

# იხილი +

სვ

ეროვნული  
ბიბლიოთეკა

ყოველთვიური საგანმანათლებლო-საინფორმაციო ჟურნალი ინვალიდებისათვის

1713  
2009

№1, ახვანი 2009



**გაღებული სიკეთე. რუმელიც უფალთან მიდის**



ადამიანის ცხოვრება ეს არის გამოცდა, ეს არის განსაცდელი და იგი უნდა გავიაროთ ღირსეულად. ღვთისაგან ამ ქვეყნად მოვლენილი ყოველი ადამიანი არის ხატება ღვთისა, მაგრამ უნდა გვახსოვდეს, რომ მას თან სდევს ადამის და ევას მიერ ჩადენილი პრეველქმნილი ცოდვა. ადამიანი უძლოურია და მას სჭირდება დახმარება, მაღლი სულისა წმინდისა, სჭირდება ეკლესია, რადგან ეკლესია არის უძლიერესი სულიერი ძალა; ეკლესია არის სავანე, სადაც ადამიანი ღებულობს მაღლს. სულისა წმინდისა, „უძლოურთა მკურნალსა და ნაკლულევანთა აღმავსებელსა“. ჩვენი წინაპრები ასე ლოცავდნენ ერთმანეთს – „იხარეთ ორსავე სოფელსა შინა“. ერთადერთი ჰარობა ამისი არის სიახლოვე უფალთან, მისი უზენაესი ნების აღსრულება, უნდა ვიჩქაროთ სიკეთის კეთება იმიტომ, რომ არავინ ვუწყით როდის მოვა ის საოცარი და საიდუმლო დღე, როცა ადამიანი უნდა წარსდგეს წინაშე უფლისა, ჩვენს მიერ გაღებული სიკეთე კი უფალთან მიდის.

ილია II

*კუდათცავე სრულთადა საჩართოდეთის მწგნითარს, უწმინდესსა და უნუწარს ილია II-ს  
დასაჯდებლადან 75 და აღსაყდარებლადან 30 წელითაჲს ვახუროებთ დიდხანს  
სიკეთებლად მისი სათაყვანებლადი სამშობლოის საძედად.*

UDC (უაკ) 050-056.26+369.25+368.945  
ი-474

**სარედაქციო საბჭო**

თეიმურაზ მიქიაშვილი  
კარლო მუშკუდიანი

**მთავარი რედაქტორი:**

თეიმურაზ მიქიაშვილი  
ტელ: 893 33 58 87

**გამომცემელი  
რედაქტორი:**

კარლო მუშკუდიანი  
ტელ.: 897 20 39 60

**გამომცემელი:**

კავშირი „იმედი +“

**საკონტაქტო ინფორმაცია**

ჟურნალი „იმედი +“

ს. ჩიქოვანის ქ. №14

ტელ.: 36 56 27

ელ.ფოსტა:

pr\_imediplus@yahoo.com

ჟურნალი რეგისტრირებულია საქართველოს იუსტიციის სამინისტროში რეგისტრაციის ნომერი: 01343/12/0726

ძვირფასო მკითხველო .....2

ინვალიდობა, პიროვნება, საზოგადოება და მორალი ..... 4

შეზღუდულობიდან თანასწორობამდე ..... 7

დედა ..... 9

სპონსორები და ქველმოქმედები ..... 11

არასოდეს თქვა უარი შენს მისწრაფებაზე ..... 13

„ჯამრთელი ინვალიდების“ სპორტი ..... 19

ბრძოლა ცხოვრების უფლებისათვის ..... 22

სახალხო დამცველის აპარატში ..... 26

თვალის კუნთების განმავითარებელი ვარჯიშები ..... 27

ვალენტინ დიკული გვიჩვენებს ..... 28

საინვალიდო ეტლის მოვლა და ექსპლოატაცია ..... 30

ჩვენი ბიბლიოთეკა ..... 30

თქვენ არ გაქვთ ამის უფლება. .... 31

კანონმდებლობა ..... 32

მოზაიკა ..... 32

**ჟურნალი ვრცელდება უფასოდ**

ტირაჟი 1000  
გარეკანზე ფოტოს ავტორი **კახა კახიანი**  
ჟურნალში გამოყენებულია **გურამ ნიბახაშვილის** ფოტოები



იბეჭდება ფონდი „ღია საზოგადოება-საქართველოს“ მხარდაჭერით

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. ჟურნალისთვის მიერ ჩანერილი აუდიო მასალა ინახება ერთი თვის განმავლობაში. აღნიშნული ვადის გასვლის შემდეგ პრეტენზია არ მიიღება.

ჟურნალში გამოქვეყნებული სტატიებისა და ფოტოსურათების გადაბეჭდვა რედაქციასთან შეთანხმების გარეშე აკრძალულია. სარეკლამო მასალების შინაარსსა და სტილზე პასუხისმგებელია შემკვეთი.

## ძვირფასო მკითხველო

თქვენს წინაშეა ჟურნალი, რომელსაც „იმედი“ ჰქვია. ბევრი ფიქრის და განსჯის შემდეგ, ჟურნალის დამფუძნებლებმა გადაწყვიტეს ფართო საზოგადოებრიობისთვის გაეცნო ინვალიდთა ყოფა, მათი მიღწევები და პრობლემები, მკურნალობის, რეაბილიტაციის და სოციალური ინტეგრაციის გზები.

თუ თვალს გადავავლებთ ქართულ მასმედიას, აღმოვაჩინებთ რომ ყველაფერი იბეჭდება, ინვალიდებისთვის საჭირო პუბლიკაციების გარდა. არ არსებობს ბეჭდვითი ორგანო, რომელიც იქნებოდა ინვალიდთა ტრიბუნა და დაიცავდა მათ ინტერესებს.

ჟურნალს იმიტომ ეწოდა „იმედი“, რომ არავის სჭირდება იმედი ისე, როგორც ინვალიდებს, მათი ოჯახის წევრებს და რა თქმა უნდა საზოგადოებას. მით უმეტეს, თუ ეს იმედი განმტკიცებული იქნება საზოგადოების თანდგომით, პატივისცემითა და სიყვარულით.

რატომ „პლუსი“? იმიტომ, რომ იმედი და... კიდევ უფრო ცოტა მეტიც.

საქართველოში აღრიცხულია 220 000 ინვალიდი. მათ შორის 25000-ზე მეტი შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ბავშვია. აქედან გამომდინარე, 25000-ზე მეტი ოჯახი იბრძვის მათი ფუნქციონალური შესაძლებლობების მაქსიმალურად ამაღლებისათვის.

ბევრია სამშობლოს ერთიანობისათვის ბრძოლების, ეკოლოგიური კატასტროფების, ავტოვარიების შედეგად და ა.შ. დაინვალიდებულნი, რომლებსაც მხარდაჭერა და გამხნეება სჭირდებათ.

სამშობიარო ტრავმით ან სხვა მიზეზების შედეგად გამონვეული ფიზიკური თუ გონებრივი ნაკლი, ფსიქიკურ (ხშირ შემთხვევაში შოკურ) დარტყმას აყენებს ბავშვის შეძენის სიხარულით მომლოდინე მშობლებს და მათ ოჯახის წევრებს. მშობლები, რომლებიც ელოდებიან სასურველ შვილს, ხშირად არ არიან მზად იმ სერიოზული პრობლემების დასაძლევად, რომელიც თან ახლავს უნარშეზღუდული ბავშვის გაჩენას. შვილის უნარშეზღუდულობას მშობლები, როგორც მარცხს და ლამის საკუთარი პიროვნების ნგრევადალიქვამენ.

მას შემდეგ, რაც ბავშვს დაუსვამენ დიაგნოზს, ოჯახის წინაშე წამოიჭრება კითხვები: რა მოხდება შემდეგ, შეძლებს თუ არა მათი პირმო სიარულს, ლაპარაკს, სკოლაში სწავლას? დატოვონ ბავშვი ოჯახში, თუ ჩააბარონ სოციალური დაცვის რომელიმე დანესებულებას? ამ პრობლემის გადაწყვეტისას იქმნება კონფლიქტური სიტუაციები, რის გამოც ბევრი ოჯახი ინგრევა კიდევ. გადაწყვეტილების მისაღებად ბავშვის სამომავლო განვითარების და მკურნალობის შესაძლებლობების შესახებ ოჯახი რეალურად უნდა იყოს ინფორმირებული. დიდ მნიშვნელობას იძენს ფსიქოლოგიური მხარდაჭერა და შეგუება არსებულ რეალობასთან.

ბავშვის ადაპტაციის და რეაბილიტაციის ხარისხი დამოკიდებულია არა იმდენად ბავშვის უნარშეზღუდულობის სიმძიმეზე, არამედ მშობლების და მათთან ერთად საზოგადოების ზნეობრივ ღირებულებათა დონეზე და ბავშვის, საკუთარი თავის და ერთმანეთის წინაშე წარმოქმნილი სიძნელების გადალახვისათვის მზადყოფნაზე.

სოციოლოგიური გამოკითხვის შედეგად გაირკვა (გამოკითხვაში მონაწილეობდა 100 ოჯახი), რომ მშობლებს არ გააჩნიათ სამართლებრივი განათლება. მხოლოდ 10%-მა იცოდა იმ სამართლებრივი ნორმების შესახებ, რომლებსაც ქვეყნის კანონმდებლობა აძლევთ მათ და მათ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე შვილებს. 90%-ს კი ბუნოვანი წარმოდგენა ჰქონდათ ამის შესახებ. მათ სჭირდებათ დახმარება იმ სამართლებრივი ნორმების ცოდნის შეძენაში, რომელიც დაეხმარებათ შვილების ფიზიკური რეაბილიტაციის და სოციალური ინტეგრაციის წარმატებით გადაჭრაში.

ჟურნალი დაინტერესებულ ოჯახებს გააცნობს ფიზიკური ვარჯიშების მნიშვნელობას ფიზიკური ნაკლის თუ დეფექტის აღმოფხვრის და კორექციის საქმეში. მოიყვანს ფიზიკური ვარჯიშებით და ადაპტიური სპორტული ნვრთნის შედეგად აღდგენილი ჯანმრთელობის მაგალითებს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანებს შორის. გამოაქვეყნებს ანალოგიური ოჯახების გამოცდილებებს. კომპეტენტური სპეციალისტები ჟურნალის ფურცლებზე დიდ დახმარებას გაუწევენ მშობლებს, მაგრამ კიდევ უფრო დიდად დაეხმარებიან მშობლებს სხვა მშობლები, რომლებმაც უკვე გადაიტანეს მსგავსი სტრესები და მოიძიეს საკუთარ თავში ძალები ბავშვის სწორი აღზრდისათვის, გამოძებნეს სწორი მიმართულებები და გზები ბავშვის მკურნალობისათვის. ამ დროს, ძალიან მნიშვნელოვანია მშობელმა იცოდეს, რომ მათი შემთხვევა არაა ერთადერთი და გამონაკლისი, რომ შეზღუდული შესაძლებლობის

# დედა



მეტრეველების ოჯახი:  
ბაჩო, გიორგი სულიაშვილი,  
მერაბი და ნანა.

## ნინო ძვლიძე

14 წლის გიორგი სულიაშვილი ცერებრული დამბლით არის დაავადებული. წლინახევრის იყო, მშობლებმა ბავშვთა სახლში რომ ჩააბარეს. 7 წლამდე იქ იზრდებოდა. შვიდი წლის წინ მხსნელად ქალბატონი ნანი მეტრეველი მოეწვინა. ამ ქალბატონმა იკისრა მისი მოვლა-პატრონობა. ამ გადაწყვეტილების მიღებას კი თავისი მიზეზი ჰქონდა; 17 წლის წინ ქალბატონ ნანის შვილი გარდაეცვალა. მასაც გიორგი ერქვა. ისიც იმავე დაავადებამ იმსხვერპლა. პირველი შვილის სიყვარულმა შეაძლებინა გადაედგა ნაბიჯი, რომელმაც აზრთა სხვადასხვაობა გამოიწვია. ზოგი აღაფრთოვანა მისმა საქციელმა, ზოგმა კი გიჟად მიიჩნია - „ბავშვის აყვანა თუ უნდოდა, ნორმალური აყვანაო“.

ქალბატონ ნანის ფუფუნებაში არასოდეს უცხოვრია, ვერანაირმა გაჭირვებამ ვერ შეძლო მისი სულიერად გატეხვა „არასდროს შემრცხვენი ჩემი გაჭირვების და არც ვინმეს სიმდიდრე შემშურებია. უფლის მადლიერი ვარ. ყოველთვის ვგრძნობ მის სიახლოვეს. დარწმუნებული ვარ არასდროს მიმატოვებს, ყველაფერი უფლის ნებაა, ზეცაში წყდება ყველა საქმე, სწორედ იქ დაინერა „სცენარი“, რომელშიც მთავარი როლი მარგუნა გამჩენმა“, - მითხრა ქალბატონმა ნანამ.

„პირველი შვილი 25 წლის წინ მეყოლა. ორსულობის მეხუთე თვეში ვიყავი, მუცლის არეში ტკივილი რომ ვიგრძენი. მაშინვე საავადმყოფოში წამიყვანეს. იქ კი სასწრაფოდ ბრმა ნაწლავის ოპერაცია გამიკეთეს. ტკივილები ოპერაციის შემდეგაც რომ გაგრძელდა, მაშინ მიხვდნენ, ტყუილად რომ გამჭრეს და სინამდვილეში ტკივილი ნაღვლის ბუშტიდან იყო გამოწვეული. ოპერაციამ მშობიარობა დააჩქარა. ამ ყველაფერს გართულებული მშობიარობაც დაერთო და ჩემი შვილი ცერებრული დამბლით დაიბადა. უზომოდ მიყვარდა განსაკუთრებული, არაამქვეყნიური სიყვარულით. ექვსი წლის იყო, როცა გარდაიცვალა. მისი სიკვდილი ჩემი სიცოცხლის დასასრულიც

უნდა ყოფილიყო, მაგრამ უფალმა მაპოვნინა ძალა, თავი ხელში ამეყვანა. მეორე შვილი და ქმარი მყავდა მისახედი.

ერთმა ჩემმა მეზობელმა შემთხვევით მომიყვა, რომ თემქაზე, საავადმყოფოში, ერთ-ერთი ბავშვთა სახლიდან ინვალიდი ბავშვები გადაუყვანიათ თურმე. ძალიან ცუდ მდგომარეობაში იყვნენ. თან დაამატა, სურთ, ეს ბავშვები გააშვილონ, მაგრამ აბა ეგეთებს ვინ აიყვანსო. გული მომიკვდა ეს ამბავი რომ მოვისმინე. შინაგანმა ხმამ მოსვენება აღარ მომცა და გადავწყვიტე ბავშვები მომენახულებინა. შევიძინე ტკბილეული და ჩუმად გავიპარე მათ სანახავად. იმ პალატაში რომ შევედი, სადაც ბავშვები იყვნენ, პირველი

შტაბური ხასიათი აქვს. მარტო საგზაო უბედური შემთხვევების შედეგად მილიონობით ახალგაზრდა ადამიანი იღებს ტრავმას და ხდება უნარშეზღუდული.

ის ფაქტი, რომ შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირებს სხვებზე მეტად ემუქრებათ სილატაკეში ცხოვრების საფრთხე, ხშირად უვიცობის და უგულვებელყოფის შედეგია, განმტკიცებული მთავრობის შესაბამისი პოლიტიკით, განვითარების კურსით და პროგრამებით, სადაც უგულვებელყოფილია და არ არის გათვალისწინებული შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა უფლებების დაცვა და მათი ჩართვა ქვეყნის სოციალურ-ეკონომიკურ ცხოვრებაში.

სწორედ ასეთი მაგალითების გათვალისწინებით გაერთიანდა საერთაშორისო საზოგადოება თითოეული უნარშეზღუდული ადამიანის ღირსებისა და მნიშვნელობის დასაცავად და უზრუნველყო მსოფლიოს სახელმწიფოები ქმედითი სამართლებრივი ინსტრუმენტით. ეს უკანასკნელი შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა უფლებების კონვენციაა, რომელმაც ბოლო უნდა მოუღოს უნარშეზღუდულ პირთა მიმართ დისკრიმინაციას, უსამართლობას და მათი უფლებების დარღვევას.



რატომ გახდა კონვენციის მიღება საჭირო

შესაძლებელი შესაძლებლობების მქონე პირები ჯერ კიდევ განიხილებიან სოციალური დაცვის სისტემის ან სამედიცინო დახმარების "ობიექტებად" და არა რიგ უფლებათა "მფლობელებად". შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა უფლებების დამცავი ახალი საერთაშორისო ინსტრუმენტის-კონვენციის შექმნის გადანყვეტილება განაპირობა შემდეგმა: მართალია შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებს თეორიულად ისეთივე უფლებები აქვთ, როგორც სხვა ადამიანებს, პრაქტიკაში ისინი მოკლებული არიან ძირილად უფლებებსა და ფუნდამენტურ თავისუფლებებს. კონვენცია უზრუნველყოფს, რომ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებს აქვთ ისეთივე უფლებები, როგორც ყველა დანარჩენ ადამიანს; რომ მათ აქვთ შესაძლებლობა იცხოვრონ სრულფასოვანი მოქალაქეობრივი ცხოვრებით და შესაბამისად, მნიშვნელოვანი წვლილი შეიტანონ საზოგადოების განვითარებაში, ეს უკანასკნელი შესაძლებელია, თუ ასეთი ადამიანების უფლებებს დავიცავთ.

შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირთა

უფლებების კონვენცია და მისი ფაკულტატიური ოქმი, რომელიც გაერთიანებული ერების ორგანიზაციის გენერალურმა ანსაბლემ 2006 წლის 13 დეკემბერს მიიღო, ყველაზე გვიან გახდა ადამიანის უფლებათა ძირითად ინსტრუმენტთა ნაწილი (იხილეთ მე-2 თავი). 1948 წელს ადამიანის უფლებათა საყოველთაო დეკლარაციის მიღების შემდეგ გაეროს ეგიდით მხარე სახელმწიფოთა მთავრობებმა მოლაპარაკებათა გზით მიაღწიეს შეთანხმებას სამოქალაქო, პოლიტიკური, კულტურული, ეკონომიკური და სოციალური უფლებების განმსაზღვრელი რამოდენიმე საერთაშორისო ხელშეკრულების თაობაზე. ეს ხელშეკრულებები აყალიბებს ფუნდამენტურ პრინციპებს და იურიდიულ დებულებებს, რომელთა დანიშნულებაა ამ უფლებების დაცვა და ხელშეწყობა.



კონვენციაში განსაზღვრული უფლებები

კონვენცია ავსებს ადამიანის უფლებათა სფეროში არსებულ სხვა საერთაშორისო შეთანხმებებს. ის არ ანიჭებს ახალ უფლებებს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებს. სანაცვლოდ, კონვენცია ნათელს ფენს სახელმწიფოთა მოვალეობას და იურიდიულ ვალდებულებებს პატივი სცენ და უზრუნველყონ შეზღუდული შესაძლებლობის პირთათვის ადამიანის ყველა უფლებით თანაბარი სარგებლობის შესაძლებლობა. კონვენცია ახდენს იმ სფეროთა იდენტიფიკაციას, სადაც ადაპტაციის გარეშე შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირები ვერ ისარგებლებენ მათთვის მინიჭებული უფლებებით. კონვენცია ასევე მიუთითებს იმ სფეროებზე, სადაც საჭიროა მსგავს ადამიანთა უფლებების დაცვის გაძლიერება, რადგან არსებული პრაქტიკიდან გამომდინარე აღნიშნული უფლებები ხშირად ირღვევა ხილმე.

კონვენციის თანახმად, სახელმწიფო ვალდებულია კონვენციის დებულებათა შესასრულებლად საჭირო კანონმდებლობისა და პოლიტიკის შემუშავებისა და განხორციელებისას კონსულტაცია გაიაროს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებთან მათი წარმომადგენლობითი ორგანიზაციების მეშვეობით. ასევე სავალდებულოა კონსულტაციის გავლა პოლიტიკის ყველა სხვა საკითხებზე, რამაც შესაძლოა გავლენა იქონიოს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა ცხოვრებაზე.

**გარიყულოზიდან თანასწორობამდე**

შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა უფლებების განხორციელების, ანუ მათი უფლებების დაცვის კონვენციის შესახებ სპეციალური ნაშრომი ქართულად გამოსცა 2008 წელს საქართველოში გაეროს ადამიანის უფლებათა უმაღლესი კომისრის ოფისმა.

იმის გამო, რომ არსებობს საკმაოდ დიდი ინტერესი შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანების უფლებების კონვენციის მიმართ, მკითხველს ვთავაზობთ მცირე ამონარიდს აღნიშნული გამოცემიდან. ჯერჯერობით საქართველო არ შეერთებია აღნიშნულ კონვენციას, მაგრამ ამ მიმართებით გადადგმულია პირველი ნაბიჯები. იმედი, რომ ჩვენი ქვეყანა მალე შეუერთდება აღნიშნულ კონვენციას.



გამოცემული ნაშრომის წინასიტყვაობა

შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირთა უფლებების კონვენცია საერთაშორისო თანამეგობრობის პასუხია შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანების დისკრიმინაციის, გარიყვისა და მათ მიმართ არაჰუმანური მოპყრობის ხანგრძლივ ისტორიაზე. კონვენცია ისტორიული და მნიშვნელოვანია მრავალი თვალსაზრისით. კერძოდ, ადამიანის უფლებათა სფეროში აღნიშნულ კონვენციასთან დაკავშირებული მოლაპააკიკებები უპრეცედენტოდ სწრაფად წარიმართა და იგი პირველი მსგავსი ტიპის ხელშეკრულებაა, რომელიც გაფორმდა ოცდამეერთე საუკუნეში. კონვენციაზე მოლაპარაკება გაგრძელდა სამი წელი და ამ პროცესში მონაწილეობა მიიღეს სამოქალაქო საზოგადოებამ, სახელმწიფოთა მთავრობებმა, ადამიანის უფლებათა დაცვის ეროვნულმა ინსტიტუტებმა და საერთა-შორისო ორგანიზაციებმა. კონვენცია და მისი ფაკულტატიური ოქმი 2006 წლის დეკემბერში იქნა მიღებული გაერთიანებული ერების ორგანიზაციის გენერალური ანსამბლეს მიერ და ხელმოსაწერად 2007 წლის მარტში იქნა გახსნილად გამოცხადებული. მას შემდეგ კონვენციისა და მისი ფაკულტატიური ოქმის ხელმონერით მრავალმა ქვეყანამ დაადასტურა თავისი პატივისცემა შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა უფლებების მიმართ.

შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე

პირთა უფლებების გაცნობიერება: თავისთავად მეტ ყველებს ფაქტები მსოფლიოში 650 მილიონზე მეტი შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანი ცხოვრობს. თუ აღნიშნულ რიცხვს დავამატებთ მათ ოჯახებს, საოცარ რაოდენობას მივიღებთ: ორ მილიარდამდე ადამიანს ყოველდღიურად შეხება აქვს შეზღუდულ შესაძლებლობებთან დაკავშირებულ პრობლემატიკასთან. მსოფლიოს ყველა რეგიონში, მსოფლიოს ყველა ქვეყანაში შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირები ხშირად საზოგადოებისაგან იზოლირებულნი არიან და არ აქვთ შესაძლებლობა ცხოვრებისეული გამოცდილება მიიღონ. მათ სკოლაში სიარულის, სამსახურის შოვნის, საკუთარი სახლის შექმნის, ოჯახის შექმნის, შვილების აღზრდის, საზოგადოებრივ ცხოვრებაში ჩაბმისა და არჩევნებში მონაწილეობის მცირე იმედი აქვთ. მსოფლიოში მცხოვრები შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთათვის თითქმის მიუწვდომელია მაღაზიები, საზოგადოებრივი დაწესებულებები, ტრანსპორტი და თავად ინფორმაციაც კი.

შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირები მსოფლიოს ყველაზე მრავალრიცხოვან და სოციალურად იზოლირებულ უმცირესობას წარმოადგენენ. ციფრები დამთრგუნველია: მსოფლიოს უღატაკეს ადამიანთაგან დაახლოებით 20% შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირია; განვითარებად ქვეყნებში მცხოვრები შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვთა 98% არ დადის სკოლაში; მსოფლიოს ქუჩის ბავშვთა დაახლოებით 30% უნარშეზღუდულია; შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ზრდასრულ პირებს შორის წერა-კითხვის ცოდნის დონე 3%-ს არ აღემატება, ზოგიერთი ქვეყნის უნარშეზღუდულ ქალებში კი 1%-ს.

ღარიბებს გაცილებით მეტად ემუქრებათ იმის საფრთხე, რომ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონენი გახდნენ. თავის მხრივ, უნარშეზღუდულობას შეუძლია სიღატაკის გამონვევა, რადგან ასეთი პირები ხშირად აწყდებიან დისკრიმინაციას და საზოგადოებისაგან იზოლაციას. უნარშეზღუდულობა წერა-კითხვის უცოდინრობასთან, ცუდ კვებასთან, სუფთა წყლის უქონლობასთან, იმუნიზაციის დაბალ მაჩვენებლებთან, არაჯანსაღ და სახიფათო სამუშაო პირობებთან ასოცირდება.

მსოფლის მოსახლეობის ზრდასთან ერთად იზრდება შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ადამიანების რიცხვიც. განვითარებად ქვეყნებში ცუდი სამედიცინო პირობები ორსულობის და მშობიარობის დროს, ინფექციური დაავადებების სიხშირე, სტიქიური უბედურებები, შეიარაღებული კომფლიქტები, ქვეითსაწინააღმდეგო ნაღმებისა და ცეცხლსასროლი იარაღის გავრცელება ინვესტ ტრავმებს, გართულებებს, სამუდამო უნარშეზღუდულობას და აღნიშნულს მას-

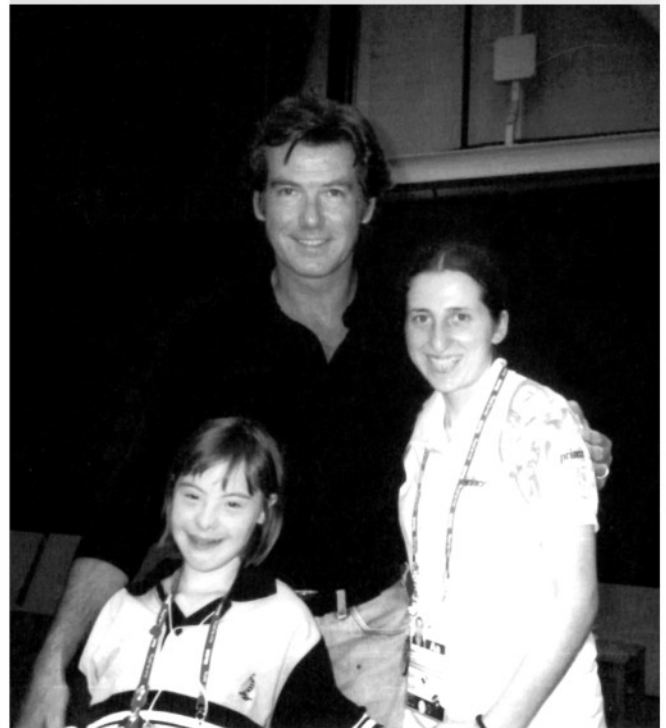
მხოლოდ იმ რეაქციითა და მისგან გამოწვეული მოქმედებით, რომელიც შესრულდა გარკვეულ სიტუაციაში მაღალი პასუხისმგებლობის, დაინტერესებულობის ან განსაკუთრებულ ექსტრემალურ პირობებში. მაგრამ ამ შემთხვევაში დიდი მნიშვნელობა (თუ არა გადამწყვეტი) ენიჭება გარშემო არსებულ რეალობას, საზოგადოების და იმ ადამიანების თანადგომის და აქედან გამომდინარე მათი ზეგავლენის ძალას, რომლებიც პირდაპირ ან ირიბ კავშირში იმყოფებიან ინვალიდებთან.

ბევრი ადამიანი გულწრფელად იზიარებს მათ მდგომარეობას და ცდილობს ყოველგვარი დახმარება აღმოუჩინოს. ზოგიერთი კი გულგრილია, არ უცხადებენ თანადგომას, რაც ნებით თუ უნებლიედ უმძიმებენ მათ, ისედაც მძიმე მდგომარეობას. ზოგადად რომ ვთქვათ, ინვალიდების გარშემო არსებული მდგომარეობა დამოკიდებულია მათთან პირდაპირ თუ ირიბად კავშირში მყოფი ადამიანების მორალის დონეზე.

აი, რას წერს ცნობილი ქართველი ფილოსოფოსი გელა ბანძელაძე მორალის შესახებ: „მორალი, საზოგადოებრივი ცნობიერების და სულიერი კულტურის ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი ფორმაა, ცნობიერების ყველა ფორმის ერთ-ერთი საერთო თვისება ისაა, რომ ისინი მეტნაკლებად არეგულირებენ, აწესრიგებენ და წარმართავენ ადამიანთა ურთიერთობებს და ქცევა-მოქმედებებს. ეს შესაძლებელი ხდება იმით, რომ ამ ფორმით ადამიანები ქმნიან და ამკვიდრებენ გარკვეული იდეალების, მისწრაფებების, გრძნობების, შეხედულებების, პრინციპების და ნორმების სისტემებს. ადამიანთა ქცევა-მოქმედების ნორმატიული რეგულაციის სხვა ფორმებისაგან მორალი იმით განსხვავდება, რომ იგი ეფუძნება თავისუფლებისა და ნებაყოფლობითობის პრინციპებს. მორალის შინაარსშია იმ გრძნობების, შეხედულებების, ნორმების და პრინციპების ერთობლიობა, რომლებიც გამოხატავენ ადამიანის თავისუფალ და უანგარო ზრუნვას ერთმანეთისა და საზოგადოებისათვის.“

მორალი ქცევის ნორმათა გარკვეული სისტემაა, რომელსაც ადამიანი ემორჩილება საკუთარი შეგნებით, თავისუფლად და არა იძულებით ან დაინტერესებით. ადამიანის ქცევა მორალურია მაშინ, როცა იგი ეხმარება სხვა ადამიანს, ემსახურება კოლექტივს, საზოგადოებას საკუთარი მოქმედების სამართლიანობის და აუცილებლობის შეგნებით, შინაგანი რწმენითა და მისწრაფებით. ასეთ ქცევას სიკეთე და სიკეთის ქმედება ეწოდება. თუ ადამიანი ბოროტებას იმიტომ არ სჩადის, რომ სასჯელის ეშინია, ან სიკეთეს იმიტომ სჩადის, რომ ჯილდოს იმედი აქვს, იგი ზნეობრივ ადამიანად არ მიიჩნევა.

ასეთი უანგარო ქცევა და უმაღლესი ღირებულებებისადმი სამსახური, ადამიანს ანიჭებს აბსოლუტურ და უნიკალურ ღირებულებებს, რასაც



**2003 წლის ზაფხულის დუბლინის სპეციალური ოლიმპიური თამაშების ჩემპიონი ჩოგბურთში ეკა ვეფხვაძე და ამავე თამაშებში მონაწილე ანა ხაჩიძე პიტ ბროსნანთან ერთად**

ადამიანის ღირსება ეწოდება. ამ უკანასკნელის საზომი და კრიტერიუმია არა ქცევა-მოქმედების შედეგები, საგნობრივი ფენომენი, ან ამ შედეგების შეფასება სხვა ადამიანებისა და საზოგადოების მიერ, არამედ, საკუთარი ქცევა-მოქმედების მოტივების, მიზნებისა და საშუალებების შინაგანი გაცნობიერება, თვითრეფლექსია, ანუ სინდისი.

ამგვარად, მორალი ყველაზე ღრმა და უზოგადესი მნიშვნელობით არის ადამიანის არსებისა და დანიშნულების ჭეშმარიტების მნიშვნელობისა და სიკეთისადმი ერთგულების კეთილსინდისიერი რეალიზაცია. მორალი ადამიანის ადამიანად დადგინებაა, ანუ თვით ადამიანობაა. მორალური ნორმები და პრინციპები ჭეშმარიტი ადამიანური ცხოვრების რეალიზაციის კონკრეტული ფორმები და საშუალებებია“

ე.ი. ადამიანი ვერ შეძლებს განახორციელოს უანგარო ქცევა და უმაღლესი ღირებულებებისადმი სამსახური, თუ არ ექნება მისთვის დამახასიათებელი, უნიკალური და გამორჩეული სინდისი (შინაგანი ცენზორი), რომელიც განარჩევს ღვთიურს ეშმაკეულისაგან, კეთილს ბოროტისაგან და გადავა იმ ქცევაში, რომელიც აღასრულებს სინდისის მიერ ნაკარნახევ, ნებაში განხორციელებულ საქციელს.

მასასადამე, ინვალიდთა ყოფიერება დამოკიდებულია მათთან პირდაპირ თუ ირიბად კავშირში მყოფ იმ ადამიანებზე და საზოგადოებაზე, რომლებსაც გააჩნიათ ღირსება და სინდისი.



ფორმის და დონის მიხედვით. ნერვული სისტემის უნარიანობა დაზიანების ხარისხისა და ფორმის ადეკვატურია, მაგრამ სულ სხვაა შეგნებულ ასაკში შეძენილი ინვალიდობის მიერ გამოწვეული სტრესული ზემოქმედების გავლენა ადამიანის ნერვულ სისტემაზე. თუ თანდაყოლილი ინვალიდობის შემთხვევაში, ადამიანი ვერ აცნობიერებს შედეგს და აქედან გამომდინარე მნიშვნელობას არ იძენს ქვემოთ ჩამოთვლილი ფაქტორები, აქ პირველ რიგში განსაკუთრებულ როლს თამაშობს ასაკი, მორალურ ნებელობითი თვისებები, შეგნებულობის, არსებულ რეალობაში წვდომის დონე და სოციალური მდგომარეობა. სტრესის ძალადამისი ზეგავლენა დამოკიდებულია, როგორც გამომწვევ მიზეზებზე და შედეგებზე (ღირებულებებზე), ასევე მისი რეაბილიტაციის (განკურნების, აღდგენის) შესაძლებლობებზე. რაც უფრო ნაკლებია მიღებული შედეგი (შრომის უნარიანობის დაკარგვა), მით უფრო ნაკლები იქნება მიღებული სტრესის სიმძლავრე და აქედან გამომდინარე ნერვულ სისტემაზე სტრესული ზემოქმედება.

ადამიანს, რომელსაც ბედმა არგუნა მუდმივი ან დროებითი ინვალიდობა, არ შეუძლია (ყოველ შემთხვევაში, სწრაფად) შეცვალოს თავისი მდგომარეობა. იგი უნდა ეცადოს ისწავლოს არსებულ რეალობასთან შეგუება, ადაპტირება და მიუხედავად თავისი შეზღუდულობისა, იცხოვროს სისხლსავსე ცხოვრებით, აქტიურად მიიღოს მონაწილეობა ცხოვრების ყველა სფეროში. ამ მიზნის მისაღწევად არსებობს მხოლოდ ერთი გზა, რომელიც მძიმეა და მოითხოვს საკუთარი ძალებისა და შესაძლებლობების მაქსიმალურ მობილიზებას. გზა, რომელსაც საკუთარ თავთან ბრძოლის, საკუთარი სიძნელეების გადალახვის, თვითსრულყოფის გზა ჰქვია. ხოლო როგორც საშუალება, გვერდზე უნდა ედგას საკუთარი საზოგადოება, რომლის გენეტიკურ ნაწილსაც წარმოადგენს ინვალისი და დაეხმაროს, შეუქმნას ყოველგვარი პირობები რეაბილიტაციის, ადაპტაციის და ღირსეული ცხოვრებისათვის.

ზემოთ ნათქვამის მაგალითად შეიძლება მოვიყვანოთ რუსი სპორტსმენის, მიხეილ საულინის ცხოვრების ისტორია. (შეიძლება ჩვენშიც არიან ასეთი ადამიანები).



**2004 წლის ათენის პარალიმპიური თამაშების ჩემპიონი ჩოგბურთში ესთერ ვერგეერი და ცნობილი ჩოგბურთელი ბორის ბეკერი**

ცხოვრების დასაწყისში, მიხეილს ბრწყინვალე მომავლის პერსპექტივა გადაემალა, 17 წლისამ საბჭოთა კავშირის ჩემპიონობა მოიპოვა კრივში ჭაბუკებს შორის, მოეწყო მოსკოვის სახელმწიფო უნივერსიტეტის ფიზიკა-მათემატიკის ფაკულტეტიზე. ინტენსიურად ვარჯიშობდა და ამავე დროს ეუფლებოდა არჩეულ პროფესიას. მაგრამ, 1984 წელს, საავტომობილო კატასტროფის შედეგად, მიიღო ზედა და ქვედა კიდურების ოცდაათი მოტეხილობა, მათ შორის სამი ღია მოტეხილობა, ცენტრალური ნერვული სისტემის ტრავმა. დაკარგა მხსიერება, ყნოსვა და მხედველობა. ორი თვე კომატოზურ მდგომარეობაში საავადმყოფოში იმყოფებოდა. საავადმყოფოდან განერეს, როგორც პირველი ჯგუფის ინვალისი. არ ჰქონდა თვითმომსახურების უნარი, ვერ ჭამდა და სვამდა დაუხმარებლად. ასეთ მძიმე მდგომარეობაში მყოფმა მიხეილ საულინმა, დევიზად დაისახა –

„მე შევძლებ ვიყო უკეთესი და ჯანმრთელებზე ძლიერი“, უფრო მეტიც, ოცნებობდა, რომ დაბრუნებოდა კრივს.

ლოგინზე მიჯაჭვული ადამიანის ეს ოცნება, რომელსაც არ შეეძლო კოვზის ხელში დაჭერაც კი, ირგვლივ მყოფ ადამიანებს მიაჩნდათ სასაცილოდ და არასერიოზულად. გავიდა ხანი და გაირკვა, რომ იგი არ ხუმრობდა. მეგობრებმა მისი ნახაზების მიხედვით დაამზადეს ტრენაჟორები სხვადასხვა სახსრების და კუნთების ვარჯიშისათვის (მას შვიდი მსხვილი სახსრის ძლიერი დაზიანება ჰქონდა). ამ ტრენაჟორებით იგი ვარჯიშობდა დღეში 12 საათსაც კი და ამით ცდილობდა დაზიანებულის გამოსწორებას.

1988 წელს, მიხეილ საულინმა სწავლა გააგრძელა მოსკოვის სახელმწიფო უნივერსიტეტში. იმავე წელს, უნივერსიტეტის პირველობაზე დაიკავა პირველი ადგილი კრივში. 1990 წელს იგი გახდა მოსკოვის ჩემპიონი ცურვაში ინვალისებს შორის, ხოლო 1991 წელს, მოსკოვის ჩემპიონი მძლეონობაში ჯანმრთელებს შორის. აი რა შეუძლია ადამიანის ხასიათის სიმტკიცეს. ზუსტად ოთხი წელი მონადღომა თავისი ოცნების განხორციელებას.

ადამიანის ხასიათი შეიძლება შეფასდეს

# ინვალიდობა, პიროვნება, საზოგადოება და მოჩალი

თეიმურაზ მიქიაშვილი



კაცობრიობის დასაბამიდან დღემდე, არ არსებობს საზოგადოება, რომელსაც შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე წევრები არ ყოლოდა. აქედან გამომდინარე, უხსოვარი დროიდან ყალიბდებოდა საზოგადოებისა და ინვალიდების ურთიერთდამოკიდებულება.

ინვალიდობა განსაკუთრებულ დაღს ასვამს თვით ინვალიდს და მისი ოჯახის წევრებს. იმის შეგნება, რომ პიროვნება ინვალიდი გახდა, თრგუნავს და დიდ განსაცდელში აყენებს მათ.

აი რას წერს ინვალიდობის შესახებ ინგლისელი მწერალი მილისენტ აიშერვუდი, რომელიც 22 წლის ასაკში პოლიომიელიტის შედეგად ინვალიდი გახდა. — „როდესაც უბედურება დამატყდა თავს, პირველად გავვოგნდი ელდისაგან, შემდეგ დამეუფლა სიგიჟემდე მღელვარება, რომელიც დამთრგუნველ შიშში გადაიზარდა. მიღებული სტრესი ძლიერი მძაფრია და მთლიანად გვიპყრობს დროთა განმავლობაში... ხშირად ხდება რომ უბედურებაში ჩავარდნილი ადამიანი, ან ძალიან ნორჩი ან ძალიან ავადმყოფია და ვერ აცნობიერებს სიმართლეს, რომელიც მას დაატყდა თავს... ყველა შემთხვევაში როგორც დაზარალებული, ასევე მისი მომვლელები, მოულოდნელი დარტყმისგან ნადგურდებიან. ეს მოვლენები არ შეიძლება განვიხილოთ სხვადასხვა მიზეზებთან კავშირის გარეშე. ბევრი რამ დამოკიდებულია მათ ფიზიკურ და სულიერ მდგომარეობაზე, უნარ-ჩვევების ათვისების შესაძლებლობაზე. ტემპერამენტზე და (რაც ძალიან საჭიროა) მათ ფინანსურ მდგომარეობაზე. ქარნალებული და წყვილიადმი მოცულობის ადამიანები ხშირად უმძიმეს მდგომარეობაში ვარდებიან“.

ეს სტრიქონები დაწერა იმ ადამიანმა, რომელმაც თვითონ განიცადა ინვალიდობისაგან გამონვეული უძლიერესი ფსიქიკური დარტყმა და თვალნათლივ დაგვანახა ამ მდგომარეობაში ჩავარდნილი ადამიანის სულიერი მდგომარეობა.

როგორც იგი აღნიშნავს, ინვალიდობა უბედურებაა, რაშიც არ შეიძლება არ დავეთანხმოთ. მაგრამ ისიც უნდა ითქვას, რომ უბედურებაა არა მარტო ინვალიდებისათვის, არამედ იმ საზოგადოებისთვისაც რომელშიც ცხოვრობენ ისინი. მათი ყოფიერება დამოკიდებულია საზოგადოების ყოველი წევრის პიროვნულ თვისებებზე, მათ ფიზიკურ და სულიერ მდგომარეობაზე, ეკონომიკურ დონეზე და კულტურაზე ფართო გაგებით.

საზოგადოება პიროვნებებისგან შედგება და თითოეულ მათგანს გააჩნია ინდივიდუალური, განუმეორებელი ფიზიკური და ფსიქიკური თავისებურებანი. ბავშვი, რომელიც იბადება ტირილით, ჯერ არ წარმოადგენს პიროვნებას. ის ინდივიდია, რომელიც მხოლოდ განვითარების მრავალი წლების მანძილზე, საზოგადოებასთან და ცალკეულ ადამიანებთან ურთიერთობის, აღზრდისა და სწავლების პროცესში ყალიბდება როგორც პიროვნება.

რამდენადაც ყოველ ადამიანს გააჩნია თავისი ინდივიდუალური ხასიათი და ყოველი მათგანი საკუთარი საზოგადოების წევრია, ამდენად, საზოგადოება ფორმირდება სხვადასხვა ხასიათის მქონე პირებისაგან და იძენს იმ ხასიათს, რომელი ხასიათიც მეტი ჭარბობს საზოგადოების წევრებს შორის. იმ საზოგადოებაში, რამდენიც მეტი იქნება ზნემაღალი, საყოველთაოდ მიღებული თვისებების, დიდი პიროვნული წონის ფიქსირებული განწყობების მქონე წევრი, იმდენად დიდი იქნება საზოგადოების განვითარების და კულტურის დონე. ადამიანის ნერვულ სისტემის მდგომარეობა განისაზღვრება დაზიანების

მქონე ბავშვები სხვა ოჯახებშიც იზრდებიან. ინფორმაციის დროული მიწოდება გაუმჯობესებს მშობლებს ფსიქოლოგიურ მდგომარეობას და მისცემს სწორ მიმართულებას შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვის მკურნალობასა და აღზრდაში. ოჯახებს გააცნობს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანების დეფექტებთან ბრძოლის უახლეს მიღწევებს სხვადასხვა ნოზოლოგიის შემთხვევაში. დაბეჭდავს ექიმების, იურისტების, სოციალური დაცვის მუშაკების, ტრავმატოლოგების, ფსიქოლოგების, ფსიქიატრების, ლოგოპედების, სურდოპედაგოგების (ყრუმუნჯთა პედაგოგები), ტიფლო პედაგოგების (უსინათლოთა პედაგოგები), ადაპტიური ფიზიკური აღზრდის პედაგოგების და ა.შ. რჩევებს და რეკომენდაციებს. დიდი ყურადღება დაეთმობა შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანების წარმატებებს და მათ შორის სპორტულ მიღწევებს, როგორც ქვეყნის, ისე ევროპის და მსოფლიო რანგის შეჯიბრებებში, პაროლიმპიურ, სურდოოლიმპიურ და სპეციალურ ოლიმპიურ თამაშებში.

ჟურნალი ყურადღებას დაუთმობს ინკლუზიური განათლების დანერგვას საჯარო სკოლებში, რომლის განვითარებასაც დიდ მნიშვნელობას ანიჭებს საქართველოს განათლებისა და მეცნიერების სამინისტრო.

შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანები, უმრავლეს შემთხვევაში, ძირითადად სოციალურად დაუცველთა ფენიდან არიან. აქედან გამომდინარე, აღნიშნული ოჯახების უმრავლესობა, ფინანსურ ხელმოკლეობას განიცდის და ამიტომ, მართებული იქნება, ჟურნალი უსასყიდლოდ დაურიგდეთ მათ.

ჟურნალი იქნება, როგორც საგანმანათლებლო, ისე საინფორმაციო ხასიათის. დაეფუძნება რა ჰუმანიზმის პრინციპებს, გააშუქებს ისეთ მასალებს, რომლებიც ნათლად წარმოაჩენენ ადამიანის საუკეთესო თვისებებს: თანადგომის, ურთიერთპატივისცემის, ქველმოქმედების, ერთმანეთის სიხარულის და მწუხარების გაზიარებისა და სხვა მაღალზნობრივ მაგალითებს. ქმედითუნარიანთა მონაწილეობა აღნიშნულ პროცესში, უზრუნველყოფს ადამიანში ყოველთვის არსებულ სულიერების რეზერვების რეალიზებას. გამოავლენს მრავალი სიკეთის და კაცთმოყვარეობის მაგალითებს. ასეთი შეგნებული, მომნიშვებული პიროვნებების რიცხვის ზრდა გამოიწვევს საზოგადოების ხარისხობრივ ცვლილებას, ამაღლებს საზოგადოების კულტურის საერთო დონე, რაც ხელს შეუწყობს შემოქმედებითი პოტენციალის გახსნას და დღევანდელი მრავალი პრობლემის აღმოფხვრას, რაც ხშირად ინვალიდობის წარმოშობის მიზეზი ხდება.

ჟურნალი შეეცდება, შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანების შემოქმედებითი პოტენციალის გამოვლენას. იმუშავებს მათი შემოქმედებითი ნიჭის განვითარებისათვის, რაც მრავალი დადებითი მოვლენის საფუძველი გახდება.

ეს სულიერი ამაღლების პროცესი, რომლის დამკვიდრებასაც შეეცდება ჟურნალი, თანაბრად მოახდენს გავლენას, როგორც შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე, ისე ქმედითუნარიან ადამიანებზე. თუ პირველთათვის ეს პროცესი მოიტანს მორალურ დახმარებას და ხელს შეუწყობს მათ, როგორც ფიზიკურ რეაბილიტაციას, ისე სოციალურ ინტეგრაციას, მეორეთათვის კაცთმოყვარეობის და სულიერების აღზრდის საშუალება იქნება. უნდა გვახსოვდეს, რომ საზოგადოებას ესაჭიროება, როგორც ფიზიკური, ისე მორალური ჯანმრთელობა.

ჟურნალის რედაქცია იმედს ამყარებს მკითხველის აქტიურობაზე. იმედია დაინტერესებული ოჯახები, ორგანიზაციები და დაწესებულებები გამოგვეხმაურებიან და თავიანთ სურვილებს, ცოდნას და გამოცდილებას გაუზიარებენ ფართო საზოგადოებას. დიდი იმედი გვაქვს იმ ოჯახებისა, სადაც ასეთი ადამიანები ცხივრობენ და იზრდებიან. ვფიქრობთ, მათი საქმიანობის მიზნებიდან გამომდინარე, მხარში დაგვიდგებიან განათლების, ჯანმრთელობის დაცვისა და სოციალური უზრუნველყოფის სამინისტროები.

მოდით, ვითანამშრომლოთ ჟურნალ „იმედი“-თან და ერთად ვიფიქროთ, რით შეგვიძლია დავეხმაროთ ამ ადამიანებს, რის გაკეთება შეგვიძლია, რომ ჩვენს ქვეყანაში საზოგადოება იყოს უფრო ჯანსაღი და ბედნიერი.

გიორგი დავინახე, პატარა ეტლში იჯდა, სხვები ინვენ, უფრო მძიმე მდგომარეობა ჰქონდათ. კარი შევალე თუ არა, გამიღიმა და „დედაო“ დამიძახა. ვერ აგინერთ, მაშინ რა ვიგრძენი. ჩემში ათეული წლის წინანდელმა აუნერულმა გრძობებმა გაიღვიძეს... ჩემი შვილი დამიდგა თვალწინ. სახელი ვიკითხე. მითხრეს, გიორგი ჰქვიაო. გიორგი მაშინვე ჩემს შვილად მივიღე. მისი გვარი სულიაშვილია. გადავწყვიტე, რადაც უნდა დამჯდომოდა, ბავშვი იქარ დამეტოვებინა, არც ოჯახს გაუნევიან წინააღმდეგობა და ასე აღმოჩნდა იგი ჩემთან. ჩემი ეს ნაბიჯი ბევრმა ვერ გაიგო, არ ესმით ჩემი. ვერ გრძობენ, რას ნიშნავს ეს ბავშვი ჩემთვის. მან საკუთარი შვილი შემიცვალა, ის ხომ უფალმა გამომიგზავნა.

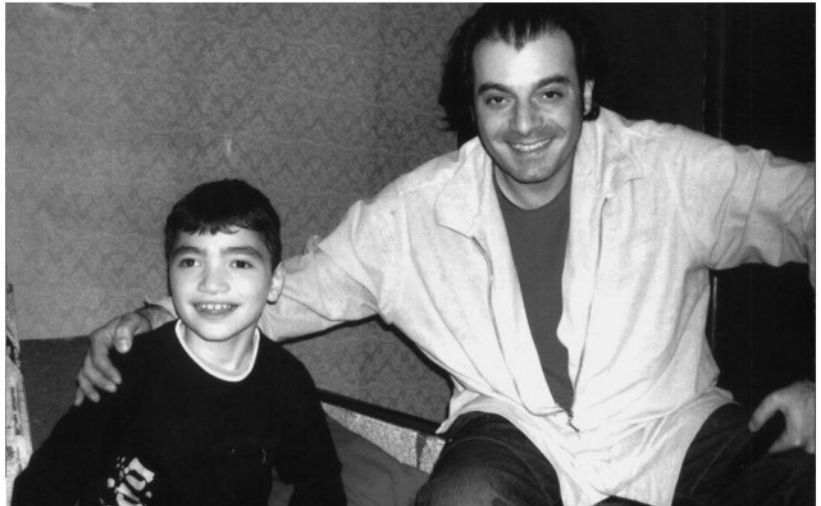
საავადმყოფოში გიორგი ძალიან დასუსტებული იყო, თანაც 7 წლის ბავშვის კვალობაზე საკმაოდ განუვითარებელი. ამ ხნის ბავშვმა საკუთარი ხელით ჭამაც კი არ იცოდა, სხვას აღარაფერს ვამბობ. არავის შეუწუხებია თავი, ბავშვებისთვის ადამიანური ჩვევები ჩამოეყალიბებინათ. ამდენი ხნით სრულ იზოლაციაში ყოფნამ, ბავშვის უუნარობას შეუწყო ხელი. ყველა სიახლეს მტკივნეულად განიცდიდა. უდიდესი შრომა დამჭირდა, ვიდრე მასში ადამიანურ ქცევებს გამოვალვიძებდი. გონებაგახსნილი ბავშვია. ათვისების საოცარი უნარი გამოამჟღავნა.

ყოფილმა მშობლებმა გიორგის ამბავი გაიგეს. თურმე ერთხელ გიორგის ექიმი მეგობრებთან ერთად სამარშუტო ტაქსით მგზავრობდა და მათ ყოფილი პაციენტის ამბავს უყვებოდა. გაკვირვებული იყო, „ვერ წარმოვიდგენდი თუ გიორგი ასე შეიცვლებოდაო“. იმავე ტრანსპორტში მჯდარა ქალი, რომელსაც მათი საუბრისთვის ყური დაუგდია და ექიმისთვის უთქვამს, ჩემს ძმას, ინვალიდი ბავშვი ეყოლა 7 წლის წინ და ბავშვთა სახლში ჩააბარა, იმასაც გიორგი ერქვაო. ჩასვლისას ექიმს უკითხავს, რა გვარია თქვენი გიორგიო. სულიაშვილიო, უპასუხია მგზავრს. გაცოცხლებული ექიმს ტელეფონის ნომერი მიუცია, „სწორედ მაგ ბავშვზე ვლაპარაკობ, დამირეკე და ყველაფერს მოგიყვებითო.“ ასე აღმოაჩინა მისმა ოჯახმა, რომ გიორგი ცოცხალი იყო, თანაც მზრუნველი დედობილის ოჯახში....

ექიმმა დამირეკა და მითხრა - გიორგის მშობლებს მისი ნახვა უნდათ და წინააღმდეგი ხომ არ იქნებიო? რა აზრი ჰქონდა წინააღმდეგობას? თუ უნდოდათ მაინც ნახავდნენ. ღამე მე და ბაჩოს (ქალბატონი ნანის უფროსი შვილი) თვალი არ მოგვიხუჭავს, მძინარე ბავშვს ვკოცნიდით და ვეფერებოდით. მეშინოდა, რომ, შესაძლოა, მისი ნაცყანა მოესურვებინათ, მაგრამ მსგავსი არაფერი მომხდარა. მოვიდნენ, ცნობისმოყვარეობა დაიკმაყოფილეს და წავიდნენ. დედას მეორედ ნახვის სურვილი აღარც

გამოუთქვამს. მამამ და მამიდამ რამდენჯერმე მოინახულეს. მათთან სტუმრად ვიყავით სოფელში ერთი კვირით.

გიორგი უკვე მეოთხე კლასში გადავიდა, ის ჩვეულებრივ ბავშვებთან ერთად დადის სკოლაში. ძალიან უყვარს სკოლა, მასწავლებელი და კლასელები, ღამე შემთხვევით თუ გაიღვიძებს, მეუბნება: „არ დაგავიწყდეს, დილით რომ გამალვიძო, სკოლაში ხომ უნდა წავიდეო.“ სკოლის გარდა, ხშირად დავდივართ თემქაზე, სადაც გახსნილია უნარშეზღუდულ ბავშვთა



პატარა გიორგი გოგიჩასთან ერთად

ცენტრი. იქ ყველაფერია იმისთვის, რომ ბავშვები გაერთონ და დაისვენონ.

ზრდასთან ერთად გიორგის სისტემატური მკურნალობა სჭირდება, მაგრამ ჩვენ ამის საშუალება არა გვაქვს, როგორც შევძელით და ერთი ოპერაცია გაფუკეთეთ. მასაჟები სჭირდება, რომლის გაკეთების საშუალებაც მე არ მაქვს. ისევ ღვთისნიერი ხალხის იმედი მაქვს, იქნებ ვინმემ გულთან მიიტანოს ჩვენი ამბავი და სურვილი გაუჩნდეს დაგვეხმაროს.”

*რედაქციისგან*

წერილს დასაბეჭდად რომ ვამზადებდით, გავიგეთ გიორგის გამზრდელი მამის, მერაბ მეტრეველის გარდაცვალების შესახებ. ამ პიროვნების შესახებ ჩვენს სტატიაში არაფერია ნათქვამი, მაგრამ ხომ ნათელია, რომ მისი თანხმობისა და თანადგომის გარეშე ოჯახში არაფერი გაკეთდებოდა.

გიორგიმ და ბაჩომ დაკარგეს მამა, ხოლო ქალბატონმა ნანიმ ერთგული და მხარში მდგომი მეგობარი. ამ უდიდესმა დანაკარგმა იგი ისევ დააყენა სიძნელეების პირისპირ. ამ ოჯახს დახმარება სჭირდება. ახლა ჯერი საზოგადოებაზეა, იმ ხალხზე, რომელსაც მან საოცრად კეთილსშობილური მაგალითი მისცა.

**თქვენ არ გაქვთ ამის უფლება**

ინგლისელი მწერალი ქალი, მილისენტ აიშერვუდი, რომელიც 22 წლის ასაკში პოლიომიელიტით დაინვალიდდა, საკუთარი გამოცდილებიდან გამომდინარე გადმოგვცემს იმ სულიერი მღელვარების შესახებ, რომელიც დაინვალიდების პროცესს ახლავს თან. “ . . . როდესაც უბედურება დამატყდა თავს, ელდისაგან გავნადგურდი, შემდეგ მომერია სულიერი სიგიჟე, რომელიც შემდეგ შიშში გადაიზარდა. გამძვინვარებულმა ემოციებმა თანდათან დაიპყრი ჩემი არსება, . . . ჩვენ უნდა ვისწავლოთ საკუთარი ემოციების მართვა, რომელიც შემდეგ გადაიქცევა ჩვენი, საკუთარი ცხოვრების საზრდოდ. ეს უნდა შევძლოთ მხოლოდ და მხოლოდ ჩვენთვის ჩვეული მანერით და ტემპით. ემოციების ნაკადი დაკარგავს ჩვენზე გავლენას თუ კი მათ განვსაზღვრავთ, დავაოკებთ და შევძლებთ მათ მართვას.

ხშირად ახლობელი ადამიანები პირველნი იგებენ ჩვენს უბედურებას. ადამიანი, რომელსაც ბედმა უმტყუნა და თავს დაატყდა განსაცდელი, ან ძალიან ახალგაზრდა ან ძალზე ავად და პირველ ხანებში ვერ აცნობიერებს არსებულ რეალობას. ამიტომ, რადგან მათ ჩვენთან ერთად ერგოთ ეს განსაცდელი, ჩვენს ახლობლებს ვურჩევ არასოდეს ითავონ დაზარალებულის მაგივრად ფიქრი, არ მიიღონ გადაწყვეტილება მის გარეშე და არ იტანჯოთ მასთან ერთად. თქვენ არ გაქვთ ამის უფლება, რადგან ხელს შეგიშლით თქვენი ადამიანური ვალდებულების განხორციელებაში, რომელიც გამოიხატება დაზარალებულის ყოველმხრივი დახმარებით. თქვენ, რა თქმა უნდა, გექნებათ წყურვილი მათი გაჭირვების გაზიარებისა, მაგრამ, როგორც დაზარალებულის მომვლელმა, ეს მოვლენა უნდა განიცადოთ სხვაგვარად. თქვენ უნდა იხელმძღვანელოთ ამ პრინციპით არ მისცეთ უფლება არავის იფიქროს და გადაწყვეტილება მიიღოს თქვენს მაგივრად. ყოველ ჩვენგანს შინაგანად გააჩნია გრძნობა, რომლის წყალობით ვსაზღვრავთ რა არის კარგი და რა არის ცუდი. იყავით ფრთხილად მაშინ, როდესაც სხვა გზა არ არსებობს, სხვის მაგივრად ფიქრით და იღებთ გადაწყვე-

ტილებას. ხშირად ისინი, ვინც ჩვენი ახლობელია და ძალიან ძვირფასია ჩვენთვის, სტრესულ მდგომარეობაში ყოფნის გამო, შეცდომით აფასებენ, როგორც საკუთარ, ისე ჩვენს მიერ განცდილ და გადატანილ გრძნობებს. ჩვენს შესაძლებლობებს და გამძლეობას. ზოგიერთს უბედურება ანადგურებს, ხოლო ზოგიერთს ბრძოლისათვის განაწყობს და ფრთები ესხმება. ძნელია გამოიცილო, ვინ როგორ მოიქცევა განსაცდელის ჟამს. ამიტომ, ინვალიდები და მათი ახლობლები უნდა დაემორჩილონ ასეთ წესს: მიიღეთ საკუთარი გადაწყვეტილება და მიიღეთ საკუთარი შეცდომები. არ ცდებთ ის, ვინც არაფერს აკეთებს. შეცდომები ჩვენი ცხოვრების გარდაუვალი და საჭირო ნაწილია. ამიტომ, ჩვენი საქმე ჩვენ თვითონ უნდა ვაკეთოთ და წარმატებაც ადეკვატური იქნება.”

**რედაქციისაგან:**

ცნობილია, რომ მძიმე ფიზიკური ტრავმისაგან გამოწვეული ინვალიდობა უდიდეს ფსიქიკურ დარტყმას აყენებს ადამიანს. ისიც ცნობილია, რომ ექსტრემალურ პირობებში უფრო ხშირად ფსიქიკა ლალატობს ადამიანს, ვიდრე სხეული. ამიტომ, ადამიანმა უნდა ისწავლოს საკუთარი ფსიქიკის მართვა. გადააქციოს თავის მოკავშირედ, გამოიყენოს, როგორც ინსტრუმენტი საკუთარი პრობლემების გადასაჭრელად. ამ მიზნის მიღწევისათვის, უფრო ბუნებრივ საშუალებას წარმოადგენს აუტოგენური წვრთნის მეთოდის გამოყენება, რომელიც მიზნად ისახავს თვითშთაგონების, პოზიტიური წარმოდგენების საფუძველზე დათრგუნოს დაავადება.

აუტოგენური წვრთნის შესახებ მასალები იხილეთ შემდეგ ნომერში.

## საინვალიდო ავლის მოვლა და შესწავლა

როგორც პრაქტიკამ გვიჩვენა, საინვალიდო ეტლის მრავალი მომხმარებელი სათანადო ყურადღებას არ უთმობს საკუთარი ეტლის ტექნიკურ მომსახურებას და გასუფთავებას. სამართლიანობა მოითხოვს აღვნიშნოთ, რომ “საკუთარი ფეხების” ასეთმა მოპყრობამ არ შეიძლება, რომ არ გაგაოცოს. მიუხედავად სიმარტივისა, ყველაზე უბრალო ეტლი ზუსტ მექანიზმს წარმოადგენს, რომელიც დამზადებულია ყველაზე მოწინავე ტექნოლოგიებით და თუ პატრონი დაინტერესებულია მისი ხანგრძლივი და უპრობლემო ექსპლოატაციით, მაშინ გამოიყენეთ არც თუ ისე რთული რეკომენდაციები. მისი მოვლა არ წაგართმევთ დიდ დროს, საჭიროა 10-15 წუთი კვირაში და ეტლს “სიცოცხლე” გაუგრძელდება კიდევ უფრო დიდ ხანს.

პირველ რიგში, ყურადღება უნდა მიექცეს ეტლის ჩარჩოს გასუფთავებას, ეს მისცემს არა მარტო ლამაზ გარეგან შეხედულებას, არამედ ეტლის დაკეცვის სიმსუბუქესაც უწყობს ხელს. მტვერი და ტალახი, რომელიც დროთა განმავლობაში ედება ჩარჩოს ზედაპირზე, ნესტის და მტვერის ნაწილაკებთან ერთად აფუჭებს ჩარჩოზე გადასმულ დეკორატიულ საფარს. განსაკუთრებით სახიფათოა შედეგების ადგილებზე, ხრახნიან შეერთებებში და მიმმართველი ბორბლების ღერძებში გაჩენილი კოროზია. ალუმინის ეტლებისათვის ეს საკითხი უფრო აქტუალურია. ფოლადის ეტლებზე ქრომის

საფარის განმენდა რეკომენდირებულია კვირაში ერთხელ რბილი ქსოვილით და გამოვიყენოთ აეროზოლის ბალონში მოთავსებული D-40 ტიპის თხევადი სინთეტიური საცხის მცირე რაოდენობა, რომლის შექმნაც შესაძლებელია ნებისმიერ ავტო მაღაზიაში. აღნიშნული საცხის წასმის წინ აუცილებლად უნდა განმინდოთ მტვერისაგან ფუნჯის დახმარებით. უნდა გაინმინდოს მუხრუჭები და ძნელად მისადგომი ადგილები. ჩარჩოს ჯვარედინი შეერთება სასურველია დაიხეთოს (3-4 წვეთი) ნებისმიერი სამანქანო ზეთით. ამავე ზეთით შეიძლება დაიხეთოს ბორბლების ღერძები და წარმართველი ბორბლების მბრუნავი ნაწილი.

განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიექცეს საბურავებს. თუ გვინდა, რომ ხანგრძლივად იმუშაოს საბურავებმა, ყურადღება უნდა მივაქციოთ ჰაერის წნევას, რომლის მაჩვენებელი უნდა იყოს 2 ატმ. დასაშვებია 1.5-2.5 ატმ-ც. უფრო მაღალი ან დაბალი წნევა აფუჭებს საბურავებს და გამოყავს მწყობრიდან.



### ჩვენი პიკატიკა



**“ინვალიდთა კინეზოკორექციის თავისებურებანი”**

წიგნში განხილულია ყრუ-მუნჯთა, უსინათლოთა, გონებრივი ჩამორჩენილობის და ცერებრული დამბლის მქონე პირების კინეზოკორექციის თავისებურებანი. ავტორები — მედიცინის მეცნიერებათა დოქტორი, პროფესორი **იგორ დოლიძე** და ასოცირებული პროფესორი, საქართველოს სპორტის დამსახურებული მუშაკი **თეიმურაზ მიქიაშვილი**.

30



**“ადაპტიური სპორტის ისტორია და სპორტულ-სამედიცინო კლასიფიკაცია”**

წიგნში განხილულია უსინათლოთა და სუსტად მხედველთა ადაპტიური ფიზიკური აღზრდის წარმოშობისა და განვითარების ისტორია, ყრუთა სპორტული მოძრაობის ისტორია, პაროლიმპიური და სპეციალური ილიმპიური თამაშების წარმოშობისა და განვითარების ისტორია. ავტორი საქართველოს სპორტის დამსახურებული მუშაკი **თეიმურაზ მიქიაშვილი**.

განაც ასეთი რამ ბუნებაში არ არსებობს. იგი ყველამ თვითონ უნდა შეიმუშაოს, ტრავმის თავისებურებების და ინდივიდუალური ფიზიკური შესაძლებლობების გათვალისწინებით. მკურნალი ექიმის რჩევებისა და რეკომენდაციების შემდეგ, შეარჩიოს სათანადო ვარჯიშები. მე მოგიხსნათ იმ ვარჯიშებზე, რომლებიც ჩემთვის შევარჩიე.

ეს ვარჯიშები (სურ. 2) განკუთვნილია მოძრაობის უნარო ფეხებისათვის.

Б და В ბლოკებზე მოძრავი Г ტვირთის დახმარებით ფეხებს ისე ვანონასწორებდი, რომ სანოლს ზემოთ ჩამოკიდებული, თითქოს დაცურავდნენ ჰაერში. აღნიშნულ ბლოკებზე გამავალ ბაგირს ფეხებზე ვიმაგრებდი ქამრით.

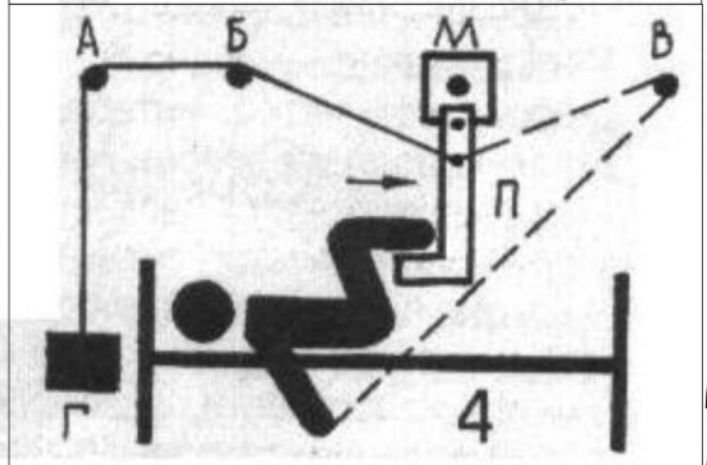
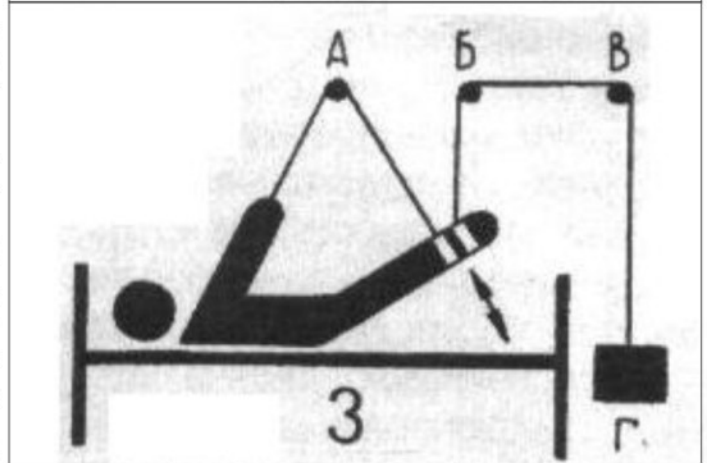
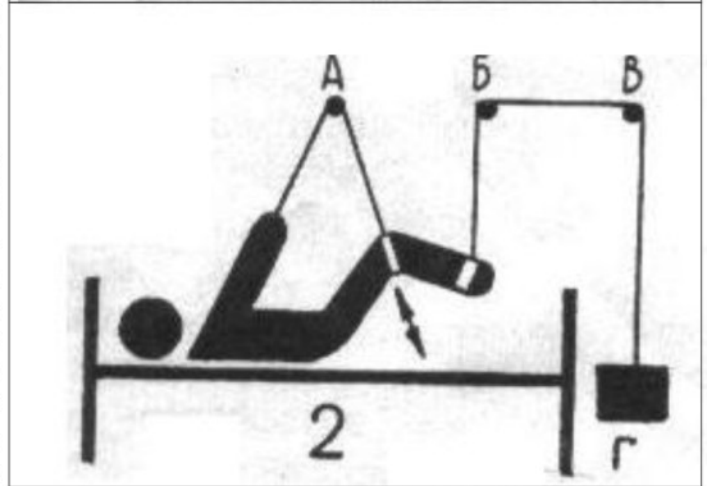
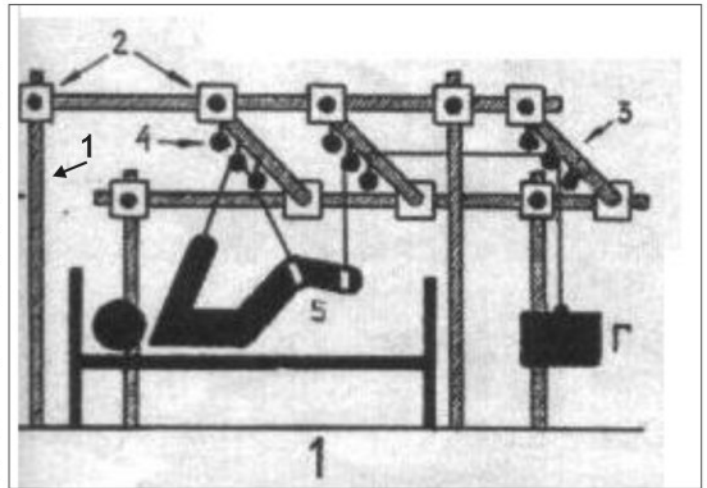
მეორე ბაგირს ვატარებდი А ბლოკზე და ვიმაგრებდი მუხლებთან. ვენეოდი რა ამ ბაგირს ჩემსკენ, ფეხები სწორდებოდა. ამ მოძრაობის დროს, ტვირთი გვეხმარება ფეხების გამართვაში. ტვირთის დაკლებით, ან მომატებით კუნთებს ვაიძულებდი სხვადასხვა დატვირთვის მუშაობის შესრულებას. მეორე ბაგირს ვატარებდი ბლოკზე და ვიმაგრებდი მუხლებთან ვენეოდი რა ამ ბაგირს ჩემსკენ, ფეხები სწორდებოდა. ამ მოძრაობის დროს, ტვირთი Г გვეხმარება ფეხების გამართვაში. ტვირთის დაკლებით, ან მომატებით კუნთებს ვაიძულებდი სხვადასხვა დატვირთვის მუშაობის შესრულებას.

შემდეგ ვარჯიშში (სურ. 3) იგივე პრინციპია გამოყენებული, მხოლოდ იმ განსხვავებით, რომ მუშაობენ გამართული ფეხები.

თავიდან ტვირთს ისე ვარჩევდი, რომ ფეხები მეჭირა ტვირთის გარეშე და, როგორც წინა ვარჯიშში, ფეხებს ხელების დახმარებით ვენეოდი მაღლა და ნელ-ნელა ვუშვებდი სანოლის დონემდე. შემდეგ ვიყენებდი სხვადასხვანოის ტვირთს.

შემდგომ ვარჯიშში (სურ.4) ფეხები დამაგრებულია მოქანავე შვერილზე (П), რომელიც თავის მხრივ, დამაგრებულია გადასატან (М) ქუროზე. ტვირთს (Г) ისე ვარჩევდი, რომ შვერილის მოძრაობას (ქანავს) მცირე ძალა დასჭირვებოდა და ფეხები გამართულიყო.

თავიდან, ეს ვარჯიშები არ გამომდიოდა. არ შემეძლო ფეხების გამართვა ტვირთის დახმარების გარეშე. ამის გასაკეთებლად (Б) ბლოკზე გავატარე ბაგირი და მივამაგრე შვერილზე, რომლის ბოლოც ხელში მეჭირა. ამ მექანიზმით ვეხმარებოდი ფეხებს მოხრა-გაშლაში. (სურათზე ბაგირი აღნიშნულია ტეხილი ხაზით).



# ვალენტინ დიკული გვიჩვენებს



„მრავალჯერ მსმენია თქვენზე, ძალოსან ჟონგლიორ ვალენტინ დიკულზე, რომელმაც ხერხემლის მიძიმე ტრავმის შემდეგ, შეძლო არა მარტო ფეხზე დადგომა და სიარულის დაწყება, არამედ, დაბრუნებოდა ცირკის არენას. ძალიან მსურს ვისარგებლო თქვენი გამოცდილებით და რჩევებით. საქმე ის არის, რომ მე გამაჩნია ხერხემლის დაზიანება, რომლის შედეგადაც წამერთვა ქვედა კიდურები. ოცდაათი წლისა ვარ. მთელი სიცოცხლის მანძილზე რომ ვიყო მიჯაჭვული ლოგინზე, ეს ხომ ტრაგედიაა. იქნებ მოგვიყვებთ იმ ტრენაჟორებზე და იმ მეთოდებზე, რომლებსაც იყენებდით თქვენ. ახლახანს გამოვეწერე საავადმყოფოდან და ძალიან მსურს ვისარგებლო თქვენი რჩევებით“.

უამრავ ასეთ წერილს იღებდა ვალენტინ დიკული, ის კი დაუზარებლად პასუხობდა ყველას.

ტრენაჟორები, რომლითაც ვსარგებლობდი ტრავმის შემდეგ, არაფრით არის განსაკუთრებული. **დააკვირდით პირველ სურათს.** ციფრი 1-ით აღნიშნულია ფოლადის 30-35 მილიმეტრიანი მილები, რითაც აწყობილია ტრენაჟორის ჩარჩო. ეს მილები, ერთმანეთს უკავშირდება ქუროს (მუფთის) საშუალებით. ვერტიკალური დგარი ჭანჭიკებით მაგრდება იატაკზე. საწოლს ზემოთ განლაგებული ორი ჰორიზონტალური მილი, მოძრავი ქუროებით (2) უერთდება ვერტიკალურ დგარებს, რომლებიც ჭანჭიკებით მაგრდება ჰორიზონტალურ მილებზე. მოძრავი ქუროების დახმარებით მაგრდება (3) ყველა დგარი, რაზედაც მიდგლებულია სამ-სამი ბლოკი (4) (სიმძიმეების ასანწევით მოწყობილობა). ეს ვერტიკალური დგარები, ბლოკებთან ერთად შეიძლება დავაყენოთ მოთხოვნილების შესაბამისად ვერტიკალურ სადგამზე. სულ მქონდა ექვსი ცალი ასეთი დგარი, რომლებიც ბურთულასაკისრებით (წინააღმდეგობის მინიმუმამდე დასაყვანად) მოძრაობდნენ და ვცვლიდი ჩემს მიერ შემუშავებული ვარიანტების შესაბამისად.

გირჩევთ, რომ ეს სქემა ზუსტად ასე არ გამოიყენოთ. გირჩევთ მხოლოდ პრინციპი. ამ

მონყობილობის გამოყენების ბრმად გადაღება არ ივარგებს. ყველა თქვენგანმა უნდა მოძებნოს თავისი ვარიანტი. მაგალითად, შეიძლება რამდენიმე ბლოკი დამაგრდეს ჭერზე, განსაკუთრებით მაშინ, თუ ჭერი ხისაა და ა. შ. მით უმეტეს, ამდენი რაოდენობის ბლოკი ერთდროულად არ არის საჭირო. ყველაფერი დამოკიდებულია იმაზე თუ რომელი ვარჯიშის შესრულება შეგიძლიათ და როგორ აპირებთ მათ შესრულებას.

თავიდან თქვენ შეგიძლიათ მაქსიმალური სიმსუბუქით დატვირთოთ კუნთები. შემდეგ კი, თანდათანობით მოუმატოთ დატვირთვა. დატვირთვების რეგულირება შეიძლება ფოლადის ბაგირის (5) და სიმძიმეების (6) დახმარებით, რომელიც სხვადასხვა წონის ნაწილებისაგან შედგება.

ყველაფერი არც ისე რთულია, თუ, რა თქმა უნდა, ნათესავეები და მეგობრები ეცდებიან ამის მოგვარებას. სიმართლე რომ ვთქვათ, როდესაც ადამიანს უბედურება ემართება, სამწუხაროდ, მეგობრები ერთბაშად უმცირდება, თუმცა ეს სხვა თემაა....

ზოგიერთს მიაჩნია, რომ ასეთ კარგ მონყობილობებს უნივერსალურ ვარჯიშთა კომპლექსები დასჭირდება. მე არ გამაჩნია არავითარი ვარჯიშთა უნივერსალური კომპლექსები, რად-



**თვალის კუნთების განვითარებადი პრაქტიკა**

ადამიანის თვალი, ან როგორც მის მეორენაირად უწოდებენ, მხედველობის ანალიზატორი, ბუნების გასაოცარი საჩუქარია. იგი უზრუნველყოფს მხედველობის საშუალებით გარე სამყაროს საგნებისა და მოვლენების აღქმას და ანალიზს. ე.ი. აწარმოებს ინფორმაციის მიღების პროცესს მხედველობის ორგანოს — თვალის საშუალებით.



საკმარისია დავხუჭოთ თვალები და აღმოვჩნდებით სიბნელეში. ამასთან ერთად ვისმენთ ხმებს, შევიგრძნობთ სხვადასხვაარომატს, შეხებით აღვიქვამთ სხვადასხვა საგნებს, ვგრძნობთ ჰაერის ტემპერატურას და ატმოსფერულ მოვლენებს, მაგრამ ვერ ვხედავთ ვერაფერს. ზოგიერთი მეცნიერი ამტკიცებს, რომ მთელი ინფორმაციის 70%-ს გარე სამყაროს შესახებ ადამიანი იღებს მხედველობის ორგანოდან. ამიტომ, რომ შევინარჩუნოთ მხედველობა, ან როგორც მას ხატოვნათ უწოდებენ „თვალის ჩინი“, უპირველეს ყოვლისა უნდა გავუფრთხილდეთ და მოვუაროთ მას.

თვალებს, როგორც ადამიანის სხვა ორგანოებს, ესაჭიროება როგორც დასვენება, ასევე ვარჯიში. პროფ. ე.ავეტისოვმა შეიმუშავა სპეციალური ვარჯიშები თვალის კუნთებისთვის და რეკომენდაციას იძლევა ეს ვარჯიშები გამოიყენოს ყველა ადამიანმა, განსაკუთრებით კი იმან, ვისაც გააჩნია ახლომხედველობა.

პირველი ვარჯიში განკუთვნილია წარბის კუნთების განვითარებისთვის. თვალის კუნთების მოსადუნებლად და კუნთებში სისხლის მიმოქცევის გაუმჯობესებისთვის. ვარჯიში სრულდება სკამზე ჯდომში: მაგრად შევჭმუნხნოთ წარბები და დავხუჭოთ თვალები 3-5 წამი. შემდეგ გავახილოთ თვალები 3-5 წამი. გავიმეოროთ 6-8-ჯერ. სისხლის მიმოქცევის გაუმჯობესება შეიძლება თუკი სწრაფად ვაფახუნებთ თვალის ქუთუოთებს 1-2 წუთის მანძილზე.

მეორე ვარჯიში გამიზნულია თვალის კუნთების დაღლილობის აღმოფხვრისათვის და ახლო მანძილზე მუშაობის (წერა, კითხვა და ა.შ.) გაუმჯობესებისთვის. მისი გამოყენება ძალიან სისარგებლოა ხანგრძლივი მხედველობითი შრომის დროს. ვარჯიში სრულდება დგომში. ვუყუროთ პირდაპირ 2-3 წამი. მარჯვენა გამართული ხელის საჩვენებელი თითი გვიჭირავს სახის შუა ხაზის დონეზე 25-30 სმ. დაშორებით. მზერა გადაგვაქვს საჩვენებელი თითის ბოლოზე და ვუმზერთ 3-5 წამი. დაუშვათ ხელი. მეორდება 8-10-ჯერ.

ამავე მიზანს ემსახურება ეს ვარჯიში. გავმართოთ ერთ-ერთი ხელი და მზერა მივაპყროთ თითების ბოლოებს (გაშლილი ხელი მდებარეობს სახის შუახაზის დონეზე). თითები ნელ-ნელა მიუახლოვიათ მზერის მოუწყვეტლად თვალებს, მანამ, სანამ გამოსახულება არ დაიწყებს გაორებას. გავიმეოროთ 6-8-ჯერ.

მესამე ვარჯიში განკუთვნილია თვალის კუნთების გამაგრებისთვის. სრულდება დგომში. ვარჯიში რომ შესრულდეს მსუბუქად, გავანაწილოთ მისი ელემენტები (დავალაგოთ მისი ელემენტების თანმიმდევრობის მიხედვით): ა) ავნიოთ გამართული მარჯვენა ხელის ცერი თითი სახის შუა ხაზის დონეზე თვალებიდან 25-30 სანტიმეტრის მანძილზე. ბ) ვუყუროთ ორივე თვალის ცერი თითის ბოლოს 3-5 წამი. გ) დავაფაროთ მარცხენა ხელის ნები მარცხენა თვალს 3-5 წამი. დ) ავილოთ ნები. ვუყუროთ ორივე თვალის მარჯვენა ხელის ცერა თითის ბოლოს 3-5 წმ. ე) დავიჭიროთ მარცხენა ხელის ცერი თითი სახის შუა ხაზის დონეზე თვალებიდან 25-30 სმ. დაშორებით. ვ) ვუყუროთ ორივე თვალის ცერი თითის ბოლოს 3-5 წმ. ზ) მარჯვენა ხელის ნები დავაფაროთ მარჯვენა თვალს 3-5 წმ-თ. ავილოთ ნები და ვუყუროთ ორივე თვალის ცერი თითის ბოლოს 3-5 წმ. გავიმეოროთ 5-6-ჯერ.

მესამე ვარჯიში განკუთვნილია თვალის კუნთების გამაგრებისთვის. სრულდება დგომში. ვარჯიში რომ შესრულდეს მსუბუქად, გავანაწილოთ მისი ელემენტები (დავალაგოთ მისი ელემენტების თანმიმდევრობის მიხედვით): ა) ავნიოთ გამართული მარჯვენა ხელის ცერი თითი სახის შუა ხაზის დონეზე თვალებიდან 25-30 სანტიმეტრის მანძილზე. ბ) ვუყუროთ ორივე თვალის ცერი თითის ბოლოს 3-5 წამი. გ) დავაფაროთ მარცხენა ხელის ნები მარცხენა თვალს 3-5 წამი. დ) ავილოთ ნები. ვუყუროთ ორივე თვალის მარჯვენა ხელის ცერა თითის ბოლოს 3-5 წმ. ე) დავიჭიროთ მარცხენა ხელის ცერი თითი სახის შუა ხაზის დონეზე თვალებიდან 25-30 სმ. დაშორებით. ვ) ვუყუროთ ორივე თვალის ცერი თითის ბოლოს 3-5 წმ. ზ) მარჯვენა ხელის ნები დავაფაროთ მარჯვენა თვალს 3-5 წმ-თ. ავილოთ ნები და ვუყუროთ ორივე თვალის ცერი თითის ბოლოს 3-5 წმ. გავიმეოროთ 5-6-ჯერ.



## სახალხო დამცველის აპარატი



საქართველოს სახალხო დამცველის აპარატთან არსებული შეზღუდული შესაძლებლობებზე- ბის მქონე პირთა უფლებათა დაცვის ცენტრი 2008 წლის სექტემბერში ლიხტენშტეინის მთავრობის ფინანსური მხარდაჭერით დაარსდა.

ცენტრის ძირითად მიზანს წარმოადგენს საქართველოში მცხოვრებ შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირთა ცხოვრების ხარისხის ამაღლებისა და თანასწორუფლებიანი, ინკლუზიური სამოქალაქო საზოგადოების ჩამოყალიბების ხელშეწყობა. საზოგადოებისა, სადაც მათთვის უზრუნველყოფილი იქნება გათანაბრებული შესაძლებლობები და საზოგადოების კულტურულ, სამოქალაქო, საკანონმდებლო და სხვა ინიციატივებში სრულფასოვანი მონაწილეობის შესაძლებლობა.

ცენტრი მუშაობას სამი ძირითადი მიმართულებით წარმართავს:

1. შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირების უფლებრივი მდგომარეობის მონიტორინგი;  
- ინდივიდუალური განცხადებების შესწავლა და სწრაფი რეაგირება. ცენტრის ძირითადი მიზანი გახლავთ, არა მხოლოდ ინდივიდუალური საჩივრების განხილვა, არამედ ამ საჩივრებში ასახული პრობლემების განზოგადება და სისტემური ცვლილებების ინიცირება მომავალში მსგავსი პრობლემის თავიდან ასაცილებლად;

2. შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირთა მიმართ ეფექტური სახელმწიფო პოლიტიკის ჩამოყალიბების ხელშეწყობა და შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირთა ინტერესების ადვოკატირება:

- შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირთა კეთილდღეობის რეფორმის ხელშეწყობა.

- მტკიცებულებაზე დაფუძნებული მიდგომის დანერგვა არსებული სახელმწიფო პროგრამების მომსახურებების გაუმჯობესებისა და ახალი პროგრამების განვითარების პროცესში.

- ქვეყანაში შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირთა სოციალური ინტეგრაციის კონცეფციის შემუშავების, დამტკიცების და განხორციელების ხელშეწყობა;

- შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირთა უფლებების დაცვის შესახებ საქართველოს მთავრობის მიერ რატიფიცირებული საერთაშორისო დოკუმენტების განხორციელების მონიტორინგი;

- საქართველოში ფუნქციონირების საერთაშორისო კლასიფიკაციის (ICF-ის) დანერგვის ხელშეწყობა.

3. ინვალიდობის შესახებ საზოგადოებრივი ცნობიერების ამაღლება:

- მასობრივი ინფორმაციის საშუალებებთან მჭიდრო თანამშრომლობა ინვალიდობის საკითხების მასმედით გაშუქების მიმართულებით;

- თემატური ბეჭდვითი მასალის გამოცემა;

- საზოგადოების სხვადასხვა სექტორის ჩართულობის გაზრდა შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირთა სოციალური, საგანმანათლებლო და დასაქმების ხარისხის ასამაღლებლად.

ცენტრის მიერ აღნიშნული მიზნების მიღწევის სტრატეგიებია:

\* რეკომენდაციების შემუშავება სახალხო დამცველისთვის: ცენტრი ამზადებს წინადადებებს და რეკომენდაციებს შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირთა მიმართ კანონმდებლობის შეცვლის საჭიროებასთან დაკავშირებით;

\* კვლევითი საქმიანობის განხორციელების ხელშეწყობა. ცენტრი ახორციელებს და ხელს უწყობს სათანადო კვლევების ჩატარებას, შესაბამისი ინფორმაციის მოძიებას და მის გადაცემას ან გავრცელებას დანიშნულებისამებრ, რეკომენდაციების მომზადებასა და გავრცელებას.

1. შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირების და მათი ოჯახის წევრები გაძლიერება: ცენტრი მოქალაქეებს აწვდის სათანადო ინფორმაციას მათი უფლებების შესახებ და ხელს უწყობს მათი კომპეტენციის ზრდას- თავად დაიცვან საკუთარი უფლებები.

2. თემის მობილიზაცია: ცენტრი ხელს უწყობს შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირთა საკითხებზე მომუშავე ორგანიზაციების ძლიერი ქსელის ჩამოყალიბებას და შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირთა საკითხების სოციალური პოლიტიკის გადანყვეტილებებში სრულფასოვან ასახვას.

3. "საუკეთესო პრაქტიკის" გაძლიერება და გავრცელება: ცენტრი შეისწავლის "საუკეთესო პრაქტიკის" მაგალითებს შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირთათვის მომსახურების მიწოდების სფეროში და ხელს უწყობს მათ გავრცელებას.

4. მონიტორინგი: ცენტრი ახდენს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა საცხოვრებელი, სასწავლო და სხვა მიზნის მატარებელი დანესებულებების მონიტორინგს და მათში შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირთა უფლებების დარღვევის ფაქტების აღმოჩენისა და შესწავლას.

მაგალითად, 10 წლის დავითის გონებრივი ასაკი არის 8 წელი. ვამრავლებთ 100-ზე და ვყოფთ 10-ზე. ვიღებთ 80, რაც დაბალი მაჩვენებელია. საერთოდ, საშუალო ნორმად მიღებულია 100. 80-დან 120-მდე ინტელექტუალური კოეფიციენტი, ინტელექტის ნორმალურ განვითარებას ნიშნავს. 80-ზე ქვევით ნორმაზე დაბალი, ხოლო 120-ზე ზემოთ ნიჭიერს.

ბინეს ტესტი, პირველად დამუშავდა ბავშვების ინტელექტის გასაზომად, მაგრამ მალე გაჩნდა ზრდასრულთა ინტელექტის გაზომვის მოთხოვნილება. ამან განაპირობა ზრდასრულთათვის ვექსლერის სკალის დამუშავება. ეს ტესტი, როგორც წესი, ნაწილებისაგან შედგება. ანუ, სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ – სუბტესტებისაგან. ზოგი ვერბალური, ანუ სიტყვიერია, რომელიც აფასებს ზოგად კომპენტენციას, გაგების უნარს და სხვა, ზოგი კი არავერბალურია – ნახაზებს წარმოადგენს. მაგალითად, ადამიანმა უნდა შეადგინოს სურათი დაჭრილი ნაწილებისაგან, შეავსოს დაუმთავრებელი ნახატი და ა.შ. უნდა გვახსოვდეს, რომ აღნიშნული მეთოდებით ინტელექტის გაზომვა მოითხოვს დიდ გამოცდილებას და არასწორი დასკვნების გამორიცხვას.

მაინც რას ზომავენ ინტელექტის ტესტები? ერთი მიდგომის მიხედვით ინტელექტი ეს არის უნარი, რომელიც ანიჭებს ადამიანს უპირატესობას ყოველგვარი ინტელექტუალური საქმიანობისადმი. მეორე მიდგომის მიხედვით არსებობენ განსხვავებული პირველადი უნარები და ლაპარაკი ერთიან ინტელექტზე უსაფუძვლოა. ამ მიდგომის დამცველების აზრით, ინტელექტი შეიცავს განსხვავებულ უნარებს. ამ მოსაზრებას ხაზს უსვამს გარდნერი, რომელსაც მიაჩნია, რომ არსებობს ინტელექტის 7 დამოუკიდებელი ტიპი: ლოგიკურმათემატიკური, ლინგვისტური, მუსიკალური, სივრცითი, სხეულებრივი, პიროვნებათაშორისი და შიდაპიროვნული. გარდნერის აზრით, შესაძლებელია სხვა ტიპების არსებობაც. მაგალითად, სულიერი და საბუნებისმეტყველო ტიპების არსებობა. ზოგიერთი ადამიანი ძლიერია მათემატიკურ აზროვნებაში, და სუსტია პიროვნებათაშორისი ინტელექტის მხრივ და პირიქით თითოეული ტიპი შეესაბამება საქმიანობის სხვადასხვა სფეროს. ორივე მიდგომას გააჩნია თავისი დამამტკიცებელი საბუთები, მაგრამ საჭიროა ითქვას, რომ მაშინაც, როდესაც ვალიარებთ განსხვავებული უნარების არსებობას, ვერ უარყოფთ მათ შორის საკმაოდ

მნიშვნელოვან კავშირს. როდესაც საქმე ეხება ადამიანის საზოგადოებასთან ურთიერთობის შესაძლებლობებს, ინტელიქტუალური კოეფიციენტის ტესტი არ ჩაითვლება ძირითად განმსაზღვრელ ფაქტორად, ვინაიდან ინტელექტუალური ტესტის მაღალი ქულები არ იძლევა ამომწურავ პასუხს იმაზე, თუ რამდენად სრულად შესძლებს ახალგაზრდა საკუთარი ინტელექტუალური შესაძლებლობების გამოყენებას თავის ცხოვრების მანძილზე, ამიტომ პროფესიონალებმა შეიმუშავეს “ადაპტიური ქცევის” შეფასების მეთოდი.

ცნება “ადაპტიური ქცევა” შეიმუშავა ამერიკის შეერთებული შტატების ინვალიდთა პრობლემების კვლევის საზოგადოებამ, რომელიც განსაზღვრავს – პიროვნების ქცევის დამოუკიდებლობის და სოციალური პასუხისმგებლობის რეალიზაციის ეფექტურობის ხარისხს (დონეს).

არსებობს ადაპტიური ქცევის შეფასების ყველაზე უფრო გავრცელებული სამი მეთოდი, რომელთა ძირითად მოთხოვნას წარმოადგენს მშობლების, მასწავლებლების და სხვა პროფესიონალების მიერ ბავშვების ადაპტიური ქცევის შეფასება.

ადაპტიური ქცევის ტერმინი, ძირითადად აერთიანებს კომუნიკაბელობის, თვითმომსახურების, სახლის პირობებში დამოუკიდებელი ცხოვრების, საზოგადოებაში ქცევის თავისებურებების, ჯანმრთელობის მდგომარეობის, საკუთარი საქციელის კონტროლის, შრომითი საქმიანობისათვის მზადყოფნის არსებობას და ა.შ. გამოყოფენ ინტელექტის დაქვეითების ოთხ დონეს:

1. მსუბუქი დონე ი. კ. 50-55 დან 80-მდე,
2. ზომიერი ი. კ. 35-40-დან 50-55-მდე,
3. მძიმე ი. კ. 20-25-დან 35-40-მდე,
4. ღრმა ი. კ. 20-25- ქვემოთ.

რაც უფრო ღრმაა გონებრივი ჩამორჩენილობა, მით უფრო ხშირად და მძიმედ ფორმით აისახება მოტორული სფეროს დეფექტი. არის შემთხვევები, როცა ინტელექტის ღრმა ჩამორჩენის მქონე ბავშვი კარგად მოძრაობს, მაგრამ მეტწილ შემთხვევაში ადგილი აქვს მკვეთრად გამოხატულ მოძრაობით განუვითარებლობას. ამ პრობლემების აღმოფხვრის მიზნით, ფართოდ გამოიყენება ადაპტიური ფიზიკური აღზრდა და სპორტი, რომელსაც დიდი პოტენციალი გააჩნია მათი, როგორც ფიზიკური რეაბილიტაციის, ასევე სოციალური ინტეგრაციის განხორციელებისათვის.

**ინტელექტი და ინტელექტუალური შესაძლებლობები**

თეიმურაზ კობახიძე



დღეისათვის, დედამიწაზე მცხოვრებ ადამიანთა საერთო რაოდენობიდან 13% ინვალიდია. იუნესკოს მონაცემებით, ბავშვები 15 წლის ასაკამდე, რომლებსაც გააჩნიათ ფიზიკურ განვითარებაში გადახრები, შეადგენენ 150 მილიონს. განსაკუთრებულ ყურადღებას იპყრობს გონებრივად (ინტელექტუალურ განვითარებაში) ჩამორჩენილთა სტატისტიკა. როგორც ირკვევა, მსოფლიოში გონებრივად ჩამორჩენილ ადამიანთა რიცხვი მოსახლეობის დიდ ნაწილს წარმოადგენს.

ექსპერტთა გამოკვლევებიდან ჩანს, რომ გონებრივი ჩამორჩენილობა გვხვდება:

- 7-ჯერ მეტი ვიდრე სმენადობის დარღვევა;
- 9-ჯერ მეტი, ვიდრე ცერებრული დამბლა;
- 10-ჯერ მეტი, ვიდრე საყრდენ-
- მამოძრავებები აპარატის დარღვევა;
- 15-ჯერ მეტი, ვიდრე სრული უსინათლობა;
- 35-ჯერ მეტი, ვიდრე კუნთური დისტროფია.

ჩვენს პლანეტაზე გონებრივი ჩამორჩენილობით აღრიცხულია 326 მილიონი ადამიანი:

<input type="checkbox"/> აფრიკაში	10% - 51 მილიონი;
<input type="checkbox"/> აზიაში	8% - 220 მილიონი;
<input type="checkbox"/> ევროპაში	2% - 14 მილიონი;
<input type="checkbox"/> ლათინურ ამერიკაში, მექსიკის ჩათვლით	8% - 34 მილიონი;
<input type="checkbox"/> ჩრდილოეთ ამერიკაში	1% - 7,5 მილიონი;

გონებრივი ჩამორჩენილობა გავრცელებულია ჩვენი პლანეტის მოსახლეობის ყველა ფენაში, განურჩევლად მათი რელიგიური მრწამსის, განათლების, ქონებრივი და რასობრივი მდგომარეობისა. გონებრივად ჩამორჩენილი ადამიანები შეიძლება იყოს ნებისმიერ ოჯახში. ექიმთა აზრით, საერთოდ არსებობს გონებრივი ჩამორჩენილობის 350 შესაძლო საფუძველი (მიზეზი) და მათგან ოთხიდან სამი საფუძველი უცნობია.

გონებრივად ჩამორჩენილს უწოდებენ ისეთ ადამიანს, რომელთა ფსიქიკური უნარების, განსაკუთრებით შემეცნებითი უნარების განვითარება, მკვეთრად ჩამორჩება იმავე ასაკის ნორმალური ადამიანის ფსიქიკური განვითარების დონეს.

ადამიანის გონებრივი შესაძლებლობების დადგენა, ყოველთვის იწვევდა განსაკუთრებულ ინტერესს. ინტელექტუალური შესაძლებლობის გაზომვის პირველი მცდელობები დაკავშირებულია გასული საუკუნის დასაწყისში მოღვაწე ფრანგი ფსიქოლოგების ბინეს და სიმონის სახელებთან. მათ პირველებმა შექმნეს ამოცანათა კომპლექსები ყოველი ასაკისათვის, რითაც იანგარიშებოდა ე. წ. გონებრივი ასაკი – მაგალითად, 8 წლის ბავშვე-

ბისთვის შექმნილი იყო შემდეგი ტიპის ამოცანები 1) შეადარე ორი ობიექტი გონებაში. აღნიშნე მათი მსგავსება. 2) დათვალე 20-დან 1-მდე. 3) აღნიშნე გამოტოვებული დეტალები ადამიანის გამოსახულებაში. 4) დაასახელე დღევანდელი დღე, რიცხვი, თვე, წელი. 5) გაიმეორე ხუთი ერთნიშნარი რიცხვი და ა. შ.

შესაბამისად, სხვა ასაკებისათვის შერჩეული იყო უფრო რთული ან უფრო ადვილი ამოცანები. ამჟამად არსებობს ინტელექტის გაზომვის მრავალი ტესტი: კეტელის, პიბოდის, ვეკსლერის, რავენის აიზეკის და ა. შ. აიზეკის ინტელექტუალური კოეფიციენტის ტესტი (17-19 წლის ასაკისათვის) შეიცავს როგორც ვერბალურ, ასევე არავერბალურ 40 დავალებას. ამოხსნისათვის ავტორი გამოყოფს 30 წუთს. იგი იძლევა ისეთ დავალებას, რომ ტესტები ამოიხსნას თანმიმდევრულად და სწრაფად რომლის შემდეგაც მიღებული ქულების საფუძველზე, გამოიანგარიშება ინტელექტუალური კოეფიციენტი.

ამ ტესტების საშუალებით დადგენილია თითოეული ასაკისათვის დამახასიათებელი ნორმა, რითაც დგინდება ბავშვის გონებრივი ასაკი. კონკრეტული ბავშვის ინტელექტუალური კოეფიციენტი უდრის გონებრივი ასაკი გამრავლებული 100-ზე და გაყოფილი ბავშვილს ქრონოლოგიურ ასაკზე.

ეს ძალიან ცოტაა. ტრანსპორტის მიუწვდომლობა სერიოზულ გავლენას ახდენს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანების ეკონომიურ საქმიანობაზე და საზოგადოებაში ინტეგრაციაზე.

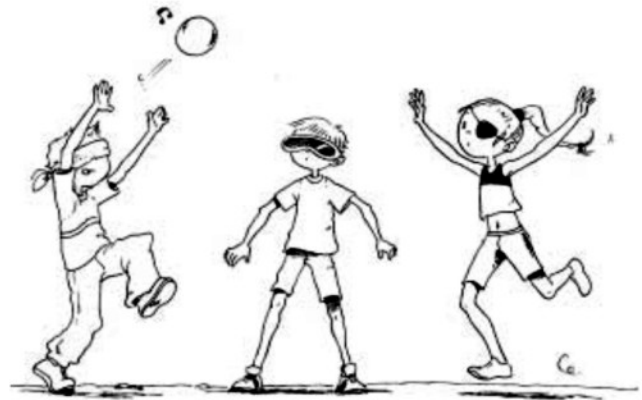
მრავალი საცხოვრებელი სახლი თუ მათთვის საჭირო ორგანიზაცია, რომლითაც ისინი ხშირად სარგებლობენ, არ არის ადაპტირებული შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებისათვის. გადალახო ურიცხვი ბარიერი ინვალიდის ეტლით თუ უსინათლოს ჯოხით შეუძლებელია. ყველაფერი ეს კი მეტყველებს იმაზე, რომ ჩვენი ქალაქები, სოფლები, სახლები, ქუჩები არ არის მორგებული ჩვენი საზოგადოების დიდი ნაწილისათვის და იქმნება პირობები საზოგადოებრივი ცხოვრებიდან მათი იზოლაციისათვის.

საზოგადოება, რომელიც ქმნის ასეთ წინააღმდეგობებს და ვერ უზრუნველყოფს მათი უფლებების დაცვას იზოლაციაში აქცევს და ვერ უზრუნველყოფს თანაბარ პირობებს საზოგადოების ყველა წევრისათვის, უნდა შეცვალოს, უნდა გადასინჯოს თავისი დამოკიდებულებები საზოგადოების განვითარების თანამედროვე მოთხოვნილებებისადმი. მან უნდა შექმნას ცხოვრების ისეთი პირობები, რომ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანებს ქონდეთ იგივე უფლებები, როგორც გააჩნიათ დანარჩენ ყველა ადამიანს, ხოლო ასეთი პირობების შექმნა ნიშნავს ადამიანის უფლებების დაცვას.

მიუხედავად მრავალი მცდელობისა, შეიცვალოს დამოკიდებულება შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანთა მიმართ და გაუმჯობესდეს მათი მდგომარეობა, უმრავ-

რებული ყურადღება უნდა დაეთმოს მათ ფიზიკურ და ფსიქიკურ რეაბილიტაციას. მიეცეთ შრომის, სწავლის, შემოქმედებითი ყოფიერების, სპორტისა და დასვენების საშუალება.

ინვალიდის გამოჩენა მაღაზიაში, სკოლაში, სტადიონზე თუ სახელმწიფო დაწესებულებაში უნდა იქცეს ჩვეულებრივ მოვლენად. საზოგა-



დოების მიერ გათვალისწინებული უნდა იქნეს ამ ადამიანთა საჭიროებები და აუცილებელი მოთხოვნილებები. არის შემთხვევები, როცა მათ ესაჭიროებათ ადაპტირებული ავეჯი, საზოგადოების თავშეყრის ადგილებზე მათთვის სპეციალური, ადაპტირებული გარემო. მნიშვნელოვან ადგილს იკავებს ფიზიკურად აქტიური შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებისათვის სპორტი, მათთვის სპორტული შეჯიბრების ჩასატარებლად საჭიროა სპეციალურად მოწყობილი დარბაზები, საცურაო აუზები და მოედნები. საინვალიდო სპორტის განვითარება დამახსიათებელია მსოფლიოს მრავალი განვითარებული ქვეყნისათვის. ფიზიკურად შეზღუდული ადამიანები დიდი აზარტით და თავდავიწყებით ებმებიან სპორტულ ასპარეზობებში და ამყარებენ რეკორდებს. მათი გამარჯვებები პაროლიმპიურ, სპეციალურ ოლიმპიურ და მსოფლიოში "ჩუმ თამაშებად" წოდებულ სურდოოლიმპიურ თამაშებში ისეთივე სიხარულით და აღტაცებით აღიქმება საზოგადოების მიერ, როგორც ოლიმპიურ თამაშებში მოპოვებული გამარჯვებები. ის სია მოვნება და სარგებელი, რომელსაც მიიღებს ეს ადამიანები და მათთან ერთად საზოგადოება, განუსაზღვრელია მატერიალური და ფინანსური თვალსაზრისით. ეს ხარჯები, რომელიც დაიხარჯება მათთვის სპორტული ბაზების მოწყობაში, შეიძლება ჩაითვალოს როგორც სესხი, რომელიც დაბრუნდება საზოგადოების მორალურ-ფსიქოლოგიური კლიმატის გაჯანსაღების საფუძველზე.



ლეს შემთხვევაში განუხორციელებელი რჩება. ინვალიდები უნდა ცხოვრობდნენ, მუშაობდნენ და სარგებლობდნენ ისეთივე კეთილდღეობით, როგორც საზოგადოების დანარჩენი ნაწილი. თავს გრძნობდნენ საზოგადოების სრულუფლებიან წევრებად. განსაკუთ-

## ბრძოლა სხოვრების უფლებებისათვის

შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირების საცხოვრებელი გარემო

თეიმურაზ კობახიძე

წლიდან წლამდე სწრაფად იზრდება საცხოვრებელი სახლების მშენებლობის მოცულობა. ამავე დროს შენდება სხვადასხვა სახის სავაჭრო და მომსახურების ობიექტები. არქიტექტორები და მშენებლები სახეს უცვლიან ჩვენს ქალაქებსა და სოფლებს, ქმნიან სრულფასოვან საცხოვრებელ გარემოს ადამიანის ჰარმონიული ცხოვრებისათვის. მაგრამ სამოქალაქო მშენებლობის გეგმები და პროექტები ძირითადად გათვლილია ქმედითუნარიან ადამიანებზე. ამ გეგმებში თითქმის არ არის გათვალისწინებული იმ დიდი რაოდენობის თანასწორუფლებიანი ადამიანების საჭიროებები, რომლებიც სხვადასხვა მიზეზების გამო მოკლებული არიან დამოუკიდებელი გადაადგილების შესაძლებლობებს. უფრო გასაგები რომ იყოს, ამ პროექტებში გაუთვალისწინებელია ყველა იმ ადამიანთა მოთხოვნილებები, რომლებიც მიეკუთვნებიან შეზღუდული შესაძლებლობების ადამიანების რიცხვს.

სტატისტიკის მიხედვით ჩვენს ქვეყანაში დაახლოებით მოსახლეობის 10% შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანია. იმისათვის, რომ მოემსახუროს საკუთარ თავს, მათ ესაჭიროებათ ბინაში გადაადგილება, ქუჩაში გამოსვლა, სამსახურში წასვლა, მაღაზიაში, სამკურნალო დაწესებულებაში შესვლა და ა.შ. მაგრამ, რომ გაუმართლოს და შეიძინოს ეტლი რა ელოდება მას? ბინის და ლიფტის კარებში ეტლი გაჭირვებით ეტევა. ბინიდან გამოსვლის და ნებისმიერ დაწესებულებაში შესვლის დროს ხვდება გადაულახავი ბარიერები – კიბის საფეხურები, გადაულახავი ქუჩები, გაჩერებული ტრანსპორტით სავსე ტროტუარები, რომელთა შორის ინვალიდის ეტლით გავლა შეუძლებელია, თუმცა ზოგიერთ მიწისქვეშა გადასასვლელში და ქუჩებში გაკეთებულია პანდუსები, მაგრამ



საკუთარი მოძრაობითი შესაძლებლობების აღქმას. საერთო ფიზიკურ მომზადებაში სისტემატური მეცადინეობა, უზრუნველყოფს გონებრივი და ფიზიკური შრომისუნარიანობის ამაღლებას, ქმნის ფუნდამენტს არა მარტო მაღალპროფესიული შრომისათვის, არამედ მაღალი სიცოცხლისუნარიანობისათვის. გონივრული, წინასწარ დაგეგმილი საერთო ფიზიკური მომზადება, წარმოადგენს მაღალი სპორტული ოსტატობის მიღწევის საფუძველს.

არაქმედითუნარიანთა საერთო ფიზიკური მომზადება ხორციელდება ინდივიდუალური რეჟიმის მიხედვით. საერთო ფიზიკური მომზადების ძირითად საშუალებას წარმოადგენს ზოგადგანმავითარებელი ტანვარჯიშული და მძლეოსნური ვარჯიშები, სხვადასხვა მოძრავი თამაშობანი, ცურვა და ა. შ.

**სპეციალური ფიზიკური მომზადება** წარმოადგენს არჩეული სპორტის სახეობისათვის დამახასიათებელ სპეციალურ პირობებში, მაქსიმალური ფიზიკური დატვირთვისათვის ადამიანის ორგანიზმის მომზადების ორგანიზებულ პროცესს.

საერთო ფიზიკური მომზადებისაგან განსხვავებით, მას გააჩნია სპეციფიკური, ვიწრო მიმართულება, რომლის დროსაც განსაკუთრებული ყურადღება ექცევა, მაღალი დონის მოძრაობითი ჩვევების გამომუშავებას, რომელიც წარმოადგენს აუცილებელს და სპეციალურს მოცემული სპორტის სახეობისათვის (კუნთური ძალა მოძრაობის სისწრაფე და სიზუსტე, სხვადასხვა დონის ფიზიკური დატვირთვის გამძლეობა, მოქნილობა, სხვადასხვა მდგომარეობის (პოზის) დროს ვესტიბულარული მდგრადობა, მოძრაობითი დავალების შესრულების უნარის აღზრდა 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 წარმოებს არჩეული სპორტის სახეობის 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 შედეგების მიღწევისათვის. ფსიქოლოგიური მომზადების პროცესში ფორმირდება სპორტსმენის სპორტული ეთიკა, მაღალზნეობრივი 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.

მეცადინეობის მიზანმიმართულ სისტემას, რომელიც ექვემდებარება ფიზიკური აღზრდის ძირითად კანონზომიერებებს, სპორტული წვრთნა ეწოდება. სპორტული წვრთნა წარმოადგენს სასწავლო-პედაგოგიურ 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 მომზადების განმტკიცება, მოძრაობითი უნარჩვევების განვითარება, არჩეული სპორტის სახეობის ტექნიკის ათვისება და სრულყოფა, ცოდნის ამაღლება და ე.წ. სპორტული ფორმის მიღწევა.

**ძირითადი** პერიოდის ამოცანას წარმოადგენს არჩეულ სპორტის სახეობაში სპეციალური მოძრაობითი უნარჩვევების, ტაქტიკისა და ტექნიკის სრულყოფა, სპორტული გამოცდილების შექმნა და მაქსიმალური შედეგის მიღწევისათვის მზადება კონკრეტულ შეჯიბრებაში.

**გარდამავალი** პერიოდის მიზანს წარმოადგენს, წვრთნის მოცულობისა და ინტენსიობის თანდათანობით შემცირება და აქტიურ დასვენებაზე გადასვლა, მომდევნო შეჯიბრებების მოსამზადებელ პერიოდამდე.

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

**ტექნიკური** მომზადების ციკლი მიზნად ისახავს მოძრაობის ტექნიკის შესწავლას, არჩეული სპორტის სახეობის სპეციალური ვარჯიშების დაუფლებას და სრულყოფას, რომლის შემდეგ, სპორტსმენებს უყალიბდებათ ვარჯიშის შესრულების ინდივიდუალური და შედარებით ეფექტური სტილი და აძლევს მაღალი სპორტული შედეგების მიღწევის საშუალებას. უნდა აღინიშნოს, რომ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა ტექნიკური მომზადების შესაძ-

ლებლობები დამოკიდებულია მათი ინდივიდუალურ თვისებებზე (დაზიანების დონეზე, ინტელექტუალურ, ფიზიკურ, ფსიქიკურ, ფუნქციურ შესაძლებლობებზე და ა. შ.), რომელიც გათვალისწინებული უნდა იქნეს 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. ტაქტიკური მომზადებისათვის სწავლობენ ტაქტიკური მომზადებისათვის ფართოდ გამოყენებულ ტიპიურ 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 სპეციალურ ფიზიკურ მომზადებად. საერთო ფიზიკური მომზადება მიმდინარეობს მოსამზადებელ და გარდამავალ პერიოდებში, ხოლო სპეციალური – წვრთნის ძირითად (საშეჯიბრო) პერიოდში.

**საერთო ფიზიკური მომზადება** ხელს უწყობს ადამიანის ჯანმრთელობის განმტკიცებას, ორგანიზმის ყოველი სისტემისა და ორგანოს ჰარმონიულ განვითარებას, ძირითადი ფიზიკური თვისებების განვითარებას, მოძრაობითი გამოცდილების დაგროვებას და







„ჯანმრთელი ინვალიდების“ სპორტი

**ილია  
ციციშვილი**

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

საინვალიდო სპორტი „ჯანმრთელი ინვალიდების“ პრეროგატივაა, რომელიც მიზნად ისახავს ნაციონალურ, ევროპის, მსოფლიო დონის შეჯიბრებებში, სპეციალურ ოლიმპიურ და პარალიმპიურ თამაშებში მაღალი შედეგების მიღწევას.

ცნება „ჯანმრთელი ინვალიდი“ შემოღებული იქნა გერმანელი ექიმის უ. ზიუნდერის 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 დაბადებიდან ცხოვრების შემდგომ პერიოდში მიღებული 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.

ვფიქრობთ, იმ პირებს, რომლებიც ჩართულნი არიან, ან სურთ ჩაერთონ არჩეული სპორტის სახეობის წლიური წვრთნის პროცესში, დაინტერესდებიან გაეცნონ ადაპტიური სპორტული წვრთნის მეთოდებს.

მცირე განმარტებანი ადაპტიური სპორტული წვრთნის შესახებ

არჩეულ სპორტის სახეობაში მაღალი შედეგის მიღწევის მიზნით, რეგულარული

ინვალიდისათვის. მან უამბო ჩვენს შესახებ მთელ მსოფლიოს. დალოცვის ღმერთო“.

მთლიანად პარალიზებული, 19 წლის ყოფილი ჰოკეისტის ბრედ ხორნუნგის მაგიდაზე დევს ნიგნი და ამშვენებს რიკის წარწერა - „არასოდეს თქვა უარი შენს მისწრაფებაზე, ეცადე რეალობადაქციო იგი“.

„არასოდეს თქვა უარი შენს მისწრაფებაზე“ - ეს სიტყვები ინერებოდა სასკოლო რვეულებში, გულის ნიგნაკებში, ნიგნების სატიტულო გვერდებზე. თავის მხრივ, ავტოგრაფების მფლობელები და სხვანი, რომლებსაც ბედმა რიკ ჰანსენთან შეხვედრა არგუნა, ამბობდნენ - ჩვენ მას არასოდეს დავივინყებთ.

რიკ ჰანსენი დიდი სპორტსმენია. მისი მიღწევები იკითხება როგორც რეკორდების ნიგნი. ის არის 1982, 1983 და 1984 წლების მსოფლიოს ჩემპიონი მარათონულ რბოლაში ინვალიდის ეტლით, საერთაშორისო მარათონული რბენების 19 - გზის გამარჯვებული, ლოს-ანჯელესის XXIII ოლიმპიურ თამაშებში ინვალიდის ეტლზე 1500 მეტრზე საჩვენებელი შეჯიბრების ფინალისტი, კანადის ინვალიდთა ნაკრების წევრი ფრენბურთში და კალათბურთში. - დევიზი „არაფერია შეუძლებელი“, მიეხმარა მას მრავალი ოცნების შესრულებაში. დაამთავრა ვანკუვერის ბრიტანეთის კოლუმბიის უნივერსიტეტის ფიზკულტურის ფაკულტეტი. 1983 წელს ის აღიარეს კანადის „ყველაზე ღირსეულ სპორტსმენად“. აი, ასეთი მიღწევების შემდეგ, ჰანსენი თავის ეტლზე ამხედრებული გაემგზავრა დედამიწის ირგვლივ სამოგზაუროდ. მაგრამ მანამდე, ყველაზე უფრო ის, რაც სჭირდებოდა, არ გააჩნდა. არ ქონდა ფული. სახსრების ძიების დროს იგი უკავშირდებოდა მდიდარ ადამიანებს და კომპანიებს, მაგრამ არავინ არ იღებდა სერიოზულად მსოფლიოს ირგვლივ ინვალიდის ეტლით „გასეირნების“ იდეას. მიუხედავად ამისა, გამოჩნდა ერთი, ჯორჯი, რომელიც დაუფარავი სიამაყით აღნიშნავდა, რომ ის იყო ერთ-ერთი პირველი, რომელმაც მისცა რიკს 25 ათასი დოლარი სხვადასხვა ხარჯებისათვის. აი, ასე დაიწყო ყველაფერი. სამაგიეროდ, დარწმუნდნენ რა რიკის შესაძლებლობებში, მრავალი ადამიანი დაეხმარა, რომლის შედეგად მან დიდი თანხა შეაგროვა და დააფუძნა საკუთარი ფონდი, რომელიც ინვალიდთა კეთილდღეობისათვის იღვწის.

რიკს თავის მსოფლმხედველობა გააჩნია. იგი ფიქრობს, რომ ჩვენ ვარსებობთ დედამიწაზე საკუთარი ფუნქციის შესასრულებლად. ყოველი ადამიანი დაჯილდოებულია მისთვის დამახასიათებელი უნარებით და შესაძლებლობებით. ვილაც ძალიან ნიჭიერია, ვილაცას ათლეტის თვისებები გააჩნია, ვილაცას გამომგონებლის ნიჭი უბოძა ღმერთმა, ვილაც ჩვეულებრივად ცხოვრობს. ჩვენ

არავითარ შემთხვევაში არ უნდა დაუპირისპირდეთ ერთმანეთს, უნდა ვიფიქროთ იმაზე, თუ რის მიღწევა შეგვიძლია ერთად. ნავახალისოთ ერთმანეთი იმ მიმართულებით, რაც ცალკეულს უფრო ეხერხება და მაქსიმალურად გახსნის საკუთარ პოტენციალს. ბოლოს და ბოლოს არ არის არსებითი საზოგადოებაში რომელ საფეხურს იკავებ. თუ ჩვენ მივალწევთ აბსოლუტურ ურთიერთგაგებას, მივალწევთ ყველა იმ მიზანს, რასაც ჩვენს წინაშე აყენებს კაცობრიობა.

კითხვაზე - საიდან აქვს მას ამდენი ოპტიმიზმი?! - უპასუხა - „მთავარი წყარო, საიდანაც მე ენერჯიას ვიღებ - სიცოცხლის სიყვარულია. ეს ღვთის ისეთი საჩუქარია, რომელსაც სათუთად უნდა უფრთხილდებოდეთ. ჩვენ შეგვიძლია საკუთარი სიცოცხლის კონტროლი და უნდა ვეძებოთ მისთვის უკეთესი გზები მაშინაც, თუკი რამ გაუთვალისწინებელი შეგვემთხვევა. უნდა მოვიძიოთ ძალები, რათა გამოვიდეთ ჩიხიდან. მართალია მე დავკარგე ფეხით გადაადგილების უნარი, მაგრამ არ დამიკარგავს უნარი, რომელიც საშუალებას მაძლევს დავისახო მიზანი. ჩემი ოჯახი და მეგობრები მამხნევენ და მხარში მიდგანან, მაგრამ არ მეურვეობდნენ ძალიან. მე მქონდა მრავალი მაგალითები, რომლის იმედი მქონდა და მას ვეყრდნობოდი. აქედან გამომდინარე მეც ვცდილობ ვილაცას დავეხმარო და ჩავუხსახო იმედი რითაც შემიძლია“.



ბრიტანეთის კოლუმბიის (კანადა) პრემიერი გორდონ კამბელი გადასცემს რიკ ჰანსენის ფონდს 15 000 000 დოლარს.

არასოდეს თქვა უარი უნს მისწრაფებაზე

ნონა ოქონაშვილი



რიკ ჰანსენი, საავტომობილო კატასტროფის შედეგად 15 წლის ასაკში გახდა ინვალიდი. ქვედა კიდურები მთლიანად წაერთვა და ეტლს მიაჯაჭვა. - „ვფიქრობდი, რომ ჩემი ცხოვრება დამთავრდა და დარჩენილ დღეებს საავადმყოფოში გავატარებდი მომვლელის მეთვალყურეობით“. . . ასე ფიქრობდა ჰანსენი.

ცამეტი წლის შემდეგ რიკმა განახორციელა მისი დიდი ხნის ოცნება. მან საინვალიდო ეტლით შემოუარა მთელ მსოფლიოს. ეტლის თვლებზე „დაახვია“ 24 901 მილი (40 075 კილომეტრი) და ეს გააკეთა იმისათვის, რომ ეჩვენებია, როგორი უდიდესი შესაძლებლობები გააჩნიათ „მწყობრიდან გამოსულ“ ადამიანებს. „ჩვენ ვიმედოვნებდით, რომ საზოგადოების ყურადღება გაგვემახვილებინა ინვალიდების შესაძლებლობებზე“.

რიკმა სტარტი აიღო ვანკუვერში, 1985 წლის მარტში. გაიარა ამერიკის შეერთებული შტატები, ევროპა, შუა აღმოსავლეთი, ახალი ზელანდია, ავსტრალია და შორეული აღმოსავლეთი. 1986 წლის დასაწყისში იგი დაბრუნდა ჩრდილოეთ ამერიკის კონტინენტზე. მაიაშიდან გაიარა ატლანტიკის სანაპირო

ჩრდილო-აღმოსავლეთით. შემდეგ გადაჭრა კანადა ნიუფაუნდლენიდან ბრიტანეთის კოლუმბიამდე. უკან მოიტოვა 34 ქვეყანა და 1987 წლის მაისში – ორი წლის, ორი თვის და ორი დღის შემდეგ დაბრუნდა სახლში, ვანკუვერში.

აი რამდენიმე ამონარიდი კანადის იმდროინდელი გაზეთებიდან – რვა წლის რობინ ნოლიუსს თავის ეტლი სძულდა და არავითარი სურვილი არ გაჩნდა შებრძოლებოდა თავის ავადმყოფობას. ერთხელ, ტელევიზორში ნახა სიუჟეტი რიკზე – ეს იყო საოცარი გარდატეხა – ყვებოდა რობინის დედა, დები ნოლიუსი – ადრე ის იმალებოდა, ყველას გაურბოდა, ახლა კი ხალისიანია და კმაყოფილია თავისი თავით, ცხოვრება მისთვის საინტერესო გახდა ისე, როგორც დანარჩენი ბავშვებისათვის“.

„ფრედერინგტონში ცხოვრობს 30 წლის კაცი, რომელსაც არასოდეს ქონდა დრო ვარჯიშისათვის. იგი სიამაყით ყვებოდა, თუ როგორ მიჰქროდა ინვალიდის ეტლით რიკ ჰანსენის გვერდით“.

გეივინ ვებერმა ჩრდილო ვანკუვერიდან, რომელიც უხელებოდ დაიბადა, დანერა - „ჰანსენი აღმაფრენის წყაროა ყველა

(დახურვა). ის ყოველ დახურვაზე 100 დოლარს ურიცხავს უპატრონო ბავშვთა სახლს. ერთ თამაშში ის, სულ ცოტა, 14-16 დაფარვას აკეთებს.

გამთამაშებელი ტიმ პარედოვი „პასე-ბის“ დიდოსტატია. ყოველ თავის პასზე („ტიმ-ბეა“) 20 დოლარს ურიცხავს კიბოს ცენტრს, ერთ თამაშზე ვინ იცის რამდენ პასს აკეთებს. ცნობილმა ვარსკვლავმა მაიკლ მაშურმა, თავის მშობლიურ დალასის 201-ე სკოლას კალათბურთის მოედანი მოუწყო! (!). „ნბა“-ს ვარსკვლავმა ენტონი კარტერმა სამი თვის ხელფასი (საკმაოდ დიდი თანხა) იმ სკოლას ჩაურიცხა, სადაც კალათბურთის თამაში დაიწყო. სამი წელი ეძებდა კელვინ კატომი

ინვალიდებს, რომლებსაც გადაუდებელი სამედიცინო დახმარება ესაჭიროებათ. ჰოლივუდის გამოჩენილმა ვარსკვლავმა, არნოლდ შვარცენეგერმა, 20 მილიონი დოლარი გადაურიცხა 1999 წელს დიურჰამში (აშშ) ჩატარებულ ზაფხულის საერთაშორისო სპეციალური ოლიმპიური თამაშების საორგანიზაციო კომიტეტს, სადაც 5000 უნარშეზღუდული მოზარდი მონაწილეობდა მსოფლიოს 150 ქვეყნიდან. 1995 წლის ნიუჰეივენის (აშშ) საერთაშორისო ზაფხულის სპეციალურ ოლიმპიურ თამაშებში მონაწილე საქართველოს სპეციალურ ოლიმპიურ ნაკრებს, რომელსაც სამგზავრო ხარჯები არ ყოფნიდა თბილისიდან მოსკოვამდე, 2 ათასი დოლარით დააფინანსა ვახტანგ რჩეუ-



ამერიკის ყოფილი პრეზიდენტები ჯორჯ ბუში და ბილ კლინტონი სპეციალური ოლიმპიური თამაშების მონაწილეებს ხვდებიან

(პიუსტონი) თავისი სკოლის პირველ მასწავლებელს. ბოლოს მას მოხუცთა თავშესაფარში მიაგნო და 20 ათასი დოლარი აჩუქა.“

ქველმოქმედების შესანიშნავი მაგალითი გვიჩვენა 2500-მა შოტლანდიელმა გულშემატკივარმა 2007 წლის 16 ოქტომბერს საქართველოსა და შოტლანდიის ეროვნული ნაკრები გუნდების მატჩის წინა დღეს. ჩვენმა სტუმრებმა საქველმოქმედო აქცია ჩაატარეს ჩვენს დედაქალაქში. მზრუნველობამოკლებულ ქართველ ბავშვებს მთელი რიგი დახმარება აღმოუჩინეს. ეროვნულ სამოსში გამოწყობილნი, ეროვნული მუსიკის თანხლებით, თავისი ერის ღირსეული თვისებებით წარსდგნენ ქართველთა წინაშე. ჩამოვიდნენ და სიკეთე ქმნეს. ღირსეული ხალხი ყოფილან.

კანადელმა რიკ ჰანსენმა, თავად ინვალიდმა, საინვალიდო ეტლით მსოფლიოს გარშემო მოგზაურობის დროს შეგროვილი თანხებით, საქველმოქმედო ფონდი შექმნა და ეხმარება იმ

ლიშვილმა. 2003 წლის დუბლინის (ირლანდია) ზაფხულის საერთაშორისო, 2005 წლის ნაგანოს (იაპონია) ზამთრის საერთაშორისო და 2007 წლის შანხაის ზაფხულის საერთაშორისო სპეციალურ ოლიმპიურ თამაშებში მონაწილეობისათვის, საქართველოს სპეციალური ოლიმპიური ნაკრები გუნდები 80 ათასი დოლარით დააფინანსა ერთერთმა ქართველმა ბიზნესმენმა, რომელმაც თავის ვინაობის გამხელა არ ისურვა იმ მოსაზრებით, რომელიც თვითონ მიკარნახა - „კარგი ჰქენი, ქვაზე დადე...“. ღმერთმაააშენოს.

რა გამოლევს საქართველოში ქველმოქმედებს. ღმერთმა ბევრი შესაძლებლობა მისცეთ და ბატონი გივი ყირმელაშვილის თქმის არ იყოს – თუ ჯიბეზე გაიკრავენ ხელს, სასიკეთოდ მცირედს გაიღებენ და თუ ინვალიდებთან ერთად სკოლის პირველ მასწავლებელსაც გაიხსენებენ, დიდ ეროვნულ საქმედ ჩაეთვლება.

# სპონსორობი და ქველმოქმედები

მისივე მიქიაშვილი

**სპონსორობა და ქველმოქმედება საზოგადოებრივი ცხოვრების ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი მიმართულებაა და დიდ როლს ასრულებს მის განვითარებაში.**

სპონსორი შეიძლება იყოს კერძო პირი, კერძო თუ სახელმწიფო დაწესებულება და სახელმწიფოც კი, რომლებსაც სურთ საკუთარი ფირმის ან წარმოების, ნაწარმის ამა თუ იმ საქმიანობის რეკლამა ან პირადი წარმოჩენა და ამით სახსრების მოზიდვა.

ჩვენში, სპონსორობის ინსტიტუტი ახლა იქმნება. პრესა და ტელეარხები სისტემატურად აშუქებენ სხვადასხვა რეკლამას ნაირნაირი ფერით და ნაირნაირი ზომით. მაგრამ ვერსად ვერ შეხვდებით ისეთ რეკლამას, რომელიც ინვალიდთა საქმიანობას, მათ ნაწარმს, მათ ცხოვრებას რომ უჭერდეს მხარს. იქმნება ისეთი შთაბეჭდილება, რომ თითქოს ეს ხალხი არ არსებობს საერთოდ ამ ქვეყანაზე და მარტო ჯანმრთელებით არის დასახლებული აქაურობა.

ეს ხუმრობით, რა თქმა უნდა, მაგრამ თუ სერიოზულად განვიხილავთ ამ საკითხს, მაშინ საზოგადოების განვითარების კანონების თანახმად, ჯანმრთელები, ჯანმრთელი მოთხოვნილებებით უნდა საზრდოობდნენ. აი მაგალითებიც: „მის ფერიას“, „მის საქართველოს“ (მგონი მის-ს მზეთუნახავი უფრო აჯობებდა - „საქართველოს მზეთუნახავი“, ხომ კარგად ჟღერს!), „მის ბებიას“ და ა. შ. მრავალ ათეულზე მეტი სახელმწიფო და კერძო სტრუქტურა, ფირმა, პრესა და ტელევიზია უჭერს მხარს. გამარჯვებულს ძვირფასი ქვებით მოოჭვილი გვირგვინით, ძვირად ღირებული ავტომანქანით და პრესტიჟულ ადგილზე აშენებული ბინით აჯილდოვებენ. მისასაღმებელი და ძალიან კარგია ასეთი დამოკიდებულება, მაგრამ იმავე ქალაქში, იმავე ადამიანების თვალწინ, ინვალიდთა სპორტული თუ სხვა ღონისძიებები რომ ტარდება, სპონსორები კი არა, ერთი სპონსორი სათლით არის საძებარი. დამეთანხმებით ეს ძალიან ცუდია. ძალიან ცუდია იმიტომ, რომ იმ ღირებულებებს, მაღალი ზნეობის, თანადგომის და სიკეთის ქმნის სურვილი რომ ჰქვია, ვერ აცნობიერებს (ან არ სურს გააცნობიეროს) ჩვენი საზოგადოება.

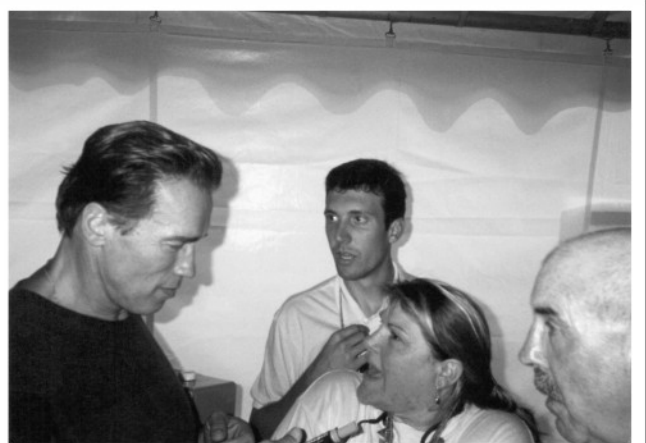
ისევ მაგალითს მოვიყვან - ამერიკის შეერთებულ შტატებში (და არა მარტო იქ)

სპეციალური ოლიმპიადის სპონსორები არიან ამერიკის ბანკი, კოკა კოლა, მიკროსოფტი, ფუჯი ქსეროქსი, ლომების კლუბი, ტოიოტა, ამერიკის არმია, და ა. შ., რომლის ჩამოთვლა ძალზე შორს წაგვიყვანს.

სულ სხვაა ქველმოქმედება. ქართველი კაცი ბუნებით ქველმოქმედა და რომ არ დაგვაინწყდეს ეს შესანიშნავი თვისება, მას აღზრდა სჭირდება. ამისათვის მაგალითის მიცემაა საჭირო და ვფიქრობ მაგალითი ყოველთვის მისაბაძია..

ჩემს სოფელში, ასურეთში, ერთი წვერ-ულვაშაუშლელი ბიჭის აფხაზეთის ომში წასვლამ, მისი თხუთმეტი თანატოლი თან გაიყოლია. ჩემი სოფლიდან ოცდახუთი ჭაბუკი იბრძოდა აფხაზეთში და აქედან ცხრა თავის მიწანყლისათვის გამირულად დაეცა. თუ კი ომში ერთმანეთის მიბაძვით მიდიან ქართველები და მიბაძვითვე გამირობას სჩადიან, ქველმოქმედებაში რა ღმერთი გაგვიწყრება.

რაკი ქველმოქმედებაზე ვსაუბრობთ, გაგაცნობთ პროფ. გ. ყირმელაშვილის წიგნში - „სპორტი, ეკონომიკა, ბიზნესი“ მოყვანილ მაგალითებს: - „აშშ-ის უმაღლესი ნაციონალური საკალათბურთო ლიგის“ კალათბურ-



არნოლდ შვარცენეგერმა სპეციალურ ოლიმპიურ თამაშებს 20 მილიონი დოლარი შესწირა.

თელები გამოირჩევიან საოცარი ქველმოქმედებით. მათ დაახლოებით 60-მდე სხვადასხვა საქველმოქმედო ფონდი აქვთ, მოხუცთა თავშესაფრიდან დაწყებული, უსახლკარო მოზარდებით დამთავრებული. ერთობ ორიგინალურია მათი ქველმოქმედებაც. ასე მაგალითად, „მაიამი ჰითის“ ვარსკვლავი ალონსო მორნინგი ცნობილია „ბლოკ-შიტით“

**კანონმდებლობა**

**საქართველოს კანონი სპორტის შესახებ**

მუხლი 15. სპორტი ინვალიდებისათვის

1. ინვალიდების ვარჯიში სპორტში მათი რეაბილიტაციისა და სოციალურ-შრომითი ადაპტაციის შერმადგენელი ნაწილია.
2. სპორტის, ჯანმრთელობის დაცვის, განათლების, მოსახლეობის სოციალური დაცვის შესაბამის ორგანოებსა და ინვალიდთა ორგანიზაციებს ეკისრებათ ინვალიდების რეაბილიტაციის უწყვეტ სისტემაში სპორტული მეცადინეობათა ორგანიზაცია, კადრების მომზადება, მეთოდური უზრუნველყოფა და საექიმო კონტროლი.
3. სახელმწიფო ხელისუფლების აღმასრულებელი ორგანოები, მმართველობის რეგიონალური და ადგილობრივი ორგანოები, კლუბები, ცენტრები ინვალიდებს უზრუნველყოფენ სპეციალური აღჭურვილობით, ხელს უწყობენ მათ სპორტულ შეჯიბრებებში მონაწილეობის მისაღებად.
4. ინვალიდების გამაჯანსაღებელი და სპორტული ღონისძიებები ფინანსდება, მათი სპორტული ბაზების მშენებლობისათვის სახსრები გამოიყოფა სახელმწიფო და ადგილობრივი თვითმმართველობის ბიუჯეტებიდან და კერძო სექტორიდან.

თბილისი. 1996 წლის 20 სექტემბერი



**მოზაიკა**

\*\*\*

გამოთვალეს, რომ ადამიანი დღის განმავლობაში დგამს 20 ათას ნაბიჯს. 70 წლის ცხოვრების მანძილზე თითქმის 500 მილიონს. ისიც დაადგინეს, რომ ეს რიცხვი 384 ათასი კილომეტრის ტოლია. ეს ის რიცხვია, რომლითაც დაშორებულია მთვარე დედამიწიდან. 384 ათასი კილომეტრი კი არის დედამიწის ეკვატორის ცხრაჯერ ცოტა მეტი სიგრძე ე.ი. ადამიანს 70 წლის ცხოვრების მანძილზე, შეუძლია 9-ჯერ შემოუაროს დედამიწას ისე, რომ არ გავიდეს თავის საცხოვრებელი ადგილიდან.

\*\*\*

ძველ საფრანგეთში ცხოვრობდა ცნობილი ექიმი დიუმელენი. როდესაც კვდებოდა, მის საწოლთან შეგროვდნენ დადარდიანებული ნათესავები, მეგობრები და პაციენტები.

- ნუ დარდობთ, - უთხრა მათ დიუმელენმა - ჩემს შემდეგ დარჩებიან უფრო დახელოვებული ექიმები: წყალი, მოძრაობა და დიეტა.

\*\*\*

ევროპის ერთ-ერთი სახელმწიფოს, მონაკოს ტერიტორია 1,5 კმ<sup>2</sup> შეადგენს, ხოლო მისი მოსახლეობა 23 ათასამდე კაცია. თბილისის ბორის პაიჭაძის სახ. ცენტრალურ სტადიონს უჭირავს დაახლოებით ამდენივე ტერიტორია და მისი ტრიბუნები იტევს 70 ათას მაყურებელს ე. ი. მის ტრიბუნებზე შეიძლება მოთავსდეს სამი მონაკოსნაირი ქვეყნის მოსახლეობა.

\*\*\*

მენდელეევა ქიმიურ ელემენტთა პერიოდულობის კანონი ძილში აღმოაჩინა.

\*\*\*

სახელგანთქმული მჭედელი ძმების ელიზბარაშვილების გამოჭედილი ხმლით შამილი იბრძოდა.

\*\*\*

1989 წელს ჩატარდა პირველი საერთაშორისო სპორტული შეჯიბრი გადანერგილი გულის მქონე სპორტსმენთა შორის, ხოლო 1990 წელს, კარაკასში (ვენესუელა), "სხვისი გულის" მქონე სპორტსმენებმა მონაწილეობა მიიღეს მარათონულ რბენაში.

ძვირფასო მკითხველო, გთხოვთ, ითანამშრომლოთ ჩვენს ჟურნალთან. გამოგვეხმაურეთ, მოგვწერეთ თქვენი ისტორია, თქვენი ცხოვრების ამბები. გამოგზავნეთ თქვენი ლექსი, მოთხრობა თუ საკუთარი ბიოგრაფია. ნუ დაიზარებთ, გაუზიაროთ თქვენი ცოდნა და გამოცდილება სხვებს. იქნებ, ვის როგორ ესაჭიროება თქვენი ცოდნა, გამოცდილება და დახმარება. ვიყოთ ერთმანეთის იმედი.