



# ყვარლის

გამოცემის 1932 წლიდან

წასი 40 თეთრი

## წელს სამოცდაათორმეტად აღინიშნება გამარჯვების დღესასწაული



### 9 მაისი – დიდი გამარჯვების დღე!

70 წლის წინათ, 1945 წლის 8 მაისს, ბერლინ-კარლშორსტში (გერმანია), ცენტრალური ევროპის დროით, 22 საათსა და 43 წუთზე (მოსკოვის დროით – 9 მაისს, 00 სთ. და 43 წთ-ზე) ხელი მოეწერა ფაშისტური გერმანიის კაპიტულაციის აქტს. ხელისმოწერის ადგილად შერჩეული იქნა შენობა, სადაც განთავსებული იყო მე-5 საბჭოთა არმიის (სარდალი გენერალ-პოლკოვნიკი ნ.ე. ბერზარინი) შემდგომში ბერლინის პირველი კომუნდანტი შტაბბინა. აქტს ხელი მოაწერეს ვერმახტის მთავარსარდალთა ადმირალმა უფროსმა ფელდმარშალმა ვუსტაფ კეიტელმა, გერმანიის სამხედრო საზღვაო ძალების მთავარსარდალმა ადმირალმა ჰანს გეორგ ფრიდენბურგმა და ლუფტვაფის მთავარსარდალმა ვილჰელმ კალოგენიკმა ჰანს იურგენ შტუმპფმა. კაპიტულაცია ჩაიბარა საბჭოთა კავშირის მარშალმა გიორგი ჟუკოვმა და დიდი

ბრიტანეთის სამეფო სამხედრო საჰაერო ძალების მარშალმა არტურ უილიამტედერმა. მოწმის სახით კაპიტულაციის გაფორმებას ესწრებოდნენ და ასევე ხელისმოწერით დადასტურეს ეს აქტი აშშ-ის საჰაერო ძალების მტაბის პირველმა უფროსმა გენერალმა კარლ ენდროუ სპატსმა და ფრანგმა მარშალმა ჟან მარი ლატრედ ტასინიმ. ამ ისტორიული დოკუმენტით დამთავრებულად გამოცხადდა სამხედრო კონფლიქტი გერმანიასა და საბჭოთა კავშირს შორის, რაც ნიშნავდა, აგრეთვე, მეორე მსოფლიო ომის დამთავრებას ევროპის კონტინენტზე. ეს იყო კაცობრიობის ისტორიაში ყველაზე დიდი სისხლისმღვრელი, მასშტაბური ომი მასში ჩართული ადამიანური რესურსებითა და საბრძოლო სამხედრო ტექნიკით. იგი საბჭოთა და რუსულ ისტორიოგრაფიაში ცნობილია სახელ-

წოდებით „დიდი სამამულო ომი“, რომელიც გაგრძელდა 1418 უმძიმესი დღე და ღამე. ამ ომის დაწყების წინა პირობა გერმანიის სათავეში ნაცისტურ-სოციალისტური მუშათა პარტიის მოსვლის შემდეგ (1933 წ.) შეიქმნა. „სასიცოცხლო არეალის“ ძიებაში გერმანელი ნაცისტებისათვის საბჭოთა კავშირი, თავისი ბოლშევიკური იდეოლოგიით, რომელიც პირველი ხელისშემშლელი რეალობა იყო ევროპის კონტინენტზე. სამხედრო კონფლიქტი ამ ორ ქვეყანას შორის გარდაუვალი იყო. 1939 წლის ზაფხულიდან გერმანიამ ზედიზე დაიპყრო ევროპის 11 ქვეყანა და მიუახლოვდა საბჭოთა სახელმწიფოს საზღვრებს. ეს პროცესი საბოლოო ფაზაში შევიდა 1941 წლის დამდეგს. გერმანია სამხედრო ძლიერების ზენიტში იმყოფებოდა.

გაგრძელება მე-2 გვ. -ზე

### სოფელი ოღითგანვე ქვეყნის ძლიერების ძირითადი ბაზისი იყო და ამჟამადც მასზეა დამოკიდებული საქართველოს მოსახლეობის კეთილდღეობა



ამასწინათ, ტელეგადაცემას ვუყურებდი, სადაც ბელარუსის სოფლის მეურნეობის მინისტრი საუბრობდა ქვეყანაში სოფლის მეურნეობის დარგში მიმდინარე რეფორმებს და მიღწეულ შედეგებზე. მან ხაზგასმით აღნიშნა, რომ ოცი წლის წინ ქვეყნის მოსახლეობა შიმშილის ზღვარზე იყო და სასურსათო მაღაზიებში საშინელი რიგები იდგა, რათა მცირედი პროდუქტი მაინც შეეძინათ ოჯახებისთვის. ქვეყნის ხელისუფლებამ მთავარ ამოცანად დაისახა საკუთარი წარმოებული პროდუქტით მოსახლეობის უზრუნველყოფა და ამისთვის დატარებული სოფლის საქმიანობაა. ქვეყანამ ოცი წლის შემდგომ, რძის და ხორცის წარმოებით მსოფლიოში მესამე ადგილი დაიკავა, ხოლო მარცხი და სხვა სასოფლო-სამეურნეო პროდუქტები იმდენი მოჰყავთ, რომ სხვადასხვა ქვეყნებში გააქვთ სარეალიზაციოდ. 2012 წლის არჩევნების შემდეგ, რადიკალურად შეიცვალა ჩვენს ქვეყანაში სოფლის მეურნეობის დარგისადმი დამოკიდებულება ხელისუფლების მხრიდან. მთავრობამ ახალი პროექტების განხორციელება დაიწყო, რათა საკუთარი წარმოების პროდუქტებმა ჩა-

ნაცვლის იმპორტირებული უზარისხო და ძვირადღირებული პროდუქტია. ყვარლის მუნიციპალიტეტის სოფლის მეურნეობის დარგში მიმდინარე რეფორმებს და მიღწეულ შედეგებზე უკეთ ვარკვევის მიზნით საქართველოს სოფლის მეურნეობის სამინისტროს ყვარლის მუნიციპალიტეტის საინფორმაციო – საკონსულტაციო სამსახურის უფროსს მამუკა ბერიანაშვილს ვთხოვეთ რამდენიმე კითხვაზე პასუხის გაცემა. – ბატონო მამუკა, რა სახის სახელმწიფო პროგრამები ხორციელდება ყვარლის მუნიციპალიტეტში და როგორია შედეგები? – უკანასკნელ წლებში საქართველოს ხელისუფლებისთვის სოფლის მეურნეობის დარგის დაჩქარებული განვითარება ერთ-ერთ მნიშვნელოვან პრიორიტეტს წარმოადგენს. მთავრობის ძალისხმევით იქმნება ისეთი გარემო, რომელიც ხელს შეუწყობს ქვეყანაში ბიოლოგიურად სუფთა, მაღალხარისხიანი სასოფლო-სამეურნეო პროდუქტების წარმოების სტაბილურ ზრდას და უზრუნველყოფს სოფლად სიღარიბის დაძლევის. მთავრობის პრიორიტეტია ქვეყანაში ინარჩუნოს ისეთი პროდუქტია, რომელიც ევროპულ ბაზრებზე დაიმკვიდრებს ღირსეულ ადგილს. აღნიშნული რეალობის გათვალისწინებით, საქართველოს სოფლის მეურნეობის სამინისტრო არაერთ მასშტაბურ პროექტს ახორციელებს, როგორც ფინანსურ და ტექნიკურ, ასევე თანამედროვე განათლების მიღების მიზნით. – გაგრძელება მე-3 გვ. -ზე

### 9 მაისი ყველა ომგამოვლილისთვის ერთ-ერთი გამორჩეული და სადღესასწაულო დღეა

ჩვენი ქვეყანა სხვა ცივილიზებულ ქვეყნებთან ერთად 72-ედ ზეიმობს ფაშისტურ გამარჯვებას. მოდის 9 მაისი, – და ომის ვეტერანები ერთხელ კიდევ ისხნებიან იმ ავადმოსავონარ დღეებს, რაც ხუთწლიანი ომის განმავლობაში გამოიარეს. მათ თვალწინ ინგეროდა და ნადგურდებოდა ყველაფერი, იხოცებოდა უამრავი ხალხი. გაშთავებული და გაავებული ფაშისტები ყველაფერს ღონობდნენ ხალხის გასანადგურებლად. უცხლად იმარებოდა და უგზო-უკვლოდ იკარგებოდა უამრავი ქალი, კაცი თუ ბავშვი. მილიონობით ადამიანი სიცოცხლე შეინარა ამ ომში. სისხლიან ომს გადარჩენილები კი ყოველი წლის 9 მაისის მოლოდინში არიან. მათთვის ეს დღე დაუვიწყარ და ერთ-ერთ გამორჩეულ დღედ იქცა, დღედ, რითაც ისინი ყოველთვის ამაყოფენ. მაგრამ დასაბნაია, რომ ჩვენს თვალწინ თანდათან მცირდება ასეთ ადამიანთა რიცხვი, რომლებმაც როგორც თავი დააღწიეს იმ საშინელებათა ომს. ყვარელს ორადიორი ასეთი მებრძოლია შემორჩა – ბატონები მამია სანადირაძე 100 წელს მიახლოებული და დავით მეტრეველი უკვე 100 წელს გადაცილებული. მათ ყოველთვის უზარიათ ჩვენი შეხმანება და არც არასოდეს არ ტოვებს გაზეთი „ყვარელი“ უყურადღებოდ. ამიტომ ახლაც გადაწყვიტეთ მიგველოცა მათთვის ყველაზე ღირსშესანიშნავი დღე.



ალებს, სადაც ამ დიდი შეტაკების დროს 16 ჯარისკაცი დაეკარგეთ. ამ შეტაკების დროს კი მძიმედ დაიჭივრეთ და კარგა ხანს მომინა ქ. კვიციანის ჰოსპიტალში მკურნალობა. მკურნალობის შემდგომ კვლავ ომში დაბრუნდით და ჩვენი ბრძოლები გაგრძელდა ქ. ხარკოვის მიმართულებით. ამ ჭრილობებზე მტკიცეული კი ჩემი შეილის დაკარგვა გახდა და ჯანმრთელობა უფრო და უფრო შემერყა, მაგრამ უფალი მაინც დღემდე მაცოცხლებს.



ტარებულ დღეებს. ჩემთვის, თითოეული ჯარისკაცისთვის უმაღლესი მთავარსარდალი იყო „ღმერთი“ და შეტაკებები „სამშობლოსათვის, სტალინისათვის“ მტკიცე ნიშნები გახდნენ და საბჭოთა ხაზზე გასვლის დროს. რომ არა სტალინი, გამარჯვებას ალბათ ვერ მივაღწევდით. ეს იყო მტკიცე ნებისყოფის და ფოლადი ვით მტკიცე ადამიანი.

– ამ ეტაპზე როგორც ომის მონაწილის დასმარებას თუ იღებთ? – დიდი მადლობელი ვარ როგორც საქართველოს მთავრობის, ისე ჩვენი, ყვარლის მუნიციპალიტეტის ხელმძღვანელობის მიმართ, რომ ყოველთვის იჩენენ ჩვენს მიმართ ყურადღებას, განსაკუთრებით კი ამ სადღესასწაულო, სასიხარულო 9 მაისის დღეს. ფინანსურ დახმარებაზე მეტად კი მიხარია და სათუთად ვინახავ ყოფილი პრემიერ მინისტრის, ბატონ ირაკლი ლარიბაძის მიერ ორი წლის წინ გამოგზავნილი 9 მაისთან დაკავშირებულ მოსალოც ბარათს. ამ ეტაპზე ჩვენს ქვეყანასაც უჭირს მაგრამ შეძლებისდაგვარად მაინც გვიწევს დამხმარების ხელს. კიდევ ერთხელ დიდი მადლობა მათ ჩვენს მიმართ გამოჩენილი გულსხმიერებისთვის და გვერდში დგომისთვის. ომის ვეტერანები ხომ თითხე ჩამოსათვლელი იყო და ვერჩით. ჩვენ, ომის ქარცეცხლში გამოვლილებმა საუკუნეს გადავაბიჯეთ. ვანა როდემდე ვიქნებით ამ ქვეყანაზე? – უკვე ასაკს გადაცილებული ვეტერანი მეომრები რას ისურვებდით? – როგორც ყველა, მშვიდობას, ჩვენი ქვეყნის მთლიანობას, არ ყოფილიყოს ომი, შიმშილი, გაუტანლობა, შური და მტრობა, რაც ყველაზე მეტად ვნებს ქვეყანას და ხალხს. ამ ასაკში ვარ, მაგრამ მაინც ვისურვებდი ისე და ისე სიცოცხლეს. სიცოცხლეზე ძვირფასი ხომ არაფერია ამ ქვეყანაზე. მინდა, რომ ასე იყოს.

გაგრძელება მე-3 გვ. -ზე

**დავით მეტრეველი**  
– ბატონო დავით, დღეს თქვენთვის უკვე ფაშისტურ გამარჯვების 72-ე გაზეთულია. როგორ გრძნობთ თავს, როგორც ვეტერანი ომგამოვლილისთვის? – ცხვირების როგორი წერითა გაიარეთ ამ ომში? – ახალგაზრდულად და შემართებულად ვეღარ გამოვიყურებდი, რადგან წლებს თავისი მიაქვს. დრო უტევს გარბის და ჩვენც უკვე დაბერდით, უფლის მადლობელი ვარ, რომ ამ დრომდე ფეხზე ვდგავარ და ვცოცხლობ. 100 წელს გადავაბიჯე და მინდა კიდევ ვიცოცხლო, ვუყურო ჩემს შეილებს და შეილივილებს. ომმა ბევრი რამ მასწავლა, სიღარიბე, სიღუბნე, ადამიანის გვერდში დგომაც მასწავლა. ვფიქრობ უკვე გადავლახე ეს ყველაფერი. ღმერთმა ნურავის გამოაჭარბებინოს ის დღე, რაც ჩვენ ვნახეთ. – რომელ ქალაქში მიიღეთ პირველი საბრძოლო „ნათობა“? ყველაზე მეტად რომელი ქალაქის ალება იყო თქვენთვის რთული? – საბრძოლო გზები გავიარე ნალჩიკში, პიატიკორსკში, გროზნოში, ტუაფსეში, ორჯონიკიძეში, ბერლინში, რომელი ერთი ჩამოვთვალა. ჩვენთვის მაინც ყველაზე რთული და მძიმე გამოდგა ქ. ნოვოროსიისკის

# 9 მაისი – დიადი გამარჯვების დღე!

დასაწყისი 1-ელ გვ.-ზე

1940 წლის ივნისში რეისკანცლერმა ადოლფ ჰიტლერმა გასცა ბრძანება, შეემუშავებინათ სსრკ-ზე თავდასხმის გეგმა. 1940 წლის 22 ივლისს ვერმახტი (გერმანიის სახმელეთო ჯარების მთავარსარდლობა) შეუდგა ამ გეგმის შემუშავებას, რომელმაც მიიღო კოდური სახელწოდება ოპერაცია „ბარბაროსა“. იგი დამტკიცდა 1940 წლის 18 დეკემბერს. ამ დროექტით სამხედრო სამზადისი უნდა დასრულებულიყო 1941 წლის 15 მაისისათვის.

თავის მხრივ, საბჭოთა კავშირც გამაღვივებდა ზრდიდა სამხედრო პოტენციალს. რა გეგმები ჰქონდა იმხანად საბჭოთა კავშირს, უცნობია. იმდროინდელი საბჭოთა სამხედრო გეგმების ამსახველი დოკუმენტები მკაცრად არის გასაიდუმლოებული. ერთი რამ ნათელია: საბჭოთა კავშირის ხელმძღვანელობის გათვლით, ფაშისტური გერმანიის უღელქვეშ მოქცეული ევროპის ხალხები აუცილებლად მიმართავდნენ საბჭოთა სახელმწიფოს ხსნისათვის, როგორც ბოლო იმედს. ამისთვის კი საჭირო იყო სათანადო სამხედრო მზადყოფნა. საბჭოთა მთავრობა რეალურად აფასებდა ორივე ქვეყნის სამხედრო ძალების შეფარდებას (ამ დროისათვის ჰიტლერელთა მიერ დაპყრობილი ევროპის ქვეყნების ეკონომიკა დამატებით მუშაობდა გერმანიის სამხედრო მანქანის სასარგებლოდ) და თვლიდა, რომ ვერმახტის საბრძოლო მოზადება ჯერ კიდევ მნიშვნელოვნად სჭარბობდა საბჭოთა სამხედრო ძალების შესაძლებლობებს, ამიტომ იგი, თავის მხრივ, ყოველ ღონეს ხმარობდა მოახლოებული სამხედრო კონფლიქტის გადის გადასწევად, დროის მოსაგებად. ვაჭარდა უმნიშვნელოვანესი ღონისძიებები მრეწველობის, ტრანსპორტის, თავდაცვის, შეიარაღებული ძალების უკეთიერებისა და ტექნიკური აღჭურვილობის თანამედროვე დონეზე მიყვანის მიზნით. 1941 წლისთვის საბჭოთა კავშირის სამხედრო ბიუჯეტმა მიიღწია 43,3%-ს.

1941 წლის ივნისის შუა რიცხვებში ვერმახტმა და მისმა მოკავშირეებმა (იტალია,უნგრეთი, რუმინეთი, ფინეთი) საბჭოთა კავშირის დასავლეთ საზღვრებთან თავი მოუყარეს ისტორიამოზანამდე არანახულ ძალებს – 190 დივიზიას (5,5 მილ.კაცი), 3700-ზე მეტ ტანკს, 4950 თვითმფრინავს, 47 460 ქვემეხსა და ნაღმსატყორცებს, 193 საბრძოლო ხომალდს. ვერმახტის ჯარები ტექნიკურად საუკეთესო მდგომარეობაში იმყოფებოდნენ. ევროპის კონტინენტზე ჩატარებული ოპერაციების შედეგად ოფიცრებსა და ჯარისკაცებს მიღწეული საბრძოლო გამოცდილება უკიდურესად მიიღწეა. მათი საბრძოლო სულისკვეთება მეტად მაღალი იყო. ეჭვი არ ეპარებოდათ, რომ, სულ რაღაც, 3-4 თვეში საბჭოთა კავშირს ბოლოს მოუღებდნენ.

1941 წლის 22 ივნისს, 03 საათსა 45 წუთზე, როგორც კი ამოივარდა მზემ ცენტრალური ევროპის ცარგვალზე მისი მოძღვრებით შეპყრობილი ადოლფ ჰიტლერის ბრძანებით, ვერმახტის სამხედრო ძალებმა დაიწყეს შეტევა საბჭოთა კავშირზე.

ომის პირველი დღეები დაიწყო საბჭოთა შეიარაღებული ძალებისთვის კატასტროფული შედეგებით. მიუხედავად ნითელი არმიის გმირული წინააღმდეგობისა, პირველი სამი კვირის განმავლობაში მონაწილედნენ შეძლო ქვეყნის შიგნით ჩრდილო-დასავლეთის მიმართულებით შეჭრა 500 კმ-ის მანძილზე: დასავლეთის მიმართულებით – 550 კმ-ზე, სამხრეთ-დასავლეთით – 300-350 კმ-ზე. მტერმა დაიკავა ქვეყნის ევროპული ნაწილის მნიშვნელოვანი ტერიტორიები. ფრონტის ხაზი გადაიჭრა ბარენციის ზღვიდან შავ ზღვამდე. ვერმახტის ჯარებმა შეძლეს, ალყაში მოექციათ და შემდეგ ტყვედ აეყვანათ არა მხოლოდ სამხედრო ობიექტები აღმოჩნდა, არამედ მთელი რიგი მსხვილი ქალაქებისა და რეგიონების თავისი ინფრასტრუქტურებითა და ქვეყნისათვის სასიცოცხლო მნიშვნელობის სამრეწველო ფაბრიკა-ქარხნებით. უდიდესი იყო მსხვერპლიც. საბჭოთა სახელმწიფო სასიკვდილო საფრთხის წინაშე დადგა.

1941 წლის 3 ივლისს სახკომსაბჭოს თავმჯდომარემ იოსებ სტალინმა ქვეყნის მოსახლეობას რადიოთი მიმართა. ეს მიმართვა იქცა ბრძოლის პროგრამად გერმანიული დამპყრობლების წინააღმდეგ, როგორც ფრონტის წინა ხაზზე, ისე ოკუპირებულ ტერიტორიებზე.

10 ივლისს შეიქმნა მთავარსარდლობის ბანაკი (სტალინი – თავმჯდომარე, რენკერები – ვიარქსლავ მოლოტოვი, სემიონ ტიომშენკო, სემიონ ბუდიონი, კონსტანტინე ვოროშილოვი, ბორის შაპოშნიკოვი, გიორგი ჟუკოვი).

19 ივლისს სტალინი თავდაცვის სახალხო კომისრად დაინიშნა, ხოლო 8 აგვისტოს – საბჭოთა კავშირის შეიარაღებული ძალების უმაღლეს მთავარსარდლად. აღსანიშნავია, რომ უმაღლესი მთავარსარდლობა, ნაცვლად დღეს დამკვიდრებული აზრისა, ყველა გადაწყვეტილებას კოლექტიურად იღებდა, შესაბამისი ფონტებისა და არმიების სარდლებთან და სხვა პასუხისმგებელ პირებთან შეთანხმებით. იგი შესრულების პერსონალურ პასუხისმგებლობას ეფუძნებოდა. ბრძანების შესრულების კოორდინაციას უმაღლესი მთავარსარდლობის წარმომადგენლები ახდენდნენ.

წარმოუდგენლად მოკლე დროში, ომის უმძიმეს პირველ თვეებში, ქვეყანამ შეძლო, სახალხო მეურნეობა ომის ყაიდაზე გადაეყვანა. სამხედრო პოლიტიკის საწარმოებლად საჭირო მანქანა-დანადგარები, ჩარხები გაზიდულ იქნა ქვეყნის აღმოსავლეთ ნაწილში – ურალში, სადაც პირდაპირ სავსე პირობებში იწყებოდა მათი მონტაჟი და პროდუქციის გამოშვება. ამ ომში მთავარი ორგანიზატორი და მამოძრავებელი პოლიტიკური ძალა კომუნისტური პარტია იყო. ეს ისტორიული სიმართლეა.

გერმანულ ფაშიზმზე გამარჯვებაში თავისი ღირვალედი წვლილი შეიტანა საქართველოს მოსახლეობამაც. ომის დაწყებისას ნითელი არმიის რიგებში მსახურობდა 130 ათასზე მეტი ჩვენი თანამემამულე. მათ მიიღეს მტრის პირველი დარტყმები. 1941 წლის 1 ივლისისათვის საქართველოში ჩატარდა პირველი საყოველთაო მობილიზაცია და შემდგომში პერიოდულად, ომის დასრულებამდე, ხორციელდებოდა ეს პროცესი. საქართველოში სულ განვეული იქნა 700 ათასამდე მეომარი, მათგან – 16 ათასი ქალი. 300 ათასი მეგრძოლი ვერ დაბრუნდა მშობლიურ კერაზე. შეიძლება ითქვას, რომ ესოდენ დიდი მსხვერპლი არ გაუღია არც ერთ მეომარ ქვეყანას (პროცენტული შეფარდებით), რომლის ტერიტორიაზედაც უშუალოდ არ მიმდინარეობდა საბრძოლო მოქმედებები. სამწუხაროდ, დღეს მეორე მსოფლიო ომის ოფიციალურ სტატისტიკაში მნიშვნელოვანი დაკნინებით არის წარმოდგენილი ზემოთ მოყვანილი მონაცემები, რაც დიდი უსამართლობა და უპატივცემულობა იმ მსხვერპლის მიმართ, რომელიც გაიღო ჩვენმა ხალხმა.

ფართო იყო ქართველი მეომრების მოქმედების არეალი. ისინი გმირულად იბრძოდნენ კავკასიის მისადგომებთან, რუსეთის ევროპულ ნაწილებში, უკრაინაში, ბელარუსიაში, ბალტიისპირეთში, სამხრეთაღმოსავლეთ ევროპაში, ჩეხეთში, პოლონეთში, რუმინეთში, ბულგარეთში, აღმოსავლეთ ბრუსიაში. მონაწილეობა მიიღეს ბერლინის შტურმში.

„საბჭოთა კავშირის შეიარაღებული ძალების მარადიული ღიდეების ნიგში“ შეტანა, საპატიო სახელის მინიჭება („ტამანის“, „კრივიო რიგის“, „ბანაის“, „სევისკაპოლის“ და სხვ.), ნითელი დროის ორდენით დაჯილდოება, გერმანიის ნოდება და სხვ. – ეს ის ჯილდოებია, რომლებიც მიენიჭათ ქართულ სამხედრო ფორმირებებს დიდ სამამულო ომში.

მტრის ზურგში იბრძოდნენ ქართველი პარტიზანები – დავით ბაქრაძე, პეტრე გვალია, სანდრო ჩაჩხანი, ზოია რუხაძე, ნოე კულაშვილი, ქრისტეფორე მოსულიშვილი, თათარ იმხელი და სხვ.

ომის პირველ წლებში ტყვედ ჩავარდნილი ბევრი ჩვენი თანამემამულე მიმოფანტული აღმოჩნდა ევროპაში, განსაკუთრებით – გერმანიაში, საფრანგეთსა და იტალიაში. ისინი ყოველმხრივ ცდილობდნენ ნაცისტური ტყვეობიდან თავის დაღწევას. გათავისუფლების შემთხვევაში აქტიურად ეროვნულდნენ ადგილობრივი მოსახლეობის მხარდამხარ ანტიფაშისტური წინააღმდეგობის მოძრაობაში. ბევრი მათგანი გმირულად დაეცა ბრძოლის ველზე სამშობლოდან შორს. მათ ღირსეულად წარმოაჩინეს ევროპის ქვეყნების ხალხთა თვალში ქართველი ადამიანის ვაჟკაცი ბუნება. ერთ მათგანს – ქრისტეფორე მოსულიშვილს, მიენიჭა იტალიის ეროვნული გმირის სახელი სიკვიდლის შემდეგ.

შეჭერდებით ერთ საყურადღებო ისტორიულ ფაქტზე ქართველთა მონაწილეობით.

1941-45 წლებში ვერმახტმა ჩამოაყალიბა საბჭოთა კავშირის ხალხების წარმომადგენლებით დაკომპლექტებული სამხედრო ფორმირებები. ინტენსიური ანტისაბჭოთა პროპაგანდით დამუშავებული იყო, როგორც ფრონტის წინა ხაზზე, ისე ოკუპირებულ ტერიტორიებზე. 1941-43 წ.წ. ქართველმა გეოლოგებმა მრეწველობას

დააკომპლექტეს 1921 წელს საქართველოდან პოლიტიკური ნიშნით დევნილი და ქვეყნიდან გადახვეწილი ქართველებით. მათ დაუმატეს ომში ტყვედ ჩაგვარდნილები, რომლებიც ინტენსიურად იყენებდნენ გერმანიასა და მის სატელიტ ქვეყნებში. სხვა ნაციონალური ლეგიონებისგან განსხვავებით, ქართულ ბატალიონებს არ მიუციათ ერთგულების ფიცი მესამე რეიხისადმი. მოგვიანებით ქართული ლეგიონი მოიცვა დენერტირობამ. იმპერიის სხვადასხვა რეგიონში განთავსებული ქართული ბატალიონებიდან გამოქცეულები უერთდებოდნენ ადგილობრივ მოსახლეობას, მონაწილეობდნენ ანტიფაშისტურ შეიარაღებულ ბრძოლებში (საფრანგეთში, იტალიაში და სხვ.). „აღმოსავლეთისფრონტზე“ შექმნილი მდგომარეობის გამო 1945 წლის თებერვალში, რაიხისკანცლერის ბრძანებით, ქართული ლეგიონის თამარ მეფის სახელობის 822-ე ბატალიონი გადასრული იქნა საფრანგეთიდან კუნძულ ტექსელზე (ნიდერლანდები). იგი შედგებოდა 800-მდე ქართველისა და 400-მდე გერმანელისგან (ძირითადად, ოფიცრებისგან).

1945 წლის 4 აპრილს დაიწყო ქართველთა აჯანყება. 5 აპრილს ისინი თავს დაესხნენ გერმანულ ოფიცრებს. მალე აჯანყებული ხელში აღმოჩნდა თითქმის მთელი კუნძული. გერმანელებმა სასწრაფოდ გადასხეს ტექსელზე დამატებითი სამხედრო ძალები. ქართული ბატალიონის ხელმძღვანელებმა დახმარებისთვის მიმართა ინგლისის მთავრობას, მაგრამ უშედეგოდ. გერმანელებმა ჩაახშეს ამბოხი. უმძიმეს ბრძოლებში დაიღუპა 800 გერმანელი, 565 ქართველი და 117 ადგილობრივი პატროტი. დაიღუპა ქართველთა მეთაურიც – შალვა ლოლაძე (1945 წ. 25 აპრი), ის იყო საბჭოთა მფრინავი, სამხედრო საჰაერო ძალების კაპიტანი, საჰაერო ესკადროლის მეთაური. 1942 წელს მისი თვითმფრინავი ჩამოაგდეს უკრაინაში. ფაშისტებმა ლოლაძე ტყვედ აიყვანეს. მოგვიანებით ის ჩარიცხეს საფრანგეთში დისლაცირებულ 822ე ქართულ ბატალიონში ლეიტენანტის ჩინით.

შალვა ლოლაძე დაკრძალულია კუნძულ ტექსელზე მისივე სახელობის ქართველი სამხედრო სასაფლაოზე. ჩვენი აზრით, კუნძულ ტექსელზე ქართველთა შეიარაღებული აჯანყება (1945 წ. 4 აპრი – 20 მაისი) იყო ევროპის კონტინენტზე უკანასკნელი საბრძოლო მოქმედება მეორე მსოფლიო ომის დროს და ეს უნდა ჩაინეროს სამხედრო ისტორიოგრაფიაში. არანაკლები გმირული შრომა და თავდადება გამოიჩინა ზურგში დარჩენილმა საქართველოს მოსახლეობამაც. 1941 წლის სექტემბრიდან, გერმანულ ფაშისტთა საქართველოში შემოჭრის საბრძოლო ხაზზე, ჩვენი ქვეყნის 46 რაიონის მოსახლეობა აქტიურად შეუდგა თავდაცვითი ნაგებობების მშენებლობას დასავლეთ საქართველოში და 1942 წლის გაზაფხულზე დაამთავრა. ასევე დიდი სამუშაოები ჩატარეს საქართველოს მშრომელებმა დარიალის ხეობისა და კავკასიის უღელტეხილების გასამაგრებლად. უმოკლეს ვადაში აითვისეს თავდაცვითი პროდუქციის წარმოება რუსეთის იხრებში და მუშებმა. უკვე 1941 წლის ბოლოს საქართველოს ქარხნები უშვებდნენ ავტომობილებს, ნაღმსატყორცებს, ქვემეხებს, ფორმირების ავტობატებს, შაშხანებს. ლითონგადამამუშავებელმა მრეწველობამ ომის წლებში მიიღწია 738 მლნ მანეთის პროდუქცია შექმნა და გადასცა სახელმწიფოს.

ქვეყნის მრეწველობამ ნითელ არმიას მიანიჭა 2,5 მლნ მანეთის პროდუქცია, 1942-43 წლებში საქართველოს მუშებმა ამიერკავკასიის ფრონტს გადასცეს 135 ათასი ავტომობილი, 8500 ნაღმსატყორცნი, ასობით ავიაცამანადავსრულებელი, მილიონობით ვაზნა, ნაღმი, ქვემეხის ჭურვი, ხელყუმბარა, ტყვიამფრქვევი და სხვ. ომის წლებში საქართველოს მშრომელებმა თავდაცვის ფონდში შეიტანეს 3 340 293 500 მანეთი.

ასევე დიდი იყო სოფლის მეურნეობის მუშაკთა წვლილი ნითელი არმიის საკვებით მომარაგებაში. საქართველო გადაეცა დაჭრილი საბჭოთა მეომრების სამკურნალო მძლავრ ბაზად. საქართველოში მოქმედებდა 90-ზე მეტი ჰოსპიტალი, რომლებშიც იმკურნალა 1 მლნ-ზე მეტმა მეგრძოლმა, მათგან 700 ათასზე მეტი კვლავ დაუბრუნდა ფრონტს.

საქართველოს მეცნიერებმა, საკვლე-სამეცნიერო კვლევითმა ინსტიტუტებმა მთელი თავისი საქმიანობა დაუმორჩილეს ფრონტის ინტერესებს. საქართველო იყო ჯაგმან ფოლადის საწარმოებლად ვოლფრამისა და მოლიბდენის ერთადერთი მიმწოდებელი. 1941-43 წ.წ. ქართველმა გეოლოგებმა მრეწველობას



გადასცეს სასარგებლო წიაღისეულის 40-ზე მეტი საბადო. სამეცნიერო სფეროში მოღვაწეობდა გამოჩენილი მეცნიერთა მთელი პლეადა.

მრავალმა ქართველმა მწერალმა, პოეტმა, მხატვარმა, ყურნალისტმა, დრამატურგმა, კინორეჟისორმა, კომპოზიტორმა თავისი შემოქმედება მტერზე გამარჯვების თემას დაუკავშირა. ბრძოლის ველზე დაეცა ქართული ინტელიგენციის ბევრი წარმომადგენელი. ფრონტზე იბრძოდა საქართველოდან წარგზავნილი 46 გერმანული და ადმირალი, 23 ათასი ოფიცერი. უშუალოდ განსაკუთრებით გამოიჩინეს თავი მხედართმთავრებმა: კონსტანტინე ლესელიძემ, პორფილე ჩანჩიბაძემ, ვლადიმერ ჯანჯავაძემ, ვლადიმერ ნანეიშვილმა, ნიკოლოზ თავართქილაძემ, გიორგი ყურაშვილმა და სხვ.

165 ქართველ მეომარს მიენიჭა საბჭოთა კავშირის გმირის ნოდება. 244 700 ჯარისკაცი და ოფიცერი დაჯილდოვდა სსრკ ორდენებითა და მედლებით. საქართველოს 333 344 მშრომელი დაჯილდოვდა მედლით „ამამცური შრომისათვის 1941-45 წლების დიდ სამამულო ომში“, 46 191 მშრომელი კი – მედლით „კავკასიის და დაცვისათვის“.

უდიდესი განსაცდელის ფაშა ქართველმა ხალხმა, ისევე, როგორც საბჭოთა უნიჭიერესი მხედართმთავრების მთელი პლეადა (გიორგი ჟუკოვი, კონსტანტინე როკოსოვსკი, ვლადისლავ ვასილევსკი, ივანე კონევი, ანდრეი გრეჩკო, როდონ მალინოვსკი, ივანე ბაგრამიანი, ნიკოლა ვატუტინი, ვასილ ჩუიკოვი და სხვ.), რომელიც წარმატებით არიშებდა თავს ურთულეს სამხედრო ოპერაციებში. მისი ხელმძღვანელობით შეემუშავებული და განხორციელებული მრავალი სტრატეგიული და ტაქტიკური ოპერაცია სამხედრო ხელოვნების ნიმუშად დარჩება.

უმაღლესი მთავარსარდლის მოვალეობის შესრულებაში პარალელურად სტალინის ხელმძღვანელობით საბჭოთა ქვეყანამ წარმატებით შეძლო უმძიმეს პირობებში ეკონომიკის სამხედრო ბაზის შექმნა და ომის გამარჯვებამდე მიყვანა.

უმაღლესი მთავარსარდლის ერთი მახასიათებელი მტრის: ომის პირველი დღეები სტალინმა ფრონტზე გაგზავნა უფროსი ვაჭიშვილი იაკობ ჯუღაშვილიც წარმატებული მფრინავი იყო. მას ბედმა გაუღიმა და ომის დამთავრების შემდეგ მან შეიძღვრა დიდი დაბრუნდა, ისევე, როგორც არტემ სერგაევი.

მეორე მსოფლიო ომმა უდიდესი გავლენა იქონია კაცობრიობის ბედზე. გერმანია, იტალია და იაპონია გამოეცხადნენ მსოფლიოს, როგორც ძლიერი სახელმწიფოები. ევროპაში გადაწყვეტილი როლი აშშ-ს და მსოფლიოში ახლად გაბატონებულ სსრკ-ს ჰქონდათ მას შემდეგ, რაც 1940 წელს გერმანიამ საფრანგეთი დაიპყრო, ხოლო დიდი ბრიტანეთი უძლიერი იყო, დაემარცხებინა გერმანია. ომში მონაწილეობდა 72 სახელმწიფო (დედამიწის მოსახლეობის 80%). ბრძოლები მიმდინარეობდა 40 სახელმწიფოს ტერიტორიაზე. შეიარაღებულ ძალებში მობილიზებული იქნა 110 მლნ. კაცი. დაიღუპა 62 მლნ. კაცი (სსრკ – 27 მლნ., გერმანია – 5,25 მლნ., პოლონეთი – 4,5 მლნ., იუგოსლავია – 1,7 მლნ., იაპონია – 1,8 მლნ., აშშ – 318.000, დიდი ბრიტანეთი – 386.000, საფრანგეთი – 810.000, იტალია – 330.000, რუმინეთი – 378.000, უნგრეთი – 420 000, ფინეთი – 84 000), სამხედრო ხარჯები და ზარალი 4 ტრილიონ დოლარს შეადგენდა.

**ავტორები:**  
**იანაქო გომბაძე**  
**გადამდგარი პოლკოვნიკი**  
**თინათინ სირაძე**  
**გადამდგარი პოლკოვნიკი**



# ფრენბურთი – უმაღლესი ლიგა

## მეორე ადგილი ნაცვლად პირველისა – ანუ მიკერძოებული მსაჯობის სკანდალური შედეგი

დასრულდა საქართველოს 2016-2017 წლების 26-ე ეროვნული ჩემპიონატი ფრენბურთში უმაღლესი ლიგის ვაჟთა გუნდებს შორის. როგორც ჩვენი რაიონის სპორტის მოყვარულებს არაერთხელ ვაცნობთ, სპორტული კლუბი «ყვარელი» მთელი ჩემპიონატის მანძილზე დამაჯერებლად ლიდერობდა გათამაშებას და წინასწარი თამაშების საბოლოოდ 30 ქულით პირველ ადგილზე დაამთავრა. მეორე პოზიციაზე გავიდა ქუთაისი 24 ქულა, მესამეზე სტუ 23 ქულა და მეოთხეზე თბილისი 21 ქულა. სწორედ ეს ოთხეული გავიდა პლეი-ოფში და გააგრძელა ბრძოლა საპრიზო ადგილებისათვის.

პირველ ნახევარფინალში ჩვენმა ფრენბურთელებმა დაძაბული ბრძოლის შემდეგ დაამარცხეს დასკვნითი ტურისთვის საგანგებოდ გაძლიერებული და მომზადებული თბილისის გუნდი. მეორე ნახევარფინალში კი ქუთაისელებმა ერთობ პიკანტურ ვითარებაში, როცა მსაჯობა ვერავითარ კრიტიკას ვერ უძლებდა, სძლიეს სტუ-ს, რასაც თამაშის შემდეგ მოჰყვა სერიოზული დაპირისპირება სტუ-ს გუნდის ხელმძღვანელებსა და მსაჯებს შორის, თუმცა შედეგი ძალაში დარჩა და ქუთაისელები ფინალში გავიდნენ.

ამრიგად ფინალურ შეხვედრაში ჩემპიონის ნოდებისათვის ერთმანეთს

ქუთაისისა და ყვარლის ფრენბურთელთა გუნდები დაუპირისპირდნენ. თამაში ძალზე დაძაბულად და საინტერესოდ წარიმართა, მაგრამ, სამწუხაროდ მატჩის მსვლელობას უარყოფითი დალი დასავა მსაჯების არაკომპეტენტურმა და მცდარმა გადაწყვეტილებებმა, თანაც შეხვედრის მთავარი არბიტრი რატომღაც მხოლოდ ქუთაისელთა სასარგებლოდ ცდებოდა. ამჯერად, გასაგები მიზეზების გამო, არ შეუდგებოდა თამაშის მიმდინარეობის დეტალურ განხილვას, რათა ჩვენი გულშემატკივრებისა და მკითხველის განწყობაც არ გადავტვირთოთ ზედმეტი ემოციებით. ვიტყვი მხოლოდ იმას, რომ ფინალური შეხვედრის დასასრულს, მაშინ როცა თამაშის ბედი შემოვატრიალეთ, მსაჯმა მიიღო ერთობ გაუგონარი და პირდაპირ უნდა ითქვას, თავზედური გადაწყვეტილება, როცა ჩვენს მიერ კანონიერად მოგებული 24-ე ქულა ქუთაისელებს მიაკუთვნა და რამაც გადაწყვეტი გავლენა იქონია საბოლოო შედეგზე.

კონკრეტულად, უშუალოდ მსაჯის კომპლექსთან, მის ცხვირწინ გათამაშებული თავდასხმით დარტყმის შემდეგ ბურთი შეეხო მონინალმდევის ბლოკს და გავიდა აუტში. ეს ბლოკაუტი იმდენად თვალსაჩინო იყო, რომ დაინახა ყველამ, ვინც კი საფრენბურთო არენის დარბაზში იმყოფებოდა – ფრენბურთის ფედერაციის წარმომადგენლებმა, ფრენბურთის სპეციალისტებმა, უმაღლესი ლიგის სხვა გუნდების წევრებმა, მაყურებლებმა და გულშემატკივრებმა, დიდმა და პატარამ – დაინახა ყველამ აბსოლუტურად, გარდა მატჩის მთავარი არბიტრისა და დამხმარე მსაჯისა, რომლებიც ისე დამრმადნენ და დაყრდნენ, რომ ვერც ბურთის ტრაექტორიას მიადევნეს თვალი და ვერც ბურთის ბლოკთან შეხების ხმა გაიგეს. თუმცა ისიც საკითხავია, ვერ



დაინახეს თუ არ დაინახეს? ანუ ისე დაინახეს და განსაჯეს, როგორც დაპროგრამებული იყვნენ.

ჩვენი ღრმა რწმენით, ეს ყველაფერი არა სიბრძნევასთან ან სიყრუესთან, არამედ სინდისისა და ნაშუსის დეფიციტთან უფრო უნდა იყოს დაკავშირებული. სხვა შეცდომებზე რომ არაფერი ვთქვათ, რომლებიც მსაჯების მხრიდან მრავალჯერ იყო დაშვებული, ეს ბოლო მომენტი გახლდათ უსინდისობის ნამდვილი აპოთეოზი.

სხვათა შორის, პირადად მე და არნე ხატიაშვილი, როგორც მოქმედი სპორტსმენები და როგორც მწვრთნელები, ფრენბურთში დავერდით, მაგრამ ჩვენი მრავალწლიანი პრაქტიკის განმავლობაში ასეთი უმსგავსოების მომსწრე არასოდეს ვყოფილვართ.

ასეთი არაობიექტური და მიკერძოებული მსაჯობის წყალობით დავმარცხდით ფინალურ შეხვედრაში, რაც, რა თქმა უნდა, ერთობ დასანანი, რადგან ჩვენი გუნდი მთელი ჩემპიონატის მანძილზე უპირობო ლიდერი იყო და ფინალურ ტურშიც გამოკვეთილ ფავორიტად ითვლებოდა.

სხვათა შორის, ფინალური შეხვედრის შემდეგ, დარბაზში მყოფი გულშემატკივრების, ნაცნობებისა და უცნობების უმრავლესობა გულწრფელად გვითანაგრძობდა და დაუფარავად გამოხდა იმ უმსგავსობას, რაც იქ დატრიალდა.

ჩვენ ისე დაგვჩვენია, რომ ოფიციალური პროტესტით მიგმართოთ საქართველოს ფრენბურთის ფედერაციას და მოვითხოვოთ მსაჯების დისკვალიფიკაცია ტენდენციურობისა და არაობიექტურობის გამო.

ამრიგად, ასეა თუ ისე, ჩვენი გუნდი კვლავ საქართველოს ეროვნული ჩემპიონატის მეორე პრიზორია, უკვე მერამდენედ! განსხვავება მხოლოდ იმაშია, რომ ბევრი გუნდისათვის საოცნებო და სანატრელი ეს მეორე ადგილი ჩვენში უკვე დაუწყაყოფილებლობის გრძნობას ტოვებს – ჩემპიონობას ხომ სულ ნახევარი ნაბიჯი გვაშორებდა. თუმცა, როგორც იტყვიან, ოცნებას კაცი არ მოუკლავს და მომავალს იმედის თვალთ შევცქერით.

ალეგან ლაფაჩიშვილი



## სტაფილოს სასარგებლო თვისებები და მისი მოვლა-მოყვანა

მსოფლიოს ყველა ექიმი გვიჩვენებს, ყოველდღე მივირთვათ სტაფილო ან ვსვავ სტაფილოს ახალგაზოგუნული წვენი.

მეცნიერებმა დაადგინეს, რომ...ერთ ადამიანს ერთი წლის განმავლობაში 128-164 კგ ზოსტნეული სჭირდება. აქედან – 6-10 კგ სტაფილო. სტაფილო ინახება 7 თვე 0-1 გრადუს ტემპერატურაზე.

ის განსაკუთრებით სასარგებლოა ახლომხედველობის, კონიუნქტივების, ბლენფარისის, თვალბის გადაღლილობის დროს. ამ ზოსტნეულის ყველაზე ქმედითი სამკურნალო თვისებაა თვალის ბაღურას გამაგრება. აუცილებლად მიირთვიეთ სტაფილო, თუ კომპიუტერთან დიდხანს მუშაობა გინდათ. ნიუკასლის (აშშ) უნივერსიტეტში ჩატარებულმა გამოკვლევებმა აჩვენა, რომ სტაფილო შეიცავს ნივთიერება ფალკარინოლს, რომელიც სამჯერ ამკვირებს სიმსივნური უჯრედების განვითარების რისკს. სტაფილოს წვენი, ვიტამინების ის უმდიდრესი წყარო, აუმჯობესებს ძვლებისა და კბილების სტრუქტურას. განსაკუთრებით სასარგებლოა ქარხლის წვენიან ერთად. ღრძილების გასამაგრებლად კარგია სტაფილოს ღებვა, ხოლო სტომატიტის დროს საჭიროა სტაფილოს წვენი პირში გამოვლება. ეს ბოსტნეული რეკომენდებულია აგრეთვე ცისტისის, შერულობის, ჰემოროიდის შარდვანების დაავადებების დროს. მას რთავენ წყარინში მთავარდუმის ინფარქტის შემდეგ კუჭისა და ნაწლავების მუშაობის სტიმულაციის მიზნით, ორგანიზმიდან ტოქსიკური ნივთიერებების გამოსაღწევად და სისხლში ქოლესტერინის დონის შესამცირებლად. სტაფილოს გამწვანებელი ზედა ნაწილის ქაშა არასასურველია! ის ვნებს ნაწილის მუშაობას. ძველი დროის სახელოვანი ექიმები პიპირაკატე და გალენუსი სტაფილოს ტყვილგამაყურებელ, ანთების საწინააღმდეგო საშუალებად იყენებდნენ, მიაჩნდათ, რომ ის აუმჯობესებს ლაქტაციას და რძის ხარისხს. სტაფილოს წვენი ძალიან სასარგებლოა ბავშვებისთვის, რომელთაც ეს-ესაა ეწყებათ კბილების ამოჭრა. პატარა ბავშვს შეიძლება მიეცეთ უფი სტაფილო ან მისი ნაჭერი – ის კავლის შუშუციკებს, კბილების ამოჭრას გაუადვილებს. სტაფილო ხელს უწყობს ნივთიერებათა ცვლის ნორმალიზებას, მენსტრუალური ციკლის სტაბილიზაციას და აღდგენას. სტაფილოს მიღება რეკომენდებული არ არის წვრილი ნაწლავის ანთების, კუჭის

წყლულისა და გასტრიტის გამწვავების დროს.

**როგორ მოვიყვანოთ სტაფილო სახლის პირობებში:**  
სტაფილო უძველესი კულტურაა, XV-XVI საუკუნეში, უკვე ფართოდ იყო გავრცელებული ევროპაში.

სტაფილოს ძირხვენი შეიცავს 5-10% ასკორბინის მჟავას, 3-30% კაროტინს, 5-10% შაქარს (საუკეთესო ჯიშები 12%მდე). 1, 2, 6, ვიტამინებს, მიკროელემენტებისა და მინერალური მარილების დიდ რაოდენობას.

სტაფილო არის ნარინჯისფერი, ყვითელი, ვარდისფერი, იისფერი, თეთრიც კი. ძირხვენის ფერი დამოკიდებულია მასში ბუნებრივი მლბაგი ნივთიერებების – ანტოციანინისა და კაროტინის შემცველობაზე. ნარინჯისფერი-წითელი ძირხვენები განსაკუთრებული საკვები ღირებულებით გამოირჩევიან, რადგანაც მეტი რაოდენობით შეიცავენ კაროტინს, ვიტამინებსა და მინერალურ მარილებს.

სტაფილო სასარგებლოა, როგორც უმი, ისე მოხარშული სახით. ძირხვენების გარდა საკვებად იყენებენ სტაფილოს ქორფა ფოთლებსაც (წვინანებში, სოსებში და ა.შ.).

### სტაფილოს საცივიკური მოთხოვნები

სტაფილო უნდა დაითესოს ნოყიერ, მექანიკური შედგენილობით მსუბუქ, ღრმა სახნავი ფენის მქონე ნიადაგზე. ყველაზე მეტად შესაფერისია ქვიშარი და მსუბუქი თიხნარი ნიადაგები, რომელთაც კარგი დრენაჟი აქვთ.

მიძიმე თიხნარ ნიადაგებზე სტაფილოს აღმოწევისთვის სუსტია, მეჩხერი, ძირხვენები ძალზე დატოტვილია, შეუძლებელია ხანგრძლივად შენახვა; ორგანული სასუქები უმჯობესია შევიტანოთ წინამორბედ კულტურაში.

სტაფილოს ნათესში ახალი ნაკეოს შეტანა რეკომენდებული არაა, რადგანაც ძირხვენები მცირდება, იხლიჩება, მათში გროვდება ნიტრატები, მოსავლის შენახვა გაძნელებულია;

ნიადაგის მომზადება: ნიადაგი შემოდგომაზე უნდა მომზადდეს. უნდა გადაიბაროს 25-35 სმ-ზე, 1მ<sup>2</sup>-ზე შევიტანოთ 100-200 გრ კირი ან დოლომიტის ფქვილი ან 300-500 გრ ნაცარი, აგრეთვე ნემომალა ან კომპოსტი – მწირ ქვიშარ ნიადაგში 6-8კგ, ხოლო ნოყიერ თიხნარში 3-4 კგ.

### წინამორბედი

წინამორბედების მიმართ სტაფილო ნაკლებ მომთხოვია. უკეთესი წინამორბედებია: საადრეო კომპოსტი, კარტოფილი, კიტრი, პამიდორი, ხახვი, პარკოსანი კულტურები.

### თესვის სიღრმა

გაზაფხულზე და ზაფხულში გალავებულ თესვს ჩათვალავ ნესტიან ნიადაგში (კვლებში) 3-4 სმ-ის სიღრმეზე (გათვალისწინებული უნდა იქნეს მულჩირების ფენა);

ზამთრის დამდეგს ითესება მშრალი თესლი, როცა ნიადაგის ტემპერატურა +5გრადუს C-ის ქვემოთაა, 1-2 სმ-ის სიღრმეზე. ნათესი იფარება ტორფით ან ნემომალას მულჩით (3-4 სმ-ის სისქის).

### თესვის სქემა

ცალმკრივია ნათესში რიგებს შორის მანძილი 45 სმ-ია. ორმკრივია ზოლის მანძილი თესვისა კი მწკრივებს შორის 20 სმ. ზოლებს შორის 50 სმ. პირველი გამოხშირვის შემდეგ მანძილი მცენარეთა შორის 2-3 სმ-ია, მეორე გამოხშირვის შემდეგ 5-6 სმ; გამოხშირვა რომ არ დაგვჭირდეს, თესვისას 1 ჩაის კოფი თესლი გაურიეთ 1 ჭიქა სილაში. ეს შეფარდება განავარაზიებულია 10მ<sup>2</sup>-ზე.

### მორწყვა

სტაფილო სხვა ძირხვენებზე უფრო გვალავაგამძლეა. ტენის უმეტესი რაოდენობა მას განვითარების პირველ ორ თვეს სჭირდება; განვითარების საწყის სტადიაზე ნათესს კვირაში ერთხელ რწყავენ, წყლის ხარჯი – 1 მ<sup>2</sup>-ზე 3 ლ;

მეორე გამოხშირვის შემდეგ (ან ცოტა ადრე) წყლის ხარჯი 1 მ<sup>2</sup>-ზე 10 ლ-მდე იზრდება, ძირხვენების ზრდის კვალობაზე, იმავე ფართობის მოსარწყავად – 20 ლ-მდე, მესამე გამოხშირვა კი არ იცვლება; მოსავლის აღებაზე 1,5-2 თვით ადრე, როდესაც ძირხვენები ივსება, რწყვის შემცირება მცირდება (1,5-2 კვირით ერთხელ) წყლის ხარჯი კი 1 მ<sup>2</sup>-ზე 10 ლ-ია;

მოსავლის აღებაზე 15-20 დღით ადრე მორწყვა უნდა შეწყვეს. საერთოდ კი რწყვის სისხრივ და წყლის ხარჯი ამინდის შესაბამისად უნდა განისაზღვროს. ზედმეტი ტენიანობა სტაფილოზე ცუდად მოქმედებს, რადგანაც რბილობის შევსების გამო იზრდება ძირხვენების ზომა, რასაც ახლავს მათი დეფორმაცია და დაბლნა.



ზედმეტი ტენიანობას აუცილებლად მოჰყვება ძირხვენების მასობრივი ლობობა; ნიადაგი ტენის ნაკლებობის ან გალავის დროს მცენარე ქვება, ფერხდება მისი ზრდა და განვითარება, ძირხვენები შრება, უხეშდება და მათი შენახვა ცნდება.

### გამოკვება

ვეგეტაციის პერიოდში 3-ჯერ ვატარებთ მცენარეთა გამოკვებას; პირველი: ნუნუსი (1:5) – მასობრივი აღმოცენების 3-4 კვირის შემდეგ. შემდგომი გამოკვებები ტარდება 7-10 დღის ინტერვალთ; მოსავლის აღებაზე 1-1,5 თვით ადრე საკვების შეტანა არ არის სასურველი;

### სითხური რეჟიმი

სტაფილო კარგად უძლებს სიცხეს, თესლი გაღვივებას იწყებს +3 – 50°C-ზე, აღმოწევის სიციცხლოს უნარაზობას ინარჩუნებს ხანგრძლივი აციებისა და ხანმოკლე ყინვების (-3 – 40°C) დროსაც და მხოლოდ – 60°C-ზე დაბალი ხანგრძლივი ყინვის შედეგად იღუპება. გაზრდილი მცენარე უფრო გამძლეა, მისი ფოთლები – 80°C-ზე იყინება.

მცენარის ნორმალური ზრდისათვის ოპტიმალური ტემპერატურაა 20-22°C.

### საკვებავი პერიოდი

- საადრეო ჯიშები: 80-110 დღე აღმოცენებიდან მოსავლის აღებამდე;
- საშუალო ვეგეტაციის ჯიშები: 100-120 დღე აღმოცენებიდან მოსავლის აღებამდე;
- საგვიანო ჯიშები: 120-150 დღე აღმოცენებიდან მოსავლის აღებამდე.

სტაფილოს ნათესში, როგორც ზემოთ ვთქვით, არ უნდა შევიტანოთ ზედმეტი აზოტი და რწყვა; ზომიერი სჭირდება, განსაკუთრებით ზაფხულის მეორე ნახევარში.

### მოსავალი

სტაფილოს მოსავალი ყინვების დადგომამდე უნდა ავილოთ. მონეული სტაფილო დიდხანს არ უნდა გაჩერდეს თბილ სათავსში. მაღალი ტემპერატურისა და მცირე ტენიანობის დროს სტაფილო უკეთ ინახება ქვიშაში ან ტორფში. შესანახად ჩანყობის წინ შეიძლება ძირხვენების თიხან წყალში ამოვლება. გამობობის შემდეგ თიხის ქერქი საიმედოდ დაიცავს ძირხვენებს დაჭინობისა და სოკოვანი დაავადებებისაგან.

OC ნაცრისფერი სიდამლე, თეთრი სიდამლე, შავი სიდამლე, სტეფტორიოზი, რიზოქტინიოზი.

ბავნელები: მდელის ფარვანა, კომბოსტის ზვავარი, სტაფილოს ზუზი, სტაფილოს რწყვილი, თრფსები, ბუგრები, მავთულა ჭიები.

Agrokavkaz. ge

# მეცნიერები და ექიმები გვაფრთხილებენ, გვირჩევენ, გვთავაზობენ



კიბოს განვითარების უამრავი ხელშემწყობი ფაქტორი არსებობს: დანაყოფი ემოციური დისპარმონიით, გარემოსთან დაკავშირებული პრობლემებით დამთავრებული. თუმცა, ყველაზე მთავარი და რეალური გამოწვევი მიზეზი ის საკვებია, რომელსაც ვიღებთ.

იმ ფაქტის გათვალისწინებით, რომ ჩვენ იმას ნარმოვადგენთ რითაც ვიკვებებით, აუცილებელია გვახსოვდეს, რომ იმ პროდუქტებს რომელსაც ჩვენს ორგანიზმს ვანვით, გავლენა აქვს ხასიათზე, ჯანმრთელობაზე და ზოგადად ორგანიზმის მდგომარეობაზე.

თუ გამოვრიცხავთ ყოველდღიური რაციონიდან მხოლოდ ერთ პროდუქტს, ჩვენ ამით შევძლებთ

დიდი ინვესტიციების ჩადებას ჩვენივე მომავალში, სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, სიცოცხლეს გავიხანგრძლივებთ, გვექნება კარგი ჯანმრთელობა სიბერემდე და მინიმუმამდე დავიყვანოთ ისეთი სერიოზული დაავადებების განვითარების საფრთხეს, როგორც კიბოა.

### შაჰარი – სანჯაპი კიბოსთვის!

1920-იან წლებში ჯანდაცვის სფეროში რამდენიმე ექსპერიმენტი ჩატარდა, რის საფუძველზეც მეცნიერი ოტო ვარბურგი საუბრობდა კიბოსა და შაქარის შორის არსებულ კავშირზე, კონკრეტულად კი იმაზე, თუ როგორ „უყვარს“ სიმსივნეს ის ადამიანები, რომლებიც დიდი რაოდენობით შაქრის ან

## კიბოს პრევენცია შესაძლებელია, თუ ყოველდღიური რაციონიდან ერთ პროდუქტს ამოიღებთ

გლუკოზის შემცველ პროდუქტებს მიირთმევენ. მიუხედავად მსგავსი ინფორმაციის არსებობისა, მე-20 საუკუნის დასაწყისიდან მოყოლებული დღემდე, საინფორმაციო ტექნოლოგიების განვითარებისა და უამრავი სამედიცინო აღმოჩენების ფონზე, ექიმებს არ უყვართ თავისი პაციენტებისთვის იმის თქმა, რომ სრულად შეწყვიტონ ზოგიერთი პროდუქტის მიღება, იმისთვის რომ ეფექტურად ებრძოლონ ისეთ სერიოზულ დაავადებას, რომლის სახელიც – კიბოა; დაავადება, რომელიც არც ბავშვს ინდობს და არც ზრდასრულ ადამიანს, და რომლის ანტიდოტი დღემდე არ აღმოუჩენიათ.

მე-20 საუკუნის დასაწყისში გერმანელმა ფიზიოლოგმა, ნობელის პრემიის ლაურეატმა, მედიცინის მეცნიერებათა დოქტორმა, ნამყვანმა ბიოქიმიკოსმა, რომელიც კვლევებს ატარებდა აღნიშნულ სფეროში, დაადგინა რომ არსებობს ერთი საშუალება რისი მეშვეობითაც შესაძლებელია ავადმყოფობის პრევენცია. მის ნაშრომებში წერია, რომ აუცილებელია საკვების შეზღუდვა – არ უნდა ჭამოთ ყველაფერი, რაც გემრიელია. უმჯობესია იკვებოთ იმით, რაც სასარგებლოა და შესაძლოა ასეთ შემთხვევაში კიბო თქვენი ორგანიზმით არ „დაინტერესდეს“.

მეცნიერმა განაცხადა, რომ არცერთ დაავადებას კიბოს ჩათვლით არ შეუძლია ტუტე გარემოში არსებობა. სიმსივე ვითარდება ახარობულ (უფანგბადო) ან მუცელ გარემოში. რაციონიდან შაქრის გამოკლება, ორგანიზმში კიბოს უჯრედების ნარმოქმნის პროვოცირება აღარ ხდება, რადგან

ეს პროდუქტი მყავა გარემოს შექმნის ერთ-ერთ ძირითად წყაროს ნარმოადგენს. ადამიანების უმრავლესობას შეუძლია თავისუფლად შეწყვიტოს იმ საკვების მიღება, რომელიც რაციონულ შაქარს შეიცავს – ორცხობილა, შოკოლადი, საკონდიტრო ნაწარმი, კანფეტები და ა.შ.

პრობლემა იმაში კი არ მდგომარეობს რომ ბევრი პროდუქტი, რომელიც მსოფლიო მასშტაბით იყიდება რაციონული შაქრით არის გაჯერებული, არამედ იმაში რომ ამას შეფუთვაზე არასოდეს ანერვენ. რაციონული შაქრის მიღებისგან თავის დასაღწევად ყველაზე საუკეთესო და ეფექტური საშუალებაა, მოსახერხებელ „მზა“ საკვების შექმნაზე უარის თქმა, „რესტორნებში ვიზიტების რაოდენობის შემცირება, რადგან საკვების მწარმოებელი მსოფლიოს მსხვილი კომპანიები, ფუთავენ ტონობით საკვებს ასევე ტონობით რაციონულ შაქრით და მარლითან ერთად, ტრანსპორტირებას უკეთებენ მსოფლიოს სხვადასხვა კუთხეში, ხშირ შემთხვევაში სათანადო ყურადღება არ ექცევა პროდუქტის ხარისხს, ვარჯისიანობის ვადებს, შენახვისა და ტრანსპორტირების პირობებს.

იმისათვის რომ დიდხანს და ბედნიერად იცხოვროთ, უბრალოდ შეწყვიტეთ ცხიმოვანი, ტკბილი საკვებისა და გაზიანი სასმელის შექმნა, დაივიწყეთ სწრაფი კვების ობიექტების, ბურგერების, კრემიანი ფუნთუშების შესახებ; გადადით ჯანსაღ კვებაზე, რომელიც მდიდარი იქნება ვიტამინებითა და მინერალებით.

## ტუტოვანი დიეტა ორგანიზმში სიმსივნურ უჯრედებს ანადგურებს

პროფესორი კოლინ კემფელი ამტკიცებს, რომ ზუსტად ასეთ დიეტას შეუძლია ყველა დაავადების განადგურება! pH ბალანსის შენარჩუნება ყველაზე ხელსაყრელი სასიცოცხლო მნიშვნელობის მატარებელია ყველა ადამიანს ორგანიზმში ტუტე გარემო უნდა ჰქონდეს (pH=7, 35), რათა ჯანმრთელი იყოს. თუმცა, ცუდ კვებას და სტრესს შეუძლია ეს ბალანსი მჭავა გარემოთი შეცვალოს, სადაც სხვადასხვა სახის დაავადება ვითარდება.

იზრუნეთ საკუთარ თავზე, გადადით სწორ კვებაზე და იყავით ჯანმრთელი! სამუხარად ჩვენი ცუდი ჩვევები და დაუბალანსებელი კვება ხელს უწყობს ორგანიზმში მჭავა გარემოს შექმნას.

ჩვეულებრივი რაციონი შედგება არაჯანსაღი და გადამუშავებული საკვები პროდუქტებით, რომელიც იწვევს სერიოზულ დაავადებებს, მათ შორის სიმსივნესაც. ამიტომაც ამ დაავადების მატარებელმა პაციენტებმა ტუტე გარე-

მო უნდა შექმნან ორგანიზმში, რათა ეს ავადმყოფობა დაამარცხო.

ტუტოვანი დიეტა აღადგენს ბალანსს ორგანიზმში და დაგეხმარებათ ანთებებთან ბრძოლაში. ის მოიცავს მწვანე ფოთლოვან ბოსტნეულს, ბროკოლს, ბალახებს და სანელებლებს. ტუტოვანი დიეტა ასევე შეიცავს 150-250 გრ. ხორცს, ზღვის თევზს და უცხიმო ქათამს კვირაში ერთი-ორჯერ, დიდი რაოდენობით ხილსა და ბოსტნეულს.

გლუტენი (ანუ ნებოვანი) მცენარეული ნარმოვების ცილა, რომელიც ხორბალში აღმოაჩინეს, ორგანიზმში ანთებას იწვევს. რაციონიდან ისეთი პროდუქტების ამოღება, სადაც მაღალი შემცველობითაა ნარმოვანი გლუტენი, როგორცაა ხორბალი, მკარონი, მარცვლეული, ნამცხვრები, პური, კექსი, მნიშვნელოვანია შემდგომში ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული პრობლემების თავიდან ასაცილებლად. ამ პროდუქ-

ტების ნაცვლად რეკომენდირებულია მიიღოთ ბრინჯი, ნინიზურა, ფეტვი, ამარანტი. მოერიდეთ ისეთ პროდუქტებს, რომელიც შეიცავს შაქარს და თერმულად დამუშავებულ ცხიმებს.

სიმსივნის უჯრედები იყენებენ გლუკოზს გადარჩენის მიზნით, ამიტომაც უნდა შეწყვიტოთ შაქრის მოხმარება. შეცვალეთ ის თაფლით, ლეღვისა და გარგრის ჩირით, ახალი ანანასით.

პროფესორი კოლინ კემფელი, კორნელის კვლევითი უნივერსიტეტიდან, ამბობს რომ ეს დიეტა უფრო ჯანმრთელს გაგხდით!

ტუტოვანი დიეტა გარანტიას იძლევა: ● ყველა ტიპის სიმსივნის პროფილაქტიკა 95%.

● გულის შეტევისა და ინსულტის თითქმის 100% პროფილაქტიკა.

● გულის მძიმე დაავადებების თავიდან ასაცილებლა.

● II ტიპის დიაბეტის პროფილაქტიკა.

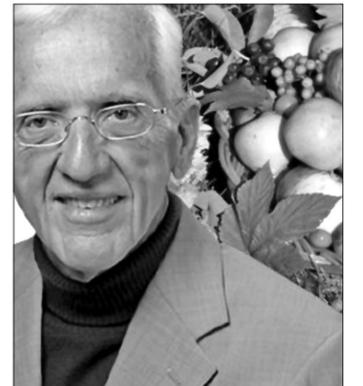
● იდეალური ნონა ჯანმრთელობისთვის რაიმე სახის ზიანის მიყენების გარეშე.

● შაკიკის, აკნეს, ალერგიების, გაციების, გრიპების, ქრონიკული დაავადებების და ნაწლავების გაღიზინების თავიდან მოშორება.

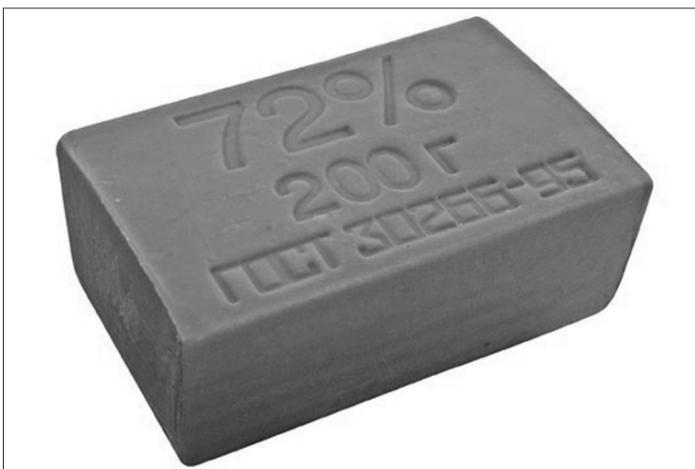
● სტენისა და მხედველობის გაუმჯობესება.

სამწუხაროდ ბევრი ადამიანი ბოლომდე ვერ ან არ აცნობიერებს რამდენად მნიშვნელოვან როლს თამაშობს კვება, როცა საქმე მათ ჯანმრთელობას ეხება. ხშირ შემთხვევაში ის გაცილებით უფრო ეფექტურად იცავს ორგანიზმს დაავადებებისგან, ვიდრე მედიკამენტები.

კოლინ კემფელი – 300-ზე მეტი სამედიცინო ნაშრომისა და მსხვერპლის „ჩინური კვლევის“ ავტორი, ამტკიცებს რომ სწორ კვებასთან მეცნიერული მიდგომაა საჭირო. პროფესორი აკრიტიკებს და დამაჯერებელი მტკიცებულებები



მოჰყავს იმის თაობაზე, რომ მეცნიერება გარკვეულწილად ნარსულში დარჩა და არ ჰყოფნის სითამამე რათა დღეს არსებული ჭეშმარიტება აღიაროს.



ქალბატონები და გოგონები მინდა გკითხოთ გაქვთ თუ არა სახლში საპონი, რომელსაც აწერია 72% ? თუ არ გაქვთ, მაშინ სანამ ამ სატატიას ბოლომდე ნაიკითხავთ ნადით ახლავე და შეიძინეთ, თორემ სტატისის ბოლოში რომ გახვალთ მიხვდებით, რომ საოცრად გჭირდებათ და ამისთანა „სუნიანი“ ბაჯალლოს გარეშე ხართ.

აღბათ არაერთხელ გსმენიათ მისი სარგებლის შესახებ, მაგრამ დღეს კარგად გავარჩიოთ მართლაც თუ რას ნარმოვადგენს და რა სარგებლის მოტანა შეუძლია თქვენთვისაც და თქვენი ოჯახის წევრებისთვისაც.

საკმაოდ ახალგაზრდა ვიყავი, როდესაც ჩემს მეზობელს ძალმა უკებინა, ძლიერი ნაჭრილობები ჰქონდა და რა თქმა უნდა სისხლიც სდიოდა, მასხოს პურის ბებო ცხოვრობდა მეზობლად და პირველი დახმარება მან აღმოუჩინა, მე იოღს მოვარბენინებდი და ისეთი გაოცებულმა შემომხედა რას აკეთებ, ნუთუ

არ იცი სარეცხის საპონი გულდასმით რომ უნდა ჩამოიბანო ძალის ნაკებნი, მე შემრცხვა მისი ყურების და ბოდიში მოვიხადე ჩემი უცოდინარობის გამო. მან აგრეთვე ამიხსნა რომ ყველანაირი ჭრილობა პირველად ჯობია სარეცხის საპონით ჩამოიბანოს.

მის მერე აღარ დამიწყებია ამ ბებოს შეგონებები, თუმცა ამ სიკეთის გარდა უამრავი ამ საპონის სხვა დადებითი თვისებებიც გავიგე და ის მართლაც ნამდვილი შვებაა დისახლისებისთვის.

სარეცხის საპონი საუკეთესო მიკრობიოლოგიური მარეგულბებით გამოირჩევა.

მე მაგალითად ძალიან მაგარმა კულინარმა, რომელიც უკვე 30 წელია ამ დარგში მუშაობს მასწავლა, რომ ქათამი ან ქათამის ეგრეთწოდებული „ბარკლები“ აუცილებლად უნდა გაირეცხოს ამ საპონით.

ამ საპონით კვირაში ერთხელ აუცილებლად უნდა დაიბანოთ თავი. ეს წესი

## რა არის მართლაც ეს საოცარი 72%-იანი საპონი?

უნდა დანერგოთ, იმისათვის რომ გქონდეთ ხშირი და უქერტლო თმა. ჯერ კარგად დაისველეთ თმა, შემდეგ აიქაფეთ ამ საპონით და დაიტოვეთ სანამ ტანს იბანთ, შემდეგ, ჩამოიბანეთ. შეგიძლიათ შემდეგ შამპუნითაც დაიბანოთ (მე პურად და ასე ვიქცევი). მისი მოხმარების შემდეგ აუცილებლად წყდება თმის ცვენა და სამუდამოდ ქრება ქერტი, თმები აღარაა მტკრევადი და თმაც აღარ ცხიმინდება. მეორე დღესვე, დაბანის შემდეგ ძმრანი ან ლიმნის წვენიანი წყალი გადაივლეთ, რომ თმა და თავის კანი ძალიან არ გამოვიშრეთ და დავარცხნა არ გაგვიწვდეთ.

მამ ასე , კვირაში ერთხელ ან თვეში ორჯერ მაინც აუცილებლად დაიბანეთ 72%-იანი საპონით. ანთებითი კერებისთვის კანზე მისწრებაა ეს საპონი.

გირჩევთ, ვისაც კანზე გამოწყარო გაქვთ აუცილებლად დაიბანოთ 72%-იანი. რა თქმა უნდა სახეც ამ საპონით უნდა დაიბანოთ კვირაში ერთხელ და თქვენ სამუდამოდ განთავისუფლებდით აკნესგან, გამოწყარო და პატარა ანთებითი კერები სრულიად გადაგწმინდებთ, დაბანის შემდეგ ნაისივით ზეითუნის ზეთი აუცილებლად გამოიძლი (Xთლ Vლ!).

თუ კანზე ძალიან გვაქვს გამოწყარი ვიქცევით შემდეგნაირად:

სუფთა ჯამში ჩავხეხთ ცოტაოდენი საპონი და დავასხათ ცოტა წყალი ავაცხობთ. შემდეგ ავიღოთ ეს აქაფებული მასა 1 სუფრის კოვზი და გავურთოთ 1 ჩ/კ მარლი „ექსტრა“-ში ავურთოთ კარგად და ნავისვით ამ საპონითვე კარგად დაბანილ სახეზე. ეს ნიღაბი აუცილებლად გაგიწეროთ ნახევარ საათს, გავრთხილებთ რომ ძალიან შეგანსუხებთ ქვილის შეგრძნება, მაგრამ არ მოიცლით, ეს ნიღაბს რომ მკურნალობის პროცესი მიდის. ნახევარი საათის შემდეგ ნიღაბი

გაშრება და დაგრძობთ კანზე მარლი. ეს მარლი ჩამოიბერტყეთ და ჯერ ცხელი წყლით ჩამოიბანეთ, შემდეგ კი ცივი წყლით. ამ პროცედურის გაკეთება საჭიროა 2-ჯერ დღეში 2-3 კვირა.

ამ საპონს ხმარობთ ისეთ მძიმე ანთებებზე როგორცაა მაგალითად განგრენა, მისი საშუალებით ხდება ჭრილობის და დაჩირქებული კერების ჩამოხანა.

ამ საპონით გინეკოლოგიურ დაავადებებსაც ებრძვიან. ამიტომ ქალური დაავადებების დროს და მათი თავიდან აცილების მიზნით იხმარეთ ეს საპონი. ის უკლებს ყველანაირ ბაქტერიას და სოკოს. პრობლემების შემთხვევაში ამ საპონის ხსნარით გამოიბანეთ საშვილოსნოც!

ის საუკეთესო საშუალებაა ტანის დასაბანადაც. ტანის დაბანის შემდეგ ნაისივით ბავშვის ზეთები, ან საბავშვო კრემები.

ქირურგებმა იცინ რომ ამ საპონში კარგად დაბანილი ხელით შეუძლიათ ქირურგიული ხელთათმანისც კი არ იხმარონ, რადგან კარგად აქაფებული ხელით თუ შეიშრე ნათვალთ რომ ხელები სრულიად სტერილური და არანაირი ინფექციის შეჭრის საშიშროება არ არსებობს.

თუ თქვენ ახალი დაწყებული გაქვთ გაციება და გრიპი, შეგიძლიათ ეს საპონი იხმაროთ. გააკეთეთ ამ საპონით ხსნარი, დაასველეთ ბამბის ტამპონები და ცხვირის ნესტოებში გამოისვით. თავიდან ცხვირის ლიტინი შეგანსუხებთ, მერე კი 2-3 ასეთი პროცედურის შემდეგ, სრულიად გაგიქრებათ გრიპოზული მოვლენები. ასე მკურნალობდნენ უნინ ჩვენი ბებოები და საკმაოდ ეფექტურადაც.

ძალის ნაკებენ კი, როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ, ჯერ ჩამოიბანთ ამ საპონის ქაფით და შემდეგ მოშუდებულ

ხსნარში დავასველებთ ბინტს ან ბამბას და დავაფეთტავთ ჭრილობაზე.

ეს საპონი საკმაოდ მაგრად ებრძვის სოკოვან დაავადებებსაც. მათ შორის ფეხის ტერფის სოკოსაც. ჯერ კარგად უნდა გაიხეხოთ ჯავრისით, რომელიც აქაფებული იქნება 72%-იანი საპონით და დაიბანოთ, შემდეგ კი დაზიანებული ადგილები იოღით დაიმუშაოთ. გარწმუნებთ, თუ ამ საპონით რეგულარულად დაიბანთ ფეხს, სოკოს დაივიწყებთ სამუდამოდ!

დეპილაციის შემდეგ თუ შენითლები გაქვთ იხმარეთ მხოლოდ ეს საპონი!!!! საკმაოდსა ერთხელ მისი ნასმა და ჩამოხანა თბილი წყლით და გაგიქრებათ კანის გაღიზიანება.

პირის ღრუს პრობლემების დროს დაამუშავეთ კბილის ჯავრისი ამ საპონით და დატოვეთ ღამით აქაფებული. მეორე დღისთვის თქვენი ჯავრისი აბსოლიტურად სუფთა იქნება ბაქტერიებისაგან. ასე იმეორეთ სანამ პრობლემა არ აღმოიფხვრება.

დალურჯებების მოსახსნელადც მშვენიერი საშუალებაა, საკმაოდსა გავსხნათ ეს საპონი წყალში და წავისვით დაშვებულ ადგილას, ეს პროცედურა გაიმეორეთ რამდენჯერმე დღეში და სწრაფად გაგივლით ჩალურჯებაც.

72%-იანი საპონი ტუტე რეაქციისა გახლავთ, რომელიც სწრაფად და ეფექტურად აცილებს ნებისმიერ ჭჭყეს და გააჩნია ანტი მიკრობული თვისებები. ის განუმეორებელი ანტისეპტიკია.

კიდევ ერთი პატარა რჩევა, უმჯობესია საპონი უფრო მუქი იყოს.

როგორც მიხვდით ეს საპონი აუცილებელი ატრიბუტია ვისაც სურს პრობლემებს თავი დააღწიოს ადვილად და იაფად, თან საოცრად უსაფრთხოდ და ბოლო შედეგით. მე უბრალოდ გირჩევთ ამ საპონს და შედეგებზე თქვენი გამჭრალი პრობლემები ისაუბრებენ...

# გ ა მ ო ს ა თ ო ს ო მ ა რ ი



იჩენდა მათდამი პატივისცემას, შეუ-  
რაცხყოფას არავის მიაყენებდა და ყო-  
ველთვის მზად იყო დახმარებოდა მათ  
პრობლემების მოგვარებაში, ამიტომაც  
უყვარდათ და პატივს სცემდნენ მას,  
როგორც ხელმძღვანელს.  
იგი როგორც პიროვნება, განსაკუთ-  
რებული ღირსებით იყო შემკული – სა-  
ოცრად მშვიდი, დარბაისელი, იუმორით  
დაჯილდოებული, მეგობრებისთვის მა-  
რად მხარში მდგომი, უაღრესად ნაკითხი  
და განათლებული.  
ჰქონდა წარმატებული აღმასვლა  
ცხოვრების ძნელად სავალ აღმართ-  
ზე, მაგრამ ტყუილად კი არ უთქვამთ –  
„ობოლ კაცს ქვა აღმართში დაეწვავო“.  
საქართველოს დამოუკიდებლობის  
პირველ წლებში გამეფებულმა განუ-  
კითხაობამ ბევრი ოჯახი გაამწარა და  
მათ შორის ყველაზე მეტად შენი, რად-  
გან ბანკის მმართველი იყავი და ყველა



## მშვიდობით, ბატონო შუქრი!

ოცდამეერთე საუკუნის დადგომას  
აღამიანები უკეთესი მომავლის რწმე-  
ნით შევგებეთ, მაგრამ რაოდენ სამწუ-  
ხაროც არ უნდა იყოს, უარეს ყოფაში აღ-  
მოვჩნდით. დღეს იშვიათად შეხვდებით  
ოჯახს, რომელიც ბანკების კაბალურ ვა-  
ლებში არ იხრჩობოდეს და ოჯახის წევ-  
რთა გამოკვება პრობლემად არ ჰქონდეს  
გადაქცეული. ერთი სიტყვით, ცხოვრება  
უფრო გართულდა და გაუსაძლისი გახ-  
და. მუდმივმა დაძაბულობამ და ნერვი-  
ულობამ კი აღამიანების ჯანმრთელობა  
შერყია და რა შედეგი მივიღეთ? ქ. ყვა-  
რელში და მუნიციპალიტეტის სოფლებში  
იშვიათად თულა შეხვდებით ღრმადმო-  
ხუცებულ აღამიანებს. გულსისხლძარ-  
ღთა დაავადებებმა და სიმსივნემ უკა-  
ნასუნელ პერიოდში იმდენი აღამიანის  
სიცოცხლე შეინარა, რომ ყველა აგონი-  
აში ვიმყოფებით. მათ გარეშე ცხოვრება  
კი მართლაც გაუფერულდა და უხალისო  
გახდა.

მთავრდება და ყოველი დღე ცუდი ამბე-  
ბის მოლოდინში ვართ.  
ნუთუ შეიძლება წარმოედგინა  
ვინმეს, რომ საუკეთესო ახლობელი  
და მეგობარი, ასე ნაადრევად, 61 წლის  
ასაკში მიგვატოვებდა და თავის საყვა-  
რელ მეუღლესთან, მშობლებთან და სა-  
მეგობროსთან გადაინაცვლებდა.  
ყვარლის საამაყო შვილთა პლეადას  
კიდევ ერთი ღირსეული მამულიშვილი  
გამოაკლდა. შუქრი გელაძე ოჯახისთე-  
ვის, სანათესაოსთვის და სამეგობროს-  
თვის ჭეშმარიტად საყვარელი აღამიანი  
იყო და მისმა უეცარმა გარდაცვალებამ  
ისე იმოქმედა ჩვენზე, რომ მოკიდან ვერ  
გამოვსულვართ. შუქრი შოთას ძე გელა-  
ძემ შინაარსიანი და ღირსეული გზა გან-  
ვილო თავის ცხოვრების მოკლე პერიოდ-  
ში. იგი დაიბადა 1955 წელს, ყვარელში,  
სამაგალითო ოჯახში და აქვე დაამთავ-  
რა აკაკი წერეთლის სახელობის ყვარ-  
ლის №2 საშუალო სკოლა. შემდეგ წარ-  
მატებით აბარებს მისაღებ გამოცდებს  
ივანე ჯავახიშვილის სახელმწიფო უნი-  
ვერსიტეტის ეკონომიკის ფაკულტეტზე.  
მაღალკვალიფიციურმა ეკონომის-  
ტმა აღმავლობით მოიარა პრესტიჟული  
თანამდებობები სხვადასხვა დაწესებუ-  
ლებებში.

მუშაობდა რაიონული საბჭოს აღ-  
მასკომში ინსტრუქტორად, საიდანაც  
დაწინაურებს ყვარლის საყოფაცხოვ-  
რებო სამმართველოს უფროსის თანამ-  
დებობაზე, მრავალი წელი ხელმძღვანე-  
ლობდა რაიონში ყველაზე პრესტიჟულ  
და უდიდეს ორგანიზაციას – ყვარლის  
რაიკავშირს, ბოლო წლებში იყო საქარ-  
თელოს ბანკის დირექტორი.  
ბატონ შუქრის მრავალ აღამიან-  
თან ჰქონდა ურთიერთობა, ყოველთვის

ერთმანეთს, განსაკუთრებულად გიყ-  
ვარდა ვიტალის ფაზენდამი ჩასვლა და  
იქ მოღვაწეობდა. ნიკო სეფაშვილის გარდაც-  
ვალების შემდგომ აღარც ვყოფილვართ,  
შენ კი გადამწყვეტ ალდგომის შემდგომ  
მოგვენახულებინა, აკი შევთანხმდით  
კიდევ, რომ შაბათს ჩავსულიყავით. მო-  
უთმენლად ველოდი შენს გამოჩენას  
გამგეობის წინ, რადგან შაბათობა იყო  
და ყველანი იქ იკრიბებოდნენ. შენ კი  
ვერ მოაღწიე გამგეობამდის და ყვარლის  
ციხე-გალავანთან გახდი ცუდად და იქვე  
მიბარე უფალს სული.  
მას მომავალში ბევრის კეთება შეეძ-  
ლო. ამიტომაც უმძიმესია წარმოდგენა  
იმისა, რომ ენერგიით აღსავსე, უნიჭი-  
ერსი პიროვნება ჩვენს გვერდით აღარ  
იქნება.

თერთობა გქონია და გიცნობდნენ. ამი-  
ტომაც უამრავმა აღამიანმა მიუსამძიმ-  
რა შენს შვილებს და გამოგემშვიდობნენ.  
თურმე რა ვერაგი ყოფილა წუთი-  
სოფელი, აღამიანი იბადება, გამოდის  
ცხოვრების სარბიელზე, შრომობს,  
იტანჯება, რათა ოჯახი შექმნას და ბედ-  
ნიერი გზა მისცეს შთამომავლობას,  
მაგრამ ბედისწერა სად და როდის რას  
უშზადებს წინასწარ არავინ იცის. საზღ-  
ვარი არ აქვს წუხილსა და გულსტკი-  
ვილს, ჩვენი შუქრი, ამ ქვეყნიდან შენი  
ნაადრევად წასვლის გამო.  
სანამ ცოცხლები ვიქნებით ძვირფა-  
სო მეგობარო, ხშირად გაგისხენებით და  
შენი თამაობით იმქვეყნიურ ბინადართა  
სადღერძელოს შევსავით ყოველთვის.  
ალალო იყოს მაღლიანი ყვარლის მი-  
წა შუქრი შოთას ძე, უფალმა სასუფე-  
ველში დაამკვიდროს შენი სპეტაკი სული.  
**მეგობრების სახელით  
ალექსანდრა გიბილოვი**



### იხოლდა იოსებიანი

#### სიკვდილი

ბრმა არის, ბოროტი, სიცოცხლის ქამანდი,  
არ იცის გლეხი და არ იცის თავად...  
მოისერის ანაზად სიკვდილი ქამანდს,  
ყურს არავის უგდებს, ბატონობს თავად...

ერთი გაიღიმებს ბოროტად, ავად,  
მერე მოსაცელად სიმაღლეს ავა...  
სამყაროს შეხედავს გულ-ღვარდნით, შვად,  
უგულოდ მოისერის დასაჭერ ქამანდს...

და ვისაც მოხვდება, გლეხსა თუ თავადს...  
მისგან თავს ვერავინ დაიხსნის თავად...  
ქორქილებს სიკვდილი ბოროტად, ავად,  
და ისერის უგულოდ ანაზად ქამანდს.

არ აგდებს ავსული სხვის სიკვდილს არად,  
ქორქილებს, ხითხითებს ბოროტად, ავად...  
არავის უმიზნებს, ანაზად იჭერს:  
მოხუცებს, მოზარდებს, გოგონებს, ბიჭებს.

გვაშორე ცრემლები, გლოვა და დარდი,  
დათრგუნე სიკვდილი, მალვით რომ დადის...  
სანამ მოისროდეს სიკვდილი ქამანდს,  
ღერეთო, დაამარცხე სიკვდილი თავად!



### „სიკვდილი არ არსებობს! მაცნიარების საშიში აღმოჩენა“



წრდილოეთ კაროლინას უნივერსიტეტის სამე-  
დიცინო სკოლის პროფესორმა განაცხადა, რომ „ბი-  
ოცენტრიზმის“ თეორიის თანახმად სიკვდილი არ  
არსებობს, ის უბრალოდ ილუზიაა, რომელსაც ჩვენი  
„ფანტაზია ქმნის“. რობერტ ლანცი ამტკიცებს, რომ  
აღამიანი სიკვდილის შემდეგ გადადის პარალელურ  
სამყაროში. მეცნიერის აზრით რასაც ვხედავთ ეს  
ყველაფერი ჩვენი ფანტაზიის შექმნილია. რობერტ  
ლანცი ამბობს, რომ აღამიანებს სიკვდილის იმიტომ  
სჯერათ, რომ მათ ასე ასწავლიან, ან იმიტომ რომ  
ცნობიერება ცხოვრებას უკავშირებს ორგანიზმის  
„მუშაობას“. პროფესორის აზრით სიკვდილი არ  
არის „გზის“ აბსოლუტური დასასრული და აღამიანი  
პარალელურ სამყაროში აგრძელებს ცხოვრებას.  
ფიზიკაში დიდი ხანია არსებობს თეორია უსასრუ-  
ლო სამყაროების, სხვადასხვა „სიტუაციებით“ და  
„აღამიანებით“. რაც უნდა მოხდეს, სადღაც უკვე  
ხდება, რაც ნიშნავს რომ სიკვდილი შეიძლება არ არ-  
სებოდეს..

### „სიცოცხლე სიკვდილის შემდეგ? რამდენად რეალურია?!“

ვაგრძელებთ თუ არა არსებობს სიკვდილის  
შემდეგ აღამიანები? თუ არსად არ მივდივართ?  
ანუ საერთოდ ვერბრუნდები? ეს კითხვები საუკუ-  
ნეების მანძილზე აწუხებს კაცობრიობას. ახლა  
მინდა მოგიყვებთ ერთი ისტორია, რომელიც 1903  
წლის აპრილს, ლონდონის ჟურნალში გამოქვეყ-  
ნა ექიმმა. „1887 წელს, როდესაც მე ცხოვრობდი  
კალიფორნიის ქალაქში, დამიბარეს მომაკვდავი  
ქალბატონის გადასარჩენად, რომელიც მე ძალიან  
მომწონდა. იგი კვდებოდა ფილტვების ანთებისგან.  
ყველამ იცოდა, რომ ეს ქალბატონი სიკვდილს ვერ  
გადაურჩებოდა. ის იყო წესიერი, ზრდილობიანი  
და მოყვარული დედა. როდესაც თვითონ ქალბა-  
ტონი მიხვდა, რომ სიკვდილს ვერ გადაურჩებოდა  
გადანწყობა მომზადებულიყო უკანასკნელი წა-  
მისთვის და დაიბარა თავისთან შვილები და სათი-  
თაოდ ჩაეხუტა მათ. იმისთვის, რომ მოგვესმინა  
მომაკვდავის უკანასკნელი სიტყვები, ოთახში  
შემოვიდა ნიუტონი ( ქალბატონის ქმარი ). ნიუ-  
ტონ, არ არის საჭირო ცრემლები, მე არ მტკივა,  
მე სიმშვიდეს ვგრძნობ და მზად ვარ. მე მიყვარხ-  
არ შენ დედამინაზე და მეყვარები აქედან წასვლის  
შემდეგაც. მე მოვიანახულებ ხოლმე შენ, თუ ეს შეს-  
აძლებელი იქნება. თუ ვერ შევძლებ მაშინ ციდან

გადევნებთ თვალს შენ და ჩვენ შვილებს და დე-  
ვლოდები თქვენს მოსვლას. ახლა კი ჩემი ყველაზე  
დიდი სურვილია წავიდე. მე ვხედავ აჩრდილებს  
ჩვენს ირგვლივ. ისინი სულ თეთრად არიან ჩაც-  
მულები... მე მესმის ძალიან ლამაზი მუსიკა... და  
აი ჩემი სენიცი ჩემთანაა ( სენდი მისი გოგონა,  
რომელიც 10 წლის წინ დიღუპა )... სისი ( ქალბა-  
ტონის სახელია ) – მიმართა ნიუტონმა, ნუთუ ვერ  
ხვდები რა სისულელეებს ბოდავ?... რატომ დამ-  
იძახე? უპასუხა მომაკვდავმა. მე წასული ვიყავი,  
რატომ მომბარუნე... და 3 წუთის შემდეგ დაამატა,  
მე კიდევ მივდივარ, მაგრამ ახლა აღარ დავბრუნ-  
დები... ეს მომენტია დაახლოებით 8 წუთი გრძელ-  
დებოდა.. ცხადი იყო, რომ მომაკვდავი ხედავდა  
თუ რა ხდებოდა დედამინაზე და რა ხდებოდა სხვა  
სამყაროშიც...“  
მომაკვდავები ხშირად ხედავენ, თუ რა ხდე-  
ბა „სხვა სამყაროში“. ხედავენ იმათ ვინც ადრე  
დაეღუპათ, ესმით ლამაზი მუსიკა, ხედავენ  
მრავალ უცხო აღამიანებს, რომლებიც სულაც არ  
ჰგვანან აღამიანებს. ეს ისტორია კი ამტკიცებს ამ  
ფაქტს... სიკვდილის მერე რაღაც არის.. არავინ არ  
იცის რა ხდება, მაგრამ აღამიანი აგრძელებს ცხ-  
ოვრებას...



# ყველაფერი ყავის შესახებ

## ყავის ისტორია

ყავის სამშობლოდ ეთიოპია აღიარებულია. შემორჩენილია ლეგენდა ეთიოპიელ მწყემსზე, რომელმაც შემთხვევით გაუსინჯა გემო ყავას: დაკვირვებულმა მწყემსმა შეამჩნია, რომ ყოველთვის, როდესაც მისი თხები ერთი პატარა ბუჩქის ფოთლებსა და ნაყოფს შეჭამდნენ, თავს უფრო მხნედ გრძობდნენ. მწყემსმა თვითონაც გასინჯა ნაყოფი, რომელსაც უსიამოვნო გემო ჰქონდა, მაგრამ ერთი კარგი თვისება აღმოაჩინა, ენერჯის მატება. მწყემსის შემდეგ ამ უცნაური ნაყოფის გასინჯვა იქვე არსებული მონასტრის წინამძღვარმა მოსთხოვა. მალე კი ამ ნაყოფისაგან მომზადებულ სითხეს ბერებს ასმევდა, რომ ხანგრძლივი წირვა-ლოცვისათვის გაეძლიერებინათ და მსახურებაზე არ ჩასძინებოდნენ. ლეგენდა გვამცნობს, რომ ცოტა ხანში ყავის ნახარში გამოყენება ჩვეულებად ქცა მონასტრის ახლომხლო მცხოვრებ მოსახლეობასაც, სულ მალე კი ამბავი გამომხრებულ სასამელო მთელ ამ არემარეში გავრცელდა. სასამელო, რომელსაც ყავის მარცვლებსაგან ამზადებდნენ, სახელად „კოფე“ დაარქვეს, იმ ადგილის („კაფას“) სახელწოდების მიხედვით, სადაც ეს მცენარე აღმოაჩინეს. ყავას ნამდვილად იყენებდნენ. ყავის ისტორია სახელგანთქმული ეთიოპიელი ექიმის, შიხ ომარის სახელთანაც არის დაკავშირებული. ერთი გადმოცემით, ყავა სწორედ მან აღმოაჩინა. ახალი ნამდვილის ძიებაში შიხ ომარის თვალთახედვის არეში მოხდა ყავის ნაყოფიც, რომლისგანაც მან მარცვლები ნახარში მოამზადა. თურმე შიხ ომარი ნახარში თავისა და კუჭის ტკივილის დასაამბლად იყენებდა.

გის ექსპერტებს, რეცხვად და მზეზე აშრობენ მიღებულ ყავის მარცვლებს. მუსანგის კუჭი განსაკუთრებულ მუხებზე შეიცავს, რაც ყავის ნაყოფს თავისა და ნუგის განსაკუთრებულ არომატს და გემოს სძენს. ამის გამო ყავა განსაკუთრებით არომატული გამოდის და მისი სასიამოვნო გემო დიდხანს ამახსოვრდება ყველას.

ამ დროისთვის ყავა „კოფი ლუვაკი“ ინდონეზიის სპეციალურ ცხოველთა საშენებში ინარჩუნება შეზღუდული რაოდენობით. იქ მუსანგები გალიებში ყავთ, ძირითადად ყავის ხის ნაყოფით კვებენ და მათ ექსპერტებს აგროვებენ.

ამ ყავის 500 გრამი დაახლოებით 100\$ - 600\$ დოლარი ღირს.

ყავის „Kopi Luwak“-ის მონოდება შეზღუდულია. ყოველწლიურად მსოფლიო ბაზარზე ამ ყავის 800-1000 კილოგრამი ხვდება. აშშ - ში ამ ყავის 1 ფინჯანი დაახლოებით 33 \$ დოლარი ღირს.

## ყავა მანია

### ლათინური ამერიკა კაპატივალა „Antigua“

ერთ-ერთი ყველაზე ცნობილი ყავის პლანტაციები მდებარეობს Antigua-ს რეგიონში. პლანტაციების უმეტესობა



განლაგებულია გვატემალას სამხრეთ ნაწილში, სადაც მოყავთ საუკეთესო არაბიკას მარცვლებს. ამ ყავას დაკრავს ხილის გემო და ძლიერი არომატი.

## კუპა „Turquino“

ეს ყავა მოდის აღმოსავლეთი და ცენტრალური კუბის საუკეთესო პლანტაციებიდან. მისი მოყავისას არ გამოიყენება არანაირი სასუქი. რადგან ის იზრდება დაბლობზე, მას აქვს დაბალი მჟავიანობა ვიდრე სხვა ყავებს ცენტრალური ამერიკიდან. მისი გემო განუმეორებელ კუბურ სიგარას მოგვაგონებს!

## ნიკარაგუა Maragotype „Giants“

ეს ყავა მოყავთ Jinotega-ს პლანტაციებზე, რომელიც განთავსებულია ზღვის დონიდან 1500 მეტრზე. ნიკარაგუა ითვლება ერთ-ერთ საუკეთესო ყავის მწარმოებლად. მარცვლების მოკრეფვა ხდება ხელით რადგან მარცვლები მზიფდება სხვადასხვა დროს. მისი მარცვლები საკმაოდ დიდი ზომისაა, არის მომწარო და აქვს ნაღების არომატი.

## სოლუმბია უკოფეინო „Decaffeinated“

ეს ყავა მოყავთ Huila-ს პლანტაციებზე რომელიც მომორებულია ცივილიზაციიდან. მორწყვისთვის გამოიყენება სუფთა მისი წყალი. ჩაიბა არის ხის ტიპი რომელიც იზრდება ამ რეგიონში. მას აქვს არაჩვეულებრივი ხილის სურნელი და არ აქვს კოფეინი.



## ყველაზე ძვირი ყავა მსოფლიოში

ყავამ „კოფი ლუვაკი“ (Kopi Luwak) მსოფლიოში უძვირესი ყავის სახელი გადაიმუშავებინა თავისებურების გამო მიიღო. სიტყვა „კოფი“ ერთ-ერთ ინდონეზიურ დიალექტზე „ყავას“ ნიშნავს, მეორე სიტყვა „ლუვაკი“ კი სამხრეთ-აღმოსავლეთ აზიაში მოხინაძრე ცხოველის, მუსანგის (Paradoxurus hermaphroditus) სახელია.

მუსანგი ყავის ხის ნაყოფით იკვებება. კუჭში გადაამუშავების შემდეგ კი სხვა ნარჩენებთან ერთად ჩვეულებრივი წესით გამოყოფს. ხალხი აგროვებს მუსან-



## ბრაზილია „Fazenda Lagoa“

ერთ-ერთი საუკეთესო ბრაზილიური ყავა, რომელიც მოდის ეკოლოგიურად სუფთა გარემოში. შესაბამისად, მისი რაოდენობა ლიმიტირებულია. ამ ყავას მიუღია არა ერთი ჯილდო საერთაშორისო გამოფენებზე. აქვს რბილი მოტბო გემო.

## აფრიკა

### კინია „Pearls of Africa“

ყავის ექსპორტიორ ქვეყნებს შორის კინიას უკავია საკმაოდ პატარა წილი (1.5%). სამაგიეროდ ხარისხით ერთ-ერთი ყველაზე საუკეთესოა. ეს ყავა არის იუნდი რეგიონიდან და არის ხელით მოკრეფილი. ის მოხალულია გამოცდილი ექსპერტების მიერ რაც აძლევს მას მეუდარებელ გემოს.

## ეთიოპია „Sidamo“

Sidamo-ს რეგიონი მდებარეობს ეთიოპიის სამხრეთ ნაწილში. ეთიოპია ცნობილია როგორც ყავის „დაბადების“ ადგილი. ყველაზე ძველი ყავის პლანტაციები ნაპოვნი იყო ეთიოპიაში. ეთიოპია ცნობილია როგორც ყველაზე დიდი არაბიკას მარცვლების ექსპორტიორი. მის ძლიერ არომატს თან ახლავს ძლიერი შოკოლადის გემო.

## ესპრესო

### ესპრესო „Espresso No. 3“

ესპრესოს ახალი ბრენდი რომელიც შედგება 30% აფრიკული რობუსტასგან და 70% ბრაზილიური არაბიკასგან. საკმაოდ



ძლიერია და მისი გემო რჩება დიდი ხანი.

## არომატიზირებული ყავა შოკოლადი ნალაბით „Chocolate Cream“

როგორც ყველა არომატიზირებული ყავა, ეს ყავაც შეიცავს საუკეთესო არაბიკას მარცვლებს. შოკოლადის არომატი აძლევს მას განუმეორებელ გემოს. ირლანდიური

## ნალაბი „Irish Cream“

შეიცავს 100% საუკეთესო არაბიკას მარცვლებს. აქვს უცნაურად რბილი და ამავდროულად ძლიერი გემო.

## თურქული თაფლი „Turkish Honey“

კოლუმბიური და ბრაზილიური არაბიკას მარცვლებს დამატებული აქვს თურქული თაფლის არომატი. თაფლის ტკბილი სურნელი და ყავა იძლევა საუკეთესო ნაერთს! ყავა

## თხილი „Happy Hazelnut“

ცენტრალური და სამხრეთ ამერიკის არაბიკას მარცვლებს დამატებული აქვს თხილის არომატი რაც აძლევს ყავას განუმეორებელ გემოს!

# გამოსათხოვარი

## ქეთიწო სურამლიშვილი

ჩემო დიკო ქეთევან, აღდგომის ბრწყინვალე დღესასწაული, რომელიც ძალიან გიყვარდა, პირველად მოგილოცე ზეციურ საქართველოში. სიცოცხლის მანძილზე საოცრად მოსიყვარულე, კეთილშობილი და ყველა იმ სიკეთით სავსე იყავი, რომელიც რჩეულებს ახასიათებთ. შენი ცხოვრება ღირსეულად და პატიონად განვლეს. დასაძინა ის, რომ არ გქონდა ოჯახი, არ დაგრჩა შვილები და შვილიშვილები, ისე გაემგზავრე იმ ქვეყანაში. 20 მაისს ჩვენ ისევ მოვალთ შენს სამუდამო სასუფეველონ, მოგიტანთ ყვეილებს, დაგინთებთ წმინდა სათალებს. შენ ჩვენს გულეში ყოველთვის იქნები. უფალმა დაგიმკვიდროს ცათა სასუფეველი, ნათელში იყოს შენი სული.



და თამრიკო, ძმიშვილები ნუგზარი, მარინა

სსიპ ილია ჭავჭავაძის სახელობის ქალაქ ყვარლის №1 საჯარო სკოლის VI კლასის მოსწავლეები და კლასის ხელმძღვანელი მარინა ზანდარაშვილი ღრმა მწუხარებით იუწყებიან ამავე კლასის მასწავლებლის **თინა გოჭალიშვილის** გარდაცვალებას და სამძიმარს უცხადებენ მის ოჯახს.

და თამრიკო სურამლიშვილი, ძმიშვილები; ნუგზარ, მარინა სურამლიშვილები, დისშვილები; ლევან და თენგიზ ზაუტაშვილები, ზაზა და ანა გელაშვილები ოჯახებით იუწყებიან, რომ გარდაიცვალა ქეთიწო სურამლიშვილი.

დაკრძალვა ყვარელში.

ყვარლის მუნიციპალიტეტის გამგეობა და საკრებულო ღრმა მწუხარებით იუწყებიან, რომ გარდაიცვალა კულტურის განვითარების სამსახურის მთავარი სპეციალისტი **შუშრი შიქიას ძე გეგაძე** და მწუხარებაში თანაუგრძობენ ოჯახსა და ახლობლებს.

ყვარლის კულტურის სახლის თანამშრომლები, მწუხარებით იუწყებიან **შუშრი გეგაძის** გარდაცვალებას და თანაუგრძობენ განსვენების ოჯახს.

## ცნობილი სახეობები

### კაპუჩინო

კაპუჩინოს სამშობლო იტალიაა. მის გამოგონებას იტალიელ ბერ კაპუცინებს მიანერენ. იტალიელი ბერები ყავას მხოლოდ რძით მიირთმევდნენ. შეამჩნიეს, რომ ყავა იკეთებდა გემრიელ ნაღებს და ბერებისთვის, რომლებიც ისედაც მოკლებულნი იყვნენ ამქვეყნიურ სიამოვნებას, ყავა ნეტარების საგნად იქცა. მათ ნაღებთან და რძით ყავის მომზადების მთელი ტექნოლოგია შეიმუშავეს. XIX საუკუნეში კაპუჩინოს მომზადება გაცილებით გაამარტივა თანამედროვე ტექნოლოგიებმა. აღსანიშნავია, რომ თანამედროვე კაპუჩინოს სახარში აპარატები მუშაობს პადრე კარლოს მიერ შემუშავებული მეთოდით. სუპერმარკეტებში ხშირად შეხვდებით ხსნად ყავა კაპუჩინოს, თუმცა, დამეთანხმებით, მას ცოტა რამ აკავშირებს ნამდვილ კაპუჩინოსთან.

### ესპრესო

ესპრესოს ისტორია 1900 წლიდან იწყება, როდესაც იტალიელმა მეწარმემ ლუიჯი ბეზერამ პირველად გამოიყენა სპეციალური ფლტრი და ორთქლის წნევა ყავის მომზადებისთვის. სიტყვა ესპრესო ნიშნავს დანახილს, რაც ყავის მომზადების სპეციფიკიდან გამომდინარეობს. XX საუკუნის 30-იან წლებში ფაშისტურ იტალიაში შემუშავებული იქნა ყავის სახარში ჭიშის საათის ფორმის ცნობილი დიზაინი.

### ხსნადი ყავა

ეს შეუფერებელი საჩუქარი სამყაროს შვეიცარიელმა ქიმიკოსმა, მაქს მორგერმა შექმალა უსასხოვრა. 1938 წელს საზოგადოების წინაშე წარადგინა თავისი ახალი გამოგონება, რომელსაც დიდი წარმატება არ მოჰყოლია. ექსპერტების აზრით, ეს ახალი სასმელი უფემური იყო და არც არომატი გააჩნდა. ხსნადი ყავის ეპოქა მეორე მსოფლიო ომის დროს დაიწყო, რადგანაც ფრონტის ხაზზე მისი მომზადება გაცილებით მარტივი იყო.

ყავის ნამდვილმა მოყვარულმა იცის, რომ საყვარელი სასმელის გემო და არომატი მისი მომზადების წესზეა დამოკიდებული. მნიშვნელოვან აქვს არა მხოლოდ პროდუქტის ხარისხს, არამედ დროს და ჭურჭელსაც კი. როგორ მოვადლოთ ყავა, რომ იდეალური სასმელი მივიღოთ?

- **საჭიროა ჭურჭლის შერჩევა** რომ მიიღოთ „მდიდრული“ გემო და არომატი, უნდა ისარგებლოთ ვინროყელიანი ჯგუფით
- **გადანყვიტეთ დაფქვის საკოხი**

მსხვილად დაფქული გირჩენიათ თუ წვრილად – თვითონ გადაწყვიტეთ, მაგრამ ამაზე დამოკიდებული სასმელის გემო

• **არ იქარაოთ** როგორ მოვადლოთ ყავა ჯგუფში – ნელა და ყველაზე დაბალ ცეცხლზე

• **მნიკვი მაროი** სულ მცირეოდენი მაროი სასმლის არომატს უფრო გაჯერებულს გახდის

• **ექსპერტისებრი იმბრიტი (კოჭა, ჯანჯაფილი)** იმბრიტი, ისევე, როგორც მაროი, ყავის გემოს აძლიერებს. განსხვავების შესაგრძობად სულ მცირე რაოდენობის კოჭა დაამატეთ

• **ექსპერტისებრი მინიჭეთ მარცვლვან ყავას**

ყავის გურმანის ოქროს წესია: იდეალური ყავა მარცვლებით იყიდება. დაფქული – დასაშვებია, მაგრამ ხსნად, უნაღელი – გამოირცხვება!

• **სასმელი არ უნდა ადუღდეს** ქაფი ყავის არომატის შენარჩუნებას ეხმარება. ამიტომ თუ ის ადუღების გამო დაიშლება, სასმელი გემოს დაკარგავს. როგორც კი ყავა ამოღდება დაინყებ, გადმოდგით ჯგუფი, დააცადეთ ერთი წუთი და კიდევ შემოდგით ცეცხლზე. გაიმეორეთ პროცედურა მინიმუმ სამჯერ

• **შაქარსაც მნიშვნელოვან აქვს** უმჯობესია ყავისგან შაქარი

• **ყავა ცოტა ხანს გააჩერეთ** როდესაც ჯგუფის ცეცხლიდან გადმოდგამთ, მაშინვე ნუ დაასხამთ ჭიქებში. ერთგვაროვანი კონსისტენცია რომ მიიღოს, ის ჯგუფში კიდევ დაახლოებით ერთი წუთი მაინც დატოვეთ.

## როგორ გავარჩიოთ ნამდვილი ყავა ფალსიფიცირებულისაგან?

სპეციალისტთა აზრით, ყავის ხარისხის განმსაზღვრელი მარტივი ხერხი არსებობს: ცივი წყლით სავსე გამჭვირვალე ჭიქაში ერთი კოვზი დაფქული ყავა ჩაყარეთ. თუ ყავა ნატურალურია, არ ჩაიძირება და წყლის ზედაპირზე იტივტივებს, ყალბი კი თანდათან ჩაიძირება და ფსკერზე დაიკეცება. ნატურალური ყავა წყალს ფერს არ შეუცვლის, ყალბი კი ყოველთვის არის საღებავი, რომლის წყალმითაც წყალი ფერს იცვლის. თუ ამ რჩევებს გაითვალისწინებთ, თქვენს ფინჯანში აღმოჩნდება ჯადოსნური სითხე, რომელიც ჯოჯობითივით ცხელი, ტრატაროზით შავი, ანგელიზით ვით წმინდა და სიყვარულივით ტკბილია – სწორედ ისეთი, როგორც ნამდვილი ყავა უნდა იყოს.

მოამზადა ია გიზიაშვილი

