების შესაძლებლობები, რაც მოითხოვს ჯანმრთელი ან დაავადებული ადამიანების მხრივ ინდივიდუალური მიდგომის პრინციპების დაცვას. იგი გულისხმობს:

1. სისტემურობას – ფიზიკური დატვირთვებისას საჭიროა სისტემური მიდგომით ორგანოებისა და სისტემების თანდათანობითი ჩართვა, თავდაპირველად უნდა მომზადდეს სუნთქვითი სისტემა, შემდეგ გულისსხლძარღვთა სისტემა, შემდეგ-ცენტრალური და ვეგეტაციური ნერვული სისტემა და ა.შ.

2. რეგულარობას – ვარჯიშების ჩატარებას

ყოველდღიურად ერთჯერ, ორჯერ ან სამჯერ, იმ-ვითა შემთხვევაში დღეგამოშვებით.

3. ხანგრძლივობას – საათი, დღე, თვე, წელი;

4. ფიზიკური დატვირთვების თანდათანობითი გადასვლას მარტივიდან რთულში და მის გამრავალ-ფეროვნებას;

5. ინდივიდუალობას – ფიზიკური ვარჯიშების შერჩევას ასაკის, სქესისა და ადამიანის (ავადმყოფის) ორგანიზმის ჯანმრთელობის (დაავადების) ხარისხის (სიმძიმის) გათვალისწინებით.

ფიზიკური ვარჯიშის დროს მაღლდება სხეულის კუნთოვანი სისტემის მუშაობისუნარიანობა, რის გამო ქარბად მოიზიდება მათ ქსოვილში არტიერიული სისხლი რეზერვული კაპილარების ქსელის გაფართოების შედეგად. კუნთების კვების გაძლიერება ჟანგბადითა და საყუათო ნივთიერებებით აუმჯობესებს როგორც გაზთა ცვლასა და ქსოვილოვან სუნთქვას, ასევე მთლიანი ორგანიზმის ნივთიერებათა ცვლას.

ფიზიკური ვარჯიშები უნდა ჩატარდეს რიტმულად, წელი ტემპით, სახსრების მოძრაობის დიდი ამპლიტუდით და სუნთქვითი ვარჯიშების (სტატიკური და დინამიკური) ელემენტების ფართო გამოყენებით.

კინეზოთერაპია, როგორც ადამიანის მთლიან ორგანიზმზე ზოგადი ზეგავლენის მეთოდი, აუმჯობესებს ნეიროჰუმორული მექანიზმების ამოქმედებას და შინაგანი ორგანოების ფუნქციების რეგულირებას. ეს ხორციელდება ნერვული მექანიზმების ჩართვით, კერძოდ, სხვადასხვა რეფლექსის (კორტიკალურ-კუნთური, კორტიკალურ-სისხლძარღვოვანი, კორტიკალურ-ვისცერული და ა.შ.) რეფლექტორული კავშირების აღდგენით და ურთიერთმოქმედების გაძლიერებით, რაც საბოლოოდ ხელს უწყობს მათ შორის ფუნქციათა შეთანხმებულ განაწილებას და ორგანიზმის ეფექტიან ცხოველმოქმედებას.

ჩვენი თანამემამულე, ცნობილი კარდიოლოგი იგორ შხვაცაბაია დარწმუნებულია: “მხოლოდ და მხოლოდ მეცნიერულად დასაბუთებულმა ფიზიკურმა დატვირთვებმა და რეჟიმმა უნამლოდაც ხელი უნდა შეუწყოს ადამიანის გაჯანსაღებას, მის შესაძლებლობათა დიაპაზონის გაფართოებას და შემგუებლური დამცველი “ბასტიონების” გაძლიერებას. სანვრთნელი ვარჯიშები ყველასათვის აუცილებელია, მაგრამ დატვირთვა უნდა იყოს ადამიანის ჯანმრთელობის ხარისხის ადეკვატური. ზომიერი დატვირთვა სასარგებლოა, როგორც ავადმყოფისათვის, რომლის შემგუებლური შესაძლებლობანი წელ-წელა, მაგრამ განუხრელად გაივლის შესაბამის ფიზიკურ მომზადებას, ასევე ჯანმრთელისათვის-ჯანმრთელობის განსამტკიცებლად და ბოლოს სპორტსმენთათვისაც, რათა კიდევ უფრო განიმტკიცონ ჯანი. მთელი ეფექტიანობა იმალება დოზებში, ყველა ეტაპზე დატვირთვის თანდათანობით გადიდებაში. მოსვენება კი მუდმივი მტერია”.

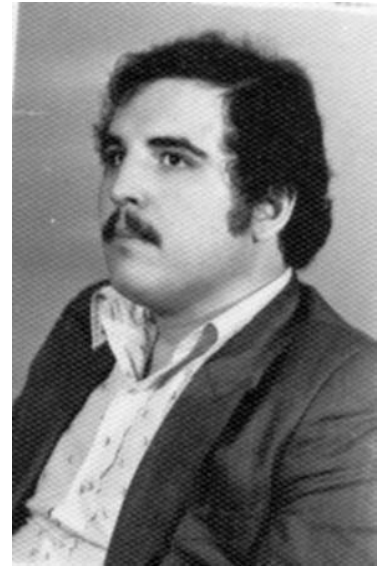
ნუზარ გერაძე

ის ნაღდი პოეტი იყო, უსინათლო პოეტი - ამ სიტყვის ინტელექტუალური და ყოვლითი გაგებით. პოეტი იყო თავისი ცხოვრების წესითაც. მისი ბიოგრაფია კი სულ რამოდენიმე სტრიქონში ეტევა: ნუზარ გერაძე - პოეტი, კუმლიცისტი, გამოცემული - დაიბადა 1955 წლის 5 დეკემბერს. დაამთავრა თბილისის №112-ე საშუალო სკოლა. სწავლა გააგრძელა თბილისის ივ. ჯავახიშვილის სახ. სახელმწიფო უნივერსიტეტის ფილოლოგიის ფაკულტეტზე. მუშაობდა ტელევიზიის ხალხური შემოქმედების რედაქციაში, უჩრდლ „სინათლეში“. კვდება მეუღლე და სამი შვილი.

1974 წლიდან მისი ნაწარმოებები იბეჭდებოდა ამერიკულ გამოცემებში, ლექსები გადარჩნენ რადიოთი და ტელევიზიით.

2000 წელს დაარსა ლიტერატურული სალონი „მაჯახელა“. 2001 წელს გამოსცა ალმანახი ამავე სახელწოდებით. ეზადებოდა მეორე ნომრის გამოსაცემად. . .

გარდაიცვალა 2002 წლის 14 დეკემბერს.



ჰეი, კესანე, კესანე,
მართლა რო შენი კენესამე,
თქვენ წყვილ კელაპტრად ანთიხართ,
მე მარტო ვინვი მესამე.
რატომ ღმერთი არ გამიწყრა,
პირველად რო მოგესალმე,
სულ ერთხელ ჩამლიდინე და
თუ გინდა მოვკვდე დღესაც,
მაგ კალთის სითბოს ვნატრულობ,
ნიადაგ შენთვის მკვენესარე!?

უფლებას უფალი გვაძლევს,
მოვალეც ღმერთთან ვართაო,
კეთილი ნება აღსრულდეს
უზენაესის რათაო,
რახან მეუფე გულუხვობს
მადლის თქმა გვმართებს ყრმათაო,
ნურცა რას დავეშუღლებით,
არ ვსდიოთ გულისხმასაო,
მან უკეთ იცის რა გვწადის
ბედ-იღბალ შამომწყრალთაო,
გაგვარჩენს? — კიდევ დაგვარჩენს,
ხვავრიელი აქვს კალთაო,
ლოცვით და ცდა-მოთმინებით
ცით მირონს მოვიყვანთაო,
თორე ახლოა წარწყმედა,
ფეხქვეშ გვაქ კუპრი ზღვათაო.

თორმეტი ჰყვანდა პაპაჩემს,
მე ერთი ვყვანდი დედასა,
მინა რომა მჭამს, არ ვჩივი,
დარდი მჭამს, აი დედასა;
მარტოშვილი რო არ ვარგა
ხალხი რატო არ ხედამსა.
საფლავში ვწევარ, დარდი მკლავს,
რა ეშველება დედასა?

შვიდმხრივ რომ მამდევთ დევებო,
თითო მხრივ შვიდჯერ — შვიდადა,
შვიდი გზით შვიდი გზაც მამცეთ,
აქ უნდა მავკვდე მშვიდადა.
აქაა ჩემი სამკვიდრო,
არ დემეთმობის ფინთათა,
ცრემლ-სისხლ-ოფლ ჩამონრეტილსა
რა დამრჩენია მინდადა,
ერთია, მოდი დამეხსენ,
მტერო სხვა არც რა მინდა და
ვინძლო არ გამაგულისო,
თავი ნუ მოაგაქ დიდადა! . .

მოვკვდები ქვა-ლორღს დამაყრით,
ამ დამწვარ გულის ფიცარზე,
სუყველას ღმერთმა უშველოს,
ვინ ისე წავა ვინ ასე...
ერთი ძმა მრჩება ერთგული
ამ ცოდვილ დედამინაზე.

ედემის ჩაღმა ფერდაზე
ვენახი ჩასდევს ღვთისაო,
ასხია ქარვა გიშერი,
სულ თაფლ-ბადაგი სდისაო.
გაისმის გაბმული ზუნი
სამოთხის ფუტკრებისაო,
სულ სიმღერა და გალობა
დგას ანგელოსებისაო.
ცალის მხრით მთვარე დაჰნათის,
ცალით ნათელი მზისაო,
მარნიდან მადლი იფრქვევა —
სურნელი მირონისაო,
წინაით წყარო გადმოდის,
წყაროსთან ჩიტი ზისაო,
შეჰხარის ოქროსნიკარტა
სუფევას სამებისაო. . .

* * *

განა სუყველა თივაა,
ვის სად რა მოუთიბია?
განა სუყველა ლექსია,
ვის სად რა მაუკიბია?
ან ყველა მგალობელია
სად რა გასტყვერება ნიბლია?
ბევრს უმღერია ქალითვინ,
ცოტას თუ მაუხიბლია. . .

* * *

სიკვდილის წისქვილზე ვიყავ
ნაჭირნახულებ საფქვავეთ,
სუ ქატო-ფქვილი დიოდა,
კაცის თავ-კისერ-მხარ-მკლავი.
სულს მინდად ინარჩუნებდა,
თან ცეცხლი ენთო მდაგავი,
მაიდა, შამაბრდღვიალა,
თვალეზი გამამთანგავი,
ხო ეგრე გულადად ვიდექ,
დამანყებინა კავ-კავი,
რავ შევშრიალდი რავი რა,
გამამაბრუნა აქავით,
ერთია გამაყრევირა
სულის დურდო და ნაგავი,
ბალავრიანად დაგიქცევს
ერთადა გედგას ცხრა ქავი,
არცრა ხმალს ხმარობს, არც რა თოფს,
ნაუქცევ-გაულახავი,
ცოდვა-მადლის არ დამდევი,
დამნახავ-დაუნახავი,
ბოლოს იმისი წერა ვართ
ჩასახულ-ჩაუსახავი,
ერთია, რჩება სახელი,
შეუბლალ-შეულახავი,
ქეხორციელი არ სუფევს
იმისგან მაუნახავი.

* * *

სოფლის სასაფლაო მქვია
კაცთა ბოლო ბინა ვარო,
უდიერად ნუ ჩამივლით,
რად არ ფიქრობთ — ვინა ვარო?
რაც მე გულმკვლელ ტკივილს ვუძლებ,
მართლა ქვა და რკინა ვარო,
სანამ ჩემთან დამკვიდრებით,
არ იფიქროთ შინა ვარო! . .

* * *

ჩიტბატონა შავიჩვიე
ქატოს კენკავს ხელიდანა,
იმისთანა დათაფლული
ხმა ამოსდის ყელიდანა,
თან თვალეზში შემომყურებს,
თან ცუღლუტობს, მღერის თანა,
ზოგს, — კაცს არ აქვს ეს სიკეთე,
ემ ჩიტს რო აქვს ემისთანა,
ეგ არი, სახელს არ მიმხელს და
დავნათლე ვერმიცანა.

* * *

როგორც ნათიბი გვირილა,
იგრე ჩაშლილხარ ჩალაში,
შენ მთაში ჩაგძინებია,
მე დაგეძებდი ქალაში.
თვალმილულულუ ილიმი
ნიავის იავნანაში,
ნეტა მას ვისაცა ხედამ
მაგ სიზმრის ჭრელ ქვეყანაში.

* * *

ისეთი ბადრი მთვარეა,
შინ არ მიმინვეს გულიო,
პატრა ბიჭვიით ავტირდი,
შემიდგა სიხარულიო,
შენი სარკმლის წინ ვლიდინებ,
ეგება მაჰკრა ყურიო,
თუ გამახველ და გაკოცებ,
არ მითხრა საყვედურიო,
ხო იცი ობლი ამბავი,
მამშივდი როგორც პურიო!

* * *

კრწანისზე ჰყრია თათარი,
როგორც ნაბერტყი თუთაო,
შიგ და შიგ ძგერა იდუმლობს
არაგველები გულთაო,
გავყურდი, სუნთქვა შავიკარ,
ფილტვები შემეხუთაო,
ახლა მეც კაცებს ვეთვლები
უმხარ-მკლავება-უთავო.
ვეთრევილები სანუთროს
ჭრელ — ჭრელი ჭინჭის ფუთაო.
მუდამ ქვის სროლის შიში მაქ,
თუ ვინმე დაიკუტაო.

* * *

კაცის ლამაზი სიკვდილი
ყოფნაზე ცხრაჯერ მეტია,
სამან-სამარში ეტევა
სოფელში რაც არ ეტია.
თუ კი ნატვრაა, ინატრე,
ე იმ კაი ყმის ბეღია,
მარტო სახელი დაგრჩება,
სხვა ყველა მინახვეტია,
თორო სხვით ყველა სწორი ვართ
უფლისწული თუ ტეტია.

* * *

ლობე-ლობე ბრონეულებს
შესევია ნაპერწკლები,
თავდაღმართში ჩაბმულ ურმებს,
გზა ჩამოსდევს ნამენყრევი.
ლობე-ლობე ბრონეულებს
გოგო მოსდევს ბრონეულა,
იმე! რავა მოხდენილა,
საკოცნელად მოწეულა

ქალის განმავითარებელი ბავშვები ტრენაჟორი ხელახისათვის



ბატუტი ბავშვისათვის

ბატუტზე ვარჯიში ძალიან იზიდავს ბავშვებს. კარგად აწვითარებს ვესტიბულარულ სისტემას. კარგად გამოიყენება ფიზიკური აღზრდის პროცესში თამაშის ფორმით გაკვეთილის ჩატარებისათვის. განკუთვნილია 4-8 წლის ბავშვებისათვის.

ქალონური ტრენაჟორი ბავშვისათვის

აღნიშნული ტრენაჟორი კარგი საშუალებაა ბავშვებისათვის საკორექციო-განმავითარებელი მუშაობის ჩასატარებლად თამაშის პროცესში. განკუთვნილია 4-8 წლის ბავშვებისათვის.



ქალის განმავითარებელი ტრენაჟორი ბავშვისათვის

ტრენაჟორზე ვარჯიშის საშუალებით ვითარდება გულ-სისხლძარღვთა სისტემა, ვითარდება ზურგის, მხრების, მუცლის, ქვედა კიდურების კუნთები. განკუთვნილია 4-8 წლის ბავშვებისათვის.

ჯაბრისი

გამოიყენება:

- საერთო და სეგმენტური მასაჟისათვის;
- ცელიულიტის კომპლექსური მკურნალობისათვის;
- ქრონიკული დაღლილობის მოსახსნელად;
- კუნთებისა და სახსრების ტკივილის დროს;
- სისხლის მიმოქცევის გაუმჯობესებისათვის.

კარგი საშუალებაა ეფექტური გამაჯანსაღებელი მასაჟის ჩასატარებლად. მზადდება ეკოლოგიურად სუფთა პოლიმერული მასალისაგან.



კაპილარული მასაჟორი



ეს მასაჟორი დაგეხმარებათ, როგორც სახლის, ასევე სამუშაო პირობებში მოკლე დროში მიაღწიოთ სრულ მოდუნებას. მისი გამოყენების დროს, რომელიც თანამედროვეობამ ძველი აღმოსავლეთიდან მიიღო მემკვიდრეობით, საოცრად სასიამოვნო შეგრძნებას ანიჭებს ორგანიზმს.

გამოყენების წესები:

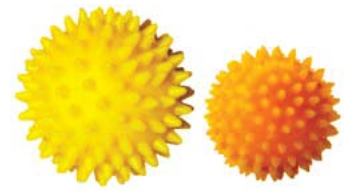
- მასაჟი იწყება თავის ზემოდან და მისი ღეროებით ზემოქმედება თანდათანობით გადადის მთელს თავზე;
- გრძელდება მსუბუქი მასირება ზევით, ქვევით და გვერდითი გადაადგილებით, რომელიც ადამიანს ანიჭებს სასიამოვნო შეგრძნებებს..(შეგრძნებების ინტენსივობა დამოკიდებულია კანის ინდივიდუალურ მგრძობელობაზე.მასაჟის ხანგრძლივობა 3 წუთი).

მასჟიორები “ზღარბი” და “რვაფხა”

გამოიყენება:

- ზედა და ქვედა კიდურების კუნთების მასაჟისათვის;
- კანის სისხლით მომარაგების გაუმჯობესებისათვის;

კუნთური ტონუსის შემცხირებისათვის და ნერვული სისტემის დამშვიდებისათვის. მზადდება ეკოლოგიურად სუფთა პოლიმერული მასალისაგან.



ბავშვების ტრენაჟორი სიარულის სრულყოფისათვის

ეს “საჰაერო ტრენაჟორი” ინვესტს ბავშვების დიდი ინტერესს. მოდელი გათვალისწინებულია 4-8 წლის ბავშვებისათვის. მიეკუთვნება აერობულ ტრენაჟორთა სახეობას. აწვითარებს კოორდინაციას, ზოგად მოტორიკას და ფეხების კუნთებს.

ველოტრენაჟორი kids exercise bike ბავშვებისათვის

kids exercise bike გვაძლევს გულ-სისხლძარღვთა და სუნთქვის სისტემის ვარჯიშის საშუალებას. ხელს უწყობს ძალის, ამტანობისა და გამძლეობის გამომუშავებას. განკუთვნილია 4-8 წლის ბავშვებისათვის.



ზურგის საყრდენი ბავშვთა ცერაზრული დამბლის მქონე პირებისათვის.

ზურგის საყრდენი განკუთვნილია ბავშვთა ცერებრული დამბლის ან საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის სხვადასხვა დარღვევების მქონე ბავშვების რეაბილიტაციისათვის. დიდი რაოდენობის ფიქსატორების და მისი რეგულირების ფართე დიაპაზონის წყალობით საყრდენზე შესაძლებელია ბავშვის დაფიქსირება სხვადასხვა პარამეტრებში.

ავეჯი ბავშვთა ცერაზრული დამბლის მქონე პირებისათვის მაგიდა ბავშვთა ცერაზრული დამბლის მქონე პირებისათვის

მაგიდა განკუთვნილია ცერებრული დამბლის მქონე ან საყრდენ - მამოძრავებელი აპარატის სხვადასხვა დაზიანების მქონე ბავშვების რეაბილიტაციისათვის. მაგიდის სიმაღლის რეგულირების ფართე დიაპაზონის საშუალებით შესაძლებელია მისი გამოყენება ნებისმიერ სკამთან და ეტლთან ერთად, ფეხზე დგომის დროსაც კი.



გადასაადგილებელი ბავშვთა ცერებრული დამბლის მქონე პირებისათვის

გადასაადგილებელი განკუთვნილია ბავშვთა ცერებრული დამბლის მქონეან საყრდენ-მამოძრავებელი აპარა ტის სხვადასხვა დაზიანების მქონე ბავშვების რეაბილიტაციისათვის. მისი სიმალლის რეგულირების ფართე დიაპაზონის საშუალებით შესაძლებელია გამოყენებული იქნას მოვლის დროს ბავშვის დაფიქსირებისათვის სხვადასხვა პარამეტრში.



ბიოტუალატი

სხვადასხვა ზომისა და მოდიფიკაციის იაფი, მსუბუქი და კომპაქტური ბიოტუალეტი, რომელიც შეიძლება თან იქონიოთ ნებისმიერ ადგილზე გადაადგილების დროს.



პორტატიული ტუალატი

ერთჯერადი პორტატიული ტუალატი

მოხერხებული ერთჯერადი უნივერსალური შარდისმიმღები ქალებისა და მამაკაცებისათვის, რომელიც შესაძლებლობას აძლევს ადამიანს გამოიყენოს იქ, სადაც მიუწვდომელია შესაბამისი ჰიგიენური პირობები.,



ჯიბის უნივერსალური მინი-ტუალატი

ჯიბის უნივერსალური შარდისმიმღები. მოხერხებულია ორივე სქესის ადამიანებისათვის (ბავშვებისათვის), რომელიც შესაძლებლობას აძლევს ადამიანს გამოიყენოს იქ, სადაც მიუწვდომელია შესაბამისი ჰიგიენური პირობები.,





ადვოკატიური ფიზიკური აღზრდა ოჯახის პირობებში

გაბრიელა ღასაწყისი №4, №5, №6, №7, №10
2010წ №1(11), №2(12), №3(13)

თეიმურაზ მიქიაშვილი

წინა ნომერში დავინყეთ ფიზიკურ ვარჯიშების განხილვა ვარჯიშთა სახეობების და მათი ხასიათის მიხედვით. ვაგრძელებთ მის განხილვას.

მცირე განმარტავანი ადვოკატიური -სპორტული წვრთნის შესახებ

მრავალი ავტორი ხაზგასმით აღნიშნავს სხვაობას სარეაბილიტაციო სპორტსა და საინვალიდო სპორტს შორის. მიუხედავად იმისა, რომ სარეაბილიტაციო სპორტი წარმოადგენს ყველაზე მასობრივ-გამაჯანსაღებელ და სარეაბილიტაციო მოძრაობას ჯანმრთელობაში გადახრების მქონე ადამიანებისა და სხვადასხვა კატეგორიის ინვალიდებისათვის, მაგრამ ყველა მოვარჯიშეს როდი შეუძლიათ მონაწილეობა მიიღოს საინვალიდო სპორტულ ასპარეზობებში.

საინვალიდო სპორტი „ჯანმრთელი ინვალიდების“ პრეროგატივაა, რომელიც მიზნად ისახავს ნაციონალურ, ევროპის, მსოფლიოს შეჯიბრებებში სპეციალურ ოლიმპიურ სურადოლიმპიურ და პაროლიმპიურ თამაშებში მონაწილეობას და მაღალი შედეგების მიღწევას.

ცნება „ჯანმრთელი ინვალიდი“ შემოღებული იქნა გერმანელი ექიმის უ.ზიუნდერის (.შუნდერ) მიერ 1975 წელს — „ჩვენ გამოვდივართ იმ მდგომარეობიდან, — წერდა იგი, — რომ, მიუხედავად იმისა, ანუხებთ თუ არა ინვალიდებს ესა თუ ის დაზიანება, არსებითად არ არიან ავადმყოფი ადამიანები. მათ გააჩნიათ მხოლოდ სხეულის დაზიანება, რომელიც განპირობებული იყო დაზიანებიდან თანდაყოლილი ან შეძენილი სხვადასხვა მანკებით, ავადმყოფობით ან ტრავმებით. ეს დაზიანებები, განსაზღვრული დროის გასვლის შემდეგ, უნდა განვიხილოთ, როგორც მუდმივად უცვლელი დაზიანებები, რომლებსაც შეუძლებელია ვუმკურნალოთ მედიკამენტოზური საშუალებებით. თუ ორგანიზმის დანარჩენი ნაწილები პრაქტიკულად ჯანმრთელია და შეუძლიათ გაუძლონ სპორტის არჩეულ სახეობაში ვარჯიშს, მაშინ ისინი ვალდებულნი არიან, ფიზიკურად მეტი ივარჯიშონ, რათა შეძლონ სხეულის სხვა ნაწილების და ორგანოების კარგი კომპენსაცია“.

ეს თეორია საფუძვლად დაედო საყრდენ - მამოძრავებელი აპარატის დაზიანების, ბავშვთა ცერებრული დამბლის, გონებრივი ჩამორჩენის მქონე და სხვა ნოზოლოგიური ჯგუფებისათვის საერთაშორისო სპორტულ - სამედიცინო კლასიფიკაციის და ინვალიდ სპორტსმენტა სპორტში მეცადინეობის „ჩვენებისა და უკუჩვენების“ შემუშავებას.

ფიქრობთ, იმ პირებს, რომლებიც ჩართულნი არიან, ან სურთ ჩაერთონ არჩეული სპორტის სახეობის წლიური წვრთნის პროცესში, დაინტერესდებიან სპორტული წვრთნის მეთოდებით.

ორგანიზმის საერთო კონდიციის ამაღლების, ჯანმრთელობის განმტკიცების და მაღალი სპორტული შედეგების მიღწევის მიზნით რეგულარული მეცადინეობის მიზანმიმართულ სისტემას, რომელიც ექვემდებარება ფიზიკური აღზრდის ძირითად კანონზომიერებებს, სპორტული წვრთნა ეწოდება.

სპორტული წვრთნა წარმოადგენს სასწავლო აღმზრდელობით პროცესს და გააჩნია თავისი სპეციფიკური დაგეგმვა, რომელსაც საფუძვლად უდევს წლიური წვრთნის პრინციპი.

ანსხვავებენ სპორტული წვრთნის სამ პერიოდს: მოსამზადებელ, ძირითად და გარდამავალ პერიოდებს.

მოსამზადებელი პერიოდის ძირითადი მიზანია საერთო ფიზიკური მომზადება, მოძრაობითი უნარჩვევების განვითარება, არჩეული სპორტის სახეობაში ცოდნის ამაღლება და ე.წ. სპორტული ფორმის მიღწევა. (სპორტულ ფორმაში შესვლა)

ძირითადი პერიოდის ამოცანას წარმოადგენს — სპეციალური მოძრაობითი უნარჩვევების ათვისება და სრულყოფა, სპორტულ შეჯიბრებებში გამოცდილების შექმნა და მაქსიმალური შედეგის მიღწევა.

გარდამავალი პერიოდის მიზანს წარმოადგენს, წვრთნის მოცულობისა და ინტენსიობის თანდათანობით შემცირება და აქტიურ დასვენებაზე გადასვლა.

სპორტული წვრთნის პერიოდებს ყოფენ ტექნიკური, ტაქტიკური, ფიზიკური, ფსიქოლოგიური და თეორიული მომზადების ციკლებად.

ტექნიკური მომზადების ციკლი მიზნად ისახავს სპეციალური ვარჯიშების დაუფლებას და სრულყოფას, მისი ტექნიკის შესწავლას, რომლის



შემდეგ, სპორტსმენებს უყალიბდებათ ვარჯიშის შესრულების ინდივიდუალური და შედარებით ეფექტური სტილი და აძლევს მაღალი სპორტული შედეგების მიღწევის საშუალებას. უნდა აღინიშნოს, რომ არაქმედითუნარიანთა ტექნიკური მომზადების შესაძლებლობები დამოკიდებულია მათ ინდივიდუალურ თვისებებზე (დაზიანების დონეზე, ინტელექტუალურ, ფიზიკურ, ფსიქიკურ, ფუნქციურ შესაძლებლობებზე და ა.შ.), რომელიც გათვალისწინებული უნდა იქნეს ადაპტურ სპორტული წვრთნის პროცესში.

ტაქტიკური მომზადების ციკლი მჭიდროდაა დაკავშირებული ტექნიკურ მომზადებასთან და მიმდინარეობს ისეთი ფიზიკური თვისებების ფორმირება, რომლებიც სპორტსმენს ეხმარება სპორტული ორთაბრძოლის მიზანმიმართულად და დამოუკიდებლად წარმართვაში.

ტაქტიკური მომზადებისათვის არსებობს ისეთი საშუალებები, რომლებიც აწვითარებს ყურადღებას, შემოქმედებით აზროვნებას, გამჭრიახობას და იმის გამოყენების უნარს, რაც ათვისებულია ტექნიკური, ფიზიკური და ფსიქოლოგიური მომზადების პროცესში, სწავლობენ ტაქტიკური მომზადებისათვის ფართოდ გამოყენებულ ტიპურ კომბინაციებს, რომლებიც იხვეწება მწვრთნელთან ერთად (მისი ზედამხედველობით). ამავე დროს, სპორტსმენი ცდილობს, დამოუკიდებლად ეძიოს ტაქტიკური დავალების შესრულების გზები.

ფიზიკური მომზადების მიზანია ისეთი მოძრაობითი თვისებების განვითარება, რომელიც უზრუნველყოფს მაღალი სპორტული შედეგების მიღწევას. ფიზიკური მომზადება იყოფა ორ ეტაპად — საერთო და სპეციალური ფიზიკურ მომზადების ეტაპებად. საერთო ფიზიკური მომზადება მიმდინარეობს მოსამზადებელ და გარდამავალ პერიოდებში, ხოლო სპეციალური — წვრთნის ძირითად პერიოდში.

მიზნებიდან და ამოცანებიდან გამომდინარე, ფიზიკური მომზადების ეს ორი სახე წარმოადგენს ერთ შემადგენელ ნაწილს, რომლის პროცესში ხდება ორგანიზმის ყოველმხრივი განვითარება და დასახული მიზნისათვის მზადება.

საერთო ფიზიკური მომზადება ხელს უწყობს ადამიანის ჯანმრთელობის განმტკიცებას, ორგანიზმის ყოველი სისტემისა და ორგანოს ჰარმონიულ განვითარებას, ძირითადი ფიზიკური თვისებების განვითარებას, მოძრაობით გამოცდილების დაგროვებას და საკუთარი მოძრაობითი შესაძლებლობების აღქმას. საერთოდ, ფიზიკურ მომზადებაში სისტემატური მეცადინეობა, უზრუნველყოფს გონებრივი და ფიზიკური შრომისუნარიანობის ამაღლებას, ქმნის ფუნდამენტს არა მარტო მო-

რაობითი დარღვევების და ფიზიკურ განვითარებაში გადახრების რეაბილიტაციისა და კორექციისათვის, არამედ მაღალი სიცოცხლისუნარიანობის მიღწევისათვის. გონივრული, წინასწარ დაგეგმილი საერთო ფიზიკური მომზადება, წარმოადგენს წარმატებული რეაბილიტაციისა და კორექციის მიღწევის საფუძველს.

შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა საერთო ფიზიკური მომზადება ხორციელდება ინდივიდუალური პროგრამის მიხედვით. საერთო ფიზიკური მომზადების ძირითად საშუალებას წარმოადგენს ზოგადგანმავითარებელი ვარჯიშები, ტანვარჯიშული ვარჯიშები, მძლეოსნური ვარჯიშები, სხვადასხვა მოძრავი თამაშობანი, სპორტული თამაშები და სპორტული თამაშების ცალკეული ელემენტები (სიუჟეტები), ცურვა, ზამთრის სპორტის სახეობები და ა.შ.

სპეციალური ფიზიკური მომზადება წარმოადგენს გარშემო შექმნილი სხვადასხვა დამახასიათებელ სპეციალურ პირობებში, მაქსიმალური ფიზიკური დატვირთვისათვის ადამიანის ორგანიზმის მომზადების ორგანიზებულ პროცესს.

საერთო ფიზიკური მომზადებისაგან განსხვავებით, მას გააჩნია სპეციფიკური, ვინრო მიმართულება, რომლის დროსაც განსაკუთრებული ყურადღება ექცევა მაღალი დონის მოძრაობითი ჩვევების გამოუმუშავებას, რომელიც წარმოადგენს აუცილებელს და სპეციალურს მათი ყოფაცხოვრებისთვის (კუნთური ძალა, მოძრაობის სისწრაფე და სიზუსტე, სხვადასხვა დონის ვესტიბულარული მდგრადობა, მოძრაობითი დავალების შესრულების უნარის აღზრდა პირობების მუდმივად ცვალებადობის დროს) და გარეგანი ფაქტორების არასასურველი ზემოქმედების პირობებში.

სპეციალური ფიზიკური მომზადება წარმოადგენს სპორტული წვრთნის ორგანულ ნაწილს. იგი ხელს უწყობს სპორტსმენის ორგანიზმის მომზადებას იმ სპეციალური მოქმედებისათვის, რომელიც დამახასიათებელია სპორტის მოცემული სახეობისათვის. მაგალითად: მძლეოსანთა, მოთხილამურეთა და მოცურავეთა მომზადების დროს ყურადღება

ექცევა (ეთმობა) საერთო და სწრაფძალისმიერ გამძლეობას, ტანმოვარჯიშეთა მომზადებისას — ძალის, მოქნილობის და მოძრაობის კოორდინაციის განვითარებას, ფეხბურთელთათვის, როგორც საერთო და სწრაფძალისმიერ გამძლეობას, ასევე მოძრაობის სისწრაფეს, კოორდინაციის და საპასუხო რეაქციის განვითარებას სათამაშო სიტუაციის სწრაფად ცვლის პირობებში და ა.შ.

სპეციალური ფიზიკური





მომზადება ხორციელდება წვრთნის პროცესში და მისი გამომუშავების ძირითად საშუალებას წარმოადგენს არჩეული სპორტის სახეობის ვარჯიშები და სხვადასხვა სპეციალური ვარჯიშები, რომლებიც ხელს უწყობენ ამა თუ იმ ფიზიკური თვისებების მიზანმიმართულ განვითარებას.

ფსიქოლოგიური მომზადება წარმოადგენს განსაკუთრებული ფსიქიკური ფუნქციის, უნარ-ჩვევების და პიროვნული შესაძლებლობების კომპლექსური განვითარების და სრულყოფის მართულ პროცესს, რომელიც აუცილებელია მაღალი სპორტული მიღწევებისათვის. ფსიქოლოგიური მომზადების პროცესში ფორმირდება სპორტსმენის სპორტული ეთიკა, მაღალზნობრივი საქციელი, მიმდინარეობს რთულ სიტუაციაში ემოციურ-ნებელობითი მდგრადობის აღზრდა. ვითარდება ისეთი ნებელობითი თვისებები, როგორცაა მიზანსწრაფულობა, გამბედაობა, გადაწყვეტილების სწრაფად მიღების უნარი, თავშეკავება, გამარჯვებისაკენ სწრაფვის ჟინი და ა.შ. სწავლობს საკუთარი კოლექტივის, ამხანაგების და მეტოქეების პატივისცემას.

ფსიქოლოგიური მომზადება მიმდინარეობს სპორტული წვრთნის მთელი პერიოდის განმავლობაში, სადაც გადამწყვეტ როლს ასრულებს მწვრთნელის პიროვნული თვისებები და მისი მორალურ-ნებელობითი მომზადება.

თეორიული მომზადების მიზანია არჩეული სპორტის სახეობის თეორიული საფუძვლების, შეჯიბრების წესების, პირადი და საზოგადოებრივი ჰიგიენის სწავლება და ხორციელდება სპორტული წვრთნის ყველა ეტაპზე.

სპორტული წვრთნის ძირითადი მეთოდები

ადაპტური სპორტული წვრთნის ძირითად მეთოდებს წარმოადგენს: თანაბარზომიერი ვარჯიშის, ცვალებადი ვარჯიშის, ვარჯიშის გამეორების, შუ-

ალედური (ინტერვალური) ვარჯიშის და საკონტროლო ვარჯიშის მეთოდები.

თანაბარზომიერი ვარჯიშის მიზანია, წვრთნის პროცესის ინტენსიობის ცვლის გარეშე ჩატარება. ეს მეთოდი, ყველაზე ხშირად გამოიყენება მათთან, რომლებიც იყენებენ ციკლური ხასიათის ვარჯიშებს ხანგრძლივი დროის მანძილზე (მძღვოსნობა, ცურვა, ველოსპორტი, ნიჩბოსნობა და ა.შ.) თანაბარზომიერი ვარჯიშის გამოყენებას მიმართავენ მაშინ, როდესაც მიმდინარეობს საერთო გამძლეობის და სპორტული ტექნიკის განვითარება.

ცვალებადი ვარჯიშის მეთოდი გამოიყენება წვრთნის ინტენსიობის ცვლისათვის. წვრთნის პროცესში ინტენსიობის ამალღება და შემცირება წარმოებს თანდათანობით, გარკვეულ დისტანციაზე პერიოდული აჩქარებისა და შენელების სახით მკვეთრი ცვალებადობის გარეშე. აღნიშნულ მეთოდს, ისე, როგორც თანაბარზომიერი ვარჯიშის მეთოდს, უფრო ხშირად მიმართავენ ციკლური ვარჯიშების გამოყენების დროს.

ვარჯიშის გამეორების მეთოდი გამოიყენება სისწრაფის და სისწრაფის ამტანობის (გამძლეობის) განვითარებისათვის და დამყარებულია მაქსიმალური ინტენსიობის (სიჩქარით) დისტანციის მონაკვეთის მრავალჯერ გამეორების და შესვენების რიგითობაზე.



შესვენების ხანგრძლივობა გამოითვლება ისე, რომ შემდგომი აჩქარებისას, სპორტსმენს შეეძლოს მოცემული ან მაქსიმალური სისწრაფის განვითარება. მაქსიმალური სისწრაფით გადაღახული მანძილი ან დაბრკოლება და ცდის რაოდენობა დამოკიდებულია ვარჯიშის ამოცანაზე და სპორტსმენის მომზადებულობაზე.

შუალედური (ინტერვალური) ვარჯიშის მეთოდი გამოიყენება გამძლეობის განვითარებისათვის და დამყარებულია სწრაფი ვარჯიშების ინტენსიობის ამალღების და შემცირების მრავალჯერ გამეორების რიგითობაზე. ცვალებადი ვარჯიშის მეთოდისაგან განსხვავებით, შუალედური ვარჯიშის მეთოდს ახასიათებს დატვირთვის და დასვენების მკაცრი დოზირებული შუალედები (ინტერვალი). შუალედების ხანგრძლივობა დამოკიდებულია სპორტსმენის ფიზიკურ მომზადებაზე. აღნიშნული მეთოდი ხშირად გამოიყენება ციკლური ვარჯიშებით წვრთნის პროცესში.

საკონტროლო ვარჯიშის მეთოდის მიზანია სპორტსმენტა მომზადების დონის გამოვლენა და გამოიყენება პერიოდულად წლიური წვრთნის მთელ მანძილზე.

მათთვის, ვისაც ეს შესაძლებლობა არ აქვს მართლმადიდებლობის . . .

თეიმურაზ მიქიაშვილი

როდესაც მშობლები იგებენ ამბავს თავიანთი შვილის ინვალიდობის ან სხვა ქრონიკული დაავადების შესახებ, ისინი შედიან თავიანთი ცხოვრების ისეთ ციკლში, რომელიც სავსეა ემოციური განცდებით, ურთულესი არჩევანით, რომელიც დაკავშირებულია სხვადასხვა დარგის სპეციალისტების ურთიერთობებთან, ინფორმაციისა და მომსახურების მუდმივ მოთხოვნილებებთან. თავიდან მშობლებს იპყრობს დაბნეულობა, თითქოს მარტონი რჩებიან, არ იციან საიდან დაიწყონ, სად მოიპოვონ საჭირო ინფორმაცია, ვის სთხოვონ დახმარება და თანაგრძნობა. ამიტომ ეს წერილი დაწერილია სპეციალურად მათთვის, ვინც ახლახანს გაიგო თავისი შვილის ინვალიდობის ან ურთულესი ქრონიკული დაავადების შესახებ და მათთვის, ვისაც ესაჭიროება ახალი ინფორმაცია და მხარდაჭერა. ჩვენ ამავე დროს ვიმედოვნებთ, რომ დაეხმარება აგრეთვე იმ სპეციალისტებს, რომლებიც მუშაობენ ოჯახებთან, ეხმარებიან მათ და შესაბამისად უმსუბუქებენ უმძიმეს ტვირთს, რომელიც მათ უზენაესმა არგუნა.

თქვენ მარტონი არ ხართ

ცნობა თქვენი შვილის განვითარებაში შეფერხების შესახებ, საშინელი ფსიქიკური დარტყმაა. ჩემთვის ეს ცნობა მოულოდნელი და საშინელი იყო. ვიგონებ იმ დღეებს, რომელმაც სრულიად შეცვალა ჩვენი ცხოვრება და გულები დაგვიხეთქა. იმ დღეებში განცდილმა მომაგონა შავი ყუთი, თავზე ჩამოცმული დაფანგული რკინის შავი ყუთი, რომელიც მარნუხივით გიჭერს, ხელს გიშლის სუნთქვაში, ფიქრში და გაგონებაში. შეიძლება კიდევ შევადაროთ გულში დანის ჩაცემას, საიდანაც სისხლი არ გადმოდის და გრძნობ უსაშველო ტკივილს. შეიძლება ეს აღწერილი ძალიან დრამატულად გეჩვენოთ, მაგრამ ჩემი გამოცდილებიდან გამომდინარე მინდა გითხრა, რომ პირიქით, სრულიად არასაკმარისი სისრულით გადმოგეცით ის განცდები, რომელიც ავსებს მშობლის გულს მაშინ, როდესაც იგებს თავისი შვილის "ცუდ" ცნობებს. მახსოვს, ექიმის განაჩენს რომ უსმენდა ჩემი მეუღლე, ჩემი შვილის დედა, ჯერ როგორ გაფითრდა, შემდეგ კი როგორ დაეწყო თმების გათეთრება ჩემ წინ. ძალიან ძნელია ამის მოგონება და ძალიან ძნელია საკუთარ თავში ძალების პოვნა. მაგრამ მიუხედავად ამისა, აუცილებლად საჭიროა სხვებმა იცოდნენ, რომ მარტონი არ არიან, უნდა



იცოდნენ, რომ ისინი არც პირველები და არც უკანასკნელნი არიან ამ ქვეყანაზე. ადამიანის არსებობის დასაბამიდან დღემდე და მომავალშიც, ყოველთვის იყვნენ და იქნებიან „ძლიერი“ და „სუსტი“ ადამიანები. მერე რა რომ ჩვენი შვილი ინვალიდია, კი რა თქმა უნდა უმძიმესი ტვირთია ერთი ადამიანისათვის, მაგრამ არსებობს დიდი საზოგადოება, ძლიერი ადამიანებისაგან შემდგარი საზოგადოება, რომელშიც ღვთის მადლით ცოტანი, მაგრამ მაინც არიან ღირსეული ადამიანები, რომლებსაც სხვისი ჭირი, თავის ჭირად მიაჩნიათ. მათთან ერთად არიან კიდევ ის ადამიანებიც, რომლებმაც ღირსეულად გადაიტანეს ეს გაუსაძლისი ემოციები, ამ ბრძოლის გზაზე დააგროვეს დიდი გამოცდილება და მზად არიან გაუზიარონ სხვებს, თუ კი ეს მათ სჭირდებათ.

ამიტომ, გასაგებად რომ განვსაჯოთ სასარგებლო ამბები, რომლებიც დაგეხმარებათ ამ ურთულესი პერიოდის გადატანაში, მოდით დასაწყისში განვიხილოთ ის ტიპური რეაქციები, რომელიც დამახასიათებელია ამ დროისათვის.

იგებენ რა მშობლები თავიანთი შვილის ინვალიდობას, ერთნაირად რეაგირებენ მომხდარზე. — პირველად გააჩნიათ — გაგონილის მიუღებლობა: “ეს არ შეიძლება ჩემს თავს მომხდარიყო!” მიუღებლობა სწრაფად იცვლება გაბოროტებით და გაავეებით, რომელიც შეიძლება მიმართული იყოს მედიცინის იმ მუშაკებზე, რომლებმაც დიაგნოზი დაუსვეს მათ შვილს და მოახსენეს ამის შესახებ. გაბოროტებამ შეიძლება იმოქმედოს მშობლების, ბებია-ბაბუების და ოჯახის უახლოესი ადამიანების ურთიერთდამოკიდებულების გაუარესებაზე, რაც ურთულეს სიტუაციას ქმნის ოჯახში. ზოგიერთს, უნებისყოფო და მშობლის გასაოცარი გრძნობამოკლებულ პირს, ნერვები ღალატობს, ვერ უძლებს თავსდამტყდარს, ან საერთოდ არ გააჩნია მშობლიური გრძნობა და ოჯახიდან მიდის, ინვალიდ ბავშვს უტოვებს ისედაც განადგურებულ დედას, უარეს შემთხვევაში ბებიასა და ბაბუას.

შემდეგი რეაქცია — შიშია. ადამიანს გაურკვეველობის უფრო ეშინია, ვიდრე ცნობილის და გარკვეულობის. ბავშვის ზუსტი დიაგნოზი და მისი შემდგომი მომავლის პერსპექტივები ნაკლებად აშინებთ, ვიდრე გაურკვეველობა. ნებისმიერ შემთხვევაში შიში,

ბავშვის მომავლის შიში — ის გრძნობაა, რომელსაც განიცდის ყველა: “როგორი იქნება ბავშვი ხუთი, ათი, ოცდაერთი წლის ასაკში? როგორ იქნება ის, როდესაც მე მოვკვდები? და ა.შ.” შემდეგ წარმოიშობა სხვა საკითხები: “ის როდესმე ისწავლის? შეძლებს სკოლის დამთავრებას? შეძლებს სიყვარულს, ცხოვრებას, სიცილს? გააკეთებს ყველაფერს იმას, რაზედაც მასზე ვოცნებობ?”.



შიშს წარმოშობს უპასუხო შეკითხვებიც. მშობლებს ეშინიათ, რომ მათი შვილის შემდგომი მდგომარეობა ძალიან ცუდი იქნება. მათი ოჯახები პესიმიზმით არის გამსჭვალული. არის შიში იმის შესახებ, რომ საზოგადოების ერთი ნაწილი მის შვილს არ მიიღებს, იმის შიში რომ ასეთი სიტუაცია ზეგავლენას მოახდენს დებისა და ძმების მომავალზე. ეჭვი იმაზე, რომ ოჯახის წევრებს, ახლო ადამიანებს, მეგობართა წრეს და საერთოდ საზოგადოებას არ ეყვარება, არ მოუვლის და მზრუნველობას არ გამოიჩენს მის მიმართ. ასეთი აზრები უბრალოდ ანადგურებს ადამიანს.

შემდეგ ამას მოსდევს — დანაშაულის გრძნობა. დანაშაულისა და სინდისის ქენჯნა იმის შესახებ, რომ ისინი — მშობლები — შესაძლებელია ბავშვის ინვალიდობის მიზეზი არიან. ისინი ფიქრობენ — “მე ალბათ ვერ გავაკეთე ის, რაც სჭირო იყო! რისთვის დავისაჯე? არასაკმარისად მივაქციე ჩემს თავს ყურადღება ფეხმძიმობის დროს”. ხანდახან დანაშაულის გრძნობა შეიძლება გამოიხატოს რეალურ ასპექტში ღმერთის მიერ მათი დასჯის სახით. ხშირად მშობლები ასეთ შეკითხვებს სვამენ: “რატომ მე? რატომ ჩემი შვილი? რატომ დამსაჯა ღმერთმა ასე?” ცისკენ აღაპრობენ თვალებს და ამბობენ: “რა გავაკეთეთ იმისთანა, რომ დავიმსახურეთ ასეთი მკაცრი სასჯელი?” ერთმა ახალგაზრდა დედამ მითხრა: “მე ჩემს თავს დამნაშავედ ვგრძნობ, ჩემს ცხოვრებაში ხომ სიძნელები არ მქონია, ახლა კი ღმერთმა ყველაფერი ეს მე მომცა!”

ამ პერიოდისათვის ასევე დამახასიათებელია — დაბნეულობა. ეს იმიტომ ხდება, რომ ადამიანებს იმ მძიმე დროს არ ესმით ბოლომდე სინამდვილეში რა მოხდა და რა მოხდება შემდგომში. დაბნეულობას თან ახლავს უძილობა, გადანწყვეტილების მიღების უუნარობა, ემოციური გადაძაბვა, მიღებულ ინფორმაციაში გაურკვეველობა და ა.შ. მშობლები ისმენენ ისეთ სიტყვებს, რომლებიც ადრე არასდროს გაუგონიათ, ისეთ ტერმინებს, რომლის არსშიც ვერ წვდებიან და რა თქმა უნდა არაფერი გაეგებათ. ცდილობენ მოძებნონ და გაიგონ მიღებული ინფორ-

მაციის არსი.

უძღურების, სიტუაციის შეცვლის შეუძლებლობის აღიარება და შეგუება ძალიან ძნელია. მშობლებს არ შეუძლიათ შეცვალონ ის ფაქტი, რომელიც გააჩნია მათ შვილს, მაგრამ მათთვის აუცილებლად საჭიროა იმის შეგნება, რომ აუცილებლად უნდა გაუმკლავდნენ და გაუძლონ თავიანთ

ცხოვრებისეულ პრობლემებს. ძალიან ძნელია აიძულო შენს თავს ყური დაუგდოს და მისდიოს სხვა ადამიანების ნააზრებს, რჩევებსა და დარიგებებს. უფრო მეტიც, ეს ადამიანები ისინი არიან, რომლებთანაც არ არის ჩამოყალიბებული ნდობის დამოკიდებულება. გულგატეხილობა და სასონარკვეთილობა დამთრგუნველ ხასიათს ატარებს. ის ფაქტი, რომ ბავშვი არასრულფასოვანია, მათ ცნობიერებაში ინვესს ადამიანთა მიერ აღიარებული მორალური ფასეულობების გადაფასებას, რომელსაც ზოგიერთი ადამიანი ვერ უძლებს, სასონარკვეთაში ვარდება და ემორჩილება.

იმ გრძნობამ, რომელიც მშობელს ჰქონდათ ბავშვის ინვალიდად აღიარებამდე, შეიძლება გამოიწვიოს საკუთარი შვილის უარყოფა, არ მიიღოს როგორც ძვირფასი და განვითარებადი პიროვნება. ეს, რა თქმა უნდა, გამონევეულია მის მორალური სისუსტით, ადამიანური გრძნობების სიღარიბით, რომელიც საზოგადოებაზე ძალიან უარყოფითად მოქმედებს. საბედნიეროდ, ასეთი ადამიანები ძალიან იშვიათად გვხვდებიან.

ასეთ სიტუაციაში, როდესაც მშობლის გული გადავსებულია ამდენი სხვადასხვა გრძნობებით, ძნელია გაზომვა, რამდენად უფრო ძლიერია ესა თუ ის გრძნობა.

ყველა მშობელს როდი გააჩნია გრძნობების ასეთი თანმიმდევრობა, მაგრამ მიუხედავად ყველა სირთულისა, მშობლებისათვის მაინც ძალიან მნიშვნელოვანია შეიგრძნონ და გაერკვენ იმ გრძნობებში, რომლებსაც ისინი განიცდიან. გაიგონ, რომ ისინი მარტონი არ არიან და მიეჩვიონ კონსტრუქციული გადანწყვეტილებების მიღებას, რადგანაც, სამწუხაროდ, არ არსებობს ადგილი, სადაც შეიძლება მიიღო რჩევა-დარიგება, დახმარება და მხარდაჭერა.

ერთი კაცი ძალიან დამეხმარა იმის შემდეგ, როდესაც გავიგე ჩემი ბავშვის დიაგნოზი, მან მითხრა სიტყვა, რომელიც მუდამ მემახსოვრება: “შენ შეიძლება ახლა ამის საშუალება არ გაქვს რომ გაიაზრო, მაგრამ მოგვიანებით აღიქვამ შენს ინვალიდ შვილს, როგორც ღმერთის საჩუქარს”. მახსოვს, როგორ დამაბნია ამ სიტყვებმა, მაგრამ მიუხედავად



ამისა, ეს სიტყვები იყო ყველაზე დიდი საჩუქარი, რომელმაც იმედის სანთელი ამინთო. ის მელაპარაკებოდა მომავლის რწმენით, რომელიც გაჯერებული იყო იმედითა და ოპტიმიზმით. მეუბნებოდა იმაზე, რომ არსებობს სხვადასხვა ორგანიზაციები და ადამიანები, რომლებიც აუცილებლად დაგეხმარებიან, იმაზე, რომ ის თავად იყო ინვალიდი გოგონას ბაბუა, რომელსაც გონებრივი ჩამორჩენილობა გააჩნდა. — ჩემი პირველი რჩევაა — მითხრა მან — მოძებნეთ ის მშობლები, რომლებსაც ჰყავთ ინვალიდობის მქონე ბავშვები და სთხოვეთ მათ დახმარება. არსებობს მრავალი ორგანიზაცია და მშობელთა ჯგუფები, რომლებიც ეხმარებიან სხვა მშობლებს.

ჩემმა მრავალწლიანმა გამოცდილებამ დამანახა, რომ მეუღლეები ერთმანეთს არ უზიარებენ თავიანთ გრძნობებს, რომლებიც გამოწვეულია მათი ბავშვის პრობლემების გამო, მეორე მხრივ, მეუღლეები ხშირად წუხან იმაზე, რომ არ შეუძლიათ ერთმანეთს მხარში ამოუდგენ. დროთა განმავლობაში განვლილი სიძნელების გადალახვით ეს წყვილები უფრო ძლიერნი ხდებიან. მთავარია იმაში გარკვევა, რომ თქვენი როლი სხვაგვარად აღიქვას, როგორც მშობლებმა-დაინახოთ პრობლემის გადაწყვეტის სხვადასხვა გზები. ეცადეთ, მოუყვეთ ერთმანეთს იმაზე, თუ რას განიცდით, რა გრძნობები გაგაჩნიათ და ეცადეთ გაუგოთ ურთიერთს მაშინ, თუ თქვენი აზრები ერთმანეთს არ ემთხვევა.

თუ თქვენ გყავთ სხვა ბავშვები, მიაქციეთ მათ თქვენი მშობლიური ყურადღება. არ დაგავინწყდეთ ისინი. დააკმაყოფილეთ მათი მოთხოვნილებები. თუ თავს გრძნობთ დათრგუნულად და არ შეგიძლიათ შვილებთან ნორმალური ურთიერთობა, მოძებნეთ თქვენს ოჯახში ადამიანი, რომელიც დროებით იკისრებს ამ მოვალეობას. არავინ არ იცის ვის რა ელოდება მომავალში. თქვენი ყოველი ნაბიჯი მაგალითი უნდა იყოს თქვენი შვილებისათვის. ძნელია მაგრამ აუცილებლად საჭირო.

დახმარება შეუძლიათ აგრეთვე პროფესიონალ ფსიქოლოგებს. თუ თქვენ მიგაჩნიათ, რომ ეს შედეგს მოგიტანთ, გამოიყენეთ პროფესიონალის დახმარება.

იცხოვრეთ დღევანდელი დღით

მომავლის შესახებ ფიქრმა შეიძლება დაგროვუნოთ, ცუდად იმოქმედოს თქვენს ფსიქიკაზე. ეცადეთ არ იფიქროთ თქვენი შვილის მომავალზე. უკუაგდეთ სიტყვები “რა იქნება შემდეგ . . . ?” ეს შეიძლება მოგეჩვენოთ დაუჯერებლად, მაგრამ მოგეხსენებათ, ცხოვრება თავის საქმეს მაინც აკეთებს. ჩვენს ირგვლივ ხომ ამდენი კარგი და საინტერესო რამ ხდება. მომავალზე დარდი მხოლოდ გამოფიტავს თქვენს, ისედაც განსაზღვრულ რესურსებს. არის ამ ქვეყნად კიდევ ბევრი რამ, რომელზედაც შეგიძლიათ იფიქროთ. იცხოვრეთ დღევანდელი დღით და მიჰყევით მას ნაბიჯ-ნაბიჯ.

ისწავლეთ ტერმინოლოგია

როდესაც ხვდებით ახალ ტერმინოლოგიას, ეცადეთ გაიგოთ მისი არსი. საუბრის დროს თუ ვინმემ გამოიყენა ტერმინი, რომელიც თქვენ ვერ გაიგეთ, საუბრის შემდეგ სთხოვეთ განგიმარტოს ამ სიტყვის მნიშვნელობა.

აქაზე ინფორმაცია

ზოგიერთი მშობელი უამრავ ინფორმაციას მოიპოვებს. ზოგიერთი კი არც ისე დაჟინებით ცდილობს ინფორმაციის მოპოვებას. ყველაზე მთავარია მართალი და ზუსტი ინფორმაციის მოპოვება. არ შეგრცხვით შეკითხვის მიცემის, მიღებული პასუხი ბევრ რამეში დაგეხმარებათ.

შეკითხვის სწორი ფორმულირება — ხელოვნებაა, რომელსაც შეუძლია შეამსუბუქოს თქვენი ცხოვრება მომავალში. შეხვედრის წინ კარგი იქნება წინასწარ ჩამოაყალიბოთ შეკითხვები და პასუხები ჩაინეროთ. მოთხოვეთ ექიმებს, პედაგოგებსა და სხვა სპეციალისტებს თქვენს შვილზე ყველა ჩანაწერის და დოკუმენტის ასლები. გამოყავით ერთი საქალაქო და იქ მოუყარეთ თავი თქვენი შვილის ყველა დოკუმენტს.

არ მოგერიდოთ

მრავალი მშობელი უხერხულად გრძნობს თავს ექიმებისა და პედაგოგების წრეში. გაბედულად იგრძენით თავი მათთან. არ მოგერიდოთ იმ პროფესიონალების, რომლებიც იბრძვიან თქვენი შვილის კეთილდღეობისათვის. თქვენ სრული უფლება გაქვთ გაიგოთ თქვენი შვილის შესახებ ყველაფერი ის, რაც ხდება. არ იჯავროთ იმაზე, რომ თქვენი თავი მოაბეზრეთ შეკითხვებით. არსებული სიტუაცია ყველაზე უფრო მოქმედებს თქვენს ბავშვზე და მის მომავალ ცხოვრებაზე, ამიტომ თქვენთვის ძალიან მნიშვნელოვანია გაიგოთ და ისწავლოთ რაც შეიძლება მეტი.

არ მოგერიდოთ თქვენი ბრძნობების გამოხატვა

მრავალი მშობელი, მათ შორის განსაკუთრებით მამები, თავიანთ გრძნობებს გულში იკლავენ. ისინი ფიქრობენ, რომ გრძნობების გამომჟღავნება სისუსტედ ჩაეთვლება. მე ვფიქრობ, რომ ყველაზე ძლიერი ინვალიდობის მქონე ბავშვების მამები არიან. ვისაც ვიცნობდი, თავიანთი გრძნობების გამომჟღავნების არ რცხვენოდათ, რამდენადაც იცოდნენ, რომ მათი ემოციები სრულიადაც არ ნიშნავდა მათ სისუსტეს.

ისწავლეთ ურთიერთობა თქვენს გრძნობებთან. სიავესა და სიმწარეს ვერ გაექცევით. თვით შვილის მდგომარეობასა და მის მიერ გამოწვეულ სიტუაციას მოაქვს ეს ყველაფერი. ძალიან მნიშვნელოვანია იმის აღქმა, რომ თქვენს გვერდით არიან ის ადამიანები, რომლებიც არაფრის შუაში არ არიან. პირიქით,

თქვენს გვერდზე დგანან ის ადამიანები, რომლებიც ძალიან განიცდიან თქვენს მდგომარეობას. ამიტომ გაუფრთხილდით მათ. ისინი, როგორც იტყვიან, თქვენი 'ოქროს რეზერვია', რომლებიც მზად არიან გვერდში დაგიდგნენ ნებისმიერ დროს. შეიძლება თქვენ ახლა არ დაიჯეროთ, მაგრამ ცხოვრება აუცილებლად უკეთესი იქნება და მოვა ის დრო, თქვენ ისევ დაინახავთ ყველაფერს დადებითი კუთხით. ადამიანებთან ურთიერთგაგება და საკუთარ ემოციებთან მუშაობა დაგეხმარებათ იყოთ ძლიერი და მოგამზადებთ ცხოვრების სხვა გამონვევების გასამკლავებლად. აგრეთვე ეს გრძნობები აღარ წაგართმევენ ენერჯიასა და ძალას.



ოპტიმიზმი — პრობლემის დაძლევის საუკეთესო საშუალებაა. ყველგან, რაც უნდა მოხდეს, სინამდვილეში არის რალაც კარგი. მაგალითად, როდესაც გავიგე, რომ მე ინვალიდობის მქონე შვილი მყავს, ისიც მითხრეს, რომ ის ფიზიკურად ძალიან ჯანმრთელია. მისი ფიზიკური ჯანმრთელობა ჩემთვის იყო იმედი და, როგორც საჩუქარი. ამ მდგომარეობაში რაიმე კარგის დანახვა, ამცირებს ტკივილს, სახავს იმედს და აიოლებს ცხოვრებისეულ პრობლემებს.

იყავით რეალისტი

რეალისტად ყოფნა იმის გაგებას ნიშნავს, რომ ცხოვრებაში არსებობს საგნები, რომლებიც შეგიძლიათ შეცვალოთ, მაგრამ, ამავე დროს იმის გაგებასაც ნიშნავს, რომ არის ისეთი საგნებიც, რომლებიც შეცვლაც ჩვენ არ შეგვიძლია. ჩვენი ამოცანაა, გავიგოთ რისი შეცვლა შეგვიძლია და რისი შეცვლაც არ შეგვიძლია.

გახსოვდეთ, რომ დრო თქვენს მხარეზეა

დრო მართლა გარბის. ეს იმას არ ნიშნავს, რომ ჩვენ ინვალიდობის მქონე ბავშვის აღსაზრდელად დრო არ გვეყოფნის. უფრო სამართლიანი იქნება თუ ვიტყვი — რომ დროთა განმავლობაში მრავალი პრობლემა გადაწყდება. ამიტომ დრო თქვენს მხარეზეა და იმედით უყურეთ მომავალს.

არ დაგავინწყდით თქვენი თავი

სტრესის დროს ყველა ადამიანი სხვადასხვაგვარად იქცევა. მაგრამ მაინც შეიძლება ზოგადი რჩევების მიცემა: გახსოვდეთ თქვენი თავი, დაისვენეთ საკმარისად, იკვებეთ ისე კარგად, რო-

გორც შეძლებთ. გამოდით სახლიდან და დაამყარეთ ურთიერთობა ადამიანებთან, რომლებსაც შეუძლიათ თქვენი მხარდაჭერა. მუდამ გახსოვდეთ, რომ თქვენ ყოველთვის სჭირდებით არა მარტო თქვენს ინვალიდობის მქონე შვილს, არამეს ყველას, ოჯახის წევრებიდან დანწყებული, მეზობლით დამთავრებული. ამიტომ, მოუარეთ თქვენს თავს. ინვალიდობა თავისთავად ინვესტის შეცოდების გრძნობას. მაგრამ შეცოდება ის არ არის, რომელიც თქვენ გჭირდებათ, თქვენ გჭირდებათ თანაგრძნობა.

ინსპირაციით ადამიანებთან ურთიერთობა

ამ პერიოდში თქვენ შეიძლება გაგალიზიანოთ ან გული გატკინოთ თქვენთან ან თქვენს შვილთან სხვა ადამიანების დამოკიდებულებამ. უცხო ადამიანების თქვენს მიმართ სერიოზული რეაქციის მიზეზია უცოდინრობა, მათ წინაშე არსებული მოვლენის გაუგებრობა, არსში წვდომის უუნარობა, შიში რალაც უცნობისადმი და უმეცრებაც კი. ამით ის მინდა გითხრათ, რომ მრავალმა ადამიანმა უბრალოდ არ იცის როგორ მოიქცეს ინვალიდობის მქონე პირთან. თქვენ თვითონ გადანყვიტეთ, როგორი რეაგირება უნდა გააკეთოთ დაჟინებულ მზერაზე, მე კი გირჩევთ, რომ არ მიაქციოთ დიდი ყურადღება ამ მოვლენას.

გახსოვდეთ, რომ ის თქვენი შვილია

ის თქვენი შვილია და ამით ყველაფერია ნათქვამი. მისი განვითარება, რა თქმა უნდა, განსხვავდება სხვა ბავშვების განვითარებისაგან, მაგრამ ეს იმას არ ნიშნავს, რომ ის ნაკლებად ფასეულია და ყურადღება და სიყვარული ნაკლები სჭირდება. გიყვარდეთ თქვენი შვილი და მიიღეთ სიამოვნება მისგან. პირველ რიგში ის ბავშვია, მერე კი ინვალიდობის მქონე, გახსოვდეთ ეს. ეცადეთ ბავშვის ირგვლივ შექმნათ პოზიტიური ატმოსფერო, რომელიც სასარგებლო იქნება ყველასათვის და თქვენ მიეჩვევით იმედთან მომავალზე ფიქრს.

გახსოვდეთ — თქვენ მარტონი არ ხართ

მარტოობისა და იზოლაციის გრძნობას ყველა მშობელი განიცდის. ამავე დროს ამ გრძნობას განიცდის სხვა მრავალი ადამიანიც. ამიტომ გახსოვდეთ რომ თქვენ მარტონი არ ხართ, თქვენს ირგვლივ არსებობს მრავალი ადამიანი, რომლებიც სიყვარულსა და სიკეთეს დაატარებენ. გახსოვდეთ, რომ მათი უმრავლესობა მზად არის ნებისმიერ დროს გამოგიწოდოთ დახმარების და თანაგრძნობის ხელი და გვერდში ამოგიდგეთ. გახსოვდეთ ეს.

**აივ (აღამიანის იმუნური დეფიციტის) ინფექცია/
შიდსის ეპიდემიოლოგია და სტატისტიკა**

2010 წლის 5 მარტის მონაცემებით ინფექციური პათოლოგიის, შიდსის და კლინიკური იმუნოლოგიის ცენტრში რეგისტრირებულია შიდსის ვირუსით ინფიცირების 2 300 შემთხვევა, 1 710 – მამაკაცი, 590 – ქალი. პაციენტთა უმრავლესობა 29-დან 35 წლამდეა. შიდსი განუვითარდა 1303 პაციენტს, 494 გარდაიცვალა. არვ (ანტი რეტროვირუსულ) მკურნალობას იტარებს 661 პაციენტი, მათგან 29 – ბავშვია.

რეგისტრირებულ შემთხვევათა განაწილება გადაცემის გზების მიხედვით ასეთია:

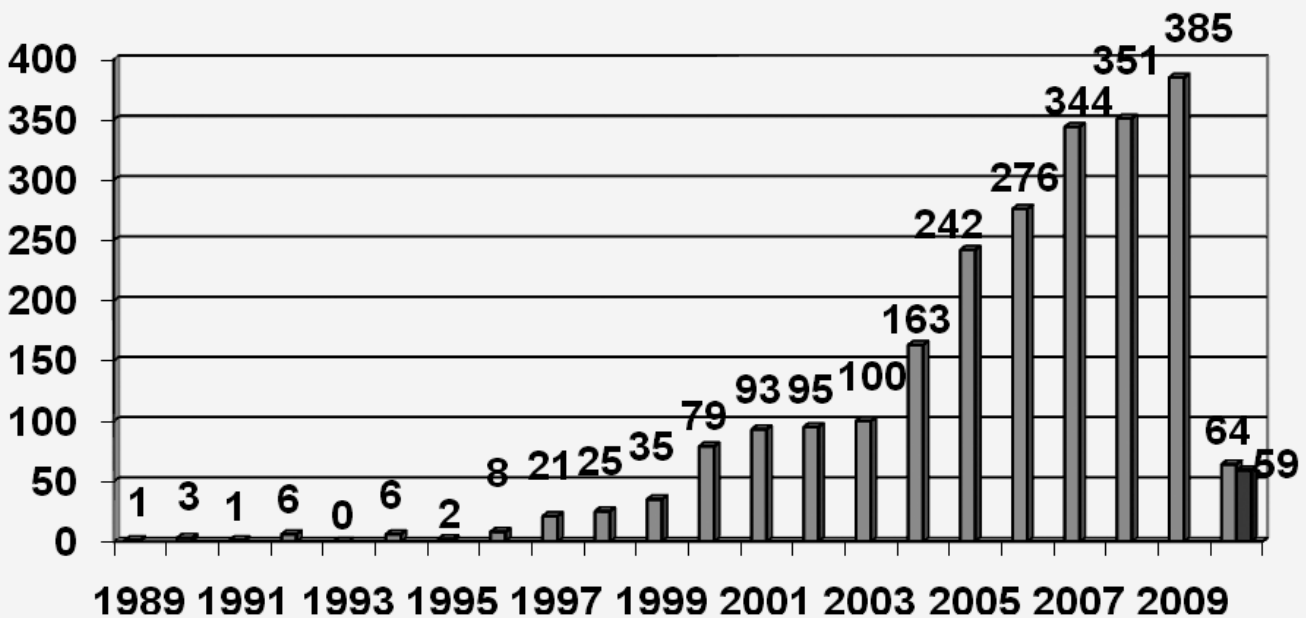
- 59.3 % - ნარკოტიკების ინექციური მომხმარებელია;
- 34.3 % - დაინფიცირდა პეტროსექსუალური კონტაქტის შედეგად;
- 2.5 % - ჰომო-ბისექსუალური კონტაქტით;
- 2.2 % - დაინფიცირდა ვერტიკალური გადაცემის გზით;
- 0.6 % - სისხლის რეციპიენცია;
- 1.1 % - გადაცემის გზა დაუდგენელია.

აივ ინფიცირების ყველაზე მეტი შემთხვევა რეგისტრირებულია თბილისში (814 შემთხვევა, მათგან 57 უცხოეთის მოქალაქეა), შემდეგ სამეგრელოში (356, აქედან ზუგდიდი - 269), აჭარაში (305, ბათუმი - 215), იმერეთში (295), აფხაზეთში (147), კახეთში (94), ქვემო ქართლში (82), შიდა ქართლში (62), გურიაში (51), ფოთში (36), სამცხე-ჯავახეთში (29). სხვა რეგიონებში რეგისტრირებულია ერთეული შემთხვევები. ლტოლვილი - 196.

ბოლო წლებში აივ ინფექცია/შიდსის ახალ შემთხვევათა ანალიზი გვიჩვენებს, რომ აღინიშნება აივ ინფექცია/შიდსის ახალ შემთხვევათა სტაბილური ზრდის ტენდენცია:

- 2002 წელს გამოვლინდა 95 ახალი შემთხვევა,
- 2003 წელს - 100,
- 2004 წელს - 163,
- 2005 წელს - 242,
- 2006 წელს - 276,
- 2007 წელს - 344,
- 2008 წელს - 351,
- 2009 წელს - 385,

2010 წლის 5 მარტის მონაცემებით გამოვლინდა 64 ახალი შემთხვევა (შარშან შესაბამის პერიოდში გამოვლენილი იყო 59 ახალი შემთხვევა).



შიდსით დაავადებული 0-15 წლამდე ბავშვების მონაცემები (2010 წლის მარტი)

განაწილება ინფიცირების გზების მიხედვით:

სულ საქართველოში გამოვლენილია 56 აივ ინფიცირებული ბავშვი, მათგან 33 - ვაჟი, 20 - გოგონა. (2010. 05.03 — 2 შემთხვევა). 17 - გარდაიცვალა, 3 - გავიდა ქვეყნიდან;

- ვერტიკალური (დედიდან) გადაცემით — 52 შემთხვევა (მათგან 1 - ძუძუთი კვებით)
- სისხლის რეციპიენტი — 4.

პრაიმიტივის იუბილე და აქცია უსინათლოთა მხარდასაჭერად

მიმდინარე წლის 22 მარტს თბილისი ბანკის მარჯანიშვილის ფილიალის სააქტო დარბაზში გაზეთმა პრაიმიტიმმა თავისი მოღვაწეობის ერთი წლის იუბილესთან ერთად მოაწყო აქცია უსინათლოთა მხარდასაჭერად. უნდა აღინიშნოს, რომ მისი პირველი ნომრის გამოსვლიდან გაზეთის რედაქციამ დაიწყო უსინათლოთათვის ბრაილის შრიფტით გაზეთის გამოშვება. ეს იყო შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებისათვის ქართულ ბეჭდვითი მედიასივრცეში გაზეთის გამოცემის პირველი პრეცედენტი, რამაც საზოგადოების დიდი კმაყოფილება და მოწონება დაიმსახურა. გაზეთის შემოქმედებითმა კოლექტივმა არც ახლა უღალატა ტრადიციას და თავის იუბილესთან ერთად გამართა საქართველოს უსინათლოთა საზოგადოების მხარდაჭერის აქცია, რომელსაც მრავალი ცნობილი პიროვნება დაესწრო.

გაზეთის მთავარი რედაქტორი თამარ ფხაკაძე



ერთი წელი შესრულდა გაზეთ პრაიმიტივის პირველი ნომრის გამოსვლიდან. პირველი ნომრიდანვე დავიწყეთ უსინათლოთათვის გაზეთის გამოცემა ბრაილის შრიფტით. დღევანდელი აქციით ჩვენ გვსურს მოვიზიდოთ სახსრები უსინათლოთათვის ხმოვანი სინთეზატორის შესაძენად. ჩვენ ვცდილობთ, აღმოვფხვრათ დღეისათვის არსებული ყველა ბარიერი, რომელიც ხელს უშლის უსინათლოებს ნორმალური საყოფაცხოვრებო პირობების შექმნაში. უსინათლოთა არ არის პრობლემა. უბრალოდ, ეს ადამიანები სხვა შესაძლებლობების მატარებლები არიან. ჩვენ თუ ვხედავთ, ისინი ისმენენ. შესაბამისად, არ არსებობს პრობლემა მათი საზოგადოებაში ადაპტირებისათვის. დღეისათვის უსინათლოთა, როგორც ასეთი, პრობლემას არ წარმოადგენს. ამისათვის პრაიმიტიმი ცდილობს ამ ადამიანებს შეუქმნას მაქსიმალურად კომფორტული გარემო.

ვფიქრობ, რომ სახელმწიფოს წარმატება დამოკიდებულია იმაზე თუ რამდენად ჩანან ეს ადამიანები ყოველდღიურ ცხოვრებაში. სამწუხაროდ ისინი ჯერჯერობით არ ჩანან და ამიტომ მოვუხმობ ყველა ადამიანს, ვისაც გააჩნია დახმარების შესაძლებლობა, აღმოუჩინოს მათ ფინანსური მხარდაჭერა მართლაც შესანიშნავი წამოწყების განხორციელებაში. ამ შემთხვევაში ჩვენ ვასრულებთ შუამავლის როლს უსინათლოთა კავშირსა და საზოგადოებას შორის და, რამდენადაც წარმატებული იქნება ეს მცდელობა, მით უკეთესი იქნება ჩვენი საზოგადოებისათვის და რა თქმა უნდა ქვეყნისათვის. მინდა გითხრა, რომ ჩვენ ამ თემას აუცილებლად მივიყვანთ ბოლომდე. არავის ეგონოს, რომ ეს ღონისძიება პიარაქციაა და მეტი არაფერი. რა თქმა უნდა არა. ჩვენ ამით ვცდილობთ რაც შეიძლება მეტი ადამიანი გაერკვეს უსინათლოთა პრობლემებში, ახლოს გაიცნოს ისინი და დაინახოს მათი

უსაზღვრო შესაძლებლობები. ამასთან ერთად, შევეცდებით მათთვის შევქმნათ სამუშაო ადგილები და ა.შ. და ჩვენთან, საზოგადოებაში იტრიალონ ყოველდღიურად. აბა წარმოიდგინეთ, გაზეთს ბეჭდავს უსინათლო ადამიანი, ხომ რალაცას ნიშნავს? ამ ღონისძიებას რომ ვამზადებდით დამირეკა ბილაინის პიარმენეჯერმა და მითხრა, რომ ჩვენ დიდი სიამოვნებით მივიღებთო მათ დახმარებაში მონაწილეობას. ეს ძალიან მნიშვნელოვანია და შესაბამისად ვფიქრობ, რომ წამოწყებული საქმე უნდა მივიყვანოთ ბოლომდე.

პროექტის ხელმძღვანელი თამარ ხოშტარია

— ვფიქრობ ადამიანი უსინათლობის გამო არ უნდა იყოს ნაკლებად რეალიზებული. ამიტომ ამ აქციით გვსურს უსინათლოებს დავეხმაროთ სინთეზატორის შექმნაში, რომელიც მათ დაეხმარებათ შესაძლებლობების გამოვლენაში, ამასთან ერთად მოხდება მათი დასაქმება, რომელიც ძალიან მნიშვნელოვანია მათი, როგორც სოციალური რეაბილიტაციის, ასევე საზოგადოებაში ინტეგრაციისათვის. თუ ჩვენ შევძლებთ ამ სინთეზატორის ფუნქციონირებას, ბევრად გაუადვილდებათ მათ წინაშე არსებული სოციალური ბარიერების გადალახვა. აი, ეს არის ჩვენი მიზანი.

პოლონეთის სრულუფლებიანი ელჩი საქართველოში ქალბატონი ურსულა დოროჟევსკა

— ჩვენი მთავარი მიზანია მხარი დაუჭიროთ იმ წამოწყებას, რომელიც ხელს შეუწყობს უმუშევრობის აღმოფხვრას და ადამიანების დასაქმებას, მით უმეტეს, დახმარება უფრო მნიშვნელოვანია მაშინ, როდესაც საქმე ეხება შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანებს. ჩვენ მხარს ვუჭერთ საქართველოს როგორც მეგობარ და პარტნიორ ქვეყანას. გვსურს, რომ საქართველო რაც შეიძლება მალე მიუახლოვდეს ევროკავშირს და ნატოს. ჩვენი მხარდაჭერა გამოიხატება ერთობლივად განხ-



ორციელებული პროექტების დაფინანსებით. მათ შორის საქართველოს უსინათლოთა საზოგადოების დახმარება და მათთვის სინთეზატორის პროექტის განხორციელებაა. ჩვენ ვთვლით, რომ ეს ძალიან მნიშვნელოვანია იმიტომ, რომ იძლევა ადამიანების დასაქმების, საკუთარი შესაძლებლობების გამოვლენის და მატერიალური კეთილდღეობის საშუალებას.



ჩვენ გულწრფელად ვულოცავთ გაზეთის შემოქმედებით კოლექტივს ამ თარიღს და უღრმეს მადლობას მოვახსენებთ ჩვენი მხარდაჭერისათვის. მისი დახმარებით როგორც იქნა დადგა დრო ქართულ სინამდვილეში, რომ საქართველოში მცხოვრებ უსინათლოებს ჰქონდეთ თავისი საკუთარი სინთეზატორი. მისი საშუალებით შეძლებენ ტექსტების

წვენ გადავწყვიტეთ, რომ ეს პროექტი განხორციელდებოდა კერძოდ უსინათლოებისათვის, რისთვისაც პოლონეთის სახელმწიფომ 40 000 ევრო გამოყო. ეს დაეხმარებათ მათ არა მარტო საზოგადოებაში საკუთარი ადგილის დამკვიდრებაში, არამედ სხვებსაც გაუწვდიან დახმარების ხელს.

კორესპონდენტი: - დიდ მადლობას მოგახსენებთ ასეთი დახმარებისათვის, ვფიქრობთ, რომ საქართველოს უსინათლოებისათვის თქვენი მხარდაჭერა მაგალითი იქნება სხვებისათვის.

— შესაძლებელია ასეც მოხდეს. თუ კი ვინმე ისურვებს და ჩვენს მაგალითს მიბაძავს, პირადად მე დიდი მადლიერი დავრჩები.

საქართველოს უსინათლოთა კავშირის თავმჯდომარე რევაზ მაისურაძე

დღეს ერთი წელი შეუსრულდა გაზეთ პრაიმტიმის, რომელიც გამოსვლის პირველი ნომრიდან ბეჭდავს უსინათლოთათვის ბრაილის შრიფტით გაზეთს.



წაკითხვას, ნებისმიერი ლიტერატურის გაცნობას, უამრავი ინფორმაციის მოპოვებას და ა.შ. აღნიშნული სინთეზატორი საკმაოდ ძვირი სიამოვნება გახლავთ, რისთვისაც საჭიროა სულ მცირე 100 000 ევრო. ამ პროექტის განხორციელებას პირველი გამოცხადება პოლონეთის საელჩო და დაგვაფინანსა 40 000 ევროთი. ამ საქმისათვის ჩვენს სახელმწიფოს ბიუჯეტში ჩადებული აქვს 8 000 ევრო. დღეს აქ ველოდებით საზოგადოების ერთი ნაწილის მოსვლას და ვიმედოვნებთ, რომ მრავალი მათგანი გაიღებს გარკვეულ თანხას ამ მართლაც კეთილი საქმის განხორციელებისათვის.

სინთეზატორის შექმნა ძალიან მნიშვნელოვანია საქართველოს უსინათლოთა საზოგადოებისათვის. მასზე მრავალ იმედს ამყარებენ და ფიქრობენ, რომ მისი დახმარებით ბევრი კარგი საქმის განხორციელება შეიძლება. ამიტომ, ვინც ამ საქმეში გვერდით დაუდგება მას, შეიძლება ითქვას რომ მართლაც საქვეყნო საქმის განხორციელებაში შეიტანს თავის წვლილს.

ღმრთა სიბრძნის განიჭების

შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ყველა პირისადმი

- ცხოვრება — ეს შესაძლებლობაა, გამოიყენე ის.
- ცხოვრება — ეს სილამაზეა, მოიხიბლე მით.
- ცხოვრება — ეს ნეტარებაა, შეიგრძენ ბოლომდე.
- ცხოვრება — ეს ოცნებაა, განახორციელე იგი.
- ცხოვრება — ეს გამოწვევაა, მიიღე და გაუმკლავდი.
- ცხოვრება — ეს არსებობის მოვალეობაა, შეასრულე ბოლომდე.
- ცხოვრება — ეს თამაშია. გახდი მოთამაშე.
- ცხოვრება — ეს სიმდიდრეა, არ გაანიავო ის.
- ცხოვრება — ეს ქონებაა, მოუფრთხილდი მას.
- ცხოვრება — ეს სიყვარულია, დატკბი ამ სიყვარულით.
- ცხოვრება — ეს საიდუმლოებაა, შეიცან ბოლომდე.
- ცხოვრება — ეს ანდერძია, შეასრულე პირნათლად.
- ცხოვრება — ეს შენი ხვედრია, დაძლიე იგი.
- ცხოვრება — ეს სიმღერაა. დაამღერე ბოლომდე.



- ცხოვრება — ეს ბრძოლაა, იყავ მებრძოლი.
- ცხოვრება — ეს გამოუცნობი სამყაროა, არ შეუშინდე მას.
- ცხოვრება — ეს წარმატებაა. იბრძოლე მისთვის.
- ცხოვრება — ძალიან ლამაზია, მოუარე და არ გააფუჭო ის.

დედა ტერეზა კალკუტელი (ერობაში - აგნეს გონჯა ბოიაჯიუ) — მე-20 საუკუნის უდიდესი ქველმოქმედი. დაიბადა 1910 წლის 10 აგვისტოს მაკედონიის ქალაქ სკოპეში. დაარსა მონაწილების ორდენი, რომლის მისია იყო ავადმყოფებისა და ღარიბების სამსახური. ნობელის პრემიის ლაურეატი (1979წ. “დაჩაგრული ადამიანის დახმარებისათვის განუხელი ღვანლისათვის). დაჯლდოვებულია აგრეთვე ტემპლტონის პრემიით — რელიგიის განვითარებისათვის (1973წ.იყო აღნიშნული პრემიის პირველი მფლობელი) და ამერიკის შეერთებული შტატების უმაღლესი ჯილდოთი — კონგრესის ოქროს მედლით (1997წ). გარდაიცვალა 87 წლის ასაკში, 1997 წლის 5 სექტემბერს ინდოეთში, ქალაქ კალკუტაში.

სახსოვნობასა და საქართველოსათვის ღუმიკვამისა და კაკათში მოწყობილნი წმიდა ლაზი მოწამენი (XVII-XVIII) 29 (12-05) აბაილი

ლაზეთი კოლხური წილის განუყოფელი ნაწილია. იგი საქართველოს სახელმწიფოებრიობის განმსაზღვრელი ერთ-ერთი მთავარი -ძარღვი და ჩვენი კულტურის უძველესი კერაა. წმიდა ანდრია მოციქულმა ღვთისმშობლის წილხვედრი ქართველი ერის მოქცევა სწორედ აქედან დაიწყო.

ბიზანტიისა და ტრაპიზონის იმპერიის დაცემის შემდეგ (1453) ოსმალები მთელი სამი საუკუნის მანძილზე ცდილობდნენ აღმოეფხვრათ ლაზეთში ქრისტიანობა და ეროვნული ცნობიერება. თავის მხრივ რომმაც გააძლიერა ამ მხარეში მისიონერული მოღვაწეობა. ამ ორ ცეცხლს შუა მომწყვდეული ლაზეთი მტკიცედ იცავდნენ მართლმადიდებლობას, მაგრამ დროთა განმავლობაში ზოგმა კათოლიკეს და მონოფიზიტებს “შეაფარა” თავი, რომელთა აბსოლიტურმა უმრავლესობამ შემდგომ მთლიანად დაკარგა სარწმუნოებრივ ეროვნული ცნობიერება. ძალად გამუსლიმანებულმა ქართველებმა შეინარჩუნეს ენა, ეროვნულ-კულტურული ტრადიციების ნაწილი, ხსოვნა მათი წინაპრების ქრისტიანობის შესახებ და საქართველოს სიყვარული.

სრულიად საქართველოს პატრიარქის, ილია II-ის ლოცვაკურთხევით საფუძველი ჩაეყარა თურქეთში მცხოვრები ლაზების და საქართველოს სხვადასხვა კუთხის მკვიდრთა შეხვედრებსა და ურთიერთობის ტრადიციას. ქრისტიანულ სარწმუნოებას დაუბრუნდნენ საქართველოში მცხოვრები ლაზები. საქართველოს ეკლესიის წმიდა სინოდს მათ წარუდგინეს მასალები XVII—XVIII საუკუნეებში სარწმუნოებისა და საქართველოსათვის ათასობით ლაზის მონამებრივი აღსასრულის შესახებ, რომელთა შორის აღსანიშნავია 1600 – 1602 წლებში მომხდარი ორი მოვლენა: ურჯულთა მიერ ლაზების ძალით გამუსლიმანების წინააღმდეგ აჯანყებული, ერთ-ერთ მთაზე დაბანაკებული სამასი ლაზი მეომარი მტერმა შეიპყრო. ტყვეებს მტერმა ქრისტიანული სარწმუნოების უარყოფის სანაცვლოდ თავისუფლება და სხვადასხვა მინიერი პატივი აღუთქვა. ბრძოლებში სიმამაცითა და სიმხნევით განთქმულმა ლაზებმა უდიდესი სარწმუნოებრივი სიმტკიცე გამოიჩინეს, სამასივე მეომარს თავი მოჰკვეთეს და მდინარეში გადაყარეს., რის შემდეგაც ამ ადგილს დუდიკვათა (თავისკვეთა) უწოდეს. დუდიკვათა ეწოდა მონამეთა სისხლით შეღებილ მდინარესაც.

ანალოგიურად აღესრულნენ მეორე მთაზე მდებარე მამათა მონასტერში მყოფი სასულიერო პირები. მათ მრავალგვარი ტანჯვისა და წამების შემდეგ თავები მოჰკვეთეს. ამ მთას ხალხმა პაპათას (სამღვდელოებათა) მთა უწოდა.

საქართველოს სამოციქულო ეკლესიის 2003 წლის 18 სექტემბერს წმიდა სინოდის სხდომამ აღნიშნული მასალების საფუძველზე განაჩინა: XVII-XVIII საუკუნეებში “პაპათასა” და “დუდიკვათას” გორაზე ამოწყვეტილი მართლმადიდებელი სასულიერო და საერო პირი, ასევე ქრისტიანობისათვის წამებული ყოველი ლაზი შერაცხილ იქნან წმინდანად და ეწოდოთ მათ სარწმუნოებისა და საქართველოსათვის დუდიკვათასა და პაპათაში მონყვეტილი წმიდა ლაზი მონამენი.

სტარტი აიღო ზამთრის X საერთაშორისო პაროლიმპიურმა თამაშებმა

ვანკუვერის (კანადა) ცენტრალური არენა კვლავ ზეიმის ცენტრი გახდა. 12 მარტს ისევ აინთო ოლიმპიური ცეცხლი და სტარტი მიეცა თამაშებს, რომელსაც საერთაშორისო პაროლიმპიური თამაშები ეწოდება.

წინ არის თამაშები, სადაც შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე სპორტსმენები ერთმანეთს შეეჯიბრებიან მაღალი სპორტული შედეგების მოსაპოვებლად.

საზეიმო ცერემონიის გახსნა, ისე, როგორც ერთი თვის წინ ტრადიციულად დაიწყო აბორიგენების, როგორც მათ კანადაში უწოდებენ — “პირველი ერის” გამოსვლით.

შორეულ 1976 წელს ზამთრის პირველი პაროლიმპიურ თამაშებში, რომელიც ჩატარდა ტორონტოში (კანადა), მონაწილეობდა სულ 198 სპორტსმენი მსოფლიოს 25 ქვეყნიდან. ახლა კი ვანკუვერში იასპარეზებს 44 ქვეყნის 600 პაროლიმპიელი.

“ვანკუვერი — 2010”-ის საორგანიზაციო კომიტეტის დირექტორმა ჯონ ფერლონგმა თქვა — “მთავარი ვანკუვერის ზამთრის საერთაშორისო თამაშებში იქნება არა მარტო სპორტსმენების მიღწევები, — ეს მიღწევები ნებისმიერ შემთხვევაში იქნება გამორჩეული თავის მნიშვნელობით. არამედ ჩვენ გვსურს, რომ პაროლიმპიური თამაშები გამსჭვალული იყოს იმ ყოველი ადამიანის პატივისცემით, რომლებმაც სპორტი გაიხადეს თავიანთი ცხოვრების ძირითად არჩევანად”.

პაროლიმპიური თამაშების საზეიმო დახსნის ცერემონიალი სრულიად განსხვავდებოდა ოლიმპიური თამაშების გახსნის ცერემონიალისაგან. ამ თამაშებს გააჩნდა



სულ სხვაგვარი არსი და ბუნებრივია სუფევდა სხვაგვარი განწყობაც. თუმცა მათ გააჩნდათ ყველაზე მთავარი, რომელიც გამოხატავდა მსოფლიოს საზოგადოების ერთიანობას, მშვიდობას, ადამიანთა ურთიერთპატივისცემასა და სიყვარულს, მათ აერთიანებდა ოლიმპიური სული და სწრაფვა გამარჯვებისაკენ. ამჯერად არ ყოფილა რთული სპეცეფექტები. ყველაფერი იყო უბრალო და ლაკონიური. სცენაზე გამოდიოდნენ სხვადასხვა პაროლიმპიური თამაშების გმირები, რომლებიც დამსწრე საზოგადოებას აცნობდნენ პაროლიმპიური თამაშების ისტორიას, ცეკვავდნენ და მღეროდნენ.



ყველაზე მნიშვნელოვნად გამორჩეული, რომელიც იყო პაროლიმპიური თამაშების სცენარში, გახლდათ პაროლიმპიური ცეცხლი, რომელიც აანთეს არა საბერძნეთის ძველ ოლიმპოში, არამედ კანადაში, პარლამენტის შენობის ახლოს. პაროლიმპიური ცეცხლი 10 დღე მოგზაურობდა კანადაში, შემოიარა მთელი კანადა და ვერტმფრენით ჩამოიტანეს ვანკუვერში, რომელმაც საპატიო წრე დაარტყა მოზეიმე ქალაქის ცაზე.

პაროლიმპიური ცეცხლის ანთების პატივი ერგო არა ცნობილ სპორტსმენს, არამედ ახალგაზრდა პაროლიმპიელს, რომელმაც ოვაციების თანხლებით ააგიზგიზა პაროლიმპიური ცეცხლი.

მაშ ასე, სტარტი აიღო ვანკუვერის X ზამთრის პაროლიმპიურმა თამაშებმა. ორი კვირის მანძილზე იქ გაიმართება მრავალი ამაღელვებელი და საინტერესო სპორტული ასპარეზობა, რომელსაც ჩვენ დიდი ინტერესით მივადევნებთ თვალს.

ლაურეუსის პრიზის ლაურეატები

ბონი. გერმანია.

საერთაშორისო სპორტულმა აკადემიამ ლაურეუსმა დაასახელა 2010 წლის საუკეთესო სპორტსმენები. ესენი არიან:

• ჟასტინ ევერსონი (ავსტრალია) კალათბურთელი (საინვალიდო ეტლით), ყველა ტურნირში გამარჯვებული.

• კურტ ფერნლეი (ავსტრალია) ეტლებით რებოლა. 2009 წელს 5 მარათონული შეჯიბრების გამარჯვებული;

• გიზემ გირიშმენი (თურქეთი) მშვილდოსნობა. 2008 წლის 1 სპორტსმენი თავის კატეგორიაში;

• შინგო კუნიდა (იაპონია) ჩოგბურთი (საინვალიდო ეტლით). 2007 წლიდან არ დამარცხებულა 77 მატჩში;

• მაიკ ტეუბერი (გერმანია) ველოსპორტი. მოიპოვა 3 ოქროსა და 1 ვერცხლის მედალი მსოფლიოს ჩემპიონატებში;

• ნატალი დიუ ტოილი (სამხრეთ აფრიკის რესპუბლიკა) ცურვა. დომინირებდა როგორც ჯანმრთელ, ასევე ამპუტირებულ სპორტსმენთა შორის 2009 წელს ჩატარებულ შეჯიბრებებში.

საერთაშორისო სპორტული აკადემიის ლაურეუსის პრეზიდენტმა ედვინ მოზესმა განაცხა-

და — “ეს წელი იყო ძალიან წარმატებული ჩვენი სპორტსმენებისათვის და ბუნებრივია, ექსპერტთა კომისიას ძალიან გაუჭირდა საუკეთესოთა შორის საუკეთესოს დასახელება. ვულოცავთ ყველა გამარჯვებულს და ველოდებით დაჯილდოვების ცერემონიაზე, რომელიც გაიმართება 10 მარტს აბუ დაბეში.

დაჯილდოვება ჩატარდა 7 ნომინაციაში;

• წლის საუკეთესო სპორტსმენი ვაჟი;

• წლის საუკეთესო სპორტსმენი ქალი;

• წლის საუკეთესო გუნდი;

• წლის აღმოჩენა;

• წლის დაბრუნება;

• ყველაზე საუკეთესო ინვალიდობის მქონე სპორტსმენი;

• სპორტის აქტიური სახეობების საუკეთესო წარმომადგენელი.

ლაურეუსის ჯილდო ყველაზე პრესტიჟული პრიზია საერთაშორისო სპორტულ მოძრაობაში და ყოველწლიურად ტარდება მსოფლიოს ყველაზე გამოჩენილი და დამსახურებული სპორტსმენების დაჯილდოება. ლაურეუსის პრიზი სპორტულ სასამართლოში აღიარებულია როგორც “სპორტული ოსკარი”.

Itartas-ი



საერთაშორისო პაროლიმპიური კომიტეტის გამოფენა

საერთაშორისო პაროლიმპიურმა კომიტეტმა (IPC) გამოაცხადა 2010 წლის ვანკუვერის ზამთრის პაროლიმპიური თამაშების დროს პაროლიმპიური მოძრაობის ამსახველი გამოფენის ორგანიზაციის შესახებ.

გამოფენა, რომლის სლოგანია “სული მოძრაობაშია, შეიგრძნეთ, რა გვამოძრავებს ჩვენ”, განთავსდება ვუსტლერის ცენტრში. გამოფენის ორგანიზატორია Otto Bock, რომელიც ipc – ს დიდი ხნის პარტნიორია. გამოფენის მიზანია საერთაშორისო პაროლიმპიური მოძრაობის და საერთაშორისო პაროლიმპიური თამაშების ისტორიის პოპულარიზაცია. გამოფენა მოიცავს ინფორმაციას პაროლიმპიური სპორტის სხვადასხვა სახეობების შესახებ, წარმოაჩენს სპორტსმენების ცხოვრებას და მათ მიერ გამოყენებული მონეობილობის დანიშნულებას.



საერთაშორისო პაროლიმპიური თამაშების პრეზიდენტმა ფილიპ კრავენმა განაცხადა — “ვანკუვერის ზამთრის საერთაშორისო პაროლიმპიური თამაშები იქნება დიდი ზეიმი არა მარტო ჩვენი სპორტსმენებისათვის, არამედ წარმოაჩენს პაროლიმპიური მოძრაობის უდიდეს პროგრესს. ვიმედოვნებთ, რომ ყოველი სტენდი და ყოველი ინფორმაცია დამთავრებულს მოეხმარება შეიგრძნოს და გაიგოს თუ რა გვადლევს იმის მოტივაციას, რომ დავიპყროთ სპორტის უმაღლესი მწვერვალები, გაიგონ პაროლიმპიური მოძრაობის მღელვარე მომავალი”.

ბაზეთი

მზისა

იყო დრო, როდესაც სიტყვა “გაზეთს” მსოფლიოს მხოლოდ ერთი ქალაქის - ვენეციის მცხოვრებნი ხმარობდნენ. ამასთან, ამ სიტყვას მამინ სულ სხვა აზრი ჰქონდა: “გაზეთა”-ვერცხლის პატარა ფულს ეწოდება.

ვენეცია შუასაუკუნეებში ევროპის პოლიტიკური და სავაჭრო ურთიერთობის უდიდესი ცენტრი და მდიდარი რესპუბლიკა იყო, ვენეციელ ვაჭრებს სჭირდებოდათ ცნობები მსოფლიოს სხვადასხვა ქვეყნებიდან, აინტერესებდათ ფასები, საქონლის ხარისხი და სხვა.

სხვაგან სად, თუ არა ნავსადგურში, სადაც უცხოეთის ათასობით გემი იყრიდა თავს, შეეძლოთ შეეგროვებინათ საინტერესო ცნობები?! ცნობების შეგროვებას რომ ორგანიზებული ხასიათი ჰქონოდა, ვენეციელებმა სპეციალური ბიუროები შექმნეს. ეს ბიუროები აგროვებდნენ ცნობებს არა მარტო საქონლის ფასების და გემების მისვლა-მოსვლის შესახებ, არამედ ხარბად ეტანებოდნენ მეზღვაურთა მიერ ნაამბობ შორეული ქვეყნების ამბებსაც. ბიუროების აგენტები დაეხეტებოდნენ ნავსადგურში, აგროვებდნენ ათასგვარ ახალ, საინტერესო ცნობებს და ქაღალდებზე გადაჰქონდათ. შემდეგ ეს პატარა ხელნაწერი ფურცლები თითო ვერცხლის ფულად - გაზეთად იყიდებოდა მოსახლეობაში.

დროთა განმავლობაში ფულის სახელწოდება “გაზეთა” თვით იმ ხელნაწერ ფურცლებს დაერქვა, ხოლო შემდეგ, როდესაც ბეჭედა შემოვიდა, ეს სახელწოდება მტკიცედ დამკვიდრდა მრავალ ენაში. ნაბეჭდმა გაზეთმა მალე თავისი უმცროსი ძმა-ყურნალი დაბადა. სხვათა შორის ამაზე თვით სახელწოდება “ყურნალი” მიუთითებს, რომელიც ფრანგულ ენაზე გაზეთს ნიშნავს.

მუზეუმი

მრავალი ასეული წლის განმავლობაში ქალაქი ალექსანდრია ძველი სამყაროს კულტურული და სავაჭრო ცენტრი იყო. იგი ალექსანდრე მაკედონელმა ააგო მდინარე ნილოსის შესართავში, სადაც თავს იყრიდა ევროპის, აფრიკისა და აზიის სავაჭრო გზები. ალექსანდრიაში ჯერ კიდევ ადრე არსებობდა ბიბლიოთეკა, რომელშიც თითქმის 700 ათასი ხელნაწერი გრაგნილი ინახებოდა. დაახლოებით 2200 წლის წინათ ევროპის მეფეებს ალექსანდრიაში “მუზეიონი” — “მუზეუმის ტაძარი” — მუზეუმი დაუარსებიათ. მისი პირვანდელი დანიშნულება ცხადია ისეთი არ იყო, როგორიც დღეს აქვთ მუზეუმებს. მაგრამ დროთა განმავლობაში იქ თავი მოუყრიათ

უამრავ იშვიათ ნივთს, ხელნაწერს, იარაღს იმდროინდელი მსოფლიოს ყველა ქვეყნიდან.

ამ მუზეუმის კედლებში მუშაობდნენ გამოჩენილი ასტრონომები, მათემატიკოსები, გეოგრაფები, ფილოსოფოსები, რომლებმაც უდიდესი გავლენა მოახდინეს ანტიკური მეცნიერების განვითარებაში.

საუკუნეების წინათ ალექსანდრიაში არსებული ამ თავისებური სამეცნიერო კერის სახელს — მუზეუმს — დღეს ვუნოდებთ ყველა იმ დაწესებულებას, სადაც ისტორიული, ლიტერატურული, მხატვრული ან სხვა სამეცნიერო კოლექციები ინახება და კვლევითი თუ კულტურულ — საგანმანათლებლო მუშაობა წარმოებს.

წყალი

წყალი ჰაერის შემდეგ ყველაზე უფრო გავრცელებული ნივთიერებაა დედამიწაზე. ადამიანის სხეულის თითქმის ორი მესამედი წყალი შეადგენს და ის უმთავრესად კუნთებშია მოქცეული.

ადამიანის ფილტვებში და თირკმელებში მოქცეულია 80%-მდე წყალი. თავის ტვინის ქსოვილებშიც თითქმის იმდენივეა წყალი. თვალის გარსში 92 % წყალია.

სისხლის უმეტესი ნაწილი წყლისაგან შედგება. სისხლში მოიპოვება სიცოცხლისათვის უდიდესად მნიშვნელოვანი გაზი ჟანგბადი.

უნწყლოდ არ შეიძლება მიმდინარეობდეს არავითარი ქიმიური რეაქცია, შეუძლებელია ხდებოდეს ნივთიერებათა ცვლა.

წყლის საშუალებით დნება და შემდეგ სისხლში გადადის სხვადასხვა საკვები ნივთიერებები.

წყლის საშუალებით გამოდის სხეულიდან უკვე გადამუშავებული ნივთიერებანი (შარდი, ოფლი, ცრემლები).

ოფლის გამოდენა ხელს უწყობს იმას, რომ შენარჩუნებული იქნეს სხეულის მუდმივი ტემპერატურა და ზაფხულის დიდი სიცხეების დროს არ მოხდეს სხეულის ზედმეტი გადახურება. ამიტომ ადამიანის არსებობა უწყლოდ ისევე შეუძლებელია, როგორც უჰაეროდ.

წყალი უნდა იყოს სუფთა, სრულიად გამჭვირვალე, თუმცა სრულიად გამჭვირვალე წყალიც ზოგჯერ აღმოჩნდება არაჯანსაღი.

წყალს არ უნდა ჰქონდეს არავითარი სუნი. არ უნდა ჰქონდეს გემო. ხამი წყალი კულინარიაშიც არ გამოდგება. ასეთ წყალში ცუდად იხარშება ბოსტნეული.

