

# იპსი +

ყოველთვიური ჟურნალი შვიდდღიანი შესაძლებლობის მქონე პირებისათვის  
№ 7 (55) 03 დეკემბერი 2015წ.



## “ურეკი - ელიტა”

გეძლევათ უნიკალური შესაძლებლობა გახდეთ სასურველი ბინის მფლობელი. ნუ გაუშვებთ ხელიდან ამ შესაძლებლობას. კურორტი ურეკი გამორჩეულია განსაკუთრებული სამკურნალო და გამაჯანსაღებელი ფაქტორებით. ურეკი მომავლის კურორტია.

ტელეფონები - 599287956; 599 248559; 599 549236; 2294631. (ინფორმაცია კურორტის შესახებ იხილეთ მესამე გვერდზე).



გიორგი ორლოვსკის ფერწერული ნამუშევარი

ISSN1987-7161 977198771600	ამერიკის დამოუკიდებლობის 236-ე წლისთავი	2
<b>მთავარი რედაქტორი</b>	ახალი სოციალური პროგრამა მოხუცებისთვის – შინმოვლა საქართველოში	2
თეიმურაზ მიქიაშვილი 593 33 5887 info.imediplus@gmail.com	ურეკი, როგორც უნიკალური კურორტი	3
<b>რედაქტორის მოადგილე</b>	გამოფენ-გაყიდვა ქობულეთში	4
მაია ასაკაშვილი asakashvili_maia@yahoo.com	გავიგოთ მეტი შეზღუდული შესაძლებლობის შესახებ	4
<b>დიზაინერი</b>	ინდივიდუალური კონსულტაციები საზოგადოებრივი ორგანიზაციებისთვის	5
სოფო ტარყაშვილი 592 534466	მეტროსადგურ „უნივერსიტეტის“ მშენებლობა იწყება	5
<b>გამომცემელი</b>	საკრებულოში "აუტიზმის სპექტრის დარღვევის მქონე ბავშვთა რეაბილიტაციის" პროგრამაზე იმსჯელებს	6
კავშირი „იმედი პლიუსი“	საქველმოქმედო გამოფენა-გაყიდვა	6
<b>საკონტაქტო ინფორმაცია</b>	სპექტაკლი ბენეფიციართა მონაწილეობით.	6
ზ.ფალიაშვილის № 47 <sup>ა</sup> მე-2 სადარბ. ბ 12 +995 2 25 28 81 +995 2 25 28 83 pr_imediplus@yahoo.com info.imediplus@gmail.com	ყურნალისტები შინმოვლის სერვისებს გაეცნენ	7
ყურნალი დაიბეჭდა შპს „ფავორიტი სტილის“ სტამბაში. თბილისი.0163. ჩუბინიშვილის ქ. N50	პრაქტიკული პედაგოგიკა	7
	ანგარიშები მასწავლებლის პორტფოლიოსთვის	7
	ქალთა ინტეგრირებული ტურნირი	10
	სუპერთასი 2015 - ბილეთები შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირებისთვის	10
	მაკლენის ფონდის სტიპენდიანტი	11
	„მოდრობა ცვლილებებისთვის„ - მშობლები შვილებისთვის	11
	ადაპტური სპორტი და კადრები	12
	ანგარიში შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირთა უფლებრივი მდგომარეობის შესახებ	14
	გაუქმებული სპორტული ნაგებობა	15
	ქართველი პარამკლავჭიდელების წარმატება კონტინენტის პირველობაზე	15
	ალერგია, სიმპტომები, გამომწვევი მიზეზები	17
	პასუხი მათ, ვისაც აინტერესებს ჩვენი ტანდემის დაშლის შესახებ	23
	მარტყოფის პანსიონატი - ცხოვრების ილუზია	24
	განცხადება	27
	„ მონადირე “	28
	ანას პარიზი აპრილში	28
	თავშესაფარში	30
	2013 წლის იმედის ლიტერატურული კონკურსის გამარჯვებული	31



ყურნალი გამოდის „მაკლენის ასოციაცია ბავშვებისათვის“ მხარდაჭერით.

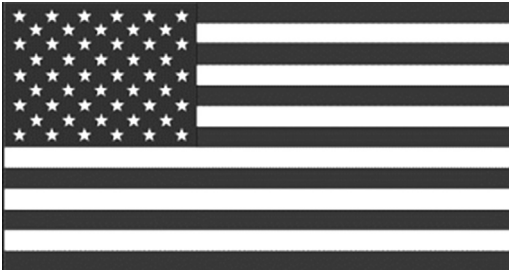
გარეკანის მე-4 გვერდზე ფოტო ეკუთვნის თეიმურაზ მიქიაშვილს.

**ყურნალის შემდგომი ნომერი გამოვა სექტემბერში**

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

ყურნალი გამოდის 2008 წლის ოქტომბრიდან  
ყურნალს თან ახლავს 4-4 გვერდიანი ინგლისურ და რუსულენოვანი ჩანართები

## ამერიკის დამოუკიდებლობის 236-ე წლისთავი



ამერიკის დამოუკიდებლობის დეკლარაცია. ეს ისტორიული დოკუმენტი, რომელშიც ჩრდილოეთ ამერიკის ბრიტანული კოლონიები დიდი ბრიტანეთისგან დამოუკიდებლობას აცხადებენ, ერთხმად იქნა მიღებული მეორე კონტინენტური კონგრესის მიერ 1776 წლის 4 ივლისს ფილადელფიაში, (პენსილვანიის შტატი).

დეკლარაციის მიღების (მაგრამ არა ხელმოწერის) დღე 4 ივლისი აშშ-ში დამოუკიდებლობის დღედ ითვლება. დეკლარაცია გახდა პირველი ოფიციალური დოკუმენტი, რომელშიც

კოლონიები „ამერიკის შეერთებულ შტატებად„ მოიხსენიება.

4 ივლისს საქართველოში შეერთებული შტატების საელჩომ დამოუკიდებლობის დღე აღნიშნა. დამოუკიდებლობის დეკლარაციის ხელმოწერიდან 239-ე იუბილეს 1000-ზე მეტი სტუმარი დაესწრო. მათ შეერთებული შტატების ელჩმა რიჩარდ ნორლანდმა და სავაჭრო პალატის ხელმძღვანელმა ოჯახურ პიკნიკზე უმასპინძლეს. ღონისძიებას საქართველოში ოფიციალური ვიზიტით მყოფი ამერიკელი კონგრესმენებიც დაესწრნენ. რიჩარდ ნორლანდისთვის ეს ელჩის რანგში ბოლო დამოუკიდებლობის დღე იყო საქართველოში. მისი დიპლომატიური მისია ამოიწურა და ნორლანდი ქვეყანას 2 კვირაში დატოვებს



ამერიკის დამოუკიდებლობის დღე არის საქართველოს დამოუკიდებლობის დღე, - ამის შესახებ საქართველოში აშშ-ის ელჩმა რიჩარდ ნორლანდმა ამერიკის საელჩოს ეზოში, ამერიკის დამოუკიდებლობის დღისადმი მიძღვნილ ტრადიციულ ამერიკულ პიკნიკზე განაცხადა. ელჩმა მადლობა გადაუხადა ყველა ქართველს, ვინც ამერიკას კეთილი სურვილები უსურვა. „ჩვენ ამერიკის სავაჭრო პალატასთან ერთობლივად ვზეიმობთ 4 ივლისს უკვე ზედიზედ მეთხუთმეტე წელია. ჩემთვის დღევანდელი დღე განსაკუთრებულად მნიშვნელოვანია, რადგან ეს იქნება ჩემი ბოლო 4 ივლისი საქართველოში ელჩობის დროს. ჩვენ დავტოვებთ საქართველოს დაახლოებით ორ კვირაში. ამერიკის სავაჭრო პალატა და მისი საქმიანობა მნიშვნელოვანი ნაწილია საქართველოს ეკონომიკური განვითარების და ასევე მნიშვნელოვან როლს ასრულებს აშშ-საქართველოს ურთიერთობებში. მოხარული ვართ, რომ ამერიკული ბიზნესსწრეების ჩართულობა საქართველოში და დისკუსიები საქართველოსთან თავისუფალი ვაჭრობის შესახებ ძლიერდება ყოველწლიურად“, - განაცხადა ნორლანდმა.

მისივე თქმით, ამერიკელ კონგრესმენტა დელეგაცია საქართველოს ბოლო ორი დღის განმავლობაში სტუმრობდა და მთავრობის წარმომადგენლებთან მათი მთავარი თემა იყო ეკონომიკური ურთიერთობები.

### ახალი სოციალური პროგრამა მოხუცებისთვის – შინმოვლა საქართველოში

საქართველოში მოვლის საჭიროების მქონე 80 000-ზე მეტი ადამიანი ცხოვრობს – მოსახლეობის 2.2% ხანრძლივ მოვლას საჭიროებს. ამ საკითხზე ჟურნალისტებისთვის სპეციალური ტრენინგი გაიმართა. გორში, მედიის წარმომადგენლებისთვის ორგანიზებული შეხვედრის მიზანი შინმოვლის სერვისის და პროგრამების შესახებ მედიის ინფორმირება იყო, რათა მათ სამომავლოდ პოტენციურ მოსარგებლებს საჭირო ინფორმაცია მიანოდონ.

ტრენინგი კოალიცია „შინმოვლა საქართველოში„ ორგანიზებით გაიმართა. დისკუსიის განმავლობაში საუბარი შეეხო დაუძღვრებული მოქალაქეების პრობლემებს, აუცილებელ გადაუდებელ საჭიროებებს და მათ ხელშემწყობ პროგრამებს.

როგორც კოალიცია „შინმოვლა საქართველოში“ ხელმძღვანელი უჩა ვახანია აცხადებს, შინმოვლის სერვისის მეშვეობით მოხუცებს და შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირებს სამედიცინო, სოციალურ და სხვა ტიპის აუცილებელ მომსახურებებს საცხოვრებელ ადგილებზე აწვდიან.

ამასთან, უჩა ვახანიას განცხადებით, ამჟამად სერვისი საქართველოს 4 ქალაქში -გორში, თბილისში, ბათუმსა და თელავში მოქმედებს.

„შინმოვლა არის დასავლეთში ძალიან კარგად და ფართოდ გავრცელებული ჯანდაცვის სისტემის ნაწილი. ჩვენთან ახლა იკიდებს ფეხს. საბედნიეროდ, ქალაქ გორს ამ ეტაპზე აქვს მუნიციპალური შინ-



მოვლის პროგრამა. ასეთი ქალაქების რაოდენობა საქართველოში ხუთზე ნაკლებია. ეს არის გარკვეულწილად სიახლე ჩვენთვის. იმიტომ რომ ჩვენს ქვეყანაში დაახლოებით 20 წელია, რაც დაიწყო პილოტური პროექტების განხორციელება და ახლა გადავდივართ იმ ეტაპზე, როდესაც მუნიციპალური და უფრო მეტიც – სახელმწიფო პროგრამა უნდა დაიწყო. გორში მოხდა ამ თემაზე პირველი შეხვედრა ჟურნალისტებთან, რომელიც დაფინანსებულია ევრაზიის თანამშრომლობის ფონდის მიერ და მიზნად ისახავს საქართველოს სამ ქალაქში – სადაც არსებობს შინმოვლის მუნიციპალური პროგრამები, სამოქალაქო მონიტორინგის მდგრადი სისტემის ფორმირება მოხდეს. მნიშვნელოვანია საზოგადოებაში გაჩნდეს შინმოვლასთან, ხანგრძლივ მოვლასთან, დაუძღურებასთან და

ხანდაზმულობასთან, ასევე მომიჯნავე თემებთან დაკავშირებით სათანადო კომპეტენცია და მოტივაცია, რათა სამომავლოდ მეტი მხარდაჭერა იყოს მუნიციპალური პროგრამების მიმართ. უნდა მოხდეს სერვისების დივერსიფიკაცია, მასშტაბების გაზრდა, ხარისხის შენარჩუნება“,- განაცხადა უჩა ვახანიამ.

„შინმოვლა საქართველოში“ პროგრამის ფინანსურ მხარდაჭერას ადგილობრივი მუნიციპალიტეტები უზრუნველყოფენ.

<http://acn.ge/index.php?option=com>

## ურეკი, როგორც უნიკალური კურორტი



კურორტი ურეკი – საქართველოს შავი ზღვის ულამაზესი სანაპიროს უნიკალური კურორტია; განთქმულია საოცარი სამკურნალო თვისებების მქონე მაგნეტიტური ქვიშის სანაპიროთი, რომელსაც ანალოგი არ გააჩნია.

დაბა ურეკი მდებარეობს ოზურგეთის რაიონში – ბათუმიდან 40 კმ, ქობულეთიდან 12 კმ, ფოთიდან 16 კმ, ქუთაისიდან 100 კმ, თბილისიდან 320 კმ. რკინიგზისა და საავტომობილო მაგისტრალებით დაკავშირებულია ქალაქებთან – თბილისი, ბათუმი, ქუთაისი, ფოთი და საქართველოს მეზობელ სახელმწიფოებთან – რუსეთის ფედერაცია, თურქეთი, აზერბეიჯანი, სომხეთი. საზღვაო

ბორანი უკავშირდება – ბულგარეთს (ქ. ვარნა), უკრაინას (ქ. ოდესა), უახლოესი საერთაშორისო აეროპორტებია ქ. ქუთაისში და ქ. ბათუმში. ასეთი გეოგრაფიული მდებარეობა ქმნის გარკვეულ ხელსაყრელ პირობებს პაციენტების ჩამოსასვლელად არა მარტო ახლოს მდებარე რეგიონებიდან არამედ შორეული საზღვარგარეთის ქვეყნებიდანაც.

კურორტი ურეკი გამორჩეულია განსაკუთრებული სამკურნალო და გამაჯანსაღებელი ფაქტორებით: უნიკალური სამკურნალო თვისებებისა და საუკეთესო მაჩვენებლების მქონე მაგნეტიტური ქვიშით (პლაჟზე და ზღვის ფსკერზე), რომელიც 60%-მდე მაგნიტური რკინის შემცველია.

რბილი სუბტროპიკული კლიმატით, იოდითა და მაგნიუმით გაჯერებული ჰაერით, შავ ზღვაზე ყველაზე თბილი ზღვის წყლით, რომელსაც აქვს შესანიშნავი სამკურნალო თვისებები მაგნიტურქვიშიანი ფსკერის მეშვეობით.

35 წლიანი სამეცნიერო გამოკვლევებით დასტურდება, რომ კურორტ ურეკის მაგნეტიტური ქვიშის აბაზანები, რბილი სუბტროპიკული კლიმატი, იოდითა და მაგნიუმით გაჯერებული ჰაერი, ძალზედ ეფექტურია საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატისა და გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების სამკურნალოდ, როგორც ბავშვებისათვის, ისე მოზარდებისა და ასაკოვანი ადამიანებისთვის.

კერძოდ, ურეკის ქვიშის სუსტი ინტენსივობის მაგნიტური ველი დადებითად მოქმედებს პერიფერიულ სისხლძარღვებზე, აფართოებს კაპილარებს, აუმჯობესებს ზოგად ჰემოდინამიკას და კორონალურ სისხლმიმოქცევას, აწესრიგებს გულის რიტმსა და ნერვულ სისტემას, არეგულირებს წნევას, აძლიერებს ორგანიზმის იმუნიტეტს.

საქართველოს პედატრიის სამეცნიერო – კვლევითი ინსტიტუტის მეცნიერების განმარტებით მაგნეტოთერაპია, ურეკის მაგნეტიტური ქვიშის აბაზანების მეშვეობით, განსაკუთრებულ შედეგს იძლევა ცერებრული და სპინალური დამბლებით დაავადებულ ბავშვთა მკურნალობის პროცესში.

მოსკოვის კოსმოსური მედიცინის სამეცნიერო-კვლევითი ცენტრის მეცნიერების გამოკვლევების თანახმად კურორტ ურეკის მაგნეტიტური ქვიშის უნიკალური სამკურნალო თვისებები და სხვა საკურორტო პირობები ნაჩვენებია უნონობის ზეგავლენიდან კოსმონავტებში წარმოქმნილი პრობლემების (გულის

კუნთის მოდუნება, თირკმელების, პროსტატისა და სათესლე ჯირკვლების ფუნქციის მოშლა, იმპოტენცია) რეაბილიტაციისათვის.

ეჭვის გარეშეა, რომ ურეკის მაგნეტიტური ქვიშის უნიკალური სამკურნალო თვისებები მოიზიდავს პაციენტებს არა მარტო საქართველოდან არამედ მრავალი რთული დაავადებების სამკურნალოდ საზღვარგარეთის სხვადასხვა ქვეყნიდან.

**ქეთევან ჭილაძე**

**გამოფენ-გაყიდვა ქობულეთში**



25-29 ივნისის ქობულეთის ცენტრალურ პარკში ბაგრატ მეზურნიშვილის ორგანიზებითა და ქობულეთის მუნიციპალიტეტის მხარდაჭერით ქართული პროდუქციისა და ხალხური რენვის ნიმუშების გამოფენა გაიმართა

წარმოდგენილი იყო ხელნაკეთი ნივთები, ნახატები, მინანქრის სამკაულები, საქართველოში დამზადებული სურნელოვანი საპნის და ა.შ სხვადასხვა ასორტიმენტის ნიმუშები. გამოფენაში სხვადასხვა რეგიონის გორის, კახეთის, ქობულეთის წარმომადგენლები მონაწილეობდნენ. გამოფენა-გაყიდვა ქობულეთში 5 დღე გაგრძელდა. ღონისძიების მიზანი იყო ქართული ტრადიციების გაცნობა და პოპულარიზაცია... ასევე მონაწილეობა მიიღო ქ.ქუთაისის შშმ.პირთა არასამთავრობო საქველმოქმედო ასოციაცია „მონყალების“ წევრებმაც, რომლებიც ტრანსპორტით უზრუნველყო ქალბატონმა მაკა ხეცურიანმა და მძღოლმა ბატონმა ვასო უკლებამ, რისთვისაც მთელი ორგანიზაციის სახელით დიდ მადლობას უხდით.

გამოფენას ბევრი დამსვენებელი სტუმრობდა, უცხოელმა სტუმრებმა დააგემოვნეს ქართული ჩურჩხელა, მანდარინის წვენი, რომელიც ძალიან მოეწონათ. აღფრთოვანებას ვერ მალავდნენ ხელნაკეთი ნივთების ნახვისას. იქ მოსულ დამთვალიერებელს ნებისმიერი პროდუქციის ყიდვა ადგილზევე შეეძლო.

**გავიგოთ მეტი შეზღუდული შესაძლებლობის შესახებ**



ქედის მუნიციპალიტეტში, ქედის საჯარო სკოლაში, ახალგაზრდულმა ორგანიზაციამ – ცვლილებები თნაბარი უფლებებისათვის „შშმ პირთა კლუბის“ ფარგლებში საინფორმაციო შეხვედრა „გავიგოთ მეტი შეზღუდული შესაძლებლობის შესახებ“ ჩაატარა. სკოლის დამამთავრებელი კლასის მოსწავლეებმა და ორგანიზაციის წარმომადგენლებმა შშმ პირებთან დაკავშირებულ ტერმინებსა და საზოგადოებაში გავრცელებულ სტერეოტიპებზე ისაუბრეს. ასევე, საქართველოში შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა მდგომარეობა, მათ წინაშე არსებული პრობლემები და ქვეყნის მიერ გადადგმული ნაბიჯები განიხილეს. საინფორმაციო

შეხვედრას, ადგილობრივი შშმ პირები ესწრებოდნენ.

პროექტის ფინანსური მხარდამჭერია: აჭარის სპორტისა და ახალგაზრდობის საქმეთა დეპარტამენტი.

## ინდივიდუალური კონსულტაციები საზოგადოებრივი ორგანიზაციებისთვის



საქართველოს სტრატეგიული კვლევებისა და განვითარების ცენტრის ფარგლებში მოქმედი სოციალური მენარმოების ცენტრის ეგიდით 2015 წელს მოქმედ სოციალურ სანარმოებსა და საზოგადოებრივ ორგანიზაციებს, რომლებიც სოციალური სანარმოების დაფუძნებას გეგმავენ, საშუალება ჰქონდათ მონაწილეობა მიეღოთ კონკურსში „ინდივიდუალური კონსულტაციები სოციალური სანარმოებისთვის“.

პროექტის ფარგლებში შემოსულ განაცხადებს შორის შეირჩა ორი მოქმედი სოციალური სანარმო და ოთხი საზოგადოებრივი ორგანიზაცია:

1. ააიპ საზოგადოება „ბილიკი“
2. საჩხერის შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირთა რეგისტრირებული კავშირი
3. სოციალური სანარმო „არტ-კოდა“
4. ასოციაცია „ჩვენი სახლი - საქართველო“
5. მარნეულის დემოკრატიკა ქალთა საზოგადოება
6. ასოციაცია „ქალი, ბავშვი და სოციუმი“

საკონსულტაციო პროცესი უკვე დაიწყო. პირველ ეტაპზე შეხვედრები მიზნად ისახავდა ორგანიზაციების პრო-

ფილისა და სპეციფიკის გაცნობას, მათი საჭიროებებისა და პრობლემების გამოვლენას. პროექტის შემდეგი ეტაპი კი უშუალოდ თითოეულ ორგანიზაციაზე მორგებული საკონსულტაციო პროცესია, რომელიც მოიცავს მარკეტინგულ, ფინანსურ და საგადასახადო საკითხებზე კონსულტირებას. არსებული საჭიროებებისა და განვითარების პერსპექტივების გათვალისწინებით მუშავდება ბიზნეს გეგმა, რომელიც სოციალური სანარმოს განვითარების მიმართულებაა. ინიციატივა ხორციელდება გერმანული ორგანიზაციის „პური მსოფლიოსთვის“, (Bread For The World) ფინანსური მხარდაჭერით.

<http://segeorgia.org/nmore.php?NID=168>

## მეტროსადგურ „უნივერსიტეტის“, მშენებლობა იწყება



საქართველოს რეგიონული განვითარებისა და ინფრასტრუქტურის სამინისტროს, მუნიციპალური განვითარების ფონდი მეტროსადგურ „უნივერსიტეტის“, მშენებლობას იწყებს.

სამუშაოების ღირებულება 83,000,670.45 ლარია.

პროექტის განხორციელების შედეგად დედაქალაქში არსებულ 22 მეტროსადგურს 23-ე დაემატება, ხოლო დელისა და ვაჟა-ფშაველას მეტროსადგურებს შორის მეორე გვირაბიც ამუშავდება, მშენებლობის ხანგრძლივობა 2 წელია.

როგორც სურათებიდან ჩანს, არ არის გათვალისწინებული ინფრასტრუქტურის მოწყობა შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ადამიანებისათვის. შეიძლება ეს სულაც ასე არ არის, მაგრამ როგორც მიღებულია ხოლმე, ძალიან ხშირად ასეთ შემთხვევებში შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირების საჭიროებებს არ თვალისწინებენ. ამიტომ ვთხოვთ ვისაც ეს ხელეწიფება, გაითვალისწინონ შშმ პირების ინტერესები და პატივი სცენ გაეროს მიერ დამტკიცებულ და ჩვენი პარლამენტის მიერ გასულ წელს რატიფიცირებულ კონვენციას, რომელიც შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირების უფლებების დაცვას ეხება.

**საქართველოში "აუტიზმის სპექტრის დარღვევის მქონე ბავშვთა რეაბილიტაციის" პროგრამის განხორციელების თაობაზე იმსჯელებს როგორც „ინტერპრესნიუსს“ თბილისის საკრებულოდან აცნობეს, პროგრამა დეპუტატებს თბილისის მერიის ჯანდაცვისა და სოციალური უზრუნველყოფის საქალაქო სამსახურის ჯანდაცვის განყოფილების უფროსმა წარუდგინა. როგორც სოფო ასპანიძემ განმარტა, აღნიშნული პროგრამა ისეთ განსაზღვრულ სერვისებს გულისხმობს, როგორცაა - აუტიზმის სპექტრის**



თბილისის საკრებულოში ჯანმრთელობის დაცვისა და სოციალურ საკითხთა კომისიის სხდომა გაიმართა, რომელზეც კომისიის წევრებმა „აუტიზმის სპექტრის დარღვევის მქონე ბავშვთა რეაბილიტაციის“ პროგრამის განხორციელების თაობაზე იმსჯელებს. როგორც „ინტერპრესნიუსს“ თბილისის საკრებულოდან აცნობეს, პროგრამა დეპუტატებს თბილისის მერიის ჯანდაცვისა და სოციალური უზრუნველყოფის საქალაქო სამსახურის ჯანდაცვის განყოფილების უფროსმა წარუდგინა. როგორც სოფო ასპანიძემ განმარტა, აღნიშნული პროგრამა ისეთ განსაზღვრულ სერვისებს გულისხმობს, როგორცაა - აუტიზმის სპექტრის

დარღვევის მქონე ბავშვთა განვითარებისა და ადაპტური ფუნქციონირების დონის შეფასება, ასევე ინდივიდუალური განვითარების წლიური გეგმის შედგენა, მისი განხორციელება და განახლება. კომისიის თავმჯდომარის ირაკლი ფავლენიშვილის განცხადებით, პროგრამა ბავშვის მოტორული, შემეცნებითი, სოციალური განვითარების, თვითმოვლისა და დამოუკიდებლად ფუნქციონირების უნარების ჩამოყალიბებას შეუწყობს ხელს. „თამამად შეიძლება ითქვას, რომ ეს საპილოტე პროგრამა ამ მიმართულებით წინ გადადგმული ნაბიჯია, რადგან ამ დრომდე ზუსტი სტატისტიკაც კი არ გავაჩნდა, რომელიც ასეთი ბავშვების მდგომარეობის შეფასება-დიაგნოსტიკას უზრუნველყოფდა. ეს პროგრამა თბილისის მუნიციპალიტეტის 2015 წლის ბიუჯეტის ასიგნების ფარგლებში, არამატერიალური ვაუჩერის მეშვეობით განხორციელდება“-განაცხადა ირაკლი ფავლენიშვილმა. სხდომაზე მერიის წარმომადგენლებმა ასევე აღნიშნეს, რომ მომსახურების ერთეულს კომპლექსური თერაპიის, მინიმუმ ერთსაათიანი ინდივიდუალური სეანსი წარმოადგენს და ერთი თვის მანძილზე ასეთი სეანსების რაოდენობა 20 ერთეულს არ აღემატება. მათივე თქმით, პროგრამით გათვალისწინებული მომსახურება თვეში 420 ლარით დაფინანსდება.

**საქართველოში ბავშვთა-გაყიდვა**

5 ივლისს დედაენის ბაღში ასოციაცია „ანიკას“ ბენეფიციარებმა 13 ივნისის სტიქიით დაზარალებულთათვის მოაწყვეს საქველმოქმედო გამოფენა-გაყიდვა.

გამოფენა-გაყიდვაზე წარმოდგენილი იყო შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირების მიერ შექმნილი ნამუშევრები: ნახატები, ხელნაკეთი ნივთები, მაისურები, ჩანთები.

შემოსული თანხა 13 ივნისის სტიქიისას დაზარალებულთა ფონდში გადაირიცხება.



**საქმთაველი ჯანმრთელობა უმჯობესია.**

მოზარდ მაცურებელთა თეატრში გაიმართა სპექტაკლი ორგანიზაცია „ბავშვი, ოჯახი, საზოგადოების“ ბენეფიციართა მონაწილეობით. სპექტაკლის დაწყებამდე კოლეგა ორგანიზაციებმა თეატრის ფოიეში მათი ნამუშევრების გამოფენა მოაწყვეს.

სპექტაკლმა სრული ანშლაგით ჩაირა. რეჟისორის, ბაჩო გაბრუაშვილის, გადამწყვეტილებით





სპექტაკლის სიუჟეტი სხვა დროსა და გეოგრაფიულ არეალში იყო გადატანილი, რამაც ძალიან გაახალისა დამსწრე საზოგადოება.

ეს დღე დაუვიწყარი იქნება როგორც სპექტაკლში მონაწილე ბენეფიციარებისთვის, ასევე თითოეული მაყურებლისთვის, რომლებზედაც წარმოდგენამ დიდი შთაბეჭდილება დატოვა.

**ქვეყნისთვის უინფორმაციო სპეციფიკა**  
**კაპიტალიზმის ექსპლუატაცია:**  
**თინათინ ჭკუასელი, მირზა ციმნარიძე**

სოციალურად დაუცველი მუხუცების შინ-მოვლის სერვისებთან დაკავშირებით ადგილობრივი მედიის წარმომადგენლებისთვის ტრენინგი გაიმართა. შეხვედრის მიზანი ჟურნალისტიკისთვის ამ კუთხით არსებული პროგრამის გაცნობა იყო, რათა მათ სამომავლოდ პოტენციურ მოსარგებლებს საჭირო ინფორმაცია მიაწოდონ. როგორც კოალიცია «შინმოვლა საქართველოში» ხელმძღვანელი უჩა ვახანია აცხადებს, შინმოვლის სერვისის მეშვეობით მოხუცებს და შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირებს სამედიცინო, სოციალურ და სხვა ტიპის აუცილებელ მომსახურებებს საცხოვრებელ ადგილებზე აწვდიან. საქართველოში მოვლის საჭიროების მქონე 80 000-ზე მეტი ადამიანი ცხოვრობს. ქვეყნის მოსახლეობის 2.2% ხანრძლივ მოვლას საჭიროებს. ამჟამად სერვისი საქართველოს 3 ქალაქში - გორში, თბილისში და ბათუმში მოქმედებს. ტრენინგი კოალიცია „შინმოვლა საქართველოში“ ორგანიზებით გაიმართა.

[http://www.tv25.ge/?page=news&news\\_id=17036#.VZC3tfmqkr](http://www.tv25.ge/?page=news&news_id=17036#.VZC3tfmqkr)

**პრაქტიკული პედაგოგიკა**  
**ანგარიშები მასწავლებლის**  
**პორტფოლიოსთვის**  
**მანანა ზოჭორიშვილი**

დღეს ძალიან აქტუალურია მასწავლებლის პორტფოლიოს თემა. ბევრ ქვეყანაში უნივერსიტეტებმა, პროფესიულმა გაერთიანებებმა, საგანმანათლებლო ცენტრებმა, გამომცემლობებმა და სხვადასხვა ინსტიტუციებმა საკუთარი ქვეყნის

მასწავლებელთა დასახმარებლად შექმნეს სხვადასხვა ტიპის გზამკვლევები, რომლებიც პრაქტიკულ რჩევებს სთავაზობენ მასწავლებლებს, რათა ეფექტურად აწარმოონ საკუთარი პორტფოლიოები.

რამ გამოიწვია ამ საკითხის აქტუალობა?

როგორც ცნობილია პორტფოლიო არის მასწავლებლის საქმიანობის და პროფესიული მომზადების, უწყვეტი პროფესიული განვითარების, პრაქტიკული საქმიანობის ანალიზის, შეფასების და პროფესიული წარმატების დამადასტურებელი დოკუმენტების, ეგრეთ წოდებული, "არტეფაქტების" ერთობლიობა. ექსპერტები აღნიშნავენ – იმისათვის, რომ მასწავლებლის პორტფოლიოში შემავალი "არტეფაქტები" დოკუმენტურად დადასტურებულ თავალსაჩინოებად იყოს აღქმული, აუცილებელია მათ ახლდეს წერილობითი კომენტარები.

მასწავლებლის მიერ პორტფოლიოში გაკეთებული წერილობითი კომენტარები ოთხი ტიპისაა:

1. მიზნის ამსახველი წერილობითი კომენტარები - ეხება საგანმანათლებლო მიზნების დასახვის აუცილებლობას და საჭიროებას.

2. ანალიტიკური, ანუ შედეგების განსჯის ამსახველი კომენტარები - გვანვდის არტეფაქტის კონტექსტს.

3. სათაურები, როგორც წერილობითი კომენტარები - შეიცავს იდენტიფიკაციებს, რაც წარმოადგენს ლოგიკურ ახსნას, თუ რატომ არის შეტანილი ესა თუ ის არტეფაქტი პორტფოლიოში.

4. ავთენტური შემოწმებისა და შეფასების კომენტარი - ეს არის ფორმალური და სუბიექტური შემოწმების ანგარიში, რომელიც ასახავს სტანდარტებზე ორიენტირებული აქტივობების განხორციელების ანგარიშებს.

ექსპერტები აღიარებენ, რომ აქტუალურია წერილობითი კომენტარის ღირებულება, როდესაც იგი ზუსტად ასახავს არტეფაქტის მნიშვნელობას.

აღიარებულია, რომ პორტფოლიოში მასწავლებლის მიერ გაკეთებულ კომენტარებს შორის განსაკუთრებული მნიშვნელობა ენიჭება სხვადასხვა აქტივობების განხორციელების/შესრულების



ანგარიშებს. გთავაზობთ რამდენიმე მნიშვნელოვანი საქმიანობის შესახებ ანგარიშის მარტივი სქემების ვარიანტებს, რომელთა გამოყენება დაეხმარება მასწავლებელს პირადი პორტფოლიოს წარმოებაში.

სტატიაში განვიხილავთ ანგარიშის სქემებს, რომლებიც შეეხება ისეთ მნიშვნელოვან საკითხებს როგორცაა:

1. მასწავლებლის კონფერენციაში მონაწილეობის ანგარიში;
2. მასწავლებლის მიერ განხორციელებული პროექტის ანგარიში;
3. მასწავლებლის მიერ მომზადებული და ჩატარებული ინტეგრირებული გაკვეთილის ანგარიში;
4. მასწავლებლის ტრენინგში მონაწილეობის ანგარიში.

მასწავლებლის პროფესიული განვითარების ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი სეგმენტია თემატური კონფერენციები, რომელშიც მონაწილეობს მასწავლებელი მომხსენებლის ან მსმენელის რანგში. მის პირად პორტფოლიოში განთავსებული დამადასტურებელი დოკუმენტები, მაგალითად სერტიფიკატი, კონფერენციის დღის წესრიგი, ფოტომასალა და ა.შ. მნიშვნელოვანი არტეფაქტია და მას „დოკუმენტურად დადასტურებულ თვალსაჩინოებად“ აქცევს. მაგრამ

უმნიშვნელოვანესია, როდესაც ამას კონფერენციის ანგარიშის სახით ემატება მასწავლებლის კომენტარი. კონფერენციის ანგარიში სხვადასხვა ფორმით შეიძლება დაინეროს, თუნდაც ასეთი სახით:

- კონფერენციის ანგარიში
  - კონფერენციის დასახელება -----
  - კონფერენციის ორგანიზატორი ორგანიზაცია -----
  - კონფერენციის ჩატარების თარიღი -----
  - კონფერენციის მონაწილე მასწავლებელი -----
  - კონფერენციის მიზანი -----
  - კონფერენციის ძირითადი საკითხები -----
  - რა მომცა ამ კონფერენციამ? -----
  - რას გამოვიყენებ პრაქტიკაში? -----
- დანართები:
1. დღის წესრიგი
  2. სერტიფიკატი/ცნობა
- მასწავლებლის ხელმოწერა: -----

მასწავლებლის პროფესიული განვითარების ერთ-ერთი პოპულარული ფორმა თემატური ტრენინგებია. სემინარის გავლის შემდეგ მასწავლებლის მიერ მის პირად პორტფოლიოში განთავსებული დამადასტურებელი დოკუმენტები, მაგალითად, სერტიფიკატი, ტრენინგის დღის წესრიგი, ფოტომასალა და ა.შ. მნიშვნელოვანი არტეფაქტია და მას „დოკუმენტურად დადასტურებულ თვალსაჩინოებად“ აქცევს. თუმცა უმნიშვნელოვანესია, როდესაც ამას ემატება მასწავლებლის კომენტარი - ტრენინგის ანგარიშის სახით. ანგარიში სხვადასხვა ფორმით შეიძლება დაინეროს, თუნდაც ასეთი სახით:

- ტრენინგის ანგარიში
- ტრენინგის დასახელება -----
  - ტრენინგის ორგანიზატორი ორგანიზაცია -----
  - ტრენინგის ჩატარების თარიღი -----
  - ტრენინგის მონაწილე მასწავლებელი -----
  - ტრენინგის მიზანი -----
  - ტრენინგის ძირითადი საკითხები -----
  - რა ვისწავლე ამ ტრენინგზე? -----
  - რას გამოვიყენებ პრაქტიკაში? -----

- დანართები:
1. დღის წესრიგი
  2. სერტიფიკატი/ცნობა
- მასწავლებლის ხელმოწერა: -----

მასწავლებლის პროფესიული განვითარებისთვის უმნიშვნელოვანესია მასწავლებლის მონაწილეობა

სხვადასხვა მოკლევადიან და გრძელვადიან პროექტებში. შესაძლოა მასწავლებელი თვითონ იყოს პროექტის ავტორი. პროექტის დასრულების შემდეგ მასწავლებელი მის პირად პორტფოლიოში განათავსებს პროექტის დამადასტურებელ დოკუმენტებს, მაგალითად, პროექტის მასალა, პროექტის სამუშაო გეგმა, ფოტო-ვიდეო მასალები, სერტიფიკატი, და ა.შ. რაც მნიშვნელოვანი არტეფაქტებია და მას „დოკუმენტურად დადასტურებულ თვალსაჩინოებად“ აქცევს, მაგრამ უმნიშვნელოვანესია, როდესაც ამას ემატება მასწავლებლის კომენტარი - პროექტის ანგარიშის სახით. ანგარიში სხვადასხვა ფორმით შეიძლება დაინეროს, თუნდაც ასეთი სახით:

განხორციელებული პროექტის ანგარიში

პროექტის სახელწოდება -----  
 კლასი -----  
 პროექტის განხორციელების ვადები -----  
 პროექტში მონაწილე მასწავლებელი -----  
 პროექტის მიზანი -----  
 რა ამოცანები გადაიჭრა -----  
 რა რესურსები იქნა გამოყენებული და/ან შექმნილი -----  
 პროექტის შედეგები -----  
 თვისობრივი -----  
 რაოდენობრივი -----  
 დასკვნა /პროექტის მნიშვნელობა -----

დანართები:

- 1.პროექტი
  - 2.პროექტის მიმდინარეობის ვიდეომასალა
  - 3.პროექტის ფოტომასალა
- ხელმოწერა: -----

მასწავლებლის პროფესიული განვითარებისთვის უმნიშვნელოვანესია, მან კოლეგებთან ერთად იმუშაოს ინტეგრირებულ გაკვეთილებზე, როგორც თავის კათედრაზე ასევე სხვა კათედრის მასწავლებლებთან ერთად. ინტეგრირებული გაკვეთილის დაგეგმვის შემდეგ იწყება უმნიშვნელოვანესი პროცესი - მისი დანერგვის. მასწავლებელი დამოუკიდებლად ან თავის კოლეგასთან ერთად ატარებს ინტეგრირებულ გაკვეთილს. რომლის შემდეგაც ის აანალიზებს ჩატარებულ გაკვეთილს და წერს ანგარიშს. შემდეგ მასწავლებელი მის პირად პორტფოლიოში განათავსებს ამ პროცესის დამადასტურებელ დოკუმენტებს, მაგალითად გაკვეთილის გეგმა, შეფასების რუბრიკა, ფოტო-ვიდეო მასალები და ა.შ. რაც მნიშვნელოვანი არტეფაქტებია და მას „დოკუმენტურად დადასტურებულ თვალსაჩინოებად“ აქცევს, მაგრამ უმნიშვნელოვანესია, როდესაც ამას ემატება მასწავლებლის კომენტარი - ინტეგრირებული გაკვეთილის ანგარიშის სახით. ანგარიში სხვადასხვა ფორმით შეიძლება დაინეროს, თუნდაც ასეთი სახით:

ინტეგრირებული გაკვეთილის ანგარიში  
 საგნების დასახელება -----  
 კლასი -----  
 გაკვეთილის ჩატარების დრო -----  
 მონაწილე მასწავლებლები -----  
 გაკვეთილის მიზანი -----  
 რა თემების იტეგრირება მოხდა? -----  
 რა რესურსები იქნა გამოყენებული და/ან შექმნილი -----  
 რა მეთოდები იქნა გამოყენებული -----  
 მიღწეული შედეგები -----  
 თვითშეფასება -----  
 დამსწრე კოლეგის შეფასების ანალიზი -----  
 საბოლოო დასკვნა -----  
 დანართები:  
 1.გაკვეთილის მიმდინარეობის ვიდეომასალა  
 2.გაკვეთილის გეგმა და შეფასების რუბრიკა  
 3.გაკვეთილზე დამსწრე კოლეგის შეფასების სქემა  
 ხელმოწერა: -----

როგორც ვხედავთ მასწავლებლის პორტფოლიოში ანგარიშის სახით გაკეთებული წერილობითი კომენტარი არის პროდუქტი, რომელიც გამოიყენება თითოეული არტეფაქტის ასახსნელად, რაც დინამიურს ხდის მასწავლებლის პორტფოლიოს.

[http://mastsavlebeli.ge/?action=page&p\\_id=19&id=805](http://mastsavlebeli.ge/?action=page&p_id=19&id=805)

## ქალთა ინტეგრირებული ტურნირი

თანაღზრმა 2015



საქართველოს სპორტისა და ახალგაზრდობის საქმეთა სამინისტროს, ბავშვთა და ახალგაზრდობის განვითარების ფონდის მხარდაჭერითა და სამოქალაქო ინიციატივების ახალგაზრდული ცენტრის „მომავალი“-ს ორგანიზებით ა. წ. 21 ივლისიდან 15 აგვისტომდე ტარდება ქალთა ინტეგრირებული ტურნირი სპორტის ოთხ სახეობაში (ბილიარდი, ტყვიის სროლა (პნევმატური იარაღიდან), ჭადრაკი, მაგიდის ჩოგბურთი).

ტურნირის ჩატარების მიზანია საინველიდო სპორტის პოპულარიზაცია, ჯანსაღი ცხოვრების პროპაგანდა, ქალთა მიმართ ძალადობის პრევენცია, შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ქალთა აქტივობის ამაღლებისა და საზოგადოებრივ ცხოვრებაში სრულფასოვანი მონაწილეობის ხელშეწყობა.

ტურნირში მონაწილეობსათვის განაცხადი წარადგინა ათმა გუნდმა.

ტურნირის მთავარი მსაჯია თეიმურაზ დოლიძე. მთავარი მსაჯის მოადგილე ნინო თაბაგარი. ტურნირის მდივანი გიორგი ანდრიაძე. ტურნირი სტარტს აიღებს 21 ივლისს.

15 ივლისს ტურნირის მთავარი მსაჯის ხელმძღვანელობით ჩატარდა კენჭისყრა სპორტის ოთხივე სახეობაში.

თითოეულ გუნდში 8-8 მონაწილეა, მათგან 2 შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე გოგონა და ქალი. ტურნირის დებულების თანახმად გუნდი ვალდებულია მონაწილეობა მიიღოს სპორტის ოთხივე სახეობაში, თუმცა შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე გოგონებისა და ქალების შესაძლებლობების გათვალისწინებით დასაშვებია გუნდის გადახალისება და შემადგენლობის ცვლილება. ტურნირის ყველა მონაწილეს გადაეცემა „სამონაწილეო სერთიფიკატი“.

## სუპერთასი 2015 - ბილეთები შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირებისთვის

პარასკევი, 17.07.2015

11 აგვისტოს, უეფას სუპერთასის მატჩზე, გათვალისწინებულია სპეციალური ადგილები შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირებისთვის.

შუშ პირები და მათი თანმხლები პირები განთავსდებიან „დინამო არენას“, აღმოსავლეთ ტრიბუნაზე, მე-15-16 სექტორებში. მათთვის სპეციალური შესასვლელი იქნება B ზონიდან (მთავარი შესასვლელის გვერდით, ცაბაძის ქუჩიდან).

მოცემულ სექტორებში, ეტლით მოსარგებლე პირებისთვის გათვალისწინებულია 40 ადგილი; პლიუს 40 - მათი თანმხლები პირებისათვის. ხოლო უეტლო შუშ პირებისთვის - 10 ადგილი (პლიუს 10 - თანმხლები პირებისთვის).

შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირებისთვის გათვალისწინებულია 18-ლარიანი ბილეთები. სფფ-ის თანამშრომლების გადანყვეტილებით, ისინი დააფინანსებენ ამ ბილეთების მომავალ მფლობელებს და საჩუქრად გადასცემენ ყველა შუშ პირს.

ბილეთების გაცემა მოხდება ფეხბურთის ფედერაციაში. გარკვეული მოსამზადებელი სამუშაოების შემდეგ, სავარაუდოდ, უახლოეს მომდევნო კვირაში დაიწყება ბილეთების გაცემა. მანამდე, თითოეულ მათგანს ინდივიდუალურად ეცნობება ამის შესახებ.

ბილეთების მისაღებად, შუშ პირებმა უნდა წარმოადგინონ თავისი სტატუსის დამადასტურებელი ცნობისა და პირადობის დამადასტურებელი დოკუმენტის ასლი.

გისურვებთ წარმატებებს და გვიხარია, რომ გმასპინძლობთ!

სფფ-ის პრესსამსახური



გიორგი ჯანელიძე

მაკლეინის უძლის სტიპენდიანტი

გიორგი პირველაშვილი 34 წლისაა. მან თოთხმეტი წლის წინ, 20 წლის ასაკში ზურგის ტვინის მიელების შრის დაზიანება, ე.წ. სპინალური ტრავმა მიიღო, რის შემდეგაც, განსაკუთრებით ქვედა კიდურებში, აქვს გადაადგილების მკვეთრად გამოხატული შეზღუდულობა. ის ოთახის პირობებში გადაადგილებას სპეციალური მონყობილობის, ე.წ. „ხადულკას„ დახმარებით ახერხებს. გარეთ გასვლისას კი, ეტლს იყენებს. გიორგი ზესტაფონში, დედასთან და ძმასთან ერთად, კორპუსში ცხოვრობს, რის გამოც, დამოუკიდებლად გარეთ გასვლა უჭირს. უკვე ერთი წელია, რაც ერთ-ერთ მიკროსაფინანსო ორგანიზაციაში, ფილიალის მენეჯერის ასისტენტის პოზიციაზე მუშაობს.



2010 წელს გიორგიმ ერთ-ერთ ამერიკულ ონლაინ უნივერსიტეტში, საერთაშორისო მენეჯმენტის ფაკულტეტზე მისაღები გამოცდები წარმატებით ჩააბარა. ის რამდენიმე თვეში საერთაშორისო მენეჯერის დიპლომს მიიღებს. აღნიშნულ უნივერსიტეტში გიორგის სწავლას ფონდი „მაკლეინის ასოციაცია ბსავშვებისათვის„ სრულად აფინანსებს. ფონდისა და გიორგის ურთიერთობა 2007 წელს დაიწყო: „მას შემდეგ არაერთი დახმარება გაუწევიათ ჩემთვის ამ ფონდის მესვეურებს; თავდაპირველად მეხმარებოდნენ ინგლისური ენის სრულყოფასა და კომპიუტერის ათვისებაში - მჩუქნიდნენ უამრავ ინგლისურენოვან წიგნსა და ჟურნალს. შემდეგ ჩემი პირველი პერსონალური კომპიუტერიც მაჩუქეს, რამაც, ფაქტიურად, გადამწყვიტა ჩემი სამომავლო განათლების ბედი„. როგორც გიორგი ამბობს, ეს ყველაფერი მხოლოდ ნაწილია იმ დახმარებისა, რაც მაკლეინის ფონდს მისი და მისი ოჯახის მიმართ აქვთ განუელი. „დისტანციური„ სტუდენტის სამომავლო გეგმები მის პროფესიულ განვითარებასა და კარიერულ წინსვლაზეა კონცენტრირებული, გვწერს იგი. გიორგი პირველაშვილი საფინანსო ორგანიზაციების მუშაობის პრინციპების საფუძლიანად შესწავლას გეგმავს, თუმცა სწავლის შეწყვეტას არ აპირებს.

„მოძრაობა ცვლილებებისთვის„ - მშობლები შვილებისთვის

„მოძრაობა ცვლილებებისთვის„ - ასე ჰქვია ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემისა და ინტელექტუალური შეზღუდვის მქონე პირთა მშობლების ქსელს, რომელიც სულ ახლახან შეიქმნა.

ქსელში რამდენიმე არასამთავრობო ორგანიზაცია და შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვების მშობლები გაერთიანდნენ. აქცენტი ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემისა და ინტელექტუალური შეზღუდვის მქონე ბავშვებზე, მოზარდებსა და ზრდასრულებზე გაკეთდება. პრევენციასა და ქსელის წევრებმა მათ გამოცდილებასა და მიზნებზე ისაუბრეს. ქსელის მიზნებია - ფსიქიკური ჯანმრთელობის სფეროში არსებულ პრობლემებთან დაკავშირებით ცნობიერების ამაღლება, ამ კუთხით სახელმწიფო



სტრუქტურებისთვის მოსაზრებების გაზიარება, გაეროს შშმ პირთა უფლებების კომიტეტში წარსადგენ ალტერნატიულ ანგარიშზე მუშაობა და ისეთი კონკრეტული საკითხების ადვოკატირება, როგორცაა, მაგალითად, ზრდასრულებისთვის დამოუკიდებელი ცხოვრების უზრუნველყოფა, თემზე დაფუძნებული მომსახურებები, დასაქმების ხელშეწყობა, ოჯახური ტიპის საცხოვრისების განვითარება, თემზე დაფუძნებული ფსიქიკური სერვისების განვითარების ხელშეწყობა და ცალკეული ოჯახების მხარდაჭერა.

რაც შეეხება ბავშვებსა და მოზარდებს, ქსელის ერთ-ერთი წევრის, მაია შიშნიაშვილის ინფორმაციით, ქსელი მშობლების გაძლიერებაზე, ადრეული განვითარებისა და ინკლუზიური



განათლების პროგრამის განვითარებაზე იზრუნებს. მოზრდილ შშმ პირებს კი წინა პროფესიული უნარების განვითარებასა და დამოუკიდებელი ცხოვრებისთვის მზადებაში დაეხმარება.

„ეს ზოგადი მიზნებია. უფრო კონკრეტულად კი - სახელმწიფოსა და სხვა არასამთავრობო ორგანიზაციებთან თანამშრომლობას ვაპირებთ. ხელისუფლების გარდა, ჩვენს საქმიანობებზე აქტიურად ვისაუბრებთ საზოგადოებასა და მასმედიასთან,“ - განაცხადა მაია შიშნიაშვილმა, რომელიც „ხელი ხელს,“ ორგანიზაციის ხელმძღვანელია, თუმცა ქსელს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვის მშობლის სტატუსით შეუერთდა.

ლია ტაბატაძეც ქსელის ერთ-ერთი წევრია, ორგანიზაცია „ჩვენს ბავშვებს,“ წარმოადგენს და დაუნის სინდრომის მქონე ადამიანების ირგვლივ არსებულ საკითხებზე გეგმავს მუშაობას. ქსელის პრეზენტაციაზე განაცხადა, რომ დაუნის სინდრომის მქონე ბავშვთა საკითხები ბოლო

პერიოდში აქტუალური გახდა, თუმცა ამ სფეროშიც ჯერ კიდევ ბევრი მოუგვარებელი პრობლემა რჩება:

„ჩვენი ბავშვებისთვის ის მაინც უნდა გავაკეთოთ, რომ მათ დამოუკიდებლად შეძლონ საკუთარ უფლებებზე საუბარი. ეს ტაბუდადებული თემა აღარაა. თუ გვინდა, რომ საკითხი აქტუალური და შესაბამისად, სახელმწიფოსთვის პრიორიტეტული გახადოთ, მასზე მშობლებმა ხმამაღლა და თამამად უნდა ვისაუბროთ“.

ნატალია ჩირიკაშვილი „მოძრაობა ცვლილებებისთვის,“ შექმნის ერთ-ერთი ინიციატორია და ამბობს, რომ ფსიქიკური ჯანმრთელობისა და ინტელექტუალური შეზღუდვის მქონე პირთა შესახებ გაუმართავი სისტემა ბევრ ადამიანს დისკრიმინაციულ მდგომარეობაში აყენებს:

„ჯერ კიდევ ბევრი ადამიანი სახლშია გამოკეტილი, იზოლირებულია დანარჩენი სამყაროსგან, ეს კი, მის გარდა, ოჯახის სოციალურ-ემოციურ მდგომარეობასაც ამძიმებს. სამწუხაროა ისიც, რომ ხშირად ძალადობის ფაქტების გაშუქების დროს, როცა მას ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემის მქონე ადამიანი სჩადის, მედია მის ჯანმრთელობის მდგომარეობაზე აპელირებს და ყველაფერს ამას აბრალებს. იმით კი არავინ ინტერესდება, რამ მიიყვანა ეს ადამიანი ძალადობამდე, რამ განაპირობა მისი ასეთი ქცევა,“ - აღნიშნა ჩირიკაშვილმა.

„მოძრაობა ცვლილებებისთვის,“ სხვა არასამთავრობო ორგანიზაციებთანაც გეგმავს თანამშრომლობას და ფსიქიკური ჯანმრთელობის შესახებ გამოცდილების გაზიარებას.

<http://www.liberali.ge/ge/liberali/news/126824/>

## ადაპტური სპორტი და კალრეპი

თეიმურაზ მიქიაშვილი  
სპორტის დამსახურებული მოღვაწე

საზოგადოების ცხოვრებამკვეთრად შეიცვალა. გაჩნდა ისეთი მიმართულებები, რომლებსაც გასულ წლებში არსებობის უფლებაც კი არ ჰქონდათ. ერთ-ერთი მათგანია საინვალიდო სპორტიც (მსოფლიოში კარგად ცნობილი ადაპტური სპორტი). ადაპტური სპორტი გახლავთ ადაპტური ფიზიკური აღზრდის ერთ-ერთი საშუალება და მიზნად ისახავს ფიზიკურ განვითარებაში ჩამორჩენის (მათ შორის შშმ პირების) ფიზიკურ რეაბილიტაციას და სოციალურ ინტეგრაციას ფიზიკური ვარჯიშების და სპორტული აქტივობების საშუალებით.

შესამჩნევია, თუ როგორ მომრავლდა ჩვენი საზოგადოების ყოფიერებაში ადაპტური სპორტული ღონისძიებები. განსაკუთრებით გამოირჩევა საქართველოს პარალიმპიური კომიტეტის და საქართველოს თავდაცვის სამინისტროს მიერ ორგანიზებული სპორტული ღონისძიებების სიმრავლე, ასეთივე ღონისძიებებს ატარებენ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა ცალკეული არასამთავრობო ორგანიზაციები. ხშირია საქართვე-



ლოსსპორტისა და ახალგაზრდულ საქმეთა სამინისტროს მიერ ორგანიზებული სპორტული ღონისძიებებიც, მაგრამ ამ სასიამოვნო ფაქტის ანალიზის შემდეგ იბადება ერთი მნიშვნელოვანი კითხვა, ვინ არიან ის ადამიანები, რომლებიც წვრთნიან შშმ პირებს და ამ სპორტულ შეჯიბრებებს ატარებენ? გააჩნიათ კი შესაბამისი განათლება, გამოცდილება და ა.შ., რომ ამ ძალზე მნიშვნელოვან და საპასუხისმგებლო საქმეს გაუძღვნენ?

ეს კითხვა იმიტომ დაისვა, რომ ადაპტურ ფიზიკურ აღზრდას და რა თქმა უნდა ადაპტურ სპორტს (რომელიც, როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ, ადაპტური ფიზიკური აღზრდის ერთ-ერთი საშუალებაა) და, რომლის სპეციალისტებიც ჩვენში არ მზადდება, დიდი მისია აკისრია. ხელი შეუწყოს ფიზიკურ განვი-



დებასთან (ფიზიკურ ვარჯიშებთან) დაკავშირებული ნორმირებული ფუნქციური დატვირთვებით, ასევე ცხოვრების ოპტიმალური რეჟიმით და გარემოს ბუნებრივი პირობების რაციონალური გამოყენების გზით. ფიზიკური აღზრდის ამ მხარეს უნოდებენ ფიზიკური თვისებების განვითარებას (ფიზიკურ აღზრდას ვიწრო გაგებით). საერთოდ აღიარებული ფიზიკური აღზრდისაგან განსხვავებით ადაპტური ფიზიკური აღზრდის პროცესში აღზრდის ობიექტია არა ჯანმრთელი, არამედ შეზღუდული ფიზიკური შესაძლებლობის მქონე პირი. ამიტომ მისი ფიზიკური აღზრდა მოითხოვს ამოცანის გადაწყვეტის არა მარტო მნიშვნელოვან, ხანდახან პრინციპულ ტრანსფორმაციას (აღსაზრდელის დიაგნოზის, მისი ფიზიკური მდგომარეობის, სარეაბილიტაციო, საკორექციო სამუშაოების მიმართულების, სქესის, ასაკის და ა.შ. გათვალისწინებით). სწორედ ამ განსხვავების გამო ეწოდება ადაპტური ფიზიკური აღზრდა.

ადაპტური ფიზიკური აღზრდა წარმოადგენს ჯანმრთელობაში გადახრების მქონე ადამიანების, მათ შორის შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირების ფიზიკური რეაბილიტაციის ერთ-ერთ საშუალებას, რომლის შედეგები ინდივიდუალური და სოციალური მნიშვნელობის ხასიათისაა, და წარმოადგენს ჯანმრთელობაში გადახრების მქონე ადამიანების, მათ შორის ინვალიდობის მქონე პირების ორგანიზმის ფუნქციონალური შესაძლებლობების მაქსიმალურ დონემდე განვითარების და სრულყოფის სპეციფიკურ პროცესს ფიზიკური ვარჯიშების, ბუნებრივი ფაქტორების და ჰიგიენური საშუალებების გამოყენებით.

ამიტომ, ადაპტური ფიზიკური აღზრდის სპეციალისტი თავისი არსით სპეციალური პედაგოგია, ფიზიკური აღზრდის ეს მიმართულება სამკურნალო

თარებაში ჩამორჩენის და გადახრების მქონე პირების ფიზიკურ განვითარებას, მათი სიცოცხლისუნარიანობის მაქსიმალურ დონემდე ამაღლებას, ფიზიკურ განვითარებაში ჩამორჩენილობის თუ გადახრების კორექციას.

ფიზიკური აღზრდა მოიცავს ორ სპეციფიკურ მხარეს ანუ „ნაწილს„- მოძრაობითი ჩვევების (მოძრაობითი მოქმედების) სწავლებას და ფიზიკური თვისებების (შესაძლებლობების) განვითარებას.

მოძრაობითი მოქმედების სწავლების ძირითადი შინაარსია სპეციალური სწავლების პროცესში ადამიანის მიერ საკუთარი მოძრაობის მართვის რაციონალური ხერხების სისტემური ათვისება და ამ გზით ცხოვრებაში აუცილებელი მოძრაობითი შემძლეობის, ჩვევებისა და მათთან დაკავშირებული ცოდნის შექმნა.

ადაპტური ფიზიკური აღზრდა შეიცავს არანაკლებ მნიშვნელოვან მეორე მხარესაც - ადამიანის ორგანიზმის ფიზიკურ თვისებებზე მიკუთვნებულ ბუნებრივ თავისებურებათა კომპლექსზე მიზანდასახულ ზემოქმედებას. მათი განვითარების სტიმულაციას და რეგულაციას, რაც ხორციელდება, როგორც მოძრაობით მოქმე-



პედაგოგიკის ერთ-ერთ შემადგენელ ნაწილად მოიაზრება და თავისთავად ეს სპეციალობა სპეციალურ განათლებას მოითხოვს.

ნუ მოვკიდებთ ხელს იმ საქმეს, რომელიც არ ვიცით. ადაპტური ფიზიკური აღზრდის დევიზია „მოეხმარე, მაგრამ არ დააზიანო„. ეს იმიტომ შევასხენეთ მკითხველს, რომ მოხმარებასთან ერთად ვიცოდეთ ადამიანის ორგანიზმის განვითარების ის ხერხები და მეთოდები, რომელიც კი არ დააზიანებს, არამედ კეთილსასურველ ზემოქმედებას მოახდენს შშმ პირების ჯანმრთელობის ამაღლებისათვის დასახულ მიზნებზე და ამოცანებზე.

## ანგარიში შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირთა უფლებრივი მდგომარეობის შესახებ

მიმდინარე წლის 22 ივნისს საქართველოს სახალხო დამცველმა გამართა პრეზენტაცია „შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა უფლებრივი მდგომარეობა საქართველოს სახალხო დამცველის 2014 წლის საპარლამენტო ანგარიშის მიხედვით“.

ლონისძიების გახსნაზე სახალხო დამცველმა უჩა ნანუაშვილმა მოკლედ მიმოიხილა ქვეყანაში განვითარებული მოვლენები, ყურადღება გაამახვილა 2014 წლის განმავლობაში შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა უფლებრივი მდგომარეობის კუთხით დაფიქსირებულ დადებით და უარყოფით ტენდენციებზე, ძირითად პრობლემებსა და გამონეწვევებზე, რაც ხელს უშლის შშმ პირების უფლებების სრულფასოვან რეალიზებას.

საქართველოს სახალხო დამცველი მიიჩნევს, რომ 2014 წლის განმავლობაში ძირითად გამონეწვევად კვლავ რჩებოდა გაეროს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა უფლებების კონვენციის დებულებების სათანადოდ იმპლემენტაციის, ასევე კონვენციის ფაკულტატიური ოქმის რატიფიცირების საკითხები. პრობლემატურია შშმ პირთათვის მიუწვდომელი ფიზიკური გარემო, ტრანსპორტი და საზოგადოებრივი დანიშნულების ობიექტები, რაც მნიშვნელოვნად ზღუდავს მათი დამოუკიდებელი ცხოვრების შესაძლებლობას და ხშირად ხდება შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა დისკრიმინაციის საფუძველი.

სპეციალური ანგარიში შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა დაცვის დეპარტამენტის უფროსმა ირინა ობოლაძემ წარმოადგინა. ისაუბრა შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე ბავშვების, ქალებისა და ეთნიკური უმცირესობის წარმომადგენლებისთვის არსებულ ბარიერებზე, პრობლემებსა და გამონეწვევებზე. განიხილა არსებული სიტუაციის გაუმჯობესების მიზნით სახელმწიფო უწყებებისადმი გაცემული რეკომენდაციები.

პრეზენტაციის შემდგომ სახალხო დამცველის პირველი მოადგილის პაატა ბელთაძის მოდერაციით გამართულ

დისკუსიაზე საერთაშორისო ორგანიზაციათა და თემაზე მომუშავე არასამთავრობო ორგანიზაციების წარმომადგენლებმა, ასევე, შშმ პირებმა და მათმა წარმომადგენლებმა განსაკუთრებით მწვავე საკითხებზე ისაუბრეს. მათ შორის, შეზღუდული შესაძლებლობის სტატუსის მქონე ომის ვეტერანთა უფლებებზე, ინკლუზიური განათლების სისტემის ხარვეზებზე, სერვისების სიმცირესა და მიუწვდომლობაზე, რომელიც განსაკუთრებით რეგიონებში იჩენს თავს. დიდი ყურადღება დაეთმო საზოგადოებაში არსებული სტიგმის აღმოსაფხვრელად სწორად დაგეგმილი საინფორმაციო კამპანიის ჩატარების მნიშვნელობას.

აღინიშნა, რომ სახელმწიფოს მხრიდან ჯერ კიდევ არ არის შემუშავებული შშმ პირთა დასაქმების ხელშეწყობის პოლიტიკა და შესაბამისი საკანონმდებლო ჩარჩო, რამაც მნიშვნელოვანი როლი უნდა შეასრულოს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა საზოგადოებაში ინკლუზიისთვის. კვლავ ვერ ხერხდება ჯანმრთელობის დაცვის პროგრამებში შშმ პირთა განსაკუთრებული საჭიროებების გათვალისწინება.

დასასრულს სახალხო დამცველმა შეხვედრის შედეგები შეაჯამა და აღნიშნა, რომ წამოჭრილ საკითხებზე, უახლოეს მომავალში, საპარლამენტო ანგარიშის პლენარულ სხდომაზე განხილვისას ამ საკითხებზე კიდევ ერთხელ გაამახვილებს ყურადღებას.





### გაუქმებული სპორტული ნაგებობა

თეიმურაზ მიქიაშვილი



თავის დროზე „ლენინის„ სახელით წოდებული ეს სპორტული დარბაზი ცნობილი იყო არა მარტო ჩვენს დედაქალაქში. ამ სპორტულ ნაგებობას მრავალი სასიკეთო საქმე გაუკეთებია ჩვენი ქვეყნისათვის. აქ მრავალი სახელოვანი სპორტსმენი აღიზარდა და ასახელა ჩვენი ქვეყანა. ახლა, როგორც ჩანს, სპორტი, როგორც მოსახლეობის ფიზიკური განვითარების საშუალება, ჩამოწერილია, ეს ნაგებობაც ბაზრად გადაუქცეუბით (თანაც ცენტრალურ ბაზრად). იქ სადაც ახალგაზრდობის ფივილ-ხივილი ისმოდა, ახლა სა-



ვაჭრო დახლებია განთავსებული და მოთმინებით მუშტარს ელის. მის გვერდით ფეხბურთის მოედანი იყო თავის მძლეოსნობის მანეჟით, სადაც მრავალი სახელოვანი ფეხბურთელი თუ მძლეოსანი აღიზარდა. ამჟამად ეს მოედანი ცემენტის სქელი ფენით არის მობეტონებული და ავტოდრომადაა გადაქცედული. ჩვენთვის გაუგებარია, რა დააშავა ამ სპორტულმა ნაგებობებმა და საერთოს სპორტმა, აბუჩად რომ აიგდეს? ისედაც სპორტული ნაგებობებით ღარიბ ჩვენს დედაქალაქს კიდევ არსებულის გაუქმება და გაპარტახება უნდა? ისიც დედაქალაქის უძველეს, მჭიდროდ დასახლებულ უბანში? არ იცით როგორ გამოიყენოთ? ჩვენ გეტყვით ამას. ნუ დაინანებთ და მიეცით ეს სპორტული დარბაზი საქართველოს ინვალიდთა სპორტულ მოძრაობას. მას არავითარი სპორტული ბაზა არ გააჩნია საინვალიდო სპორტის განვითარებისათვის. ეს დიდ სიკეთეს მოუტანს არა მარტო საინვალიდო სპორტის განვითარებას. არამედ ზოგადად საქართველოს.

### ქართული პარამკლავჭილეების ნარმატება კონტინენტის პირველობაზე

ქეთევან ჭილაიძე

საქართველოს პარამკლავჭიდელთა ნაკრებმა ევროპის ჩემპიონატი შვიდი მედლით დაასრულა. ბულგარეთში გამართულ პირველობაზე ჩვენმა პარასპორტსმენებმა 5 ვერცხლისა და 2 ბრინჯაოს მედალი მოიპოვეს. მსოფლიოსა და ევროპის ჩემპიონმა ბესიკ ლეკიაშვილმა ამჯერად 90 კილოგრამ წონით კატეგორიაში ფინალური შეხვედრები დათმო და მეორე ადგილს დასჯერდა. ანალოგიური შედეგი აჩვენა 70 კილოში მოასპარეზე ზურაბ ბუცხრიკიძემ. კიდევ ერთი ვერცხლი ჩვენს გუნდს ვახო ახობაძემ მოუტანა, რომელმაც 60 კილოში წარმატებას მარჯვენა ხელით შეჯიბრებაში მიაღწია. საქართველოს ნაკრების ორი ბრინჯაოს მედალი კი 65 კილოგრამ წონით კატეგორიაში მონაწილე ზურაბ სოსხაძემ შემატა.

ამჯერად მინდა, გაგაცნოთ პარა-სპორტსმენი ვახტანგ ახობაძე, რომელიც ქალაქ ქუთაისში ცხოვრობს, დაამთავრა ქუთაისის ანერგეთლის სახელობის სახელმწიფო უნივერსიტეტი სპორტული მიმართულებით.

**ბატონო ვახტანგ, რომელი ასაკიდან ვარჯიშობთ?**

ვარჯიში დავიწყე 1999 წლიდან უნივერსიტეტის დარბაზში, მკლვჭიდეში. თავიდან ცოტა მიჭირდა,

მაგრამ შემდეგ შევეჩვიე და ეხლა ცხოვრების ნესად მექცა ვარჯიში. ყველამ უნდა ივარჯიშოს, ეს აუცილებელია ჩვენი ჯანმრთელობისათვის.

ჩემი პირველი მწვრთნელი ბატონი ალექო აბუთიძე იყო, ვისგანაც ბევრი რამ ვისწავლე.

**თუ გაიხსენებთ პირველ შეჯიბრს?**

მახსოვს და არც არასადროს დამავიწყდება ეს დღე. პირველი შეჯიბრი მქონდა 2000 წელს ქ.თბილისში. ეს იყო საქართველოს ჩემპიონატი,





სადაც მეორე ადგილზე გავედი. ეს გამარჯვება ჩემთვის ძალიან მნიშვნელოვანი იყო.

**სხვა ღონისძიებებში თუ გაქვთ მიღებული მონაწილეობა?**

4-ჯერ გავხდი საქართველოს ჩემპიონი. 2006 წელს ვიმყოფებოდი უნგრეთში, ქალაქ ბუდაპეშტში, სადაც ევროპის ჩემპიონატი გაიმართა, მესამე ადგილი ავიღე.

2008 წელს სომხეთის რესპუბლიკაში ქ.ერევანში გაიმართა კავკასიონის ჩემპიონატი, იქაც გავიმარჯვე და კავკასიის ჩემპიონი გავხდი.

**ბატონო ვახტანგ, საქართველოში რამდენად ხშირად იმართება სპორტული შეჯიბრებები და თუ იღებთ მონაწილეობას?**

საქართველოში, კერძოდ, ქ.ქუთაისში 2-ჯერ ტრადიციულად იმართება სპორტული შეჯიბრება 3 დეკემბერსა და 14 ივნისს, სადაც ყოველთვის ვიღებ მონაწილეობას და პირველ ადგილს არავის ვუთმობ.

**ბატონო ვახტანგ, თქვენ ახლახანს იმყოფებით ევროპის ჩემპიონატზე ბულგარეთში, ქალაქ სოფიაში, სადაც გახდით მეორე ადგილის მფლობელი. ევრცხლის მედალოსანი, გვიაზბუთ ამ შეჯიბრის შესახებ.**

საქართველოს პარამკლავჭიდელოთა ეროვნული ნაკრები 1 ივნისს ევროპის ჩემპიონატზე, კონტინენტის პირველობაზე გავემგზავრეთ, რომელიც ბულგარეთში, კონკრეტულად კი დედაქალაქ სოფიაში ჩატარდა, ჩვენი ქვეყნიდან 4 პარამკლავჭიდელოთა გამოვიდა. მე 60კგ წონით კატეგორიაში მარჯვენა ხელით შევხდი 4 მონინალმდეგეს: პოლონელს, ლიტვიელს, თურქს აზერბაიჯანელს. ფინალში ისევ შევხდი პოლონელს, სადაც დავმარცხდი, მეორე ადგილზე გავედი და ევრცხლის მედალოსანი გავხდი.

**რამდენად მნიშვნელოვანი იყო ეს ჩემპიონატი თქვენთვის?**

ეს ჩემპიონატი, როგორც სპორტსმენისთვის ძალიან მნიშვნელოვანი იყო.

**ბატონო ვახტანგ, რას გვეტყოდით თქვენი მომავალი გეგმების შესახებ?**

ვაგრძელებ ყოველდღიურად ვარჯიშს, სექტემბრის თვეში მსოფლიო ჩემპიონატი გაიმართება

მალიაზიაში, სადაც მონაწილეობას მივიღებთ საქართველოს პარამკლავჭიდელოთა ეროვნული ნაკრები.

მინდა, ვისარგებლო ამ შემთხვევით და თქვენი ჟურნალის სახელით დიდი მადლობა გადავუხადო საქართველოს ეროვნული პარაოლიმპიური კომიტეტის პრეზიდენტს გიორგი ჩაკვეტაძეს, პარაოლიმპიური მოძრაობის დამფუძნებელს გიორგი ნაციძეს და ჩემს მწვრთნელს ირაკლი გამთენაძეს, რომელთაც მომცეს შესაძლებლობა, მონაწილეობა მიმელო ევროპის ჩემპიონატზე.

ქუთაისში ტრადიციულად 2-ჯერ იმართება სპორტული შეჯიბრება მკლავჭიდელოთა თბილისში საქართველოს ჩემპიონატი, თითქმის ყოველ წელს ვიღებ მონაწილეობას 70-კგ წონით კატეგორიაში, და ხშირად ვიმარჯვებ.

**თუ გახსოვს თქვენი პირველი შეჯიბრება სად გაიმართა? და რა შედეგი აჩვენეთ?**

კი მახსოვს ჩემი პირველი შეჯიბრი, რომელიც ჩატარდა ქ.ქუთაისში, ეს იყო იმერეთის რეგიონის ჩემპიონატი, სადაც გავიმარჯვე, გავხდი იმერეთის რეგიონის პარა-ჩემპიონი.

ასევე წარმოგიდგინებ გამარჯვებულ პარამკლავჭიდელოს ზურაბ ბუცხრიკიძეს.

**ბატონო ზურაბ, თქვენ ახლახან იმყოფებით ევროპის ჩემპიონატზე ბულგარეთში, სადაც გახდით ევრცხლის პრიზიორი, 70-კგ წონით კატეგორიაში. რამდენად მნიშვნელოვანი იყო ეს გამარჯვება თქვენთვის? მოგვიყვით ამის შესახებ.**

კი ვიყავით საქართველოს პარამკლავჭიდელოთა ეროვნული ნაკრები ევროპის ჩემპიონატზე ბულგარეთში ქალაქ სოფიაში, მონაწილეობა მივიღე 70-კგ წონით კატეგორიაში, ორივე ხელით, სადაც მეორე ადგილზე გავედი და ავიღე 2 ევრცხლის მედალი.

**თუ გახსოვს ვინ იყვნენ თქვენი მონინალმდეგეები?**

ჩემი მონინალმდეგეები იყვნენ თურქი, უკრაინელი. ორივეს მოვუგე, ფინალში კი აზრბაიჯანელმა მომიგო.

**როგორია სამომავლო გეგმები?**

სექტემბრის თვეში, მალიაზიაში ტარდება მსოფლიო პარა-ჩემპიონატი მკლავჭიდელოთა, მსურს, მივიღო ამ ჩემპიონატზე მონაწილეობა და ძალიან მინდა, გავიმარჯვო, გავხდე მსოფლიო პარა-ჩემპიონი, ვასახელო საქართველოს ნაკრები, ჩემი ქალაქი და სრულიად საქართველო.

**ბატონო ზურაბ გვიაზბუთ თქვენი საქმიანობის შესახებ**



ყოველდღიურად ვვარჯიშობ დარბაზში წარმატებას რომ მივალნიო, მოვიგო მსოფლიო ჩემპიონატი, მომავალში რა იქნება, დრო გვიჩვენებს. მინდა მადლობა გადავუხადო საქართველოს ეროვნული პარაოლიმპიური კომიტეტის პრეზიდენტს გიორგი ჩაკვეტაძეს, პარაოლიმპიური მოძრაობის დამფუძნებელს გიორგი ნაციაძეს და ჩემს მწვრთნელს ბატონ ირაკლი გამთენაძეს, რომ მომეცა შესაძლებლობა, მონაწილეობა მიმეღო ევროპის ჩემპიონატზე და ჩემი თავის რეალიზაცია მომეხდინა.

ჟურნალი „იმედი“-ს სახელით საქართველოს პარაოლიმპიურ კომიტეტსა და მკლავჭიდელებს ვულოცავთ ამ დიდ გამარჯვებას და ვუსურვებთ კიდევ და კიდევ დიდ წარმატებებს.

## ჯანმრთელობა

# ალერგია, სივსოვები, გამოფხვავი მიზაზები

მანია ასაკაშვილი



ტერმინი ალერგია ბერძნული ენიდან მოდის და „სხვას, უცხოს„ ნიშნავს. იგი პირველად ავსტრიელმა პედიატრმა კლემენ ფონ ფირკმა გამოიყენა 1906 წელს. ნებისმიერ ჩვენგანს ჰქონია ალერგიასთან გარკვეული შეხება, მიუხედავად ასაკისა და ჯანმრთელობის მდგომარეობისა. ალბათ, გვახსოვს ბავშობაში ფრაზები: „ეს არ გეჭმევა, „არ დამიჯერებ და გამოაგაყრის, „ნუ ჭამ ამდენ შოკოლადს„ და სხვა. გაზაფხული, მცენარეების ყვავილობა, ათასგვარი სურნელი ჰაერში, მტვერი და, რა თქმა უნდა, ბევრი ცვინება, ცრემლები და კიდევ უფრო ბევრი ქალაქის ხელსახოცი.

სუნთქვისას, საკვების მიღებისას, ამა თუ იმ სხეულთან შეხებისას ან რომელიმე მედიკამენტის მიღების დროს ორგანიზმში ხვდება ესა თუ ის ქიმიური ნივთიერება, რომელთაგანაც ზოგიერთი მათგანი მიესადაგება ადამიანის ორგანიზმის ბიოლოგიურ გარემოს, ხოლო ზოგიერთი მათგანი არა. როდესაც ორგანიზმში ხვდება რაიმე უცხო ნივთიერება, ადამიანის იმუნური სისტემა ავტომატურად ახდენს მის დეტექტირებას და თუ იგი ამ ნივთიერებას „არასასურველად“ მიიჩნევს, იწყებს ანტისხეულების გამომუშავებას მის გასანეიტრალებლად. სწორედ ასეთი სახის პროცესია ადამიანის ორგანიზმში მიმდინარე ალერგიული რეაქცია, ამ უკანასკნელში ალერგენის („არასასურველი ნივთიერების„) მოხვედრის შემდეგ. ალერგიული რეაქცია არის ორგანიზმის ერთგვარი პასუხი გარემოდან შემოჭრილ ნეგატიურ გამაღიზიანებელზე. როდესაც იმუნური სისტემა აღიქვამს ამ ნივთიერებას, როგორც ალერგენს, იგი იწყებს იმუნოგლობულინის ანტისხეულების გამომუშავებას და უჯრედებში მათ ტრანსპორტირებას ჰისტამინებისა და სხვა ქიმიური ნივთიერებების გასანეიტრალებლად, რათა შეწყდეს ორგანიზმში ალერგენის ნეგატიური მოქმედება.

ალერგიული რეაქციები ხასიათდება რიგი თავისებურებებით, მაგალითად, ზოგ ნივთიერებაზე რეაქცია იწყება ორგანიზმში მოხვედრიდან რამდენი წუთის შემდგომ, ხოლო ზოგი ალერგენი მიღებიდან 24 საათში გვახსენებს თავს. მეტიც, ნივთიერების ალერგენად აღქმა ორგანიზმისთვის ინდივიდუალურია, მარტივად რომ ვთქვათ, ნებისმიერ ნივთიერებაზე ერთი ორგანიზმი შეიძლება ავლენდეს მომატებულ მგრძობელობას ხოლო მეორე არა. უმეტეს შემთხვევაში ალერგიულ რეაქციას იწვევს: ოთახის მტვერი, მცენარეების მტვერი, ესა თუ ის საკვები, მომეტებულად თხილი და შოკოლადი, ცხოველის ბენჯი, მწერის, მაგალითად: ფუტკრის, ბუიკის, კრაზანის ნაკბენი, და ა.შ.

რა არის ალერგია და როგორია მისი სიმპტომები?

ალერგია - ეს არის „არანორმალური“, მომატებული მგრძობელობა იმ ნივთიერებების მიმართ, რომლებიც უსაფრთხოდ არიან მიჩნეულნი და მათთან კონტაქტი სხვა ადამიანების მიერ, ჩვეულებრივ, ნორმალურად გადაიტანება.

ალერგია გამოვლინდება ალერგიული დაავადების სიმპტომების სახით. ალერგია ყველაზე ხშირად გვხვდება რესპირატორული ალერგიის ანუ სასუნთქი გზების ალერგიის, ალერგიული დერმატოზების, ალერგიული ენტეროპათიისა და ანაფილაქსიური შოკის სახით.

დღეს ალერგიით დაავადებულია ყოველი მესამე ადამიანი. ალერგიით დაავადებების შემთხვევები და მისი სიმძიმე განუხრელად იზრდება მთელს მსოფლიოში.

ალერგიის სიმპტომები:



- სურდო;
- ცრემლდენა;
- ცხვირის, თვალების, სასის ქავილი;
- ცემინება;
- ცხვირის დაცობა;
- ცხვირში ზენოლის შეგრძნება;
- ყურების დახშობა;
- თვალების ქვემოთ მუქი რკალები;
- კანზე გამონაყარი (ჭინჭრის ციება)

ამ „გამლიზიანებელ“ ნივთიერებებს, რომლებიც ინვევენ ორგანიზმის უჩვეულო რეაქციას, ალერგენებს უწოდებენ

ალერგენი - ეს არის ნივთიერება, რომელიც ინვევს სენსიბილიზაციას, ანუ ორგანიზმის

იმუნური სისტემის განსაკუთრებულ მდგომარეობას, რაც დამახასიათებელია ალერგიული დაავადებებით შეპყრობილი ადამიანებისათვის.

ძირითად ალერგენებს წარმოადგენენ:

- მცენარეების მტვერი;
- დანესტიანებულ ადგილებში განვითარებული ობი და შმორი (მიკროსკოპული სოკოები);
- ცხოველების ბენვი;
- საყოფაცხოვრებო მტვერი;
- სხვადასხვა საკვები პროდუქტები (თხილი, არაქისი, ნიგოზი, თაფლი, შოკოლადი და ა.შ.)

ყოველი ცალკეული ალერგენი შეიძლება გახდეს მთელი რიგი სიმპტომების გამომწვევი: მაგ. მცენარის მტვერი შეიძლება გახდეს არა მარტო რინოკონიუქტივიტის, არამედ ბრონქოსპაზმისა და ჭინჭრის ციების მიზეზი. უმრავლესობა ალერგიული ადამიანებისა ასევე რეაგირებენ ალერგენების მთელ სპექტრზე.

ალერგიას ამწვავებს ისეთი ფაქტორები, როგორიცაა სხვადასხვა დეზოდორანტები, დაბინძურებული ჰაერი, დაბალი ტემპერატურა, ნესტი, გამონაბოლქვი, თამბაქოს კვამლი, ქარი.

ალერგიულ დაავადებებს იმუნოლოგიური ბუნება აქვთ - ისინი გამოწვეულია იმუნური პასუხის რეგულაციის დარღვევებით. განსხვავებით ნორმალური იმუნური პასუხისაგან, რომელსაც ადგილი აქვს ორგანიზმის მხრიდან მისთვის უცხო, პოტენციურად საშიშ ნივთიერებასთან კონტაქტის დროს, იმუნური პასუხი, რომელიც თან ახლავს ალერგიული რეაქციებს, ყალიბდება უსაფრთხო გარემო სუბსტანციებთან კონტაქტის ფონზე.

რაიმე ალერგიული დაავადების მქონე ავადმყოფის იმუნური უჯრედების მიერ ზოგიერთ სიტუაციებში ხდება E კლასის ანტისხეულების (IgE) სინთეზი, რომლებიც პასუხისმგებელია უმეტეს ალერგიული რეაქციებზე. ალერგიული ადამიანების სისხლში სხვებთან შედარებით სწორედ ამ კლასის ანტისხეულების მაღალი კონცენტრაცია აღინიშნება. თუმცა, რომელიმე ალერგენის მიმართ სპეციფიკური ამ კლასის ანტისხეულის საკმაოდ მაღალი დონის პირობებში საერთო IgE-ს დონე შეიძლება ნორმალურიც კი იყოს.

ალერგენზე სპეციფიკური IgE შეაღწევს სისხლიდან ქსოვილებში, სადაც შეიბოჭება პოხიერი უჯრედების ზედაპირზე. პოხიერი უჯრედები დიდი რაოდენობით არის ცხვირის, თვალის, ფილტვების და საჭმლის მომნელებელი ტრაქტის ლორწოვანში. ისინი აქტივდებიან, როცა ალერგენის მოლეკულა ფიზიკურ კონტაქტში შედის მათ ზედაპირზე არსებულ IgE ანტისხეულებთან, რომელთაც ამ ალერგენის ამოცნობის უნარი აქვთ და იწყება ალერგიული რეაქცია: პოხიერი უჯრედებიდან გამოთავისუფლდება ისეთი მედიატორები, როგორიცაა ჰისტამინი, ლეიკოტრინები, პროსტაგლანდინები, ასევე ციტოკინები - ცილოვანი ნივთიერებები, რომლებიც უჯრედშორისი ურთიერთქმედების მედიატორებს წარმოადგენენ. ამ ნივთიერებების გამოთავისუფლებას მოსდევს ადგილობრივად ქსოვილებში ანთებითი ცვლილებების განვითარება. სწორედ ისინი ინვევენ ქრონიკული ალერგიული დაავადებებისათვის დამახასიათებელი შემუშების, ლორწოს ჰიპერსეკრეციისა და სხვადასხვა გამალიზიანებელზე ზემგრძნობელობის განვითარ ჯერჯერობით ბოლომდე არ არის გარკვეული, რატომ არ ვითარდება ალერგენთან კონტაქტის დროს ალერგიული გამოვლინებანი ყველა ადამიანში. ფიქრობენ, რომ გარკვეულ როლს თამაშობს გენეტიკური წინასწარ განწყობა. მაგ. ალერგიული მშობლების შვილები ხშირად არიან ალერგიულები.

როგორ დავიცვათ თავი ალერგენებისაგან?

- ეცადეთ გქონდეთ ბუნებრივი ქსოვილის თეთრეული;
- აიღეთ ხალიჩები. ლინოლეუმი და ხის იატაკი ხშირად განმინდეთ სველი წესით;
- რბილი ავეჯის გადასაფარებლად გამოიყენეთ რეცხვადი, ბუნებრივი ქსოვილის შალითა;
- ხშირად რეცხეთ თეთრეული ცხელი წყლით;
- ეცადეთ ბალიში და საბანი არ იყოს ბუმბულის ან მატყლის;
- გამოიყენეთ ბამბის ან ბამბაზის თეთრეული;
- ეცადეთ, შეინარჩუნოთ ბინაში 50%-ზე ნაკლები ტენიანობა;

- აბაზანის კედლები და იატაკი გარეცხეთ წყლითა და საპნიანი ხსნარით;
- ხშირად გაანიავეთ ბინა, ეცადეთ შეინარჩუნოთ სუფთა, მშრალი ჰაერი;
- ეცადეთ, არ იყოლიოთ ბინაში, განსაკუთრებით საწოლ ოთახში შინაური ცხოველები;
- შინაური ცხოველები სისტემატურად დაბანეთ სპეციალური შამპუნით;
- საწოლ ოთახში დახურეთ ფანჯრები, რათა არ მოხდეს ოთახის მტვრით დაბინძურება;
- არ მოწიოთ შინ თამბაქო;
- მზა, კონსერვირებული პროდუქტების გამოყენების წინ ყურადღება მიაქციეთ მათ შემადგენლობას.

საკვები პროდუქტებით გამოწვეული ალერგიები

მოსახლეობაში გავრცელებული მცდარი შეხედულების მიხედვით, ალერგიის ძირითადად მიზეზს ესა თუ ის საკვები წარმოადგენს. სინამდვილეში ეს ასე არ არის. დადგენილია, რომ საკვებით გამოწვეული ალერგიები გვხვდება ბავშვების მხოლოდ 6%-სა და მოზრდილების 1%-ში.

რძისა და რძის პროდუქტებით გამოწვეული ალერგიები - ყველაზე გავრცელებულ კვებით ალერგიას წარმოადგენს ბავშვებში. ალერგიის ნიშნები ძირითადად გამოიხატება ქრონიკული ნაწლავური აშლილობის სახით და მწვავე ალერგიული სიმპტომებით – ცემინებით, ხველით, ქავილით.

როგორ მოვიქცეთ?

- საუკეთესო გამოსავალია ძუძუთი კვება;
- ჩვილს არ უნდა მისცეთ ცხოველური რძე 12 თვის ასაკამდე;
- ხშირად წარმატებით გამოიყენება სოიოს რძეც;
- რძისადმი ალერგიის შემთხვევაში, ბავშვები, რასაკვირველია, უნდა ავარიდოთ ყველის, კარაქის, კრემების და ნებისმიერი რძის პროდუქტის მიღებას, რადგან ისინიც რძის პროტეინებს შეიცავენ.

ალერგია კვერცხის ცილისადმი – ასევე საკმაოდ გავრცელებულია ბავშვებში, თუმცა ალერგია შესაძლოა გამოვლინდეს მოგვიანებით ასაკშიც. ხშირია კანზე ეგზემის ტიპის გამოწყობა.

- ამ შემთხვევაში, იკრძალება ერთი წლის ასაკამდე ბავშვებში საკვებად კვერცხის გამოყენება;

- მზა საკვები პროდუქტების შეძენისას ყურადღება უნდა მიექცეს მათ შემადგენლობას. კვერცხს შეიცავს მრავალი პროდუქტი, მაგ. სხვადასხვა სახის ნამცხვარი, მაიონეზი და ა.შ.

ალერგია თევზის პროდუქტებზე - ჯონ ჰოპკინსის უნივერსიტეტის მკვლევართა რეკომენდაციით, თევზის პროდუქტებზე ალერგიული ადამიანი უნდა მოერიდოს ნებისმიერი სახეობის თევზის საკვებად მიღებას, მიუხედავად იმისა, რომ ის შესაძლოა ალერგიული იყოს მხოლოდ ერთი სახეობის თევზის მიმართ.

მწვავე ალერგიული რეაქციების მიზეზი შეიძლება გახდეს ასევე უხარისხო, გაფუჭებული თევზის საკვებად გამოყენება, ვინაიდან, ასეთი თევზის ქსოვილში გროვდება ჰისტამინი. მისი მიღებისას შეიძლება განვითარდეს მონამვლა, რასაც შეიძლება ახლდეს ასევე ყლაპვისა და სუნთქვის გაძნელება. მსგავსი სიმპტომების შემჩნევისას აუცილებლად უნდა მიმართოთ ექიმს. შეიძლება ვივარაუდოთ, რომ თევზი გაფუჭებული იყო, თუმცა ნებისმიერ შემთხვევაში, მონამვლის გარდა, არ უნდა გამოორიცხოთ თევზზე ალერგიაც.

ალერგია თხილისა და არაქისის მიმართ - მსგავსი სახის ალერგია ძირითადად გრძელდება მთელი ცხოვრების მანძილზე. ამ შემთხვევაში ერთადერთი მკურნალობა გამოიხატება ამ პროდუქტის მიღებაზე უარის თქმაში.

- მშობლებმა განსაკუთრებული ყურადღება უნდა გამოიჩინონ ბავშვის საკვების მიმართ, მხედველობიდან არ უნდა გამოორჩეთ ბავშვისთვის დაბადების დღეზე მირთმეული ტკბილეულის შემადგენლობა, სადღესასწაულო სუფრებზე მირთმეული პროდუქტების შემცველი ინგრედიენტები;

- ყველა სიტუაციაში, გახსოვდეთ, რომ ალერგია მოგზაურობს იქ, სადაც არის თქვენი ბავშვი: სკოლაში, პარკში, მეზობლებთან თუ ბებიასთან;

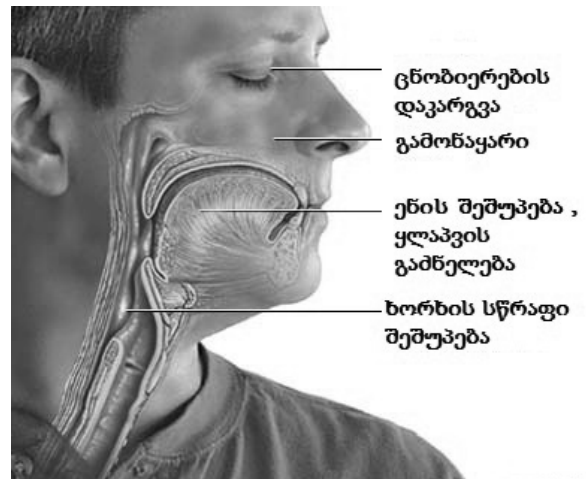
- ყველა გააფრთხილეთ თქვენი შვილის ალერგიულობის შესახებ.

რესპირატორული ალერგია

რესპირატორული ალერგია, როგორც წესი, გამოწვეულია ჰაერში არსებული ძალზედ მცირე ზომის ალერგენებით - აეროალერგენებით (მცენარეთა მტვერი, ცხოველთა ბენვისა და ქერტლის ნაწილაკები, ობის სოკოს სპორები, ოთახის მტვერი და ტარაკების ფრაგმენტები). აეროალერგენების კონტაქტი ზემო სასუნთქი გზების ლორწოვანთან იწვევს ცემინებას, ცხვირში ქავილს, თხიერ გამოწვევას ცხვირიდან, ხველებს, ფილტვებში ხიხინსა და მოხრჩობის გრძნობას. აეროალერგენებმა შეიძლება გამოიწვიოს ალერგიული კონიუქტივიტი, რასაც თან ახლავს თვალბინების ქავილი და ცრემლდენა.

რესპირატორული ალერგიის ძირითად გამოვლინებებს მიეკუთვნება:

- თივის ცხელება (პოლინოზი);





- pollen – ინგლისური სიტყვაა და მტვერს ნიშნავს .

- ალერგიული რინიტი (შეიძლება მთელი წელი გრძელდება);

- ბრონქული ასთმა.

გარდა აეროალერგენებისა, სასუნთქი სისტემის მხრივ სიმპტომებს ხშირად იწვევს ე.წ. „ინფექციური ალერგია“ - მომატებული რეაქტიულობა არაპათოგენურ ან პირობით-პათოგენურ მიკრობებზე (ნეისერია, კანდიდა და სხვ.), რაც შეიძლება გახდეს ინფექციურ-ალერგიული ბრონქული ასთმის მიზეზი.

პოლინოზი

– მცენარეული მტვრით გამოწვეული ალერგიული დაავადებაა და ცნობილია "თივის ცხელების" სახელწოდებით. თუმცა ეს დასახელება არასწორია, რადგან ეს დაავადება არა თივით, არამედ ყვავილის მტვრით არის გამოწვეული. ყვავილის მტვერი შეიცავს ალერგიული ცილების დიდ რაოდენობას. ამინდს შეუძლია გავლენა იქონიოს ჰაერში ყვავილის მტვრის კონცენტრაციაზე. მშრალი, ცხელი ამინდი, ისევე, როგორც ქარი, ხელს უწყობს მტვრის გავრცელებას. წვიმას მტვერი მიწაზე ჩამოაქვს და ამცირებს პოლინოზის გამწვავების რისკს.

მტვრის პროდუქცია მცენარეების მიერ დღის განმავლობაში სხვადასხვა ინტენსივობით ხასიათდება. მტვრის მაქსიმალური რაოდენობა გამოიყოფა დილით და დღის პირველ ნახევარში, რაც მხედველობაში უნდა იქონიოს ალერგიულმა ადამიანმა.

პოლინოზი კლინიკურად ვლინდება ძირითადად კონიუნქტივიტის, რინიტიისა და ასთმის სიმპტომების მქონე. ე.ი. იწვევს თვალის, ცხვირის, სახის, ცხვირ-სახის ქავილს, თვალის სინითლეს, სინათლის შიშს, ცრემლდენას, ქუთუთოების შეშუპებას. თვალებიდან გამონადენი დასაწყისში გამჭვირვალეა, შემდეგ შეიძლება გახდეს ჩირქოვანი, მძიმე შემთხვევაში თვალის ლორწოვანზე ვითარდება წყლულები.

პოლინოზით ადამიანი შეიძლება დაავადდეს ნებისმიერ ასაკში. ჩვეულებრივ, ეს ხდება 6-დან 20 წლამდე, იშვიათად 40 წლის შემდეგ. ჩვეულებრივ, იგი ბიჭებში უფრო ადრე იწყება (5-14 წლის ასაკში), ვიდრე გოგონებში (15-24 წელი).

კლინიკა: დამახასიათებელია შეტევითი ხასიათის ცხვირის ცემინება (10-20-50-მდე), ცხვირიდან დიდი რაოდენობით თხიერი გამონადენი (წყლიანი სურდო), რასაც მოყვება ცხვირის სრული დაცობა – ცხვირის "გაჭედვა", თავის ტკივილი.

თუ ავადმყოფს არ ჩაუტარებია სათანადო მკურნალობა, ალერგიული პროცესი ინაცვლებს ქვემო სასუნთქ გზებში, იწყება ხველისა და სულხუთვის შეტევები, ვითარდება ბრონქული ასთმა.

პოლინოზი შეიძლება გართულდეს ანოსმიით (ყნოსვის დაკარგვა), სინუსიტებით (ცხვირის დანამატი ღრუს ანთება). იშვიათად შეიძლება განვითარდეს ჭინჭრის ციება, დერმატიტი, ეოზინოფილური ინფილტრატები ფილტვებში, ეპილეფსიური გულყრა და სხვა.

როგორ დავიცვათ თავი პოლინოზისგან?

შეუძლებელია სრულად აარიდოთ თავი ყვავილის მტვერთან კონტაქტს, მაგრამ სავსებით შესაძლებელია შემცირდეს მისი მავნე ზემოქმედება, თუ დაიცავთ შემდეგ წესებს:

- არ გააღოთ ყვავილობის სეზონის განმავლობაში მანქანის ფანჯრები;

- დახურეთ ფანჯრები ნაშუადღევს, რადგან ამ დროს ჰაერში მაქსიმალურია ყვავილის მტვრის კონცენტრაცია;

- მტვრის მაქსიმალური პროდუქციის პერიოდში შეიკავეთ თავი პიკნიკებისა და ლაშქრობებისაგან;

- დასვენება უმჯობესია ზღვისპირა ადგილებში, სადაც ყვავილის მტვერი ნაკლებია;

- არ გაკრიჭოთ გაზონები;

- მოერიდეთ თაფლს, რადგან მასში შეიძლება აღმოჩნდეს ყვავილის მტვრისმიერი ალერგენები;

- ნუ მოსწევთ სიგარეტს, რადგან თამბაქოში არსებული ნიკოტინი აუარესებს ცხვირის "გაჭედებლობას" და ხელს უწყობს სასუნთქი გზების ლორწოვანის ზემგრძნობელობის განვითარებას.

არასეზონური ალერგიული რინიტი

განსხვავებით პოლინოზისაგან, იგივე სეზონური რინიტიისაგან, რომელიც რეგულარულ ხასიათს ატარებს, არსებობს ალერგიული რინიტიის ისეთი სახეებიც, რომელთაც წელიწადის დროსთან კავშირი არა აქვთ. ზოგიერთი მათგანი შეიძლება მთელი წელი გაგრძელდეს, როგორც ეს ხდება ოთახის მტვრის ტიპისადმი ალერგიის შემთხვევაში, სხვები დაკავშირებულია ინდივიდის სამუშაოსთან ან სხვა საქმიანობასთან. მაგალითად, პურის მცხოვრებლებში ამის მიზეზი შეიძლება იყოს ფქვილი, მეცხოველეებში – ცხოველის ბენჯი და სხვა.

არასეზონური ალერგიული რინიტიის სიმპტომები ნაკლებად მკვეთრია, ვიდრე პოლინოზის შემთხვევაში, მაგრამ უყურადღებოდ მიტოვებული არასეზონური რინიტი შეიძლება ალერგიულ ასთმამდე

გადაიზარდოს. ეს სიმპტომებია: ცხვირით სუნთქვის გაძნელება (ცხვირის "გაჭედვა"), ცემინების შეტევები (10-20 დაცემინება ერთ ჯერზე) და წყლისმაგვარი გამონადენი ცხვირიდან.

ბრონქული ასთმა

ბრონქული ასთმა (asthma - ბერძნ. მიძიმე სუნთქვა) - ეს არის სასუნთქი გზების ქრონიკული ალერგიული ანთებითი დაავადება, რომელიც ხასიათდება მგრძნობელობის მომატებით მთელი რიგი გამლიზიანებლების მიმართ და ბრონქული გამავლობის მეტ-ნაკლები შეფერხებით, რაც კლინიკურად გამოვლინდება მოხრჩობის გრძნობით, ხველებისა და ხიხინის განმეორებითი შეტევითი ეპიზოდებით.

ბრონქული ასთმით დაავადებულთა რიცხვი დღეისათვის ძალზედ დიდია: ეს არის მინიმუმ 300 მლნ ადამიანი, რაც მსოფლიოს მოსახლეობის 5-15% შეადგენს. უკანასკნელი 15 წლის მანძილზე ბრონქული ასთმით დაავადებულთა რიცხვი გაორმაგდა. კლების ტენდენცია ჯერჯერობით არ შეინიშნება.

ბრონქული ასთმა მჭიდროდაა დაკავშირებული ალერგიასთან და იმუნური პასუხის დარღვევასთან. ასთმას საფუძვლად უდევს ბრონქების ლორწოვანის ანთება, რომელიც ალერგიული ბუნებისაა. სწორედ ამიტომ ასთმას მიიჩნევენ ალერგიულ დაავადებად და მას ალერგოლოგები მკურნალობენ. შეტევებისაგან თავისუფალ პერიოდშიც კი ბრონქებში გამოვლინდება ალერგიული ანთების ნიშნები, სწორედ ამიტომ ასთმა ითვლება ქრონიკულ დაავადებად, ხოლო მკურნალობა - ანთების საწინააღმდეგოა. ბრონქების ლორწოვანის ქრონიკული ანთება იწვევს ბრონქულ ჰიპერრეაქტიულობას ანუ ბრონქების ჰიპერმგრძნობელობას უმნიშვნელო გამლიზიანებელზეც კი. დაავადება მწვავედ რაიმე მაპროვოცირებელი ფაქტორის ზემოქმედებით (მაგ. მტვრიანი გარემო, თამბაქოს ბოლი, მძაფრი სუნი).

ვითარდება შემდეგი დამახასიათებელი სიმპტომები: მოხრჩობისა და ჰაერის უკმარისობის გრძნობა (განსაკუთრებით ხშირია ღამით ან გამთენიისას), მსტვინავი სუნთქვა, რომელიც ისმის გარკვეულ მანძილზე, გახანგრძლივებული მშრალი (არაპროდუქტიული) ხველება ან ხველება ნახველის გაძნელებული გამოყოფით, სხვადასხვა ინტენსივობის ქოშინი.

სამწუხაროდ, ასთმას ხშირად მიიჩნევენ ბრონქიტად და შესაბამისად, მკურნალობაც არაეფექტურია. ასთმის დიაგნოსტიკა დაგვიანებით ხდება ყოველი 5 ავადმყოფიდან 3 შემთხვევაში.

ბრონქული ასთმის სიხშირე განსაკუთრებით მაღალია ბავშვებში 18 წლამდე და მოზრდილებში 75 წლის ასაკის ზემოთ. მოზრდილებსა და ბავშვებში ბრონქიალური ასთმის გამომწვევი რისკ-ფაქტორები განსხვავებულია.

ბრონქული ასთმის ძირითადი მიზეზები:

ბრონქული ასთმის პროფილაქტიკის ეფექტურობას განაპირობებს გამომწვევი მიზეზის სწორად განსაზღვრა. ეს მიზეზები კი საკმაოდ მრავალფეროვანია:

1. თანდაყოლილი ფაქტორები:

- გენეტიკური წინასწარგანწყობა;
- სასუნთქი გზების ჰიპერსენსიბილიზაცია;

2. ალერგენები, რომელთა ჩასუნთქვა ხდება როგორც ოთახში, ასევე ოთახის გარეთ (ცხოველების ბენჯი, ყვავილის მტვერი, ოთახის მტვერი, ოთახის მტვერის ტკიპა, ობი, ტარაკანის ანტიგენი);

3. მაპროვოცირებელი ფაქტორები, რომელთაც შეუძლიათ სასუნთქი გზების სენსიბილიზება და იწვევენ რესპირატორული ალერგიის ან ასთმის დაწყებას (თამბაქო, დაბინძურებული ჰაერი, ვირუსული რესპირატორული ინფექცია და სხვ.);

გამშვები მექანიზმის როლს თამაშობს:

o მიზეზობრივი ფაქტორის დამატებითი ზემოქმედება;

o ცივი ჰაერის, გამალიზიანებელი გაზის, ამინდის ცვალებადობის ზემოქმედება, გადაღლა და გადაჭარბებული ემოციების გამოხატვა.

როგორ დავიცვათ ბავშვი ბრონქული ასთმის შეტევისაგან?

ბავშვებზე სპეციალური ალერგენის ქრონიკული ზემოქმედება იწვევს ასთმის განვითარებას. ასთმის განვითარების რისკი მკვეთრად მცირდება, თუ ჩამოთვლილი ალერგენების მიმართ გავატარებთ აუცილებელ ღონისძიებებს. არსებობს სახლში ასთმის გამომწვევი ალერგენების შემცირების შემდეგი მეთოდები, კერძოდ:

- თქვენ შეგიძლიათ ბავშვებს თავიდან ააცილოთ ბრონქული ასთმის შეტევა, თუ აარიდებთ მათ ამ დაავადებების მაპროვოცირებელ ფაქტორებს (ალერგენებს), როგორცაა: საყოფაცხოვრებო მტვერი, შინაური ცხოველების ბენჯი, თამბაქოს ბოლი, ყვავილის მტვერი;

• ოთახის მტვერი შესაძლოა ეფექტურად ვაკონტროლოთ ლეიბებისა და ბალიშების მკვირივი შალითით შეფუთვით, თეთრეულის ყოველკვირეული რეცხვით, ხალიჩების ალებით, ჰაერის ხშირი განიავეებით;

- ეცადეთ, ბავშვს ჰქონდეს ბუნებრივი ქსოვილის თეთრეული. გამოიყენეთ ბამბის ან ბამბაზის თეთრეული;
- ეცადეთ, ბავშვის ბალიში და საბანი არ იყოს ბუმბულის





- ან მატყლის;
- აიღეთ ხალიჩები და ლინოლეუმი და ხის იატაკი ხშირად განმინდეთ სველი წესით;
  - რბილი ავეჯის გადასაფარებლად გამოიყენეთ რეცხვადი, ბუნებრივი ქსოვილის შალითა;
  - ხშირად რეცხეთ ბავშვის თეთრეული ცხელი წყლით;
  - ეცადეთ, შეინარჩუნოთ ბინაში ტენიანობა 50%-ის ქვევით;
  - აბაზანის კედლები და იატაკი გარეცხეთ წყლითა და საპნიანი ხსნარით;
  - ხშირად გაანიავეთ ბინა, ეცადეთ შეინარჩუნოთ სუფთა, მშრალი ჰაერი;

• ბავშვის სანოლ ოთახში დახურეთ ფანჯრები, რათა არ მოხდეს ოთახის გარემო მტვრით დაბინძურება;

• როცა ალერგიული რეაქცია შეიმჩნევა შინაური ცხოველების მიმართ, ისინი უნდა მოვაშოროთ სახლიდან. თუ ეს შეუძლებელია, ეცადეთ, ბავშვის სანოლ ოთახში შინაური ცხოველი არ შეუშვათ; შინაური ცხოველები სისტემატურად დაბანეთ სპეციალური შამპუნით;

• თამბაქოს პასიური მოწევა მკვეთრად არის ასოცირებული ბავშვებში ასთმის გამწვავებასთან, ის განიხილება, როგორც ასთმის ინდუქტორი. არ მოწიოთ შინ თამბაქო. აუხსენით ბავშვს, რომ თამბაქოს მოწევა მისთვის განსაკუთრებით მავნებელია;

• თამბაქოს ბოლის ზემოქმედების შესამცირებლად მიღებული უნდა იქნეს სუფთა შიგა გარემოს შესახებ კანონმდებლობა, რომელიც ზღუდავს სიგარეტის მოწევის საზოგადოებრივი თავშეყრის ადგილზე, რესტორნებში, სუპერმარკეტებში, რაც დიდ სარგებლობას მოუტანს ასთმის კონტროლს.

ასთმის პროგრესირების შეჩერება ძნელია, აგრეთვე ძნელია მისგან საბოლოოდ განკურნება, მაგრამ დაავადებულთა მედიკამენტოზური მკურნალობა საშუალებას მოგვცემს თავიდან ავიცილოთ მძიმე და ფატალური შემთხვევები.

**ალერგიული დერმატოზები**

ალერგიული დერმატოზები - ეს არის კანის ალერგიული დაავადებები, რომლებიც ვითარდება დაბალმოლეკულური ნივთიერებების, საყოფაცხოვრებო ქიმიური საშუალებების, სამკურნალო და კოსმეტიკური საშუალებების, ლატექსის ალერგენების, მეტალების, საკვები პროდუქტების, აერო- და სხვა ალერგენების ორგანიზმში მოხვედრის შემდეგ კანზე უშუალო ზემოქმედების გზით, ასევე საჭმლის მომწელებელი ტრაქტის ან ინექციის საშუალებით.

ალერგიული დერმატოზებისათვის დამახასიათებელია კანის ქავილი და შეწითლება, კანზე გამონაყარი ჭინჭრის ციების (შეშუპება, ბუშტუკები) ან ეგზემის (აქერცვლა, სიმშრალე, კანის სურათის შეცვლა) ტიპით. კანის მხრივ გამოვლინებების გარდა, საკვებ ნივთიერებებზე და მედიკამენტებზე ალერგია შეიძლება გამოვლინდეს ასევე სიმპტომებით საჭმლის მომწელებელი ტრაქტის მხრივ - ენისა და ტუჩების შეშუპებით, გულისრევით, პირღებინებით, მუცელში სპასტიური ტკივილებით, დიარეით.

ყველაზე გავრცელებული ალერგოდერმატოზებია - ატოპიური დერმატიტი (ექსუდაციური დიათეზი, ნეიროდერმიტი), ჭინჭრის ციება, კონტაქტური დერმატიტი.

კონტაქტური დერმატიტი ეს არის კანის რეაქცია ზოგიერთი განსაზღვრული გამაღიზიანებლის (დაახლოებით 3000-მდე ქიმიური აგენტი - შხამიანი მცენარეები, შხამ-ქიმიკატები, ქიმიური საშუალებები, კოსმეტიკა, საღებავები, მეტალები, მედიკამენტები, და სხვ.) უშუალოდ კანზე ზემოქმედებაზე. ამ რეაქციების 80% გაღიზიანების შედეგია (მაგ. „მრეცხავის ხელი“), ხოლო 20% - ალერგიულ რეაქციას წარმოადგენს. ალერგენტთან კონტაქტის შემდეგ კანის ალერგიული რეაქცია ყალიბდება 1-3 დღეში, და რჩება 1 კვირა და უფო ხანგრძლივად. რეაქცია უფრო გამოხატულია კონტაქტის ადგილას, თუმცა შეიძლება სხვა ადგილზეც განვითარდეს.

**როგორ მოვიქცეთ კონტაქტური დერმატიტის დროს?**

- ალერგენტთან კონტაქტის შემდეგ სასწრაფოდ მოიბანეთ კანი საპნით;
- გამაღიზიანებელთან განმეორებითი კონტაქტის თავიდან აცილების მიზნით გარეცხეთ ტანსაცმელი და საგნები;

- ქავილის შესამცირებლად მიიღეთ ანტიჰისტამინური პრეპარატი;
- ანთების შესამცირებლად, ასევე ბუშტუკების დახეთქვისას გამოიყენეთ სველი ცივი კომპრესი (60მლ ღვინის სპირტი 1ლ წყალზე);

- ადგილობრივად, შესაძლებელია, ქავილის შესამცირებელი ლოსიონის გამოყენება;
- შესაძლებელია გლუკოკორტიკოიდების გამოყენება: მსუბუქი რეაქციის შემთხვევაში - მზა სტეროიდული კრემები, გამოხატული რეაქციის შემთხვევაში, ექიმთან შეთანხმებით, მაღალაქტიური კრემები, ასევე სისტემური სტეროიდები (ტაბლეტები, ინექციები);

- და ბოლოს, საუკეთესო მკურნალობა - ეს არის ალერგენტთან კონტაქტისაგან თავის არიდება!



ურთიერთობა

პასუხი მათ, ვისაც პინტარქისებს ჩვენი ტანდემის დაშლის შესახებ



თამარ არაბიძე

მინდა პასუხი გავცე ყველა იმ ადამიანს, ვისაც დააინტერესა თუ რატომ დაიშალა ჩემი და ქეთის ტანდემი, ვფიქრობ დრო მოვიდა რომ ავხსნა ეს ყველაფერი.

როგორც მოგეხსენებათ „ნიჭიერამდე“ პარამ-შვილდოსანი ვიყავი, მქონდა გარკვეული წარმატებები, მაგრამ იყვნენ პარასპორცმენები, რომელთაც ჰქონდათ სტიპენდია და მე არა. როდესაც ვკითხე პარაოლიმპიურ კომიტეტს (ლაპარაკია არალეგიტიმურ პარაოლიმპიურ კომიტეტზე, რომელმაც სასამართლოს გადაწყვეტილებით შეწყვიტა ფუნქციონირება და ადგილი დაუთმო ლეგიტიმურ პარაოლიმპიურ კომიტეტს, რომელიც ამჟამად აგრძელებს თავის საქმიანობას. რედ.), მე რატომ არ მენიშნებოდა სტიპენდია მიპასუხეს, რომ გარკვეული წარმატებისთვის უნდა მიმღნია საზღვარგარეთ, ერთ-ერთ ჩემს მეგობარს ჩემამდე რამდენიმე თვით ადრე დაუნიშნეს 300 ლარი. როდესაც ვკითხე ისევ პარაოლიმპიურ კომიტეტში და დავუსაბუთერე თუ რა მიღწევები ჰქონდა მას ჩემგან განსხვავებით სრულიად არაადეკვატური პასუხი მივიღე,თურმე ამ კითხვის

დასმა არ ყოფილა კაცური საქციელი და ჩემს მიმართ განხორციელებული დისკრიმინაციული ქმედება კაცური იყო მათი მხრიდან?! ამ ყველაფრის ფონზე მალევე წამოვედი მშვილდოსნობიდან,არ შემიძლია უსამართლო გარემოში ვითანამშრომლო. მშვილდოსნობის მწრთნელთან და მის გუნდთან მე არანაირი პრეტენზია არ მაქვს, მათი მხრიდან საკმაოდ დიდი დაფასება მქონდა და მაქვს, პარაოლიმპიურ კომიტეტს კი წამოსვლის დროს ვუთხარი რომ მე ჩემ გზას მივხედავდი მათ გარეშე, ვაპირებდი ჩემი ოცნების ახდენას და „ნიჭიერში“, მონაწილეობის მიღებას, მინდოდა მეცეკვა და დამემსხვრია საჯაროდ არსებული სტეროტიპები. მალევე ფეისბუქზე მომწერა ქეთიმ და შემომთავაზა მენყვილეობა. ბოლოს როგორც აღმოჩნდა პარაოლიმპიურის ერთ-ერთ ნევს მიუცია ჩემი კოორდინატები,თავიდან რომ მცოდნოდა ამ ყველაფერს არ დავთანხმდებოდი, შემომთავაზა პოლონელების პროექტში ჩართვა (საცეკვაო თეატრში) ცეკვა ჩემი სულის ნაწილია და დავთანხმდი, პოლონელი ტრენერის მიერ დადგმული იყო ასევე „ნიჭიერის“, პირველი ცეკვა! მეორე ცეკვა ინტერნეტიდან იყო კოპირებული. მესამე საფინალო ცეკვის იდეა იყო აჩი სოლოლაშვილის, ილეთები ჩემი და ქეთის მოფიქრებული, დახვეწა და გასალაშინება ისევ აჩის ეკუთვნის. ამ ცეკვამ საერთაშორისო ასპარეზზეც მომიტანა წარმატება, 2 კვირაში დადგმულ ცეკვას საკმაოდ დიდი შედეგი მოჰყვა, მსოფლიო ჩემპიონის გვერდით მეორე ადგილი სახუმარო ნამდვილად არ არის, მცირე დროში დადგმული ცეკვით. ყველაზე აღმაშფოთებელი აღმოჩნდა ის, რომ თურმე ქეთი ჩემს უკან ძველ პარაოლიმპიურ კომიტეტთან მოგობრობის ფონზე დაინიშნა მწვრთნელად, სანამ წავიდოდნენ და ახალი გუნდი მოვიდოდა პარაოლიმპიურ კომიტეტში, რადგან მან იცოდა ახალ გუნდთან არასამართლიანი გზით ვერ გახდებოდა მწვრთნელი (მხოლოდ ორდლიანი ტრენინგის ფონზე აზებაიჯანში, ისიც ჩვენი დაშლის მერე), ამ დროს ჩემი სტიპენდია 250 ლარია, ხოლო საკითხვია მეგობრული გზით დანიშნულ მწვრთნელს რა ხელფასი დაუნიშნეს, არ მეგონა ასე იოლად თუ შეიძლებოდა მწვრთნელის სტატუსის მინიჭება არც თუ ისე დიდი გამოცდილების ფონზე, თუმე როგორც პარასპორცმენს არ მეკუთვნოდა სტიპენდია, მხოლოდ იმ შემთხვევაში საზღვარგარეთ არ მექნებოდა წარმატება, აქ ეს ყველაფერი იოლად განხორციელდა, საკითხავია არის თუ არა ეს დისკრიმინაცია?! რაც შეეხება ცეკვებს, უკვე 5 ცეკვა დასადგმელი ოლიმპიური თამაშებისთვის და ეს ცეკვები უკვე გადმოგზავნილი აქვს ოლიმპიური თამაშების მწვრთნელს. მინდა აღვნიშნო რომ, იმ რთულ ილეთების შესრულებისას, ვგულისხმობ „ნიჭიერს“, ქეთი ვერანაირად ვერ გადმომცემდა იმ ემოციას რასაც მე ეტლზე ვგრძნობდი. რომ არა ჩემი განვლილი გზა და განცდები, არ ვიქნებოდი ასეთი დამაჯერებელი სცენაზე, თუ ფედერაცია გაქვს და ხარ რეალური თუ არარეალური მწვრთნელი, ამ შემთხვევაში მინიმუმ 5 მოცეკვავე უნდა გყავდეს და მას ჰყავს ერთი მოცეკვავე და ისიც ახალი, მესამე მენყვილე. ბოლოს კი მინდა გავცე პასუხი ყველას,რომ არა ჩემი უდიდესი მონდომება და სიყვარული ცეკვის მიმართ და ასევე ქალბატონი სანდრას ნაჩუქარი ეტლი, მე ვერაფერს შევძლებდი, ხოლო თუ მე ვერ შევძლებდი, არ შედგებოდა ამ ტანდემის გამარჯვება არც საქართველოში და არც საზღვარგარეთ.

## მარტყოფის პანსიონატი - ცხოვრების ილუზია



### თათია ხალიანი

ფოტო: სოფო აფციაური

მარტყოფის შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა პანსიონატში 68 ადამიანი ცხოვრობს. ბავშვთა სახლების დახურვის შემდეგ 18 წელს გადაცილებული მზრუნველობამოკლებული შშმ პირები სწორედ აქ მოხვდნენ. წლების წინ ქმედუუნაროდ აღიარების გამო უმეტესობა კუთვნილ პენსიას დღემდე ვერ იღებს. დასაქმებული მხოლოდ ორი ადამიანია - ისინიც იქვე, სახლში, მომვლელებად. რამდენიმე მათგანს შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირის სტატუსიც შეჩერებული აქვს, რის გამოც პენსიაც შეუწყვიტეს. ჰყავთ შვილები, რომელთა ნახვასაც იშვიათად ახერხებენ. დამოუკიდებლად ცხოვრება სურთ, მაგრამ არ აქვთ საცხოვრებელი, არც სამსახური. მათი დღეები ხშირად ზედმინევენით ერთნაირია, განანილებული სამუშაო, სხვადასხვა ხელსაქმე, ბალის და სახლის მოვლა, ერთმანეთზე ზრუნვა, ხანდახან კი არაფრის სურვილი - ეზოში მსხდარი მზესა და ცარიელ ქუჩას მიჩერებულები.

სანამ ჭიშკარს გაგვიღებენ, ნაზი ეტლში მჯდომ მეგობარს ტოვებს და ეზოდან კითხვებს გვაყრის, აინტერესებს ვინ ვართ, რატომ მოვედით, პენსიას როდის დაუნიშნავენ. მერე ფოტოაპარატს შენიშნავს და გზადაგზა სურათის გადასაღებად დანარჩენებს ეძახის.

სახლში შესულებს დერეფანში რამდენიმე ადამიანი გვეხვევა. სათითაოდ ხელის ჩამორთმევას და საკუთარი თავის ჩვენთვის გაცნობას ცდილობენ. ერთმანეთს ლაპარაკს არ აცლიან, თავიანთ ამბებს გვიყვებიან. ზოგს დამოუკიდებლად ცხოვრება უნდა, ზოგს - შვილის ნახვა, ზოგს - გარეთ დარჩენილი მეგობრების ბედი აწუხებს. მათ ნომერს გვანერინებენ, გვთხოვენ, მოვიკითხოთ, როგორ ცხოვრობენ.

აიდა თავისი ოთახისკენ გვექაჩება. ოთახში სამი საწოლი და კარადები დგას. კედლები ცარიელია. აიდას კარადას ბოქლომი ადევს. ეშინია, მისი ნივთები არავინ აიღოს. გვეუბნება, რომ პენსიის

ფულით ბოქლომი თვითონ იყიდა. ერთი თვის წინ 33 წლის გახდა.

დიანასთან ერთად ოთახს კიდევ ორი გოგო ინანილებს. ლოლას საწოლის თავზე თაბახის ფურცლებზე ამობეჭდილი თავისივე შავ-თეთრი ფოტოებია გაკრული.

დიანა ხელში წერილს გვაჩეჩებს. გვთხოვს დავეხმაროთ მარტყოფის სახლის დატოვებასა და თემქაზე გადასვლაში. 55 წლისაა. ხანდაზმულთა პანსიონატში ცხოვრება უნდა. ამბობს, რომ იქ მისი ასაკის ხალხი ცხოვრობს. ტელევიზორში იცნო რამდენიმე ადამიანი, რომლებთან ერთადაც ადრე ეკლესიაში დადიოდა. ახლა ისინი ხანდაზმულთა პანსიონატში ცხოვრობენ.

„მეც მინდა ტელეფონი, კომპიუტერი, ატლასი, კარგი ამხანაგი, მინდა თავისუფალი ცხოვრება, მინდა ვმართო საკუთარი თავი, სანამ შემიძლია. ადრე დამოუკიდებლად ვცხოვრობდი, პედაგოგიური მაქვს დამთავრებული. ავტოგაერთიანებაში გამომთვლელ-ოპერატორად ვმუშაობდი. მერე 17 წელი ელიავაზე ვიმუშავე. პირველები ჩვენ ვიყავით, რამდენიმე ადამიანი შევიკრიბეთ და ელიავას ბაზარი გავხსენით. მერე ფეხი და ხელი მომტეხეს, მილაატეს, პანსიონატში მოხვდით, ჯერ ძვერში ვიყავი, მერე - დუშეთში. 2012 წლის მარტიდან აქ ვარ. მინდა დამოუკიდებლად ვიცხოვრო, პენსია ავიღო...-ამბობს დიანა.



წლების წინ სასამართლომ დიანა ქმედუწუნაროდ აღიარა, რის გამოც პენსიას ვერ იღებს. მარტყოფის შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა პანსიონატის დირექტორი ლელა კიკნაძე ამბობს, რომ მათთვის ეს სერიოზული პრობლემაა, სახლში მცხოვრები 68 ადამიანიდან 38 ქმედუწუნაროდაა აღიარებული.

აპრილიდან ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემის მქონე პირების მიმართ სამოქალაქო კოდექსში არსებული მიდგომა შეიცვალა. ცვლილებების მიზეზი საქართველოს საკონსტიტუციო სასამართლოს გადაწყვეტილება გახდა, რომელმაც ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემის გამო პირების ქმედუწუნარიანობის შეზღუდვის

სახელმწიფოს მიერ დარიცხული პენსია განკარგოს, მაგრამ ამის უფლება არ აქვს, ეს თანხა გროვდება. 13 ივლისს გვაქვს პროცესი საკონსტიტუციო სასამართლოში. ერთ-ერთი მომჩივანი ჩვენი ბენეფიციარია. ვითხოვთ გადაიხედოს მისი საქმე და მას კუთვნილი პენსიის განკარგვის საშუალება მიეცეს“, - ამბობს ლელა კიკნაძე.

ის ერთ-ერთი მომჩივანი 40 წლის მარიაკაა. ფოთში დაიბადა და გაიზარდა, ბავშვობაში ავარიამი მოხვდა, ფეხი დაუზიანდა. ადრეულ ასაკში დაოჯახდა, მაგრამ შვილთან ერთად მალევე სახლში დაბრუნდა. რთული ცხოვრების გამო, ჯერ თბილისის ფსიქიატრიულ საავადმყოფოში მოხვდა, შემდეგ რამდენიმე სახლი გამოიცვალა. გახსნის დღიდან მარტყოფის პანსიონატში ცხოვრობს. მისი შვილი უკვე 22 წლისაა. ბებიამ გაზარდა.

„ჩემი შვილის იმედი ვცოცხლობ. დედაჩემი თავს ევლება, მზრუნველობას არ აკლებს. მე არ ჩავდივარ, თვითონ ჩამოდის ხოლმე. როცა ვფიქრობდი, რომ ამქვეყნად ყოფნა აღარ მინდოდა, მაშინ ჩემი შვილი გამოჩნდა, ჩემს სანახავად მოვიდა. პენსია რომ მქონდეს, ჩემს შვილს გავუგზავნიდი. პენსია იმისთვის მინდა, რომ პატივი ვცე იმ ადამიანებს, რომლებიც ჩემთვის ძვირფასია. ხანდახან სახლიდან ოც ლარს მიგზავნიან და



საკანონმდებლო რეგულაციები არაკონსტიტუციურად ცნო. ამის გამო პარლამენტს როგორც საქართველოს კონსტიტუციასთან, ასევე გაეროს „შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა უფლებების კონვენციასთან,“ რეგულაციების შესაბამისობაში მოყვანა დაევალა.

ტერმინ ქმედუწუნაროს ნაცვლად სამოქალაქო კოდექსში გაჩნდა ცნება „ფსიქო-სოციალური საჭიროების მქონე პირი (მხარდაჭერის მიმღები). ცვლილების მიხედვით, „მხარდაჭერის მიმღები,“ პირი მიიჩნევა ქმედუწუნარიან პირად, რომელსაც ფსიქო-სოციალური საჭიროებების ინდივიდუალური შესწავლის საფუძველზე შეიძლება სასამართლომ დაუნიშნოს მხარდაჭერი, ანუ პირი, რომელიც მას დაეხმარება უფლებების რეალიზებასა და ინტერესების დაცვაში.

„სასამართლო დადგენილებაში ეწერა, რომ პირს ქმედუწუნაროდ აღიარებიდან ერთი თვის ვადაში უნდა დაენიშნოს მეურვე. მეურვე მათ არავინ ჰყავდათ. სოც. სამსახური მათი კანონიერი წარმომადგენელია. აქ არის პრობლემა, ადამიანს შეუძლია

ქვეყანა ჩემი მგონია,“ - ამბობს მარიაკა.

მარტყოფის შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა პანსიონატში ძირითადად ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემების მქონე ადამიანები ცხოვრობენ. როგორც სახლის ფსიქოლოგი რუსუდან მანგოშვილი ამბობს, მთავარი აქცენტი შრომით თერაპიაზეა. ექვს თვეში ერთხელ ხდება ბენეფიციარების შეფასება და ინდივიდუალური



გეგმის მიხედვით აქტივობები იგეგმება. შრომით თერაპიაში ქარგვა, ქსოვა, ბალის მოვლა, სასოფლო-სამეურნეო საქმიანობა იგულისხმება.

„საყოფაცხოვრებო უნარების გამომუშავების მიზნით ბენეფიციარებს განანილებული აქვთ ტერიტორია, რომელ დღეს რომელმაც უნდა დააღაგოს და დაასუფთაოს. მოსწონთ ეს პროცესი, თვითრეალიზებას ახდენენ. როცა ჩაკეტილ სივრცეში ხარ, ეს ძალიან მნიშვნელოვანია. სურვილების მიხედვით სხვადასხვა საქმიანობაში არიან ჩართული. მათთან საგანმანათლებლო კუთხით არავის უმუშავია ისე, რომ შემეცნებითი უნარები ჰქონდეთ განვითარებული. ამიტომ ამ მხრივ რთული მუშაობა გვინვეს, თან ამ ასაკში უფრო ხანგრძლივი პროცესია და ამის შესწავლა უფრო რთულია,“ - ამბობს ფსიქოლოგი.

სახლში სულ 28 მომვლელი, ექიმი-თერაპევტი, ფსიქოლოგი, ექიმი-ფსიქიატრი, ოთხი ექთანი, ერთი უფროსი მედდა მუშაობს. ასევე, მზარეული, მისი დამხმარე, დამლაგებლები, მუსიკისა და ქარგვის პედაგოგები.

მადონას და ირმას ოთახის კედლები მომღერალ დიანა ლურნკაიას ფოტოებითაა დაფარული. ირმა ეტლში ზის, მადონა გვერდიდან არ შორდება, სულ მასზე ზრუნავს. ათი წელია მეგობრობენ, ქუთაისიდან ერთად გადმოიყვანეს მარტყოფის სახლში.

მადონას ხუთი წლის შვილი ჰყავს. საპატრიარქოს ბავშვთა სახლში იზრდება. სულ ერთხელ ნახა. სოციალურმა მუშაკმა მარტყოფში ჩამოიყვანა. უნდოდა ცოტა ხნით მაინც მასთან დაეტოვებინათ, მაგრამ უთხრეს, რომ არ შეიძლებოდა. მადონამ შვილის მამა ქუთაისის მზრუნველობამოკლებულთა პანსიონატში გაიცნო. მარტყოფში გადმოსვლის შემდეგ კაცი ამოენერა ინსტიტუციიდან და დამოუკიდებლად ცხოვრობს. მადონამ დარჩენა ამჯობინა.

ქუთაისში ცხოვრების ათი წლის მანძილზე

მადონა პენსიას იღებდა. ბავშვობაში გადატანილი ოპერაციის გამო ერთი ფილტვით ცხოვრობს, ამას ერთვის ბრონქული ასთმა. ერთი წელია გარდაბნის რაიონის სამედიცინო ექსპერტიზის დასკვნის გამო მას სამედიცინო ჯგუფი შეუცვალეს და პენსია შეუწყდა. სახლის თერაპევტის აზრით, მადონა საავადმყოფოში უნდა დანევს, გამოკვლევები ჩაიტაროს და კომისიაზე თავიდან გავიდეს. მადონა საავადმყოფოში დანოლაზე უარს ამბობს.

არავინ აკითხავს. დედა გარდაეცვალა. ცნობათა ბიუროში მამას მიაკვლია, დაურეკა - „ვინ მოგცა ჩემი ნომერიო, მე ვუთხარი ღმერთმა მომცა-მეთქი. ყურმილი დამიკიდა,“.

დედამ სიმაც სულ პატარა მიატოვა. თბილისის ჩვილ ბავშვთა სახლიდან სენაკის ბავშვთა სახლში მოხვდა. აღმზრდელი დაეხმარა და მშობლები იპოვა.

„შემახვედრეს მშობლებს, მაგრამ მათ არ მიმიღეს. პანსიონატში გაზრდილი ხარ და მრცხვე-ნიაო, დედამ მითხრა. დამემართა დეპრესია. ძმები და დები ვნახე, მათაც უარი თქვეს ჩემს მიღებაზე. დედამ მითხრა, ძალიან ცუდად იყავი და იმიტომ მიგატოვეო. ახლა სულ ვტირი ხოლმე. ვფიქრობ, რატომ არ უნდათ ჩემი დანახვა. მამამ თავიდან კარგად მიმილო, მაგრამ მერე ისიც დედის აზრზე გადავიდა. შერცხვება ოჯახიო, აქ რომ იცხოვროო და საერთოდ დაგვივიწყეო. ამიტომ ჩემმა ძმამ 20 წლის ასაკში ისევ სენაკში დამაბრუნა. მას შემდეგ არავინ მინახავს. ახლა 30 წლის ვარ, არც მირეკავენ, არ მკითხულობენ,“ - ამბობს სიმა.

ოთახში და-ძმების, მეგობრების და მასწავლებლების ფოტოები აქვს გაკრული. სიმღერაში მიღებული სიგელიც კედელზეა.

ყველა ოთახი ერთნაირია, საწოლების განლაგებაც კი იგივე, მხოლოდ კედლებზე გაკრული ფოტოები და ნახატები იცვლება.

ერთი ოთახი განსხვავებულია, სახლის მესამე სართულზე. ოთახიდან გამოქცეულ ბიჭს მომვლელი ისევ უკან აბრუნებს. კარს იქეთ მძიმე სუნი დგას, ოცამდე ადამიანი ოთახის სხვადასხვა კუთხეში მიყუჟულა, ნაწილი იატაკზე ნევს, ნაწილი ეტლში ზის.

სახლის ყველაზე აქტიური მცხოვრებლები ჯერ მუსიკის ოთახში, მერე შრომის ოთახში გვეპატიჟებიან. მაგიდის ირგვლივ შემომსხდარი გოგონები ქარგავენ. გამჭვირვალე პარკებში უკვე შესრულებული ნამუშევრები ალაგია. ხშირად გამოფენებზე იღებენ მონაწილეობას და მათ ნამუშევრებს ყიდნიან.





ინსტიტუციებში კი მათთვის ადგილი არ არის.

„მათი აქ მოხვედრის შანსი მინიმალურია. რიგი ძალიან ნელა გადის, ფაქტობრივად არ გადის. იმის შანსიც მინიმალურია, რომ ოჯახის წევრები მოაკითხავენ და წაიყვანენ. როგორც სოციალური მომსახურების სააგენტოდან ვიცი, მარტყოფის პანსიონატში ჩარიცხვაზე ძალიან დიდი რიგია. როცა დენინსტიტუციონალიზაციაზე ვსაუბრობთ, მაშინ ამ დაწესებულებაში მიღება უნდა შეწყდეს და სამსახურებმა ამ ხალხის გაყვანაზე უნდა დაიწყოს მუშაობა, რადგან ეს დაუსრულებელი პროცესი

მარი ქარგვას გულს ვერ უდებს. ის პანსიონატში ყველაზე პატარაა, 19 წლის. სხვების მსგავსად მანაც რამდენიმე ბავშვთა სახლი მოიარა. 6 წლამდე ქუთაისში, ოჯახში იზრდებოდა. დედამ ოჯახი მიატოვა, მამამ ბავშვთა სახლში წაიყვანა. წლების მერე და-ძმებმა იპოვეს. ძმამ რამდენჯერმე მოაკითხა. საოჯახო ტიპის სახლში გადასვლა უნდა. ამბობს, რომ იქ ცოტა ხალხი და უფრო კარგი გარემო იქნება.

მარტყოფის შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირთა პანსიონატი 2012 წელს გაიხსნა. შენობა ამერიკის მთავრობის ფინანსური მხარდაჭერით გარემონტდა. როდესაც ბავშვთა სახლები დაიშალა, 18 წელს გადაცილებული შშმ ადამიანები მარტყოფის პანსიონატში გადმოიყვანეს. მიუხედავად იმისა, რომ იმ დროს ასეთი ადამიანები საკმაოდ ბევრი იყო, მარტყოფის სახლის მხოლოდ 70 ბენეფიციარზე მოწყობა მოხერხდა. პანსიონატის დირექტორი ლელა კიკნაძე ამბობს, რომ სერიოზულ საკითხად რჩება ადგილების რაოდენობა. კოფრის ბავშვთა სახლში ცხოვრობენ ადამიანები, რომლებიც 18 წლის ხდებიან, მათი მინდობით აღზრდაში გაყვანა პრობლემაა, რადგან მსურველი ოჯახი არ არსებობს, სპეციალიზებულ

იქნება,, - ამბობს ლელა კიკნაძე.

ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი საკითხი, რომელიც პანსიონატში განსაკუთრებით აწუხებთ, დამოუკიდებლად ცხოვრების მსურველი ბენეფიციარებისთვის თავშესაფრის არარსებობაა. პანსიონატში ორი წყვილი ცხოვრობს. გიას და მანიას შვილები საპატრიარქოს ბავშვთა სახლში იზრდებიან, სოფოს და ანატოლის შვილი მინდობით აღზრდაშია.

„მათ სჭირდებათ ჭერი, წავლენ და საკუთარ შვილთან ერთად ცალკე იცხოვრებენ. სოფო და ანატოლი, ორივე მზრუნველობამოკლებულები იყვნენ. არ უნდათ მათმა შვილმაც იგივე გამოიაროს. ვმუშაობთ იმაზე, რომ საკუთარი ფართი ჰქონდეთ. რთული საკითხია, რადგან სახელმწიფო გეუბნება, რისი საშუალებაც მქონდა დაგაკმაყოფილე, გაქვს თავშესაფარი. კანონმდებლობაში წერია, რომ სახელმწიფო და ადგილობრივი თვითმართველობა ვალდებულია 18 წელს მიღწეულ პირი, რომელიც ბავშვთა სააღმზრდელო დაწესებულებაში ცხოვრობს, საცხოვრებლით უზრუნველყოს, მაგრამ ეს მხოლოდ ჩანანერია. ჩემს პრაქტიკაში ეს არასდროს აღსრულებულა,, - ამბობს ლელა კიკნაძე.

<http://www.liberali.ge/ge/liberali/articles/126576/>

### ბანცხადება

მეგობრებო, თუ ვინმეს ახლობლობაში გყავთ მძიმე ავადმყოფი, გთხოვთ მომწეროთ პირადში. შემოძლია დავეხმარო ავადმყოფის მოვლისთვის საჭირო ჰიგიენური საშუალებებით, გადასხმებისთვის საჭირო ხსნარებით და სისტემებით, და აგრეთვე ზოგიერთი მედიკამენტით. ყველა ჩემს მეგობარს გთხოვთ გააზიაროთ ეს პოსტი.

ირმა ჯავახვილი



თინათინ (თიკო) ასკილაშვილი დაიბადა 1991 წლის 1 ნოემბერს. დაამთავრა 193-ე საჯარო სკოლა, ამჟამად, „სმენისა და მეტყველების დარღვევის მქონე ბავშვთა დახმარების ასოციაციის“ დღის ცენტრში დადის. თიკო კარგად ხატავს, წერს, ეუფლება სხვადასხვა ხელსაქმეს. სხვადასხვა გამოფენებზე, ფესტივალებსა და ღონისძიებებში მონაწილეობს. ჟურნალ „იმედი“-ის რედაქციაში თინათინს ულოცავს მოთხრობით „მონადირე“ შემოქმედებით ასპარეზზე გამოსვლას და წარმატებებს უსურვებს!

**„ მონადირე “**

თინათინ ასკილაშვილი

მშვენიერი დარი იდგა. გრილი სიო არე-მარეს სასიამოვნოდ დაჰბერავდა. ხიდან ხეზე ჩიტები დაჭიკჭიკებდნენ, მინდორ-ველი მწვანედ ბიბინებდა, ტყის ნაპირას ანკარა წყარო მოჩუხჩუხებდა, ნაპირზე კი თვალის მომჭრელად აბიბინებულები იყვნენ და ენძელა, ტყეში ბინადარი დახტოდნენ და დაკუნტრუშობდნენ. შორიახლო ირმები და შვლები გამოჩნდნენ. უეცრად ერთი შველი გადმოხტა ტყიდან და წყურვილის მოსაკლავად წყაროსთან მივიდა, თავი ნაზად დახარა და გასაგრილებლად წყაროს დაეწაფა. ისე მშვიდად იყო, თითქოს არანაირი საფრთხე ელოდა. უეცრად ტყეში თოფმა მეხვიით დაიგრილა. დამფრთხალი და შეშინებული შველი ტყეში შევარდა. ტყიდან კი მხარზე თოფმოგდებული მონადირე მოდიოდა, რათა საბრალო შველი მოეკლა. სამიზნედ გამზადებულ შველს კიდევ ერთხელ დაუმიზნა და ჩანაფიქრი სისრულეში მოიყვანა. შემდეგ დაქანცული მონადირე წყაროსთან შეჩერდა, წყალი დალია და გზა განაგრძო. გარკვეული მანძილის გავლის შემდეგ ისევ დაღლა იგრძნო და შესვენება გადაწყვიტა. იქვე კოცონი დაანთო, მოკლული შველი გაფატრა, კოცონზე შეწვა და გემრიელად შეექცა. უცბად სად იყო და სად არა ერთმა კეთილშობილმა კაცმა ჩამოიარა. ეს საშინელება რომ დაინახა, მონადირესთან მივიდა, ჩამოჯდა. მონადირემ შვლის ხორცი შესთავაზა. კაცმა უარი უთხრა. ამას რას სჩადი, არ გრცხვენია?-ასეთ სათუთ, ნაზ, ყველასათვის საყვარელ, საფრთხის არ შემცველ არსებაზე ნადირობ? ესენიც ხომ ბუნების შვილები არიან? ყველამ რომ ასე უმონყალოდ დახოცოს, საერთოდ გადაშენდებიან ცხოველები. არ მესმის, როგორ უნდა მოკლა ეს მშვენიერი არსება?

მონადირემ უპასუხა: შენ ვინ ხარ, ასე რომ ზრუნავ ცხოველებზე? კაცმა უპასუხა: მე უბრალო ტყის და ცხოველების დამცველი ვარ!

მე გირჩევ, კარგად დაფიქრდე, ცხოველებს ასე უმონყალოდ ნუ დახოცავ!

კაცი ადგა და წავიდა. მონადირე იმდენად დარცხვნილი იყო, მიხვდა. გააცნობიერა, რომ არ ჩაიდინა კარგი საქციელი. ცოტა ხნის შემდეგ, ისევ მიუბრუნდა კაცს და უთხრა: მოიცადე, შენმა რჩევამ აზრი შემაცვლევინა, მეც შემოგიერთდები და ერთად დავიცვათ ეს ლამაზი არსებები.

აი, ასე მიახვედრა და სწორ გზაზე დააყენა ცხოველთა უფლებების დამცველმა მონადირე. მას შემდეგ ისინი ერთად ზრუნავდნენ ბუნების, ცხოველების დაცვასა და გადარჩენაზე.



გიორგი ჯანელიძე

**ანას პარიზი აპრილში**

29-30 ივნისს, ექსპო-ჯორჯიას საგამოფენო ცენტრში, ფოტოგრაფ ანა გოგუაძის ფოტონამუშევრების საქველმოქმედო საგამოფენო ჩვენება-გაყიდვა მოეწყო. „ანას პარიზი აპრილში“-ასე ერქვა ახალგაზრდა ხელოვანის გამოფენას, რომელიც საფრანგეთის დედაქალაქში ფოტოგრაფის ერთ კვირიანი მოგზაურობის შთაბეჭდილებებს შავ-თეთრი ნამუშევრებით გადმოგვცემს: „მე განსაკუთრებული დამოკიდებულება მაქვს გაზაფხულის მიმართ. აპრილი ჩემი საყვარელი თვეა. მთელი წელი ველოდები გაზაფხულის მოსვლას.“



პირველად, როდესაც მოვისმინე ჩემი საყვარელი ჯაზური თემა „აპრილი პარიზში“, მაშინ ვთქვი, რომ მე აუცილებლად წავალ პარიზში და ეს იქნება მხოლოდდამხოლოდ აპრილის თვეში,, გამოფენის გახსნის საღამოს გაგვიმხილა ფოტოხელოვანმა. როგორც ამბობს, ფოტოების გადაღება „უცნაურად,, დაიწყო. ცნობილმა მომღერალმა, ნინო ქათამაძემ, რომელსაც შეუმჩნეველი არ დარჩენია ანას ნიჭი, საკუთარი აპარატი ათხოვა და მეგობარ ფოტოხელოვანს დააკავშირა. ანა გამოგვიტყდა, რომ ბავშვობიდან ხატავდა და აკვარელში შესრულებული ნამუშევრებით რამდენიმე გამოფენაც კი აქვს მოწყობილი. თუმცა, მაშინ ჯერ კიდევ ვერ წარმოედგინა, რომ ოდესმე ფოტოგრაფია გაიტაცებდა, რამეთუ ეს პროფესია მისთვის ყოველთვის ცხელ წერტილებთან და ნიუსებთან ასოცირდებოდა. ამ გამოფენაზე მან პირველად წარმოადგინა რეპორტაჟული ხასიათის ნამუშევრები, აქამდე ის დადგმულ ფოტოებზე მუშაობდა: „დიდი ხანი აღარ გამიკეთებია გამოფენა. ოთხწლიანი პაუზა მქონდა და თითქოს, რალაცნაირად მზად ვიყავი, რომ რალაც ახალი გადამელო და ჩემი ხანმოკლე მოგზაურობის დროს, გადავიღე ფოტოები, რომლებსაც დღეს გამოფენ. ამ ფოტოების გმირები არიან სხვადასხვა ასაკის მქონე ჩვეულებრივი ადამიანები, რომლებიც მხვდებოდნენ გზად და რომლებიც ქმნიან თანამედროვე პარიზის ყოველდღიურობას,, აცხადებს ახალგაზრდა ფოტოგრაფი და მორიგ

საყვარელ თემაზე, ბავშთა ქალაქ „მზიურზე,, საუბრობს, სადაც უკვე 10 წელია, ყოველ 1 ივნისს, ბავშვთა დაცვის საერთაშორისო დღეს, ქალაქში უკვე საკმაოდ პოპულარულ „მზის ფესტივალს,, აწყობს: „მზიური არის ჩემი ერთ-ერთი ძვირფასი პროექტი, რომლისთვისაც არ ვიშურებ ენერჯიას. წლის მანძილზე ძალიან ბევრს ვფიქრობ-ხოლმე, როდესაც მთავრდება ფესტივალი, მაშინვე ვინცებთ მომავალი ფესტივალისთვის მზადებას და ფიქრს-რა შევცვალო და რა დავამატო. ეს არის დღე, როცა მე და ჩემი მეგობრები ვიკრიბებით „მზიურში,, იმისათვის, რომ გავმართოთ მზის ფესტივალი. სამწუხაროდ, მზიურს დაკარგული აქვს ის ფუნქცია, რაც უნდოდა ბატონ ნოდარს, რომ ყოფილიყო,, გულისწყვეტით აღნიშნავს ანა, მაგრამ იმედს არ კარგავს, რომ ოდესმე „მზიური,, მართლაც გახდება ზუსტად ისეთი „ქალაქი,, როგორც დიდი ნოდარ დუმბაძე ოცნებობდა. ანია მელომანია-ბითლომანი, ნამდვილი ბითლომანი. „ნამდვილსა,, და „ტყუილ,, ბითლომანებს შორის კი ის განსხვავებაა, რომ პირველი მოდასაა აყოლილი და ეს შეგრძნება მალევე უნელდება, მეორე ამ მუსიკით სიბერემდე ცხოვრობს. ანია სწორედ მეორე კატეგორიას მიეკუთვნება. 2013 წელს ის პირველად გეამგზავრა პოლ მაკარტნის კონცერტზე ვარშავაში...ეტლით! „ძალიან მიყვარს მუსიკა, ძალიან მნიშვნელოვანი ადგილი უკავია ჩემ ცხოვრებაში. 5 წლის ასაკიდან ვუსმენ ბითლს. ზუსტად მახსოვს, რომელი სიმღერა მოვისმინე პირველად და სად. მახსოვს ის ემოცია, რაც დამეუფლა. ერთხელ შემთხვევით გამოვიდა და ვიყავი მაკარტნის კონცერტზე. ამ ოთხეულიდან ჩემთან ყველაზე ახლოს არის ჯონ ლენონი-როგორც პიროვნება, მუსიკოსი, აქტივისტი. 5 წელია ბევრს ვფიქრობ, რომ წავიდე ნიუ-იორკში და გადავიღო ჩემი თვალთ დასახული ნიუ-იორკი. 9 ოქტომბერს არის ლენონის 75-ე წლისთავი. ამ დღეს მისი ფანები მთელი მსოფლიოდან ჩადიან და მის მემორიალთან აღნიშნავენ. მეც მივინდა, რომ ჩემი მოგზაურობა ნიუ-იორკში ამ თარიღს დავამთხვიო,, ხმამაღლა გეგმავს ანა და იმასაც გრძნობს, რომ ამასობაში მოგზაურობამაც გაიტაცა და მიზეზსაც მარტივად ხსნის: „შემოქმედებითი პაუზა რომ მქონდა, მივხდი რა იყო ამის მიზეზი-ერთ სივრცეში როცა ხარ ძალიან დიდი ხანი,





მერე უკვე ველარ მუშაობ. ამიტომაც, ძალიან გამიტაცა მოგზაურობამ. როცა ვბრუნდები საქართველოში, ყოველთვის ვფიქრობ, სად წავიდე შემდეგში. ჩემი და ალბათ, ბევრი მკითხველის კითხვას, თუ როგორ ახერხებს ეს პატარა, სიფრიფანა გოგონა ამდენს, სად პოულობს ასეთ ენერჯიას, რომელიც მას „მთების გადადგმაში“, ეხმარება, ძალიან მარტივად და აუღელვებლად პასუხობს: „მე მაქვს სურვილი, რომ რაღაც ვაკეთო. არ მაქვს სურვილი, რომ არაფერი ვაკეთო. ვისაც ამის სურვილი აქვს, მთავარია მონდომება, ძალისხმევა...და, გამოდის!“, ანა პრინციპული და მიზანდასახული ადამიანია, სადაც საჭიროა, შეუპოვარი და

მებრძოლი. მას თავისი ხედვა აქვს დღევანდელი მდინარის მიმართაც, რეალურად აფასებს ქვეყანაში მიმდინარე მოვლენებს: „წინ მივდივართ! არ შეიძლება იმის თქმა, რომ 10 წლის წინ სადაც ვიყავით, ახლაც იქ ვართ. მაგრამ ჩვენ საზოგადოებას აქვს ბევრი პრობლემა...ურთიერთობაში, მაგალითად. საკუთარ თავთან ბევრი მიმართულებით გვაქვს სამუშაო. ერთ-ერთია ის, რომ ჩვენ უნდა ვისწავლოთ როგორ უნდა მოვიქცეთ ადამიანებთან, მათ შორის შუშ პირებთან. როდესაც მე ვინცე ჩემ პირად ბიზნესს, ეს იქნება კაფე თუ სხვა შენობა, უნდა ვფიქრობდე და გავითვალისწინო, თუ ვინ იქნება ჩემთან მომსვლელი... გამოფენამ წარმატებით ჩაიარა. მორიგი ტრიუმფი ანას აშშ ელჩმა, რიჩარდ ნორლანდმა, მეუღლესთან ერთად პირადად მიულოცა და ერთ-ერთი ფოტოც შეიძინა. სულ 9 ფოტო გაიყიდა. შემოსული თანხა 13 ივნისის სტიქიური უბედურებისას დაზარალებულთა ფონდს გადაერიცხა, რითიც ანამ თავისი წვლილი შეიტანა უსახლ-კაროდ დარჩენილი თანამემამულეების დახმარების საქმეში. ვისაც აინტერესებს, თუ სად არის ახლა ანა გოგუაძე, ვეტყვი, რომ ამ სტატიაზე მუშაობისას ის კვლავ მაკარტნის კონცერტზეა, სტოკჰოლმში. ოქტომბერში კი, როგორც თავად იხუმრებს-ხოლმე, ნიუ-იორკის ცენტრალურ პარკში, ჯონ ლენონის მემორიალზე, თავისი ეტლის ბორბლების გაგორებას გეგმავს.

**ნოდარ მამაცაშვილი**

**თავისთავადი**

— უღრმესი მადლობა, ბატონო გიგი! მთელი ჩვენი კოლექტივისა და ჩვენი ბავშვების სახელით. თქვენისთანების თანადგომა რომ არა, როგორ შევძლებდით ამდენ პრობლემასთან გამკლავებას.

— რას ბრძანებთ, ეს ჩვენი- მესამე სექტორის პირდაპირი მოვალეობაა. რომ იცოდეთ, რა რთულია დონორებთან ურთიერთობა, ათას ფორმალობას ითხოვენ. ძნელად ესმით ჩვენი რეალობა.

— წარმომიდგენია, რამდენი წვალება გინევთ.

— წვალება იქით იყოს, ისევე ჩვენი ბენეფიციარები ზარალდებიან.

— ხომ არ ამობრძანდებოდით ზემოთ, უფრო კომფორტულ გარემოში ვისაუბრებდით?

— არა, ეზოში სჯობია, ბავშვებსაც გავესაუბრები ცოტას. ღმერთო, რა საყვარლები არიან.

— კაბინეტში ამოვიყვან ვისაც გნებავთ!

— არა, იცით მეგობრებს ველოდებით ტელევიზიებიდან და მერე იყოს. აქ გადავიღებთ. მშვენიერი ბალი გქონიათ.

— ეს გერმანელი კოლეგების პროექტით ვაკეთდა.

— ისა, ალბათ, ერთი ეტლით მოსარგებლე მოზრდილი ბავშვიც დაგვჭირდება. რაღაც ისეთი

ფაქტურით, ხომ ხვდებით. ორიოდ მაღლიერების სიტყვა რომ შეძლოს.

— პრობლემა არ არის. აბა, მე დაგტოვებთ დროებით.

— ლანა, არ მოვიდნენ?

— ჯერ არ სჩანან.

— კი მაგრამ ხომ დაურეკე ორი დღით ადრე.

— როგორ არა, გიგი. საინფორმაციო სააგენტოშიც გავაგზავნე გასაფრცვლებლად და პირადადაც ველაპარაკე ტვ 15-ის მენეჯერს.

— აბა, რა დაემართათ! ერთი ის ბავშვები მოაცილე მანქანას. ალბათ ბაღში სჯობს გადაღება, არა? შენ რას იტყვი?

— მე მგონი კი, კარგი ანტურაჟია.

— ა ეს ბანალური სიუჟეტები არ მინდა. ცოტა ორიგინალური რომ იყოს. რესპოდენტიც ცოტა ნორმალური.

— პრობლემა არ არის.

— როდემდე უნდა ველოდოთ, ნერვები მეშლება.

— მოვლენ ალბათ.

— ალბათ პასუხი არ არის.

— მე რა გავაკეთო, არ მესმის.

— ამაშია საქმე. ეკას მაინც თუ დაურეკე?

— კი მაგრამ არ პასუხობს.



—საგიჟეთია რა! ნახევარ საათში ივენთზე მელოდებთან. ერთი იმ ტიპს დაუძახე. რა ჰქვია, დირექტორს რა!

—გისმენთ, ბატონო გიგი! არ მოვიდნენ თქვენი ტელევიზიები?

—ჯერ არ სჩანან. მე პირადად დიდ ბოდიშს გიხდით ამ გაუგებრობისთვის. ყველაფერს დავარიგებთ თავის დროზე. როგორ შეიძლება ამ ბავშვებს გვერდში არ დაუდგე. საზოგადოების სულიერი სიჯანსაღე ხომ მათდამი ჩვენი დამოკიდებულებით განისაზღვრება. ისინი იმიტომ მოგვივლინა ღმერთმა, სიყვარული რომ გვასწავლონ. ასე არ არის ქალბატონო...

—ხათუნა.

—დიახ, ქალბატონო ხათუნა!

—მართალს ბრძანებთ. ჩვენი ბავშვები...

—ერთი წუთით, ლანა, რაო?

—არავინ არ იღებს, არ ვიცი რა ხდება.

—გამაგიჟებთ მე თქვენ.

—მე რა შუაში ვარ!

—აბა ვის მოგვითხო, კოორდინატორი შენა ხარ. უკაცრავად, შეგანწყვეტინეთ.

—თუ რაიმე ფორმალობაა საჭირო... ბატონო გიგი...

—არა ქალბატონო ხათუნა. უბრალოდ ძალიან არაორგანიზებულად გამოგვივიდა. ამდენი დროც არა მაქვს. ბოდიში უნდა მოგიხადოთ თქვენც და ბავშვებსაც. მაგრამ სწორად გაგვიგეთ. ჩვენ ახლა წავალთ და აუცილებლად დავბრუნდებით. წინასწარ დაგირეკავთ.

—იქნებ გადმოგეტვირთათ.

—არა, პროტოკოლს ვერ დავარღვევ. ყველაფერს თავისი წესი აქვს, მოგეხსენებათ. მკაცრი მონიტორინგია. ლანა, უთხარი სერგოს მოაბრუნოს მანქანა. მეტს ველარდავიცდით. ვერ გადმოგეტვირთავთ თქო.

—და იქნებ...

—ვერა, ვერა, ქალბატონო, ჩვენც უნდა გაგვიგოთ! აი ეს ბროშურა გამომართვით, ჩვენი ორგანიზაციის შესახებაა. აბა, დროებით!..

2014, XI

**2013 წლის იპალის ლიტერატურული კონკურსის გამარჯვებული**

**ცირა ვეფხვაძე**

**სიზმარი**

ხიზანი ვარ იმერული ძველი ოდის,  
ხშირი ცრემლი მღელვარებას ამხელს,  
ჩემს სანოლთან მოლალული ღამე მოდის  
და ადრინდელ ფერად სიზმრებს მახვევს:

აი ვდგავარ წყაროს პირას, კოკას ვავსებ,  
ტანთ მაცვია მოლისფერი კაბა,  
ყვავილების დიადემა მაღვას თავზე  
და უცნაურს ველოდები ამბავს, —

ავიხედე, მილიმოდა იქვე მდგარი  
ტანი \_ ალვა, ბაგე \_ ბროლის მჩენი,  
დაბნეული ჭადარს ტანზე მივეკარი,  
გულს კი მაინც ვერაფერი შველის —

იღენება ცხრაკლიტულის ცხრავე კლიტე,  
მირჩევს წასვლას, ქვაზე ტყდება კოკა,  
მონუსხული უცხო მოყმეს გვერდით მივდეგ  
და ვგრძნობ, მეტი სიხარული მომკლავს.

ჩვენ გვეკუთვნის მალლა ცა და დაბლა მიწა,  
მარგალიტად თავს გვაცვივა ნამი,  
ყმამან ჩემი სიყვარული დაიფიცა,  
დადგა ჩემი აღსარების ჟამი...

და ერთბაშად გამახსენდა: რომ მყავს ქმარი,  
რომ ჩემს სულში რა ხელი აქვს ლალატს,  
პირზე მომდგარ ყველა სიტყვას მართმევს ქარი  
და შემკრთალი ძლივს ვჩურჩულებ: არა!

გამეღვიძა, გარეთ უკვე ცისკარია,  
მე ვიტყვი და ვინაც უნდა მკიცხოს,  
სიყვარული თუკი მართლა სიზმარია,  
ნეტა, ღმერთო, სულაც ღამე იყოს!

**შვილეს**

ღრუბლებში ჩადნა ყვითელი სხივი,  
გარეთ... და სულშიც... ახლა ბინდია,  
თქვენი სიცილის ფერადი მძივი  
ყელზე თილისმად აღარ მკიდია.  
წახვედით ჩემგან \_ ასე ძვირფასნი,  
აღარ დგას სახლში თქვენი სურნელი,  
არ დაიჯერებთ, ველარც მე ავხსნი  
გულს რა სენი ფქვავს განუკურნელი.  
და როცა მოვა ჟამი ცვალების, \_  
სული დატოვებს გაცრეცილ სხეულს,  
გადაიკითხავთ სველი თვალებით  
არითმიული ცხოვრების რვეულს,  
იმ ფურცლებიდან დაძრული სევდა  
ავიყვავდებათ სულში იებად.  
მეპატიება, ამ ლექსს რომ ვწერდი,  
და თქვენც \_ გაქცევა გეპატიებათ.

**გვიანი აღსარება**

მთვარე ღრუბელს მიეფარა,  
ლამე გაშლის ხავერდებს,  
დედაღვთისას შვილებს არა,  
შენს სიცოცხლეს ვავედრებ.

წლებმა ისე ჩაიარა,  
მტლად ვერცროდის დაგედე,  
დედაღვთისას შვილებს არა,  
შენს ჭრილობებს ვავედრებ.

მსხვერპლად მსურდა მთელი ფარა,  
წყვილ კელაპტრად აგენდე,  
დედაღვთისას შვილებს არა,  
შენს მომავალს ვავედრებ.

გული დარდით დამელარა,  
ველარც ლექსად გაგენდე,  
დედაღვთისას შვილებს არა,  
შენს მომავალს ვავედრებ.

დაეპკურა ცრემლი ცვარად  
ლამის მძიმე ხავერდებს,  
დედაღვთისას შვილებს არა,  
საქართველოს ვავედრებ.  
ცხენის თქარუნზე ვიცანი

წყაროზე ნავე მარტო  
შიბით მორთული კაბითა,  
ნიაფი შემომეგება  
ტკბილად სასმენი ამბითა:  
მოვალის შენი ყველაი  
თავისის ციხე-ქავითა,  
საომრად გამზადებული,  
ბედაურითა შავითა,  
წინ გადაუდექ მწყურვალეს,  
წყალი შაასვი ჯამითა,  
უთხროდე საქარსიტყვები,  
გულს ნუ მოუწყლავ ჯავრითა.  
ღანვზე ყაყაჩო ამენთო,  
თვალი ამევსო ნამითა,  
სხეული ვინამ შამიკრა,  
გული დავლაღე დავითა:  
ვერც ფეხი დავძარ, ვერც \_  
ენა,  
ვერც ავიხედე ნამითა,  
ცხენის თქარუნზე ვიცანი. \_  
ჩამიქროლა და ნავიდა.

**გიორგის**

შენს დაბადებას მზის ღიმლით შეხვდა ქვეყანა,  
სიოს მოჰქონდა ყვავილების ფერადი სუნთქვა,  
სამშობლოს შენსას ნუთით დარდი გადაეყარა,  
ვაჟიანობა შენს წინაპრებს მტრის რისხვად  
უთქვამთ.

სულში რომ მედგა მოლოდინის მძიმე ფიალა,  
ხელის კანკალით შევეუდგი და ცის ნამით ვავსე,  
დიდედამ შენმა, დაბადებით სიტყვის ტრფიალმა,  
ღმერთს მაღლი ვუძღვენი, ვადიდე და დაგლოცე ასე:

გიორგი ჩემო, ორი გზა აქვს სოფელს ბინდიანს,  
ერთი ლარივით სწორია და ზღვა ხალხი ადგას,  
სიცილ-ხარხარით, ტაშფანდურით, როკვით მიდიან,  
მაგრამ სუყველას გზის დასასრულს წყვდიადი  
შთანთქავს.

მეორე გზაა, გზა არც ეთქმის, ეკალთა შორის  
ვინრო ბილიკებს გადმოჰყურებს მაღლით ტრფობის  
მთა,  
ეს გზაა რწმენის, სასოების, ფიცხელი შრომის...  
და თუ დაგჭირდა, გაიკაფო უნდა ომითაც.

უყვარს ვაჟები ლომისფერი ღვთის წმინდა მხედარს,  
მტკიცე მარჯვენით იცავდა და კვლავაც დაიცავს.  
გიორგი ჩემო, მე იმ გზაზე მიმავალს გხედავ  
და ვენაცვალე, შენ რომ მთაზე შედგები იმ წამს!  
პეპელას, სახელად პედროს  
(სონეტი)

ორი წელია დაავინწყდა სიცილი ქალაქს,  
ომის ქარცეცხლში მაინც შეგრჩა სულის სილაღე,  
აქ ერთადერთი ღირსებაა ველური ძალა,  
შენ კი, ბავშვივით აგზნებული, ბარის კარს აღებ.  
რად გამახსენე მტვერნაყრილი გოლგოთა \_ სკოლა,  
პეპელასავით იქ შეფრენილს მსუბუქი ფრთებით...  
რის პოლიცია! ორმოცივეს შეეძლო სროლა!...  
და მეც, შენსავით, ბნელ კუთხეში ვწევარ და  
ვკვდები...

არც ფილტვის კიბო, არც ინსულტი, არც გულის  
მანკი...

აქ ვინ დაგაცდის, სარეცელზე მშვიდად რომ  
მოკვდე.

სულ ორი სიტყვა ნაანერეს საფლავის ლოდებს,  
ორი ელვარე მეტაფორა: "პეპელა--ტანკი".  
რისი წუხილი, პეპლად ყოფნა ღირდა ტყვიებად, \_  
წუთისოფელი ფრენას როგორ გვაპატიებდა.

**სხადი ხაზი მახფლყდი მხსანსძვებოზების საქითხეზება**



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

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

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

ცხელი ხაზი: 0800900902

www.macgeorgia.org

## ADAPTIVE (DISABLED) SPORTS AND SKILLED WORKERS

TEIMURAZ MIKIASHVILI  
HONOURED FIGURE OF SPORTS



Public life has changed dramatically. There are trends, which had no right to exist in past years. Disabled sport is one of them (well-known in the world - adaptive sports). Adaptive sports is one of the means of physical education and aims to physical rehabilitation of lagging behind in physical development (including disabled people), and social integration through physical exercise and sports activities.

Increased number of adaptive sports events in our society is quite visible. Especially, sports events organized by the Paralympic Committee of Georgia and the Ministry of Defence of Georgia. The same events are held by NGO's of disabled people. Sports events organised by the Ministry of Sport and Youth Affairs of Georgia are quite frequent, but there is an important question arisen after reporting a fact. Who are the people training disabled people and conducting sports competitions? Have they appropriate education, experience, etc, to lead this very important job? This question was raised because of the adaptive physical education and of course adaptive sports (which, as noted above, is one of the ways of adaptive physical education) and which specialists we are not training in Georgia, has a great mission. Promoting physical development of persons lagging behind, raising the maximum level of their viability, correction of physical developmental delay or health disorders.

Physical education includes two specific sides or "parts". Motor skills (motor action) training and development of physical properties (capacity).

The main content of movement is a systematic assimilation of rational methods of controlling of own movement by the person in the process of special training and acquisition of movement ability, skills and related knowledge. Adaptive physical education has the other side of no less importance – purposeful impact on natural peculiarities complex belonged to physical characteristics of the human body, stimulation and regulation of their development which is implemented through normalized functional load connected to movement (physical training) as well as optimal mode of life and rational use of natural conditions of the environment. This is called the development of physical characteristics (physical education in a narrow sense). Generally, unlike physical education, in the process of adapted physical education, the object of education is not healthy, but disabled person. So his physical education requires not only important but, sometimes, fundamental transformation of the solution of the problem (taking into account child’s diagnosis, physical condition, direction of rehabilitation, corrective works, gender, age, etc.). Because of these differences this is called an adaptive physical education.

Adaptive physical education is one of the means of physical rehabilitation of people with health disorders, including physical rehabilitation of persons with disabilities, the results of which have individual and social nature, and represent a specific process of development and improvement of functional abilities of persons with health disorders as well as disabled people’s body up to the maximum level through physical exercises, natural factors and means of hygiene. Therefore, a specialist of adaptive physical education is a special teacher. This field of physical education is considered to be one of the parts of therapeutic pedagogy.

Let’s do not do the job we don’t understand. A slogan of adaptive sports is “help but don’t harm”. This is to remind the readers that together with the support, we should know those methods and ways of the development of the human body which will have favourable impact on the health of people with disabilities.

## FIND OUT MORE ABOUT DISABILITIES



On June 5, at public school in Keda municipality, the youth organization – changes for equal rights – held an informational meeting “find out more about disabilities” within the scope of “Club for disabled”. Graduating classes and representatives of the organization discussed terms and stereotypes associated with disabled persons in the society. They also discussed the state of disabled people in Georgia, their problems and steps taken by the state. Informational meeting was attended by local disabled persons as well.

Project is funded by: Department of Sport and Youth Affairs of Adjara.

## THE JOURNALISTS WERE INTRODUCED TO HOME CARE SERVICES

Authors: Tina Tchkuaseli, Mirza Tsimnaridze

In connection with home care services to vulnerable old persons there was held training for representatives of local media.

The aim of the meeting was to introduce the program in this regard to journalists, in order to provide information to potential users in the future. As the head of the coalition “homecare in Georgia” – Ucha Vakhania says, through homecare service they can provide old people and disabled persons with medical, social and other types of necessary services. There are more than 80 000 people in need of care in Georgia. 2.2% of the population needs a long-term care. Currently, the service is affordable in 3 cities of Georgia – Gori, Tbilisi and Batumi. The training was organized by the coalition “homecare in Georgia”.

[http://www.tv25.ge/?page=news&news\\_id=17036#.VZC3tfmqqr](http://www.tv25.ge/?page=news&news_id=17036#.VZC3tfmqqr)

## CITY COUNCIL DISCUSSED THE PROGRAM “REHABILITATION OF CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDERS”



Tbilisi City Council held the meeting of Health and Social Affairs Commission, on which the members of the commission discussed the implementation of the program «rehabilitation of children with autism spectrum disorders”.

As “InterpressNews” was informed from the Tbilisi City Council, the program was presented by the Head of Health and Social Security Department of Tbilisi City Hall to the deputies. As Sopo Aspanidze explains, this program includes those specific services such as evaluation of adaptive functionality of the development of children with

autism spectrum disorders as well as making annual individual development plan, its implementation and renovation. The chairman of the commission Irakli Pavlenishvili said that the program will promote the development of a child’s motor, cognitive, social development, self-care and abilities of functioning independently. “We can safely say that this pilot program a step to this direction, as we had not even an exact statistic data until today allowing us to evaluate the state of such children.

This program shall be carried out within assignment of the budget of Tbilisi Municipality of 2015 through intangible voucher” – said Irakli Pavlenishvili.

At the meeting, City Hall officials also noted that the service unit is at least one-hour individual seance of complex therapy and the number of such seances does not exceed 20 units during one month.

According to them, the program provided services will be funded with 420 GEL per month.

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

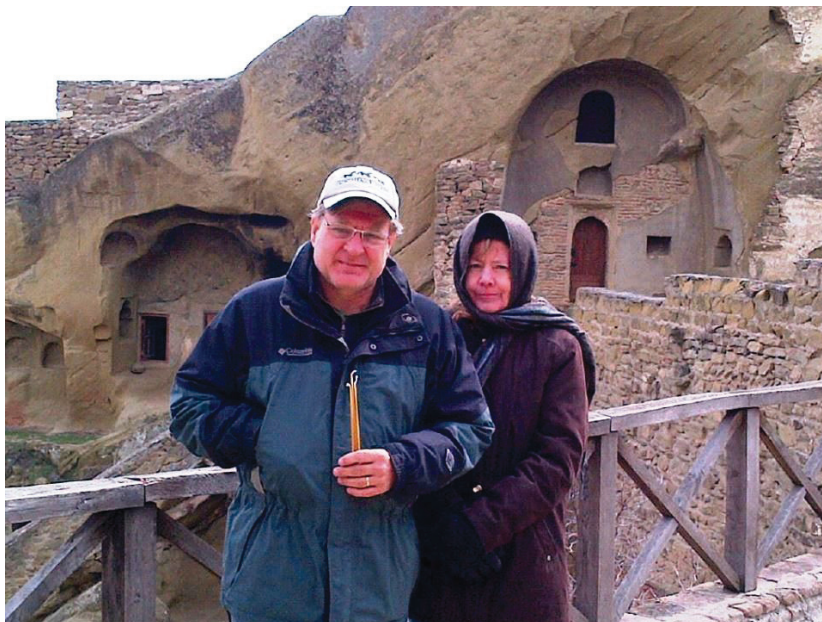
## CONFERENCE ON DISABILITY ISSUES

c. Poti, with organization of APM-TERMINALS, invited “McLain Association for Children”, which held a conference on disability issues. The conference was attended by the psychologists, volunteers of the organization and parents of day care center children as well as spec. teachers of inclusive education of different schools of

Poti. This conference aimed rising of awareness of parents and teachers towards special needs for managing their education and child’s individual development more effectively. The conference was chaired by Georgian and foreign specialists, psychologists and occupational therapists. During the séances there were discussed important issues such as disability, inclusive education, behaviour, sensor integration, game significance, the wheelchair fitting principles, skills nessesary for independent living. One of the sessions was led by the parent invited specially by MAC as well representatives of multidisciplinary group of Samegrelo-Upper Svaneti of the Ministry of Education.



**S EMBASSY TBILISI, GEORGIA**



On a visit to the historic David Gareji Monastery on Sunday, Ambassador Norland and his spouse lit candles in solemn memory of the two Georgian coast guard cadets who were tragically killed in a car accident in the U.S. yesterday. Besarion Gorjoladze and Soso Makaridze were bright, young patriots. We know their parents are devastated, and we share their sorrow.

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

Chief editor- Teimuraz Miqashvili  
 Deputy editor- Maia Asakashvili  
 Journal "IMEDI+" is published with support of  
 " McLain Association for Children"  
 Address- Tbilisi,0179. Z.Paliashvili Ave.Nº47A.12

## АДАПТИВНЫЙ (ИНВАЛИДНЫЙ) СПОРТ И КАДРЫ

ТЕЙМУРАЗ МИКИАШВИЛИ

ЗАСЛУЖЕННЫЙ ДЕЯТЕЛЬ СПОРТА



Жизнь общества резко изменилась. Появились такие направления, которые в прошлых годах не имели право даже на существование. Один из них инвалидный спорт (хорошо известный в мире адаптивный спорт). Адаптивный спорт является одним из методов адаптивного физического воспитания и его целью является физическая реабилитация и социальная интеграция (в том числе и для лиц с ограниченными возможностями) путем физических тренировок и спортивной активности.

Заметно, как в бытие нашего общества стало больше адаптивных спортивных мероприятий. Особенно выделяется множество спортивных мероприятий, организованных параолимпийским комитетом Грузии и Министерством Обороны Грузии, также, мероприятия проводят отдельные неправительственные организации лиц с ограниченными возможностями. Часты и спортивные мероприятия, организованные Министерством спорта и молодежных дел Грузии, но после анализа этого приятного факта, появляется один значительный вопрос – кто те люди, которые тренируют лиц с ограниченными возможностями и проводят эти спортивные соревнования? Имеют ли соответствующее образование, опыт и т.д., чтобы заниматься таким ответственным делом?

Этот вопрос был поставлен потому, что на адаптивное физическое воспитание и конечно же, адаптивный спорт (который, как указали выше, является одним из средств адаптивного физического воспитания), и

специалисты которого у нас не подготавливаются, возложена большая миссия – содействовать физическому развитию лиц с отсталостью и отклонением в физическом развитии, повышению их жизнеспособности до максимального уровня, коррекции отсталости или отклонений в физическом развитии.

Физическое воспитание содержит две специфические стороны или «части». Обучение двигательным навыкам (двигательным действиям) и развитие физических свойств (возможностей).

Основной смысл обучения двигательным действиям системное освоение человеком рациональных способов управления собственным движением в процессе специального обучения и приобретение таким путем необходимых в жизни двигательных возможностей, привычек и связанных с этим знаний.

Адаптивное физическое воспитание содержит и другую, не менее значительную сторону – целенаправленное воздействие на комплексе естественных своеобразий, принадлежащих физическим свойствам организма человека, регуляцию и стимуляцию их развития, что осуществляется как нормированными функциональными нагрузками, связанными с двигательными действиями (с физическими упражнениями), также, оптимальным режимом жизни и путем рационального использования природных условий окружающей среды. Эту сторону физического воспитания называют развитием физических свойств (физическим воспитанием в узком смысле). В отличие от общепризнанного физического воспитания, в процессе адаптивного физического воспитания, объектом воспитания является не здоровый человек, а лицо с ограниченными возможностями. По этому, его физическое воспитание требует не только значительного, а иногда принципиальной трансформации решения задачи (с учетом диагноза воспитанника, его физического состояния, направления реабилитационных, коррективных работ, пола, возраста и т.д.). Именно из-за этих отличий и называется адаптивным физическим воспитанием.

Адаптивное физическое воспитание является одним из средств физической реабилитации людей с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе реабилитации лиц с ограниченными возможностями, результаты которого индивидуального характера и характера социального значения, и является специфическим процессом развития функциональных возможностей организма людей с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе лиц с инвалидностью, до максимального уровня с использованием физических тренировок, природных факторов и гигиенических средств.

По этому, специалист адаптивного физического воспитания, по своей сути, является специальным педагогом, это направление физического воспитания считается одной из составных частей лечебной педагогики и само собой, эта специальность требует специального обривования.

Не будем брать дело, заниматься которым не умеем. Девиз адаптивного физического воспитания «Помоги, но не повреди». Об этом потому напомнили читателю, чтобы, помогая, знали о тех способах и методах, которые благоприятно повлияют на целях и задачах, поставленных для повышения здоровья лиц с ограниченными возможностями.

## УЗНАЕМ БОЛЬШЕ ОБ ОГРАНИЧЕННЫХ ВОЗМОЖНОСТЯХ





В публичной школе Кеда, молодежная организация – изменения для равных прав в рамках «Клуба лиц с ограниченными возможностями» провела информационную встречу «Узнаем больше об ограниченных возможностях». Выпускники школы и представители организации провели беседу о терминах, связанных с лицами с ограниченными возможностями и о стереотипах, распространенных в обществе. Также, рассмотрели положение лиц с ограниченными возможностями в Грузии, стоящие перед ними проблемы и шаги, сделанные страной. На информационной встрече присутствовали местные лица с ограниченными возможностями.

Финансовую поддержку проекту оказывает Департамент спорта и молодежных дел Аджарии.

## ЖУРНАЛИСТЫ ОЗНАКОМИЛИСЬ С СЕРВИСАМИ ПО УХОДУ НА ДОМУ

Авторы: Тинатин Чкуасели, Мирза Цимнаридзе

В связи с сервисами по уходу на дому социально незащищенных стариков, состоялся тренинг для представителей местной медики. Целью встречи была ознакомление журналистов с существующим по этой линии программой, чтобы, в дальнейшем, они подавали нужную информацию потенциальным пользователям. Как заявляет руководитель коалиции «Уход на дому в Грузии», Уча Вахания, посредством сервиса по уходу на дому, лицам с ограниченными возможностями и старикам, оказывают необходимые, социальные и другого типа услуги на месте проживания. В Грузии живет больше 80 000 людей, которые нуждаются в уходе. 2.2% населения страны нуждается в длительном уходе. В настоящее время сервис действует в 3 городах Грузии – Гори, Тбилиси и Батуми. Тренинг был организован коалицией «Уход на дому в Грузии».

[http://www.tv25.ge/?page=news\\_id=17036#.VZC3tfmqqr](http://www.tv25.ge/?page=news_id=17036#.VZC3tfmqqr).

## В САКРЕБУЛО РАССУЖДАЛИ ПРОГРАММУ «РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СПЕКТРА АУТИЗМА»



В Тбилисском Сакребуло состоялось заседание комиссии по вопросам защиты здоровья и социальных вопросов, на которой члены комиссии рассуждали осуществление программы «Реабилитация детей с нарушением спектра аутизма».

Как сообщили «Интерпрессньюс» из Тбилисского Сакребуло, программу депутатам предъявил начальник отдела защиты здоровья городской службы социального обеспечения. Как объяснила Сопо Аспанидзе, указанная программа подразумевает таких определенных сер-

висов, каковы оценка уровня адаптированного функционирования и развития детей с нарушением спектра аутизма, также, составление годового плана индивидуального развития, его осуществление и обновление.

По заявлению председателя комиссии, Ираклия Павленишвили, программа поможет моторному, познавательному, социальному развитию детей, формированию навыков самоухода и самостоятельного функционирования.

«Смело можно сказать, что эта пилотная программа по этому направлению является шагом вперед, поскольку до настоящего времени не имели даже точную статистику, которая обеспечила бы оценку-диагностику таких детей.

Эта программа будет осуществлена через нематериализованный ваучер в рамках ассигнования бюджета 2015 года Тбилисского муниципалитета» - заявил Ираклий Павленишвили.

На заседании представители мэрии также отметили, что единицей услуги является минимум часовой

индивидуальный сеанс комплексной терапии и в течение одного месяца количество таких сеансов не превышает 20 единиц.

По их словам, предусмотренные программой услуги будут профинансированы в размере 420 лари.

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

## КОНФЕРЕНЦИЯ ПО ВОПРОСАМ ОГРАНИЧЕННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

В гор. Поты, организацией ARM-TERMINALS была приглашена «Ассоциация Маклейна для детей», которая провела конференцию по вопросам ограниченных возможностей. На конференции присутствовали психологи организации, добровольцы и родители воспитанников дневного центра детей с ограниченными возможностями, также спец-педагоги инклюзивного образования разных школ гор. Поты. Целью указанной конференции было повышение сознания родителей и учителей по направлению специальных нужд, чтобы вести их обучение и индивидуальное развитие детей более эффективно. Конференцию вели грузинские и иностранные специалисты, психологи и оккупационные терапевты. На сессиях были рассмотрены такие интересные для присутствующего общества вопросы, каковы ограниченные возможности, инклюзивное образование, управление поведением, сенсорная интеграция, значение игры, принципы подбора коляски навыки, необходимые для самостоятельной жизни. Одну из сессий вел родитель, специально приглашенный ассоциацией и также, в рамках программы, представители мультидисциплинированной команды района Самегрело-Земо Сванети Министерства Образования.



### ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ВОПРОСАМ ОГРАНИЧЕННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

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

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

Горячая линия: 0800900902; [www.macgeorgia.org](http://www.macgeorgia.org)

+ 995 223 22 60; + 995 593 33 5887; + 995 593 91 6682  
[pr\\_imediplus@yahoo.com](mailto:pr_imediplus@yahoo.com)  
[info.imediplus@gmail.com](mailto:info.imediplus@gmail.com)  
[www.imediplusi.ge](http://www.imediplusi.ge)



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





## ცხელი ხაზი შეზღუდული შესაძლებლობების საკითხებზე

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

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

ცხელი ხაზი: 558 055 588; 599 588 226

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

