ყვარლის მუნიციპალიტეტის „მედია ცენტრის“ გაზეთი
2024 წელი, 23 ოქტომბერი, №10-11 (6584)

ყვარელი

გამოდის 1932 წლიდან
ფასი 80 თეთრი

26 ოქტომბერს საქართველოს პარლამენტის არჩევნებია – არჩევანი, მშვიდობას და ომს შორის!

„ერი, რომელიც სულ სხვის ჭკუაზე დადის, სხვისგან ითვისებს ათასგვარ სიგლახეს, დასალუპადაა განწირული“

ილია ჭავჭავაძე

საქართველოს კონსტიტუციის მიხედვით, 2024 წელს საპარლამენტო არჩევნები პირველად დამოუკიდებლობის მოპოვების შემდგომ, სრულად პროპორციულად საარჩევნო სისტემით ჩატარდება. საქართველოში დამკვიდრებულ შერეულ (პარალელურ) საარჩევნო სისტემას ჩაანაცვლებს პროპორციული საარჩევნო სისტემა. საქართველოს პარლამენტის 150 წევრი აირჩევა ერთიან მრავალმანდატიან საარჩევნო ოლქში პროპორციული საარჩევნო სისტემის საფუძველზე. საარჩევნო სუბიექტებს პარლამენტში მოსახვედრად დასჭირდებათ 5 პროცენტიანი საარჩევნო ბარიერის გადალახვა.

ვიზიტი ლიეტუვას რესპუბლიკაში

იმედია, მეგობრული კავშირი მრავალი ათეული წლის განმავლობაში გაგრძელდება საუკეთესო გამოცდილებების გაზიარებით...

ლიეტუვას რესპუბლიკის პლუნგეს მუნიციპალიტეტსა და ყვარლის მუნიციპალიტეტს შორის ურთიერთ-თანამშრომლობის მემორანდუმის ფარგლებში,პროექტის „თანამშრომლობითი ყვარელი, უფრო ძლიერი ურთიერთობების აშენება საჯარო,კერძო და არასამთავრობო სექტორებს შორის» – ფინალურ ფაზაში მონაწილეობის მისაღებად ყვარლის მუნიციპალიტეტის წარმომადგენლები იმყოფებოდნენ ქალაქ პლუნგეში. ვიზიტის ძირითადი მიზანი იყო პროექტით გათვალისწინებულ სასწავლო ტურში და ასევე პროექტის შედეგების შემაჯამებელ ფორუმში მონაწილეობის მიღება. ჯგუფი ეწვია პლუნგეს მუნიციპალიტეტის სხვადასხვა თემს და გაეცნო მათი ცხოვრებისა და შემოქმედებითი საქმიანობის პროცესებს. დელეგაციის წევრებმა მოინახულეს პლუნგეს საბავშვო ბაღი, რომელიც ორიენტირებულია აღსაზრდელთა ფიზიკურ გაჯანსაღებაზე. ბაღი აღჭურვილია ყველა საჭირო თანამედროვე რესურსით: შენობაში განთავსებულია სპორტული დარბაზი კომპიუტერული შესაძლებლობებით; კომფორტული სარელაქსაციო ოთახით და სასწავლო კუთხეებით,თუმცა, ბაღის აქტივობათა უმრავლესობა ხორციელდება მწვანე ეზოში, რომელიც დატვირთულია გასართობი და შემეცნებითი სივრცეებით. პატარები ღია გარემოში ეცნობიან ბუნებას, სწავლობენ, ვარჯიშობენ და ჯანსაღდებიან სუფთა ჰაერზე. ვიზიტის ფარგლებში მოხდა პლუნგეს გიმნაზიის გაცნობაც, სადაც მოსწავლეებს შესაძლებლობა აქვთ ადგილზე დაკავდნენ მათთვის საინტერესო წრეებში, სპორტული იქნება ეს, სამეცნიერო თუ სახელოვნებო. დელეგაცია გაეცნო რაიონის ჯანდაცვის ბიუროს საქმიანობას. ექიმის მომსახურება არ არის სკოლებში და ბაღებში, ამ საქმეს ახორციელებს ჯანდაცვის ბიურო – პროფესიონალი თანამშრომლებით. ბიურო ზრუნავს მთელი მუნიციპალიტეტის მოსახლეობის ჯანსაღი ცხოვრების წესის დანერგვაზე, მათ შორის სკოლებში და ბაღებში. ბიუროს თანამშრომელთა მიერ ტარდება პროფილაქტიკური ღონისძიებები პერიოდული შემოწმებების სახით. ქართველმა სტუმრებმა დაათვალიერეს მენტალური პრობლემების მქონე პირთათვის ევროკავშირის დაფი-

გაგრძელება მე-2 გვ.-ზე

ქალბატონი თამარის ნაშრომმა უმაღლესი შეფასება მიიღო სადისერტაციო კომისიისგან და მოიპოვა მედიცინის დოქტორის ხარისხი

ყვარლის მუნიციპალიტეტის მოსახლეობისათვის ცნობილი და პატივსაცემი პიროვნება გახლავთ სოფელ გავაზის მკვიდრი ისაბელ სოლოღაშვილი. ბატონმა ისაბელმა მრავალი წელი დაუღალავად იღვაწა სხვადასხვა პასუხსაგებ თანამდებობებზე და მნიშვნელოვანი წვლილი მიუძღვის ყვარლის რაიონის აღმშენებლობის საქმეში, რათა მომავალი თაობისთვის ყვარელი უფრო კეთილმოწყობილი და ეკონომიურად გამართული ყოფილიყო. ხანდაზმულობის წლებში ფერმერის ურთულესი პროფესია აირჩია და განსაკუთრებულად წარმატებული ფერმერული მეურნეობა ჩამოაყალიბა, სადაც მრავალწლიანი კულტურების ნაირსახეობა არის წარმოდგენილი.

ბატონი ისაბელი ამას მარტო ვერ შეძლებდა, მხარში რომ არ ამოსდგომოდნენ თავისი ვაჟიშვილები ალექსანდრე და რამაზი, რომელთა ძალისხმევით ფერმერულ მეურნეობას შეემატა ყურძნის გადამამუშავებელი სანარმო და სასათბურე მეურნეობა. სოლოღაშვილების ოჯახი წელში გაიმართა და ეკონომიურად მოძლიერდა. მაგრამ, ულმობელმა სიკვდილმა ჯერ უფროსი ვაჟიშვილი ალექსანდრე გამოაცალა მამას ხელიდან, ერთი წელიც არ იყო გასული და მეორე ვაჟიშვილი რამაზი ავტოავარიაში დაიღუპა. დამწუხრდა სოლოღაშვილების ოჯახი, შვილების ნაადრევმა გარდაცვალებამ კი წელში გატეხა ისაბელი და რომ არა უმამოდ დარჩენილი შვილიშვილების მომავალზე ფიქრი, შესაძლო იყო მეურნეობა გაეყიდა, დაესვენა ფიქრითა და შრომით დაღლილს.

ბატონ ისაბელს შვილიშვილებზე ზრუნვა ახალისებს და ასწავლის მათ ფერმერული მეურნეობის წინაშე არსებული პრობლემები როგორ მოაგვარონ მიზანმიმართული მოქმედებით.

ახლახანს კი თავისი რძლის თამარ ლაზაშვილის წარმატებამ გაახარა ბატონი ისაბელი. ქალბატონი თამარის ნაშრომმა უმაღლესი შეფასება მიიღო სადისერტაციო კომისიისგან და მოიპოვა მედიცინის დოქტორის ხარისხი. არ უნდა დაგვავიწყდეს, რომ ეს უკვე მესამე წარმატებული დაცვაა ყვარლის მუნიციპალიტეტის უახლოეს ისტორიაში, (ზვიად მაღლაფერიძის და ერეკლე გრატიაშვილის მიერ სადოქტორო ხარისხის მოპოვების თაობაზე ინფორმაცია ყვარლის საზოგადოებისთვის უკვე ცნობილია), რაც უზომოდ გვახარებს ყვარლის საზოგადოებას. ქალბატონი თამარი დაიბადა ქალაქ გურჯაანში, 1984

წელს წარმატებით ჩააბარა მისაღები გამოცდები თბილისის სახელმწიფო სამედიცინო ინსტიტუტში. ინსტიტუტის დამთავრების შემდგომ თბილისის №1 კლინიკურ საავადმყოფოს ბაზაზე გაიარა ინტერნატურის კურსი, სპეციალობაში – შინაგანი მედიცინის და ასევე სპეციალიზაციის კურსი კარდიოლოგიაში.

გაგრძელება მე-2 გვ.-ზე

დიახ, ჩვენ მართლაც მეტად ურთულეს და პატიოსან საქმეს – ბავშვების აღზრდას ვემსახურებით...

წარსულს ჩაბარდა ილიას გორის ძირში არსებული საბავშვო ბაგა-ბაღი „გვირილა“, სადაც არასახარბიელო გარემოში უხდებოდათ ბაღის მედპერსონალს მუშაობა. რამდენიმე წელია ფუნქციონირებს ბაღი „გვირილას“ ახალი შენობა თავისი ლამაზი ინტერიერითა და განათებული ოთახებით. ეს ბაღი ძირითადად „ბოგირის“ ზემოთ მცხოვრები ოჯახების პატარებითაა დაკომპლექტებული. 16 სექტემბერს სწავლა განახლდა სკოლებში და სკოლამდელი აღზრდის დაწესებულებებშიც. ბევრმა პატარამ ახლად შედგა ფეხი როგორც სკოლაში, ისე ბაგა-ბაღში. იმ დღეს სკოლებთან და ბაღებთან მდგარ მანქანების რიგს ბოლო არ უჩანდა.

თუ როგორ და რა პირობებში დაიწყო მუშაობა ბაგა-ბაღმა „გვირილამ“ ახალი სასწავლო წლიდან, საუბარი ვთხოვეთ ბაგა-ბაღის გამგეს ქალბატონ მაია ძაძალაშვილს, რომელიც ათეული წელია მისი გამგეა.

– ქალბატონო მაია, პირველ რიგში გილოცავთ ახალი სასწავლო წლის დაწყებას ბაგა-ბაღის აღსაზრდელებთან ერთად და გისურვებთ წარმატებებს თქვენს საინტერესო საქმიანობაში.

ქალბატონო მაია, ახალი სასწავლო წლის დაწყებამდე თუ ჩატარდა თქვენს ბაღში პროფილაქტიკურიი სამუშაოები. მართალია ახალი ბაღია, მაგრამ ზოგჯერ პრობლემები მაინც არის ხოლმე. რამდენად მოწესრიგებული ბაღი დახვდათ ჩვენს პატარებს?

– უპირველეს ყოვლისა, ახალი სასწავლო წლის დაწყება მინდა მივულოცო ყველას – ბავშვებს, პედაგოგებს, აღმზრდელებს, მშობლებს, ვუსურვო, რომ ეს წელი ყოფილიყოს მშვიდობიანი და წარმატების მომტანი. განსაკუთრებით ვეფერები და ვულოცავ სასწავლო წლის დაწყებას იმ პატარებს, რომლებმაც პირველად შეაღწიეს როგორც სკოლის, ასევე ბაღის კარი. მჯერა, რომ როცა დაფრთიანდებიან, შესაბამის ცოდნას მიიღებენ და ჩვენს ქვეყანას ღირსეულ მამულიშვილობას გაუწევენ.

მართლაც იყო დრო, როცა ბაღ „გვირილას“ გაუსაძლის პირობებში უხდებოდა ფუნქციონირება, იყო გაუმართავი ინფრა-სტრუქტურა, მოუწესრიგებელი ოთახები. ახლა კი „ბოგირს“ მართლაც რომ ამშვენებს ახალი ბაგა–ბაღის შენობა ლამაზი ინტერიერითა და ნათელი ოთახებით. მადლობა მინდა გადავუხადო მუნიციპალიტეტის მერიას, საკრებულოს, ყველას, ვინც ამ ბაღის მშენებლობას ჩაუყარა საფუძველი.

ახალი სასწავლო წლის დაწყებამდე, სკოლამდელი აღზრდის დაწესებულებათა გაერთიანების გვერდში დგომით აღმზრდელებმა გაიარეს 66 საათიანი გადამზადების ტრენინგ-მოდული, რაც აუცილებელია აღმზრდელთა

გაგრძელება მე-3 გვ.-ზე

ვიზიტი ლიეტუვას რესპუბლიკაში

იმედია, მეგობრული კავშირი მრავალი ათეული წლის განმავლობაში გაგრძელდება საუკეთესო გამოცდილებების გაზიარებით...

დასაწყისი 1-ელ გვ.-ზე

ნანსებით აშენებული 2 საცხოვრებელი კომპლექსი, რომელიც გათვლილია 10-10 ადამიანზე, ნახეს აგრეთვე, მოხუცებულთა დღის ცენტრი – სადაც ფუნქციონირებს ხატვის, მუსიკის, ცეკვის, ხელსაქმის ჯგუფები. ბენეფიციარები ქმნიან ხელნაკეთ სუვენირებს, რომელთა შეძენა ადგილზევეა შესაძლებელი. შთამბეჭდავი აღმოჩნდა შეხვედრა პლუნგეს მერიის თანამშრომლებთან. შეხვედრა გაიმართა ასევე ბიზნეს თანამშრომლობის ცენტრ – „სპიეჩიუსში“ – სადაცახალგაზრდა ბიზნესმენთათვის გათვალისწინებულია კომფორტული გარემო. აქ იმართება ბიზნეს-ტრენინგები, ახალი პროექტების პრეზენტაციები, ხდება იდეების გაცვლა. ჯგუფმა ცენტრს წარუდგინა ვიდეო-რგოლი წარმატებული ყვარლელი ბიზნესმენების საქმიანობის შესახებ. მოხდა ადგილობრივი სამოქმედო ჯგუფის (LAG) და მათი სამუშაო პრაქტიკის გაცნობა. „ზემაიჩიაი კალვარიას“ თემში დაესწრნენ თემის განვითარების მიმდინარე პროცესს და თემთა ასოციაციის სათემო ბაზილიკის, მუზეუმის, საუნის, კალათბურთის მოედნის გახსნის პრეზენტაციას. პრეზენტაციას სათემო ბაზილიკის, მუზეუმის, საუნის, კალათბურთის მოედნის და ა. შ. შესახებ. მოინახულეს ახალგაზრდა ლიეტუველი პოეტის ვიტაუტო მაჩერნისის მუზეუმი. ნახეს დომინიკელი პასტორის მიერ აგებული „იესოს გზა“ – თავისი 20 სადგურით. ვიზიტის მიწურულს მიკოლას ოგინსკის სასახლეში გაიმართა ფორუმი,ფორუმს ესწრებოდა საქართველოს კონსული ლიეტუვაში – ეკატერინე ჭავჭავაძე. წარმოდგენილი პრეზენტაციები ეხებოდა საჯარო, სოციალურ და ბიზნესის სფეროებს. მიკოლას ოგინსკის საერთაშორისო ფესტივალის ფარგლებში ყვარლის მუნიციპალიტეტის წარმომადგენლები მიწვეულები იყვნენ წმინდა ქრისტეფორეს კამერული მუსიკის კონცერტზე. უნდა აღინიშნოს, რომ ვიზიტი პლუნგეში იყო საკმაოდ ნაყოფიერი, რაც დადებითად აისახება ორმხრივ ურთიერთობაზე. 2025 წელს პლუნგე-ყვარელის ურთიერთობას 10 წელი უსრულდება. იმედია, მეგობრული კავშირი მრავალი ათეული წლის განმავლობაში გაგრძელდება საუკეთესო გამოცდილებების გაზიარებით, რაც ორმხრივად წარმატებული და უკეთეს მომავალზე ორიენტირებული იქნება.

ლია გიგიტაშვილი

ქალბატონი თამარის ნაშრომმა უმაღლესი შეფასება მიიღო სადისერტაციო კომისიისგან და მოიპოვა მედიცინის დოქტორის ხარისხი

დასაწყისი 1-ელ გვ.-ზე

მისი შემდგომი პროფესიული საქმიანობა წლების განმავლობაში დაკავშირებულია თბილისის სახელმწიფო სამედიცინო უნივერსიტეტთან, სადაც დღემდე ეწევა პედაგოგიურ საქმიანობას შინაგან დაავადებათა პროპედევტიკის დეპარტამენტში. 25 წელზე მეტია ასწავლის მედიცინის ფაკულტეტის სტუდენტებს დიაგნოსტიკის საფუძვლებს. საგულისხმოა ის ფაქტი, რომ დეპარტამენტი თავისი არსებობის 100 წელზე მეტს ითვლის და მასთან დაკავშირებულია უამრავი ღვაწლმოსილი მეცნიერის და ექიმის სახელი, რომელთაც მთელი ეპოქა შექმნეს ქართული მედიცინის და მეცნიერების განვითარების ისტორიაში.

რაც შეეხება ქალბატონი თამარის საექიმო საქმიანობას, ის მოიცავს საქართველოს საპატრიარქოს თერაპიულ კლინიკაში მუშაობის 21 წელს, სადაც ასრულებდა თერაპევტის, ხოლო ბოლო წლებში, შესაბამისი კვალიფიკაციის კურსის გავლის შემდგომ, პალიატიური მზრუნველობის სპეციალისტ-ექიმის საქმიანობას.

მრავალწლიანი გამოცდილების და სათანადო ცოდნის გამოყენებით, აქ არსებულ ექიმთა გუნდს შესაძლებლობა მიეცათ დაეფუძნებინათ ახალი პალიატიური კლინიკა „პალმეტი“, სადაც ქალბატონი თამარი აგრძელებს საქმიანობას.

გადავწყვიტეთ შევხმიანებოდით ქალბატონს და მისი წარმატებული საქმიანობის შესახებ ინფორმაცია ჩვენი ერთგული მკითხველისთვის მიგვეწოდებინა. ქალბატონი თამარი ინტერვიუს ჩაწერაზე სიამოვნებით დაგვათანხმდა.

– ქალბატონო თამარ, გილოცავთ სადისერტაციო თემის ბრწყინვალედ დაცვას და მედიცინის დოქტორის ხარისხის მოპოვებას, გისურვებთ თქვენს საქმიანობაში წარმატებებს და შვილების ბედნიერ მომავალს.

– დიდი მადლობა მოლოცვისთვის, დარწმუნებული ვარ ყვარლის საზოგადოებას ყოველთვის ახარებს თანამემამულეთა საქვეყნო წარმატებები, და იმედია კიდევ წარმოაჩენენ თავს მეცნიერების სხვადასხვა სფეროში. ვსარგებლობ შესაძლებლობით და მადლობას მოვუხდი იმ ადამიანებს, რომლებსაც გაუხარდათ ჩემი წარმატებული წინსვლა და დოქტორის ხარისხის მოპოვება.

– რა წარმოადგენს თქვენი კლინიკის საქმიანობის ძირითად სფეროს?

– ტერმინი პალიატიური მზრუნველობა გულისხმობს ინკურაბელური პაციენტების სიმპტოურ მკურნალობას და მოვლას, მათთვის ცხოვრების ხარისხის გაუმჯობესებას და მდგომარეობის შემსუბუქებას. ჩვენი პაციენტები არიან ჯანმრთელობის სერიოზულო პრობლემების მქონე ადამიანები (ონკოლოგიური, ნევროლოგიური, კარდიოლოგიური პროფილის პაციენტები), რომლებმაც ამონურეს მკურნალობის სხვა ალტერნატიული მეთოდებით მდგომარეობის გაუმჯობესების რესურსი, იმყოფებიან ტერმინალურ მდგომარეობაში და საჭიროებენ განსაკუთრებულ დახმარებას და ზრუნვას.

– რა იყო თქვენი დისერტაციის თემა და მისი თეორიული და პრაქტიკული ღირებულება?

– დისერტაციის თემა იყო „რეზისტინის კლინიკური და პროგნოზული მნიშვნელობა კვებითი დარღვევებით მიმდინარე დემენციების დროს“. კველვა პროგრესულად იქნა შეფასებული, როგორც თბილისის სახელმწიფო უნივერსტეტის სამეცნიერო საბჭოს, წამყვანი ფსიქიატრების და ენდოკრინოლოგების მიერ, ასევე საერთაშორისო სამეცნიერო საზოგადოების მიერ, რასაც ადასტურებს პრესტიჟულ საერთაშორისო გამოცემებში კვლევის შედეგების პუბლიკაცია.

– რატომ გადაწყვიტეთ ამ საკითხზე მუშაობა?

– პაციენტთა ამ განსაკუთრებულად მოწყვლად, მძიმე კატეგორიასთან მუშაობამ მომცა განსხვავებული გამოცდილება, იმის ცოდნა, რომ ექიმი-პაციენტის ურთიერთობაში პროფესიულ უნარებზე მნიშვნელოვანი ხშირად არის ადამიანური გულისხმიერება, ყურადღება, თანადგომა. სწორედ ეს სჭირდებათ ჩვენს პაციენტებს თავისი ცხოვრების საბოლოო ეტაპზე. ამ პროცესებზე დაკვირვებამ შექმნა იდეა, სადისერტაციო ნაშრომის შესახებ, რომელიც იკვლევდა დემენციის მქონე პაციენტებს. დემენცია თანამედროვე მსოფლიოს მნიშვნელოვან პრობლემას წამოადგენს და ეს დიაგნოზი 55 მილიონ ადამიანს აქვს დადგენილი და ყოველწლიურად მათი რაოდენობა რამდენიმე მილიონით იზრდება. პაციენტებს აღენიშნებათ აზროვნების, შემეცნების, მეხსიერების პროგრესირებადი გაუარესება, რასაც შედეგად მოსდევს მათი ინვალიდიზაცია, სოციალური იზოლაცია, თვითმომსახურების შეუძლებლობა.

სწორედ ასეთი პაციენტები, კვების და მოძრაობის დარღვევებით, შეადგენდნენ კვლევის სუბიექტებს. შესწავლილი იქნა როგორც კვებითი სტატუსის ცვლილებები და ნეიროფსიქომეტრული დარღვევები, ასევე რიგი მეტაბოლური პარამეტრების ცვლილებები და გადარჩენის მაჩვენებლები დემენციის მძიმე ფორმების მქონე პალიატიურ პაციენტებში.

– სადისერტაციო თემაზე მუშაობა უდიდეს ძალისხმევას და დროს მოითხოვს, ვინ გეხმარებოდათ პროცესში წარმოქმნილი პრობლემების დაძლევაში?

– უნდა აღინიშნოს რომ ეს იყო დიდი და კოლექტიური შრომა, რომელშიც მონაწილეობა მიიღეს სხვადასხვა პროფესიის მქონე ექსპერტებმა, კერძოდ: ფსიქიატრებმა, ენდოკრინოლოგებმა, თერაპევტებმა, სტატისტიკოსებმა. ასევე, მნიშვნელოვანი იყო ევროპული ხარისხის მქონე ლაბორატორიების ჩართულობა. განსაკუთრებული მადლიერება მინდა გამოვხატო უშუალოდ თემის ხელმძღვანელის, პროფესორ ვერა კაპეტივაძის და დეპარტამენტის ხელმძღვანელის, პროფესორ რევაზ თაბუკაშვილის მიმართ ამ შრომაში შეტანილი წვლილისთვის.

– მოგვიყევით თქვენი ოჯახის შესახებ

– არ შემიძლია არ აღვნიშნო იმ ტრაგედიის შესახებ, რომელიც სწორედ ამ პერიოდში გადაიტანა ჩემმა ოჯახმა. 57 წლის ასაკში მოულოდნელად გარდაიცვალა ჩემი მეუღლე, ალექსანდრე სოლოღაშვილი, გამორჩეულად ნიჭიერი, შრომისმოყვარე ადამიანი და მხარდამჭერი ჩემს პროფესიულ საქმიანობაში. მიუხედავად ყველაფრისა ჩემს მთავარ მოტივატორად დღემდე რჩებიან ჩემი ქალიშვილები; უფროსი-რუსუდანი, თავისუფალი უნივერსტეტის კურსდამთავრებულია და კომპანია „ზედაზენში“ მუშაობს ერთ-ერთ წამყვან თანამდებობაზე. უმცროსი-თამთა, სტუდენტია თბილისის სახელმწიფო სამედიცინო უნივერსტეტში. ჩვენი ძირითადი საქმიანობის პარალელურად სამივე ვცდილობთ გავაგრძელოთ ის საქმიანობა, რასაც ჩემი მეუღლე ასრულებდა და დაკავშირებული იყო სოფლის მეურნეობაში სხვადასხვა, მათ შორის USAID პროექტების განხორციელებასთან.

დასასრულს, მთელი პასუხისმგებლობით შემიძლია აღვნიშნო, რომ ჩემი ადამიანური და პროფესიული რესურსი, დრო, შესაძლებლობები ყოველთვის ორიენტირებული იყო იმ ადამიანების დახმარებაზე, რომლებიც ამას საჭიროებდნენ. ისინი, ვინც ათეული წლების წინ იყვნენ ჩემი სტუდენტები, დღეს უკვე შემდგარი და რეალიზებული ექიმები არიან, რომლებიც თვითონ ეხმარებიან პაციენტებს. ჩემი ყოფილი სტუდენტები არიან ლექტორები, რომლებიც ასწავლიან ახალ თაობებს და წარმატებულნი არიან პედაგოგიურ საქმიანობაში. მათი წარმატებების ისტორია არის ჩემი სიამაყის საფუძველი და მოტივაციის წყარო შემდგომი საექიმო და პედაგოგიური საქმიანობისთვის, იქამდე, სანამ ამისთვის ფიზიკური და გონებრივი შესაძლებლობები იქნება საკმარისი. შემდგომ ამ პროცესებს თაობები გააგრძელებენ. მე მათი მჯერა.

– დიდ მადლობას გიხდით ქალბატონო თამარ, საინტერესო ინტერვიუსთვის, წარმატებებს გისურვებთ თქვენს საქმიანობაში და შვილების ბედნიერ მომავალს.

ესაუბრა
ალექსანდრე გიგილოშვილი

დიახ, ჩვენ მართლაც მეტად ურთულეს და პატიოსან საქმეს – ბავშვების აღზრდას ვემსახურებით...

დასაწყისი 1-ელ გვ.-ზე

პროფესიული განვითარებისათვის. მოეწყო სივრცეები აქტივობებისთვის როგორც ჯგუფებში, ასევე ეზოებში. მოწესრიგდა ბაღში არსებული ყველა სველი წერტილი. ასე, რომ, ჩვენ ახალ სასწავლო წელს, სრულ მზადყოფნაში შევხვდით.

– რამდენი პატარა დაფრთიანდა სასკოლედ და რამდენმა აღსაზრდელმა შეაღო წელს ბაღის კარი? სულ რამდენ აღსაზრდელს ითვლის ბაღი?

– მოგეხსენებათ ჩვენი საბავშვო ბაღის შენობა პატარაა. შესაბამისად ფუნქციონირებს სამი სააღმზრდელო ჯგუფი. 2024-2025 სასწავლო წლისათვის სკოლაში 19 ბავშვი გავუშვით, ხოლო ბაგის ჯგუფის კარი 15-მა აღსაზრდელმა შეაღო

– უფასო კვების რაციონზე რას გვეტყოდით? რამდენად ჯანმრთელი პროდუქტით იკვებებიან ჩვენი პატარები?

– საბავშვო ბაღი ვხელმძღვანელობთ ადრეული და სკოლამდელი აღზრდისა და განათლების კვების ორგანიზებისა და რაციონის კვებითი ღირებულების ნორმებით. ნორმების გათვალისწინება შემუშავებულია ნუტრიციონისტების მიერ.

ბავშვებს მრავალფეროვანი, ჯანსაღი, დაბალანსებული კვებითი რაციონი აქვთ, რაც ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერიის დამსახურებაა.

– როგორ დგას ბაღში სამედიცინო დახმარების საჭიროების საკითხი. თუ ემსახურება ბაღს მედიცინის მუშაკი?

– საბავშვო ბაღში გვყავს ჯანმრთელობის დაცვისა და ჰიგიენის კოორდინატორი ანუ ექთანი, რომელიც დიდი ხანია მუშაობს ბაღში და გამოირჩევა პროფესიონალიზმით.

ექთნის არსებობა საბავშვო ბაღში მნიშვნელოვანია, ის ინფორმირებულია ყველა ბავშვის ჯანმრთელობის მდგომარეობაზე. ექთანი იცავს და აკონტროლებს ჰოგიენას, კვების ნორმებს კვების ბლოკში, ასევე მეთვალყურეობას უწევს ჰიგიენის დაცვას ბაღის შენობაში, ეზოში.

– გკითხავთ სპორტულ გამაჯანსაღებელი მუშაობის შესახებაც, თუ უტარებთ ბავშვებს დილის გამამხნევებელ ვარჯიშებს?

– ბავშვებისათვის სპორტი გარდა ჯანმრთელობისა, არის მეგობრების შეძენის, თანატოლებთან ურთიერთობის, ჯგუფურ აქტივობებში ჩართვისა და საჯარო აღიარების მოპოვების შესაძლებლობა. ბაღში ხშირად გვაქვს სპორტული აქტივობები, რაც მნიშვნელოვანი და აუცილებელია მათი ფიზიკური განვითარებისათვის, ასევე მსხვილი მოტორული განვითარებისათვის. ამ დროს ბავშვი ახერხებს თავის დაჭერას, ჯდომას, სიარულს, სირბილს და სხვა.

– თუ აცნობთ ხოლმე პატარებს ყვარლის ღირსშესანიშნავ ადგილებს?

– სასწავლო წლის დასაწყისში აღმზრდელს შემუშავებული აქვს წლის სამუშაო გეგმა, რომელიც მოიცავს სხვადასხვა თემებს და შესაბამისად აქტივობებსაც. სპეციალური რეგულაციების დაცვით, თემის შესაბამისად ვაცნობთ ბავშვებს ყვარლის ღირსშესანიშნავ ადგილებს (მუზეუმი, სკოლა, ბიბლიოთეკა, ეკლესია). ამ დროს მნიშვნელოვანია ხოლმე მშობლების ჩართულობაც.

– ბაღში არსებული გამოწვევების შემთხვევაში ვინ გიდგათ გვერდში?

– უნდა აღინიშნოს, რომ გამოწვევების შემთხვევაში ყოველთვის გვერდში გვიდგას ყვარლის სკოლამდელი აღზრდის დაწესებულებათა გაერთიანების დირექტორი, ქალბატონი ნონა დავითაშვილი, ბაღში მოქმედი საკონსულტაციო საბჭო, რომელიც დაკომპლექტებულია მშობლებით და აღმზრდელებით. ისინი ინტერესით და დიდი პასუხისმგებლობით გვიდგანან გვერდში. ასევე დიდი იმედი მაქვს ჩემი გუნდის

– როგორ ამზადებთ ბავშვებს სასკოლედ?

– ადრეული და სკოლამდელი ასაკი, ბავშვის ფიზიკური, გონებრივი, სოციალური და ემოციური განვითარების მნიშვნელოვანი პერიოდია. ადრეულ და სკოლამდელ ასაკში მიღებული გამოცდილება დიდ გავლენას ახდენს ბავშვის მომზადებაზე, როგორც სკოლისათვის, ასევე ცხოვრების შემდგომი ეტაპისთვის. უფროსი ასაკობრივი ჯგუფი გადის სასკოლე მზადების პროგრამას თანამედროვე სტანდარტების გათვალისწინებით. ბავშვებს უყალიბდებათ ის უნარი, რაც სასკოლედ მზაობას მოითხოვს.

ჩვენი დიდი მამულიშვილი ილია ჭავჭავაძე იტყოდა – „მოჰკიდე ხელი პატიოსან საქმესო“, – იყო ბავშვის აღმზრდელ-მასწავლებელი, – აღუზარდო სამშობლოს მომავალი საამაყო თაობები, – ამაზე პატიოსანი საქმე სხვა რა უნდა იყოს.

დიახ, ჩვენ მართლაც მეტად ურთულეს და პატიოსან საქმეს, – ბავშვების აღზრდას ვემსახურებით, რაც ჩვენი ბაღის კოლექტივისთვის საამაყოა.

გმადლობთ.

ესაუბრა
დალი ტატულიშვილი

სიყვარული

შუა ზამთარში, როდესაც თოვლის ქათქათა ფაფუკი საბანი ეხურა ირგვლივ სულ ყველაფერს, ხანდახან ჩნდებოდა ხოლმე მთვარე. მაშინ, როცა ირგვლივ ყველაფერი თეთრად გამოიყურებოდა, ვფიქრობდი, ვინ იცის თეთრი თოვლის სითეთრეში რამხელა შავი, უხილავი ნაღველი, მწუხარება იმალება მეთქი, ვოცნებობდი არასოდეს დასრულებულიყო თოვა, რადგან ჩემი სულის მთრთოლვარე ჰანგებს სუფთა ჰაერის ოდნავი შეხებით არხევდა, საიდანაც იყო ამოძახილი თვით ჩემი გულისა, უფრო ღრმა შინაგანში, რომელიც სულის მაცოცხლებელ ძარღვად ცოცხლობდა, რადგანაც სული ხორცის შვილია, ან პირიქით, უერთმანეთოდ სინანულის სამგლოვიარო რიტუალს ქმნიდა. იწყებოდა ყველაფერი დასასრულიდან. დასასრული კი ბადებდა სურვილს, მონატრებას, ტკივილს, მოლოდინს, განშორებას და ყოველივეს. შემდეგ მოსჩანდა ცეროდენა წერტილი – დაწყება. სწორედ ასე დაიბადა ერთი წერტილი, რომლის კარგად დაკვირვების შემდეგ დარწმუნებულად წამომცდა წამოძახილი, იქნებ დაყვირებაც: – გული, ისარგაყრილი გული, – პირველი და უკანასკნელი სასიყვარულო ბარათი.

* * *

ცინიზმი ლაყე კვერცხებად დახეთქებიათ თავს მეზობლის ჭორიკანა ქალებს, რომლებიც თავიანთ შესისხლხორცებულ ცინიზმს მუდამ სხვის გასაკილავად იყენებდნენ. მატლიან სოკოებივით რომ მრავლდებოდნენ ყოველთვის ქუჩაში, არასოდეს იყო მზერაც კი მათი თვალებისა ჩუმად, მერე ვისგან, თითქოს ხეებსაც, მშვენიერ ყვავილებსაც გადაედოთ უსაქმურთა, მეტიჩარა ქალების პროფესია, მაგრამ მაინც, მაინც იგრძნობოდა ნაზი სიოს მოტანილი სისადავე, სისპეტაკე, მორიდებული ზმანება ჩუმად რვეულის ფურცელზე დახატული გულის დაუფლების სურვილი, გზა ადამიანამდე, ვისითაც მოხიბლულა ოდნავ ტალღოვანთმიანი, ცისფერთვალება, ხორბლისფერ სახიანი, ახოვანი რაინდი, მომნუსხველად განიცდიდა გრძნობათა სიდიადეს, სიყვარულს იმ საქალბატონის მიმართ, რომელიც ღვთაებრივი სინაზით პასუხობდა მოწკრიალე ტელეფონის ზარს:

– გისმენთ

– გამარჯობათ ქალიშვილო,

– გამარჯობათ,

ხოლო სატელეფონო ქსელი იტევდა მათ შორის ახლად დაბადებულ უხილავ სიყვარულს, უჩუმრად, უკითხავად ჩნდებოდა, ცოცხლობდა, იმართებოდა და სულდგმულობდა ბედისგან კუთვნილ უცხო, შორეულ და მაინც მიმზიდველ საუნჯისაკენ. და მაინც, ყველაფრის შემდეგ შეხვედრა და ერთი დარეკვა გაუჭირდა? თუ არა და როგორ ელოდა, ელოდა და ელოდა და არ უნდოდა გასულიყო უაზროდ წლები. სიყვარული მხოლოდ ჯულიეტასეულ სამოსში არ ბუდობდა. თვით გალაკტიონიც მერის ააღმერთებდა, ალბათ ერთხელ გაგონილი ფრაზით – მიყვარხარ –

გესმის, ეს ის ფრაზაა, რომელიც სიტყვით არ თქმულა, ეს მხოლოდ იმ თვალებმა თქვეს, თვალებმა, რომელიც სოფლის კლუბში ნაკვერჩხლებივით ელვარებდნენ, ახალგაზრდა ქალიშვილს სწვავდნენ. დაუჯერებელია დამტკიცება იმისი, რომ ეს ნამდვილად იყო, ოღონდ ჩემს მეტს არავის დაუნახავს, გამიღიმე და თვალი ჩამიკარ, ჩემგან სახსოვრად.

ქალიშვილი გაუნძრევლად მისჩერებოდა ეკრანს, რომელზეც სასიყვარულო, მრავალი რომანტიული სცენები ისახებოდა, მის წინ კი ნახევრად უკან გადმოწოლილი მამაკაცი რეალურ სიყვარულს უმზერდა, აღწერილობა ორი ქმნილებისა მეტად რთულ საქმედ მიმაჩნდა, გედივით მოღერებული მაღალი კისერი ძალიან შვენოდა, წითელი ბრჭყვიალა მძივი, ცისფრად დახატული თვალები, ნახევრად ჩამოშლილი თმა, წითელი ბარხატის დეკოლტე, შავი ტყავის კოსტიუმი, თეთრი ბრჭყვიალა თხელი მოსასხამი პოეტურს ხდიდა, წითელი საყურე, წითელი ბრჭყვიალა, დიდი გულსაბნევი ესოდენ არისტოკრატულ გარეგნობას ამტკიცებდა და მაინც ბავშვური, მიამიტური სულით შეყვარებულ წყვილს დარაჯობდა, რომლებიც გაქრობას აპირებდნენ, რადგან კინოჩვენება დასასრულს უახლოვდებოდა, ფილმი ეტაპობრივად ვითარდებოდა, გმირთა კითხვისა და მოთხოვნილებების საპასუხოდ, რაც ამტკიცებდა იმას, რომ სულ მალე კულმინაციას მიაღწევდა. ყოველივე მათში შობილი, მაგრამ სამწუხაროდ – მას და მრავალი დღის შემდეგ მხოლოდ ლამაზი მოგონებაა.

დაგებადებათ კითხვა: რად დავწერე ე, რა მაწუხებს, ან რად მახსოვს ყოველივე – ან მე რა???

მრავალი აზრია, პასუხი ერთი – მე ვარ მომსწრე იმ შენი ქცევის, სიტყვების, სიყვარულის, რომელიც შენში იყო და ავლენდი იმ ადამიანის მიმართ. დღეს მას ახსოვხარ, რისთვის, არაფრისთვის, მხოლოდ იმისთვის, რომ თუნდაც ერთხელ ჩაგხედოს თვალებში და მაინც ჩაგხედა თვალებში.

თქვენს შორის ხომ...

10 დეკემბერი, 1991 წელი, სამშაბათი
აგვისტო,2000 წელი, ქ. ყვარელი
„მიყვარხარ, მენატრები, გელოდები“.
მერი პატარქლიშვილი

ლეგენდარული სვეტიცხოველი

საქართველოში, დღემდე გადარჩენილ ტაძართა შორის, სვეტიცხოველი ყველაზე დიდი ისტორიული საეკლესიო ნაგებობაა. იგი საუკუნეთა განმავლობაში ქრისტიანულ საქართველოს სარწმუნოებრივ ცენტს წარმოადგენდა. სვეტიცხოველს მუდამ უამრავი დამთვალიერებელი თუ უცხოელი სტუმარი ჰყავს. თავისი ისტორიითა თუ არქიტექტურული სიდიადით ბევრს ხიბლავს. სვეტიცხოველი ერთ-ერთი კულტურული მემკვიდრეობის უშესანიშნავესი ძეგლია, რომელსაც მცხეთაში ჩასვლითანავე არავის ძალუძს გულგრილად ჩაუაროს.

შუა საუკუნეების ქართული ხუროთმოძღვრების არც ერთ ძეგლზე არ არის შექმნილი იმდენი ლეგენდა ან გადმოცემა, რამდენიც სვეტიცხოველზე (და თითქმის ყოველი მათგანი რეალური ისტორიული მოვლენიდან იღებს სათავეს). პირველმა ლეგენდამ, თუ ლეგენდებით შეზავებულმა ისტორიულმა სინამდვილემ, იმ დროისთვის ჯერ არარსებულ ეკლესიას მიაკუთვნა სახელი – სვეტიცხოველი, სახელი, რომელიც საუკუნეთა განმავლობაში ქართული ქრისტიანული კერის განუყოფელი ნაწილი იყო. „წმინდა ნინოს ცხოვრების“ მიხედვით, იერუსალიმში, გოლგოთის მთაზე ქრისტეს ჯვარცმის შემდეგ ქრისტეს პერანგი წილად ხვდა მცხეთელ ებრაელს ელიოზს. „მიხვდა წილითა კვართი უფლისა ჩვენისა ელიოზს“ და როგორც უწმინდესი რელიქვია, „მიიღო იგი მცხეთად“. მცხეთაში მას მისი და – ქრისტიანული რელიგიის მიმდევარი სიდონია დახვედრია, რომელსაც აუღია კვართი: „...იმთხვია რა პირსა და დაიდვა მკერდსა და ხმა ყო ცრემლით და აღმოუტევა სული“. ელიოზმა სიდონია „კვართითურთ დაკრძალა“ მცხეთაში, იმ ადგილზე, სადაც დღეს სვეტიცხოვლის ტაძარია აგებული. საფლავზე ამოსულა „ხენი იგი კვიპაროზნი“ (სხვა წყაროებში – ლიბანის კედარი ან ნაძვი). მას შემდეგ, რაც მეფე მირიანმა იწამა წმ. ნინოს მიერ ნაქადაგები სარწმუნოება და ქრისტიანობა სახელმწიფო რელიგიად იქნა აღიარებული, ეკლესიის ასაგებად მოჭრეს ხე, მაგრამ ერთი სვეტი ვერ აღმართეს, „რამეთუ საღმრთო ძალი აყენებდა“. მას შემდეგ, რაც საქართველოს განმანათლებელმა წმ. ნინომ მთელი ღამე ლოცვაში გაატარა, სვეტი ჰაერში ორი კაცის სიმაღლეზე გაჩერდა და „გამოსცემდა ბრწყინვალებასა და ფრიადსა სულნელებასა“. განთიადისას „სვეტი იგი ნათლით შემოსილი მცირე-მცირე ჩამოდიოდა და ძირთავე მისთა ზედა დაემყარა“. ეს სვეტი სასწაულმოქმედი იყო, მას მირონი სდიოდა და დავრდომილნი მასთან მიკარების შემდეგ განიკურნებოდნენ. ეს იყო სასწაულმოქმედი „სვეტი ცხოველი“, სვეტი, სიცოცხლის მომნიჭებელი. V საუკუნის მეორე ნახევარში, მას შემდეგ, რაც ანტიოქიელი პატრიარქის მიერ ნაკურთხი თორმეტი ეპისკოპოსი და პეტრე კათალიკოსი მცხეთაში მივიდნენ, „მეფემან ვახტანგ ააშენა ეკლესია მოციქულთა სვეტი ცხოველი“. ამ ნაგებობის გეგმა გარიკვა სვეტიცხოვლის სარესტავრაციო სამუშაოების ჩატარების შემდეგ (გეგმა გრაფიკულად აღადგინა ვახტანგ ცინცაძემ). ეს ნაგებობა ბოლნისის სიონის მსგავს სამნავიან ბაზილიკას წარმოადგენდა და მასზე მნიშვნელოვნად დიდი იყო. აქაც, ისევე როგორც ბოლნისში, ნავების გამყოფი სვეტების ხუთი წყვილი იყო, აქაც შვერილი აფსიდია, ჩრდილოეთიდან და სამხრეთიდან, ბოლნისის მსგავსად, აქაც გალერეებია მიშენებული. გორგასლისეულ ბაზილიკას ჩვენამდე არ მოუღწევია. მოგვიანებით, გუმბათიანი ტაძრის აგებისას, მისმა ოსტატმა არსაკისძემ ბაზილიკის არსებული ფრაგმენტები გამოიყენა (აღმოსავლეთის ფასადზე – ხარის თავები, გუმბათქვეშა ბურჯის საფუძველში, დღევანდელ იატაკის დონეზე დაბლა, ჩატანებული ორნამენტული ქვის ფრაგმენტები). სვეტიცხოვლის დღევანდელი კათედრალური ტაძარი XI საუკუნის პირველ ნახევარშია აგებული. საქართველოში მშენებელი იშვიათად აწერდა თავის სახელს ეკლესიას, რის გამოც მრავალი მშენებლისა და დამკვეთის სახელი სამუდამოდაა დაკარგული. სვეტიცხოველი ამ მხრივაც გამორჩეული ძეგლია. ეკლესიის აღმოსავლეთის ფასადზე სამშენებლო წარწერამ შემოგვინახა დამკვეთის – მელქისედეკ კათალიკოსისა და ხუროთმოძღვრის არსუკისძის სახელები: „ადიდენ ღმერთმან ქრისტეს მიერ მელქიზედეკ ქართლისა კათალიკოზი, ამენ. აღაშენა ესე ნმინდაი ეკლესიაი ხელითა გლახაკისა მონისა მათისა არსუკისძისაითაო, ღმერთმან განუსოვენე სულსა მისსა“.

1970–1971 წლებში სარემონტო-სარესტავრაციო სამუშაოთა ჩატარების დროს (ხელმძღვანელი არქიტექტორი ვ. ცინცაძე) მიაკვლიეს მისი საძირკვლის კვალს. ასევე მთლიანად შემოიხაზა იმ ბაზილიკის გეგმა, რომელიც აქვე ააშენა, წმ. ნინოს ეკლესიის დანგრევის შემდეგ, ვახტანგ გორგასალმა V საუკუნის II ნახევარში. XI საუკუნეში დაზიანებული ბაზილიკის ადგილზე ქართლის კათოლიკოსმა მელქისედეკმა ახალი ტაძარი ააგო. მან ხუროთმოძღვრად არსუკისძე მიიწვია. მშენებლობა 1010 დაიწყო და 1029 წელს დამთავრდა. თავისი არსებობის განმავლობაში სვეტიცხოველი არაერთხელ გადაკეთებულა. 1283 წელს ტაძარი მიწისძვრამ დააზიანა. XIV საუკუნეში გიორგი ბრწყინვალემ ტაძრის გუმბათი აღადგინა. იმავე საუკუნის ბოლოს „იავარჰყვეს სპათა ლანგ-თემურისათა“ – მოანგრიეს დასავლეთის მკლავის ბურჯები, დააქციეს გუმბათის ყელი, მაგრამ მთელი ნაგებობის დანგრევა მაინც ვერ შესძლეს. XV საუკუნის დასაწყისში მეფეალექსანდრე დიდმა ტაძარი კაპიტალურად შეაკეთებინა. 1656 წელს როსტომ მეფისა და მარიამ დედოფლის თაოსნობით, გუბათის ყელი კვლავ აღადგინეს.

XI საუკუნეში ტაძარი მთლიანად მოხატული იყო. ამ ხანის მხატვრობის მცირე ფრაგმენტები შემორჩენილია: ტაძრის დასავლეთ მკლავის დასავლეთ კედელზე, სარკმლის სამხრეთით – სცენა სახარებიდან: ქრისტე და სამარიტელი ქალი, შუა ნავის სამხრეტ დასავლეთ თაღზე – მცენარეული ორნამენტი და სამხრეთი ნავის კამარაში – გაურკვეველი სცენის ნაშთები. დანარჩენი მხატვრობა გვიანდელია. საკურთხეველში შემორჩენილია მხატვრობის ზედა ორი რეგისტრი. კონქში გამოსახულია ტახტზე მჯდომი ქრისტე გადაშლილი სახარებით ხელში და ცეცხლოვან ბორბლებზე შემდგარი ორი ქერუბიმი. ბემის კამარაში თაყვანისცემის პოზაში გამოსახულია ოთხი ანგელოზი, კედლებზე კი ორი მთავარანგელოზი. ახლანდელი მოხატულობა XVI, XVII და შესაძლოა XVIII საუკუნეებისაც იყოს. განახლებულია XIX საუკუნეში. უფრო საინტერესოა ტაძრის შიგნით, საკუთრივ „სვეტის“ (კოშკისებური ნაგებობის) XVII საუკუნის მიწურულს მხატვრობა. სვეტიცხოვლის საკურთხევლის მარჯვენა მხარეს ნათლად ჩანს ჰოროსკოპის მოხატულობა. საუკუნეების განმავლობაში სვეტიცხოველი წარმოადგენდა მსხვილ ფეოდალურ-საეკლესიო სამფლობელოს და მეფე-დიდებულთაგან უხვ შეწირულობას იღებდა. მისი ყმა-მამული მიმოფანტული იყო საქართველოს სხვადასხვა კუთხეში. იგი იყო მცხეთაში გაჩაღებული სამეცნიერო და საგანმანათლებლო მუშაობის ცენტრი, ჰქონდა ძალზედ მდიდარი ბიბლიოთეკა, ტაძარში იყო ქართველ მეფეთა საძვლე.

ფრაგმენტები ქართულ ასპარეზობათა ისტორიიდან

„ქონებას დაჰკარგავ – ცოტას დაჰკარგავ,
ვაჟკაცობას დაჰკარგავ – ბევრს დაჰკარგავ“.
ღირსებას დაჰკარგავ – ყველაფერს დაჰკარგავ“.
გოეთე

ისტორიულ წყაროებში დაცულია მრავალი წერილობითი ცნობა, მხატვრული ტილო, თუ ქანდაკება სხვადასხვა ქართულ ასპარეზობებზე, რომლებსაც განუზომელი მნიშვნელობა ენიჭებათ ქართველი ერის ფიზიკური და სულიერი კულტურის ისტორიის შეცნობისა და საფუძვლიანი შესწავლისათვის.

საუკუნეთა განმავლობაში ქართულ ასპარეზობათა წესები და ჩვეულებები ტრადიციად ყალიბდებოდა და ეროვნული ფორმირების პროცესს განიცდიდა: წარმოიშობოდა და ვითარდებოდა სხვადასხვა თამაშობა–ასპარეზობანი, რაც კვლავ და კვლავ საუკუნეების კუთვნილება ხდებოდა და ქართველობის ვაჟკაცურად აღზრდას ემსახურებოდა.

ქართველთა ტომებს ჯერ კიდევ ჩვენს წელთაღრიცხვამდე ჩამოყალიბებული ჰქონდათ სხვადასხვა ეროვნული ვარჯიშობანი, რომლებშიც შესანიშნავად იყვნენ დახელოვნებულნი.

ძველი წელთაღრიცხვის III საუკუნის გამოჩენილ ბერძენ მწერალსა და მეცნიერს აპოლონიოს როდოსელს თავის პოემაში „არგონავტიკა“ აღნიშნული აქვს, რომ კოლხები ასპარეზობებს ქუთაისთან (ძვ. აია), გაშლილ ველზე აწყობდნენ.

„არესის ველი – ამბობს როდოსელი, – ქალაქის პირისპირ მდებარეობდა და მდინარის ნაპირს ოდნავ იყო მოშორებული. არესის ველზე ვრცელი ასპარეზები იყო გადაშლილი და გარს მოაჯირი ერტყა. კოლხები აქ ბრწყინვალე გმირების მოსაგონებლად რბენას და მხედრულ შეჯიბრებებს აწყობდნენ ხოლმე“.

აპოლონიოს როდოსელი „არგონავტიკაში“ ძველი წელთაღრიცხვის პირველი ათასწლეულის VIII საუკუნის ამბებს აღწერს და მაშასადამე, აქედანაც დასტურდება, რომ ქართველები უძველესი დროიდანვე განთქმული მოასპარეზენი ყოფილან.

ფარიკაობა ქართულ ასპარეზობათა ერთ-ერთი ძირითადი სახეობაა. ფარიკაობას, როგორც ასპარეზობას, ჯერ კიდევ ძველი წელთაღრიცხვის I საუკუნეში გაუკვირვებია სანახაობათა ესოდენ დიდად მცოდნე და მოყვარული რომაელები, რომლებიც 65 წელს პომპეუსის სარდლობით შემოიჭრნენ ქართლში.

დღემდე მიკვლეულ ქართულ ისტორიულ წყაროებში სახელგანთქმული მოასპარეზე რადამისტის სახელი არსად არ იხსენიება, სამაგიეროდ მის შესახებ საყურადღებო ცნობებია შემონახული ახალი წელთაღრიცხვის I საუკუნის რომაელი ისტორიკოსის კორნელი ტაციტუსის შრომებში.

როგორც წყაროებიდან ჩანს, რომის საიმპერიო კარზე კარგად სცოდნიათ რადამისტის ვაჟკაცობისა და ასპარეზობის ამბები. „ფარსმანს (ქართლის მეფე ფარსმან I) ჰყავდა შვილი რადამისტი, ტანით მაღალი, ძალიან ძლიერი, დახელოვნებული ყოველგვარ ვარჯიშობაში და სახელგანთქმული ყველა მეზობელ ერთა შორის“ – მოგვითხრობს რომაელი ისტორიკოსი.

ქართულ ეროვნულ თამაშობებში დახელოვნებულნი და სახელგანთქმულნი ყოფილან იბერიის (ქართლის) მეფე ფარსმან II (ახ. წ. II ს.), ფარსმან ქველად წოდებული, მისი შვილი მითრიდატე და მათი ამალის წევრები.

რომაელი ისტორიკოსი დიონ კასიოსი (II–III ს. ს.) გადმოგვცემს: „როცა ფარსმანე იბერიელი მეუღლესთან ერთად რომში ჩავიდა, იმპერატორმა ანტონინე პიუსმა გაუდიდა მას სამფლობელო, ნება დართო კაპიტოლიუმში შეეწირა, მისი ცხენოსანი ქანდაკება ენიალიონზე (მარსის მოედანი) დაადგმევინა და უყურებდა მისი ვაჟის და სხვა წარჩინებულ იბერთა სამხედრო ვარჯიშობას“.

VIII საუკუნის ქართველი ისტორიკოსი ლეონტი მროველი აღნიშნავს, რომ ფარსმან მეფე იყო მოასპარეზე და უშიშარი მხედარიო: „ხოლო ფარსმან ქველი იყო კაცი კეთილი და უხვად მომნიჭებელი შემნდობელი, ასაკითა შუენიერი, ტანითა დიდი და ძლიერი, მხნე მხედარი და შემმართებელი, ბრძოლისა უშიშარი, ვითარცა უხორცო“.

იმავე პერიოდის საქართველოში, კერძოდ კი, კოლხეთში განვითარებული ყოფილა ფიზიკური კულტურაც. ძველი ეპიგრაფიკული ძეგლები ნათელყოფენ, რომ ბოსფორის სამეფოს ქალაქებში არსებულა სპეციალური სკოლები, სადაც ფიზიკურ ვარჯიშებს ასწავლიდნენ. აქ კოლხეთის ქალაქ სინოპიდან მოუწვევიათ სპეციალისტი, რომელსაც სახელად ფარნაკე რქმევია. იგი აღნიშნულ სკოლებში დიდხანს მოღვაწეობდა და სახელიც გაუთქვია. მისი გარდაცვალების შემდეგ, დიდი დამსახურების გამო, ძეგლიც აღუმართავთ.

სპორტულ ასპარეზობათა გასამართავად ქართველები ოდითგანვე აწყობდნენ მოედნებს. ასეთი საასპარეზო მოედნები ყოფილა შავიზღვისპირა ქალაქ აფსირტეში. გეოგრაფებისა და ისტორიკოსების ვარაუდით, ეს ქალაქი დღევანდელი სარფი უნდა იყოს. ბიზანტიელი ისტორიკოსი პროკოფი კესარიელი (VI ს.) მოგვითხრობს: „ეს ქალაქი (აფსირტე) ძველად, მრავალმცხოვრებიანი ყოფილა, მას გარშემო უვლიდა მრავალი კედელი და შემკული იყო თეატრითა და იპოდრომით“...

უცხოელი მოგზაურები, მწერლები, გეოგრაფები, ისტორიკოსები, მისიონერები და სხვები, ვინც კი საქართველოს გასცნობია, ყველანი ერთხმად ადასტურებენ, რომ ქართველ ხალხში უძველესი დროიდან იყო გავრცელებული სხვადასხვა ასპარეზობა-თამაშობანი.

შუა საუკუნეების ფრანგი მოგზაური ჟან ბატისტ ტავერნიე წერს: „ქართველები მშვილდ–ისარს ხმარობენ საოცარი სიმარდით და მთელს აზიაში საუკეთესო სახელი აქვთ განთქმული“.

XVII საუკუნის იტალიელი მისიონერები: ქრისტეფორე კასტელი, არქანჯელო ლამბერტი, პიეტრო დელა ვალე და სხვები დიდი ხნით ცხოვრობდნენ და მოღვაწეობდნენ საქართველოში. ისინი თვითმხილველნი იყვნენ ქართველთა ყოფა-ცხოვრებისა. მათ თავიანთ თხზულებებსა და წერილებში ისტორიას შემოუნახეს არა მარტო ქართულ ასპარეზობათა აღწერილობა, არამედ ამ ასპარეზობათა ამსახველი მხატვრული ტილოებიც.

ქრისტეფორე კასტელმა მრავალი ნახატი მიუძღვნა ქართულ ასპარეზობებს. ესენია: „ყაბახი“, „ნიშანში სროლა“, „ჩოგან– ბურთი“, „ჩოგნით მობურთალი ქალი“, „ნადირობა“ და სხვა, რომელთაც განუზომელი მნიშვნელობა აქვთ ეროვნულ ასპარეზობათა ისტორიისათვის“.

ქართულ ასპარეზობათა შორის ყოველთვის გამოირჩეოდა ნადირობა. აკადემიკოსი ივანე ჯავახიშვილი წერს, „ნადირობა ერთგვარი სამხედრო და სალაშქრო ვარჯიშობა იყო, როდესაც ადამიანის თვალი და ხელი მარჯვე სროლას, განსაცდელის გულადად ატანას და მოქმედების სისწრაფეს, სიმკვირცხლეს აჩვევდა“.

ნადირობამ, როგორც ასპარეზობამ მრავალ ლიტერატურულ ძეგლშიც ჰპოვა გამოხატულება. მარტო ის რად გვიღირს, რომ შოთა რუსთაველმა ბრწყინვალედ აღწერა „ვეფსიტყაოსანში“ მეფე როსტევანისა და ავთანდილის ნადირობა, რომელიც კლასიკური ნიმუშია ქართული ასპარეზობისა.

დიდი ქართველი ისტორიკოსი და გეოგრაფი ვახუშტი ბაგრატიონი ხატოვნად გადმოგვცემს, ქართული სხვადასხვა თამაშობანი და ასპარეზობანი დროთა განმავლობაში როგორ იქცეოდნენ წეს–ჩვეულებად და როგორ იძენდნენ ზნეობრივი ნორმის მნიშვნელობას.

იგი მოგვითხრობს: „შემდგომად გამოვიდის მეფე და ყოველნი წარჩინებულნი და მცირებულნი ასპარეზსა ზედა, დასვიან სამეფო თასი ოქროსი ანუ ვერცხლისა ყაბახსა ზედა, დაუწყიან სროლა მას თასსა ისარნი მოყმეთა და ჭაბუკთა და რომელი ჩამოაგდის ისრითა, მას მისციან თასი იგი. შემდგომად ამისა შექმნიან ბურთაობა და, რომელმან მხარემან აჯობის, იყო მხარე–თალარნი სამეფონი, და მისციან მათ თვითოთა თვითო“.

ჩვენი საამაყო მეფე ერეკლე II ხშირად აწყობდა სხვადასხვა ასპარეზობებს: ყაბახს, ჩოგან–ბურთს, ისინდს, მიზანში სროლას, ფარიკაობას, ნადირობას და სხვა. იგი ამ ასპარეზობებში არა მარტო სხვებს წვრთნიდა, არამედ, პირველ რიგში, თვითონ იღებდა მონაწილეობას და ზოგ შემთხვევაში პირველი იწყებდა ასპარეზობას და გამარჯვებულიც გამოდიოდა.

საქართველოში ხალხურ თამაშობათა და ასპარეზობათა განვითარებას ისიც მოწმობს, რომ ისტორიულად ჩამოყალიბდა მისი შესაბამისი მეტად საინტერესო ქართული სპორტული, მეცნიერული ტერმინოლოგია. შოთა რუსთაველი, მეფე–პოეტი არჩილი, სულხან–საბა ორბელიანი, მეფე–პოეტი თეიმურაზი, ბატონიშვილი თეიმურაზი და სხვები არა მარტო იძლეოდნენ ამ ტერმინოლოგიის ფართო განმარტებას, არამედ ქმნიდნენ და ანვითარებდნენ კიდეც მას.

ჩვენ გაგვიჭირდება ქართული კლასიკური ლიტერატურიდან რომელიმე ძეგლის დასახელება, დაწყებული „ქართლის ცხოვრებიდან“ და დამთავრებული XVIII საუკუნის დასასრულის ნებისმიერი თხზულებით, რომელშიც ქართულ ასპარეზობაზე არ იყოს ლაპარაკი. ისეთ ლიტერატურულ ძეგლებში კი, როგორიცაა: „ვეფხისტყაოსანი“, „აბდულმესიანი“, „ამირანდარეჯანიანი“ და სხვა ქართულ ასპარეზობათა ზოგიერთი სახეობა სრული ფორმითაა წარმოდგენილი, ხოლო არჩილის და თეიმურაზის თხზულებებში ეროვნულ თამაშობათა და ასპარეზობათა ნორმების თითქმის მთელი კოდექსია მოცემული.

ღვთის განგებით ქართველები ძველთაგანვე განთქმული მოასპარეზენი იყვნენ. ქართველი კაცი ჭაბუკობიდანვე იწვრთნებოდა ფიზიკურად, იკაჟებდა სხეულს, მოედანზე გამოდიოდა საასპარეზოდ. ცდილობდა ოსტატურად ეფარიკავა, ეთამაშა ბურთი, ლახტი, მიზანში მარჯვედ ესროლა, ვაჟკაცურად ეჭიდავა, რათა ამ თამაშობებში გამარჯვებული გამოსულიყო, სახელი და დიდება მოეხვეჭა. მას კარგად ესმოდა ქართული სიბრძნე: „სჯობს სახელისა მოხვეჭა ყოველსა მოსახვეჭელსა“ და მუდამ მზად იყო საკუთარი ოჯახისა და სამშობლოს დასაცავად!

ჩვენთან არს ღმერთი!

ოთარ დავითაშვილი,
ფაზისის აკადემიის კახეთის
რეგიონული ცენტრის ხელმძღვანელი

რა მოხდება თქვენს ორგანიზმში, თუ მზესუმზირას ხშირად მიირთმევთ

ყველაფერი, რასაც მივირთმევთ, ჩვენზე დადებით და უარყოფით ზემოქმედებას ახდენს, ეს ბავშვისთვისაც კი ცნობილია. ზოგჯერ ისეც ხდება, რომ ერთი და იგივე პროდუქტი დადებით და უარყოფით გავლენასაც ახდენს.

ზოგჯერ ისეთი პროდუქტების არჩევა გვინევს, რომელთა დადებითი გავლენა უარყოფითს ჭარბობს. თუმცა ამა თუ იმ პროდუქტის სარგებელი და ზიანი მათი რეგულარულობით განისაზღვრება.

იგივე ეხება მზესუმზირასაც. 1 ჭიქა მზესუმზირა (ჭიქა, რომელშიც 200 მლ წყალი ეტევა) დაახლოებით 90 გრ გაუსუფთავებულ თესლს იტევს. ეს დაახლოებით 60 გრ გასუფთავებული თესლია.

რა სარგებელს და ზიანს შეიცავს მზესუმზირა და დღეში რამდენის მიღება არის უსაფრთხო?

დავიწყოთ იმით, თუ 100 გრ მზესუმზირას თესლი რამდენ ვიტამინსა და მიკროელემენტს შეიცავს. საუბარია შეუმწვარ, ნედლ თესლზე.

E ვიტამინი

100 გრ მზესუმზირას თესლი დღიური ნორმის 130 % E ვიტამინს შეიცავს. მისი სარგებელი ცხადია: ეს მიკროელემენტი გულის მუშაობას არეგულირებს, ძლიერ ანტიოქსიდანტს წარმოადგენს. უფრო მეტიც, E ვიტამინი დაბერებას აფერხებს, ორგანიზმს თავისუფალი რადიკალებისგან უჯრედულ დონეზე იცავს.

E ვიტამინის ჭარბად მიღება

სისხლის შედედება უარესდება. შეიძლება შეგაწუხოთ თავის ტკივილმა, გულისრევამ, დარღვეულმა განავალმა, მხედველობის გაუარესებამ, წნევის ცვლილებამ და ერექტილურმა დისფუნქციამაც კი.

სპეციალისტების აზრით, ამ მიკროელემენტის დღიური დოზა 15 მგ არ უნდა აჭარბებდეს. უხეში გათვლები აჩვენებს, რომ E ვიტამინის გადაჭარბება რომ მოხდეს, დღეში 5 კგ თესლი უნდა შეჭამოთ.

B5 ვიტამინი

100 გრ თესლი დაახლოებით დღიური ნორმის 70% B5 ვიტამინს შეიცავს. ის ცხიმიანი მჟავების ცვლაში მონაწილეობს, ჰორმონალურ ფონს არეგულირებს, კანის, ფრჩხილების და თმის ჯანმრთელობას ხელს უწყობს.

B5 ვიტამინის ჭარბად მიღება

დღიური ნორმა 7 მგ-ს აღწევს. ჭარბი მიღება იწვევს ისეთ ნიშნებს, როგორიცაა კანის სიწითლე, გულისრევის შეგრძნება, ზოგადი სისუსტე, თავბრუსხვევა, კიდურების დაბუჟება. პრაქტიკაში ამ ვიტამინის გადაჭარბება იშვიათად ხდება.

საქმე იმაშია, რომ ჭარბი ვიტამინი ორგანიზმიდან ადვილად გამოდის. 10 გრ B5 ვიტამინი არაფერია და ზოგჯერ აკნეს სამკურნალოდ იყენებენ. ამ ვიტამინის გადასაჭარბებლად ასობით კგ მზესუმზირა უნდა მიიღოთ!

B6 ვიტამინი

100 გრ თესლი დღიური ნორმის 40% B6 ვიტამინს შეიცავს. სინამდვილეში, ეს მთელი ვიტამინების ნაკრებია, რომელიც ანტისიმსივნურ პროფილაქტიკაში, ტვინის სტიმულაციასა და ქოლესტერინის დონის შემცირებაში მნიშვნელოვან როლს თამაშობს.

B6 ვიტამინის ჭარბად მიღება

დღიური დოზა 1, 5 მგ წარმოადგენს, თუმცა ორსულობის დროს 2, 2 მგ-მდე აღწევს. B6 ვიტამინი ნერვულ სისტემაზე ნეგატიურ გავლენას ახდენს, თუმცა ორგანიზმიდან ძალიან სწრაფად გამოდის.

ამერიკელმა მეცნიერებმა ცდები ჩაატარეს და განსაზღვრეს, რომ B6 ვიტამინის დღიური დოზის გადაჭარბება არასასურველია. საქმე ეხება 100 მგ ვიტამინს. მზესუმზირაში მისი შემცველობის გათვალისწინებით, ამ ვიტამინის გადაჭარბება საფრთხეს წარმოადგენს იმ შემთხვევაში, თუ ათობით კგ თესლს მიირთმევთ.

B3 ვიტამინი

მზესუმზირაში შემავალი B3 ვიტამინი გულ-სისხლძარღვთა დაავადებებს ებრძვის. თრომბის წარმოქმნას აფერხებს, ცუდი ქოლესტერინის დონეს ამცირებს, მჟავე-აღდგენით რეაქციებში მონაწილეობს. 100 გრ თესლი B3 ვიტამინის დღიური დოზის მესამედი შედის.

B3 ვიტამინის ჭარბად მიღება

ერთი შეხედვით ამ ვიტამინთან ყველაფერი მარტივად არაა. თავად ვიტამინს ნიკოტინის მჟავას უწოდებენ, რაც მითის გაჩენას ხელს უწყობს, რომ თესლს სიგარეტის ჩანაცვლება შეუძლია, რადგან „ნიკოტინის შიმშილის“ კომპენსირება შეუძლია. გადაჭარბება შესაძლებელია, თუმცა მცირე ალბათობით.

ცნობილია, რომ შეიძლება გამოვლინდეს ალერგიული რეაქცია, გულისრევა და თავბრუსხვევა, თუ ვიტამინს ცარიელ კუჭზე მიიღებთ. დღიური დოზა ზრდასრულ ადამიანში 20 მგ.

ფოსფორი

მზესუმზირა ფოსფორის შესანიშნავი წყაროა, თუმცა 100 გრ თესლის მიღება საკმარისია, რომ ამ ელემენტით ორგანიზმი მინიმუმ 115%-ით შეავსოთ. ფოსფორი ძვლოვანი ქსოვილების და ნერვული სისტემის უჯრედების ფორმირებას ხელს უწყობს. ამის გარდა, ელემენტი ტვინის, ღვიძლის მუშაობს სტიმულირებს და საჭმლის მონელების პროცესს აუმჯობესებს.

ფოსფორის გადაჭარბება

ფოსფორის გადაჭარბება საკმაოდ სახიფათოა, ამან შეიძლება თირკმლებში კენჭების გაჩენას ხელი შეუწყოს, კუჭ-ნაწლავის სისტემის მუშაობის კრიტიკული დარღვევა გამოიწვიოს, ასევე ოსტეოპოროზს იწვევს. საქმე იმაშია, რომ ჭარბ ფოსფორს ორგანიზმიდან კალციუმი გამოაქვს.

საშუალო სტატისტიკური ადამიანისთვის ფოსფორის დღიური დოზა 2 გრ-ს აღწევს. ფოსფორი ბევრ პროდუქტში შედის და მის დღიურ დოზას ჩვეულებრივ ვაჭარბებთ. საბედნიეროდ, ჭარბი ფოსფორი ორგანიზმიდან მარტივად გამოედინება.

ფოსფორმა კალციუმი რომ არ ჩაანაცვლოს, კალციუმი ორჯერ უფრო მეტი რაოდენობით უნდა მიიღოთ, ვიდრე ფოსფორი. თუ ორგანიზმი კალციუმის დეფიციტს განიცდის, მზესუმზირას თესლის ყოველდღიურად დიდი რაოდენობით მოხმარება ოსტეოპოროზს გამოიწვევს.

სელენი

ყოველდღე 100 გრ მზესუმზირას თესლის მიღებით სელენის დღიური მოთხოვნილების 113 პროცენტს მიიღებთ. სელენი მშვენიერი ანტიოქსიდანტია. სასარგებლოა ფარისებრი ჯირკვლისთვის, უჯრედების გასაახლებლად, რეპროდუქციული უნარების შესასრულებლად და იმუნური სისტემის გასაძლიერებლად.

სელენის გადაჭარბება

სელენის გადაჭარბება საკმაოდ უსიამოვნოა. ეს კანის და ძვლოვანი ქსოვილის ხარისხის გაუმჯობესებას იწვევს. რეგურალურად მისი გადაჭარბება კბილის ქსოვილს აქტიურად აზიანებს, ნერვული სიტემის დაზიანება თვალშისაცემი ხდება.

სელენის დღიური ნორმა ზრდასრულ ადამიანში დაახლოებით 55 მგ-ია. აი, 800 მგ სელენის მიღებამ შეიძლება ჯანმრთელობისთვის სახიფათო შედეგები გამოიწვიოს. შესაძლებელია, თუ არა მზესუმზირით მისი დოზის გადაჭარბება? თუ ყოველდღე რეგულარულად კილოგრამებით მიირთმევთ, გამორიცხული არაა. სოკო, ხახვი და ნიორი სელენის წყაროს წარმოადგენს.

სპილენძი

100 გრ მზესუმზირა 92% სპილენძს შეიცავს. სპილენძი ფარისებრი ჯირკვლის მუშაობას არეგულირებს, სისხლის შედედებას აუმჯობესებს. ეს ელემენტი ფარისებრი ჯირკვლისა და ნერვული სისტემის მუშაობისთვის ძალიან მნიშვნელოვანია.

სპილენძის გადაჭარბება

ზრდასრული ადამიანისთვის სპილენძის დღიური დოზა 1-2 მგ-ია. ამასთან დოზა, რომელიც ორგანიზმის ინტოქსიკაციას იწვევს, 250 მგ-ს აჭარბებს. ცხადია, რომ მზესუმზირას თესლი სპილენძის გადაჭარბების კუთხით საფრთხეს არ წარმოადგენს, თუ 300 კგ-ს ჭამას არ აპირებთ!

თუთია

100 გრ მზესუმზირა თუთიის დღიური დოზის 35%-ით აგავსებთ. ის იმუნური სისტემის გასაძლიერებლად, ვირუსებისა და სურდოს თავიდან ასაცილებლად სასარგებლოა. ასევე თუთია სისხლში შაქრის დონეს არეგულირებს. მნიშვნელოვანია ძვლოვანი ქსოვილისა და ნივთიერებათა ცვლისთვის.

თუთიის გადაჭარბება

თუთიის გადაჭარბება შეიძლება სპილენძის დეფიციტის მიზეზი გახდეს, რაც ანემიას იწვევს. საქმე მუდმივ გადაჭარბებას ეხება. ეს ნივთიერება ორგანიზმიდან წარმატებით გამოიდევნება. საქმე იმაშია, რომ თუთიის დღიური ნორმა 15 მგ-ია. ხოლო სახიფათო დოზა 35-40 მგ. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, ყოველდღე მინიმუმ 800 გრ თესლი უნდა შეჭამოთ და მაშინ ორგანიზმში ანემიის რისკი მნიშვნელოვნად გაიზრდება.

მაგნიუმი

100 გრ მზესუმზირას თესლი მაგნიუმის დღიური ნორმის 32%-ს შეიცავს. ეს მნიშვნელოვანი ელემენტია, რომელიც გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადების, ასევე დიაბეტის განვითარების რისკს ამცირებს. მაგნიუმი დეპრესიის და თავის ტკივილის დროს შეუცვლელი საშუალებაა. სტრესისა და აპათიის მიმართ მიდრეკილება შეიძლება მაგნიუმის დეფიციტი იყოს გამოწვეული.

მაგნიუმის გადაჭარბება

ორგანიზმში მაგნიუმის ჭარბი რაოდენობად კუნთების აქტივობაზე უარყოფით გავლენას ახდენს, გულის რიტმს ამცირებს, კოორდინაციას არღვევს, საჭმლის მომნელებელი სისტემის დარღვევას იწვევს. მაგნიუმის ჭარბი რაოდენობის ნიშანი პირის ღრუს სიმშრალეა.

მეორე საქმეა, რომ მაგნიუმი ორგანიზმიდან შესანიშნავად გამოდის. მისი დაგროვება მხოლოდ თირკმლების დარღვევის დროს ხდება. მაგნიუმის დღიური ნორმა 300 მგ. მაგნიუმის სულფატი სახიფათო დოზა 45 გრ-ს აჭარბებს.

კალიუმი

100 გრ მზესუმზირას თესლი იმდენ კალიუმს შეიცავს, რომ დღიური ნორმის 24% დაფაროს. კალიუმი ორგანიზმის სითხის ბალანსში მონაწილეობს, ის წიდების გამოდევნას ხელს უწყობს, გულის მუშაობას არეგულირებს, ტვინში ჟანგბადის მიწოდებას ხელს უწყობს, წნევას არეგულირებს და ოსტეოპოროზს აფერხებს.

კალიუმის გადაჭარბება

დიარეა, გულისრევა და ღებინება სწორედ ასე გამოიყურება აშკარა სიმპტომები, რამაც შეიძლება კალიუმის გადაჭარბება გამოიწვიოს. ამ ელემენტის მუდმივი გადაჭარბება დამატებით იწვევს კრუნჩხვებს, ზოგად სისუსტეს, კუჭ-ნაწლავის ტკივილს და გულის მუშაობის დარღვევას.

კალიუმის დღიური დოზა ადამიანის მასაზეა დამოკიდებული. ზრდასრული, საშუალო სტატისტიკური მამაკაცისთვის ეს 3 გრ. სახიფათო დოზად 14 გრ ითვლება.

რკინა

100 გრ მზესუმზირა რკინის დღიური ნორმის 21 % შეიცავს. ჭრილობებისა და ნაკაწრების სწრაფი შეხორცება, იმუნური სისტემის ნორმალური მუშაობა, შესანიშნავი რეპროდუქცია, სისხლის ბიოქიმია – ამ ყველაფრისთვის რკინის მადლიერი უნდა ვიყოთ.

რკინის გადაჭარბება

რკინის გადაჭარბება უფრო ხშირად კაცებს აწუხებთ. ამ ელემენტის ჭარბი დაგროვება ორივე სქესის ადამიანში იწვევს ჰეპატიტს, ნერვული სისტემის მუშაობის დარღვევას, გულის დაავადებას, შაქრიან დიაბეტის, სახსრების ტკივილს და ღვიძლის ციროზსაც კი.

რკინის დღიური დოზა – 10 მგ კაცებისთვის, ხოლო 30 გრ ქალებისთვის. რკინის გადაჭარბება მზესუმზირას თესლით შესაძლებელია, თუ 5 კგ თესლს შეჭამთ.

უჯრედისი

ყველამ იცის, რომ უჯრედისი საჭმლის მონელების სისტემას ხელს უწყობს. ორგანიზმიდან ტოქსინების გამოდევნით, უჯრედისი ნაწლავების მიკროფლორის გაჯანსაღებას ხელს უწყობს, ასევე შაქრის და ქოლესტერინის დონეს არეგულირებს. ჯანსაღი წონის შენარჩუნებლად ეს ძალიან მნიშვნელოვანი ელემენტია. 100 გრ თესლი დღიური დოზის 44%-ს შეიცავს.

უჯრედისის ზიანი

უჯრედისის უსიამოვნო გვერდითი ეფექტიც აქვს, რაც მის არასწორ მოხმარებას უკავშირდება. ტოქსინებთან ერთად ორგანიზმიდან სასარგებლო მიკროელემენტებიც გამოდის. მან შეიძლება გამოიწვიოს გაზების დაგროვება, ხოლო უჯრედისის დიდი რაოდენობა ყაბზობას, გულისრევას და ღებინებას იწვევს.

ცილები

100 გრ მზესუმზირას თესლი იმდენ ცილას შეიცავს, რომ დღიური დოზის 40%-ს აკმაყოფილებს. ეს მცენარეული ცილებია, ანუ ის გაჯერებულ ცხიმებს და ქოლესტერინს არ შეიცავს. რა თქმა უნდა, მხოლოდ მცენარეული ცილები ორგანიზმისთვის საკმარისი არაა, თუმცა დაბალანსებული დიეტის ნაწილი ხშირად სწორედ ასეთი ცილებია.

მცენარეული ცილების ზიანი

ერთი შეხედვით, ასეთ ცილას ზიანი არ აქვს. ამასთან, მცენარეული ცილა უჯრედისიცაა. საფრთხეს იმ შემთხვევაში შეიცავს, თუ მხოლოდ მცენარეულ ცილებს გამოიყენებთ. ამ შემთხვევაში ანემიის, ართრიტის, შარდკენჭოვანი დაავადების, ზოგადი სისუსტის განვითარების შანსია.

მამაკაცს დღეში დაახლოებით 56 გრ ცილა, ქალებს კი 46 გრ სჭირდება. 100 გრ მზესუმზირად 21 გრ ცილას შეიცავს.

კადმიუმი

კადმიუმი ის ნივთიერება არა, რომელიც მზესუმზირაში უნდა იყოს. თუმცა, უკვე ათეული წლებია სხვადასხვა ორგანიზაციები (ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის ჩათვლით) თესლში კადმიუმის მაღალი რაოდენობის შესახებ განგაშს ტეხენ.

საიდან ხვდება კადმიუმი თესლში

საქმე იმაშია, რომ მზესუმზირას თესლი ნიადაგიდან არა მხოლოდ სასარგებლო ნივთიერებებს, არამედ მავნე კომპონენტებს იწოვს. კადმიუმი ერთ-ერთი ყველაზე გავრცელებული ნივთიერებაა, რომელიც ნიადაგში სასუქებთან და სხვადასხვა ლითონის ნარჩენებთან ერთად ხვდება.

როგორც კვლევამ აჩვენა, 100 გრ შეუმწვარი თესლი დაახლოებით 0, 02 მგ კადმიუმს შეიცავს. თუ ორგანიზმში ყოველდღე 0, 07 მგ კადმიუმი მოხვდება, ეს უკვე შფოთვის მიზეზია!

კადმიუმი სხვადასხვა ორგანოების ფუნქციონირების სერიოზულ დარღვევას იწვევს. ის ადამიანის ჩონჩხის სტრუქტურის დარღვევას იწვევს და ავთვისებიანი სიმსივნის წარმოქმნას ხელს უწყობს.

ფეიჰოა – თესლნერგის გამოყვანა, დარგვა, მოვლა, ბაღის გაშენება

კულტურის ზოგადი დახასიათება

ფეიჰოა (Feijoa sellowiana) საუკეთესო ხარისხის, გემრიელსა და არომატულ ნაყოფს იძლევა, რომელიც გამოიყენება როგორც ნედლი ასევე დაკონსერვებული სახით, მისგან ამზადებენ უმაღლესი ხარისხის მურაბას, ჯემს, ჟელეს, მარმელადს, უალკოჰოლო სასმელებს და ლიქიორებს.

ფეიჰოას ნაყოფი შეიცავს ორგანიზმისათვის ადვილად შესათვისებელ იოდს, რაც მას განსაკუთრებულ სამკურნალო თვისებებს ანიჭებს. ფეიჰოას მწიფე ნაყოფი შეიცავს: მშრალ ნივთიერებას 30. 7-40. 3%, შაქრებს 8. 2 – 12. 5%, სიმჟავეს 2. 3-3. 1%.

ფეიჰოას სამშობლო სამხრეთ ამერიკაა (ბრაზილია, პარაგვაი, ურუგვაი, არგენტინა), სადაც ის ტროპიკულ ტყეებში მარადმწვანე ბუჩქებად იზრდება. საქართველოში ის 1900 წელს შემოიტანეს და დარგეს სოხუმის და ბათუმის ბოტანიკურ ბაღებში.

ფეიჰოა საკმაოდ ყინვაგამძლე და გვალვაგამძლე მცენარეა. მისი ღერო-ტოტები – 13-14°C-ზე ზიანდება, ხოლო – 16-18°C-ზე ფესვის ყელამდე იყინება. ფეიჰოას კულტურისათვის მოსული წლიური ნალექების რაოდენობა 500-600მმ სავსებით საკმარისია. ვერ იტანს ზაფხულის გახანგძლივებულ ნალექებსა და მაღალ შეფარდებით ტენიანობას, განსაკუთრებით ყვავილობის პროცესში (ივნისი-ივლისი). ასეთ შემთხვევაში აქტიურად ვითარდება ყვავილებისა და ნასკვების ნაცრისფერი სიდამპლე, რის გამოც ადგილი აქვს ნასკვების მასიურ ცვენას.

საქართველოში ფეიჰოასათვის საუკეთესო აგროკლიმატურ ზონად აფხაზეთი, სამეგრელო და კოლხეთის დაბლობის (აბაშა, სენაკი, ლანჩხუთი, ფოთი, ხობი) რეგიონები მოიაზრება. რაც შეეხება აჭარა-გურიის რეგიონებს აქ ფეიჰოას ზრდისთვის ყველაზე კარგი პირობებია, თუმცა მაღალი ტენიანობის გამო, ზოგიერთ წლებში მსხმოიარობა დაბალია, თუ დროზე არ ჩატარდა ყვავილების ლპობის საწინააღმდეგო ბრძოლის ქიმიური ღონისძიებები.

ფეიჰოას ჯიშობრივი შემადგენლობა

ფეიჰოა, როგორც ყველა სხვა ხეხილი, თესლით გამრავლების დროს ნიშანთვისებათა ძლიერ დათიშვას იძლევა. ფორმათა დიდ სიჭრელეს ვამჩნევთ იმ ნარგაობებიც, რომელიც საქართველოში მოიპოვება.

ამჟამად კულტურაში გვხვდება ფეიჰოას შემდეგი ფრანგული ჯიშები: ანდრე, ბესონი, პერე.

ჯიში „ანდრე“ – ყველაზე მეტადაა გავრცელებული, ნაყოფი მოგრძო, ან ოვალური ფორმისაა, ნაყოფის ფუძე მომრგვალებულია, წვერი კი მრგვალია, კანი მოუხეშო, ღია მწვანე, მოთეთრო ელფერით. ნაყოფი მწიფდება ნოემბერ – დეკემბერში. თვითგამანაყოფიერებელი ფერტილური ჯიშია, ხასიათდება უხვი მსხმოიარობით.

კალიფორნიული ჯიშებიდან ჩვენში გავრცელდა: ჩოისეანა, სუპერმა და კულიჯი. ეს ჯიშები სელექციურია.

ჩოისეანას-ნაყოფი დიდი ზომისაა, სიმეტრიული, ოვალური, საუცხოო გემოს მქონე ადრეული ჯიშია. მწიფდება ოქტომბერ-ნოემბერში. ჯიში მოითხოვს დამამტვერიანებელი ჯიშების დარგვას.

სუპერმას – ხე 3. 5 მ. სიმაღლისაა, მსხმოიარობაში შედის მე-4 წლიდან. ნაყოფი წააგავს ჩოისეანას ნაყოფს, ისიც დიდი ზომისაა, არომატული და ძლიერ გემრიელი, მწიფდება უფრო გვიან ვიდრე ჩოისეანა.

კულიჯი – თვითფერტილური ჯიშია და არ საჭიროებს დამამტვერიანებელს. ნაყოფი გრძელია, სწორი, გლუვი, ოვალური. ზემოთ აღწერილ ჯიშებზე უფრო პატარაა.

ფეიჰოას ჯიშობრივი შემადგენლობის აუცილებრივ ცოდნას ფერმერებისათვის აქვს შემდეგი დატვირთვა:

1. მათ საკარმიდამო ნაკვეთებზე გააშენონ მხოლოდ მაღალმოსავლიანი, უხვადმსხმოიარე მცენარეები;
2. ნაყოფის სიმწიფის პერიოდების მიხედვით გასაშენებლად შეარჩიონ როგორც საადრეო, ისე საგვიანო ჯიშები;
3. მცენარეთა დამტვერიანების თავისებურებებიდან გამომდინარე სწორად შეარჩიონ თვითდამამტვერიანებელი ჯიშები, ხოლო ჯვარედინდამამტვერიანებელი ჯიშების შემთხვევაში გაითვალისწინონ ნარგაობაში დამამტვერიანებელი ჯიშების დარგვა.

ფეიჰოას გამრავლება

არსებობს ფეიჰოას გამრავლების ორი წესი: გენერაციული (თესლით) და ვეგეტატიური (კალმებით, გადაწვენით). გამრავლების ყველაზე ადვილ წესად მიჩნეულია თესლით გამრავლება.

თესლით გამრავლებისას წინასწარ ორი-სამი წლით ადრე შეირჩევა მაღალმოსავლიანი, კარგი კომერციული ნიშანთვისებების მქონე სადედე ხეები, რომლებიც თვითდამტვერვით მსხმოიარობენ. ამასთან კარგი იქნება თუ გვეცოდინება სადედე მცენარის ჯიშური წარმომავლობა.

სადედე ხეებიდან ნაყოფებს იღებენ სრული სიმწიფის სტადიაში. უმჯობესია თავისთავად ჩამოცვენილი მსხვილი ნაყოფები. შეგროვილ ნაყოფებს ათავსებენ სარდაფში 10-15 დღით, თესლის კარგად მომწიფების მიზნით.

თესლის დასამზადებლად ნაყოფი იჭრება სიგრძეზე, რბილობიდან ფრთხილად იღებენ თესლის მასას და ათავსებენ მინის ქილაში. ასხამენ სუფთა წყალს და ტოვებენ 5-7 დღის განმავლობაში დუღილის დაწყებამდე. ადუღებულ მასას ურევენ მინის წკირს სანამ თესლი არ გამონთავისუფლდება რბილობის ძირითადი მასისაგან. მიღებული მასა ირეცხება 1,2,3 მმ. დიამეტრის ნაჩვრეტებიან საცერზე. გარეცხილი თესლი წვრილი და მსუბუქია 1 000 ცალი თესლი იწონის 1,6 გრამს.

ფეიჰოას თესლნერგების გამოყვანა

თესლნერგები გამოყავთ ორანჟერიაში ან კვალსათბურში. ორანჟერიაში თესლი ითესება ხის ყუთებში (70x70x15სმ), ყუთების ფსკერზე იყრება ქვიშა დრენაჟისთვის 2-3სმ. სისქით, შემდეგ კი ყუთები ივსება ნიადაგის ხელოვნური ნარევით. სუბსტრატად იყენებენ წითელმიწა ან ალუვიური ტიპის ნიადაგს, გადამწვარ ნაკელს და მდინარის სილას 2:1:1-ზე შეფარდებით. დასათესად გამზადებულ ყუთებში ყოველი 4-5 სმ-ის დაცილებით გაყავთ 2-3 მმ. სიღრმის კვლები. კვლებში ყოველ 1სმ-ზე ითესება თესლი. ზემოდან ეყრება 2-3მმ-სისქით გაცრილი მიწა, ფრთხილად იტკეპნება და ირწყვება პულვერიზატორით. ორანჟერიებში თესლის თესვის ვადაა 15 დეკემბრიდან 1 თებერვლამდე, კვალსათბურებში 15 მარტიდან 5 აპრილამდე.

თესლის კარგად აღმოცენების მისაღებად ორანჟერიაში და კვალსათბურებში ჰაერის ტემპერატურა უნდა იყოს 22-25°C, აღმოცენების პერიოდი გრძელდება 20-25დღეს, აღმოცენების უნარი 50-60% შეადგენს.

აპრილის ბოლოს, როდესაც ნათესი განივითარებს 5-7 ფოთოლს (7-8 სმ. სიმაღლის ღეროს) იწყებენ მის გადარგვას ღია გრუნტში წინასწარ გამზადებულ კვლებზე, ან სპეციალური საკვები სუბსტრატით შევსებულ 20×15 სმ-ის ზომის პოლიეთილენის პარკებში.

საერთაშორისო სტანდარტებით სადღეისოდ მიღებულია ნერგების გამოზრდა პოლიეთილენის პარკებში, ამ მიზნით პარკებში იყრება, ალუვიური ან ფხვიერი წითელმიწა ყამრი ნიადაგისა და ტორფის ნარევი. ყოველ 1კგ. ნიადაგის ნარევს (ერთ პარკს) ემატება 1,5 გრ. სუპერფოსფატი. შევსილი პარკები მჭიდროდ ეწყობა 150 სმ-ის სიგანისკვლებზე, კარგად ირწყვება. გადარგვის დროს ფეიჰოას ნათესარის ფესვი 1/3-ით იკვეცება და პარკში ფრთხილად ირგვება 10-12 სმ-ის სიღრმეზე. გადარგვის შემდეგ ტარდება მორწყვა.

ზრდის დაწყებამდე მიზანშეწონილია ნერგების დაჩრდილვა მზის აწვისაგან დასაცავად. გახაფხულ-ზაფხულის პერიოდში თესლნერგები 3-4 ჯერ ირწყვება ამონიუმის გვარჯილის 0. 3-0. 5%-იანი ხსნარით. აზოტიანი წყალხსნარით მორწყვის შემდეგ ხდება მცენარეების სუფთა წყლით ხანმოკლე მორწყვა. პოლიეთილენის პარკებში გამოყვანილი ფეიჰოას ნერგი იმავე წლის შემოდგომაზე აღწევს 30-40 სმ. სიმაღლეს, ხასიათდება კარგი ტრანსპორტაბელობით და მუდმივ ადგილზე გადარგვისას 100% – იანი გახარებით.

ვეგეტატიური გამრავლება

ფეიჰოას მაღალმოსავლიანი ერთგვაროვანი პლანტაციების მისაღებად მიმართავენ ვეგეტატიურ გამრავლებას მწვანე კალმების დაფესვიანებით. კალმებს იღებენ მხოლოდ ახალგაზრდა, წინასწარ აპრობირებული სადედე ხეებიდან, რომლებიც ხასიათდებიან რეგულარული მსხმოიარობით და მაღალხარისხოვანი მოსავლით.

კალმების აჭრის ოპტიმალური ვადა 15 აგვისტოდან 15 სექტემბრამდეა. კალმებს ჭრიან 8-10 სმ. სიგრძის 5-6მმ. სიმსხოს 2 ზედა ფოთლით. დაკალმება წარმოებს ორანჟერიებში ან კვალსათბურებში. სუბსტრატად ვარგისია წითელ-

მიწა ნიადაგისა და ფრეზირებული ტორფის ნარევი 3:1 თან შეფარდებით. კვალსათბურებზე და სტელაჟებზე ეწყობა კარკასები კალმების გადასახურავად.

გადასახურად უმჯობესია რძისებრი პოლიეთილენის ფირი. დაკალმება ხდება რიგთაშორის 10სმ. ხოლო რიგში კალმებს შორის 4-5სმ. დაშორებით, 3-4სმ. სიღრმეზე. მაღალი ტემპერატურის შემთხვევაში პოლიეთილენის ფირს ზემოდან ეფარება დოლბანდი, ან სხვა თეთრი ფერის მაჩრდილობელი ქსოვილი. კალმების მაღალი დაფესვიანების მიზნით ხშირად გამოიყენება ზრდის-სტიმულიატორების დაბალკონცენტრიანი ხსნარები, რომელშიდაც დაკალმებამდე კონებად შეკრული დაჭრილი კალმები თავსდება ქვედა ფუძით 24 საათის განმავლობაში.

დაფესვიანების ოპტიმალურ ტემპერატურას წარმოადგენს: გრუნტში 20-22°C, კარკასის შიგნით ჰაერში 23-24°C. მორწყვა ტარდება პულვიზატორით, ფოთლების შენამვამდე. დაუშვებელია კალმების ჭარბი მორწყვა, ასევე დაუშვებელია ნიადაგის სუბსტრატის გამოშრობა. ფეიჰოა ძნელად დასაფესვიანებელ მცენარეთა ჯგუფს მიეკუთვნება, თუმცა იდეალური პირობებისა და სტიმულიატორების გამოყენების ფონზე გახარება – დაფესვიანება 50-60%-ის ფარგლებში მერყეობს.

თუ კი საამისო პირობები არსებობს ფეიჰოას კალმების დაფესვიანება შესაძლებელია მოხდეს არა მხოლოდ უშუალოდ გრუნტში, არამედ წინასწარ სუბსტრატით შემზადებულ პოლიეთილენის პარკებში, რომელშიდაც მოვლისა და ნერგების გაზრდის პროცედურები გაიოლებულია. მეორე წლის შემოდგომაზე ფეიჰოას დაფესვიანებული ნერგი აღწევს 35-45 სმ. სიმაღლეს და ვარგისია მუდმივ ადგილზე დასარგავად.

ფეიჰოას პლანტაციის გაშენება

ფერმერმა უნდა იცოდეს, რომ ფეიჰოა ნიადაგის მხრივ დიდად მომთხოვნი არაა. ის კარგად ვითარდება საშუალო და მსუბუქ თიხნარ ნიადაგებზე. კოლხეთის დაბლობზე ფეიჰოას კულტურისათვის პირველ რიგში ასათვისებელ ნიადაგებს ეკუთვნის ალუვიური, სილნარი, ეწერი და სუსტი ეწერი ნიადაგები.

გარდა ნიადაგური ფაქტორისა გასათვალისწინებელია გრუნტის წყლის სიახლოვე, აბსოლუტური მინიმუმების საშუალო ტემპერატურა, ცივი და ცხელი ქანების მოქმედების სიხშირესა სიძლიერეს. რაც შეეხება აჭარა, გურიის, სამეგრელოსა და აფხაზეთის გორაკ ბორცვიან წითელმიწა, ყვითელმიწა, ეწერმიწა ნიადაგებს აქ ფეიჰოას კულტურას ზრდა-განვითარებისა და მსხმოიარობის საუკეთესო პირობები აქვს.

ფერმერულ მეურნეობებში სადღეისოდ ფეიჰოას სპეციალური სამრეწველო პლანტაციები ნაკლებად მოიპოვება, იგი ძირითადად გვხვდება ცალკეული ნარგაობის სახით, თუმცა უკანასკნელ პერიოდში ურეკის, სუფსის, აბაშის, სენაკის, ხობის რეგიონებში შეხვდებით საკარმიდამო ნაკვეთებზე გაშენებულ 0. 1-0. 5 ჰა ფართობის მქონე პლანტაციებს.

ამ ზონებში ნიადაგის ჭარბი ტენიანობის გამო აწყობენ 12 მეტრიან ოვალურ კვლებს სადრენაჟო არხებით, ნიადაგს 2-3 წლით ადრე აკულტურებენ და რგავენ ფეიჰოას მცენარეებს 3 მწკრივად 4×3მ – ის სიხშირით ანუ 4 მეტრი მწკრივებს შორის, 3 მეტრი მწკრივში მცენარეთა შორის. ანალოგიურად წარმოებს ნაკვეთისაგეგმვა გორაკბორცვიან ზონებში. ვაკე ადგილებზე მწკრივთა შორის მანძილი შესაძლებელია იყოს 4მ. მცენარეთა შორის 3 მეტრი. რაც შეეხება 100ზე ზემოთ დაქანებულ ფერდობებს აგეგმვა წარმოებს გარდიგარდმო-ჰორიზონტალურად. სარგავ ზოლზე მოინიშნება რგვის ადგილები 3×3მ – ზე.

ნიადაგს წინასწარ ამუშავებენ 45სმ. სიღრმეზე, დამუშავებისას შეაქვთ ფოსფორიანი სასუქი 200-250კგ. ანგარიშით ჰექტარზე. დარგვის წინ მონიშნულ ადგილებში ამოიღებენ 30 – 40სმ. სიღრმის ორმოს, მასში შეაქვთ 10კგ. ტორფკომპოსტი, 250გრ. სუპერფოსფატი და 100გრ კალიუმის მარილი.

დასარგავად გამოიყენება პოლიეთილენის პარკში გამოყვანილი 1 ან 2 წლიანი სტანდარტული ნერგები, რომლებსაც გააჩნიათ შესაბამისი სერთიფიკატი. დარგვის დროს ნერგს ფრთხილად აშორებენ პოლიეთილენის პარკს და მიწის კომთან ერთად ათავსებენ წინასწარ შემზადებულ ნიადაგის ნარევში, ნერგს ასწორებენ ვერტიკალურად, ფრთხილად აყრიან ნიადაგს და ტკეპნიან.

ნერგებით პლანტაციის გაშენება შესაძლებელია შემოდგომაზე 15 სექტემბრიდან ნოემბრის ბოლომდე, გაზაფხულზე პირველი მარტიდან აპრილის ბოლომდე. პლანტაციის გაშენების დასასრულს თითოეული ფერმერი ადგენს ნაკვეთის პასპორტს, რომელშიც დაფიქსირდება: გაშენების წელი, ადგილმდებარეობა, ჯიშური შედგენილობა, გაშენებისსიხშირე და სხვა მნიშვნელოვანი საკითხები. აღნიშნული დოკუმენტი ასევე აუცილებელია სადაზღვეო კომპანიებთან ურთიერთობისათვის.

ფეიჰოას პლანტაციების მოვლა

დარგვის შემდეგ 15 აპრილიდან 1 სექტემბრამდე ვაკე ადგილებზე წარმოებს დარგული მწკრივების 2მ. სიგანის ზოლების დამუშავება 3-4 ჯერ ხელით. რიგთაშორისებში კი ტარდება კულტივაცია. ფერდობ ადგილებზე ყველა ოპერაცია ხელით ტარდება. შტამბის ირგვლივ 50სმ. მცენარის ახლოს სარეველები ხელით უნდა მოცილდეს და ნიადაგი ფრთხილად გაფხვიერდეს. დარგვის მეორე-მესამე წელს ნიადაგის გამკვრივებასთან ერთად მცენარის ირგვლივ 8-10 სმ სიღრმეზე უნდა შემოიბაროს. ამ პერიოდში აუცილებელია ფოსფორიანი და კალიუმიანი სასუქების შეტანა.

ახალგაზრდა პლანტაციის რიგთაშორისებში 1-5 წლამდე ითესება შემოდგომა-ზამთრის ან ზაფხულის სიდერატები, თესვა წარმოებს მცენარის შტამბიდან 60-70სმ-ის დაშორებით. საჭიროა სიდერატების ნიადაგში ჩახვნა-ჩაკეთება რაც აუმჯობესებს მცენარეთა კვების რეჟიმს.

პლანტაციის გაშენების მეორე წელს უნდა ჩატარდეს დაღუპული, ან მექანიკურად ძლიერ დაზიანებული მცენარეების ახლით შეცვლა იგივე ჯიშებით.

ფაიჰოა მართალია ინვითარებს კომპაქტურ და შეკრულ ვარჯს, თუმცა-მცენარის მერქნის ფაშარი აგებულების გამო ძალზე მტვრევადია. ამდენად მცირეოდენი მექანიკური დაწოლა იწვევს ახალგაზრდა ღერო-ტოტების დაზიანებას. დაზიანება კიდევ უფრო შესამჩნევი ხდება დიდთოვლიანობის შემთხვევებში. ამისათვის 6-7 წლის ასაკამდე მიზანშეწონილია ახალგაზრდა ნარგაობის ვარჯის შეკვრა 3-4 ადგილას რბილი სახვევით.

ზრდასრულ პლანტაციებში დიდთოვლიანობის შემთხვევაში აუცილებელია ნარგაობის თოვლისაგან დაბერტყვა. გაზაფხულზე ფეიჰოას შეკრული მცენარეები გაიხსნება, თოვლისა და სხვა ბუნებრივი მიზეზებითდაზიანებული ტოტები სეკატორით ან ხერხით მოიჭრება და გაიტანება პლანტაციიდან.

ფეიჰოას პლანტაციის განოყიერება

ორგანული სასუქებიდან სრულმსხმოიარე ნარგაობაში შეიტანება ნაკელი და ტორფკომპოსტი 20-40კგ ერთ ხეზე. მინერალური სასუქებიდან გამოიყენება აზოტმჟავა ამონიუმი (გვარჯილა) 33-34%, გოგირდმჟავა ამონიუმი (21-22%) და კალიუმის მარილი (35-40%).

ფოსფორიანი და კალიუმიანი სასუქები შეიტანება ნარევის სახით შესაბამისი დოზების დაცვით, შეტანა ხდება შემოდგომით, ან ადრე გაზაფხულზე, შტამბის ირგვლივ მსუბუქი გადაბარვის დროს.

აზოტიანი სასუქები შეტანახდება ორ ვადაში: 60% გაზაფხულზე გადაბარვისთანავე, ხოლო 40% ყვავილობის შემდეგ არა უგვიანეს 10-15 ივლისისა.

ფეიჰოას მავნებლები, დაავადებები და მათ წინააღმდეგ ბრძოლის ღონისძიებები

ნერგების წარმოების პროცესში სასათბურე პირობებში აღმონაცენებს აზიანებს: მახრა, ხვატარი, ნემატოდა, თრიფსი, ღრაჭა, ბუგრები. დაავადებებიდან განსაკუთრებით საშიშია სამხრეთული სკლეროციული სიდამპლე, რომლის სოკო მიცელიუმი იჭრება ნათესარის ქსოვილებში და იწვევს ფესვის ყელის ლპობას. ასევე ფუზარიოზი ჭარბი ტენისა და მაღალი მჟავიანობის პირობებში იწვევს ნერგების ფესვებისა და კალმებზე წარმოქმნილი კალიუსის ლპობას.

მავნებლების წინააღმდეგ სანერგეში თესვისა და კალმების დარგვის წინ ანარმოებენ ჰექსაქლორანის შეტანას 5-8სმ სიღრმეზე. ფიტოპათოგენური სოკო – ორგანიზმების წინააღმდეგ კი საჭიროა ნიადაგის წინასწარ დეზინფექცია 2-3% – იანი კარბატიონის სამუშაო ხსნარით.

ნაყოფმსხმოიარე ფეიჰოას პლანტაციებში მავნებლებიდან გვხვდება აბლაბუდიანი და ბეწვიანი ტკიპა, ფარიანები და ცრუფარიანები, ავადმყოფობებიდან: ყვავილებისა და ნასკვების ნაცრისფერი სიდამპლე, ფოთლების ყავისფერი და ნაცრისფერი ლაქიანობა. მავნებელ დაავადებათა წინააღმდეგ საჭიროა სანიტარულ – ჰიგიენური და პროფილაქტიკური ღონისძიებების ჩატარება.

ბრძოლის ქიმიური მეთოდებიდან გამოიყენება სპილენძის ქლორჟანგის 0. 4%-იანი ან სილსაქსილის სამუშაო ხსნარით შეწამვლა ვეგეტაციის დაწყებამდე და ნაყოფების გამონასკვის შემდეგ.

ნაყოფის კრეფა და რეალიზაცია

ფეიჰოას პლანტაცია მსხმოიარობაში შედის გაშენების მეოთხე, მეხუთე წელს, ნაყოფი მწიფდება ოქტომბერ-ნოემბერში და მომწიფებისთანავე იწყებს ჩამოცვენას, ამიტომ მისი ნაყოფის შეგროვება პერიოდულად ხდება. მოკრეფილი და შეგროვებული ნაყოფები ხარისხდება. წვრილი ნაყოფები გამოიყენება გადამუშავებისათვის. მსხვილი ნაყოფები ეწყობა 10-12კგ ზომის ყუთებში და იგზავნება სარეალიზაციოდ. ფეიჰოას ნაყოფი ვერ ეგუება შენახვას, თუმცა სპეციალურ სამაცივრო დანადგარების პირობებში, მისი შენახვის პერიოდი შესაძლებელია გახანგრძლივდეს.

ზაურ გაბრიჩიძე
სოფლის მეურნეობის სამეცნიერო-კვლევითი ცენტრი

ლურჯი მოცვი – დარგვა, მულჩირება, მოშენება, ბიზნესი

ლურჯი მოცვი

ლურჯი მოცვი ყინვაგამძლე, ბუჩქოვანი, კენკროვანი კულტურაა, რომელიც იძლევა ლურჯი ფერის მრგვალ ნაყოფს. ვერ იტანს გვალვას. ხასიათდება მაღალი მდგრადობით დაავადებების მიმართ.

მაღალი კვებითი და დიეტური თვისებების გამო, იგი ფართოდ გავრცელდა მსოფლიოში და მომხმარებელთა დიდ ყურადღებას იმსახურებს.

კენკრის ორიგინალური, მომჟავო–მოტკბო გემო კიდევ უფრო ზრდის მის პოპულარობას. იქმევა ნედლად. ლურჯი მოცვი საზაფხულო მოხმარების კენკრაა და იკრიფება მაისის დასასრულიდან აგვისტომდე. ხასიათდება მკვრივი ნაყოფით, ვიდრე სხვა ნებისმიერი კენკროვანი კულტურა.

ლურჯი მოცვის დარგვა შეიძლება, როგორც შემოდგომაზე, ასევე გაზაფხულზეც. ყვავის მაის–ივნისის თვეში, ნაყოფი მწიფდება ივლის–აგვისტოში.

შეიცავს C ვიტამინს, მთრიმლავ ნივთიერებებს, გამოიყენება კულინარიაში, ხალხურ მედიცინაში, აქვს ანტიოქსიდური თვისებები.

დიაბეტით დაავადებულთათვის კარგია ჩაის სახით მისი ფოთლის ნახარში. გამოიყენება მოუშუშებელი ჭრილობების დასამუშავებლად. უნიკალური წამალია მხედველობისათვის.

განასხვავებენ ლურჯი მოცვის რამდენიმე სახეობას: ჩრდილოეთ მაღალბუჩქოვანი, სამხრეთ მაღალბუჩქოვანი, ნახევრად მაღალბუჩქოვანი და სხვა.

მოცვი სიმაღლეში 2 მეტრამდე იზრდება. ბიზნეს სფეროში პერსპექტიული საქმიანობის თვალსაზრისით ცნობილია 150–მდე ისეთი ჯიში, როგორიცაა: ლეგასი, ოლეინი, მისტინი და სხვა.

ლურჯი მოცვი გაშენებისათვის მოითხოვს ტენიან, მსუბუქ და კარგი დრენაჟის მქონე სპეციფიკურ ნიადაგს.

იგი კარგად ხარობს მხოლოდ მჟავე ნიადაგებზე, ანუ იმ ნიადაგებზე, რომელიც რეკომენდებულია ჩაის გასაშენებლად. ლურჯი მოცვის ნერგები პირველად 2006 წელს ჩამოიტანეს აშშ–დან და საცდელი მიზნით დარგეს იმერეთში, სოფელ სიმონეთში, სადაც 2009 წელს მიიღეს პირველი მოსავალი.

ლურჯი მოცვი ახალი სასოფლო–სამეურნეო კულტურაა საქართველოსთვის, რომლის დანერგვა თავის პოზიტიურ როლს ასრულებს ადგილობრივი ფერმერების წარმოების და შემოსავლების ზრდის კუთხით.

მცენარის დარგვის წესები, მოვლა

ლურჯი მოცვის ნერგის გამოყვანა მხოლოდ ლაბორატორიულად არის შესაძლებელი.

ლურჯი მოცვის პლანტაციის გაშენება ხდება შემდეგნაირად:

ნერგების დარგვის წინ ნიადაგის სტრუქტურის გაუმჯობესების მიზნით აუცილებელია მიწის ზედა ფენაში შეტანილი იქნეს წინასწარ მომზადებული ორგანული სუბსტრაქტი, ნახერხის (სასურველია წიწვოვანი მცენარის), გადამწვარი ნაკელისა და ტორფკომპოსტის ნარევით.

ნერგების დარგვისას მცენარის ფესვთა სისტემა მთლიანად უნდა მოთავსდეს ნიადაგში, მოიტკეპნოს და მოირწყას.

ნერგის დასარგავად, საჭიროა მომზადდეს ორმოები, რომელთაც ექნებათ არანაკლებ 30 სმ. დიამეტრი და 40 სმ სიღრმე.

რიგთაშორისებში დაშორების მანძილი უნდა იყოს 3-3,2 მ. ხოლო რიგებში მცენარეთა შორის დაშორება 0,9-1,2 მ.

ასეთი კვების არის გათვალისწინებით ერთ ჰა-ზე საჭიროა 2800-3300 ძირი ნერგი. თუ აშენებთ მცირე ფართობზე და არ აპირებთ დიდგაბარიტიანი მექანიზაციის გამოყენებას მაშინ: მწკრივებს შორის დაშორება 1. 20 მეტრი, ნერგებს შორის 0,90 მეტრი.

ნიადაგის ოპტიმალური pH მაჩვენებელი უნდა იყოს 4. 0–დან 5. 0–მდე,დარგვის წინ ნიადაგის სტრუქტურის გაუმჯობესება ხდება ნიადაგის ზედაფენაში ნახერხის, კომპოსტის ან ტორფის შერევით.

დარგვის შემდეგ მცენარე აუცილებლად უნდა დაიმულჩოს ორგანული ან სხვა სახის მულჩით 60სმ მცენარის გარდი-გარდმო.

კარგი ხელოვნური მულჩის ვარგისიანობის გარანტია საშუალოდ 7-8 წელია.

მოვლა

ასეთნაირად გაშენებულ მოცვის პლანტაციებში პირველ სამ წელიწადს მცენარის გამოკვება ხდება წინასწარ მომზადებული მინერალური სასუქების ნაზავით. ნაზავის თანაფარდობა შემდეგნაირია: ამონიუმის სულფატი 90 გრ, სუპერფოსფატი 110 გრ, და კალიუმის სულფატი 40 გრ.

ასეთნაირად მომზადებული ნაზავი შეაქვთ ნერგის ირგვლივ შემდეგი ოდენობით: ერთ წლიან ბუჩქზე ერთი სუფრის კოვზი, ორ წლიანზე ორი სუფრის კოვზი, სამ წლიანზე სამი სუფრის კოვზი, ოთხ წლიანზე ოთხი სუფრის კოვზი, ხუთ წლიანზე რვა სუფრის კოვზი, ექვსწლიანზე და მეტი ასაკის ბუჩქზე კი თექვსმეტი სუფრის კოვზი. ერთი სუფრის კოვზის ასეთის ნაზავის წონა შეადგენს 10 გრ-ს.

ვეგეტაციის პერიოდში გამოკვება ასეთი ნაზავით ხდება ორჯერადად, ადრე გაზაფხულზე მცენარის მასიური ყვავილობისას და ნაყოფის გამონასკვის შემდეგ. სასუქის მიღების შემდეგ სასურველია მცენარე მოირწყას. თუ პალანტაციაში წვეთობრივი მორწყვის სისტემა მოქმედებს, ამ ნაზავის მცენარესათვის მიწოდება შეიძლება მორწყვასთან ერთად.

მორწყვა: დარგვისას (1-2 დღე) 3-4 ლიტრი ძირზე; შემდეგ კლიმატის მიხედვით დაახლოებით კვირაში ერთხელ, ყვავილობამდე 2. 5-2. 7 ლიტრი, ყვავილობისას 3. 5, შემდეგ 3. 0-3. 5 ლიტრი კვირაში ერთხელ.

გასხვლა

სრულ მსხმოიარობაში შესულ ბუჩქებს სხლავენ ისეთნაირად, რომ ბუჩქზე მივიღოთ თანაბრად განაწილებული სატოტებს, რომლებიც წლების განმავლობაში მსხმოიარობს უტარდებათ პინცირება იმ გაანგარიშებით, რომ თითოეულ ასეთ ტოტზე დარჩეს 4-6 საყვავილე კვირტი. ბუჩქებზე ასეთ ტოტებს იყენებენ 4-6 წლის განმავლობაში, ხოლო შემდეგ ხდება მათი ჩანაცვლება ახალი მოზარდი ტოტებით. მოცვი სრულ მსხმოიარობას აღწევს 6-10 წლის ასაკში.

რა არის მულჩა?

მულჩა არის ნიადაგის საფარი, რომელიც შეიძლება გაკეთდეს ნებისმიერი ორგანული ნარჩენისაგან: ნამჯა, თივა, თხილის ნაჭუჭი და სხვა).

მულჩის შეტანა ხდება რიგებში, მცენარის გარშემო, 30–60სმ. სიგანის ზოლებად. მულჩირების სისტემა საგრძნობლად აძლიერებს მცენარის ზრდას, ტენიანობას და ნიადაგს ამდიდრებს ორგანული ნივთიერებებით.

თანამედროვე ინტენსიური ტექნოლოგია ლურჯი მოცვის გაშენებისათვის აუცილებლად ითვალისწინებს მცენარეების დარგვას შემაღლებულ ბაზო–კვლებზე.

შემაღლებული ბაზო–კვლების უპირატესობებია: ფესვების გაუმჯობესებული უზრუნველყოფა ჰაერით, ტენის უკეთესი რეგულაცია, ნიადაგის სტრუქტურის გაუმჯობესება, ჭარბი ტენის მოცილება ფესვებიდან.

დარგვისას სრულდება ისეთი სახის სამუშაოები, როგორიცაა ნიადაგის გაფხვიერება, ნარგავების გარშემო ოვალური კვლების გაკეთება და სპეციალური ცელოფანის გადაფარება, დამულჩვა, მორწყვა.

სპეციალური მანქანის გამოყენებისას ზემოაღნიშნული ოპერაციების შესასრულებლად 5ჰა. პლანტაციას მოუვლის 6 ადამიანი. ჩვეულებრივ პირობებში კი ამ პლანტაციის მოვლას დასჭირდება 20–მდე ადამიანი.

ლურჯი მოცვის მოშენება ბიზნესის თვალსაზრისით (ფასები ცვალებადია)

სანერგედან შესყიდულ ერთი წლის ნერგს, რომელსაც ფერმერი შეიძენს 5 ლარად, გადაიტანს პლანტაციაში.

ერთი ბუჩქი მცენარე დარგვიდან მე 2–3 წელს იძლევა მოსავალს, 2 წლის ბუჩქიდან ფერმერი მიიღებს საშუალოდ 1-2კგ–მოსავალს.

სრული მოსავლიანობისათვის კი საჭიროა 6–8 წელი. სადაც ერთი ძირი ბუჩქი დაახლოებით გვაძლევს 4–6 კგ მოსავალს, ერთ ჰა–ზე ირგვება 3300–მდე ნერგი.

ლურჯი მოცვის ყველა ჯიში სხვადასხვა დროს იძლევა ნაყოფს, ამიტომაც ფერმერი ამ დროს ხელშეკრულებით აიყვანს დროებით მკრეფავებს. ერთი მკრეფავი დღეში 70–80კგ.

1 კგ. ლურჯი მოცვის ფასი ევროკავშირში 4,0-10 ევრომდე მერყეობს.

სრულმსხმოიარე პლანტაციის 8 წლის დროს კულტურა საკმაო შემოსავალს იძლევა.

დღევანდელ პირობებში ლურჯ მოცვზე მოთხოვნილება დიდია და გასაღება სხვა კენკროვნებთან შედარებით პრობლემას არ წარმოადგენს, თუმცა ბაზარი ცვლადია. ნებისმიერი კულტურის გაშენებისას უნდა გაითვალისწინოთ, როგორც ბაზრის საერთო მდგომარეობა, ისე თქვენი მარკეტინგული შესაძლებლობები.

ლურჯი მოცვის ბიზნესით დაკავება ძვირადღირებული საქმიანობაა, სამაგიეროდ, საქმიანობის სწორად დაგეგმვისა და მოგებაზე ორიენტირებული გათვლილი მენეჯმენტის შემთხვევაში ის სერიოზულ შემოსავალს იძლევა.

საქმიანობის დადებითი მხარე: კარგად ეგუება ჩვენს კლიმატურ პირობებს, დაავადებებისადმი მდგრადია. ნერგის შეძენა არ წარმოადგენს დეფიციტს.

სუსტი მხარე: პლანტაციის გასაშენებლად საჭიროა საკმაოდ დიდი ფინანსური რესურსები: (1 ჰა. – გაშენების სქემის 3. 0 X 1,2 მეტრი დროს 1 ჰა–ს სჭირდება 34 000 – 39 000 ლარამდე თანხის დაბანდება).

ყოველწლიური მოვლის ხარჯი 1ჰა-ზე 5000-7000 ლარი.

პირველი მოსავალი მიიღება 2–3 წლის ნერგიდან.

ფასები მოცემულია შედგენის დროს და რა თქმა უნდა ცვალებადია, ამიტომ გაანგარიშებისას გამოიყენეთ მიმდინარე ფასები.

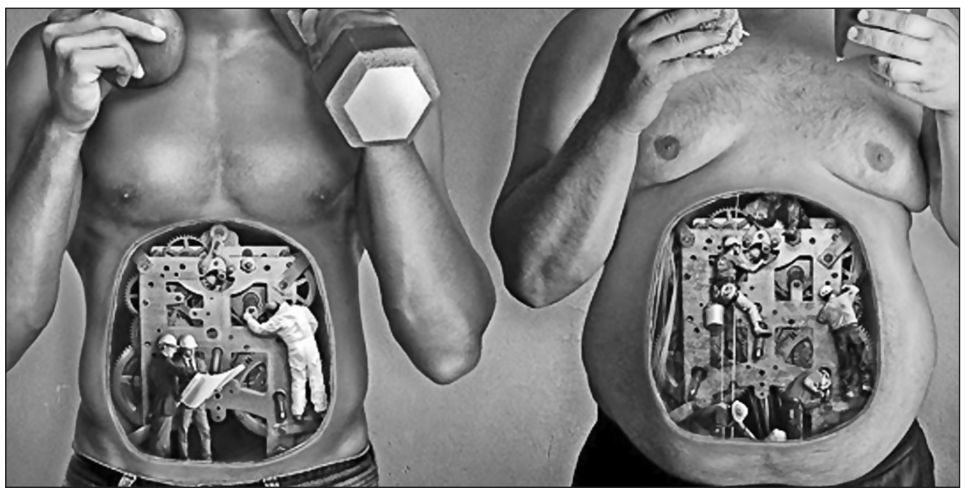
სასოფლო–სამეურნეო კოოპერატივების განვითარების სააგენტოაფხაზეთის ა/რ სოფლის მეურნეობის დეპარტამენტი, აგროკავკასია

გაიგეთ, რა რაოდენობის ტოქსინებია თქვენს ორგანიზმში და ესაჭიროება, თუ არა, მას დახმარება?

ამ სტატიის წაკითხვის შემდეგ, იმის განსაზღვრას შეძლებთ, თუ რა რაოდენობის ტოქსინებია თქვენს ორგანიზმში და ესაჭიროება, თუ არა, მას დახმარება?

ღვიძლი ჩვენი ორგანიზმის ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი ორგანოა და ის უპირველეს ყოვლისა, საჭმლის მომნელებელი სისტემის ნაწილად მიიჩნევა. მაგრამ, მას სხვა ფუნქციებიც გააჩნია. მათ შორის, ალბათ, ყველაზე მნიშვნელოვანი, ფილტრის ფუნქციაა – ის საკვებიდან, სასმლიდან, სასუნთქი ორგანოებიდან თუ კანიდან, ჩვენს ორგანიზმში მოხვედრილ მავნე ნივთიერებებს ფილტრავს და მთელი ეს ტოქსინები ჯერ ღვიძლში ილექება, ხოლო შემდეგ, წყლის მეშვეობით ირეცხება – ღვიძლის თვითგაწმენდა ხდება. მაგრამ, ისეც ხდება, რომ ორგანიზმში დიდი რაოდენობით მავნე ნივთიერების მოხვედრის შემთხვევაში, ღვიძლი განმენდას ვერ ასწრებს და ამ ნივთიერებების დაგროვებას ცხიმოვან უჯრედებში იწყებს. შედეგად, პრობლემა ჯერ მას ექმნება, ხოლო შემდეგ, – ჩვენ.

ღვიძლის მდგომარეობა, პირველ რიგში, ჩვენი კვების რაციონზე და ცხოვრების წესზეა დამოკიდებული. მასზე ნეგატიურად მოქმედებს ალკოჰოლური სასმელი, ნარკოტიკი, გაზიანი სასმელი, ფასტფუდი და ცხიმიანი საკვები; ასევე პროდუქტები, რომლებიც საკვებ დანამატებს (არომატიზატორები, საღებავები და ა. შ.) შეიცავს. გარდა ამისა, ღვიძლს არ უყვარს შეწვარი საკვები. როდესაც ღვიძლს პრობლემა ექმნება და არ შეუძლია მისი საკუთარი ძალებით მოგვარება, ის სიგნალს იძლევა, რაც სიმპტომებში აისახება.



აქ სწორედ, იმ 12 სიმპტომს წარმოგიდგენთ, რომლის მიხედვით, შეგვიძლია იმის გაგება, აქვს, თუ არა ღვიძლს პრობლემა და ესაჭიროება თუ არა მას დახმარება.

I. ტკივილი მარჯვენა მხარეს, ნეკნების ქვეშ ტკივილი შეიძლება იყოს ყრუ ან მწვავე.

II. ქვედა კიდურების და ტერფების შეშუპება.

III. მადის დაკარგვა. მას შეიძლება თან, გულისრევის შეგრძნება, ღებინება და წონის დაკარგვა ერთოდეს.

IV. წონის მატება. ღვიძლის ფუნქციის დაქვეითების შემდეგ, მადის დაქვეითების მიუხედავად, ჭარბი წონის დაგროვება ხდება. ეს იმ შემთხვევაში, თუ ადამიანს ზემოთ ხსენებული სიმპტომი არ აწუხებს და საკვები ერგება.

V. ცუდი სუნი პირიდან და სიმწარის შეგრძნება პირის ღრუში. ეს სიმპტომი კუჭის ან ღვიძლის პრობლემასთან არის დაკავშირებული.

VI. ალერგია. ის მაშინ ვითარდება, როდესაც ღვიძლი გადატვირთულია და ძალიან ნელა მუშაობს. შედეგად, კანზე სინითლე ჩნდება და ადამიანს ქავილი ეწყება.

VII. კანის და თვალების გაყვითლება – სიყვითლე.

VIII. მუქი ფერის შარდი.

IX. სისხლძარღვთა ასტერიკები (ვარსკვლავისებური კაპილარული სისხლჩაქცევები) სხეულზე. თუ შეამჩნიეთ, რომ ყოველგვარი მიზეზის გარეშე, კანქვეშ კაპილარები სკდება, ეს, ერთმნიშვნელოვნად, ღვიძლის პრობლემაზე მიუთითებს.

X. ქრონიკული დაღლილობა. ღვიძლი ადამიანს ენერგიით უზრუნველყოფს. ხოლო, თუ ორგანო დაავადებულია, ამ ფუნქციას ვეღარ ასრულებს.

XI. სარძევე ჯირკვლების გადიდება (ეს მამაკაცებსაც ეხებათ).

XII. უძილობა და მეხსიერებასთან დაკავშირებული პრობლემები.

დიაგნოსტირება

ღვიძლთან დაკავშირებული პრობლემის დიაგნოსტირება ლაბორატორიულ პირობებში ხდება. ეს მეთოდი ღვიძლის უკმარისობის სიმძიმის დადგენის საშუალებას იძლევა.

ღვიძლის კვლევა, მუცლის ღრუს ექოსკოპიის მეშვეობითაც შეიძლება. აღნიშნული პროცედურის ჩატარების დროს, ადამიანი მშიერი უნდა იყოს, საუკეთესო ვარიანტი, ამისთვის, რა თქმა უნდა, დილის საათებია. გარდა ამისა, ზუსტი სურათის მისაღებად, შემდეგი რეკომენდაციების გათვალისწინებაც აუცილებელია:

ექოსკოპიის გაკეთებამდე 3 დღით ადრე, კვების რაციონიდან იმ პროდუქტების ამოღებაა საჭირო, რომელიც ნაწლავებში გაზების წარმოქმნას იწვევს. ასეთებია: უმი ხილი და ბოსტნეული, პარკოსნები (ლობიო, ბარდა), შავი პური, რძე და გაზიანი სასმელები.

ჭარბი წონის არსებობის შემთხვევაში, კვლევის ჩატარების წინა დღეს, საჭიროა პრეპარატის მიღება, რომელიც ნაწლავებში გაზების შემცირებას უწყობს ხელს. ეს შეიძლება იყოს აქტიური ნახშირი, ან ნაწლავების სხვა სორბენტები (წამალი ექიმთან კონსულტაციით ინიშნება).

მეცნიერები გვაფრთხილებენ, გვირჩევენ , გვთავაზობენ!

12 ნიშანი იმისა, რომ ბევრ შაქარს იღებთ

შაქარი ენერგიის სასიცოცხლო წყაროა და აუცილებელია ჩვენი ორგანიზმისთვის, თუმცა შაქრის ყველა ფორმა არ არის სასარგებლო.

უმჯობესია შაქრის მიღება ხილიდან, ისინი შეიცავენ ფრუქტოზას. რძის პროდუქტებში არსებული ლაქტოზა ასევე სასარგებლოა.

დამატებული შაქრები, რომლებიც ხშირად გვხვდება დამუშავებულ საკვებში, შეიცავენ მეტ კალორიას, მაგრამ არა ვიტამინებსა და მინერალებს.

ამერიკის გულის ასოციაცია (AHA), რეკომენდაციას უწევს ყოველდღიური დამატებული შაქრის ოდენობის შეზღუდვას არაუმეტეს 100 კალორიით (6 ჩ/კ) ქალებისთვის და 150 კალორიით (9 ჩ/კ) მამაკაცებისთვის. გარდა ამისა, AHA რეკომენდაციას იძლევა, რომ 2 წელზე უფროსი ასაკის ბავშვებს უნდა ჰქონდეთ არაუმეტეს 100 კალორიისა (6 ჩ/კ) დამატებული შაქარი დღეში. 2 წლამდე ბავშვებმა არ უნდა მოიხმარონ დამატებული შაქარი.

ნიშნები იმისა, რომ ძალიან ბევრ შაქარს მიირთმევთ

საკვების ეტიკეტზე შაქრის სულ მცირე 61 განსხვავებული სახელია, რამაც შეიძლება გაართულოს იმის ცოდნა, თუ რამდენ შაქარს მოიხმართ.

თუ არ იღებთ საკმარის ხილსა და ბოსტნეულს, არ იღებთ დაბალანსებულ საკვებს, რომელიც შედგება ცილისგან, ჯანსაღი ცხიმისა და არარაფინირებული ნახშირწყლებისგან, შესაძლებელია, რომ დამატებულმა შაქარმა შეცვალოს სხვა თქვენთვის სასარგებლო საკვები. ამით არა მხოლოდ შეამცირებთ ვიტამინების, მინერალებისა და ბოჭკოების. მიღებას, არამედ დამატებულმა შაქარმა შეიძლება გავლენა მოახდინოს ჯანმრთელობაზე.

შიმშილის გრძნობის გაზრდა და წონაში მატება

თუ მოიხმართ ბევრ დამატებით კალორიას დამატებული შაქრის საშუალებით, შიმშილის გაზრდა ერთ-ერთი პირველი ნიშანია.

პროტეინის, ბოჭკოსა და ჯანსაღი ცხიმების გარეშე, სხეული სწრაფად წვავს შაქარს და ძლიერდება შიმშილის გაზრდა, რამაც შეიძლება გამოიწვიოს იძულებით საჭმლის მიღებაც კი. კვლევა აჩვენებს, რომ შაქრით ტკბილი სასმელების მოხმარება ხელს უწყობს წონის მატებას მოზრდილებში და ბავშვებში.

თუმცა, ეს არ არის მხოლოდ ზედმეტი კალორიები, რამაც შეიძლება წონაში მატება გამოიწვიოს. კვლევის თანახმად, ნაწლავის მიკრობიომი, ეკოსისტემა, რომელიც შედგება მიკროორგანიზმებისგან, მნიშვნელოვან როლს ასრულებს სხეულის თავდაცვის სისტემაში.

ჯანსაღი ნაწლავი ეხმარება ჩვენს მეტაბოლიზმს სისხლში გლუკოზის და ინსულინის დონის რეგულირებაში და ნაწილობრივ საშუალებას აძლევს ჩვენს სხეულს გამოიყენოს ლიპიდები და მართოს ქოლესტერინი. როდესაც ბევრ შაქარს იღებთ ეს აზიანებს ამ ეკოსისტემას. კარგი ბაქტერიები მცირდება და მავნე ბაქტერიები მრავლდება, რაც იწვევს დისბიოზს, ასევე პრობლემებს მეტაბოლიზმთან და ლიპიდებისა და ქოლესტერინის სწორად გადამუშავების უნართან. უფრო მეტიც, შაქარმა შეიძლება დააზიანოს ცხიმოვანი ჰორმონები, მათ შორის ლეპტინი, რომელიც თრგუნავს შიმშილს.

გაღიზიანებადობა

თუ გრძნობთ გაღიზიანებადობას, სტრესი შეიძლება არ იყოს ერთადერთი მიზეზი – ეს შეიძლება იყოს იმის ნიშანი, რომ თქვენ ჭარბ შაქარს მიირთმევთ.

კვლევამ აჩვენა, რომ ზედმეტი შაქრის მოხმარებამ შეიძლება გამოიწვიოს ანთება, გააუარესოს განწყობა და გამოიწვიოს დეპრესიის სიმპტომები.

შაქრის შემცველი კვება ან საუზმე, პროტეინისა და ცხიმის გარეშე, სწრაფად ზრდის სისხლში შაქარს, მაგრამ ორგანიზმი სწრაფად ამუშავებს და ენერგიის დონე ეცემა, რაც იწვევს მოდუნებას და გაღიზიანებადობას.

ასევე, როდესაც სისხლში გლუკოზა დაბალია, რადგან ინსულინის დონე იზრდება ბევრი დამატებული შაქრის მიღების შემდეგ, ტვინში სისხლში გლუკოზის დონეც მცირდება. ტვინი კრიტიკულად არის დამოკიდებული სისხლში შაქრის ნორმალურ დონეზე.

თუ გრძნობთ გაღიზიანებას საჭმლის ჭამიდან ერთი საათის შემდეგ ან ყოველდღე ერთსა და იმავე დროს, შესაძლოა ზედმეტი შაქარი იყოს დამნაშავე. თუ შეამჩნევთ, რომ ეს ხშირად გემართებათ, კარგი შესაძლებლობაა გადახედოთ რას ჭამთ.

დაღლილობა და ენერგიის ნაკლებობა

შაქარი ენერგიის ძალიან სწრაფი წყაროა, თუმცა, მიუხედავად იმისა თუ რამდენს მიირთმევთ, 30 წუთში ისევ შიმშილის გრძნობა გექნებათ, ამასთან ენერგიის ნაკლებობა. სისხლში შაქრისა და ინსულინის დიდმა ცვალებადობამ ასევე შეიძლება გამოიწვიოს ენერგიის დონის დაცემა და გავლენა იქონიოს მთლიან ენერგეტიკულ დონეზე.

საკვებს არ აქვს საკმარისად ტკბილი გემო

თუ შეამჩნიეთ, რომ საჭმელს არ აქვს ისეთი ტკბილი გემო, როგორც ადრე, ან გჭირდებათ კერძებში შაქრის დამატება, რათა გემრიელი იყოს, შესაძლოა ბევრ შაქარს იღებდეთ.

თუ დიეტაში შაქარს ხელოვნური დამატკბობლებით ანაცვლებთ, გაითვალისწინეთ, რომ ბევრი შაქრის შემცვლელი ბევრად ტკბილია, ვიდრე რეალური შაქარი, ამან შეიძლება გაზარდოს შაქრის ლტოლვა მთლიანობაში.

ლტოლვა ტკბილეულის მიმართ

თუ ტკბილეულის მიღების სურვილი გაქვთ, შესაძლოა დამოკიდებულები გახდეთ შაქარზე. შაქრის მიღებისას იზრდება „ბედნიერების ჰორმონის“ დოფამინის ზრდა.

შაქრის ჭამა ზრდის დოფამინს, ხოლო დოფამინის მატებამ შეიძლება გაზარდოს შაქრისადმი ლტოლვა.

ჯანსაღ საკვებზე გადასვლა და რეგულარულად სასარგებლო საკვების მიღება დაგეხმარებათ შაქრისადმი ლტოლვის შემცირებაში.

მაღალი წნევა

კვლევებმა აჩვენა, რომ შაქრით ტკბილი სასმელების მოხმარებას მნიშვნელოვანი კავშირი აქვს არტერიულ წნევასთან და ჰიპერტენზიის მაღალ სიხშირესთან, თუმცა, შაქარსა და ჰიპერტენზიას შორის პირდაპირი მიზეზ-შედეგობრივი კავშირი არ არის ნაპოვნი.

მეცნიერებმა იციან, რომ გლუკოზის მაღალმა დონემ შეიძლება დააზიანოს ჩვენი სისხლძარღვების ლორწოვანი გარსი, რაც უადვილებს ლიპიდებს, როგორიცაა ქოლესტერინი, სისხლძარღვების კედლებზე შეწებებას. ამ დროს ხდება სისხლძარღვების გამკვრივება. როდესაც სისხლძარღვები მკვრივდება არტერიული წნევა მატულობს.

აკნე და ნაოჭები

გლიკემიური ინდექსის კონტროლი მნიშვნელოვან როლს ასრულებს კანის ჯანმრთელობაში. მაგალითად, კვლევამ აჩვენა, რომ ინსულინის მიმართ რეზისტენტობა დაკავშირებულია აკნეს განვითარების გაზრდილ რისკთან.

დამატებული შაქრის შემცველი საკვების მიღება ინსულინის მიმართ რეზისტენტობის რისკ – ფაქტორია.

ზედმეტმა შაქარმა ასევე შეიძლება კანი ნაოჭებისკენ მიდრეკილი გახადოს ასაკთან ერთად. როდესაც მიირთმევთ ძალიან ბევრ შაქარს, ამან შეიძლება გამოიწვიოს ორგანიზმში გლიკაციის საბოლოო პროდუქტების წარმოქმნა, რომლებიც ჭარბი შაქრის პროდუქტებია. ეს პროდუქტები ხელს უწყობს კანის დაბერებას.

სახსრების ტკივილი

შაქრის გადაჭარბებულმა მოხმარებამ შეიძლება გამოიწვიოს სისტემური ანთება, რამაც შეიძლება გამოიწვიოს სახსრების ტკივილი. თუმცა, სახსრების ტკივილის რამდენიმე პოტენციური მიზეზი არსებობს, ამიტომ დიეტის გაუმჯობესება ტკბილეულის შემცირებით შეიძლება არ იყოს საკმარისი და საჭირო იყოს ზუსტი გამომწვევი მიზეზის დადგენა.

ძილის პრობლემები

დამატებული შაქრის დიდი რაოდენობით მოხმარება დაკავშირებულია ძილის ცუდ ხარისხთან.

ძილის ციკლი და ძილის ხარისხი რეგულირდება ოთახის სინათლით და ტემპერატურით, ასევე გლიკემიის კონტროლით. ვინც რეგულარულად მოიხმარს დამატებულ შაქარს ჭარბი რაოდენობით, ამან შეიძლება დაარღვიოს ძილის ციკლი და ძილის ხარისხი.

საჭმლის მომნელებელი სისტემის პრობლემები

თუ გაქვთ კუჭის ტკივილი, კრუნჩხვები ან ფაღარათი, შეიძლება მრავალი მიზეზი იყოს დამნაშავე და ექიმი დაგეხმარებათ სიმპტომების გარკვევაში. ძალიან ბევრი შაქარი, ნაწლავების ცნობილი გამაღიზიანებელია.

გარდა ამისა, იმ პირებში ვისაც აქვს ჯანმრთელობის პრობლემები, როგორიცაა გაღიზიანებული ნაწლავის სინდრომი, კრონის დაავადება ან წყლულოვანი კოლიტი, შაქარმა შეიძლება გააძლიეროს კუჭ-ნაწლავის სიმპტომები.

თუ შაქრის შემცველი საკვები ცვლის ხილს, ბოსტნეულს და მთლიან მარცვლეულს, რომელიც შეიცავს ბოჭკოს, ყაბზობაც შეიძლება იყოს პრობლემა.

„ტვინის ნისლი“

ფოკუსირების, კონცენტრაციის და მეხსიერების პრობლემები შეიძლება იყოს ზედმეტი შაქრის მოხმარების შედეგი.

მიუხედავად იმისა, რომ გლუკოზა არის ტვინის საწვავის ძირითადი წყარო, ჭარბმა რაოდენობამ და დამატებულმა შაქარმა შეიძლება გამოიწვიოს სისხლში შაქრის მაღალი დონე და ჰქონდეს ანთებითი ეფექტი თავის ტვინში, რაც უარყოფით გავლენას ახდენს კოგნიტურ ფუნქციასა და განწყობაზე.

პირის ღრუს პრობლემები

პირის ღრუში არსებული ბაქტერიები შაქრით იკვებებიან.

უშაქრო ყავისა და ჩაის დალევა, ბოჭკოვანი ხილისა და ბოსტნეულის ჭამა და უშაქრო საღეჭი რეზინის ღეჭვა შეიძლება ხელი შეუწყოს კარიესის თავიდან აცილებას.

mkurnali.ge

ნაწლავური ინფექციები – რა სიმპტომებს უნდა მიაქციოთ ყურადღება

ნაწლავურ ინფექციებს ხშირად სეზონური მიმდინარეობა ახასიათებთ, ზაფხულის სეზონზე უხშირესი ნაწლავთა ბაქტერიული ინფექციებია, თუმცა ვირუსული ინფექციებიც გვხვდება.

ნაწლავთა ბაქტერიული ინფექციების ძირითადი გამომწვევია ნაწლავის ჩხირი, შიგელა, ასევე კამპილობაქტერია, ეშერიხია კოლი, რომლებიც იწვევენ ნაწლავთა აშლილობას და მიმდინარეობენ საკმაოდ მნიშვნელოვანი და საყურადღებო სიმპტომებით, მაგალითად, დიარეული სინდრომით, ასევე თან შეიძლება ახლდეთ მძიმე გაუწყლოება, სისხლიანი განავალი და მაღალი ცხელება.

ძირითადად, ინფექციების გავრცელება ბავშვთა ასაკში და მოზრდილებში

ნაწლავთა ინფექციური დაავადებების ყველაზე ხშირი სიმპტომი ეს არის დეჰიდრატაცია, ანუ გაუწყლოება. როდესაც საერთოდ არ ხდება წყლის ან საკვების მიღება, ამ კონკრეტულ სიტუაციაში საყურადღებოა ზოგადი მდგომარეობა და დაუყოვნებლივ უნდა მიმართოთ სტაციონარს. იქნება ეს ბავშვი, თუ მოზრდილის შემთხვევაში.

ნაწლავთა ბაქტერიული ინფექცია, ვირუსული ინფექციებისგან განსხვავებით, უფრო მეტი ინტოქსიკაციით და ტოქსიკოზით ვლინდება და ერთ-ერთი ყველაზე ხშირი გართულება გახლავთ გაუწყლოება, ანუ დეჰიდრატაცია, რამაც შეიძლება ჰიპოვოლემიურ შოკამდე მიგვიყვანოს.

დაკავშირებულია კონტაქტების ზრდასთან, მაგალითად დასასვენებლად წასვლისას მეტად მჭიდრო კონტაქტები აქვთ. გარდა ამისა, დაინფიცირების გზები შეიძლება იყოს მალფუჭებადი საკვები პროდუქტები, ძირითადად, რძის ნაწარმი, ცხოველური პროდუქტები, კვერცხი, ქათმის ხორცი, ძროხის ხორცი. ასევე დიდი მნიშვნელობა აქვს ჰიგიენური ნორმების დაცვას, მით უმეტეს, კურორტებზე ხანგრძლივი ყოფნისას.

ბაქტერიული და ვირუსული ინფექციების გავრცელების გზა შეიძლება იყოს ჰაერწვეთოვანი, ორალურ-ფეკალური, საკვებისმიერი. ინფექციების განვითარებისთვის ბევრი ხელშემწყობი ფაქტორი არსებობს.

ნაწლავთა ბაქტერიული ინფექციის და ვირუსული ინფექციის გამოვლინება 24 საათის განმავლობაში შეიძლება ერთნაირი სიმპტომებით მოხდეს, თუმცა განსხვავება მაინც არსებობს. ნაწლავთა ვირუსული ინფექციებისას დიარეა იწყება გულისრევით, ღებინებით, მაღალი ცხელებით, ზოგადი ინტოქსიკაციით. ბაქტერიული ინფექცია შეიძლება დაიწყოს მუცლის ტკივილით და მოგვიანებით ფაზაში შეიძლება გამოვლინდეს დიარეა.

ყოველთვის უნდა მივაქციოთ ყურადღება განავალში სისხლის არსებობას და დაუყოვნებლივ უნდა მივმართოთ სტაციონარს. თუ არ ხართ სამედიცინო პუნქტთან ახლოს, როცა ძლიერად არის გამოხატული დიარეული სინდრომი, არის ზოგადი ინტოქსიკაცია, ცხელება, ბინის პირობებში პირველადად უნდა უზრუნველვყოთ ადეკვატური სითხის მიღება, ორგანიზმის ფიზიოლოგიური მოთხოვნილებისა და პათოლოგიური დანაკარგის შესაბამისად. ასევე უნდა მოხდეს ცხელების მართვა ანტიპირეტული საშუალებებით. შემდეგ აუცილებლად უნდა მიმართოთ სამედიცინო დაწესებულებას.

კვება უნდა იყოს ჯანსაღი. თუმცა, როდესაც ნაწლავთა აშლილობაა, ამ შემთხვევაში, შეიძლება, რომ რძის შემცველი პროდუქტები შეიზღუდოს, ვინაიდან, როდესაც ნაწლავის ანთებაა, არის ენტერიტი, შეიძლება იყოს ლაქტოზის აუტანლობა და ამან შეიძლება გამოიწვიოს დისკომფორტი, მუცლის შებერილობა, მეტეორიზმი. ეს შეზღუდვა დროებითია, როდესაც ნაწლავის ანთებითი პროცესი ლაგდება, პაციენტი ჩვეულებრივ წესს უბრუნდება.

mkurnali.ge

თინა მოდებაძის გახსენება

შენი ხსოვნა მარადიულად იარსებებს ჩვენს გულებში

ძალიან ძნელია წარსულში საუბარი, ამქვეყნად ყველაზე ძვირფას ადამიანზე.

4 წელი გავიდა, რაც ჩვენს ოჯახს გამოაკლდა მზრუნველი, მოსიყვარულე,თავდადებული დედა, ბებია და ღირსეული მეუღლე. ჩვენ, მის დანატოვართ კი გული სიამაყით გვევსება, რადგან დღესაც ადამიანები გამოხატავენ დიდ პატივისცემას და მადლიერებას მათი საყვარელი თინა ექიმის მიმართ. ის ხომ ორმოცი წლის განმავლობაში ღირსეულად ემსახურა ყვარლის ქალთა კონსულტაციას. სწამდა და ენდობოდა ყველა – შინაურიც და გარეულიც. მეან-გინეკოლოგების შრომა ხომ ახალი სიცოცხლის დაბადებას უკავშირდება. ასეთ ამაგდარ ადამიანებს კი დავიწყება არ უწერიათ. ღრმა პროფესიონალიზმის გარდა, დედა იყო უზომოდ მოსიყვარულე და ყურადღებიანი თავისი პაციენტების მიმართ, შეყვარებული თავის საქმეზე. მის ოჯახის წევრებს ნუგეშად ის დაგვრჩენია, რომ თინა მოდებაძის სახელი უკვალოდ არ გამქრალა ამ ქვეყანაზე. მან თავისი ცხოვრებითა და მოღვაწეობით შექმნა არა მარტო თავისი ოჯახის, არამედ ჩვენი ქალაქის ისტორიაც. მოუშუშებელი ტკივილი ხარ ძვირფასო დედა. გპირდებით, შენი ხსოვნა მარადიულად იარსებებს ჩვენს გულებში!

– „რა არის სიცოცხლე? – სიცოცხლე სევდა არის, ადამიანად ყოფნის ტკბილი სევდა – სიკვდილი? – სიკვდილი სევდა არის, ადამიანად არყოფნის სევდა“. (გოდერძი ჩოხელი)

უფალმა სასუფეველი დაგიმკვიდროს იქ, სადაც მართალნი განისვენებენ!

ოჯახი

ხილი და ბოსტნეული, რომელიც აძლიერებს გულსა და სისხლძარღვებს

გულ-სისხლძარღვთა სისტემის ჯანმრთელობისთვის აუცილებელია, რომ დიეტა შეიცავდეს

კალიუმით, კალციუმით, B, C და A ვიტამინებით მდიდარ საკვებს. მათი მიღება შეგიძლიათ ხილიდან და ბოსტნეულიდან, რომლებიც უნდა მიირთვათ გულის დაავადებების რისკის შესამცირებლად.

უპირველეს ყოვლისა, ყურადღება მიაქციეთ ბანანს, რომელიც შეიცავს უამრავ კალიუმს და აძლიერებს გულის კუნთს. ის ასევე შეიცავს ტრიპტოფანს, რომელიც ხსნის სტრესს და ეხმარება ნერვულ სისტემას.

ასევე რეკომენდებულია ბროწეული, რომელიც შეიცავს უამრავ B, A, C, E ვიტამინებს, ასევე რკინას, ფოლიუმის მჟავას და ანტიოქსიდანტებს.

ხურმა,მაგნიუმის მაღალი შემცველობის გამო, ამშვიდებს და აფართოებს სისხლძარღვების კედლებს.

რაც შეეხება ბოსტნეულს, პომიდორი კარგად მოქმედებს გულზე, მისი მიღება რეკომენდებულია კვირაში 3-4-ჯერ. ის შეიცავს ვიტამინ C-ს და PP-ს, რომელიც ასუფთავებს სისხლძარღვებს და უნარჩუნებს მათ სიჯანსაღეს. გარდა ამისა, რეკომენდებულია რაციონში გოგრის ჩართვა, რომელიც პექტინის წყალობით კარგი საშუალებაა ათეროსკლეროზის პროფილაქტიკისთვის.

რეგულარულად მიირთვით ბულგარული წიწაკა, ხახვი და ნიორი გულ-სისხლძარღვთა ჯანმრთელობისთვის. ეს ბოსტნეული, ორგანიზმს მავნე გარე ფაქტორებისგან იცავს და ვიტამინებით აჯერებს.

mkurnali.ge

რომელი ბოსტნეული შეიცავს ცილას

ცილით მდიდარი ეს 10 ბოსტნეული განსაკუთრებით აუცილებელია მარხვის დროს, როცა ხორცეულის, თევზისა და რძის ნაწარმის მიღება იკრძალება. იმისთვის, რომ სხეული დიდი დროის მანძილზე ცილის გარეშე არ დარჩეს, რომელიც ჩვენი საკვების მნიშვნელოვანი ნაწილია და სხეულის წონის დაახლოებით 17% შეადგენს, ცხოველური წარმოშობის ცილოვანი პროდუქტები მცენარეული წარმოშობის, ცილით მდიდარი პროდუქტებით უნდა ჩანაცვლდეს. ბუნებაში ცილით მდიდარი არაერთი მცენარე გვხვდება. მათგან რამდენიმე, ყველაზე პოპულარული განვიხილოთ:

1. ბარდა

რას შეიცავს ბარდა:

ბარდა ცილების მდიდარი წყაროა. ბარდას ცილა ხორცის ცილის მსგავსია, რადგან ამინომჟავებს (ცისტინი, ლიზინი, ტრიფტოფანი, მეთიონინი) შეიცავს. ამასთან, ბარდაში ბევრია ასკორბინის მჟავა (59%-მდე), არის შაქარი (7%-ზე მეტი), სახამებელი (1-3%), ვიტამინები C, PP, B ჯგუფის ვიტამინები, პროვიტამინი A, კაროტინი, უჯრედისი.

ბარდას კვებითი ღირებულება 1,5-2-ჯერ მეტია, ვიდრე კარტოფილის და სხვა ბოსტნეულის, გარდა ამისა, ბარდა მდიდარია კალიუმით, კალციუმით, ფოსფორით და რკინით. ბარდას შემადგენლობაში შედის მაგნიუმი, სპილენძი, თუთია, მარგანეცი, კობალტი.

2. ისპანახი

რას შეიცავს ისპანახი:

ისპანახი სასარგებლო ბოსტნეული. ის მდიდარია რკინით და, სხვა ფოთლოვანი მცენარეებისგან განსხვავებით, უფრო მეტ ცილას შეიცავს. არის წნევის მარეგულირებელი და ასევე სისხლის შედედების საწინააღმდეგო საშუალება. ისპანახი კარგად მუშაობს კუჭის სიმსივნის წინააღმდეგაც. ეს მცენარე აძლიერებს იმუნურ სისტემას!

3. კომბოსტო

რას შეიცავს კომბოსტო:

კომბოსტო უნივერსალური პროდუქტია, რომელიც შეიძლება უგემრიელესი სალათების და წვნიანების მოსამზადებლად გამოიყენოთ. კომბოსტო ცილების შემცველობით ბევრად უსწრებს სტაფილოს. შეიცავს ვიტამინებს E, B1, B2, B3, P, PP, H, კაროტინს, სასარგებლოა დიაბეტით დაავადებულთათვის, არის დიეტური და ხელს უწყობს კუჭის წვენის სეკრეციას.

4. გაღივებული მარცვლეული

რას შეიცავს გაღვივებული მარცვლეული:

გაღვივებული მარცვლეული – მაგალითად გაღვივებული ხორბალი, გაღვივებული ოსპი, გაღვივებული წიწიბურა, გაღვივებული ნუში და ა. შ. – დიდი რაოდენობით სასარგებლო ნივთიერებებს შეიცავს. ჩვეულებრივ მარცვლეულთან შედარებით, მას სხეული ადვილად ინელებს. დაუმატეთ ის საყვარელ კერძებს და შედეგით კმაყოფილი დარჩებით!

შეგიძლიათ მიირთვათ როგორც სხვადასხვა კერძთან შერეული, ასევე ცალკე. საწყისი ულუფა ერთ ჩაის კოვზს არ უნდა აღემატებოდეს და კარგად უნდა დაღეჭოთ.

5. ბროკოლი

რას შეიცავს ბროკოლი:

ბროკოლის სარგებლობა ალბათ ყველამ ვიცით. ის ერთ-ერთი ყველაზე ჯანსაღი ბოსტნეულია, რომელიც არა მარტო ცილებს, არამედ ბოჭკოებს, ანტიოქსიდანტებს და მინერალებსაც შეიცავს. სხვა სახის კომბოსტოსთან შედარებით, ბროკოლის შემადგენლობაში დიდი რაოდენობით ცილაა. ბროკოლის ცილა მდიდარია ამინმჟავებით, რომელიც ეხმარება ორგანიზმს სწორ მუშაობაში და ხელს უშლის ბევრი დაავადების განვითარებას. ბროკოლის ცილას ადარებენ ხორცში არსებულ ცილას და

ქათმის კვერცხს. დაამატეთ ბროკოლი სალათებს და წვნიანებს ან უბრალოდ მოხარშული მიირთვით.

6. სოკო

რას შეიცავს სოკო:

სოკო შეიცავს A ავიტამინს, ასევე B, D, E, PP ვიტამინების ყველა ჯგუფს, მინერალებს: კალიუმი, კალციუმი, თუთია, სპილენძი, ფოსფორი, გოგირდი, მანგანუმი. სოკო 90%-ით წყალს შეიცავს და პრაქტიკულად არ შეიცავს ცხიმს. ნებისმიერი სახეობის სოკო უზარმაზარი რაოდენობის ცილას შეიცავს! საკმარისია სულ ცოტა მიირთვათ და შიმშილის გრძნობა გაქრება.

7. ბრიუსელის კომბოსტო

რას შეიცავს ბრიუსელის კომბოსტო:

ბრიუსელის კომბოსტო შეიცავს დიდი რაოდენობით C ვიტამინს, B ვიტამინებს, A პროვიტამინს, რკინას, კალიუმს, მაგნიუმს, ფოსფორს, ფოლიუმის მჟავას. რა თქმა უნდა, ბრიუსელის კომბოსტო დიდი რაოდენობით ბოჭკოს და ადვილად მოსანელებელ ცილას, თანაც დაბალკალორიული ბოსტნეულია (43 კალორია 100 გრამ ბოსტნეულზე)

8. არტიშოკი

რას შეიცავს არტიშოკი:

არტიშოკი მდიდარია ვიტამინებით, მიკროელემენტებით და ამინმჟავებით. შეიცავს ასკორბინის მჟავას, ფოლიუმის მჟავას, კაროტინს, ვიტამინებს B1 და B2, მაგნიუმს, ფოსფორს, კალიუმს და რკინას. არტიშოკის მდიდარი შემადგენლობა ხელს უწყობს მეტაბოლურ პროცესს და დადებითად მოქმედებს ლიპიდურ ცვლაზე. არტიშოკის უმეტესი ნაწილი წყალია (85 გრ). შეიცავს ცილებს (3გრ), ნახშირწყლებს (10გრ) და, რა თქმა უნდა, ბოჭკოს.

9. ასპარაგუსი ანუ სატაცური

რას შეიცავს სატაცური:

ეს მშვენიერი ბოსტნეული (როგორც მწვანე, ასევე მეწამული და თეთრი ფერის) მდიდარია ცილებით, კალციუმით, ფოსფორით, ნატრიუმით, ფოლიუმის მჟავას, სპილენძით, ვიტამინებით A, B1, B2, B5, B6, C, E, H და PP და ძვირფას მინერალებს – კალიუმს, კალციუმს, მაგნიუმს, თუთიას, რკინას, ფოსფორს და ნატრიუმს, ფოლიუმის მჟავას და სპილენძს. სატაცურში დიდი რაოდენობით ბოჭკოა, რომელიც სწრაფად მოგიხსნით შიმშილის გრძნობას.

10. სიმინდი

რას შეიცავს სიმინდი:

სიმინდის მარცვლები მდიდარია ვიტამინებით: A, C, PP, E, D, K, B ჯგუფი. ასევე ძვირფასი მინერალებით: კალიუმი, კალციუმი, ფოსფორი, რკინა, მაგნიუმის მარილები და მიკროელემენტებით: ნიკელი და სპილენძი. სიმინდის ცილა შეიცავს აუცილებელ ამინომჟავებს – ტრიპტოფანს და ლიზინს. 100 გრ უმი სიმინდის შემადგენლობაში 2,5 გრ ბოჭკოა, ამიტომ პროდუქტი სასარგებლოა კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის გარკვეული დაავადებების დროს. სიმინდი ნებისმიერი ფორმით სასარგებლოა – უმიც, მოხარშული ცდა დაკონსერვებულიც.

5 მიზეზი იმისთვის, რომ მწვანე ბოსტნეული მიირთვათ

მწვანე ბოსტნეულის სარგებლობის შესახებ ყველას სმენია, თუმცა, ბევრისთვის ეს საკმარისი არგუმენტი არ არის, რომ ჰოთ-დოგზე უარი თქვას და ბროკოლი ან „მწვანე“ სალათი შეიყვაროთ. ჩვენ სულ მცირე, 5 მიზეზს დაგისახელებთ, რომ შეხედულება შეიცვალოთ.

1. ქლოროფილი

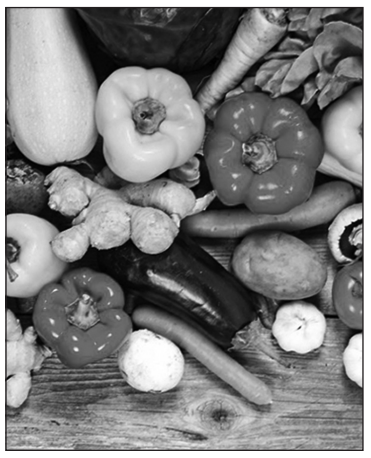
თუ დაფიქრებულხართ, რატომ აქვს ბოსტნეულს მწვანე ფერი? ბოსტნეულის ფერზე პასუხისმგებელია ქლოროფილი – პიგმენტი, რომელიც მცენარეს ფერს აძლევს და საკვებით უზრუნველყოფს.

თუმცა, ქლოროფილი არა მარტო მცენარეებისთვის, ადამიანებისთვისაც ძალიან სასარგებლოა, რადგან იმუნურ სისტემას აძლიერებს და ნაწლავებში პათოგენური ბაქტერიების განვითარებას ხელს უშლის. თავისი ქიმიური სტრუქტურით ქლოროფილი ჰემოგლობინს წაგავს და შესაბამისად, ასეთი დადებითი ეფექტი აქვს.

2. ფოლიუმის მჟავა

ქლოროფილის გარდა, მწვანე ბოსტნეული შეიცავს დიდი რაოდენობით ფოლიუმის მჟავას. ყველამ იცის, რომ ის ორსულებისთვის სასარგებლოა, მაგრამ დანარჩენებზე როგორ მოქმედებს?

ფოლიუმის მჟავას სასარგებლო გავლენა ახდენს გულსა და სისხლძარღვებზე, ხელს უწყობს იმუნიტეტის გაძლიერებას, მეტაბოლურ პროცესებს აქტიურებს და კუჭის მჟავიანობას ამცირებს. სხეულის ნორმალური მუშაობისთვის ზრდასრულმა ადამიანმა ყოველდღიურად მინიმუმ, 400 მიკროგრამი ფოლიუმის მჟავა უნდა მოიხმაროს. ზუსტად ამდენ ფოლიუმის მჟავას შეიცავს ორი ავოკადო.



3. ვიტამინები და მინერალები

მწვანე ბოსტნეული ვიტამინებისა და მინერალების ნამდვილი საბადოა! თუ ასეთ ბოსტნეულს რეგულარულად მიირთმევთ, შეგიძლიათ სინთეზური ვიტამინები და სხვა დანამატები დაივიწყოთ. ორგანიზმისთვის საჭირო ყველა ნივთიერებას ბუნებრივი წყაროებიდან მიიღებთ.

მაგალითად, ავოკადო მდიდარია B, E, A, C და K ვიტამინებით, კალციუმით, კალიუმით, ფოსფორით, რკინით, ნატრიუმით და კიდევ ბევრი სხვა მინერალით.

ბროკოლი სავსეა ანტიოქსიდანტებით, რომლებიც უჯრედებს დაზიანებისგან იცავენ. მწვანე სალათი პექტინით და ბოჭკოვანათი სავსეა და ა. შ.

4. ანთების საწინააღმდეგო თვისებები

ქლოროფილის, სულფორაფანის, ანტიოქსიდანტებისა და სხვა სასარგებლო ნივთიერებების წყალობით მწვანე ბოსტნეულს და ფოთლოვან მწვანილს ანთების საწინააღმდეგო და ანტიბაქტერიული თვისებები აქვს.

მაგალითად, ისპანახი ან ბრიუსელის კომბოსტო ბოჭკოვანასა და ფოლიუმის მჟავის ცნობილი წყაროებია.

ანთების საწინააღმდეგო ნივთიერებებს შეიცავენ ასევე, ბროკოლი, კომბოსტო, რუკოლა, ნიახური, ოხრახუში, კამა და ჭარხალი. როგორც გსურთ ისე მიირთვით, მთავარია, ისინი თქვერნს ყოველდღიურ რაციონში შეიტანოთ.

5. იმუნური სისტემის გაძლიერება

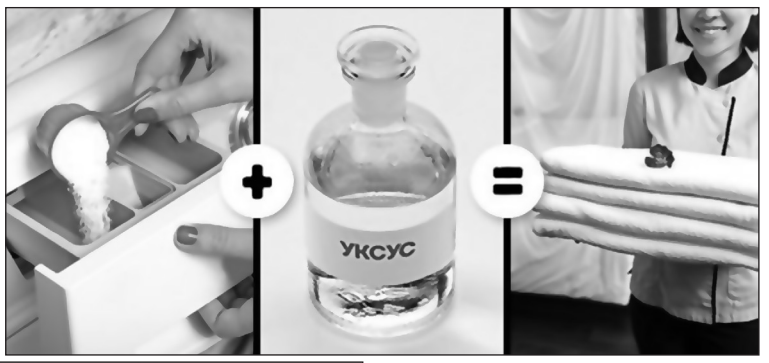
ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაცია გვირჩევს, ჯანმრთელობის შენარჩუნებისა და იმუნიტეტის ამაღლებისთვის ყოველდღიურად, სულ მცირე, 400 გრამი ხილი და ბოსტნეული მივიღოთ.

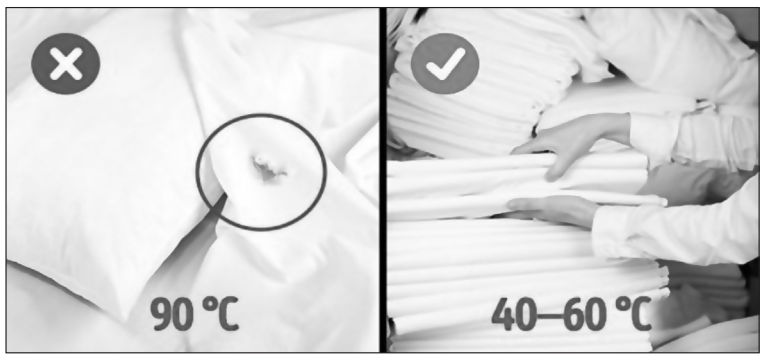
დადასტურებულია, რომ ბოსტნეულისა და მწვანილის რეგულარული მოხმარება ენდოკრინულ სისტემაზე დადებითად მოქმედებს, საჭმლის მონელებას ააქტიურებს, სისხლძარღვებს აძლიერებს და ხელს უშლის ქრონიკული დაავადებების განვითარებას.

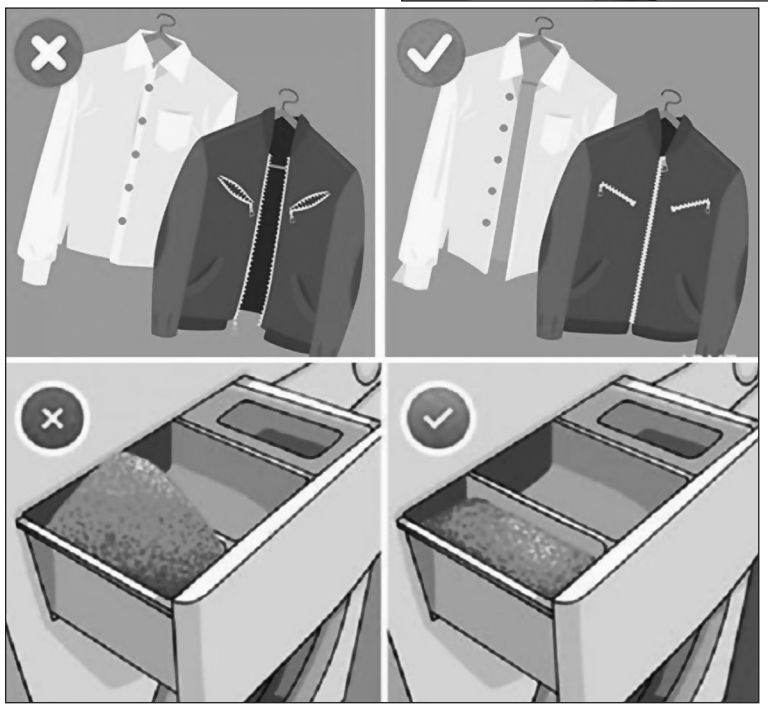
გირჩევთ ყოველდღიურად, სულ მცირე, ცოტა ხილი და 100 გრამი მწვანე ბოსტნეული მიიღოთ და რამდენიმე კვირაში შედეგს შეამჩნევთ!

15 შეცდომა რეცხვის დროს, რომელიც სარეცხს და მანქანას აზიანებს – ეს ბევრმა არ იცის!

ხშირად ვამბობთ, რომ ტანსაცმელს აფუჭებს ხშირი რეცხვა, თუმცა ტანსაცმელს ისე ვერაფერი აფუჭებს, როგორც მისი არასწორი რეცხვა. რეცხვის დროს დაშვებული შეცდომების გამო ზიანდება არა მხოლოდ ტანისამოსი, არამედ სარეცხი მანქანაც.







გთავაზობთ 12 ძირითად წესს, რომელთა დაცვაც თავიდან აგარიდებთ რეცხვის დროს საბედისწერო შეცდომებს და თქვენს ტანსაცმელსა თუ სარეცხ მანქანას ხარისხს შეუნარჩუნებს:

1. არ დაგავიწყდეთ სარეცხი მანქანის გასუფთავება. რეცხვის შემდეგ გარეცხეთ ფხვნილის ჩასაყრელი უჯრა, გაასუფთავეთ მანქანის კარი და დატოვეთ ღია, რათა შიგნით ჰაერი არ ჩაიხუთოს. მანქანის ქვეშ მოთავსებულია ფილტრი, რომელიც ასევე აუცილებლად უნდა გასუფთავდეს არანაკლებ 3 თვეში ერთხელ. წელიწადში ერთხელ კი კარგი იქნება, თუ ცარიელ მანქანაში ჩავსხამთ ნახევარ ლიტრ ძმარს და ჩართავთ ცხელი წყლის ციკლზე. ამით მოხდება მანქანის გამათბობელი ელემენტების გაწმენდა.

2. ნუ გარეცხავთ ძალიან ბევრი რაოდენობით სარეცხს ერთ ჯერზე, მიუხედავად იმისა, რომ მანქანაში შეიძლება ჩაეტიოს. ზედმეტი გადატვირთვის გამო, მანქანა შეიძლება მწყობრიდან გამოვიდეს.

3. პირსახოცების რეცხვისას ნუ გამოიყენებთ კონდიციონერს. აღმოჩნდა, რომ კონდიციონერი აქვეითებს ქსოვილის მიერ წყლის შეწოვის უნარს. ამიტომ თქვენი პირსახოცებისთვის ეს კარგი ნამდვილად არ იქნება.

4. წინდები გარეცხეთ ცალკე ბალოდ უკიდურეს შემთხვევაში, რადგან ქლორი ქსოვილს აფუჭებს.

7. არ გარეცხოთ საცურაო კოსტიუმები მანქანაში. სპანდექსისა და ელასტანისგან შექმნილი სამოსი სარეცხ მანქანაში რეცხვის შედეგად იწელება. ისინი უნდა გაირეცხოს ხელით, გრილ წყალში.

8. გარეცხვამდე ტანსაცმელზე ღილები გახსენით, წინააღმდეგ შემთხვევაში შეიძლება რეცხვის დროს მოწყდეს.

9. გარეცხვამდე შარვალზე ელვა-შესაკრავი აუცილებლად შეკარით! წინააღმდეგ შემთხვევაში, შესაკრავის კბილანებით შეიძლება სხვა ტანსაცმელი დაზიანდეს.

10. მანქანით რეცხვისას არ ჩაყაროთ ზედმეტი რაოდენობით სარეცხი ფხვნილი. დიდი რაოდენობით ფხვნილი ასევე დიდი რაოდენობით ქაფს წარმოქმნის, რომელიც ჯდება ქსოვილზე და ისევ აჭუჭყიანებს მას.

11. არ გახეხოთ დალაქავებული ადგილები. ასე ქსოვილს დააზიანებთ. თუ აუცილებელია ლაქების ამომყვანი, გამოიყენეთ თეთრი ქსოვილის ხელსახოცი და ფრთხლად გაუსვით დალაქავებულ ადგილს.

12. სწორად დაახარისხეთ. ეს ყველა დიასახლისისთვის ცნობილია. პირველ რიგში, არ გარეცხოთ თეთრი ფერის ქსოვილი სხვა ფერის ქსოვილებთან ერთად. ასევე არ გარეცხოთ შალის ტანსაცმელი სხვებთან ერთად. არც პირსახოცები გარეცხოთ სინთეტიკურ ქსოვილებთან ერთად. ცალკე უნდა გაირეცხოს ე. წ. ფლისის სამოსიც.

13. სარეცხის მანქანაში ოპტიმალური ტემპერატურა უნდა იყოს 40-60 გრადუსი. ეს ის ტემპერატურაა, რომელიც სპობს თეთრეულსა და ტანსაცმელზე არსებულ ბაქტერიებს. ცივი წყლის ნაკადი ვერ სპობს მტვერს, ტკიპებსა და ბაქტერიებს, ძალიან ცხელი წყალი კი აფუჭებს ქსოვილს.

14. ხშირად ვიყენებთ ტანსაცმელს რეცხვის დროს კონდიცირების ქიმიურ საშუალებებს, თუმცა კარგი იქნება თუ გამოიყენებთ თეთრ ძმარს. თქვენი პირსახოცები და თეთრეული, რომლებიც რეცხვის შემდეგ უხეში ხდება, ძმრის გამოყენებით რბილი გახდება. გამოიყენეთ 100 მლ თეთრი ძმარი დამარბილებლად.

15. ექსპერტები გვირჩევენ, რომ სარეცხი აუცილებლად გავაშროთ ჰაერზე, თუ მზის სხივი იქნება, კიდევ უკეთესი. თუ სარეცხის გაშრობა საშრობ მოწყობილობაზე სახლში გიწევთ, რეცხვის დროს სარეცხთან ერთად შეაგდეთ ჩოგბურთის ბურთი. ის ტენს შეიწოვს და სარეცხი უფრო ფუმფულა გახდება.

როგორ ვებრძოლოთ ლაქებს?

დალაქავებული ტანსაცმლიდან ლაქა სარეცხის მანქანაში რეცხვის შემდეგ ხშირად არ ამოდის. ამიტომ გეტყვით ხუთ მარტივ ხრიკს, რომელიც თქვენს ტანსაცმელს შეუნარჩუნებს ძველ იერს.

- ცხიმიან ლაქას (ახალს) დააყარეთ შაქრის შემცვლელი ან სახამებელი (კრახმალი), შემდეგ კი გარეცხეთ სარეცხის მანქანაში.
- ტომატისა და სოუსის კვალს ადვილად ამოაცილებს პრეპარატი WD-40. გააჩერეთ 5-10 წუთი, ამის შემდეგ კი თუნდაც ცივი წყლით გარეცხეთ.
- იღლიის არეში თეთრი ტანსაცმელიდან ყვითელი ლაქების ამოსაღებად გარეცხეთ ის ფხვნილის გარდა მათეთრებელთან ერთად 40 გრადუს ტემპერატურაზე.
- თუ ერთი საათით მარილიან წყალში ჩაალბობთ ტანსაცმელს (კომბინაცია – 1 ლიტრ წყალთან 1 სუფრის კოვზი მარილი), ის ადვილად ამოიღებს ყავისა და ღვინის ლაქებს.
- სოდა დაეხმარება თეთრ ტანსაცმელს სიყვითლის მოცილებაში, ასევე მოაცილებს ტანსაცმელს უსიამოვნო სუნს. ნახევარი ჭიქა სოდა ჩაამატეთ ფხვნილთან ან სარეცხის საპონთან ერთად და გარეცხეთ ცხელი წყლით.

პროდუქტები, რომლებიც ალკოჰოლთან ერთად არ უნდა მიიღოთ

სადღესასწაულო დღეებში ალკოჰოლური სასმელების მიღებას გვერდს ვერ აუვლით. სწრაფად დათრობა და რთული ნაბახუსევის სინდრომი შეიძლება არა მხოლოდ მიღებული ალკოჰოლის რაოდენობამ განსაზღვროს, არამედ პროდუქტებმა, რომელსაც მასთან ერთად ვღებულობთ. დღეს გიამბობთ, თუ რომელ პროდუქტებთან ერთად არ შეიძლება ალკოჰოლის მიღება, ასევე გთავაზობთ რჩევას, თუ როგორ აღნიშნოთ სადღესასწაულო მოვლენა ჯანმრთელობისთვის ზიანის მიყენების გარეშე.

1. ცხიმიანი შემწვარი ან შებოლილი ხორცი

ალკოჰოლის მიღების დროს უმჯობესია ცხიმიან შემწვარ და შებოლილ ხორცზე უარი თქვათ. წვეულების დროს ღვიძლს გაძლიერებულ რეჟიმში მუშაობა უწევს, რადგან ტოქსინების განეიტრალება ახდენს, რომელიც არცთუ ისე ჯანსაღი საკვებიდან, ასევე ალკოჰოლიდან ორგანიზმში ხვდება. ყველა ცხიმიანი და შემწვარი საკვები ალკოჰოლის მოქმედებას აძლიერებს და არა მხოლოდ ღვიძლისთვის, არამედ კუჭისა და ნაღვლის ბუშტისთვის დამატებით ზეწოლას წარმოადგენს.

2. დამარინადებული პროდუქტები

დამარინადებული და მარილიანი ბოსტნეული – არაყთან ტრადიციული მისაყოლებელია. თუ მარილიანი ბოსტნეული ორგანიზმში წყალი-მარილის ბალანსს უზრუნველყოფს, დამარინადებული პროდუქტი ღვიძლსა და თირკმლებზე დამატებით ზეწოლას ახდენს. დამარინადებულ პროდუქტებში ძმრის მჟავა გამოიყენება. ხოლო ძმარი და ცხარე სანელებელი ორგანიზმისთვის მძიმე ნარევს ქმნის. უმჯობესია, თუ ალკოჰოლს მარილიან კიტრს ან ბოსტნეულს მიაყოლებთ.

3. ყურძენი, ნესვი, საზამთრო

ხილი ალკოჰოლის მოქმედებას აძლიერებს, ასე ორგანიზმში უფრო მეტი შაქარი ხვდება. განსაკუთრებით ნესვის და ალკოჰოლის შეთავსება არის სახიფათო. ნესვს ძლიერი მოსადუნებელი ეფექტი აქვს. ამ კატეგორიაში მანგო და გრეიფრუტი შედის. გრეიფრუტი ბლოკავს ღვიძლის ფერმენტებს, რომლებიც ტოქსიკური ნივთიერებების გამოდევნაზე არის პასუხისმგებელი. გრეიფრუტი რადგან ამ პროცესს ხელს უშლის, ალკოჰოლი ორგანიზმში დიდხანს რჩება და შეიძლება ალკოჰოლით მოწამვლა გამოიწვიოს.

4. ახალი პომიდორი

პომიდორში შემავალი ორგანული მჟავები ალკოჰოლთან ერთად (განსაკუთრებით არაყთან ერთად) მეტეორიზმსა და საკვების მონელებასთან დაკავშირებულ სხვა პრობლემებს იწვევს. თუმცა გადამუშავებული პომიდორი (პომიდვრის პასტა, კეტჩუპი, სოუსი) ასეთ რეაქციას არ იძლევა, ამიტომ მისი მიღება შეიძლება.

5. ტკბილეული

ალკოჰოლი და შაქარი თითქმის ერთნაირი პრინციპით მუშავდება, მაგრამ ორგანიზმი პირველ რიგში შაქრის გადამუშავებას იწყებს, რადგან ის ენერგეტიკულად უფრო ღირებულია, ამ დროს კი ალკოჰოლი უფრო ნელა გამოვა ორგანიზმიდან. შედეგად სისხლში ინსულინის დონე იმატებს, სწრაფი დათრობა და ცუდი ნაბახუსევი დგება, რადგან ორგანიზმმა ალკოჰოლიდან ტოქსიკური ნივთიერებების სწრაფად გადამუშავება ვერ მოასწრო.

6. გაზიანი და ენერგეტიკული სასმელები

ალკოჰოლზე წვნიანის, შაქრის შემცველი გაზიანი და ენერგეტიკული სასმელების მიყოლება არ შეიძლება. გაზიან სასმელებში ნახშირორჟანგის გაზის მაღალი შემცველობის გამო კუჭის ლორწოვანი ღიზიანდება და ალკოჰოლის შთანთქმას ზრდის. შედეგი – სწრაფი დათრობა და მძიმე ნაბახუსევი. ენერგეტიკულ სასმელებში მაღალი რაოდენობით კოფეინი და შაქარი შედის. ალკოჰოლის და კოფეინის კომბინაცია არტერიული წნევას, ასევე ინფარქტის და ინსულტის რისკს ზრდის.

7. ყავა

ალკოჰოლი და ცხელი სასმელები ერთმანეთს ცუდად ეთავსება. ხოლო კონიაკში ყავის დამატება ჰიპერტენზიულ კრიზისსა და თავის ტვინის სისხლძარღვების სპაზმს იწყებს. განსაკუთრებით იმ შემთხვევაში, თუ ადამიანს ამ ნაწილში დარღვევები აქვს.

რა შეიძლება მივაყოლოთ ალკოჰოლს?

პირველ რიგში ბოსტნეულის, კომბოსტოს მწნილი. ამ პროდუქტებში დიდი რაოდენობით C ვიტამინია, რომელიც ორგანიზმიდან ალკოჰოლის გამოდევნაში დაგეხმარებათ. სალათები და კერძები მოხარშულ კარტოფილთან ერთად. კარტოფილი საუკეთესო ვარიანტია. უცხიმო გამომცხვარი ან მოხარშული ხორცი და გამომცხვარი ბოსტნეული.

საინტერესო ფაქტები ისტორიიდან

მიმოხილვა თეიმურაზ ბატონიშვილის წიგნისა ქართულ ენა. როგორც ზოგად კავკასიური ენა

„ისტორია დაწყებითგან ივერიისა, ესე იგი გიორგიისა, რომელ არს სრულიად საქართველოისა, ქმნილი საქართველოს მეათცამეტის მეფის გიორგის ძის თეიმურაზისაგან, სანკტპეტერბურგის სტამბასა შინა სამეცნიერო აკადემიისა, 1848 წელსა“

თეიმურაზ ბატონიშვილი (ბაგრატიონი) ძე გიორგი მე-12-ისა იყო თავისი დროის ცნობილი მწერალი და მეცნიერი. მისი სახელოვანი ნაშრომია აღნიშნული წიგნი საქართველოს ისტორიისა.

თეიმურაზის მთელი ნაშრომი არის კვლევა და მტკიცება იმისა, რომ მთელი კავკასია, მისი ჩრდილოეთი და სამხრეთი ნაწილები, კასპიის ზღვიდან შავ ზღვამდე – ისტორიული საქართველოა, რომ ყველა მისი ერთეული შეადგენდა ერთ სამეფოსა და ერთ ქვეყანას, ის წერს: „ესე ყოველნი ნათესაობანი, სამეფონი და სამთავრონი არიან ერთი ქვეყანა და ერთი სახელმწიფო“ (გვ. 24).

მისი სიტყვით, „იმერთა, კახთა, მესხთა, მეგრელთა, აფხაზთა, კავკასთა, ლეკთა და სრულიად ... ყოველსა მას ქვეყანასა ეწოდა „საქართველო“ – კასპიის ზღვიდან შავს ზღვადმდე“ (გვ. 26).

ის წერს, რომ ერთ დროს საქართველოს ჩრდილოეთი საზღვარი იყო ქვეყანა „მცირე თათარია“. ის წერს: საქართველოს ჩრდილოეთი საზღვარი „რუსეთი და მცირე თათარია“ (გვ. 27).

„მცირე თათარია“ იყო მე-18 საუკუნეში ცნობილი რეგიონი, რომლის რუკა დაამზადებინა იმპერატრიცა ეკატერინემ. მცირე თათარია მოიცავდა თანამედროვე სამხრეთ უკრაინას და მიმდებარე სამხრეთ რუსეთს დნესტრსა და დონს შორის. მისი საზღვარი აღწევდა შავ და აზოვის ზღვებამდე, თეიმურაზის აზრით, აზოვის ზღვასთან საქართველოს მცირე თათარია ესაზღვრებოდა. აქედან გამომდინარე, სააქართველოს ისტორიული საზღვარი, თეიმურაზის სიტყვით, აღწევდა მდ. დონამდე და აზოვის ზღვამდე.

მისი სიტყვით, ორ, კასპიისა და შავ ზღვას შუა მცხოვრები ხალხის ენა იყო ქართული, როგორც ჩრდილოეთ, ისე სამხრეთ კავკასიაში. ამ მოსაზრების დასასაბუთებლად მას უამრავი ფაქტი მოჰყავს.

კავკასიის „ყოველნი ერნი მომძრახ იყვნეს ივერიულად, ესე იგი ქართულად, ზრახვითვე ამ გვარითა, რომლითაცა ვმეტყველებთ აწ“ (გვ. 34).

რით ამტკიცებს თეიმურაზ ბატონიშვილი, რომ ქართული ენა კავკასიის ხალხთა თავდაპირველი ენა იყო?

ამას ამტკიცებს სხვადასხვა მასალითა და პირადი დაკვირვებით, იმ ფაქტით, რომ თვით ამ ხალხთა წარმომადგენლები, მაღალი წოდება თუ დაბალი, ასაკის მიუხედავად, ამტკიცებდა, რომ მათი თავდაპირველი ენა იყო ქართული.

ის წერს:

„თუ სადმე ჰკითხო მდაბიოსაცა ვისსამე დღეს სხვითა ენითა მოლაპარაკესა, აფხაზთა, ოვსთა, ლეკთა და სხვათაცა კავკასიასა შინა მოსახლეთა (გინა სხვათა ადგილთა შინა ივერიისა ერთაგანსა), მყის მოგითხრობენ იგინი, რომელ წინაპარნი ჩვენნი მომზრახ იყვნეს ქართულისა ენისა და წინაპართა ჩვენთა ენა ქართული არს“ (გვ. 35).

მისი აზრით, არა ყველა ტომი იყო ოდესღაც ქართულენოვანი, არამედ მხოლოდ „ივერიის ერთაგანი“, ანუ იბერიული წარმოშობის კავკასიური ტომები.

თეიმურაზის დროს ქართული ენა გარვეულწილად ჯერ კიდევ იყო გავრცელებული აფხაზთა, ოსთა, ლეკთა და სხვა კავკასიელთა შორის. ამიტომ ის სვამს კითხვას – თუ კი ჩრდილო კავკასიელთა წინაპრები არ იყო ქართველენოვანი ხალხი, როგორ მოხდა, რომ მრავალი კატაკლიზმებისა და შემოსევების მიუხედავად, მათმა ნაწილმა კიდევ იცის ქართული ენა? რატომ არ გაქრა ქართული ენის ცოდნა ომებისა და კატაკლიზმების მიუხედავად ჩრდილო და სამხრეთკავკასიელ ხალხთა შორის?

ის წერს:

„ვითარ შესაძლებელ იყო ესოდენ სიყვარული ნათესაობათა მიერ მისთა ენის მის, რომელ ესოდენთა ნათესავთა და პირთა მათ შორის შემოსეულთა და სხვათა ჟამთა ცვლილებაგან ვერა აღხოცეს ქართული?“ (გვ. 35).

ბატონიშვილი წერს, რომ მიუხედავად უცხო ეთნოსთა შერევისა, თუ კითხავ აფხაზს, ოსს, ლეკს ან სხვა რომელიმე მეზობელი ტომის შვილს, ისინი სწრაფად გეტყვიან, რომ ჩვენი წინაპრები ქართულენოვანნი იყვნენ და ჩვენი წინაპრის ენა არის ქართული (გვ. 31).

მას მიაჩნია, რომ ქართული ენის ასე თუ ისე ცოდნა კავკასიელთა მიერ დაღესტნიდან აფხაზეთამდე, ოსეთის ჩათვლით, კავკასიელი ხალხების თავდაპირველი ქართულენოვნების დასტურია.

თეიმურაზ ბაგრატიონი ამას წერდა მე-19 ს-ის. დასაწყისში. .

პ.ს. თეიმურაზ ბატონიშვილის სიტყვები მტკიცდება უამრავი მატერიალური ნივთ-მტკიცებებით. ჩრდ კავკასიაში. ეკლესიები. ქართული წარწერები. ჭურჭერლი ქართული ანბანიტ და ა. შ.

ის რომ ქართულად საუბრობდნენ გარკვეულ ეტაპზე ეს ფაქტია. მაგრამ საქართველოს სახელმწიფოს დეზორგანიზებამ. ქართული ენა გააძევა არა მხოლოდ ჩრდ კავკასიაში. არამედ თვით უძველეს ქართულ ენოვან დასახლებებში. ჰერეთში. ლორეში. დვალეთში. მესხეთში. აფხაზეთში. ლაზიკასა და ტაოში. ჯერ კიდევ რამდენიმე საუკუნის წინათ.

ვინ იყვნენ ინტილიგენტები და რას ნიშნავს სიტყვა «ინტელიგენტი»

თუ განმარტებით ლექსიკონშიო ვნახავთ, ინტელიგენტი ნიშნავს – სპეციალური განათლების და ცოდნის მქონე ადამიანს, რომელიც გონებრივ შრომას ეწევა.

ძველ რომში სახელმწიფოს ძირითადი ძალა იყო არმია. მასში მსახურობდა რომის ყველა მოქალაქე. „თუ შენ არ მსახურობ ან არ გიმსახურია რომის არმიაში, შენ არ ხარ რომაელი“... შესაბამისად, შენ არ ხარ რომის მოქალაქე! ეს იყო რომის სახელმწიფოს ძირითადი პოსტულატი!

რომის არმია, თავის მხრივ, შედგებოდა ლეგიონებისაგან, ლეგიონები კოჰორტებისაგან, კოჰორტები ცენტურიებისაგან, ცენტურიები, მანიპულებისაგან (აქედან წარმოდგება ცნება „მანიპულირება“) ლეგიონი შედგებოდა 5 კოჰორტისაგან, კოჰორტა 10 ცენტურიისაგან, ცენტურია 10 მანიპულისაგან, მანიპულა 10 ლეგიონერისაგან.

ამის მიხედვით, შესაძლებელია ლეგიონის პირადი შემადგენლობის რაოდენობის დადგენა – ეს იყო 5000 მეომარი. მეომრები ლეგიონს შიგნით იყოფოდნენ ახალბედებად, ნასწავლებად, გამოცდილებად, ვეტერნებად და ელიტად.

ჩვეულებრივ, ახალბედები შეადგენდნენ პირველ კოჰორტას, მეორე კოჰორტაში იბრძოდნენ მეომრები, რომლებსაც ჰქონდათ ბრძოლაში მონაწილეობა მიღებული, მესამე კოჰორტაში იბრძოდნენ მეომრები, რომლებსაც რამოდენიმე ბრძოლაში ჰქონდათ მონაწილეობა მიღებული, მეოთხე კოჰორტაში იბრძოდნენ მეომრები, რომლებსაც რამოდენიმე სამხედრო კამპანიაში ჰქონდათ მონაწილეობა მიღებული და ბოლოს მეხუთე კოჰორტა, ან სხვანაირად „დაუმარცხებელი კოჰორტა“ ან „უკანასკნელი ათასეული“.

ეს კოჰორტა შედგებოდა ყველაზე გამოცდილი მეომრებისაგან, რომელთა ზურგს უკანაც იყო გამოვლილი არა მხოლოდ რამოდენიმე კამპანია, არამედ მთელი ომები. ეს კოჰორტა ბრძოლაში ერთვებოდა ბრძოლის ყველაზე მნიშვნელოვან მომენტში და სწორედ ის წყვეტდა ბრძოლის ბედს.

ეს კოჰორტა არასდროს იხევდა უკან ბრძანების გარეშე ის, ან იმარჯვებდა მტერზე, ან იღუპებოდა, ამიტომაც ერქვა „დაუმარცხებელი“: მისი დამარცხება შეუძლებელი იყო, შესაძლებელი იყო მხოლოდ მისი განადგურება.

თუ მოწინააღმდეგე მოახერხებდა ბოლო კოჰორტის განადგურებას, მოწინააღმდეგე გაანადგურებდა მთელ ლეგიონს, რადგან ლეგიონის ხერხემალი უკანასკნელი კოჰორტა იყო – მეომრები, რომლებიც იცავდნენ ლეგიონის არწივს, სწორედ ამ მეომრებს ერქვათ ინტელიგენტები (ანუ „გაგებულები“).

მათ ასე იმიტომ ერქვათ, რომ თავად იცოდნენ ყველაფერი და თავად ესმოდათ, თუ რა უნდა გაეკეთებინათ: მათ არ სჭირდებოდათ ახსნა, თუ როდის უნდა მოწყობილიყვნენ „კუს“ წყობით, მათ არ სჭირდებოდათ ახსნა, თუ როდის უნდა აღემართათ ფარი და როდის არა, მათ არ სჭირდებოდათ ახსნა, როდის უნდა გაეხსნათ წყობა და როდის არა, როდის ეომათ გლადიუსით და როდის პილუმით.

სწორედ ამ მეომრებში იყო რომის გამანადგურებელი ძალა, ამ მეომრებიდან არჩევდნენ პრეტორიანელი გვარდიის წევრებს და სენატის კოჰორტების მეომრებს, ინტელიგენტად ყოფნას პატივად მიიჩნევდნენ პატრიციუსები, სენატორები, ტრიბუნები, ცენზორები, იუსტიციარები, პროკურატორები და ა.შ.

ბოლო კოჰორტის მეომრობა ნიშნავდა სამხედრო საქმეში უმაღლეს პროფესიონალიზმს – იმას, რომ გქონოდა პატივი გებრძოლა იმპერიის საუკეთესო ადამიანებთან ერთად, და ყოფილიყავი იმპერიის საუკეთესო ადამიანი.

ინტელიგენცია რომის იმპერიის ხერხემალი იყო, მისი ჩონჩხი. ინტელიგენცია იყო ის, რაზეც რომი იდგა...

ამას ნიშნავს სიტყვა ინტელიგენტი და არა დიპლომის ქონას, ან მიღებული ცოდნის დემონსტრირებას, კოლაბორაციონიზმს, პრივილეგირებულ კასტად ფორმირებას, სხვისი დამოძღვრის სურვილს და ა. შ. !

ალექსანდრიის ბიბლიოთეკა

ძველი სამყაროს უდიდესი ბიბლიოთეკა დაარსდა ჩ. წ აღ III საუკუნეში, პტოლემაიოს სოტერის და მისი შვილის, პტოლემაიოს II ფილადელფოსის დროს.

სტრაბონის თანხმად, მისი იდეა ეკუთვნის ეგვიპტეში გადასახლებულ ბერძენ ორატორს და ფილოსოფოსს, დემეტრე ფალერელს. ბიბლიოთეკა იყო უფრო დიდი კომპლექსის – მუზეუმის ნაწილი, სადაც შეისწავლებოდა მუსიკა, ხელოვნება, ფილოსოფია და მეცნიერება. ბიბლიოთეკის გარდა, აქ იყო ობსერვატორია, ზოოლოგიური და ბოტანიკური ბაღები, უამრავი დარბაზი მეცნიერთა შეხვედრებისა და საუბრებისათვის, სასადილო დარბაზი და სამკითხველო.

პაპირუსების საცავ დარბაზში ამოკვეთილი იყო სიტყვები „სულის სამკურნალო ადგილი“, რომლებიც გადმოცემით ძველი ეგვიპტის უძველეს – მემფისის ბიბლიოთეკის კედელს ამშვენებდა.

პტოლემაიოსები აფინანსებდნენ წარმომადგენლობებს როდოსსა და ათენში ხელნაწერების ჩამოსატანად; ამას გარდა, ყველას, ვინც ალექსანდრიაში ჩამოდიოდა, ართმევდნენ წიგნებს და ბიბლიოთეკაში მათი კოპირება ხდებოდა.

ბიბლიოთეკაში დაცული ხელნაწერების ზუსტი რაოდენობა დღეს დაუდგენელია. ცნობილია, რომ პტოლემაიოს II ფილადელფოსმა მიზნად დაისახა მათი რაოდენობა 500 000-მდე გაეზარდა. ხელნაწერების ნაწილი სერაპეუმის სატაძრო ბიბლიოთეკაში ინახებოდა. პტოლემაიოსები ბიბლიოთეკაში სამუშაოდ იწვევდნენ ცნობილ მეცნიერებს, სრულად აფინანსებდნენ მათ მგზავრობას და ალექსანდრიაში ცხოვრებას ოჯახებთან ერთად. სწორედ ალექსანდრიის ბიბლიოთეკაში მოხდა მეცნიერული მეთოდების ჩამოყალიბება და გამოყენება. აქ მოღვაწეობდნენ კალიმაქე, აპოლონიოს როდოსელი, ერატოსთენე, არისტოფანე ბიზანტიელი, არისტარქე სამოთრაკიელი და სხვ.

თუმცა დღეს ბიბლიოთეკის განადგურებას არაბებს აბრალებენ, ბიბლიოთეკა მათ უკვე ძალიან გაძარცვული დახვდათ. პლუტარქეს ცნობით, როცა იულიუს კეისარმა დაწვა თავისი გემები ალექსანდრიაზე შეტევისას, ცეცხლი ბიბლიოთეკაზეც გადავიდა, მაგრამ თანამედროვე გეოგრაფიული შესწავლით, ეს ვერ მოხდებოდა. შესაძლოა ამ დროს დაიწვა ფაროსზე მდებარე წიგნების საცავი.

ბიბლიოთეკის ფონდები დაზარალდა აურელიანეს მიერ 274 წ. ქალაქის აღებისას, როცა ის დედოფალ ზენობიას აჯანყებას ახშობდა.

391 წ. ქრისტიანმა იმპერატორმა თეოდოსიმ ბრძანა ქალაქში წარმართული ტაძრების დანგრევა, რაც გულმოდგინედ შეასრულა ალექსანდრიის პატრიარქმა თეოფილემ. ამ დროს განადგურდა სერაპეუმის ტაძარი და იქ დაცული ხელნაწერები.

ბიბლიოთეკის განადგურება დაასრულეს არაბებმა 641 წ. ხალიფა ომარ იბნ-ალ-ქათაბის განცხადების შემდეგ, რომ ხელნაწერები ან იმეორებდნენ ალაჰის სიტყვებს, ან ეწინააღმდეგებოდნენ მათ და ამიტომ არ იყო საჭირო მათი შენახვა. პაპირუსები წაიღეს აბანოებში წყლის გასათბობად, სადაც მათ ექვსი თვის განმავლობაში წვავდნენ.

(წყარო: ძველი ეგვიპტის ენციკლოპედია)

(ძვ. ბერძნ. Διογένης ὁ Σινωπεύς; დ. ძვ. წ. 412, სინოპი – 10 ივლისი ძვ. წ. 323, კორინთო) – ბერძენი ფილოსოფოსი, ცინიკოსი.

აცხადებდა, რომ არაფერი ესაჭიროებოდა, მთელ საბერძნეთში მოგზაურობდა ყველაფრისაგან თავისი განდგომის თვალნათლივ საჩვენებლად; ცხოვრობდა ღვინის ცარიელ კასრში და აბუჩად იგდებდა ბერძნულ ცივილიზაციას. ამის გამო მას „შეშლილი სოკრატე“ უწოდეს. დიოგენე „მსოფლიოს მოქალაქედ“ თვლიდა თავს. დიოგენეს ძირითადი მოთხოვნილებები აუცილებელ მინიმუმამდე იყო დაყვანილი: მოსასხამს სამოსელად და საწოლად იყენებდა, საკვებისთვის ერთი ჯამი ჰქონდა, სასმელისთვის კი თასი. ერთ დღეს პატარა ბიჭი ნახა, რომელსაც ოსპის მარცვლები პირდაპირ პურზე ედო და თავისი ჯამი გადააგდო, ხოლო როდესაც დაინახა, იგივე ბიჭი როგორ სვამდა წყალს ხელიგულიდან, თასიც გადააგდო.

დიოგენეს შეხედულებებზე მისივე გონებამახვილური გამონათქვამებისა და ეპატაჟური საქციელის მიხედვით თუ ვიმსჯელებთ.

დიოგენე სინოპელი

მას მიაჩნდა, რომ ხალხი უამრავია ამქვეყნად, ადამიანი კი სანთლითაა საძებნელი. დღისით ათენის ხალხმრავალ ადგილებში სანათით დადიოდა და გაიძახოდა – ადამიანს ვეძებო! ერთხელ ქალაქის მოედანზე ლექციის კითხვა დაიწყო. ყურადღება არავინ მიაქცია. მაშინ პირში თითები ჩაიდო და დაუსტვინა. მაშინვე უამრავი ხალხი შემოეხვია. დანანებით შეხედა შეკრებილ ბრბოს და უთხრა: თქვენი ჭკუა მეტს ვერ სწვდება – ჭკვიანურ რაღაცას რომ ვამბობდი, არავინ მისმენდა, სულელივით დავუსტვინე და ყველანი პირდაღებული მომჩერებიხართო.

ერთმა მდიდარმა ათენელმა საკუთარ ბრწყინვალე სასახლეში დაპატიჟა, თანაც გააფრთხილა: ხომ ხედავ, რა სისუფთავეა, არსად დააფურთხოო. დიოგენემ მიმოიხედა და მასპინძელს სახეში შეაფურთხა – როგორც ვხედავ, ეს ყველაზე ბინძური ადგილია შენს სასახლეშიო.

კიდევ ერთ ფაქტს დიოგენეს შესახებ – დიდი ძველბერძენი ისტორიკოსი, ესეისტი და ბიოგრაფი-პლუტრექე გადმოგვცემს, რომ ალექსანდრე მაკედონელი დიდხანს ელოდა, თუ როდის მივიდოდა დიდი ფილოსოფოსი მასთან, მაგრამ დიდი ლოდინის შემდეგ ის თვითონ წავიდა დიოგენესთან, როცა ფილოსოფოსი ნახა, მზეს ეფიცხებოდა და ალექსანდრესთვის ყურადღებაც არ მიუქცევია. ალექსანდრე წარსდგა დიოგენეს წინაშე და მიმართა:

– „მე, მეფე ალექსანდრე დიდი ვარ». დიოგენემ შეათვალიერა და უპასუხა:

– მე,ძაღლი დიოგენე.“

ასეთი უცნაური პასუხით შემცბარმა მაკედონელმა, მოპასუხეს მიმართა:»

– „რატომ გეძახიან ძაღლს?“ მან კი უპასუხა:

– „იმიტომ,რომ ვინც გულკეთილად გადმომიგდებს პურს, იმას არ ვუყეფ, ვინც არ გადმომიგდებს იმას ვუყეფ, ხოლო ბოროტს კი აუცილებლად ვკბენო“.

– „ჩემი გეშინია“?

– კითხა ალექსანდრემ, რომელმაც ასეთი პასუხი მიიღო:

– თავდაპირველად ვის წარმოადგენ? სიკეთეს თუ ბოროტებას?

ალექსანდრე დიდმა უპასუხა:

– „სიკეთე და ეშინია კი ამქვეყნად ვინმეს სიკეთის?“

საუბრის დასასრულს მაკედონელმა უთხრა დიოგენეს:

– „მითხარი რაც გინდა და შეგისრულებო“

ამ კითხვის პასუხმა ყველაზე მეტად გააოცა ალექსანდრე, როცა ფილოსოფოსმა უთხრა განეულიყო, რადგან მზეზე ხელს უშლიდა. დიდმა მეფემ თავის იქვე მდგომ მხედრებს მიმართა:

– „მე,რომ ალექსანდრე არ ვიყო,აუცილებლად დიოგენობას ვისურვებდიო.“

ამბობენ,რომ ძვ. წ. 323 წელს 90 წლის ასაკში დიოგენემ სუნთქვა შეიჩერა და თავი მოიკლა რაც ნაკლებად დასაჯერებელია.

ამბობენ, რომ 90 წლის ასაკში დიოგენემ სუნთქვა შეაჩერა და ამგვარად მოიკლა თავი. თავისი ცხედრის შესახებ ასეთი რამ დაიბარა: „დაუმარხავად გადააგდეთ ის ცხოველთა საჯიჯგნად, ანდა ორმოში ჩააგდეთ და ცოტა მტვერი მიაყარეთ ზემოდან“.

გვერდი მოამზადა ია გიგიაშვილმა

რეგიონული ფესტივალი „ჭაჭა“ – 2024

თელავში, ერეკლე მეფის მოედანზე, ყოველწლიური რეგიონული ფესტივალი „ჭაჭა“ – 2024 გაიმართა.

ფესტივალი გაიხსნა მუსიკალურ – თეატრალიზებული მსვლელობით.

„ჭაჭა» ერთადერთი რეგიონული ფესტივალია, სადაც რეგიონის რვავე მუნიციპალიტეტი ერთობლივად მონაწილეობს. ტერიტორიაზე წარმოდგენილი იყო კახეთის მუნიციპალიტეტების თემატური, გასტრონომიული და კულტურული სივრცეები.

მიმდინარეობდა რვა მუნიციპალიტეტის მცირე მარნების, ფერმერების და

გლეხების და ასევე, ჭაჭის მწარმოებელი კომპანიების მიერ ჭაჭის ნიმუშების გამოფენა-გაყიდვა;

ფესტივალზე გაიმართა საქართველოს ინტელექტუალური საკუთრების ეროვნული ცენტრი „საქპატენტი“ – ს მიერ საქართველოს დაცული გეოგრაფიული აღნიშვნების პრეზენტაცია.

ღონისძიებას ადგილობრივ მოსახლეობასთან ერთად ესწრებოდნენ: კახეთის მხარეში სახელმწიფო რწმუნებულის მოადგილე, ლევან ლილუაშვილი, საქართველოს კულტურის პალატის პრეზიდენტი, დავით ოქიტაშვილი, საქართველოს მდგრადი განვითარებისა და ეკონომიკის მინისტრის მრჩეველი, ირაკლი შიოშვილი, თელავის მუნიციპალიტეტის მერის მოადგილე, ფიქრია ყუშიტაშვილი. ღონისძიებას უძღვებოდა საქართველოს სახალხო არტისტი, თელავის თეტარის მსახიობი ვანო იანტბელიძე.

ფესტივალის ორგანიზატორები:
- საქართველოს კულტურის პალატა;
- ტურიზმის განვითარების ასოციაცია;
- კახეთის მხარეში სახელმწიფო რწმუნებულის ადმინისტრაცია.
- თელავის მუნიციპალიტეტის მერია.

ფესტივალის მხარდამჭერები:
- საქართველოს ღვინის ეროვნული სააგენტო;
- საქართველოს ინტელექტუალური საკუთრების ეროვნული ცენტრი „საქპატენტი“;
- საქართველოს ტურიზმის ეროვნული ადმინისტრაცია.
- სასტუმრო Holiday Inn Telavi

ფესტივალის საინფორმაციო მხარდამჭერები:
- საზოგადოებრივი მაუწყებელი;
- ტელეკომპანიები: „იმედი“, „რუსთავი 2“ და „POS TV“

ჭაჭის ფესტივალზე მონაწილეობდა ყვარლის კულტურის განვითარების ცენტრი.

7 პროდუქტი, რომელთა განმეორებით გაცხელება არ შეიძლება

ჩვენთვის, ყველასთვის, კერძის მომზადების და მოხმარების გარკვეული წესი ცნობილია, მაგრამ ცოტამ თუ იცის, რომ არსებობს ზოგიერთი პროდუქტი, რომლების მეორეჯერ გაცხელება არ შეიძლება! საქმე იმაშია, რომ გაცხელების დროს ეს პროდუქტები არა მხოლოდ სტრუქტურას იცვლიან, არამედ ჯანმრთელობას ზიანს აყენებენ. არა, ამ პროდუქტების გადაგდებას არ გაიძულებთ, არამედ გირჩევთ გამოიყენოთ ახლებურად, მაგ., სალათებს დაუმატეთ.

ისპანახი\

ისპანახი ორგანიზმისთვის ძალიან სასარგებლოა, რადგან მასში ბევრი სასარგებლო ვიტამინი და მიკროელემენტი შედის. მწვანილის ეს სახეობა განსაკუთრებით უყვართ მათ, ვინც ჯანსაღი ცხოვრების წესს მისდევს. ისპანახი, არაჟანში მოშუშული – ერთ-ერთი ყველაზე პოპულარული კერძია, შესანიშნავად ერწყმის ბრინჯის ან სპაგეტის გარნირს, მაგრამ მისი განმეორებით გაცხელება არ შეიძლება.

გადაწყვეტილება: მაქსიმალური სარგებლის მისაღებად, გირჩევთ ისპანახი ბუნებრივი სახით მიიღოთ, სალათებს და სმუზებს დაუმატეთ, ხოლო მომზადებული ისპანახი სოუსის ან ცივი წასახემსებლის სახით გამოიყენეთ.

ქათამი

ქათმისგან მომზადებულ კერძებს ბევრი დიასახლისის სამზარეულოში იპოვით. ეს ცილების წყაროა, რომელიც ადვილად გადამუშავდება, ხოლო ქათმის ხორცის მომზადების სხვადასხვა ვარიანტები შთაგონებას აოცებს. მაგრამ მაინც, ქათმის მეორეჯერ გაცხელება არ შეიძლება, რადგან ის ცილების სტრუქტურას ცვლის, რაც თავის მხრივ მონელებაზე უარყოფით გავლენას ახდენს.

გადაწყვეტილება: მოხარშული ან გამომცხვარი ქათმის ხორცი შესანიშნავად გამოდგება სალათებისთვის, ხოლო შემწვარი ფილეს ან ქათმის კოტლეტების დარჩენილი ნაწილი ცივი სახით სენდვიჩების მოსამზადებლად გამოიყენეთ.

სოკო

სოკო ორგანიზმისთვის ძალიან რთულად გადასამუშავებელ პროდუქტს წარმოადგენს, სწორედ ამიტომ 4 წლამდე ბავშვებისთვის მისი გამოყენება რეკომენდებული არაა. უფრო მეტიც, არ უნდა დაგავიწყდეთ, რომ სოკო მცენარეული ცილების ღირებული წყაროა. ასე რომ, თუ ხორცის მიღებას შეზღუდავთ, რაციონში სოკო აუცილებლად დაამატეთ, მაგრამ განმეორებითი თერმული დამუშავების გარეშე, რომლის შედეგადაც არა მხოლოდ მათი სასარგებლო თვისებები, არამედ მკვებავი შემადგენლობაც იცვლება. ასეთი ცვლილებები შეიძლება კუჭის ტკივილის ან მუცლის შებერილობის მიზეზი გახდეს.

კვერცხი

კვერცხი ის პროდუქტია, რომელსაც ხშირად არ ვაცხელებთ. მაგრამ მაინც მნიშვნელოვანია იცოდეთ, რომ განმეორებითი მაღალი ტემპერატურის ზემოქმედება არა მხოლოდ გემოს ცვლის, არამედ მის შემადგენლობაზე მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს. კვერცხის შემადგენლობაში არსებული მთელი რიგი ნაერთები ტოქსიკური ხდება და ჯანრთელობის მდგომარეობაზე უარყოფით გავლენას ახდენს და შეიძლება მოწამვლაც გამოიწვიოს.

კარტოფილი

უჩვეულოდ მკვებავი და ბევრისთვის საყვარელი პროდუქტია. მიუხედავად ამისა, განმეორებითი გაცხელებით თავისი გემოს და სასარგებლო თვისებების მნიშვნელოვან ნაწილს კარგავს. სწორედ ამიტომ გირჩევთ, არ გარისკოთ და კარტოფილი მხოლოდ ერთ პორციაზე მოამზადოთ.

ჭარხალი

კიდევ ერთი ბოსტნეული, რომელიც ჩვენს სიაში მოხვდა, ეს არის ჭარხალი. პირველი გაცხელების დროს ჭარხალი ისევე, როგორც პომიდორი, თავის სასარგებლო თვისებებს არ კარგავს. მაგრამ აი, განმეორებითი გაცხელება მის სტრუქტურასა და შემადგენლობაზე მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს, რამაც შეიძლება ჯანმრთელობას სერიოზული საფრთხე შეუქმნას, განსაკუთრებით, თუ პროდუქტს ამ სახით რეგულარულად გამოიყენებთ.

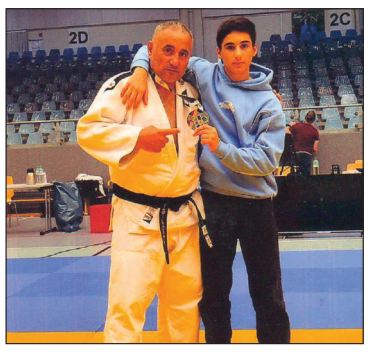
ნიახური

ბევრ დიასახლისს ნიახური მოშუშულ ბოსტნეულში ან წვნიანებში ძალიან უყვარს. მაგრამ განმეორებითი გაცხელებისას მის შემადგენლობაში არსებული ელემენტების ნაწილი იკარგება, სტრუქტურა იცვლება და კანცეროგენური ხდება. ასეთი საკვების რეგულარული გამოყენების შემთხვევაში სერიოზული დაავადებების განვითარების რისკი იზრდება. სწორედ ამიტომ ამ პროდუქტს სათანადო ყურადღება უნდა დაუთმოთ.

სპორტულ ასპარეზობებზე

ძიუდო

20-21 სექტემბერს გერმანიის ქალაქ ჰამბურგში ჩატარდა ევროპის თასის გათამაშება ძიუდოში ვეტერან სპორტსმენთა შორის. 100 კილოგრამ წონით კატეგორიაში წარმატებით იასპარეზა ყვარლის სასპორტო სკოლის ძიუდოს მწვრთნელ-მასწავლებელმა ვანო გიგილაშვილმა და თანმიმდევრულად დაამარცხა გერმანელი, ფრანგი და პოლონელი ვეტერანი ძიუდოისტები, დათმო მხოლოდ ფინალური შეხვედრა და მოიპოვა ვერცხლის მედალი.



ქალაქ ახმეტაში ჩატარდა სარეიტინგო ტურნირი ძიუდოში გოგონათა შორის, სადაც 44 კილოგრამ წონით კატეგორიაში ბრწყინვალედ იასპარეზა ყვარლის სასპორტო სკოლის აღსაზრდელმა თათია გიგილაშვილმა, რომელმაც ყველა მეტოქე დაამარცხა და დაეუფლა ოქროს მედალს.

5-6 ოქტომბერს თბილისში ჩატარდა ანალოგიური ტურნირი ძიუდოში, სადაც თათიამ ყველა მეტოქე დიდი უპირატესობით დაამარცხა და დაიკავა პირველი ადგილი.

თათია თავის წონაში და ასაკში პირველი ნომერია და ემზადება ევროპის თასის გათამაშებაში მონაწილეობის მისაღებად, რომელიც 16 ნოემბერს ჩატარდება ქალაქ რიგაში. წარმატებას ვუსურვებთ თათიას ევროპის თასის გათამაშებაში.

სასკოლო სპორტული ოლიმპიადა

ჩემპიონატი მინიფეხბურთში

სასკოლო სპორტული ოლიმპიადის ფარგლებში, მუნიციპალური ჩემპიონატი გაიმართა მინი ფეხბურთში.

შეჯიბრში 13 სკოლა იღებდა მონაწილეობას. ვაჟთა კატეგორიაში I ადგილი დაიკავა გავაზის საჯარო სკოლის გუნდმა, ხოლო II ადგილზე გავიდა ყვარლის მე-2 საჯარო სკოლის გუნდი.

გოგონათა კატეგორიაში I ადგილი დაიკავა საქართველოს საპატრიარქოს წმინდა ილია მართლის სახელობის ყვარლის გიმნაზიის გუნდმა, ხოლო მე-2 ადგილზე გავიდა ჩანტლისყურის საჯარო სკოლის გუნდი.

შეჯიბრში გამარჯვებულ მონაწილეებს მედლები და თასები გადაეცათ.

სპორტული ასპარეზობები მოამზადა ალექსანდრე გიგილოშვილმა

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