ყვარლის მუნიციპალიტეტის „მედია ცენტრის“ გაზეთი
2018 წელი, 27 იანვარი, №1 (6462)

ყვარელი

გამოდის 1932 წლიდან

ფასი 40 თეთრი

საქართველოს მართლმადიდებლური ეკლესია 27 იანვარს მოციქულთა სწორი ქალწულის, წმინდა ნინოს ხსენების დღეს – „ნინოობას“ აღნიშნავს

მიუხედავად იმისა, რომ საქართველოში ქრისტიანობა პირველად უფლის მოციქულებმა იქადაგეს, ქართველთა გაქრისტიანება IV საუკუნის დასაწყისში სწორედ წმინდა ნინოს ღვაწლს უკავშირდება.

ის, რაც წყაროებმა შემოგვინახეს წმინდანის შესახებ

წმინდა ნინო დაახლოებით 280 წელს დაიბადა კაბადოკიაში, ქრისტიანთა ოჯახში. ნინო ოჯახის ერთადერთი შვილი იყო. მამა – ზაბულონი, წმინდა გიორგის თანამოქალაქე და სამხედრო პირი იყო, დედა – სოსანა იერუსალიმის პატრიარქის იუბენალის და იყო.

მას შედეგ, რაც ნინოს მამამ გადაწყვიტა მიეტოვებინა ოჯახი, წასულიყო მონასტერში და აღკვეცილიყო ბერად, სოსანა 12 წლის შვილთან ერთად იერუსალიმში მიდის ძმასთან.

პატრიარქმა იუბენალმა სოსანა ავადმყოფი და დავრდომილი ქალების მომვლელად დაადგინა, 12 წლის ნინო კი მოხუც ქრისტიან ქალს სარა ნიფორელს მიაბარეს აღსაზრდელად. ძიძა გოგონას ხშირად უამბობდა მაცხოვრის მიწიერი ცხოვრების შესახებ. ნინომ აღმზრდელისგან შეიტყო, რომ მაცხოვრის ჯვარცმის შემდეგ მაცხოვრის კვართი ქართველ ებრაელებს ხვდათ წილად.

ღვთისმშობლის გამოცხადება და წარგზავნა საქართველოში

გადმოცემის თანახმად, წმიდა ნინო ბავშვობიდანვე გამოირჩეოდა უფლისადმი სიყვარულით, იგი ხშირად ლოცულობდა ღვთისმშობლის ხატის წინაშე. ერთ დღეს, ლოცვის დროს წმინდანს გამოეცხადა ღვთისმშობელი მარიამი, რომელმაც აკურთხა და უთხრა, რომ წასულიყო ჩრდილოეთის ქვეყანაში, რომელიც იყო ღვთისმშობლის წილხვედრი მინა და ექადაგა ჭეშმარიტება. ნინომ ღვთისმშობელს უთხრა, რომ პატარა და უსწავლელი ადამიანი ამ დიდ საქმეს ვერ შეძლებდა, მაგრამ ღვთისმშობელმა მისცა ვაზის ჯვარი და უთხრა, რომ ყოველთვის მასთან იქნებოდა და დაიფარავდა.

ხილვის დასრულების შედეგ ნინოს ხელში ვაზის რტოებისგან აწყობილი ჯვარი ეპყრა, რომელსაც თავისი თმა მოახვია.

ნინომ ბიძამისს – პატრიარქ იუბენალს უამბო ამ ხილვის შესახებ, ბიძამაც დალოცა და აკურთხა იმ მისიის შესასრულებლად, რომელიც ღვთისმშობელმა მარიამმა დაუკისრა მას.

გზა საქართველოსკენ

ამის შედეგ წმინდა ნინო ერთ წარჩინებულ ქალთან ერთად ეფესოში მიდის ქრისტიანობის საქადაგებლად, სადაც მან ორი წელი გაატარა. შემდეგ ეფესოდან სომხეთისკენ გამოემართა წმინდანი, მის მიერვე ქრისტიანად მოქცეულ წარჩინებულ რიფსიმესთან და მის აღმზრდელ გაიანესთან ერთად, რომელნიც მოგვიანებით სომხეთის წარმართმა მეფემ ქრისტეს აღიარებისთვის სიკვდილით დასაჯა. წმინდა ნინო სიკვდილს სასწაულებრივად გადაურჩა და ფარავნის ტბის გზით საქართველოსკენ გამოემართა.

შემოსვლა საქართველოში

საქართველოს მიწაზე ფეხი წმინდა ნინომ 319 წელს დადგა. საქართველოში იმ დროს მირიან მეფე მეფობდა, სატახტო ქალაქი მცხეთა იყო და ერი კერპთაყვანისმცემლობას მისდევდა.

მცხეთაში წმინდა ნინო მაშინ მოვიდა, როდესაც ხალხი წარმართ მეფესთან ერთად მცხეთასთან ახლოს მდებარე მთაზე კერპებისთვის მსხვერპლის შესაწირად მიდიოდა. გადმოცემის თანახმად, მთავარი კერპი არმაზი იყო და მას გვერდებზე ორი შედარებით პატარა კერპის ქანდაკება ჰქონდა მიდგმული – გაც და გაი.

როდესაც წმინდანს დაუნახავს ამდენი ხალხი როგორ ემორჩილებოდა უსულო, წარმართულ ღმერთებს, თვალცრემლიანს ლოცვა დაუწყია უფლის წინაშე. წმინდანის ლოცვით ცა მოქუფრულა, საშინელი წვიმა და სეტყვა წამოსულა და სრულად დამსხვრეულა წარმართული კერპები.

გაგრძელება მე-2 გვ. -ზე

უმწეო ბენეფიციარები მოინახულეს და ახალი წელი მიულოცეს

„სიძულვილი და ბოროტება ნათესაობენ.
ესაა სენი უკურნელი და უნაპირო
სიყვარულის და სათნოების კანდელს აქრობენ,
რომ ყოველივე რაც ანათებს ბნელმა დაჩრდილოს.
ვერარა ძალა ვერ ჩაგაქრობს სხივო კეთილო“.

მიჭირს სრულად გამოვხატო ის დიდი სიხარული, როცა ვხედავ, კეთილი ადამიანები, სრულიად უანგაროდ, როგორ ეხმარებიან გაჭირვებულ ოჯახებს, რომლებიც სამწუხაროდ ჩვენს გარშემო ძალიან ბევრია. ორმაგად სასიხარულოა, როცა საქველმოქმედო საქმიანობას ეწევიან ახალგაზრდა თაობის წარმომადგენლები. ვთვლი, რომ ეს არის საქართველოს უკეთესი მომავლის წინაპირობა.

ერთ-ერთი ასეთი ახალგაზრდა არის ვახტანგ ბენდიანაშვილი. მან და მისმა ოჯახის წევრებმა (დედამ მაია ზარდიაშვილმა , დამ მარიამ ბენდიანაშვილმა და ბიძაშვილმა ზაზა ზარდიაშვილმა) გამოთქვეს საქართველოს წითელი ჯვრის საზოგადოების ყვარლის ფილიალის ყველაზე გაჭირვებული ბენეფიციარების დახმარების სურვილი.

ჩვენ დიდი სიხარულით გადავეცით მათ ყვარლის სოციალურ ცენტრში არსებული ბინაზე მოვლის სერვისის უმწეო ბენეფიციარების სია.

2017 წლის 29 დეკემბერს ქალბატონმა მაია ზარდიაშვილმა, ქალბატონმა მარიამ ბენდიანაშვილმა, ბატონმა ვახტანგ ბენდიანაშვილმა და ბატონმა ზაზა ზარდიაშვილმა საქართველოს წითელი ჯვრის თანამშრომლებთან ერთად 10 უმწეო ბენეფიციარს ბინაზე მიულოცეს დამდეგი 2018 წელი, უსურვეს ჯანმრთელობა, დიდხანს სიცოცხლე და საახალწლოდ საჩუქრად გადასცეს თითოეულს 50 ლარი.

მათი ხელშეწყობით 2017 წლის 29 დეკემბერს საქართველოს წითელი ჯვრის საზოგადოების ყვარლის ფილიალში შემომავალი ბენეფიციარებისთვის გაიმართა ასევე საახალწლო ღონისძიება.

საახალწლო საღამოზე ბენეფიციარებს შობა-ახალი წელი მიულოცეს ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერის მოადგილემ, ბატონმა გივი ზაუტაშვილმა, საკრებულოს თავჯდომარის მოადგილემ, ბატონმა ვანო მამულაშვილმა, საკრებულოს წევრმა, ქალბატონმა ქეთი სეფაშვილმა, მერიის კულტურის სამსახურის ხელმძღვანელმა, ბატონმა ირაკლი მათიკაშვილმა, ყვარლის კულტურის განვითარების ცენტრის თანამშრომლებმა: ქალბატონებმა მაია ზარდიაშვილმა, მაია ხვთისაურიშვილმა, მაგული სააკიშვილმა,იზოლდა იოსებიანმა .

ახალი წელი მათ მიულოცეს ასევე, ყვარლის სათნოების სახლის მენეჯერმა, ქალბატონმა თამრიკო ნაზრიშვილმა და ყვარლის ავერსის სააფთიაქო ქსელის მენეჯერმა ქალბატონმა ირმა ბერიაშვილმა. საღამო იყო ძალიან თბილი და სასიამოვნო, რისთვისაც საქართველოს წითელი ჯვრის საზოგადოების ყვარლის ფილიალის თანამშრომლები და ბენეფიციარები მადლობას ვუხდით საახალწლო ღონისძიების სპონსორებს გაწეული თანადგომისათვის.

* * *

მადლობას ვუხდით სოკარ-ჯორჯია გაზი კახეთის სამმართველოს დირექტორს, ბატონ მიხეილ სამხარაულს გაწეული თანადგომისთვის. ბატონმა მიხეილმა საქართველოს წითელი ჯვრის საზოგადოების ყვარლის ფილიალს საახალწლოდ გაუწია ქველმოქმედება 300 ლარის ოდენობით.

საქართველოს წითელი ჯვრის საზოგადოების ყვარლის ფილიალის თანამშრომლებმა, საქართველოს წითელი ჯვრის საზოგადოების ყვარლის ფილიალის თავჯდომარესთან, ბატონ მერაბ სეფაშვილთან ერთად, ბინაზე მოვლის სერვისის ექვს უმწეო ბენეფიციარს მიულოცეს ახალი 2018 წელი და საჩუქრად გადასცეს თითოეულს 50 ლარი.

ია გეჭანიშვილი
საქართველოს წითელი ჯვრის საზოგადოების ყვარლის ფილიალის მენეჯერი

„გრემის თემის“ ბენეფიციარები სააღსრულებო ბიუროს თანამშრომლებს ემადლიერებიან

საქველმოქმედო კავშირი „გრემის თემის“ ისტორია 27 წელზე მეტს ითვლის და ამ ხნის მანძილზე ბევრი მიუსაფარი, მარტოხელა და შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე ადამიანი იხსნა გაჭირვებისა და მარტოობისაგან.

ადგილს, სადაც განთავსებულია საქველმოქმედო კავშირი, ეს არის გერმანელი მისიონერის, სახელგანთქმული ექიმის ფონ შტაინის სახლი, რომლის სარდაფშიც თავის დროზე მოწყობილი იყო კახური ტრადიციული მარანი და იგი დღემდე კარგდაა შემონახული.

თემს გააჩნია საკუთარი 7 ჰა ვენახი, სადაც გაშენებულია რქაწითელისა და საფერავის ვაზის ჯიშები. მეურნეობა სერთიფიცირებულია „კავკასსერთის“ მიერ ბიომეურნეობად. აქვე, ქვევრებში აყენებენ კახური ტრადიციით ღვინოებს. 2012 წლის რქაწითელის ღვინომ საერთაშორისო გამოფენაზე 2013 წელს თბილისში ვერცხლის მედალი, ხოლო 2014 წელს ოქროს მედალი მოიპოვა.

გაგრძელება მე-2 გვ. -ზე

საქართველოს მართლმადიდებლური ეკლესია 27 იანვარს მოციქულთა სწორი ქალწულის, წმინდა ნინოს ხსენების დღეს – „ნინოობას“ აღნიშნავს

დასაწყისი 1-ელ გვ. -ზე

წმინდა ნინო ქალაქ მცხეთაში, მეფის მებაღის ცოლთან დასახლდა. ხშირად ლოცულობდა და მისი ლოცვით უფალი მრავალ სასწაულს უვლენდა მოსახლეობას, მრავალი სნეული განიკურნა, უშვილო ოჯახებს შვილი მიეცათ. წმინდანის შესახებ ბევრმა გაიგო.

ერთხელ დედოფალი ნანა მძიმედ ავად გახდა და მხოლოდ წმინდა ნინოს ლოცვით გახდა შესაძლებელი მისი განკურნება. ნანა დედოფალმა მალევე ირწმუნა ნინოს ღმერთის არსებობა, მაგრამ მეფე მირიანი ჯერ კიდევ კერპთაყვანისმცემლად რჩებოდა.

ქართლის მოქცევა

ერთხელ მეფე მირიანი სანადიროდ წავიდა ვეზირებთან ერთად (გადმოცემის მიხედვით, მეფე ნადირობდა სოფელ აღაიანის მიდამოებში). უეცრად ძალიან ძლიერი სიბნელე ჩამოწვა. მეფემ თავის წარმართ კერპებს მოუხმო, რათა ამ გასაჭირიდან ეხსნათ, მაგრამ როდესაც მიხვდა, რომ დროს ტყუილად კარგავდა, გაახსენდა წმინდა ნინო და მეფემ თქვა – „ღმერთო ნინოისო, რომელი ხარ ჭეშმარიტი ღმერთი, განმინათლე ბნელი ესე ჩემზედა მოხვეული და გამოაბრწყინვე ნათელი, რათა აღვიარო სახელი წმიდა შენი და გადიდებდე“. არემარე მაშინვე განათდა.

გახარებული მეფე მირიანი დაბრუნდა დედაქალაქ მცხეთაში და ყველას ახარა ამ სასწაულის ამბავი. სწორედ მეფე მირიანის დროს გამოცხადდა ქრისტიანობა სახელმწიფო რელიგიად. ბიზანტიიდან მოიწვიეს მღვდლები და ეპისკოპოსი, მეფის ბრძანებით აკურთხეს არაგვი და გაიმართა საყოველთაო ნათლობა – ერი გაქრისტიანდა, საქართველოში ქრისტიანობა სახელმწიფო რელიგიად გამოცხადდა. საქართველოს ეკლესია თვლის, რომ ეს მოხდა 326 წელს.

დღესასწაულის ტრადიცია

წმიდა ნინოს ღვაწლი ქართველი ერის წინაშე ფასდაუდებელია, ამიტომაც განსაკუთრებულად და გამორჩეულად შეიყვარა ერმა განმანათლებელი.

საქართველოში „ნინოობა“ წელიწადში ორჯერ აღინიშნება – 1 ივნისს, წმინდანის საქართველოში შემოსვლის დღეს და 27 იანვარს, მისი გარდაცვალების დღეს. წმინდანი სიღნაღში, ბოდბის მონასტერშია დაკრძალული და დღემდე მის საფლავთან უამრავი მორწმუნე მიდის, დღემდე აღესრულება წმინდანის საფლავთან უამრავი სასწაული.

წმინდა ნინოს არ აუშენებია დიდებული ტაძრები და მონასტრები, წმინდა ნინომ ქართველი კაცის მორწმუნე სულს ჩაუყარა მტკიცე საძირკველი, რომელზეც შემდგომში დიდი რწმენა დაეშენა. უამრავი გაჭირვების მიუხედავად ქართველ ერს არასოდეს უღალატია ჭეშმარიტი ღმერთისთვის, იმ ღმერთისთვის, რომელიც წმინდა ნინომ უქადაგა, გააცნო, შეაყვარა და შეასისლხორცა.

ნინოს ვაზის ჯვარი, რომელიც წმინდანს ღვთისმშობელმა გადასცა, დღემდე საქართველოშია და სიონის საპატრიარქო ტაძარშია დასვენებული.

ნინოობის დღესასწაულთან დაკავშირებით წმინდა ჯვარს სასულიერო პირები გამოაბრძანებენ ხოლმე და მორწმუნე მრევლს ეძლევა საშუალება წმინდა ჯვრის მთხვევისა და პატივის მიგებისა.

დღესასწაულთან დაკავშირებით საქართველოს ყველა მოქმედ ტაძარში აღესრულება სადღესასწაულო წირვა.

ქართველთა განმანათლებლის სახელი – ნინო დიდი პოპულარობით და სიყვარულით სარგებლობს ქართველ ერში. აღსანიშნავია, რომ საქართველოში გოგონათა სახელებს შორის რაოდენობით სწორედ სახელი ნინოა პირველ ადგილზე.

რჩევები ვაზის გასხვლა-ფორმირების შესახებ

ვაზის გასხვლის მიზანი

ცნობილია, რომ გაუსხლავად ნაზარდ ვაზს ბევრი და გრძელი რქა უვითარდება, ახასიათებს არათანაბარი მოსავალი, დაბალი სიმწიფე, ნაკლები სიტკბო და მეტი მჟავიანობა; მარცვალი წვრილი და უხარისხოა. გასხვლით ეს უარყოფითი მხარეები დადებითად იცვლება.

ამიტომ გასხვლისას შემდეგ მიზნებს უნდა ვისახავდეთ:

• გავაუმჯობესოთ ხარისხი და გავზარდოთ მარცვლისა და მტევნის სიდიდე;

• ყოველწლიურად მივიღოთ მაღალხარისხოვანი და თანაბარი მოსავალი;

• მივაღწიოთ რქის დროულ და მთლიან მომწიფებას;

• ვაზის ზრდა-განვითარებას შეექმნას უკეთესი პირობები;

• შევქმნათ უკეთესი პირობები ვაზის მიერ სითბოს, სინათლისა და ჰაერის მაქსიმალური გამოყენებისათვის.

როგორც ცნობილია, ვაზის მსხმოიარობა მით უკეთესია, რაც უფრო მეტი კვირტია დატოვებული მასზე გასხვლის დროს, მაგრამ რქას უკეთესს ვიღებთ, რაც უფრო ცოტა კვირტია დატოვებული; ამრიგად უხვი მოსავლის მისაღებად ვაზის გადაჭარბებით დატვირთვა რქების სუსტად განვითარებას იწვევს.

გასხვლის ძირითადი მიზანი ის არის, რომ ერთის გადიდებამ მეორის ისეთი შემცირება არ გამოიწვიოს, რომ ამას ვაზის საბოლოო დაკნინება მოჰყვეს.

ამის მისაღწევად მსხვლელმა ორ ძირითად გარემოებას უნდა მიაქციოს ყურადღება:

• რქის ზრდა მით უფრო მეტია, რაც უფრო მცირეა მისი რაოდენობა ვაზზე;

• ვაზის ზრდა და ნაყოფიერება ერთმანეთისგან განსხვავებული მოვლენებია.

ვიდრე ვაზის გასხვლას შეუდგებოდეს, მსხვლელმა თვალით უნდა განსაზღვროს ვაზის სიმძლავრე, განსაზღვროს, წინა გასხვლით რამდენად ყოფილა დაცული თანასწორობა მოსავლიანობასა და ზრდას შორის.

ეს ადვილი შესამჩნევია სანაყოფე რქაზე არსებული რქების სიმძლავრით. თუ ეს რქები სუსტად არის განვითარებული და თუ განსაკუთრებით შემცირებულია კვირტებშორის მანძილი, ეს ყველაფერი იმის მანიშნებელია, რომ ვაზი გადატვირთული ყოფილა და წლევანდელი სხვლით საჭიროა, უფრო ნაკლებად დაიტვირთოს იგი.

პირიქით – თუ ნაზარდი რქები მსხვილია, კვირტებშორის მანძილი დიდია და შტამბსზე ბევრი ამონაყარი აქვს, ეს იმის მანიშნებელია, რომ ვაზი ნაკლებად იყო დატვირთული წინა წელს, ხოლო თუ შტამბზე ძლიერი ამონაყარია, ფორმირების ელემენტებზე კი მცირე, ეს მოწმობს იმას, რომ გაძნელებულია წვენის მოძრაობა შტამბზე დაკოჟრების გამო, ამიტომ ვაზი საჭიროებს გაახალგაზრდავებას.

დატვირთვის რაიმე რეცეპტის გამომუშავება წინასწარ მოუხერხებელია და საჭიროა, ცალკე ვიფიქროთ თითოეული ვაზის გასხვლის დროს.

იმისათვის, რომ ვაზს მივანიჭოთ ხანგრძლივი სიცოცხლე, მომავალი წლისთვის საჭირო ფორმის ელემენტები, შევუქმნათ ზრდის საუკეთესო პირობები და მოვიწიოთ უდიდესი მოსავალი, უნდა დავიცვათ შემდეგი ძირითადი წესები:

• სანაყოფე რქა ყოველთვის ორწლიან რქაზე უნდა მდებარეობდეს;

• სამამულე რქა სანაყოფეზე დაბლა გავუშვათ;

• ჭრილობები, შეძლებისდაგვარად, ყოველ წელს ერთ მხარეს უნდა მოხვდეს;

• შტამბის დადაბლებას მივმართოთ უკიდურეს შემთხვევაში;

• სამამულე და სანაყოფე რქები ერთმანეთის გაგრძელებას კი არ წარმოადგენდეს, არამედ ერთმანეთის მონინააღმდეგე მხარეს უნდა მდებარეობდეს;

• ვაზის ყველა ჭრილობა გლუვი უნდა იყოს.

ზემოაღნიშნულთაგან განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიექცეს ჭრილობების ცალ მხარეს მოქცევას წვენის შეუფერხებელი მოძრაობისათვის. ჭრილობები რომ ერთ მხარეს მდებარეობდეს, ამისათვის საჭიროა, გასხვლის დროს სამამულეზე დატოვებული ქვედა კვირტი ყოველ წელს ერთსა და იმავე მხარეს იყოს მოქცეული, ორმხრივი „გუიოს“ დროს, სასურველია, შიგნით იყოს მოქცეული.

საქართველოში გასხვლა-ფორმირების მრავალი მეთოდი არსებობს, მათგან ყველაზე მეტად გავრცელებული „გუიოს“ და „ორმხრივი გუიოს“ გამოყვანაა.

გავეცნოთ 2-3-წლიანი ვაზის სხვლას. იგი ყველა ფორმისთვის თითქმის ერთნაირია. შტამბი ეწოდება ღეროს ნიადაგის ზედაპირიდან განშტოებამდე; მისი სიმაღლე 50-70 სმ-ია.

ახალგაზრდა ვაზი ადრე გაზაფხულზე ისხვლება. დარგვის მეორე წელს ვაზს ვსხლავთ კარგად განვითარებულ ქვედა ორ კვირტზე, ჭიგოს არ ვუდგამთ, ვაძლევთ თავისუფალი ზრდის საშუალებას.

ზაფხულის განმავლობაში არც გაფურჩქვნა უნდა, არც წვერების წაჭრა, რაც ხელს უწყობს ფესვთა სისტემის ძლიერ განვითარებას.

მეორე გასხვლის დროს შევარჩევთ უფრო სწორად განვითარებულ რქას და ვსხლავთ 3-4 კვირტზე. ვაზს ვუდგამთ ჭიგოს და ვამაგრებთ ზედ. ოთხივე კვირტის განვითარების შემთხვევაში მწვანე ოპერაციის დროს ვაცლით ქვედა ორ ყლორტს, ზედა ყლორტებს კი ვტოვებთ. წვეროებს არც ამ წელს ვაჭრით.

მესამე წელს ვაზი, ფორმირების წესის მიხედვით, შეიძლება გაისხლას შტამბის გამოსაყვანად, რისთვისაც ვარჩევთ კარგად განვითარებულ რქას და ვსხლავთ შტამბის სიმაღლეზე. თუ ვაზი სუსტია, შტამბის გამოყვანა შემდეგი წლისათვის უნდა გადაიდოს.

შტამბის გამოყვანის შემდეგ ვტოვებთ ორ რქას, ერთს ვსხლავთ მოკლედ, 2-3 კვირტზე. ამ რქას ეწოდება ნეკი ან სამამულე, რადგა მასზე უნდა განვითარდეს მომავლისათვის ფორმირების ელემენტები, ხოლო მეორე რქას ვსხლავთ გრძლად, 8-10 კვირტზე, მას ეწოდება სანაყოფე, რადგა იგი ძირითადად ნაყოფის მომცემი რქაა.

განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიექცეს ჭრილობების ცალ მხარეს მოქცევას წვენის შეუფერხებელი მოძრაობისათვის. ამისათვის საჭიროა, სამამულეზე დატოვებული ქვედა კვირტი ყოველთვის ერთსა და იმავე მიმართულებით იყოს მოქცეული, ორმხრივი გუიოს დროს სასურველია – შიგნით.

ორ კვირტზე გასხვლის დროს ამის შესაძლებლობა ყოველთვის არ იქნება, რადგან ზოგჯერ რქა მოწინააღმდეგე მხარეს იმყოფება. ამიტომ სამამულე რქა უნდა გავსხლათ 3 კვირტზე და ქვედა კვირტი დავაბრმაოთ.

ვაზის დაუზიანებელი გასხვლა შეიძლება ზამთარ-ზაფხულის განმავლობაში, ზამთრობით – ფოთლის ჩამოცვენიდან 2 კვირის შემდეგ, გაზაფხულზე – კვირტების დაბერვამდე.

წყარო: vinoge.com

„გრემის თემის“ ბენეფიციარები სააღსრულებო ბიუროს თანამშრომლებს ემადლიერებიან

დასაწყისი 1-ელ გვ. -ზე

თემმა პარტნიორების მხარდაჭერით ააგო 600 კვ. მეტრზე სათბური, რომელშიც საკუთარი მოხმარებისთვის მოყავთ მწვანილი და ბოსტნეული. მიუხედავად იმისა, რომ საკუთარი შემოსავლების გაზრდისათვის თავდაუზოგავად შრომობენ, მათი ფინანსური მდგომარეობა არასახარბიელოა და იქ მყოფი ადამიანების არსებობისათვის არასაკმარისი.

უფლის წყალობით გვყვანან ქველმოქმედი ადამიანები, რომლებიც ამ დაწესებულებაში მყოფ ბენეფიციარებს ყურადღებას არ აკლებენ და ყოველ დღესასწაულზე საჩუქრებით ანებივრებენ.

წინასაახალწლოდ, 29 დეკემბერს, კახეთის სააღსრულებლო ბიუროს თანამშრომლები საქველმოქმედო კავშირ „გრემის თემს“ ესტუმრნენ. ვიზიტის მიზანს წარმოადგენდა ქველმოქმედება, კერძოდ თემში მცხოვრებ შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებს და ბენეფიციარებს გადასცეს ტკბილეული, ხილი, ტანსაცმელი და არასრულწლოვანთათვის სათამაშოები.

მადლიერების ნიშნად კახეთის სააღსრულებო ბიუროს თანამშრომლებს დაათვალიერებინეს მარანი, სასათბურე მეურნეობა და გაუმართეს საახალწლო ზეიმი.

საქველმოქმედო კავშირ „გრემის თემის“ ბენეფიციარები და მომსახურე პერსონალი დიდ მადლობას უხდიან ბიუროს თანამშრომლებს და მის ხელმძღვანელს ლაშა მოძღვრიშვილს თანადგომისათვის.

ალექსანდრე გიგილოშვილი

ვაზის ჭრაქი (მილდიუ) – დაავადება და მასთან ბრძოლის ღონისძიებები

ვაზის ჭრაქი ყველაზე ფართოდ გავრცელებული და საშიში დაავადებაა. მისი სამშობლოა ამერიკა, იგი 1834 წელს იქნა აღმოჩენილი. რუსეთში პირველად 1880-85 წელს გაჩნდა. საქართველოში კი, შავი ზღვის სანაპიროზე, 1881 წლიდან იყო ცნობილი.

ჭრაქის ანუ მილდიუს გამომწვევი სოკოა ლასმოპარა ვიტიცოლა (ოომიცეტების კლასიდან). ის აზიანებს ვაზის ყველა ვეგეტატიურ და რეპროდუქციულ ორგანოს, ფესვის გამოკლებით.

ყველაზე მკვეთრი ნიშნები ფოთლებზე და მტევნებზე ვლინდება. ვაზის ფოთლებზე პირველად მოყვითალო, ოდნავ კრიალა ლაქები ჩნდება. ლაქის ორივე ზედაპირი დასაწყისში სუფთაა, 2-3 დღის შემდეგ კი ლაქის არე მთლიანად ხმება, ყავისფერდება, ქვედა მხარე კი თეთრი ფიფქით იფარება.

ეს ფიფქი ვაზის ჭრაქის გამომწვევი სოკოს გამრავლების ორგანოებია – დატოტვილი კონიდიამტარები ტოტების წვერზე განვითარებული კონიდიოსსპორებით, მათ ზოოსპორანგინმსაც უწოდებენ. ჭრაქი ძალიან სახიფათოა, როდესაც იგი ვაზის ყვავილობის დროს თვით ყვავილედზე ჩნდება. ყვავილედი ნაზი ქსოვილისაგან შედგება და ადვილად ავადდება. დაავადებისას ჯერ მთლიანად იფარება თეთრი ფიფქით, შემდეგ კი ყვავილები ხმება და ცვივა.

განვითარებული ნაყოფი ავადდება როგორც ისრიმობის, ისე სიმწიფის დროს. ორივე შემთხვევაში ავადმყოფობა იწყება ყუნწიდან: ისრიმის ფაზაში მარცვალი ჯერ მუქდება, მერე კი ჭკნება. მწიფე ნაყოფი კი ლპება და ცვივა.

მცენარის დაავადებისთვის მნიშვნელობა აქვს ვაზის განვითარების ფენოლოგიურ ფაზებს: ახალგაზრდა პატარა ფოთლებს ჭრაქი ვერ აავადებს, ვინაიდან ფოთლებზე ბაგეები ჯერ კიდევ არაა გაფორმებული. სამაგიეროდ, ადვილად ავადდება საშუალო ხნოვანობის ფოთოლი. ხნიერი ფოთლებიც, თავისი «ასაკის“ წყალობით, მეტადაა დაცული.

ვაზისათვის ყველაზე კრიტიკული პერიოდია თანაყვავილედის სრული განვითარებიდან – ისრიმობამდე. ჭრაქის განვითარებისათვის ხელსაყრელი ტემპერატურული ინტერვალი მერყეობს +11-33^{0}C, ხოლო ოპტიმალურია +22-25^{0}C და ტენიანობა 80-100%. ოპტიმალურ პირობებში საინკუბაციო პერიოდი – დრო ინფიცირებიდან სოკოს ნაყოფიანობის მოცემამდე – 4 დღეა.

ხშირი წვიმებისა და ოპტიმალური ტემპერატურის პირობებში, ჭრაქს შეუძლია ვაზის ვეგეტაციის განმავლოვაში, სულ ცოტა, 15 თაობა მოგვცეს და მთლიანად გაანადგუროს მოსავალი.

ბრძოლა ვაზის ჭრაქის წინააღმდეგ

აგროტექნიკური ხასიათის ღონისძიებებიდან გასათვალისწინებელია: ვენახისათვის განკუთვნილი ნაკვეთი თავიდანვე სათანადოდ უნდა შეირჩეს – არ უნდა იყოს გეოგრაფიულად დაბლობი, დაჭაობებული, მაღალი ტენიანობის მიწა.

ვაზს საგულდაგულო მოვლა სჭირდება. დაცული უნდა იყოს ყველა პირობა: რიგთა შორისი მანძილი, ვაზის დროული გაფურჩქვნა, მავთულზე მიბმა, ნიადაგის აგროვადებში დამუშავება და სხვა, რაც, მთლიანობაში, ვენახში აერაციას აადვილებს.

ქიმიური ღონისძიებებიდან გასათვალისწინებელია

• I წამლობა – როცა ვაზის ყლორტის სიგრძე 15 სმ-ს მიაღწევს, მას ამუშავებენ ბორდოს ნარევით – იტალიური ფუნგიციდის /შაბიამანი ქარხნულად განეიტრალებული კირით/ 1%-იანი სამუშაო ხსნარით (700 ლიტრ წყალზე 7 კგ პრეპარატი);

• II წამლობა – მე-8 დღეს კონტაქტური ფუნგიციდი ნეორამით 2,5 კგ ჰექტარზე;

• III წამლობა – მე-8 დღეს სისტემური ფუნგიციდი ფანტიკი 2,5 კგ ჰექტარზე;

• IV წამლობა – მე-12 დღეს წინა წამლობიდან სისტემური ფუნგიციდი რიდონეტი 2,5 კგ ჰექტარზე;

• V წამლობა – მე-12 დღეს სისტემური ფუნგიციდი ვიქტორი 2,5 კგ ჰექტარზე;

• VI წამლობა – მე-12 დღეს მეზოსისტემური პრეპარატი ავანგარდი 2,5 კგ ჰექტარზე;

• VII წამლობა – მე-7 დღეს 1%-იანი ბორდოს ნარევი 7კგ ჰექტარზე;

• VIII წამლობა – ნეორამი 2,5 კგ ჰექტარზე;

ქვეყნის საერთო და ადგილობრივი ბუნებრივ-კლიმატური პირობების გათვალისწინებით შეიძლება აღნიშნული კონტაქტური პრეპარატებით წამლობა, 7-8 დღიანი ინტერვალებით კიდევ გაგრძელდეს. თუმცა, ხელსაყრელ გარემო პირობებში შეიძლება წამლობა საკმარისიც აღმოჩნდეს.

ვაზის დაავადების დროს უმჯობესია და, ზოგჯერ, აუცილებელიც, პროფესიონალებს მიმართოთ რჩევისათვის, რათა დაზღვეულები იყოთ და შეძლოთ მაღალხარისხოვანი პროდუქციის მიღება.

წყარო: „ქვევრი“ vinoge.com

მიხეილ ჩხენკელი – ძალადობის და აგრესიის არსებობა მარტო სკოლის პრობლემა არ არის, სკოლა არის იმ პრობლემების ანარეკლი, რაც საზოგადოებაშია

ძალადობის და აგრესიის არსებობა მარტო სკოლის პრობლემა არ არის. სკოლა არის იმ პრობლემების ანარეკლი, რაც საზოგადოებაშია, – ამის შესახებ განათლების და მეცნიერების მინისტრი აცხადებს.

როგორ აპირებს განათლების სამინისტრო სკოლებში შექმნილი აგრესიული ფონის დაწევას, რა პასუხისმგებლობები შეიძლება დაეკისროს მშობლებს შვილების ქცევის გამო, იქნება თუ არა სკოლებში საპოლიციო კონტროლი და კონკრეტულად, რა სიახლეებს გეგმავს ახალი მინისტრი განათლების სისტემაში, „ინტერპრესნიუსი" მიხეილ ჩხენკელს ესაუბრა.

– ბატონო მიხეილ, დაახლოებით, 2 თვეა მინისტრი ხართ. გექნებოდათ საშუალება სკოლებში არსებულ სიტუაციას გაცნობოდით და შეგესწავლათ. თქვენი ზოგადი შეფასება როგორია, რა სიტუაციაა დღეს სკოლებში, რა გამოწვევებია და რა საკითხები საჭიროებს სასწრაფოდ გამოსწორებას?

– ყველაზე მთავარი, რაც განათლების სამინისტროს პრიორიტეტი იქნება, ეს არის სწავლების ხარისხი სკოლებში. ეს დაკავშირებულია სხვადასხვა საკითხთან. კერძოდ, ეხება სახელმძღვანელოების ხარისხს, რაზეც ძალიან ინტენსიური მუშაობა მიმდინარეობს და ბოლო ფაზაში ვართ. 1-ელიდან მე-6 კლასების ჩათვლით სახელმძღვანელოების გრიფირების პროცესი გადამწყვეტ ფაზაში გადადის. სახელმძღვანელოების ხარისხი მნიშვნელოვნად გაუმჯობესდება. იქნება ავტორიტეტული კომისია, რომელშიც ჩართულები არიან დარგის სპეციალისტები. ეს კომისია საბოლოო გადაწყვეტილებას მიიღებს, თუ რომელი სახელმძღვანელოები დაინერგება სკოლებში. იქნება საჯარო განხილვებიც. ამას მოჰყვება შემდეგი კლასების სახელმძღვანელოების გრიფირების პროცესიც. ამ მიმართულებით ნამდვილად გაუმჯობესდება სიტუაცია.

შემდეგი მნიშვნელოვანი საკითხი არის მასწავლებლების კვალიფიკაციის ხარისხის გაუმჯობესება. ყველა მასწავლებელს დავეხმარებით იმაში, რომ მათი ხარისხი გაუმჯობესდეს და მიაღწიონ მაღალ პროფესიულ სტანდარტს. ეს მოხდება სპეციალური ტრენინგების საშუალებით. მოგეხსენებათ, რომ მასწავლებლები გადიან მთელ რიგ კურსებს, მაგრამ ახლა აქცენტი გაკეთდება ისეთ ტრენინგებზე, რომელიც ავითარებს პრაქტიკულ უნარ-ჩვევებს, რაც შემდეგ ყველა მასწავლებელმა უნდა შეძლოს და მიიტანოს საკლასო ოთახამდე. თეორიულ ცოდნას, რა თქმა უნდა, აქვს მნიშვნელობა და ამ კუთხით მასწავლებლების პროფესიული ამაღლების პროცესი განვითარდება და გაგრძელდება, მაგრამ აქცენტი გაკეთდება პედაგოგიური, პრაქტიკული უნარ-ჩვევების განვითარებაზე, რაც მნიშვნელოვანია ხარისხის ასამაღლებლად.

– ჩვენ გვახსოვს, რომ მასწავლებლებს კვალიფიკაციის ასამაღლებლად გარკვეული პერიოდები ჰქონდათ მიცემული. რა ცვლილებებს გეგმავთ და ისევ ხომ არ მიეცემათ მასწავლებლებს გარკვეული ვადები კვალიფიკაციის გასაუმჯობესებლად? მასწავლებლების ცოდნის დონეს როგორ შეაფასებთ, რა დონის მასწავლებლები გვყავს დღეს სკოლებში და 10-ქულიანი სისტემით რამდენ ქულას დაუწერდით მათ?

– ასე არ გავამარტივებდი საკითხს. ძალიან ბევრი მასწავლებელი გვყავს, მათ შორის არიან უმაღლესი რანგის პროფესიონალები, ასევე არიან მასწავლებლები, რომლებსაც დავეხმარებით პროფესიული დონის ამაღლებაში. სანამ მათი შემოწმება მოხდება, მათ უნდა ჰქონდეთ წვდომა იმ კურსებსა და ტრენინგებზე, რომლებიც დაეხმარებათ პრაქტიკული უნარ-ჩვევების ამაღლებაში და იმ სტანდარტამდე მისვლაში, რომელსაც გვინდა მივაღწიოთ. გარდა ამისა, ახალგაზრდები, მომავალი თაობა უნდა წავახალისოთ, რომ აირჩიონ მასწავლებლის პროფესია და ჩაერთონ საგანმანათლებლო პროცესში.

– ანუ მასწავლებელთა პროფესიული განვითარების სქემაში ცვლილებები იგეგმება?

– კი, არის მთელი რიგი მიმართულებები სქემაში, რომლის გაუმჯობესება გვინდა. დაწყებული გვაქვს ძალიან ინტენსიური მუშაობა, რომ გახდეს უფრო მოქნილი და მთელი რიგი გაუმჯობესებები მოხდეს.

– იქნება კონკრეტული ვადები, რა ვადებშიც პედაგოგი უნდა გადამზადდეს?

– ვადები შემდეგი ეტაპი იქნება. ახლა ჩვენ რაზეც ვმსჯელობთ არის ის, რა ფორმით უნდა მოხდეს მასწავლებლის კვალიფიკაციის ამაღლება და რაში უნდა გაიუმჯობესონ მათ უნარ-ჩვევები.

– შეიძლება ეს უცხოელი ექსპერტების ჩართულობით განხორციელდეს?

– ეს დაფუძნებული იქნება ქართულ ეროვნულ მოდელზე, მაგრამ უცხოელი პარტნიორების მოსაზრებებს აუცილებლად გავითვალისწინებთ და ისინიც ჩართულები იქნებიან ამ ტრენინგებში. ეს აუცილებელი მომენტია. ასევე მინდა გითხრათ, რომ ბიუროკრატიული მხარე მინიმუმამდე იქნება დაყვანილი.

– ახლა გვაქვს ეს ბიუროკრატიული მხარეები?

– არის მთელი რიგი საკითხები, სადაც გაუმჯობესება შეიძლება. მასწავლებელმა თავისი ძირითადი ენერგია თავის სამუშაოს უნდა დაუთმოს, როგორიც არის გაკვეთილების მომზადება და რაც ყველაზე მთავარია, სწავლების პროცესი საინტერესო უნდა გახადოს. ბიუროკრატიული მხარე რაც არის, ეს მინიმუმამდე შემცირდება.

– სწავლების კურსი ფასიანი იქნება?

– ამ საკითხს ვიხილავთ ჯერ და საბოლოო გადაწყვეტილება მიღებული არ არის, მაგრამ თავისთავად ცხადია, რომ ეს მასწავლებელზე ორიენტირებული უნდა იყოს.

– კიდევ ერთი მნიშვნელოვანი საკითხი სკოლებში უსაფრთხოების თემას უკავშირდება. ბოლო პერიოდის განმავლობაში არაერთ სკოლის მოსწავლეს შორის არაერთი ჩხუბი თუ გარჩევა მოხდა, რაც, რამდენიმე შემთხვევაში, სამწუხაროდ, ტრაგიკულადაც დასრულდა. წლის დასაწყისში უნდა გქონოდათ შემუშავებული გეგმა, თუ რა ნაბიჯები გადაიდგმებოდა სკოლებში უსაფრთხო გარემოს შექმნისთვის. რამდენიმე დღის წინ პარლამენტის განათლების კომიტეტის თავმჯდომარე მარიამ ჯაშმა განაცხადა, რომ თებერვლის დასაწყისში პარლამენტი უკვე დაიწყებს რეკომენდაციების განხილვას. რა კონკრეტული ნაბიჯები გადაიდგმება ამ მიმართულებით?

– ეს უაღრესად მნიშვნელოვანი საკითხია და ძალიან მრავალმხრივი. ყველაზე მთავარი არის ის, რომ სკოლაში უნდა იყოს უსაფრთხო გარემო. ეს ბევრ რამეს გულისხმობს. ვიცით, რომ მანდატურის სამსახურის გაძლიერება მოხდება. საკანონმდებლო კუთხით მთელი რიგი ცვლილებები შეიძლება გატარდეს, რომ მანდატურის სამსახურის, მათი კვალიფიკაციისა და გადამზადების მხრივ გაუმჯობესდეს სიტუაცია. მათი ურთიერთთანამშრომლობა საპატრულო პოლიციასთან ასევე ძალიან მნიშვნელოვანია და ამ მხრივ ქმედითი ნაბიჯები გადაიდგა. მაგრამ არანაირ შემთხვევაში ეს არ ნიშნავს სკოლაში პოლიციური რეჟიმის დამყარებას, რამეთუ პოლიციური რეჟიმი კიდევ უფრო მეტ აგრესიას იწვევს. ზოგადად, ბულინგის, ძალადობის, აგრესიის წინააღმდეგ ბრძოლა შეუძლებელია ძალისმიერი მეთოდებით. უნდა მოხდეს ამ პრობლემების დაძლევა და აღმოფხვრა განათლებით, შემოქმედებითი აქტივობებით, ინფორმაციის გავრცელებით და სპორტით. კონკრეტულად გეტყვით რა ხდება ამ მიმართულებით და რა გავაკეთეთ უკვე. მე და ჩემმა კოლეგამ, კულტურის და სპორტის მინისტრმა გავაკეთეთ განცხადება ერთობლივი პროექტის შესახებ. ეს იქნება ფართომასშტაბიანი პროექტი, რომელიც გულისხმობს სპორტულ შეჯიბრებებს და მოიცავს ყველა სკოლას. ყველა მოსწავლეს ექნება საშუალება, ჩაერთოს ამ პროგრამებში. კერძოდ, სკოლებში ჩატარდება შეჯიბრებები სპორტში, ყველა მოსწავლეს ექნება საშუალება აირჩიოს სპორტის ესა თუ ის სახეობა, რომელიც მას აინტერესებს. პირველ ეტაპზე შეჯიბრებები იქნება სკოლებში, შემდეგ სკოლები შეეჯიბრებიან ერთმანეთს და საუკეთესოებს ექნებათ საშუალება, თავიანთ უცხოელ თანატოლებს შეეჯიბრონ სპორტის სხვადასხვა სახეობაში. ახალგაზრდებმა თავიანთი ენერგია უნდა დახარჯონ სწავლა-განათლებაში, შემოქმედებით აქტივობებში და სპორტში. ჯანსაღი ცხოვრების დამკვიდრება არის ერთ-ერთი ფორმა, რომ დაიძლიოს ბულინგთან და ძალადობასთან დაკავშირებული პრობლემები, რაც სკოლებში გვაქვს.

– ჯანსაღი ცხოვრების წესის ხელშეწყობის მიზნით დაწყებული კამპანიებით თქვენი წინამორბედიც საკმაოდ გამოირჩეოდა, მაგრამ პრობლემა ვერ მოგვარდა. ვიცით, რომ ფიზიკულტურის გაკვეთილები სკოლებში, ფაქტობრივად, არ ტარდება, მოსწავლეები სპორტულ დარბაზებში არ ჩაჰყავთ, რესურსი კი იხარჯება. რას გეგმავთ ამ მიმართულებით?

– ეს საბედნიეროდ, ყველა სკოლას არ ეხება, მაგრამ არის ეს პრობლემა. სპორტული ინფრასტრუქტურის განვითარება ყველა სკოლაში უნდა მოხდეს. ჩვენი მიზანია, რომ ყველა სკოლას ჰქონდეს სპორტული ინფრასტრუქტურა რაღაც სახეობაში მაინც. ფიზკულტურის გაკვეთილების გაძლიერება ზოგადად მნიშვნელოვანია ჯანსაღი ცხოვრების დამკვიდრებისთვის და ამ მიმართულებით კულტურის და სპორტის სამინისტროსთან ერთად ვიმუშავებთ.

– კონკრეტულად გვითხარით რა იგეგმება? თანხები არის გამოყოფილი, მაგალითად, რა დაიხარჯება ინვენტარის შეძენაზე?

– არის თანხები გამოყოფილი, მაგრამ იმისთვის, რომ მიზნამდე მივიდეთ და ყველა სკოლა იყოს აღჭურვილი... მაგრამ ზოგადად, მარტო ჩვენს სფეროს კი არა, ყველაფერს სჭირდება გაზრდილი ბიუჯეტი. საგრძნობი და მნიშვნელოვანი ცვლილებები რომ მოხდეს, მნიშვნელოვანია ბიუჯეტის ზრდა და ამ მიმართულებით მუშაობა უკვე დაწყებული გვაქვს. ამასთანავე, ჩვენი უცხოელი პარტნიორები და დონორი ორგანიზაციები აქტიურად გვეხმარებიან, სპორტული ინფრასტრუქტურის განვითარებისთვის. ჩვენი მეგობარი ქვეყნები მნიშვნელოვან დახმარებას აღმოგვიჩენენ. უკვე მიმდინარეობს ეს პროგრამები და როდესაც გავაცანით ჩვენი ინიციატივები, დაგვპირდნენ სერიოზულ ფინანსურ დახმარებას.

– ახალი სასწავლო წლიდან გვექნება ეს ინფრასტრუქტურა?

– ყველა სკოლაში ეს ვერ მოხდება ერთდროულად, მაგრამ მიზანი ეს არის, რომ ყველა სკოლა აღვჭურვოთ. პროცესი რეალურად, უკვე დაწყებულია და რამდენიმე სკოლაში მაღალი რანგის სპორტული ინფრასტრუქტურა უკვე გვაქვს. მაგალითად, აშშ-ს საელჩო და ათასწლეულის გამოწვევის ფონდი დაგვეხმარა და რამდენიმე სკოლა უკვე გავხსენით, ბევრი სკოლის გახსნა კიდევ იგეგმება, სადაც მსოფლიო დონის ინფრასტრუქტურა იქნება.

– სკოლებში უსაფრთხო გარემოს და მანდატურის ფუნქციებს რომ დავუბრუნდეთ, ბოლო წლების განმავლობაში მანდატურის ფუნქციები შესუსტებულია. რა ცვლილებებს გეგმავთ ამ მიმართულებით?

– პირდაპირ გეტყვით, არც მანდატური უნდა იყოს დირექტორს დაქვემდებარებული და არც დირექტორი უნდა ექვემდებარებოდეს მანდატურს. ეს უნდა იყოს ერთი გუნდი და გუნდურად უნდა მოხდეს პრობლემების დაძლევა. მჭიდრო თანამშრომლობაზე პატრულთან უკვე გითხარით, უწყებათაშორისი ჯგუფის ფარგლებში უკვე სერიოზული საკითხების განხილვა მოხდა. ეკიპაჟები პატრულირებენ სკოლებთან, მიმდებარე ტერიტორიაზე.

– რამდენად ეფექტურია ეს პატრულირება და რამდენი კონფლიქტური სიტუაციის განმუხტვა შეძლო პატრულმა და მანდატურმა ამ თანამშრომლობის ფარგლებში? და რამდენად ხშირია სკოლებში პატრულის გამოძახების ფაქტები, როდესაც მანდატური ვერ ახერხებს სიტუაციის განმუხტვას?

– სკოლებში პატრულის გამოძახება საბედნიეროდ, ხშირად არ გვჭირდება, მაგრამ საქმე იმაშია, რომ როდესაც მოსწავლეები გაკვეთილების შემდეგ პატრულს ხედავენ, ეს უკვე პრევენციის მექანიზმია. ეს ძალიან მნიშვნელოვანი ფსიქოლოგიური მომენტია. პრობლემა სინამდვილეში ძალიან სიღრმისეულია.

– როგორ აპირებთ ამ სიღრმისეული პრობლემის დაძლევას?

– ერთი მიმართულება ამ პრობლემის დასაძლევად არის ინფორმირება. ინფორმაციის ქონა ეხება როგორც მასწავლებლებს, ასევე მოსწავლეებს და რაც ყველაზე მნიშვნელოვანია, მშობლებს. ძალადობის და აგრესიის არსებობა მარტო სკოლის პრობლემა არ არის. სკოლა არის იმ პრობლემების ანარეკლი, რაც საზოგადოებაშია. საზოგადოებაშია დასაწევი აგრესიის ფონი. ოჯახში რომ მშობელმა უნდა მოუსმინოს ბავშვს მინიმუმ 15 წუთი დღის განმავლობაში, ეს აუცილებელი რეკომენდაციაა. გეტყვით, კონკრეტულად რა გავაკეთეთ. რამდენიმე შეხვედრა გვქონდა ჩვენს მოწინავე ფსიქოლოგებთან. მათთან ერთობლივი თანამშრომლობის საფუძველზე შევიმუშავეთ კონკრეტული რეკომენდაციები და გავაკეთეთ სამი ტიპის ფლაერი, რომელიც სკოლებს უკვე დაეგზავნათ ელექტრონული ფორმით. ბეჭდური ფორმითაც უკვე დავიწყეთ გავრცელება და ცოტა ხანში, როცა სამივე ტიპის ფლაერი დაიბეჭდება, ისინი აბსოლუტურად ყველა სკოლას, ყველა მასწავლებელს, ყველა მოსწავლეს და მშობლებს დაურიგდება. ამ ფლაერებზე არის კონკრეტული რეკომენდაციები, როგორ უნდა შეიტანოს თავისი წვლილი ამ პრობლემის აღმოფხვრაში. მთელი საზოგადოება უნდა ჩაერთოს იმაში, რომ ძალადობა არანაირი ფორმით სკოლაში არ იყოს.

– როგორც წესი, ასეთი ფლაერები ეფექტური არ არის...

– ფლაერების დარიგება არის ძალიან მნიშვნელოვანი და ეფექტური. ეს ეფექტური არ იქნება მაშინ, თუ მას ხალხი არ კითხულობს. თუ ხალხი ამას შეასრულებს და იმედი გვაქვს შეასრულებს, რადგან ეს ძნელი არ არის, გამოსწორდება სიტუაცია. ჩვენი კამპანია ფლაერებით არ სრულდება, ეს არის პირველი ნაბიჯი. მნიშვნელოვანია, რომ მშობლები ჩართულები იყვნენ სკოლის პროცესში. ვიხილავთ შემდეგ მოდელს, რომ მშობელსა და სკოლას შორის დაიდოს კონტრაქტი, რომელიც გულისხმობს მშობლის პასუხისმგებლობის საკითხსაც. რომ ისინი ურთიერთთანამშრომლობდნენ, ყოველი მოსწავლის მშობლები ჩართული იყოს იმ პროცესში, რომელიც სკოლაშია, ინფორმირებულობა უნდა იყოს ორმხრივი. სკოლამ სწრაფად უნდა მიაწოდოს მშობლებს ინფორმაცია თუ რაიმე პრობლემაა და პირიქით, მშობელმა აქტიურად იმუშაოს სკოლასთან. სკოლის მასწავლებლები, ხელმძღვანელობა და მშობელი უნდა იყოს ერთი გუნდი.

– კონტრაქტების შემოღება ახალი სასწავლო წლიდან იგეგმება? კონკრეტულად, მშობლის რა პასუხისმგებლობაზეა საუბარი?

– უკვე დაიწყო ეს კამპანია. კიდევ გვაქვს სხვა კამპანიაც, რომელიც მოსწავლეებთან შეხვედრას ითვალისწინებს. რამდენიმე ასეთი შეხვედრა უკვე ჩავატარეთ და ისევ ვგეგმავთ. ეს არის კამპანია „მოუსმინე მოსწავლეებს", ასევე ვხვდებით მასწავლებლებს და მომავალი კვირიდან ვგეგმავთ, ყველა რეგიონში ჩასვლას და სკოლების დირექტორებთან შეხვედრას – მათი აზრის გათვალისწინებაც აუცილებლად უნდა მოხდეს. რეალურად, ჩვენ ერთი გუნდი ვართ. ასევე მნიშვნელოვანია ფსიქოლოგების საკითხიც. ეს არის ერთ-ერთი სტრატეგიული მიმართულება ამ პრობლემის წინააღმდეგ.

– თქვენ საუბრობდით, რომ ყველა სკოლას უნდა ჰყავდეს ფსიქოლოგი და განიხილავდით იმ საკითხსაც, რომ მაგისტრატურის და დოქტორანტურის სტუდენტები ჩართულიყვნენ პრობლემის მოგვარებაში. როდის ეყოლება ყველა სკოლას ფსიქოლოგი?

– ძალიან ბევრ სკოლაში უკვე გვყავს ფსიქოლოგები, თუმცა გვაქვს კვალიფიციური ფსიქოლოგების დეფიციტიც. ამიტომ მაგისტრატურის და დოქტორანტურის საუკეთესო სტუდენტები დაეხმარებიან კვალიფიციურ ფსიქოლოგებს. რაც შეეხება რეგიონებს, სამწუხაროდ, იქ ფსიქოლოგების რაოდენობა არ გვყოფნის, ამიტომ მობილური ჯგუფები გვყავს. თუ სკოლას დაჭირდა დახმარება, სასწრაფოდ მივა მობილური ჯგუფი და დაეხმარება.

– უსაფრთხოებასთან დაკავშირებულ საკითხს რომ დავუბრუნდეთ, პარლამენტში მინისტრთა კაბინეტის დამტკიცების დროს, სიტყვით გამოსვლისას თქვენ აღნიშნეთ, მოხდა იმ სკოლების იდენტიფიცირება, სადაც მომეტებული საფრთხეები არსებობს. დაგვიკონკრეტეთ, რამდენი სკოლაა და რა პრობლემებია ამ სკოლებში?

– საბოლოო რიცხვს ვერ ვიტყვი, თუმცა, ეს ინფორმაცია გამოქვეყნდება.

– ბევრია ასეთი სკოლა? საერთო რაოდენობის ნახევარი?

– არა, არა, ბევრი არ არის, მაგრამ სადაც დიდია სკოლა, რისკიც იმატებს. ახლოსაც არ არის ნახევართან. ღმერთმა დაგვიფაროს, რომ ასე იყოს. მთავარი აქ არის, რომ როგორც შსს-ს, ასევე განათლების სამინისტროს აქვს ინფორმაცია, სად არის ეს რისკები და შესაბამის ღონისძიებებს ვატარებთ რისკების გასანეიტრალებლად.

– რამდენად არის შესაძლებელი უსაფრთხოების მიზნით სკოლებში დეტექტორები დამონტაჟდეს?

– თუ ამის საჭიროება გაჩნდა, ამ მიმართულებითაც ვიფიქრებთ. მაგრამ როგორც გითხარით, როგორც პატრულის, ასევე მანდატურის ფუნქციების გაუმჯობესების მიმართულებით უაღრესად მნიშვნელოვანი ღონისძიებები იგეგმება. მაგრამ პრობლემა არის იმდენად სიღრმისეული, რომ ბევრი მიმართულებით მუშაობა გვჭირდება. ინფორმაციის გავრცელება, განათლება, შემოქმედებითი აქტივობები, ჯანსაღი ცხოვრების წესის დამკვიდრება და სპორტი, ეს არის სწორედ ის მეთოდები, რითაც ეს პრობლემა უნდა აღმოიფხვრას.

– რაც შეეხება სკოლებში უფროსკლასელების დასწრების საკითხს, ესეც საკმაოდ პრობლემური უნდა იყოს. არსებობს ინფორმაცია, რომ ისინი ხშირად აცდენენ გაკვეთილებს. როგორ ფიქრობთ ამ პრობლემის მოგვარებას? ხომ არ იგეგმება შემოწმების დაწყება?

– არის პრობლემა და არ უნდა აცდენდნენ. მოსწავლეს უნდა აინტერესებდეს გაკვეთილი და არ უნდა უჭნდებოდეს გაცდენის სურვილი. არსებობს ელექტრონული ჟურნალი და ზოგადად, რომ არის გავრცელებული ინფორმაცია, თითქოს მე-12 კლასელები სკოლაში არ დადიან, ასეც არ არის, დადიან სკოლებში – სადაც საინტერესოდ მიმდინარეობს გაკვეთილები და მაღალ დონეზეა აკადემიური პროცესი, იქ ნამდვილად დადიან. დირექტორებთან შეხვედრის დროს ერთ-ერთი საკითხი ესეც იქნება. მოსწავლე გაცდენების რაოდენობას ვერ გადააჭარბებს. ყველა სკოლას აქვს ლიმიტი, რომ მას მოსწავლემ არ გადააჭარბოს. მაგრამ მთავარი არის ის, რომ მოსწავლეს სკოლის გაცდენა აღარ მოუნდეს. უნდა იყოს გარემო, სადაც ის რეალურად ცოდნასაც მაღალ დონეზე იღებს და მისთვის საინტერესოც არის. მაგალითად, გვაქვს პროექტი „ევრიკა", რომელსაც მომავალი სასწავლო წლიდან, სექტემბრიდან ვიწყებთ, რაც სკოლებს დაეხმარება, ცოდნის მიღების პროცესი საინტერესო იყოს. პროექტი ნიშნავს უნივერსიტეტების ჩართულობას სასწავლო პროცესში, მოიცავს ყველა სკოლას ონლაინ რეჟიმში, ანუ ონლაინ რეჟიმში ყველა სკოლაში დამატებითი გაკვეთილები ჩატარდება. ეს არ იქნება ოფიციალური სასწავლო გეგმით გათვალისწინებული გაკვეთილების ნაცვლად. ამ დამატებით გაკვეთილებს ჩაატარებენ ჩვენი წამყვანი მეცნიერები, პროფესორები და ასევე გამოჩენილი და წარმატებული პედაგოგები.

– მოსწავლეებს ვალდებულება ექნებათ ამ დამატებით გაკვეთილს დაესწრონ?

– კი, მათ ვალდებულება ექნებათ, მაგრამ მთავარი ეს კი არ არის, რომ ისინი ვალდებულები იქნებიან, ამ გაკვეთილს დაესწრონ, მათ სურვილი გაუჩნდებათ დასწრების. სახალისო გაკვეთილები ჩატარდება მათემატიკაში, ფიზიკაში, ქიმიაში, ასევე ჰუმანიტარულ დარგებში. სახალისო გაკვეთილების მთავარი დანიშნულებაა, რომ მოსწავლეებს ხალისი, ინტერესი გაუჩნდეთ სწავლის პროცესისადმი. მთავარი კითხვა, რასაც პროფესორები უპასუხებენ არის ის, თუ რატომ აირჩიეს თავად ეს დარგები. მოსწავლეებს უნდა გაუჩნდეთ ინტერესი ინტელექტუალური შრომისადმი, მათ აღმოაჩინონ საკუთარ თავში, რომ თურმე ჰყვარებიათ მათემატიკა, ჰქონიათ ფიზიკის ნიჭი, აინტერესებთ ისტორია და ა.შ. ეს ძალიან დიდ შედეგამდე მიგვიყვანს.

გაგრძელება მე-7 გვ. -ზე

თაფლი – ერთ-ერთი უძველესი და პოპულარული პროდუქტია

საქართველო, თაფლი წარმოების მხრივ ერთერთი აქტიური ქვეყანაა და მეფუტკრეობის განვითარება სოფლის მეურნეობის სფეროში ერთერთი პრიორიტეტული საკითხია დღეს.

ევროკავშირის წარმომადგენლებმა საქართველოში თაფლის წარმოების ინდუსტრია შეამოწმეს და მიიჩნიეს, რომ სწორედ თაფლია ის პროდუქტი, რომელსაც თხილისა და ღვინის კვალდაკვალ ევროკავშირის ბაზარზე შესვლის რეალური პერსპექტივა აქვს. განსაკუთრებით აღნიშნავენ , რომ ქართულ თაფლს გამორჩეული ხარისხი და საგემოვნო თვისებები აქვს. თუმცა, ევროკავშირს თაფლის შემოწმებასთან დაკავშირებით მკაცრი მოთხოვნები აქვს. ამ მოთხოვნებიდან ყველაზე მთავარი თაფლში ანტიბიოტიკების და პესტიციდების ნარჩენების დადგენაა. გარდა ამისა, მკაცრად არის განერილი თაფლში ზოგიერთი ნივთიერების დასაშვები რაოდენობა და საერთოდ აკრძალული ნივთიერებები. ამ ეტაპზე თაფლის შემოწმება ანტიბიოტიკების და პესტიციდების ნარჩენებზე, საქართველოში არცერთ ლაბორატორიას შეუძლია. ამასთან ერთად მოსაგვარებელია მთელი რიგი საკითხები, თუნდაც ის, რომ როგორც ლაბორატორიული კვლევის შედეგებით დასტურდება ჩვენს მეფუტკრეებს აკლიათ პროფესიული ცოდნა. „რიგაში ჩატარებული კვლევის შედეგები აჩვენებს, რომ ჩვენს მეფუტკრეებს პროფესიული ცოდნა არა აქვთ. ბოლო წლების განმავლობაში საქართველოში 3900-4000 ტონა თაფლი იწარმოება. ჩვენი ინფორმაციით, მეფუტკრეობას 50 000-ზე მეტი ადამიანი მისდევს. მათი 99,6% მოყვარულია. მხოლოდ რამდენიმე მეფუტკრეს ჰყავს ფუტკრის 300, ან სამასზე მეტი ოჯახი. მოყვარული მეფუტკრეების ცოდნის დონე ძალიან დაბალია. როცა ევროკავშირი გაძლევს უფლებას, რომ მის ბაზარზე თაფლი შეიტანო, სახელმწიფომ უნდა კეთილი ინებოს და მეფუტკრებს ცოდნის ამაღლებაში დაეხმაროს. ადამიანს, რომელსაც ფუტკრის 20-30 ოჯახი ჰყავს, სწავლის ფული არ აქვს. მეფუტკრემ უნდა იცოდეს, რას მოითხოვს მისგან თაფლის ტექნიკური რეგლამენტი და ისიც, როგორ უნდა შეასრულოს ეს მოთხოვნები. მონიტორინგს, რომელიც 2012 წელს დაიწყო, მუდმივი სახე უნდა ჰქონდეს. ამ მონიტორინგისთვის საქართველოში უნდა არსებობდეს ლაბორატორია, რომელსაც ექნება საერთაშორისო აღიარება და ევროკავშირის მიერ იქნება აკრედიტებული. თაფლი უნდა გამოკვლეული იყოს ამ ლაბორატორიაში და ამ კვლევების საფუძველზე გაიცეს სერტიფიკატი, რომელსაც ევროკავშირი აღიარებს. თუ ეს პროცედურა ვერ ან არ განხორციელდება, ვერცერთი გრამი თაფლი ვერ გავა ევროკავშირში“.http://eugeorgia.info)

საქართველოს სოფლის მეურნეობის სამინისტრომ ორიოდე წლის წინ მეფუტკრეობის განვითარების ხელშემწყობი ღონისძიებების გატარება დაიწყო. ამ მხრივ, მნიშვნელოვანია კოოპერატივების ჩამოყალიბება, საფუტკრე მეურნეობების მატერიალურ-ტექნიკური ბაზის გაუმჯობესება, მეფუტკრეობის პროდუქტების ხარისხისა და რაოდენობის ზრდა და წარმოებული თაფლის მიკვლევადობის უზრუნველყოფაა.

ოდითგანვე ცნობილია, რომ ფუტკრის თაფლს ბევრი სასარგებლო თვისება გააჩნია და ის ხელს უწყობს სხვადასხვა დაავადებების მკურნალობას.

ისტორიული ექსკურსი

პალეონტოლოგიურმა და არქეოლოგიურმა კვლევებმა დაადასტურა, რომ ფუტკრები პირველყოფილი ადამიანის გაჩენამდე მილიონობით წლით ადრე არსებობდნენ.

უძველესი კულტურის ძეგლების საფუძველზე შეგვიძლია ვივარაუდოთ, რომ პირველყოფილი ადამიანი მოიპოვებდა თაფლს, როგორც გემრიელ და ნოყიერ საჭმელს. ყველაზე ძველი ძეგლი, რომელიც ადამიანის მიერ თაფლის მოპოვებას ასახავს, ვალენსიასთან (ესპანეთი) ახლოს იპოვეს და ის ქვის ხანას ეკუთვნის. ქვაზე შემონახულია ფუტკრებდახვეული ადამიანის გამოსახულება, რომელიც თაფლს მოიპოვებს. ეგვიპტურ პირამიდებში ინახება ცნობები თაფლის, როგორც საკვები და სამკურნალო საშუალების გამოყენების შესახებ.

3500 წლის წინ დაწერილ, ყველაზე ძველ სამედიცინო პაპირუსშიც აღნიშნულია, რომ სასარგებლოა თაფლის გამოყენება ჭრილობების სამკურნალოდ, „რათა შარდის გაშვება გამოიწვიოს“ და „კუჭის შესამსუბუქებელ საშუალებად“. ამავე პაპირუსში აღწერილია შინაგანი დაავადებები (სიმსივნის განსაკუთრებული ფორმების), რომელთა მკურნალობისას თაფლი და თაფლიანი საფენები გამოიყენებოდა. სხვა ძველეგვიპტურ სამედიცინო პაპირუსში თაფლით ჭრილობების მკურნალობის შესახებ ბევრი საინტერესო ცნობაა მოცემული.

თაფლის მომპოვებელი ცალკე ხელობაც იყო. ისინი იცავდნენ მსხვილ, ფუღუროებიან ხეებს ან თავად თხრიდნენ ფუღუროს, რათა ფუტკრებისთვის თაფლის შესაგროვებელი ადგილი მიეცათ. თაფლის მომპოვებელს უნდა შეძლებოდა მაღალ ხეებზე ცოცვა, ფუტკრებთან „კეთილმეზობლური ურთიერთობის“ შენარჩუნება და მათი ჩვევებიც კარგად უნდა ცოდნოდა.

უძველესი მოაზროვნეები თაფლის შესახებ

უძველეს საბერძნეთში თაფლი ბუნების უძვირფასეს საჩუქრად მიიჩნეოდა. ბერძნებს სჯეროდათ, რომ მათი ღმერთები უკვდავებას ამბროზიის – თაფლის შემცველი ღმერთთა საკვების მიღებით აღწევდნენ. ისინი ღმერთებს თაფლწასმულ ხილს სწირავდნენ.

დაახლოებით 3000 წლის წინ ჰომეროსი თაფლის შესანიშნავ თვისებებს „ილიადასა“ და „ოდისეაში“ უმღეროდა. იგი „ილიადაში“ დაწვრილებით აღწერს, როგორ ამზადებდა აგამედა ბერძენი მეომრებისთვის გამაგრილებელ სასმელს –კიკეონს. მათემატიკის მამა პითაგორა ამტკიცებდა, რომ ღრმა სიბერეს – 90 წელს თაფლის უხვად მიღების წყალობით მიაღწია.

უდიდესმა ფილოსოფოსმა დემოკრიტემაც, რომელიც საკვებად თაფლს იღებდა, ხანგრძლივი სიცოცხლე განვლო. ხოლო კითხვაზე, როგორ უნდა იცხოვროს ადამიანმა, რათა ჯანმრთელობა შეინარჩუნოს, დემოკრიტე ჩვეულებრივ პასუხობდა: „ამისთვის შიგნეული თაფლით, ზედაპირი კი ზეთით უნდა განოყივრდეს“.

გენიალური ექიმი და მოაზროვნე, რომელიც დაახლოებით 2500 წლის წინ ცხოვრობდა, თაფლს სხვადასხვა დაავადებების სამკურნალოდ წარმატებით იყენებდა, თავად კი საკვების სახით იღებდა. ექიმი ამბობდა: „სხვა საკვებთან ერთად მიღებული თაფლი ნოყიერია და სახის კანს კარგ ფერს აძლევს“. ლეგენდა გვიამბობს, რომ ჰიპოკრატეს საფლავზე დასახლდა ფუტკრების ოჯახი, რომლებიც განსაკუთრებული ხარისხის თაფლს ამზადებდნენ. ამან თითქოს თაფლით განკურნების იმედით აღვსებული ხალხის მასობრივი მსვლელობები გამოიწვია ჰიპოკრატეს საფლავისკენ.

არისტოტელე ამტკიცებდა, რომ თაფლს რაღაც განსაკუთრებული თვისებები აქვს, რაც ჯანმრთელობის გაძლიერებასა და სიცოცხლის გახანგრძლივებას უწყობს ხელს.

იულიუს ცეზარმა სენატორ პუბლიუს რუთილიუსთან რუფუსთან სადილზე ყოფნისას, რომელზეც ეს უკანასკნელი 100 წლის იუბილეს აღნიშნავდა, კითხა მასპინძელს, რა საშუალებას იყენებდა სხეულისა და სულიერი ძალების შესანარჩუნებლად და პასუხად მიიღო: „შიგნით თაფლი, გარეთ ზეთი“.

სიცოცხლის გახანგრძლივებისთვის თაფლის საკვებად გამოყენებას ავიცენაც ქადაგებდა. იგი ამბობდა: „თუ ახალგაზრდობის შენარჩუნება გინდა, აუცილებლად ჭამე თაფლი“. ავიცენა მიიჩნევდა, რომ 45 წლის ასაკის ზევით აუცილებელია თაფლის სისტემატური მიღება, განსაკუთრებით ბევრი ცხიმების შემცველ, დანაყილ ბერძნულ კაკალთან ერთად.

უძველესი ინდუსები თაფლს მრავალ სხვადასხვა სამკურნალო თვისებას მიაწერდნენ. მათი წამალი „აღტერანტია“, რომელიც ადამიანს „სიამოვნებას ანიჭებდა“ და „ახალგაზრდობას უნარჩუნებდა“, ძირითადად თაფლისგან იყო მომზადებული.

მომწამლავი ან „მათროგელა“ თაფლი

ძველი ბერძენი სარდალი და მწერალი ქსენოფონტე ათენელი მცირე აზიიდან ბერძენი მეომრების უკანდახევის შესახებ წერისას დაწვრილებით ჩერდება ეპიზოდზე, რომელშიც კოლხიდაში თაფლის ჭამამ ჯარისკაცები ავად გახადა.

„ირგვლივ უჩვეულოდ ბევრი ფუტკრის სკა იდგა, ჯარისკაცები, რომლებიც ფიჭის თაფლს ჭამდნენ, გონებას კარგავდნენ, გულისრევა და ფაღარათი ეწყებოდათ; ფეხზე ერთი მათგანიც ვერ გაჩერდა. ვინც ბევრი ჭამა, გიჟებივით იყვნენ, რამდენიმე მეომარი კი სიკვდილის პირას იყო. მეორე დღეს კი აღმოჩნდა, რომ არავინ მომკვდარა და ავადმყოფები ზუსტად იმ საათს მოვიდნენ გონს, რომელზეც წინა დღეს თავი ცუდად იგრძნეს. მესამე და მეოთხე დღეს ისინი ფეხზეც წამოდგნენ, მხოლოდ თავს ისე გრძნობდნენ, თითქოს ბევრი წამალი დაელიათ“.

1877 წელს შხამიანი თაფლი ბათუმის მიმდებარე ტერიტორიებზე აღმოაჩინეს, სწორედ იმ ადგილების ახლოს, სადაც ზემოთ აღწერილი შემთხვევა მოხდა. ამ რაიონის მეფუტკრეები იძულებულნი იყვნენ, მხოლოდ ცვილი გამოეყენებინათ, რადგან ამ თაფლის საკვებად მიღება თავბრუსხვევას, გულისრევას და სიმთვრალის მსგავს შეგრძნებებს იწვევდა.

თაფლის შხამიან თვისებებს ამ ადგილებში მოყვავილე დიდი ოდენობით დეკას (როდოდენდრონი) მიაწერდნენ, რომლის ნექტარშიც გლუკოზიდ ანდრომედოტოქსინი იქნა აღმოჩენილი.

მაქსიმ გორკი „ადამიანის დაბადებაში“ წერდა:

„ძველი წიფლებისა და ცაცხვის ფუღუროებში შეიძლება მათრობელა თაფლის პოვნა, რომელმაც უძველეს დროში კინაღამ დაღუპა დიადი პომპეუსის მეომრები, თავისი მათრობელა სიტკბოებით მოცელა რკინის რომაელების მთელი რეგიონი. ფუტკრები მას დაფნისა და იელის ყვავილებისგან აკეთებენ“.

კიდევ ბევრი მაგალითის მოყვანა შეიძლება, რომელიც დაადასტურებდა, რომ ზოგიერთი შხამიანი მცენარიდან ფუტკრებს მომწამვლელი ნივთიერებები თაფლში გადააქვთ. დადგენილია, რომ იელის, აკონიტის, ანდრომედასა და ზოგიერთი სხვა მცენარის ნექტარისგან დამზადებულ თაფლს მომწამლავი თვისებები აქვს. თავად ფუტკრებს კი ამ შხამიანი თაფლისგან ზიანი არ ადგებათ.

შხამიან თაფლს მათრობელა თაფლსაც ეძახიან, რადგან მისი ჭამის შემდეგ ადამიანს თავბრუსხვევა, გულისრევა, კრუნჩხვები ეწყება და გარეგნულად მთვრალს გავს.

ლიტერატურაში მოხსენიებულია შემთხვევებიც, როცა შხამიანი მცენარეების – ლენცოფას, ფუტკარას, ოლეანდრისა და სხვების ნექტარისგან დამზადებული თაფლი ადამიანებისთვის სრულიად უვნებელი აღმოჩენილა.

მონო და პოლიფლორული თაფლი

წარმოშობის მიხედვით თაფლი შეიძლება იყოს მონო ან პოლიფლორული. პირველს განეკუთვნება აკაციის, ცაცხვის, მზესუმზის ან სხვა რომელიმე მცენარისაგან მიღებული თაფლი, ხოლო მეორეს – მდელოს მრავალნაირი ყვავილისაგან ან ტყის თაფლოვანთა ნექტრისაგან მიღებული თაფლი.

ნატურალურ თაფლს მასში გლუკოზის ან ფრუქტოზის მაღალი კონცენტრაციის გამო ახასიათებს კრისტალიზაცია. ეს პროცესი სწრაფად მიმდინარეობს 13-14°C ტემპერატურაზე. ფუტკრის თაფლი შეიძლება იყოს ფიჭიანი ან გამოწურული. როგორც ერთი, ისე მეორე მაღალი კვებითი ღირებულებითა და სამკურნალო თვისებებით გამოირჩევა.

მისი მაღალი კვებითი ღირებულება და სამკურნალო თვისებები განისაზღვრება არა მარტო ადვილად ასათვისებელი შაქრების დიდი რაოდენობით, არამედ ფიზიოლოგიურად სრულფასოვანი მინერალური ნივთიერებების, ფერმენტების, ვიტამინებისა და ანტიმიკრობული ნივთიერებების შემცველობითაც.

ნატურალური თაფლი აძლიერებს ნივთიერებათა ცვლას, ახდენს ბაქტერიოციდულ, ანთების საწინააღმდეგო და მატონიზებელ მოქმედებას, აჩქარებს ქსოვილების აღდგენას, აწესრიგებს საჭმლის მომნელებელი სისტემის მუშაობას, ასტიმულირებს შინაგანი ორგანოებისა და იმუნური სისტემის მუშაობას.

თაფლის ფიზიკური თვისებები

თაფლის ფერი დამოკიდებულია ყვავილების ნექტარში არსებულ, საღებავ ნივთიერებებზე და შესაძლოა იყოს ბაცი მოთეთრო-მოყვითალოდან მუქ ოქროსფერ ან ყავისფრამდე. დროთა განმავლობაში,თაფლის დაკრისტალების გამო, მისი ფერიც იცვლება და უფრო ბაცი ხდება.

სხვადასხვა ყვავილების თაფლი გამოირჩევა თავისებური გემოთი, რომელიც დამოკიდებულია იმ ყვავილების არომატზე, რომლებიდანაც ფუტკრებმა მოაგროვეს ნექტარი.

თაფლის სუნი (არომატი) ყვავილების სურნელზეა დამოკიდებული და შესაძლოა ოდნავ შესამჩნევი, ნაზიდან საკმაოდ მკვეთრ სურნელამდე იყოს. თუმცა შემაწუხებელი, მძაფრი არომატი ხშირად ხელოვნური თაფლისარომატიზატორებითაა გამოწვეული.

თაფლი ადვილად იღებს სუნს ახლო მყოფი ნივთიერებებისაგან, ამიტომ, აუცილებელია მისი შენახვა დახურულ ჭურჭელში, მძაფრი სუნიანი ნივთიერებებისაგან მოშორებით.

თაფლის ქიმიური თვისებები

თაფლის ქიმიური შემადგენლობა რთულია და დამოკიდებულია სათაფლე მცენარეებზე, ნიადაგზე და კლიმატურ პირობებზე, ფუტკრის ჯიშზე და ა.შ. თაფლში დაახლოვებით 400 ორგანული და მინერალური ნივთიერებაა. თაფლის შემადგენლობის 13-20% უკავია წყალს.

თაფლის 75-80% – ს შეადგენს ნახშირწყლები – გლუკოზა (31%), ფრუქტოზა (38%) და სახაროზა (1%). მათი დაშლისას გამოიყოფა ენერგია, რომელიც აუცილებელია ადამიანის ორგანიზმის სასიცოცხლო პროცესებისათვის. გლუკოზა და ფრუქტოზა ხელს უწყობენ ნერვული პროცესების დარეგულირებას, სისხლძარღვების გაფართოვებას, გულის კუნთის კვებას, ორგანიზმში ნივთიერებათა ცვლას.

ნახშირწყლების გარდა, თაფლის შემადგენლობაშია ფერმენტები: ინვერტაზა, დიასტაზა, კატალაზა და სხვ. ამ ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებების ძალზედ მცირე რაოდენობა მნიშვნელოვნად აჩქარებს ორგანიზმში მიმდინარე მეტაბოლურ პროცესებს. თაფლის ფერმენტები აუმჯობესებენ საჭმლის მონელებას, კუჭის წვენის სეკრეციას, საკვები ნივთიერებების ათვისებას.

მინერალური ნივთიერებები, რომლებიც თაფლში მარილების სახითაა წარმოდგენილი, ძალზედ დიდ ბიოლოგიურ როლს თამაშობენ, რადგან მათი ფერმენტებთან, ვიტამინებთან და ჰორმონებთან ურთიერთობით მიმდინარეობს ნერვული სისტემის ფუნქციონირების, ქსოვილოვანი სუნთქვისა და სისხლის წარმოქმნის პროცესები.თაფლში არის კალციუმის, მაგნიუმის, რკინისა და ფოსფორის მარილები. აღსანიშნავია, რომ თაფლში გვხვდება ყველა ის ელემენტი, რომელიც შედის ადამიანის სისხლის შემადგენლობაში.

თაფლის შემადგენლობაში აგრეთვე არის ორგანული მჟავები (ვაშლის, ლიმონის, რძემჟავა, ღვინის მჟავა), რომლებიც სასიკეთოდ მოქმედებენ საჭმლის მონელებაზე, ნივთიერებათა ათვისებაზე, მადის გაუმჯობესებაზე, კუჭის ლორწოვანი გარსის სეკრეტორულ ფუნქციაზე.

თაფლის საკვებ ღირებულებას ამაღლებს მასში შემავალი ვიტამინები:

B1 (ანევრინი), B2 (რიბოფლავინი), B6 (პირიდოქსინი), H (ბიოტინი), K (ფილოხინონი), C (ასკორბინმჟავა) და სხვ.

თაფლის სასარგებლო თვისებები

ხანგრძლივი დროის განმავლობაში თაფლი იხმარებოდა როგორც ჩვეულებრივი ტკბილი საკვები. მხოლოდ მას შემდეგ, რაც გავრცელდა უფრო იაფი შაქარი, თაფლი გახდა სამკურნალო პროდუქტი.

თაფლში შემავალ ნივთიერებებს გააჩნია ძლიერი ანთების საწინააღმდეგო, ობის საწინააღმდეგო და ბაქტერიოციდური თვისებები, ანუ თაფლი ანადგურებს დაავადების გამომწვევ მიკროორგანიზმებს და აფერხებს მათ გამრავლებას.

დიდი სამამულო ომის დროს თაფლი გამოიყენებოდა როგორც გარეგანი საშუალება ჭრილობების შესახორცებლად, კანის ჩირქოვანი დაავადებების და ფურუნკულების სამკურნალოდ.

თაფლის ბიოგენური სტიმულატორები ამაღლებენ ორგანიზმის ცხოველქმედებას. თაფლის მიღებისას მატულობს ორგანიზმის დაავადებების მიმართ წინააღმდეგობის უნარი, ძლიერდება გულ-სისხლძარღვთა სისტემა, კლებულობს კუჭის წვენის სიმჟავიანობა.

თაფლს გააჩნია ძლიერი ტკივილგამაყუჩებელი მოქმედება.

თაფლი აუმჯობესებს ნერვული უჯრედების კვებას და აძლიერებს მათ ფუნქციონირებას, ააქტიურებს ჟანგვით პროცესებს.

თაფლის, მავნე ნივთიერებების გამანეიტრალებელი მოქმედების შედეგადუმჯობესდება ძილი, კლებულობს გაღიზიანება, მატულობს შრომისუნარიანობა.

თაფლის მიღება ხელს უწყობს ჰემოგლობინის მომატებას, ამიტომ განსაკუთრებით სასარგებლოა ანემიების, გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებებისა და ავადმყოფობის შედეგად ორგანიზმის დასუსტებისას.

აღწერილია თაფლის დამამშვიდებელი მოქმედება ფსიქიური დარღვევებისას.

თაფლი არბილებს ლორწოვან გარსებს და ამიტომ რეკომენდირებულია ხველებისას.

არსებობს აზრი, რომ დღის განმავლობაში თაფლის მიღება იწვევს ოფლიანობას, თუმცა ეს მოსაზრება არ დასტურდება. თაფლი მართლაც აძლიერებს ოფლის გამოყოფას მხოლოდ ცხელ ჩაისთან ან რძესთან ერთად ავადმყოფობის დროს. აღსანიშნავია, რომ ნებისმიერი სიცხის დამწევი წამალი ოფლის გამოყოფის და სიცხის დამწევ ეფექტს ახდენს მხოლოდ ავადმყოფობის დროს და არ ამჟღავნებს მსგავს ეფექტს სხეულის ნორმალური ტემპერატურისას.

თაფლის ფართოდ გამოყენება სასურველია ჯანმრთელობის შენარჩუნების, დაავადებების პროფილაქტიკის და სიცოცხლის გახანგრძლივების მიზნით.

კლინიკური დაკვირვებებით დადასტურდა, რომ თაფლის სისტემატური მიღება არა მხოლოდ არ სწევს შაქრის დონეს სისხლში, არამედ, აღინიშნება მისი დაწევის ტენდენცია. ამის მიუხედავად, დიაბეტით დაავადებულთათვის თაფლის მიღება შესაძლებელია მხოლოდ მკაცრი კონტროლის ქვეშ, მკურნალ ექიმთან შეთანხმებით.

ასაკობრივი ცვლილებების პროფილაქტიკისათვის მნიშვნელოვანია თაფლისზემოქმედება ლიპიდურ (ცხიმოვან) ცვლაზე. ყოველდღიურად 150გრ. თაფლის მიღებისას სისხლის შრატში მცირდება ქოლესტერინის დონე.

თაფლის საკვები ღირებულება და მიღების ნორმა

100 გრამი თაფლის (დაახლოებით 5 სუფრის კოვზი) საკვები ღირებულება:

- ენერგეტიკული ღირებულება – 304 კკალ;
- წყალი – 17,1 მგ;
- ცილები – 0,3 მგ;
- ცხიმები – 0 მგ;
- ნახშირწყლები – 82,4 მგ.

ვიტამინები:

- რიბოფლავინი (B2) – 0, 038 მგ;
- ნიაცინი (B3) – 0, 121 მგ;
- პანტოტენის მჟავა (B5) – 0, 068 მგ;
- პირიდოქსინი (B6) – 0, 024 მგ;
- ფოლაცინი (B9) – 2 მკგ;
- ასკორბინის მჟავა (ვიტ.C) – 0,5 მგ.

მინერალები:

- კალიუმი – 52 მგ;
- კალციუმი – 6 მგ;
- ნატრიუმი – 4 მგ;
- ფოსფორი – 4 მგ;
- მაგნიუმი – 2 მგ;
- რკინა – 0, 42 მგ;
- ცინკი – 0,22 მგ

თაფლის მიღების სადღეღამისო ნორმა

მოზრდილთათვის თაფლის ყოველდღიური ნორმა შეადგენს 60-100 გრ (უმჯობესია განაწილდეს დღის განმავლობაში რამოდენიმე მიღებაზე).

ბავშვებისათვის სადღეღამისო დოზა ორჯერ ნაკლებია (30-50 გრ). სასურველია თაფლის მიღება ჭამამდე 1-1,5 საათით ადრე

თაფლის ათვისება ადვილდება, თუ იგი გაზავებულია თბილ წყალში, ჩაიში ან რძეში. ავადმყოფობის შემდეგ სასურველია თაფლის მიღება თბილ ასკილის ნაყენთან ან ხილის წვენთან ერთად.

გაგრძელება მე-5 გვ. -ზე

დასაწყისი მე-4 გვ. -ზე

თაფლის მნიშვნელობა სპორტსმენებისათვის

თაფლის მიღება ამაღლებს ფიზიკურ მუშაობისუნარიანობას. კვლევის შედეგად დადგინდა, რომ 8 კვირის განმავლობაში ყოველდღიურად 1 კგ. წონაზე 0,5-1,0 გრ. თაფლის მიღება მნიშვნელოვნად აუმჯობესებს ფიზიკური შრომისუნარიანობის განმსაზღვრელი ტესტების მონაცემებს (PWC-170; პნევმოტაქომეტრია, დინამომეტრია).

თაფლის მაღალმა ენერგეტიკულმა და სხვა საკვებ თვისებებმა მიიპყრეს სპორტული მედიცინის სპეციალისტების ყურადღება. თაფლი მრავალჯერ აპრობირებულია სპეციალური დიეტების შემადგენლობაში სპორტსმენთა საწვრთნო და საშეჯიბრო პერიოდების დროს.

სპორტსმენთათვის თაფლის მიღების ძირითადი პრინციპებია:

• შეჯიბრის დაწყებამდე ნახევარი საათით ადრე;

• შესვენებების დროს (ფეხბურთი, ჰოკეი, კალათბურთი);

• დაძაბული ვარჯიშების პერიოდში – ყოველი საკვების მიღებისას და ძილის წინ, რათა გაძლიერებული კუნთური მუშაობის შედეგად არ მოხდეს წონის დაკლება;

• ერთდროული ფიზიკური და გონებრივი დატვირთვისას;

• მაღალი კვალიფიკაციის სპორტსმენთა რაციონში თაფლი ფართოდ გამოიყენება სხვა ფუტკრის პროდუქტებთან ერთად.

თაფლის მიღების უკუჩვენებები

არის შემთხვევები, როდესაც თაფლის მიღება იწვევს გამონაყარს, ქავილს, სურდოს, თავის ტკივილს, კუჭ-ნაწლავის აშლილობას და ა.შ. ეს ემართებათ თაფლზე ალერგიულ პიროვნებებს, რომლებსაც ეკრძალებათ თაფლის მიღება.

დიდი სიფრთხილე მართებთ აგრეთვე შაქრიანი დიაბეტით დაავადებულ ადამიანებს. მათთვის თაფლის მიღება შესაძლებელია შეზღუდული რაოდენობით, ექიმთან კონსულტაციის შემდეგ.

სიფრთხილე საჭიროა თაფლის პირველად მიღების შემთხვევაში, განსაკუთრებით ბავშვებში. ამ შემთხვევაში საჭიროა თაფლის მცირე რაოდენობის მიღება და დაკვირვება რამოდენიმე დღის განმავლობაში.

არსებობს მოსაზრება, რომ 18 თვემდე ასაკის ბავშვისათვის აკრძალულია თაფლის მიღება, ვინაიდან მას შეუძლია გამოიწვიოს ბოტულიზმის განვითარება. ეს მოსაზრება არ დასტურდება მეცნიერული კვლევებით და ჩვილისთვის საკვებთან ერთად თაფლის მიცემისას გვმართებს ისეთივე სიფრთხილე, როგორც ნებისმიერი სახვა საკვების პირველად მიღებისას. თუ თაფლის მიცემა არ გამოიწვევს რაიმე რეაქციას, თამამად შეგვიძლია თაფლი ჩავრთოთ ბავშვის რაციონში.

თაფლის ხარისხი

თაფლის თვისებების შეფასება ხდება სპეციალისტების მიერ ორგანოლეფტიკური თვისებების მიხედვით და ქიმიური ანალიზით. ნატურალურ თაფლში გლუკოზის კრისტალების გარდა, აუცილებელია ყვავილის მტვრის არსებობა.

წარმოების პირობების დარღვევისას, პროდუქტის ხარისხი შესაძლოა გაუარესდეს. მაგალითად, დაკრისტალებული-თაფლის მაღალ ტემპერატურაზე დადნობისას, ხდება ფერმენტ დიასტაზას დაშლა.

თაფლის ხარისხს აუარესებს ნარგავების ქიმიური დამუშავება, თაფლში პესტიციდების ან სხვა ქიმიკატების მოხვედრა, გარემოს რადიაციული დაბინძურებისას რადიონუკლიდების მოხვედრა და სხვ.

თაფლის სიმწიფე

თაფლის სიმწიფის ნიშანია მისი ფიჭაში გადაბეჭდვა. ფიჭიდან ახლად გამოწურული თაფლი თხევადია. დროთა განმავლობაში იგი კრისტალდება და იცვლის ფერს. თხევად თაფლში ყოველთვის არის თვალით შეუმჩნეველი წვრილი კრისტალები, რომლებიც თანდათან იზრდებიან და ნელ-ნელა მოიცავენ მთელ მასას.

კრისტალების ზომაზეა დამოკიდებული თაფლის კონსისტენცია. თაფლის დაკრისტალება, როგორც წესი, ქილის ქვედა ნაწილიდან იწყება ან მთელ მასას ერთდროულად მოიცავს, თუმცა, ხანდახან თაფლის ზედაპირზე ან შუაში ჩნდება თხევადი ფენა, რომელიც ფრუქტოზისაგან შედგება. დროთა განმავლობაში, ეს ფენა, ფიზიკის კანონების მიხედვით, აუცილებლად გადაინაცვლებს ზედაპირზე.

თაფლში წყლის შემცველობა, როგორც წესი შეადგენს 14% და არ უნდა აღემატებოდეს 20%-ს. ამ შემთხვევაში თაფლი მომწიფებულად ითვლება. მომწიფებული თაფლი, ფიჭიდან გამოდევნის შემდეგ, გარკვეული დროის განვლისას, კრისტალდება, ასეთ მდგომარეობაში წლების განმავლობაში კარგად ინახება და არ კარგავს თვისებებს.

თაფლის დაკრისტალება მის კარგ ხარისხზე და სიმწიფეზე მეტყველებს.

თაფლის დაკრისტალების დრო დამოკიდებულია ყვავილებზე, საიდანაც შეგროვდა ნექტარი. შედარებით მალე კრისტალდება თაფლი, რომელშიც მეტია გლუკოზის შემცველობა, მაგ. მზესუმზირის, წიწიბურას, რაფსის.თაფლი, რომელშიც ჭარბობს ფრუქტოზა, (მაგ. წაბლი, თეთრი აკაცია) გარჩევით ნელა კრისტალდება და, შესაძლოა დარჩეს თხევად მდგომარეობაში.

თაფლის შენახვა

ხარისხიანი თაფლი ინახება წლობით და არ კარგავს თვისებებს.

ეგვიპტეს აკლდამებში ნაპოვნია თაფლიანი ქილები, რომლებშიც თაფლი არ გაფუჭდა ათასწლეულების განმავლობაში. თაფლი მალე ფუჭდება იმ შემთხვევაში, თუ სკიდან ამოღებულია იქამდე, ვიდრე ფუტკრები გამოაშრობდნენ ზედმეტ წყალს და მოამწიფებდნენ. ასეთი თაფლი იწყებს დუღილს და კარგავს გემოს – მჟავდება. მისი გამოყენება შეუძლებელია როგორც ადამიანისათვის, ასევე ფუტკრების საკვებადაც.

თაფლის ხარისხის შეფასებისას, მასში წყლის შემცველობას ადგენენ ხვედრითი წონის მიხედვით.

თაფლი უნდა ინახებოდეს კარგად დახურულ ჭურჭელში, მშრალ ადგილას. ხარისხიანი თაფლის ამჟავება შესაძლოა გამოიწვიოს მხოლოდ სინესტის მოხვედრამ.

გასათვალისწინებელია, აგრეთვე, რომ შენახვისას თაფლის ფერი თანდათან მუქდება, რაც არ ნიშნავს მისი ხარისხის გაუარესებას. დაკრისტალებული თაფლის დადნობა შესაძლებელია მხოლოდ 60 გრადუსამდე გათბობით წყლის აბაზანაზე, რადგან მეტ ტემპერატურაზე იკარგება თაფლის თვისებები.

თაფლის ფალსიფიკაცია

ხელოვნურ თაფლს არაფერი აქვს საერთო ნატურალურ თაფლთან. მას აწარმოებენ საქაროზის ინვერსიით ლიმონის მჟავის დამატებით. ზოგჯერ უმატებენ სინთეტიკურ არომატიზატორებს. ხელოვნური თაფლიშესაძლოა გამოყენებულ იქნეს როგორც საკვები ნივთიერება, მაგრამ მას, რა თქმა უნდა არ გააჩნია სასარგებლო, სამკურნალო თვისებები. თაფლის ფალსიფიკაცია ძალზედ გავრცელებულია. მას მიმართავენ როგორც თვითონ არაკეთილსინდისიერი მეფუტკრეები, ასევე თაფლის რეალიზატორები.

თაფლის ფალსიფიცირების ყველაზე მარტივი ხერხი: შაქრის სიროპს უმატებენ ძმარს და საღებავს; ასეთ „თაფლს“ ბოშურს უწოდებენ.

იყენებენ აგრეთვე ხილისა და ბოსტნეულის წვენის აორთქლებით გასქელებას, შემდეგ საღებავისა და არომატიზატორის (თაფლის ესენციის) ან ნატურალური თაფლის დამატებით. ასეთი „თაფლი“ ძალიან ჰგავს ნამდვილს და გემოც საკმაოდ სასიამოვნო აქვს, მაგრამ, რა თქმა უნდა მას არ გააჩნია სამკურნალო თვისებები. მას იყენებენ საკონდიტრო ნაწარმში.

ფალსიფიცირებულს, არასრულფასოვანს მიეკუთვნება აგრეთვე ისეთი თაფლი, რომელიც გამოხდილია მაღალი ტემპერატურის გამოყენებით და მასში დიასტაზა დაშლილია.

შაქრის სიროპის მიცემა ფუტკრებისათვის გამოიყენება მეფუტკრეების მიერ წელიწადში ორჯერ: ადრე გაზაფხულზე, რათა ფუტკრის ოჯახმა დაიწყოს გამოღვიძება და მუშაობა და, აგრეთვე შემოდგომით, თაფლის ამოღების მერე, რაც ხელს უწყობს ფუტკრის დედის მიერ კვერცხის დების გახანგრძლივებას და ოჯახის გაძლიერებას ზამთრისათვის.

მეფუტკრეების ასეთი ქმედება მიმართულია ფუტკრის ოჯახის საკეთილდღეოდ და თაფლის ხარისხზე არ ახდენს უარყოფით გავლენას, რადგან მიცემულ შაქარს თვითონ ფუტკრები იყენებენ საკვებად. მაგრამ უნდა ვიცოდეთ, რომ თუ მეფუტკრე მთელი ზაფხულის განმავლობაში გააგრძელებს ფუტკრის ოჯახის კვებას შაქრის სიროპით, ფუტკრები ამ სიროპს გადაამუშავებენ და ფიჭაში შეინახავენ. ასეთი თაფლი ნაკლებად სასარგებლოა, რადგან მასში დაქვეითებულია სამკურნალო თვისებები.

ფალსიფიკაციის მარტივი ხერხია – თაფლის გაზავება შაქრის სიროპით. ვაჭრები, თაფლის ხარისხის დასამტკიცებლად ხშირად ფალსიფიცირებული თაფლის ქილაში ზემოდან ასხავენ კარგი თაფლის ფენას ან დებენ ფიჭის ნაჭერს.

რამოდენიმე რჩევა ფალსიფიცირებული თაფლის გასარჩევად:

თაფლს, პირველ რიგში უნდა ჰქონდეს სასიამოვნო სუნი და გემო. ქაფი მიუთითებს თაფლის არასაკმარის სიმწიფეზე, ხოლო მჟავე სუნი – ამჟავებაზე.

გავრცელებულია აზრი, რომ თაფლის ხარისხის შემოწმება შესაძლებელია ქიმიური ფანქრით ან თაფლზე იოდის დაწვეთებით. თუმცა, ქიმიური ფანქრით ვგებულობთ მხოლოდ წყლის გადამეტებულ შემცველობას, ხოლო იოდით – ცარცის დანამატის არსებობას.

თაფლის ლაბორატორული შემოწმებისას ადგენენ მასში ყვავილის მტვრის არსებობას, გლუკოზის პროცენტულ შემადგენლობას და ა.შ.

ფალსიფიცირებული თაფლის გარჩევა ლაბორატორიის გარეშე თითქმის შეუძლებელია.

თაფლის შეძენისას გაითვალისწინეთ რამოდენიმე რჩევა:

– ეცადეთ თაფლი შეიძინოთ უშუალოდ მეფუტკრისაგან ან თაფლის მომწოდებლისაგან, რომლებიც უფრთხილდებიან საკუთარ ან ფირმის სახელს და არ დაუშვებენ უხარისხო პროდუქტის შემოთავაზებას.

– საეჭვოდ უნდა მიიჩნიოთ მძაფრი არომატი, რომლითაც თაფლს გაწონებთ გამყიდველი და ამ დროს, იგი, როგორც წესი სინთეტიკური არომატიზატორებით მიღწეული შედეგია.

– იცოდეთ, რომ ზაფხულში ნაყიდი ახალი თაფლი თხევადი უნდა იყოს, ხოლო გვიან შემოდგომით ან ზამთარში ყიდვისას, ხარისხიანი თაფლი დაკრისტალებული იქნება (გარდა წაბლისა და თეთრი აკაციის).

– ფიჭიანი თაფლის ყიდვისას ნამდვილად გეცოდინებათ, რომ თაფლი ფუტკრის მიერ არის დამზადებული, თუმცა ამ შემთხვევაში არ ხართ დაზღვეული იმისაგან, რომ თაფლი, ფუტკრის მიერ შაქრის სიროპის გადამუშავებით არ არის დამზადებული.

– 1 ლიტრი თაფლის წონა 1,4-1,5 კგ-ს უდრის (სხვაობა დამოკიდებულია თაფლის შემადგენლობაზე ანუ მის სიმკვრივეზე). 3-ლიტრიან ქილაში თაფლის წონა დაახლოვებით 4,5 კილოგრამია.

მოამზადა
ია გიგიაშვილმა

შინაურმა კონსერვმა რომ არაფერი გვავნოს – რამდენ ხანს ინახება და როგორ ჯობია

ზამთრის მარაგი, ტრადიციულად, ყველა ოჯახში არსებობს. მურაბისა და კომპოტის, ჯემისა და საწებლის გარეშე ხომ ზამთარი წარმოუდგენელია. ამჯერად სწორედ კონსერვებთან დაკავშირებულ რჩევებს გთავაზობთ.

1. კონსერვები ყველაზე კარგად ინახება სათავსოში, სადაც ტემპერატურა, +4-+15 გრადუსია. არ უნდა იყოს ნესტი, წინააღმდეგ შემთხვევაში, ხუფი დაიჟანგება.

2. არ მოთავსოთ ქილები გამათბობელთან ახლოს. ზაფხულშიც ფრთხილად იყავით – თუ სათავსოში ძალიან დაცხა, კონსერვებში ქიმიური პროცესები გააქტიურდება. მაგალითად, შაქრის შემადგენლობა შეიცვლება. შედეგად წვენი გამუქდება და გემოც გაუფუჭდება. რბილდება და იშლება ნაყოფის სტრუქტურაც.

3. ბევრ დიასახლისს დაკონსერვებული ქილები აივანზე გააქვს.

თუ ყინვამ მოუსწრო, ქილები დასკდება. ქილამ რომც გაუძლოს, კონსერვის კონსისტენციაც შეიცვლება და ხარისხიც გაუფუჭდება. მურაბები და ჯემები კი სიცივეში ძალიან მალე შაქრდება.

4. არ არის სასურველი კონსერვის 2 წელზე მეტხანს შენახვა. შენახვის ნორმალურ პირობებშიც კი ქილებში ნელი ქიმიური პროცესები მაინც მიმდინარეობს. კონსერვი მუქდება, მართალია, მომწამვლელი არ არის, მაგრამ თავისებური გემო ეძლევა.

5. რაც შეეხება კურკიანი ხილის მურაბებსა და კომპოტებს – მათი უსაფრთხო შენახვის ვადა მაქსიმუმ 2 წელია.

როდის ხდება საშიში

ყველამ ვიცით, რომ კონსერვში ზოგჯერ სასიკვდილო საფრთხე – ბოტულიზმი იმალება. ამის მიუხედავად, დიასახლისები მაინც არ ამბობენ უარს ზამთრის მარაგის მოხუფვაზე. ბოტულიზმის არსებობის თეორიული შანსი ყველა კონსერვშია, რომელიც 120 გრადუსზე ნაკლებ ტემპერატურაზეა გასტერილებული, თუმცა, საბედნიეროდ, პრაქტიკაში საკმაოდ იშვიათად გვხვდება.

საქართველოში ბოტულიზმს ყველაზე ხშირად იწვევს შებოლილი თევზი და სახლში დაკონსერვებული ბოსტნეული: დანდური, ბადრიჯანი, მწვანე ლობიო, პომიდორი, კიტრი, წიწაკა, სტაფილო, აგრეთვე – დაკონსერვებული სოკო, იშვიათად – სახლში დამზადებული კომპოტიც (მარწყვის, ალუბლის, მსხლის), თუ მასში შაქრის შემცველობა მცირეა.

სუსტი მჟავა პროდუქტები – პარკოსნები, ბადრიჯანი, ხორცი, ფრინველი, თევზი, ნანადირევი ცხოველი – განსაკუთრებით საშიშია და მათი კონსერვირება მაღალი წნევის პირობებში 120 გრადუსზეა რეკომენდებული, სახლში კი, მოგეხსენებათ, ასეთ პირობებს ვერ შევქმნით.

სიფრთხილე გვმართებს კონსერვების გამოყენებისას. ყველა ქილა გულდასმით დაათვალიერეთ. თუ სახურავი ამობურცულია (ქილა ბომბაჟიანია), საკვებად არავითარ შემთხვევაში არ გამოიყენოთ.

ბოტულიზმის ტოქსინი 100ºC-ზე 10-15-წუთიანი დუღილით ინაქტივირდება, ამიტომ თუ დაბალმჟავური პროდუქტები მაინც დავაკონსერვეთ, მოხმარების წინ აუცილებლად უნდა ვადუღოთ ან კარგად შევწვათ – არანაკლებ 15 წუთის განმავლობაში. ასევე თერმულად უნდა დამუშავდეს ნვრილ ნაჭრებად (სისქით არა უმეტეს 1 სმ-სა) დაჭრილი ყველა საეჭვო პროდუქტი.

ამ ტოქსინის არსებობა კონსერვს გარეგნულად ზოგჯერ საერთოდ არ ეტყობა. წამოდუღების გარდა ტოქსინს მეტ-ნაკლებად ანეიტრალებს მისი ჟანგბადთან შეხებაც – გახსნილი მწნილი გადმოიღეთ ფართოპირიან ჭურჭელზე (ჰაერთან შეხების ზედაპირი რომ მაქსიმალურად დიდი იყოს) და გააჩერეთ 1-2 – საათი.

შაქარი და მჟავე გარემო ხელს უშლის კონსერვში ტოქსინის დაგროვებას. ამიტომ კომპოტებსა და მურაბებში შაქარს ნუ დაიშურებთ. მწნილებში კი ძმარსა და ლიმონმჟავას.

ეს მწნილი ძალიან ადვილი მოსამზადებელია. არც სტერილიზაცია სჭირდება და მასში ბოტულიზმის ჩხირების გამრავლების შანსიც მინიმალურია.

როგორ მოვიხმაროთ ასპირინი

დიასახლისები პროდუქტების კონსერვირებისას იყენებენ ასპირინს – აცეტილსალიცილის მჟავას. როგორც აღმოჩნდა, კონსერვირების ეს მეთოდი ჯანმრთელობისთვის მავნებელია.

ასპირინის მოქმედებით ბაქტერიები იღუპება. შესაბამისად, კონსერვირებული პროდუქტი დიდხანს არ ფუჭდება. სწორედ ამიტომ კონსერვირების ეს მეთოდი პოპულარული რჩება. ასპირინი კონსერვში წარმოქმნის ნაერთებს, რომელიც კლავს მიკრობებს, მაგრამ მომწამვლელია ადამიანის ორგანიზმისათვის. ამიტომ ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის ექსპერტთა კომიტეტის დასკვნით, სალიცილის მჟავასა და მისი წარმოებულების საკვებ პროდუქტებში დამატება აკრძალულია. პრობლემას ქმნის ისიც, რომ ასპირინი წამალია, რომელსაც გვერდითი მოვლენები გააჩნია.

გარდა ამისა, ასპირინის საკვებ დანამატად გამოყენება იწვევს ორგანიზმის მგრძნობელობის აწევას სალიცილის მჟავის შემცველი პრეპარატების მიმართ. იგი არ შეიძლება ალერგიული ადამიანებისთვის. ამდენად, შეეცადეთ პროდუქტების კონსერვირება ასპირინის გარეშე მოახერხოთ.

ისიც უნდა ითქვას, რომ ჩვენი მშობლების თაობა ძალიან ხშირად იყენებდა ასპირინს კონსერვებში, თუმცა ამით არაფერი შავდებოდა. არც ახლაა მომწამვლელი, მაგრამ ვინაიდან დღეს ალერგიის რისკები გაზრდილია, მეტი სიფრთხილე გვმართებს. თუ საბოლოოდ არ აკრძალვთ, შეზღუდეთ მაინც მისი მოხმარება. თუ გარდაუვალი აუცილებლობა არ არის, ისევ სტერილიზაციის მეთოდი გამოიყენეთ.

მეცნიერები და ექიმები გვაფრთხილებენ, გვირჩევენ, გვთავაზობენ!

კუნელი — სამკურნალო მცენარე, რამდენიმე რეცეპტი

კუნელის (ლათ. Crataegus; რუს. Боярышник) მრავალი სახეობა არსებობს. ამათგან სამკურნალოდ იყენებენ ძირითადად ორი სახეობის კუნელს – ეკლიანს ანუ ჩვეულებრივ და წითელ კუნელს. კუნელი განეკუთვნება ვარდისებრთა ოჯახს. იგი მაღალი ბუჩქია, იშვიათად ბუჩქნარი, უბეში მოთავსებული ეკლებით.

ფოთლები მორიგეობითია, მოკლეყუნწიანი, ფოთოლაკებით, უკუკვერცხისებრი, სოლისებრი ფუძით, ძლიერ დაკბილული კიდით. ყვავილები ქმნიან ფარს. ყვავილის ფურცლები თეთრია, წითელი მტვრიანათი. ნაყოფი – ცრუ, ვაშლის მსგავსი. პატარა, წითელი. ყვავილობს მაის-ივლისში, ნაყოფს იძლევა აგვისტოში.

კუნელს ქართლში – სკუნელს, იმერეთსა და რაჭაში – კუნელას, გურიაში – კურკანტელას უწოდებენ.

ძირითადი განსხვავება ორი სახეობის კუნელს შორის ის არის, რომ ჩვეულებრივი კუნელის ტოტები ნაცრისფერია, ფოთლები შიშველი, ნაყოფს აქვს 2-3 კურკა, ხოლო წითელი კუნელის ახალგაზრდა ტოტები მოწითალო-ყავისფერია, მბზინავი, ფოთლები შებუსული, ნაყოფს აქვს 3-4 კურკა.

სამკურნალო მიზნით ამზადებენ კუნელის ყვავილსა და ნაყოფს. კუნელის ნაყოფს ამზადებენ მისი სრული მომწიფების დროს, ხშირად სექტემბერ-ოქტომბერში. კრეფენ მთელ ფარს, შემედგ აცილებენ როგორც ნაყოფის ყუნწს, ასევე დაუმწიფებელ და გაფუჭებულ ნაყოფს. აშრობენ მზეზე, თბილ შენობებში, ღუმელებში ან საშრობებში თხელ ფენად.

ყვავილს აგროვებენ ყვავილობის დაწყების დროს, როდესაც ყვავილების ნაწილი ჯერ კიდევ არ არის გაშლილი. ყვავილს მოკლე ყუნწთან ერთად (დაახლ. 1 სმ) გასაშრობად აწყობენ თხელ ფენად. დაკრეფიდან არაუგვიანეს 1-2 სთ-ისა ისეთ ნაგებობებში, რომლებიც კარგად ნიავდება. ნედლეულის შენახვის ვადა 2 წელია.

კუნელის ნაყოფში არის შაქარი, ორგანული მჟავები, ფლავონოიდები, ვიტამინი C, კაროტინი, სათრიმლავი ნივთიერებები, ცხიმოვანი ზეთი. ყვავილი შეიცავს ორგანულ მჟავებს, ეთერზეთს, ფოთლები — 230 მგ-მდე ასკორბინის მჟავას, კაროტინს, ღვინის ქვისა და ლიმონმჟავებს, თესლი შეიცავს ამიგდალინს.

კუნელის პრეპარატებს იყენებენ გულის კუნთის ფუნქციონალური მოშლილობის დროს, ჰიპერტონიული დაავადების, პაროქსიზმული ტაქიკარდიის, საერთო ათეროსკლეროზისა და კლიმაქტერული ნევროზის დროს. კუნელის ნაყენი შედის პრეპარატ კარდიოვალენში.

კუნელის პრეპარატები ნაკლებად ტოქსიკურია და უკუჩვენებები არ შეიმჩნევა.

გულის დაავადების შემთხვევაში, აგრეთვე გულით გამოწვეული თავბრუსხვევისა და ხუთვის დროს, ნევროზისა და კლიმაქსის დაწყების წინ სასარგებლოა შემდეგი ნაყენის მიღება: აიღეთ 3 სუფრის კოვზი კუნელის ყვავილი, დაასხით 600 მლ (3 ჩაის ჭიქა) მდუღარე წყალი, გააცივეთ და გაწურეთ. მიიღეთ თითო ჭიქა დღეში 3-ჯერ. ასევე შეიძლება გამოყენებულ იქნეს სპირტის ნაყენი. კუნელის ახალი ყვავილის წვენს დაუმატეთ 2 წილი სპირტი (90 გრადუსი) და გააჩერეთ 15 დღე, მიიღეთ დღეში 3-ჯერ 40 წვეთი.

აიღეთ 0,5 კგ მწიფე ნაყოფი, გარეცხეთ და დაჩეჩქვეთ ხის ჩაქუჩით, დაასხით 100 მლ (1/2 ჩაის ჭიქა) წყალი, გაადუღეთ 40 გრადუსამდე და დაწნეხეთ წვენის გამოსაწურში. მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი 3-ჯერ დღეში ჭამის წინ. ეს ნაყენი კეთილმყოფელ გავლენას ახდენს ასაკოვანი ხალხის გულის კუნთის მუშაობაზე, იცავს გულს გადაღლილობისაგან.

ჰიპერტონული დაავადების, ვეგეტონევროზების, თავბრუსხვევის, ხუთვისა და კლიმაქსის დროს აიღეთ 1 სუფრის კოვზი კუნელის მშრალი ნაყოფი, დაასხით 200 მლ (1 ჩაის ჭიქა) მდუღარე წყალი, გააჩერეთ 2 სთ-ის განმავლობაში თბილ ადგილას (ჰაერლუმელში, ქურაზე). გაწურეთ, ნაყენი შეინახეთ ბნელ, გრილ ადგილას არაუმეტეს 2 დღე-ღამისა. მიიღეთ 1-2 სუფრის კოვზი 3-4-ჯერ დღეში ჭამის წინ.

ამავე დაავადებების სამკურნალოდ შეიძლება გამოყენებულ იქნეს შემდეგი სახის ნაყენი. 10 გ კუნელის მშრალ ნაყოფს დაასხით 100 გ არაყი ან 40%-იანი სპირტი და გააჩერეთ 10 დღე, გაფილტრეთ. მიიღეთ ნაყენის 30 წვეთი წყალთან ერთად 3-ჯერ დღეში ჭამის წინ.

კუნელის წვენის მისაღებად აიღეთ 1 კგ ნაყოფი, 500 გ შაქრის ფხვნილი, 1 ლ წყალი. გარეცხილ ნაყოფს დაასხით ცოტა წყალი და ხარშეთ 1-2 სთ-ის განმავლობაში დაბალ ცეცხლზე, გახეხეთ საცერში, მიღებულ პიურეს დაუმატეთ შაქარი, წყალი, დადგით ისევ დაბალ ცეცხლზე, მიიყვანეთ დუღილამდე, გააცივეთ.

ავტორები:
ს. ჩაგელიშვილი, მ. გოგორიშვილი

*სამკურნალო მცენარეები გამოიყენეთ მხოლოდ ექიმის რეკომენდაციის გათვალისწინებით

როგორ ამოვიცნოთ და დავამარცხოთ ცილოვანი დეფიციტი

ცილები ყველას ესაჭიროება, არ აქვს მნიშვნელობა სპორტსმენი ხართ თუ მინიმალურად აქტიური ადამიანი. სტანდარტული მონაცემებით, ჩვენი წონის ერთ კილოგრამზე დაახლოებით 1.3 გრამის ცილა უნდა მივიღოთ ყოველდღიურად. პირობითად, თუ თქვენ 5 კგ. იწონით, ყოველდღიურად 71.5 გრ. ცილა გესაჭიროებათ. ამასთან, ორგანიზმმა ცილები ყოველდღიურად უნდა მიიღოს, ცილოვანი დეფიციტი ორგანიზმისთვის შესაძლოა საშიში აღმოჩნდეს: ნახშირწყლებისგან და ცხიმებისგან განსხვავებით, ცილები ორგანიზმში არ გროვდება, მათ ორგანიზმი ენერგიის გამოსამუშავებლად ხარჯავს. როგორ უნდა ამოვიცნოთ ცილების დეფიციტი?

განწყობის გაუარესება – ცილა აუცილებელია სეროტონინის სინთეზისთვის, რომელიც კარგი გუნება-განწყობისთვის არის მნიშვნელოვანი. სეროტონინის ნაკლებობას კი მომენტალურად მოსდევს ისეთი უსიამოვნო შედეგები, როგორიცაა უხასიათობა, გაღიზიანება, ოპტიმიზმის შეგრძნების დაქვეითება.

ფერმკრთალი კანი – ცილების ნაკლებობა, თავის მხრივ, კოლაგენის ნაკლებობასაც იწვევს, ვინაიდან ეს უკანასკნელიც ცილების ჯგუფს მიეკუთვნება. ამ ყველაფერს კი კანის ტონუსის დაქვეითება, წვრილ-წვრილი ნაოჭების გაჩენა, სიმშრალე და ფერმკრთალი კანი მოყვება შედეგად.

ხშირი შეშუპებები – ცილები მნიშვნელოვან როლს ასრულებენ წყალ-მარილოვანი ბალანსის პროცესში, ცილების ნაკლებობა კი ამ პროცესის დარღვევას და შედეგად, საკმაოდ უსიამოვნო შეშუპებებს იწვევს.

თმის და ფრჩხილების მსხვრევადობა – თმის და ფრჩხილების სტრუქტურაში შემავალი კერატინი ასევე ცილას წარმოადგენს. ამიტომაც, თუ ორგანიზმი ცილების ნაკლებობას განიცდის, ეს შესაბამისად აისახება თმის და ფრჩხილების მდგომარეობაზეც: თმის ბოლოები ადვილად იყოფა, ფერი უღიმღამო ხდება, ფრჩხილები კი ადვილად ტყდება და სულ უფრო რთული მოსავლელი ხდება.

ზოგადი დაღლილობა ცილების დეფიციტის ერთ-ერთი სიმპტომია – ცილები ხომ კუნთოვანი ქსოვილების უჯრედებისთვის აუცილებელია?! საჭირო რაოდენობის ცილების მიღების შეუძლებობისას კუნთოვანი ქსოვილები მოკლდება, შედეგად ყველაზე მცირე ძალისხმევაც კი დამღლელი და დამქანცველი ხდება თქვენთვის.

რა მოვიმოქმედოთ? გადავხედოთ საკუთარ კვების რაციონს და დავრწმუნდეთ, რომ საკმარისი ოდენობით ვიღებთ ცილოვან საკვებს: საქონლის და ფრინველის ხორცს, თევზს, კვერცხს, ყველს და თხილეულს.

5 პროდუქტი, რომლებიც დიდი რაოდენობით ვიტამინს შეიცავს და აუცილებლად უნდა მიირთვათ ზამთარში

ზამთარში აუცილებლად უნდა აიმაღლოთ ორგანიზმში D ვიტამინის დონე. მისი ნაკლებობა უარყოფითად აისახება კბილებსა და ძვლებზე. ზამთარში ადამიანი მოკლებულია მზის სხივებს, რაც ვიტამინის ნაკლებობას იწვევს. ამიტომ გთავაზობთ იმ პროდუქტების ჩამონათვალს, რომლებიც ამ პრობლემასთან გამკლავებაში დაგეხმარებათ:

1. კრევეტი

ბოლო დროს აშშსა და კანადის მოსახლეობა, აქტიურად იყენებს კრევეტის ზეთს. უმატებენ საკვებს. თევზის ცხიმისგან განსხვავებით, მას სუნი არ აქვს, ადვილად ინელებს კუჭი და ყოველგვარი არასასიამოვნო შეგრძნების გარეშე ორგანიზმს ვიტამინით კვებავს.

2. კვერცხი

ზამთარში საუზმედ კვერცხი ხშირად უნდა მიირთვათ. აღმოჩნდა, რომ კვერცხის გულიც, ნორმალური რაოდენობის ვიტამინს შეიცავს, ბატის კვერცხი კი კიდევ უფრო მეტს. ასე რომ დღეში ორჯერ კვერცხის მიღება სულაც არ გაწყენთ.

3. ორაგული და კალმახი

ცნობილი ფაქტია, რომ თევზი ვიტამინის შემცველია. განსაკუთრებით სასარგებლოა ზამთრის ორაგული და კალმახი, მათში უამრავი სასარგებლო ნუტრიენტია. ამასთან წითელი თევზით იმდენი სხვადასხვა კერძის მომზადება შეგიძლიათ, რომ ზამთრის ვახშმები თქვენზე წარუშლელ შთაბეჭდილებას დატოვებს.

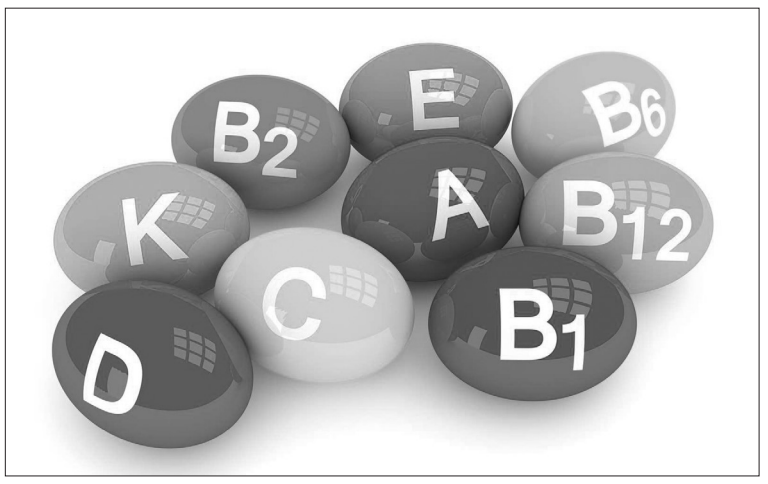
4. რძე

სუპერმარკეტებში სულ უფრო ხშირად შეხვდებით რძეს, ვიტამინის დანამატით. ეს ძალიან კარგი საშუალებაა, ვიტამინის დღის ნორმა მიიღოთ.

5. ღორის ნეკნი

ღორის ნეკნების მოყვარულებისთვის, შესანიშნავი აღმოჩენა იქნება. ლუდთან ამ პოპულარულ წასახემსს, საკმაოდ დიდი რაოდენობით ვიტამინი აქვს. შესაბამისად გადაწყვეტილია! შემდეგში არჩევანი ამ უგემრიელეს კერძზე შეაჩერეთ.

reitingi.ge



35 წლამდე

ახალგაზრდობაში ცოტა ვინმე თუ ითვლის ვიტამინებს მილიგრამებში. მაგრამ მაინც ღირს ყურადღების გამახვილება.

ვიტამინი E

ეს ძალიან საჭირო ვიტამინია და აუცილებელია მამაკაცებისთვის – სპერმატოზოიდების გამომუშავებისთვის, ქალებში კი ნაყოფის შენარჩუნებისთვის. ამას გარდა, ეს ძლიერი ანტიოქსიდანტია და მნიშვნელოვნად ამცირებს გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების რისკს.

ვიტამინ E-ს შეიცავს მცენარეული ცხიმები: სხვადასხვა სახის ზეთები და მათი შემცველი პროდუქტი – ნიგოზი, მზესუმზირა, არაქისი და ა.შ.

ვიტამინები – რომელი, რა ასაკში და რისთვის?

ვიტამინი B9 იგივე ფოლის მჟავა

აუცილებელი ვიტამინია ტვინისა და ნერვული სისტემის ნორმალური ფუნქციონირებისთვის. მნიშვნელოვანია, რომ მეძუძური დედა საკმარისი ოდენობით იღებდეს მას, რათა რძიდან ბავშვის ორგანიზმში მოხვდეს. მისი მიღება აუცილებელია ორსულობის დროსაც.

ფოლის მჟავას შეიცავს მწვანე ფოთლოვანი ბოსტნეული, სალათის ფოთლები, ისპანახი, ბრიუსელის კომბოსტო, ბროკოლი, სატაცური. იგი ასევე შედის საქონლისა და ღორის ღვიძლში.

35-40 წელი

ეს სტაბილურობის ასაკია, მაგრამ ამავდროულად შესამჩნევი ხდება ნაოჭები და იწყება ჯანმრთელობის სხვადასხვა პრობლემა. შესაბამისად, ზემოთ ჩამოთვლილის გარდა ყურადღება უნდა მიაქციოთ კიდევ რამდენიმე ვიტამინს:

ვიტამინი A (რეტინოლი) და ბეტაკაროტინი

ეს ვიტამინი აუცილებელია თვალის, კანის, ფრჩხილების, თმის ჯანმრთელობისთვის. მისი მიღება ააქტიურებს იმუნურ უჯრედებს.

ვიტამინი ა ძირითადად ცხოველურ პროდუქტებში შედის, მას შეიცავს კვერცხის გული, კარაქი, სუბპროდუქტები. მისი გადაჭარბებული მიღება არასასურველია, რადგან უარყოფითად იმოქმედებს ნერვულ სისტემასა და საკვების მონელებაზე.

ბეტაკაროტინს, რომელიც ორგანიზმში მოხვედრის შემდეგ გარდაიქმნება რეტინოლად, მსგავსი მინუსები არ ახასიათებს. მას ძირითადად შეიცავს ნარინჯისფერი ხილ-ბოსტნეული და მწვანილი.

ვიტამინი C

ასაკის მატებასთან ერთად მისი საჭიროებაც იზრდება. მისი ნაკლებობის შემტხვევაში ინსულტის რისკი 2.5 ჯერ იზრდება. მისი რეგულარული მიღება წლების განმავლობაში 77%-იტ ამცირებს კატარაქტის რისკს.

ამ ვიტამინს დიდი რაოდენობით შეიცავს უმი კომბოსტო. 150 გ ჩვეულებრივი თეთრი კომბოსტო ან 100 გ ყვავილოვანი კომბოსტო ამ ვიტამინის დღიურ ნორმას უზრუნველყოფს. მაგრამ მოხარშვისას ც ვიტამინი იშლება და შესაბამისად 300 ან 250 გ უნდა მიიღოთ.

45 წლის ზემოთ

ეს ის ასაკია, როცა ჯანმრთელობის დაფასებას განსაკუთრებულად ვიწყებთ. ამ დროს სასურველია ყურადღებით მოვეკიდოთ შემდეგ ვიტამინებს:

D ვიტამინი

აუცილებელია ორგანიზმის მიერ კალციუმის შესათვისებლად, რაც ძვლების სიმტკიცეს უზრუნველყოფს. იგი ამცირებს ათეროსკლეროზის განვითარების რისკს.

D ვიტამინი მზის სხივების ზემოქმედებით გამომუშავდება კანში. ამიტომ აუციელებლია კარგ ამინდში გარეთ სეირნობა. პროდუქტებიდან იგი გვხვდება თევზის ქონში და კვერცხის გულში.

ვიტამინი K

აუცილებელია ძვლებისა და კბილების მინერალიზაციისთვის. მისი ნაკლებობის დროს ჩნდება „ტომრები“ და სილურჯეები თვალების ქვეშ.

მას ძირითადად შეიცავს ხბოს ხორცი, ისპანახი, ღვიძლი.

ასაკთან ერთად, ჩვენს ცხოვრებაში ბევრი რამ იცვლება. ჩვენ ნაკლებ საკვებს ვიღებთ, ნაკლები გვძინავს და ფიზიკურადაც ნაკლებად ვაქტიურობთ.

მიხეილ ჩხენკელი – ძალადობის და აგრესიის არსებობა მარტო სკოლის პრობლემა არ არის, სკოლა არის იმ პრობლემების ანარეკლი, რაც საზოგადოებაშია

დასაწყისი მე-3 გვ. -ზე

– ამ ყველაფერს საბოლოოდ მივყავართ გამოცდებამდე, ამიტომ აქვე გკითხავთ. შეფასებისა და გამოცდების ეროვნული ცენტრის ხელმძღვანელმა ცოტა ხნის წინ განაცხადა, რომ იგეგმება ეროვნულ გამოცდებში ცვლილებები და გარკვეულ საგნებში საგამოცდო ტესტები მარტივდება, (მაგალითად, მათემატიკის გამოცდის). კონკრეტულად რას გეგმავთ ამ მიმართულებით. გამოსავალი რამდენად არის გამოცდის გამარტივება, როცა ამით მოსწავლის ცოდნის დონეს არაფერი ემატება?

– გამოცდები, რასაკვირველია, დაკავშირებულია სასწავლო პროცესთან. ჯერ სასწავლო პროცესზე გეტყვით ორიოდე სიტყვას და შემდეგ გადავალ გამოცდებზე. მნიშვნელოვანია, სასწავლო გეგმით გათვალისწინებულ გაკვეთილებშიც აქცენტი გაკეთდეს შემოქმედებით აზროვნებაზე. ინფორმაციის მიღებას აქვს დიდი მნიშვნელობა, მაგრამ უაღრესად მნიშვნელოვანია, რომ ბავშვებში განვავითაროთ შემოქმედებითი აზროვნება. ჩვენ, სახელმწიფოს, საზოგადოებას გვჭირდება მოაზროვნე ადამიანები. ყველა სპეციალობაში ინფორმაციის მიწოდებასთან ერთად აქცენტი უნდა გაკეთდეს შემოქმედებით და კრიტიკულ აზროვნებაზე. ხშირად ვიმეორებ პლუტარქეს გამონათქვამს, რომ „გონება ეს არ არის ჭურჭელი, რომელიც უნდა აავსო, ეს არის ცეცხლი, რომელიც უნდა დაანთო“. სწორედ ეს იქნება ჩვენი დევიზი განათლების ყველა საფეხურზე – სკოლაშიც, პროფესიულ კოლეჯშიც და უმაღლეს საფეხურზეც. გამოცდებიც შესაბამისად უნდა ასახავდეს ამას. ჩვენ ახლა საკმაოდ ინტენსიურად ვმუშაობთ გამოცდების ცენტრთან რომ ამ კუთხით წავიყვანოთ გამოცდები. ცხადია, იქ უნდა მოხდეს შემოწმება, რამდენად აქვს მოსწავლეს ინფორმაცია , მაგრამ ასევე აქცენტი უნდა გაკეთდეს შემოქმედებითი აზროვნების კუთხით. ცვლილებები გამოცდების კუთხითაც დაგეგმილია და ვმუშაობთ.

– ხომ არ იგეგმება სკოლის გამოსაშვები გამოცდისა და უნივერსიტეტის მისაღები გამოცდების გაერთიანება, რადგან ამაზეც იყო საუბარი?

– გაერთიანება არ არის სწორი ფორმულირება, მაგრამ როგორც გითხარით, ორივე ტიპის გამოცდაზე ვმუშაობთ და ცვლილებები სავსებით შესაძლებელია ორივეს შეეხოს. განსაკუთრებით სკოლის გამოსაშვებ გამოცდებს. თუმცა, გაერთიანება ნამდვილად არ მოხდება. ეს ორი სხვადასხვა რამეა. სკოლის გამოსაშვებ გამოცდებთან დაკავშირებით გაიგებთ...

– შეიძლება საერთოდ გაუქმდეს გამოსაშვები გამოცდები?

– ვნახავთ. ჩვენ ვმუშაობთ სხვადასხვა მოდელზე. გვინდა, რომ ჩვენი გამოცდების სისტემა კიდევ უფრო ეფექტური გახდეს. გამოცდების ოპტიმიზაცია მოხდება და გამოცდა რეალურად შეამოწმებს ცოდნას.

– ტესტების საკითხები შეიცვლება, თუ რას გულისხმობთ ოპტიმიზაციაში? – იქნებ დაგვიკონკრეტოთ.

– ვართ მუშაობის პროცესში, ხშირი, ინტენსიური შეხვედრები გვაქვს სამინისტროს და გამოცდების ეროვნულ ცენტრს. პროცესი ჯერ დამთავრებული არ არის. როცა დასრულდება, ყველაფერს გაიგებთ.

– თქვენ რომელი მოდელისკენ იხრებით?

– საუკეთესო მოდელისკენ. აუცილებლად იქნებით ერთ-ერთი პირველი, ვინც ამას გაიგებს. მთავარი უკვე გითხარით. აქცენტი გაკეთდება შემოქმედებით აზროვნებაზე.

– ყველა საგანში დარჩება გამოსაშვები გამოცდები?

– ვნახავთ მაგასაც. არსებული სისტემის გაუმჯობესება შესაძლებელია და ეს აუცილებლად მოხდება. ვმუშაობთ ყოველდღიურ რეჟიმში.

– შესაძლებელია, წელს უკვე განახლებული ფორმით ჩატარდეს ეს გამოცდები?

– შესაძლებელია, კონკრეტული მიმართულებით ცვლილებები წელსაც იყოს.

– რაც შეეხება კიდევ ერთ თემას – დეკემბრის დასაწყისში კათალიკოს პატრიარქმა ერთ-ერთი ქადაგებისას განაცხადა, რომ არ არის საკმარისი ბავშვებმა სკოლაში ცოდნა მიიღონ, სკოლებში უნდა იყოს რელიგიის ისტორია და სულიერების საკითხები. ხომ არ იგეგმება რელიგიური სწავლების აღდგენა?

– მიმაჩნია, რომ რელიგიის ისტორია, როგორც არჩევითი საგანი ყველა სკოლაში უნდა იყოს და მივდიოდართ აქეთკენ.

– კიდევ ერთი საკითხი, რასაც დღევანდელი სკოლების პრობლემად მშობლები მიიჩნევენ, არის ჰიგიენის საკითხები – თქვენი წინამორბედი აცხადებდა, რომ სკოლის დირექტორებსაც კი გაათავისუფლებდა, თუ ისინი ვერ შეძლებდნენ სკოლებში ამ პრობლემის მოგვარებას. თქვენ რა მექანიზმით ფიქრობთ ამ პრობლემასთან გამკლავებას?

– ეს ძალიან მნიშვნელოვანი საკითხია. ნორმა რასაკვირველია, არსებობს. ყველა სკოლაში უბრალოდ უნდა განხორციელდეს. ყველა სკოლას ეს, რა თქმა უნდა, არ ეხება, მაგრამ ვისაც ეხება, ყველა სკოლის ხელმძღვანელებთან შეხვედრის დროს კიდევ ერთხელ გავამახვილებთ ყურადღებას, რომ მათ ამ მიმართულებით ღონისძიებები გაატარონ და შედეგები დადონ. ამის მონიტორინგსაც განვახორციელებთ. მონიტორინგის სისტემა ახლაც არსებობს, ჩვენ რესურსცენტრების მეშვეობით სკოლების შემოწმებას ვახდენთ, მაგრამ რამდენად ეფექტურია ეს სისტემა, ამას სკოლის დირექტორებთან შეხვედრისას განვიხილავთ.

– როდის იწყება ეს შეხვედრები?

– პირველი შეხვედრა ჩატარდება მიმდინარე კვირას. 2085 საჯარო სკოლა გვაქვს და ყველა დირექტორს შევხვდებით. შეხვედრები ჯგუფებთან რეგიონებში გვექნება. ვიწყებთ თბილისის და რუსთავის სკოლებით. გარდა ამისა, გეგმები გვაქვს სოფლის სკოლების მიმართულებითაც. გვინდა, რომ სოფლის სკოლები გადაიქცნენ საგანმანათლებლო, საზოგადოებრივ ცენტრებად. სკოლა იყოს არა მხოლოდ მოსწავლისთვის, არამედ სოფლის მოსახლეობისთვისაც. გაკვეთილების შემდეგ რომ შეეძლოს მოსახლეობას მისვლა, საგნების გავლა, თუ მათ ინტერესი აქვთ. შესაძლოა, ჩატარდეს კულტურული ღონისძიებები – აქეთკენ მივდივართ. დიდი სიხარული და მონონება დაიმსახურა ამ იდეამ რამდენიმე სოფელში როდესაც გავაჟღერე. ინტერესი გაჩნდა როგორც სკოლის, ასევე საზოგადოების მხრიდანაც. მთელი სოფელი უნდა იყოს ჩართული სკოლის ცხოვრებაში. თუ ვინმეს სურს კომპიუტერის, ინტერნეტის გამოყენების, ისტორიის, უცხო ენის შესწავლა, ამისთვის სკოლა უნდა იყოს მზად.

– უნივერსიტეტებს და ამ მიმართულებით დაგეგმილ ცვლილებებსაც რომ შევეხოთ. პრემიერმა ცოტა ხნის წინ განაცხადა, რომ უნივერსიტეტებს, რომლებიც ავტორიზაციას ვერ გაივლიან, საქმიანობის უფლება აღარ ექნებათ. არსებული სიტუაციის შეფასებით, უნივერსიტეტების რამდენი პროცენტი შეიძლება დაიხუროს?

– ძალიან ბევრი ახალი იდეა გვაქვს უნივერსიტეტებთან დაკავშირებით, მაგრამ პირველი ეს არის ხარისხი. უკვე დაწყებულია პროცესი, რომელიც უნივერსიტეტების მონიტორინგს გულისხმობს ავტორიზაციის კუთხით. ორი ტიპის უნივერსიტეტი მინდა გამოვყო, სადაც მონიტორინგი ჩატარდა. თუ ჩვენ დავინახეთ, რომ უნივერსიტეტს აქვს შანსი სიტუაციის გამოსასწორებლად, მიეცემათ შანსი, რომ მიაღწიონ ამ სტანდარტს და ჩაუტარდებათ განმეორებითი მონიტორინგი. თუ დავინახავთ, რომ უნივერსიტეტს შანსიც არ აქვს სიტუაციის გამოსასწორებლად, მათ ჩამოერთმევათ ავტორიზაცია და შეუწერდებათ სტუდენტების მიღება.

– რამდენი ასეთი პრობლემური უნივერსიტეტი გვაქვს?

– რიცხვს არ დავასახელებ, პროცესი მიმდინარეობს, მაგრამ გეტყვით, რომ უნივერსიტეტების რიცხვი შემცირდება. გვყავს ავტორიზაციის საბჭო, პროფესიონალი ექსპერტებით დაკომპლექტებული და ეს იქნება ობიექტური შეფასების პროცესი. მაგრამ მთავარი არის ის, რომ სახელმწიფომ უნდა თქვას სიმართლე, რომელიც უნდა ვუთხრათ ყველა აბიტურიენტს, მშობლებს, საზოგადოებას, რომ სახელმწიფოს მიერ ავტორიზებული უნივერსიტეტი აუცილებლად უნდა იყოს ისეთი, სადაც წამყვანი მხარე არის განათლების ხარისხი.

– სტატუსშეჩერებული სტუდენტების საკითხზეც გკითხავთ. ბოლო ინფორმაციით, 205 ათასი სტუდენტიდან 45 181-ს აქვს სტატუსი შეჩერებული, აქედან 15 078-ს ფინანსური პრობლემების გამო. რას გეგმავთ ამ მიმართულებით? და ხომ არ არის ერთ-ერთი პრობლემა სტუდენტური სესხების არარსებობა ქვეყანაში?

– რაც შეეხება სტატუსშეჩერებულ სტუდენტებს. სხვადასხვა რამ არის მიზეზი სტატუსის შეჩერების. ეს დაკავშირებულია კიდევ უფრო დიდ პრობლემასთან, მათ შორის უნივერსიტეტების დაფინანსების საკითხთან. სახელმწიფო უნივერსიტეტები, ჩემი აზრით, არ უნდა იყვნენ დამოკიდებული მხოლოდ სტუდენტების მიერ გადახდილ თანხებზე. ვაუჩერული სისტემა არ ამართლებს. უნივერსიტეტებს არ ყოფნით თანხები განახორციელონ მაგალითად, სამეცნიერო-კვლევითი პროცესი, მაღალ დონეზე აღჭურვონ სამეცნიერო-კვლევითი და კომპიუტერული ლაბორატორიები. ამიტომ უნივერსიტეტების დაფინანსების საკითხში სერიოზული წინსვლა გვაქვს დაგეგმილი. ვმუშაობთ საკმაოდ მჭიდროდ და ინტენსიურად მსოფლიო ბანკთან, რომ გადავიდეთ სახელმწიფო უნივერსიტეტების დაფინანსების ახალ მოდელზე. ვიხილავთ რამდენიმე მოდელს. ერთ-ერთი არის საბაზო დაფინანსება, რაც ძალიან შეუწყობს ხელს უნივერსიტეტების განვითარებას, მათ შორის, სამეცნიერო-კვლევითი კუთხით, ასევე პროგრამულ დაფინანსებასაც ვიხილავთ. მთავარი იდეა, რა მოდელიც არ უნდა შევარჩიოთ არის ის, რომ უნივერსიტეტები სტუდენტის მიერ გადახდილ თანხაზე დამოკიდებული არ უნდა იყვნენ. როცა უკვე მოდელზე შევჯერდებით, მოხდება მისი საერთო სახალხო განხილვა და ამაში ჩართულები იქნებიან უნივერსიტეტებიც, პროფესორ-მასწავლებლებიც. დარწმუნებული ვარ, შევარჩევთ ისეთ მოდელს, რომელიც წაადგება უნივერსიტეტების განვითარებას და მთელი საზოგადოება მოგებული დარჩება.

– ხომ არ მუშაობთ ასევე სტუდენტებისთვის შეღავათიანი პროცენტით სესხების გაცემის საკითხზე?

– სტუდენტური სესხები მთელ მსოფლიოში მიღებულია და ძალიან კარგი იქნება, თუ ჩვენთანაც გაუმჯობესდება ეს მიდგომა.

– რაც შეეხება მეცნიერების საკითხს, ამ მიმართულებით რას გეგმავთ?

– ჩვენი სამინისტროს პრიორიტეტი იქნება მეცნიერებასა და მეცნიერებზე ზრუნვა. რამდენიმე საკითხი მინდა გამოვყო. ახალგაზრდა მეცნიერების წახალისება იქნება პრიორიტეტული. როგორც ჩვენ, განათლებისა და მეცნიერების სამინისტროს, ასევე რუსთაველის ფონდს გვექნება სპეციალური საგრანტო პროგრამები, რაც უკვე დაგეგმილი გვაქვს, ახალგაზრდა მეცნიერების წასახალისებლად, რამეთუ, ეს არის ჩვენი მეცნიერების ხვალინდელი დღე. უკვე წელსვე, რუსთაველის ფონდს ექნება საგრანტო კონკურსები, როგორც ფუნდამენტური კვლევების მიმართულებით, ასევე გამოყენებითი კვლევების მიმართულებითაც. ადრე იყო მონაცვლეობით. ერთ წელს ფუნდამენტური კვლევების მიმართულებით გაიცემოდა გრანტები, მომდევნო წელს გამოყენებითი კვლევების მიმართულებით. წელს იქნება ორივე ერთად, კონკურსები გამოცხადდება რეგულარულად. სამეცნიერო ტრადიციებით, რითაც ჩვენი ქვეყანა მსოფლიოში იყო ცნობილი, უნდა მივაღწიოთ, რომ ჩვენი მეცნიერება უმაღლეს დონეზე იყოს. ხარისხს აქაც უდიდესი მნიშვნელობა აქვს, მაგრამ ძალიან ოპტიმისტურად ვარ განწყობილი, რადგან გვყავს ბრწყინვალე ახალგაზრდა მეცნიერები. გარდა ამისა, გვყავს უძლიერესი პროფესიონალი, მეცნიერები. ჩვენს ინტელექტუალურ ელიტას თვალის ჩინივით სჭირდება გაფრთხილება. ჩვენი სამინისტრო იზრუნებს ყოველდღიურად იმაზე, რომ ჩვენი მეცნიერება იყოს შესაბამისად დაფასებული და მათი ინტელექტუალური რესურსის გამოყენება მოხდეს.

თამთა კაკაურიძე, „ინტერპრესნიუსი“

ყვარლის სკოლამდელი აღზრდის დაწესებულებათა გაერთიანება სამძიმარს უცხადებს მთისძირის საბავშვო ბაღის კოორდინატორს ციცინო ივანიაშვილს შვილის გელა ივანიაშვილის გარდაცვალების გამო.

გ ა ხ ს ე ნ ე ბ ა

თეა-თეონა ელიოზიშვილი

მეექვსედ მოვიდა შვილო, უშენოდ ეს ავადსახსენებელი თებერვალი, რომელმაც მაჩუქა შენი თავი და წამართვა კიდეც, რის გამოც ვერასოდეს გავიგებ მძულდეს თუ მიყვარდეს.

ნათქვამია, დრო მკურნალიაო, რა სასაცილოა, სატირალი რომ არ იყოს? რა მკურნალი დე? რის მკურნალი, შვილო. გათანგული ვარ სულიერად, გაქვავებული მაქვს სული და გული, გუნებაში ჩემს თავს ნიშნისმოგებით „ბოროტო“-ს ვეძახი, ადამიანურობის უკანასკნელი სიმიც კი გამელია, სადღა ვარ შვილო! რაღა ვარ შვილო! ყველგან მხოლოდ შენ მელანდები, ჩემო „ვარსკვლავთვალებავ“ და ჩემო ნარნარა გოგო, ყველგან შენ მელანდები დე, შორიდან ქუჩაში ვიღაცას მიგამგვანებ და გული ამიჩქროლდება, ვინმე „დედას“ დაიძახებს და ხმამაღლა და ლამის მე ვიყვირო: „აქა ვარ“, ხან სიზმარში მეძახი: „დედა“, აშკარად ვგრძნობ და მესმის შენი ხმა, ავახელ თვალებს და ისევ მწარე რეალობის ანაბარა ვრჩები.

ძალიან მინდიხარ და მენატრები დედი და სული მტკივა, დედის სული, რომელსაც ჩემნაირი უბედური დედის მეტი ვერავინ გაიგებს და არც არანაირი წამალი არ გაგიყუჩებს ორი პატარა შვების გარდა: პირველი ტაძარში ლოცვა-კურთხევაა, რომლის გზაზეც შენ დამაყენე. ამ წუთში ასეთი დეპრესიული ჩემმა მოძღვარმა მამა ზაზამ რომ მნახოს, მეტყვის: სულ ტყუილად მიქადაგია და დამიმოძღვრავს შენი თავი ხუთი წელი. მაგრამ, არა მამაო: ყველაფერი კარგად შევისწავლე: ვიცი, რომ ჩემი შვილის სული უკვდავია, ვიცი, რომ ახლა სასუფეველშია თქვენი და ჩემი მცდელობით, ვიცი, რომ უფალმა ამ ქვეყნიდან იმიტომ გაიყვანა, უარეს განსაცდელს აარიდა, ისიც ვიცი, რომ რაც მეტს ვილოცებ მისი სულისთვის, მეტ სანთელს ავუნთებ და მიცვალებულისთვის საჭირო რიტუალებს ჩავუტარებთ, უფრო მეტ შვებას მივცემთ მის სულს.

ჩემი სულ ცოტა სიმშვიდის მეორე სავანე შენი საფლავია შვილო, სადაც ხშირად ვარ და თითქოს სხვა განზომილებაში ვხვდები, სადაც დროის შეგრძნებაც კი მეკარგება, ვზივარ შენი ბიუსტის წინ და ვარ ძალიან, ძალიან მშვიდად (აღარც ხმამაღლა მოვთქვამ, ესეც არ შეიძლება), იქ შენი აურაა, თითქოს ჩემს გვერდით ზის შენი სული, ხანდახან შენი სუნთქვაც მესმის და შენს სუნსაც ვგრძნობ და გესაუბრები ჩვეულებრივ ყველაფერზე, როგორ იზრდებიან, როგორ ცხოვრობენ შენი შვილები, ის, რომ გყავს ძალიან კარგი და საყვარელი რძალი, ის რომ აკოს ძალიან ენატრები (ამას მე ვგრძნობ) და ის, რომ გყავს ულამაზესი შვილიშვილი ალექსანდრე – ეს ყველაფერი მე მამშვიდებს, მსიამოვნებს და გრძელდება მანამ, სანამ ან სახლიდან დამირეკავენ, ან გამვლელი შემომძახებს: დაღამდა, მანდ რაღას აკეთებო. ხშირად ყარაული ნატო დეიდა დამადგება თავზე ჩხუბით: შენ სახლი არა გაქვსო? ხანაც ახლო-მახლო ჩირგვებში ტურები დაიჩხავლებენ და ვხვდები, რომ უნდა წავიდე სახლში იმ იმედით, რომ მალე ისევ მოვალ შენთან.

აი, ეს არის ჩემი სიცოცხლე შენს გარეშე, ჩემო თეა-თეონა-თეკლე, შვილო, ძალიან, ძალიან მენატრები და სრულიად მშვიდად ველოდები სიკვდილს, რადგან ვიცი, რომ შენთან მოვალ აუცილებლად. ხშირად რომ ვუყურებ შენს საფლავის ქვაზე შენს ღამაზ და ღიმილიან სახეს, ძალაუნებურად ამ ექვსი წლის მანძილზე პირველად თავისით წამოვიდა ტკივილიანი რითმები და გიძღვენ ეს სტრიქონები:

ნეტავ არ ვიყო მე!

ნეტავ არ იყოს ეს გული ორად გაგლეჯილი ხორცის ნაფლეთი,
ნეტავ არ იყოს ეს სული ბოღმით მონამლული ჰაერში ნაფრენი.
ნეტავ არ იყოს ეს სისხლი ძარღვებში მარადჟამს გაყინული,
ნეტავ არ იყოს ეს სული ფიქრის კორიანტელით გაფიტული.
ნეტავ არ იყოს ეს სხეული თითქოს ხელკეტებით ნაცემი,
ნეტავ არ იყოს ეს გრძნობანატანჯი, უსულო, ნაგვემი.
ნეტავ არ იყოს ეს ფიქრი ასე უიმედოდ დაბინდული,
ნეტავ არ იყოს ეს ჭაღარა მწუხარებისგან დაფიფქული.
ნეტავ არ იყოს ეს თვალები მარადი ცრემლებით დანისლული,
ნეტავ არ იყოს ეს სახე, უაზრო, უფერო, გაყინული.
ნეტავ არ იყოს ეს ბაგე შენზე ჩურჩულით დახეთქილი,
ნეტავ არ იყოს თითები შენს ცივ ბიუსტზე დაფეფქვილი.
ნეტავ არ იყოს ეს დარდი ჩემში მარადის ჩარჩენილი,
ნეტავ არ იყოს ეს სიცოცხლე, უაზრო, დროში განელილი.
ნეტავ არ იყოს ეს ტკივილი მტანჯველი, გულის შემკუმშველი,
ნეტავ არ იყოს ეს სიკვდილი ადამის მოდგმის შემმუსვრელი.
ნეტავ არ ვიყო უშენოდ მე, და იყო შვილო, შენ.

ნაზი ხვთისიაშვილი

ომარი მათიკაშვილის მონატრება

ჩვენო ომარ, 18 იანვარს ერთი წელი გახდება რაც ჩვენგან წახვედი, ამ წელს ვეღარ მიულოცავ შენს ოჯახს და ვეღარც შენ საყვარელ ბავშვებს ახალ წელს, სამაგიეროდ შენს საყვარელ შვილთან, შმაგისთან, ჯურხასთან და ყველა შენს საყვარელ ადამიანთან ერთად შეხვდები მანდ ახალ წელს.

ომარ, ძალიან გვაკლიხარ და გვენატრები. ყოველდღე ვუყურებ შენს ბოლო სპექტაკლს. ძალიან მიხარია, რომ დიდი ნატვრა აგისრულდა და 30 წლის შემდეგ კიდევ ითმაშე სცენაზე, რამაც დიდი სიხარული მოგანიჭა. ჩემო ომარ, ძალიან მაკლიხარ, უშენოდ ძალიან მიჭირს. ჩემო კარგო, შენს შვილებს, შვილიშვილებს ძალიან ენატრები. ყველას, ვინც გიცნობდა, ენატრება შენი იუმორი. მე გეცოდებოდი, შენს ავადმყოფობაზე კი არასოდეს დაიჩივლებდი, ამიტომ უკვდავი გვეგონე. ჩემო კარგო, შენი დაწერილი ლექსი ვიპოვე, რითაც სიკვდილს უხმობდი:

რად მემალები სიკვდილო,
განა სხვებივით მიჭირხარ,
ღირსეულ პატივს მოგაგებ,
ვიცი, სიცოცხლის ნიჭი ხარ.
ამიტომ მეიოლები,
განა ცულს ხინჯად მირქვიხარ,
ბარემ სამზეოს გამოდი,
ვნახო როგორი ბიჭი ხარ.

და რომელმაც არ დაიგვიანა და სამსახურში მინადენს ჩუმად წამოგეპარა და შენც ვაჟკაცურად შეხვდი. ჩვენ, შენი ცოლ-შვილი ვერასოდეს ვერ მოვიშუშებთ ესე უცბად გარდაცვალებას. ჩემო ომარ, 28 იანვარს 50 წელი შეგვისრულდებოდა ჩვენი ქორწინებიდან, მაგრამ მიგვატოვე და წახვედი შენს ორისტოლა ვაჟკაცთან, შენს შმაგისთან. ჩვენ კი ისღა დაგვრჩენია, ვილოცოთ თქვენი სულებისთვის და ღმერთს შევევედროთ, რომ ნათელში ამყოფოს თქვენი ღამაზი სულები და სასუფეველი დაგიმკვიდროთ.

ოჯახი

101 წლის ომის ვეტერანს დაბადების დღე მიულოცეს

ყვარელში მცხოვრებ მეორე მსოფლიო ომის ვეტერანს, ბატონ დავით მეტრეველს დაბადებიდან 101 წელი შეუსრულდა. მას, დაბადების დღე ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერმა როსტომ სესიაშვილმა და ვეტერანთა საქმეების სახელმწიფო სამსახურის წარმომადგენლებმა ერთად მიულოცეს და გადასცეს საჩუქრად ტელევიზორი, ასევე, ტკბილეული, სამედიცინო ვაუჩერები და ჯანმრთელობა უსურვეს.

ბატონო გივი, გილოცავთ!

ქ. ყვარლის საპატიო მოქალაქეს, ააიპ ყვარლის კომპლექსური სასპორტო სკოლის თავისუფალი ჭიდაობის მწვრთნელ-მასწავლებელს, სპორტის ოსტატს გივი მეტრეველს რესპუბლიკის დამსახურებული მწვრთნელის წოდება მიენიჭა.

ჩვენო ძვირფასო, შრომისმოყვარე, კეთილშობილო, სამაგალითო მეუღლევ, მამავ, ბაბუავ, მეგობარო, სასპორტო სკოლა ვამაყობთ და ვხარობთ შენი შრომის ნაყოფით, შენი აღზრდილის, მსოფლიო ჩემპიონის ზურაბ იაკობიშვილის წარმატებით. ჩვენ კი არა, მთელმა საქართველომ გაიხარა. ჩვენო ფუტკარივით მშრომელო, უწყინარო, გულით გილოცავთ ამ დიდ წოდებას და გისურვებთ, რომ ასრულდეს შენი და შენი შეგირდის დიდი ოცნება, ერთად გვეზეიმოს ზურაბ იაკობიშვილის ოლიმპიური ჩემპიონობა.

დიდი სიყვარულით და პატივისცემით სასპორტო სკოლის კოლექტივი

ოქრო, ვერცხლი და ორი ბრინჯაო ქვეყნის ჩემპიონატიდან

ზურაბ იაკობიშვილი მესამედ გახდა ქვეყნის ჩემპიონი

25-28 დეკემბერს, ქ. თბილისში ჩატარდა საქართველოს ეროვნული ჩემპიონატი თავისუფალ ჭიდაობაში (დიდებში).

კვლავ გაგვახარა მსოფლიო ჩემპიონმა და საქართველოს ორგზის ჩემპიონმა 65 კგ. წონით კატეგორიაში ზურაბ იაკობიშვილმა. უნდა აღინიშნოს, რომ ზურაბმა წონა შეიცვალა და 70 კგ. წონით კატეგორიაში გამოვიდა. აღსანიშნავია ისიც, რომ პარიზში, შეკრებაზე ყოფნის დროს მან მუხლის ტრავმა მიიღო და ნაოპერაციები გამოდიოდა ქვეყნის ჩემპიონატში. მიუხედავად ამისა, მესამედ გახდა ქვეყნის ჩემპიონი ისე, რომ ვერც ერთმა მეტოქემ მას ქულა ვერ აუღო. ამ გამარჯვებით ზურაბმა მოიპოვა მსოფლიო და ევროპის ჩემპიონატის საგზური.

ევროპის ჩემპიონატი მარტის თვეში დაგეგმილია რუსეთში. წარმატებას ვუსურვებთ ჩვენს სახელოვან სპორტსმენს.

ამავე ჩემპიონატზე წარმატებით გამოვიდნენ ჩვენი მოჭიდავეები: 65 კგ. წონით კატეგორიაში მხოლოდ ფინალური შეხვედრა დათმო და ვერცხლის მედალი მოიპოვა მაგამედ საიდოვმა, ხოლო 57 კგ. და 70 კგ. წონით კატეგორიაში ბრინჯაოს მედლებს დასჯერდნენ: რობერტ დინგაშვილი და რამაზან მალაკოევი. მწვრთნელები: გივი მეტრეველი, ვანო ჭანტურიძე, მალხაზ როზომაშვილი, თემურ კობიაშვილი.

ალექსანდრე გიგილოშვილი

დაე, ეს ლოცვა იყოს შენი ცხოვრების მეგზური

ამბობენ, სკოლა ყველაზე მეტად თავისი აღზრდილებით ფასდებაო; — სრული ჭეშმარიტებაა. ამიტომაც დღეს გამორჩეულად ხარობს ყვარლის მე-2 საჯარო სკოლის დირექცია, მისი პედაგოგიური კოლექტივი და მოსწავლეახალგაზრდობა. რატომ? ამ სკოლის აღზრდილი ზურაბ იაკობიშვილი მსოფლიო ჩემპიონი გახდა თავისუფალ ჭიდაობაში. იგი ოქროს მედლის მფლობელია.

ბედნიერი ვარ, რომ ზურიკოს მოსწავლეობამ ჩემს ხელშიც გაირბინა. ჩუმი, მოწესრიგებული ჭაბუკი ყველა თანაკლასელს უყვარდა. საერთოდ, ეს კლასი, რომელსაც ეკა ვაჭარაძე ხელმძღვანელობდა, გამორჩეული იყო სკოლაში. ეკამ შეძლო, ჭეშმარიტი მეგობრობა და სიყვარული ესწავლებინა მათთვის. სწორედ კლასის ხელმძღვანელის დამსახურება იყო, რომ ზურიკოს წარმატებებს ყველა აღფრთოვანებით ხვდებოდა. მახსოვს ერთ-ერთ შეხვედრაზე ეკა მასწავლებელმა ზურიკოს უწინასწარმეტყველა, რომ შესაძლებელი იყო გამხდარიყო მსოფლიო ჩემპიონი.

რა თქმა უნდა, ეს წარმატება იოლად არ მოსულა. ზურიკოს მხრიდან დიდი შრომა და ჩვენი მხრიდან მისთვის ხელის შეწყობა იყო ყოველივე ამის წინაპირობა.

ჩემო ზურიკო, გილოცავ ამ უდიდეს წარმატებას. გისურვებ ჯანის სიმრთელეს, ბედნიერებას, ნებისყოფას და მიზნისკენ სწრაფვას. ყოველთვის გახსოვდეს, ცხოვრება ბრძოლაა, ბრძოლა კიდევ — სიცოცხლე. მე მჯერა შენი. ვიცი, მიღწეულით არ დაკმაყოფილდები და ყოველ დღე იბრძოლებ სპორტულ კარიერაში ახალ-ახალი წარმატებების მისაღწევად.

ცხოვრება მარტო ია-ვარდით მოფენილი როდია, ნარი-ეკალიც მრავლად შეგხვდება და ჩვენი სურვილია, შეგწევდეს ძალა მასთან საბრძოლველად. სადაც არ უნდა წახვიდე, გთხოვ, მუდამ და გახსოვდეს, რომ შენი ფესვები აქ, ილიას ნააკვნარშია, სადაც მზის ამოსვლა და ჩასვლაც კი განსხვავებულია იქნებ იმიტომ, რომ მისი სხივები თავს ევლება ყვარლის ბუმბერაზ მთებს. მის ნათებას სხვანაირ ძალას მატებს მქუხარე დურუჯი. აქ, ნათლისმცემლის ეკლესიაში ზარების რეკვასაც კი განსხვავებული ხმა აქვს. იგი ლოცვის მსგავსია. დაე, ეს ლოცვა იყოს შენი ცხოვრების მეგზური.

ზეინაბი მასწავლებელი

ყველაზე საინტერესო ფაქტები სამყაროში

ჩვენს პლანეტაზე უამრავი იდუმალი და საინტერესო ფაქტია. რომლებია აქედან ყველაზე საინტერესო?

აი ნაკრები იმ მეტად საინტერესო და უცნობი ფაქტებისა.

რათქმაუნდა ეს მხოლოდ იოტისოდენა ინფორმაციაა იმასთან შედარებით, რასაც სამყარო ინახავს. ეს გამოკვლეული ფაქტებიც დაგანახებთ, თუ სინამდვილეში როგორია ჩვენს გარშემო სამყარო.

1. ძველ საბერძნეთში, თუ პაციენტი ოპერაციის დროს გარდაიცვლებოდა, ექიმს ხელებს აჭრიდნენ.

2. მორიელებს შეუძლიათ 2 წლის განმავლობაში არაფერი არ ჭამონ.

3. მეცნიერულად დამტკიცებულია, რომ თუ 21 დღის განმავლობაში სულ ერთი და იმავეს დაიცავ, ჩვევად გექცევა. ესე იგი მხოლოდ 21 დღე უნდა გაიჭირვო და მერე მარტივია.

4. ორ საათიანი ფილმის ფირი 3200 მეტრია.

5. როდესაც შუშა იბზარება, ბზარი ფართოვდება 5000 კმ/ს სიჩქარით.

6. ეიფელის კოშკს ყოველ 7 წელიწადში ერთხელ თავიდან ბოლომდე ღებავენ.

7. ყველაზე სწრაფი ადამიანი მსოფლიოში ჰუსეინ ბოლტია, მისი მაქსიმალური სიჩქარე 37.578 კმ/ს-ია.

8. გენერალი შერმანი: ყველაზე დიდი ხე პლანეტაზე, მისი მოცულობა 1487 მ კუბია, მასა 1900 ტონა, ასაკი 2000 წელი.

9. ჩინეთში მასწავლებლები ბავშვებს უფლებას აძლევენ გაკვეთილზე 20 წუთით დაძინების, რათა უკეთ ისწავლონ.

10. 9 მეტრი, ამ სიგრძეზე შეუძლია ზრდასრულ კენგურუს გადახტომა.

11. 90% გოგონებისა უკმაყოფილოა საკუთარი ფიგურით.

12. სიმპსონები – ყველაზე გრძელი მულტსერიალი.

13. ძველ ეგვიპტეში კატის მკვლელობა სერიოზულ დანაშაულად მიიჩნეოდა.

14. მაღაზიების გასახდელში მყიდველს იზიდავს სარკე საკუთარი თავის შესათვალიერებლად.

16. თუ GOOGLE search-ში ჩაწერთ : 241543903, თქვენ დაინახავთ ადამიანების სურათებს, საყინულეში შეყოფილი თავით.

17. ასტრონავტების ჩაფხუტებზე არის სპეციალური მოწყობილობა, რითიც შეიძლება საჭიროების შემთხვევაში ცხვირის მოფხანა.

18. კინდერ სურპრიზის შემოტანა და გაყიდვა აკრძალულია აშშ-ს ტერიტორიაზე.

19. მსოფლიოში ყველაზე პოპულარული ქალის სახელია ანაა, ეს სახელი 100 მილიონ ქალს ქვია.

20. Pupula duplex-ეს ძალიან იშვიათი დაავადებაა, როდესაც ერთ თვალში ორი გუგაა.

21. მე-17 საუკუნეში თერმომეტრებს კონიაკით ავსებდნენ და არა ვერცხლისწყლით.

22. არსებობს ჩიტი რომელიც პრაქტიკულად ყველაფერს აჯავრებს.

23. ქვის გაცურების მსოფლიო რეკორდი ამერიკელმა კურტ შტაინერმა შეძლო, რომელმაც ქვას აიძულა 88 – ჯერ გაცურებულიყო.

24. ფინეთში სიჩქარის გადაჭარბების ჯარიმა განისაზღვრება მძღოლის წლიური შემოსავლის მიხედვით.

25. ზვიგენს შეუძლია ერთი წვეთი სისხლის აღქმა 100 ლიტრ წყალში.

26. რულეტის ციფრთა ჯამი 666-ს უდრის.

27. კოლიბრი ერთადერთი ჩიტია, რომელსაც უკან ფრენაა შეუძლია.

28. შოკოლადის სასიკვდილო დოზა ადამიანისთვის 10 კილოა ერთ ჭამაზე.

29. პეპლები მიწისძვრის დროს ვერ დაფრინავენ.

30. ხეოფსის პირამიდის ფილებს შორის ქინძის თავს ვერ ჩადებ.

31. იაპონიაში ქუჩებს დასახელებები არ აქვთ

32. საშუალოდ ადამიანი 7 წუთში იძინებს.

33. დაახლოებით 70 პროცენტამდე ადამიანების არიან ზეგავლენის ქვეშ სხვისი აზრისა, მხოლოდ 30 % გააჩნია საკუთარი აზრი.

34. სტატისტიკურად ადამიანების 58 % უცნაურად იცინის.

35. წამწამი 100-200 დღეს ცოცხლობს და შემდეგ ვარდება.

36. თუ ყოუტუბე-დან ვიდეოს გადმოწერა გინდათ უბრალოდ „სს“ მიუწერეთ იუთუბეს წინ.

37. სამეფო კობრას იმდენი შხამი აქვს რომ მოკლას 20 ადამიანი და ერთი სპილო.

38. მსოფლიო რეკორდი სუნთქვის შეკავებაში 22 წუთი და 30 წამია.

39. ვინდოუსში ვერ შექმნით ფაილს ან პაპკას სახელად ცონ.

40. შკიტლს-ის ორიგინალურ შეფუთვაზე არ არის ლურჯი ფერი, ამიტომ ცისარტყელას ვერ გასინჯავთ.

41. ქალის გული უფრო სწრაფად ფეთქავს, ვიდრე კაცის.

42. ვეშაპის გული წუთში დაახლოებით 9-ჯერ ცემს.

44. ზღვის თახვები ძილის დროს ერთმანეთს თათებით ეჭიდებიან, რათა ისინი დინებამ არ დააშოროს ერთმანეთს.

45. ერთი კარგი ბურთულიანი კალმით შესაძლებელია დაახლოებით 50 000 სიტყვის დაწერა.

46. ჰავაიში, სერფინგი ჩართულია სკოლის პროგრამაში.

47. წელი, რომელიც ღვინის ბოთლზეა მითითებული, აღნიშნიშნავს წელს, როდესაც ყურძნის ნაყოფი დაკრიფეს და არა როდისაა ღვინო ბოთლში ჩასხმული.

48. ლეონარდო და ვინჩიმ დახარჯა თითქმის 12 წელი, რომ დაეხატა „მონა ლიზას ტუჩები“

49. ესკიმოსების ენაში არ არსებობს სიტყვა „გუშინ“.

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