

იპანი +



ყოველთვიური საგანმანათლებლო-საინფორმაციო ჟურნალი ინვალიდებისათვის

№4 ივნისი 2009

1713
2009



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

საქმედიპლუსი

თეიმურაზ მიქიაშვილი
კარლო მუშეკუდიანი

მთავარი რედაქტორი

თეიმურაზ მიქიაშვილი
ტელ 893335887

**გამომცემელი
რედაქტორი:**

კარლო მუშეკუდიანი
ტელ.: 897203960

**საზოგადოებასთან
შერთიერთობის მენეჯერი:**

ნინო კახიძე
ტელ: 897801802

**მარკეტინგის
მენეჯერი:**

იაგო ყურაშვილი
ტელ: 897012905

გამომცემელი:

კავშირი „იმედი+“

**საკონტაქტო
ინფორმაცია**

ჟურნალი „იმედი+“
ს.ჩიქოვანის ქ.14
ტელ.: 365627
ელ ფოსტა:
pr_imediplus@yahoo.com
ჟურნალი რეგისტრირებულია
საქართველოს იუსტიციის
სამინისტროში
რეგისტრაციის ნომერი:
01343/12/0726

გაერთიანებული ასამბლეის მიერ მიღებული
რეზოლუცია2

გარიყულობიდან თანასწორობამდე.....4

ანთროპოკოსმიური მედიცინა ადამიანის
ჯანმრთელობის სამსახურში.....5

ადამიანის გონებრივი და ფიზიკური
განუვითარებლობის შედეგები7

ემოციები და სტრესები.....8

პირველი კონკურსი - გამოფენა-ფორუმი..... 10

ადაპტიური ფიზიკური აღზრდა ოჯახის პირობებში 11

აღნაგობა..... 13

ჰა, ბურთი და ჰა,მოედანი 15

კანადა პარაოლიმპიადითვის ემზადება..... 19

პარაოლიმპიური სპორტული თამაშების ქრონიკა20

1 ივნისი ბავშვთა დაცვის საერთაშორისო დღეა21

თამბაქოს მავნებლობის შესახებ22

საოცრებათა ქვეყანა შეზღუდული შესაძლებლობების
მქონე მოზარდებისთვის24

ბავშვობას მიზარებული ნათელი ფერები25

ფიზიკური ვარჯიშების სამკურნალო საკორექციო
ზემოქმედების მექანიზმები.....26

თითების საერთაშორისო ანბანი.....28

„შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პრიტა სოციალური
დაცვის შესახებ“ საქართველო კანონში
ცვლილებების შეტანის თაობაზე.....28


უსინათლოთა და სუსტადმხედველთა ადაპტიური
ფიზიკური აღზრდა და სპორტი29

გადაადგილების ახალი ტექნოლოგიები31

მოზაიკა32

ჟურნალი ვრცელდება უფასოდ

გარეკანზე — ვიქტორ კონოვალოვი.მსოფლიოსა და ევროპის
მრავალგზის გამარჯვებული კულტურიზმში.

 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. 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.

ჟურნალი გამოდის 2009 წლის იანვრიდან



გენერალური ასამბლეა

/ლმ/48/96
4 მარტი 1994

ორმოცდამერვე სესია
პუნქტი 109

გენერალური ასამბლეის მიერ მიღებული რეზოლუცია

48/96.

ინვალიდთათვის თანაბარ შესაძლებლობათა უზრუნველყოფის სტანდარტული წესები

მიზნები და შინაარსი:

1. ინვალიდთათვის თანაბარ შესაძლებლობის უზრუნველყოფის სტანდარტული წესები შეიმუშავა გაერთიანებული ერების ორგანიზაციამ ინვალიდთა ათწლეულის მონაცემების (1983-1992წწ.) შედეგად გამოცდილების საფუძველზე 2/. არსებული წესების პოლიტიკური და მორალური საფუძველია ადამიანის უფლებათა შესახებ საერთაშორისო ბილი, ადამიანის უფლებათა საყოველთაო დეკლარაციის ჩათვლით 3/, ეკონომიკურ სოციალურ და კულტურულ უფლებათა შესახებ საერთაშორისო პაქტი 4/ და საერთაშორისო პაქტი სამოქალაქო და პოლიტიკური უფლებების შესახებ, კონვენცია ბავშვის უფლებათა შესახებ 5/ და კონვენცია ქალთა მიმართ ყოველგვარი დისკრიმინაციის ლიკვიდაციის შესახებ 6/ ასევე ინვალიდთა მიმართ მოქმედების მსოფლიო პროგრამა.

2. მართალია, ეს წესები არ არის სავალდებულო, მაგრამ ისინი შეიძლება გახდეს საერთაშორისო ჩვეულებრივი სამართლის ნორმები, როცა მათ გამოიყენებს ბევრი სახელმწიფო, რომელთაც გამოხატეს საერთაშორისო სამართლის დაცვის სურვილი. ეს წესები გულისხმობს სახელმწიფოთა მიერ ინვალიდთათვის თანაბარ შესაძლებლობების უზრუნველსაყოფად სერიოზული მორალური და პოლიტიკური ვალდებულებების აღებას. წესები ითვალისწინებს პრინციპებს, რაც ეხება პასუხისმგებლობას, ზომების მიღებასა და თანამშრომლობის უზრუნველყოფას. მათში ასევე განსაზღვრულია სფეროები, რომელთაც აქვთ გადამწყვეტი მნიშვნელობა ცხოვრების დონის, საზოგადოების ცხოვრებაში ყოველმხრივი მონაწილეობისა და თანასწორობის უზრუნველსაყოფად. ეს წესები წარმოადგენს საფუძველს, რითაც ინვალიდებსა და მათ ორგანიზაციებს შეუძლიათ შეიმუშაონ საკუთარი პოლიტიკა და წარმართონ თავიანთი საქმიანობა. ისინი ქმნიან ქვეყნებს შორის ტექნიკური და ეკონომიკური თანამშრომლობის საფუძველს, მათ შორის, გაერთიანებული ერების ორგანიზაციისა და სხვა საერთაშორისო ორგანიზაციების მეშვეობით.

3. ამ წესების მიზანია ისეთი ვითარების უზრუნველყოფა, როცა ინვალიდ გოგონებს, ბიჭებს, კაცებსა და ქალებს, როგორც საზოგადოების წევრებს, ჰქონდეთ ისეთივე უფლებები და მოვალეობები, როგორც სხვა პირებს. მსოფლიოს ყველა ქვეყანაში ჯერ კიდევ არსებობს დაბრკოლებანი, რაც საშუალებას არ აძლევს ამ კატეგორიის ადამიანებს განახორციელონ თავიანთი უფლებანი და თავისუფლებანი და ძნელებს მათ სრულყოფილ მონაწილეობას საზოგადოებრივ ცხოვრებაში. სახელმწიფოს მოვალეობაა, რომ მიიღოს აუცილებელი ზომები ამ დაბრკოლებათა აღმოსაფხვრელად. ინვალიდთათვის თანაბარ შესაძლებლობების შექმნა მნიშვნელოვანი წვლილია საერთო ძალისხმევაში, რაც მიმართულია ადამიანთა რესურსების სამობილიზაციოდ მსოფლიოს ყველა ქვეყანაში. როგორც ჩანს, განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიექცეს მოსახლეობის ისეთ ჯგუფებს, როგორცაა ქალები, ბავშვები, ხანდაზმულები, მოსახლეობის ღარიბი ფენები, მუშა-მიგრანტები, ორი ან რამდენიმე სახეობის ინვალიდობით შეჭირვებული პირები, მკვიდრი მოსახლეობა და ეროვნული უმცირესობანი. გარდა ამისა, დიდი ოდენობით არიან ლტოლვილი ინვალიდები განსაკუთრებული მოთხოვნილებებით, რაც საჭიროებს ყურადღებას.

ინვალიდთა მიმართ პოლიტიკის ძირითადი კონცეფციები

2 4. ეს წესები შეიცავს კონცეფციებს, რომელთაც საფუძველად უდევს ინვალიდთა მიმართ მოქმედების მსოფლიო პროგრამაში ჩამოყალიბებული იდეები. ზოგიერთ შემთხვევაში მათში აისახა გაერთიანებული ერების ორგანიზაციის მიერ გამოცხადებული ინვალიდთა ათწლეულის განმავლობაში მომხდარი ცვლილებები.

ინვალიდობა და შრომისუნარობა

5. ტერმინი „ინვალიდობა“ თავის თავში მოიცავს სხვადასხვა ფუნქციური შეზღუდვის საგრძნობ რაოდენობას, რაც გვხვდება მსოფლიოს ყველა ქვეყნის მოსახლეობაში. ადამიანები შეიძლება გახდნენ ინვალიდები ფიზიკური, გონებრივი ან მგრძნობელობითი დეფექტების, ჯანმრთელობის მდგომარეობის ან ფსიქიკური დაავადებების შედეგად. ასეთი დეფექტური მდგომარეობა ან დაავადება თავისი ხასიათით შეიძლება იყოს მუდმივი ან დროებითი.

6. ტერმინი „შრომისუნარო“ ნიშნავს საზოგადოებრივ ცხოვრებაში სხვათა თანაბრად მონაწილეობის შესაძლებლობის დაკარგვას ან შეზღუდვას. ეს გულისხმობს დამოკიდებულებას ინვალიდსა და მის გარემოცვას შორის. ეს ტერმინი გამოიყენება გარემოცვის ნაკლოვანებათა და საზოგადოების მოქმედების მრავალი ასპექტის ხაზგასასმელად, კერძოდ, ინფორმაციის, კავშირის და განათლების სფეროში, რაც ზღუდავს ინვალიდთა შესაძლებლობებს მიიღონ მონაწილეობა საზოგადოებრივ ცხოვრებაში სხვათა თანაბრად.

7. ორი ტერმინის - „ინვალიდობა“ და „შრომისუნარობა“ - გამოყენება, როგორც ისინი განსაზღვრულია მე-17 და მე-18 პუნქტებში, უნდა განვიხილოთ ინვალიდობის თანამედროვე ისტორიის თვალსაზრისით. 70-იან წლებში ინვალიდთა ორგანიზაციების ბევრი წარმომადგენელი და ინვალიდობის სფეროს სპეციალისტები მკვეთრად ილაშქრებდნენ იმჟამად გამოყენებული ტერმინოლოგიის წინააღმდეგ. არსებობდა ბუნდოვანება და არეულობა ტერმინების „ინვალიდობისა“ და „შრომისუნარობის“ გამოყენებისას, რაც ხელს უშლიდა შესაბამისი პოლიტიკის შემუშავებას ან პოლიტიკური ღონისძიებების განხორციელებას. ეს ტერმინები ასახავდა სამედიცინო და დიაგნოსტიკურ მიდგომებს და უგულვებელყოფდა გარემომცველი საზოგადოების არასრულყოფილებასა და ნაკლოვანებებს.

8. 1980 წელს ჯანმრთელობის დაცვის მსოფლიო ორგანიზაციამ მიიღო დეფექტების, ინვალიდობისა და შრომისუნარობის საერთაშორისო კლასიფიკაცია 7/, რაც გულისხმობს უფრო ზუსტ და ამავდროულად შეფარდებით მიდგომას. დეფექტების, ინვალიდობისა და შრომისუნარობის საერთაშორისო კლასიფიკაცია მკვეთრად მიჯნავს „დეფექტსა“ და „შრომისუნარობას“. კლასიფიკაცია ფართოდ გამოიყენება ისეთ სფეროებში, როგორცაა რეაბილიტაცია, განათლება, სტატისტიკა, პოლიტიკა, კანონმდებლობა, დემოგრაფია, სოციოლოგია, ეკონომიკა და ანთროპოლოგია. ზოგიერთმა სპეციალისტმა გამოთქვა შემოფთება იმასთან დაკავშირებით, რომ ამ კლასიფიკაციაში ტერმინის „შრომისუნარო“ განსაზღვრება შესაძლოა ჯერ კიდევ ითვლება უფრო სამედიცინოდ, რაშიც დიდი აქცენტი კეთდება ინდივიდზე და რომ ის, შესაძლოა, არაადეკვატურად ასახავდეს სოციალურ პირობებს ან ინდივიდის მოლოდინსა და შესაძლებლობებს შორის ურთიერთშემოქმედებას. ეს და სხვა შეხედულებანი, კლასიფიკაციის გამოქვეყნების 12 წლის შემდეგ, განხილული იქნება მომავალ ფორუმებზე, მისი გადასინჯვის თვალსაზრისით.

9. მოქმედების მსოფლიო პროგრამის განხორციელების გამოცდილებისა და გაერთიანებული ერების ორგანიზაციის მიერ ინვალიდთა ათწლეულის განმავლობაში მოწყობილი განხილვის გათვალისწინებით, შეიძლება ვიმსჯელოთ ცოდნის გაღრმავებასა და ინვალიდობასთან დაკავშირებული საკითხებისა და გამოყენებულ ტერმინთა ცნებების გაგების გაფართოებაზე. ამჟამად გამოყენებული ტერმინოლოგია მოითხოვს როგორც ინდივიდუალური მოთხოვნების (რეაბილიტაცია, ტექნიკური საშუალებების მიწოდება და ა.შ.), ისე საზოგადოებისათვის დამახასიათებელი ნაკლოვანებების (საზოგადოების ცხოვრებაში მონაწილეობის სხვადასხვა დაბრკოლებების) აუცილებელ განხილვას.

ინვალიდობის თავიდან აცილება

10. ტერმინი „ინვალიდობის თავიდან აცილება“ ნიშნავს ღონისძიებათა კომპლექსის განხორციელებას ფიზიკური, გონებრივი, ფსიქიკური და სენსორული დეფექტების წარმოქმნის თავიდან ასაცილებლად (პირველი ხარისხის პროფილაქტიკა), ან დეფექტების მუდმივ ინვალიდობაში გადაზრდის ან ინვალიდობის თავიდან ასაცილებლად (მეორე ხარისხის პროფილაქტიკა), ინვალიდობის თავიდან აცილება შეიძლება ითვალისწინებდეს სხვადასხვა ხასიათის ღონისძიებების განხორციელებას, კერძოდ, პირველად სამედიცინო-სანიტარული დახმარების განწევას, წინასამშობიარო და მშობიარობის შემდგომ მოვლას, დიეტოთერაპიის პოპულარიზაციას, ინფექციური დაავადებების სანინააღმდეგო პროფილაქტიკურ ვაქცინაციას, ენდემური დაავადებების სანინააღმდეგო ზომებს, შრომის დაცვისა და სხვადასხვაგვარ სიტუაციაში უბედური შემთხვევების თავიდან აცილების პროგრამებს, პროფესიულ დაავადებათა და შრომის უნარის დაკარგვის თავიდან აცილების მიზნით სამუშაო ადგილების მოწყობას, ინვალიდობის თავიდან აცილებას, რაც გარესამყაროს დაბინძურების და შეიარაღებული კონფლიქტების შედეგია.

რეაბილიტაცია

11. ტერმინი „რეაბილიტაცია“ ნიშნავს პროცესს, რისი მიზანია დაეხმაროს ინვალიდებს მიაღწიონ ოპტიმალური ფიზიკურ, ინტელექტუალურ, ფსიქიკურ ან საქმიანობის სოციალურ დონეს და მის შენარჩუნებას, რათა ამით მიეცეთ მათ ცხოვრების შეცვლისა და დამოუკიდებლობის ფარგლების გაფართოების საშუალებანი.

რეაბილიტაცია შეიძლება მოიცავდეს ფუნქციების უზრუნველყოფის ან აღდგენის, ფუნქციების დაკარგვისა და უქონლობის ან ფუნქციების შეზღუდვის კომპენსაციის ღონისძიებებს. რეაბილიტაციის პროცესი არ ითვალისწინებს მხოლოდ სამედიცინო დახმარების აღმოჩენას. იგი მოიცავს ღონისძიებათა და მო-

ქმედების ფართო წრეს, დანყებითი და უფრო ზოგადი რეაბილიტაციით დანყებული და მიზანმიმართული საქმიანობით დამთავრებული, მაგალითად, პროფესიული შრომისუნარიანობის აღდგენით.

თანაბარ შესაძლებლობათა უზრუნველყოფა

12. ტერმინი „თანაბარ შესაძლებლობათა უზრუნველყოფა“ ნიშნავს პროცესს, რისი მეშვეობით საზოგადოებისა და გარემომცველი სამყაროს სხვადასხვა სისტემა, ისეთი, როგორცაა მომსახურება, შრომითი საქმიანობა და ინფორმაცია, ხელმისაწვდომი ხდება ყველასათვის, განსაკუთრებით კი ინვალიდთათვის.

13. უფლებათა თანასწორობის პრინციპი გულისხმობს, რომ უკლებლივ ყველა ინდივიდუალის მოთხოვნილებანი თანაბრად მნიშვნელოვანი, რომ მოთხოვნილებანი უნდა იყოს საზოგადოებაში დაგეგმვის საფუძველი და რომ ყველა საშუალება ისე უნდა იქნეს გამოყენებული, რათა თითოეულ ინდივიდუალს ჰქონდეს საზოგადოებრივ ცხოვრებაში მონაწილეობის თანაბარი შესაძლებლობა.

14. ინვალიდები საზოგადოების წევრები არიან და აქვთ უფლება იცხოვრონ თავიანთ თემში. მათ უნდა ჰქონდეთ მხარდაჭერა, რასაც საჭიროებენ ჯანმრთელობის დაცვის, განათლების, დასაქმებისა და სოციალური მომსახურების ჩვეულებრივ სისტემათა ფარგლებში.

ინვალიდთა მიერ თანაბარი უფლებების მოპოვების შემდეგ, მათ ასევე ჰქონდეთ თანაბარი მოვალეობანი. ინვალიდთა მიერ თანაბარი უფლებების მოპოვების შემდეგ, საზოგადოებას უფლება აქვს მათგან მეტი მოითხოვოს. თანაბარ შესაძლებლობათა უზრუნველყოფის პროცესის ფარგლებში აუცილებელია შეიქმნას პირობები ინვალიდთა დასახმარებლად, რათა მათ შეეძლოთ თავიანთი მოვალეობანი სრულად შეასრულონ როგორც საზოგადოების წევრებმა.

გაბრიელა შაფაზ ნომერუ

გარიყულობიდან თანასწორობამდე

დამხმარე კითხვარი პარლამენტარებისთვის

როგორ უზრუნველყო, რომ ჩემმა მთავრობამ ხელი მოაწეროს და მოახდინოს კონვენციის და ფაკულტატური ოქმის რატიფიცირება ან მიუერთდეს მათ:

- გაარკვიეთ, აქვს თუ არა თქვენს სახელმწიფოს კონვენციის და ფაკულტატური ოქმის ხელმოწერის ან რატიფიცირების განზრახვა.

- თუ არა, ამგვარი მიზეზების გასარკვევად გამოიყენეთ საპარლამენტო პროცედურა და მიმართეთ თხოვნით მთავრობას დაუყოვნებლივ დაიწყოს ხელმოწერის და რატიფიცირების პროცესი. იმის გასარკვევად, აპირებს თუ არა მთავრობა შეთანხმებათა რატიფიცირებას და თუ არა, რატომ, შეგიძლიათ ზეპირად ან წერილობით დაუსვათ კითხვა მთავრობას.

- გამოიყენეთ თქვენი უფლება, კერძო ინიციატივით გამოხვიდეთ აღნიშნულ საკითხთან დაკავშირებით.

- ხელი შეუწყვეთ აღნიშნულ საკითხზე საპარლამენტო დებატებს.

- მობილიზაცია გაუკეთეთ საზოგადოებრივ აზრს კონვენციისა და ფაკულტატური ოქმის შესახებ მათი რატიფიცირების მხარდამჭერი საგანმანათლებლო და საინფორმაციო კომპანიების მეშვეობით.

- თუ მიმდინარეობს ხელმოწერის პროცედურა, შეამოწმეთ, განზრახული აქვს თუ არა მთავრობას კონვენციისა და ფაკულტატურ ოქმთან დაკავშირებით დათქმების გაკეთება. თუ ეს ასეა, დაადგინეთ არის თუ არა და თქმები აუცილებელი და თუ მათი შინაარსი შეესაბამება კონვენციისა და ფაკულტატური ოქმის საგანსა და მიზანს. თუ დაასკვნით, რომ ისინი უსაფუძვლოა, იმოქმედეთ, რათა მთავრობამ შეცვალოს თავისი პოზიცია.

- თუ რატიფიცირება განხორციელდა, შეამოწმეთ, არის თუ არა ძალაში თქვენი მთავრობის დეკლარირებული დათქმები და რამდენად არის მათი საჭიროება. თუ დაასკვნით, რომ მათი საჭიროება აღარ არსებობს, მათ გასაუქმებლად მიიღეთ შესაბამისი ზომები.

- დარწმუნდით, რომ საჯარო პირებს, სახელმწიფოს წარმომადგენლებს და საზოგადოებას გათვალისწინებული აქვთ, რომ სახელმწიფომ განახორციელოს კონვენციის და ფაკულტატური ოქმის რატიფიცირება ან მიუერთდა მათ.

- თუ თქვენმა ქვეყანამ მოახდინა კონვენციის რატიფიცირება ან მიუერთდა მას, მაგრამ ჯერ არ მოუხდენია ფაკულტატური ოქმის რატიფიცირება, დაადგინეთ, რატომ მოხდა ეს და მიიღეთ ზომები იმისათვის, რომ მოიხსნას ბარიერები ფაკულტატური ოქმის რატიფიცირებისათვის, ხელი შეუწყვეთ ფაკულტატური ოქმის დაუყოვნებლივ რატიფიცირებას.

უგანდა ერთ-ერთი იმ 82 ქვეყანათაგანია, რომელმაც 2007 წლის 30 მარტს ხელი მოაწერა კონვენციას. ამჟამად უგანდაში მიმდინარეობს კონვენციის რატიფიცირების პროცესი. კონვენციის შესრულება იქნება შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირთა უფლებების დაცვის ისეთ მოდელზე გადასვლის მანიშნებელი, რომლის საფუძველია ღირსება, დისკრიმინაციის დაუშვებლობა, სრულფასოვანი მონაწილეობა, პატივისცემა, თანასწორუფლებიანობა და ხელმისაწვდომობა. აღნიშნულ პრინციპთა პატივისცემა ხელს შეუწყობს შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ყველა ადამიანის უფლებების რეალიზებას და მათ ინტეგრირებას საზოგადოებაში.

ანთროპოკოსმიური მედიცინა ადამიანის ჯანმრთელობის სამსახურში

ივორ დოლიძე

მედიცინის მეცნიერებათა დოქტორი, პროფესორი, ენერგოინფორმაციულ მეცნიერებათა საერთაშორისო აკადემიის ნამდვილი წევრი, აკადემიკოსი, თბილისის სახელმწიფო სამედიცინო უნივერსიტეტის ფიზიკური მედიცინის დეპარტამენტის ხელმძღვანელი

ბაბრძელები, ღასაწყისი №3

ადამიანის მიერ ზეციური ცოდნის აღიარება და ღირსების კოსმიური კოდების გატარება მინიერი ცხოვრების გზაზე საშუალებას მისცემს მას შეინარჩუნოს ფსიქოფიზიკური ჯანმრთელობა და გახდეს საზოგადოების აქტიური წევრი.

თუ გავითვალისწინებთ ზემოთქმულს ადამიანი წარმოადგენს ფიზიკურ სხეულს ანუ სხეულს გონს ანუ ერთის მხრივ ცნობიერებას და ფსიქიკას და მეორეს მხრივ სულს ანუ ჩვენს ემოციებს გრძობებს უპირატესად ქვეცნობიერს. სწორედ ეს არის ღვთაებრივი მარცვალი, რომელიც უხილავად არსებობს ნებისმიერ ცოცხალ არსებასა და სამყაროს ნებისმიერ ობიექტში.

თანამედროვე მეცნიერებაში უკვე დადგა ის დრო რომ აუცილებლად საჭიროა გამოვიდეთ იმ პრიმიტიული მატერიალისტური წარმოდგენიდან როცა ვქადაგებთ, „ადამიანი იწყება და მთავრდება ფიზიკური სხეულით.“ სინამდვილეში კი ადამიანი ძალზე რთული ინფორმაციული-ენერგეტიკული სისტემაა. ადამიანის ორგანიზმი შედგება 2-5% ფიზიკური სხეულისა და ცნობიერებისაგან, ხოლო დანარჩენი პროცენტული მაჩვენებელი მოდის ქვეცნობიერების ინფორმაციულ-ენერგეტიკულ გარსებზე, ჩვენთვის იმდენად უცნობზე, როგორცია თვით სამყარო.

ანთროპოკოსმიურ მედიცინას ჩვენ განვიხილავთ, როგორც ადამიანის სხეულის მედიცინისა და სულის მედიცინის დიალექტიკურ ერთიანობას, რომელიც ინტეგრაციული მიდგომით უნდა განაპირობებდეს სხეულისა და სულის ჯანმრთელობის შენარჩუნებას!

ანთროპოკოსმიური მედიცინის მეთოდოლოგიური მსოფლმხედველობა უნდა დაეყრდნოს დღემდე დავიწყებული აზროვნების პრაქტიკაში დამკვიდრებას კერძოდ სულისა და ფიზიკური სხეულის ერთიანობას ადამიანის ნორმალური ცხოველმოქმედების წარმართვაში. საინტერესო ისტორიულ ფაქტად რჩება ის, რომ წარსულში ფილოსოფია, რელიგია და მედიცინა ერთმთლიანობის სიბრტყეში განიხილებოდა. ერთი ადამიანი - ექიმი, თავის თავში ყველა ამ ცოდნას აერთიანებდა და ის კარგადაც მკურნალობდა. ამას ჰიპოკრატეს სიტყვებიც ადასტურებს „ფილოსოფოსი-მედიკოსი ღმერთის სადარია“. დღეს კი რა ხდება: ექიმი აკეთებს ოპერაციებს, ინიექციებს, ნიშნავს... მედიკამენტებს, ასრულებს სხვადასხვა ინსტრუქციებს და დაკავებულია მხოლოდ ფიზიკური სხეულის პრობლემებით. მედიცინა კი სულ უფრო და უფრო სცილდება თავის მთავარ დანიშნულებას უმკურნალოს ადამიანს, რადგან ის, პირველ რიგში სულის მატარებელია და სამყაროს ერთიანი ენერგეტიკული ველის შემადგენელი ნაწილია. ამ პრობლემის გადაწყვეტა ჩვენი აზრით შესაძლებელია ანთროპოკოსმიური მედიცინის ინტეგრირებული ცოდნის მიზანმიმართული შესაძლებლობების გამოყენებით, რაც დაფუძნებული უნდა იყოს ბიოჰოლოგრაფიული კვლევის მეთოდოლოგიაზე. ამ მეცნიერულმა მიმართულებამ საფუძვლიანად დაამტკიცა ის, რომ სიცოცხლე წარმოუდგენელია ორგანიზმის ტალღური სტრუქტურის ფუნქციონირების გარეშე და რომ სიკვდილის მომენტში ტალღური ფანტომი მთლიანად ქრება, გამოსხივდება. ხოლო ნარკოზის დროს ის გადადის უფრო დაბალ ენერგეტიკულ დონეზე.

ბიოჰოლოგრაფიამ საფუძველი შეუქმნა ბეო-ტომოგრაფიის დიაგნოსტიკური მეთოდის შექმნას (ბეო-შემოკლებული ჩანაწერია რაც ბიოლოგიურ ემისიასა და ოპტიკურ გამოსხივებას ნიშნავს), რომელიც სხვა არსებული ყველა დიაგნოსტიკური მეთოდებისაგან განსხვავდება იმით, რომ არ იკვლევს რეალურ ფიზიკურ სხეულს, არ ზომავს მის ენერგეტიკულ თუ ფუნქციურ პარამეტრებს. ბეო-ტომოგრაფია ახლებურად აშუქებს ცოცხალი სისტემის ფუნქციონირების თვისებებს, კერძოდ მოცულობითი დინამიკური ჰოლოგრაფიის პრინციპებს, სადაც ორგანიზმის თითოეული მისი წერტილი მყისეულად იღებს ინფორმაციას მთელ



სისტემაზე და იმაზე, რაც ხდება მის ცალკეულ ნაწილებში. შესაბამისად, ადამიანის თითის ბოლო ფალანგზე პროეცირდება ადამიანის ყველა ორგანო და ამ ორგანოს ყველა ნერტილი.

სული (ჩვენი გაგებით სხეულის ჰოლოგრამა) ამყარებს ენერგონინფორმაციულ ცვლას ადამიანსა და კოსმიურ გონს (უდიდეს ინფორმაციულ ჰოლოგრამას) შორის. სული, როგორც ცოცხალი სუბსტანცია, ჰოლოგრაფიული ველის საშუალებით აპროექტებს და ქმნის თავის ინდივიდუალურ ბიოქიმიურ სხეულს. თვით ჯოლოგრამა ჯერ კიდევ წარმოიშობა ფიზიკური სხეულის ჩამონალიბებამდე. უხეშად რომ გამოვთქვათ ინფორმაცია, რომელიც შედის ემბრიონში გარედან, მის ქრომოსომებს აიძულებს შექმნას გარკვეული ტალღური ხასიათის გამოსახულება. ეს „ჰოლოგრამა“ კარნახობს ემბრიონის გასაყოფ უჯრედებს, როდის და საითკენ უნდა გაიზარდოს ზედა და ქვედა კიდურები თავი და ა.შ.

ბეო-ტომოგრამა (ჰოლოგრამა) ფოტოსურათისაგან იმით განსხვავდება, რომ მისი თითოეული ცალკე აღებული ნაწილის განათებისას სივრცეში წარმოიქმნება მთლიანი სხეულის სამგანზომილებიანი ტალღური ასლი (ფანტომი). ამ გამოსახულების მიღება შეიძლება მომენტალურად და ფირის მცირე უზნიდანაც კი. აღმოჩნდა, რომ ადამიანის ტალღური ორეული დინამიკური ჰოლოგრამის თვისებებს ამჟღავნებს, ამიტომ მისი მიღება და დაფიქსირება შესაძლებელი გახდა თითების დაბოლოებებიდან. ფანტომური სხეული ასახავს ფიზიკური სხეულის იმ უზნების სტრუქტურას, სადაც დარღვეულია ქსოვილებისა და ორგანიზმის ფუნქციონირების ნორმალური რიტმი. იმის გამო, რომ ჰოლოგრამაში ერთი და იგივე მეორდება ყველა მასშტაბში მცირე უზნის დეფორმაციაც კი ცვლის მთლიანი ორგანიზმის ჰოლოგრამის სტრუქტურას, ხოლო, როდესაც იცვლება მთლიანი ჰოლოგრამა შესაბამისად რეაგირებს ყველა მისი შემადგენელი ნაწილი. ორგანიზმის ტალღურ სტრუქტურაში არ არის დიდი განსხვავება მცირესა და დიდს შორის - ერთი და იგივე მეორდება სხვადასხვა მასშტაბში (ანუ საქმე გვაქვს ენ. ფრაქტალთან), ამიტომ ორგანიზმის ჰოლოგრამის დაფიქსირება სხეულის ნებისმიერ ნერტილშია შესაძლებელი. ეს საოცარი თავისებურება მხოლოდ „ჩაკეტილ“ დინამიკურ ტალღებს ახასიათებს. ფაქტობრივად, ყველა ორგანო და უჯრედი ერთმანეთთან დაკავშირებულია ვირტუალური სურათების - ბიოჰოლოგრამების მეშვეობით და ასე ვრცელდება ოპერატიული ინფორმაცია ნებისმიერი ცვლილებების შესახებ ორგანიზმის შიგნით.

ადამიანის ორგანიზმის მთლიანობა სწორედ ტალღური ინფორმაციული სისტემის წყალობით იქმნება. ეს არის ბუნების მიერ შემუშავებული და დახვეწილი ინფორმაციული ქსელი. ჰოლოგრაფიული ენა უნივერსალურია ჩვენს სამყაროში, იგი აწვდის სამოქმედო დირექტივებს ნებისმიერ ცოცხალ და არაცოცხალ სისტემებს. ორგანიზმში არსებული უჯრედების გარშემო წარმოიშობა „უძრავი ლეპტონური ტალღები“ ანუ კვანტური ჰოლოგრამა,

რომელიც იმეორებს სხეულის გეომეტრიასა და სტრუქტურას. თითოეული ჰოლოგრამა შეიცავს სრულყოფილ ინფორმაციას სხეულის შესახებ და მისი ინფორმაციული ორეულია.

ბეო-ტომოგრამის მეთოდმა, რომელიც ნოვატორული მიდგომით შექმნეს ქართველმა მეცნიერებმა (მ. შადური, გ. ჭიჭინაძე) ახლებურად წარმოაჩინა ადამიანის ორგანიზმის ცხოველმოქმედების სამყაროსეული კრიტერიუმები, რამაც ხელი შეუწო ინტეგრაციული ხიდის გადებას აღმოსავლურ მედიცინასა და დასავლურ (კლასიკურ) მედიცინას შორის.

ამრიგად, დღევანდელ დროს მსოფლიო მეცნიერება გადავიდა თავისი განვითარების ახალ ეტაპზე, რომელიც ხასიათდება ინტეგრირებული ცოდნის შექმნის მცდელობით, რომელიც უნდა იყოს მიღებული კომპლექსური სამეცნიერო დისციპლინების წარმოშობის ხარჯზე და რაც ერთდროულად თავის თავში გააერთიანებს სხვადასხვა მეცნიერებისა და სამეცნიერო მიმართულებების მეთოდებს, ცნებებს, თეორიებსა და პრაქტიკულ მიღწევებს.

თანადროვე მეცნიერება პირამიდის მსგავსია, რომლის მწვერვალზე დრომ და მეცნიერულმა ცოდნამ წინ უნდა წამოსწიოს პარაფსიქოლოგიის დისციპლინა. ის თავის თავში აერთიანებს ფსიქოლოგიისა და მედიცინის, ფიზიკისა და ბიოლოგიის, ფილოსოფიისა და კოსმოგონიის საკვანძო საკითხებს და პრობლემებს. პარაფსიქოლოგიის პრობლემები თვისობრივად აირეკლავს ჩვენს გარშემო მყოფი ბუნების, ჩვენს შიგნით და გარეთ არსებული სამყაროს რთულ დედაარსს, რომელიც დიალექტიკური კანონზომიერებით აკავშირებს ცოცხალსა და არაცოცხალს ერთმანეთთან.

21-ე საუკუნე უკვე მზად არის იმისათვის - რომ ხელი შეუწყოს კლასიკური (დასავლური) და ტრადიციული (აღმოსავლური) სამედიცინო აზროვნების ინტეგრირებას რათა დროულად და ეფექტურად გადაწყვიტოს ადამიანების დაავადების დიაგნოსტიკა და თერაპიული მკურნალობის ჯერ კიდევ გადაუწყვეტი პრობლემები. ამისათვის საჭიროა ჩამოყალიბდეს მკურნალ-სპეციალისტთა მაპროფირებული ჯგუფი, როგორც დასავლური (კლასიკური), ისე აღმოსავლური (ტრადიციული) მედიცინის მხრიდან, შეიქმნას ინტეგრირებული სამედიცინო სწავლების პროგრამა ანთროპოკოსმიურ მედიცინაში და განხორციელდეს მისი თეორიულ-პრაქტიკული რეალიზაცია ჯანდაცვის სპეციალიზებულ სტრუქტურებში ეს იქნება სამედიცინო უნივერსიტეტი, თუ სამკურნალო პროფილაქტიკური დაწესებულებებში.

ბატონ იგორ დოლიძეს ახლახანს შეუსრულდა 70 წელი. რედაქცია გულწრფელად ულოცავს ამ საიუბილეო თარიღს და უსურვებს ჯანმრთელობას და ნაყოფიერ მოღვაწეობას.

6

ადამიანის გონებრივი და ფიზიკური განვითარების უღებები

თეიმურაზ მიქიაშვილი

ბაბრძელები, დანაწილი №3

ადამიანის სპეციფიკა და შემოქმედებითი წარმატება მთლიანად არის შეპირობებული მისი სოციალური ცხოვრებით. თვით მისი არსი განისაზღვრება სოციალური მიმართულებათა ერთობლიობით. აქედან გამომდინარე, ადამიანის გონებრივი და ფიზიკური განვითარების დონე, დაკავშირებულია მისი სოციალური ცხოვრების დონესთან, მასთან ურთიერთკავშირში მყოფი ადამიანების სიმნიფის ხარისხთან.

მრავალი მაგალითის მოყვანა შეიძლება ისტორიული პიროვნებების ცხოვრებიდან, სადაც ნათლად ჩანს სოციალური გარემოს უდიდესი მნიშვნელობა მათი, როგორც ისტორიულ პიროვნებად ჩამოყალიბების საქმეში.

როდესაც ჩარლზ დარვინმა ბუნებრივი შერჩევის მკაცრი კანონი აღმოაჩინა და მძლავრის სუსტზე გამარჯვების აუცილებლობა ცხადი გახდა, ჰუმანისტებმა ამ მეცნიერულ აღმოჩენაში სატანური ძალების გააქტიურების საფრთხე დაინახეს და ბუნებრივი შერჩევის სისასტიკეს, ადამიანისადმი ღვთიურ ბოძებული ურთიერთთანადგომის, ურთიერთგატანის, ურთიერთდახმარების ხალხური თვისებები დაუპირისპირეს. ასეთი თვისებები მეტნაკლები სისრულით ღმერთისაგან ყველა ხალხს აქვს ბოძებული და ასევე მეტნაკლები სისრულით ავლენს თავისი ისტორიული განვითარების პროცესში.

საბერძნეთის ანტიკურ სპარტაში, იმ დროინდელი ცხოვრების წეს-ჩვეულებიდან გამომდინარე, ფიზიკურად სუსტ ან ნაკლის მქონე ახალშობილს სიცოცხლეს უსპობდნენ და ამით საკუთარ საზოგადოებას და სახელმწიფოს ანთავისუფლებდნენ მათზე ზრუნვისაგან. ამ მოქმედებით, მართალია, სპარტის მოსახლეობის აბსოლუტური უმრავლესობა ფიზიკურად უნაკლო და ჯანმრთელი იყო, რაც უდაოდ დიდი საფუძველი იყო მათი მტერზე მრავალრიცხოვანი გამარჯვებებისა, მაგრამ აკლდა მთავარი. აკლდა ის, რაც სხვა დიდ თვისებებთან ერთად, ერის სრულფასოვნებას განსაზღვრავს – აკლდა სულიერება, რომელიც ერის სიდიადეზე მიუთითებს.

სპარტის, როგორც სახელმწიფოს პირისაგან მინისა აღგვის მიზეზიც ალბათ სულიერების დეფიციტი უნდა იყოს, რომელიც დაამშვენებდა უდაოდ ამ მეომარ და გაუტყეხელ სახელმწიფოს.

გენერალისიმუსი ალექსანდრე სუვოროვი დიდი რუსი მხედართმთავარი, სუსტი და უმწეო ბავშვი იყო დაბადებიდან. სუვოროვი რომ ძველ საბერძნეთში შობილიყო, სპარტელები, ტაიგერის კლდიდან



გადააგდებდნენ, როგორც შემდგომ რომაელები ისროდნენ დამნაშავეებს ტარპეის კლდიდან. ასეთი იყო ძველი სპარტის მკაცრი კანონი, ყველა სუსტი ყრმა კვდებოდა.

პირველ რიგში, ის საზოგადოება, რომელშიც სუვოროვს ბედმა არგუნა დაბადებულიყო, იმდროინდელი ეპოქის შესაბამისად მაღალხეობრივ, მაღალსულიერ საზოგადოებას წარმოადგენდა და არ გაიმეტა იგი დასაღუბად. შეუქმნა შესაბამისი პირობები პიროვნების ჩამოსაყალიბებლად.

სუვოროვმა, არმია ალპებზე გადაიყვანა. მანამდე არმია ალპებზე ჰანიბალმა და ნაპოლეონმა გადაიყვანეს, მაგრამ ეს სარდლები ახალგაზრდები იყვნენ. სუვოროვმა კი ეს გმირობა ჩაიდინა 70 წლისამ, თანაც ქარბუქში და ყინვაში. რუსეთის სამხედრო ისტორიაში შესულია გადასვლა სენ-გოტარდის უღელტეხილზე. გამარჯვება ეშმაკის ხიდზე. ნოვოსთან გამარჯვება სახელოვან გენერალ ჟუბერთან და სხვა მრავალი გამარჯვებები. როგორ ახერხებდა სუვოროვი მტერზე უმაგალითო გამარჯვების მოპოვებას, როგორ ლაშქრობდა ალპებზე 70 წლის სარდალი? არა მარტო იმით, რომ მას გენიალური სარდლის ნიჭი ჰქონდა. არამედ იმითაც, რომ განუწყვეტლივ ვარჯიშობდა და იკაჟებდა ორგანიზმს. ხშირად ეძინა ჩალაზე, ბანაობდა ყინულტყრილში, თოვლით იხელდა ტანს. შუალამისას მოახტებოდა უბელო ცხენს და დააქროლებდა ბანაკში და თანაც თავსხმა წვიმაში. სუვოროვს შეეძლო ცხელ აბანოში მიეღო ორთქლი სულ ზედა თაროზე. შემ-

დეგ კი პირდაპირ გადაშვებულყო თოვლის ზვინში.

რა მოხდებოდა რომ უმწეო, სუსტ სუფოროვს სპარტანული წესით გასწორებოდნენ? არა მარტო რუსეთი, მსოფლიო დაკარგავდა უნიჭიერეს პიროვნებას, რომელმაც სამხედრო საქმე ხელოვნებამდე აიყვანა. შექმნა სამხედრო ხელოვნების სისტემა, რომელზედაც აღიზარდნენ და აღიზრდება მრავალი გამოჩენილი სამხედრო მოღვაწე და მხედართმთავარი.

დიდი ინგლისელი პოეტი, ჯორჯ ნოელ გორდონ ბაირონი კოჭლი იყო დაბადებიდან. საზოგადოების მხარდაჭერით ის ფიზიკური ნაკლი, რომელიც ბაირონს გააჩნდა, თითქმის შეუმჩნეველი გახდა. დაბადებიდან ფიზიკური წვრთნისა და ვარჯიშის შედეგად შესანიშნავი მოკრივე და მოცურავე გახდა. მან დაუმტკიცა საზოგადოებას, რომ მარტო ჩვეულებრივ ადამიანებს კი არა, არამედ ფიზიკური ნაკლის მქონე პირებსაც შეუძლიათ იგივე ვაჟაკობისა და გამირობის ჩადენა, როგორც ლეგენდებშია მოხსენებული.

დარდანელის სრუტე, რომელიც ჰყოფს ევროპას აზიისაგან, ცნობილია თავისი სწრაფი დინებით. წყლის დინება სრუტეში აღწევს საათში დაახლოებით 5 კილომეტრს.

ძველი ბერძნები, აღნიშნულ სრუტეს, ჰელესპონტს ეძახდნენ. ჩვენამდე მოაღწია ლეგენდამ გულად ლეანდრეზე, რომელიც ყოველ ღამე გადაცურავდა ხოლმე ჰელესპონტის სრუტეს და ხვდებოდა თავის საყვარელ ჰერასდამისს. წყალში გზა რომ ეჩვენებინა, ჰერასდამისი გორაკზე ანთებდა ჩირაღდანს. ერთხელაც, ქარიან ამინდში ჩირაღდანი ჩაქრა და ლეანდრე, რომელსაც გზა აებნა, წყალთან ჭიდილში დაიღუპა.

ითვლებოდა, რომ ჰელესპონტის (დარდანელის) სრუტის გადაცურვა, მხოლოდ ლეგენდარულ გამირს

შეეძლო. ჩვეულებრივი მოკვდავი ადამიანისათვის კი შეუძლებელს წარმოადგენდა.

1810 წლის 3 მაისს ჯორჯ ბაირონმა ეს შეძლო მთებში თოვლის დნობის გამო სრუტეში წყალი ძალზე ცივი იყო. წყლის დინება დიდ დაბრკოლებას უქმნიდა მოცურავეს, მაგრამ იგი ვაჟაკურად ებრძოდა სტიქიას. წყალთან რამდენიმე საათის ბრძოლის შემდეგ, იგი მცირე აზიის ქვიან ნაპირზე ამოვიდა.

მიუხედავად თანდაყოლილი კოჭლობისა, ბაირონი თავის დროის შესანიშნავი მოცურავე იყო. იმაზე, თუ როგორ დიდ მნიშვნელობას ანიჭებდა იგი ამ მოვლენას, შეიძლება ვიმსჯელოთ დედისადმი მიწერილი წერილით – “მე ამის შესახებ ორჯერ მოგწერეთ, რადგან მე ამ დიდებით უფრო ვამაყობ, ვიდრე სხვა რამით”.

ჩვენ არ ვლაპარაკობთ მის გენიალურ პოეტურ მემკვიდრეობაზე. ხაზს ვუსვამთ მხოლოდ იმას, თუ რის მიღწევა შეუძლია სუსტ, უმწეო ადამიანს, თუკი მას დიდი საზოგადოება არ მოაკლებს ყურადღებას და მზრუნველობას. რა მოხდებოდა, რომ უმწეო, სუსტ ბაირონს სპარტანული წესით გასწორებოდნენ, ან უბრალოდ, ჩრდილში მიეგდოთ, როგორც გამოუსადეგარი ადამიანი?

ხომ ვერ ეღირობოდა მსოფლიო იმ შესანიშნავ და გენიალურ ქმნილებას, რომელსაც ბაირონის პოეზია ჰქვია?

ასეთი მაგალითების მოტანა მრავლად შეიძლება. ეს ფაქტები იმას ადასტურებს, რომ, როგორც იქნება ადამიანთა ურთიერთკავშირი და ურთიერთზეგავლენის შესაძლებლობები ადამიანისათვის მისაღები ზნეობრივი კატეგორიებით აღჭურვილი საზოგადოება, ადამიანის გონებრივი და ფიზიკური განვითარების დონე ადეკვატური იქნება იმ საზოგადოების რაობისა, რომლის წარმომადგენე ლიც თვითონ იქნება.

ემოციები და სტრესები

ნონა ოქონაშვილი

ემოციებს ადამიანის ცხოვრებაში დიდი ადგილი უჭირავს. როდესაც ვლაპარაკობთ ემოციებზე ვგულისხმობთ ადამიანის სულიერ განცდებს, მის მღელვარებას, მწუხარებას, სიხარულს, აღფრთოვანებას, მრისხანებას, სიძულვილს და სიყვარულს. ემოციებს ახასიათებს ნებისმიერი რეაქცია გარემო სინამდვილესთან. მოქმედებს შრომის, დასვენების, მკურნალობის, რეაბილიტაციის ჯანმრთელობის და სიცოცხლის ხანგრძლივობაზე.

ადამიანის ემოციური სამყარო მრავალნაირია. ჩვენი განწყობილება, საერთო ემოციური მდგომარეობა, სიმხნევე ან მოთენთილობა, მხიარულება ან მოწყენილობა წარმოიშობა სხვადასხვა მიზეზზე-

ბით: ცხოვრების პირობებით, ცხოვრებაში წარმატებით ან წარუმატებლობით, ხშირად ჯანმრთელობის მდგომარეობით. ადამიანს ცხოვრების მანძილზე თან სდევს ისეთი შეგრძნებები, რომლებიც მასში აღიქმება როგორც სიხარულის, სიამოვნების, ბედნიერების, წყენის, დარდის, მწუხარების და ა.შ. სუბიექტური შეფასება.

ემოციური რეაქცია ძალიან რთულია. მასში მონაწილეობს ნერვულ-ფსიქიკური სფერო და მთელი ორგანიზმი საერთოდ.

ემოციები წარმოიშენენ ადამიანის ევოლუციის პროცესში, როგორც დამცავ-შეგუებითი რეაქცია, როგორც ორგანიზმის გარეგან გამლიზიანებელზე

დაუყოვნებელი პასუხის მექანიზმი.

ემოციები უხსოვარი დროიდან იპყრობდა მეცნიერების ყურადღებას. ჯერ კიდევ XI საუკუნეში პირველი ექსპერიმენტი ჩაატარა დიდმა ტაჯიკმა მეცნიერმა და ექიმმა ავიცენამ. მან შეისწავლა ფსიქიკური ცხოვრების დამოკიდებულება გარეგან ზემოქმედებასთან და მისი გავლენა ფიზიკურ ცხოვრებაზე. მან ჩაატარა უბრალო და ორიგინალური ცდა. ერთი და იგივე მონაცემების ორი ბატკანი მოათავსა ერთნაირ პირობებში, მხოლოდ იმ განსხვავებით, რომ ერთ-ერთი მათგანის ახლოს დააბა მგელი. ამის შემდეგ ბატკანმა, რომელიც განუწყვეტლად ხედავდა მგელს, შეწყვიტა საკვების მიღება, ნელ-ნელა დაუძლურდა და მოკვდა. მეორე კი გაიზარდა და განვითარდა სრულიად ნორმალური.

როგორც წესი, ადამიანის ნებისმიერი ემოციის აქტიურობას თან ახლავს ორგანიზმის ენერგეტიკული რესურსების გააქტიურება და მობილიზაცია. სისხლში მატულობს ადრენალინის და შაქრის რაოდენობა, ხშირდება გულისცემა, ღრმავდება სუნთქვა. ეს ყველაფერი საჭიროა კუნთური მუშაობისათვის.

ემოციური რეაქციის სუბიექტური ხასიათი დამოკიდებულია ადამიანის ტემპერამენტზე, მისი კულტურის დონეზე, მიდრეკილებების, ჩვევების და ნერვულ-ფსიქიკურ სფეროზე. ყოველ ადამიანს უნდა შეეძლო ემოციების მართვა, რადგანაც იგი ექვემდებარება აღზრდას და წვრთნას. განსაკუთრებით დიდი ყურადღება უნდა მიექცეს ადამიანის ემოციების აღზრდას და წვრთნას ადაპტიური ფიზიკური აღზრდის პროცესში. ვიცით რა ტრავმების, დაავადებების და საერთოდ, ინვალიდობის ძლიერი ემოციური ზემოქმედების ეფექტი ადამიანის ფსიქიკაზე, სწორედ ადაპტიური ფიზიკური აღზრდის პროცესში უნდა გადანყდეს ადამიანის ემოციების აღზრდის და წვრთნის საკითხი. სწორედ ემოციურ მდგომარეობაზე დიდადაა დამოკიდებული ორგანიზმის რეაბილიტაციის ხარისხი.

ემოცია ორი სახისაა: დადებითი და უარყოფითი. დადებითი ემოცია ძლიერ გავლენას ახდენს ადამიანის ორგანიზმის ცხოველმყოფადობაზე. დადებითი ემოციები მუხტავენ ნერვულ სისტემას ენერგიით, მობილიზებას უკეთებენ ორგანიზმის ფარულ რეზერვებს, ამაღლებენ გონებრივ და ფიზიკურ შრომისუნარიანობას და ამტანობას. დადებითი ემოციები ალაფრთოვანებენ ადამიანს ნებისმიერი სიძნელის დასაძლევად, ალამაზებენ მის ცხოვრებას. ადამიანი თავს გრძნობს მსუბუქად, არ იღლება და ბედნიერია თუ მისი გონება შეფერილია სასიამოვნო ფერებით.

უარყოფითი ემოციები ეს მრისხანებაა, შიში, სიკვება, შური, დარდი, წყენა და ყველა ის დანარჩენი გრძნობაა, ასე ძალიან რომ აფორიაქებს ადამიანს.

როგორ მოქმედებს ეს ემოციები ადამიანზე? პირველ რიგში კარგავს სულიერ წონასწორობას, რომელიც ნათლად გამოიხატება მის გარეგნობაზე. მოძრაობა ხდება მოთენთილი, იცვლება ტანდევობა, ფერი ეკარგება სახეს. რაც უფრო მძაფრია

ემოცია, მით უფრო ღრმად ორგანიზმის რეაქცია. იცვლება გულის შეკუმშვის რიტმი, ღრმავდება სუნთქვა, ხშირად წარმოიქმნება კანკალი, შუბლზე ჩნდება ცივი ოფლის წვეთები. ხანდახან, მძაფრი უარყოფითი ემოცია ნამები გრძელდება, მისი შედეგის მკურნალობას კი ხანგრძლივი დრო სჭირდება. ხანდახან მწუხარება და დარდი არყევს ადამიანის მთელ არსებას, რომლის დროსაც წარმოიშობა არა მარტო „ფსიქიკური“ ტკივილი, არამედ ვეგეტატიური რეაქციის ქარიშხალი.

სისტემატური (ხშირი) უარყოფითი ემოციური მღელვარება ცუდ ზეგავლენას ახდენს ადამიანის ორგანიზმზე. პირველად იწყება ნერვული სისტემის ფუნქციური დარღვევები, ნევროზი, შემდეგ კი ნევროზი თვითონ ხდება სხვადასხვა დაავადების წყარო, პირველ რიგში, გულსისხლძარღვთა სისტემის დაავადების გამოწვევი მიზეზი.

უარყოფითი ემოციური გაღიზიანება, იმპულსურად იჭრება ტვინის სიღრმეში, ვრცელდება მთელს ორგანიზმში და დაღს ასვამს გულს, სისხლძარღვებს, ღვიძლს, ნაწლავებს და სხვა სასიცოცხლო მნიშვნელობის ორგანოებს. ამასთან, ემოციური გაღიზიანება შინაგან ორგანოებზე მოქმედებს ავტომატურად, ჩვენი ნებასურვილისაგან დამოუკიდებლად.

არ ვიქნებით მართალი, თუკი უარყოფითი ემოციებს განვიხილავთ მარტო უარყოფითი კუთხით. მცირე ხნით მოქმედ უარყოფით ემოციებს ხშირად დადებითი შედეგი მოაქვს. ემოციების გადატანის შემდეგ ადამიანი განენყობა სიძნელეების გადასალახავად, სასურველი საქმის გაკეთების ჟინით.

ძლიერ ემოციურ გადატვირთვას სტრესს უწოდებენ.

ტერმინი „სტრესი“ პირველად შემოიტანა კანადელმა მეცნიერმა გ. სელიემ (1950-1960). მანვე მოგვცა სტრესის განმარტება და გვაჩვენა გამღიზიანებლის ან დატვირთვის მოქმედების შემდეგი შეგუების პროცესების დამოუკიდებლობა.

ზემოქმედება (სტრესორები) სხვადასხვაგვარია, მაგრამ საკუთარი თავისებურებებისაგან დამოუკიდებლად მათ მივყავართ ერთი ტიპის ცვლილებების ჯაჭვთან, რომელიც უზრუნველყოფს შეგუებას.

ადაპტაციის ამ ჯაჭვის ძირითად რგოლად გ.სელიემ თვლიდა ენდოკრინოჰუმორალურ სისტემას. საერთოდ, ადაპტიურ სინდრომს, გ.სელიეს აზრით, გააჩნია განსაკუთრებული სტადიები:

1. აღმფოთების სტადია, რომლის დროსაც ქვეითდება ორგანიზმის წინააღმდეგობა (შოკის ფაზა), შემდეგ კი ერთდება დამცავი მექანიზმები.

2. წინააღმდეგობის სტადია (რეზისტენტულობა), როდესაც სისტემების დაძაბული ფუნქციონირებით მიიღწევა ორგანიზმის შეგუება ახალ პირობებთან.

3. გამოფიტვის სტადია, რომელშიც გამოიხატება დამცავი მექანიზმების უუნარობა და იზრდება სასიცოცხლო ფუნქციების შეუთანხმებლობა.

არჩევნ ფსიქიკურ (ემოციურ) და ფიზიოლოგიურ (მექანიკურ, თერმულ) სტრესებს.

თუ ფიზიოლოგიური სტრესის დროს ადაპტიური სინდრომი წარმოიშვება გალიზიანების შეხვედრის მომენტში, ფსიქიკური სტრესის დროს ადაპტაცია წინ უსწრებს სიტუაციას და დროულად ერთვება მის მოქმედებაში (ლ.დ.გისენი, 1990).

სტრესული სიტუაცია წარმოიშობა მაშინ, როდესაც მოტივაციის სიჭარბეა და არ არის პიროვნების მაღალი ადაპტაციური შესაძლებლობები. სტრესული სიტუაციიდან გამომდინარე, ნერვული სისტემის უმაღლეს განაყოფებში ფორმირდება ემოციური რეაქცია, რომელიც თავისი უკიდურესი გამოვ-

ლინებების საფუძველზე (მრისხანება, შიში) ხელს უწყობს შესაბამის უკიდურეს საქციელს (თავდასხმა ან გაქცევა). მაგრამ ასეთი საქციელი შეიძლება შეკავდეს თუ ის შეფასებული იქნება ცნობიერების მიერ, როგორც არამიზანშენიანი.

მეცნიერები თვლიან, რომ ფიზიკური ვარჯიშები და სპორტული თამაშები ძალზე კარგი საშუალებაა ნერვული გალიზიანების კონტროლის და სტრესული მდგომარეობის შერბილებისათვის.

ბაბრძილა შამაშ ნუმერში

ზიხვედი ეონქუსი - გამოფენა-ფოხუმი

მიმდინარე წლის 21 მაისს სასტუმრო მეტეხში ჩატარდა შეხვედრა გამოფენა-ფორუმის მონაწილე ორგანიზაციებთან. გამოფენა-ფორუმი მიზნად ისახავს იმ საუკეთესო ორგანიზაციებისა და ცალკეული ავტორების გამოვლენას, რომლებიც მუშაობენ შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ადამიანების პრობლემებზე.



მისასალმებელია, რომ ჩვენს ქვეყანაში როგორც იქნა იმძლავრა კეთილმა ნებამ და მიზნად დაისახა მისცეს სტიმული საქართველოში მოღვაწე საინვალიდო ორგანიზაციებს მათი, მართლაც, ღირსეული საქმის კიდევ უფრო გაშლა-გაფართოებას.

შედეგადაც არ დააყოვნა და ამ ღონისძიებაში მონაწილეობისათვის განაცხა და წარადგინა 39-მა ორგანიზაციამ. გამოფენა-ფორუმის ჩატარების საორგანიზაციო კომიტეტის წევრებმა შეკრების მონაწილეებს გააცნეს კონკურსის ჩატარების პირობები. დაწვრილებით განიხილეს ის აქტუალური საკითხები, რომლებიც დამახასიათებელია ასეთი სახის კონკურსისათვის.

კონკურსის ჩატარდება რვა ნომინაციაში:

1. საუკეთესო ფოტოს ავტორი.
2. საუკეთესო სტატიის ავტორი.
3. საუკეთესო ტელევიზუიური ავტორი.
4. საუკეთესო დოკუმენტური ფილმის ავტორი.
5. საუკეთესო სახელმწიფო პროგრამა.
6. საერთაშორისო არასამთავრობო ორგანიზაციის მიერ განხორციელებული საუკეთესო პროგრამა.
7. ადგილობრივი არასამთავრობო ორგანიზაციის მიერ განხორციელებული საუკეთესო პროგრამა და
8. წლის ლობისტი.

ამოფენა ფორუმის ორგანიზატორები არიან კოალიცია დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის და არასამთავრობო საერთაშორისო ორგანიზაცია გადავარჩინოთ ბავშვები. ფინანსურ მხარდაჭერას ანხორციელებენ ჩვენი დედაქალაქის მერია და ამერიკის განვითარების სააგენტო.

გამოფენა-ფორუმი ჩატარდება მ/წ 14 ივნისს სასტუმრო მეტეხში 11 საათზე. დაჯილდოების ცერემონიალი 17 საათზე.



ადგილობრივი ფიზიკური აღზრდა ოჯახის პირობებში

თეიმურაზ კობახიძე

ადგილობრივი ფიზიკური აღზრდა ფიზიკურ განვითარებაში ჩამორჩენის მძონე პირობებისთვის, ავადმყოფობისთვის და ინვალიდობისთვის წარმოადგენს კომპლექსური რეაბილიტაციის განუყოფელ ნაწილს. ეს მეთოდი განსაკუთრებულ მნიშვნელობას იძენს იმ ადამიანებისთვის, რომლებსაც გააჩნიათ საყრდენ-მამოძრავებელი და ნეკრულ-კუნთური აპარტის დაზიანების, პარეზის და დამბლების შედეგად გამოწვეული დეფექტები.

ასეთი დაავადებების და ფიზიკურ განვითარებაში გაღაზრების შემთხვევაში, კინეზოთერაპიული საშუალებები უნდა დაიწყოს რაც შეიძლება ადრეულ პერიოდში. ამასთან ერთად, ეს პროცესი უნდა გაგრძელდეს ოჯახურ პირობებშიც, რომელიც განაპირობებს რეაბილიტაციის უწყვეტობას და დასახული მიზნის განხორციელებას. აქვე უნდა აღინიშნოს, რომ ადგილობრივი ფიზიკური აღზრდა ოჯახურ პირობებში ხელს შეუწყობს პროფილაქტიკური თერაპიის ამოცანების გადაწყვეტასაც.

ამ მნიშვნელოვანი საჭმის განხორციელებისთვის ერთ-ერთ მნიშვნელოვან პირობას წარმოადგენს შესაბამისი დამხმარე მეთოდური ლიტერატურის არსებობა, რომელიც ნათლად და კონკრეტულად ასახავს საჭირო მასალას. ამასთან ერთად, უნდა აღინიშნოს, რომ საპროექტო და სარეაბილიტაციო ლიტერატურაში არ არსებობს პრაქტიკული სახელმძღვანელო ოჯახურ პირობებში კინეზოთერაპიის თანხმობისთვის შესახებ, სადაც განხილული იქნებოდა ფიზიკური ვარჯიშების ჩატარების დაგეგმვის და მათი სწორი გამოყენების მეთოდიკა, რომელიც უზრუნველყოფდა ოჯახურ პირობებში ფიზიკური რეაბილიტაციის, კინეზოთერაპიის და ამასთან ერთად, პროფილაქტიკური თერაპიის წარმატებით განხორციელებას.

ჩვენ ვეცდებით, ნაწილობრივ მაინც გადავჭრათ ეს პრობლემა. განვიხილავთ თუ როგორ უნდა მოეწყოს სპორტული კუნთები და ჩატარდეს კინეზოთერაპიული საშუალებები ოჯახურ პირობებში. განვიხილავთ ფიზიკური ვარჯიშების მათი აბტი ურობის და დატვირთვის ნორმების დინამიკაში. ფიზიკური ვარჯიშების ვარჯიშობა სახეობების და მათი ხასიათის ნორმების დინამიკაში, ვარჯიშის შედეგების მეთოდოლოგია. ინფორმაციული საპროექტო-განმავითარებელი საშუალო გეგმებს, ტანდემობის(აღზრდა) და ხერხემლის მაკროეპირებულ ვარჯიშებს და ა.შ. ბარკეული ადგილი დაეთმობა მკავალი სხვა თემებიკას, რომლის ბარკეშიც წარმოუდგენლად მიგვაჩნია დასახული მიზნის განხორციელება.

რეაბილიტაციის ბიზნესობით წარმოების სერვისს, რომელიც პერიოდულად გამოქვეყნდება შერჩეული ფურცლებზე.

ოჯახის შეგნებული პასუხისმგებლობა საკუთარი ნევრების ჯანმრთელობის რეაბილიტაციის შესახებ, წარმოადგენს ოჯახურ პირობებში ადაპტიური ფიზიკური აღზრდის განხორციელების ერთ-ერთ ძირითად ფაქტორს. ამიტომ, ოჯახურ პირობებში ჩატარებულ სარეაბილიტაციო მუშაობაში ოჯახის ნევრების მონაწილეობა სხვადასხვა ფორმით, შესრულებას მასტიმულირებულ ფუნქციას, რომელიც ხელს შეუწყობს აღნიშნული ღონისძიების სრულფასოვნად ჩატარებაში.

საოჯახო ადაპტიური ფიზიკური აღზრდის მიზნებია:

1. სარეაბილიტაციო-საკორექციო მუშაობის უწყვეტობა;
2. ორგანიზმის საერთო ფიზიკური განვითარება;
3. ფიზიკურ განვითარებაში ჩამორჩენის და გადახრების (დარღვევების) რეაბილიტაცია და კორექცია;
4. ძირითადი ფიზიკური თვისებების განვითარება;
5. ჯანსაღი ცხოვრების წესის დანერგვა და პროპაგანდა;
6. სოციალური ადაპტაციით და ინტეგრაციით.

ამასთან, ოჯახის ნევრებთან ვარჯიში, ხელს უწყობს, არა მარტო ზემოთ ჩამოთვლილ მიზნების განხორციელებას, არამედ, ფიზიკური ვარჯიშების საშუალებით თვით მათ ორგანიზმზეც ხდება მრავალგვარი კეთილსასურველი ზემოქმედება, რომელიც ამზადებს მათ იმ დატვირთვის გადასალახავად, რაც წამოიჭრება შეზღუდული შესაძლებლობების ადამიანებთან თანაცხოვრების პროცესში.

ოჯახისთვის ერთ-ერთ მნიშვნელოვანი ამოცანას

წარმოადგენს—გამოასწოროს ის ნაკლი და დეფექტი, რომელიც აღმოაჩნდა მათ ოჯახის ნევრს და ამისათვის გამოიყენოს ყველა ის საშუალება, რომელიც გადააწყვეტინებს მიზნად დასახულ ამოცანას. უპირველეს ყოვლისა, სხვა აუცილებელ ჩვევებთან ერთად ეცადოს ოჯახის ნევრებს მცირე ასაკიდან გამოუმუშაოს ფიზიკური ვარჯიშების სისტემატურად ჩატარების, პირადი და საზოგადოებრივი ჰიგიენის ჩვევები და გადაუტყოს ისინი სისტემატურ მოთხოვნებზე.

ოჯახის დღის რაციონალური განაწესის, ცხოვრების მტკიცე რეჟიმის მიჩვევას, გამაჯანსაღებელი და განმავითარებელი ეფექტის გარდა, აღმზრდელობითი მნიშვნელობაც გააჩნია იმდენად, რამდენადაც ხელს უწყობს ორგანიზებულობის, დისციპლინის, საკუთარ შესაძლებლობებში გარკვევას და საკუთარი რწმენის აღზრდას, რაც დიდ სამსახურს გაუწევს საკორექციო-განმავითარებელ და სარეაბილიტაციო მუშაობის წარმატებით განხორციელებაში. ჩვენ—ადამიანებს, მუდმივად უნდა გვახსოვდეს, რომ ფიზიკური აქტიობა ბუნების მიერ დაკანონებული ბრძანების შესრულების მოთხოვნებზეა. მისი შესრულება კი სასიცოცხლოდ აუცილებელია ნებისმიერი ადამიანისათვის, რათქმაუნდა ასაკის, სქესის და ჯანმრთელობის მდგომარეობის გათვალისწინება. ადამიანის სიცოცხლის უნარიანობა და აქედან გამომდინარე სიცოცხლის ხარისხი, დამოკიდებულია მისი ჯანმრთელობის ხარისხზე. ამიტომ, ფიზიკური აღზრდა ზოგადად, გადამწყვეტ როლს ასრულებს მათი ფიზიკური რე-

აბილიტაციის და სოციალური ინტეგრაცია ის პროცესში.

ოჯახურ პირობებში ადაპტიური ფიზიკური აღზრდის ფორმებია:

1. დილის ჰიგიენური ტანვარჯიში;
2. გამონრთობა ბუნებრივი ფაქტორების საშუალებებით;
3. საოჯახო პირობებში ფიზიკური ვარჯიშების და სპორტული თამაშების ჩატარება.

დილის ჰიგიენური ტანვარჯიში ოჯახში ტარდება, როგორც ინდივიდუალურად, ასევე ოჯახის წევრების უშუალო დახმარებით. მისი მიზანია, ორგანიზმის გადასვლა ძილიდან სასიცოცხლო მოქმედებაზე, თანდათანობით გააქტიურება და საერთო სასიცოცხლო ტონუსის ნორმალიზება. ვარჯიშები შეიძლება მოვარჯიშის ორგანიზმის ფუნქციური მდგომარეობის შესაბამისად.

დიდი მნიშვნელობა აქვს ბუნებრივი ფაქტორებით გამონრთობას. მისი საშუალებით ხდება ორგანიზმის გაკაჟება, სასიცოცხლო პოტენციალის ამალეობა და ამის საშუალებით გარემო პირობებთან შეგუება. ეს ყოველივე მაშინ იძლევა შედეგს, როდესაც სისტემატურად მიმდინარეობს გაკაჟება და დოზირების თანდათანობით ზრდა. ადაპტანტის ორგანიზმზე ბუნებრივი ფაქტორების გამოყენება და დოზირება უნდა წარმოებდეს ექიმის რეკომენდაციის შესაბამისად. მშობლებმა და ოჯახის წევრებმა უნდა იცოდნენ ჰაერით, მზის აბაზანებით და წყლის პროცედურებით გამონრთობის მეთოდები და გაურკვევლობის შემთხვევაში ამ საკითხებზე კონსულტაციისათვის მიმართონ მკურნალ ექიმს და ადაპტიური ფიზიკური აღზრდის მასწავლებელს.

საოჯახო ყოფაში ფიზიკური ვარჯიშები იმ საკორექციო განმავითარებელი და მოძრაობითი რეჟიმის დამატებაა, რომელსაც უზრუნველყოფენ სამკურნალო და სარეაბილიტაციო დანესებულებები.

საოჯახო ფიზიკური აღზრდის პროცესში უფრო ხშირად გამოიყენება შემდეგი სახის ვარჯიშები და აღმზრდელი მეთოდები:

1. ოჯახურ პირობებში სპორტული კუთხის მონაწილეობა;
2. საკორექციო-განმავითარებელი ვარჯიშები;
3. მოძრავი თამაშები და სპორტული ხასიათის ვარჯიშები;
4. რეკრეაციულ-გამაჯანსაღებელი მუშაობა;
5. სპორტულ შეჯიბრებებში მონაწილეობა;
6. სპორტულ ღონისძიებებზე დასწრება.

საკორექციო-განმავითარებელი ვარჯიშების ჩატარება ხორციელდება ადაპტანტის მიერ ინდივიდუალურად, მონვეული მეთოდისტიკის ან თვით ოჯახის წევრების დახმარებით და ორიენტირებულია ფიზიკურ განვითარებაში გადახრების საკორექციოდ და ფუნქციური დარღვევების აღსადგენად. კომპლექსებში შედის ის ვარჯიშები, რომელთა ზემოქმედებით შესაძლებელი გახდება

აღნიშნული დარღვევების და გადახრების კორექცია და რეაბილიტაცია.

მოძრავი თამაშები და სპორტული ვარჯიშები ისე უნდა შეიქმნას, რომ ხელს უწყობდეს მოვარჯიშის ორგანიზმის ფუნქციური დარღვევების აღმოფხვრას ან კორექციას, ჯანმრთელობის განმტკიცებას და ფსიქო-ფიზიკური შესაძლებლობების განვითარებას.

გასეირნებები სუფთა ჰაერზე და ექსკურსიები რეკრეაციულ-გამაჯანსაღებელი და შემეცნებით-განმავითარებელი ღონისძიებებია, სადაც დატვირთვის დოზირება ხდება მოვარჯიშის ასაკის, სქესის, დიაგნოზიკური მონაცემების და ორგანიზმის ფუნქციური მდგომარეობის შესაბამისად. ამასთან ერთად, უნდა ეცადონ ხშირად ატარონ თავიანთი ოჯახის შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე წევრები სპორტულ ღონისძიებებზე, გააცნონ ჯანმრთელობის ანალოგიური პრობლემების მქონე ადამიანების ცხოვრების მაგალითები, სადაც მათი წარმატებული ფიზიკური რეაბილიტაციის პროცესში, ერთ-ერთი გადამწყვეტი როლი ითამაშა ფიზიკურმა ვარჯიშებმა და სპორტში მცადინეობამ, აუმაღლონ საკუთარი თავის, საკუთარი შესაძლებლობების რწმენა, დაარწმუნონ მათ უსაზღვრო შესაძლებლობებში. მოუწყონ ოჯახურ პირობებში სპორტული კუთხე, სადაც ექნებათ ვარჯიშების სისტემატურად შესრულების შესაძლებლობა

ოჯახში მონაწილე სპორტული კუთხე, გარდა საკორექციო-განმავითარებელი ვარჯიშებისა, საშინაო დავალებების სრულყოფის ადგილიც იქნება. მშობლებმა უნდა გააკონტროლონ დავალების სწორი შესრულება. ხოლო დავალებების ელემენტები შეიძლება შეტანილი იქნეს დილის ტანვარჯიშის კომპლექსში ან საკორექციო-განმავითარებელ ვარჯიშებში.

გარდა ამისა, ოჯახურ პირობებში შეიძლება სპეციალური ოლიმპიური პროგრამით ან სხვა სპორტულ სექციებში სისტემატურად მოვარჯიშე მოზარდ სპორტსმენტა დამატებითი ინდივიდუალური წვრთნა, რომელსაც ისევე ოჯახის წევრები ან მონვეული მეთოდისტი გაუწევენ ზედამხედველობას.

თანამედროვე პერიოდის გამოკვლევებმა დაამტკიცა, რომ ფიზიკური წრთვნა, რომელიც ტარდება გააზრებულად, წინასწარ შერჩეული და დოზირებული ვარჯიშებით და შერწყმულია მკურნალობის სხვა საშუალებებთან, დიდ შედეგს იძლევა ამა თუ იმ დავალებების, ფიზიკური ნაკლის თუ დეფექტის გამოსწორების საქმეში. ამიტომ, ფიზიკური ვარჯიშები, ადაპტიური ფიზიკური აღზრდა და სპორტი, აუცილებლად უნდა იყოს დანერგილი შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე მოზარდთა ფიზიკური რეაბილიტაციის პროცესში. რეაბილიტაცია კი, როგორც ცნობილია, კარგ შედეგს იძლევა მაშინ, როდესაც მისი პროცესი უწყვეტია.



ქუნსოქი

ლექსო მუხაკიანი

აღნაგობა არის საკუთარი სხეულის ტანის დაჭერის დაუძალეხული, ჩვეული მანერა, როდესაც ადამიანის ფიგურა გამოიყურება ლამაზად, სიარულში მსუბუქი და მოქნილი.

სამწუხაროდ, მშობლები ხშირად არ აქცევენ ყურადღებას საკუთარი შვილების აღნაგობის ფორმირებას ადრეულ ასაკში და მაშინ, როდესაც მოზარდი ტანს აიყრის, უეცრად აღმოაჩენენ, რომ მათი შვილების აღნაგობას და იქედან გამომდინარე მათ სილამაზეს „რალაც“ აკლია.

ხერხემალი წარმოადგენს 33-34 მალისგან შემდგარ გრძელ ძვლოვან ლეროს. მალეები ერთმანეთს უერთდება პატარა ელასტიური დისკოებით, რომელიც ხერხემალს აძლევს მოქნილობას. ხერხემალზე განლაგებული კუნთები ქმნიან ეგრედწოდებულ კუნთურ კორსეტს. ჰარმონიული ფიზიკური განვითარების დროს ადამიანს უმუშავდება სხეულის სწორად დაჭერის უნარი.

აღნაგობა გარკვეული ხარისხით განპირობებულია მემკვიდრეობით, მაგრამ მის ფორმირებაზე განვითარების პროცესში მოქმედებს მრავალრიცხოვანი ფაქტორები. აღნაგობის ფორმირების პროცესი იწყება ყველაზე ადრეულ ასაკში და მიმდინარეობს უმალესი ნერვული მოქმედების ფიზიოლოგიური კანონზომიერებების საფუძველზე.

უმრავლეს შემთხვევაში, აღნაგობის დარღვევები შექცინილს წარმოადგენს, ხშირად ეს გადახრები გვხვდება ასტინიური აღნაგობის, ფიზიკურად სუსტად განვითარებულ და შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ბავშვებში. მათი არასწორად განვითარებული ტანდეგობა ხელს უწყობს ხერხემლის მალთაშუა დისკოების ადრეულ დეგენერციულ ცვლილებებს და ქმნის არაკეთილსასურველ პირობებს ორგანიზმის მკერდის და მუცლის ღრუს ორგანოების ფუნქციონირებისთვის.

სწორად ფორმირებულ (განვითარებულ) ხერხემალს გააჩნიათ ფიზიოლოგიური ღუნის (მოხრა) სიგიტალურ სიბრტყეში (გვერდიდან დათვალიერების დროს) კისრის და კისრის ლორდოზის სახით (გალუნვა ნინიდან) და კიფოზი (გალუნვა უკნიდან) მკერდის და გავის ნაწილში. ეს გალუნვები და ასევე მალთაშუა დისკოები განაპირობებენ ხერხემლის ამორტიზირების თავისებურებებს. ხერხემლის გალუნვები მჭიდროდაა დაკავშირებული ერთმანეთთან და ერთ-ერთის გადიდება იწვევს მეორის ცვლილებებს. ფრონტალური სიბრტყეში (ზურგიდან დათვალიერების დროს) ხერხემალი უნდა იყოს სწორი, რომელიც მეტყველებს მის ნორმალურ განვითარებაზე. ამასთან, ხერხემლის უმნიშვნელო ცვლილებებიც კი განხილული უნდა იყოს, როგორც ნორმიდან გადახრა.

თუ გვინდა გავარკვიოთ, აქვს თუ არა ბავშვს ხერხემლის დარღვევები, აუცილებელია მისი გასინჯვა (დათვალიერება) და გაშიშვლება ტრუსებამდე. დათვალიერება ხდება მოზარდის ჩვეულ პოზაში დგომში. ორივე ფეხზე თანაბარი დატვირთვის გადატანით (მუხლები გამართულია, ქუსლები ერთად, ტერფები განზე). ვათვალიერებთ თანამიმდევრულად: ნინიდან, გვერდიდან, ზურგიდან და ნინზნექის მდგომარეობაში. ნინზნექის მდგომარეობაში ყოფნის დროს, ნიკაპი ებჯინება მკერდს. ხელის მტევნები შეერთებულია მუცლის წინ.

საერთოდ მიღებულია ის აზრი, რომ ადამიანის ფიზიკური და ზნეობრივი თვისებების ჰარმონიული განვითარების მაჩვენებელს წარმოადგენს ადამიანის სხეულის აღნაგობა (ტანდეგობა). აღნაგობა არ არის მარტო სხეულის სწორი აგებულება. ესაა მოძრაობის ჰარმონიულობა, პლასტიკურობა, ამ მოძრაობების გამომხატველობით შესრულება და მოქნილობის შენარჩუნების შესაძლებლობა. ესაა, ადამიანის ჰარმონიულად განვითარებული სხეულის გრაციოზულობა, რომელიც თავისთავად არ მოდის და მისი ფორმირებისთვის საჭიროა (უმრავლეს შემთხვევაში თავდაუზოგავი) შრომა. კარგი აღნაგობა, წარმატებული ადაპტიური ფიზიკური აღზრდის მაჩვენებელია. წელში გამართვა და მხრების გადაშლა სხეულისა და სულიერი ძალების მოკრებას ნიშნავს. ანატომიურად სწორად განაწილებული სხეულის ნაწილები უზრუნველყოფს კეთილსასურველი ფიზიოლოგიური პროცესების მიმდინარეობას.

მორფოლოგიურად ნორმალური აღნაგობისთვის დამახასიათებელია:

1. თავის სწორად დაჭერა;
2. სიმეტრიული მხრები;
3. თანაბარი სიგრძის ხელები;
4. ბოქვენის და მენჯბარძაყის ძვლების სიმეტრიული განლაგება;
5. თანაბარი სიგრძის ფეხები;
6. ტერფის თალის სწორი განვითარება;
7. ხერხემლის სვეტის ტალღისებური თანაბარზომიერი განვითარება.

ფიზიკურ განვითარებაში გადახრების მქონე პირთა ტანის აღნაგობის დარღვევების დაწყებითი და შემდგომი გართულების ხშირი შემთხვევები, გვაიძულებს ორგანიზმის ფიზიკურ განვითარებას განსაკუთრებული ყურადღება მივაქციოთ.

ცნობილია, რომ რაც უფრო ადრე იქნება გამოვლენილი განვითარების ნორმიდან გადახრები, მით უფრო ადვილია მისი გამოსწორება.

ცხადია, რომ ოჯახურ პირობებში ადაპტიური ფიზიკური აღზრდის საქმის რაციონალურად დაყენება საგრძნობლად ამცირებს ასეთი შემთხვევების

რიცხვს. ფიზიკურ განვითარებაში ჩამორჩენის მქონე პირებში მეტწილად გვხვდება ხერხემლის გამრუდების და გულმკერდის არასწორი აგებულების შემთხვევები. სისტემატური, ხანგრძლივ ჩვეულ, არასასურველ პოზაში ჯდომა, ფიზიკური განვითარებლობა და ორგანიზმის საერთო მოდუნება, ძლიერ უწყობს ხელს გულმკერდის დეფორმაციას და ხერხემლის ყოვლგვარ გამრუდებას. მომხრელი კუნთები შედარებით უფრო აქტიურად მოქმედებენ, ვიდრე მათი ანტაგონისტი, გამშლელი კუნთები, რომლებიც, მეტწილად, პასიურად გაჭიმულ მდგომარეობაში იმყოფებიან და ამიტომ განვითარებაში ერთგვარ ჩამორჩენილობას განიცდიან.

ამიტომ, ეს გარემოება უდევს საფუძვლად ოჯახურ პირობებში ადაპტიური ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილებში სათანადო სპეციალური მაკორეგირებელი ფიზიკური ვარჯიშების შეტანის აუცილებლობას, რომელთა მიზანს ტანისა და განსაკუთრებით ზურგის კუნთების გამაგრება და საერთოდ, მარჯვენა და მარცხენა ხელის ორმხრივი თანაბარი გავარჯიშება შეადგენს.

ტანის აგებულების ასეთი ნაკლი, თუ იგი ადრეულ ასაკში გამოვლენილი არ იქნა, დროთა განმავლობაში თანდათან ვითარდება და შემდგომში ძნელად გამოსასწორებელი ხდება. ეს კი გვაიძულებს ოჯახურ პირობებში ადაპტიური ფიზიკური აღზრდის გაკვეთილში მაკორეგირებელი (გამასწორებელი) ვარჯიშები შევიტანოთ არა მარტო არსებული ნაკლის კორექციისათვის, არამედ, ამასთან ერთად და უმთავრესად, პროფილაქტიკური მიზნითაც, როგორც კუნთოვანი სისტემის სუსტი განვითარებისა და მისი ტონუსის დაქვეითების გამო, ტანის არასწორი აღნაგობის საწინააღმდეგო წინასწარი ღონისძიება.

არსებობს ტანის ნორმიდან გადახრების კორეგირების ორი სახე: აქტიური და პასიური.

აქტიური კორეგირება ნიშნავს, ორგანიზმის ზოგად გაჯანსაღებას და განვითარებისკენ მიმართულ ღონისძიებასთან ერთად

(ტანვარჯიში, სპორტული და მოძრავი თამაშობები, სპორტის სახეობების შერჩეული ელემენტები, გამონრთობის საშუალებები, დღის რეჟიმის დაცვა და ა.შ.) სპეციალური მაკორეგირებელი ფიზიკურვარჯიშების გამოყენებას. ე.ი. აქტიური კორეგირება, სპეციალური, მაკორეგირებელი ფიზიკური ვარჯიშების გამოყენებასთან ერთად, გულისხმობს მთელი დღის განმავლობაში რეჟიმის

მონესრიგებას, მაკორეგირებელი ჩვევების დანერგვის და ყოველგვარი მავნე ჩვევის და ტანის არასწორად დაჭერის წინააღმდეგ სისტემატურ ბრძოლას. აქედან გამომდინარე, მშობლებმა და მეთოდისტმა თვალყური უნდა ადევნონ ამ მიმართულებით მოსწავლის მიერ ექიმის ყველა მითითების ზუსტად გატარებას.

პასიური კორეგირება ნიშნავს ტანის აღნაგობაში უკვე არსებული და მასთან ხანდაზმულ ნაკლს (II და III ხარისხის ხერხემლის გამრუდება, გულმკერდის დეფორმაცია და ა.შ.) კორეგირებისთვის მთელი რიგი სპეციალური მაკორეგირებელი ხასიათის ზემოქმედებათა გამოყენებას. ყველა ეს ზემოქმედება, სათანადო სამკურნალო დაწესებულებებში ავადმყოფის აქტიური მონაწილეობით ტარდება.

გარდა ამისა, განარჩევენ ზოგად და სპეციალურ კორეგირებას. ზოგადი კორეგირება გულისხმობს ორგანიზმის ზოგადი გაჯანსაღების და გამაგრების მიზნით გამოყენებულ ფიზიკურ ვარჯიშებისა და სპორტულ თამაშებს, თამაშების ელემენტებს, სხეულის გამონრთობას, დღის რეჟიმს და სხვა, რომლებიც სასარგებლო ზემოქმედებას ახდენენ ადაპტანტის, როგორც ფსიქოფიზიკური თვისებების განმტკიცებაზე, ასევე საყრდენმამოძრავებელი აპარატის განვითარებაზე.

სპეციალური კორეგირება კი გულისხმობს სპეციალური, უპირატესად, აქტიური გამასწორებელი სახის ფიზიკურ ვარჯიშთა გამოყენებას საყრდენ-სამოძრაო სისტემის უკვე არსებული, ამა თუ იმ ანატომიური და ფუნქციური ნაკლოვანების გამოსწორების მიზნით.

გამასწორებელი სახის ვარჯიშების ჩატარების მიზანს წარმოადგენს ტანის, განსაკუთრებით კი გამშლელი ჯგუფის კუნთების განვითარება და გამაგრება, რაც, თავის მხრივ, წინააღმდეგობას უწევს ხერხემლის სვეტის შესაძლო გამრუდების განვითარებას და უზრუნველყოფს ტანის სწორი აღნაგობის შენარჩუნებას.

კორეგირების საუკეთესო შედეგების მისაღწევად წამყვანი როლი უნდა დაეკისროს:

1. ტანვარჯიში ვარჯიშების;
2. წონასწორობის განმავითარებელი ვარჯიშების;
3. სწორი სუნთქვის სწავლების და სუნთქვითი ვარჯიშების გამოყენებას;
4. მუცლის კუნთების გამაგრებას;
5. პოზიცია ტანის სწორად დაჭერის ჩვევის გამოქვეყნებას. ამას უნდა დაემატოს, როგორც კორეგირების ღონისძიება, თამაშობების, სპორტული ელემენტების, სიარულის, სირბილის, ცყორცნების, ცოცვების, ასვლების, ხოხვების, ხტომების, ნახტომების და ა.შ. გამოყენება. ადაპტანტის დღის რეჟიმში შეტანილი უნდა იქნეს სუფთა ჰაერზე გასეირნება, წყლის პროცედურების გამოყენება, ექსკურსიები, ქალაქგარეთ ინდივიდუალური გასვლები, სპორტული ღონისძიებებზე დასწრება, კვება, რაციონალური რეჟიმი და ა.შ.



ჭა. ტყეშთი და ჭა. მოედანი

თეიმურაზ მიქიაშვილი



მიმდინარე წლის 30 აპრილს და 1 მაისს არჩილ არველაძის საფეხბურთო სკოლის ბაზაზე ჩატარდა ევროპის ფეხბურთის ფედერაციისა და ევროპის სპეციალური ოლიმპიური კომიტეტის მიერ დაწყებული და უკვე ტრადიციად ქცეული ფეხბურთის კვირეული, სადაც მონაწილეობდნენ ჩვენი ქვეყნის

სხვადასხვა რაიონებიდან და ქალაქებიდან ჩამოსული შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე მოზარდ ფეხბურთელთა 12 გუნდი, სულ 75 ფეხბურთელი. ფეხბურთის კვირეული ერთდროულად ჩატარდა ევროპის ყველა ქვეყანაში და მონაწილეობა მიიღო შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანებმა. აღნიშნული ღონისძიების ორგანიზატორები იყვნენ საქართველოს ფეხბურთის ფედერაცია და საქართველოს სპეციალური ოლიმპიური კომიტეტი.



ნოდარ ახალკაცი ხელს აწერს მემორანდუმს

ყველაზე მთავარი, ისტორიული და ღირსშესანიშნავი მოვლენა მოხდა ფეხბურთის თამაშების დაწყების წინა დღეს, 29 აპრილს. მაშინ, როდესაც საქართველოს ფეხბურთის ფედერაციის პრეზიდენტმა, ნოდარ ახალკაცმა და საქართველოს სპეციალური ოლიმპიური კომიტეტის ეროვნულმა დირექტორმა, ჟანა გოცირელმა ხელი მოაწერეს მემორანდუმს ურთიერთ თანამშრომლობისა და დახმარების შესახებ.

ღირსშესანიშნავი და ისტორიული იმიტომ ვუნოდეთ, რომ საქართველოში ჯერ არ ყოფილა ისეთი პრეცედენტი, რომ გამოეთქვა სურვილი რომელიმე სპორტულ ფედერაციას ან სპორტულ ორგანიზაციას გაეწია პროპაგანდა და განვეითარებინათ თავისი სპორტის სახეობა შეზღუდული შესაძლებლობის ადამიანებს შორის. ეს სავალდებულო იმაზე მიგვანიშნებს, რომ საქართველოში ჯერ კიდევ არ დაწყებულია ის ძვრები, რაც თანამედროვე ცივილიზაციას ახასიათებს. ჯერ კიდევ ვერ გაათვითცნობიერა ჩვენმა საზოგადოებამ, რომ ინვალიდები მათი სისხლი და ხორცია და ისე უნდა სტკიოდეთ მათი ტკივილი, როგორც საკუთარი სხეულის ტკივილი. ასეთი დამოკიდებულების ნათელი მაგალითია შესა-

საქართველოს საუნივერსიტეტო ოლიმპიადის გახილი მეგობარი™

ევროპული ფეხბურთის კვირეული
EUROPEAN FOOTBALL WEEK
 25.04-3.05 2009

Special Olympics Georgia
 Be a fan™

ნიშნავი ქართველის, საქველმოქმედო ფონდის “იავნანას”--პრეზიდენტის, პაატა ბურჭულაძის ზრუნვა სოციალურად დაუცველი ადამიანების მიმართ. და ამიტომაც ისტორიული მოვლენა საქართველოს ფეხბურთის ფედერაციის ძალისხმევა, რომ მან გადადგა პირველი ნაბიჯი ინვალიდთა შორის ფეხბურთის განვითარების შესახებ. როგორც იქნა აღმოჩნდა კეთილი ნების სპორტული ფედერაცია, რომელმაც შესანიშნავი მაგალითი აჩვენა სხვა სპორტულ ორგანიზაციებს.



მატჩის წინ

კარი სტუმრებს და დაუთმეს არა მარტო ფეხბურთის მოედნები, არამედ საკლასო ოთახებიც კი ფეხბურთის თემაზე ლექცია-მოსწენებების ჩასატარებლად. ხოლო, ამ სკოლის დირექტორმა, ცნობილმა ფეხბურთელმა, არჩილ არველაძემ, შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ფეხბურთელთა “ფანად” გამოაცხადა თავი.

განსაკუთრებულად უნდა აღვნიშნოთ ფეხბურთის ფედერაციის მიერ გამოგზავნილი მსაჯების ბატონების - ბორის გლუშჩუკის და ბაკურ ნინუას კარგი მუშაობა, რომლებმაც არაფერი დაიშურეს ამ ღონისძიების მაღალ დონეზე ჩატარებისათვის. განსაკუთრებულად გამოირჩეოდნენ ვალანტიორები, თბილისის სახელმწიფო სამედიცინო უნივერ-



თსუ-ს სტუდენტები - ვალანტიორები

ამ ნამოწყებას ღირსეულად აუბა მხარი არჩილ არველაძის საფეხბურთო სკოლამ და მთელმა პედაგოგიურმა კოლექტივმა. მათ ფართოდ გაუღეს



ერთად გადაღებული საგახსოვრო სურათი



შხვჳარა ღაიფჳო

სიტეტის ფიზიკური მედიცინისა და რეაბილიტაციის ფაკულტეტის მე-3 და მე-4 კურსის სტუდენტთა 20 კაციანი ბრიგადა, რომლებიც პერსონალურად მიმდგრებული იყვნენ და ეხმარებოდნენ გუნდებს.

თამაშებს სპონსორობა გაუწია “მაკდონალდმა” და მთანმინდის კულტურისა და დასვენების პარკმა.

თამაშების საპატიო სტუმრები იყვნენ ევროპის სპეციალური ოლიმპიადის ოფისის დირექტორი ქშიშტოფ კრუკოვსკი და სტუმარი ისრაელიდან თალია ალკა ორნჳაუზერია

გთავაზობთ ინტერვიუს თამაშების ორგანიზატორებთან და სტუმრებთან.

— ბატონო არჩილ, დღეს მართლაც გამორჩეული დღე იყო. იმიტომ, რომ საქართველოს ფეხბურთის ფედერაციამ და სპეციალურმა ოლიმპიურმა კომიტეტმა ხელი მოაწერეს რეფერენდუმს ურთიერთთანამშრომლობის და დახმარების შესახებ. ეს არის უაღრესად მნიშვნელოვანი მოვლენა. რას გვეტყვით ამის შესახებ?

— ძალიან მოხარული ვარ, რომ საქართველოს ფეხბურთის ფედერაციამ გადამწყვიტა მხარში ამოუდგეს სპეციალურ ოლიმპიურ მოძრაობას.



მაკდონალდის საჩუქრები

მთაწმინდის კულტურისა და დასვენების პარკში





ტურნირის მსაჯები

პირადად ჩემთვის ეს მოვლენა ორმაგად სასიხარულოა. იმიტომ, რომ ჩემი ძმა, რეზი არველაძეც იქ მუშაობს და მასაც მიუძღვის გარკვეული წვლილი ამ საქმეში. რაც შემეხება მე, ყველაფერს გავაკეთებ სპეციალური ოლიმპიური პროგრამით ფეხბურთის განვითარებისათვის. გარდა ამისა, მათ გვერდში დავუდგები არა მარტო ფეხბურთის განვითარების თვალსაზრისით, არამედ მინდა რომ ჰქონდეთ კარგი, ღირსეული ბავშვობა. ჰქონდეთ სიხარულით სავსე დღეები, რომელიც ყველა ბავშვს უნდა ჰქონდეს. მე ამას დიდი სიამოვნებით გავაკეთებ, რადგანაც ამ მისიას ჩემს მოქალაქეობრივ მოვალეობად მივიჩნევ.

თქვენ ხართ ერთ-ერთი ცნობილი სპორტსმენი, რომელმაც “ფანობა” და გვერდში დგომა გამოუცხადა შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ახალგაზრდებს...

— არ მგონია ამ მოვალეობას თავი აარიდოს რომელიმე სპორტსმენმა. მით უმეტეს ქართველმა სპორტსმენმა. მე, უბრალოდ, ბედმა გამიღიმა. მოვიდნენ, ამიხსნეს, გამარკვიეს და ამის შემდეგ უარს ვინ იტყოდა. სულ სხვა გრძნობა დამეუფლა. დიდი სიამოვნებით დავთანხმდი ამ წინადადებას. უბრალოდ, ინფორმაციის მინოდებაა საჭირო და მე

არ მეგულება ადამიანი დედამინის ზურგზე, ამ საქმეზე უარი თქვას. მით უმეტეს ქართველმა სპორტსმენმა.

ჟანა გოციჩელი. საქართველოს სპეციალური ოლიმპიური კომიტეტის ეროვნული დირექტორი.

— მინდა საზოგადოებისათვის ცნობილი იყოს საქართველოს ფეხბურთის ფედერაციის მართლაც ინოვაციური გადამწყვეტილება. ამით, ამ ფედერაციამ საზოგადოებას შესთავაზა მიბაძონ მის მაგალითს და განავითარონ თავიანთი მიმართულებები სპეციალურ ოლიმპიურ მოძრაობაში. მნიშვნელოვანი მოვლენა იყო ისიც, რომ სპეციალური ოლიმპიური მოძრაობის კეთილი ნების ელჩი გახდა ბატონი არჩილ არველაძე. მას დიდ მადლობას მოვახსენებ აგრეთვე იმიტომ, რომ ზუსტად ისე მიიღო სწორი გადამწყვეტილება, როგორც ამას გააკეთებდა მართლაც ღირსეული ადამიანი და დიდი სპორტსმენი.



ავტობრაფი ხელზე

ქშიშტოფ კრუკოვსკი. ევროპის სპეციალური ოლიმპიადის ოფისის დირექტორი.

— ყველაფერი კარგი იყო. მე ვხედავდი, რა ბედნიერები იყვნენ ფეხბურთელები როგორი სიხარული ეტყობოდათ მათ სახეებს. ეს გამონეველი იყო არა მარტო იმით, რომ თამაშობდნენ საუკეთესო მინდორზე, რომ მათ გვერდზე იყო გამოჩენილი ქართველი ფეხბურთელი არჩილ არველაძე და მთელი საფეხბურთო ფედერაცია, არამედ მათ გვერდზე იყო თბილისის სახელწიფო სამედიცინო უნივერსიტეტის სტუდენტები და “მაკდონალდის”, რომელმაც შესანიშნავი საჩუქარი გაუმზადა საკუთარი პროდუქტის სახით. უდიდეს მადლობას მოვახსენებ ყველას, ვინც ამ ღონისძიებას ხელი გაუმართა.

თამაშები კარგად იყო ორგანიზებული. დღის მეორე ნახევარში ფეხბურთის კვირეულის მონაწილეებმა დაათვალიერეს დედაქალაქის ღირსშესანიშნაობანი. ეწვიენ მთანმინდის კულტურისა და დასვენების პარკს, სადაც სამახსოვრო დღე გაატარეს.



კმეზი არმელაძეები



პაროლიმპიური სპორტული თამაშების ქრონიკა

კანადა პაროლიმპიკისათვის ემზადება



საერთაშორისო პაროლიმპიური კომიტეტის პრეზიდენტი ფილიპ კრავენი, კანადის სპორტის მინისტრი ჰარი ლუნი და სხვა ოფიციალური პირები მ.წ 12 მარტს, თამაშების დაწყებამდე ზუსტად ერთი წლით ადრე, შეიკრიბნენ ოტავაში, კანადის პარლამენტის შენობის წინ, რათა აღემართათ 2010 წლის ოტავის ზამთრის საერთაშორისო პაროლიმპიური თამაშების დროშა.

დროშა აღმართა ლამაზ, ტრადიციული წითელ ფორმიანმა ცხენოსანი პოლიციეს ორმა მხედარმა და ზამთრის სუსხიანმა ქარმა საერთაშორისო ოლიმპიური დროშის გვერდით ლამაზად ააფრიალა.

ბ-ნმა ჰარი ლუნმა აღნიშნა, რომ ვინც იცის პაროლიმპიური თამაშების ისტორია, კარგად უწყის, თუ რატომ გახდა აღნიშნული თამაშები ასეთი პოპულარული და მსოფლიოს სპორტულ მოძრაობაში, როგორც განსაკუთრებული მოვლენა.

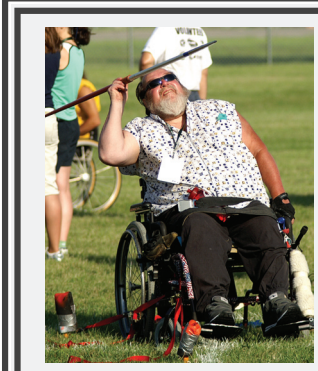
საერთაშორისო პაროლიმპიური კომიტეტის პრე-

ზიდენტმა ბ-ნმა ფილიპ კრავენმა გამოთქვა იმის რწმენა, რომ 2010 წელს პაროლიმპიკადაზე ნაჩვენები იქნება ისეთი შედეგები, რომელსაც ბადალი არ ექნება მისი არსებობის მთელი ისტორიის მანძილზე — “თორმეტი თვის შემდეგ, ჩრდილოეთის ყველაზე ძლიერი სახელმწიფოში მოხდება ისეთი ამაღელვებელი მოვლენები, რომლის მსგავსიც არასოდეს უხილავს კანადას”-თქვა ფილიპ კრავენმა.

ეს იქნება პირველი ზამთრის პაროლიმპიური თამაშები, რომელიც ჩატარდება კანადაში. 1988 წელს, როდესაც კალგარში (კანადა) ჩატარდა ზამთრის საერთაშორისო ოლიმპიური თამაშები, პაროლიმპიური თამაშები ტარდებოდა ავსტრიის საკურორტო ქალაქ ინსბრუკში.

უნდა აღინიშნოს, რომ თამაშებში, რომელიც ჩატარდება 2010 წლის 10-21 მარტს სპორტის ხუთ სახეობაში, მონაწილეობას მიიღებს მსოფლიოს 40 ქვეყნის 1350 შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე სპორტსმენი.

პაროლიმპიური სპორტის სახეობები



მძლეოსნობა

პაროლიმპიური თამაშების პროგრამაში შეტანილია მძლეოსნური შეჯიბრების ფართო სპექტრი. სპორტის ეს სახეობა პაროლიმპიურ პროგრამაში შესულია 1960 წლიდან. შეჯიბრებაში მონაწილეობენ-ჯანმრთელობის სხვადასხვა ფორმის დაზიანების მქონე სპორტსმენები საინვალიდო ეტლით, პროტეზებით და უსინათლოები (მათ შორის კოორდინატორების (მიმმართველების) დახმარებით). სპორტსმენები ეჯიბრებიან სპორტულ-სამედიცინო კლასიფიკაციის შესაბამისად.

მშვილდოსნობა

მშვილდოსნობაში პირველი ორგანიზებული შეჯიბრი ჩატარდა 1948 წელს ინგლისის ქალაქ სტოკ-მანდეველში. დღეისათვის აღნიშნულ სპორტის სახეობაში ტარდება რეგულარული შეჯიბრებები, სადაც აგრეთვე მონაწილეობენ საინვალიდო ეტლით მოსარგებლე სპორტსმენები. შემოღებულია ქალთა და მამაკაცთა სპორტული კატეგორიები. მაღალი შედეგები, რომლებსაც აღნიშნულ შეჯიბრებებში აღწევენ სპორტსმენები, მიუთითებს მშვილდოსნობაში შეჯიბრების მაღალ პოტენციაზე. შეჯიბრებები ტარდება გუნდური, წყვილთა და ერთეულთა შორის, სადაც მსაჯობის წესები და ქულების დათვლა ოლიმპიურ თამაშებში გამოყენებული წესების იდენტურია.





პაროლიმპიური დღე რიპოლში

ესპანეთის პროვინციის კატალონიის ქალაქ რიპოლის სკოლებში მიმდინარე წლის 21 აპრილს ჩატარდა პაროლიმპიური დღე. მთელი დღის მანძილზე მოსწავლეები მონაწილეობდნენ პაროლიმპიური სპორტის ისეთი სახეობების შეჯიბრებებში, როგორცაა ფეხბურთი, გოლბოლი, კალათბურთი (ეტლებით) და კერლინგი (ეტლებით). ამავე დროს, მოსწავლეებს შესაძლებლობა ჰქონდათ საინვალიდო ეტლებით მოეხინჯათ თავიანთი ძაღვები და გადაელახათ სხვადასხვა წინააღმდეგობებით სავსე დისტანცია.

გარდა ამისა, ბავშვებმა მოისმინეს ლექცია-მოსხენებები პაროლიმპიური მოძრაობის შესახებ. მოწვეული იყვნენ სპორტსმენი-პაროლიმპიელები, რომლებმაც პასუხი გასცეს მრავალრიცხოვან შეკითხვებს. აღნიშნულ ღონისძიებას ესწრებო და ესპანეთის პაროლიმპიური კომიტეტის პრეზიდენტი, ქალბატონი სილვანა მესტრე, რომელმაც აღნიშნა, რომ პაროლიმპიადისადმი მიძღვნილ დღეს ბავშ-

ვებმა მოისმინეს მრავალი საინტერესო ინფორმაცია პაროლიმპიურტი მოძრაობის შესახებ.

პაროლიმპიური დღის ჩატარების ორგანიზატორები იყვნენ ესპანეთის რეგიონალური საბჭოს ინვალიდთა საქმეთა განყოფილება, ქ.რიპოლის მუნიციპალიტეტის სპორტის განყოფილება და კატალონიის ინვალიდთა ორგანიზაცია.

პაროლიმპიური დღე სკოლებში—წარმოადგენს საგანმანათლებლო-შემეცნებით პროგრამას, რომლის ინიციატორია საერთაშორისო პაროლიმპიური კომიტეტი. მისი მიზანია ბავშვებს დაეხმაროს, რაც შეიძლება მეტი გაიგონ და ისწავლონ ინვალიდთა ცხოვრების შესახებ. ეს ღონისძიებათა კომპლექსია, რომლის დროსაც სპორტული თამაშების ფორმით წარმოდგენა ექმნებათ ბავშვებს პაროლიმპიურ სპორტზე და საერთოდ, ინვალიდობის პრობლემებზე. ასეთი დღეები შეიძლება ჩატარდეს ნებისმიერ დღეს, ნებისმიერ სკოლაში. მისი პროგრამა გათვალისწინებუ ღია 6-დან 16 წლამდე ბავშვებისათვის.



ჰაილდემპიუი სპორტის სახეობები



ცურვა

ცურვა, როგორც სპორტი ინვალიდებისათვის აღმოცენდა ინვალიდებისათვის ფიზიოთერაპიის და რეაბილიტაციის ტრადიციებიდან. მოუხედავად ამისა პაროლიმპიურ თამაშებში ინვალიდთა შორის შეჯიბრებები ცურვაში წარმოადგენს ყველაზე საინტერესო და პოპულარულ მოვლენას. ცურვა მისაწვდომია ყველა ფუნქციური შეზღუდულობის მქონე ადამიანებისათვის.

ჩოგბურთი (საინვალიდო ეტლებით)

ჩოგბურთი პაროლიმპიური პროგრამით პირველად ჩატარდა 1992 წელს. აღნიშნული სპორტის სახეობა დაარსდა ამერიკის შეერთებულ შტატებში გასული საუკუნის 70-იან წლებში და დღევანდელ დღემდე აგრძელებს სრულყოფას. თამაშის წესები თითქმის ტრადიციული ჩოგბურთის წესებზე იდენტურია და ბუნებრივია სპორტსმენებისაგან მოითხოვს ანალოგიურ უნარ-ჩვევებს. ერთადერთი განსხვავება ისაა, რომ მოთამაშეებს გააჩნიათ ორი აუტის უფლება. ამასთან, რომ მიიღოს თამაშის უფლება პირველი აუტი უნდა იყოს კორტის საზღვრებში. პაროლიმპიურ პროგრამით ტარდება ერთეულთა და წყვილთა შეჯიბრებები.



1 ივნისი ბავშვთა დაცვის საერთაშორისო დღეა

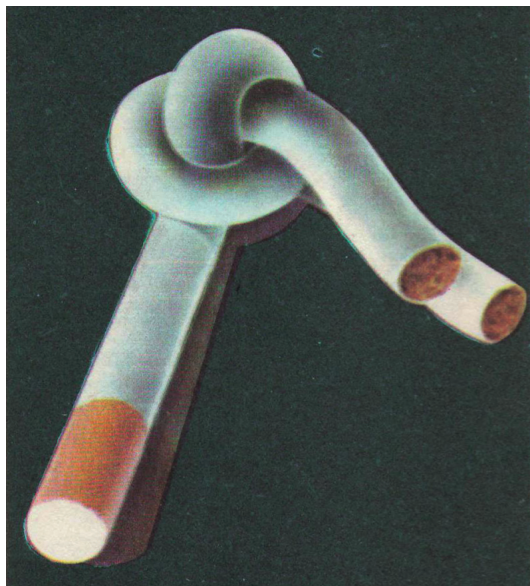
დაანესა 1949 წლის ნოემბერში ქალთა საერთაშორისო დემოკრატიულმა ფედერაციამ. აღინიშნება ყოველწლიურად 1 ივნისს მსოფლიოს მრავალ ქვეყანაში. მისი მიზანია მსოფლიოს საზოგადოებრივი აზრის მობილიზაცია ომების საშიშროებისაგან ბავშვთა დასაცავად, ზრუნვა მათი ჯანმრთელობისა და დემოკრატიული აღზრდა-განვითარებისათვის.



თამბაქოს მავნებლობის შესახებ

ლექსო მუშაუდიანი

ჩვენ გვსურს განსაკუთრებული ყურადღება გავამახვილოთ იმ მავნე ჩვევებზე, რომელიც არა მარტო ხელს უშლის დარღვეული და განუვითარებელი ორგანოებისა და სისტემების განვითარებასა და კორექციას, არამედ აუარესებს ადამიანის ჯანმრთელობას და ორგანიზმის სიცოცხლისუნარიანობას. ერთ-ერთ მათგანს წარმოადგენს თამბაქოს მოწევა, რომელიც დაუშვებელია არა მარტო ფიზიკური რეაბილიტაციისა და ფიზიკურ განვითარებაში გადახრების კორექციის დროს, არამედ ჯანსაღი წესით ცხოვრების ფორმირების პროცესშიც.



ჩვენი პლანეტის მოსახლეობის უმარველესობამ მრავალი საუკუნის მანძილზე არ იცოდა თამბაქოს შესახებ და ბუნებრივია არ ეწეოდა მას. თამბაქომ მხოლოდ ამერიკის აღმოსავლეთის სანაპიროებში, 1492 წლიდან შემოაღწია ევროპაში.

საინტერესოა ის ფაქტი, რომ თამბაქოს პოპულარობას ხელს უწყობდა მითი მისი, როგორც საოცარი სამკურნალო საშუალების შესახებ.

საფრანგეთის ელჩი ლისაბონში ჟან ნიკო ძალზე მონდომებით უწევდა რეკომენდაციას თამბაქოს, როგორც ერთ-ერთ ყველაზე ეფექტურ სამკურნალო საშუალებას. თამბაქო იმდენად პოპულარული გახდა, რომ თანდათანობით დაიპყრო მსოფლიო. რუსეთში თამბაქო გამოჩნდა მე-16 საუკუნის ბოლოს და მმართველი საზოგადოება შეხვდა სერიოზული პროტესტი: ალექსი მიხეილისძის (მე-17 საუკუნის შუა პერიოდი) მეფობის დროს თამბაქოს მოწევისათვის ამბორაზებდნენ, გლეჯდნენ ფრჩხილებს და ასახლებდნენ ციმბირში. პეტრე დიდის დროს თამბაქოს შემოტანა არ იკრძალებოდა. ამავე დროს, თვით პეტრე I იძლეოდა თამბაქოს წევის მაგალითს.

თამბაქო საქართველოში მე-17 საუკუნის ბოლოს და მე-18 საუკუნის დასაწყისში შემოიტანეს. ეს იყო დაბალი ხარისხის ნიკო. მაღალხარისხიანი თამბაქო მხოლოდ მე-19 საუკუნის I ნახევარში გავრცელდა საქართველოში. თამბაქოს წევას მეცნიერები ყოფითი ნარკომანიას უწოდებენ და ხაზს უსვამენ ადამიანის ორგანიზმზე მის განსაკუთრებულ უარყოფით (უმრავლეს შემთხვევაში დამანგრეველი) ზემოქმედებას.

თამბაქოს კვამლის შესუნთქვისას ზიანდება კბილის მინაქარი, რაც იწვევს კარიესის გაჩენას, ხშირად ჩნდება სტომატიტი და გინგივიტი. ვეგე-

ტატიურ ნერვულ სისტემაზე ნიკოტინის ქრონიკული მოქმედების შედეგად ვითარდება ვეგეტატიური დარღვევები — ძლიერდება კუჭის სეკრეცია. მკვეთრად მატულობს კუჭის წვენი მჟავიანობა, კუჭის შეკრულობა ან მოშლილობა, ძლიერდება ნერწყვის გამოყოფა (რაც ხელს უწყობს კბილის ქვის გაჩენას). ნიკოტინის მოქმედების შედეგად ვინროვდება სისხლძარღვები. მათ კედლებში წარმოქმნილი ტროფიკული ცვლილებები კი ხელს უწყობს ათეროსკლეროზისა და სისხლძარღვთა სისტემური დაავადების განვითარებას. თამბაქოს მწველთა თავისებური

დაავადებაა ე.წ. გარდამავალი სიკოტლე, რაც კანჭის და ტერფის მათილიტირებულ ენდარტიტიტანა დაკავშირებული. ბრონქებისა და ბრონქიოლების ლორწოვანი გარსის სისტემატური გაღიზიანება იწვევს მათ ქრონიკულ დაავადებას, რაც ზოგჯერ ბრონქული ასტმის ჩამოყალიბებით მთავრდება.

დადგენილია, რომ ფილტვის კიბოთი დაავადების საშიშროება თამბაქოს მწველთა შორის 20-ჯერ მეტია, ვიდრე არამწველებში. დადგენილია აგრეთვე, რომ თამბაქოს წევა ხელს უწყობს არა მარტო ფილტვის, არამედ ტუჩის, პირის ღრუს და ტრაქეის კიბოს გაჩენისაც. ტუბერკულოზით დაავადებულთა რიცხვი მწველთა შორის თითქმის ორჯერ მეტია. მოზრდილთა შორის ტუბერკულოზით დაავადებულთა 95% მწველები არიან. თამბაქოს წევა მავნებელია არა მარტო მწველისათვის, არამედ იმათთვის, ვინც მწველებთან ერთად შენობაში იმყოფებიან და თამბაქოს კვამლით მონამლული ჰაერით სუნთქავს, განსაკუთრებით მავნეა თამბაქოს მოწევა ფეხმძიმობის პერიოდში, რადგან ნიკოტინი შეაღწევს რა დედის სისხლში, ნაყოფსაც წამლავს. ნიკოტინით მწვავე მონამვლა (გულისრევა, თავბრუსხვევა, პირღებინება, ხშირი მაჯისცმა, კრუნჩხვები, სისხლის წნევის აწევა და ა.შ.) ჩვეულებრივ თამბაქოს წევის დანყებისას აღინიშნება.

თამბაქოს წევა მავნედ ზემოქმედებს მთელ სუნთქვის სისტემაზე. ძნელდება სუნთქვა, წარმოიქმნება ხველება. ხდება ქრონიკული ბრონქიტის და ფილტვების ემფიზემის გამომწვევი მიზეზი. აქვეითებს მხედველობას, მნიშვნელოვნად აქვეითებს, როგორც მამაკაცების, ასევე ქალების სქესობრივ ფუნქციას. ფრანგმა ექიმებმა დაადგინეს, რომ იმპოტენციის ათიდან რვა შემთხვევა წარმოშობილია სისხლძარღვების შევიწროე-

ბის შედეგად, რომელიც გამოწვეულია თამბაქოს მონეებით. მეცნიერთა მონაცემებით გამოკვლეულ მწველთა 50% გააჩნიათ იმპოტენციის სხვადასხვა ფორმა.

ბოლო წლებში ექიმები ალაპარაკდნენ იმაზე, თუ როგორ დაავადდნენ და გარდაიცვალნენ არამწველი ადამიანები მონაწივე კვამლის ხანგრძლივი ზემოქმედების შედეგად.

თამბაქოს მონევა ძალიან მავნებელია ახალგაზრდა ორგანიზმისათვის, მაგრამ (უფრო მეტად) განსაკუთრებულად აზიანებს გოგონების ორგანიზმს. ამას მეტყველებს გარეგანი ნიშნებიც. გოგონათა უმრავლესობას, ზომიერად მწველებსაც კი, საკმარისად სწრაფად „უჯდება ხმა“. იღებს მწველისთვის დამახასიათებელი ჩახლეჩილ ხმას. იცვლება სახის ფერი, რომელიც აისახება მწველისათვის დამახასიათებელ ნაცრისფერში. სახის კანზე ჩნდება წვრილი ნაოჭები, ყოველივე ეს სისხლის მიმოქცევის და სახის კანის კვების გაუარესების ნიშანია.

მეცნიერთა კვლევის შედეგად დადგენილია, რომ სიგარეტის მონევის შემდეგ კაპილარები 30-40 წუთის მანძილზე ვიწროვდებიან და მათში სისხლის დინება ნელდება. როგორც გაირკვა, მამაკაცებს

სისხლით მომარაგება უმცირდებათ 20%-ით, ხოლო ქალებს 40%. საქმე იმაშია, რომ ქალების ნერვული და სისხლის მიმოქცევის სისტემა განსაკუთრებით მგრძობიარეა შხამების, მათ შორის ნიკოტინის მიმართ.

ქალის ყველაზე მნიშვნელოვანი ფუნქცია — დედობაა. როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ, შხამიანი ნივთიერებები რომლებსაც შეიცავს თამბაქო, ძალზე მავნებულად ზემოქმედებენ ნაყოფის, შემდეგ კი ახალშობილის განვითარებაზე. კატეგორიულად არ შეიძლება ფეხმძიმე ქალების მწველებთან ერთ ოთახში ყოფნაც კი.

ზოგიერთი გოგონა ძალიან ცდება რომ თითქოს სიგარეტი აძლევს მას განსაკუთრებულ მიმზიდველობას, რომელიც ნააგავს ჰოლივუდის მომზიდველ მსახიობ ქალს. საქმე კი იღებს სრულად განსხვავებულ სახეს. მამაკაცთა უმრავლესობას სურს იმეგობროს არამწველ გოგონასთან. ძალიან ცუდი შეგრძნებაა, როდესაც ქალისაგან, ან გოგონასგან სასიამოვნო სურნელების ნაცვლად თამბაქოს სუნის ასდის. მიაჩნიათ მამაკაცთა აბსოლუტურ უმრავლესობას. სიგარეტი გოგონებს აძლევს ვულგარულ, არაქალურ (ქალისთვის შეუფერებელ) გარეგნობას.

წმიდა იოანე (თორნიკე მთაწმინდელი) სსენების დღე 12(25)ივნისი



წმიდა იოანე (ერისკაცობაში თორნიკე ერისთავი) მონაზვნად აღკვეცამდე ქართლის სპასალარი იყო. სახელოვანი და ბრძოლებში წარმატებული, უებრო რაინდი გამორჩეულად უყვარდა მეფე დავით კურაპალატს. თორნიკეს მებრძოლი სული უფრო ამაღლებელს ითხოვდა, მას მხოლოდ ზეციური მეუფის მსახურობა უნდოდა და გადაწყვიტა საბერძნეთში წასულიყო, სადაც მისი წინამორბედი სპასალარი, იოანე მოღვაწეობდა ათონის მთაზე. თორნიკემ მთაწმინდას მიაშურა, სადაც იოანეს სახელით მონაზვნად აკურთხეს წმიდა ათანასეს ლავრაში.

თორნიკეს კურთხევის შემდეგ იმდენმა ქართველმა მოიყარა თავი წმიდა ათანასეს ლავრაში, რომ იოანემ, წმიდა ათანასეს კურთხევით, ქართველებსათვის ცალკე ააშენა ეკლესია იოანე მახარებლის სახელზე. ეკლესიასთან ერთად ქართველებმა სენაკებიც ააგეს და „მუნ იმყოფებოდეს მრავალჟამ ვითარცა ანგელოზნი ღმრთისანი“.

ამ დროს საბერძნეთის მცირეწლოვან მეფეებს, ბასილსა და კონსტანტინეს, აუმხედრდა სარდალი ბარდა სკლიაროსი. დედოფალმა თეოფანია დახმარებისა თვის იოანე-თორნიკეს მიმართა, მაგრამ მან შორს დაჭირა თხოვნა: „მიქმნიეს ერთგზის და აღარა უკან ვიქცე“. წმიდა ათანასემ და იოანემ სთხოვეს იოანე-თორნიკეს, ხლებოდა დავით კურაპალატს და დახმარებოდა ბერძენთა მეფეს. ხანგრძლივი მუდარის შემდეგ იოანე-თორნიკემ შეისმინა მამათა ვედრება. ბასილი და კონსტანტინე მადლიერების ნიშნად ფეხებში ჩაუვარდნენ წმიდა მამას, დედოფალმა კი უთხრა: „რათცა ამით ობოლთა თანა ჰქმნა, ღმერთმან მოაგოს სულსა შენსა“.

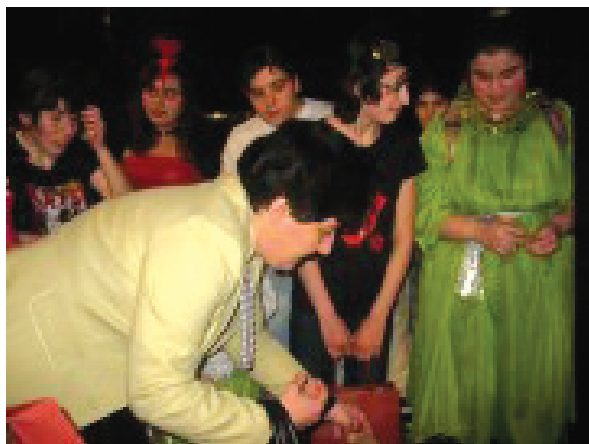
იოანე-თორნიკე საქართველოში წამოვიდა. მეფემ დიდად გაიხარა ყოფილი სპასალარის ნახვით, შეიწყნარა დედოფლის თხოვნა და დამხმარე ჯარის სარდლად თვით იოანე-თორნიკე დანიშნა. ღვთის შემწევნიტა და თორნიკეს სარდლობით ქართველთა თორმეტიათასიანმა ლაშქარმა სასტიკი დამარცხება აგემა ღვთისა და მეფის წინაღმდგომ სკლიაროსს და საბერძნეთიდან განდევნა.

გამარჯვების შემდეგ თორნიკემ შვებით მიაშურა ათონის მთას, სადაც ის საოცარი მორჩილებით, სიმდაბლით, სინწოვებით და უმანკოებით გამოირჩეოდა. მან მღუმარებითა და მშვიდობით შეჰვედრა სული უფალს.

სახელოვანმა მგოსანმა, აკაკი წერეთელმა, მის ვაჟკაცობას, თავდადებასა და ერთგულებას მიუძღვნა პოემა „თორნიკე ერისთავი“.

საოცრებით ქვეყანა შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე მოზარდებისთვის

ნინო კიკნაველიძე



ფონდის "ღია საზოგადოება - საქართველო" დაფინანსებით მშობელთა და პროფესიონალებს კავშირმა "ნადი" მიმდინარე წლის 1,2,4 და 5 მაისს ათონელის თეატრში წარმოადგინა სპექტაკლი "ალისა საოცრებათა ქვეყანაში" შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე მოზარდთა მონაწილეობით. ..

სპექტაკლი წარმოადგენდა ფონდის "ღია საზოგადოება - საქართველო" დაფინანსებული პროექტის "გზა თანასწორუფლებიანი მოქალაქეობისაკენ" ნაწილს და შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე მოზარდთა და ახალგაზრდა მსახიობთა თანამონაწილეობის შედეგი. ღონისძიებამ წარმოაჩინა ინვალიდობის მქონე პირთა შესაძლებლობები და მათი საზოგადოებრივ საქმიანობაში ჩართულობა.

ფონდის ინიციატივით მიმდინარე წლის 5 მაისს აღნიშნულ სპექტაკლს დაესწრო სოციალური თერაპიის სახლის 15 წარმომადგენელი. რომლებიც ძალიან კმაყოფილები დარჩნენ მათთვის ორგანიზებული ღონისძიებით.

ასევე აღნიშნულ დღეს ფონდის აღმასრულებელმა დირექტორმა, ქალბატონმა ქეთი ხუციშვილმა და ადამიანური რესურსების მენეჯერმა, თინათინ თუშიშვილმა სპექტაკლის მონაწილე თითოეულ მო-

ზარდს მოუმზადეს და გადასცეს სამახსოვრო საჩუქრები. შეზღუდული შესაძლებლობების მოზარდები ძალიან აქტიურები იყვნენ სცენაზე, სტუმრებსაც უშუალოდ და თბილად შეხვდნენ, გახარებულები და გაოცებულები დარჩნენ საჩუქრების მრავალფეროვნებით.

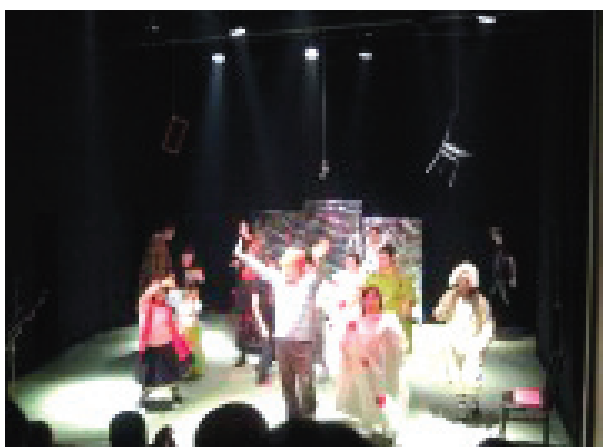
პროექტის "გზა თანასწორუფლებიანი მოქალაქეობისაკენ" მიზანი იყო შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე მოზარდთა სოციალური ინტეგრაცია მათი ხელოვნების (დრამატული, კრეატიული აქტივობები) აქციებში თანამონაწილეობის გზით. პროექტი ითვალისწინებდა არა მხოლოდ სპექტაკლების მოწყობას, არამედ ბავშვების აქტიურ მონაწილეობას რეპეტიციების პროცესში, ხელოვნების სხვა აქციებში და შედეგად მათ რეაბილიტაციას.

პროექტის ფარგლებში შემდეგი ღონისძიებები განხორციელდა:

- შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე მოზარდთა და პროფესიონალ მსახიობთა/სამსახიობო ფაკულტეტის სტუდენტთა მონაწილეობა ერთობლივ სპექტაკლებში. სპექტაკლები დაიდგა ადაპტირებული მეთოდით, ჩართული იყო ფსიქოლოგი და სოციალური მუშაკი, რომლებიც პირველ ეტაპზე მსახიობებთან და რეჟისორებთან მუშაობდნენ.

- მოზარდთა მონაწილეობა სპექტაკლების დეკორაციების მომზადების პროცესში.

- შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე მოზარდთა და პროფესიონალ მსახიობთა/სამსახიობო ფაკულტეტის სტუდენტთა თანამშრომლობის ფოტოგამოფენის მოწყობა.



ბავშვობას მიბარებული ნათელი ფერები

მარინა სვანიძე

თექვსმეტი წლის ჭაბუკს ისეთივე ახალგაზრდული გატაცებები ჰქონდა, როგორც ნებისმიერ მის თანატოლს; ისევე ცელქობდა, როგორც დანარჩენი თექვსმეტიწლისანები; ისევე უყვარდა, როგორც ამ ადრეულ ასაკში უყვართ და . . . ისევე ხედავდა მზეს, როგორც ნებისმიერი დედამიწელი, თანაც ამ მზისქვეშეთში უამრავი, უამრავი გეგმა ჰქონდა მომავლისა, თუმცა. . . ”კაცი ბჭობდა, ღმერთი იცინოდაო” უთქვამთ და ერთმა უბედურმა შემთხვევამ 16 წლის დავით სილაგაძის ბედი რადიკალურად შეცვალა, რადგან იგი ველარ ხედავდა მზეს.

წყალტუბოს რაიონის სოფელ ყუმისთავში დაიბადა, ამ შემთხვევამდეც იქვე ცხოვრობდა, ალალ ბიძაშვილს თოფი გაუვარდა და საფანტმა ორივე თვალის ჩინი წაართვა. აი, როგორ ჰყვება იმ წუთებს: “ამ შემთხვევამ ჩემს გონებაში ელვის სისწრაფით ჩაიარა. მივხვდი, რომ თვალში რაღაც აფეთქდა თითქოს, მაგრამ სრულ სიბრძნვეს ნამდვილად არ ველოდი. სხვებს, იმათ, ვინც ჩემს გამო წუხდა, იქეთ ვაიმედებდი და ველოდი, რომ მდგომარეობა ყოველწუთიერად დაუბრუნდებოდა ძველ რიტმს. წყალტუბოში ექიმები უკეთესობის გარანტიას მპირდებოდნენ, თუმცა შემდეგ მივხვდი, რომ ეს იყო იმედი ექიმისა, რომელსაც ვერ გაენირა მწარე რეალობისათვის 16 წლის ბიჭი. შემდეგ მოვიარე ოდესა, ლენინგრადი, კიევი, მოსკოვი. . . ყველგან ერთიდაიგივე. . . მივხვდი, განგებამ საბოლოო განაჩენი გამომიტანა და ხელის ჩაქნევა უნებისყოფობად ჩავთვალე. . . მერე რა!-შეეძახე ჩემს თავს-ეს არის ტრავმა და არამც და არამც ტრაგედია! აქ არ მთავრდება ადამიანის ყოფიერება, მეტი მომეთხოვება-მეთქი და სრულიად ახალი ცხოვრება დავიწყე-მზისა და თვალის ჩინის გარეშე. სოფელში დაბრუნებულმა მთელი ორი წელიწადი ინვალიდობის პენსია არ დავინიშნე-პრინციპის გამო, რომ მკითხვით ამით ვის ვებრძოდი - პასუხი არ მაქვს.”

გუსმენ ბატონ დავითს და ადამიანური კეთილი შურით მშურს მისი სიძლიერის. — ქუთაისის უსინათლოთა საზოგადოებაში 3 წელი მუშაობდა ჩანთების საამქროში, შემდეგ ავტოქარხანაში, 150 მანეთს აძლევდნენ და ოჯახური კერიის გახარების შანსიც გაუჩნდა — ზაირა ალავიძეც სწორედ იქ გაიცნო, მასავით უსინათლო, თუმცა ქალბატონ ზაირას ცოტათი შენარჩუნებული აქვს მხედველობა. 1976 წელს დაქორწინდნენ კიდევ, რადგან ბატონი დავითის აზრით იქ, სადაც დიდი გრძნობაა, თვალის ჩინი სულ არაა საჭირო. შემდეგ გოგონა გაჩნდა-სრულიად ჯანმრთელი, შემდეგ ვაჟიც, რომელმაც უფრო გაახალისა მისი სიცოცხლე. გოგოსგან ბატონ დავითს ყველაზე დიდი საჩუქარი არგუნა ბედმა - პატარა კუდრაჭა შვილიშვილი ნინი, რომელიც პირველ კლასშია.

ქუთაისში, ავანგარდის უბნის ერთ-ერთი კორპუსის წინ ბატონი დავითის პატარა ჯიხური დგას.



დავით სილაგაძე ოჯახთან ერთად

ამ ჯიხურს “ათასი წრფრილმანი” თავისუფლად შეგიძლიათ უწოდოთ, რადგან რას არ ნახავთ იქ. გასაცარი ისაა, რომ უსინათლო მასპინძელი კლიენტის მოთხოვნისთანავე ერთი ხელის მოსმით ხედებასად დევს ესა თუ ის ნივთი. იგი არც მეზობლებს წყვეტს გულს და ნებისმიერი მათგანის ელექტროგაყვანილობასა თუ სანტექნიკას ელვის სისწრაფით ოსტატურად შეაკეთებს ხოლმე. ბუნებრივია, გაკვირვება ვერ დავმალე და ვკითხე: ამას როგორ ახერხებთ—მეთქი, აი, რა მიპასუხა—“დავინწყოთ იქიდან, რომ ყველაფერი ღვთისგანაა. გარდა ამისა მაქვს ხელები და მეშვიდე გრძნობა, რის ახსნა და გადმოცემა უბრალოდ არ შემიძლია. იცით? ხშირად ვხედავ, რომ რაღაც დგას, მაგრამ სამწუხაროდ მხოლოდ შავ ფერს, ნათელი ფერები ბავშვობას ჩავაბარე. . . გარდა ამისა, არაფრით არ შემიძლია დავდე სადმე მინისქვეშა გადასასვლელში და განუწყვეტლივ ვიძახო—დამეხმარეთ! დამეხმარეთ!-ეს ადვილია, ძნელია ჩემი გზა, მაგრამ ასე მირჩევნია ყოველდღიურობა დავძლიო, ცხოვრებას შევეჭიდო, ოჯახს გვერდით დავუდგე-ო”.

ბატონი დავითის ოჯახი ერთი თვალის გადავლებითაც ჩანს რომ ნესრიგშია და ყველა თავის საქმიანთა დაკავებული. ქალიშვილი უცხო ენების სპეციალისტია და მუშაობს, ვაჟიშვილმა ეკონომიური ინსტიტუტი დაამთავრა და ქუთაისში ფეხსაცმელების საამქროს მენეჯერია. ზაირა ბებია და ცქრილა ნინიკო კი სწავლა-აღზრდით არიან დაკავებული. ის საოცარი ურთიერთპატივისცემა, რაც სილაგაძეების ოჯახში სუფევს, იშვიათობაა. ის კი არა, პატარა ნინი წითელ მანიკურსაც არ ისმევს თურმე, ბაბუას არ უყვარს, მართალია ვერ დაინახავს, მაგრამ იგრძნობსო!

გრძნობს ნინი, ბაბუა ნამდვილად ყველაფერს გრძნობს, ის თვალებით ვერ გიყურებთ, მაგრამ ძალიან კარგები წარმოუდგენიხართ შენც, დედაც, ბებოც, მშობლიური ქუთაისიც და . . . ბავშვობას მიბარებული ნათელი ფერებიც.

ფიზიკური ვარჯიშების სამხურნალო-საქორეაბილიტაციო ზემოქმედების მექანიზმები

თეიმურაზ კობახიძე

დაავადება - ორგანიზმის ცხოველმოქმედების დარღვევაა, რომელიც გამოიხატება სხვადასხვა ორგანოების და სისტემების ფუნქციის დაქვეითებით. ორგანიზმი მობილიზაციას უკეთებს დამცავ ძალებს, იგი ცდილობს წინააღმდეგობა გაუწიოს დაავადების პროცესებს და აღიდგინოს დარღვეული ფუნქციების და ორგანოების ცხოველმოქმედება.

ნებისმიერი დაავადების და ფიზიკურ განვითარებაში გადახრების დროს კლებულობს ადამიანის მოძრაობითი აქტიობა, რომელიც იწვევს თავის ტვინის ქერქის აქტიურობის დაქვეითებას და შექნილი პირობითი რეფლექსების ქრობას ან მთლიანად დაკარგვას. ფიზიკური ვარჯიშების ზემოქმედებით თავის ტვინის ქერქში კუნთებიდან, მყესებიდან, სახსრებიდან, შეხების, სმენის, მხედველობის, წონასწორობის ორგანოებიდან და ა.შ. მოედინება მოძრაობითი აქტიობის უზრუნველყოფის სიგნალების (იმპულსების) დიდი რაოდენობა. ფიზიკური წრთვების პროცესში მიმდინარეობს პათოლოგიური რეფლექსების შევიწროება, დაკარგული, ან სიცოცხლისთვის ახლად წარმოქმნილი აუცილებელი რეფლექსების აღდგენა.

ფიზიკური ვარჯიშები აცილებს ძირითადი და თანმდევი დაავადებების გართულებას, რომლებიც განპირობებულია ხანგრძლივი ფიზიკური უმოქმედობით (გულსისხლძარღვთა და სუნთქვის სისტემების დასუსტება, კუნთების მოცულობის და ძალის დაქვეითება, სახსრების მოძრაობის შეზღუდვა, ნივთიერებათა ცვლის დარღვევა და ა.შ.), ამა თუ იმ ორგანოს ფუნქციის მუდმივი დაკარგვის ან ზოგიერთი ქირურგიული ჩარევის შემთხვევაში, ფიზიკური ვარჯიშები ხელს უწყობს ახალი, კომპენსატორული მოძრაობების გამომუშავებას. ფიზიკური ვარჯიშები აძლიერებს ნივთიერებათა ცვლას და კუნთური ქსოვილების კვების პროცესებს, ხელს უწყობს დაზიანებული ქსოვილების და ორგანოების მიერ ჩვეული ფუნქციების შესრულებას. კუნთური მოძრაობები ზემოქმედებს ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე და ამაღლებს ადამიანის დადებით განწყობილებას. უსახავს მალე გამოჯანმრთელების იმედს, მუხტავს დადებითი ემოციებით და ალაგზნების მეტი აქტიურობის სურვილით.

მომეცადინეთა ფიზიკური განვითარების შესაბამისად სწორად შერჩეული საერთო განმავითარებელი ვარჯიშები დადებითად ზემოქმედებენ მთელი ორგანიზმის საერთო განვითარებაზე და გამაგრებაზე. ამასთან ერთად, ეს ვარჯიშები უზრუნველყოფენ მომეცადინეთა ძირითადი ფიზიკური თვისებების (ძალის, გამძლეობის, სისწრაფის, მოქნილობის, სიმარდის) განვითარებას, მოძრაობა-

თა საერთო კოორდინაციის სრულყოფას, ორგანიზმის ცხოველმოქმედების და სწორი ტანდევობის ფორმირებას.

ამ პროცესში გამოიყენება განსაკუთრებულად შერჩეული სრული და არასრული ვარჯიშები, რომლებიც ნასესხებია მხატვრული და სპორტული ტანვარჯიშიდან, მძლეოსნობიდან და ძალოსნობიდან, მოძრაი და სპორტული თამაშებიდან. აგრეთვე ჩართულია მრავალი სხვადასხვა გამოყენებითა დაავალებები, რომლებიც გვხვდება პრაქტიკული ცხოვრების პირობებში და ეხმარება მოძრაობითი შესაძლებლობების გაფართოებას და სრულყოფას.

საერთო განმავითარებელ ვარჯიშთა კომპლექსის ჩატარება (ზოგადი წრთვება) ზრდის ცენტრალური ნერვული სისტემის აგზნებადობას, აძლიერებს სუნთქვის სისტემის მოქმედებას—იცვლება სუნთქვის სიხშირე და სიღრმე, რაც ფილტვების ვენტილაციისა და ჰაერის ცვლის გადიდებას იწვევს, აძლიერებს სისხლის მიმოქცევის სისტემის მოქმედებას, პულსი ხშირდება, იზრდება გულის სისტოლური და ნუთმოცულობა, სისხლის წნევა მატულობს, იზრდება მიმოქცევაში მყოფი სისხლის რაოდენობა მისი დეპოებიდან გადმოსვლის გამო, კუნთებში და ფილტვებში მატულობს აქტიური კაპილარების რაოდენობა, იზრდება ნივთიერებათა ცვლა, და ა.შ.

ვარჯიშის შესრულება, მომუშავე კუნთებში სისხლის მიმოქცევის გაძლიერება და შესაბამისად ნივთიერებათა ცვლის პროცესების გაზრდა წარმოადგენს ორგანიზმის კუნთური ქსოვილის ზრდა-განვითარების გადამწყვეტ ფაქტორს. კუნთური ქსოვილის ზრდა-განვითარება იწვევს კუნთების მოცულობის გადიდებას და შესაბამისად მათი ძალის ზრდას. აქედან გამომდინარე, კუნთური ძალის ზრდა-განვითარება შეიძლება ჩაითვალოს სხვა დანარჩენი ფიზიკური თვისებების განვითარების საფუძვლად. საერთო განმავითარებელი ვარჯიშების კომპლექსების ჩატარება სამკურნალო და სარეაბილიტაციო ამოცანების გადწყვეტასთან ერთად, უზრუნველყოფს მომეცადინეთა მუშაობაში ჩაბმას და მათ მომზადებას მოძრაობითი ჩვევების შესრულება-ათვისებისათვის.

მომეცადინეების ფიზიკური განვითარების და მოძრაობითი ჩვევების ათვისების ამოცანების გადასაწყვეტად ტანვარჯიშის მეცადინეობისთვის გამოიყენება სხვადასხვა ხასიათის და ფორმის მქონე საერთო და კერძო ზემოქმედების ვარჯიშები ძალაზე, დაჭიმულობაზე და მოდუნებაზე. ეს ვარჯიშები შეიძლება შესრულდეს, როგორც საგნების გამოყენებით, ასევე უსაგნოდ (ტანვარჯიშული ჯოხით, ტენილი ბურთულებით, ორბორთვებით, გურზებით

და ა.შ.) და სპორტულ იარაღებზე (ტანვარჯიშულ სკამზე, კედელზე, დვირზე, ტაიჭზე და ა.შ.). გარდა ამისა, გამოყენება მუშაითური ვარჯიშები, თამაშები, მძლეოსნური ვარჯიშები და ა.შ.

საერთო განმავითარებელი ვარჯიშების კერძო ამოცანებს განეკუთვნება:

1. კუნთური ძალის და სხვა ფიზიკური თვისებების განვითარება;
2. სახსრების მოძრაობითობის განვითარება;
3. კუნთების მოდუნების და შეკუმშვის სისწრაფის განვითარება;
4. ცალკეული კუნთთა ჯგუფების მოდუნების, შეკუმშვის უნარის განვითარება;

5. გულსისხლძარღვთა, სუნთქვის და სხვა სისტემების განვითარება;

6. ნივთიერებათა ცვლის გაუმჯობესება და შინაგანი ორგანოების მუშაობის ამაღლება;

7. სწორი აღნაგობის ფორმირება (ხერხემლის სვეტის კორექცია, ბრტყელტერფ იანობის ლიკვიდაცია და პროფილაქტიკა, კუნთების გამაგრება და ა.შ.);

8. მოძრაობით კორდინაციის საფუძვლების დაუფლება, რომლებიც დაკავშირებული იქნება უპირატესად ელემენტარული სიმარლის, მარტივი მოძრაობით შეთანხმებულიობის და რიტმულობის აღზრდასთან.



წმიდა მონამე თევდორე მღვდელი (ხსენების დღე 8 (21) ივნისი)

წმიდა მონამე თევდორე მღვდელი მოღვაწეობდა XVI საუკუნის ბოლოს და XVII საუკუნის დასაწყისში. ამ დროს მძიმე დღეში იყო საქართველო. ოსმალეთი და ირანი ერთმანეთს ეცილებოდნენ დაპყრობილ ტერიტორიებს. 1609 წლის დასაწყისში ოსმალებმა იძალეს სპარსეთზე, წაართვა ბაღდადი, შემდგომ მიიტაცა სამცხე-საათაბაგო და იმავე წლის ივნისში ახალციხიდან შემოესია საქართველოს.

ამ დროს საქართველოში მეფობდა ახალგაზრდა მეფე წმიდა ლუარსაბ 11 (ხს. 21 ივნისი). ის მცირე ამალით ცხირეთის ციხეში, თავის საზაფხულო რეზიდენციაში იმყოფებოდა. ოსმალებმა, რომლებმაც მეფის სამყოფელი იცოდნენ, გადაწყვიტეს, უმოკლესი გზით შეჭრილიყვნენ შიდა ქართლში, ცხირეთის ციხეს თავს დასხმოდნენ, შეეპყროთ ლუარსაბი და ამ გზით მთელი საქართველო დაემორჩილებინათ.

ოსმალებმა სწრაფად გადმოლახეს თრიალეთი, ქართლში შემოსასვლელი გზების მცველი ქართველები ამოხოცეს და მოულოდნელად მიადგნენ მანგლისს. მანგლისის ღვთისმშობლის ეკლესია სასწაულებრივად გადაურჩა დარბევას. მემატინან წერს: "ესე ვითარმა ღრუბელმა ზრქელმა და ნისლმა დაფარა იგი, ვიდრეღა პირისპირ მისა ჩავლეს ესოდენმა სიმრავლემან მეომართამან და ეკლესიის იგი სოფლითურთ ვერ იხილეს". წმიდა ლუარსაბმა არაფერი იცოდა თავდასხმის შესახებ, მტერს კი ცხირეთამდე სულ ხუთიოდე საათის სავალი რჩებოდა. მანგლისიდან მეფის საზაფხულო რეზიდენციაში რამდენიმე გზა მიდიოდა. ოსმალებს ვერ გადაეწყვიტათ, რომელ გზას დასდგომოდნენ.

მანგლისის ახლოს, სოფელ კველთაში, თათრებმა შეიპყრეს მღვდელი, "სახელად თევდორე, პატრიოსანი და მოშიშარი ღვთისა და ერთგული მეფისა თვისისა". მღვდელი ეკლესიას კეტავდა, სხვებთან ერთად ტყეში გაქცევა ვერ მოასწრო, რადგან ეკლესიის განძეულობა გადამალა მტრის ხელყოფისაგან. თევდორეს ოსმალებმა მეგზურობის განევა მოსთხოვეს, წინააღმდეგ შემთხვევაში მას წამებით სიკვდილი ელოდა. "ხოლო მან, ნეტარმან ხუცესმან, აღირჩია სიკვდილი, ვიდრე განცემა მეფისა და განირვა საქართველოსა" მღვდელმა ლაშქარი გზას ააცდინა და ცხირეთს დააშორა. უგზოზე დიდი ხნით სიარულის მერე, როცა "გზასა ძნელთა და იწროთა და კლდოვანთა და სხვათა მათსა ცხენნი მრავალი და კაცნი შთაცვივნეს კლდეთა და კაპანთა და მისწყდეს", ოსმალები მიხვდნენ, რომ მოტყუვდნენ. იხილეს რა თავნი თვისნი ესრე მოცდომილნი და შეინრებულნი, კაცთა მათ სახელოვანთა შეიპყრეს ხუცესი იგი და თავი წარკვეთეს". წმიდა თევდორეს თავდადება მნაყოფი გამოიღო. მეფე ლუარსაბმა ციხეში გამაგრება მოასწრო, შემდეგ კი ქართველთა ლაშქარმა მოთარეშე მტერს მუსრი გაავლო.

ზეპირ სიტყვეობაში არის ასეთის ლექსი:

თავდადებულო თევდორე,
ჩიტი დაგძახის ტიასა,
სადაც შენ დაიმარხები,
ნეტავ იმ ეკლესიასა.

თითების საერთაშორისო ანბანი

ყრუთა ურთიერთობების საუკეთესო საშუალებაა თითების საერთაშორისო ანბანი, რომლის წყალობითაც ისინი თავისუფლად ესაუბრება ერთმანეთს. ყრუთა ურთიერთობისათვის დღეისათვის მსოფლიოში არსებობს 40 ანბანი და სისტემა თითების საშუალებით. არის ისეთი სისტემა, სადაც გამოიყენება ორი ხელი. უმრავლეს „თითების ანბანში“ უფრო მოხერხებულად ითვლება ერთი ხელით „თითების ანბანი“, ვინაიდან მეორე ხელი თავისუფალია და შეიძლება სხვა მოქმედების შესრულება.

ანბანი თითებით						
					<p>განიმუშავა: ანბანი ა. დ. ზ. კ, კ, დ, და კ. საპრობაან იარსაკან მთავარულიანით მოძრაობის შესრულება.</p>	

1975 წელს ყრუთა მსოფლიო ფედერაციამ შეიმუშავა ყრუთათვის საერთაშორისო ლექსიკონი „ჯესტუნო“, რომელიც „ესპერანტოს“ თანაბარი მნიშვნელობისაა. „ჯესტუნო“ შეიცავს 1500 შედარებით ადვილად გასაგებ ნიშანს, რომლებიც აღებულია სხვადასხვა სისტემებიდან. აღნიშნული ანბანი გამოიყენება ყრუთა საერთაშორისო შეჯიბრებებზე, კონგრესებზე და ა.შ.

„შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა სოციალური დაცვის შესახებ“ საქართველოს კანონში ცვლილების შეტანის თაობაზე

მუხლი 1. „შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა სოციალური დაცვის შესახებ“ საქართველოს კანონის (საქართველოს პარლამენტის უწყებები, 1994-1995წ, 7-30, მუხ. 633) 24-ე მუხლი ჩამოყალიბდეს შემდეგი რედაქციით:

„მუხლი 24. შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა სოციალური დახმარება, სოციალური დახმარების სახეობანი.

1. შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებს სოციალურად ეხმარებიან როგორც ფინანსებით /პენსია, დახმარება და სხვა/, ისე ტექნიკური და სხვა საშუალებებით, მათ შორის, უზრუნველყოფენ ავტომობილებით, სავარძელ-ეტლებით, საპროთეზო-ორთოპედიული ნაკეთობებით, სპეციალური შრიფტის ნაბეჭდი გამოცემებით, ხმის გამაძლიერებელი აპარატურით და სიგნალიზაციით, აგრეთვე სამედიცინო, სოციალური და პროფესიული რეაბილიტაციის განხორციელებითა და საყოფაცხოვრებო მომსახურებით.

2. ყველა მკვეთრად გამოსატული შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირსა და მხედველობის გამო მნიშვნელოვნად გამოსატული შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებს შრომითი საქმიანობის პერიოდში უნარჩუნდებთ შესაძლებლობის შეზღუდვის შესაბამისი სტატუსით მინიჭებული პენსია.

3. შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა პენსიებითა და დახმარებებით უზრუნველყოფის წესი განისაზღვრება საპენსიო და სოციალური დაზღვევის კანონმდებლობით.

4. შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა სამკურნალწამლო, ტექნიკური და სხვა საშუალებებით უზრუნველყოფა, აგრეთვე საყოფაცხოვრებო მომსახურება ხორციელდება უფასოდ ან შეღავათიანი პირობებით საქართველოს კანონმდებლობით დადგენილი წესით.“

მუხლი 2. ეს კანონი ამოქმედდეს გამოქვეყნებისთანავე.

საქართველოს პრეზიდენტი მიხეილ სააკაშვილი

თბილისი, 2004 წლის 29 დეკემბერი.

უსინათლოთა და სუსტადმხედველთა ადაპტიური ფიზიკური აღზრდა და სპორტი

ფიზიკური აღზრდა და სპორტი

თანამედროვე მეცნიერული შეხედულებების საფუძველზე აგებულ უსინათლოთა ადაპტიური ფიზიკური აღზრდასა და სპორტის განვითარებას დიდი მნიშვნელობა ენიჭება მათი ფიზიკური რეაბილიტაციის და სოციალური ინტეგრაციის პროცესში. ამიტომ, უსინათლოთა და სუსტადმხედველთა ადაპტიური ფიზიკური აღზრდის და სპორტის განვითარების მიზნით, საჭიროა გასულ საუკუნეებში მოღვაწე წინამორბედთა ნაშრომების შესწავლა და ანალიზი, მათი აზრების და საერთოდ, უსინათლოთა და სუსტადმხედველთა ფიზიკური აღზრდის და სპორტის საწყისების შესწავლა.

როგორც ირკვევა, უსინათლოთა ჰარმონიული და ყოველმხრივი განვითარების იდეები იყო და დღესაც რჩება აქტუალურ პრობლემად. ამავდროს, უნდა აღინიშნოს, რომ წარსულში ამ დარგში მოღვაწე გამოჩენილი ტიფლოპედაგოგები (ბერძ. უსინათლოთა პედაგოგიკა-მეცნიერება, რომელიც სწავლობს უსინათლოთა აღზრდისა და განათლების პრობლემებს. დეფექტოლოგიის დარგი.) უდიდეს მნიშვნელობას ანიჭებდნენ უსინათლოთა ფიზიკურ აღზრდას, როგორც მათი ცხოვრებაში დამკვიდრების ერთ-ერთ აუცილებელ საშუალებას.

ჯერ კიდევ 1784 წელს, პარიზში, დაიწყო უსინათლოთა თავისებურებების კვლევა. ევროპის მონიავე ქვეყნებში იხსნება სკოლები უსინათლოთათვის: პარიზში (1784), ვენაში (1804), დრეზდენში (1804).

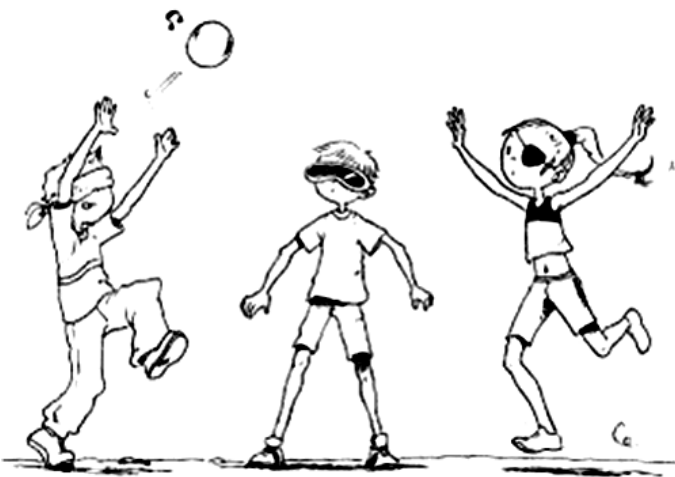
გამოჩენილმა ფრანგმა ტიფლოპედაგოგმა პიერ ვილეიმ, თავის წიგნში „უსინათლოთა პედაგოგიკა“—



აღნიშნა, რომ — „აღზრდის მთავარი მიზანია, ბავშვი გამოვტაცოთ სიბრძნის ტყვეობას“. მეცნიერი, უსინათლო პიროვნების აღზრდის, განათლების და შრომითი მომზადების პროცესში უდიდეს მნიშვნელობას ანიჭებდა ფიზიკურ ვარჯიშებს, მოძრავ თამაშებს და მათი საშუალებით სივრცეში ორიენტაციის უნარის განვითარებას.

XIX საუკუნის პირველი ნახევრის გამოჩენილი ტიფლოპედაგოგები ვ. აი უი, დ. ბრაილი, ი. კლეინი, თ. ცეინი, გრიგორი და სამუელ გოუები გამოთქვა მდნენ მთელ რიგ საინტერესო მოსაზრებებს, რომლებმაც უსინათლოთა ადაპტაციის პროცესში საფუძველი დაუდეს ფიზიკური ვარჯიშების აქტიურ გამოყენებას.

ევროპის წამყვან სწავლულებს არც რუსი მეცნიერების ჩამორჩნენ. დიდია გამოჩენილი რუსი ტიფლოპედაგოგის კ.კ.გროტის ღვაწლი უსინათლოთა ადაპტიური ფიზიკური აღზრდის განვითარების საქმეში. 1881 წელს მან პირველმა გახსნა პეტერბურგში, უსინათლოთა ორწლიანი სკოლა. სასწავლო პროგრამაში სხვა საგნების გვერდით ჩართო სიმღერა და ტანვარჯიში. კ.კ.გროტი დიდ ყურადღებას აქცევდა ტანვარჯიშს, სხეულის გაკაჟებას და აქედან გამომდინარე, მოსწავლეთა ჯანმრთელობას. ის აუცილებელ პირობად თვლიდა უსინათლოში მოძრაობის სურვილის გაღვივებას. უსინათლოთა



სკოლის ამოცანას წარმოადგენდა დამოუკიდებელი და საზოგადოებისათვის სასარგებლო პროცენტების აღზრდა. ამისათვის ისინი თვლიდნენ, რომ უსინათლოსათვის აუცილებელად უნდა მიეცათ: 1) ფიზიკური, გონებრივი, ზნეობრივი განვითარება და 2) პრაქტიკული ცოდნა.

ფიზიკური განვითარების პირველ რიგში დაყენებით, ისინი ხაზს უსვამდნენ იმ ფაქტს (რეალობას), რომ სრული ფიზიკური განვითარების შემდეგ, უსინათლოებში უფრო კარგად მიმდინარეობდა გონებრივი და ზნეობრივი აღზრდა და პრაქტიკული უნარ-ჩვევების შეძენა.

შვედი მეცნიერი დოქტორი პიკარი, უსინათლოთა ფიზიკური აღზრდის პროცესში დიდ ყურადღებას აქცევდა სიარულის განვითარებას. იგი აღნიშნავდა, რომ „უსინათლო ცუდად იყენებს სიარულს როგორც თავისუფალი მოძრაობისა თვის, ასევე სხვადასხვა შემთხვევებისაგან თავის დასაცავად, რომელსაც აუცილებლად გადაეყრება საკუთარი უძღურების გამო. მის მოძრაობას ხშირად ართულებს მოუხეშაობა, სუსტი და მერყევი ტორსი და ა.შ.“ და მათ სთავაზობდა სპეციალურ ტანვარჯიშს, რომელიც ითვალისწინებდა ამ დეფექტების აღმოფხვრას. დოქტორი პიკარი გვასწავლის, რომ კარგად კომბინირებული მოძრაობა, ანვითარებს სახსრების მოქნილობას, ხელს უწყობს მუსკულოატურის, ფილტვების და გულის სწორ მუშაობას. სპეციალური სწავლების ყოველ ეტაპზე მოსწავლეებისაგან მოითხოვდა სხვისი დახმარების გარეშე მოძრაობას და მხოლოდ უკიდურეს შემთხვევაში ესარგებლათ ამით.

1819 წელს, გერმანელმა ტიფლოპედაგოგმა, იოჰან ვილჰელმ კლეინმა, ყურადღება მიაქცია იმას, რომ უსინათლოებს სუსტად ჰქონდათ განვითარებული ზედა კიდურები. ის წერდა: „უსინათლოს ხელები უწევს თვალის მაგივრობას. ამიტომ სუსტად განვითარებული ხელები, სწავლის დროს მათთვის დიდ დაბრკოლებას წარმოადგენს“. ამასთან დაკავშირებით, იგი ურჩევდა პედაგოგებს ფიზიკური აღზრდის პროცესში დიდი ყურადღება მიექციათ ზედა



კიდურების განვითარებისათვის.

ცნობილი რუსი მეცნიერი პ. ფ. ლესგაფტი, რომელმაც შექმნა ფიზიკური განათლების თეორია, წერდა— „ფიზიკური, გონებრივი და ზნეობრივი განათლება იმყოფება ისეთი მჭიდრო და უწყვეტ კავშირში, რომ განავითარო ერთი და ყურადღება არ მიაქციო მეორეს სრულად დაუშვებელია“. მისი აზრით— „ფიზიკური აღზრდის ძირითადი დებულება არის ის, რომ ყველა აუცილებელ მოქმედებასთან ერთად, უსინათლო მოსწავლეების სწავლება აუცილებლად წარმართულიყო არა ჩვენებით, არამედ მხოლოდ და მხოლოდ სიტყვიერი გადაცემის მეტოდით“.

მნიშვნელოვანი განვითარება განიცადა უსინათლოთა ადაპტიური ფიზიკური აღზრდის თეორიამ საბჭოთა ხელისუფლების წლებში. ლ.ს.ვიგოდსკის, ა.ა.კროგიუსის, ბ.ი.კოვალენკოს და სხვა გამოჩენილი სწავლულების სამეცნიერო-პედაგოგიურმა გამოკვლევებმა დიდი ზეგავლენა მოახდინა ტიფლოპედაგოგიკის განვითარებაზე.

უსინათლოთა ადაპტიური სპორტის განვითარება დაკავშირებულია საკავშირო უსინათლოთა საზოგადოების ჩამოყალიბებასთან, რომელიც დაარსდა 1924 წელს. საკავშირო უსინათლოთა საზოგადოების ცენტრალურმა სამმართველომ თავის თავზე აიღო საბჭოთა კავშირში უსინათლოთა ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის განვითარების ყველა საკითხი. იმ დროს, აღნიშნულ საზოგადოებას საკმარისი ფინანსური შესაძლებლობები გააჩნდა ამ საქმის ცხოვრებაში განხორციელებისათვის.

ამჟამად მსოფლიოში დიდი აღმავლობით ვითარდება უსინათლოთა ადაპტიური ფიზიკური აღზრდა და სპორტი. უსინათლოთა სპორტულ მოძრაობას სათავეში უდგას და ხელმძღვანელობს მსოფლიოს უსინათლოთა სპორტული ასოციაცია (IBSA), რომელიც 1981 წელს შეიქმნა.



გადაადგილების ახალი ტექნოლოგიები

ადამიანის ენის ტკაცუნით მართული
საინვალიდო ეტლი

მეცნიერებმა შეიმუშავეს ახალი ტექნოლოგია, რომელიც ადამიანებს ეხმარება გადაადგილდეს ინვალიდის ეტლით ენის უბრალო ტკაცუნის გამოყენებით. აპარატი შედგება ელექტრონული მონაცვობლობისაგან, რომელიც შეიძლება დაპროგრამდეს რვა სხვადასხვანაირი მნიშვნელობის ხმაზე. ეს შესაძლებელია ჩამონტაჟებული მიკროფონის საშუალებით, რომელიც აანალიზებს გამოცემულ ხმებს, გადასცემს კომპიუტერს და ეს უკანასკნელი კი იძლევა ბრძანებებს: დაინყე მოძრაობა, გაჩერდი, მოუხვიე და ა.შ.



კონსტრუქტორები იმედოვნებენ, რომ ეს გამოგონება განსაკუთრებით შეუმსუბუქებს ცხოვრებას შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე მრავალ ადამიანს. ხერხემლის ტრავმით მიღებული მძიმე დაზიანების გამო მრავალ ადამიანს შეუძლია მხოლოდ ენის მოძრაობა. აღნიშნული ელექტრონული ეტლის სამართავად გამოიყენება მხოლოდ 4 ძირითადი ჟესტი: ენის ტკაცუნი მარჯვენა და მარცხენა ლოყაზე, ცენტრალური ტკაცუნი და პირის თალიდან ტკაცუნი. დანარჩენი 4 ბრძანება სრულდება ზემოთ ნახსენები 4 ბრძანების ორმაგი გამეორებით. ასე, რომ მომხმარებელს შეუძლია ეტლი მართოს თავის შესაძლებლობის მიხედვით.

ჭკვიანი საინვალიდო ეტლი

(იაპონია) კუნძულ კიუსიუზე მდებარე ქალაქ ფუკუოკას უნივერსიტეტთან არსებულ საავადმყოფოში გამოჩნდა უნიკალური საშუალება, რომელიც ექიმებს დაეხმარება პაციენტებთან მუშაობაში. ეს გახლავთ ჭკვიანი საინვალიდო ეტლი, რომელსაც პაციენტები გადაჰყავს კლინიკის ტერიტორიაზე. მისი შესაძლებლობები შემონმებული იქნა აპარატის ექსპლოატაციაში ჩაბარების დროს.

შემონმების დროს, ეტლი მიესალმა პაციენტს, მაშინ, როდესაც პაციენტი აძლევდა სამოძრაო რუქას. პაციენტის ეტლში ჩაჯდომის შემდეგ, ეტლი დაიძრა და გადაიყვანა სამედიცინო გამოკვლევის ოთახში. მრავალი სხვადასხვა შესაძლებლობის გარდა, ეტლს შეუძლია აგრეთვე კედლის განლაგების სამგანზომილებიანი სტრუქტურის დამახსოვრება. საათში მისი მაქსიმალური სიჩქარე 4 კილომეტრია. მას შეუძლია აგრეთვე გვერდი აუაროს წინააღმდეგობებს. მაგრამ ყველაზე საინტერესოა საინფორმაციო პანელი, სადაც გამოისახება დრო, რომელიც უნდა გაიაროს ეტლმა მანამ, სანამ ექიმი შეძლებს შემდეგი პაციენტის გასინჯვას.



ძვირფასო მკითხველო, გთხოვთ, ითანამშრომლოთ ჩვენს ჟურნალთან. გამოგვეხმაურეთ, მოგვწერეთ თქვენს ისტორიაზე, თქვენი ცხოვრების ამბებზე. გამოგზავნეთ თქვენი ლექსი, მოთხრობა თუ საკუთარი ბიოგრაფია. ნუ დაიზარებთ, გაუზიაროთ თქვენი ცოდნა და გამოცდილება სხვებს. ვიყოთ ერთმანეთის იმედი.