ყვარლის მუნიციპალიტეტის „მედია ცენტრის“ გაზეთი
2020 წელი, 31 დეკემბერი, №17-18-19 (6527)

ყვარელი

გამოდის 1932 წლიდან
ფასი 1 ლარი

გილოცავთ დამდეგ შობა-ახალ წელს!

ჩემო ძვირფასო ყვარლელებო, გილოცავთ ახალ 2021 წელს, გისურვებთ ჯანმრთელობას, მშვიდობასა და კეთილდღეობას!

გასული 2020 წელი საკმაოდ რთული აღმოჩნდა ყველასთვის. როგორც იცით, ჩვენი მუნიციპალიტეტი პირველივე დღეებიდან აქტიურად არის ჩართული კორონავირუსის გავრცელების პრევენციის ღონისძიებებში. ჩვენ ვცხოვრობთ პანდემიის პირობებში და ვცდილობთ, შეუფერხებლად განხორციელდეს ყველა მიმდინარე და დაგეგმილი პროექტი. 2020 წელს, მიუხედავად რთული ვითარებისა, ბევრი მნიშვნელოვანი ინფრასტრუქტურული პროექტი განხორციელდა: საბავშვო ბაღების სრული რეაბილიტაცია, სპორტული და საგზაო ინფრასტრუქტურის კეთილმოწყობა, ბავშვთა ახალი გასართობი სივრცეების შექმნა, სტიქიის საპრევენციო ღონისძიებები და ა.შ. ასევე, შეუფერხებლად ისარგებლეს ჩვენმა მოქალაქეებმა მერიის ჯანდაცვისა და სოციალური პროგრამების მომსახურებით...

ახალ წელს, თითოეული ჩვენგანი, განსაკუთრებული მოლოდინებით, უკეთესი მომავლის რწმენითა და იმედებით ვხვდებით. დარწმუნებული ვარ, ერთობლივი ძალისხმევით შევძლებთ არსებული გამოწვევების დაძლევას და ჩვენი მოქალაქეების ცხოვრება უკეთესობისკენ შეიცვლება!

გისურვებთ, რომ 2021 წელი ყველასთვის ჯანმრთელობის, სიუხვის, სიყვარულისა და ბედნიერების მომტანი ყოფილიყოს!

ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერი
როსტომ სესიაშვილი

ვცხოვრობ გარდასულ დღეთა მოგონებებით

ოქროს მედალზე დაამთავრა ველისციხის საშუალო სკოლა. პირველკლასიდანვე გამოირჩეოდა, – განონასწორებული, დინჯი და სერიოზული ბავშვი იყო,– ასე ახასიათებენ მას თანაკლასელები. შემდგომში ექიმის პროფესია აირჩია, – წარმატებით დაამთავრა სამედიცინო ინსტიტუტი და ჯანმრთელობის სამსახურში ჩადგა. ნათქვამია, – სადაურსა სად წაიყვან ბედოო და... ბედმა მას არც თუ ისე შორს, ყვარლის რაიონის სოფელ ახალსოფელში შეაქმნევინა ოჯახი, – ველისციხიდან ახალსოფელში, – ლომიძეების დიდ ოჯახში დაიდო ბინა.

75 წელს გადაცილებული ექიმი-თერაპევტი, ქალბატონი თამილა ხარბედია დღესაც ჯანმრთელობის სადარაჯოზეა და ახალსოფლელთა და რაიონის მოსახლეობის ერთ-ერთი საყვარელი ექიმია. საახალწლოდ თავისი განვლილი ცხოვრების შესახებ გაზეთ „ყვარლისთვის“ გადავწყვიტეთ მასთან ინტერვიუს ჩაწერა.

– ქალბატონო თამილა, გილოცავთ ახალ 2021 წელს, გისურვებთ ჯანმრთელობას, დიდხანს სიცოცხლეს, მხნეობას თქვენს შვილებთან და შვილიშვილებთან ერთად. პირველ რიგში გკითხავთ, როგორია თქვენი ჯანმრთელობის მდგომარეობა ამ ეპიდვითარების ფონზე, რამეთუ ეს ვირუსი ყველაზე მეტად აზარალებს ასაკოვან ადამიანებს.

– უფლის წყალობით ამ მხრივ კარგად ვარ. ოცდამეერთე საუკუნეში, როდესაც სამედიცინო განათლება უმაღლეს დონეზეა განვითარებული, ვერავინ ვერ წარმოიდგენდა, რომ გამოჩნდებოდა ვირუსი „კოვიდ-19“, რომელიც მსოფლიოში ამდენი ადამიანის სიცოცხლეს შეიწირავდა და დედამიწაზე მილიარდობით ადამიანს საფრთხეს შეუქმნიდა.

დღეს ყველა ქვეყანას, ყველა ოჯახს ერთნაირი ტკივილი სტკივა – გავუმკლავდეთ კორონას.

ცხადია, აღნიშნულის ფონზე, ჩემი სპეციალობიდან გამომდინარე არ მაქვს უფლება მეტი დრო დავუთმო საკუთარ ჯანმრთელობაზე ფიქრს, ვინაიდან ჩემმა გამოცდილებამ და დაუღალავმა შრომამ დღეს ბევრ ადამიანს უნდა შეუნარჩუნოს სიცოცხლე. ამიტომ ვურჩევ რისკის ჯგუფში მყოფ ყველა ადამიანს, განსაკუთრებით ასაკოვნებს, არ ჩავარდნენ პანიკაში, შეინარჩუნონ სიმშვიდე, დარჩნენ სახლში და დაიცვან ყველა ის რეგულაციები, რომელსაც მთავრობა სთავაზობს..

– ასეთი უხილავი ვირუსის პირობებში თუ გქონიათ შეხება ვირუსის მატარებელ პაციენტებთან?

– მინდა გითხრათ, რომ მქონდა შეხება ასეთ პაციენტთან, რომელსაც ვუტარებდი მკურნალობას ონლაინ რეჟიმით, მადლობა უფალს, რომ ჩემმა შრომამ შედეგი გამოიღო და პაციენტი გამოჯანმრთელდა.

– იყო წლები, და ალბათ დღემდე ასეა, რომ ექიმის შრომა დაუფასებელია. ამის გამო მათმა ნაწილმა მცირე სახელფასო განაკვეთის გამო, სახლში ჯდომა არჩია. უმრავლესობა ექიმებისა აქა-იქ, სხვადასხვა რაიონებში გადანაწილდა, – ისევ და ისევ ოჯახის მცირე ბიუჯეტის გამო. რას გვეტყოდით ამის თაობაზე?

– გეთანხმებით, რომ ექიმის შრომა წლების განმავლობაში და დღესაც დაუფასებელია, მაგრამ ჩემთვის ჩემი პროფესია იმდენად ღირებულია, რომ მას ყველაზე და ყველაფერზე მაღლა ვაყენებ, საჭიროების შემთხვევაში პაციენტისათვის არა მარტო მიმკურნალია, არამედ ავადმყოფის სასთუმალთან ღამეებიც მითენებია.

განუმეორებელ სიამოვნებას მანიჭებს უიმედოდ მყოფი პაციენტების გამოჯანმრთელება და მათგან მიღებული მადლიერება, რომელიც ჩემს ცხოვრებას ასაზრდოებს.

გაგრძელება მე-3 გვ. -ზე

... ქრისტეშობის მადლი არ მოკლებოდეს ყვარელს და სრულიად საქართველოს

ახლოვდება ქრისტეშობის ბრწყინვალე დღესასწაული. ბევრი ადამიანისთვის ეს დღესასწაული ასოცირდება ნაძვის ხის ქვეშ დაწყობილ საჩუქრებთან, საახალწლო სუფრასთან, მისალოცბარათებთან, ოთახში დაკიდებულ წინდებთან და სხვადასხვა რიტუალებთან. სინამდვილეში კი ბევრმა არ იცის შობის ნამდვილი მნიშვნელობა. ამასთან დაკავშირებით გვესაუბრება ყვარლის იოანე ნათლისმცემლის ტაძრის მოძღვარი, დეკანოზი ბენიამენ ჩიხორლიშვილი.

– მამაო, რას გვეტყვით, რას ნიშნავს სინამდვილეში შობის დღესასწაული?

– ქრისტეს შობა – ღმერთის განკაცება – ის უდიდესი საღმრთო საიდუმლოა, რომლითაც კაცთა მოდგმისათვის გაიხსნა ბჭე ჭეშმარიტი ღმრთის შემეცნებისა, საუკუნო ცხოვრებისა და ცათა სასუფევლის მკვიდრობისა.

ოცი საუკუნის წინათ, წმინდა მიწაზე, იუდეის პატარა ქალაქ ბეთლემში, იშვა მაცხოვარი ჩვენი იესო ქრისტე. ჯერ კიდევ ძველი აღქმის საღმრთო წერილში, მიქეას წიგნში იყო ნაწინასწარმეტყველევი, რომ მაცხოვარი – ზეციური პური – სწორედ ბეთლემში უნდა შობილიყო (თვით ბეთლემი ებრაულად „პურის

გაგრძელება მე-2 გვ. -ზე

პროექტები, რომლებიც ჩვენი მოქალაქეების ინტერესებზე იქნება მაქსიმალურად მორგებული და გააუმჯობესებს მათ ყოველდღიურ ცხოვრებას

2006 წელს დაამთავრა ქალაქ ყვარლის აკაკი წერეთლის სახელობის №2 საჯარო სკოლა, ხოლო 2010 წელს საქართველოს ტექნიკური უნივერსიტეტის სამშენებლო ფაკულტეტი სამოქალაქო და სამრეწველო მშენებლობის სპეციალობით. ორი წლის განმავლობაში მუშაობდა კერძო სამშენებლო კომპანიაში, სადაც გამოამჟღავნა უზადო პროფესიონალიზმი და დაკისრებული მოვალეობისადმი შესაშური პასუხისმგებლობა. 2012 წელს დაინიშნა ყვარლის მუნიციპალიტეტის გამგეობის ინფრასტრუქტურისა და არქიტექტურის სამსახურში სპეციალისტის თანამდებობაზე, ხოლო გასული წლის სექტემბერში დაანინაურეს ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერიის ინფრასტრუქტურის, სივრცითი მოწყობის, ძეგლთა დაცვის, მშენებლობისა და არქიტექტურის სამსახურის ხელმძღვანელად.

გაზეთის საახალწლო ნომრის რესპოდენტად სწორედ ეს პიროვნება შევარჩიე, ვინაიდან, მომავალი თაობისთვის მისაბაძი უნდა გახდეს ასეთი გამორჩეული, წარმატებული ახალგაზრდა ადამიანების საქმიანობა.

ამიტომაც ვთხოვეთ ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერიის მნიშვნელოვანი სამსახურის ხელმძღვანელს ალექსანდრე გიგაურს გამოენახა დრო და მომზადებულ კითხვებზე გაეცა პასუხი.

– ბატონო ალექსანდრე, მუნიციპალიტეტის მერიის საქმიანობის შეფასების ერთ-ერთი ძირითადი კრიტერიუმი მოსახლეობის ყოფითი და დასვენების პირობების გაუმჯობესებისათვის გაწეული მუშაობაა. რა გაკეთდა მიმდინარე წელს ამ მიმართულებით? (რომელი ფონდებიდან რა თანხების მობილიზება მოხდა და მთლიანად მუნიციპალიტეტში რამდენი ლარის სამუშაოები განხორციელდა)

– რათქმაუნდა, ჩვენი, როგორც საჯარო მოხელეების მოვალეობა მოსახლეობის კლეთილდღეობაზე ზრუნვაა. შესაბამისად, როგორც ადგილობრივი, ისე ცენტრალური ბიუჯეტიდან გამოყოფილი თანხები, სწორედ ამ მი-

გაგრძელება მე-2 გვ. -ზე

პროექტები, რომლებიც ჩვენი მოქალაქეების ინტერესებზე იქნება მაქსიმალურად მორგებული და გააუმჯობესებს მათ ყოველდღიურ ცხოვრებას

დასაწყისი 1-ელ გვ. -ზე

მართულებით ნაწილდება. მიმდინარე წელს ბევრი მნიშვნელოვანი პროექტი განხორციელდა, მიმდინარეობს: საბავშვო ბაღების რეაბილიტაცია, სპორტული ინფრასტრუქტურისა და გზების კეთილმოწყობა, სტიქიის პრევენციის ფარგლებში ნაპირსამაგრი სამუშაოების ჩატარება, გაბიონის მშენებლობა და ა.შ.

– მოსახლეობასთან კომუნიკაცია თუ გაქვთ და როგორ ახდენთ მოსაგვარებელი პრობლემების შერჩევას?

– სწორედ ჩვენი მოსახლეობის საჭიროებების გათვალისწინებით ხდება თითოეული პროექტის დაგეგმვა-განხორციელება, ვცდილობთ ჩვენი შესაძლებლობების ფარგლებში და მოსახლეობის ინტერესებიდან გამომდინარე განვსაღვროთ პრიორიტეტები და ისე შევარჩიოთ განსახორციელებელი პროექტები. მიუხედავად ქვეყანაში არსებული პანდემიისა, ვცდილობთ ინფრასტრუქტურული პროექტები შეუფერხებლად გაგრძელდეს.

– თუ გაქვთ საქმიანი კავშირი იმ კომპანიასთან, რომელიც ახდენს საპროექტო დოკუმენტების მომზადებას და თქვენს წინადადებებს თუ ითვალისწინებენ?

– ჩვენ უშუალოდ ვართ ჩართულები ყველა ინფრასტრუქტურულ საპროექტო-სახარჯთაღრიცხვო წინადადებების, მონახაზებისა და ესკიზების მომზადებაში. ტენდერში გამარჯვების შემთხვევაში საპროექტო კომპანიები ჩვენი რეკომენდაციითა და მითითებებით ახდენენ სრული საპროექტო დოკუმენტაციების მომზადებას

– ვინ ახდენს სატენდერო წინადადებების მომზადებას და როგორ ხდება ტენდერის გამოცხადება?

– როგორც აღვნიშნე, ჩვენი სამსახური შესყიდვების განყოფილებასთან ერთად, ვაწარმოებთ სატენდერო წინადადებების მომზადებას, საორიენტაციო თანხების დადგენასა და პროექტების განხორციელების ვადების განსაზღვრას. ამის შემდეგ ცხადდება ტენდერი, როგორც საპროექტო, ისე სამშენებლო-სამონტაჟო სამუშაოებზე.

– მიმდინარე წელს ფონდმა რომელი პროექტები დაგიფინანსათ?

– მიმდინარე წელს რეგიონალური ფონდიდან ჩვენს მუნიციპალიტეტში ბევრი ინფრასტრუქტურული პროექტი დაფინანსდა, მაგალითად: ქ. ყვარელში გარე განათების სრული რეაბილიტაციის, რომელიც მოიცავს ქ. ყვარლის ქუჩებში/ჩიხებში განათების მონტაჟს და ასევე ე.წ. ლამიანებისა და ილიას ტბასთან მისასვლელ ქუჩებზე ახალი ქსელების მოწყობას, ასევე სოფელ შილდის მისასვლელი გზის მოასფალტების, ალმატისა და წიწკანაანთსერის საბავშვო ბაღების რეაბილიტაციის, 9 აპრილის სკვერის კეთიმოწყობის, ჭიკაანში ორი შიდა საუბნო გზის მოასფალტების, სოფელ ენისელში სპორტული სტადიონის კეთილმოწყობის და საბუეში სასმელი წყლის სათავე-ნაგებობების რეაბილიტაციის სამუშაოები. აღსანიშნავია, რომ ყველა მიმდინარე პროექტი წლევანდელი ლიმიტის ფარგლებში წლის ბოლომდე დასრულდება.

– მდინარეების – შოროხევისა და ავანისხევის ნაპირსამაგრი სამუშაოები ვინ დააფინანსა, როდის დამთავრდება და რა პრობლემები გადაწყდება დადებითად?

– აღნიშნული პროექტის განხორციელება ერთ-ერთი მნიშვნელოვანია სამუშაო სპეციფიკიდან და მასშტაბებიდან გამომდინარე. პროექტი დაფინანსებულია სახელმწიფო ბიუჯეტიდან და მოიცავს ყვარლის მუნიციპალიტეტის ოთხი სოფლის ტერიტორიებს (ჭიკაანი, ახალსოფელი, ბალღოჯიანი, საცხენე). აღნიშნული პროექტის განხორციელებით გაბიონები დაიცავს მოსახლეობის სასოფლო – სამეურნეო სავარგულებს წყალმოვარდნის პერიოდში დატბორვისა და დაზიანებისაგან. რაც შეეხება პროექტის მიმდინარეობის სტატუსს, სამუშაოები ფაქტიურად დასრულებულია და მიმდინარეობს მიღება-ჩაბარების დოკუმენტაციის მომზადება.

– ორი წელია მიმდინარეობს ახალსოფლის სპორტკომპლექსის მშენებლობა, როდის დამთავრდება და რა სიკეთეს მოუტანს სოფლის ახალგაზრდობას?

– ახალსოფლის სპორტკომპლექსის მშენებლობის პროექტი არის გარდამავალი, რომელიც რეგიონალური ფონდის დაფინანსებით ხორციელდება. აღნიშნულ მულტიფუნქციურ შენობაში განთავსდება სპორტული მოედნები, სატრენაჟორო და სხვა სპორტულ-გამაჯანსაღებელი სივრცეები. კომპლექსის მშენებლობა განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ახალგაზრდებისათვის, რადგან ხელს შეუწყობს ჯანსაღი ცხოვრების წესის და სპორტის პოპულარიზაციას.

– ყვარელი-თელავის მიმართულებით ცენტრალური გზის მოასფალტების სამუშაოები ვინ დააფინანსა და რომელმა კომპანიამ შეასრულა?

– აღნიშნული საავტომობილო გზის სამუშაოების დაფინანსება და ტენდერის გამოცხადება მოხდა საქართველო საავტომობილო გზების დეპარტამენტის მიერ. სამუშაოებს აწარმოებდა საგზაო-სამშენებლო-სარემონტო კომპანია „სერპანტინი“.

– ადგილობრივი ბიუჯეტის სახსრებით, რომელი პრობლემები მოაგვარეთ?

– ადგილობრივი ბიუჯეტიდან ინფრასტრუქტურის კუთხით გამოყოფილი თანხები გაიხარჯა ქალაქ ყვარლის ქუჩებში სანიაღვრე არხების მოსაწყობად, რომელიც ისევ ერთ-ერთ პრობლემად რჩება ყვარლის მოსახლეობისათვის და ყოველწლიურად ვმუშაობთ ამ კუთხით, ქ. ყვარელში ჩატარდა მოასფალტებული ქუჩების ორმოული შეკეთების სამუშაოები, კეთილმოეწყო სასწარფო დახმარების ახალი შენობის მიმდებარე ტერიტორია. ასევე მოეწყო ქ. ყვარელში №13 საერთო საცხოვრებელთან არსებული მოსასვენებელი სკვერი, რომელიც უკვე ფუნქციონირებს და ა.შ.

– ახალ წელს რას უსურვებდით ჩვენს მოსახლეობას და მერია რომელი პრობლემის მოგვარებას პირდებით?

– ისევე როგორც წინა წლებში, მომავალ წელსაც, ჩვენ მოსახლეობის ინტერესებიდან გამომდინარე ვიმოქმედებთ. დაგეგმილი გვაქვს საგზაო ინფრასტრუქტურის მოწყობა, ბავშვთა გასართობი და სპორტულ-გამაჯანსაღებელი სივრცეების შექმნა, სტიქიის პრევენციული ღონისძიებები და სხვა პროექტები, რომლებიც ჩვენი მოქალაქეების ინტერესებზე იქნება მაქსიმალურად მორგებული და გაუმჯობესებს მათ ყოველდღიურ ცხოვრებას.

ჩვენს მოსახლეობას კი ვუსურვებ ბედნიერი ახალი წლის დადგომას, მშვიდობას, ჯანმრთელობასა და კეთილდრეობას.

თქვენც, თქვენს სანიმუშო ქართულ ოჯახსაც გულითადად გილოცავთ დამდეგ შობა-ახალ წელს, მრავალს დაესწარით ჯანმრთელები და ბედნიერები.

ესაუბრა
ალექსანდრე გიგილოშვილი

... ქრისტეშობის მადლი არ მოკლებოდეს ყვარელს და სრულიად საქართველოს

დასაწყისი 1-ელ გვ. -ზე

სახლს“ ნიშნავს. აი, რას წერდა მიქეა: „და შენ, ბეთლემ, ქვეყანაი ეგე იუდაისი, არსადა უმრწემეს ხარ მთავართა შორის იუდაისთა, რამეთუ შენგან გამოვიდეს წინამძღვარი, რომელმან დამწყსოს ერი ჩემი ისრაელი“ (5,2).

ღმერთის განგებით ახალშობილ ყრმას უწოდეს იესო, რომელიც ებრაულად მაცხოვარს (ცხოვრების, არსებობის მომცემელს) ნიშნავს, ქრისტე კი ებრაული მესიის (მაშიახ-ის) ბერძნული შესატყვისია და ცხებულს (მირონცხებულს, მეუფეს) ნიშნავს.

წმ. იოვანე დამასკელის განმარტებით, იესო – მაცხოვრის კაცობრივი ბუნების სახელია, ქრისტეს წოდება კი საზიაროა მისი ღმრთეებისა და კაცებისათვის, ე.ი. მის ღმერთ-კაცობას მოასწავებს.

წმ. მოციქული და მახარებელი იოვანე ღმრთისმეტყველი მაცხოვარს ღმრთის სიტყვად მოიხსენიებს: „პირველთაგან იყო სიტყვაი და სიტყვაი იგი იყო ღმრთისა თანა და ღმერთი იყო სიტყვაი იგი“ (იოვანე 1,1). სიტყვა ღმრთისა – მამა ღმრთის ერთარსი ძე და თანადაუსაბამო არსი, „ნათელი ნათლისაგან“ – განკაცდა სულიწმიდისა და ქალწულ მარიამისაგან, იშვა ვითარცა ხორციელი კაცი და ხილულად მოევლინა კაცთა მოდგმას; მიიღო სრული კაცობრივი ბუნება (თვინიერ ცოდვისა). ამით ღმრთის ძის ღვთაებრივი ბუნება როდი შეიცვალა კაცობრივი ბუნებით. ღმერთი როდი გარდაიქმნა კაცად, არამედ განკაცდა უქცეველად, ე.ი. განკაცებით მას არ დაუკარგავს ღვთაებრივი ბუნება, ღვთაებიდან იგი კაცად კი არ გადაიქცა, არამედ ღვთაებრივი ბუნებაც შეინარჩუნა და კაცობრივი ბუნებაც შეიძინა.

ქრისტეს განკაცება მოხდა ბუნებათა შეურევნელად. ე. ი. ქრისტეს ჰიპოსტასში (პიროვნებაში) ღვთაებრივი და კაცობრივი ბუნების შეერთების შედეგად რაიმე ახალი, შუალედური ბუნება კი არ წარმოქმნილა, არამედ ამ შეერთებისას იგი ისეთივე სრული ღმერთი დარჩა, როგორიც მანამდე იყო, მხოლოდ შეიძინა სრული კაცობრივი ბუნებაც, ისეთივე, როგორიც თითოეულ ადამიანს აქვს, იმ განსხვავებით, რომ ქრისტე – უცოდველია.

ქრისტეს განკაცება იყო დასაწყისი მისი მაცხოვარებითი მისიისა, რომელიც ვნებით, ჯვარცმით, მკვდრეთით აღდგომით, ზეცად ამაღლებითა და წმინდა ეკლესიაზე სულიწმინდის მოვლინებით აღსრულდა.

ქრისტეს შობა აღწერილია წმინდა სახარებაში (მათე 2,1 – 23; ლუკა 2,1-2,1). მოთხრობილია მოგვთა (მათე 2,1-12) და მწყემსთა თაყვანისცემა (ლუკა 2,8-18) ახალშობილი ყრმისადმი; ზეციურ ანგელოზთა გალობა და დიდებისმეტყველება: „დიდებაი მაღალთა შინა ღმერთსა, და ქუეყანასა ზედა მშვიდობაი და კაცთა შორის სათნოებაი“ (ლუკა 2,14).

მოგვნი და მწყემსნი – მთელ კაცთა მოდგმას განასახიერებენ, ანგელოზნი – ზეციურ უსხეულო ძალთა სამყაროს. მათი ღმრთივ-შვენიერი გალობა და თაყვანისცემა მიგვითითებს, რომ ქრისტეს შობის დღესასაწაული – უდიდესი ზეიმია ცისა და ქვეყანისა; ამ დღეს მოევლინა კაცთა ნათესავს დაუსაბამო და დაუსრულებელი ღმერთი, მხსნელი და მაცხოვარი ჩვენი, მტვირთველი და ჭირთა და უძლურებათა ჩვენთა.

ბეთლემის გამოქვაბულში აღმოუბრწყინდა კაცობრიობას მზე სიმართლისა, რომელმაც ღმრთის მეცნიერების ბრწყინვალებით განანათლა კიდენი ქვეყნისანი.

უფალსა და დამბადებელს სიყვარულით უგალობს ყოველი ქმნილება, ანგელოზნი მწყემსთა თანა დიდებისმეტყველებენ და ჩვენც სიხარულით ვუერთდებით მათ გალობას: „დიდება მაღალთა შინა ღმერთსა, ქვეყანასა ზედა მშვიდობა და კაცთა შორის სათნოება“.

„დღეს იხარებენ ძალნი ზეცითა ანგელოზნი, და იშუებს ყოველი სოფელი, და განცხრებიან დაბადებულნი ბეთლემს შინა შობილისათვის – ქრისტეს ღმრთისა, მაცხოვრისა ჩვენისა“ (წმ. მერმანე კონსტანტინოპოლელი).

ქრისტეს შობის დღესასწაული ერთ-ერთი უძველესი საეკლესიო დღესასწაულთაგანია. იგი უკვე II საუკუნიდან ყველა ქრისტიანულ თემში აღინიშნებოდა.

ქრისტეს განკაცებამ სათავე დაუდო კაცთა ცხოვნების საღმრთო განგებულებას და ამიტომაც, ქრისტეშობის ღმრთივბრწყინვალე დღესასწაული ყოველთვის განსაკუთრებული და შთამბეჭდავია ყოველი ქრისტიანის ცხოვრებაში და ქრისტეს მოყვარეთა სურვილია – ბრძენ ქალწულთა მსგავსად, კეთილად მომზადებულნი და სულიწმიდის მადლით გაბრწყინებული ლამპრებით შემკობილნი შევხვდეთ სასიხარულო მოწოდებას: „აჰა, ესერა სიძე მოვალს, გამოვედით მიგებებად მისა“ (მათე 25,6).

– რატომ ზეიმობს მართლმადიდებლური სამყარო შობას 7 იანვარს?

– შობის დღესასწაული მართლმადიდებლური სამყაროს უდიდესი და გამორჩეული მოვლენაა,საქართველო ტრადიციულად 7 იანვარს აღნიშნავს მაცხოვრის შობას, მაგრამ ყოველი დღესასწაულის მოახლოებასთან ერთად, თავს იჩენს ასევე ტრადიციული კითხვები: რას ნიშნავს „ძველი“ და „ახალი“ სტილი? რატომ ვდღესასწაულობთ მაცხოვრის შობას ჩვენ, 7 იანვარს. დასავლურ-ქრისტიანული სამყარო კი – 25 დეკემბერს. ან რატომ ვდღესასწაულობთ ახალი წლის შემობრძანებას ორჯერ?

ამ კითხვაზე პასუხის გაცემა და მოსახლეობის გათვითცნობიერება ორიოდე სიტყვით ძალიან რთულია, ვინაიდან ეს საკითხი ოდითგანვე ღრმა ანალიზისა და კვლევის საგანს წარმოადგენდა. ჩვენთვის ამოსავალი წერტილი და ერთადერთი ჭეშმარიტება არის ის გზა, რომელიც ქართულმა მართლმადიდებელმა ეკლესიამ გაიარა და რომლისგანაც საუკუნეების მანძილზე არც ერთი მისხლით არ გადაუხვევია. აქედან გამომდინარე, ყველა საეკლესიო თარიღი შესაბამისობაში მოდის იმ ძირითად მოთხოვნასთან, რაც საეკლესიო დღესასწაულის მოწესრიგებული წესით განლაგებასა და ჰარმონიულ თანაწყობას გულისხმობს, ანუ რასაც იესო ქრისტე შეეხო, ყოველივე განწმინდა.

ქრისტეს შობამდე I საუკუნეში, 44 წელს, რომის იმპერატორმა იულიუს კეისარმა ეგვიპტელი მეცნიერების დახმარებით ახალი კალენდარი შემოიღო, რომლის მიხედვით წელიწადის პირველ დღედ 1 იანვარი გამოაცხადა. ხსენებული კალენდარი ეკლესიის წიაღში არ შექმნილა და არც კეისარი გახლდათ საეკლესიო მოღვაწე. კალენდარი არ იყო ქრისტიანობის დროინდელი, მაგრამ მეცნიერული თვალსაზრისით დროის ათვლის ყველაზე სრულყოფილ მოდელს წარმოადგენდა. ეკლესიამ იულიუს კეისარი შეითვისა არა როგორც სარწმუნოებრივი ღირებულების შემცველი სისტემა, არამედ როგორც მეცნიერული აზრის მონაპოვარი ისევე, როგორც შეითვისა

გაგრძელება მე-3 გვ. -ზე

დასაწყისი მე-2 გვ. -ზე

ქრისტიანობამდელი ანბანი, სამშენებლო ხელოვნება და სხვა.

IV საუკუნიდან, როდესაც იულიუსის კალენდარი მოექცა საეკლესიო მსახურების წიაღში, იგი უწმინდეს დღესასწაულთა აღმნიშვნელი გახდა. 325 წელს, ნიკეაში გამართულ მსოფლიო I საეკლესიო კრებაზე ამ საკითხზე მნიშვნელოვანი გადაწყვეტილებები მიიღეს. იქიდან მოყოლებული, მართლმადიდებელი ეკლესია იულიუსის კალენდრით, ანუ ძველი სტილით აღნიშნავს ყველა საეკლესიო დღესასწაულს. კეისრის დროინდელი კალენდრისაგან ძირითადი განსხვავება იმაშია, რომ საკულტო ორიენტირების ნაცვლად კალენდრის ცენტრალური ადგილი მაცხოვრის ბრწყინვალე აღდგომის თარიღმა დაიკავა.

1582 წელს კალენდრის „რეფორმა“ მოხდა რომის პაპ გრიგოლ II-ის ინიციატივით და იულიუსის კალენდრის პარალელურად გრიგორიანულიც იქნა შემოღებული, რომლის შედეგად ეს უკანასკნელი ყველა უძრავ მართლმადიდებლურ დღესასწაულს დაშორდა ათი დღით, ხოლო მე-20 საუკუნის დასაწყისში „დროის დეკრეტით“ სამი დღეც დაემატა. ჯერ კიდევ 325 წელს, ნიკეის მსოფლიო პირველ საეკლესიო კრებაზე ბრწყინვალე აღდგომის თარიღის აღნიშვნის საკითხიც იქნა განხილული. წმ. მეფე კონსტანტინე დიდმა ნიკეიდან ეპისტოლეები გაუგზავნა ყველა იმ ეპისკოპოსს, რომლებიც წმინდა კრებას არ ესწრებოდნენ. ეპისტოლეს ერთერთ ფრაგმენტში წერია: “...დაე, თქვენმა კეთილგონიერებამ განსაზღვროს, თუ რამდენად არასაქებარია და საძრახისი,რათა ერთსა და იმავე დღეებში ერთნი მარხულობდნენ და სხვანი კი იხსნილებდნენ და აღდგომის დღის შემდეგ კი პირველნი ზეიმობდნენ და იშვებდნენ, მეორენი კი მარხულობდნენ“.

მართალია აქ ბრწყინვალე აღდგომაზეა ყურადღება გამახვილებული, მაგრამ უდავოა, რომ წმინდა მამებს მხედველობაში ექნებოდათ სხვა საეკლესიო დღესასწაულებიც.

რაც ყველაზე მნიშვნელოვანია, კალენდრის დაზუსტება, თან დახვენა, ან მასში რაიმე ცვლილებების შეტანა სათანადო დასაბუთებისა და შეთანხმების გარეშე ფრიად საზიანოა ეკლესიის ერთობისთვის. ეს საკითხი მსოფლიო პირველ საეკლესიო კრებაზე გადაწყდა და მისი შეცვლა მხოლოდ მსოფლიო კრების კომპეტენციაში რჩება. ამგვარი დასაბუთება ახალი სტილის გარდაუვალი აუცილებლობის შესახებ არ არსებობს და შესაბამისად არც საყოველთაო შეთანხმებაა მიღწეული. ყველაზე „ხილული“ და მყარი არგუმენტი, რაც ყველასთვის ნათელია და რასაც ყველა აღიარებს ძველი სტილის უპირატესობას ახალთან შედარებით, მაცხოვრის საფლავზე, აღდგომის დღის დადგომისთანავე, იერუსალიმის მართლმადიდებელი პატრიარქის სანთლებზე ღვთაებრივი ცეცხლის გარდამოსვლაა (და სხვა სასწაულები, რომლებიც იულიუსის კალენდრის მიხედვით აღესრულება).

ღვთის მიერ მოვლენილი ეს ზეციური სასწაული სწორედ იმის დასტურია, რომ ძველი სტილი, ანუ ის გზა, რომელსაც განუხრელად ადგას მართლმადიდებლური ეკლესია, არის სრულიად გაცნობიერებული, ერთადერთი ჭეშმარიტი პოზიცია, რომელიც ყველაზე უკეთ არეგულირებს საეკლესიო ცხოვრების ჰარმონიულ რიტმს. სწორედ ეს არის იულიუსის კალენდრის დოგმატური ღირსება, რომელსაც მყარად იცავს საქართველოს მართლმადიდებლური ეკლესია..

ქრისტესშობა აღდგომის შემდეგ უდიდესი ქრისტიანული დღესასწაულია. ჩვენში ეს 7 იანვარს აღინიშნება. ყველა მართლმადიდებელმა მორწმუნემ , რომელიც თავს ეკლესიის წევრად მიიჩნევს, უნდა იცოდეს თუ რომელი კალენდრით ცხოვრობს მისი ეკლესია. ამიტომ, ჩვენ როგორც დედა ეკლესიის წევრები, ვალდებულნი ვართ, მხოლოდ და მხოლოდ ძველი კალენდრის მიხედვით ვიზეიმოთ ქრისტეშობაც და სხვა ქრისტიანული დღესასწაულიც.

რაც შეეხება ახალ წელს, ეს საერო დღესასწაულია და ახალი სტილით 1 იანვარს შეესაბამება. საქართველოს ეკლესია საახალწლო პარაკლისს ძველი სტილით, 14 იანვარს იხდის და საგანგებო ლოცვასაც აღავლენს. 1 იანვარს, როდესაც საეკლესიო კალენდრით მთელ პლანეტაზე ახალი წელი დგება, საქართველოში არაეკლესიური ხალხი სუფრითა და ზეიმით ხვდება ამ თავსმოხვეულ დღესასწაულს, მომარხულეები კი, 7 იანვარს, ანუ ნამდვილ 25 დეკემბერს – ქრისტეშობას გაიხსნილებენ.

– როგორ უნდა ვხვდებოდეთ შობის დღესასწაულს?

– შობის დღესასწაულს ვხვდებით ფანჯრებთან დადგმული სანთლებით. 7 იანვრის ღამეს უნდა დავესწროთ შობის წირვას, ვეზიაროთ ქრისტეს წმინდა სისხლსა და ხორცს. ამის შემდეგ მორწმუნეები გამოვდივართ ქუჩებში და ქვეყნიერებას ვამცნობთ იესო ქრისტეს განკაცების საიდუმლოს განხორციელებას ალილოთი – ღვთის სადიდებელი გალობით.

„ალილო“ წარმოებულია ბერძნული სიტყვისაგან „ალილუია“, რაც ნიშნავს „აქებდით უფალსა“. მეალილოები ალილოს – ღვთის ამ ღამაზ სადიდებელს, მთელი ქვეყნის გასაგონად, მაღალ ხმაზე უგალობდნენ ხალხს:

„ოცდახუთსა და რამდენსა შობა
გათენებულაო,
შობის მადლი შეგეწიოთ,
ქრისტე დაბადებულაო“...

ვინ მოსთვლის რამდენი საუკუნე ქართველი ხალხი ამ საოცარი ამბითა და სიხარულითა აღვსილი უხვად: ფულით, კვერცხით, თხილ-კაკლით და ტკბილეულით და ყოველივე იმით, რაც მოეპოვებოდა, აჯილდოვებდა მეალილოებს. მეალილოეთა ძღვნის გარეშე გაშვება ხალხში ფუძის უბარაქობისა და ზიანის მომტანად ითვლებოდა.

მეალილოები ღვთისა და ანგელოზებისაგან დამოძღვრილ იმ სახარებისეულ წინაპრებს განასახიერებენ, ვისაც მთელი ქვეყნისათვის, ღვთისა და ანგელოზების ნებით, დიდი საიდუმლო მომავალი, მარადიული, ხსნის საწინდარი უნდა გაეხდოთ. ამას გარდა, ქრისტიანი ქართველი მოსულში, ყოველ სტუმარში, მათ შორის ყველა მეალილოეში ღმერთს ხედავდა, რომელთათვის მირთმეული ძღვენი შესაწირიც იყო და საჩუქარიც, დიდებაც და თაყვანისცემაც. მეალილოებს ქრისტეშობის სიხარული თვითეულ მოკვდავამდე მიჰყავთ ხოლმე და ეს სიხარული ქრისტეს ხორციელი მოვლინებით განცდილი, ყველას ერთ მრევლად, ქრისტეს მინიერ სხეულად, ეკლესიად აქცევს.

შუა საუკუნეების გადმოცემის თანახმად, შობას იერიქონში ვარდები იშლებოდნენ დეკემბერში, შიომღვიმეში ტაძრის კედელთან ამოსული წითელი ვარდის კოკრები, თითქოსდა მეალილოე მწყემსების დარად ელიან შობას, რომ აყვავდნენ სიხარულისა და დიდების ნიშნად.

– უამრავი ადამიანისათვის შობა არ არის მხიარულების მიზეზი, რადგან მძიმე სოციალური ფონია და მათ ელემენტარული პრობლემების მოგვარებაც არ შეუძლიათ. ამის გამო წუხილს უფრო მეტად გამოხატავენ. რა შეგიძლიათ უთხრათ მათ?

– მსოფლიოს ახალი სენი „კოვიდ-19“, ანუ „კორონავირუსი“ დაატყდა თავს. ეს სენი აზიიდან მოგვევლინა, მაგრამ მალევე გასცდა ევრაზიის კონტინენტს და მთელ დედამიწას მოედო. კორონავირუსის პირობებში უდიდესი დარტყმა მიადგა ადამიანის ფსიქოლოგიურ მხარეს და ნერვულ სისტემას. პანიკამ და ემოციური შოკის მდგომარეობამ ხალხს დაუზიანა იმუნიტეტი და ჯანმრთელობა. გახშირდა ქრონიკული დაავადებების გამწვავებები. საზოგადოებაში გაჩნდა დაუცველობის შეგრძნება, რადგან პანდემიამ გააღვიძა შიში ხორციელი სიკვდილისა.

უფალი ბრძანებს; „ნუ გეშინიათ მათი, რომელნიც ჰკლავენ ხორცს, მაგრამ არ შეუძლიათ სულის მოკვლა, არამედ უფრო გეშინოდეთ იმისა, ვისაც შეუძლია სულიცა და ხორციც წარწყმიდოს გეენას“ (მათე, 10-28). ერთადერთი შიში, რომელიც ღვთივსათნო და მაცხოვნებელია, უფლის შიშია – ვინც უფალს არის მინდობილი, მას არ უნდა ეშინოდეს არანაირი დაავადებისა.

წმინდა წერილი გვამცნობს, რომ ბოლო ჟამის პერიოდში გამრავლდება სხვადასხვა სახის სნეულებები, ერთი შეცვლის მეორეს და იქნება დიდი განსაცდელი და მწუხარება. ეს მსოფლიო პანდემიაც არ შეიძლება იყოს რაიმე სარჩელისა და საბაბის გარეშე. ჩვენ ვხედავთ როგორ მოიშალა საზოგადოებაში სულიერი სიჯანსაღე და ზნეობა. კაცობრიობა იმ მიმართულებით წავიდა, რომ დიდი განსაცდელები გარდაუვალი გახდა... სწორედ ამიტომ გვიწევს ცხოვრება პანდემიის პირობებში. ეს ყოველივე კი ემსახურება იმას,რომ ადამიანი იყოს დაშინებული, დათრგუნული და კონტროლირებადი, რომ ვერ შეძლოს ღმერთთან ურთიერთობა.

მაგრამ მე მინდა მოვუწოდო ჭეშმარიტ მორწმუნეებს, რომ ნუ შეშინდებით, იარეთ ტაძრებში. თუ ვინმეს რამე უჭირს, უფალზე უფრო დიდი მშველელი და დამხმარე არ არის? აბა, გავიხსენოთ, რას გვეუბნება სახარებაში: „მოვედით ჩემდა ყოველნი მაშვრალნი და ტვირთმძიმენი და მე განგისვენო თქვენ!“ მიხმე შენი მწუხარების ჟამს და მოგხედავ შენო, – ამბობს უფალი. ამიტომაა, რომ მართალი ადამიანები თავს დამტყდარი უბედურებების ჟამს თავიანთ სასოებას ღმერთზე ამყარებენ და იმედი არასოდეს უცრუდებათ. უფალი მათ მწუხარებას დაუყოვნებლივ მხიარულებად გარდაქმნის და დარდს – სიხარულად.

მინდა გითხრათ აგრეთვე, რომ უბედურების ჟამს ნუ მოუძლურდებით, სულმოკლეობასა და მწუხარებას ნუ მიეცემით და მომაკვდინებელი დარდისაგან განსაკურნებლად ნუ დავუწყებთ ძებნას რომელიმე უაზრო, ხშირად კი ცრუ საშუალებს, ხოლო როდესაც დამთრგუნველი მწუხარება დაამძიმებს ჩვენს სულს, ცრემლიანი ლოცვით უნდა შევურდეთ უფალს და ჩვენი მწუხარება და დარდი მას ვაუწყოთ.

გვახსოვდეს, რომ მაღლით უფალი დაგვყურებს, რომელსაც მეტად ვუყვარვართ, ვიდრე ნებისმიერ ამქვეყნად მცხოვრებ მამას ოდესმე თავისი შვილები ჰყვარებია, ყოვლისმხილველი და ყოვლისშემძლე უფალი, რომელიც არასოდეს დაუშვებს, რომ იმაზე მეტი ცთუნების წინაშე დავდგეთ, რისი დაძლევაც შეგვიძლია, ის მუდამ მზადაა დაგვეხმაროს, გადაგვარჩინოს, დაგვიფაროს და უბედურებისაგან გვიხსნას.

„უფალი განსაცდელსა და მწუხარებას ჩვენი სულის საცხოვნებლად გვიგზავნის, რადგანაც ის ჩვენს სულიერ წყლულებს ჰკურნავს, და თუმცა ერთი მხრივ მწარეა, მეორე მხრივ ტკბილიცაა, ამიტომ უფლის მადლობელნი უნდა ვიყოთ მწუხარებისათვის, რადგანაც ის განურჩევლად კი არ გვეძლევა, არამედ ჩვენი სულების სასარგებლოდ“ – ასე გვმოძღვრავს წმ იოანე ოქროპირი მწუხარების სარგებლიანობის შესახებ.

დაე, მწუხარებასა და განსაცდელში ჩავარდნილებს პირველყოვლისა ეს გაგვახსენდეს, დიდსულოვნად დავითმინოთ განსაცდელი და მივმართოთ უფალს შეწევნისათვის და, გულმოწყალე უფალიც, გარდამოავლენს ჩვენზე მადლმოსილ ძალას და მწუხარებისა და უბედურებისაგან სრულიად განგვათავისუფლებს ჩვენ.

„იყვარებოდეთ ურთიერთარს“... – ამას მოგვიწოდებს ჩვენ უფალი და თუ გვსურს გადავრჩეთ, სიყვარული უნდა გავცეთ და თან მადლიც დავურთოთ, მხოლოდ ასე თუ შევძლებთ ყველანი სულის ხსნას.

და ბოლოს, მინდა მოგილოცოთ ყველას ქრისტეს შობის ეს ბრწყინვალე დღესასწაული, ქრისტეს შობის მადლი არ მოჰკლებოდეს ყვარელს და სრულიად საქართველოს!

ესაუბრა
ია გიგიაშვილი

ვცხოვრობ გარდასულ დღეთა მოგონებებით

დასაწყისი 1-ელ გვ. -ზე

– ქალბატონო თამილა, თქვენ გყავდათ საუკეთესო მეუღლე, – განათლებული, თავმდაბალი და პატიოსანი პიროვნება, ერთ დროს გაზეთ „ყვარლის“ ერთ-ერთი განყოფილების უფროსი, ბატონი იური ლომიძე, რომელსაც ყველა კარგად იცნობდა და რედაქციის თანამშრომლები დღემდე ვიხსენებთ მას. რას გვეტყვით, როგორი იყო თქვენი ოჯახის შექმნის ისტორია? როგორი მეუღლე და მამა იყო ბატონი იური?

– მეუღლის გახსენება ჩემთვის ძალიან ტკივილიანია, ალბათ იმიტომ, რომ იგი არა მარტო მეუღლე, უერთგულესი მეგობარიც იყო. ჩვენ უთქმელად ვუგებდით ერთმანეთს.

მიუხედავად იმისა, რომ იგი ნლების განმავლობაში სხვადასხვა თანამდებობებზე მუშაობდა, იყო ძალიან დატვირთული, მაინც ყოველთვის ახერხებდა სითბოსა და სიყვარულის გამოხატვას თავისი ოჯახისთვის.იური არა მარტო ჩემთვის იყო საიმედო საყრდენი, არამედ შვილებისა და ყველა ახლობლებისათვის.

დღეს ჩემი შვილები სევდიანს ვერ მხედავენ; ვცდილობ ამ დიდი ტკივილის დაძლევას, რათა შვილებისა და შვილიშვილების ცხოვრებას ჩრდილი არ მიადგეს. ვცხოვრობ გარდასულ დღეთა მოგონებებით. ასე იქნება ალბათ მანამდე, სანამ დროის მსახვრალი ხელი მეც არ შემეხება.

– რას გვეტყოდით თქვენი შვილების, შვილიშვილების საქმიანობის შესახებ? რამდენი შვილიშვილის ბებიაა ქალბატონი თამილა ექიმი?

– ვარ ორი საუკეთესო ვაჟკაცის დედა, რმლებიც ღირსეულად ემსახურებიან სამშობლოს, ქვეყნის საუკეთესო მომავლისათვის და მყავს სამი შვილიშვილი, ამათგან ერთ-ერთი წელს გახდა სტუდენტი. თუ როგორი ბებია ვარ, ამას ოდესღაც ჩემი შვილიშვილები იტყვიან.

– კურიოზები თქვენი სტუდენტური და საექიმო ცხოვრებიდან.

– ცხადია, ჩვენს ცხოვრებაში კურიოზები მრავლად არის. ამჟამად ჩემი საექიმო ცხოვრებიდან ერთს გავიხსენებ. მაშინ ახალგაზრდა ვიყავი, ღამის 5 საათზე გამომაღვიძა ძახილმა: – თამილა ექიმო, მიშველეთ. მამაკაცი ითხოვდა დავხმარებოდი მის მეუღლეს. საწრაფოდ ავდექი, შუქი არ ამინთია, რომ ოჯახის წევრები არ გამეღვიძებინა, გადავიცვი კაბა და ძალიან სასწრაფოდ პაციენტთან აღმოვჩნდი. იწყებოდა მშობიაობა. მანქანით მეც გავყევი სამშობიაროში. როდესაც დავაპირე მანქანიდან გადასვლა, შევამჩნიე, რომ კაბა უკუღმა მეცვა და ველარ გადავედი.

მეორე დღეს მორიგე ექიმმა კონფერენციაზე აღნიშნა, რომ ექიმს არ უნდა დაეშვა ეს შეცდომა, იგი ბოლომდე უნდა ყოფილიყო პაციენტთან.

მე თავის მართლება ვერ შევძელი.

– ყველაზე სასიხარულო და ყელაზე მძიმე დღე თქვენს ცხოვრებაში.

– ჩემს ცხოვრებაში ყველაზე სასიხარულო იყო პირველი შვილის დაბადება, რომელმაც განსაკუთრებული სითბო, სიხარული და სიყვარული მაგრძნობინა, ხოლო ყველაზე მძიმე დღე იყო ერთგული, მოსიყვარულე მეუღლის გარდაცვალება, რომლის გახსენებაც ყოველთვის სევდიანია ჩემთვის და ჩემი ოჯახისათვის.

– რამდენად სახალისოა თქვენთვის და თუ გრჩებათ დრო ოჯახის პატარა მეურნეობის მიხედვის?

– გულახდილად გეტყვით, – ჩემთვის სასიცოცხლო და სასიამოვნო მნიშვნელობისაა ოჯახის პატარა მეურნეობაში ფიზიკური შრომა, რაც მეტ ძალასა და ენერგიას მმატებს, მე როგორც ექიმი და ერთი რიგითი მოქალაქე, ვურჩევ ასაკოვან ადამიანებს, რომ გარკვეული დრო დაუთმონ მსუბუქ ფიზიკურ შრომას, რაც მათი ჯანმრთელობის საწინდარია.

– ახალ წელს ყოველთვის ახალი სიხარული შეაქვს ხოლმე ოჯახში, ყველა საახალწლო ფუსფუსშია, როგორი ტრადიციებით ხვდება ლომიძეების ოჯახი ახალ წელს?

– ქალიშვილობის დროსაც და მას შემდეგაც, რაც ლომიძეების რძალი გავხდი, ჩემი ოჯახისათვის საახალწლო უმთავრესი ტრადიცია იყო ოჯახის ყველა წევრის ერთად ყოფნა. აღნიშნულს არც ამჯერად ვღალატობთ. დროის უქონლობის მიუხედავად, ჩემი მაზლის ოჯახი და ჩემი შვილები ყოველთვის ახალსოფელში ვხვდებით ახალ წელს. ამჯერად ეს ტრადიცია დაირღვევა, იმიტომ, რომ საქართველოში მძვინვარებს „კოვიდ 19“ და ძალაში რჩება მთავრობის მოწოდება „დარჩით სახლში“.

– საახალწლოდ რას ეტყოდით ქართველ ერს, მთლიანად საქართველოს?

– უფალმა ბრძანა: „ითხოვდეთ და მოგეცემათო“. მეც ვთხოვ, ახალ წელს, რომ ჩემს ქვეყანაში და მთელს მსოფლიოში დამყარდეს მშვიდობა და სიყვარული, საფრთხე არ შეექმნას ადამიანების ჯანმრთელობას. ძმამ ძმა დაინახოს, აღარ განვთვითეულდეთ.

დღეს, ისე როგორც არასდროს, საჭიროა ერთ მუშტად შეკვრა, რომ გადავარჩინოთ წინაპართა მონაპოვარი და განვავითაროთ ჩვენი ქვეყანა ერის სასიკეთოდ.

მჯერა: ძლიერი მუხა – საქართველო აუცილებლად მოიშორებს მუშლს და მშვენიერი ია ამაყად გადასძახებს ენძელას: ქართველად რჩება ქართველი.

გმადლობთ.

ესაუბრა
დალი ტატულიშვილი

* * *

თამილა ექიმი რომ ყურადღებიანია, ეს კარგად იციან მისმა პაციენტებმა და თანასოფლელებმა.

რამდენადაც პროფესიონალია თავის საქმეში, იმდენად გულისხმიერიცაა ავადმყოფების მიმართ. ჩემი პატარები, რომლებიც დღეს უკვე დიდები არიან, მის თვალქვეშ გაიზარდნენ. ყოველთვის ის ზრუნავდა მათ ჯანმრთელობაზე. ვიტყოდი, რომ თამილა ექიმი არის სათნოებით სავსე ქალბატონის განსახიერება, გულთბილი; მასთან საუბარი ყოველთვის სახალისოა და მისგან ყოველთვის სიკეთე მოდის. ვუსურვებ დიდხანს და დიდხანს კვლავ ჯანმრთელობის სადარაჯოზე ყოფნას და ყოველივე კარგს ოჯახთან ერთად; – თავის აზრს გვანდობს ახალსოფლის პირველი საჯარო სკოლის ქართული ენისა და ლიტერატურის პედაგოგი, ქალბატონი ქეთევან კვარაცხელია.

ჩვენ ვამაყობთ ჩვენი სოფლის ექიმებით. თამილა ექიმი ერთ-ერთი იმათგანია, რომელიც ყოველთვის პაციენტებთან ურთიერთობაშია ჩართული, არის გამორჩეული და ყურადღებიანი, ხშირად ბინაზეც კი კითხულობს მათ მდგომარეობას. ფრაზა, რომ ავადმყოფისთვის ექიმისგან მიღებული ტკბილი სიტყვა და ყურადღება წამალზე ძვირფასიაო, სწორედ რომ მას ეკუთვნის. ასე ახასიათებს ქალბატონ თამილას ახალსოფლის მკვიდრი, სოფლის მეურნეობის მუშაკი მზია შაროვა.

ვისარგებლებთ შემთხვევით და თქვენი გაზეთის ფურცლებიდან მისი პაციენტების და ყველა ახალსოფლელის სახელით ჯანმრთელობის, ბედნიერების და გამრავლების მომტან ახალ, 2021 წლის მოსვლას ვულოცავთ თამილა ექიმს და ლომიძეების დიდ ოჯახს. უფალი გფარავდეთ.

ყვარლის მუნიციპალიტეტის ბრძანება №691

ყვარლის მუნიციპალიტეტის საკუთრებაში არსებული ქონების პრივატიზების მიზნით საჯარო (პირობიანი) აუქციონის გამოცხადების შესახებ

ლოტის #	ქონების დასახელება და მისამართი	არასასოფლო-სამეურნეო დან. მიწის ფართობი (კვ.მ.)	შენობა-ნაგებობის ფართობი (კვ.მ.)	საკადასტრო კოდი	საწყისი ფასი (ლარი)	„ბე» (ლარი)	ბიჯი (ლარი)	მონაწილ. ბილეთი (ლარი)
1.	ს.ახალსოფლი	953	#1; #2	57.02.56.398	14295	2859	715	50

აუქციონში გამარჯვებულის გამოვლენის კრიტერიუმია:

მაქსიმალური ფასის შემოთავაზება, რომელიც უნდა აღემატებოდეს გამოცხადებულ საწყის ფასს ბიჯის გათვალისწინებით.

2. სააუქციონო პირობები:

მყიდველი ვალდებულია მიმდებარედ არსებული სპორტული კომპლექსის უკეთ ფუნქციონირებისა და ხელშეწყობის მიზნით მოაწყოს შესაბამისი ინფრასტრუქტურა, (სპორტული ბაზა ან სხვა სპორტული ინფრასტრუქტურა) და ყვარლის მუნიციპალიტეტთან შეთანხმების გარეშე არ შეცვალოს მისი დანიშნულება შემდგომი 5 წლის განმავლობაში.

1. მუნიციპალიტეტის ქონების პრივატიზებისას ქონების შემძენი შეიძლება იყოს საქართველოს ფიზიკური პირი ან კერძო სამართლის იურიდიული პირი ან ასეთ პირთა გაერთიანება, რომლის ქონებაშიც მუნიციპალიტეტის ან საქართველოს სახელმწიფო ხელისუფლების ორგანოს მონაწილეობის წილი 25%–ზე ნაკლებია.

2. აუქციონში მონაწილეობის მიღების მსურველი (შემდგომში მონაწილე) აუქციონის რეგისტრატორს წარუდგენს:

ა) განაცხადს, რომელიც შეიცავს ინფორმაციას მონაწილეზე, ყვარლის მუნიციპალიტეტის ქონების დასახელებას, ყვარლის მუნიციპალიტეტის იმ ქონების საწყის ფასს, რომლის შეძენაც სურს მონაწილეს;

ბ) „ბე“-ს გადახდის დამადასტურებელ დოკუმენტს; „ბე“-ს გადახდა უნდა მოხდეს ყვარლის მუნიციპალიტეტის შემდეგ საბანკო ანგარიშზე: სახელმწიფო ხაზინა, ხაზინის ერთიანი ანგარიში, სახაზინო კოდი: 300568800 (პრივატიზებისათვის);

გ) აუქციონში მონაწილის ბილეთის ფასი 50 ლარი, საბანკო რეკვიზიტები: სახელმწიფო ხაზინის ერთიანი ანგარიში: 200122900; მიმღები ბანკი: სახელმწიფო ხაზინა, კოდი: 220101222; სახაზინო კოდი: 300563313

დ) პასპორტის ან პირადობის დამადასტურებელი მოწმობის ასლს (ფიზიკური პირის შემთხვევაში);

ე) ნოტარიალურად დამოწმებულ მინდობილობას, თუ მონაწილე მოქმედებს სხვა პირის სახელით;

ვ) ნოტარიულად დამოწმებულ სადამფუძნებლო დოკუმენტაციის ასლებს და განაცხადის შეტანის მომენტისთვის მოქმედ ამონაწერს სამეწარმეო რეესტრიდან (იურიდიული პირის შემთხვევაში).

3. მონაწილეს უფლება აქვს „ბე“-ს დაუკავებლად აუქციონში მონაწილეობაზე უარი განაცხადოს, მხოლოდ განაცხადის მიღების პერიოდში.

4. აუქციონის დამთავრების შემდეგ დგება ოქმი, რომელიც წარმოადგენს წერილობით ხელშეკრულებას, ოქმს ხელს აწერს მყიდველი და ყვარლის მუნიციპალიტეტის საკუთრებაში არსებული ქონების განკარგვის აუქციონის ორგანიზების მუდმივმოქმედი სააუქციონო კომისიის თავმჯდომარე, როგორც გამყიდველის უფლებამოსილი წარმომადგენელი.

5. მუნიციპალიტეტის ქონების შემძენი ვალდებულია, მუნიციპალიტეტის შეძენილი ქონების შემდგომი გამოყენებისას დაიცვას ოქმითა და ხელშეკრულებით ნაკისრი ვალდებულებები(საჯარო აუქციონის პირობები), მოქმედი კანონმდებლობის გათვალისწინებული მოთხოვნები და მოთხოვნისთანავე, მათი შესრულების თაობაზე წარუდგინოს ინფორმაცია მუნიციპალიტეტის ქონების მმართველს.

6. ოქმითა და ხელშეკრულებით ნაკისრი ვალდებულებების შეუსრულებლობის შემთხვევაში მუნიციპალიტეტის ქონების შემძენი იღებს წერილობით გაფრთხილებას, რომელშიც მიეთითება დარღვევის გამოსწორების ვადა და პირგასამტეხლოს ოდენობა, კერძოდ:

ა) მუნიციპალიტეტის ქონების სრული ღირებულების გადაუხდელობის შემთხვევაში, მუნიციპალიტეტის ქონების სრული ღირებულების გადაუხდელი ნაწილის 0.1%, დარღვევის დღიდან ყოველ ვადაგადაცილებულ დღეზე.

ბ) საინვესტიციო ვალდებულებების შეუსრულებლობის შემთხვევაში, განსახორციელებელი ინვესტიციის დარჩენილი ნაწილის 0.1%, დარღვევის დღიდან ყოველ ვადაგადაცილებულ დღეზე.

გ) მუნიციპალიტეტის ქონების შემძენის მიერ სხვა სააუქციონო და ოქმის/ხელშეკრულების პირობების შეუსრულებლობის ან არაჯეროვანი შესრულების შემთხვევაში, პირგასამტეხლოს ოდენობა წარმოადგენს ყოველ დარღვევაზე ელექტრონულ აუქციონზე დაფიქსირებული ქონების საბოლოო ფასის 0.05%-ს.

7. ოქმისა და ხელშეკრულებით გათვალისწინებული პირობების განმეორებით შეუსრულებლობის შემთხვევა და დაწესებულ ვადაში პირგასამტეხლოს გადაუხდელობა მუნიციპალიტეტის ქონების მმართველის მიერ განიხილება საჯარო აუქციონის შედეგების (ოქმის) გაუქმების საფუძვლად.

8. მუნიციპალიტეტის აღმასრულებელი ორგანო, მუნიციპალიტეტის საკრებულოს თანხმობით, უფლებამოსილია გადაწყვიტოს ხელშეკრულებით ნაკისრი ვალდებულებების დარღვევისთვის დაკისრებული/დასაკისრებელი პირგასამტეხლოსგან განთავისუფლების საკითხი, აგრეთვე პრივატიზებული ქონების მიმღების ამ ქონებასთან დაკავშირებული პირობის (პირობების) შესრულების ვალდებულებისგან განთავისუფლების საკითხი, გარდა ფინანსური და საინვესტიციო ვალდებულებების შესრულებასთან დაკავშირებული პირობებისა.

9. აუქციონში გამარჯვებული პირი პირობებიანი საჯარო აუქციონის შემთხვევაში საჯარო აუქციონის პირობებით გათვალისწინებულ ვადაში, იხდის მუნიციპალიტეტის შეძენილი ქონების სრულ ღირებულებას. მუნიციპალიტეტის ქონების შემძენმა, ოქმსა და ხელშეკრულებაში მითითებულ საბანკო ანგარიშზე უნდა შეიტანოს თანხა, რომელიც შეესატყვისება მის მიერ საჯარო აუქციონზე დასახელებულ საბოლოო ფასს ან/ და საგარანტიო თანხას/ბეს და სრული ღირებულების ოდენობას შორის სხვაობას.

10. აუქციონი ტარდება 2021 წლის 28 იანვარს 15 საათზე. აუქციონში მონაწილეობაზე განაცხადების მიღება მიმდინარეობს 2020 წლის 30 დეკემბრიდან 2021 წლის 28 იანვრის ჩათვლით 12 საათამდე, სამუშაო დღეებში. მისამართი: ქ. ყვარელი, კუდიგორის ქ. №1

11. დამატებითი ინფორმაცია საპრივატიზებო ობიექტის და აუქციონი ჩატარების შესახებ შეგიძლიათ მიიღოთ ქ. ყვარელი, კუდიგორის ქ. №1 – ში მდებარე ყვარლის მუნიციპალიტეტის გამგეობის შენობის მე-2 სართულზე; ტელეფონი № 595 903 322 ; №577 062 844; ყვარლის მუნიციპალიტეტი.

ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერის

ბ რ ძ ა ნ ე ბ ა

KA990141461032920

№ **691** **24 / დეკემბერი / 2020 წ.**

ყვარლის მუნიციპალიტეტის საკუთრებაში არსებული ქონების პრივატიზების მიზნით საჯარო (პირობიანი) აუქციონის გამოცხადების შესახებ

საქართველოს ორგანული კანონის „ადგილობრივი თვითმმართველობის კოდექსი“-ს 54-ე მუხლის პირველი პუნქტის "ე.ე" ქვეპუნქტის; 61-ე მუხლის მესამე პუნქტის "ა" ქვეპუნქტის; „მუნიციპალიტეტის ქონების პრივატიზების, სარგებლობისა და მართვის უფლებით გადაცემის, საწყისი საპრივატიზებო საფასურის, ქირის საფასურის, ქირის საწყისი საფასურის განსაზღვრის და ანგარიშსწორების წესების დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს მთავრობის 2014 წლის 8 დეკემბრის #669 დადგენილებისა და ყვარლის მუნიციპალიტეტის საკრებულოს 2015 წლის 10 თებერვლის #4 დადგენილების „ყვარლის მუნიციპალიტეტის საკუთრებაში არსებული ქონების საჯარო აუქციონის ფორმით პრივატიზების, საწყისი საპრივატიზებო საფასურის განსაზღვრისა და ანგარიშსწორების წესის დამტკიცების შესახებ“ თანახმად

ვბრძანებ:

1. გამოცხადდეს პირობიანი საჯარო აუქციონი მუნიციპალიტეტის ქონების პრივატიზების მიზნით და დამტკიცდეს აღნიშნული ქონების აუქციონის ფორმით პრივატიზების გამოსაქვეყნებელი ინფორმაცია (დანართი #1).

2. დაევალოს ყვარლის მუნიციპალიტეტის საპრივატიზაციო და სააუქციონო კომისიის თავმჯდომარეს გივი ზაუტაშვილს აუქციონის შესახებ ინფორმაციის კანონმდებლობით გათვალისწინებულ საინფორმაციო საშუალებებში გამოქვეყნება.

3. აუქციონის ჩატარება უზრუნველყოს ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერის 2019 წლის 25 დეკემბრის #1089 ბრძანებით შექმნილმა ყვარლის მუნიციპალიტეტის „საპრივატიზაციო და სააუქციონო“ კომისიამ.

4. ბრძანება ძალაშია ხელმოწერისთანავე.

5. ბრძანების გასაჩივრება შესაძლებელია გურჯაანის რაიონულ სასამართლოში ერთი თვის ვადაში

ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერი — როსტომ სესიაშვილი

საქველმოქმედო აქცია

ყვარლის რაიონში მცხოვრებ ოჯახებს, რომლებსაც მინიჭებული აქვთ სოციალურად დაუცველი ოჯახის სტატუსი, გთხოვთ მობრძანდეთ ქ. ყვარელში, ილია ჭავჭავაძის №126-ში მდებარე საქველმოქმედო მაღაზია „ემაუს ჯორჯიაში“, სადაც უფასოდ მიიღებთ ოჯახის წევრებისათვის საჭირო ტანსაცმელსა და ფეხსაცმელს.

საქველმოქმედო აქცია გრძელვადიანია.

„ემაუს ჯორჯიას“ პრეზიდენტი
გიორგი ღელაღუტაშვილი.

მირზა გელოვანი

სიზმრად ესმის – მირზა! მის წინ სატრფო იდგა, თეთრი კაბის კალთა ფრიალებდა და თმებს ნიავი უწეწავდა. დაიმორცხვა, თვალები ძირს დახარა, მირზა თვალით მოეფერა. სატრფოს თეთრი სახე გაუვარდისფერდა, ვაჟს მორცხვად ამოხედა და ხელი გაუწოდა. ქალის ნაზი ხელი მირზას ხელში ჩაიკარგა. სატრფოს ხელი თბილი იყო. მან კი ხელში სიცივე იგრძნო. გაეღვიძა და ხელებში ცივი ავტომატი შერჩა...

გარშემო ტანკები მოჩანდნენ და ტყვიამფრქვევი გრუხუნებდა.

მერი პატარძლიშვილი

სუფრის ეტიკეტის 15 წესი, რომელიც კარგად აღზრდილმა ადამიანმა უნდა დაიცვას

ვახშამი თუ სადილი ოჯახურ წრეშისასიამოვნო და კომფორტულია, მაგრამ ზოგჯერ ისეთ წვეულებაზეც შეიძლება მოხვდეთ ან თუნდაც ძვირადღირებულ რესტორანში, სადაც ეტიკეტის დაცვა აუცილებელია. თუ გსურთ, რომ თქვენი თავი საუკეთესო კუთხით წარმოაჩინოთ, ეს 15 წესი უნდა გაითვალისწინოთ:

1. წვეულებაზე ჩანთა თუ კლატჩი მარცხენა ხელით უნდა ატაროთ, რომ ახალი ნაცნობებისთვის ხელის ჩამორთმევის მომენტში უხერხულობა არ შეგექმნათ.

2. არ დადოთ სმარტფონი მაგიდაზე და მით უფრო, ნუ შეძვრებით სოციალურ ქსელებში ვახშმის დროს. ეს სხვა სტუმრებისადმი უპატივცემულობაა.

3. რესტორანში ყოფნისას ყურადღება მიაქციეთ დანა-ჩანგლის განლაგებას. ეს ძალიან მნიშვნელოვანი მომენტია, სწორედ მათი დახმარებით კითხულობს ოფიციანტი თქვენს განზრახვას და დამოკიდებულებას.

4. გახსოვდეთ, ასეთ წვეულებებზე ჭიქების მიჭახუნება არ შეიძლება, ჭიქა თვალების სიმაღლეზე უნდა ასწიოთ და იმ ადამიანის მიმართულებით გაიხედოთ, ვისი სადღეგრძელოცაა.

5. თუ მაგიდიდან ხელსახოცი ჩაგივარდათ, თქვენ უნდა აიღოთ, ხოლო თუ დანა ან ჩანგალი გადავარდა, ოფიციანტს უხმეთ.

6. რესტორანში არ შეიძლება ოფიციანტს მიეხმაროთ-თეფშები მიაწოდოთ, ან შეკვეთა ხელიდან გამოართავათ და თქვენ დადოთ მაგიდაზე. ასე მხოლოდ უხერხულობაას უქმნით მასაც და სხვა სტუმრებსაც.

7. ასევე, როცა სახლში იმყოფებით სტუმრად, არ ხართ ვალდებული, რომ დიასახლისს მიეხმაროთ. ზრდილობის გამო დახმარება მაინც უნდა შესთავაზოთ, მაგრამ ეტიკეტის თანახმად მან ასევე თავაზიანი უარი უნდა გითხრათ.

8. ჩაის კოვზი მხოლოდ იმისთვისაა, რომ შაქარი ჩაყაროთ ფინჯანში, რის შემდეგაც მისი ფინჯანში დატოვება დაუშვებელია.

9. ვარცხნილობისა თუ მაკიაჟის შესწორება არავითარ შემთხვევაში არ შეიძლება მაგიდასთან. ამისთვის სპეციალურ ოთახში უნდა გახვიდეთ.

10. ეტიკეტის თანნახმად, ქალმა მამაკაცს თავისი ჩანთა არ უნდა გადასცეს დასაჭერად, მაგრამ ზედა ტანსაცმელი-პიჯაკი თუ პალტო-სწორედ მისმა კავალერმა უნდა დაიკავოს.

11. თუ რაიმე ინციდენტი შეგემთხვათ, ბოდიში მოიხადეთ მხოლოდ ერთხელ. არაა საჭირო მთელი საღამო ამ ინციდენტზე ფიქრი და გაუთავებელი ბოდიშები და ახსნა-განმარტებები.

12. რესტორანში სწორედ ქალი წყვეტს, როდის დამთავრდეს ვახშამი.

13. რა დაწესებულებაშიც არ უნდა შეხვიდეთ, მიესალმეთ ადმინისტრატორს, ოფიციანტებს თუ სხვა პირებს, მათი სტატუსის, ეროვნების და პროფესიის მიუხედავად.

14. განსაკუთრებული ყურადღება მიაქციეთ მანიკიურს, როცა ოფიციალურ ღონისძიებაზე მიდიხართ. მანიკიური ერთი ტონის უნდა იყოს, ნუდსტილში, ყოველგვარი მოხატულობისა და ბრჭყვიალების გარეშე.

15. ყოველთვის გადაუხადეთ მადლობა მასპინძელს, ოფიციანტს და წვეულების მთავარ პირს.

ახალი წელი საქართველოში

ახალი წელი საქართველოში წლის მნიშვნელოვანი დღესასწაულია, რომელსაც ყველა, პატარა თუ დიდი მოუთმენლად ელის. მოსახლეობა ახალ წელს ახალი იმედებით, სურვილებით და მიზნებით ეგებება სადღესასწაულო სუფრის ან ზეიმის ფონზე.

ახალი წლის ტრადიცია საქართველოში

ახალი წლის ტრადიცია საქართველოში მრავალფეროვანია და ქვეყნის ყოველი კუთხე განსხვავებულად აღნიშნავს მას. ადგილობრივები საახალწლო სამზადისს ორი ან ერთი თვით ადრე იწყებენ, რომ ახალი წლის ღამე ჯადოსნურად აღნიშნონ. ქართული კერძები, ტრადიცია, გართობა, ზეიმი, მხიარულება მეგობრებისა თუ ოჯახის წევრების წრეში და ახალი წლის ღამეს მეტი არც არაფერი სჭირდება იდეალურობისთვის.

ასე რომ, ჩვენ მზად ვართ გიამბოთ მეტი თუ როგორ აღინიშნება ახალი წლის დაუვიწყარი ღამე საქართველოში.

დეკემბერი

წლის ბოლო და ყველაზე „ფერადი“ თვე, დეკემბერი, საახალწლო დეკორაციებში მორთული ქალაქით ხვდება ახალ წელს. ყველა საახალწლო სამზადისში ერთვება და თვალებანთებულები ახალ წელს ელიან. დეკემბერში საახალწლო ღონისძიებები, დღესასწაულები და გართობის უამრავი საშუალება ერთად იყრის თავს, რომ წლის ბოლო ბედნიერად დასრულდეს.

საქართველოს მოსახლეობის უდიდესი ნაწილი ახალ წელს ოჯახის წევრების და მეგობრების გარემოცვაში ხვდება. ამიტომ, ქართველებისთვის მნიშვნელოვანია ახალი წლის სუფრა იდეალურად გამოიყურებოდეს, იყოს ტრადიციული კერძებით და ტკბილეულით გაწყობილი.

იცით მაინც რას გულისხმობს ნამდვილი წინა საახალწლო სამზადისი? საახალწლო საჩუქრების მომზადებას, პროდუქტების შეძენას, ქალაქში დიდ საცობებსა და გრძელ რიგებში პურის შესაძენად საათობით დგომას, და სიხარულით გაწყობილ საახალწლო სუფრას.

31 დეკემბერი

ახალი წლის წინა დღეს ყველა ემზადება და საახალწლო სუფრაც იშლება. სუფრა გამორჩეულია, რადგან ის ძირითადად ტრადიციულად არის გაწყობილი. გოზინაყი, რომელიც სპეციალურად ახალი წლისთვის მზადდება ქართველების საყვარელი ტკბილეულია. ისეთი ტრადიციული კერძები და ტკბილეული, როგორიც არის საცივი, ხაჭაპური, ჩურჩხელა და გოზინაყი აუცილებელი ელემენტია საახალწლო სუფრისთვის.

როგორც კი, სუფრა მზად არის და საახალწლო ღონისძიებები იწყება, ახალი წლის დადგომის სურვილიც სულ უფრო და უფრო იზრდება. ხოლო, როდესაც საათი თორმეტს ჩამოკრავს ყველა ერთმანეთს ულოცავს ახალი წლის შემობრძანებას.

1 იანვარი

ახალი წლის პირველ დღეს მოსახლეობის უდიდესი ნაწილი ღამისთევით ხვდება. ყველაზე დიდი დღესასწაულის აღნიშვნას 1 იანვრის ღამის წუთებზე იწყებენ და რამდენიმე დღე აგრძელებენ მხიარულებას.

2 იანვარი – ბედობა

2 იანვარი საქართველოში ბედობის დღეა. ტრადიციის მიხედვით, ამ დღეს როგორც გაატარებ მთელი წელი ისე დაგებედება. ამიტომაც, ყველა ცდილობს ბედნიერება, სიხარული და სიმშვიდე დაიბედოს. დღის მთავარი გმირი კი არის „მეკვლე“, პირველი ადამიანი რომელიც სტუმრობს ოჯახს 2 იანვარს. ამბობენ, მეკვლეს დიდი მნიშვნელობა აქვს თუ ვინ იქნება ქართულ ტრადიციულ ოჯახში. მეკვლეც და მასპინძელიც ერთად იბედებს ბედნიერებას და აღნიშნავს ახალ წელს.

ძველით ახალი წელი

ძველით ახალი წლის ტრადიცია საქართველოში წლებია არსებობს. ძველით ახალ წელს საქართველოში 14 იანვარს აღნიშნავენ, თუმცა 1 იანვართან შედარებით ნაკლებად ემზადებიან ამ დღისთვის. ქართველები, ძველ წელს 14 იანვარს აღნიშვნით აუცილებელ და ახალ წელს ხვდებიან ახალი შემართებით. საქართველო სხვა დანარჩენი ქვეყნებისგან განსხვავებული ტრადიციითა და საახალწლო სამზადისით გამოირჩევა. როგორც ამბობენ, ახალი წლის ღამეს სასწაულები ხდებაო. ამიტომაც, გვჯერა, რომ ახალი წლის ღამეს ჩაფიქრებული ოცნებები აუცილებლად აგისრულდებათ!

ახალი წელი საქართველოს სხვადასხვა კუთხეში

ახალი წლის ტრადიცია ქვეყნის სხვადასხვა კუთხეში სხვადასხვანაირია. ქართული ტრადიციის მიხედვით, თოვლის პაპა თეთრ ჩოხაში გამოწყობილი წვერულვაშიანი მომღიმარი კეთილი მოხუცია, რომელსაც ხურჯინი აქვს მხარზე გადაკიდებული და ბავშვებს საჩუქრებით ახარებს. საქართველოში ახალ წელი თოვლის პაპასთან ერთად მეკვლესთანაც ასოცირდება. ტრადიციის მიხედვით, მეკვლეებს დიდი მოწიწებით ირჩევენ. იგი პირველია, ვინც ახალი წლის ღამეს პირველი შედის ოჯახში და ხვავსა და ბარაქას უსურვებს ოჯახს. „ცუდი ფეხის“ მქონე მეკვლის სახლში შემოშვება არ არის სასურველი.

ხევსურეთი:

ხევსურები წელიწადს დიდი სამზადისით ეგებებიან. წინა დღით სახლსა და მის კარმიდამოს ასუფთავებენ და ყველანი ახალი ტალავარით იმოსებიან. ოჯახებში საახალწლოდ არაყს ხდიან და ლუდს ხარშავენ. დიასახლისი საახალწლო კვერებს აცხობს. ერთს დიდ სამეკვლეო კვერს აცხობენ, რომელზედაც გამოსახულია ჯვარი, კაცი, სახნისი, ხარი, ძროხა, ცხენი, ქერის თავთავი და სხვა. სამეკვლეო კვერს გამოცხობის დროს უცქერიან და, რომელი გამოსახულებაც აიწევს, იმ წელიწადს ის იქნება მრავალი და დოვლათიანი. შემდეგ დიასახლისი ოჯახის ყველა წევრისთვის აცხობს ბედობის კვერებს: თითოეულ ბედისკვერს თავისი ნიშანი აზის და, გამოცხობის დროს ვისიც უფუვდება, ის ბედიანი და ყისმათიანი იქნებაო. ახალწლის საღამოს ოჯახიდან ხატში გზავნიან მეკვლეს, რომელსაც მიაქვს არაყი და წულის სანთლები, რამდენიც ოჯახში ქუდოსანია. მეკვლეს დაბრუნებამდე ოჯახიდან არავინ გავა. ხატში მისულ მეკვლეს ასე მიესალმებიან: „მოგვიხვედ მშვოდობითა, ბევრ ამას ახალ წელსამც ილოცავო, ერთს ამასაო, ათი ათას სხვასაო, პურიანსაო, წულიანსაო, სახელ-სარგებლიანსო“. მეკვლე დარბაზში შედის და ღამე იქ რჩება. აქ ხუცი მეკვლეების მიტანილ არაყს სინჯავს და, ვისიც თავი არაყია, მას მეკვლე სანამეტნაოდ აწყალობებს. გათენებისას ხუცი კვალის დასაჭერად დარბაზიდან კარში გადის, შემოიტანს თოვლს. ყველანი ფეხზე დგებიან, ხუცი მათ თოვლს გადააყრის და იტყვის: „ესრ თეთრად აყვავდით! წელიმც კაისა გამოგეცვლებისთ, პურიან-წულიანი, სახელ-სარგებლიანი, მშვიდობის და კარგად ყოფისა!“ ამაზე დარბაზში მყოფნი უპასუხებენ: „ აგრემც შენ გამოგეწვლების ბევრი ახალი წელი, მშვიდობისა, კარგა ყოფნისა, პურიან წუვლიანი!“ ყველანი ერთმანეთს დალოცავენ და არრაყს შესვამენ. მზის ამოსვლისას ხუცი დარბაზიდან ისევ გავა და დილის ზარს დარეკავს. დარბაზში მყოფი მეკვლენი გამწკრივდებიან, წილს ყრიან და, ვისაც წილი ერგება, პირველად ის გამოვა და სხვები მას რიგით მოჰყვებიან. დარბაზის გარეთ ლუდიანი ქვაბი დგას და ხუცი იხუცებს; შემდეგ ხუცი მეკვლეებს თითო თას ლუდს შეასმევს და ბოთლებში საფუარ ლუდს ჩაუსხამს: ამის შემდეგ ყველანი თავიანთ ოჯახებში ბრუნდებიან. ხატიდან დაბრუნებულ მეკვლეს სახლის კარებში დიასახლისი მიეგებება, მასხმის გაუცემლად საფუარს ჩამოართმევს და სამეკვლეო კვერს გადასცემს; ამ კვერს მეკვლე სამჯერ სახლში შეაგორებს და იტყვის: „ჩემიმც კვალ კაზე დაგიჯდებისთ! პურიანი, წულიანი, სახელ-სარგებლიანი, ერთ ეს წელი, ათიათას სხვაი, კაგად ყოფისა, კაცისა და საქონიასაი!“ თუ კვერი ჯვარნაღმა დაეცა, ეს კარგი ნიშანია, თუ არადა ცუდია. ამ პურს დიასახლისი აიღებს და ცალკე შეინახავს. მეკვლე კერასთან მივა, მუგუზალს შეუჩინხლებს და, ნაპერწკლები რომ გასცვივა, ადამიანისა და საქონლის გამრავლებაზე დაილოცება, ბოლოს მეკვლე პირში საფუარს ჩაიყენებს, მას ადამიანსა და საქონელს შეასხამს და იტყვის: „ აგრემც ახყვავდებით, აგრემც ახფუვდებით!“ ყველას თავიანთ ბედის კვერებსაც დაურიგებენ. ამის შემდეგ შინაურებისთვის კარები ღიაა და ოჯახის წევრებს შეუძლიათ კარში გამოსვლა, მაგრამ მესამე დღემდე მეზობლებთან მაინც ვერ მივლენ. მხოლოდ მეგობრის მოკითხვა შეიძლება. ამ მიზნით ოჯახის პატრონი მოიკაზმება ახალი ტალავარით, ხანჯლით, საცერულს თითზე იკეთებს, აიღებს არაყს და მივა მეგობრის ოჯახში. ის კარებს დაუკაკუნებს, მასპინძელი კარებშივე მიეგებება და ახალწლის მილოცვის შემდეგ იქვე სუფრას დაუდგამს. შინ კი ვერ შევლენ.

ფშავი

„ლიტანია-საღამოს ოჯახის უფროსი კაცი ხატშიც მიდის, რომ ხატს წელიწადობა მიულოცოს. ყოველ შემთხვევაში, თემი მოვალეა, ხატში ამ დღისათვის ორი კაცი მაინც გაგზავნოს. ხატის ეს მეკვლეობა ზოგიერთ თემში მორიგეობით იციან, ზოგან კი ხატში კომლზე კაცი მიდის და თან მიაქვს „საკაცო“-დ მამაკაცზე თითო სანთელი, ხმიადები, სასმელი და ხშირად საკლავიც მიჰყავთ. ხევისბერი სანთელს აანთებს და ღამის მთეველებს ამწყალობებგბს. შემდეგ ვახშმობენ. დაანთებენ ცეცხლს და თბებიან. ცეცხლში ერთმანეთს ქუდებს ჩაუგდებენ. მამლის პირველი ყივილისას დიადახლისი დგება, ჯალაბს ნაყრად ხმიადს გამოუცხობს და ერთმანეთს წელიწადობას ასე ულოცავენ. „დიდი გიმატოს ღმერთმა, ახალმა ნელმა, ახალით წლის გამოცვლამა“ო, თბილ ხმიადს დიასახლისი ხონჩაზე დადებს და მას კერის პირზე მიდგამს, გარშემო თაფლერბოიან ჯამებს შემოუმწკრივებს. ოჯახიდან ერთი წყალზე წავა, თან „ნაყარს“-ყველსა და პურს წაიღებს. იქ წყალში ჩაადებს სა სამჯერ იტყვის: „წყალი ნაყრი მოგიტანე, ბედი გამომაყოლეო“. ამ წყალსაც დიასახლისი სუფრასთან მისდგამს, სუფრას სახელს შესდებს და ასე დაილოცება. „ღმერთო დიდება შენდა, ღმერთო, მადლობა შენდა, ღმერთო, ყველა სენი გაჩენილი, სენ გაბარივართ ცოცხალნიც, მკვდარიცა; შენისავ დიდებითა, სენიტა მოცემითა, შეინყალოს“. ოჯახი უცდის ხატის ღამისთევლების გამობრუნებას, მეკვლეს შემოსვლას და ოჯახიდან არავინ გადის. დიასახლისი ქვაბს ჩამოკიდებს და ხინკლის კეთებას შეუდგება. ხატიდან გამობრუნებისას ოჯახის უფროსი ხატის მეკვლეთა შორის ერთს რომელიმეს ოჯახის მეკვლედ წამოიყვანს, თუ ის პირი კარგი ფეხისად მიაჩნია. მეკვლედ შინაური არ იქნება. იწვევენ მეზობელს, ვინც კარგი ფეხითა და თვალითაა ცნობილი. მეკვლეს სახელით გამოძახება არ იქნება. მას სახლის კარებზე სამჯერ მიუკაკუნებენ, ზოგჯერ ქვასაც ესვრიან და ამ ნიშნით მეკვლე გამიდის და სამეკვლეოდ წავა. დიასახლისი კარის ზღურბთან მეკვლეს საახალწლო ხონჩას მიაგებებს, მეკვლე აიღებს „ხარის გორას“ და კარის ზღურბლთან სახლში სამჯერ შემოაგორებს. ბედისკვერი თუ „წაღმა დადგა“ და ის მხარე, რომელზედაც ხარ-გუთანი და საოჯახო საქმეებია გამოსახული, ზევით მოექცევა, ეს ნიშნავს კარგ მოსავალს და ოჯახის ბარაქას. შემდეგ მეკვლე სახლში შემოდის. „ფეხი ჩემი, კვალი ანგლოზისა, კარგამაც მოგიხდებათ ჩემი მეკვლეობა, დიდი გიმატოს ღმერთმა, ახალის წლის გამოცვამ გიმატოთ თავის კაცით, საქონით“. შუადღისას ოჯახში სამ სუფრას დადგამენ და სამივეს ცალცალკე სახელს დარქმევენ: ერთი სუფრა ოჯახის მიცვალებულებისაა, მეორე მოუგონებელი მკვდრების და მესამე კი უპატრონოების. ფშაველებს სწამთ, რომ ახალი წლის დილას ყველაფერი „ცხადია“ და სრულდება და ამიტომ კარგსა და სასიამოვნოს აკეთებენ ახალწლის მეორე დღეს – „კუმატიას“ და მას უქმობენ“.

მთის რაჭა

ახალ წელიწადს მთის რაჭველი დიდის მოწიწებით ეგებება, რომლისგანაც ის მოელის თავისი წლიური სურვილების განაღდებას. ახალიწლის წინა დღით თითოეული გლეხი ოჯახში ერთ მარხილ შეშას მოიტანს. ამ მარხილზე დებს ჩიჩილაკს, „ნეკერს“ (თხილის ბიბილო) და „თომს“ (ფეხის თივა). ამავე დღეს საახალწლო ღორს ჰკლავენ, ვისაც ღორი არა ჰყავს „ნებიერს“ (ნასუქი მოზვერი). ღამე აცხობენ საახალწლო ბაჭულებს, მათში ერთი ძველი წლისთვის. აგრეთვე აცხობენ ადამიანის სახის კაცა-ბასილას და ერთ დიდ პურს, „კერი-ბერიად“წოდებულს, რომელიც პატარა ირკალებითაა დაჭრელებული. ამ ნამცხვრებს ოჯახის მეკვლე, „მაკვრიელი“ცხრილზე დაალაგებს, გვერდში საზედაშედ ერთ ბოთლ ღვინოს მოუდგამს და ბეღელში შეინახავს. მამლის ყივილისას მეკვლე დგება და ცეცხლს დაანთებს. შემდეგ გარეთ გადის და მარხილზე დაწყობილ ნეკერს, თომსა და ჩიჩილაკს აიღებს და ბეღელში შევა. აქ ცხრილს აიღებს და ყოველივე ამით უკან სახლში შებრუნდება. აიღებს „კერია-ბეთიას“პურს და საფუარზე დადებს, აბრუნებს მას მარჯვნივ და ხმამაღლა მეტყველებს: „შემოვდგი ფეხი, გწყალობდეთ ღმერთი, დიამც მოგივა ახალი წელი: შეძენისა და მოგების, მშვიდობისა და კარგად ყოფნის, ღვინიანობის, პურიანობის, საქონლის გამრავლების... ღმერთო ბედნიერი წელი მოგვიბრუნეო“. ბოლოს ხმის ანევით დაიძახებს: „მრავალი ახალი წელიწადი გაგითენოთ ღმერთმან“. ამაზე ოჯახი უპასუხებს: „შენც მრავალი ახალი წელიწადი გაგითენოთ ღმერთმანო“. შემდეგ, ოჯახის მეკვლე ცხრილს ვარცლზე დებს და წყლის მოსატანად წავა, რომლის დაბრუნებამდე ლოგინიდან ყველანი დგებიან და მეკვლე მათ ხელ-პირს აბანინებს. ხალხის რწმენით ამით ძროხებს მთელი წლის განმავლობაში კარგი წველა ექნებაო.

მეკვლე აგრეთვე ბოსელში შედის და იქ ახალწელიწადს საქონელსაც მიულოცავს და თან თივასაც დაუყრის. საუზმის წინ „კერი-ბერია“-ს პურიდან ბეჭდებს ამოჭრიან და ყველას სათითაოდ დაურიგებენ, დანარჩებს კი ბეღლის თითოეულ თვალში ჩასდებენ, ბარაქიანი მოსავალი იქნებაო. ახალწელიწადს ყველანი ფუსფუსებენ და მხიარულობენ, რომ სიზარმაცე და სიავე არ დაეკვებოთ. მეკვლეს ირჩევენ კარგი ფეხისას, რომლისგან დამოკიდებულია ოჯახის ბარაქიანობა. მეკვლის მოლოცვამდე ოჯახში არავის უშვებენ. ამ დღეს მონადირეები „იმზნიან“, ე. ი, ნიშანში ვარჯიშობენ ამის მიხედვით მომავალზე წინასწარმეტყველობენ. იციან ერთმანეთის ძღვნით მოკითხვა და ახლწლის მილოცვა. ახალ წელს ეს რიტუალი დაკავშირებულია მზის ღვთაების ექმენასთან (გაზაფხულის მზის მოქცევასთან), რომლის მკთარ ანასახს აქ წარმოადგენს ადამიანის სახის ნამცხვარი „კაცაბასილა“. ამ ახლად მოქცეულ მზეს მთიელი მეკვლე შესთხოვს ჭირნახულის დოვლათიანობას., საქონლის გამრავლებას, ოჯახის ბედნიარებას და საერთოდ მშვიოდბიანი წელიწადის მობრუნებას. რაც შეეხება საახალწლო პურს, „კერია ბერიას“, როგორც მისსივე სახელი მოწმობს, ის დაკავშირებული უნდა იყოს ოჯახის კერის თაყვანისცემასთან, რომელივ ოჯახის უხუცესი წინაპარის სადგომად ითვლებოდა, და ამ ოჯახის მფარველ, და ამ ოჯახის მფარველ ბერს, რაჭველი მეკვლე, მისივე გამოსახულების „კერია ბერიას“ პურზე შესთხოვს ოჯახის ბარაქას.

გურია-სამეგრელო

გურია-სამეგრელოში ახალი წლის პირველ დღეს „კალანდა“ ეწოდება და მას თოფების სროლით ეგებებიან. სამეგრელოში ახალ წელს დილაადრიან ოჯახის უხუცესი მამაკაცი ხელში მორთული ჩიჩილაკით და ღომის მარცვლიანი ჯამით, რომელზეც კვერცხი დევს, სახლიდან გარეთ გადის ახალი წლის მოსალოცად. გარკვეული რიტუალის შესრულების შემდეგ სახლში შემოდის, ჩიჩილაკს კუთხეში მიაყუდებს, ჯამს იქვე მიუდგამს და თვითონ საახალწლო ტაბლას მიუჯდება, რომელზეც ალაგია: ღორის თავი, ბასილა თავის ხაჭაპურებით, ხილი და სხვა. საუზმის დაწყებამდე მეკვლე ოჯახის ყველა წევრს ტკბილეულით „დააბერებს. „ საუზმის შემდეგ კი დაიწყება თუთის წკნელებით საახალწლო მილოცვები. მორთულ ჩიჩილაკს და ცარიელ ჩაფს იღებენ და მარნისკენ გაეშურებიან. მარანში შესვლისას ოჯახის უფროსი ხმაამოუღებლად საახალწლო გობს მიწაზე დადგამს, ჩაფს ღვინით გაავსებს და დაჩოქილი წმინდა ბასილას ოჯახის ბედნიერებას შესთხოვს. შემდეგ მეკვლე გობიდან კაკალს იღებს და წმ. ბასილას ეხვეწება, რომ ამ კაკლივით მისი ოჯახი ყოველივე სიკეთით აავსოს. ბოლოს ღორის თავს აიღებს, საწნახელს სამჯერ მიარტყამს და თან ყვირის: „აგუნა, აგუნა, მიეც ჩვენს სამშობლოს ღვინო და სხვებს ფურცელი“-ო. ამის შემდეგ პროცესია სახლისკენ გაემართება და ოჯახის წევრებს ულოცავენ.

ქართლ-კახეთი

ქართლსა და კახეთში ახალი წლისთვის ჩამიჩიან პურებს აცხობდნენ, ისე რომ ოჯახის ყოველს წევრს თითო ჩამიჩიანი პური შეხვედროდა. ახალი წლის ღამეს ყველა თავის ჩამიჩიან პურს ტეხავდა ხოლმე. ჩურჩხელებს, ჩირს, მოხარშულ დედალს და ღორის თავს ჩამიჩიან პურებთან ერთად ხახალაზე აწყობდნენ ახალი წლის ღამეს და თან არაყსა და ღვინოსაც მიუდგამდნენ ხოლმე. გამთენიისას ოჯახის უფროსი გარეთ გადიოდა და სახლს სამჯერ შემოუვლიდა. შინ შემობრუნებისას კი ოჯახის წევრებს ახალ წელს ულოცავდა და საგანგებოდ მომზადებული პურიანი ჯამიდან ყველას თითო ლუკმას უდებდა პირში.

მესხეთ-ჯავახეთი

საღამო ჟამს დიასახლისი შეუდგებოდა საახალწლო კვერების გამოცხობას. პირველად გამოაცხობდნენ ბასილას, რომელსაც გრძელი წვერი და ნიგვზის თვალები ჰქონდა. შემდეგ აცხობდნენ: „ხარის ქედის“ მრგვალ კვერებს, ცხვრის „ბუჟუნას“, რომლის ცომსაც სახრეზე დაახვევდნენ და ისე გამოაცხობდნენ, „ბედის პური“ ცხვებოდა დიდი და შიგ ატანდნენ თეთრ აბაზიანს.

სამაჩაბლო

აქ მეკვლე აუცილებლად პატარა ბავშვი უნდა ყოფილიყო, რათა სუფთა გულითა და ხელებით სიკეთე შეეტანა ოჯახში. მეკვლეს ხელში ლანგარი ეჭირა, რომელზედაც ტკბილეული და კარტოფილის ხინკლები ეწყო. აქაურ საახალწლო სუფრას ამშვენებდა ხაჭაპურები, ხაბიზგინები, გოზინაყი, მოხარშული დედალი.

რა გავაკეთოთ იმისთვის, რომ ქრისტემ არ განგვიკითხოს და შეგვინდოს ცოდვები

გვესაუბრება არქიმანდრიტი ილია (თოლორაია):

– წმინდა მამები გვასწავლიან, რომ ყველა სათნოებას, ყველა ცოდვას აქვს თავისი მიზეზი და შედეგი.

პირველი ცოდვა, რომელიც ანგელოზმა ჩაიდინა, იყო ამპარტავნება, მან მოინდომა ღმერთზე მაღლა დგომა: „ცად ავხდები, ღვთის ვარსკვლავთა ზემოთ ტახტს დავიდგამ და დავჯდები საკრებულო მთაზე, ჩრდილო კალთებზე. მაღლა ღრუბლებში ავიჭრები, უზენაესს გავუტოლდები“ (ეს. 14. 13, 14). მეორე ცოდვა, რომელიც შედეგია პირველი ცოდვისა, იყო ცილისწამება. როდესაც ადამსა და ევას უთხრა ეშმაკმა: „იცის ღმერთმა, რომ, როგორც კი შეჭამთ, თვალი აგეხილებათ და შეიქმნებით ღმერთივით კეთილისა და ბოროტის შემცნობლები“ (დაბ. 3. 5), ამით ეშმაკმა ცილი დასწამა ღმერთს, თითქოს ღმერთს არ სურდა, რომ ადამი და ევა მას მიმსგავსებოდნენ. როგორც ვხედავთ, ცილისწამების მიზეზი ამპარტავნებაა. როდესაც გინდა, სხვაზე დიდი გამოჩნდე, მაშინ სხვას ცილს სწამებ, გინდა დაამცირო, და ვერ ხედავ, რომ ამ დროს თვითონ ხარ დამცირებული. ეს არის პირველი ცოდვა, ეშმაკის მიერ აღსრულებული. მეორე ცოდვა, უკვე ადამიანის მიერ სამოთხეში აღსრულებული, იყო ის, რომ ადამმა ცილისმწამებელ ეშმაკს დაუჯერა და შემდეგ თავის გასამართლებლად სხვა განიკითხა. ღმერთი ადამთან მივიდა და ჰკითხა: „ადამ, სადა ხარ?“ (დაბ. 3. 9). ამით მოუწოდა აღსარებისკენ, საკუთარი თავის განსჯისა და განკითხვისკენ. ადამი ევას აბრალებს დანაშაულს, ევას განიკითხავს, ხოლო ევა – გველს, და საბოლოოდ სხვაზე გადაბრალებითა და სხვისი განკითხვით ორივე მოშორდა ღმერთს. განკითხვის თვისება, რომელიც შეიძლებოდა მათთვის სიკეთის მომტანი ყოფილიყო, თუკი საკუთარი თავის განკითხვას დაიწყებდნენ, მათთვის მავნებელი აღმოჩნდა. როგორც ვხედავთ, განკითხვა არის ცოდვა, როდესაც გინდა, თავი გაიმართლო და სხვა დაამცირო.

წმინდა მამა აბბა დოროთე ამბობს: „სხვა არის აუგის თქმა, სხვა არის განკითხვა და სხვაა დამცირება, როცა კაცი ხმას ავრცელებს ახლობელზე, რომ „მან იცრუა, ან გაბრაზდა, ან იმრუშა“, ან სხვა რაიმე მსგავსი. ეს არის აუგის თქმა, ანუ მან მის საწინააღმდეგოდ, მის ცოდვაზე თავგამოდებით ისაუბრა. ხოლო განკითხვაა, როცა კაცი ამბობს: ის მატყუარაა, ან მრისხანეა, ან მრუშია, რადგან ამით მან განსაჯა მისი სულის მდგომარეობა და შეაფასა მთელი მისი ცხოვრება. რადგან ამბობს, რომ ის ასეთია, რაც მძიმე ცოდვაა. რადგან სხვა არის იმის თქმა: „ის განრისხდა“ და სხვა არის: „ის მრისხანეა“, და წინასწარ განაჩენის გამოტანა, როგორც ვთქვი, მთელი მისი ცხოვრებისთვის. ხოლო დამცირებაა, როდესაც ვიღაც არა მხოლოდ განიკითხავს, არამედ ისე ამცირებს ახლომყოფს, როგორც მოძულე, ეზიზღება ის, როგორც საძაგელი რამ, რაც განკითხვაზე უარესია და გაცილებით უფრო დამღუპველიც“.

წმინდა ანასტასი სინელი ამბობს, რომ, ვინც თავის ძმას განიკითხავს, ანტიქრისტეა, რადგან ქრისტეს ადგილს იკავებს მეორედ მოსვლამდე, როცა მაცხოვარმა უნდა განიკითხოს ყველა.

ამდენად მძიმეა განკითხვის ცოდვა, მაგრამ ქრისტე გვასწავლის, როგორ უნდა მოვიქცეთ, როგორ დავიცვათ თავი ცოდვებისგან, რა გავაკეთოთ იმისთვის, რომ ქრისტემ არ განგვიკითხოს და შეგვინდოს ცოდვები.

„ნუ განიკითხავთ, რათა არ იყოთ განკითხულნი; რადგან, რა განკითხვითაც განიკითხავთ, იმითვე განიკითხებით და, რა საწყაოთიც მიუწყავთ, იმითვე მოგეწყვებათ თქვენ“ (მათ. 7. 1, 2). „ნუ განიკითხავთ, რათა არ იყოთ განკითხული“ – ნიშნავს იმას, რომ ის ადამიანი, ვინც სხვას არ განიკითხავს, ვისაც სხვისი შეცდომა არ ანაღვლებს, ღმერთს მიემსგავსა და ღმერთს მიმსგავსებულს ღმერთი არ განიკითხავს, არამედ პირიქით, განადიდებს მას. წმინდა იერონიმე სტრიდონელი ამ სიტყვების განმარტებისას ამბობს, რომ მაცხოვარი განკითხვას კი არ გვიკრძალავს, არამედ გვასწავლის სწორად განკითხვას. რაც შემდეგ მუხლში ჩანს: „რადგან, რა განკითხვითაც განიკითხავთ, იმითვე განიკითხებით და, რა საწყაოთიც მიუწყავთ, იმითვე მოგეწყვებათ თქვენ“. აქ მაცხოვარი გვასწავლის, რომ, რა საზომითაც განვიკითხავთ სხვას, იმ საზომითვე განვიკითხებით ჩვენც. ყოველი განკითხვა არ არის ცოდვა. განკითხვა ცოდვაა მაშინ, როდესაც თავად ბრმები ვართ და სხვას ისე განვიკითხავთ, რომ სამუდამო სასჯელს განვუწესებთ, მაგრამ განკითხვა სიყვარულით, სხვაზე ზრუნვით, პირიქით, ცოდვა კი არა, სათნოებაა. როცა ექიმი სნეულში ეძებს სნეულების მიზეზს იმისთვის, რომ განკურნოს ის, ასეთი ექიმი საქებია. ასევე სულიერ ცხოვრებაში სხვისი ცოდვის განკითხვა იმ ადამიანის კურნებისთვის, სიკეთეა. პავლე მოციქული კორინთელებს მიმართავს: „თქვენდა სარცხვენელად ვამბობ: ნუთუ არ არის თქვენს შორის ბრძენი, რომელსაც შეუძლია თავისივე ძმათა განსჯა?“ (1კორ. 6, 5). პავლე ბრძენს უწოდებს იმ ადამიანს, რომელსაც შეუძლია სხვისი განსჯა, განკითხვა, მის სასიკეთოდ. როგორც ვხედავთ, ასეთი განკითხვა არ არის ცოდვა. ბიბლიაში ვხედავთ დიდი მამების მიერ სხვების განკითხვას, რის გამოც ღმერთს არცერთი არ დაუსჯია, არამედ პირიქით, ქების ღირსნი იყვნენ. მამამთავარმა ნოემ ქამი განიკითხა დაცინვისთვის (დაბ. 9. 25), მოსემ განიკითხა შაბათ დღეს შეშის შემგროვებელი, რომელმაც რჯული დაარღვია (რიცხ. 15. 33, 36), წინასწარმეტყველმა ილიამ – ცრუ წინასწარმეტყველები (3 მეფ. 18. 40), ახალ აღთქმაში პეტრემ განიკითხა ანანია, რომელმაც იცრუა (საქ. 5. 1, 10). მათ განიკითხეს ცოდვის ჩამდენები არა იმიტომ, რომ სძულდათ, არა იმიტომ, რომ მათი დაღუპვა სურდათ, არამედ შეაგონებდნენ მათ და სხვებსაც ასწავლიდნენ მათ მაგალითზე, რომ მოუნანიებელი ცოდვა დაუსჯელი არ რჩება. ისიც უნდა ითქვას, რომ ამ ადამიანებს ღვთისგან ჰქონდათ მინდობილი სხვათა განკითხვის ხელმწიფება, მაგრამ, როცა ადამიანი, რომელსაც ღვთისგან არა აქვს მიცემული ეს უფლება, განიკითხავს უპირატესს ან უმდაბლესს, მაშინ ის ჭორაობს და ხარობს სხვისი ცუდით. მაცხოვარი ამბობს: „ამოიღე პირველად დირე შენი თვალიდან და მაშინ დაინახავ ამოსაღებ ბეწვს შენი ძმის თვალიდან“ (მათ. 7. 5). როგორც შეუძლებელია, რომ ბრმამ ბრმას გზა უჩვენოს, ასევე შეუძლებელია, თავად ცოდვით შეპყრობილმა ადამიანმა, თავად ცოდვის მონამ სხვა განკურნოს. სხვისი განკურნება მხოლოდ მათ შეუძლიათ, რომლებიც ჯერ თვითონ განიკურნენ და მოყვასი იმდენად უყვართ, რომ თუ განიკითხავენ, თუ განსჯიან სხვის საქციელს, ამას მხოლოდ მათი სარგებლობისთვის აკეთებენ. სხვაგვარად სხვისი განმკითხველი აუცილებლად დაისჯება. თუ სნეული სხვა სნეულს განიკითხავს სნეულების გამო, თუ მისი გონება დაკავებულია სხვა სნეულ ადამიანებზე დაკვირვებით, მაშინ საკუთარი სნეულებები უყურადღებოდ დარჩება და ვერ განიკურნება. თუ ბრძოლის ველზე მხედარი სხვის ბრძოლას აკვირდება, მეტოქეს კი უყურადღებოდ ტოვებს, ის აუცილებლად დამარცხდება. ამიტომ სხვისი განკურნება მხოლოდ მას შეუძლია, ვინც თვითონ არის განკურნებული, და სხვისი განკითხვის უფლება მას აქვს, ვინც თვითონ უცოდველია. სახარებაში წერია მრუშობაზე წასწრებული ქალის ამბავი, რომელიც მწიგნობრებმა და ფარისევლებმა მიიყვანეს ქრისტესთან და უთხრეს: „მოძღვარო, ეს დედაკაცი დაიჭირეს მრუშობისას, ხოლო სჯულში მოსემ გვიბრძანა ასეთების ჩაქოლვა; და შენ რას იტყვი?“ (ინ. 8. 5, 6). ქრისტემ უპასუხა: „ვინც უცოდველია თქვენგან, პირველმა ესროლოს მას ქვა“. სინდისისგან მხილებულებმა დატოვეს იქაურობა და წავიდნენ, რადგან მაცხოვარმა სხვის ცოდვებს დადარაჯებულ ადამიანებს საკუთარი ცოდვები შეახსენა, საკუთარ ცოდვებზე დაფიქრებისკენ მოუწოდა. ნეტარი ავგუსტინე ამბობს, რომ მაცხოვარს არ უთქვამს, არ ჩაიქოლოს ან არ დაისაჯოს, არამედ უთხრა, დაისაჯოს ცოდვილი, მაგრამ არა ცოდვილთაგან, აღსრულდეს რჯული, მაგრამ არა რჯულის დამრღვევებისგან. დედაკაცი, რომელიც ვერ დასაჯეს მისმა განმკითხველებმა, მწიგნობრებმა და ფარისევლებმა, ბოლოს მარტო დარჩა ქრისტესთან. ქრისტემ უთხრა დედაკაცს: „არც მე განგსჯი შენ; წადი და ამიერიდან ნულარ სცოდავ“. მრუშობაზე წასწრებული დედაკაცი თავს არ იმართლებდა, იდგა მდუმარედ ქრისტეს წინაშე და ამიტომაც მონანული დედაკაცი ქრისტემაც არ განიკითხა, მაგრამ უთხრა: „ამიერიდან ნულარ სცოდავ“. ამ ქალის ცოდვა ქრისტემ ცოდვად შერაცხა, მაგრამ მისი სინანულის გამო ცოდვა შეუნდო.

აქედან ჩანს, რომ არავინ იცის, ღმერთი ვის შეუნდობს ცოდვებს და ვის არა. ამიტომაც ყოველი ქრისტიანი ღვთის სამსჯავროს უნდა დაელოდოს და არავის უნდა განსჯიდეს, თუ ამას ღვთის წინაშე ვალდებულება არ მოითხოვს. ჩვენ ცოდვები უნდა განვსაჯოთ, თუ რა არის სწორი და რა – არასწორი, და არა ცოდვილი.

თეა ცაგურიშვილი
„კარიბჭე“

ხარის წელი დიდ ცვლილებებს გვპირდება – რითი იქნება ის გასულ წელზე უკეთესი?

გასულმა 2020 წელმა მრავალმხრივ შეიტანა ცვლილება ჩვენს პლანეტაზე. ბევრი ახალი სიტყვა ვისწავლეთ, როგორიცაა – „კლასტერი“, „კარანტინი“. შეიცვალა სამუშაო რეჟიმი და სწავლის პროცესი. მერწყულის ეპოქაში შესვლა ჩვენს ცხოვრების წესში საგანგებო და უზარმაზარ ცვლილებებთან არის დაკავშირებული. ეს ცვლილებები სასიკეთოა და გავლენას ახდენს მთელ კაცობრიობაზე.

მასებისგან დამალული ზოგიერთი საიდუმლოება ვლინდება და ხელმისაწვდომი ხდება. ეს ზემოქმედებას ახდენს ჩვენს ცნობიერებაზე და ქმნის ახალ ხედვას. ეს არ არის უმტკივნეულო პროცესი. ნებისმიერი მნიშვნელოვანი ცვლილება სავსეა კონფლიქტებით.

რითი იქნება ხარის წელი უკეთესი?

2020 წელს ჩვენ ვისწავლეთ ცხოვრება იზოლირებულად, დისტანციურად მუშაობა, ვისწავლეთ ჩვენი ოჯახის დაფასება, ბევრმა დაინახა საკუთარი თავი და მათი გარემოცვა მეორე მხრიდან. 2021 წლის 12 თებერვალს მოდის თეთრი ხარის წელი, რომელზეც ორი სიმბოლოა მითითებული: იინის ლითონი, რომელიც ინის დედამიწაზე ზის. დედამიწა და ლითონი შესანიშნავად ურთიერთქმედებენ ერთმანეთთან და ეს განსაზღვრავს მთელი წლის ხასიათს. ლითონი პასუხისმგებელია ფილტვების ფუნქციონირებასა და გაციებაზე. გაიხსენეთ ვაქცინაცია და ყურადღება მიაქციეთ კვებას. მიიღეთ ბევრი სითხე და გამორიცხეთ ცხარე საკვები.

ვისთვის იქნება მომავალი წელი განსაკუთრებით წარმატებული?

დაისახეთ დიდი მიზნები, გამოხატეთ სიმტკიცე და მონდომება მათ მისაღწევად. სასიკეთო წელია მამაცი ხალხისთვის, ლიდერებისათვის, რომელთაც შეუძლიათ მიიღონ პასუხისმგებლობა და ჰქონდეთ ცხოვრებისეული მიზნები.

2021 ფინანსურ სიძლიერესაც მოიტანს. ოქროს ხარის ფიგურა სიმდიდრისა და ფულის სიმბოლოა. გაბედე, გარისკე და არაფრის გეშინოდეს! ყველაფერი გამოვა. ხარი მშრომელი და ოჯახის კაცია, ამიტომ პირველ რიგში დგას ოჯახური ტრადიციები. იზრუნეთ სახლზე და შეხვდით ახალ წელს ოჯახის წევრებთან ერთად.

ხარი ძალიან სუფთა ცხოველია. ამიტომ, ხარის მოსაწონებლად, მოწესრიგებული უნდა იყოს თქვენი სახლი, მოიცილეთ ყველა ზედმეტი რამ. ის მშვიდად ცხოვრებას ჰპირდება ყველას, ვინც ბევრს შრომობს. ახალი წელი აღნიშნეთ ოჯახში. სასურველია გეცვათ თეთრი ან ყვითელი ფერის სამოსი, ოქროსფერი ორნამენტებით. გამორიცხეთ წითელი ფერი. სუფრაზე უნდა ჭარბობდეს ბოსტნეული და ხილი. მეტი სიმწვანე ძალიან კარგია. შეგიძლიათ სუფრაზე რამდენიმე კერძი ხარის ფორმითაც მოამზადოთ. ხარი ტრადიციების მიმდევარია. ამიტომ, ნუ შეეცდებით დიდად გაოცებას. შეგიძლიათ ჩვეულებრივი კერძები დაალაგოთ სუფრაზე, თუნდაც ახლად გამომცხვარი ბლინები ან ხაჭაპური.

საახალწლო განწყობა

ბავშვობიდანვე გვინერგავენ, რომ ახალი წელი სასწაულების მოხდენის, სურვილების ასრულების დროა, გვაჯერებენ თოვლის ბაბუის არსებობას, გვაწერინებენ მასთან წერილებს. ყოველ ახალ წელს გვაქვს იმედი, რომ მომდევნო წელი წინაზე უკეთესი იქნება, ვზეიმობთ და გვიხარია. ერთმანეთს ვულოცავთ. გვჯერა, რომ ახალი წელი ჯადოსნური თარიღია.

ხანდახან გამოჩნდებიან ზედმეტად რეალისტი თუ პესიმისტი ბიძია–დეიდები, რომლებიც ცდილობენ ეს მხიარული საახალწლო განწყობა გაგვიუფერულონ და ბრძნული და დამცინავი სახით გვეუბნებიან:„ახალი წელი? ეს ხომ სისულელეა. ჩვეულებრივი თარიღია, რომელიც ადამიანებმა ერთფეროვნებისგან თავის დაღწევისთვის დღესასწაულად აქციეს. სინამდვილეში ახალ წელს არც არაფერი იცვლება. სასწაულებს ნუ ელოდებით. “ რაღაც მხრივ ასეთი მსჯელობები სიმართლეს შეიცავს. თუმცა, ჩემი აზრით, დიახაც უნდა გვიხაროდეს ახალი წლის მოსვლა, ნაძვის ხესაც უნდა ვრთავდეთ, სუფრასაც ვაწყობდეთ, საზეიმო განწყობასაც ვიქმნიდეთ, მომდევნო წელთან დაკავშირებულ გეგმებსაც ვალაგებდეთ და რა თქმა უნდა, იმედიც უნდა გვქონდეს, რომ ყველაფერი უკეთესად იქნება. თუნდაც ამ მიზეზთა გამო:

1. ხალხს პრობლემები ისედაც არ აკლია და თუკი ახალი წლის დადგომა მცირე პოზიტივს შეიტანს ადამიანთა ცხოვრებაში, ამაში ცუდს ვერაფერს ვხედავ. რა სჯობია იმას, როცა ადამიანი იმედით შეჰყურებს მომავალს და ხვალინდელი დღისგან (მომავალი წლისგან) უკეთესს მოელის. ბოლო დროს შევამჩნიე, რომ ძალიან ბევრი„იმედის ქონას“ ფუქსავატი ადამიანების დამახასიათებელ თვისებად მიიჩნევს, თითქოს იმედის მქონე ადამიანი არის ზედმეტად ოპტისმისტი და ეს მისი მხრიდან ხელს უშლის მრავალი პრობლემის დანახვასა და შესაბამისად მოგვარებას. არადა იმედს ძალიან დიდი მნიშვნელობა აქვს ნებისმიერი ქცევის განხორციელებისათვის. ამისთვის მცირე ფსიქოლოგიურ ახნას მოვიყვან: ობიექტს, რათა ის გახდეს რაიმე ქცევის მამოტივირებელი, უნდა ახასიათებდეს სასურველობა და მოსალოდნელობა ანუ 1)ინდივიდს უნდა უნდოდეს მისი შეძენა (ფლობა), მისთვის ღირებული უნდა იყოს და 2)ინდივიდს უნდა სჯეროდეს, რომ ამ ობიექტის შეძენა არის შესაძლებელი. იმისთვის, რომ ადამიანმა იმოქმედოს უკეთესი მომავლის შექმნისთვის, მას უნდა სჯეროდეს, რომ ამის მიღწევა შესაძლებელია, მოსალოდნელია გარკვეული აქტივობების შემდეგ. ანუ ინდივიდს უნდა ჰქონდეს იმედი, რომ შეძლებს დასახული მიზნის მიღწევას. წინააღმდეგ შემთხვევაში ის არაფრის გაკეთებას არ ეცდება. ამით იმის თქმა მინდა, რომ ახალი წლის სიხარულითა და იმედებით შეხვედრა სულაც არაა აზრს მოკლებული.

2. ახალი წლის დადგომისას ადამიანთა უმეტესობა ძალაუნებურად დაფიქრდება ხოლმე განვლილ წელზე. ახალი წელი გვიბიძგებს გავიაზროთ წინა წლის მოვლენები და დავაწყოთ სამომავლო გეგმები. მართალია, ამ პერიოდში მიღებულ გეგმათა უმრავლესობა ზედმეტად პოზიტიური განწყობის გამო არის უტოპიური, მაგრამ ზოგადად გეგმების დაწყობა მაინც დადებით მოვლენად შეიძლება მივიჩნიოთ. ეს უფრო ზრდის დასახული მიზნის მიღწევის შანსს.

ასე რომ ახალ წელს სიხარულიც საჭიროა და საზეიმო განწყობაც. მთავარია რეალობას არ მოვწყდეთ.

ამ დღეებში ძალიან მაკლდა საახალწლო განწყობა. მიუხედავად იმისა, რომ თითქმის ყველა და ყველაფერი ახალი წლის მოსვლას იუწყებოდა, მე არ მქონდა ამის შეგრძნება. ყველანაირად ვეცადე გამეჩინა საზეიმო განწყობა ჩემში. ამ განწყობის გაჩენის ჩემეულ ხერხებს შემოგთავაზებთ: (:დ)

1. მორთეთ სახლი: დაალაგეთ, დადგით ნაძვის ხე, შეიძინეთ საახალწლო სუვენირები და გაალამაზეთ თქვენი სახლი.

2. მოუმზადეთ საჩუქრები თქვენს საყვარელ ადამიანებს. (საჩუქრებზე გამახსენდა სიმფსონების ერთი სერია, სადაც ჰომერი ცდილობს ოჯახის წევრებისთვის საშობაო საჩუქრების ყიდვას, მაგრამ ვერ ახერხებს, რადგან საკმარისი თანხა არ აქვს. ხოდა საბოლოოდ დამწუხრებული ჰომერი ქუჩაში ნაპოვნ ძაღლს მიიყვანს სახლში საჩუქრის მაგიერ და ამით ძალიან გაახარებს ოჯახის წევრებს. საყვარელი სერიაა. ამით იმის თქმა მინდოდა, რომ სულაც არაა აუცილებელი ძვირადღირებული საჩუქრების შეძენა)

3. უყურეთ საახალწლო (საშობაო) ფილმებს. ამ კატეგორიიდან ჩემი უსაყვარლესი ფილმია „როგორ მოიპარა გრინჩმა შობა“. მაგრამ ამჯერად „მარტო სახლშის“ ყურება ვამჯობინე.

4. შეარჩიეთ რას ჩაიცვამთ ახალი წლის ღამეს. იზრუნეთ, რაც შეიძლება ლამაზად გამოუყურებოდეთ.

5. გაამდიდრეთ თქვენი ფლეილისტი საახალწლო (საშობაო) სიმღერებით.

ბავშვი ჭკვიანია, მაგრამ ვერ სწავლობს – რა არის მიზეზი და როგორ დავეხმაროთ ასეთ ბავშვს წარმატების მიღწევაში

ცნობილი ნეიროფსიქოლოგი თამარ გაგოშიძე ერთ-ერთ საჯარო ლექციაზე სწავლების სირთულეებზე საუბრობს. უფრო სწორად, დეტალურად განმარტავს სკოლაში სწავლებისას აღმოცენებული პრობლემების მიზეზებს, რომლებიც არ არის გამოწვეული ინტელექტის დაბალი დონით ან დაქვეითებული გონებრივი შესაძლებლობებით, არამედ ნეირობიოლოგიური თავისებურებებით. ბავშვები, რომლებსაც აქვთ საშუალო და უფრო მაღალი ინტელექტი, არიან ჭკვიანები, ნორმალური განვითარების, მაგრამ სწავლაში წარუმატებლები არიან. საუბარია დასწავლის სპეციფიკურ დარღვევებზე, რომელზედაც **თამარ გაგოშიძე** *ვრცლად საუბრობს.*

„დასწავლის სპეციფიკური დარღვევის ცნება დიდი ხნის წინ, 60-იან წლებში დამკვიდრდა, როცა ფსიქოლოგებმა შეამჩნიეს, რომ პრობლემები სწავლაში ზოგჯერ არც გონებრივი ჩამორჩენის, არც ინტელექტუალური დარღვევის, არც ყურადღების და არც შეგრძნებების გადამუშავების პრობლემა არაა. იმ დროის ცნობილმა ფსიქოლოგებმა დააყენეს ეს საკითხი, რადგან ვერ ახერხებდნენ ამ პრობლემის მქონე მოსწავლეების გამორჩევას სხვა ტიპის ფსიქოლოგიური დარღვევების მქონე მოსწავლეებისგან.

დასწავლის სპეციფიკური დარღვევის მქონე ბავშვს უჭირს კითხვის, წერის და მათემატიკური ჩვევების ანუ აკადემიური უნარების ათვისება.

დასწავლის დარღვევების მიზეზი ნეორობიოლოგიურია. ამ ბავშვებს სხვანაირად აქვთ თავის ტვინი მოწყობილი. მათ არა მარტო ნეირობიოლოგია აქვთ სხვანაირი, ინფორმაციასაც სხვანაირად აღიქვამენ და ამუშავებენ. ნეირობილოგია განა დარღვეულია, არამედ სხვანაირია. სხვა ტიპის არის ინფორმაციის შენახვაც და გამოყენებაც. შესაბამისად, იმ სწავლების მეთოდებს, რაც ასე გავრცელებულია ჩვენს სკოლებში, ეს ბავშვები ვერ უწყობენ ფეხს.

კვლევების მიხედვით, ამ ბავშვებს საშუალო ან საშუალოზე მაღალი ინტელექტი აქვთ. როცა მულტიდისციპლინური გუნდი აფასებს ასეთ ბავშვს, ასკვნის, რომ ყველაფერი რიგზეა, დარღვევები არ აღენიშნება, არადა მის აკადემიურ მოსწრებაზე ჩვიან მასწავლებლებიც და მშობლებიც. სწორედ ამ საშუალო და მაღალი ინტელექტის ფონზე ბავშვს დარღვეული აქვს ის ფსიქოლოგიური პროცესები, რაც საფუძვლად უდევს აკადემიური ჩვევების ათვისებას.

საქართველოში მონაცემები არ არსებობს, მაგრამ აშშ-სა და ბრიტანეთის მიერ ჩატარებული კვლევების მიხედვით მოსწავლეთა 5%-10%-ს ეს დარღვევა აღენიშნება. ხოლო სპეციალური განათლების სექტორში გადამისამართებული მოსწავლეების 40%-შია დასწავლის უნარის დაქვეითება. ეს ძალიან დიდი ციფრებია. მათ შორის უმეტესობა, 2/3 ბიჭია, ბიჭები უფრო მოწყვლადები არიან ამ პრობლემის მიმართ, ვიდრე გოგონები. ამ პროცენტებს თუ საქართველოში ასეულობით ათას მოსწავლეზე დავიანგარიშებთ, ძალიან დიდ რაოდენობას მივიღებთ ადამიანებისას, რომლებიც სკოლის პროგრამით ვერ აითვისებენ წერის, კითხვისა და მათემატიკურ უნარებს.

ამ საბაზისო ფსიქოლოგიური დარღვევების იდენთიფიკაციის გარეშე ამ ბავშვებს ვერ დავეხმარებით. მშობელი ამბობს, ბავშვი ძალიან კარგად მეტყველებდა, ვითარდებოდა, ვერც იფიქრებდა, რომ სკოლაში პრობლემები ექნებოდა, მაგრამ აი, აღმოჩნდა, რომ კითხვა შეუძლებელია მისთვის, რადგან ვიზუალურ სივრცითი გადამუშავება დარღვეულია.

როგორ ვლინდება ეს 5-9 წლის ასაკში?

მაგალითად, არ გამოსდის ფაზლების აწყობა, კუბებით თამაში, ხატვა – მშობელი ამბობს, რომ არ უყვარდა ფაზლი, არ უყვარდა ხატვა. დარღვეულია თვალისა და ხელის კოორდინირებულ მუშაობა, ამის გარეშე წერის სწავლა შეუძლებელია. მოშლილია ფონოლოგიური უნარები – არ შეუძლია სიტყვებში ბგერების გამორჩევა, ბგერების სიტყვებად გაერთიანება, ბგერების შეცვლით სხვა სიტყვის მიღება და ა. შ. ესაა საბაზისო უნარი კითხვისთვის. სამეტყველო ბგერებით მანიპულირება 6 წლის ასაკში უნდა შეეძლოს ბავშვს. როცა სკოლაში შედის ბგერები თ, ხ და ა თხუნელად არ უნდა ესმოდეს. ერთმა ბავშვმა ბგერების თ, ხ-ს და ა-ს მოსმენისას, გაიგონა, სიტყვა თხუნელა. იფორმაციას ამუშავებენ ნელა, კითხვაზე პასუხის სწრაფად გაცემა უჭირთ. მასწავლებელი ჩივის, რომ საკონტროლოს დროს, გამოკითხვის დროს ძალიან ზოზინაა და ვერასდროს ვერაფერს ასწრებს.

პრობლემა აქვთ მუშა მეხსიერებაში – ესაა მეხსიერება, რომელსაც ვიღებთ მიმდინარე მომენტში, ვინახავთ, რათა გამოვიყენოთ და თუ არასაკმარისია, ვძვრებით კიდევ უფრო ღრმა მეხსიერებაში, რომ საჭირო ინფორმაცია იქიდან ამოვიტანოთ. ეს ერთ-ერთი საბაზისო უნარია დასწავლის პროცესში და მისი დარღვევა დასწავლის პრობლემების ერთ-ერთი საფუძველია. დარღვეული აქვთ აღმასრულებელი ფუნქციები: უჭირთ ორგანიზება, დასახულის მიზნისთვის სათანადო ქცევის მართვა. ჩვენ ვცვლით და ვმართავთ ქცევას, რომელიც მიზნის მისაღწევად გვჭირდება და ეს უნარი 21 წლამდე ყალიბდება. ეს უნარი ისწავლება და იწვრთნება ადამიანებში.

შეიძლება სხვა გარემოებებიც იყოს, რაც სწავლაში ჩამორჩენას განაპირობებს და მათ დადგენა სჭირდებათ. რა იმალება ე. წ. „ზარმაცი“, „უპასუხისმგებლო“ ბავშვის მიღმა, ეს ნამდვილად დასწავლის სპეციფიკური დარღვევებია თუ კიდევ სხვა გარემოებების? მაგალითად, მიზეზი ემოციური აშლილობა, ქცევითი პრობლემები, არაკეთილსაიმედო, სტრესული გარემო, პედაგოგიური ხელმიშვებულობა, ამიტომ სწავლაში პრობლემები ყოველთვის დასწავლის სპეციფიურ დარღვევას არ უნდა დავაბრალოთ. ჩამოთვლილი მიზეზებით განპირობებული პრობლემები დასწავლის სპეციფიურ დარღვევა არ არის და მათ განსხვავებული ტიპის დახმარება სჭირდება.

შეიძლება გვეგონოს, რომ დასწავლის პრობლემებმა წესით სკოლამდელ ასაკში თავი არ უნდა იჩინოს. მაგრამ როცა მშობელი შემდეგ გვიყვება ბავშვის ისტორიას, ვხედავთ, რომ გარკვეული ნიშნები უკვე ჩანდა სკოლამდეც.

მაგალითად, თითქოს კარგად ლაპარაკობს, მაგრამ საჭირო სიტყვების პოვნა უჭირს ლექსიკური სიმცირის გამო, გაჭირვებით იმახსოვრებს და არჩევს ერთმანეთისგან ასოებს და ციფრებს, ლექსები არ უყვარს. როგორც კი ამას მეტყვის მშობელი, ვხედები, რომ ფონოლოგიური პრობლემები აქვს ბავშვს. ლექსებს ხომ ბავშვები არც სწავლობენ, თუ ფონოლოგია წესრიგში აქვთ, მოსმენისას თავისთავად იმახსოვრებენ. ახასიათებთ ფანქრის, მაკრატლის ხმარების სირთულე, დახატვის სირთულე. სამი წლის ასაკის ბავშვი წრეს უნდა ხატავდეს, 5 წლის ასაკში სამკუთხედსაც უნდა ხატავდეს, ოთხკუთხედსაც, მაკრატელსაც მშვენივრად ხმარობდეს. უჭირს ღილის შეკვრა, ელვის შეკვრა, თასმის შეკვრა. შემდეგ შედის სკოლაში და ასოსა და ბგერას შორის შესაბამისობის დამყარება უჭირს.

მახსოვს, 12 წლის ბიჭი მომიყვანა დედამ. ბავშვი მონდომებული იყო, ცაციობას გადაჩვეული, სწავლობდა, მაგრამ ძალიან დიდი წვალების შედეგად. წასაკითხი რომ მივეცი, ძალიან ნელა დაიწყო კითხვა და შევამჩნიე, რომ ოფლმა დაასხა, თითქოს ტვირთს ეზიდებოდა. ამიხსნა, რომ ყველა ასოს ცნობის სხვადასხვა სტრატეგია ჰქონდა, ვ-ს გახსნილი მუცლით ცნობდა, გ-ს შეკრულით, ვერც კი დავიმახსოვრე, რა ნიშნებით არჩევდა ასოებს და რამხელა ძალისხმევის შედეგად. ჩვენ ხომ ასოებს ერთი შეხედვით ვცნობთ და მინიმალურ ენერგიას ვხარჯავთ ამაში. ისინი კი ყოველ ჯერზე თავიდან იხსენებენ, რომელია გ, რომელია ტ. ო არის ორი ი, ასე ახასიათებენ და მოკლედ, ასეთი თავისებური გადამუშავებები აქვთ. უჭირთ თქმა, რომელია თავისი სახელის პირველი ასო. 7 წლის ბავშვი ვერ ჩამოგითვლის კვირის დღეებს და თვეებს.

13 წლის ასაკში უკვე შეიძლება ტექსტს კითხულობდეს, მაგრამ ტექსტს ფოტოგრაფიულად აღიქვამს და თავისი სიტყვებით ვერ ყვება, კითხვებზე პასუხს ვერ სცემს. ვერ ერთვება საკლასო დისკუსიაში. ზოგჯერ ძალიან ჭკვიანია ბავშვი, მაგრამ საკლასო დისკუსიაში ვერ მონაწილეობს. სხვები რომ ერთმანეთს ასწრებენ პასუხებს, მისი მუშა მეხსიერება ასე სწრაფად ვერ მუშაობს, შეიძლება ყველაზე ჭკვიანური პასუხი ჰქონდეს, მაგრამ დროში ამას ვერ მოასწრებს. ეს დროულად უნდა შეამჩნიოს მასწავლებელმა, რაც სამწუხაროდ, ხშირად არ ხდება.

ზოგჯერ მშობელიც და მასწავლებელიც ამბობს, რომ პრობლემა ბავშვს I-II კლასში არ ჰქონია. მაგრამ მასალა გაიზარდა და პრობლემებიც გამოჩნდა. ეს რომ დროზე შეგვემჩნია, ბავშვი ამ მდგომარეობამდე არ მივიდოდა.

არის თუ არა ეს მოვლენა გენეტიკური

გენეტიკური: კვლევები ძირითადად კითხვის უნარის დაქვეითებაზე არსებობს და იკვეთება, რომ ეს ოჯახური ისტორიაა, რომელიც ძირითადად, მამის ხაზით გადაეცემა.

თანდაყოლილი: მუცლად ყოფნის დროს პირველ 3 თვეში ყალიბდება ნერვული სისტემა. ტვინის ჩამოყალიბება 5 ეტაპს გადის. ერთ-ერთია ნეირონების გამრავლება და მიგრაცია. სწორედ ამ დროს შეიძლება მოხდეს დარღვევა, ნეირონები არ დალაგდნენ იქ, სადაც მათი ადგილია. მაგნიტორეზონანსულ კვლევაზეც კი არ ჩანს ეს, ძალიან კარგი სპეციალისტი უნდა იყოს და სწორედ ამ ასპექტში გამოცდილი, რომ ეს შენიშნოს.

თავის ტვინის ფუნქციური ასიმეტრია. როცა თავის ტვინის ჰემისფეროების მონაწილეობა არ არის დაბალანსებული.

და ჩვენი საუკუნის უბედურება, ყველა ცენტრალური ნერვული სისტემის დარღვევის მიზეზი – ტყვია, გამონაბოლქვი, პესტიციდებია. ჯერ კიდევ წლების წინ ჩატარებულ კვლევაში ძალიან მაღალი მაჩვენებლი მივიღეთ მუშა მეხსიერების დაქვეითების. ეს თავიდანვე გარემოფაქტორებს მივაწერეთ.

პირველკლასელი და მეორეკლასელი ბავშვი არ შეიძლება იყოს ზარმაცი, თუ ამბობენ, რომ ზარმაცია, ესე იგი, იქ რაღაც ვერ არის რიგზე. ასეთ ბავშვებს დროზე უნდათ შველა. აბა სხვა რა არის სკოლის როლი? თუ ყველა ბავშვი სრულყოფილი მოვიდა, აბა, სკოლა რაღა საჭიროა? ჩვენი ამოცანა იმაშია, დროზე მოხდეს იდენთიფიცირება.

როგორ დავეხმაროთ

დახმარების პირველის დონე არის მის საჭიროებებზე მორგებული სწავლება. 80-90 პროცენტს არავითარი ნეიროფსიქოლოგი არ სჭირდება, საკმარისია დაკვირვებული მასწავლებელი და ცოტა მეტი მხარდაჭერა. კარგი მასწავლებელი ამას ყოველგვარი ჩარევის გარეშე აკეთებს.

არის შემდეგი დონე, დაახლოებით 10%-ს ასეთი ბავშვებისას ზემოხსენებული მხარდაჭერა არ შველის, მათ უკვე მიზნობრივი დახმარება სჭირდებათ, შეიძლება დასჭირდეს სპეცმასწავლებელიც.

შემდეგ არის 5% ბავშვების, რომლებსაც უკვე სჭირდება სპეციალური სწავლება ჩვეულებრივი კლასის პირობებში და სპეციალისტის დახმარება, თუმცა სანამ სპეციალისტს გამოიძახებენ, სკოლის დონეზე აუცილებელია სპეციალური საგანმანათლებლო დახმარება, თუ საჭიროა, ქცევითი დახმარება და სპეციალისტის ჩართვა საჭირო ნიუანსების დასადგენად.

დასკვნის სახით ვიტყოდი, რომ დასწავლის სპეციფიკური დარღვევა სწორედ ის მდგომარეობაა, რომლის მომსახურებაც არის ჩვეულებრივი საგანმანათლებლო პროცესის აუცილებელი, განუყოფელი ნაწილი. ჩვენ ვერ გავრიყავთ ამ მოსწავლეებს, თუმცა ეს ყველაფერი ვერ კეთდება, პრობლემას ვერ ვუვლით და შედეგი სახეზეა. კრიმინალური სამყაროსკენ მიდრეკილი მოსწავლეების 55%, მენტალური ჯანმრთელობის ცენტრების პაციენტთა 60% არიან სწორედ ის ბავშვები, ვისაც დასწავლის პრობლემები აქვს. ბოლოს ეს ან ფსიქიკურ პრობლემებში გადაიზრდება, ან მართლწესრიგთან კონფლიქტში. ამიტომ არის სკოლაში ასე მნიშვნელოვანი ადამიანური და ფინანსური ინვესტირება. სკოლა არის ის სივრცე რომელმაც ამ ბატალიებისგან, ამ ჩუმი ტრაგედიებისგან უნდა დაიცვას ბავშვები. თუ ამ ბავშვებს მხარს დავუჭერთ, მათგან ტალანტებსაც მივიღებთ.

www. mshoblebi. ge

რა არ უნდა ჩააგონოთ გოგოს, რომ ცხოვრებაში წარმატებული და ბედნიერი იყოს

თანამედროვე სამყაროში სულ უფრო და უფრო აქტუალური გახდა საკითხი, თუ როგორ უნდა გაზარდო ბავშვი, რომ მომავალში არა მხოლოდ წარმატებული იყოს, არამედ ყველამხრივ რეალიზებულიც, არც მჩაგვრელად იქცეს და არც ჩაგრულად. განსაკუთრებით ჩაგრულობის თემა ქალებს ეხებათ, რადგან ბოლო პერიოდში კიდევ ერთხელ დავრწმუნდით, რამდენი ქალი იქცა მამაკაცების მსხვერპლად. ფსიქოლოგები ხშირად ფიქრობენ იმ თემაზე, თუ როგორ უნდა გავზარდოთ გოგონა, რომ რაც შეიძლება ნაკლები იყოს მომავალში შანსი, ის იქცეს ვინმეს მსხვერპლად, მორჩილად, ვერ რეალიზდეს, როგორც ადამიანი და როგორც პროფესიონალი. სწორედ მათ მიერ არის შედგენილი ეს რჩევები, იმ მავნე სტერეოტიპების გათვალისწინებით, რაც ხშირად ხელს უშლის გოგონებს განვითარებაში და მიზნებისკენ სწრაფვაში.

„გოგო აუცილებლად ლამაზი უნდა იყოს“

სამწუხაროდ, საზოგადოებაში პირველ რიგში სწორედ გარეგნობას აქცევენ ყურადღებას. გოგონას გარეგნობა კი ლამის ლუპით განიხილება და მისგან მუდმივად მოითხოვენ სრულყოფილებას. პირველი სიტყვაც, რაც გოგონას კომპლიმენტში ან სურვილებში ისმის, არის „ლამაზი“. მოთხოვნები იმატებს გოგონას ასაკის მატებასთან ერთად: უნდა იყოს ქალური, ყოველთვის მოწესრიგებული, მაკიაჟიც ჰქონდეს, გამოაჩინოს ლამაზი ადგილები... საბოლოოდ ხშირად ისე ხდება, რომ გოგონები ამ სტერეოტიპის მსხვერპლად იქცევიან და სულ ცდილობენ, ამ ეტალონს მოერგონ – იყვნენ ლამაზები, სრულყოფილები, მოსაწონები. ამას მოჰყვება მუდმივი დიეტები, რომლებსა ხშირად ანორექსიამდე მიჰყავს მოზარდი გოგონები, ან – პლასტიკური ოპერაციების უსაზღვრო რაოდენობა, რომელიც ხანდახან სილამაზის მადევარი ადამიანების სიცოცხლესაც კი ინირავს ხოლმე.

ამიტომ, არ არის საჭირო აქცენტების გაკეთება სილამაზეზე, არ არის საკმარისი და აუცილებელი, გოგონა იყოს ლამაზი, მას მომავალი ცხოვრებისთვის ბევრი სხვა უნარი, ნიჭი და თვისება სჭირდება და ხელი შეუწყვეთ მათ განვითარებას, აქცენტების გადატანას, რომ მხოლოდ გარეგნობაზე არ იყოს დამოკიდებული მისი ცხოვრება.

„მოწესრიგებული იყავი და სუფთა, შენ ხომ გოგო ხარ!“

რა თქმა უნდა, ეს შესანიშნავია, და მშობლებიც ხშირად უვითარებენ გოგონას წესრიგისა და სისუფთავის სიყვარულს. თუმცა ხაზგასმა იმის, რომ ეს მხოლოდ გოგონას მოეთხოვება, არასწორია. ბიჭიც ისევე უნდა იყოს მოწესრიგებული, როგორც გოგონა და ოჯახშიც ეს მხოლოდ გოგოს საქმე არ არის. გარდა ამისა, აქცენტის კეთება მხოლოდ დიასახლისურ უფლება-მოვალეობებზე, ფსიქოლოგების თქმით, ასევე მცდარია. მას ისევე უნდა შეუწყოთ ხელი სხვა მხრივ განვითარებაში და სხვა ბევრი უნარის საკუთარ თავში აღმოჩენაში.

„გოგონა დამჯერი და მორიდებული უნდა იყოს“

ამ ფრაზის მუდმივმა გამეორებამ წინა თაობების ბევრი ქალი აქცია ქმრის მონად და ბევრი ქალი სრულიად ვერ რეალიზდა სხვა მხრივ, გარდა იმისა, რომ ადრეულ ასაკში გათხოვდა და მთელი ცხოვრება მხოლოდ „დამჯერი და მორიდებული“ იყო. პირიქით, უნდა ასწავლოთ საკუთარი თავის და მოსაზრებების დაცვა, თავისი იდეებისა და მიზნებისთვის ბრძოლა, რომ იყოს განათლებული, რეალიზებული და დამოუკიდებელი და არ იყოს მუდამ დამოკიდებული სხვის ნება-სურვილებზე და მოაზრებებზე. იყოს წარმატებული და ბედნიერი, იყოს ის, ვინც უნდა, რომ იყოს, და არა იქცეს იმად, რაც დაუწესა საკუთარმა თუ შემდეგ – ქმრის ოჯახმა. იყოს ბედნიერი ადამიანი, რის უფლებაც ყველას აქვს, სქესის განურჩევლად.

„მორჩი სირგილს და ხტუნაობას, ნუ იქცევი გიჟივით!“

წიგნის „მითები სისუსტის შესახებ“ ავტორი კოლეტა დოულინგი ამბობს, რომ წარმოდგენები გოგონების ფიზიკური სისუსტის შესახებ გადაჭარბებულია და ხშირად ფიზიკურ საკითხებშიც ბევრი გოგონა ჯობნის ბევრ ბიჭს. გოგონებს საკმაოდ იშვიათად უწყობენ ხელს სპორტულ ცხოვრებაში, ნაკლებად უწყობენ ხელს, რომ იმოძრაონ და ფიზიკურად გაძლიერდნენ, ამიტომაც არ არიან ფიზიკურად ძლიერები. არადა, თანამედროვე სამყაროში ბევრი თანხმდება, რომ გოგონებისთვისაც აუცილებელი გახდა ფიზიკური ძალა, თავდაცვის ცოდნა და მოწინააღმედეგესთან შებრძოლების უნარი, რომ არ გახდნენ თავდამსხმელების მსხვერპლნი და ელემენტარულად, სიცოცხლე გადაირჩინონ. გოგონაც შეიძლება, ისეთივე აქტიური იყოს ფიზიკურად, მოძრავი და სპორტითაც დაკავდეს, როგორც ბიჭი. და თუ ამის სურვილი, უნარები და მიდრეკილებები აქვს, მით უმეტეს, ნუ შეუშლით ხელს მხოლოდ იმიტომ, რომ გოგოა. ბავშვობაც ისეთივე მხიარული და აქტიური უნდა ჰქონდეს, როგორც ბიჭს და არა უშავს, თუ წაიქცევა, ფეხები დაულურჯდება...

რაც მთავარია, ბავშვს უნდა მისცეთ უფლება, იყოს უბრალოდ ბავშვი, დატკბეს ბავშვობით და რაც მთავარია, გოგოსაც და ბიჭსაც შეუწყოთ ხელი საკუთარი თავის, უნარების, ნიჭების რეალიზებაში. გოგომაც უნდა ისწავლოს, იყოს ბედნიერი და არა „კარგი“, „დამჯერი“ და „კომფორტული“ გარშემო მყოფებისთვის.

mshoblebi. ge

სტალინის კვალი თბილისის ზღვის ფსკერზე

თბილისი არ არის ზღვისპირა ქალაქი, მაგრამ ეს სულაც არ ნიშნავს იმას, რომ თბილისს არ აქვს თავისი ზღვა. 1951 წლის 4 ნოემბრიდან იმ ადგილზე, სადაც, გალაკტიონს რომ დავესესხოთ, ბობოქრობდა „გრიგალი ქარი ტრიალ სამგორის“, გაჩნდა უზარმაზარი წყალსაცავი, რომელმაც ზღვისპირეთში დაბადებულ თბილისის მცხოვრებლებს მნიშვნელოვნად გაუქარვა შავი ზღვისა და იქაური პალმების მონატრება.

„თბილისში მოსულს ეს მქონდა დარდად,
რომ არ მესმოდა აქ ზღვის ხმაური,
და... ისიც გაჩნდა თბილისის კართან,
სამგორის მხრიდან მოჰქრის ზღვაური.
... გუგუნი მისი არა თავდება,
ხეებმა ხმები შეუწყეს ამ ხმას,
ვაშა თბილისის ზღვის დაბადებას!
... მე ზღვისპირელი კაცი ვარ ახლაც“, –

წერდა გასული საუკუნის 50-იან წლებში თბილისის ზღვის შესახებ ქართველი საბჭოთა პოეტი ხუტა ბერულავა, რომელიც, ცხადია, თბილისის ზღვის არც პირველი და არც ერთადერთი მეხოტბე ყოფილა.

მწერალმა და ძველი თბილისის დიდმა მოყვარულმა დემნა შენგელაიამ, რომელსაც ბავშვობა ძველ ნაძალადევში ჰქონდა გატარებული, საინტერესო ჩანახატად აქცია გასეირნება თბილისის ზღვაზე 1955 წლის ივლისის ერთ ცხელ დღეს:

„ჩემი ბავშვობა, სიყრმე აქაურ მუშათა სახლებს, პატარა ეზოებსა და ამ გორებს ისე შეხორცებია, რომ მისი ქუჩების დანახვაზე გული სიხარულისგან ამიძგერდა. ძველი ნაძალადევი აწ გადაშენებული ისაკა მედუქნითა და ბოტეს ერთადერთი სამსართულიანი სახლით თვალწინ ნათლად დგებოდა... ამ თვალუწვდენ ტაფობში, სადაც ახლა ივრის წყალი დაგუბებულა, სამი პატარა ტბა იდგა და მათ ირგვლივ ძეძვის, ილღუნისა და გრაკლის ბუჩქნარებს გარდა, არაფერი ხარობდა. ტბები ზაფხულში შრებოდა და მათ ადგილას გლაუბერის მარილის თეთრი ფიფქი რჩებოდა. და ვაცინწვერაც ამ მარილივით თეთრად, გულის გამაწყალებლად ფამფარებდა. გვალვით დახეთქილ-დაღრაკნული და წყალს მონატრებული მიწა ერთ ტანმაღალ და შუახნის ღამაზ კაცთან ერთად ამ მირილისფერ ცას ნაღვლიანად შესცქეროდა. ის კაცი ინჟინერი პეტრე მამრაძე იყო. მე მაშინ პატარა ვიყავი და „ბატონი პეტრე“ ქართულ გიმნაზიაში მათემატიკას მასწავლიდა. რა ვიცოდი მაშინ, თუ მას ამ ქართული მიწის ოცნება გულში ასე ჩასთესლებოდა. ამ მუდამ მშვიდმა და მუდამ ჩაფიქრებულმა კაცმა თავისი ოცნება თავისივე მოწაფეების დახმარებით შემდგომ ნახაზებში გადაიტანა, მაგრამ მის განხორციელებას ვეღარ მოესწრო“.

პეტრე მამრაძე, ნიკო ნიკოლაძე და სხვ.

„თბილისი ცნობილია მცირე ნალექით და მცხუნვარე მზით, ამიტომაა მის სანახებში ასე ჭარბად ნახევრად მკვდარი, უსიცოცხლო მიწები. სამგორის სარწყავი სისტემის დანიშნულება სწორედ ამ უნაყოფო მიწების გაცოცხლებაა. სიონისა და თბილისის წყალსაცავებმა სახნავ-სათეს, საბაღე-სავენახე მიწებად უნდა აქციონ 80 ათასი ჰექტარი ფართობი. სულ რამდენიმე წლის შემდეგ თბილისს უხვად ექნება საკუთარი ბოსტნეული, ხილი, ყურძენი. მკვეთრად გაუმჯობესდება ქალაქის ჰავაც“, – წერდა 1955 წლის მარტის ნომერში ჟურნალი „საბჭოთა ხელოვნება“. – „თბილისის წყალსაცავი, რომელსაც „თბილისის ზღვას“ უწოდებენ, მახათისა და საგურამო-იალნოს მთების კალთებს შუაა მომწყვდეული“.

თბილისის წყალსაცავის მშენებლობის იდეა ჯერ კიდევ XIX საუკუნის 60-იან წლებში გაჩნდა, როცა მეფისნაცვალმა ალექსანდრ ბარიატინსკიმ ინგლისელ ინჟინრებს შეუკვეთა აღმოსავლეთ ამერკავკასიის მელიორაციის პროექტი, რომლის ნაწილი, სამგორის სარწყავი სისტემის სახით, ითვალისწინებდა ივრის წყლით მლაშე ტბების შევსებას, სასმელი წყლით ქალაქის მომარაგებასა და სარწყავად გამოყენებას. მოგვიანებით გაკეთდა სხვა არაერთი პროექტი (ზორინ-ტერ-ვართანიანის, ქურდიანის, მელიქ-ფაშაევის), თუმცა, საბოლოო ჯამში, არჩევანი შეჩერდა ინჟინერ პეტრე მამრაძის პროექტზე, რომელიც საქართველოს ცკ-ს ყოფილი პირველი მდივნის, კანდიდ ჩარკვიანის შეფასებით, რადიკალურად განსხვავდებოდა ყველა სხვა პროექტისგან და ითვალისწინებდა სიონის წყალსაცავიდან წამოსული მდინარე ივრის წყალის მლაშე ტბებში (ავლაბრის, ილგუნიანის და კუკიის ტბებში) ჩადინებას და სასმელი წყლის უზარმაზარი რეზერვუარის შექმნას.

XX საუკუნის დასაწყისში „თბილისის ზღვის“ პროექტს მხარს უჭერდა ნიკო ნიკოლაძეც, რომელიც იმედოვნებდა, რომ ხელოვნური ტბების კასკადი, გარდა იმისა, რომ შეავსებდა ქალაქის მოთხოვნილებას სასმელ წყალზე, დადებით გავლენასაც იქონიებდა თბილისის მშრალსა და ცხელ ჰავაზე.

ნიკო ნიკოლაძის ვარაუდი გამართლდა: თბილისში ტენიანობამ მოიმატა, ჰაერის ტემპერატურა კი 4 გრადუსით შემცირდა.

პეტრე მამრაძის პროექტი 1933 წლის 26 სექტემბერს დამტკიცდა, თუმცა მის განხორციელებას უსახსრობამ და სხვა გიგანტურმა მშენებლობებმა შეუშალეს ხელი. მხოლოდ 1941 წლის იანვარში გაიცა საკავშირო მთავრობის განკარგულება მშენებლობის დაფინანსების თაობაზე, მაგრამ რამდენიმე თვეში ომი დაიწყო და, შესაბამისად, წყალსაცავის მშენებლობაც გაურკვეველი ვადით გადაიდო.

1945 წელს, ომის დასრულების შემდეგ, კვლავ დადგა დღის წესრიგში თბილისის ზღვის მშენებლობის საკითხი. როგორც კანდიდ ჩარკვიანი იხსენებს („სტალინთან ურთიერთობის ეპიზოდები“), მშენელობის ნებართვა, ნახევრად სერიოზული დათქმით, უშუალოდ სტალინის მიერ იქნა გაცემული:

„ფულის გამოყოფა მხოლოდ იმ შემთხვევაში შეგვიძლია, თუ მორწყულ მიწებზე ბამბა იქნება მოყვანილი, როგორც სტრატეგიული ნედლეული. მოიფიქრეთ ხვალამდე. იქნება ბამბა, იქნება სამგორი, არ იქნება ბამბა, არ იქნება სამგორის სარწყავი სისტემა. ბოლო სიტყვებს სტალინმა ხუმრობის ელფერი მისცა“.

სტალინი და ზღვა

თბილისის ზღვის მითოლოგიაში სტალინი მხოლოდ ამ სახით არ მონაწილეობს. როგორც ირკვევა, სტალინს თავისი მტკიცე, რევოლუციური ნაბიჯით გატკეპნილი აქვს ის ადგილი, რომელიც ახლა თბილისის ზღვის ფსკერია. საქმე ის არის, რომ ბოლშევიკური ისტორიოგრაფიის მიხედვით, თბილისის რევოლუციური ადგილებიდან გამორჩეული ყოფილა თბილისის ზღვით დაფარული მლაშე ტბების ნაპირი. შემთხვევით არ არის, რომ ოსი საბჭოთა პოეტი რევაზ ასიევი ასეთი სიტყვებით მიმართავს „თბილისის ზღვას“:

„მიწას მიეცი ძალა ასკეცი,
გააფართოვე განი და კიდე,
ხან იხედება მზე შენს სარკეში,
ხან საბანაოდ ჩამოვა კიდეც.
მლაშე ტბა ტალღის ქვეშ მოაქციე,
სწრაფად, უცრემლოდ დადნა მარილი;
აქ რომ აწყობდა დემონსტრაციებს
უსაყვარლესი მამა სტალინი,
სურდა დაშრობა ცრემლის ტბებისა,
დასამარება ხალხის მტრებისა“.

(ოსურიდან თარგმნა თ. ჯანგულაშვილმა)

მაინც რა დემონასტრაციებს აწყობდა „მამა სტალინი“ მლაშე ტბებთან?

1946 წელს გამოცემულ „თბილისის საიუბილეო კრებულში“ ისტორიკოსი გ. კალინინა წერს:

„1900 წლის მაისობა ჩატარდა ქალაქგარეთ – მლაშე ტბის რაიონში. ამხანაგმა სტალინმა დიდი მუშაობა გასწია ამ მაისობის მოსაწყობად და პირადად ხელმძღვანელობდა მას. შედგენილ იქნა მაისობის ზუსტი გეგმა და განანილებული იქნა მოვალეობანი. ვანო სტურუას კონსპირაციულ ბინაზე (კლარა ცეტკინის ქ. 194) დაამზადეს დიდი დროშა მარქსისა და ენგელსის პორტრეტებით და რევოლუციური ლოზუნგებით. მაისობაზე შეიკრიბა 500-მდე მოწინავე მუშა. ამხანაგ სტალინის მკაფიო, ძლიერმა სიტყვამ ღრმა კვალი დატოვა არალეგალური მაისობის მონაწილეთა შეგნებაში“.

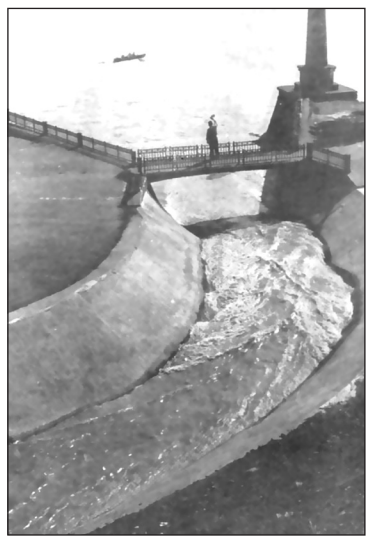
გ. კალინინა 1900 წელს ახსენებს, სხვა წყაროები 1901 წელზე მიუთითებენ და, შესაბამისად, აღნიშნავენ, რომ თბილისის ზღვა 1951 წელს სწორედ ამ „მნიშვნელოვანი ისტორიული მოვლენის“ (1901 წელს აქ აფრიალდა საპირველმაისო დროშა) 50 წლისთავზე გაიხსნა.

თბილისის ზღვის ნაპირზე კულტურისა და დასვენების პარკის პროექტი ითვალისწინებდა ზღვის ერთ-ერთ უბესთან, კონცხზე არქიტექტურული ობელისკის აღმართვას წარწერით: „დიდი სტალინის ხელმძღვანელობით ამ ადგილას პირველად გაიმართა მაისობა“.

ზღვა, რომელიც ხალხმა შექმნა

დემნა შენგელაია თბილისის ზღვაზე დაწერილ იმ თავის ჩანახატში იმასაც ამბობს, ცოტაც რომ ეცოცხლა პეტრე მამრაძეს (გარდაიცვალა 1937 წელს გულის შეტევით, მანამდე დაპატიმრებულიც იყო), თავისი თვალით დაინახავდა, ხალხის ოცნება ჩვენმა პარტიამ და ხალხმა სინამდვილედ როგორ აქციაო.

„ვისაც მაშინ მატარებლით უმგზავრია, ალბათ, ახსოვს საქართველოს ყოველ კუთხიდან დაძრული ეშელონები კოლმეურნე გლეხებისა, თავისი მშობლიური ქვეყნის დედაქალაქის დასამშვენებლად და ვახტანგ გორგასლის ნაომარ მინდორ-ველის ასაყვავებლად აქეთკენ რომ მოეშურებოდნენ, არხებსა და გვირაბებს სჭრიდნენ, დიუკერებსა და აკვედუკებს აგებდნენ, რაბებსა და ელსადგურებს აშენებდნენ“, – იხსენებს დემნა შენგელაია.



ცნობილი არქიტექტორის, თენგიზ კვირკველიას აღწერით, თბილისის ზღვა როგორც ჰიდროლოგიური, ასევე ეკონომიკური თვალსაზრისით საინტერესო ობიექტს წარმოადგენს. როგორც ცნობილია, ეს „ზღვა“ ქართველმა ხალხმა შექმნა სულ ახლო წარსულში თბილისის მიდამოების ნახევრად უდაბნო და სავსებით გამოუყენებელ ადგილზე. ზღვა საზრდოობს მდინარე ივრის ცივი და მტკნარი წყლით ზედა მაგისტრალური არხის (სიგრძე 40 კმ) საშუალებით. ქვედა არხის გზით თბილისის ზღვის წყალი აცოცხლებს სამგორის თვალუწვდენელ (80 000 ჰა) მშრალ ველს, ახალ დასახლებებს, ვენახებს, მეურნეობებს, რომლებიც მეგოსტნეობას და მეხილეობას მისდევენ.

1958 წლის თბილისის საიუბილეო კრებულის მიხედვით, გაზაფხულზე (მარტი, აპრილი), იორზე წყალდიდობის დადგომასთან დაკავშირებით, ზღვის უდიდესი სიღრმე 42-43 მეტრია. შესაბამისად, იზრდება მისი სარკის ფართობი და მოცულობა (322, 5 მლნ კუბ. მეტრი). ზაფხულში, ივრის ჩამონადენის შემცირებასა და რწყვასთან დაკავშირებით, სიღრმეები თანდათანობით მცირდება და მინიმუმს სექტემბერ-ოქტომბერში აღწევს; სიღრმე სექტემბერში შეადგენს 30 მეტრს, მოცულობა – 172, 5 მლნ კუბ. მეტრს.

უდიდესი სიღრმეების პერიოდში ზღვის სიგრძე 12 კმ აღწევს, სიგანე – 2, 5 კმ-ს, ხოლო სარკის ფართობი, დაახლოებით, 30 კვ. კმ-ია.

წყლის მაქსიმალური გამჭვირვალობა, რაც მას ზამთრის პერიოდში ახასიათებს, შეადგენს 9, 4 მეტრს, მინიმალური – 2-3 მეტრს.

„ტევა აღარ აქვთ აფრებს, იალქნებს... “

„საღამოვდება, ზღვა ჩრდილებს იფენს,
ტევა აღარ აქვთ აფრებს, იალქნებს,
და ზღვის ზედაპირს, საოცრად ცისფერს,
ჩუმი ნიავი აფორიაქებს“, –

ასე იწყება გრიგოლ აბაშიძის მიერ 1958 წელს დაწერილი ლექსი, რომლის სათაურია „საღამო თბილისის ზღვაზე“:

„დაბუდრებულან ტყეში ფრთოსნები,
სადაც მახათა იდგა ტიტველი...
თბილისის ზღვაზე, ჩემი ოცნებით,
ასე ღამდება დღე ხვალინდელი“.

თბილისის ზღვამ მართლაც შეცვალა ქალაქის შემოგარენი: ქალაქის ცენტრიდან 3 კილომეტრში მართლაც გაჩნდა პლაჟები, „ნავსადგურები“, მოტორიანი და აფრიანი კატარღები; ტიტველი ველი მართლა შეიმოსა მცენარეული საფრით.

„საუკუნეების განმავლობაში სამგორის მიწა იტანჯებოდა აუტანელი ხვატითა და ხორშაკი ქარებით, მაგრამ ადამიანებმა გარდაქმნეს ეს უდაბნო“, – წერდა 1958 წლის ქართული საბჭოთა პრესა. – „იორმა დაარწყულა საუკუნეების განმავლობაში ტენის უნახავი მიწა, ნაყოფიერად და მადლიანად აქცია იგი. კვლავ გაისმა ამ ადგილებში ქართველი გლეხის სიმღერა. სამგორის ველზე გაშენდა მევენახეობის მეურნეობები, ხილის ბაღები, ბოსტნები, სანაშენეები და ა. შ. ახლა თბილისელებს უკვე თავიანთი „ზღვა“ აქვთ. აქ ამოდიან ხოლმე ისინი ზაფხულის დარიან დღეებში. აქ შეგიძლია იცურაო, გაირუჯო, ითევზაო, ნავით ისეირნო“.

სწორედ ასეთი სურათი აღწერა დემნა შენგელაიამ 1955 წლის 24 ივლისს, როცა მეზობლის ბავშვთან ერთად თბილისის ზღვაზე გაისეირნა:

„ზღვის პირად მოფენილ წყლის ღამაზ სადგურებს, კიოსკებსა და საჩრდილობელ ქოლგებს ოცნების თვალით გასცქერის. თვალყურს ადევნებს ხალხი ზღვაში როგორ ჭყუმპალაობს: ზოგი ცურავს, ზოგი თევზაობს და ზოგიც კატარღით დასეირნობს. იქ კი, შორს, თეთრი აფრა ობლად ფრიალებს... ორთქლმავალთა და ვაგონთა შემკეთებელი ქარხნის ხალხი სხდება და მიხარია, რომ ეს ზღვა ჩემმა თაობამ შექმნა. გემის ეკიპაჟს პატარა ბიჭები წარმოადგენენ და ყოველ მათგანს, წესისამებრ, მეზღვაურის თეთრი ტანისამოსი აცვია“.

როგორი უნდა ყოფილიყო „ზღვის პარკი“?

საპროექტო ინსტიტუტ „თბილქალაქპროექტში“ წყალსაცავის შემქნისთანავე დამუშავდა თბილისის ზღვის ნაპირების შემდგომი ათვისებისა და კეთილმოწყობის პროექტი. 1953 წელს ნელი ციციშვილმა „საბჭოთა ხელოვნებაში“ გამოაქვეყნა „თბილისის ზღვაზე კულტურისა და დასვენების პარკის“ პროექტი (თანაავტორი გ. ანდრიაძე), რომლის განხორციელების შემთხვევაში თბილისი მიიღებდა როგორც წყალსაცავის გარშემო გაშენებული დეკორაციული პარკის მუდმივმწვანე ზოლს, ასევე დასვენებისა და გართობის გამორჩეულ კერას.

• პარკი უნდა გაშენებულიყო თბილისის ზღვის სამხრეთ-აღმოსავლეთ სანაპიროს ცენტრში 92 ჰექტარ ფართობზე და სანაპირო ხაზის თითქმის 3 კმ-ზე.

• არქიტექტურულად პარკის პროექტი გადაწყვეტილია შერეული სტილით, იმ ვარაუდით, რომ დამსვენებელი მუდამ გრძნობდეს წყლის სიახლოვეს. პარკს აქვს საკუთარი არქიტექტურული ცენტრი – პარტერი, რომელიც თითქმის 5 ჰექტარს მოიცავს. პარკის დანარჩენი, დიდი ნაწილი ბორცვიანია და ადგილმდებარეობის რელიეფის შესაბამისად დაგეგმარებულია, როგორც ლანდშაფტური პარკი.

• პარკს სამი შესასვლელი ექნება. მათგან ცენტრალური შესასვლელი არქიტექტურული კოლონადით მოორთვება. აქედან დაიწყება პარკის ძირითადი არტერია, – ხეივანი, რომელსაც 30 მეტრი სიგანე ექნება. მეტი სილამაზისათვის ხეივანს დატანებული ექნება რვამეტრიანი ზოლი, რომელიც ხატოვანი ბალახეული ყვავილნარით დაიფარება და რომლის გეომეტრიული ნაწილი ვარდ-ყვავილებთი ორნამენტულად მოიხატება.

• ზღვის უბეზე მოეწყობა სკოლამდელ ბავშვთა სექტორი პლაჟით, საიდანაც დაიწყება თექვსმეტი მეტრი სიგანის ორი ხეივანი. ერთი მათგანი მიმართული იქნება კონცხის ყველაზე ამაღლებული ადგილისაკენ, რომელზეც მოეწყობა ამიერკავკასიის ბოლშევიკების ბრძოლის ისტორიისადმი მიძღვნილი გამოფენა-მუზეუმი.

• მთავარი ხეივნის ორსავე მხარეზე მოთავსდება საზაფხულო კინოთეატრი (600 მაყურებლისათვის), კაფე, საცეკვაო მოედანი და სხვა.

• პარკის რეგულარული ნაწილი წარმოდგენილია პარტერით, რომელიც სანაპირო ხაზიდან 13 მეტრით მაღლაა და მოხერხებული ფართო კიბეებით უერთდება მას. პარტერში უხვად დაირგვება მარადმწვანე ბუჩქნარები, ვარდ-ყვავილები. ცენტრში აიგება ძლიერი შადრევანი.

• პარკის მეორე შესასვლელის გასწვრივ ოცმეტრიანი ხეივნით შესაძლებელი იქნება ჩასვლა საერთო პლაჟზე. ყველა პლაჟს ექნება სილის ზოლი (27 მეტრი სიგანისა) და აგრეთვე გვირგვინოვანი ხეების მწვანე სალტე.

• დასავლეთის შესასვლელთან, სადაც რელიეფის ნახევარწრიული ამფითეატრი აქვს ზღვისკენ დახრილი ჰორიზონტალებით, აშენდება მწვანე თეატრი ორი ათასი ადგილით.

• პარკის სამხრეთით 15 ჰექტარზე გაშენდება ხილის ბაღი, საიდანაც დამსვენებლები ახალ ხილს მიიღებენ.

პარკის პროექტი დაამტკიცა თბილისის საბჭოს აღმასკომმა, ქალაქის გამწვანების ტრესტი კი მალევე შეუდგა პირველი რიგის სამუშაოების შესრულებას.

თბილისის წყალსაცავის მიმდებარე ტერიტორიაზე მართლა გაშენდა დენდროლოგიური პარკი, რომელიც, ჯამში, 300 ჰექტარს მოიცავს, დაირგა როგორც მარადმწვანე, ისე ფოთლოვანი და წიწვიანი მცენარეები იმ ვარაუდით, რომ დაცული ყოფილიყო ადგილის ხასიათი და კოლორიტი, უმთავრესად გამოყენებული იქნა ადგილობრივი, აბორიგენული ჯიშები.

თბილისის ზღვა დღეს

თბილისის ზღვის პარკის გეგმა ასევე ითვალისწინებდა ნახევრადსფერული ფორმის რესტორნის მშენებლობას ბორცვზე, პარკის დასავლეთ ნაწილში, ზღვის გადასახედზე.

1963 წელს „თბილისის ზღვა“ მართლაც დამშვენდა „დიდი გემოვნებითა და თანამედროვეობის გრძნობით აგებული“ რესტორნით, რომლის არქიტექტორი ვ. მესხიშვილია, თუმცა პარკის გრანდიოზული ჩანაფიქრის უდიდესი ნაწილი მაინც ქაღალდზე დარჩა განუხორციელებელი. დღეს თბილისის ზღვაზე მოქმედებს მხოლოდ იახტკლუბი, აკვაპარკი ღია და დახურული აუზებით, ატრაქციონებითა და ველნეს ცენტრით, ხოლო ვარკეთილის მხარეს დგას 50-იან წლებში აღმართული ორი ობელისკი, როგორც წყალსაცავის გახსნასთან ერთად ჩაფიქრებული მასშტაბური გეგმების ნაშთი, მაგრამ რასაც თბილისის ზღვას ვერ დავუკარგავთ და რასაც დრომ ვერაფერი დააკლო, მისი მაცოცხლებელი წყალია, რომელსაც იყენებენ როგორც სარწყავად, ასევე თბილისის წყალმომარაგებისათვის.

ცალკე ამბავია თბილისის ზღვა, როგორც თევზის სარეწი ადგილი.

„თბილისის ზღვაში სულ მოკლე პერიოდის განმავლობაში გაჩნდა და გამრავლდა იხტიოფაუნა, რომელსაც ახლო მომავალში სამრეწველო მნიშვნელობა მიეცემა“, – წერდა საბჭოთა პრესა გასული საუკუნის 50-იან წლებში. – „ამჟამად წყალსაცავში თევზის ათამდე სახეობა ცხოვრობს. მათგან აღსანიშნავია: წყალსაცავის კალმახი, ქაშაყი, მტკვრის წვერა, მურწა, ჭანარი, კობრი, აღმოსავლეთის ჩქარულა, მტკვრის ნაფოტა და სხვ“.

თბილისის ზღვა დღემდე რჩება მეთევზეებისა და გარემოსმოყვარულების გამორჩეულ ადგილად. მწერალ ლუკა ბაქანიძის თქმით, მდინარეს შემოყოლილი ჯიშების გარდა, თბილისის ზღვაში ასევე უხვად გვხდება კომუნისტების დროს ხელოვნურად მოშენებული თევზები.

„რაც კი თევზის სახეობა ფიქსირდება საქართველოში, ზღვის თევზების გარდა, ყველა მანდ იყო. ახლაც შემორჩა ბევრი სახეობა, მაგრამ ისეა დაშინებული თევზი, რომ ანკესზე არ მოდის. სულ ოთხიოდე სახეობას თუ დაიჭერს ახლა კაცი: კობრი, კარჩხანა, ნაფოტა, ვიმბა. შამაიაც მოდის და აგერ ახლახან თვითნებურად მოამრავლეს მტაცებელი თევზი – კალმახი, ქორჭილა და ქარიყლაპია, და ძაან გაასწორა, თევზაობა კაი ტემპით წავიდა. ხო, ლოქო გამომრჩა, თბილისის ზღვის მეფე“, – ამბობს ლუკა ბაქანიძე, რომლის დაკვირვებითა და პირადი გამოცდილებით დასასვენებლადაც უკარგესი ადგილია თბილისის ზღვა – მახათისა და საგურამო-იალნოს მთების კალთებს შუა მომწყვდეული ივრის მოკამკამე წყლით ავსებული მიდამო, სადაც სულ ცოტა ხნის წინ, ლუკას უფროს კოლეგებს რომ დავესესხოთ, ავლაბრის, ილგუნიანისა და კუკიის მლაშე ტბების ალმურიანი და ჟანგმოდებული სარკე გამოკრთოდა.

ჯიმშერ რეხვიაშვილი
რადიო თავისუფლება

როგორ ვაკონტროლოთ სისხლძარღვების ჯანმრთელობა – ის, რაც ყველაზე მნიშვნელოვანია

გულ-სისხლძარღვოვანი სისტემის პათოლოგიები მსოფლიოში პირველ ადგილზეა სიკვდილიანობის საერთო მონაცემებში, ხოლო თავის ტვინის სისხლის მიმოქცევის მოშლა მყარი ინვალიდობის გამომწვევი მთავარი მიზეზია მსოფლიო სტატისტიკაში.

ამიტომ, როგორც ჩვენი დღევანდელი რესპონდენტი, აკად. ფრიდონ თოდუას სამედიცინო ცენტრის ექიმი-რადიოლოგი, მედიცინის მეცნიერებათა დოქტორი, პროფესორი დუდანა გაჩეჩილაძე აღნიშნავს, გულ-სისხლძარღვოვანი სისტემის პათოლოგიები უდიდესი მედიკო-სოციალური პრობლემაა მთელი მსოფლიოს მასშტაბით. მით უფრო იმის გათვალისწინებით, რომ სხვადასხვა სახის პათოლოგიები შესაძლოა, ასიმპტომურად მიმდინარეობდეს.

მაინც, რა უნდა ვიცოდეთ სისხლძარღვოვან პათოლოგიებზე და როგორ ავირიდოთ თავიდან გართულებები?

– რა დაავადებებს იწვევს სისხლძარღვოვანი პათოლოგიები?

– გავრცელებული სისხლძარღვოვანი პათოლოგიები უმთავრესად ვენებისა და არტერიების დაავადებებად იყოფა.

არტერიების დაზიანება სხვადასხვა მიზეზით შეიძლება იყოს გამოწვეული, რასაც საბოლოოდ სისხლძარღვის სანათურის შევიწროებამდე (სტენოზამდე) ან სრულ დახშობამდე (ოკლუზიამდე) მივყავართ. დაზიანებული სისხლძარღვის აუზის მიხედვით ხდება იმ ორგანოს სისხლის მიმოქცევის მოშლა, იშემია, რომელსაც მოცემული არტერია კვებავს;

საძილე და ვერტებრული არტერიების, თავის ტვინის სისხლძარღვების შევიწროებისას შესაძლოა, განვითარდეს თავის ტვინის სისხლის მიმოქცევის მწვავე, ან ქრონიკული მოშლა, იშემიის მცირე გამოვლინებებიდან ისეთ მძიმე პათოლოგიამდე, როგორიც ინსულტია;

თირკმლის არტერიის სტენოზის შემთხვევაში ვითარდება მყარი ჰიპერტენზია, რომელიც ძნელად ემორჩილება ან არ ემორჩილება მედიკამენტოზურ მკურნალობას;

ზემო კიდურების არტერიების შევიწროებისას – რეინოს დაავადება, კიდურის იშემია.

ქვემო კიდურების არტერიების შევიწროებისას – ხანგამოშვებითი კოჭლობა (დაღლა/ტკივილი დატვირთვისას, რომელიც გაივლის მოსვენების პირობებში), კიდურის იშემია, განგრენა და ა. შ.

აორტისა და მსხვილი არტერიებისა პათოლოგიური გაფართოება – ანევრიზმა, რომელიც ურთულესი პრობლემაა მთელი მსოფლიოს მასშტაბით, რადგან სიცოცხლისთვის საშიშ პათოლოგიას მიეკუთვნება და შენელებული მოქმედების ნაღმია ადამიანის ორგანიზმში.

ვენური პათოლოგიები – ქვემო კიდურების ვენათა ვარიკოზული დაავადება, რომელმაც შესაძლოა, ქრონიკული ვენური უკმარისობის, ტროფიკული წყლულებისა და ლიმფედემის განვითარებამდე მიგვიყვანოს.

ღრმა ვენების თრომბოზი – უაღრესად საყურადღებო პათოლოგიური მდგომარეობა, რომელიც უმეტესწილად ქვემო კიდურების ღრმა ვენებში თრომბების წარმოქმნით ხასიათდება. ექიმის კონტროლის გარეშე თრომბოზი შესაძლოა, სიკვდილის მიზეზი გახდეს, ფილტვის არტერიის თრომბოემბოლიის გამო.

– როგორ ხდება სისხლძარღვების კვლევა და პათოლოგიათა დიაგნოსტიკა?

– სისხლძარღვების კვლევის ყველაზე გავრცელებული და მიღებული მეთოდია ულტრაბგერითი დუპლექს-სკანირება, რომელიც კვლევის ორმაგი მეთოდის: ექოსკოპია/ულტრასონოგრაფია და დოპლეროგრაფიული კვლევის კომბინაციაა.

სისხლძარღვების დუპლექს-სკანირება კვლევის მაღალინფორმაციული, უსაფრთხო, არაინვაზიური მეთოდია.

მისი საშუალებით შესაძლებელია მაღალი სიზუსტით შეფასდეს: სისხლძარღვის ტოპოგრაფია, გარემომცველი ქსოვილები; მისი სანათური, კედლების მდგომარეობა, პათოლოგიური უბნის, თრომბული მასის, ათეროსკლეროზული ფოლაქის ლოკალიზაცია და ტიპი, სტრუქტურა, დაზიანების ხარისხი; ასევე – პათოლოგიის ჰემოდინამიკური მნიშვნელობა სისხლის ნაკადის ცვლილებების მიხედვით, კოლატერალური სისხლის მიმოქცევის ეფექტურობა. ვენური სისტემის კვლევისას განისაზღვრება მისი გამავლობა, თრომბოზის არსებობა, ფასდება სარქვლოვანი აპარატის მდგომარეობა.

დოპლეროგრაფიული კვლევის ხარისხი დამოკიდებულია ორ ძირითად კომპონენტზე: ულტრაბგერითი აპარატის შესაძლებლობებსა და მაღალი კვალიფიკაციის სპეციალისტზე. გამოსახულების მაღალი ხარისხის მქონე, თანამედროვე პროგრამებით აღჭურვილი აპარატურა, რომელიც უმცირესი სტრუქტურების ნატიფი ვიზუალიზაციის საშუალებას იძლევა, განსაკუთრებულად აქტუალურია სისხლძარღვების კვლევაში.

– რა ხანგრძლივობისაა დუპლექს-სკანირების პროცესი და მოითხოვს თუ არა პაციენტის წინასწარ მომზადებას?

– სხვადასხვა სისტემის (კისერი, თავის ტვინი, მუცელი, ზემო, ქვემო კიდურები) სისხლძარღვების დუპლექს-სკანირება, გამომდინარე კვლევის მიზნებიდან, განსხვავდება მასზე დახარჯული დროით. შესაბამისად, კვლევა მოიცავს 20-40 წუთს.

პაციენტის გამოკვლევა უმჯობესია მშვიდ, მოსვენებულ მდგომარეობაში, გამომდინარე იქიდან, რომ სისხლძარღვების დუპლექს-სკანირებისას ვიკვლევთ არა მარტო ანატომიურ მონაცემებს, არამედ ვაფასებთ ფუნქციურ, ჰემოდინამიკურ პარამეტრებს.

წინასწარი მომზადება რეკომენდებულია მუცლის ღრუსა და მენჯის სისხლძარღვების კვლევისას; შინაგანი ორგანოებისა და სისხლძარღვების ადეკვატური ვიზუალიზაციისთვის პაციენტი სასურველია, იყოს უზმოდ, გაზებისგან თავისუფალი.

– რა პათოლოგიების გამოვლენა შეუძლია დუპლექს-სკანირებას?

– დუპლექ-სკანირების მეშვეობით ხდება პრაქტიკულად მთელი სხეულის მსხვილი სისხლძარღვების – კისრის, თავის ტვინის, ზედა და ქვედა კიდურების არტერიებისა და ვენების, მუცლის ღრუსა და მენჯის სისხლძარღვების პათოლოგიათა დიაგნოსტიკა.

ჩვენს კლინიკაში არსებული ექსპერტული კატეგორიის ულტრაბგერითი აპარატურა მაღალი სიზუსტით (>95%) იძლევა საშუალებას, გამოვლინდეს და შეფასდეს როგორც არტერიული, ისე ვენური პათოლოგიები; გამოვლინდეს არტერიის შევიწროება ათეროსკლეროზული ფოლაქითა და თრომბული მასებით, დეფორმაცია, გაფართოება/ანევრიზმა.

მოხდეს სტენოზირების ჰემოდინამიკური ხარისხის შესწავლა; შეფასდეს ათეროსკლეროზული ფოლაქის სტრუქტურა, რასაც 2000-იანი წლებიდან განსაკუთრებული მნიშვნელობა ენიჭება მიოკარდიუმის ინფარქტისა და იშემიური ინსულტის პათოგენეზში მნიშვნელოვანი როლის გამო.

დუპლექს-სკანირების მეშვეობით შესაძლებელია ზედაპირული ვენების სარქვლოვანი ნაკლოვანების, ვარიკოზული ვენების შესწავლა. ასევე, ღრმა ვენების თრომბის გამოვლენა და თრომბის ხასიათის, ემბოლოგენურობის შეფასება, რაც საშუალებას გვაძლევს, თავიდან ავიცილოთ სიცოცხლისთვის საშიში გართულება – ფილტვის არტერიის (პულმონარული) თრომბოემბოლია.

– როგორი ჩივილებით აკითხავს ადამიანი ექიმ-რადიოლოგს? პაციენტს შეუძლია, თქვენთან საკუთარი ინიციატივით – მკურნალი ექიმის დანიშნულების გარეშე მოვიდეს?

– დუპლექს-სკანირების კვლევის ჩვენებაა ისეთი ჩივილები, როგორებიცაა: თავბრუსხვევა, კოორდინაციის დარღვევა სიარულის დროს, მხედველობის წამიერი დაკარგვა ან მხედველობის ველის ამოვარდნა, მეტყველების გაძნელება, ყურებში შუილი, შავი ან კაშკაშა წერტილების წარმოქმნა მხედველობის არეში, მეხსიერების დაქვეითება, ფიზიკური აქტივობის დაქვეითება, პულსაციის შეგრძნება მუცლის არეში, კიდურების დაბუჟება, დასუსტება, ხელის ან ფეხის თითების გაციება, ფერის შეცვლა, ხანგამოშვებითი კოჭლობა (ტკივილი ქვემო კიდურებში სიარულისას, რომელიც ქრება მოსვენებულ მდგომარეობაში), სიმძიმის, სიმხურვალის, დაჭიმულობის, დაღლილობის შეგრძნება ქვედა კიდურებში; ქვედა კიდურების შეშუპება, რომელიც უფრო მეტად დღის ბოლოს იჩენს თავს და დილით, დასვენების შემდეგ, ცხრება; კანქვეშა ვენების ვარიკოზული გაგანიერება;

დაავადების სიმპტომატიკის მიხედვით სავარაუდო სისხლძარღვოვან პათოლოგიაზე ეჭვის მიტანა და შესაბამისი სისტემის დუპლექს-სკანირებაზე გაგზავნა, რა თქმა უნდა, მკურნალი ექიმის კვალიფიკაციაზეა დამოკიდებული, თუმცა, სისხლძარღვოვანი პათოლოგიების მრავალფეროვნებიდან გამომდინარე, დუპლექს-სკანირების ჩატარების ჩვენება საკმაოდ ფართოა და სისხლძარღვთა კვლევის სპეციალისტთან პაციენტი შესაძლოა, თვითდინებითაც მოხვდეს.

– პროფილაქტიკისთვის თუ არის მიზანშეწონილი დოპლერით გამოკვლევა?

– რა თქმა უნდა, არა მხოლოდ მიზანშეწონილი, არამედ რეკომენდებულია. სისხლძარღვების დუპლექს-სკანირება ფერადი და ენერგეტიკული დოპლერის რეჟიმში, დაავადების ადრეულ ეტაპზე გამოვლენის მაღალეფექტურ სადიაგნოსტიკო საშუალებად არის მიჩნეული.

სისხლძარღვოვანი სისტემის დაავადებების ადრეულ სტადიაზე გამოვლენა კი საშუალებას მოგვცემს, ავიცილოთ დაავადების პროგრესირება, მძიმე, შეუქცევადი გართულებები.

თანამედროვე, უახლესი პროგრამული უზრუნველყოფით აღჭურვილი ულტრაბგერითი აპარატურა საშუალებას იძლევა, ძალიან მაღალი სიზუსტით მოხდეს ძირითადი სისხლძარღვოვანი პათოლოგიების არა მარტო სკრინინგი/გამოვლენა, არამედ მათი ხარისხის, გავრცელების, ჰემოდინამიკური მნიშვნელობის თვისობრივი და რაოდენობრივი შეფასება, რასაც, სხვა ფაქტორებთან ერთად, გადამწყვეტი როლი ენიჭება მკურნალობის ტაქტიკის დაგეგმვისა და დაავადების მიმდინარეობის პროგნოზირებისთვის.

– არსებობს თუ არა კრიტიკული ასაკი ან სხვა რისკ-ფაქტორები, როცა აუცილებელი ხდება სისხლძარღვების სისტემატური შემოწმება?

– სისხლძარღვთა დაავადებების განვითარების რისკი დამოკიდებულია აღნიშნულ დაავადებათა განვითარებასთან ასოცირებულ ფაქტორებზე, რომელთა ერთი ნაწილის შეცვლა, კონტროლი შეუძლებელია, ხოლო დანარჩენები კონტროლირებადია.

ფაქტორები, რომელთა კონტროლიც შეუძლებელია, არის ასაკი, სქესი (მენოპაუზის შემდეგ ქალების რისკი უთანაბრდება და უსწრებს მამაკაცებისას), მემკვიდრული ფაქტორები;

მაგრამ არსებობს ფაქტორები, რომელთა კონტროლიც ჩვენს ხელშია: ლიპიდური ცვლის მოშლა, ფიზიკური აქტივობა, თამბაქოს მოხმარება, ჭარბი წონა, არტერიული წნევა, ჰიპერკოაგულაცია, შაქრიანი დიაბეტი.

გართულებების თავიდან აცილების მიზნით, სასურველია მცირედი სისხლძარღვოვანი პრობლემების გამოვლენისთანავე ჩავიტაროთ შესაბამისი კვლევები; ასევე სხვადასხვა სისხლძარღვოვანი რისკ-ფაქტორის მქონე პირებში, 40 წლის ზემოთ მამაკაცებსა და მენოპაუზის პერიოდში მყოფ ქალბატონებში სასურველია, დროგამოშვებით სისხლძარღვების პროფილაქტიკური გამოკვლევების ჩატარება.

– თქვენ მუშაობთ ფ. თოდუას სახელობის სამედიცინო ცენტრში. რა მომსახურებასა და გამოკვლევებს სთავაზობს ცენტრის რადიოლოგიური განყოფილება პაციენტებს?

– ჩვენს კლინიკაში სისხლძარღვოვანი პათოლოგიების დიაგნოსტიკის მიზნით გამოიყენება უახლესი დიაგნოსტიკური აპარატურა, კვლევის თანამედროვე, არაინვაზიური მეთოდები: სისხლძარღვების დუპლექს-სკანირება ფერადი და ენერგეტიკული დოპლერის რეჟიმში, კომპიუტერულ-ტომოგრაფიული ანგიოგრაფია, მაგნიტურ რეზონანსული ანგიოგრაფია და სხვა.

სისხლძარღვების დუპლექს-სკანირება ტარდება ვიზუალიზაციის უმაღლესი ხარისხის, მიკროცირკულაციის შეფასების ინოვაციური მეთოდიკების, სივრცობრივი გამოსახულების მიღების, ელასტოგრაფიის უახლესი პროგრამული უზრუნველყოფით აღჭურვილი ერგონომიული, პრემიუმ კლასის ულტრაბგერითი დიაგნოსტიკის აპარატზე და სპეციალური ტექნოლოგია საშუალებას იძლევა, მივიღოთ პრაქტიკულად ნებისმიერ სიღრმეზე მაღალი ხარისხის გამოსახულება, რასაც უდიდესი მნიშვნელობა აქვს როგორც ზოგადად ყველა სახის ულტრაბგერით, ისე განსაკუთრებულად სისხლძარღვოვანი კვლევებისთვის. ექსკლუზიური ტექნოლოგიის მეშვეობით შესაძლებელია უწვრილესი კალიბრის სისხლძარღვების სანათურის ვიზუალიზაცია, ნაკადის პარამეტრების შესწავლა – შესაბამისი ქსოვილის ვასკულარიზაციის კრიტერიუმების შეფასება.

ასევე, ჩვენი კლინიკა აღჭურვილია უახლესი თაობის ლაბორატორიული კვლევების აპარატურით. სწორი ლაბორატორიული კვლევების გარეშე შეუძლებელია დაავადების დადგენა, დიაგნოსტირება და მკურნალობის სწორი ტაქტიკის შერჩევა.

სისხლძარღვოვანი პათოლოგიების დიაგნოსტიკისა და მკურნალობისთვის საჭირო ყველა საშუალება ფ. თოდუას სამედიცინო ცენტრში ერთ სივრცეშია თავმოყრილი. გვახსოვდეს, რომ ჯანმრთელი სისხლძარღვები მთელი ორგანიზმის გამართული მუშაობის საწინდარია და თუკი ზემოჩამოთვლილი ჩივილები ან რისკ-ფაქტორებია სახეზე, ნუ გადადებთ ექიმთან ვიზიტს.

თრომბი – გართულება, რომელიც პანდემიის ფონზე განსაკუთრებით საყურადღებოა

სისხლძარღვთა პათოლოგიები ჯანდაცვის გლობალური გამოწვევაა, რომელიც მილიონობით ადამიანს აწუხებს. დაავადებებმა დამატებითი აქტუალობა CoVid-19-ის პირობებშიც შეიძინეს, როდესაც ვირუსის წინააღმდეგ ბრძოლაში მსოფლიოსთან ერთად საქართველოც მთელი რესურსით ჩაერთო. გთავაზობთ თოდუას კლინიკის სისხლძარღვთა ქირურგიის მიმართულების ხელმძღვანელთან *გიორგი დეისაძესთან* *ინტერვიუს, რომელიც სისხლძარღვების პათოლოგიებზე, მათ შორის, თრომბზე, მის გავრცელებასა და მკურნალობის მეთოდებზე გვესაუბრა.*

– რა არის თრომბი და რა სიმპტომებით გამოვლინდება პაციენტებში?

– თრომბი ეს არის შედედებული სისხლის მასა, სიმპტომები დამოკიდებულია თუ რომელი სისხლძარღვის დახშობა მოხდება, ეს იქნება ვენურ სისტემაში თუ არტერიულ სისტემაში. გამოვლინდება შესაბამისი ორგანოს იშემიით და ფუნქციის დაქვეითებით, ეს შეიძლება იყოს როგორც შინაგანი ორგანოები ასევე ქვემო და ზემო კიდურები, შესაძლებელია თვის ტვინი.

თრომბოემბოლიაა, როდესაც მსხვილი კალიბრის სისხლძარღვიდან წვრილი კალიბრის სისხლძარღვში ხდება თრომბის გადასროლა, რაც მის დახშობას იწვევს. მარტივად რომ ავხსნათ, როდესაც თრომბი იჭედება იქ, სადაც ვერ გაძვრება, რაც სრულიად ახშობს სისხლის მიდინებას ქსოვილებში.

ათეროსკლეროზი, სისხლძარღვის ნელ-ნელა შევიწროება, რაც სისხლის გადინებას აფერხებს და წამოქმნის ლოკალურ თრომბს.

თრომბის განვითარებისას ადამიანის კიდურში სისხლის მინოდების მწვავე დახშობა გამოიხატება ამ კიდურის გაბუჟებით, მოძრაობის შეზღუდვით, ის ასევე სისხლის ნაკლებობის გამო იცვლის ფერს და ხდება მოლურჯო.

– რა მეთოდებს იყენებთ გამოკვლევის და მკურნალობისთვის?

– გამოკვლევის ძირითადი საშუალება დუპლექს სკანირებაა. ეს ულტრაბგერითი მეთოდი აფასებს როგორც სისხლძარღვის გამავლობას, ისე სისხლის ნაკადის სიჩქარეს, ბლოკირებულ არტერიას და ა. შ.

ამის შემდეგ საქმეში კომპიუტერული ტომოგრაფია ერთვება. ის თითქმის 100%-იანი სიზუსტით გვეუბნება სად არის დახშობის კერა.

რაც შეეხება მკურნალობას, თოდუას სამედიცინო ცენტრში დანერგილი გვაქვს მსოფლიოში აპრობირებული ორივე მეთოდი: ოპერაციული მკურნალობა და ენდოვასკულარული ჩარევა, რომელიც ახალი მიმართულებაა და ჩაკეტილი სისხლძარღვის გახსნას უსისხლოდ, გაჭრის გარეშე გულისხმობს.

– რა შემთხვევაში იყენებთ სტენტირებას და აქვს თუ არა მას რაიმე უკუჩვენება?

– სხეულის სხვადასხვა რეგიონისთვის განსხვავებული ტიპის სტენტები არსებობს, როგორც მცირეკალიბრიანი, ასევე საშუალო და დიდი კალიბრის. მათ იმ შემთხვევაში ვიყენებთ, როდესაც სისხლძარღვი დახშული ან შევიწროებულია და მისი გახსნა გვინდა.

შესაძლოა სტენტი ისევ შევიწროვდეს, თუ ადამიანი ექიმის რეკომენდაციებს არ დაიცავს და კონსერვატიულ მკურნალობაზე უარს იტყვის. არის შემთხვევები, როდესაც სისხლძარღვი ეხშობა სხვა უბანში, სტენტის შემდეგ, ან მანამდე, რაც გამოსწორებას ექვემდებარება.

ჩემს პაციენტებს ხშირად ვუხსნი ხოლმე და ხაზს კიდევ ერთხელ გავუსვამ, რომ სტენტის ჩასმა გამოჯანმრთელებას, სამწუხაროდ, არ ნიშნავს. პაციენტმა უნდა იცოდეს, რომ ათეროსკლეროზი ეს ქრონიკული პროცესია, მაგრამ მისი მართვისა და გამოსწორების შემთხვევაში თავიდან შეგვიძლია ავირიდოთ მძიმე გართულებები, ამას განსაკუთრებით ხშირად ვაღწევთ მკურნალობის დროულად დაწყების შემთხვევაში, როდესაც ორგანოს ვინარჩუნებთ და არ ხდება კიდურის დაკარგვა.

– რამდენად მინიინვაზიურია თოდუას კლინიკაში სისხლძარღვების ქირურგია?

– თოდუას სამედიცინო ცენტრის ჩვენს განყოფილებაში ჰიბრიდული საოპერაციო გვაქვს – ნანილობრივ ღიად ვასუფთავებთ სისხლძარღვს, ხოლო შემდგომ ოპერაცია დახურულად, ანუ მინიინვაზიურად გრძელდება. პაციენტების მკურნალობა და სტენტის იმპლანტაცია Siemens Artist Zee-ით, ანგიოგრაფიული აპარატით მიმდინარეობს.

დაახლოებით 90% შემთხვევებში მცირეინვაზიური მიდგომაც საკმარისია. ეს კლინიკაში დაყოვნების ხანგრძლივობას 24-48 საათამდე ამცირებს. პაციენტებს მეორე დღეს უკვე ფეხზე ვაყენებთ, შეგვიძლია ბინაზე გავწეროთ და ნება მივცეთ შედარებით მალე დაუბრუნდეს ცხოვრების ჩვეულ რიტმს.

– კორონავირუსი, როგორც ცნობილია, სისხლის შესქელებასა და თრომბის წარმოქმნას იწვევს. რა რეკომენდაციას მისცემდით მოსახლეობას?

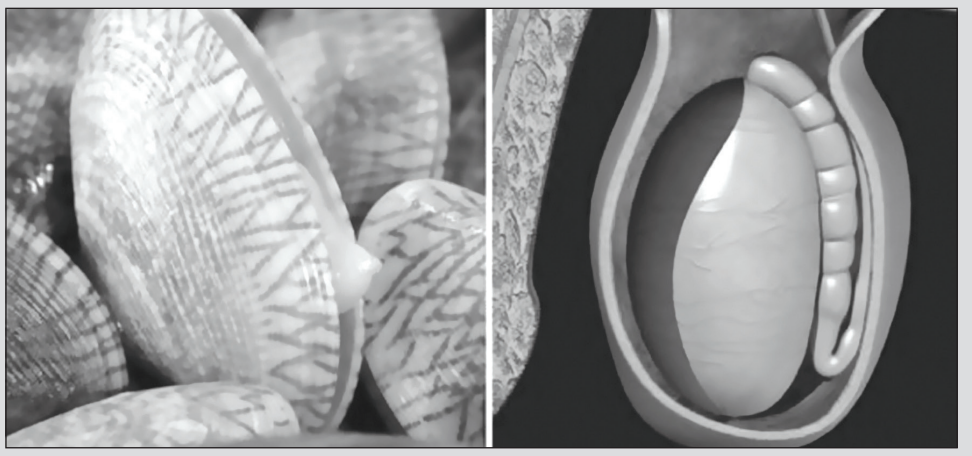
– პანდემიიდან გამომდინარე, ეს საკმაოდ აქტუალური საკითხია, რადგან ხშირად კორონავირუსიან პაციენტებს თრომბოზული გართულებები აღენიშნებათ.

ხაზი მინდა გავუსვა, რომ ადამიანები, რომლებსაც ვირუსი და რისკ-ფაქტორები არ აქვთ, ხშირად თვითნებურად სვამენ გამათხელებელ პრეპარატებს. ჩვენ ამის რეკომენდაციას არ ვიძლევით.

იმ პაციენტებისთვის კი, რომლებსაც დაუდგინდათ ვირუსი და მიეკუთვნებიან რისკჯგუფს ან გადატანილი აქვთ ვენური თუ არტერიული თრომბოზი, არსებობს შესაბამისი რეკომენდაციები, ინიშნება სპეციალური კონსერვატორული მკურნალობა და სისხლის გამათხელებლებლების (ანტიკოაგულანტების) დოზის დანიშვნა ხდება ინდივიდუალურად.

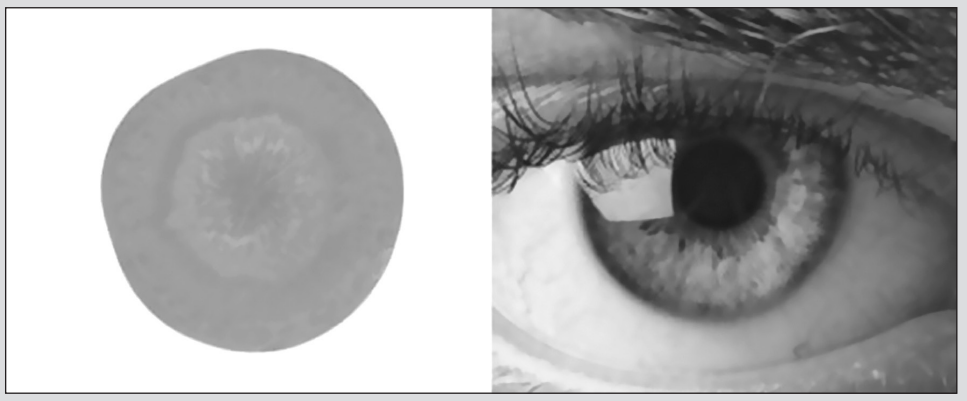
9 საკვები, რომელიც იმ ორგანოსთვისაა სასარგებლო, რომელსაც ჰგავს – დააკვირდით!

ყველასათვის კარგადაა ცნობილი გამონათქვამი „ადამიანი არის ის, რითაც იკვებება“. ვინ იცის, იქნებ ამ უბრალოდ ფრაზაში გაცილებით ღრმა აზრი დევს, ვიდრე ერთი შეხედვით ჩანს. წარმოგიდგენთ 10 პროდუქტს, რომლებიც ადამიანის სწორედ იმ ორგანოს ჰგავს, რომელთათვისაც არის თითოეული მათგანი განსაკუთრებით სასარგებლო.



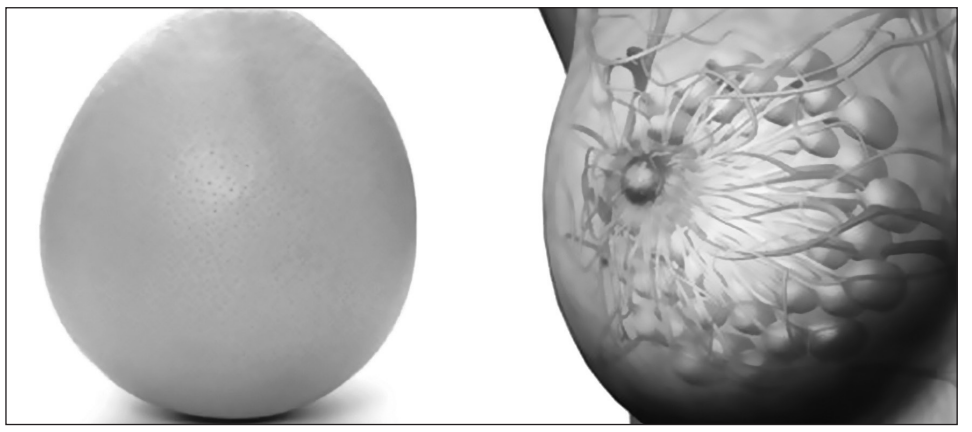
5. მოლუსკები მამაკაცის სასქესო ორგანო

კვლევება აჩვენა, რომ მოლუსკები მართლაც ძალიან სასარგებლოა მამაკაცის ჯანმრთელობისთვის. მათში შედის ფოლის მჟავა და თუთია, რომლებმაც შეიძლება მნიშვნელოვნად გააუმჯობესოს სპერმის ხარისხი.



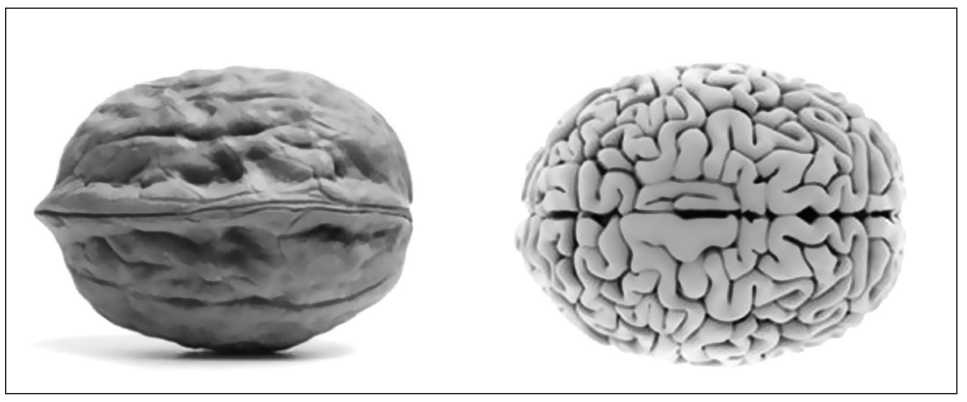
1. სტაფილო – თვალი

დაჭერით სტაფილო მრგვალ ნაჭრებად, დააკვირდით და დარწმუნედბით, რომ ნამდვილად ჰგავს თვალს უმცირეს დეტალებშიც კი. სინამდვილეში სტაფილო მართლაც ძალიან სასარგებლოა თვალისთვის, რადგან სავსეა ვიტამინებითა და ანტიოქსიდანტებით (მაგ. ბეტა-კაროტინი), რომლებიც ამცირებს ასაკის მატებასთან ერთად მხედველობის დაქვეითების რისკს.



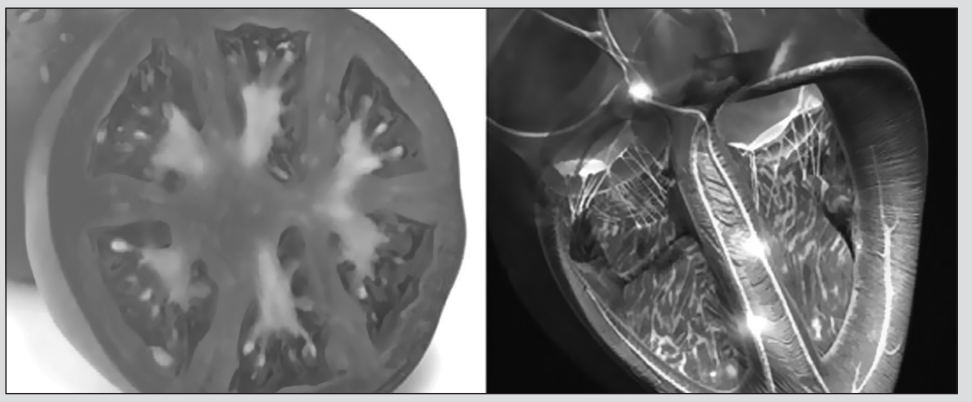
6. გრეიფრუტი – მკერდი

ქალის მკერდთან მრგვალი ფორმის ციტრუსების მსგავსება შემთხვევითი შესაძლოა სულაც არ იყოს. გრეიფრუტი შეიცავს ე. წ. „ლიმონოიდებს“ – ნოვთერებას, რომელიც ხელს უშლის მკერდში კიბოს უჯრედების წარმოქმნას.



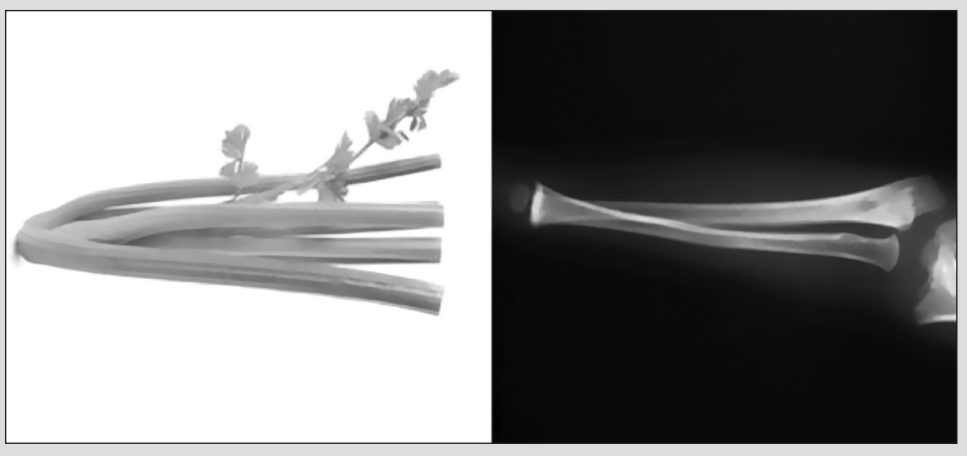
2. ნიგოზი – თავის ტვინი

ნაოჭები, რომლებიც ნიგვზის ლებანს აქვს, ძალიან მოგვაგონებს თავის ტვინის მარცხენა და მარჯვენა ნახევარსფეროებს. მართლაც, ნიგოზი ითვლება „რუხი ნივთიერების საკვებ პროდუქტად“, რადგან შეიცავს დიდი რაოდენობით ომეგა-3-ს, ნახევრადუჯერ ცხიმოვან მჟავებს, რაც ტვინის ნორმალური ფუნქციონირებას უწყობს ხელს.



7. პომიდორი – გული

გაჭერით პომიდორი შუაზე და ნახავთ მრავალრიცხოვან კამერას, რაც ძალიან ჰგავს გულის სტრუქტურას. კვლევებმა აჩვენა, რომ ლიკოპინის შემცველობის წყალობით პომიდორი ამცირებს გულის დაავადებათა რისკს. ამასთან, თუ ამ ბოსტნეულს ცოტაოდენს ცხიმსაც დაამატებთ – ზეითუნის ზეთს ან ავოკადოს, ორგანიზმის მიერ ლიკოპინის შეთვისება თითქმის ათჯერ გაიზრდება.

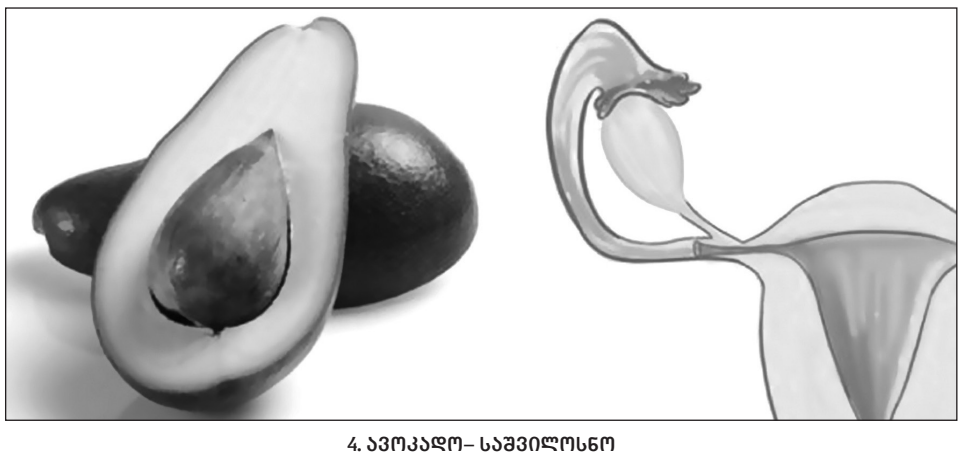


3. ნიახური – ძვლები

ნიახურის გრძელი ღეროები ძალიან ჰგავს ადამიანის ძვალს და სასარგებლოა სწორედ ძვლოვანი სისტემისთვის. ნიახური სილიციუმის წყაროა, რომელიც არეგულირებს ძვლების მინერალიზაცას.

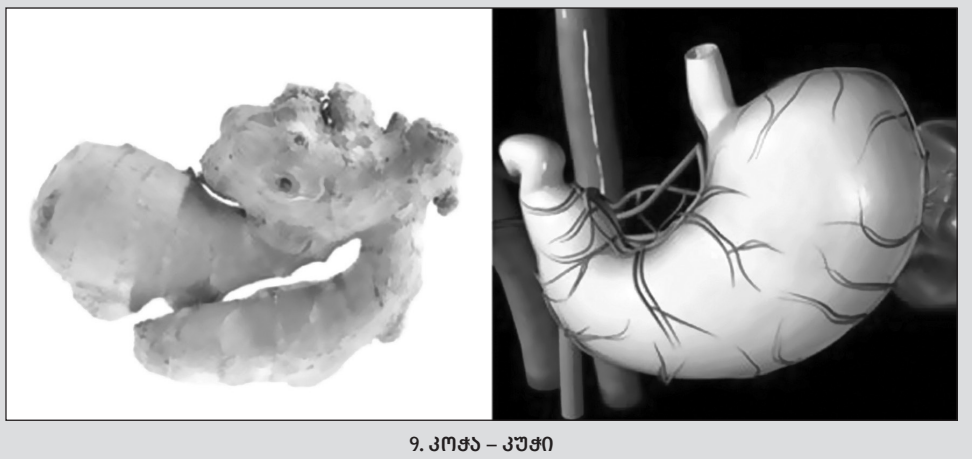
8. წითელი ღვინო – სისხლი

წითელი ღვინო, რომელიც ნამდვილად ძალიან ჰგავს სისხლს, მდიდარია ანტიოქსოიდანტებითა და პოლიფენოლებით, მათ შორის რესვერატროლით. ცოტაოდენი წითელი ღვინის დალევა ორგანიზმს იცავს ქოლესტერინისგან, რაც შესაძლოა გულის დაავადებათა მიზეზი გახდეს. ამას გარდა, ღვინოს გააჩნია სისხლის გამათხელებელი ეფექტი და ხელს უშლის სისხლში კოლტების წარმოქმნას.



4. ავოკადო– საშვილოსნო

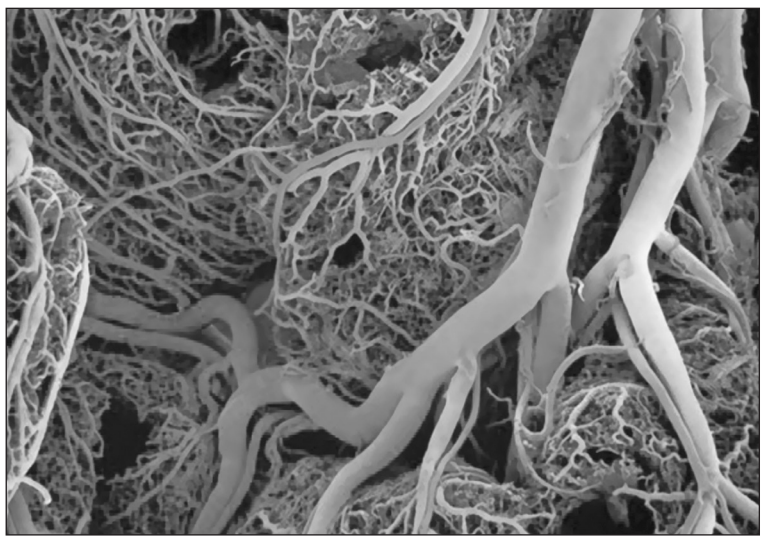
ავოკადო ფორმით საშვილოსნოს მოგვაგონებს და ძალიან სასარგებლოა რეპროდუქციული ჯანმრთელობის შენარჩუნებისთვის. ავოკადოში შედის დიდი რაოდენობით ფოლის მჟავა, რომელიც ამცირებს საშვილოსნოს ყელის დისპლაზიის რისკს.



9. კოჭა – კუჭი

კოჭა (ჯანჯაფილი, იმბირი, ჯინჯერი) გარეგნულად ჰგავს კუჭს და მართლაც კარგი საშუალებაა გულისრევის დროს. იგი შეიცავს გინგეროლს, რომელიც ხასიათდება ანთებსაწინააღმდეგო და ანტიოქსიდანტური მოქმედებით.

სისხლძარღვებთან დაკავშირებული პრობლემები



რა სიმპტომებით უნდა ამოვიცნოთ სისხლძარღვებთან დაკავშირებული პრობლემები:

- შავი წრეების გაჩენა თვალწინ მკვეთრი მობრუნებისას ან წამოდგომისას;
- ხშირი თავბრუსხვევა;
- სახსრებში მტვრევის შეგრძნება;
- თავს ძალიან ცუდად გრძნობთ სიცხის დროს და დისკომფორტს სიცივისას;
- კიდურები ხშირად გიცივდებათ და გიბუჟდებათ (ხელები, ფეხები და თითები);
- ზღვის ავადმყოფობა ტრანსპორტში – ადრე არ გემართებოდათ, მაგრამ ბოლო დროს დაგეწყოთ;
- ამინდის ცვლილებისას ორგანიზმი თავის ტკივილით და მხედველობის დაბინდვით რეაგირებს;
- წნევა მკვეთრად ეცემა და ისევე მკვეთრად იწევს ზემოთ;
- უცაბედად შესაძლოა გული აგიჩქარდეთ;
- მოულოდნელად შესაძლოა გონება დაკარგოთ.

ყოველდღიურად სიხლძარღვებისთვის სასარგებლო პროდუქტების მიღება – ტვინზე, გულზე, ღვიძლზე, თვალებზე, ფეხებზე და იმ სხეულის ნაწილებზე ზრუნვას ნიშნავს, სადაც დიდი რისკია სისხლძარღვების, კაპილარების ან ვენების დახშობისა და გასკდომის.

10 პროდუქტი სისხლძარღვების კედლების გასამაგრებლად

კაკალი და ნუში – ნუში მდიდარია ვიტამინებით (განსაკუთრებით – E ვიტამინით, რომელიც ეფექტური ანტიოქსიდანტია) და მინერალური ნივთიერებებით (რკინით, კალციუმით, თუთიით, მაგნიუმით...). არეგულირებს ნივთიერებათა ცვლას, აუმჯობესებს მხედველობას, ამცირებს გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების. რაც შეეხება კაკალს – ხელს უშლის ათეროსკლეროზის განვითარებას, ქოლესტერინის დონის აწევას, უზრუნველყოფს გულის საკვები ნივთიერებებით მომარაგებას და სისხლძარღვების გამაგრებას.

კენკრა – ხელს უშლის ორგანიზმში უჯრედების დაბერებას, იმიტომ რომ უამრავ ვიტამინს შეიცავს – ძალიან სასარგებლო პროდუქტია სისხლძარღვების გასამაგრებლად. მდიდარია კალიუმით, რომელიც სწრაფად გამოდევნის დაგროვილ სითხეს ორგანიზმიდან. მაგნიუმი, რომელიც კენკრაშია ამცირებს ათეროსკლეროზის რისკს, აფართოვებს სისხლძარღვების კედლებს, აწესრიგებს სისხლის მიმოქცევას. სისხლძარღვებზე განსაკუთრებით პოზიტიურად ზემოქმედებს: მარწყვი, ალუბლი, შავი და წითელი მოცხარი, ჟოლო. შავ მოცხარი 15-ჯერ მეტ C ვიტამინს შეიცავს, ვიდრე ვაშლი. ზუსტად შავი მოცხარი უნდა მიიღოს გულის პრობლემების დროს ადამიანმა, რამდენადაც მას მატონიზირებელი გავლენა აქვს.

ნიორი – ყველასათვის ცნობილია როგორც ვირუსსაწინააღმდეგო საშუალება, მაგრამ ცოტამ თუ იცის რომ ის ეფექტურად ზემოქმედებს ჰიპერტონიით დაავადებულ ადამიანებზე. აზოტის ოქსიდი, გოგირდწყალბადი – ეს ის სასაწაულმოქმედი ნივთიერებებია, რომელსაც არტერიული ნნევის დარეგულირების უნარი შესწევს, ამცირებს ზედმეტად მომატებულ სისხლძარღვოვან ტონუსს. ამასთან, ამცირებს ქოლესტერინის დონეს სისხლში და ანადგურებს ტვინში კიბოს გამომწვევ მიზეზს – გლიობლასტომის უჯრედებს. მის შემადგენლობაში შემავალი კომპონენტები კლავს კუჭის წყლულის გამომწვევ მიზეზს – ჰელიკობაქტერიას, ანადგურებს ჭიებს, დიფტერიისა და ტუბერკულიოზის ჩხირებს.

ბურღულეული – აქვს დამთრგუნველი ზემოქმედება ქოლესტერინზე და ხელს უშლის მის დაგროვებას, კერძოდ კი, ბოჭკოვანა ხელს უწყობს ქოლესტერინის დონის დარეგულირებას სისხლში. აუცილებელია უპირატესობა მივანიჭოთ იმ ფაფებს, სადაც უფრო მეტი ბოჭკოვანაა: წინიბურა და შვრიის ფაფა.

ბროწეული – ლიდერად აღიარებული სასარგებლო პროდუქტი გულისა და სისხლძარღვებისთვის. მასში შემავალი ვიტამინი სისხლძარღვებს ამაგრებს, 6 – ნერვულ სისტემას, 12 კი –სისხლის მიმოქცევას აუმჯობესებს. უნდა მიირთვათ უმი სახით. ბროწეულის წვენი ათხელებს სისხლს, არაჩვეულებრივი ინსტრუმენტია ანემიასთან ბრძოლის დროს. კალიფორნიელმა მეცნიერებმა გამოიკვლიეს მისი ანტიოქსიდანტური პოტენციალი. შედეგად აღმოჩნდა, რომ ის სამჯერ უფრო მეტია მასში, ვიდრე მწვანე ჩაისა და წითელ ღვინოში. ამას გარდა, ბროწეულის წვენს დამამშვიდებელი ეფექტი აქვს, ამცირებს არტერიული წნევის დონეს და მთლიანობაში აუმჯობესებს სისხლის მიმოქცევას.

ვაშლი – დადებითად მოქმედებს ტვინის აქტივობაზე, გულ-სისხლძარღვთა სისტემაზე, აუმჯობესებს მეხსიერებას, ნაწლავების მოქმედებას და ორგანიზმის საერთო მდგომარეობას. ვაშლში შემავალი კალიუმი შლაკებისა და ტოქსინების გამოდევნაში ეხმარება. პექტინი კი ასუფთავებს ნაწლავებს, სისხლძარღვებს, ხელს უშლის თრომბების წარმოქმნას.

გრეიფრუტი – გრეიფრუტი შეიცავს ცხიმების დამწველ ნივთიერებებს: ინოზიტოლს და პექტინს. ხელს უწყობს საკვების მონელებას და ღვიძლის აქტივაციას. ამას გარდა, ის არეგულირებს სისხლძარღვების მუშაობას, ამცირებს ქოლესტერინის დონეს, ახდენს ნერვიული სისტემის ტონიზირებას, ეხმარება აპათიის დაძლევაში, ამახვილებს ყურადღებასა და მეხსიერებას, ხსნის დაღლილობას. ზოგადად მას ყველაზე სასარგებლო ციტრუსად მიიჩნევენ.

გრეიფრუტს მწარე გემოს აძლევს ფლავონოიდ ნარინგინი, რომელსაც შეიცავს მისი კანი. ის აუმჯობესებს სისხლძარღვების გამტარიანობას და ელასტიურობას, აძლიერებს კაპილარებს, ამიტომ გამოიყენება გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების დროს. ძალიან სასარგებლოა ასევე მისი თესლი – ახასიათებს ბაქტერიოციდული მოქმედება. მიიღეთ კვირაში 2 ცალი პროფილაქტიკის მიზნით.

ავოკადო – ორგანიზმში ავსებს პოლიუჯერი ცხიმოვანი მჟავების დეფიციტს, რაც იმას ნიშნავს, რომ სისხლძარღვების ათეროსკლეროზის და თრომბოზის განვითარების შანსი მნიშვნელოვნად მცირდება. ავოკადო მდიდარია კალიუმით, ამიტომაც განსაკუთრებით პოზიტიურად მოქმედებს გულის კუნთის მუშაობაზე. ბევრმა ადამიანმა სამწუხაროდ არ იცის ამ ტროპიკული ხილის სასარგებლო თვისებების შესახებ. შეიცავს ბრწყინვალე ნივთიერებას გლუტატიონს, რომელიც ბლოკავს ბევრ სახიფათო კანცეროგენს, რითაც ხელს უწყობს ღვიძლის ნორმალურ მუშაობას. ამასთან, არეგულირებს ქოლესტერინის დონეს სისხლში, ეხმარება საჭმლის მონელებას და ორგანიზმს კარგად ამარაგებს ჟანგბადით.

ლობიო და პარკოსნები – გარდა იმისა, რომ მდიდარია კალიუმით და მცენარეული ბოჭკოვანათი, ასევე შეიცავს ფლავონოიდებს ჰიპერტენზიის პრევენციისთვის. მასში შედის ყველაფერი, რაც მნიშვნელოვანია გულის ჯანსაღი ფუნქციონირებისთვის: ბოჭკოვანა, ცილა, ფოლიუმის მჟავა, რკინა.

თევზი – უმნიშვნელოვანესი პროდუქტია როგორც ძვლოვანი ქსოვილისთვის, ისე – გულისთვის, რადგანაც ომეგა-3 ბუნებრივ საცავს წარმოადგენს. კონკრეტულად რომელი თევზია სასარგებლო: ორაგული, სკუმბრია, კალმახი და თინუსი. ამასთან, ჩატარებული კვლევების თანახმად, ზღვის ცხიმიანი თევზის მიღება კვირაში 5-ჯერ, 54%-ით ამცირებს ინსულტის რისკს მასში შემავალი უჯერი ცხიმოვანი მჟავებისა და ბეტა-კაროტინის წყალობით.

ადამიანის გადარჩენის 100%-იანი მეთოდი ინსულტის დროს

წარმოგიდგენთ ადამიანის ინსულტისგან გადარჩენის საოცარ არატრადიციულ საშუალებას. ეს მეთოდი ერთმა ჩინელმა პროფესორმა შეიმუშავა – ამისათვის სახლში უნდა იქონიოთ მხოლოდ საინექციო შპრიცი ან ნემსი. მიიღეთ მხედველობაში ეს არაჩვეულებრივი რჩევები, რადგან ვინ იცის, ერთ დღეს შესაძლოა ვიღაცის სიცოცხლე თქვენზე გახდეს დამოკიდებული.

როდესაც ადამიანს ინსულტი ემართება, უპირველეს ყოვლისა, სიმშვიდე უნდა შეინარჩუნოთ. იმისდა მიუხედავად, თუ სად იმყოფება ავადმყოფი, მისი გადაყვანა ერთი ადგილიდან მეორეზე კატეგორიულად არ შეიძლება. წინააღმდეგ შემთხვევაში ტვინში კაპილარები გაუსკდება. დაეხმარეთ მას წამოჯდომაში და უზრუნველყავით, რომ მეორედ აღარ დავარდეს. ამის შემდეგ შეგიძლიათ შეუდგეთ სისხლის გამოშვების პროცედურას. თუ ხელთ საინექციო შპრიცი გექნებათ, ეს საუკეთესო ვარიანტია, თუ არა და ჩვეულებრივი საკერავი ნემსითაც შეიძლება ამის გაკეთება.

1. საინექციო შპრიცის არ ქონის შემთხვევაში, ნემსი გამოწვით ცეცხლზე დეზინფექციისთვის, შემდეგ კი ათივე ხელის თითის წვერი დაჩხვლიტეთ.

2. აქ აკუპუნქტურულ წერტილებს მნიშვნელობა არა აქვს, უბრალოდ ფრჩხილიდან ერთ მილიმეტრში შეურჭეთ.

3. ისე უჩხვლიტეთ, რომ სისხლი გამოვიდეს.

4. იმ შემთხვევაში, თუ სისხლი არ მოდის, მაშინ თავად მოუჭირეთ თითები ნაჩხვლეტ თითს.

5. როდესაც ათივე თითიდან სისხლი წამოვა, რამდენიმე წუთის შემდეგ, ავადმყოფი აზრზე უნდა მოვიდეს.

6. თუ ინსულტის მსხვერპლს პირი გამრუდებული აქვს, ყურები დაუზილეთ, სანამ არ გაუწითლდება.

7. შემდეგ ყურის ბიბილოებს ორ-ორჯერ უჩხვლიტეთ ნემსი ისე, რომ ორი წვეთი სისხლი წამოვიდეს თითოეული ბიბილოდან.

დაიცადეთ სანამ ავადმყოფი გონზე მოვა და თავის ნორმალურ მდგომარეობას დაუბრუნდება, შემდეგ კი შეგიძლიათ საავადმყოფოში გადაიყვანოთ. წინაააღმდეგ შემთხვევაში დიდია იმის ალბათობა, რომ სასწრაფო დახმარების მანქანაში რყევების დროს, ტვინში კაპილარები გასკდეს.

სტატიის ავტორმა, ადამიანის სიცოცხლის გადარჩენის ამ არაჩვეულებრივი მეთოდის შესახებ, ჩინელი ტრადიციული მედიცინის დოქტორისგან ჰა ბუ თინისგან გაიგო და ამტკიცებს, რომ 100%-ით ეფექტურია, რადგან თავად მიიღო ამის პრაქტიკული გამოცდილება:

1979 წელს ის ტაიჩუნგის ერთ-ერთ კოლეჯში ფუნგ გააში მასწავლებლად მუშაობდა. ერთ დღეს მასთან საკლასო ოთახში მეორე მასწავლებელმა მიირბინა და აღელვებულმა უთხრა, რომ მათ ხელმძღვანელს ინსულტი დაემართა. მასწავლებელმა აირბინა 3-მე სართულზე, სადაც ავადმყოფი ნახა – გაფითრებული, მეტყველება გაურკვეველი, პირი გამრუდებული ანუ ინსულტის ყველა სიმპტომი სახეზე იყო.

მასწავლებელმა სტუდენტებს სთხოვა საინექციო შპრიცი შეეძინათ იქვე ათიაქში, რომელიც ათივე თითის დასაჩხვლეტად გამოიყენა. თითებიდან სისხლის წამოსვლის შემდეგ, ავდმყოფს სახეზე თავისი ფერი დაუბრუნდა. თუმცა, პირი ისევ გამრუდებული ჰქონდა. მაშინ ყურები დაუზილა განითლებამდე და შემდეგ ნემსი უჩხვლიტა თითო ბიბილოზე ორ-ორჯერ. სისხლის წამოსვლიდან რამდენიმე წუთის შემდეგ საოცრება მოხდა – მისი პირი თავის ნორმალურ ფორმას დაუბრუნდა, მეტყველება კი აღუდგა. ამის მერე ინსულტის მსხვერპლი საავადმყოფოში გადაიყვანეს. ერთი ღამით გააჩერეს, მეორე დღეს კი გამოუშვეს, რის შემდეგაც ცხოვრების ჩვეულ რიტმს დაუბრუნდა.

ჩვეულებრივ, ინსულტის მერე ავადმყოფებს ტვინის კაპილარები საავადმყოფოში ტრანსპორტირებისას უსკდებათ, შედეგად მათი გამოჯანმრთელების ალბათობა თითქმის ნულის ტოლია. ამგვარად, ინსულტი მეორე, ყველაზე გავრცელებული სიკვდილის მიზეზია. ის იღბლიანები, რომლებიც სიკვდილს გადაურჩნენ, შესაძლოა მთელი ცხოვრების მანძილზე პარალიზებულნი დარჩნენ. თუმცა, ისიც უნდა დავამატოთ, რომ დღეს მედიცინა ძალიან სწრაფი ტემპით ვითარდება.

ასეთი საშინელი რამ არავის ცხოვრებაში არ უნდა მოხდეს. თუ ყველას კარგად ემახსოვრება სისხლის გამოშვების მეთოდი და ინსულტის მსხვერპლის გადარჩენის პროცესს დაუყოვნებლივ დაიწყებს, ხანმოკლე დროში ეს ადამიანი 100%-ით თავის ნორმალურ მდგომარეობას დაუბრუნდება.

რა ვჭამოთ თრომბის თავიდან ასაცილებლად მედიკამენტების გარეშე

თუ სისხლის პრობლემები გაქვთ, შემდგომში, სისხლძარღვების პრობლემები დაიწყება, სისხლის შედედების წარმოქმნა, ამან შეიძლება მოულოდნელობამდეც კი მიაღწიოს.

ზოგადად, სისხლი ძალიან მნიშვნელოვანია. მასზე გავლენას ახდენს ცხოვრების წესი: მობილურობა, რაციონი. სპეციალური პროდუქტების დახმარებით შეგიძლიათ გააუმჯობესოთ სისხლის კოაგულაცია და დაიცვათ თავი თრომბოზისგან, ან, პირიქით, გააუარესოთ იგი.

შესქელებული სისხლი ძალზე საშიში მოვლენაა. თრომბოზის განვითარების რისკი როცა იზრდება, ვარიკოზული ვენების ალბათობაც მაღალია. სისხლძარღვთა ფუნქციონირება რთულია, სისხლის შედედებას შეუძლია მცირე ზომის სისხლძარღვების დახშობა, ჟანგბადის მიწოდების დაბლოკვა სხვადასხვა ორგანოებზე, რითაც იზრდება ინსულტის განვითარების რისკი.

ამიტომ, თუ ეჭვი გაქვთ ან იცით, რომ გაქვთ ბლანტი სისხლი, ჯერ ექიმთან კონსულტაცია უნდა გაიაროთ. ამის შემდეგ – გადახედეთ თქვენს რაციონს. დაამატეთ მასში პროდუქტები, რომლებიც ხელს უწყობენ სისხლის შეთხელებას.

წყალი. ჩვენი ორგანიზმში 90% წყალია და სისხლს სჭირდება ნორმალური წყლის ბალანსი. ამიტომ, ვარიკოზული ვენების და სხვა სისხლის პრობლემების პირველი ნიშნებისთანავე, უნდა იფიქროთ იმაზე, სვამთ თუ არა საკმარის წყალს? დღეში 2-2, 5 ლიტრი – საშუალო ნორმაა, თუ თქვენი წონა საკმარისად მაღალია, შეიძლება დაგჭირდეთ 3 ლიტრი. ნებისმიერ შემთხვევაში, სხეულს სჭირდება ბევრი სითხე, ხოლო ექიმი უფრო ზუსტად განსაზღვრავს ინდივიდუალურ ნორმას.

ჟოლო. ჟოლო შეიცავს იგივე ნივთიერებას, რასაც ასპირინი, რასაც ხშირად სვამენ სისხლის სიბლანტის შესამცირებლად. ასპირინს აქვს გვერდითი მოვლენა, ის უარყოფითად მოქმედებს კუჭსა და ლორწოვან გარსებზე, მაგრამ ჟოლო არა. ასე რომ, ჭამეთ ახალი ჟოლო, ჟოლოს ჯემი. ტრადიციული მედიცინა ასევე გირჩევთ ჟოლოსა და მაყვლის ფოთლების ნაყენს.

სელის ზეთი. იგი შეიცავს უამრავ საჭირო ცხიმით გაჯერებულ მჟავას, ასევე ვიტამინი -ს. მას აქვს სისხლძარღვების ელასტიურობის აღდგენის უნარი.

ცხიმოვანი თევზი. ჯანმრთელი ცხიმების წყაროა, რომელიც ებრძვის ათეროსკლეროზს.

ნიორი. ძლიერი ანტიოქსიდანტი, აქვს ანთების საწინააღმდეგო მოქმედება, ხელს უწყობს სისხლის შედედების რეზორბციას.

ზღვის კომბოსტო. იოდის შემცველი პროდუქტია, ძალიან სასარგებლოა სისხლისთვის. ამცირებენ სისხლის სიბლანტეს და ზრდის სისხლძარღვთა ტონუსს. ასე რომ, ყველა ზღვის პროდუქტი სუფრის პირველი კანდიდატია.

პომიდორი. მათში შემავალი ლიკოპენები ხელს უწყობს ქოლესტერინის ნორმალიზებას. რუტინი კი აძლიერებს სისხლძარღვების კედლებს.

ხურმა. იგი შეიცავს უამრავ ანტიოქსიდანტს, ფლავონოიდების არსებობის წყალობით, ხურმა სისხლს ათხელებს, ხელს უშლის სისხლის კოლტების წარმოქმნას, აძლიერებს სისხლძარღვებს და აწესრიგებს სისხლში ქოლესტერინს.

წითელი კომბოსტო. პრინციპში, ნებისმიერი კომბოსტო სასარგებლოა, მათ შორის სოუსით, წითელი კომბოსტო შეიცავს უამრავ კალიუმს, რაც ძალზე სასარგებლოა სისხლძარღვებისთვის, ვიტამინების C და B ჯგუფს, რომლის წყალობითაც კომბოსტო ასტიმულირებს მეტაბოლიზმს, აუმჯობესებს სისხლის ხარისხს და ხელს უშლის სისხლის შედედებას.

ციტრუსი. ისინი შეიცავენ C ვიტამინს და უამრავ სითხეს. ლიმონი განსაკუთრებით კარგია სისხლის გათხელებისთვის. ასე რომ, ჩაი ლიმონით და ერთი კოვზი თაფლით შესანიშნავი იდეაა.

თაფლი. მას აქვს ძალიან კარგი ეფექტი სისხლზე, მათ შორის სისხლის გათხელებაზე. თაფლი ხელს უშლის თრომბოზის წარმოქმნას.

მშრალი ხორბალი. მშვენივრად ასუფთავებს სისხლს, თუ ჭამთ მინიმუმ 1 სუფრის კოვზს დღეში. შეგიძლიათ დაამატოთ სალათებში.

ჯანჯაფილი, დარიჩინი, კურკუმა. მათი ქერქი და ფესვები შეიცავს კუმარინებს. ეს ნაერთები სისხლს ათხელებს და ხელს უშლის შედედების წარმოქმნას. კუმარინებს ასევე შეიცავს ნიახური.

გარდა ამ პროდუქტებისა, რომლებიც სისხლს ათხელებს, არის პროდუქტები რაც სისხლს ასქელებს.

თუ თქვენ იცით სისხლის სიბლანტესთან დაკავშირებული პრობლემების, თრომბოფლებიტის საფრთხის და სხვა უსიამოვნო დაავადებების შესახებ, ფრთხილად უნდა მიირთვათ შემდეგი პროდუქტები:

– წიწიბურა
– ცხოველური ცხიმები: ლორი, კარაქი, ცხიმოვანი რძის პროდუქტები. განსაკუთრებით ძროხის ღვიძლი, აგრეთვე ტვინით, ირკმელები.
– ბანანი
– ბერძნული კაკალი
– კუნელი
– წითელი მოცხარი
– მწვანე ბოსტნეული
– ჭინჭარი
– ასფურცელა
– მუხის ქერქი
– სიმინდის თმა

ყველა ეს საკვები შეიცავს C ვიტამინს, რაც ზრდის სისხლის შედედებას.

შესქელებული სისხლის დროს, მნიშვნელოვანია არა მარტო სპეციფიკური პროდუქტების უარყოფა. ზოგადად, თქვენ უნდა გადახედოთ კვების რაციონს. შეზღუდეთ ტკბილეული, საკონდიტრო ნაწარმი, ცხიმიანი და სანელებლებიანი საკვები. ჭამეთ მეტი ბოსტნეული და ხილი, დალიეთ უფრო სუფთა წყალი. მარტივი რეკომენდაციებია, რომლებიც თითქმის ყოველდღე გვესმის, მაგრამ ვასრულებთ კი?

COVID-19-ით სახლში: რა შეიძლება და რა არა

კორონავირუსით ინფიცირების მზარდ სტატისტიკასთან ერთად იზრდება იმ ადამიანების რიცხვი, ვინც COVID-19-ის დადასტურებული დიაგნოზით შინ რჩება.

რადიო თავისუფლება აგროვებს კითხვებს, რომლებიც შინ დარჩენილებს უჩნდებათ და პასუხებს ექიმებთან და სამედიცინო პროტოკოლებში ვეძებთ თქვენს კითხვებზე. თუ თქვენ გაქვთ კითხვები, რომლებზე პასუხებსაც აქ ვერ იპოვით, მოგვწერეთ რადიო თავისუფლების ფეისბუკისა და ინსტაგრამის გვერდებზე.

• რა მედიკამენტებით უნდა ვიმკურნალო კორონავირუსის დადასტურების შემთხვევაში?

• რა სიმპტომების გამოჩენის შემთხვევაში ვრეკავთ 112-ში? დავლიო თუ არა ანტიბიოტიკები?

• ვიტამინები ხომ არ მჭირდება?

• პრევენციის მიზნით ხომ არ უნდა მივიღო „სისხლის გამათხელებელი მედიკამენტები“?

• მედიკამენტების გარდა თუ არის მკურნალობის სხვა გზები იმისთვის, რომ მდგომარეობა არ დამძიმდეს?

• რას ნიშნავს რისკჯგუფი და როგორ გავიგო, ვეკუთვნი თუ არა მას?

• როგორ არ გამომეპაროს მომენტი, როცა მდგომარეობა მირთულდება?

• Covid-19-ის გადატანის შემდეგ რამდენი ხნის მერეა მიზანშეწონილი სეზონური გრიპის საწინააღმეგოდ აცრა?

• სუნთქვის გაუარესების შემთხვევაში ინჰალაცია მიშველის?

• რა არის პულსოქიმეტრი და როგორ გამოვიყენო?

• რამდენი ხანი უნდა ვიყო იზოლაციაში სიმპტომების გაჩენის მომენტიდან?

• როგორ ვიყო იზოლირებული სახლში, სადაც სხვებიც ცხოვრობენ, ისე, რომ საფრთხე არ შევქმნა?

• როგორ გადავყაროთ ნარჩენები?

• იზოლაციისას შეიძლება თუ არა კონტაქტი შინაურ ცხოველებთან?

• რა ვქნა, თუკი 112-ზე დარეკვას ვერ ვახერხებ?

თუ კორონავირუსის მსუბუქი ფორმა გაქვთ და რისკჯგუფს არ განეკუთვნებით, ექიმის დანიშნულების გარეშე წამლებს ნუ დალევთ.

ექიმის კონსულტაციის გარეშე მხოლოდ სიცხის დამწევი ან/და ტკივილგამაყუჩებელი პრეპარატები (პარაცეტამოლი, ტალინოლი) მიიღეთ. გაითვალისწინეთ, რომ სიცხის დამწევი პრეპარატების მიღება რეკომენდებული არ არის, თუკი ტემპერატურა არის 38. 3°-ზე დაბალი.

ყველა სხვა პრეპარატი, განსაკუთრებით ანტიბიოტიკები და ე. წ. სისხლის გამათხელებლები არ მიიღოთ ექიმის დანიშნულების გარეშე.

ამ დრომდე კორონავირუსის სამკურნალო მეცნიერულად დადასტურებული პრეპარატი არ არსებობს. შესაბამისად, კლინიკებშიც მედიკამენტებს გართულებული სიმპტომების მიხედვით და სხვადასხვანაირად იყენებენ.

რა სიმპტომების გამოჩენის შემთხვევაში ვრეკავთ 112-ში?

სუნთქვის გართულება, გულმკერდის გახანგრძლივებული ტკივილი/მოჭერის შეგრძნება, გონების დაბინდვა, სახის ან ტუჩების გალურჯება.

დავლიო თუ არა ანტიბიოტიკები?

ნუ მიიღებთ ანტიბიოტიკებს ექიმის დანიშნულების გარეშე. კოვიდი არ არის ბაქტერიული ინფექცია. ის ვირუსული დაავადებაა და მასზე ანტიბიოტიკი გავლენას ვერ ახდენს. ანტიბიოტიკი გვჭირდება მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ კოვიდდაავადება რთულდება თანდართული ბაქტერიული პნევმონიით ან სხვა სისტემის ბაქტერიული ინფექციით – ამ დიაგნოზის დასმა დამოუკიდებლად სახლში, ექიმისა და შესაბამისი კვლევების გარეშე შეუძლებელია.

ვიტამინები ხომ არ მჭირდება?

არ არსებობს კვლევა, რომელიც ადასტურებდეს C ვიტამინის ან მულტივიტამინების ეფექტიანობას კოვიდინფექციის მკურნალობაში. არსებობს შედარებით სუსტი მტკიცებულება ვიტამინის სარგებლიანობასთან დაკავშირებით. მინიმუმ ორმა კვლევამ აჩვენა კავშირი ვიტამინის დეფიციტსა და კოვიდის მძიმე მიმდინარეობას შორის (რესპირატორული დისტრესი და სიკვდილიანობა).

ვინაიდან მცირე ხნით ვიტამინის გამოყენება ზედოზირებას არ იწვევს, შეგიძლიათ ის მიიღოთ. თუ იცით, რომ ვიტამინის დეფიციტი გაქვთ და აქამდეც იღებდით მას, გააგრძელეთ მიღება.

ყველა სხვა შემთხვევაში ვიტამინების მიღება შეათანხმეთ ექიმთან.

პრევენციის მიზნით ხომ არ უნდა მივიღო „სისხლის გამათხელებელი მედიკამენტები“?

არა. ექიმის დანიშნულების გარეშე ამგვარმა მკურნალობამ შესაძლოა სიცოცხლისათვის საშიში გართულებები გამოიწვიოს. არ მიიღოთ თვითნებურად თუნდაც ისეთი „ჩვეულებრივი“ პრეპარატი, როგორიც ასპირინია.

არამიზნობრივი ანტიკოაგულაციის საშიში გართულებებია: თავის ტვინის ჰემორაგიული ინსულტი, შინაგანი ორგანოების სისხლდენები, განსაკუთრებით ხშირად კუჭ-ნაწლავის სისტემის სისხლდენა. „სისხლის გამათხელებელი მედიკამენტების“ მიღება თვითნებურად განსაკუთრებით საშიშია მათთვის, ვისაც სპეციფიკური სისხლის დაავადებები და ღვიძლის უკმარისობა აღენიშნება.

მედიკამენტების გარდა თუ არის მკურნალობის სხვა გზები იმისთვის, რომ მდგომარეობა არ დამძიმდეს?

სახლში მყოფი პაციენტებისთვის აუცილებელია:

• ბევრი სითხე;

• ფიზიკური აქტივობა (სიარული თუნდაც ოთახში, მსუბუქი ვარჯიში, ბუქნები – ყველაფერი, რაც ფეხის კუნთებს აამუშავებს);

• სუნთქვის ვარჯიშები (ბუშტის გაბერვა, ღრმა სუნთქვა);

• სრულფასოვანი კვება;

• მშვიდი ძილი;

• ოთახის ხშირი განიავება.

არ დაგავიწყდეთ, რომ ბევრი სითხის მიღებისას სიფრთხილე გმართებთ მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუკი გაქვთ გულის უკმარისობა.

რას ნიშნავს რისკჯგუფი და როგორ გავიგო, ვეკუთვნი თუ არა მას?

ცოდნა, ხართ თუ არა რისკჯგუფში, მნიშვნელოვანია იმის შესაფასებლად, თუ რამდენად მოსალოდნელია ავადმყოფობის მიმდინარეობის გართულება. თუ რისკჯგუფში ხართ, ვირუსის მსუბუქად მიმდინარეობის შემთხვევაშიც კი უმჯობესია ექიმების მეთვალყურეობის ქვეშ იმკურნალოთ ჰოსპიტალში.

რისკჯგუფის კრიტერიუმებია:

• ასაკი 65 წელს ზემოთ;

• მოხუცებულთა სახლის ბენეფიციარები;

• ჯანმრთელობის ისეთი მდგომარეობა, როდესაც იმუნიტეტი დაქვეითებულია ან ზედმეტად დატვირთული – მაგალითად, გაქვთ შიდსი, გადიხართ სტეროიდებით ქრონიკულ თერაპიას ან გაქვთ თანდაყოლილი იმუნოდეფიციტი;

• ფილტვის ქრონიკული დაავადებები, როგორებიცაა: ქრონიკული ობსტრუქციული დაავადება, ასთმა, ფილტვის ფიბროზი, ცისტიკური ფიბროზი;

• კარდიოვასკულარული დაავადებები, განსაკუთრებით ჰიპერტენზია;

• ონკოლოგიური დაავადებები;

• სიმსუქნე;

• დიაბეტი;

• თირკმლის ქრონიკული უკმარისობა;

• ღვიძლის ქრონიკული უკმარისობა;

• ტვინის სისხლძარღვთა დაავადებები;

• ნევროლოგიური დაავადებები, განსაკუთრებით დემენცია;

• სისხლის დაავადებები, როგორიცაა თალასემია, ნამგლისებური ანემია.

როგორ არ გამომეპაროს მომენტი, როცა მდგომარეობა მირთულდება?

იმისათვის, რომ მდგომარეობის დამძიმება არ გამოგეპაროთ, სისტემატურად უნდა იზომოთ სიცხე, დააკვირდეთ სუნთქვის სიხშირეს, ტემპერატურის რეაგირებას მედიკამენტებზე, დააკვირდეთ, ხომ არ გელევათ ენერგია.

თუ ხვდებით, რომ ჩამოთვლილი სიმპტომებიდან ერთ-ერთი მაინც გაქვთ, აუცილებლად მიმართეთ ექიმს.

• უკიდურესი დაღლილობის შეგრძნება არ გაძლევთ მოძრაობის საშუალებას;

• გებინდებათ გონება;

• გაქვთ მაღალი ტემპერატურა და სიცხის დამწევებით ვერ იგდებთ;

• მკაფიოდ გრძნობთ სუნთქვის უკმარისობას (თუკი სუნთქავთ უფრო ჩქარა და მძიმედ, ვიდრე ჩვეულებრივ – სუნთქვის სიხშირე მოზრდილთა ნორმაში არ აღემატება 18-20-ს წუთში);

• ამჩნევთ უჩვეულო ტაქიკარდიას (აჩქარებული გულისცემა), ნორმალური გულისცემის სიხშირე არ უნდა აღემატებოდეს 100-ს წუთში მცირედი დატვირთვისას;

• გეწყებათ ქოშინი მცირე დატვირთვისას;

• გრძნობთ ტკივილს, უჩვეულო სიმძიმეს ან მოჭერას გულმკერდის არეში;

• არ გაქვთ მადა და არ გინდებათ ჭამა;

• ხშირად აღებინებთ ან გაქვთ დიარეა და გექმნებათ დეჰიდრატაციზაციის საფრთხე;

• ასიმეტრიულად შეგიშუპდათ ფეხები;

• გაქვთ ნახველიანი ხველა. კოვიდს უმეტესად მშრალი ხველა ახასიათებს და ნახველი, შესაძლოა, თანდართული ბაქტერიული პნევმონიის ნიშანი იყოს.

Covid-19-ის გადატანის შემდეგ რამდენი ხნის მერეა მიზანშეწონილი სეზონური გრიპის საწინააღმეგოდ აცრა?

გრიპის ვაქცინაციისას სასურველია კოვიდის ყველა სიმპტომი ბოლომდე გამქრალი იყოს, განსაკუთრებით, თუ საშუალოდ ან მძიმედ მიმდინარეობდა დაავადება. გრიპის ვაქცინა არც ერთი აქტიური/მწვავე ინფექციის დროს რეკომენდებული არაა.

სუნთქვის გაუარესების შემთხვევაში ინჰალაცია მიშველის?

კორონავირუსის შემთხვევაში სუნთქვის გაძნელებისა და გაუარესებისას ინჰალაციას შედეგი არ ექნება. მეტიც, შესაძლოა, ხველა გააძლიეროს და თქვენს გარშემომყოფებს მეტი საფრთხე შეექმნას, ვინაიდან ვირუსის დიდი დოზით აეროზოლიზაცია ხდება.

სუნთქვის გაძნელებისას დაუყოვნებლად უნდა მიმართოთ ექიმს.

რა არის პულსოქიმეტრი და როგორ გამოვიყენო?

პულსოქიმეტრი ძალიან მარტივი, თითზე წამოსაცვამი მოწყობილობაა, რომელიც სისხლში ჟანგბადის შემცველობას ზომავს. დეფიციტი შესაძლებელია სუნთქვის პრობლემებზე მიანიშნებდეს, თუმცა მონაცემების ინტერპრეტაცია თავად არ სცადოთ და ექიმს დაუკავშირდით.

მისი შეძენა შესაძლებელია აფთიაქებში, ასევე სხვადასხვა ონლაინმაღაზიაში გამოწერით. ამ ინსტრუმენტს თან მოჰყვება ინსტრუქცია, რომლითაც შეაფასებთ, საკმარისი ჟანგბადი გაქვთ თუ არა სისხლში.

რამდენი ხანი უნდა ვიყო იზოლაციაში სიმპტომების გაჩენის მომენტიდან?

მინიმუმ 10 დღის განმავლობაში. იზოლაციიდან გამოსვლას წინ უნდა უძღოდეს ისეთი 48 საათი, რომლის დროსაც არანაირი სიმპტომი აღარ გიფიქსირდებათ. იზოლაციიდან გამოსვლისთვის განმეორებითი ტესტირება აუცილებელი არ არის.

როგორ ვიყო იზოლირებული სახლში, სადაც სხვებიც ცხოვრობენ, ისე, რომ საფრთხე არ შევქმნა?

• გადადით იზოლირებულ ოთახში, რომელიც კარგად ნიავდება. კარი დახურული უნდა გქონდეთ.

• თუ შესაძლებელია, გამოიყენეთ ცალკე აბაზანა, თუ არა, აუცილებელია რეგულარული დეზინფექცია. თუ ცალკე სველი წერტილი არ არის ხელმისაწვდომი, თვითიზოლაციაში მყოფმა პირმა სველი წერტილი ხმარების შემდეგ სადეზინფექციო ხსნარებით უნდა განმინდოს.

• არ იხმაროთ ოჯახის წევრების პირსახოცი.

• კვებისთვის გამოიყენეთ ცალკე ჭურჭელი, ჭამეთ იზოლირებულ ოთახში და არა სამზარეულოში. ჭურჭელი უნდა გარეცხოთ კარგად სარეცხი საშუალებით, თბილი წყლით და გაამშრალოთ ცალკე ტილოთი. შეგიძლიათ ჭურჭელი გარეცხოთ სარეცხ მანქანაში მაღალ ტემპერატურაზე.

• ხველის ან ცემინების დროს პირსა და ცხვირზე აიფარეთ ერთჯერადი ცხვირსახოცი.

• დაიცავით ყველა ზოგადი რეკომენდაცია: ხშირად და გულდასმით დაიბანეთ ხელები, სადეზინფექციო ხსნარით გადაწმინდეთ მყარი ზედაპირები, გაანიავეთ ოთახი (არ გამოიყენოთ ვენტილატორი), იხმარეთ ნიღაბი.

როგორ გადავყაროთ ნარჩენები?

ყველა ნარჩენი, გამოყენებული ცხვირსახოცებისა და პირბადეების ჩათვლით, უნდა მოათავსოთ ცელოფნის პარკში და ავსებისას თავი მოუკრათ. პარკი მოათავსეთ მეორე პარკში და კიდევ ერთხელ მოუკრით თავი. ამის შემდეგ შეგიძლიათ ნარჩენების გადაყრა საერთო წესით. საკვების ნარჩენებისთვის გამოიყენეთ ცალკე პარკი.

იზოლაციისას შეიძლება თუ არა კონტაქტი შინაურ ცხოველებთან?

თავი შეიკავეთ. თუ ეს გარდაუვალია, დაიბანეთ ხელები კონტაქტამდე და მის შემდეგ.

რა ვქნა, თუკი 112-ზე დარეკვას ვერ ვახერხებ?

112-ზე დარეკვას თუ ვერ ახერხებთ, დაუკავშირდით ოჯახის ექიმს და გააცანით თქვენი სიმპტომები.

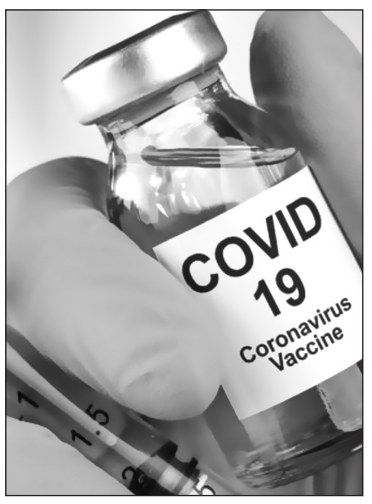
მნიშვნელოვანი ინფორმაცია ვაქცინაზე – ნახეთ, რა დადგინდა ვაქცინაციის დაწყებიდან რამდენიმე დღეში

ვაქცინაციისა და იმუნიზაციის გაერთიანებული კომიტეტი (JCVI) გვაფრთხილებს, რომ საზოგადოებაში არსებობენ ჯგუფები, რომლებმაც ფიზერ/იოთეცჰ ვაქცინის გაკეთებას თავი უნდა აარიდონ. ინფორმაციას ირრორ ავრცელებს.

ინფიცირების, თითქმის ერთწლიანი შიშის შემდეგ, კორონავირუსზე ვაქცინაცია გაერთიანებულ სამეფოში, უკვე დაწყებულია. 90 წლის მარგარეტ კინანი პირველი მოქალაქე იყო, ვისაც ვაქცინა გაუკეთდა. მიუხედავად იმისა, რომ ამ დროისთვის, დიდი ბრიტანეთის მთავრობა ვაქცინირებული ადამიანების ზუსტ რაოდენობას ვერ ასახელებს, ქვეყნის მასშტაბით, 50 კლინიკაში არაერთ ადამიანს ჩაუტარდა ვაქცინაცია.

იმის მიუხედავად, რომ ზუსტად ისევე, როგორც ყველა ვაქცინას, ზემოთ აღნიშნულსაც აქვს გვერდითი მოვლენები. ისინი Pfizer/BioNTech-ის შემთხვევაში სუსტია და რამდენიმე დღეში მოგვარებადი.

JCVI-ის ცნობით, 16 წლამდე ბავშვებმა, ორსულებმა და მათ ვისაც მწვავე ალერგიები აქვთ, ვაქცინაციისგან თავი უნდა შეიკავონ. უპირველეს ყოვლისა, უნდა აღინიშნოს, რომ ვაქცინა მხოლოდ ზრდასრულ და ხნიერ ადამიანებზეა გამოცდილი. ნაკლები პრაქტიკების გამო, საფრთხის შემცველია ორსულობის მსურველთა, უკვე ორსულებისა და 16 წლამდე ბავშვთა მიმართ ვაქცინის გამოყენება. ამასთან ერთად, უნდა ითქვას ისიც, რომ ინფიცირებულ ბავშვთა უმრავლესობისთვის ვირუსი მსუბუქ ან ასიმპტომურ ხასიათს ავლენს. კომიტეტის განცხადებაში წერია, რომ ვაქცინა მხოლოდ მძიმე ნევროლოგიური დაავადებების არსებობის შემთხვევაში, ოდნავ მოზრდილ ბავშვებშია დასაშვები. რაც შეეხება მეძუძურ ქალებს, მათ ვაქცინაციამდე ექიმთან კონსულტაცია უნდა გაიარონ.



პროფესორი ჯონათან ვან-ტემის თქმით, ვაქცინა ტესტირებისას ორსულებზე არასდროს გამოცდილა. შესაბამისად, საკმარისი ინფორმაცია არ არის ვაქცინა ავნებს თუ არა ორსულ პაციენტს. გავრცელებული ინფორმაციით, JCVI ბავშვებისა და ორსულების შესახებ კვლევებს, ჯერ კიდევ აგრძელებს.

რაც შეეხება მათ ვისაც მწვავე ალერგიები აწუხებთ, დიდმა ბრიტანეთმა მოსახლეობა გააფრთხილა, რომ საზოგადოების მსგავსი ჯგუფის წარმომადგენლები, ამ დროისთვის ვაქცინას ვერ მიიღებენ. ინფორმაციის მიხედვით, ბრიტანეთის მასშტაბით, ფიზერ/იოთეცჰ ვაქცინის მიღებამ ორი მწვავე ალერგიული შემთხვევა უკვე გამოავლინა. შესაბამისად, ამ კატეგორიის ადამიანებისთვის ვაქცინაციაზე უარის თქმის საფუძვლად სწორედ ეს მიზეზი დასახელდა.

როგორ უნდა მოვიხმაროთ მრავალჯერადი გამოყენების პირბადე

მრავალჯერადი გამოყენების ქსოვილის პირბადეების არასწორმა გამოყენებამ შეიძლება შეამციროს ბარიერული დაცვის ეფექტურობა. ექსპერტების განმარტებით, ნიღაბი უნდა გადავაგდოთ, როცა პირბადეს რეზინები მოეშვება. სუსტი მიმაგრების გამო, დამცავი ქსოვილი არ იქნება მჭიდროდ დაფიქსირებული სახეზე, რაც მნიშვნელოვნად გაზრდის დასნებოვნების რისკს.

სპეციალისტები გვიკრძალავენ ისეთი პირბადის გამოყენებას, რომლის ქსოვილიც დაზიანებულია. დაზიანებული ადგილებიდან შესაძლებელია მოხდეს ვირუსის ნაწილაკების შეჭრა. გადაგდებას ექვემდებარება ის პირბადეც, რომლეზედაც გარეცხვის შემდეგაც დარჩა ლაქები. პირბადეს ქსოვილის ნებისმიერი დათხელება შეიძლება გახდეს ადამიანის ჯანრმთელობისათვის საშიში.

თუ პირბადის პირობებში შესაძლებელია სანთლის ჩაქრობა, ან სიცივეში, სუნთქვისას ორთქლის დანახვა, მისი შეცვლის დროა. ექსპერტების განმარტებით, ნიღაბი არასწორი გარეცხვის შემდეგ, ექვემდებარება უტილიზაციას. ამასთან, თუ პირბადის ინსტრუქციაში მითითებულია, რომ მისი გარეცხვა მხოლოდ ხელითაა შესაძლებელია, არ უნდა უგულებელვყოთ ეს რეკომენდაცია. ექიმები ხაზგასმით აღნიშნავენ, რომ მრავალჯერადი ქსოვილის პირბადის მოხმარება დასაშვებია მხოლოდ 30-ჯერ. სავალდებულოა ყოველი მოხმარების შემდეგ მისი გარეცხვა.

კივი – C ვიტამინისა და მრავალი სასარგებლო ელემენტის ნამდვილი საბადო

ხილი, რომლის დიდი რაოდენობით მიღებამ შეიძლება ჰიპერვიტამინოზი გამოიწვიოს – მასში C ვიტამინი ოთხჯერ მეტია, ვიდრე ლიმონში

კივის – აქტინიდიას სამშობლოა ჩინეთი. მას სხვაგვარად „ჩინურ ხურტკმელსაც" უწოდებენ. სახელწოდება კივი მან ახალზელანდიელი სელექციონერის, ალექსანდრ ელისონის დამსახურებით მიიღო – კივი იმიტომ შეარქვეს რომ ამ ქვეყნის სიამაყეს, უცნაურ, უფრთო და უკუდო ჩიტს მიამსგავსეს (ეს ფრინველი მათ ემბლემაზეა განთავსებული). ამ მცენარის თესლი ახალზელანდიელებმა 1906 წელს მოიპოვეს და მან ყველაზე კარგად იქ იხარა – ახალმა ზელანდიელებმა სელექციით 30 წელიწადში ჩინეთიდან ჩატანილზე გაცილებით დიდი ნაყოფი მიიღეს.

კივი თითქმის მთელ მსოფლიოშია გავრცელებული, მათ შორის საქართველოშიც.

კივი დიეტური და დაბალკალორიული პროდუქტია – 100 გრამში მხოლოდ 48 კკალორიაა.

კვებითი ღირებულება 100 გრამ პროდუქტზე:

ცილები – 0, 8 გრამი
ცხიმები – 0, 4 გრამი
ნახშირწყლები – 8, 2 გრამი
ნაცარი – 0, 5 გრამი
წყალი – 83, 9 გრამი

კივი მდიდარია უჯრედისით, ამინომჟავებით, შეიცავს ასევე ფრუქტოზას, გლუკოზას, ვიტამინებს C, E, PP, A, B1, B2, B3, B6, ბეტა – კაროტინს, კალიუმს, მაგნიუმს, ფოსფორს, რკინას, ფლავონოიდებს, პექტინებს, ენზიმებს, ფოლიუმის მჟავას, სხვა ხილის მჟავებს – ლიმონის, ვაშლის და სხვა.

განსაკუთრებით დიდი რაოდენობით შეიცავს კივი C ვიტამინს (100 გრამ პროდუქტზე 92 მილიგრამს) – იმაზე მეტს, ვიდრე ციტრუსები და ბულგარული წიწაკა.

ასევე, მასში არის E ვიტამინი, რომელიც, როგორც წესი, შედის მაღალკალორიულ პროდუქტებში (მაგალითად, კაკალი, თხილი) და მისი დეფიციტი შეიძლება გაუჩნდეს იმ ადამიანებს, ვინც ჭარბწონიანობას ებრძვის; კივი კი დიეტური პროდუქტია და ამ ვიტამინის ნაკლებობა თავისუფლად შეიძლება შეივსოს მისი მიღებით.

ასევე, კივი იმ მცირერიცხოვან პროდუქტთა სიაშია, რომელიც შეიცავს ფოლიუმის მჟავას – ვიტამინს B9 და პირიდოქსინს – ვიტამინს B6. ფოლიუმის შემცველობით კივი მხოლოდ ბროკოლს ჩამორჩება.

კივის განსაკუთრებული თვისებაა კიდევ ის, რომ მისი კონსერვირებისას, სხვა ხილისგან განსხვავებით, ვიტამინები არ ირღვევა. ამას ნაყოფის რბილობის გარკვეული მჟავიანობა განაპირობებს.

კივის სასარგებლო თვისებები:

1. ის ძალიან კარგია სისხლძარღვებისა და გულის მუშაობისთვის. აქვეითებს არტერიულ წნევას. ნორვეგიელი მეცნიერების კვლევებით დადასტურდა, რომ კივის გამოყენება 15%–ით ამცირებს ცხიმოვანი მჟავების დონეს.

2. „ჩინური ხურტკმელი" მისწრებაა საჭმლის მონელების სისტემის პრობლემების დროს, მუცელში სიმძიმის შეგრძნებისას; მიიჩნევენ, რომ ის ჭიების პროფილაქტიკისთვის შეიძლება გამოიყენონ, თუმცა ეს ფაქტი მეცნიერულად დადასტურებული არ არის.

3. კივის გამოყენება რეკომენდებულია თირკმელებში კენჭოვანი წარმონაქმნების დროს; ის ორგანიზმიდან მარილების გამოდევნას უწყობს ხელს.

4. დიაბეტით დაავადებული ადამიანებისთვის კივის მიღება დასაშვებია – მასში შაქარი თითქმის არ არის, ამიტომ ის დიაბეტურ დიეტებში ერთ–ერთ წამყვან ადგილს იკავებს.

5. კივი გამოიყენება სასუნთქი გზების დაავადებების დროს. იტალიელმა მეცნიერებმა დაადგინეს, რომ ეს ხილი შველის ჩახლეჩილი, ხრინწიანი ხმის დროს, ამცირებს ხველებას (ამისთვის დღეში სულ ცოტა 2–3 ცალი კივი უნდა მიიღოთ).

6. ექიმები ასევე ურჩევენ კივის მიღებას გინეკოლოგიური დაავადებებისა და კლიმაქსის დროს.

7. გრიპის ეპიდემიის დროს ერთი ჭიქა კივის წვენი ეხმარება ორგანიზმს ჯანმრთელობის შენარჩუნებაში და ამაღლებს ორგანიზმის დაცვის უნარს.

8. კივი გამოიყენება კოსმეტოლოგიაში – კარგი საშუალებაა სახის, ყელისა და დეკოლტეს ზონისთვის. ამისთვის გამოიყენება კივისა და ხაჭოს, იოგურტის ან თაფლის ნაზავი ნიღბის სახით.

9. კივის ჩართვას ყოველდღიურ რაციონში ურჩევენ სტრესის, დეპრესიების დროს და ზედმეტი დაძაბულობისასა ნერვული სისტემის მდგრადობის რეგულირებისთვის. მისი გამოყენება ასევე კარგია სპორტსმენებისთვის, როგორც ნატურალური სტიმულატორი და ენერგიის აღმდგენი საშუალება ფიზიკური დატვირთვის შემდეგ.

კივის, მიღების წინ, როგორც წესი ფცქვნიან. თუმცა სწორი კვების სპეციალისტების უმრავლესობა გვირჩევს, რომ კივი კანიანად უნდა მივიღოთ.

კივის კანის სასარგებლო თვისებები:

კივის კანში ბევრი ანტიოქსიდანტია; ამიტომ ამ ხილს კიბოს, ანთებისა და ალერგიის საწინააღმდეგო თვისებები გააჩნია. კანში სამჯერ მეტი ანტიოქსიდანტია, ვიდრე რბილობში. ამიტომ არის რეკომენდებული კივის კანიანად მიღება. ამისთვის კი ის უნდა გაიწმინდოს ბუსუსებისგან.

ასევე, კივის კანი კარგი ანტისეპტიკური საშუალებაა, მას შეუძლია დახმარება დისბაქტერიოზის დროს. მიიჩნევენ, რომ კანის დახმარებით ნადგურდება ისეთი მიკრობები, როგორიცაა სტაფილოკოკი და ნაწლავის ჩხირი.

კივი მავნებელია, თუ:

1. გაქვთ ალერგია ციტრუსებზე, დიდი რაოდენობით C ვიტამინის გამო ის ალერგიულ ხილად მიიჩნევა.

2. გაქვთ გასტრიტი, კუჭის წყლული, კუჭის მომატებული მჟავიანობა.

3. გაქვთ დიარეა, ან მიდრეკილება დიარეისადმი – კივის გამხსნელი ეფექტი აქვს, ამიტომ მისი დიდი რაოდენობით გამოყენება არ შეიძლება.

4. ასევე არ შეიძლება კივის დიდი რაოდენობით გამოყენება, რადგან C ვიტამინის დიდი რაოდენობით შემცველობის გამო, შესაძლოა, განვითარდეს ჰიპერვიტამინოზი.

ზღმარტლი და მისი სასარგებლო თვისებები

ზღმარტლი შეიცავს შაქრებსა და თითქმის ყველა ვიტამინს, მინერალურ ნივთიერებებს: კალიუმი, მაგნიუმი, რკინა, იოდი, კალციუმი, ფოსფორი, ნატრიუმი, სელენი, თუთია და ა. შ. განსაკუთრებით ფასეულია ზღმარტლი იმ ადამიანებისთვის, ვისაც აწუხებს ჰიპერტონია, გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები, ასთმა, დიაბეტი. ის ხელს უწყობს თირკმელებიდან კენჭების გამოდევნას, აუმჯობესებს საჭმლის მონელებას, წმენდს ღვიძლსა და სისხლძარღვებს.

ზღმარტლი (ესპილუს გერმანიცა) ვარდისებრთა ოჯახის წარმომადგენელი ფოთოლმცვენი ეკლიანი ხე ან ბუჩქია. მისი სამშობლოა სამხრეთ-დასავლეთი აზია. არქეოლოგიური კვლევების შედეგად დგინდება, რომ ზღმარტლის კულტივირება ჯერ კიდევ 3 ათასი წლის წინ დაიწყეს. არსებობს მისი 30-მდე სახეობა, მაგრამ გამოიყენება ძირითადად ორი – ე. წ. გერმანული და იაპონური ზღმარტლი. სახელწოდება გერმანულიდან ეწოდა, რადგან ის პირველად რომაელებმა შეიტანეს ევროპაში, კერძოდ, გერმანიის ტერიტორიაზე. ჩვენთან გავრცელებულია გერმანული ზღმარტლი, რომელსაც ასევე კავკასიური ზღმარტლი ეწოდება.

ზღმარტლის კალორიულობა და შემადგენლობა

ზღმარტლის კალორიულობა 100 გრამ პროდუქტზე დაახლოებით 53 კკალორიაა.

ზღმარტლის კვებითი ღირებულება 100 გრამ პროდუქტში: ცილები – 2, 1 გრამი, ცხიმები – 0, 8 გრამი, ნახშიწყლები – 17, 3 გრამი.

ნაყოფი შეიცავს შაქრებსა და თითქმის ყველა ვიტამინს – C, A, B1, B2, B3, B6, B9, ლიმონისა და ვაშლის მჟავას, მთრიმლავ და არომატულ ნივთიერებებს, პექტინებს, ლორწოს, ფიტონციდებს. მინერალურ ნივთიერებებს: კალიუმი, მაგნიუმი, რკინა, იოდი, კალციუმი, ფოსფორი, ნატრიუმი, სელენი, თუთია და სხვა. ქერქი, ფოთლები და მკვახე ნაყოფი შეიცავს მთრიმლავ ნივთიერებებს.

ზღმარტლის სასარგებლო თვისებები

ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება ფოთოლი, ნაყოფი და თესლის ნახარში კუჭ-ნაწლავის ანთებისა და საშარდე ბუშტის კენჭოვანი დაავადებებისას.

გასაკუთრებით ფასეულია ზღმარტლი იმ ადამიანებისთვის, ვისაც აწუხებს ჰიპერტონია, გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები, ასთმა, დიაბეტი. ის ხელს უწყობს თირკმელებიდან კენჭების გამოდევნას, აუმჯობესებს საჭმლის მონელებას, წმენდს ღვიძლსა და სისხლძარღვებს, ნაწლავებს. გაითვალისწინეთ, რომ მწიფე ნაყოფი კარგია შეკრულობის დროს, ხოლო მკვახე – ფაღარათისას.

ზღმარტლი აბრკოლებს ინსულტებისა და ინფარქტების, ონკოლოგიური დაავადებების განვითარებას, ამაღლებს იმუნიტეტს.

ზღმარტლის ნაყოფში ასევე არის მთრიმლავი ნივთიერებები, რომლის წყალობით მას აქვს ჭრილობის შეხორცების, ანთების საწინააღმდეგო მოქმედება და სისხლის აღდგენის უნარი; ნაყოფი ორგანიზმს ეხმარება სისხლის შემადგენლობის გაუმჯობესებაში და პექტინის წყალობით ორგანიზმიდან ქოლესტერინი გამოაქვს. ზღმარტლში არსებული დიდი რაოდენობის მოლეკულური წყალი ხელს უწყობს ტოქსინებისა და შლაკების გამოდევნას.

იოდის, თუთიის, სელენისა და მანგანუმის წყალობით, რომლებიც იმუნიტეტზე არიან პასუხისმგებელი, ზღმარტლი აუმჯობესებს ფარისებრი ჯირკვლის, თირკმელზედა და კუჭქვეშა ჯირკვლების მუშაობას; კალციუმი ამაგრებს ძვლოვან სისტემას და დადებითად მოქმედებს თმისა და ფრჩხილების მდგომარეობაზე. მაგნიუმი კი ნერვული და კუნთოვანი სისტემის ფუნქციონირებას უწყობს ხელს.

ვიტამინის წყალობით ზღმარტლი დადებითად მოქმედებს თვალის ჯანმრთელობაზე.

განსაკუთრებით სასარგებლოა ზღმარტლის ფოთლები, რადგან ისინი შეიცავს დიდი რაოდენობით ბიოლოგიურად აქტიურ ნივთიერებებს. ეს სასარგებლო ნივთიერებები აძლიერებს ორგანიზმის დამცავ ძალებსა და ეხმარება მას დიაბეტთან ბრძოლაში, პირღებინებისას, დიარეისა და დეპრესიული მდგომარეობის დროს. ფოთლების ნაყენი გამოიყენება ანგინის დროს.

ზღმარტლის დამზადების რეცეპტები:

• ნაყენის დასამზადებლად აადუღეთ 500 მილიგრამი წყალი და დაუმატეთ 1 სუფრის კოვზი ზღმარტლის მშრალი ფოთოლი. გააჩერეთ თერმოსში 3 საათი, შემდეგ გადაწურეთ. მიიღეთ ჭამამდე 20 წუთით ადრე 50 მილიგრამის ოდენობით. კურსი გრძელდება 2 კვირა, შემდეგ აუცილებელია რამდენიმეთვიანი შესვენება. ნაყენი ორგანიზმს წმენდს მარილებისგან, მძიმე ლითონებისგან, შლაკებისგან.

• 5 ცალი მსხვილი ზღმარტლის ნაყოფი კარგად გაჭყლიტეთ, კურკები დააქუცმაცეთ და შეურიეთ ფაფისებრ მასას, დაასხით 100 მილიგრამი არაყი და კარგად აურიეთ. ჩაასხით მინის ჭურჭელში და კარგად დაახურეთ ხუფი. გააჩერეთ სამი დღე ცივ და ბნელ ადგილზე. გამზადებული ნაყენი გადაწურეთ და მიიღეთ ჭამის წინ 1 სუფრის კოვზის ოდენობით. ეს ნაყენი ძალზე ეფექტურია გაციების, ქრონიკული ბრონქიტის დროს, აქვს ამოსახველებლი ეფექტი. შესაძლებელია ასთმის სამკურნალოდ გამოყენება.

ზღმარტლის უკუჩვენებები

ზღმარტლის გამოყენება არ შეიძლება კუჭის წვენის გაზრდილი მჟავიანობის, კუჭის ან თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულისა და კუჭქვეშა ჯირკვლის ანთების დროს. ასევე სიფრთხილით უნდა მივცეთ ბავშვებს და გავითვალისწინოთ, რომ ზღმარტლმა, შესაძლოა, ალერგიული რეაქცია გამოიწვიოს. ამავე მიზეზით ასევე ფრთხილად უნდა მიიღოს ზღმარტლი მეძუძურმა დედამ.

ძალზე სასარგებლო – წიწმატი

წიწმატს უამრავი სიკეთის მოტანა შეუძლია ადამიანებისთვის – ავიტამინოზთან წარმატებული ბრძოლით დაწყებული, ონკოლოგიური დაავადებების პრევენციით დამთავრებული.

წიწმატი (Lepidium sativum) კომბოსტოსებრთა ოჯახის მცენარეა. მის სამშობლოდ ირანი მიიჩნევა. მას ჯერ კიდევ ძველ საბერძნეთში, რომსა და ეგვიპტეში მიირთმევდნენ. ახლა ის მოჰყავთ ევროპაში, აზიის, აფრიკის, ამერიკისა და ავსტრალიის კონტინენტებზე. იზრდება საქართველოშიც.

წიწმატს მრავალი ქვეყნის კულინარიაში მნიშვნელოვანი ადგილი უკავია. საქართველოში მცენარეს ძირითადად ცოცხლად მიირთმევენ.

ზოგიერთ აფრიკულ ქვეყანაში წიწმატის ცხიმიანი სახეობებისგან სპეციალურ ზეთს ამზადებენ, რომელიც გამოიყენება მედიცინაში, კოსმეტოლოგიასა და კულინარიაში.

წიწმატის კალორიულობა, შემადგენლობა

წიწმატის კალორიულობა 100 გრამზე არის 32 კკალორია.

მის შემადგენლობაშია ცილები, ცხიმები, ნახშირწყლები, ვიტამინები A, B, C, E, K, D, მინერალური ნივთიერებები – რკინა, კალიუმი, კალციუმი, ფოსფორი, იოდი, დარიშხანი, თუთია, გოგირდი და სხვ.

წიწმატის სასარგებლო თვისებები

ამ არომატული ბოსტნეულის ქორფა ფოთლები გაზაფხულზე ვიტამინების ნაკლებობას ებრძვის, თან ის ადრეულ გაზაფხულზე ამოდის, ამასთან, იმდენად არაჭირვეულია, რომ ნიადაგის გარეშეც შეიძლება მისი მოყვანა (თესლი მოათავსეთ დოლბანდში და რეგულარულად მორწყეთ, 7–10 დღეში ის უკვე ამოვა).

წიწმატს სამკურნალოდ სხვადასხვა დაავადების დროს იყენებენ. მისი დაბალანსებული შემადგენლობა საშუალებას იძლევა მივიღოთ კანის, სასუნთქი გზების, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის დაავადებებისას. ასევე ამ მცენარის მეშვეობით მკურნალობდნენ ბრონქიტის მძიმე ფორმას.

წიწმატის ნახარში გამოიყენება სისხლნაკლებობის, შაქრიანი დიაბეტის, ონკოლოგიის, შარდსასქესო ორგანოებში კენჭების შემთხვევებში, ხოლო წყალში გახსნილი წვენი – გასტრიტის, კოლიტის, პაროდონტოზისას.

წიწმატის წვენი ასევე ეფექტურია თირკმლების მწვავე და ქრონიკული დაავადების, სიყვითლის დროს და შეკრულობისას.

წიწმატისა და მცენარეული ზეთის გამოყენებით ამზადებენ მალამოს, რომელიც დამწვრობისთვის არის კარგი. ამ მალამოს, დამწვრობის გარდა, იყენებენ ცხიმგროვების, მეჭეჭების დროს.

მცენარის აქტიური ნივთიერებები ორგანიზმზე ახდენს შარდმდენ, ანტიჰელმინთურ (ჭიების საწინააღმდეგო) მოქმედებას; აბრკოლებს ცინგას (სურავანდი) და მის შემდგომ განვითარებას ბლოკავს. ამისთვის უნდა არა მარტო მიიღოთ მწვანილი, არამედ მისი ახალი წვენი ღრძილებში შეიზილოთ (დღეში სამჯერ). მუდმივი მოხმარების შედეგად სისხლი იწმინდება მავნე ნივთიერებებისგან, ტოქსინებისა და შლაკებისგან.

ამსუბუქებს მდგომარეობას მწვავე და ქრონიკული ნეფრიტის დროს.

მისი ყოველდღიური გამოყენება ხსნის დაღლილობას, სისუსტეს, ორგანიზმს სიმხნევე ემატება, წესრიგდება საჭმლის მონელების პროცესი, ნივთიერებათა ცვლა, გვარდება ყაბზობის პრობლემა.

ამას გარდა, ხალხურ მედიცინაში შაქართან ერთად გასრესილ წიწმატის ფოთლებს იყენებენ პოდაგრის, რევმატიზმის, ღვიძლისა და ნაღვლის ბუშტის, კუჭისა და შარდსასქესო სისტემის დაავადებების დროს.

წიწმატი გამოიყენება კოსმეტოლოგიაშიც. მასში შემავალი ნივთიერებები, ვიტამინების, მინერალური ნივთიერებისა და ფიტონუტრიენტების ერთობლიობა დადებითად მოქმედებს ადამიანის კანზე.

წიწმატის ფესვების ნახარშს, ნაყენსა და ქორფა ფოთლების წვენს იყენებენ ასციტის (მუცლის წყალმანკი), სურავანდის, შაქრიანი დიაბეტის, კოლიტების, ზედა სასუნთქი გზების ქრონიკული კატარის დროს.

გამოიყენება ასევე წიწმატის თესლი, რომლისგანაც ამზადებენ ზეთს, ასევე ურევენ სალათებსა და კერძებში. გემოთი წაგაგავს მდოგვს.

როგორ მოვამზადოთ წიწმატის ნაყენი, მალამო

ნაყენის დასამზადებლად აიღეთ 30 გრამი ქორფა ფოთოლი, დაასხით 1 ლიტრი მდუღარე წყალი. გააჩერეთ ორი საათი. გადაწურეთ და მიიღეთ ერთი ჭიქის ოდენობით დღეში ორჯერ.

ეფექტურია ახალი ყვავილისა და ფოთლების ნახარში. აურიეთ ახლად მოკრეფილი ნედლეული, 20 გრამს დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი. დადგით წყლის აბაზანაზე და ადუღეთ 30 წუთი. შემდეგ გააგრილეთ (ისე, რომ აბაზანიდან არ გადმოდგათ, უბრალოდ გამორთეთ ცეცხლი). მიიღეთ 2 სუფრის კოვზი დღეში სამჯერ, ჭამის შემდეგ.

მალამო ამგვარად მზადდება: 3 სუფრის კოვზი წვენი და 50 გრამი ზეთი შეურიეთ კარგად, რომ მიიღოთ ერთგვაროვანი მასა. შესაძლებელია ოდნავ შეთბობა.

წიწმატის მავნე ზემოქმედება და რეკომენდაციები

წიწმატის წვენის ზედმეტი რაოდენობით მიღება არ შეიძლება. მას შეუძლია თირკმელებისა და კუჭის ლორწოვანი გარსის გაღიზიანება.

წიწმატზე დამზადებული პრეპარატები აუცილებლად მიიღეთ წყალთან ერთად.

წიწმატის ფოთლები, როგორც მწვანილი, უნდა მიიღოთ ქორფა სახით. გამხმარი თავის სასარგებლო თვისებებს კარგავს.

წიწმატი ბოლომდე კარგად გამოკვლეული არ არის, ამიტომ მისი უკუჩვენებებიც, შესაბამისად, ნაკლებია.

ნიორი – უებარი საშუალება სასუნთქი გზების მწვავე ინფექციების დროს

ვარაუდობენ, რომ მისი სამშობლო შუა აზიაა, საიდანაც შემდეგ მთელს მსოფლიოში გავრცელდა და ბევრი ქვეყნის სამზარეულოს საყვარელი პროდუქტი გახდა.

ისტორიული წყაროები ამბობენ, რომ შუმერები მკვეთრი სუნის გამო ნარგავების პარაზიტებისაგან დასაცავად იყენებდნენ. ეგვიპტის ფარაონების ბრძანებით კი პირამიდების ყველა მშენებლის რაციონში უნდა ყოფილიყო ფიზიკური ძალისა და ჯანმრთელობის უზრუნველსაყოფად. ბერძნებს ის ფილტვის დაავადების უებარ წამლად და მამაკაცური უშვილობისას პანაცეად მიაჩნდათ, ხოლო ძველი რომაელები თილისმასავით კისერზე დაკიდებულს დაატარებდნენ დაავადებისაგან დასაცავად.

მიკროსკოპის არარსებობისა და მიკრობიოლოგიის არცოდნის მიუხედავად, შუა საუკუნეში თვლიდნენ, რომ ნიორს გადამდები დაავადებებისაგან თავდაცვა შეეძლო და ჭირის ეპიდემიების დროს ინფექციის პროფილქტიკისათვის იყენებდნენ.

მარტო სამკურნალო თვისებები კი არა და შუა საუკუნეების ევროპელი ჯადოქრების მაგიურ პროდუქტებს შორის ნიორიც იყო – ავი თვალისაგან დამცავი ამულეტები და ათასგვარი კეთილი ჯადო-მისნობა მის გარეშე არ კეთდებოდა.

ლუი პასტერი პირველი იყო, რომელმაც უკვე მიკროსკოპის ერაში დაადასტურა, რომ იქ, სადაც ნივრის ნაჭერი იდო, ბაქტერიები არ იზრდებოდნენ.

ჰო, კინაღამ დამავიწყდა, ესპანეთის ქალაქი ლას პედრონერასი ოფიციალურად ითვლება ნივრის მსოფლიო ქალაქად.

ეს პატარა ქალაქი ესპანეთის სამხრეთ-დასავლეთით მდებარეობს და სულ რაღაც 7000 ბინადარი ჰყავს. სწორედ აქ მოჰყავთ მსოფლიოში აღიარებული საუკეთესო ხარისხის იისფერი ნიორი AJOS MORADOS და ყოველ ზაფხულს ნივრის საერთაშორისო კონგრესსაც ატარებენ. ისტორიაზე ბევრი გიამბეთ, ახლა ვნახოთ, რას შეიცავს ეს ჯადოსნური ბოსტნეული ისეთს, რომ ნივრის ქალაქ ლას პედრონერასში ძეგლიც კი დაუდგეს.

ნივრის შემადგენლობაშია დიდი რაოდენობით კალიუმი, კალციუმი, ფოსფორი, სელენიუმი, მანგანუმი, იოდი, ეთერზეთები. შეიცავს C ვიტამინს და ვიტამინების სრულ სპექტრს.

მთავარი სამედიცინო ღირსება, რის გამოც ნიორი ოდითგან ითვლებოდა ინფექციებისაგან თავდაცვის საუკეთესო საშუალებად, ფიტონციდებია. ეს აქროლადი ნივთიერებების ჯგუფია, რომლებსაც მწერების, პარაზიტების, ვირუსებისა და ბაქტერიების, სოკოების განადგურება შეუძლია.

შემთხვევითი არაა, ძველ ქართულ კარაბადინებში შეგხვდებათ ჭიის საწინააღმდეგო ხალხური საშუალებების რეცეპტებიც.

ნივრის შემადგენლობაში მეცნიერებმა ნივთიერება ალიინი იპოვეს, რომელიც ნივრის უჯრედების ციტოპლაზმაშია და ნივრის კბილის დაჭრისას, რასაც უჯრედების დაშლა სდევს. თან ალიინი რეაქციაში შედის ფერმენტ ალიცინიაზასთან. შედეგად მიიღება ნივთიერება ალიცინი, რაც ნიორს სპეციფიკურ სუნს ანიჭებს.

ალიცინი არ შეითვისება ორგანიზმის მიერ, ის გამოიყოფა ოფლით, შარდით, სუნთქვის დროს. წარმოადგენს მძლავრ ანტიოქსიდანტს და კიბოს უჯრედების განადგურება შეუძლია. კვლევები ადასტურებს, რომ ადამიანები, რომელებიც ხშრად იყენებენ ნიორს, წლის მანძილზე 3-ჯერ უფრო იშვიათად ავადმხენ სასუნთქი გზების მწვავე ინფექციებით. ნივრის ექსტრაქტი ადგილობრივად გამოყენებისათვის ოდითგან ცნობილია, როგორც თმის ცვენის საწინააღმდეგო საშუალება.

უკანასკნელ წლებში ჩატარებული რამდენიმე კვლევა მის კიდევ ერთ ეფექტს ადასტურებს – აღმოჩნდა, რომ ნიორს არტერიული წნევის რეგულირება, თრომბების წარმოქნის თავიდან აცილება და ლიპიდების დარღვევების მოწესრიგებაც შეუძლია. არც ძველი ბერძნების გამოცდილება ყოფილა აზრსმოკლებული – ნიორი ტესტოსტერონის, მამაკაცის ჰორმონის სინთეზზეც მოქმედებს.

ექიმები არ გვირჩევენ ნივრის მიღებას კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის დაავადებების დროს. უკუნაჩვენებია ასევე პანკრეასისა და თირკმლის პათოლოგიების შემთხვევაშიც. გასათვალისწინებელია, რომ ნიორი ალერგიული პროდუქტია, ამიტომ ალერგიისაკენ მიდრეკილების დროს სიფრთხილე გვმართებს.

– როდიდან შეიძლება პატარას ნიორი გავასინჯოთ?

– 9-10 თვიდან მხოლოდ მოხარშული, სადილების შემადგენლობაში, სამი წლიდან კი უმი სახითაც შეგვიძლია შევთავაზოთ.

და ბოლოს, ხალხურ მედიცინას ბევრი რეცეპტი აქვს ვირუსული ინფექციებისაგან თავდაცვისათვის.

500 გრამ თაფლს დაუმატეთ ერთი ლიმონის წვენი და ორი თავი ნივრის წვენი. აურიეთ კარგად. სახალხო მკურნალები ამბობენ, რომ დღეში ერთი სუფრის კოვზი ეს ნარევი ვირუსულ ინფექციებს აგარიდებთ.

არაქისი, იგივე მიწის თხილი – სასარგებლო და მავნე თვისებები

არაქისს უამრავი სასარგებლო თვისება გააჩნია – კარგია გულის მუშაობისთვის, ენერგიულობისთვის და ა. შ. თუმცა მისი დიდი რაოდენობით მიღება არ შეიძლება.

არაქისი – მიწის თხილი (Arachis) — პარკოსანთა ოჯახის ბალახოვანი მცენარის გვარია. ცნობილია მისი 15 სახეობა. კულტურული სახეობებიდან გავრცელებულია რაცჰის ჰყპოგაეა. არაქისი გავრცელებულია ამერიკაში, ევროპაში, საქართველოში, შუა აზიაში, უკრაინაში, ჩინეთში, ინდოეთში. მის სამშობლოდ სამხრეთ ამერიკას მიიჩნევენ.

მიწის თხილი დიდი რაოდენობით შეიცავს ცხიმებსა და ცილებს, მისი კალორიულობაა 100 გრამზე 552 კკალორია, ხოლო არაქისის ზეთის – 884 კკალორიაა. მისი დიდი რაოდენობით მიღება სიმსუქნის მიზეზი შეიძლება გახდეს.

100 გრამი პროდუქტის კვებითი ღირებულებაა:

- ცილები – 26, 4 გ
- ცხიმები – 45, 3 გ
- ნახშირწყლები – 9, 8 გ
- ნაცარი – 2, 7 გ
- წყალი – 8 გ

მიწის თხილი შეიცავს უნიკალურ ამინომჟავებს, ვიტამინებს – A, D, E, B1, B2, PP, E, ბიოტინს, ფოლიუმის მჟავას, მცენარეულ ზეთებსა და სხვა მიკროელემენტებს. ის შეიცავს 35%-ზე მეტ ცილებსა და დაახლოებით 50% ცხიმებს, ქოლესტერინი მასში საერთოდ არ არის.

არაქისის სასარგებლო თვისებები:

• არაქისი სასარგებლოა გულისთვის. მასში შემავალ ცხიმებს გულის ჯანმრთელობის შენარჩუნების უნარი აქვს. ამას გარდა, მის შემცველობაში არსებული ოლეინმჟავა ამცირებს ცუდ ქოლესტერინს და ზრდის კარგ ქოლესტერინს.

• არაქისი ზრდის ენერგიას. მიწის თხილი ფართოდაა ცნობილი, როგორც მცენარე, რომელიც ადამიანის ენერგიულობას ზრდის. ეს მასში არსებული უზარმაზარი რაოდენობის ვიტამინების, მინერალური ნივთიერებების, ანტიოქსიდანტებისა და საკვები ნივთიერებების წყალობითაა.

• არაქისის ზომიერი მიღება ხელს არ უშლის წონაში დაკლებას.

• არაქისი ებრძვის კიბოს უჯრედებს. ის შეიცავს პოლიფენოლის ანტიოქსიდანს, რომელიც სასარგებლოა კუჭის კიბოს შესაჩერებლად.

• არაქისის რეგულარულად მიღება ხელს უშლის ნაღვლის ბუშტში ქვების წარმოქმნასა და არსებულის შემცირებას. კვლევებით დადასტურდა, რომ დღეში სულ 30 გრამი მიწის თხილი ქვების წარმოქმნას 25%-ით ამცირებს.

• არაქისი აუმჯობესებს მეხსიერებას. არაქისს ტვინის საკვებს უწოდებენ, რადგან მასში შედის ვიტამინი 3, რომელიც ტვინს მუშაობაში ეხმარება და ასევე კარგია მეხსიერების გასაუმჯობესებლად.

• არაქისი ებრძვის დეპრესიას. სეროტონინი ქიმიური ნივთიერებაა, რომელიც მნიშვნელოვანია ტვინისთვის და რომელსაც განწყობის რეგულირებაში დახმარება შეუძლია. მიწის თხილში არსებული ტრიპტოფანის ამინომჟავა სეროტონინის გამომუშავებას ეხმარება.

• არაქისი ეხმარება ორსულობის შენარჩუნებაში და იცავს ნაყოფს. ორსულობის დროს მიწის თხილის მიღებას შეუძლია შეამციროს ზოგიერთი ალერგიული დაავადების (მაგალითად, ასთმა) შანსი ბავშვებში.

• არაქისი ხელს უშლის ალცჰეიმერის დაავადების განვითარებას. მრავალი კვლევის შედეგად მეცნიერებმა დაასკვნეს, რომ ისეთი პროდუქტების გამოყენებას, რომლებიც ნიაცინის დიდ რაოდენობას შეიცავს, როგორიცაა არაქისი, შეუძლია ალცჰაიმერის დაავადების გავითარების ალბათობის, სულ ცოტა, 70%-მდე შემცირება.

• არაქისი კანს ჯანსაღ ელფერს აძლევს, დევნის ორგანიზმიდან ზედმეტ ტოქსინებს, რაც კანს ბევრად უფრო რბილსა და ლამაზს ხდის.

• არაქისი ებრძვის ნაოჭების გაჩენასა და დაბერებას – ის შეიცავს დიდი რაოდენობით C ვიტამინს, რაც მნიშვნელოვანია კოლაგენის წარმოებისთვის.

არაქისის მიღება არ შეიძლება:

როდესაც ადამიანს აქვს ალერგია მასზე, ალერგია განსაკუთრებით ვითარდება არაქისის ზეთზე.

მისი მიღება არ არის რეკომენდებული პოდაგრის, ართროზისა და ართრიტის დროს.

ჭარბი რაოდენობით მიღება იწვევს წონაში მატებას.

მიწის თხილის არასწორად შენახვისას (ნესტიან ადგილებში) მას უჩნდება სოკო, რომელიც ტოქსინებს გამოყოფს, რაც, თავის მხრივ, ორგანიზმში მოხვედრისას დასუსტებულ ორგანოებს აზიანებს. ამიტომ არაქისის შეძენის დროს ყურადღებით იყავით.

ნატურალური პროდუქტი, რომელიც იოდის მძლავრი წყაროა

ფეიხოას ნაყოფი სეზონურია, იგი ჩნდება დახლებზე სექტემრიდან იანვრის ბოლომდე. საუკეთესო გემო კი აქვს ნოემბერში.

ფეიხოა – მარადმწვანე მცენარეა სამხრეთ ამერიკიდან. მისი მნიფე ნაყოფი მუქი მწვანე ფერისაა, გემო კი გვაგონებს ერთდროულად ანანასს, კივის და მარწყვს. თანაც ის ძალიან გემრიელია!

ფეიხოას მკვრივი კანი არომატულია და შეიცავს ბევრ ანტიოქსიდანტს, რომლებსაც კიბოსსაწინააღმდეგო თვისებები აქვთ. გონივრულია მისი გახმობა და ჩაში გამოყენება. ფეიხოა უნიკალურია იმით, რომ იოდის შემცველობით ის შეიძლება შევადაროთ ზღვის პროდუქტებს. ამიტომ ნაყოფს იყენებენ ფარისებრი ჯირკვლის დაავადებების დროს. ასევე, სასარგებლოა ფეიხოას გამოყენება ათეროსკლეროზის, ავიტამინოზის, კუჭ-ნაწლავის დაავადებების და პიელონეფრიტის დროს. ფეიხოა ამაგრებს იმუნიტეტს და ამით ეფექტურად ებრძვის გაციებას და გრიპს.

ფეიხოას უმი მურაბა – ყველაზე სწორი გზაა ამ ნაყოფის დადებითი თვისებების შესანარჩუნებლად. გთავაზობთ მის რეცეპტს.

ინგრედიენტები:

1 კგ ფეიხოა

1 კგ შაქარი

მომზადება:

1. გარეცხეთ ფეიხოას ნაყოფი კარგად, მოაჭერით ყუნწები

2. გაატარეთ ნაყოფი ქერქიანად ხორცსაკეპ მანქანაში, შეურიეთ შაქარი, ჩაასხით გასტერილებულ ქილებში. უმი მურაბა მაცივარში ინახება 2 თვემდე.

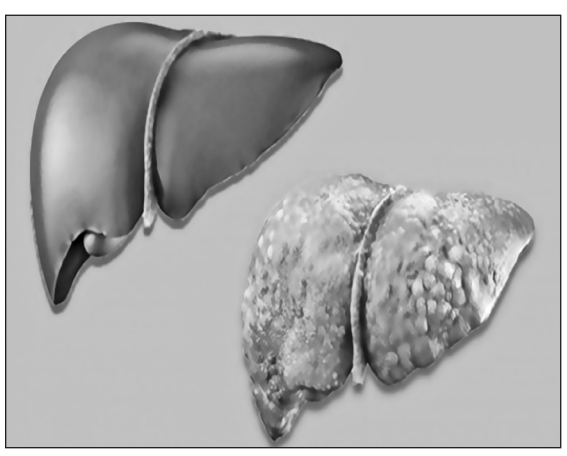
3. ფარისებრი ჯირკვლის მკურნალობისთვის მიიღეთ მურაბა – 1 სუფრის კოვზი დილა – საღამოს 10 დღის განმავლობაში. შემდეგ ამდენივე ხანი შეისვენეთ.

ფეიხოა საუკეთესო პროფილაქტიკური და სამკურნალო საშუალებაა, რომელიც შესანიშნავად არეგულირებს იოდის შემცველობას ორგანიზმში. სანამ სეზონი იქნება, ეცადეთ ყოველდღე მიირთვათ რამდენიმე ახალი ნაყოფი. ასევე გააშრეთ ფეიხოას კანი, რათა გაზაფხულამდე სვათ ვიტამინებით მდიდარი არომატული ჩაი.

გაუზიარეთ სტატია მეგობრებს. შესაძლოა სწორედ ამ ინფორმაციას ეძებენ!

ღვიძლისთვის სასარგებლო 7 პროდუქტი

ღვიძლი ის ორგანოა, რომელიც მრავალ, მნიშვნელოვან ფუნქციას ასრულებს. ამიტომ მის დასაცავად ყველაფერი უნდა გავაკეთოთ. გარკვეული პროდუქტები დადებითად მოქმედებს ღვიძლზე, აქვეითებს დაავადების განვითარების რისკს, ზრდის ანტიოქსიდანტების დონეს და იცავს მას მავნე ტოქსინებისგან.



ყავა – ერთერთი საუკეთესო სასმელია, რომელიც შეგიძლიათ მიიღოთ ღვიძლის სიჯანსაღის შესანარჩუნებლად. ის ზრდის ანტიოქსიდანტების დონეს, ამცირებს ანთებას. ყავა ასევე აქვეითებს ღვიძლის დაავადების და გაცხიმოვნების განვითარების რისკს.

ჩაი – შავი და მწვანე ჩაი აუმჯობესებს ღვიძლში ფერმენტების დონეს. მიუხედავად ამისა, საჭიროა სიფრთხილის დაცვა თუ მწვანე ჩაის ექსტრაქტს ღებულობთ, იმდენად რამდენადაც მან შეიძლება ღვიძლის დაზიანება გამოიწვიოს.

გრეიფრუტი – ცხოველებზე ჩატარებულმა კვლევებმა აჩვენა, რომ გრეიფრუტში არსებული ანტიოქსიდანტები იცავს ღვიძლს, ამცირებს ანთებას და აძლიერებს ორგანიზმის დამცავ მექანიზმებს.

ყურძენი – როგორც კვლევამ აჩვენა, ყურძენი და ყურძნის წიპწების ექსტრაქტი იცავს ღვიძლს დაზიანებისგან, ზრდის ანტიოქსიდანტების დონეს და ებრძვის ანთებას.

ჭარხლის წვენი – იცავს ღვიძლს ჟანგვითი დაზიანებისა და ანთებისაგან, ამავდროულად ზრდის მისი დეტოქსიკაციის ბუნებრივ ფერმენტებს.

კომბოსტო – ბროკოლი და ბრიუსელის კომბოსტო ზრდის ბუნებრივი ფერმენტების დონეს, იცავს ღვიძლს დაზიანებისაგან და ზრდის სისხლში ღვიძლის ფერმენტების დონეს.

ნიგოზი – აუმჯობესებს ღვიძლის ფერმენტების დონეს და აქვეითებს დაავადების განვითარების რისკს.

რჩევები მათ, ვისაც მოწევისთვის თავის დანებება უნდა

მოწევისთვის თავის დანებება მარტივი არ არის და ეს ყველა მწეველმა კარგად იცის. მიუხედავად იმისა, რომ თამბაქოს ხშირ მოხმარებას არაერთი დაავადების გამოწვევა შეუძლია, მწეველთა უმრავლესობა ამ მავნე ჩვევას თავს მაინც ვერ აღწევს. მეცნიერების თქმით, ზოგიერთ შემთხვევაში ადამიანმა 30-ჯერ მაინც უნდა სცადოს, რათა ეს მავნე ჩვევა საბოლოოდ მოიშოროს.

მაინც რა უნდა გავითვალისწინოთ თუ მოწევისთვის თავის დანებება გვინდა. გთავაზობთ რამდენიმე რჩევას.

ქართველი ექიმების რეკომენდაციები მათ, ვისაც მოწევისთვის თავის დანებება სურს:

- **მანამ ვიდრე მოწევას შეწყვეტთ, საკუთარი თავი მოამზადეთ**
- **ჩაანაცვლეთ თამბაქო სხვა რამით, მაგალითად საღეჭი რეზინით**
- **ერთ-ერთი დამხმარე საშუალებაა მედიკამენტური მკურნალობა**
- **მნიშვნელოვანია ასევე ფსიქოლოგიური კონსულტაციების მიღება**
- **ივარჯიშეთ! განსაკუთრებით დაგეხმარებათ ცურვა, სირბილი და ველოსიპედით სეირნობა**
- **თავდაპირველად სიგარეტი შეგიძლიათ ელექტრო სიგარეტით ჩაანცვლოთ**
- **დააგროვეთ ის ფული, რაც თამბაქოს შესაძენად უნდა გამოგეყენებინათ.**

იაპონელი მეცნიერების მიერ შექმნილი თამბაქოს ჯანსაღი ალტერნატივა უკვე საქართველოშიც ხელმისაწვდომია

2020 წლის მონაცემებით, მსოფლიოში ზრდასრულთა დაახლოებით 19% თამბაქოს მომხმარებელია. ბოლო წლებში, მსოფლიოს მასშტაბით კვამლისგან მილიონობით ადამიანი გათავისუფლდა, რასაც სტატისტიკური მონაცემებიც მოწმობს – თუ 2015 წელს თამბაქოს მსოფლიო პოპულაციის 21% მოიხმარდა, ახლანდელი მონაცემებით, პროცენტული მაჩვენებელი უფრო დაბალია.

ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაცია აქტიურად ეწევა თამბაქოს საწინააღმდეგო კამპანიას. ევროპის ქვეყნებში და მათ შორის საქართველოშიც დახურულ სივრცეში მისი მოხმარება შეზღუდულია, რაც არამწეველთა დასაცავად მნიშვნელოვანი მექანიზმია, რადგან უნებლიედ კვამლის შესუნთქვა მათ მაინც უწევდათ.

ბევრი მწეველი თამბაქოსგან გასათავისუფლებლად მის ალტერნატიულ გზებზე გადავიდა. მათ შორის არის ელექტროსიგარეტი, რომელიც ნიკოტინის გარკვეულ დოზას შეიცავს და ამ მხრივ, მწეველთა მოთხოვნას აკმაყოფილებს. არსებობს სიგარეტის სხვა ალტერნატივაც და ეს არის „ჰელსიერი“, რომელიც არ შეიცავს არც ნიკოტინს და ორგანიზმისთვის სხვა მავნე ნივთიერებას.

პროდუქტი საქართველოსთვის ჯერ-ჯერობით ახალია, თუმცა ლოიალური მომხმარებლები მან უკვე შეიძინა. უფრო დეტალურად, რა შემადგენლობა აქვს „ჰელსიერს“ და რეალურად, მართლა არის თუ არა ის თამბაქოს ჯანსაღი ალტერნატივა, ჩვენს ქვეყანაში მის წარმომადგენლებს დავით ლიპარტელიანს და დავით გოგიძეს ვესაუბრეთ:

რა შემადგენლობა აქვს „ჰელსიერს“ და სად და როგორ იქმნება ის?

„ჰელსიერი“ არის ნატურალური, ჯანმრთელობისთვის უვნებელი ინგრედიენტებისგან დამზადებული გათბობადი ჩხირები, რომლის მოხმარებაც შეიძლება ნებისმიერი ტიპის სპეციალური მოწყობილობით. თამბაქოს ნაცვლად, მის შემადგენლობაში შედის ჩაი, რომლის გათბობის შემდეგ გამოიყოფა კოფეინი. იგი ხელს უწყობს ტონუსის ამაღლებას.

ასევე, აღსანიშნავია მის შემადგენლობაში არსებული ლოკოკინის ექსტრაქტი, რომელიც, ბოლო კვლევების შედეგების მიხედვით, ძალიან სასარგებლოა ადამიანის ორგანიზმისათვის. რაც შეეხება განსხვავებულ გემოებსა და არომატებს, ისინი უზრუნველყოფილია მხოლოდ გემოს შესაბამისი ბუნებრივი ექსტრაქტით.

„ჰელსიერი“ არის იაპონური კომპანია SKS Cois პროდუქტი, რომელიც სპეციალურად შეიქმნა, როგორც თამბაქოს ან ნიკოტინის შემცველი ნებისმიერი პროდუქტის ჯანმრთელი ალტერნატივა.

არის თუ არა „ჰელსიერი“ რეალურად, თამბაქოს ჯანსაღი ალტერნატივა?

ვინაიდან „ჰელსიერში“ საერთოდ არ არის თამბაქო და შესაბამისად – ნიკოტინი, „ჰელსიერი“ საერთოდ არ არის ჯანმრთელობისთვის მავნებელი. მისი წვის შედეგად არ გამოიყოფა არც კუპრი და არც სხვა მავნე პროდუქტი, შესაბამისად, „ჰელსიერის“ კვამლი გარშემომყოფებს არ აზიანებს.

აღნიშნული პროდუქტი მსოფლიო ბაზარზე დაახლოებით 10 წლის წინ გამოჩნდა და ამ ხნის განმავლობაში მუდმივად იხვეწება. უპირველეს ყოვლისა, იგი პოპულარული გახდა იაპონიაში, ვინაიდან იაპონელები, გარკვეული ისტორიული მოვლენების შემდეგ, უფრო მეტად ზრუნავენ საკუთარ ჯანმრთელობაზე და ცდილობენ, მუდმივად იყვნენ ნოვატორები ჯანდაცვის სფეროში.

ევროპის ბაზარზე ცენტრალური მოთამაშე გერმანიაა, საიდანაც მარაგდება ევროპის ბაზარი. გაყიდვების ზრდადი დინამიკა კი იმაზე მეტყველებს, რომ მსოფლიოს მოსახლეობის დიდი ნაწილი ჯანმრთელი ცხოვრების მომხრეა.

ახერხებენ თუ არა მწეველები „ჰელსიერის“ დახმარებით თამბაქოზე დამოკიდებულებისაგან გათავისუფლებას?

კვლევების შედეგად დადგინდა, რომ ნიკოტინზე დამოკიდებულება შესაძლებელია შესუსტდეს სხვადასხვა ქიმიური მედიკამენტის ან სპეციალური პლასტირების საშუალებით, მაგრამ, როგორც აღმოჩნდა, მწეველისათვის ერთერთი ყველაზე რთულია სიგარეტის ხელში არქონის შეგრძნება. სწორედ ამიტომ „ჰელსიერი“ შეიქმნა, როგორც თამბაქოს მოხმარებისათვის თავის დანებების საშუალება, რომლის წყალობითაც შესაძლებელია გარკვეულ ქცევაზე უარის თქმის გარეშე ზიანი არ მიაყენო არც საკუთარ და არც სხვის ჯანმრთელობას.

შეუძლია თუ არა თამბაქოს მომხმარებელს პირდაპირ „ჰელსიერზე“ გადავიდეს?

მაგალითად, სიგარეტიდან ელექტროსიგარეტზე გადასვლისას ახალ პროდუქტთან შეგუებას რამდენიმე დღე სჭირდება, თუმცა აქვე უნდა აღინიშნოს, რომ ამ შემთხვევაში, მათი ძირითადი კომპონენტი – თამბაქო ორივე პროდუქტშია წარმოდგენილი და ორგანიზმში ძირითადად, ფილტვები თავისუფლდება კუპრისა და მხუთავი აირის მავნე ზემოქმედებისგან, თუმცა ორგანიზმზე ნიკოტინის მავნე ზემოქმედება ისევ არსებობს.

„ჰელსიერზე“ გადასვლა უფრო რთულია, ვინაიდან ამ შემთხვევაში ორგანიზმი, კუპრთან და მხუთავ აირთან ერთად, სუფთავდება ნიკოტინისგანაც. მნიშვნელოვანია, რომ „ჰელსიერი“ ხელს უწყობს ნიკოტინზე დამოკიდებულებისაგან გათავისუფლებას, თუმცა შესაძლებლობას გაძლევთ, შეინარჩუნოთ თამბაქოს პროდუქტების მოხმარებისას ჩამოყალიბებული ჩვევები.

საინტერესოა, რით განსხვავდება „ჰელსიერი“ ელექტროსიგარეტისგან? რომელი უფრო ჯანსაღი ალტერნატივაა?

მე შემიძლია გითხრათ, რომ „ჰელსიერი“ ჯანმრთელობისთვის სრულიად უვნებელი პროდუქტია. იგი შეიცავს კოფეინს და საქართველოს ბაზარზე წარმოდგენილია 6 ნატურალური არომატით (რეგულარი, მენთოლი, მენთოლო7.0, ციტრუსი, ყავა და მოცვი) სხვადასხვა გემოვნების მომხმარებელისთვის.

არსებობს თუ არა კვლევები „ჰელსიერთან“ დაკავშირებით და რა შედეგები დადეს მეცნიერებმა?

კვლევები ძირითადად იაპონიაშია ჩატარებული და, როგორც დასკვნებშია მითითებული, არ გამოვლენილა არანაირი უკუჩვენება. ამ პროდუქტის მოხმარებისას გამოყოფილი ორთქლი არ არის მავნებელი და შესაძლებელია მისი მოხმარება დახურულ სივრცეებშიც.

„ჰელსიერის“ მომხმარებლები ძირითადად არიან ისინი, ვისაც უნდა თავი დაანებოს თამბაქოს წევას, ასევე, ფეხმძიმობის ადრეულ ეტაპზე მყოფი ქალბატონები, გულსისხლძარღვთა დაავადების მქონე პაციენტები, ადამიანები, ვინც მიჰყვება ან სურს მიჰყვეს ცხოვრების ჯანსაღ წესს და სხვა.

საქართველოში მოხმარების როგორი პრაქტიკა აქვს „ჰელსიერს“? რამდენად ენდობა მას ადგილობრივი მოსახლეობა?

„ჰელსიერი“ საქართველოს ბაზარზე თითქმის ერთი წლის წინ შემოვიდა. მომხმარებლებისგან ამ პროდუქტთან დაკავშირებით სხვადასხვაგვარ გამოხმაურებებს ვიღებთ.

არსებობს მუდმივი მომხმარებლების ჩამოყალიბებული ჯგუფი, ვინც პროდუქტის გამოჩენისთანავე წაიკითხა საინფორმაციო ბუკლეტები და სწორად გაიაზრა პროდუქტის შესახებ მიწოდებული ინფორმაცია. ისინი მუდმივად უწევენ პოპულარიზაციას „ჰელსიერს“, როგორც სიგარეტის ჯანსაღ ალტერნატივას, თუმცა ნებისმიერ პროდუქტს ჰყავს სკეპტიკურად განწყობილი კრიტიკოსები, რომლებიც არ ცდილობენ გაერკვნენ დეტალებში და ადარებენ მას ბაზარზე უკვე არსებულ სხვაა პროდუქტებს. საქართველოში „ჰელსიერს“ ალტერნატივა არ აქვს და ამიტომ მომხმარებელთა რიგები დღითიდღე მატულობს.

ჩვენს ქვეყანაში როგორ არის „ჰელსიერის“ შეძენა შესაძლებელი?

შეძენა შესაძლებელია SPAR-ის სუპერმარკეტების ქსელის ნებისმიერ მაღაზიაში საქართველოს მასშტაბით. დღევანდელი რეალობიდან გამომდინარე, პროდუქტის შეძენა ამავე ქსელის მიტანის სერვისის საშუალებითაც ხდება და ასევე არსებობს პირდაპირი მიწოდების სერვისი Facebook-ში „ჰელსიერის“ ოფიციალური გვერდიდან.

კაკალი – დარგვა, გამრავლება, მოვლა

კაკალი კაკლისებრთა ოჯახის ფოთოლმცვივანი ხეა, მისი სიმაღლე საშუალოდ 25 მ აღწევს, დიამეტრი 1,5 მ.

მარტოდ მდგომ კაკალს ვარჯი ფართოდ აქვს გადაშლილი, კორომში კი ვიწროდ არის აზიდული. აქვს ლეგა, დაშაშრული ქერქი, ერთსქესიანი და ერთსახლიანი ყვავილები, კენტფრთართული, პრიალა ფოთოლი, რომელიც ეთეროვან ზეთს შეიცავს.

გავრცელება

საქართველოში იგი გავრცელებულია თითქმის ყველა რეგიონში. ქმნის მცირე კორომებს, მეტწილად კი ერთეული ხეებია. ყველაზე დიდი კორომები ალაზნის ნაპირებზეა. კაკალი მდინარისპირა ჭალებში შერეულია მუხასთან, თელასა და რცხილასთან.

ბერძნული წყაროებში, ძვ.წ.აღ. VI-IV საუკუნეებში, საქართველოში გავრცელებულ სხვა კულტურულ მცენარეებთან ერთად მოხსენებულია კაკალიც.

ქიმიური შემადგენლობა

კაკალი შეიცავს A1, B1, B2, E, PP, C ვიტამინებს. კაკლის ფოთლები შეიცავს: ქინონებს, ფლავონოიდებს, ვიტამინ B-ს, ასკორბინის მჟავას (ვიტამინი C), კაროტინს. კაკლის გული შეიცავს ცხიმებს (45-77%), ცილებს (8-21%), 1 ვიტამინსა და პროვიტამინს. უმწიფარი ნაყოფი მდიდარია C ვიტამინით

ბიოლოგიური თავისებურებანი

კაკალი ერთბინიანი, სქესგაყოფილი, ჯვარედინ დამამტვერიანებელი მცენარეა. ზრდასრულ ასაკში მცენარე საშუალოდ 25 მეტრ სიმაღლეს აღწევს, პროდუქტიულობას ინარჩუნებს ასზე მეტი წლის განმავლობაში.

თანამედროვე ინტენსიური მებაღეობისთვის განკუთვნილი ჯიშების სიმაღელე გაცილებით ნაკლებია საშუალოდ 4-6 მეტრი.

ტრადიციული ჯიშების ერთი ხე საშუალოდ 150-200 კგ ნაყოფს იძლევა (პირველი მოსვალი საშუალოდ 8-12 წელს), თანამედროვე ჯიშების ერთი ხე საშუალოდ 20-35 კგ-ს.

პირველი მოსვალი საშუალოდ 3-10 წელი (ჯიშების მიხედვით).

კაკალი სინათლისა და სითბოს მოყვარულია, ამასთან ყინვაგამძლეა, იტანს მინუს 20-22°C-ს ყინვას (ზოგი ჯიში მეტს). ფესვთა სისტემა კარგად აქვს განვითარებული. ყვავილობას იწყებს მარტ-აპრილში, ამიტომ გაზაფხულის წაყინვების შედეგად სანაყოფე კვირტები შეიძლება დაზიანდეს, მიუხედავად მცენარის მაღალი ყინვაგამძლეობისა.

გამრავლება

კაკლის გამრავლება როგორც თესლით, ისე ვეგეტაციური წესით. ადრინდელ პერიოდში მიღებული იყო თესლით გამრავლება, ამისათვის სპეციალურად შერჩეული სადედე მცენარეებისაგან იღებდნენ თესლს, ხოლო ბოლო დროს მისი გამრავლება ხდება ვეგეტაციური მეთოდით (გადაწვენით, კალმით, დამყნობით), თუმცა პრაქტიკული გამოყენება უფრო მყნობით გამრავლებას აქვს.

მყნობისათვის ოპტიმალური ვადებია ივნის-ივლისი, ზოგი სპეციალისტის აზრით უმჯობესია კალმით მყნობა, ზოგი კი მიზანშეწონილად კვირტით მყნობას მიიჩნევს.

დარგვა

დარგვამდე მოამზადეთ ორმო, სიღრმე 0,7 მ., დიამეტრი 1 მეტრამდე.

თითოეულ ორმოში წინასწარ უნდა იქნეს შეტანილი 15-20 კგ. ორგანული სასუქი (გადამწვარი ნაკელი, ტორფნაკელიანი, ტორფდოლომიტიანი და სხვა).

ნერგების ორმოში დარგვის წინ უნდა შეიკვეცოს ფესვები, ამოივლოს წუნწუხში და ჩაირგოს ორმოში ისე, რომ ფესვის ყელი ან ნამყენი ადგილი მიწის ზედაპირიდან 7-10 სმ-ის ზევით უნდა დარჩეს. ახალდარგული ნერგი კარგად მორწყეთ და ააკარით საყრდენზე (ჭიგო, სარი, ხარდანი).

კაკლის გაშენების ოპტიმალური ვადაა გვიანი შემოდგომა (ნოემბერი) და ადრე გაზაფხული (მარტი).

ბაღის გაშენება

კაკალის სამრეწველო ბაღის გაშენებისას ნიადაგს ამზადებენ, როგორც სხვა ხეხილოვანი კულტურებისათვის (პლანტაჟი, ჯვარედინი ხვნა, დადისკვა, ფარცხვა).

სახეობების, ჯიშების და ნიადაგის ნაყოფიერების დონის მიხედვით მცენარეთა განლაგება განსხვავებულია.

დარგვის სქემა 10×10 მ, 8×10 მ, 8×8 მ-ზე რიგებს შორის და რიგში მცენარეთა შორის.

ზოგიერტი ჯიშის ნერგები ირგვება 7×5 მ, 6×6 მ, 6×5 მ-ზე.

კაკალის სამრეწველო ბაღში პირველ სამ წელიწადს მიზანშეწონილია რიგთაშორის სათოხნი პარკოსანი კულტურების (სოიო, ლობიო და სხვა) ან სიდერატი კულტურების თესვა, რომელიც ყვავილობის პერიოდში ჩაიხვნება ნიადაგში.

მოვლა

მოვლა ითვალისწინებს კაკალის რიგთაშორისების პერიოდულ საგაზაფხულო და საშემოდგომო დამუშავებას, შემობარვას, 2-3 ნიადაგის გაფხვიერებას და ორგანულ-მინერალური სასუქების შეტანას, საჭიროების შემთხვევაში (გვალვა, ცხელი ამინდები და სხვა.) მორწყვას.

ახალგაშენებულ ბაღებში, ნაყოფმსხმოიარობაში შესვლამდე სასუქები შეაქვთ ვარჯის პროექციის ერთ მეტრ კვადრატზე 10-12 გრამი აზოტოვანი, 4-5 გრამი ფოსფოროვანი და 3-4 გრამი კალიუმიანი სასუქი.

მსხმოიარობაში შესვლის შემდეგ ერთი ძირზე უნდა შეიტანოთ 30-40 კგ. ორგანული სასუქი, ხოლო მინერალური სასუქის შეტანის ნორმაა 100, 90, C60 კგ/ჰა-ზე.

კაკლის კულტურის გასხვლა-ფორმირების თავისებურებანი

კაკლის ფორმირებისთვის საუკეთესოა მეჩხერ-სართულიანი, ცენტრალურ-ლიდერიანი ფორმა. დარგვის დროს არ უნდა გადაიჭრას ცენტრალური ღერო.

ერთწლიანი ან ორწლიანი ნერგების, სუსტად განვითარებულ ქვედა ტოტებს ამოკლეკენ სამ-ოთხ კვირტამდე.

შემდგომი წლების განმავლობაში გასხვლის მიაზანი, ცენტრალურ-ლიდერიანი, იარუსიანი ან უიარუსო ფორმის მცენარის ჩამოყალიბებაა. ცენტრალური ლიდერის გარშემო იარუსებად განვითარებული უნდა იყოს 6-10 ტოტი, რომლის დამოკლება არ შეიძლება.

შემდეგში, რეგულარულად ხდება კონკურენტი ტოტების მოცილება (გამოჭრა), გვერდითი ტოტებიდან ამოიჭრება გახშირებული, გამხმარი, ქვევით მიმართული და გადახლართული ტოტები, შემმოსავი ტოტები საჭიროებისამებრ გამომეჩხერდება. ლიდერს არ ეხებიან.

კაკლის მავნებელ-დაავადებანი

კაკალი ძალზედ მდგრადია მავნე ორგანიზმების ზემოქმედების მიმართ, თუმცა ზოგიერთ წელინადში აღინიშნება შემთხვევები, როცა მცენარეზე ვრცელდება მავნებელთა რიგი სახეობები: კაკალის ქეჩისებური ტკიპა, ამერიკული თეთრი პეპელა, ვაშლის ნაყოფჭამია და ბუგრი.

მოსავალი

კაკალი იკრიფება (იბერტყება) სრული სიმწიფის სტადიაში. წინააღმდეგ შემთხვევაში გული გამოშრობისას პატარავდება ზომაში და ცუდად ინახება.

როდესაც კაკალი მწიფდება, მწვანე გარსი სკდება და ნაყოფი ცვივა, რადგან ყველა ნაყოფის მთლიან სიმწიფეში შესვლა ერთდროულად არ ხდება, მიმართავენ ტოტებიდან მის ჩამობერტყვას.

კაკალს ინახავენ გრილ და მშრალ სათავსოში 3-10°C-ის ტემპერატურაზე. ასეთ პირობებში იგი ინახება ერთ წელზე მეტი ხნის განმავლობაში.

შობა – ახალი წლის რიტუალები საქართველოში

ახალი წლის თარიღს საქართველოში ხშირად ცვლიდნენ. მეშვიდე საუკუნემდე ახალ წელს აგვისტოში აღნიშნავდნენ, მეშვიდე საუკუნიდან მეცხრე საუკუნის დამდეგამდე – სექტემბერში, შემდგომ კი ახალი წელი მარტში გადაიტანეს. მარტში ახალი წლის აღნიშვნა გამართლებულიც იყო. რაღა მაინც და მაინც შუა ზამთარში? წელიწადი ხომ გაზაფხულით იწყება?! რაც შეეხება შობას, ამ დღესასწაულს ჩვენში განსაკუთრებულ მნიშვნელობას ანიჭებდნენ, რაზეც დეკემბრის ქართული სახელწოდება – ქრისტეშობისთვეც მეტყველებს.

მეკვლეს ფენომენი

ზოგადად ახალი წელი კარგი საშუალებაა „ძველის დასავიწყებლად და ახალი ცხოვრების დასაწყებად“ პირობითი ზღვარი რომ გაავლო. ამიტომ ყველა ცდილობს, ახალი წლის დღეებში ცუდზე ნაკლები იფიქროს და კამპანიისთვის ისეთი ადამიანები შეარჩიოს, ვისთანაც თავს ყველაზე კარგად იგრძნობს. გარდა ამისა ახალი წელი ერთ-ერთი ყველაზე მასობრივი დღესასწაულია და მისი მთავარი ხიბლიც ისაა, რომ უკლებლივ ყველა ოჯახში აღინიშნება. ტრადიციულად, ამ დღესასწაულის შინაარსიც სწორედ რამდენიმე სუფრის შემოვლასა და ახლობელი ოჯახების მილოცვა-დალოცვაში მდგომარეობს, რაც გარკვეული წესრიგის დამყარებას მოითხოვს. წესრიგი კი მარტივად მყარდება, ტრადიციების მიმდევარი ადამიანები ღამის 12 საათს საკუთარ ჭერქვეშ, საკუთარი ოჯახის წევრებთან ხვდებიან, რის შემდეგაც წინასწარ შეთანხმებული მიმოსვლა იწყება. თუმცა მანამდე მეკვლეობის მნიშვნელოვანი რიტუალია ჩასატარებელი. მეკვლეობა, სტუმარ-მასპინძლობის ტრადიციიდან იღებს სათავეს. სტუმრის მიღება, ტრადიციულად, ოჯახის ღირსებად ითვლება და ქართველ კაცსაც უჩნდება პრეტენზია – ეს ღირსება ახალ წლის პირველ წუთებშივე დაიცვას. მეკვლე, პირველ ყოვლისა, სტუმარს ნიშნავს და ოჯახის წევრის გარეთ გასეირნება და უკან შემობრუნება მეკვლეობად არ ითვლება. ელგუჯა იოსელიანი, ეთნოგრაფი: „თვითონ სიტყვის შინაარსიდან გამომდინარე, მეკვლემ ოჯახისკენ მიმავალი გზა უნდა გაკვალოს. თუმცა კვალიც არის და კვალიც, და ეს კვალი, პირველ რიგში, „ფეხზეა“ დამოკიდებული. ქართველი კაცი, უცხო ოჯახში რომ შედის, კეთილი იყოს ჩემი ფეხიო – ამბობს. უცხო ფეხის შემოდგმას ოჯახში სიმბოლური დატვირთვა აქვს და „კეთილი და ბოროტი“ ფეხის ცრუ რწმენა ჩვენში მხოლოდ ახალ წელს არ უკავშირდება. თუმცა, გამომდინარე იქიდან, რომ ღირსეულ ოჯახს სტუმრისთვის კარი ყოველთვის ღია უნდა ჰქონდეს, საახალწლო სტუმარს არა რაღაც „სასურველი“, არამედ აუცილებელი სტატუსი ენიჭება. ამისთვის კი ეს საკითხი წინასწარ უნდა მოაგვარო. საერთოდ, მეკვლეს ძველ საქართველოში წინასწარ ირჩედნენ. პირველ რიგში, ის ოჯახის ახლობელი და სასურველი სტუმარი უნდა ყოფილიყო. ეს ტრადიცია დღესაც შენარჩუნებულია. მაგრამ ისეთებიც არიან, ცხოვრებაში კაცისთვის არაფერი რომ არ უწყენინებიათ, მაგრამ მათი სტუმრობა თუ უბრალო დანახვა ვიღაც-ვიღაცეებს ცუდად აქვთ დაცდილი. მეკვლედ, რა თქნა უნდა, ასეთ ადამიანს არ დაპატიჟებ. „შემოვდგი ფეხი, გწყალობდეთ ღმერთი, ფეხი ჩემი – კვალი ანგელოზისა“, ასეთია მეკვლის დალოცვა. სხვადასხვა კუთხეში ეს რიტუალი სხვადასხვანაირი იყო. აღმოსავლეთ საქართველოში მეკვლე ვენახში შედიოდა და საგანგებოდ შენონახულ ყველაზე დიდ მტევანს, კარგ „ყოჩ ვაზთან“ დაწურავდა იმის ნიშნად, რომ წელი მოსავლიანი ყოფილიყო. სხვა შემთხვევაში, მეკვლეს ხორბალი შემოჰქონდა და იატაკზე მთესველივით ფანტავდა“.

ადრექრისტიანული საახალწლო რიტუალები

საქართველოში ასეთი რიტუალები სრულდებოდა: საახალწლოდ ყურძნის უხვი მოსავლის მიღების მიზნით საგანგებო პურს აცხობდნენ, რომელსაც ქართლში, იმერეთსა და რაჭაში ყურძნის მტევნის მოყვანილობა ჰქონდა. გურიაში კი, კვერის სახით ცხვებოდა და მას აგუნას პური ეწოდებოდა. საახალწლო დღესასწაულზე სახლეულის მეთაური ჯალაბითურთ, დანთებული თაფლის სანთლებით, შედიოდა მარანში და იქ, სადაც საწნახელი იდგა, თან მიჰქონდა ხაჭაპური, ღვინო და ღორის თავი. ოჯახის უფროსი ამობრუნებულ საწნახელს თოხის ან ნაჯახის ყუას ურტყამდა და სიმღერით ღვთაებას შესთხოვდა:

„აგუნა, აგუნა გადმიარე,
ბახვი, ასკანა, გადმოიარე,
ჩვენს მამულში ყურძენი,
სხვის მამულში ფურცელი,
ჩვენს მამულში გოდორ-გოდორი
სხვის მამულში კიმპალ-კიმპალი“
და ა. შ.

სიმღერა სამჯერ მეორდებოდა და პატარა ტაბლას მიუსხდებოდნენ. როგორც ჩანს, ჯერ კიდევ კერპთთაყვანისმცემლობის დროს აგუნა ნაყოფიერებისა და სიუხვის მფარველად იყო მიჩნეული. აგუნა-აგუნას მსგავსი წესი ჰქონდათ სამეგრელოშიც. საახალწლოდ გამომცხვარ ოთხ ხაჭაპურს გიდელში (ყურძნის საკრეფი კონუსისებური მოწნული კალათა) აწყობდნენ და გოგონას მარნისაკენ ატანდნენ. ამავე დროს, პატარა ბიჭს მარნიდან ერთი დოქი ღვინო გამოჰქონდა და გოგონას შესახვედრად მოემართებოდა. შეხვედრისას იმართებოდა ჭიდილი, გამარჯვებულს მთელი ნადავლი მარანში შეჰქონდა, სადაც ოჯახის წევრები იყვნენ თავმოყრილნი. იწყებოდა სარიტუალო სმა-ჭამა, აქაც საწნახელს გადააბრუნებდნენ და აგუნას წლის ბარაქას ავედრებდნენ. ჭიდილში თუ ბიჭი გაიმარჯვებდა, იმ წელიწადს პურის და ღვინის მოსავალი კარგი იქნებოდა, თუ გოგონა – აბრეშუმისა და ყველა იმ მცენარეების, რომელთაც ქალი უვლიდა. დასავლეთ საქართველოს ზოგიერთ რეგიონში ასეთი წესიც იყო – ახალი წლის დილას მამალს კოდავდნენ, ოჯახის უფროსი სახლს შემოუვლიდა და „ვაზის პურით“, დოქი ღვინითა და დაკოდილი მამლით ვენახში მიდიოდა, სადაც უხვი მოსავლის თხოვნით ლოცვას აღავლენდა, შემდეგ ყვერულს მიწაში ჩაფლავდა, ვაზის პურს ღვინოს დააყოლებდა, ნაწილი კი მამალთან ერთად კვლავ სახლში მიჰქონდა. როგორც ჩანს, ვაზისა და მამლის ერთმანეთთან დაკავშირება, სიუხვისა და მოსავლიანობის სიმბოლოთა კატეგორიას მიეკუთვნებოდა. მთაში საქონლის დალოცვა იცოდნენ. ოჯახს რომ დალოცავდნენ, გომურში შედიოდნენ, გატეხავდნენ კვერცხს და საქონელს ტანზე უსვამდნენ, რათა იმ წელიწადს არ გაბერწებულიყო და კარგი ნაშიერი ჰყოლოდა. იყო ასეთი რიტუალიც, როცა ხარი მდინარეზე ჩაჰყავდათ, წყალში ჩააყენებდნენ, მდინარის წყალს თვითონაც დალევდნენ და რქებზე სანთლებს აანთებდნენ. მერე სახლში შეჰყავდათ და კერას სამჯერ შემოატარებდნენ. შემდეგ მეკვლე მუგუზალს იღებდა, კერაში ურტყამდა და ნაპერწკლების ყოველ გაცვენაზე ილოცებოდა: „ამდენი ხარი, ამდენი ცხორი, ამდენი დოვლათი“. ნაპერწკალიც სიმრავლის სიმბოლო იყო.

ახალი წელი სამეფო კარზე

საქართველოს სამეფო კარის საახალწლო ეტიკეტი გამორჩეული იყო: მეფის საზეიმო შემოსვლა, მეკვლე, მილოცვები. . ახალ წლამდე რამდენიმე დღით ადრე, მეჯინიბეთუხუცესი მეფეს სამ ცხენს მიართმევდა, ორი სამეფო ცხენი იყო, ერთი კი – ჯაგლაგი. ჯაგლაგს კლავდნენ და ხორცს სანადიროდ შეგულებულ ადგილას ყრიდნენ, რათა სუნით ნადირი მიეტყუებინათ. ცისკრის ლოცვის წინ, სამეფო ოჯახში ჭყონდიდელი ჯვრითა და ხატით შემოდიოდა და ის უკვლევდა. ცისკრის ლოცვის შემდეგ კი, ნადირობა იმართებოდა. ამ დღეს ნადირისთვის არ უნდა აეცდინათ და ვისაც მიზანი უმტყუვნებდა, იმას წელი ცუდად წაუვიდოდა.

საახალწლო მორთულობები

დასავლეთ საქართველოს ზოგიერთ კუთხეში ჩიჩილაკს დგამდნენ, აღმოსავლეთში კი – ნაძვის ხეს. ნაძვი სიცოცხლის, მარადიულობის სიმბოლოა, ჩიჩილაკს კი მეორენაირად ბასილასაც ეძახიან, მზის ფორმა აქვს და თავისი შინაარსით ესეც სიცოცხლეს განასახიერებს. მას ძირითადად თხილის ხისგან ამზადებენ და მერქნის ანათალების ბურბუშელას ხილითა და „ფოჩიანი კამფეტებით“ რთავენ. ჩიჩილაკის მოსართავად კუნელსაც იყენებდნენ, რომელსაც ოთახში ტყისა და ბუნების ეფექტი შემოაქვს. კუნელის წითელ მარცვლებს, მძივივით აასხამენ და ბურბუშელაზე გარშემო ახვევენ. ჩიჩილაკის თავი ოთხადაა გაყოფილი, ჭრილში ჯვარს სვამენ და ამ ჯვარზე ვაშლებს (ახლა უკვე ფორთოხლებსაც) და ბროწეულებს კიდებენ. ბროწეული სიმრავლის სიმბოლოა, ვაშლები კი, სიჯანსაღის. ზოგიერთები, უხვი წლის იმედით აბაზიანებს ჭედავდნენ და ჩიჩილაკზე ჰკიდებდნენ. ჩიჩილაკზე გაპუტტულ ყვინჩილასაც კიდებენ, რომელსაც ბოლოსა და ფრთებზე ბუმბულები აქვს დატოვებული. იმერლები ჩიჩილაკს ენდროთი წითლად ღებავდნენ. არსებობს გურული ე. წ. კალპიანი ჩიჩილაკიც.

საახალწლო სუფრა

რაც შეეხება საახალწლო სუფრას. ძველი ქართული საახალწლო სუფრა ნამდვილად არ იყო ისეთი უხვი და მრავალფეროვანი, როგორც დღევანდელი, მაგრამ ასეთ სუფრაზე ყველაზე კარგად ჩანდა საქართველოს ცალკეული კუთხეების გასტრონომიული ტრადიციები და ზოგადად სუფრის ფენომენისადმი დამოკიდებულება. დავით კობიძე, ეთნოგრაფი: „იმერეთი თავისი სამზარეულოთი ყოველთვის გამოირჩეოდა საქართველოს სხვა კუთხეებისაგან და ეს საახალწლო სუფრაზე ყველაზე კარგად ჩანდა. მხალეულობისა და საკმაზის მრავალფეროვნება და ხორცეულის მეტად ორიგინალურად დამუშავების ცოდნის გამო, იმერული სუფრა რაც არ უნდა ღარიბული ყოფილიყო, მაინც გემრიელი იქნებოდა.

მთაში ძირითადად ხორცეულისაგან ამზადებდნენ კერძებს, უმეტესად ყოველგვარი საკაზმის გარეშე და იქაურ სუფრას ნამდვილად აკლდა მრავალფეროვნება. ქართლ-კახეთში საშობაო-საახალწლო სუფრის მშვენებად ითვლებოდა (და სხვათა შორის, დღესაც ითვლება) ნაზუქები. სამეზობლოში რომელი ქალიც ყველაზე კარგ ნაზუქებს დააცხობდა, მომავალ წელს ლხინისა თუ ჭირის სუფრებზე სწორედ ის ქალი ინიშნებოდა ქალების ხელმძღვანელად და მთავარ მზარეულად. მეგრულ საახალწლო სუფრაზე ტრადიციული კერძების გარდა, (ღომი, ელარჯი, გებჟალია და სხვა. .) აუცილებლად კეთდებოდა რაიმე უცხო, მეგრული სუფრისათვის ნაკლებად დამახასიათებელი საჭმელი. ეს სუფრას განსაკუთრებულ ლაზათს აძლევდა“. ახლა რაც შეეხება სასმელს. ძველქართულ საახალწლო სუფრაზე ღვინო აუცილებლად უნდა ყოფილიყო. ცნობილი ამბავია, რომ სვანები, მთიულები, ფშავლები და სხვა მთაში მცხოვრები ქართველები, ახალი წლის წინა დღეებში ბარში ჩადიოდნენ ღვინის საყიდლად, რადგან უბრალოდ არ არსებობდა საახალწლო სუფრა ღვინის გარეშე. მთაში რა თქმა უნდა, სუფრაზე ლუდიც იყო და არაყიც, მაგრამ ახალი წელი, ღვინის გარეშე ხომ წარმოუდგენელია.

გიორგი მერაბიშვილი

როგორია ხარის წელი ზოდიაქოს ნიშნებისთვის

2021 წელი – აყვავებისა და ზეიმის პერიოდი იქნება ემოციური გრძნობების კუთხით. ზოდიაქოს წრის წარმომადგენლები თავს უკეთ იგრძნობენ, განწყობაც ამაღლებული იქნება. გაზაფხულიდან, როცა ბუნება გამოიღვიძებს და დათბება, ადამიანების ურთიერთობებშიც თბილი გრძნობები გაჩნდება, ეს განსაკუთრებით შესამჩნევი გახდება წლის შუა ნაწილში. თუმცა, უკლებლივ ყველა ზოდიაქოს ნიშნისთვის ასეთი სასიამოვნო ვერ იქნება მომავალი წელი.

ვერძი – წლის დასაწყისში ცუდი განწყობის გადალახვის შემდეგ, თქვენ შეხვალთ აყვავების, სიყვარულისა და მეგობრობის ფაზაში. შეეცადეთ გამოიყენოთ პოზიტიური გარემო პირობები თებერვალში, რაც შეიძლება უარყოფითი მოვლენებით შეიცვალოს მარტში. ფორტუნა რამდენადაც მოწყალე იქნება, იმდენად შეიძლება ზურგი შეგაქციოთ. ამიტომ, ბევრი რთული მომენტის გადატანა, სრულიად მარტოს მოგიწევთ.

კურო – მომავალი წელი ოჯახური მდგომარეობის გაუმჯობესებას გპირდებათ. ასევე, საშუალება გექნებათ გაერკვეთ გრძნობებში და სერიოზული გადაწყვეტილებებიც მიიღოთ. ყველა მნიშვნელოვანი საქმე სწორი მიმართულებით წარმართეთ აპრილის შუა რიცხვებამდე. სამუშაოს მხრივ, მნიშვნელოვანი იქნება ივნისის თვე. ვიღაცას დასჭირდება თქვენი დახმარება მთელი ზაფხულის განმავლობაში. ამავე პერიოდში მოგიწევთ ღალატისა და იმედგაცრუების გადატანაც.

ტყუპები – წლის დასაწყისი წარმატებული პერიოდი იქნება თქვენთვის, თუ შეცდომას არ დაუშვებთ, რომელიც ხელ-ფეხს შეგიკრავთ. საქმიანი კუთხით ნაყოფიერი იქნება მარტი – ივლისის პერიოდი. მოსალოდნელია მივლინებაში გამგზავრება. სასიამოვნო სიახლე გელით სექტემბერში. ფინანსური მხარე გაძლიერდება წლის ბოლოსკენ. ისღა დაგრჩენიათ, სწორი გადაწყვეტილებები მიიღოთ და გამართლებაც არ დააყოვნებს. თუმცა, ნოემბერში გელით იმედგაცრუება გარკვეული უსარგებლო საქმეებისგან.

კირჩხიბი – თქვენთვის ეს წელი იქნება წარმრმატებული გარღვევებისა და საყვარელი ადამიანებისთვის სასიამოვნო მსხვერპლის გაღების წელი. მათ, ვინც სწავლობს, ნაყოფიერი პერიოდი ელით. სიყვარულში შეეცადეთ თავი აარიდოთ კონფლიქტებს და დამანგრეველ ტენდენციებს ზაფხულის პერიოდის შემდეგ. სამსახურში სირთულეები თავს იჩენს სექტემბრის დასაწყისში. ოჯახში და ახლობლებში ემოციური ფონი პოზიტიური იქნება. წლის ბოლო თვე – დეკემბერი, გარკვეული უსიამოვნებების მომტანი იქნება, რაც ხელს შეგიშლით სამყაროს სწორად აღქმაში.

ლომი – ამ ნიშნის წარმომადგენლებისთვის, მომავალი წელი საკმაოდ დაძაბული იქნება. გართულდება ურთიერთობა ახლობელ ადამიანებთან, თუმცა, წარმატებები გელით სამსახურში. დიდი ალბათობით მოგიწევთ საინტერესო და გრძელ გზაზე მოგზაურობაც. ასევე იქნება ბევრი ბიუროკრატიული მომენტები, თუმცა, ოფიციალურ ინსტანციებთან დაკავშირებული ყველა საკითხი მოგვარდება სწრაფად. აგვისტოში მიღებულმა მნიშვნელოვანმა ინფორმაციამ, შესაძლოა თქვენი გეგმები შეცვალოს. ამავე პერიოდში შედარებით ნეგატიური იქნება სამსახურებრივი მდგომარეობა, რის სასიკეთოდ შემობრუნებას შეძლებთ ოქტომბერში. მარტსა და დეკემბერში ემოციურად დატვირთული იქნებით, ამას გამოიწვევს წარსულის მოგონებები.

ქალწული – წლის დასაწყისში შემოქმედებითი ვარდნა გექნებათ. არ დაიწყოთ არანაირი ახალი საქმე, გადაერთეთ უკვე წამოწყებული საქმეების დასრულებაზე. შესაძლოა მიიღოთ დამატებითი შემოსავალი ბონუსის სახით ან სამსახურში დაგაწინაურონ. წლის პირველი ნახევარი პოზიტიური პერიოდი იქნება პირადი და საქმიანი კავშირების გასამყარებლად. დაგილაგდებათ ბავშვებთან ურთიერთობა. გამორიცხული არ არის დახმრების მიღება მთელი თქვენი ოჯახისთვის, რომელიც მოსალოდნელია გაზაფხულის ბოლოს. აგვისტოში შეძლებთ ძვირადღირებული, მაგრამ აუცილებელი შენაძენის გაკეთებას. ოქტომბერში მოსალოდნელია უსიამოვნებები მგზავრობისას. მაისსა და ნოემბერში მცირედი იმედგაცრუება გექნებათ ფუჭი დაპირებების გამო.

სასწორი – ზოდიაქოს ამ ნიშნის წარმომადგენლებს ელით თბილი, მეგობრული გარემო სამსახურში. სამაგიეროდ, ოჯახურ სიტუაციაში მოგიწევთ მეტად დახარჯვა, რადგან მისი წევრები მოითხოვენ მაქსიმალურ ყურადღებას თქვენგან. ფრთხილად იყავით, რადგან წლის პირველი სამი თვის მანძილზე, სავარაუდოდ გართულდება ურთიერთობა ოფიციალურ ინსტანციებთან. თებერვლის შემდეგ გრძნობები გაგიაქტიურდებათ, შეიძლება ეჭვიანობის სცენებსაც ვერ აარიდოთ თავი. სამაგიეროდ გაგახარებთ დაუგეგმავი შემოსავლები და შენაძენი. გაზაფხულიდან თითქმის შემოდგომის ბოლომდე, ხელმძღვანელობის მხრიდან გამოვლენილი დამოკიდებულების გამო დიდი იმედგაცრუება გექნებათ.

მორიელი – მეტი ენერგია და თავდაჯერბულობა გამოიჩინეთ, თუ გსურთ, რომ სიყვარულსა და საქმეში გაგიმართლოთ. თუმცა, ყურადღებით იყავით: მარტის ბოლოს დიდია უბედური შემთხვევის ალბათობა. ოჯახში სიმშვიდე გექნებათ, ფინანსები ეტაპობრივად გაგეზრდებათ წლის ბოლომდე. ზედმეტად ნუ ენდობით მიღებულ ინფორმაციას, ხშირ შემთხვევაში ის მცდარი იქნება. მოგზაურობა უფრო გაამართლებს წლის დასაწყისში, ვიდრე მის ბოლოს. ზამთრის პერიოდში გარკვეული უსიამოვნებების გადატანა მოგიწევთ სამსახურში.

მშვილდოსანი – ახალი წელი გაგახარებთ მის დასაწყისსა და დასასრულში. დანარჩენი პერიოდი – ფინანსურ პრობლემებთან გამკლავებისთვის შრომა მოგიწევთ, რის გამოც, მოსალოდნელია ოჯახური კონფლიქტი და დაძაბულობა. ახლობლების მხრიდან დახმარება საკმაოდ საჭირო და აუცილებელი იქნება მაისში. საქმიანობა მეტ აქტივობას მოითხოვს. ივლისში შექმნილი პოზიტიური გარემო პირობები მაქსიმალურად გამოიყენეთ თქვენდა სასარგებლოდ. აგვისტოს ბოლოს გელით ვნებებისა და რომანტიკული თავგადასავლის გადატანა, რომელიც სამწუხაროდ სრული იმედგაცრუებით დასრულდება.

თხის რქა – ახალ წელს ზოგ თხის რქას მეტად გაუმართლებს, ზოგს ნაკლებად. ეს დამოკიდებული იქნება დაბადების კონკრეტულ რიცხვებზე. სასიამოვნო განცდებს და კმაყოფილებას მიიღებთ შემოქმედებითი საქმიანობიდან და სასიყვარულო კავშირიდან. წლის ბოლოს შეიძლება გაგირთულდეთ ჯანრმთელობის მდგომარეობა, ამიტომ, წლის დასაწყისში სამედიცინო გამოკვლევების ჩატარება ნამდვილად არ გაწყენთ. სამსახურში კმაყოფილი იქნებით, ოჯახური შემოსავალი გაგეზრდებათ. ყველაზე წარმატებული თვე იქნება მაისი, მანამდე მოგიწევთ ფინანსური სტაბილურობის შენარჩუნებისთვის თავდაუზოგავი შრომა.

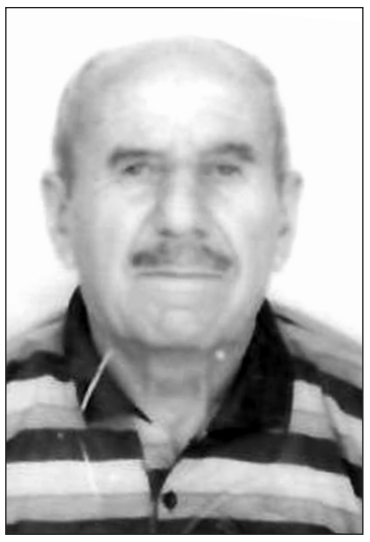
მერწყული – მერწყულებს მუდმივი დროის უკმარისობა ექნებათ. მოგიწევთ მეგობრული შეხვედრების შეკვეცა მინიმუმამდე და მთელი ყურადღება გადატანილი გექნებათ საქმეზე. იანვარში გაღიზიანება სჯობს რომ არ გამოავლინოთ, რათა თავიდან აირიდოთ უსიამოვნო სიტუაციები. დაკვირვებით იყავით ახალ მეზობლებთან ურთიერთობისას. მიღებული ინფორმაცია გადაამოწმეთ და დარწმუნდით მის უტყუარობაში სანამ გადაწყვეტილებებს მიიღებთ.

თევზები – აპრილში შეძლებთ შვებით ამოისუნთქოთ, რადგან დაძაბულ პერიოდს უკან მოიტოვებთ. გაგეხსნებათ წარმატებული სასიყვარულო ურთიერთობის პერსპექტივა. ოჯახურ პრობლემებს სრულად მოაგვარებთ. თუმცა, ფინანსურ საკითხებში საჭიროა სიფრთხილე გამოიჩინოთ ოქტომბერში. წლის ბოლოს იზრდება უბედური შემთხვევის რისკი, ამიტომ, შეეცადეთ მაქსიმალურად აკონტროლოთ თავი და გაუფრთხილდეთ სიცოცხლეს.

horoskopi. ge

გ ა მ ო ს ა თ ხ ო ვ ა რ ი

...სამაგალითო ცხოვრება განვლეს, გვიჩვენეს თუ როგორ უნდა მეუღლეების მხარში დგომა და ოჯახის სიყვარული



კიდევ ორი უძვირფასესი ადამიანი დააკლდა ყვარლის საზოგადოებას, ილია ბაღათრიშვილი და ეთერი პაპუაშვილი, რომელთაც ნახევარ საუკუნეზე მეტი ერთად სანიმუშო, სამაგალითო ცხოვრება განვლეს, გვიჩვენეს თუ როგორ უნდა მეუღლეების მხარში დგომა და ოჯახის სიყვარული.

ილია ბაღათრიშვილი დაიბადა 1928 წელს თელავის რაიონის სოფ. ნასამხრალში, 1947 წელს დაამთავრა თბილისის რკინიგზის ტექნიკუმი და ყვარლის „დურუჯის“ სახელობის კოლმეურნეობაში დაიწყო შრომითი საქმიანობა. შემდგომ რვა წელი იმუშავა ყვარლის საყოფაცხოვრებო მომსახურების კომბინატში და 1967 წლიდან ყვარლის საგზაო საექსპლოატაციო უბანში იკავებდა საპასუხისმგებლო თანამდებობას პენსიაში გასვლამდე.

ბატონმა ილიამ რამდენიმე წელი იმუშავა გაზეთ „ყვარლის“ რედაქციაში და შესანიშნავი მეხსიერების წყალობით ხშირად გვიყვებოდა ყვარლის იმდროინდელი ეპოქის საინტერესო ამბებს. მისი შვილის მეგობრებს გვიხაროდა მასთან ერთად სუფრასთან ყოფნა და სჯა-ბაასი. იმედი ჰქონდა, რომ სიცოცხლის სამციფრიან ნიშნულს გადააბიჯებდა, მაგრამ უეცრად 92 წლის ასაკში წაგვექცა ბერმუხა.

ძვირფას მეუღლესთან განშორება ვერ გადაიტანა და 17 დღის შემდეგ მის გზას გაუყვა ქალბატონი ეთერი.

ეთერი პაპუაშვილი დაიბადა 1935 წელს ქ. ყვარელში, 1960 წელს წარჩინებით დამთავრა საქართველოს სასოფლო სამეუნეო ინსტიტუტი და მუშაობა დაიწყო ყვარლის რაიონის სტატისტიკის განყოფილებაში უფროსი ინსპექტორის თანამდებობაზე. შემდგომ წლებში განყოფილებაში რამდენჯერმე მოხდა რეორგანიზაცია, მაგრამ ქალბატონი ეთერი პენსიაში გასვლამდე 42 წლის განმავლობაში ღირსეულად იკავებდა მოადგილის თანამდებობას, მიღებული აქვს მთავრობის ჯილდოები.

სამწუხაროდ, ასე დამთავრდა ორი უსაყვარლესი ადამიანის ამქვეყნიური ცხოვრება. შეგვიძლია ვთქვათ, რომ მთლიანი ცხოვრების გზა მათ შეუცდომლად განვლეს, იყვნენ არაჩვეულებრივი მოქალაქეები, უყვარდათ ადამიანები და ყოველთვის ცდილობდნენ ძნელბედობის ჟამს მათ გვერდით ყოფილიყვნენ.

წავიდნენ და თან ნაიღეს სიკეთით სავსე გულები, რომლებიც ყველას სიყვარულს იტევდნენ. დარწმუნებული ვართ შვილები და შვილიშვილები თამამად და შეურცხვნელად ივლიან ამ ქვეყანაზე..

უფალს შევთხოვთ სამოთხეში დაგიმკვიდროთ სამუდამო სასუფეველი, კურთხეული იყოს თვენს სახელზე დანთებული ყველა სანთლები!

მამუკა გერიაშვილი,
გივი გელგახიანი,
ალექსანდრე გიგილოშვილი,
ტარიელ გრატიაშვილი,
ლერი ტურაშვილი,
ვახტანგ მეტრეველი,
იასე სეფაშვილი,
ზაურ ცუკილაშვილი

დაგვიტოვე უდიდესი ტკივილი და სევდა

ნათელა გუგულოშვილი

მოწმენდილ ცაზე მეხის გავარდნას გავდა შენი სიკვდილი, ჩვენო ნათელა. თავზარდაცემულები ვართ. თავზარი – სიტყვა კი არა, ტკივილი ყოფილა, აუწერელი ტკივილი. წახვედი და გაუნელებელ ცეცხლში დაგვტოვე. შენ კიდევ ერთხელ დაგვაობლე, ჩვენო კარგო რძალო. იყო ჩვენს ცხოვრებაში ისეთი მძიმე ჟამი, როდესაც გვჭირდებოდა თანაგრძნობა, მხარში დგომა. სწორედ მაშინ ვიგრძენით შენი ალერსით მოდარაჯე თვალები, მზრუნველი ხელი. შენთან მოსვლისას ცდილობდი დედის გარდაცვალებით გამოწვეული მწუხარება შეგემსუბუქებინა. ჩვენზე ზრუნავდი, თავს დაგვტრიალებდი, იცოდი ვის რა გვიყვარდა. სულს და გულს გვითბობდი და ამიტომ გვეგონა, რომ სულ ასე იქნებოდა. მაგრამ მოულოდნელად მიგვატოვე, დაგვიტოვე უდიდესი ტკივილი და სევდა. შენ ჯერ ცხოვრების შუა ხიდზე იდექი და კიდევ ბევრის გაკეთება შეგეძლო.

ოჯახისათვის მეტად საჭირო წახვედი ამ ქვეყნიდან. შენს ავადმყოფ მეუღლეს შენი მზრუნველი ხელი ყოველ წუთს ესაჭიროება. შენი შვილები და შვილიშვილები შენს მოფერებას, ალერსს და იშვიათ ნუგბარს არიან მიჩვეულები. მოუთმენლად ელოდი შენი გაზრდილი სანდრიკოს სკოლის დამთავრებას.

შენს ეზოში შენი ხელით დარგული და გახარებული უამრავი ყვავილები მოგინაკლისებენ, რადგან მათაც სჭირდებათ შენი მზრუნველი ხელი. დიდი გულის ადამიანი იყავი და ამ გულით შეიყვარე შენი ოჯახი და ჩვენც მათთან ერთად. დიდი ხანი არ არის, რაც დაგვტოვე და უკვე ვხვდებით, ვინ დავკარგეთ შენი სახით.

ჩვენთვის უანგაროდ იმდენი სიკეთე გიკეთებია, იმდენი სითბო გიწილადებია, რომ ჩამოთვლა ძნელია. ამიტომ უბრალოდ ვამბობთ: გმადლობთ, რომ იყავი. არასოდეს დაგივიწყებთ. ჩვენ გვასაზრდოებს და გვაცოცხლებს შენზე მოგონებები, ჩვენო თბილო რძალო.

შენი მულები
ნანა და მარიკა

ტყემალი – დარგვა, მოვლა-მოყვანა, ბაღის გაშენება

ზოგადი ინფორმაცია

ტყემალი – ვარდისებრთა ოჯახის, კურკოვანთა გვარის წარმომადგენელი მრავალწლოვანი ხეხილოვანი მცენარეა.

ტყემალი ხე ან ზოგჯერ ხისმაგვარი ბუჩქია, ძლიერ დატოტვილი, ეკლიანი ან უეკლო. ხის სიმაღლე 3-10 მ აღწევს. ველური და კულტურული ჯიშები გავრცელებულია ბალკანეთში, შუა და მცირე აზიაში, ირანში, ამიერკავკასიაში და სხვა.

ნაყოფი მომრგვალო, მობრტყო-მომრგვალო ან უკუკვერცხისებრი აქვს. ფერად ყვითელი, წითელი და იისფერია, ზოგჯერ თითქმის შავი.

საქართველოში უძველესი დროიდან თითქმის ყველგანაა გავრცელებული ზღვის დონიდან 1600-1800 მ-მდე.

კულტურული ტყემლის ნაყოფი შეიცავს პროცენტობით: შაქრებს 4-10, მჟავებს 1, 5-4, პექტინს 0,3-1, 5, A, C, B1, B2, E, P, PP. B ვიტამინებს.

ქართული სამზარეულოში ტყემალს მნიშვნელოვანი ადგილი უჭირავს. მისგან მზადდება კომპოტი, მურაბა, წვენი, ტყლაპი და რაც მთავარია საწებელი.

ბიოლოგიური თავისებურებანი

ნიადაგისადმი ნაკლებ მომთხოვნი, დაავადებებისადმი მედეგი, სინათლის, სითბოს და ტენის მოყვარული, ყინვაგამძლე კულტურაა.

ფესვს კარგად ინვითარებს დატოტვით და სიღრმეში გატანით, რის გამოც იტანს როგორც ნიადაგის სიმშრალეს, ისე ნოტიო პირობებს;

კარგ საძირედ ითვლება, მეხილეობაში ფართოდ გამოიყენება ქლიავის, ატმისა და გარგარის საძირედ.

ტყემლის უპირატესობები სხვა კურკოვნებთან შედარებით

მაღალი და სწრაფი მოსავლიანობა (15კგ. 2-3 წელს, 40 კგ. 3-4 წელს-ერთ ძირზე);

გვალვა და ყინვაგამძლე;

ნიდაგისადმი არ აქვს განსაკუთრებული მოთხოვნები;

მაღალი გამძლეობა, დაავადებებისა და მავნებლების მიმართ;

ადვილი მოსავლელია;

დეკორატიულია.

ტყემლის ბაღის გაშენება

ნაკვეთი, სადაც ტყემლის დარგვას ან ბაღის გაშენებას ვაპირებთ, უნდა იყოს მზიანი და ქარებისგან დაცული. კარმიდამოში სასურველია დავრგათ შენობების სამხრეთ მხარეს, ასეთ შემთხვევაში მცენარე შედარებით დაცული იქნება ქარისგან.

გრუნტის წყლები არ უნდა იყოს 1.5 მ-ზე ახლოს.

დარგვა შეიძლება განხორციელდეს შემოდგომით, (შესაძლებელია ზამთრის დასწყისშიც, თუ ნიადაგი გაყინული არ არის, ჰაერის საშუალო ტემპერატურა არ არის უარყოფითი), გაზაფხულზე ხეხილის დარგვა სასურველია დასრულდეს აპრილის შუა რიცხვებამდე.

დარგვა

ტყემლის დასარგავად უნდა ამოვთხაროთ, 60სმ X 60სმ X 60სმ-ზე ორმო, ყოველი ორმოსთვის უნდა მომზადდეს დასარგავი ნარევი: ნიადაგის ნაყოფიერი ფენა, 15 კგ. გადამწვარი ნაკელი (ან კომპოსტი), 100 გრ. სუპერფოსფატი, 60გრ. კალიუმის მარილი.

ნიადაგის სპეციფიკიდან გამომდინარე, შესაძლოა დაემატოს: ტორფი, ქვიშა, მჟავე ნიადაგებისთვის დოლომიტის ფქვილი და ა.შ.

დარგვის შემდეგ ნერგი აუცილებლად უნდა მოირწყას. 1 ნერგზე საჭიროა არანაკლებ 20-25 ლიტრი წყალი. შემდეგ მორწყვა უნდა განმეორდეს მოკლე 2-3 დღის ინტერვალებით, ნერგის გახარებამდე.

დარგვის სქემა

სუსტადმზარდ საძირეზე 3.5მ-4მ (რიგთაშორის) X 1.5მ-ზე (რიგში მცენარეთა შორის);

საშუალო ზრდის საძირეზე 5მ X 2.5მ, 5მ X 3მ-ზე;

ძლიერ საძირეზე 6მ X 5მ, 7მ X 4მ-ზე.

დამტვერვის აუცილებლობიდან გამომდინარე მიზანშეწონილია, თითოეულ ჯიშს ჰქონდეს 1-2 დამამტვერიანებელი ჯიში. დამამტვერიანებელი ჯიშის შერჩევისას ყურადღება უნდა მიაქციოთ შემდეგ საკითხებს: ერთდროული ყვავილობა, ურთიერთგანაყოფიერების მაღალი ხარისხი, ზრდის და სიმწიფის მსგავსი პერიოდები.

ნერგების შერჩევისას აუცილებელია გაითვალისწინოთ, ჯიშის შესაბამობა თქვენი რეგიონის კლიმატურ პირობებთან და ნიადაგთან. ზოგადად ნერგები უმჯობესია შეიძინოთ, თქვენს რეგიონში არსებულ სანერგეში.

გასხვლა-ფორმირება

ტყემლის ფორმირება რეკომენდებული მეთოდებია: ცენტრალურ-ლიდერული ან ჯიშური თავისებურიდან გამომდინარე მრავალლიდერული ჯამისებრი ან იარუსული სისტემით ფორმირება. ლიდერული წესით ფორმირებისას გამოყოფენ ლიდერს, აცილებენ კონკურენტს.

გასხვლისას განსაკუთრებულ ყურადღებას ეთმობა ტოტების დამოკლებას მსხმოიარობის ტიპიდან გამომდინარე. თუ ტყემლის მოცემულ ჯიშს აქვს მიდრეკილება ძლიერი დატოტვისა და ჩახშირებისაკენ, ახდენენ მხოლოდ ჩამახშირებელი ტოტების ამოჭრას, დატოტვის ნაკლებუნარიან ჯიშებს კი ამოკლებენ 1/3 ან 1/4-ით.

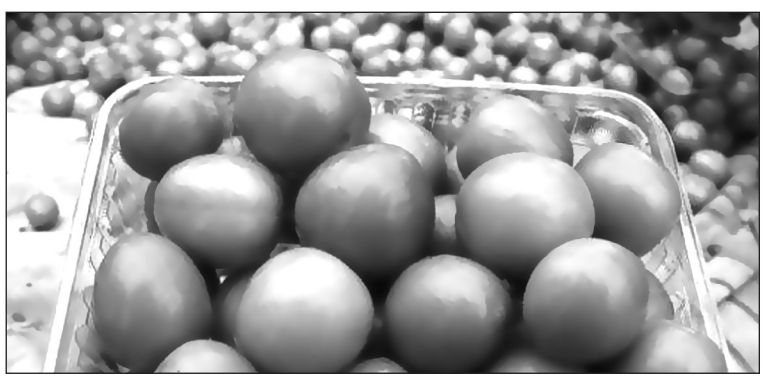
შემდგომი მოვლა

ტყემალი, ისევე როგორც სხვა ნებისმიერი მცენარე კარგად რეაგირებს მოვლაზე. მოვლის გარეშე, მცენარე სუსტდება და დაბალი ხარისხის მოსავალს იძლევა.

პირველ წლებში, ტყემლის მოვლა გამოიხატება გაფხვირებაში, მორწყვაში, მავნებლებთან ბრძოლაში, დაზიანებული და გამხმარი ტოტების მოცილებაში. თუ ტყემალი დარგულია შესაბამის ნიადაგზე, ნაყოფიერებამდე როგორც წესი არ კვებავენ.

ნაყოფიერების დაწყებიდან ორგანული სასუქის სახით შეაქვთ გადამწვარი ნაკელი, შემოდგომაზე 2-3 წელში ერთხელ, 10კგ.-182-ზე გაანგარიშებით.

მინერალური სასუქი შეაქვთ ყოველ წელს (გაზავხულზე-აზოტიანი, ზაფხულის დასაწყისში კალიუმიან-ფოსფორიანი). ზედმეტი სასუქი იწვევს მწვანე მასის ზედმეტად განვითარებას-მოსავლიანობის შემცირების ფონზე.



რატომ უნდა შევზღუდოთ მობილური ტელეფონების მოხმარება

ამერიკის ონკოლოგთა საზოგადოების (ACS) ვებ-გვერდზე განთავსებული ინფორმაციის თანახმად – „არსებობს სრულიად რეალური საშიშროება იმისა, რომ მობილურ ტელეფონებს შეუძლიათ გაზარდონ თავის ტვინის, სახისა და კისრის არის სიმსივნეთა განვითარების რისკი“.

გადაჭარბებულად მაღალი ინტენსივობის რადიოტალღებს შეუძლიათ სხეულის ქსოვილთა გაცხელება. სწორედ ამ პრინციპს ეფუძნება მიკროტალღური ღუმელების მუშაობა.

მიუხედავად იმისა, რომ მობილური ტელეფონების მიერ გამოსხივებული ენერგია ბევრად დაბალია და არასაკმარისია ადამიანის ორგანიზმში ტემპერატურის მოსამატებლად, მკვლევართა განცხადებით, მობილურ მოწყობილობათა მავნებლობის საკითხი ჯერ კიდევ გაურკვეველია, სიცხადე აკლია ბევრ საკითხს, თუმცა, თავდაცვა და ამ მიზნით, მობილური ტელეფონების მოხმარების

მაქსიმალურად შეზღუდვა – საუკეთესო გამოსავალია!

თემურ წიწრიაშვილის მოსაგონარი

კიდევ ერთხელ დადგა დეკემბერი და ზამთრის ამ სუსხიანმა დღეებმა კვლავ გაგვახსენა ამ ცხოვრებიდან უდროოდ წასული მეგობარი თემურ წიწრიაშვილი, სპორტის თავგამოდებული ქომაგი და დაუღალავი მოღვაწე, იშვიათი ადამიანური თვისებებით შემკული პიროვნება.

7 დეკემბერი მისი დაბადების, ხოლო 14 დეკემბერი გარდაცვალების თარიღებია. ათი წელი შესრულდა იმ ავბედითი დღიდან, როცა მისი სული ზეციურ სამყაროს შეუერთდა და მარადისობის კუთვნილება გახდა. მხოლოდ 61 წელი გაიმეტა მისთვის არსთა გამრიგემ და სრულიად მოულოდნელად განაშორა ამ დაუნდობელ და მუხთალ წუთისოფელს.

ახლა იგი უკვე ზეციური სასუფევლის მკვიდრია და მხოლოდ ჩვენს ხსოვნასა თუ მოგონებებში ცოცხლდება მისი კოლორიტული ხატება. ათი წელი გასულა მასთან განშორების შემდეგ და დღეს კიდევ უფრო მტკივნეულად გვეძალება იმ განვლილი წლების ნოსტალგია, რომლებიც მასთან არის დაკავშირებული.

ჩვენი ურთიერთობა და მეგობრობა ხომ ფეხბურთიდან, ყვარლის ისტორიული ციხე-გალავნის საფეხბურთო სტადიონიდან, განვლილი ცხოვრების ორომტრიალიდან, ახალგაზრდობის წლებიდან მოყოლებული, ნაბიჯ-ნაბიჯ, დღე-დღეზე ცხვებოდა და მტკიცდებოდა.

ეს მეგობრობა და ხალასი ურთიერთობა არც გაფერმკთალებულა და არც გახუნებულა არასოდეს. ამაში მისი დიდსულოვნების, კაცურ-კაცობის, კეთილშობილებისა და ნაღდი ქართველობის აუწონავი დოზაა ჩაქსოვილი. ასეთი იყო მისი ცხოვრების წესი, იცოდა მეგობრობის ფასი და ზედმიწევნით უფრთხილდებოდა ამ გრძნობას, როგორც კაცობის საზომსა და ნიშანსვეტს.

„ასეა წუთისოფელი,
მზე ჩავა, მთვარე ამოვა,
განა სუყველა კაცია –
ათასში ერთი გამოვა!“

ასე უთქვამთ ჩვენს წინაპრებს და გადაუჭარბებლად უნდა ითქვას, რომ თემურ წიწრიაშვილი კაცების სწორედ იმ კატეგორიას მიეკუთვნებოდა, ვისზეც იტყოდნენ – „ათასში ერთი გამოვაო!“

ათი წელი წამის ერთი გაელვებაა ამ უკიდეგანო სამყაროში, მაგრამ საკმაოდ დიდი დროა ადამიანის ცხოვრებაში, დრო ფიქრისა და განსჯისათვის. ეს ათი წლის განშორება დღევანდელ რეალობაში ცხადად გვაგრძნობინებს, თუ რაოდენ ერთგული და ძვირფასი მეგობარი დაგვიკარგავს, რომელიც საოცრად მტკივნეულად გვაკლია, თავისი უეცარი განშორებით სიცარიელე რომ დატოვა ჩვენს გვერდით, სიცარიელე, რაც ვერავინ და ვერაფერმა შეავსო!

ყველაფერი და ყველაზე კარგი, ნათელი დღეები, რაც მასთან იყო დაკავშირებული, უკვე წრსულში დარჩა და დროდადრო ხსოვნასა და მოგონებებში თუ იღვიძებს ხოლმე. ჰოდა, ჩვენც ხშირად ვიხსენებთ ჩვენს „წიწაკას“, ჩვენი რაიონის სპორტის ღვაწლმოსილ მუშაკს, რომელსაც უდიდესი წვლილი აქვს შეტანილი სპორტის ყველა სახეობის განვითარებაში, კონკრეტულად კი ფეხბურთსა და ფრენბურთში მიღწეულ თვალსაჩინო წარმატებებში. დასანანია, რომ მის სახელთან და მოღვაწეობასთან დაკავშირებული ეს ლამაზი ისტორიები აწ უკვე წარსულშია დალექილი.

ჩვენ ვერასოდეს დავივიწყებთ თემურ წიწრიაშვილს და ყოველთვის ჯეროვან პატივს მივაგებთ მის ხსოვნას, როგორც ცხოვრებასთან სპორტული შემართებით მებრძოლი კაცისა, რომელმაც მხოლოდ თავისი ნიჭითა და შრომისმოყვარეობით გაიკაფა გზა საზოგადოებაში. მისი შეგნებული ცხოვრება კი თავიდან ბოლომდე სპორტთან იყო დაკავშირებული. ახალგაზრდობის წლებში წარმატებით გამოდიოდა ყვარლის „დურუჯის“ ფეხბურთელთა გუნდის შემადგენლობაში. იმ სახელოვანი „დურუჯისა“, რომელიც დღეს ასე მძაფრად ენატრება ყვარლელ გულშემატკივრებს; ბოლო წლებში საერთოდ გამქრალია საფეხბურთო ჰორიზონტიდან, რასაც ყველასთან ერთად ჩვენი მეგობარი „წიწაკაც“ ერთობ მტკივნეულად განიცდიდა.

აქტიური სპორტიდან წასვლის შემდეგ იგი სათავეში ჩაუდგა სპორტსაზოგადოება „კოლმეურნეს“, შემდგომში სპორტსაზოგადოება „შევარდენის“ რაიონულ ორგანიზაციებს, რომელთა ხელმძღვანელის რანგში მოღვაწეობდა თითქმის ოთხი ათეული წლის განმავლობაში, სიცოცხლის ბოლომდე და მოღვაწეობდა შესაშური გულმოდგინებით, ღირსების გრძნობით და დიდი წარმატებით!

მის მიერ განვლილი ცხოვრების გზა ყოველგვარი გადაჭარბების გარეშე გვაძლევს იმის თქმის უფლებას, რომ თემურ წიწრიაშვილმა კაცურად იცხოვრა ამ ქვეყნად, კაცურად გაიარა გზა წუთისოფლის დასასრულამდე, ბოლომდე შეინარჩუნა ადამიანური ღირსება, წავიდა და დატოვა სუფთა, შეუბღალავი სახელი, რომელსაც დავიწყება არ უწერია!

ათი წლის შემდეგ კიდევ ერთხელ დიდი სინანულით და გულისტკივილით ვიხსენებთ უდროოდ წასულ მეგობარს. გაივლის კიდევ წლები, მაგრამ თემურ წიწრიაშვილის ხსოვნა მარად იკიაფებს ჩვენს გულებში. ვიდრე ამ წუთისოფელში ყოფნა გვიწერია, ყოველთვის დაილევა მისი შესანდობარი და დაინთება წმინდა სანთლები, როგორც სიმბოლო ხსოვნისა და არდავიწყებისა.

უფალმა სიმშვიდე ნუ მოაკლოს მის სამარადისო განსასვენებელს აწ და მარადის!

ალიმან ლაფაჩიშვილი,
ომარ სეფაშვილი,
ალიკა გიგილოშვილი

თამარ სეფაშვილის გახსენება

რა მოულოდნელი იყო შენი ამ ქვეყნიდან წასვლა. როცა გეკითხებოდი: როგორა ხარ მეთქი, ხალისიანად მეუბნებოდი: კარგადო. ერთხელ გკითხე – თავი ხომ არ მოგაბეზრე მალ-მალე დარეკვით, იქნებ გულში ამბობ: რა თავი მომაბეზრაო. მიპასუხე – არა, რას ამბობ, პირიქით, დარეკვები მაცოცხლებსო.

დათოს, შენს ერთადერთ შვილს ემადლიერებოდი – არაფერს არ მაკლებს, ისე კარგად მივლისო.

წლების განმავლობაში გულით ატარებდი მოუშუშებელ ვარამს ჯერ ალიკას, შემდეგ შენი საყვარელი მეუღლის გარდაცვალების გამო. ისინი ხომ ძალიან ახალგაზრდები იყვნენ, როცა მარადისობაში გადასახლდნენ.

მარტოს მოგიხდა საოჯახო ტვირთის ზიდვა, მუდამ საქმით იყავ დაკავებული. უსაქმოდ ვერავინ განახავდა. შენი ეზოყურე და სახლ-კარი სისუფთავითა და წესრიგით ბრწყინავდა, შენს გაკეთებულ გემრიელ საჭმელებს ხომ თვალდახუჭული შეჭამდა კაცი.

შენი წასვლით ყველას გული დაგვწყვიტე.

ღმერთმა ნათელში ამყოფოს შენი სული. შენს ქმარშვილთან განისვენე, აქ დარჩენილი შვილი კი ღმერთმა დიდხანს გიცოცხლოს და გიმრავლოს თავისი ცოლ-შვილით.

მზია კუპრაშვილი

ყვარლის სამუსიკო სკოლების გაერთიანება და ყვარლის სამუსიკო სკოლის პედაგოგები იუწყებიან, რომ გარდაიცვალა ამავე სკოლის პედაგოგი ნათელა გუგულოშვილი და თანაუგრძნობენ განსვენებულის ოჯახს.

უნიკალური ინსულინი

ეს ამცირებს ტიპი 1 დიაბეტის მქონე პაციენტების სისხლში შაქრის დონის შემოწმების აუცილებლობას. კოპენჰაგენის უნივერსიტეტის და ბიოტექნოლოგიური კომპანიის უბრა-ს მკვლევარებმა შეიმუშავეს ინსულინის ახალი მოლეკულა. ეს მოლეკულა აუმჯობესებს სისხლში შაქრის დონის რეგულაციას, დიაბეტით დაავადებული პაციენტებისათვის მას ხდის უფრო მსუბუქს და უსაფრთხოს.

ტიპი 1 შარიანი დიაბეტისას ორგანიზმი ვერ გამოიმუშავებს ინსულინს, რისი კომპენსირება უნდა მოხდეს ინსულინის ინექციით ან ინსულინის დგუშის გამოყენებით. დიაბეტით დაავადებულ პაციენტებს რეგულარულად უხდებათ სისხლში შაქრის დონის შემოწმება ინსულინის დოზის განსაზღვრისათვის.

ავტორების თქმით, ინსულინის ახალი მოლეკულა ამ აუცილებლობისგან ათავისუფლებს პაციენტს. ამის გარანტია კი არის ინსულინის იდეალურად გამოზომილი რაოდენობა. სტანდარტული ინსულინი ყოველთვის ერთნაირად მოქმედებს – აქვეითებს სისხლში შაქრის დონეს. რადგანაც მოლეკულა თავისთავად ადაპტირდება და თავად განსაზღვრავს საჭიროა თუ არა მეტი ინსულინი.

მას გააჩნია მოლეკულური კავშირი, რომელიც სისხლში შაქრის დონის შეფასების საშუალებას იძლევა. როდესაც სისხლში შაქრის მაღალო დონეა, მოლეკულა იწყებს

მომატებულ აქტივობას. როდესაც სისხლში შაქრის დონე დაბალია, მოკლეკულა ნაკლებად აქტიური ხდება. ეს იმას ნიშნავს, რომ ის მუდმივად გამოათავისუფლებს ინსულინს, მაგრამ რაოდენობას არეგულირებს საჭიროებისამებრ.

ლალი ჩხიკვაძე

ზეთის არჩევის, შენახვის და მოხმარების წესები

ზეთის სახეობები

ზეთების კვებითი ღირებულება და კულინარული დანიშნულება მათი მიღების მეთოდზეა დამოკიდებული. გავერკვეთ ამ მეთოდებში:

ნედლეულიდან (ზეთისხილი, მზესუმზირა, სიმინდი, სოიო) მცენარეული ცხიმის მიღება შესაძლებელია დაწნეხვით ან ექსტრაქციის მეთოდით. დაწნეხვით მიღებული ზეთი უფრო სასარგებლოა.

ექსტრაქციით მიღებული ზეთი, როგორც წესი, უფრო იაფია, მაგრამ ბევრად უფრო ღარიბია სასარგებლო ნივთიერებებით. გარდა ამისა, ასეთ ზეთში შესაძლებელია იყოს გამხსნელი ნივთიერების ნარჩენები და სხვა ქიმიური მინარევები.

ზეთის ხარისხისთვის აგრეთვე მნიშვნელოვანია ცივად დაწნეხეს ნედლეული, თუ გააცხელეს (მოხალეს) დაწნეხვის წინ. გაცხელება ნედლეულიდან ზეთის გამოსავალს ზრდის, თუმცა ამავე დროს ზეთში კანცეროგენული ნივთიერებების მოხვედრის შანსიც იზრდება. ამიტომ დაიხსომეთ: ცივი დაწნეხვით მიღებული ზეთი უფრო სასარგებლოა, ვიდრე ცხელი დაწნეხვით მიღებული.

ზეთის გამოწურვის შემდეგ მას წმენდენ. თუკი ამ დროს აქ გამოიყენება მხოლოდ ფიზიკური მეთოდები (გაფილტვრა, სალექარში გაჩერება და ნალექის მოშორება) – ზეთის ხარისხი მხოლოდ უმჯობესდება. თუმცა ამის შემდეგ ხშირად იყენებენ ზეთის ქიმიურ გაწმენდას, ანუ რაფინირებას. სრულ რაფინაციას ექვემდებარება ექსტრაქციით მიღებული ზეთები.

რაფინირებას იმიტომ მიმართავენ, რომ ასეთი გაწმენდის გარეშე ზეთი დიდხანს არ ინახება და კულინარულ დამუშავებასაც ცუდად იტანს (გაცხელებისას შეიძლება აქაფდეს). თუმცა ქიმიური გაწმენდისას ზეთი ადამიანისთვის სასარგებლო ბევრ ნივთიერებას კარგავს და ნაკლებად სასარგებლო ხდება. აგრეთვე არ არის გამორიცხული ქიმიური დამუშავებისას ზეთში არასასურველი ქიმიური ნივთიერებების მოხვედრაც. ამიტომ რაფინირებული ზეთი უკვე ისეთი სასარგებლო აღარ არის, როგორიც მანამდე იყო.

ზოგჯერ ზეთის ეტიკეტზე ასეთ წარწერებს შეიძლება წააწყდეთ: „გავლილი აქვს მხოლოდ ჰიდრატაცია“, ან „მხოლოდ ვინთერიზაცია“, „დეზოდორაციის გარეშე“, „არომატიზაციის გარეშე“. ეს ყველა ტერმინები ქიმიური გაწმენდის (რაფინირების) სტადიებია. ამ წარწერებით მწარმოებელი მიგვანიშნებს, რომ ზეთს ქიმიური გაწმენდის სრული ციკლი კი არა, მისი მხოლოდ ნაწილი აქვს გავლილი. ანუ სრულად რაფინირებულ ზეთზე ცოტა უფრო უკეთესია, უფრო სასარგებლოა.

ზეთის არჩევა

ზეთის არჩევის ზოგადი წესები ასეთია:

• თუ ზეთი გაცხელების გარეშე (მაგალითად სალათებში) უნდა იხმაროთ, შეეცადეთ არარაფინირებული (ან არასრულად რაფინირებული) ზეთი შეიძინოთ. ხოლო თუკი ზეთი რაიმეს შესაწვავად გინდათ, მაშინ რაფინირებული ზეთი გჭირდებათ;

• აუცილებლად გაეცანით შენახვის ვადას: რაფინირებული ზეთის შენახვის ვადა 1 წელი ან ცოტა მეტი შეიძლება იყოს (ჩანართი: გამონაკლისია რაფინირებული ზეითუნის ზეთი – მისი შენახვის ვადა 2 წელია), არარაფინირებულის კი უფრო მცირე: 3-8 თვე;

• თუკი ზეთის შეფუთვაზე მითითებული შენახვის ვადა ამაზე მეტია, ეს იმას ნიშნავს, რომ მასში სპეციალური ქიმიური დანამატები – ანტიოქსიდანტები არის დამატებული. როგორც წესი, ეს ნივთიერებები ადამიანის ორგანიზმისთვის საკმაოდ მავნეა. ამიტომ, თუ შესაძლებლობა გაქვთ, მოერიდეთ ისეთი ზეთის შეძენას, რომელსაც 2 წელზე მეტი შენახვის ვადა აქვს;

• აუცილებლად მიაქციეთ ყურადღება, რომ ზეთის შენახვის ვადა გასული არ იყოს! გაფუჭებული ზეთი ძალზე საშიშია ჯანმრთელობისთვის!

• მიაქციეთ ყურადღება, რომ რაფინირებული ზეთი კრიალა-გამჭვირვალე იყოს, ყოველგვარი ნალექის გარეშე. არარაფინირებულ ზეთს კი შეიძლება მცირე ნალექი ჰქონდეს, რომელიც სასარგებლოც კია ორგანიზმისათვის;

• თუ ზეთს ანერია, რომ იგი არ შეიცავს ქოლესტერინს, იცოდეთ, რომ ეს მხოლოდ სარეკლამო ხრიკია და ზეთის ეს სახეობა არაფრით არ ჯობს სხვას. ქოლესტერინს არც ერთი მცენარეული ზეთი არ შეიცავს, მას მხოლოდ ცხოველური პროდუქტები შეიცავენ.

ზეითუნის ზეთის არჩევა

ზეითუნის ზეთის არჩევისას ყურადრება მიაქციეთ სორტის დასახელებას, რომელიც ეტიკეტზე უნდა იყოს მითითებული.

ზეითუნის ზეთისთვის საერთაშორისო ვაჭრობაში ასეთი სორტებია დადგენილი:

• Virgin Olive Oil: ეს არის არარაფინირებული ზეითუნის ზეთი, რომელიც მიღებულია მხოლოდ ფიზიკური მეთოდების (დაწნეხა, დაყოვნება, ფილტრაცია) გამოყენებით, ქიმიური გაწმენდის გარშე;

• Refined Olive Oil (ან უბრალოდ ლივე ილ) – რაფინირებული ზეითუნის ზეთია. ამ ზეთის ერთ-ერთი სახეობა, Light Olive Oil ისეა დამუშავებული, რომ მისი რამოდენიმეჯერ გაცხელებაც კი დაიშვება – მისი გაცხელებისას კანცეროგენული ნივთიერებები არ წარმოიქმნება;

• Pure Olive Oil – რაფინირებული და არარაფინირებული ზეთების ნარევია;

• Pomace Olive Oil – ეს ყველაზე დაბალი ხარისხის ზეითუნის ზეთია. იგი მიიღება ზეთისხილის ნაწნეხისაგან, ქიმიური გამხსნელებისა და მაღალი ტემპერატურის გამოყენებით.

ჩვენი ჯანმრთელობისთვის ყველაზე სასარგებლო სორტია Virgin Olive Oil (ამავე დროს ის ყველაზე ძვირიც ღირს). თუმცა, თუკი ზეთის გაცხელებას ან მისი გამოყენებით რაიმეს შეწვას გეგმავთ – რა თქმა უნდა ღეფინედ ლივე ილ უნდა შეიძინოთ, სასურველია Light Olive Oil ტიპის.

სამწუხაროდ, არის შემთხვევები, როცა ბაზარზე სუფთა ზეითუნის ზეთად სხვადასხვა ზეთების ნარევს ასაღებენ. თუ ასეთი საეჭვო ზეთის შეძენას აპირებთ, გირჩევთ ჯერ მცირე რაოდენობა შეიძინოთ და 2-3 დღით მაცივარში შედოთ – სუფთა ზეითუნის ზეთი მაცივარში 2-3 დღის მოთავსების შემდეგ თეთრი ნალექს იკეთებს, რომელიც ოთახის ტემპერატურაზე სწრაფად ქრება. თუკი ზეითუნის ზეთში სხვა ზეთია შერეული, ასეთი ნალექი აღარ წარმოიქმნება. ასე იოლად გაარჩევთ ზეითუნის ზეთი სუფთაა, თუ სხვა ზეთი აქვს შერეული.

და კიდევ ერთი: ზეითუნის ზეთის ფერი აუცილებლად ყვითელი არ არის. იგი ზეთისხილის მოყვანის ნიადაგის და კლიმატურ პირობების მიხედვით ყვითლიდან მწვანემდე იცვლება. არარაფინირებული ზეითუნის ზეთი Virgin Olive Oil შენახვის განმავლობაშიც იცვლის ფერს.

ზეთის შენახვა და გამოყენება სახლში

იმისათვის, რომ ზეთმა შეინარჩუნოს სასარგებლო თვისებები, იგი უნდა შევინახოთ ბნელ ადგილას, დავიცვათ მეტალებთან და წყალთან შეხებისაგან.

ზეთის შენახვის ოპტიმალური ტემპერატურაა +5-დან +20 გრადუსამდე. არარაფინირებული ზეთი უმჯობესია შევინახოთ მაცივარში, მინის ჭურჭელში.

გახსნილ ბოთლში ზეთი უფრო სწრაფად ფუჭდება. ამიტომ სახლში ზეთის ბოთლის გახსნის შემდეგ ეცადეთ ზეთი 1-1. 5 თვის მანძილზე გამოიყენოთ.

გახსნილ ბოთლს ყოველთვის დაახურეთ თავი, რათა დავიცვათ ზეთი ჟანგბადისა და ტენისაგან;

გირჩევთ, ნუ იყიდით ზეთს იმაზე დიდი რაოდენობით, ვიდრე მის შენახვის ვადაში მოიხმართ. თუ თქვენს ჯანმრთელობას უფრთხილდებით, ზეთს ვადა როგორც კი გაუვა, უნდა გადააქციოთ;

გაცხელებისას ზეთში კანცეროგენური და ტოქსიკური ნივთიერებები წარმოიქმნება. ამიტომ ზეთის რამდენჯერმე გაცხელება არ შეიძლება! ერთხელ შესაწვავად გამოყენებული ზეთი უნდა გადაასხათ!

ზეთი გამოსაყენებლად უვარგისია, თუკი:

• მას მწარე ან მძაღე გემო აქვს (შესაძლებელია ეს გემო მხოლოდ ზეთის გაცხელების შემდეგ იგრძნოთ) – ეს ზეთი ან დაძველდა, ან უვარგისი, ამძაღებული ნედლეულისგან არის დამზადებული. ნუ იხმართ ასეთ ზეთს, ის მავნეა თქვენი ჯანმრთელობისთვის!

• თუ გაცხელებისას ზეთი თევზის სუნს გამოჰყოფს – ეს ნიშნავს რომ ზეთი მიღებულია ტექნოლოგიური პროცესის დარღვევით და უხარისხოა. ის არ მოგწამლავთ, მაგრამ არც სარგებლობას მოგიტანთ.

ყვარლის მუნიციპალიტეტის მდიდარ ისტორიულ მემკვიდრეობაში უნდა ერკვეოდეს და ამაყობდეს მომავალი თაობა

სიახლე – ნაქალაქარი ნეკრესის უძველესი ქრისტიანული ტაძრების შესახებ

საქართველოს ეროვნული მუზეუმისა და ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის კვლევითი პროგრამების ფარგლებში გამოიცა სამეცნიერო მონოგრაფია „ნაქალაქარ ნეკრესის უძველესი ქრისტიანული ტაძრები:“ (ავტორები: ნოდარ ბახტაძე, ვაჟა მამიაშვილი, ბაჩანა გაბეხაძე, ჯიმშერ ჩხვიმიანი)). ნაშრომი საქართველოს შოთა რუსთაველის ეროვნული სამეცნიერო ფონდის საგამომცემლო კონკურსის გამარჯვებულია და დაიბეჭდა ამავე ფონდის ფინანსური მხარდაჭერით.

მონოგრაფია ეძღვნება ყვარლის მუნიციპალიტეტში მდებარე გვიანანტიკური და ადრეული შუა საუკუნეების ნაქალაქარ ნეკრესის ტერიტორიაზე ბოლო ორი ათეული წლის განმავლობაში გამოვლენილ ადრექრისტიანულ ძეგლთა არქიტექტურული და ხუროთმოძღვრული კვლევის საკითხებს. ნაშრომის ავტორებმა თანამედროვე ტექნიკური კვლევის მეთოდებით შეისწავლეს როგორც ნეკრესის მონასტრის ანსამბლში ჩართული უძველეს ქართულ ქრისტიანულ ბაზილიკად მიჩნეული მცირე სამლოცველო, ასევე ნაქალაქარის ცალკეულ უბნებში აღმოჩენილი ქრისტიანული ტაძრები და მივიდნენ იმ დასკვნამდე, რომ ტაძრები გვიანრომაულ-ადრებიზანტიურ სამყაროს ნიმუშებთან მეტად მიახლოებული გეგმარების ბაზილიკები, მე-4 საუკუნის მეორე ნახევრისა და მე-5 საუკუნის დასაწყისში უნდა იყოს აგებული იბერიის სამეფოს საერო და სასულიერო ხელისუფალთა ძალისხმევით.

მონოგრაფიაში აღნიშნულია, რომ საქართველოს ძირძველი ისტორიული მხარეების, კახეთისა და ჰერეთის უხვი კულტურული მემკვიდრეობის ფონზეც კი ყვარლის მუნიციპალიტეტის ტერიტორია გამორჩეულად მდიდარია სხვადასხვა ეპოქის ისტორიული ნაგებობებითა და არქიტექტურული ძეგლებით. ისედაც ულამაზეს ბუნებრივ გარემოს განსაკუთრებულ მიმზიდველობას ანიჭებს უძველესი ეკლესია-მონასტრები, ციხე-სიმაგრეები, ნაქალაქარ-ნამოსახლარები. დიდწილად დაზიანებულნი და მრავალგზის გადაკეთებულნი, თუმცა მაინც ზეზეურად მდგომნი და სხვადასხვა წარმომავლობის დამპყრობთა გამანადგურებელ ლაშქრობებს გადარჩენილნი. უცხოელ თუ ადგილობრივ მოგზაურთა შორის ძალზე პოპულარულია კავკასიონის ქედის მთისწინა განშტოებათა კალთებზე შეფენილი გრემის ნაქალაქარი მთავარანგელოზთა ტაძრის დიდებული კომპლექსით. ქართული არქიტექტურით დაინტერესებული მოგაზურები ხშირად სტუმრობენ გვიანანტიკური და ადრეული შუა საუკუნეების ხანის ნასახლარ-ნატაძრალებს მუნიციპალიტეტის ცალკეულ სოფლებში.

ქართული ქრისტიანული კულტურის გამორჩეულ ნიმუშად ამ მხარეში მაინც მიიჩნევა ადრეული შუა საუკუნეების გარიჟრაჟზე დაარსებული და მომდევნო საუკუნეებში თანდათან გაფართოებული და განსრულებული ნეკრესის ისტორიული კომპლექსი. ეს ულამაზესი ხუროთმოძღვრული ანსამბლი ოდესღაც მძლავრი და სახელოვანი ქალაქის ვიზუალურ დომინანტს წარმოადგენდა, რომელიც IV-V საუკუნეებში პოლიტიკურად გაძლიერებული იყო და ასრულებდა სავაჭრო, ეკონომიური, კულტურული და სასულიერო ცენტრის ფუნქციას, ასევე წარმოადგენდა ქართლის სამეფოს ორი უმნიშვნელოვანესი პოლიტიკური ერთეულის, კახეთისა და ჰერეთის დამაკავშირებელ პუნქტს.

წერილობითი წყაროებიდან და ჩატარებული არქეოლოგიური გათხრებიდან გამოიკვეთა ისიც, რომ ჯერ კიდევ ელინისტურ ხანაში ქალაქ ნეკრესის ზეობას ხელი შეუწყო ალაზნის ველის აგროტექნიკური მეურნეობის შექმნამ და გაფართოებამ, რამაც შექმნა წინაპირობა მთისა და ბარის პოლიტიკურ-ეკონომიკური მყარი კავშირისა. მდინარეების: დურუჯის, ჩელთის და ინწობის ხეობათა აყოლებაზე მდებარეობდა ამიერ და იმიერ კავკასიის რეგიონთა დამაკავშირებელი ყველაზე მოხერხებული გზები და უღელტეხილები. ზემოთ აღნიშნულიდან გამომდინარე გაიზარდა პოლიტიკური ზეგავლენა ჩრდილო კავკასიის მეზობელ ქვეყნებზე და მალევე V-VII საუკუნეებში სახელმწიფო საზღვრებმა ჩრდილოეთით მნიშვნელოვნად გადაინია. ახლადშემოერთებულ ქვეყნებთან კულტურული ინტერგაციის გარანტი რელიგია იყო და დიდწილად ნეკრესის ეპარქიის მესვეურთა მიერ ხდებოდა ქრისტიანობის გავრცელება-გაძლიერება ამ პროვინციებში.

წმინდა ილია მართლის სახელობის ეკლესია, მრავალთაგან საუკეთესოა, ცხვარიჭამიას სამონასტრო კომპლექსში

ყვარლის საზოგადოებისათვის ცნობილი ადამიანები: ლევან კოკორაშვიული, ბეჟან კობიაშვილი, ჯემალ ნაზრიშვილი, ავთანდილ სამუკაშვილი, რომლებიც დიდ ინტერესს იჩენენ როგორც ყვარლის, ისე საქართველოს სხვა მუნიციპალიტეტებში არსებული ისტორიულ-არქიტექტურული ძეგლების მიმართ, ამჯერად ეწვივნენ ცხვარიჭამიას სამონასტრო კომპლექსსა და იქ განთავსებულ წმინდა ილია მართლის სახელობის ეკლესიას, რათა ადგილზე ენახათ და შეესწავლათ ამ მეტად მნიშვნელოვანი სასულიერო კერის ისტორია, არქიტექტურა, მისი დანიშნულება და დღევანდელი მდგომარეობა.

ცხვარიჭამია – სოფელი მცხეთის მუნიციპალიტეტში გაშენებულია მდინარე თემზის ხეობაში, თბილისი-თიანეთის გზატკეცილზე. მისი ძველთაძველი სახელია ზვარეთი, რომელიც ფიქსირდება ადრეულ შუა საუკუნეებში. სოფლის განაპირას, ტყეში 4 ჰექტარი მინის ფართობი იმყოფებოდა საქართველოს საინჟინრო აკადემიის საკუთრებაში და 90-იან წლებში გადაეცა საპატრიარქოს, რადგან აქ მრავლად იყო დაზიანებული ეკლესიები და ისტორიული ძეგლები.

იმისათვის, რომ ორგანიზება გაეწიათ აღნიშნული ისტორიული ძეგლების შესწავლისა და აღდგენა-რეაბილიტაციის სამუშაოებისათვის, მოეძიათ სათანადო სახსრები, შეიქმნა საინიციატივო ჯგუფი საინჟინრო აკადემისა და საპატრიარქოს კომპეტენტურ წრმომადგენელთა შემადგენლობით. ამ საქმეში სერიოზული წვლილი შეიტანეს კომპანია „მედინსერვიმ“, მისმა თავმჯდომარემ, პროფესორმა გ. ჯავახაძემ და კომპანიის უცხოელმა პარტნიორებმა. იდეა, რომ ცხვარიჭამიაში დაფუძნებულიყო სამონასტრო კომპლექსი, ეკუთვნის აკადემიკოს ია ფრანგიშვილს, რომელმაც წინადადებით მიმართა საქართველოს პატრიარქს ილია-II, რაც შემდგომში პრაქტიკულად განხორციელდა. პირველ რიგში აღდგენილ იქნა VII-VIII საუკუნეების მაცხოვრის ამაღლების სახელობის სამეკლესიანი ბაზილიკა და მის ბაზაზე 2003 წელს შეიქმნა სამონასტრო კომპლექსი, რის შემდეგაც განხორციელდა სხვა ეკლესიების რესტავრაციაც. 2004-2005 წლებში აღდგა ღვთისმშობლისა და წმინდა გიორგის სახელობის ეკლესიები.

2006 წელს საინიციატივო ჯგუფის ხელმძღვანელად დაინიშნა საინჟინრო აკადემიის ვიცე პრეზიდენტი, პროფესორი გ. ჯავახაძე, რომლის თაოსნობით შემუშავდა სამონასტრო კომპლექსის განვითარების კონცეფცია და შესრულდა სარესტავრაციო და კვლევითი სამუშაოები, აშენდა საპატრიარქოს საზაფხულო რეზიდენცია, მოეწყო შესაბამისი ინფრასტრუქტურა. არქიტექტურულ დაგეგმარებით სამუშაოებში ჩაერთო და დღემდე წარმატებით უძღვება არქიტექტორი ბერი გიორგი (ჩარექიშვილი).

2013 წელს დასრულდა ახალი კარის ეკლესიის მშენებლობა, რომელსაც საქართველოს პატრიარქის კურთხევით წმინდა ილია მართლის სახელი ეწოდა.

წმინდა ილია მართლის სახელობის ეკლესიის თავდაპირველი პროექტის ავტორია არქიტექტორი მ. კიკნაძე, შემდგომში პროექტში ცვლილებები განახორციელა არქიტექტორმა, ბერმა გიორგიმ (ჩარექიშვილი). იგი განლაგებულია სამონასტრო კომპლექსის შიდა ეზოს დასავლეთ ნაწილში, საპატრიარქოს საზაფხულო რეზიდენციის გვერდით, მშენებლობა დაიწყო 2009 წელს.

ეკლესია ნარმოადგენს ჯვარ-გუნბათოვან ნაგებობას შვერილი აფსიდებით, რომლის ზომებია: სიგრძე (დასავლეთი აღმოსავლეთზე) – 10. 62 მ, სიგანე (სამხრეთი ჩრდილოეთზე) – 9. 82 სმაღლე გარედან – 14. 6 მ, შესასვლელი ეკლესიას ორი აქვს: დასავლეთიდან და სამხრეთიდან. გუმბათქვეშა სივრცე, რომელიც კვადრატული ფორმისაა, ძირითადად ნათდება გუმბათში არსებული რვა სარკმლით, აგრეთვე ჩრდილოეთის დიდი, სამხრეთისა და დასავლეთის შესასვლელების თავზე მოწყობილი მცირე სარკმელებით. საკურთხეველი ნათდება აღმოსავლეთით გაჭრილი ერთი დიდი და ორი მცირე სარკმლით.

ეკლესია გარედან მოპირკეთებულია გელათის თლილი ქვით (სარკმლებზე ორნამენტებით). ტაძრის მოპირკეთებას და მოჩუქურთმებას ხელმძღვანელობდა ქვის ოსტატი პაატა ჯელაძე.

ინტერიერი შეილესა ქვიშა-კირის ხსნარით შემდგომში მოხატვის მიზნით, იატაკი დაგებულია კურსების გრანიტის ქვის ფილებით, თავისუფალი წყობით.

კურთხევიდან 2-3 წლის შემდეგ მოხდა ეკლესიის მოხატვა (მხატვარი გიორგი არსენიძე). ეკლესია შიგნიდან მოპირკეთებულია ხით, იატაკიდან 2 მეტრის სიმაღლეზე, რომლის გაგრძელებას წარმოადგენს მოხატული ფრესკები გუმბათის ჩათვლით.

ეკლესიის კანკელი, ისევე როგორც ხით მოპირკეთებულ კედლებზე, ჩუქურთმები შესრულებულია ცაცხვის ხის მასალით (მხატვარი ჩვენი თანამოქალაქე ბეჟან კობიაშვილი), რომლის ნატიფი სილამაზე აღნიშნულ იქნა საქართველოს პატრიარქის მიერ.

ეკლესიაში დასავლეთის მხრიდან შესასვლელი კარის თავზე ტიმპანზე გამოსახულია წმინდა ილია მართალი, ხოლო სამხრეთის მხრიდან შესასვლელი კარის თავზე – მაცხოვრის ამაღლების სცენა (მიმართული მაცხოვრის ამაღლების სახელობის ტაძრისაკენ).

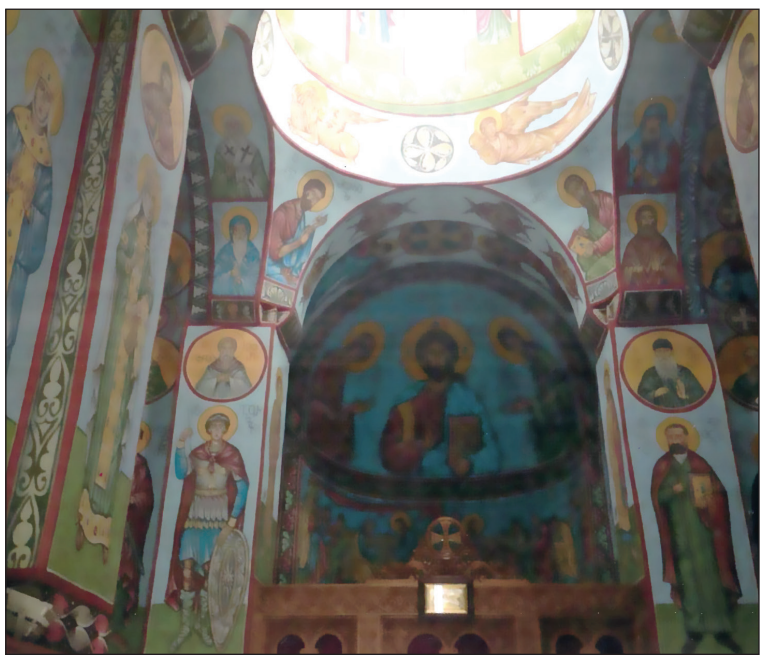
ეკლესიის დასავლეთის ფასადზე განთავსებულია პარხალის ჯვრის, ხოლო აღმოსავლეთის მხრიდან – წმინდა მარიამ ღვთისმშობლის და ჩრდილოეთის მხრიდან – წმინდა გიორგის ქვის ბარელიეფები (შესაბამისად სამონასტრო კომპლექსში შემავალი წმინდა მარიამ ღვთისმშობლისა და წმინდა გიორგის სახელობის ტაძრების მდებარეობის მიმართულებით).

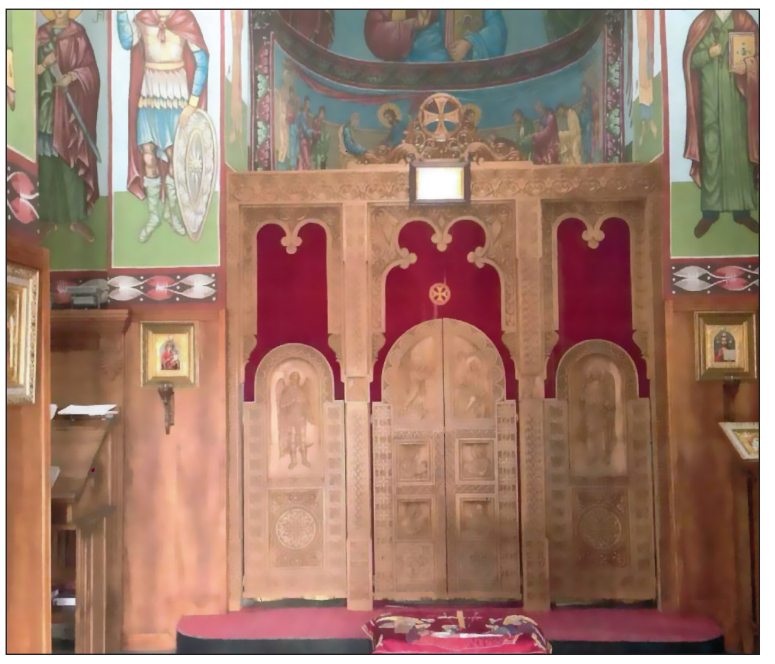
ეკლესიის თავზე აღმართული მოოქროვილი ჯვრის ავტორია ბერი გიორგი (ჩარექიშვილი). ეკლესიის სახურავი დამზადებულია გერმანიაში, ქალაქ ბერლინში სუფთა ალუმინის ფურცლებისაგან, რომელმაც სპეციალურ აბაზანებში განჟანგვის შედეგად მიიღო ჩამქრალი ოქროსფერი (სანთლის ფერი) და რომელიც არ იცვლება დროთა განმავლობაში.

წმინდა ილია მართლის სახელობის ეკლესიები მდებარეობს საქართველოს სხვა მუნიციპალიტეტებშიც. კარგი იქნება თუ ჩვენს მუნიციპალიტეტშიც შეირჩევა სათანადო ადგილი და აშენდება იმ მასშტაბის ეკლესია, სადაც შესაძლებელი იქნება სასულიერო რიტუალებისა და წირვა-ლოცვების ჩატარება.

ძვირფასო თანამემამულენო, ასევე ემიგრანტებო გულწრფელად გვინდა მოგილოცოთ შობა-ახალი წელი, გისურვოთ ჯანმრთელობა, გამრავლება, ეკონომიური აღმავლობა, ეპიდემიოლოგიურად მშვიდ, საუკეთესო ვითარებაში ცხოვრება.

ყვარლის კულტურის განვითარების ცენტრი





ყვარლის ცენტრალური მოედანი საახალწლოდ მორთულ-მოკაზმულია, პანდემიის გამო კი გაღა კონცერტი არ გაიმართება

ვუსურვებ მათ ჯანმრთელობას, ბედნიერებას, ბევრ სიხარულს, ერთმანეთის მიმართ თანადგომას და წარმატებებს...

მიმდინარე წლის არასახარბიელო ეპიდემიოლოგიური ვითარების გამო სასპორტო სკოლის საქმიანობა საკმაოდ რთული გამოწვევების წინაშე აღმოჩნდა. როგორ მოემზადა და შეხვდა ახალი სასწავლო წლის დაწყებას, როგორ უმკლავდებიან საშიში ვირუსის შემოტევას, რა სპორტულ შედეგებს მიაღწიეს და სხვა საკითხებზე ინტერვიუ ვთხოვეთ ყვარლის სასპორტო სკოლის დირექტორს ლევან მირიანაშვილს.

– ბატონო ლევან, 2020 წელს დაგეგმილი გქონდათ უამრავ სპორტულ ღონისძიებებში მონაწილეობა, რომელიც ჩვენი ქვეყნის მასშტაბით უნდა გამართულიყო. სამწუხაროდ, გლობალურმა პანდემიამ ჩაშალა გეგმები, კმაყოფილი ხართ თუ არა გასული წლის შედეგებით?

– დიდი მადლობა ბატონო ალექსანდრე იმისათვის, რომ თქვენ ყოველთვის დიდ ინტერესს იჩენთ ყვარლის სასპორტო სკოლის სპორტსმენთა წარმატებებზე და სისტემატურად აშუქებთ თქვენი გაზეთის მეშვეობით მათ შესახებ, კიდევ ერთხელ დიდი მადლობა ამისათვის.

რაც შეეხება თქვენს კითხვას: – მინდა გითხრათ, რომ სასპორტო სკოლა წლის დასაწყისში სპორტული ფედერაციებიდან იღებს მთლიანი წლის განმავლობაში ჩასატარებელი სპორტული ღონისძიებების კალენდარს სპორტის სხვადასხვა სახეებში, საიდანაც სასპორტო სკოლა ირჩევს ისეთ მაღალრეიტინგულ ღონისძიებებს, როგორიცაა ზონალური, რესპუბლიკური ტურნირები და რაც მთავარია, ქვეყნის ჩემპიონატები.

მართალია გლობალურმა ეპიდემიამ, რომელმაც მთელი მსოფლიო მოიცვა, ჩაშალა ის გეგმები, რაც სასპორტო სკოლას ჰქონდა დაგეგმილი წლის დასაწყისში. თუმცა ჩვენ კმაყოფილები ვართ იმ შედეგებით, რასაც ჩვენმა სპორტსმენებმა მიაღწიეს დროის მცირე მონაკვეთში.

– კონკრეტულად, სპორტის რომელ სახეობებში მიაღწიეთ წარმატებებს?

– დროის ამ მონაკვეთში ჩატარდა საქართველოს ეროვნული ჩემპიონატი ქალ ხელბურთელთა (უმაღლესი ლიგა) შორის. საქართველოს ხელბურთის ეროვნულმა ფედერაციამ 2019-2020 წლის ჩემპიონად გამოაცხადა ყვარლის ხელბურთელ ქალთა ნაკრები და მათ გადასცა ოქროს მედლები და პირველი ხარისხის დიპლომები. მათვე ზაფხულში ჩატარებულ საქართველოს ჩემპიონატზე (უმაღლესი ლიგა)ქვიშის (პლიაჟის) ხელბურთში ზედიზედ მეშვიდედ მოიპოვეს ოქროს მედლები და ჩემპიონის ტიტული.

ამავე სახეობაში ახალგაზრდებს (17 წლამდელთა) შორის ვერცხლის მედლები მოიპოვეს ჩვენმა გოგონებმა.

საქართველოს ჩემპიონატზე თავისუფალ ჭიდაობაში ჭაბუკთა შორის ქვეყნის ჩემპიონი გახდა დავით ჭუნაშვილი.

კრივში სქართველოს ჩემპიონატზე ბრინჯაოს მედალი მოიპოვა ილია ოსეფაშვილმა.

ბრინჯაოს მედალი მოიპოვა აგრეთვე ძიუდოში მოასპარეზე ვალერი ერკოშვილმა.

– სწავლისა და ვარჯიშის პროცესებსაც ხომ არ შეეშალა ხელი?

– ბუნებრივია, პანდემიამ, რომელმაც მთელი მსოფლიო მოიცვა და ყველა სფეროს შეეხო, ჩვენც შეგვიშალა ხელი.

ფაქტიურად აპრილის თვიდან პრაქტიკულად შეწყვიტეთ დარბაზებში სასწავლო საწვრთნო პროცესი. სპორტსმენებს ღია სივრცეში უხდებოდათ (რეგულაციების დაცვით) მხოლოდ ფიზიკურ მომზადებაზე ვარჯიში.

– ახალი წლისთვის რას ფიქრობთ, როგორ ემზადებით და რა სიახლეებს გეგმავთ?

– ეს ყველაფერი დამოკიდებულია იმაზე, თუ რა ვითარება იქნება ჩვენს ქვეყანაში COVID-19-თან მიმართებაში. სკოლა ხელმძღვანელობს იმ მითითებებისა და რეგულაციების მეშვეობით, რასაც ჯანდაცვის სამინისტრო და ზემდგომი ორგანოები გვაწვდიან.

ისე კი, სკოლაში შემოვიტანეთ ყველა ის საშუალება, რაც საჭირო და აუცილებელია გამოვიყენოთ ასეთი რთული ვითარების დროს.

– საახალწლოდ რას უსურვებთ ჩვენს ახალგაზრდობას?

– ჩვენს ახალგაზრდობას (და არა მარტო ახალგაზრდობას) მინდა მივულოცო დამდეგი 2021 წელი. ვუსურვებ მათ ჯანმრთელობას, ბედნიერებას, ბევრ სიხარულს, ერთმნანეთის მიმართ თანადგომას და წარმატებებს, როგორც სპორტულ საქმიანობაში, ისე პირად ცხოვრებაში.

– თქვენც გილოცავთ ბატონო ლევან, მრავალ ახალ წელს დაესწარით ოჯახთან ერთად, ჯანმრთელად და უკეთესი სადღესასწაულო განწყობით.

ესაუბრა
ალექსანდრე გიგილოშვილი

სად დავდგათ ფულის ხე, ფინანსური კეთილდღეობის მისაღებად

სახლში ძალიან ბევრ ადამიანს აქვს ფულის ხე. მიზეზი მარტივია: ის ადვილია მოსავლელად, ლამაზი და სასარგებლოა. მაგრამ როგორ უნდა დავრგოთ სწორად, რომ კარგად გაიზარდოს, გაიხაროს და სახლს წარმატება მოუტანოს?

ფენშუის პროფესიონალები ამ კითხვას პასუხობენ. ჩვენ მათ წესებს გაგაცნობთ.

ჩინური მეცნიერების მიხედვით, სიმდიდრე ადამიანის ცხოვრების სხვადასხვა სფეროში ვლინდება: სულიერი, კულტურული თუ მატერიალური კუთხით. ხშირად კეთილდღეობის მთავარი სიმბოლო სწორედ ფულის ხეა. სწორედ ეს მცენარე ითვლება ფინანსების ძლიერ მაგნიტად.

ფულის ხეს სქელი ფოთლები აქვს, რომლებზეც სასარგებლო ნივთიერებები გროვდებიან. რაც უფრო სქელია ისინი, მით უფრო დიდია სიმდიდრე. ამ ხის მდგომარეობა პირდაპირაა კავშირში ოჯახის ფინანსურ მდგომარეობასთან.

მნიშვნელოვანია დარგოთ ხე დამოუკიდებლად. ამისათვის შეიძლება დარგოთ ყლორტი ან გამოიყენოთ მაღაზიაში შეძენილი გაზრდილი ხე. წინასწარ მოამზადეთ ქოთანი, შეავსეთ საჭირო ნიადაგით, გააკეთეთ ჩაღრმავება და ჩაუშვით იქ ნერგი. შემდეგ დაუფარეთ ფესვები, შეასქელეთ სუბსტრატით, დააყარეთ მიწა და დაასხით წყალი.

ფულის ხე სიმდიდრის ზონაში უნდა დადგათ – შენობის სამხრეთ-აღმოსავლეთ ნაწილში. მნიშვნელოვანია ამ სიმდიდრის ზონაში სწორ გაფორმებაზე გაამახვილოთ ყურადღება.

ხე თავს კომფორტულად და მყუდროდ უნდა გრძნობდეს. უნდა იზრუნოთ საკმარის განათებაზე, განიხილოთ რეგულარული განიავების შესაძლებლობა, სისუფთავე. ასევე, კარგია დადგათ რამდენიმე ოქროსფერი, მწვანე და ცისფერი ფიგურა. ასეთ პირობებში მცენარე მთლიანად წარმოაჩენს თავის უნარებს და აქტიურად მიიზიდავს კეთილდღეობას სახლში.

თუ გაუგებარი მიზეზებით ფულის ხე ფოთლების ცვენას, ავადმყოფობას ან ფესვებისკენ წასვლას იწყებს, ეს ნიშნავს, რომ რაღაც ფულადი დანაკარგი გელით და სასწრაფოდ უნდა მიიღოთ ზომები ამის წინააღმდეგ. შესაბამისად ეს მცენარე ერთგვარ დეტექტორადაც იქცევა, რომელიც გაფრთხილებთ.

თუ ფულის ხე ყვავის, შემოსავლების ზრდას უნდა ელოდოთ. უკეთესი შედეგისთვის, სახლში ორი ან მეტი ფულის ხე დადგით. მცენარე, რომელზეც ზრუნავენ, აუცილებლად გადაიხდის სამაგიეროს.

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

დირექტორი
ალექსანდრე გიგილოშვილი
მოადგილე
ნუგზარ ღონიაშვილი

პასუხისმგებელი მდივანი
ია გიგიაშვილი
კორესპონდენტი
დალი ტატულიშვილი

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