



# ყვარლი

გამოდის 1932 წლიდან

ფასი 60 თეთრი



ნება მიჰყვება იმ გზას, რომელიც დაუსაზღვრებელია ქართველ ერს ილიამ – საქართველოს ევროპული ოჯახის სრულფასოვანი წევრობა, თანამედროვე სამართლებრივი და დემოკრატიული სახელმწიფოს შენება და ეს ყველაფერი ქართული იდენტობის და ამ ღირებულებების შენარჩუნებისა და განვითარებისთვის კეთდება.

ამ მიზნის საბოლოოდ მისაღწევად ჩვენ იარაღის უღარუნის, პროვოკაციების, ერთმანეთის მტრობისა და შუღლის, დესტრუქციისა და რევანშის ნაცვლად, ჩვენ გვჭირდება განათლება, პროფესიონალიზმი, შრომისმოყვარეობა, სოლიდარობა და სამშობლოსათვის ყოველდღიური სამსახური.

სწორედ სამშობლოს ყოველდღიური სამსახურია ჩვენი გუნდის მთავარი მიზანი და სწორედ ამისთვის თქვენ ირჩევთ თქვენს წარმომადგენელს საქართველოს უმაღლეს საკანონმდებლო ორგანოში.

ყვარელს ძალიან დიდი ეკონომიკის და ტურიზმის განვითარების პოტენცია-



## საქართველოს პარლამენტის მაჟორიტარობის კანდიდატი ყვარლის მუნიციპალიტეტის ამომრჩევლებს წარუდგინეს

11 აგვისტოს, ყვარლის ილია ჭავჭავაძის სახელმწიფო მუზეუმის ეზოში, ილია ცის ქვეშ საქართველოს პარლამენტის მაჟორიტარი დეპუტატობის კანდიდატი ირაკლი ქადაგიშვილი ყვარლის საზოგადოებას წარუდგინეს.

ამომრჩევლებთან შეხვედრა გახსნა

ნიციპალიტეტის სოფლები. ეს იყო დრო, როდესაც, კარგად გვახსოვს თუ როგორ ებრძოდნენ განსხვავებულ აზრს, განსხვავებული პოლიტიკური შეხედულებების ადამიანებს. მაგრამ ჩვენმა ერთად დგომამ და შრომამ მოგვაპოვებინა ის მნიშვნელოვანი გამარჯვება, რომელიც

ლი გააჩნია, რომელიც სამწუხაროდ, პანდემიის გამო ძალიან დაზარალდა. თუმცა ერთიანი ძალებით აუცილებლად შეძლებთ, არა მარტო ადრე მიღწეულ ეკონომიკის ზრდის დონეს დაუბრუნდით (რომელიც პანდემიამდე იყო), არამედ ყველაფერს ვიღონებთ იმისთვის, რომ ყვარელი, კახეთის რეგიონი, ჩვენი ქვეყანა კიდევ უფრო წინ წავიდეს და კიდევ უფრო გავაძლიეროთ, რათა ყველა ადამიანი იგრძნოს კეთილდღეობა, შუება.

და ეს ყველაფერი შესაძლებელია ერთიანი ძალებით, რომელიც ეს 2012 წელს და მომდევნო არჩევნებში გვიჩვენებია.

დარწმუნებული ვარ, ჩვენ აუცილებლად გავიმარჯვებთ საპარლამენტო არჩევნებში, მაგრამ მიზნად დავაგანმანებთ, ეს არ იქნება მხოლოდ ყვარლის გამარჯვება, არამედ მთლიანი საქართველოს გამარჯვება.

ერთად საქართველოს წარმატებისათვის!

ახლა მიზნად სიტყვა გადავცე ჩვენი გუნდის გამორჩეულ ლიდერს, საქართველოს პრემიერ მინისტრს, ბატონ გიორგი გახარიას.

მოგესალმებით და აუცილებლად გავაგრძელებთ საუბარს, რაზეც ბატონმა კახიმ ილაპარაკა. რა თქმაუნდა, ჩვენ გავიმარჯვებთ და გავიმარჯვებთ, რაც ყველაზე მთავარია სამართლიან ორთაბრძოლაში და ამ სამართლის ფასი მთელმა ქვეყანამ და მოქალაქეებმა იცანა.

დღეს, ილია მართლის სახელმწიფო მუზეუმიდან უნდა მივმართოთ ჩვენს მოქალაქეებს, მიუხედავად იმისა, რომ ზოგიერთებს უნდათ დაგვაიწყონ წარსული, მაგრამ არ უნდა დავივიწყოთ.

დღეს, 11 აგვისტოს უნდა მოვიხსენიოთ შინდისის გმირები – 17 ქართველი ახალგაზრდა, რომელთაც სამშობლოს დამოუკიდებლობისა და ერთიანობისათვის, ყოველგვარი ყოყმანის გარეშე, ყველაზე ძვირფასი ამ ცხოვრებაში სიცოცხლე გაწირეს.

ეს ის ადამიანები არიან, რომლებიც მუდამ უნდა გვახსოვდეს და ჩვენ შევიღებ, მომავალ თაობებს უნდა გადავცეთ და მოუწყვეთ მათი სამშობლოსადმი თავდადების შესახებ.

სწორედ ასეთი იყო ილიას საქართველო!

ჩვენ წარსულსა და ტრადიციებს არ დავვიწყებთ, თუმცა ეს იმას არ ნიშნავს, რომ სიახლეებისთვის ღია არ ვიქნებით და ვიყურებით მხოლოდ წინ, მხოლოდ მომავალში. ყოველთვის ასე იყო, ეს არის ქართული ოცნების მახასიათებელი ნიშანი, ის, რომ ადამიანი არის ჩვენი ზრუნვის ძირითადი საგანი.

ყველას კარგად გვესმის, რომ პრობლემები ქვეყანაში ბევრია, მაგრამ დაგვეწყო პანდემია. და ამიტომ პირველ რიგში ადამიანების ჯანმრთელობაზე უნდა ვიზრუნოთ და ეკონომიკაზე უნდა ვიზრუნოთ, რათა შევინარჩუნოთ სამშობლო ადგილები და შემდგომში ეკონომიკის აღდგენის ფონზე შევქმნათ ახალი სამუშაო ადგილები.

მიკის აღდგენის ფონზე შევქმნათ ახალი სამუშაო ადგილები.

ჩვენი ოპონენტები გვეუბნებოდნენ, რომ რა საჭიროა სოფლის მეურნეობა! არა ბატონებო, სოფლის მეურნეობა და ქართველი ადამიანი, ქართველი კაცი მინასთან ბმა არის, სულ სხვა ემოციური

ლობა, გახდნენ ფერმერები, აწარმოონ პროდუქცია და გაძლიერდნენ ეკონომიურად. საქართველოს მთავრობა ახორციელებს პროექტებს, რომელთა მეშვეობით ფინანსური დახმარება გრანტის სახით გაეცა მრავალ ადამიანს და კვლავც დაეხმარებოთ მსურველებს.



და შესავალი სიტყვა წარმოთქვა „ქართული ოცნების“ დემოკრატიული საქართველოს გენერალურმა მდივანმა, ქ. თბილისის მერმა, ბატონმა კახი კალაძემ.

– მოგესალმებით ქალბატონებო და ბატონებო, მიგესალმები საქართველოს პრემიერ მინისტრს ბატონ გიორგი გახარიას, საქართველოს პარლამენტის წევრებს, დამსწრე საზოგადოებას. ძალიან მიხარია, რომ დღეს ვხვდეთ ნაცნობ სახეებს, ვისთან ერთადაც 2012 წელს ფაქტურად ფეხით მოვიარეთ ყვარლის მუ-

ჩვენი ქვეყნის სწორი მიმართულებით განვითარებისთვის, სიმშვიდისა და სტაბილურობისათვის იყო საჭირო.

ჩვენი გუნდი ახალი ენერჯით, ახალი ძალებით, ქვეყნის განვითარების ხედვით საქართველოს წარმატებისთვის მოვიდა. სიმბოლურია, რომ დღეს ჩვენ აქ ილია ჭავჭავაძის სახელმწიფო მუზეუმში ვიმყოფებით, ადამიანი რომელმაც ყველაზე კარგად იცოდა განათლების, პროგრესისა და ამავედროულად ეროვნული ღირსებების ფასი. ქართული ოც-



სფერო. ამიტომ უნდა მივებმართო ქართველ გლეხს, რომელმაც უნდა მოიყვანოს ქართული პროდუქტი.

ხომ კარგად დავინახეთ პანდემიის დროს რამხელა პრობლემა გახდა, რომ ქვეყანა, ჩვენი მოსახლეობა როგორმე მოგვემარაგებინა პირველადი მოთხოვნის პროდუქტებით. ამიტომ საჭიროა ავალორმინოთ ადგილობრივი წარმოება და ყველაფერი უნდა გავაკეთოთ, რომ ახალგაზრდებმა ამ სფეროში თავიანთ თავზე, ოჯახებზე აიღონ პასუხისმგებ-

შემდეგ სიტყვა წარმოთქვა „ქართული ოცნების“ პოლიტიკურმა მდივანმა, საქართველოს თავდაცვის მინისტრმა, ბატონმა ირაკლი ლარიამშვილმა.

ბოლოს ამომრჩევლებს მივსალამა და სამომავლო პერსპექტივებზე ისაუბრა, საქართველოს პარლამენტის მაჟორიტარი დეპუტატობის კანდიდატმა ირაკლი ქადაგიშვილმა.

მომხმადრე  
ალექსანდრე  
გიგილოშვილი





### ყვარელი იურიდიული დახმარების სამსახურის საკონსულტაციო ცენტრი დახმარების სამსახურის საკონსულტაციო ცენტრი გაიხსნა

ქ. ყვარელში, კუდიგორის ქ. №2-ში, იურიდიული დახმარების სამსახურის საკონსულტაციო ცენტრი გაიხსნა. საკონსულტაციო ცენტრში შესაძლებელია იურიდიული კონსულტაციის მიღება ნებისმიერი პირისთვის უამრავ საკითხზე, მათ შორის: მინის რეგისტრაცია, მემკვიდრეობა, საბანკო სესხები, სამუშაო და საავტორო უფლებები, ჯარიმები და ა.შ. იურიდიული კონსულტაცია ხელმისაწვდომია ყველა მოქალაქისათვის ნებისმიერ საკითხთან დაკავშირებით, ხოლო გადახდისუფარო პირებისათვის ხორციელდება სამართლებრივი დოკუმენტების შედგენა და საადვოკატო მომსახურების განეხილვა სასამართლოსა და ადმინისტრაციულ ორგანოებში. იურიდიული დახმარების სამსახური უფასო სამართლებრივი დახმარების გამწვევი, პარლამენტის წინაშე ანგარიშვალდებული სახელმწიფო ორგანიზაციაა.



### ახალგაზრდებს ინგლისური ენის უფასოდ შესწავლის შესაძლებლობა ეძლევათ

ახალგაზრდული სტრატეგიის ფარგლებში, ყვარელში ახალგაზრდებს ინგლისური ენის უფასოდ შესწავლის შესაძლებლობა ეძლევათ. „აღნიშნული პროექტის ფარგლებში, გვინდა ჩვენს ახალგაზრდებს მივცეთ ინგლისური ენის უფასოდ შესწავლის შესაძლებლობა. სპეციალურად შევარჩიეთ ბიბლიოთეკის შენობა, რადგან ეს გვინდა გახდეს ადგილი, სადაც შევძლებთ მუნიციპალიტეტის განვითარების შესახებ იდეებისა და შეხვედრების განხილვას. ვიმედოვნებ, ეს პროექტი დიდ წვლილს შეიტანს ყვარლის მუნიციპალიტეტის ახალგაზრდების დასაქმებასა და განვითარებაში“ – აღნიშნა დავით ქვეციშვილმა. სასაუბრო ინგლისური ენის გაკვეთილები ბრით დიუ პლესისთან ერთად (მოხალისე მასწავლებელი სამხრეთ აფრიკიდან) ყვარლის მთავარ ბიბლიოთეკაში ჩატარდება. განაცხადის შესავსებად და დამატებითი ინფორმაციისათვის, შეგიძლიათ დაგვიკავშირდეთ: მისამართი: ყვარლის მთავარი ბიბლიოთეკა, რუსთაველის 9; ტელ.: 599 85 60 05 – პროექტის მენეჯერი ნათია ოსეფაშვილი ელ. ფოსტა: Nofefashvili15@gmail.com https://www.facebook.com/KvareliLibrary/

### აგვისტოს ომის გმირების ხსოვნას პატივი მიაგებს

ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერმა ადგილობრივი თვითმმართველობის წარმომადგენლებთან ერთად აგვისტოს ომის გმირების ხსოვნას პატივი მიაგო. „2008 წლის აგვისტოს ომოდან 12 წელი გავიდა! რუსეთ-საქართველოს ომმა ასეულობით ჩვენი მოქალაქის სიცოცხლე შეინარა, მათ შორის ჩვენი მუნიციპალიტეტიდან: პოლკოვნიკი დავით ელიზბარაშვილი – შილდიდან, ილია შვერდაშვილი – ენისიდან, ზურაბ ტურაშვილი – ალმატიდან, გელა მებაღიშვილი – გავაზიდან. მათ სამშობლოსთვის თავგანწირვისა და გმირობის უდიდესი მაგალითი გვიჩვენებს და ქედს ვიხრით თითოეულის წინაშე! ეს იყო ყველაზე მძიმე დღეები ჩვენი ქვეყნის უახლეს ისტორიაში!“, – განაცხადა ყვარლის მერმა, როსტომ სესიაშვილმა.



## გილოცავთ ფერისცვალებას, უფალი გვარავდით!

ფერისცვალებისას, ჯვარცმამდე ორმოცი დღით ადრე, უფალმა ისურვა, რომ მისი ღვთაებრივი ბუნება, რომელიც კაცური ბუნებით იყო დაფარული, მის მონაფეხებს ეხილათ. თუმცა ამ საიდუმლოებაში მონაწილეობის ღირსი ყველა არ გამხდარა. მხოლოდ პეტრე, იაკობი და იოანე გამოარჩია უფალმა თაბორის მთაზე ასაყვანად, დანარჩენები კი მთის ძირას დატოვა. თაბორის მთა მდებარეობს ნაზარეთიდან სამხრეთ-აღმოსავლეთით ექვსიოდე კილომეტრის მოშორებით. ის დაახლოებით ათასი მეტრი სიმაღლისაა. მისი მწვერვალიდან კარგად ჩანს გალილეის ზღვა და მდინარე იორდანე. მწვერვალზე ასვლით დაქანცულ მოციქულებს ჩაეძინათ. მაცხოვარმა კი ლოცვა დაიწყო. უცრად არაბუნებრივმა ნათელმა მოიცვა ყველაფერი, მოციქულებს შემინებულელებს გაეღვიძათ. მათი მოძღვრის სახე მზესავით ბრწყინავდა, სამოსელი კი თოვლივით თეთრი და სპეტაკი გამხდარიყო. მაცხოვრის მარჯვნივ და მარცხნივ ძველი აღთქმის უდიდესი წინასწარმეტყველები მოსე და ილია იდგნენ და მას ესაუბრებოდნენ. პეტრემ, თავისი გულმხურვალე რწმენით გამოარჩეულმა, მაცხოვარს სთხოვა – მოდი, ავაშენოთ სამი კარავი. შენთვის, მოსესთვის და ილიასთვის და სამუდამოდ აქ დავიჩინოთ. ამ დროს ნათლის ღრუბელმა მოიცვა იქ მყოფნი, გაისმა მამა ღმერთის ხმა ზეციდან – „ეს არის ძე ჩემი საყვარელი, მისი იშვინეთ“. მონაფეხი



ისე შემინდნენ, რომ მინაზე დაეხებნენ. იესო შეეხო მათ, ნამოყვანა და დაამწყვდა. როცა მონაფეხებმა აიხედეს, აღარაიყო იესო, გარდა იესოსი, რომელსაც ისევ ძველი სახე დაპრუხნებოდა. მთიდან ჩამოსვლისას ქრისტემ მონაფეხები გააფრთხილა, რომ არავისთან ეთქვათ, რაც ნახეს, ვიდრე მას ადამიანები ჯვარს არ აცვალებდნენ და ვიდრე მკვდრით არ აღდგებოდა.

რად მოიქცა ასე უფალი? მან უწყის ადამიანური სისუსტეები. მართალია, მონაფეხებმა მრავლად იხილეს იესო ქრისტეს სასწაულები, რომლებიც უმტკიცებდა მათ, რომ იგია ჭეშმარიტი მესია (მსხენელი), მაგრამ მცირედმორწმუნეობის გამო, დამცირებულნი, შეურაცხყოფილი, ჯვარცმული უფლის ხილვაზე არ დაეჭვებულყვნენ მის ღვთაებრიობაში, არ ჩაცვენილიყვნენ სასონარკვეთაში, გაეხსენებინათ თაბორის მთაზე ნანახი ღვთაება, არ დაეკარგათ ღვთის იმედი და ცოდნობა, რომ მათაც ქრისტეს მსგავსი ღვთაება ელოდათ ცათა სასუფეველში. აღსანიშნავია, რომ ფერისცვალება მოხდა ლოცვის დროს. ლოცვა კი ღმერთთან ურთიერთობაა. ეს ნიშნავს, რომ ფერისცვალება და განმართობა ღმერთთან ურთიერთობით ხდება. უფალმა ამით გვასწავლა, რომ ფერისცვალებას ადამიანის ძალისხმევა, შრომა, ცოდვაზე უარის თქმა, თავშეკავება, მოთმინება, სინანული და ლოცვა სჭირდება. თაბორის ნათელს ყველა მართალი აუცილებლად იხილავს სასუფეველში, მაგრამ, როგორც ვთქვით, ამ ნათლის მოსაპოვებლად ღვაწლია საჭირო. ნათელი კი არის ნიშნავი ჩვენი ღვთაებრივი ღირსების, ღვთაებრივი წარმომავლობის, ჩვენი სულიერი დიდგვაროვნების. ჩვენ ქრისტეს გვარისა ვართ. ამიტომ უნდა ვიყოთ მისი საქმის მკეთებელი ამქვეყნად, ნათლის მიმღებნი, ქრისტესთან ერთად სამყაროს განმანათლებელნი.

## ყოვლადწმიდა ღვთისმშობელა დალოცოს ჩვენი ყვარელი და სრულიად საქართველო, ამინ!

**პირსი შესაქვალა ნარკატავით დაჰმარცხოთ, სოლო უღმერთოდ და უსიყვარულოდ ცხოვრებას კიმიური ნაშალი არ შვალის, შვალილი მხოლოდ ღმერთია**

როგორც ვიცით, მართლმადიდებლურ სამყაროში ყოვლადწმიდა სამების შემდეგ, ღვთისმშობელი მარია იხილება. უდიდეს თორმეტ დღესასწაულთაგან სამი – ღვთისმშობლის შობა, მიძინება და ყოვლადწმიდა მარიამის ტაძრად მიყვანება – უშუალოდ ღვთისმშობლისადმი მიძღვნილია. 14 აგვისტოს მარიაშობის მარხვა იწყება და 28 აგვისტოს მთავრდება, რომელიც ღვთისმშობლის მიძინების დღესასწაულს უკავშირდება. მარიაშობის მარხვის მნიშვნელობაზე, ყოვლადწმიდა ღვთისმშობლის მიძინების დღესასწაულზე და მსოფლიოში კორონავირუსის პანდემიისთან დაკავშირებულ პრობლემებზე, კერძოდ საზიარებელ კოვზზე და ექსპრესტიის მნიშვნელობაზე გვესაუბრება ყვარლის წმიდა იოანე ნათლისმცემლის ტაძრის დეკანოზი – ბენიამინ ჩინორლიშვილი.

თავიდან მარიაშობის მარხვის შესახებ ყველა ავტოკეფალური ეკლესიის ტრადიციას არ წარმოადგენდა. მსოფლიო მართლმადიდებელმა სამყარომ დღესასწაულის საყოველთაო აღნიშვნა მოგვიანებით, X-XI საუკუნეებიდან დაიწყო. სამეცნიერო ლიტერატურაში მითითებულია, რომ ანტიოქიის ეკლესიაში მიძინების მარხვა 1060 წელს, პატრიარქ იოანესა და იმპერატორ კონსტანტინე დუკას გადამწყვეტებით დადგინდა. რაც შეეხება დღესასწაულის მართლმადიდებლურ ეკლესიაში დანერგვას მარიაშობის მარხვას, იგი 1166 წელს კონსტანტინეპოლის საეკლესიო კრებაზე „ძველი განწყობის“ თანახმად დაკანონდა, რომლის თავმჯდომარეც პატრიარქი ლუკა ყოფილა.

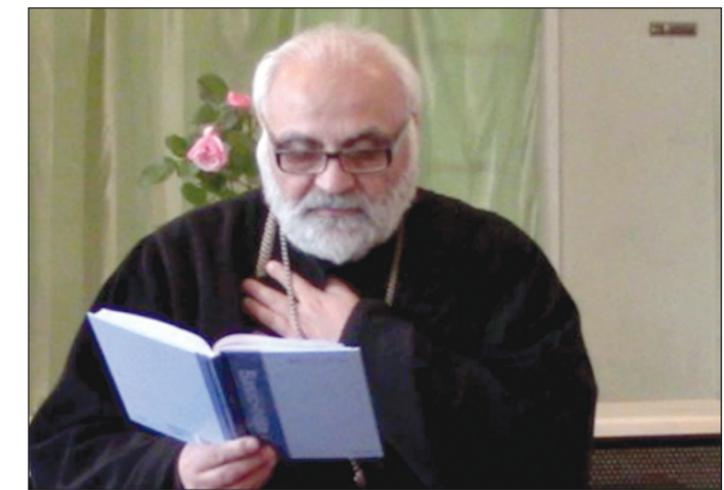
რომ არ ეხილა ჯოჯოხეთის სამხელეუბები (საზვერეები) და ღვთისმშობლის სული ცათა სასუფეველში თავად უფლის ხელით ავიდა.

ყოვლადწმიდა ღვთისმშობელი მოციქულებმა გეთსამანის ქვაბულში დაკრძალეს. ამ პროცესს თომა მოციქული არ ესწრებოდა. მესამე დღეს მოციქულებმა მისთვის ქვაბულის ღრვი გადააგორეს და აღმოაჩინეს, რომ ღვთისმშობელი უფალმა მკვდრით აღადგინა და ხორციელ ზეცაში აღამაღლა. ამიტომ ეკლესია ყოვლადწმიდა ღვთისმშობლის აღასარულს – მიძინებას უწოდებს.

### – მამა ბენიამინ, რას გვეტყობით მარიაშობის მარხვის მნიშვნელობაზე და როდის დაწესდა იგი?

– მარიაშობის მარხვა, ისევე როგორც დანარჩენი მარხვები, განსაკუთრებულად მნიშვნელოვანია თითოეული ადამიანის სულისათვის. ვიცით, რომ თავად უფალმა იესო ქრისტემ იმარხულა უდაბნოში ორმოცი დღე და ორმოცი ღამე, რითაც გვიჩვენა ადამიანებს მარხვის აუცილებლობა. მათეს სახარებაში, როდესაც მოციქულები ეშმაკებს ვერ განკურნავდნენ და უფალს ეკითხებოდნენ: „რაისათვის ჩვენ ვერ შეუძლებთ განკურნებად ეშმაკებს?“ მაცხოვარმა უპასუხა: „ნათესავი ესე (ანუ ეშმაკი) არარაით განვალს, გარნა ლოცვიან და მარხვიან“.

მარხვა მაცხოვრის ბრწყინვალე აღდგომისა და ამაღლების შემდეგ დაიწყო წმინდა მოციქულებმა, როდესაც მათზე აღდგომიდან ორმოცდამეათე დღეს სულიწმიდა გადმოვიდა. აქედან უკვე დადგინდა პირველად აღდგომის მარხვა. შემდგომ კი, მსოფლიო საეკლესიო კრებებზე დანესდა შობის, პეტრე-პავლობისა და მარიაშობის მარხვებიც. ანასტასი კესარიელის ცნობით, მარიაშობის მარხვა საყოველთაო მამნი გამხდარა, რაც საყოველთაოდ იქცა მიძინების დღესასწაულის აღნიშვნად. ეს კი დაახლოებით VI საუკუნეში, ლეონ ფილოსოფის მიერ დროს მომხდარა, ე. ი. რაც ამ დღესასწაულმა საეკლესიო კალენდრებში კუთვნილი ადგილი დაიკავა.



### – რატომ ეწოდება უდიდეს თორმეტ დღესასწაულთაგან ერთერთს ღვთისმშობლის მიძინების დღე?

– საეკლესიო სწავლებით, ღვთისმშობელს მისი ამქვეყნიური განსვლის დღე უფალმა მთავარანგელოზ გებრიელის პირით ახარა, რომელიც მას ზეთისხილის მთაზე ლოცვისას გამოეცხადა. მთავარანგელოზმა დედაღვთისას ამცნო, რომ სამი დღის შემდეგ მიძინებდა. ამის დასამოწმებლად კი სამოთხეში დარგული ფინიკის ხის ტოტი გადასცა, რომელიც ღვთაებრივი მადლით ბრწყინავდა. ის მის საფლავთან უნდა მიეტანათ. ღვთისმშობლის სურვილისამებრ, უფალმა საქადაგებლად სხვადასხვა ქვეყნებში წასული წმინდა მოციქულები მიძინების დღეს ღვთისმშობელთან გამოსამშვიდებლად შეკრიბა. უფალმა ასევე ისმინა ღვთისმშობლის თხოვნა,

ბა და ამ დღესვე ტარდება წყალკურთხევა (მცირე აიაზმა). ეს მარხვა მძიმეა, თევზით ხსნილია მხოლოდ ფერისცვალების დღესასწაულს – 19 აგვისტოს.

ღმერთმა მარხვა იმითომ დაადგინა, რომ ადამიანი სულიერად და ხორციელად განწმინდოს და იმ განწყობით შეხედოს დღესასწაულს, რა განწყობაც ეკადრება წმინდანის ან საუფლო დღესასწაულის აღნიშვნას.

ერთხელ მამა გებრიელ ურგებამეს ერთმა ახალგაზრდა ბერმა ჰკითხა, მამო რა არის მარხვა. მამა გებრიელმა კი მას თავისი სიჭაბუკის ცოდვები გაასხენა. როცა შეიკყო, რომ ბერი დანაღვლიანდა და გარაზხდა, უთხრა, ნუ ბრახობ, მოდი პური გჭაბოთო. ბერმა კი უთხრა, პურის ტყის სურვილი არ მაქვსო. ზუსტად ეს არის მარხვა, რომ შენი ცოდვე-



# ვისწავლოთ COVID-19-თან თანაცხოვრება და ნუ მივცემით პანიკას!

კოვიდ ვირუსმა უამრავი საზრუნავი გავიჩინა, მაგრამ, ამავე დროს, სხვა ინფექციებსაც უნდა ვუფრთხილდეთ!  
**COVID-19**, ვირუსი, რომლის წინააღმდეგ ეკონომიურად ყველაზე განვითარებული ქვეყნებიც კი უძლურნი აღმოჩნდნენ, გეომეტრიული პროგრესით ვრცელდება მთელ მსოფლიოში და დაავადებულითა რაოდენობა სადღეისოდ 20 მილიონს აჭარბებს.

ყვარლის მუნიციპალიტეტში ეპიდემიოლოგიურ სიტუაციაში, კერძოდ: კორონა ვირუსის პრევენციის მიზნით განხორციელებული ღონისძიებების ეფექტურობაში გასარკვევად და ზაფხულისათვის თანმდევი დაავადებების თავიდან აცილების მიზნით ყვარლის საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის დაცვის ცენტრის დირექტორს მერაბ სეფაშვილს და მთავარ ეპიდემიოლოგს მანანა სეფაშვილს ეთხოვით ჩვენს მიერ მომზადებულ კითხვებზე ეპასუხათ.

**– გლობალური პანდემია მსოფლიოსათვის უზარმაზარ, გადაუჭრელ პრობლემად იქცა, რომლის წინააღმდეგ ჯერჯერობით ეფექტური ნაშალი და არც ვაქცინა არსებობს, საბედნიეროდ საქართველო სხვა ქვეყნებთან შედარებით წარმატებით უშკლავდება კოვიდის შემოღებას, მაშინ, როცა მეზობელ რუსეთში, თურქეთში, აზერბაიჯანსა და სომხეთში აღნიშნული ეპიდემია მძვივარებს, რამ განაპირობა ჩვენი ქვეყნის წარმატება?**

– ჩვენი ქვეყნის წარმატება განაპირობა ქვეყნის მთავრობის, კერძოდ პრემიერმინისტრის და სამედიცინო კომიტეტის შეთანხმებულმა მიმდევარმა, რისკების შეფასებამ და სწორმა კოორდინაციამ: ეს იყო საზღვრების ჩაკეტვა, ყველა უცხო ქვეყნიდან ჩამოსვლის აღკვეთა აყვანა, კარანტინის და იზოლაციის წესების მკაცრი დაცვა, ჯანდაცვის სექტორის გაძლიერება, ტესტირების შემოღება, აღნიშნულ ღონისძიებებში ჩართული იყო მთელი სახელმწიფო მანქანა.

**– თქვენ მეტ ინფორმაციას ფლობთ, რეალურად როდის იქნება უსაფრთხო ვაქცინა და ჩვენთან რა მასშტაბებში დაიწყება ვაქცინაცია?**

– მთელი მსოფლიო მუშაობს იმისთვის, რომ COVID-19-ს წინააღმდეგ ვაქცინა შეიქმნას. მეცნიერების საერთაშორისო გუნდი ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაცია) აქტიურად თანამშრომლობს, რათა შეიქმნას ვაქცინა, რომელიც ეფექტური და უსაფრთხო იქნება მოსახლეობაში გამოსაყენებლად. მსოფლიო მასშტაბით ვაქცინის ასზე მეტი ნიმუში უკვე აღმოჩენილია და მათგან 15-20 ნიმუში გადის. ვაქცინის ვარჯიშის ნობის კვლევები, როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ მსოფლიოს ბევრ ქვეყანაში დაწესდა.

## რას ნიშნავს მეორედ მოსვლა და რატომ საუბრობენ სასულღიერო პირები მის მოახლოებაზე

დასაწყისი მე-3 გვ. -ზე

ამაზე – დედამიწას ფრთა მოტეხილი, გარეჯდება მიკიანება თქვა, დედამიწა უნდა გადაბრუნდეს და ა.შ. შეგვიძლია უამრავი მაგალითი მოვიყვანოთ ქართულ ხალხურ თქმულებას თუ სხვა ტიპის ლიტერატურულიდან, როგორ აისახა ადამიანების სულიერი განწყობა, მეორედ მოსვლის მოლოდინი ეპოქების მიხედვით.

შეგვიძლია, ასევე გავიხსენოთ ისიც, რომ მაგალითად როდესაც ბიზანტიის იმპერია თავისი არსებობს დევნებს ითვლიდა, ეს აღქმული იყო, როგორც მეორედ მოსვლა. ეს განწყობა ყოველთვის იარსებებს, ვიდრე იარსებებს სამყარო და მორწმუნე ადამიანები.

მე შემოძლია გავიხსენო ჩემს სტუდენტობაში, 90იანი წლების ბოლოს, როდესაც სემინარიაში ვსწავლობდი, ეს განწყობა იყო განსაკუთრებით გამაფრთხილებელი. ალბათ ათასწლეულის ფინალი იყო და მაგისტომ. ძალიან ბევრი ბროშურა გამოდიოდა, სისულელეებიც ინერგოდა. მახსოვს, კონკრეტული პიროვნება დასახლებს ანტიკონსტანტიანს, იყო მამიდნელი აშშს ელჩი ვერნონი. «ქაკუთხედი» იყო ჟურნალი და იქ დაიბეჭდა ეს სტატია, რასაც მოჰყვა დიდი სკანდალი.

**– როგორ შეიძლება ივარაუდოს სასულღიერო პირმა, რომ ბოლო უამო მოახლოვდა? რა კონკრეტული ნიშნები**

ქარებული ტემპით მიმდინარეობს. სასურველი იქნება თუ დაავადების მეორე ტალღისთვის გვექნება ვაქცინა. მანამდე ინფიცირების თავიდან ასაცილებლად სასურველია მივმართო ყოველდღიურ პრევენციულ ზომებს და დავიცვათ პიციენა.

**– ვაქცინაცია რომელ ჯგუფებზეა გამიზნული?**

– COVID-19-ის აფეთქებამ ადამიანებში შიში და გაურკვეველობა გამოიწვია. მეცნიერები იყენებენ ვაქცინის შექმნის ინოვაციურ მიდგომებს, ნაწილობრივ ებოლასა SARS-ზე რეაგირების შედეგად მიღებულ გამოცდილებებზე დაყრდნობით. თუ COVID-19-ის ვაქცინა წარმატებით შეიქმნა, ეს იქნება ისტორიაში ვაქცინის შექმნის და ვალიდაციის ყველაზე სწრაფი პროცესი. ვაქცინაცია პირველ რიგში გათვლილი იქნება რისკ ჯგუფებზე ესენია: ასაკოვანი ხალხი, ქრონიკული დაავადებით მოვადენი, ბავშვები, სამედიცინო პერსონალი.

**– სადღეისო კვლევებით რომელია ყველაზე იმედის მომცემი მედიკამენტები?**

– მკვლევარები ასევე ეძებენ მედიკამენტებს, რომლებიც შეანელებს ვირუსის გავრცელებას ორგანიზმში და შეამცირებს დაავადებულ პაციენტებში ვირუსით გამოწვეულ სუნთქვის სერიოზულ პრობლემებს.

**– რა გართულებებს იწვევს კორონა ვირუსი ადამიანის ორგანიზმში?**

– COVID-19-ის პაციენტებს რესპირატორული, სუნთქვასთან დაკავშირებული პრობლემები აქვს, ვირუსი ადამიანიდან ადამიანს გადაეცემა. სიპტომებია: სიცხე, მშრალი ხველა, დაღლილობა, სუნთქვის გაძნელება. კორონა ვირუსმა შესაძლებელია გამოიწვიოს ფილტვების ანთება, მას ანტიბიოტიკები არ შეეუფლება, რადგან ის ვირუსული პნევმონიაა. ვირუსი – რთულად, რაც სუნთქვის გაძნელებას გამოიწვევს. გართულებას შესაძლოა ორგანიზმის ფუნქციონირების შეწყვეტა და გარდაცვალება მოჰყვეს.

**– ყვარელში კორონა ვირუსით დაინფიცირების შემთხვევის გამო საგანგაშო მდგომარეობა გამოცხადდა, საბედნიეროდ გამოკვლევებით არ დადასტურდა, რამ განაპირობა ასეთი აურზაური?**

– საბედნიეროდ ყვარლის რაიონში ვირუსით დაინფიცირების შემთხვევა არ დადასტურდა. აუთორიტეტი გამოიწვია კვლევის პირველმა არასწორმა (დადებითმა) პასუხმა. შეუცდომელი ადამიანი არ არსებობს, (მითუმეტეს ლაბორატორიული კვლევისასაც შეიძლება მოხდეს შეცდომა), ეს შემთხვევა ამ კატეგორიას განეკუთვნება, რაც სასიხარულოა. შემდგომში, ღრმა კვლევებმა დადასტურა, რომ კვლევის შედეგი იყო მცდარი.

**– კახეთი კვლავ მწვანე ზონაშია თუ არა?**

– კახეთი კვლავ მწვანე ზონად ითვლება, ანუ არც ერთ დადასტურებულ ადგილობრივ შემთხვევას დღემდე ადგილი არა აქვს.

**– შემოდგომაზე გრიპის ინფექციასაც უნდა ველოდოთ, კორონა ვირუსის და გრიპის დიფერენცირება შესაძლებელი იქნება თუ არა?**

– ყველაზე რთული იქნება, თუ შემოდგომის ბოლოს შედეგად მოხდება კოვიდის და გრიპის ვირუსის ამიტომ არის მონივრება, რომ წელს რაც შეიძლება მეტი ადამიანი აიცრას გრიპის ვირუსზე. შედეგად შესაძლებელია, თან ორივეს მსგავსი კლინიკური სურათი აქვს, გარჩევა შეიძლება მხოლოდ ლაბორატორიული დიაგნოსტიკით. მკურნალობა აქაც ძალიან მნიშვნელოვანი იქნება და ამის პროტოკოლებიც მომავალში დაიხვეწება. გრიპს, გარდა ვაქცინისა აქვს სპეციფიკური ნაშალი, რომელიც გრიპის ვირუსზე მოქმედებს, კოვიდის ვირუსზე ასეთი სპეციფიკური ნაშალი ჯერჯერობით არ არის, იქ სიპტომატური მკურნალობაა საჭირო.

**– როდის უნდა ველოდოთ კორონა ვირუსის მეორე ტალღას?**

– მეცნიერები ეპიდემიოლოგიური მონაცემების და ანალიზის შედეგად ფიქრობენ, რომ შემოდგომაზე მოსალოდნელია დაავადების მეორე ტალღა, თუმცა თუ გავითვალისწინებთ ჯანდაცვის სამინისტროს რეკომენდაციებზე დაყრდნობით საქართველოს მთავრობის მიერ მიღებულ ზომებს, შესაძლებელია საქართველოში მეორე ტალღა არც იყოს. აუცილებელია დავიცვათ პროფილქტუური ზომები: ეს არის ჰიგიენა, ხელის ხშირი დაბანვა, სადეზინფექციო და ანტიბიოტიკური საშუალებების ხშირი გამოყენება, ოჯახის ექიმისათვის მიმართვა იმ შემთხვევაში, თუ საკმარისად ტემპერატურის მომატებასთან, ხველა, სუნთქვა და დაავადების რისკის შემცველ ქვეყნებში მოგზაურობასთან, ან დაავადებულთან კონტაქტთან. საქართველოს ჯანდაცვის სამინისტროს განცხადებით იმდენადვეს შეუძლიათ ისარგებლონ ოჯახის ექიმის ოცდაათისათაიანი სატელეფონო კონსულტაციით. მათ სამედიცინო დაწესებულებასთან 112 გადაამისამართებს.

**– მსოფლიოში მხოლოდ მართლმადიდებლურ ეკლესიებში ჩატარდა მრევლთან ერთად სალდგომო რიტუალები, როგორც აღმოჩნდა უფალმა ქართულ ხალხს დაუფასა უფლისადმი თავდადება, პატივისცემა და სიყვარული, ყველა ფიქრობს, რომ უფლის შემწობით ვუმკურნალებით ვირუსს, თქვენ რას გვეტყვით?**

– რწმენა ადამიანის ცხოვრების ძალიან დიდი ფაქტორია. ეკლესიამ გაითვალისწინა ეპიდემიოლოგთა რჩევები – სოციალური დისტანციის, პირბადეების ხმარების შესახებ და რიტუალი უფლის შემწობით ნორმალურად ჩატარდა.

**– წლევანდელი ზაფხული რომ განსაკუთრებით ცხელა, ამაში ყველანი დავრწმუნდით და ამიტომაც იგრძნობა კოლოების შემოსევა, რა სახის ღონისძიებები ტარდება მათი რაოდენობის შესამცირებლად?**

– ზაფხულის პერიოდში კოლოების წინააღმდეგ საბრძოლველად შემოტანილი გვაქვს სპეციალური სადეზინფექციო ნივთიერება „სოლფაჯი“, რომლის გაცემაც მიმდინარეობს რაიონის მოსახლეობაზე – სათავსოების, ტერიტორიების დასაშუალებლად. დღეის მონაცემებით გაიცა 20 კგ სოლფაჯი და დამუშავდა 40000მ2 ფართობი.

**– კერძოდ, მწერების ნაკებებმა რა სახის დაავადებები შეიძლება გამოიწვიოს და რა სახეობების მწერები იწვევენ?**

– მწერები არიან სხვადასხვა დაავადების გადამტანები, როგორც არის ლემიშიანი, მალარია, დენგეს დაავადება. დენგე – არის ინფექცია, რომლის გადამტანია კოლო. აღნიშნული დაავადების შემთხვევებს ადგილი ჰქონდა ბოლისის მუნიციპალიტეტში. დადგინდა, რომ გადამტანი კოლოს სახეობა შემოყვანილი იყო მეორადი საბურავებით. ისეთი პატარა მწერები როგორცაა ქინქლები ძვრებიან ადამიანის ცხვირში, თვალში, ყურში არ აძლევენ ადამიანს ნორმალური ცხოვრების საშუალებას. გარდა ამისა ქინქლები არიან მრგვალი ჭიების – ფილარიების გადამტანები. დადასტურებულია, რომ მწერების ამ ტიპს შეუძლიათ ტულარემის და ციმბირის წყლულის მექანიკური გადატანა.

მოსკიტების, სისხლის მწოველი მწერების საშუალებით ხდება ლეიშმანიოზის გავრცელება. მწერების წინააღმდეგ



საბრძოლველად საჭიროა დაჭაობებული ადგილების, ტბორების, დიდი ხნით დამდგარი წყლების, ნაგავსაყრდენებს და ცხოველთა (განსაკუთრებით ძაღლების) სადგომების დამუშავება. საჭიროა კარფანჯრებზე ბადეების გაკვეთა.

**– კოლონი და სხვა მწერების ნაკებენი რით უნდა დავამუშაოთ ქველმა და აღერგაიმ რომ შეგვანუსოს?**

– მწერის ნაკები უნდა დავიმუშაოთ სპირტიანი ბაზებით და თუ ქველი შემწხუბრებულია უნდა მივიღოთ რაიმე ანტი-ალერგიული საშუალება.

**– ბოლო დროს საქართველოშიც დაფიქსირდა კრაზანის კენის შედეგად ადამიანის გარდაცვალება, რომელი კრაზანა იწვევს ასეთ სავალალო შედეგს?**

– საქართველოში კრაზანები მომრავლდნენ, იმერეთის რეგიონში კრაზანის ნაკებისგან ორი ადამიანი გარდაიცვალა. ნესტარან მწერებს, როგორცაა ფუტკარი, კრაზანა და ბზიკი ალერგიული რეაქციის გამოწვევის უნარი აქვთ, რასაც ინსექტურ ალერგიას უწოდებენ, რომელზეც ხშირად მსუბუქი ლოკალური, ხოლო იშვიათად ძალიან მძიმე რეაქცია – ანაფლაქსიური შოკი შეიძლება განვითარდეს. ჩვენი აზრით, ამ შემთხვევაში საქმე გვაქვს არა კრაზანის სახეობასთან, არამედ ცალკეული პიროვნების ორგანიზმის თავისებურებასთან.

**– როგორ აღმოუჩინოთ დახმარება დახარალებულს?**

– თუ კენის შემდეგ კანზე აღინიშნება სინითლე, ქავილი, შემუშება, რომელიც არ სცილდება 5 სანტიმეტრს, ეს არის ფიზიოლოგიური რეაქცია ნაკებზე. თუ ეს ეს სიპტომები 10 სანტიმეტრზე მეტ დიამეტრს აღწევს, საჭიროა ექიმისათვის მიმართვა და სტაციონარული მკურნალობა. შეიძლება რთული შემთხვევები განვითარდეს ქინქრის ნასუსხის მავარიანი გამოწყარის დასუსტების შემთხვევაში, სუნთქვის გაძნელება ბრონქოსპაზმში, მუცლის ტკივილი, უნებლო შარდვა, დიარეა, ლებინება, ბოლოს წივილის ვარდნა და შოკი. ის ვითარდება კენიდან რამდენიმე უთიდან ერთ საათამდე. კენიდან მეორე დღეს რისკი შოკის განვითარების არ არსებობს.

**– რა არის მუნი და რის შედეგად ვითარდება ეს დაავადება?**

– მუნი (ბერი) დერმატოლოგიურ პრაქტიკაში არაიშვიათი დაავადებაა და იწვევს მუწის ტიპა, რომელიც აკეთებს ხერხელებს კანის რქოვან შრეში. მუწი გადადის მხოლოდ გახანგრძლივებული ფიზიკური კონტაქტისას, ავადმყოფის გაჭუჭყული თეთრულით და პირადი მოხმარების საგნებით. ინკუბაციური პერიოდი 7-10 დღეა არის შემდეგ იწყება მუწის კლინიკური გამოვლინება. მისი დამახასიათებელი სიპტომა ძლიერი ქავილი მთელ სხეულზე, სახის გარდა, და რომელიც კიდევ უფორ ძლიერდება ღამით. გამონაყარი წარმოადგენს წვილი, ქინძისმარცვლის ოდენა ხაზოვნად დალაგებულ ბუშტუკებს და კვანძებს, ეროზიებით, დაფარულ სისხლიანი თხელი ქერქებით. ტიპური ლოკალიზაცია: ზემო და ქვემო კიდურების მოშრელი ზედაპირი, მკერდი, ხელის თითების ნაოჭები, წელი, მუცელი, დუნდულები. მუწის მკურნალობა მკურნალი ექიმის პერორატივად, დღეისთვის გამოიყენება გოგირდის მალაში.

**– რა არის ყირიმ-კონგოს დაავადების გამოწვევი და როგორია მისი განვითარების კოროლოგია?**

– ყირიმ – კონგოს დაავადება ზოონოზური, ვირუსული დაავადებაა. ვირუსი ბინადრობს ტიპებში და ცხოველებში (თაგვები, კურდღლები, ზღარბები, მსხვილფეხა რქოსანი პირუტყვი, ცხვრები, თხები...) ადამიანი ავადდება ინფიცირებული ტიპის ან (გაჭყლელილ ტიპთან შეხებით) ავადმყოფ ცხოველის სისხლთან კონტაქტით ( დაკვლა, და ცხოველის მშობიარობაში მონაწილეობა) დამახასიათებელი სიპტომებია: ცხლე-

ბა, კუნთების და თავის ტკივილი, გულის რევა, ლებინება, გამონაყარი, სისხლ-ჩაქცევები კანზე, სისხლდენები ცხვირიდან, ღრძილებიდან, კუჭ-ნაწლავიდან საშულოსნოდან. მსგავსი სიპტომების შემთხვევაში დაუყოვნებლივ უნდა მიმართოთ ექიმს. დროულად დასმული დიაგნოზის შემთხვევაში ყირიმ – კონგოს დაავადება განკურნებადია.

**– როგორი სიტუაციაა ცოფთან დაკავშირებით ყვარლის მუნიციპალიტეტში და რა ემეველებათ მომრავლულ უპატრონო ძაღლებს, რომელთა გამო ადამიანები ქუჩაში გაბედულად ვეღარ დადიან?**

– სიტუაცია ცოფთან დაკავშირებით, როგორც საქართველოში, ისე ყვარლის მუნიციპალიტეტის ტერიტორიაზე კონტროლს ექვემდებარება. საკითხი ყოველ წელს მეტად აქტუალურია, ხშირია მინაურ (როგორც პატრონიანი, ისე უპატრონი) ცხოველების ( ძაღლი, კატა) აღრიცხვის საქმე, რაც არსებითად აძნელებს ცხოველების საველეულ უპატრონო ცხოველების მხრიდან მეტი ყურადღება საჭირო დასახლებულ ადგილებში უპატრონო ცხოველების კონტროლის მხრივ. ზნობია, რაც მუნიციპალიტეტის ტერიტორიაზე ცოფის შემთხვევა არ დაფიქსირებულა.

ყვარლის მუნიციპალიტეტის საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ცენტრის სისტემური დამუშავს ცოფის საწინააღმდეგო ვაქცინა და იმუნოგლობულინი, და უწყვეტად უზრუნველყოფს ანტირაბიული კაბინეტის ნორმალურ ფუნქციონირებას. მიმდინარე წლის ოქტომბრის განმავლობაში კაბინეტს მიმართა 171-მა სხვადასხვა ცხოველისაგან დაკბენილმა პიროვნებამ, რომელთაგან ნაწილს ჩაუტარდა არასრული, ნაწილს კი სრული კურსი.

**– ქვეწარმავლებზე რას გვეტყვით, ხომ არ ყოფილა დაკბენის შემთხვევა, მომრავლებული ხართ თუ არა წამლით და ვის უნდა მიმართოთ დაზარალებულმა დახმარებისთვის?**

– რაიონში, წელს ჯერ-ჯერობით, საბედნიეროდ არ ყოფილა ქვეწარმავლი დაკბენის შემთხვევა. შემოტანილი გვაქვს გოგურას შხამის საწინააღმდეგო პოლივალენტური შრატე, რომელიც გადაცემული ვაქცინა ყვარლის „ვექსის“ კლინიკისთვის – საჭიროების შემთხვევაში გამოსაყენებლად. ისე, რომ დაკბენის შემთხვევაში დაზარალებულმა უნდა მიმართოს ყვარლის პოსპიტლს.

**– რას გვპირდებიან ჩვენი ქვეყნის საამაყო ეპიდემიოლოგები ამირან გამყრელიძე და პაატა იმნაძე (რომლებთანაც დიდი ხნის თანამშრომლობა და ურთიერთობა გაკავშირებთ), გვეშველება მალე თუ შეუძლებად ვირუსის შიშით გამოწვეულ სტრესში უნდა ვიცხოვროთ?**

– ჩვენი ქვეყნის ნამყვანი ეპიდემიოლოგები მოგვიწოდებენ, რომ დავიცვათ ყველა ის მოთხოვნა, რაც გათვალისწინებულია COVID-19-ის პროფლაქტიკისთვის. შევასრულოთ ყველაფერი ის, რასაც მოითხოვს დაავადებათა კონტროლისა და საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის ეროვნული ცენტრი, ვისწავლოთ COVID-19-თან თანაცხოვრება, და ნუ მივეცემით პანიკას.

**– გმადლობთ ბატონო მერაბ, ქალბატონო მანანა მეტად აქტუალური საკითხების შესხვნების და პრობლემების თავიდან ასაცილებლად რჩევისთვის. წარმატებებს გისურვებთ თქვენს საქმიანობაში, რომელიც მუნიციპალიტეტის მოსახლეობის ჯანმრთელობის შენარჩუნებას და ახალი ვირუსული დაავადების პრევენციას ემსახურება.**

ალექსანდრა ბიბილოშვილი

# მუღამ გვასსოვდეს წარსული და წარსული მოღვაწე ადამიანები

ათეული წელი ემსახურე სოფლის მეურნეობის აღორძინების საქმეს, ეს არც თუ ისე მარტივია. მინასთან შეჭიდებულმა ადამიანებმა უკეთ იციან მისი ფასი და რამდენი შრომა უნდა ჩადო მასში, რომ ნორმალურად იცხოვრო. დღეს გამარტივებულია ადამიანის შრომა ტექნიკის თვალსაზრისით. საბჭოური ცხოვრების დროს თუ როგორ, რა პირობებში უხდებოდათ ადამიანებს შრომა, ამაზე საუბარი ვთხოვეთ სოფლის მეურნეობაში წლებით ნამოღვაწე პიროვნებას, ბატონ კაპო სეფაშვილს, რომელმაც მთელი ახალგაზრდობა ამ საქმეს შეაღწია და დღეს უკვე ასაკს მიღწეული ფიქრებში აანალიზებს განვლილი ცხოვრების პერიოდს. სხვა კოლმეურნეობების თუ მეურნეობების დირექტორებისგან განსხვავებით ბატონი კაპო იყო პრინციპული და მომთხოვნი ხალხის მიმართ.

– ბატონო კაპო, თქვენ ღირსეულად შეალიეთ რამდენიმე ათეული წელი მაშინდელი კუდიგორის სახელობის კოლმეურნეობას და საერთოდ სოფლის მეურნეობის აღორძინების საქმეს. ჯერ კიდევ ახალგაზრდა, მეც კარგად მახსოვს რამდენად შემართებული იყავით, – დილიდან საღამომდე მუხლჩაუხრელად ასრულებდით თქვენს საქმეს, გინდოდათ კოლმეურნეობა წარმატებული ყოფილიყო, ოჯახს, ჯერ კიდევ პატარა შვილებს კი მამა ენატრებოდათ და გვიანობამდე ელოდნენ როდის დაბრუნდებოდა მამა სახლში. თქვენი მუშაობის პერიოდში ეს კოლმეურნეობა მართლაც წარმატებული იყო უხვმოხარულიანობით, რამდენიმე ათეულ ჰექტარზე მოიიღო და სიმინდის, ყურძნის, ხორბლის, გერანის, აბრეშუმის და სხვა პროდუქტების უხვი მოსავალი. როგორ აღწევდით ამ ყველაფერს. გვიამბეთ აქ გატარებული წლების შესახებ, როგორ გახდით კოლმეურნეობის თავმჯდომარე?

– დაიბადე 1929 წლის 7 ნოემბერს, ქ. ყვარელში. სკოლა ყვარელში დავამთავრე და სწავლა თბილისის სასოფლო-სამეურნეო ინსტიტუტში გავაგრძელე, რომელიც 1951 წელს დავამთავრე. დავბრუნდი მშობლიურ ყვარელში და მუშაობა დაიწყო სოფელ ახალსოფლის კოლმეურნეობაში აგრონომად და იმავე სოფლის სკოლაში მასწავლებლად. სულ მოკლე ხანში ახალგაზრდა სპეციალისტი შემამჩნიეს და გადმომიყვანეს ყვარლის ტყეჭავჭავის სახელობის კოლმეურნეობაში ჯერ აგრონომად, ხოლო ორი წლის შემდეგ თავმჯდომარედ დავინიშნე. ვთვლი, რომ როგორც დამწყები ხელმძღვანელი და ამასთანავე ჯერ კიდევ გაზოგადებული, ვმუშაობდი კარგად. კარ-

გად მუშაობის მაგალითად ის გამოდგება, რომ კოლმეურნეობების გაერთიანება-გამსხვილების დროს საქართველოში ერთადერთი კოლმეურნეობა იყო ჩვენი, რომელიც მხილვებისა და მევენახეობის ტრესტს მომგებიანი გადაეცა. კოლმეურნეობა იყო ქინძრაულის ტერიტორიაზე და ამასთანავე მოგვყავდა ყურძენი, ხორბალი, ქერი, სიმინდი, გერანი, გვეგებს ყოველთვის გადაჭარბებით ვასრულებდით. ეს, რა თქმა უნდა, იყო მაშინდელი მუშა-ხელის დამსახურება, რომლებიც საჭიროების შემთხვევაში ღამეებსაც კი ათენებდნენ ამ კოლმეურნეობის მიხედვით-ველებში.

– დაიშალა საბჭოთა კავშირი, – მასთან ერთად კოლმეურნეობები და საბჭოთა მეურნეობები, მოხდა მიწების პრივატიზაცია, ზოგიერთი ავისმქმნელებისგან განადგურდა ამ კოლმეურნეობების და მეურნეობების ტერიტორიაზე მდგარი შენობა-ნაგებობები, რომლებიც სოფლის მეურნეობას ემსახურებოდა. რამდენად მტკივნეული იყო ეს თქვენთვის?

– საბჭოთა კავშირის დაშლა ჯერ კიდევ ბოლომდე არაა შეფასებული, ის, რომ მინა მოსახლეობას დაუბრუნდა, კარგი იყო, ქონების პრივატიზაციის იდეაზე კარგი აზრი იყო ჩადებული, თუმცა ბევრი ქონება უბრალოდ განადგურდა, რაც არა მარტო ჩემთვის, არამედ ჩემი თაობის ადამიანებისთვის იყო ძალიან მტკივნეული, რადგან ჩვენს თვალწინ ინგრედი და ნადგურდებოდა ჩვენს მიერ შექმნილი ქონება. მაშინდელმა მთავრობამ ყურად არ იღო, რომ ეს ავისმქმნელები შეეჩერებინა, თორემ ეს ასე არ მოხდებოდა.

– როგორი კორექტული იყო, მშრომელი ადამიანების და თანამშრომლების მიმართ თავმჯდომარე კაპო სეფაშვილი?

– გამოგიტყდებით და ცოტა ფიცხი ვიყავი, არ მიყვარდა ზარმაცა ადამიანები. მიუხედავად ამ სიფიცხისა, მაინც კარგი ურთიერთობა მქონდა მათთან, ერთად ვცდილობდით ნაშრომის პრობლემების მოგვარებას. ამაყი ვიყავი, რომ ჩემი თავმჯდომარეობის პერიოდში არც ერთი თანამშრომელი პასუხისმგებამ არ მიცა. ყოველთვის ვცდილობდი მათთვის კარგი მექუთებიანი.

– თქვენი თავმჯდომარეობის პერიოდში შექმნილი იყო კომკავშირულ-ახალგაზრდული ბრიგადა, რომელსაც სათავეში ედგა ახალგაზრდა ქალბატონი, შემდგომში სოციალისტური შრომის გმირი ეთერ ნინიაშვილი, რომლის ერთ-ერთი ნეკრი მეც გახლდით. როგორ გაიხსენებდით ამ პერიოდს?

– კოლმეურნეობაში ჩამოყალიბებული იყო კომკავშირულ-ახალგაზრ-

დული ბრიგადა, რომელიც გამოირჩეოდა რაიონში თავისი შრომით. ბრიგადას ხელმძღვანელობდა ეთერ ნინიაშვილი, ნეკრები იყვნენ მედიკო ნინიაშვილი, თამარიკო სურამლიშვილი, დალი ტატულიშვილი, მარინე კუპრაშვილი და სხვები. ბრიგადას ძირითადად სიმინდი მოჰყავდა, გარდა ამისა, დურუჯის პირებზე უხდებოდათ ახლად ჩაყრილი ვაზის ძირების გამოთონაც, რომელიც შრომატევადი იყო მათთვის. თავიანთი კარგი მუშაობით დაიმსახურეს პატივისცემა და ავტორიტეტი. ამ ბრიგადის ნეკრები შევარდნადის განკარგულებით სასოფლო-სამეურნეო ინსტიტუტის სხვადასხვა ფაკულტეტებზე ჩაირიცხნენ შეღავათებით.

– თქვენს გვერდით სამუშაო ოთახში ისხდნენ ისეთი ადამიანებიც, რომლებიც პირნათლად და კეთილსინდისიერად ასრულებდნენ თავიანთ მოვალეობას. უმეტესობა მათი დღეს აღარ არის. ვინ იყვნენ ეს ადამიანები? როგორ გაიხსენებდით?

– რა თქმა უნდა, ჩემი კარგი მუშაობა ჩემს გვერდზე მოვ ადამიანებზე იყო დამოკიდებული, ჩემთან ერთად მუშაობდა საუკეთესო მექანიზატორთა ბრიგადა. ესენი იყვნენ გიგი სურამლიშვილი, გოგა ხუტილაშვილი, ოთარ ხუტილაშვილი, დიმიტრი მაზანაშვილი – ერთ-ერთი საუკეთესო ტრაქტორისტი და თავისი საქმის ბრწყინვალე მცოდნე. ასევე ქიტე სეფაშვილი, გოგია ქვეციშვილი, თამარ სანგულიძე, თამარ ფირანიშვილი, მარგო ზაღბაშვილი, კიდევ მრავალი ადამიანი შემიძლია გავიხსენო, რომლებიც თავდაუზოგავად, პატიოსნად ემსახურებოდნენ ქვეყანას და კეთილსინდისიერად ასრულებდნენ მათზე დაკისრებულ მოვალეობას. სამწუხაროდ, მრავალი მათგანი ცოცხალი აღარ არის.

– თქვენი თავმჯდომარეობის პერიოდში თუ იყო კოლმეურნეობა სოციალისტურ შეჯიბრებაში გამარჯვებული?

– სოციალისტურ შეჯიბრებაში ჩვენი კოლმეურნეობა და შემდეგ მეურნეობა ხშირად გამოდიოდა გამარჯვებული. პირადად მე მედლიც მაქვს შრომითი მამაცობისთვის. ახლა შეიძლება ეს სასაჯილოა, მაგრამ მაშინ დიდი დაფასება იყო.

– რას გააკეთებდით, რა საქმეს მოქმედებდით ხელს დღეს, რომ ისეთივე ენერგიული ახალგაზრდა იყოთ?

– რას გავაკეთებდი ახალგაზრდა რომ ვიყო? ალბათ ჩავებმებოდი შრომის ფერხულში, ისევე უმნიშვნელოდ და პატიოსნად გავატარებდი ჩემს ცხოვრებას (ყოველ შემთხვევაში მე მჯონია, რომ ასეა) როგორც აქამდე. ყველაფერს გავაკეთებდი, რომ ჩემს შვილებს როგორც ახლა არ რცხვენიათ, ისე არც შემდეგ შერხებებოდათ ჩემი სახელის ხსენება.



– ვაყვით კარგი მეუღლე, კარგი ოჯახი, შვილები, შვილიშვილები. ზედნიერი ხართ?

– მყავს მეუღლე ჯულიეტა სეფაშვილი, რომელთან ერთად წნ წელია დღემდე სიყვარულით ვენევით ცხოვრების ქაპანს. გყავს ოთხი საუკეთესო შვილი, სამი შვილიშვილი და ძალიან კარგი სამი სიძე, რომლებთანაც მაქვს ფაქტობრივად მამამეურნეო დამოკიდებულება. ტრახახში ნუ ჩამოხარტყვით, მაგრამ ჩემი ოჯახით ვამაყობ. ამაზე დიდი სიბედნიერე რა უნდა იყოს?

– პენსიაზე მყოფი, ერთ დროს მოუსვენარი ახალგაზრდა კაპო სეფაშვილი დროს რაში ხარჯავს, რით „ირთობს“ თავს?

– პენსიაზე მყოფი თავს ისევე შრომით ვირთობ. ვენახი მაქვს, რომელსაც შარშანდლამდე მე ვუვლიდი, ახლა მეუღლე მყავს შეუძლოდ და მას ჩემი გვერდით ყოფნა სჭირდება, ამიტომ ვენახის მოვლა ჩემს ვაჟს და ნაბოლარა სიძეს გადავულოცე, მეც გვერდში ვუდგავარ, საჭირო რჩევა-დარიგებას და ჩემს გამოცდილებას მაქსიმალურად ვუზიარებ, ვაკვალანებ. სახლში კი კარგი ხეივანი მაქვს, ხეხილის ბაღი, ბოსტანი, სახლში საქმე სულ მაქვს, ასე, რომ დროს უქმად არ ვვარგავ. ღმერთმა შემადლებინოს და ძალა მომცეს, რომ ამ ასაკში კიდევ საქ-

მე ვაკეთო, თორემ თუ მოვლენდი, ილიას თქმისა არ იყოს „ეს წუთისოფელი ისე გაგთელავს, როგორც დიდოფელი ლეკი ნაბადას“. მე კიდევ ჯერ ეს არ მინდა.

– ფიქრები, რომლებიც მოსვენებას არ გაძლევენ და მომავალი, რომელიც თქვენს გულს გაახარებს.

– მომავლის ფიქრები, რა თქმა უნდა, ხვალისდღე დღეს დასტრიალებს, შვილების მიერ გაშენებულ ზერებს, ასაღებ მოსავალს, ოჯახის ნეკრებს, გაზრდილ – და ვთქვაკებულ შვილიშვილებს, თუმცა შვილიშვილების რაოდენობა მეცოცხავება, იმედს არ ვკარგავ, რომ შემემატება კიდევ.

– რას ინატრებდით?

– ამ ქვეყანაზე 92-ე წელია დავდივარ, ჩემს ხელში ერთი ქვეყანა აშენდა და ჩემს თვალწინ დაინგრა კიდევაც, ახლა ახალი ქვეყანა შენდება, თავისი დარდითა და ტკივილებით, თუ ზოგადად ვიტყვი, მინდა ეს ქვეყანა დამშვიდებული, დანყარებული და გაერთიანებული ვნახო. პირადად ჩემთვის კი ჩემი ოჯახის ნეკრები და გარშემო მყოფები კარგად მინდა იყვნენ, ჩემს გულს ახლა ყველაზე მეტად ოჯახის ნეკრების ჯანმრთელობა და ურთიერთობა ახარებს, აი ეს არ მომკლევობდა.

გამდლობთ. ესაუბრა დალი ტატულიშვილი



# თუ გიყვართ საზამთრო შეწყვიტეთ რასაც არ უნდა აკეთებდით და ნაიკითხეთ სტატია!

საზამთრო ერთი ან მრავალწლოვანი მცენარეა გოგროვანთა ოჯახიდან. ნაყოფი გოგორის ფორმის, სფეროსებრი, ოვალური ან ცილინდრულია. კანი შეიძლება მოხატული იყოს ზოლებით ან ლაქებით. ქერქი საკმაოდ სქელია, მისი შიგთავსი კი რბილი. რბილობი ძირითადად ვარდისფერია, თუმცა სელექციონერების მიერ გამოყვანილ საზამთროს ხშირად ნივთილი, ყოლოსფერი, იშვიათად თეთრი ან ყვითელი შიგთავსი აქვს. საზამთროს ისტორია ჩვენს წელთაღრიცხვამდე XX საუკუნეში იწყება. ძველი აფრიკული ტომების ჩანანერებში, აღმოჩენილი იქნა

ჩანანერები, სადაც ეს ხილია ნახსენები. ეგვიპტის ფარაონ ტუტანხამონის აკადრამაში აღმოაჩინეს საზამთრო. ძველ ეგვიპტეში ითვლებოდა, რომ მიცვალებულს იმ ქვეყანად წასვლისას საგზაოდ აუცილებლად უნდა წაეღო საზამთრო.

**შემადგენლობა და სამკურნალო დანიშნულება:**

100 გრამი საზამთრო 25 კილო კალორიას შეიცავს. მის შემადგენლობაში შედის ორგანიზმისთვის საჭირო, საკმარისი რაოდენობის გლიცინები: A, B1, B2, B6, B9, C, E, H და P. ასევე შეიცავს კალციუმს, კალციუმს, მაგნიუმს, რკინას,

ფოსფორსა და ნატრიუმს. მისი მიღება სასარგებლოა დიაბეტით დაავადებულ პაციენტებისთვის. მას აქვს ძლიერი ნალღმდენი და შარდმდენი თვისებები, ამიტომაც გამოიყენება შარდის ბუშტისა და ნალღმდის გასაწმენდად. საზამთრო ხელს უწყობს ორგანიზმში ნივთიერებათა ცვლის ნორმალიზებას. იგი ამცირებს სისხლში ცუდი ქოლესტერინის დონეს და ამცირებს იმუნიტეტს.

**საზამთროს მიღებისას შესაძლო უუყრენება:**

თქვენ უნდა გახსოვდეთ, რომ საზამთრო დიდი რაოდენობით ნიტრატებს შეიცავს. მისი დიდი რაოდენობით მიღებამ შესაძლოა, ალერგიული რეაქციები გამოიწვიოს. ასევე მისი ჭარბი რაოდენობით მიღება ეკრძალებათ შაქრიანი დიაბეტით დაავადებულ პაციენტებს, რადგან საზამთრო შაქარს შეიცავს. თირკმელებში კენჭის არსებობის შემთხვევაშიც, მოერიდეთ მის მიღებას, რად-

# ბადრიჯნის კატლეტი 1000-ჯერ უფრო გამრიცხვი ვიდრე ხორცის!!! ზღაპრული რეცეპტი

- ინგრადიენტები:**
- ბადრიჯანი – 1,5 კგ.
  - ყველი მაგარი – 150 გრ.
  - საფანელი – 150 გრ.
  - თეთრი პური – 100 გრ
  - მარილი და პილპილი – გემოვნებით
  - ოხრახუმი – 2 კონა
  - ნიორი – 5 ბილი
  - კვერცხი – 1 ცალი
  - რძე – პურის დასალბობად (50 მლ.)
  - ყველი რბილი (ბრინჯა, მოცარელა, იმერული) – 200 გრ.
  - ზეთი
  - (ამ რაოდენობის პროდუქტით, 16 – 17 კოტლეტი გამოდის)



**მომზადება:**

1. გაფქვევით და კუბილებად დაჭრით ბადრიჯანი > დააყარეთ მარილი და გააჩერეთ, ვიდრე წვენი არ გამოუვა > კარგად გაწურეთ.
2. ტფაში ჩაასხით ცოტა ზეთი, ჩაყარეთ ბადრიჯანი და მსუბუქად შეწით > დაამატეთ ნახევარი ჭიქა წყალი, დაახურეთ თავსახური და 15 – 20 წთ. თუმცა, ვიდრე არ დაბობილება > ნახევრად მოთუშულ ბადრიჯანს, დაამატეთ 1 კონა, წვრილად დაჭრილი, ოხრახუმი და მოთუშვა გააგრძელეთ.
3. ბადრიჯანი გადაიტანეთ თასში.
4. გახევეთ მაგარი ყველი, დაალბეთ პური რძეში, დანაყეთ ნიორი.

5. როდესაც ბადრიჯანი გაცივდება, დაამატეთ გახეხილი ყველი, კვერცხი, პური, საფანელი, წვრილად დაჭრილი ოხრახუმი, ნიორი, მარილი და პილპილი.
6. მოზილეთ ფარში > თუ ფარში თხელი გამოვა, დაამატეთ საფანელი > დაყავით გუნდებად.
7. გააბრტყელეთ გუნდები, თითოეულზე მოათავსეთ რბილი ყველის ნაჭერი და გადაახვიეთ, ისე რომ ყველი არ გამოჩნდეს.
8. მიეცით კოტლეტის ფორმა > ამოვლეთ ფქვილი ან საფანელი > შეწით ზეთში.

# მეცნიერები და ექიმები გვაფრთხილებენ, გვთავაზობენ, გვირჩევენ!



## ექიმები ამაზე ღუმდებიან! 8 პროდუქტი, რომელიც ორგანიზმს ნებისმიერ ნამალზე უკეთ კურნავს

**ჯანმრთელობა და სიღატაკე**  
გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები შუახნის ასაკში ხშირად იწენს თავს. ამას იწვევს მანე ჩვევები, არარაციონალური კვება, ყოველდღიური სტრესი, ცუდი ეკოლოგია წარმოადგენს ეფექტურ მედიკამენტებს, რომლებიც სერიოზულ პრობლემებს აგარდობენ თავიდან და ორგანიზმს ახალგაზრდობას აჩუქებს.

ძარღვების კედლებს. ომეგა 9 ამცირებს არტერიულ წნევას და მისწრება შაქრიანი დიაბეტის დროს. ასევე წარმატებით ამცირებენ სისხლში „ცუდი“ ქოლესტერინის რაოდენობას.

ნივთიერებები ებრძვიან ათეროსკლეროზს. თევზის რეგულარული მოხმარება ინფარქტის რისკსაც შეამცირებს. ასევე ომეგა 3 სისხლის წნევასაც არეგულირებს.

**ავოკადო**  
ეს პროდუქტი თქვენი გულის და ძარღვების საუკეთესო მეგობარია. საო-

**პროდუქტები სისხლძარღვებისთვის**  
**სელის მარცვლები**  
მისგან მომზადებული ნაყენი საოცარი თვისებებით გამოირჩევა: ასუფთავებს ძარღვებს ქოლესტერინისგან, რომელიც ათეროსკლეროზის განვითარების რისკს იწვევს. ასევე სელის მარცვლები მდიდარია ომეგა 3-ით და ქალებში მკერდის კიბოს წარმოშობის რისკსაც ამცირებს.

**ქერი**  
თავისი შემადგენლობითა და სასარგებლო თვისებებით ქერი ორგანიზმისთვის შეუცვლელი პროდუქტია. მისი სიროფი ძარღვებს შედეგებისგან იცავს.

ცარი შემადგენლობის წყალობით ავოკადო მარტივად ამცირებს ქოლესტერინის დონეს სისხლში და გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებების შესახებაც მიიღებს ზომებს. ავოკადო მდიდარია ვიტამინებით E, B6, C, ფოლიუმჟავით და ომეგა 3-ით. ასევე, ანტიოქსიდანტებით, რომლებიც ნაადრევ დაბერებას აფერხებენ. გამოიყენეთ ეს ხილი კვირაში ერთხელ მაინც და შედეგს მალევე იგრძნობთ.

**შავი შოკოლადი**  
დახა, სწორედ შოკოლადი დაიცავს ძარღვებს სერიოზული დაავადებებისგან! ეთერული ზეთის წყალობით მცირდება სისხლში „ცუდი“ ქოლესტერინის რაოდენობა. მისი რეგულარული გამოყენება თრომბოციტების მუშაობას დაარეგულირებს. განწყობის მაღლებში კი ბადალი არ ჰყავს. მაგნიუმი, რომელიც მის შემადგენლობაშია, გისხნით დეპრესიისგან, გაზრდის შრომისუნარიანობას, გააუმჯობესებს მეხსიერებას და გააძლიერებს იმუნიტეტს.

**თხილი**  
განსაკუთრებით კეშიუ და ნიგოზი დიდი რაოდენობით ომეგა 3-ს შეიცავს და ქოლესტერინის დონის დაწვევის გარდა გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებების გამოწვევასაც აკონტროლებენ. ნუში სისხლის მოძრაობას არეგულირებს და ძარღვების კედლებს ნაადრევ დაბერებისგან იცავს.

**ზეითუნის ზეთი**  
ზეითუნის მჟავა, რითიც ეს ზეთი მდიდარია არეგულირებს ნივთიერებათა გაცვლის პროცესებს და აძლიერებს

**ცხიმინი თევზი**  
თევზი ძალიან სასარგებლოა გული-სა და ძარღვებისთვის. მასში შემავალი

## სოდიანი წყლით სიმსივნისა და სოკოს მკურნალობა!

სოდა ანუ ნატრიუმის ბიკარბონატი გამოიყენება კვების, სამედიცინო, ქიმიური და ფარმაცევტული მრეწველობისთვის. მას აქვს მსუბუქი ანტიბაქტერიული მოქმედება. ამცირებს მკავინობასა და გულმძარდას. ვირუსული ინფექციების დროს სოდიანი წყლის მიღება ძალზედ ეფექტურია. იგი კლავს ინფექციის წყაროს და კურნავს ორგანიზმს. ამისთვის ერთ ჭიქა თბილ წყალს დაუმატეთ 1/3 სოდა და მიირთვიეთ დღეში 4-ჯერ. ამ მიზეზთა გამო, სპეციალისტები გვირჩევენ სოდიანი წყლით მკურნალობას: ჩირქოვანი რინიტის, სხვადასხვა სახის სტომატიტის, ბრონქიტის, კონიუქტივიტის დროს. გარდა ამისა, იგი გამოიყენება სიმსივნის, ალკოჰოლიზმის, თირკმელებისა და ნაღვლის ბუშტის კენჭოვანი დაავადებების სამკურნალოდ. მცირე დამწვრობის დროს სუფთა ნაჭერი დაასველეთ და გაფლინეთ სოდით, დაიტანეთ დამწვრობაზე მანამ, სანამ სიმბურვალე არ გამოვა კანიდან. ეს პროცედურა შეგიძლიათ რამდენჯერმე გაიმეოროთ.



უჯრედებს, თუმცა ხშირად ვერ უმკლავდება მას და შედეგად, ყალიბდება სიცოცხლისთვის საშიში მეტასტაზები. პირველ რიგში, საჭიროა იმუნური სისტემის გაძლიერება, თუმცა დღეს ამას ქიმიოთერაპიის ხარჯზე აღწევენ, რასაც თავისი უკუჩვენებები აქვს. ქიმიოთერაპია გარდა მეტასტაზებისა, ორგანიზმში არსებულ ცოცხალ და საღ უჯრედებსაც კლავს. როდესაც ორგანიზმს არ შესწევს ძალა ებრძოლოს სოკოს, ეს ხშირად ფატალურად მთავრდება. ცნობილი ექიმი სიმონჩინი პაციენტებს ურჩევს, სიმსივნის ნატრიუმის ბიკარბონატით გაუმკლავდნენ. მან საკუთარ პაციენტებზე ჩაატარა კვლევა და აღმოაჩინა, რომ პაციენტები, რომლებიც რეგულარულად იღებდნენ სოდიან წყალს, სრულიად იკურნებოდნენ სიმსივნისგან.

### სოდიანი წყლის გამოყენების უპირატესობები:

საკვები სოდა გარდა სხვადასხვა დაავადებისა, გასახდომ საშუალებადაც გამოიყენება. ამ დროს სიფრთხილვა საჭირო, რათა ორგანიზმი არ გამოიფიტოს და არ შეგვექმნათ ჯანმრთელობის პრობლემები. კუჭის წვენის გაღიზიანება იწვევს კუჭის დაავადებას, შედეგად ორგანიზმში ბევრი მიკრობი აღწევს, რაც დაავადების ერთ-ერთი წყაროა. სოდიანი წყლის ხანგრძლივი გამოყენების შემთხვევაში, წარმოიქმნება მკავატუტოვანი გარემო, რაც იწვევს კუჭის წველულოვან დაავადებებს. კუჭისა და 12 გოჯა ნაწლავის წყლულის არსებობისას, არავითარ შემთხვევაში არ გამოიყენოთ საკვები სოდა. ასევე, მისი გამოყენება ეკრძალება თირკმელების უკმარისობით დაავადებულ პაციენტებს. გულმძარვის დროს მისი ხშირი გამოყენება არ შეიძლება, რადგან იგი იწვევს ენ „მჟავა რეაქციის“, რომელიც დიდი რაოდენობით ნახშიროჟახვი გამოშვებას იწვევს. სოდა ბევრ დაავადებას კურნავს, თუმცა მისი გამოყენებისას, არსებული უკუჩვენებები აუცილებლად უნდა გაითვალისწინოთ.

**სოდიანი წყლით სოკოს მკურნალობა:**  
დღესდღეობით ძალია ბევრ ადამიანს ანუხებს ფეხის სოკო. მისი გამომწვევი მიზეზი შეიძლება იყოს ვიწრო ფეხსაცმლის ტარება, სიცხეში დიდხანს ყოფნა, ნებისმიერი სახის კანის დაზიანება, ძალიან დაბალი იმუნიტეტი და ა.შ. საჭიროა, პიგიენტის მუდმივად დაცვა. ტრადიციულ მედიცინაში არსებობს სოკოს მკურნალობის შესანიშნავი რეცეპტი: 1ს/კ საკვებ სოდას დაუმატეთ 1ს/კ მარილი, გახსენით ჩვეულგზოვ წყალში და ჩაალბეთ ფეხები. 15-20 წუთის შემდეგ, თბილი წყლით ჩამოიბანეთ. შეგვიძლია შემოგთავაზოთ კიდევ ერთი რეცეპტი: ავიღოთ ნახევარი ჩაისი კოვზი ენ „მარგანცოვკა“, 1ს/კ სოდა, გახეხილი საპონი, 2ს/კ მშრალი მდოგვი და გავხსნათ წყალში. სოკოს დროს საჭიროა, რეგულარულად, ძილის წინ, იკეთოთ ვანები.

**სოდიანი წყლით სიმსივნის მკურნალობა:**  
თანამედროვე მედიცინის კვლევებმა დაადასტურა, რომ სოდის საშუალებით სიმსივნის მკურნალობა, შესაძლებელია. იგი ადამიანმა შეიძლება გამოიყენოს ქიმიოთერაპიის ნაცვლად. თუ თქვენ სოდით მკურნალობას გადანყევთ, აუცილებლად იპოვეთ ადამიანი, რომელსაც ამგვარი მკურნალობა აქვს ჩატარებული. ერთ-ერთი იტალიელი ექიმი სიმონჩინი მიიჩნევს, რომ სიმსივნის გამოწვევი, ჩვენთვის კარგად ნაცნობი, კანდიდა სოკოა. ეს სოკო ყველა ადამიანის ორგანიზმშია, თუმცა როდესაც იმუნიტეტი სუსტდება, სოკო იწყებს გამრავლებას. ამგვარად ორგანიზმში ფორმირდება სოკოვანი პათოლოგიები და შეიძლება რომელიმე ორგანო სრულიად დააზიანონ.  
რა თქმა უნდა, ჩვენი იმუნური სისტემა ებრძვის წარმოქმნილ უცხო

## სარეცხის საპონის გამოყენების 10 გასაოცარი გზა და მისი უნიკალური სამკურნალო თვისებები!



ადრე ადამიანები სარეცხის საპონს მხოლოდ სარეცხ საშუალებად გამოიყენებდნენ. დროის ცვლასთან ერთად, უამრავი სახეობის ფხვნილი და საპონი გამოჩნდა ბაზარზე. მათგან პრობლემა კი ისაა, რომ ამ პროდუქტიდან ნატურალური მხოლოდ ერთეულია. საღებავებისა და კონსერვანტების გარეშე დამზადებული საპონი პოვნა დიდ სირთულეს წარმოადგენს. თუმცა, არსებობს სარეცხის საპონი, რომელიც 100 %-ით ნატურალური პროდუქტია და მისი გამოყენება სხვადასხვა დანიშნულებით შეიძლება.

5. მზისგან მიღებული დამწვრობის დროს – ფუნჯის დახმარებით წაისვით სარეცხის საპონის სქელი ფენა, დაელოდეთ რომ კანზე შეგახმეთ და შემდეგ გრძლი წყლით ჩამოიბანეთ. სარეცხის საპონი ხელს უშლის ქსოვილებში ანთების განვითარებასა და ბუმბუტუკების წარმოქმნას. ასევე ამცირებს სინითლესა და ტკივილს.

1. თუ გაცივდით და ვირუსი შეგეყვართ სწორედ სარეცხის საპონით გამოიბანეთ ცხვირი. ყურის ჩხირზე დაიტანეთ მცირე რაოდენობის საპონი, წაისვით ნესტის შიდა მხარეს და შემდეგ საპონით გამოიბანეთ. ასე მოიქეცით დღეში რამდენჯერმე მანამ, სანამ გაცივება არ გაცივდება. სარეცხის საპონს დეზინფექციური თვისებები აქვს და ეფექტურად კლავს ბაქტერიებს.

6. დაეჭვილობებისა და სისხლჩაქცევების დროს – დაშავებულ ადგილზე მთელი დღის განმავლობაში იკეთეთ სარეცხის საპონისა და თბილი წყლის კომპრესები. ღამით კი კანზე დაიტანეთ სარეცხის საპონი და შეიხვიეთ ფოლგით. ასევე დავს სისხლჩაქცევის ზომა დაპატარავდება ან საერთოდ გაქრება.

2. კანის სოკოვანი დაავადებების მკურნალობა – განუხებთ ფეხის სოკო? გაიკეთეთ თბილი აბაზანა და მასში სარეცხის საპონი დაამატეთ. შემდეგ სუფთა წყლით დაიბანეთ და პრობლემურ ადგილებზე, მცირე რაოდენობის ოილი წაისვით.

7. გაპარვის შემდეგ წასასმელი კრემის ნაცვლად – პარისში შემდეგ კანის გაღიზიანება თითქმის ყველა ადამიანს აწუხებს. კრემის ნაცვლად წაისვით სარეცხის საპონი 10-15 წუთი გაიჩერეთ და თბილი წყლით ჩამოიბანეთ.

3. დაზიანებული ქუსლების სამკურნალოდ – სახეზე გახეხეთ მცირე რაოდენობის სარეცხი საპონი და 1 სუფრის კოვზი სოდა დაუმატეთ. დაიტანეთ ქუსლებზე და ფოლგით შეიხვიეთ. 1 საათის შემდეგ კომპრეს მოიხსენით, თბილი წყლით ჩამოიბანეთ და ნებისმიერი დამარბილებელი კრემი წაისვით.

8. აკნესა და გამონაყარის სამკურნალო ნიღაბი – ჩაისი კოვზი გახეხილ სარეცხის საპონს, დაუმატეთ 1 ჩაისი კოვზი გახეხილი კიტრი და რამდენიმე წვეთი ლიმონის. დაიტანეთ კანზე ორ-სამ წუთად 3 წუთის ინტერვალით. გაიჩერეთ 20 წუთი და გრილი წყლით ჩამოიბანეთ. აკნეს დროს, კანი 2-3 ჯერ დაიბანეთ სარეცხის საპონით, შემდეგ კი ჩვეულებრივი ბაჟის კრემი წაისვით.

4. ფურუნკულებისა და აბსცესების სამკურნალოდ – აიღეთ ერთი ცალი ნივთილი ხახვი და მანამდე ხარშეთ, სანამ ყავისფერი არ გახდება. შემდეგ სახეზე გახეხეთ სარეცხის საპონი (მცირე რაოდენობა). პრობლემურ ადგილზე დაიდეთ ხახვი და გარშემო საპონი წაისვით, კომპრესი მთელი ღამით გაიჩერეთ. თუ ფურუნკული არ გასკდა, ისევ გაიმეორეთ პროცედურა.

9. დაბანის დროს – გამოიყენეთ სარეცხის საპონი ტანის დასაბანად. იგი ეფექტურად ასუფავებს კანს, ებრძვის ცელულიტებსა და სტრეფს, სასარგებლოა სახსრებისათვის.

## მეცნიერებმა კორონავირუსი COVID-19-ის სანიანადგებო საშუალება აღმოაჩინეს

კორეელმა მეცნიერებმა შექმნეს რნმ-ის მოლეკულები, რომლებმაც მაიმუნების ორგანიზმში კორონავირუსის გამრავლებას ბლოკირება შეძლეს. სპეციალისტებმა მოახერხეს რნმ-ის მოკლე მოლეკულების 61 სხვადასხვა ვარიანტის სინთეზი, რომელთაც სავარაუდოდ შეუძლიათ SARS-CoV-2-ის გამრავლების დათრგუნვა. ერთერთმა მათგანმა ვირუსის ფერმენტთან ურთიერთქმედებისას, მნიშვნელოვნად დააქვეითა ვირუსული ნაწილაკების კონცენტრაცია.  
მეცნიერები ეძებდნენ მოლეკულას, რომელსაც შეეძლებოდა SARS-CoV-2-ის გენომის სხვადასხვა ნაწილთან მიერთება და მათი მუშაობის ბლოკადა. ამგვარი

მიდგომის ეფექტურობა დამტკიცებული იქნა ატიპური პნევმონიის ვირუსზე. ფერმენტი უმნიშვნელოვანესია ვირუსის გამრავლებისათვის და პრაქტიკულად არ ექვემდებარება მუტაციას.  
მეცნიერების თქმით, მოლეკულას მოქმედება ანტივირუსული პრეპარატი რემდესვირის მსგავსია. როგორც ექსპერიმენტებმა აჩვენა, დიდი დოზებით დადებითად მოქმედებდა მაიმუნების ჯანმრთელობაზე – ვირუსის ნაწილაკები მცირდებოდა 2-3-ჯერ, სხეულის ტემპერატურა უზრუნველყოდა ნორმულ მაჩვენებელს და ქრებოდა კორონავირუსული ინფექციისთვის დამახასიათებელი ნაწილაკების ფუნქციონირებასთან დაკავშირებული პრობლემები.



## როგორ მოვუაროთ დახეთქილ ქუსლებს – მკურნალობა სახლის პირობებში

ბევრი ადამიანი იტანავდა ფეხის ქუსლებზე ნახეთქებით. ბზარები შეიძლება იყოს ღრმა ან ზედაპირული. ეს ნამდვილად არ გამოიყურება ლამაზად. ზოგიერთ ადამიანს შეიძლება ეგონოს, რომ თქვენ ჰიგინას არ იცავთ და ამიტომ გამოიყურება ასე ცუდად თქვენი ქუსლები. რეალურად კი, ნახეთქების გაჩენის სხვადასხვა მიზეზი არსებობს:

1. პირველ რიგში, ეს გახლავთ ვიტამინების ნაკლებობა. თქვენს ორგანიზმს აკლია A და E ვიტამინი. სწორედ ისინი უზრუნველყოფენ თქვენი კანის სიჯანსაღს;
2. ხშირად ამის გამომწვევი მიზეზია დიაბეტი. ამ დროს კანი შრება და შედეგად ნახეთქები წარმოიქმნება;

3. ნახეთქები შეიძლება წარმოიქმნას ფარისებრი ჯირკვლის ფუნქციის დარღვევის, ან რომელიმე შინაგანი ორგანოს დაავადების დროს;
4. სოკოვანი ინფექციები ქუსლის დაზიანების ყველაზე ხშირი მიზეზია;
5. არაკომფორტული ფეხსაცმელი აზიანებს თქვენს კანს.

იმ შემთხვევაში, თუ თქვენ ყოველდღიურად მოუვლით ფეხის კანს, ნახეთქებისგან თავს დაიცავთ. ყოველ დღე-საღამოს დაიბანეთ ფეხები თბილი წყლით, ქუსლების გასასუფთავებლად გამოიყენეთ პემზა და გამრობის შემდეგ, მკვებავი კრემი წაისვით. თუ არ განუხებთ რაიმე სერიოზული ჯანმრთელობის პრობლემა, ნახეთქების მკურნალობა

სახლის პირობებშიც შესაძლებელია. გამოიყენეთ სოდიანი წყლის აბაზანები, დამარბილებელი ზეთები. საჭიროა, კანის სიჯანსაღეზე ყოველდღიური ზრუნვა.

**გთავაზობთ ნახეთქების მკურნალობის ხალხურ მეთოდებს:**

უამრავ მცენარეს აქვს სამკურნალო თვისებები. გვირილას, კრახანას ან კალენდულას 4 ს/კ გამხმარ მცენარეს, დაასხით 2 ლიტრი ადუღებული წყალი. ინფუზიისთვის მომზადებული ნაზავი თბილი უნდა იყოს. ჩაანყვეთ ფეხები 15-20 წუთით, შემდეგ კი შეიმშრალეთ და მკვებავი კრემი წაისვით. ნახეთქების მოშუშებაში სოდიანი წყლის აბაზანებიც დაგეხმარებათ. მის მოსამზადებლად 2 ს/კ საკვებ სოდას, დაასხით 2 ლიტრი ადუღებული წყალი. გააჩერეთ ფეხები 15-20 წუთის განმავლობაში, შემდეგ პემზით ნაზად დაიმუშავეთ. ნარჩენების მოსაშორებლად სუფთა წყალი გადაივლით, შეიმშრალეთ და მკვებავი კრემი წაისვით.

თაფლისა და ზეთუნის ზეთის ნაზავი. თანაბარი რაოდენობის თაფლი და ზეთუნის ზეთი შეურთეთ ერთმანეთს და შეიზილეთ დაზიანებულ ქუსლებზე. 15 წუთის შემდეგ, თბილი წყლით ჩამოიბანეთ და სპეციალური კრემი წაისვით.

დაზიანებული ქუსლების სამკურნალოდ იყენებენ ვაშლის ძმრისა და გლიცერინის ნაზავს. 3 ჩ/კ გლიცერინს დაამატეთ 1 ჩ/კ ვაშლის ძმარი. ნაზავს ისევან კანზე, იხვევენ პოლიეთილენის პარკს და იცვამენ წინდას. საჭიროა, ნაზავის ერთი საათით გაჩერება. ამ პროცედურის გაკეთება დღეგამოშვებით შეგიძლიათ. რამდენიმე პროცედურის შემდეგ, თქვენი კანის სტრუქტურა საგრძობლად გაუმჯობესდება.

## „მასთან მიკარებოდა ყველა დაავადებას მოირჩენ“ – რეჰანის ჯადოსნური თვისებები



„მასთან უბრალოდ მიკარებოდა ყველა დაავადებას მოირჩენ, მასზე ლოცვით ყველა შიშს განდევნი“ – ეს გახლავთ ინდუიზმის წმიდა ნიგნ „სკანდა პურანიდან“ მონაკვეთი, სადაც რეჰანის ჯადოსნურ თვისებებზეა საუბარი. რეჰანი შეიცავს 1,5% ეთერ-ზეთებს, 6% ტანინებს, საპონინებსა და გლიკოზიდებს. გარდა ამისა, იგი შეიცავს ვიტამინ C, B2, PP, provitamin A-ს, შაქარსა და კაროტინს. რეჰანი შესანიშნავად ასტიმულირებს იმუნურ სისტემას, იცავს ორგანიზმს ინფექციებისაგან. ბოლოდროინდელმა კვლევებმა აჩვენა, რომ იგი ხელს უშლის კიბოს უჯრედების განვითარებას. რეჰანს შეუძლია თითქმის ყველა სახის დაავადების მკურნალობა; იქნება ეს რესპირატორული, ვირუსული, ბაქტერიული თუ სოკოვანი, სასუნთქი გზების ინფექციები პრონქიტი (მწვავე და ქრონიკული), ასთმა (შეამცირებს ანთეზას და დაამშვიდებს სუნთქვას. ზოგჯერ აღმოფხვრის ასთმის მიზეზს). იგი ეფექტური სიცხის დამწვევია, შლის ფოლტებსა და ცხვირში

წარმოქმნილ ზედმეტ ლორწოს. ასევე, შლის მსხვილ ნაწლავში წარმოქმნილ აირებს. აღიერებს ნერვულ სისტემასა და მეხსიერებას. აქრობს პირის ღრუში წარმოქმნილ უსიამოვნო სუნს. აძლევს კბილებს და ხელს უშლის კარიესის განვითარებას.

რეჰანი შეიცავს ვერცხლისწყალს, ამიტომ მისი ხშირად დაღვწევა არ არის რეკომენდებული. უმჯობესია, თუ მისგან მომზადებულ სალათს მიერთმეეთ. მეცნიერებმა დაადგინეს, რომ რეჰანი შეიცავს ანტიოქსიდანტებს, ნივთიერებებს, რომელიც ხელს უშლის კიბოს უჯრედების წარმოქმნას. რეჰანი გამოიყენება მეტეორიზმისა და კუჭ-ნაწლავის სხვადასხვა დაავადებების დროს.

მის შემადგენლობაში შედის ფერმენტები, რაც ხელს უწყობს ცხიმის დანვასა და ნონის კლებას. რეჰანისგან შეგიძლიათ სასმელი მოამზადოთ: მის ახალ ფოთლებს დაასხით 1 ლიტრი წყალი და ადუღეთ. გადართეთ და 1 ს/კ თავალი დაუმატეთ. ეს სასმელი აუმჯობესებს სისხლის მიმოქცევას, გონებრივ მუშაობას და იცავს ორგანიზმს ინფექციებისაგან.

## მრავალკარლვას ნაყენი 100-ზე მეტ დაავადებას შველის! (+რეცეპტი)

მრავალკარლვას ხალხურ მედიცინაში ფართო და მრავალმხრივი გამოყენება აქვს. როგორც სამკურნალო მცენარე, იგი ცნობილი იყო ჯერ კიდევ X საუკუნეში, არაბეთსა და სპარსეთში. მრავალკარლვას შემადგენლობაში შედის უამრავი ნივთიერება: ორგანული მჟავა, პოლისაქარიდი, ფლავონოიდი, კაროტინოიდი, K და C ვიტამინები და ბევრი სხვა ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერება. ამგვარი შემადგენლობის წყალობით, მრავალკარლვას ნახარშებს, ნაყენებსა და წველებს უამრავი სასარგებლო თვისება აქვს:

ანთების საწინააღმდეგო და ჭრილობის შემახორცველი – მცენარის ახალი წვენი და ფოთლები ჭრილობიდან სისხლდენას აჩერებს, ანთების წარმოქმნას ბლოკავს, გააჩნია ტკივილგამაყუჩებელი და ანტისეპტიკური თვისებები. მრავალკარლვას წვენი შეუცვლელია წყლულოვანი ანთებებისა და დიდხანს შეუზოგრებელი ჭრილობების დროს – ის აჩერებს ჭრილობიდან მკვდარი ლეიკოციტებისა და ბაქტერიების გამოდევნას და ქსოვილების სწრაფ შეზოგრებას უწყობს ხელს;



და კომპრესი გამოცვალებული ყოველ 2-3 საათში ერთხელ; 2 ს/კ მრავალკარლვას გამხმარ, დაქუცმაცებულ ფოთლებს დაასხით 1 ჩ/კ მდულარე წყალი და 30 წუთი გააჩერეთ წყლის ორთქელზე, გააცივეთ, განურთეთ და გამოიყენეთ ნატკენ ადგილებზე სველ საფეხებზე, მოსაზანად.

გასტრიტის, კოლიტის, ენტეროკოლიტის, კუჭისა და თორმეტკოჯა ნაწლავის წყლულის დროს: 3 ს/კ მრავალკარლვას გამხმარ ფოთლებს დაასხით 1 ჩ/კ მდულარე, გააჩერეთ 6-8 საათი და მიიღეთ 1/3 ნაყენი 2-3-ჯერ დღეში ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე. უკეთეს შედეგს მიიღებთ თუ 1 ს/კ მრავალკარლვას ფოთლებს ახალგაშრულ წვენს მიიღებთ დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 15-20 წუთით ადრე. თუ წვენი სქელია, გაზაზავეთ წყლით (1:1) და 1-3 წუთი ადუღეთ.

**ზედა სასუნთქი გზების კატარის დროს:**

1 ს/კ მრავალკარლვას გამხმარი ფოთლები ჩაყარეთ ემალის ჭურჭელში, 10 წუთით.

შედეგი ნელ ცეცხლზე, ერთი დღე-ღამე გააჩერეთ თბილ ადგილას (შეგიძლიათ თბილად შეახვიოთ), განურთეთ და მიიღეთ 1 ს/კ ნახარში დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 15-20 წუთით ადრე.

## ლეღვის ჩირი – ეს აუცილებლად უნდა იცოდეთ!

სეზონურად ხილის სახეობების ამონურვასთან ერთად, ძირითადად გადავიდებით ჩირზე. თქვენ როგორ ფიქრობთ, შეიცავს თუ არა ჩირი შესაბამის ვიტამინებს და მინერალებს, რასაც ჩვეულებრივი ხილი? თუ ეს კითხვა ხშირად გაწუხებთ, მინდა დაგამედიდოს, რათა ჩირი ისევე როგორც ხილი, შეიცავს ვიტამინებს და მინერალებს. სამწუხაროდ, გახშირის დროს C ვიტამინი მთლიანად იკარგება. სამაგიეროდ, ჩირი კარგად ინახავს საკვები ქსოვილის უჯრედებს, რომელიც აუცილებელია საჭმლის ნორმალური გადამუშავებისთვის. დღევანდელ სტატიაში ვისაუბრებთ, ლეღვის ჩირზე, რომელიც ძალიან სასარგებლოა ორგანიზმისთვის. შესაძლოა მოგონოთ ჩირის ეს სახეობა, მაგრამ ამ სტატიის ნაკითხვის შემდეგ, გარწმუნებთ, რომ ლეღვის ჩირი უზომოდ შეგიყვარდებათ!

ლეღვის ჩირი – გამხმარი ლეღვი დიდი რაოდენობით უჯრედების შეიცავს. მასში გაცილებით მეტი რკინა შედის, ვიდრე ვაშლში. ცნობილია თავისი სასარგებლო, სამკურნალო თვისებებით და ამასთანავე ძალიან გემრიელია. ჩირში შემავალი ეთერ-ზეთები ხელს უშლის სისხლის შედეგებას. თუ მსგავსი პრობლემა გაწუხებთ, მიიღეთ დღეში 1 ცალი ლეღვის ჩირი.

**სასარგებლო თვისებები, რომელიც გაგაოცნებებს:**

1. ხელს უწყობს საჭმლის მონელებას
2. ბენზალდეჰიდი, რომელსაც შეიცავს ჩირი, ხელს უშლის კიბოს უჯრედების განვითარებას.
3. ეხმარება თვალის დაავადებების განკურნებაში, განსაკუთრებით 55 წელს გადაცილებულ ადამიანებს.
4. მეტაბოლიზმს აჩქარებს.
5. არტერიულ წნევას არეგულირებს.
6. ჯანმრთელი კანისთვის, ეფექტური საშუალებაა.
7. ხელს უწყობს ტვინის მუშაობას.
8. ცისტიტის და შარდის ბუშტის ტკივილის წინააღმდეგ ეფექტურია.
9. ძვლებისთვის სასარგებლოა.
10. ეფექტურია გულის დაავადებების წინააღმდეგ.

მაღალი ტემპერატურის, ანგინის, პირის ღრუსა და ყელის ინფექციების, ბრონქიტის დროს 1-2 ცალი ჩირი დაჭერით, დაასხით 2 ჭიქა მდულარე წყალი, ადუღეთ დაბალ ცეცხლზე 10 წუთი, გააგრილოთ, განურთეთ და დღეში 4-ჯერ მიიღეთ.

1 ცალი ლეღვის ჩირი, აკმაყოფილებს ადამიანის ორგანიზმის რკინის საჭიროების 1%-ს. უამრავი დადებითი თვისების გარდა, არ დაგაინყვდეთ, რომ ჩირს გააჩნია ერთი უარყოფითი თვისება – ლეღვის ჩირი კალორიულია!



ანთების საწინააღმდეგო – მრავალკარლვას წვენი გამოიყენება კუჭისა და ნაწლავების დაავადებებისას, მას ანთების საწინააღმდეგო და ბაქტერიციდული თვისებები აქვს, ანესრიგებს ქოლესტერინის ცვლას;

სასუნთქი გზების დაავადების დროს – მრავალკარლვას ნახარშები ნახველს ათხიერებს და მისგან ბრონქებს წმენდს. მრავალკარლვას ნაყენებს მშრალი ხველის, ყელის ტკივილისა და გართულებული ყლაპვის დროსაც იყენებენ. ის ეფექტურად სპობს ანთებას, დაავადების გამომწვევ ბაქტერიებსა და ვირუსებს;

ნერვული აშლილობების, შფოთიანობისა და უძილობის დროს – მრავალკარლვას ნახარშები და ნაყენები, ასევე, გამოიყენება ძილის მომგვრელ საშუალებად, ამშვიდებს ნერვულ სისტემას, მომატებულ ალგზნებადობას, კურნავს ნევროზების მსუბუქ ფორმებსა და სხვა სახის ნერვულ აშლილობებს;

გულ-სისხლძარღვთა დაავადების დროს – მრავალკარლვა ანესრიგებს მომატებულ არტერიულ წნევას, ხსნის შესიბუქებს, მკურნალობს გულისა და სისხლძარღვების დაავადებებს.

ჭრილობებისა და წყლულების სამკურნალოდ – მრავალკარლვას ცოცხალი ფოთლების გარეგანად გამოყენება ძალიან ეფექტურია ჭრილობების, ფურუნკულებისა (ძირმავარი) და წყლულების სამკურნალოდ. ამისთვის საჭიროა, მცენარის ახალმოკრეფილი ფოთლის ხელით გასრესა და სისხლმდინარე ჭრილობაზე, ნაკანზე ან შესიბუქზე დადება. ამ

დროს, ჭრილობა სრულიად იწმინდება ინფექციებისგან და წყდება სისხლდენა. მრავალკარლვას ფოთლის გამოყენება მხოლოდ ცოცხალი სახით შეიძლება, ამიტომაც ის მოიხმარება მხოლოდ იმ პერიოდში, როდესაც მისი დაკრეფა შესაძლებელია. ნელნადის სხვა დროს კი მისგან დამზადებული მალაში გვიშველის.

მცენარის ფესვები კბილის ტკივილის დროს გამოიყენება – საკმარისია, ფესვები დაესროსოთ და მიღებული ფაფისებრი მასა მტკივან კბილზე დაეფიქსირება.

ხალხურ მედიცინაში მრავალკარლვა არა მხოლოდ ჭრილობებისა და შინაგანი ორგანოების სამკურნალოდ გამოიყენება, არამედ ეფექტურია ისეთი სერიოზული დაავადებების დროს, როგორებიცაა ავთვისებიანი სიმსივნეები, ფოლტვების ტუმბურკულოზი და უნაყოფობა კი. მცენარისგან დამზადებული წვენი და ნახარშები ორგანიზმზე, ზოგადად, გამაჯანსაღებლად მოქმედებს, ამყარებს იმუნიტეტს და ფილტვებსა და შინაგან ორგანოებში მიმდინარე დაშლით პროცესებს ებრძვის. უნაყოფობის დროს, ის ეხმარება როგორც ქალებს, ასევე, კაცებს. განსაკუთრებით სასარგებლოა პრობლემური მენსტრუაციის, ოფლაციისა და კლიმაქსის დროს.

ჭრილობებიდან სისხლდენის, დაუფიქსირებლობის, დამწვრობის, მწერების ნაკბენის დროს: დაქუცმაცებული მრავალკარლვას ფოთლები დასრისეთ და დადეთ მტკივნეულ ადგილზე, შეიხვიეთ

გარდა ამისა, მრავალკარლვას შინაგანი მიღების მხრივ განსაკუთრებული სიფრთხილე უნდა გამოიჩინოთ მათ, ვისაც ბრონქული ასთმა ან სხვა მცენარეებზე მწვავე ალერგია აღენიშნებათ, რადგან მისმა მიღებამ შესაძლოა მწვავე ალერგიული რეაქცია გამოიწვიოს.

**ასთმის, პლევრიტის, ხველების, ყვიანახველის დროს:**

1 ს/კ დაქუცმაცებულ ფოთლებს დაასხით 1 ჩ/კ მდულარე წყალი, შეფუთეთ, 1 საათის შემდეგ განურთეთ და მიიღეთ 1 ჩ/კ ნაყენი დღის განმავლობაში ყლუპობით.

**ბრონქიტის (შესქვლებული ნახველის) დროს:**

4 ს/კ დაქუცმაცებულ ფოთლებს დაასხით 0,5 ლ მდულარე წყალი და გააჩერეთ 4 საათი. მიიღეთ 1/2 ჭიქა დღეში 4-ჯერ.

**მრავალკარლვას სიროფის მიღება უკუნაჩვენებია:**

- ა) თრომბის წარმოქმნისა და სისხლის შედეგების მომატებული მიდრეკილებისას;
- ბ) კუჭის წვენის მომატებული მჟავიანობისა და წყლულის გამწვავებისას;
- გ) ინდივიდუალური აუტანლობისა და ალერგიის დროს.

# პოეზია

## საოცნებო „პავაის კუძულს“

ენახავ „პავაის კუძულს“  
და უზარმაზარ ზღვას,  
იქ წყნარი ოკეანეა  
და მეც მივიკვლევ გზას.  
ეკოლოგიური ბუნება  
სულ სხვა სიმშვიდეს მგვრის,  
პატარა სახლებიც ვნახე  
ნაშენი „ტუფის“ ქვით.  
აქ არის სულ სხვა სამყარო  
ხალხი სულ სხვა და სხვა,  
მიდიხარ სანაპიროზე  
გამშვიდებს როგორ ზღვა.  
აქ უხალისო ფიქრები  
ალარ გახსენებს თავს.  
ქვიშაზე ვენეარ, უცერად  
ჯიბის რადიოს ვრთავ.  
ვეძებ მუსიკას, ვპოულობ  
კლასიკურს, ოდნავ მშვიდს,

– რახმანინოვი? ო, ღმერთო  
ფიქრებს ზღვასავით შლის.  
აქ უნდა იყო პოეტი  
და არაფერი სხვა!  
აქ უნდა წერო ლექსები  
გულში ჩაიკრა ზღვა,  
მხატვარი კი – ფუნჯს აიღებს  
ფიქრს არ გაანდობს სხვას,  
ის შთაგონებით დახატავს  
მენამულისფერ ზღვას!  
აქ აგისდება ოცნება  
ნანატრი დიდი ხნის,  
აქ ხომ ის აღმადგენა  
დარდს რომ ძარღვიდან ხსნის.  
ქალაქი „ჰონოლოლუა“  
ოცნების, ცის და მზის,  
– ნეტავ „პავაის ბუღულს“  
რომელ ხის ტოტზე ზის?!!!

## უსასრულობა

ცაზე ვეკიდე  
როცა ვეძებდი  
დედამინის კენ გზას!  
ახლაც მარტო ვარ  
არ მყავს მენყვილე  
საფრენად კი ვარ მზად!  
ისე ვიფრინე მზის სამყაროში  
ცას არ ვუშვებდი ხელს.  
ფოთლებს ვეძებდი  
იმით ვხარობდი  
თუნდაც დამჭკნარს და ხმელს.  
ფოთლის მაგივრად მზის შევეხე  
და მივეკარი ცას!  
რას იმეტებდა ჩემთვის ცარგვალი  
ნეტავ მცოდნოდა, რას?!

– უცბად მომესმა  
ღმერთის ძახილი  
– ძირს დაგიფენო ბზას.  
მის გზას გაჰყეო  
დედამინის კენ,  
ის გირვენებს გზას.  
ისე ვიფრინე მზის სამყაროში  
ცას არ ვუშვებდი ხელს.  
ფოთლებს ვეძებდი  
იმით ვხარობდი  
თუნდაც დამჭკნარს და ხმელს.  
ფოთლის მაგივრად მზის შევეხე  
და მივეკარი ცას!  
რას იმეტებდა ჩემთვის ცარგვალი  
ნეტავ მცოდნოდა, რას?!

ნათია სირაქა-კახიძე

\*\*\*

ქორბუდა ირემ საფრენი, კავკასიონი აქ არის  
ამოიოხრე მნახველმა, დარდიტ გავეხე კლდეებსა  
ფეხით გათელილ მამულსა, არ შეარჩინეს ტყენია  
„ილიას“ სამშობლო მთები სულ ამოძირკვეთ „გენია“.  
ამად ვეცადეთ მოკვდავნი, რომ შეგვენახა მთებია  
ნადირ-ფრინველი განწყვიტეთ და დაიბოვით მგლებია  
ირემი, შველი გააქრეთ და ამოკაფეთ ტყენია  
ძერა, მიმინო გაუშვით, გაანადგურეთ ველია.  
ერთურთი კარგად ლანძღეთ, ქართველს ატკინეთ გულია!  
მამული გაავრანეთ, გაზი აჩეხეთ მთელია,  
ამოძირკვ განადგურეთ თელია, ურთხმელი, ვერგვია,  
ია და ვარდი ამრავლეთ, გამათაყვანდით? „გენია“,  
ამოიდ დაუძახით „ტყე შეუნახე შვილებსა, მამა ხარ შენი ვალია!“  
მთა-ველი განადგურეთ და ნახხინეთ ერია  
ამჯერად „სავაგებს“ მიეცით თუ რამე შემოგრჩენიათ  
თელია, მუხა და კაკალი „პლასმასში“ აგირევით,  
ემანდ ფეხი არ დაგიცდეთ, ცხვირ ბევრჯერ ნაგიტყბით!  
„დრონი მეფობენ, არა მეფენი“, სიცოცხლე ჩვენი წარმავალია  
იმდაც მიღირს სიცოცხლე, რომ კაცნი შემყვარებია.  
„დიდოელ ლესაც“ ნაბადი ხომ ერთხელ გაუთელია  
იდიდე ივერთ მხარეთ, ქართველებს დაუმღერიათ.

\*\*\*

ქამელეონი–ნავსაყუდელი, მოღალატის და არაკაცისა  
აბრაგად მდგომი, ვაი ქართველი,  
ფიცხველ ნაჭამი მთის ნადვ კაცისა  
იმგვარად საქმის მომწყობი, ამოხრებული მამულის  
არ-რაის მქონე, ვერაგი  
ნდობა დაკარგულ მოძმისა  
ირგვლივ მყოფელთა მოშურნე, ბრძოლის ნამგები „ვოტ ლისა“  
ძე ხორციელი არსებობს? რომ ვერ გაიგოს მამული  
ერთმანეთში რომ არი, მამული – სხვისი „აული“,  
მთა აგერია ბარშია, ველარ გაიგე მამული  
არაფრის მქონეს, მოგინდა გადიკაცება „ზღაპრული“  
ის-ფერია ზეცა, მზეც გამობრწყინდა „აულის“  
არ-რაის მქონეს „გამყიდველს“ გიშველის „ნოვიე სკასკი“ – ბანუ.  
მზეო თიბათვისაო, თასი შემეცეთ ღვინითა  
ამოეთქო დარდი ოხერი, ავახმიანო მთებია,  
„თერგდალეულს“ რომ ვუძღვნა მე სიყვარული ჩემია,  
ერთხელ კიდევ რომ ვახსენო „დიდი ილია გენია“,  
დიდა ჩემი სამშობლო, ტყე-ველი, მაღალმთიანი,  
იმედი ალაზნის – პირი,  
დურუჯი, ბურსა, უხვი-წყლიანი-მზიანი,  
იდიდე ჩემო ყვარელო, ჩემი სამშობლო ეგ არის!

ძ. დიდი

\*\*\*

საქართველოს კუთხეში,  
ვაზი ხარობს ქართული,  
ყურძენს ისხამს ყვითელი,  
ტოტებდაგახლართული.

\*\*\*

გლეხის მარჯვენა არ დგება,  
შრომობს და შრომობს ბარზედა,  
სახლში ცოლმეილთან ყოველთვის,  
პურიც მოაქვს კარზედა.

\*\*\*

ბარში ჯეჯილმა იხარა,  
მწვანედ ბიბინებს შორეთსა,  
ყანის მომკელი გლეხკაცი,  
ხელს არ აჩერებს სოფელსა.

\*\*\*

ქვევრში ჩაყვაროთ ყურძენი,  
ვაზისა მამა-პაპური,  
და ჩამოვასხათ ბიჭებო,  
ღვინო ქართული, კახური.

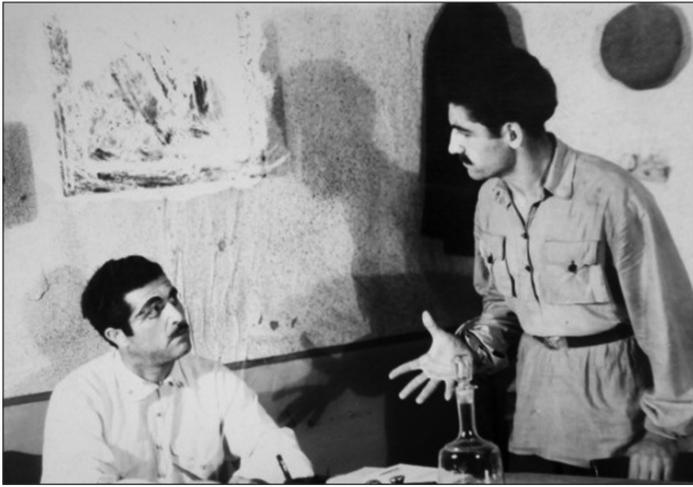
\*\*\*

აგერ ჯეჯილმა იხარა,  
იხარდა ნელა-ნელაო,  
ყანის აღების დრო დგება,  
ღმერთმა გაკურთხოთ ყველაო.

\*\*\*

მოყვარე შენი გიყვარდეს,  
მას უერთგულე კარამდის,  
არ დაივიწყო სიკეთე,  
სიკეთე ან და მარადის.

მაია პატარაქიძე-ბოლღაშვილისა



## სცენის სიყვარულიდან ჭებმარიტ ხელოვნებაში...

„რა არის დიდი მსახიობის ნიჭი? ეს არის ჩემი აზრით ის, რომ შენის სისხლით, ნერვებით, ტემპერამენტით ყოველ მომენტში იგრძნო – დიას, იგრძნო და არა მარტო გონებით განსჭვრიტო იმ ადამიანის სულისკვეთება, რომელსაც ასახიერებ. ეს არის ამ ადამიანის სიხარულით თუ ნუხილით განმსჭვალვა, რაც უეჭველად შენს სახეზე ალიბეჭდება, შენს ხმაში ათრთოლდება. და თუ ერთიც და მეორეც მეტყველების უნარმოხილია, მაშინ შენ გარდაიქმნები, თითქმის გარდახორციელები, ესე იგი შენი მუდამწუთიერი „მე“ განზე გადაგება და ადგილს დაუთმობს სხვის „მეს“, რომელიც საკუთარ „მედ“ უნდა აქციო იმ ხნის განმავლობაში, ვიდრე ამ სახეს ახორციელებ“ – ილია ზურაბიშვილი.

ილია ზურაბიშვილის ეს სიტყვები სა-მართლიანად მიეკუთვნება მსახიობ ნიკო ყაშუტაშვილს, რომელიც სცენაზე თამაშის დროს სრულად გარდაქმნიდა საკუთარ „მედ“ იმ პერსონაჟის პიროვნებას, რომელსაც განასახიერებდა... მისი სამსახიობო კარიერა კი სცენის სიყვარულით დაიწყო და კულტურის დამსახურებული წარმომადგენელი გახდა. მართალია, სპეციალური უმაღლესი თეატრალური განათლება არ მიუღია, მაგრამ მან შესანიშნავად შეძლო ბევრი სახასიათო როლის შესრულება. როგორც აღნიშნავდნენ, იგი გამოირჩეოდა მაღალი არტისტიზმით, ხმის ტემბრითა და გარეგნობით. იგი სცენისმოყვარეთა იმ ბედნიერ თაობას მიეკუთვნებოდა, რომლებიც უკვე ყვარელში არსებული სახელმწიფო თეატრის დასში ირიცხებოდნენ. ეს კი იყო 1942 წელს. ამ დროს საკმაოდ სახელოვანი მსახიობები ედგნენ სათავეში თეატრალურ დასს: გიორგი ბაღალიშვილი(როსტო), მიხეილ სულთანოვილი, გერონტი ტულუში, ვაჟა ნოდია ახლაც ახსოვს ყვარელს თეატრის მაშინდელი მოღვაწენი – ოლონ სეფაშვილი, მარო რატომილი, იამა მათიკაშვილი, სანდრო ბაბუხაძე (მაღა), მანია მათიკაშვილი, შოთა ლონიაშვილი, მიშა ნაპირელი. ამ ჯანსაღმა თეატრალურმა საზოგადოებამ აქცია იგი ნამდვილ მსახიობად.

1944 წელს ყვარლის თეატრში სამუშაოდ ჩამოვიდა რეჟისორი შალვა ჩერქეზიშვილი და ძალიან საპასუხიგებლო გერმანელი პოლკოვნიკის ფაინ ბომბის როლი შესთავაზა დადგმაში „ლეიტენანტი გამეიდოვი“. მსახიობმა გაამართლა რეჟისორის მოლოდინი და მსურველების წინაშე მთელი სისრულით წარმოადგინა ჯალათი პოლკოვნიკის სახე. 1947 წელს თეატრს ხელმძღვანელობდა რეჟისორი მიხეილ სულხანაშვილი. დადგა სპექტაკლი „ხევისბერი გოჩა“. ამ სპექტაკლში ნიკომ მათიას როლი შესასრულა და მსურველისაგან დიდი მოწონება დაიმსახურა. დადგეს სპექტაკლი „ქორნილი სოფელში“, ნიკომ მოხუცი ქართველი გლეხის როლი შესასრულა. სპექტაკლის დათვლიერებაზე ჩამოსულმა სტუმრებმა – თბილისის კოტე მარჯანიშვილის სახ. თეატრის რე-

ჟისორმა ვასო ყოშიტაშვილმა, თეატრალური საზოგადოების სამმართველოს უფროსის მოადგილემ მარგო გოგილაშვილმა როცა ნიკო სპექტაკლში ნახეს, აღტაცება ველარ დამალეს და პირადად მოინდომეს მისი გაცნობა. მათ განცვიფრებას სახეგარი არ ჰქონდა, როდესაც მათ წინაშე სრულიად ახალგაზრდა ყმანივილი წარსდგა...

1949 წელი ტრაგიკული თარიღია ყვარლის თეატრალური ცხოვრებისათვის, ამ წელს სახელმწიფო თეატრი დაიხურა. საამაყო ის ფაქტი, რომ დრამატულ დასს მუშაობა არ შეუწყვეტია, რომელსაც ნიკო ჩაუდგა სათავეში ხელმძღვანელად. იგი იყო რეჟისორიც, სამხატვრო ხელმძღვანელიც, ნამყვანი მსახიობიც. ამ პერიოდში სახალხო თეატრმა მრავალი დადგმა განახორციელა, ნიკო ყაშუტაშვილმა ბევრი საინტერესო სახე შექმნა. 1965 წელს უკვე კოტე მარჯანიშვილის სახელობის სახალხო თეატრმა მსურველს უჩვენა კ.ბუაჩიძის სამმოქმედებიანი კომედია „შკაცრი ქალიშვილები“. პიესა მოგვიტორობს თანამედროვე ახალგაზრდების ცხოვრებაზე და მათ მისწრაფებებსზე. ნიკომ ამ სპექტაკლში დიდი გრძობითა და ფსიქოლოგიური სიმართლით განასახიერა გურული გლეხის ივანეს სახე. 1966 წელს მსურველების წინაშე წარადგინეს არემიძის „მე ჩემს გზას მოვხაზავ“. ნიკომ ჩვეული ოსტატობით, დიდი სინერგულითა და სითბოთი შეასრულა ვანოს როლი ამ სპექტაკლში.

1967 წელს სახალხო თეატრმა მსურველს მორიგ პრემიერად უჩვენა თეატრის სამმოქმედებიანი დრამა „ალუბლის ყვავილი“. სპექტაკლი დადგა რეჟისორმა ანზორ შერგელაშვილმა. ამ სპექტაკლში ნიკომ გოდერძი გოდერძიშვილის შთამბეჭდავი სახე შექმნა. ამავე წელს დიდი ოქტომბრის სოციალისტური რევოლუციის 50 წლისთავთან დაკავ-

შირებით თბილისში გაიმართა სახალხო თეატრების საკავშირო ფესტივალი. ამ ფესტივალზე ყვარლის სახალხო თეატრმა სწორედ ეს სპექტაკლი წარმოადგინა. სპექტაკლის დასასრულს, ამ პიესის ავტორი სცენაზე აიჭრა და სიხარულით აღელვებულს გულში დიდხანს ჰყავდა ჩაკრული გოდერძის როლის შემსრულებელი ნიკო ყაშუტაშვილი: „– ეს პიესა მრავალ სახალხო თეატრში დაიდგა, სახელმწიფო თეატრებშიც, მაგრამ, – განაცხადა ავტორმა, – ასე სრულყოფილად განასახიერებელი გოდერძი ჯერ არც ერთ სცენაზე არ მინახავსო...“ უიურომაც დიდად მოიწონა ნიკოს თამაში ამ სპექტაკლში და იგი გოდერძის როლის საუკეთესო შესრულებისათვის დააჯილდოვა პირველი ხარისხის დიპლომით.

ნიკოს წარმატებები ყოველთვის ჰქონდა, მაგრამ თვითკმაყოფილებას არასოდეს მისცემია. მიღწეულზე არ შეჩერებულა, სისტემატორად სრულყოფდა თა-

ვის ოსტატობას, ხეუნდა ტექნიკას, როგორც ჭებმარტი ხელოვანისათვის, მისთვის არ არსებობდა დიდი და პატარა როლები. ზედმინებით, გულმოდგინედ ჰქონდა დამუშავებული და გააზრებული ყველა როლი, მთავარი იქნებოდა ეს თუ ეპიზოდური საბჭოთა მთავრობამ ნიკო ლინსეულად დააფასა და რესპუბლიკის კულტურის დამსახურებული მუშაკის საპატი ნოდება მიენიჭა. დაჯილდოვებულია მრავალი სიგელითა და დიპლომით, ასევე, მედლით „შრომითი მამაცობისათვის“.

მის მიმართ ხალხმა სიყვარული მისი სასცენო მოღვაწეობის 30 წლის აღსანიშნავად 1971 წლის 19 ნოემბერს შემოქმედებით საღამოზე გამოხატა. გულთბილ საღამოზე წარმოდგენილი იყო ინსცენირებები სპექტაკლებიდან, ნიკო ყაშუტაშვილმა კიდევ ერთხელ მოიხილა მსურველები თავისი სამუშაოების ოსტატობით.

1988-89 წლებში ნიკო ყაშუტაშვილი, უკვე შრომის ვეტერანი, არ წყვეტდა კავშირს თავის საყვარელ სამუშაოსთან და ერთ-ერთ აქტიურ წევრად ვლინდება კულტურის სახლთან არსებულ ქართული ხალხური სიმღერის გუნდში „ყვარელი“, რომელსაც ხელმძღვანელობდა ხელოვნების დამსახურებული მოღვაწე ირაკლი მათიკაშვილი. მანამდე იგი მღეროდა სახელოვანი ლოტბარის შალვა ქვაჭრელიშვილის ხალხური სიმღერების ანსამბლში. ბატონი ირაკლი მათიკაშვილის გუნდში ხშირად ნახავდით საზეიმო ღონისძიებებზე და იხილავდით ბეჭგანიერ, თამაგვერცხილ, ქართულ ჩოხა-ახალუხში გამორჩენილ ნიკო ყაშუტაშვილს ასე, სიცოცხლის ბოლომდე თავდაუზოგავად ემსახურებოდა ხელოვნებას.

მაია პატარაქიძე-ბოლღაშვილი (საავტორო ნივთიდან – ყვარლის თეატრი – ნარსული, ანწყო, მომავალი)

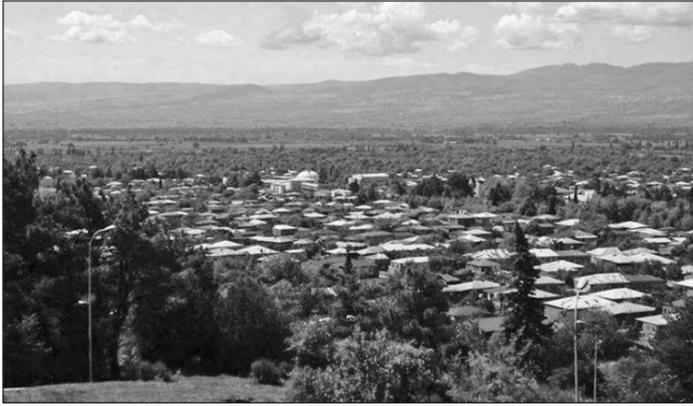


## ყვარელი

– ყვარელი მუზეუმადაა ქვეული. ყოველი მონაკვეთი განძია საქართველოსი. ყვარლის დალოცვილი მიწა კახეთის პატარა კუთხე — გამოჩენილ ადამიანთა ნაფეხურებს ინახავს.

ყვარელმა გვაჩუქა — ილია ჭავჭავაძე და კოტე მარჯანიშვილი — გამოჩენილ ადამიანთა ცხოვრება და სიცოცხლე ყვარელში დაიწყო. საქართველო ამასობს მათით. ღმერთმა ამრავლოს გამოჩენილი ადამიანები, რომ მათი სიბრძნე, გზას გვიკვლევდეს მარად და სხვა ხალხთა გულებში დიდი ადგილი დაიკაფონ.

— ყვარელი — ამ ორი გამოჩენილი ადამიანით შემორჩება — უპირველესად მაია პატარაქიძე-ბოლღაშვილი





მონურული კარგია სალათებში, «დრე-სინგებში», ასევე გამოიყენება როგორც სამკურნალო საშუალება.

**კანოლას ზეთი**

არ ვიცი გსმენიათ თუ არა მასზე, მაგრამ გეტყვით, რომ კანოლის ზეთს, ანუ კანოლას ზეთს ბევრი უკუჩვენება ახასიათებს, ზოგიერთ ადამიანს მასზე აუტანლობაც კი აქვს. თუმცა გურმანებისთვის მეთად საინტერესო პროდუქტია. ამ დროს, კანოლას ზეთს სწირად არაჯანსაღ პროდუქტადაც მოიხსენებენ, რადგან ისინი მას შემწვარ საკვებს უკავშირებენ. კანოლას ზეთი კარგად უძლებს მგზავრობას. კარგად ინვის, რაც ქიმიურად დამუშავების ბრალია, მაგრამ ეს გავლენას არ მოახდენს თქვენს ჯანმრთელობაზე, რადგან მის მიღებას იმეფათად გირჩევთ და უფრო



# 10 ყველაზე ჯანსაღი და სასარგებლო ზეთი, რომელიც სამზარეულოში უნდა გქონდეთ

ზეითუნის, სიმინდის, ყურძნის ნიჰანის ზეთი... ცივად დაწურული თუ რაფინირებული, ყველას თავისი ადგილი აქვს სამზარეულოში.

თუ ჯერ კიდევ არ იცით, როგორ უნდა შეარჩიოთ ყველაზე ჯანსაღი ზეთი, რომელია კერძისთვის და სალათისთვის საუკეთესო, მაშინ უფროსად თქვენში გამოიყენებულ სტატიას გაეცანით. წარმოგიდგინებ 10 საუკეთესო ზეთის თვისებებს სხვადასხვა ქვეყნების კულინარიიდან

გურმანებო, სანამ ზეთის გამოყენებას გადაწყვეტთ. მნიშვნელოვანია შეაფასოთ რეცეპტის საჭიროებები და ზეთის გავლენა თქვენს ორგანიზმზე. გაითვალისწინეთ, რომ თუ ჯანსაღი ცხორების წესს დიდი ყურადღებას აქცევთ, მაშინ ნამდვილად თანამედროვე ადამიანი ხართ და ზეთი შეუცვლელია თქვენს სამზარეულოში.

შესაწავად – თუ ზეთის შექმნა შესაწავად გსურთ, უნდა აირჩიოთ ნეიტრალური არომატით, მაღალი აალებადი ზეთი. ასეთი ზეთი უფრო დახვეწილია, რადგან ქიმიური დამუშავების პროცესის განიცდის, გაფილტვრის ან მაღალი ტემპერატურის გათბობის გზით ამოღებულია მგრძობიარე მინარევები. მაღალი აალებადობით გამოირჩევა – კანოლას ზეთი, ზეთუნის ზეთი, ავოკადოს ზეთი, მცენარეული ზეთი, მზესუმზირის და სიმინდის ზეთები

ცხობისთვის საუკეთესოა – ნიჰანის ზეთი, ქოქოსის ზეთი და მცენარეული ზეთი

თუ გემოები უფრო მეტად გადარდებთ, მაშინ არჩევანი უნდა გააკეთოთ საშუალო წვის ზეთზე, ესენია: კანაფის ზეთი, ზეთუნის ზეთი, ზაფრანის ზეთი, არაქისის ზეთი და სეზამის ზეთი.

ხოლო თუ ანტიოქსიდანტური თვისებების და ქოლესტერინის წვა განაღებლად, მაშინ ცივად გამოწურულ ყურძნის ნიჰანს და სეზამის ზეთს გირჩევდით.

ახლა კი გაგაცნობთ, 10 ყველაზე პოპულარულ და გამოჩენილ ზეთს მსოფლიო კულინარიიდან:

**მზესუმზირის ზეთი**

თუ თქვენ მაინც სკეპტიკურად უყურებთ მცენარეულ და კანოლის ზეთებს, შეგიძლიათ არჩევანი მზესუმზირის ზეთზე გააკეთოთ. მეცნიერები ამბობენ, რომ მზესუმზირის ზეთი დაბალანსებულია გაჯერებული ცხიმებით, მასში მაღალია ომეგა 9-ის შემცველობა, აქვს ნეიტრალური არომატი და მა-

ღალი წვის ნერტილი. სინამდვილეში, 510 გრადუსზე ტემპერატურას აღწევს, მას აქვს ყველაზე მაღალი წვის ნერტილი ყველა ჩამოთვლილი ზეთებიდან. მზესუმზირის ზეთი იყიდება როგორც ქიმიურად დამუშავებული, ისე ზეთუნის ზეთის მსგავსად ცივი დაწნისით. მზესუმზირის ზეთი გაჯერებულია ვიტამინით და ფოლიუმის მჟავით.

საუკეთესოა: შესაწავად და საუზმეში გამოსაყენებლად.

არ არის რეკომენდებული: სალათებში მაღალციხიმობის გამო.

**ზეითუნის ზეთი**

დღეს ბევრი ადამიანი მოიხმარს ზეთუნის ზეთს, განსაკუთრებულად პოპულარულია ბავშვების კვების რაციონში. ის შეიცავს გულისთვის სასარგებლო მონო-ცხიმებს და ხარისხიან ბოთლს ნამდვილად შეუძლია გემოთი ავანტიურიზმამდე მივიყვანოთ. მის ნაკლად შეიძლება ჩავთვალოთ დაბალი წვის ნერტილი (325 – დან 375 გრადუსამდე).

ზეითის სამკურნალო და კოსმეტიკური თვისებები მისი მიღების მეთოდებზეა დამოკიდებული.

საუკეთესოა: შეწვისთვის და «დრე-სინგისთვის».

**ყურძნის ნიჰანის ზეთი**

მისი დღიური მოხმარება შეადგენს 4 მგ, ის აუცილებელია ორგანიზმის ნორმალური ზრდისა და კანის ეპითელიუმის რეგენერაციისთვის. ამცირებს სისხლში ქოლესტერინის დონეს. თანამედროვე ექიმები რეკომენდაციას უწევენ ჯანსაღი კვების რაციონში მის გამოყენებას, ყურძნის ნიჰანის ზეთი თავისი ანტიოქსიდანტური თვისებებით C ვიტამინს 18,4-ჯერ აღემატება, ხოლო ვიტამინს 50-ჯერ. მან მოხსნა რეკორდი ყველა მცენარეულ სასალათე ზეთს შორის. დაიბ, პიკანტურ და დაუფინყარ გემოს აძლევს ნებისმიერი სახის მცენარეულ სალათას.

ყურძნის ნიჰანის ზეთი ფილტვის როლს ასრულებს ორგანიზმში, იცავს ქსოვილს ულტრაიისფერი სხივების მავნე ზემოქმედებისგან. ყურძნის ინტენსიური გემო ერთიანობაში მოგვაგონებს ძმრის და ზეთის სინთეზს, ამიტომ «დრე-სინგებში» აქტიურად გამოიყენება. ყურძნის ნიჰანის ზეთი როგორც კოსმეტიკური საშუალება აახლებს ეპითელურ უჯრედს და ნაბაზუსებზე უეზარი ნაშალია.

საუკეთესო თვისებები: ცივად გა-

მეტად არომატისთვისაა განკუთვნილი საუკეთესოა: შეწვა, მოხალვა და გამოცხობა.

არ არის რეკომენდებული: სალათებში და სამკურნალო საშუალებებში.

**ავოკადოს ზეთი**

მას ქოქოსის ზეთის მსგავსად, ახალი თაობის ზეთს უწოდებენ. იგი პოპულარობით სარგებლობს ჯანსაღი კვების მოყვარულ საზოგადოებაში. თუმცა, ქოქოსის ზეთისგან განსხვავებით, მას არ აქვს დიდი რაოდენობით გაჯერებული ცხიმი. ამასთან, ის შეფუთულია გულის ჯანმრთელ მონო-ცხიმოვან ცხიმებით, მას აქვს მაღალი წვის ნერტილი (375 – დან 400 გრადუსამდე) და ნეიტრალური არომატი, ქიმიური დამუშავების გარეშე. ავოკადოს ზეთი ძვირადღირებული პროდუქტია.

საუკეთესოა შესაწავად.

**მცენარეული ზეთი**

მცენარეული ზეთი კანოლას ზეთის მსგავსია. ის ასევე ქიმიურად დამუშავებულია, აქვს ანალოგიურად მაღალი წვის ნერტილი (400-დან 450 გრადუსამდე) და ნეიტრალური არომატი. ის საუკეთესოა მებრანვისთვის, გახურებისთვის და ცხობისთვის. ის არ არის ყველაზე ჯანმრთელი ზეთი, რადგან ქიმიური დამუშავება ანადგურებს ბუნებრივ მინერალებს და ამიტომაც მას აქვს მაღალი აალებადი ნერტილი.

საუკეთესოა: შესაწავად, მოსახალად და გამოსაცხობად, არ არის რეკომენდებული: სალათებში და სამკურნალო საშუალებად.

**არაქისის ზეთი**

არაქისის ზეთი არის ერთ-ერთი ყველაზე არომატული ზეთი. მისი გამოყენება რეკომენდებულია მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ გსურთ საკვებს არაქისის არომატი შეძინოთ. გირჩევთ არაქისის კარაქი გამოიყენოთ ნამცხვრის ცხობისას, იგი ასევე საუცხოოა კრემებში. ბოსტნეულის და კანაფის ზეთის მსგავსად, ის ასევე ქიმიურად დამუშავებულია და გაჯერებულია ცხიმებით.

საუკეთესოა: შესაწავად და საუზმეზე, მაგრამ საკვებს მკვეთრად უცვლის გემოს.

**საზაფხის ზეთი**

წარმოგიდგინებ კიდევ ერთ ძალიან არომატულ სეზამის ზეთს. მას ყველაზე

ხშირად აზიურ სამზარეულოში იყენებენ. სულ ცოტაც რომ დაამატოთ კერძს სულ სხვა გემოვნურ თვისებებს სძენს მას. ეს არის შესანიშნავი ალტერნატივა არაქისის ზეთისთვის, თუ თქვენ გაქვთ არაქისის ალერგია (ან უბრალოდ არ გიყვართ არაქისის არომატი). ზეთუნის და ნიჰანის ზეთის მსგავსად, ის ცი-



ვად დაწურული უნდა მიიღოთ, ვიდრე ქიმიურად დამუშავებული.

საუკეთესოა: ცხიმში მოსათუშად.

არ არის რეკომენდებული: საკვებში, რომელსაც არ გინდათ, რომ სეზამის მსგავსი გემო შესძინოთ.

**სალის ზეთი**

ამ ზეთს რამდენიმე საინტერესო თვისება აქვს: ის შეიცავს ომეგა – 3-ს რის გამოც, შეგიძლიათ უფრო ხშირად გამოიყენოთ საკვებად. სელის ზეთი საკმაოდ მგრძობიარეა ჰაერთან და მზესთან ურთიერთქმედებისას. იწყებს სწრაფად ჟანგვას და შეიძლება მომწამვლელი რეაქცია ჰქონდეს. ამიტომ შეიძინეთ მცირე ზომის ბოთლები, რომლებშიც გადაანაწილებთ და შეინახავთ გრილ ბნელ ადგილას.

საუკეთესოა: ჰუმუსში, სოუსებში და გამოიყენება როგორც სამკურნალო საშუალება.

არ არის რეკომენდებული: ყოველდღიურ საკვებ რაციონში.

**ქოქოსის ზეთი**

მას გარკვეულ „ბაბლში“ გავრცელებულ ზეთს ეძახიან, მაგრამ ქოქოსის ზეთს არ შეუძლია ისეთი სასნაულების მოხდენა, როგორც მას მიაჩნებოდა. სინამდვილეში, როგორც კრემი მართლაც ძალიან კარგი პროდუქტია (გამოყენება სილამაზის ინდუსტრიაში), მაგრამ რ-

დესაც საქმე საქმლის მომზადებას ეხება, უნდა დაფიქრდეთ...

სინამდვილეში, გარკვეული ნიშნებით, ის ისეთივე ჯანმრთელია, როგორც კარაქი, მაგრამ ისევე როგორც კარაქი, შეიცავს დიდი რაოდენობით ცხიმს. საუბარი იმაზე, თუ რამდენად კარგია გაჯერებული ცხიმი ადამიანის ორგანიზმისთვის დღემდე საკამათოა. ჰარვარდის ერთ-ერთი პროფესორის მიერ ჩატარებულმა კვლევამ აჩვენა, რომ ქოქოსის ზეთი ზრდის ორგანიზმში „კარგ“ და „ცუდ“ ქოლესტერინს, რაც ყველაზე მეტად გულის ჯანმრთელობას ეხება.

საუკეთესოა: ცხობისთვის.

არ არის რეკომენდებული შეწვისას. თანამედროვე მეცნიერება ნელ-ნელა მიიღებს იმ აზრზე, რომ ის პროდუქტი მეტად სასარგებლოა ორგანიზმისთვის რომელიც ჩვეთვლის ენდემურია და ჩვენი წინაპრები გამოიყენებდნენ მას ინტენსიურად საუკუნეების მანძილზე. არჩევანი კი თქვენთვის მოგვიწოდია.

## ანანასის წვენი – ეს აუცილებლად უნდა იცოდეთ!



ანანასი – ტროპიკული ბალახოვან მცენარეთა გვარი ბრომელიისებრთა ოჯახისა. 80 სმ-მდე სიგრძის ხორცოვანი, ფართობაზური, კიდევკლებიანი ფოთლი და ოქროსფერ-ყვითელი, გირჩისებრი მოზრდილი ნაყოფები აქვს. ტროპიკულ ამერიკაში ანანასის 5-6 სახეობა ხარობს. განსაკუთრებით ფართოდ არის გავრცელებული ნამდვილი ანანასი – (ანანას ცომოსუს ანუ ნანას სატიგუს) შეიცავს პროცენტებით: 86, 1 წყალს, 4, 5 ინვერსიბულ შაქარს, 6, 9 საქაროზას, 0, 41 აზოტოვან ნივთიერებას, 0, 52 მთავებს, 0, 42 ნაცარს. იჭმევა ნედლიც და დაკონსერვებულიც. მისგან აკეთებენ მურაბას, კანფეტს.

დალით ყოველ დილას, 1 ჭიქა ანანასის წვენი და იყავით უფრო ჯანმრთელი, ვიდრე აქამდე იყავით! წარმოგიდგინებ ანანასის წვენის 8 სასარგებლო თვისებას:

**1 – ანანასის წვენი ღიატურია!**

თუ გინდათ წონაში დაკლება, მაშინ აუცილებლად მიირთვიეთ ანანასის წვენი. ბოჭკოები, რომელსაც ანანასი შეიცავს, ახლებს მოწონებას. აქედან გამომდინარე თქვენ შიმშილობის პრობ-

ლემა მოგეხსენებათ და უფრო ნაკლებად მიიღებთ საკვებს.

**2 – ღვიძლიდან და ნაწლავებიდან ასუფთავებს პარაზიტებს!**

ანანასის წვენი შეიცავს ბევრ სასარგებლო ნივთიერებას, რომლის საშუალებითაც ღვიძლიდან და ნაწლავებიდან პარაზიტების განდევნა ხორციელდება.

**3 – თირკმელს სქამავს არაგუშლირავს!**

ანანასის შემცველობაში შედის იოდი და ბრომელინიც, რომელიც ეფექტურად მუშაობს აუტოიმუნურ დაავადებებისგან თავის დაღწევაში. გარდა ამისა თირკმელს სიმპტომებსაც ამცირებს.

**4 – ელექტროლიტებს აბალანსებს!**

კრუნჩხვებისა და დაავადებების წინააღმდეგ ეფექტურად მუშაობს. კალიუმი, რომელსაც უხვი რაოდენობით შეიცავს ანანასი, ელექტროლიტებს აბალანსებს და აძლიერებს სხეულს.

**5 – ეფექტური საშუალება ტოქსინების და მკიმი მათალბის სანინაღმავლო!**

ბოჭკოები, სასარგებლო ფერმენტები და ანტი-ოქსიდანტები, ასრულებენ დეტოქსის ფუნქციას.

**6 – საჭმლის მოწევის სისტემას ახმარავს!**

ანანასის წვენი წმენდს საჭმლის მოწევის სისტემას და ნაწლავებს ათავისუფლებს ზედმეტი დატვირთვისგან.

**7 – ღრძობისთვის სასარგებლო!**

ანანასის წვენი ღრძობის დაცვასთან ერთად, კბილების გათეთრებაშიც დაგეხმარებათ. განსაკუთრებულად ეფექტურია კბილებიდან სიყვითლეების განწმენდაში, რომელიც სიგარეტის მოწევის ან ყავის დაღვინის შედეგად რჩება.

**8 – მხადველობას აუფოჯნავს!**

მოგახსენებთ, რომ ანანასი შეიცავს ბეტა კაროტინს და – ვიტამინს, რომელსაც მხადველობის გაუმჯობესება შეუძლია.



თიერება კუკურბიტაცინი, რომელიც წარმოადგენს მცენარის არასასურველი პირობებისგან, სტრესებისგან და ცვლის საშუალებას. სწორედ ეს ნივთიერება იწვევს კიტრის სიმწარეს. სამწუხაროდ თქვენ არ შეგიძლიათ თქვეთ იქნება თუ არა კიტრი მწარე სანამ ის იზრდება, თუმცა თქვენ გაქვთ დრო გარკვეული ღონისძიებებისთვის, რომელიც აგაცილებთ კიტრის სიმწარეს.

**ცომა რამ ისტორიიდან**  
როგორც არ უნდა გაგიკვირდეთ ჯერ კიდევ XVIII საუკუნეში, ინგლისელი ექიმები თანამემულებს მოწონდებდნენ თავი შეეკავებინათ კიტრის საკვებად გამოყენებისგან, რადგან სიმწარის გამო თვლიდნენ, რომ იგი შეიცავდა შხამიან ნივთიერებებს. როგორც შემდგომში გაირკვა კიტრის სიმწარეს იწვევს ნივთიერება კუკურბიტაცინი, რომელსაც მცენარე თავდაცვის რეაქციის შედეგად გამო-



### რატომ მწარდება კიტრი – როგორ მოვიქცეთ?



იმუშავებს და არ წარმოადგენს შხამს, უფრო მეტიც იგი განიხილება, როგორც პოტენციური სამკურნალო საშუალება.

**გარკვეული ღონისძიებები**  
კიტრის სიმწარის ძირითად მიზეზს წარმოადგენს სტრესები ვეგეტაციის პერიოდში. ყურადღება უნდა მივაქციოთ რამდენიმე ძირითად ფაქტორს. **სიმწარე** – ცხელ და მშრალი ამინდების ხანგრძლივი პერიოდით გამოწვეული წყლის ნაკლებობა, კიტრის სიმწარის ერთ-ერთი გამომწვევი მიზეზია. ამიტომ აუცილებელია დროულად, ამინდის შესაბამისი მორწყვა და მიზანშეწონილია მულჩირება. **მწირი ნიადაგი** – საკვები ნივთიერებით ღარიბი, არანაყოფიერი ნიადაგიც ერთ-ერთი ფაქტორია. ნიადაგს დიდი მნიშვნელობა აქვს ნაყოფის ჩამოყალიბებაში, შესაბამისად საჭიროების შემთხვევაში აუცილებელია მისი გამდიდრება, განოყიერება. **სინათლის ნაკლებობა** – სინათლის ნაკლებობა კიტრისთვის აბიოტურ (აბიოტური ფაქტორები – არაორგანული ბუნების ფაქტორების ერთობლიობა, რაც განსაზღვრულ როლს ასრულებს ცოცხალი ორგანიზმების არსებობაში. მაგ., ტემპერატურა, ტენიანობა, სინათლე და სხვა.) სტრესს წარმოადგენს. ამ პრობლემის თავიდან ასაცილებლად თქვენს ნაკვეთში შეგიძლიათ შეარჩიოთ ის მონაკვეთი, რომელიც სა-



იშვიათია ფერმერი, რომელსაც ერთხელ მინც არ გამწარებია კიტრი. ძალიან რთულია როდესაც მთელი წლის ნაშრომი საბოლოო ჯამში შორს არის იმ შედეგისგან რასაც ველოდით. კიტრი ნაყოფიერი კულტურაა, მაგრამ ამას მნიშვნელობა ეკარგება თუ ის საჭმელად უფარგისია. როგორც წესი სიმწარე გამოწვეულია გარკვეული კლიმატური პირობებით ან ნიადაგის მდგომარეობით.

ეს პრობლემები შეგიძლიათ გადაწყვიტოთ თუ პრევენციულ ღონისძიებებს გაატარებთ. **რა აწმარებს კიტრს?** გარემოს მაღალი ან დაბალი ტემპერატურის, არასაკმარისი მორწყვის, ხანგრძლივი გვალვის და პირიქით მზის ნაკლებობის, მწირი ნიადაგის და სხვა არა სასურველი ფაქტორების დროს, კიტრის ნაყოფში გამოიწვევება ნივ-

შუალებას მისცემს მცენარეს სინათლე საკმარისად მიიღოს. **ჭარბი აზოტი** – ჭარბმა აზოტმაც შეიძლება გამოიწვიოს კიტრის სიმწარე, ამიტომ საჭიროა ტექნოლოგიური ნორმების დაცვა. გარდა ზემოთ ჩამოთვლილისა აუცილებელია (და პირველ რიგში გასათვალისწინებელი) კიტრის სათესლე მასალის ან ჩითილის შექმნისას გაარკვიოთ, რამდენად შესაფერისია ეს თუ ის ჯიში თქვენი რეგიონისთვის

(უკეთესია როცა იცით როგორი ნიადაგია უშუალოდ თქვენს ნაკვეთში). **რა ვაქცივთ მწარე კიტრს?** თუ აღმოაჩინეთ, რომ კიტრი მწარეა, ნუ იჩქარებთ მის საკომპოსტე გროვებაში დამატებას, ჯერ გათალეთ, მოაჭერით ძირის გარკვეული ნაწილი და გასინჯეთ, თუ ისევ მწარეა მაშინ დაამზადეთ მისგან მწილი, სტერილიზაციის (სითბური დამუშავების) შემდეგ სიმწარე გაქრება.



თუ კარგი ჯიშის პომიდორი გაქვთ, შეგიძლიათ მარტივად აიღოთ სათესლე მასალა და და მომავალშიც მოიყვანოთ. ოჯახურ პირობებში სათესლე მასალის ასაღებად და შესანახად საჭიროა:  
1. სათესლედ შეარჩიეთ ჯანსაღი და მწიფე (არა გადამწიფებული) ნაყოფი;



### ღვინის ეროვნული სააგენტოს კახეთის რეგიონალური სამსახური



ღვინის ეროვნული სააგენტო აგრძელებს ვენახების კადასტრის პროექტს, რომლის მიზანია ვენახებისა და მევენახეების აღრიცხვა მევენახეობა-მეღვინეობის სტაბილური განვითარებისათვის, მაღალი ხარისხის ყურძნისა და ღვინის წარმოებისათვის, ყურძნის მოსავლის პროგნოზირებისათვის, რთველის გამჭვირვალობის უზრუნველსაყოფად, ქართული ღვინის ხარისხისა და კონკურენტუნარიანობის გაზრდისათვის. ვენახების კადასტრის მონაცემთა ბაზა – გეოგრაფიულ-საინფორმაციო სისტემაზე დაყრდნობით – მოიცავს ინფორმაციას მევენახეების და ვენახების ფართობის, ჯიშობრივი შემადგენლობისა და ვეგეტაციური მდგომარეობის შესახებ. მევენახეთა სრულყოფილი მომსახურების მიზნით ღვინის ეროვნული სააგენტოს კახეთის სამსახური განთავსებულია ქ. თელავში, სადაც შესაძლებელია ვენახების რეგისტრაცია და ვენახების საკადასტრო ინფორმაციის განახლება ყიდვის, გაყიდვის, გაშენების და გაჩენის შემთხვევებში. მისამართი: ქ. თელავი. სოფლის მეურნეობის საკონსულტაციო ცენტრი. ალაზნის გამზირი (სურსათის ეროვნული სააგენტოს შენობაში, მომსახურების სააგენტოს ქვემოთ). ტელ. 577 08 04 05. 577 52 60 62. მიხეილ გრიშკაშვილი

მეუღლე მარია, შვილი ნანა, სიძეები: ვია ქორიშაშვილი და გიორგი გუგულაშვილი, რძალი მარია გელაშვილი, შვილიშვილები: თამარი, ოთარი, გიგა, შვილაშვილი ლევანი ღრმა მწუხარებით იუწყებიან, რომ გარდაიცვალა ბურგი ბაგრატი ძე ბიქოვი დაკრძალვა 15.08-2020 წელი.

### ოჯახურ პირობებში პომიდვრის სათესლე მასალის აღება და შენახვა

- 2. 10-15 დღე (დამწიფების შესაბამისად) დაანყვეთ სინათლეზე (არა მზეზე);
- 3. გაჭერით ნაყოფი შუაზე და კოვზით ამოიღეთ რბილობი თესლებით;
- 4. მიღებული მასალა შეინახეთ თიხის, მინის ან ემალირებულ ჭურჭელში, რომელიც უნდა იდგას ჩრდილში, 18-20 გრადუს ტემპერატურაზე 3-4 დღის განმავლობაში (სანამ თესლი მოშორდება რბილობს), სისტემატურად მოურიეთ;
- 5. თესლი დაყარეთ (გამალეთ) საცერზე და კარგად გარეცხეთ გამდინარე წყლით;
- 6. უფარგისი თესლის გამორჩევა: 3% მარილხსნარში (30 გრ. მარილი + 1 ლიტრი წყალი) ჩაყარეთ თესლი, რომელიც არ ჩაიძირება (სტერილურია) მოაშორეთ;
- 6. მარილხსნარში დარჩენილი (ჩაძირული) თესლი გარეცხეთ, გაშალეთ მარლაზე (ან გაზეთზე) და გააშრეთ ჰაერზე;
- 7. თესლი შეინახეთ ქაღალდის პარკში, აღნიშნეთ ჯიში და აღების წელი (პომიდვრის თესლის შენახვის ვადაა – 4 წელი).



„ეს ჩემი ცხოვრების რიტმი“... ასეთი დამოკიდებულება აქვს ცეკვის მიმართ, ერთერთ გამორჩეულ ახალგაზრდა ყვარლეს, უკვე წარმატებულ და პოპულარულ ქორეოგრაფს, ფერლანდ მზექალაძეს. მან უმოკლეს პერიოდში შეძლო ის, რაც ძალიან ბევრისთვის მთელი ცხოვრება მიუღწეველია. ეს კი, მხოლოდ ცეკვისადმი განსაკუთრებული სიყვარულის დამსახურება არ არის, ამასთან ერთად პროფესიონალიზმის, დაუღალავი შრომის, საოცარი კეთილშობილების და ჰუმანურობის, მოსწავლეებისადმი მისი გულისხმიერი დამოკიდებულების, გამორჩეული ინდივიდუალიზმის დამსახურებაცაა. სწორედ ამიტომ, ანსამბლ „კავკასიონს“ ყვარლის კულტურულ ცხოვრებაში ერთერთი გამორჩეული ადგილი უკავია. არის სხვადასხვა ფესტივალების ლაურეატი, რაც უპირველესად ფერლანდის დამსახურებაა. ამ ყველაფრის ფონზე, არ გამკვირ-

ჩემი ცხოვრების მეორე ეტაპი. მაშინ უბედნიერესი ადამიანი ვიყავი, როდესაც ანსამბლში ამიყვანეს...რათქმუნდა იქაც დავიმკვიდრე თავი. თუმცა, დიდხანს არ გასტანა ამ ბედნიერებამ, მივიღე ტრავმა და გავეჩერდი თითქმის ერთი წელი. ეს იყო ჯოჯოხეთი – მე ცეკვის გარეშე. დავდიოდი რეპეტიციებზე, კონცერტებზე. უკვე მავსურებლის და გულშემატკივრის ამპლუაში.

შემდეგ, „ერისიონიდან“ გადავედი ანსამბლ „რუსთავში“ სადაც ვიცეკვე 3 წელი და სადაც გავატარე უბედნიერესი წლები. გარკვეული დროის შემდეგ ანსამბლიდან წამოსვლა მომიხია. მაგრამ მალევე მოვეხდი „მეინვარის“ სახელმწიფო ანსამბლში რამაზ წამალაიძესთან – მოქმედ სუბიშვილების სოლისტთან. ეს იყო ანსამბლი, რომელმაც ცეკვის გარდა, მასწავლა რა არის ერთი ოჯახი და ერთიანი ძალა, რა არის შრომა და რა შეუძლია შრომამ მოგიტანოს, ჩამისახა



## „...ცეკვა არის ჩემი ჰულსი, ჩემი გულისცემა, ჩემი სუნთქვა“

ვებია, რომ იგი შესანიშნავი მოსაუბრე, განათლებული და დახვეწილი პიროვნებაა აღმოჩნდა და ძალიან საინტერესო ინტერვიუც გამოვიდა.

– ფერლანდ, მოგვიყვი რა ასაკიდან დაიწყე ცეკვა, სად ცეკვავდი, ზოგადად, შენი შემოქმედებითი ცხოვრების შესახებ რას გვეტყვი. მათ შორის, როგორ გაიხსენებდი და რას გვეტყვი ქორეოგრაფიულ ანსამბლ „ყვარელი“-ში და ბატონ სოსო ფუტყარაძესთან გატარებულ წლებზე. რას ნიშნავს ეს წლები შენთვის?

რწმენა ჩემი მიზნის მისაღწევად. ეს იყო უბედნიერესი პერიოდი.

როდესაც ქორეოგრაფის დიპლომი ავიღე, ანსამბლში ცეკვის პარალელურად დავდიოდი ანსამბლ „ყვარელი“-ში და სხარულით ვეხმარებოდი ჩემს პირველ აღმზღელს, ბატონ სოსო ფუტყარაძეს. აქედან დაიწყო ჩემი პირველი ქორეოგრაფიული მოღვაწეობა. ძალიან მალე, ჩავთვალე, რომ უკვე მქონდა ის ცოდნა და გამოცდილება რომ ჩამომეყალიბებინა საკუთარი სტუდია და რამოდენიმე თვეში უკვე დაივიწყე კიდევაც, რომელიც წარმატებული ნაბიჯი გამოდგა.

ხელოვნების და შემოქმედების შემქმნელი და ფესვების გამგრძელებელი. მოცეკვავს სჭირდება ძალიან დიდი შრომა, ბრძოლის უნარი და რაც ყველაზე მთავარია, მოთმინება. არ უნდა გარეგნულად ერთსაფეხურზე. ყოველი მისი რეპეტიცია, უნდა იყოს მისთვის განვითარების კიდევ ერთი საფეხური.

– რომელი ცეკვა გიყვარს ყველაზე მეტად და რატომ?

– თითოეულ ცეკვაში, უნდა გადაიქცე იმ კუთხის წარმომადგენლად, რომელიც უნდა შეასრულო და ჩათვალე ფაქტურად მსახიობი ხარ.

ობა, ბედნიერება, სიხარული, მწუხარება და შური...

– ფერლანდი, უდავოა, რომ გამორჩეული და პოპულარული ქორეოგრაფი ხარ ჩვენ ქალაქში. თუ შეგიძლია გავაუმჯობესო, რამ განაპირობა ასეთი მზარდი მხარდამჭერები?

– სიმართლე გითხრათ, რამდენად პოპულარული ვარ მე პირადად ვერ გეტყვით, მაგრამ მხარდაჭერა და გამორჩეულობა რომ არ გვაკლია მე და ანსამბლ „კავკასიონს“ საზოგადოებისგან, ეს ცხადია. ალბათ, ეს განაპირობებს პოპულარობას. ჩემის აზრით, მნიშვნელოვანია ისიც, რომ სხვა სისტემა ჩამოყალიბდა ანსამბლში, ასე დავარქმევ მე. მინდოდა ისეთი სტუდია ყოფილიყო, რომელიც ცეკვასთან ერთად, ემსახურება ბავშვის განვითარებას, მის ფსიქოლოგიურად, მორალურად და ფიზიკურად მოზადებას. სად არის, რატომ არის, რისთვის არის, ან რატომ ცეკვავს საერთოდ – ამის ახსნა ძალიან მნიშვნელოვანია. ზოგადად, მიმამჩნია, რომ ჩვენი მხრიდანაც დიდი ყურადღება უნდა ექცოდეს ბავშვების გონებრივ განვითარებას. როგორც პლუტარქე, ძველი ბერძენი ფილოსოფოსი იტყობდა „მოსწავლე არ არის ტურჭელი, რომელიც უნდა ააგოს, ის ჩირაღდანი რომელიც უნდა აანთო“.

– შენი წარმატების ფორმულა რა არის?

არც ისე ადვილია, მოკლე დროში, ამხელა პატივისცემა და სიყვარული მოიპოვო, მითუმეტეს, ბავშვების და მზარდების. ამას როგორ ახერხებ?

– გეთანხმებით, ნამდვილად ვერძნობ პატივისცემას და სიყვარულს მოსწავლეებისგან. არც ისე დიდი დრო დასჭირდა ამას, ალბათ ჩემი ცხოვრებიდან გამომდინარე ხდება ასე. თითოეულმა მოსწავლემ იცის რა დაბრკოლებები გამოვიარე ჩემს პროფესიაში და ზოგადად ცხოვრებაში. მათ სულ ველაპარაკები იმაზე, თუ რა ბრძოლით მოვედი აქამდე და ვერ კიდევ ბევრი დამრჩა გასაკეთებელი. ეს იმისთვის, რათა გაითვალისწინონ, რომ არაერთი დაბრკოლება შეხვდებოდა ცხოვრებაში, ცხოვრება ხომ ბრძოლაა, ომია... და ეს ომი უნდა მოიგო. აუცილებლად ოპტიმისტურად უნდა იყვნენ განწყობილი, არაფერზე ჩაიქნონ ხელი, მითუმეტეს იმაზე, რაც ყველაზე მეტად უყვართ, რა საქმესაც გააკეთებენ. ხელოვანი და ხელოვნება ყოველთვის დაუფასებელია, შეიძლება დაგვასოს არა სათანადოდ, მაგრამ შენი გასაკეთებელი მინც უნდა გააკეთო. დრო ყველაფერს თავის სახელს არქმევს.

– რა ნინალმდეგობებს ხვდები და ვისგან გრძნობ ყველაზე დიდ მხარდაჭერას ქორეოგრაფიულ საქმიანობაში?



–7 წლის ვიყავი, როდესაც მშობლებმა შემიყვანეს ცეკვაზე. პირველი ნაბიჯები, პირველი სიყვარული ცეკვისადმი ბატონ სოსო ფუტყარაძესთან შევიგრძენი. მან მასწავლა ხელოვნების და ცეკვის სიყვარული, ჩემთვის დიდი პატივი იყო რათქმუნდა, რომ ვიყავი ანსამბლ „ყვარლის“ სოლისტი და თან მექართულე. ეს იყო ჩემთვის რაღაც სასაუბლო – ვცეკვავდი ქართულს, რომელიც მოგესხენებათ არის ურთულესი შესასრულებელი. ამ დროიდან მაქვს ბევრი კარგი და ბედნიერი მოგონება, რომელიც დღემდე არ მაინყვდება და დიდ სიხარულს მანიჭებს.

როდესაც მესმოდა ყველა კმაყოფილი იყო, ძალიან მახარებდა, ამასთან ერთად სტიმული მეძლეოდა – უფრო მეტი მეცადინეობა. ამ შრომაში და გარჯაში ჩამოყალიბდა ანსამბლი „კავკასიონი“, რომელიც უკვე წარმატებულად მოღვაწეობს 6 წელია და წელიწადში შეაქვს ნიჭიერი პატარა ქართველების აღზრდაში.

– შენი აზრით რა თვისებები უნდა ჰქონდეს ქართული ცეკვის კარგ შემსრულებელს?

– კარგი მოცეკვავის გამორჩეული თვისება არის მოძრაობის ბუნებრივი გამოხატულება, ეს ღმერთმა გვიბოძა საჩუქრად თითოეულ ქართველს.

წარმოგადგენიათ, ერთი ნაშთი თეატრის მსახიობი ნებისმიერ როლს, ერთი ემოციით გამოხატავდეს, ეს ხომ შეუძლებელია. ასეა ცეკვა. გამოხატე ემოცია მუქ ჩამქრალ ოთახში, ხელების ქნევით, ნაბიჯებით დახატე ის ემოცია და სიყვარული რასაც ცეკვის მიმართ განიცდი, რასაც ენით ვერ გადმოსცემ და გამოხატავ მოძრაობით. დაკვირდით სიტყვა „გამო-ხატვა“ საოცრად ჟღერს. როგორც ვთქვი, ხატავ შენ, ხელის ქნევით, ნაბიჯებით. იმას, რასაც გრძნობ, ცეკვით გამოხატავ.



2011 წელს მე გადავედი თბილისში ცეკვის გასაგრძელებლად. რათქმუნდა, ვიცოდით რატომ და რისთვის მივდიოდი. ჩავაბარე ქორეოგრაფიულ ინსტიტუტში, რამაც საშუალება მომცა გაემზადარიყავი უკვე კვალიფიციური, დიპლომირებული ქორეოგრაფი. ამასთანავე, ვცეკვავდი ანსამბლ „ერისიონის სტუდიაში“. ვინაიდან, თეორიული განათლება, ისევე როგორც ნებისმიერ დარგში, ქორეოგრაფიაშიც არ კმარა.

ეს არ არის ლამაზი ხელწერა, რომელიც შეიძლება ისწავლო. მოცეკვავე არის ინსტრუმენტი როგორც ფორტე-პიანო. მოცეკვავი უნდა ქონდეს იმის შეგრძნება, უნდა ქონდეს გათავისებულები რომ ცეკვაში იპოვნის თავის სულის და სხეულის თავისუფლებას. მითუმეტეს, ეს თუ ქართული ცეკვის შემსრულებელს ეხება, უნდა უყვარდეს საკუთარი ქვეყნის საგანძური ხელოვნება და შემოქმედება, რათა თვითონ გახდეს შემდეგ ამ

და მინც რომელი ცეკვა მიყვარს ყველაზე მეტად... „ხევსურული“. ხევსურული ეს ის ცეკვა რომელსაც შემოძლია დაუღალავით ვუყურო და შევასრულო. ამ ცეკვაში, ძალიან მკვეთრად ჩანს მამაკაცის პატივის ცემა ქალის მიმართ, – როდესაც ქალი აგდებს შუაში მანდილს და ბრძოლა ჩერდება ქალის გამო, ვისთვისაც დაიწყო... და რათქმუნდა, ეს ცეკვა პროგრამაში რომ არ შემეტანა და არ დამეძგა გამოირიცხული იყო. ეს ცეკვა არის ჩემი ჰულსი, ჩემი გულისცემა, ჩემი სუნთქვა. ეს ჩემი ცხოვრების რიტმი. ეს არის დრო და მოძრა-



– ჩემი აზრით, ყველა ადამიანმა უნდა იპოვოს სფერო, სადაც თავის თავს იპოვინს. მე ჩემი თავი დარბაზში სარკესთან, ძელთან და ბავშვებთან ვიპოვე. ჩემი პატრონი ჩემი საქმის უსაზღვრო სიყვარული და შემართება გახდა ალბათ, როგორც თქვენ უნოდეთ – „წარმატების ფორმულა“. სიმართლე გითხრათ, დიდად არ მიყვარს ჩემს თავზე ლაპარაკი თუ როგორი პატრონი ვარ და როგორი სიყვარული ვარ განწყობილი ჩემი საქმის მიმართ, თუმცა მინც ეს აისახა ჩემს შემოქმედებაში.

– ცალკე აღნიშვნის თემაა, შენი განსაკუთრებული დამოკიდებულება მოსწავლეების მიმართ და პირობით... გაგრძელება მე-12 გვ. -ზე

– ნინალმდეგობები... რაიცოც, ალბათ არ გვაქვს თუ არ ჩავთვლით იმას, რომ ჩვენ თვითდაფინანსებაზე ვართ, თქვენც იცით ალბათ. რასაც ვაკეთებთ ჩვენი ბიუჯეტით ვაკეთებთ, სადმე გასვლა იქნება, თუ რაიმე სასცენო კოსტიუმის შეკერვა. მხარდაჭერას რაც შეეხება, ჩემი ოჯახი მიდგას გვერდში მეც და მთლიან ანსამბლს. რაც ყველაზე მნიშვნელოვანია ანსამბლის მშობლები მიდგანან გვერდში. ყველას გვინდა შევქმნათ ხარისხიანი პროდუქტი, რომ ესამოვნოს მაყურებელს და ყველა ჩვენგანს, ეს სიამაყე ჩვენი რაიონის და ქვეყნის



# „...ცეკვა არის ჩემი პულსი, ჩემი გულისცემა, ჩემი სუნთქვა“

დასაწყისი მე-11 კვ. -ზე

წარმატება. დიდ მადლობას ვუხდით მათ ასეთი გულმგებლობისთვის და თავდადებასთვის. მე შეამყვება და მიხარია, რომ ასეთი ხალხი მყავს გვერდით.

– ვიცი, რომ ამ გაზაფხულისთვის ბევრი საინტერესო სახსრები გქონდათ და გეგმილი. თუმცა, COVID-19 პანდემიისთან დაკავშირებით, მსოფლიოს დღის წესრიგი შეიცვალა, არამარტო თქვენი ანსამბლის. როგორ გადაიტანეთ ეს პერიოდი და როგორ აისახა ეს სიტუაცია ანსამბლის ცხოვრებაზე?

– დიდი ცვლილებები მოიტანა ამ პანდემიამ ზოგადად სახელოვნობო სფეროში, გაჩერდა და დიდი ხნით თვატრები, სარეპეტიციო დარბაზები, საერთოდ დედამინა გაჩერდა ასე ვიტყვი და ეს იყო უოჯოჯოხეთი იმ ხელოვანი ადამიანებისთვის ვინც მთელი თავისი ცხოვრება პრომოტინგს, ემსახურებოდნენ ხელოვნებას და თავიანთ ქვეყანას და უცბათ აღმოჩნდნენ ოთხ კედელ შუა, იქნება ეს ქორეოგრაფი, რეჟისორი, მწერალი თუ პოეტი არ აქვს მნიშვნელობა. ყველაფერი თავიდან გასაკეთებელი გაუხდათ სამწუხაროდ და რა თქმაუნდა ჩვენი ანსამბლიც აღმოჩნდა ამ ოთხ კედელ შუა. ფაქტურად მთელი წელი ჩავარდა, გამოვტოვეთ უამრავი კონცერტი, ფესტივალი და პროექტი. გახსოვთ ალბათ, 2019 წლის 6 ოქტომბერს ყვარულში ჩვენ ჩავატარეთ ანსამბლის პირველი სოლო კონცერტი – პროექტი „მომავალი ვარსკვლავები“, რომელმაც ანსამბლი ჩაიარა და დიდი მონონება დაიმსახურა მსოფლიოსგან. ამან უფრო სტიმული მოგვცა მთლიან შემოქმედებით ანსამბლს. უკვე ვგეგმავდით გაზაფხულზე ახალი პროგრამით და პროექტით წარმედგარიყავით თელავის თეატრში, თუმცა ესეც გადაიდო. ასევე, დაგეგმილი იყო და ვეშაბდებოდით 2020 წლის 29 აპრილს ბაქოში გასამგზავრებლად და ესეც ჩაიშალა – ეს იქნებოდა ჩვენი ამ წლის ბოლო დასკვნითი კონცერტი, ამით დავხურავდით სასწავლო წელს რომ არა COVID-19.

– რას გეგმავთ სამომავლო გეგმების შესახებ, რას გეგმავს ქორეოგრაფიული ანსამბლი „კავკასიონი“?

– ანსამბლის სამომავლო გეგმები



# ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერიის ხელმძღვანელობას ემადლიერებინან

ათეული წლების განმავლობაში უორდროპების ქუჩის მაცხოვრებლები შენუხებული ვიყავით უგზობობით. წვიმიან და თოვლიან ამინდში იმდენი წყლით სავსე ურმო იყო, რომ ნებისმიერ ადამიანს გაუჭირდებოდა ისე გავლა, რომ ტახაბით არ დასვრილიყო.

მიმდინარე წელს უეცრად მშენებლები გამოჩნდნენ და გზის მოწესრიგება დაიწყეს: მოაწყვეს ლვარგამშენები არხები და დააფარეს ბადეები, გაასწორეს და მოხრემეს მთლიანი ქუჩა. ჩვენი ქუჩის მაცხოვრებლები უღრმეს მადლობას ვუცხადებთ ყვარლის მუნიციპალიტეტის

მერს, ბატონ როსტომ სესიაშვილს და მის მოადგილეს, ბატონ გივი ზაუტაშვილს.  
**პატივისცემით ზაზა შიუკაშვილი, ცირა კაკონაშვილი, გივი ლონიაშვილი, ბესარიონ ზაალიშვილი, ლიანა ლონიაშვილი**

რესპუბლიკის – ეს არის ბალახებით გაუღწეველი ქალაქი, რომელიც პროდუქტების ვარგისიანობის ვადას 2-4 ჯერ ზრდის.

ნებისმიერი ფერმერისთვის, ისევე როგორც მომხმარებლისთვის ცნობილია, რომ მწვანილი მალფუტებადი პროდუქტია.

ენურგენ რესპუბლიკის დამაარსებელმა კავიტა შუკლამ მოიფიქრა მეთოდი, რომელიც არა მხოლოდ მწვანილს, არამედ სხვა მრავალ ბოსტნეულს და ხილსაც ინახავს საღ მდგომარეობაში, მაცივრის გარეშე.

რესპუბლიკის – 15X15 სმ. ზომის ქალაქის ფურცელია, რომელიც ორგანული სახელებითაა გაუღწეველი, როცა ესეთი ქალაქი ახალ ხელთან და ბოსტნეულთან არის განთავსებული, ის ხელს უშლის ბაქტერიების და სოკოების განვითარებას, ინახავს პროდუქტს და ამცირებს საკვებ ნარჩენებს.



# ქალაქი რომელიც პროდუქტებს შენახვის ვადას უხანგრძლივებს

ეს იდეა კავიტას ჯერ კიდევ სკოლაში სწავლისას გაუჩნდა, როდესაც გოგონამ ინდოეთში, ბუბაისთან სტუმრობა გაიხსენა, მაშინ მან შემთხვევით, ონკანიდან, უვარგისი წყალი დალია (ინდოეთში ეს წყალი დაბინძურებულია საშიში ბაქტერიებით).

ბუბაიში გარკვეული ბალახები და სახელები გახსნა სუფთა წყალში და დააღვინა, გოგონა არ დაავადებულა.

„მე სულ მაინტერესებდა, როგორ იმუშავა ამ ხალხურმა საშუალებამ“ – იხსენებს კავიტა. ის ეძებდა პასუხს და ატარებდა ექსპერიმენტებს, ცდებდა ძირითადი ობიექტი მარწყვი იყო. მარწყვს გოგონა

საწვინებლების სხვადასხვა ნარევი ათავსებდა, შედეგად მიღებული იქნა ენურგენ რესპუბლიკის პროდუქტი კავიტამ 17 წლის ასაკში დააპატენტა (სახელი ერთ-ერთი ინგრედიენტიდან მოდის, რომელიც ასევე გამოიყენება ინდურ კერძებში).

გოგონას საწყისი გეგმები, სულაც არ იყო ამერკვლეზე გათვლილი, ის ხედავდა შიმშილს და სიღარიბეს ინდოეთში და სურდა პროდუქტის ვარგისიანობის ვადის გახანგრძლივებით, განვითარებად ქვეყნებში უფრო მეტი ადამიანი დაეპურებულყო, მაგრამ მან არ იცოდა როგორ განვითარებინა პროექტი.

2010 წელს, პარტნიორთან ერთად კავიტა შუკლა, ფერმერთა ბაზარზე შევიდა პროდუქტით ანდამად რესპუბლიკაში და ამან იმუშავა, დღეს უკვე რესპუბლიკაში მთელ ტერიტორიაზე იყიდება. შუკლას სურს რომ, პროექტის წარმატება განვითარებად ქვეყნებზეც აისახოს, მსოფლიოში საკმარისი საკვები ყველას გამოსაკვებად, მაგრამ წარმოებული პროდუქტის 25% იკარგება და უბრალოდ იყრება.

რესპუბლიკის გამოყენება შესაძლებელია ყველა ეტაპზე, დაწყებული ფერმიდან – საკვების მიღებამდე, რაც მნიშვნელოვნად ახანგრძლივებს პროდუქტის ვარგისიანობის ვადას.

# ბრონეული – ეს უნდა იცოდეთ!

ბრონეული (უნიცა გრანატუმ) არის ბრონეულისებრთა ოჯახიდან, ფოთლომცვივანი ეკლიანი მცენარე. აქვს კონდენტიანი ტყავისებრი ფოთლები, რომელთაგან ზოგი დიდაა, სურისებრი; ნორმალურად განვითარებული ნასკი, ბუტკო და სამტრე აქვს, იძლევა ნაყოფს. ბრონეული ნიდაგისადმი ნაკლებმომთხოვია, ველურად იზრდება მცირე აზიის, ჩრდილო-დასავლეთ ინდოეთის, ირანის, ამიერკავკასიის მთიან რაიონებში. საქართველოში ბრონეული გაშენებულია უმთავრესად კახეთში, ქართლში, იმერეთსა და აჭარაში. ბრონეულის წვენი შეიცავს: 8-19 პროცენტ შაქარს, 0, 3-9 პროცენტ ლიმონის მჟავას, ტანინსა და C ვიტამინს.

ბრონეული არის ერთ-ერთი ძირძველი ანტიკური პერიოდის ხილის სახეობა (კენკრა). აღმოჩენის პერიოდებიდან დღემდე ითვლება ერთ-ერთ უძლიერეს ანტიოქსიდანტად. ძირითადად მნიშვნელოვან სექტორებში – ოქტომბრის თვეებში.

ბრონეულის დადებითი თვისებების კონკრეტული სახეობა გადსავლად, მოკლედ მიმოვიხილოთ ამ ხილში შემავალი ის ვიტამინები და მინერალები, რომელიც ადამიანის ჯანმრთელობისთვის სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანია. ზემოთ აღნიშნული ხილი მდიდარია: A, C, E, B1, B2, ვიტამინებით, აგრეთვე მინერალებით: რკინა, იოდი, კალციუმი, კალიუმი და სალიციუმი. ბრონეულის წვენი ხელს უწყობს ადამიანის მომხმარებელი სისტემის გამართულ ფუნქციონირებას. მისი მიღება რეკომენდებულია სისხლნაკლებობის და რადიაციული დასახიების დროს.

ბრონეულის დადებით თვისებებზე საუბარი რომ დაიწყოთ, შესაძლოა ვერც ამოვწერთ, თუმცა რამოდენიმე დღე ვადად სტატიაში გაგაცნობთ...

1. ბრონეული, როგორც ერთ-ერთი უძლიერესი ანტიოქსიდანტი, ხელს უშლის სიბერეს. აქედან გამომდინარე თუ მიირთმევთ საკმაო რაოდენობის ბრონე-



ულს, უფრო ახალგაზრდული შეხედულება გექნებათ.

2. ბრონეულის წვენი ეფექტურია ღვიძლის პროფილაქტიკისთვისაც, მარტივად შეუძლია დაზიანებული ღვიძლის ქსოვილის აღდგენა.

3. კარგად იცავს თირკმლებს.

4. გულის დაავადებების წინააღმდეგ ეფექტური საშუალებაა.

5. პოლიფენოლები და ფლავონოიდები, რომელსაც შეიცავს ბრონეული, ეფექტურად მუშაობს კიბოს წინააღმდეგ.

6. შეიცავს ბლომად C ვიტამინს, რაც ადამიანის დღიურ C ვიტამინის ნაკლებობას 16% ავსებს (მხოლოდ ერთი საშუალო ზომის ბრონეული).

7. C ვიტამინის საშუალებით ძვლების პრობლემაც ნაკლებად გექნებათ.

8. მეცნიერთა მტკიცებით, ბრონეულის კურკა შეიცავს ცხიმებს, რომლებიც ორგანიზმში ჰორმონალურ ბალანსს აღადგენს. ამდენად, ნუ უგულვებელყოფთ ბრონეულის კურკებს, მიირთვით ისინი, მით უფრო, თუ თავის ტკივილებს, მტკივან მენსტრუალურ ციკლს, ან კლიმაქსს უჩივით.

9. ბრონეული ძალიან ცოტა ოდენობით შეიცავს კალორიას, რაც იმის მიმა-

ნიშნებელია, რომ არის საკმაოდ დიეტური.

10. არის არტერიული წნევის მარეგულირებელი. თუ მაღალცივიანი საკვები თქვენს წნევაზე უარყოფითად იმოქმედებს, მსხნელად ბრონეული მომხმარებელია. ბრონეულის მარცვლებს ჭამა სასარგებლოა ჰიპერტონიით დაავადებულითათვის.

აქვს თუ არა უარყოფითი თვისებები ბრონეულს? – საინტერესო კითხვაა, ალბათ პასუხი ყველა მკითხველს ძალიან დაინტერესებს...

დადებითი თვისებების შემდეგ, გადავიდეთ ბრონეულის უარყოფით თვისებებზე. ზოგადად ბრონეულს და ბრონეულის წვენს მნიშვნელოვანი უარყოფითი თვისება არ გააჩნია, თუმცა ბრონეულსადმი ალერგიული ადამიანებს ხანდახან მცირედი პრობლემები ექმნებათ, ამიტომ უნდა მიმართოთ ექიმს. გადაჭარბებული რაოდენობით ბრონეულის მიღება იწვევს წნევის აწევას. და ბოლოს... არცერთ შემთხვევაში არ გამოიყენოთ ბრონეულის ფესვები, რომელიც მომწინააღმდეგე ტოქსინებს შეიცავს.

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 ავებენ პასუხს მასალაში მოტანილი ფაქტების, არგუმენტებისა თუ ციტატების სიზუსტეზე. შემოსული წერილები ავტორებს არ უბრუნდებათ.

**დირექტორი**  
**ალექსანდრა გიგილოვი**  
**მონადგლე**  
**ნუზარ ღონიაშვილი**

**პასუხისმგებელი მდივანი**  
**ია გიგილოვი**  
**კორესპონდენტი**  
**დალი ტატულიშვილი**

**რედაქციის მისამართი:**  
**ქ. ყვარალი, კუდიბორის №2**  
**საკონტაქტო ტელეფონი:**  
**22-01-86**