

ყვარლის

გამოცემის 1932 წლიდან

ფასი 50 თეთრი



არჩევნები – 2021



ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერის არჩევნებში „ქართული ოცნება – დემოკრატიული საქართველომ“ მერობის კანდიდატმა გივი ზაუტაშვილმა ამომრჩეველთა ხმების 57 პროცენტი მიიღო და პირველივე ტურში გაიმარჯვა.

გილოცავთ ბატონო გივი შთამბეჭდავ გამარჯვებას. გისურვებთ წარმატებით გადაგეწყვიტოთ თქვენს მიერ წინასაარჩევნოდ წარმოდგენილი გეგმები, რომელიც ხელს შეუწყობს ყვარლის მუნიციპალიტეტის განვითარებას და მნიშვნელოვნად გააუმჯობესებს მისი მოსახლეობის ცხოვრების პირობებს.

პროპორციული არჩევნები

პროპორციულ არჩევნებში მკაცრად „ქართული ოცნება – დემოკრატიული საქართველომ“ ამომრჩეველთა ხმების 51 პროცენტი მიიღო. 9 მაჟორიტარული ოლქიდან, 8 ოლქში პირველივე ტურში გაიმარჯვეს „ქართული ოცნება – დემოკრატიული საქართველომ“ მაჟორიტარობის კანდიდატებმა.

საბუე-ალმატის მაჟორიტარულ ოლქში გაიმარტება არჩევნების მეორე ტური.

თავისუფალი ჭიდაობა



ზურაბ იაკობიშვილმა კვლავ გაბეჯახარა

11-12 სექტემბერს ბელორუსის დედაქალაქ მინსკში ჩატარდა სახელგანთქმული მოჭიდავის, ორგზის ოლიმპიური და მსოფლიო მრავალგზის ჩემპიონის ალექსანდრე მედევედის სახელობის საერთაშორისო ტურნირი (გრანდ პრის პროგრამით) თავისუფალ ჭიდაობაში, სადაც ასპარეზობდნენ მსოფლიოს 10 ქვეყნის უძლიერესი მოჭიდავეები.

საქართველოს ნაკრების შემადგენლობიდან ტურნირზე მონაწილეობას იღებდა მსოფლიოს 2017 წლის ჩემპიონი, ყვარლის სასპორტო სკოლის აღზრდილი ზურაბ იაკობიშვილი.

ზურაბის სასახელოდ უნდა ითქვას, რომ მან 70 კგ წონით კატეგორიაში ფინალში დაამარცხა

ნალამდე საკმაოდ იოლად დაამარცხა ყველა მეტოქე, ფინალში კი 7:2 მოუგო რუსეთის ფედერაციის ნაკრების წევრს რუსლან ჟანდაევს და დამსახურებულად მოიპოვა ტურნირის ჩემპიონის ტიტული. აღსანიშნავია, რომ ჩვენი ნაკრების შემადგენლობიდან მხოლოდ მან მოიპოვა ტურნირის ჩემპიონობა (მწვრთნელები გივი მეტრეველი, ვანო ჭანტურია).

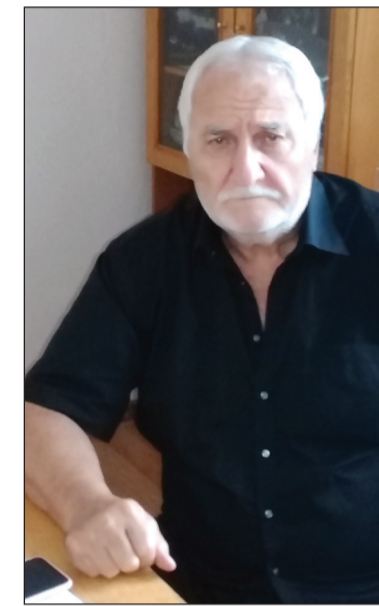
გილოცავთ ბატონო ზურაბ, წარმატებას გისურვებთ მსოფლიო ჩემპიონატზე, რომელიც 2 ოქტომბერს დაიწყო ნორვეგიის დედაქალაქ ოსლოში, იმედია ოქროს მედალს უმინებთ და უფალი იყოს თქვენი შემდეგ და მფარველი.

ალექსანდრა გიგილიძე

ხელოვნებაზე უწყვეტი ფიქრით...

როდესაც შეიქმნა ჩემი დოკუმენტური საავტორო ნიგნი „ყვარლის თეატრი: წარსული, აწმყო, მომავალი“, მისი ფურცლებიდან ნათლად ჩანდა, რომ კულტურის განვითარების ხელმძღვანელის დამოკიდებულებას გადაწყვეტი მნიშვნელობა აქვს მუნიციპალიტეტში კულტურის სფეროს განვითარებაზე. ბატონი ირაკლი მათიკაშვილი ის ადამიანი, ვისაც გულწრფელად უყვარს სამშობლო და ის კუთხე, სადაც დაიბადა და გაიზარდა, სადაც პირველად იგრძნო ქვეყნის სიყვარული ხელოვნებისადმი, კლასიკური მუსიკისადმი, ხალხური სიმღერისადმი. ყვარლის ტყემ მოსმინა პირველი ნამღერი მომღერალი ირაკლისი, როგორც ეძახდნენ მას სიყვარულით; ტყემ იყო მისთვის ამფითეატრი, სადაც ჰქონდა შესაძლებლობა თავისუფლად ამოეშვა ხმა გულ-მკერდიდან და დაეკუებინა სიმღერის წყურვილი, გაშლილ ტყემი გაშლილად მღეროდა და გრძობდა, სიმღერა მისი ცხოვრების მთავარი არსი, სულიერი ცხოვრების მასულდგმულგებელი ძალა გახდებოდა.

ამ ადამიანს პირდაპირი კავშირი ყვარლის თეატრალურ ცხოვრებასთან არა აქვს, არ არის სცენარისტი, დამდგმელი რეჟისორი, თეატრის მსახიობი, მაგრამ არის თეატრის მოტრფილე, რომელმაც მიზნად დაისახა აღდგეს ყვარელში, კოტეს სამშობლოში თეატრალური კულტურა. მისი დამსახურებით, ხელშეწყობითა და მხარდაჭერით ყალიბდებოდა 2016 წლიდან ყვარლის თეატრალური დასი, რომელსაც მაშინ ხელმძღვანელობდა თბილისიდან მონვეული რეჟისორი მერაბ ჩხაიძე. ბატონი ირაკლის ინიციატივითა და მხარდაჭერით დაიწყო ზემოთნახსენები ნიგნი, რადგან მისი იდეა გახლდათ ამ ნიგნის საშუალებით თაობებში არ დაკარგულიყო იმ მსახიობების სახელი და გვარი, რომლებმაც თავის დროზე შექმნეს ყვარელში დიდად დასასრესებელი თეატრალური ცხოვრება და თავისი სამსახიობო ნიჭიერებითა და მაღალი ტექნიკით შესრულებული როლებით არ



გაგრძელება მე-3 გვ.-ზე

მნიშვნელოვან ღონისძიებას განვახორციელებთ, რათა თავიდან ავიცილოთ ვირუსის მასიური გავრცელება...



უნწყებთაშორისი სასკოორდინაციო საბჭოს გადაწყვეტილებით 4 ოქტომბრიდან სასწავლო პროცესი დაიწყო საკლასო ოთახებში და აუდიტორიებში, ასევე სკოლაშეღები აღზრდის დაწესებულებებში.

ინერა მშობლების უკმაყოფილება, თუმცა დარწმუნდნენ, რომ ვირუსის სამიწროების გამო სხვა გამოსავალი არ იყო. მიუხედავად ამისა, საბავშვო ბავალების კოორდინატორები და გაერთიანების მეთოდისტები სოციალური ქსელის მეშვეობით ახერხებდნენ აღსაზრდელთა მშობლებთან კომუნიკაციის დამყარებას. ვიდრე აქტივობებს მუდმივად აწვდიდნენ ბავშვებს, რათა არ მოწყვეტილიყვნენ ბავალების ცხოვრებას.

ქალბატონი ნონა, სააღმზრდელო დაწესებულებების მუშაობაზე რა გავლენა მოახდინა გლობალურმა პანდემიამ და რამდენ ხანს იყო შეჩერებული საბავშვო ბავალების ფუნქციონირება და რა ურთიერთობა ჩამოყალიბდა ბავშვებთან და მათ ოჯახებთან?

სკოლაშეღები აღზრდის დაწესებულებათა საქმიანობა მნიშვნელოვნად შეფერხდა გლობალური პანდემიის პირობებში და მათი ფუნქციონირება შეჩერებული იყო გასული წლის 27 ნოემბრიდან 2021 წლის 1 მარტამდე. 3 თვის განმავლობაში სააღმზრდელო პროცესს ვერ ვახორციელებდით და რა თქმა უნდა, ამან გამო-

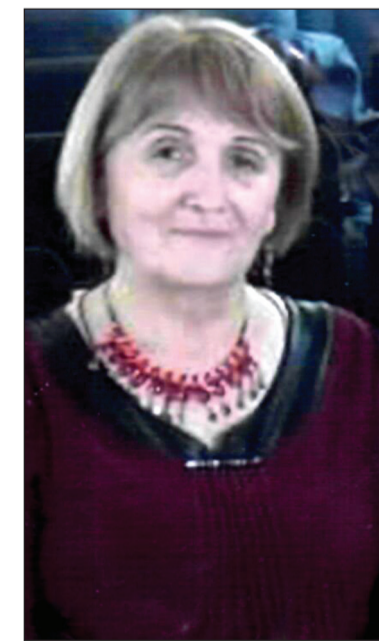
როგორ მოემზადეთ, რა ღონისძიებები განახორციელეთ ვირუსის გავრცელების პრევენციის მიზნით?

გაგრძელება მე-2 გვ.-ზე

სამყაროს მზე ანათებს, ცხოვრებას – მასწავლებელი

უკვე მეორე წელი მთავრდება, რაც ეს უხილავი ვირუსი შემოიჭრა მთელ მსოფლიოში, – ვირუსი, რომელმაც (იმედია, ალბათ დროებით) გააფერმკრთალა ცხოვრების აზრი და მილიონობით ადამიანის სიცოცხლეც შეინარა. ძირითადი აზრი ცხოვრებისა დღეს უკვე სიცოცხლის გადარჩენაა, ყველას კი მომავალი თაობის გადარჩენა და ცხოვრება გვაფიქრებს, თაობისა, რომლებიც ჩაიკეტნენ ოთახებში და თვითონაც არ იციან რა გააკეთონ, რა გზას დაადგნენ. დღეს მათი ძირითადი გასართობი კომპიუტერები და მობილურებია. დარწმუნდით ისევე და ისევე ონლაინ გაკვეთილების იმედად, ვიდრე ქვეყანაში მდგომარეობა არ შემსუბუქდება. სამწუხაროა, მაგრამ პროგნოზი უცნობია, – არ ვიცით როდის მოვლდება ბოლო ამ უსასტიკეს ვირუსს. ამ და სხვა საკითხებთან დაკავშირებით ვიზოვით თავისი აზრი გავზიარებინა ყვარლის მეორე საჯარო სკოლის ისტორიის

პედაგოგს, ქალბატონ თინა ზურაბიშვილს. ქალბატონ თინას მასწავლებლის დღე – 5 ოქტომბერი მიულოცეთ და ჯანმრთელობა და წარმატებები ვუსურვეთ საზოგადოებრივ და პირად ცხოვრებაში.



გაგრძელება მე-2 გვ.-ზე



მნიშვნელოვან ღონისძიებას განვახორციელებთ, რათა თავიდან ავიცილოთ ვირუსის მასიური გავრცელება...

დასაწყისი 1-ელ გვ.-ზე

რის მიერ ორ კვირაში ერთხელ ტარდება თანამშრომელთა ტესტირება.

– პედაგოგთა და აღმზრდელთა ვაქცინაციის მარცხენა მხარეზე რა გეგმა გაქვთ ვაქცინირებულითა რაოდენობის ზრდის მიზნით?

– ვაქცინირებული თანამშრომელთა 50 პროცენტი ორჯერადად, შესაბამისად მიმდინარეობს ვაქცინირებულითა რაოდენობის ზრდა.

– დეზინფექციის თუ არის მონყობილი შენობებში?

– კი, დეზინფექციები ყველა ბაღში მონყობილია.

– სადღესობის მოთხოვნებს თუ პასუხობს საინფორმაციო არსებული მდგომარეობა?

– საპირფარეოების მდგომარეობა ყველგან სადღესობის მოთხოვნებს პასუხობს.

– სამზარეულოებში როგორი მდგომარეობაა და კვების პროდუქტებით მომარაგებაში ხელი ხომ არ შეგეშლება?

– ყველა საბავშვო ბაგა-ბაღის სამზარეულოები წესრიგშია. ახალი სასწავლო წლისთვის შევიძინეთ სამწვანე ელექტროქურები, რომლებიც დამოუკიდებლად უსაფრთხოების ყველა ნორმების გათვალისწინებით აღნიშნულს შესყიდვის აუცილებლობა განპირობებულია იმით, რომ ახალი რეგულაციებით საბავშვო ბაგა-ბაღის შენობებში არ უნდა იყოს ბუნებრივი აირი.

კვების პროდუქტებით მომარაგება შეუწყვეტილად მიმდინარეობს, რადგანაც ვეცდებით უნიფიცირებულია, შესაბამისად კვების ორგანიზაციისთვის ზოგადი მოთხოვნები გათვალისწინებული ვაქცეს.

ყველა ბაგა-ბაღში მოქმედებს ჯანსაღი კვების პირამიდა, სურსათის ულუფებიც და მოცულობაც შეესაბამება სადღესობის

გათვალისწინებულ მოთხოვნებს. თუ ეჭვი გაგიჩნდება რომელიმე პროდუქტზე, შემოწმების მიზნით ვატარებთ ლაბორატორიულ გამოკვლევებს. ასე, რომ ყოველმხრივ მომზადებული შევხვდით ახალი სასწავლო წლის დასაწყისს.

– როგორი მდგომარეობაა მატერიალურ-ტექნიკური მდგომარეობის გაუმჯობესების მხრივ, რამდენ შენობას ჩაუტარდა სარეაბილიტაციო სამუშაოები და თუ განახლდა ინვენტარი?

– მატერიალურ-ტექნიკური მდგომარეობის გაუმჯობესების მხრივ საბავშვო ბაგა-ბაღებში მიუხედავად იმისა, რომ ბევრი რამ გვაქვდა, მაინც არ არის სრულყოფილად მონერსტირებული. ამ ეტაპზე მიმდინარეობს ანალიზი თუ რა საჭიროებებს მოითხოვს თითოეული საბავშვო ბაგა-ბაღი.

ყვარლის მუნიციპალიტეტის სკოლაში აღზრდის დაწესებულებებში

მატერიალურ-ტექნიკური მდგომარეობა ეტაპობრივად უმჯობესდება. ყვარლის მუნიციპალიტეტის საკრებულოს და მერიის ძალისხმევით მიმდინარე წელს 10 საბავშვო ბაგა-ბაღში მოხდა შენობების სრული რეაბილიტაცია, ხოლო 1 სრულიად ახალი საბავშვო ბაგა-ბაღი აშენდა 80 ალსაზრდელისთვის, შესაბამისად ეს ბაღები აღჭურვა შესაბამისი ინვენტარით. დანარჩენ ბაგა-ბაღებში ინვენტარის განახლება იგეგმება წლის დასასრულისთვის.

– ზამთრის სეზონისთვის როგორ ემზადებით, რამდენ ბაგა-ბაღში მუშაობს გათბობის სისტემა და მათ გარეშე დარჩენილი შენობების გათბობისთვის რა ღონისძიებები გატარდება გეგმავთ?

– ზამთრის სეზონისთვის ყველა საბავშვო ბაგა-ბაღი უკვე მზადაა. 10 საბავშვო ბაღი აღჭურვილია ცენტრალური გათბობით, 12 საბავშვო ბაგა-ბაღი კი უზრუნველყოფილია სათბობი შეშის მარაგით.

– სასმელი წყლით მომარაგების უზრუნველყოფა რა გეგმავთ და რომელ ბაგა-ბაღში რჩება პრობლემა?

– სასმელი წყლით მომარაგება შეფერხებულია ზინობიანის და ჭიკაბანი საბავშვო ბაგა-ბაღებში, ხოლო დანარჩენ ბაღებში მონერსტირებულია. გვაქვს სამარაგო აგეზებიც და წელიწადში ორჯერ ვახდენთ სასმელი წყლის სინჯვების აღებას და ლაბორატორიულად (ქიმიურ-ბიოლოგიური ანალიზი) მონმდებთ.

მნიშვნელოვან ღონისძიებებს განვახორციელებთ, რათა თავიდან ავიცილოთ ვირუსის მასიური გავრცელება და 2021-2022 სასწავლო წელი დავამთავროთ შეუწყვეტილად.

– წარმატებებს გისურვებთ ქალბატონო ნონა!

ესაუბრა ალექსანდრა გიგილიძე

სამყაროს მზე ანათებს, ცხოვრებას – მასწავლებელი

დასაწყისი 1-ელ გვ.-ზე

სამინისტროს მიერ არაერთხელ დასახელებულია ერთ-ერთ საუკეთესო სკოლა.

ჩვენს სკოლას ძალიან ბევრი ნიჭიერი და ნარჩინებული კურსდამთავრებული ჰყვოდა, რომლებიც ასევე მასწავლებლები გახდნენ უმაღლეს სასწავლებლებს და საუკეთესო პროფესორებად გამოიწვიან. ყურადღებას ვაკეთებდით ნაღველად კურსდამთავრებულებზე, რომელიც ჩემი სადამრიგებლო კლასი იყო. ყველამ წარმატებით ჩააბარა ეროვნული გამოცდები და სასურველ ფაკულტეტებზე მოხვდნენ. მინდა აღვნიშნო, რომ ყვარლის მუნიციპალიტეტის დღევანდელი ღონისძიების კანდიდატი გივი ზაუტაშვილიც ჩვენი სკოლის ნარჩინებული კურსდამთავრებულია.

ასე, რომ ჩვენს სკოლას საკმაოდ ბევრი საბავშვო კურსდამთავრებული ჰყავს, რომელთა ჩამოთვლაც შორს წაგვიყვანს.

– როგორი იყო სტუდენტობის წლები?

– ჩემთვის სტუდენტობის წლები იყო ძალიან შთამბეჭდავი და დასამახსოვრებელი. გვიტარებდა აუდიტორიაში ცოცხალი ლექციები, გვექონდა პრაქტიკული სემინარები, დავდიოდით სასწავლო ექსკურსიებზე და ა.შ. რაც მთავარია, პანდემიის არ გვემოხდა. ძალიან დიდი მნიშვნელობა აქვს ლექციები აუდიტორიაში ცოცხლად რომ გიტარდება, აკვირდები ლექტორის თითოეულ მიმოქაპს, მასთან ვაქვს სასწავლო და სულიერი კავშირი, ბაძავ მის მანერებს, მეტყველებას და ძალიან ბევრ რამეს სწავლობ, რა თქმა უნდა ეს ყველაფერი შენს პროფესიონალად ჩამოყალიბებას ძალიან უწყობს ხელს. მახსენდება ხშირად ისტორიის საუკეთესო ლექციები და ვაკეთებდით გამომიყენება ლექტორის დასამახსოვრებელი და კრეატიული გამონათქვამები.

ამიტომ ვამბობ, რომ ჩემი და ჩემი თათბის სტუდენტობა იყო ძალიან შთამბეჭდავი და განუმეორებელი.

– რა არის თქვენთვის ცხოვრების ფასი?

– ერთმა ჭკვიანმა ადამიანმა თქვა, რომ ცხოვრების ფასი რომ გაიგო, ცხოვრებას ძალიან უნდა ჩაუღრმავდეთ.

იცით? რადგან მოკლე წუთისოფელი გვაქვს, ჩვენი თითოეული მოქმედება გათვლილი უნდა იყოს. ძალიან რთულია ცხოვრება და ბევრი წინააღმდეგობებიც გვხვდება, მაგრამ უნდა გვცვალებდეს ამ წინააღმდეგობების დაძლევის უნარი, სხვანაირად ცხოვრებას აზრი არა აქვს.

ჩემთვის ცხოვრების აზრი არის ის, რომ იყო ყოველთვის მართალი ადამიანი შენი ქვეყნის, საზოგადოების, მოსწავლეების წინაშე. ეს განსაკუთრებით პედაგოგებს გვჭირდება. ალბათ დამეთანხმებით, რომ ჩემი პროფესია საკმაოდ

რთული და საპასუხისმგებლოა, გაბარია მომავალი თაობის ბედი, არ ვაქვს შეცდომის დაშვების უფლება, რადგან ბავშვის მიმართ ერთმა არაპროფესიონალურმა ნაბიჯმა შესაძლოა მისი მომავალი უარესობისკენ შეცვალოს. ამ შემთხვევაში პედაგოგი დამაშავეა მომავალი თაობის წინაშე და პირიქითაც შეიძლება იყოს, სწორმა და საჭირო მიდგომებმა უკეთესობისკენ შეცვალოს მათი მომავალი. ამიტომ ვამბობ, რომ რთული და საპასუხისმგებლო პროფესია გვაქვს. აქედან გამომდინარე, ჩემი ცხოვრების მიზანი და ფასიც ის არის, რომ არ მქონდეს ასეთი გადაწყვეტილებები და სამშობლოს ღირსეული შვილები გავეზარდოთ.

ჩემი აზრით, ამ საპატიო მისიას თავს ვართმევ.

– დღევანდელი ახალგაზრდები უფრო თანამედროვე სპეციალობებს ირჩევენ, – როგორცაა ბიზნეს-ეკონომიკა, საერთაშორისო ურთიერთობები, კომპიუტერის დაპროგრამების ფაკულტეტი და სხვა. რამდენად მოთხოვნიდა დღეს თქვენი სპეციალობა ჩვენი ახალგაზრდებისთვის?

– დიახ, თქვენ მართალი ხართ, ირჩევენ უფრო მოთხოვნიდა და მალაღინაზღაურებად სპეციალობებს. მაგრამ მიუხედავად ამისა, დღეს ბევრი ახალგაზრდა ირჩევს პედაგოგობას. ჩემი აზრით, ეს განპირობებულია ახალგაზრდების დაინტერესებით. მე ვთვლი, რომ რაც უფრო რთულია, მით უფრო საინტერესოა, შეიცვალა უკეთესობისკენ თანამედროვე სწავლების სპეციფიკა, მიდგომები, ფასეულობები და მეთოდები. ამას ახალგაზრდებმა კარგად აუღეს ალღო. ამასთან გაიზარდა მატერიალური დაინტერესება, პედაგოგს შეუძლია საკუთარ თავს ხელფასი მოუმატოს, თუ სტატუსს აიმაღლებს. ყველაფერმა ამან მოტივაცია მისცა ახალგაზრდობას, რათა პედაგოგობა აირჩიოს, რთული, მაგრამ საინტერესო პროფესია. უნდა აღინიშნოს, რომ ჩვენს სკოლას ბოლო ორი წლის განმავლობაში ბევრი ახალგაზრდა პედაგოგი შემოემატა, რაც მისასალმებელია.

– თქვენი აზრით რა შედეგს გამოიღებს ონლაინ სწავლება მოსწავლისთვის?

– დღეს ონლაინ სწავლება საკმაოდ მისაღები გახდა პანდემიის გამო მსოფლიო მასშტაბით. რა თქმა უნდა სკოლაში გაკვეთილების ჩატარება უფრო გაცილებით ეფექტურია, მაგრამ როცა არსებული ვითარების გამო სხვა ალტერნატივა არ არის, ერთადერთი გამოსავალი ონლაინ სწავლებაა. ჩვენი სკოლაც ამ რეჟიმშია გადაართული. მე ვერ ვიტყვი, რომ ონლაინ სწავლება არაფრის მოკლები არ არის, მაგრამ უნდა აღინიშნოს, რომ ბევრი შემაფერხებელი ფაქტორი არის ონლაინ გაკვეთილებთან დაკავშირებით. არის მკვლევარები, როცა ბავშვების გარკვეული რაოდენობა ვერ შედის გაკვეთილზე ტექნიკური შეფერ-

ების გამო, რაც არც თუ ისე იშვიათია. თავისთავად, ეს რეჟიმი სრულად ვერ აძლევს პროგრამით გათვალისწინებული მასალის ათვისების საშუალებას ხარისხიანად, როგორც ცოცხალი გაკვეთილები. ტექნიკური შეფერხების დროს, ხელმეორედ ჩართვა თავისთავად აფერხებს საგაკვეთილო პროცესს.

– დღე, რომელზეც ყველაზე დიდი სიხარული მოგიტანათ.

– იცით? ჩემი მუშაობის პროცესში ასეთი დღეები ბევრი მქონია: როდესაც სასწავლო კონკურსებში გაგიმარჯვია, როდესაც დაგასახელებენ ნარმატებულ პედაგოგად, როცა ბავშვები გეტყვიან, რომ მათი საყვარელი მასწავლებელი ხარ, როცა მშობლები მაძლობენ გიხადიან მათი შვილების მიმართ განუწელი შრომისთვის და ა.შ. მაგრამ მაინც გამოყოფდი ბოლო დიდ სიხარულს, როცა ჩემმა მოსწავლეებმა წარმატებით ჩააბარეს ეროვნული გამოცდები და ნარჩინებულმა და საბავშვო ბავშვებმა: მარიამ ავაზაშვილმა, სანდრო ათოშვილმა, ანა ირემამშვილმა, გუგა ტატურაშვილმა და თეკლა ჭუნიაშვილმა გრანტები მოიპოვეს. აი, ეს რომ მაცნობებს, ის დღე ყველაზე დიდი სიხარული იყო ჩემთვის.

– როგორია თქვენი აზრი პედაგოგების ვაქცინაციაზე?

– ვაქცინაცია დღეს რატომღაც პრობლემა გახდა. მსოფლიოში ყველა პანდემიის დროს, ყველა ეპოქაში გამოსავალი ვაქცინაცია იყო და ახლაც ასე ვთვლი მე. ჩვენს ქვეყანაში (და არა მარტო ჩვენთან) ამჟამად ძალიან რთული კოვიდ სიტუაციაა, ყოველდღიურად გვაქვს საკმაოდ სოლიდური რაოდენობა დადაინჯების დასწებოვნების და სამწუხაროდ გარდაცვალებისაც. მე არ მგონია, რომ ვაქცინაცია ადამიანის ჯანმრთელობისთვის საშიშია, (საშიში არის პანდემია) ეს რა თქმა უნდა, ჩემი სუბიექტური აზრია. მე ვთვლი, რომ სკოლებში ყველა პედაგოგი ვაქცინირებული უნდა იყოს, მაგრამ ეს გამოსავალი სულაც არ არის, ასევე უნდა აიკურან მშობლებიც, რადგან ჩვენ საკმაოდ ბევრ ბავშვებთან გვაქვს შეხება. იმედია – პანდემიას დიდი დრო აღარ დარჩა და უახლოეს მომავალში ყველაფერი სასიკეთოდ შეიცვლება.

– მომავლის იმედი, – რა იქნება ხვალი?

– მომავლის იმედის დაკარგვა ჩემი აზრით, თვითმკვლელობის ტოლფასია. ამიტომ არასოდეს არ უნდა დაკარგო იმედი. ამ სიტუაციაში და ამ შემთხვევაში ეს სიტყვა ყველასთვის სანუკვარია, ამიტომ გვაქვს იმედი, რომ უახლოეს მომავალში მსოფლიოში, მათ შორის ჩვენს ქვეყანაშიც სიტუაცია უკეთესობისკენ შეიცვლება და სასწავლო პროცესს ვირუსი ხელს ვეღარ შეუშლის.

ოპტიმისტურად მინდა დავამთავრო: ყველაფერი კარგად იქნება!

ესაუბრა დალი ტატულიძე

„კიბო არ არის მომაკვდიინებელი, ის ბოლო გაფრთხილებაა, რომ...“ – ამერიკელი ფსიქოლოგის საოცარი დასკვნა დაავადების მიზეზებსა და მკურნალობაზე

ამერიკელი ფსიქოლოგი ლორენს ლე შანი თავის ერთ-ერთ ნიგნში აკეთებს საოცარ დასკვნებს კიბოს გამომწვევ მიზეზებსა და საუბრობს კიბოს მკურნალობის ეფექტურ მეთოდებზე.

ერთი შეხედვით, ლე შანის დასკვნები სასაცილოც კი შეიძლება მოგეჩვენებოდეს. მისი მრავალწლიანი სექციონ პრაქტიკის შედეგად, მან დადო ასეთი დასკვნა – „ონკოლოგია არ არის სასიკვდილო დაავადება; უფრო მეტიც, კიბო არის ბოლო გაფრთხილება, რაც აძლევს დაავადებულს შესაძლებლობას დაიწყოს იმ მიზეზების განხორციელება, რაზედაც ის მთელი ცხოვრება ოცნებობდა. აი სწორედ, ამის შემდეგ იწყება გამოჯანმრთელებაც...“

ლე შანი დარწმუნებულია, რომ კიბო პირდაპირ კავშირშია ადამიანის შინგან მდგომარეობასთან: თუ ადამიანი რაღაც მიზეზების გამო ვარდება დეპრესიაში, ეწყება აპათია და აღარ ცდილობს ცხოვრების აზრის პოვნას, ორგანიზმის რეაქცია – იყოფრების უფლებდელყოფაზე შესაძლოა იყოს კიბო.

ფსიქოლოგმა, დაკვირვების შედეგად აღმოაჩინა, რომ კიბო უმეტესად ემართება იმ ადამიანებს, რომლებიც თავდაპირველად ეწეოდნენ ცხოვრების აქტიურ სტილს, შემდეგ კი რაღაც მიზეზების გამო პასიური ცხოვრების სტილში გადავიდნენ. სწორედ ამ ფაქტებმა დაარწმუნა ლე შანი, რომ კიბო არის გადაწყვეტი მომენტის ცხოვრებაში, როცა აუცილებელია

გაკეთო არჩევანი: მოკვდე ან შეიცვალო, რათა იარო სხვა გზით. თუ ადამიანები განახლებენ ცხოვრებისადმი ინტერესს, კიბო მათ „თავს დაიხრება“.

ადამიანები ხშირად ამბობენ: „ვერ ვიტან ჩემს სამსახურს“, „არასდროს მსურდა ინჟინრობა“, „ოურისტობა კი არა ყოველთვის მუსიკოსობა მიწოდდა“, „ჩემი ოჯახური ცხოვრება ბოლოში მიღებს, როცა იგებენ, რომ უკურნებელი სენით არიან ავად, ბევრი მათგანი ამბობს: სიცოცხლის 1 წელიც კი არ დამრჩა, ამიტომ ავობებს დაეკვდე იმით, რაც მინდა მე გამოვანსორობ ჩემს ოჯახურ მდგომარეობას ბოლოსდაბოლოს ნაწელ ეგვიპტეში და ვნახავ პირამიდებს, ამაზე ოცნებობდი მთელი ცხოვრება ვისწავლე ვიოლინოზე დაკვრას დაგნერ ნიგნს და ა.შ.

1 წლის შემდეგ კი ისინი ამბობენ: „იცით, საოცრებაა, რომ ისევე ცოცხალი ვარ. ექიმი ამბობს, რომ ჩემი სიმსივნე გაქრა. უცნაურია, ეს როგორ მოხდა?“

სინამდვილეში ისინი გადარჩნენ, რადგან მათ დაიწყეს ცხოვრება. ლე შანი, იმასაც აღნიშნავს, რომ ცხოვრების რადიკალურად შეცვლა ხშირად ფინანსური პრობლემების გამო შეუძლებელია, მაგრამ აუცილებელია ადამიანმა იპოვოს ალტერნატივა, რაც მისცემს შესაძლებლობას ცხოვრებისგან მიიღოს სიამოვნება, მოახდინოს საკუთარი თავის რეალიზაცია, თუნდაც,

მხოლოდ იმდენი, რომ თავი აარიდოს ამ დაავადებას.

აუცილებელია სიყვარული, როგორც ცხოვრების წესი – როცა გიყვარს და ამ სიყვარულის სანაცვლოდ არაფერს ითხოვ.

რაც უფრო უკეთ გვექმის საკუთარი თავის, მით უფრო ნაკლებად ვადანაშაულებთ სამყაროს. ექიმი აღნიშნავს, რომ ბავშვები არაფერს ადანაშაულებენ, ისინი გრძობები ცხოვრობენ. თუ სთხოვთ ბავშვს, დაგიხატოთ თუ რაზე ოცნებობს ის, მაშინვე დაიწყებს ხატვას. და თუ ამას ეტყვით ზრდასრულ ადამიანს ის გიპასუხებს: „ჯობია ტესტირება გადავყოთ შემდეგი კვირისთვის, კიდევ ერთხელ კარგად დავეცქირდები, რა მინდა ცხოვრებისგან...“

ლე შანი, თავისი პრაქტიკიდან იხსენებს რამდენიმე პაციენტს:

რობერტი თივლეზოდა კარგ სპეციალისტად, არ უჩიოდა ჯანმრთელობას, მაგრამ 65 წლის ასაკში გადაწყვიტა პენსიაზე გასვლა. მას გადაწყვიტული ჰქონდა მოელო შელინიფილიისთვის, მაგრამ მისი შვილი ცოლს გაეყარა და ბავშვი ნაიყვანეს სხვა ქალაქში. ცხოვრებამ რობერტისთვის აზრი დაკარგა. ის არაფრით იყო დაკავებული, მთელი დღეების მანძილზე, უმიზნოდ დაეხეტებოდა სახლში, დაუნყო აპათია, მუღმივი დაღლილობის შეგრძნება და მალე დაუსვენა დიაგნოზი – კიბო. სწორედ ამ დროს მასთან მოუწია

შეხება ლე შანს. ფსიქოლოგი წერს, რომ პირველივე გასაუბრებაზე მიხვდა, რომ რობერტს ცხოვრების სტიმული ჰქონდა დაკარგული. ფსიქოთერაპიულ სესიებზე ლე შანმა პაციენტს უჩიოა, აღედგინა დაკარგული ინტერესი პოლიტიკისადმი და უჩიოა ერთ-ერთ ორგანიზაციაში განხორციელებული პროექტის დასრულების კუთხით მუშაობდა. ახალ ხალხთან კონტაქტმა, ახალმა პასუხისმგებლობებმა, აქტიურმა ცხოვრებამ ჯერ შეაჩერა სიმსივნის ზრდა, შემდეგ კი მოხდა სიმსივნის გაქრობა.

ლე შანი კიდევ ერთ მაგალითს იხსენებს თავისი პრაქტიკიდან:

ნატალია, რომელიც დაიბადა და გაიზარდა ბრაზილიაში შემდეგ კი ქმართან და შვილებთან ერთად გადავიდა ლონდონში, იძულებული გახდა თავისი დრო მთლიანად თავისი ქალიშვილებისა და ქმრისთვის დაეთმო, თავის საქმეებს უკვე მექანიკურად აკეთებდა, საკუთარი თავი აღარ ახსოვდა, კიბოს დიაგნოზის შემდეგ, ექიმმა ლე შანმა მისი უჩიოა ბრაზილიაში დაბრუნება და იმ საქმის კეთება რაც სურდა, ნატალია დაბრუნდა ბრაზილიაში, დაიწყო სამსახური და ბავშვებთან მუშაობა, რაც მას დიდი სიამოვნებას ანიჭებდა. ის თავს უკეთ გრძობდა. კიბო გაქრა და აღმოჩნდა, რომ მისი ქალიშვილები და ქმარი ნატალიას ზედმეტი ძალისხმევის გარეშე მშენიერად უვლიდნენ თავს.

კიდევ ერთი მაგალითი ლე შანის პრაქტიკიდან:

მარიას ჰქონდა კარგი სამსახური, ბევრი მეგობარი და მის ორგანიზაციას ფერს თვლიდნენ, რომ მან ცხოვრებაში ბევრს მიაღწია. და მოულოდნელად, მარიას დაუვარდა კიბოს დიაგნოზი. პირველივე სემინარზე ექიმ ლე შანთან, მარიამ აღმოაჩინა, რომ დიდი ხნის მანძილზე ადორ-გუშული იყო იმ ფაქტით, რომ არასდროს იყო გათხოვილი და არ ჰყავდა შვილები, რაზეც ოცნებობდა და მისი კოლეგების რეაქცია ამ ფაქტზე. მან იცოდა, რომ მისი კოლეგები მას მიიჩნევდნენ შინაბერად და ამას ძალიან განიცდიდა.

ლე შანმა სთხოვა გაეხსენებინა მისი ცხოვრებიდან ყველაზე ბედნიერი პერიოდი. აღმოჩნდა, რომ მარიას ყველაზე ბედნიერად თავს გრძობდა ახალგაზრდობაში, როცა მუშაობდა უნარშეზღუდულ ბავშვებთან მასწავლებლად. ლე შანმა მას შესთავაზა პედაგოგიურ კოლეჯში სთავრული. კი მაგრამ 40 წლის ასაკში? „გაუუკრძალე პაციენტს. ლე შანმა დაჟინებით მოითხოვა მისგან ამ ნაბიჯის გადადგმა. ახალგაზრდებთან ერთად ყოფნამ, მარიას ცხოვრების ხალისი დაუბრუნა, ის თავს კარგად გრძობდა. 1 წლის შემდეგ კი პატარა სკოლა გახსნა უნარშეზღუდული ბავშვებისთვის. კიბო – გაქრა.

სიხარულის ხშირი განცდა და საკუთარი თავის რეალიზაცია – ყველაზე ძლიერი ნაშალია.

ხელოვნებაზე უწყვეტი ზიქრით...

დასაწყისი 1-ელ გვ.-ზე

ჩამოუვარდებოდნენ დიდ მსახიობებს... ბატონი ირაკლი არის ყვარლის კულტურის სამსახურის ხელმძღვანელი, რესპუბლიკის დამსახურებული არტისტი, ანსამბლ „რუსთავის“ პირველი თაობის მომღერალი, ჰამლეტ გონაშვილის უახლოესი მეგობარი და თანაანსამბლეო. სწორედ ბატონი ირაკლი გახლდათ ინიციატორი და სულის ჩამდგმელი ანსამბლ „რუსთავის“. ბატონი ირაკლი არის ის ერთ-ერთი მამულევილი, ვისაც გული დიდად შესტკიოდა ყვარელში ჩამკვდარი კულტურული ცხოვრების გამო, რომ მომავალ თაობას არ ეძლეოდა საშუალება შეესწავლა ხალხური სიმღერა, ქართული საგალობელი და მან პირველმა ჩამოაყალიბა ყვარელში ხალხური სიმღერისა და ტრადიციული გალობის სპეციალიზირებული სკოლა და მის ბაზაზე შექმნილი ანსამბლი „ხეურო“, ხოლო წინა წლებში – ანსამბლი „ყვარელი“ (1989 წ.). უფრო დანერგვებით ყოველივე ამის შესახებ ქვემოთ ვისაუბრებთ:

– დედა იმერელი ქალი გახლდათ, გვარად ივანიშვილი, სოფელი ჭორვილიდან. მამა – გლეხი კაცი, მევენახეობას მისდევდა, ფლობდა ღვინის დაყენების საუკეთესო ტექნოლოგიას და დიდი სიფაქიზით ეყვრობოდა ამ საქმიანობას. ექვსი დედ-მამიშვილიდან მე ვიყავი ბოლოდან მეორე, მყავდა ერთი და, რომელიც ცოტა-ცოტას მღეროდა, ძმებიდან კი სულმანთა ნოდარიმ დაიწყო სიმღერა და ისიც ოცი წლის ასაკიდან. ვმღეროდი ბავშვობიდან, ცხენზე შემომჯდარი დავიჭერდი ხელში გათლილ ხის ჯოხს და ვიქნევიდი, ვითომ ვიყავი ბაში-აჩუკი, მაშინ ახალი გამოუსული იყო კინოეკრანზე ეს ფილმი და დიდი პოპულარობით სარგებლობდა, – სიცლით იხსენებს ბატონი ირაკლი – სიმღერა და ნიგნი ჩემი სერიოზული გატაცება გახლდათ. ჩემს დროს იყო ვანო სარაჯიშვილის რადიოდადგმა, სადაც თენგიზ ზაალიშვილი მღეროდა, ყოველ გადაცემას ვუსმენდი და ასე თანდათან ყალიბდებოდა ჩემი მუსიკალური გემოვნება... როგორ დავიწყე სერიოზული შემოქმედებითი მოღვაწეობა? დედას მამიდამეფილი ჰყავდა, ცნობილი მომღერალი მამია ხატელიშვილი, რომელიც მღეროდა ჯანო კახიძის ანსამბლში. ამ ანსამბლმა ფინეთის დედაქალაქ ჰელსინკიში მოიპოვა მსოფლიო ლაურეატის ნოდება. 16 წლის ვიყავი, როდესაც დედას ახლო ნათესავი გარდაეცვალა და დაკრძალვამდე მეც წამიყვანა. მთელმა სანათესაომ იცოდა ჩემი მომღერლობის ამბავი, მოიკითხეს ჩემი ამბავი და გადამყვითეს ქვებინათ ჩემი თავი მამიასათვის. მეორე დღეს ეს ვერ მოხერხდა და დაგბრუნდით ყვარელში. ერთ თვეში ისევ გარდაეცვალა დედას ახლო ნათესავი და ისევ წამიყვანა, ისევ მომიკითხეს ნათესავებმა და ისევ გადამყვითეს მამიასათვის მოქმედებინათ ჩემი ნამღერე შესაფასებლად. ამ ჯერზე გვგამამ გაამართლა და შედგა შეხვედრა. მამიამ მომიხმინა და თავის მხრივ წამიყვანა თბილისის I სამუსიკო სასწავლებლის დირექტორთან, ცნობილ კომპოზიტორთან არჩილ ჩიმაკაძესთან. მალე, ახოვანი მამაკაცი იყო, მომისმინა, ჩაილიმილა და მითხრა საბუთებით ხელდაამწებნებული დაგბრუნებულყავი მასთან და დამსვენე პირდაპირ პირველ კურსზე, იმდენად მოეწონათ ჩემი მუსი-

კალური მონაცემები. 1964 წელს დავამთავრე I სამუსიკო სასწავლებელი და დავეინყე მომზადება კონსერვატორიაში ჩასაბარებლად. თუმცა მანამდე მირჩიეს მოსამზადებელ კურსზე ჩამებარებინა, სადაც ჩემი პედაგოგი გახლდათ ცნობილი კომპოზიტორი ზაქარია ფალიაშვილის ძმისშვილი, ოპერისა და ბალეტის მომღერალი იულია ფალიაშვილი. დავამთავრე მოსამზადებელი კურსიც და ხელახლა დავეინყე მზადება კონსერვატორიაში ჩასაბარებლად

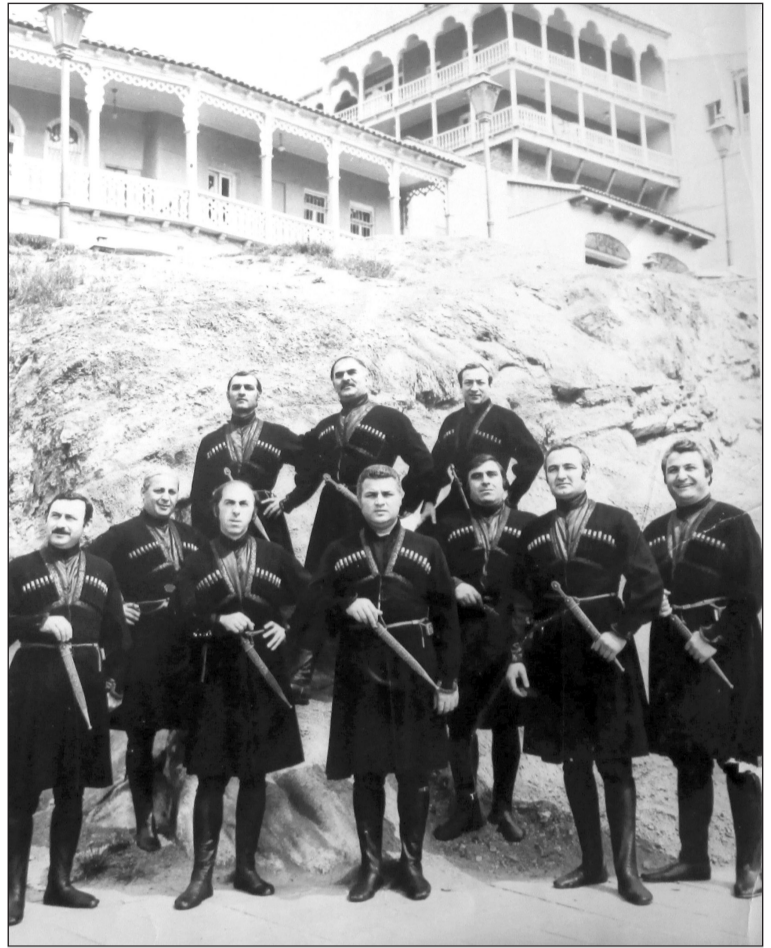
კლასიკურ მუსიკაზე შეყვარებული ირაკლის ცხოვრება სრულიად მაშინ შეიცვალა, როდესაც ჰამლეტ გონაშვილის მიერ შესრულებული ხალხური სიმღერა პირველად მოსმინა სახელმწიფო ანსამბლის მიერ გამართულ კონცერტზე. მიზნად დაიანახა გამხდარიყო ხალხური სიმღერების მომღერალი. ირაკლი უკვე იცნობდა ანზორ ერქომაიშვილს. სანამ ანსამბლი „რუსთავი“ ჩამოაყალიბდებოდა ანზორ ერქომაიშვილი ხელმძღვანელობდა ანსამბლ „გორდელას“, ცოტა ხნის შემდეგ დაიშალა ეს ანსამბლი და შეიქმნა ახალი ანსამბლი „რუსთავი“. ირაკლის ჩარევითა და თხოვნით ჰამლეტ გონაშვილი გახდა მათი ანსამბლის წევრი. მანამდე ისინი უახლოესი მეგობარები იყვნენ. ირაკლიმ საკუთარი პატივისცემა და დაფასება გამოხატა მისადმი მიძღვნილი ნიგნით „ჰამლეტ გონაშვილი“, სადაც ირაკლის მოგონებებში ნათლად ჩანს ჰამლეტ გონაშვილის ვაჟკაცობა, ადამიანური ღირსება, კაცთმოყვარეობა და დიდებუროვნება. ანსამბლის შექმნიდან უახლოეს დროში ორი კვირით გასტროლებზე წავიდნენ პოლონეთში. პოლონეთში პატავით მიიღო ანსამბლი „რუსთავი“ და დიდი წარმატებითაც დაბრუნდა საქართველოში:

– ანსამბლ „რუსთავთან“ ერთად ძალიან ბევრი რამ ვისწავლე, ანზორ ერქომაიშვილი უბრწყინვალესი ხელოვანი კაცი გახლდათ ასევე, ანზორ კავსაძე, საქართველოს სახელმწიფო ანსამბლის ხელმძღვანელი, დავეინყეთ გასტროლებზე სიარული, მოვიარეთ მთელი რუსეთი, შორეული აღმოსავლეთი, ევროპა, აზიური ქვეყნები

1987 წლიდან ირაკლიმ დაიწყო ფიქრი ახალი იდეის განხორციელებაზე, თავად შექმნა ანსამბლი. საკუთარი მომღერლობით აღარ კმაყოფილებოდა, სურდა დამოუკიდებლად, საფუძვლიანად შეესწავლა ხალხური სიმღერები და ამ მიზნით მოიპოვა ძველი მომღერალი კავსაძეების, მჭედლიშვილების და სხვათა მიერ ჩანერილი ფირფიტები. ამასთანავე, ყვარლის რაიკომის მდივანმა ცეზარ მოლაშვილმა მიიწვია ირაკლი ყვარელში წინადადებით შეექმნა მომღერალთა გუნდი და ილია ჭავჭავაძის 150 წლისადმი მიძღვნილ საიუბილეო სახალხო ღონისძიება „ილიაობა“-ზე გაეხსნა და წარმართა კონცერტი. და, მართლაც, ახალმა ხალხური სიმღერების საშემსრულებლო გუნდმა ბრწყინვალედ ჩაატარა „ილიაობა“. ასე ჩამოაყალიბდა ანსამბლი „ყვარელი“.

გაზეთი „ყვარელი“ წერდა: „... ყვარელს მოვევლინა მისივე მკვიდრი, მომღერალი, ლოტბარი, საქართველოს ხელოვნების დამსახურებული მოღვაწე ირაკლი მათიკაშვილი. ანსამბლ“ რუსთავსა“ და სხვა დამსახურებულ გუნდებთან ერთად მან მსოფლიოს ბევრი ქვეყანა შემოიარა. იგი პროფესიული

და ხალხური მუსიკის კარგი მცოდნე და შემსრულებელია. მომღერალი ამ ორიოდე წლის წინ სათავეში ჩაუდგა ყვარლის რაიონულ გუნდს. გუნდში გაერთიანდნენ მომღერლები: ჯ. ბუჩხრიკიძე, გ. დათეშიძე, ზ. რევაზიშვილი, დ. ახალბედაშვილი, ნ. კახაშვილი, ძმები გუბელაძეები და სხვები. საფუძვლიანადაა შესწავლილი სიმღერები „ხეურო“, ტურფანი სხედან ჩარდახსა, „ჩაკრულო“ და სხვები. ამ გუნდში შესრულდა პირველად „ჭონას“ უცნობი ვარიანტი. ირაკლი მათიკაშვილიმა გამოავლინა ნიჭიერი ბავშვები და შექმნა მოზარდთა გუნდი. აღსანიშნავია ირაკლის გულთხშიერი და პედაგოგიური მიდგომა თითოეული ბავშვისადმი. ამ დღეებში ტელევიზიით გაიყვანა რესპუბლიკამ ყვარლის ქართული ხალხური სიმღერების გუნდები... ბევრი რამ აქვს ჩაფიქრებული გუნდები... გომოდღევანელს – უნდა დავეხმარო და ყველაზე გამოჩენილი ბავშვები რესპუბლიკურ მუსიკალურ სასწავლებლებში მივავლინო, უნდა შექმნა ბავშვთა სიმღერისა და ცეკვის ღირსეული ანსამბლი, – ამბობს იგი“ (გაზ. „ყვარელი“ №30, მარტი, 1989 წ. სტატია „ცხოვრება მუსიკით“, ავტ. ილია გოგობერიშვილი). პრესის ფურცლებიდან ჩანს, რომ ინტელიგენცია დიდად აფასებდა ირაკლი მათიკაშვილის შემოქმედებით ღვაწლს, თუმცა წინააღმდეგობებს წაანყდა კულტურის განვითარების ხელმძღვანელის მხრიდან, რომელსაც სურდა დედაქალაქ გუნდი: „... ირაკლი მათიკაშვილიმა თავისი ახალგაზრდობის საუკეთესო წლები შეიღო და მოახმარა ქართული ხალხური სიმღერის შესწავლასა და პროპაგანდას, რომელმაც იცის მისი ფასი, ძვალსა და რბილში აქვს გამჯდარი სიმღერის სიყვარული, თავად განუცდია ის სიამაყე და უსაზღვრო სიხარული, ქართულ-კახური მრავალფეროვნებით, გურული კრიმანჭულით თუ „შენ ხარ ვენახის“-ს საგალობელით აღფრთოვანებულ, ექსტაზში შესულ უცხოელ მაყურებელს რომ გამოუწვევია. ამ კაცმა დატოვა ანსამბლი, ჩამოიდა მშობლიურ ქალაქში, სათავეში ჩაუდგა სიმღერების გუნდს და თავისი შესაძლებელი ყველაფერი შეაღწია მათიკაშვილის წყალობით თითქმის თავიდან ჩამოაყალიბდა ანსამბლი, რომელმაც მოკლე ხანში მიაღწია პროფესიული გუნდის უღერდობას, რამდენჯერმე გამოვიდა ტელევიზიით, ჩანერა და გამოუშვა შესანიშნავი ფირფიტა მშვენიერი გაფორმებით. ბატონი ირაკლის თაოსნობით შეიქმნა ბავშვთა ფოლკლორული გუნდი, რომელიც ფირფიტის გამოსაცემად მუშაობს კულტურის განვითარება კი იმის მაგიერ, რომ ყოველწლიურ უწყობდეს და უმართავდეს ხელს ბატონ ირაკლის თავის კეთილშობილურ საქმიანობაში, ცდილობს ხელი შეუშალოს მას და დამალოს ეს შესანიშნავი გუნდი“ (გაზ. „ყვარელი“, №125, ოქტომბერი, 1989 წ. სტატ. „კაცი თავად უნდა იყოს წმინდა“, ავტ. ალექსანდრე ცუკილაშვილი). ამრიგად, 1989 წელი საბედისწერო წელია ირაკლი მათიკაშვილისათვის, რადგან ადგილობრივი ხელისუფლებამ მხარდებულობა მაგიერ უარყოფითი განწყობით შეხვდა მის მიზნებსა და მალე იდეურ ჩანაფიქრებს. ანსამბლს შეუწყვიტეს დაფინანსება და იძულებული გახდა საცხოვრებლად გადასულიყო ქალაქ თბილისში, სადაც სათავეში ჩაუდგა ქსნის ხევერელი, მთიული ბიჭებისაგან შემდგარ მომღერალთა გუნდს...



2012 წელს ხელისუფლებაში პოლიტიკური პარტია „ქართული ოცნების“ მოსვლამ შეცვალა ირაკლი მათიკაშვილის ცხოვრება. მისი განცდები და გრძნობები, ემოციები და მალაღობა იდეები ქართული კულტურის განვითარების მიმართ იოტისოდენ არ შეცვლილა და ყვარლის რაიონის კულტურის სამსახურის ხელმძღვანელად მოსვლისთანავე შეუდგა იმ მიზნების განხორციელებას, რაზეც ახალგაზრდობის წლებში ოცნებობდა – ჩამოაყალიბა ყვარელში ხალხური სიმღერისა და ტრადიციული გალობის სპეციალიზირებული სკოლა და მის ბაზაზე შექმნა ანსამბლი „ხეურო“:

– ამ ყველაფრის გარდა, ჩემი ყველაზე დიდი ოცნება არის ყვარელში აღდგაინო თეატრი, კულტურული ცხოვრება დადგეს იმ დონეზე, როგორც ეკადრება ქართველ ხალხს, ყვარელ ხალხს კოტე მარჯანიშვილის, ვახტანგ ტაბლაიშვილისა და ილია ჭავჭავაძის კუთხის შვილებს და ეს ყველაფერი ჩვენს ნება-სურვილზე, მონდომებაზე, ერთიანობაზეა დამოკიდებული. მე მჯერა ყვარელში კაცის ნიჭიერების ახლა ყალიბდება არაპროფესიონალებისაგან შემდგარი დასი, ვესწრები მათ რეპეტიციებს და გაოცებული ვარები მათი ნიჭიერებით, როდესაც არასოდეს უთამაშობთ და სულაც პირველი სამსახიობო ნაბიჯებია ეს მათთვის... მე მაღლიერი ვარ ჩვენი მაშინდელი და ახლანდელი გამგებლის თანადგომისა და მხარდაჭერისათვის და კორპორაცია „ქინმარაულის“ პრეზიდენტის ბატონ თამაზ კონჭოშვილის მიერ განუული ფინანსური დახმარების თეატრისათვის საჭირო რეკვიზიტების შესაძენად, ასევე, თავად კულტურის სამსახურის მიერ განუული შრომით...

– რაც შეეხება ანსამბლ „ხეურო“-ს?

– ყვარელში იყო შესანიშნავი ხალხური სიმღერების გუნდი, რომელსაც ხელმძღვანელობდა ლოტბარი შალვა ქვაჭრელიშვილი. მან აღადგინა ერთი ძალიან ძველი სიმღერა „ხეურო“. სიტყვა თავის მნიშვნელობით ნიშნავს – დაბო, დაგლიჯო, დაფლითო. სოფელ ენისელში ცხოვრობდა ერთი მჭედელი კაცი, რომელმაც იცოდა რკინის შენადნობის საიდუმლოება, ისეთ ხმაღს აზნადებდა, კაცსა და ცხენს ოთხად კვეთდა, მტრის იარაღი ვერაფერს აკლებდა და ხალხმა ლექსი მიუძღვნა, რომელზეც სიმღერა ააგეს და „ხეურო“ დაარქვეს. ბატონი შალვას საბატვისაცემოდ და მისი სახელის უკვდავსაყვად, გადაეწვიტე ანსამბლისათვის დამერქმია „ხეურო“. ანსამბლს 2010 წელს ქობულეთში დიდ საერთაშორისო ფესტივალზე მეორე ადგილი მიაკუთვნეს, მომდევნო წლებშიც პირველი და მეორე ადგილის მფლობელები გახდნენ, ასევე, აქვთ მოპოებული გრამ-პრი. ჩემი გაზრდილი მოსწავლეები დღეს მღერავენ საუკეთესო ანსამბლებში „ერისონი“, „რუსთავი“, „ბასიანი“ და სხვა...

გაზეთი „ყვარელი“ საუბრისას (გაზ. „ყვარელი“, 24 ივლისი 2021) ბ-ნი ირაკლი აღნიშნავს: „მაქვს დიდი სურვილი მომავლისთვის განვხორციელოთ მნიშვნელოვანი რეფორმები, თეატრს დაეუბრუნო პროფესიული სახე და ჩვენს უნიჭიერეს ყვარლის მაყურებელს არ მოვაკლოთ ის დიდი სიამოვნება, რომელსაც ქართული თეატრი ჰქვია. ამრიგად, დიდ იმედებს ამყარებს ბ-ნი ირაკლი მის მიერ მოწვეულ ამჟამინდელ რეჟისორზე იოანე ქართველზე და მის შემოქმედებით დასზე.

კახტარინა ავაზაშვილი





რა უნდა ვიცოდეთ მცენარეთა თესვისა და სათესლე მასალის შესახებ

თესლი მცენარის ბიოლოგიური და სამეურნეო თვისებების მატარებელი ორგანიზმია. ამიტომ მათ ხარისხზე მნიშვნელოვან წილად დამოკიდებულია მიღებული მოსავლის სიდიდე და ხარისხი.

არჩევნ თესლის ჯიშურ, თესვით და მოსავლიანობით თვისებებს. ჯიშურ მემკვიდრეობით თვისებებში იგულისხმება მათი კუთვნილება გარკვეულ ჯიშთან, ჯიშური სინთეზის გარკვეულ ტიპით ურობა (ჯვარედინი დამამტვერიანებლებში), მრომლებიც ისაზღვრება მინდვრად აპრობაციის შედეგების მიხედვით. ჯიშთან ცნობილი ნათესები ეკუთვნის ჯიშური სინთეზის გარკვეულ კატეგორიას. პირველ კატეგორიას ეკუთვნის ჯიშები, რომლებსაც აქვთ ჯიშური სინთეზი არაბაჟი 99,5%, მეორეს 98 და მესამეს 95%.

საწარმო პირობებში სასოფლო-სამეურნეო კულტურების მალალი მოსავლის მიღება შესაძლებელია მხოლოდ დარაიონებული, ყველაზე უფრო ძვირფასი ჯიშებისა და პირობების თესვით.

დროთა განმავლობაში გამოყვანილი ჯიშები და პირობები უარესდება, რომელიც ხდება მექანიკური ან ბიოლოგიური დასარევიანების შედეგად, აგროტექნიკის დაბალი დონით და ა.შ. ამიტომ ძველი ჯიშები და პირობები უნდა გამოვიყენოთ უნოდეგების შემდეგ, გარკვეული დროის გასვლის შემდეგ ისინიდან დარაიონებულად.

ახალი ჯიშები რამდენიმე გადათესვის შემდეგ ამცირებენ თავიანთ ხარისხს, ამიტომ უნდა მოხდეს ჯიშთა განახლება – ჯიშური თესლის შეცვლა იგივე ჯიშის თესვით უკეთესი ხარისხით, უფრო მაღალი თესვითი ღირსების მქონე თესვით უნოდეგების, ხოლო მისი თესვის შედეგად მიღებულს – პირველ რეპროდუქციას, უკანასკნელის თესვის შემდეგ – მეორე რეპროდუქციას და ა.შ.

დასათესად ძლიერ მნიშვნელოვანია, რომ შეირჩეს მალალი თესვითი ღირსების მქონე თესლი. თესვითი თვისებების ქვემ იგულისხმება თესლის თვისებათა და ნიშანთა ერთობლიობა (სინთეზი, აღმოცენება, გალივების ენერჯია, და სხვა). მათ საზღვრავს თესლის პარტიკიდან აღებული საშუალო ნიმუშის ანალიზით, სტანდარტით დადგენილი ნსესების ზუსტად დაცვით.

თესლის ხარისხი

თესლის სინთეზი იგულისხმება ძირითადი კულტურის თესლის მასა, გამომავალი პროცენტებით. მაგალითად 100გ სათესლე მასალაში 95 გ სუფთა თესლის მასა შეადგენს 95% – ს და ნარჩენი 5 გ –ს, პროცენტით იქნება ცოცხალი და მკვდარი მინარევიები (მიწა, ჩალა, თესლი, რომელსაც აღმოცენების უნარი არა აქვს, მწერები, ჭუპრები და სხვა); თესლს შესაბამისი მანქანებით ნმენდენ და ახარისხებენ სათესლე ნაკვეთებიდან მოსავლის აღებისთანავე.

თესლის სიმსო

ბიოლოგიური არაერთგვაროვნების გამო, აგრეთვე ამინდის პირობებზე და აგროტექნიკაზე დამოკიდებულებით, ერთი და იგივე კულტურის თესლის სიმსო შეიძლება განსხვავებული იყოს.

რაც უფრო მსხვილია თესლი, მით უფრო სიცოცხლისუნარიან მცენარეს იძლევა. მოცემული მაჩვენებლები ხასიათდება 1000 მარცვლის მასით გრამებში. იგი მერყეობს მნიშვნელოვან ფარგლებში კულტურაზე და მოყვანის პირობებზე დამოკიდებულებით (მაგ. ხორბალში 32-50).

თესლის გამომთავარებულობა

მხოლოდ გამომთავარებულები თესლით ნათესი იძლევა ერთგვაროვან აღმონაცენს, რაც დიდ როლს თამაშობს შემდგომში ყველა მცენარის განვითარებაში.

რებაში. თესლის ზომის მიხედვით გამოთავარება მიიღწევა თესლის სანმენდი მანქანებით დახარისხებით.

თესლის ტენიანობა

უმეტესი კულტურების თესლის ნორმალური ტენიანობა ტოლია 14-18% – ისა. უფრო მაღალი ტენიანობისას მათ შეიძლება დაკარგონ შენახვის პროცესში აღმოცენების უნარი, ამიტომ საჭიროა დამატებითი გაშრობა.

საწყობებში თესლის ნორმალურად შენახვისათვის დიდი მნიშვნელობა აქვს მის ტენიანობას. რადგან მაღალი ტენიანობის დროს თესლი შეიძლება ჩახურდეს, დაავადდეს სოკოებით, მავნებლებით და თესლი დაკარგავს აღმოცენების უნარს.

თესლის აღმოცენება

თესლის აღმოცენებად ითვლება 100 ცალი თესლიდან ნორმალურად გალივებული თესლის რაოდენობა, რომელიც გამოიხატება %-ით. თესლის სინთეზზე და აღმოცენებაზე დამოკიდებული თესლის სასოფლო – სამეურნეო ვარგისიანობა, რამაც იგულისხმება თესლის პარტიკაში ძირითადი კულტურის თესლის შემცველობა (პროცენტებით), რომელსაც აქვს ნორმალური აღმოცენების უნარი. მას თესვის ნორმის გაანგარიშებისათვის იყენებენ.

თესლის სამეურნეო ვარგისიანობა ისაზღვრება ფორმულით: $Q = A \times B : 100$. სადა Q არის – სამეურნეო ვარგისიანობა (%);

A – თესლის სინთეზი (%-ით); B – თესლის აღმოცენება (%-ით); მაგალითად თუ თესლის სინთეზი 98,7 %-ია და აღმოცენება 92,3%, მაშინ სამეურნეო ვარგისიანობა იქნება $Q = A \times B : 100 = 98,7 \times 92,3 : 100 = 91\%$. ამ შემთხვევაში თესვის ნორმა უნდა გადიდდეს 9 %-ით.

თესლის ხარისხის შეფასებისა და თესვის ნორმის დადგენისათვის პრაქტიკაში დიდი მნიშვნელობა აქვს 1000 ცალი თესლის მასის სიდიდეს (წონას). მისი მაჩვენებლები შესაძლებლობას იძლევა დადგინდეს თესლის დასრულება, მასში სამარაგო ნივთიერებების შემცველობა და თესლის თესვითი ხარისხიანობა.

გალივების ენერჯია და მინდვრული აღმოცენება

პირველი 3-4 დღის განმავლობაში გალივებულ თესლებს რაოდენობა გვიჩვენებს მოცემული კულტურისა და ჯიშის თესლის გალივების ენერჯიას (ერთდროულობას) პროცენტებში.

მაღალი გალივების ენერჯიის თესლი უფრო თანაბრად აღმოცენდება, უკეთესად იყენებენ ზრდის ფაქტორებს, მათი აღმონაცენი ნაყოფიერად იჩაგრება სარეველებით, უფრო გამძლენი არიან არახელმეწყობი პირობებისადმი.

დაბალი აღმოცენების უნარიანი თესლი, რომელსაც შენარჩუნებული აქვს სიცოცხლის უნარიანობა, ექვემდებარება თბილი ჰაერით დამუშავებას, მაგრამ თუ ამ შემთხვევაშიც არ მიიღწევა აღმოცენების მაჩვენებელი სტანდარტის მოთხოვნას, ის იწუნება და სასაქონლო მარცვლის კატეგორიაში გადის.

მინდვრული აღმოცენება

მინდვრული აღმოცენება არის თესლების რაოდენობა, რომლებიც იძლევიან აღმონაცენს მინდორში, თვარკვეული პროცენტებით, დათესვის დროის საერთო რაოდენობასთან შედარებით.

იგი დამოკიდებულია გალივების ენერჯიაზე. ლაბორატორიულ აღმოცენებაზე, აგრეთვე აგროტექნიკის დონეზე, ეკოლოგიურ პირობებზე, თესლის დაავადების ხარისხზე და დაზიანებაზე.

თესლის სათესლე ღირსება

სათესლე მასალის სათეს ვარგისიანობაში იგულისხმება სუფთა და ერთ-

დროულად აღმოცენებადი თესლების რაოდენობა. სათესლე ღირსების დასადგენად სინთეზის პროცენტს ამრავლებენ აღმოცენების პროცენტზე და წარმოებულს ყოფენ 100-ზე.

თესლის სათეს ვარგისიანობას ადგენენ მხოლოდ კონდიციური თესლისათვის. იგი საჭიროა შესწორების შესატანად ამა თუ იმ კულტურის თესლის ნორით ნორმაში.

თესლის ნატურა არის ერთი ლიტრი თესლის მასა გრამებში. რაც უფრო მეტია თესლის ნატურა, მით მეტია თესლის ხარისხი. თესლის ნატურას საზღვრავს სპეციალურ სასწორებზე, რომელთაც პურებს უწოდებენ. ყველაზე უფრო გავრცელებულია მეტრული ერთლიტრიანი პურკა.

ერთი ლიტრი მოცულობის თესლის მასა შეიძლება მერყობდეს მნიშვნელოვან ფარგლებში მის სიმკვრივეზე, სინ-

თესვის ნორმა თესლის სიწინით რაოდენობაა, რომელიც საჭიროა ერთ ჰექტარ ფართობზე დასათესად. მან უნდა უზრუნველყოს მინდორზე მცენარეთა ისეთი სიმჭირე, რომლის დროსაც საუკეთესო პირობები იქმნება შექმნილი მცენარისათვის სასიცოცხლო ფაქტორების-ტენის, სინათლის, ჰაერის, საკვები ნივთიერებების-გამოყენებისათვის.

თესლის სიჯანსაღის განსაზღვრა

სათესლე, სასურსათე და საფურაჟე მარცვლი უნდა იყოს დაუფადებელი ავადმყოფობით და დაუზიანებელი მავნებლებით. თესლის ანალიზის დროს საზღვრავს მისი დაავადების პროცენტს ავადმყოფობით (გუდაფუტით და სხვა, დაზიანებით მავნე-კუსებურათი, ბელის ცხვირგრძელატი, ტიპებით და სხვა). დაავადების შემთხვევაში დაუყოვნებლივ იღებენ ზომებს მათი გაუვნებლობისათვის (დამატებითი განმუხდა, განივება, შენაშვლა და სხვა). დაავადებული თესლის დათესვა, როგორც წესი არ დაიშვება.

თესლის მოზადება დასათესად

თესვის წინ საჭიროა სათესლე მასალა მოზადდეს დასათესად.

თესლის შემოწმება აღმოცენებაზე

თესლის შემოწმება აღმოცენებაზე საჭიროა ჩატარდეს იმ მიზნით, რომ შენახვის პერიოდში თესლმა ხომ არ დაკარგა აღმოცენების უნარი. თესლის შენახვა ხდება სოკოვანი დაავადების თავიდან ასაცილებლად. თესლს ნაშლავს შხამქიმიკატებით ან ამუშავებენ თერმიული წესით.

მოკლე ვეგეტაციის პერიოდის რაიონებში თესლის ჩანასახის დასრულების შემდეგ, თუ ცივი ამინდები დაიჭირა (განსაკუთრებით ეს ხდება ზაფხულის მეორე ნახევარში), თესლი ჩვეულებრივად მოსვენების პერიოდში გადადის.

ასეთი თესლი სუსტად ან სრულიად არ აღმოცენდება, ვიდრე ის არ გამოვა საჭიროების მდგომარეობიდან; მის დასაჩქარებლად თესლს ატენიანებენ 3-5 დღის განმავლობაში ათავსებენ 20-25°-მდე გამთბარ შენობაში.

იაროვიზაცია

იაროვიზაციის სტადიის გავლა მოითხოვს ტემპერატურის გარკვეულ პირობებს, ის იწყება თესლის გალივებიდან და მიმდინარეობს ნორმის მთელ პერიოდში.

სხვადასხვა ჯიშისა და სახის მცენარებს იაროვიზაციის გავლისათვის სხვადასხვა ტემპერატურული რეჟიმი ესაჭიროება. მაგალითად, შემოდგომაზე დათესილი საშემოდგომო ხორბლისათვის საჭიროა დაბალი (1-30) ტემპერატურა-საკმაო ხანგრძლივობით, ხოლო საგაზაფხულო ხორბლისათვის შედარებით მაღალი (6-70) და მოკლე ხნით.

თესლის იაროვიზაციის დიდი პრაქტიკული და საწარმოო მნიშვნელობა აქვს ხანმოკლე ვეგეტაციის პერიოდის მქონე რაიონებისათვის, სადაც არ არის შესაძლებლობა საშემოდგომო ხორბლი დათესონ შემოდგომაზე. გაზაფხულზე დათესვის შემთხვევაში კი მცენარე გადიდებული ტემპერატურის პირობებში ვერ გადის იაროვიზაციის სტადიას, მიუხედავად გაზაფხულ-ზაფხულის განმავლობაში იაროვება და ნაყოფს (მარცვალს) არ იძლევა.

თუ საშემოდგომო ხორბლის თესლს გაზაფხულზე თესის წინ დაგატენიანებთ და ხანგრძლივად მოვათავსებთ საწყობში დაბალი ტემპერატურის პირობებში, თესლი იწყებს გალივებას, ხელოვნურად გადის იაროვიზაციის სტადიას და გაზაფხულზე დათესილი ასეთი თესლი იმავე ზაფხულს იძლევა მარცვალის მოსავალს.

თესვა

ნიადგის თესვისწინა დამუშავებისა და სათესლე მასალის მოზადების შემდეგ თითქმის ერთდროულად იწყება თესვა. მისი ჩატარების სწორ ორგანიზაციაზე დამოკიდებულია მაღალი მო-



სავლის მიღება. თესვა ეს თესლის სწორი განაწილებაა სათეს ფართობზე.

თესვის ვადები

თესვის ვადები დადგენილი აგრონომიებით ამა თუ იმ ფერმერული მეურნეობის ნიადგურკლიმატური პირობებისა და დასათესი კულტურის ბიოლოგიურ თავისებურებათა მიხედვით განისაზღვრება.

თესვა უნდა ტარდებოდეს შემჭიდრობულ და ოპტიმალურ ვადებში. ამ დროს თესლის აღმოცენება უფრო ერთდროულად ხდება და უკეთესად მარაგდება წყლით.

თესვის ნორმა

თესვის ნორმა თესლის სიწინით რაოდენობაა, რომელიც საჭიროა ერთ ჰექტარ ფართობზე დასათესად. მან უნდა უზრუნველყოს მინდორზე მცენარეთა ისეთი სიმჭირე, რომლის დროსაც საუკეთესო პირობები იქმნება შექმნილი მცენარისათვის სასიცოცხლო ფაქტორების-ტენის, სინათლის, ჰაერის, საკვები ნივთიერებების-გამოყენებისათვის.

თესლის ჩათესვის სიღრმე

თესლის ჩათესვის სიღრმეს მეტად დიდი მნიშვნელობა აქვს თესლის დროული და თანაბარი აღმოცენებისათვის. თესვის დროს თესლი უნდა მოექცეს ნიადგის სიღრმის ისეთ ფენაში, სადაც ტენის, ჰაერისა და სითბოს ოპტიმალური პირობები იქმნება, თესლის გალივება აღმოცენებისათვის.

თესლის გადაჭარბებით დიდ, ისე ძალიან მცირე სიღრმეზე ჩათესვა ხელს უშლის მისი გალივება-აღმოცენების მიმდინარეობას, პირველ შემთხვევაში მწვლდება ნიადგაში ჰაერაცია, თესლი ხვდება გაუმთბარ ფენაში, ღვივ ვერ აღწევს სიღრმიდან მინის ზედაპირზე ამოსვალს.

მცირე სიღრმეზე ჩათესვის დროს კი თესლი ვერ ღვივდება არასაკმაო ტენის გამო და ადვილად ზიანდება ფრინველებთან.

სხვადასხვა კულტურა სხვადასხვა სიღრმეზე ითესება. მაგ. მსხვილი თესვა ითესება 8-10 სმ სიღრმეზე, ხოლო წვრილთესვა კულტურათა თესლები ითესება 1,5-2 სმ სიღრმეზე.

თესვა-ღარბვის ნსება

მაღალი და მყარი მოსავლის მიღებას ვერ უზრუნველყოფს ვერც ნაყოფიერი ნიადგა, ვერც დროულად თესვა და ვერც კარგი მოვლა, თუ ნათეს ნარგავებში თითოეულ მცენარეს არ ექნება მიცემული ნიადგის გარკვეული სიდიდის ფართობი, რომელსაც კვების არეს უწოდებენ.

ყოველი მცენარე თავისი ნორმალური ზრდა განვითარებისათვის საკვებ ნივთიერებას, წყალს, სინათლეს და სხვა ნივთიერებას ღებულობს კვების არიდან. თესვის დროს ან საჩიბილ კულტურების (კომპოსტო, პომიდორი, თამბაქო და სხვა) დარგვის დროს საჭიროა თითოეულ მცენარეს მიეცეს შესაფერისი კვების არე.

იმის მიხედვით თუ რა კულტურა ითესება, კვების არის სიდიდე სხვადასხვა იქნება. მაგალითად თავთავიანი კულტურებისათვის 25 სმ2 ია, და ზოგჯერ მეტაც.

თითოეული მცენარისათვის კვების არის გადიდებით გაიზრდება მოსავლიანობა, მაგრამ ერთეულ ფართობზე მოსავალი შემცირდება და, პირიქით, საკვები არის შემცირებით, ე.ი. ხშირი ნათესის დროს მოსავალი ფართობზე გაიზრდება, მაგრამ თითოეულ მცენარეზე შემცირდება.

ფართობზე მოსავლის ზრდა გარკვეული რაოდენობის შემდეგ გააუარესებს პროდუქციის ხარისხს, ამიტომ საჭიროა მცენარეს მიეცეთ ისეთი საკვები არე, რომელიც უზრუნველყოფს მაღალი

და იმავე დროს კარგი ხარისხის მოსავლის მიცემას, გაადვილებს ამ მცენარის მოვლას მექანიზაციის პროცესების გატარებით.

მოზადებით თესვა

მოზადებით თესვა უძველესი და პრიმიტიული წესია, იგი პატარა ფართობებზე ხელით სრულდება, ხოლო დიდ ფართობებზე შექმნილია სპეციალური მოზადებით თესვის მანქანები და მისივე საშუალებით შეიძლება მოზადებით დაითესოს მცენარეთა თესლები.

მოზადებით თესვა ბევრი უარყოფითი მხარე ახასიათებს: თესლი უთანაბრად ნაწილდება ფართობზე, არათანაბრად იფლობა ნიადგის სიღრმეში, ერთეულ ფართობზე 15-20%-ით მეტი სათესლე მასალა იხარჯება, შეუძლებელი ხდება ნათესის მოვლა მექანიზირებული წესით და ყოველივე ამის გამო იზრდება პროდუქციის თვითღირებულება.

მწკრივად თესვა

მწკრივად თესვა სპეციალურ მწკრივში მოსვენული სათესი მანქანებით სრულდება. თესვის ეს წესი ფართოდაა გავრცელებული ჩვენი ქვეყნის სოფლის მეურნეობის ფერმერულ მეურნეობებში. თესლი ითესება სწორ და ურთიერთ თანაბრად დამორეგულ მწკრივებში, თესლის ჩათესვა ხდება ერთ სიღრმეზე და ნიადგის ტენიან ფენაში, აღმონაცენი ადრე და ერთდროულად ამოდის, უკეთესია მწკრივებში მცენარეთა განათებისა და აერაციის პირობები, გაადვილებულია ნათეს-ნარგავების მოვლისა და მოსავლის აღების პირობები.

მექანიზაციის საშუალებათა გამოყენებისათვის ცალკეულ კულტურათა ბიოლოგიურ თავისებურებათა მიხედვით მწკრივად თესვა, თავის მხრივ, ორ სახედ იყოფა: ფართო მწკრივებში თესვა, რომელსაც მწკრივების მანძილი საშუალოდ 30-80 სმ, მწკრივებში მცენარეთა შორის კი 30 – 70 სმ ფარგლებში ცვალებადობს და ვიწრო მწკრივად თესვა – 7,5-15 სმ-მდე მწკრივთშორისებით (მწკრივებში მცენარეთა შორის 1,5-4 სმ).

ფართო მწკრივებში ითესება სათესნი კულტურები (სიმინდი, მარცხის ჭარხალი, მზესუმზირა, კარტოფილი და სხვა), ხოლო ვიწრო მწკრივებში თავთავიანი კულტურები (ბორბალი, ქერი ჭვავი, შერია), საკვები ბალახები (იონჯა, სამყურა, კონდარი და სხვა) და ზოგიერთი ბოსტნეული კულტურები (ისპანახი, წიწმბი, მწვანილები და სხვა).

მწკრივად თესვისას არჩევნ ჩვეულებრივ ვიწრო მწკრივებში თესვას, როდესაც ყველა მწკრივთშორის თანაბარი მანძილით არის დამორეგული ერთიმეორესთან, და ჯვარედინად თესვას, რაც იმაში მდგომარეობს, რომ თესლის ნორმა მუზე იყოფა და ჩვეულებრივ სათესი მანქანით თესვა მიმდინარეობს ორი მიმართულებით-განსწორებულ და გარდ-გარდში, მწკრივები ერთმანეთს ჰკვეთს და გადაჯვარედინებულია.

თესვის ეს წესი საშუალებას იძლევა ფართობზე უფრო თანაბრად იქნეს განაწილებული მცენარეთა რაოდენობა, ხელს უწყობს სარეველების აღმონაცენის ჩახშობას, ნაკლებად ორთქლდება წყალი ნიადგის ზედაპირზე, უმჯობესდება მცენარის მიერ საკვები ნივთიერებების, წყლისა და მზის რადიაციის გამოყენება, მცენარეები ერთმანეთს ემაგრება და არ ხდება ყანის ჩანოლა, ამასთან ერთად ჯვარედინ თესვას ზოგიერთი უარყოფითი მხარე ახასიათებს: სათესი აგრე-გატის ორჯერ გავლის გამო მწკრივების გადაკეცილის ადგილებზე მცენარეები შევ-გუფებულია, ნიადგა ზედმეტად იტკუპება და სხვა.

ზაირა ტყაუზაძე;
ცოტინე საგაძაძე;
გივი ცხაპრაძე;
ალექსანდრე ბათინაძე.
სოფლის მეურნეობის საფუძვლები

მცენარეთა თესლის მომზადება დასათესად – თესვისწინა დამუშავება

განმედილი-დახარისხებული თესლი, იმის მიხედვით, თუ რომელი კულტურისაა, თესვამდე კიდევ მომზადებას მოითხოვს.

თესლის მომზადება დასათესად ნიშნავს: შენამღვას, სტრატეგიკაციას, იაროვიზაციას, გაცხელებას და დაღობვას, დრაჟირებას, სტიმულაციას და ბაქტერიზაციას.

თესლის შენამღვა

თესლის შენამღვას აწარმოებენ დაავადებების წინააღმდეგ, რომელიც შეიძლება თესლიდან ერთად მოხდეს ნიადაგში და შემდეგ გავრცელდეს. ეს არის უფრო პროფილაქტიკური ღონისძიება. თესლიდან შეიძლება დასენინდეს მაგ. ჰამიდორი – ბაქტერიალური კიბოთი, მოზაიკით და შავი ბაქტერიალური ლაქიანობით, კიტრი – მოზაიკური ჭკნობით და ა.შ.

იაროვიზაცია

იაროვიზაცია – დაბალ ტემპერატურაზე თესლის გალივება. ეს არის ერთნოვანი და ორნოვანი მცენარეების დაჩქარებული განვითარება მათზე გარკვეულ პერიოდში დაბალი ტემპერატურის წინასწარი ზემოქმედებით.

ეს აგროტექნიკური ხერხია, რომლის მიზანი არის მცენარის გამონართობა. იმის მიხედვით, თუ ვიცით რა პირობებია საჭირო მცენარის სწრაფი ან ნელი განვითარებისათვის შეგვიძლია ის ვაიძულოთ დააჩქაროს ან შეანელოს განვითარება. იაროვიზაციის შედეგად ბოსტნეული კულტურების მოსავლიანობა იზრდება 20-60%-ით.

ამას გარდა, იაროვიზაცია იწვევს პროდუქციის შენარჩუნების დაჩქარებას 1-2 დღით. მაგალითად სტაფილოს თესლის იაროვიზაციისთვის, თესლს ადრევე ასეველებენ და აღივებენ. თესლის დასველებისათვის იღებენ მისი წონის 90-95% წყალს და 2 ნაწილად ყოფენ. ჯერ ერთი ნაწილით ასეველებენ, 3-5 საათის შემდეგ მეორე ნაწილით.

დასველებულ თესლს ამყოფებენ +15-20⁰ ტემპერატურაზე და ხშირად ურევენ. 4-5 დღეში თესლი გალივდება. გალივებული თესლი 5 სმ. სისქის ფენად იყრება სუფთა ყუთებში და გააქეთ ყინვაზე 10-15 დღით.

დაახლოებით მსგავსი წესით ხდება სხვა კულტურების იაროვიზაციაც,

ოლონდ ყინვაზე დატოვების ხანგრძლიობა სხვადასხვა კულტურას სხვადასხვა აქვს.

სტრატეგიკაცია

სტრატეგიკაცია – ეს არის ბუნებრივი ზამთრის პირობების იმიტაცია, იმისათვის, რომ თესლი ადვილად ამოვიდეს. ასევე ეს არის თესლის აღმოცენების დაჩქარების მეთოდი, რომელსაც იყენებენ თესვის წინ. ხშირად თესლს ხანგრძლივად ამყოფებენ გარკვეულ დაბალ ტემპერატურაზე 1-5⁰C.

ზოგიერთი მცენარის თესლმა უნდა გაიაროს ემბრიონის მოსვენებითი მდგომარეობა. ამ მდგომარეობის ხანგრძლივობა განსხვავებულია სხვადასხვა მცენარისათვის. უმეტეს შემთხვევაში საჭიროა 1-3 თვემდე. სახლის პირობებში, შესაძლებელია ოდნავ ტენიან ხელსაწოცში შეხვეული თესლის მოთავსება მაცივარში.

განსუხივება და დამუშავება

თესლის თერმული დამუშავება ორი წესით წარმოებს: სველი გახურებით და მშრალი გახურებით.

სველი გახურება გამოიყენება იმ შემთხვევაში, როდესაც მცენარე დაავადებულია ზოგიერთი დაავადებით (მაგ. კომბოსტო და სტაფილო ალტერნარიოზით, ჭარხალი ფომოზით და ა.შ.). სოკოები ან ბაქტერიები თესლის მიგნით აღწევენ. ასეთი დასენინებული თესლი, შემდეგ ამ დაავადების გავრცელების კერად შეიძლება გადაიქცეს. ამ შემთხვევაში პროფილაქტიკური მიზნით და თესლის გაუსნებოვნებისათვის მიმართავენ თერმულ დეზინფექციას სველი გახურებით.

კომბოსტოს, კიტრის, საზამთროს და ნესვის თესლს 20 წუთით ჩაუშვებენ 50⁰-მდე გაცხელებულ წყალში. ამ ტემპერატურას ინარჩუნებენ გაცხელების მთელი დროის განმავლობაში, რისთვისაც თანდათან უმატებენ ცხელ წყალს.

მშრალი გახურება გამოიყენება, როცა ბოსტნეულის თესლი ხშირად ნორმალურ აღმონაცენს არ იძლევა, მათი ფორმირების პერიოდში არახელსაყრელი ამინდის გამო. ამას იმით ხსნიან, რომ ამ შემთხვევაში თესლი ფიზიოლოგიურად ვერ გამოდის სათანადოდ მომწიფებული.

ასეთი თესლის ბუნებრივი (შვის

სხივებით) ან ხელოვნური (თერმოსტატში) გახურებით შეიძლება საგრძნობლად ავამაღლოთ მისი თესვითი ღირსება.

ბუნებრივი, ანუ შვის სხივებით გახურების ტექნიკა მარტივია. ამ მეთოდის გამოყენებისას თესლს ბრუნვებზე ან სხვა საფენზე თხელ 2-4 სმ-ის სისქის ფენად ყრიან და დღის განმავლობაში რამდენიმეჯერ გადანიშნავენ. ხელოვნური გაცხელებისათვის იყენებენ თერმოსტატს ან ჩვეულებრივ ლუმენს, რომელსაც აქვს თერმომეტრი ტემპერატურის დასარეგულირებლად.

თესლის დაღობვა

წინასწარ დაშვებული თესლის თესვისას, მშრალი თესლის თესვისთანავე შედარებით, უფრო ნაადრევ აღმონაცენს იღებენ. აღმოცენების დაჩქარება თავის მხრივ, უზრუნველყოფს მის სითანაბრებს და მომდევნო სამუშაოების (გაფხვიერება, გამარგვლის, გამეჩხვრების) ნაადრევად შესრულებას, რაც თავის მხრივ, უზრუნველყოფს საადრეო მოსავლის მიღებას.

თესლის დაღობვას აწარმოებენ წყალში უჟანგავ ემალირებულ ჭურჭელში ან რბილ ტარაში (უმჯობესია თიხის ან ხის ჭურჭელი). წყლის ტემპერატურა სითბოსმოყვარული კულტურებისათვის 16-25⁰-ია, დაწინარეებისათვის დასაშვებია 6-25⁰.

დაღობვისას თესლის ფენის სისქე 15 სმ-ზე მეტი არ უნდა იყოს; წყლის გამოცვლა სავალდებულოა ყოველ 10-12 საათში, დაღობვის ხანგრძლივობა ასეთი (საათობით): ნელად გამდიდრებული თესლის ქოლგოსანთა, ნაკარქათამასებრთა, მატყულასებრთა და შროშანასებრთა ოჯახის კულტურებისათვის – 50-60 საათის განმავლობაში, რთულყვავილოვანთა და ძალყურძენისებრთა თესლებისათვის – 25-40 სთ, ვეგეტოსანთა, გოგრისებრთა და პარკოსნების თესლებისათვის – 12-20 სთ.

უფრო მეტი ხანგრძლივობით დაღობვისას შეიძლება თესლმა აღმოცენების უნარი სულ დაკარგოს.

თესლის დაღობვა ხდება 3-4-ჯერად წყლის დამატებით იმ რაოდენობით, რომელიც უზრუნველყოფს სრულ გაყვინებას. დაღობვის შემდეგ თესლს ბნევადად შეაშრობენ და ისე თესენ ტენიან ნიადაგში ან ზედმიყოლებული მორწყვით.



თესლის გალივება

გალივების მნიშვნელობა იგივეა, რაც დაღობვის, მხოლოდ ამ შემთხვევაში თესლი გალივების ფაზამდე მიყავთ, რითაც უფრო მეტად აჩქარებენ აღმოცენებას და უზრუნველყოფენ საადრეო მოსავლის მიღებას.

თესლის დრაჟირება

ბოსტნეულ კულტურათა თესლის თესვამდე დამუშავების ეს ნესი. დრაჟირება შემდეგში მდგომარეობს: იღებენ ჰამიდორის, სტაფილოს, კიტრის და სხვა ბოსტნეული მცენარეების დაბალ ან გაყვინებულ თესლებს, ჩადებენ თუნუქის ჭურჭელში და გაცივებულ ნემომპალას ან ტორფს შეურევენ. შემდეგ თავდახურულ აბრუნებენ, რის შედეგად თესლი ბარის მარცვლის სიდიდის სფეროს ფორმას მიიღებს.

გაცივლი ნემომპალი და ტორფი რომ კარკად მიეკროს თესლებს, ხანდახან რომელიმე ნემოს უმატებენ – კლეისტერის, დექსტრინის ან სხვას. ნემომპალს ან ტორფს უმატებენ აგრეთვე მინერალურ მარილებსაც.

ნემომპალი ან ტორფი ყოველი მხრიდან ეკვრის და ფარავს ზრდაში შესულ გაყვინებულ თესლს, ხელს უწყობს მათში ტენის უკეთ შენარჩუნებას, მინერალური მარილების დამატება კი უზრუნველყოფს აღმოცენებულ თესლს და შემდეგ ნორმ მცენარეს აუცილებელი საკვები ნივთიერებებით.

ქიმიური სტიმულაცია

და პატივებისა

ეს არის თესლის თესვისწინა დამუშავება ქიმიური ნივთიერებებით ანუ,

იმერული ცხვარი მსოფლიო გენოფონდის ნაწილია

ფუნქციებით, რომლებიც განსაკუთრებულ ყურადღებას იმსახურებენ:

● პოლიესტრიულობა – იგი ახურებაში მოდის წლის ნებისმიერ დროს და გამარავლების სეზონურობა არ ახასიათებს. დადოლებიდან 21-ე დღეს კვლავ ახურებაში მოდის და იხურება;

● მრავალნაყოფიერება – ერთ დადოლებაზე ერთი წერბისაგან მიიღება 2-3 ბატკანი (ზოგჯერ 4-5);

● ადრეულობა – სხვა ჯიშის ცხვრების უმეტესობა თითქმის 1,5 წლის ასაკში იხურებიან, როცა იმერული ცხვრის ბატკანი თვის ასაკში იხურება პირველად და 11 თვისას უკვე ჰყავს ნაშიერი. მაკეობის ხანგრძლივობა სხვა ჯიშებში 150-152 დღეა საშუალოდ, იმერულ ცხვარში კი ეს მაჩვენებელი შედარებით მცირეა და შეადგენს 138-142 დღეს;

● მაღალი ცხოველყოფილობა – ახალშობილი ფეხზე მალე დგება, მოძრაობს და მკვირცხლია. წერბი დაუხმარებლად ზრდის 2-3 ბატკანს.

გენერაციული ფუნქციის თავისებურებების გამო, იმერული ცხვარი წელიწადში 2-ჯერ დოლდება, ან 2 წელიწადში 3-ჯერ მაინც. ასეთი სწრაფი გამარავლების უნარით ეს ჯიში უნიკალურია. 2 წლის განმავლობაში, ერთი წერბიდან 6-დან 10-მდე და მეტ ბატკანსაც იღებენ, თუშური ცხვრიდან კი მხოლოდ 1 ბატკანს მიღება შესაძლებელია.

იმერული ცხვრის გენერაციული ფუნქციის თავისებურება შესაძლებლობას იძლევა, მისგან მივიღოთ დიდი რაოდენობის და მაღალი ხარისხის პროდუქცია. ასე მაგალითად, გაანგარიშებულია, რომ მიუხედავად თავისი დაბალი ცოცხალი მასის (ვერძები – 35 კგ, წერბები კი 25-28), ნორმალური კება-მოვლის პირობებში, ერთი მაღალპროდუქტიული იმერული ჯიშის წერბიდან წლის განმავლობაში შეიძლება ვანარმოთ 51 კგ (მათ შორის ბატკნის 40 კგ) ხორცი და 3,4 კგ მატყლი. ნიადაგში იმერული ცხვრის ნაკლავის გამოსავლიანობა 48%-ია.

განსაკუთრებით გამოირჩევა იმერული ცხვრის ხორცი თავისი მაღალკალიბრული თვისებებით და აშკარად განსხვავდება კაკეასაში მომწიფებული სხვა ჯიშის ცხვრების ხორცისაგან. ხორცის ქიმიური შემადგენლობის დადგინდა, რომ მასში მშრალი ნივთიერება 35,9±0,92 % ცილა და 1,0±0,02 % კი – ნაცარი. 1 კგ რბილი ხორცის კალორიულობა 2253,7 კკალორია, ანუ 9435, 8 კკალორი.

ჩვენ მიერ ჩატარებული ექსპერიმენტის შედეგად მოიხილეთ იქნა იმერული ცხვრის ტიპური სულადობა საჩხერის, ჭიათურის, ზესტაფონის, წყალტუბოს

და სამტრედიის მუნიციპალიტეტების სოფლებში. მოიხილეთ სულადობიდან შეიქმნა და შესყიდულ იქნა 2018 წლის ნოემბრის თვეში 13 სული ტიპური, სხვადასხვა სქესობრივ-ასაკობრივი ცხოველი (1 ვერძი, 3 წერბი, 3 შიშაქი, 3 დედალი და 3 მამალი ბატკანი) და გადაყვანილ იქნა სამტრედიის მუნიციპალიტეტის დიდი ჯიხიბის საცდელ ბაზაზე. ორი წლის შემდეგ სულადობა 51-მდე გაიზარდა. ზამთრის პერიოდში ცხვარი ბატკნებითურთ კარგ ამინდში გაშვებულნი გვყავდა საძოვარზე და დამატებით ვაძლევდით საშუალოდ ვერძს: 1,0 კგ თიხა, 0,2 კგ ქერს და 7 გ მარილს. წერბებს შესაბამისად: 1,0; 0,2 და 7; თიხობებს: 0,8; 0,1 და 6, ხოლო ბატკნებს: 0,5 კგ; 0,05 კგ და 5 გ რ-ს.

ზრდასრული ცხვრის ცოცხალი მასის შესწავლამ გვიჩვენა, რომ ვერძის (6=1) ცოცხალმა მასამ 43 კგ შეადგინა, რაც სტანდარტთან შედარებით მეტია პირველი კლასის მაჩვენებელზე. წერბების (6=12) იგივე მონაცემი 30,5±0,94 კგ-ია და ასევე დამაკმაყოფილებელი შედეგია და აღემატება პირველ კლასს.

იმერული ცხვრის ბონიტირების ინსტრუქციაში მოტანილ მაჩვენებლებთან შედარებამ გვიჩვენა, რომ ჩვენ მიერ შესწავლილი სულადობის ცოცხალი მასა 6 თვის ასაკში უტოლდება ბონიტირების ინსტრუქციით გათვალისწინებულ 1 წლის მაჩვენებლებს. მაგ. ერთი წლის ასაკში მამალ და დედად პირველი კლასის თიხობებს მოეთხოვებათ, რომ მათი ცოცხალი მასა შეადგენდეს შესაბამისად 18,0 და 16,0 კგ-ს.

იმერული ჯიშის ცხვარი სხვა ჯიშის ცხვრებისაგან განსხვავდება მთელი რიგი განსხვავებული თვისებებით, რომელთაგანაც ერთ-ერთი და მთავარი მისი მრავალნაყოფიერება და ხშირნაყოფიერებაა. 2020 წელს ჩვენს საკოლექციო ფარში დადოდა 10 წერბი და 6 შიშაქი და მათგან მიღებულ იქნა 35 ბატკანი. უნდა აღინიშნოს, რომ წერბები დადოლდენ 2-ჯერ. რეკორდსმენია 933 ნომერი წერბი, რომელმაც აღნიშნულ პერიოდში მოგვცა 8 ბატკანი.

როგორც უკვე აღვნიშნეთ, ორი დიდი მოგვცა 6-მა წერბმა (37,5%), ხოლო 10 სული დადოდა ერთხელ (62,5%). 16 დადოლებული წერბიდან 1 ბატკანი მოგვცა 7-მა სულმა (43,75%), 2 ბატკანი 5-მა (31,25%), ხოლო 3 და მეტი კი 4-მა (25%). ა. მუშკუაძის მონაცემებით, ფარში ერთ ბატკანს იძლევა 4%, 2-ს – 71%, ხოლო 3 და მეტს – 25%. ჩვენს შემთხვევაში ეს ბალანსი დარღვეულია და ერთბაშეწინა წერბების სულადობა მეტია (43,75%), რაც იმით აიხსნება, რომ ძირითადად შიშაქები დადოლდნენ. ე.ი. მათგან მიღებული იქნა პირველი დიდი და დადგე-

ნილია, რომ პირველი დილის დროს უმრავლესობა იძლევა 1 ბატკანს. 2-3 ბატკანის მიღება იწყება მე-2 და მე-3 დილის შემდეგ.

საერთო ნაყოფიერებას თუ ვინაგარიშებთ 16 დადოლებული წერბიდან მივიღებ – 218,75%-ს, რაც არც თუ დაბალი მაჩვენებელია. რაც შეეხება ძირითად წერბებს, რომელნიც მე-2 და მე-3 დადოლებაზე იყვნენ, მათგან მიღებულ იქნა 28 ბატკანი და ნაყოფიერებამ შეადგინა – 280%, რაც, უდაოდ მაღალი მაჩვენებელია.

სამატყლო პროდუქტიულობა შესწავლილ იქნა როგორც გაზაფხულზე, ასევე შემოდგომით. იმერული ცხვრის ბონიტირების ინსტრუქციის მაჩვენებლებიდან ჩანს, რომ პირველი კლასის იმერული ვერძების მატყლის წლიური ნაპარსი 2,6 კგ-ს უნდა შეადგენდეს, წერბებისა – 1,7-ს, მამალი თიხობებისა – 1,5-ს, ხოლო დედალი თიხობებისა კი – 1,3 კგ-ს. ჩვენს მიერ შესწავლილი ყველა მონაცემი თანხვედრითაა. მხოლოდ უმნიშვნელო ჩამორჩენა შეინიშნება მამალი თიხობების მატყლის ნაპარსისა.

ჩვენმა სამწესობრივად, ეს უნიკალური ჯიში დღეს გადაშენების პირასაა და სულადობა ყოველწლიურად მცირდება. სტატისტიკის მონაცემებით იმერეთში მისი სულადობა თანდათან იკლებს. ასე მაგალითად, 2015 წელს 28,4 ათასი სული ფიქსირდებოდა, 2016 წელს – 27,4, 2017 წელს – 19,6, 2018 წელს 15,7 ათასი, ხოლო 2019 წელს – 10 ათასი სულია შემორჩა.

იმერული ცხვარი სტრატეგიულად ჩვენი ქვეყნის უმნიშვნელოვანეს სიმდიდრეს წარმოადგენს. იგი საზოგადოებრივი ქონებაა და სახელმწიფოებრივ დაცვასა და გამოყენებას იმსახურებს.

გენეფონდის შენარჩუნების მიზნით, გაეროს რეკომენდაციებით ვებმძღვანელობდით შემდეგი კრიტერიუმებით: უნიკალობა, პროდუქტიულობა და კულტურულ-ისტორიული მნიშვნელობა. იმერული ჯიშის ცხვარი მსოფლიოს სამივე მოთხოვნას. მისი უმდიდრესი გენეტიკური რესურსის სამურწერო-სასარგებლო თვისებები ჯერ კიდევ არ არის მეცნიერულად სრულად გამოყენებული და საომარად წარმოადგენს ფასდაუდებელ მასალას ცხოველთა სელექციამ არსებული კულტურული ჯიშების სრულყოფისათვის.

ლ. თორთლაძე

სოფლის მეურნეობის მეცნიერებათა დოქტორი, გ. პაქლიანი, სოფლის მეურნეობის დოქტორი, ჯ. ლოლაძე ზოტცენკოსი



დედამინის უკიდურესი ჩრდილოეთიდან სამხრეთამდე მდებარე ქვეყნებში, მათ შორის, საქართველოშიც ცხვარი, სხვა პირუტყვთან შედარებით, მეტად გავრცელებული ცხოველია და საერთო რაოდენობითაც ძროხის შემდეგ მეორე ადგილი უკავია. ჩვენს ქვეყანაში მეცხვარეობა ოდითგანვე იყო განვითარებული. ისტორიულ კოლხეთში, ჩვ.წ. აღმდე, მოშენებული ყავდათ ნაზმატყლიანი ცხვარი. ეს ფაქტი დასტურდება არქეოლოგიური გათხრებითა და სავარაუდო მითით – არგონავტების ლაშქრობა კოლხეთში. სწორედ, იმერული ცხვარი ითვლება უძველეს და კოლხურ ჯიშთან მონათესავე ჯიშად. მას აკადემიკოსი ივანე ჯავახიშვილი ქართველი ერის მატერიალური კულტურის ცოცხალ ძეგლად მოიხსენიებს.

ამჟამად ძნელი დასადგენია იმერული ცხვრის გენეზისი, მაგრამ უნდა ვივარაუდოთ, რომ მის ჯიშად ჩამოყალიბებაში მონაწილეობა აქვს მიღებული კოლხურ ნაზმატყლიან (სანყის ფორმა) და სხვადასხვა უხეშმატყლიან ცხვრებს.

სხვა ჯიშის ცხვრებისაგან განსხვავებით, იმერული ცხვარი გამოირჩევა თავისი გენერაციული

გ ა მ ო ს ა თ ს ო ვ ა რ ი

თამარ ღვინიაშვილი

ჩემო თამარიკო, მაპატიე, რომ შენთან არ ვარ, მაპატიე, რომ ვერ გეფერები, ვერ ვახუებებ შენს ქმარს, შენს დას, დისშვილებსა და ძმისშვილებს.

სამეგობროში გამორჩეული იყავი, ყველას ჭირის გამზიარებელი და მანუგებელი. ყველგან, ყოველთვის სიხარული შეგქონდა, სიცოცხლე გამორჩეული იყო. ძნელი იქნება უმელო ცხოვრება, შენ ჩემი ასაკის საიმედო საყრდენი იყავი.

ძალიან ადრე ნახვედი ჩვენგან. მხოლოდ 63 შემოდგომა იქმარე, შემდეგ ლამაზი ფოთოლივით მოსწყდით ცხოვრების ხეს და მარადისობაში გადაინაცვლე. იქ გელოდებოდა საოცრად კეთილშობილი დედა-მამა და ვაჟკაცობის ეტალონი შენი ერთადერთი ძმა.

თამარ ღვინიაშვილია შიდაში დაამთავრა საშუალო სკოლა. სწავლა გააგრძელა თელავის ინსტიტუტში მათემატიკის ფაკულტეტზე. შემდეგ მუშაობდა დაინყო ყვარლის რაიონში, სოფელ კუჭატანში მათემატიკის მასწავლებლად.

ნიჭიერი, ენერგოული ახალგაზრდა მალევე აირჩიეს ყვარლის განათლების პროფკავშირის თავმჯდომარედ, ამასთან ერთად შეთავსებით მუშაობდა ყვარლის პირველ საშუალო სკოლაში მათემატიკის მასწავლებლად.

კეთილშობილმა, მცოდნე პედაგოგმა მოკლე დროშივე დაიმსახურა მოსწავლეებისა და მათი მშობლების პატივისცემა და სიყვარული. თამარი რესპუბლიკაში ითვლებოდა ერთ-ერთ მონივრულ პროფკავშირის თავმჯდომარედ. მრავალი სასიკეთო ღონისძიებების ხელმძღვანელი, გაჭირვებულთა დახმარებელი, სამართლიანი, მიზანდასახული – ასეთად იცნობდნენ მას.

ამბობენ, ვინც მოკვდა, თავის თავს მოუკვდაო. არ არის მართალი, შენ ოჯახთან ერთად სამეგობ-



როს, სამეზობლოს და საერთოდ მშობლიურ ქალაქს დააკლდები. უცებ ნახვედი ჩვენგან და დაგიტოვე ლამაზი მოგონებები. გჯეროდეს, როცა თეთრი ღრუბლები ქარებს გაფანტავს, ბურუსებში ყოველთვის იელვებს შენი ლამაზი სახე და გაგიძლიერებს მონატრების სურვილს. ჩვენ კი თავს მხოლოდ იმით ვიწუგებთ, რომ შენი უკეთილშობილესი სული სამთხმეო დღეებში იქნება ადგილი, შემდეგ კი „იადან ვარდად აყვავებული ერთხელაც იქნება გაახელთვალეს“.

მეგობრების სახელით ზინია ჭიჭიკოშვილი

ლია ცერცვაძის ბახსენება

ძნელია ილაპარაკო ნარსულში იმ ადამიანზე, რომელიც გუშინ შენს გვერდით იყო და მიულოცო ის ბედნიერი დღე, რასაც დაბადების დღე ჰქვია. დღეს ხომ 63 წელი შეგისრულდებოდა ჩვენო ლია. არ არსებობს სიტყვები, რომელიც გადმოსცემს იმ სულიერ სიკარგივას და სულის სიმარტოვეს შენი ნახვლით გამოწვეული ტკივილს რომ ჰქვია. პირველად გათენდა ეს დღე შენს გარეშე, ის ხომ სიხარულით უნდა ყოფილიყო აღვილი. მიმიე გულისტკივილით ვისხები შენს ობილეს სპორტული სკოლის მთელი კოლექტივი და გული გეტკივა ასე უდროოდ რომ გამოაკლიე ჩვენს რიგებს.

დედა ღვთისმშობელი იყოს შენი მფარველი, ღმერთმა დაგიმკვიდროს ცათა სასუფეველი, ნათელი და სანთელი შენს სპეტაკ სულს.

ღმერთო, გაანათლე სული გარდაცვლილის, სული უმწეო და სული მინიერი, გზები გაუწათე შენსკენ გამავალი და შეგთხოვთ დაუშვიდრო ყოფა ზეციერი.

ყვარლის სასპორტო სკოლა



იმუნურ სისტემას კიბოსთან ბრძოლა აიკუმლას – ამერიკელ მეცნიერთა ახალი მიღწევა

აშშ-ს მეცნიერებმა კიბოს დამარცხების ახალ მეთოდს მიაკვლიეს. კიბო თრგუნავს სიმსივნის საინაღმდეგო იმუნურ უჯრედებს დაზიანებული ქსოვილის სიახლოვეს. აღმოჩნდა, რომ მსხვილი სეკრეტორული უჯრედები (კლარას უჯრედები) გამოყოფენ ანტიმუნოსუპრესიულ ფაქტორებს, რომლებიც თრგუნავენ სიმსივნის უჯრედებს. სტატია დაბეჭდა ჟურნალში ატურე ჩანცერი.

მკვლევარებმა განსაზღვრეს ანტიმუნოსუპრესიული ფაქტორების ნაკრები, რომლებიც შეიძლება სეკრეტორული უჯრედები იქნან ფილტვების სასუნთქი გზების ამომწვევი კლარას უჯრედებით. ეს ფაქტორები აინჰიბირებენ ძლიერმოქმედ იმუნოსუპრესიულ უჯრედებს, რომელთაც ეწოდება მიელოიდური სუპრესორული უჯრედები (MDSC). აღნიშნული უჯრედები ეხმარება სიმსივნეს გაეცეს სიმსივნის საინაღმდეგო იმუნურ პასუსს.

MDSC-ს ინჰიბირება გამოიწვია სიმსივნის სანი-

ნაღმდეგო T-უჯრედების რაოდენობის ზრდა სიმსივნის ადგილას და მნიშვნელოვნად გაზარდა იმუნოთერაპიის ეფექტურობა იმუნოგლობულინ 1-ის დახმარებით. თავგების ფილტვის არანერეულ უჯრედოვანი კიბოს (ფილტვის ყველაზე გავრცელებული კიბოს ფორმა) მოდელის გამოყენებით, მეცნიერებმა პირველად დაადგინეს, რომ ეფექტი მაქსიმალურია რადიაციის ზომიერი დოზისას. გადარჩენილი თავგების რიცხვი 4-ჯერ გაიზარდა და 40% შეადგინა. რადიაცია აიძულებს მსხვილ სეკრეტორულ უჯრედებს გამოიმუშაონ ანტიმუნოსუპრესიული ფაქტორები.

მკვლევარებმა აღმოჩინეს, რომ გამოსხივება შესაძლებელია შეიცვალოს რვა ასეთი ფაქტორის კოქტეილი და მივიღოთ ისეთივე ანტიმუნოსუპრესიული ეფექტი. ამჟამად, მეცნიერები საზღვრავენ, რომელი მოლეკულა განსაკუთრებით მნიშვნელოვანი MDSC-ს ინჰიბირებისა და კიბოს მკურნალობის ეფექტურობის გაზრდის თვალსაზრისით.



მიოკარდიუმის ინფარქტის პროფილაქტიკა

იმისთვის რომ ხელი შევუშალოთ იშემიის განვითარებას და შესაბამისად ასევე გულის კუნთის ინფარქტს, საჭიროა რეგულარულად და საკმარისი რაოდენობით იმ პროდუქტების მიღება, რომელიც ხელს უწყობს არტერიების გასუფთავებას.

ორგანული

ორგანული და ცივ წყლებში მოხიზნადრე თევზის სხვა სახეობები (თინუსი, სკუმბრია, ქაშაყი), უნდა მიიღოთ რეგულარულად. ასეთი თევზი შეიცავს ცხიმოვან მჟავას ომეგა – 3 და ანტიოქსიდანტებს, რომელიც ეხმარება სისხლში ქოლესტერინის დონის დაწევას. ასევე წარმოადგენს ცილების წყაროს, რომელიც აუცილებელია ორგანიზმის ქსოვილის სტრუქტურისთვის. ამასთან, ჩატარებული კვლევების თანახმად, ზღვის ცხიმოვანი თევზის მიღება კვირაში 5-ჯერ, 54%-ით ამცირებს ინსულტის რისკს მასში შემავალი უჯერი ცხიმოვანი მჟავებისა და ბეტა-კაროტინის წყალობით.

ფორთხლის წვენი

ახალგაზრდული ფორთხლის წვენი ბევრ ანტიოქსიდანტს შეიცავს, რომელიც ხელს უწყობს სისხლძარღვთა სისტემის ჯანმრთელობას. ამ გემრიელ წვენს შეუძლია ასევე შეამციროს არტერიული წნევა. მხოლოდ 2 ჭიქა დღეში საკმარისია, რათა C ვიტამინის დიდი ნორმა მიიღოს ორგანიზმში.

თხილუა

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

სურბა

აღნიშნული ხილი განსაკუთრებით სასარგებლოა სისხლძარღვების გასაწმენდად. რაც შეეხება შემადგენლობას – მდიდარია C ვიტამინით, ორგანული მჟავებით (ლიმონის, ვაშლის), კაროტინით, მთრიმლაყვი და პექტინოვანი ნივთიერებით, ცილებით, სპილენძით, რკინით, მაგნიუმით, კალიუმითა და მინერალური მარილებით.

პურკუმა

დაუმატეთ ეს სახეობის პირველ და მეორე თავის კერძებს, რათა მნიშვნელოვნად შეამციროთ ათეროსკლეროზული ფოლტუის წარმოქმნის რისკი. პურკუმა ძირითადად იმდენ კოლესტერინს არის დაკავშირებული. მოაზრდეთ კერი (თევზის ან ხორცის ცხარე საწებელი) იმ პროდუქტებისგან რომელიც გაქვთ – ბოსტნეული, ხორცი, თევზი, კვრცხი ან ოსპი და დაუმატეთ ერთი დიდი კოვზი პურკუმა სხვა ისეთ სახეობებთან ერთად, როგორცაა კვლიავი, ქინძი, კოჭა და ნიორი. დაუმატეთ სუპერში, ჩაშუშულ კერძებში, ბრინჯის პლოვში. არაჩვეულებრივ გემოსთან ერთად, კერძებს კამკამა ყვითელ ფერს მისცემს.

საზამთრო

საზამთრო ეფექტურად აფართოვებს სისხლძარღვებს და ხელს უწყობს აზოტის ოქსიდის გამოიმუშავებას. მასში არსებული ვიტამინი C და ფოლიუმის მჟავა ხელს უწყობს ორგანიზმიდან ქოლესტერინის გამოდევნას, ამიტომ იგი გამოიყენება ათეროსკლეროზის, პიკერტონის, ნიკოტინის ქარის და ათორიტის დროს.

მხანა რაი

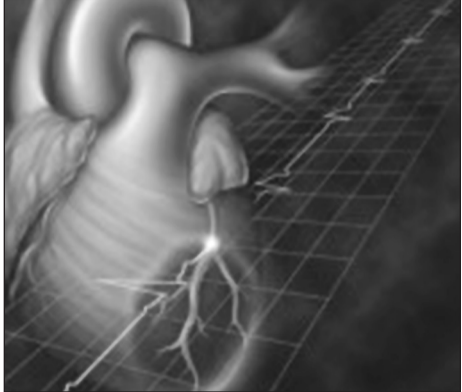
თავისი ანტიოქსიდური უნარით, ერთი ფინჯანი მწვანე ჩაი ბოსტნეულის ერთი პორციის ექვივალენტია. მდიდარია იმ ნივთიერებებით, რომელიც ებრძვის სიმსივნურ და გულ-სისხლძარღვთა დაავადებებს. ამცირებს სისხლში შაქრისა და ქოლესტერინის შემცველობას, აუმჯობესებს მეტაბოლიზმს (ნივთიერებათა ცვლა).

გრაიფრუტი

გრეიფრუტი შეიცავს ცხიმების დამწველ ნივთიერებებს: ინოზიტოლს და პექტინს. ხელს უწყობს საკვების მონელებას და ღვიძლის აქტივაციას. ამას გარდა, ის არეგულირებს სისხლძარღვების მუშაობას, ამცირებს ქოლესტერინის დონეს, ახდენს ნერვოული სისტემის ტონიზირებას, ეხმარება აბათის დაძლევაში, ამახვილებს ყურადღებას და მეხსიერებას, ხსნის დალილიობას. ზოგადად მას ყველაზე სასარგებლო ციტრუსად მიიჩნევენ. გრეიფრუტს მწარე გემოს აძლევს ფლავონოიდ ნარინგინი, რომელსაც შეიცავს მისი კანი. ის აუმჯობესებს სისხლძარღვების გამტარიანობას და ელასტიურობას, აძლიერებს კაპილარებს, ამიტომ გამოიყენება გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების დროს. ძალიან სასარგებლოა ასევე მისი თესლი – ახასიათებს ბაქტერიოციდული მოქმედება. მიიღეთ კვირაში 2 ცალი პროფილაქტიკის მიზნით.

ზღვის კომბოსტო

წყალმცენარე ლამინარია მდიდარია მინერალებით, ვიტამინებით, ცილებით, ანტიოქსიდანტებით... მისი რეგულარული მოხმარება ხელს უწყობს არტერიული წნევის ნორმალიზებას, აფართოვებს სისხლძარღვებს, რაც მნიშვნელოვანია სისხლის მიმოქცევისთვის. აღმინანებს, რომელიც ხშირად მიერთმევენ ზღვის კომბოსტოს, შეუძლია 15%-ით შეამციროს სისხლში ქოლესტერინის დონე.



ბრონქი

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

ისპანახი

მდიდარია კალიუმით და ფოლიუმის მჟავით, რომელიც ხელს უწყობს კუნთის ქსოვილის სიმკვრივეს და ამცირებს გულის შეტევის რისკებს. ამასთან, ისპანახში აკუმულირებულია ბევრი მნიშვნელოვანი ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერება. შეიცავს ბევრ ცილას, კაროტინს, ვიტამინებს, ფლავონოიდებს, ორგანულ მჟავებს, მინერალურ ნივთიერებებს. პროდუქტი მნიშვნელოვანი რაოდენობითაა წარმოდგენილი იოდით.

აიოკადო

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

ნიორი

ყველასათვის ცნობილია როგორც ვირუსისა-წინააღმდეგო საშუალება, მაგრამ ცოტაა თუ იცის რომ ის ეფექტურად ზემოქმედებს ჰიპერტონიით დაავადებულ ადამიანებზე. აზოტის ოქსიდის, გოგირდწყალბადი – ეს ის სასაწაულომოქმედი ნივთიერებებია, რომელსაც არტერიული წნევის დარეგულირების უნარი შესწევს, ამცირებს ზედმეტად მომატებულ სისხლძარღვთა ტონუსს. ამასთან, ამცირებს ქოლესტერინის დონეს სისხლში და ანადგობს ტინიში კიბოს გამომწვევ მიზეზს – გლობულსტომის უჯრედებს. მის შემადგენლობაში შემავალი კომპონენტები კლავს კუჭის წყლულის გამომწვევ მიზეზს – ჰელიკობაქტერიას, ანადგურებს ჭიებს, დიფტერიისა და ტუბერკულოზის ჩხირებს.

ქანქარა

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

შტოში

კალიუმის საბადო. დღეში 2 ს.კ. შტოში გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების რისკს 40%-ით ამცირებს. ამასთან, ერთ-ერთი ყველაზე ძლიერი ბუნებრივი ანტიბიოტიკი და ანტივირუსული საშუალებაა. მწმენდს შარბის ბუშტსა და საშარდე გზებს სახიფათო ბაქტერიებისგან. არანაკლებ მნიშვნელოვანია ის, რომ შტოში ებრძვის კიბოს უჯრედების წარმოქმნას და ასევე ასუფთავებს სისხლძარღვებს თრომბებისგან.

მხოლოდ დიეტით გულ-სისხლძარღვთა დაავადებებისგან თავის დაცვა საკმარისი არ არის. ფიზიკური აქტივობა, სტრესთან გამკლავება, ინდექცივითან და მავნე ჩვევებთან ბრძოლა, ექიმის რეკომენდაციების შესრულება – ყოველივე ეს კომბინირებულიად ჯანმრთელობას და დღევანდელი ცხოვრების წინაპირობას წარმოადგენს.

დრამატული ფინალი ხელბურთელ გოგონათა ორივე ნაკრები საქართველოს ჩემპიონები არიან



მაისის ბოლოს გაიმართა საქართველოს ეროვნული ჩემპიონატის დასკვნითი ტურის შეხვედრები ქალ ხელბურთელთა შორის.

როგორც ადრე ვიწყობოდი, ფინალურ ოთხეულში გავიდნენ: ყვარლის, თბილისის, აჭარისა და ფოთის ნაკრები გუნდები. სწორედ ამ გუნდებმა გაითამაშეს ქვეყნის ჩემპიონატის ოქროს, ვერცხლისა და ბრინჯაოს მედლები.

პირველ ნახევარფინალურ შეხვედრაში ყვარლის ხელბურთელებმა საკმაოდ იოლად დაამარცხეს აჭარის ნაკრები გუნდი ანგარიშით – 32:19 და გავიდნენ ფინალში.

მეორე ნახევარფინალში თბილისის ნაკრებმა ერთი ბურთის სხვაობით დაამარცხა ფოთის გუნდი.

ამრიგად ფინალში ერთმანეთს პირისპირ დადგნენ ყვარლის და თბილისის ნაკრები გუნდები.

ფინალური შეხვედრა საკმაოდ დაძაბული და ამავე დროს დრამატული გამოდგა. პირველი ტაიმი ოთხი ბურთის სხვაობით 19:15 მოიგო ყვარელმა, მეორე ტაიმის მე-10 წუთისთვის ჩვენი გუნდი იგებდა 7 ბურთით და აქ მოხდა ის, რასაც არავინ არ მოელოდა. მომდევნო 17 წუთის განმავლობაში თბილისის ნაკრებმა არა მარტო მოახერხა 7 ბურთიანი სხვაობის აღმოფხვრა, არამედ თამაშის დამთავრებამდე 3 წუთით ადრე 3 ბურთითაც გაევიდნენ წინ და თითქოს თამაშის ბედი უკვე გადაწყვეტილი იყო, რადგანაც ქვედა გუნდმა ანარჩენი სამ წუთამდე ვერ გაათამაშა ანგარიში. თუმცა, უფლის წყალობით, მოხდა სასწაუ-

ული, ჩვენმა ხელბურთელებმა გაათამაშეს ანგარიში და საფინალო სასტენამდე ხუთი წამით ადრე საქართველოს ახალგაზრდული ნაკრების ლიდერმა ანი სურამიშვილმა გაიტანა გამარჯვების გოლი და საქართველოს ჩემპიონის ნობელა შეუნარჩუნა ყვარლის სასპორტო სკოლის ხელბურთელ ქალთა ნაკრებ გუნდს, რომელიც საქართველოს ეროვნული ჩემპიონატის მრავალჯერადი ლიდერი და გამარჯვებულია. შეგახსენებთ, რომ ჩვენმა გუნდმა გასულ წელსაც მოიპოვა ქვეყნის ჩემპიონატის ოქროს მედლები.

ყვარლის სასპორტო სკოლის ხელბურთელ ქალთა ნაკრები გუნდის ღირსებას იცავდნენ: ანა ვარდიანიშვილი, თინკო ქიტე-საშვილი, თამაზა თეთრაშვილი, ანა ფული-აშვილი, მარი მთელიძე, მარიამ ტეტეშვილი, ნათია ამონაშვილი, ანი სურამიშვილი, მარიამ თავლორაშვილი, ლია აფციაური, მარიამ სიმონიანი, თამარ იოსებშვილი, ქეთევან ოსიაშვილი და ნანა ვარადაშვილი.

ამრიგად, ყვარლის სასპორტო სკოლის ახალგაზრდა ხელბურთელ გოგონათა ნაკრებიც და ეროვნული ჩემპიონატის ქალთა ნაკრებიც ოქროს მედალისტები არიან. (მწვრთნელები ზურაბ ხარებაშვილი, გოჩა ლონიაშვილი).

გილოცავთ, ძვირფასო გოგონებო, ქვეყნის ჩემპიონობას და გისურვებთ წარმატებებს არა მარტო ჩემპიონატში, განსაკუთრებით ცოდნის ამაღლებაში, რათა ღირსეული წვლილი შეიტანოთ ჩვენი ქვეყნის აღმშენებლობაში.

ალექსანდრა გიგილიშვილი

რატომ არის დაუშვებელი ანტიბიოტიკებით თვითმკურნალობა

ანტიბიოტიკების ერა ალექსანდრე ფლემინგის მიერ პენიცილინის აღმოჩენიდან იწყება. ისტორიული ანტიბიოტიკი – პენიცილინი პირველად ბრიტანელმა მიკრობიოლოგმა, ფლემინგმა გამოყო გარკვეული სახეობის ობის სოკოებიდან (პენიცილიუმ რუბენს). მასვე ეკუთვნის ანტიბაქტერიული ფერმენტის – ლიზოციმის აღმოჩენაც.

ობის სოკოების მიერ სინთეზირებული (წარმოქმნილი) პენიცილინი, ფაქტობრივად, ბაქტერიების საინაბლმდეგო ბუნებრივი იარაღია, რომელიც სოკოებმა თავიანთი არსებობის მანძილზე თავდასაცავად შექმნეს. სადღეისოდ 100-ზე მეტი დასახელების ნახევრად სინთეზური თუ სინთეზური ანტიბიოტიკი ფარმაცევტულ ბაზარზე მიუხედავად იმისა, რომ ანტიბიოტიკები ბაქტერიებით გამოწვეული ინფექციური დაავადებების ეტიოლოგიური (გამომწვევ მიზეზი)აა შექმნილი თურაპიის ძირითადი საფუძველია, დიდ ზიანს აყენებს ადამიანის ორგანიზმს.

ანტიბიოტიკების მოქმედების მექანიზმი ეფუძნება ბაქტერიული უჯრედის განადგურებას, მისი აქტივობის შესუსტებას, ზრდა-განვითარებისა და გამრავლების შეფერხებას, თუმცა, ყველა ამ სიკეთესთან ერთად, აღნიშნულ პრეპარატებს ბევრი უარყოფითი მოვლენა და ორგანიზმის უჯრედებზე მავნე ზემოქმედებაც უკავშირდება.

გვიანდა მკითხველის ყურადღება კიდევ ერთხელ შევაჩეროთ რაციონალურ ანტიბიოტიკოთერაპიაზე, რაც გულსიმბობის ექიმის მიერ შესაბამისი ვადით (დროით, ხანგრძლივობით) დაინიშნული მედიკამენტის გარკვეული დოზის სათანადო ნების დატვირთვით მიღებას და მკურნალობას.

რატომ არის დაუშვებელი ანტიბიოტიკებით თვითმკურნალობა, დაინიშნული პრეპარატით მკურნალობის ვადაზე ადრე შეწყვეტა, რა გართულებები და გვერდითი მოვლენები ახლავს ანტიბიოტიკოთერაპიას, ამ და სხვა საინტერესო საკითხებზე, სპეციალურად ჩვენი გაზეთისათვის, გვესაუბრა ავერსი-ფარმას ოჯახის ექიმი ხათუნა შავგულიძე.

– ქალბატონო ხათუნა, რა გვერდითი მოვლენები და გართულებები შეიძლება ახლდეს ანტიბიოტიკოთერაპიას?

– მოუხედავად იმ დიდი გადატრიალებისა, რაც თავის დროზე ანტიბიოტიკების აღმოჩენამ გამოიწვია, სიკვდილისგან იხსნა მილიონობით ადამიანის სიცოცხლე, მათი გამოყენება უნდა იყოს მხოლოდ ექიმის დაინიშნულობით და ბევრი ინდივიდუალური თავისებურებების გათვალისწინებით.

პირველი და ყველაზე საშიში გვერდითი მოვლენა არის რენისტენობის განვითარება ანტიბიოტიკების მიმართ. აღბაზრდა განვითარდა, რა არის რენისტენობა. ანტიბიოტიკების მიღების შემდეგ ბაქტერიული უჯრედი ან კვდება, ან აგრეგირებას განვიტარებებს, რითაც აიხსნება ანტიბიოტიკების ბაქტერიოციდული (მკვლელი) ან ბაქტერიოსტატიური (შემადგენელი)

მოქმედება. ამ დროს, ბაქტერია კვდება და ინფექცია დასასრულისკენ მიდის. რენისტენობის დროს უჯრედს აღარ ემინა ანტიბიოტიკის, იმიტომ რომ თვითონ წარმოქმნის დამცავ მექანიზმს და აღარ წყვეტს გამრავლებას. აქედან გამომდინარე, მეცნიერებაც არ ჩერდებიან და მკვლევარებმა შექმნეს დაცული ანტიბიოტიკები, რომლებიც უკვე უმკლავდებიან იმ ფერმენტებს, რომლებიც იცავენ ბაქტერიული უჯრედს. თუმცა, სამუხაროდ დადგება დრო, როდესაც ესეც აღარ იქნება საკმარისი და ანტიბიოტიკებისგან დასაცავად უჯრედული დონეზე ამოქმედდება სხვა მექანიზმებიც. ამიტომ, რაც შეიძლება მინიმუმამდე უნდა დავიყვანოთ ანტიბიოტიკების გამოყენება, დასაბუთებული კვლევებისა და ლაბორატორიული მონაცემების გარეშე. მათი დანიშნვა გამყარებული უნდა იქნას დასაბუთებული დიაგნოზით. ამ მთავარი გართულების გარდა, ანტიბიოტიკოთერაპია შემდეგ გართულებებს იწვევს:

1. ალერგიული რეაქციები – უბრალო პირველადი დაწვევით, ანაფილაქსიური შოკით დამთავრებული. ამიტომ, წინასწარ კეთდება კანკეშვა სინჯი.

2. კუჭის გაღიზიანება და ჯანმრთელი ნაწლავის ფლორის განადგურება.

3. ზრდა-განვითარების შეფერხება, გარკვეული ანტიბიოტიკების სპექტრის – ფტორქსოლიდების გამოყენების დროს.

4. იმუნიტეტის გაზარდაცვალება. ანუ, არ ვაძლევთ ორგანიზმს იმის შესაძლებლობას, რომ თვითონ გასცეს პასუხი ბაქტერიულ ინფექციას.

– ზოგიერთი ექიმი არ ერიდება უძლიერესი ფართო სპექტრის ანტიბიოტიკების დანიშვნას მაშინაც კი, როდესაც ამის აუცილებლობა არ არის. განსაკუთრებით უნდა გამოვიყენოთ სტრამპტოლოგები, რომლებიც, მაგალითად, კბილის ექსტრაქციის შემდეგ, ერთი ან ორი დღით, უახლესი თაობის უძლიერეს ანტიბიოტიკებს უნიშნავენ პაციენტებს. რას იტყვიან ასეთ მიდგომაზე, რა საფრთხეს უქმნის ის პაციენტებს?

– რაც შეეხება სხვადასხვა ექიმის დაინიშნულებებს, მე ვერ გამოვდგები მათ კრიტიკად. ყველა მათგანი თავად არის პასუხისმგებელი საკუთარ დაინიშნულებაზე. აღსანიშნავია, რომ სტრამპტოლოგური ჩარევა ითვლება მცირე ოპერაციულ ჩარევად და ისევე როგორც ყველა ოპერაციული ჩარევის დროს, დიდი სიფრთხილის მიუხედავად არსებობს შანსი, რომ ღია ქრონიკაში მაინც მოხდეს ბაქტერიული ფლორა, ამიტომ, ინფექციური გართულების თავიდან ასაცილებლად ექსტრაქციის შემდეგ ინიშნება ანტიბიოტიკი.

– მკითხველს რომ განუმარტოთ, რატომ არ შეიძლება ანტიბიოტიკებით თვითმკურნალობა; წვევის დამწვევი პრეპარატების მსგავსად, ბევრი არ ერიდება ანტიბიოტიკების გამოყენებასაც ამ არგუმენტით, რომ აღნიშნული წამალი მეზობელს



ან ნათესავს მოუხდა; რატომ არის ასეთი მიდგომა მცდარი და საგანგაშო კი?

– მთავარი პრობლემა მაინც თვითნებური ანტიბიოტიკოთერაპიაა. ყველაფერს რომ თავი დავანებოთ, სხვადასხვა ასაკობრივ ჯგუფში, სხვადასხვა დოზირებაა საჭირო. ხანდაზმულ ასაკში ადამიანის ორგანიზმის მუშაობა ისეთი დატვირთვით ვეღარ ხდება. მაგალითად, თირკმელები ვერ უმკლავდება მთელი ორგანიზმის დე-ნოტოქსიკაციას და მარდით ამ შლაკების გამოტანას. ყველა ანტიბიოტიკის ორგანიზმიდან გამოსვლის გზა თირკმელია და ის ასაკოვან ადამიანებში ვეღარ უზრუნველყოფს ნარჩენების სრულფასოვან გამოყოფას. ამიტომაც, საჭიროა ექიმის ჩართვა ანტიბიოტიკის დოზირებაში, რათქმუნდა, ინდივიდუალური ორგანიზმის შესაძლებლობების გათვალისწინებით. აგრეთვე, აღსანიშნავია, რომ გაგონილი, ანდა ტელევიზიით რეკლამირებული ანტიბიოტიკებით მკურნალობა სრულიად დაუშვებელია. ყველა ანტიბიოტიკს აქვს თავის დაინიშნულება სხვადასხვა პათოლოგიის დროს და მკურნალობაში განკუთვნილი თავის ადგილი, ვინაიდან თავად ანტიბიოტიკები არის დაყოფილი დიდ ჯგუფებად, მოქმედების მექანიზმის მიხედვით. მაგალითად:

1. ცეფალოსპორინები I, II, III, IV გენე-რაციის
 2. მაკროლიტები
 3. ფტორქსოლიდები
 4. ამინოგლიკოზიდები
 5. ტეტრაციკლინები
- რომელ ასაკობრივ კატეგორიაში და რა პათოლოგიის დროს ინიშნება თითოეული ჯგუფის ანტიბიოტიკები, ეს მხოლოდ ექიმმა უნდა გადაწყვიტოს. სხვისი რჩევითა და შემთხვევით მიღებული ანტიბიოტიკები ქმნის სწორედ რენისტენობას და უშედეგობას. რაც საველეა, როგორც კონკრეტულ შემთხვევაში, ისე საშუალო პროგნოზისათვის.

ვისურვებთ ჯანმრთელობას!
ესაუბრა
ნა გიგიაშვილი

ნიკოტინის დემონიზაცია: რა ვნახს მნეველთა ჯანმრთელობას?

დღეს მსოფლიოში 1.3 მილიარდი მწველია და თამბაქოს მომხმარებელთა დიდი ნაწილი კვლავ ვერ არ ანებებს თავს მოხვეის უდავო, რომ ზრდასრულ მწველთათვის საუკეთესო არჩევანს თამბაქოსა და ნიკოტინის მოხმარებისთვის თავის დაწება წარმოადგენს. თუმცა, ჯანდაცვის ექსპერტებს შორის ვერ კიდევ არ არსებობს ერთგვაროვანი აზრი იმის შესახებ, თუ რომელი მიდგომა არის უმჯობესი: თამბაქოს მოხმარების ნელნელა შემცირება თუ მისი ერთბაშად შეწყვეტა.

როგორც ცნობილია, ნიკოტინის მოხმარების ერთბაშად შეწყვეტა იწვევს რეციდებს, რაც კიდევ უფრო მეტად ართულებს მოხმარების მხრდან თამბაქოს მოხმარებისთვის თავის დაწების პროცესს.

აღსანიშნავია, მონევასთან დაკავშირებული დაავადებების გამოწვევებზე მიზეზს წარმოადგენს არა ნიკოტინი, არამედ თამბაქოს კვამლი არსებული 6000მდე ნივთიერება, რომელთაგან 70 კანცეროგენულ ნივთიერებად სახეგდება.

საინტერესოა, რომ ნიკოტინი სხვადასხვა მცენარეში გვხვდება: პომიდორში, კარტოფილში, ბადრიჯანში და სხვა. თუმცა, განსაკუთრებით დიდი რაოდენობით არის თამბაქოს ფოთოლში. სწორედ ამიტომ, თამბაქოს მოხმარება ნიკოტინის მიღების ყველაზე გვერცხულ ფორმას წარმოადგენს.

კვლევები აჩვენებს, რომ ნიკოტინი ზრდის შრომისუნარიანობას, ამსუბუქებს სტრესის დონეს და ხელს უწყობს ღოფამი-ნის გამოყოფას.

გამომდინარე იქიდან, რომ ნიკოტინი არ წარმოადგენს მოხვეასთან დაკავშირებული დაავადებების გამომწვევ ძირითად მიზეზს და ეს მეცნიერულად არის დადასტურებული, მკვლევარებმა დაიწყეს ფიქრი იმის შესახებ, თუ როგორ არის შესაძლებელი მწველის ორგანიზმზე მიყენებული ზიანის შემცირება.

ამ პრობლემის გადასაჭრელად შეიქმნა თამბაქოს უკვამლო პროდუქტები და ელექტრონიკული მოწყობილობები, რომლებიც მოხმარებელს შესაძლებლობას აძლევს, მიიღოს ნიკოტინის სასურველი რაოდენობა კვამლისა და ფერფლის გარეშე. ასეთი პროდუქტების რიცხვს მიეკუთვნება: ნიკოტინის პლასტიკები, სადეიჯი რეზინები, ელექტრონიკული სიგარეტები და ვასაბურებელი თამბაქოს მოწყობილობები.

აღსანიშნავია, რომ თამბაქოს ალტერნატიული მოწყობილობები, ტრადიციული სიგარეტის მოხმარებასთან შედარებით, დაახლოებით 95%ით ამცირებს ორგანიზმის დაქვემდებარებას მავნე ნივთიერებებისადმი. შესაბამისად, თამბაქოს ელექტრონიკული მოწყობილობები თამბაქოს ზიანის შემცირების სტრატეგიის მნიშვნელოვან კომპონენტად იქცა და მის შესაძლო სარგებელს სხვადასხვა განვითარებული ქვეყნის მაგალითიც მოწმობს:

დიდ ბრიტანეთში თამბაქოს უკვამლო მოწყობილობები 6 წლის წინ გამოჩნდა, დღეს კი ქვეყანაში ტრადიციული სიგარეტის მოხმარებელთა რაოდენობა რეკორდულ მინიმუმამდე – 14.4%მდე შემცირდა.

იაპონიის ბაზარზე თამბაქოს ვასაბურებელი მოწყობილობის გამოჩენის შედეგად კი 2020 წლის თებერვლისთვის, ქვეყანაში მოწყობილობის მოხმარებელთა რაოდენობა 14 მილიონს გაუტოლდა.

თამბაქოს ზიანის შემცირების სტრატეგიის შესაძლო უპირატესობას აღიარებენ ისეთი ქვეყნებიც, როგორებიც არის ახალი ზელანდია და საბერძნეთი, ასევე, ვაგუ-ნიანი ჯანდაცვის ორგანიზაციები: უზღვიც ეალტკ ზელანდი და აშშ საკვებისა და მედიკამენტების ადმინისტრაცია.

როგორი მიდგომაა მოქმედებს საქართველოში?

დღეს საქართველოში მწველთა რაოდენობა დაახლოებით 800 000ს უტოლდება. თამბაქოს მოხმარების შედეგად კი ყოველწლიურად 11 000 ადამიანი იღუპება. თუმცა, ქვეყანაში არსებული საკანონმდებლო ინსტიტუტები არ ითვალისწინებენ თამბაქოს ზიანის შემცირების სტრატეგიის შესაძლო სარგებელს და უპირატესობას ანიჭებენ თამბაქოს ნაწარმზე მკაცრი რეგულაციებისა და საგადასახადო ვალდებულებების დაკისრებას.

თამბაქოს ებიდეშია უარყოფით ზეგავლენას ახდენს არა მხოლოდ მწველთა ჯანმრთელობაზე, არამედ საზოგადოებრივ ჯანდაცვაზე. თუმცა, მთავრობებს აქეთ შესაძლებლობა, სწორი საკანონმდებლო ინიციატივების მეშვეობით, შეამცირონ თამბაქოს მოხმარების შედეგად გამოწვეული ზიანი.

უნაბი – სიცოცხლის ხა, მცენარე რომელიც სასწაულს ახდენს

უნაბი ყველაზე მნიშვნელოვანი მცენარეა ჯანმრთელობისათვის, ის საშრეთი აზიოდა იღებს სათავეს და სამრეთსა და ცენტრალურ ჩინეთშია ყველაზე მეტად გავრცელებული. მას 10000 წლიანი ისტორია აქვს და ამ წინს განმავლობაში მისი 400 – ამდე ჯიში ჩამოყალიბდა. უნაბს სიცოცხლის ხესაც უწოდებენ, ის აქტიურად გამოიყენება ჩინურ მედიცინაში.

უნაბი საუკეთესო მკურნალია კანის, სისხლისა და ღვიძლის. მისი უამრავი სახის მინერალი და ვიტამინია.

უნაბის სამკურნალო თვისებები:
1) გამოიყენება უძლიძობისას
2) მდიდარია რკინითა და ფოსფორით,

სხნის ორგანიზმში სტრესსა და დაღლილობას

- 3) გამოიყენება ძვლების გასამკვრივებლად
 - 4) საუკეთესო საშუალებაა ნონის კონტროლისათვის
 - 5) აძლიერებს იმუნურ სისტემას
 - 6) ხელს უწყობს მონელების პროცესს
 - 7) საუკეთესო საშუალებაა სისხლის დეტოქსიკაციისათვის
- გაფრთხილება: უნაბის მიღება არ არის რეკომენდირებული დიაბეტით დაავადებულთათვის რადგან ის მაღლა წევს სისხლში შაქრის დონეს.

intermedia.ge



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

დირექტორი
ალექსანდრა გიგილიშვილი
მოადგილე
ნუგზარ ღონიაშვილი

პასუხისმგებელი მდივანი
ნა გიგიაშვილი
კორესპონდენტი
დალი ტატულიშვილი

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