ყვარლის მუნიციპალიტეტის „მედია ცენტრის“ გაზეთი
2024 წელი, 9 აპრილი, №2-3 (6577)

ყვარელი

გამოდის 1932 წლიდან
ფასი 80 თეთრი

ქ. ყვარლის წყალმომარაგება-წყალარინების სისტემის რეაბილიტაციის სამუშაოების მიმდინარეობას გაეცნენ

საქართველოს რეგიონული განვითარებისა და ინფრასტრუქტურის სამინისტროს გაერთიანებული წყალმომარაგების კომპანია ქ. ყვარელში წყალმომარაგება-წყალარინების სისტემების მშენებლობას ახორციელებს.

მიმდინარე სამუშაოებს გაერთიანებული წყალმომარაგების კომპანიის დირექტორი ალექსანდრე თევდორაძე, მისი მოადგილე, აკაკი მშვიდობაძე, კახეთის მხარეში სახელმწიფო რწმუნებული, გიორგი ალადაშვილი, ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერი, გივი ზაუტაშვილი და კონტრაქტორი კომპანიის წარმომადგენლები ადგილზე გაეცნენ.

სამოქალაქო უსაფრთხოების კომპლექსური სამაშველო სწავლება „დურუჯი-2024“ წარმატებით ჩატარდა

შინაგან საქმეთა სამინისტროს საგანგებო სიტუაციების მართვის სამსახურმა, კახეთის რეგიონში, ქალაქ ყვარელში, სამოქალაქო უსაფრთხოების კომპლექსური სამაშველო სწავლება „დურუჯი 2024“ ჩაატარა. სწავლების მიზანს, ყვარელში არსებული განგაშის გამაფრთხილებელი სისტემის ტესტირება, საგანგებო სიტუაციაზე რეაგირებისა და კოორდინირებული მოქმედებების დახვეწა, ასევე, მოსახლეობის ცნობიერების ამაღლება წარმოადგენდა.

ღონისძიების ჩატარებამდე, მოსახლეობის ინფორმირების მიზნით, ყვარ-

გაგრძელება მე-3 გვ.-ზე

9 აპრილი – გზა ტრაგედიიდან თავისუფლებამდე

საყოველთაო დაუმორჩილებლობა, საქართველოს დამოუკიდებლობის ლეგიტიმაციის საფუძველი, დამსხვრეული მითი რუსეთთან ბედნიერი თანაცხოვრების შესახებ – 1989 წლის 9 აპრილი საქართველოს, როგორც დამოუკიდებელი სახელმწიფოს ისტორიის ერთ-ერთი პირველი ფურცელია.

ეს თარიღი საქართველოს უახლეს ისტორიაში ტრაგედიით და მსხვერპლით დაწყებული თავისუფლების სიმბოლოდ იქცა. ყველაფერი კი ასე დაიწყო:

9 აპრილის წინაპირობა

1989 წლის მარტში, ახლა უკვე ოკუპირებული აფხაზეთის სოფელ ლიხნში ანტიქართულად განწყობილმა აფხაზებმა საბჭოთა კავშირის კომუნისტური პარტიის ცენტრალური კომიტეტის სახელზე შეადგინეს პეტიცია, რომელიც აფხაზეთის ავტონომიური რესპუბლიკის საქართველოს შემადგენლობიდან გასვლას და რუსეთთან მიერთებას ითვალისწინებდა. აღნიშნულმა ფაქტმა რეგიონში მცხოვრები ქართველების და ქვეყნის სხვა მოქალაქეების შეშფოთება გამოიწვია. მოგვიანებით, 3 აპრილს საქართველოს ეროვნულ-განმათავისუფლებელი მოძრაობის ლიდერმა მერაბ კოსტავამ მხარდამჭერებთან ერთად სოხუმის ცენტრში მიტინგი გამართა, რის შემდეგაც ლიდერები თბილისში მასშტაბური აქციების გამართვაზე შეთანხმდნენ.

გაგრძელება მე-? გვ.-ზე

სახელმწიფოს მიერ განხორციელებულმა პროგრამებმა ფერმერთა ეკონომიკური მდგომარეობა მნიშვნელოვნად გააუმჯობესა

2012 წლის არჩევნების შემდგომ საქართველოში რადიკალურად შეიცვალა სოფლის მეურნეობის დარგისადმი დამოკიდებულება ხელისუფლების მხრიდან. მთავრობამ ახალი პროგრამების განხორციელება დაიწყო, რათა საკუთარი წარმოების სოფლის მეურნეობის პროდუქტებმა ჩაანაცვლოს იმპორტირებული უხარისხო და ძვირადღირებული პროდუქცია.

ყვარლის მუნიციპალიტეტის სოფლის მეურნეობის დარგში მიმდინარე რეფორმებისა და მიღწეულ შედეგებში გარკვევის მიზნით საქართველოს სურსათისა და სოფლის მეურნეობის სამინისტროს ყვარლის მუნიციპალიტეტის საინფორმაციო-საკონსულტაციო სამსახურის უფროსს თამაზ ხატიაშვილს ვთხოვეთ ინტერვიუს ჩაწერისთვის დრო გამოენახა.

– ბატონო თამაზ ათ წელზე მეტი გავიდა, რაც საქართველოს მთავრობამ და სოფლის მეურნეობის სამინისტრომ კონკრეტული ღონისძიებები განახორციელეს სოფლის მეურნეობის დარგის დაჩქარებული ტემპით განვითარებისათვის, ყვარლის მუნიციპალიტეტის მასშტაბით როგორია შედეგები?

– სოფლის მეურნეობის განვითარებისათვის და სოფლად ახალი სამუშაო ადგილების შექმნისათვის მნიშვნელოვანია შესაბამისი პირობების უზრუნველყოფა, მეწარმეობის განვითარების ხელშეწყობა, ეკონომიკური დივერსიფიკაცია, სოფლის მეურნეობის განვითარებისაკენ მიმართული მიზნობრივი ღონისძიებები და სექტორში ინვესტიციების მოზიდვა. ამ მიზნით სოფლის განვითარების სააგენტო აწარმოებს მრავალ საინტერესო პროგრამებსა და პროექტებს, რაც ხელს შეუწყობს სოფლად დასაქმებულ ადამიანებს ფინანსური რესურსის ხელმისაწვდომობაზე. პროგრამაში მონაწილეობის უფლება აქვს საქართველოს მოქალაქე მეწარმე ფიზიკურ და იურიდიულ პირებს.

მართლაც მოგეხსნებათ, რომ ჩვენი ქვეყნისთვის რამდენად დიდი მნიშვნელობა აქვს სოფლის მეურნეობის განვითარებას, რაშიც დიდი წვლილი მიუძღვის ჩვენს ხელისუფლებას. საქართველოს მთავრობა ყველანაირი ძა-

გაგრძელება მე-4 გვ.-ზე

ქალბატონებს გისურვებთ ქალურ ბედნიერებას, მშვიდობას, ლამაზ და სიყვარულით სავსე გარემოში ცხოვრებას

მოიპარება გაზაფხული თავისი ლამაზი ფერებით – ატმის, ალუჩის, ტყემლის, ალუბლის და სხვა ხეთა და ყვავილთა ნაირნაირ ფერთა სილამაზით, ჩიტთა რიარიათი; თავისი განუმეორებელი სილამაზით შემოეფინება ყველა ოჯახის კარმიდამოს, მდელოებს, მთებს და ცაში მონავარდე ფრინველთა გალობით გვამცნობს თავის მოსვლას. გაზაფხულის თვე – მარტი ხომ დედათა და ქალთა დღესასწაულებია. ყველა ქალისთვის, ყველა მანდილოსნისთვის ხომ ეს თვე ერთ-ერთი ღირსშესანიშნავი და გამორჩეულია. მილოცვები, საჩუქრები შვილებისგან, მეგობრებისგან, მამაკაცებისგან მოძღვნილი ხომ მეტად სასიხარულო და დასაფასებელია, – ისე, კაცმა რომ თქვას, მამაკაცებმა რა დააშავეს, რატომ არ უნდა იყოს ქალთან გაიგივებული იგივე დღე მათთვის? თუკი ვამბობთ, რომ თანაბარი უნდა იყოს ქალისა და მამაკაცის უფლებები? ოდითგანვე ასე იყო – ქალი იჯდა აკვანთან და ბავშვებს ზრდიდა, მამაკაცები კი შემოსავლის წყაროს განაგებდნენ და ოჯახებს მფარველობდნენ. ნათქვამია: მილიონი წელი რომ გავიდეს, შვილი ვერასოდეს ვერ გადაიხდის მშობლის ამაგსო. ამის დასტურია და სწორედ ასეთი სიტყვებით შეამკო თავისი უსაყვარლესი დედა ჩვენი რაიონის პოეტმა, აწ გარდაცვლილმა ზაქრო ბუთიაშვილმა, რომელიც თავისი წიგნის „სულის მარგალიტებში“ ასე ამბობს:

გაგრძელება მე-3 გვ.-ზე

ერთობლივი რეგიონული კონფერენცია „თანამშრომლობით ყვარელი“

19 მარტს, ყვარლის მუნიციპალიტეტისა და მასთან დამეგობრებული პლუნგეს მუნიციპალიტეტის (ლიეტუვას რესპუბლიკა) ერთობლივი რეგიონული კონფერენცია, სახელწოდებით „თანამშრომლობითი ყვარელი“ გაიმართა.

კონფერენცია ოფიციალურად გახსნეს და მოწვეულ სტუმრებს მისასალმებელი სიტყვით მიმართეს კახეთის მხარეში სახელმწიფო რწმუნებულმა გიორგი ალადაშვილმა, ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერმა გივი ზაუტაშვილმა და პლუნგეს მუნიციპალიტეტის მერმა აუდრიუს კლიშონისმა.

კონფერენციის მონაწილეებმა ლიეტუვას რესპუბლიკის პლუნგეს მუნიციპალიტეტიდან ვრცლად ისაუბრეს თემებზე:

1. „ერთად მუშაობა გვაძლიერებს – პარტნიორობა საჯარო სექტორს, ბიზნესსა და არასამთავრობო ორგანიზაციებს შორის“ – მომხსენებელი პროექტის ექსპერტი ორიანა მაშალე;

2. „სექტორთშორისი თანამშრომლობა ადგილობრივი ხელისუფლების გადაწყვეტილების მიღებაში“ – მომხსენებლები: პლუნგეს მუნიციპალიტეტის მერი აუდრიუს კლიშონისი და პლუნგეს ახალგაზრდული საბჭოს წევრი ეველინა პეტრიკაიტე;

3. „ბიზნესისა და მუნიციპალიტეტის სინერგიის მნიშვნელობა ქალაქ პლუნგესთვის“ – მომხსენებლები: პლუნგეს მრეწვლობის კავშირის პრეზიდენტი იუსტინას შიმკუსი და პლუნგეს მცირე და საშუალო საწარმოების კოორდინატორი ტომა რუპეიკე;

4. „ადგილობრივი ხელისუფლებისა და ადგილობრივი მეწარმეების თანამშრომლობის მნიშვნელობა სოფლის ტურისტული ბიზნესის ხელშეწყობაში“– ჟემაიტიას სოფლის ტურიზმის ასოციაციის ხელმძღვანელი იურგუტა კრიშტუპინე;

5. „ადგილობრივი თემებისა და ადგილობრივი სამოქმედო ჯგუფების გავლენა პლუნგეს მუნიციპალიტეტის განვითარებაზე“ – მომხსენებლები: პლუნგეს მუნიციპალიტეტის ადგილობრივი სამოქმედო ჯგუფის თავმჯდომარე ალგირდას პეჩილიუსი და სტრატეგიული დაგეგმვისა და ინვესტიციების დეპარტამენტის (LAG-ის საბჭოს თავმჯდომარე) ჟანეტა ვაიტკუვიენე.

კონფერენციის მონაწილეებმა მრავალი შეკითხვა დაუსვეს მომხსენებლებს და ამომწურავი პასუხი მიიღეს ყველა კითხვაზე.

კონფერენციის დასასრულს გაიმართა პანელური დისკუსია: „საქართველოს ევროკავშირში გაწევრიანების გზაზე, რა ღირებული გაკვეთლები შეიძლება ისწავლონ როგორც საქართველოში, ასევე ევროკავშირის წევრმა ქვეყნებმა ერთმანეთისაგან.

კონფერენციის მუშაობა შეაჯამა ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერმა გივი ზაუტაშვილმა.

კონფერენცია მიზნად ისახავს ყვარლის მუნიციპალიტეტში საჯარო, კერძო და არასამთავრობო სექტორს შორის თანამშრომლობის გაძლიერებას.

კონფერენციაში კახეთის რეგიონში შემავალი თვითმმართველი ერთეულების წარმომადგენლები იღებდნენ მონაწილეობას.

პროექტის ფარგლებში სექტემბრის თვეში ასევე, იგეგმება ყვარლის მუნიციპალიტეტიდან დელეგაციის სასწავლო ვიზიტი ლიეტუვას რესპუბლიკაში გამოცდილების გაზიარების მიზნით.

ალექსანდრე გიგილოშვილი

9 აპრილი – გზა ტრაგედიიდან თავისუფლებამდე

დასაწყისი 1-ელ გვ.-ზე

4 აპრილს ჯერ კიდევ საბჭოური საქართველოს დედაქალაქში აფხაზეთში მცხოვრები ქართველების სოლიდარობის აქცია გაიმართა. აქციის მონაწილეების რაოდენობა ყოველდღიურად იზრდებოდა. მოქალაქეები რუსეთის ანტიქართულ პოლიტიკასა და სეპარატიზმის გაღვივებას შიმშილით აპროტესტებდნენ.

აფხაზეთის კომუნისტური პარტიის თავმჯდომარის ბორის ადლეიბას გადაყენებით სიტუაცია არ შეცვლილა. პრობლემას უკვე რუსეთის დაქვემდებარებაში ყოფნა წარმოადგენდა. თავისუფლებასა და დამოუკიდებლობას მოწყურებული საზოგადოება აქციებს არ წყვეტდა და რუსთაველის გამზირზე, მთავრობის სახლთან [ამჟამინდელი პარლამენტი] ასობით ადამიანი იკრიბებოდა.

მსხვერპლის ფასად მოპოვებული თავისუფლება – 9 აპრილის ღამე

7 აპრილს საქართველოს ცენტრალური კომიტეტის პირველმა მდივანმა ჯუმბერ პატიაშვილმა მოსკოვში, საბჭოთა ხელმძღვანელობას წესრიგის აღსადგენად დამხმარე ძალების გამოგზავნის თხოვნით მიმართა. რამდენიმე საათში პერმიდან და ვორონეჟიდან თბილისში საგანგებო დანიშნულების რაზმები შემოვიდნენ. შემდეგ დადგა 9 აპრილი - დილის 11:00 საათზე დედაქალაქში ე.წ. კომენდანტის საათი გამოცხადდა. ინფორმაცია კომენდანტის საათის გამოცხადების შესახებ მოსახლეობამ რამდენიმესაათიანი დაგვიანებით მიიღო.რუსული ჯარი საქართველოს დედაქალაქის ცენტრალურ გამზირზე, ცრემლსადენი გაზი, ნიჩბები, მომწამვლელი ქიმიური საშუალებები, ტანკები და ცეცხლსასროლი იარაღი – ასე დაიწყო საქართველოს მოქალაქეების სადამსჯელო ოპერაცია, რომელსაც მთავარი ჯალათი, საბჭოთა არმიის გენერალი იგორ როდიონოვი ხელმძღვანელობდა. 9 აპრილს, გამთენიისას რუსულმა არმიამ რუსთაველის გამზირზე შეკრებილი მშვიდობიანი დემონსტრანტების დაშლა დაიწყო. ამ ღამეს ასობით ადამიანი დაშავდა და მოიწამლა. სადამსჯელო ოპერაციას 21 ადამიანის სიცოცხლე შეეწირა, რომელთა უმეტესობა ახალგაზრდები იყვნენ, მათ შორის კი, სამი 16 წლის მოზარდიც იყო.

ერთი ადამიანის ისტორია

მაშინდელ მოვლენებს, 9 აპრილის აქციის ერთ-ერთი მონაწილე, მზისო ნავროზაშვილი ახლაც დიდი ემოციით იხსენებს. მაშინ ის საბჭოთა არმიის ნიჩაბს გადაურჩა, თუმცა ბევრი დაშავებულის ისტორიას შეესწრო, იმყოფებოდა მოკლულების დაკრძალვებზე და იმასაც ჰყვება, რომ გარდაცვლილებისთვის პატივის მისაგებად, მათ საფლავებს მიწას ნიჩბების გარეშე, შიშველი ხელებით აყრიდნენ. 9 აპრილის გმირები მთელმა ერმა შეგროვებული თანხით დაასაფლავა. ნავროზაშვილი ამბობს, რომ საქართველოს მოსახლეობა წნეხს გლოვის პერიოდშიც კი განიცდიდა.

“ყველაფერი იმით დაიწყო, რომ აფხაზეთში საბჭოთა იმპერიამ პროვოკაციები მოაწყო. აფხაზეთის დასაცავად თბილისში აქცია დაიწყო, მაგრამ აქაც ვერაგობა იყო ჩადებული. 9 აპრილის მოვლენებამდე მსგავსი ამბავი იყო აზერბაიჯანშიც. მაშინ უამრავი ადამიანი დაიხოცა და ცხედრები კასპიის ზღვაში გადაყარეს. სურდათ ისეთივე კონფლიქტის გაღვივება, როგორც ეს აზერბაიჯანსა და სომხეთს შორის ყარაბაღის საკითხზე მოხდა. ეს მზადდებოდა იმისთვის, რომ ჩვენი ეროვნული მოძრაობა ეროვნებათა შორის დაპირისპირებასა და კონფლიქტში გადაეგდოთ, რათა დამოუკიდებლობის იდეა გვერდზე გადადებულიყო. მოულოდნელად აფხაზეთის მხარდამჭერი მიტინგი საქართველოს დამოუკიდებლობის მოთხოვნით შეიცვალა. აქვე უნდა ვთქვა, რომ თვითონ საბჭოთა კონსტიტუციაში დამოუკიდებლობის უფლება ფიქტიურად იყო ჩადებული, მაგრამ თუ ყველაფრის უფლება გვქონდა, მაშინ ტანკებით რაღატომ შემოდიოდნენ?! საქართველომ გორბაჩოვის მიერ გამოცხადებულ ფსევდო დემოკრატიას ნიღაბი ჩამოხსნა“, – განაცხადა ნავროზაშვილმა.

იგი იხსენებს როგორ იმყოფებოდა დარბევის ღამეს რუსთაველის გამზირზე და როგორ არბევდა მშვიდობიან მოქალაქეებს რუსეთის წითელი არმია. ნავროზაშვილი ამბობს, რომ მიუხედავად მომატებული საფრთხისა, არავის უნდოდა დედაქალაქის ცენტრალური გამზირის დატოვება. იქ შეკრებილებს საერთო ნება – დამოუკიდებლობის წყურვილი აერთიანებდა.

“ზუსტად 8 აპრილის საღამოს ოჯახის წევრები ვენაცვლებოდით ერთმანეთს. საღამოს 17:00-18:00 საათისთვის, როგორც კი მივედი, გადაკეტილი ჰქონდათ ჩვენივე კაცებს, ბიჭებს ტერიტორია, რომ ქალები არ შემოხვიდეთო. ეს იმას ნიშნავს, რომ უკვე მოსალოდნელი იყო ბრძოლა, ძალადობა და დარბევა. ჩვენი ქართველების ბუნება კი სულ სხვაა, როცა წინააღმდეგობას წააწყდება, მაშინ უფრო იმუხტება. ჩვენ გავარღვიეთ პრაქტიკულად ჩვენი კაცების კორდონი და იქ ვიყავით. იქ იყო სანთლები, სიმღერა და ერთმანეთის მოფერება. ისეთი გარემო იყო, რომ იქიდან წასვლა არავის გვინდოდა.

ხალხი რაიონებიდან ჩამოდიოდა. სულ აცხადებდნენ – მოდის ბოლნისი, ჭიათურა, ბათუმი და სხვა, ივსებოდა იქაურობა. იმ ღამეს არ მიფიქრია იმაზე, რომ შეიძლება ვერ გადავრჩე. თავისუფლების მოედნის მხრიდან მოდიოდა ჯარი, ალყაში ვიყავით, მაგრამ ერთად ყოფნა დიდ ძალას გვაძლევდა. ყველაფერი მოხდა დაახლოებით დილის 05:00 საათზე. როცა დაგვარბიეს, დაგვხოცეს და დაგვასახჩრეს, ფანქრის, კალმის, ფურცლის და მსგავსი რაღაცების გარდა, ვერაფერი იპოვეს, რომ ბრალი დაედოთ, თითქოს ეს ძალადობრივი და არაკონსტიტუციური ამბავი იყო. პირველ დღეს მსხვერპლის შესახებ ინფორმაცია არ გვქონდა. დაზარალებულები რომ იქნებოდნენ კი ვიცოდით, მაგრამ მსხვერპლის შესახებ უკვე მეორე დღეს შევიტყეთ.

“მეორე დღეს ქალაქი შეშლილი იყო. სიგნალები, მანქანები შავი ლენტებით – ამის შემდეგ სასწრაფოდ კომენდანტის

საათი შემოიღეს, რომ როგორმე შეეჩერებინათ ეს ემოცია. საავადმყოფოდან საავადმყოფოში დავრბოდით, რომ გვეპოვა ხალხი, სიები იყო ყველგან გამოკრული. ჩემი მეუღლე მაშინ რესპუბლიკურ საავადმყოფოში მუშაობდა. ერთ-ერთი გარდაცვლილი გოგონა, ელისო ჭიპაშვილი ორსულად იყო და იქ სანიტრად მუშაობდა, სამედიცინოსთვის ემზადებოდა. მახსოვს პირველი დაკრძალვა იყო მზია ჯინჭარაძესი, ვაკეში, ხუთშაბათ დღეს და მოვიდა ბრძანება, რომ 10 თუ 30 კაცზე მეტი არ უნდა ყოფილიყო. იქაც შეიძლება ხალხი დაეჭირათ. დაკრძალვაზე, რომ მივედი, შავი ლენტი შემოხვეული ახალგაზრდები შემოდიოდნენ, ცოტა გეგონებოდა. გულში ვფიქრობდი, რომ ალბათ ხალხი დაფრთხა-თქო, მაგრამ რომ გამოასვენეს, ჭავჭავაძეზე უზარმაზარი პროცესია იყო. გლოვის პერიოდშიც კი წნეხს განვიცდიდით, მაგრამ ხალხი არ დაემორჩილა“, – იხსენებს აქციის მონაწილე ჩვენთან საუბარში.

მისი თქმით, 9 აპრილი საქართველოსთვის გარდამტეხი დღე იყო, საიდანაც ყველაფერი დაიწყო.

“იმდენად ბრძენი ლიდერები გვყავდნენ, რომ ამხელა იმპერია აღმოჩნდა დამნაშავე საქართველოს წინაშე, მთელი მსოფლიოს მასშტაბით. ეს იყო უდიდესი მოვლენა, რომელმაც საძირკველი ჩაუყარა 2 წლის შემდეგ გამოცხადებულ დამოუკიდებლობას. ეს იყო ძალიან დიდი გამარჯვება, რომელმაც მსოფლიოში საბჭოთა იმპერია შეარყია. სამძიმრის წერილები მოსდიოდა საქართველოს სხვა ქვეყნებიდან და ასეთი ტექსტი იყო: მადლობა საქართველო! აიღეთ ასეთი ტვირთი და აიტანეთ გოლგოთაზე, რომელსაც ვერავინ გაუძლებდა. თქვენ შეასრულეთ ეს მისია და მადლობა საქართველო!“ მერე დაიწყეს დახმარება, გაიხსნა საელჩოები. 9 აპრილიდან დაიწყო ყველაფერი და მადლობა გარდაცვლილთა სულებს. უნდა ვთქვა, რომ ნელ-ნელა, როდესაც გადატრიალება მოხდა საქართველოში, ყველა მოკლულის ოჯახი განადგურდა. როცა გადატრიალება მოხდა და შევარდნაძე ისევ ჩამოვიდა, ეროვნული ადამიანების დევნა გაგრძელდა. თამუნა ჭოველიძის დედა მოკლეს, ნათია ბაშალეიშვილის მამა მტკვარში, ნაწამები და გარდაცვლილი იპოვეს. 1989 წლის 9 აპრილიდან 1991 წლის დეკემბრის ჩათვლით, ჩვენ უკვე ფაქტობრივად ვიყავით თავისუფლები“, – განაცხადა მზისო ნავროზაშვილმა.

9 აპრილი, როგორც დამოუკიდებლობის აღდგენა

დედაქალაქში წითელი არმიის შემოსვლისა და სისხლიანი დარბევის 2 წლის თავზე, საქართველომ ნანატრი დამოუკიდებლობა ჰპოვა. 1991 წლის 31 მარტს, დამოუკიდებელი საქართველოს პირველმა პრეზიდენტმა ზვიად გამსახურდიამ, ქვეყნის მასშტაბით რეფერენდუმი ჩაატარა. რეფერენდუმის ერთადერთი კითხვა იყო, თანახმა იყო თუ არა მოსახლეობა აღდგენილიყო საქართველოს სახელმწიფოებრიობა 1918 წლის 26 მაისის დამოუკიდებლობის დეკლარაციის შესაბამისად? ხსენებულ რეფერენდუმში მონაწილეობა ამომრჩევლების 90%-მა მიიღო. ამომრჩეველთა 98% ხმა დამოუკიდებლობას მისცა. მოკლული 21 მშვიდობიანი მოქალაქის პატივსაცემად ზვიად გამსახურდიამ 1991 წლის 9 აპრილს ერთიანი საქართველოს დამოუკიდებლობა გამოაცხადა.

“სიმბოლურია საქართველოს დამოუკიდებლობის აღდგენის გამოცხადება 9 აპრილს, ვინაიდან ამ დღეს გადაწყდა საქართველოს ბედი. 9 აპრილის წამებულთა სულები დაგვცქერიან ჩვენ და ხარობენ ზეციურ ნათელში, რამეთუ აღსრულდა ნება მათი, აღსრულდა ნება ქართველი ერისა. გაუმარჯოს დამოუკიდებელ საქართველოს“, – ამბობდა გამსახურდია დამოუკიდებლობის აღდგენის გამოცხადების დროს.

31 წლის განმავლობაში ქვეყანამ გამოიარა დამოუკიდებლობის აღდგენის აქტი, პუტჩი, ვარდების რევოლუცია, აგვისტოს ომი, თუმცა 9 აპრილი ყოველთვის იქნება დამოუკიდებელი საქართველოს ისტორიის ერთ-ერთი პირველი ფურცელი და ქვეყანა ყოველ წელს იხსენებს თავისუფლებისთვის მებრძოლ გმირებს!

სამოქალაქო უსაფრთხოების კომპლექსური სამაშველო სწავლება „დურუჯი-2024“ წარმატებით ჩატარდა

დასაწყისი 1-ელ გვ.-ზე

ლის მუნიციპალიტეტის მერიის სხდომათა დარბაზში სამი დღის განმავლობაში მიმდინარეობდა შეხვედრები ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერიის სამსახურების, აიპების თანამშრომლებთან და ქალაქის მოსახლეობის წარმომადგენლებთან, სადაც საგანგებო სიტუაციების მართვის სამსახურის ხელმძღვანელებმა დეტალურად გააცნეს სამაშველო სწავლების მიზნები და კონკრეტულად განსახორციელებელი ღონისძიებები.

სწავლებას შინაგან საქმეთა მინისტრის მოადგილე იოსებ ჭელიძე, საგანგებო სიტუაციების მართვის სამსახურის უფროსი თემურ მღებრიშვილი, კახეთის მხარეში სახელმწიფო რწმუნებული გიორგი ალადაშვილი, ეროვნული გვარდიის სარდალი, ბრიგადის გენერალი რომან ჯოხაძე, ადგილობრივი ხელისუფლების წარმომადგენლები, ასევე ევროპელი და ამერიკელი ექსპერტები ესწრებოდნენ.

საგანგებო სიტუაციების მართვის სამსახურის მიერ წინასწარ შემუშავებული სცენარის მიხედვით, ინტენსიური წვიმების შედეგად მდინარე დურუჯის შესართავის მიმდებარე ტერიტორიებზე შეიქმნა ღვარცოფის მოვარდნის საფრთხე, რასაც შესაძლოა გამოეწვია რისკის ზონაში არსებული საცხოვრებელი უბნების დატბორვა. სიტუაციის ეფექტიანად მართვისთვის, შეიქმნა შტაბი, სადაც გამოწვეული რისკების მინიმუმამდე დაყვანის მიზნით, შედგა კრიზისის მართვის გეგმა. უწყებების კოორდინირებულად მუშაობის შედეგად, მოხდა მოსახლეობის უმოკლეს დროში ინფორმირება და ყველა შესაბამისი საევაკუაციო მოქმედებების განხორციელება.

სიმულაციურ სწავლებაში, შინაგან საქმეთა სამინისტროს დანაყოფებთან ერთად, საქართველოს ეროვნული გვარდია, გარემოს ეროვნული სააგენტოს თანამშრომლები, ადგილობრივი ხელისუფლების წარმომადგენლები, საქართველოს ოკუპირებული ტერიტორიებიდან დევნილთა, შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის სამინისტროს საგანგებო სიტუაციების კოორდინაციისა და გადაუდებელი დახმარების ცენტრის თანამშრომლები, საქართველოს წითელი ჯვრის ორგანიზაციის წარმომადგენლები და ადგილობრივი მოსახლეობა მონაწილეობდა.

ინგრედიენტი, რომელიც ზრდის ყავის სარგებელს

ბევრი ჩვენგანისთვის ფინჯანი ყავა აბსოლუტური აუცილებლობაა, როდესაც საქმე დილის რუტინას ეხება.

ყავა გვაძლევს ენერგიას და გვეხმარება სიფხიზლეში. ასევე დადასტურებულია, რომ ის არის გულისთვის ჯანსაღი სასმელი. დღეში ერთი-ორი ფინჯანი ყავის დალევა დაკავშირებულია გულის დაავადების და გულის უკმარისობის დაქვეითებულ რისკთან.

და არის ერთი განსაკუთრებული ინგრედიენტი, რომელსაც შეუძლია გაზარდოს ყავის სარგებელი. ეს ინგრედიენტი არის კაკაო. კაკაოს ფხვნილს შეუძლია შეამციროს ანთება.

ყავა გულისთვის ჯანსაღია, მაგრამ კაკაოს დამატებამ შეიძლება კიდევ უფრო გააუმჯობესოს ეს სარგებელი. ყავის მარცვლების მსგავსად, კაკაოს ფხვნილი შეიცავს ფლავანოლებს, რომლებსაც აქვთ ანთების საწინააღმდეგო ეფექტი, ამშვიდებენ სისხლძარღვებს და აუმჯობესებენ სისხლში შაქრის კონტროლს.

ფლავანოლები ამცირებენ ანთებას და აუმჯობესებენ სისხლის ნაკადს, რამაც შეიძლება დადებითად იმოქმედოს გულის ჯანმრთელობაზე სისხლძარღვების მოდუნების გზით, რაც ამცირებს არტერიულ წნევას.

გაითვალისწინეთ, რომ კაკაო და შოკოლადი არ არის იგივე. კაკაოს ფხვნილი უფრო ნაკლებ ნაჯერ ცხიმს და დამატებულ შაქარს შეიცავს.

რჩევები გულისთვის ჯანსაღი ყავის მომზადებისთვის

ყურადღება მიაქციეთ ფინჯნის ზომას. დაამატეთ ორი სუფრის კოვზი კაკაოს ფხვნილი ან ნედლი კაკაოს ფხვნილი ყავაში, რათა მიიღოთ მაქსიმალური სარგებელი გულის ჯანმრთელობისთვის.

ნუ დაამატებთ ზედმეტ კრემსა და შაქარს

ყავას ბუნებრივად ნულოვანი კალორიული სასმელია, მაგრამ თუ კრემს, შაქარს და სხვა არომატიზატორებს დაუმატებთ, კალორიების დაგროვება დაიწყება. ამან შეიძლება უარყოფითი გავლენა მოახდინოს გულის ჯანმრთელობაზე, დიდი რაოდენობით მოხმარებისას.

მოერიდეთ ყავაში მაღალცხიმიანი რძის, ქოქოსის ზეთის დამატებას, ყველა მათგანი შეიცავს დიდი რაოდენობით ნაჯერ ცხიმს და შეიძლება გაზარდოს გულის დაავადების რისკი.

ყავის და კაკაოს ფხვნილის ყიდვისას ეტიკეტზე მოძებნეთ წარწერა „ორგანული“. რაც უფრო სასარგებლოა ინგრედიენტები, მით უკეთესი. მოძებნეთ კაკაოს ფხვნილი, რომელსაც აქვს 4% კაკაოს ფლავონოიდები. ასევე, დარწმუნდით, რომ პირველი ინგრედიენტი არის კაკაო და არა შაქარი და დარწმუნდით, რომ ის უშაქროა.

ქალბატონებს გისურვებთ ქალურ ბედნიერებას, მშვიდობას, ლამაზ და სიყვარულით სავსე გარემოში ცხოვრებას

დასაწყისი 1-ელ გვ.-ზე

„მთელი ცხოვრება თან მდევდა ფიქრი ერთ ქალზე, ვალი რომ მეზღა, ვინც სიცოცხლე სიმწრით მაჩუქა და ბოლოს მივხვდი: აზრი არა აქვს ფიქრს დედის ვალზე, სიყვარულს ვინ ზღავს, დედამ შვილზე რომ გააჩუქა? სიყვარულის წილ – სიყვარული, ვით ძველი ვალი, შენ მოგიძღვენი, დედაჩემო, ვარდის რითმებით, ერთ ძნად შეკრული თაიგული; „რომ არა ქალი“... და გულით თქმული: „ჩემი სულის მარგალიტები“.

რაკი კაცებიც ჩავრთეთ ჩვენს საგაზეთო წერილის ეპირგაფში, გადავწყვიტეთ ასეთი დღისთვის მათ გავსაუბრებოდით ოჯახში და საზოგადოებაში ქალების, დედების როლის შესახებ. ამიტომ ჩვენი გაზეთის სტუმრებად შევარჩიეთ ბატონები ილია ჯაფოშვილი – ყვარლის ფრენბურთის კლუბის დირექტორი და გიორგი (გია) ოთარიშვილი, ელექტროინჟინერი, მრავალშვილიანი მამა და მრავალშვილიშვილიანი პაპა.

– ბატონო ილია, ვიცით, რომ ეს თვე ქალებისადმია მიძღვნილი – თქვენთვის რას ნიშნავს და რას გვეტყოდით მათ შესახებ?

– სამი მნიშვნელოვანი ქალი არსებობს კაცის ცხოვრებაში: ქალი რომელმაც გაგაჩინა,რომელმაც შვილები გაგიჩინა და შენი ქალიშვილი.ეს გაზაფხულის დღესასწაულებიც ხაზგასმით გამოხატავს მათი არსებობის მნიშვნელობას.

დიადმა ქალმა განუსაზღვრელი გავლენა იქონია ჩვენი ქვეყნის ჩამოყალიბებაში.

პირველი ის,რომ მარიამ ღვთისმშობლის წილხვედრობამ განაპირობა ქრისტიანულ სამყაროსთან სულიერი კავშირი და განუყოფელობა.

მეორე ქალი კი წმინდა ნინოა რომლის თავდაუზოგავი ღოცვით და შრომით სახელმწიფო რელიგიად გამოცხადდდა ქრისტიანობა.

საქართველოს განვითარების საუკეთესო პერიოდიც ქალს უკავშირდება,თამარ მეფეზე მოგახსენებთ,რომლის მეფობის პერიოდსაც შთამომავლობამ ოქროს ხანა უწოდა.

ქეთევან დედოფალმა კი თავგანწირვის მაგალითი უჩვენა ერს,რომლის თავდადებამაც სტიმული მისცა ერის გადარჩენას. აი ასეთი მოვლენების სათავეებში იდგნენ და დგანან საქართველოში ქალები და ამიტომაც არის განსაკუთრებულად აღსანიშნავი ეს დღეები როგორც მათთვის, ისე ჩვენთვის.

– რას გვეტყოდით ოჯახში და საზოგადოებაში ქალის როლის შესახებ და რამდენად დასაფასებელია მათგან გაწეული შრომა ოჯახის წინაშე?

– როგორც ცნობილია საქართველოში მამაკაცი ითვლება ოჯახის მთავარ არქიტექტორად,თუმცა იმ გამოწვევების წინაშე რასაც ცხოვრება გვთავაზობს,შეუძლებელია ქალის მაქსიმალური ჩართულობის გარეშე გამკლავება, ამიტომ ვთვლი, რომ მამაკაცებისგან ყოველთვის დაფასებული უნდა იყოს მათი შრომა როგორც ოჯახში, ისე საზოგადოებაში.

– დიდი ვაჟა-ფშაველას ერთი ლექსის პწკარს მოვიშველიებ – „ლამაზად შვილის გამზრდელი, დედა მიცვნია ღმერთადა“ – თქვენ რას გვეტყოდით, – ყველა დედას შეუძლია ლამაზად შვილის აღზრდა? ან „ყველა ქალი ქალია“?

– ვაჟა-ფშაველასათვის დედა სიწმინდის სიმბოლო იყო და ლამაზად შვილის გამზრდელ დედას ღვთისმშობელს ადარებდა და ამას გულისხმობდა „დედა მიცვნია ღმერთადა“.

თავისი არსით ყველა დედას შეუძლია შვილის ლამაზად აღზრდა და ყველა ქალი ქალია, თუმცა ეს თავისთავად და მარტივად არ ხდება.ამას სჭირდება დიდი შრომა და თავგანწირვა.

– რას გვეტყოდით თინეიჯერებზე, როგორც მომავალ დედებზე. როგორი ახალგაზრდობა მოდის?

– ახალგაზრდობა ახლაც ისეთივე კარგია როგორც ოდითგან.მათ აქვთ ბრწყინვალე შესაძლებლობები როგორც ქვეყნის შიგნით ასევე მის ფარგლებს გარეთ, დაგეგმონ და განახორციელონ თავისი მიზნები და კარიერა. დღევანდელი ახალგაზრდობა არის ნიჭიერი, თვითდაჯერებული, რომლებსაც თვით დასახული მიზნების განხორციელება ადვილად შეუძლიათ.

– როგორია თქვენი ოჯახის მანდილოსნებისთვის მარტის თვის ეს გამორჩეული დღეები და რა სიურპრიზებს სთავაზობთ მათ?

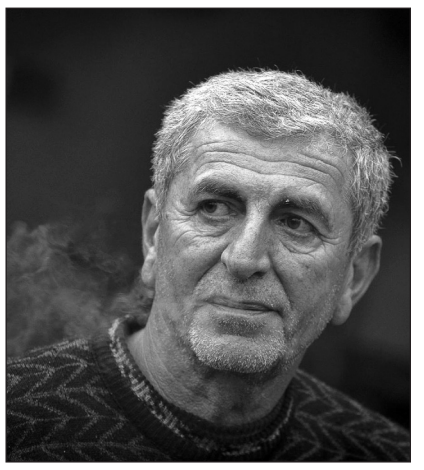
– განსაკუთრებულად ვემზადებით მარტის დღესასწაულებისთვის.თუმცა უნდა ვეცადოთ ყოველი დღე სიხარულით და სიყვარულით სავსე იყოს ჩვენი ოჯახის ქალბატონებთან დაკავშირებით.

– დედა დედაა, მაგრამ როგორია მამის როლი შვილების აღზრდის საკითხში?

– ვიტყვი, რომ მამის მაქსიმალური ჩართულობა აუცილებელია შვილების აღზრდაში,რადგან მაგალითი უნდა იყოს ბიჭისთვის,ხოლო გოგონასთვის კრიტერიუმი.

– ჩვენი გაზეთის ფურცლებიდან რას ეტყოდით და რას ურჩევდით ქალთა სქესის წარმომადგენლებს?

– მთელი სულითა და გულით მივულოცავ გაზაფხულის ამ ლამაზ დღესასწაულებს ყველა მანდილოსანს, დედას და ვუსურვებ ჯანმრთელობას, ბევრი შვილის აღზრდას, მშვიდობიან პერიოდს რაც შეიძლება დიდი ხნით,ახალგაზრდებს კი მინდა ვურჩიო, რომ განათლების მიღების შემდეგ დაუბრუნდნენ თავის ქვეყანას და მონაწილეობა მიიღონ მის განვითარებაში.



– გიორგი (გია) ოთარიშვილი – ელექტროინჟინერი, მრავალშვილიანი მამა და მრავალშვილიშვილიანი პაპა.

მარტის თვე ზოგადად ქალების თვედ მიიჩნევა. ჩემთვის ეს თვე ცოტა დაძაბულია, რადგან არ ვიცი ქალბატონებს რა ესიამოვნებათ, რით შევძლებ მათი გულების მოგებას. ამ თვეში ყოველთვის საფიქრალი მიჩნდება ხოლმე.

ქალი რომ ოჯახის მამოძრავებელი ძალაა, ეს ყველამ კარგად ვიცით – სისუფთავე, სიმყუდროვე, წესრიგი, შვილების აღზრდა-განათლება, ეს ყველაფერი ქალისგან დიდ ძალისხმევას მოითხოვს. ამას ემატება საზოგადოებრივი შრომა, თუმცა, უნდა ითქვას, რომ ქალები ამ ყველაფერს მშვენივრად ართმევენ თავს.

თქვენს კითხვაზე „ყველა ქალი ქალია?“ ან ყველა დედას შეუძლია შვილის ლამაზად აღზრდა? – ეს ჩემთვის ცოტა უხერხული კითხვაა. თუმცა, მიმაჩნია, რომ ყველას აქვს თავისი ცხოვრება და ბედნიერების უფლება. თუკი ქალს პრობლემური ცხოვრება არა აქვს, მეტ დროს, რა თქმა უნდა, შვილების აღზრდას მოანდომებს და ჩვენს სამშობლოს, ჩვენს ქვეყანას გაუზრდის საამაყო შვილებს. ქალის ღვაწლი და ქალის შრომა ყოველთვის დასაფასებელი უნდა იყოს მამაკაცების მხრიდან. გავიმეორებ, რომ ყველა ქალი კი ქალია, მაგრამ მისი ცხოვრების სწორი სავალი გზა და მისი მომავალი როგორი იქნება, ეს ჩვენზეც ბევრად არის დამოკიდებული.

მომავალი თაობა, ჩვენი ახალგაზრდობა ძალიან საამაყო და დასაფასებელია თავიანთი ნიჭიერებით. მათ ხელშია ქვეყნის მომავალი, მაგრამ მაინც უფრო დიდი ყურადღება უნდა მიექცეს სწავლა-განათლების საკითხს; პირველ რიგში ისინი უნდა აღვზარდოთ სამშობლოს სიყვარულის გრძნობით.

ვაღიარებ, რომ ჩემი ოჯახის ქალები, ჩემი მხრიდან მიჩვეულები არიან სარვამარტო მილოცვებს, ძირითადად ყვავილებს და სუნამოებს ვჩუქნი, თუმცა ყველანაირი საჩუქარი მოსწონთ და უხარიათ. რაც მთავარია პრეტენზიულები არ არიან. საჩუქრები ფინანსებით კი არა, გულით უნდა განისაზღვრებოდეს. მე ამ ყველაფერს მთელი გულით ვაკეთებ.

მიმაჩნია, რომ შვილების აღზრდა-განათლებაში ორივე მშობელს თანაბარი წილი უნდა მიუძღვოდეს. თუმცა დედებს ამ კუთხით მაინც მეტი დატვირთვა აქვთ და ეს კარგად უნდა დავინახოთ მამაკაცებმა.

თქვენი გაზეთის საშუალებით მინდა მოგილოცოთ თქვენ, ჩვენი გაზეთის ყველა მანდილოსანს და თითოეულ ქართველ ქალს, ემიგრანტ ქალბატონებს მარტის თვის ეს ლამაზი დღეები. ქალბატონებს, გისურვებთ ქალურ ბედნიერებას, მშვიდობას, ლამაზ და სიყვარულით სავსე გარემოში ცხოვრებას.

ესაუბრა
დალი ტატულიშვილი

სახელმწიფოს მიერ განხორციელებულმა პროგრამებმა ფერმერთა ეკონომიკური მდგომარეობა მნიშვნელოვნად გააუმჯობესა

დასაწყისი 1-ელ გვ.-ზე

ლისხმევით ცდილობს ხელი შეუწყოს და განავითაროს სოფლის მეურნეობა, დანერგოს თანამედროვე ტექნოლოგიები, რათა ჩვენი პროდუქცია შეესაბამებოდეს ევროსტანდარტებს, რაც წარმოებულ პროდუქციას კონკურენტუნარიანს გახდის როგორც ადგილობრივ, ასევე საერთაშორისო ბაზრებზე.

ამ კუთხით მთავრობა სოფლის მეურნეობაში დასაქმებული ფერმერებისათვის ახორციელებს სახელმწიფო პროგრამებს. რაც ხელს უწყობს მაღალ პროდუქციული მოსავლის მიღებას, ასევე თითოეული ფერმერისთვის ეკონომიკური მდგომარეობის გაუმჯობესებას.

– კერძოდ, რა სახის პროექტები ხორციელდება ქვეყნის მასშტაბით?

– ქვეყნის მასშტაბით საქართველოს მთავრობის და სოფლის განვითარების სააგენტოს მეშვეობით განხორციელდა ბევრი საინტერესო პროექტი. ყვარელმა ფერმერებმა ისარგებლეს სახელმწიფო პროგრამებით რის შედეგადაც მნიშვნელოვნად გაუმჯობესდა მათი ეკონომიკური მდგომარეობა.

1. „აგრო დაზღვევა“ – ისარგებლა 2500 მა ფერმერმა. დაზღვეულია 3000ჰა.

2. „შეღავათიანი აგროკრედიტი“ ისარგებლა 300 მა ბენეფიციარმა.

3. პროგრამა „დანერგე მომავალის“ ფარგლებში ჭაბურღილისა და წვეთოვანი სარწყავი სისტემების მოწყობა, ისარგებლა 100 მა ბენეფიციარმა.

4. სასოფლო-სამეურნეო ტექნიკის თანადაფინანსების პროგრამით ისარგებლა 150 მა ბენეფიციარმა.

5. „ახალგაზრდა მეწარმე“ პროგრამით ისარგებლა 92 მა ბენეფიციარმა. მცირე გადამამუშავებელი ღვინის საწარმო გააკეთა 6 მა ბენეფიციარმა, 86 მა ბენეფიციარმა გააშენა საფერავის ჯიშის ვენახი.

6. კოოპერატივებისთვის სასოფლო-სამეურნეო ტექნიკის თანადაფინანსების პროგრამით ისარგებლა 3 მა კოოპერატივმა.

7. თხილის წარმოების ხელშეწყობის პროგრამით – ისარგებლა 2400 მა ფერმერმა.

8. მევენახეობის სასოფლო-სამეურნეო კოოპერატივების ხელშეწყობის სახელმწიფო პროგრამით თანადაფინასება მიიღო 17 მევენახეობის კოოპერატივმა.

– რა მოიტანა შეღავათიანი აგროკრედიტის პროექტმა?

– საქართველოში მცხოვრებ ადამიანებს, რომელთაც სურთ სოფლად საქმიანობის დაწყება/განვითარება და ამისთვის ესაჭიროებათ დამატებითი ფულადი სახსრები, სახელმწიფო სთავაზობს ფიზიკურ და იურიდიულ პირებს იაფ ფინანსურ რესურსებზე წვდომას სესხის პროცენტის თანადაფინანსების გზით.

შეღავათიან აგროკრედიტს გასცემენ პროექტში ჩართული ბანკები და საფინანსო ორგანიზაციები. სოფლის განვითარების სააგენტო არ მონაწილეობს საკრედიტო განაცხადის დამუშავების და კრედიტის გაცემის პროცესში.

პროექტის ფარგლებში სოფლის მეურნეობის პირველადი წარმოების, გადამამუშავებელი, შენახვა-რეალიზაციის და სხვა მიზნობრიობის საწარმოები მიიღებენ აგროკრედიტ/აგროლიზინგს, როგორც ძირითადი ისე საბრუნავი საშუალებებისთვის.

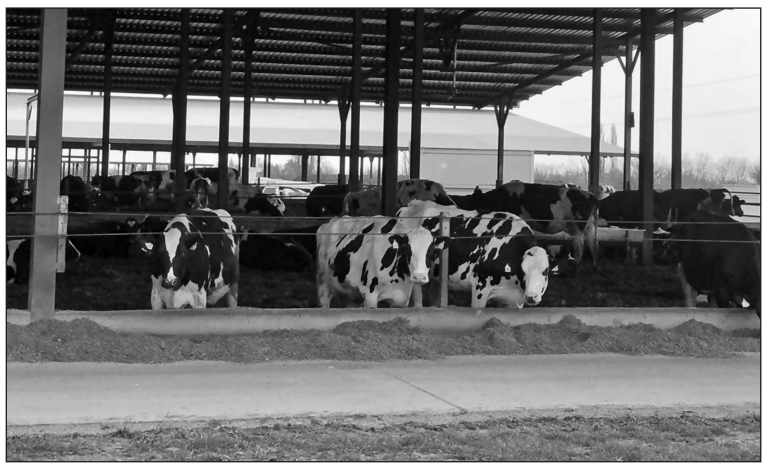
„შეღავათიანი აგროკრედიტის პროექტი“ მოიცავს შემდეგ კომპონენტებს: შეღავათიანი აგროკრედიტი საბრუნავი საშუალებებისთვის; შეღავათიანი აგროკრედიტი ძირითადი საშუალებებისთვის; შეღავათიანი აგროლიზინგი.

შეღავათიანი აგროკრედიტი ითვალისწინებს საფინანსო ინსტიტუტების მიერ სოფლის მეურნეობისთვის გამოყოფილ სესხების საპროცენტო განაკვეთების თანადაფინანსებას და მეორად უზრუნველყოფას. სააგენტო უზრუნველყოფს პროექტის მონაწილესთან თანადაფინანსების შეთანხმების საფუძველზე სესხის მომსახურებისთვის გადასახდელი საპროცენტო სარგებლის თანადაფინანსებას.

„შეღავათიანი აგროკრედიტის პროექტი“-ის ფარგლებში ყვარლის მუნიციპალიტეტში აშენდა მრავალი ახალი მცირე და დიდი საწარმო, გაშენდა ფერმები და ხეხილის ბაღები, მოხდა საწარმოების განახლება და გადაიარაღება. პროგრამით ისარგებლა მუნიციპალიტეტის 4350 ბენეფიციარმა.

– ყვარლის მუნიციპალიტეტში რამდენი ახალი საწარმოა შექმნილი?

– 2012 წლის შემდეგ ყვარლის მუნიციპლიტეტში შეიქმნა და გადაიარაღდა 50 მდე მცირე და დიდი საწარმო. მათ შორის თანამედროვე ტიპის მეძროხეობის კომპლექსი „ყვარლის ბაგა“, რომელიც აწარმოებს ყოველდღიურად 40 ტონამდე რძეს, სულადობა შეადგენს 3000 მდე სულს. ასევე ამოქმედდა ხილის გადამამუშავებელი საწარმო „ჯორჯიან ნეიჩერალზი“, ხორბლის გადამამუშავებელი საწარმო, ყურძნის გადამამუშავებელი



ოცი დიდი და 25 მცირე საწარმო, თხილის გადამამუშავებელი ორი საწარმო და ერთი სამაცივრე მეურნეობა.

– როგორია აგროდაზღვევის საპილოტე პროგრამა და ჩვენი ფერმერები თუ სარგებლობენ?

– სასოფლო-სამეურნეო მიწის ნაკ-ვეთს, რომელზეც გაშენებულია ერთწლოვანი ან მრავალწლოვანი კულტურები, სახელმწიფო ახორციელებს აგროდაზღვევას სტიქიური მოვლენებისგან, რომელიც ეხმარებათ ფერმერებს შეამცირონ სავარაუდო რისკები და შეინარჩუნონ შემოსავალი. ფერმერებს შეუძლიათ, დროულად დაიჭირონ თადარიგი და დააზღვიონ მოსავალი ისეთი სტიქიური მოვლენებისგან, როგორებიცაა:სეტყვა, წყალდიდობა, ქარიშხალი

პროგრამის ფარგლებში ბენეფიციარს შეუძლია დააზღვიოს 10 ჰა – მდე მიწის ნაკვეთი, ხოლო მარცვლეული კულტურის შემთხვევაში 50 ჰექტარი. თითოეული დამზღვევი 70% – იან თანადაფინანსებას იღებს პროგრამით გათვალისწინებულ ყველა კულტურაზე. ამასთან, დამზღვევს შესაძლებელია დაზღვეული ჰქონდეს როგორც მარცვლეული კულტურა, ისე სხვა კულტურები ერთდროულად. პროგრამის მიხედვით განსაზღვრული იქნება ფიქსირებული სადაზღვევო ტარიფი.

თითოეული დამზღვევი სადაზღვევო პრემიის 70% – იან თანადაფინანსებას მიიღებს პროგრამით გათვალისწინებულ ყველა კულტურაზე, (სააგენტოს მიერ ერთ დამზღვევზე/მოსარგებლეზე გადასახდელი პრემიის ოდენობა არ უნდა აღემატებოდეს 50,000 ლარს). ამასთან, დამზღვევს შესაძლებელია დაზღვეული ჰქონდეს როგორც მარცვლეული კულტურა, ისე სხვა კულტურები ერთდროულად. პროგრამის მიხედვით განსაზღვრული იქნება ფიქსირებული სადაზღვევო ტარიფი.

აგროდაზღვევის პროგრამით ისარგებლა ყვარლის მუნიციპალიტეტის 2600 ფერმერმა, დაზღვეულმა ფართობმა შეადგინა 3000 ჰა სასოფლო-სამეურნეო კულტურები. ამასთან ავღნიშნავთ რომ ფერმერებმა, რომლებიც სამრეწველო მიზნით აწარმოებენ პროდუქციას, გაითავისეს დაზღვევის აუცილებლობა და ყოველწლიურად 30-35%-ით მეტი ფერმერი სარგებლობს პროექტით.

– ბოლო დროს განსაკუთრებული ყურადღება ექცევა სოფლად კოოპერატივების ჩამოყალიბებას, როგორ მიმდინარეობს ეს პროცესი?

– სასოფლო-სამეურნეო კოოპერატივი ფერმერებს საშუალებას აძლევს ერთობლივი საქმიანობისთვის საჭირო რესურსების გაერთიანებით შეამცირონ ხარჯები, გაზარდონ პროდუქციის რაოდენობა, გააუმჯობესონ ხარისხი და რეალიზაციის შედეგად მიიღონ მეტი მოგება.

ყვარლის მუნიციპალიტეტში შექმნილია ოცდაათხი სასოფლო-სამეურნეო კოოპერატივი. მათ შორის თექვსმეტი მევენახეობის სასოფლო – სამეურნეო კოოპერატივია, რვა კოოპერატივი კი მეფუტკრეობის განხრით. თექვსმეტივე მევენახეობის სასოფლო – სამეურნეო კოოპერატივმა ისარგებლა სახელმწიფო თანადაფინანსების პროგრამით და შეიქმნა თექვსმეტი ღვინის გადამამუშავებელი მცირე საწარმო. სამმა კოოპერატივმა ასევე შეიძინა სახელმწიფო დაფინანსებით ტრაქტორი და სასოფლო სამეურნეო ინვენტარი.

– მეთხილე ფერმერთა ხელშეწყობის პროგრამა თუ გრძელდება?

– თხილის წარმოების ხელშეწყობის პროგრამის მიზანია საქართველოში თხილის პირველადი წარმოების ხელშეწყობა თხილის ბაღების მესაკუთრეების ან/და მფლობელების სტიმულირების გზით. პროგრამაში რეგისტრაცია დაიწყო 2023 წლის 4 დეკემბერს და გრძელდება 2024 წლის 29 მარტის ჩათვლით.

პროგრამით დადგენილი პირობით, ფერმერები, რომელთა საკუთრებაში ან/და ფაქტობრივ მფლობელობაში აქვთ თხილის ბაღი, არანაკლებ 0,2 ჰა და არაუმეტეს 3 ჰა. სახელმწიფოს მხრიდან ჰექტარზე 500 ლარიან დახმარებას მიიღებენ.

პროგრამაში ჩართულ პირებზე სუბსიდია გაიცემა ლიბერთი ბანკის აგრობარათებზე შესაბამისი ქულების დარიცხვით. ქულების განაღდების პროცესი მიმდინარე წლის მარტის თვიდან დაიწყება და მისი გამოყენება შესაძლებელი იქნება 2024 წლის 31 აგვისტოს ჩათვლით საქართველოს მასშტაბით მოქმედ 500-ზე მეტ სპეციალიზებულ აგრომაღაზიაში.

– თხილის წარმოების ხელშეწყობის პროგრამის ფარგლებში აგროქულების მიზნობრივ ხარჯვაზე მონიტორინგი რას ნიშნავს?

– თხილის წარმოების ხელშეწყობის სახელმწიფო პროგრამა ითვალისწინებს თხილის მოვლა – მოყვანისათვის საჭირო აგროქიმიკატებისა და პესტიციდების ღირებულების სუბსიდირებას. სოფლის განვითარების სააგენტოს მხრიდან კონტროლის მექანიზმის გამკაცრება ითვალისწინებს პროცედურას, რომლითაც აგრომაღაზიები ვალდებულები იქნებიან, სახელმწიფო პროგრამის ფარგლებით განსაზღვრული პროდუქციის რეალიზაციის სისტემური აღრიცხვა განახორციელონ.

– ენერგოეფექტური ღუმელების თანადაფინანსების პროგრამის მიზანი რა არის და სად შეეძლებათ მსურველებს მათი შეძენა?

ენერგოეფექტური ღუმელების თანა-დაფინანსების პროგრამა ხორციელდება პროექტის „საქართველოში სატყეო სექ-ტორის რეფორმის განხორციელების ხელშეწყობა ტყის დეგრადაციით გამოწვეული სათბური აირების ემისიის შემცირებისათვის“ ფარგლებში.

კომპონენტის ფარგლებში, ენერგოეფექტური ღუმელების შეძენით დაინტერესებულ პირებს შესაძლებლობა აქვთ მიიღონ თანადაფინანსება. თანადაფინანსება შეადგენს ღუმელის ღირებულების არაუმეტეს 30%-ს, მაგრამ არაუმეტეს 300 ლარს.

პროგრამა ითვალისწინებს ერთ შინამეურნეობაზე მხოლოდ ერთი ენერგოეფექტური ღუმელის თანადაფინანსებას, რასაც უნდა ადასტურებდეს ბენეფიციარი განაცხადის წარმოდგენისას.

ენერგოეფექტური ღუმელების თანადაფინასების პროგრამის მიზანია წაახალისოს ენერგოეფექტური ღუმელების მოხმარება, რაც მოქალაქეებს შეუმცირებს გათბობის სეზონის ხარჯებს და შეამცირებს ტყეზე ზეწოლას და დაიცავს გარემოს.

– რამდენმა ფერმერმა ისარგებლა მექანიზაციის ხელშეწყობის პროექტით, რომელიც ითვალისწინებს აგროკრედიტითა და აგროლიზინგით მექანიზაციის შესასყიდად თანადაფინასებას?

– ყვარლის მუნიციპალიტეტის სოფლის მეურნეობაში უმთავრეს პრობლემას წარმოადგენდა სასოფლო-სამეურნეო ტექნიკის სიმცირე და არსებული მოძველებული ტექნიკის გაუმართობა. მცირე და საშუალო ფერმერები ვერ ახერხებდნენ ნიადაგის ჯეროვნად დამუშავებას და შესაბამისად ხარისხიანი მოსავლის მიღებას. ქვეყნის მთავრობამ მნიშნელოვანი ღონისძიებები გაატარა არსებული პრობლემის აღმოსაფხვრელად. შემუშავდა პროგრამები, შეღავათიანი აგროკრედიტი, სასოფლო-სამეურნეო მექანიზაციის თანადაფინანსების სახელმწიფო პროგრამა და სხვა პროგრამები. სასოფლო-სამეურნეო მექანიზაციის თანადაფინანსების სახელმწიფო პროგრამის მიზანია სასოფლო-სამეურნეო ტექნიკის შესასყიდად საჭირო ფინანსებზე ხელმისაწვდომობის გაზრდა თანადაფინანსების გზით. ფერმერებს პროგრამის ფარგლებში შესაძლებლობა ქონდათ 40-50 %-იანი თანადაფინანსებით შეეძინათ მათთვის მისაღები ახალი ტექნიკა და ამასთანავე ესარგებლათ შეღავათიანი სესხით და აგროლიზინგით. ყვარლის მუნიციპალიტეტში აღნიშნული პროგრამებით ისარგებლა 300 მდე ბენეფიციარმა. მუნიციპალიტეტში თითქმის განახლდა სასოფლო-სამეურნეო ტექნიკა და მანქანა-იარაღები, ამოიწურა ტექნიკის ხელმისაწვდომობაზე დეფიციტი, რამაც ფერმერებს შესაძლებლობა მისცა აგროტექნიკურ ვადებში შეასრულონ სამუშაოები და მიიღონ მაღალი და ხარისხიანი მოსავალი.

– უკანასკნელ პერიოდში გვალვა გახდა განსაკუთრებული პრობლემა, რა კეთდება მისგან დასაცავად და რამდენმა ბენეფიციარმა ისარგებლა ჭაბურღილებისა და წვეთოვანი სარწყავი სისტემის მოსაწყობად სახელმწიფოს გრანტებით?

– გლობალური დათბობის პირობებში უხვი და ხარისხიანი მოსავლის მოყვანა და მუნიციპალიტეტში ადაპტირებული შემოსავლიანი კულტურების მოსავლის მიღება მელიორაციის გარეშე შეუძლებელია. უკანასკნელი ათწლეულების განმავლობაში მუნიციპალიტეტში, ისევე როგორც ქვეყანაში სამელიორაციო ინფრასტრუქტურის უდიდესი ნაწილი მწყობრიდან იყო გამოსული. 2012 წლიდან მელიორირებული სასოფლო-სამეურნეო დანიშნულების მიწის ფონდის გაზრდის მიზნით, შპს „საქართველოს მელიორაცია“ და ადგილობრივი ხელისუფლება სამელიორაციო ინფრასტრუქტურის მასშტაბურ სარეაბილიტაციო სამუშაოებს ატარებს. ყოველწლიურად რემონტდება და იწმინდება სარწყავი არხები და სათავე ნაგებობები. აქვე ავღნიშნავთ, რომ ყვარლის მუნიციპალიტეტი განიცდის სარწყავი წყალის დეფიციტს გვალვიან ივლის-აგვისტოს თვეებში და მნიშვნელოვანია არსებული რესურსების რაციონალურად გამოყენება. 2012 წლიდან დღემდე განხორციელებული სარეაბილიტაციო პროექტების და წყლის გონივრულად გამოყენების შედეგად, წყალუზრუნველყოფილი მიწის ფართობი მუნიციპალიტეტში სამჯერ გაიზარდა და შეადგინა 3500 ჰექტარი, რაც მიღწეულია წვეთოვანი სარწყავი სისტემების და სხვა თანამედროვე ტექნოლოგიების დანერგვით მელიორაციაში. წყლით უზრუნველყოფილი მიწის ფართობის მკვეთრი ზრდა განაპირობა წვეთოვანი სარწყავი სისტემების და სხვა თანამედროვე ტექნოლოგიების დანერგვამ მელიორაციაში, რომლის განხორციელებაც სახელმწიფომ დაიწყო 2018 წლიდან. პროგრამა „დანერგე მომავალი“ ჭაბურღილების და წვეთოვანი სარწყავი სისტემების კომპონენტით ყვარლის მუნიციპალიტეტში ისარგებლა 150-მდე ფერმერმა, გასარწყავიანდა 500 ჰექტრამდე ხეხილის ბაღი, სადაც მნიშვნელოვნად გაიზარდა მოსავლის რაოდენობა და ხარისხი.

– მიმდინარე ეტაპზე რომელი სახელმწიფო პროგრამები დარჩა და ვის შეუძლია ისარგებლოს?

– მიმდინარე ეტაპზე აქტიურია და ფერმერებს შესაძლებლობა აქვთ ისარგებლონ შემდეგი პროგრამებით: 1. „თხილის წარმოების ხელშეწყობის პროგრამა“; 2. პროგრამა „დანერგე მომავალი“ ჭაბურღილების და წვეთოვანი სარწყავი სისტემების მოწყობის თანადაფინასების და სტიქიური მოვლენების შედეგად დაზიანებული ნერგების დაფინანსების კომპონენტი; 3. „ბიოწარმოების ხელშეწყობის პროგრამა“; 4. „სასოფლო-სამეურნეო კოოპერატივებისთვის კენკროვანი კულტურების შესანახი მაცივრების თანადაფინანსების პროგრამა“; 5. „შეღავათიანი აგროკრედიტი“; 6. „სასოფლო-სამეურნეო კოოპერატივებისთვის სასოფლო-სამეურნეო ტექნიკის თანადაფინანსების პროგრამა“. 7. „მოსავლის ამღები სასოფლო-სამეურნეო ტექნიკის თანადაფინანსების პროგრამა; 8. „ენერგოეფექტური ღუმელების თანადაფინანსების პროგრამა“; 9. „ტექნიკური დახმარების პროგრამა“; 10. „აგროდაზღვევა“. სოფლის მეურნეობის მიმდინარე პროგრამებში და პროექტებში მონაწილეობის უფლება აქვს საქართველოს მოქალაქე მეწარმე ფიზიკურ და იურიდიულ პირებს.

– გმადლობთ ბატონო თამაზ, საინტერესო ინტერვიუსთვის, რომელიც უთუოდ დაეხმარება ფერმერებს დასახული მიზნების განხორციელებაში.

ალექსანდრე გიგილოშვილი

როგორ ვიყიდოთ წამალი შედარებით იაფად?

საქართველოს მოსახლეობის მიერ ჯანდაცვის სერვისებისათვის

გაწეული მთლიანი დანახარჯის მესამედზე მეტი (36%), მედიკამენტებზე მოდის. ამ მაჩვენებლით, ევროპის რეგიონში ერთ-ერთი „მოწინავე“ ქვეყანა ვართ.

წამლებზე მაღალი დანახარჯების განმსაზღვრელ ფაქტორს ფარმაცევტული პოლიტიკისა და რეგულირების მნიშვნელოვანი ხარვეზები წარმოადგენს, რაც ქვეყანაში როგორც მედიკამენტების არარაციონალური მოხმარების, ისე მედიკამენტების ფასების უკონტროლო ზრდის კუთხით ხელშემწყობ გარემოს ქმნის.

თუმცა არსებობს რამდენიმე ხერხი, რომელიც არსებულ რეალობაში, მედიკამენტის შეძენისას თანხის დაზოგვაში დაგეხმარებათ.

გენერიკული წამლების გამოყენება

გენერიკული და ორიგინალი მედიკამენტი ერთმანეთისგან შეფუთვით, დასახელებითა და ფასით განსხვავდება, თუმცა მოქმედი ნივთიერების შემცველობა, რომელსაც უშუალოდ სამკურნალო ეფექტი აქვს, იდენტურია. იდენტურია ასევე მისი მიღების ფორმა, დოზირება, ხარისხი, უსაფრთხოება და მოქმედების ეფექტურობა.

გენერიკული მედიკამენტები უფრო იაფი ღირს, რადგან მათი მწარმოებელი კომპანია უკვე არსებული, გამოცდილი და ნაკვლევი ფორმულით ორიგინალურის ანალოგ მედიკამენტს აწარმოებს.

თქვენ შეგიძლიათ მოიძიოთ ძვირადღირებული, ბრენდული მედიკამენტის გენერიკული ანალოგი, რომელსაც იდენტური სამკურნალო თვისებები და მასთან შედარებით, დაბალი ფასი ექნება. სასურველია, მედიკამენტის ჩანაცვლება ექიმთან კონსულტაციის შემდეგ მოხდეს, რათა გათვალისწინებული იყოს თქვენი ჯანმრთელობის მდგომარეობის ყველა ასპექტი.

თქვენ, როგორც პაციენტს,გაქვთ უფლებები

მედიკამენტების უმრავლესობას ჩვე-ულებრივ სამი სახელწოდება აქვს:

ქიმიური სახელწოდება, რომლითაც მოქმედი ნივთიერების ქიმიური ბუნება და ჯგუფური კუთვნილებაა მითითებული;

გენერიკული სახელწოდება, ანუ მოქმედი ნივთიერების საყოველთაოდ მიღებული შემოკლებული სახელწოდება; მაგალითად, აზიტრომიცინი.

სავაჭრო დაპატენტებული სახელწოდება, რომელიც მწარმოებელმა ფირმამ ფარმაცევტულ ბაზარზე გამოშვებულ მედიკამენტს მიანიჭა. მაგ. აზიტრომიცინის სახელწოდება შეიძლება იყოს სუმამედი, აზიმაკი, ტოპტი და სხვ.

2022 წლის 11 აპრილიდან, რეცეპტის გამოწერის ახალი სისტემა მოქმედებს. თუ აქამდე ექიმი დანიშნულებაში კონკრეტული ბრენდის, კონრეტული დასახელების მედიკამენტს უთითებდა, ახლა ის ვალდებულია გენერიკული სახელწოდება მიუთითოს. დანიშნულებაში გენერიკული სახელწოდების მითითება პაციენტს საშუალებას აძლევს, მრავალი ალტერნატივიდან ყველაზე იაფი აირჩიოს.

თქვენ გაქვთ უფლება, უარი უთხრათ ექიმს ძვირადღირებული ბრენდული მედიკამენტის დანიშვნაზე და მოითხოვოთ მისი ალტერნატიული, შედარებით იაფი და მსგავსად ეფექტური ვერსიები.

მსგავსი პრინციპი მოქმედებს აფთი-აქშიც: გამოწერილი რეცეპტის საფუძველზე, სადაც ექიმის მიერ მედიკამენტის გენერიკული დასახელებაა მითითებული და არა კონკრეტული ბრენდი, ფარმაცევტი ვალდებულია, მომხმარებელს ამ შემადგენლობის მქონე სამი ყველაზე ეკონომიური და ამავე დროს ხარისხიანი მედიკამენტი შესთავაზოს.

გადაამოწმეთ, ნამდვილად გჭირდებათ ყველა ის წამალი, რომელსაც იღებთ?

გქონიათ შემთხვევა, როცა თქვენი დანიშნულება ათ, თხუთმეტ ან მეტ წამალს შეიცავს? როდესაც ჯანმრთელობის ერთი პრობლემის მოსაგვარებლად ხუთზე მეტი წამალი ინიშნება, ამას პოლიპრაგმაზია ეწოდება. მსგავსი შემთხვევები ჩვენს რეალობაში ხშირია და ამას რამდენიმე მიზეზი აქვს. ერთ-ერთი მიზეზი არაეთიკური მარკეტინგია – ზოგიერთი ექიმი სხვადასხვა ფარმაცევტულ კომპანიასთან თანამშრომლობს და ხელს უწყობს მათი წამლების რეალიზაციას.

ასეთ პრაქტიკას ხელს უწყობს ჰოლდინგური სისტემებიც, როდესაც, მაგალითად, ფარმაცევტული კომპანია თავად ფლობს აფთიაქსაც და კლინიკასაც. ასეთ კლინიკაში დასაქმებული ექიმი, ასევე შეიძლება იყოს მოტივირებული გამოწეროს ამ ჰოლდინგის მიერ წარმოებული წამალი, რომელიც მისივე მფლობელობაში არსებულ აფთიაქში იყიდება. ასეთ ჰოლდინგში დასაქმებული ფარმაცევტი კი, შესაძლოა დაინტერესებული იყოს თქვენთვის სასურველი მედიკამენტის ნაცვლად, ამავე კომპანიის წარმოებული წამლების შემოთავაზებით.

გახსოვდეთ, რომ თქვენ ყოველთვის გაქვთ უფლება, თავად გააკეთოთ ინფორმირებული არჩევანი, თუ რომელი კომპანიის წარმოებულ, რომელი დასახელების და რა ფასის მქონე წამალს შეიძენთ.

გადაამოწმეთ, შეგიძლიათთუ არა ჯანდაცვის რომელიმე პროგრამით სარგებლობა?

არსებობს ჯანდაცვის მიზნობრივი და მუნიციპალური პროგრამები, რომლებიც სახელმწიფო ბიუჯეტიდან ფინანსდება და კონკრეტული დიაგნოზის მქონე ადამიანების, მათი საცხოვრებელი ადგილის, სოციალური სტატუსის და ასაკის შესაბამისად, ჯანდაცვის სერვისების დაფინანსებას ან თანადაფინანსებას სთავაზობს. ზოგიერთ შემთხვევაში ეს მედიკამენტებით უზრუნველყოფას, ან მათი შეძენის თანადაფინანსებასაც გულისხმობს.

თუ თქვენი კრიტერიუმების შესაბამისი პროგრამა არ არსებობს, ძვირადღირებული მედიკამენტების შესაძენად ერთჯერადი ფულადი დახმარებისათვის შეგიძლიათ ადგილობრივ მუნიციპალიტეტს მიმართოთ.

და ბოლოს, სხვადასხვა სააფთიაქო ქსელს, ერთსა და იმავე მედიკამენტზე განსხვავებული ფასი აქვს. შეგიძლიათ ფასების წინასწარი მოძიებითა და ერთმანეთთან შედარებით განსაზღვროთ, რომელი მედიკამენტის რომელ აფთიაქში ყიდვა ჯობს. მედიკამენტებზე დანახარჯების შესამცირებლად აფთიაქებში ფასდაკლების დღეებიც გამოგადგებათ. ყველაზე დიდ, ქსელურ აფთიაქებში ფასდაკლების დღეები სამშაბათი, ოთხშაბათი და პარასკევია.

www.uplebatsamalze.com

რა არის ბრადიკარდია, რა იწვევს მას და როდის უნდა მიმართოთ ექიმს

ბრადიკარდია გულისხმობს შენელებულ გულისცემას, რომელიც წუთში 60 დარტყმაზე ნაკლებია.

გულისცემის შენელება შეიძლება მიუთითებდეს ჯანმრთელობის პრობლემაზე, მაგრამ ეს ყოველთვის ასე არ არის.

ამერიკის გულის ასოციაციის (AHA) მიხედვით, ადამიანის გულისცემა დასვენების დროს ჩვეულებრივ 60-დან 100-მდეა.

ამერიკის გულის ასოციაციის მიხედვით, დასვენების დროს თუ გულისცემა 60 დარტყმაზე ნაკლებია, ნიშნავს, რომ ადამიანს აქვს ბრადიკარდია. ბრადიკარდიის შესაძლოა სხეულის გარკვეულ უბნებში ჟანგბადით მდიდარი საკმარისისისხლის მიწოდება შეფერხდეს.

მკურნალობის გარეშე ბრადიკარდიამ შეიძლება გამოიწვიოს სიცოცხლისათვის საშიში გართულებები, როგორიცაა სინკოპე.

თუმცა, ადამიანს ბუნებრივად შეიძლება ჰქონდეს დასვენების დროს ნელი გულისცემა ფიზიკური ვარჯიშის ან ასაკის გამო.

სიმპტომები

ზოგიერთ ადამიანს, რომელსაც აქვს ბრადიკარდია, არ აღენიშნება სხვა სიმპტომები, გარდა ნელი გულისცემისა. ბრადიკარდიის მქონე ზოგიერთ ადამიანს აღენიშნება ისეთი სიმპტომები, როგორიცაა:

- დაღლილობისა და სისუსტის გრძნობა;
- სისუსტე ან თავბრუსხვევა;
- ჰაერის უკმარისობა;

სუნთქვის გაძნელება ვარჯიშის დროს

თუ ადამიანის ბრადიკარდია გამოწვეულია სერიოზული სამედიცინო მდგომარეობის გამო, მან შეიძლება გამოიწვიოს სიცოცხლისათვის საშიში გართულებები მკურნალობის გარეშე.

არანამკურნალევი ბრადიკარდიის გართულებები მოიცავს:

- სახის, თავის ან ორთოპედიული ტრავმას გაბრუების შედეგად;
- მკერდის ტკივილს;
- დაბალ ან მაღალ წნევას;
- გულის უკმარისობას;

თირკმლის უკმარისობას

ადამიანს შეიძლება ჰქონდეს მსუბუქი ბრადიკარდია ან იშვიათად ჰქონდეს სიმპტომები. თუ ისინი შეამჩნევენ, რომ მათ აქვთ ნელი გულისცემა, უნდა მიმართონ ექიმს, რათა დადგინდეს მიზეზი.

თუ ადამიანს არ აქვს სხვა სიმპტომები და აქვს სტრუქტურულად ნორმალური გული, მისი ბრადიკარდია შეიძლება გამოწვეული იყოს დამატებითი ფაქტორით, როგორიცაა ფიზიკური ვარჯიში. ადამიანებს, რომლებიც დიდ ფიზიკურ აქტივობას ეწევიან, უფრო ძლიერი გული აქვთ, რაც ანელებს პულსს.

ზოგიერთმა სამედიცინო მდგომარეობამ შეიძლება გამოიწვიოს ბრადიკარდია. ესენი მოიცავს:

- სინუსური კვანძის დისფუნქცია;

გულის სხვა პრობლემები – თუ გულს არ შეუძლია ელექტრული სიგნალების გაგზავნა ბლოკირების ან გულის დაავადების გამო, ამან შეიძლება გამოიწვიოს ბრადიკარდია.

გულის სრული ბლოკირება ხდება მაშინ, როდესაც ადამიანის წინაგულებსა და პარკუჭებს შორის კომუნიკაციის სრული დაკარგვა ხდება. ეს ხდება მაშინ, როდესაც SA კვანძს არ შეუძლია გაატარის სიგნალი AV კვანძისთვის. გულის სრული ბლოკადა იწვევს ადამიანის წინაგულებისა და პარკუჭების გააქტიურებას ერთმანეთისგან დამოუკიდებლად. ეს შეიძლება იყოს ფატალური, თუ ადამიანი სწრაფად არ მიიღებს მკურნალობას.

მეტაბოლურ პრობლემები – ზოგიერთ მეტაბოლურ დარღვევას შეუძლია შეანელოს გულისცემა. ერთ-ერთი ყველაზე გავრცელებული არის ჰიპოთირეოზი, როდესაც ფარისებრი ჯირკვალი არ გამოიმუშავებს საკმარის ჰორმონებს. ჰიპოთირეოზმა შეიძლება გავლენა მოახდინოს სისხლძარღვების ჯანმრთელობაზე, რამაც შეიძლება შეანელოს გულისცემა.

სხვა მეტაბოლური პირობები, რომლებმაც შეიძლება გამოიწვიოს ბრადიკარდია, მოიცავს: აციდოზი, ჰიპერკალიემია, ჰიპოკალიემია, ჰიპოთერმია.

გულის დაზიანება

გარკვეული მდგომარეობის გამო გულის დაზიანებამ შეიძლება გამოიწვიოს მისი უფრო ნელა და ნაკლებად ეფექტურიად მუშაობა. პირობები, რომლებმაც შეიძლება დააზიანოს გული, მოიცავს:

- გულის შეგუბებითი უკმარისობა;
- კორონარული არტერიის დაავადება;
- გულის შეტევა;
- მიოკარდიტი;
- ლაიმის დაავადება;
- გასქელებული გულის კუნთი;
- ჰიპერტენზია;
- შაქრიანი დიაბეტი;
- ჰიპოქსია.

მოზრდილები და ბავშვები, რომლებსაც აქვთ დაბალი პულსი და აღენიშნებათ ისეთი სიმპტომები, როგორიცაა გულმკერდის ტკივილი, სისუსტე ან ვარჯიშის აუტანლობა უნდა მიმართონ ექიმს.

ასევე, ადამიანმა უნდა მიმართოს ექიმს, როდესაც:

განიცდის გულისცემის აუხსნელ ცვლილებას, რომელიც გრძელდება რამდენიმე დღის განმავლობაში.

აქვს ბრადიკარდია და გულის ჯანმრთელობის სხვა რისკ-ფაქტორები, როგორიცაა დიაბეტი.

ადამიანმა უნდა მიმართოს სასწრაფო სამედიცინო დახმარებას, თუ აღმოაჩენს სიმპტომებს, რომლებიც შეიძლება მიუთითებდეს გულის შეტევაზე.

სიმპტომები მოიცავს: გულმკერდის ტკივილს, წნევას ან შებოჭილობას, ტკივილს, რომელიც შეიძლება გავრცელდეს მკლავებზე, კისერზე, ყბაზე ან ზურგზე, გულისრევას და ღებინებას, ოფლიანობას, გულძმარვას, ჰაერის უკმარისობას, ხველას, თავბრუსხვევას, შფოთვას, რომელიც შეიძლება პანიკის შეტევის მსგავსი იყოს.

ბრადიკარდიის მკურნალობა დამოკიდებულია გამომწვევ მიზეზზე.

რა ასუსტებს იმუნიტეტს და როგორია მისი გაძლიერების გზები

იმუნური სისტემა იცავს ორგანიზმს პათოგენებისგან: ბაქტერიებისგან, ვირუსებისგან, სოკოებისგან.

ფაქტორები, რომლებსაც შეუძლია იმუნური სისტემის დასუსტება მოიცავს:

ტემპერატურის ცვლილებები

ამინდის ცვლილებებმა შეიძლება გავლენა მოახდინოს იმუნურ სისტემაზე, რაც მას უფრო მგრძნობიარეს ხდის გაციების, გრიპის და ზედა სასუნთქი გზების ინფექციების მიმართ.

ადამიანები ხშირად ატარებენ მეტ დროს შენობაში, რის გამოც მიკრობები და ვირუსები უფრო მეტად ვრცელდებიან. გარდა ამისა, კვლევებმა აჩვენა, რომ ტემპერატურის ვარდნამ შეიძლება უარყოფითად იმოქმედოს ორგანიზმის უნარზე, თავიდან აიცილოს ვირუსული ინფექციები. სტრესის მაღალი დონე.

კვებითი ცვლილებები, რომლებიც აზიანებს ნაწლავებს

არაჯანსაღი, არადაბალანსებული კვება და ალკოჰოლის გაზრდილი მოხმარება ასუსტებს იმუნიტეტს.

იმუნური სისტემის 70%-ზე მეტი ნაწლავის შიგნით ყალიბდება. არა მხოლოდ ნაწლავში მცხოვრები გარკვეული მიკრობების არსებობა თამაშობს მნიშვნელოვან როლს იმუნური სისტემის ბალანსის შენარჩუნებაში, ნაწლავი ასევე ფლობს „ადაპტირებულ იმუნიტეტს“, იმუნური სისტემის მეხსიერების ბანკს. ამასთან ნაწლავის ლორწოვანი გარსი და ეპითელური უჯრედები ორგანიზმის დაცვის პირველ ხაზს წარმოადგენენ. ნაწლავის ჯანმრთელობის გაძლიერებით, აუმჯობესებთ იმუნურ სისტემას.

რაფინირებულმა შაქარმა შეიძლება შეცვალოს ნაწლავის შემადგენლობა პათოგენური ბაქტერიების სასარგებლოდ. შაქრის დონის მერყეობამ ასევე შეიძლება გავლენა მოახდინოს კორტიზოლზე, სტრესის ჰორმონზე. თავის მხრივ, კორტიზოლის გაზრდილმა რაოდენობამ და დაზიანებულმა ნაწლავმა შეიძლება გამოიწვიოს იმუნური სისტემის დასუსტება.

5 გზა იმუნიტეტის ასამაღლებლად

გაზარდეთ ბოჭკოს მიღება

იმუნიტეტის გაძლიერების ერთ-ერთი მთავარი გზაა ბოჭკოების ადეკვატური მოხმარების თანმიმდევრული დაცვა. დიეტური ბოჭკოები, როგორიცაა ხილი, ბოსტნეული, თხილეული და მთლიანი მარცვლეული, შეიცავს პრებიოტიკურ ბოჭკოებს, რომლებიც აუცილებელია სასარგებლო ბაქტერიებისთვის.

პრებიოტიკური ბოჭკოების მიღება ზრდის ორგანიზმის უნარს შექმნას ბუტირატი და სხვა მოკლეჯაჭვიანი ცხიმოვანი მჟავები, რომლებიც გადამწყვეტ როლს თამაშობენ ანთების შემცირებაში.

გაითვალისწინეთ, რომ ბოჭკოს მიღების მატება დროთა განმავლობაში უნდა მოხდეს ნელა და სტაბილურად, კუჭის გაღიზიანების თავიდან ასაცილებლად.

მიიღეთ პრობიოტიკები

პრობიოტიკების მიღებამ შეიძლება ხელი შეუწყოს თანდაყოლილი იმუნიტეტის გაძლიერებას. პრობიოტიკების გარკვეულ შტამები, როგორიცაა Lactobacillus და Bifidobacterium, აძლიერებს ეპითელიუმის კედლებს, ნაწლავის გარსს და ასტიმულირებს ციტოკინების, იმუნური უჯრედების წარმოებას.

შეძლებისდაგვარად შეამცირეთ რაფინირებული შაქრის მოხმარება

რაფინირებული შაქრის მოხმარება უნდა იყოს შეძლებისდაგვარად მინიმუმამდე დაყვანილი, რადგან მას შეუძლია დიდი გავლენა მოახდინოს ნაწლავების ჯანმრთელობაზე. რაფინირებული შაქრის შემცირებამ შეიძლება გააუმჯობესოს ნაწლავის ფუნქცია და იმუნური სისტემა. შაქრის გადაჭარბებული მოხმარება, განსაკუთრებით რაფინირებული წყაროებიდან უარყოფითად აისახება ნაწლავების ჯანმრთელობაზე და იმუნურ სისტემაზე.

რაფინირებული შაქრები არა მხოლოდ ცვლის ნაწლავის შემადგენლობას პათოგენური მიკრობების სასარგებლოდ, არამედ ზრდის ნაწლავის გამტარიანობას, რაც აადვილებს პათოგენების შეღწევას.

რეგულარულად ივარჯიშეთ

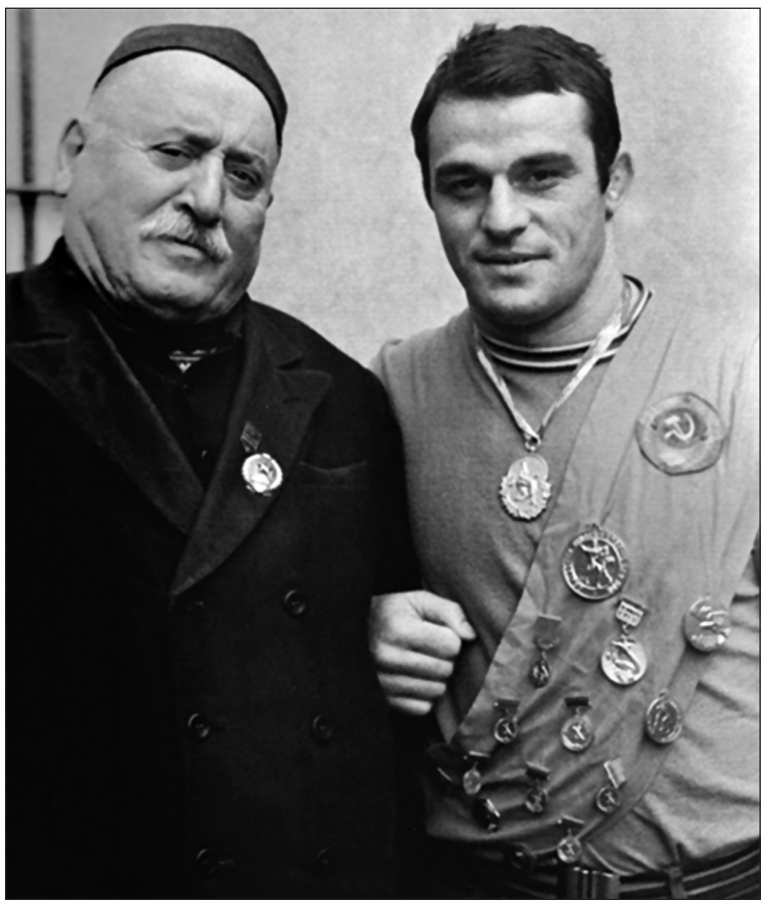
ვარჯიში ერთ-ერთი საუკეთესო საშუალებაა იმუნიტეტის გაძლიერებისთვის. ზომიერ ვარჯიშს შეუძლია უჯრედული იმუნიტეტის სტიმულირება ორგანიზმში იმუნური უჯრედების მიმოქცევის გაზრდით. კვლევამ აჩვენა, რომ ვარჯიში მოქმედებს როგორც იმუნური სისტემის მოდულატორი და რეგულარულად ვარჯიშისას შეუძლია შეამციროს ვირუსული ინფექციების განვითარების რისკები, როგორიცაა გაციება.

დარწმუნდით, რომ დაბალანსებულად იკვებებით

მიიღეთ მრავალფეროვანი საკვები, როგორიცაა ხილი, ბოსტნეული, ხორცი და ნახშირწყლები. ეს ხელს შეუწყობს მიკროელემენტების და მაკროელემენტების ფართო სპექტრის უზრუნველყოფას, ვიტამინებთან და მინერალებთან ერთად, რომლებიც საჭიროა ჯანსაღი იმუნური სისტემისთვის.

კარგად დაბალანსებული დიეტა არ იქნება სრულყოფილი ჰიდრატაციის გარეშე. საკმარისი წყლის დალევა ორგანიზმს ნარჩენების გამოდევნაში ეხმარება და არის მნიშვნელოვანი გზა იმუნური სისტემის გაძლიერებისთვის.

ეძღვნება ლევან თედიაშვილის ხსოვნას...



ამ დროს კადრში შემორბის მაუზერმომარჯვებული ლევან თედიაშვილი და ყვირის: დროზე, ბიჭო, დროზე, გაცივდა ხაშლამა!..

... ერთხელ წლის მიწურულს რჩეულ სპორტსმენთა დაჯილდოების ცერემონიისას სცენაზე ორგზის ოლიმპიურ და ხუთგზის მსოფლიოს ჩემპიონ ლევან თედიაშვილს უხმეს...

მიკროფონთნ მისული ბეჭდაუდები ფალავანი დარბაზს მიუბრუნდა:

– ხომ გაიგონეთ, ხალხო, ქართული სპორტის ლეგენდა ლევან თედიაშვილიო!

პაუზა...

– მართლა ვარ, ხალხო, ლეგენდა?! დარბაზიდან ერთხმად – დიახ, დიახ!

– ჰოდა, თქვე დალოცვილებო, რას მერჩოდით ამ ლეგენდა-კაცს! დიღომში ჭიდაობის სასახლე მოვაწყვე, შეჯიბრებებს ვმართავდი, მედალოსნებს ფულადი პრიზებით ვაჯილდოვებდი. თქვენ კი აიღეთ და ეს დარბაზი წამართვით, ძიუდოს გადაეცით და ოლიმპიური ჩემპიონის – შოთა ჩოჩიშვილის სახელი მიაკუთვნეთ. რას მერჩოდით, თუკი ლეგენდა ვარ?! უხერხული სიჩუმე დარბაზში.

– ახლა მეუბნებიან, ძიუდოისტებს ჩამოვართმევთ, მოჭიდავეებს გადავცემთ და ისევ შენს სახელს მივაკუთნებთო. ჩოჩიშვილი ჩემი ნათლული იყო, ხალხო, ბოდბეში წმინდა ნინოს ტაძარში მოვნათლე. რამდენიმე წლის წინათ ჩემს ნათლულს მიაქარვინეს, ახლა მე უნდა მიმაქარვინოთ?! დარბაზი უხერხულად შეიშმუშნა, მერე ერთხმად იქუხა ტაშმა...

მთელი ცხოვრება ასე ბრძოლაში გალია: ხალიჩაზე ვეფხვივით აეტოტებოდა მეტოქეებს, ზოგს მის მიღმა არ უთმობდა გოჯს. ყოველთვის გამარჯვებული გამოდიოდა და მქუხარე ოვაციებსაც იმსახურებდა. ის ლეგენდაა... ქართული სპორტის ლეგენდა.

რამდენი გადაიხადე?

იმ დღესაც სპორტის სასახლის თაღებქვეშ გუგუნებდა ტრიბუნები. თბილისი თავისუფალ ჭიდაობაში საერთაშორისო ტურნირს მასპინძლობდა. ხალიჩის ცენტრში მეტოქეს შეჭიდებული ორგზის ოლიმპიური ჩემპიონი ლევან თედიაშვილი იდგა. ქომაგები ხმის ჩახლეჩამდე უყვიროდნენ ქართველ ფალავანს – ცოტა ხანს ნუ წააქცევ, ბიჭო, ეჭიდავე... გვაყურებინე... ლევანმა კი რამდენიმე წამში მოუმთავრა მეტოქეებს საქმე. საგარეჯოში ჩასულს მეზობლის ბიჭმა უსაყვედურა – ეგ რა ქენი, ჭიდაობა რატომ არ გვაჩვენეო.

– ბილეთში რამდენი გადაიხადე? – მოულოდნელად ჰკითხა ჩემპიონმა. როგორც სხვებმა, მანეთიო, უპასუხა.

– ჰოდა, რაც გადაიხადე, გენაცვალე, მეც იმისა ვიჭიდავე, – უთხრა ღიმილით ლევანმა.

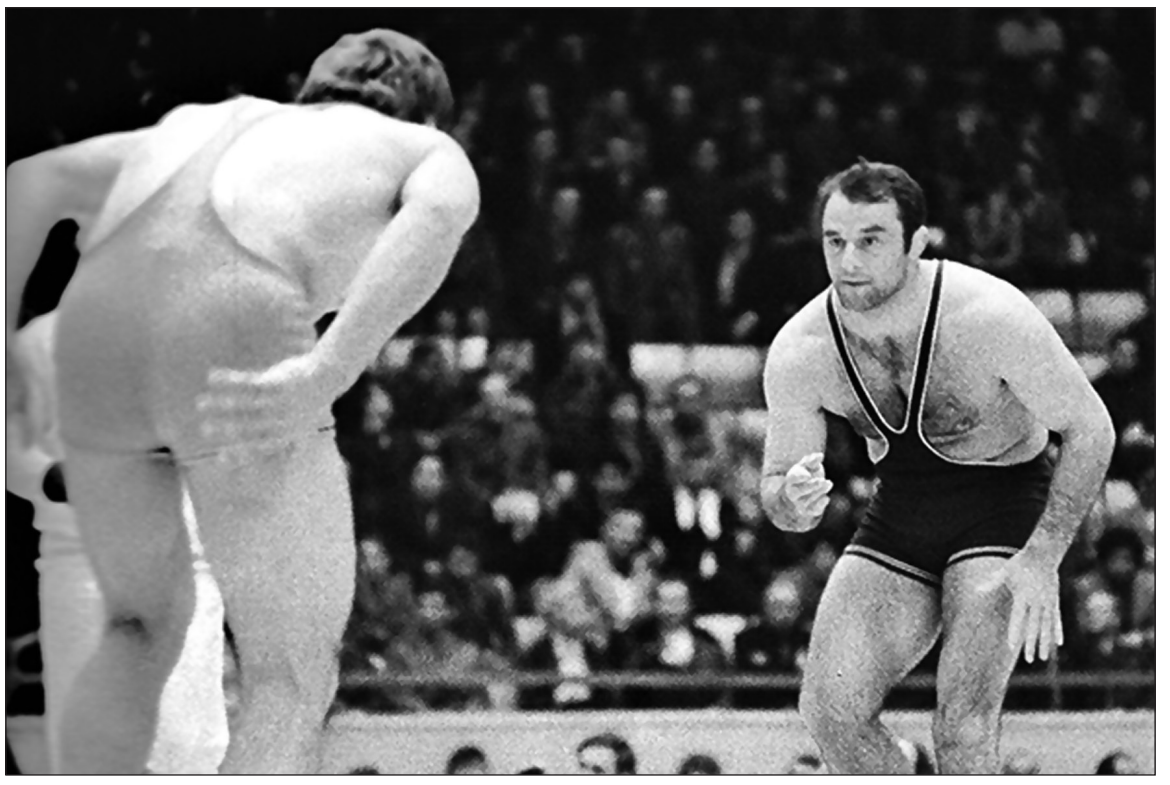
მეზობლის ბიჭი თედიაშვილის მამას მიუბრუნდა: „ჩემო ქიტეს, შენთვინ ი გიტლერის ბომბსა თითები კი არა, სხვა რამე უნდა წეეწყვიტა, ეს არგასაზრდელი რო არ გაგეკეთებინა“...

ქიტესა თედიაშვილი მეორე მსოფლიო ომისას ქერჩში დაიჭრა მძიმედ. ჰოსპიტალში გაიცნო მომვლელი რუსის გოგონა შურა გრიკალოვა, რომელიც ომის შემდეგ საქართველოში მოინვია და მასზე დაქორწინდა. 1948 წელს ლევანი შეეძინათ. მომავალმა ოლიმპიურმა ჩემპიონმა ჭიდაობა სოფელში ისწავლა ნახერხმოყრილ სარბიელზე.

14 წლის იყო, საგარეჯოელმა მწვრთნელმა ვალერიან მეკოკიშვილმა რომ მიაქცია ყურადღება და ლევანიც მასთან ჭიდაობის სექციაში ჩაეწერა. კაკაბეთში ერთ-ერთი შეჯიბრებისას არსენ მეკოკიშვილმა ვახტანგ ბალავაძეს უთხრა, ერთი იმ ბალღის ორთაბრძოლებს დააკვირდიო. „ჭიდაობის პროფესორიც“ დააკვირდა, მოეწონა და ნიჭიერი ყმაწვილი თბილისში წამოიყვანა, თავისთან დააბინავა და საერთაშორისო სარბიელზე გზის გაკვალვაშიც დაეხმარა.

შეგირდმაც არ დააღალატა ოსტატი – რამდენიმე მნიშვნელოვანი შეჯიბრება მოიგო ახალგაზრდებში. და მაინც, პირველი დიდი სერიოზული გამოცდა 1971 წელს თბილისის საერთაშორისო ტურნირზე ჩააბარა – ერთი ამოსუნთქვით სძლია ყველა მეტოქეს და კვარცხლბეკის უმაღლეს საფეხურზე ავიდა.

იმავე წელს საბჭოთა კავშირის ხალხთა მე-5 სპარტაკიადის ფინალში სახელოვან მახაჩყალელ ფალავანს, მსოფლიოს და ევროპის სამგზის ჩემპიონ იური შახმურადოვს შეხვდა. მაშინდელი „სოვეტსკი სპორტი“ წერდა: მსოფლიოში მოჭიდავე არ მოიძებნება, შახმურადოვს ხალიჩაზე ბეჭი დაადებინოსო.



„შახის“ მუდმივი მეტოქე გურამ საღარაძე გახლდათ, ჩვენი ორგზის მსოფლიოს ჩემპიონი. დიდი სარბიელიდან მისი წასვლის შემდეგ ჩრდილოკავკასელმა იფიქრა, მეშველაო, მაგრამ, ხომ გაგიგონიათ, კაცი ბჭობდა და ღმერთი იცინოდაო: სპარტაკიადის ფინალში მის პირისპირ დადგა 23 წლის საგარეჯოელი ჭაბუკი, რომელიც მეტოქეს თვალებში უყურებდა და იღიმოდა.

სახელოვანი მწვრთნელი გურამ თიკანაძე იგონებს: “როცა მსაჯებმა თედიაშვილი და შახმურადოვი ხალიჩაზე გამოიძახეს, ლევანის სეკუნდანტობა მე ვიკისრე. დავარიგე – ტემპში იჭიდავე, თამამად შეუტიე, მეტოქის იერიშს არ დაელოდო-მეთქი. თავიდან ინიციატივა ხელთ იგდო და ორი ქულაც მალევე აართვა. ახლა მოპოვებულის შენარჩუნება იყო საჭირო, ამიტომ შესვენებისას შევაქე და ვუთხარი – კარგია, ისევ მაგ ტემპში განაგრძე და, რაც მთავარია, ღიმილი არ დაგავიწყდეს-მეთქი“.

მაგ ღიმილმა მოუღო ბოლო შახმურადოვს. საერთოდაც, საერთაშორისო სარბიელზე გამართული 600-ზე მეტი ორთაბრძოლიდან, ლევან თედიაშვილს არც ერთი პაექრობისას სახიდან ღიმილი არ წაშლია.

80.000 დოლარი და ირანის შაჰი

– რკინის ნერვების პატრონი იყო! – იხსენებს ვახტანგ ბალავაძე. – მიუნხენის ოლიმპიური თამაშების მეოთხე წრეში ამერიკელ პეტერსონს უნდა შეხვედროდა. მთელი ღამე არ დამიძინია, ასპარეზობის დღესაც ენერვიულობდი, სხვებიც ვერ პოულობდნენ ადგილს. მოდის ლევანი და მეკითხება – ხალიჩაზე გასვლამდე რამდენი წუთი დარჩაო.

– საათს დავხედე – ერთი საათი-მეთქი.

– წავუძინებო!

– რას იზამ-მეთქი?

– წავუძინებო!

– ალბათ, ხუმრობს, გავიფიქრე. ის კი მიტრიალდა და წავიდა.

– გადამრევს ეს კაცი! – ვფიქრობ. ვიწრიალე, ვიწრიალე, ვერ მოვისვენე... მაინც სად წავიდა? აბა, იმას როგორ წარმოვიდგენდი, რომ გადამწყვეტ შეხვედრამდე ერთი საათით ადრე დაძინებას შეძლებდა.

წავედი და ვნახე...

ღმერთო, შენ მიშველე!

სძინავს! წარმოგიდგენიათ? იმისი ხვრინვა შორიდან მესმის...

შეხვედრის დაწყებამდე 15 წუთი დარჩა.

– ადე, ბიჭო! – ვაღვიძებ.

– სიზმარში რო ჟირაფს ნახავ, რას ნიშნავს? – მეკითხება...

სძლია პეტერსონს, 12 ქულის სხვაობით.

1973 წელს ლევან თედიაშვილმა 90 კილოგრამ წონით კატეგორიაში ამერიკაში მსოფლიო თასი მოიგო, ალმა-ატაში – საბჭოთა კავშირის ჩემპიონატი, მერე მსოფლიო უნივერსიადის ჩემპიონი გახდა. მიღწევები თეირანში დააგვირგვინა: „ფარახის“ სტადიონზე ყველა მეტოქე დაამარცხა, მათ შორის – მიუნხენის ოლიმპიადის ჩემპიონი ბენ პეტრსონი და კვარცხლბეკის უმაღლეს საფეხურზე ავიდა.

იმ დღეებში ირანის დედაქალაქში სამბისტებიც ჩავიდნენ მსოფლიოს ჩემპიონატზე. ნაკრების წევრი გენადი რუხლიადევი საბჭოთა უშიშროებამ თვითმფრინავის ტრაპიდან ჩამოიყვანა – ვალუტის გაცვლა-გამოცვლაში ყოფილა შემჩნეული. მწვრთნელები საგონებელში ჩავარდნენ – პირველი მსოფლიოს ჩემპიონატი იყო სამბოში და მარცხი არ უნდოდათ.

საბჭოთა დელეგაციის ხელმძღვანელმა არკადი ლენცმა დახმარებისთვის ვახტანგ ბალავაძეს მიმართა: ლევან თედიაშვილს ჭაბუკობისას სამბოშიც უჭიდავია, საკავშირო პირველობის პრიზიორიც ყოფილა და იქნებ მდგომარეობიდან გამოგვიყვანოთო. ორივენი ლევანს მიადგნენ. ოლიმპიურმა ჩემპიონმა იმედები არ გაუცრუა.

მერე საერთაშორისო არბიტრი შოთა ზუკაკიშვილი იხსენებდა, ლევანმა კახურად გვითხრა, „მაიტა, ვიჭიდავებო“. დილის ხუთ საათამდე გენადი გიორგაძესთან (თეირანში ისიც მსოფლიოს ჩემპიონი გახდა) ერთად ამუშავებდა ილეთებს. მეორე დღეს გავიდა ლეიბზე და სულ ხუმრობა-ხუმრობით მოიპოვა მსოფლიოს ჩემპიონობა.

ოთხი წლის შემდეგ ლევან თედიაშვილი ისევ ეწვია თეირანს, უკვე ორგზის ოლიმპიური ჩემპიონი. საერთაშორისო ტურნირზე, რომელსაც შაჰი ესწრებოდა, ლევანმა წამები მოანდომა მეტოქეების დამარცხებას. ფინალში მასპინძელ სულეიმანს უნდა შეხვედროდა. საკავშირო ნაკრების მწვრთნელ იური შახმურადოვისგან გაიგო, რომ ირანელები წაგებისთვის 50. 000 დოლარს იხდიანო.

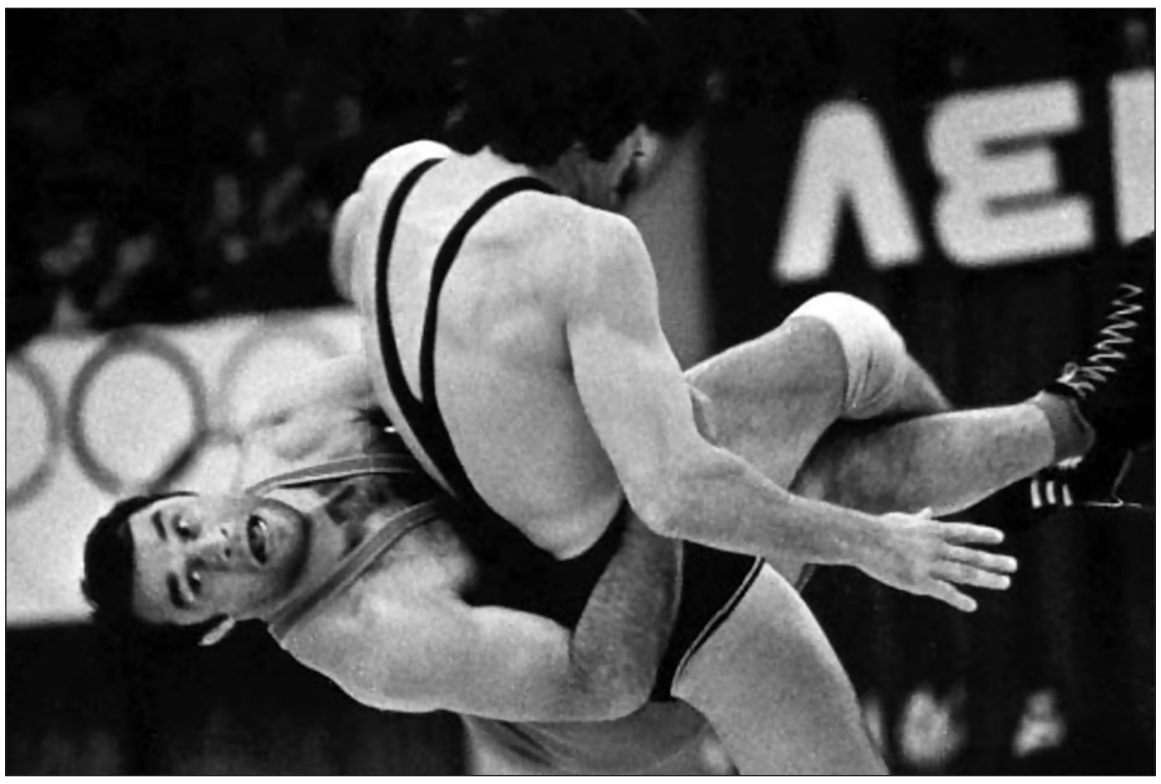
შუამავლებს უთხრა, 80. 000-ს კაპიკი არ დააკლდებაო. ისინიც მაშინვე დატრიალდნენ, მაგრამ სანამ ფულით დაბრუნდებოდნენ, თედიაშვილი უკვე ხალიჩაზე იდგა და შაჰის ფავორიტს კატა-თაგვობანას ეთამაშებოდა. მერე ეს რომ მოსწყინდა, სულეიმანი ხალიჩაზე დაახეთქა, თავად კი შეხტა და იმ მხარეს, სადა შაჰი იჯდა, უხამსი ჟესტი გააკეთა, აი, ფეხბურთელებმა რომ იციან, ისე.

ძლივს გადაურჩა მაყურებლებს, ნაკრების ხელმძღვანელებისგან ბევრი საყვედურიც მიიღო, მაგრამ... „მე მაინც ძალიან კმაყოფილი ვიყავი, – ამბობს ფალავანი. – რაც მაგ შაჰებს საქართველოსთვის საქმე უქნიათ, ხო ერთბაშად ამოვიყარე ყველას ჯავრი“.

მასთან ჭიდაობა შეუძლებელია

1972 წელს იაპონიის პროფკავშირთა სასპორტო ასოციაციამ ქართველ ძიუდოისტებთან ერთად ამხანაგური შეხვედრებისთვის თავისუფალი სტილით მოჭიდავეებიც მიიწვია. სახელოვანმა ძიუდოისტმა შოთა ჩოჩიშვილმა მხარი იტკინა. ტატამზე გასვლა ვერ შეძლო. მწვრთნელებმა ლევანს სთხოვეს დახმარება. ძიუდოს და ჭიდაობის დარბაზები მეზობლად იყო. ხალიჩაზე ორთაბრძოლას რომ მორჩებოდა, ტატამისკენ გარბოდა...

გაგრძელება მე-7 გვ.-ზე



დასაწყისი მე-6 გვ.-ზე

ერთ დღეში 10 შეხვედრა მოიგო. ქომაგებთან ერთად მეტოქეებიც დიდად აფასებდნენ ლევან თედიაშვილის ტალანტს. 1975 წლის მსოფლიოს ჩემპიონატის შემდეგ გერმანელმა ჰორსტ შტოტმაისტერმა ერთ-ერთ ინტერვიუში თქვა: მე, ფაქტობრივად, მსოფლიოში უძლიერესი მოჭიდავე ვარ, თუ, რა თქმა უნდა, ლევან თედიაშვილს არ მივიღებთ მხედველობაში, ვინაიდან მასთან ჭიდაობა, ჩემი აზრით, შეუძლებელია“.

ალემანმა ქართველ ფალავანთან შვიდიდან ექვსი ორთაბრძოლა წააგო, მათ შორის სამჯერ – მსოფლიოს ჩემპიონატების ფინალში. ორივენი თავიდან 82 კილოში გამოდიოდნენ. 1971-1972 წლებში ჰორსტი ჯერ სოფიაში დამარცხდა მსოფლიოს ჩემპიონატის ფინალში, მერე მიუნხენის ოლიმპიადაზე წააგო ქართველთან. ლევანმა 90-ში რომ გადაინაცვლა, გერმანელმაც მოიმატა წონაში და მინსკში მსოფლიოს ჩემპიონატის გადამწყვეტი პაექრობა ისევ თედიაშვილთან დათმო.

ლოთი პეტერსონი

ერთხელ ჯონ პეტერსონი თბილისის საერთაშორისო ტურნირს ეწვია. ამერიკის გუნდი სასტუმრო „თბილისში“ დაბინავდა. ლევანმა ჯონი კახეთში წაიყვანა. მამამ შვილი და მისი ამერიკელი მეგობარი მარანში შეიყვანა, ქვევრს თავი მოხადა. ღვინის სურნელი მოედო იქაურობას. ჯონმა გასინჯა ქარვისფერი სითხე. მოეწონა. ლევანმა შესთავაზა, ამერიკულად დავლიოთ, ვითომ კოკა-კოლას ვწრუპავთო: გრძელი რეზინის შლანგი შუაზე გაჭრა, თითო ბოლო ქვევრში ჩაუშვა, მეორეთი კი ღვინის სმა დაიწყეს.

გვარიანად გამოთვრნენ. მეორე დილით ლევანმა სასტუმროში მიაკითხა ამერიკელს. ჯონი საწოლზე იწვა პირსახოცით თავწაკრული. ხმას არ იღებდა. ქართველმა ფალავანმა ბოცებით ღვინო აიტანა ნომერში, აბაზანაში ჩაასხა და სტუმარს უთხრა, ადე, „პახმელიაზე“ უნდა გამოგიყვანოო. ჩაანვინა აბაზანაში. ეტყობა, ღვინის სურნელმა იმოქმედა, ჯონი 10 წუთის შემდეგ ჩიტივით იყო. ეს რა კარგი რამე გცოდნიათო, უთხრა ლევანს გამოცოცლებულმა პეტერსონმა.

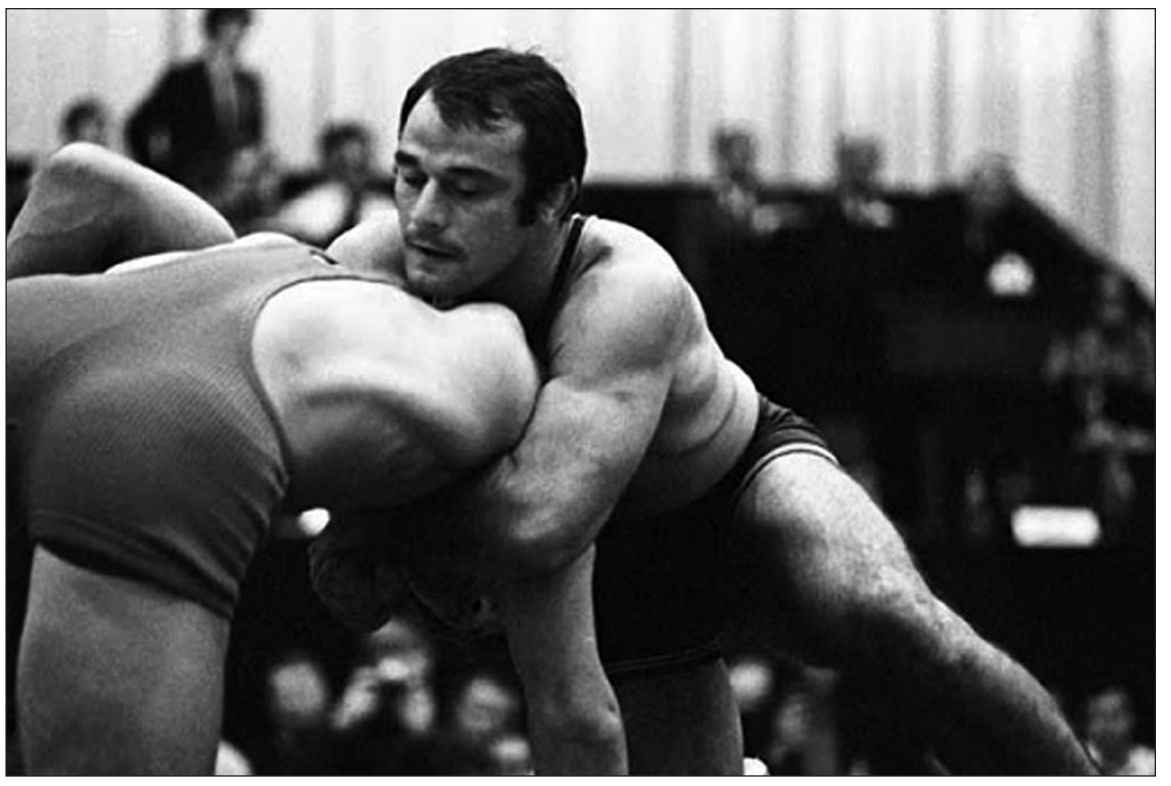
ეტალონი

1976 წლის 31 ივლისს მონრეალის ოლიმპიურ ხალიჩაზე 90 კილოში ბოლო ოლიმპიური ოქროს მედლის ბედი უნდა გადაწყვეტილიყო. ერომანეთის პირისპირ მიუნხენის თამაშების ჩემპიონები – ლევან თედიაშვილი და ამერიკელი ბენ პეტერსონი იდგნენ. ოთხი წლის წინ ისინი მიუნხენში სხვადასხვა წონით კატეგორიაში ავიდნენ კვარცხლბეკის უმაღლეს საფეხურზე.

ჯონიმ, რომელსაც მონრეალში ოლიმპიური ჩემპიონობა მოეპოვებინა და ძმას სეკუნდანტობდა, ბენს უთხრა თურმე – „ტედის“ შენი შემოწმება გადაუწყვეტიაო. „ერჩივნა, თავის წონაში დარჩენილიყო, ჩემთან ვერაფერს გახდება“, – იმედიანად იყო მიუნხენის გმირი.

„ამერიკელები მონრეალში თავს მასპინძლებად გრძნობდნენ, – იგონებს ერთ-ერთ ინტერვიუში ბატონი ლევანი. – ვიცოდი, არბიტრები ოლიმპიადის ბოლო დღეს ამერიკელის მხარეს იქნებოდნენ, ამიტომაც ფინალის წინ საიდუმლო სცენარი შევიმუშავე – მსაჯები უნდა დამერწმუნებინა, რომ ბენი მათ დაუხმარებლადაც მომიგებდა.

მართლაც, პირველი ქულა ავიღე თუ არა, ვცდილობდი, არ მეჭიდავა. არბიტრებმა გაფრთხილება მომცეს და ანგარიშიც გათანაბრდა – 1:1. პირველი პერიოდი ფრედ – 2:2 დამთავრდა. საბჭოთა დელეგაციის წევრები შეშფოთებული მიყურებდნენ. მათ ხომ ჩემი საიდუმლო გეგმის შესახებ არაფერი იცოდნენ“.



ხარება და გოგია

ალბათ, ყველას გვინახავს მხატვრული ფილმი ტყის ძმებზე – გიორგი შენგელაიას «ხარება და გოგია“. მთავარ როლებს სახელოვანი სპორტსმენები ასრულებენ: გოგია კენკიშვილს – ოლიმპიური თამაშების ორგზის გამარჯვებული, მსოფლიოს ხუთგზის და ევროპის სამგზის ჩემპიონი ლევან თედიაშვილი, ხარება ჯიბუტს – ველოსპორტში 1972 წლის ოლიმპიური თამაშების ბრინჯაოს პრიზიორი, სპრინტში მსოფლიოს ჩემპიონატების სამივე სინჯის მედლის მფლობელი, საბჭოთა კავშირის ათგზის ჩემპიონი ომარ ფხაკაძე.

1965 წელს ესპანეთის ქალაქ სან-სებასტიანში ველომრბოლთა მსოფლიოს ჩემპიონატის ნახევარფინალში ომარმა საფრანგეთის სიამაყე, საპატიო ლეგიონის ორდენის კავალერი დანიელ მორელონი (ამ ლეგენდარულმა სპორტსმენმა კარიერაში ოლიმპიური თამაშების ხუთი (სამი ოქროსი) და მსოფლიოს ჩემპიონატების 16 (რვა ოქროსი) მედალი მოიპოვა) დაამარცხა, ფინალში კი იტალიელ ჯოვანი ტურინის სძლია და კვარცხლბეკის უმაღლეს საფეხურზე ავიდა.

ეს იყო საბჭოთა ველოსპორტის ისტორიაში უდიდესი გამარჯვება, რადგან მანამდე ამგვარ სიმაღლეს არავინ შესწვდენია. ქართველმა სპორტსმენმა

მე-2 პერიოდი თედიაშვილმა 6:4 მოიგო. მესამეში, სანამ მწვრთნელები და ბენი აზრზე მოვიდოდნენ, ქართველმა ფალავანმა ხუთი ქულა აართვა ამერიკელს და 11:5 გაიმარჯვა. გაოგნებული უყურებდნენ უკვე ორგზის ოლიმპიურ ჩემპიონს. მეორე დღეს „მონრეალ სტა-

გამოსათხოვარი

გიორგი დოლმაზაშვილი

მე ვუყურებ მაიკო სულ შენს ძმას, არ ვიცი რა ვთქვა, მე არ შემიძლია ეს დავიჯერო, ვერ ვენდობი სიმართლეს. ვტირი და ვიხლიჩები ჩემს მწუხარებაში, ბევრი რამ ხდება, მაგრამ ამ სიტუაციას ვერავინ გაიგებს, რატომ უნდა წავიდეს ასეთი ახალგაზრდა ამ ცხოვრებიდან. ისეთი ახალგაზრდა იყო, ისეთი საყვარელი და არავისთვის შეეძლო ტკივილის მიყენება – თავისი რბილი გულით, თავის სიკვდილით ის შორდება თავის არსებობას და მარტოობის ტკივილს.

ისეთი შეგრძნება მაქვს, თითქოს ჩემი საკუთარი ძმა გულიდან ამოგლიჯეს, ან ტანიდან ხელ-ფეხი მომწყვიტეს.

მე ისევ მასზე ვფიქრობ, რადგან ყოველ წამს რეკავს ფიქრი ჩემს თავში, ჩემს ორი წლის ქალიშვილთან შეეძლო საათობით დროის გატარება, თუმცა ისინი ეთმანეთის ერთ სიტყვასაც ვერ იგებდნენ. ის ბიძას ვეღარასოდეს გაიცნობს, გაიხსენებს. როგორი საყვარელი და ბედნიერი იყო მისი დანახვით, როგორ ღელავდა მასზე, როგორ უყვარდა, როგორ ზრუნავდა.

მხოლოდ ახლა ვხვდები, ადამიანის ნამდვილი ღირებულება გულშია, სადაც ახლა თავისუფალი გახდა ადგილი, რომელსაც ვერავინ ჩაანაცვლებს, როცა ასეთ კარგ ადამიანს კარგავ.

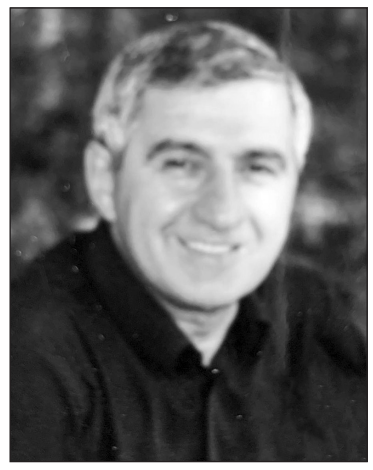
ძვირფასო ცოლისძმავ, ძვირფასო ძმაო, ძვირფასო ადამიანო, აღსასრული ყველასთან მიდის – შენთან კი ძალიან, ძალიან ადრე მოვიდა.

განისვენე მშვიდად, შენ უნდა გაბრწყინდე, შენი სული მუდამ სუფთა დარჩეს. ყველას, ვინც კი გიცნობდა და უყვარდი, უნდა ჰქონდეს მოთმინება, ჯანმრთელობა და გამძლეობა.

ნახვამდის!!!

შენი სიძე თემელი

ალექსანდრე ბილანიშვილის ხსოვნას



ო,ღმერთო, რა ულმობელი და მკაცრია წუთისოფელი, სიკვდილიც კი რჩეულებზე ნადირობს თურმე.

ყვარელს კიდევ ერთი გამორჩეული, სულით რაინდი, წარმოსადეგი, ძლიერი, კეთილშობილი, სიყვარულით სავსე, სიკეთის უანგარო მკეთებელი კაცი დააკლდა. 73 წლის ასაკში მოულოდნელად გარდაიცვალა საქართველოს დამსახურებული მწვრთნელი თავისუფალ ჭიდაობაში ალექსანდრე ბილანიშვილი.

ვინც მოკვდა, თავს მოუკვდაო – ნათქვამია. მაგრამ არა, ეს შენზე არ ითქმის ჩვენო მეგობარო, შენ უპირველესად შენს ლამაზ ოჯახს, მეუღლეს, შვილებს, შვილიშვილებს, შვილთაშვილებს და შენს სათაყვანო ლამაზ ყვარელს დააკლდი.

ალექსანდრე, ბავშვობიდან ძლიერი იყავი და თავდაუზოგავად ვარჯიშობდი ქ. თბილისში, თავისუფალ ჭიდაობაში. დიდი წარმატებებიც გქონდა, მაგრამ

მწვრთნელობა გიზიდავდა და დაიწყე კიდეც მუშაობა ყვარლის კომპლექსურ სპორტულ სკოლაში, თავისუფალი ჭიდაობის მწვრთნელ–მასწავლებლად. ათ წელზე მეტი ემსახურებოდი შენს საყვარელ საქმეს. იყავი ენერგიული, შენი საქმის კარგი მცოდნე, ენთუზიასტი მწვრთნელი, ყოველთვის მაღალ დონეზე ატარებდი ვარჯიშებს.

ბევრი საქმიანი და საინტერესო წინადადების ავტორი იყავი. შენში, როგორც ფოკუსში, თავმოყრილი იყო მწვრთნელისთვის ყველა საუკეთესო ნიშან–თვისება, დაუცხრომელი ენერგია და გაბედულობა.

შენს მიერ ჩატარებული ვარჯიშები გამოირჩეოდა მაღალი ტექნიკით და არასოდეს ეტეოდა განკუთვნილ დროში. შენმა დიდმა შრომამ შედეგი გამოიღო და შენმა აღზრდილმა მოჭიდავეებმა მრავალი სასახელო მწვერვალი დაიპყრეს საქართველოს თუ საერთაშორისო არენაზე. ყველა შენი აღზრდილი შვილივით გიყვარდა, მაგრამ განსაკუთრებით ამაყობდი შენი ძმისშვილით, წარმოსადეგი ვაჟკაცით, საქართველოს მრავალგზის ჩემპიონით, ქველმოქმედებით გამორჩეული შოთა ბილანიშვილის წარმატებით. შენი აღზრდილი სიკეთით და ნიჭიერებით გამორჩეული საქართველოს და საერთაშორისო ტურნირების გამარჯვებული მამუკა ფერიაშვილი, რომლის სახელსაც დღეს ჩვენი სასპორტო სკოლს ატარებს, ტრაგიკულად დაიღუპა და დიდი გულისტკივილი დაგიტოვა შენც და ყვარლის საზოგადოებას.

მრავალი წარმატებული მოჭიდავე აღზარდე. ყველას ვერ ჩამოვთვლით, მაგრამ გამოვყოფ საქართველოს ჩემპიონს, საქართველოს დამსახურებულ მწვრთნელს ვანო ჭანტურიძეს, რომელიც ჩვენი სკოლის წარმატებული მწვრთნელია და მსოფლიოს ჩემპიონის ზურაბ იაკობიშვილის ერთ–ერთი მწვრთნელი. მისი სხვა აღზრდილებიც წარმატებით გამოდიან სხვადასხვა შეჯიბრებებზე. საქართველოს ჩემპიონები იყვნენ შენი აღზრდილები ვაჟა ჭუნაშვილი – ისიც ჩვენი წარმატებული მწვრთნელია და როინ გივიშვილი.

ჩვენო ალექსანდრე, შენი დაუღალავი შრომის შედეგია, თქვენი ორგანიზებით მრავალი ტურნირი რომ ჩატარდა, რამაც ხელი შეუწყო ყვარელში თავისუფალი ჭიდაობის მოწინავე სპორტად ჩამოყალიბებას.

მიუხედავად სპორტში დიდი წარმატებისა, ბიზნესში გადაინაცვლე, იქაც დიდ წარმატებებს მიაღწიე დიდი შრომით, მაგრამ ყვარელმა შენი სახით დაკარგა წარმატებული მწვრთნელი. მართალია სპორტსკოლაში აღარ მუშაობდი, მაგრამ უჩვენოდ გიჭირდა, ყოველთვის ჩვენს გვერდში იყავი, დახმარებას უწევდი მოჭიდავეებს, საჭიდაო დარბაზს უტარებდი სარემონტო სამუშაოებს, გვიწყობდი საღამოებს, პატივს გვცემდი, საყვედურებს ღიმილით იღებდი და გვეუბნებოდი – სიკეთის კეთება სიამოვნებას მანიჭებს, მე არავისგან არაფერს ველიო. სადაც მუშაობდი ღვინის ქარხანაში, იქაც დიდი სიყვარული დაიმსახურე, თანამშრომლები დიდი სითბოთი გიხსენებენ.

ჩვენო უსაყვარლესო ძმაო და მეგობარო, სიტყვის კაცო, სუფთა სულის ადამიანო, შენგან ორპირობა, და ღალატი ძალიან შორს იყო. დროის მსახვრალმა ხელმა შენ სულს ვერაფერი დააკლო, ისევ ისეთი ალალი, კეთილი, იუმორის ნიჭით დაჯილდოვებული დარჩი სიცოცხლლის ბოლომდე. იმდენად თავმდაბალი იყავი, რომ შენი სურათი არ გაგვაკვრევინე დარბაზში, ახლა მიგიჩენთ საპატიო ადგილს, ჩვენო ერთგულო ძმაო და მეგობარო, ჩვენო ალექსანდრე.

წახვედი ჩვენო ძვირფასო მეგობარო და ყვარლელების ზღვა ცრემლი და სიყვარული გაიყოლე.

ჩვენო ალექსანდრე, სპორტსკოლელები დარწმუნებული ვართ, რომ უფალი დაგიმკვიდრებს ადგილს იქ, სადაც მართალნი განისვენებენ.

ნათელი და სანთელი არ მოჰკლებოდეს შენს ლამაზ სულს.

შენი სპორტსკოლელები

უდროოდ შეწყვეტილი სიცოცხლე

უღრუბლო ცაზე მეხის გავარდნას ჰგავდა – გიორგი დოლმაზაშვილის გარდაცვალება. ყვარელმა დაკარგა კიდევ ერთი კარგი მამულიშვილი, მისმა ლამაზმა ოჯახმა კი მოსიყვარულე შვილი, მეუღლე, ძმა და მამა.

ხანმოკლე სიცოცხლის განმავლობაში გიორგიმ ღირსეულად განვლო წუთისოფელი, მას ყოველთვის მოიგონებენ კეთილშობილ, ძლიერ პიროვნებად. იგი იყო ოჯახისა და მეგობრების დიდი მოსიყვარულე, ყველას დამხმარე. ძალზე ძნელია ასეთი ვაჟკაცის უდროოდ წასვლა ამქვეყნიდან. უზომოდ მოსიყვარულე და ამაგიანმა დედამ (ქალბატონი დოდო ბასოშვილი) გულში ვეღარ ჩაიკრა თავისი მონატრებული შვილი. ამ ტრაგედიის წინაშე მართლაც რომ ხორციელი სმენა და ხედვა უღონოა.

გიორგი განსაკუთრებული ავტორიტეტით სარგებლობდა საზოგადოებაში. დაიბადა 1879 წლის 1 სექტემბერს. დაამთავრა ყვარლის აკ. წერეთლის სახელობის მეორე საშუალო სკოლა 1989 წელს. იმავე წელს ჩაირიცხა თბილისის სახელმწიფო ინსტიტუტში სპეციალობით საბაჟო იურიდიული, რომელიც დაამთავრა 1993 წელს და მუშაობა დაიწყო ი. ჭავჭავაძის სახელმწიფო მუზეუმში დაცვის პოლიციაში, სადაც ათი წელი იმუშავა. ხოლო 2023 წელს გადავიდა ელქსელებში და იქ მუშაობდა გარდაცვალებამდე.

გიორგიმ თავის თანამშრომლებსა და მეგობრებსაც ძალიან დასწყვიტა გული.

ოჯახის ჭაპანს ღირსეულად ეწეოდნენ გიორგი და მისი მეუღლე – ეთო ქაფიანიძე. ისინი სანიმუშო მშობლები იყვნენ. ყველანაირად ცდილობდნენ, რომ შვილებისთვის არაფერი მოეკლოთ.

გიორგი სამი არაჩვეულებრივი შვილის მამა იყო – მარიამი, ოთიკო და ნინიკო დოლმაზაშვილები. ისინი გამორჩეული და წარმატებული მოსწავლეები არიან. ვაი, რომ ულმობელმა სიკვდილმა არ დააცალა გიორგის ეხარა თავის ლამაზ ოჯახთან ერთად.

„მოვა და მომკლავს სიკვდილი, მას ვერსად დავემალები“, – აკი ვერც გიორგი დაემალა. გულგრილს არავის დატოვებს უბედური დედის დაწერილი ლექსი უდროოდ გარდაცვლილი შვილისადმი მიძღვნილი.

„შენ ჩემი გული წაიღე,
შვილო, გიორგი სადა ხარ?
გაფლეთილ გულში გაგიცვლი
ჩემს გულს ძლიერს და მაგარს.
რა სუსტი გული გქონია,
შენ შემოგევლოს დედაო,
მეგონა მთებს გადადგამდი
როგორ გიმუხთლა ბედმაო.
მთის სიყვარულში გაზრდილსა
რა მოგერია ნეტაო?
არ შემიბრალე, არ შეგრცხვა
ვის დაუტოვე დედაო?
არ გსაყვედურობ გიორგი,
შენც კი გინდოდა ჩვენთანო,
ათ წუთში გული გაჩერდა
შენ გაგითავდეს დედაო“.

გიორგის და მაიას განსაკუთრებული დამმობა ჰქონდათ. სამწუხაროდ, ისე მოულოდნელად წავიდა ამქვეყნიდან, გულში ვეღარ ჩაიკრა მონატრებული და და დისშვილი, სიძე, რომელსაც ძალიან უყვარდა გიორგი.

გიორგი ბუნების დიდი მოტრფიალე იყო. უზომოდ უყვარდა ტყე, მთა, ნადირობა, მინდორი, ძაღლები. სიცოცხლეზე უზომოდ შეყვარებული იყო. ასეთი ვაჟკაცის ხსოვნას დავიწყება არ უწერია – აქაც კარგი კაცი იყო, იქ ნათელი დაადგესა“.

ალალი იყოს შენთვის ყვარლის მადლიანი მიწა. უფალმა ნათელში გამყოფოს ჩვენო გიორგი.

ოჯახი, სამეგობრო

ნიშნები, რომლებიც მიუთითებენ გულის მწვავე უკმარისობაზე

ეს მდგომარეობა სიცოცხლისთვის საშიშია, ამიტომ ასეთი ნიშნების გამოვლენის შემთხვევაში აუცილებელია სასწრაფოდ მიმართოთ ექიმს.

გულის მწვავე უკმარისობის ტიპიური ნიშნები განსხვავდება იმისდა მიხედვით, თუ სისხლის მიმოქცევის რომელ წრეში მოხდა შეგუბება.

სისხლის მიმქცევის **დიდ წრეში შეგუბების** შემთხვევაში საუბარია **მარჯვენა პარკუჭის უკმარისობაზე**.

მარჯვენა პარკუჭის უკმარისობის ნიშნებია:

- კისრის საუღლე ვენების შეშუპება,
- გადიდებული ღვიძლი
- მარჯვენა ფერდქვეშა მიდამოში ტკივილი,
- ორმხრივი პერიფერიული შეშუპება,
- ციანოზი,
- ასციტი.

თუ სისხლის მიმოქცევის **მცირე წრეშია შეგუბება**, ვითარდება **მარცხენა პარკუჭის უკმარისობა**.

მისი სიმპტომები:

- შეტევითი ხველა,
- ორთოპნოე,
- პაროქსიზმული ქოშინი ღამით,
- ფილტვებში სველი ხიხინი.

რამდენი პროცენტით შეიძლება ქოლესტერინის შემცირება დიეტით?

სისხლში ქოლესტერინის მაღალი დო-ნე საშიშია.

თუ ადამიანს აქვს მაღალი ქოლესტერინი და არ იცის ამის შესახებ, მაშინ დროთა განმავლობაში სისხლძარღვებში წარმოიქმნება ათეროსკლეროზის ფოლაქები. სწორედ ეს ხდება გულის შეტევის ან ინსულტის მიზეზი.

„ცუდი„ქოლესტერინის დონის შესამცირებლად და „კარგი„ქოლესტერინის მაღალი დონის შესანარჩუნებლად, უნდა აკონტროლოთ კვება, ივარჯიშოთ, დაიცვათ ძილისა და დასვენების გრაფიკი და უარი თქვათ მავნე ჩვევებზე. თუ ვსაუბრობთ მხოლოდ კვებაზე, მაშინ ის უდავოდ მნიშვნელოვან როლს ასრულებს. მაგრამ ერთი ნიუანსი უნდა იყოს გათვალისწინებული. ხშირად პაციენტებს სურთ ქოლესტერინის დაწევა სპეციალური დიეტით. ქოლესტერინის 80% სინთეზირდება ჩვენს ორგანიზმში, ასე რომ, თუ დიეტის შეცვლა ხელს უწყობს მისი რაოდენობის შემცირებას, ეს მხოლოდ 20%-ით იქნება შესაძლებელი. მეორეს მხრივ, კვების ჩვევების შეცვლით, შეგიძლიათ გაზარდოთ სისხლში „კარგი„ქოლესტერინის და შეამციროთ „ცუდი„ქოლესტერინის კონცენტრაცია. აქ კი ყურადღება უნდა მიაქციოთ ხმელთაშუა ზღვის დიეტას. კვლევებმა აჩვენა, რომ ასეთი დიეტა ხელს უწყობს: გულისა და სისხლძარღვების პათოლოგიებისგან, კიბოს, დემენციის, სიმსუქნის, ტიპი 2 დიაბეტისგან დაცვას. რა საკვებს მოიცავს ხმელთაშუა ზღვის დიეტა:

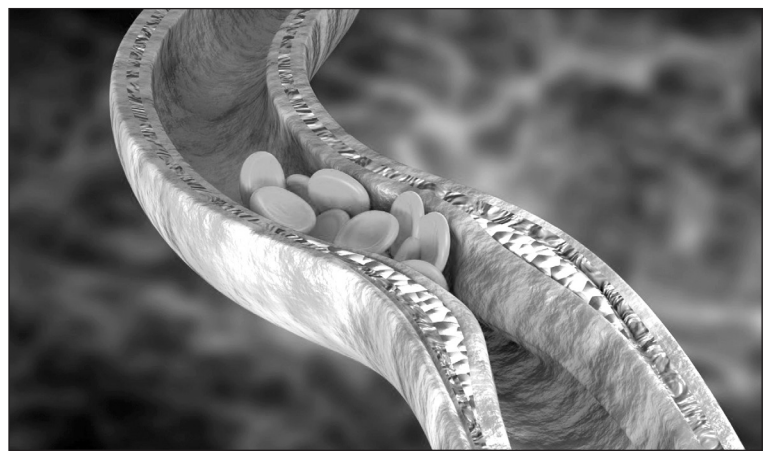
- ხილი და ბოსტნეული,
- მთლიანი მარცვლეული,
- თხილი,
- თევზი და ზღვის პროდუქტები,
- ახალი მწვანილი,
- პარკოსნები,
- ზეითუნის ზეთი და ზეთისხილი,
- ფრინველის ხორცი,
- კვერცხი,
- ყველი,
- ნატურალური იოგურტი,
- სანელებლები.

მეტი ეფექტურობისთვის ეს დიეტა შეუთავსეთ ინტერვალურ შიმშილს. თუმცა, კატეგორიულად აკრძალულია რაიმე სახის კვების თვითნებურად დანიშვნა საკუთარი თავისთვის.

როგორ შეგიძლიათ გაიგოთ, მიაღწია თუ არა თქვენს ქოლესტერინის დონეს კრიტიკულ დონეს?

სან ფრანცისკოს კალიფორნიის უნივერსიტეტის ქირურგიის დეპარტამენტის ექიმებმა გამოავლინეს რამდენიმე სიმპტომი:

- კრუნჩხვები ფეხის მიდამოში, დასვენების შემდეგ ის შეიძლება შესუსტდეს;
- სუსტი ან არარსებული პულსი ფეხებში ან ტერფებში;
- წყლულები, ჭრილობები თითებზე, ტერფებსა და ფეხებზე, რომლებიც ნელა ან საერთოდ არ ხორცდება;
- კანის ფერმკრთალი ან მოლურჯო ფერი;
- ერთი ფეხი მეორეზე ცივია;
- ფეხის ფრჩხილების ცუდი ზრდა;
- ფეხებზე თმის ზრდის შემცირება;
- ერექციული დისფუნქცია მამაკაცებში.



მცირედი რამ ძველი ქართული სამუსიკო ხელოვნების ისტორიიდან

ჩვენ დრომდე მოღწეული მრავალი ისტორიული წყარო მოწმობს, რომ ქართულმა სიმღერამ განვითარების ხანგრძლივი, რთული და საინტერესო გზა განვლო. ეს გზა ორგანულად უკავშირდება ქართველი ხალხის, ქართული სახელმწიფოს ისტორიულ განვითარებას.

სიმღერა ქართველი ხალხის ყოფის განუშორებელი ნანილია. ქართველი კაცი ჭირსა თუ ლხინში მღეროდა და ამით გამოხატავდა თავის შინაგან სულიერ მდგომარეობას.

დღემდე შემორჩენილი წარმართული ხანის სიმღერები ნათლად გვიჩვენებენ, რომ ქართველი ხალხი უძველესი დროიდანვე ქმნიდა სამუსიკო ხელოვნების ბრწყინვალე ნიმუშებს. ასეთებია, მაგალითად, სვანური „ლილე“, „კვირია“ და სხვა.

ძველ ქართულ სამუსიკო ხელოვნებაში, როგორც სარკეში, არეკლილია ქართველი ერის უმდიდრესი ისტორია, სულიერი მისწრაფებანი, კაცთმოყვარეობა, გმირული შემართება. ძველთაგანვე ხალხური მუსიკა ერის სულიერ საზრდოს წარმოადგენდა და ქართველი კაცის სამეურნეო თუ ყოფით საქმიანობას უკავშირდებოდა.

უფლის ნებით საქართველოს გაქრისტიანებას თავის მხრივ მოჰყვა წირვა-ლოცვისათვის საჭირო და აუცილებელი ჰიმნები. თავდაპირველად ბიზანტიიდან ბერძნული ერთხმიანი საგალობლები შემოვიდა, შემდეგ კი შეიქმნა მადლიანი ქართული მრავალხმიანი საგალობლები.

ამდენად, ქრისტიანული რელიგიის გავრცელების პირველსავე საუკუნიდან, ქართული სამუსიკო ხელოვნება, ჰიმნოგრაფია დამოუკიდებელ გზას ადგა, საკუთარ ტრადიციებს აგრძელებდა და ქმნიდა ქართული პოლიფონიური მუსიკის საუკეთესო ნიმუშებს.

სასულიერო ლირიკა, ე. წ. ჰიმნოგრაფია ჩვენთვის ორმხრივ არის საინტერესო. იგი ძველი ქართული მწერლობის წერილობითი ძეგლია და ამავე დროს საფუძვლად ედება მუსიკალური ნაწარმოების შექმნას.

ადრეულ შუა საუკუნეებში საქართველოს ეკლესია–მონასტრებში ყალიბდებოდა სხვადასხვა გუნდები და ვოკალური ჯგუფები. იქმნებოდა საეკლესიო ჰიმნების კრებულები. ერთ-ერთი ასეთი უნიკალური კრებული ე. წ. „იადგარი“ შატბერდის მონასტერში 978-988 წლებში შეადგინა ქართველმა პოეტმა და ჰიმნოგრაფმა მიქაელ მოდრეკილმა.

„იადგარში“, მიქაელ მოდრეკილმა, გარდა საკუთარი ნაწარმოებებისა, შეიტანა იმ დროისთვის ქართულ მღვდელმსახურებაში გავრცელებული სხვა ავტორთა საგალობლებიც. საგალობლებს ჩვეულებრივად ახლდა ნიშნები, რომლის მიხედვითაც სრულდებოდა ძველი ქართული ჰიმნები.

„იადგარში“ წარმოდგენილია მრავალრიცხოვანი ლიტერატურული შენიშვნები, რომლებიც მიმართულია მგალობლებისა და მღვდელმსახურებისადმი მათი დამოძღვრისა და განსწავლის მიზნით, ეს გვაფიქრებინებს, რომ კრებული სასწავლო დანიშნულების უნდა ყოფილიყო.

დიდი ივანე ჯავახიშვილი თავის უაღრესად მნიშვნელოვან ნაწარმოებში „ქართული მუსიკის ისტორიის ძირითადი საკითხები“ გადმოგვცემს, რომ „ამ დროს საქართველოს უკვე ჰყოლია ისეთი პირები, რომელნიც მხოლოდ ჰანგსა სთხზავდნენ, ამ თავიანთი განსაკუთრებული ცოდნითა და ნიჭით ცნობილნი ყოფილან და რომელთაც, ამიტომ, საგალობლის თუ სხვა რაიმე ნაწარმოებისათვის ჰანგის შეთხზვას შეუკვეთავდნენ ხოლმე.

სიტყვიერი შემოქმედების ნაწარმოებისთვის ჰანგის ამნაირს შეთხზვას მაშინ „ხმის დადება“ ჰრქმევია. ფრიად საყურადღებო გარემოებაა, რომ ასეთ ხმისდამდებელთა, ანუ კომპოზიტორთა შორის დავით აღმაშენებლის დროს ყველაზე განთქმულს „ხელოვანთ მთავარი“ ეწოდება, სახელი, რომელიც უეჭველია, მარტო პატივისცემის გამომხატველი კი არა, არამედ გარკვეული თანამდებობის აღმნიშვნელიც უნდა ყოფილიყო.

ყოველი ზემოაღნიშნული დაარწმუნებდა ადამიანს, თუ რამდენად დიდი წარმატება დასტყობია ქართულ მუსიკას X საუკუნის შემდგომ XII საუკუნის დამდეგისათვის“.

ქართული საგალობლების მოსმენა თვალსაჩინოს ხდის ეროვნული სამუსიკო ხელოვნების მხატვრულ სრულყოფას. ქრისტიანობის წყალობით იქმნებოდა საეკლესიო ჰიმნები, მუსიკალური ხელოვნების ნამდვილი შედევრები, რომლებიც ნათლად გამოხატავდნენ ქართველი ხალხის სულიერ აღმავლობას.

ძველი ქართული სამუსიკო ხელოვნების ბრწყინვალე ნიმუშია „შენ ხარ ვენახი“. ცნობილია, რომ ტექსტის ავტორად მიჩნეულია მეფე დემეტრე I, დავით აღმაშენებლის სახელოვანი ძე. დავით აღმაშენებელი საკუთარ „ანდერძში“ ასე ახასიათებს თავის ძეს: „... შვილი ესე ჩემი დიმიტრი, სიბრძნითა, სიწმიდითა, ახოვანებითა და სიმხნითა უმჯობესი ჩემსა...“

„შენ ხარ ვენახი“ – ღვთისმშობლისადმი მიმართული ეს ჰიმნი მრავალხმიანი ქართული მუსიკის შესანიშნავი ნიმუშია, რომელიც სრულდებოდა არა მარტო ეკლესიაში, არამედ ხალხშიც, როგორც საზეიმო სიმღერა. მას მღეროდნენ ქორწილსა თუ სხვა სახალხო დღესასწაულების დროს. „შენ ხარ ვენახი“ ღვთის საჩუქარია ჩვენთვის ბოძებული.

ძვირფასო მკითხველო, მსურს კიდევ ერთხელ შეგახსენოთ ეს დიდებული საგალობელი:

„ღმერთისმშობელი და ყოვლად
პატიოსანი
დედა, ქალწული, შვენიერი შროშანი,
მას ახარებდა ანგელოსი ფრთოსანი:
შენგან იშვების მეფე
გვირგვინოსანი,
და მას ჰმონებდეს მეფე
მრავალყმოსანი.
შენ ხარ ვენახი, ახლად
აღყვავებული,
მორჩი კეთილი, ედემში დანერგული,
ალვა სულნელი, სამოთხით
გამოსრული,
ღმერთმან შეგამკო, ვერვინ გჯობს
ქებული,
და თავით თვისით მზე ხარ
გაბრწყინვებული“.

„შენ ხარ ვენახი“ ქართული სულიერების ზეიმია, რომელიც გვიჩვენებს ძველი ქართლი სამუსიკო ხელოვნების მაღალ კულტურას. ძველი ქართული სამუსიკო ხელოვნება და ხელოვნების სხვა უმთავრესი დარგები: ლიტერატურა, არქიტექტურა, რელიეფური ქანდაკება, კედლის მხატვრობა, ჭედურობა, მინანქარი ქმნიან ერთ მთლიან ეპოქას, რომელიც წარუშლელ კვალს ტოვებს ქართული და მსოფლიო კულტურის ისტორიაში.

ქართველ ხალხს სამართლიანად შეუძლია იამაყოს წინაპართა მიერ შექმნილი უძველესი და უმდიდრესი მუსიკალური კულტურით, რომლის მოვლა-პატრონობაც ახალგაზრდა თაობის ვალია.

ჩვენთან არს ღმერთი!

ოთარ დავითაშვილი
ფაზისის აკადემიის კახეთის მხარის რეგიონული ცენტრის ხელმძღვანელი

განცხადება

3 მაისს თავისუფალი პრესის მსოფლიო დღესთან დაკავშირებით ილია ჭავჭავაძის სახელმწიფო მუზეუმის საგამოფენო სივრცეში წარმოდგენილი იქნება მერი პატარქლიშვილის ნაშრომები: წიგნი „მერი და გალაკტიონი“ და ჟურნალ-გაზეთებში გამოქვეყნებული სტატიები.

გამოფენის გაცნობის მსურველებისთვის დასწრება უფასოა.

მსურველებს ასევე შეუძლიათ გაეცნონ ყვარლის ბიბლიოთეკაში არსებულ ნამუშევრებს. ქალბატონი მერი დაჯილდოებულია დიპლომით საქართველოს წარმატებული ადამიანები „პერსონა 2022“, რეგიონში კულტურის განვითარებისთვის.

ურემი რომ გადაბრუნდება...

ყველას, ვისაც გაუვლია და ვისაც ხშირად უხდება გავლა ფეხით თუ ტრანსპორტით ჯავახიშვილის ქუჩაზე, არ შეიძლება თვალში არ მოხვდეს ცემენტის ბოძზე დამაგრებული ხის ბოძის ელექტროგადამცემი ხაზი რა ავარიულ მდგომარეობაშიცაა და რომელიც შველას ითხოვს. ამ საქმის მესვეურებიც დიდი ხანია ამასთან დაკავშირებით საქმის კურსში არიან, მაგრამ როგორც ჩანს არ ანაღვლებთ დაფუტურავებულმა ბოძმა, თუ რა საფრთხის წინაშე შეიძლება დააყენოს მოსახლეობა. ნათქვამია: „ურემი რომ გადაბრუნდება, გზა მერე გამოჩნდებაო“. კიდევ ერთხელ შევახსენებთ და ვთხოვთ ენერგო „პროჯორჯიას“ ხელმძღვანელობას გაითვალისწინონ ჩვენი მოთხოვნა, დროზე მოახდინონ ძველი ბოძის ახლით ჩანაცვლება და ნუ დაგვაყენებენ საფრთხის წინაშე.

ივანე ჯავახიშვილის ქუჩის მცხოვრებლები

რა აქვეითებს მეხსიერებას

კვლევის შედეგები, რომელიც ჩატარდა მაგდებურგის სამედიცინო უნივერსიტეტის (გერმანია) ნეიროდეგენერაციული დაავადებებისკვლევის გერმანული ცენტრის თანამშრომლების მიერ, გამოქვეყნდა ჟურნალში BRAIN.

სპეციალისტთა ჯგუფი პროფესორ სტეფანი შრაიბერის ხელმძღვანელობით სწავლობდა ჰიპოკამპს, პატარა სტრუქტურას, რომელიც მდებარეობს ტვინის ნახევარსფეროში. ითვლება, რომ ჰიპოკამპი მნიშვნელოვან როლს ასრულებს მეხსიერების ფორმირებაში, სხვა საკითხებთან ერთად. ნებისმიერ შემთხვევაში, ალცჰაიმერის დაავადებისა და სხვა ნეიროდეგენერაციული (დესტრუქციული ნეირონების) დაავადებებში ჰიპოკამპის უჯრედების დაზიანება იწვევს მეხსიერების დაქვეითებას.

ცნობილია, რომ ჰიპოკამპის სისხლით მომარაგება შეიძლება განსხვავდებოდეს სხვადასხვა ადამიანში: ზოგ შემთხვევაში სისხლი ამ სტრუქტურაში მიედინება ერთი, ზოგში კი ორი არტერიით. ასევე ხდება, რომ ერთსა და იმავე ადამიანში, ერთ ნახევარსფეროში, ჰიპოკამპს სისხლი „მიწოდება“ ხდება ერთი არტერიის, მეორე ნახევარსფეროში კი ორი არტერიის გამოყენებით. კონკრეტულად რაზეა დამოკიდებული ეს ინდივიდუალური განსხვავებები, ჯერჯერობით უცნობია. „ეს შეიძლება იყოს გენეტიკური მიდრეკილების გამო“, – განმარტა შრაიბერმა. „ან ჰიპოკამპში სისხლის მიწოდების ინდივიდუალური ნიმუში იქმნება ცხოვრებისეული გარემოებებისა და ცხოვრების წესის გავლენის ქვეშ“.

შრაიბერმა და მისმა კოლეგებმა გადაწყვიტეს შეემოწმებინათ ჰიპოკამპის სისხლით მომარაგება ადამიანის მეხსიერებაში და სხვა შემეცნებით შესაძლებლობებში. ამ მიზნით ტვინის მაგნიტურ-რეზონანსული ტომოგრაფია ჩაუტარდა 45-დან 89 წლამდე ასაკის 47 მამაკაცსა და ქალს. გარდა ამისა, ამ ადამიანებს ჩაუტარდათ ნეიროფსიქოლოგიური ტესტირება, რომელიც აფასებდა მათ დამახსოვრების, მეტყველების გაგებისა და კონცენტრირების უნარს. მონაწილეებმა, რომლებშიც ერთი ჰიპოკამპი მაინც მარაგდებოდა ორი არტერიით, უკეთესად ასრულებდნენ ტესტებს, ვიდრე მათ, ვისი ტვინის ამ სტრუქტურაში სისხლის მიწოდება ნაკლებად აქტიური იყო. უფრო მეტიც, ჰიპოკამპის სისხლის კარგი მიწოდება ავადმყოფობის დროს სასარგებლო აღმოჩნდა. ამრიგად, კვლევის 20 მონაწილეს დაუსვეს ცერებრალური სისხლძარღვთა დაავადების დიაგნოზი, რომლის დროსაც სისხლძარღვების კედლებში პათოლოგიური ცვლილებების გამო მათ ტვინში მცირე სისხლჩაქცევები აღენიშნებოდათ. ამ ადამიანებს, სხვა სიმპტომებთან ერთად, აღენიშნებოდათ ინტელექტის დაქვეითება. თუმცა, ისინი, ვისაც ორი არტერია ჰქონდა დაკავშირებული მინიმუმ ერთ ჰიპოკამპთან, მაინც უკეთესად ასრულებდნენ ტესტებს, ვიდრე ისინი, ვისაც ასეთი უპირატესობა არ გააჩნდა.

„ჩვენი კვლევა აჩვენებს, რომ არსებობს მკაფიო კავშირი ჰიპოკამპში სისხლის მიმოქცევასა და კოგნიტურ მუშაობას შორის“, – თქვა შრაიბერმა. „ეს მიუთითებს იმაზე, რომ ტვინის ამ სტრუქტურის არაადეკვატური სისხლით მომარაგება მნიშვნელოვან როლს ასრულებს მეხსიერების დაქვეითებაში, რომელიც გამოწვეულია ასაკით ან დაავადებით.

რატომ გვიჩნდება თვალის გარშემო სიშავე და როგორ ვუშველოთ მას

თავის მოვლის პრემიუმ ბრენდმა „ლიერკი“ მომხმარებლებს განსაკუთრებული სიახლე შესთავაზა. ეს გახლავთ თვალის გარშემო კანის მოვლის საშუალებები. ახალი ხაზი მიმართულია სახის ყველაზე მდგრძნობიარე არეალის – თვალის გარშემო კანის გაჯანსაღებისა და ახალგაზარდული იერის შენარჩუნებისკენ. შავი წრეები, შეშუპება, ასაკობრივი კვალი – ეს ის პრობლემებია, რომლებიც უამრავი ქალის პრობლემაა. მათი არსებობის მიზეზი შეიძლება მრავალფეროვანი იყოს, თუმცა დიდი როლი აქვს თვალის ანატომიურ მახასიათებლებსაც. ამ ზონაში სისხლძარღვები კანის ზედაპირთან ახლოსაა, რაც სიმუქის ეფექტს ქმნის. გარდა ამისა, თვალის მიმდებარედ ბევრად ნაკლებია კოლაგენისა და ელასტინის ბოჭკოები და თითქმის არ არის კანქვეშა ცხიმოვანი უჯრედები. ასევე, მიმიკური დატვირთვა თვალის გარშემო საკმაოდ ინტენსიურია, რაც ტონუსის შემცირებას იწვევს.

თვალის გარშემო სიშავის გაჩენის ერთ-ერთი გარდაუვალი მიზეზი კანის ელასტიკურობის დაქვეითებაა, რაც ასაკთან ერთად მეტ-ნაკლებად ყველას ემუქრება.

ამ გარემოებებს ემატება შემდეგი ფაქტორები:

არასაკმარისი ძილი;

კვების არასწორი რაციონი, მათ შორის, ცხარე საკვები;

სტრესი;გადაღლა;

მზის ჭარბი სხივები;

თამბაქოსა და ალკოჰოლის მოხმარება;

უხარისხო კოსმეტიკა;

ეკრანის ხანგრძლივი დასხივება;

დიდი რაოდენობით ყავის მიღება;

დეჰიდრატაცია;

თვალების მექანიკური დაზიანება, თვალების სრესა.

როგორც ვხედავთ, მუქი წრეების მიზეზები განსხვავებულია, მაგრამ ნებისმიერ შემთხვევაში ის განპირობებული სისხლძარღვებში თავისუფალი დინების ჟანგბადის ნაკლებობით, რაც იწვევს ჰიპერპიგმენტაციას.

აქვე გთავაზობთ რამდენიმე რჩევას, რომელიც თვალის გარშემო სიშავის მოშორებაში დაგეხმარებათ:

დაიძინეთ ბალიშზე და არა ვერტიკალურ მდგომარეობაში. ვერტიკალურ მდგომარეობაში ძილი ხელს უწყობს თვალების შეშუპებას. ოდნავ წამონეულ მდგომარეობაში თავით ძილი კი ხელს უშლის სითხის დაგროვებას და შესაბამისად, შეშუპებას.

სიშავესა და შეშუპებასთან ბრძოლაში დაგეხმარებათ ცივი კიტრისა და ჩაის პაკეტების დადება. ასევე ცივი კომპრესი, რისთვისაც ყინულის კუბები შეგიძლიათ გამოიყენოთ. ყინულის მასაჟი აჯანსაღებს კანს, ანიჭებს ჯანსაღ იერს. თუმცა გაითვალისწინეთ, რომ ყინულის კუბების ხშირი გამოყენება არ შეიძლება.

ეცადეთ, მინიმუმ 7 საათი გეძინოთ. გამოუძინებელი ადამიანის კანი უფრო ფერმკრთალია, რაც თვალების ქვეშ არსებულ სიშავეს კიდევ უფრო შესამჩნევს ხდის.

მიიღეთ საჭირო რაოდენობის სითხე. წყალი ორგანიზმიდან გამოდევნის მარილს, რომელიც აუმჯობესებს სისხლის მიმოქცევას და ხელს უწყობს კანის დატენიანებას.

თვალის გარშემო სიშავეებთან ბრძოლაში ყურადღება მიაქციეთ სწორ კვებას, რადგან არასწორი კვება დიდ გავლენას ახდენს კანის სტრუქტურაზე. ეცადეთ, რაციონიდან ამოიღოთ შემწვარი საკვები, მოერიდეთ მწარესა და ცხარეს, ასევე ზედმეტ მარილს. არ მიირთვათ ძილის წინ.

დიდი ყურადღებით აარჩიეთ კანის მოვლის საშუალებები, რადგან სხვა რეკომენდაციების გათვალისწინებით მაქსიმალურ შედეგს ვერ მიიღებთ, თუ კრემებზე უარს იტყვით. თვალის კრემებს შორის მომხმარებლების რჩეულია ფრანგული პრემიუმ ბრენდი „ლიერაკი“, რომელიც მრავალი წელია, დახვეწილ და საოცრად ეფექტურ მოვლის ხაზებს ქმნის. მათ შორის კი გამორჩეულია დიოპტის ხაზი. ის ებრძვის თვალის გარშემო შავ წრეებს, შეშუპებას, დაღლილობის კვალსა და ნაოჭებს მათი გაჩენის პირველივე ეტაპიდან, ღრმა ნაოჭების გაჩენის მომენტამდე. ამ ხაზის 45 წლიანი ისტორია იძლევა საშუალებას, რომ

თამამად გამოიყენოთ მისი ერთ-ერთი სიახლე – შავი წრეების საწინააღმდეგო ფლუიდი. მისი გამოყენება რეკომენდებულია თვალის ირგვლივ მუქი წრეების სამკურნალოდ. შეიცავს სილურჯის საწინააღმდეგო პიგმენტს, რაც ამცირებს სიმუქეს. ამასთან, მის შემადგენლობაში შედის C ვიტამინი, რაც მნიშვნელოვნად ზრდის კანის ელასტიკურობასა და ჯანსაღ იერს. არ შეიცავს პარფიუმს და მისი ახალი ფორმულის საშუალებით სხვა კრემებთან შედარებით შედეგი უფრო სწრაფად მიიღება. აღსანიშნავია, რომ „ლიერაკის“ აღნიშნული ფლუიდი, ბრენდის სხვა პროდუქციის მსგავსად, შემოწმებული და დამოწმებულია ოფთალმოლოგების მიერ.

უფრო ხშირად თვალის გარშემო შავი წრეები დასახელებული მიზეზებით არის განპირობებული და შემოთავაზებული რჩევების გათვალისწინებით შეძლებთ მის მოშორებას. თუმცა აუცილებელია იცოდეთ, რომ ზოგჯერ სიშავეს სხვადასხვა ქრონიკული დაავადებაც იწვევს. ეს შეიძლება იყოს: თირკმლის, ღვიძლისა და ნაღვლის ბუშტის, კუჭქვეშა ჯირკვლის, გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებები, ჭიებით ინვაზია, ენდოკრინული დარღვევები და ანემია. ამ შემთხვევაში საჭიროა პროცესში შესაბამისი სპეციალისტი ჩაერთოს. თუმცა არ დაგავიწყდეთ, რომ თვალის გარშემო კანის მოვლის სწორად შერჩეული საშუალების გამოყენება აუცილებელია.

მეამაყება, რომ ქართველი ვარ!

წმინდა მღვდელმოწამე გრიგოლ ფერაძე სასკოლო ასაკამდე ყვარელში ცხოვრობდა...

გრიგოლ ფერაძე (დ. 31 აგვისტო, 1899 – გ. 6 დეკემბერი, 1942) – ქართველი თეოლოგი, ისტორიკოსი, არქიმანდრიტი, ისტორიის მეცნიერებათა დოქტორი, პროფესორი. საქართველოს მართლმადიდებლურმა ეკლესიამ წმინდანად შერაცხა 1995 წელს. 2013 წელს 26 სექტემბერს საქართველოს ეროვნული გმირის წოდება მიენიჭა.

ბიოგრაფია

მამა გრიგოლი დაიბადა 1899 წლის 31 აგვისტოს სოფ. ბაკურციხეში (გურჯაანი), მღვდლის, რომანოზ ფერაძის ოჯახში. დედა – მარიამ სამადალაშვილი აგრეთვე მოძღვრის ქალიშვილი იყო. მათ სამი ვაჟი ჰყავდათ: უფროსი არჩილი, შუათანა გრიგოლი და უმცროსი – ვასილი. საერთოდ მათი გვარი სამღვდელო ყოფილა. ამის შესახებ მამა გრიგოლი თავის ერთ-ერთ მოთხრობაში გადმოგვცემს, რომ მისი წინაპრები მწყემსები იყვნენ, მაგრამ ერთ დილით, უდაბნო ადგილას, სადაც ორი მწყემსი დარაჯობდა თავის ფარას, გაისმა ზარების სასწაული ხმა და ამ მელოდიის ბგერებში ერთ-ერთ მწყემსს ეუწყა, რომ მისი შთამომავლები უნდა ქცეულიყვნენ ადამიანური სულის მწყემსებად. „ამ დროიდან იწყება ახალი ჟამი ჩვენი ოჯახის ცხოვრებაში. ცხვრის მწყემსები სულთა მწყემსებად გადაიქცნენ. ჩვენ, ბავშვებს, ზამთარში საღამოობით გვიყვებოდნენ იმ ბედნიერ მწყემსებზე – ჩვენს წინაპარსა და მის მეგობარზე„.

1905 წელს რომანოზი გარდაიცვალა და დედა მარიამი დარჩა სამი მცირეწლოვანი ვაჟიშვილით. ძმებს შორის შუათანა, გრიგოლი, რომელიც მაშინ 7 წლისა იყო, ბიძამ გიორგი ფერაძემ, ყვარლის ეკლესიის მღვდელმა თავისთან წაიყვანა აღსაზრდელად ყვარელში. წმინდა მღვდელმოწამე გრიგოლ ფერაძე სასკოლო ასაკამდე ყვარელში ცხოვრობდა და ილია ჭავჭავაძის ეზო-კარმიდამოს ხშირად სტუმრობდა.

გრიგოლი რომ წამოიზარდა, სასულიერო სასწავლებელში მიაბარეს, შემდეგ კი სწავლა თბილისის სასულიერო სემინარიაში გააგრძელა. გრიგოლი საუკეთესო იყო სემინარიის კურსდამთავრებულთაგან და ამიტომაც საკათოლიკოსო საბჭომ პროფესორ კეკელიძის შუამდგომლობით მიმართა გენერალ ფონ კრესს გრიგოლ ფერაძისთვის რომელიმე გერმანულ თეოლოგიურ ფაკულტეტზე სტიპენდიის დანიშვნის თაობაზე (მისი რუსეთში გაგზავნა ბოლშევიზმის გამო შეუძლებელი იყო). ფონ კრესი საკათოლიკოსო საბჭოს ოფიციალურ მიმართვას შეჰპირდა, მაგრამ იმჟამად გერმანიაშიც რევოლუციური ქაოსი სუფევდა და ეს გეგმა ჩაიშალა.

გრიგოლმა თბილისის უნივერსიტეტის სიბრძნისმეტყველების განყოფილებაზე (მაშინ ფაკულტეტები ჯერ არ იყო) გააგრძელა სწავლა, პარალელურად კი სოფელ ხანდაკის სკოლაში მასწავლებლობდა. ამასობაში გრიგოლს „სამხედრო ბეგარის„დრომაც მოუწია და იძულებული გახდა დროებით შეეწყვიტა სწავლა. ეს უმძიმესი პერიოდი იყო ჩვენი ქვეყნისათვის. სამივე ძმა იბრძოდა მე-11 არმიის წინააღმდეგ. საქართველოს ანექსიის შემდეგ, ჯარიდან დაბრუნებულს დაპატიმრება ემუქრებოდა, ამიტომ კორნელი კეკელიძემ სოფელ მანავში გაგზავნა მასწავლებლად.

1921 წელს, გელათში გამართულ მესამე საეკლესიო კრებაზე გრიგოლი გარე კახეთის სამღვდელოების წარმომადგენელი იყო, იქ მიტროპოლიტ ნაზარის და დეკანოზ კორნელი კეკელიძის შუამდგომლობით მისი ევროპაში სასწავლებლად გამგზავრების საკითხი გადაწყდა. გრიგოლის უცხოეთში გამგზავრებით კათოლიკოსიც ყოფილა დაინტერესებული. „მახსენდება უკანასკნელი აღდგომის დღესასწაული სამშობლოდან გამომგზავრებამდე„– წერს გრიგოლი. ეს იყო 1921 წლის 1 მაისი, ლოცვას აღავლენდა საქართველოს კათოლიკოს-პატრიარქი ლეონიდე, წირვის დამთავრებისას, როცა პატრიარქი ტაძრიდან გამოვიდა, შეჩერდა, მან ჩემი ორივე ხელი აიღო და მამობრივი მზრუნველობით წარმოთქვა მრავალგზის: განეშორე, იხსენი შენი სიჭაბუკე! შევიგრძენი მამა-შვილური მზრუნველობა, სიმწარე, ტკივილი და სევდაც„. საკათოლიკოსო საბჭომ, უწმიდესმა და უნეტარესმა ამბროსიმ, კორნელი კეკელიძემ და ივანე ჯავახიშვილმა 1921 წლის ნოემბრის დამდეგს სრულფასოვანი თეოლოგიური განათლების მისაღებად გრიგოლი არტურ ლაისტის დახმარებით ბერლინში გაგზავნეს. მას დაენიშნა „დოქტორ ლეპ სიუს დოიჩე ორიენტ-მისიონის„სტიპენდია.

გერმანიაში ბერლინის უნივერსტეტში თეოლოგიას და აღმოსავლურ ენებს სწავლობდა, შემდეგ კი ბონის უნივერსიტეტში ფილოსოფიის ფაკულტეტზე გადავიდა და ნაშრომისათვის, რომელიც საქართველოს მონასტრებს შეეხებოდა, ფილოსოფიის დოქტორის ხარისხი მიიღო. მოკლე ხანში მან 12-ზე მეტი ენა ისწავლა, მათ შორის ძველებრაული, ძველბერძნული, სირიული, არაბული, კოპტური და ძველსომხური ენები. მოგვიანებით ლათინურსა და თანამედროვე ენებს – ინგლისურს და ფრანგულს სწავლობს. ამათ გარდა, იცოდა გერმანული, რუსული და ძველსლავური.

ამასობაში საქართველოში კომუნისტური წეს-წყობილება დამყარდა და უცხოეთში მცხოვრებ ქართველებს სამშობლოსაკენ გზა შეეკრათ. მათ საქართველოში დაბრუნებაზე ოცნებაც კი აღარ შეეძლოთ. გრიგოლი ინგლისში გაემგზავრა და იქ სამეცნიერო მუშაობას შეუდგა. ეცნობოდა ბრიტანეთის მუზეუმსა და ოქსფორდის უნივერსიტეტის ბიბლიოთეკაში დაცულ უძველეს ხელნაწერებსა და მასალებს. მალე იგი მიიწვიეს ბონში, რათა ლექციები წაეკითხა ქართულ და სომხურ ლიტერატურაზე, ერთი წლის შემდეგ კი ოქსფორდში შესთავაზეს ქართული ეკლესიის ისტორიის საკითხების შესახებ ლექციების წაკითხვა. 1926-1927 წლებში მონაწილეობდა ვენისა და ლოზანის დიდ ეკუმენურ კრებებში. [2]

1930 წლის შობის დღეებში მძიმედ დაავადდა. სიკვდილის პირას მისულს ხილვა ჰქონდა, რომ უფლისთვის ბოლომდე უნდა მიეძღვნა თავი და 1931 წლის 18 აპრილს, ჯერ სრულიად ახალგაზრდა, მაგრამ უკვე პატივდებული მეცნიერი ლონდონის წმინდა სოფიის ბერძნულ საკათედრო ტაძარში ბერად აღიკვეცა. 19 აპრილს იქვე ეკურთხა დიაკვნად, ხოლო 25 მაისს პარიზის წმიდა სტეფანეს ბერძნულ საკათედრო ტაძარში მღვდლად ხელდებენ და მის მიერვე დაარსებულ წმინდა ნინოს სახელობის ქართულ ეკლესიაში ამწესებენ წინამძღვრად. ამ დროიდან მოყოლებული მეორე მსოფლიო ომის დაწყებამდე, იგი დაუღალავად იღვწოდა პარიზის ქართული ეკლესიისთვის და ეს საქმე თავისი ცხოვრების უმნიშვნელოვანეს ამოცანად მიაჩნდა. მისი ხელმძღვანელობით შეიქმნა და გამოიცემოდა ჟურნალი „ჯვარი ვაზისა„. მამა გრიგოლმა შეადგინა ქართული ეკლესიის წესი, რომლის თანახმადაც ამ ტაძარში მხოლოდ ქართველ მღვდელმსახურებს უნდა ემსახურათ და აუცილებლად ქართულ ენაზე. ამ სამრევლოს ჩამოყალიბება ძალიან დიდი საქმე იყო, რადგან იგი ერთადერთ ნუგეშს წარმოადგენდა სამშობლოდან გადმოხვეწილი და სამშობლოს უიმედოდ მონატრებული ქართველობისათვის.

რამდენიმე ხნის შემდეგ მამა გრიგოლ ფერაძე პოლონეთში, ვარშავაში მიიწვიეს მართლმადიდებლური სასულიერო სკოლის დირექტორად. იგი მოხსენებებს კითხულობდა სამეცნიერო კონფერენციებსა და ევროპის სხვადასხვა სამეცნიერო ცენტრებში. მთელ თავის სახსრებს ახმარდა სხვადასხვა ქვეყნების მუზეუმებსა თუ ბიბლიოთეკებში დაცულ ქართულ ხელნაწერთა მოძიებსა და შესწავლას და ამ მხრივ დიდი შრომაც გასწია. საქართველოში კი, იშვიათი გამონაკლისების გარდა, არავინ არაფერი იცოდა მისი ნაშრომებისა და მოღვაწეობის შესახებ. არავინ იცოდა ისიც, რომ ექვთიმე თაყაიშვილის მიერ საფრანგეთში გახიზნული ქართული საუნჯეც გრიგოლ ფერაძის წყალობით გადაურჩა განადგურებას. მეორე მსოფლიო ომის დროს, როცა ფაშისტებმა თითქმის მთელი ევროპა დაიპყრეს, შეიტყვეს, საფრანგეთის ერთ-ერთ ბანკში ერთი პატარა ქვეყნის დიდი ქონება ინახებაო. ამ ქონების შესაფასებლად მათ გრიგოლ ფერაძე მიიწვიეს, როგორც ცნობილი მეცნიერი და ექსპერტი.

ფაშისტები ხალხს სასტიკად ექცეოდნენ, აწამებდნენ, ხოცავდნენ, განსაკუთრებით კი ებრაელებს დევნიდნენ. მამა გრიგოლი ხშირად იფარებდა ასეთ ადამიანებს, თავშესაფარსა და საზრდოს უნაწილებდა, რისთვისაც შეიპყრეს და ციხეში ჩასვეს, შემდეგ კი ოსვენციმის ბანაკში გადაიყვანეს. იგი იქვე აღესრულა. როგორც მასთან ერთად მყოფი პატიმრები იგონებენ, მამა გრიგოლთან ერთად ბანაკში ერთი მრავალშვილიანი ებრაელი ყოფილა, რომელსაც ფაშისტებმა გაზის კამერაში გაგუდვა გადაუწყვიტეს. მამა გრიგოლს შებრალებია ეს კაცი, მისი სასჯელი თვითონ აუღია თავზე და მის მაგივრად შესულა გაზის კამერაში.

რამდენიმე წლის წინ საქართველოს ეკლესიის წმინდა სინოდმა განიხილა მამა გრიგოლის მოღვაწეობა და ქრისტიანობისათვის, სამშობლოსათვის და მოყვასისათვის თავგანწირული არქიმანდრიტი წმინდანთა დასში შერაცხა. გრიგოლ ფერაძეს ეწოდა მღვდელმოწამე გრიგოლი.

სახელგანთქმული ქართველი ქალები – ანაბაჯი

ქართულმა ზეპირსიტყვიერებამ მრავალი გმირის სახელი შემოგვინახა. მათ შორის არიან საქვეყნოდ ცნობილი ქართველი ქალები. ზოგიერთმა მათგანმა მტერთან ბრძოლაში გამოიჩინა თავი, ზოგი სოციალურ უსამართლობას არ შეეპუა, ზოგმაც, რაოდენ გასაკვირიც არ უნდა იყოს, საჭიდაო მოედნებზე გაითქვა სახელი. იმან, ვისზეც ახლა მინდა მოგითხროთ, სამივე „ფრონტზე„ისახელა თავი. ამ საოცარი სულიერი და ფიზიკური ძალის მქონე ქართველი ქალის გვარი ისტორიაში არ დარჩა, სახელად კი ანა რქმევია, თუმცა უფრო ანაბაჯს ეძახდნენ:

„ანამ თქვა, მეტი სახელი, ბაჯი, მასზედა მქვიაო,

მტერს რომ მეხივით უხვდები, მისთვის დას მეძახიანო“.

ანაბაჯი — სახელგანთქმული ქართველი ქალი, ერეკლე II–ის თანამედროვე. გამოირჩეოდა განსაკუთრებული ფიზიკური ძალით. ეხერხებოდა ცხენზე ჯდომა, ხმლის ხმარება, მტრის წინააღმდეგ ბრძოლა, ჭიდაობა და სახელოვან ფალავანთა დამარცხება. ანაბაჯის სახელი ქართველ ხალხს ძველი თბილისის აშუღმა, პოეტმა საიათნოვამ შემოუნახა. ერეკლე მეფის დაკვეთით მას დაუწერია ლექსი, რომელიც ასახავს ანას ვინაობას და გმირულ ბრძოლებს. „ყველა იცნობს ანას გურჯისტანშია, ნატრულობენ სპარსნი, ჰინდნი, ფრანგები,რადგან ანა საქართველოს ებოძა, ბრძოლისველზე ბევრი მტერი უხოცა. დიდ ბატონმა ვერცხლის ხმალი უბოძა, დააწერა მამულისა რანგები. „

საიათნოვას ლექსიდან ჩანს, რომ „პატარა კახი„ანას პირადად იცნობდა, განსაკუთრებით აფასებდა და პატივს სცემდა. ისიც ცნობილია, რომ მეფეს სამშობლოს წინაშე თავდადებისათვის ანასთვის წარწერიანი ხმალი უჩუქებია.

ძველი თბილისის აშუღს იეთიმ გურჯს დაწერილი აქვს საკმაოდ ვრცელი პოემა „გმირი ქალი ანა–ბაჯი„, რომელშიც მოთხრობილია ანას მამაცური თავგადასავალი. როგორც იოსებ გრიშაშვილი წერს, თათრებმა გულადობისათვის ქალს ძმობა აღუთქვეს და ანაბაჯი დაარქვეს. ანამ ბავშვობა თბილისში გაატარა, 16 წლის ასაკში ცოლად გაჰყვა მუხათელ კაცს და მუხათშივე დასახლებულა. ანას და მისი ქმრის გვარი ცნობილი არ არის. ახალგაზრდა ქალს ოჯახში 7 რძალი დახვდა და მათთან ერთად მუყაით შრომას შეუდგა, რითაც უფროსების დიდი პატივისცემა დაიმსახურა. ჰყავდა სამი შვილი, — ორი ვაჟი და ერთი ქალი. „ბაჯი„შერქმეული სახელია და „დას„ნიშნავს. ამ ქალის შთამომავლები მისი პატივისცემის მიზნით დღესაც ბაჯიაშვილებად იწოდებიან. ხალხის გადმოცემით, ანა უნდა დაბადებუიყო XVIII საუკუნის მეორე ნახევარში, ქალაქ თბილისში, სიონის უბანში, ქართველი ღარიბი ხელოსნის ოჯახში. ანამ სახელი გაითქვა გულადობითა და განსაკუთრებული ფიზიკური ძალით.

აღსანიშნავია, რომ მუხათში ერთ დილით რძლები კამეჩებს წველიდნენ, როდესაც უცებ მოვარდა ბუღა და პირუტყვს დაერია. ქალები წივილ–კივილით აქეთ–იქით გაიფანტნენ, ხოლო იქვე მდგომმა ანამ ბუღას ფეხეფში ხელი დაავლო და შორს მოისროლა. ანა გათხოვების ორი წლის თავზე სტუმრად იყო სოფელ წყნეთში. საღამო ხანს მეზობელი ქალები და გოგონები ტყეში შინდის საკრეფად წავიდნენ და თან ანაც წაიყვანეს. მოულოდნელად დაჭრილ დათვს გადააწყდნენ, რის გამოც ქალებმა წივილ–კივილი ატეხეს. ანა არ დაიბნა, ნადირს წინ დახვდა და შეებრძოლა, ფეხებში ხელი დაავლო და მიწაზე დააგდო. ამ დროს წყნეთში მისული იყო ცნობილი მონადირე თევდორე, რომელსაც ანამ ხმალი ამოაცალა და მხეცს ჩასცა. დათვის მოკვლის ამბავი მთელ სოფელს მოედო. ახალგაზრდა ქალს ყველა ულოცავდა სახელოვან გამარჯვებას.

ანაბაჯმა სახელი გაითქვა აგრეთვე როგორც კარგმა მოჭიდავემ. იგი მეუღლისა და მამამთილის თანხლებით წავიდა კვირაცხოვლობის დღეობაზე, სადაც იქ მყოფმა მამაკაცებმა ჭიდაობა გამართეს, რომელშიც მონაწილეობა მიიღეს ახლომახლო სოფლებიდან ჩამოსულებმა. თელეთელმა გიორგიმ წააცია მუხათელი სიმონა. ამის შემდეგ მუხათიდან საჭიდაოდ აღარავინ გამოდიოდა. მუხათი დამარცხებულად გამოაცხადეს და ანამ თავი დამცირებულად იგრძნო.

ქმრისა და მამამთილის დაუკითხავად საჭიდაოდ წრეში შევიდა და რამდენიმე კაცი ზედიზედ წააქცია. თბილისელმა მოჭიდავემ გეო ტერტერაშვილმა გაიგო ანას ასეთი ძლევამოსილება და გიორგობა დღეს ახლანდელი ბოლნისის მუნიციპალიტეტის დალი–ხაჩინში საჭიდაოდ გამოიწვია. ანა საჭიდაოდ მამამთილისა და მაზლის თანხლებით წავიდა. ბორჩალოელმა ყაჩაღმა ბაირამმა 8 ამხანაგით მდინარე ხრამთან დაიწყო მგზავრების ძარცვა. შედეგად მძარცველებმა ანას მამამთილი მოუკლეს, ხოლო მაზლი მკლავში დაჭრეს. ბაირამს ანა მოეწონა, ხელი საკოცნელად გადახვია, მაგრამ ანამ ყაჩაღს ხანჯალი ამოაცალა და თავი მოკვეთა, შემდეგ კი დანარჩენებიც დახოცა. ანამ მაზლს ხელი შეუხვია, ხოლო მკვდარი მამამთილი ცხენზე დასვა და მაზლს მუხათში გაატანა, ხოლო თვითონ ბაირამის იარაღი აიღო, შეჯდა მისსავე ცხენზე და ბოლნისისკენ დაიძრა.

შემოდგომის სუსხიან დღეს ბოლნისის სიონის ეზოში შეკრებილი ხალხი მოუთმენლად ელოდებოდა ანას მოსვლას. ანამ იარაღი და ცხენი რომელიღაც მაყურებელს ჩააბარა, შევიდა საჭიდაოდ წრეში და მოწინააღმდეგე გეო ტერტერაშვილი გამოითხოვა. მოჭიდავეები ერთმანეთს დაეტაკნენ. ანამ ძლიერი მეტოქე ზურგზე წამოიკიდა და ძირს ისე დაახეთქა, რომ დაცემულს ცხვირ–პირიდან სისხლი წასკდა, ხოლო სამი დღის შემდეგ გარდაიცვალა.

მუხათში დაბრუნებულ ანას გარდაცვლილი მამამთილი დიდი პატივით დაუსაფლავებია. არსებობს გადმოცემა, რომ ანას ოჯახში ჰყავდა სტუმრები, ერთ–ერთმა მას საჭმელში საწამლავი ჩაუყარა, რის გამოც ანა შეუძლოდ გახდა, ხოლო მეორე დღეს გარდაიცვალა. თბილისიდან და ახლომახლო მდებარე სოფლებიდან ბევრი პატივისმცემელი ჩავიდა გმირი ქალის ცხედრის გამოსამშვიდობებლად. გარდაცვალების მეოთხე დღეს, დაკრძალეს მუხათის ტაძრის ეზოში.

... სევდიანი დღეები ერთმანეთს მისდევს და სამშობლოში დაბრუნების იმედით უმკლავდებიან ამ ტკივილს

ღმერთს ვთხოვ, გამთლიანებულ და გაბრწყინებულ სამშობლოში ეცხოვროს ბედნიერად ჩემს ერს და ყველა ემიგრანტი სიხარულით დაბრუნებულიყოს გაძლიერებულ საქართველოში

ეს ქალბატონი, თექვსმეტი წელია საბერძნეთში ცხოვრობს და იგივე ტვირთს ზიდავს, რასაც სამშობლოდან გადახვეწილი ყველა ემიგრანტი. მათ ცხოვრებაზე ბევრი დაწერილა და ბევრიც თქმულა. ახალს და განსხვავებულს ალბათ ვერაფერს ვიტყვი. ესაა მონატრება, ცრემლიანი სასთუმალი, სიზმრად ქცეული ჩახუტება, პატიების თხოვნა შვილებთან, მშობლებთან... სევდიანი დღეები ერთმანეთს მისდევს და სამშობლოში დაბრუნების იმედით უმკლავდებიან ამ ტკივილს.

... და მაინც, ცხოვრება მშვენიერია...

ნანა გოგაშვილისთვის ლექსები ერთგვარი „შვებაა სულისა“, სადაც საკუთარი განცდების და გრძნობების გადმოცემა უკეთესად შეუძლია.

– ქალბატონო ნანა, მოგვიყევით თქვენს შესახებ.

– საბერძნეთში. ჩემი ტკივილი პირდაპირ მინდა საზოგადოებამდე მივიტანო, რადგან ბევრმა განმიკითხა... ყველამ საკუთარ გულში ჩაიხედოს. იმ ეკონომიურად გაუსაძლის პერიოდში, ვერ გავთვალე ნდობის ზღვარი, ვისაც ვენდე და სიკეთის ხელი გავუწოდე, სწორედ მან მიქცია ცხოვრება ჯოჯოხეთად.

„ძლივს გადარჩენილ,სულს და
სხეულზე,
ისევ ჭაობის მატყვია კვალი,
წაქცეულს, ზურგზე,ნაბიჯი მძიმე,
ისევ მეწვება ნატყვიარივით“.

ლექსები ჩემთვის „შვებაა სულისა„ცალკე სამყარო მაქვს და ჰარმონიაში ვარ, როდესაც ვწერ, ვწერ იმას, რასაც ვგრძნობ და განვიცდი. იბადება ლექსი და თავიდან ვიბადები მეც, უფრო სხვა, უფრო ახალი. თვითდაჯერებული და თვითკმაყოფილი არასოდეს ვყოფილვარ, უბრალოდ, ბევრი მკითხველის გული მოიგო ჩემმა ლექსებმა და ამან გამახარა. ეკატერინე ავაზაშვილმა ჩემი რამდენიმე ლექსი შეიტანა, შემოქმედებით კრებულში „სულიერების კვალდაკვალ„თქვენი გაზეთის საშუალებით, კიდევ დიდ მადლობას ვუხდი, მთელს შემოქმედებით ჯგუფს. ემიგრანტისთვის, ეს დიდი საჩუქარია და სულიერი საზრდო.

– როგორ მოდის მუზა?

– ჩემთვისაც საინტერესოა, როდესაც გაორება ხდება ჩემი და თითქოს სხვა განზომილებაში გადავდივარ.

„დღეს უნებურად ამეკვიატე,
ხმაურით სცდება,სული ჯებირებს „
ესაა ჩემთვის მუზა, სული რომ აფორიაქდება ერთადერთი საშველი, მხოლოდ ლექსის დაბადებაა...

„ვერ მიუსადაგა,სიყვარულს
ფერები,
უკვირდა ოსტატის გულს.,
თვით ამ ფენომენის, მსხვერპლი
გამეტებით,
ცრემლში ასველებდა ფუნჯს„

ესაა მუზა, მიუსადაგო შემოქმედება შენს სულს. ეძებდე და პოულობდე ლექსით გადარჩენას. მუზა არ მოვა, თუ არ გეტკინა, ვერც დაწერ. უნდა გტკიოდეს ყველაფრის სიყვარული, უსაშველოდ უნდა გტკიოდეს.

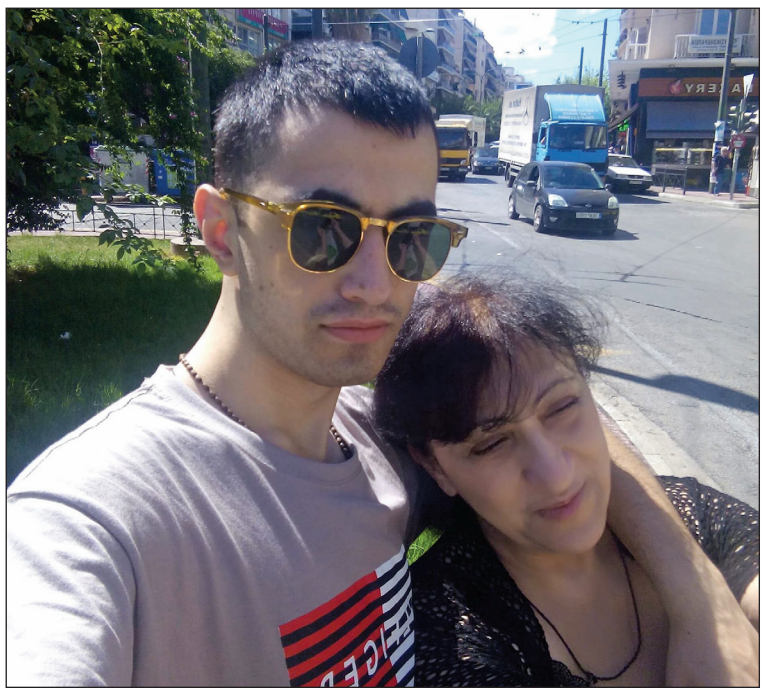
– როგორც ემიგრანტი, რაზე ოცნებობთ?

– „გულში იმედის სხივი დაანთე,
ო! მაპატიე,ასე ძლიერი,
მონატრება და თავდავიწყება„.

ვისარგებლებ შემთხვევით და ყველას დაგილოცავთ მეგობრებს და საყვარელ ხალხს. ცხოვრება მხოლოდ სიყვარულია.

„და იყო ცრემლი,სიკეთის,ნდობის,
სიყვარულისა და მეგობრობის.
ჩემი სიცოცხლის ლურჯი აპრილი,
ამღერება და სულის მაისი“.

ყვარელი, შვილი და მეგობრები, ბედნიერებასთან ასოცირდება. ბედნიერი ვარ, სიბოროტემ წამაქცია, მაგრამ



– დავიბადე და გავიზარდე ერთ – ერთ უძველეს,ისტორიულ სოფელში,რომელიც მეხუთე საუკუნიდანაა წყაროებში მოხსენიებული, როგორც ჰერეთის პოლიტიკური ცენტრი და მნიშვნელოვანი ციხე სიმაგრე. აქედანაა წოდებული ველისციხე.

მშრომელ, ალალ და უანგარო ოჯახში ვიზრდებოდი დიდი სიყვარულით. „ჩემი საუნჯეები“ შევარქვი, ჩემს მშობლებს, ყველაფერზე მეტად რომ მეძვირფასებოდნენ... . . განსაკუთრებული სულიერი ერთობა უფრო მამასთან მაკავშირებდა. დღესაც ვგრძნობ მასთან, მისტიურ კავშირს, თუმცა, გული ვერ ვიჯერე, მათი მოფერებით, ისე გადასახლდნენ იმიერში.

„გადაუხდელი ვალის სიმძიმე,
სულში ნისლივით ჩამოწოლილა“.

– რატომ გადაწყვიტეთ ემიგრაციაში წასვლა?

– ჩემი შვილი ყვარელში ცხოვრობს, მე კი 16 წელია რაც ემიგრაციაში ვარ

მხოლოდ უფალს არ მივუტოვებივარ“, ჯვარზე გაკრული“.

ემიგრაცია კი ერთადერთი გამოსავალი იყო, რის გამოც, ჩემს შვილს მთელი ცხოვრება ვებოდიშები.

„ქარში დანთებულ სანთელს
წაგავს.
ჩემი ცხოვრების ნაბიჯი ყველა.
დაუწერელი კანონებიდან,
ერთი მესიჯიც,ვერვინ გაშიფრა“.

– როდის დაიწყეთ ლექსების წერა და რას ნიშნავს თქვენთვის ლექსები?

– ბავშვობაში უფრო ჩანახატებს ვწერდი, მერე ლექსებიც შევურიე, მაგრამ,არასოდეს მიფიქრია, ჩემს ლექსებს ან ჩანახატებს, მზის სხივი ეხილათ. არანაირი ამბიცია არ მქონდა. უბრალოდ, თავიდან კითხვაც მიყვარდა, წერაც და ეს მანიჭებდა სიამოვნებას. ემიგრანტობამ და ინტერნეტ სივრცემ შეუწყო ხელი საზოგადოებამდე მისულიყო ეს ლექსები. ბევრი ლექსი კი დაკარგულია და ვერაფრით ვერ აღვიდგინე.

მრავალჟამიერ დააგუგუნე.
ქართველი ერი კვლავ აღადგინე,
მერე კი თუნდაც,ფერფლად მაქციე“.

საქართველოში რომ ჩამოვედი,ღიმილიან სახეებს ველარ ვხედავდი. სევდა სჭარბობდა და გული მეტკინა. ადამიანი ხომ ბედნიერებისთვის იბადება.

„რწმენა მჭირდება,გადამრჩენი,
რწმენა გულისა,
რომ თვალზე ცრემლი შეაშრება
ქვრივსა და ოხერს,
რომ მათხოვარის დანახვაზე აღარ
შემრცხვება,
აღარ შემრცხვება, მშიერ ბავშვის,
ცრემლის წინაშე“.

ოპტიმისტი ვარ. ვოცნებობ და მჯერა უკეთესი მომავალი ექნება საქართველოს, იმიტომ, რომ ქართველი ხალხი ღირსია და იმსახურებს ბედნიერ ცხოვრებას.

– რაზე გწყდებათ გული?

– ბევრ რამეზე მწყდება გული. დავიწყებ იქიდან, რომ უძლურნი ვართ, უფლის წინაშე და სიკვდილმა ბევრი საყვარელი ადამიანი უდროოდ წამართვა. მწყდება გული ადამიანურ, გაციებულ ურთიერთობებზე, უსამართლობასა და უკანონობაზე. უსიკეთობასა და გაუტანლობაზე, ყველა, ყველას წინაშე დამნაშავენი ვართ. სიყვარული გვაკლია და არ ვუფრთხილდებით ერთმანეთს. არადა ეს ხომ შეგვიძლია, ესეც უფალზე ხომ არაა დამოკიდებული? პირადად მე კი ამ ყველაფრის მსხვერპლი ვარ... გული მწყდება, ჩემს შვილს და მოხუც მშობლებს, ძალიან ბევრი დავაკელი, ჩემი ემიგრანტობით,რასაც ვერაფრით გამოვისყიდი. მუხლს ვიყრი მათ წინაშე.

– ყვარელში ცხოვრების პერიოდს როგორ გაიხსენებთ?

– ჩემთვის, რაღაც ანდამატის ძალა გააჩნია ყვარელს. მიყვარს ყვარელი და ყვარლელები... ყვარელმაც მიმიღო და ჩამიხუტა. ბევრი საყვარელი ადამიანი მყავს და უამრავი ლამაზი მოგონება, რომელიც დღემდე სულის საგზალია ჩემი ემიგრანტული, რთული ცხოვრებისა.

„უთქმელი სევდა, უხმო ძახილი.
მუხლზე დაცემა, ხატის წინ ლოცვა,

სიყვარულმა უფრო მყარად დამაყენა ფეხზე. მადლობა ამისთვის ჩემს შვილს და საყვარელ ხალხს.

– სამშობლო – რა განცდაა თქვენთვის?

– ერთი სიტყვით რომ არ გამოიხატება. ის ერთადერთია, ის ჩემშია შერწყმული და მეც მთლიანად მას ვეკუთვნი. მტკივა მისი ყველა მაჯისცემა და ამოკვნესება. მტკივა მისი სხეულის ყველა მოკვეთილი, გაყიდული თუ გასხვისებული ნაწილები. ყველა წუთი მასთან ვარ. ღმერთსა ვთხოვ, გამთლიანებულ და გაბრწყინებულ სამშობლოში ეცხოვროს ბედნიერად ჩემ ერს და ყველა ემიგრანტი სიხარულით დაბრუნებულიყოს გაძლიერებულ საქართველოში. ემიგრანტი საქართველოს სახეს წარმოადგენს უცხოეთში და მხოლოდ ეს შემიძლია, ღირსეულად წარმოვაჩინო ქართველი ქალის სახე. ბევრი გავაგებინო ჩვენი ისტორიის და კულტურის შესახებ.

– როგორ ფიქრობთ, რა არის ცხოვრებაში მთავარი?

– ემიგრანტის გადასახედიდან და არამარტო ემიგრანტის, ყველაზე მთავარი სიყვარულია. სიყვარული ყველასი და ყველაფრის მიმართ. სიყვარული უნდა გვმართავდეს და ყველაფერი მოგვარებადია. რწმენა გადაგვარჩენს და ერთგულება. სიკეთე და თანადგომა.

„თუ გინდა ცხოვრება იცოდე,
წყალშიაც კი უნდა იწვოდე.
დაღლილი ფეხზე ვერ დგებოდე,
საყვარელ ხალხისთვის კვდებოდე“.

– როგორ წარმოგიდგენიათ მომავალში თქვენი ცხოვრება?

– ჩემი სახლის კარი იქნება სულ ღია, სადაც სიყვარულია, მომსვლელი უნდა მოვიდეს, გულით მზე მოიტანოს. მენატრება და ალბათ ირბენენ ბევრი შვილიშვილები, ივლიან ჩემთან ახლობლები და მეგობრები. ისევ მეყვარება სუფრის გაშლა და თამადობა. ხელს ჩავკიდებ საყვარელ ხალხს და აღარ გავუშვებ სიშორეს. გულს მოვიოხებ ჩახუტებებით და მოფერებით. ალბათ, ხშირად ვიტირებ კიდეც, რადგან „მტირალა„ვარ და სიხარულზედაც ვტირი. ჩემს სულოს ვერ ავუნაზღაურებ დანაკლისს, მაგრამ მისი ბედნიერებისთვის ვიცოცხლებ.

„კვლავ შეშურდებათ ალვებს ჩვენი ტყუპი ჩრდილების“.

სიყვარული არ შემოგვაკლდეს მხოლოდ. ყველას დაგილოცავთ დედაშვილობას.

„დედაშვილობის ხიდზე კვლავაც
ერთად გავივლით
და გაყინულ წლებს, სიყვარულით
ჩვენც მოვერევით“.
შემაძლებინე ღმერთო!

„მინდა ჩამოგხსნა ტვირთი,
მხრებიდან,
მინდა ტკივილი შეგიმსუბუქო.
მინდა რომ იშვა, ისევ თავიდან,
მზე,ღრუბლებში რომ აღმოაჩინო“.

ესაუბრა
ია გიგიაშვილი

ავსტრიაში გამართულ ტურნირში მეტოქეები გამანადგურებელი ანგარიშით დაამარცხეს და ჩემპიონობა იზეიმეს

ავსტრიის საფეხბურთო აკადემიის კლუბ „ინტერის“ ინიციატივით 6 და 8 მარტს, ქალაქ ვენაში, ჩატარდა 15 წლამდელთა ტურნირი, სადაც მონაწილეობა მიიღეს ყვარლის საფეხბურთო კლუბ „დურუჯის“ ფეხბურთელებმა. ცნობისათვის კლუბი „დურუჯის“ ფეხბურთელებმა ორჯერ მოიგეს კახეთის რეგიონში ჩატარებული ტურნირები. ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერმა, ბატონმა გივი ზაუტაშვილმა და მუნიციპალიტეტის მერის მოადგილემ, ბატონმა გია ქოქიაშვილმა ავსტრიაში ჩასატარებელ ტურნირში მონაწილეობის მისაღებად კლუბი „დურუჯი“ შეარჩიეს და დაფინანსებაც უზრუნველყვეს.

ტურნირის პირველი შეხვედრა თურქეთის თანატოლებთან გამართეს და გამანადგურებელი ანგარიშით 9:0 დაამარცხეს, შემდეგ შეხვედრაში უკრაინის მეორე გუნდს 8:1 სძლიეს, ხოლო უკრაინის პირველ გუნდს 7:2 მოუგეს.

ტურნირის ჩემპიონის ტიტულის მოპოვებაში დიდი წვლილი მიუძღვით კლუბ „დურუჯის“ ყველა ფეხბურთელს: ირაკლი ღუჭაშვილს, ნიკოლოზ გელაძეს, ირაკლი გელაძეს, გიორგი ქოჩორაშვილს, გიორგი წყალობაშვილს, ნიკოლოზ წიწრიაშვილს, იასე უძილაურს, გიორგი კოკორაშვილს, თემურ ზაუტაშვილს, ნიკა მამულაშვილს და მაგამედ მაგამედოვს.

ტურნირის საუკეთესო მეკარედ აღიარეს თემურ ზაუტაშვილი, საუკეთესო მცველად ნიკოლოზ გელაძე, საუკეთესო ნახევარმცველად ირაკლი ღუჭაშვილი. კლუბ „ინტერის“ მესვეურებმა სამივე მოთამაშე მიიწვიეს აკადემიაში სწავლის და დაოსტატების მიზნით. ახალგაზრდა ფეხბურთელების წვრთნაში და მიღწეულ წარმატებებში მნიშვნელოვანი ღვაწლი მიუძღვით მთავარ მწვრთნელს ივანე უსეინაშვილს და მწვრთნელის თანაშემწეს დავით სომხიშვილს. კლუბ დურუჯის ფეხბურთელები და მათი ხელმძღვანელები უღრმეს მადლობას უხდიან „სოკარ ჯორჯია გაზ“-ის აღმოსავლეთ რეგიონის ოფისის გენერალურ დირექტორს, ბატონ მიხეილ სამხარაულს განეული ფინანსური მხარდაჭერისათვის.

ყვარლის ფეხბურთის გულშემატკივართა სახელით ვუღოცავთ ახალგაზრდებს ჩენპიონობას და ვუსურვებთ შემდგომ წარმატებებს სპორტის ყველაზე პოპულარულ სახეობაში.

ალექსანდრე გიგილოშვილი

კონტაქტურ კარატეში საპრიზო ადგილები დაიკავეს

24 მარტს წყნეთში ჩატარდა თბილისის თასის გათამაშება კონტაქტურ კარატეში, სადაც 8 წლიდან 16 წლამდე ასაკის ახალბედა სპორტსმენები მონაწილეობდნენ, აღმოსავლეთ საქართველოს სხავადასხვა კლუბებიდან.მადლობა საქართველოს კონტაკტური კარატეს ფედერაციას ,ტურნირის ყველა ორგანიზატორს,კულტურისა და სპორტის სამინისტროს,თბილისის მერიას, რეფერებს, მსაჯთა კოლეგიას, მონაწილე სპორტსმენებს და გულშემატკივრებს . ამ ტურნირზე ყვარლის კლუბი წარსდგა 10 სპორტსმენით.

ჩვენს მონაგარშია:
1) ბარბარე დოლმაზაშვილი - I ადგილი.
2) ლიკა ნაცვლიშვილი - I ადგილი.
3) გვანცა დოლმაზაშვილი-II ადგილი.
4) სოფო ჭიბოშვილი - II ადგილი.
5) სოფიკო კოვალენკო - II ადგილი.
6) ირაკლი ოსეფაშვილი - III ადგილი.
7) გიორგი ზაუტაშვილი III ადგილი.
8) ვაჩე ჩიხრაძე - III ადგილი.
9) ლაზარე ბეჟანიშვილი III ადგილი.
10) ლუკა მირინაშვილი III ადგილი.

წარმატებებს ვუსურვებთ ჩვენს სპორტსმენებს.

გამოსათხოვარი

ბესიკ ცინცაძე

ცხოვრება სამწუხაროდ, არ გვანებივრებს, სიხარულთან ერთად ისეთ ნაღველს გაგვირევს იარად, რომ დაგვრჩება სიცოცხლის ბოლომდე.

სამწუხაროდ, კიდევ ერთი გამორჩეულად ღირსეული მამულიშვილი დააკლდა ყვარელს და ჩვენს ქვეყანას. 49 წლის ასაკში მოულოდნელად გარდაიცვალა ყველასათვის უსაყვარლესი და კოლორიტი პიროვნება, რამაც უდიდესი ტკივილი გამოიწვია ყვარლის საზოგადოებაში.

უსაზღვროა მწუხარება ჩვენო ბესიკ, ამქვეყნიდან შენი ნაადრევად წასვლის გამო. თუმცა, ნათქვამია ღმერთსაც შენნაირი სპეტაკი სულის ადამიანები ურჩევნიაო.

ღირსეული მოქალაქე, ჭეშმარიტი მამულიშვილი, ბრწყინვალე სპორტსმენი, უდიდესი მეგობარი და შესაშური მეოჯახე – აი რეალური სახე ბატონ ბესიკ ცინცაძისა. ამიტომაც დაიტირა ყვარელმა და უამრავმა ადამიანმა გააცილა ზეციური საქართველოსკენ მიმავალ გზაზე.

ადამიანი, რომელიც სულით ხორცამდე იყო გაჯერებული ხვალინდელი დღის იმედით, უკეთესი მომავლის რწმენით, რასაც მისი ოჯახური ბედნიერება, ახლობლებსა და მეგობრებში გახარება უნდა უზრუნველეყო. სწორედ ამ რწმენაში გაატარა მან მთელი თავისი შეგნებული ცხოვრება და ერთი უკადრისი ნაბიჯიც არ გადაუდგამს. ბესიკი უბოროტო, სპეტაკი სულის, უანგარო და ზნეობრივად ამაღლებული ადამიანი იყო.

ჭეშმარიტად სამაგალითო ცხოვრების გზა გაიარა ბატონმა ბესიკმა.

ბესიკ ცინცაძემ 1992 წელს დაამთავრა ყვარლის აკაკი წერეთლის სახელობის №2 ზოგადსაგანმანათლებლო საშუალო სკოლა, 1993 წელს წარმატებით ჩააბარა მისაღები გამოცდები საქართველოს სახელმწიფო აგრარული უნივერსიტეტის ეკონომიკის ფაკულტეტზე და 1998 წელს დაამთავრა ეკონომიკისა და მენეჯმენტის სრული კურსი და მიიღო ეკონომისტ-მენეჯერის კვალიფიკაცია.

1997 წელს მუშაობას იწყებს ყვარლის რაიონის განათლების განყოფილების სპორტულ სკოლაში ხელბურთელ ვაჟთა მწვრთნელ-მასწავლებლად, შემდგომ დაინიშნა ა(ა)იპ ყვარლის კომპლექსური სასპორტო სკოლის დირექტორად, 2013 წლიდან სიცოცხლის ბოლომდე მუშაობდა ა(ა)იპ ყვარლის კომპლექსური სასპორტო სკოლის დირექტორის მოადგილედ აღმზრდელობით დარგში.

როგორი ძნელია ბესიკ ცინცაძეზე წარსულში საუბარი, მაგრამ სამწუხაროდ, რეალობაა. წმინდა ილია მართალმა ბრძანა: „კაცს ორი სახელი უნდა ჰქონდესო – ერთი აქ დასარჩენი, მეორე თან წასაღებიო“ და ეს სიტყვები შენც გეკუთვნის, რადგან ამ წუთისოფელში დატოვე უანგარო და ნაღდი ყვარლელი კაცის სახელი და თან წაიღე სახელი კაცური – კაცის გვირგვინით.

ალალი იყოს შენთვის ყვარლის მადლიანი მიწა, ღმერთმა ნათელში ამყოფოს შენი სპეტაკი სული.

სამეგობროს სახელით: ლევან მირიანაშვილი, ელიზბარ გიგილოშვილი, ზურაბ შავბალახაშვილი, ოთარ და თენგიზ ბუჯიაშვილები, არჩილ ხარებაშვილი, ზურაბ ჩხეიძე, ირაკლი ლოლიაშვილი, თორნიკე გზირიშვილი, ხვიჩა ტიღაშვილი, ლექსო ხაჩიშვილი, ბესო სეფაშვილი, თამაზ გოგილაშვილი, მამუკა ფირანიშვილი.

ყვარლის სასპორტო სკოლის დირექცია და თანამშრომლები ღრმა მწუხარებით იუწყებიან, რომ გარდაიცვალა სასპორტო სკოლის დირექტორის მოადგილე სასწავლო აღმზრდელობით დარგში ბესიკ ცინცაძე და თანაგრძნობას უცხადებენ ოჯახსა და ახლობლებს.

სასკოლო სპორტული ოლიმპიადა ფრენბურთში

სასკოლო სპორტული ოლიმპიადის ფარგლებში, განათლების, კულტურის, სპორტისა და ახალგაზრდულ საქმეთა სამსახურის ორგანიზებით, ყვარლის სასპორტო სკოლაში, რეგიონალური შეჯიბრი გაიმართა ფრენბურთში. შეჯიბრში 7 გუნდი იღებდა მონაწილეობას. ვაჟთა კატეგორიაში I ადგილი დაიკავა თელავის მუნიციპალიტეტის მე-9 საჯარო სკოლამ, ხოლო II ადგილზე გავიდა ლაგოდეხის მუნიციპალიტეტის სოფელ არეშფერანის საჯარო სკოლა.

გაზეთიხელმძღვანელობსთავისუფალიპრესისპრინციპით.დამფუძნებელიაყვარლის 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