ყვარლის მუნიციპალიტეტის „მედია ცენტრის“ გაზეთი
2017 წელი, 30 დეკემბერი, №23-24 (6461)

ყვარელი

გამოდის 1932 წლიდან
ფასი 60 თეთრი

საახალწლო მისალოცი ყვარლის მუნიციპალიტეტის მოსახლეობას

ძვირფასო მეგობრებო, სულ მალე დადგება შობა-ახალი წელი, რომელიც ყველა დღესასწაულისაგან გამოირჩევა განსაკუთრებული ემოციებით, სამზადისით და საზეიმო განწყობებით.

ძველისა და ახლის გზაგასაყარზე, ყველა ვცდილობთ, ცუდი დავივიწყოთ და პოზიტივი დავიბედოთ, ვზრუნავთ ერთმანეთზე, ვჩუქნით ერთმანეთს სითბოს, ყურადღებას, სიყვარულს. უკეთესი მომავლის იმედით ვეგებებით ახალ ცხოვრებისეულ გამოწვევებს...

უნდა გითხრათ, რომ ჩვენთვის უაღრესად ძვირფასია ჩვენი მოსახლეობის თითოეული წევრი. ჩვენი სანუკვარი ოცნებაა, მეტმა ადამიანმა იგრძნოს ჩვენი მზრუნველობა და უფრო მეტი წელგამართული ოჯახი გვყავდეს.

ვაჯამებთ რა, 2017 წელს, ადგილობრივ თვითმმართველობის არჩევნებში თქვენი ერთსულოვანი მხარდაჭერა გვავალდებულებს, კიდევ უფრო მეტი გულისყურით მოვეკიდოთ ვალდებულებებს, მეტი წარმატებით განვახორციელოთ დასახული მიზნები და გავამართლოთ თქვენი მოლოდინები. თუმცა, უნდა გითხრათ, რომ ყველა საქმის წარმატებისათვის აუცილებელი და მნიშვნელოვანი პირობაა – გუნდური მუშაობა; თანამოზიარეობა და ერთმანეთის მხარში დგომა, რის გარეშეც არ დგება ის შედეგი, რასაც ყველა მოუთმენლად ველით. წმინდა ილია მართლისა არ იყოს, „დიდი ძალოვანი კაციც კი უღონოა, თუ მოძმენი მხარს არ მისცემენ“.

ჩვენ, ყველამ ერთად, ერთიანი ძალისხმევით უნდა ავაშენოთ ჯანსაღი მომავალი, შევეხიდოთ ერთმანეთს გასაჭირში და გავიხაროთ გამარჯვებებით.ჩვენ გვჯერა, რომ აუცილებლად ვიამაყებთ ერთად გაკეთებული კარგი საქმით და მიღწეული შედეგებით.

მოგილოცავთ დამდეგ ქრისტეშობის დღესასწაულს! გისურვებთ მშვიდობას შინ და გარეთ, ჯანმრთელობას, დღეგრძელობას, წარმატებებს და უკეთესი მომავლის რწმენას! დაე, მრავალ ახალ წელს დაგვასწროს უფალმა დოვლათითა და ბარაქით, დალხინებულ საქართველოში!

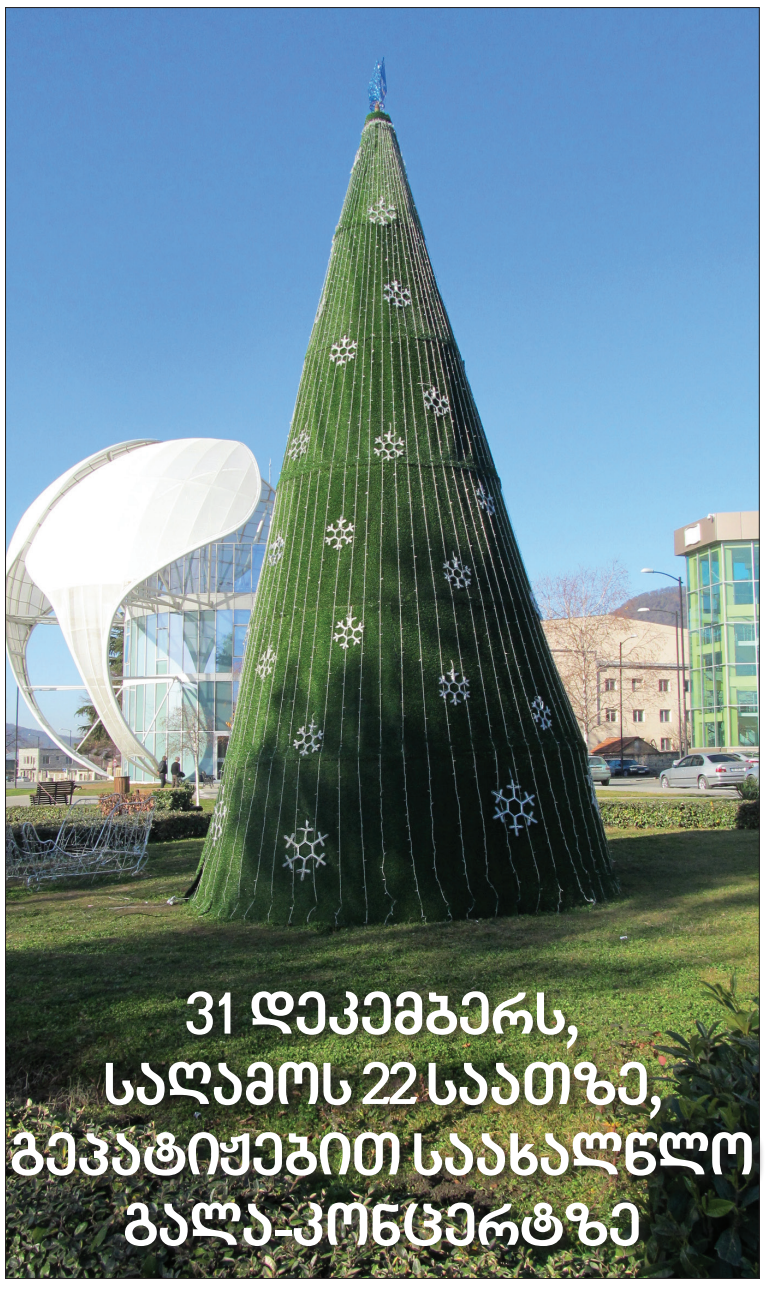
დავით ქევხიშვილი
ყვარლის მუნიციპალიტეტის საკრებულოს თავმჯდომარე

როსტომ სესიაშვილი
ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერი

ულამაზესმა საახალწლო ნაძვის ხემ დაამშვენა ყვარლის ცენტრალური მოედანი

ერთი დღეც და ყველა ქალაქსა თუ სოფელში ახალი, 2018 წელი შემოაბიჯებს. ყველგან იგრძნობა განსაკუთრებული სამზადისი დღესასწაულისთვის. წინასაახალწლო ღონისძიებები საბავშვო ბაღებსა და საჯარო სკოლებში 20 დეკემბრიდან დაიწყო.

როგორც წესი, შობა-ახალ წელს მოკაზმული ნაძვის ხეები იდგმევა ყველა ქალაქის მოედნებზე და საზოგადოების თავშეყრის ადგილებში, სადაც ხალხი საზეიმოდ იკრიბება. ულამაზესმა საახალწლო ნაძვის ხემ დაამშვენა ყვარლის ცენტრალური მოედანი, მოირთო ქუჩები. 31 დეკემბერს, საღამოს 22 საათზე, ცენტრალურ მოედანზე გაიმართება გალა – კონცერტი, სადაც ყვარლის მუნიციპალიტეტის მოსახლეობას და სტუმრებს საშუალება მიეცემათ მხიარულ და საზეიმო ატმოსფეროში შეხვდნენ ახალ 2018 წელს.



ეს წელი იყოს საქართველოსთვის ჯანმრთელობის, მშვიდობის, აღმშენებლობის და წარმატებების მომტანი

ადგილობრივი თვითმმართველობის არჩევნების შემდგომ არც თუ დიდი დროა გასული, მაგრამ ნათლად დავინახეთ ახლად არჩეული საკრებულოსა და მერიის ხელმძღვანელების, ბატონების – დავით ქევხიშვილის და როსტომ სესიაშვილის უდიდესი პასუხისმგებლობა და შემართება, რომელსაც კოლეგიალურ, ურთიერთ შეთანხმებულ ვითარებაში ავლენენ და წარმატებით წყვეტენ პრობლემებს, რომლებიც მუნიციპალიტეტის მოსახლეობას აწუხებს.

ვინაიდან მათი მოღვაწეობის დაწყებიდან ძალიან ცოტა დრო, თვენახევარია გასული, მიმდინარე წლის შედეგების განხილვას თავი ავარიდე, მაგრამ ახალი წლის გეგმებზე საუბარი გაზეთის ხელმომწერთათვის საინტერესოდ მივიჩნიე და ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერს, ბატონ როსტომ სესიაშვილს ვეწვიე.

მისასალმებელია, რომ ახალგაზრდული ენერგიით აღსავსე მერიის პირველი პირი სამუშაო საათების შემდგომ გვიანობამდე მუშაობს და მოსახლეობისათვის მტკივნეული პრობლემების მოგვარების გზების და საშუალებების გამონახვაზე ფიქრობს.

– ბატონო როსტომ თუ იზრდება ბიუჯეტში შემოსულობები და არსებობს თუ არა მისი შესრულების გარანტია?

– ბიუჯეტის შემოსულობები გაიზრდება 886 000 ლარით და ის აუცილებლად შესრულდება.

– ადმინისტრაციული ხარჯები თუ შეამცირეთ ბიუჯეტში და რამდენით?

– ადმინისტრაციული ხარჯები შემცირდა 60 000 ლარით. დაზოგილი თანხა დაიხარჯება ინფრასტრუქტურული პროექტებისა და საბავშვო ბაღების დაფინანსებაში.

– ახალი ბიუჯეტი გაძლევთ საშუალებას, დააკმაყოფილოთ გაჭირვებული ადამიანები?

– წლის განმავლობაში მოსახლეობის დახმარების მიზნით ბიუჯეტის სოციალური პაკეტიდან დაიხარჯება 364 000 ლარი. მინიმალური სოციალური პაკეტის განაწილების მიზნით შექმნილია საკმაოდ წარმომადგენლობითი კომისია, რომელიც პერიოდულად განიხილავს მოქალაქეთა განცხადებებს.

გარდა ამისა, ჩვენ შევიმუშავეთ მარტივი სისტემა მოქალაქეთა მომსახურების მიზნით, რათა ზედმეტი ხარჯების გაწევის გარეშე, საცხოვრებელი ადგილის შესაბამისად შეავსონ საჭირო განცხადების ბლანკი და პასუხიც ადგილზე მიიღონ.

– როგორ დაიწყეთ მუშაობა მერის ამპლუაში და რა მიმართულებით გამოიკვეთა პრიორიტეტები?

– მერის ამპლუაში მუშაობა დავიწყე პრობლემების შესწავლით. პრიორიტეტად პირველ რიგში დავსახე ქუჩების, საავტომობილო გზების მიმდებარე ტერიტორიების, ტურისტული ინფრასტუქტურის მოწესრიგება-დასუფთავების საკითხი.

პრიორიტეტია ჩვენთვის მოქალაქეებთან ურთიერთობაც – არც ერთი მოქალაქე არ უნდა დაგვრჩეს ყურადღების გარეშე. ჩვენი დევიზია – კმაყოფილი მოქალაქე. დაახლოებით მარტიდან ვგეგმავთ ახალი სერვისის დანერგვას, რომელიც გააუმჯობესებს მოქალაქეთა მომსახურებას.

გარკვეული ღონიძიებებია დაგეგმილი საბავშო ბაღების მიმართულებით. გარდა იმისა, რომ ვზრუნავთ ბავშვების ჯანსაღ განვითარებასა და მათთვის საუკეთესო პირობების შექმნაზე, ვგეგმავთ, ბავშვები სოფლის მეურნეობის კუთხითაც განვავითაროთ და მივცეთ საშუალება, საბავშვო ბაღების ეზოების ნაწილზე ამ მიმართულებით შრომასაც მიეჩვიონ. ვფიქრობთ, ეს საკმაოდ სასიკეთოდ აისახება მათ ფორმირებაზე.

ჩვენთვის პრიორიტეტია ინფრასტრუქტურის განვითარება, რათა უკეთ გამოვლინდეს ჩვენი მუნიციპალიტეტის ტურისტული პოტენციალი. ამ მხრივ, განსაკუთრებულ ყურადღებას მივაქცევთ ინვესტიციების მოზიდვას, რადგან იგი ბიუჯეტის შევსების მნიშვნელოვან წყაროს წარმოადგენს.

– თქვენი საახალწლო სურვილები?

– საახალწლოდ ვისურვებდი ყველა ჩვენგანის პოზიტიურ განწყობას, ერთმანეთისადმი მეტ ზრუნვას და სითბოს, არასოდეს დაგვეკარგოს უკეთესი მომავლის რწმენა. ეს წელი იყოს საქართველოსთვის ჯანმრთელობის, მშვიდობის, აღმშენებლობის და წარმატებების მომტანი.

– ბატონო როსტომ, გილოცავთ დამდეგ შობა-ახალ წელს. მნიშვნელოვანი წარმატებები მოეტანოს მას, თქვენთვის უაღრესად საპასუხისმგებლო საქმიანობასა და პირად ცხოვრებაში.

ესაუბრა
ალექსანდრე გიგილოშვილი

სასიხარულო ინფორმაცია მძღოლებისთვის – მართვის მოწმობების გამოცვლის ვადამ გადაიწია

2006 წლის 1-ელ აპრილამდე გაცემული მართვის მოწმობების გამოცვლის ვადამ 2018 წლის 1-ელ აპრილამდე გადაიწია.

პარლამენტმა „საგზაო მოძრაობის შესახებ“ კანონში დაგეგმილი ცვლილებები, რომელიც თავის მხრივ ე.წ. ტექდათვალიერებასთან დაკავშირებულ საკითხებს ეხება, მეორე მოსმენით იმ დათქმით მიიღო, რომ 2006 წლის 1-ელ აპრილამდე გაცემულ მართვის მოწმობებს იურიდიული ძალა დამატებით კიდევ რამდენიმე თვე შეუნარჩუნდებათ. შესაბამისი წინადადება კენჭისყრის პროცედურის დაწყებისას იურიდიულ საკითხთა კომიტეტის თავმჯდომარის მოადგილემ დავით მათიკაშვილმა დააყენა, რაც მომხსნებელმა – ეკონომიკისა და მდგრადი განვითარების სამინისტროს წარმომადგენელმა გაიზიარა.

აქამდე 2006 წლის 1-ელ აპრილამდე გაცემულ მართვის მოწმობებს იურიდიული ძალა 2018 წლის 1-ელ იანვრამდე უნარჩუნდებოდათ, ამ ცვლილებების შემდეგ

კი ეს ვადა 1-ელ აპრილამდე გაიზარდა.

„საგზაო მოძრაობის წესების შესახებ კანონის დღეს მოქმედი რედაქცია, კერძოდ, 62-ე მუხლის მესამე ნაწილი, ვგულისხმობ გარდამავალ დებულებებს, არის ჩამოყალიბებული შემდეგი სახით: 2006 წლის 1-ელ აპრილამდე საქართველოში გაცემულ მართვის მოწმობებს იურიდიული ვადა შეუნარჩუნდეთ 2018 წლის 1-ელ იანვრამდე, გარდა ამ კანონის მეოთხე პუნქტით გათვალისწინებული შემთხვევებისა.

საზოგადოებამ იცის, ჩვენთვის არ არის სიახლე, ხდება ჩვენი თანამოქალაქეების მიერ მართვის მოწმობების გამოცვლის პროცესი. დადასტურებული ინფორმაციით, ეს დრო, რომელიც იყო მიცემული შესაბამისი ორგანოებისთვის, არ აღმოჩნდა საკმარისი და თუკი დარჩება ამ რედაქციით ეს მუხლი, აღმოჩნდება, რომ 2018 წლის პირველ იანვარს ძალიან ბევრ, ათასობით ჩვენს თანამოქალაქეს არ ექნება საშუალება ისარგებლოს 2006 წლამდე გაცემული მართვის მოწმობით.

ჩვენ ამ კანონში შესაბამისი ცვლილებები განვიხილეთ მეორე მოსმენით, თუმცა, კენჭი არ გვიყრია. გთავაზობთ, 62-ე მუხლის მესამე ნაწილში, შევცვალოთ სიტყვა 2018 წლის 1-ელ იანვრამდე სიტყვით – 2018 წლის 1-ელ აპრილამდე ანუ დამატებით მიეცეს ვადა შესაბამის ორგანოებს მართვის მოწმობების შესაცვლელად და გაეზარდოთ ვადა ჩვენს თანამოქალაქეებს, რომ ჩაეტიონ დროში და მივცეთ საშუალება, ისარგებლონ ძალაში მქონე მართვის მოწმობებით“, – განაცხადა მათიკაშვილმა.

5 ყველაზე მდიდარი პოსტსაბჭოთა ქვეყანა

საბჭოთა კავშირი მსოფლიოში უდიდესი სახელმწიფო იყო, რომელიც 15 რესპუბლიკისაგან შედგებოდა.

სსრკ-ის დაშლის შემდეგ ეს რესპუბლიკები დამოუკიდებელ სახელმწიფოებად ჩამოყალიბდნენ. რომელია პოსტსაბჭოთა ქვეყნებს შორის ყველაზე მდიდარი? – ამის თაობაზე ინფორმაცია ეკონომიკის დოქტორმა, პროფესორმა ირაკლი მაკალათიამ მოგვაწოდა. „მოსახლეობის ცხოვრების დონის ამსახველი ზოგადი მაჩვენებელია მთლიანი შიდა პროდუქტი (მშპ), რომელიც გვიჩვენებს ამა თუ იმ ქვეყნის ეკონომიკური განვითარების დონესაც. მშპ-ის ერთ მოსახლეზე განაწილებით პოსტსაბჭოთა სივრცეში საქართველო მე-10 ადგილზეა და მეზობელი ქვეყნებიდან მხოლოდ სომხეთს უსწრებს“ – აღნიშნა მან „ბიზნესპრესნიუსთან“ საუბრისას. ირაკლი მაკალათიას თქმით, საერთაშორისო სავალუტო ფონდის მონაცემებით, მშპ ერთ მოსახლეზე (მსყიდველობითუნარიანობის პარიტეტის გათვალისწინებით) პოსტსაბჭოთა ქვეყნებში ასე გამოიყურება:

1. ესტონეთი – მშპ ერთ სულ მოსახლეზე 25 795 დოლარი

ეკონომიკური თავისუფლება, გამარტივებული საგადასახადო სისტემა, უცხოური ინვესტიციებისადმი გახსნილობა და ლიბერალური სავაჭრო რეჟიმი ხელს უწყობს ესტონეთის ეკონომიკის წინსვლას. ყველაზე მაღალი საშემოსავლო და კორპორატიული საგადასახადო განაკვეთი ამ ქვეყანაში 20 პროცენტია. გაუნაწილებელი მოგება კი არ იბეგრება. ესტონეთის სახელმწიფო ვალის მოცულობა მსოფლიოში ერთ-ერთ ყველაზე დაბალ ნიშნულზეა და მშპ-ის 10.1 პროცენტს შეადგენს.

2. ლიტვა – მშპ ერთ სულ მოსახლეზე 24 303 დოლარი

ლიტვამ, მიუხედავად გლობალური და რეგიონული გამოწვევებისა, კორუფციის აღმოფხვრით, ეფექტიანი ფისკალური პოლიტიკის გატარებით, სახელმწიფო ხარჯების შემცირებითა და მასზე მაქსიმალური კონტროლით გაიუმჯობესა მაკროეკონომიკური მდგომარეობა. ლიტვის ექსპორტის 30%-ზე მეტი ნავთობზე მოდის, ხოლო დამუშავებულ და გადაუმუშავებელ საკვებ პროდუქტებზე – 16,9%. ლიტვა 2016 წლიდან აღარ არის დამოკიდებული რუსულ გაზზე და ბუნებრივი აირის იმპორტს ნორვეგიიდან ახორციელებს.

3. რუსეთი – მშპ ერთ სულ მოსახლეზე 21 722 დოლარი

რუსეთის ეკონომიკას მკვეთრად ამუხრუჭებს სამთავრობო შეზღუდვები, ხოლო მაკროეკონომიკურ სტაბილურობას ინფლაციის მაღალი დონე აფერხებს. კერძო სექტორის განვითარებას რუსეთში სახელმწიფო საკუთრებაში მყოფი ინსტიტუციები უშლიან ხელს. რუსეთის ეკონომიკა ქვეყანაში არსებულ ბუნებრივ რესურსებზე დგას, ნავთობისა და ბუნებრივი აირის ექსპორტს ამ ქვეყნის ექსპორტის 70% უჭირავს. ინვესტიციების შემოსულობები არ არის გამჭვირვალე და ხშირ შემთხვევაში სახელმწიფო საკუთრებაშია. ფინანსური სექტორი მთლიანად ხელისუფლების გავლენის ქვეშ იმყოფება, საბანკო სექტორშიც ძირითადად სახელმწიფო საკუთრებაში მყოფი ბანკები დომინირებენ.

4. ლატვია – მშპ ერთ სულ მოსახლეზე 19 904 დოლარი

ლატვიის ეკონომიკის მზარდ განვითარებას გლობალური ვაჭრობა და ინვესტიციების ზრდა უწყობს ხელს. ხელისუფლება მკაცრი ფისკალური პოლიტიკით აკონტროლებს სახელმწიფო ხარჯებს და ქვეყნის მაკროეკონომიკურ სტაბილურობას უზრუნველყოფს. ლატვიის ეკონომიკური პოლიტიკა მიმართულია იქითკენ, რომ კერძო სექტორი უფრო მომგებიანი გახდეს, თუმცა სახელმწიფო საკუთრებაში არსებულ საწარმოებში ცუდი მმართველობა და არაეფექტურობა კვლავაც პრობლემად რჩება. ლატვიას აქვს კარგად განვითარებული მრეწველობა, ამ ქვეყანაში საკმაოდ მაღალ დონეზეა სოფლის მეურნეობაც – ეს დარგი ადგილობრივი მოსახლეობის მოთხოვნილებას სრულად აკმაყოფილებს.

5. ბელორუსი – მშპ ერთ მოსახლეზე 19 478 დოლარი

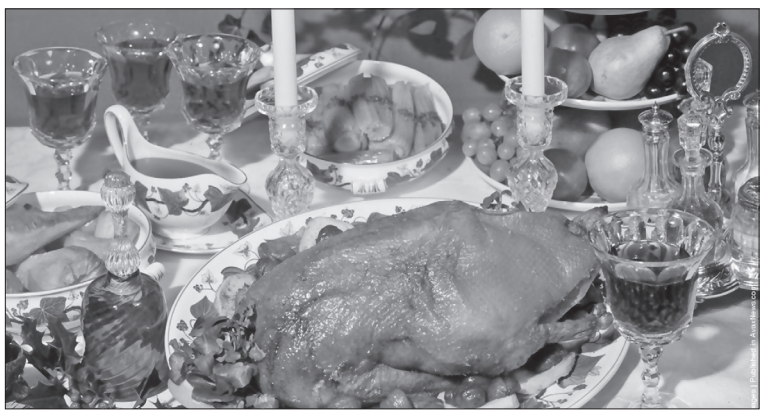
ყოფილმა საბჭოთა ბელორუსმა ეკონომიკის დერეგულაციაში უმნიშვნელო წარმატებას მიაღწია, თუმცა უფრო ლიბერალური ეკონომიკური პოლიტიკა აქ პრიორიტეტად არასოდეს ყოფილა აღიარებული. სახელმწიფოს მაქსიმალური ჩართულობა და სრული კონტროლი ხელს უშლის ქვეყნის ეკონომიკურ წინსვლას. ბელორუსში კერძო სექტორიც სუსტად არის განვითარებული. ქვეყანაში კვლავ მაღალ დონეზეა კორუფცია და გაზრდილია სახელმწიფო ვალის მოცულობაც. „საბაზრო სოციალიზმის“ მშენებლობა ამ ქვეყანაში არც თუ დიდი წარმატებით მიმდინარეობს. თანამედროვე ბელორუსი ინდუსტრიულ-აგრარული ქვეყანაა, სადაც ყველაზე მეტად სოფლის მეურნეობაა განვითარებული“.

ბოლოს კი, გთავაზობთ დანარჩენი პოსტსაბჭოთა ქვეყნების რეიტინგს ერთ სულ მოსახლეზე მშპ-ის რაოდენობის მიხედვით:

6. ყაზახეთი – 18 363 დოლარი; 7. აზერბაიჯანი – 12 119 დოლარი; 8. თურქმენეთი – 10 193 დოლარი; 9. უკრაინა – 9 594 დოლარი; 10. საქართველო – 7 545 დოლარი; 11. სომხეთი – 6 609 დოლარი; 12. მოლდოვა – 4 465 დოლარი; 13. უზბეკეთი – 4 456 დოლარი; 14. ყირგიზეთი – 3 097 დოლარი; 15. ტაჯიკეთი – 2 494 დოლარი.

ხათუნა ჩიგოგიძე

კვება ახალ წელს



ქართული საახალწლო სუფრა მდიდარია ნახშირწყლების შემცველი საკვებით. ამ პერიოდში ტკბილეულს მიირთმევს არა მარტო ბავშვი, არამედ ნებისმიერი ასაკის ადამიანი. ზომიერება რომ ყოველთვის საჭიროა, ეს ტკბილეულის მიღებასაც შეეხება, რადგან ორგანიზმში შესაძლებელია, განვითარდეს არასასურველი პროცესები. ახალი წლის შემდგომ მომატებულია ენდოკრინულ პრობლემათა რიცხვი, რომელსაც თავის მხრივ, სხვა სისტემების გართულებაც ახასიათებს, ამიტომ უმჯობესი იქნება, თუ გავითვალისწინებთ რჩევებს და ორგანიზმს ავარიდებთ საახალწლო გადატვირთვას.

ნორმალური და ჯანმრთელი ბავშვი, ახალგაზრდა, საშუალო ასაკის თუ ხანდაზმული პირი, ანუ ყველა ასაკობრივი ჯგუფის წარმომადგენელი, ყოველდღიურად იღებს გარკვეულ საკვებ რაციონს, რომლის დიდი ნაწილი მოდის ნახშირწყალზე. ნახშირწყლების შემცველი საკვები ორ ტიპად შეიძლება დავყოთ. არსებობს ნახშირწყლები, რომელიც იოლად შეიწოვება და არსებობს ისეთიც, რომლის შეწოვა ძნელად ხდება. ადვილად შეიწოვება შაქრები, რომელიც უკვე დაშლილ მდგომარეობაშია ან მონომერია – მონოსაქარიდი გლუკოზის სახით. ის ადვილად შეიწოვება კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის ზედაპირის მთელ სიგრძეზე, ან ისეთი პოლისაქარიდი, რომელიც ძალიან იოლად იშლება გლუკოზამდე და ასევე კარგად შეიწოვება. ასეთ საკვებს განეკუთვნება ის ხილი, რომელიც გლუკოზას ჭარბად შეიცავს და თავისთავად, ფრუქტოზასაც, რომელიც ასევე მონომერია. ამ ტიპს ასევე შეიძლება მივაკუთვნოთ ყველა ის პროდუქტი, რომელიც შეიცავს თეთრ, უმაღლესი ხარისხის ფქვილს. ასეთი ფქვილი მდიდარია სახამებლით და შესაბამისად, მისგან დამზადებული პროდუქტები, მაკარონი, ვერმიშელი და სხვა ნაწარმიც მდიდარია ამ კომპონენტით. ასეთი პროდუქციის დოზირებულად მიღება არანაირ პრობლემას არ უქმნის ჯანმრთელ ადამიანს. მაგრამ, თუ გადავალთ ჭარბ მიღებაზე, ნებისმიერ ჩვენგანს შეგვექმნება პრობლემები. რაც შეეხება არაჯანმრთელ ადამიანს ან მათ, ვისაც გარკვეული გენეტიკური მიდრეკილება აქვთ ნახშირწყლოვანი ან ცხიმოვანი ცვლის მოშლისკენ, რასაკვირველია, ეს ადამიანი თავისთავად განეკუთვნება სიმსუქნის რისკის ჯგუფს. ამ დროს, ზემოთ ნახსენები ადვილად შეწოვადი ნახშირწყლების ჭარბად მიღება, საკმაოდ მოკლე დროში, აუცილებლად გამოიწვევს წონის მომატებას. ცხიმის ჩალაგების პროცესებს განსაკუთრებული ინტენსივობა ექნება მუცლის მიდამოში, კანქვეშა ცხიმში, კუნთებსა და ღვიძლში. მოხდება ღვიძლის ცხიმოვანი ინფილტრაცია, რაც გარკვეულ ეტაპამდე ღვიძლის ფუნქციებზე, ანუ ღვიძლის მუშაობაზე არ აისახება, მაგრამ აუცილებლად დადგება დრო, როდესაც ღვიძლის უჯრედები – ჰეპატოციტები, გადაიტვირთება და ვეღარ შეძლებს თავისი ფუნქციის შესრულებას. უარყოფითი ზეგავლენა აღინიშნება მუსკულატურაზეც, თუნდაც ნავარჯიშებ პირებში. რაც უფრო მსუქანია ადამიანი, მით მეტი ინსულინი სჭირდება, ამიტომ დიდი დატვირთვა მოდის ამ ჰორმონის გამომმუშავებელ ჯირკვალზე – პანკრეასზე. ამგვარად, საბოლოოდ შეიძლება, მივიღოთ ინსულინის შედარებითი უკმარისობა და ამით გამოწვეული შაქრიანი დიაბეტი.

ჯერ დაირღვევა ნახშირწყლოვანი ცვლა და გაჩნდება შაქრიანი დიაბეტის პირველი ნიშნები. რისკის ქვეშ იმყოფება ყველა ასაკობრივი ჯგუფი. ამ მხრივ დიფერენცირება არ იქნება მართებული. თუ ადამიანმა იმაზე მეტი ტკბილეული და ნახშირწყლების შემცველი სხვა ნაწარმი მიიღო, ვიდრე მას გენეტიკურად ამის ატანა შეუძლია, რასაკვირველია, წარმოიქმნება პრობლემები. გაჩნდება შაქრიანი დიაბეტის კლინიკური სურათი: ის იწყება პირის სიმშრალით, გაძლიერებული წყურვილის შეგრძნებით, გაძლიერებული დიურეზით, შარდის წარმოქმნის ინტენსივობა იზრდება, ქავილის შეგრძნება ვითარდება მთელ სხეულზე, განსაკუთრებით გენიტალიების, შორისის მიდამოში როგორც ქალებში, ისე მამაკაცებში. ქავილი ძალიან შემაწუხებელია და კანთან დაკავშირებული სხვა პათოლოგიებიც შეიძლება გამოინვიოს. ექიმთან მისვლის შემდეგ ჯერ უნდა გაკეთდეს ორგანიზმში შაქრის დონის განმსაზღვრელი ანალიზები. თუ დიაბეტი გამომჟღავნდა, ძალიან დიდი მნიშვნელობა აქვს, რომელი ასაკობრივი ჯგუფია, რადგან ბავშვებსა და 25 წლამდე ახალგაზრდებში დიაბეტის მკურნალობის სულ სხვა ტაქტიკა არსებობს, ვიდრე ამ ასაკს გადაცილებული პირებისთვის. უნდა აღინიშნოს, რომ მოზრდილთა ასაკში, ძალიან ხშირად, დიაბეტის გამომჟღავნებას წინ უსწრებს ცხიმოვანი ცვლის დარღვევა, ანუ ადამიანი ჯერ სუქდება და მერე ხდება ნახშირწყლოვანი ცვლის მოშლა. სამწუხაროდ, ჩვენს ქვეყანაში სიმსუქნის პრობლემა მეტად აქტუალური გახდა. პათოლოგია განსაკუთრებით გახშირდა ბავშვთა ასაკში. დედებისა და ოჯახების ძალიან დიდი უმრავლესობა, ვერ უწევს წინააღმდეგობას ბავშვს, რომელიც ტკბილეულს მოითხოვს, ამიტომ, არიან ისეთი ბავშვებიც, რომელთა საკვები რაციონი მხოლოდ ტკბილეულია. საზოგადოებაც, პირიქით, ხელს უწყობს მათ, თუნდაც „ფასტ-ფუდ-ის“ დამამზადებელი დაწესებულებების მომრავლებით ან სკოლის ბუფეტებით, სადაც ძირითადი რაციონი ფუნთუშა ან ტკბილი ღვეზელია. ასეთი არასწორი კვება, ერთმნიშვნელოვნად აისახება ბავშვის წონაზე, ხოლო მსუქანი ბავშვი თავისთავად გულისხმობს მრავალი უარყოფითი პროცესის განვითარებას, რომელიც ხელს უწყობს როგორც ცხიმოვანი და ნახშირწყლოვანი დარღვევების, ისე სხვა პათოლოგიების წარმოშობას.

განსაკუთრებული კრიტიკული დღეები ასეთი კვების თვალსაზრისით, არის სწორედ საახალწლო პერიოდი. უამრავი ნამცხვარი ცხვება და ყველა ოჯახში არის ტკბილეული, რომელიც მილოცვისა და ქართული სუფრის აუცილებელი ატრიბუტია. ამის მაგალითია გოზინაყი, რომელიც წელიწადში ერთხელ მზადდება, ამიტომ თუნდაც ერთი კვირის განმავლობაში მისი ჭარბად მიღება, არ წარმოადგენს საფრთხეს ჯანმრთელი ადამიანისთვის. მაგრამ, თუ გოზინაყის ჭარბი მიღება თანმდევი პროცესია ნახშირწყლების ჭარბი რაოდენობით მიღებისა მთელი წლის განმავლობაში, მაშინ ორგანიზმის სერიოზული დატვირთვის გამო, შეიძლება, გამოვლინდეს შაქრიანი დიაბეტი. ამ დროს ხდება ნახშირწყლების გადამამუშავებელი ჰორმონის – ინსულინის მაწარმოებელი უჯრედების გადატვირთვა და ხდება მისი ფუნქციის დაქვეითება, შემდგომი მოშლით. ამის ნათელი დადასტურებაა სწორედ ის, რომ ახალი წლის შემდგომ დღეებში ენდოკრინულ კაბინეტებში მკვეთრად იზრდება პაციენტთა რიცხვი, რადგან დგება დიაბეტის პირველადი გამომჟღავნების პიკი.

ქართული სუფრა არის არაჩვეულებრივად რაციონალური. საახალწლო სუფრაზე დაბალანსებულია კვება, რადგან ამას განაპირობებს საკვები რაციონის მრავალფეროვნება. ცალკე რომ ავიღოთ ხაჭაპური, ის შეიცავს თეთრ ფქვილს და ჭარბი ცხიმის შემცველ შიგთავსს, თუმცა სუფრაზე პრაქტიკულად ერთ ნაჭერზე მეტს არ მივირთმევთ, ამიტომ არანაირი პრობლემა არ არის მისი გადამუშავება საჭმლის მომნელებელი სისტემისთვის, მით უმეტეს, თუ ვიღებთ სხვა საკვებთან, მაგალითად, ფხალთან და ბოსტნეულთან ერთად. ბოსტნეულის დიდი ნაწილი არ გადამუშავდება და არ შეიწოვება, რადგან ის შეიცავს ცელულოზას, ამასთან, დეფეკაციისას მას თან გააქვს არასასურველი წიდები და აძლიერებს პერისტალტიკას და სეკრეციის პროცესებს. შესაბამისად, სუფრაზე რაც მეტია ფხალი, ბოსტნეული და არატკბილი ხილი, მით უკეთესია ორგანიზმისთვის. ასევე, სრულიად მისაღებია ნიგოზი, თუ ადამიანს რამე სხვა პრობლემა, მაგალითად, ნაღვლის ბუშტის დაავადებები არ აწუხებს. მჭადი და ღომიც საკმაოდ სასარგებლოა ორგანიზმისთვის, რადგან დიდი რაოდენობით უჯრედისს შეიცავს. თევზი და ხორცი, თუ ის არ არის ცხიმიანი, ნებისმიერი ფორმით მომზადებული სასარგებლოა ორგანიზმისთვის. ქართული ტრადიციული სუფრა არასოდეს იყო დატვირთული ნახშირწყლებით იმდენად, რამდენადაც მდიდარია ცილებით და უჯრედისის შემცველი პროდუქტებით. დღესდღეობით სრული აღრევა ხდება. საკვებ რაციონში არასასურველი პროდუქტის წილი გაზრდილია. ეს ყველაფერი კი იმ ფონზე ხდება, როცა ჩვენ ვენევით ცხოვრების ჰიპოდინამიკურ წესს, რის გამოც მიღებული ენერგიის რაოდენობა აღემატება დახარჯულისას და ვითარდება სიმსუქნე.

დიეტოლოგების აზრით, ქართული ტრადიციული სუფრა არ გვიქადის არანაირ საფრთხეს, უბრალოდ, უნდა დავიცვათ ზომიერება. დამატებით უნდა აღინიშნოს, რომ ის, ვინც პრაქტიკულად არის აბსოლუტურად ჯანმრთელი, მაგრამ მისი ოჯახის წევრი არის მსუქანი, ან დიაბეტიანი ან გადატანილი აქვს ინსულტი თუ ინფარქტი, ამ შემთხვევაში იმყოფება რისკ-ჯგუფში. ამიტომ, ნახშირწყლების შემცველი საკვების მიმართ ფრთხილად უნდა იყოთ.

რას მოგვიტანს 2018 წელი და როგორ უნდა შევეგებოთ

მოგეხსენებათ, მომავალი 2018 წელი ყვითელი ძაღლის წელიწადია. საინტერესოა, რას გვპირდება ადამიანის ოთხფეხა მეგობარი და როგორ უნდა შევეგებოთ მას.

როგორც ამბობენ, 2018 წელი ძალიან კარგი იქნება ურთიერთობების დასალაგებლად, ოჯახის შესაქმნელად. პირად ცხოვრებაში გარდამავალ პერიოდად თებერვალი მიიჩნევა. აღმოსავლური კალენდრის მიხედვით, ახალი, ყვითელი ძაღლის წელიწადი სწორედ თებერვლიდან, უფრო ზუსტად კი თებერვლის 16 რიცხვიდან იღებს სტარტს. თუ აქამდე არ გიპოვიათ ცხოვრების თანამგზავრი, ძაღლი აუცილებლად დაგეხმარებათ მის პოვნაში და რაც მთავარია, თამამად შეგიძლიათ დააჩქაროთ ძიება, რადგან დიდი ალბათობით ეს სწორედ ის ადამიანი იქნება, რომელსაც ამდენი ხანი ელოდით.

მიწის სტიქია უხვი მოსავლის სიმბოლოა, ამიტომ ფერმერები და აგრონომები ამ წელს დიდ და კარგ მოსავალს უნდა ელოდონ. ეს წელი ძალიან კარგია წარსული არეული ურთიერთობების დასალაგებლად. ამ წელს პატიების წელსაც კი უწოდებენ.

როგორც უკვე აღვნიშნეთ, ამ წლის მმართველი სტიქია მიწაა, ამიტომაც ძაღლი მოგვიწოდებს პატივი ვცეთ უკვე არსებულ და დამკვიდრებულ სტერეოტიპებს, ადათ-წესებსა თუ კანონებს. მიუხედავად იმისა, რომ ძაღლი ერთგულების სიმბოლოა, ამ წელიწადს მაინც არ არის გამორიცხული მოულოდნელი სიურპრიზები. აქედან გამომდინარე, დროდადრო შესაძლოა იგრძნოთ ენერგიის ნაკლებობა და სიზარმაცე, თუმცა ეს ხანმოკლე პერიოდი გაგრძელდება და ამის ნუ შეგეშინდებათ და ნუ განიწყობით პესიმისტურად.

მომავალი წელი დიდი აღმოჩენების წელი იქნება განსაკუთრებით სამედიცინო სფეროში, ასევე პოლიტიკასა და ეკონომიკაში. სტატისტიკის მიხედვით, ძაღლის წელიწადში არასდროს დაწყებულა ომი და რევოლუცია, პირიქით, ამ წელს ყოველთვის მთავრდებოდა ხოლმე მსგავსი მოვლენები.

ასტროლოგები გვირჩევენ, ახალ წელს ახლობლებისა და მეგობრების გარემოცვაში შევხვდეთ. მნიშვნელოვანია, რომ საახალწლო ღამეს სუფევდეს ოჯახური სიმყუდროვე, სიმშვიდე და სიწყნარე. არ არის საჭირო ზედმეტი ღრეობა. ახალი წლის შეხვედრა უმჯობესია სახლში, არ არის რეკომენდებული კლუბები და რესტორნები.

რაც შეეხება ჩაცმულობას, ეცადეთ შეარჩიოთ ერთ ან მაქსიმუმ ორ ფერთა გამაში გადაწყვეტილი სამოსი. ამ წლის ფერებია ყვითელი, ქვიშისფერი, ოქროსფერი, ყავისფერი, თეთრი, კრემისფერი და რძისფერი. ფერები არ უნდა იყოს მყვირალა, უპირატესობა თბილ ფერთა გამას მიანიჭეთ. მოერიდეთ ვულგარულ ჩაცმულობას, ღრმა დეკოლტესა და ძალიან მოკლე კაბებს. ეს ძაღლს არ მოსწონს.

სუფრის გაწყობის დროსაც ეცადეთ იყოთ ზომიერები, არ არის საჭირო განსაკუთრებული დელიკატესები. ძაღლი კი არის გურმანი, თუმცა ზომიერება ყოველთვის საჭიროა. ტრადიციულ საახალწლო სუფრაზე უნდა იყოს ხილი, ბოსტნეული და, რა თქმა უნდა, ხორციც.

სუფრის მოსართავად კი შეგიძლიათ გამოიყენოთ ძაღლის გამოსახულებიანი აქსესუარები, ეს ძალიან აქტუალურია. გამოიყენეთ სანთლებიც, ეს თქვენს სუფრას სიმყუდროვეს შესძენს.

საახალწლო რჩევები

საახალწლო ზეიმი და დროსტარება ზოგიერთისთვის, სამწუხაროდ, ცუდად მთავრდება. მიზეზი ჩვეული რეჟიმიდან ამოვარდნა, სადღესასწაულო ღონისძიებების ორგანიზებასთან დაკავშირებული მღელვარება, გადაღლა-გადაძაბვა, დადებითი ემოციების სიჭარბე და, რაც მთავარია, კვების რეჟიმის უხეში დარღვევაა. უკონტროლო ჭამა-სმა, მძიმე და ურთიერთშეუთავსებელი პროდუქტების ზედიზედ რამდენიმე დღის განმავლობაში მიღება, სხვადასხვა ტიპის სასმელების ერთმანეთში არევა ბევრს ძვირად უჯდება – ყოველივე ეს ხომ ქრონიკულ დაავადებათა გამწვავებას, შეტევებსა და გართულებებს უწევს პროვოცირებას.

ახალი წლის დღეებში პაციენტთა უმრავლესობა კლინიკაში წყლულოვანი პათოლოგიის გამწვავების, მწვავე ნაწლავური გაუვალობის, მწვავე ქოლეცისტიტისა და პანკრეატიტის შეტევის, ინტოქსიკაციის (მოწამვლის) გამო ხვდება.

კვებასთან დაკავშირებული რეკომენდაციები

მათ, ვისაც საჭმლის მომნელებელი სისტემის დაავადებები აწუხებს, ახალი წლის დღეებში ზედმიწევნით უნდა დაიცვან კვების რეჟიმი, ყურადღება მიაქციონ საკვების შემადგენლობას, კალორიულობასა და რაოდენობას.

ღვიძლთან დაკავშირებული პრობლემების დროს უნდა ვერიდოთ მაღალკალორიულ, ცხიმიან, ქოლესტერინით მდიდარ საკვებს – მსუქან ხორცსა და თევზს, გამოყვანილ ქონს, ლორს, მაიონეზიან, არაჟნიან, ბულიონზე მომზადებულ კერძებს (ლაბას, საცივს), სოკოს, მწნილებს, კონსერვებს, კრემიან ნამცხვრებს. უმჯობესია მივირთვათ მჭლე ხორცი და თევზი, ხილი, ბოსტნეული, ორთქლზე მომზადებული კერძები.

ქრონიკული გასტრიტის, კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულოვანი დაავადების დროს მენიუდან უნდა გამოირიცხოს ახალი (გაფუებული) პური. თონის პურს მონატრებული პაციენტები სადღესასწაულო სუფრასთან ხშირად არღვევენ წესს და ახალგამომცხვარ პურს ინტენსიურად ეტანებიან, რაც დაავადების გამწვავებისა და შეტევათა პროვოცირების მიზეზი ხდება. ერიდეთ ცომეულს. გახსოვდეთ, თუ თონის პურს მარილიან ყველს, მწნილს, ძეხვეულს მიაყოლებთ და ბოლოს ყავითაც ჩაიკოკლოზინებთ ყელს, შესაძლოა, საახალწლო ზეიმი ცხვირში ძმრად ამოგედინოთ. ასე რომ, ნუ დაარღვევთ კვების ჩვეულ რეჟიმს. მიირთვით ნებადართული კერძები, ისიც – ზომიერად.

შაქრიანი დიაბეტის დიაგნოზი იმას ნიშნავს, რომ მკაცრად იკრძალება ტკბილეული – ნამცხვრები, კანფეტები, მურაბები და ტკბილი ხილი: მსხალი, ყურძენი, ბანანი. გარდა ამისა, უნდა ვერიდოთ ცხარე და ცხიმიან, შებოლილ და დამარილებულ საკვებს, კონსერვებს, წიწაკასა და მდოგვს.

სასმელთან დაკავშირებული რეკომენდაციები

მნიშვნელობა არ აქვს, ჭიქა ღვინის დალევას აპირებთ თუ დილამდე ქეიფს – სასმლის შეძენისას ნუ გააკეთებთ ეკონომიას ხარისხის ხარჯზე. შეიძინეთ მხოლოდ ხარისხიანი სასმელი, ღვინო იქნება ეს, არაყი თუ კონიაკი.

მითია, თითქოს ცხიმიანი კერძი თრობის პროცესს აფერხებს. ღვინო მაინც მოგეკიდებათ და, ამასთან ერთად, საჭმლის მონელებაც დაგერღვევათ.

მართალია, ცხიმის წყალობით ალკოჰოლი მყისვე არ შეიწოვება, მაგრამ გროვდება და მერე ერთბაშად აკეთებს თავის საქმეს, ეს კი უარესია. შესაძლოა, 3-4 საათი სრულიად ფხიზელი იჯდეთ სუფრასთან, მერე კი ერთბაშად ისე გაითიშოთ, რომ თავი ბაჟეში ჩაგივარდეთ და მეორე დღეს ვერც კი გაიხსენოთ ეს.

არ არის რეკომენდებული სპირტიანი სასმელების ერთმანეთში არევა. შუშხუნა სასმელს ნუ მიაყოლებთ შაშხს და ლორს – ამით უძლიერეს დარტყმას მიაყენებთ პანკრეასს (კუჭუკანა ჯირკვალს) და ღვიძლს.

მაგარ სასმელს უმჯობესია გამანეიტრალებელი საკვები დააყოლოთ. კარგია ხორციანი კერძები (გარდა ცხვრის ხორცისა). აი, ძეხვზე, ლორზე, პომიდორსა და ოხრახუშზე კი უარი უნდა თქვათ. ალკოჰოლის მოქმედებას ძმრიანი კერძებიც აძლიერებს.

სმის დროს ორჯერ მიირთვით 100-200 გრამი თაფლი – ფრუქტოზა ალკოჰოლის მოქმედებას ანეიტრალებს. სუფრიდან ადგომის შემდეგ დალიეთ ლიმონიანი მაგარი შავი ჩაი ან პიტნის ნაყენი. თუ ბევრის დალევა მოგინიათ, უმოძრაოდ ნუ გაჩერდებით: წამოდექით, გაიარეთ, იცეკვეთ, – სასმელი უფრო ნელა მოგეკიდებათ.

როგორ მოვიქცეთ ნაბახუსევს

ნაბახუსევზე სვით ბევრი წყალი. შეიძლება ტუტე მინერალურიც, ოღონდ უგაზო. კარგია პომიდვრის წვენი, კომბოსტოს, კიტრის მწნილის მარილწყალი. ეფექტურია კონტრასტული შხაპიც. ზოგს შვებას ჰგვრის ნახშირი, რომელიც ტოქსინებს ბოჭავს და ორგანიზმს მავნე ნაერთებისგან ათავისუფლებს. შუშხუნა აბები, წითელი ღვინო, მაგარი ჩაი და ყავა კი ნაბახუსევზე უფრო მეტად აძლიერებს თავის ტკივილს. რაც მთავარია, გირჩევთ, კარგად გამოიძინოთ.

* * *

თუ რომელიმე პრეპარატს იღებთ, ახალი წლის დადგომამდე მკურნალ ექიმთან გაიარეთ კონსულტაცია. ალკოჰოლისა და მედიკამენტების ერთმანეთში არევა არ შეიძლება. მათ შორის რამდენიმესაათიანი ინტერვალი უნდა დაიცვათ. ზოგი მედიკამენტით მკურნალობისას კი ალკოჰოლის მიღება მკაცრად იკრძალება. ასე რომ, ნუ ჩაიგდებთ თავს საფრთხეში და წყალში ნუ გადაყრით ჩატარებული მკურნალობის კურსს!

რა უნდა გახსოვდეთ

მოწამვლის საფრთხე ყოველთვის ყველა დღესასწაულსა და სუფრაზე არსებობს. მორთმეული კერძი შესაძლოა ვადაგასული ან უხარისხო პროდუქტებისგან მომზადებული იყოს. ახალი წლის მომდევნო დღეებში ხომ ნარჩენების ბოლომდე ათვისებას ცდილობენ.

გირჩევთ, კერძები თავად მოამზადოთ. მზა კერძების შეძენისას საფრთხე მეტია. ზეთით, არაჟნითა და მაიონეზით კერძს წინასწარ ნუ შეაზავებთ – ჯობს, სუფრასთან მიტანის წინ მოასხათ. არაჟანი, მაიონეზი და ზეთი კერძის ინგრედიენტებთან რეაქციაში შედის და წარმოქმნის ნაერთებს, რომელთაგან ზოგიერთი გამაღიზიანებლად მოქმედებს კუჭისა და ნაწლავების ლორწოვან გარსზე.

უმჯობესია, საკვები მცირე ულუფებად მიირთვათ. ერთბაშად ბევრის ჭამა, მით უფრო – ცარიელ კუჭზე და ემოციებით დატვირთულ დღეს, უფრო სწორად, ღამეს, დიდ დარტყმას აყენებს კუჭ-ნაწლავის ტრაქტს. ეს განსაკუთრებით ეხებათ დიასახლისებს, რომლებიც საახალწლო სამზადისის გამო მთელი დღე ლუკმის პირში ჩასადებად ვერ იცლიან და მამაკაცებს, რომლებიც სადღესასწაულო სუფრისთვის საგანგებოდ „ინახავენ მუცელს“. ეცადეთ, დღის განმავლობაში არ დაარღვიოთ კვების ჩვეული რეჟიმი – სადღესასწაულო სუფრაც უფრო შეგერგებათ და ჯანმრთელობასაც ნაკლებ პრობლემას შეუქმნით.

ერთბაშად ბევრი ცხიმიანი ან ტკბილი საკვების მიღება არ არის სასურველი. ურთიერთშეუთავსებელი პროდუქტებიც დიდ ზიანს აყენებს საჭმლის მომნელებელ ტრაქტს. შებერილობა, შეკრულობა, გულმძარვა, ბოყინი, ნაწლავების ყურყური, სიმძიმის შეგრძნება, სხვადასხვაგვარი დისკომფორტი – ყველა ეს სიმპტომი კარგადაა ნაცნობი მათთვის, ვისაც სადღესასწაულო სუფრასთან ზომიერება ღალატობს.

ხილი და სხვა სახის ჩაროზი, მით უფრო – ტკბილი, ცალკე მიირთვით. ნიგვზიან ბადრიჯანს ან საცივს ერთბაშად ნუ მიაყოლებთ ბანანს თუ მანდარინს. არც მარწყვის ან კაკლის მურაბაა სასარგებლო შემწვარ-მოხრაკულის შემდეგ. მოკლედ, ყურადღება მიაქციეთ კერძების თავსებადობას, კალორიულობას და მიღების ტემპს. ცხიმიანი საკვებისთვის ცივი, მეტადრე გაზიანი სასმლის მიყოლება მავნებელია – ცხიმი მხოლოდ თბილ და ცხელ წყალში იხსნება. თავად განსაჯეთ, რა მოხდება ასეთ დროს კუჭსა და ნაწლავებში.

რაც მთავარია, დაიცავით ზომიერება. ასე საჭმელ-სასმელიც შეგერგებათ და დროსაც უკეთესად გაატარებთ. ახალი წლის ღამეც ტკბილ მოგონებად დაგრჩებათ და მომდევნო სადღესასწაულო დღეებსაც ბედნიერად იზეიმებთ!

mkurnali.ge

როგორ შევადგინოთ საახალწლო მენიუ

დიასახლისები ყოველთვის ცდილობენ, მთელი თავიანთი კულინარიული ნიჭი გამოიყენონ, რათა მაგიდაზე და სტუმრების კუჭში თავისუფალი ადგილები არ დარჩეს. შედეგად ადამიანი იღებს ნახშირწყლების, ცხიმებისა და ალკოჰოლის გადამეტებულ დოზას, რაც ორგანიზმისთვის ნამდვილი შოკია და მის გადაღლას იწვევს.

თუ საახალწლო ვახშამს წინასწარ გონივრულად დაგეგმავთ, შეძლებთ დაზოგოთ ფული, დრო, ენერგია და ამავე დროს არ მიაყენოთ ზიანი ჯანმრთელობას.

ნაბიჯი პირველი:

მოიფიქრეთ ცხელი კერძი – ეს ძირითადი კერძია, რომლის გარშემოც მთელ მენიუს ააწყობთ. მას უნდა შეუხამოთ საუზმეული. იდეალური კერძია ღუმელში მომზადებული ფრინველი, თევზი, ღორის ან საქონლის ხორცი – ნოყიერია, კარგად გამოიყურება და მინიმალურ ძალისხმევას მოითხოვს მომზადებისას.

ნაბიჯი მეორე:

შეარჩიეთ საუზმეული ე.წ. სტარტერი. 2 სახეობის სალათა და 1-2 სახის ბუტერბროდი ან კანაპე სრულიად საკმარისია.

ეცადეთ, არ გაიმეოროთ სალათში იგივე პროდუქტები, რაც ძირითად კერძში შედის. თუ ცხელ კერძად ქათამს, ინდაურს, იხვს ამზადებთ, მაშინ სალათში საქონლის ხორცი დაამატეთ და პირიქით. კერძების გემო ასე უფრო მრავალფეროვანი იქნება.

მეორე სალათა ცოცხალი ბოსტნეულით მოამზადეთ. ხორციან კერძებს ძალიან უხდება კომბოსტოს, კიტრის, პამიდვრის მსუბუქი სალათა. სალათები უშუალოდ სუფრაზე გატანის წინ შეაზავეთ სოუსით.

ბუტერბროდებისთვის შეგიძლიათ თევზეული გამოიყენოთ: დამარილებული ორაგული, თინუსის კონსერვი, ასევე პაშტეტი, ძეხვეული.

ნაბიჯი მესამე:

შეარჩიეთ დესერტი, ხილი და სასმელი.

ალკოჰოლური სასმელი, მინერალური წყალი, წვენი და ხილი წინასწარაც შეგიძლიათ იყიდოთ. ეს დროს დაგიზოგავთ. დესერტის სახით შეგიძლიათ ნაყინი ან ტორტი შესთავაზოთ სტუმრებს, აქ ყველაფერი თქვენს გემოვნებასა და სურვილზეა დამოკიდებული. ნაყინის სასარგებლოდ მეტყველებს ის, რომ მას წინასწარ იყიდით და არანაირი მომზადება არ სჭირდება. უბრალოდ ამოიღეთ ლამაზ ჭიქებში ბურთულები და მორთეთ ხილით, სხვადასხვა სიროპით, შოკოლადით, თხილით და ა.შ. შეგიძლიათ რამდენიმე წვეთი კონიაკიც დააპკუროთ და შემდეგ ცეცხლის ალმოკიდებული მიართვათ გაოცებულ სტუმრებს.

საახალწლო სუფრის სამზადისი ერთდროულად ურთიერთსაწინააღმდეგო გრძნობებს ბადებს: ერთის მხრივ, ეს შემოქმედებითი პროცესია, ახალ რეცეპტებს ეძებთ, გსურთ გააოცოთ სტუმრები და ოჯახის წევრები. მეორეს მხრივ, ეს ყველაფერი დამღლელი და მოსაბეზრებელიცაა, გიწევთ პროდუქტების ყიდვა ხალხმრავალ მაღაზიებსა და ბაზრებში, საფულე სწრაფად ცარიელდება, მაგრამ მაინც შიშობთ, რაიმე ხომ არ დაგავიწყდათ?

ვაზის კულტურა და მისი განოყიერების (კვების) სისტემა

ვაზის კულტურის სახალხო-სამეურნეო მნიშვნელობა

მევენახეობა და მეღვინეობა საქართველოს მთელი არსებული ისტორიის მანძილზე თვალსაჩინო როლს ასრულებდა საქართველოს მოსახლეობის მატერიალური დონის ამაღლებაში.

ვაზიდან მიღებულ პროდუქცია მრავალი დანიშნულებით გამოიყენება. მისგან მიიღება სუფრის ყურძენი, რომელშიც შაქარი 18-25 % აღწევს, ძველთაგანვე ითვლება საუკეთესო დიეტურ სამკურნალო და გემრიელ საკვებად. ყურძნის წვენი აწესრიგებს ორგანიზმში ფიზიოლოგიურ პროცესებს, ხელს უწყობს სისხლის ნორმალურ მიმოქცევას, საჭმლის მონელებას. დადებითად მოქმედებს კუჭის, თირკმელების და ფილტვების დავადებებზე, ბრონქიტიან და ნერვიულ ავადმყოფობებზე.

ყურძნისგან ამზადებენ აგრეთვე ქიშმიშს, რომელსაც წარმატებით იყენებენ საშაქარლამო წარმოებაში. ყურძნის წვენი და ბადაგი, რომლებიც ძვირფას დიეტურ საკვებად ითვლებიან, ხელს უწყობენ ბავშვთა ორგანიზმის გამაგრებას, და საკვების წესიერად მონელებას. ორგანიზმს მატებენ სიხალისეს. ბადაგისაგან მზადდება ძვირფასი პროდუქტები: თათარა, ჩურჩხელა, ტყლაპი, მურაბა, ჟელე, მარმალადი და სხვა.

ყურძნის პროდუქციის ყველაზე ძვირფას და სასარგებლო სახეობას ღვინო წარმოადგენს. ის ორგანიზმს ანიჭებს სიხალისეს, მხნეობას, გამძლეობას, ხელს უწყობს საჭმლის მონელებას, გულის მუშაობას, კუჭის ნორმალურ მოქმედებას. მაგრამ ღვინის გადაჭარბებული რაოდენობით მიღება მავნებელია, რადგან იწვევს ორგანიზმის ფუნქციათა დარღვევას, გულის მუშაობის და მთელი ორგანიზმის მუშაობის შესუსტებას, ზოგ შემთხვევაში მის მოწამვლასაც კი.

ყურძნის გამოწურვის შემდეგ დარჩენილი ჭაჭა გამოიყენება სპირტისა და არაყის გამოსახდელად, რომელთაც იყენებენ მედიცინაში და კვების მრეწველობაში. მისი წიპწისაგან ხდიან ძვირფას ენოტანინს და ზეთებს, რომელიც გამოიყენება პარფიუმერიაში და ყავის დასამზადებლად, ხოლო მისი ანასხლავი ქაღალდის დასამზადებლად.

ვაზის კულტურის კვების თავისებურებანი

ტროპიკულ ქვეყნებში ვაზი მარადმწვანე მცენარეს წარმოადგენს და სუბტროპიკული და კონტინენტური ჰავის პირობებში ახასიათებს ფოთოლცვენა. ის მრავალწლიანი მცენარეა, ერთსა და იმავე ადგილზე გაშენებულია 30-40 წლის განმავლობაში, რის გამოც ძლიერ აღარიბებს ნიადაგს საკვები ელემენტებით.

ამასთან ერთად მისი ცალკეული ჯიშები არაერთნაირ მოთხოვნილებას იჩენენ როგორც კვების, ისე გარემო პირობების მიმართ. აქედან გამომდინარე, ყურძნის მაღალი და ხარისხიანი მოსავლის მისაღებად და ვაზის განოყიერების სისტემის სწორად წარმართვისათვის, საჭიროა კარგად ვიცოდეთ მისი ბიოლოგიური თავისებურებები.

მორფოლოგიური და ანატომიური აღნაგობა

ვაზის ცხოვრება წლის პერიოდში იყოფა: აქტიურ და პასიურ ხანად.

ვაზის პასიური ხანის ხანგრძლივობა დამოკიდებულია, როგორც კლიმატურ პირობებზე ისე ბიოლოგიურ თავისებურებებზე. მოსვენების პერიოდში მიმდინარეობს სუნთქვის და აორთქლების პროცესები, საკვები ელემენტების გადანაცვლება ერთწლიანი ნაზარდებიდან მრავალწლიანში, აქედან ფესვებში.

ვაზის განვითარების აქტიური ხანა იყოფა შემდეგ ბიოლოგიურ ფაზებად: ა) ტირილი, ბ) კვირტის გაფურჩქვნა და ყლორტის განვითარება, გ) ყვავილობა, დ) მარცვლის გამონასკვა, ე) ყურძნის სრული სიმწიფე და ვ) ფოთოლცვენა.

პირველი ბიოლოგიური ფაზა იწყება წვენთა მოძრაობის დაწყებიდან და გრძელდება 10-15 დღე. ამ პერიოდში იწყება ბუსუსა ფესვების მიერ ახალი მინერალური ნივთიერებების შეთვისება და სამარაგო ნივთიერებებთან ერთად ვაზის ზედა ორგანოებში გადანაცვლება.

მეორე ბიოლოგიურ ფაზაში დღიური ნაზარდი 5-10 სმ აღწევს და 45-55 დღე გრძელდება. ამ პერიოდში სწრაფად მატულობს საკვებ ელემენტებზე მოთხოვნილება, განსაკუთრებით აზოტზე ამიტომ ამ ფაზის დასასრულს ტარდება აზოტით გამოკვება.

მესამე ბიოლოგიური ფაზა ყვავილობა, გრძელდება 10-15 დღე. სავეგეტაციო ორგანოებისა და ფესვთა სისტემის განვითარება მაქსიმუმს აღწევს, რის გამოც მკვეთრად იზრდება საკვებ ელემენტებზე მოთხოვნილება ამ პერიოდში ბორისა და ფოსფორის სიმცირის შემთხვევაში, ვერ ხერხდება ყვავილის განაყოფიერება, რადგან მტვრის მარცვალი კარგავს განაყოფიერების უნარს, რის გამოც ადგილი აქვს ყვავილების მასიურ დაცვენას და თხელმტევნიანობას. ამიტომ ამ პერიოდს უნდა უსწრებდეს აზოტიანი და ბორიანი მიკროსასუქით გამოკვება.

მეოთხე ბიოლოგიური ფაზა იწყება მარცვლის გამონასკვით და ყურძნის თვალში შესვლით და გრძელდება 40-60 დღე, ამ პერიოდში ყლორტები ნელა იზრდება სიგრძეში, სიმსხოში ძლიერად, კვირტებში ისახება მომავალი წლის მოსავალი ყვავილედების სახით. მარცვალი მსხვილდება, მცირდება მასში ქლოროფილის და იზრდება მჟავეებისა და სახამებლის დაგროვება, ამ პერიოდში საკვებ ელემენტებზე მოთხოვნილება წინა ფაზასთან შედარებით მცირდება.

მეხუთე ბიოლოგიური ფაზა იწყება ყურძნის თვალში შესვლით და მთავრდება სრული სიმწიფით. ის გრძელდება 20-60 დღე. მარცვალი იწყებს შერბილებას და ჯიშისათვის დამახასიათებელ შეფერილობის მიღებას. მასში გადადის ფოთოლში წარმოშობილი ნახშირწყლები, რომელთაგან სახამებელი გარდაიქმნება გლუკოზად, მცირდება მჟავიანობა.

მეექვსე ბიოლოგიური ფაზა იწყება ყურძნის ფიზიოლოგიური სიმწიფით, გრძელდება 34-45 დღე და მთავრდება ფოთოლცვენით. რთველი იწყება მაშინ, როცა შაქრიანობა 18-20, ხოლო მჟავიანობა 8-9 %-მდე შემცირდება.

ვაზი კვების პირობების მიმართ შედარებით დაბალი მოთხოვნილებით გამოირჩევა, ამიტომ ის თითქმის ყველა ტიპის ნიადაგზე მოჰყავთ, სადაც მთელი რიგი კულტურების მოყვანა შეუძლებელია ან არ შეიძლება, მიუხედავად ამისა, ყველაზე მაღალ და ხარისხიან მოსავალს იძლევა მსუბუქ, ღრმა, სტრუქტურული ჰუმუსით უზრუნველყოფილ ნიადაგებზე, განსაკუთრებით კარბონატულ ნიადაგებზე.

დაბალი მოსავლიანობით გამოირჩევა დასავლეთ საქართველოს მჟავე ნიადაგებზე გაშენებული ვენახები. ამიტომ ისინი 10-15 წელიწადში ერთხელ აუცილებლად მოითხოვენ კირით, ტკილით ან დოლომიტით მოკირიანებას, დაუშვებელია ბიც და ბიცობ ნიადაგებზე ვენახის გაშენება მოთაბაშირების გარეშე.

ვაზი მეზოფიტ მცენარეთა ჯგუფს ეკუთვნის. მისი ფესვთა სისტემა ვითარდება ნიადაგის ღრმა ფენებში და გვალვიან პირობებშიც ითვისებს, ტენისა და საკვები ელემენტების საკმაო რაოდენობას და იძლევა ნორმალურ და მაღალხარისხიან მოსავალს. მაგრამ მეტად გვალვიან ადგილებში, სადაც წლიურად 400 მმ ნაკლები ნალექი მოდის საჭიროებს 1-2 ჯერ მორწყვას.

ვაზის მთავარი ბიოლოგიური თვისება არის კარგად გამოხატული მრავალი მინერალური კვების ელემენტების ხელახალი რეუტილიზაცია სამარაგო ორგანოებიდან, ძველი ფოთლებიდან, ყლორტებიდან, მერქნიდან, ფესვებიდან და მათი გადასვლა ახალგაზრდა ფოთლებში და ყლორტებში.

საკვები ელემენტების სიმცირისა და სიჭარბის სიმპტომები ვაზისათვის

აზოტი

აზოტს ვაზის ყველა ორგანო შეიცავს დაახლოებით 1-3% რაოდენობით. ის დიდი რაოდენობით შედის ფოთლებში ყლორტებსა და მზარდ ნაწილებში. ამ ელემენტის სიმცირის შემთხვევაში მკვეთრად ეცემა ყურძნისა და ღვინის ხარისხი.

აზოტის სიმცირე პირველ რიგში შეიმჩნევა ქვედა ფოთლებზე, რომლებიც ბევრად უფრო წვრილი აგებულების არიან ვიდრე ნორმალური ფოთლები. ამასთან ერთად ისინი იღებენ მომწვანო მოყვითალო შეფერვას, ყლორტები სუსტად იზრდება და გააჩნიათ მოკლე მუხლთშორისები.

აზოტით შიმშილის დროს მისი ფოთლების უმრავლესობა ქლოროზით ავადდება, ალაგ-ალაგ ამავე ფოთლებს გადაჰკრავს წითელი შეფერილობა, დაძარღვაც ყვითელი შეფერვისაა. ზოგიერთი ყლორტები წყვეტენ ზრდას.

ვაზისათვის საზიანოა აზოტით ჭარბი კვებაც, განსაკუთრებით მაშინ როცა ირღვევა თანაფარდობა ამ ელემენტისა ფოსფორთან, კალიუმთან რკინასთან და სხვა ელემენტებთან. მართალია ამ შემთხვევაში ვეგეტატიური ორგანოები მძლავრად იზრდებიან, მაგრამ ინვითარებენ განსაკუთრებით მცირე რაოდენობით მტევანს, ამასთან ერთად ყურძენი გვიან მწიფდება, გამოირჩევა დაბალი შაქრიანობით.

აზოტის ჭარბი კვების პირობებში ფოთლები შეფერილია მუქ მწვანედ, ყლორტებიც მწვანე შეფერილობისაა და მძლავრად იზრდებიან, ადვილად ავადდებიან და ზიანდებიან მავნებლებისაგან. საგრძნობლად ეცემა ვაზის გვალვა და ყინვა გამძლეობა, ვინაიდან შემოდგომით ხანგრძლივდება ვეგეტაცია, ყლორტები ვერ ასწრებენ მომწიფებას და ზამთარში ადვილად იყინებიან.

ძალზე დაბალია მიღებული ყურძნისა და ღვინის ხარისხი. სასუფრე ყურძნის მარცვალი ადვილად სკდება და ლპება. ძალზე მცირდება მისი შენახვის ხანგრძლივობა. აზოტით მოჭარბებული კვებისას ღვინო-მასალაში გადადის საკმაოდ დიდი რაოდენობით ცილოვანი შენაერთები. ასეთი ღვინო ცუდად იფილტრება და ადვილად იმღვრევა, რის გამოც მეტად დაბალია მისი სასაქონლო ღირებულება. აღნიშნულს ემატება ისიც, რომ ასეთი ღვინო ადვილად ავადდდება განსაკუთრებით თაგვის გემოთი.

ფოსფორი

ფოსფორის შემცველობა ვაზის ორგანოებში 1%-მდე აღწევს. ის ზრდის ვაზის ავადმყოფობათა მავნებლებთა, გვალვა და ყინვა გამძლეობას. ფოსფორის სიმცირის დროს სუსტად ვითარდება ვაზის ფესვთა სისტემა და მინისზედა ორგანოები, ძლიერ მცირდება გენერაციული ორგანოების წარმოქმნა და ფორმირება, ყვავილობისა და მსხმოიარობის პროცესი.

ვაზი ინვითარებს მცირე ზომის მუქ მწვანედ შეფერილ ფოთლებს, რომლებიც ყლორტის ქვედა იარუსზე იღებენ ალისფერ შეფერილობას. ძლიერი დეფიციტის შემთხვევაში შეიძლება ადგილი ჰქონდეს ფოთლის ზოგიერთი მონაკვეთის ხმობას.

ფოსფორით ნორმალური კვება ადიდებს მოსავლიანობას, აჩქარებს ნაყოფების მომწიფებას, ზრდის შაქრების შემცველობას და აუმჯობესებს ღვინის ხარისხს. ამ ელემენტით მოჭარბებული კვება მნიშვნელოვნად ამცირებს სავეგეტაციო პერიოდის ხანგრძლიობას, ამცირებს სავეგეტაციო მასის რაოდენობას, რაც მოსავლის მნიშვნელოვანი შემცირების მიზეზი შეიძლება გახდეს.

კალიუმი

კალიუმის საერთო შემცველობა ვაზის ორგანოებში 2 %-მდეა. მისი ნაკლებობისას ვაზი ინვითარებს დიდი რაოდენობით წვრილ ფოთლებს, რომელთა კიდეები კალიუმის დეფიციტის პირობებში მთელ გარშემოწერილობაზე იღებს ყავისფერ შეფერილობას და ხმება, რაც არის ამ ელემენტის სიმცირის სიმპტომი „კიდეების სიდამწვრე“.

ზოგიერთი ქვედა იარუსის ფოთოლი იღებს შვინდისფერ შეფერილობას და ისინიც ხმებიან. ვაზის ყლორტები ინვითარებს მოკლე მუხლთშორისებს და მრავალ წვრილ ნამხრევს. ყურძნის მარცვლის უჯრედის კედლები თხელდება უჯრედანას შემცველობის შემცირების გამო, ამიტომ უხვნალექიან პერიოდში ან ჭარბი რწყვის დროს მარცვლის კანი ადვილად სკდება და ლპება. მცირდება მასში შაქრიანობა, იზრდება მჟავიაანობა, რის შედეგადაც ეცემა ღვინის ხარისხი.

კალიუმით ნორმალური კვება ხელს უწყობს ქსოვილების უკეთ დიფერენცირებას, და საკვებ ნივთიერებათა ცვლის პროცესს. ადიდებს ვაზის გამძლეობას არახელსაყრელი პირობების მიმართ.

კალციუმი

კალციუმი აუმჯობესებს ღვინის ხარისხს, ზრდის ყურძენში შაქრიანობას, რის გამოც უფრო მაღალი ხარისხის ღვინო მზადდება. ის ღვინოს მატებს სიხალისეს, აუმჯობესებს ბუკეტს. ამ ელემენტით ჭარბი კვება იწვევს ვაზის დაავადებას ქლოროზით.

მაგნიუმი და რკინა

ზოგიერთ ნიადაგზე ვაზი განიცდის მაგნიუმის და რკინის ნაკლებობას, რაც ხშირ შემთხვევაში ქლოროზით დაავადების მიზეზი ხდება და საგრძნობლად ამცირებს მიღებული ყურძნის და ღვინის ხარისხს.

მიკროელემენტები

ბორის სიმცირე უარყოფით გავლენას ახდენს ვაზის ახალგაზრდა მოზარდი ორგანოების ზრდა-განვითარებაზე და მსხმოიარობაზე, ნაყოფებში შაქრების შემცველობაზე. განსაკუთრებით იჩაგრება ფესვისა და ღეროს ზრდის წერტილები, რომლებიც ძლიერი დეფიციტის პირობებში ხმებიან და შემდგომში ხელსაყრელი პირობების დადგომისას კვლავ ანახლებენ ზრდას და 2-3 ყლორტს და ათეულობით ფესვებს წარმოქმნიან.

დაავადებული მცენარეები მცირე რაოდენობით მტევნებს და ყვავილებს ინვითარებენ, რომელთა მტვრის მარცვალს არ გააჩნია განაყოფიერების უნარი, რის გამოც მტევანზე ძალზე შემცირებულია გამონასკვის პროცენტი და გაზრდილია წვრილი და განუვითარებელი მარცვლების რიცხვი. გარდა ამისა ბორის დეფიციტის პირობებში ცხელ ამინდში ადგილი აქვს ვაზის ნეკროზით დაზიანებას რომელიც, წარმოადგენს ფიზიოლოგიურ პროცესს და არა სოკოვან დავადებას.

თუთიის სიმცირის დროს პირველ რიგში იჩაგრება და მუხრუჭდება ვაზის ახალგაზრდა ორგანოების ზრდა–განვითარება. მისი ფოთლები იღებენ მოთეთრო მოყვითალო მომწვანო შეფერილობას. შემდგომში შიმშილის გახანგრძლივებისას როგორც ზედა ისე შუა იარუსის ფოთლებზე ვითარდება ძარღვთშორისი ქლოროზი და დაავადებული ადგილები იწყებენ ხმობას. მტევანზე ვითარდება დიდი რაოდენობით დეფორმირებული მარცვლები.

მანგანუმის სიმცირის შემთხვევაში ვაზის ზრდა ჩერდება, მაგრამ ზრდის წერტილები არ ზიანდება. ის აპირობებს ზედა იარუსის ფოთლების ძარღვთშორიშების ქლოროზს, რომლის დროსაც ფოთოლს გააჩნია მოყვითალო ან მოყვითალი-მოწითალო შეფერილობა.

ქლოროზით დავადებული ადგილები ზოლებად არიან განლაგებული ფოთლის ფირფიტაზე. თუ ამ ელემენტით შიმშილი დროულად არ იქნა აღკვეთილი, ადგილი აქვს ქლოროზით დავადებული ქსოვილების მთლიანად გახმობას.

მოლიბდენის სიმცირე აპირობებს მცენარეში აზოტის ცვლის დარღვევას, რის გამოც ზედა იარუსის ფოთლების ძარღვებშორისებში თავდაპირველად შეინიშნება ღია მწვანე ან მკრთალი ყვითელი შეფერვა, რომლებიც შემდგომში მთლიანად ქლოროზული და ალაგ-ალაგ ამობურცული ხდებიან და ხმებიან. ფოთლის კიდეები ზემოთ არის ამოხვეული.

ვაზზე მიკროელემენტების დეფიციტის აღმოსაფხვრელად ყველაზე სწრაფმომქმედ და იაფფასიან ღონისძიებას მიკროსასუქებით ფესვგარეშე გამოკვება წარმოადგენს.

ვენახის ფესვთა სისტემის ძირითადი მასა მოთავსებულია 20-60 სმ ფენაში. ტენიან პირობებში 15-30 სმ ფენაში. ეს სპეციფიკა გათვალისწინებული უნდა იქნეს ნიადაგში სასუქების შეტანისას.

ვაზს სავეგეტაციო პერიოდში საკვები ელემენტების შეთვისება შედარებით გაგრძელებული აქვს. ამასთან აზოტისა და ფოსფორის შეთვისება ძლიერდება ყვავილობის პერიოდში. აზოტის დღეღამური შთანთქმა სიმწიფის პერიოდში მკვეთრად მცირდება, კალიუმის იზრდება. აზოტის მაქსიმალური დაგროვება ემთხვევა ვეგეტატიური ორგანოების ზრდის დამთავრებას, ფოსფორისა და კალიუმის-ყურძნის ტექნიკური სიმწიფის პერიოდს.

ზემოთთქმულიდან გამომდინარე, ზრდის დასაწყისში, განსაკუთრებით კი ყვავილობის ფაზაში ვაზი უფრო მგრძნობიარეა, აზოტისა და ფოსფორის სიმცირის მიმართ, მომწიფების პერიოდში კალიუმის მიმართ.

ვაზი მსხმოიარობის ორგანოების ფორმირებას იწყებს წინა წელს და ამთავრებს შემდეგ წელს კვირტების გაშლის წინ. ამიტომ ვეგეტაციის დასაწყისში საკვები ელემენტებით არასაკმარისი უზრუნველყოფა იწვევს მათ ძლიერ უკუდენას მტევნებში, რის გამოც სუსტდება საყვავილე კვირტების ჩასახვა, რაც აპირობებს ყურძნის მოსავლის შემცირებას შემდეგ წელს.

ვაზის მიერ საკვები ელემენტების გამოტანა ძალზე მერყეობს და იცვლება განვითარების ფაზების, ნიადაგურ–კლიმატური პირობების, ჯიშური თავისებურებების, დატვირთვის, მსხმოიარობის, მცენარის ასაკის, აგროტექნოლოგიური ღონისძიებების ჩატარების ხარისხის მიხედვით.

საადრეო ჯიშების მიერ უფრო ნაკლები რაოდენობით საკვები ელემენტები გამოიტანება, ვიდრე საგვიანი ჯიშების მიერ. მალახოვას მონაცემებით 100 ც ყურძნის მოსავლის დროს ვაზის მოსავლით და ანასხლავით 1 ჰა-ზე გამოიტანება; 39,7კგ აზოტი, 14,2 კგ 25; 44,1 კგ 2; 51,4 კგ ჩა; 9,2კგ გ; 130 გ ; 21გ ჩუ; 230გ ნ; 75 გ ძნ, 1040 გ ე.

ორგანული სასუქებისა და მაკრო და მიკროელემენტების საორიენტაციო ნორმები ვაზის კულტურისათვის

მევენახეობაში სასუქების ეფექტურობის გადიდებისათვის დიდი ნიშვნელობა ენიჭება საკვები ელემენტების ნორმების ზუსტად დადგენას, რომლებიც ცვალებადობს ვაზის ბიოლოგიური თავისებურებების, ხნოვანების, ნიადაგის ნაყოფიერების, კლიმატური პირობების გამოყენებული სასუქების ფორმების, გასარწყავების და ვაზის დატვირთვის ხასიათის მიხედვით.

ჩამოთვლილი მახასიათებლების შესაბამისად მსხმოიარე ვენახებისა და სადედეების გასანოყიერებლად გათვალისწინებულია ორგანული და მინერალური სასუქების დიფერენცირებული ნორმები. ორგანული სასუქებიდან ნაკელი საჭიროა გამოყენებული იქნეს აღმოსავლეთ საქართველოს ურწყავ ვენახებში 20-25ტ, სარწყავებში 25-30 ტ, ხოლო დასავლეთ საქართველოს ვენახებში 30-40ტ 3-4 წელიწადში ერთხელ.

მინერალური სასუქების ნორმების დიფერენცირება უმჯობესია მოხდეს აღმოსავლეთ და დასავლეთ საქართველოს რეგიონების მიხედვით სარწყავი და ურწყავი პირობებისათვის.

აღმოსავლეთ საქართველოს კახეთის რაიონების ვენახებისათვის რეკომენდირებულია აზოტის – 45-60-90 კგ შეტანა, ფოსფორის 60-90 და კალიუმის 40-90კგ/ჰა, კახეთისა და ქართლის სარწყავი ვენახებისათვის აზოტი 60-90-120; ფოსფორი 60-90-120; კალიუმი 60-90კგ/ჰა. დასავლეთ საქართველოს ზომიერ ნალექიან რაიონებში აზოტი შეიტანება 90-120-150, ფოსფორი 90-120, კალიუმი 60-90 კგ/ჰა.

აღმოსავლეთ საქართველოს ფილოქსერა გამძლე ვაზის სადედეებში აზოტიანი სასუქი შეტანილი უნდა იქნეს 120-150-160 კგ/ჰა, ფოსფორი 90-100-120კგ/ ჰა, კალიუმი 60-90 კგ/ჰა:

სანერგეებში 90 90 60, დასავლეთ საქართველოს სადედეებში აზოტი 120-150-150, ფოსფორი 100-220, კალიუმი 90 კგ /ჰა სუფთა საკვები ნივთიერების ანგარიშით. იხ. ცხრ.

თანაამედროვე პირობებში მევენახეობაში სასუქების სისტემატური გამოყენებისას რეკომენდირებულია უფრო ზომიერი ნორმების შეტანა, ვინაიდან ვაზის მიერ საკვები ელემენტების პროდუქტიული გამოტანა ბევრად დაბალია შეტანილ რაოდენობაზე, ამიტომ სასუქების მაღალი ნორმების გამოყენებას მივყავართ ვაზის ორგანოებში საკვები ელემენტების ჭარბი როდენობით დაგროვებამდე, რაც უარყოფითად მოქმედებს ვაზის შემდგომ კვებაზე და ზრდაზე, აპიროებს პროდუქციის ხარისხის გაუარესებას და გარემოს ძლიერ გაჭუჭყიანებას. განსაკუთრებით სიფრთხილე გვმართებს აზოტის მაღალი ნორმების 100-250 კგ ჰა გამოყენებისას, რასაც ბევრი მკვლევარი ურჩევს.

გაგრძელება მე-5 გვ. -ზე

დასაწყისი მე-4 გვ. -ზე

აზოტის ასეთი მაღალი ნორმები ძალზე უარყოფით როლს ასრულებენ გენერაციული ორგანოების განვითარებაში და კვირტების ჩასახვაში. ვენახის 70-100 ც/ჰა მოსავლიანობის დროს არ არის რეკომენდირებული სრულ მინერალურ სასუქში ცალკეული საკვები ელემენტის ნორმის 90 კგ ზევით გადიდება, 100-150 ც/ჰა მოსავლიანობის დროს 120 კგ ზევით გადიდება, ის ეკონომიკურადაც გაუმართლებელია და ფიზიოლოგიურადაც, ვინაიდან ვერ იწვევენ მოსავლის საგრძნობ მატებას, ადიდებს ნიადაგის ხსნარის კონცენტრაციას და ამით ართულებს მცენარის კვებას.

ვენახის ქვეშ სასუქების შეტანის ხერხები და წესები

ვენახის განოყიერების სისტემა შედგება; დარგვამდე, რგვის დროს, ახალგაზრდა და მსხმოიარე ვენახის განოყიერებისაგან.

დარგვამდე განოყიერება

დარგვამდე განოყიერება ნიადაგის ნაყოფიერების გადიდებასთან ერთად, ოპტიმალურ კვების პირობებს ქმნის ვაზის ზრდის დასაწყისში. აქ წამყვანი როლი ეკუთვნის ნაკელს, ფოსფორკალიუმიან სასუქებს. ისინი დადებითად მოქმედებენ ვაზის ნერგის გახარებაზე და განვითარებაზე, მსხმოიარობაში შესვლაზე, მოსავლიანიბაზე, ყურძნისა და ღვინის ხარისხზე.

თიხიან ნიადაგზე რეკომენდირებულია პლანტაჟის წინ შეტანილი იქნეს 60-80 ტ ნაკელი, მსუბუქ ნიადაგებზე 90-120 ტ. შავმიწებზე 40 ტ. დანარჩენი ტიპის ნიადაგებზე 60ტ ნაკელი. რაც უფრო ღარიბია ნიადაგი ჰუმუსით მით მეტი უნდა იყოს ორგანული სასუქების ნორმა. თუ მეურნეობაში არ მოიპოვება ორგანული სასუქების რეზერვები მაშინ იყენებენ სიდერატებს, რომელთა ჩახვნას აწარმოებენ პლანტაჟამდე ერთი წლით ადრე, ფოსფორისა და კალიუმის შეტანა პლანტაჟის დროს უნდა მოხდეს ნიადაგში მათი შემცველობის მიხედვით. 100-150 კგ/ ჰა.

კარგ შედეგს იძლევა პლანტაჟის წინ ამ ნორმის ორ-სამჯერ გადიდება – 300 კგ/ ჰა რგვის დროს განოყიერება კარგად დაფესვიანებულ ვაზს, ზრდის პირველ პერიოდში ნორმალური კვებისათვის ესაჭიროება დარგვის დროს სასუქების შეტანა. ამ მიზნით სარგავი ორმოს ძირში შეაქვთ 1-2 კგ კარგად გადამწვარი ნაკელი, 10 გ 25 , 6-12გ 2; და კარგად აურევენ ნიადაგთან და ზემოდან ფარავენ 2-3 სმ ნიადაგის ფენით.

ახალგაზრდა ვენახის განოყიერება

თუ პლანტაჟისა და რგვის დროს შეტანილია მინერალური და ორგანული სასუქები, ახალგაზრდა ვაზი განოყიერებას აღარ საჭიროებს მხოლოდ მესამე – მეოთხე წლიდან იწყება 30-40 კგ აზოტიანი სასუქის გამოყენება.

თუ პლანტაჟის ან დარგვის დროს ორგანული და მინერალური სასუქები არ იქნა შეტანილი, მაშინ ნიადაგში საკვები ელემენტებით ძალზე დაბალი უზრუნველყოფის შემთხვევაში შეიტანება 60-80კგ აზოტის, ფოსფორის და კალიუმის დაბალი უზრუნველყოფის შემთხვევაში 40-60 კგ/ჰა, საშუალო უზრუნველყოფისას 30-40 კგ. ძალზე მაღალი უზრუნველყოფის შემთხვევაში სასუქი საერთოდ არ შეაქვთ.

მსხმოიარე ვენახის განოყიერება

მსხმოიარე ვენახში სასუქების ნორმები დაზუსტებული უნდა იქნეს ნიადაგის აგროქიმიური მაჩვენებლების, ტენით უზრუნველყოფის, მცენარის მდგომარეობის, ფოთლებში საკვები ელემენტების შემცველობის, წინა წლის მოსავლის დონის და ხარისხის მიხედვით. თუ პლანტაჟის დროს შეტანილია ნაკელი, ფოსფორიანი და კალიუმიანი სასუქები, მსხმოიარობის დასაწყისში რეგულარულად შეაქვთ მხოლოდ აზოტიანი სასუქები. ფოსფორიანი და კალიუმიანი სასუქები შეაქვთ ნიადაგში ფოსფორისა და კალიუმის შემცველობის მიხედვით: ძალიან დაბალი უზრუნველყოფისას 2-4 წლის შემდეგ, დაბალი უზრუნველყოფისას 4-6 წლის, საშუალო – 6-7 და მაღალი უზრუნველყოფისას 7-8 წლის შემდეგ.

ორგანული სასუქების შეტანის პერიოდულობას ადგენენ ნიადაგში ჰუმუსის შემცველობის მიხედვით: დაბალი უზრუნველყოფისას 2-3 წლის შემდეგ, საშუალო – 3-4, მაღალი 4-5 და ძალიან მაღალი უზრუნველყოფისას 5 წლის შემდეგ. ორგანული სასუქებიდან შეაქვთ ნაკელი, ბიოჰუმუსი, ტორფკომპოსტები, შერეული კომპოსტები, ჭაჭა და სხვა ანარჩენები. აქედან ბიოჰუმუსი და ნაკელი ძირითადად სხვა კულტურების გასანოყიერებლად გამოიყენება, ამიტომ საკმაოდ რენტაბელურია ვენახში სიდერატების თესვა-მოყვანა.

აღმოსავლეთ საქართველოში ადრე გაზაფხულზე სიდერატებად მწკრივთაშორისებში თესავენ ცერცველასა და მუხუდოს ნარევს, დასავლეთ საქართველოში ლურჯ ხანჭკოლასა და სოიას. მათი ნიადაგში ჩაკეთება ხდება აქტიური ყვავილობისას.

მევენახეობაში იყენებენ აგრეთვე შემოდგომის სიდერატებს, რომლებსაც სექტემბერ-ოქტომბერში თესავენ და ნიადაგში ჩახვნას აწარმოებენ ადრე გაზაფხულზე, მწვანე სასუქები ამდიდრებენ ნიადაგს ორგანული ნივთიერებებით, დაქანებულ ფართობებზე კი იცავენ ნიადაგს ქარისმიერი და წყლისმიერი ეროზიისგან.

სიდერატების თესვას განსაკუთრებით დიდი მნიშვნელობა აქვს დასავლეთ საქართველოს ჭარბტენიან და ძლიერ დაქანებული რელიეფის მქონე ფართობებზე. აზოტიანი სასუქების 60% ნიადაგში შეაქვთ გაზაფხულზე ვეგეტაციის დაწყებისა და ნიადაგის გადახვნის წინ. ამ სასუქებიდან ვენახის გასანოყიერებლად გამოიყენება ამონიუმის გვარჯილა, შარდოვანა და ამონიუმის სულფატი. ფოსფორიანი სასუქებიდან-მარტივი სუპერფოსფატი, ორმაგი სუპერფოსფატი და ფოსფორიტის ფქვილი. კალიუმიანი სასუქებიდან კალიუმის ქლორიდი და კალიუმის 40 % მარილი.

სარწყავ პირობებში განსაკუთრებით მსუბუქ ნიადაგებზე სასუქების ნორმის ნახევარი შეაქვთ ძირითადი განოყიერებისას, დანარჩენი ორი გამოკვების სახით. კომპლექსური სასუქებიდან ვენახის გასანოყიერებლად შეიძლება გამოყენებული იქნეს ამოფოსი, დიამოფოსი, ნიტროფოსი, ნიტროამოფოსი, ნიტროფოსკა, ნიტროამოფოსკა.

მიკროელემენტების სიმცირის აღმოჩენისას ვენახში აუცილებლად უნდა იქნეს შეტანილი მიკროსასუქები.

მიკროსასუქებიდან გამოიყენება ბორის მჟავა, თუთიის სულფატი, მოლიბდენმჟავა ამონიუმი, მანგანუმის შლამი და სპილენძის სულფატი, რომელთა ნორმები, შეტანის ვადები და წესები ციტრუსოვანი კულტურების ანალოგიურია.

დამატებითი გამოკვება

მსხმოიარე ვენახის მოსავლიანობის გადიდების საქმეში საკმაოდ კარგ შედეგს იძლევა ფესვური და ფესვგარეშე გამოკვების ჩატარება მაკრო და მიკროელემენტებით. რაც ყვავილობის წინა პერიოდს ემთხვევა. ამ პერიოდში შეიტანება აზოტის სრული ნორმის 40 %.

გამოკვებაში შესატანი აზოტიანი სასუქის რაოდენობა დამოკიდებულია მოსავლის დონეზე, დაბალი მსხმოიარობის შემთხვევაში აზოტის ნორმას ამცირებენ, ხოლო თუ მაღალია მსხმოიარობა იგივეს ტოვებენ, ან ადიდებენ. გამოკვებაში აზოტიანი სასუქებიდან შეიტანება ამონიუმის გვარჯილა და შარდოვანა. ვენახის გამოსაკვებად აზოტიან სასუქთან ერთად შეიძლება გამოყენებულ იქნას ნაკელის წუნწუხი.

ნიადაგში მიკროსასუქების გამოსაკვებად შეტანილი ნორმა ფართის ფარგლებში მერყეობს. მათი ეფექტურობა დამოკიდებულია ნიადაგის თვისებებზე. ხშირად არის შემთხვევა, როცა მინერალური სასუქები ეფექტს არ იძლევიან, მიკროსასუქებიდან მიღებული მოსავლის მატება კი თვალსაჩინოა.

მევენახეობაში ხშირ შემთხვევაში უფრო ეფექტურია მიკროელემენტების შემცველი ხსნარებით ფესვგარეშე გამოკვების ჩატარება. ამ მიზნით იყენებენ ბორის, თუთიის, მანგანუმის, სპილენძის შემცველი მარილების სხვადასხვა კონცენტრაციის ხსნარებს, პირველ შესხურებას ანარმოებენ ყვავილობის წინ და შემდგომში საჭიროების მიხედვით რამდენჯერმე იმეორებენ. თუ ვაზს რამდენიმე მიკროელემენტი აკლია, უმჯობესია მათი ერთთდროულად შესხურება.

შრომის გაიოლებისა და დანახარჯების შემცირების მიზნით უმჯობესია მიკროსასუქების ხსნარების შესხურება ბორდოს ხსნართან ან სხვა პრეპარატების ხსნარებთან ერთად, რომლებიც მიკროელემენტებს უხსნად ფორმაში არ გადაიყვანენ. ნიადაგში ბორი შეიტანება 2-3 კგ/ჰა ნორმით, ბორის მჟავას სახით. კარგ შედეგს იძლევა ამ სასუქის 0,01-0,03 % ხსნარით ფესვგარეშე გამოკვების ჩატარება (10-30გ 100 ლ-ში).

თუთიის შესატანი ნორმა არის 3-6 კგ/ჰა. საჭიროების შემთხვევაში წარმოებს თუთიის სულფატის 0,02-0,05 % ხსნარის ფოთლებზე შესხურება (20-50 გ 100 ლ-ში). მოლიბდენის ნორმა ყველა ტიპის ნიადაგზე 1,5-2,0 კგ/ჰა. ის შეიტანება მოლიბდენმჟავა ამონიუმის სახით. ფესვგარეშე გამოკვებისას გამოიყენება ამ სასუქის 0,02-0,03 % ხსნარი (20-30 გ 100 ლ-ში).

მანგანუმის შემცველი მიკროსასუქების მანგანუმის შლამისა და მანგანუმის სულფატის 3-6 კგ/ჰა გამოყენება ვენახში საჭირო ხდება კირის მაღალი ნორმების შეტანისას. ფესვგარეშე გამოკვებისათვის გამოიყენება მანგანუმის სულფატის 0,05-0,1 % ხსნარი.

უკანასკნელ წლებში ევროპის მოწინავე მევენახეობის ქვეყნებში ვაზის კულტურის ბალანსირებული კვებისათვის ფართოდ დაინერგა წარმოებაში ახალი კომპლექსური სასუქების კრისტალონებისა და ტესნო კოქტეილის გამოყენება. კრისტალონის მრავალი ფორმიდან როგორც პრაქტიკოსთა გამოცდილება გვიჩვენებს ,უმჯობესია ყვითელი და ყავისფერი მარკა.

მინერალური და ორგანული სასუქების შეტანის ვადები და ტექნიკა

ორგანული და ფოსფორ-კალიუმიანი სასუქები ვაზის კულტურის ქვეშ შეაქვთ შემოდგომაზე გადაბარვის წინ 18-22სმ სიღრმეზე. უფრო ეფექტურია მათი სამ წელიწადში ერთხელ შეტანა 40-60სმ სიღრმეზე. ახალი ნაკელი როგორც წესი შეტანილ უნდა იქნას შემოდგომით. იმისათვის, რომ რაც შეიძლება ნაკლებად დაზიანდეს ვაზის ფესვთა სისტემა, სასუქების შეტანა და ნიადაგში ჩაკეთება უმჯობესია მოვახდინოთ მწკრივის გამოტოვებით.

აზოტიანი სასუქები ნიადაგში შეაქვთ გაზაფხულზე. მისი 60% შეიტანება ვეგეტაციის დასაწყისში, 40% – ყვავილობის წინ. წილადობრივი შეტანით მცირდება აზოტის ჩარეცხვითი და აქროლებადი დანაკარგები, იზრდება მისი გამოყენების კოეფიციენტი.

თუ ვენახის გასანოყიერებლად ვიყენებთ რთულ სასუქებს – ამოფოსს ან დიამოფოსს, ისინი შეტანილ უნდა იქნას საგაზაფხულო გადახვნის წინ, მათში ფოსფორის შემცველობის მიხედვით. აზოტის დანაკლისი შეტანილი უნდა იქნას გამოკვებაში მარტივი აზოტიანი სასუქების ამონიუმის გვარჯილის ან შარდოვანის სახით.

თუ ვენახის ქვეშ შეგვაქვს ნიტროფოსი, ნიტროამოფოსი ან ნიტროამოფისკა და სხვა აზოტის შემცველი სასუქების გამოყენება გათვალისწინებული არ არის, მაშინ მათი ნაწილი შეტანილ უნდა იქნას გაზაფხულზე გადახვნის წინ, ან კულტივაციის დროს, ხოლო მეორე ნაწილი – გამოკვებაში.

თუ ვენახის ქვეშ გათვალისწინებულია ამონიუმის სულფატისა და თხევადი აზოტიანი სასუქების უწყლო ამიაკისა და ამონიაკური წყლის შეტანა, ისინი უმჯობესია შეტანილ იქნას გაზაფხულზე გადახვნის წინ, გამოკვება კი წარმოებული უნდა იქნეს ამონიუმის გვარჯილით ან შარდოვანათი.

ავტორები:
ა. თხელიძე; ც. სამადაშვილი;
ხ.დოგორჯგინიძე

იანვარი და მეურნე კაცი (იანვარი – ბაღში და ბოსტანში)

ზამთრის პერიოდში არანაკლები სამუშაო აქვს მეურნე კაცს, როგორც წელიწადის დანარჩენ დროს, გვეუბნება ცნობილი აგრონომი აკაკი ღლონტი.

მისი განმარტებით, ზამთრის ნებისმიერი მზიანი თუ უბრალოდ, უნალექო დღე კარგმა მეურნემ სათავისოდ უნდა გამოიყენოს, რათა ადრიან გაზაფხულზე მოძალებული სამუშაოებისგან თავი დაიზღვიოს და ბევრი რამ გაუკეთებელი არ დარჩეს.

იანვარი ზამთრის შუაგული თვეა და მარჩენალ მიწას აქედანვე სჭირდება საგაზაფხულოდ მომზადება. კარგად მოფოცხილ და დასუფთავებულ საკარმიდამო ფართობში, პირველ ეტაპზე, მიზანშეწონილია მოკირიანება, შემდეგ ორგანული და ფოსფორ-კალიუმიანი სასუქის შეტანა.

ყოველივე ეს თანაბრად უნდა გავანაწილოდ და მხოლოდ ამის შემდეგ გადავბაროთ, როგორც ლენტისებური, ისე ჩვეულებრივი წესით. უმჯობესი კი ყოველთვის ლენტისებური გადაბარვაა.

შემოღობილ ფართობს ყოველთვის სჭირდება ყურადღება, სარების გამაგრება, დაზიანებული ადგილების შეკეთება. იანვრის თვის ზომიერი და მშრალი ამინდები ძალიან კარგი დროა ხეხილოვანი მცენარეებისთვის ზედმეტი ხმელი ტოტების შესაცლელად. უმჯობესია, სასხლავი მაკრატლის და მომცრო წალდის დახმარება, რათა ხმელი და დაზიანებული ტოტების შეტეხვით არ დავაზიანოთ ძირითადი მცენარე.

ნეშომპალას სიკეთეზე არაერთხელ გვითქვამს და კიდევ ერთხელ შევახსენებთ ყველას, რომ იანვარში ხმელი, ჩამოცვენილი ფოთლების მოგროვება და სანეშომპალედ განკუთვნილ ადგილებზე გატანა უნდა მოვახდინოთ.

ჩვენი მეურნეები ჯერ კიდევ ვერ მიეჩვივნენ ამ საუკეთესო, ბუნებისგან მოძღვნილი უნიკალური სასუქის სათანადოდ გამოყენებას და ზამთრისა თუ ადრიანი გაზაფხულის მზიან ამინდში დაუნანებლად წვავენ, მხრჩოლავი კვამლი ასდის ჩვენს საკარმიდამო ნაკვეთებს.

ნეშომპალისგან მიღებული მიწა-სასუქი საუკეთესო საკვებია ოთახის მცენარეებისთვისაც. მათ, ვისაც ოთახის ყვავილები უყვართ, ვურჩევთ, საგანგებოდ მოამზადონ ნეშომპალა იანვარში და აპრილში ქოთნების მიწა ამით შეცვალონ ანუმოახდინონ შერევა.

იანვარში ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი საქმეა სარების, ჭიგოების მომზადება და ზომების მიხედვით მისი დალაგება, რათა გაზაფხულზე ლობიოსა თუ პომიდვრისთვის მზად გვქონდეს.

მართალია, გასხვლის პერიოდი ადრე გაზაფხულზე იწყება, მაგრამ იანვარში თუ კარგი ამინდებია, ნუ შეგვშინდება ვენახის გასხვლაც, – გვირჩევს აკაკი ღლონტი და ამბობს, რომ კივის გასხვლაც დასაშვებია ამ დროს, რადგან არიან მეურნეები, რომლებსაც ასეულობით ძირი კივი აქვთ და ყველას ერთად გაზაფხულზე გასხვლა ძნელი მოსასწრებია, ამიტომ, იანვრის კარგ დღეებს არა ერთი საგაზაფხულო საქმე უნდა გამოვტაცოთ.

იანვარი კარგი თვეა ორმოების მოსამზადებლადაც, რომლის განოყიერება უმეტესად ორგანული სასუქით უნდა მოხდეს. პერიოდულად ბარის პირით ავურიოთ და გაზაფხულზე კი უკვე მომზადებულ ღრმულში ჩავრგოთ სასურველი კულტურის ნერგი.

agrokavkaz.ge

მოსახლეობას შევთავაზებთ თანამედროვე სტომატოლოგიის მიერ შემოთავაზებულ ყველა სერვისს

ერთ-ერთ უმნიშვნელოვანეს დარგს მედიცინაში სტომატოლოგია წამოადგენს, რომელიც შეისწავლის ყბა-სახსრის, პირის ღრუს და მათ ანატომიას. ხშირ შემთხვევაში სხვადასხვა სახის დაავადებები გამოვლინდება პირის ღრუში, რომლებიც იწვევენ სხვადასხვა დაავადებებს, – სეფსისს, რევმატოლოგიურ, კუჭნაწლავთა ტრაქტის დაავადებებს და სხვა. ამიტომაა, რომ ეს დარგი მჭიდრო კავშირშია თერაპიასთან, ქირურგიასთან, ნევროლოგიასთან, პედიატრიასთან, ჰიგიენასთან და მედიცინის სხვა დარგებთან, – ვკითხულობთ სტომატოლოგიურ ცნობარში.

უნდა აღინიშნოს, რომ ბოლო წლებში სხვა დაავადებებთან ერთად მკვეთრად იმატა სტომატოლოგიურმა დაავადებებმა როგორც მოზრდილებში, ისე პატარების ასაკშიც. ჩვენს ახლად გახსნილ სტომატოლოგიურ პოლიკლინიკაში უამრავი ასეთი პაციენტის სიმრავლის მოწმე გახდებით.

ექიმის პროფესია, მოგეხსენებათ რთულია, განსაკუთრებით კი მათი, რადგან დილიდან საღამომდე მუხლჩაუხრელად ემსახურებიან პაციენტებს. მიუხედავად ასეთი დამღლელი საქმიანობისა, ისინი ყოველთვის კარგად ართმევენ თავს და კეთილსინდისიერად ემსახურებიან მოსახლეობას. წლების წინ რაიონის მცხოვრებლებს უწევდათ ტექნიკურად მოძველებულ სტომატოლოგიურ აპარატებთან მკურნალობა. თუ ვინ დაინტერესდა და ვისი მოწადინებით გახდა შესაძლებელი, რომ ეს კომფორტული და ახალი ტექნოლოგიებით აღჭურვილი სტომატოლოგიური შენობა ხალხის სამსახურში მდგარიყო, გავესაუბრეთ ექიმ სტომატოლოგს, ქალბატონ მაია სეფაშვილს.

ქალბატონო მაია, გილოცავთ თქვენ და თქვენს სტომატოლიგიურ პერსონალს ახალ, 2018 წლის დადგომას, გისურვებთ ჯანმრთელობას, ხალხის სამსახურში დიდხანს დგომას და წარმატებებს თქვენს ყოველდღიურ საქმიანობაში, ამასთანავე მოგვიანებით, მაგრამ მაინც გილოცავთ თქვენ და რაიონის მოსახლეობას ასეთი თანამედროვე და კეთილმოწყობილი შენობის თქვენს მფლობელობაში გადმოცემას.

ყველას გილოცავთ და გისურვებთ სურვილების ახდენას, მრავალ ბედნიერ ახალ წელს!..

– რა მდგომარეობაა თქვენს „სამზარეულოში“, რამდენი კბილის ექიმი ემსახურება დღეს პაციენტებს და თუ აკმაყოფილებს ახალი ტექნოლოგია დღევანდელი სტანდარტებით გათვალისწინებულ მოთხოვნებს. რას გვეტყვით ახლად დამწყებ თინეიჯერ ექიმებზე?

– უპირველესად მადლობას გიხდით ინტერვიუსთვის, ასევე ახალი, 2018 ნლის მოლოცვის და კეთილი სურვილებისთვის. დიდი სიამოვნებით გაგესაუბრებით და შეგახედებთ შიდა „სამზარეულოშიც“.

ჩვენ ყველამ რთული წლები გავიარეთ. გვინევდა ბრძოლა თვითგადარჩენისთვის, პროფესიული გადარჩენისთვის. თანამედროვე მოთხოვნებმა იძულებული გაგვხადა უარი გვეთქვა მოძველებულ შენობაზე, ტექნიკაზე. მოვძებნეთ ინვესტორი, რომელმაც შენობა ჩვენი მითითებებით, თანამედროვე სტანდარტების შესაბამისად დააპროექტა და ქირით გადმოგვცა. ასევე შეგვიძინა ტექნიკის ნაწილიც და ჩვენ დღეს გვაქვს შესაძლებლობა თანამედროვე სტანდარტების გათვლით მოვემსახუროთ მოსახლეობას.

დენტალურ ცენტრში დასაქმებულია ექვსი სტომატოლოგი. ყველა თავისი საქმის პროფესიონალია. პაციენტებს ვთავაზობთ მომსახურებას და მკურნალობას თანამედროვე სტანდარტების მიხედვით თერაპიულ, ქირურგიულ და ორთოპედიულ სტომატოლოგიაში. განსაკუთრებით მინდა აღვნიშნო, რომ გვაქვს ფუფუნება და დღეს გვყავს მაღალპროფესიული, გამოცდილი ექიმები – ლია ქიტუაშვილი, რომელიც ბავშვთა ასაკის სტომატოლოგიას უძღვება და ჩვენს პატარებს აღარ უწევთ ორთოდონტიული მკურნალობა ჩაიტარონ სხვა ქალაქში. ესეც საკმაოდ დიდი კომფორტია. ასევე გამოცდილი ექიმი-სტომატოლოგი ფიქრია კონჭოშვილი. ხარისხიან მომსახურებას უწევს ასევე მოსახლეობას თინეიჯერი ექიმი-სტომატოლოგი შილდიდან ლია ბუშელაშვილი. რაც შეეხება ახალგაზრდა ექიმების მომსახურებას, ეს ჩვენთვისაც დიდი პრობლემაა, რადგან უკან აღარავინ ბრუნდება. არადა მზად ვართ დავეხმაროთ მათ კარგ ექიმებად ჩამოყალიბებაში, დავუდგებით გვერდით და ერთად გადავლახავთ ყველა სტომატოლოგიურ სიძნელეს. ჩამოდით, გელით ახალგაზრდა ექიმებო!

– რა სიახლეებზე შეგიძლიათ საუბარი და შორს წასვლა რომ არ დასჭირდეთ, რა პროცედურებით შეიძლება ისარგებლოს რაიონის მოსახლეობამ? რა და რა სახის ოპერაციები ტარდება დღეს ამ პოლიკლინიკაში, ან მკურნალობის გართულების შემთხვევაში თუ ხდება თქვენთან ქირურგიული ჩარევა?

– დაფუძნების დღიდან ნელ-ნელა ვითარდება და მივინევთ წინ. გვინდა მოსახლეობას შევთავაზოთ ყველა ის სიკეთე, რომელსაც თანამედროვე სტომატოლოგია გვთავაზობს.

გაზაფხულიდან მოქმედებას დაიწყებს კბილის საპროთეზო ლაბორატორია და ადგილზე გახდება შესაძლებელი დროის მცირე მონაკვეთში დამზადდეს მაღალტექნოლოგიური კბილის პროთეზები. ზუსტად ამავე დროდან შევძლებთ მოსახლეობას დავეხმაროთ ქირურგიული იმპლანტატების გაკეთებაში.

ასე, რომ მზად ვართ მოვაგვაროთ ნებისმიერი სახის სტომატოლოგიური პრობლემა.

– მკურნალობის თვალსაზრისით, ვიცი, რომ დღევანდელი ეკონომიური მდგომარეობიდან გამომდინარე ხანდახან მაინც შეღავათებსაც უკეთებთ ჩვენს პაციენტებს და გმადლობთ ამისათვის, მაგრამ მოსახლეობას აინტერესებს ამ ბოლო დროს რამ განაპირობა მკურნალობაზე ფასების ასეთი მატება?

– რაოდენ დიდიც არ უნდა იყოს ენთუზიაზმი, მომსახურება საკმაოდ სოლიდურ ფინანსებს მოითხოვს. თანამედროვე პირობებში არცერთი პაციენტი არ მოისურვებს დაბალი ხარისხის ბჟენით ან პროთეზით მომსახურებას. მოგეხსენებათ, ჩვენს ბაზარზე ხარისხიანი ყველაფერი ევროპული, ან ამერიკულია, ამიტომ მასალა საკმაოდ ძვირია და ვცდილობთ შევამციროთ ხარჯები ისევ ჩვენი შრომის ხარჯზე, რათა შევძლოთ მუშაობა, დამერწმუნეთ, ეს ჩვენთვისაც ძალიან რთულია.

– ოჯახური ჯანმრთელობის სადაზღვევო ბარათებით თუ ხდება მკურნალობის ანგარიშსწორება? თუ ხდება გთხოვთ განუმარტოთ მოსახლეობას მისი პირობების შესახებ.

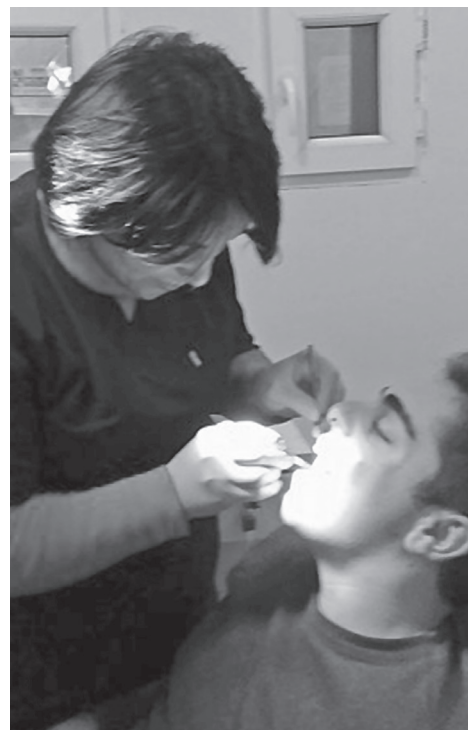
– გვაქვს განვადება ბანკების დახმარებით. ეკონომიური პრობლემების დაძლევაში სადაზღვევო პაკეტებიც გვეხმარება. ვართ ორი სადაზღვევო კომპანიის „სტანდარტის“ და „ირაოს“ პროვაიდერი. ასევე ვემსახურებით ნებისმიერ სადაზღვევო კომპანიას. თქვენ შეგიძლიათ გვადევნოთ თვალყური. გვექნება ფასდაკლებები და სხვადასხვა სახის შეღავათები. ასე, რომ ასეთი სახის აქციები მოაწესრიგებს თქვენს ფინანსურ მხარესაც.

– თქვენი საახალწლო სურვილები. ჩვენი გაზეთის ფურცლებიდან ვის მიულოცავდით ახალ – 2018 წელს?

– დადგა ახალი, 2018 წელი. მინდა მივულოცო მთელ საქართველოს და განსაკუთრებით ყვარლის რაიონის მოსახლეობას. ვუსურვო ჩვენი მიწა-წყლის უსაზღვრო სიყვარული, ერთურთის სიყვარული, ჭირში გატანა და გვერდში დგომა. ეკონომიური სიძლიერე, ხვავი და ბარაქა ოჯახებში, რაც მთავარია, სულიერი სიმშვიდე და ღიმილიანი სახეები.

ყველას გილოცავთ და გისურვებთ სურვილების ახდენას მრავალ ბედნიერ ახალ წელს!..

ესაუბრა
დალი ტატულიშვილი



ცოტა რამ ქართული საწნახელის შესახებ

საქართველოს მიწა-წყალი დიდი მრავალფეროვნებით ხასიათდება და მეურნეობის მრავალი დარგის აღმოცენებასა და განვითარებას უწყობს ხელს.

ჩვენი ქვეყნის ბუნებრივი პირობების შეთანწყობა და ვაზის ჯიშთა სიუხვე ქართველ მევენახეს ყოველთვის უქმნიდა პირობას ხანგრძლივი შერჩევის შედეგად მიეღო ისეთი მაღალხარისხოვანი ვაზის ჯიშები როგორიცაა: საფერავი, რქაწითელი, – მწვანე, მცვივანი, ჩინური, ციცქა, ხიხვი, ჩხავერი, ოჯალეში, ალექსანდრეული, მუჯურეთული, ცოლიკაური, უსახელოური და სხვა.

ასევე მდიდარი და მრავალფეროვანია ქართული მარნის ინვენტარი ღვინის დაყენების ათასწლოვან ხელოვნებას რომ ემსახურება. მათ შორის ერთ-ერთი უმთავრესია საწნახელი, რომელიც ყურძნის ფეხით დასაწურად არის განკუთვნილი.

სამგვარ საწნახელს იცნობს ქართული მარანი: ქვიტკირით ნაშენს, ქვაში გამოკვეთილს და ხის მორისაგან გათლილს.

ქვიტკირის საწნახელს ქართლ-კახეთის მარნებში შეხვდებით ერთ–ერთი კედლის ძირში მიშენებულს. მას, ჩვეულებრივ, მხოლოდ უკანა გვერდი აქვს საგანგებოდ ამოყვანილი, საწნახელის დანარჩენ გვერდებად კი მარნის კედლებია გამოყენებული.

საწნახელის კირქვიშით წმინდად გლესილ ფსკერზე ყურძნის წვენის, ტკბილის სადენ ღარებს შევნიშნავთ, ხოლო წინიდან ძირში, „გაშუალებულზე“ ტკბილის გამოსასვლელ „ინდურს“ – თიხის ან რკინის მოკლე მილს.

იშვიათად შუაზე გადატხრული ორგანყოფილებიანი საწნახელიც გამოერევა. ამგვარი საწნახელი სხვადასხვა ფერის ყურძნის დაწურვას აადვილებს. აღმოსავლეთ საქართველოში ქვიტკირის საწნახელის ხანგრძლივი ტრადიცია დასტურდება. ძველ ნასოფლარებში, ტაძრებისა და მონასტერთა კომპლექსებში მრავლად გვხვდება ქვიტკირის საწნახელიანი მარნის ნაშთები. როგორც უძველესი მარნები მოწმობს, ჯერ კიდევ X-XI სს. ხმარებაში ყოფილა ქვიტკირის საწნახელი.

ქვის საბადოებით მდიდარ მხარეში, მეტადრე ქართლსა და იმერეთში, ძველთაგან მოიკიდა ფეხი ქვაში ნაკვეთმა საწნახელმა. იმერეთის სოფლებში ეხლაც შევხვდებით მონოლითში გამოკვეთილ საწნახელს, რომლის ზედაპირს ხშირად ვაზისა და ყურძნის გამოსახულებები ამშვენებს.

ვარძიის მიდამოებში ათეულობით დაითვლება ქვაში გამოკვეთილი საწნახლები – უტყუარი ნაშთი ამ მხარეში ოდესღაც აყვავებული მევენახეობისა. ვარძიის ქვაბთა კომპლექსში და აგრეთვე მის მახლობელ „კლდის სოფლებში“ – ჭაჭკარსა და ფიაში ხშირია კლდეში ნაკვეთი საწნახელიც.

უძველესმა „ქვაბთა ქალაქმა“ უფლისციხემ დაახლოებით ორიათას ოთხასი წლის წინანდელი საწნახლები შემოგვინახა.

მესამე სახის საწნახელი – ცაცხვის, წაბლის, მუხის მორისგან გამოთლილი საწნახელი მთელ საქართველოში ფართოდ იყო გავრცელებული. ქართლ-კახეთში მას საწნახელი ან ნავი ეწოდება, იმერეთსა და გურიაში – საწნახელი, სამეგრელოში – ოჭინახი, ხოლო რაჭა-ლეჩხუმში ხორგოს ან ხაპის სახელით მოიხსენიება.

სხვადასხვა სიდიდისა და ტევადობის საწნახელს ვხვდებით, მოყოლებული მცირე ზომის საწნახელიდან, რომელიც 300-600 კილოგრამამდე ყურძენს იტევს, ვიდრე 5000-6000 კილოგრამი ტევადობის საწნახელამდე. უფრო ხშირია 1000-2000 კილოგრამიანი საწნახელი. საწნახელის სიგრძე სამიდან ვვიდ მეტრამდე მერყეობს. ვეებერთელა, იმერული საწნახელის ნახატი შემოგვინახა მე-17 საუკუნის იტალიელი მისიონერის კასტელის ჩანახატების ალბომმა. ამ სურათზე ასახულია ყურძნის დაწურვის სცენა. ფარღალალა მარანში ვეება საწნახელი მოჩანს. მას პატარა კიბე აქვს მიდგმული. მეგოდრეები კებეზე ადიან და ისე სცლიან საწნახელში ყურძენს.

ალბათ სწორედ ასეთ ხის გოლიათს გულისხმობს ქართული ხალხური გამოცანა, „შევხედე და შავი იყო, მივედი და ხრამი იყო“-ო.

საწნახელი საქართველოს სხვადასხვა მხარეში მეტ-ნაკლები თავისებურებით ხასიათდება. მათ შორის გამოირჩევა ორი ძირითადი სახეობა „გაკუთხული“ და“მრგვალი“. პირველი მათგანი, როგორც მისი სახელწოდებაც მიუთითებს, კუთხოვანი მოყვანილობისაა, საწნახელის გვერდები ბრტყლად, სწორად არის გათლილი. ამგვარი საწნახელი ქართლ-კახეთსა და იმერეთში იყო გავრცელებული. ხშირად ასეთი საწნახელი მთლიანად ერთი მორიდანაა გამოთლილი. საწნახელის კედლები, გვერდები თხელია, თავები და შუბლები კი – შედარებით მასიური.

ხანგრძლივი ხმარების შემდეგ საწნახელს შუბლები უსკდება. ამიტომაც მარნებში ხშირად გვხვდებოდა თავებ-ჩადგმული, „თავგამოყენებული“ საწნახელი. მასიური, მთლიანი შუბლის მაგივრობას ეწევა საწნახელის თავსა და ბოლოში მჭიდროდ ჩასმული ფიცრის რამდენიმე ნაჭერი – „სართაული“. მეტი სიმტკიცისათვის სართაულები გაყრილია საწნახელში განივად გამაგრებულ, გულამოღებულ ლატანში, რომელიც ხის სოლით არის ჩაკეტილი.

საწნახელის მეორე, მთავარ სახეობას „გაკუთხულისგან“ განსხვავებით ხის მორის მოყვანილობა აქვს შერჩენილი და შიგნიდანაც მრგვლად არის გათლილი. მრგვალი საწნახელი უმთავრესად გურია-სამეგრელოში იყო გავრცელებული.

„მრგვალი“ საწნახელის უმთავრესი თავისებურება თვით ღვინის დაყენების წესით არის შეპირობებული. გურიასა და სამეგრელოში, ისევე, როგორც რაჭასა და ლეჩხუმში – საწნახელი არა მხოლოდ ყურძნის ფეხით დაწურვას ემსახურებოდა, აქ ის ნაწილობრივ ღვინის დასადუღებელი ჭურჭლის მოვალეობასაც ასრულებდა. მრგვლად გულამოღებული, საგრძნობლად პირშეკრული საწნახელი „გაკუთხულზე“ უკეთესი სადუღარია.

მოზრდილ ვენახსა და ზვარს ხშირად საკუთარი საწნახელი იქვე ჰქონდა ხოლმე. მაგალითად, თავადი მამია ზევდგინიძე 1475 წელს თავისი შეწირულობის წიგნში ბრძანებს: „ახატანს ვენახი ბატაური ოთხი რუ... მისითა მზღურითა, საწნახელითა წალმულითა... შევსწირეთ სააღაპედ“-ო.

ჩვენი წინაპრები სასაწნახელე ხეს კარგა ხნით ადრე შეიგულებდნენ ტყეში. საუკეთესოდ ცაცხვია მიჩნეული. ეს ხე სუფთაა, მსუბუქი და ადვილი დასამუშავებელი. გარდა ამისა ცაცხვი „ქსოვილი“ ხეა, მისი მორი ადვილად არ გასკდება, არ გაიპობა გათლისას. სასაწნახლე ხეს შემოდგომაზე ან ზამთარში ჭრიდნენ, წაქცეულ ხეს დამორავდნენ და სასურველ სიგრძეზე გადახერხავდნენ.

„მრგვალი“ საწნახელისათვის მორს მხოლოდ კანს შემოაცლიდნენ და მაშინვე გულს ამოუღებდნენ. „გაკუთხვილი“ საწნახელის დამუშავება კი მისი გარედან გაკუთხვით, ოთხკუთხად გათლით იწყებოდა. ხეს ნაჯახით გულს ამოუღებდნენ, შემდეგ კი მოკლეტარიანი ეჩოთი ამუშავებდნენ.

გათლილ საწნახელს გადააბრუნებდნენ და მომაღლოდ შედგამდნენ. ორიოდე კვირის მანძილზე ასე დატოვებდნენ. ქარი და ყინვა საწნახელს გამოაშრობდა და გაამჩატებდა, ამის შემდეგ წაღებაზე მიდგებოდა ჯერი.

შინ მიტანილი საწნახელი საბოლოოდ გაითლებოდა და გაიწყობოდა. მას დაწურული წვენის, ტკბილის გამოსასვლელს გამოუბურღავდნენ და საგანგებოდ ამოთლილ ხის მორებზე შეაყენებდნენ. ასეთი საწნახელი რამდენიმე თაობას ემსახურებოდა.

ყურძნის დაწურვის დროს მეურნე ცდილობდა, რომ საწნახელიდან წმინდა ყურძნის წვენი გამოსულიყო უჩენჩოდ და უწიპწოდ. ეს ამ წვენის გაწურვით შეიძლებოდა. ამ მიზნის მისაღწევად საწნახელში ხის მაგარი ჯიშის წნელისგან დაწნულ ლასტს სდებდნენ, შემდეგ ზედ ჩადუნის ფოთლებს აფენდნენ და მხოლოდ ამის მერე დასაჭყლეტ ყურძენს აწყობდნენ.

ყურძნის დაჭყლეტის დროს წვენი ამ ჩადუნიანი ლასტის წყალობით იწურებოდა, რადგან ჭაჭა და კლერტი საწნახელში რჩებოდა, სუფთა წვენი ღარში ჩადიოდა, ღარიდან კი ქვევრში ან სპეციალურ ჭურჭელში.

როგორც ვხედავთ, ქართველი კაცი ყურძნის დაწურვასა და მეტადრე ღვინის დაყენებას განსაკუთრებული ყურადღებით ექცეოდა, რადგან ღვინოს დიდი ფასი ჰქონდა და მეურნე კაცის შემოსავლის მნიშვნელოვან წყაროს წარმოადგენდა.

კარგი ღვინის დაყენება და შენახვა მარტივი საქმე არ იყო, ამისათვის შესაფერისი ცოდნა და გამოცდილება იყო საჭირო. ერთ-ერთ მთავარ პირობათაგანს სისუფთავის დაცვა შეადგენდა. ამიტომ ყურძნის დასაწურად საწნახელთან ერთად განსაკუთრებული ნაგებობაც არსებობდა და ტექნიკური საშუალებებიც.

ყურძნის დაჭყლეტისათვის განკუთვნილი ადგილისა და მოწყობილობის აღსანიშნავად ბიბლიის ქართულ თარგმანში ორი ტერმინი გვხვდება: სასაწნახელე და საწნახელი. საწნახელი სარგის თმოგველსაც აქვს „ვისრამიანში“ ერთ შედარებაში გამოყენებული. უამრავი ასეთი მაგალითის მოყვანა შეიძლება. ამდენად, საწნახელს უძველესი ისტორია აქვს და ქართული კულტურის განუყოფელი ნაწილია.

და ბოლოს, საკმარისია თვალი შევავლოთ მარანში გაწოლილ ხის გოლიათს, მის კოხტად გათლილ-გამოყვანილ გვერდებს, მასიურ შუბლებს, თანგებითა და სოლებით საიმედოდ გამაგრებულ, ჩაყენებულ თავებს, რომ ხელოვნებამდე აყვანილ ნახელავში უმალ შევიცნოთ ჩვენი დიდებული წინაპრების უკვდავი სული.

დიდება შენდა, უფალო იესო ქრისტე! ამინ.

ოთარ დავითაშვილი,
ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერიის სოფლის მეურნეობის განვითარების სამსახურის ხელმძღვანელი

საახალწლო რიტუალები საქართველოს სხვადასხვა კუთხეში ერთმანეთისგან განსხვავდება, თუმცა ნებისმიერი მათგანის მიზანი ერთია

ტრადიციის თანახმად, მოზეიმეები დღესასწაულს ისე უნდა შეხვდნენ, რომ ახალმა წელიწადმა თითოეულ ოჯახს ბედნიერება, ჯანმრთელობა, ხვავი, ბარაქა, სიკეთე და სიხარული მოუტანოს.

სამეგრელო

სამეგრელოში ახალ წელს კალანდობას უწოდებენ და თოფების სროლით ეგებებიან.

ახალი წლის დილას ოჯახის უფროსი სახლიდან გარეთ გადის, ხელში მორთული ჩიჩილაკი უჭირავს და რიტუალს ატარებს, რის შემდეგაც სახლში შემოდის, ჩიჩილაკს კუთხეში მიაყუდებს და საახალწლო ტაბლას მიუჯდება, რომელზეც ღორის თავი, ხაჭაპურები, ხილი და სხვა სანოვაგე ალაგია. საუზმის დაწყებამდე მეკვლე ოჯახის ყველა წევრს ტკბილეულით „დააბერებს“.

სამეგრელოში თხილისგან გამოთლილ ჩიჩილაკს ბამბითა და სათამაშოებით რთავენ, მის სიახლოვეს კი აუცილებლად ალაგებენ ხილს და ტკბილეულს, მოხარშულ გოგრას, ხაჭაპურს, ფელამუშს და ღვინოს. სამეგრელოში მეკვლეს დიდი სიფრთხილით წინასწარ ირჩევენ და ოჯახიც საგულდაგულოდ ემზადება მის დასახვედრად.

გურია

გურიაში, ისევე როგორც სამეგრელოში, შობა-ახალ წელს კალანდობას უწოდებენ. ახალ წელს აუცილებლად იკვლება ღორი, ცხვება გურული კვერები ყველითა და კვერცხით, ნაზუქები, მზადდება კუპატი, საცივი. კალანდობის მთავარი ატრიბუტი ჩიჩილაკია, რომელიც აუცილებლად უნდა მოირთას. გურიაში ახალი წელს ოჯახის უფროსი ულოცავს ოჯახს. ახალი წლის დადგომისთანავე იგი ჯერ მარანსა და საბძელს მოინახულებს, შემდეგ შევა სახლში, წითელი ღვინით და დალოცავს ქვეყანასა და ოჯახს. ახალი წლის ღამეს გურიაში მეალილოეები დადიან და მღერიან, აგროვებენ ტკბილეულს, ფუღსა და ხილს.

იმერეთი

იმერეთი საქართველოს სხვა კუთხეებისაგან თავისი სამზარეულოთი და უგემრიელესი კერძებით გამოირჩევა, ეს საახალწლო სუფრაზე ყველაზე კარგად ჩანს.

მეკვლის მოსვლამდე ოჯახის უფროსი ხორაგით სავსე ხონჩით სამჯერ წალმა შემოუვლის სახლს და უფალს გამრავლებას, ჯანმრთელობას, ხვავს და ბარაქა შესთხოვს. ხონჩაზე ღორის თავი, მწვადი, მოხარშული დედალი, ხაჭაპური, ლობიანი, ღერღილის პური და ტკბილი კვერები ულაგიათ.

აჭარა

აჭარაში საახალწლო სუფრის აუცილებელი ატრიბუტია აჩმა და ბაქლავა. მარცვლეული და განსაკუთრებით ხორბალი მთელ საქართველოში ნაყოფიერებისა და ბარაქის სიმბოლოდ ითვლება, ამიტომ აჭარაშიც ბარაქის მოსატანად ოთახის ყველა კუთხეში მარცვლეულს ყრიან და თან ილოცებიან.

რაჭა

ახალ წელს განსაკუთრებულად აღნიშნავენ რაჭაში. საახალწლოდ აქ ორ ბაჭულს აცხობენ, ერთს ახალი წლისთვის, მეორეს კი ძველი წლისთვის. დიასახლისები აუცილებლად აცხობენ ადამიანის სახის „კაც-ბასილას“ და ერთ დიდ პურს „კერია-ბერია“-ს, რომელსაც სხვადასხვა სახეებით აჭრელებენ. ამ ნამცხვრებს ოჯახის უფროსი ცხრილზე დაალაგებს და ბეღელში შეინახავს. მამლის პირველი ყივილისას „მაკვრიელი“ ანუ მეკვლე ცეცხლს დაანთებს. შემდეგ გარეთ გავა, მარხილზე დაწყობილ ნეკერს მოტეხავს, ჩიჩილაკს აიღებს და ბეღელში შევა. შემდეგ შინ შემოვა ლოცვით „შემოვდგი ფეხი, გწყალობდეთ ღმერთი. დიამც მამივა ახალი წელი: შეძენის და მოგების, მშვიდობის და კარგად ყოფნის, ვაჟიანობის, ღვინიანობის, პურიანობის“, შემდეგ წყლის მოსატანად წავა. მის დაბრუნებამდე ყველანი დგებიან. მეკვლე ყველას ხელპირს დააბანინებს. საუზმის დროს კი ოჯახის ყველა წევრს „კერია-ბერია“-ს უნაწილებენ.

საოცარი სიტყვებით ლოცავს მეკვლე ოჯახს: „გფარავდეთ მრავალძალის წმინდა გიორგი! შეგენიოთ ყოვლადწმინდა ხოტევი და ნიკორწმინდა! აგარა და უღეში, ღმერთმა მოგცეთ ნუგეში“. თუ ოჯახი მეკვლეს კარგად დასცდის, მას კიდევ სამი წლით აირჩევს. ამ სამი წლის განმავლობაში მეკვლე ოჯახს პირველი მიულოცავს ახალი წლის დადგომას ღვინის დოქით, მოხარშული ლორით, შემწვარი წიწილით, ვაშლში ჩამაგრებული ხურდა ფულით, ჩიჩილაკითა და სანთლით ხელში. დალოცავს ოჯახს, საბძელს, ნალიას, მერე კი იწყება ლხინი. რაჭულ საახალწლო სუფრას ამშვენებს ლობიანები, ღვინო, ლორი, თაფლი, კაკალი, ტყლაპი, ჩირი და ვაშლი.

სვანეთი

მეკვლეობის ტრადიცია მნიშვნელოვანია სვანეთშიც. ახალწლის ღამეს სვანები სხვადასხვა სანოვაგეს გიდელში (წნელისა და ტკეჩისაგან მოწნული უყურო, მოგრძო ჭურჭელი) ჩაალაგებენ და სახლის გასავალ კარებზე ჩამოკიდებენ, რომ მეკვლეს მზად დახვდეს. მეკვლე კარებზე დააკაკუნებს შემდეგი სიტყვებით: „ყორ მუკიარ, ყორ მუკიარ (კარი გააღეთ) ღერ თემიში იხელწიფი ჟორ ამღვე, ყორ მუკიარ (ღვთისა და ხელმწიფის წყალობა მომაქვს, კარი გამიღეთ)“. სახლში შესვლისას კერას სამჯერ შემოუვლის, დიდ ჯვარიან პურზე დააწყობს ტკბილეულს და ვერცხლის ფულებს, უფროს-უმცროსობით ყველას დაუვლის და დღესასწაულს ულოცავს.

სვანეთში ახალი წლის ღამეს ძალიან ერიდებიან სტუმრად წასვლას. © შთl / V სვანურ საშობაო სუფრაზე მნიშვნელოვანი ადგილი უკავია ხორცეულს. აქ შობას საკლავის გარეშე არ აღნიშნავენ. იკვლება ხბო, ხარი, უმეტესად კი ღორი. საშობაო სუფრაზე აუცილებლად უნდა იყოს კუბდარი, ხაჭაპური, ფხლოვანი, ფეტვრა. ტრადიციულად ხარშავენ ხბოს ან დეკეულის ბეჭს, ამზადებენ ღორის კუპატებსა და ზისხორას, რომელიც წარმოადგენს უძველეს სვანურ კერძს.

ხევსურეთი

ხევსურები ახალ წელს „წელწადს“ უწოდებენ და მას დიდი სამზადისით ეგებებიან. ოჯახებში საახალწლო არაყს ხდიან, ხატში დასტურები (ხატის მზარეული) ლუდს ხარშავენ. დიასახლისი საახალწლო კვერებს აცხობს. ყველაზე დიდი სამეკვლეო კვერია, რომელზედაც გამოსახულია ჯვარი, კაცი, სახნისი, ხარი, ძროხა, ცხენი, ქერის თავთავი და სხვა. სამეკვლეო კვერს გამოცხობის დროს უცქერიან და, რომელი გამოსახულებაც აიწევს, იმ წელიწადს ის იქნება მრავალი და დოვლათიანი. შემდეგ დიასახლისი ოჯახის ყველა წევრისათვის აცხობს ბედის კვერებს, თითოეულს თავისი ნიშანი აზის და გამოცხობის დროს, ვისიც აფუვდება, ის ბედიანი და ყისმათიანი იქნება. ახალ წელს მამაკაცები ხატში იკრიბებიან და აქ ხატის დარბაზში დროს სმასა და მოლხენაში ატარებენ.

ქართლი

ქართლში თავდაპირველად აცხობენ ბასილას ქანდაკებას, ოჯახის თითოეული წევრისთვის ორ-ორ ბედის კვერს და თითოს შინაური ცხოველებისთვის. გამთენიისას ოჯახის უფროსი ხონჩაზე ღორის თავს დადებს, ირგვლივ ბედის კვერებს შემოუწყობს და ზედვე ბასილას ქანდაკებას დაასვენებს. ხონჩის ერთ გვერდზე „დასაბერებლად“ თაფლში ამოვლებულ პურის ლუკმებს ჯვამით მოათავსებს და ანთებულ სანთლებს მიაკრავს. ამ საახალწლო ხონჩას ქართლში„აბრამიანს“ უწოდებენ.

ქართლ–კახეთი

ქართლსა და კახეთში ახალი წლისთვის ჩამიჩიან პურებს, იგივე ნაზუქებს აცხობენ. ოჯახის ყოველს წევრს თითო ჩამიჩიანი პური უნდა შეხვდეს. ახალი წლის ღამეს ყველა თავის ჩამიჩიან პურს ტეხავს. ახალი წლის ღამეს ჩურჩხელებს, ჩირს, ღორის თავს ჩამიჩიან პურებთან ერთად ხახალაზე აწყობენ და თან არაყსა და ღვინოსაც მიუდგამენ გვერდით. გამთენიისას ოჯახის უფროსი გარეთ გადის და სახლს სამჯერ შემოუვლის. შინ შემობრუნებისას კი ოჯახის წევრებს ახალ წელს ულოცავს და საგანგებოდ მომზადებული ჯამიდან ყველას თითო ლუკმა პურს უდებს პირში.

მოამზადა ია გიგიაშვილმა

სისხლი, რომელსაც ლეიკემიით დაავადებული ბავშვების სამკურნალოდ გამოიყენებენ

ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერის, ბატონ როსტომ სესიაშვილის ინიციატივით მოწვეულ ნაციონალურ სისხლის ბანკის თანამშრომლებს 28 დეკემბერს მთელი დღის განმავლობაში დაძაბული მუშაობა მოუწიათ, ვინაიდან უამრავი მსურველი მოვიდა სისხლის ჩასაბარებლად.

სისხლის უანგარო დონაციის აქციაში მონაწილეობა მიიღეს ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერიის და საკრებულოს საჯარო მოხელეებმა, მერიის წარმომადგენლებმა სოფლებიდან, აიპების თანამშრომლებმა, მოსახლეობიდან მოხალისეებმა და უანგაროდ გაიღეს სისხლი, რომელიც იაშვილის სახელობის კლინიკაში ლეიკემიით დაავადებული ბავშვების სამკურნალოდ იქნება გამოყენებული. აქციის ფარგლებში, ამ დღეს სისხლი 77 კაცმა გაიღო.

სისხლის აღების წინ ხდებოდა თითოეული ადამიანის სისხლის გაანალიზება და C და B ჰეპატიტის, შიდსის, ათაშანგის ინფექციებზე შემოწმება.

სისხლის უანგაროდ გაღება 18-დან 65 წლამდე ჯანმრთელ ადამიანს ყოველ 2 თვეში ერთხელ შეუძლია და ის სრულიად უსაფრთხოა. უნდა გავითავისოთ, რომ უანგარო დონორობა არის ძალიან დიდი სიკეთე და უამრავი გადარჩენილი სიცოცხლე.

იმედია, მომდევნო აქციის დროს სისხლის გაღების მსურველთა რაოდენობა საგრძნობლად მოიმატებს.

ალექსანდრე გიგილოშვილი

...დაე, ღმერთმა მოგცეთ გული მხიარული, ხელში ჭიანური, დიდი სული და ბეღელში პური

ყვარლის მუნიციპალიტეტის კულტურის, ძეგლთა დაცვის, სპორტის და ახალგაზრდობის საქმეთა სამსახურის უფროსი, ბატონი ირაკლი მათიკაშვილი ერთერთი ყვარლელია, ვისთვისაც წარმატებებით გამორჩეული იყო 2017 წელი. სწორედ, ამასთან დაკავშირებით ვესაუბრეთ მას.

– ბატონო ირაკლი, ალბათ არ გადავაჭარბებ თუ ვიტყვი რომ 2017 წელი თქვენს ცხოვრებაში ერთერთი გამორჩეული და მნიშვნელოვანი წელი იყო. მინდა გვესაუბროთ იმ მნიშვნელოვან მოვლენებზე რაც ამ წელს ყვარლის მუნიციპალიტეტის კულტურის სფეროში მოხდა. როგორ შეაფასებდით ამ ერთ წელს?

– 2017 წელი ჩემთვის ნამდვილად გამორჩეული იყო. პირველი ის, რომ ჩემმა აღზრდილმა ბადრი პეტრუზაშვილმა ფოლკლორის რესპუბლიკურ ოლიმპიადაზე მოიპოვა პირველი ადგილი და ოქროს მედალი, რომელიც თქვენი გაზეთის საშუალებით გაშუქდა კიდეც. მეორე ის, რომ დიდი ხნის წინ დაკარგული ყვარლის სახალხო თეატრი აღვადგინეთ და ორი მშვენიერი სპექტაკლი დავდგით, რაშიც ძალიან დიდი წვლილი მიუძღვის რეჟისორ მერაბ ჩხაიძეს და მსახიობთა მთელ ჯგუფს, რომლებმაც მთელი ზაფხულის განმავლობაში შეუჩერებლად, დიდი ენთუზიაზმით იმუშავეს. ესენი არიან მსახიობები:დაჩი დავითაშვილი, მაია მამულაშვილი, მედეა გეგეჭკორი, იზოლდა იოსებიანი, მაია ხვთისაურიშვილი, ია მაისურაძე, გიორგი ავაზაშვილი. ადამიანები, რომლებსაც არავითარი შეხება არ ჰქონიათ მსახიობობასთან და მოგვევლინენ ნამდვილ მსახიობებად, მათ აღაფრთოვანეს ჩვენი ყვარლის მაყურებელი.

აღსრულდა ჩემი იდეა ფიქსი რითაც მე პირადად გახარებული ვარ.

მოვიდა ახალი მთავრობა, რაც დიდ იმედებს გვაძლევს, რომ ხელოვნება უფრო წინ წავა და განვითარდება.

– თქვენ ილიაობის დღესასწაულზე ყვარლის საპატიო მოქალაქედ დაგასახელეს. გილოცავთ ამ ტიტულს. რას გვეტყვით ამასთან დაკავშირებით, როგორ ფიქრობთ, რას ნიშნავს იყო ყვარლის საპატიო მოქალაქე?

– დიდი მადლობა მოლოცვისთვის საპატიო მოქალაქეობასთან დაკავშირებით. თუმცა, ვფიქრობ ყვარელში არიან ხალხი რომლებიც უფრო იმსახურებდნენ საპატიო მოქალაქეობას.

– 2018 წლის გეგმები როგორ გესახებათ?

– ახალ გეგმებს რაც შეეხება ვიწყებთ ახალ სპექტაკლზე მუშაობას. ეს სპექტაკლი იქნება ეროვნულ პატრიოტულ თემაზე ჩვენი ისტორიული წარსულიდან.

– როგორ მიულოცავთ ყვარელს, ყვარელელებს და სრულიად საქართველოს?

– მინდა, დიდი ილიას სიტყვებით მივულოცო ახალი წელი ყვარლის საზოგადოებას, სრულიად საქართველოს:

„არ ვიცით – რანი ვყოფილვართ, არ ვხედავთ – რანი ვართ, ვერ გამოგვისახია – რანი ვიქნებით. ყურებში ბამბა გვაქვს დაცული და თვალებზე ხელი აგვიფარებია. არც არაფერს ვხედავთ, არც არაფერი გვესმის. უზარმაზარი თხრილია ჩვენ, ქართველების წინ და აინუშიაც არ მოგვდის. ამ თხრილის პირას ვდგევართ და საკმაოა ხელი გვკრან – და შინ გადავიჩეხებით დედაბუდიანად. ორბი, არწივიც კი ველარ გვიპოვის, ვეღარ დასწვდება ჩვენს ძვლებს, რომ გამოხრან, გამოსწინკნონ, ისეთი ღრმაა ეს თხრილი, ისეთი უძირო. ვდგევართ და უღონოდა ვბზუით „მე ვარ და ჩემი ნაბადიო“ და ამ ბზუილიდან არა გამოდის-რა. იქნება იმიტომ, რომ ყველა ბუზი კი ბზუის, ფუტკართან კი ყველა ტყუის“.

და მე პირადად ერთხელ კიდევ მივულოცავ ჩემს ყვარლელებს ახალ 2018 წელს. ვუსურვებ ბედნიერებას, ჯანმრთელობას და დიდხანს სიცოცხლეს. მინდა ასეთი დალოცვით დავლოცო ჩემი ყვარლელები.

გადღეგრძელებთ და გისურვებთ მიწას სახვნელად, ამბავს სასიკეთოს, ხარს ქედძლიერს, წვიმას კოკისპირულს, მზეს ცხრათვალას, ქალიშვილს ლამაზს და ვაჟიშვილს ძლიერს, ყვავილს სურნელოვანს და დაე, ღმერთმა მოგცეთ გული მხიარული, ხელში ჭიანური, დიდი სული და ბეღელში პური.

– გმადლობ ბატონო ირაკლი, მეც მინდა ყვარლელების სახელით მოგილოცოთ დამდეგი შობა-ახალი წელი.

გისურვებთ მშვიდობას, ჯანმრთელობას, კვლავაც მრავალ წარმატებებს.

ესაუბრა ია გიგიაშვილი

გოგრის თესლის 10 სასარგებლო თვისება

თუ თქვენ გიყვართ სასუსნავი, მაშინ გოგრის თესლი წარმოადგენს ტკბილეულის და მაღალკალორიული ე.წ. ჯანქფუდის შესანიშნავ ალტერნატივას.

გოგრის თესლი შეიცავს სხვადასხვა სახის ნუტრიენტებს: მაგნიუმს, მანგანუმს, პროტეინებს სპილენძს, თუთიას. მათი სასარგებლო თვისებებია.

ანთების საწინააღმდეგო მოქმედება – გოგორის თესლის ზეთი ამჟღავნებს ანთების საწინააღმდეგო მოქმედებას, ის მოქმედებს, როგორც ინფდომეტაცინი შველის სახსერბის ტკივილს და ამავდროულად არ აქვს გვერდითი ეფექტები.

გოგრის თესლი შეიცავს ფიტოექსტროგენებს, რაც ძალიან სასარგებლოა პოსტმენოპაუზალური ქალებისთვის. ვინაიდან ამ პერიოდში ვითარდება ესტროგენების დეფიციტი, რაც უარყოფითად მოქმედებს ქოლესტერინზე, სისხლის წნევაზე, იწვევს ალებს, თავის ტკივილს, სახსრების ტკივილს.

- აძლიერებს იმუნიტეტს – გოგრის თესლი შეიცავს თუთიას, რომელიც ძალიან მნიშვნელოვანია იმუნიტეტისთვის.
- შეიცავს მრავალ ანტიოქსიდანტს – ვინაიდან გოგრის თესლის შემადგენლობაშია: კოფეინი, ჰიდროქსიბენზოის მჟავა, კუმარინი, სინაპიკი, ფერულიკი, ვანილი, სინერგის მჟავა და სხვა.
- B კომპლექსის წყაროა – შეიცავს რიბოფლავინს, თიამინს, ნიაცინს, პირიდოქსინს, პანტეტონის მჟავას და ფოლიუმს. ეს ვიტამინები თითქმის ყველა სასიცოცხლო ფუნქციებში არიან ჩართლები და ძალიან მნიშვნელოვანი ორგანიზმისთვის.
- გულის ჯანმრთელობა – გოგრის თესლი შეიცავს მაგნიუმს დიდი ოდენობით, ის აუცილებელია ადენოზინ ტრიფოსფატის სინთეზისთვის და გულის ენერგიისთვის., სისხლძარღვებისთვის.
- პროსტატის ჯანმრთელობა – თუთიის მაღალი შემცველობის გამო ძალიან მნიშვნელოვანია მამაკაცის ჯანმრთელობისთვის, განსაკუთრებით პროსტატისთვის. ასევე ცხიმები, რომლებსაც შეიცავს გოგრის თესლი ამცირებს პროსტატის კეთილთვისებიანი ჰიპერპლაზიის განვითარებას.
- მშვიდი ძილისთვის – შეიცავს ტრიფტოფანს, რომელიც ორგანიზმში გარდაიქმნება სეროტონინად და მელატონინად, რომელიც აუცილებელია ძილისთვის.
- წარმოადგენს მაღალი ხარისხის ცილების წყაროს. 100 გრამი გოგრის თესლი 30 გრამ ცილებს შეიცავს რაც დღიური საჭიროების 50 % ია. ეს მახასიათებელი განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია იმ ადამიანებისთვის ვინც ცხოვრელურ ცილებს არ იღებენ სხვადასხვა მიზეზებით(დიეტა, ვეგეტარიანელობა, მარხვა).
- მდიდარია კალიუმით რაც აუცილებელია კუნთებისთვის, სისხლის წნევისთვის, თირკმელებისთვის .

საახალწლო სიურპრიზები: ვის უხარია და ვის – არა?

ახალი წელი საჩუქრებთან, სიურპრიზებთან, საზეიმო სუფრასა და მხიარულებასთან ასოცირდება.

რა არის სიურპრიზი, ერთნაირად ახარებს თუ არა ის ყველას?

საჩუქარი

საჩუქარი – ეს არის შესაძლებლობა, თუნდაც მცირედი სიხარული მიანიჭო, ყურადღება, სიყვარული, სითბო აგრძნობინო ძვირფას ადამიანს. ზოგი ამას ვალდებულებად აღიქვამს, ზოგს კი საჩუქარი მხოლოდ სიმბოლურ ნივთად მიაჩნია. თუმცა საყვარელი ადამიანისთვის საჩუქრის ძებნისას შეიძლება საკუთარ თავსაც მიანიჭო სიამოვნება – წამით ზღაპრულ თოვლის ბაბუად იქცე.

დღესასწაულის მოახლოებისას გონებაში საჩუქრისა და მილოცვის უამრავი ვარიანტი გვიტრიალებს.

საჩუქრის არჩევისა თუ მირთმევის ფორმა ჩვენს შემოქმედებით უნარზეა დამოკიდებული. ეს თავისებური ნიჭია – არ აქვს მნიშვნელობა, თანდაყოლილია თუ შეძენილი. მთავარია, რომ შესაძლებელია მისი განვითარება.

განსხვავებული ადამიანები

ადამიანები, რომლებსაც საჩუქრებს ვუძღვნით, ერთმანეთისგან განსხვავდებიან, ამიტომ უნდა გავითვალისწინოთ, რა უფრო შეესაბამება მათ სულიერ სამყაროს.

ფსიქოლოგებს მიაჩნიათ, რომ ადამიანები პიროვნებად შეიძლება ორ ჯგუფად

– „სულის ადამიანებად“ და „მატერიის ადამიანებად“ – დავყოთ. მაშასადამე, თუ დავადგენთ ადამიანის „მატერიალურობის“ ხარისხს, შეიძლება ვიწინასწარმეტყველოთ, მოეწონებათ თუ არა მათ ჩვენი საჩუქარი. თუ გამოვიცნობთ, რა ტიპის პიროვნებასთან გვაქვს საქმე, საჩუქარსაც შესაფერისს შევურჩევთ.

საჩუქრად შეიძლება შევარჩიოთ:

თანამედროვე ცხოვრების აუცილებელი ატრიბუტები: სარეცხი მანქანა, მტვერსასრუტი, სამზარეულოს კომბაინი, ყავის მადუღარა... ასეთი საჩუქრების საშუალებით თქვენი საყვარელი ადამიანი შეიძენს იმას, რაც აკლდა და მეტი თავისუფალი დროც დარჩება თქვენთან ურთიერთობისთვის.

სამკაული. ეს საკმაოდ ინტიმური საჩუქარია. უნდა იცოდეთ, როგორ სტილს ამჯობინებს მისი ადრესატი.

პარფიუმერია. ასეთი საჩუქრის მიძღვნა მხოლოდ მაშინაა გამართლებული, თუ კარგად იცნობთ მის ადრესატს. მრავალ ქვეყანაში სუნამო ძვირფას და ნატიფ საჩუქრად მიიჩნევა, ამიტომ ორიენტაცია ცნობილ საფირმო ნიშნებზე აიღეთ.

ბევრს საუკეთესო საჩუქრად წიგნი მიაჩნია. სწორად არჩეული წიგნი შთაგონების ამოუწურავი წყაროა.

მუსიკით გატაცებული ადამიანებისთვის მუსიკალური დისკი შეიძლება დიდი სიხარულის წყაროდ იქცეს.

რომანტიკული ადამიანებისთვის დაუვიწყარი საჩუქარი იქნება იმპროვიზებული კონცერტი, ალბომი ცხოვრების დაუვიწყარი წუთების ამსახველი ფოტოსურათებით, საკუთარი ხელით ნაკეთი ნივთი. ასეთი საჩუქარი ხაზს უსვამს ადრესატის მნიშვნელობას და უნიკალურობას, თქვენ კი იქცევით ადამიანად, რომლისგანაც რაღაც უჩვეულოს ელიან.

საჩუქრის არსი უბრალოა: მთავარია არა ნივთი, არამედ ყურადღების სწორად გამოხატვა. სიყვარულით მიძღვნილი საჩუქარი მხოლოდ ადრესატს კი არ ანიჭებს სიხარულს, არამედ ჩვენს პიროვნებასაც ამდიდრებს.

დღესასწაული ყველას არ უყვარს

არსებობენ ადამიანები, რომლებსაც დღესასწაულები არ უყვართ. ისინი უმეტესად მარტოხელები არიან. ასეთი ადამიანები ბრაზობენ, როცა მათ ეკითხებიან: „როგორ ხვდები ახალ წელს?“ აღიზიანებთ ხალხმრავლობა მაღაზიებში, სავაჭრო ცენტრებში, ამბობენ, რომ ახალი წელი ერთფეროვნების ზეიმია – ყოველ წელს ერთსა და იმავეს აკეთებ, ერთსა და იმავე ხალხს ხვდები... ზოგს ნაძვის ხისა და თოვლის ბაბუის დანახვაზეც კი აკანკალებს. ამრიგად, რასაც უმრავლესობისთვის სიხარული მოაქვს, მარტოხელა ადამიანისთვის შესაძლოა საძულველიც კი აღმოჩნდეს. ეს ერთგვარი თავდაცვაა, რომლის მიღმაც დეპრესიაც იმალება, ამიტომ აზრი არ აქვს ასეთი ადამიანის გადარწმუნებას. ნუ წაუკითხავთ ლექციებს და ნურც გაკიცხავთ – ის ისედაც იტანჯება.

ახალი წლის მოძულეთაგან ხშირად გაიგონებთ, რომ „დღესასწაულებმა დაკარგეს თავიანთი პირვანდელი აზრი და დანიშნულება, ზოგისთვის თრობის საბაბად იქცნენ, ზოგისთვის – ხელის მოთბობის საშუალებად, უმრავლესობამ არც კი იცის, რას ზეიმობს“ და არ სურთ, „ბრბოს“ შეუერთდნენ. მაგრამ ამ დამოკიდებულების მიღმა ხშირად სინანული იმალება. ახალი წლის დღეებში მარტოხელები უფრო მწვავედ განიცდიან, რომ არც ოჯახი

აქვთ და არც მეგობრები ჰყავთ. ამ განცდას თავი რომ დააღწიონ, თავი ისე უჭირავთ, თითქოს არაფერი აღელვებთ.

ბავშვობის მონატრება

ახალი წელი მარტოხელებს ბავშვობაში აბრუნებს. ის, ვინც ბედნიერ ოჯახურ ცხოვრებას მოკლებულია, ყოველთვის აიდეალებს წარსულს. დედ-მამასთან, ბებია-ბაბუასთან, და-ძმებთან ერთად გატარებული დღესასწაულების მოგონება მას ტკივილს აყენებს.

როგორ უნდა მოიქცნენ მარტოხელები?

არავითარ შემთხვევაში არ იფიქროთ, რომ დღესასწაულის მარტო გატარება მოგიწევთ. დაუკვეთეთ მაგიდა რომელიმე კარგ რესტორანში (წელიწადში ერთხელ შეიძლება, თავს ამის უფლება მისცეთ). თუ ხალხმრავლობა არ გიყვართ, შეგიძლიათ, შინ დარჩეთ, მოიმარაგოთ საყვარელი ფილმები და მუსიკა, დაუკვეთოთ (ან თვითონ მოამზადოთ) განსაკუთრებული კერძი, შეიძინოთ საყვარელი სასმელი და მოხდენილად გააწყოთ სუფრა. თუ ამანაც არ გიშველათ, გაიხსენეთ, რომ ყველა დღესაწაულს ერთი საერთო თვისება აქვს – ადრე თუ გვიან მთავრდება, ამიტომ ნუ მიანიჭებთ ახალ წელს ტრაგიკულ ელფერს. შეახსენეთ საკუთარ თავს: „ესეც ჩაივლის“.

იქნებ ახალი წელი იმიტომ გაღიზიანებთ, რომ გგონიათ, ერთადერთი ხართ, ვინც ამ დღესასწაულს ვერ იტანს? გაესაუბრეთ ნაცნობებს, მეზობლებს, თანამშრომლებს, თუნდაც უცნობებს – გაგიკვირდებათ, იმდენ თანამოაზრეს იპოვით. იქნებ ახალ წელს სწორედ მათთან ერთად შეხვდეთ? უკიდურეს შემთხვევაში, იმაში მაინც დარწმუნდებით, რომ მარტო არ ხართ, რომ თქვენი ესმით – განა ეს აღნიშვნის ღირსი არ არის? თანამოაზრეთა ერთდ ყოფნაც დღესასწაულია.

გაიცანით საამაყო ყვარლელი სპორტსმენი!

„თუ რაიმე მიზანი გაქვს და გულით გინდა მიაღწიო, იბრძოლე, ნურასოდეს დაიტოვებ ოცნებად, რადგან მოვა დრო, როცა ძალიან ინანებ“...

ჩვენი თანამემამულე, ყვარლელი ქეთი კუნელაშვილი პირველი ქართველი ხელბურთელია, რომელიც მსოფლიო ხელბურთის გრანდში, კატალონიურ ბარსელონაში, კრანოლესის ხელბურთელ ქალთა გუნდში თამაშობს.

ქეთის წარმატებების შესახებ ცოტა ხნის წინ გავიგე. როდესაც მის ბიოგრაფიას და საქმიანობას გადავხედე, სიამაყის გრძნობა დამეუფლა. ეს განცდა არა ერთხელ მქონია, როცა ჩვენი თანამემამულეები, განსაკუთრებით ახალგაზრდები, ხელოვნებასა თუ სპორტში, ან ნებისმიერ სფეროში ხდებიან წარმატებულები. დამეთანხმებით, რომ ამ მხრივ ყვარლელებს ნამდვილად გვაქვს საამაყო. არაერთი ყვარლელი გამხდარა გამოჩენილი და საამაყო ადამიანი.

ქეთი, საშობაოდ, რამდენიმე დღით ჩამოვიდა საქართველოში, თუმცა, ორ დღეში მორიგ შეხვედრაზე გაემგზავრა სტამბულში. მისი დატვირთული დღის რეჟიმის მიუხედავად, მაინც მოვახერხე გასაუბრება. მინდა, ეს წარმატებული გოგო თქვენც გაგაცნოთ ჩვენო მკითხველო. ვფიქრობ, ეს მცირე ინტერვიუ ქეთისთვისაც ერთგვარი სტიმული იქნება.

– ქეთი, მოგვიყევი შენს შესახებ...

– დავიბადე 1999 წლის 22 აგვისტოს ქალაქ ყვარელში. დედა ნინო იორამიშვილი, მამა გორა კუნელაშვილი. სწავლა ყვარლის 1 საჯარო სკოლაში დავიწყე, სადაც ვსწავლობდი მეცხრე კლასამდე. თოთხმეტი წლის ასაკში ნაკრებში გამომიძახეს და თბილისში გადავედი საცხოვრებლად. რათქმაუნდა, სწავლაც იქ გავაგრძელე, პირველ და მეორე წელს 160 სკოლაში ვსწავლობდი, შემდეგ ფალიშვილზე, 165 სკოლაში გადავედი და იქ მივიღე საშუალო განათლების ატესტატი. შემდეგ იყო ეროვნული გამოცდები, რომელიც ჩავაბარე წარმატებით, თუმცა, მოხდა ისე, რომ აკადემიური ავიღე, რადგან ესპანეთში მოვდიოდი. ამჟამად დავდივარ ენის შემსწავლელ კურსებზე, მომავალი წლიდან აქ გავაგრძელებ სწავლას.

– რას ნიშნავს შენთვის ყვარელი?

– ყვარელთან მაკავშირებს ჩემი ცხოვრების საუკეთესო წლები, ბავშვობის მოგონებები. უბედნიერესი ვარ , როცა მამასთან, ბებიასთან და პაპასთან ჩამოვდივარ. აქ ყველაფერი განსაკუთრებულად ლამაზია და ემოციებით მავსებს.

– შენ სპორტულ კარიერაში ვინ ითამაშა ყველაზე დიდი როლი?

– ხელბურთის თამაში 11 წლის ასაკში დავიწყე. ყოველთვის მიყვარდა სპორტი. ალბათ იმიტომ, რომ ყველა სახეობის სპორტი არ იყო ყვარელში, ხელბურთი ავირჩიე.

მინდა, მადლობა გადავუხადო ზურა ხარებაშვილს და გოჩა ღონიაშვილს, რადგან ისინი იყვნენ ჩემი პირველი მწვრთნელები.

– რა გზა გაიარე, სანამ ესპანეთში გაემგზავრებოდი?

– თბილიში გადმოსვლის დღიდან ვვარჯიშობდი ნაკრებში და ვცხოვრობდი ნაკრების წევრებისთვის განკუთვნილ სახლში. მნიშვნელოვანია, რომ ნაკრებში უცხოეთიდან ჩამოყვანილი მწვრთნელები გვყავდნენ, ეს ძალიან კარგი იყო ჩვენი განვითარებისთვის, თხუთმეტი წლის ასაკში ვითამაშე ოლიმპიადა თბილისი2015, ოლიმპიადის თამაში ძალიან დიდი ბედნიერება იყო ჩემთვის. მწვრთნელები გიორგი გვაზავა და ინა ჭკუასელი იყვნენ.

– კიდევ რით ხარ დაკავებული?

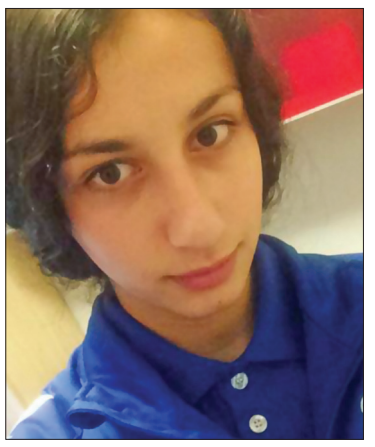
– სწავლის და ვარჯიშის გარდა თითქმის არაფრით, რადგან დრო არმჩება. მიყვარს წიგნების კითხვა და თავისუფალ დროს სულ ვკითხულობ. აქაც წამოვიღე ქართული წიგნები. მინდა ავღნიშნო, რომ ესპანეთში მაინც სულ სხვა ცხოვრების დონეა.

აქ ხელბურთის ბევრი გუნდია და ხშირად ტარდება თამაშები, რაც მთავარი ფაქტორია იმისთვის, რომ წარმატებას მივაღწიო.

– როგორ ფიქრობ, რა არის ცხოვრებაში მთავარი მიზნის მისაღწევად?

– ჩემი აზრით, მთავარი არის სპორტშიც და ზოგადად ცხოვრებაში, გიყვარდეს ის, რასაც აკეთებ. ასევე, დიდი მონდომება და საკუთარ თავზე მუშაობა.

ცხოვრებაში მქონია ისეთი დროც, როცა მეგონა რომ დავეცემოდი. მიტირია და ბევრჯერ გული მტკენია, მაგრამ არასოდეს მითქვამს – „არ შემიძლია“. ვდგებოდი ფეხზე და ვაგრძელებდი ჩემ საქმეს,რომელიც ძალიან მიყვარს. სიტყვა „ვერ შევძლებ“ ჩემ ლექსიკონში არ არსებობს, ამიტომაც მივაღწიე წარმატებას. სამომავლოდ, კიდევ უფრო მაღალ დონეზე ასვლას ვაპირებ.



– როგორც წარმატებული ახალგაზრდა, რას ურჩევდი შენს თანატოლებს?

– თუ რაიმე მიზანი გაქვს და გულით გინდა მიაღწიო, იბრძოლე. ნურასოდეს დაიტოვებ მხოლოდ ოცნებად. რადგან მოვა დრო, როცა ძალიან ინანებ, მაგრამ გვიანი იქნება, იმდენად გვიანი, რომ სინანულს აზრი აღარ ექნება. ჯობია გაუძლო დღეს დაცემასა და ისწავლო ადგომა, ვიდრე მთელი ცხოვრება სინანულის განცდა გქონდეს.

– ქეთი, მინდა მოგილოცო შობა-ახალი წელი. გისურვო მშვიდობა, ბედნიერება, სიკეთე და ძალიან დიდი წარმატებები...

– გმადლობ. ასევე, მეც მინდა ვისარგებლო შემთხვევით და დიდი სიყვარულით შობა – ახალ წელი მივულოცო ყვარელს, ყვარლელებს და სრულიად საქართველოს.

მრავალ ახალ წელს!

ია გიგიაშვილი

როგორ უნდა მორთოთ ყველაზე ლამაზად მაგიდა საახალწლოდ, რომ ძაღლის წელმა მთელი წლის მანძილზე წარმატება მოგიტანოთ

ყველასათვის საყვარელი ზამთრის დღესასწაულები ახლოვდება და აჯობებს, თადარიგი დაიჭიროთ.

სასურველია, ყველაფერი წინასწარ გათვალოთ: – საჩუქრების სიიდან დანყებული, საახალწლო სუფრით დამთავრებული. არანაკლებ მნიშვნელოვანია საახალწლო სუფრის გალამაზება 2018 წლის შესახვედრად. ეს კი საკუთარი ხელით უნდა გავაკეთოთ, რომ ყველაფერი ძალიან ლამაზი იყოს. სწორად შერჩეული გადასაფარებელი, სერვიზი, საახალწლო დეკორი და კერძების ლამაზად გაფორმება საგულდაგულო მომზადებას მოითხოვს და აჩქარება ნამდვილად არ ღირს.

დამდეგი 2018 წელი ყვითელი ძაღლის წელია, რომლის ძირითადი პრინციპები – ჭკუა და ერთგულებაა. ძაღლი თქვენდამი კეთილად რომ განეწყოს, საახალწლო სუფრა დღესასწაულის შესაფერისად უნდა გააწყოთ. მყუდრო, თბილი და მშვიდი გარემო ოჯახის წევრებს მთელი წლის მანძილზე წარმატებას მოუტანს.

გადასაფარებლის ფერის არჩევისას უპირატესობა მიანიჭეთ კრემისფერს, რძისფერს, ტერაკოტას, ქვიშისფერს, ოქროსფერს, ყავისფერს და წითელს, რადგან წითელი...

აუცილებლად დადეთ მაგიდაზე ნეიტრალური ფერის ან პირიქით, ძალიან მყვირალა ფერის სანთლები და არ დაგავიწყდეთ მათი ანთება.

მაგიდა შეგიძლიათ გააწყოთ ეკოსტილში. ამ შემთხვევაში შეარჩიეთ ნატურალური ქსოვილის სუფრა, რომელიც აუცილებლად ხელნაკეთი უნდა იყოს. მოერიდეთ უხეშ ფიგურებსა და ფორმებს.

მაგიდაზე ნუ დადებთ პლასტიკის ჭურჭელს. მინის გამჭვირვალე ლარნაკში ჩაანყვეთ ფორთოხალი, მანდარინი და გრეიპფრუტი. ხის დაწნული კალათაც შესანიშნავად დაამშვენებს თქვენს სუფრას.

თუ ქანთრის სტილი გიზიდავთ, უბრალო ქსოვილის, სადა სუფრა შეარჩიეთ. ასევე, ტილოს ნაჭერი ან ტილოს ქსოვილისგან შეკერილი დეკორი გამოიყენეთ. მაგალითად, დანა-ჩანგლის ჩასაწყობი.

წითელი ფერის სუფრაზე ეფექტური იქნება – ოქროსფერი, მწვანე, თეთრი ან ლურჯი ფერის ჭურჭელი, დეკორაცია ან ხელსახოცები.

სკანდინავიური სტილი ყველაზე ახლოა ახალი წლის თემატიკასთან. შეარჩიეთ ერთი ფერის ჭურჭელი და მაგიდა ქაღალდის ფიფქებით მორთეთ. სუფრაც ერთ ტონში უნდა იყოს გადაწყვეტილი.

მაგიდის გაწყობისას ყურადღება არა მარტო სილამაზეს, არამედ კომფორტულობას და პრაქტიკულობასაც უნდა მიაქციოთ. სუფრა, ხელსახოცები, სანთლები – ახალ წელს განსაკუთრებულ ატმოსფეროს შექმნის. სუფრა კარგად უნდა ირეცხებოდეს და არ კარგავდეს ფორმას გარეცხვის შემდეგ.

მაქმანებით, კრისტალებით და სხვა დეკორით მორთული ორიგინალური გადასაფარებლები პერსონალურად თქვენთვის იკერება. თუ სახლში არასტანდარტული ზომის მაგიდა გაქვთ და სუფრის არჩევა გიჭირთ, „საფარი“ აუცილებლად მოერგება თქვენს მოთხოვნებს.

ნუ შეგეშინდებათ ექსპერიმენტების სუფრის ყიდვისას.

ქრისტეშობა – ხორციელად შობა უფლისა ღმერთისა და მაცხოვრისა ჩუენისა იესუ ქრისტესი

ტროპარი: შობამან შენმან ქრისტე ღმერთო, აღმოუბრწყინვა სოფელსა ნათელი მეცნიერებისა, რამეთუ, რომელნი ვარსკულავსა მსახურებენ, ვარსკულავისაგან ისწავეს თაყუანის-ცემაჲ შენი, მზეო სიმართლისაო, რომელი აღმობრწყინდი მაღლით აღმოსავალთად, უფალო დიდება შენდა.

კონდაკი: ქალწული დღეს არსებად უზესთაესსა შობს ჩვენთვის, და ქუეყანა ქვაბსა შეუხებელსა შესწირვენ, ანგელოსნი მწყემსთა-თანა დიდების მეტყველებენ, ხოლო მოგვნი ვარკულავისათანა მოზაურობენ, რამეთუ ჩუენთვის იშვა ყრმა ახალი, პირველ საუკუნეთა ღმერთი.

* * *

მაცხოვარი სოფლისა, უფალი ჩვენი იესო ქრისტე ყოვლადწმიდა ქალწულ მარიამისაგან იშვა იუდეის ბეთლემში იმპერატორ ავგუსტუს ოქტავიანეს დროს. იმ ხანებში გამოვიდა ბრძანება, აღეწერათ რომის მთელი იმპერიის მოსახლეობა, რომლის ერთ პროვინციასაც პალესტინა წარმოადგენდა. ებრაელებს ჩვეულებად ჰქონდათ, საყოველთაო აღწერები ტომებისა და გვარების მიხედვით ჩაეტარებინათ. თითოეულ ტომსა და გვარს თავისი ქალაქები და მამამთავართა სახელებთან დაკავშირებული ადგილები ჰქონდა. რადგან მარიამი და იოსები დავით მეფის შთამომავლები იყვნენ, აღწერისთვის დავითის ქალაქში – იუდეის ბეთლემში ჩავიდნენ. ბეთლემში ჩასული მარიამისა და იოსებისთვის არც ერთ სასტუმროში არ აღმოჩნდა თავისუფალი ადგილი და ისინი იძულებულნი გახდნენ, ქალაქის განაპირას მდებარე ერთ გამოქვაბულს შეჰფარებოდნენ, რომელიც უამინდობისას პირუტყვთა სადგომს წარმოადგენდა. ამ გამოქვაბულში, პირუტყვთა საკვებად და საფენად მიმობნეულ თივასა და ჩალაში, ზამთრის ცივ ღამეში იშვა მაცხოვარი სოფლისა. უმტკივნეულოდ ნაშობი ჩვილი ყოვლადწმიდა ღვთისმშობელმა თავად გაახვია სახვევებში და ბაგაში მიაწვინა, „რამეთუ არა იყო მათა ადგილ სავანესა მას“ (ლკ. 2,7). შუაღამის სიჩუმეში, მახლობლად, სოფელში მწყემსები „ველთა დგებოდეს და ჴუმილვიდეს საჴუმილავსა ღამისასა სამწყსოსა მათსა“. ანგელოზებმა პირველად სწორედ მათ ახარეს მხსნელის განკაცება: „ნუ გეშინინ, რამეთუ აჰა ესერა გახარებ თქუენ სიხარულსა დიდსა, რომელი იყოს ყოვლისა ერისა: რამეთუ იშვა დღეს თქუენდა მაცხოვარი, რომელ არს ქრისტე უფალი, ქალაქსა დავითისსა“ (ლკ. 2,10-11). მწყემსებმა გულითა და ჭეშმარიტი სარწმუნოებით თაყვანი სცეს ახალშობილ ჩვილს. მათ შემდეგ ახლად გაბრწყინებული უჩვეულო ვარსკვლავის წინამძღოლობით „მოგუნი აღმოსავალით მოვიდეს იერუსალიმად. თაყუანისცემად მისა“ (მთ. 2,1-2) და, როცა იხილეს ყრმა მაცხოვარი, „დავარდეს და თაყუანის-სცეს მას; და აღაღეს საუნჯეთა მათთა, და შეწირეს მისა ძღუენი: ოქრო, გუნდრუკი და მური“ (მთ. 2,11): ოქრო – როგორც მეფეს, გუნდრუკი – როგორც ღმერთს და მური – როგორც ადამიანს.

ქრისტეშობის დღესასწაულს ეკლესია პირველი საუკუნიდან აღნიშნავს. მოციქულთა კანონებში ვკითხულობთ: „შობის დღესასწაულს უნდა უქმობდნენ, რადგან იგი ადამიანებს აძლევს სიხარულს მარიამ ქალწულისგან ამ სოფლის გადასარჩენად ღვთის სიტყვის შობით“.

IV საუკუნიდან როგორც აღმოსავლეთის, ისე დასავლეთის ეკლესიები მაცხოვრის შობას 25 დეკემბერს აღნიშნავენ.

ქრისტეშობა და ალილო

ქრისტეშობა საქართველოში, ისევე როგორც სრულიად ქრისტიანულ სამყაროში, ერთ–ერთი უმთავრესი და სათაყვანო დღესასწაულია და ის ნებისმიერი სხვა ქვეყნის ტრადიციებისგან მრავალი ორიგინალური, საინტერესო და ლამაზი რიტუალით განსხვავდება.

მიზეზი ხილულია: საქართველო – ეს ერთმანეთისგან განსხვავებული, პირველყოფილი და ულამაზესი ადათების მქონე თვითმყოფადი ქართველური ხალხების ჭეშმარიტი კლონდაიკა.

ამიტომაც ქრისტეშობის იდუმალი დღესასწაული ამ მრავალეთნიკურ მიწაზე ტრადიციების შესაშური მრავალფეროვნებით გამოირჩევა.

ქრისტეშობა ქართულად

საქართველოს სხვადასხვა რეგიონში „შობას“ სხვადასხვა სახელი აქვს.

სამეგრელოში ამ დღესასწაულს „ქრისტეს საღამოს“ უწოდებენ, რაჭასა და ქვემო სვანეთში – „ჩანტლობას“, ზემო სვანეთში – „შობის“, ქართლში „შობის ღამეს“, ხოლო მთიულეთში „თხილობას“ უწოდებენ.

თუშები საშობაოდ „კოტორს“ აცხობენ და ალილოზე ჩამომვლელებს ურიგებენ. შობის ღამეს თუშები ღია ცის ქვეშ იკრიბებიან, ქეიფობენ და სასწაულის მოლოდინში ცას ასცქერიან.

ემოციური გურულები საშობაო სუფრაზე აუცილებლად დებენ ჩიჩილაკს. გულღია კახელები შობის ღამეს ქვევრიდან ზედაშეს იღებენ, რომელსაც სამად ანაწილებენ. მის ერთ ნაწილს ეკლესიას სწირავენ ღვთისმსახურებისთვის, მეორეს ღარიბებს ურიგებენ, ხოლო მესამე ნაწილი სადღესასწაულო სუფრაზე მიაქვთ და სწორედ ამ საუკეთესო ღვინით აღნიშნავენ ქრისტეშობას.

ალილოობა

მიუხედავად იმისა, რომ ქრისტე ბეთლემში ორი ათასი წლის წინ იშვა, ქართველები ყოველთვის ისე აღნიშნავენ მას, თითქოს უფლის ძის შობის სასწაული დღეს მოხდა.

შობის ღამის დადგომამდე საქართველოს ყველა ტაძარში საზეიმო წირვა–ლოცვა იწყება, რომელიც დილამდე გრძელდება. სრულიად საქართველოს კათოლიკოს–პატრიარქი ილია მეორე თბილისის წმიდა სამების სახელობის ტაძარში აღავლენს ლიტურგიას.

გამთენიისას კი, საშობაო ღვთისმსახურების დასრულების შემდეგ, ქვეყნის თითქმის ყველა კუთხეში ალილოობა, ანუ ყრმა იესოს დაბადების აღსანიშნავი ულამაზესი აღლუმი იწყება, რომელიც რაღაცით საკარნავალო მსვლელობას ჩამოჰგავს. სახელწოდება „ალილო“ ებრაული სახოტბო სიტყვიდან, „ალილუიადან“ მომდინარეობს.

ალილოობა საქართველოში უხსოვარი დროიდან აღინიშნება, თუმცა საბჭოთა პერიოდში ამ დღესასწაულს, ისევე როგორც სხვა რელიგიურ დღესასწაულებს, ათეისტური ხელისუფლება კრძალავდა. ალილოს ულამაზესი ტრადიცია ჩვენში დაახლოებით ოცი წლის წინ აღდგა პატრიარქ ილია მეორის წყალობით.

ალილოზე გამოსული მამაკაცები და ბავშვები, რომელთაც წინ მახარობელი მიუძღოდათ, წარსულში კარდაკარ დადიოდნენ, თითქმის ყველა სახლთან ჩერდებოდნენ და სიმღერით ულოცავდნენ შობას მასპინძლებს. დიასახლისები კი მათ სახლის ზღურბლზე ხვდებოდნენ ხილით, ტკბილეულითა და სხვადასხვა სანოვაგით ხელდამშვენებულები, რომელსაც მერე მათვე ჩუქნიდნენ.

სვანეთში ალილოზე გამოსულებს მწყემსის ტყაპუჭები აცვიათ და მწყემსისავე კომბლები უკავიათ, რითაც ახალშობილი იესოს სანახავად მისულ მწყემსებს განასახიერებენ.

მოალილოვეთა შორის არიან წითელჯვრიანი თეთრი პერანგებით შემოსილი სტიქაროსნები და ეკლესიის მსახურები, რომლებსაც ხატები, ხორუგვები და ჩირაღდნები დააქვთ და საალილოო სიმღერას მღერიან. მათ წინ მიუძღვით ხარებშებმული ურემი, რომელზეც კალათები ალაგია შეჭირვებულთა და ობოლთა დასახმარებლად გაღებული ტკბილეულის, ხილისა თუ სათამაშოების ჩასალაგებლად. ნებისმიერ მსურველს შეუძლია შეურთდეს ალილოზე მოსიარულეთა ჯგუფს. ეს მართლაც დაუვიწყარი და შთამბეჭდავი სანახაობაა.

საშობაო სუფრა: რომელი მხარე რითაა მდიდარი?

რაც შეეხება გასტრონომიულ სიამოვნებას, ამ მხრივ შობა ფანტასტიკურად მრავალფეროვანია, ვინაიდან ქვეყნის სხვადასხვა კუთხეში სადღესასწაულო სუფრისთვის აბსოლუტურად განსხვავებული კერძები მზადდება.

იმერეთში, გურიასა და სამეგრელოში საშობაოდ საცივსა და ელარჯს ამზადებენ და აჯიკაწასმულ გოჭს წვავენ.

დასავლეთ საქართველოში განსაკუთრებული ყურადღება ეთმობა ტკბილეულს – თაფლს, სხვადასხვა ხილის ჩირსა და ბადაგში მოხარშულ გოგრას.

კახეთში ქადებს აცხობენ, მწვადებს წვავენ და მუჟუჟს აკეთებენ.

ფშავ-ხევსურეთში შობა წარმოუდგენელია ხინკლის, შინნახადი არყისა და შინაური ლუდის გარეშე.

ქართლში სადღესასწაულო კვერებს აცხობენ, რომლებსაც შობის პერსონაჟების ფორმას აძლევენ. დიასახლისები მათ ოჯახის წევრებსა და შინაურ ცხოველებსაც აჭმევენ.

სვანეთში აუცილებლად კლავენ ღორს, აცხობენ კუბდარს, ხაჭაპურს, ფხლოვანსა და ფეტვრას. ეს უკანასკნელი ხაჭაპურის ნაირსახეობაა, რომელშიც წარსულში აუცილებლად ამატებდნენ კანაფის დანაყილ თესლს. დღეს ამ ინგრედიენტს ფეტვი ცვლის.

შობაზე სვანური სუფრისთვის აუცილებელია ხორცისგან დამზადებული კერძები: კუპატები და უძველესი სვანური „ზისოხრა“ – სისხლიანი ძეხვი.

გურიაში ყველისა და კვერცხის გულსართიან ღვეზელებს აცხობენ, აჭარაში კი ტრადიციულად და აუცილებლად მიიჩნევა ფაჰლავა და აჩმა.

და კიდევ რამდენიმე მიზეზი სასწაულის სარწმუნებლად

ქრისტეშობის უდიდეს დღესასწაულს საქართველოს ყველა კუთხეში მცხოვრები ქართველი განსაკუთრებულად ხვდება.

ამის მაგალითია ულამაზესი ტრადიცია: შობის ღამეს ყველა ქართველის სახლის ფანჯარაში იდგმება ანთებული სანთელი, რომლის შუქსაც ნებისმიერი გამვლელი ხედავს.

ეს ტრადიცია იმ ბიბლიურ ღამეს შეგვახსენებს, როდესაც მარიამი იოსებთან ერთად ღამის გასათევს ეძებდა მოსალოგინებლად. იმ დღიდან ორი ათას წელზე მეტი გავიდა, მაგრამ საქართველოში ქრისტეშობის ღამეს დღემდე ციმციმებს ათასობით სანთელი – ნიშნად იმისა, რომ ყოვლადწმიდა ღვთისმშობელი სიკეთეს მიმადლებს თითოეულ ოჯახს.

შობაზე მორწმუნე ქართველები ბეთლემის ვარსკვლავით განათებული იმ ღირსსახსოვარი ღამის სასწაულებს იხსენებენ. ბეთლემის გასახსენებლად მათ სხვა მიზეზიც აქვთ: სწორედ ამ უძველეს ქალაქში აღიზარდა საქართველო მფარველი დიდმონამე წმიდა გიორგი. ასე რომ, საიდანაც არ უნდა მივუდგეთ, ქრისტეშობის ბიბლიური ისტორია ქართველებისთვის ძალზე ძვირფასია.

ქვეყნები, სადაც კვირის ბოლოს 2018 წელი არ დადგება

რომელი წელია ახლა? რომელი წელი იქნება შემდეგი? ამ, ერთი შეხედვით, მარტივ კითხვაზე სხვადასხვა ქვეყნებში განსხვავებული პასუხი აქვთ. კერძოდ:

ტაილანდი – 2561 წელი

ტაილანდში მომავალ წელს 2561 წელი დადგება. ოფიციალურად ტაილანდი ბუდისტური მთვარის კალენდრის მიხედვით ცხოვრობს, სადაც ათვლა ბუდას მიერ ნირვანის მიღწევიდან იღებს სათავეს.

ბუდისტური კალენდრის მიხედვით ცხოვრობენ შრი-ლანკაზე, კამბოჯაში, ლაოსსა და მიანმარშიც.

ეთიოპია – 2011 წელი

ეთიოპური კალენდარი გრიოგორიანულ კალენდარს დაახლოებით 8 წლით ჩამორჩება. ის 13 თვისგან შედგება. წელიწადში 12 30-დღიანი და 1 5-6-დღიანი თვეა. ეთიოპური კალენდარი ძველ ალექსანდრიულ კალენდარს ეფუძნება.

ისრაელი – 5778 წელი

ებრაული კალენდარი ისრაელში ოფიციალურად გრიგორიანულთან ერთად გამოიყენება. ამ კალენდრის მიხედვით, ყოველი ახალი თვე ახალ მთვარესთან ერთად იწყება.

ებრაული კალენდარი ყველაზე პირველი ახალი მთვარიდან იწყება, რომელიც ძვ. წ. 3761 წლის 7 ოქტომბერს, ორშაბათს დადგა.

პაკისტანი – 1439 წელი

ზოგიერთ ისლამურ ქვეყნებში ისლამური კალენდარი რელიგიური დღესასწაულების თარიღების დასადგენად და ოფიციალური კალენდრის სახითაც გამოიყენება. წლების ათვლა წინასწარმეტყველ მუჰამედის და პირველი მუსლიმების მექადან მედინაში გადასახლების – თარიღიდან იწყება (ახ.წ. 622 წელი).

ისლამური კალენდრის წლის ხანგრძლივობა მზის წელიწადზე 10-11 დღით ნაკლებია და თვეები სეზონებთან მიმართებაში „მოძრაობს“. ზაფხულის თვეები გარკვეული პერიოდულობით ზამთრის გახდება და პირიქით.

ირანი – 1396 წელი

ირანული კალენდარი, ე.წ. მზის ჰიჯრა ავღანეთსა და ირანში მოქმედი ოფიციალური კალენდარია. ეს ასტრონომიული მზის კალენდარი ომარ ხაიამის მონაწილეობით არის შექმნილი.

წლების ათვლა ირანულ კალენდარში, ისევე როგორც ისლამურში, „ჰიჯრადან“ – მუჰამედის მედინაში გადასახლებიდან იწყება, მაგრამ ის მზის წელიწადზეა დაფუძნებული. ირანული კალენდრის კვირა შაბათს იწყება და პარასკევს მთავრდება.

ინდოეთი – 1939 წელი

ინდოეთის ერთიანული ეროვნული კალენდარი შედარებით ახალგაზრდაა, ის 1957 წელს შეიქმნა. მას საფუძვლად უდევს საკების ერა – ინდოეთსა და კამბოჯაში გავრცელებული წელთაღრიცხვის უძველესი სისტემა.

ინდოეთში არსებობს სხვა კალენდრებიც, რომლებსაც სხვადასხვა ხალხები და ტომები იყენებენ. ერთნი ათვლის წერტილად კრიშნას გარდაცვალებას იღებენ (ძვ. წ. 3102 წელი), მეორენი – 57 წელს ქვეყნის სათავეში ვიკრამის მოსვლას, მესამენი კი გაუტამა ბუდას გარდაცვალების თარიღს (ძვ. წ. 543 წელი).

იაპონია – 30 წელი

იაპონიაში მოქმედებს როგორც ქრისტეს შობიდან წელთაღრიცხვის სისტემა, ასევე ტრადიციული, რომელიც იაპონიის იმპერატორთა მმართველობის წლებზეა დაფუძნებული. თითოეული იმპერატორი საკუთარი მმართველობის ეპოქას ასათაურებს.

1989 წლიდან იაპონიაში „მშვიდობისა და სიმშვიდის ეპოქაა“, ქვეყანას კი იმპერატორი აკიჰიტო მართავს. წინა ეპოქა – „განათლებული სამყარო“ 64 წელს გაგრძელდა. ოფიციალური დოკუმენტების უმრავლესობაში თარიღებს ორივე კალენდრის მიხედვით უთითებენ.

ჩინეთი – 4716 წელი

ჩინური კალენდარი კამბოჯაში, მონღოლეთში, ვიეტნამში და სხვა აზიურ ქვეყნებში გამოიყენება. წელთაღრიცხვა ძვ.წ. 2637 წელს იმპერატორ ჰუან-დის ხელისუფლებაში მოსვლიდან იწყება.

კალენდარი იუპიტერის ასტრონომიულ ციკლებს ეფუძნება. 60 წლის განმავლობაში იუპიტერი ხუთჯერ არტყამს წრეს მზის გარშემო – ეს ჩინური კალენდრის 5 ელემენტია. მზის გარშემო იუპიტერის ერთი წრე 12 წელი გრძელდება – ამ წლებს სხვადასხვა ცხოველის სახელები მიენიჭა. გრიგორიანული კალენდრის მიხედვით 2018 წელს ძაღლის წელი დადგება.

ჩრდილოეთ კორეა – 107 წელი

მარქსიზმის ჩრდილოკორეული ვერსიის – ჩუჩხეს კალენდარი კორეის სახალხო დემოკრატიულ რესპუბლიკაში 1997 წლის 8 ივლისიდან, გრიგორიანულ კალენდართან პარალელურად გამოიყენება. ათვლის წერტილი 1912 წელია – ჩრდილოკორეული სახელმწიფოს, კორეის მარადიული პრეზიდენტის, კიმ ირ სენის დაბადების წელი.

თარიღების მითითებისას ჩრდილოეთ კორეაში ორივე წელთაღრიცხვა გამოიყენება.

მეცნიერები და ექიმები გვაფრთხილებენ, გვირჩევენ, გვთავაზობენ!

სისხლში შაქრის დონის დამაქვეითებელი სამკურნალო მცენარეები

შაქრიანი დიაბეტის მკურნალობისას

მედიკამენტებთან ერთად სასურველია დამხმარე საშუალებების – სისხლში შაქრის დონის დამაქვეითებელი სამკურნალო მცენარეების გამოყენებაც. განსაკუთრებით ეფექტურია დიეტასთან მათი შერწყმა. შაქრიანი დიაბეტით დაავადებულთათვის, უპირველეს ყოვლისა, მნიშვნელოვანია ისეთი მცენარეების გამოყენება, რომლებიც ეფექტურად აქვეითებენ სისხლში შაქრის დონეს.

სამკურნალო მცენარეებიდან შაქრის დონის ნორმალიზებისთვის ყველაზე ხშირად გამოიყენება ნეგო, კრაზანა, დაფნის ფოთოლი, მრავალძარღვა, წითელი მოცვის, ჟოლოს, შავი მოცხარისა და მარწყვის ფოთლები, ჭინჭარი, მინდვრის შვიტა, ასკილის, ანწლისა და კუნელის ნაყოფი, ოროვანდისა და ბურბუშელას ფესვები, ტოპინამბური, კაკლის ხიდები და ნორჩი ფოთლები, ვარდკაჭაჭა, არყის კვირტები და სხვა.

კაკალი. კაკლის უღლის ნახარში შაქრიანი დიაბეტის დროს აუმჯობესებს ადამიანის საერთო მდგომარეობას. 40 გრამს დაასხით 0,5 ლიტრი წყალი და ნელ ცეცხლზე ერთი საათი ადუღეთ. ყოველი ჭამის წინ, ჭამამდე 10-15 წუთით ადრე, თითო სადილის კოვზი ნახარში უნდა მიიღოთ. ძალზე სასარგებლოა კაკლის მაისში დაკრეფილი ფოთლების ნაყენიც: გამომშრალი ფოთლები

წვრილად დაჭერით, ერთ სადილის კოვზს დაასხით ერთი ჭიქა მდუღარე წყალი, ერთი წუთის განმავლობაში ადუღეთ, შემდეგ გადმოდგით, გააცივეთ, გადაწურეთ და სვით მთელი დღის განმავლობაში თანაბარი ულუფებით. მისი მიღება ერთი წლის განმავლობაშიც კი შეიძლება. ეს ნაყენი რეკომენდებულია არა მხოლოდ შაქრიანი დიაბეტის, არამედ ჩიყვის, ათეროსკლეროზული პროცესების, კისტებისა და მაღალი არტერიული წნევის დროსაც.

შვრია. სისხლში შაქრის დონის მოსაწესრიგებლად გამოიყენება შვრიის მარცვალი და ჩენჩო. აიღეთ ერთი სადილის კოვზი მარცვალი (სასურველია, ჩენჩოიანად), დაასხით 1,5 ჭიქა მდუღარე წყალი და 15 წუთი ადუღეთ ნელ ცეცხლზე. გაყავით 3-4 ულუფად (არ არის აუცილებელი, თანაბარი იყოს), მიიღეთ ჭამამდე 15 წუთით ადრე. ნახარში შეინახეთ მაცივარში.

დარიჩინი. დღეში ნახევარი ჩაის კოვზი დარიჩინი საკმარისია, რომ სისხლში შაქრის დონე დაიქვეითოთ. ამ თვალსაზრისით დარიჩინი განსაკუთრებით სასარგებლოა დიაბეტით დაავადებულთათვის. ის, გარდა იმისა, რომ ეფექტურად არეგულირებს სისხლში შაქრის დონეს, ორგანიზმის ზოგადგამაჯანსაღებელ საშუალებადაც გვევლინება. სამკურნალო მიზნით დარიჩინი შეგიძლიათ ჩაიშიც ჩაამატოთ. ის მხოლოდ დიაბეტით დაავადებულთათვის კი არ არის სასარგებლო, არამედ მათთვისაც, ვისაც სისხლში შაქრის ფარული პრობლემები აქვს. აღმოჩნდა, რომ დარიჩინის აქტიური კომპონენტია წყალში ხსნადი პოლიფენოლი. ლაბორატორიულ პირობებში ეს ნივთიერება ინსულინის შესაძლებლობათა იმიტირებას ახდენს – ააქტიურებს ამ ჰორმონის მიმღებ რეცეპტორებს და უჯრედებში ინსულინის მსგავსად „მუშაობს“. ადამიანებზე ჩატარებული დაკვირვება-გამოკვლევის შედეგად დადგინდა, რომ 3-5 გრამი დარიჩინი ოცი და მეტი პროცენტით ამცირებს სისხლში შაქრის დონეს. გარდა ამისა, აღმოჩნდა, რომ ეს სანელებელი ცხიმებისა და „ცუდი ქოლესტერინის“ დონესაც აქვეითებს, ანეიტრალებს თავისუფალ რადიკალებს, ხელს უშლის სისხლის შედედებას, ახასიათებს ანტიბაქტერიული მოქმედება – აჩერებს მიკროორგანიზმთა ზრდას.

მიხაკი. სისხლში შაქრის დონის მოსაწესრიგებლად და სისხლძარღვთა გასაწმენდად აიღეთ 20 ცალი მიხაკი (სანელებელი და არა ყვავილი), დაასხით ერთი ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, დაახურეთ თავსახური და მთელი ღამე გააჩერეთ. დალიეთ 1/3 ჭიქა დღეში სამჯერ, ჭამამდე 30 წუთით ადრე. საღამოს ამ ოც მიხაკს კიდევ ათი ცალი დაამატეთ, დაასხით მდუღარე და ისევ მთელი ღამე გააჩერეთ თავდახურულ ჭურჭელში. მეორე დღეს იმავე ოდენობით მიიღეთ. ამის შემდეგ ახალი ნაყენი მოამზადეთ. მკურნალობის კურსი 6 თვეა.

ოროვანდი. ოროვანდის ფესვი 40%-მდე ინულინს შეიცავს, რომელიც დიდ როლს ასრულებს შაქრიანი დიაბეტის, ასევე ნაღველკენჭოვანი და შარდკენჭოვანი დაავადებების მკურნალობაში. ეფექტიანია რევმატიზმისა და გასტრიტის დროსაც. აიღეთ 20 გრამი ოროვანდის ფესვი, დაასხით ერთი ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, ადუღეთ 10 წუთი წყლის აბაზანაში, გააცივეთ და გადაწურეთ. მიირთვით ერთი სადილის კოვზი დღეში 3-4-ჯერ, ჭამამდე 30 წუთით ადრე.

დაფნის ფოთოლი ეფექტურად აქვეითებს სისხლში შაქრის დონეს. აიღეთ 8-10 ცალი, დააქუცმაცეთ, მოათავსეთ თერმოსში, დაასხით 200 მლ მდუღარე წყალი და მთელი ღამე გააჩერეთ. მიირთვით თბილი, 1/4 ჭიქა დღეში 3-4-ჯერ ჭამამდე 30 წუთით ადრე. მკურნალობის კურსი 3-6 თვეა.

ბაბუაწვერა. სისხლში შაქრის დონის დასაქვეითებლად რეკომენდებულია ბაბუაწვერას ფესვის ნაყენის მიღება. აიღეთ ერთი სადილის კოვზი ბაბუაწვერას ახალამოღებული ფესვი, კარგად გარეცხეთ, მოათავსეთ ჭურჭელში, დაასხით ორი ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, თავზე დაახურეთ, შეფუთეთ და ორი საათი გააჩერეთ სითბოში. შემდეგ გადაწურეთ. მომზადებული ნაყენი ერთი დღის ულუფაა. ის სამ ტოლ ნაწილად უნდა გაყოთ და ჭამამდე 30 წუთით ადრე მიიღოთ.

პირშუშხა. მისი ფესვიც ეფექტურად აქვეითებს სისხლში შაქრის დონეს. აიღეთ, კარგად გარეცხეთ, გახეხეთ, შეურიეთ მაწონში თანაფარდობით 1:10. მიიღეთ თითო სადილის კოვზი დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 15 წუთით ადრე. შაქრის დონე თანდათანობით დაიწევს და სამკურნალო ეფექტი თვალსაჩინო გახდება.

როგორ ვიმკურნალოთ სახლის პირობებში

ჰაიმორიტს პროპოლისის ნაყენით უშველით

გრიპისა და ვირუსული ინფექციების შემდეგ ხშირად მრჩება ჰაიმორიტი, რომელსაც პროპოლისის ნაყენით ვუმკლავდები: აადუღეთ წყალი, ჩაასხით ჩაის კოვზი პროპოლისის ნაყენი და ამ ორთქლით გაიკეთეთ ინჰალაცია.

ვალერიანის ფესვები – უძილობის წამალი

უძილობა ძალზე სერიოზული პრობლემაა, ის ანგრევს ორგანიზმს. ჯანსაღი, სრულფასოვანი ძილი აუცილებელია ადამიანის ნორმალური ცხოვრებისათვის. უძილობას მე ვალერიანის ფესვების ნაყენით ვუმკლავდები: 1 ჩ/ჭ ადუღებულ წყალში მოათავსეთ 1 ს/კ ვალერიანის წვრილად დაჭრილი ფესვები, გააჩერეთ 15 წუთით ნელ ცეცხლზე, გააჩერეთ კიდევ 10 წუთი, გადაწურეთ და მიიღეთ 1 ს/კ დღეში 3-ჯერ, ბავშვებმა – 1 ჩ/კ.

მოვუაროთ თმას ბუნებრივი საშუალებებით

სუსტ თმას, ქერტლსა და თმის ცვენას თანამედროვე შამპუნებზე უკეთ ბუნებრივი საშუალებები უმკურნალებენ: 1 წილ 96%-იან სპირტს დაუმატეთ ამდენივე აბუსალათინის ზეთი. შეიზილეთ ეს ნარევი ბამბის ტამპონით თმის ძირებში. 3 საათის შემდეგ თავი.

დაიბანეთ ბავშვის საპნით. შემდეგ გადაივლეთ ძმრიანი ან ლიმონისწვენიანი წყალი (1-2ს/კ 1ლ წყალზე).

პირშუშხასთან ერთად სურდო ვერაფერს დაგაკლებთ

გვიან შემოდგომასა და ზამთარში გახშირებულმა რესპირატორულმა დაავადებებმა რომ ვერ გძლიოთ, გირჩევთ პირშუშხას გამოყენებას.

მოთენთილობა, სურდო, სხეულში მტკივნეული შეგრძნება ისე გაქრება, რომ ვირუსი სრულად გამოვლენასაც ვერ მოასწრებს.

ამაში ბადალი არ ჰყავს პირშუშხასა და თაფლისგან დამზადებულ წამალს:

პირშუშხას ფესვები გაასუფთავეთ, კარგად გარეცხეთ და ხორცსაკეპ მანქანაში გაატარეთ. გატარებისას არ დაგავიწყდეთ, მანქანას თავზე აუცილებლად მიამაგრეთ პოლიეთილენის პარკი, რომ პირშუშხას საკმაოდ მწარე ფიტონციდების ჰაერში მოხვედრისას არა მარტო თქვენ, მეზობელ ოთახებში მყოფთაც არ შეუშუპდეთ თვალები. შემდეგ ეს გატარებული მასა გადაიღეთ ქილაში, დაამატეთ სულ ცოტა ადუღებული თბილი წყალი, მჭიდროდ დააფარეთ სახურავი და ბნელ ადგილას დადგით 5-6 საათით. მიღებული მასიდან გამოწურეთ წვენი და აურიეთ მასში იმავე ოდენობის ნატურალური თაფლი. ნაყენი უნდა დალიოთ დილა-საღამოს 1 სადილის კოვზი.

შეგიძლიათ თავიდანვე დიდი რაოდენობით დაამზადოთ ნაყენი და მთელი ზამთარი გრიპისა და გაციებისგან თავი საიმედოდ დაიცვათ.

კრაზანას ნაყენი შაკიკის შეტევისას შვებას მოგგვრით

დროდადრო შაკიკი და თავის ტკივილი მაქვს, მშველელად კი ეს ნაყენი მევლინება ხოლმე: 1 ს/კ კრაზანას დაასხით 1 ჩაის ჭიქა წყალი და ადუღეთ 10 წუთით ნელ ცეცხლზე. გააჩერეთ 30 წუთი, გადაწურეთ და მიიღეთ 1 ჩაის ჭიქა დღეში 3-ჯერ.

თუ ფრჩხილის სოკო გაწუხებთ

პროპოლისის სპირტის ნაყენით (20%) დაასველეთ ბამბის ტამპონი და დაიდეთ დაზიანებულ ფრჩხილის ფირფიტაზე. მკურნალობა გრძელდება დაავადებული ფრჩხილის მოძრობამდე და მის ადგილას ახალი ფრჩხილის წამოსვლამდე.

ყველი დაბერების პროცესს აფერხებს

ყველი არა მხოლოდ გემრიელი და სასარგებლო საკვები პროდუქტია (მდიდარი კალციუმითა და 12 ვიტამინით), ის თურმე დაბერების პროცესსაც აფერხებს.

ერთ-ერთი ექსპერიმენტის ფარგლებში სპეციალისტებმა ამ პროდუქტის (კერძოდ, ობიანი ყველის) გარკვეული შენაერთების ეფექტი შეამოწმეს. საუბარია სპერმიდინზე – ნაერთზე, რომელიც მნიშვნელოვნად უხანგრძლივებდა სიცოცხლეს ჭიებსა და ჭუპრებს.

ამჯერად მკვლევარებმა ნაერთის ეფექტურობა ვირთაგვებზე შეამოწმეს. ცხოველების ერთ ჯგუფს ისინი წყლითა და სპერმიდინით კვებავდნენ, მეორეს კი მხოლოდ წყალს ასმევდნენ. შედეგად პირველი ჯგუფის ცხოველთა სიცოცხლის ხანგრძლივობა საგრძნობლად გაიზარდა, მაშინაც კი, როცა ცხოველები სპერმიდინს სიცოცხლის შუა ეტაპზე იღებდნენ. აღნიშნული ნივთიერება აქვეითებდა არტერიულ წნევას და აუმჯობესებდა გულის ფუნქციას.

როგორც მეცნიერებმა დაადგინეს, სპერმიდინი მნიშვნელოვნად ააქტივებს აუტოფაგიის (თვითშთანთქმის) პროცესს, რომლის წყალობითაც უჯრედები ტოქსინებისაგან იწმინდება (თავისუფლდება) და ინელებს თავის დაზიანებულ ნაწილებს. აუტოფაგია ერთმნიშვნელოვნად ზრდის უჯრედთა სიცოცხლის ხანგრძლივობას ანუ აფერხებს დაბერების პროცესს.

სპეციალისტებმა 800 იტალიელიც გამოკითხეს საკვები რაციონისა და მისი

გავლენის შესაფასებლად. სპერმიდინის (ანუ ყველის) ინტენსიურად და რეგულარულად მომხმარებლებს დაბალი არტერიული წნევა აღმოაჩნდათ. გარდა ამისა, მათთან გულის უკმარისობისა და გულ-სისხლძარღვთა პათოლოგიების განვითარების რისკი 40 %-ით იყო დაქვეითებული.

მორიგი კვლევებით ისიც დადასტურდა, რომ ყოველდღიურად 80 გრამი ცხიმიანი ყველის მიღება ზრდის „სასარგებლო ქოლესტერინის“ დონეს. თურმე, ყველის მოყვარულთა ორგანიზმში იზრდება იმ ნივთიერებათა კონცენტრაცია, რომლებიც სწრაფ მეტაბოლიზმთანაა დაკავშირებული, შესაბამისად, ამ პირებთან მავნე ქოლესტერინის დონე დაკლებულია და სიმსუქნის რისკი დაქვეითებული.

ასე რომ, შეიყვარეთ და რეგულარულად მიირთვით ყველი!

გარდატეხის ასაკის პრობლემები

ბავშვობიდან მოწიფულობისკენ გარდამავალ ხანას სპეციალისტები პუბერტატულს უწოდებენ, ჩვენ კი უბრალოდ გარდატეხის ასაკს ვეძახით. ეს ხანა გოგონებისთვის 10-11 წლიდან იწყება, ვაჟებისთვის კი – 12-14 წლიდან და 15-16 წლამდე გრძელდება. ასეთი ასაკობრივი დაყოფა დაახლოებითია. სინამდვილეში გარდატეხა შესაძლოა უფრო ადრე ან უფრო გვიანაც დაიწყოს. ამ პერიოდში ორგანიზმში არსებითი ფიზიკური და ნერვულ-ფსიქიკური გარდაქმნები მიმდინარეობს, რის გამოც საგრძნობლად იცვლება მოზარდის ქცევა, მისი ყოველდღიური რეჟიმი, სურვილები და მისწრაფებები, ის მოუსვენარი, ჯიუტი და მეტისმეტად თვითდაჯერებული ხდება.

რისი ბრალია ეს უცნაურობანი?

ყოველივე ამის მიზეზი სისხლში მოცირკულირე სასქესო ჰორმონები გახლავთ. ისინი აფხიზლებენ სქესობრივ სწრაფვას, რაც პირველ ხანებში – ცნობისმოყვარეობით, შემდეგ კი საპირისპირო სქესისადმი მოჭარბებული ინტერესით გამოიხატება. მოზარდებს უცნობი შეგრძნებები და აზრები, ბუნების ინტიმურ საიდუმლოებათა შეცნობის სურვილი ებადებათ. საპირისპირო სქესისადმი ლტოლვა ვაჟებში – პოლუ-ციის, გოგონებში კი მენსტრუაციის დაწყების მომენტს ემთხვევა და ეს ჯანმრთელი ორგანიზმის ერთ-ერთი ყველაზე ძლიერი მისწრაფებაა. თუმცა მენსტრუაციისა და პოლუციის თანმხლები სქესობრივი სწრაფვის გამოვლენა არ ნიშნავს სქესობრივ სიმწიფეს და იმას, რომ მოზარდს უკვე შეუძლია სქესობრივი ცხოვრების დაწყება. მოზარდის ორგანიზმი ფიზიკურად და ფსიქოლოგიურად ძალზე ინტენსიურად ვითარდება, ამიტომ ამ წლებში ქსოვილთა შენება, ორგანოების მუშაობა იცვლება. ბავშვისთვის დამახასიათებელ ზერელე და ხშირ სუნთქვას ღრმა, ნაკლებად ხშირი, ნელი და რიტმული სუნთქვა ცვლის.

იზრდება ბავშვის გულიც – ის მოზრდილი ადამიანის გულზე საღი, ელასტიკური და ამტანია, მაგრამ სინაზისა და განუვითარებლობის გამო განსაკუთრებული რეაქციულობა ახასიათებს. გულის გადიდების ტემპს ჩამორჩება სისხლძარღვთა სანათურის ზრდის პროცესი, რაც სისხლის მოძრაობას ართულებს. გულის მიერ ერთი წუთის განმავლობაში გადასროლილი სისხლის მოცულობის ზრდა და სისხლძარღვის სანათურის დიამეტრის უცვლელობა გულ-სისხლძარღვთა სისტემაში შეუსაბამობას ქმნის, ეს კი ზოგჯერ სისხლის მიმოქცევის მოშლასა და წნევის მომატებას იწვევს, ამიტომ მოზარდ ასაკში ხშირია თავის ტკივილი, თავბრუხვევა, სწრაფი გადაღლა. ბავშვის ორგანიზმის განვითარების კვალდაკვალ ძლიერდება საჭმლის მომნელებელი ჯირკვლების ფუნქცია, რაც უთუოდ უნდა გავითვალისწინოთ რაციონისა და კვების რეჟიმის განსაზღვრისას. ბავშვის კბილების მინანქარი უფრო თხელია და ფაქიზი, ვიდრე ზრდასრული ადამიანისა. იგი ადვილად ზიანდება, ამიტომ გარდამავალ ასაკში ხშირია კბილის კარიესი. ეს ყოველივე პირის ღრუს მართებულ ჰიგიენურ მოვლას მოითხოვს. ყველა ორგანოს მუშაობას ნერვული სისტემა არეგულირებს. გარდატეხის პერიოდში აღგზნების რეაქციები ჯერ კიდევ სჭარბობს შეკავებისას, რის გამოც მოზარდისთვის დამახასიათებელია მომატებული აგზნებადობა. ამის შედეგად ნერვული უჯრედები სწრაფად იქანცება, რაც გუნება-განწყობისა და ქცევის მკვეთრ ცვალებადობას იწვევს.

აგზნებადობა გულის მუშაობის ცვლილებასაც იწვევს, ამიტომ გადატვირთვასა და მღელვარებას თან სდევს გულისცემის გახშირება, ქოშინი და სხვა მოვლენები. გარდატეხის ასაკში აქტიურდება სასქესო ჰორმონები, რომელთა გავლენითაც ვითარდება მეორეული სასქესო ნიშნები. ვაჟებს ამოსდით წვერ-ულვაში, ეზრდებათ თმა ბოქვენის არეში, იღლიის ფოსოებში, ტანზე, თმა უხშირდებათ და უუხეშდებათ, უდიდდებათ ხორხის ფარისებრი ხრტილი, ეცვლებათ ტემბრი. იცვლებიან გოგონებიც: უდიდდებათ სარძევე ჯირკვლები, აწუხებთ ტკივილი ჯირკვლების მიდამოში, უმუქდებათ კანი ძუძუსთავების გარშემო, ტანზე თმიანობა ემატებათ, სხეულის ნაკვთები უმრგვალდებათ, ეწყებათ მენსტრუაციული ციკლი. ცვლილებები აღინიშნება ენდოკრინული, გამომყოფი, ძვალსახსროვანი და სხვა სისტემების მუშაობაში.

გარდატეხის ასაკს მშობლები მომზადებულნი უნდა შეხვდნენ. გირჩევთ:

- აუღელვებლად, მშვიდად მიიღოთ ცვლილებები შვილის ხასიათსა და ყოფა-ქცევაში;
- ზომიერად დავიტვირთოთ ფიზიკურად და გონებრივად, რათა გადაჭარბებულმა დატვირთვამ გული და სხვა სისტემები არ დააზიანოს;
- სწორად, სრულფასოვნად შეურჩიოთ კვების რაციონი;
- მოუწესრიგოთ კვების, შრომისა და ძილის რეჟიმი.

mkurnali.ge

ნიკოლოზ ბარათაშვილის იუბილეს მიეძღვნა

დეკემბრის შუა რიცხვებში საინტერესო ღონისძიების მომსწრენი გავხდით ყვარლის საზოგადოების წარმომადგენლები. ლიტერატურული კლუბის კოორდინატორმა, პოეტმა მანანა შატავიძემ დიდი ქართველი პოეტის ნიკოლოზ ბარათაშვილის დაბადებიდან 200 წლისთავის აღსანიშნავად წარმოადგინა მისი შემოქმედების საინტერესო ეპიზოდები.

ბარათაშვილის საიუბილეო საღამოს ესწრებოდნენ ქართული პოეზიის გულშემატკივრები და შემოქმედები ადამიანები, აგრეთვე ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერიის კულტურის, სპორტის და ძეგლთა დაცვის სამსახურის უფროსი ირაკლი მათიკაშვილი, კულტურის განვითარების ცენტრის დირექტორის მოადგილეები: მაია ზარდიაშვილი და გივი ხარებაშვილი.

ერის გამორჩეული საზოგადო მოღვაწეების შემოქმედებასთან დაკავშირებული ლიტერატურული კომპოზიციები და საიუბილეო საღამოები მთელი წლის მანძილზე მრავალი გვინახავს ქალბატონი მანანას ძალისხმევით და მისი ასეთი აქტივობა მართლაც დასაფასებელია.

იმედია, ყვარლის ლიტერატურული კლუბი ახალ წელს კვლავ მოგვიმზადებს საინტერესო სიურპრიზებს.

ქალბატონო მანანა, გილოცავთ ახალ წელს, წარმატებების მომტანი ყოფილიყოს თქვენთვის და ლიტერატურული კლუბის წევრებისათვის.

ალეკო ქაფიანიძე

ქართული ფოლკლორი

ბიბლია – ქრისტიანების და იუდეველების ძირითადი საღვთო წიგნების კრებული, იყოფა ორ ნაწილად: ძველ და ახალ აღთქმად. იუდეველნი ცნობენ მხოლოდ ძველ აღთქმას, ქრისტიანები კი ორივეს. ძველი აღთქმა შედგება 22 წიგნისაგან, ახალ აღთქმაში 27 წიგნია. ახალი აღთქმის პირველ ნაწილს წარმოადგენს ოთხი ავტორის თხზულება: მათესი, მარკოზის, ლუკასი და იოანესი, როცა ოთხივე ნაწარმოები ერთ წიგნშია მოქცეული, მაშინ თითოეული ცალკე თავად არის მიღებული და მთელ წიგნს „სახარება ოთხთავი“ ეწოდება. ისტორიული წყაროებით მტკიცდება, რომ ბიბლია მეხუთე საუკუნეში უკვე იყო ქართულად თარგმნილი. ბიბლიის გავლენით ბევრი ლეგენდა შეიქმნა, როგორც ქართული, ისე მსოფლიოს მრავალი ხალხის ფოლკლორში. ქართული ხალხური სასულიერო ლექსების დიდი ნაწილი ბიბლიას ემყარება.

კურთხევანი – 1. საეკლესიო რიტუალის (ნათვლა- ქორწინება და სხვა) შესრულებისთვის განკუთვნილი წიგნი. ხშირ შემთხვევაში ასეთ წიგნებში, განსაკუთრებით ხელნაწერებში (XIV–XVIII საუკ.) შეტანილია სამეურნეო და სამკურნალო ხასიათის მაგიური ტექსტები. ისინი ხალხურ შელოცვებს მოგვაგონებენ.

2. ხოტბის დროს, უმეტესად ხევსურეთში, ხუცთა მიერ წარმოთქმული სასულიერო შინაარსის სიტყვიერება, ვედრება და დიდება, ლექსფორმულები.

განდეგილი – ბეთლემის მღვიმესთან დაკავშირებული ლეგენდა, რომლის ძირითადი მოტივი, მწყემსი ქალისგან ბერის ცდუნება, გავრცელებულია როგორც ქართულ ფოლკლორში, ასევე მსოფლიო ლიტერატურასა და ხალხურ შემოქმედებაში. ლეგენდა ი. ჭავჭავაძემ გამოიყენა ამავე სათაურის პოემის შესაქმნელად.

გიორგი წმინდა – ერთ-ერთი ღვთაება. მასში ერთმანეთშია შერწყმული თვისებები ურჩხულზე გამარჯვებული ბერძენი გმირის პერსევსისა, ეგვიპტელთა ღვთაება გორასი, სპარსელთა მითრასი და სხვა მიწათმოქმედ ხალხთა ღვთაებებისა. საეკლესიო წიგნები მოგვითხრობენ წმინდა გიორგის სასწაულებრივ გმირობაზე. (მაგალითად გველეშაპის მოკვლა). ქართულ აზროვნებაში მას ძველი წარმართობის-დროინდელი მთვარის, ღვთაების ადგილი უკავია. დღემდე შემორჩენილია წმინდა გიორგის სახელობის ტაძრები და ეკლესიები. ქართულ ფოლკლორში ვხვდებით მრავალ ლეგენდას, რომლებიც ვეშაპთმებრძოლი გმირის სასწაულებრივ ამბებს მოგვითხრობენ. მასთან დაკავშირებულია აგრეთვე ბევრი რიტუალური ლექსი.

გიორგობა – წმინდა გიორგის სახელობის დღესასწაული (მოდიოდა 23 აპრილს და 10 ნოემბერს ძველი სტილით).

თეთრი გიორგი – წმინდა გიორგი, წარმართული პანთეონის ძლიერი ღვთაების – მთვარის შემცვლელი. გიორგის კულტი ფართოდაა ასახული პოეზიაში, საგალობლებსა და რიტუალში. თეთრგიორგობას აწყურში (კახეთში) 14 აგვისტოს დღესასწაულობდნენ. ღამისთევაზე მიდიოდნენ ქართლ-კახეთიდან და თუშ-ფშავ-ხევსურეთიდან. ქრისტიანულ წესთან ერთად აქ სრულდებოდა წარმართული კულტმსახურება, შესაწირავი კურატებითა და ცხვრებით. მონა ქალები ცეკვავდნენ, მისნობდნენ, თეთრად ჩაცმულნი ეკლესიას ირგვლივ უვლიდნენ და გლოვობდნენ. გიორგის სახელობაზე საქართველოში იმდენი სალოცავი არსებობდა, რამდენიც დღეა წელიწადში. მითებისა და ლეგენდების მიხედვით გიორგი ადამიანთა მეგობარია, მხარში უდგას გაჭირვებულსა და ჩაგრულს, ქომაგია და შუამდეგია მორიგე ღმერთთან. გიორგის მოსავლიანობის, გამრავლების, ბარაქის მომატების საქმე ეკითხება. ქორბეღელის სასიმღერო ლექსში ნათქვამია:

დღესამ დღეობა ვისია? წმინდისა გიორგისა,
ყმათად უმატე გიორგი, თუ გინდან მოსახელენი,
პურაღ უმატე გიორგი, თუ გინდან კოდნი სავსენი,
ცხვარსაღ უმატე გიორგი, თუ გინდან რქა-ჯაგრიანნი.

სახელგანთქმული იყო ხახმატის გიორგის ჯვარი, რომელიც ქაჯებს ებრძოდა და წინ უძღოდა მრევლს ლაშქრობის დროს. ლაშარის გიორგის სახელზე ფშავლები ფერხულში მღეროდნენ.

ბერი გიორგი მეც ვიყავ, ცას ვები ოქროს შიბითა,
გორაზე მედგა ბერმუხა, ზედ ავდიოდი კიბითა...

ძველ ლიტერატურულ ძეგლებში გიორგი ვეშაპთმებრძოლია, ქრისტიანობისთვის თავდადებული და მისთვის წამებული. ვეშაპთმებრძოლობა გიორგიმ მითოლოგიური და საზღაპრო ეპოსიდან მიიღო მემკვიდრეობით. ქართველთა წარმოდგენაში გიორგის სახელს წარმართობასთან ბრძოლის ეპოპეაც უკავშირდება, თუმცა ამ მხატვრული სახის წინამძღვრები სწორედ წარმართულ სიტყვიერებაშია.

ახალი წელი – ქართულ სახალხო-რელიგიურ დღესასწაულებში მნიშვნელოვანი ადგილი ჰქონდა დათმობილი ძველი წლის გასტუმრების და ახალი წლის დადგომის ცერემონიალს. ახალი წლის შეხვედრის ცერემონიალი წარმართობის დროიდანაა ცნობილი. სარწმუნოებრივ შეხედულებათა ცვალებადობის მიხედვით იცვლებოდა ახალი წლის შეხვედრის დრო და რიცხვი. XVII საუკუნეში დაწესდა 1 იანვარი. ახალი წლის შეხვედრას საქართველოში მტკიცე წესები ჰქონდა, მათში გარკვეული ადგილი ეჭირა მაგიურ ელემენტებს: თოფის გასროლა, ჩიჩილაკი, მეკვლე და საახალწლო ლექს-სიმღერები, რაც მიჩნეული იყო ახალი წლის მანძილზე ბედნიერებისა და მატერიალური უზრუნველყოფის საშუალებად.

ბარბალობა – წმინდა ბარბალეს დღეობა 24 დეკემბერს (ძველად). ბარბალობა ქრისტიანული წმინდანის ბარბალეს კულტთან დღეობაში შერწყმულია ბარბოლ-ბაბარის მზის ღვთაების დღესასწაული, რომელიც მზის მობრუნებას უკავშირდებოდა. წმიდა ბარბარე, რომელმაც მზის ღვთაების ზოგი ფუნქცია შეითვისა, ითვლებოდა ინფექციურ და თვალის სნეულებათა განმკურნებლად.

ბარბალუკა – მითოლიგიური პერსონაჟი, უკავშირდება მზის ქალღვთაება ბარბარს და ნათელ მზეს განასახიერებს. ბარბალუკა შემორჩენილია უძველეს საბავშვო თამაშობაში „ნიშხა-ნიშხა“.

ბარული – ხევსურული გამოთქმა, რომელიც გულისხმობს ბარის კუთხეებიდან შემოსულ, ან მისი გავლენით შექმნილ ლექს-სიმღერებს, მოტივებსა და მელოდიებს. ბარული თანდათან მნიშვნელოვან ადგილს იკავებს მთიელთა შემოქმედებაში, ასეთი გამოთქმა ხალხურ ლექსებშიც გვხვდება.

ჩვენებს ქალებს უსწავლავის
თამაშობა ბარულადა,
წითელ-ყვითელ ქოქომოებს
აბრუნებენ ჯარულადა.

ბერა – ძველი საწესჩვეულებო საკულტო დღესასწაულის მთავარი პერსონაჟი. საშემსრულებლო ნიჭით დაჯილდოებული იმპროვიზატორი მამაკაცი. იგი პარტნიორებთან ერთად ნიღაბით გამოდიოდა და გონებამახვილობით, ცეკვითა და სიმღერით ართობდა ხალხს.

ბერიკობა – საკულტო დღესასწაული ყველიერში. გავრცელებული იყო საქართველოს ყველა კუთხეში. ბერიკობის მონაწილენი გამოდიოდნენ ნიღბებით. აწყობდნენ სანახაობებს: ცეკვითა და სიმღერით. ჩამოუვლიდნენ ოჯახებს. ბერიკაობისთვის დამახასიათებელია იმპროვიზაცია და გონებამახვილობა. რეპერტუარი იცვლებოდა ხალხის იდეურ-პოლიტიკური მრწამსის კვალობაზე.

ბერიკობის ღამეს ბერიკები კარდაკარ ჩამოვლის დროს შეგროვებულ სურსათ-სანოვაგეს საბერიკო სუფრისთვის იყენებდნენ. საღამო ხანს იმართებოდა ლხინი. ნადიმის დროს უხვად გაისმოდა შაირები, სიმღერები; დროსტარება ზოგჯერ მეორე დღესაც გრძელდებოდა. დასასრულს ბერიკობის მონაწილეები გამწკრივდებოდნენ, პირს აღმოსავლეთისკენ იზამდნენ და ღმერთს შესთხოვდნენ – მომავალში უკეთეს ბერიკაობას შეგვახვედრეო.

ლალი გოგოლაშვილი,
კულტურის განვითარების ცენტრის ფოლკლორისა და ხალხთან ურთიერთობის სამსახურის სპეციალისტი

E ვიტამინის მნიშვნელობა

E ვიტამინი

- წარმოადგენს ცხიმში ხსნად ვიტამინს.
- E ვიტამინის წყაროს წარმოადგეს
- თხილეული, მწვანე მცენარეები, ბოსტნეული, ზეთისხილი, ხორბალი.

ფუნქციები

წარმოადგენს ანტი ოქსიდანტს, რომელიც იცავს უჯრედის მემბრანას ლიპიდების პეროქსიდაციისგან თავისუფალი რადიკალების მიერ.

ახდენს დაბალი სიმკვრივის ლიპოპროტეინების ოქსიდაციის პრევენციას თავისუფალ რადიკალებად (ოქსიდიზებული დაბალი სიმკვრივის ლიპოპროტეინები) რომელიც უფრო მაღალი ათეროგენობით გამოირჩევა.

იცავს ფილტვის უჯრედების მემბრანას თავისუფალი რადიკალების მიერ დაზიანებისგან. როდესაც ჟანგბადის კონცენტრაცია მაღალია (მაგ ახალშობილებში მწვავე რესპირატორული დისტრეს სინდრომის მკურნალობის დროს)

E ვიტამინის დეფიციტი

- ცხიმების მალაბსორბცია. მაგ. ცისტური ფიბროზი ბავშვებში.
- ქრონიკული პანკრეატიტი, ლიპაზას ინჰიბიტორები
- აბეტალიპოპროტეინემია.

E ვიტამინის დეფიციტი იწვევს:

- სპინოცერებრალურ ატაქსიას
- მიოპათიებს
- პერიფერიულ ნეიროპათიას
- ატაქსიას
- რეტინოპათიას
- იმუნური სისტემის სისუსტეს.

E ვიტამინის მიღება საჭიროა მხოლოდ მაშინ თუ მისი დეფიციტია. დამატებით მისი მიღება არ ზრდის სიცოცხლის ხანგრძლივობას და არც განსაკუთრებული დადებითი გავლენა აქვს ჯანმრთელობაზე.

მაღალი დოზებით E ვიტამინის მიღებამ შეიძლება იმოქმედოს როგორც ანტიკოაგულანტმა და გამოიწვიოს სიხლდენა. ჰიპერევიტამინოზი ასპირინთან ერთად შეიძლება სიცოცხლისთვის საშიში იყოს.

ალოე – სამკურნალო თვისებები

ალოე (ლათ. Aloe arborescens) საქართველოში ველური სახით არ გვხვდება, მაგრამ იგი თითქმის ყოველ ოჯახს აქვს და ყველასათვის კარგადაა ცნობილი, როგორც ოთახის კულტურა. ალოეს სამშობლოა აფრიკა.

მას როგორც სამკურნალო მცენარეს, იცნობდნენ ძველი ბერძნები და რომაელები. ალექსანდრე მაკედონელის ჯარისკაცები აფრიკაში ლაშქრობისას სწავლობდნენ ალოეს წვენის-საბრის მომზადებას.

რომაელები მას აშენებდნენ ბაღებში. არაბები ალოეს მოთმინების სიმბოლოდ თვლიდნენ, რადგან იგი ძალიან დიდი ხნის განმავლობაში არ ჭკნება.

სულხან-საბა ალოეს საბრს და აზუას უწოდებდა.

ალოე მრავალწლიანი, შედარებით დაბალი ტანის მცენარეა, სამშობლოში 4 მ-ის სიმაღლეს აღწევს. აქვს ხორციანი ფოთლები, რომელთა სიგრძე 60 სმ-მდეა. როგორც წესი, ფოთლები ზემოთ ქმნიან როზეტს. ფორმით წაგრძელებულ-მახვილისებრია, ეკლისმაგვარი კიდეებით.

საყვავილე ისარი მაღალია, რომელიც მთავრდება წითელი ან ყვითელი ღამაზი ფერის გრძელი მტევანა ყვავილედით: ყვავილის გვირგვინი მარტივია, რომელსაც აქვს ექვსკბილიანი ყვავილსაფარი.

ალოე იზრდება ნახევრადუდაბნოებში. აქვს წვნიანი ფოთოლი, ლორწოვანი რბილობით, რაც უზრუნველყოფს მის არსებობას გვალვის პირობებში.

მედიცინაში ალოეს გამოყენება ხდება ძირითადად სამი სახით: მშრალი წვენის, საბრის ახალი წვენისა და პრეპარატების სახით.

საბრის მოსაპოვებლად აფრიკასა და ამერიკაში გამოიყენება ძალიან მსხვილფოთლიანი ალოე. მას ამზადებენ შემდეგი წესით: ჭრიან მსხვილ ფოთოლს და აწყობენ დახრილ სიბრტყეზე. ფოთლიდან წვენი წვეთავს 5 სთ-ის განმავლობაში. მიღებულ წვენს ტოვებენ მცხუნვარე მზის ქვეშ თვეობით. ამ ხნის განმავლობაში წვენი არც მჟავდება და არც დუღილს არ განიცდის. გაშრობის შემდეგ საბრს აქვს მოშავო-მორუხო უფორმო მყიფე ნაჭრების სახე და ძალიან მწარე გემო.

საბრი შეიცავს საფაღარათო ანტრაგლიკოზიდებს და ფისებს. დიდი დოზებით საბრის მიღება (0,5-1,0 გ) იწვევს ძლიერ საფაღარათო მოქმედებას, რაც 6-8 სთ-ის შემდეგ ვლინდება. ამასთან, იწვევს სისხლის ჭარბად მიწოდებას მენჯ-ბარძაყის ორგანოებისაკენ, ამიტომ მისი გამოყენება არ შეიძლება ორსულობის დროს.

მცირე დოზებით (0,05-0,2 გ) აუმჯობესებს საჭმლის მონელებას, მადას.

ჩვენს პირობებში ალოეს ფოთლები მცირე ზომისაა. ამიტომ წვენის მისაღებად ფოთლებს ჯერ წნეხავენ და შემდეგ აორთქლებენ.

ალოეს ახალი წვენი ხელს უწყობს ჭრილობის შეხორცებას. მის წვენს თაფლთან და კარაქთან ერთად იყენებენ ტუბერკულოზისა და საერთო სისუსტის დროს.

ძლიერი ბრონქიტის დროს აიღეთ 15 გ. ალოე, ღორის ან ბატის გამდნარი ქონი

100 გ, კარაქი (უმარილო) – 100 გ, ფუტკრის თაფლი – 100 გ, გახსენით 1 ჩაის ჭიქა ცხელ რძეში და მიიღეთ დღეში 2-ჯერ.

გასტრიტის, დიზენტერიისა და ქრონიკული შეკრულობის დროს დალიეთ 1-2 ჩაის კოვზი ალოეს წვენი 2-3-ჯერ დღეში 30 წთ-ით ადრე ჭამის წინ. მკურნალობის კურსი 1-2 თვე.

დაჩირქებული ჭრილობებისა და დამწვრობის დროს დაიდეთ ალოეს წვენში დასველებული დოლბანდი ან პირდაპირ დაიწვეთეთ წვენი დაზიანებულ ადგილას.

ალოეს წვენს ფართოდ იყენებენ კოსმეტიკაშიც. იგი კარგი ბიოსტიმულატორია. თუ გნებავთ კიდევ უფრო გალამაზდეთ, გარეცხეთ ალოეს ფოთოლი ცივ ანადუღარ წყალში, დააქუცმაცეთ ფაფისებრი მასის მიღებამდე (ან გაატარეთ ხორცის საკეპ მანქანაში), დაამატეთ 5 წილი წყალი და გააჩერეთ 1 სთ. მიღებული მასა დადგით დაბალ ცეცხლზე, მიიყვანეთ დუღილამდე, ადუღეთ 2-3 წთ, გაწურეთ 2-3 ფენა დოლბანდში (არ დაგავიწყდეთ ფოთლიდან ეკლისმაგვარი კიდეების მოცილება).

ასეთი სახით დამზადებულ ალოეს ნაყენს ხმარობენ სახის გასაწმენდად, ფერისმჭამელების მოსაცილებლად, ზედმეტი ცხიმიანობის დროს. თუ სახის კანი მშრალია, საჭიროა, გაწმენდის მერე წაისვათ ცხიმოვანი მკვებავი კრემი. ნაყენის გამოყენება შეიძლება გამოსავლებად პირის ღრუსა და ყელის ანთებითი პროცესების დროს.

როგორც ავიცენა მიუთითებდა ალოეს წვენი კარგი საშუალებაა მელანქოლიის დროს. ალოეს წვენს თაფლთან ერთად იდებენ დანარტყამ ადგილებზე, ხოლო მისი წვენი ღვინოსთან შერეული თმის ცვენის საწინააღმდეგოდ გამოიყენება.

ალოეს იყენებენ აგრეთვე სწორი ნაწლავისა და მამაკაცის სასქესო ორგანოების სიმსივნის დროს.

პოჭოჭიკი და ფოლხვა გასაგებ ენაზე – რა იქნება დაუშვებელი ტექ-დათვალიერების ამოქმედების შემდეგ

საქართველოში ავტომობილების ტექ-დათვალიერება სავალდებულო ხდება. AUTO BILD-ის ერთგულმა მკითხველმა იცის, რომ ტექ-დათვალიერების, როგორც ტერმინის, ზუსტი და სწორი ფორმა არის ავტოსატრანსპორტო საშუალებების პერიოდული ტექნიკური ინსპექტირება. თუმცა ტექ-დათვალიერება უფრო მოკლე და ყველასათვის გასაგები, დამკვიდრებული ტერმინია.

არაერთხელ ითქვა, რომ ტექ-დათვალიერება 2018 წლის პირველი იანვრიდან ნებისმიერი ავტომობილისთვის სავალდებულო გახდებოდა, მაგრამ როგორც ჩანს, ყველაფერი ვერ მოესწრო – ამიტომაც, გეგმა ისევ შეიცვალა.

► 2018 წლის პირველი იანვრიდან უბრალოდ გამკაცრდება იმ ავტომანქანების ტექნიკური ინსპექტირების პროცესი, რომლებიც, სავალდებულო შემოწმებას აქამდეც ექვემდებარებოდნენ, თუმცა, მათი ინსპექტირების პროცესი და ადმინისტრირება, მინიმუმ არაეფექტური იყო. იგულისხმება სამგზავრო (8 ადგილის ზემოთ) და სატვირთო (3,5 ტონის ზემოთ) ავტომობილები.

► 2018 წლის პირველი ივლისიდან ტექ-დათვალიერებას სახელმწიფო უწყებებისა და იურიდიული პირების კუთვნილი ავტომანქანები გაივლიან.

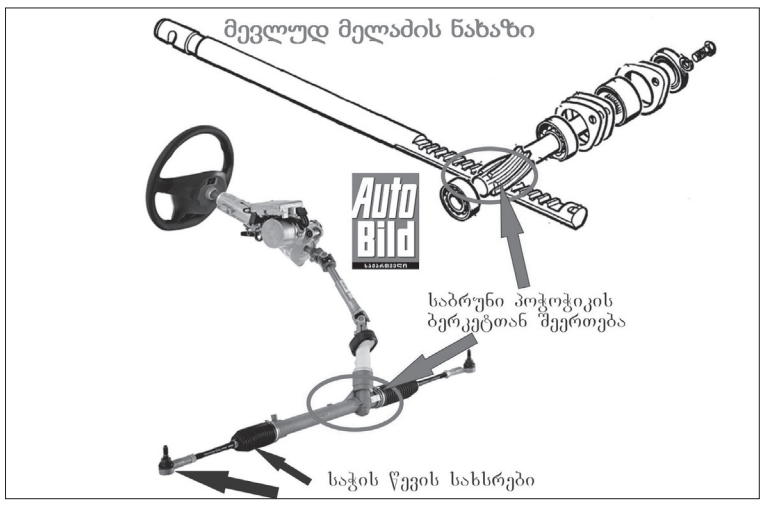
► 2018 წლის პირველი ოქტომბრიდან ტექ-დათვალიერება სავალდებულო გახდება იმ მსუბუქი ავტომობილებისთვის, რომელთა ძრავის მოცულობა 3000 კუბურ სანტიმეტრზე მეტია. ანუ, თუ ავტომობილის ძრავის მოცულობა არის 2 986 კუბური სანტიმეტრი, რასაც ვუწოდებთ ხოლმე 3,0-ს, მას ამ თარიღიდან არ მოუწევს ტექ-დათვალიერების გავლა. განმარტებაში ნათქვამია, რომ 3000-ზე მეტი მოცულობის ძრავის მქონე მანქანები მეტ სანვავს მოიხმარენ და შესაბამისად, მათგან მავნე გამონაბოლქვით ჰაერის დაბინძურების მეტი საფრთხე არსებობს.

► 2019 წლის პირველი იანვრიდან, ანუ, ერთი წლის შემდეგ, გზისთვის ვარგისობაზე ტესტირებას კი უკვე ყველა დანარჩენი ავტომობილიც გაივლის – ანუ, საქართველოს მთელი ავტოპარკი 2019 წლის დასაწყისიდან, წლის ბოლომდე.

რაც შეეხება კონკრეტულ დეტალებს იმის შესახებ, თუ ორი წლის განმავლობაში რომელი კატეგორიის მანქანები, რა ვადაში გაივლიან ინსპექტირებას და რა მოეთხოვებათ მათ. ამის შესახებ დეტალური ინფორმაცია გაწერილია ტექნიკურ რეგლამენტში, რომელიც უკვე დაამტკიცა საქართველოს მთავრობამ.

ფოლხვა და პოჭოჭიკი გასაგებ ენაზე – მევლუდ მელაძის „თარგმანი“

რეგლამენტის გამოქვეყნების შემდეგ ქართულ ინტერნეტ-სივრცეში უცებ ძალიან პოპულარული გახდა სიტყვები „ფოლხვა“ და „პოჭოჭიკი“. ეს და კიდევ



არაერთი ასეთი სიტყვაა ნახსენები იმ მოთხოვნებში, რაც ავტომობილმა ტექ-დათვალიერების გასავლელად უნდა დააკმაყოფილოს.

პოჭოჭიკი ძალიან ძველი სიტყვაა და იმ დროიდან მოდის, როცა ურმებით დავდიოდით.

იმისთვის, რომ მძღოლებისთვის ყველაფერი გასაგები ყოფილიყო, გადავწყვიტეთ, რეგლამენტში გაწერილი რამდენიმე მოთხოვნა ბარბარიზმების, ანუ, ხელოსნურ ენაზე გვეთარგმნა და დასახმარებლად მევლუდ მელაძეს მივმართეთ. მას წარდგენა არ სჭირდება, მაგრამ მაინც: მევლუდ მელაძე საქართველოს საავტომობილო სპორტის ფედერაციის ვიცე-პრეზიდენტი და წარმატებული ქართველი ავტომრბოლია.

► მაშ ასე: ტექ-დათვალიერების ზოგიერთი მოთხოვნა ყველასათვის გასაგებ ენაზე – ანუ, რა არის პოჭოჭიკი და რას ნიშნავს ფოლხვა.

1. დაუშვებელია საჭის საბრუნი პოჭოჭიკის ბერკეტის შეერთებაში და საჭის წევების სახსრებში ფოლხვა.

► მევლუდ მელაძის განმარტება: დაუშვებელია, რომ საჭის მექანიზმის ნებისმიერ გადაბმაში, მათ შორის „კრესტავინაში“, „რულავოი რეიკაში“, „ნიაგებში“ და „ნაკანეჩნიკებში“ იყოს ნორმაზე მეტი „ლუფტი“. (ანუ, ფოლხვა არის ე.წ. „ლუფტი“)

2. ავტომობილის საჭის თვლის მაბრუნი ძალის ცვლილება მოხვევის კუთხის მთელ დიაპაზონში უნდა იყოს მდოვრე.

► მევლუდ მელაძის განმარტება: საჭე ბრუნვის დროს უნდა ტრიალებდეს „პლავნად“, არ უნდა იყოს შეგრძნება, თითქოს რაღაცა ხელს უშლის ან რაღაცას ეხება. საჭეს რომ ატრიალებ, არ უნდა იკეთებდეს კბილებს და საფეხურებს და არ უნდა აკეთებს ნახტომს.

3. საჭის სვეტის მდგომარეობის დამაფიქსირებელი მოწყობილობა უნდა იყოს გამართული, ხრახნული შეერთებები უნდა იყოს მოჭერილი და დაფიქსირებული.

► მევლუდ მელაძის განმარტება: ეს ძირითადად გადატანილ საჭეს ეხება, თუმცა, რა თქმა უნდა, ეხება ქარხნულ მარცხენა ან მარჯვენა საჭესაც. იგულისხმება, რომ საჭის მთელი მოწყობილობა სალონში უნდა იყოს მყარად მიმაგრებული და უნდა იყოს „ბოლტ-გაიკით“ და არა სვარკით მიმაგრებული. „ბოლტ-გაიკა“ ქართულად არის ჭანჭიკი და ქანჩი.

4. ჯამური ფოლხვის გაზომვის მაქსიმალური ცდომილება არ უნდა აღემატებოდეს ერთ გრადუსს.

► მევლუდ მელაძის განმარტება: „ლუფტი“ არ უნდა იყოს ერთ გრადუსზე მეტი.

5. დაუშვებელია საჭის სისტემის დეტალებსა და კვანძებში დამამზადებლის მიერ გაუთვალისწინებელი შედუღებების გამოყენება.

► მევლუდ მელაძის განმარტება: იგულისხმება ის, რომ დაუშვებელია იმ შედუღებების გამოყენება, რაც ავტომწარმოებელს არ გაუთვალისწინებია. თუმცა დამამზადებელი შეიძლება დაირქვას ნებისმიერმა ხელოსანმა, რომელმაც საჭე გადაიტანა და შეუძლია თქვას, რომ დამამზადებელია და თვითონ გაითვალისწინა, რის შემდეგაც ველარ მოედავები. ამიტომაც, უმჯობესია, რომ აქ ეწეროს ავტომწარმოებელი და არა დამამზადებელი.

რა უნდა გაითვალისწინონ უკატალიზატორო მანქანების მფლობელებმა?

პერიოდული ტექნიკური ინსპექტირების გავლისას ავტომობილმა 7 ძირითადი კრიტერიუმი უნდა დააკმაყოფილოს. კერძოდ, ეს მოთხოვნებია – მუხრუჭები, საჭის მართვის სისტემა, ხილვადობა, ფარები, ღერძულა, შასი და მისი შემადგენლები და გამონაბოლქვი.

ასე მოწმდება, რამდენად აბინძურებს ავტომობილი გარემოს.

რაც შეეხება მავნე გამონაბოლქვს: ნებისმიერი ავტომობილისთვის, იმის მიუხედავად, აქვს თუ არა მას კატალიზატორი, იმოქმედებს გამონაბოლქვის მაქსიმუმ დასაშვები ნორმა, რომელიც უნდა დააკმაყოფილოს გამართული წვის სისტემის მქონე ავტომობილმა. ანუ, თუკი წვის სისტემაში პრობლემები არ აქვს, ტექ-დათვალიერება თავისუფლად შეიძლება გაიაროს იმ ავტომობილმა, რომელსაც არ აქვს კატალიზატორი.

გრაფიკი: ვინ როდის უნდა გაიაროს ტექ-დათვალიერება?

გრაფიკი გაწერილი იქნება ავტომანქანების რეგისტრაციის თარიღის (თვისა და რიცხვის) მიხედვით, რაც, პირველ რიგში, შესაბამისი ავტოსატრანსპორტოსაშუალების მფლობელებს მისცემს საკმარის ვადას, მოემზადონ ტექდათვალიერებისთვის და ასევე თავიდან აგვაცილებს რიგების წარმოქმნის რისკებს.

ფარების შემოწმების პროცესი გლდანის ტესტირების ცენტრში (ქერჩის ქუჩა, #11)

უფრო კონკრეტულად კი, ავტოსატრანსპორტო საშუალების მფლობელმა უნდა ნახოს სარეგისტრაციო მოწმობაში მანქანის გამოშვებისა და რეგისტრაციის თარიღი. რეგისტრაციის თარიღი (თვე) არის მისი ავტოსატრანსპორტო საშუალებისთვის პერიოდული ტექნიკური ინსპექტირების გავლის ბოლო ვადა.

მაგალითად, თუ ავტომობილის რეგისტრაციის თარიღია 2010 წლის ნოემბერი, აღნიშნულმა ავტოსატრანსპორტო საშუალებას პერიოდული ტექნიკური ინსპექტირებისთვის ბოლო ვადა დაწყებიდან ნოემბრამდე ექნება.

ავტომფლობელებისთვის ამოქმედდება საერთაშორისო პრაქტიკაში მიღებული წესი, კერძოდ:

4 წლამდე ავტომანქანებისთვის ინსპექტირება არ იქნება საჭირო

4-დან 8 წლამდე – ორ წელიწადში ერთხელ

8 წელზე ზემოთ ასაკის ავტომანქანებისთვის – ყოველწლიურად.

შეასაბამისად, მანქანის გამოშვების თარიღის მიხედვით, ავტოსატრანსპორტო საშუალების მფლობელი მიხვდება, მოუწევს თუ არა და რა პერიოდულობით მის ავტომობილს ტექნიკური ინსპექტირების გავლა.

რა ეღირება ტექ-დათვალიერება და რამდენი იქნება ჯარიმა?

ამოქმედდება ცხელი ხაზი ნომრით – 1484. ამასთან, შეიქმნება ვებ-გვერდი, რომლის საშუალებითაც ადამიანს შეეძლება, მისთვის სასურველ ტესტირების ცენტრში ვიზიტი დაგეგმოს და პერიოდული ტექნიკური ინსპექტირებისთვის საჭირო თანხა გადაიხადოს. მსუბუქი ავტომობილების 60 ლარი, სატვირთო და სამგზავრო ავტომობილებისთვის – 100 ლარი.

ყველა ავტომფლობელს, რომლის სატრანსპორტო საშუალებასაც აღმოაჩნდება ისეთი ხარვეზი, რაც ეწინააღმდეგება დადგენილ მოთხოვნებს, მიეცემა გონივრული ვადა (1-თვიანი) პრობლემის მოსაგვარებლად.

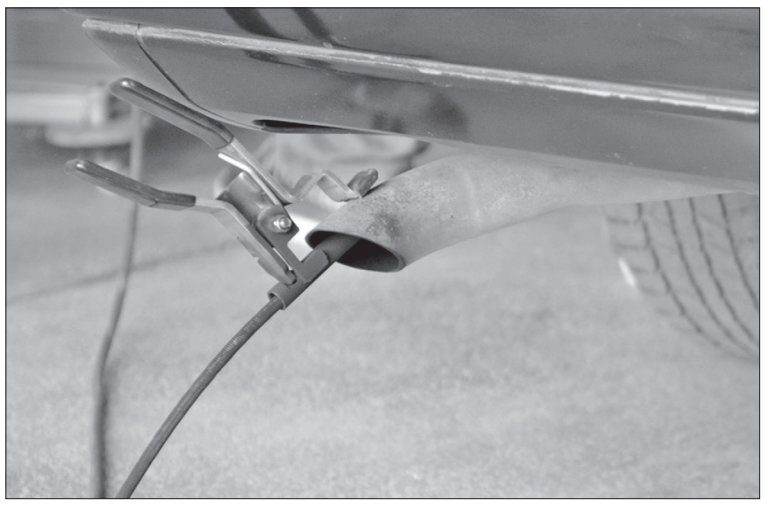
ამასთან, გამკაცრდება ინსპექტირების მოწმობის არქონის შემთხვევაში არსებული საჯარიმო სანქციები. უფრო კონკრეტულად კი, ფიზიკური პირისთვის ჯარიმა იქნება 50 ლარი, ხოლო იურიდიული პირებისთვის – 200 ლარი.

რა უნდა გაითვალისწინონ მარჯვენასაჭიანი და გადატანილი საჭის მქონე ავტომობილების მფლობელებმა?

პერიოდული ტექნიკური ინსპექტირების დაწყების ეტაპიდან საჭის გადატანა აიკრძალება. რაც შეეხება უკვე საჭეგადატანილ ავტომობილებს: ასეთი მანქანებიც ისევე გაივლიან ტექნიკურ ინსპექტირებას, როგორც სხვა ნებისმიერი, თუ ისინი ტექნიკური რეგლამენტით გათვალისწინებულ პარამეტრებს დააკმაყოფილებენ.

მარჯვენასაჭიან ავტომობილებს არავითარი დამატებითი სირთულეები არ შეექმნებათ.

მათ მოუწევთ მხოლოდ მაშუქი ფარების დახრილობისა და სინათლის ნაკადის მიმართულების ცვლილება. როგორც ეკონომიკის სამინისტროში აცხადებენ, მიდგომა ყველასთვის ერთნაირია – მთავარია, ავტომობილმა ტექნიკური მოთხოვნები დააკმაყოფილოს. მარტივად რომ ვთქვათ, თუკი საჭე შეძლებისდაგვარად უსაფრთხოდაა გადატანილი, ავტომობილი ტექ-დათვალიერებას გაივლის. სამაგიეროდ, პირველი იანვრიდან იკრძალება საჭის ნებისმიერი ფორმით გადატანა.



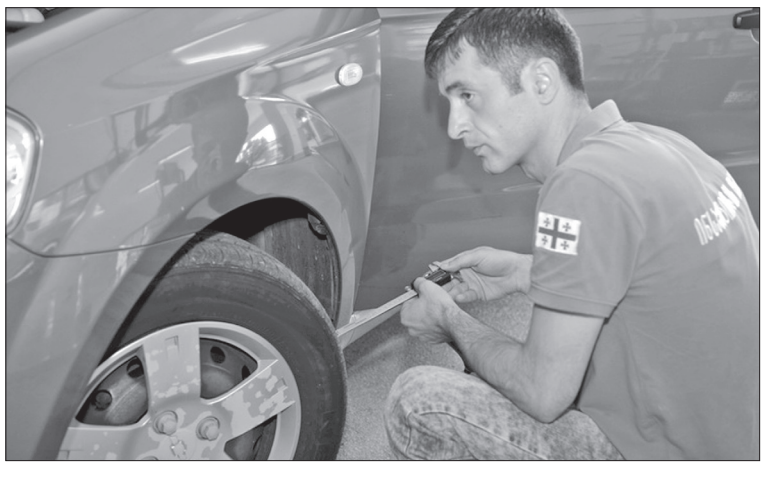
სად შემიძლია შევამოწმო ჩემი ავტომობილი წინასწარ? სად გავივლი ტექ-დათვალიერებას?

ვისაც სურს, წინასწარ გაიგოს, აქვს თუ არა მის ავტომობილს რაიმე სახის პრობლემა, რის გამოც, შესაძლოა, ტექ-დათვალიერება ვერ გაიაროს, ვურჩევთ მიაკითხოს არსებულ ტესტირების ცენტრებს, სადაც ავტომობილები ტექ-დათვალიერებას გაივლიან.

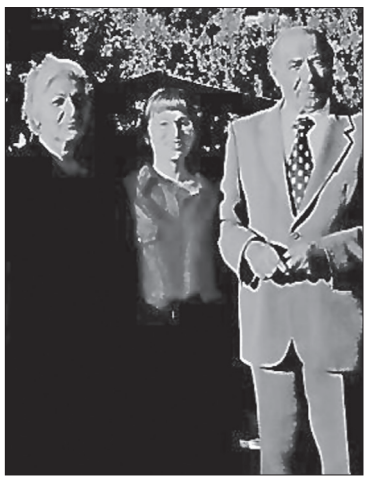
ცენტრებში თქვენს ავტომობილს დეტალურად შეამოწმებენ. შესაბამისად, გექნებათ მეტი დრო პრობლემების აღმოსაფხვრელად, ან მშვიდად შეხვდებით სავალდებულო ტექ-დათვალიერების მოახლოვებას.

სავალი ნაწილის დათვალიერების პროცესი გლდანის ტესტირების ცენტრში

ტესტირების ცენტრები მთელი საქართველოს მასშტაბით მოქმედებს. თბილისში რამდენიმე ასეთი ცენტრია: გლდანში (ქერჩის ქუჩა, 11), აღმაშენებლის ხეივანში (ტოიოტას ცენტრის გვერდით), ასევე სან ზონაში, ისანში, კიროს ქუჩაზე და ა.შ.



მას ჩვენს ქალაქში იცნობდნენ, როგორც ყვარლის დიდ პატრიოტს, კაცურ კაცს, რომელსაც ამშვენებდა მოხევე ადამიანის სწორუპოვარი სამკაულები



ფრიად პატივცემულმა ყვარლელმა ქალბატონმა, 87 წლის ციალა მაისურაძე-სუჯაშვილმა წერილი მოგვაწოდა. წერილი ჩვენი ქალაქის ერთ-ერთი თავდადებული ადამიანის, შოთა სუჯაშვილის მიერ არის დაწერილი. იგი ავტობიოგრაფიული ხასიათისაა. წერილში ვრცლად არის მოთხრობილი სამამულო ომის დროინდელი ამბები, კერძოდ იმ რთული ცხოვრების შესახებ, რაც ბედმა არგუნა შოთას 14 წლის ასაკიდანვე.

ომმა ფოლადივით გამოაწრთო მოხევე ვაჟკაცი, შემდეგ იყო რუსეთის წლები და სწავლა როსტოვში მელიორაციისა და მეტეოროლოგიის ფაკულტეტზე... მერე კი დაუღალავი შრომა და გარჯა... უცვლელად ვაქვეყნებთ ბატონ შოთა სუჯაშვილის წერილს ჩვენს კომენტართან ერთად.

* * *

„ბედმა ინება და საცხოვრებელი ადგილი შევიცვალე. ყვარელში ჩამოვედი, გავიცანი ქალბატონი ციალა მაისურაძე, მასთან შევუღლდი და სამუდამოდ აქ დავრჩი. იმ დროიდან სისხლხორცეული გახდა ჩემთვის ყვარლის პრობლემების მოგვარება. მღვრიე, დაუმორჩილებელი, ღვარცოფული მდინარე, შავი კლდიდან მოხეთქილი დურუჯი, ბევრჯერ გახდა აქ მცხოვრებთა თუ ჩამოსულთა უბედურების მიზეზი. მთავრობა, ხელისუფლება ცდილობდა მდინარე დურუჯის დამორჩილებას, მაგრამ ცდა ყოველთვის წარმატებით არ მთავრდებოდა.

მუშაობა დავიწყე სახელმწიფო საწარმოო „მტკვარის“ უბნის უფროსად. ვხელმძღვანელობდი დურუჯის დამბების მოწყობას, კაშხალის მშენებლობას, რომლის ავტორიც ირაკლი ხერხეულიძე იყო. მშენებლობა საცდელი იყო. მისი არ გამართლების შემთხვევაში პასუხს არავინ აგებდა. ერთხელ, როდესაც დურუჯი განრისხდა და ყვარელს წალეკვით დაემუქრა, კაშხალმა 700 000 კუბ.მეტრი ღვარცოფული მასა გააჩერა. ყველა ბედნიერი იყო ამით, მე კი უბედნიერესი, ამის შესახებ გაზეთ „კომუნისტში“ დაიწერა ვრცელი სტატია სათაურით „ყვარელს კი მშვიდად ეძინა“.

ჩემი ხელმძღვანელობით დაიწყო ჩალის გუბის ტერიტორიის ამოძირკვა და გაფართოება, რომელიც მიმდინარეობდა ხუთი წლის მანძილზე და მას შემდეგში ჩალის ტბა ეწოდა. ვიმუშავე კუდიგორის წყალსაცავის მშენებლობაზეც, ტბების დანიშნულება იყო მათთან ახლო მდებარე სოფლების გასარწყავება პაპანაქება ზაფხულის პერიოდში.

ერთხელ წყალმა ჩალის ტბის ორი მილის ფარი გაგლიჯა, სოფლებს წალეკვა ემუქრებოდა. წყლის შეკავების ყველანაირი ცდა უშედეგოდ მთავრდებოდა. ჩემი ტექნიკით მოვახერხე უზარმაზარი ხეების მოგლეჯვა, მათი საშუალებით დამცავი ჯებირის შექმნა და წყლისთვის მიმართულების შეცვლა. სოფლები უბედურებას გადაურჩა.

ყვარლიდან ლაგოდეხამდე, შემდეგ აქედან თელავამდე, სადაც საშიში მდინარეებია, ვხელმძღვანელობდი წყლისგან დამცავი ჯებირების მშენებლობას... საკეთებელს რა გამოულევს ყვარელს, ამისთვის კი ყოველთვის მზად ვიყავი.

სულითა და გულით შევიყვარე ყვარელი, ყვარლელები, საპასუხოდ იგივე მივიღე. ყვარელი ჩემთვის მეორე უსაყვარლესი მშობლიური კუთხეა! რასაც ხელი მოვკიდე, უდიდესი სიყვარულით, ერთგულებით გავაკეთე. იმედი მაქვს, დიდი იმედი, როცა დრო მოვა, როცა დრო მოვა... უფლის წინაშე ვალმოხდილი წარვდგები! ესაა ჩემი სულისა და გულის წრფელი ამოძახილი!

* * *

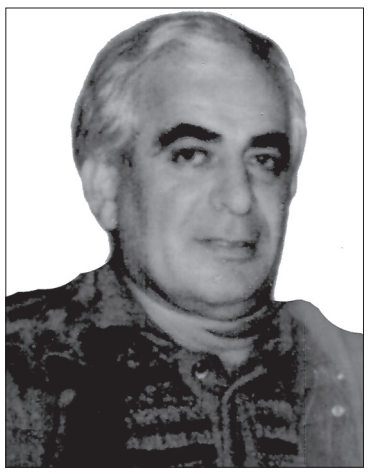
მართლაც ვალმოხდილი შეუერთდა მარადისობას მოხევე ვაჟკაცი. იგი გარდაიცვალა 86 წლის ასაკში, 2014 წელს, ინსულტით. მას ჩვენს ქალაქში იცნობდნენ, როგორც ყვარლის დიდ პატრიოტს, კაცურ კაცს, რომელსაც ამშვენებდა მოხევე ადამიანის სწორუპოვარი სამკაულები – გულწრფელობა, ერთგულება, სულიერი სიმტკიცე. ჩვენი რაიონის ექიმებმა დიდხანს იბრძოლეს მისი სიცოცხლის გადასარჩენად, მაგრამ ყველაფერი უშედეგოდ დამთავრდა. სამწუხაროდ, შეწყდა ბატონი შოთას სიცოცხლე. შეწყდა იმ გულის ძგერა, რომელშიც თანაბარი ადგილი ეკავა ყვარელსა და გერგეტს. კახეთიც და ხევიც აღმოსავლეთ საქართველოს ეკუთვნის, თან ყვარლელებიც ლეგენდის მიხედვით ფშავის სოფელ ყვარადან ჩამოსახლებული ხალხია, ანუ მთის ხალხი და იქნებ იმიტომაც შეიყვარა და მალამოდ დაეფინა შოთა ყვარელს და ყვარელი შოთას.

როცა ბატონ შოთას მეუღლეს, ქალბატონ ციალას ვუსმენთ და ვუყურებთ, ვხვდებით რანი ვიყავით ქართველები და რა გვაქვს საამაყო. დარბაისლობა, მწყობრი საუბარი, სიმშვიდე, მოელვარე თვალები, კოპწია ეზო, ყვავილნარით კი ყველას სტიმულს აძლევს, სიცოცხლის სურვილს უღვიძებს გულში და ახალ სასიცოცხლო ძალას მატებს.

დიდად პატივცემულ ქართული გენისა და გონის კაშკაშა წარმომადგენელს, შეჭირვებული ყვარლელების მოამაგეს, ქომაგს, მათ მხარდამჭერს, მზრუნველ ქალბატონს, მდინარე დურუჯის პირველ მეზობელს, „კაზარმის“ თავში მცხოვრებ კეთილშობილპიროვნებას, დედა ციალას ვულოცავთ ახალ, 2018 წელს და ვუსურვებთ დიდხანს სიცოცხლეს.

ნუნუ ცქვიტინაშვილი,
ფილოლოგი, ქართული ენისა და ლიტერატურის მასწავლებელი

ნიკო სეფაშვილის მონატრება



ჩვენო უძვირფასესო მეგობარო, ერთი წელი გავიდა შენი ამ ქვეყნიდან ზეციურ საქართველოში გამგზავრების შემდგომ და როგორ გვაკლიხარ ყველას, პირველ რიგში შენს ოჯახს, საყვარელ მეუღლეს, დედმამიშვილს, შვილებსა და შვილიშვილებს, სამეგობროს.

22 ივნისს შევიკრიბეთ ჩხეიძის ფაზენდაში და მეგობრებმა იქიდან მოგილოცეთ დაბადების დღე. შენი განშორებით დაზაფრულები ვიხსენებდით ერთად გატარებულ დღეებსა და საათებს, კურიოზულ თავგადასავლებს. სტუმარმასპინძლობაში ხომ ვერავინ შეგეცილებოდა, შენს ოჯახში მოსულ ნებისმიერ ადამიანს მაშინვე სუფრას უშლიდი და ტრადიციული ქართული სადღეგრძელოებით ატკბობდი.

იცხოვრე პატიოსანი კაცის სახელით, ასეთად გიხსენებენ დღეს მეგობრები, ნათესავები, ყოფილი თანამშრომლები. რაიკავშირში და მეფრინველეობის ფაბრიკაში მუშაობდი ათეული წლების განმავლობაში და იქ გატარებულ წლებს ხშირად იხსენებდი და მისტიროდი.

ალბათ ვერ წარმოიდგენდი, რომ შენი გარდაცვალებიდან თვეების შემდგომ, ასევე მოულოდნელად, უძვირფასესი ადამიანები: მერი ძალო, შუქრი გელაძე და მძახალი, ხვიჩა ხინჩლაშვილი შენს გზას გამოუყვებოდნენ და მარადიულ სამყოფელში შემოგიერთდებოდნენ. თურმე რა ულმობელი ყოფილა წუთისოფელი, სამეგობროდან შენი სახით იმდენი ადამიანი გამოგვაკლდა, რომ ჩამოთვლა გვიჭირს.

გვჯერა, რომ შენი სახელი დრო-ჟამს გაუძლებს, რადგან შესანიშნავი ოჯახი დაგრჩა – მეუღლე, შვილები, შვილიშვილები, რომლებიც ღირსეულად გააგრძელებენ შენს ვაჟკაცურ ტრადიციებს.

გვიყვარხარ, ძალიან გვაკლიხარ და გვენატრები!

მეგობრების სახელით
ალექსანდრე გიგილოშვილი

გაქვთ თუ არა კავშირი გარდაცვლილ ნათესავთან, ფაქტის დამადასტურებელი 10 ნიშანი

ცხოვრებაში ყველაზე მძიმე განსაცდელი ახლობლის დაკარგვაა. თუმცა, თუ ადამიანი დედამიწაზე ფიზიკურად აღარაა, ეს არ ნიშნავს, რომ მისმა სულმაც სამუდამოდ მიგატოვათ. სინამდვილეში, ერთგვარი კონტაქტი გარდაცვლილ ადამიანთან შეიძლება თქვენც გაქვთ. მთავარია, მეტად დაკვირვებული იყოთ. აი, რამდენიმე ფაქტი იმისა, რომ გარდაცვლილი ნათესავი ჯერაც გსტუმრობთ.

1. გრძნობთ მის სუნს. არომატი ყველაზე გავრცელებული საშუალებაა. თუ გარდაცვლილის თამბაქოს ან სუნამოს სუნს გრძნობთ, ე.ი. კავშირი ამ ადამიანთან ისევ ძლიერია.

2. ჩნდებიან თქვენს სიზმრებში. სიზმარში ნანახი გარდაცვლილი ახლობლები რეალისტურად და არა ზღაპრულად გამოიყურებიან. ისინი თითქოს რაღაცას მიგანიშნებენ, გაფრთხილებენ. დააკვირდით სიზმრებს, განსაკუთრებით, საყვარელი ადამიანის გარდაცვალებიდან 40 დღის განმავლობაში.

3. თქვენი „საერთო“ ნივთები ქრება. შეიძლება შეგიმჩნევიათ, რომ დიდხანს ეძებთ საყოფაცხოვრებო ნივთებს, რომლებიც გარდაცვლილს უყვარდა. ან ერთ ადგილზე დადეთ და სხვა ადგილზე დაგხვდათ. შეიძლება გარდაცვლილი ასე გეხუმრებათ.

4. უჩვეულო მოვლენები პანაშვიდებსა და დაკრძალვაზე. ამერიკელი ექსტრასენსის, ჯეიმს ვან პრეგეს თქმით, გარდაცვლილების სულები ხშირად ესწრებიან საკუთარ პანაშვიდებსა და დაკრძალვებს. ისინი ცდილობენ დაამშვიდონ თავიანთი ახლობლები. ტკივილისა და ტრაგედიის გამო ადამიანი ვეღარაფერს ამჩნევს, თუმცა სწორედ ასეთ დღეებშია გარდაცვლილ ადამიანთან კავშირი მეტად შესამჩნევი.

5. გრძნობთ მათ. ზოგიერთს ჰგონია, რომ საყვარელი ადამიანის სული მის გვერდითაა. ზოგი მას ხედავს კიდეც, ზოგი გრძნობს მათ სიახლოვეს. ზოგსაც გვიან, წიგნის კითხვის დროს ჰგონია, რომ მის გვერდით ვიღაც ზის. ეს ხშირად ხდება, განსაკუთრებით, იმ ადამიანებს შორის, ვისაც ერთმანეთი ძალიან უყვარდათ.

6. გრძნობთ მათ შეხებას. ამოუხსნელია ფაქტია, მაგრამ მილიონობით ადამიანის ნაამბობიდან ირკვევა, რომ გარდაცვალების შემდეგ ისინი გრძნობდნენ ამ ადამიანების სიახლოვეს, გრძნობდნენ, როგორ ეფერებოდნენ ისინი თმაზე, როგორ ეხებოდნენ, ხელს ჰკიდებდნენ.

7. ელექტრონივთების უჩვეულო მოვლენები. ელექტრონივთები მოულოდნელად რომ „გიჟდებიან“, ეს სულების ცელქობის ამბავია, მათ შეუძლიათ ელექტრონივთებით მანიპულირება. არ შეგიმჩნევიათ, რომ მანქანაში ჩაჯდომისას თქვენი საყვარელი მუსიკა ჩაირთო, თქვენ კი საერთოდ სხვა ტალღაზე გქონდათ რადიო მომართული?..

8. ამოუცნობი სატელეფონო ზარები. იყო შემთხვევა, როცა მამის გარდაცვალების შემდეგ გოგონას მობილურზე რამდენჯერმე დაირეკა უცნობი და უჩვეულო ნომრიდან, ხმას არავინ იღებდა. როცა გოგონამ ეს ამბავი მეგობრებს გაუმხილა, მათაც გაიხსენეს მსგავსი ფაქტები საყვარელი ადამიანების გარდაცვალების შემდეგ. არავინ იცის, რატომ ხდება ასე. თუმცა, მეცნიერები სერიოზულად დაინტერესდნენ ამ ფენომენით.

9. სიმბოლოებით დატვირთული უცნაური მოვლენები. ისინი უამრავ მინიშნებას გვიგზავნიან: ბუმბულების, მონეტების ან ქვების სახით. გარდაცვლილები ხშირად იყენებენ ცხოველებს, რათა საკუთარი თავი გამოავლინონ. გარდაცვლილების ნათესავები ამჩნევენ შინაურ ცხოველებს, ჩიტებს, პეპლებს, ჭიამაიებსა და სხვა სულიერ არსებებს, რომლებიც უცნაურად იქცევიან.

10. ჩვენ მათ სინამდვილეში ვხედავთ! გინდ დაიჯერეთ და გინდ არა, მაგრამ ჩვენ მათ ვხედავთ. არა სიმთვრალის დროს და სხვაზე მიმსგავსებულს. ისინი „გვენახვებიან“, როცა სურთ ჩვენთან კონტაქტის დამყარება, როცა რაღაცას გვანიშნებენ, გვაფრთხილებენ.

არაყი რომელიც აუმჯობესებს ეკოლოგიურ მდგომარეობას

თუ გსურთ მიიღოთ ალკოჰოლი და განმსჭვალული ხართ პლანეტაზე ზრუნვის პასუხისმგებლობის გრძნობით, თუ მისდევთ ეკოლოგიური ცხოვრების წესს, თქვენთვის საინტერესო იქნება ტექნოლოგია, რომელიც საკვების ნარჩენებს არყად გარდაქმნის.

გაიგეს რა, რომ პურფუნთუშეულის, ნამცხვრების და ტორტების ნარჩენებიდან, რომლებსაც ოჯახებიდან სანაგვეებში ვყრით ან დახლებზე გასდის ვადა, სპირტის მიღება შეიძლება, სემ ჩირესკინმა და უაიტ რიგალმა არყის ახალი მარკა ისადვენტურე შექმნეს, იგი მთლიანად გადამუშავებული საკვები ნარჩენებისგან მზადდება.

სამხრეთ კალიფორნიის არყისა და ლიქიორის ქარხანაში, კვირის განმავლობაში 1200 ფუნტამდე (დაახლოებით 544 კგ.) პურფუნთუშეული გროვდება ადგილობრივი სასურსათო ბანკიდან, მათგან დისტილაციის (ლათ. დისტილლატიო – წვეთობით ჩამოდინება, გამოხდა) პროცესის დახმარებით მიიღება არაყი, რომელიც ვრცელდება ბარებში, რესტორნებში და კალიფორნიის საცალო ქსელებში.

„საკვები არ უნდა იყრებოდეს, ჩვენ გვინდოდა ჭარბი საკვები მოგვეცილებინა ნარჩენების კატეგორიიდან და შეგვექმნა რამე გემრიელი“-თქვა ჩერესკინმა. „საკვები არ უნდა ხვდებოდეს ნაგავსაყრელზე, ჩვენ გვინდა შევცვალოთ სიტუაცია და ვაჩვენოთ, რომ მათი გადამუშავებით შესაძლებელია მაღალი ხარისხის პროდუქტის მიღება“-აღნიშნა რიგალიმ.

ყოველი ბოთლი ისადვენტურე-ს მისაღებად, 2 ფუნტამდე საკვები ნარჩენის გადამუშავება ხდება, ყველა ეს ნარჩენი შეიცავს სახამებელს და შაქარს, რაც იძლევა ალკოჰოლის წარმოების შესაძლებლობას.

განსხვავებით სხვა ალკოჰოლური სასმელებისგან, რომლებიც მუდმივი ინგრედიენტებისგან მზადდება, ისადვენტურე სხვადასხვა გემოვნურ თვისებებით გამოირჩევა, რადგან ხდება ყველა მიღებული ნედლეულის გამოყენება.

არაყს მოტკბო გემო აქვს, გარე არომატიზატორების „გაძევება“ გამოხდის დროს ხდება, მაგრამ იმის გამო, რომ მწარმოებელი ვერ საზღვრავს პროდუქტთა შეფარდებას, სასმელს ზოგჯერ შეიძლება შოკოლადის ტორტის ან სხვა ნუგბარის გემო დაჰკრავდეს, თუმცა როგორც აღმოჩნდა ეს მომხმარებლისთვის პრობლემას არ წარმოადგენს.

ეს ტექნოლოგიური პროცესი, ხელს უწყობს აშშ-ში საკვები ნარჩენების შემცირებას, გარდა ამისა ვადაგასული და გადაყრილი პროდუქტების გამოყენება ამცირებს არყის ღირებულებას.

სურსათის ფასების მონიტორინგის ელექტრონული პროგრამა ამოქმედდა

ფერმერებისათვის და აგრო-პოლიტიკის წარმმართველებისათვის საქართველოში, უკვე ხელმისაწვდომია ახალი, ინოვაციური ინსტრუმენტი – ფასების მონიტორინგის ონლაინ რესურსი.

ინტერნეტ რესურსი საშუალებას იძლევა განხორციელდეს ფასების მონიტორინგი ქვეყნის მასშტაბით 100 დასახელების სასოფლო-სამეურნეო და სასურსათო პროდუქტისათვის.

სტატისტიკური მონაცემების ონლაინ პლატფორმა შემუშავებული იქნა გაეროს სურსათისა და სოფლის მეურნეობის ორგანიზაციის () მიერ, სოფლისა და სოფლის მეურნეობის განვითარების ევროპის სამეზობლო პროგრამის (ღ) ფარგლებში, საქართველოს სოფლის მეურნეობის სამინისტროსთან მჭიდრო თანამშრომლობით.

ადგილობრივ ნაწარმზე ფასების განახლებული სტატისტიკა (ყველაფერი – დაწყებული სიმინდით და თხილით, დამთავრებული კამით და იმერული ყველით) დაეხმარება სოფლად მცხოვრებ ოჯახებსა და ფერმერთა გაერთიანებებს, შეუთავსონ საწარმოო პროცესი საბაზრო ტენდენციებს.

მცირე ზომის ფერმერული მეურნეობები, როგორც წესი, შეზღუდული რესურსებითა და ზრდის შეზღუდული პოტენციალით, მნიშვნელოვან სარგებელს მიიღებენ მათთვის უაღრესად ღირებულ ინფორმაციაზე წვდომით, რაც განვითარების ახალი შესაძლებლობების წარმოჩენას შეუწყობს ხელს.

საბაზრო საინფორმაციო სისტემის შექმნისათვის, 2015 წელს სათანადოდ მომზადდა საქართველოს სოფლის მეურნეობის სამინისტროს პერსონალი რეგიონებში – საერთო ჯამში სამინისტროს 100 თანამშრომელი.

მომზადებული პერსონალის მიერ საქართველოს მასშტაბით სურსათით მოვაჭრეების გამოკითხვა ხორციელდება, პროდუქტებზე ყოველდღიური და ყოველკვირეული საბაზრო ფასების შესახებ ინფორმაციის მოპოვების მიზნით. მიღებული ინფორმაცია იტვირთება მონაცემთა ონლაინ ბაზაში.

მონაცემები უკვე სრულიად საჯაროა და ნებისმიერი დაინტერესებული პირისათვის ხელმისაწვდომია ინფორმაცია ფასების შესახებ – http://farmer.gov.ge/Statistics/Price

ბაღის და ბოსტნეული კულტურების მოვლის ხალხური მეთოდები

ჩვენს გარემო პირობებში შესაძლებელია სხვადასხვა მავნებელ მწერებთან ბრძოლა, სხვადასხვა მცენარეული საშუალებებით.

ქიმიის მეცნიერებათა დოქტორის რამაზ გახოკიძის მითითებით, ეს მეთოდი, სარგებლობის თვალსაზრისით, მეურნე ადამიანისთვის ეკონომიკურ შეღავათს წარმოადგენს და, ამავე დროს, აბსოლუტურად უსაფრთხოა.

ბატონ რამაზს ვთხოვეთ, მის მიერ მოძიებული რამდენიმე ისეთი ხალხური მეთოდი გაეზიარებინა ჩვენთვის, რაც საჭირო და უვნებელია ჩვენს გარემო პირობებში, ბაღის თუ ბოსტნეული კულტურების მავნებლებთან ბრძოლაში.

ფოთლის მღრღნელი მატლების, ხერხიების, ხვატრების და ჩრჩილების წინააღმდეგ შესასხურებელი ნაყენი

მზადდება შემდეგნაირად: 10 ლიტრ წყალში ჩავყაროთ ოთხი კილოგრამი პომიდვრის ნაფცქვენი, ან სულაც ფოჩი. შემდეგ, ნახევარი საათის განმავლობაში დაბალ ცეცხლზე ვადუღოთ.

გადმოვდგათ და როცა გაგრილდება, გავწუროთ. შემდეგ ეს ნახარში, ანუ გაწურული სითხე, 2-3 ლიტრის რაოდენობით გავაზავოთ 10 ლიტრ წყალში, დავუმატოთ 40 გრამი თხევადი საპონი და სპეციალური ხელსაწყოს მეშვეობით, ღრუბლიან ამინდში, დილით ადრე ან საღამოს, შევასხუროთ დაზიანებულ ფოთლებს, მთლიანად მცენარეებს.

ეფექტური და ადვილად მოსამზადებელია შემდეგი ნაყენი: ნახევარი ვედრო ნაცარი ჩავყაროთ 10 ლიტრ წყალში და გავაჩეროთ ორი დღე-ღამის განმავლობაში. შემდეგ გავწუროთ და ისევე, როგორც პირველ შემთხვევაში, ღრუბლიან ამინდში შევასხუროთ, დილას ან საღამოს.

ხმელი ბალახით ხეების შეხრჩოლება

ავიღოთ ოთხი კილოგრამი ნედლი ან ხმელი კულმუხოს ბალახი და ერთი დღის განმავლობაში მოვათავსოთ ათ ლიტრ წყალში. შემდეგ გავწუროთ ნაყენი და ღრუბლიან ამინდში შევასხუროთ ხეებს.

იგივე ბალახი კულმუხო, ოღონდ ხმელი, ჩავყაროთ მეტალის ვედროში, ჩავპრესოთ და წავუკიდოთ ცეცხლი ისე, რომ ხრჩოლავდეს. ასე დავდგათ ხეების ძირში, კარგ ამინდში, 2-3 საათის განმავლობაში.

კულმუხო მრავალწლიანი ბალახია, მთელ საქართველოშია გავრცელებული, განსაკუთრებით ნესტიან ადგილებში.

ბუგრების, ფსილების, ლოფორთქინების, წვრილ მატლების წინააღმდეგ ბრძოლის საშუალება

ნახევარი ვედრო ანწლის ფოთლები, ორი დღე-ღამის განმავლობაში მოვათავსოთ 10 ლიტრ წყალში. შემდეგ გადმოვწუროთ და ნაყენი წყალში შემდეგი პროპორციით გავაზავოთ: ერთ ლიტრს დავასხათ ორი ლიტრი წყალი. რაოდენობა სურვილის მიხედვით გავზარდოთ და შევასხუროთ ღრუბლიან, მშრალ ამინდში, დილით ან საღამოს.

ხახვის ფურცლების ნაყენი

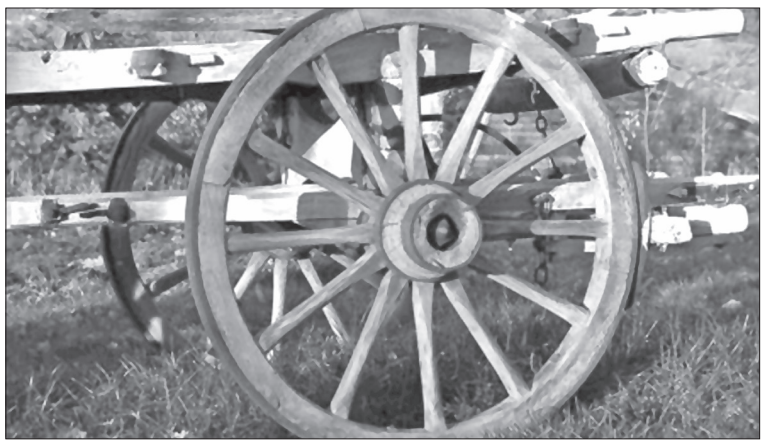
ხუთ კილოგრამამდე ხახვის მშრალი ფურცლები ჩავყაროთ ოთხ ლიტრ წყალში, დავდგათ 24 საათის განმავლობაში. შემდეგ გავწუროთ და გავაზავოთ ოთხ ლიტრ წყალში. შევასხუროთ მცენარეებს.

გახსოვდეთ! დაიცავით მშრალი ამინდის წესი, შესხურება მხოლოდ დილით ან საღამოს უნდა მოხდეს.

ნაყენი მხოლოდ ბოსტნეული კულტურების მავნებლების წინააღმდეგ

ავიღოთ ხუთასი გრამი მწარე წიწაკის პარკი. დავნაყოთ ან გავატაროთ. დავასხათ ათი ლიტრი წყალი და დავდგათ ორი დღე-ღამის განმავლობაში. შემდეგ ეს ნაყენი წამოვადუღოთ ნახევარი საათის განმავლობაში. უმჯობესია, ეს გავაკეთოთ ღია ცის ქვეშ, თავდახურულ ჭურჭელში, რათა წიწაკის სუნმა არ შეგვაწუხოს.

შემდეგ გადმოვდგათ, გაცივდეს, გავწუროთ, დავუმატოთ 40 გრამი საპონი და გავაზავოთ ორჯერ, 10 ლიტრ წყალში (ჯერ ათი ლიტრი დავუმატოთ, მოვურიოთ და მერე კიდევ ათი ლიტრი).



ამ ნაყენით უნდა შევასხუროთ კიტრი, პომიდორი, ბადრიჯანი, ლობიო, ფხალი. სპობს წითელ ხოჭოებს კარტოფილზე (კოლორადოს ხოჭო).

ვებრძოლოთ ლოკოკინას

ლოკოკინის წინააღმდეგ საბრძოლველად კარგ შედეგს იძლევა ბაღის გარშემო მარილი დაყრა, მშრალ ამინდში და არა წვიმის დროს.

დახმარება ჯანსაღ მცენარეებსაც სჭირდება

საღი და დაუავადებელი მცენარის გაზრდას ძალიან უწყობს ხელს ნიადაგში ხის ნახშირის შეტანა. კარტოფილის, ყაბაყის, პატისონის ფოსოებში, მარწყვისა და კენკროვანი ბუჩქნარის დარგვისას, კიტრის, ჭარხლის, კომბოსტოს დათესვის წინ, კარგია მწკრივებში ხის ნახშირის შეტანა, ერთ კვ. მეტრზე 20-200 გრამის ოდენობით. ნახშირი შეაგროვეთ ნაცრისგან გამოთავისუფლების დროს.

მიკრობიოლოგიური ნაყენის გამოყენება

მოცხარის, ჟოლოს თუ სხვა კულტურათა ნაცრის წინააღმდეგ შესასხურებლად გამოიყენება შემდეგი სახის მიკრობიოლოგიური ნაყენი: ერთ მესამედ ვედრო ძროხის ნაკელს ან ჩაშმორებულ თივას დავასხათ სამი ლიტრი წყალი და დავდგათ სამი დღის განმავლობაში. შემდეგ გავაზავებთ სამჯერ მეტი წყლით, გავწუროთ და დამზადების დღესვე ვასხუროთ მცენარეებს დაავადების ხარისხის მიხედვით.

agrokavkaz.ge

საკვების მოკლე ისტორია და მომავალი

ადამიანის საკვების მრავალფეროვნება წარსულში როგორც წესი განპირობებული იყო იმ გეოგრაფიული მდებარეობით სადაც ესა თუ ის ადამიანთა ჯგუფი ცხოვრობდა. დღესაც კი ადამიანები საკვებად იყენებენ ვეშაპებს, ღამურებს, ობობებს და ა.შ რომ აღარაფერი ვთქვათ ქართული სამზარეულსთვის ნაცნობი პროდუქტების შესახებ.

ინდუსტრიული პერიოდის დადგომის შემდეგ, რაც საკვებზე წვდომა გაადვილდა ჭარბი წონის პრობლემის წინაშე დადგა მსოფლიო, მათ შორის განვითარებადი ქვეყნებიც. შესაბამისად სამეცნიერო წრეებში მუდმივად მიმდინარეობს კვლევები საკვების შესახებ, რა არის კარგი და რა ცუდი. მაგალითად ჯერ კიდევ ოცი წლის წინ ითვლებოდა, რომ კვერცხი არაჯანსაღი საკვებია ქოლესტერინის შემცველობის გამო, ეს წარმოდგენა გაქარწყლდა 1996 წლიდან კვლევების შედეგებით რომელთა თანახმადაც დღეში 2 კვერცხის მიღება რეგულარულად გავლენას არ ახდენს გულ-სისხლძარღვთა დაავადების განვითარებაზე.

შემდეგ საუბარი იყო ცხოველურ ცხიმებზე, მიიჩნეოდა, რომ ცხოველური ცხიმების მიღება ზიანს აყენებს ორგანიზმს, დღეს კი ითვლება, რომ ასე არ არის და მხოლოდ ტრანს ცხიმები – მარგარინი და ყველაფერი რაშიც მარგარინს უკეთებენ არის საზიანო.

ასევე მნიშვნელოვანი დისკუსიები მიდის ვეგეტარიანელობის შესახებ რა შედეგების მომტანი იქნება ადამიანის ორგანიზმზე და გარემოზე.

მეორეს მხრივ მეცნიერები მუდმივად ფიქრობენ ახალ შესაძლებლობებზე და გარემოს უფრო ეფექტურ გამოყენებაზე რათა საკვები იყოს უფრო ჯანსაღი და ეკოლოგიაც იყოს უფრო დაცული. ამიტომ მეცნიერთა ნაწილი ფიქრობს, რომ სამომავლოდ შესაძლებელია ზღვების და მათი რესურსების გამოყენება, უკეთესად ათვისება საკვების მიღების კუთხით. მაგალითად ზოგიერთ წყალმცენარეს შეუძლია გახდეს მარცვლეულის ალტერნატივა.

შემდეგი მნიშვნელოვანი პრობლემა არის ხორცის პრობლემა, ცხოველების გაზრდა მათი დაკვლის მიზნით ეხება როგორც მორალურ პრობლემებს ასევე სხვა გარემოებებს, მაგ. ფართობი, გაზრდის ხარჯები და ა.შ. ამიტომ მეცნიერები მუშაობენ ხელოვნური ხორცის შექმნაზე, ანუ ხორცი, რომელიც ლაბორატორიაში მიიღება. და შესაძლოა მომავალში ლაბორატორიაში მიღებული ხორცი გაიყიდოს დახლებზე ცხოველთა დაკვლის გარეშე.

და ბოლოს მუდმივად არის მცდელობა შეიქმნას სუპერსაკვები, რომელიც ადამიანს მოამარაგებს ყველა საჭირო ნივთიერებით თუ ნაერთით რაც ჰომეოსტაზისთვის არის აუცილებელია, არის ასეთი საკვების შექმნის მცდელობები მაგ. შოყლენტ – საკვები ბარი, რომელიც შეიცავს ყველა საჭირო ცილას, ცხიმს და მიკროელემენტს რაც ადამიანს სჭირდება დღურად. თუმცა რამდენად პრაქტიკული და ხელმისაწვდომია მისი გამოყენება მუდმივად, ან რა შედეგების მომტანი იქნება ჯანმრთელობაზე გრძელვადიან პერსპექტივაში ამ ეტაპზე უცნობია.

რომ შევაჯამოთ შეგვიძლია ვთქვათ რომ რა ეტაპზეც კაცობრიობა იმყოფება კვების ინდუსტირაში ამ ეტაპზე არც თუ სახარბიელოა, მაგრამ არც ტრაგიკული. ფაქტია, რომ საკვების და გარემოს გაუარესების მიუხედავად ადამიანთა საშუალო სიცოცხლის ხანგრძლივობა მაინც იზრდება. რათქმაუნდა ეს არ ნიშნავს, რომ ჩვენი კვების წესი სწორია, ეს უფრო სამედიცინო მიღწევების შედეგია მაგრამ პირდაპირი საგანგაშო მდგომარეობა პირველ მიახლოებაში კაცობრიობის წინაშე არ დგას. თუმცა არც მნიშვნელოვანი და პირდაპირი გაუმჯობესების საშუალება არ ჩანს ჰორიზონტზე, მით უმეტეს თუ გავითვალისწინებთ ადამიანთა რიცხოვნობის ზრდის ტემპებს. ამიტომ მეცნიერების მნიშვნელოვანი მუშაობა და მონდომებაა საჭირო რათა ამ კუთხით მნიშვნელოვან გაუმჯობესებას მივაღწიოთ.

კოწახური (Berberis Vulgaris) სამკურნალო მცენარე

კოწახურისებრთა ოჯახის წარმომადგენელია. კოწახური 1,5-3 მ სიმაღლის ბუჩქია ძლიერი ფესვითა და გამერქნებული ფესვურებით. ყლორტს ქერქი მონაცრისფროა.

დაგრძელებული ყლორტები მოფენილია 3-5 დაყოფილ წვეტიანი ეკლებით. დამოკლებულ ტოტებზე ჯგუფებად განლაგებულია მწვანე უკუკვერცხისებრი, წამწამებით შემოსილი, წვრილად დაკბილულნაპირებიანი ფოთლები.

ყვავილები ოქროსფერ-ყვითელი, თავჩაქინდრულ მტევნებად შეკრებილი, ფრიად მგრძნობიარე 6 მტვრიანათი. მტვრიანას ძაფზე ნემსით შეხებისას იგი მყისვე ეცემა დინგს. მწერი ხორთუმით შეხებისას აღიზიანებს მტვრიანას, რომელიც თავზე ეცემა მწერს და მომწიფებულ მტვრის მარცვალს აბერტყავს. სხვა ყვავილის დინგზე თავით შეხებისას მწერი ხელს უწყობს ამ მტვრის იქ დატოვებას. ე.ი. ხელი ეწყობა ჯვარედინ დამტვერვას, რასაც ესოდენ დიდი მნიშვნელობა აქვს კოწახურის ბიოლოგიაში.

ნაყოფი წითელი ნაგრძელებული კენკრაა. ყვავის მაის-ივნისში, მწიფობას აგვისტო-სექტემბრიდან იწყებს. მტევნები ბუჩქებზე შუა ზამთრამდე ჰკიდია ხოლმე.

მჟავე, სასიამოვნო გემოს ნაყოფი ხალისით იჭმება. მრავლდება თესლით და ვეგეტაციურადაც ფესვის სტოლონებით (ფესვურების ამონაყარი). საქართველოში ფართოდაა გავრცელებული ჭალებში, ძეძვიან-ღვიანებში, მეჩხერ მუხნარებში, მთაში ზღვის დონიდან 200 მეტრამდე და ზოგან უფრო მაღლაც გვხვდება, მაგრამ დიდ სიმაღლეებზე უფრო იშვიათია და თანაც ძლიერ დაბალი.

ნიადაგის ნაყოფიერებისა და სიმშრალის მიმართ დაუდევარია, იზრდება მშრალ, თხელ ნიადაგებზე, მაგრამ ოპტიმალური ზრდით ნოყიერ კირნარ ნიადაგებზე გამოირჩევა. სინათლის დიდი მომთხოვნია, ამიტომ ხშირი ტყის საბურველის ქვეშ უსინათლობით ჩქარა იღუპება. ძალიან გამძლეა ყინვების და გვალვების მიმართ, შესანიშნავად იტანს მცხუნვარე მზის სხივების ხანგრძლივ ზემოქმედებას. ყოველივე ამასთან ერთად იგი მარილამტანიცაა, მხოლოდ ვერ ეგუება დამდგარწყლიან ჭარბტენიანობას.

ნაყოფები 5 პროცენტამდე შაქრებსა და 6-7 პროცენტ ვიშლის მჟავას შეიცავს. მათგან ამზადებენ მურაბას, ლიმონათს, კანფეტებს, გამაგრილებელ სასმელებს, იხმარება კულინარიაში ისეთი ხორციანი კერძების შესაკაზმად, როგორიცაა კუპატი, ხინკალი, ქაბაბი და სხვ. ფართოდაა ცნობილი კოწახურის ლიქიორი.

ივნისში შეგროვებული ფოთლები შეიცავენ 120 მგ /პროცენტამდე ასკორბინის მჟავას (ვიტამინ C-ს), ნაყოფმსხმოიარობისას კი დაახლოებით 40 მგ/ პროცენტ ვიტამინ E-ს. გარდა ამისა ფოთლებშია ალკალოიდები, მათ შორის ბერბერინი, რომელიც სისხლის წნევას დაბლა სწევს, იწვევს საშვილოსნოს შეკუმშვას და აძლიერებს ნაღვლის დენას.

ფოთლის ნაყენს სისხლდენის შესაჩერებლად და ღვიძლის დაავადების დროს იყენებდნენ, ფოთლებს იყენებენ მარინადის მოსამზადებლადაც.

ფესვებისგან, რომელიც 2-5 პროცენტ ალკალოიდებს შეიცავს, იღებენ პრეპარატ ბერბერინს, რომელსაც ქრონიკული ჰეპატიტის, ქოლეცისტიტის და ნაღვლის ბუშტის კენჭოვანი დაავადებების დროს იყენებენ.

მწვანე ნაყოფები შაბთან ერთად მატყლის, სელის ქსოვილსა და ქაღალდს ვარდისფრად ღებავს, ფესვები კი მატყლსა და ტყავს ყვითლად ღებავს. კარგი თაფლოვანი ბუჩქია, ამასთან მაღალდეკორაციული თვისებებითაც გამოირჩევა და ამიტომ ბაღ-პარკებში საკმაოდაა დანერგილი, მაგრამ მისი ყველგან დარგვა არასასურველია, იმის გამო, რომ ხელს უწყობს პურეულის პარაზიტი სოკოს (ჟანგა სოკოს) გავრცელებას.

კოწახურის ფოთლის ნაყენი 40 პროცენტიან სპირტზე 1:10-ზე შეფარდებით (1 ნაწილი წვრილად დაჭრილი ფოთოლი 10 ნაწილ სპირტზე) მიიღება ღვიძლისა და ნაღველსადინარების დაავადებებისას 25-30 წვეთი დღეში სამჯერ, 2-3 კვირის განმავლობაში.

ბერბერინის სულფატის აბები (0,005 გ) გამოიყენება ქოლეცისტიტის დროს, როცა თან ახლავს ნაღვლის სადინარების დისკინეზია, აგრეთვე კალკულოზური ქოლეცესტიტის დროს გართულებათა პერიოდებს შორის, ნაღვლის დენის გამაძლიერებელ საშუალებად 5-დან 20 მგ-მდე 2-3-ჯერ დღეში, განმეორებით კურსს 5-10-დღიანი შესვენების შემდეგ უნიშნავენ.

საზღვარგარეთის ქვეყნებში ნაირგვარი სახეობის კოწახურების პრეპარატებს იყენებენ როგორც სისხლდენის შემაჩერებელი თვისებები და იწვევს საშვილოსნოს მუსკულატურის შეკუმშვას, ადიდებს გულის შეკუმშვათა ამპლიტუდას და ახშირებს რიტმს, დაბლა სწევს სისხლის წნევას. ამურის კოწახურის ფესვებისაგან დამზადებული პრეპარატების მოქმედებაც ანალოგიურია.

ჩვეულებრივი კოწახურის პრეპარატები ნაღვლის ბუშტის ტონუსის შემცირებას, შეკუმშვის გაიშვიათებასა და მათი ამპლიტუდის შემცირებას იწვევს. ნაღვლის ბუშტის დაავადებებისას (ქრონიკული რეციდივირებული ქოლეცისტიტი, ნაღვლის ბუშტის დისკინეზია) აუმჯობესებს ნაღვლის დენას, ამცირებს ტკივილებსა და ანთებად მოვლენებს.

ხალხური მედიცინა სამკურნალოდ კოწახურის ფესვებს, ღეროს და ტოტების ქერქს იყენებს. კოწახურის პრეპარატები ქინინის მსგავსად სიცხის დამწევად მოქმედებს. მასვე გააჩნია სედატიური და მიკრობსაწინააღმდეგო თვისებები. კოწახურის ფესვები და ქერქი (ალკალოიდები) რეკომენდებულია ღვიძლის, თირკმლის კენჭოვანი დაავადების, სიყვითლის, თირკმლებისა და საშარდე ბუშტის ანთების, განსაკუთრებით ნიკრისის ქარის, რევმატიზმის და წელკავის (წელის გაშეშების) დროს.

მიღება ხდება წყლიანი ნაყენის სახით: ნახევარი ჩაის კოზ დაქუცმაცებულ ქერქს ან ფესვებს ასხამენ ერთ ჭიქა მდუღარე წყალს. საჭიროების შემთხვევაში დღეში 2 ჭიქა გამონაწვლილს სვამენ.

ხალხურ მედიცინაში რეკომენდებულია აგრეთვე ნაყოფის გამონახარში ელენთის დაავადების და კუჭის სპაზმების დროს, ფოთლების გამონახარში კი სურავანდის, კუჭაშლილობის და დიზენტერიის წინააღმდეგ.

agrokavkaz.ge

იცნობდეთ ყვარლის მუნიციპალიტეტის საკრებულოს დეპუტატებს

კახა ასისტიშვილი

კახა ასისტიშვილი დაიბადა ყვარლის რაიონის სოფელ ახალსოფელში 1982 წლის 22 ოქტომბერს. 2000 წელს დაამთავრა ახალსოფლის პირველი საჯარო სკოლა. სკოლის დამთავრების შემდეგ სწავლა განაგრძო თბილისის ეკონომიკურ-ეკოლოგიური ინსტიტუტის იურიდიულ ფაკულტეტზე (2000-2005). 2016 წლიდან დღემდე სწავლობს ერევნის უნივერსიტეტის „აიბუსაკის“ იურიდიულ ფაკულტეტზე.

2017 წლის ადგილობრივი თვითმმართველობის არჩევნებში მაჟორიტარი დეპუტატობის კანდიდატად სოფ. ახალსოფელში წარადგინა „ქართული ოცნება – დემოკრატიულმა საქართველომ“, გაიმარჯვა და გახდა ყვარლის მუნიციპალიტეტის საკრებულოს დეპუტატი.

ჰყავს მეუღლე და ერთი შვილი.

მამუკა ბერიაშვილი

მამუკა ბერიაშვილი დაიბადა 1991 წლის 14 დეკემბერს ყვარლის მუნიციპალიტეტის სოფელ საბუეში. ჰყავს მშობლები: მამა შოთა ბერიაშვილი და დედა ოლია სააკაშვილი – მასწავლებელი, მეუღლე თამუნა ტატურაშვილი და ორი შვილი. 2003 წელს დაამთავრა საბუის საჯარო სკოლა. 2009-2011 წლებში მოიხადა სამხედრო სავალდებულო სამსახური.

2011 წლიდან ირიცხება ყვარლის ფრენბურთელთა ნაკრებში, პარალელურად საქართველოს ნაკრებში.

2015-2016 წლებში მუშაობდა შპს „იმპექს-ტრეიდში“, ხოლო 2016-2017 წლებში შპს „ია-ში“.

2017 წლის ადგილობრივი თვითმმართველობის არჩევნებში მაჟორიტარ დეპუტატობის კანდიდატად სოფ. საბუეში წარადგინა „ქართული ოცნება – დემოკრატიულმა საქართველომ“, გაიმარჯვა და გახდა ყვარლის მუნიციპალიტეტის საკრებულოს დეპუტატი.

იოსებ სოლომნიშვილი

იოსებ სოლომნიშვილი დაიბადა 1959 წლის 7 აგვისტოს, ყვარლის რაიონის სოფელ ენისელში.1976 წელს დაამთავრა ენისლის საშუალო სკოლა, 1977 წელს ენისლის №2 პროფტექნიკური სასწავლებელი. 1977-1982 წლებში სწავლობდა საქართველოს სასოფლო-სამეურნეო ინსტიტუტში, მექანიზაციის და ელექტრიფიკაციის ფაკულტეტზე. 1982-1996 წლებში მუშაობდა ენისლის №2 ს.პ.ტ.ს-ში. ამჟამად მუშაობს აბიბოს ნეკრესელის სახელობის სასულიერო სემინარიაში პედაგოგად.

2017 წლის ადგილობრივი თვითმმართველობის არჩევნებში მაჟორიტარი დეპუტატობის კანდიდატად წარდგენილი იყო სოფ. ენისელში „ქართული ოცნება – დემოკრატიული საქართველოს“ მიერ, გაიმარჯვა და გახდა ყვარლის მუნიციპალიტეტის საკრებულოს დეპუტატი.

ჰყავს მეუღლე, ოთხი შვილი და ხუთი შვილიშვილი.

ლევან გელაძე

დაიბადა 1981 წლის 27 იანვარს, ქ. ყვარელში, მოსამსახურის ოჯახში. 1998 წელს დაამთავრა ქ, ყვარლის მე-2 საშუალო სკოლა, ამავე წელს ჩაირიცხა გ. თავართქილაძის სახელობის თბილისის სახელმწიფო ინსტიტუტში – ბიზნეს-ადმინისტრირების ფაკულტეტზე და დაამთავრა 2013 წელს.

2010-2011 წლებში მუშაობა დაიწყო გარემოს დაცვის სამინისტროს გარემოს დაცვის ინსპექციაში მთავარ სპეციალისტად. 2011-2012 წლებში ეროვნული სატყეო სააგენტოს კახეთის რეგიონის მომსახურების განყოფილების უფროსია, ხოლო 2012-2015 წლებში ეროვნული სატყეო სააგენტოს ყვარლის უბნის უფროსია.

2015-2017 წლებში მუშაობდა სოფლის მეურნეობის სამინისტროს „საქართველოს მელიორაცია“ კახეთის რეგიონის ქვემო ალაზნის სამმართველოს უფროსად. 2017 წლიდან მუშაობს „საქართველოს მელიორაცია“ კახეთის რეგიონის ლაგოდეხი-ყვარლის სამმართველოს უფროსის მოადგილედ.

2017 წლის ადგილობრივი თვითმმართველობის არჩევნებში მონაწილეობა მიიღო „ქართული ოცნება – დემოკრატიული საქართველოს“ პარტიული სიით და გახდა ყვარლის მუნიციპალიტეტის საკრებულოს დეპუტატი.

ჰყავს მეუღლე და ორი შვილი.

ვახტანგ მაჭავარიანი

ვახტანგ მაჭავარიანი დაიბადა ქალაქ ყვარელში, 1994 წლის 26 ოქტომბერს. არის დასაოჯახებელი. ჰყავს მშობლები, უმცროსი და-ძმა და ბებია.

2000 წელს სწავლას იწყებს ყვარლის რაიონის სოფელ გავაზის საჯარო სკოლაში. მე-12 კლასიდან სწავლა განაგრძო თბილისში, სკოლა-ლიცეუმ „მწიგნობართუხუცესში“. 2011 წელს წარმატებით დაამთავრა სკოლა და ამავე წელს ჩაირიცხა ივანე ჯავახიშვილის სახელობის თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტში, ეკონომიკისა და ბიზნესის ფაკულტეტზე. 2016 წელს დაამთავრა აღნიშნული სასწავლებელი და მიიღო ბაკალავრის კვალიფიკაცია.

სტუდენტობის პერიოდში პარალელურად გაიარა „ფინანსური აღრიცხვისა და ანგარიშგების კურსი“. 2015 წლიდან სტაჟირებას გადიოდა თბილისში, აუდიტორულ კომპანია შ.პ.ს. „თი-ემ-სიში“, სადაც 2016 წლიდან დაიკავა ფინანსური ანგარიშგებისა და აღრიცხვების სპეციალისტის პოზიცია.

2017 წელს მაგისტრის ხარისხის მოსაპოვებლად სწავლა გააგრძელა საქართველოს ტექნიკურ უნივერსიტეტში, ევროპისმცოდნეობის ფაკულტეტზე.

2017 წლის ოქტომბერში მონაწილეობა მიიღო ადგილობრივი თვითმმართველობის არჩევნებში და გახდა ყვარლის მუნიციპალიტეტის საკრებულოს წევრი.

შამილა კახიტაევი

შამილ კახიტაევი დაიბადა 1989 წლის 20 აგვისტოს ყვარლის მუნიციპალიტეტის სოფ. ჩანტლისყურეში. 2007 წელს დაამთავრა ლაგოდეხის №2 საჯარო სკოლა. იმავე წელს ჩააბარა გამოცდები თბილისის საერო უნივერსიტეტში იურიდიულ ფაკულტეტზე და დაამთავრა 2011 წელს, სპეციალობით სამართალმცოდნეობა.

2011-2015 წლამდე მუშაობდა ბანკ კონსტანტაში კონსულად. ამჟამად არის ყვარლის მუნიციპალიტეტში საკრებულოს წევრი. ჰყავს მეუღლე და ორი შვილი.

ალექსანდრე მაზმიშვილი

დაიბადა 1972 წლის 10 ივნისს, ყვარლის რაიონის სოფ. მთისძირში. 1990 წელს დაამთავრა მთისძირის საშუალო სკოლა, ხოლო 1996 წელს თბილისის ივ. ჯავახიშვილის სახელობის თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტი ისტორიკოსის სპეციალობით.

შრომით საქმიანობას იწყებს 1993 წელს სარუსოს არასრულ საშუალო სკოლაში ისტორიის პედაგოგად, 1995 წლის სექტემბრიდან მთისძირის საშუალო სკოლის პედაგოგია. 2004-2008 წლებში კახეთის სააღსრულებო ბიუროს სასამართლო აღმასრულებელია. 2010-2011 წლებში მუშაობს ტურისტული ორგანოს კახეთის სააღსრულებო ბიუროში. 2011-2012 წლებში მუშაობდა ყვარლის მუნიციპალიტეტის გამგებლის მოადგილედ.

2017 წლის ადგილობრივი თვითმმართველობის არჩევნებში მაჟოროტარი დეპუტატობის კანდიდატად სოფ. მთისძირში წარადგინა „ქართული ოცნება – დემოკრატიულმა საქართველომ“, გაიმარჯვა და გახდა ყვარლის მუნიციპალიტეტის საკრებულოს დეპუტატი.

ჰყავს მეუღლე და ორი შვილი.

ვაჟა ჭუნაშვილი

ვაჟა ჭუნაშვილი დაიბადა 1969 წლის 8 დეკემბერს, ქ. ყვარელში. 1975 წელს შევიდა ყვარლის ილია ჭავჭავაძის №1 საშუალო სკოლაში, რომელიც დაამთავრა 1984 წელს. 1984-1987 წლებში სწავლა გააგრძელა თბილისში, გლდანის რესპუბლიკურ სასპორტო სკოლაში. 1988-1990 წლებში მსახურობდა ჯარში. 2004 წლიდან მუშაობს ყვარლის სასპორტო სკოლაში მწვრთნელ-მასწავლებლად. 2012 წლიდან არის პარტია „ქართული ოცნება – დემოკრატიული საქართველოს“ წევრი.

2017 წლის ადგილობრივი თვითმმართველობის არჩევნებში მონაწილეობა მიიღო „ქართული ოცნება – დემოკრატიული საქართველოს“ პარტიული სიით, გაიმარჯვა და გახდა ყვარლის მუნიციპალიტეტის საკრებულოს დეპუტატი.

ჰყავს მეუღლე და ორი შვილი.

გოგიტა წიწრიაშვილი

დაიბადა 1974 წლის 2 სექტემბერს, ქალაქ ყვარელში. 1991 წელს დაამთავრა ქ. ყვარლის მე-2 საშუალო სკოლა. იმავე წელს ჩაირიცხა საქართველოს აგრობიზნესის ინსტიტუტში, რომელიც დაამთავრა 1996 წელს აგროსამრეწველო სანარმოთა მენეჯმენტის სპეციალობით.

2000 წლიდან 2004 წლამდე მუშაობდა ყვარლის რაიკოოპერატივის გამგეობის თავმჯდომარის მოადგილის თანამდებობაზე. 2008 წლიდან 2012 წლამდე მუშაობდა ყვარლის მაჟორიტარი დეპუტატის ბიუროს უფროსის თანამდებობაზე. 2014 წლიდან 2016 წლამდე მუშაობდა შ.პ.ს. „ჯორჯიაზ ნეიჩერლი“-ში ჯგუფის უფროსის თანამდებობაზე.

2017 წლის ადგილობრივი თვითმმართველობის არჩევნებში მონაწილეობა მიიღო ევროპული საქართველოს პარტიული სიით, გაიმარჯვა და გახდა ყვარლის მუნიციპალიტეტის საკრებულოს დეპუტატი.

ჰყავს მეუღლე და ორი შვილი.

გაზეთი ხელმძღვანელობს თავისუფალი პრესის პრინციპით. დამფუძნებელია ყვარლის მუნიციპალიტეტის საკრებულო, ხოლო გამომცემელი შპს „მედია ცენტრი“. გაზეთში გამოქვეყნებული წერილების ავტორთა თვალსაზრისი შესაძლოა არ ემთხვეოდეს რედაქციისას. ავტორები თავად აგებენ პასუხს მასალაში მოტანილი ფაქტების, არგუმენტებისა თუ ციტატების სიზუსტეზე. შემოსული წერილები ავტორებს არ უბრუნდებათ.

დირექტორი
ალექსანდრე გიგილოშვილი
მოადგილე
ნუგზარ ღონიაშვილი

პასუხისმგებელი მდივანი
ია გიგიაშვილი
კორესპონდენტი
დალი ტატულიშვილი

რედაქციის მისამართი:
ქ. ყვარელი, კუდიგორის №2
საკონტაქტო ტელეფონი:
22-01-86