ყვარლის მუნიციპალიტეტის „მედია ცენტრის“ გაზეთი
2021 წელი, 16 სექტემბერი, №10 (6537)

ყვარელი

გამოდის 1932 წლიდან

ფასი 50 თეთრი

ღვთისმშობლის შობა იყო დასაწყისი კაცობრიობის ხსნისა

ღვთისგან სამოთხიდან განდევნილი ადამისადმი მიცემული აღთქმის თანახმად, მესია ქალწულისგან უნდა შობილიყო. როდესაც აღთქმული მხსნელის მოვლინების ჟამი მოახლოვდა, მართალი იოაკიმესა და ანასგან იშვა ქალწულიც – წმინდა მარიამი. ყოვლადწმინდა მარიამმა თავის წიაღში დაუტევნელი დიტია – მისგან შეისხა ხორცი მაცხოვარმა, განკაცებულმა უფალმა. წმინდა ქალწული შეიქმნა დედა ღვთისა და ამიტომაც ეწოდა ღვთისმშობელი. ადამის მოდგმაში, მთელ კაცობრიობაში მხოლოდ წმინდა ქალწული მარიამი შეიქნა ღირსი, ღვთის უდიდესი საიდუმლოს განხორციელებისთვის ემსახურა. ამჯერად სწორედ ყოვლადწმინდა ღვთისმშობლის შესახებ ვისაუბრებთ...

არქიმანდრიტი მაკარი (აბესაძე):

– როგორ მოხდა შობა ყოვლადწმინდა ღვთისმშობლისა?

– ყოვლადწმინდა ღვთისმშობელი იშვა გალილეის პატარა ქალაქ ნაზარეთში. მისი მშობლები იყვნენ მართალი იოაკიმე და ანა. იოაკიმე იუდას (დავით წინასწარმეტყველის) ტომის შთამომავალი იყო, ანა – პირველი მღვდელმთავრის, აარონისა, ღვთისმსახურ მატთანის უმცროსი ასული (საეკლესიო გარდამოცემა გვაუწყებს, რომ მატთანს სამი ქალიშვილი ჰყავდა: სოფიო, მარიამი და ანა. სოფიოს ასული იყო ელისაბედი – დედა იოანე ნათლისმცემლისა. ე.ი. ყოვლადწმინდა ღვთისმშობელი და მართალი ელისაბედი ახლო ნათესავები იყვნენ). იოაკიმე და ანა ძალზე ღვთისმოსავები იყვნენ. იოაკიმე საოცარი გულმოწყალებით გამოირჩეოდა. ერთი დიდი სადარდებელი ჰქონდათ – შვილი არ ეძლეოდათ. ასე მიაღწიეს ხანდაზმულობას. უშვილობის გამო მათ ხშირად ყვედრიდნენ თანამემამულენი, რადგან ებრაელებში უშვილობა ღვთის სასჯელად ითვლებოდა.

დიდ დღესასწაულებზე იოაკიმე და ანა ყოველთვის ადიოდნენ იერუსალიმის ტაძარში. მოწყალე იოაკიმე ყოველთვის ორმაგ მსხვერპლს სწირავდა – ერთს ღვთის სახელზე, მეორეს ღარიბ-ღატაკთათვის. ერთხელაც ტაძრის განახლების დღესასწაულზე მისულმა იოაკმემ პირველმა გადასცა მღვდელმთავარ ისახარს შესაწირავი. მან ძღვენი არ მიიღო, უშვილობა აყვედრა: – ღმერთმა რაღაც საიდუმლო ცოდვის გამო მოგაკლო კურთხევაო. იქ მყოფმა ებრაელებმაც იუკადრისეს, რომ იოაკიმეს პირველს შეეწირა მსხვერპლი – უფლება არ გაქვს, პირველად შესწირო მსხვერპლი, რადგან შენ არ შეგიქმნია ისრაელის თესლიო.

იოაკიმე ღრმა მწუხარებით აღივსო. გადაწყვიტა, მოევლო ისრაელის თორმეტივე ტომი, რათა ენახა, მის გარდა თუ იყო კიდევ რომელიმე მართალი უშვილოდ დარჩენილი. აღმოჩნდა, რომ ყველა მართალს შვილი ჰყავდა. დადარდიანებულმა სამოღვაწეოდ უდაბნოს მიაშურა, სადაც 40 დღე-ღამე მხურვალე ლოცვაში უჭმელ-უსმელმა გაატარა.

შინ დარჩენილმა ანამ მეუღლის შეურაცხყოფის ამბავი გაიგო, მაგრამ მის შესახებ არაფერი უწყოდა და უშვილობასთან ერთად ქმრის გაუჩინარებასაც გლოვობდა. თითქმის არავის ეჩვენებოდა. მხოლოდ გულმხურვალედ ლოცულობდა ღვთის მიმართ.

როდესაც უფლისთვის მსხვერპლის შეწირვის დღე დადგა, მხევალმა იუთინემ ანას სამეფობეჭდიანი თავსაფარი მიუტანა და უთხრა, რომ დღესასწაულზე გაჰყოლოდა. ანამ უარი უთხრა. იუთინემ უშვილობა დააყვედრა. მაშინ ანამ სამგლოვიარო სამოსი გაიხადა, საზეიმოდ შეიმოსა, ბაღში ჩავიდა, დაფნის ხის ძირას ჩამოჯდა და უფალს გულმხურვალედ შესთხოვა, მისთვის შვილი მიენიჭებინა, თან მწარედ მოთქვამდა: „ვერ ვემსგავსები მიწასაც კი, რადგან მიწაც გამოიღებს ნაყოფს ჟამსა თვისსა და ისიც შენ გაკურთხებს, უფალო“.

ანას წინაშე მთავარანგელოზი წარდგა და აუწყა, რომ ღმერთმა მისი ვედრება შეისმინა – იგი დედა გახდებოდა. მისგან ნაშობი კი ქვეყანასა ზედა განდიდდებოდა. ანგელოზმა ანას დაავალა, წასულიყო ირუსალიმში და იოაკიმეს ოქროს კარიბჭესთან შეჰგებებოდა. სიხარულით აღვსილმა ქალმა წარმოთქვა: „ცხოველ არს ღმერთი ჩემი, თუ შემეძინება ასული, მას ღმერთს შევწირავ. დაე, დღედაღამ მას ემსახუროს და მისი წმინდა სახელი განადიდოს“...

ანგელოზმა უდაბნოში განმარტოებულ იოაკიმესაც აუწყა, რომ მალე შვილი შეეძინებოდა. იოაკიმემ მადლობა შესწირა უფალს და უდაბნოდან გამოემართა. ცოლ-ქმარი იერუსალიმის ოქროს კარიბჭესთან შეხვდა ერთმანეთს. ღვთის ტაძარში ერთად შესწირეს სამადლობელი მსხვერპლი და შინ დაბრუნდნენ ღრმა რწმენით, რომ მიიღებდნენ ღვთისგან აღთქმულ ასულს.

ცხრა თვის თავზე ხანდაზმულ იოაკიმესა და ანას შეეძინათ ასული. იუდეველთა ჩვეულების თანახმად, ახალშობილს შობიდან მე-15 დღეს უწოდეს სახელი – მარიამი, რაც დედოფალს, ქალბატონს

გაგრძელება მე-? გვ.-ზე

უღრმესი მადლობა ბატონო როსტომ!

ათეული წლები ჩემი საცხოვრებელი სახლი ავარიულ მდგომარეობაში იყო და ჭერიდან ჩამოდიოდა წვიმის წყალი, შესაკეთებელი ფინანსები კი ჩვენს ოჯახს არ გააჩნდა. უკანასკნელ პერიოდში კიდევ უფრო გაუარესდა მდგომარეობა და იძულებული გავხდი დახმარებისთვის ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერიისთვის მიმემართა.

ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერს, ბატონ როსტომს ავუხსენი ჩვენი ოჯახის საავალო მდგომარეობა და დახმარებას შემპირდა. ორიოდე თვეში ჩემს სახლს თუნუქის სახურავი დააფარეს და ცხოვრების პირობები გაგვიუმჯობესდა.

უღრმესი მადლობა ბატონ როსტომ სესიაშვილს, მერის პირველ მოადგილეს გივი ზაუტაშვილს, მერიის სამსახურებს გამოჩენილი ყურადღებისა და უანგარო დახმარებისთვის.

ეთერ აბესაძე,
პენსიონერი, სოფელი ჭიკაანი

დასეტყვილ ვენახებზე კომპენსაციის მისაღებად განცხადება 20 სექტემბრამდე მიიღება

კახეთის რეგიონში, სრულად დასეტყვილ ვენახზე, ერთჯერადი დახმარების თანხა, ჰექტარზე 3,000 ლარია.

სოფლის განვითარების სააგენტოს რეგიონებთან ურთიერთობის დეპარტამენტის უფროსმა, ლაშა შალამბერიძემ და ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერმა, როსტომ სესიაშვილმა სეტყვის შედეგად დაზარალებული მოსახლეობისათვის კომპენსაციის გაცემის დეტალები გააცნეს, ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერის წარმომადგენლებს სოფლებში.

ფერმერმა ერთჯერადი კომპენსაციის მისაღებად, მიმდინარე წლის 20 სექტემბრამდე განცხადებით უნდა მიმართოს სოფლის განვითარების სააგენტოს კახეთის რეგიონულ სამსახურს და მუნიციპალურ ცენტრებს.

განცხადება უნდა შეიცავდეს ინფორმაციას: ვენახის დაზიანების შესახებ, ვენახის კოდს (მევენახის კადასტრის ამონაწერიდან), ვენახის მფლობელის სახელს, გვარს და პირად ნომერს.

ერთჯერადი დახმარების მისაღებად, ფიზიკურ პირს სეტყვით დაზიანებული ვენახი რეგისტრირებული უნდა ჰქონდეს ღვინის ეროვნული სააგენტოს მევენახეობის კადასტრის სისტემაში.

სუბსიდირების პროგრამის შესახებ დეტალურად იხილეთ სოფლის განვითარების სააგენტოს ვებგვერდზე www.rda.gov.ge

ყვარლის მუნიციპალიტეტში მიწის სისტემური რეგისტრაცია დაიწყო!

საჯარო რეესტრის თავმჯდომარის მოვალეობის შემსრულებელმა ოლეგ თორთლაძემ ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერის წარმომადგენლებთან საინფორმაციო შეხვედრა გამართა!

ყვარლის მუნიციპალიტეტის 11 ადმინისტრაციულ ერთეულში საჯარო რეესტრის ეროვნული სააგენტო ეტაპობრივად აზომავს და დაარეგისტრირებს კერძო, მუნიციპალურ და სახელმწიფოს საკუთრებაში არსებულ მიწის ნაკვეთებს!

მიწის ნაკვეთების რეგისტრაციისთვის საჭირო ყველა პროცედურას მოქალაქეები მარტივად, ყოველგვარი ფინანსური ბარიერის გარეშე შეძლებენ!

„მიწის ნაკვეთებზე უფლებათა სისტემური და სპორადული რეგისტრაციის წესისა და საკადასტრო მონაცემების სრულყოფის შესახებ“ საქართველოს კანონის მე-5 მუხლის მე-2 და მე-4 პუნქტების შესაბამისად, საჯარო რეესტრის ეროვნული სააგენტო სისტემურ რეგისტრაციას იუსტიციის მინისტრის 2021 წლის 4 თებერვლის 681 ბრძანებით საგარეჯოს, ყვარლის და დედოფლისწყაროს მუნიციპალიტეტებში ახორციელებს.

ღვთისმშობლის შობა იყო დასაწყისი კაცობრიობის ხსნისა

დასაწყისი 1-ელ გვ.-ზე

ნიშნავს. ამგვარად მოევლინა ქვეყნიერებას ყოვლადწმინდა ღვთისმშობელი. იგი ნაკლებად ცნობილ ადგილას, ნაზარეთში დაიბადა. როგორც ვთქვით, მარიამი გამოვიდა ოდესღაც სახელგანთქმული დავითის ტომიდან, რომელიც იმჟამად ყოველგვარ მიწიერ ბრწყინვალებას უკვე მოკლებული იყო. ამიტომაც ყოვლადწმინდა ქალწულის შობას ამქვეყნიური დიდება და პატივი არ მოჰყოლია...

– რამდენიმე სიტყვით ღვთისმშობლის შობის არსსაც შევეხოთ...

– როდესაც ადამმა შესცოდა და განიდევნა სამოთხიდან, უფალმა აღუთქვა, რომ მისი შთამომავლობიდან მოუვლენდა მესიას, მხსნელს. მას შემდეგ ის, ვინც ჭეშმარიტ ღმერთს აღიარებდა, ელოდა მესიის მოვლინებას. ამისთვის უნდა დაბადებულიყო ქალწული, რომლისგანაც ხორციელად იშვებოდა მხსნელი. ეს აღთქმა აღესრულა სამყაროს შექმნიდან 55 საუკუნის შემდეგ – კაცობრიობას მოევლინა მხსნელი. მაცხოვრის შობამდე 15 წლით ადრე იშვა ყოვლადწმინდა ქალწული – მომავალი მშობელი ღვთისა. ღვთისმშობლის შობა იყო უდიდესი და უმნიშვნელოვანესი მოვლენა, რადგან მისგან უნდა განხორციელებულიყო აღთქმული მესია, ადამიანთა ცოდვისა და მარადიული სიკვდილისგან გამომხსნელი. ფაქტობრივად, ღვთისმშობლის შობა იყო დასაწყისი კაცობრიობის ხსნისა.

კათოლიკეებს თავიანთ სწავლებაში აქვთ ცდომილება ღვთისმშობლის მუცლადღებასა და შობასთან დაკავშირებით, ისინი თვლიან, რომ წმინდა მარიამიც უბიწოდ ჩაისახა, როგორც მაცხოვარი. წმინდა ქალწული მარიამი ჩაისახა და იშვა ისე, როგორც ნებისმიერი ადამიანი. ის იშვა ჩვეულებრივად ადამის ცოდვაში, როგორც ყველა. არა მარტო მაცხოვრის შობამდე და კაცობრიობის გამოხსნამდე, მაცხოვრის შობის შემდეგაც ყველა ადამიანი ადამის ცოდვაში იშვება, რომლისგან განწმენდაც მხოლოდ ნათლისღებითაა შესაძლებელი. შემდგომში ღვთისმშობელიც და მოციქულებიც ადამისეული ცოდვისგან ჩვეულებრივ ნათლისღებით განიწმინდნენ. ძველი აღთქმის პერიოდში მცხოვრებ გარდაცვლილ მართალთა განწმენდაც ნათლისღებით მოხდა. როდესაც მაცხოვარმა ნათელიღო იორდანეში, მასში ნათელიღო მთელმა კაცობრიობამ და ყველა მართალმა, ვინც მაცხოვრის შობამდე ცხოვრობდა.

ღვთისმშობელმაც და მოციქულებმაც ნათელიღეს ჩვეულებრივად, ისევე, როგორც შემდგომში ყველა ქრისტიანმა. ეს მოხდა მაცხოვრის ჯვარცმისა და აღდგომის შემდგომ. ამ დრომდე ადამის ცოდვისგან განწმენდა შეუძლებელი იყო, რადგან ჯერ გამომხსნელი მსხვერპლი შეწირული არ იყო. ადამის ცოდვის ხელმწიფება მაცხოვრის ჯვარცმამ და მკვდრეთით აღდგომამ შეწყვიტა. თუკი შესაძლებელი იყო, ადამიანები მაცხოვრის ჯვარცმის გარეშე განწმენდილიყვნენ, თუგინდ ერთ ადამიანს მიტევებოდა ადამის ცოდვა განკაცებული უფლის ჯვარცმის გარეშე, გამოდის, რომ ეს სხვებზეც შესაძლებელი იქნებოდა და მაცხოვარს ტყუილად დაუთმენია ვნება და ჯვარცმა ჩვენი ხსნისთვის. ყველა ადამიანი მაცხოვრის ჯვარცმით იქნა გამოხსნილი. ვინც ამის შემდეგ აღიარებს მხსნელს და ნათელს იღებს ქრისტეს სახელით, იქნება გამოხსნილი ადამის ცოდვისგან. ჭეშმარიტი სარწმუნოების მიღების გარეშე ამ ცოდვისგან გამოხსნა შეუძლებელია.

– ღვთისმშობლის შობის შესახებ წმინდა წერილში მოთხრობილი არ არის, ამ უმნიშვნელოვანესი მოვლენის შესახებ მხოლოდ საეკლესიო გარდამოცემა გვაუწყებს...

– როდესაც მათეს სახარება იწერებოდა, ღვთისმშობელი ხორციელად ჯერ კიდევ ცოცხალი იყო. უმაღლესი თავმდაბლობის გამო ის ყოველთვის ცდილობდა, მის შესახებ ხაზგასმით არ ყოფილიყო მოთხრობილი. წმინდა ქალწული სახარებაში მოხსენიებულია მხოლოდ იმ მოვლენებთან დაკავშირებით, რომლებიც მას ხარებასთან, მაცხოვრის შობასთან, მის ჯვარცმასთან აკავშირებს. მისი შობის, ცხოვრებისა და თვისებების შესახებ ეკლესიამ წმინდა გარდამოცემით იცის, რომლებიც ჯერ ზეპირად გადაეცემოდა თაობიდან თაობას, მე-3 საუკუნიდან კი ჩაიწერა. წმინდა გადმოცემები წმინდა წერილში არ შედის, მაგრამ წმინდა წერილის ტოლფასია.

– რატომ ითვლებოდა ძველი აღთქმის პერიოდში ისრაელიანთა შორის უშვილობა ღვთის სასჯელად?

– ვიცით, რომ ადამიანები ელოდებოდნენ მესიას. მესია შეიძლებოდა შობილიყო ნებისმიერი ადამიანისგან – ღმერთმა ადამს უთხრა, შენი შთამომავლობიდან მოგიგზავნე მხსნელსო. ამიტომაც თუკი ადამიანს მემკვიდრე არ ჰყავდა, მისი შთამომავლობიდან მხსნელი ვერ იშვებოდა, ანუ ასეთ ადამიანს თითქოსდა დაკეტილი ჰქონდა ხსნისკენ მიმავალი გზა. უშვილობას ღვთის სასჯელად ადამიანები მიწიერი ხედვითაც თვლიდნენ. იმ პერიოდში ადამიანთა უმეტესობას სულიერი თვალთახედვა არ ჰქონდა, მიწიერად ხედავდნენ ამ საკითხს და როდესაც ოჯახს შვილი არ ჰყავდა, ღვთისგან დასჯილად თვლიდნენ, რადგან მიაჩნდათ, რომ მოხუცებულობის ჟამს სხვების მისახედი იქნებოდნენ, მათი ქონება სხვებს დარჩებოდათ... ცხადია, ეს იყო არასწორი შეხედულება, ადამიანთა მცირედმორწმუნეობის ერთ-ერთი გამოხატულება. უფალი არავის სჯის. შესაძლოა ღვთისგან მოვლენილი ესა თუ ის მოვლენა, რომელთაც უფალი ჩვენზე აღასრულებს, სასჯელად მოგვეჩვენოს, მაგრამ ეს არამც და არამც სასჯელი არ არის. რასაც უფალი კაცობრიობისა თუ ცალკეული ადამიანისთვის აკეთებს, ყველაფერი ემსახურება მხოლოდ და მხოლოდ ცალკეული ერებისა თუ ადამიანთა სულის გადარჩენას.

– საინტერესოა, ჰქონდა თუ არა მნიშვნელობა ხანდაზმული მშობლებისგან შობას...

– ცხადია, მნიშვნელობა ჰქონდა, რადგან ხანდაზმულობის დროს მათი თანაცხოვრება იყო მხოლოდ და მხოლოდ შვილიერებისთვის და არა ვნებითი. ღვთისმშობელი ვნების გარეშე ჩაისახა. ნებისმიერი ჩასახვა ღვთის სათნოა, მასში ღვთის ხელი ურევია და მისთვის ხელის შეშლა ღვთის მცნებებთან დაპირისპირებაა, მაგრამ ხანდაზმული მშობლებისგან ვნების გარეშე ჩასახვით ყოვლადწმინდა ქალწული ჩასახვისთანავე იქმნა გამორჩეული. ამასთან, ის იშვა ორი მართალი ადამიანისგან, რომლებიც მთელი ცხოვრების მანძილზე მოთმინებით იტანდნენ უშვილობას, თანაც ამის გამო ხშირად უხდებოდათ ყვედრების მოსმენა. თუმცა მართალი იოაკიმე და ანა არასოდეს დამცხრალან ღვთის მიმართ ვედრებით. შესთხოვდნენ, მათთვის შვილიერების მადლი მიენიჭებინა. ამგვარი ღვთისმოსაობით განვლეს სიცოცხლე და სწორედ ამის შემდეგ მიეცათ უკვე ასული, რომლისგანაც იშვა კაცობრიობის მხსნელი.

– იმ პერიოდში, როდესაც ყოვლადწმინდა ღვთისმშობელი იშვა, უწყოდა თუ არა კაცობრიობის მცირე ნაწილმა, თუნდაც წმინდა ქალწულის მშობლებმა, რა მისია აღესრულებოდა მისგან, რა მისიისთვის ამზადებდა წმინდა მარიამს უფალი?

– ღვთისმშობლის მშობლები ღვთისგან განბრძნობილი ადამიანები იყვნენ, ამიტომ ამის შესახებ ღვთისგან თუ სრულად არა, ის მაინც უცილობლად ექნებოდათ ბოძებული და ნაუწყები, რისი დამტევნიც იყვნენ.

ძველი აღთქმის პერიოდში არ არსებობდა ქალწულობის მუდმივი აღთქმა, მხოლოდ დროებით აღთქმას დებდნენ. წმინდა მარიამი იყო პირველი, რომელმაც ქალწულობის მუდმივი აღთქმა დადო. იმ პერიოდში მღვდელმთავარი იყო მართალი ზაქარია – იოანე ნათლისმცემლის მამა. როდესაც ქალწულისგან აღთქმის შესახებ შეიტყო, არ მოუთხოვია, დაერღვია იგი, მიუხედავად იმისა, რომ ძველი სჯულისამებრ ქალწულობის მუდმივი აღთქმა სათნო არ იყო ღვთისთვის. ზაქარია, ისევე როგორც მართალი იოაკიმე და ანა, შემდგომი მისი მეუღლე ელისაბედიც, ხვდებოდა, რომ წმინდა მარიამი იყო ის, ვისგანაც უნდა განხორციელებულიყო მხსნელი კაცობრიობისა. ყოვლადწმინდა ქალწული ხომ მათ თვალწინ იზრდებოდა – მისი ბავშვობიდან დაუცხრომელი ლოცვა, მისი განუხრელი მარხვა, ზეაღმატებული მორჩილება და თავმდაბლობა... ეს ყველაფერი მანამდე არნახული რამ იყო. რადგან ეს ადამიანები ღვთისგან იყვნენ განბრძნობილნი, გრძნობდნენ და ხვდებოდნენ, ვინ იყო მარიამი – ვინ უნდა განხორციელებულიყო მისგან.

– ალბათ წმინდა ქალწულს სახელი – მარიამიც ღვთის განგებულებით ეწოდა...

– როგორც შემდგომში თვითონ წმინდა ქალწულს ეუწყა ღვთისგან ანგელოზის პირით, რომ მისგან შობილი ძისთვის იესო ეწოდებინა, არ ვიცით, ასე ეუწყათ თუ არა მართალ იოაკიმესა და ანას, რომ შვილისთვის მარიამი ეწოდებინათ, მაგრამ ყოვლადწმინდა ღვთისმშობლის მშობლები იყვნენ ღვთისმოსავი და ღვთისგან განბრძნობილნი და თუ მათ უფალი ხილულად არ მოუწოდებდა, მაინც სულიწმინდის მადლითა და შთაგონებით უწოდებდნენ თავიანთ ასულს მარიამს, რომელშიც გამოხატული იყო მისი მისია. როდესაც ადამიანი ღვთის ნებასაა მინდობილი, თავის აზრებს უმორჩილებს ღვთის ნებას, მის ცხოვრებას უფალი განაგებს. ის, რომ წმინდა ასულს მარიამი უწოდეს, თავისთავად ღვთის განგებულებით მოხდა. მართალმა ცოლ-ქმარმა იცოდა, რომ შვილი პირდაპირ ღვთისგან მიეცა, მათი საკუთრება არ იყო. ამის გამო ბავშვს, რომელიც მათგან იშვა, როგორც დედოფალს, ისე ექცეოდნენ. თავიდანვე უდიდეს პატივს მიაგებდნენ, რადგან უწყოდნენ, რომ მისგან რაღაც განსაკუთრებული უნდა მომხდარიყო. როგორც აბრაამისადმი მიცემული აღთქმული სიბერის ძისგან წარმოიშვა რჩეული ერი, ისრაელის ერი, ასევე მოხუცებულობის ჟამს მიცემული ასულისგან, ყოვლადწმინდა ქალწულისგან მიეცა დასაბამი უკვე ახალ რჩეულ ერს, ახალ ისრაელს – ქრისტეს ერს. მისგან წარმოიშვა მაცხოვარი, ხოლო ყველა ქრისტიანი ღვთის შვილია. ქრისტიანობის პირველ საუკუნეებში ქრისტიანები ერთმანეთისგან არ განიყოფოდნენ ერების მიხედვით, თვლიდნენ, რომ იყვნენ ერთი ერი – ახალი ისრაელი, ქრისტეს ერი. სწორედ ღვთისმშობლიდან დაედო საფუძველი ამ ახალი ერის წარმოშობას. თუკი ისააკისგან წარმოიშვა ძველი – მიწიერი, ხორციელი ისრაელი, ყოვლადწმინდა ღვთისმშობლისგან საფუძველი დაედო სულიერი ისრაელის, ზეციური ისრაელის – ქრისტიანი ერის წარმოშობას.

გარდატეხის ასაკისთვის დამახასიათებელი სირთულეები

12-13 წლის ასაკში, ბავშვის ორგანიზმში მთელი რიგი ცვლილებები მიმდინარეობს. ჰორმონალური ფონის ცვლილებებთან ერთად ირღვევა შინაგანი წონასწორობა. ყველაფერი აისახება ბავშვის ხასიათზე, ეს კი მშობლებს აშინებს. ამ პერიოდს ჰქვია გარდატეხის კრიზისული პერიოდი. მოზარდი იწყებს საკუთარი თავის ძიებას და ეძებს კითხვაზე პასუხს – „ვინ ვარ მე? და რატომ ვარ ამ ქვეყანაზე“. მიღებულმა პასუხებმა შეიძლება იმოქმედოს მის მთელ შემდგომ ცხოვრებაზე. ფსიქოლოგების აზრით, რა უნდა იცოდნენ მშობლებმა გარდატეხის ასაკის შესახებ, რათა გაგებით მოეკიდონ მოზარდის პრობლემებს და აუცილებლობის შემთხვევაში დროულად დაეხმარონ მათ.

1. აგრესიულობა, გაღიზიანებულობა, ყვირილის მტკივნეულად აღქმა.

12-13 წლის ასაკში მოზარდი შეიძლება გააღიზიანოს ნებისმიერმა წვრილმანმა: დედამ მისცა სხვა კაბა, სხვანაირად შეხედა, არ შეაფასა მისი ჩაცმულობა, მამამ დაუყვირა და ა.შ. ნეგატიურ ემოციებს იწვევს ნებისმიერი კრიტიკა. რჩევა შეიძლება იყოს მხოლოდ ერთი: მშობლები უნდა აღიჭურვონ მოთმინებით, ერთად და მშვიდად გადაჭრან პრობლემა.

2. საკუთარ თავში ჩაკეტვა, დეპრესია.

მშობლები ამჩნევენ, რომ ბავშვი ხშირად განმარტოვდება, მას მარტო ყოფნა სურს. ესეც გარდატეხის პერიოდის ერთ-ერთი ნიშანია. ეცადეთ გაესაუბროთ, როგორც თქვენს ტოლს. იყავით ტაქტიანი და დელიკატური. თუ მისი ნდობა მოიპოვეთ, ეცადეთ არ დაკარგოთ. არ დაარღვიოთ მთავარი პრინციპი: ის, რაც გაგანდეს თქვენ, არ უნდა იქცეს სხვა ადამიანებთან განხილვის თემად. თუკი ბავშვმა საიდუმლო გაგანდოთ, ეს საიდუმლოდ უნდა დარჩეს.

3. გაურბის მშობლებთან ერთად დროის გატარებას.

ამისთვისაც მზად უნდა იყოთ. გარდატეხის ასაკში მშობლის ავტორიტეტი შეიძლება კიდეც დაეცეს მის თვალში. მათ უჩნდებათ კერპები თანატოლებს შორის, უჩნდებათ ინტერესი საპირისპირო სქესთან. მეტად იზიდავთ ისეთი შეკრებები, სადაც არ არიან უფროსები. თანატოლებთან დროის გატარებას ვერ აუკრძალავთ. უნდა ეცადოთ, ასეთ დროს ბავშვის თავისუფალი დრო რაციონალურად და მიზანმიმართულად იყოს განაწილებული. შესთავაზეთ სხვადასხვა წრეზე სიარული, რა თქმა უნდა, მისი ინტერესის შესაბამისად. ასეთი აქტივობები უფრო დისციპლინირებულს გახდის, ნაკლებად ექნება თავისუფალი დრო, გაუჩნდება ახალი მეგობრები – რაც დადებითად იმოქმედებს მასზე.

4. ჩამორჩენა სწავლაში, ინტერესის დაკარგვა სწავლის პროცესის მიმართ.

თავიდან საჭიროა გაერკვეთ, რა არის სწავლაში ჩამორჩენის მიზეზი. იგი სხვადასხვა შეიძლება იყოს: გაკვეთილების გაცდენა, შრომისუნარიანობის დაქვეითება, დეპრესია, სიზარმაცე და სხვ. შეიძლება გადაწყვიტა, რომ გეოგრაფია არ სჭირდება იმიტომ, რომ გეოგრაფი არ უნდა გამოვიდეს. ფიზიკა კი აინტერესებს. საკუთარი თავის, მეგობრების მაგალითზე უთხარით, თუ რა დიდი მნიშვნელობა აქვს სწავლას. ნუ შეგეშინდებათ, გაუზიაროთ შვილს თქვენი პრობლემების შესახებ, რაც მის ასაკში გქონდათ. მისთვის აუცილებელია იმის ცოდნა, რომ მშობლები არ იყვნენ იდეალურები, რომ ისინიც უშვებდნენ შეცდომებს, მაგრამ შეძლეს ამ პრობლემებთან გამკლავება.

5. უხეშობა

ქცევის ეს გამოხატულება არის თავდაცვითი გარსის შექმნა საკუთარი „მე“-ს ფორმირებისთვის. უფროსებს ამ დროს დიდი მოთმინება მართებთ. ხშირად უნდა დააყენოთ თქვენი თავი მის ადგილას, რაც დაგეხმარებათ ემოციების მართვაში. ბოლოს და ბოლოს, გაიხსენეთ თქვენი გარდატეხის ასაკი. არ გაამკაცროთ მოთხოვნები – შედეგები შეიძლება იყოს აბსოლუტურად საპირისპირო და ნეგატიური.

მეტი ურთიერთობა გქონდეთ მასთან, ესაუბრეთ მეგობრულად – როგორც თანატოლს, პატივი ეცით მის აზრს, გახდით მისი მოკავშირე და არა მოწინააღმდეგე. როგორი რთულიც არ უნდა იყოს გარდატეხის ასაკი, გახსოვდეთ, რომ ეს დროებითია. თუ მშობელი არ დაიწყებს „ბრძოლას“ შვილის უარყოფითი ქცევის გამოსასწორებლად, გვერდში ამოუდგება, დაეხმარება, ყურადღებას გაამახვილებს იმ დადებითსა და კონსტრუქციულზე, რაც მას აქვს, მაშინ გარდატეხის ასაკი შედარებით მშვიდად ჩაივლის. იყავით მომთმენნი და გამოიჩინეთ სიბრძნე, გაგებით მოეკიდეთ და დაეხმარეთ თქვენს საყვარელ ბავშვს ამ რთული პერიოდის გადალახვაში, რათა თქვენი მაგალითით მანაც უამბოს თავის შვილს – თუ როგორი იყო მისი კრიზისული პერიოდი და როგორ უგებდნენ მშობლები.

გარდატეხის ასაკში მყოფი მოზარდების მშობლებს, ალბათ, ხშირად უჩნდებათ სურვილი, რომ არსებობდეს სახელმძღვანელო, რომლის დახმარებითაც თინეიჯერ შვილებთან ურთიერთობას შეძლებენ, რადგან ეს ასაკი გარკვეულ გამოწვევებთან ასოცირდება და პრობლემებიც ბევრია. მაგრამ ასეთი უნივერსალური სახელმძღვანელო არ არსებობს, ისევე, როგორც ორი ზუსტად ერთნაირი მოზარდი. თუმცა, თუ მშობლებს წინასწარ ეცოდინებათ ყველაზე გავრცელებული შეცდომების შესახებ, პირად მაგალითში შესაძლებელია აღარ გაიმეორონ, ან კიდევ მინიმუმამდე დაიყვანონ რისკი. ფსიქოლოგები ხაზს უსვავენ 10 ძირითად შეცდომას, რასაც ხშირად მშობლები უშვებენ შვილებთან მიმართებაში:

არარეალური მოლოდინები

ზოგჯერ მშობლებს ჰგონიათ, რომ მოზარდობა მხიარული, უდარდელი და თავგადასავლებით სავსე პერიოდია. ბავშვებიც ზუსტად ასე წარმოუდგენიათ. სინამდვილეში, ასე არ არის. თინეიჯერებისთვის ცუდ ხასიათზე ყოფნა, განმარტოების სურვილი, განცდები ძალიან ბუნებრივია და მშობლებმა ამის გამო ისინი არ უნდა დაადანაშაულონ.

წესების არარსებობა

გასაგებია, რომ მოზარდები საკუთარ ადგილს ეძებენ ამ სამყაროში, იბრძვიან თავისუფლებისა და დამოუკიდებლობისთვის. მაგრამ ეს არ ნიშნავს, რომ მათ არანაირი წესი და შეზღუდვა არ უნდა ჰქონდეთ. აუცილებელია, რომ თავისუფლების პარალელურად, მათ ჰქონდეთ გარკვეული ვალდებულებები მშობლების, ოჯახის წევრებისა თუ ირგვლივ მყოფების მიმართ. ეს მათ სწორი გადაწყვეტილებების მიღებაში დაეხმარება.

შეტაკებები

როდესაც სახლში თინეიჯერი გყავთ, შესაძლოა ემოციური დისბალანსი არსებობდეს, განსაკუთრებით მაშინ, როცა მოზარდს რთული პერიოდი აქვს და რაღაცას განიცდის. ასეთ დროს მშობელსა და შვილს შორის ძალიან მარტივია ჩხუბის დაწყება, რომელიც დაუსრულებელ შეტაკებაში გადადის და რომელშიც გამარჯვებული არავინაა. მსგავსი საქციელის ნაცვლად, მოუსმინეთ თქვენს შვილს,

გაიგეთ, რატომაა აგრესიული, რა აწუხებს. ღირს კი ჩხუბის დაწყება? იქნებ, ჯობს, დაელოდოთ, როდის დამშვიდდება და მერე დაიწყოთ საუბარი?

საკუთარი თავისმოზარდთან იდენტიფიკაცია

თუ მშობელი მოზარდი შვილის ადგილას წარმოიდგენს თავს და მისი თვალით შეხედავს პრობლემას – ეს ნორმალურია, მაგრამ ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ ზღვარი არ გადალახოს. მაგალითად, თუ დედა ზედმეტად მოინდომებს შვილს დაუახლოვდეს და დაურღვევს პირად სივრცეს, აღარაფერს დაუტოვებს ისეთს, რაც მხოლოდ მას ეცოდინება, მეგობრობის ნაცვლად, საპირისპირო შედეგს მიიღებს. შეგიძლიათ თანაგრძნობა გამოხატოთ, მაგრამ ნუ მოიქცევით ისე, თითქოს ის პრობლემა თქვენია და არა თქვენი შვილის.

მოზარდის სიტყვებისზედმეტად მტკივნეულად აღქმა

არ უნდა დაგავიწყდეთ, რომ ამ ასაკში ჰორმონალური გარდაქმნები მიმდინარეობს, რაც ხშირად აიძულებს მათ, არაგონივრულად მოიქცნენ და უთხრან უფროსებს ისეთი რამ, რაც წესით არ უნდა ეთქვათ. უნდა გახსოვდეთ, რომ თქვენს შვილს რთული პერიოდი აქვს, არ მიიტანოთ ყველა სიტყვა გულთან, განსაკუთრებით მაშინ, თუ ეს ჩხუბის დროს გითხრათ. საუკეთესო გამოსავალი მსგავს სიტუაციაში არის ის, რომ დაელოდოთ, როდის დამშვიდდება და მერე ესაუბროთ მომხდარზე.

მომავლის წინასწარმეტყველებისმცდელობა

მშობლებს თავიანთი შვილების მომავალი ყოველთვის აწუხებთ და ამაში არაბუნებრივი არაფერია. განსაკუთრებით მაშინ, როცა საქმე მოზარდებს ეხება. თუმცა, ხშირად ეჩვენებათ, რომ „საშინელი მომავალი„ელენებათ, რადგან არ სწავლობენ, რაღაცას არასწორად აკეთებენ, არ ითვალისწინებენ და ასე შემდეგ. მცდელობა, რომ მოზარდი დაანინოთ მომავალში აპოკალიფსური პროგნოზებით, არასწორია. ეს პროტესტს გამოიწვევს, კიდევ უფრო ააჯანყებს თქვენს შვილს და გაუქრობს სურვილს, რაღაც შეცვალოს.

ნოტაციების კითხვა

ბევრი მშობელი დარწმუნებულია, რომ მოზარდობის ასაკში ყველა პრობლემის გადაწყვეტა შეიძლება, თუ ბავშვს დაუსრულებელ ლექციებს წაუკითხავენ იმის შესახებ, როგორ უნდა მოიქცნენ ან არ უნდა მოიქცნენ მსგავს სიტუაციაში. თუმცა, ეს არ მუშაობს. შეუძლებელია, მხოლოდ სიტყვებით გადმოსცე პირადი გამოცდილება. გაცილებით სასარგებლოა, ჯერ მოზარდს მოუსმინოთ, დაინტერესდეთ ამბით და მისცეთ რჩევა, თუ ამას თავად გთხოვთ.

მოამზადა ია გიგიაშვილმა

„გაურთულებელი კოვიდის სამართავად სახლის პირობებში“ – ნანა გეგეჭკორისა და ზურაბ გურულის გზამკვლევი

ექიმები – ნანა გეგეჭკორი და ზურაბ გურული სოციალურ ქსელში ერთობლივ პოსტს აქვეყნებენ:

„ინფორმაცია, რომელიც ამ მოკლე გზამკვლევშია მოწოდებული, არაერთხელ გამოქვეყნდა სხვადასხვა ფორმატით, მაგრამ სამწუხაროდ არ წყდება წერილების უსასრულო ჯაჭვი, რომლებშიც პანიკაში მყოფი ადამიანები დაჟინებით ითხოვენ პასუხებს ერთიდაიგივე შეკითხვებზე. ვითვალისწინებთ რა საქართველოში არსებულ ამჟამინდელ კრიტიკულ სიტუაციას, გადატვირთულ ჯანდაცვის სექტორს და დღეების განმავლობაში ექიმის კონსულტაციის გარეშე დარჩენილი პაციენტების ინტერესებს, ჩვენ, ნანა გეგეჭკორი და ზურაბ გურული კიდევ ერთხელ ვაქვეყნებთ მაქსიმალურად მარტივი ენით დაწერილ ინფორმაციას, რომელიც სრულიად საკმარისია გაურთულებელი კოვიდის სამართავად სახლის პირობებში. იმედია, ამ მოკლე გზამკვლევს ჩვენი ახალგაზრდა კოლეგებიც გამოიყენებენ და გაითვალისწინებენ.

კოვიდ ინფექციის სიმპტომების გამოვლინებისას, ან ინფიცირებულთან კონტაქტის შემთხვევაში ქცევის წესები:

კოვიდ-19-ის სიმპტომები ძალიან მრავალფეროვანია. უნდა გავითვალისწინოთ, რომ კოვიდი შეიძლება დაიწყოს როგორც დამოუკიდებელი დაავადება, მისთვის დამახასიათებელი სიმპტომების კომპლექსით, ან უკვე არსებული ქრონიკული პრობლემების უეცარი გამწვავებით.

კოვიდ-19-ის ყველაზე ხშირად გამოხატული სიმპტომებია:

- გემოს და ყნოსვის ნაწილობრივ დაქვეითება, სრული გაქრობა ან გაუკუღმართება (როცა ყველაფერს მხოლოდ ერთი სპეციფიკური სუნი ან გემო აქვს, მაგალითად დამპალი ხორცის, დამწვარი რეზინის და ა.შ.). ეს ორი სიმპტომი ყველაზე სპეციფიკურია;
- ცხელება, შემცივნება, კანკალი;
- გონების დაბინდვა;
- მეხსიერების დაქვეითება;
- ძლიერი ზოგადი სისუსტე;
- თავბრუსხვევა, თავის ტკივილი;
- სხეულის კუნთების ტკივილი. (ხშირად უმძიმესი;
- ყელის ტკივილი, წვის შეგრძნება, ან ყელში უცხო სხეულის შეგრძნება; და სურდო (დელტა ვარიანტს ეს განსაკუთრებით ახასიათებს);
- ხველება, სუნთქვის გაძნელება;
- გულისრევის შეგრძნება, ღებინება, დიარეა, მუცლის ტკივილი;

სიმპტომები შეიძლება სხვადასხვა ინტენსივობით იქნას გამოხატული დაავადების სხვადასხვა პერიოდში. არ არის აუცილებელი რამდენიმე ან ყველა სიმპტომის ერთდროული გამოვლინება.

კოვიდ-19-ზე ეჭვის მიტანა აუცილებელია ინფიცირებულთან კონტაქტის შემთხვევაში და თანდართული რომელიმე, თუნდაც ძალიან მსუბუქად გამოხატული სიმპტომის გამოვლინებისას.

თვითშეფასება კოვიდ-19-ის დიაგნოსტიკის ერთ-ერთი საუკეთესო საშუალებაა!

პირველ რიგში გაითვალისწინეთ, რომ ყველა დაავადებული ტესტირებას, მკურნალობას ან ჰოსპიტალიზაციას არ საჭიროებს!

თუ თქვენ არ განეკუთვნებით მაღალი რისკის ჯგუფს და დაავადება მსუბუქად მიმდინარეობს, სპეციალურ მკურნალობას არ საჭიროებთ; აუცილებელია იზოლაცია (ქართული ოფიციალური გზამკვლევის მიხედვით 12 დღით).

რას გულისხმობს იზოლაცია? – თუ ოჯახის წევრებისგან განცალკევებულ საცხოვრებელში ვერ ახერხებთ გადასვლას, ეცადეთ მათთან (ერთდროულად) საერთო სივრცით არ ისარგებლოთ. თქვენი ოთახიდან გამოსვლისას ატარეთ ორმაგი ნიღაბი. თუ საშუალება გაქვთ ცალკე საცხოვრებელში იყოთ, ეს იდეალური გამოსავალი იქნება.

დაიწყეთ სიმპტომების ყოველდღიური აღწერა. აწარმოეთ კოვიდ დღიურები. კოვიდ დღიურები საშუალებას იძლევა ექიმმა მაღალი სიზუსტით შეაფასოს დაავადების დინამიკაში მიმდინარეობა და სწორად განსაზღვროს ის პერიოდები როცა საჭიროა დამატებითი კვლევების ჩატარება, მკურნალობის დაწყება ან ჰოსპიტალიზაცია.

კოვიდ დღიურებისათვის საჭირო ინფორმაციების ჩამონათვალი:

1. ჩაინიშნეთ პირველი სიმპტომების გამოვლინების და დადებითი ტესტის დადასტურების დღე;

2. ტემპერატურის მრუდი. დღეში რამდენჯერმე გაიზომეთ ტემპერატურა და მოინიშნეთ დღიურში დროსთან ერთად.

3. სისხლში ჟანგბადის შემცველობა (სატურაცია). სასურველია იქონიოთ პულსოქსიმეტრი. თუ ხელი არ მიგიწვდებათ არ იდარდოთ, ამის გარეშეც გახვალთ ფონს. სხვა მეთოდებით დააკვირდებით სასუნთქ სისტემას.

4. გულისცემის სიხშირე. პულსის გაზომვა, ერთი წუთის განმავლობაში.

ამას ასევე შეძლებთ პულსოქსიმეტრით ან ელექტრონული წნევის საზომი აპარატით.

5. სუნთქვის სიხშირე – ამ ინფორმაციის მიღებას ერთ წუთში გულმკერდის სუნთქვითი მოძრაობის აღრიცხვით, ან საკუთარ ჩასუნთქვის სიხშირეზე ყურადღებით დაკვირვებით შეძლებთ. თუ თავად ვერ ახერხებთ, დახმარება

შეიძლება მეგობრებს სთხოვოთ. საუკეთესო საშუალებაა ვიდეოზარი მეგობართან. საუბარი განყენებულ თემაზე საშუალებას მოგცემთ დაავადებულის ყურადღება სხვაგან მიმართოთ და მოსმენისას მის გულმკერდის მოძრაობებზე დაკვირვებით წუთში სუნთქვის სიხშირე აღრიცხოთ.

6. აღრიცხეთ ყოველი ახალი სიმპტომი.

ყურადღებით დააკვირდით თქვენს ზოგად მდგომარეობას. პირველ რიგში აუცილებელია ზედმიწევნით კარგად შეაფასოთ თქვენი სანყისი მდგომარეობა, რათა ათვლის წერტილიდან მინიმალური გადახრის დაფიქსირება ადვილად მოახერხოთ. თუ ხვდებით, რომ მდგომარეობა საგრძნობლად უარესდება დროულად მიმართეთ ექიმს.

რა იგულისხმება მდგომარეობის გაუარესებაში?

- უკიდურესი დაღლილობის შეგრძნება არ გაძლევთ მოძრაობის საშუალებას.
- შეუძლოთ ყოფნის გამო ვერ იღებთ საკმარისი რაოდენობით სითხეს და საკვებს.
- გონების დაბინდვა.
- მაღალი ტემპერატურა, რომელიც არ ემორჩილება მედიკამენტოზურ მკურნალობას.
- სუნთქვის გამოხატულად პროგრესირებადი უკმარისობა.

რესპირატორული უკმარისობა და სხვა სასიგნალო სიმპტომები:

- ჩვეულებრივი აქტივობები ხდება უჩვეულოდ შეუძლებელი და იწვევს ქოშინს; ანუ ქოშინი მინიმალური დატვირთვისას.
- სუნთქავთ უფრო ჩქარა და მძიმედ, ვიდრე ჩვეულებრივ (სუნთქვის სიხშირე მოზრდილებში ნორმაში არ აღემატება 18-20-ს წუთში). მოსვენებულ მდგომარეობაში სუნთქვის გახშირება წუთში 24 ჩასუნთქვაზე მეტი დაავადების პროგრესირების მაჩვენებელი ერთ-ერთი მთავარი სიმპტომია.
- ჩვეულებრივი აქტივობა იწვევს თავბრუსხვევას
- ვისაც პულსოქსიმეტრზე მიგიწვდებათ ხელი, სატურაცია ნორმალურ მდგომარეობაში უნდა აღემატებოდეს 95%. თუ სატურაცია, ოთახის ჰაერზე, <92%-ზე (მუდმივად), ან <95%-ზე მაგრამ მას თან ახლავს სუნთქვის სიხშირის მყარი მომატება, პაციენტს ესაჭიროება ჰოსპიტალიზაცია.
- პროდუქტიული ხველა, იგულისხმება დიდი რაოდენობით ნახველი, ასეთ შემთხვევაში უნდა გამოირიცხოს თანდართული ბაქტერიული პნევმონია. კოვიდს უმეტესად მშრალი ხველა ახასიათებს.
- ტაქიკარდია (აჩქარებული გულისცემა), ნორმალური გულისცემის სიხშირე არ უნდა აღემატებოდეს 100-ს წუთში. მაღალი ტემპერატურის ფონზე გულის აჩქარება მოსალოდნელია, მაგრამ არ უნდა დარჩეს იგივე ტემპერატურის ნორმალურ ფარგლებში დაბრუნებისას.
- ტკივილი, უჩვეულო სიმძიმის ან მოჭერის შეგრძნება გულმკერდის არეში.
- საკმარისი რაოდენობით საკვებს და სითხეს ვერ ღებულობთ კუჭნაწლავის ტრაქტის სიმპტომების გამო.
- დიარეის და ღებინების ხშირი ეპიზოდები, რამაც შეიძლება სერიოზული დეჰიდრატაცია გამოიწვიოს.
- ქვემო კიდურების ასიმეტრიული შეშუპება (ასეთ შემთხვევაში ქვემო კიდურების ღრმა ვენების თრომბოზი უნდა გამოირიცხოს).

მაღალი რისკის ჯგუფის პაციენტები თავიდანვე მეტ ყურადღებას საჭიროებენ. პირველი სიმპტომების გამოვლენისთანავე, ასეთმა პაციენტებმა აუცილებლად უნდა მიმართონ ექიმს. შესაძლებელია მათი ადრეული ჰოსპიტალიზაციაც მიზანშეწონილი იყოს, რადგან მაღალი რისკის პაციენტები რომელთაც დაავადების შედარებით მძიმე ფორმა აღენიშნებათ, დინამიკაში ყურადღებით დაკვირვებას საჭიროებენ.

რისკის კრიტერიუმები:

- ორსულობა;
- ასაკი (> 65 წელზე);
- მოხუცებულთა სახლის მაცხოვრებლები;
- იმუნოკომპრომეტირებული მდგომარეობები, როგორიცაა შიდსი, სტეროიდებით ქრონიკული თერაპია, თანდაყოლილი იმუნოდეფიციტები;
- ფილტვის ქრონიკული დაავადებები, როგორებიცაა: ქრონიკული ობსტრუქციული დაავადება, ასთმა, ფილტვის ფიბროზი, ცისტიკური ფიბროზი;
- კარდიოვასკულარული დაავადებები როგორიცაა, არტერიული ჰიპერტენზია, გულის უკმარისობა, კარდიომიოპათიები
- ონკოლოგიური დაავადებები;
- სიმსუქნე;
- დიაბეტი;
- თირკმლის ქრონიკული უკმარისობა;
- ღვიძლის ქრონიკული უკმარისობა;
- ტვინის სისხლძარღვთა დაავადებები;
- ნევროლოგიური დაავადებები, განსაკუთრებით დემენცია;
- სისხლის დაავადებები როგორიცაა ნამგლისებური ანემია;
- ორგანოგადანერგილი პაციენტები.

რისკის ჯგუფში ყოფნა არ ნიშნავს კოვიდ-19-ის რთული ფორმებით გარანტირებულ მიმდინარეობას. ეს მხოლოდ იმას ადასტურებს, რომ გართულებების რისკი უფრო მაღალია იმ ადამიანებთან შედარებით ვისაც არანაირი რისკის ფაქტორი არ აღენიშნებათ. არამიზნობრივი მკურნალობა და ჰოსპიტალიზაცია ამ ჯგუფში განსაკუთრებით საშიშია! სწორედ ამიტომ, აუცილებელია მათი მდგომარეობის დეტალური აღწერა და კონტროლი.

კოვიდ-19-ის არამედიკამენტოზური მკურნალობის პრინციპები.

უპირველესი ოქროს წესია საზოგადოებისგან, ოჯახისგან, საყვარელი ადამიანებისგან იზოლაცია. იზოლაციის წესების დარღვევა კლავს!

იზოლაციაში უსაფრთხოდ ყოფნის მთავარი წესებია; ბევრი მოძრაობა, სიმშვიდე და პროფესიონალური ინსტრუქციის ზედმიწევნით ზუსტად შესრულება.

კოვიდს ახასიათებს ძლიერი სისუსტე, დეპრესიული განწყობა და ხასიათის ცვლილებები. მიუხედავად განწყობის არქონისა, შეძლებიდაგვარად უნდა

იმოძრაოთ. მოძრაობა გართულებების თავის აცილების საუკეთესო გარანტიაა.

რეგულარულად, აგრესიულად ავარჯიშეთ სასუნთქი სისტემა!

ფილტვის ვარჯიშის უმარტივეს გზას დღეში რამდენჯერმე ბუშტების გაბერვა წარმოადგენს. თუ სპირომეტრზე მიგიწვდებათ ხელი, ეს ვარჯიში უფრო სახალისო ხდება. სუნთქვითი ვარჯიშები განსაკუთრებით აქტუალურია მათთვის, ვისაც სასუნთქი გზების დაზიანება აღენიშნება.

იმოძრავეთ რამდენსაც შეძლებთ. ბევრს არც ეზო აქვს და არც სოფელი, ამიტომ ოთახში მოუწევს სიარული, მაგრამ გაითვალისწინეთ, ეს სასიცოცხლოდ აუცილებელია! მოძრაობა დაგიცავთ ქვემო კიდურების ვენური თრომბოზებისგან. თუ ოთახში სიარულს ვერ ახერხებთ, სცადეთ მსუბუქი ვარჯიშები ადგილზე.

იძინეთ საკმარისად. ეს დაგეხმარებათ სიმშვიდის შენარჩუნებასა და ენერგიის აღდგენაში. თუ სიმსუქნე არ გიშლით ხელს, ეცადეთ იძინოთ პირდაღმა.

იკვებეთ მაქსიმალურად სრულფასოვნად!

როგორმე დავეხმაროთ ერთმანეთს, რომ ასეთ დროს ვიტამინებით და ცილებით მდიდარი საკვები ჰქონდეთ მეზობლად მცხოვრებ ინფიცირებულებს. საკვები და პირველადი დახმარების ნივთები შეგიძლიათ ერთმანეთს კართან დაუტოვოთ. კონტაქტი უპირობოდ უნდა იყოს დისტანციის წესების უმკაცრესი დაცვით!

ცხელების; კუნთების, სახსრების და თავის ტკივილის მართვა შეიძლება ჩვეულებრივი ტკივილგამაყუჩებელი საშუალებებით.

ხველის რეფლექსის დათრგუნვა აუცილებელი არ არის, თუ ის სერიოზულ დისკომფორტს არ გიქმნით.

დიაბეტით დაავადებულებმა ზედმიწევნით ზუსტად აკონტროლეთ სისხლში გლუკოზის შემცველობა. დიაბეტი და სხვა ქრონიკული დაავადებები მკაცრი კონტროლის ქვეშ მოაქციეთ და თავიდან აიცილეთ მათი გამწვავება.

მედიკამენტოზური მკურნალობა:

არაჰოსპიტალიზირებული პაციენტები ანტიკოაგულაციას ან ანტითრომბოციტულ მკურნალობას არ საჭიროებენ!!

ანტიკოაგულაციასა და ანტითრომბოციტულ მკურნალობაში იგულისხმება ასპირინი (იგივე კარდიომაგნილი), აპიქსაბანი, ქსარელტო, კუმადინი, დაბალმოლეკულური ჰეპარინი (სავარადუდო დასახელებებია კლექსანი, ლოვენოქსი, ენოქსიპარინი, ფონდაპარინუქსი. სხვადასხვა ქვეყანაში შეიძლება უამრავი განსხვავებული დასახელებით გამოიყენებოდეს).

გთხოვთ ნუ მიიღებთ ამ პრეპარატებს ექიმის დანიშნულების გარეშე!!

ასე შეიძლება სიცოცხლისათვის საშიში გართულებები გამოიწვიოთ, რაც ისედაც ურთულეს კოვიდ ინფექციის კლინიკურ კურსს განსაკუთრებით დაამძიმებს. არამიზნობრივი ანტიკოაგულაციის საშიში გართულებებია: თავის ტვინის ჰემორაგიული ინსულტი, სისხლდენები შინაგან ორგანოებში, განსაკუთრებით ხშირად კუჭ-ნაწლავის სისტემის სისხლდენა. ეს პრეპარატები განსაკუთრებით საშიშია მათთვის, ვისაც სპეციფიური სისხლის დაავადებები და ღვიძლის უკმარისობა აღენიშნება.

სტეროიდები, ეგრეთწოდებული დექსამეტაზონი და ჰიდროკორტიზონი. გაითვალისწინეთ, დადებითი შედეგი ამ პრეპარატებით ნანახი იქნა მხოლოდ მძიმე, ჰოსპიტალიზირებულ, ჟანგბადზე დამოკიდებულ პაციენტებში. ცივილიზირებულ ქვეყნებში, ისინი არ გამოიყენებიან მსუბუქი დაავადების სამართავად! მეტიც, არსებობს ლოგიკური ეჭვი, რომ სტეროიდების ნაადრევმა, არამიზნობრივმა გამოყენებამ შეიძლება გააუარესოს დაავადების მიმდინარეობა. სტეროიდების ნაადრევი გამოყენება დააქვეითებს იმუნურ პასუხს და ხელს შეუშლის თქვენს ორგანიზმს ინფექციასთან ბრძოლაში. ასევე, სტეროიდების არამიზნობრივი გამოყენება შეიცავს რთული ბაქტერიული ინფექციის განვითარების საშიშროებას. ამასთან, გაითვალისწინეთ, რომ სტეროიდების არამიზნობრივმა და არასწორი დოზებით გამოყენებამ შეიძლება ხელი შეუწყოს კუჭნაწლავიდან სისხლდენის განვითარებას!

ნუ მიიღებთ ანტიბიოტიკებს ექიმის დანიშნულების გარეშე!

კოვიდი არ არის ბაქტერიული ინფექცია. ის ვირუსული დაავადებაა და მასზე ანტიბიოტიკები გავლენას ვერ ახდენენ. ანტიბიოტიკი გვჭირდება მხოლოდ იმ შემთხვევაში თუ კოვიდ დაავადება რთულდება თანდართული ბაქტერიული პნევმონიით ან სხვა სისტემის ბაქტერიული ინფექციით.

ივერმექტინი არ გამოიყენება კოვიდის სამკურნალოდ არც ევროპული არც ამერიკული გაიდლაინების თანახმად!

თეორიულად მას გააჩნია ანტივირუსული მოქმედების მექანიზმი, მაგრამ ამ ეფექტის განსახორციელებლად საჭიროა მისი გამოყენება დაშვებულ თერაპიულზე ბევრად მაღალი დოზით. ასეთი დოზა კი ადამიანის სიცოცხლისთვის საშიშია! ივერმექტინის არამიზნობრივად, არათერაპიული დოზებით გამოყენება სიცოცხლისთვის სერიოზული საფრთხის შემცველი შეიძლება აღმოჩნდეს.

დღეს-დღეობით არ არსებობს არცერთი სპეციფიკური პრეპარატი, რომელიც კოვიდ-19-ის მსუბუქი და საშუალო სიმძიმის, სახლში დარჩენილ პაციენტებში გამოიყენება. გარდა მონოკლონალური ანტისხეულების კოქტეილისა რაც საქართველოში სამწუხაროდ ხელმისაწვდომი არ არის.

ვიტამინები. არ არსებობს კვლევა, რომელიც ადასტურებს“ც“ ვიტამინის ან მულტივიტამინების ეფექტურობას კოვიდ ინფექციის მკურნალობაში. არსებობს შედარებით სუსტი და არაპირდაპირი მტკიცებულება“დ“ ვიტამინის სარგებლიანობასთან დაკავშირებით; თუმცა მას კოვიდ სიკვდილიანობაზე გავლენა არ აქვს!

არ შეშინდეთ! პანიკამ არ მოგიცვათ და მედიკამენტების არამიზნობრივი გამოყენებით თუ სამედიცინო დაწესებულებებში არასაჭირო ვიზიტით მდგომარეობა არ გაიუარესოთ. თუ თქვენ არ განეკუთვნებით მაღალი რისკის ჯგუფს, ტესტირება ან ექიმთან ვიზიტი მსუბუქად მიმდინარე დაავადებისას აუცილებელი არ არის.

ვინ უნდა მიმართოს გადაუდებელი დახმარების ცენტრებს?

- პაციენტებმა სუნთქვის მძიმე უკმარისობით (მკვეთრად გამოხატული და დინამიკაში დამძიმებული);
- ლეთარგიის, ძილად მიგდების, გონების სრული დაბინდვის შემთხვევაში;
- გამოხატული მწვავე კორონარული სიმპტომის ან გულის უკმარისობის დროს, თუნდაც მსუბუქი კოვიდ ინფექციის მიმდინარეობისას.

იზოლაციიდან გამოსვლის წესები:

- ქართული გზამკვლევის თანახმად, 12 დღე პირველი სიმპტომების დაწყებიდან ან დადებითი პსრ ტესტის დაფიქსირებიდან, უნდა იმყოფებოდეთ იზოლაციაში!
- იზოლაციის მოსახსნელად აუცილებელია ბოლო 48 საათი იყოთ უსიმპტომო,
- ყოველგვარი სიცხის დამწევის მოხმარების გარეშე!
- განმეორებითი ტესტი იზოლაციის მოსახსნელად საჭირო არ არის!

ტესტი შეიძლება დიდი ხნით დარჩეს დადებითი, პაციენტი კი გადამდები აღარ იყოს. ტესტის დადებითობას ვირუსის რნმ-ის ნარჩენები განაპირობებენ და ასეთი ნარჩენები დაავადებას ვერ გამოიწვევენ!

P.S. ფეისბუქის ეს ჩანაწერი არ წარმოადგენს პროფესიული სამედიცინო რჩევის, დიაგნოზის ან მკურნალობის შემცვლელს. ინფორმაცია, რომელიც ამ პოსტებშია მოცემული, არის მხოლოდ საგანმანათლებლო და საინფორმაციო ხასიათის. თუ თქვენ გაქვთ რაიმე სახის გადაუდებელი ან ქრონიკული სამედიცინო პრობლემა, დაუკავშირდით სასწრაფო დახმარებას, ან თქვენს პირად ექიმს!“

ხორბლის თესვა-მოყვანა, ვადები, ტექნოლოგიური რუკა

ხორბლის მოყვანის აგროტექნოლოგია ითვალისწინებს ჯიშის პოტენციური შესაძლებლობის მაქსიმალურ გამომჟღავნებას წარმოების პირობებში.

ეს შესაძლებელია მაშინ, როცა მისი აგროტექნოლოგიის ყველა ელემენტი და ფაქტორი, დაწყებული წინამორბედის სწორად შერჩევიდან მოსავლის აღებით დამთავრებული, ხორციელდება სრულად, დროულად და მაღალხარისხოვნად. ერთი რომელიმე ელემენტის ან ფაქტორის მთლიანად ან ნაწილობრივ შეუსრულებლობა მნიშვნელოვან უარყოფით გავლენას ახდენს საბოლოო შედეგზე.

ამავე დროს მეტეოროლოგიური პირობების ოპტიმალური მაჩვენებლები ქმნის ხელსაყრელ პირობებს ხორბლის მაღალი და ხარისხიანი მოსავლის საწარმოებლად.

საშემოდგომო ხორბალი ძირითადად თბილზამთრიან რაიონებში მოყავთ. მისი თესლის გაღივება იწყება 1-2ºC ტემპერატურაზე, მაგრამ აღმოცენებისა და ნორმალური ზრდა – განვითარებისათვის საჭიროა 12-15ºC.

ხორბლის ბარტყობა ნორმალურად მიმდინარეობს 8-10ºC პირობებში, ხოლო 3-4ºC-ზე წყვეტს ვეგეტაციას. მასზე უარყოფითად მოქმედებს დღეღამური ტემპერატურის მკვეთრი რყევა, დღისით პლიუს 50 და ღამით – 100-მდე. უთოვლო ზამთარში დამღუპველია – 16-18ºC, ხოლო 20 სმ თოვლის საფარის ქვეშ – 30ºC.

წინამორბედის შერჩევა

საშემოდგომო ხორბლისათვის წინამორბედის ღირსება მით უფრო მაღალია, რაც უფრო ადრე ათავისუფლებს იგი მინდორს.

აღმოსავლეთ საქართველოს ურწყავ პირობებში ასეთი წინამორბედებია: სამარცვლე პარკოსანი კულტურები; სასილოსე სიმინდი; სიმინდი მწვანე საკვებად; ერთწლიანი პარკოსნებისა და მარცვლოვნების (ვრცელფოთლიანი ბარდა ან ცერცველა) ნარევი მწვანე საკვებად; მრავალწლიანი ბალახების კორდი და მზესუმზირა, ხოლო სარწყავებში სამარცლე სიმინდი (მოკლე ვეგეტაციის); ბოსტნეულ-ბაღჩეული კულტურები; მრავალწლიანი ბალახების კორდი; სანაწვერალო კულტურები; სამარცვლე პარკოსანი კულტურებით (ლობიო, სოია, ბარდა) მოთესილი ანეული.

როგორც სარწყავ, ისე ურწყავ პირობებში დასაშვებია ხორბლის ორ წელიწადს ზედიზედ თესვაც. მაგრამ სამწუხაროდ, აღმოსავლეთ საქართველოს ურწყავ გვალვიან პირობებში ხორბლისათვის სასურველი წინამორბედების დეფიციტის გამო, აუცილებელი ხდება ხორბლის ერთსა და იმავე ნაკვეთზე რამოდენიმე წელიწადს ზედიზედ თესვა, რაც ხელს უწყობს ნიადაგის სტრუქტურის გაუარესებას, საკვები ნივთიერებებით ნიადაგის ცალმხრივ გაღარიბებას და სპეციფიკური სარეველების და მავნებელ-დაავადებების გავრცელებას.

ამას ემატება ისიც, რომ მოსავლის აღების შემდეგ ნაწვერალი დიდი ხნის განმავლობაში (2-3 თვე) მოუხნავი რჩება, რის გამოც ნიადაგი შრება, ხნული ბელტიანი გამოდის, ძნელდება მისი სათეს კონდიციამდე დაყვანა და ხორბალი ითესება გვიან, ბელტიან ხნულში და გვიან აღმოცენდება, რაც ამცირებს საშემოდგომო ბარტყობას და ხშირ შემთხვევაში სუსტი ნათესი ძლიერ ზიანდება ქარისმიერი ეროზიისაგან.

დასავლეთ საქართველოში – იმერეთის დაბლობზე და რაჭა-ლეჩხუმის მთისწინა ზონაში ხორბალი ძირითადად სიმინდის, სოიას და ერთწლიანი საკვები კულტურების შემდეგ ითესება.

ნიადაგის დამუშავება

საადრეო წინამორბედების შემდეგ უნდა მოიხნას მოსავლის აღებისთანავე 25-27 სმ სიღრმეზე და ხორბლის თესვამდე დამუშავდეს ნახევრად ანეულის წესით. საგვიანო წინამორბედების მოსავლის აღება უნდა ჩატარდეს შემჭიდროვებულ ვადებში იმ ვარაუდით, რომ ხორბლისათვის ნიადაგი მომზადდეს თესვამდე 10-15 დღით ადრე.

საშემოდგომო ხორბალი ითესება ორი ან სამი წლის სარგებლობის კორდზე. ასეთი კორდის ნიადაგი გამკვრივებულია და თუ მას არ შევურჩიეთ მოხვნის ოპტიმალური ვადა, ხნული უხარისხო, ბელტიანი გამოდის, ბალახნარის მინისზედა ნარჩენები და ფესვთა სისტემის დიდი ნაწილი ნიადაგის ზედაპირზე რჩება, არ ხდება მისი მინერალიზაცია, ნიადაგის გამდიდრება ჰუმუსით და კორდი კარგავს თავის დანიშნულებას.

ამიტომ, სარწყავ და ტენით უზრუნველყოფის პირობებში კორდი უნდა მოიხნას აგვისტოში, ხოლო ურწყავ და გვალვიან პირობებში ბალახნარის პირველი გათიბვისთანავე.

ხნულის თესვისწინა დამუშავება ტარდება მისი მდგომარეობის გათვალისწინებით – თათებიანი კულტივატორით, მძიმე დისკებიანი ფარცხით ან ფრეზით. უნდა გავითვალისწინოთ, რომ ნასიმინდარი და ნამზესუმზირალი ხნულის თათებიანი კულტივატორით დამუშვება დაუშვებელია.

ნიადაგის დამუშავების ახალი ტექნოლოგია

ამჟამად მსოფლიოს მოწინავე აგრარულ ქვეყნებში ფართოდ ინერგება ნიადაგის დამუშავების ახალი, ეფექტური ტექნოლოგია, რაც ითვალისწინებს ნიადაგის გაფხვიერებას 50 სმ სიღრმეზე „ატილას“ მარკის ღრმად გამაფხვიერებლის გამოყენებით.

ღრმად გამაფხვიერებელს ჩვეულებრივ გუთანთან შედარებით აქვს შემდეგი უპირატესობები: ღრმად გაფხვიერების დროს ინგრევა წინა წლებში ერთსა და იმავე სიღრმეზე (22-25 სმ) ხვნის შედეგად წარმოქმნილი ხნულის ძირი, რის შედეგად ნიადაგის ღრმა ფენებში უმჯობესდება ჰაერაცია და წყლის რეჟიმი; იზრდება ტენტევადობა; მიკრობიოლოგიური პროცესების ცხოველმყოფელობა და მცენარეს ექმნება ზრდა-განვითარების უკეთესი პირობები.

ამავე დროს საჭირო არ არის სახნავი გუთნით ნაღარად და ნაზურგად ხვნის მსგავსად ზოლებში აგრეგატის უქმი სვლები, რაც უზრუნველყოფს დროისა და საწვავის ეკონომიას; მცირდება წყლისმიერი და ქარისმიერი ეროზიული პროცესების ინტენსიობა; მცირდება საწვავის ხარჯი, რაც მიიღწევა ტექნოლოგიური ოპერაციების რაოდენობის და საწვავის ხარჯის შემცირებით ხვნის ოპერაციასთან შედარებით.

განოყიერება

თესვის დროს ნიადაგში უნდა შევიტანოთ რთული მინერალური სასუქები: ამოფოსკა, სუპრეფოსი, სუპერაგრო, ამოფოსი ან სხვა ანალოგი. კონკრეტულ შემთხვევაში შეტანილი სასუქების დოზები მოქმედი ნივთიერების სახით იანგარიშება წინასწარ დაგეგმილი მოსავლის, ნიადაგის ნაყოფიერების და ნიადაგიდან მოსავლით გამოტანილი საკვები ელემენტების რაოდენობის გათვალისწინებით.

თუ გვინდა 4 ტონა მარცვლის მიღება ამისათვის საჭირო იქნება 140 კგ, 60 კგ, C92 კგ მოქმედი ნივთიერების სახით.

სასუქის ფიზიკურ წონაში გადასაყვანად მოქმედი ნივთიერების რაოდენობა მრავლდება 100-ზე და მიღებული ციფრი იყოფა სასუქში საკვებ პროცენტულ შემცველობაზე.

ნათესის გამოკვების მიზნით უნდა გამოვიყენოთ ამონიუმის გვარჯილა, ფოსფომაჩვენა, კარბამიდი ან სხვა რომელიმე ანალოგი.

თესვა

საშემოდგომო ხორბალი ითესება მწკრივად და მობნევით (მცირე ზომის ნაკვეთებზე). არჩევენ მწკრივად თესვის რამდენიმე სახეს: ჩვეულებრივ მწკრივად (მწკრივთაშორის 15 სმ), ვიწრომწკრივად (მწკრივთაშორის 7,5 სმ), და ჯვარედინად თესვას.

აქედან უპირატესობა უნდა მიეცეს ვიწრომწკრივად და ჯვარედინად თესვას, მაგრამ თესვის ამ ორი წესიდან უკეთესია ვიწრომწკრივად თესვა, რადგან ჯვარედინად თესვის დროს ორჯერ მეტი დრო და საწვავი იხარჯება, ნიადაგი იტკეპნება და მწკრივების გადაკვეთის ადგილას მცენარეები ჯგუფ-ჯგუფად ამოდის.

ვიწრომწკრივად და ჯვარედინად თესვას განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიექცეს ქარისმიერი ეროზიის ზონებში, როგორიცაა დედოფლის წყაროს უკანა მხარე, გარდაბნის, მარნეულის, თეთრი წყაროს, მცხეთის და საგარეჯოს რაიონები.

საშუალოდ მიღებულია, რომ საშემოდგომო ხორბლის თესლის რაოდენობა ჰექტარზე არ უნდა იყოს 4-5 მილიონზე ნაკლები (180-200 კგ/ჰა). მკაცრი ზამთრის პირობებში, ასევე დასარევლიანებულ მინდვრებზე სათეს ნორმას ადიდებენ 6 მილიონამდე (250 კგ/ჰა).

საშემოდგომო ხორბლის თესვის ოპტიმალური ვადა ოქტომბრის თვეა

თესვის შემდეგ ნათესი უნდა მოიტკეპნოს საგორავით. ეს ღონისძიება განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია მშრალ, გვალვიან პირობებში და ქარისმიერი ეროზიის ზონებში.

ნათესის მორწყვა

საშემოდგომო ხორბალი, როგორც მთლიანმოთესილი კულტურა უნდა მორწყოს ვერტიკალური ფილტრაციით (მოღვარვით). ამ დროს წყალი ნაწილდება სარწყავი მოედნის ზედაპირზე მთლიან ფენად და ნიადაგში ვრცელდება ვერტიკალური მიმართულებით.

საჭიროა ჩატარდეს ნათესის სამი მორწყვა: თესვის შემდგომი სექტემბერი – ოქტომბერი; პირველი სავეგეტაციო (აღერების ფაზა) აპრილი – მაისი; მეორე სავეგეტაციო (დათავთავების ფაზა) ივნისი;

სავეგეტაციო მორწყვა უნდა დაიწყოს მაშინ, როცა ნიადაგის ტენიანობა ზღვრული ტენტევადობის 80-70%-ზე დაბლა დაიწევს.

მოღვარვით მორწყვასთან შედარებით უფრო პროგრესულია დაწვიმებით მორწყვა, რადგან ამ დროს არ ხდება ნათესში წყლის ჩადგომა და იძლევა სარწყავი წყლის ეკონომიას. მოღვარვით მორწყვის დროს 1 ჰა-ზე იხარჯება 600-800 მ3, ხოლო დაწვიმებით მორწყვისას 450-500 მ3 წყალი.

გამოკვლევები სარეველებზე და ჰერბიციდის შესხურება

ხორბლის ნათესში შეიძლება გამოვიყენოთ შემდეგი ჰერბიციდები:

1) ერთწლიანი ფოთლოვანი სარეველების წინააღმდეგ: ლენტემური – 1,0 ლ/ჰა; ესტერონი – 0,6-0,8 ლ/ჰა; გრანსტარი – 12 გრ/ჰა.

2) ერთწლიანი და მრავალწლიანი ორლებნიანი სარეველების წინააღმდეგ: დიანატი – 0,3-0,4 ლ/ჰა; ლოგრანი – 10-12 გრ/ჰა.

3) შვრიუკასა და სხვა მარცვლოვანი სარეველების წინააღმდეგ: პუმა სუპერი.

შესხურება ტარდება ნათესის ბარტყობის ფაზაში აღერებამდე. სამუშაო ხსნარის ხარჯვის ნორმა სატრაქტორო შემასხურებლით 200-300 ლ/ჰა, ხოლო თვითმფრინავით 30-40 ლ/ჰა.

ჰერბიციდთან ერთად ეფექტურია მიკროელემენტების შემცველი სასუქები (ორგანიკა 5 ლ/ჰა; ნუტრევანტი ან კრისტალონი 2-3 ლ/ჰა) შესხურება. ეს სასუქები ზრდის ჰერბიციდების მოქმედების ეფექტს, მცენარეს უხსნის ჰერბიციდით გამოწვეულ სტრესს და ახდენს მცენარის ფოთლოვან გამოკვებას მიკროელემენტებით (აპრილი).

გამოკვლევები მავნებელ-დაავადებებზე და მათ წინააღმდეგ ბრძოლა

სოკოვანი დაავადებებისა და ჟანგას წინააღმდეგ აღერების ბოლოს – დათავთავებამდე ნათესი უნდა დამუშავდეს ფუნგიციდებით (ფიტოკატენა – 6 ლ/ჰა, აგროკატენა – 6 ლ/ჰა ან სხვა ანალოგი).

ჟანგას წინააღმდეგ ასევე ეფექტურია ალტო-სუპერის გამოყენებაც 400 მლ/ჰა-ზე. სამუშაო ხსნარის რაოდენობა 200-300 ლ/ჰა.

მავნებლების (ბუგრი, ჭიჭინობელა, თრიფსი, რწყილი) გამოჩენისთანავე ნათესზე უნდა შესხურდეს ინსექტიციდი: ფასტაკი, შერპა, დეცისი 0,2-0,25 ლ/ჰა ან სხვა ანალოგი (მაისი).

მოსავლის აღება

ხორბლის მოსავლის აღება იწყება მარცვლის სანთლისებური სიმწიფის ბოლო პერიოდში. უფრო მოგვიანებით აღებას თან ახლავს დანაკარგები.

ზოგიერთ ჯიშებზე დანაკარგი 30-35%-საც აღწევს. მოსავლის აღების პერიოდში მარცლის ტენიანობა არ უნდა აღემატებოდეს 16-17%, წინააღმდეგ შემთხვევაში კომბაინით გამოლეწვა გაძნელდება და მარცვლის დანაკარგი გაიზრდება.

მცენარის მოჭრის სიმაღლე დამოკიდებულია ყანის მდგომარეობაზე. მშრალ ადგილებში მცენარე იჭრება 15-20 სმ სიმაღლეზე.

გამოლეწილი მარცვალი გადაიტანება კალოზე – ღია ფარდულის ქვეშ, სადაც ხდება მარცვლის საბოლოო გაშრობა ისე, რომ მარცვლის ტენიანობა არ უნდა აღემატებოდეს 13 – 14%-ს. მარცვალი გაიწმინდება სათანადო ტექნიკით და დახარისხდება.

ეკონომიკური ეფექტი

1 ჰა ხორბლის მოვლა-მოყვანაზე დანახარჯია 1926 ლარი, ხოლო შემოსავალი 3000 ლარი, წმინდა შემოსავალი კი შეადგენს 1074 ლარს.

საშემოდგომო ხორბლის მოთხოვნილება გარემო და კვების პირობების მიმართ

დაზამთრებამდე საშემოდგომო ხორბალი კარგად უნდა დაფესვიანდეს და განივითაროს როგორც პირველადი ისე მეორადი ფესვები და 10-15 სმ სიმაღლის მწვანე მასა, რისთვისაც ის თხოულობს ტენისა და საკვები ელემენტების მნიშვნელოვან რაოდენობას. მათი სიმცირის შემთხვევაში, მცენარე ძალზე სუსტად ვითარდება და ვერ აღწევს ნორმალურ პარამეტრებს.

სიჭარბის დროს, განსაკუთრებით აზოტის, მძლავრად იზრდება, ინვითარებს ნაზ ღეროსა და ფოთლებს, რის გამოც ზამთარში ყინვისაგან ზიანდება. აქედან გამომდინარე კვების პირობების რეგულირებას დიდი მნიშვნელობა აქვს ხორბლის განვითარების საწყის ეტაპზეც.

მიუხედავად იმისა, რომ ხორბალს გააჩნია ფუნჯა ფესვთა სისტემა, მარცვლეულთა შორის ყველაზე მაღალ მოთხოვნილებას აყენებს ნიადაგის სინოყივრის მიმართ, რაც განპირობებულია მის მიერ საკვები ელემენტების შეთვისების დაბალი უნარით.

აზოტისადმი მოთხოვნილების კრიტიკული პერიოდია ბარტყობის ფაზა, რომელიც იწყება შემოდგომაზე და ძირითადად გაზაფხულზე მიმდინარეობს. აზოტის დეფიციტი განსაკუთრებით შესამჩნევია გაზაფხულზე, რადგან ამ პერიოდში შეფერხებულია მიკროორგანიზმთა ცხოველმყოფელობა და ორგანული შენაერთების მინერალიზაცია სუსტად მიმდინარეობს, რის გამოც ნიადაგში შეინიშნება აზოტის მოძრავი შენაერთების დეფიციტი.

ხორბალი დიდ მოთხოვნილებას აყენებს ნიადაგის სინოყივრის მიმართ, ის მაღალ მოსავალს იძლევა, მხოლოდ საკვები ელემენტებით მდიდარ შავმიწებზე, აგრეთვე ალუვიურ და ყომრალ ნიადაგებზე. მისი ნორმალური განვითარებისათვის საჭიროა ნიადაგს ჰქონდეს ნეიტრალური ან სუსტმჟავე არეს რეაქცია, ე. ი. მისთვის ოპტიმალურია 6-7 pH.

ცუდად ხარობს მჟავე ნიადაგებზე. ამ კულტურის მოსაყვანად არ გამოდგება ჭაობიანი, ტორფიანი, დამლაშებული, მძიმე თიხნარი და ძლიერ გაეწერებული ნიადაგები.

ხორბლის კულტურისათვის საკვები ელემენტების ფიზიოლოგიური როლი, მათი სიმცირისა და სიჭარბის გარეგნული სიმპტომები

აზოტი

აზოტი ხორბლისათვის ერთ-ერთი ძირითადი საკვები ელემენტია. ის შედის ყველა მარტივი და რთული ცილების, ნუკლეინმჟავების, ქლოროფილის, ფოსფატიდების, ალკალოიდების, ვიტამინების, ფერმენტების და სხვა ორგანული შენაერთების შედგენილობაში. აქედან გამომდინარე აზოტით კვების პირობები დიდ გავლენას ახდენს ხორბლის ზრდა-განვითარებაზე.

აზოტის სიმცირის ნიშნები შეიძლება გამოვლინდეს, შემოდგომაზე ბარტყობის ფაზის დაწყებისთანავე და გაგრძელდეს გაზაფხულზეც, რაც გამოხატულებას პოულობს მცენარის მინისზედა ორგანოების და ფესვთა სისტემის ზრდის გაუარესებაში და დაკნინებაში, ბარტყობის ფაზის მკვეთრ შეფერხებაში. მცენარე ინვითარებს მოკლე და წვრილ მუხლთშორისებს, მცირე ზომის თავთავს. საგრძნობლად მცირდება თავთუნებისა და თავთუნში ჩასახული მარცვლების რიცხვი.

ამ ელემენტის სიმცირე განსაკუთრებით ძლიერ უარყოფითად მოქმედებს ფოთლების განვითარებაზე, რომელთაც ახასიათებთ მცირე ზომა და ღია მწვანე შეფერილობა. ძლიერი დეფიციტის შემთხვევაში ქლოროფილის დაშლის გამო ქვედა ფოთლები მთლიანად ყვითლდება, თითქმის ჩერდება ზრდა – განვითარების, რეპროდუქციული ორგანოების წარმოქმნის და მარცვლის დაპურების პროცესი, ჩქარდება მომწიფება.

აზოტით ხანგრძლივი შიმშილის დროს, ქლოროზით ავადდება და ხმება არა მარტო ქვედა, არამედ შუა და ზედა იარუსის ფოთლები, რომელთაც ყვითელ შეფერილობასთან ერთად ფოთლის ფირფიტის შუა ნაწილის ზემოთ გადაჭკრავს მოწითალო ელფერი. შემდგომში ასეთივე თანმიმდევრობით ხმება ყველა იარუსის ფოთლის ქსოვილები დამთლიანად მცენარე.

ხორბლის ზრდა-განვითარებაზე უარყოფითად მოქმედებს აზოტით ცალმხრივი ჭარბი კვება. ის ხელს უწყობს მძლავრი სავეგეტაციო მასის წარმოქმნას, სამაგიეროდ მკვეთრად ამცირებს რეპროდუქციული ორგანოების ჩასახვასა და განვითარებას, შესაბამისად მარცვლის ხვედრით წილს. ის ინვითარებს გრძელ და ნაზ თხელი უჯრედის კედლების მქონე მუქ მწვანედ შეფერილ ფოთლებსა და ღეროს, რის გამოც უხვნალექიან და ქარიან პერიოდში ადგილი აქვს ყანის მასიურ ჩაწოლას, რაც აძნელებს მექანიზებულ აღებას და იწვევს დიდი რაოდენობით მარცვლის ჩაცვენას.

გარდა ამისა აზოტით მოჭარბებული კვების დროს, ფოთლის ფირფიტის კიდეები მუქდება, ეცემა მცენარის ყინვა, დაავადებათა და ავადმყოფობათა მიმართ გამძლეობა.

აზოტით ნორმალური კვების შემთხვევაში ხორბალი ნორმალურად იზრდება, ინვითარებს მძლავრ ფესვთა სისტემას, კარგად ბარტყობს, უმჯობესდება რეპროდუქციული ორგანოების ფორმირება და განვითარება, იზრდება თავთავის სიგრძე და თავთუნების რიცხვი, პროდუქტიულობა და მოსავლიანობა. ძლიერდება ცილების სინთეზი, ხანგრძლივდება ორგანიზმის სიცოცხლის უნარიანობა, ჩქარდება ზრდა, რამდენადმე შენელებულია ფოთლების დაბერება.

ფოსფორი

ფოსფორი მონაწილეობს მცენარის ორგანიზმში მიმდინარე თითქმის ყველა სასიცოცხლო პროცესში, როგორიცაა: ფოტოსინთეზის, სუნთქვის, დუღილის, გამრავლების, ნივთიერებათა ცვლის, ნახშირწყლების და ცილების წარმოქმნის და დაშლისა და სხვა პროცესები.

ის შედის პროტოპლაზმის, ბირთვის, ჰორმონების, ვიტამინების, ფერმენტების ნუკლეინმჟავების, ნუკლეოტიდების, ნუკლეოპროტეიდების, ფოსფატიდების, ფიტინის, სახაროფოსფატების, მაკროერგული და სხვა ორგანული შენაერთების შედგენილობაში.

ფოსფორით ნორმალური კვება აჩქარებს ხორბლის ზრდა-განვითარებასა და მომწიფებას, უჯრედის კედლებს მატებს სიმტკიცეს, რის გამოც იზრდება მცენარის ჩაწოლის მიმართ გამძლეობა. ფოსფორიანი სასუქების გავლენით, იზრდება მოსავალში მარცვლის ხვედრითი წილი, უმჯობესდება მისი ქიმიური შედგენილობა, იზრდება შაქრებისა და სახამებლის შემცველობა, რაც თავის მხრივ ადიდებს ჯეჯილის ყინვა გამძლეობას.

ფოსფორის სიმცირე აფერხებს მინისზედა ორგანოებისა და ფესვთა სისტემის ზრდა-განვითარებას, აპირობებს მცენარის დაკნინებას, მისი უჯრედის კედლების გამსხვილებას და მოსავლის საგრძნობ შემცირებას. ფოსფორის სიმცირის ნიშნები პირველ რიგში ვლინდება ქვედა ფოთლებზე, რომლებიც თავდაპირველად იღებენ მუქ-მწვანე შეფერილობას, დეფიციტის შემთხვევაში მომწვანო-მოცისფრო ან ალისფერს. შუა და ზედა იარუსის ფოთლები თავდაპირველად ინარჩუნებენ მუქ მწვანე შეფერვას, მაგრამ შემდგომში ისინიც იცვლიან შეფერილობას, ფერხდება ან საერთოდ ჩერდება რეპროდუქციული ორგანოების წარმოქმნის და განვითარების, ყვავილობის და მოწიფების პროცესები.

მცენარე ინვითარებს პატარა ზომის თავთავს, მცირე რაოდენობით შეუუსებელი თავთუნებით. მარცვალიც შეუუსებელია, გაზრდილია ბაჟირი მარცვლების რიცხვი, რომლებიც ადვილად ექვემდებარებიან ჩაცვენას. თუ ამ ელემენტის დეფიციტი დიდხანს გაგრძელდა ფოთლის ძარღვთშორისი ქსოვილები იწყებენ კვდომას და გამუქებას. დავადების სიმპტომები შემდგომში შესაძლოა მთელ მცენარეზე გავრცელდეს.

ხორბლის ზრდა-განვითარებაზე არახელსაყრელ გავლენას ახდენს ფოსფორით ჭარბი კვებაც. ის ამცირებს სავეგეტაციო პერიოდის ხანგრძლიობას, მწვანე მასისა და შესაბამისად სასაქონლო პროდუქციის ოდენობას. მარცვალი ნაადრევად მწიფდება და მასში გროვდება დიდი რაოდენობით სინთეზურ პროცესებში გამოუყენებელი ფოსფორი. ფოთლები ნაადრევად ჭკნება და ხმება, მცენარე ადრე ამთავრებს ვეგეტაციას.

კალიუმი

ხორბლის მიერ გაცილებით დიდი რაოდენობით შეითვისება კალიუმი, ვიდრე აზოტი და ფოსფორი. ის მთავარ როლს ასრულებს ადენოზინტრიფოსფატის წარმოქმნაში, რომელიც ენერგიით ამარაგებს მცენარეში მიმდინარე ფოტოსინთეზის, შაქრებისა და ცილების და სხვა სინთეზურ პროცესებს. კალიუმი ააქტიურებს ბიოლოგიურ პროცესებს, კერძოდ გავლენას ახდენს ფერმენტთა აქტიობაზე, არეგულირებს გარემო პირობების შესაბამისად ბაგეების გახსნას და დახურვას, ადიდებს აზოტიანი სასუქების ეფექტურობას.

კალიუმის შემცველობა მეტია იმ ორგანოთა ქსოვილებში სადაც ინტენსიურად მიმდინარეობს უჯრედების დაყოფა, როგორიცაა მერისტემა, ახალგაზრდა ყლორტები და ფოთლები. მისი სიმცირის დროს მუხრუჭდება უჯრედის დაყოფა, ზრდა და გაჭიმვა. ხორბალი ინვითარებს მოკლე მუხლთშორისებს, შეფერხებულია მისი ზრდა-განვითარება,

გაგრძელება მე-5 გვ.-ზე

დასაწყისი მე-4 გვ.-ზე

მომწიფება, მცირდება მოსავლიანობა, გვალვა, ყინვა და სოკოვანი დავადებებისადმი გამძლეობა.

ამ ელემენტით ღარიბ ნიადაგზე სიმცირის ნიშნები შეიმჩნევა შემოდგომით ბარტყობის ფაზის დადგომისთანავე და პირველ რიგში ვლინდება ქვედა ფოთლებზე, რომლებიც იღებენ მუქ მწვანე შეფერილობას, არათანაბრად იზრდება ფოთლის ფირფიტა, რაც იწვევს მის დანაოჭებას. შიმშილის დროს ძველი ფოთლის კიდეების ქსოვილები თავდაპირველად ყვითლდებიან შემდგომში იწყებენ ხმობას და გამუქება – გაყავისფერებას.

ეს სიმპტომი იწყება ფოთლის წვერიდან და ვრცელდება ჯერ მთელ კიდეების გარშემოწერილობაზე, „კიდეების სიდამწვრე“, შემდგომ მთელ ძარღვთშორისებზე. იზრდება შემჭკნარი და ძირს დაშვებული ფოთლების რაოდენობა, ყოვნდება ყვავილების განვითარება, ფერხდება მარცვლის მომწიფება. მცირდება ეპიდერმისის სისქე, რის გამოც ადგილი აქვს ყანის მასიურ ჩაწოლას.

კალიუმის დეფიციტი აპირობებს ნახშირწყლოვანი და ცილოვანი ცვლის დარღვევას, ადიდებს სუნთქვის პროცესში შაქრების დანახარჯს, აპირობებს ბჟირი მარცვლების წარმოქმნას, ამცირებს თესლის აღმოცენებასა და სიცოცხლის უნარიანობას.

კალიუმით ნორმალური კვების დროს, იცვლება მცენარის ანატომიური აგებულება, ჩალაში მატულობს სკლერენქიმებისა და ეპიდერმისის სისქე, რაც პურეულს უდიდებს ჩაწოლის მიმართ გამძლეობას, იზრდება სახამებლის წარმოქმნა და დაგროვება.

კალციუმი

ამ ელემენტით შიმშილის სიმპტომები ვლინდება მჟავე ნიადაგზე მცენარის ზედა ფოთლებზე, რომლთა ძარღვთშორისები უფერულდება და ფირფიტაზე ჩნდება ღია თეთრი შეფერილობის ადგილები. ქვედა ფოთლები კვლავ ინარჩუნებენ მწვანე შეფერვას.

ძლიერი დეფიციტის დროს ღეროს წვერი კარგავს ტურგორს და ახალგაზრდა ქსოვილების უჯრედის კედლის დასუსტების გამო ქვემოთ იხრება ზედა ფოთლებთან და ყვავილედებთან ერთად. დავადებული ქსოვილები ლორწოვანდება და ერთმანეთს ეწებება. ფესვისა და ყლორტის ზრდის წერტილები ხმება.

მაგნიუმი

მაგნიუმის სიმცირის ნიშნები ხორბალზე შემოდგომითვე ვლინდება მჟავე ნიადაგზე ბარტობის ფაზაში, რაც გამოიხატება ქლოროფილის დაშლაში და მისი შემცველობის შემცირებაში, რის შედეგადაც ქვედა იარუსის ფოთლის ძარღვთშორისები ზოლებად უფერულდება და ღია ყვითელი და მწვანე შეფერილობა ერთმანეთს ენეცვლება, ფოთლის ფირფიტა კი შესამჩნევად ეხვევა ზემოთა მხარეს.

ამასთან ერთად თავდაპირველად ფოთლის წვერის და შემდგომ კიდეების მთელ გარშემოწერილობაზე ჩნდება მუქი წითელი ან მოიისფრო ზოლი, რომელიც თანდათან ვრცელდება ფირფიტის შუა გულისაკენ. მთელი მცენარე ქვემოთ არის დახრილი ამ ელემენტით ძლიერი შიმშილის დროს ქვედა ფოთლები ჯერ კიდევ შემოდგომაზე იწყებს ხმობას და გამოზამთრების პერიოდში მრავალი მცენარე იღუპება. დარჩენილი მცენარეები კი 8-12 დღით აგვიანებენ მომწიფებას.

ბორი

ბორის სიმცირით განპირობებული ფიზიოლოგიური დავადებები ვლინდება კარბონატულ, ახლად მოკირიანებულ და ჭაობიან ნიადაგებზე მცენარის ზედა მოზარდ ორგანოებზე. განსაკუთრებით ძლიერ იჩაგრება ყლორტებისა და ფესვების ზრდის წერტილები, რომლებიც ძლიერი დეფიციტის შემთხვევაში იღუპებიან.

ხორბალი ინვითარებს პატარა მახინჯ დატოტვილ თავთავს, შემცირებულია თავთუნების და გაზრდილია სტერილური ყვავილების რიცხვი, რადგან მის მტვრის მარცვლებს დაკარგული აქვთ განაყოფიერების უნარი, რის გამოც ამ ელემენტის სიმცირის დონის შესაბამისად გაზრდილია უმარცვლო თავთუნების რიცხვი. ბორის სიჭარბე აპირობებს მახინჯი თავთავების წარმოქმნას.

თუთია

ამ ელემენტით შიმშილი შეინიშნება კარბონატულ, მძლავრად მოკირიანებულ ნიადაგებზე და ფოსფორიანი სასუქების მაღალი დოზების გამოყენებისას, რის გამოც იჩაგრება მცენარის ახალგაზრდა ორგანოები, რომლებიც ქლოროფილის ბიოსინთეზის დარღვევის გამო იღებენ ძალზე ღია მოთეთრო-მოყვითალო შეფარილობას.

თუთიის ხანგრძლივი დეფიციტის შემთხვევაში ეს სიმპტომები ვრცელდება შუა და ქვედა იარუსის ფოთლებზეც, ფერხდება უჯრედების დაყოფა, ფოტოსინთეზის, სახამებლისა და საქაროზას წარმოქმნის პროცესები, რაც აისახება ხორბლის ზრდა-განვითარებისა და მოსავლიანობის შემცირებაში.

მანგანუმი

ხორბლის ქვეშ მანგანუმით შიმშილი შეინიშნება კარბონატულ და ტორფიან ნიადაგებზე, აგრეთვე ხსნარში რკინის მოძრავი შენაერთების მაღალი შემცველობისას, რაც გამოიხატება ფოთლის ძარღვთშორისი ქლოროზის განვითარებაში, რის გამოც ფირფიტა ზოლებად უფერულდება, აჭრელებულია და იღებს ყვითელ ან მოყვითალო-მოწითალო შეფერილობას.

მანგანუმით შიმშილის გახანგრძლივებისას ადგილი აქვს ქლოროზით დავადებული ქსოვილების ხმობას და ყავისფერი ლაქების წარმოქმნას. ხანგრძლივი დეფიციტის პირობებში ქლოროზით ავადდება ქვედა იარუსის ფოთლებიც.

მოლიბდენი

მჟავე ნიადაგებზე მოლიბდენი გადადის ძნელადხსნად ფორმაში, რის გამოც ასეთ პირობებში ხორბალზე ხშირად შეინიშნება მისი სიმცირის ნიშნები, რაც აისახება აზოტის ცვლის დარღვევის გამო ფოთლების ღია მწვანე შეფერილობის წარმოქმნაში.

მოლიბდენით შიმშილის დროს ადგილი აქვს ძარღვთშორისი ქლოროზის განვითარებას. დაძარღვა მწვანე შეფერილობის რჩება. ქლოროზით დავადებული ფოთლის კიდეები ზემოთა მხარეს არის ამოხვეული, ფირფიტის ქსოვილები ამობურცულია. შემდგომში დავადებული ფოთლები იწყებს ხმობას.

ხორბლის მოთხოვნილება საკვებ ელემენტებზე

ხორბალი კვების პირობების მიმართ მაღალი მოთხოვნილებით გამოირჩევა ვინაიდან მის ფესვთა სისტემას არ შესწევს ძნელადხსნადი შენაერთებიდან საკვები ელემენტების შეთვისების უნარი. მის მიერ საკვები ელემენტების შთანთქმა ძლიერ განსხვავებულია განვითარების ფაზების მიხედვით.

განსაკუთრებით მაღალ მოთხოვნილებას აყენებს აზოტისა და ნაცრის ელემენტების მიმართ აღერებისა და დათავთავების ფაზაში. ამ პერიოდში ის ითვისებს საკვები ელემენტების ძირითად რაოდენობას, დაახლოებით 100-120 კგ აზოტს, 40-50 კგ ფოსფორს და 80-100 კგ კალიუმს. ამ რაოდენობით საკვები. ელემენტების ნახევარიც ვერ გამონთავისუფლდება ნაყოფიერ ნიადაგებზეც კი. ამიტომ აუცილებელია მინერალური და ორგანული სასუქების ერთობლივი გამოყენება.

ორგანული სასუქების და ძირითადი საკვები ელემენტების ნორმები ხორბლის კულტურისათვის

მინერალური და ორგანული სასუქების ოპტიმალური ნორმების შეტანას ძალზე დიდი მნიშვნელობა აქვს საშემოდგომო ხორბლის მაღალი და ხარისხიანი მოსავლის მისაღებად.

ხორბლის სხვადასხვა ჯიშები არაერთნაირად რეაგირებენ მინერალური კვების გაუმჯობესებაზე, რაც განპირობებულია მათი მაღალი პოტენციალური შესაძლებლობებით და ჩაწოლის მიმართ გამძლეობით, ამასთან მაღალმოსავლიანი ჯიშები მოითხოვენ სასუქების უფრო მაღალ ნორმებს.

საშემოდგომო ხორბლისათვის ორგანული სასუქების ოპტიმალურ ნორმა შეადგენს 20-30 ტ ჰა-ზე, ტენიან და სარწყავ პირობებში ის უფრო მაღალ ეფექტს იძლევა, ამიტომ მის ნორმას ადიდებენ 30-40 ტონამდე. უფრო მაღალი ნორმების შეტანა გაუმართლებელია როგორც ეკონომიკური, ისე აგრონომიული თვალსაზრისით, ვინაიდან სხვაობა მოსავლის მატებაში მცირეა, მათ გადაზიდვაზე და შეტანაზე გაწეული ხარჯები იმდენად დიდდება, რომ ვერ ნაზღაურდება მიღემული მოსავლის ნამატით. ამასთან ერთად მცირდება ჯეჯილის გამოზამთრების უნარიც. მშრალ და გავალვიან რაიონებში ნაკელის ნორმა უნდა შემცირდეს 15-20 ტ/ჰა-მდე.

საქართველოს საწყავი მიწათმოქმედების სხვადასხვა ზონაში საშემოდგომო ხორბლის ქვეშ, ნიადაგურ კლიმატური პირობებისა და აგროტექნიკის დონის გათვალისწინებით რეკომენდირებულია შეტანილი იქნეს 60-120 კგ აზოტი, 60-90კგ ფოსფორი და 60 კგ კალიუმი. ურწყავ პირობებში N60 P60K30.

მოამზადა
ალექსანდრე გიგილოშვილმა

ტრენინგი ყვარლის მუნიციპალიტეტის ფერმერებისთვის

შპს სამეცნიერო-საწარმოო გაერთიანება „ევრიკას“-ს მიერ ჩტარებული მრავალწლიანი ფუნდამენტური კვლევების და ცდების შედეგად შეიქმნა მცენარეთა ზრდის უნუვერსალური სტიმულატორი „ალზურინი“, რომელიც ეფექტურად გამოიყენება მარცვლოვან, ერთწლიან და მრავალწლიან კულტურებში.

„ალზურინის“ დადებითი თვისებები ვლინდება შემდეგში:

- აჩქარებს მცენარეთა აღმოცენებას;
- აძლიერებს ფესვთა სისტემას;
- ამაღლებს მინერალური ნაერთების, საკვები ნივთიერებების ათვისების კოეფიციენტს;
- ზრდის ფოთლების ზომას და მასში ქლოროფილის რაოდენობას;
- ასტიმულირებს მცენარის განვითარებას, აჩქარებს ზრდას;
- აძლიერებს მცენარეთა წინააღმდეგობას დაავადებების და სხვა უარყოფითი ფაქტორების მიმართ;
- მკვეთრად იზრდება მოსავლიანობა და მწვანე მასის რაოდენობა;
- ამაღლებს ნაყოფის ხარისხობრივ მაჩვენებლებს;
- ძლიერი ბარტყობის შედეგად შესაძლებელია თესვის ნორმის შემცირება 1,5-ჯერ, რაც იძლევა დამატებით ეკონომიკურ ეფექტს.
- 20-25 დღით აჩქარებს მოსავლის აღებას, რაც ტექნიკის და მუშა ხელის ეფექტურად გამოყენების საშუალებას გვაძლევს.

შემადგენლობა: ჰუმანური მჟავები და მისი მარილები, მიკროორგანიზმები, ამინომჟავები, მცენარეთა ზრდის სტიმულირებისთვის საჭირო სხვა ორგანული ნაერთებით გამდიდრებული ბიოჰუმუსი და მიკრო-მაკროელემენტების სრული კომპლექტი (Ka, Ga, Fe, Mg, Mn, B, Zn, CL, S, Gu, Ni, Mo).

გამოყენების ინსტრუქცია

მარცვლოვანი, პარკოსანი კულტურების (ხორბალი, ქერი, შვრია, ჭვავი, სოია) 1 ტ. თესლის მექანიზირებულად დასამუშავებლად გამოიყენება 4 ლიტრი „ალზურინი“, 0,5-1,5 ლიტრი ფუნგიციდი, 150-200 მლ მიმწეპებელი, 5-7 ლ. წყალი. 1 ტ სიმინდის თესლის დასამუშავებლად – 7 ლ „ალზურინი“, 0-5-1-5 ლ ფუნგიციდი, 150-200 მლ მიმწეპებელი, 3-4 ლ წყალი. ფოთლოვანი გამოკვებისას ბარტყობის (3-4 ფოთლის სტადიაში) და აღერების ფაზაში (ჰერბიციდით დამუშავებიდან ან დამუშავებამდე ორი კვირის ინტერვალით) 1 ჰექტარზე გამოიყენება 2 ლ „ალზურინი“, 200 მლ მიმწეპებელი, 200 ლ წყალი.

თესლის ხელით დამუშავება: მუშა ხსნარში (ალზურინი/წყალი 1:100) მუდმივი აერაციისა და პერიოდული მორევის პირობებში ათავსებენ შემდეგი კულტურების თესლებს: ხორბალი, ქერი, შვრია, ჭვავი – 10 სთ, სიმინდი, ხახვი, კომბოსტო, პრასი – 24 სთ, ლობიო, ნიორი, მწვანე ხახვი – 5 სთ, სოია – 3 სთ, მზესუმზირა, მწვანილი – 12 სთ, ნესვი-საზამთრო, კიტრი, გოგრა – 14 სთ, პომიდორი – 20 სთ, წინიბურა – 1 სთ, ჭარხალი – 36 სთ. ხსნარში მხოლოდ ერთი კულტურის თესლის მოთავსება შეიძლება. თესლი გაიჟღინთება და ჩაიძირება, ხოლო უვარგისი თესლი ამოტივტივდება და უნდა მოვაშოროთ, შემდეგ თესლი უნდა გავაშროთ მზის სხივების მოხვედრის გარეშე და 2-4 დღის განმავლობაში დავთესოთ. კარტოფილის ტუბერებს, სხვა კულტურების ბოლქვებს ათავსებენ მუშა ხსნარში (1:100) 1,5 საათით და რგავენ. დასხურებით დამუშავების შემთხვევაში ათავსებენ განიავებად შენობაში 20-25 გრადუს ცელსიუს ტემპერატურაზე, 80-95 % ტენიანობით და 3-5 დღის განმავლობაში რგავენ. ჩითილების ფესვებს ათავსებენ მუშა ხსნარში 24-36 საათით, კალმებს – 72 საათით და შემდეგ რგავენ. უკეთესი შედეგის მისაღებად სასურველია ყვავილობამდე და ყვავილობის შემდეგ შესხურება.

მრავალწლიან მცენარეებში გამოყენება რეკომენდირებულია გაზაფხულზე კვირტების ამოყრამდე შესხურების მეთოდით, ან უფრო მეტი ეფექტურობისათვის ფესვს მიეწოდება გრუნტის შპრიცით, ან ნიადაგში გაკეთებული ხვრელის მეშვეობით მცენარის წლოვანებისა და ზომის მიხედვით 1-5 ლ მუშა ხსნარი, წელიწადში 1-2-ჯერ. გამოყენებისას უნდა იქნეს დაცული აგროტექნიკური ღონისძიებების მიღებული რეგლამენტი. არ არის ტოქსიკური, არ აზიანებს კანს, არ ვნებს ცხოველებს და ფუტკარს, არ აზიანებს გარემოს.

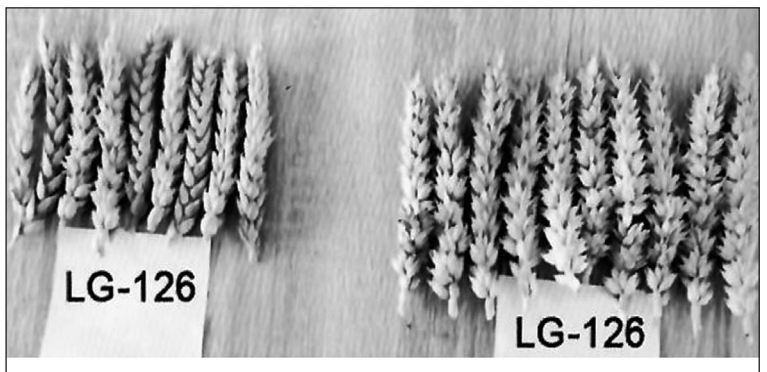
„ალზურინი“ რეგისტრირებულია საქართველოს სოფლის მეურნეობის სამინისტროს მიერ.

რუსეთის ფედერაციაში, 2016-2021 წლებში ჩატარებული მონიტორინგის შედეგად „ალზურინის“ გამოყენებით ხორბლის მოსავალი მნიშვნელოვნად გაიზარდა, ვიდრე სხვა სტიმულატორების გამოყენებისას.

7 სექტემბერს სოფლის მეურნეობისა და გარემოს დაცვის სამინისტროს ყვარლის საინფორმაციო-საკონსულტაციო ცენტრში ბიოსტიმულატორის მოქმედების და მიღებული შედეგების გაცნობის მიზნით გაიმართა ტრენინგი, რომელსაც უძღვებოდნენ შპს სამეცნიერო-საწარმოო გაერთიანება „ევრიკა“-ს დირექტორი ზურაბ ქორთუა და სოფლის მეურნეობის მეცნიერებათა დოქტორი ალექსანდრე სხირტლაძე.

ბიოსტიმულატორით ყვარლელი ფერმერები დაინტერესდნენ და გადაწყვიტეს მომავალი წლიდან საკუთარ მეურნეობაში გამოიყენონ.

ალექსანდრე გიგილოშვილი



საკონტროლო **ალზურინი**

ვენახების საკადასტრო ამონაწერის გარეშე ყურძნის ჩაბარება არ მოხდება!

ვენახების საკადასტრო ამონაწერი, ბოლო ორი კვირის განმავლობაში, 2000-ზე მეტმა მევენახე ფერმერმა მიიღო.

2021 წლიდან, რთველის დროს, ვენახების საკადასტრო ამონაწერის გარეშე, მევენახე ღვინის საწარმოს ყურძენს ვერ ჩააბარებს.

ვენახების რეგისტრაცია და კადასტრის ამონაწერით მოსავლის ჩაბარება ყველა მევენახისთვის სავალდებულო გახდა.

ფერმერებს ვენახების რეგისტრაცია და ვენახის საკადასტრო ინფორმაციის განახლება ამ ეტაპზე ყვარლის საინფორმაციო-საკონსულტაციო ცენტრში შეუძლიათ.

ვენახების კადასტრის პროგრამასთან დაკავშირებული დამატებითი ინფორმაციის მისაღებად, დაინტერესებულ პირებს შეუძლიათ დაუკავშირდნენ გარემოს დაცვისა და სოფლის მეურნეობის სამინისტროს ცხელი ხაზს – 1501.

ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერის

ბ რ ძ ა ნ ე ბ ა

ბრძანება:**ბ88.88212581**
თარიღი:**15/09/2021**

ყვარლის მუნიციპალიტეტის საკუთრებაში არსებული ქონების პრივატიზების მიზნით საჯარო 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 უპირობო 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 თავმჯდომარის მოვალეობის შემსრულებელს ვალერი გოქსაძეს აუქციონის შესახებ ინფორმაციის კანონმდებლობით გათვალისწინებულ საინფორმაციო საშუალებებში გამოქვეყნება.

3. აუქციონის ჩატარება უზრუნველყოს ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერის 2021 წლის 16 მარტის #126 ბრძანებით შექმნილმა ყვარლის მუნიციპალიტეტის ,,საპრივატიზაციო და სააუქციონო" კომისიამ.

4. ბრძანება ძალაშია ხელმოწერისთანავე.

5. ბრძანების გასაჩივრება შესაძლებელია გურჯაანის რაიონულ სასამართლოში ერთი თვის ვადაში(მის: ქ. გურჯაანი, სანაპიროს ქ. #24).

როსტომ სესიაშვილი

ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერია-მერი

გამოყენებულია კვალიფიციური ელექტრონული ხელმოწერა/ ელექტრონული შტამპი

ყვარლის მუნიციპალიტეტი პრივატიზების მიზნით აცხადებს აუქციონს მუნიციპალიტეტის საკუთრებაში არსებულ ქონებაზე:

ლოტის N	ქონების დასახელება და მისამართი	სასოფლო-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. ალმატი	27094 (2851 კვ.მ. ვრცელდება სერვიტუტის უფლება)	-	57.36.51.007	54188	10838	2710	50
2	ს. ალმატი	8493	-	57.99.51.065	25479	5096	1274	50

აუქციონში გამარჯვებულის გამოვლენის კრიტერიუმია:

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

2. სააუქციონო პირობები:

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: 300563394;

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. თუ აუქციონში გამარჯვებული პირი უარს განაცხადებს აუქციონის შედეგების ოქმის ხელმოწერაზე, მას ჩამოერთმევა აუქციონში გამარჯვებულის სტატუსი და შეტანილი „ბე" არ დაუბრუნდება.

6. აუქციონში გამარჯვებულის გამოვლების კრიტერიუმია საწყის გასაყიდ ფასსზე ბიჯის დანამატის შედეგად მაქსიმალური ფასის გადახდა და აუქციონის პირობების დაკმაყოფილება;

7. აუქციონში გამარჯვებული ვალდებულია ხელშეკრულების გაფორმებიდან 15 კალენდარული დღის ვადაში მითითებულ საბანკო ანგარიშზე გადაიხადოს ყვარლის მუნიციპალიტეტის საკუთრებაში არსებული ქონების საპრივატიზებო საფასური, რომელიც შეესატყვისება მის მიერ აუქციონზე დასახელებულ საბოლოო ფასს.

8. გარიგებათა გაფორმების წესი და მყიდველის პასუხისმგებლობა განისაზღვრება საქართველოს მთავრობის 2014 წლის 8 დეკემბრის №669 დადგენილების შესაბამისად.

9. აუქციონი ტარდება 2021 წლის 19 ოქტომბერს 15 საათზე. აუქციონში მონაწილეობაზე განაცხადების მიღება მიმდინარეობს 2021 წლის 20 სექტემბრიდან 19 ოქტომბრის ჩათვლით 12 საათამდე, სამუშაო დღეებში. მისამართი: ქ. ყვარელი, კუდიგორის ქ. №1

10. 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: № 571 149 696; № 577 062 844; ყვარლის მუნიციპალიტეტი.

პ ო ე ზ ი ა

ვუძღვნი ძვირფას მეუღლეს – მიხეილს

მერე რა, ვივლი დედამიწაზე
უშენოდ, ალბათ ასე მეწერა,
გაზაფხულები მოვლენ და წავლენ
უძალო ვიტყვი ალბათ – მერერა!

აივსებიან სინანულებით
კლდენი, მინდვრები, ტყენი და ველნი,
შენ სამუდამოდ გული მატკინე
გეტყვი რომ – რა ვქნა... მე აღარ გელი.

მომენატრები ისე ძალიან
ამ მონატრებას არვინ აწონის,
შენ დაინახავ მერე ზეციდან
დარდებს ძირს დაყრილს, მზეზე გაწოლილს.

ნისლს შემოიხვევს მთები, ქედები
მერე იტყვიან რაღაცა ამბავს,
ო, რა უაზროდ დავეხეტები
ვეძებ წყალს, შენი ხელების ნაბანს.

ვეძებ შენს სიტყვებს, შენს გუგუნა ხმას,
რომელიც ახლაც ჩამესმის ყურში,
მინდა მოხვიდე, შემოგეხვიო
და სიყვარულით ჩაგიკრა გულში.

გთხოვ! მაპატიე, თუ კი ოდესმე
რაღაცა მცირე თუ განწყენინე,
ის აღარ მინდა, ვინც ვარ, რომ ვიყო
ალბათ მოვირგებ სხვადასხვა მიზნებს.

დამემშვიდობე! ახლა კი წადი!
ოღონდ მითხარი, რომ ისევ მნახავ,
მაგრამ რა ვუყო ამ მონატრებას
ამ მონატრებას მითხარი – ახლა?!

თუ შეგიყვარდი...

თუ შეგიყვარდი, რა მოხდა მერე
ხომ უყვარდებათ ასე ქალები
ამას იტყვიან შენი თვალები
დღეების სწრაფი ფერისცვალებით.

თუ შეგიყვარდი, ეს სიყვარული
ატარე გულში... სათუთად... ფრთხილად,
და აარიდე ნანატრი გრძნობა
ავგაროზს, ავთვალს, შფოთსა და ხიფათს.

თუ შეგიყვარდი, ნურსად ნუ წახვალ
არ დაგეფანტოს გრძნობები სადმე,
გამომიგზავნე წერილი ჩუმად
და დაანერე მას – „მოკითხვამდე".

თუ შეგიყვარდი? ნუ მეტყვი სიტყვით
რომ სიყვარულით დნები და იწვი,
თუ შეგიყვარდი? მაცალე ცოტაც
ქალს მეტი ძალუძს, შენც კარგად იცი!

თუ შეგიყვარდი? შენმა ოცნებამ
მითხრას, რომ ჯერ ვარ ისევე ბავშვი,
რომ სიყვარულზე რაღაცა მითხარ
მე კი ვერ მივხვდი, ვერ მივხვდი მაშინ.

თუ მოხვალ ერთხელ ჩემს წასაყვანად
ვიცი, რომ სადღაც დაგემალები,
დაგემალები, რადგან შემრცხვება
ჩემი და იცი? შენი თვალების.

გიყვარვარ კიდევ? თვალებმა მითხრას
და მაგრძნობინე მშვენიერება,
რომ ერთი ნახვით, რომ ერთი დარდით
რომ კარს მომადგა ბედნიერება.

თუ შემიყვარდი, ყველაფერს დავთმობ
ამ ცას, ამ მიწას, ამ გალაკტიკას,
მე შენთან ერთად ვიპოვი სხვა მზეს
ასე უბრალოდ... ასე მარტივად...

წამიყვანე... წამიყვანე მთებში

წამიყვანე, წამიყვანე მთებში
გამარიდე „სიბილწეს" და ავთვალს,
ამატარე ბილიკები ფრენით
გინდ გავუსწროთ ფრინველს, სწრაფს და ფრთამალს.

შევაბიჯოთ შორს, უსიერ ტყეში
ტანაყრილ ხეებთან დგომა მინდა,
ავუჩქაროთ ნაბიჯს კარგო, თორემ
სადაცაა, ეს მზეც გადავიდა.

იქ, ჩანჩქერთან, გთხოვ დამტოვე მარტო
რომ გავშიშვლდე... დავდგე მზესთან ერთად,
და ვთქვა ჩემთვის – ეს მშვენიერება
ნუთუ ჩემთვის მოავლინა ღმერთმა!

ან სიშიშვლე რად მომინდა ასე,
შენ ახლოს ხარ, მაგრამ მე ვერ მხედავ,
შხეფებმა სულ დამიწინწკლა სახე
ვთამამდები, დაძახებას ვბედავ.

მოდი, კარგო, ჩავირბინოთ მინდვრად
ყაყაჩოებსაც შევავლოთ ხელი,
აგერ, კარავიც გავშალოთ მშვიდად
მდელოსფერი... სანატრელი... თხელი.

მერე დავწვეთ ბალახებზე, კარგო
ყვავილები ჩამაწანი თმაში,
გთხოვ! დავრჩეთ ამ ველსა და მინდორში
არ წავიდეთ, არ წავიდეთ სახლში.

სიყვარულზე აღარ მითხრა უარი
აღარ თქვა, რომ დაველოდოთ ზამთარს,
შევაჩეროთ დრო, თუნდ ერთი წამით
მერე გეტყვი... გეტყვი მერე მთავარს.

არც გაზაფხულს დავულოდოთ, კარგო
არც მინდორში პეპლის შემოსევას,
უშენოდ იმ ტყე-ღრეში ვერ ვივლი
მღლის ცრემლი და... უსაშველო სევდა.

წამიყვანე, ამიყვანე მთებში
გააჩერეთ დრო, წუთი და წამი,
მე ნათქვამი – ყველა ზღაპრის მჯერა
მჯერა ჩვენი – უჩვეულო ღამის!!

ნათია სირაძე-კახიძე

ნიკოლოზ ბარათაშვილის სახლ-მუზეუმი

მსოფლიოს უყვარს ქართველი ხალხი და საქართველო. ყველას აინტერესებს მოინახულონ საქართველო და ასევე ნიკოლოზ ბარათაშვილის სახლ-მუზეუმი, რომ უფრო ახლოს გაეცნონ მის შემოქმედებას.

სახლ-მუზეუმის თანამშრომლები დაწვრილებით აგიხსნიან ნიკოლოზ ბარათაშვილის ცხოვრებას, მის ფიზიკურ გარეგნობას, პოეზიას. მადლობა მათ.

მუზეუმის შთაბეჭდილებათა წიგნში წერენ: „პოეტი ნიკოლოზ ბარათაშვილი სიყვარულს აღმერთებს, უკვდავყოფს და გვასწავლის პოეზიას.

მერი პატარაძლიშვილი

სიმსივნე კვდება, როცა ამ 7 პროდუქტს მიირთმევთ – დაიწყეთ დღეიდან

უახლესი სამედიცინო კვლევები გვარწმუნებენ, რომ ქვემოთ ჩამოთვლილი 7 პროდუქტი უებარია ონკოლოგიური დაავადებების შემთხვევაში, ხელს უშლის სიმსივნური უჯრედების წარმოქმნას.

ეფექტურად გამოიყენება პროფილაქტიკური მიზნით, თუმცა არსებობს მოსაზრება, რომ ქიმიოთერაპიაზე უკეთ მოქმედებს.

რაც ყველაზე მთავარია, პროდუქტები ყველასთვის საყვარელი და პოპულარულია:

- კერი (თევზის ან ხორცის ცხარე საწებელი) – მზადდება კურკუმას ფესვით
- მწვანე ჩაი
- შავი შოკოლადი
- ჟოლო
- მოცვი
- პომიდორი
- წითელი ღვინო

ჩამოთვლილ 7 პროდუქტს ეფექტური ანტიანგიოგენური ძალა აქვს, ხელს უშლის სისხლში სიმსივნური უჯრედების გამრავლებას.

კურკუმა

სხვა უამრავი დადებითი თვისების გარდა, კურკუმა შესანიშნავად წვავს ცხიმს.

ყავა და მწვანე ჩაი

ყავა და მწვანე ჩაი საკმაოდ სასარგებლოა და სხვადასხვა სახის სიმსივნესთან ბრძოლაში დაგეხმარებათ.

შავი შოკოლადი

სიმსივნესთან ბრძოლა, ტკბილეულზე საბოლოოდ უარის თქმას არ ნიშნავს. მთლიანობაში, შავი შოკოლადი ძალიან სასარგებლოა: ის აძლიერებს გულს, ამაღლებს განწყობას და ებრძვის მავნე ქსოვილებს.

მოცვი და ჟოლო

დასახელებული კენკრა წარმოუდგენლად სასარგებლოა სიმსივნის პროფილაქტიკისთვის.

პომიდორი

ჰარვარდის უნივერსიტეტში ჩატარებული კვლევით, ის, ვინც თვეში 4-ჯერ მაინც იღებს პომიდვრის სოუსს ან პომიდვრით დამზადებულ კერძს, პროსტატას კიბოს რისკს ორჯერ ამცირებს.

წითელი ღვინო

წითელ ღვინოში მოიპოვება ძლიერი ანტიოქსიდანტი – რესვერატროლი, რასაც ყურძნის კანი შეიცავს.

უამრავი კვლევით დამტკიცებულია, რომ რესვერატროლი ანადგურებს ბაქტერიებს, ვირუსებსა და სოკოს.

დღის დოზა – 200-600 მკგ გახლავთ. გახსოვდეთ, რომ 225 მლ წითელი ღვინო 640 მკგ-მდე რევერატროლს შეიცავს. შესაბამისად, თქვენთვის დღის დოზა დღეში 100 მლ-ია.

გ ა მ ო ს ა თ ხ ო ვ ა რ ი

დავით ჭერაშვილი

უსასტიკესმა კოვიდ ვირუსმა იმდენი ადამიანის სიცოცხლე შეინწირა, რომ ადამიანები ახლობლების დაკარგვით გამოწვეულ მწუხარებას ვეღარ უმკლავდებიან. ამ ქვეყნიდან მიდიან გამორჩეული პიროვნებები და გვიტოვებენ ტკივილიან მოგონებებს. ერთ-ერთი მათგანი გახლავთ დავით ჭერაშვილი, რომელიც ახლახანს გავაცილეთ ზეციურ საქართველოში.

ყვარელმა კიდევ ერთი ღირსეული მამულიშვილი დაკარგა, შვილებმა მზრუნველი მამა და შვილიშვილებმა უსაყვარლესი პაპა.

დაუჯერებელია წარმოდგენა იმისა, რომ ჩვენს გვერდით აღარ არის ვაჟკაცი, სამშობლოს უსაზღვროდ მოსიყვარულე პატრიოტი, კარგი მეოჯახე და მეგობარი.

ბატონი დავითი 1959 წელს დაიბადა ქ. ყვარელში, სწავლობდა რუსულ საშუალო სკოლაში, ხოლო 1981 წელს დაამთავრა თელავის იაკობ გოგებაშვილის სახელობის პედაგოგიური ინსტიტუტი ფილოლოგიის სპეციალობით.

აქედან იწყება დავითის საინტერესო და შემოქმედებითი ცხოვრების გზა.

დიდხანს იყო ყვარლის რუსული საშუალო სკოლის სასწავლო ნაწილის გამგე, ათეული წლების განმავლობაში მუშაობდა დედაქალაქში სხვადასხვა პრესტიჟულ თანამდებობაზე. ბოლოს კი ყვარლის რაიონში გახსნა ნავთობის პროდუქტების სარეალიზაციო ბაზა და რაიონის საწარმოებსა და ორგანიზაციებს შეუფერხებლად ამარაგებდა ყველა სახის საწვავით.

ბოლო, სამი წლის განმავლობაში ყვარლის მუნიციპალიტეტის კეთილმოწყობის სამსახურში მონიტორინგის ხელმძღვანელად იმუშავა, სადაც მან კვლავ გამოავლინა ორგანიზატორული ნიჭი და უმაღლესი პასუხისმგებლობა.

ღირსეული მშობლების სასახელო შვილი იყო და ასევე ღირსეულად განვლო ამ წუთისოფლის ნარ-ეკლიანი გზა. იყო სულით მდიდარი, განათლებული, შეუპოვარი, მისაბაძი და უღალატო მეგობარი, ყველას ჭირისა და ლხინის გამზიარებელი. სწორედ ამ თვისებების გამო მოიპოვა სიყვარული ახლობლებში, მეგობრებში და მუნიციპალიტეტის მოსახლეობაში.

დასანანია, რომ ასეთი დიდსულოვანი კაცი ნაადრევად გამოაკლდა აქტიური ცხოვრების ფერხულს.

სამწუხარო კი ისაა, რომ დავითმა თავისი ავადმყოფობის შესახებ შვილებს და ახლობლებს თავის დროზე არ გაუმხილა, როცა შველა შეეძლოთ, ხოლო უსაყვარლესი მეუღლის, ქალბატონ ქეთევანის გარდაცვალების მწუხარებამ და განცდილმა ნერვიულობამ კიდევ უფრო დააჩქარა დაავადების მიმდინარეობა და მიუხედავად შვილების, ახლობლების დიდი მცდელობისა, ვეღარ გადაარჩინეს.

ეჭვი არ მეპარება, რომ დავით ჭერაშვილის სახელი და ხსოვნა დიდხანს არ წაიშლება, რადგანაც მისი შესანიშნავი შვილები მარიამი და ზურაბი, სიძე კახა ბუხრაძე, შვილიშვილები ლუკა და ილია, რძალი – ნინა ჯიქია ცხოვრებას აგრძელებენ და ყოველთვის გაიხსენებენ.

ალალი იყოს შენთვის მადლიანი ყვარლის მიწა, უფალს ვთხოვ, ნათელში ამყოფოს შენი ვაჟკაცური სული.

მეგობრების სახელით
ალექსანდრე გიგილოშვილი

მერი ნოზღაიძე და ეთერი ბეჟანიშვილი ოჯახებით მწუხარებაში თანაგრძნობას უცხადებენ თემო, გოგიტა და თინათინ მათიკაშვილებს მეუღლის და დედის მანანა მათიკაშვილის გარდაცვალების გამო.

რა დროს შეიძლება გახდეს თაფლი და ჩაი სიმსივნის მიზეზი?

თაფლი, ერთერთი ყველაზე სასარგებლო პროდუქტია, ის აძლიერებს იმუნიტეტს და ხშირად მისგან დამზადებული პრეპარატებით ებრძვიან კიბოს. ყველაზე სასარგებლო შავი ეგვიპტური თაფლია, ასევე ძალიან სასარგებლოა ყვავილების თაფლიც. თუმცა რაც არუნდა ხარისხიანი და კარგი იყოს თაფლი, მნიშვნელოვანია მისი სწორად გამოყენება. თაფლიც შესაძლოა კანცეროგენული გამოდგეს, თუკი მას არასწორად მიიღებთ. ცხელი ჩაი თაფლით, განსაკუთრებით აქტუალური ზამთრისა და ვირუსების პერიოდში ხდება. გავრცელებულია აზრი, რომ ცხელი ჩაი თაფლით ებრძვის ბაქტერიებს და ვირუსებს. სინამდვილეში თაფლში არსებული სასარგებლო თვისებების დიდი ნაწილი ცხელ წყალში ნადგურდება, 60 გრადუს ტემპერატურაზე კი თაფლში წარმოიქმნება ძლიერი კანცეროგენი, რომელიც შესაძლოა ხშირი მიღების შემთხვევაში კიბოს წინაპირობაც გახდეს. ამიტომ არავითარ შემთხვევაში არ მიიღოთ ხშირად თერმულად დამუშავებული თაფლი და ასევე არ მოათავსოთ ის ცხელ ჩაიში და არც ცხელ წყალში.

ალბათ არ იცით, რომ ცხელი ჩაიც შესაძლოა კიბოს გამომწვევი აღმოჩნდეს. კვლევების თანახმად იმ ქვეყნებში, სადაც მდუღარე ჩაის დალევის კულტურაა, ძალიან ხშირია საყლაპავი მილის ავთვისებიანი სიმსივნის ფაქტები. მეცნიერები ამბობენ, რომ ცხელი ჩაი აზიანებს საყლაპავი მილის ზედაპირს, მისი ხშირი მოხმარება კი ზრდის საყლაპავის კიბოს განვითარების რისკს. ამიტომ ნუ დალევთ ნურც ჩაის და ნურც რომელიმე სხვა სითხეს ძალიან ცხელ მდგომარეობაში, შეეცადეთ გააგრილოთ ის 60 გრადუსამდე და ისე მიირთვათ. თაფლიც უმჯობესია უკვე გაგრილებულ ჩაიში მოათავსოთ. ასევე არ დაგავიწყდეთ მნიშვნელოვანია თაფლი იყოს ნატურალური, რადგან არანატურალური თაფლი სახამებლისა და შაქრისგან მზადდება, შაქარი და სახამებელი არ არის კანცეროგენული, თუმცა ისინი აძლიერებს სხვა კანცეროგენული ნივთიერებების მოქმედებას. ამიტომ შეეცადეთ მხოლოდ ისეთი თაფლი შეიძინოთ, რომელიც ნატურალურია.

ხორცის შენახვის, მოხმარების და არჩევის წესები

ხორცის შენახვისა და მოხმარების, აგრეთვე მისი არჩევის წესები განსხვავდება იმის მიხედვით, თუ როგორ ხორცს იძინეთ: ახალდაკლულს (ე.წ. „ორთქლოვანს"), გაციებულს, თუ გაყინულს. ეს წესები მოცემულია ქვემოთ.

თუმცა ზოგადი და მთავარი წესი ასეთია: ხორცი უნდა მიირთვათ მხოლოდ საღი! დაიმახსოვრეთ: გაფუჭებული ხორცის ჭამა ძალზე საშიშია!

ზოგ შემთხვევაში კულინარული დამუშავებით შესაძლებელია გაფუჭებული ხორცის უსიამოვნო გემო და სუნი გადაიფაროს ან შეინიღბოს, მაგრამ ეს არ შეამცირებს მავნე ნივთიერებების მოქმედებას, რომელიც გაფუჭებულ ხორცში გროვდება და რომელმაც უძლიერესი მოწამვლა, აგრეთვე თირკმელების და ღვიძლის დაზიანება შეიძლება გამოიწვიოს! არ მოამზადოთ კერძი გაფუჭებული ხორცისგან! არ მიირთვათ კერძი, თუ ეჭვი გაქვთ, რომ იგი გაფუჭებული ხორცისგან არის მომზადებული!

გარდა ამისა, გაითვალისწინეთ, რომ საქონლის ხორცით ადამიანზე შეიძლება გადავიდეს ისეთი დაავადებები, როგორიცაა ტუბერკულოზი, ბრუცელოზი, ციმბირის წყლული, ჯილეხი, თურქული და ხორცის სისხლსა და ქსოვილებში მყოფი პარაზიტები.

ამიტომ დაბეჯითებით გირჩევთ, შეიძინოთ მხოლოდ ისეთი ხორცი, რომელმაც ვეტერინარული შემოწმება გაიარა! დღეს თბილისის სავაჭრო ობიექტებში გასაყიდად მხოლოდ ასეთი ხორცი დაიშვება.

იმედია, მალე ასეთივე მოთხოვნები გავრცელდება რეგიონებშიც. თუმცა, საკმაოდ ხშირია შემთხვევები, როცა მომხმარებელი კერძო პირებისგან შეუმოწმებელ ხორცს იძენს. ასეთ შემთხვევაში არ არის გამორიცხული, რომ ხორცი დაავადებული ცხოველისგან იყოს მიღებული. ნუ გარისკავთ თქვენს ჯანმრთელობას!

სამწუხაროდ, არის აგრეთვე შემთხვევები, როცა უკონტროლო ადგილებში გასაყიდად არა დაკლული, არამედ საკუთარი სიკვდილით დაღუპული ცხოველის ხორცი გამოაქვთ. არავითარ შემთხვევაში არ შეიძინოთ ასეთი ხორცი! პირველ რიგში იმიტომ, რომ დიდია დაავადების შეძენის რისკი. გარდა ამისა, ასეთი ხორცი არ არის დაცლილი სისხლისგან და ამიტომ ძალიან მალე ფუჭდება.

საკუთარი სიკვდილით დაღუპული საქონლის ნიშნებია:

- ჩალურჯებული ადგილები (სისხლისჩაქცევები) ხორცში – ისინი შეიძლება იმის ნიშანი იყოს, რომ ცხოველი ტრამვით დაიღუპა;
- ხორცზე რაიმე საგნის დაჭერისას წარმოქმნილი ორმო სისხლით ივსება – ეს იმის უტყუარი ნიშანია, რომ დაკვლის დროს ნაკლავის სისხლისაგან დაცლა არ მომხდარა.

და კვლავ გავიმეორებთ: მართალია ხორცს უმნიშვნელოვანესი ადგილი უკავია ადამიანის კვებაში, მაგრამ მისმა არასწორმა არჩევანმა შესაძლებელია უფრო დიდი ზიანი მიაყენოს ადამიანის ჯანმრთელობას, ვიდრე ნებისმიერმა სხვა პროდუქტმა.

ამიტომ გახსოვდეთ:

- არ იყიდოთ ხორცი, რომელსაც გაფუჭების თუნდაც ერთი ნიშანი მაინც აქვს;
- არ იყიდოთ ხორცი, რომელსაც რამდენჯერმე გალღობა/გაყინვის ნიშნები შენიშნეთ;
- არ იყიდოთ ხორცი საეჭვო ადგილებში;
- მოერიდეთ ხორცს, რომელიც ზაფხულის ცხელ დღეებში მაცივრის გარეშე ინახება;
- ბაზარში ხორცის შეძენისას ყურადღება მიაქციეთ ვეტერინარული სამსახურის ნიშნის არსებობას.

გაუყინავი ხორცის არჩევა

გაყინვა ხორცის ხარისხს მნიშვნელოვნად აუარესებს. ამიტომ, თუ შესაძლებლობა გაქვთ, უმჯობესია გაუყინავი ხორცი შეიძინოთ. ის შეიძლება იყოს ახალდაკლული, ან მომწიფებული.

ახალდაკლული ხორცი რბილი, ნაზი და წვნიანია (თუმცა მისი ნახარში უგემური და მღვრიე გამოდის). სამწუხაროდ ხორცი ძალიან სწრაფად კარგავს ამ თვისებებს – დაკვლიდან 4 საათში იგი იმდენად უხეშდება, რომ თერმული დამუშავებით (მოხარშვით, შეწვით) არ რბილდება. ასეთ შემთხვევაში ხორცი უბრალოდ მაცივარში უნდა შედოთ (არა საყინულეში!) – 1-2 დღეში იგი მომწიფდება, დარბილდება და გემოც და სუნიც გაუმჯობესდება.

როგორც წესი, მაღაზიებში და ბაზარში სწორედ ასეთი – მომწიფებული ხორცი იყიდება. გაითვალისწინეთ, რომ მომწიფებული ხორცი საკმაოდ მალე ფუჭდება – ოთახის ტემპერატურაზე 1-2 დღეში, მაცივარში – 3-4 დღეში. ხორცის გამყიდველი მაღაზია პასუხს აგებს იმაზე, რომ მან მომხმარებელს მხოლოდ საღი ხორცი შესთავაზოს. თუმცა, თუკი თქვენ ხორცს საეჭვო ადგილას ყიდულობთ, ეს რჩევები გამოგადგებათ:

გაუყინავი ხორცი საღია, თუკი მას ყველა ჩამოთვლილი თვისება გააჩნია:

- ხორცის ზედაპირი მშრალია. ანუ ქაღალდის ცხვირსახოცი ან ხელსახოცი ხორცზე დადებით არ სველდება.
- ხორცის კონსისტენცია დრეკადი და ელასტიურია. შეამოწმეთ: თითის დაჭერით ხორცზე უნდა წარმოიქმნას ღრმული, რომელიც მალევე უნდა გასწორდეს;
- ხორცს აქვს ხორცის ამ სახეობისათვის დამახასიათებელი სუნი;
- ხორცის ახალი განაჭერი ზედაპირი სველია, მაგრამ არა წებვადი. ფერი განაჭერზე უნდა იყოს: საქონლის ხორცზე – ღია წითელი ფერიდან მუქ წითლამდე, ხბოს ხორცზე – ბაცი ვარდისფერი, ღორის ხორცზე – ღია ვარდისფერიდან წითლამდე, ცხვრის ხორცზე – წითლიდან შინდისფრამდე.
- ცხიმი არ უნდა იყოს ყვითელი. საქონლის ქონს აქვს თეთრი, კრემისფერი ან მოყვითალო შეფერილობა, მკვრივი ფშვნადი კონსისტენცია, ღორის ქონი რბილია, მისი შეფერილობა შეიძლება იყოს ღია ვარდისფერი ან თეთრი. ცხვრის ქონი თეთრი და მკვრივია.
- მყესები უნდა იყოს ელასტიური და მკვრივი, სახსრების ზედაპირი თეთრი და ბზინვარე.

სამწუხაროდ არის შემთხვევები, როცა ბაზარზე გაყინულ და შემდეგ გამლღვალ ხორცს ახალ ხორცად ასაღებენ.

იმისთვის, რომ არ მოტყუვდეთ, დაიმახსოვრეთ:

- ახალი ხორცისგან განსხვავებით განაყინი ხორცი სველია. მასზე თუ ქაღალდის ცხვირსახოცს ან ხელსახოცს დადებთ, ის დასველდება. როგორც წესი, თუ დააკვირდებით, ხორცის ქვეშ მოვარდისფრო სითხის პატარა გუბურასაც აღმოაჩენთ – გამლღვარ ხორცს სითხე სულ გასდის;
- განაყინი ხორცი ელასტიური არ არის. მასზე თითის დაჭერით წარმოქმნილი ორმო დიდხანს არ ივსება.

გაუყინავი ხორცი საღი აღარ არის (ანუ გაფუჭებულია), თუ შეიმჩნევა ჩამოთვლილიდან რომელიმე:

- ხორცს წებოვანი ზედაპირი აქვს;
- ხორცის ნაჭერზე ხელის დაჭერისას წარმოქმნილი ორმო არ ივსება;
- კუნთოვანი ქსოვილი ადვილად სცილდება ძვალს;
- ხორცი ძალიან მუქი ფერისაა და ქონს მოყვითალო ელფერი დაკრავს (ეს მახასიათებელი ძალიან სანდო არ არის, ვინაიდან ქიმიური დამუშავებით შესაძლებელია ხორცის „გავარდისფრება„. გარდა ამისა, მუქი ფერი ბებერი საქონლის ან ხარის ხორცსაც ახასიათებს);
- ხორცს არასასიამოვნო სუნი აქვს (სამწუხაროდ არაკეთილსინდისიერი გამყიდველები ახერხებენ ამ სუნის მოსპობას ქიმიური დამუშავებით)

გაყინული ხორცის არჩევა

როგორც ზემოთ ვთქვით, გაყინული ხორცის გალღობისას მისი კვებითი ღირებულება მცირდება. მაგრამ, სამაგიეროდ, ღრმად გაყინული (მინუს 40Xჩ-მდე) ხორცი 1-2 წელი შეიძლება შეინახოს, – შესაბამისად, იგი უფრო იაფიც ღირს.

თუ გაყინული ხორცის შეძენას აპირებთ, შეიძინეთ იგი გაყინულ, და არა გამდნარ მდგომარეობაში, რადგან განაყინი და გამლღვარი ხორცი ძალზე მალე ფუჭდება. გარდა ამისა, ვინაიდან ყოველი გადნობისას ხორცი საკვები ნივთიერებების მნიშვნელოვან რაოდენობას კარგავს და თანაც წარმოიქმნება მისი მიკრობებით დაჭუჭყიანებისა და გაფუჭების შესაძლებლობა, სასურველია რამდენჯერმე გამლღვარი და ხელახლა გაყინული ხორცი არ შეიძინოთ.

მათ ამოსაცნობათ ამ ხერხს გთავაზობთ:

- დაადეთ თითი გადანაჭერზე 0.5-1 წთ-ით. თუ ხორცი ფერს არ შეიცვლის ე.ი. ის რამდენჯერმე იყო გამლღვალი და გაყინული. ერთხელ განაყინი ხორცი ამგვარი შეთბობითაც კი ფერს იცვლის წარმოიქმნება მკვეთრი წითელი შეფერილობა;
- თუ ხორცი ან შესაფუთი მასალა ვარდისფერი ყინულის კრისტალებით არის დაფარული, ეს ხორცი რამდენჯერმე იყო გამლღვარი და გაყინული.

სამწუხაროდ გაყინული ხორცის სისაღის შემოწმება მხოლოდ გალღობის შემდეგ არის შესაძლებელი. ძირითადი მახასიათებელი აქ სუნია-გაფუჭებულ განაყინ ხორცს მძაფრი არასასიამოვნო სუნი აქვს, რომელიც თერმულ დამუშავებით (შეწვით, მოხარშვით) კიდევ უფრო ძლიერდება. არასასიამოვნო სუნი აქვს აგრეთვე მის ნახარშსაც.

მაგრამ სანამ ხორცი გაყინულია, ეს სუნი შეიძლება სრულებით არ იგრძნობდეს! სამწუხაროდ არის შემთხვევები, როცა არაკეთილსინდისიერი გამყიდველები ამით სარგებლობენ – გაფუჭებულ ხორცს ყინავენ და ისე ყიდიან. ამიტომ, გირჩევთ, ნუ შეიძენთ გაყინულ ხორცს შემთხვევით ადგილას. დაიხსომეთ, სად იყიდეთ ხორცი და თუ გალღობის შემდეგ აღმოჩნდა, რომ ხორცი გაფუჭებული იყო – მომავალში მოერიდეთ იმ მაღაზიაში ამ პროდუქტის შეძენას.

momxmarebeli.ge

ნათქვამია: „შრომა აკეთილშობილებს ადამიანსო“, – „შრომაა უდიდესი სიქველე ამქვეყნად და არც არაფერი ამშვენებს ვაჟკაცს ისე, როგორც შრომაში გამოჩენილი სიმამაცე“, – დიდი მწერლის ეს დიდებული სიტყვები მართლაც რომ მიესადაგება სოფელ ენისელში მცხოვრებ 85 წელს გადაცილებულ გივი გოგიაშვილს, რომელსაც ყველა უდიდეტ სახელად „საბიჩს“ ეძახის. იგი ხელოსნობითაა დაკავებული. მის მიერ გაკეთებულ კარ-ფანჯრებს ხარისხით ასსა და ათასშიც კი გამოარჩევო – ასე ამბობენ მისი თანასოფლელები.

შრომაში გამოწრთობილი ოსტატი „საბიჩი“

ბატონ გივის ენისელში, საკუთარ სახლში ვესტუმრეთ. მზის გულს მიფიცხებულ სავარძელში მჯდომ სასიამოვნო გარეგნობის ვაჟკაცს ხელში ჭაბუა ამირეჯიბის „დათა თუთაშხია“ ეჭირა და წიგნს დინჯად ფურცლავდა. სავარძლიდან წამოიწია, დარბაისლურად მოგვესალმა და გვითხრა: აღარც კი მახსოვს მერამდენედ ვათვალიერებ და ვფურცლავ ამ წიგნსო და ჩაილაპარაკა, – ყველა ახალგაზრდა მთელი გონებით უნდა კითხულობდეს ამ წიგნსო. ბატონი გივი სასიამოვნო მოსაუბრე აღმოჩნდა და სევდიანად იხსენებდა განვლილი ცხოვრების წლებს.

როგორც მან გვიამბო, დედით ობოლ ძმებს პატრონობა სოფელ ველისციხეში მცხოვრებმა უფროსმა დამ ცაცამ გაუწიათ. ქალბატონი ცაცა ეკონომიურად ძლიერსა და ქველმოქმედ ოჯახში იყო გათხოვილი, გივი თავისთან წაიყვანა და ხელოსნობაც იქ შეისწავლა. სოფელში განთქმული ოსტატი ახალი შეგირდის შესახებ ამბობდა, რომ მისგან კარგი ხელოსანი დადგებოდა. ასეც მოხდა, გივიმ ოსტატის წინასწარმეტყველება გაამართლა და დღეს არა მარტო კარგი ხელოსანი, სამართლიანი და სიტყვის კაციც არის. სოფლელების თქმით ასეთივე ღირსეული ადამიანები იყვნენ აწ გარდაცვლილი მისი ძმებიც – რუსთავში მცხოვრები ილო და ენისელში მცხოვრები ვაჟა გოგიაშვილები. ბატონმა გივიმ თავის მეუღლესთან ლუარასთან ერთად სამი საუკეთესო ვაჟკაცი აღუზარდა სამშობლოს, – იური, გია (ნოდარი) და მალხაზი. სამივე დაოჯახებულია და ოთხ შვილიშვილსა და ერთ შვილთაშვილში ხარობენ დღეს ბებია და პაპა. ამაყობენ უფროსი შვილიშვილით. მართლაც საამაყო აქვთ, რომ გიორგი თბილისში კოვიდცენტრში მუშაობს ექიმად და პანდემიით დაავადებულ ბებია-პაპას თბილისიდან ტელეფონით უმკურნალათ, დღეს ისინი კარგად გრძნობენ თავს.

ბატონმა გივიმ კარგად მოვლილი თავისი ეზო-ყურეც დაგვათვალიერებინა და თან დაამატა, რომ ეს ყველაფერი მისი რძლის ნატოს დამსახურება იყო. სამივე რძალი ყოჩაღი გვყავს, გვითხრეს მათ, მაგრამ ძირითადი ტვირთი სახლში მყოფ რძალზე მოდისო. საუბარში ნატოც შემოგვიერთდა და ეზოს შუაგულისკენ გაგვიძღვა. ჩვენი ყურადღება მიიპყრო პატარა ეკლესიის მსგავსმა ქვის ნაგებობამ, სადაც შეიმჩნეოდა ანთებული სანთლების ნაკვალევი. ეს მარიამ ღვთისმშობლის ეკლესიის ნიშია, გაგვიმხილა ნატომ და თან დასძინა, რომ ამას საინტერესო ისტორია აქვსო. ჩვენს თხოვნაზე აეხსნა ეს ყველაფერი, უარი ვერ გვითხრა და დაიწყო თხრობა, რომ გივის მამა საბა სოფელში პირველი კომუნისტი იყო. ჭკუაც ეკითხებოდა და საქმეც. მის გარეშე არცერთი მნიშვნელოვანი საკითხი არ გადაწყდებოდა სოფელში. კომუნისტებმა დაიწყეს ეკლესიების ნგრევა. საბა კი ეწინააღმდეგებოდა მათ, მაგრამ ვერაფერს ხდებოდა. ერთხელ 3 წლის ცაცას ღამე მაღალი სიცხე მისცა. ბავშვი სერიოზულად ავად იყო. საბა პაპას სიზმარი უნახავს: დანგრეული ეკლესიის მაგივრად შენს ეზოში პატარა ნიში ააშენე, თუ გინდა, რომ შვილი გადაგირჩესო. მას შემდეგ ეს ნიში არა მარტო გოგიაშვილების, არამედ თითქმის მთელი სოფლის სალოცავ ადგილად იქცა. აქ სანთლის ანთება განსაკუთრებით ჰყვარებია ცაცა მამიდას, ახლა ამ ტრადიციას მისი შვილები და შვილიშვილები აგრძელებენ. ოჯახის თავკაცი საბა პაპა 1937 წელს გადაასახლეს, მაგრამ მალე გამართლებული დაუბრუნდა სოფელს და სიკვდილამდე მუხლჩაუხრელად შრომობდა.

ბატონ გივის საქართველოში შექმნილ დღევანდელ მდგომარეობაზეც ვთხოვეთ თავისი აზრი გამოეხატა. მან ღრმად ამოიოხრა და გულწრფელად გვითხრა: მაწუხებს ჩემი ხალხის დაყოფა პარტიებად, რომლებიც ერთმანეთს სიძულვილის ენით ელაპარაკებიან, უბედურება ის არის, რომ ყველამ პოლიტიკოსობა მოინდომა და საქმის გამკეთებელი კი ცოტაღა დარჩა. ხალხს შრომა ეზარება, ყველა ქალაქისკენ გარბის, ავიწყდებათ, რომ თუ სოფელი ძლიერი არ იქნება, ქალაქიც დაიღუპება. მიწაა ადამიანის მარჩენალი, რომელსაც დამუშავება სჭირდება. ჩემი აზრით დღეს აუცილებელია ყველამ ღირსეულად და ხარისხიანად აკეთოს თავისი საქმე... მე პირადად ხელოსნობითა და მიწაზე მუშაობით შევქმენი ძლიერი ოჯახი, იგივე ვუანდერძე ჩემს შვილებსა და შვილიშვილებს. ამიტომაც ჩემს ოჯახს არ ეშინია ხვალინდელი დღის.

ჩვენს მიერ დასმულ კითხვას კი ბატონმა გივიმ ასე უპასუხა: პირველ რიგში ვისურვებდი უხილავი მტრის – კორონას დამარცხებას, რომელმაც მსოფლიოში მრავალი ადამიანის სიცოცხლე შეიწირა. ჩვენს ხალხს და საქართველოს ვუსურვებდი პირველ რიგში პირადი ამბიციების დავიწყებას და შეერთებული ძალით ბრძოლას ქვეყნის ეკონომიკის აღორძინებისათვის. ძალიან მინდა ეკონომიურად ძლიერსა და მშვიდობიან საქართველოში იცხოვროს ჩვენმა შთამომავლობამ. ერთს დავამატებდი, – კარგი იქნება თუ ჩვენი სახელმწიფო როგორც ადრე იყო, იფიქრებს ენისელში მრავალპროფილიანი ტექნიკური სასწავლებლის აღდგენაზე, სადაც ახალგაზრდები შეისწავლიან სასურველ პროფესიებს და ღირსეულ წვლილს შეიტანენ ქვეყნის აღმშენებლობის საქმეში.

ვუსმენდით ბატონ გივის საუბრებს და ვგრძნობდით, რომ სწორედ ასეთი მშრომელი ოჯახები არის სახელმწიფოს საიმედო საყრდენი.

დალი ტატულიშვილი

ვაქცინირებული პირების წახალისების მიზნით 13 სექტემბრიდან გათამაშება დაიწყო – რამდენია საპრიზო ფონდი და ვინ ჩაერთვება გათამაშებაში

13 სექტემბრიდან ვაქცინირებული პირების ნახალისების მიზნით ლატარია დაიწყო. შესაბამისი განცხადება უწყებათაშორის საკოორდინაციო საბჭოსთან არსებული ოპერაციული შტაბის უფროსმა გიორგი ღიბრაძემ საკოორდინაციო საბჭოს სხდომის დასრულების შემდეგ გააკეთა.

მისი თქმით“,შემთხვევითი შერჩევის პრინციპით ლატარიის კომპანია ყოველდღიუ-რად გაათამაშებს ფულად ჯილდოებს ვაქცინირებული პირებისთვის“.

„ჯამური საპრიზო ფონდი იქნება 2 მლნ 800 ათასი ლარს. ლატარია გათამაშდება ყოველდღიურ რეჟიმში წლის ბოლომდე. ყოველდღიური გათამაშების გარდა იქნება ყოველკვირეული შემაჯამებელი გათამაშება.

იქნება სხვადასხვა საპრიზო ფონდი დაწყებული 100 ლარიდან. ყოველდღიურად გათამაშდება 100 და 500 ლარი. ყოველკვირეულად გათამაშდება 1000, 1500, 5000 და 10 000 ლარი. შემაჯამებელი გათამაშება წლის ბოლოს იქნება და საპრიზო ფონდი იქნება 100 ათასი ლარი. ლოტოტრონის პრინციპით იქნება საბოლოო გათამაშება“, – განაცხადა ღიბრაძემ.

ექვსი საუკეთესო პროდუქტი, პანდემიის დროს იმუნიტეტის გასაძლიერებლად

მიუხედავად იმისა, რომ არ არსებობს პანაცეა, რომელიც დაგვიცავს ყველა დაავადებისაგან, ზოგიერთი პროდუქტის საშუალებით, შეგვიძლია დავეხმაროთ იმუნურ სისტემას ბაქტერიებთან და ვირუსებთან ბრძოლაში. ჯანსაღ საკვებში შემავალი მთელი რიგი ნაერთებისა გააძლიერებს იმუნურ სისტემას.

ვიტამინი განსაკუთრებით სასარგებლოა ჩვენი იმუნური სისტემისათვის, ამიტომ უნდა მივიღოთ ბევრი ხილი და ბოსტნეული და საკმარისად გვეძინოს.

გარდა C ვიტამინისა, მეცნიერები თვლიან, რომ ჯანსაღი დიეტა უნდა შეიცავდეს A, და E ვიტამინებს, რკინას, თუთიასა და კალციუმს.

ბროკოლი განსაკუთრებით სასარგებლოა, რადგანაც მასში გარდა დიდი რაოდენობით A და C ვიტამინებისა, არის ასევე ანტიოქსიდანტები. მნიშვნელოვანია მისი სწორად მომზადება, ზედმეტი თერმული დამუშავებისას, ის კარგავს სასარგებლო თვისებებს.

წითელ წინაკაში, ყველა სხვა ხილსა და ბოსტნეულთან შედარებით, ყველაზე მეტი კონცენტრაციითაა ვიტამინი C – სამჯერ მეტია ვიდრე ციტრუსებში. წითელი წინაკა ხმელთაშუა ზღვის დიეტის წარმატების ერთერთი საიდუმლოა.

მოცვი შეიცავს ანტიოქსიდანტებს, რომლებიც მონაწილეობენ სასუნთქი სისტემის დაცვაში.

ნიორი დიდი რაოდენობით შეიცავს C და E ვიტამინებს.

ასევე სასარგებლოა ისპანახი და კეფირი.

ტერფის სოკოს წამალი

ყველამ იცის, რომ ტერფის სოკო განსაკუთრებით ზაფხულში აქტიურდება – პლაჟზე ან აუზზე ფეხშიშველი სიარულისას ის ადვილად გადაედება ერთი ადამიანისგან მეორეს. გასწავლით, როგორ დაიცვათ მისგან თავი.

● წვრილად დაჭერით 1-2 თავი ნიორი, მოათავსეთ დიდ ჭურჭელში, ნელ-ნელა დაამატეთ 3/4 ჩაის ჭიქა ზეითუნის ან მზესუმზირას ზეთი და დადგით მზისგულზე 10 დღის განმავლობაში. მოურიეთ დღეში 2-3-ჯერ. მეთერთმეტე დღეს გაფილტრეთ, დაამატეთ 2-3 წვეთი ევკალიპტის ზეთი ან გლიცერინი, გადაასხით მინის მუქ ბოთლში, კარგად დაახურეთ და მაცივარში შედგით. ერთი თვის შემდეგ წამალი მზად არის და უკვე შეგიძლიათ, სოკოთი დაზიანებულ ადგილებზე წაისვათ.

თუ წამლის მომზადება ვერ მოასწარით, ინფექცია კი შეგეყარათ, შეგიძლიათ, დაზიანებულ ადგილებზე ლიმონის წვენი ისვათ ან გახეხოთ ნიორი, შეურიოთ ნაღების კარაქს თანაფარდობით 1:1 და ეს ნაზავი გამოიყენოთ.

კოლორექტალური სიმსივნე და კიდევ 8 დაავადება, რომლისგანაც ყავა გიცავთ – ზაზა თელია გირჩევთ

დერმატო-ვენეროლოგი ზაზა თელია ყავისა და კოფეინის სარგებლობის შესახებ სოციალურ ქსელში საინტერესო ინფორმაციას ავრცელებს და იმ დაავადებების ჩამონათვალზე წერს, რომელთა რისკისაგანაც ადამიანებს ყავა იცავს.„ყავა და კოფეინი – ხშირი და აქტუალური საკითხი, კოფეინის მიღებასთან დაკავშირებით. უნდა მივიღოთ თუ არა? რამდენი უნდა მივიღოთ? უსაფრთხოა თუ არა?

NIH-ის RDA-ის მიხედვით ადამიანისთვის დღიურად 400მგ.-მდე კოფეინის მიღება უსაფრთხოა.

პრაქტიკულ ასპექტში, მაგალითად

1. ყავა (მოდულებული) – 8 უნცია ანუ 235მლ. – საშუალოდ შეიცავს 133მგ. კოფეინს (მერყეობს 102-დან 200-მდე);

2. ჩაი (მოდულებული) – 8 უნცია ანუ 235მლ. – საშუალოდ შეიცავს 53მგ. კოფეინს (მერყეობს 40-დან 120-მდე) აქედან გამომდინარე დღეში 3-4 ჭიქა ყავა (დაახლოებით 200მლ. ჭიქა) ითვლება უსაფრთხო დოზად.

ასევე, არ უნდა დაგვავიწყდეს, რომ სულ რაღაც 3 დღეა საჭირო იმისათვის, რომ ადამიანი გახდეს კოფეინზე დამოკიდებული.

ყავას შეუძლია შეამციროს შემდეგი დაავადებების განვითარების რისკი:

1. ნაღვლის ბუშტის ქვები;
2. ინსულტი;
3. ღვიძლის დაავადებები;
4. გულის დაავადებები;
5. ტიპი 2 დიაბეტი;
6. პარკინსონის დაავადება
7. კოლორექტალური სიმსივნე
8. ალცჰეიმერის დაავადება
9. ენდომეტრიოზული სიმსივნე“, – წერს ზაზა თელია.

როგორ გავიგოთ, ახალია თუ არა გაყინული თევზი

თევზი ძალიან სასარგებლო და ამავდროულად გემრიელი პროდუქტია. მისი მიღება რეკომენდირებულია კვირაში 2-3-ჯერ. ხარისხიანი თევზის არჩევა რომ გაგიადვილდეთ, ამისთვის რამოდენიმე რჩევას გაგიზიარებთ.

ხარისხიან გაყინულ თევზს ლაყუჩები უფრო მკრთალი აქვს, ვიდრე ახალს. თუ თევზს მონაცრისფრო ან მოყვითალო ფერი დაჰკრავს, მისი მოხმარება არ ღირს, რადგან უკვე ძველია, შენახვის პირობები კი დარღვეული. შესაბამისად, ის უკვე აღარ გახლავთ სასარგებლო პროდუქტი. თუ თევზი დაჭერისთანავე, მოკლე დროში გაიყინება, გალღვობის შემდეგ ისეთივე ელასტიური და გემრიელი იქნება.

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