

**დემურ ბახტაძე, პაატა კოლუაშვილი**

**ქართველთა  
კვების კულტურა**

**თბილისი  
2009**

**დემურ ბახტაძე, პაატა კოლუაშვილი**

**ქართულთა კვების კულტურა. გვ. 188.**

**საგამომცემლო სახელი „ინოვაცია“. თბილისი 2009.**

ამ წიგნის გააზრების, მომზადებისა და დაწერის პროცესში მოცემული რჩევებისთვის მადლობას მოვახსენებთ: ისტორიის მეცნიერებათა დოქტორს **ზურაბ რატიანს**, მედიცინის დოქტორს **დავით კეზელს** და აღმოსავლეთმცოდნე **თეიმურაზ ქორიძეს**.

წიგნის გამოცემაში გაწეული დახმარებისთვის გულითადი მადლობა პროფესორ **ავთანდილ დემეტრაშვილს**.

**დემურ ბახტაძე**, ტექნიკურ მეცნიერებათა კანდიდატი, სურსათის საქონელმცოდნეობისა და ექსპერტიზის სპეციალისტი, მისი სამეცნიერო – კვლევითი საქმიანობის მთავარი სფეროა ტრადიციული საკვები პროდუქტები საქართველოში. ავტორია 45 სამეცნიერო შრომისა და 3 მონოგრაფიის.

**პაატა კოლუაშვილი**, ეკონომიკურ მეცნიერებათა დოქტორი, საქართველოს სოფლის მეურნეობის მეცნიერებათა აკადემიის წევრი, მისი სამეცნიერო-კვლევითი საქმიანობის მთავარი სფეროა სასურსათო და აგრარული პოლიტიკის პრობლემები. ავტორია 105 სამეცნიერო შრომისა და ხუთი მონოგრაფიის. აკაკი წერეთლის პრემიის ლაურეატი.

© დემურ ბახტაძე, პაატა კოლუაშვილი.

ISBN 978-9941-9119-4-1

# I ნაწილი

## ქართველთა ეთნოგენეზი და კვების ხასიათის რეტროსპექტივა

### თავი პირველი ეთნოსი, როგორც HOMO SAPIENS-ის არსებობის შორეული

ცოცხალ და არაცოცხალ კომპონენტებს შორის ორგანული კავშირი (მინერალური სამყარო – მცენარეული საფარი – ცხოველები – ადამიანი) აუცილებელია დედამიწაზე სიცოცხლის არსებობისა და შენარჩუნებისათვის. არაორგანულ სამყაროში არსებული ნივთიერებებისა და ზებუნებრივი ძალისგან შექმნილი ადამიანის ფიზიკური სხეული, რომლის გვირგვინია სულის ორგანო – ტვინი, აღმოცენდება მემკვიდრეობითი გამრავლების გზით და დასრულებულ სახეს აღზრდის მეშვეობით იღებს.

ადამიანის სულიერ ინდივიდუალობას უზრუნველყოფს ცენტრალური ნერვული სისტემა, ხოლო ხორციელს – იმუნური. ცენტრალური ნერვული სისტემა იცავს ყოველი ინდივიდის ინტელექტს, ხასიათის განუმეორებლობას; იმუნური სისტემა მოქმედებს პრინციპით „არაფერი სხვისი, მხოლოდ საკუთარი“. ამის გამო ადამიანი განუმეორებელია, როგორც სულიერი, ისე ხორციელი კრიტერიუმებით.

ადამიანში ჩანერგილია თანდაყოლილი ცოდნა (ქვეცნობიერი ქარგა), რომელსაც მეცნიერება არადიფერენცირებულად ინსტინქტებს უწოდებს.

ადამიანში მიმდინარე ენერგონიფორმაციულ პროცესებს ქვეცნობიერის, ზეცნობიერისა და ცნობიერის ერთიანი სტრუქტურა აყალიბებს.

ქვეცნობიერის „სხეული“ მატერიალურია. იგი იმყოფება ადამიანის თავის ტვინის მარჯვენა ნახევარსფეროში. ქვეცნობიერში ბუდობს ინსტინქტი, რომელიც ცნობიერებისთვის მიუწვდომელია. ინსტინქტი არის ძალა, რომელიც ადამიანს უბიძგებს მოქმედებისკენ. მისი ფიზიკური ასპექტი მოთხოვნილებებია, რაც მშობლებისგან გენეტიკურად გადმოგვეცემა. იგი ჩვენში ბუნებამ ჩადო. ქცევას მართავს ბუნება და გენეტიკა.

ზეცნობიერის „სხეული“ არამატერიალურ სამყაროშია, მისი ფუნქციონირება ადამიანის თავის ტვინის მარჯვენა ნახევარსფეროს უკავშირდება.

თავის ტვინის მარჯვენა ნახევარსფერო ადამიანის სულიერი პორტრეტი, მისი გენეტიკური კოდი და ღუთისგან ბოძებული ნიჭია. ის, რაც ადამიანის ტვინის მარჯვენა ნახევარსფეროში დევს, დაბადებიდანვე კოდირებულია და მისი შეცვლა შეუძლებელია.

ცნობიერის „სხეული“ ადამიანის თავის ტვინის მარცხენა ნახევარსფეროშია. იგი მატერიალურსა და არამატერიალურ სამყაროს შორის დამაკავშირებელ სივრცეში იმყოფება.

თავის ტვინის მარცხენა ნახევარსფერო განაგებს შექმნილ ცოდნას, ანუ ცხოვრებისეულ გამოცდილებას, კურირებს ანალიტიკურ აზროვნებას. ის, რასაც თავის ტვინის მარცხენა ნახევარსფერო განაგებს, კორექტირებადია.

ცნობიერების დიდი ნაწილი ქვეცნობიერია (ფსიქიკური ენერჯის ძირითადი მარაგი), ამიტომ ადამიანის მომავალს თანდაყოლილი მიდრეკილებები და გარემო განსაზღვრავს. ქცევას მართავს ბუნება და მშობლების გენეტიკა.

ადამიანი ფიზიოლოგიური ტკობის და ფსიქოლოგიური სურვილის სისტემის სახით არსებობს. სიცოცხლის დიდი სურვილი მას ვნებისა და ტკობისკენ უბიძგებს; ყველანაირი საშუალებებით მიილტვის ფიზიკური სამყაროსკენ. ლტოლვის ეს ძალა ადამიანს წინამორბედისაგან აქვს ჩა-



დებულის. ტკობის განცდა შესაძლებელია, როცა ამის სურვილი არსებობს. ბუნება გასცემს ტკობას, რასაც ადამიანი შეგრძნებით გაიცნობიერებს, ფიზიკური სხეული მას ფსიქიკაში წარმოშობილი სურვილის მიხედვით იღებს.

მიღებული ტკობის რაოდენობა შეიძლება გაიზარდოს სურვილის სიდიდის მიხედვით. რაც მეტია სურვილი, მით მეტი იქნება სწრაფვა (მოთხოვნილება) ტკობისადმი.

ადამიანური მოთხოვნილებებიდან უნდა გამოვყოთ ორი უმთავრესი: - „საჭიროების მოთხოვნილებანი“ და შეუცნობელის ინტელექტუალური ათვისება - „შემეცნების მოთხოვნილება“.

მოთხოვნილებით მოტივირებულია სასიცოცხლოდ აუცილებელი მოქმედება. უმთავრესი მოთხოვნილებების: კვებისა და გამრავლების (მემკვიდრეობით მიღებული არაცნობიერი ნაწილი) დასაკმაყოფილებლად ადამიანი მოქმედებს სიამოვნების პრინციპით. გამრავლებისაკენ ღტოლვა მნიშვნელოვანი მამოძრავებელი ძალაა, მაგრამ განმსაზღვრელია კვება და არსებობის საშუალებათა მოპოვება.

საკვები ადამიანისთვის ერთადერთი ცნობილი ენერგეტიკული წყაროა [12]. ადამიანი კვების გზით შედის მჭიდრო კონტაქტში ბიოსფეროს შემადგენლობის ქიმიურ ნივთიერებებთან. გარემომცველი ბუნება მოითხოვს, რომ ადამიანი იკვებებოდეს იმ საკვებით, რასაც იგი მას აძლევს და იმ რაოდენობით, რასაც გასცემს. შეიძლება ვამტკიცოთ, რომ ადამიანისათვის სწორედ ის საკვები და ის რაოდენობაა საჭირო და სასარგებლო, რასაც, ჩვეულებრივ, სიამოვნებით მოიხმარს.

ხელსაყრელმა ბუნებრივმა პირობებმა, თავისებურმა ლანდშაფტმა, გამოქვაბულთა სიმრავლემ და საკვების მოპოვების კარგმა შესაძლებლობამ საქართველოში უძველესი ადამიანის ადრე განსახლება განაპირობა. დმანისის ნაქალაქარის ტერიტორიაზე, ნამარხი ცხოველების ძელებს შორის, აღმოჩნდა უძველესი ადამიანის ქვედა ყბა და ორი თავის ქალა. ვარაუდობენ, რომ დმანისელი ადამიანი 1,7 მილიონი წლის წინათ გამოჩნდა და იგი ევრაზიის ერთერთი უძველესი ბინადარია.

საკაუიას გამოქვაბულში აღმოჩნდა პალეანთროპის ნაშთები (ქვედა ყბის ნატეხი ოთხი კბილით). საქართველოს მიაკუთვნებენ იმ ზონას, სადაც ფიზიკური ტიპის – Homo sapiens-ის ჩამოყალიბების პროცესი მიმდინარეობდა. ზედა პალეოლითის დროს დასრულდა თანამედროვე ადამიანის ტიპის ფორმირების პროცესი. ამ პერიოდის ადამიანის მეურნეობა დამყარებული იყო შემგროვებლობასა და ნადირობაზე. ამავე ხანაში იწყება ეთნოკულტურული და ენობრივი ერთობის წარმოქმნის პროცესი.

ადამიანის ხასიათის არაცნობიერი ქარგა – თანდაყოლილი მიდრეკილებები ყალიბდება გარემომცველი პირობების ზეგავლენით და განსაზღვრავს ადამიანის მომავალსაც კი. ცალკეულ ადამიანთა ხასიათის რაგვარობა დამოკიდებულია გარემოსა და განვლილ ცხოვრებისეულ გზაზე. იგივე ოქტმის ეთნიკურ ხასიათზეც.

ბაბილონის გოდოლის შენების შეწყვეტის შემდეგ კაცობრიობა რამდენიმე ენობრივ ჯგუფად დანაწილდა და ყოველ მათგანს სხვათაგან გამიჯნული ტერიტორია ერგო. კაცობრიობა დაიყო მოდგმებად, ეთნოსებად, ხალხებად და სახელმწიფოებად. მათ განსხვავებული ეთნოფსიქოლოგია, მამული და ენა ჰქონდათ.

ოპტიმალური ინდივიდუალიზმის შესანარჩუნებლად ეთნოსის შიგნით ეგზოგამიური და ენდოგამიური ჯგუფების ჩამოყალიბება უნდა მომხდარიყო. გენეტიკის სიწმინდის დაცვა უმთავრესი უფლისმიერი წესია. ეთნოფსიქოლოგიის შენარჩუნების უმთავრესი საშუალება სისხლის აღრვეისგან დაცვაა. ქალღეური გვაროვნული სისტემა ამ მიზანს ემსახურებოდა.

საერთო წარმოშობით დაკავშირებულ ადამიანებს საერთო მემკვიდრეობითი მორფოლოგიური და ფიზიოლოგიური ნიშნები ახასიათებთ. ანთროპოლოგია ადამიანთა ტიპებს ერთმანეთისაგან განასხვავებს რასობრივი ნიშნებით. ანთროპოლოგთა მტკიცებით, საქართველოს ტერიტორიაზე უძველესი დროიდან სახლობდნენ ისეთი ანთროპოლოგიური ტიპები, რომლებიც არ სცილდებიან წინააზიური ბუნებრივი

ვარიაციების ფარგლებს. ენეოლითური და ადრე ბრინჯაოს ხანის პალეოგრაფიული მასალა ადასტურებს მათ მორფოლოგიურ მსგავსებას. ამასვე ადასტურებს შუა ბრინჯაოს ხანის მასალები. გვიან ბრინჯაოს ხანის პირველი და მეორე ტიპის თავის ქალების იდენტურობა ასევე ცხადყოფს, რომ არც ამ დროიდან მომხდარა ცვლილება საქართველოს მოსახლეობაში [18,28]. საქართველოს თანამედროვე ლოკალური ტიპები ადგილობრივ უძველეს ანთროპოლოგიურ ტიპთა შინაგანი განვითარების გზით ჩამოყალიბდა და მათზე სხვა ელემენტებს გაეყენა არ მოუხდენია.

საქართველოს მოსახლეობაში დადგენილია სამი ლოკალური ანთროპოლოგიური ტიპი: კოლხური, იბერიული და კავკასიონის. კოლხური ტიპი უმთავრესად დასავლურ ქართულ ჯგუფებს მოიცავს, იბერიული აღმოსავლურ და სამხრეთ ქართულ ჯგუფებს; ხოლო კავკასიონის ტიპი – კავკასიის მთიანეთის ჯგუფებს. სამივე ეს ტიპი წინააზიური რასის ლოკალური ნაირსახეობაა. წინააზიური რასა კი ფართოსახიან ბრაქიცეფალურ ტიპს მიეკუთვნება [27,90].

ქართველური ეთნოსის განსახლება კავკასიის ფარგლებში ახლა ეჭვს არ იწვევს. გ. გიორგაძის მიხედვით: „ქართველი ეთნოსის გავრცელების სამხრეთი რაიონი მოსათავსებელია ანატოლიის ჩრდილო-აღმოსავლეთითა და აღმოსავლეთით, როგორც ჩრდილოეთ შუამდინარეთის უფრო ჩრდილოეთით მდებარე ვრცელ რაიონებში, სამხრეთ და სამხრეთ-დასავლეთ ამიერკავკასიაში. ძვ.წ.ა. მესამე-მეორე ათასწლეულებში სწორედ აქედან ხორციელდებოდა ქართველური და ახლოაღმოსავლური ეთნოსების ურთიერთ კონტაქტები“ [22.165].

ქართველთა წარმოშობას ძველი ქართული საისტორიო წყაროები ნოეს სამივე ვაჟს (სემი, ქამი და იაფეთი) უკავშირებს.

სუმბატ დავითის ძის „ცხოვრებაი და უწყებაი ბაგრატიონიანთა“ მიხედვით, ქართველი ბაგრატიონები სემის ხაზით ადამის ჩამომავლები არიან.

ქართველი მეფეების ნებროთიანობა ქამთან, მის შვილიშვილ ნებროთთან გვაკავშირებს.

ოფიციალური ვერსიით, ქართველების წარმოშობა ნოეს უმცროს ვაჟს, იაფეთს და მის შთამომავლობას უკავშირდება. ამ ვერსიიდან მომდინარეობს ივერიის გაბრწყინების კანონიკური თეორია.

ნოე წარღვნის შემდგომი კაცობრიობის მამაა, ხოლო მისი სამი ვაჟიშვილი – წარღვნის შემდგომი ხალხის მამათაყარი. საკრალური თვალთახედვით, ისინი სამი განსხვავებული საფუძველი, სიცოცხლის სამი პლასტია, რომლებზეც თავდაპირველად ერთიანი საკაცობრიო, ხოლო შემდგომ – ერთიანი საერთო-სახალხო სული დაეფუძნა.

სემი განასახიერებს სულიერების სრულყოფის იმ მთავარ პლასტს, სადაც ღმერთისა და მოყვასის სიყვარულის ცნებები სუფევს.

ქამი სიმდაბლის, უპატიოსნობის, ურცხვობის, მონობისა და ბილწობის სინონიმად იქცა.

იაფეთი – ადამიანში ადამიანური სინათლის სულიერი გახსნილობაა.

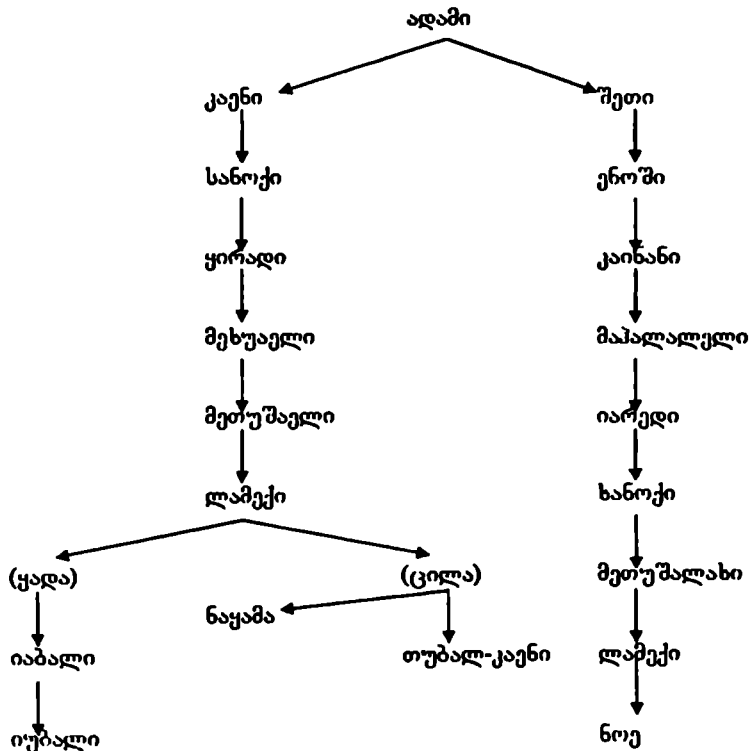
ღმერთმა ინება, რომ წარღვნის შემდგომ ერთი კულტურისა და ზნეობის ხალხი განსახლებულიყო დედამიწის „კუნძულებზე“. ცხადია, შთამომავლობით ერთნი უფრო მეტს მიიღებდნენ სემიდან, მეორენი ქამიდან, სხვები იაფეთიდან და ყოველი მათგანი სამი საწყისიდან ერთიან საკაცობრიო სულს სრულად განავითარებდა. წარღვნის შემდგომ ნოეს ძეთა შთამომავლობა თავ-თავისი მოდგმის მიხედვით განშტოვდა „და ჰქონდა მთელ ქვეყანას ერთი ენა და ერთი სიტყვა“ (დაბ. 11,1).

სემის, ქამის, იაფეთის შთამომავლობა და მასთან დაკავშირებული „ეთნოგრაფიული ტაბულები“, რასაც „ხალხთა ტაბულებსაც“ უწოდებენ, სრულად ემთხვევა შუმერულ „თიხის დაფებში“ წარმოდგენილ „ქალდეურ გენეზისს“. ბიბლია უძველეს ხალხთა მართალი პირველისტორიაა, ვინც იმ დროში რეალურად არსებობდა. ამ ხალხებს საერთო წარსული ჰქონდათ და მომავალი აქვთ ნაწინასწარმეტყველებიც.

მეცნიერება თანდათან რწმუნდება ამ ბიბლიური გენეზისის სანდობასა და მნიშვნელობაში.

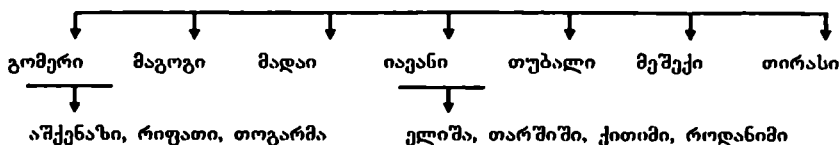
„ქალღეური გენეზისის“ ნუსხებში ქართველები პირდაპირ მოიხსენიება: „В анналах ассирийских царств нередко упоминаются Musku и Tabal, в качестве двух соседних народностей, населяющих Киликию; а Геродот говорит о Тибарских или Ибериянах и Мосхах, живущих по соседству с Колхидой. Ученые полагают, что первоначально обе данные народности обитали в верховьях Тигра и Евфрата, между Мидией и Скифией, т.е. в Колхиде и Иберии, расположенных на юге современного Кавказа (Фувал – предположительно – Ибери или грузины)“ [4, 69].

ბიბლიური წარდგენამდელი კაცობრიობა:



ადამის მეექვსე შთამომავალს, ლამექს, ყადასაგან შეეძინა იაბალი – „იგი იყო კარვებში მკვიდრთა და მეჯოგეთა მამა“ (დაბ. 4,20) და იუბალი – „იგი იყო მამა ყველა მეჩანგეთა და მესტიერეთა“ (დაბ. 4,21), ხოლო მეორე ცოლმა „ცილამ, აგრეთვე, უშვა თუბალ-კაენი, მჭედელი სპილენძისა და რკინის ყოველგვარი საჭურველისა. თუბალ-კაენის დას ერქვა ნაყამა“ (დაბ. 4,22). ნაყამა (ნოემა) მიჩნეულია ეთნარქ ნოეს ცოლად.

### წარღვნის შემდგომი ბიბლიური იაფეთის შთამომავლობა: იაფეთის ოჯახი



ბიბლიურ ხალხთა გენეალოგიურ ნუსხაში ლამექი მოხსენიებულია წარღვნამდელი კაცობრიობის ორივე შტოში – კაენისა და შეთის. ერთ შემთხვევაში, თუბალ-კაენისა და მისი ძმების, იაბალისა და იუბალის მამაა, მეორე შემთხვევაში – თუბალის, მეშექისა და თირასის პაპა. სიმონ ჯანაშია წერს: „პოლცინგერის მტკიცებით, სახელები „ლამექ“, „იაბალ“, „იუბალ“ ებრაულში სხვაგან არსად არ გვხვდება და, რომ, კერძოდ, „ლამექის“ ებრაულად ახსნა შეუძლებელია. გენკელმა იაბალ, იუბალ და თუბალ-კაენი მონათესავე სახელებად მიიჩნია და უმრავლეს სახელად თუბალი გამოაცხადა“ [10,70].

სიმონ ჯანაშია კაენის შთამომავლებს თუბალ-კაენს, იაბალს, იუბალს და იაფეთის ძე თუბალს კოლხებთან და იბერებთან აკავშირებს: „ის გარემოება, რომ ერთ შემთხვევაში თუბალი მარტოა დასახელებული, ხოლო მეორე შემთხვევაში მას ძმებიც ჰყავს – იაბალი და იუბალი, ჩვენი აზრით, იმ გარემოებას მოწმობს, რომ პირველად ხალხი

მთლიანი სახითაა წარმოდგენილი, მეორედ კი თავისი მთავარი ტომების სახით. ადვილად აიხსნება თუბალის ორმაგი სახელიც – თუბალ-კაენი და თობელი: „კაინ“, „კაენი“ აქ ეპითეტია, რომელიც თავისი სემიტური ძირის მიხედვით, „მჭედელს“ აღნიშნავს. თუბალი ხომ უპირატესად მჭედელი და მეტალურგია... თუ ამას დაეუკავშირებთ თანამედროვე არქეოლოგიის მიერ დადგენილ ფაქტს, რომ ბრინჯაოს შესანიშნავი კულტურა, რომელსაც ყობანის კულტურასაც უწოდებდნენ, ნამდვილად კოლხეთის კულტურაა; რომ ამ კულტურის აყვავების ხანა სწორედ თაბალ-თუბალის ეპოქაზე მოდის; რომ კოლხური ბრინჯაოს კულტურა, უახლესი აღმოჩენებით, ვრცელდება შორს სამხრეთით, მცირე აზიისკენ (ეგულისხმობთ ართვინისა და ორდუს განძებს). მაშინ ბუნებრივად შეიძლება დავსვათ საკითხი, “ხომ არ არის კოლხური ბრინჯაოს კულტურა ნამდვილად თუბალების ანუ თუბალ-კაინების კულტურა?” [11,22; 10,71]. სიმონ ჯანაშიას მტკიცებით, „ტიბარ, ტაბერ, ტაბარ, ჰიბერ, იბერ და ამ სახელწოდებათა მატარებელი ტომების გავრცელების არე, განსაკუთრებით, მცირე აზიის შიდა ოლქები, აუცილებლობით და საესებით დამარწმუნებლად უკავშირდება, ერთი მხრივ, „დაბადების“ თუბალსა და თობელს, მეორეს მხრივ, ასურული წარწერების ტაბალს, ანუ თაბალს. „დაბადების“ ფაქტები უკვე დიდი ხანია, რაც სპეციალური განმარტების საგნად იქცა. ჯერ კიდევ ცნობილი ებრაელი სწავლული, იოსებ ფლავიუსი ამტკიცებდა, რომ იაფეტის შვილის, თუბალ-თობელის შთამომავლები მის დროს იბერებად იწოდებოდნენ“ [10,63].

ფლავიუსის მიხედვით, „თუბალებმა“ სათავე დაუდო თუბალებს, რომლებსაც ჩვენი თანამედროვეები იბერებს უწოდებენ. მოსოქებს (მეშექი), რომელთა წინაპარი მოსოქი (მეშექი) იყო, დღეს კაპადოკიელები ეწოდებათ. თუმცა, არსებობს ძველი სახელწოდებაც – მაძაკა, დღეს არსებული მათი ქალაქის მსგავსად“ [5,23]. რაულინსონის მიხედვით, ასირიის აყვავებულ ეპოქაში მეშექი მბრძანებელი ხალხი იყო ჩრდილოეთ სირიაში, ტავრსა და კაპადოკიაში. თუბა-

ლებს და მოსოქებს ორ უძლიერეს ხალხს ძვ.წ.ა. მეთოთხმეტე საუკუნიდან მეშვიდე საუკუნემდე ეპყროთ კაპადოკია ქილიკიამდე და ეფურატის ზედა წელამდე. მიდოქალდეურ ეპოქაში, ნაბუქოდონოსორის (ძვ.წ.ა. 604-561 წლები) დროს, ტიბარენები, ანუ თუბალები სხვა ხალხთან ერთად, რომელსაც მიაკუთვნებენ ქართველებს, ცხოვრობდნენ იმ ტერიტორიაზე, სადაც მოსახლეობდნენ ძვ.წ.ა. მეექვსე საუკუნემდე, მაგრამ შემდეგ მდინარე გალის (კიზილ-ირმაკის) აღმოსავლეთით გადაინაცვლეს [6,2].

სტრუნერის, კიპერტის, ლენორმანისა და სხვათა რუკების მიხედვით, ბიბლიურ ეპოქაში მეშექი და თუბალი შავი ზღვის აღმოსავლეთ სანაპიროს გასწვრივ, მდინარე გალის დასავლეთით, ამავე ზღვის აღმოსავლეთ სანაპირომდე, მდინარე ჭოროხის ზედა წელის აუზში მოსახლეობდა.

ჰეკატოს მიღეთელი ძვ.წ.ა. მეექვსე საუკუნეში მცხოვრებ მესხებსა და კოლხებს ერთ ხალხად მიიჩნევს [6,23].

იაფეთის მეშვიდე შთამომავალმა თირასმა საფუძველი დაუდო პელაზგურ მოსახლეობას. წმინდა წერილების კომენტარში „განმარტებით ბიბლიაში“ ა. ლოპუხინი წერს: „Фирас представляет древнейшую сокращенную форму имени “Фракиян”, ветви пелазгического населения, группировавшихся около будущего г. Тира Малоазиатского. Предполагают, что в Европу, населило “Элладу и отчасти Италию. В древнеегипетских памятниках Turasch обычно соединяется с Mecheash, наподобие библейского сочетания “Фовель и Мещех”. По мнению Кнобеля и Ленормана, “Фирас это же, что классические “Тиренци” – древнейшее пелазгическое народонаселение сначала древней Лидии и Финикии, отсюда Греции и наконец Италии“ [4,69].

უძველეს ხანაში პროტოქართველებს, ერთმანეთის მონათესავე ხალხებს, ვრცელი მიწა-წყალი ეჭირათ წინა აზიაში, აფრიკის ჩრდილოეთ სანაპიროზე და სამხრეთ ევროპაში.

კანონიკური ტექსტები ბიბლიურ წინასწარმეტყველთა მოდგმას იხსენიებს ეთნიკური ტერმინით – „ქალდეელები“. შუმერეთი და ბაბილონეთი, წმინდა წერილში ქალდეელთა



ქალწულად იწოდება (ეს. 47,1; იაზ. 23,15). ბიბლიური ქალდეველები წარღვნამდელი ხალხია. ბეროსის მიხედვით, წარღვნამდე წარმოიშვა ქალდეური სამეფო და იგი წარღვნის შემდგომ მრავალი ათასწლეულის განმავლობაში არსებობდა [2]. ქალდეველი ერი ჩაკეტილ კასტურ ოლიგარქიას მიეკუთვნებოდა. ქალდეველ (შუმერ) ქურუმთა კასტას საკუთარი წარმომავლობა ძველი ეგვიპტის ქურუმებისგან გამოჰყავს. იოსებ ფლავიუსის მიხედვით, ქალდეველ ქურუმთა სამშობლოა ედემი – ძველი ეგვიპტე (კანონიკური ბაღი უფლისა) და ბაბილონეთი (წინასწარმეტყველური უფლის ეენახი). ქალდეველების სარწმუნოება იყო საბიზმა, ანუ მზის თაყვანისცემა. ქალდების სახელით ცნობილი იყვნენ შუმერები და ლაზები.

ქალდეას უწოდებდნენ მესოპოტამიის ჩრდილოეთ მთიან ქვეყანას. აქ, არმენიასა და ასირიას შორის, ვანის ტბის სამხრეთით მდებარეობდა არფაქსადის მიწა. იოსებ ფლავიუსი ამბობს, რომ არფაქსადმა ქალდეველებს უწოდა არფაქსადელები, ვინაიდან იგი მართავდა მათ [5,25].

## თავი მეორე „ისტორია იწყება შუმერიდან“

„შავთავიანები“ – შუმერები „ცხერის ფარასავეთ ურიცხვინი“, მდინარეთა და არხების ნაპირას გაშენებულ დაბაქალაქებში, ნახევრადველურ და თითქმის უკაცრიელ გარემოცვაში მკვიდრობდნენ. შუმერი ხალხი ამაყობდა თავისი ქვეყნით, რომელიც ქვეყნიერების შუაგულად მიაჩნდა. შუამდინარეთში ერთმანეთისგან განსხვავებულმა მრავალმა ხალხმა დაიფუძნა, განათლდა და მოწესრიგდა: „შუმერო, დიდო ქვეყანავ, კოსმიურო მხარევ, მადლიანი შუქით გარემოცულო! შენ მიჰმადლებ წესრიგს ხალხებს აღმოსავლეთიდან დასავლეთამდე, წესრიგი შენი უზენაესია, შეუბღალავი; ღრმაა, გამოუძიებელი; მადლიანი ტაძარი შენი ცას სწვდება, დიდი ღმერთები მის შიგნით ბედისწერას წყვეტენ“ [15,4].

ძველი ბერძენი ისტორიკოსი პოლიბიოსი (II საუკუნე) „მდინარეთა შორის მდებარე მიწას“ – მესოპოტამიის სახელწოდებით, შუამდინარეთად იხსენიებს.

ქურთისტანის მთებიდან (თანამედროვე მოსულიდან) სპარსეთის ყურემდე გადაჭიმული ვრცელი ტერიტორია, კლიმატური პირობების, ფაუნისა და ფლორის თავისებურებებით ჩრდილო და სამხრეთ შუამდინარეთად იყოფა. ტიგროსსა და ევფრატს, დიდი წელილი მიუძღვის შუამდინარეთის ბუნებრივი პირობების ჩამოყალიბებაში. გაზაფხულზე ეს მდინარეები წყალუხვია. ევფრატი ადვილად გადმოდინოდა ნაპირებიდან და უზარმაზარ ტერიტორიას ფარავდა. წყალდიდობის შემდეგ რჩებოდა დიდი გუბეები და შემდეგ ჭაობებად იქცეოდა, რაც არახელსაყრელ პირობას უქმნიდა მიწათმოქმედ მოსახლეობას. ევფრატი სამხრეთ შუამდინარეთის დამცველი ზღურბლიც იყო.

სამხრეთ შუამდინარეთში ჰავა ტროპიკულია, ივლისის საშუალო ტემპერატურა ცელსიუსით 34°, ხოლო იანვარისა 12°-ის ზღვარს არ სცილდება. ნალექები მცირეა, საშუალოდ 100-150 მილიმეტრი. აქ ხე-მცენარეები, საერთოდ, არ ხარ-

ობს, კლიმატს კარგად ეგუება ფინიკის პალმა.

შუამდინარეთის პირველმოსახლეებმა მოაშენეს მარცვლეული - ქერი, ხორბალი, ემერი. დიდი ფართობი ეჭირა ქუნჯუთს (შირბახტი), რისგანაც მაღალი ხარისხის ზეთს ამზადებდნენ. მდინარეთა სანაპიროებზე ხარობდა იაღღუნნი.

შინაური ცხოველებიდან ცნობილი იყო ცხვარი, თხა, ღორი, ძროხა. გამწვევ ძალად იყენებდნენ სახედარსა და ხარს. ჰყავდათ მრავალნაირი ფრინველი. მდინარეებსა და წყალსაცავებში უხვად იყო თევზი.

ადამიანი სამხრეთთან შედარებით, უფრო ადრე ჩრდილო შუამდინარეთი ათევისა.

ერაყის ჩრდილო-აღმოსავლეთით, ბარდა-ბაკლას ტერიტორიაზე, აღმოჩენილია უძველესი მობინადრეების ქვის იარაღები, რომლის ასაკი 100 000-75 000 წლით განისაზღვრა. მოგვიანებით აქაური პირველმოსახლეები პრიმიტიულ მესაქონლეობასა და მიწათმოქმედებას დაეუფლნენ.

ზაგროსის მთებში ძვ. წ.ა. მერვე ათასწლეულში წარმოიშვა პირველი დასახლებები. ამ ხალხმა შექმნეს ზაგროსის მთებსა და მიმდებარე ტერიტორიებზე მრავალი კულტურა.

ძვ.წ.ა. მეშვიდე ათასწლეულში ზაგროსის მთებში (ირანის ქურთისტანი), რომელიც ადრე ათვისებული ჰქონდათ პალეოლითის პერიოდის მონადირეებს, წარმოიშვა ჯარმოს ტიპის ნეოლითური კულტურა. ამ კულტურის შემქმნელი ხალხი იყვნენ მიწათმოქმედები და მესაქონლეები.

ძვ.წ.ა. მეშვიდე ათასწლეულიდან მიწათმოქმედ-მესაქონლეებმა ზაგროსის მთებიდან ბარში გადაინაცვლეს. მათი დასახლებები წარმოიშვა მესოპოტამიის სხვადასხვა მხარეს. ქალაქ თელ-ას-სავანში აღმოაჩინეს სხვადასხვა მარცვლეული: ოთხი სახის ქერი, სამი სახის ხორბალი და ერთი სახის სელი.

თელ-ჰასუნაში აღმოჩნდა განვითარების შემდგომი საფეხურისათვის (ძვ.წ.ა. მეშვიდე-მეექვსე ათასწლეული) დამახასიათებელი არქეოლოგიური მასალა. აქ მარცვლეულს ფქ

ვაედნენ ქვიშაქვისაგან დამზადებული დოლაბებით, პურს აცხოვდნენ სპეციალურ ღუმელებში.

ძვ.წ.ა. მეექვსე ათასწლეულის ბოლოს მთავრდება მიწათმოქმედთა მიერ ქვემო მესოპოტამიის ათვისება და მისი შემდგომი პერიოდიდან იწყება ირიგაციის განვითარების პროცესი. ერიდუ ქვემო მესოპოტამიაში მიწათმოქმედთა ბოლო დასახლება იყო.

ქვედა მესოპოტამიაში ძვ. წ. ა. მეხუთე ათასწლეულის ბოლო მესამედში ყალიბდება თელ-ელ-ობეიდის კულტურა. აქ ხალხი ალიზით ნაგებ სახლებში ცხოვრობდა და თავს მეთევზეობით, ნადირობით, მესაქონლეობითა და მიწათმოქმედებით ირჩენდა. იქმნებოდა საირიგაციო სისტემები, ვითარდებოდა ხელოსნობა. საომარ ხელოვნებაში გამოიყენებოდა სპილენძი. მათ მესოპოტამიაში დააფუძნეს წარღვნამდელი ხუთი ქალაქი – ერიდუ, ბადთიბირა, სიფარი, ლარიქი და შურუფაქი. როგორც მეცნიერები ვარაუდობენ, თელ-ელ-ობეიდის კულტურის პერიოდში, უნდა მომხდარიყო წარღვნა, რასაც მცირე გამონაკლისის გარდა, ამ კულტურის შემქმნელი ხალხი შეეწირა. თელ-ელ-ობეიდის კულტურის განვითარებამ მწვერვალს მიაღწია ამ კულტურის შემქმნელი ხალხის დაღუპვის შემდეგ [28,50-51]. თელ-ელ-ობეიდის წარღვნამდელი მიწათმოქმედი-მესაქონლე ხალხის ენა უცნობია, ამიტომ მეცნიერები მას პროტოშუმერულ ხალხად არ მიიჩნევენ.

შუმერები მოსვლისთანავე დაეუფლნენ ერედუს (თანამედროვე აბუ შაჰრეინი). ამ ქალაქს საკუთარ უძველეს დასახლებად მიიჩნევდნენ და უდიდეს მნიშვნელობას ანიჭებდნენ.

თელ-ელ-ობეიდაში ძვ.წ.ა. მეხუთე-მეოთხე ათასწლეულების მიჯნაზე მოსული შუმერები, წარღვნის შედეგად გადარჩენილმა ხალხმა უმტკივნეულოდ მიიღო. როგორც ჩანს, ამ ორ ხალხს უდავოდ ახლომდგომი კულტურა ჰქონდა. შუმერებმა ადვილად აითვისეს და განავითარეს სამიწათმოქმედო და ხელოსნური მონაპოვარი.

აქადური ტექსტებით „შუმირ“ გეოგრაფიული ტერმინ-

ია და მისი წარმომავლობა უცნობია. უცნობია, რას უწოდებდნენ შუმერები საკუთარ თავს. ზოგჯერ ხმარობდნენ ტერმინს „სანგ-ნ გიგა“ (შავთაფიანები). თავიანთ საცხოვრისს უწოდებდნენ „ქალამს“, რაც ქვეყანას ნიშნავს.

სამხრეთ შუამდინარეთში შუმერების მოსვლის გზების შესახებ აზრთა სხვადასხვაობაა: ნაწილი მიიჩნევს, რომ ისინი გადმოსახლდნენ სამხრეთიდან [30,88], ზოგიერთების აზრით გადმოსახლებულნი არიან აღმოსავლეთიდან [31,301]. მიხეილ წერეთლის ვარაუდით, შუამდინარეთში შუმერების მიგრაცია ჩრდილოეთიდან უნდა მომხდარიყო [31,301]. მიხეილ წერეთელი ფიქრობს, ძველად კავკასიაში და მის სამხრეთით მდებარე ტერიტორიაზე არსებობდა ერთმანეთთან გენეტიკურად მონათესავე ხალხთა დიდი ჯგუფი, რომელიც თავის მხრივ, რამდენიმე მცირე ჯგუფად იყოფოდა. ერთ-ერთი – შუმერები, სამხრეთისკენ წასულა და სამხრეთ მესოპოტამიაში დასახლებულა.

ახლა ძნელი არ არის იმის თქმა, რომ შუმერების პირველსაცხოვრისი, შესაძლოა, ყოფილიყო წარღვნამდელი ერიდუ. არ უნდა იყოს სადავო ის გარემოებაც, რომ შუმერები თელ-ელ-ობეიდის წარღვნამდელი მოსახლეობის ის გადარჩენილი ნაწილია, რომელმაც თავი კავკასიას და მის სამხრეთით მდებარე ტერიტორიებს შეაფარა.

ბეროსის მიხედვით [2], ბაბილონი, რომელსაც ქალდეველთა ქვეყანას უწოდებენ, წარღვნამდე წარმოიქმნა [32,59-62]. ამრიგად, წარღვნამდელი თელ-ელ-ობეიდელები იგივე შუმერებია, თელ-ელ-ობეიდის კულტურის შემქმნელები და მისი გამგრძელებლები. ძველი მესოპოტამიის – შუმერეთის ავტოქტონური მოსახლეობა ქალდეველებია.

სკულპტურული გამოსახულებების მიხედვით, შუმერების ანთროპოლოგიური ტიპია მრგვალსახიანი ადამიანი ტალღისებური თმით, სწორი ცხვირით და პატარა ნიკაპით [22,15]. ი. დიაკონოვი თვლის, რომ სახვითი ხელოვნების ნიმუშებისა და კრანოლოგიური მასალის მიხედვით, ანთროპოლოგიურად შუმერები ევროპეიდებს განეკუთვნებოდნენ [30,88].

შუმერულად ნამ-ლუ-ულუ – „კაცობრიობა“ – homo sa-

piens-ის ყველა თვისებას გულისხმობს. მრავლისმომცველ ცოდნათა შორის უმთავრესი ხორბლისა და ღვინის ცოდნაა. შუმერულ მითოსში ენქიდუ ნახევრად ადამიანია. მისი გაადამიანურებისთვის საჭირო ხდება მას შეაჭამონ პური და დაალეინონ ღვინო: „პური შეჭამე, ეს სიცოცხლის არის სათავე, დალიე ღვინო, იგი მიწის საჩუქარია“ [32,224]. ეს თვითმყოფადი ხალხი შეგნებით ყველა სხვა ხალხზე მაღლა იდგა. აქედან უნდა გაერცვლებულიყო კულტურა და წესრიგი. მართუ დასავლური წარმოშობის სემიტური ხალხის ეკონომია. იგი მოკლებული იყო ადამიანურობას: „მართუმ არ უწყის, რა არის სახლი, უმი ხორციით იკვებება, არ უწყის ხორბალი, არ მარხავს თავის მკედარს, უდაბნოში დაეხეტება, იგი ველურია“ [15,4].

თეოსოფიის მიხედვით, კაცობრიობის ისტორიაში „ბნელი პერიოდი“ ძვ.წ.ა. 3101 წლიდან იწყება და ხუთ ათასწლეულს მოიცავს. ამ პერიოდში კაცობრიობა თანდათან წყდება ღვთაებრივ-სულიერ ყოფას, იმეცნებს მატერიალურ სამყაროს და მასში ერთიანდება. მოგვიანებით, ინდოევროპელების მოძალების შედეგად ქალღეველი კულტურტრეგერების პროფანირება, აღრევა, დამდაბლება დაიწყო.

ძვ.წ.ა. მესამე ათასწლეულის დასაწყისში ჩრდილოეთ შუამდინარეთში დასაველეთიდან, სირიის სტეპებიდან სემიტების პირველი ტალღა შემოვიდა. ეს ხალხი შუმერებთან შედარებით განვითარების დაბალ საფეხურზე იდგა. შუმერებთან მათი შერევა მშვიდობიან ხასიათს ატარებდა. მესამე ათასწლეულის შუა ხანების შუამდინარეთის ისტორიაში სემიტები უკვე აქტიურ ძალას წარმოადგენენ. ჩრდილოეთში აღმოცენებული მათი ცენტრის, ქალაქ აქადის სახელის მიხედვით, ამ ოლქს აქადი ეწოდა [16,55]. იგი აღმოცენდა იქ, სადაც ტიგროსი და ეფერატი ყველაზე უფრო უახლოვდება ერთმანეთს.

ძვ.წ.ა. მესამე ათასწლეულის შუა ხანებში შუმერეთის ქალაქებში დასახლდნენ ქამიტ-ნებროთიანთა შთამომავლები. ისინი აქ აფრიკიდან მოვიდნენ საკუთარი ენითა და მსოფლმხედველობით. ქალღეველები (შუმერები) ხშირად აქადელ

ქალებზე ქორწინდებოდნენ. ბიბლიური პირველისტორიით ნებროთი, ქამის შვილიშვილი, ქალდების (შუმერის) პირველი მეფეა. აქადი ნებროთის ქვეყანაში, ე.ი. ქალდეური ანუ შუმერული ქალაქების (ური, ურუქმა, ნიფური და სხვა) კონფედერაციაში შედის და „შუმერის“ ქვეყანას წარმოადგენს.

აქადის დინასტიის პირველი წარმომადგენელი იყო სარგოსი (ძვ.წ.ა. 2369-2314 წ.წ.). მან თავისი ძალაუფლება სამხრეთ მესოპოტამიის მთელ ჩრდილოეთ ნაწილზე განაერთო. სარგოსიდების ხანაში შუმერები მშვიდად გრძნობდნენ თავს და თანდათანობით ქამიტურ გავლენაში მოექცნენ. შუმერების ერთ ნაწილთან გენეტიკურად აღრეული აქადელები თითქმის საუკუნეზე მეტ ხანს სამხრეთ მესოპოტამიის ჩრდილოეთ ნაწილზე ბატონობდნენ.

შუმერისთვის აქადელებზე დიდ საფრთხეს ქამიტი ამორეველები წარმოადგენდნენ, რომლებიც ძვ.წ.ა. ოცდამეორე საუკუნიდან სახლდებიან შუმერულ ლაგაშსა და ურში, რაც შუმერების ქამიტ-ამორეველებთან აღრევის წინაპირობად იქცა. სამწყუხაროდ, გილგამეშის ეპოსის შემქმნელ შუმერთა დიდმა ნაწილმა საწყალობლად მოსულ სემიტებს, ქამიტებსა და, განსაკუთრებით, მართუ-ამორეველებში საფრთხე ვერ დაინახა – დაიწყო ქალდეველთა გენეტიკის გარყვნა, რასაც ბუნებრივად მოჰყვა რელიგიისა და კულტურის დეგრადაცია.

შუმერებს ძნელბედობის ხანა დაუდგა ძვ.წ.ა. ოცდამესამე საუკუნის შუა წლებიდან, როცა შუამდინარეთის დაბლობებს ზაგროსის მთიანეთის (თანამედროვე აზერბაიჯანის ტერიტორია) მომთაბარე ველური სემიტური ტომები – გუთიები (დღევანდელ უდინთა უშუალო წინაპრები) შეესია. ამ ხალხმა გაანადგურა და მთელი შუამდინარეთი დაიპყრო. ჩრდილოეთ ოლქებში მთიშალა სარწყაეი სისტემა, მკვეთრად შემცირდა მოსავალი, დაიწყო შიმშილობა. ჩრდილო ოლქებთან შედარებით უკეთესი მდგომარეობა იყო სამხრეთში, მას არ განუცდიდა რბევა და აოხრება. გუთიების საუკუნოვანი ბატონობა დასრულდა ურუქის მმართველის, უთუხეგალის, გამარჯვებით, რომელმაც აღადგინა „შუმერისა და აქადის სამეფო“.

გუთიების განდევნისა და უთუხეგალის აღსასრულის

შემდეგ, ქვეყნის მმართველობის საჯე ურის მმართველთა ხელში გადავიდა – ძვ.წ.ა. 2132-2024 წლებში სამხრეთ შუამდინარეთში შემერთა ურის მესამე დინასტია გაბატონდა. აღორძინება დაიწყო ელამმაც. ძვ.წ.ა. 2024 წელს გაერთიანებული შემერის დედაქალაქი ელამებმა გაანადგურეს და მეფე იბისუნა დაატყვევეს.

ძვ.წ.ა. 1894 წელს სუმუაბუმამ შემერული ქალაქი ბაბილონი აიღო და მთლიანად ამორეველ დასახლებად გადააქცია. მან სათავე დაუდო ბაბილონის ამორეველ დინასტიას. ძვ.წ.ა. 2000 წლისთვის ხურიტულმა ქალაქმა ასურმაც ქამიტინაცია განიცადა.

ძვ.წ.ა. 1792 წელს ბაბილონში გამეფდა სუბუაბუმის შვილთაშვილი ქამურაბი.

შემერთმა ძვ.წ.ა. მეთვრამეტე საუკუნეში სამუდამოდ დაკარგა თვითმყოფადი სახე და მთლიანად აითქვიფა ამორეველებში.

ძვ.წ.ა. 1760–1756 წლებში ქამურაბმა დაიმორჩილა ეშნუნა და დაამარცხა ელამი. აიღო ლარსა, მოსპო მარი, საბოლოოდ – ასურიც.

## **2.1. შუმერთა რელიგიური რწმენა-წარმოგონებები**

ადამიანის თანდაყოლილი ცოდნიდან ერთ-ერთი, რაც მას განასხვავებს მიწიერი არსებებისგან, არის რელიგიური გრძნობა და მარადისობის განცდა. ადამიანი გარე სამყაროდან გამუდმებით იღებს შეგრძნებებს, რასაც იგი გრძნობის ორგანოებით აღიქვამს. არაბუნებრივი ფსიქიკური გარემო (ყალბი ინფორმაცია) თრგუნავს, აჩლუნგებს ადამიანის ბუნებრივ რელიგიურ გრძნობებს, თუმცა იგი მაინც ნიშანდობლივად რჩება მასში. ანთროპოსოფიული თვალსაზრისით, დედამიწაზე ადამიანთა მოდგმა სულიერი საუფლოდან, ღვთიურ-სულიერი ყოფიერებიდან წარმოიშვება. ადამიანი, როგორც სულიერი არსება, ზემოქმედებას განიცდის გარე სამყაროდან – სულიერი იერარქიიდან. კაცობრიობას უმნიშვნელოვანეს



დახმარებას ამა თუ იმ კულტურის დიდი მასწავლებლები (ზარათუსტრა, პერმესი, მოსე) უწევენ. წარღვნამდელი (ატლანტიდური) ეპოქის დროს სულიერი ცხოვრების სიღრმეები ნათელხილვით შეიმეცნებოდა. შემდგომ პერიოდებში ორაკულთა მისტიკების საიდუმლოებებს ადამიანი შინაგანი განვითარების გზით იღებდა. ატლანტიდური (წარღვნამდელი) ადამიანი სულიერ სიღრმეებს ასტრალური და ეთერული სხეულის მეშვეობით შეიმეცნებდა, წარღვნის შემდგომი ადამიანი კი ფიზიკური ორგანოს – ტვინის საშუალებით.

ატლანტიდის პერიოდის ადამიანებს არ სჭირდებოდა რელიგია (Religiee ნიშნავს დაკავშირებას, ანუ კავშირს გრძნობადსა და ზეგრძნობადს შორის), ვინაიდან მათ შეეძლოთ ზეგრძნობადობის უშუალო განცდა. ამიტომ, ძველი ატლანტელებისთვის ზედმეტი იყო ღვთაებებსა და სულებსე საუბარი. მას შემდეგ, რაც ადამიანებმა დაკარგეს გრძნობადსა და ზეგრძნობადს შორის კავშირი, აუცილებელი გახდა ოკულტური სკოლებისა და მისტიკიათა ცენტრების შექმნა. ასეთ სკოლებში მხოლოდ ხელდასხმულები ფლობდნენ საიდუმლოს, რომელსაც თაობიდან თაობას გადასცემდნენ. საიდუმლოს სპეციალურად შერჩეულ და მომზადებულ მოწაფეებს აზიარებდნენ. ქრისტიანობამდე ქურუმები ადამიანთა ხელდასხმას მკაცრად დადგენილი წესით ახორციელებდნენ. მოწაფეებს წინასწარ ამზადებდნენ, რათა მათ შეეძლებოდათ იდუმალთმეტყველების ცნებებისა და წარმოდგენების გათავისება. შემდეგ, სამი დღის განმავლობაში ქურუმს მოწაფე გადააჰყავდა სიკვდილისმაგვარ ძილის მდგომარეობაში (ტრანსში). ამ დროს მოწაფის საფეხინველი თავისუფლდებოდა ფიზიკური სხეულისაგან, რომელიც ზენა სამყაროში გადაადგილებისათვის უკვე აღარ ესაჭიროებოდა და უშუალო ჭერეტის მეოხებით ადასტურებდა სიცოცხლის სიკვდილზე გამარჯვებას. ხელდასხმული გრძნობდა და აღიქვამდა მის მარადიულ ნაწილს.

ხელდასხმისთვის მოწაფის შერჩევის ერთ-ერთ პირობა იყო მოწაფის გენეალოგია. მაღალი ხელდასხმის გავლა შეეძლოთ სისხლის საუკეთესო შერევით შთამომავლობით შტო-

ში დაბადებულებს. ქურუმთა მთელი თაობა თვალყურს ადევნებდა და ძალისხმევას მიმართავდა, რათა ხალხში სისხლი არ აღრეულიყო (უძველეს დროში მცირე ტომები ახლო ნათესაურ კავშირში იყვნენ, ყოველ ქორწინებას ნათესაური სისხლი თანხედებოდა). მასწავლებლის მეშვეობით ხელდასხმული ეზიარებოდა ზეგრძნობიერ სამყაროს და მისი საშუალებით გადადიოდა ხალხში, ანუ ერთიანი სული ყველა საფეხურის გავლით იღვრებოდა ხალხში. ამის განხორციელება შეიძლებოდა მხოლოდ თემში სისხლის ერთიანობის შემთხვევაში. მოგვიანებით, როცა ახლო ნათესაურმა ქორწინებამ შერეულ ქორწინებას დაუთმო ადგილი, სისხლით ნათესაობაზე დაფუძნებული ხელდასხმის ძველი პრინციპის შეცვლა მოითხოვა. სიბრძნე სულ უფრო მეტად გადაიქცა საერთო საკუთრებად.

დემონურ სამყაროსთან ურთიერთობას აპოლონის ტაძრების ქურუმები, ჩრდილოეთის ხალხის შამანები, აფრიკის უდაბნოს კერპთაყვანისმცემლები, სხვადასხვა მცენარის ნარკოტიკული კვამლის თუ ალკალოიდების გამოყენებით აღწევდნენ. თამბაქოს წვევა წარმოშობილია ჩრდილოეთ ამერიკელი ინდიელების მაგიურ-რიტუალური წეს-ჩვეულებებიდან და მას ოკულტური და დემონური საწყისები აქვს. ბიბლიის მიხედვით, უფალმა აარონს, პირველ მღვდელმთავარს, ასწავლა, როგორ აენტო საცეცხლური და ეკმია საკმეველი. სხვა მსხვერპლშეწირვასთან შედარებით, კმევის შესრულება მკაცრად რეგლამენტირებული იყო. ამ წესის არასწორად შესრულების გამო, ღმერთმა სიკვდილით დასაჯა აარონის ვაჟები: „აიღეს აარონის შვილებმა, ნადაბმა და აბიჟუმ, თავ-თავისი საცეცხლურები, ჩადეს შიგ ცეცხლი, ზედ საკმეველი დააყარეს და მიიტანეს უფლის წინაშე უცხო ცეცხლი, რაც არ იყო მათთვის ნაბრძანები. გამოვიდა ცეცხლი უფლისაგან და შთანთქა ისინი; დაიხოცნენ უფლის წინაშე“ (ლევ. 10, 1-2). თამბაქოს წვევა ბნელი სულებისთვის კმევაა. ამდაგვარი ჩვევა წარმოშობს სატანიტური ღრუბლების წყვილიდს. წმინდა საკმეველის დამზადების წესი უფალმა მოსეს გაანდო: „უთხრა უფალმა მოსეს: აიღე სურნელებანი: შტახსი, ონიქსი, სურნელოვანი ხელბანა და სუფთა

ლებონა, თანაბრად დაამზადე მისგან სასაკმეველ ნაზავი მენელსაცხებელთა ხელოვნებით აზელილი, სუფთა, წმინდა“ (გამ. 30, 34-35). ბიბლიაში მინიშნებული სამსხვერპლო სურნელებანი და მისგან დამზადებული წმინდა მირონი არ შეიცავდა ნარკოტიკულ და ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე ზემოქმედების მქონე ნივთიერებებს.

წარღვნის შემდგომი ცხოვრება დედამიწის სხვადასხვა ნაწილში სხვადასხვაგვარად წარიმართა. ახალ დასახლებებში ადამიანთა მონათესავე ჯგუფების სხვადასხვა ეთნიკურ ერთეულებად ჩამოყალიბების პროცესი დაიწყო. დროთა განმავლობაში ხალხთა უმრავლესობამ დაივიწყა წინაპართაგან ნაანდერძევი ცოდნა. ხშირად ცოდნის ნაწილის საიდუმლო მფლობელები ხდებოდნენ ცალკეული გვარები, ტომები, რომლებიც ამ ცოდნას შთამომავლობას საიდუმლოების მკაცრი დაცვით გადასცემდნენ. იკრძალებოდა სწავლების შესახებ ჩანაწერის გაკეთება. საიდუმლოს დაცვის მიზნით კრიპტოგრაფიასაც იყენებდნენ.

მოძღვრებას ცისა და მიწის შესახებ ეგვიპტელი ქურუმებიც დიდხანს საიდუმლოდ ინახავდნენ. ერთ-ერთი ეგვიპტური პაპირუსი მაგიის შესახებ ასეთი მოწოდებით მთავრდება: „დაიხშე ბაგენი შენი!“ ქურუმებს გასაიდუმლოებული პქონდათ პერმესის ფილოსოფია და სწავლება მაგიის შესახებაც. საიდუმლო ცოდნის წყარო ხელმისაწვდომი იყო მხოლოდ ქურუმთა შორის განსაკუთრებული ნდობით აღჭურვილი პირისთვის.

ქალდეელების (შუმერები) აზრით, ადამიანი ერთდროულად, როგორც დედამიწაზე, ასევე ვარსკვლავებზე იყო დამოკიდებული. ბაბილონელებმა (ქალდეელებმა) კაცობრიობის განვითარებაში ასტრალური სხეულის ცნება სულიერი სახით დაამკვიდრეს. მათ შექმნეს მოძღვრება ვარსკვლავთა შესახებ. ქალდეელებმა იცოდნენ, რომ დედამიწაზე მცხოვრებ ადამიანზე ზეციურ საუფლოში დევანებული სულიერი იერარქია გარე სამყაროდან ახდენს ზემოქმედებას. ღვთაებები იყოფოდნენ მიწისზედა და მიწისქვეშა ღვთაებებად. პანთეონის პირველი ექვსი ღვთაება

– ანი, ენლილი, ენქი, ნანა, უთუ და ინანა – ორ ტრიადას ქმნიდა. პირველ სამეულში შედიოდნენ ცის ღვთაება ანი, ჰაერის უფალი ენლილი და მიწის ღვთაება ენქი. მეორე ტრიადაში ნანა იყო მთეარის ღვთაება, უთუ – მზისა, ხოლო ინანა – სიყვარულისა და ნაყოფიერების.

ქალდეელების ასტროლოგიური წარმოდგენები თეოლოგიურს შეერწყა და თითქმის უცვლელად საფუძველად დაედო სხვა რელიგიურ წარმოდგენებს. შუამდინარეთის ქალდეელების შესახებ 1992 წელს მოსკოვში გამოცემული რელიგიის ისტორიაში წერია:

„Относительно вавилонской астрологии и смешения астрологических представлений с теологическими достойно замечания то, что нижняя-вавилонская область Шумера и Акада издревле священным городом Уром, была страной халдеев, появляющихся в первые в истории на исходе второго тысячелетия и основавшим потом, после падения Ассирийского царства, Ново-вавилонского царства.

Библейские сказания говорят о магии и служении светилам, как о преимущественно халдейской мудрости“ [37, 174].

ქალდეელები კასტური ოლიგარქია მოიცავდა შუმერის და ეგვიპტის ქურუმებს [13]. მათი სარწმუნოება საბინამა, ანუ მზის თაყვანისცემა იყო. წარდგინებული ქალდეელების თავდაპირველ მნათობთა თაყვანისცემას ადასტურებს ქალდეური პოემა გილგამეშუე. „გილგამეში“ ბაბილონური ეპოსია მესამე ათასწლეულისა ქრისტეს წინ და პირველად აქ ვხვდებით ლოცვას მზისადმი (შამაშ)“: „ოჰ შამაშ, მეფე ხარ ცათა და ხმელთა“. ქალდეელი ადამიანი უფრო კოსმოსის, ვიდრე დედამიწის, მოქალაქედ მიიჩნევდა თავს. იოანე პეტრიწი საუბრობს ქალდეელები ვარსკვლავურ სიბრძნეზე და მიაწინებს, რომ ყოველივე ეს არ ეწინააღმდეგება ქრისტიანულ, ბიბლიურ სიბრძნეს და არ უნდა იქნას უარყოფილი.

ქალდეელებმა ვარსკვლავთმცნიერებით იცოდნენ, რომ განპირობებული მომავალი ებრაელ ხალხს ეკუთვნოდა. სარწმუნოებით მზის თაყვანისცემლობას ნიშნავს ემბლემა, ექვსქიმიანი ვარსკვლავი, რომელიც ებრაელებმა ეროვნულ

დროშაზეც გამოსახეს. იგი არც დაეთის ვარსკვლავია და არც სოლომონის ბეჭედი. ექვსქიმიან ვარსკვლავს ძველებრაულად ეწოდება „შალომ“ („მშვიდობა“). მისი ეროვნულ სიმბოლოდ აღიარებით ებრაელი ხალხი აღიარებს თავის ქალდეურ (შუმერულ) წარმომავლობასაც და წინაპართა უძველეს სარწმუნოებრივ მრწამსსაც – საბიზმას, ანუ მზის თაყვანისცემას [9,46-63].

კამურაბის ეპოქაში, ამორეველთა ბატონობის დროს, აბრაამის ოჯახმა, რომელსაც შენარჩუნებული ჰქონდა გენეტიკური სიწმინდე და უფლისადმი ერთგულებით გამოირჩეოდა, დატოვა სამშობლო – ური და ჩრდილოეთში, ხურიტულ ქალაქ ხარანში გადასახლდა. ქალდეველმა ვარსკვლავთმეცნიერებმა იცოდნენ, რომ მომავალი განპირობებულია, ამიტომ შუმერეთის ურულ წინასწარმეტყველ აბრაამს, იოსებ ფლავიუსის მიხედვით, ღეთისაგან მიეცა აღქმა, რომ მისი თესლიდან ხორციელად იშვებოდა მესია და მაცხოვარი. აბრაამი ქალდეველი ქურუმია, რომლისგანაც შემდგომ წარმოიშვა ებრაელობა – „ესენი არიან ნაშობნი ქალდეველთაგანი“. „და მწირობდეს შუამდინარეთსა, რამეთუ არ ინებეს შემდგომად ღმერთთა მათთასა, რომელნი იყვნენ ქვეყანასა ქალდეველთასა დაბადებულ“ (ივდ. 5,6-7).

აბრაამი ქალდეველი წარმართია. ამას ადასტურებს როგორც ძველი, ისე ახალი აღთქმაც. თეოლოგიური ვერსიით, ებრაელთა მამა, ანუ ეთნარქი არის ქალდეველი წინასწარმეტყველის, აბრაამის შვილიშვილი იაკობი. კანონიკური ტექსტი ებრაელთა მამად ცნობს ძმების მიერ ეგვიპტეში გაყიდული იოსების ვაჟს, ეფრემს, ქალდეველი მამამთაფრის, იაკობის, შვილიშვილს: „რადგან ასე თქვა უფალმა“... „მამად ვეყოლები მე ისრაელს, ეფრემი კი ჩემი პირმშოა“ (იერ. 31, 7-9). იოსების ვაჟის დედა ეგვიპტის ჰელიოპოლისის ქურუმთა უხუცესის ასულია (დაბ. 41,50). ებრაელები „... არიან ნაშობნი ქალდეველთანი“. აბრაამს ეცხადება ღმერთი „და უთხრა უფალმა აბრაამს: „დატოვე შენი ქვეყანა, შენი შობის ადგილი და შენი მამის სახლი, და წადი იმ ქვეყანაში, რომელსაც გიჩვენებ. და გაქცევ დიდ ერად...“ (დაბ.

12,1-2). ანტროპოსოფიული მონაცემებით, ეს მოხდა ჩვენს წელთაღრიცხვამდე დაახლოებით 3000 წელს.

ამრიგად, ებრაელთა წარმოშობამდე, მათი გენეტიკური წინაპარი აბრაამი შუმერეთის ურიდან გამოვიდა. შუმერის ქვეყნის ადგილობრივი სახელწოდება ქი-ენ-გირა, იკითხება, როგორც „მიწა ლერწმის უფლისა“. მითის მიხედვით, „ლერწმის უფალი“ ენქი კაცობრიული ცივილიზაციის დამფუძნებელიცაა. ებრაელი ქართველს „გოიმს“ ეძახის, რაც ლერწამთანაა დაკავშირებული, ხოლო ქართველი ებრაელს „ურიად“ მოიხსენიებს. აპოკრიფული „ადამის ცხოვრება“ მოგვითხრობს, რომ კაენი დაიბადა თუ არა, გაიქცა და მოარბენინა ბალახი; ამ ვერსიით კაენის სახელი უკავშირდება ებრაულ გომეს (ლერწამს) [32,469]. მიწათმოქმედება (პირველი მიწათმოქმედი კაენი) და მჭედლობა („ყველა მჭედლის მამა“ – თუბალ-კაენი) მაგიის სფეროს განეკუთვნებოდა და იგი მისან ქალდეველთა, ქურუმთა კასტური მოდგმის სახელმწიფოებრივი საიდუმლოება იყო.

წმ. მამის, ეფრემ ასურელის სწავლებით, მელქისედეკ მღვდელმთავარი ნოეს უფროსი ვაჟი სემია. სემის დედა ნოემა თუბალ-კაენის დაა. მელქისედეკი წარდენამდელი ეთნარქი იგივე მღვდელმთავარი და მეფეა შალემისა. აბრაამი, რომელიც ღმერთის ნების გამომხატველია, „...მელქისედეკმა, შალემის მეფემ, გამოიტანა პური და ღვინო... და აკურთხა იგი და თქვა: კურთხეულია აბრაამი მაღალი ღმერთის, ცისა და მიწის მეუფის მიერ“. ანტროპოსოფიული პარალელით: „ახალ აღთქმაში, მოციქულებს საიდუმლო სერობის დროს ქრისტეს მისტიერია უნდა შეეცყოთ, რისთვისაც ისევ პური და ყურძნის წვენი აირჩიეს. ორივე შემთხვევაში, ძღვნის იდენტურობა იმაზე მიუთითებს, რომ მელქისედეკი და იესო ერთიდაიმავე უმაღლესი ღვთაების, წმინდა სამების შემოქმედი წყაროს მიერ იყვნენ ინსპირირებული“ [35,47].

წინასწარმეტყველი კაცის (დაბ. 20,7), ქალდეის ურელი აბრაამის (დაბ. 15,7) შთამომავლებს ღიღება ღვთისგან მიენიჭა. მას შემდეგ, რაც იორდანეზე ნათლობისას იესო ნაზარეველის სხეულში ქრისტე განკაცდა, ებრაელი ხალხის

მისია დამთავრდა. ხოლო გოლგოთის მისტიერიის შემდეგ, მის ღვთის რჩეულობასაც წერტილი დაესვა.

ებრაელთა მამების, წინასწარმეტყველ აბრაამის და მოსეს ღმერთი ქალდეელთა ქვეყანაშია დაბადებული. ეს ქველთაგანვე იცოდნენ, როგორც ებრაელმა, ისე ქართველმა ხალხმა [32, 464].

ნაბუქოდონოსორი, ქალდეური ბაბილონის მეფე ასურელთაგან, ახლად გათავისუფლებულ სამშობლოს სათავეში ჩაუდგა 604 წლისთვის და მას 562 წლამდე მართავდა. იგი დაუღალავი მშენებელი იყო – ძველი სამყაროს ერთ-ერთი საოცრება, „დაკიდული ბაღები“ ააშენა. წარმოშობით ხარანელ, ქალდეველ ნაბუქოდონოსორს ისრაელის, რჩეული ერის, მადლის მითვისება ეწადა. როცა მას ღვთისაგან ეუწყა, რომ განპირობებული მომავალი ებრაელ ხალხს ეკუთვნოდა, ბაბილონელ მოგვთა ფანატიკური მოდგმის ხელშეწყობით მოაწყო ე.წ. „ბაბილონის ტყეობას“. ეს იყო უფლისმიერი სასჯელი ჯიუტ რჩეულ ერზე, რომელიც აღარ უსმენდა და ემორჩილებოდა წინასწარმეტყველთა ნაქადაგარ უფლის სიტყვას. ისრაელმა ორი დანაშაული ჩაიდინა – ამბობს უფალი წინასწარმეტყველ იერემიას პირით: მიატოვა ღმერთი – ცოცხალი წყაროსთვალა და ახალი წყლის, ე.ი. ცრუ ღმერთების ძიება დაიწყო (იერ. 2,13). ისრაელმა ამით მიატოვა უფლის სახლის შეიღობა, რის გამოც იქცა ნადავლად მძვინვარე ღომებისათვის, რომლებიც უდაბნოდ უქცევენ ქვეყანას, გადაწვავენ და გააუკაცრელებენ მის ქალაქებს (იერ. 2,15). ღვთის სიტყვის გაცხადებისთვის სიმართლით შეურაცხყოფილი ბრბო იერემიას ემუქრებოდა, ცილს სწამებდა და მის დაღუპვას ესწრაფოდა. უკეთური ქცევით დატანჯული წინასწარმეტყველი გაჩენის დღეს იწყებელია, მაგრამ სიმართლის თქმას განაგრძობდა. მან პირდაპირ უთხრა მის დილეგში ჩამგდებ ერთ მღვდელს: „ასე ამბობს უფალი: აჰა, შიშის ზარს დაგცემს შენ და შენს მეგობრებს. დაეცემიან ისინი მტრების მახვილისაგან და შენი თვალით იხილავ ამას. ბაბილონელთა მეფის ხელში ჩააგდებს მთელს იუდეას, გადაასახლებს მათ ბაბილონში და მახვილით ამო-

სწყვეტს“ (იერ. 20,4). იერემიამ განუცხადა იუდეის მეფეს: „... ამბობს უფალი – ჩაეაგდებ ციციკიას, იუდას მეფეს და მის მორჩილებს, ხალხს და ყველას... ნაბუქოდონოსორის, ბაბილონის მეფის ხელში...“ (იერ. 21,27).

მართლაც, აღსრულდა წინასწარმეტყველება: „აღასრულა უფალმა განზრახული, აახდინა მისი ნათქვამი, რაც პქონდა ნაბრძანები ძველთაგანვე...“ (იერ. 2,17). ებრაელთა გამორჩეული შვილები ძალმომრეობით მიყავთ ბაბილონში, ასატურისებენ მათ (ეს. 39,7) და ასწავლიან ქალდეველთა „ნაწერსა“ და ენას („სწავლად მათდა ნაწერნი და ენაი ქალდეველთაი“, – დან. 1,4); ამის შემდეგ ქალდეველები უქმნიან ებრაელებს ენას, რომელსაც შემქმნელის სახსოვრად ეწოდა „ივრითი“ (ძველებრაული ენა) და სჯულს, რომელსაც ეწოდება იუდაიზმი (კაბალისტური „ქალდეის ცეცხლი“), იგი არამეულ ენაზე დაიწერება. რადგან ქალდეველებმა საკუთარი „ნაწერნი“ (ბიბლია) და ენა (ქალდეური ენა) – ღმერთის სიტყვები შესანახად მიანდეს ებრაელებს (რომ. 3,2), საკუთარ „ნაწერნი“ (მოძღვრებანი, ბიბლია) უპირატესობა ებრაელებს დაუთმეს: ღია ტექსტით ბიბლია ებრაელი ხალხის ისტორიაა; ეს მოხდა იმიტომ, რომ ბიბლია მათ მიენდოთ, მიენდოთ შვილების უფლებით (რომ. 9,4). იმავე ტექსტში იგავით ჩაწნული არის ქალდეველთა ჩაკეტილი კასტური ოლიგარქიის წარმომავლობის, სარწმუნოების, სამშობლოს, „ენის“ და „თესლის“ მართალი პირველისტორია [9,45].

ნაბუქოდონოსორმა ისრაელის, რჩეული ერის, მადლის მითვისება ვერ შეძლო. იგი და მისი ძე ნაბონიდიც (ძვ. წ.ა. 555-539 წლები) გრძნობდნენ არსებული რეჟიმის ამაოებას. ნაბონიდი რეზიდენციის მშობლიურ ხარანში გადატანას ცდილობდა, სურდა აღედგინა ძველი შუმერული ურისა და ქალდეური ხარანის მთვარის ღვთაება, სინის (ნანას) კულტი, მაგრამ ამან ბაბილონელ ქურუმთა უკმაყოფილება და დაპირისპირება გამოიწვია. ქურუმებმა მისი ძე ბალთაზარი (ძვ.წ.ა. 539 წელი) გაამეფეს. ბალთაზარი ძალადობით შეეცადა ებრაელებზე გადმოსული ღვთაებრივი მადლის თანაზიარი გამხდარიყო. მან სიმთერალეში მოიწადინა



ისრაელის უფლის ტაძრიდან წამოდებული ჭურჭელი სას-  
მისებად მოეხმარა, მაგრამ უეცრად გამოინდა ღვთაებრივი  
ხელის მტკვანი, რომელმაც კირით შეღებილ სასახლეში  
კედელზე დაწერა: „მენე, მენე, თეკელ, უფარსინ“, რაც  
წინასწარმეტყველმა დანიელმა შემდეგნაირად გაშიფრა:  
„სასწოროზე აიწონე და მსუბუქი აღმოინდო; გაიყოფა შენი  
სამეფო და მიდიელებსა და სპარსელებს მიეცემა ის“. იმავე  
ღამეს აღსრულდა წინასწარმეტყველება – მოკლეს მეფე  
ბალთაზარი. მონარქის სამეფო ხელთ იგდო აქემენიდური  
სპარსეთის ხელმწიფემ კიროსმა.

საქართველოს პირველმა მეფემ ფარნავაზმა, მამით  
იაფეთის შვილიშვილ თარგამოსის ჩამომავალმა (ფარ-  
ნავაზის დედა დარიოსის შვილიშვილია) შექმნა ქართული  
მწიგნობრობა. მან თავის სახელზე აღმართა კერპი არმაზი.  
ცირა ინწკირველის გამოკვლევით (32,97), „არმაზი“ ქალ-  
ღეური, ბაბილონური ანუ შუმერული ღიღების ღმერთია.  
არმაზი იდენტიფიცირებულია ჰერმესთან. რომან მიმინოშ-  
ვილი [36, 491] წერს: „ჰერმესი – მაიასა და ზევსის ვაჟი,  
მწყემსთა, მოგზაურთა, ვაჭართა მფარველი ღმერთი, ზევსის  
მაცნეა. ჰერმესს ზოგჯერ აიგივებენ პროტოხეთურ (ხათურ)  
და იბერიულ მთვარის ღმერთთან, არმაზთან“. არმაზი ხე-  
თურ-ნესიტური წარმოშობისაა. იგი მომდინარეობს მთვარის  
უძველესი სახელიდან – „არმა“.

საილენძისაგან გამოკვეთილი არმაზის გვერდით ქართ-  
ლოსის მთაზე აღმართული იყო ოქროს გაცი და ვერცხლის  
გაიმი.

„ფარნავაზ შექმნა კერპი ღიღი სახელსა ზედა თვისსა;  
ეს არს არმაზი, რამეთუ ფარნავაზს სპარსულად არმაზ  
ერქვა“ (ქართლის ცხოვრება). არმაზი მთვარის ღვთაების –  
არმას ანთროპომორფული სახეა და მას მაზღდენობასთან  
კავშირი არა აქვს. ივანე ჯავახიშვილის მიხედვით, მთვარე  
ქართველების მთავარ ღვთაებად ითვლებოდა. ამიტომ ქა-  
რთულ წარმართულ პანთეონში პირველობა არმაზს პქო-  
ნია. როგორც ჩანს, ქართველობას მნათობთა თაყვანისცე-  
მის გვერდით კერპთა თაყვანისცემაც შემოუღია. მიიჩნევენ,

რომ აპურამაზდა არმაზის თაყვანისცემაც უნდა ყოფილიყო. აპურამაზდა ნიშნავდა ყოვლისმპყრობელ და ყოვლადბრძენ უფალს, სამყაროსა და სიმართლის შემოქმედს. მსოფლიოში ეს ერთადერთი რელიგიაა, რომელიც იცნობდა მესიანიზმს, რომლის მიხედვით, სიკეთის ღმერთი საბოლოოდ გაიმარჯვებდა და დიდებით მოველინებოდა დედამიწას. ივერიელნი მოელოდნენ ყრმას, რომელიც წარმართობის „ნათელს“ დააბნელებდა. ჩვენს წარმართ წინაპრებს არმაზისგან მოესმათ სიტყვები: „შობილ ვარ მე უნათლეს ნათლისაგან, ხოლო ახალშობილი (ყრმა) განმზადებულ არს დასაბნელებლად ჩემი ნათელისა“. უდავოდ ამ რწმენით აღმოსავლეთიდან მივიდნენ მოგვები ჩვენი მაცხოვრის იესოს შობისას მის თაყვანისცემად. ისინი ელოდნენ მის მოველინებას ამქვეყნად და გააყენენ ვარსკვლავს ბეთლემისკენ.

მემატიანე მოგვითხრობს, რომ მეფე მირიანმა წმინდა ნინოს ქადაგების მოსმენის შემდეგ მხსნელად აღიარა ჩვენი მაცხოვარი, ვინაიდან ამასვე მოწმობდა „ნებროთის წიგნი“. „და მასცა წიგნსა შინა კპოვა წერილი ესრეთ: „...მე ვარ მიქაელ, რომელიც დადგინებულ ვარ ღმერთისა მიერ მთავრობასა ზედა აღმოსავლეთისასა... ხოლო უკანასკნელთა ჟამთა მოვიდეს მეუფე იგი ცისა... მან გიხილოს ჭირსა შინა და გიხსნას შენ“ (ქართლის ცხოვრება).

შუმერული უზენაესი ტრიადის მეორე წევრი ენლილია. მან დააშორა ერთიმეორისგან ცა და მიწა, ჩადგა მათ შორის. ამიტომ ეწოდება მას „ქვეყნის გამრეცობი უფალი“ და ასახიერებს სამყაროს „დიდ სვეტს“. ენლილს უჭირავს ადამიანთა საცხოვრებელი სივრცე (შუასკნელი), ამიტომ იგი ითვლება კაცობრიობის ღმერთად [38,34]. ენლილმა დედამიწაზე ყველანაირი ხისა და მარცვლეულის შესაქმნელად შექმნა ემეში (ზაფხული) და ენთენი (ზამთარი). ემეშისა და ენთენის მეშვეობით მიწაზე აღმოცენდა მცენარეები და განაყოფიერდნენ ცხოველები და ფრინველები [14, 172-173].

ადამიანის გაჩენამდე დედამიწაზე იყო მცენარეები და ცხოველები. მიწას პატრონობდნენ იგიგები, ანუ ანუნაკები. იგიგებად და ანუნაკებად ხმობილი ადამიანები არ იყვნენ

მოწოდებული იმ საქმისათვის, რაც მხოლოდ ადამიანს უნდა შეესრულებინა მატერიალურ სფეროში; მათი მოღვაწეობა ღვთიურ სფეროში იყო. იგიებმა, „მსგავსად ადამიანებისა, პირველად რომ გაჩნდნენ, არ იცოდნენ პურის ჭამა, არ იცოდნენ სამოსელით შემოსვა, ცხვრებით ძოდნენ ბალახს, არხებიდან სვამდნენ წყალს [14,152].

შუმერები იმედის თვალთ არ შესცქეროდნენ ადამიანის მომავალს. ისინი წარსულს ანიჭებდნენ უპირატესობას. წარსული აღწერილია როგორც ბედნიერების, ოქროს ხანა. როცა „კაცთა მოღმას მტერი არ ჰყავდა – მაშინ შუმერის მხარე, ტბილმეტყველი, დიადი ქვეყანა, დიდებულ წესთა ურის ქვეყანა, მქონელი ყოველთა სახმართა, მთელი სამყარო, მორჩილი ხალხი ენლილს ერთ ენაზე აღიდებდა“ [38,268]. შუმერებს ახსოვდათ ერთიანი, ყველა ხალხისთვის ზოგადი ენა, რომელიც ადამიანებმა დაკარგეს „ენათა აღრევის“ დროს.

ბერძნებიც, ქალდეელების მსგავსად, ცხოვრებას ოქროს ხანაში სხვა დროსთან შედარებით, იდეალურად მიიჩნევდნენ. ისინი ისტორიას ოთხ პერიოდად ჰყოფენ: ოქროს, ვერცხლის, ბრინჯაოსა და რკინის. ეს მოგვაგონებს მეცნიერულ პერიოდიზაციას (პალეოლითი, მეზოლითი, ნეოლითი, ბრინჯაოს ხანა). მეცნიერული, ევოლუციონისტური თეორიით, ადამიანები უფრო სრულყოფილი ხდებოდნენ. ბერძენთა თვალსაზრისით კი - პირიქით. ოქროს ხანის ადამიანები თითქმის ისეთივე სრულქმნილი იყვნენ, როგორც ღვთაებანი. ისინი ველური ნაყოფითა და თაფლით საზრდოობდნენ, საზრუნავი არ ჰქონდათ, სიბერე და ავადმყოფობა არ იცოდნენ. ვერცხლის ხანის ადამიანები, წინა პერიოდისგან განსხვავებით, საზრდოდ პურს მიირთმევდნენ. ვერცხლის პერიოდში უმადური ადამიანები ღმერთს ეურჩებოდნენ, რისთვისაც წარღვნით დასჯილან. ბრინჯაოს ხანაში იარაღი გამოუყენებიათ, რასაც ომები მოჰყოლია. მომდევნო პერიოდი უსამართლობის, გულმხეცობის, გამორჩენისა და მუხანათობის ხანა ყოფილა.

ანთროპოსოფია ადამიანის განვითარებას - პიპერ-

ბორეულ, ლემურიულ, ატლანტიდურ და პოსტატლანტიდურ პერიოდებად ჰყოფს.

ჰიპერბორეულ ეპოქაში ადამიანი თავისი განვითარებით ცხოველურსა და საკუთრივ ადამიანურ სტადიებს შორის იმყოფებოდა. გარემოს თავისებურებების გამო, მისი სასუნთქი ორგანო თევზის მსგავსი ლაყურები და ჰაერის მატარებელი ბუშტი ყოფილა. სუნთქვის დაწყება ფილტვებით უმნიშვნელოვანეს მომენტად მიიჩნევა. ფილტვების ჩამოყალიბების შედეგად სული ჰაერიდან სხეულში შევიდა.

ატლანტიდური პერიოდის პირველ ნაწილში ადამიანის მეხსიერების განვითარებას მოჰყოლია ნებელობის განვითარებაც. მის ძლიერ ნებელობას შეეძლო მცენარეთა ზრდის დაჩქარება გამოეწვია და მისგან ეთერული ძალები მოეპოვებინა.

პოსტატლანტიდურ ეპოქაში წარღვნას გადარჩენილი ადამიანების ნაწილი აღმოსავლეთისკენ დაიძრა და ევროპის და დღევანდელი რუსეთის სამხრეთის გავლით ბაიკალის ტბამდე მიაღწია. დარჩენილი ნაწილი ინდოეთში დასახლებულა.

წარღვნას გადარჩენილმა ხალხმა (პოსტატლანტიდური პერიოდი) აზიისა და ევროპის ცივილიზაციები შექმნა.

ადამიანი მხოლოდ ატლანტიდურ პერიოდში გახდა ისეთი, როგორც დღესაა. მანამდე მას უზარმაზარი ეთერული სხეული ჰქონდა, რომლის ზომები და ფორმა ფიზიკურ სხეულს არ ემთხვეოდა. მისი ცნობიერების ცენტრი ფიზიკური ტვინის გარეთ იმყოფებოდა.

დღეს მეცნიერები აღიარებენ წარღვნის უტყუარობას. წარღვნა სხვადასხვა ხალხის მეხსიერებაშია შემორჩენილი. „ეღემი“ (მიწიერი სამოთხე, ადამის საცხოვრისი), „ელისეის მინდვრები“, „ოლიმპოს მთა“, „ასგარდი“ და სხვა, გახსენებაა იმ უდიდესი ქვეყნისა, სადაც ოდესღაც ადამიანის მოდგმა ცხოვრობდა მშვიდობიანად და ბედნიერად. ატლანტიდის ცივილიზაციის შესახებ ინფორმაციის შემნახველი და მატარებელი იყო ეგვიპტელ და ქალდეველ ქურუმთა კასტური ოლიგარქია. მზისადმი თაყვანისცემა გენეტიკუ-

რად ატლანტიდან მიიღეს ეგვიპტემ, ქალდეამ და პერუმ.

– შუმერული მითოლოგიის მიხედვით, წარდენა მომხდარა ერიდუს ცივილიზაციის დაფუძნების შემდეგ;

– ბერძნული მითოლოგიით – ვერცხლისა და ბრინჯაოს პერიოდის მიჯნაზე;

– ბიბლიის მიხედვით, – ადამიდან 1656 წელს;

– ფლავიუსის მიხედვით, – ადამიდან 2262 წელს.

შუმერების წარმოდგენით, თავდაპირველად ყოფილა ოკეანე, რომელსაც წარმოუშვია კოსმიური მთა და იგი მიწის სახით დაკავშირებული ყოფილა ზეცასთან. შუმერულად ცა (ან) „დიდი ხარი“ (ამ-გალ) მამრია, ხოლო დედამიწა (ქი) – ჭეშმარიტი ფური,“ (აბ-ზი) მდედრი. ოკეანიდან წამოზიდული მთის ძირი დედამიწის ქვედა ნაწილი იყო, მწვერვალი კი ცის ზედა ნაწილი [14,112]. მიწისა და ცის ერთიანობამ („ცისა და მიწის მთაზე ანმა ჩასახა ანუნაქნი...“) შვა ენლილი, რომელმაც ერთმანეთს განაშორა ცა და მიწა.

ბიბლიის მიხედვით, „დასაწყისში შექმნა ღმერთმა ცა და დედამიწა. და მიწა იყო უსახურ უდაბური, და იყო ბნელი უფსკრულის პირზე. და სული ღვთისა იძვროდა წყლის პირზე“ (დაბ. 1, 1-2). ჩვენ ვხედავთ სამი სტიქიის წყლის, მიწისა და ჰაერის განცალკევებას. „და თქვა ღმერთმა: „იყოს მყარი წყლებს შორის მათ გასაყოფად“ (დაბ. 6). მიწისგან შექმნა ღმერთმა ადამიანი „და გამოსახა უფალმა ღმერთმა ადამი (კაცი) მიწის მტერისაგან და შთაბერა მის ნესტოებს სიცოცხლის სუნთქვა, და იქმნა კაცი ცოცხალ არსებად (დაბ. 2,7). ამგვარად, სუნთქვამ მიწისაგან შექმნილი ადამიანი გაასულიერა.

ეგვიპტურ-ქალდეურ ქურუმთა სიბრძნიდან მომდინარეობს ანტიკური მითოლოგია (ფრ. კროიკერი). მითის სიმბოლოთა მიღმა ჩანს რელიგიური ჭეშმარიტებები, რომლებიც საბოლოოდ ქრისტიანობაში აღორძინდნენ.

შუამდინარეთის სამიწათმოქმედო ყოფა ეფუძნებოდა მიწის ქალღმერთის („დიდი ღმერთის“) მოსაობას. მიწა ნაყოფიერების ღვთაებად, სასიცოცხლო ძალის შემცველად მიიჩნდათ, რისი ანარეკლიც ფშავში და ხევსურეთში მიწაზე

დაფენილ თივაზე ქალის მშობიარობის ჩვევაში ჩანს. მიწა, როგორც შუმერთა, ასევე ქართველთა წარმოდგენით, დედურ საწყისს განასახიერებდა. მიწა „შეურყენელი“, „შეუბღალაი“, „სუფთა“ და „წმინდაა“. „წმინდა ნაკეთი“ გაღვთიურებულია წარმართულ საქართველოში. დედა-უფალი, ადგილის-დედა, პროტოქართველურ ქვეყნებში გვევლინებოდა, როგორც ჰერა (არტემიდეს კულტი, სვანეთში დალის კულტის სახით).

ბერძნები ადამიანთა დამბადებლად მიიჩნევდნენ „გეას“, დედამიწის განსახიერებას, მოსავლის ღეთაებას. დემეტრა – მწვანე („ხლოე“) მიწათმოქმედებისა და ნაყოფიერების ღმერთქალი, თავდაპირველად მიწის ნაყოფიერების ღეთაებად ითვლებოდა. არსებობს ვარაუდი, რომ „გეა“ შუმერულიდანაა წარმოშობილი. შუმერულ-ქართულ-ბერძნული წარმოდგენებით მიწა და დედა სიცოცხლის ნაყოფის წყაროა. მიწა, როგორც ქალი, წარმოშობს, ნაყოფს, ასაზრდოებს, ზრდის.

მკვლევარები პარალელს ავლებენ შუმერულ მზის ღეთაება „ბაბარსა“ და ქართული პანთეონის ქალღმერთ „ბაბარ/ბარბაღს“ შორის.

## **2.2. შუმერული და ქართველური ენების ურთიერთლამოკიდებულება**

ქალღმერთი (შუმერული) თავდაპირველი, ბაბილონის გოდოლამდელი ენაა. ჯუანშერი ნაშრომში „ცხოვრება ვახტანგ გორგასლისა“ წერს: „ხოლო პირველი ენა ასურებრი იყო“ [7,163]. ამ ენაზე მეტყველებდნენ პროტოქართველები. მრავალი მეცნიერი დიდ მსგავსებას პოულობს ქართულ-მეგრულ-სვანურ და შუმერულ ლექსიკას შორის.

შუმერული და ქართული ენის გენეტიკურ ნათესაობაზე მიხედვით წერეთელი წერს: „განსხვავება შუმერულსა და ქართულს შორის რასაკვირველია დიდია, მაგრამ არა იმდენი და არც იმ თვისებისა, რომ იგი მათ შორის გენეტიკურ ნათესაობას შეუძლებელ ჰყოფდეს“ [1,37]. შუმერულ-ქართული ნათესაობის იდეას იზიარებენ ლენორმანი, სეისი, კრამარეი,

იოზეფ კარსტი და სხვანი. ამასთანავე, მიხეილ წერეთელი წერს: „ქართული ჯგუფის და „სუმერული“ ჯგუფის ენებზედ მეტყველი ტომები ცხოვრობდნენ ალბათ კავკასიის სამხრეთით და სამხრეთ-დასავლეთით მდებარე ადგილებში, შეიძლება თვით კავკასიაშიც, უფრო დღევანდელ სამხრეთ და დასავლეთ სამხრეთ საქართველოს მიხარეებში და რომელიმე ამ ადგილთან ალბათ სუმერთა შტო წამოსულა სამხრეთისაკენ და დასახლებულა სამხრეთ ბაბილონში“ [1,37].

დე მორგანის მიხედვით, ქართველები შუამდინარეთში 60 საუკუნის წინათ ცხოვრობდნენ: „კავკასიის რასები შობილან იმ მიწაზე, სადაც ჩვენ მათ ქალდეური ცივილიზაციის განთიადზე ეპოულობთ და ქართველები ამ ცივილიზაციის შემქმნელები არიან“ [17,51]. დღეს მეკლევარები შუმერული-სა და ქართულის ნათესაობას უეჭველად მიიჩნევენ.

მეცნიერების ვარაუდით, ქართულ და შუმერულ (ქალდეურ) ენებს შორის არსებული საკონტაქტო ხანა განისაზღვრება წინარე ქართველური პერიოდით. აღნიშნულ ენებს შორის კავშირის რეგიონი უნდა ყოფილიყო სამხრეთ შუამდინარეთი, სადაც ძვ.წ.ა. მეოთხე ათსაწლეულიდან წერილობით დასტურდება შუმერების ყოფნა, საიდანაც კავკასიის მიმართულებით უნდა გადასახლებულიყვნენ შუმერებისაგან გამოყოფილი ქართველური ტომები; ან კავკასია, საიდანაც ადრეულ ხანაში ქართველურ ტომებთან გამოყოფილი შუმერები უნდა გადასახლებულიყვნენ სამხრეთ მესოპოტამიაში; ან ამიერკავკასია, სადაც მოგვიანებით დასტურდება ქართველურ ტომთა ბინადრობა და საიდანაც შუმერები სამხრეთში გადასახლდნენ [22,27].

მცირე აზიის უძველეს ენებთან ქართული ენის გენეტიკური კავშირის შესახებ მსჯელობს მეცნიერთა არცთუ მცირე ნაწილი [40,44]. წინა აზიისა და შუამდინარეთის ძველ ენებთან (შუმერული, ხეთური, ურარტული, ხურიტული, ელამური) ქართული ენის ნათესაობას მხარს უჭერდნენ ვინკლერი, ბორკი, ტრომბერტი, დირი, მ. წერეთელი, კარსტი, ა. სვანიძე, ნ. მარი და სხვანი [8,151].

არნოდლ ჩიქობავა წერს: „რაც უფრო შორს ვიხედებით ქართველური და სხვა იბერიულ-კავკასიური ენების ისტორიულ წარსულში, მით უფრო ხელშესახები ხდება ამ ენათა წარმოშობითი კავშირი წინა აზიისა და შუამდინარეთის ძველი ცივილიზაციის ენებთან (ურარტუსთან, პურიტულთან, ხეთურთან, ელამურთან, შუმერულთან)“.

ცნობილი გერმანელი ისტორიკოსი ედუარდ მაიერი ამბობდა: „კავკასიური რაიონები დასახლებულია მრავალრიცხოვანი ტომებით, რომელთა ეთნიკური ბუნება ჯერ კიდევ ნაკლებადაა გამოკვლეული. ეს ტომები ერთმანეთთან თითქოს არ არიან ნათესაურ კავშირში. ამათგან ყველაზე ცნობილია ივერიელები (აწინდელი ქართველები), რომელთაც მტკვრის ხეობა უჭირავთ. ეჭვს გარეშეა, ეს ხალხები წინათ ღრმად იყვნენ შეჭრილი მცირე აზიასა და სომხეთში. მათ უნდა მივათვალოთ მოსოხები – მესხები და ტიბარენები, რომლებსაც ხეთების სამეფოს დაცემის შემდეგ კაპადოკია ეჭირათ და იქიდან ილაშქრებდნენ ტიგროსის მხარეში“ [40,45].

### დასკვნის მაგიერ:

– შუმერი ქალდეველთა ქვეყანაა, ქალდეველები წარლენამდელი ხალხია;

– „ბაბილონის გოდოლამდელ“ ენაზე მეტყველებდნენ: მეშექები (მესხები), თუბალები (იბერები), ლაზები.

– საკუთრივ ქართული, მეგრულ-ლაზური და სვანური მომდინარეობს ერთი საერთო ენისგან, რომლის ძირი ქალდეურია (შუმერული). ამ ენაზე ლაპარაკობდნენ ნოე, ნოეს ცოლი ნოემა (ნაყამა – და თუბალ-კაენისა), სემი, ქამი და იაფეთი ცოლებით.

– ენათა აღრევის შემდგომ ხათურ, პურიტულ, ქართველურ, ელამურ, პროტოდრავიულ, ურარტულ, შუმერულ ენებს ეჭირათ ჩრდილო-აღმოსავლეთი ანატოლია, ამიერკავკასია, ზაგროსის მთიანეთი და მესოპოტამია; სემიტურს – არაბეთის ნახევარკუნძული; ეგეოსური ტიპის ენებს – კილიკიიდან დუნაის პირამდე; ქამიტურ ენებს – ეგვიპტიდან ატლანტიკამდე [24,15].



თანამედროვე თურქეთის აზიური ნაწილი, ანატოლია, ცივილიზაციის ერთ-ერთ უძველეს კერად არის აღიარებული. ამ საკმაოდ ვრცელ ტერიტორიას, სადაც ერთმანეთს ცვლიან სტეპები და მთაგრეხილები, კონტინენტური და სუბტროპიკული კლიმატურის ზონები, ხშირად ბუნებრივი კონტრასტების ქვეყანას უწოდებენ.

ანატოლიის რელიეფი ხელსაყრელ პირობებს ქმნიდა მეცხოველეობის განვითარებისთვის. მიწათმოქმედება მხოლოდ დაბლობებსა და მდინარეების ხეობებში ვითარდებოდა.

არსებობდა ორი ძირითადი მცენარეული ზონა: ზღვისპირა ტყეები მარადმწვანე თუ სხვა ჯიშის მცენარეებით და შიდა ზონა, სადაც მცენარეთა შედარებით ნაკლებობაა. მცირე აზია უძველესი დროიდანვე იყო ცნობილი მრავალფეროვანი ცხოველთა სამყაროთი.

ანატოლიაში დიდი რაოდენობით მოიპოვება სპილენძი და ვერცხლი.

რთული რელიეფი, ერთმანეთისგან განცალკევებული ხეობების სიმრავლე, კლიმატური პირობების მკვეთრი რეგიონული სხვაობა ხელს უწყობდა განსხვავებული კულტურისა და ეკონომიკური ბაზისის მქონე მოსახლეობის თანაარსებობას.

წინა აზიის ის ზონა, სადაც ზეგან-ბორცვოვანი ზოლი ნახევარმთვარისებურად გადაჭიმულა აღმოსავლეთ ხმელთაშუა ზღვის მხრიდან ზაგროსის მთიანეთამდე, „მაღლიანი ნახევარმთვარის“ რეგიონად იწოდება. აქ უხვად მოიპოვებოდა ფაუნისა და ფლორის ის სახეობები, რომლის მოშინაურებაც ადამიანმა მოახერხა. აქვე, ნეოლითის ხანაში საფუძველი ეყრება წარმოებით ეკონომიკას, მიწათმოქმედებასა და მესაქონელობას [19,231]. ადამიანი იწყებს თიხის

ჭურჭლის დამზადებას, ინტენსიური ხდება ტომთა შორის გაცვლითი პროცესი. ამ ცვლილებებს „ნეოლითური რევოლუცია“ უწოდეს. ამ პერიოდში ამალდა სასიცოცხლო უზრუნველყოფის კულტურა (საკვებწარმოება, საცხოვრებელი), რამაც მოსახლეობის მკვეთრი ზრდა და ახალი მიწების ინტენსიური ათვისება გამოიწვია. ძვ.წ.ა. მეშვიდე-მეექვსე ათასწლეულში თანამედროვე ჩათალ-ჰუიუქის და ჰაჩილარის მიდამოებში (კონიის ზეგანზე), საფუძველი ჩაეყარა მცირეაზიულ ცივილიზაციას.

ანატოლიის გეოგრაფიული მდებარეობა, – ძველი სამყაროს შემაერთებელი გზაჯვარედინი – ოდითგანვე აპირობებდა მისი განვითარების თავისებურებას. ირანთან ერთად იგი „შემაერთებელი ხიდი“ იყო ცენტრალურ აზიასა და ევროპას შორის, ხოლო კავკასიასთან ერთად, ახლო აღმოსავლეთსა და ევროპას აკავშირებდა.

ჩათალ-ჰუიუქის, შემდეგში ჰაჩილარის და სხვა აღმოჩენები ადასტურებენ, რომ სამხრეთ-აღმოსავლეთ ანატოლიაში არსებობდა კულტურულ-ენობრივი ერთიანობის გავრცელების თავდაპირველი ზონა, რომელიც მოგვიანებით იქცა სამხრეთ-აღმოსავლეთ ანატოლიური, ადრე ბრინჯაოს ხანის კულტურების აღმოცენების იმპულსად.

ნეოლითური კულტურა ამიერკავკასიაში ძვ.წ.ა. მერვე ათასწლეულში აღმოცენდა და მეექვსე ათასწლეულამდე გაგრძელდა. ნეოლითის ხანაში მოსახლეობა ძირითადად დასავლეთ საქართველოშია კონცენტრირებული. მეექვსე-მეოთხე ათასწლეულებში მოსახლეობამ უკვე იცოდა ლითონის დამუშავება.

მეოთხე ათასწლეულის მეორე ნახევრიდან საქართველოს ტერიტორიაზე იწყება ადრეული ბრინჯაოს ხანა ორი კულტურული არეალით: დასავლეთ საქართველოს ზღვისპირა ზოლი; აღმოსავლეთ საქართველოს და დასავლეთ საქართველოს აღმოსავლეთი ოლქები. ეს არეალი შედის „მტკვარ-არაქსის ცივილიზაციაში“, რომელიც გავრცელებული იყო აღმოსავლეთ ამიერკავკასიის (საქართველოს), ჩრდილო-აღმოსავლეთ კავკასიის, ჩრდილოეთ ირანისა და აღმოსავლეთ

ანატოლიის ვრცელ ტერიტორიაზე. ამ დროს ვითარდება მეტალურგიისა და ლითონის დამუშავების ტექნოლოგია და მას „შეგნებული მეტალურგიის“ ერა ეწოდება.

მეხუთე-მესამე ათასწლეულებში კავკასიასა და ახლო აღმოსავლეთში ცხოვრობდნენ მონათესავე წინააზიურ-კავკასიური ტომები. სადღეისოდ დამკვიდრებული მოსაზრებით, ქართველები გენეტიკური წარმომავლობით წინააზიურ რასას განეკუთვნებიან [122,20].

### 3.1. ხეთები

ხეთებისა და ქართველების ნათესაობას არ გამორიცხავდა ხეთოლოგიის ფუძემდებელი ჰ. ვინკლერიც [21,1]. სიმონ ჯანაშიას აზრით, „ძველი წელთაღრიცხვით მეორე ათასწლეულის დამდეგს წინა აზიის მკვიდრი ხალხებიდან ცნობილი იყვნენ ხეთები და სუბარები. ხეთები და სუბარები ქართველების წინაპრები არიან“ [12,21].

ხათები (პროტოხეთები) მოსახლეობდნენ მცირე აზიაში ძვ.წ.ა. მესამე ათასწლეულიდან. მათი დედაქალაქი იყო ხათუსა. ვარაუდობენ, რომ „ხათი“ დაკავშირებული უნდა იყოს „ვერცხლთან“. დედაქალაქის მიხედვით თავიანთ ქვეყანას და ახლადშექმნილ სახელმწიფოსაც „ხათი“ (ხეთურად: ლუურუ-ხათი) უწოდეს.

ხეთების სამხრეთით და სამხრეთ-დასავლეთით ბინადრობდნენ ინდოევროპელი ლუვიელები, ჩრდილო-აღმოსავლეთით – ინდოევროპული ფალაელები. ხეთების ჩრდილოეთით და ჩრდილო-აღმოსავლეთით, პონტოს მთებში ცხოვრობდნენ ხეთების დაუძინებელი მტრები – ქასქები (ქაშქები), მდინარე ევფრატის აღმოსავლეთით – ხურიტები [22,49-50].

ხეთები თავიანთ ენას უწოდებდნენ „ნესურს“, რაც წარმომდგარია ინდოევროპელი ტომების უძველესი ცენტრიდან – ნესადან, საიდანაც ისინი მთელ ცენტრალურ ანატოლიაში ჩასახლდნენ. ხეთების თავდაპირველი უძველესი მკვიდრები ლაპარაკობდნენ არაინდოევროპულ ტომთა ენაზე. ამ

ენამ ანატოლიურ ინდოევროპულ (ხეთური და ფალაური) ენებთან შერევის შედეგად ძვ.წ.ა. მეორე ათასწლეულის შუა ხანებიდან არსებობა შეწყვიტა. უძველესი ეთნოსის, ხათების, რელიგიური რწმენიდან აღსანიშნავია ის გარემოება, რომ მათი უზენაესი ღვთაება იყო „დედოფალი ხათის ქვეყნისა, ცისა და დედამიწისა, ქალბატონი ხათის მეფეთა და დედოფალთა“. მზის ქალღმერთის მეუღლე იყო „ბატონი ხათის ქვეყნისა“ – ამინდის ღმერთი. ამ ღვთაების წმინდა ცხოველად ითვლებოდა ხარი. ხათის ღვთაებად განიხილება მთვარის ღვთაება ქაშქუ. ღვთაება ტელიფინუ ისე, როგორც ტაროსი არის სიუხეის, გამრავლების, დღეგრძელი სიცოცხლის მომტანი. ეს ორივე ღვთაება ხასიათდება იმით, რომ წლის განმავლობაში ქრება და შემდეგ კვლავ მოველინება ქვეყანას. ტელიფინუსს ადარებენ სირიულ-ფინიკიურ ადონისს, ეგვიპტურ ოსირისს, სემიტურ თამუზს. მითოსის მიხედვით, ტელიფინუსის წინ აღმართულია ხე ეია, რომელზედაც კიიღია ცხერის ტყაეში მოთავსებული ქონი, ქერი, ხორბალი და ღვინო.

ინდოევროპელთა ნაწილი პირვანდელი საცხოვრისის (წინარე სამშობლო) მიტოვების შემდეგ ანატოლიაში დასახლდა. ეს ხალხი მიჩნეულია პროტოანატოლიური ინდოევროპული ენის მატარებელ ეთნოსად. მათმა ენამ მოგვიანებით ანატოლიაშივე განიცადა დიფერენციაცია რამდენიმე დიალექტად (შესაბამისად ეთნოსად), რომელთაგან ერთ-ერთი ხეთური იყო.

## 32. ხურიტები

ძვ.წ.ა. მეოთხე ათასწლეულისა და მესამე და მეორე ათასწლეულის პირველ ნახევარში ხურიტების (სუბარების) განსახლების საზღვრები ემთხვევა მტკვარ-არაქსის კულტურის გავრცელების საზღვრებს, მეტ-ნაკლებად აღმოსავლეთ ანატოლიის ადრე ბრინჯაოს ხანის კულტურულ არეალს [22,69].

მესამე-მეორე ათასწლეულებში ხურიტულად მოლაპარაკე ტომები ბინადრობდნენ ჩრდილოეთ სირიისა და შუამდინარეთის ჩრდილოეთით მდებარე უზარმაზარ ტერიტორიაზე – მდინარე ეფრატის შუა წელზე მდებარე ველის ჩრდილოეთით – მდინარეების ბალიხისა და ხაბურის ველზე და ტიგროსის ზემო დინების ტერიტორიაზე. ეს ტერიტორია ცნობილი იყო შუმერული წარმომავლობის სახელწოდებით „სუ-ბირ“ („ბირ“ – შუმერულად „სტეპი“). გეოგრაფიული ტერმინი – „სუბართუ“ ძვ.წ.ა. მეორე ათასწლეულის ბოლომდე იხმარებოდა. ამავე ათასწლეულის შუახანებიდან ჩნდება ამ ტერიტორიის აღმნიშვნელი ახალი სახელწოდება „მითანი“. მითანის სამეფო ეგვიპტის, ასურეთისა და ხეთების სამეფოების ტოლად ითვლებოდა.

ხურიტების ადრეულ განსახლების არეალად გულისხმობდნენ ვანისა და ურმიის ტბების რეგიონს, ისინი ჩრდილოეთ მესოპოტამიის ავტოქტონურ ტომებადაა მიჩნეული [22,69].

მითანის სახელმწიფომ დიდი წარმატებები მოიპოვა ძვ.წ.ა. 1495-1470 წლებში. ისინი აკონტროლებდნენ ჩრდილოეთ სირიის სამთავროებს და ქალაქ-სახელმწიფოებს. შუთარნას და თუშრათას მეფობისას მითანი წარმატებულ საგარეო პოლიტიკას ეწეოდა სირიაში, ასურეთში და ეგვიპტეში. ამ პერიოდში ეფრატის დასავლეთით გამოჩნდა ძალა, რომელიც თუშრათას სამხედრო ძლიერებას აღემატებოდა. ხეთების ენერგიულმა მმართველმა – სუფილულიუმამ გადალახა ეფრატი, დაიმორჩილა ისუვას ქვეყანა, მოულოდნელად თავს დაესხა მითანის დედაქალაქს, გაძარცვა და დაანგრია იგი. ხურიტები ორ ნაწილად გაიყვნენ: სირიაში დარჩენილებმა არამეულ ეთნოსს დაუდეს სათავე, ხოლო ვანის ტბის აუზში მცხოვრებმა ხურიტებმა, რომლებიც „ნაირის ქვეყნების“ ძირითად ბირთვს წარმოადგენდნენ, ძვ.წ.ა. მეცხრე საუკუნეში ურარტუს ძლევამოსილი სახელმწიფო ჩამოაყალიბეს.

მითანის დამხობის შემდეგ წარმოქმნილი სამთავროები შეუპოვრად ებრძოდნენ იმუამად გაბატონებულ ასურეთს. ძვ.წ.ა. მეთერთმეტე საუკუნის ასურული წარწერები იხსენე-

ბენ სუბარების ქვეყანას და „მის ამაყსა და ურჩ ხალხს“. ამ დროს უფრო ძლიერნი ყოფილან მუსკები (მესხები) და თუბალები (იბერები). თუბალების ქვეყანა ეფურატის დასაუღლეთით მდებარე ვრცელ ტერიტორიაზე მდებარეობდა და 24 სამთაეროსაგან შედგებოდა. თუბალების მრავალ ქალაქს შორის უმთაერესი იყო მელითი [22,30]. ქართველური ტომების სახელწოდება დაკავშირებულია ხეთურ სიტყვა „ხაბალქ“-თან, რაც ნიშნავს „რკინას“. ბერძნებმა ქართველურ ტომს, ხათების სიტყვიდან გამომდინარე, „ხალიბები“ – „რკინის მკეთებლები“ დაარქვეს. აღსანიშნავია, რომ მეგრულად „ხალ“ – შეწვას ნიშნავს. ასევე ქართულად „ხალვა“ იგივე მნიშვნელობისაა და დაკავშირებულია მჭედლობასთან.

ხეთა-სუბარეთში მიწათმოქმედების განვითარებას დიდად შეუწყო ხელი რკინის გამოყენებამ. იგი გადაიქცა მრავალდარგიან მეურნეობად მებაღეობის, მევენახეობის, ზეთოვანი და სხვა კულტურებით. უმთაერესი იყო ქერი, ხორბალი, ემერი, სპელტა, ბარდა, ლობიო, ზეთის ხილის წარმოება. მნიშვნელოვან დარგად ითვლებოდა მეცხოველეობა. განსაკუთრებით გამოიყოფდნენ ცხენებს, ჯორებს, სახედრებს, რომლებიც დიდ როლს თამაშობდა, როგორც მეურნეობაში, ასევე სამხედრო საქმეში. განვითარებული იყო მეფრინველეობა და მეფუტკრეობა. კეების პროდუქტებიდან აწარმოებდნენ ზეთუნის ზეთს, ცხოველურ ქონს, კარაქს, ყველს, ხორცს (ხარის, ხბოს, ძროხის, ცხვრის, ბატკნის, თიკნის, ფრინველის), პურს, ღვინოს. ფულის ფუნქციას ვერცხლი ასრულებდა, მისი ექვივალენტი ხშირად ხორბალი ან ცხვარი იყო.

ძვ.წ.ა. მეორე ათასწლეულის დასაწყისიდან ეგეოსის ზღვის აუზში ინტენსიურად მიმდინარეობდა ინდოევროპულ ტომთა მიგრაცია, ინდოევროპელთა ჩამოსახლება მდე აქ იბერიული მოდგმის ტომები სახლობდნენ. ძვ.წ.ა. მეორე ათასწლეულის პირველი ნახევრიდან დაიწყო აბორიგენ იბერიელთა და ახლადმოსულ ინდოევროპელთა შერწყმის პროცესი. სიმონ ჯანაშია წერს: „ასე იყო პირენეს, ანუ იბე-

რიის ნახევარკუნძულზე, სადაც ბასკებად წოდებული ძველი იბერიული მოსახლეობის შთამომავლები, დღემდე არიან შემორჩენილი; დაახლოებით იგივე განმეორდა აპენინის ნახევარკუნძულზე, სადაც ეტრუსკებმა შექმნეს იტალიის უძველესი ცივილიზაცია, რომელმაც შემდგომ მსლავრი ზემოქმედება იქონია რომის კულტურაზე. დასასრულ, ბალკანეთის ნახევარკუნძულზე გვიან მოსულ ინდოევროპულ ბერძნებსაც კელაზგების პირვანდელი მოსახლეობა დახედა“ [11,20].

ხეთების სამეფოს დაცემის შემდეგ აქტიურდებიან მცირე აზიის ჩრდილო-აღმოსავლეთ პერიფერიაზე მოსახლე არაინდოევროპული, მათ შორის, ქართველური წარმოშობის ტომები – ქასკები (ქაშქები), აბეშლაელები, მუშქები (მესხები), დაიანელები, დიაოხელები (ტაოელები). ქართველური ტომების პოლიტიკური, სოციალურ-ეკონომიკურ და კულტურული განვითარების პროცესში დიდი როლი შეასრულა მეტალურგიის სწრაფმა აღმავლობამ [22,175-176]. ისტორიულ სამხრეთ-დასავლეთ საქართველოს ტერიტორიაზე დიაოხი (ტაო) ქმნის დიდ პოლიტიკურ გაერთიანებას. სახელმწიფოებრიობის გზას დაადგნენ ქართველური წარმოშობის ტომები: ზაბახა (ჯავახეთი), ქათარზა (კლარჯეთი), ლუშა, ერიახი.

დიაოხი (დაიენი, ტაოხები, ტაო) განსაკუთრებით გაძლიერდა ძვ.წ.ა. მეთორმეტე საუკუნეში. „დიაოხი“ ამ ქვეყნის სახელწოდების ურარტული ფორმაა. ასურები მას „დაიენს“ უწოდებდნენ. ბერძენი ავტორი ქსენოფონტე (ძვ.წ.ა. 435-355/54 წ.წ.) სამხრეთ კავკასიაში სხვა ტომებთან ერთად „ტაოხებსაც“ ასახელებს. დიაოხი ასურეთის ძღვევამოსილი სახელმწიფოს წინააღმდეგ მეზობელი ტომების ბრძოლის მოთავედ გამოდიოდა. მისი მოკავშირე იყო კოლხეთის ადრეკლასობრივი სახელმწიფოც.

ვარაუდობენ, რომ ძვ.წ.ა. მეორე ათასწლეულის დასასრულს „დიდი კოლხეთის“ სახელმწიფო მოიცავდა აღმოსავლეთ და სამხრეთ შავიზღვისპირეთს (ბიჭვინთიდან ტრაპიზუნდამდე), მტკვრის ხეობის დიდ ნაწილს და ჭოროხის

ხეობას მთლიანად [23]. ძველი კოლხური კულტურის არეალი არ შემოიფარგლებოდა მხოლოდ დასავლეთ საქართველოთი, იგი თითქმის მთლიანად მოიცავდა თანამედროვე საქართველოს და სცილდებოდა კიდევ მის საზღვრებს. აღმოსავლეთ საქართველოს ცენტრალურ რაიონებთან ერთად კოლხური კულტურა ვრცელდებოდა კავკასიის ცენტრალურ ნაწილზე და თანამედროვე სევანის ტბამდე აღწევდა. ძვ. წ. ა. მეთერთმეტ-მეცხრე საუკუნეებში გაძლიერებულმა კოლხეთმა თავისი საზღვრები შავი ზღვისპირეთის სამხრეთ-აღმოსავლეთ და აღმოსავლეთ სანაპიროებზე, მთელ დასავლეთ საქართველოსა და ჩრდილო კავკასიის ტერიტორიაზე განავრცო.

კოლხეთის მოსახლეობის დიდი ნაწილი ქართველური მოდგმის ტომებისგან შედგებოდა. ბერძნული და ურარტული წყაროები ძვ.წ.ა. მეშვიდე-მეოთხე საუკუნეებში დიდი კოლხეთის ტერიტორიაზე 20-ზე მეტ ქართველურ ტომს ასახელებს: კოლხები, სასპერები, მელანქლაინები, კორაქსები, მოსხები, ტაოხები, ბექეირები, ბიზერები, კარდუხები, ხალდები, ფასიანები, სკეითინები, დრიალები, პენიოხები, კოიტები, იბერები, და ა.შ. [24].

კოლხეთის ადრეკლასობრივი სახელმწიფო მოიცავდა კოლხური კულტურის მატარებელ სვანურ ეთნიკურ ჯგუფს.

### 33. ურარტუ

ძვ.წ.ა. მეცხრე საუკუნეში ხეთურ-სუბარული სამთავროებიდან თავისი ძლიერებით მათი მეზობელი თემები, ბიანა და მანა გამოირჩეოდა. ბიანას ვანის ტბის მიდამოები ეკავა. ძვ.წ.ა. მეცხრე საუკუნეში მან გააერთიანა ეს სამთავროები და ამ გაერთიანებულ სამეფოს ურარტუს ეძახდნენ, მის ხალხს კი – ხალდებს.

ურარტუელთა უზენაესი ღმერთი „ხალდი“ იყო. ხურიტები „აღალუს“ ეთაყვანებოდნენ. ქართულ ცნობიერებაში ურარ-



ტუელები „აღალები“ სახით შევიდნენ. ქართველები დღესაც იყენებენ მისამღერს: „იერი აღაღე“, „თარი აღაღე“, „არი აღაღე“ (ურარტუელთა ენა ხურიტულს მიეკუთვნება). „თარი“ ურარტულად ძლიერს ნიშნავს, სვანურად მთავარს, მეგრულად კი – გამორჩეულს. ქართველების მეხსიერებაში შემორჩა გამოთქმები – „აღალი ხალხი ვართ“, „მოვიდა არამი და გააგდო აღალი“. ქართულ სიტყვიერებაში აღალის სინონიმი სიწრფელეა. ბერძნები ურარტუელებს – აღაროდებს, აღალოდებს უწოდებდნენ. ს. ჯანაშიას მიხედვით, „ხადების ეთნიკური ვინაობა სრულიად უუჭველია, ისინი ქართველი ხალხის ერთ ნაწილს შეადგენდნენ [12,35]. სომხური წყაროების მიხედვით, ხალდები იგივე ჭანებია. ხალდები, ქსენოფონტეს მიხედვით, კარდუხების წინაპრებია.

„აღაროდი“ იგივე ფორმაა, რაც ძველსპარსული არაროდ ან არარატი. ჩვენ არარატს ეუკავშირებთ არარატის მთას, რაც არასწორია. არაქსის შუაწელის ველზე არსებობდა მეტად ნოყიერი არარატის (აირარატ) დაბლობი. ბიბლიაში ვკითხულობთ: „... არდამელექმა და შარეცერმა, მისმა ძეგბმა, დასცეს ის მახვილით, და გაიქცნენ არარატის ქვეყანაში...“ (იეს. 37,38). დაბადებაში ვკითხულობთ: „და დაესვენა კიდობანი არარატის მთაზე მეშიდე თვის მეშიდე დღეს (დაბ. 8,4). აქ წერია არა მთა არარატზე, არამედ არარატის მთაზე. იერემიას წიგნში წერია: „მოუხმეთ მის წინააღმდეგ არარატის, მინისა და აშქენაზის სამეფოებს...“ (იერ. 51,27).

ჰეროდოტემ შემოგვინახა სახელწოდება აღაროდიელი. იგი გადმოგვცემს: „აღაროდიელები და სასპერები კოლხების მსგავსად შეიარაღებულები ღაშქრობდნენ [25 (VII-79)]. აქ მოხსენებული აღაროდიელები, როგორც კიპერტმა და რაულინსონმა დაადგინეს, იგივეა, რაც ურარტუელები [21]. ჰეროდოტე ანსხვაეებს აღაროდიელებსა და არმენებს. მისი მიხედვით, სპარსეთის ზღვასა და შავ ზღვას შორის დომინირებდა ოთხი ხალხი: სპარსელები, მის შემდეგ მოდიოდა მიდიელები, შემდეგ სასპერები და კოლხები. არმენებს (სომხებს) ამ პერიოდში ეკავათ მცირე აზიის ცენტრი, მდინარე ჰალისის სათავეები.

კიპერტის მიხედვით, სასპერებს ეკავათ გვიანდელი სომხეთის (არმენიის სამეფოს) ჩრდილოეთი და აღმოსავლეთი. რაულინსონი სასპერებისა და იბერების იდენტურობას განიხილავს ამ ხალხის სახელწოდების შემდეგი ფორმების მიხედვით: – სასპერი, საპერინი, საბერინი, აბერირი [21,11]. სტრაბონი იბერებისა და ალბანელების დასახლებას კოლხეთს, კასპიას, კავკასიასა და არაქსს შორის მოქცეული ტერიტორიით შემოსაზღვრავს.

მატიენები სასპერების (იბერების), ალაროდიელების ნათესავი ტომია (მთის ხალხი, „მოთიანე“. იგივეა, რაც „მოხევე“, „მოტყიარე“). მათ ეკავათ ტერიტორია ქურთისტანის მთიანი ადგილებიდან ვანამდე და ერზრუმამდე.

ქსენოფონტემ მთებში მიაკვლია კარდუხებად წოდებულ ტომს. ამ ტომის წინაპრები ქალები იყვნენ. დადგენილია იდენტურობა: „კარდუ“ (ქსენოფ.), „კორდუ“ (სირიულად), „ქორთუ“ (მეგრ.), „ქართი“ (ქართ.), საიდანაც წარმოდგება „ქართველი“ და „საქართველო“.

ალაროდიულ ხალხთა ოჯახს მიაკუთვნებენ (ფ. გომელი, კ. ლემანი, ა. სვანიძე): სასპერებს (იბერები), კარდუხებს, კოლხებს, მატიენებს, ლაზებს, მეგრელებს, სვანებს, ელამიტებს, კასეებს, ქალებს, პელასგებს, ეტრუსკებს, იბერებს (დღევანდელი ბასკები) [21,1].

ურარტუს დაცემის შემდეგ, მის დასავლეთით გააქტიურდნენ ინდოევროპული ტომები, არმენები. მათ თანდათანობით იწყეს აღმოსავლეთით წინსვლა და ძველი ურარტუს რიგ რაიონებს დაეუფლნენ. ძვ.წ.ა. მეექვსე საუკუნის ბოლოს სპარსულ წარწერებში ძველი ურარტუ უკვე „არმინად“ იწოდება. ურარტუს მოსახლეობის ერთი ნაწილი არმენთა წრეში გაითქვიფა. როგორც აღინიშნა, ურარტუელებს „ალალები“ ეწოდებოდათ, ხოლო მათ ანექსირებულ ნაწილს – არამები. ალალი და არამი ხალხები ჩვენი მეზობლები იყვნენ. მათ ერთმანეთთან არაერთარი ნათესაობა არ ჰქონდათ. მოესეს ხორონეცი, მამა სომხური ისტორიოგრაფიისა, არამებს სომხურ ტომებად მიიჩნევს და წერს: „როგორც ყველა სათვის ცნობილია. გარშემო მობინადრე ხალხები ჩვენს ქვეყანას

დღემდე არამის სახელის მიხედვით ეძახიან“. ქართველები „აღალები“ – აღაროდები – ქალები – ურარტუელებია და არა არამები. არმენიელი ხალხი ქრისტეშობამდე მეექვსე საუკუნეში ჩამოყალიბდა.

ურარტუს მეფეები ხშირად ლაშქრობდნენ დიოხის ძღვევამოსილი ქვეყნის წინააღმდეგ. რამდენჯერმე დაამარცხეს მათი მეფე უტუფურსი. ძვ.წ.ა. მერვე საუკუნის შუახანებში დიოხის ეს დიდი გაერთიანება გაანადგურეს ურარტუმ და კოლხამ.

ურარტუსა და კოლხას შორის ბრძოლებმა კოლხა ძლიერ დაასუსტა. ძვ.წ.ა. მერვე საუკუნის ოციანი წლებიდან მას კიდევ უფრო ძლიერი მტერი გამოუჩნდა – კიმერიელები. ისინი კოლხას სამხრეთიდან შავი ზღვის კოლხური სანაპიროს გამოვლით შემოესივნენ, რაც კოლხეთისთვის საბედისწერო აღმოჩნდა.

ასევე ჩრდილოეთიდან, კასპიის ზღვის დასავლეთ სანაპიროს გზით, შემოიჭრნენ სკეითები. ამგვარად, ძვ.წ.ა. მერვე საუკუნის მეორე ნახევარში განადგურდა სამხრეთ-დასავლეთით ქართველთა ტომის ორი დიდი გაერთიანება, დიოხი და კოლხა.

ძვ.წ.ა. მეშვიდე და მეექვსე საუკუნეებში ქართველურ ქვეყნებში დიდი ცვლილებები მოხდა. მოიშალა და დაემხო ძველი სახელმწიფოები, მათ ადგილას კი ახალი აღმოცენდა. ტომებმა გამოიცვალეს ადგილსამყოფელი, დაიპყრეს ახალი მიწა-წყალი.

მეშვიდე საუკუნის მიწურულს ურარტუს სამეფოს მიდიელებმა მოუღეს ბოლო. მათვე შემუსრეს ასურეთი და მეშვიდე საუკუნეში წინა აზიის ყველაზე ძლიერი სახელმწიფო შექმნეს.

მაღე პირველობა სპარსელების ხელში გადავიდა. მეფე კიროსმა (550 წ.ძვ.წ.ა.) მიდიის სამეფო დაიპყრო და ბაბილონიც დაიმორჩილა. ასე დაარსდა აქემენიანთა სამეფო.

ძვ.წ.ა. 521-484 წლებში აქემენიანთა ირანის მეფე დარიოსმა თავისი სამფლობელო სატრაპიებად დაყო, სადაც შედიოდნენ ქართველური ტომებიც: სასპერები, მოსხები, ტი-

ბარენები, მაკრონები, მოსინიკები. კოლხები უშუალოდ არ შედიოდნენ დარიოსის იმპერიის შემადგენლობაში.

ძე.წ.ა. მეხუთე საუკუნიდან დაეცა სახელოვანი ეგვიპტე. ასრულდა ეზეკიელის წინასწარმეტყველებანი (ეზეკ. 32,26) სხვა ხალხებზეც: დაეცა ელამი, ედომი, მეშექი, თუბალი და თოგორმა. ძველ ისტორიკოსთა ცნობით, ნაბუქოდონოსორს დაულაშქრავს სადღაც სამხრეთში მდებარე ქვეყანა, დაუტყვევებია ქართველობა და გადაუსახლებია ჩრდილოეთის ქვეყანაში. შავი ზღვის აღმოსავლეთ სანაპიროზე. ს. ჯანაშია წერს: „უეჭველია, რომ მეშვიდე-პირველ საუკუნეებში ჩვენს წელთაღრიცხვამდე ქართველობამ დიდი ზარალი განიცადა. ამ ხანაში შემცირდა ქართველი ტომების მოსახლეობა და მასთან ერთად ამ ტომებმა თავის მსოფლიო-ისტორიული პოზიციებიც დაკარგეს“ [12,212]. ქართველური წარმოშობის ხალხები იქცნენ მცირე ტომებად, დაემხო მათი, ერთ დროს სახელოვანი, სახელმწიფოები. ისინი რამდენიმე ნაკადად მოდიოდნენ კავკასიაში, სადაც ეგულებოდათ სახელმწიფოებრივი გაერთიანება მათი მონათესავე ქართული ტომებისა – კოლხეთი.

მომავალ საქართველოსკენ მოიწვედნენ ტიბარენებად ქცეული თუბალები, მესხებად ქცეული მეშექი, მცირე ტომებად ქცეული ქალდეველები ანუ ხალიბები, კარდუხები.

„შემდეგ ალექსანდრე მაკედონელის ლაშქრობამ აღმოსავლეთში და ალექსანდრეს მემკვიდრეთა დაარსებულმა სამეფოებმა კიდევ შეკვეცეს ქართველ ტომთა სამფლობელო სამხრეთისკენ. მიუხედავად ამისა, 400 წელს ძე.წ.ა. ქალაქები ტრაპიზონი და კერასუნტი ჯერ კიდევ კოლხეთს ეკუთვნოდა. აღმოსავლეთ – ქართულ სამეფოს კი, რომელსაც ამ დროს ბერძნები უკვე იბერიას ეძახდნენ, მეორე საუკუნის დამდეგს ძე.წ.ა. ეჭირა ახლანდელი სივასის ოლქი მდ. ყიზილ-ირმაკის ზემო წელზე. ეს იმას ნიშნავს, რომ ამ ორიათას ასი წლის წინათ ქართველებს ჯერ კიდევ ეპყრათ თავისი ძველი სამშობლოს, ხეთის, ტერიტორიის ერთი ნაწილი“ [12,212].

ძე.წ.ა. მეექვსე-მეოთხე საუკუნეებში საფუძველი ეყრებოდა

ერთიან ქართულ სახელმწიფოს. კავკასიაში თავს იყრიდა მცირე აზიის, სამხრეთ ევროპის და ჩრდილოეთ აფრიკის სანაპიროებზე მცხოვრები გეარტომის ხალხები. კოლხები და შემოსული ტომები, ერთი ეთნოსი, წარდენამდელი ერთი ხალხის შთამომავლები იყვნენ.

ძვ.წ.ა. მეოთხე-მესამე საუკუნეების მიჯნაზე შეიქმნა აღმოსავლურ-ქართული სახელმწიფო – ქართლის სამეფო, სადაც საფუძველი ჩაეყარა მისი ეთნიკური ბირთვის – ქართვების – დაახლოებას უხსოვარი დროიდან მონათესავე მეგრულ-ჭანური მოდგმის ხალხთა ერთ ნაწილთან. „მოქცევაი ქართლისაის“ თანახმად, მისი დასავლეთი საზღვარი ეგრისწყალზე გადიოდა, ასე რომ, ის მოიცავდა აღმოსავლეთ, სამხრეთ და დასავლეთ საქართველოს. ერთიანი ქართული სახელმწიფოს საზღვრებს გარეთ შავი ზღვის სანაპირო მხარეში მრავალი ქართული ტომი აღმოცენდა, რომელსაც ქალდეას, ანდა ჭანეთს უწოდებდნენ.

#### დასკვნის მაგიერ:

– შუმერელებს, ხურიტებს (სუბარები), თუბალებს, მეშექს ჰყავდათ საერთო შორეული წინაპარი – პროტოქალდეველები;

– ქალდეველთა (ალაროდიულ) ოჯახს მიეკუთვნებიან: სასპერები, კარდუხები (ქართვები), კოლხები, მატიენები, ლაზები, მეგრელები, სვანები, ელამიტები, კასეები, ქალდები, პელასგები, ეტრუსკები, იბერები (ბასკები);

– ზოგადქართველური ოჯახია: ქართვები, სვანები, ლაზები, მეგრელები.

# თავი მეოთხე

## ადამიანთა კვების საფუძველი

### კვლ მესოპოტამიაში, ანატოლიასა და ამიერკავკასიაში

ადამიანის თავდაპირველი საკვები რძე და მცენარის მიწისზედა ნაწილები იყო. ოკულტიზტები რძეს მთვარის საკვებს უწოდებენ. მცენარის მიწისზედა ნაწილების საკვებს კი - მზისას. იგი ალგეორიული სახით წარმოდგენილია აბელისა და კაენის ბიბლიურ დაბადებაში. აბელი მიჩნეულია მთვარის, ხოლო კაენი - მზის ადამიანად. იელოვა მთვარის ღვთაებაა, მან მიიღო შესაწირი აბელისგან მთვარის ადამიანისგან და არა კაენისგან.

ჩვეულებრივ, დაბადებისთანავე ბავშვი კვებას რძით იწყებს, შემდეგ თანდათანობით გადადის მცენარეულზე და ცხოველურზე. იგივე ხდებოდა ადამიანთა განვითარების სხვადასხვა საფეხურზე. პირველ ეტაპზე ადამიანები იკვებებოდნენ რძით, შემდეგ მცენარის მიწისზედა ნაწილებით და ბოლოს - ცხოველის ხორციითა და თევზით. შესაბამისად, ადამიანის თავდაპირველი კვების საფუძველი იყო შემგროვებლობა და ნადირობა (თევზაობა), შემდეგ - მიწათმოქმედება და მესაქონლეობა.

თელ-ელ-ობეიდის მატერიალური კულტურის (4300-4500 წ.წ. ძვ.წ.ა.) ეპოქის ადამიანები თესდნენ ემერს, ქერს, სელს, რგავდნენ ფინიკის პალმას. დასაწყისში მიწას ამუშავებდნენ ძელისა და გამოძწვარი მდინარის თიხის იარაღებით. ეპოქის დასასრულს ჩნდება სპილენძის იარაღები. მრავლად ჰყავდათ ცხვარი, თხა, ღორი, სახედარი და მსხვილფეხა საქონელი, მისდევდნენ ფრინველის მოშენებას. პრიმიტიული იარაღებით მიწის დამუშავების მიუხედავად, მოჰყავდათ იმაზე მეტი მოსავალი, ვიდრე წლის განმავლობაში მოიხმარდნენ.

ცხოველური პროდუქტებიდან საზრდოდ გამოიყენებოდა:

რძე, ნაღები, ერბო, ყველი, რძემჟავა შენადედი, ადლები-  
ლი რძე, სხვადასხვა ფრინველის კვერცხი. ჭამდნენ ქურ-  
ციკის, კანჯარის, გარეული ღორის, ნანადირევი ფრინვე-  
ლის, ძროხის, ხარის, ხბოს, ცხვრის, ბატკნის, თხის, თიკნის  
ხორცს, მშრალ, მოხარშულ და შემწვარ თევზს. მოიხმარდ-  
ნენ დარიჩინს და სხვა სანელებლებს. ბაღებში მოჰყავდათ  
ფინიკი და სხვა ხილი. ყანებში ითესებოდა ხორბალი, ქერი,  
ცერკვი, სელი. მისდევდნენ მევენახეობას. ჭამდნენ პურს  
(ხორბლის, ქერის), თაფლს, ბოსტნეულს, იყენებდნენ ზეთს,  
როგორც საკვებად, ასევე საწვავად და შესაწირად. სა-  
სმელებიდან ფართოდ გამოიყენებოდა თაფლუჭი, ლუდი და  
ღვინო.

ღღევანდელი ირანი ფიზიკურ-გეოგრაფიულად წარ-  
მოადგენს ვრცელ პლატოს ინდის ხეობიდან დასავლეთით  
მდინარე ტიგროსამდე, სამხრეთით – სპარსეთის ყურემდე  
და ინდოეთის ოკეანემდე. ზეგანი შემოსაზღვრულია დასავე-  
ლეთით – ზაგროსითა და კოპეტ-დალით, ჩრდილოეთით  
– პარაპამიის მთებით, ხოლო აღმოსავლეთით – პინდი-  
კუშით. მთებიდან წამოსული მდინარეები შიდა უდაბნოე-  
ბში იკარგება. ეს ტერიტორია ეკოლოგიურად არახელ-  
საყრელი პირობების გამო მრავალფეროვან კულტურულ  
მცენარეთა შენახვის არეალი არ ყოფილა, მაგრამ ირანში  
მაინც შემონახულია ხორბლის მრავალი ფორმა. დიდი  
შიდასახეობრივი მრავალფეროვნებით გამოირჩევა ბოსტ-  
ნეული, ხილი და ნესვი. ირანი მიჩნეულია ატმის, ლელვის  
და ნუშის ჯიშთა ფორმაწარმოქმნის პირველად ცენტრად.  
ირანის ფლორა ითვლის 600-მდე სახეობას. გამოირჩევა  
ქსეროფიტების უპირატესობით.

მცირე აზიის კულტურულ მცენარეთა წარმოშობის ისტო-  
რია განსაკუთრებულ ინტერესს იწვევს. აქაური კულტურუ-  
ლი მცენარეები და მათი ველური წინაპრები გვიჩვენებს  
აშკარა კავშირს სხვა აზიურ და ხმელთაშუა ზღვის მცენა-  
რეთა წარმოშობის კერებთან. მცირე აზიის შიდა ნაწილი  
– ამაღლებული მთიანეთი, რომელიც აღმოსავლეთი საზ-  
ღვრებიდან დასავლეთით ეგეოსის ზღვამდე თანდათანო-

ბითი იხრება, ხოლო ჩრდილოეთით და, განსაკუთრებით, სამხრეთით მაღალი მთები ესაზღვრება, მრავალი უძველესი კულტურული მცენარის ბოტანიკურ-გეოგრაფიული სამშობლოა. მცირე აზიის შიდა მთიანეთი არის წინა აზიის ბუნებრივი გაგრძელება. ამ მთიანეთის ხორბლეული, ძირითადად, რბილი და ჯუჯაა. მრავლადაა ველური ერთმარცვლოვანები. მცირე აზია მდიდარი აღმოჩნდა უფრო რბილი საშემოდგომო ხორბლის მრავალფეროვნებით და გვალვაგამძლე ქერით. იგი მრავალი სახის ჭკაეის სამშობლოცაა. მრავლადაა წარმოდგენილი შვრია და მისი წინაპრები. ხარობს ჭარხლის ველური ფორმები. მცირე აზია მინჩეულია სტაფილოს, პრასის, ნაწილობრივ ნესვის, წაბლის და კომბოსტოს სამშობლოდ.

მცირე აზიამ, რომელიც სამი მატერიკის გასაყარზე მდებარეობს, შეასრულა პოპულაციების არა მხოლოდ კოლექტორის, არამედ ფილტრის როლი. ამ კოლექტორიდან, რომელმაც გაიარა პოპულაციის პირველი ხელოვნური შერჩევა, ევროპამ მეცნიერული სელექციის მასალა მიიღო.

ამიერკავკასია თავისი ბუნებითა და ისტორიით განხილული უნდა იყოს, როგორც მსხვილი დამოუკიდებელი მნიშვნელობის კულტურული მცენარეების ევოლუციის კერა. ამიერკავკასიის ორ ვრცელ, შავი ზღვისა და კასპიის ზღვის დაბლობს, ურთიერთგანსხვავებული კლიმატური პირობებითა და მცენარეული საფარით, კულტურული მცენარეების ევოლუციაში არსებითი მნიშვნელობა ჰქონდა. არსად სხვაგან არ არსებობს იმდენი რაოდენობის ხორბლის ენდემური სახეობა და ვაზის ჯიში, რამდენიც საქართველოში. ამიერკავკასიაში შემჩნეულია გარეული ენდემური ხორბლის სახეობები. მნიშვნელოვანი მრავალფეროვნებით ხასიათდება აგრეთვე ქერი. აღმოჩენილია გარეული ორმწკრივა ქერი. ამიერკავკასიაში ოდითგანვე მოჰყავდათ წვრილმარცვალა ბარდა. საყოველთაოდ ცნობილია კოლხიდური სელი. დიდ და მცირე კავკასიაში ფართოდაა წარმოდგენილი ვაშლისა და მსხლის გარეული ფორმები, აგრეთვე კომში, ტყემალი,



ბალი, შინდი, მუშმალა, წყავი, ლეღვი, ბროწეული, წაბლი და ნუში. აქ წარმოიქმნა შინაური ქლიაეიც.

მეცნიერთა ვარაუდით, მესოპოტამიის ცივილიზაცია მთიანი კავკასიის ქველი სამიწათმოქმედო მემკვიდრეობა უნდა იყოს. საპირისპიროდ, შესაძლებელია წარღვნამდელმა ცივილიზაციამ დიდი კატასტროფის შედეგად მიწათმოქმედება შეიტანა ბარიდან მთაში, ანუ მდინარეთა სამიწათმოქმედო ცივილიზაცია დამკვიდრდა ჯერ მთაში და შემდგომ დაუბრუნდა ისევ ბარს.

## 4.1. პურეული

ჩვენთვის ღირებული მცენარეების სამშობლოდ მიჩნეულია ატლანტიდა. ამაზე მიანიშნებდა ჩარლზ დარვინიც. მისი აზრით, გაკულტურებული მცენარეები შემჩნეული იქნა მხოლოდ ატლანტიდის ტერიტორიის საზღვრებში [28,59]. მხოლოდ იქ ხდებოდა ადამიანისთვის სასარგებლო მცენარეების გაკულტურება. მათ მიეკუთვნება პურეული მარცვლეული, რაზეც დამოკიდებულია ადამიანის არსებობა („პური ჩვენი არსობისა მომეც ჩვენი“). ამრიგად, ამ მარცვლეულის (ხორბალი, ჭვავი, ქერი, შვრია) გაკულტურება წარღვნამდელ ცივილიზაციაში – ატლანტიდაში უნდა დაწყებულიყო. ჩარლზ დარვინის მიხედვით, ხორბალი, ჭვავი და შვრია წარმოშობილი უნდა იყოს 10-15 სახის მცენარისგან, რომელთა უმრავლესობა შეიძლება გადაშენებულია, ან ეს კულტურები შეიძლება წარმოშობილი იყოს „მათი მსგავსი ისეთი თანამედროვეებისაგან, რომლებიც იმდენად განსხვავდებიან მათგან წარმოქმნილი კულტურული სახეობისაგან, რომ არ ექვემდებარებიან იდენტიფიკაციას“ [41,98]. მესოპოტამიაში ხორბალი მოჰყავდათ ექვსი ათას ხუთასი წლის წინათ. ამ რეგიონში ქერისა და ჭვავის ასაკი ხუთი ათას წელს ითვლის [42,13].

ქვემო ქართლში, არუხლოს არქეოლოგიურ ძეგლზე აღ-

მოხნდა ძველი წელთაღროცხვით მექესე ათასწლეულში კულტივირებული ხორბლის ნაშთები – კულტურული ხორბლის ინიციალური სახეობები – კილიანები, მახა და ძველკოლხური ასლი, ერთმარცვალა და ორმარცვალა ასლი, სპელტა, შიშველმარცვლიანები: რბილი ხორბალი, ჯუჯა ხორბალი, ქერი (კელიანი და შიშველმარცვლიანი, ორი და მრავალმწკრივა), ფეტვი, ღომი, შერია, ოსპი, მუხუდო, კულტურულ მცენარეთა თანმხლები სარეველები და ჭვავი [43].

პ. უჟკოვსკი მიიჩნევს, რომ ირანის ტერიტორიაზე უნდა მომხდარიყო გარეული ხორბლის შეჯვარება ისეთ ფორმებთან, როგორცაა *Aegilops*. ამ ტერიტორიაზე აღმოცენდა სიმინდის მეორადი ბრაქიკული ფორმები, ასევე სორგოსა და სხვა მცენარეებისა [44]. აქვე აღსანიშნავია, რომ სიმინდი (*mahiz* ან *mahis Banafous*) მიაჩნია, ევროპული ან აზიური წარმოშობის მცენარედ [45]. არ უნდა ვიფიქროთ, რომ სიმინდი მხოლოდ ამერიკიდან შემოიტანეს აზიისა და ევროპის კონტინენტებზე. ეს კულტურა ანატოლიასა და ამიერკავკასიაში ცნობილი იყო უძველესი პერიოდიდან. თურქებმა სიმინდი ლაზებისგან გაიცნეს. მეგრელებსა და ლაზებში სიმინდი ცნობილია „ლაზუტის“ სახელწოდებით. ასევე ჩრდილო კავკასიაში, სუსანის ხეობაში დადასტურებულია „ლაზურის“ სახელწოდების სიმინდის ჯიშის არსებობა [46,62].

ქერის კულტურა მესოპოტამიაში, ანატოლიაში, ევროპაში და სამხრეთ კავკასიაში უნდა გავრცელებულიყო მანამდე არსებული რომელიღაც ცივილიზაციიდან და არა მხოლოდ ინდოეთიდან ან ეგვიპტიდან, როგორც ამას ზოგიერთი მეცნიერი ვარაუდობს.

საქართველოს ისტორიაში ფეტვი წამყვან კულტურად გვევლინება. იგი ერთგვარ გენეტიკურ ხაზადაა გავლებული ნეოლითის კულტურას და ეთნოგრაფიულ სინამდვილეს შორის. დიხა გუძუბას გათხრების დროს სხვა მარცვეულთა შორის ფეტვიც აღმოჩნდა. არქეოლოგი ნ. ხოშტარია [47,210] ამ მასალას ნეოლითის ბოლო პერიოდით ათარიღებს.

ნ. ვავილოვმა დაადგინა კულტურულ მცენარეთა წარმოშობის რვა ცენტრი [48], რომელთა შორის ოთხი: კავკასია-

მცირე აზიის, შუა აზიის, ინდოეთის და ჩინეთისა აზიის კონტინენტზე მოდის; ორი – ამერიკის კონტინენტზე, ერთი – აფრიკის და ერთი ხმელთაშუა ზღვისპირეთში. თითოეული ცენტრისთვის დამახასიათებელია კულტურულ მცენარეთა გარკვეული ჯგუფი. კავკასიაში – მცირე აზიის ცენტრში, შექმნილია ხორბალი, ჭვავი, ქერი, სელი, ზოგიერთი ცერცოვანი, ვაზი და მრავალი ხეხილი. საქართველო ეწერება კულტურულ მცენარეთა წარმოშობის პირველად უმთავრეს ცენტრში – ცივილიზებულ ხალხთა მნიშვნელოვან კერაში. აქაური მიწათმოქმედების ადრეული ძეგლები მიეკუთვნება მეზოლითის ხანას. ამ პერიოდის ძეგლებიდან დადგენილია ქვასანაყი, მარცვლის სახეხი (საღერდი) და სხვ. ნეოლითურ საქართველოში დადგენილია წერაქვისა და თოხის მსგავსი იარაღები, ნამგალი, მარცვლის სახეხი. მეხუთემოთხე ათასწლეულში საქართველოს ტერიტორიაზე ბინადარ მოსახლეობას გააჩნდა, როგორც მარცვლის შესანახი ორმოები, ისე ხორბლის საღერდი ქვის იარაღები [49,297]. საქართველოს მთელ ტერიტორიაზე ენეოლითის გვიანდელ საფეხურზე გუთნური მიწათმოქმედება ვითარდება. გამწვე ძალად გამოყენებული იყო ხარი, კამეჩი, ცხენი და სახედარი.

სახენელი იარაღებიდან საქართველოში გავრცელებული იყო: კაეწერა, აჩანა, ორხელა, ქიბორჯი, ერქვანი, გოგორა, ჯილდა, ანეულის გუთანი, მუხრანული გუთანი და ხელმეორე გადახვნისა და ფარცხვისათვის – კაბდო.

დამოწმებულია მოსაველის აღების უძველესი წესი – კრეფა. დასაველეთ საქართველოში ხის დანით იკრიფებოდა ფეტვი, ხოლო ორი ჯოხის დანის მეშვეობით, შნაკით – მახა და ზანდური.

მარცვლის გაღვევისთვის გამოიყენებოდა კეერი და ჩაშური. ლეწაედნენ საგანგებოდ მოწყობილ ადგილას – კალოზე. კალოობა, ლეწვის გარდა, გულისხმობს აგრეთვე მარცვლის განიავებას, გაცხალება-გაცხრილვას და დაკაზმვა-დარკვევას. სანიავებელი იარაღებია ნიჩაბი, ხელვარცლი, ტაბაკი და ფეთქი. გაცხავებასა და გაცხრილვას ახდენენ

ცხავსა და ცხრილში. დასაკაზმავ-დასანიავებლად გამოიყენება ტაბაკი, ხელეარცლი, რიჭი, გობი.

საქართველოში მარცვლეულს ქვისა და ხის საცეხველში ცეხევენ და ნაყავდნენ. მის კონსტრუქციულ თავისებურებებს მარცვლეულის თავისებურებები, მისი მოხმარების ხასიათი, გეოგრაფიული გარემო და ბუნებრივი პირობები განსაზღვრავდა. საცეხველის სამი ტიპია დადგენილი: ხელის, ფეხისა და წყლის. ხორბლის გასაცეხვად, კანის გასაცვლელად, საკორკოტედ განკუთვნილი იყო როდინი (ფილი).

დასავლეთ საქართველოში საცეხველი გამოყენებული იყო მახას, ზანდურის და სხვა მარცვეულის: ღომის, ასლის, ფეტვის, ბრინჯის გასაცეხვად; სელის, კანაფის და საკორკოტე ხორბლის დასანაყად. აჭარაში საძეგველში ცეხევენ აგრეთვე ქერს [50,92].

საქართველოში მარცვლეულის დასაქუცმაცებელი, დასაფქვავე საშუალებები ხელსაფქვავეები და წისქვილები ეთნოგრაფიულმა ყოფამ უკანასკნელ დრომდე შემოინახა. ხელსაფქვავეის დანიშნულებაა მარცვლეულის დაფქვა-დაქუცმაცება, თუმცა, მასზე ფქვავენ მარილს, ქვას, მიწას და სხვა ნივთიერებებსაც. სვანეთში ხელსაფქვავეი (შირა) და სანაყი მოხალული მარცვლეულის, კანაფის, ხორბლისა და ცერცვის დასაღერლად და დასანაყად გამოიყენება. ხელსაფქვავეის ძირითადი ფუნქცია მაინც მარილისა და საკორკოტე ხორბლის დანაყვა იყო. ამ მიზნით იგი გამოიყენება საქართველოს თითქმის ყველა კუთხეში. ფლავისმანში (გორის რაიონი) აღმოჩენილია ყველაზე ძველი ხელსაფქვავეი, რომელიც ძველი წელთაღრიცხვით მეცამეტე-მეცხრე საუკუნეებით თარიღდება [51,166-167]. ა. შანიძე და გ. წერეთელი „წის-ქვილ“ სიტყვის პირველ ნაწილს „წყალ“-სიტყვის ნათესაობითი ბრუნვის ფორმად მიიჩნევენ, ხოლო მეორე ნაწილი „ქველი,“ ა. შანიძის აზრით, ქვას აღნიშნავდა. მისი განმარტებით, საფქველ ქვას ქართულში რამდენიმე სახელი ჰქონია – ფქვილი, საფქველი, მფქვავეი, მფქველი, წისქვილი, საფქველე, წისქვილის ქვა. სიტყვა „ფქველი,“ თავდაპირვე-

ლად, ხელსაფქვევი ყოფილა, წისქვილი კი – წყლით საბრუნებელი საფქვევი. ჩვენამდე მოღწეული წისქვილები ორი ტიპისაა: პორიზონტალური ბორბლით მბრუნავი და ვერტიკალური ბორბლით მბრუნავი. საყოველთაოდ გავრცელებულია პირველი. ეს წისქვილი წყლის მიმწოდებელი მექანიზმის მიხედვით, ძირითადად, ღარის წისქვილის სახით გვხვდება.

სამეურნეო ყოფისა და კულტურულ-ისტორიული პირობების შესაბამისად, საქართველოში ჩამოყალიბდა სასოფლო დასახლების სამი ტიპი: მთის, ბარისა და საკარმიდამო. მთის დასახლებისთვის დამახასიათებელია სახლების მცირე რაოდენობის განლაგება მთის კალთაზე, ბარისთვის – მსხვილი დასახლება. ამ ტიპის დასახლება დამახასიათებელი იყო ქართლისთვის. დასაველეთ საქართველოს ვაკეში გავრცელებული იყო საკარმიდამო დასახლება.

საქართველოს ჩრდილოეთ ნაწილში მთაგორიანობის, მიწის სიმწირისა და, შესაბამისად, მცირე მოსავლიანობის გამო, მოსახლეობას სამყოფი პურეული არ ჰქონდა. ამის გამო, განსაკუთრებული მნიშვნელობა ქვემო და ზემო ქართლს ენიჭებოდა. საქართველოს ბელელად ჯაეახეთი, შიდა და ქვემო ქართლი ითვლებოდა. ივანე ჯაეახიშვილს „ქართველი ერის ისტორიაში“ აღნიშნული აქვს, რა უმწეო მდგომარეობაში ვარდებოდა ხოლმე სურსათის ნაკლებობის გამო სევანეთი, როდესაც მას ბარისკენ, კახეთისკენ გზა შეეკეროდა [53,441]. თუშეთში, რომელიც კავკასიონის ჩრდილო ფერდობის ქვაბულში, ზღვის დონიდან 2000 მეტრზე ზევით მდებარეობს, ზამთარი მკაცრია, ზაფხული – მშრალი. აქ ადრე ზამთრდება, ხეხილი არ არის. ღარიბია ტყის საფარი – გაბატონებულია ფიჭვი, გვხვდება არყის ხე და ვერხვი. ფშავის კლიმატურ-გეოგრაფიული გარემო მიწათმოქმედებისთვის ფართო გასაქანს არ იძლეოდა, ამიტომ ფშაველის მეურნეობაში წამყვანი ადგილი მესაქონლეობას ეკავა.

მთაგორიანი მდებარეობა, ხრიოკი ნიადაგი ხევსურს (ფშაველებთან ერთად მეთხუთმეტე საუკუნემდე ხევსურები

ფხოველთა სახელით მოიხსენიებიან) ნაკლებ საშუალებას აძლევდა, რომ მეურნეობისთვის აქტიური ხასიათი მიეცა. ხევსურეთში, ტრადიციულად, მეურნეობის ორი დარგი იყო განვითარებული: მესაქონლეობიდან – მეძროხეობა და მიწათმოქმედებიდან – მემინდვრეობა. ხევსური ახერხებდა ორივე ეწარმოებინა და ოჯახის მოთხოვნილებები რამდენადმე დაეკმაყოფილებინა. მაშინ, როცა საარსებო საშუალება ამოიწურებოდა, ხევსურთა ნამატის ნაწილი არაგვის ხეობის ჩასწვრივ, გუდამაყარ-მთიულეთის და ფშავეის საშუალებდო ტერიტორიის მონაცვლეობით თანდათან ქართლის ბარისკენ ეშვებოდა; მეორე ნაწილი კი იერის ხეობით, ერწო-თიანეთის კახეთის რეგიონისკენ მიიწვედა [53,102-106].

თერგის ხეობაში ადგილობრივი მოსახლეობა შერწყმული სახის (მიწათმოქმედება-მესაქონლეობა) მეურნეობას ეწეოდა. ვახუშტი ბატონიშვილი წერს: „ხეობა ხევისა არს მოსაელიანი: ხორბლისა, ქრთილისა, სელისა, შერიისა, შთახაელით გველეთამდე... პირუტყვი რაც ოდენ ეტყვის, მრავალნი, ცხვარი უდუმო“ [54,68].

ამრიგად, საქართველოს სასოფლო-სამეურნეო წარმოების ზოგად მიმართულებებს და დარგების გაადგილებას ბიოგეოკლიმატური პირობები განსაზღვრავდა.



ქართულ ეთნოსს დიდი წვლილი აქვს შეტანილი ხორბლის თანამედროვე კულტურულ სახეობათა ფორმირებაში.

ხორბლის ევოლუციის ისტორიაში უძველეს სახეობად მიჩნეული რბილი ხორბალი საქართველოს მემინდვრეობაში ოდითგანვე ძირითადი კულტურა იყო. თავდაპირველად რბილ ხორბალს ეწოდებოდა „იფქლი“. ჩვენში დადასტურებულია ამ მეტად პოლიმორფული სახეობის 32 ვარიაცია და 100-ზე მეტი ფორმა. მათ შორისაა, როგორც საშემოდგომო, ისე საგაზაფხულო, ფხიანი და უფხო, თეთრი და წითელთაფიანი, თეთრი და წითელმარცვალა ჯიშები, რომლებიც ხუთ მორფო-ფიზიოლოგიურ ეკორასადაა დაყოფილი [55,82-89]. რბილი ხორბლის აღმნიშვნელმა იფქლმა მოგვიანებით მიიღო სხვა მნიშვნელობა – იგი იქცა საშემოდ-

გომო ხორბლის და, ზოგადად, ხორბლის სახელადაც. შემდგომში სახელწოდება „იფქლს“ ხორბლის მნიშვნელობით ჩაენაცვლა სიტყვა პური [56,23-24]. სახელწოდება „დოლის პური“ (დამოწმებულია მეცხრე საუკუნიდან) შეესატყვისება რბილი ხორბლის მხოლოდ საშემოდგომო ჯიშს. ტერმინი „დოლობა“ შემინდერეობაში საშემოდგომო თესვის სეზონის შესატყვისია. დოლის პური, როგორც აღმოსავლეთ, ისე დასავლეთ საქართველოში ფართოდ იყო გავრცელებული. კახეთში გავრცელებული იყო თეთრი და წითელი დოლი – „ხულუგო“ და „პოშოლა“. დასავლეთ საქართველოში ხორბლის სხვა ჯიშებზე უფრო მეტად დოლის პური ითესებოდა. მოჰყავდათ სვანეთში (ორი ათას მეტრ სიმაღლეზე); რაჭაში 32 ნაირსახეობიდან 10 სახესხვაობა ითესებოდა, რომელთაგან ჭარბობდა თეთრი და წითელი დოლის პური [52,357].

„ხულუგო“ მეტად გავრცელებული სახეობაა რაჭა-ლეჩხუმში. იგი უფრო რბილი ხორბალია. გვხვდება როგორც თეთრი, ისე წითელი. ხულუგო ხასიათდება მაღალი ხარისხის წებოგვარას შემცველობით.

მაგარი ხორბლის ზოგადი ქართული სახეობა „თათუხია“. საქართველოში თათუხის, ანუ თაეთუხის 15 სახესხვაობას ვხვდებით. სამეურნეო მნიშვნელობა აქვს მხოლოდ რამდენიმე მათგანს. ესენია: თეთრი და წითელი თაეთუხი, „შაფხა“ და „შაეთაველა“. თაეთუხის ჯგუფის ხორბალი საქართველოში ვრცელდება ზღვის დონიდან 800 მეტრ სიმაღლემდე. ცნობილია თაეთუხის საშემოდგომო და საგაზაფხულო ფორმები. საქართველოში იგი შემოდგომაზე ითესება, თუმცა, თვით ფორმა საგაზაფხულოა [133,274]. თაეთუხს ახასიათებს ცილების დიდი რაოდენობა და წებოგვარას მაღალი ხარისხი. „შაფხა“ და „შაეთაველა“ უხემოსავლიანია, ცხვება გემრიელი პური, მაგრამ აქვს წებოგვარას დაბალი ხარისხი. თაეთუხი ითესებოდა უმთავრესად ქართლში, ნაკლებად – დასავლეთ საქართველოში. კახეთში გავრცელებული იყო „თეთრი თაეთუხი“ და „შაფხა“.

განსაკუთრებულ ყურადღებას იქცევს საქართველოში ხორბლის მეორე მნიშვნელოვანი ჯგუფის – კილიანთა,

ანუ ასლისებრთა წარმომადგენლების გავრცელების ფაქტი. კილიანები კულტურაში პირველად შემოსულ ხორბლად და შიშველმარცვლოვანთა პროტოტიპადაა მიჩნეული. ასლისებურები ჩვეულებრივ ხორბალზე უფრო ამტანი და ქავის მიმართ ნაკლებ მომთხოვნია, ადვილად ეგუება არახელსაყრელ ბუნებრივ პირობებს. ჩვეულებრივი ხორბლისგან განსხვავდება თავთავიანობით, რაც მათ ველურ ფორმებთან აახლოებს. შიშველმარცვლიანებისგან განსხვავებით, ამ ხორბალთა მარცვალი მჭიდროდ ზის განსაკუთრებულ ბუდეებში – კილებში. ასლისებურები ორ მთავარ ჯგუფად იყოფა: ორმარცვლიანებად (*Triticum dicoccum*) და ერთმარცვლიანებად (*Triticum monococcum*).

ორმარცვლიანებს მიეკუთვნება „მახა“. იგი დასავლეთ საქართველოს ენდემია. ცნობილი იყო რაჭა-ლეჩხუმში, სვანეთში, იმერეთსა და სამეგრელოში. მახას სახელით ხორბლის ნათესებში დადასტურებულია რამდენიმე ვარიანტი: წვრილი, კენტეხელა, ფართო, ჩელტა და ფიცარა მახა. იგი მიწათმოქმედების პირველყოფილი კულტურის რელიქტურ სახეობადაა მიჩნეული.

ასლისებრთა ჯგუფის მეორე წარმომადგენელია „ზანდური“. იგი პირველად აკადემიკოსმა პ. ჟუკოვსკიმ აღწერა. ასხვავებენ ზანდურის ორ ფორმას: ერთმარცვლიანს – გვაწა და ორმარცვლიანს – ჩელტა. ზანდური ითესებოდა რაჭაში, ლეჩხუმში, იმერეთსა და სამეგრელოში. იგი საგაზაფხულო კულტურაა, მაგრამ შემოდგომაზეც ითესება. ზანდური საქართველოს ენდემური ხორბლის სახეობაა. იგი ვერ შეედრება შიშველთესლიანებს: იფქლს, ხულუგოსა და თავთუხს, მაგრამ იშვიათი ხარისხის ხორბლადაა მიჩნეული.

ასლი – ემერი წვრილმარცვალა, კილიანი ხორბლის საგაზაფხულო ფორმაა. ახლო წარსულში ითესებოდა რაჭა-ლეჩხუმში.

კოლხური ასლი საქართველოს ენდემური ხორბალია.

დიკა „დაბადების“ ქართულ თარგმანში გვხვდება. იგი საბას მიერ განმარტებულია, როგორც „გაზაფხულის ნათესი ხორბალი“. სისტემატიკოსებმა ხორბლის ამ სახეობას



დიდხანს ადგილი ვერ მოუძებნეს. თავდაპირველად იგი რბილი ხორბლის წარმომადგენლად ცნეს, შემდეგში მაგარი ხორბლის ჯგუფს მიაკუთვნეს. პირველად მას ეწოდა *Triticum persikum*, მაგრამ როცა დაადგინეს, რომ იგი სპარსეთში, საერთოდ, არ არსებულა და ფართოდ გავრცელებული ყოფილა მხოლოდ საქართველოს ტერიტორიაზე, უარყვეს გაბატონებული სახელწოდება და იგი შეცვალეს ახლით – *Triticum ibericum*-ით. დადგენილია, რომ ხორბლის ეს სახეობა საქართველოს მთის მიწათმოქმედების პირობებში ჩამოყალიბდა. აღწერილია დიკას რამდენიმე სახესხვაობა – თეთრთავიანი, წითელთავიანი და შავთავიანი.

საქართველოს გარდა დიკას ნათესები არსებობს სომხეთის, დაღესტნის და თურქეთის ტერიტორიებზე. ვერტიკალური გავრცელებით ნათესებს ვხვდებით ზღვის დონიდან 900-1000-იდან 1800-2200 მეტრ სიმაღლემდე. ამ სახეობის ხორბალში ლექტარული გენების გარდა, გამოვლენილია სამეურნეო სელექციისათვის განსაკუთრებული ნიშნები: მაღალი პროდუქტიულობა, ცილების მაღალი შემცველობა და შეუცვლადი ამინომჟავების განსაკუთრებული რაოდენობა [57,77].

საქართველოში ვერტიკალური ზონების მიხედვით, დაბალ ზოლში საშემოდგომოდ თესდნენ რბილ და მაგარ ხორბლის ჯიშებს. იშვიათად, მაგრამ მაინც ითესებოდა კელიანი ხორბლის საგაზაფხულო ფორმები: ასლი და ზანდური. დაბალ ზოლში ზანდური გვიან შემოდგომაზე ითესებოდა. გარდამავალ ზოლში შემოდგომით ითესებოდა დოლის პური, იფქლი, გაზაფხულობით კი იფქლი და ხულუგო. გარდამავალ ზოლში გავრცელებული იყო აგრეთვე დიკა, მახა, ზანდური და ასლი. მაღალმთიან ზოლში ითესებოდა დიკა, იფქლი და ასლი.

აკადემიკოსი ნ. ვავილოვი წერს: „...სამოც ქვეყანაში არაერთგზის მოგზაურობისას ჩვენ არც ერთხელ არ გინახავს მოსავლის ადების ასეთი მეთოდი და მხოლოდ შემდგომ მსგავს ხერხს ჩვენ წაეაწყდით მთაგორიან დასავლეთ საქართველოში – ლენჩხუმში, სადაც ამას წინათ აღმოჩენილ

იქნა ხორბლის შესანიშნავი ენდემური ჯიში, რომელიც გენეტიკურად ყველაზე ახლოს დგას ნამდვილ სპელტასთან. ამგვარად, აგრონომიულად და ბოტანიკურად დადგინდა გასაოცარი კავშირი ჩრდილოეთ ესპანეთსა და საქართველოს შორის. ამასთანავე, თვით ობიექტი და თავად აგროტექნიკა იმდენად სპეციფიკური და განუმეორებელია, რომ არავითარ ეჭვს არ იწვევს ამ კავშირის ღრმა მნიშვნელობა“ [76,214].

დასაუბრებელი საქართველოში ხორბალს მნიშვნელოვანი ნაწილი ეჭირა. ასლი დიდი რაოდენობით მოჰყავდათ რაჭასა და ლენხუმში. რაჭაში, გარდა ხორბლისა, თესდნენ ქერსა და ჭვავს. სამეგრელოში მოჰყავდათ კოლხური ასლი, ჭკავი და ქერი.

საქართველოს მთიან ზონაში მოწათმოქმედება მცირედ იყო წარმოდგენილი. სვანეთის ნაწილში მოჰყავდათ ხორბალი, უშგულში – მხოლოდ ქერი, ბეჩოში – ხორბალი და ქერი. სვანები ხორბლის მარაგს ივსებდნენ ლაზებისგან თაფლისა და ტყავის სანაცვლოდ. თუშეთში, ფშავსა და ხევსურეთში თესდნენ დიკას, ასლს, ქერსა და ჭვავს. მთიულეთ-გუდამაქარში მოჰყავდათ ფეტვი, შერია და ქერი.

მესხეთ-ჯავახეთში ითესებოდა ასლი, მახნია, პური, მესხური დოლი, ჯავახური დიკა, ჭვავი, ფეტვი და სელი. ემენაბდის შეხედულებით, მესხეთ-ჯავახეთის ბიოკლიმატურ ზონაში ქარის, ტენიანობის, სიცივისა და სიმხურვალის მოქმედება ხორბლეულის მრავალი სახეობის ჩამოყალიბებისთვის კარგ პირობებს ქმნიდა. მეექვსე საუკუნის ბიზანტიელი ისტორიკოსი პროკოფი კესარიელი წერდა: „მესხეთის მთები არც მწირია და არც ნაყოფიერებას მოკლებული, არამედ სავსეა ყოველგვარი სიკეთით, რადგან მესხები მარჯვე მუშები არიან“. სამცხე-საათაბაგო საქართველოს ხორბლეულის ბელელი იყო. მოუსავლიანობისა და შიმშილობის უამს საქართველოს სხვადასხვა კუთხიდან პურის სასყიდლად აქ მოდიოდნენ. უამთააღმწერლის ცნობით, „ყმანი მკუდართა დედათა ძუძუთა ლეშითა სწოვდიან და უმრავლესი ერი ქართლისა წავიდა სამცხეს... სადა იგი იპოვებოდა პური სასყიდლად“.

კახეთი პურეულის მარცვლით ყოველთვის მდიდარი იყო. აქ მინდვრის კულტურებიდან გავრცელებული იყო წითელი და თეთრი დოლი, თაეთუხი, ქერი და ფეტვი. ელდარის ველებზე, ძირითადად, ორი კულტურა, დოლის პური და ქერი ითესებოდა. კახეთში ყველგან დიდი რაოდენობით მოჰყავდათ (ერთ დესეტინაზე 78 ფუთი) ძურწა და ქერიმა ფეტვი. ფეტვისა და ხორბლის შერეული ფქვილის ცომისგან აცხობდნენ მჭადპურს.

ქერი საქართველოში სამიწათმოქმედო კულტურის ჩასახვიდანვე იყო ცნობილი, რასაც ადრესამიწათმოქმედო კერებში აღმოჩენილი არქეოლოგიური მასალაც მოწმობს. გამოყვანილია V-IV ათასწლეულში გავრცელებული ქერის პოლიმორფიზმი – საწყისი და მეორადი ფორმები, კილიანი თუ შიშველა ორმწკრივა და ექვსმწკრივა ქერის ჯიშები, რომელთა წარმომადგენლები ბოლო დრომდე შემორჩა ქართველთა ყოფას. ცნობილია ქერის სამი ქვესახეობა: *Hordeum vulgare* – მრავალმწკრივიანი ქერი, *Hordeum distichum* L. – ორმწკრივიანი ქერი და *Hordeum intermedium vovetore* – შუალედური ქერი. ქერის სამშობლოდ მიჩნეულია მცირე, შუა და აღმოსავლეთ აზია.

საქართველოში ცნობილია მრავალმწკრივა ქერის საშემოდგომო, ნახევრად საშემოდგომო და საგაზაფხულო ჯიშები. საშემოდგომო და ნახევრად საშემოდგომო, ძირითადად, დაბალ ზონაშია გავრცელებული (200-900 მეტრი ზღვის დონიდან). ამ ზონაში საგაზაფხულო მრავალმწკრივა ქერიც ხშირად შემოდგომით ითესება და კარგ შედეგს იძლევა. საშემოდგომო ქერი იყოფა ორ ეკოტიპად – ქვემო ქართლისა და კახეთის. საგაზაფხულო ქერის გავრცელების ძირითადი არე მთის ზონებია. ქერის საგაზაფხულო ფორმები დაბლობ და, იშვიათად შუალედ ზონაშიც გვხვდება, მაგრამ აქ ისინი ხშირად შემოდგომით ითესება.

ხევსურეთში ითესებოდა ფიცარი (იგივე ბრტყელი ქერი), ჩარათი (იგივე ქრთილი) და შიშველი ქერი, ანუ ქერშილი. თუშეთში მოჰყავდათ ბრტყელი და მრავალკუთხა ქერი. კახეთში ითესებოდა გაზაფხულის, შემოდგომის და შავი ქერი.

მესხეთ-ჯავახეთში ძირითადად თეთრი და შავი ქერი ითესებოდა.

ქართველთა მიწათმოქმედების ყოფაში ქერის პროდუქტებს დიდი გამოყენება ჰქონდა საჭმლისა თუ სასმელის სახით. ქერის ფქვილისგან აკეთებდნენ ქუმელს – ხალს, აცხობდნენ პურს, ხარშავდნენ ლუდს, აყენებდნენ ბურახს, ხდიდნენ არაყს. ხშირად საქუმელე ქერს გასაუმჯობესებლად ურევდნენ დიკას. ხალი ღუმელში ან კეცზე მოხალული და დანაყილი პურეული მარცვლის ფქვილია, რომელსაც კრიდნენ, ზელდნენ წყალში ან რძეში და იყენებდნენ დაგუნდაკებული ხალის ცომს. მთიელები ქერის ხალს „ლეწვერს“ უწოდებდნენ (იგი მეომრების საკვები იყო, სალაშქროდ მიმავლებს გუდაში ჩაყრილი თან დაქონდათ). ხევში ამზადებდნენ „ერბოხალს“ – ერბოში მოხრაკულ ხალს. მთიელები ხალისგან ამზადებდნენ „აშურკას“, „ჩხრეკილასა“ და „ჭირხალას“. აშურკა დოთი შემზადებული ქუმელის კერძია; ჩხრეკილა – ხალის (რძიანი, დოთი ან წყლიანი) ფაფაა, ხოლო „ჭირხალა“ – ხალისა და გამხმარი ტყის მსხლის (სხარტკბილა) ღერღილის ნარევისგან მომზადებული კერძი. პლინიუსი ქერისგან მომზადებულ საჭმელს უძველესად მიიჩნევდა. მისი გადმოცემით, ბერძნებისა და რომაელების საყვარელი საჭმელი – ქერის ფაფა, მზადდებოდა მოხალული და დაფქვილი ქერის მარცვლისგან. ქერის პურს უმთავრესად, მთაში აცხობდნენ. ამ მხრივ გამოიყენებოდა ქერშიილი და ახალთესლი ქერი. ქერისა და ხორბლის (დიკა, დოლის პური) თუ ჭვავის მარცვალს დაფქვის წინ ან მათ ფქვილს გამოცხობის წინ ერთმანეთში ურევდნენ. ჩვენში უძველესი დროიდან მიწათმოქმედები პრაქტიკაში ფართოდ იყენებდნენ შერეულ თესვას, ცნობილი იყო ქერჭრელის, ქერდიკისა და ქერსვილის სახელწოდებით.

ჩვენს წელთაღრიცხვამდე მეოთხე საუკუნეში კავკასიაში ქერისგან ამზადებული სასმელის არსებობას ადასტურებს ქსენოფონტე. მას ხალიბების მეზობლად მდებარე სოფლებში უნახავს ხორბალი, ქერი, მწვანილი და ჭურჭლებში ჩასხმული „ქერის ღვინო“. იგი ნანახ ასეთ სურათს აღწ-

ერს: ლუდს ინახავდნენ ჭურჭელში, რომელშიც უმუხლო ლერწმის მიღები იყო ჩადებული. ვინც ლუდის სმას მოისურვებდა, მას ერთ-ერთი ლერწმიდან სითხე უნდა შეესრუტა. აქ აცხობდნენ, როგორც ხორბლის, ისე ქერის პურს [58, 675-676].

ლუდის ქართული სახელწოდება უძველეს წერილობით ძეგლებში არ ჩანს. ივანე ჯავახიშვილს მიაჩნია, რომ „ლუდი“ უნდა წარმოშობილიყო ამავე სასმელის ჩრდილო-ევროპული სახელისაგან „alut“, რაც დაკავშირებულია ლათინურ სიტყვასთან alumen, რაც შაბს ნიშნავს. ივანე ჯავახიშვილი ლუდის ჩრდილო-ევროპულ სახელს Alut მის ძირითად მნიშვნელობასთან, მწარესთან, ანუ მწკლარტესთან აკავშირებს, რაც, ჩვენი მოსაზრებით, მართალი არ უნდა იყოს.

ქერისგან მიღებული სასმელი ლუდი ევროპისთვის ადრინდინე იყო ცნობილი. აღსანიშნავია ის გარემოება, რომ ლუდის ხარშვის საქმეში სვიის გამოყენება დაიწყო შუა საუკუნეებში [59,65]. მანამდე ლუდს მწარე, მწკლარტე გემო არ უნდა ჰქონოდა. აღსანიშნავია ის გარემოებაც, რომ ლუდის ხარშვის ტრადიცია დასავლეთ საქართველოს არ ჰქონდა. ამრიგად, დასავლეთ საქართველოს გზით ევროპიდან ლუდის სახელწოდების გავრცელების შესაძლებლობა, ალბათ, უნდა გამოვრიცხოთ.

ს.-ს. ორბელიანის განმარტებით, „ლუდი ქერის თაფლუჭია“. სიტყვა „თაფლუჭი“ შედგება: თაფლი და უჭისაგან (უჯი-უჭიო – „პერიხშირი“, ანუ სქელი ქაფი). საბას მიხედვით, „თაფლუჭი“ არის „რაიც სამთვრალო შეიმზადების“. თაფლუჭი თაფლის სპირტული დუღილით მიღებული მათრობელა სასმელი რომ არ არის, ეჭვი არ უნდა შეგეპაროს. ლუდის განმარტებისას, საბას შესადარებლად თაფლუჭი მოჰყავს; ლუდი და თაფლუჭი ორივე მათრობელა სასმელია, რომელთაც საერთო აქვთ უხვი ქაფიანობა. ძველ ქართლში დამოწმებულია „ქაშქის წყალი“, რომელსაც, საბას განმარტებით, „ნადუღარი ქერის წუენი“ ეწოდება. ზაზა ფანასკერტელ-ციციშვილის „სამკურნალო წიგნი კარაბადინის“ მიხედვით, „ქაშქი, რომელ არს წუენი ქერის კორკოტი-

სა“. საბა ლუდის განმარტებისას „ქაშქია წყალს“ არ იყენებს, ვინაიდან იგი ჯერ კიდევ არ არის ქაფიანი მათრობელა სასმელი („ქერის კორკოტის“ ნახარშია).

ქერისგან მათრობელა სასმელის ლუდის დამზადების წესს ქართველები უხსოვარი დროიდან იცნობდნენ, რასაც მოწმობს, ერთი მხრივ, ქერის კულტურის ევოლუციის კერის არსებობა საქართველოს ტერიტორიაზე, ასევე ლუდის შესისხლხორცება აღმოსავლეთ საქართველოს მთის მოსახლეობის ადათ-წესებთან.

ქსენოფონტეს მიერ ხალიბების მეზობელ სოფლებში აღმოჩენილი „ქერის ღვინოს“ კავკასიაში იმუამად მომხმარებელი ყველგან ჰყავდა. მას უდავოდ მოიხმარდნენ ლაზებიც, საიდანაც „ქერის ღვინის“ აღსანიშნავად სახელწოდება „ლუდი“ სხვა ქართველ ტომებშიც უნდა გავრცელებულიყო.

შუმერებმა ნახევრადველური ჯიშების მოვლა-პატრონობის განსაკუთრებული ხერხების გამოყენების გზით, შეძლეს უხემოსავლიანი მარცვლოვანების გამოყვანა. განსაკუთრებით აღსანიშნავია ქერი – მისგან შუამდინარეთში თერამეტი სახის ლუდს ამზადებდნენ და დიდი რაოდენობით მოიხმარდნენ. ჰქონდათ ლუდის სმის განსაკუთრებული წესი: საერთო ჭურჭლიდან ლერწმით ლუდის წრუპავა. სხვადასხვა სახის ლუდის აღსანიშნავად შუმერები ხმარობდნენ ზოგად ტერმინს – „ქაშ“. ჯ. შარაშენიძეს მიაჩნია, რომ „ქაშქ“ მიღებული უნდა იყოს შუმერული „ქაშ“-ისაგან. იგი შუმერული „ქაშ“ და ქართული „ქაშქ“-ის იდენტურობას ამტკიცებს: „ქართულში დამოწმებული მსგავსი ჟღერადობასემანტიკის მქონე ტერმინით „ქაშქი“, როგორც ს. ორბელიანის განმარტებიდან ჩანს, აღინიშნებოდა ასევე ქერის ხარშვა-დადუღებით მიღებული სასმელი“ [60,42]. შუმერულ მითოსში ლუდი მიჩნეულია ქორწილისთვის აუცილებელ სასმელად. უდაბნოდან წამოსულ „ჭეშმარიტ მწყემსს“ – დუმუზს, თავისი დედოფლისთვის, ქალღმერთ ინანასთვის, საქორწინო ძღვნად ძვირფას ქვებთან და ოქრო-ვერცხლთან ერთად თან მოაქვს ლუდი. იგი აუცილებელი პროდუქტი იყო რელიგიური რიტუალების აღსრულებისას. საკულტო

დღესასწაულებზე, სათემო ტაძარში მორიგეობით მიჰყავდათ სამსხვერპლო ცხოველები და მიჰქონდათ ლუდი და პური.

ძველ ქართულში ყველა საკეები მარცვლეულის აღმნიშვნელ ტერმინად „ხუარბალი“ იხმარებოდა [52,339]. შემდეგში ამ სიტყვის მნიშვნელობა შეიცვალა. „ხუარბალი“ პურეულის (ქერი და ქრთილი ხუარბლად არ იწოდებოდა) ზოგად აღმნიშვნელ სიტყვად იქცა. პურეული მარცვლეული ორ მთავარ ჯგუფად იყოფოდა: ხუარბლად და ქრთილად. საკეებ მარცვლეულს მიეკუთვნებოდა: პურეული (ხუარბალი და ქრთილი), ფეტვისნაირნი და ცერცვისნაირნი, ანუ პარკტოსანნი [52,341].

სიტყვა „პურ“-ს ქართველები მრავალი მნიშვნელობით ხმარობენ. იგი არსებობის სინონიმია, საჭმელად გამზადებული პროდუქტია, მარცვალია, ხორბალია, თავთავიანი კულტურებია, ხორბლის საშემოდგომო ჯიშია (დოლის პური). პურის ცხობის ტრადიციაში კარგად ჩანს ქართველი ერის ისტორიული ეპოქების სოციალური, ეკონომიკური, იდეოლოგიური რწმენა-ჩვევების თავისებურებანი და შრომითი ტრადიციები. „მხნედ მომჭირნეობისა და მუშაკობისა ქართველთა“ მამოძრავებელი ძალა პურშია. მიწის-მოქმედი კაცის საფიქრალი მშობლიური მიწიდან ცას სწვდებოდა – მიწას ოფლით რწყავდა და ღმერთს პურს სწირავდა.

პურის მოჭარბებული მოხმარება ქართველთა ხასიათშია. პურზე მოთხოვნის ეს თავისებურება დასაბამს შორეულ წარსულიდან იღებს. ი. პელბის 1965 წელს გამოყენებული სტატიის „ძველი მესოპოტამიის რაციონის სისტემების“ მიხედვით, შუმერი მუშა (მამაკაცი) ყოველდღიურად ჭამდა 1,4 კილოგრამ პურს. ტყვე ქალს და შრომისუნარიან ბავშვს ყოველდღიურად აძლევდნენ ერთ კილოგრამს (ფქვილის პურზე გაანგარიშება ჩვენ მიერაა გაკეთებული). მეცამეტე-მეცხრამეტე საუკუნეებში, არსებულ მასალებზე დაყრდნობით [62,193], აღმოსავლეთ საქართველოში ერთი სული მოსახლის ყოველდღიურ საზრდოს 0,9-1,4 კგ. პური შეადგენდა.

6. ბრეგადის მიხედვით, „პურ“ ფუძის სიტყვების სემანტიკა ინდო-ევროპულში აელენს მსგავსება-იდენტურობას ხორბლის ქართულ სახელწოდებასთან. ინდოევროპულში „პურ“ ფუძიანი სიტყვები ნიშნავს სუფთას, განწმენდილს, შეურყენელს, ნათელს, შეურეველს, წაუბილწავს, უმწიკვლოს, გამჭირვალეს; ძველბერძნულად – ცეცხლს, ციურ ცეცხლს, ალს, სამგლოვიარო კოცონს, სამსხვერპლო ცეცხლს და ასევე – ხორბალს, ხორბლის მარცვალს [56,18-21]. გ. როგაეას გამოკვლევით, ფუძე „პურ“ ქართული წარმოშობისაა და არა ინდოევროპულიდან შეთვისებული [63].

რუსულ სიტყვა „Хлеб“-ს ძველბერძნული წარმოშობა აქვს. საფუერიანი (პურის) და არა უფუარი (ხმიადის) ნამცხვრის მომზადების ხელოვნება ბერძნებმა ეგვიპტელებისაგან ისწავლეს. ძველი ბერძნები პურს აცხობდნენ სპეციალურ ქოთნებში – „ქლიბანოსში“. აქედანაა წარმოშობილი ძველგოთური სიტყვა „ქლაიბს“, რომელიც მიიღეს ძველმა გერმანელებმა („ხლაიბ“) და სხვა ხალხმა (ესტონელებმა – „ლეიბ“), მათ შორის რუსებმა – „ხლებ“. პურის ცხობის ხელოვნებას ძველი ბერძნებისაგან ეზიარნენ რომაელებიც.

არქეოლოგიური მასალა, რომელიც მეშვიდე ათასწლეულით თარიღდება, ადასტურებს, რომ სამხრეთ შუამდინარეთში პურის ცხობა მაღალ საფეხურზე იდგა. მოსულიდან ოცდახუთ კილომეტრზე არქეოლოგიური გათხრების შედეგად აღმოჩნდა ქვიშაქვისგან დამზადებული დოლაბები და პურის გამოსაცხობი ღუმელები. შუმერეთის პირველმოსახლეობას მოჰყავდა ქერი და ემერი. შუმერულ ოჯახში ქვიშაქვისგან დამზადებული ხელწისქვილები („ე-ხარ-ხარ“) აუცილებელი საყოფაცხოვრებო ნივთი იყო. მარცვლის დაფქვა და პურის გამოცხობა დიასახლისის ყოველდღიური საქმიანობა იყო. ტაძრებში ღვთაების წაწვევებზე ოჯახებს მიჰქონდათ სამსხვერპლო პური და ლუდი, უსმენდნენ ტაძრის მგალობელთა (ნარ-ნარ) გუნდს. პური წმინდა პროდუქტად ითვლებოდა. შუმერისთვის პური „სიცოცხლის სათავეა“, რომელიც ადამიანმა ღმერთისგან მიიღო.

პური ცივილიზებული შრომის ნაყოფია. შუმერი ამაყობს



ამით, გრძნობს სხვებთან შედარებით საკუთარ უპირატესობას. ძველადმოსავლური თქმულების მიხედვით, გილგამეშმა, ურუქის მეფემ, „ეინც მოიარა მთლად სამყარო კიდით კიდემდე“, გადაწყვიტა ადამიანურ კულტურას აზიაროს „მხეცებთან ერთად წყლის სასმელად მოსიარულე და წყლის სულებთან დროსმტარებელი“ ენქიდუ. „ტაძრის ქალი“ შუმერის შრომის ნაყოფს, პურსა და ღვინოს, მიაერთებს ენქიდუს. პოემის მიხედვით, „იგი მუდამდღეს ნადირთარძეს შეექცეოდა, როდესაც პური მიაწოდეს და წინ დაუდეს, ერთხანს გაოგნებული უცქეროდა, რადგან არ იცის ენქიდუმ, პურს როგორ ჭამენ და არც ის იცის ენქიდუმ, თუ ვით სვამენ ღვინოს“ [64,223].

მარცვლეულთან დაკავშირებით შუმერულ და ქართულ ენებში საზიარო ლექსიკონიდან გამოვლენილია სიტყვები: შუმერული „დორენ“ (თიხის ღუმელი), ქართული „თორნე“. გორი, გორა – ღვინისა და მარცვლეულის საწყაო ერთეული (იხმარება ლენხუმში, შეიცავს 32 კგ-ს), შუმერულად „გურ“; შუმერული საწყაო ერთეულია „სილა“ (0,842 ლიტრი), კახეთში ტერმინი „სილა“ იხმარება ჭურჭელში ნივთიერების მდგომარეობის გადმოსაცემად (იტყვიან: „ფქვილი სილადაა ჭურჭელში“, ანუ პირთამდე სავსეა).

პური, ეგვიპტის – „ნილოსის ძღვენის“, ტიგროსისა და ეფრატის, შუამდინარეთისა და ინდის ხეობისა და ხუთმდინარეთის ისტორიული საკუთრებაა. საუკუნეების მიღმა იკარგება ის დღე, როცა პირველყოფილმა ადამიანმა ორ ქვას შორის გასრისა ხორბლის მარცვალი, წყალში მოზილა ფქვილი და გავარყარებულ ქვებზე პირველი პური გამოაცხო.

პირველყოფილი ადამიანი ნედლი მარცვლით იკვებებოდა. შემდეგ ჭამდნენ დანაყილ-დაქუცმაცებულ, მოხალულ ან მოხარშულ მარცვალს. ადამიანები ემპირიული გამოცდილებით მარცვალს აქუცმაცებდნენ მარცვლის გარსის მოცილების მიზნით. ადამიანის მიერ ცეცხლის აღმოჩენასთანაა დაკავშირებული მარცვლის მოხარშვა (წანდილი), მოხალვა (ქუმელი) და დანაყილ-დაქუცმაცებული მარცვლის (კორკოტი) მოხარშვა (ფაფა). მარცვლისგან ფქვილის მიღებას განაკუთ-

ვნებენ ნეოლითის დასასრულისა და ენეოლითის დასაწყისის პერიოდს. თავდაპირველად მარცვალს ათავსებდნენ ორ ქვას შორის და სრესდნენ. მოგვიანებით, მარცვალს მოგრძო ქვის ბრტყელი ქვის ზედაპირზე წრიული მოძრაობით სრესდნენ და აქუცმაცებდნენ. ასეთი უმარტივესი ქვის იარაღი დასტურდება მთელ მსოფლიოში, გარდა ამერიკის კონტინენტისა. საზრდოს პროდუქტიულობის (ქატოს მოცილებით ფქვილის გამდიდრება) გაზრდის მიზნით, მარცვლის გადამუშავებაში საცრის გამოყენებას წინ უსწრებდა დოლაბიანი ხელის წისქვილის აღმოჩენა. დანაყილ-დაქუცმაცებული მარცვლის წყალში გახსნით ადამიანმა მიიღო საკვების ახალი სახე – ფაფა. ხოლო ცეცხლის აღმოჩენითა და ყოფაში თიხის ჭურჭლის გამოყენებით თავისებურად გააუმჯობესა თავისი საკვები. თიხის ქოთანის (საიდანაც წარმოდგება რუსული სიტყვა „Хлеб“) მოხარშული ფაფიდან (მოხარშული ფაფა → სქელი მასა (ღომი) → ქერქიანი მასა) წარმოიშვა უფუარი პური. მეცნიერები ვარაუდობენ, რომ საფუერიანი პური უნდა წარმოშობილიყო ეგვიპტეში 4-5 ათასი წლის წინ. მათი ვარაუდი ეყრდნობა ძველ ეგვიპტეში ლუდის წარმატებით განვითარების არსებობას.

პურეულის მოხმარების თავისებურება, რომლის განმსაზღვრელი ქვეყნის ეკოლოგიური და სამეურნეო პირობებია, საქართველოს სინამდვილეში შემდეგ სურათს გვაძლევს: აღმოსავლეთ საქართველოს ბარის და სამცხე-ჯავახეთის მოსახლეობაში დომინირებდა ხორბლის პური; დასავლეთ საქართველოს ბარში – ღომი და მჭადი; აღმოსავლეთ საქართველოს მთაში – ქერისა და ჭვავის პური; დასავლეთ საქართველოს მთაში – მჭადი და ქერის პური. მთელ საქართველოში მოსახლეობა მეტ-ნაკლები რაოდენობით მოიხმარდა ფეტვის მჭადს. ყველგან აცხობდნენ უფუარ პურს („ხმიადი“ – ქართლი, ხეესურეთი; „შაფართხალა“ – თუშეთი), ლავაშის ტიპის ნამცხევარს („გრძელი პური“ და „ტიპილი კვერი“) და ქერის უფუარ პურს.

ქართლში თონიდან ამოყრილი პირველი ორი პური საგანგებო თაროზე უნდა შემოედოთ „ანგელოზების მისაგებე-

ბლად“. თუშეთში „კოტორს“ აცხობდნენ, შობას წელიწდობას, მიცვალებულთა სახელზე და სხვ. „კოტარს“ აცხობდა ოჯახის უფროსი დიასახლისი ხორბლის ან ჭვავის ფქვილისგან. საქართველოში დამოწმებულია მრავალი სახელწოდების რიტუალური პური და გულსართიანი ნამცხვარი.

აღმოსავლეთ საქართველოს მთიანეთში აცხობდნენ სხვადასხვა ფორმის პურს: მრგვალს, გრძელს, ოთხკუთხედს, ხშირად – ცხოველებისა და ადამიანების გამოსახულებით.

საქართველოს სხვადასხვა კუთხეში ხორბლის და ფეტვის (მჭადის) ნაზავი ფქვილისგან აცხობდნენ: „მჭადპურას“, ქერისა და ხორბლის ნაზავით – „ჭერჭერელს“, ქერისა და ჭვავისგან – „ქერსვილს“, ქერისა და დიკასგან – „ქერდიკას“. ხორბალში ზოგჯერ სოლონჯსაც ურევდნენ, რაც პურს სურნელებას მატებდა. დ. ბახტაძე იმოწმებს სიმინდის (ან ღომის) და ჯიქურას (სორგო) ნარევი ფქვილისაგან მჭადის მომზადების ხალხურ გამოცდილებას, რაც ძირითადი პურეული მარცვლეულის უკმარისობის შემთხვევაში გამოიყენებოდა (ხონი, 1943-44 წლები).

საქართველოში ყველგან პურს აცხობდნენ კეცზე, თონესა და ფურნეში. მაღალი საგემოვნო თვისებებით გამოირჩეოდა დასავლეთ საქართველოს რაჭული დოლის პური და აღმოსავლეთ საქართველოს დიკას პური (იხ. სქემა 1).

საქართველოს სხვადასხვა კუთხეში დამოწმებულია პურეული მარცვლეულის გადამუშავების მრავალი პროდუქტის წარმოების უძველესი ტრადიცია. ისტორიულ წყაროებზე და ეთნოგრაფიულ მასალებზე დაყრდნობით მოვახდინეთ ქართული ტრადიციული პურ-პროდუქტების კლასიფიკაცია:

1. მარცვლეულის გადამუშავების პროდუქტი;

ბურღული (კორკოტი, ღერღილი ღომის, ქერის, ბრინჯის);

ქუმელი (სელის, ქერის, შვრიის);

ფქვილი (ხორბლის, ფეტვი, ღომის, მჭადის, ქერის, ჭვავის, შვრიის).

2. მოხარშული ნაწარმი: ღომი, ხამპალა, გურგუჭელა, გორღილა, ატრია, მოტლეშილა;



3. უფუარი ნამცხვარი: ქერის პური, ხმიადი, მჭადი, შერის პური;
4. პური;
- ხორბალი: შოთი, ლიკანი, ლავაში, შოთლავაში, მრგვალი პური, კეცის პური, საგარეჯო, წინა პური, უკანა პური, ჯიგანი, კვერი, კუტი;
- ჭვავი: ჭვავის პური;
- ნახავი: ქერდიკა, ქერსვილი, ქერჭრელი, მჭადპურა;
- რიტუალური და კუთხური პური: ბედის პური, კოტორი, ბლარჯი, ციციკვერა, გვანჩილა, საჯალაბო, ხარის ენა პური, სამგზავრო ლავაში, პური ტკბილაი, პურის შვილი, ამოკრულა, მარტულელა, გომიჯი, ორცხობილა, ლელენგო, გვიცა, არაგვიცა, ფათრი, წელსარტყელა, ვაცი;
- რიტუალური კვერი: ბასილა, ხარის ქედი, წიწილკრუხი, ნამგალი, ცელი, გუთანი, კვერი, ჯოხი, ზროხის პუძუები;
5. გულსართიანი ნამცხვარი: ქადა, ნაზუქი, ღვეზელი, ხაჭაპური, ჩართულები, კუბდარი, ხორცოვანი, კეცეული, ბარიანკვერი, ფორის ტკბილაი, ჯიმლოვანა, შამაკრულა, მხლოვანი, პრასის გულსართიანი მჭადი, ყველის გულსართიანი მჭადი, მხალის გულსართიანი მჭადი, ლობიანი პური, ჭინჭრის გულსართიანი მჭადი;
6. გულსართიანი მოხარშული ნაწარმი: ხინკალი, ჭეიშტარი, ხოზო.

## 4.2. ვინახი

პირველმა მიწის მუშაკმა – ნოემ, „გააშენა ვენახი“, პირველმა მელვინემ – ნოემ დაწურა ყურძნის მტევანი. ეს იყო წარღვნის შემდგომ და ეს მოხდა ღეთის ნებით. ბიბლიაში არ არის ნათქვამი, წარღვნამდე იყო თუ არა ვაზი იმ ფორმით, რასაც ჩვენ დღეს *Vitis vinifera*-ს ვუწოდებთ. ველური ვაზის – *Vitis silvestris* ფოთლების ანაბეჭდი აღმოჩენილია არაქსის ხეობაში (ნახჭევანი) და ზედა პოლიოცენს მიეკუთვნება. ველურად მზარდი ეს ფორმა მრავლად ხარობს ხმელთაშუა ზღვისა და

შავი ზღვის აუზებში; ჩვენში – აფხაზეთში, აჭარაში, გური-  
აში, რაჭა-ლეჩხუმში, იმერეთში; ლიახვის, ქსნის, არაგვის,  
ალაზნის, იორის, თეძამისა და ხრამის ტყისპირა დაბლობე-  
ბზე, აგრეთვე, მათა ფერდობებზე შეფენილ ტყეებში.

კულტურული ვაზის ასაკის ზუსტი დადგენა არ ხერხდებ-  
ა. პ. ჟუკოვსკი ვაზის გამოყენების ასაკს 7-9 ათასი წლით  
განსაზღვრავს. რ. ვაინჰოლდი წიგნში „გაუმარჯოს ბახუსს“  
ავითარებს აზრს, რომ ვაზის ნაყოფს (ტყის ვაზი *Vitis sil-*  
*vestris*) საკვებად იყენებდნენ ადრეული ქვისა და ბრინჯაოს  
ხანის ადამიანები ხმელთაშუა ზღვის აუზში, კავკასიონის  
სამხრეთში, ახლო აღმოსავლეთსა და ცენტრალურ ევრო-  
პაში. ა. ნეგრული აბორიგენული ვაზის ჯიშების შესწავლის  
საფუძველზე გამოყოფს სამ ძირითად ეკოლოგიურ-გეო-  
გრაფიულ ჯგუფს. პონტოს ჯგუფში შედის საქართველო,  
მცირე აზია, საბერძნეთი, ბულგარეთი, უნგრეთი, რუმინეთი,  
მოლდავეთი (ბესარაბია); დასავლეთის ჯგუფში – საფრ-  
ანგეთი, გერმანია, ესპანეთი, პორტუგალია; აღმოსავლეთის  
ჯგუფში – შუა აზია, ავღანეთი, ირანი, სომხეთი და  
აზერბაიჯანი. პ. ჟუკოვსკის შესაძლებლად მიაჩნია საქა-  
რთველოში მევენახეობის დასავლური (კოლხეთის) და აღ-  
მოსავლური (იბერიის), ორი ერთმანეთისგან დამოუკიდებე-  
ლი კერების წარმოშობა. ა. ნეგრული [65,20] თვლის, რომ  
დაახლოებით 5-7 ათასი წლის წინ ვაზი კულტივირებული  
იყო ამიერკავკასიაში, მესოპოტამიასა და ეგვიპტეში. მისი  
ვარაუდით, საბერძნეთიდან ვაზის კულტურა გაერცეღდა  
ხმელთაშუა ზღვის სანაპირო ქვეყნებში, დასავლეთით, ჯერ  
რომში (იტალიაში), შედარებით გვიან კი – საფრანგეთში.  
პ. ჟუკოვსკი გამოთქვამს მოსაზრებას, რომ ძველი წელთაღ-  
რიცხვის მეხუთე ათასწლეულში შუმერში განვითარებული  
მევენახეობა ნასესხები უნდა იყოს ამიერკავკასიიდან და  
ინდოეთიდან [44,268]. „გილგამეშიანში“ ვაზი „სიცოცხლის  
ხედ“ მოიხსენიება. მას ხელოვნურ ტერასებზე აშენებდნენ,  
ამ კულტურის დასანერგად ყოველ ღონეს ხმარობდნენ. რო-  
გორც ძველ შუმერს, ვაზი ქართველსაც „სიცოცხლის ხედ“  
ქჰონდა მიჩნეული.

ე. კაგაროვის მოსაზრებით, „მევენახეობისა და მეღვინეობის აკეანი აზიაში უნდა ვეძიოთ. შესაძლოა, კაეკასიაში, მის დასავლეთ ნაწილში და, საზოგადოდ, შაჟი ზღვისპირა ქვეყნებში, სადაც ვაზი უაღრესად კარგად ხარობს, ადის რა მაღალ ხეებზე“ [66,155]. მრავალ ენაში „ღვინო“ შესულია ერთი საერთო ძირით: ბერძნული – ოინოს, ლათინური – ვინუმ, ხეთური – ვიანა, სომხური – გინი, რუსული – ვინო, გერმანული – ვაინ; ებრაული – იაინ, ასურული – ინუ და სხვა. აკადემიკოსმა გიორგი წერეთელმა ქართველური, სომხური და სემიტური ენების მონაცემთა შედარების საფუძველზე დაასაბუთა, რომ მთელ მსოფლიოში ქართულიდან გაერცვლდა „მაღალი სასოფლო-სამეურნეო კულტურის მანკენბელი ისეთი სიტყვა, როგორც არის ღვინო“ [67,10].

არქანჯელო ლამბერტი პიპოთეტურად სვამს საკითხს ქართველი ხალხის უძველესი ბიბლიური წარმოშობის შესახებ: „ვინ იცის, იქნება ძველებმა იმიტომ უწოდეს ქართველებს გეორგიანი, რომ პირველად ნოემ ამ ქვეყანაში ავარჯიშა ეს ხელობა და იქნება ამ დაბადებამ ამ ქვეყნის მკვიდრთ ამისათვის უწოდა მიწის მუშაკნი. „და იწყო ნოემ კაცმან საქმედ ქვეყნისა და დასხა „ვენახი“. აქ ბერძნულ თარგმანში წერილია: „ნოე ანდროპოს გეორგეს“. იქაურებს დღემდის მარტო სახელი კი არა, ჩვეულებანიც თავის პირვანდელი წინაპრებისა შერჩენიათ. მართლაც, მიწის მუშაობას, როგორც საქართველოში, ისე კოლხიდაში ისე ეტანებიან, რომ ყველას კეთილშობილურ საქმედ მიაჩნია. სხვა რომ არაფერი იყოს, ნოესაგან მათი ჩამომავლობა, მათი ჩვეულება ამტკიცებს: ყველგან ვენახებს აშენებენ და ცდილობენ ბევრი ღვინო მოიყვანონ, რომელიც ძლიერ უყვართ“ [68,9].

მცირე აზიაში მევენახეობის გავრცელების პიონერებად ხეთები ითვლებიან. ხეთები ტელეფინუსს ბუნების გაცოცხლებისა და ნაყოფიერების ღმერთად მიიჩნევენ. ივრიზის კლდეზე ნაკვეთ რელიეფში ტელეფინუსს ერთ ხელში პურის თავთავები უჭირავს, მეორეში – ყურძნის მტკვნები.

ძველი წელთაღრიცხვის მეორე ათასწლეულის მიწურულს ახლად წარმოქმნილ ისრაელის სახელმწიფოში ებრაელე-

ბი მევენახეობა-მელვინეობის ხელოვნებას ქანაანელებსაგან ეზიარნენ. ვაზი ისრაელის მთელ ტერიტორიაზე იყო გაშენებული, უპირატესად, ბორცვიან და მთიან ფერდობებზე. განთქმული იყო ქებრონის ღვინო. ვაზი ებრაელი ხალხის სიმბოლური გამოხატულებაა: „რადგან უფალ ცაბაოთის ეენახი ისრაელის სახლია“ (ეს. 5,7). წმინდა პროფეტები პური, ღვინო და ზეთი: „მიუგებს უფალი და ეტყვის თავის ერს: აჰა, გიგზავნი პურს, ღვინოსა და ზეთს, და გაძეხით ამით; სასირცხოდ აღარ გაგხდით ხალხების თვალში“ (იოე. 2,19). ბიბლიის მეტაფორული აზროვნებით, ყოველი მშვენიერი და ამადლებული გაიგივებულია ღვინოსთან, ხოლო ყოველი დამდაბლებული და ცოდვილი – ძმართან. ძველ ისრაელში ღვინოს მეტაფორულად „ყურძნის სისხლს“ უწოდებდნენ.

ებრაელებმა ეგვიპტეში ბიბლიური იოსებიდან მოსემდე იცხოვრეს და, ცხადია, მისი კულტურიდან ბევრი რამ შეისისხლხორცეს. ამიტომ არ უნდა გამოვირიცხოთ ვაზთან და ღვინოსთან ებრაელთა შეხედულებების კავშირი ძველ ეგვიპტურთან და ქალდეის ურთან.

პურ-ღვინით გამასპინძლების უძველესი წესი ქართულ ხასიათში შესისხლხორცებულია. ქართველი დაულოცავად ღვინოს არ შესვამს.

მთი ვაზისა და ღვინის შესახებ მევენახეობის გავრცელების არეალში უნდა წარმოშობილიყო. მეცნიერები ასეთად მცირე აზიასა და კავკასიას მიიჩნევენ. შუამდინარეთში ვაზი მეორეული მოვლენაა. მხოლოდ შუმერულმა მითოლოგიამ შემოინახა ვაზისადმი ადამიანის დამოკიდებულების მთელი სამყარო, რაც საუკუნეების განმავლობაში ვითარდებოდა ხმელთაშუა ზღვისა და შავი ზღვის აუზების ხალხთა მითოლოგიურ აზროვნებაში. ბერძნებმა შეითვისეს ძველი ელადის ხალხთა კულტურული ტრადიციები. ამავდროულად, ჩვენს წელთაღრიცხვამდე ორი ათასი წლის მანძილზე კრეტის მინოსური კულტურის ზეგავლენას განიცდიდნენ. ბერძნული მითოლოგია ჩვენს წელთაღრიცხვამდე 1600-1100 წლებში (მიკენური პერიოდი) ყალიბდებოდა. ბერძნულ პანთეონში ერთ-ერთი ყველაზე პოპულარული ღმერთი მევე-



ნახეობა-მეღვინეობის მფარველი ღვთაება დიონისე, იგივე ბახუსია. დიონისეს შესახებ არსებული მითები და ნიშან-თვისებები არ მიუთითებს მის ბერძნულ წარმოშობაზე (ბახუსი – ბერძნული სიტყვა არ არის). მითი დიონისეს შესახებ აღმოსავლური წარმოშობისაა. თავდაპირველად დიონისე თავისი ცხოველური არსით ხარის კულტთან იყო გაიგივებული. დიონისეს ხარის კულტთან გაიგივება – ხთონიურობა ამ კულტის უძველეს წარმოშობაზე მიგვანიშნებს. იგი მცენარეულობის ღვთაებად ითვლებოდა, მოკვდავი და კვლავ გაცოცხლებადობუნების ღმერთადაც მიიჩნეოდნენ (შევადართ დიონისე ოსირისს). დიონისესადმი მიძღვნილი ზეიმები, დიონისიები, იმართებოდა წელიწადში ოთხჯერ: შემოდგომაზე (მაჭრის დაყენება), ზამთარში (დაღვინება), ზამთრის დასასრულს (ახალი ღვინო) და გაზაფხულზე (ვაზის გაფურჩქვნა, ვაზის ყვავილობა).

ბერძნული ხატოვან-მითოლოგიური აზროვნების განვითარებას ოდესღაც ბიძგი მისცა წინააზიის, ეგვიპტისა და კრეტის კულტურებმა, რამაც შემდგომში უმაღლესი გამოხატულება პოვა პომეროსის, ჰესიოდეს, ესქილეს, სოფოკლეს, ევრიპიდეს, პრაქტიტელეს, ფიდიასის და სხვათა შემოქმედებაში. ბერძნებმა, რომლებმაც საუკუნეების განმავლობაში ნაყოფიერად შეითვისეს დამხვედური და მეზობელი ხალხების კულტურული ტრადიციები, შემდგომში თავად უდიდესი ზეგაველენა მოახდინეს მეზობელი ხალხების ფსიქიკასა და ცნობიერებაზე. მესოპოტამიის ხალხთა კულტურის ამსახველი ვაზისა და ხარის კულტის ნიშან-ვლემენტები კარგად ჩანს ბასკეთის პროვინციის ეჩალარის მოედანზე აღმართულ „ეჩალარის ჯვრის“ სახელწოდების ქვის სვეტზე. ყურძნის მტევენებს შორის ამოკვეთილია ხარის თავი (შევადართ საქონლის მფარველ და ვენახის გამხარებელ ქართულ წარმართულ ღვთაება ბოსელს). მართალია, ქრისტიანობამ ცეცხლს მისცა ვაზისა და ღვინის წარმართულ ღვთაებათა კულტები, მაგრამ „სიცოცხლის ხედ“ გაცნობიერებული ვაზი ქრისტეს სიმბოლოდ აქცია. ქრისტე ამბობს: „მე ვარ ვაზი ჭეშმარიტი, მამაჩემი კი მევენახე“ (იოანე 15,1). „მე ვაზი

ვარ, თქვენ კი - ლერწები. ვინც ჩემში რჩება და მე მასში, იგი ბევრ ნაყოფს ისხამს“ (იოან. 15, 5-6). ქრისტემ წყალი ღვინოდ აქცია - „ღვინო სხვა არაფერია, გარდა ვენახის მიერ შეცვლილი წყლისა“, ამგვარად, ქრისტე ვენახია.

წმინდა ნინოს ვაზის ჯვრით ხელში შემოსვლა საქართველოში დასტური იყო იმისა, რომ მან იცოდა, რაოდენ მაღალგანვითარებულ (იგულისხმება მევენახეობა) ქვეყანაში შედიოდა განმანათლებელი. რაც შეეხება ქართულ საგალობელს „შენ ხარ ვენახი, ახლად აღყვავებული, მორჩი კეთილი, ედემში დანერგული...“ (მეფე დემეტრე პირველი), მან საუკუნეებს გაუძლო და ერის მუსიკალური საგანძურის მშვენიერებადაც იქცა.

იოანე პეტრიწი საუბრობს ქალდეველთა ვარსკვლავურ სიბრძნეზე და მიანიშნებს, რომ ყოველივე ეს არ ეწინააღმდეგება ქრისტიანულ, ბიბლიურ სიბრძნეს. ქართველობას ქრისტიანობა არ მიუღია თავისი კოსმიური და კაცობრიული წარმოდგენებისგან მოწყვეტით. იოანე პეტრიწი ამბობს, რომ კაცობრიული სიბრძნე, (წარმართული, ანტიკური, ორფიზმი, ქალდეველთა მოძღვრება, პლატონიზმი, ნეოპლატონიზმი) კი არ უნდა უარეყოთ, არამედ უნდა განვაახლოთ.

ღვინის კულტის უძველეს გამოძახილად უნდა მივიჩნიოთ მარანის წმინდა ადგილად გამოცხადების ფაქტი. ქართველები მარანში ატარებდნენ საოჯახო რელიგიურ რიტუალს, იგი ითვლებოდა ჯვრისწერისა და ბავშვების ნათლობის სასურველ ადგილად. მთიულეთსა და სვანეთში სალოცავებთან გვხვდება ღვინის ქვევრები.

სამეგრელოში ახალ წელს ოჯახის უფროსი „ოხვამერ მარანში“ (სალოცავი მარანი) შევიდოდა და იტყოდა: „ბალი საესე, მარანი საესე. ჩემი მამული საესე. ჩემი მამული დატვირთული, სხვის მამულში კი ფურცელი“.

გურიაში ახალ წელს ოჯახის წევრები ქვევრის თავზე გროვდებოდნენ, „კალმახის დაკელის“ ცერემონიალს აწყობდნენ და მღეროდნენ: „ოი, გიდელო, გიდელო, ჩემი ვენახი საესეა წვნიანი მტვენებით, სხვისში კი არის მხოლოდ გამხმარი ფურცლები“.

ლენხუმში, ნათლისღება დილით, ოჯახის უფროსი ქვეერთან მივიდოდა და დაილოცებოდა: „ღმერთო, შენ მიეცი ბარაქა ჩვენს ბედელს, ნუ ამოგვიღევ ჭურში ღვინოს“.

განუსახლდრელია რელიგიის როლი ჩვეულებებისა და ტრადიციების ჩამოყალიბება-შენარჩუნების საქმეში. ქრისტიანული რელიგია მეტ შემწყნარებლობას იჩენდა ეროვნულ წეს-ჩვეულებებისადმი. აღმოსავლეთ საქართველოს მთის მოსახლეობის წარმართულ რიტუალებში ლუდი იყო გამოყენებული, რაც შემდგომში ქრისტიანულმა რელიგიამ წინააღმდეგობის გარეშე მოხერხებულად მოარგო მისთვის სასურველ ვითარებას. ლუდის მოხმარების უძველესი ტრადიცია განაპირობებდა ადამიანთა ფხიზელი ცხოვრების წესს.

ქართველი კაცი ღვინის დაყენებას დიდი პასუხისმგებლობით ეკიდებოდა. ზედაშუა მევენახის სინდისი, ღვინით ინათლებოდნენ მისი შთამომავლობა. თაობიდან თაობას გადაეცემოდა ღვინის დაყენების ქართული წესები: კახური (ჭაჭაზე სრული დადუღებით – ექსტრაქტული ღვინოები), იმერული (ჭაჭაზე დადუღების გარეშე – არაექსტრაქტული), რაჭული (ჭაჭაზე ნახევრად დადუღებული). ქართული გაგებით, ღვინო ყურძნის ბადაგის („ტკბილი“) სრული სპირტული დუღილით (მშრალი ღვინო) მიღებული პროდუქტია. ძველად, არასრული დუღილის ნაწარმს „ამბოხს“ (ტკბილი, ნახევრადმშრალი) უწოდებდნენ. სულხან-საბა ორბელიანი განმარტავს: „ღვინონიცა განიყოფებიან: ეინა დაწნიხა ყურძენი და ტკბილსა აღაზავა წყალი, უწოდებენ დგეიფინად; და უკუეთუ უწყო ყო, უწოდებენ შუმად; უკუეთუ ნაწნეხი ჭაჭი დაალტვინა წყლითა და ქანითა მიერ აღინა, უწოდებენ „შამანად“. „დგეიფინას“ და „შამანს“ მიწის მუშაკი ყოველდღიურ საქმიანობაში „სახარჯო ღვინოდ“ იყენებდა. ჭაჭიდან გამონაწველილს ან წყლიანი ბადაგის დადუღებით მიღებული სასმელი ბიოლოგიურად მეტად განსხვავდება წყალგარეული ღვინისაგან. პირველი მდარე ღირსების პროდუქტია, ხოლო წყალგარეული ღვინო – ფალსიფიკატი. ბერძნებისა და სხვა ევროპელებისაგან განსხვავებით, ჩვენში წყალგარეული ღვინის სმა მიღებული არ იყო. მას მხოლოდ

ბერები სვამდნენ. საქართველოში ღვინის ფალსიფიკატორი საჯარო გაკიცხვას იმსახურებდა და მატერიალურადაც ზარალდებოდა. „დასტურლამალში“ ნათქვამია, რომ ღვინის მიმღებმა უნდა „ნახოს, თუ ან წყალნარევი ან ქვევრის-გემოვანი, ან უხელობითა წამხდარი იყოს, ის ღვინო გამჟღართუან და ერთი იმთონი მემარნეს სხვა წაართვან თავისი“. ღვინის ღირსების დაცვა ევალებოდა, როგორც მემარნეს, ისე მეღვინეს. მათ შორის პასუხისმგებლობა გამიჯნული იყო. „თუ მეღვინეს წაეხდინოს, იმან ზღოს, თუ მემარნეს წაეხდინოს, იმან ზღოს“. ღვინის ღირსების დაცვა მხოლოდ კანონით – დიქტატით შეუძლებელი იქნებოდა, რომ არა მყარ ნიადაგზე აღმოცენებული უძველესი ტრადიციები და ეთიკური ნორმები. მარანში ღვთის მსახურების შესრულებისას იტყოდნენ: ღვინო დაწმენდილი, სასახლე გაწმენდილიო. ღვინო განიხილებოდა, როგორც ცოცხალი ორგანიზმი: დაბადება (მაჭარი), სიჭაბუკე (ახალი ღვინო), სიჭარმაგე (ძველი ღვინო) სიკედელი (ღვინის დაშლა). ქართველი კაცი შეიღვივით უფრთხილდებოდა ღვინის სიცოცხლეს. მეღვინის მზრუნველ ხელს შეეძლო ახალდაბადებული ღვინისთვის აეცილებინა „ჭურის ხელი“, „ნახმელარი“, „მზის ხელი“, „იჩიში მუნოდვალა“ („ბრკე“), „ღვინიში დაბუეება“ (დაძმარება), „ღვინის მოღბობა“ და სხვა მრავალი დაავადება. ქართველი მეღვინე ზრუნვის ობიექტის კარგი შემფასებელი რომ ყოფილა, ნათლად ჩანს მდიდარი სადეგუსტაციო ტერმინოლოგიიდან: „თავანკარა“, „მხურვალე“, „კაზმული“, „მარახოში“, „ციცხინა“, „ჩინჩხალა“, „ფრთიანი“, „ჩიხირი“, „შუმი“, „მხე“, „უხეში“, „ტოპკირა“, „ჟიშხა“, „მოლეღვილი“, „ჭმახი“ და სხვ.

ღირსების მიხედვით, ღვინო შეიძლება ყოფილიყო „სუბუქი“, „საშუალო“ და „უმჯობესი“. ღვინის შებღალვის თაობაზე იღია ჭავჭავაძე წერდა: „ჩვენებური ხალხი ძალიან პთაკილობს ღვინოში ყურძნის წვენის მეტი სხვა რაიმე ჩაურროს და ვისაც ეგ კანტი კუნტად სადმე გაუბედნია, ყოველივე ღონისძიება უხმარია არავინ შემიტყოსო ესოდენ სირცხვილად და ცოდვად მიაჩნდა ჩვენში ყველას წმინდა წვენი

ბუნებისაგან მოცემულის ყურძნისა წაეწმიდა და შეებლალა რითიმე თავის შიგნით ჩამატებულით და ჩვევითა. ამ სიფთხილეს ზნეობითის თვისებას, სხვა სიფრთხილედ და შიშიც მოსდევდა, იმიტომ, რომ არც ერთი ვაჭარი, არც ერთი სირაჯი იმისთანა კაცის მარანს არც კი მიეკარებოდა, ახლოც არ გაუვლიდა და, როცა ამქრობას თავისი ძალა კქონდა, შეპკრავდა კიდევ მარანს, რომ არავის გაეჭაჭანა. ერთი პატივი კქონდა ჩვენებურს ღვინოს, თუმცა ესეთი პატივი არა აქვს დღეს ევროპაში, მაგრამ იქაც – კი მაინც ძნელად მოიპოვება კაცი, რომ წმინდა შეურეველ ხელთქმნიელს ღვინოს ყოველთვის წინ არ აყენებდეს ხელთქმნილზედ. მაშასადამე, ჭეშმარიტი საგანი ღვინის კეთებისა, ამისი თავი და ბოლო, ბუნებურის ღვინის შექმნაა, ესე იგი ყურძნის წვენი დაღვინოება იმ გზით, რა გზითაც თვითონ ბუნება ყურძნის წვენს საღვინოედ ამოქმედებს“ [70].

ევროპაში, ჩვენგან განსხვავებით, ღვინის არომატიზატორად ოდითგანვე იყენებდნენ სხვადასხვა მცენარის ფოთლებსა თუ ყვავილებს. იტალიაში ვერმუტი (ცნობილია ტურიინის ვერმუტი) მზადდება ალპური ბალახების ექსტრაქტის დამატებით. იტალიაში სპირტის გამოყენებით შეიქმნა აპერატივები და ე.წ. ლიქიორული ღვინოები. პორტუგალია ცნობილია პორტვინით (ოპორტოს რეგიონი), მადერით (კუნძული მადეირა) და ლიქიორული ღვინოებით; ესპანეთი – დასპირტული ღვინით, ხერესით (ხერეს დე ლა ფრონტეირა). ასევე დასპირტული ღვინოებია: მუსკატი (იტალია), ტოკაი (უნგრეთი), მალაგა (ესპანეთი), მარსალა (კუნძული სიცილია), კაგორი (საფრანგეთი). ილია ჭავჭავაძე წერს: „...ღვინის კეთებას ჩვენში მთელი ათასის წლების ისტორია აქვს და, მაშასადამე, არის რამ მიზეზი, რომლის ძალითაც ჩვენი ერი თავისებურ ღვინის კეთებას პრჩეობს და ევროპულს უფრთხის და ერიდება დღესაც. ვინ იცის, იქნება ეს მიზეზი პატივსადებია ჭკვად მისაღებია?“ ევროპაში „...ღვინის ფერის მისაცემად სანდალს უშვრებიან, ჭიაფერსა, ლილას, ალუბლის წვენს, ანწლს და სხვა ათასგვარ წამალსა, მაგალითებრ, შაბსა, რკინის არჯაფსა, სპირტსა და ერთგვარს

შენარევს ტყვიისას, რომელსაც „პროტოქსიდს ტყვიისას“ ეძახიან... რატომ აღარ იკითხავენ, რომ ამ ოსტატობით და მეცნიერებით კეთება ღვინისა ღვინის სუნსლა არჩენს ყურძნის წვენსა? რატომ არ იკითხავენ, ეგრეთ ნაკეთები ღვინო ღვინოდ ჩაითვლებოდა, ესე იგი, იმ მარგებელ სასმელად, რომლისთვისაც ბუნებური მართალი ღვინოა დანიშნული?... ყურძნის წვენის სხვადასხვა ოსტატობით და მეცნიერთაგან აღმოჩენილ წამლებით გადასხვაება ნუთუ ისე ბრმად მოსაწონია, რომ ამის მიხედვით დაიწუნოს კაცმა ჩვენებური ღვინის კეთება, რომელიც მარტო იმაზეა მიქცეული, რომ ყურძნის წვენს არა რა შეერიოს და ღვინოს თავისი ბუნებური შეურეველი თვისება ჰქონდეს!“ [70].

„ჩვენებური ღვინო მართალი ღვინოა“ – ამბობს ილია. ქართული ღვინის უმთავრესი ღირსება ბუნებრიობაა. მხოლოდ ნატურალურობამ და არა ხელყოფამ მოუტანა სახელი კახური ტიპის თეთრ და წითელ ღვინოებს. ქართველი ალალი კაცის ღოილობით შეიქმნა „ღვინო მანავისა კეთილი“, „ღვინო კოდოლისა წარჩინებული“, იმერეთში – სვირული, ობჩური, ბაღდადური, დიშური, ალადასტური; რაჭაში – „ყიფიანის ღვინო“, თეთრა, უსახელოური; გურიაში – ჩხავერი; სამეგრელოში – ოჯალეში; ქართლში – მუხრანული, ატენური, მეჯერისხეული, ხიდისთაური და სხვ. ვახუშტი ბაგრატიონის მიხედვით, ოკრიბაში, საჭილაოში, სამიქელაოში, ოდიშსა და გურიაში „მსუბუქი“, მაგრამ „მხნე – გემოიანი“, „კარგი“, „გემოიან-სუნიანი“ ღვინოები დგებოდა [54].

მაღალი ღირსების კახური ტიპის ღვინოები დგება 400-750 მეტრ სიმაღლეზე განათებულ მთის ფერდობებზე მოქცეული ვენახების მოსაველიდან. იმერეთის სვირული ტიპის ღვინო დგება 125-400 მეტრი სიმაღლის მთისწინა კალთებზე (ვანი, ბაღდადი, ზესტაფონი, ხარაგაული) გაშენებული ჯიშური ყურძნიდან. ოდითგანვე ჩვენი ქვეყნის ყველა ისტორიულ კუთხეში, ვერტიკალური ზონალობისა და ცალკეულ ჯიშთა სავეგეტაციო მონაცემების გათვალისწინებით, ხალხს მევენახეობისთვის განსაზღვრული ადგილი ჰქონდა შერ-

ჩეული. ძველქართული ვაზის სახეობები საუკეთესოდ ერწყმოდან ბუნებრივ-კლიმატურ პირობებს. ცალკეულ სოფელსაც კი თავისი მიკროკლიმატის და ნიადაგის შესაფერისი ჯიში მოეპოვებოდა. ყურძნის ჯიშურ თვისებებთან (მაღალი შაქრიანობა) ერთად მთის ფაქტორმა (მზის რადიაცია) ბუნებრივი ცქრიალა და ტკბილი ღვინოების ფორმირებისათვის აუცილებელი პირობა (დაბალ ტემპერატურაზე ბადაგის სუსტი სპირტული დუღილი და სითხეში CO<sub>2</sub>-ის გაჯერება) შექმნა. გურიანში (ბახვი, ლიხაური, შემოქმედი, ასკანა) ჩხავერის ყურძნის ჯიშიდან დგებოდა მაღალი ღირსების ბუნებრივი ცქრიალა ღვინო. რაჭაში, რიონის მარჯვენა სანაპიროზე, მზიან, თირნიადაგიან ფერდობებზე გაშენებული ალექსანდრეული და მუჯურეთული იძლეოდა ბუნებრივ ტკბილ საყოველთაოდ ცნობილ „ყიფიანის ღვინოს“. ქართული ღვინოების სამარკო ასორტიმენტში შევიდა „ქინძმარაული“, „ხვანჭკარა“, „უსახელური“, „ოჯალეში“ და სხვ.

### 4.3. ბალახი

ქართველები ოდითგანვე უხვად მოიხმარდნენ სხვადასხვა ბალახეულ მცენარეს. სულხან-საბა ორბელიანის განმარტებით, „მწუანვილ – ყოველივე ბალახია“, ხოლო „მწუანე – ბალახის ფერია“. შუმერულად bal დაფელას, ამოთხრას ნიშნავს. სვანურად „ბალე“ ფოთოლია. ქართულ ბალახსა და შუმერულ bal-ს შორის შინაარსობრივი კავშირი არსებობს. ბალახოვანი მცენარე ბალბა, იგივე მოლოქი, საჭმელად გამოიყენება. ამ მცენარეს მიწაში ღრმად გამჯდარი ფესვები აქვს. ისევე, როგორც ბალბის (მოლოქის) მოხმარება, ნებისმიერი ბალახის რაიმე მიზნით გამოყენებაც, მის მოთხრასთან არის დაკავშირებული. ამიტომ, სიტყვა „ბალახისა“ და სახელწოდება „ბალბის“ წარმოშობა შუმერულ bal-თან, მოთხრასთან უნდა იყოს დაკავშირებული. ძველ ბერძნულად ბალბას (მოლოქი) μολοχ ეწოდება. შუმერულ-ქართულ-ბერძნული ტერმინები სქემატურად შემდეგნაირად

გამოსახება: შუმ. bal – ქართ. ბალახი – მოლი, ბალახი – ბალბა – ბერძ. μολοχ.

შუმერულ მითოლოგიაში, ისევე, როგორც ქართულში, ნათლადაა მოცემული მცენარეთა სამკურნალო თვისებებისა და მათი გამოყენების იდეა. შუმერული „გილგამეშის“ და ქართული „ამირანიანის“ შედარებით, მიხეილ შენგელია საინტერესო პარალელს პოულობს: „ამირანიანში“ ბალახი მკედრის გამაცოცხლებელია, „გილგამეშში“ – „სიცოცხლის განმაახლებელი“ [128,34].

სამკურნალო მცენარეები მოხსენიებულია შუმერულ წერილობით წყაროებში. სამკურნალოდ გამოიყენებოდა ძეწნისა და ქლიავის ახალგაზრდა ყლორტები, სოჭისა და ფიჭვის წიწვი, ლეღვისა და მსხლის ნაყოფი. ჩვენ წელთაღრიცხვამდე მეთერთმეტე საუკუნეში ბაბილონში გამოიყენებოდა ასობით სამკურნალო მცენარე, მათ შორის ძირტკბილა, სელის თესლი, ლენცოფა, ლემა და სხვ.

დიოსკორიდი, რომელიც ეყრდნობოდა შუმერულ და ასირიულ გამოცდილებებს, სამკურნალოდ მიიჩნევდა კატაბალახას, ლენცოფას, ზღვის ხახვს, კელიავს, ყაყაჩოს, ოხრახუმს, რევანდს, მუაუნას და სხვ.

აპოლონიოს როდოსელის „არგონავტიკაში“ მითითებული ჰეკატეს ბალის არსებობა მეცნიერებს რეალობად მიაჩნიათ. პროფ. მიხეილ შენგელია წერს: „ბალთან დაკავშირებული და წყაროებში ნაჩვენები ეს მცენარეები უშუალოდ კავკასიასა და, კერძოდ, საქართველოს უკავშირდებიან“. „არგონავტიკაში“ დასახელებული 42 მცენარეთაგან „39 დასახელების მცენარე კავკასიური (კერძოდ იბერიული, კოლხური) ფლორის უაღრესად გავრცელებული მცენარეებია... 39-ვე მცენარე დღესაც გამოიყენება, მეცნიერულ და ქართულ ხალხურ მედიცინაში, როგორც სამკურნალო საშუალება სხვადასხვა დაავადებათა წინააღმდეგ“ [128].

ანტიკურ სამყაროში პონტო და იბერია განთქმული იყო და სამკურნალო მცენარეების სიუხვით. კოლხეთის დაბლობზე გაშენებულ „ჰეკატეს ბალში“ ხარობდა 40-ზე მეტი სამკურნალო მცენარე, მათ შორის: ასფოდელი, პიტნა,



კოლხიკი, თავშავა, ზაფრანა, მოლოქი, კატაბალახა, შმაგა, იორდასალამი, არჯაკელი და სხვ. მცენარეების ბერძნულ დასახელებაში ქართული სახელწოდების ფუძის შენარჩუნების ნათელი მაგალითია მოლოქი, ასპოდელო (ასფოთოლა) და პიტნა (სე. მინთე). ასევე გარეული ნიორი „კოლხიკი“, რაც მის კოლხურ წარმოშობაზე მიგვანიშნებს.

ზაზა ფანასკერტელ-ციციშვილის „სამკურნალო წიგნი“ ქართული სამედიცინო ძეგლია. იგი არ არის უცხოური ლიტერატურის კომპილაცია. ნაშრომში მოიხსენიება ქართული სამზარეულოს კუთვნილებად ქცეული მრავალი კულტურული და ველურადმზარდი მცენარე: დუცი, ონტკოფა, წიწმატურა, ტიტა, კელიავი, სვინტრი, ქერი, გიეში, ასკილი, ცაცხვის ყვავილი, ძახველი, ბალბა, ჭინჭარი, პიტნა, ტყის პიტნა, ნიახური, პრასი, ზაფრანა, ხარისკუდა, კამა, მჟაუნა, ქონდარი, ცერეცო, წიწმატი, ძაღლნიორა, აბზინდა, ასკილი, ვარდი, კომში, ვაშლი, ტყის პანტა, ჭერამი, ლელვი.

ქართველები სამკურნალოდ უმეტესად ენდებოდნენ მცენარეებს გამოიყენებდნენ. ამასთანავე, სხვადასხვა ღროს, სესხების გზით, შემოსულია ზოგიერთი სახის მცენარე. მაგალითად, ძველად სამკურნალოდ გამოიყენებოდა კასია *Cinnamomum cassia* L. „კასია და იერეონი თხელი რამ ქერქი არს, ფრიად სურნელი, რომელსაც სპარსნი დარიჩინს უწოდებენ“ (ს-ს ორბელიანი). შესაძლებელია, „კასია“ სამკურნალო ბალახის უძველესი სახელწოდება იყოს, რადგან იგი შუმერულადაც სამკურნალო ბალახს ნიშნავს.

ქართველი კაცი ოდითგანვე უპირატესობას ანიჭებდა ვეგეტარიანულ საჭმელს. ეთნოგრაფ ნ. ჯიქიას დამოწმებული აქვს 112 სახის ველურად მზარდი მცენარე.

სერგი მაკალათია წერს: „თუშეთში ბოსტნეული და ხილი არ არის და მწვანილეულის მოთხოვნილებებს სხვადასხვა მინდვრის ბალახეულით იკმაყოფილებენ. ზოგი ბალახი მხლად იხმარება. აზაგებენ მარილ-ერბოში და ჭამენ...“ [95,116] ჩაის ნაცვლად ხმარობენ მოხარშულ თავშავას წვეს, გულბანდს (კატაბალახა), გიეშს და ქონდარს (ონჭო) ჭამენ აგრეთვე „ხალცუცას“. – ფიჭვის ნორჩი ყლორტია.

ღეჭავენ „ოჭს“ (კევი). წუწნიან „მოწს“ – ფიჭვის კანკეშა წვენს. თუშები უმად ჭამდნენ მუაუნას, ღიმს, შალგს, მარამას, დიყს, კლდის დუმას, შუკყას, კონიოს, ქარცხეს, კელიაყს და სხვ. ამწნილებდნენ მთის ღანძილს, დიყს, ღიმს. სანელებლად მოიხმარდნენ ონჭოს, მუაუნას და ნიორს. მხლად მოიხმარდნენ ჭინჭარს, ღოლოს, ღანძილს, დუცს, ქეიშამხალას, ბუერას, ნაცარქათამას, ჩადუნას, თხის ძუძუს, ხატოტს, წართხალს, წითელ ჯიჯილაყას და სხვ.

ფშაველები ამწნილებდნენ მეკენძალას, ღიმს და სხვ. საჭმელად გამოიყენებდნენ შუკყას, დუცს, არჯაკელს, ნაცარქათამას, წითელ ჯიჯილაყას, წითელ წალიკას, ღიმს, ხატოტს და სხვ.

მოხევეები საჭმელად გამოიყენებდნენ შალგს, წართხალს, ხატოტს, მაჩიტას, ღიმს, დიყს, დუცს, ყვითელ ღვინას, მთის ღანძილს, დეკას, მამულას, მუაუნას, ტყიურას, რძევენას, წიწმატურას, წკრიალა სოკოს, ღოლოს, ნაცარქათამას, ბატკნისყურას, ბაღბას. „მხალს ხევსურეთში ძლიერ ეტანებიან. მხალი მარილწყალში იხარშება. შემდეგ მას ერბოში მოშუშავენ და ისე ჭამენ. მხლად იხარშება თითმავალა, ნაცარქათამა, ჩადა, ჭინჭარი, გულგუმა და წიწმატი. უმად ჭამენ ჭიმას, ცერცვის წვერას, დიყს, ლაგს, წართხალას, კენკეშას და შუბყას. ამჟავებენ შიბუს და ისე ჭამენ“ [124,112].

ლეკან ფრუიძე წიგნში, „რაჭა ეთნოგრაფის თვალით“, წერს: „რა ჯობდა დიყის, მდუსის, დიმელას, გოგშოდიმელას, ყარდიმელას, მუყუდოს და სხვათა ნორჩ ყლორტებს, კანს რომ გააცლიდნენ და მიირთმევდნენ. ზამთარს შესანახი თიორში, დილხამი, მეკენძალა, ქალაკოდა, სოკო მანჭკეარა და სხვა მრავალი, დაწნულ-აცმული გირლიანდებად სვეტიდან სვეტზე რომ ეკიდა, ქალაკოდაზე წასული ქალების სიმღერასავეით გრძლად და ორფად“.

სვანეთში საკვებად იყენებდნენ ნედლ, მოთუშულ ან მოხარშულ ბალახეულს, სახამებლის შემცველ ველურადმზარდი მცენარეების ბოლქვებსა და ფესვებს. მშრალ ბალახეულ მცენარეებს ინახავდნენ ზამთრისთვის, საჭიროე-

ბისამებრ ფქვედნენ, ურევდნენ ხორბლის ფქვილში და აცხობდნენ პურს. მინდვრის მხალს ხარშავდნენ რძეში და მიირთმევდნენ სადილად.

ისე, როგორც მთაში, საქართველოს ბარის მოსახლეობა საკვებად უხვად მოიხმარდა ველურადმზარდ მცენარეებს, რასაც სასარგებლო მცენარეების სიუხვე აპირობებდა.

ბუნებაში არ არსებობს მცენარის არც ერთი სახე, რომელიც შეიძლება ხარობდეს დედამიწის ყველა კლიმატურ ზონაში. ამიტომ, მსოფლიოში მრავალი ხალხისთვის ღირებული მცენარეული კულტურების მოხმარება შეზღუდულია. საქართველო თავისი ბიოგეოკლიმატური პირობებით გამორჩეული ქვეყანაა – სხვადასხვა ხილითა და ბოსტნეულით სარგებლობა ადამიანს წლის ყველა დროს შეუძლია.

#### 4.4. მბილი

„ბოსტანი სხვათა ენაა, ქართულად მტილი ეწოდება“, განმარტავს საბა.

ველურადმზარდი მცენარეების გაკულტურების პროცესი ჩვენს წელთაღრიცხვამდე შეიდი ათასი წლის წინათ დაიწყო. ზოგიერთი ავტორი უფრო ადრინდელ თარიღს – ჩვენს წელთაღრიცხვამდე ცხრა ათას წელს – ნეოლითის ეპოქას მიანიშნებს. მიჩნეულია, რომ პირველი მცენარეები, რომლებიც ადამიანმა ველური ბუნებიდან კულტურაში გადაიტანა, იყო ხილი, კენკრა და შემდეგ ბოსტნეული. უძველეს კულტურებად მიჩნეულია ბოლოკი, ფოთლოვანი ჭარხალი, ხახვისნაირები, ნესვი და გოგრა.

ლიტერატურის შესწავლის საფუძველზე (ბახტევი [71], ვაგილოვი [72], უუკოვსკი [44], პეროლოტე [73], კოვალევსკი [74], ციციანი [75] და სხვ.) გამოვყავით ადამიანის მიერ მცენარეთა ათვისების შემდეგი ისტორიული პერიოდები: I – შემგროვებლობითი ეპოქა – ველურმზარდი სასარგებლო მცენარეები; II – უძველესი კულტურული მცენარეები, რომლებიც მოჰყავდათ ჩვენს წელთაღრიცხვამდე; III – მცენა-

რეები, რომლებიც შემოტანილია ქრისტესშობიდან დღემდე. ნადირობის (თევზაობა), შემგროვებლობის პერიოდში, ამ გზით მოპოვებულ პროდუქტებთან ერთად, ადამიანი საკვებად იყენებდა ხის ნაყოფს, ბალახოვანი მცენარეების ძირხევენებს, ღეროებს, ბოლქვებსა და ფოთლებს: კომბოსტოს – *Brassica cretica Lam.*, ბოლოკს – *Raphanus raphanistrum L.*, ჭარხალს – *Beta maritima L.*, ხახვის სახეობებს – *Allium altaticum Pall*, *Allium PS Kemense L.*, რევანდს – *Rheum ribes L.* და სხვ. ჩვენს წელთაღრიცხვამდე გაკულტურებულ ბოსტნეულს მიეკუთვნება: ხახვი, ჭარხალი, ნესვი, აყირო, ბოლოკი, სტაფილო, კიტრი, თაღგამი, თაღგამურა, რევანდი, პირ-შუშხა, კომბოსტო.

ბალახეული მცენარეების დიდ ნაწილს სანელებლად იყენებენ. სანელებლების გამოყენებას დიდი ხნის ისტორია აქვს. კვლიაეის თესლი აღმოჩენილია ნეოლითის ეპოქაში. სანელებლებს ეგვიპტელები ხუთი ათასი წლის წინათ მოიხმარდნენ. ძვ.წ.ა. 1500 წელს პაპირუსში მოხსენიებულია სანელებლები: ანისული, მდოგვის მარცვალი, კვლიაეი, ქინძი, პიტნა, აბზინდა, დარიჩინი და ზაფრანა. მესოპოტამიაში შუმერებს მოჰყავდათ კამა, პიტნა, ქინძი და ბეგქონდარა. ძველ ინდოეთში მოიხმარდნენ ქურქუმას, ილს, მიხაკს, დარიჩინს, შავ პილპილს.

ძველი ბერძნები მრავალი სახის ტროპიკულ სურნელოვან-სანელებელ მცენარეს იცნობდნენ: ანისულს, კვლიაევს, კამას, ქინძს, პიტნას, ოხრახუშს, მაიორანს, დაფნას, ბეგქონდარას, ზაფრანას, ნიორსა და ხახვს.

ქართველები სანელებელს უპირატესად საჭმლის გემოსა და სუნის მისანიჭებლად გამოიყენებდნენ, ამასთანავე მას სამკურნალო დანიშნულებაც ჰქონდა. სანელებელი (ნელი – სასიამოვნო, საამო); სუნელი (სუნნელი – სუნი და ნელი) და საკმაზი. სანელებელი სუნთან და გემოსთანაა დაკავშირებული. „სანელებელი-სუნნელი, რითაც საჭმელი შენეღდება: კოჭა, პილპილი და მისთანანი“ (ნ. ჩუბ.). სანელებელია, როგორც ნელი – „კეთილსურნელოვანთა ბალახთა“, ასევე „საჭმელთა დაფქული გახმობილთაგან კეთილსურნელოვ-

ანთა ბალახთა“ (ნ. ჩუბ.). საკმაზი სანელებლებისა და სხვა კომპონენტების (მარილი, ძმარი, ბოსტნეული, თხილი, კაკალი) ნაზავია, რომელიც საჭმლის შესაკმაზად ან საწებლად გამოიყენება. სულხან-საბა ორბელიანის განმარტებით, „სანელებელი ესე არს რაიცა სუნნელი საჭმელს შეანელებს“. ამრიგად „სანელებელი“ ზოგადი სახელწოდებაა და მოიცავს, როგორც ნედლ, ასევე გამშრალ, დაფქულ „კეთილსურნელოვან ბალახეულს“ და „საკმაზს“ – ნედლი და გამხმარი.

უძველესი კულტურის ხალხების ყოფით ცხოვრებაში განსაკუთრებული ადგილი ეკავა მწარე მცენარეებს. ნიკიფორე არქიმანდრიტის მიერ შედგენილ, 1891-1892 წლებში მოსკოვში გამოცემულ, პოპულარულ ბიბლიურ ენციკლოპედიაში წერია; „Евреям было заповедано есть пасхального огнца с горькими травами. Несомненно это должно изображать тягость их бедствий во время пребывания в Египте и служить прообразом страданий Спасителя. Полагают что существовало пять видов горьких трав для приправы пасхальному агнцу и латук лудший вид которого особенно отличался своею горечью, занимал между ними первое место. Иудеи Египта и Аравии в настоящее время едят пасхального агнца съ латуком или цикорием, смешанным с уксусом. впрочем египтяне ныне почти ежедневно едят латук с каждым куском хлеба и мяса“ (т. 1, А-Е) [134,167].

ქართველები ისე, როგორც მცირე აზიის უძველესი ხალხები, სანელებლად მრავალი სახის მწარე მცენარეებს გამოიყენებდნენ. მას შემდეგ, რაც XVII საუკუნეში საქართველოში შემოიტანეს წიწაკის კულტურა, სხვა სახის მწარე მცენარეებზე მოთხოვნილება შემცირდა, შეიძლება ითქვას, ბევრი მათგანი, საერთოდ, განიდევნა კულინარიიდან. დასავლეთ საქართველოში წიწაკის მოხმარების აუცილებლობაზე და მის გადაჭარბებულ გამოყენებაზე მიგვანიშნებს ფრანგი მოგზაური ჟან შარდენი: „დიდებულებს აქეთ ოთხი თითის სიფართის ვერცხლის ფირფიტებით შემკული ტყავის ქამარი, რომელზედაც ჰკიდია დანა, სალესი ქვა, კვესი და სამი ტყავის ქისა – ერთში მარილია, მეორეში პილპილი

და მესამეში სადგისი, ნემსი და ძაფი“ [81]. სამეგრელოსა და აფხაზეთში დღესაც სანელებლებიდან განსაკუთრებით დიდი პოპულარობით სარგებლობს წიწაკა.

ძველი ქართული კარაბადინების მიხედვით, მწარე მცენარეებს იყენებდნენ მადის აღმძვრელად, სხვადასხვა დაავადებების საწინააღმდეგოდ. დასავლეთ საქართველოში წიწაკას ხმარობდნენ მაღარიის სამკურნალოდ და კანის გამღიზიანებლად. ანტიმალარიულ საშუალებად იყენებდნენ ნაღველას (შეიცავს გლუკოზიდ გენ(ციოპიკრინს), მას ხმარობდნენ მადის მომგვრელად, ნაღველის ბუშტის, კუჭის წყლულის სამკურნალოდ. მამულას იყენებდნენ მადის მომგვრელად, ჭიის გამომდენად, ეპილევსიისას, ცოფისა და შხამიან ცხოველთა ნაკბენების საწინააღმდეგოდ. პილპილს – გაციებისას, მოწამელისას, შავი ნაღველის გამოსადენად; მდოგეს – მგრძნობელობისა და აზროვნების გასამახვილებელ საშუალებად.

## 4.5. ხილი, ხიჩაბელი და ხმილი

საქართველოში უძველესი დროიდან მრავალნაირ ხილს ახარებდნენ და წლის ყველა პერიოდში უხვად მოიხმარდნენ.

მსოფლიოში არ არის მეორე ქვეყანა, რომელიც ისე მდიდარი იყოს, ხალხური სელექციის გზით მიღებული ხეხილის ახალი ჯიშებით, როგორც საქართველოა. იგი ითვლება ვაშლის, მსხლის, ბლის, ლეღვის, და სხვა მრავალი კულტურული ჯიშებისა და ფორმების სამშობლოდ. ჩვენს წელთაღრიცხვამდე V-IV საუკუნეების ბერძენი ისტორიკოსები და მოგზაურები ერთხმად აღნიშნავენ, რომ იმდროინდელი საქართველოს ტერიტორიაზე მრავალი საუკეთესო ჯიშის ვაშლი, მსხალი და ლეღვი ხარობდა. ასურეთის მეფე სარგოს II თავისი ბარბაროსული ლაშქრობის შესახებ ამბობს: „ასურის ჯარებით მე აჩჩებე მათი დიდებული ხეხილის ბაღები და მათი

ურიცხვი ვენახი... 146 ქალაქი დაეწვი, როგორც ბუნქნარი და როგორც გრიგალმა კვამლით დაეფარე პირი ზეცისა“. ხანგრძლივი და ხშირი გამანადგურებელი ომების მიუხედავად, ქართველები ახერხებდნენ მრავალი ხეხილოვანი კულტურის ჯიშის გაუმჯობესებასა და რაოდენობრივ ზრდას.

ძველ საქართველოში „ნაყოფი“ ზოგადი მნიშვნელობის ტერმინი იყო, რაც დაყვავილების შემდგომ მცენარის ნაწილს ეწოდებოდა. იხმარებოდა, როგორც ბალახეული მცენარის მარცვლის („ნაყოფი იფქლის“), ასევე ხემცენარის – ხეხილის („ზეთისხილნი ნაყოფისანი“) ნაყოფის აღსანიშნავად. ნაყოფისმომცემ ხემცენარეებს სამ ჯგუფად პყოფდნენ: ხილი, ხიჩატელი და ხმილი. საბას მიხედვით, „ხიჩატელი ხილი ეწოდების წალკოტთა მყოფთა ხილთა ხეზე სხმულთა, ქერქრბილთა, ვითარცა ვაშლთა, ბროწეულთა, ყურძენთა, ლიმონთა და მისთანათა; ხოლო ხული – ქერქმაგართა, ვითარცა ნუშთა, ნიგოზთა, წაბლთა, ნაჟეთა და მისთანათა; ხოლო ხმილი – ბალახთა ზედა მობმულთა, ვითარცა ნესეთა, მელსაპოპონთა, მარწყეთა, კიტრთა და მისთანათა; ხოლო ხიჩატელი – ველურთა ტყეთა შიგან უმუშაკოთ მოსულთა ხის ნაყოფთა“. როგორც ვხედავთ, საქართველოში გავრცელებული ხილი ორ ჯგუფად არის დაყოფილი: „ხილნი წალკოტთა“ და „ხიჩატელი“ რასაც საფუძველად აგროკულტურის ნიშანი უდევს. ხილის რბილ ქერქს „ნაფცქენი“ ეწოდებოდა; ნიგეზის, თხილისა და ნუშისას – „ნაჭუჭი“, წაბლისა და წიწიბოსას – „ხეჭბი“; „ნაჭუჭიან“ და „ხეჭბიან“ ხილს – „ხმილი“. ნიკო ჩუბინაშვილის განმარტებით: „კენკრა, კაკრა ხიჩატელი, გარეულ ხეზედ მოსხმული მარცვალი რამ ხილსავეთ“. ასხვავებდნენ კენკრასა და კაკრას. კენკრა ადამიანის საჭმელად გამოსაყენებელი „ხიჩატელია“, ხოლო „კაკრა რომელთა ხილი არა იჭმების კაცთაგან და ფრინველნი ჭამენ, ვითარცა სუროთა“ (სბ). ამ განმარტებების მიხედვით, ძველ საქართველოში ხილის კლასიფიკაცია შემდეგი სახით წარმოგვიდგება:

1. ხილი წალკოტთა  
ქერქ-რბილნი  
ხული (ნაჭუჭ-მაგარი)  
ნაჭუჭიანი  
ხეჭბიანი

2. ხინატელი  
ქერქ-რბილნი  
კენკრა  
3. ხმილი

ოდითგანეე ანსხეაეებენ ხილის ველურ და გაველურებულ ფორმებს. „პანტა“ საბას განმარტებით, „ტყის სხალის სახელია“, ხოლო „ჭკუტა“ – გაველურებულია. საბას მიხედვით, „მაჟალო ტყის ვაშლია“, ხოლო ვახუშტი „მაჟაველას“ უწოდებს. „მაჟარა“, „მაჟაველა“ და „მაჟალო“ სიმჟავეს გამოხატავს. „მაჟალო“ მჟავე, ანუ ბალის ან გაველურებული ვაშლისაგან განსხეაეებულია. „ჭკუტა უშქური“ მეგრულად წვრილი ვაშლია და მაჟალოს ნიშნავს. კულტურული ნაყოფისმომცემი მცენარეების გავრცელების ფაქტები შემჩნეულია არა მხოლოდ საქართველოში, არამედ მთელ კავკასიაში.

არის მოსაზრება კულტურული მსხლის ბერძნული წარმოშობის შესახებ. ამ მოსაზრების საპირისპიროდ, ზოგიერთი მეცნიერი კულტურული მსხლის სამშობლოდ კავკასიას მიიჩნევს და კავკასიელი და ბასკი ხალხების შორეული კავშირების იდეას ავითარებს პ. ფუკოესკი წერს: В Средиземноморье баски знали о прививках раньше эллинов и научили делать прививки иберов. Но баски, возможно, связаны корнями с Кавказом, откуда и восприняли прививки, Родина прививок – Кавказ. Индия их не знала [44,462].

ქლიავისა და კომშის სამშობლო კავკასიაა. შემდგომში, ხეთური კონფედერაციის ეპოქაში, იგი მცირე აზიაში, საბერძნეთში, შემდგომ რომში, და იქიდან მთელ ევროპაში გავრცელდა.

აღსანიშნავია, რომ ქლიავის ველურადმზარდი ფორმები არ არსებულა – იგი მიღებულია კვრინჩხისა და ტყემლის შეჯვარებით. ამდაგვარი ბუნებრივი ჰიბრიდები ნაპოვნია



კავკასიაში. დადასტურებულია, რომ კავკასიიდან ქლიავი გაერცეულა ხმელთაშუა ზღვის სანაპიროზე და შუა აზიაში. აქედანვე წარმოიშვა ქლიავის დასავლეთ-ევროპული ჯიშები.

პლინიუსი ბლისა და ალუბლის სამშობლოდ მცირე აზიას, კერძოდ, კერასუნდს ასახელებს. მისი ცნობით, იტალია ბალსა და ალუბალს არ იცნობდა, ვიდრე ლუციუს ლუკულუსი პონტოს მეფე მითრიდატეს დაამარცხებდა და ამ მცენარეებს ცერაზუსის სახელით იტალიაში გადაიტანდა, საიდანაც იგი ევროპის სხვა სახელმწიფოებში გაერცეულა და ბრიტანეთის კუნძულებსაც მიაღწია. დეკანდოელის აზრით, ბალი იტალიაში ლუკულუსამდე ყოფილა ცნობილი. მას ეთანხმებიან თეოფრასტე და ტენეი, რომლებიც ჩვენს წელთაღრიცხვამდე IV საუკუნეში ცხოვრობდნენ. ისინი გვაწვდიან ცნობებს საბერძნეთში ველურადმზარდი ბლისა და ალუბლის შესახებ. სავარაუდოდ, პლინიუსი ლუკულუსის დამსახურებად მითრიდატეს ქვენიდან იტალიაში ბლისა და ალუბლის საუკეთესო ჯიშების შეტანასა და დანერგვას მიიჩნევს.

ბალის კულტურა მსოფლიოში ფართოდაა გაერცელებული. ველური ბალი ჩვენში ფოთლოვანი ტყეების თანამგზავრია. ველური ბალი ანუ ბალამწარა, სამ ძირითად ჯგუფად იყოფა: მოშავო, წითელი და ყვითელნაყოფიანი. გემოს მიხედვით, არის მწარე, ტკბილი და მათ შორის გარდამავალი ფორმები.

ცნობილია ლელვის საჭმელად უვარგისი კოლხური სახეობა. იგი კოლხეთის დაბლობის ტყის ზოლში ხარობს. ვიცით, რომ ლელვის ველური ფორმების გაკულტურება მოშინაურების გზით არ ხერხდება – ჰიბრიდული ან ნახევრადჰიბრიდულია. არის მოსაზრება, რომ ლელვი იემენური წარმოშობისაა, რომელიც ფინიკიელებმა, სირიელებმა და ეგვიპტელებმა ძვ.წ.ა. IX ს-ში ისესხეს და იქედან გაერცეულა საბერძნეთში. ველური ლელვი დასავლეთ ინდოეთის მთებში, განგის ვაკის ზემო ნაწილში, პენჯაბში, სამხრეთ ბელუჯისტანში, ავღანეთში და წითელი ზღვის ეგვიპტის

სანაპიროების უდაბნოში გვხვდება. საქართველოში ლელვს იცნობდნენ და მრავალი კულტურული სახეობაც იყო გავრცელებული. არსებობდა წესი, რომ გარეჯის უდაბნოდან მეფისთვის „სანახავ ძღვენი“ უქვქველად უნდა ყოფილიყო ლელვი „კეოტსა ზედა დაცმული“.

კაკალი კავკასიისთვის უძველესი კულტურაა. მისი ველური ფორმა საქართველოს ტერიტორიაზე მოკვლევული არ არის. ნ. კეცხოველის აზრით, „ჩვეულებრივად, იგი კულტურიდანაა შეჭრილი ტყეში, თუმცა, ზოგჯერ სრულიად შესისხლხორცებულია ტყეს“. ქართველები კაკლის კულტურულ ფორმებს უხსოვარი დროიდან იცნობდნენ და დღეს ძნელია ითქვას, როდის გავრცელდა იგი საქართველოს ტერიტორიაზე ამ ფორმით. კაკლის არსებობისა და საქართველოში გავრცელების შესახებ პირველი ცნობა ძველი წელთაღრიცხვის IV საუკუნის ბერძნულ წყაროებში მოგვეპოვება. კაკლის კულტურა საბერძნეთსა და შემდგომ რომის იმპერიაში ირანიდან და წინააზიიდან გავრცელდა. კაკლის შესახებ ცნობები მოიპოვება ციცერონის, დიოსკორიდის, ვირგილიუსის, პალადიუსის და სხვათა ნაწარმოებებში. სახელწოდება *luglans* რომაელებს ეკუთვნის. რომის იმპერიიდან კაკალი გავრცელდა ევროპის სხვა ქვეყნებში, შედარებით გვიან – ინგლისში. კაკლის უმისოდ ქართული სამზარეულო წარმოუდგენელია. კაკლისგან მზადდება უძველესი ნუგბარი პროდუქტები: ჩურჩხელა და გოზინაყი.

ბზასა და ზეთისხილთან ერთად, კაკლის ხე წმინდა მცენარედ ითვლებოდა, დიდი რაოდენობით ირგებოდა წმინდა ადგილების ირგვლივ და მისი მოჭრა აკრძალული იყო.

კულტურული თხილის წარმოშობის კერად აღიარებულია შავი ზღვის აღმოსავლეთი სანაპიროები, კერძოდ, კავკასია და მცირე აზია, საიდანაც იგი გავრცელდა ხმელთაშუა ზღვის სანაპიროებზე. თხილი მთელ საქართველოში ხარობს. ისე, როგორც კაკლის, თხილის მოხმარების უძველესი ტრადიცია მიგვანიშნებს, რომ ეს ორივე კულტურა საქართველოს სინამდვილეში ერთ-ერთი ყველაზე ძველი უნდა იყოს.

## 4.6. ცხოველური საკვები რესურსი

ადამიანის საკვები რესურსი მცენარეების (პროდუცენტები) და ცხოველების (კონსუმენტები) ერთობლიობაა. კვებაში უნდა მონაწილეობდეს მცენარეული და ცხოველური საკვები.

მოპოვებითი მეურნეობის პერიოდში ადამიანის მიერ ბიოგეოცენოზზე ზემოქმედება პროდუცირებული მცენარეული და ცხოველური ბიომასის მოხმარებით შემოიფარგლებოდა.

მწარმოებლური მეურნეობის დონეზე მცენარეული და ცხოველური მასის მოხმარება, ძირითადად, მემცენარეობასა და მეცხოველეობას ემყარება.

წინა აზია მდიდარია გარეული ძუძუმწოვარა ცხოველებითა და ფრინველებით. ირემი, შველი, ქურციკი, კლდის თხა, ღორი აქ ნადირობის უძველესი ობიექტი იყო. აქვეა მსოფლიო ორნითოფაუნის მობინადრე ან მობუდარი სახეობები.

მეცხოველეობის აღმოცენების დამოუკიდებელ გზებზე მიუთითებს კავკასიაში მოპოვებული ოსტეოლოგიური მასალა. ჩვენში შემონახული გარეული თხის, ცხერის და გარეული ხარის ველური სახეობანი, რაც შინაურ ცხოველთა აბორიგენული წარმომავლობის უტყუარი საბუთია. საქართველოში აღმოცენდა და ჩამოყალიბდა ბარული და მთური მესაქონლეობის, ტრანსჰუმანსესა და მომთაბარეობის ყველა ის ფორმა, რაც დამახასიათებელია კავკასიისა და, ზოგადად, მსოფლიოს სხვა მთიანი ქვეყნებისთვისაც.

მთური (ალპური) მესაქონლეობისათვის მთავარი დამახასიათებელი ნიშნებია ძირითადი სამიწათმოქმედო დასახლებებისა და მაღლობში საზაფხულო საძოვრების სამეურნეო-გეოგრაფიული ერთიანობა, ზამთრობით საქონლის ბაგური კვებით; საქონლის ჯოგისა და მომვლელი პერსონალის მოძრაობა დასახლებიდან ალპური საძოვრებისაკენ და, პირიქით, ალპური მესაქონლეობის ზონალური ხასიათი, მისი

სეზონურობა და სამეურნეო-ორგანიზაციული დამოკიდებულება ძირითად დასახლებებთან.

ასევე ტრანსჰუმანსეს (მთაბარული მესაქონლეობა) მთავარი დამახასიათებელი ნიშნებია საქონლის ჯოგისა და მომწველელი პერსონალის მუდმივი მოძრაობა საზამთრო, საგაზაფხულო-საშემოდგომო და საზაფხულო საძოვრებზე, რის დროსაც საქონლის მოვლა-პატრონობის წლიური ციკლიდან ტერიტორიულად გამორიცხულ ძირითად დასახლებებს შენარჩუნებული აქვთ მესაქონლეობის სამეურნეო-ეკონომიკური და ორგანიზაციული გაძღოლის ფუნქციები.

ბარის სამიწათმოქმედო მეურნეობისთვის დამახასიათებელია საქონლის ჯოგისა და ცხერის ფარების სეზონური მონაცვლეობა მენახირეთა ზედამხედველობით დასახლებათა სახნავ და ანეულ სავარგულებზე, ახლომდებარე ტყეებში, ბოსლებსა და კარვებში ბაგური კვების გათვალისწინებით.

ბარული, მთური და ტრანსჰუმანსე მესაქონლეობა კავკასიის სპეციფიკურ გეოკლიმატურ და ეკოლოგიურ პირობებში შეიქმნა და მტკიცედ იყო დაკავშირებული ბინადარი მოსახლეობის სამიწათმოქმედო ყოფასთან. დამტკიცებულია, რომ მომთაბარე მესაქონლეობა კავკასიის სინამდვილეში არ აღმოცენებულა.

მთური მესაქონლეობა ისტორიულად სვანეთში, რაჭა-ლეჩხუმში, აჭარაში, მესხეთ-ჯავახეთში, თუშეთში, მთიულეთში, ხევსა და ფშავ-ხევსურეთში ჩამოყალიბდა.

მთაბარული მესაქონლეობის (ტრანსჰუმანსე) ფორმებს ეხედებით სამეგრელოში, კახეთში, შიდა და ქვემო ქართლში, თუშეთში, ფშავში, ერწო-თიანეთში, მთიულეთში და ხევში.

მცირე აზიის ზღვის სანაპიროები, ტბები და მდინარეები ადამიანის თეკზით კვების უდიდესი რესურსი იყო. საკვებით დაკმაყოფილების აუცილებელმა პირობამ ძველი ქვის ხანის მოსახლეობა წყლის ნაპირებს მიაჯაჭვა. ამ გარემოებას განაპირობა ადამიანთა დროებით ბინადარ ცხოვრებაზე გადასვლა.

არქეოლოგებმა საქართველოს ზღვისპირეთში ახალი

ქვის ხანის მრავალი ნამოსახლარი გამოაგლინეს. ამ მხრივ ნიშანდობლივია ის ფაქტი, რომ ქვის ხანის ძეგლებიც უმთავრესად წყლის სანაპიროებთან არის კონცენტრირებული, რაზეც მიუთითებს გვარჯილას კლდის მღვიმეში აღმოჩენილი ჭვილთი [77,4], მდინარე ფსოუს მარჯვენა ნაპირის ნამოსახლარი და „კისტრიკის“ ნეოლითური სადგომი (გუდაუთის მიდამოებში, მდინარე კისტრიკის მარჯვენა ნაპირზე), სადაც დასტურდება ბადით თევზჭერა. როგორც ზ. კუტალეიშვილი შენიშნავს: „შემდგომშიც წყლის პირი დიდ როლს ასრულებს. საქართველოს მიწა-წყალზე მოსახლე ტომების მეურნეობაში, ადრე ბრინჯაოს ხანის ნამოსახლართა უმრავლესობა მდინარის სანაპირო ტერასებსა და ტბების პირსაა დამოწმებული... ადამიანი ძველად ჩვენში მდინარესა და ტბას მხოლოდ სათევზაოდ ეტანებოდა“ [77,84].

### დასკვნის მაგიერ:

საქართველო უძველესი დამოუკიდებელი აგრარული კულტურის, ტრადიციებისა და საკვებმომპოვების მოწინავე გამოცდილების ქვეყანაა. ქართველთათვის მიწათმოქმედება და მეცხოველეობა არა მხოლოდ უბრალო სამეურნეო საქმიანობა, არამედ ერთგვარი ღვთისმსახურება იყო. ტრადიციულ საკვებ პროდუქტებზე მოთხოვნილება ქართველებში გენეტიკურია, იგი ათასწლეულების მანძილზე იხვეწებოდა, როგორც გემოვნება და მკეიდრდებოდა, როგორც კვების ხასიათი. ყოველივე ამან განაპირობა ქართველთა განსხვავებული ჩვევები, სურვილები და მისწრაფებები ამ ქვეყნიურ ცხოვრებაში, რაც მიწასთან მარადიული ურთიერთობის თავისებურებებიდან გამომდინარეობს. თეიმურაზ ბაგრატიონი წერს: „უძველესთა შინა, რომელთამე ჩვენთა და ვიეთთამე სხვათაცა მემბატინეთა, აღწერილთა იპოვების მოთხრობანი ესე სახედ, ვინათგან პირველყოვლისა მუშაკობანი მიწისანი შემოღებულ არიან მათგან“.

ქართველი ერის გენეტიკური ქმნადობის ევოლუციურ პროცესში ყალიბდებოდა მეურნეობის გაძლოლისა და ბუნებათსარგებლობის პრინციპებიც, მისი მოვლა-პატრონობის

უნიკალური წესები. საქართველოს გეოგრაფიული გარემო, მკვეთრად გამოხატული ვერტიკალური ზონალობა განაპირობებდა მთისა და ბარის ეკონომიკური ზონების ფორმირებას, სოფლის მეურნეობის გაძღოლის სპეციფიკურ თავისებურებას, რომელიც ბუნებათსარგებლობის პრინციპებს, ნიადაგდაცვით მიწათმოქმედებასა და ბუნებრივ-კულტურულ მეცხოველეობას ეფუძნებოდა.

ქართველები მამულის ერთგული, მიწაზე დამკვიდრებული ერია; ქართველის მიწასთან უღალატო კავშირშია ქვეყნის სიძლიერე. „ჩვენებური გლეხი ბინადარი კაცია, საცა დაბადებულა, იქ მკვიდრად ფეხ-მოკიდებულია და ღრმად ფესვგადგმული. იგი თავის მამა-პაპეულ ბინაზედ დამოკიდებულია მარტო საეკონომიო ანგარიშით კი არა, არამედ სულითაც და გულითაც, ესე იგი ზნეობითაც შემსჭვალულია. მისი სოფელი სამკვიდროა, თვითონ „მკვიდრია“ თავის სოფლისა და სხვა თავ-მოსაწონებელი სახელი არ იცის“, – წერდა ილია ჭავჭავაძე.

ქართველი ერის სპეციფიკა, მომდინარე მისი გენეტიკური კოდიდან, ასახვას პოულობს ტრადიციებში, რომელიც განსაკუთრებული თავისებურებებითა და რაციონალურობით წარმართავს ცხოვრების სამეურნეო სფეროს და რამაც უზრუნველყო ქართველთა უძველესი და უმთავრესი საქმიანობის – სოფლის მეურნეობის გადაქცევა ქართული სახელმწიფოს წარმოქმნის საფუძვლად. ქართული სახელმწიფო უძველესი დროიდანვე ხასიათდებოდა სოციალურ-ეკონომიკური და კულტურულ-პოლიტიკური ინტეგრაციით (დ. მუსხელიშვილი). საქართველოს სახელმწიფო ტერიტორია ქართველი ხალხის ორგანული სოციალურ-ეკონომიკური და ეთნო-კულტურული კანონზომიერი განვითარების შედეგია იმ მიწაზე, სადაც სახელმწიფოსთან ერთად შეიქმნა ქართული ეროვნება და ეროვნული ცნობიერება. მიწა ერისათვის სახელმწიფო ტერიტორიაა, სასიცოცხლოდ აუცილებელი სივრცე, რომელიც არსებითად განსაზღვრავს ქვეყნის პოლიტიკური და ეკონომიკური დამოუკიდებლობის ხარისხს და ფაქტობრივად წარმოადგენს მოცემულ

სივრცეში ერის არსებობისა და შემოქმედების აუცილებელ პირობას.

„ჩვენ გვიყვარდა ჩვენი მამული, ჩვენი მიწა-წყალი, უმისოდ ჩვენი თავი ვერც კი წარმოგვედგინა, და ამ სიყვარულმა, ამ მიკერებამ მიწაზედ, თუ შეიძლება ასე ვთქვათ, შექქნა თვით ჩვენი ისტორიაც. ჩვენი ძალ-ღონე, ჩვენის ცხოვრების და ვინაობის ბურჯი, ჩვენი მკვიდრი და უტყუარი შექნახველი, ჩვენი სიკეთე და სიმდიდრე მიწა და გუთანია“ (ილია ჭავჭავაძე).

დასასრულ, მესოპოტამიის, წინა აზიისა და ამიერკავკასიის დიდი ისტორიულ-ეთნოგრაფიული ოლქი სამართლიანად ითვლება სამიწათმოქმედო ცივილიზაციის კერად.

აქ თავდაპირველად შექმნილი მეურნეობისა და მეურნეობრიობის ფორმები შემდგომში საფუძვლად დაედო ვერაზიის მთელ ტერიტორიაზე (გარდა სამხრეთ-აღმოსავლეთისა), მოგვიანებით წარმოშობილ აგრარულ სამეურნეო-კულტურული კომპლექსების სხვადასხვა ტიპს, რომელიც ძირითადად მარცვლეული კულტურების, მევენახეობა-მეღვინეობის, მსხვილფეხა და წვრილფეხა რქოსანი პირუტყვის მოშენებასა და მათგან მიღებული პროდუქტების მოხმარებაზე იყო ორიენტირებული. ეს აგროსამეურნეო-კულტურული კომპლექსი და მასთან დაკავშირებული კვების სპეციფიკური თავისებურებანი გაერცულდა მხოლოდ ვერაზიის კონტინენტებზე, თუ მხედველობაში არ მივიღებთ ჩრდილოეთ აფრიკის მცირე ნაწილს.

## თავი მესამე ეთნოსის კვების ხასიათი

საკვები პროდუქტი ადამიანის მატერიალური კულტურის ერთ-ერთი ყველაზე არსებითი შემადგენელი ნაწილია. ივანე ჯავახიშვილი წერს: „კვებას ერის ფიზიკურ-გონებრივი განვითარებისთვის უაღრესი მნიშვნელობა აქვს და ადამიანის მეურნეობითი შემოქმედების ამ დარგშიც კულტურის განვითარების როგორც მიმდინარეობა, ისევე მისი დონეცა მანს და ბუნებრივი სიმდიდრის გონივრული გამოყენების ხალხის უნარი კარგად გამოიხატება ხოლმე.“

საკვების სახეობა, საკვებწარმოების წესი, კვების პერიოდულობა (ჯერადობა), ყოველდღიური და რიტუალური საკვები და სუფრის ეტიკეტი ეთნოსის კვების ხასიათს ქმნის. სხვაგვარად, კვების ხასიათი დაკავშირებულია ყოფითი კულტურის ბუნებრივ და სამეურნეო პირობებზე. მასზე გაელენას ახდენს ხალხის სოციალურ-ეკონომიკური განვითარების დონე, ისტორიული გარემო, რელიგია და ეთნოსთშორისი კონტაქტები.

თავდაპირველად ადამიანის გამოსაკვებად დაშვებული იყო ვეგეტარიანული საკვები. „და თქვა ღმერთმა: „აჰა, მოგეცით თქვენ ყოველი ბალახი, თესლი მთესველი, რომელიც მიწის პირზეა, და ყოველი ხე, რომელზეც თესლის მთესველი ნაყოფია – საჭმელად“ (129). წარღვნის შემდგომ ადამიანის საკვებად დაშვებული იქნა ცხოველის ხორცი და ყოველივე, როგორც მცენარეული საფარიდან, ასევე ცხოველურიდანაც – „ყოველი მოძრავი ცოცხალი არსება საჭმელი იყოს თქვენთვის, როგორც მწვანე ბალახი. თქვენ გაძლევთ ყველაფერს,“ – ამბობს უფალი (დაბ. 9,3).

თუ წარღვნამდე იყო ერთი ხალხი, რომელიც ერთი სახის საკვებით იკვებებოდა და ამ საკვების მოპოვების ერთნაირი საშუალებები ჰქონდა, წარღვნის შემდგომ მისი ცხოვრება დედამიწის სხვადასხვა ნაწილში სხვადასხვაგვარად წარიმართა. დროთა განმავლობაში ხალხთა უმრავლესობამ



დაივიწყა წინაპართა ცოდნა და შეიძინა ახალი, რაც ახალი გარემოს ათვისებისთვის იყო საჭირო. ამავ ეპოქაში დაიწყო ეთნიკურ ერთეულებად ჩამოყალიბების პროცესი. ეთნიკური ჯგუფები იწყებენ ახალ ტერიტორიებზე არსებული ფაუნისა და ფლორის საკვებად გამოყენებას. შესაბამისად, დაიწყო ეთნოკულტურის ჩამოყალიბებაც.

წინააზიის ისტორიულ-ეთნოგრაფიულ ოლქში (თურქეთი, ისრაელი, აზიის ყველა არაბული ქვეყანა, ირანი და ავღანეთი) დასახლებულ, ხანგრძლივი ცხოვრებითა და მრავალმხრივი კავშირებით, ენით, რასობრივი კუთვნილებით და სოციალურ-ეკონომიკური განვითარების დონით განსხვავებულ ხალხებს მსგავსი კულტურულ-საყოფაცხოვრებო თავისებურებანი გააჩნიათ. ამ ხალხის ეროვნული სამზარეულო გამოირჩევა თავისებურებებით, მაგრამ მათი ყოველდღიური საკვები ერთგვაროვანია და, როგორც წესი, მარცვლეულის, ბოსტნეულისა და რძის პროდუქტებისაგან შედგება. წინა აზიაში პური უმთავრესი პროდუქტია. ირანსა და ავღანეთში პურს ხორბლისა და ქერისაგან, იშვიათად, ჭვავისა და სიმინდისგან აცხობენ. გამონაკლისია ავღანეთის, საღანგის, ბადახშანისა და ნურისტანის მთიანი რაიონები, სადაც პურს გამშრალი თუთის ნაყოფის ფქვილისგან აცხობენ. ჩრდილოეთ ირანში მოსახლეობის ერთ ნაწილში პური ძირითად საკვებად არ ითვლება.

ახლო აღმოსავლეთის ხალხებთან შედარებით, საჭმლის მომზადების თავისებურებანი ისრაელიტებთან თვალში საცემია. საჭმელს პირდაპირ ცეცხლზე დადგმულ ქოთანში ამზადებდნენ. ზოგიერთ პროდუქტს ზეთში ხარშავდნენ. არსებობდა პურისა (ქერი, ხორბალი, ასლი, ფეტვი) და ნამცხვრის ცხობის მრავალი ხერხი (ორმოს ცხელ კედლებზე აკერა, კეცზე, თიხის ტაფებსა და ფურნეში). ხმარობდნენ ზეთს, საფუარს. განსაკუთრებული გემოს მისაცემად იყენებდნენ პიტნას, ანისულსა და კელიაეს. აფრიკიდან და აზიიდან ჩამოტანილი სანელებლებითაც სარგებლობდნენ. ყოველდღიურ საჭმელთან – პურთან მიატანდნენ ძროხის, ცხვრის ან თხის რძეს (უბრალო შენადეღს ან რძემჟაურს).

იკოდნენ ყველის და ხაჭოს მომზადება, კარაქის შედღეება. ძალიან უყვარდათ ტკბილი ყურძნისგან მოხარშული ბადაგი. იყენებდნენ ტყის გარეული ფუტკრის თაფლს, ჭამდნენ ფინიკსა და სხვა ხილს. ბოსტნეულად იყენებდნენ ძირითადად პარკოსნებს (ოსპი, ცერცვი), ხახვს, ნიორს, კიტრს და მწვანილეულს. მოიხმარდნენ ველურად მზარდ სხვადასხვა მცენარეს. ცხოველური საკვებიდან უპირატესად გამოიყენებოდა ძროხის, ცხვრისა და თხის ხორცი. ჭამდნენ მტრედისა და გურიტის ხორცს, ნანადირევიდან ფასობდა ირმისა და სხვადასხვა ფრინველის ხორცი. ჩვეულებრივი საუზმე შემოიფარგლებოდა პურითა და დამარილებული ან შემწვარი თევზით. წყურვილის მოსაკლავად იყენებდნენ წყალგარეულ და სანელებლებშერეულ ღვინოს. ჯარისკაცები მირონშერეულ მუავე ღვინოს სვამდნენ. ზოგჯერ ღვინოში „ნაღველს“ (ყაყაჩოს წვენი) გუნდრუკს ურევდნენ. იგი გამოიყენებოდა, როგორც ტკივილგამაყუჩებელი საშუალება. ასეთი სასმელი შესთავაზეს ჯვარზე გაკრულ იესოსაც (მთ. 27,34), ზეითუნის ზეთგარეული ღვინით ჭრილობებს ამუშაებდნენ.

ძველი აღთქმა მკაცრად კრძალავდა ღორის ხორცის საკვებად გამოყენებას. იგი ითვლებოდა უწმინდურ ცხოველად. საჭმელად დაიშვებოდა მხოლოდ მცოხნელი და წყვილჩლიქიანი ცხოველების ხორცი; თევზებიდან – ფარფლიანი და ქერცლიანი თევზები. აკრძალული იყო ღეშის მჭამელი ფრინველები. კანონი ითვალისწინებდა დაკლული საქონლის სხეულიდან სისხლის გამოშვებას. იკრძალებოდა ხორცის რძეში მოხარშვა. ამიტომ ებრაელებს არ შეეძლოთ არაებრაელის სახლში ჭამა, სადაც ზემოაღნიშნულ შეზღუდვებს არ იცავდნენ. ახალი აღთქმის ხანაში ფარისეველთა მოძღვრების მიმდევარ ოჯახს აკრძალული ჰქონდა იმ ცხოველის ხორცის ჭამა, რომელიც წარმართულ ტაძარში იყო მსხვერპლად შეწირული. რელიგიურ დღესასწაულებამდე სამი დღით ადრე არაებრაელისგან აკრძალული იყო ნებისმიერი საკვების ყიდვა.

საქართველოში კვების სისტემის და კვების კულტურის

განვითარებას ხელს უწყობდა და აყალიბებდა ეკოლოგიური გარემო, სამეურნეო პირობები, ქონებრივი და სოციალური მდგომარეობა, ეთნოსის რელიგიურ-საკრალური რწმენა-ჩვეულებები. „საქართველოს ბუნებრივი მრავალფეროვნების საფუძველზე ქართველმა ერმა შექმნა მრავალნაირი საკვები და სასმელი, რომლითაც ის თავის ჯანმრთელობასაც იკავს და გემოვნების მოთხოვნილებებსაც იკმაყოფილებს“ (ივ. ჯავახიშვილი).

ქართული კვების კულტურაში მცენარეული კომპონენტების ძირითადი მასა მოდის მიწათმოქმედებიდან. მისი შემავსებელი (და არა დამხმარე) ნაწილი შემგროვებლობის პროდუქტი იყო. მეცხოველეობის განვითარებასთან ერთად, ცხოველური წარმოშობის პროდუქტებიდან ნანადირევის ხვედრითი წილი თანდათან მცირდებოდა და ბოლოს „დელიკატესად“ იქცა. საქართველოში სამდინარო თევზჭერა სარეწაო ხასიათისა არ ყოფილა, ამიტომ თევზი ქართველთა კვების სისტემაში, როგორც ცხოველური წარმოშობის ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი კომპონენტი, იყო და არის მოპოვებითი მეურნეობის პროდუქტი.

ქართველთა კვების სისტემაში შერწყმულია ბალახოვანი ველურად მზარდი საზრდო მცენარეები და მებოსტნეობის პროდუქტები: მწვანილი, სანელებელი ბოსტნეული და მხალი; ასევე, ხიჩატელი (ტყის ხილი) და კულტურული ხილი. მემცენარეობის ტიპის ჩარჩოებში ქართველთა კვების სისტემიდან შეიძლება გამოვყოთ მემინდვრეობის ქვეტიპის კულტურული მცენარეები – ყველა საკვები ნივთიერების (ვილები, ცხიმები, ნახშირწყლები) წყარო: პარკოსანი (ცერცვი, ცერცველა, ხანჭკოლა, ოსპი, ბარდა, მუხუდო, ცულისპირა, ძაძა, უგრეხელი, ღობიო), ზეთოვანი (სელი), პურეული მარცვლეულები (ხორბალი, ფეტვი, ქერი, ჭვავი, შერია). შერწყმული სახითაა წარმოდგენილი ერთი მხრივ მემინდვრეობისა და მებოსტნეობის, მეორე მხრივ მემინდვრეობისა და მევენახეობის პროდუქტები. ყოველივე ეს განაპირობებს კარგად ბალანსირებულ ვეგეტარიანულ კვებას. მაგალითად, პური (სახამებელი), სელის ზეთი, პარკოსნები (მცენარეული

ცილა+ნახშირწყლები), ბოსტნეული (ნახშირწყლები, ცილა, ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებები, ორგანული მჟავები), ველურად მზარდი ბალახოვანი მცენარეები (ნახშირწყალი, ცილა, დიეტური და სამკურნალო ნივთიერებები), კაკალი და თხილი (მცენარეული ცხიმო) ადამიანს აძლევს ყველა იმ აუცილებელ ნივთიერებას, რაც უზრუნველყოფს მის ნორმალურ ცხოველქმედებას. საქართველოში ბუნებრივი სამეურნეო პირობები ყველა სოციალური ფენისთვის ყოველთვის უზრუნველყოფდა კვების იდეალურ სისტემას. ცხოველური ცილის ძირითადი წყარო, რომელიც ტრადიციულად სასიცოცხლო პირობებს ქმნიდა, არის მეცხოველეობის ტიპიდან წველადი მეურნეობის და მეფრინველეობის პროდუქტი - კვერცხი, რომელიც ითავსებდა მემინდვრეობის და მებოსტნეობის პროდუქტები (რძე + კვერცხი + პური; რძემჟავა პროდუქტები + პური + ბოსტნეული; ყველი + პური + მწვანილი; რძე + პურეული მარცვლეული; დო, ნადული, რძის შრატის + პური + ბოსტნეული). ცხოველური ცილის შემავსებელი წყარო მოპოვებითი მეურნეობიდან თევზია. მოხმარების ხალხური ტრადიციების მიხედვით, არასამარხეო პერიოდში ცხოველური ცილის მეორეული წყაროდ ფრინველისა (წლის ყოველ პერიოდში) და ღორის ხორცი (ზამთარი, გაზაფხული) ითვლება. ცხოველური ცხიმებიდან უპირატესი მოხმარებით გამოირჩევა რძის ცხიმი (კარაქი, ერბო, ნაღები), ღორისა და ცხერის ქონი (იხ. სქემა №2).

ცალკეულ ისტორიულ-ეთნოგრაფიულ ოლქს ჰქონდა თავისი ბუნებრივი და სამეურნეო სპეციფიკა, რაც განაპირობებდა ეთნიკური ჯგუფის კვების თავისებურებას (საკვების სახე, დამზადების წესი, საკვების მიღების პერიოდულობა). ეკონომიკური ინტეგრაციის პროცესში, მთისა და ბარის ინტენსიური კონტაქტების შედეგად ჩამოყალიბდა ზოგადად ერთი კვების კულტურა. ამავდროულად, სხვა ხალხებთან ურთიერთობის გზით, საქართველოს ზოგიერთ კუთხეში შემოიჭრა და დამკვიდრდა არატრადიციული საჭმელი. თ. სახოკია აჭარული მენიუს შესახებ წერს: „აი, თვით მენიუ სადილისა: 1) შარვა (ჩიხირთმის მსგავსი). 2) სუთლი (რძეში



ბეთს, ბექმეხსა და ყავას“ [79,209]. „მაჰმადის სჯულს ქრისტიანობასთან ერთად მეურნეობის ამ საპატიო დარგისათვის (ლაპარაკია მევენახეობაზე) ამოუკვეთინებია ფეხი აჭარიდან. მთელ საუკუნეზე მეტია, რაც აქ ღვინოს არ აყენებენ და, მაშასადამე, ვახსაც არ უვლიან. ეს უკანასკნელი ჯერ სულ არ გადაშენებულა“ [79,174].

კვება ბევრად იყო დამოკიდებული სოციალურ მდგომარეობასა და ქონებრივ პირობებზე. საქართველოს მოსახლეობის უმეტესი ნაწილი კვების რაციონში ცხოველურ ცილაზე მოთხოვნილებას იკმაყოფილებდა თევზით, რძის პროდუქტებითა და კვერცხით. თ. სახოკია მეგრელი მწიგნობის მასპინძლობის შესახებ წერს: „ყველანი მოკეცილები ვსხედვართ კვახნებზედ, წინ გვიშლია ხის ფოთლიანი შტოები, რომლებზედაც კერძაულმა ყველას სათითაოდ მოზრდილი ნაჭრები დაგვიწყო ახლად მოხარშული ხორცისა, ერთ ფურცელზე ხორცისათვის საწებელი დაგვიდგეს, პილპილისა, მარილისა, პრასისა და ოხრახუშისაგან შემზადებული... ხორცის შემდეგ ახლადგადმოღებული ყველი მოგვიტანეს... ყველს მაწონი მოჰყვა, ჩაყვებში ჩასხმული“ [79,280]. თავადაზნაურთა ყოველდღიური სადილის, საუზმისა და ვახშმის მენიუ მეტად განსხვავებული იყო. არქანჯელო ლამბერტის აღწერილი აქვს მეგრელ დიდგვაროვანთა წვეულება: „სამზარეულოდან საჭმელები მოაქვთ წინდაწინ დაწყობილის წესით. ყველაზე წინ მოაქვთ დიდი ქვაბით ღომი... შემდეგ მოდის ხაბაზი, ამას მოაქვს ტყავის ჩანთით ხუთი თუ ექვსი პური, რომელიც უნდა ჩამოურიგოს პატრონს და უფრო პატივცემულ სტუმრებს. ხაბაზს მოსდევს რამდენიმე სხვა მოსამსახურე, რომელთაც ხონჩაზე მოაქვთ ხორცეულობა: ან ღორი ერთიანად მოხარშული ან ძროხა რამდენიმე ნაჭრად დაჭრილი... სულ უკან მოდის რამდენიმე კაცი და ხელში უჭირავთ მრავალი შამფური, რომლებზედაც აგებულია ქათმები ან სხვა შემწვარი ხორცეულობა. მარხვაში კი ხორცის მაგიერ მოაქვთ ხონჩებით სხვადასხვა მწვანილი და ფხალეულობა, რომელთა შესაკმაზავად ხმარობენ მხოლოდ ნიგოზს და ზოგიერთ სხვა სანელებელს“ [69,43].

6. ჯანაშია ასე აღწერს აფხაზთა ქორწილს: „საზოგადოდ, აფხაზთა ქორწილი არ არის ნაქები ნაირ-ნაირისა საჭმელ-სასმელებითა: ერთი ნაჭკერი მშრალი ხორცი, სიმინდის ფქვილის ღომი, ღვინო და ქორწილის გათავების ხანს ქათმის ან ბატკნის ხორცი, ეგრეთწოდებული „აძ“ – მორჩა და გათავედა“ [80,65].

დასაყვედურსა და აღმოსაყვედურსა საქართველოში განსხვავება იყო, როგორც კვების ხასიათში, ასევე ეტიკეტში. „აქ (იმერეთში), – აღნიშნავენ მოგზაურები, – არ სხედან თურქულად ფეხმორთხმულნი ან სპარსულად... სხედან სავარძელში ან სკამებზე... სვამენ არა აზარფეშებითა და კულებით, არამედ მოკალღული, ვერცხლის ან თიხის სასმისებით; ხალხში არ არის აზიატური კერძები – ფლავი, მწვადი, ქაბაბი და ა.შ.“ [135].

უან შარდენმა ასე აღწერა თბილისში, მთავრის სასახლეში გამართული საქორწილო სუფრა: „მოიტანეს სამნაირი პური: ერთი თხელი, როგორც ქალაღი, მეორე თითის სისქე, მესამე მომცრო ზომისა და ტკბილი... თავდაპირველად ყველას ერთნაირ ხორცეულს მოართმევდნენ, შემდეგ მეორე სახის ხორცეულს და ა.შ. მთელი ნადიმის განმავლობაში სამი თავი საჭმელი მოიტანეს. პირველი თავი იყო მრავალნაირი შილაფლავი მოხარშულ ხორცთან ერთად. ფლავს სხვადასხვა გემოსი და ფერისას ამზადებდნენ. ყვითელი ფერისა შემზადებულია შაქრით, დარიჩინითა და ზაფრანით, წითელში ბროწეულის წვენია გარეული, თეთრი კი ნატურალურია და ყველაზე უკეთესი... მეორე თავი იყო ღვეზელები, ჩაშუშული და მოხრაკული ხორციელი მოტკბო და მომეავო სანელებლებით და სხვა ამგვარი საჭმელები. მესამე თავი მშრალად შემწვარი ხორცი იყო. სამივე თავს სასულიერო პირთათვის მოსდევდა თევზი, კვერცხები და მწვანეხილი [81,346]. კ. კოხი აღწერს თავად ჩოლოყაშვილის სამხარის სუფრას: „სამხარი მართლაც დღესასწაულს მოგაგონებდათ... ჩინებული ნასერეტებიანი ყველით დაიწყო, რომელსაც ახალი კიტრები მოჰყვა. შემდეგ რიგრიგობით მოჰქონდათ ჩახოხბილი, ცხერის ხორცი, თევზი და ბოლოს

სხვადასხვა შემწვეარი კერძი. შიგადაშიგ მადის შესანარჩუნებლად სურნელოვან მწვანილს შეექცეოდნენ, როგორიცაა: პრასი, ხახვი, ნიახური, რეკანი და პიტნა. შოთი პური აქ ისეთი თხელი არ იყო, როგორც, საერთოდ, ამიერკავკასიაში. იგი 4-დან 6 დიუმის საგანის და ორი ფუტი სიგრძისა იყო. ერთი ბოლო უფრო სქელი პქონდა და მეორე ბოლოსკენ თხელდებოდა“ [81,253].

კვებასთან დაკავშირებული აღკვეთები და შეზღუდვები ყოფითი ტრადიციებისა და რელიგიური მსოფლმხედველობის უდიდესი მოვლენაა.

კვებით აკრძალვას (საკვების აღკვეთა) საკრალური საფუძველი აქვს. მესხები, ჯაფახები და აჭარლები არ ჭამდნენ ღორის ხორცს. დათვის ხორცი იკრძალებოდა ზემო სვანეთში. ზოგან ტაბუ დადებული აქვს არა მხოლოდ ცხოველის ხორცს მთლიანად, არამედ მის ამა თუ იმ ნაწილს, მაგალითად, ქართველი მთიელები დათვის ხორცის მხოლოდ მარცხენა მხარეს ჭამდნენ; აღმოსავლეთ საქართველოს მთიანეთში (ფშავი, ხევსურეთი) არ გამოიყენებოდა ფრინველისა და საქონლის შიგნეული; სამაგიეროდ, დასავლეთ საქართველოში შიგნეულისგან პრესტიჟულ კერძებს – „აფხაზურას“, „კუჭმაჭს“, „კუპატს“ ამზადებდნენ. გვხვდება კვებითი აკრძალვა, რომელიც დაკავშირებული არ იყო რელიგიურ ნორმებთან. მეჩვიდმეტე საუკუნეში აფხაზები არ ჭამდნენ თევზსა და კიბორჩხალას. ხევსურები და მთიულები კურდღლის, შინაური ფრინველის ხორცს, კალმახს და ორაგულს. მეცხრამეტე საუკუნეში ხევსურეთში, გუდამაყარში, ფშავში, ხევში, მთიულეთსა და ზემო რაჭაში იკრძალებოდა ღორის ხორცი [83,164].

მარხვა ქრისტიანისთვის არის მონაწილეობა თვით ქრისტეს მარხვაში, რითაც უფალმა გაათავისუფლა ადამიანი საკვებზე, მატერიალსა და სამყაროზე სრული დამოკიდებულებისაგან. მარხვის საიდუმლოს მიხედვით, საკვებს, რითაც ჩვენ ვსაზრდობთ და სიცოცხლეს, რომელსაც ეს საკვები გვინარჩუნებს, იძლევა მხოლოდ ღმერთი.

მარხვა არ არის მხოლოდ საკვების აკრძალვა, მას თან



უნდა ახლდეს საკუთარი თავის ღვთიურ რეალობაში გაცნობიერებისა და განმტკიცების ცდა, ანუ სულიერი ძალისხმევა. 2002 წლის საექლესიო კალენდრის მიხედვით, გაზაფხულზე 62 დღე მარხვაა (11-12 მარტი ყველიერის შეიდეულია – დაშვებულია რძის ნაწარმი და კვერცხი); ზაფხულში 41 დღეს იკრძალება ხორცი, რძის ნაწარმი, თევზი; შემოდგომაზე 27, ხოლო ზამთარში 50 დღის განმავლობაში იკრძალება, საერთოდ, ცხოველური წარმოშობის საკვები; სულ მთელი წლის განმავლობაში მართლმადიდებელი ქრისტიანი 180 დღის განმავლობაში მარხულობს. ძველად საქართველოში ყველგან, ხოლო შემდეგ კი მხოლოდ დასავლეთ საქართველოში გარდაცვალებულის სულის მოსახსენიებელი ქელეხი სამარხო იყო. ჭირისუფალები 40 დღის, ზოგჯერ ერთი წლის განმავლობაში მარხულობდნენ. დონ ჯუზეპე ჯუდიჩე მილანელი ქართული წეს-ჩვეულებების შესახებ წერდა: „ვინმეს გარდაცვალების შემდეგ ნათესავეები და ყმები მგლოვიარობის აღსანიშნავად მიწაზე გაშლილ ჭილოფზე იძინებენ, მთელი წლის მანძილზე არ ჭამენ ხორცს, თევზს, კვერცხსა და რძის ნაწარმს [84,90]. ანალოგიურ ცნობებს გვაწვდის ვახუშტი ბატონიშვილი: „არა სჭამდიან ხორცსა და ცხოველსა წლამდე, გარნა მაშინცა იძულებითა დიდითა, შთაიცივიან ძაძა-ფლასნი და დაიბურიან თავსა თხისურნი ჩაჩნი“ [54,24]. გიულდენშტედტი იმერეთში ამ ჩვეულების შესახებ წერს: „...ჭირისუფლები ეზოში მოთავსდნენ და მათ ღვინით და ფეტვის ფაფით გაუმასპინძლდნენ; ხორცი გლოვის დროს არაა მიღებული; ასე რომ, ნათესავეები მისგან თავს იკავებენ ნახევარი, ან მთელი წლის განმავლობაში“ [85,152].

საქართველოს მთიელი მოსახლეობა მარხვაში ჭამდა ნიერის ხინკალს, მოხარშულ ლობიოს, თევზს, ველურად მზარდ მხალეულს და მწვანილს. სეანეთში, სულიწმიდის მოფენის შემდეგ, ორშაბათიდან შაბათამდე, იკრძალებოდა რძე და რძის პროდუქტები. იანვარში, ახალი მთვარის შემდეგ, იწყებოდა აკრძალვა ხორცზე, თებერელიდან – ყველზე. ხორცი იკრძალებოდა ხორცის შაბათიდან აღდგომამდე. ხორცის შაბათიდან ერთი კვირა დაშვებული იყო ერბო.

მთიულეთში, დიდმარხვის პერიოდში, ყოველ შაბათ საღამომდე ყველანაირ საჭმელს კრძალავდნენ, ასევე იქცეოდნენ გუდამაყარში, ქიზიყსა და სვანეთში სამშაბათსა და პარასკევს [86,121].

სამეგრელოში მარხვის შესახებ არქანჯელო ლამბერტი წერს: „მარიამობის მარხვის შემდეგ დადგება შობის მარხვა, რომელიც გაგრძელდება ორმოცი დღე შობამდე. ამ მარხვაში არამც თუ ხორცი, არამედ კვირაში სამი დღე თევზიც არ იჭმევა“ [68,131].

რაჭაში „ბოლსობის“ წინა დღეს, დილიდან საღამომდე, მამრობითი სქესის ბავშვებს აუცილებლად უნდა ემარხულათ, არ უნდა ესვათ და ეჭამათ. გარდა ამისა, ბავშვებს ამარხულებდნენ „ლორისპარასკევს“, ამას „ბავშვთა პირის უწყობას“ უწოდებდნენ [87,24].

მეცხრამეტე საუკუნესა და მეოცე საუკუნის დასაწყისში ბარისა და მთიანეთის ქართველი გლეხის ყოველდღიური საკვები იყო ბოსტნეული (უმთავრესად, მარხვაში), ყველი, კვერცხი, თევზი და მცირე რაოდენობით ხორცი. ფ. კრასელნიკოვი (1919), ი. მოისევეი (1900), თ. სახოკია, ი. კაპანაძე აღნიშნავენ, რომ „ჩვეულებრივ, კებაში ზომიერი ქართველი ქეიფში ზედმეტს მიირთმევს და ივსებს ყოველდღიურ უკმარ კებას“. იმერელი გლეხის კვების შესახებ წერდნენ: „თუ მათ საკვებს ჩვეულებრივ შეადგენს ღომი, მჭადი, ღობიო, მწვანილი და ყველი, დღესასწაულებსა და ქორწილში ჭამენ ძროხისა და ცხვრის ხორცს“. ი. პანტიუხოვი, რომელიც დიდხანს ექიმად მუშაობდა საქართველოში, შენიშნავს: „Кавказец весьма долго может ограничиваться ничтожным количеством пищи, а перерасходы организма пополняет во время праздников и пиршеств“ [83,85-86].

მეთვრამეტე საუკუნის ბოლოს ქართლსა და კახეთში ადგილობრივი მოსახლეობის ყოველდღიური საკვები იყო ერბო, კარაქი, მაწონი, ხაჭო, დო, ღობიო, ბოსტნეული, ახალი ხილი ან ჩირი. იშვიათად ჭამდნენ შემწვარ ხორცს, ბოზბაშს და ჩიხირთმას. შეძლებული ოჯახები სადღესასწაულოდ ამზადებდნენ ფლავს, წვავდნენ ციკანს, ინდაურს

და ქათამს, მიირთმევენ ღორის, ცხვრის, ხბოს მწვადს, აცხობდნენ ხაჭაპურს, ქადას, ნაზუქს. ყოველდღიურად მოიხმარდნენ ღვინოს. მარხვაში ძირითადი საკვები იყო ხაეიწი და ლობიო.

მესხეთ-ჯავახეთის მოსახლეობის ძირითადი საკვები იყო პური, ფქვილის ნაწარმი (ხინკალი ხორცის, ყველისა და კვერცხის გულსართით; თათარბეგი – ერბოში მოხარშული ცომი მაწენით; ერიშტა – ხახეთან ერთად ერბოში მოხრაკული გამხმარი ცომი; ფაფეული), რძის პროდუქტები (ყველი, კარაქი, ერბო, ნაღები, ხაჭო, მაწონი), თევზი, ლობიო და მხალი. ხორცი, როგორც ყველგან, მესხეთ-ჯავახეთშიც სადღესასწაულო საჭმელად ითვლებოდა (ხახეთან ერთად მოხრაკული ხორცი, მწვადი, ძეხვი; ქათმისგან ამზადებდნენ ჩიხირთმას). ამზადებდნენ ნაზუქს, ქადას, ხაღვას. სასმელად ხმარობდნენ არაყსა (თუთის, ქლიავის, ვაშლის, ჭაჭის, შერიის) და ღვინოს.

თუშების, ფშაველების, ხევსურების, მოხვევების, მთიულგუდამაყრელების კვების საფუძველი თითქმის იდენტურია: ცხვრის ყველი, ხაჭო, კარაქი, ცხვრის ქონი (ზამთარში), კვერცხი, პური (ხორბლის, ჭვავის, შერიის). კერძს ამზადებდნენ აგრეთვე სელის მარცვლისგანაც. დიდი რაოდენობით მოიხმარდნენ ველურად მზარდ მწვანილს. ხორცისგან (ცხვრის, თხის, ძროხის, ქათმის) სადღესასწაულოდ ამზადებდნენ ყაურმის მაგვარ კერძებს. იყენებდნენ ნანადირევს: ჯიხესა და დათეს, ჭამდნენ თევზს. ფშაველების საყვარელ კერძად ითვლებოდა ხინკალი (ხორცით, უხორცოდ – ნივრის, კაკლის გულსართით). ხევსურების ყოველდღიური საკვები იყო ერბო, ცხიმგაცლილი ყველი, კალტი, დო. არ ჭამდნენ კარაქსა და ნაღებს. ზოგიერთი არ სვამდა რძეს. ამზადებდნენ ყველისა და ხაეიწის გულსართიან ნამცხვარს. უხვად იყენებდნენ ველურად მზარდ მხალს.

იმერეთის, გურიისა და სამეგრელოს მოსახლეობის ძირითადი საკვები იყო ღომი, ნაწილობრივ მჭადი, მცირე რაოდენობით პური, ლობიო, ცერცვი, გოგრა, ლოხანა, მწვანილი, გარეული მხალი, სოკო, თევზი და ყველი. ხორცს

(ძროხის, ხბოს, ციკნის, თხის, ღორის, გოჭის, ქათმის, ინდაურის, იხვის) ჭამდნენ უმთავრესად, დღესასწაულებზე. გურიაში დღესასწაულებზე ამზადებდნენ ხარსოს, საცივის, ფლავს, აცხოზდნენ ხაჭაპურს, ღვეზელს. მეგრელების ყოველდღიური საჭმელი იყო ღომი, ლობიო, მწვანილი, რძის ნაწარმი (ყველი, სულგუნი, მაწონი, ნადული). პოპულარული კერძები იყო ელარჯი, ყველიანი ერბოკვერცხი და ინდაურის საცივი. ხორბლის პურს იშეითად მიირთმევდნენ. ცნობილია შემთხვევები, როდესაც პურს აცხოზდნენ წაბლისგან. ღორის ხორცს უმეტესად მოხარშულს ჭამდნენ, ძროხის ხორცს კი შემწვარს. შამფურზე წვედნენ ბატკანს, ციკანს, კურდღელს, ხოხობს, ინდაურსა და ქათამს. სამეგრელოში იცოდნენ წყავის ღვინის დაყენება. ამის შესახებ თ. სახოკია წერს: „ბარად კი, სადაც მწიფდება წყავი, ყურძნის მტკენების მსგავსად ნაყოფს მკვიდრნი პკრეფენ, სწურავენ და ეგრეთ წოდებულ „წყავის ღვინოს“ აკეთებენ, რომელსაც ზაფხულში ღვინის მაგიერად შეექცევიან ხოლმე“ [79,277].

სევანების ზაფხულში, ძირითადად, იკვებებოდნენ რძის პროდუქტებით, უმეტესად – მაწონით; სხვა დროს იყენებდნენ ლობიოს, ცერცვს, ბარდას, კვერცხსა და ყველს. ჭამდნენ შერიის, ქერისა და ჭვავის, ან ხორბლისა და ქერის ნაზავ პურს. უხვად იყენებდნენ ველურად მზარდ ბალახოვან მცენარეებს, ნედლად, მოხარშულს, ან გამშრალს. ზაფხულში ჭამდნენ გარეულ ხილს. კვების რაციონში სერიოზული წილი ედო ნანადირევს. ხორცი ყოველდღიურ საჭმელად არ ითვლებოდა. ძირითადად ხმარობდნენ ძროხის, ღორის და ქათმის მოხარშულ ან შემწვარ ხორცს. უმთავრესად, სუამდნენ ჭვავის არაყს. დიდად ფასობდა ანწლის არაყი. თაფლისგან ამზადებდნენ ტკბილ სასმელს „რანგს“.

მთის რაჭის მოსახლეობის ყოველდღიური საჭმელი იყო: ძროხის ან თხის რძისგან დამზადებული ყველი, ლობიო, ველურად მზარდი მცენარეებისგან მომზადებული მხალი, ხორბლის პური ან მჭადი. სადღესასწაულოდ ჭამდნენ ხორცს, ამზადებდნენ ხორცის ხინკალს და ხაჭაპურს. მთის რაჭის შესახებ ს. მაკალათია წერს: „რძის პროდუქტებში აქ

ამზადებენ მცირე რაოდენობით კარაქს და ერბოს. რძისაგან ამზადებენ აგრეთვე პაირანს (შედუდებული რძე), ხაეიწს, ფიფინას (სიმინდის ფქვილის ფაფა), ჯიკას (ჭყლინტი ყველისა და ფქვილისაგან), ხაჭოს და სხვ.“ [88,32]. ქვემო რაჭაში მოსახლეობის ყოველდღიურ საჭმელი იყო ყველი, კარაქი, ხაჭო, კეერცხი, ბოსტნეული (კომბოსტო, ბადრიჯანი, გოგრა, მწვანილი, ლობიო, ცერცვი), ხორცი (ღორის, ცხვრის, ქათმის), ხორბლის პური ან მჭადი.

საქართველოში ცხოველური პროდუქტების დიდი მრავალფეროვნებაა. ბევრ მათგანს არქაულობის ბეჭედი აზის. მათ შორის ერთ-ერთი უძველესია აპოხტი. ს.-ს. ორბელიანის განმარტებით, „აპოხტი ყოველთა ხმელთა ხორცთა სახეელია. ხოლო განყოფით: შაშხი ეწოდების პოხილსა ხმელსა ხორცთა ოთხ ფეხთა და ფრინველთასა, ხოლო ღორი მეტად პოხილსა ხორცთასა და თევზთასა, ოფიტონი ღორის ფეკელსა ხმელსა და ხინკალი ღუმასა და სუთსა ხმელსა“. ამრიგად, აპოხტი მშრალი ხორცის ზოგადი სახელია, რომელიც შაშხს, ღორს, ოფიტონს და ხინკალს გულისხმობს. ეს პროდუქტები ერთი მეორისგან განსხვავდება ცხიმინობის მიხედვით. შაშხი ყველა ჩამოთვლილ აპოხთა შორის ნაკლებად შეიცავს ცხიმს. იგი, უმეტესად. კუნთოვანი ქსოვილისგან მზადდება. ღორი მსუქანი, მეტად ცხიმინი ხორცისა და თევზის აპოხტია, ოფიტონი გამშრალი მსუქანი ღორის ხორცის ნაჭრებია. ხინკალს უწოდებდნენ ცხვრის ღუმის ან სხვა ცხოველის გავის კანქვეშა გაუწყლოებულ ცხიმს.

დაკონსერვების მეთოდებიდან შრობა და დამარილება უძველესი მეთოდებია.

ხორცის შრობა გულისხმობს დაკონსერვების მეთოდების კომბინაციას: დამარილება-შრობა ან დამარილება-შრობა-შებოლვას.

დაკონსერვების ამ მეთოდების გამოყენებით მზადდებოდა „ყალი“. იღებდნენ ძროხის, ცხვრის, თხის ან ნანადირევის მკერდის ან ფერდების ნაწილს, ჭრიდნენ სიგრძეზე, ამარილებდნენ და მარილში აყონებდნენ 3-4 დღე, შემდეგ აშრობდნენ მზეზე და ბოლოს შებოლავდნენ. ყალს ზამ-

თრისთვის ინახავდნენ ჭამდნენ, როგორც მოხარშულს, ასევე უმად.

შებოლების სხეადასხვა წესი არსებობდა – შუა ცეცხლთან ან თონეში (ქიზიყი). მთიულეთში, ხევში, ქსნის ხეობაში ძროხის შებოლილ ხორცს „გამოსულ ხორცს“, ხოლო ღორისას, ღორს უწოდებდნენ.

სვანურად „აქეხტ“ ღორის ღორია, ხოლო „კენჩ“ – ძროხისა.

ხორცის დასამარილებლად იყენებდნენ, როგორც მშრალ, ისე სველ მეთოდს. ხორცს ინახავდნენ კასრებში, ყუთებში, გუდაში და სხე.

მარილის უქონლობისას ხმარობდნენ მლაშე წყალს, სვანეთში – ნაცარსაც კი.

აღმოსავლეთ და დასავლეთ საქართველო ხორცის კერძების მომზადების მხრივაც გარკვეულად განსხვავებულია. განსხვავება შეიმჩნევა მთისა და ბარის მოსახლეობას შორისაც. მაგალითად, ყველასგან განსხვავებით, ხევსურეთში მიღებული იყო სისხლის შეჭამანდი, რომელსაც ოჯახში ქალთაგან ყველაზე უფროსი ამზადებდა: 30 ლიტრამდე ხარის სისხლს ასხამდნენ ქვაბში, ადულებდნენ, ვიდრე არ შედედებოდა და ფერს არ დაკარგავდა. მოხარშულ, შესქელებულ სისხლს ურევდნენ და ასხამდნენ ხის კასრში ან ქოთანში და ინახავდნენ ერთი კვირის განმავლობაში. შემდეგ იყენებდნენ ხინკლის გულსართად.

საქართველოს ზოგიერთ კუთხეში მიღებული იყო კერძად ხორცის ან ძვლის ნახშირის გამოყენების ჩვეულება, შემდგომში თითქმის ყველა კუთხეში მეტად პოპულარული გახდა ხაში, ზოგან – თათარიახნი.

მოხარშული ხორციდან აღმოსავლეთ საქართველოში პოპულარული იყო ხაშლამა, თითქმის ყველგან – ძროხის მოხარშული ბეჭი. აღმოსავლეთ საქართველოში (უმეტესად კახეთში) ხარშავდნენ გოჭს ისე, როგორც ქათამს.

დასავლეთ საქართველოში ხორცი (როგორც ცხოველის, ასევე ფრინველის) უფრო უყვარდათ შემწვარი, ვიდრე მოხარშული.

აღმოსავლეთ საქართველოში პოპულარული იყო ძროხისა და ცხვრის რძე, დასავლეთში – ძროხის, თხისა და კამჩის.

სხვადასხვა ცხოველის რძის საკვებად გამოყენების ისტორია ცხოველთა მოშინაურებიდან იწყება. შუმერულ-აქადურ ტექსტებში ნახსენებია ღვთაებრივად შერაცხული „ყვითელი ფურის“ რძე. ჭეშმარიტი ფურის რძის სმა უფლისწულთა პრინციპიად ითვლებოდა. გვიანდელი ასურული ხანის ტექსტში ეკითხულობთ: „უფლისწულმა, სახლში რომ შევიდა, რძე დალია და შამაშისადმი ღოცვისას სახე გაუბრწყინდა“ [38,186]. ძველევგვიპტურ ბარელიეფზე გამოსახულია საკრალურად მიჩნეული ძუძუს წოვების აქტი – ღვთაებრივი ფურის ცურს დაწაფებული ფარაონი [38,186].

ძველი აღმოსავლეთის ხალხები კარგად იცნობდნენ რძისგან ყველის დამზადების ტექნოლოგიებს.

საქართველოში ტრადიციულად ამზადებდნენ დერიტიან (ნაწა) ყველს.

კარაქის მიღება, როგორც სხვა მრავალი პროდუქტის წარმოშობა, შემთხვევითობასთან უნდა იყოს დაკავშირებული. მისი თავდაპირველი მწარმოებლები მომთაბარე ტომები უნდა ყოფილიყვნენ, ვინაიდან თვით კარაქის მიღების ხერხი რძის ან ნაღების ნჯღრევასთანაა დაკავშირებული. ადამიანთა გადაადგილებისას – რძის მარაგის გადატვირთვისას შედლებით მიღებული რძის ცხიმის კოშტი – განსხვავებული საჭმელი – ყურადღების საგნად გადაიქცა. ხანგრძლივი დაკვირვების შედეგად კარაქის მიღების წესი დაიხვეწა, შეიქმნა ხალხური ტექნოლოგია.

კარაქსა და ერბოს აღმოსავლეთ საქართველოს მთაშიც და ბარშიც უხვად იყენებდნენ. კარაქის დამზადებაში მეტად დახელოვნებული იყვნენ აჭარლები, ერბოს დამზადებაში – ხევსურები. თუშეთში, მესხეთ-ჯავახეთში, ქსნის ხეობასა და ქიზიყში კარაქი და ერბო დიდი ოდენობით მოიხმარებოდა, ტრადიციული კერძების უმრავლესობა ამ პროდუქტების გამოყენებით მზადდებოდა. ზოგიერთი კუთხე კარაქისა და ერბოს სიუხვითაც ხასიათდებოდა. ს. ჩაკალათია ასეთ

კუთხედ მიიწინვეს ზემო აჭარას: „ასეთებია ზემო-აჭარაში, განსაკუთრებით, ღორჯომის, აგარის, შუახევის და ფურტიოს საზოგადოებანი. ამ საზოგადოებათა მცხოვრებნი, შედარებით სხეებთან, შექლებულად ცხოვრობენ. ყოველ ზაფხულ თითო კომლი 10 ფუთამდე გაჰყიდის ერბოს ბათუმსა და გურიაში“.

მცირე რაოდენობით კარაქს ამზადებდნენ რაჭაში. ლიტერატურული წყაროების მიხედვით, გურულები, მეგრელები და იმერლები კარაქსა და ერბოს არ ეტანებოდნენ.

კარაქის წარმოების ტექნოლოგიის საწყისად შუმერეთს მივიჩნევთ. ამ პროდუქტს აქ უკვე ძველი წელთაღრიცხვის მეოთხე ათასწლეულში იცნობდნენ. კარაქი, ერბო და სადღეებელი მოხსენიებულია შუმერულ ტექსტებში, სადაც სატრფოს, ინანას, პირიხილვას მონატრებული დუმუზი, უმდერის: „ტკბილხმიანი ფურივით, ხბოს შორიდანვე რომ უბღავის, წადი, ცის დედოფალო, სადგომებს მიაშურე! ქალწულო, იქ რომ შეხვალ, სადღეებელს შეეხმიანე; ინანა სადღეებელს შეეხმიანე; დუმუზის სადღეებელს შეეხმიანე, – „სადღეებელში კარაქს გაგიუხვებ-თქო.“ წმინდა ფარეხი ერბოს გადმოგიღერის, ბოსელ-ფარეხი ერბოსა და რძეს მოგართმევს“ [38,219].

ერბოს მომზადების ხერხს არ იცნობდნენ ძველი ინდოელები, არაბები, ეგვიპტელები, ბერძნები და რომაელები. ერბოს მიღება ბერძნებმა ისწავლეს სკვითებისგან, ხოლო რომაელებმა – გერმანელებისგან. ევროპულ ენებში გავრცელებული კარაქის სახელწოდება Butter კიმერიულიდან არის წარმოშობილი.

პეროდოტემ იცოდა, რომ სკვითები ცხიმს რძისგან ამზადებდნენ, მაგრამ მას კარაქი ნანახი არ ჰქონდა. ცხენის რძისგან კარაქის შედღეების წესი, რომელიც სკვითებმა იცოდნენ, პიპოკრატემ აღწერა.

პეროდოტე კარგად იცნობდა კოლხეთს, თვითონ იყო ნამყოფი აქ და შესწავლილი ჰქონდა აქაური ზნე-ჩვეულებანი, ყოფა-ცხოვრება. მას კოლხეთში კარაქის შედღეება არ უნახავს. არც პეროდოტეს ეპოქაში და არც მის შემდეგ აქ



კარაქს არ ამზადებდნენ – რძის ტრადიციული პროდუქტი ყველი იყო.

1938-1940 წლებში მცხეთაში არქეოლოგიური გათხრებისას აღმოჩნდა ძველი წელთაღრიცხვით მეხუთე საუკუნეზე ადრინდელი პერიოდითაა დათარიღებული თიხის სადღვებელი.

არის მოსაზრება, რომ კარაქის დამზადების ხერხი ქართველ ტომებს კიმერიელებისა და სკვითებისაგან უნდა გადმოეღო.

თუმცა, ჩვენი აზრით, ქართველურ ტომებს (იგულისხმება აღმოსავლეთ და სამხრეთ საქართველოს ტერიტორიაზე მცხოვრებნი) კარაქის დამზადების წესი გაცილებით უფრო ადრე უნდა სცოდნოდათ, ვიდრე მას კიმერიელები და სკვითები შემოიტანდნენ, ვინაიდან პროტოქართველებს შუმერებთან უფრო ადრინდელი მეზობლობა და ნათესაობა აკავშირებდათ. ამასთანავე, ქართლში კარაქის მიღების ორიგინალური წესი არსებობს – მაწვნის შედღვებით.

ერბოს იღებდნენ კარაქისგან. კარაქს ცეცხლზე ადულებდნენ, ვიდრე ქაფი არ გაშრებოდა, შემდეგ ცოტა ფქვილს მოუკიდებდნენ, ისევ ადულებდნენ და ჩაახამდნენ ქილებში. განსაკუთრებით ფასობდა მაისის ერბო, მას წამლად ხმარობდნენ.

ს-ს. ორბელიანს განმარტებით, „ცხიმი ზოგადი სახელი არს ყოველთა ცხიმიანთა, ხოლო ცხიმიანნი განიყოფებიან ცხრად: კარაქად, ერბოდ, ჩუმად, ქონად, ცხმელად, ღუმად, ჭენჭად, ზიპად, და ზეთად. ჩუმა არს ერბო, არა მაწონთაგან, არამედ რძისაგან გამოღებული ერბო“.

დავით ჩუბინაშვილი ამბობს: „კარაქი, წინწაქარი, ერბო გადაუმდნარი, сливочное масло, კარაქი, წინწანარი შედღვებილთა მაწონთაგან ახლად მოღებული. ჩუმი – საკუთრად რძისგან მოღებული კარაქი [94].“

ნიკო ჩუბინაშვილი განმარტავს: „ცხიმი, საზოგადოდ, სიმსუქნე, საპოხე, жир, სახენი ამისანი: ნაღები რძისა და მაწონთა პირს მონაგები ცხიმი, ხოლო შედღვებულთა მაწონთაგან ახლად ამოღებულსა ეწოდება კარაქი და ვიეთნი

უხმობენ წინწანარი ერბო, არამედ ერბო არს გარდადნობილი დამარილებული კარაქი, ხოლო ჩუმი არს საკუთრად რძისაგან ამოღებული კარაქი”.

ს. მაკალათია წერს: „რძეს აგროვებენ სპილენძის ქვაბში და, როცა რძე შედედდება (მაწვნად დ.ბ.), ხის კასრში – „ჩხუტში ჩაასხამენ და მას ბრუნელით დღვებავენ. იდღვებება ერთი საათი. დღვების დროს შიგ წყალს უშვებენ და როცა კარაქი ჩაიძირება, ხელით ამოიღებენ და შემდეგ ერბოდ აღნობენ“ [95,73].

ამრიგად, საფუძველს მოკლებულია მტკიცება, თითქოს საქართველოში კარაქის მიღების ხერხი სკვითებმა და კიმერიელებმა შემოიტანეს. მხოლოდ საქართველოში (ქართლი) არსებობს პრეცედენტი კარაქის მაწვნის შედღვებით მიღებისა.

მიკროორგანიზმები, რომლის მოქმედებითაც რძე დედდება, დედამიწის სხვადასხვა კუთხეში სხვადასხვაა. შესაბამისად, სხვადასხვაა მათგან მიღებული პროდუქტი. მაგალითად, ბულგარეთში ტრადიციულად ამზადებენ იოგურტს. მის მისაღებად გამოყენებულია ორი შტამი, ერთ-ერთ მათგანს ეწოდება *Lactobacillus bulgaricus*. სამხრეთ კავკასიაში ყველგან, და, განსაკუთრებით საქართველოში, ტრადიციულია მაწონი, რომელიც მზადდება *Streptococcus lactus caucasicus*-ის კულტურებისგან. ჩრდილოეთ კავკასიაში ტრადიციულად ამზადებენ რძის მჟავე პროდუქტს, კეფირს, რომელიც „კეფირის მარცვლებისაგან“ მომზადებული დედოს გამოყენებით მიიღება. შვეციაში აწარმოებენ კეფირსა და „ლონგმილკს“ სპეციალურად გამოყვანილი ლაქტობაქტერიებისაგან. იაპონიაში განსაკუთრებით მოწიწებით ეპყრობიან რძის მჟავე პროდუქტს „Miso“-ს.

უძველესი დროიდან დღემდე ადამიანები სიამოვნებით მიირთმევენ მჟავე რძეს.

კუნთებში შაქრის დაშლისა და რძის მჟავის წარმოქმნის პროცესი ისევე მნიშვნელოვანია, როგორც ორგანიზმის მიერ რძის მჟავისგან შაქრის სინთეზირება. რძის მჟავა ნივთიერებათა ცვლის ამ ორი პოლარული პროცესის ცენტრში

იმყოფება. იგი ორგანიზმში საკუთრივ სინთეზირებისა და დაშლის პროცესებს წარმართავს. აქედან გამომდინარე, სასიცოცხლო პროცესში რძის მჟავას როლი მეტად დიდია, შესაბამისად, რძის მჟავე პროდუქტები ადამიანის კვებაში ფასდაუდებელია.

სამეგრელოში მაწონი მეტად პოპულარული საკვები იყო. როგორც წესი, მგზავრს თან მიჰქონდა „ქასლაშია“ – ტყავის ჭურჭელი, რომელშიც ჩასხმული იყო მაწონი. სამეგრელოში მწყემსები ამზადებდნენ რძის მჟავე პროდუქტს – „ქიფურს“. მისი მიღების წესი აღწერილი აქვს თ. სახოკიას: „ამ საჭმელს ძალიან ეტანებიან მთაში და სულ უბრალოდაც აკეთებენ. მაწონს „ქასლაში“ ჩაასხამენ, იქით-აქეთ ყურებში ხელს დააველებენ და ერთი საათის განმავლობაში აჭანჭყარებენ, მერე მზის გულზე დაჰკიდებენ. თუ მწვავე მზეა, 3-4 საათი სამყოფია, რომ მაწონი ადუღდეს და ის მარგებელი და საამო მთის საჭმელიც მზადაა, რომელსაც „ქიფურს“ ეძახიან [79,287]. საქართველოში რძის კომბინირებულ მჟავე პროდუქტს მხოლოდ აფხაზეთში ამზადებენ. მისი მიღების წესი განსაკუთრებულია: გულაში, სადაც წინასწარ ჩაყრილია დაფშენილი ახალი ყველი, მაწონი და მარილი, რამდენიმე დღე აგროვებენ ახალ რძეს, მოუკრავენ თავს და ჰკიდებენ კერიასთან ახლოს. ათი დღის შემდეგ იღებენ არაყანის-მაგვარ პროდუქტს, რომელსაც ღომთან ერთად ჭამენ.

საქართველოში ყველგან პოპულარულია ხაჭო (ზოგან ხაჭოსთან გაიგივებულია ნადული). ქიზიყში კალტი, იგივე ხაჭო, მზადდებოდა ორი სხვადასხვა პროდუქტის – რძის შრატისა და დოს ცეცხლზე დულილის შედეგად. კალტს ამზადებდნენ შრატის ცეცხლზე დულილის შედეგად გამოღეჭილი ცილების ტილოს პარკში გაწურვით. რძის შრატისგან „ნადულს“, ხოლო დოსაგან მიღებულ პროდუქტს ხევსურეთში უწოდებენ „ხარშოს კალტს“, ფშავეში – „ხაჭონს“, გამშრალ კალტს – „ძობანს“, ხოლო თიხის ჭურჭელში სამთრისთვის შენახულ კალტს – „დამბალ ხაჭოს“. „ძობანი“ და „დამბალი“ ხაჭო საკუთრივ რძის პროდუქტებად უნდა მივიჩნიოთ, რადგან ისინი კალტის გადამუშავების

პროდუქტები - დაკონსერვებული კალტია. ასევე შეცდომა იქნებოდა კალტისა და ნადულის გაიგივება, რადგან ისინი ქიმიური შემადგენლობითა და დამზადების წესის მიხედვით განსხვავებული პროდუქტებია.

როგორც აღმოსავლეთ (ქართლი, კახეთი), ისე დასავლეთ საქართველოში (სამეგრელო) ყოველდღიური არასამარხეო საჭმელია პური და მაწონი, მჭადი, ან ლომი და მაწონი.

საქართველოს რელიეფი შესანიშნავ პირობებს იძლეოდა მეთევზეობის განვითარებისთვის. შავი ზღვის სანაპირო მხარე, ტბები და მრავალი მდინარე თევზის ჯიშობრივ სიუხვეს ქმნიდა.

ზღვაოსნობის კვალი შეიმჩნევა ნეოლითურ ხანაში მდინარე ფსოუსა და კისტრიკის მიდამოებში. ძველი წელთაღრიცხვის ოთხას წელს სამხრეთ-აღმოსავლეთ ზღვისპირეთში მცხოვრებ ქართველ ტომებზე ქსენოფონტე წერს, რომ „ისინი მოვიდნენ მოქნილი ნავით, სადაც სამ-სამი კაცი იჯდა“. პიპოკრატე კი აღნიშნავს, რომ დასავლეთ საქართველოს ზღვისპირეთის მოსახლეობა ფეხით ძალზე ცოტას დადიოდა და, ძირითადად, აღმა-დაღმა დაცურავდნენ ერთ ხეში ამოღებული ნაევებით. ასეთ ნაევებს იყენებდნენ აფხაზეთში, აჭარაში, ლაზეთში. პირველი საუკუნის ორმოციან წლებში, როგორც სტრაბონი და ტაციტუსი გადმოგვცემენ, ქართველი ტომები იყენებდნენ ნაევებს, რომლებიც ნავმშენებლობის მაღალ კულტურაზე მიუთითებს. სტრაბონის ცნობით, პონტოს მეფე მითრიდატე პონტოელი ზღვაზე მეტოქეობას უწევდა რომის სახელმწიფოს, რომელსაც ამ დროს მსოფლიოში უძლიერესი ფლოტი ყავდა. ტიბერიუსი, პროკოფი კესარიელი, აგათია სქოლაქტიკოსი აღნიშნავენ ლაზეთის მეტად განვითარებულ ზღვაოსნობას. როგორც ირკვევა, ქართველთა წინაპრებს თავიანთ მეზობლებთან საზღვაოსნო ურთიერთობა ჯერ კიდევ ნეოლითში დაუმყარებიათ. ბრინჯაოს ეპოქაში ისინი შედარებით შორეულ ქვეყნებსაც დაკავშირებიან (ეგეოსის ზღვის ქვეყნები). საზღვაო ურთიერთობას უცხო ქვეყნებთან ჩვენში 30 საუკუნეზე მეტი ხნის ისტორია აქვს.

უცხოელი ავტორები აღნიშნავენ, რომ აღმოსავლეთ შავიზღვისპირეთის სანაპიროზე მცხოვრები ქართველი ტომები მებაღეობით ირჩენდნენ თავს. ქსენოფონტე გვამცნობს, რომ მოსინიკები საკეებად და სამკურნალოდ ფართოდ იყენებდნენ დელფინის ქონს და მას თიხის ქვევრებში ინახავდნენ [96,104]. მეთევზეობა სისტემურ ხასიათს ატარებდა სამეგრელოსა და ლაზეთში. იგი განსაკუთრებით ლაზეთში იყო განვითარებული, რადგან მთაგორიანი რელიეფი აძინებდა მიწათმოქმედების განვითარებას. პ. უმიკაშვილი ლაზეთის შესახებ წერდა: „მთელი ცხოვრება იმისი წარსული, აწმყო და მომავლის ბედი ზღვის ზვირთებს მიაქვთ და მოაქვთ“ [96,104]. თევზი ლაზეთისათვის არა მარტო საკვები, არამედ შემოსავლის ერთადერთი წყარო იყო. თევზის რეწვაზე დამოკიდებული იყო ლაზის კეთილდღეობა, ამიტომ ეს ხალხი ზღვაოსნობაში მეტად გაწაფული იყო, „ძლიერნი, მარჯვენნი, გაბედულნი და საუკეთესო მოცურავენი, ისინი თითქოს თავიანთი სახიფათო პროფესიისათვის დაბადებულან და ბადალი არ მოეპოვებათ“ [96,33].

მეთევზეობა თავისთავად გულისხმობდა დაჭერილი თევზის მოვლა-პატრონობას, მის წინასწარ დამუშავებას. ნედლი თევზის დამუშავებისთვის აუცილებელ პროდუქტი იყო სუფრის მარილი. როგორც ვიცით, საქართველოში სუფრის მარილი არ მოიპოვებოდა. ანტიკური ხანიდან საქართველოში იგი მიზობელი ქვეყნებიდან შემოჰქონდათ. მანამდე კი ქართველი ტომები მარილს ზღვის წყლის გამოხდით იღებდნენ, რაც მეტად შრომატევადი საქმიანობა იყო. ენათმეცნიერთა აზრით, „მარილი“ „მარე“ ფუძიდან მოდის, ინდო-ევროპული ენებიდანაა შემოსული და სიტყვა-სიტყვით „ზღვის პროდუქტს“ ნიშნავს. დამარილება დაკონსერვების უძველესი მეთოდია, რასაც, როგორც ჩანს, ქართველი ტომები თევზის გადამუშავების საქმეში წარმატებით იყენებდნენ. როგორც თ. ყაუხჩიშვილი აღნიშნავს, „პონტოს დამარილებული თევზი დიდად საფუფუნო საგნად ითვლებოდა რომაელებისათვის, რასაც აღუშფოთებია სახელგანთქმული კატონი, რომელმაც თავის ერთ-ერთ საჯარო გამოსვლაში

აღნიშნა, რომ „პონტოს ერთი ჭურჭელი დამარილებული თევზი უფრო მეტად ფასობს რომაელთათვის, ვიდრე გუთნის დედები, ანდა საყანე მიწის ნაკვეთები“ [97,19]. თ. ყაუხჩიშივილს მიაჩნია, რომ „...პოლიბიოსის მიერ ხსენებული საექსპორტო დამარილებული (თუ დაკონსერვებული) თევზი სწორედ სკუმბრია იყო, რაც დადასტურებას პოეებს სხვა წყაროებშიც, რომელთაგან ზოგი მასზე ადრინდელია და ზოგიც შემდეგი ხნის“.

საქართველოში თევზის ცოცხლად შენახვის წესიც პქონიათ. თევზს ლაყუჩებზე თოკს მოაბამდნენ და აუზში ჩაუშვებდნენ რამდენიმე დღით შენახვის მიზნით. შავი ზღვის ზუთხის ცოცხლად შენახვის წესს აგვიწერს ა. ლამბერტი: „ამ ჯიშის თევზს სულ ერთიანად ან სასახლეში წაიღებენ და მთავარს მიაერთმევენ, ან აუზში შეინახავენ, რათა მოიხმარონ მაშინ, როდესაც მისი დაჭერის დრო აღარ იქნება. აუზებში მე მინახავს ეს თევზი“. ამდაგვარ აუზებს სახლთან ახლოს გამდინარე წყლის ნაპირებთან აწყობდნენ, რომელსაც დასაველეთ საქართველოში „საღობს“ უწოდებდნენ. „საღობებში“ თუ წყალი გამდინარე იყო, მასში გაშვებული თევზი დიდხანს ცოცხლობდა.

სამეგრელოში ხიზილალის მიღების ტრადიციაც ყოფილა. ამის შესახებ ცნობას ა. ლამბერტი გვაწვდის: „ქეირითს ცოტაოდენი მარილით ჩაყრიან ფართო ხის ჭურჭელში, რომელსაც გადგამენ მზეში. დღის განმავლობაში რამდენჯერმე ჯოხით აურევენ და როცა ოდნავ გამაგრდება, გადაიტანენ სხვა შესაფერ ჭურჭელში“. ზუთხის ოჯახის თევზებიდან იღებდნენ საუცხოო ღირსების ხიზილალას. ხიზილალას ამზადებენ აგრეთვე სხვა ჯიშის თევზებისგანაც.

დიდად ფასობდა დამარილებული და გამშრალი თევზი. თევზის დამარილების განსხვავებული ხერხები არსებობდა. ზუთხს ან სხვა ჯიშის მსხვილ თევზს სიგრძეზე ჭრიდნენ და აწყობდნენ მარილწყალხსნარიან დიდ კასრებში, სადაც ერთი კვირის განმავლობაში აყოვნებდნენ. შემდეგ თევზის ნაჭრებს ამოიღებდნენ, ცივ წყალში გააველებდნენ

და ჩრდილში გასაშრობად გაჰკიდებდნენ. წერილი თევზის ჯიშებს გამოუშვიგნავად ამარილებდნენ და აშრობდნენ.

დამარილებული თევზისგან იღებდნენ ორი სახის პროდუქტს: დამარილებულ-გამშრალ და დამარილებულ-მებოლილ თევზს. დამარილებულ-მებოლილ თევზს იღებდნენ ზემოთ მოყვანილი წესით დამარილების შემდგომ მისი შებოღვის გზით.

როგორც ლიტერატურული წყაროებიდან ჩანს, ქართველებს თევზის დამუშავების დიდი ხნის ისტორიული გამოცდილება ჰქონიათ. მეგრელები თევზს უდანაკარგოდ ამუშავებდნენ, გამოუყენებლად არ ტოვებდნენ მის არც ერთ ნაწილს. ა. ლამბერტის ცნობით, ზუთხს შემდეგნაირად ამუშავებდნენ: „ამ თევზის ყველა ნაწილს ხმარობენ და არაფერს არ გადააგდებენ, გარდა პატარა ძელებისა, რომელიც კანზე აკრავს... შიგნით სრულებით არ აქვს ძვალი, მხოლოდ აქვს თავიდან კუდამდე ერთი თითის სისქე კაკანატელი, რომელიც ხერხემლის მაგივრად მთელ ტანს იკავებს. ზუთხს რომ დასტრიან, ამ კაკანატელს გამოიღებენ. იგი წკლებივით იწვევა. მას მზუზე გაახმობენ და შეინახავენ დიდი მარხვისთვის, როგორც გემრიელ საჭმელს. შიგნეულებისაგან აკეთებენ თევზის წებოს“ [69,81].

თევზისგან ათეულობით სხვადასხვა გემრიელ კერძს ამზადებდნენ. ევლია ჩელები ტრაპიზონის აღწერილობისას წერდა: „მათი სანაქებო თევზები: ზღვის ქორჭილა და კეფალი ძალზე გემრიელი... კულერი, სკუმბრია და კიდევ ათასნაირი თევზია, მაგრამ ამათგან ლაზები ყველაზე უფრო ეტანებიან ხამსას... იმდენად სასარგებლოა, რომ მისი მჭამელი კაცის ძალა შვიდ დღეში არანეულებრივად იზრდება. ძალიან ნოყიერი და სწრაფად მოსანელებელია. რადგან ჭამის დროს თევზს სუნი არა აქვს, მჭამელს წყურვილი არ აწუხებს. ტკივილებით შეპყრობილი ადამიანი თუ მას შეჭამს, გამოჯანმრთელდება... ორმოცნაირ კერძს ამზადებენ. მისგან კეთდება შემწვარი, წვნიანი, მოხრაკული ხახვით შემზადებული ღვეზელი, ბაკლავა. ერთი სახის ცეცხლგამქლე ქვის კეცებს აკეთებენ, რომელსაც ფილაქი ეწოდება.

ამ ხამსას ჯერ სუფთად გარეცხავენ და გაარჩევენ, შემდეგ ათ-ათ ცალს ლერწამზე წამოაგებენ. ოხრახუშს, ნიახურს, ხახეს, პრასას წყრილად დააჭრიან, დარიჩინითა და შავი პილპილით შეაზავენ, ამის შემდეგ ფილაქის კეცზე ერთ ფენა ხამსას და ერთ ფენა ამ /საკმაზს/ მოაფენენ, მოასხამენ ზეითუნის ზეთს, ზემოდან უკვდავების წყლის მსგავს ტრაპიზონის წყალს და ერთ საათამდე ფიცხ ცეცხლზე ხარშვის შემდეგ შეექცევიან. ჭეშმარიტად ისეთი კუროხეული კერძია, რომ კაცს შეუყვარდება“ [98,91-92].

ამრიგად, ხალხურ კვებით სისტემაში შეგვიძლია ვთხოვთ თავისებურებებიც დავინახოთ. აქ ვლინდება ეროვნულ თვითშეგნებაში გამოხატული სასიცოცხლო უზრუნველყოფის კულტურის მემკვიდრეობითი ღირებულებები. საკვებწარმოების ეროვნულ გამოცდილებაში წარმოჩენილია ეკოლოგიური, სამკურნალო, გერონტოლოგიური, ეკონომიკური და კულტურულ-სამეურნეო, რელიგიური და სოციალური ასპექტები.

ჩვენში კვების დღიური განაწესი დამოკიდებული იყო წელიწადის დროზე, დასაქმებასა და შრომის ხასიათზე. საქართველოს თითქმის ყველა კუთხეში უმეტესად სამჯერადი კვება იყო დაწესებული (იყო ორჯერადიც, სამხარი და სერობა). ვხვდებით ოთხჯერად და ხუთჯერად კვებასაც. სამჯერადი კვება მოიცავდა: საუზმეს (დილის საჭმელი შემდგომად გამოღვიძებისა – ჩუბინაშვილი), სადილს (შუადღის ხანოვაგე – ჩუბინაშვილი), სამხარს (სადილის შემდგომი სერი – ჩუბინაშვილი). ოთხჯერადი კვება კი, გარდა სამხრისა, ვახშამსაც გულისხმობდა. „დაწოლის ჟამს“ საჭმლის მიღებას ეძახდნენ „სერის კუდს“.

აღმოსავლეთ საქართველოს მთის მოსახლეობაში სამჯერადი კვება იყო დაწესებული: მზის ამოსვლისთანავე – „ნაყრი“, შუადღისას – „სამხარი“, საღამოს – „წუხრი“. ქიზიყურად საუზმეს „განაწილება“ ერქვა. სპეციფიკური სამუშაოების შესრულებისას მიმართავდნენ ოთხჯერად კვებას.

სამეგრელოში დღეში სამჯერ იკვებებოდნენ (საუზმე –



„საკაკალიო“, სადილი – „ონდღური“ და ვახშამი – „ოსერშე“).

სულხან-საბა ორბელიანი საჭმლის მიღების დღიური განაწესის დამრღვევებზე ამბობს: „არიან კაცნი პირუტყვისებრნი, რომელნი ჭამენ ოთხ და ხუთ გ'ხის. არს პირველი ჭამა განთიად – საუზმე, მეორე ჭამა – სადილი ანუ სამხარი, მესამე სამხრის შემდგომად – ზარმელი, ხოლო მიმწუხრი – სერი და სერსა შემდგომად, რომელსა სერის-კუდად უხმობენ“.

# დემურ ბახტაძე, პაატა ქოღუაშვილი

## ქართველთა კვების კულტურა

„მიხედეთ მიწას; მიწა დაგაპურებთ და გაათბობთ თქვენ. ბუნებასთან კავშირი აჯანსაღებს კაცის სულსა და სხეულს. ყველაფერი უნდა გაკეთდეს, რომ შეიცვალოს ჩვენი დღევანდელი ყოფა, ამაღლდეს ზნეობა, აყვავდეს ჩვენი მეურნეობა“.

ოლია მელიქიძე

## II ნაწილი

### კვების ფილოსოფია

დელფოსში, აპოლონის ტაძარზე ამოკვეთილი უძველესი მცნება, „შეიცან თავი შენი“, ძველი საბერძნეთის ფსიქოლოგიური სკოლების უმთავრესი მოთხოვნა იყო, რათა ადამიანს საკუთარ სურვილებსა და უნარზე დაკვირვების შედეგად გადაედგა ნაბიჯი შესაძლო განვითარებისკენ. რომაელები სხეულისა და სულის ჰარმონიული განვითარების მისაღწევად ამ მცნებას ეუუძნებოდნენ (Nosce te ipsum). რომაელები ამბობდნენ: „men sana in corpore sano“ (ჯანსაღ სხეულში ჯანსაღი სულია).

საკუთარი თავის შეცნობით მიღებული ცოდნა უძველესი ერების საკუთრებაა და მისი დღის სინათლეზე გამოტანა დღევანდელი სინამდვილისთვის აუცილებელია.

სხეულის და, შესაბამისად, სულის სიჯანსაღეს განაპირობებს კვება.

## თავი პირველი „ადამიანი არის ის, რასაც ჭამს“

ადამიანის სხეული არის სულის ინსტრუმენტი. ადამიანი არის როგორც ფიზიკური, ასევე სულიერი არსება და მასთან სასიცოცხლოდ დაკავშირებული საკვები და ზოგადად კვება, განიხილება, როგორც მატერიალისტურ, ისე სულიერ ასპექტში.

გამოჩენილ გერმანელ ფილოსოფოსს, ლუდვიგ ფოიერბახს მიაწერენ გამოთქმას: „ადამიანი არის ის, რასაც ჭამს“. ადამიანის საქციელი, პრინციპში, მის მიერვე გადამუშავებული მატერიალური ნივთიერებების შედეგია. თუ ფოიერბახის გამოთქმას პირდაპირი მნიშვნელობით გავიგებთ, მაშინ ის, ვინც ბევრ ფრინველის ხორცს ჭამს, დროთა განმავლობაში ფრინველად უნდა იქცეს. მაგრამ, საჭმლის მონელების ფუნქციის მეშვეობით ადამიანი დაცულია უცხო სუბსტანციისგან. ჩვენ გეკვებავს არა სუბსტანცია, როგორც ასეთი, არამედ „შემცველობა“, სიცოცხლის ძალა.

დღევანდელი მატერიალისტური მსოფლმხედველობა საკვებს აფასებს მასში შემავალი საკვები ნივთიერებების შემცველობითა და ენერგეტიკული ღირებულებით, რაც სრულიად ცალმხრივია. საკვები ისეთი ენერგიაა, რაც არ შეიძლება გაიზომოს მხოლოდ ფიზიკური და ქიმიური სიდიდეებით.

საკვები ღმერთის ნაბოძები „სიცოცხლის საშუალებაა“ (Lebensmittel – საკვები პროდუქტი, სიტყვა-სიტყვით „სიცოცხლის საშუალება“).

ჩვენ პურთან და ღვინოსთან ერთად ვჭამთ და ვსვამთ „ღვთის სიტყვას“, ვეზიარებით ქრისტეს ხორცსა და სისხლს. ამ საკვებშია სიცოცხლე.

agros ბერძნული სიტყვაა და ნიშნავს მინდორს ანუ ადგილს, სადაც ველურ თუ კულტურულ ლანდშაფტებში წყლის, ნახშირორჟანგისა და მზის ენერგიის ხარჯზე ცოცხალი ცილა იქმნება, ადგილს, სადაც ხარობს მცენა-

რე განუმეორებელი ქლოროფილით – ერთადერთი დამაკაჟშირებელი რგოლით მზესა და დედამიწას შორის. ადამიანის ნამდვილი მკვებავი და მარჩენალი მიწა კი არა, მცენარეაო, წერდა აკად. დ. ტომირიაშვილი: „მზის ყოველი სხივი, რომელიც არ იქნა დაჭერილი მწვანე საფურის მიერ (მინდორში, ტყეში, ველზე და ა.შ.), არის სიმდიდრე, რომელიც დაიკარგა სამუდამოდ, რის გამოც ჩვენი მოძავალი, უფრო განათლებული შთამომავლობა აუცილებლად უსაყვედურებს თავის წინაპრებს“. მართლაც რომ დიდებული ნათქვამი და დამაფიქრებელი გაფრთხილებაა. მინდორია აგრარული წარმოების ძირითადი მიზნის – ბიომასის, ანუ ცოცხალი ცილის წარმოების ადგილი. სწორედ აქ ცილა, მრავალი ტექნოლოგიური მეთოდისა და ხერხის გამოყენებით, გარდაიქმნება სხვადასხვა ფერის, გემოს და შემადგენლობის პროდუქტად [127].

მცენარეები იკვებებიან მხოლოდ არაორგანული ნივთიერებებით და მათგან წარმოქმნიან ორგანულს. მცენარე „ცოცხლობს“ კალიუმის, ფოსფორის, აზოტის ხარჯზე, ისე, როგორც ცხოველები – მცენარეებით. გამოდის, რომ ცხოველების სიცოცხლის წყარო არის მცენარე, ხოლო მცენარეებისა – არაცოცხალი ბუნება. მაგრამ ეს ასე როდია. მარტივი დაკვირვებიდანაც ჩანს, რომ მცენარისთვის ყველაზე მნიშვნელოვანი სინათლეა. იგი ისეთივე ძალაა, როგორც სიცოცხლე. ყველა მცენარეს, ვიდრე იგი მწვანეა, უნარი აქვს უშუალოდ შთანთქოს სინათლე მწვანე პიგმენტის ქლოროფილის საშუალებით. შესაბამისად, სიცოცხლე წარმოიშეება მზის სინათლიდან, სხვაგვარად რომ ვთქვათ: სიცოცხლე არის გარდაქმნილი მზის სინათლე.

მზის ნათელმფენი სხივი შედგება ხილული ფიზიკური სინათლისა და უხილავი სულიერი სინათლისგან. მცენარეს აქვს, როგორც ფიზიკური, ისე ეთერული სხეული. მცენარის ფიზიკური სხეული ხილული ფიზიკური სინათლის მეშვეობით ქმნის (აშენებს) არაორგანული ნივთიერებებისგან ნახშირწყლებს, ცილებს, ცხიმებს და ა.შ., ორგანულ ნივთიერებებს. ეთერული, ანუ სასიცოცხლო სხეული მცე-

ნარის ფიზიკურ სხეულს განმსჭვალავს. იგი მზის უხილავი სულიერი სინათლის მატარებელი და ფიზიკური სხეულის შემოქმედია. ეთერული სხეულის საშუალებით მცენარეს სიცოცხლის პერიოდში ფიზიკური ფორმა და მიხერალური ნაწილი უნარჩუნდება. მცენარის ფიზიკური სხეული ეთერული სხეულის ანაბეჭდია.

მზე ცხოველმყოფელია.

მიხეილ წერეთელი ქართულში სიტყვის ძირს „ცხ“ დიდ მნიშვნელობას ანიჭებდა. მისი აზრით, მუცლის პირვანდელი ფორმა იყო „მუცხელი“. ისე როგორც რუსულში Живот-ის შესატყვისია Жизнь და გერმანულში Leib \_ Leben, ასევე ქართულშიც მუ(ცხ)ელი შეესატყვისება (ცხ)ოველს – სიცო(ცხ)ლეს, ხოლო „სიცოცხლე“ გააზრებულია, როგორც „ცეცხლი“. მუცელი, როგორც სულხან-საბა ორბელიანი განმარტავს, „შიგნურთ საცავია“, ანუ სასიცოცხლო ორგანოების საცავია.

ცხოველის საჭმლის მომწელებელი ორგანოები (მუცელი) ითვისებს მცენარეს, როგორც საკვებს. ცხოველებს, მცენარეებისგან განსხვავებით, აქვთ მგრძნობელობა და ცნობიერება. მის ასტრალურ სხეულში ცოცხლობს ის, რითაც გამსჭვალულია კოსმიური სივრცე – უხილავი სინათლე, რომლის ფუნქციაც გარეგანი სინათლის ფუნქციის საპირისპიროა. თუ გარეგანი სინათლე ანათებს მცენარეს, მაშინ იგი აშენებს თავის ცოცხალ ორგანიზმს ცილების, ნახშირწყლების, ცხიმების სახით, ხოლო შინაგანი სინათლე პირიქით, შლის მცენარის უკვე აშენებულ იმ ნივთიერებებს, რათა შემდგომ თავად ააშენოს სხვა. ამრიგად, თუ ეთერული სხეული ზრუნავს ფიზიკური სხეულის შენარჩუნებისთვის, ასტრალური სხეულის ამოცანაა გახსნას და დაშალოს ცილოვანი და სხვა ნივთიერებანი, რომელთაც ცხოველური ორგანიზმი გამოიყენებს. ასტრალური სხეული შეიგრძნობს, შეიცნობს უცხო ცილასა და სხვა ნივთიერებებს. ცოცხალი შინაგანი სინათლე მასში შლის ცხოველური ორგანიზმისთვის უცხო ნივთიერებებს.

წმინდა მატერიალისტური გაგებით, ადამიანი მუდმივად

ხარჯავს იმას, რის სინთეზირებასაც ახდენს მისი ორგანიზმი. დანახარჯი ივსება კვების გზით, ამიტომ საკვების მოპოვება ადამიანის მუდმივი საზრუნავია. ამ გაგებით, სიცოცხლე მატერიალური სუბსტანციის მოძრაობის, ნივთიერებათა ურთიერთგარდაქმნის ფორმაა. თუ მივიჩნევთ, რომ სიცოცხლის არსებობისთვის კვებას უმთავრესი როლი ენიჭება, მაშინ ცხოველური არსებობა სხვა არაფერია, საზრდოს ძიებისა და მისი მოპოვებისათვის ბრძოლის გარდა.

სიცოცხლეში ერთდროულად და მუდმივად მიმდინარეობს ორი პროცესი – შემოქმედებითი და დაშლითი. ეს პროცესები ქმნიან მეტაბოლიზმს. შემოქმედებით პროცესს ეწოდება ანაბოლიზმი, დაშლისას – კატაბოლიზმი. ადამიანის ორგანიზმში ბავშვობასა და სიყმაწვილეში შემოქმედებითი ჭარბობს დაშლის პროცესს. ავადმყოფობისა და მოხუცებულობისას – პირიქით. ქალებში მეტაბოლიზმის ხარისხი ნაკლებია, ვიდრე მამაკაცებში. მეტაბოლიზმის ხარისხი ნაკლებია აღმოსავლეთში მცხოვრებ ხალხებში (იაპონია, ჩინეთი), იგი მაღალია სპორტსმენებში და ა.შ.

ადამიანის ორგანიზმში ყოველ წამში იღუპება შეიდი მილიონი სისხლის წითელი ბურთულა. შესაბამისად, ყოველ წამში უნდა წარმოიქმნას ახალი შეიდი მილიონი. ადამიანის ორგანიზმს ამ უჯრედების წარმოსაქმნელად „საშენი მასალა“ მიეწოდება საკვებიდან. სისხლის ქიმიური შემადგენლობა უმეტესად დამოკიდებულია ადამიანის საზრდოზე – საკვები პროდუქტების ქიმიურ შემადგენლობაზე, საჭმლის მიღების წესზე და კვების ხასიათზე. სისხლის იზოაგლუტინაციური თავისებურებები შთამომავლობითი და უცვლელია, მასზე არ მოქმედებს გარეშე ფაქტორები. დადგენილია სხვადასხვა ეროვნებათა შორის სისხლის ჯგუფის განმასხვავებელი ნიშანი. ასე მაგალითად, ინგლისელებს შორის A ჯგუფის სისხლი აქვს 43,4%-ს, B ჯგუფისა – 7,2%-ს, ინდოელებში A ჯგუფის მატარებელია 19%, ხოლო B ჯგუფისა – 41,2% [99,103]. სისხლის ჯგუფების ანალიზით დადგინდა უნგრეთის ბოშების ინდური წარმომავლობა. ამ მეთოდით მეცნიერებმა დაადგინეს, რომ დასავლეთ ნორვეგიელებს,

შოტლანდიელებსა და ირლანდიელებს ჰყავდათ საერთო წინაპარი კელტების სახით [99,103]. ადამიანის ორგანიზმი, რომელიც ათასობით სხედასხვა ნაწილისაგან შედგება და ასობით ქიმიურ შენაერთს შეიცავს, იკვებება ერთიანი სისხლის ნაკადით, რომელიც თავისთავად მთლიანი ქიმიური სისტემაა.

არაორგანულ სამყაროში არსებული ნივთიერებებისა და ენერგიისგან შექმნილი ადამიანის ფიზიკური სხეული, რომლის გვირგვინია სულის ორგანო – ტვინი, აღმოცენდება მექანიკურებითი გამრავლებით და დასრულებულ სახესღებულობს ზრდის მეშვეობით. ყოველი ადამიანი განუმეორებელია, როგორც სულიერი, ისე ხორციელი კრიტერიუმების მიხედვით. ადამიანის სულიერ ინდივიდუალობას უზრუნველყოფს ცენტრალური ნერვული სისტემა, ხოლო ხორციელს – იმუნური. ცენტრალური ნერვული სისტემა იცავს ყოველი ინდივიდის ინტელექტის, ნიჭის, ხასიათის განუმეორებლობას. იმუნური სისტემა კი ანადგურებს ყველაფერს, „რაც მე არა ვარ“ და მოქმედებს პრინციპით: „არაფერი სხვისი, მხოლოდ საკუთარი“. იგი ორგანიზმს იცავს ნებისმიერი უცხო ცილისა და უჯრედისაგან. ტვინისა და იმუნიტეტის მუშაობის საერთო მექანიზმების არსებობაში ეჭვი არ უნდა შეგვეპაროს, ვინაიდან არაორგანულ სამყაროში, სხვა ძალების გარდა, არსებობს „ფორმადქმნილი სასიცოცხლო ძალა“, რომელიც ფიზიკურ სხეულს დაშლისგან იცავს.

კვების პროცესი მჭიდროდ არის დაკავშირებული ცენტრალურ ნერვულ სისტემასა და მის უმაღლეს ნაწილთან – თავის ტვინის ქერქთან. კვების ცენტრი იმყოფება თავის ტვინის დიდი ნახევარსფეროს ქერქში და ნაწილობრივ – ქერქქვეშა ცენტრებში. შესაბამისად, კვების ცენტრის ფუნქცია დამოკიდებულია ადამიანის ფსიქიკურ, ანუ იმ ფიზიოლოგიური პროცესების მდგომარეობაზე, რომლებიც თავის ტვინის ქერქში, ორგანიზმის გარემოსთან ურთიერთკავშირის შედეგად წარმოიშობა.

კვების რაციონის სრულფასოვნება მნიშვნელოვნად განსაზღვრავს ადამიანის ჯანმრთელობას, გავლენას ახ-

დენს მის ზრდასა და ფიზიკურ განვითარებაზე, შრომისუნარიანობაზე, ადაპტაციურ შესაძლებლობებზე, და სიცოცხლის ხანგრძლივობაზე. და ბოლოს, მეცნიერულ ბიოლოგიას ეჭვმიუტანლად მიაჩნია, რომ გადარჩევა მიმდინარეობს უმთავრესად კვების რეჟიმისა და გეოქიმიური თავისებურებების მეშვეობით.

არასწორი კვება (რაც, შესაძლებელია, სხვადასხვა მიზეზით იყოს გამოწვეული) გავლენას ახდენს ადამიანის ცენტრალური ნერვული სისტემის ფუნქციაზე და უმალდეს ნერვულ მოქმედებაზე, რაც განსაკუთრებით მგრძობიარეა ორგანიზმის გარეგანი და შინაგანი გარემოს ცვლილებებისადმი.

სადღეისოდ განვითარებად ქვეყნებში გავრცელებული სხვადასხვა დაავადება გამოწვეულია საკვები პროდუქტების ნაკლებობით, საჭმლის შემადგენლობაში საკვები ნივთიერებებისა და ვიტამინების უკმარისობით. ცილის დეფიციტის შედეგად აფრიკის, აზიისა და სამხრეთ ამერიკის ბავშვებში გავრცელებულია დაავადება, რომლის გამოვლენის ფორმებია გონებრივი სისუსტე, საერთო მოდუნება, აპათია, შეშუპება. ამერიკის შეერთებული შტატების მოსახლეობაში კი პირიქით, აშკარად შეინიშნება ფიზიოლოგიური „სიმსუქნე“. ვისკონინის უნივერსიტეტის პროფესორი მორგულისი პოლონელი ებრაელების შესახებ წერდა: „ამ ხალხს, რომლებიც თაობათა მანძილზე უჭმელობის მსხვერპლნი იყვნენ, აქვთ გადარბეული სისხლი, ვიწრო ბეჭები, ჩავარდნილი მკერდი, დაბლები და ფერმკრთალები არიან. მათი სუსტი კონსტიტუცია, ფიზიკური უძლურება ნათელს ხდის, რომ ისინი არ გამოდგებიან მძიმე სამუშაოებზე“ [100,22].

უკანასკნელ პერიოდში ჩვენ შევეჩხეთ არასრულფასოვანი კვების აქამდე უცნობ შედეგებს. გამოკვლევებმა ცხადყო, რომ მკვეთრად გაუარესდა მამაკაცის სპერმის ხარისხი (არ ყოფნის ვიტალურობა), ამასთანავე, მათ არ გააჩნიათ დაავადების სხვა რაიმე ნიშნები. ბოლო წლებში გამოქვეყნებული გამოკვლევები ადასტურებს, რომ ჩასახვის უნარიანობა და შობადობა ბევრადაა დამოკიდებული კვებაზე.



კ. შელტონი წერს: „საკვები შთამომავლობის პატრონია, რომლის ცვლილებასთან ერთად ფაქტობრივად იცვლება ნათესაობა, იგი იწვევს სერიოზულ რეაქციებს და პოზიტიური ან უარყოფითი ხასიათის მოდიფიკაციებს [100,18-19]. დადგენილია, რომ ორგანიზმისთვის უჩვეულო საკვებს შეუძლია გაეღენა მოახდინოს ჩანასახის პლასმაზე, რაც შთამომავლობით ცვლილებებს გამოიწვევს [100,22].

ამერიკელი მეცნიერი, ექიმი-გენეტიკოსი ო. მილუნსკი ადამიანის გონებრივი ჩამორჩენილობის მიზეზად კვებასაც მიიჩნევს. ადამიანის საზრიანობა, ისევე როგორც სიმაღლე, გენეტიკური ხასიათისაა. ამერიკელი ფსიქიატრების მტკიცებით, კრიმინალური ქმედება ავადმყოფობაა, რომელიც დაკავშირებულია არასრულფასოვან კვებასთან. ო. მილუნსკი ეხება საქართველოს დღევრძელი მოსახლეობის საკითხს, იგი წერს: „კავკასიაში დაახლოებით აღირიცხება 5 ათასი ადამიანი, რომლებმაც მიაღწიეს ასწლიან ასაკს. ბევრი მათგანი ცხოვრობს საქართველოში... 90 წელს გადაცილებულნი უმეტესად ქალებია“. ავტორი დღევრძელობის მექანიზმს ვერ ხსნის, თუმცა, გარკვეულ უპირატესობას გენეტიკურ თეორიას ანიჭებს, რომლის მიხედვითაც, „ადამიანის სიცოცხლის ხანგრძლივობა ჩაწერილია საკუთარ გენებში“ [99,325]. იაპონიის ნატურალური მედიცინის პროფესორი კ. მორისიტა საქართველოს დღევრძელი მოსახლეობის მექანიზმს კვებასთან დაკავშირებით განიხილავს. ამასთანავე, გეოგრაფიულ გარემოს დიდ მნიშვნელობას ანიჭებს: „გასაოცარია საქართველოს უჩვეულოდ მდიდარი ლანდშაფტური მრავალფეროვნება. აქ, შედარებით მცირე ტერიტორიაზე, ნახავთ სხვადასხვაგვარ კლიმატურ სარტყელებს ტენიანი ზღვისპირა სუბტროპიკებიდან მაღალმთიანეთის მარადიულ თოვლსა და მყინვარებამდე. მისი პეიზაჟები კონტრასტებით არის აღსავეს... ქართლის ხეხილის ბაღები, ალაზნის ველის ზერები და მაღალმთიანეთის ალპური მდელოები. აი, როგორია უძველესი კულტურისა და შესანიშნავი ადამიანების ზღაპრული ქვეყანა, საქართველო“ [101,17].

სხვადასხვა ხალხის კვების რაციონში ჭარბობს

პროდუქტები, რომელთაც ის გეოგრაფიული გარემო წარმოშობს, სადაც ეს ხალხი ცხოვრობს. ამა თუ იმ ქვეყანაში და ქვეყნის ცალკეულ კუთხეშიც კი, ადამიანები, ტრადიციულად, განსხვავებულ კვების პროდუქტებს გამოიყენებენ, ვინაიდან საკვების შემადგენლობა განპირობებულია ბიოგეოკლიმატური და გეოგრაფიული გარემოთი და წამყვანი მეურნეობის დარგის ხასიათით. აესტრალიელების ტრადიციულ სადღესასწაულო კერძი კენგურუს კუდის წვნიანი, სხვადასხვა ჩანთოსნებისგან მომზადებული მწვადი, ხოლო დესერტი – თეთრი ჭიაყელა „კობერაა“. ცვილონის მოსახლეობისთვის პიკანტური კერძია შემწვარი სპილოს ფეხი, რომელიც შექმნილია პალმის ძმრით და პილპილით. ბრაზილიელებს თუთიყუშის წვნიანი უყვართ. იტალიელებისთვის ძალისმომცემ კერძად ითვლება ანკარისგან დამზადებული წვნიანი. ფრანგებისთვის დელიკატესია ბაყაყი. კორეელები ჭამენ ძაღლის ხორცს. ჩინელების აზრით: „საჭმელად უფარგისი რამ არ არსებობს, არიან მხოლოდ ცუდი მზარეულები“. იტალიელებსა და ბერძნებს უყვართ ზღვის ლოკოკინა. არქანჯელო ლამბერტი „სამეგრელოს აღწერაში“ წერს: „ამ ზღვაში არის კიდევ ლოკოკინა, მაგრამ მეგრელები ამას არ აფასებენ და არამც თუ ჭამენ, არამედ ზოგჯერ, როცა უცაბედად მოხვდება ბადეში, აიღებენ და ხელახლად ზღვაში ისერიან“ [69,182].

აფრიკის აბორიგენი ტომი ბუშმენები საჭმელად იყენებენ ყოველგვარ ორგანულს, რომელიც მათ გარემომცველ ბუნებაში მოიპოვება. ხალხის კვების ხასიათის შეცვლა ძნელია და არც არის სასურველი, რადგან იგი თვით ამ ხალხის ხასიათიცაა. ბიოლოგებისთვის ცნობილია, რა დიდი მნიშვნელობა აქვს საკვებზე ადაპტაციას. ქრისტიანული კანონიკური ტექსტის მიხედვით: „შეიწყნარეთ რწმენით უძღური, მაგრამ არა საცილობლად და საკამათოდ. რადგან ზოგს ჰგონია, რომ შეიძლება ჭამო ყველაფერი, ხოლო უძღური მხალეულს ჭამს. მჭამელი ნუ შეურაცხყოფს არამჭამელს, ხოლო არამჭამელი ნუ განსჯის მჭამელს, ვინაიდან ღმერთმა შეიწყნარა იგი“ (რომ. 14,1-3).

საკეები, რომელიც ჩვეულებრივია ავსტრალიელი აბორიგენის, ახალი გენის კაპუასის ან აფრიკელი ბუშმენისთვის, უცხოა სხვა ორგანიზმის საკეების გადაიშვებისა და ათვისების ევოლუციურად ფორმირებადი მექანიზმისათვის. თედო სახოკიას აღწერილი აქვს ქართველთათვის საკეების შეუთავსებლობის შემთხვევა. XIX საუკუნის 80-იან წლებში გურიაში იდგა „დრუენა“, სადაც ირიცხებოდნენ გურული და მეგრელი მოსამსახურეები. „დრუენა“ იმყოფებოდა რუსეთის სახელმწიფო მომარაგებაზე, ამიტომ მათ ყოველდღიურ საკეებს შეადგენდა ჭკავის პური. გურულები და მეგრელები ვერ შეეგუნენ ღომისა და მჭადისგან განსხვავებულ ჭკავის პურს, რის გამოც ხშირად ავადმყოფობდნენ, იყო სიკვდილიანობის შემთხვევები [79,27].

სამყაროს ოთხი ელემენტისგან შედგენილობის თეორია უძველესი ქართული მითოლოგიური ეპოსის იდეური საწყისია. შალვა ნუცუბიძე საკმაოდ დამაჯერებლობით ასაბუთებს, რომ „ამირანიანში“ აშკარადაა გატარებული ოთხი ელემენტისგან (ჰაერი, წყალი, ცეცხლი, მიწა) სამყაროს შედგენილობის იდეა. მეტიც, მასში მოცემულია არამარტო ელემენტთა არსებობის იდეა, არამედ, საერთოდ, ელემენტთა ურთიერთდამოკიდებულება და მათი წონასწორობისა და კანონზომიერი განლაგების მნიშვნელობა სამყაროს სტატიკურობისათვის. „ამირანიანის“ შექმნას ძვ.წ.ა. 2000 წელს აკუთვნებენ.

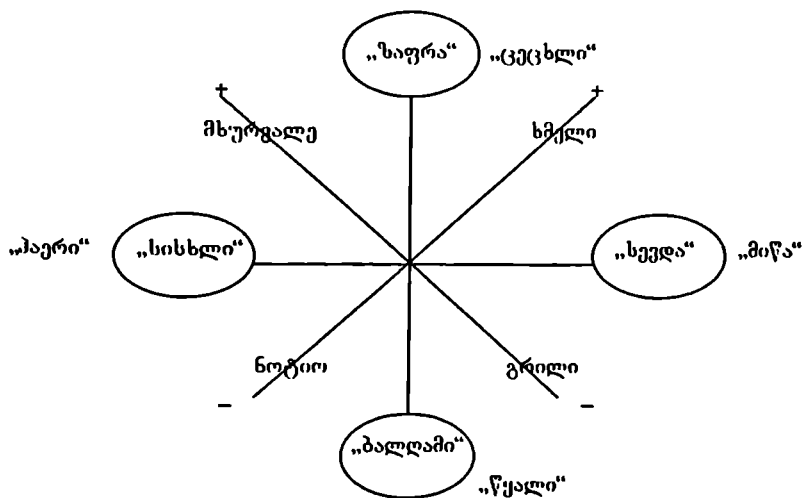
ქართული ნეოპლატონიზმის მამამთავარმა იოანე პეტრიწმა ბერძნულიდან გადმოიღო ნემესიოს ემესელის „ბუნებისათვის კაცისა“ ანატომიურ-ბიოლოგიური ტრაქტატი, რამაც დიდი გავლენა მოახდინა ფეოდალური საქართველოს სამედიცინო-ბიოლოგიურ აზროვნებაზე. ნემესიოს ემესელის მიხედვით, ადამიანის სხეული ოთხი ელემენტის: ჰაერის, წყლის, ცეცხლისა და მიწისაგან შედგება. ამ ელემენტებს იგი საჭმელ-სასმელისაგან ღებულობს, რომელიც, ასევე ამ ოთხი ელემენტისაგან შედგება.

ქართულ სამედიცინო-ბიოლოგიურ აზროვნებაში ნეოპლატონური იდეები წამყვანი იყო.

სულხან-საბა ორბელიანი იზიარებს პიპოკრატეს ჰუმორულ-პათოლოგიურ თეორიას. ამ თეორიაზე დაფუძნებულია ადამიანის ჯანმრთელობის არსი. სამყაროს მსგავსად (მიწა – სიგრილე, წყალი – სინოტივე, ჰაერი – სიმხურვალე, ცეცხლი – სიხმელე), ადამიანის ორგანიზმიც ოთხი ელემენტისგან შედგება: „მწითური ნალველი, რომელ არს ზაფრანა, შავი ნალველი, რომელ არს სევდა, ფელგამი, რომელ არს ბაღდამი და სისხლი“. იმის მიხედვით, რომელ ტიპს მიეკუთვნებოდა ადამიანი, მიუსადაგებდნენ შესაბამის საჭმელსა-სამკურნალებს. ასე, მაგალითად, „სისხლის ფრთე კაცმა“ უნდა ჭამოს გრილი, მჟავე, სისხლის დამწმენდავი და გამქარებელი სასმელ-საჭმელი: ლიმონი, კოწახური, მჟაუნა, მაყვალე, დომხალი, ახალი დო და მხე შარბათები. ეს შეხედულებანი ორიგინალური, ქართულია, მეტად ძველია და დღესაც ცოცხლობს ხალხის მეხსიერებაში. იცოდნენ სხვადასხვა საჭმლის თვისებები „სიმხურვალის“, „სიგრილის“, „სინედლისა“ და „სიხმელის“ მიხედვით. კომბინაციები კებაში ფართო და მრავალმხრივი იყო, რაც საჭმლის მრავალფეროვნებიდან გამომდინარეობდა. იცოდნენ, რომ ხორბლის პური ნედლი და ოდნავ მხურვალეა, ქერის პური – გრილი და ნედლი, ფეტვის პური (მჭადის-მჭადი) – გრილი და ხმელი; ძროხის ხორცი – გრილი და ხმელია, ირმის ხორცი – მხურვალე და ხმელია, დურაჯის ხორცი – მხურვალე და ნედლია; ახალი თევზი – გრილი და ნედლია, მშრალი თევზი – მხურვალე და ნედლია; ღუმის ქონი – მხურვალე და ნედლია, ზეთუნის ზეთი – გრილი და ნედლია; ძროხის რძე – გრილი და ნედლია, ხაჭო – გრილი და ხმელია.

ჰუმორული თეორია ადამიანის ორგანიზმში გამოყოფს ორ უკიდურეს და ორ გარდამავალ მდგომარეობას. მაქსიმალურ აქტიურობას შეესაბამება ელემენტი „ცეცხლი“ და ჰუმორი: „მწითური ნალველი“ („ზაფრა“); მინიმალურ აქტიურობას – ელემენტი „წყალი“ და ჰუმორი „ბაღდამი“ („ლიმფა“); აღმავლობას მინიმალურიდან მაქსიმალურისაკენ – ელემენტი „ჰაერი“ და ჰუმორი „სისხლი“. გარდამავალ მდგომარეობას მაქსიმალურიდან მინიმალურისკენ – ელემენტი „მიწა“ და

ქუმორი „სევედა“ (შავი ნალექი). ყოველ ამ ელემენტს და ქუმორს შეესაბამება ოთხი ძირითადი თვისება: მხურვალე, გრილი, ნოტიო და ხმელი (იხ. სქემა 3).



### 1.1. საჯგლის მომწელებელი ზუნქსის შესახებ

საკეები სიცოცხლის წყაროა, ვინაიდან იგი შეიცავს „სიცოცხლის მატარებლებს“ – მზის შემოქმედების ნივთიერებებს: ცილებს, ცხიმებს, ნახშირწყლებს (შესაბამისი შუალედური საფეხურებით). ამასთანავე, არ არსებობს ისეთი ცოცხალი ორგანიზმი, რომელიც სამივე ამ სუბსტანციას არ შეიცავდეს. მათი ურთიერთქმედება ემსახურება სიცოცხლის საფუძველს. ცალკეულ „სიცოცხლის მატარებელში“ სიცოცხლე, შესაბამისად, განსხვავებულია. ერთმანეთისაგან განსხვავდება კარტოფილის, სიმინდის, ხორბლისა და ბრინჯის სახამებელი; სხვადასხვაგვარია ცილები (სისხლი, თმა, ბეწვი და ა.შ.) და ცხიმებიც. ეს მრავალფეროვნება განსაზღვრავს სიცოცხლის მრავალფეროვნებას. ერთ

ცოცხალ ორგანიზმში სხვა ცოცხალი ორგანიზმის ცილის თანაარსებობა წარმოუდგენელია. რა მოხდება, თუ თავის ცილებს შეუცვლელად შეეიყვანთ კატის სისხლში? ეს რომ შესაძლებელი იყოს, დროთა განმავლობაში კატა მთლიანად გახდებოდა თავის ცილის მატარებელი; მთლიანად შეიცვლებოდა კატის არა მხოლოდ ბეწვის საფარი, არამედ სულიერი მდგომარეობაც. უცხო სხეულისგან დასაცავად უმაღლეს ორგანიზმებს გააჩნიათ საჭმლის მომნელებელი სისტემა, რომლის დანიშნულებაა დაშალოს სხვისი სიცოცხლე და ხელი შეუშალოს საკუთარ სხეულში მის შეჭრას.

ცილა ადამიანისა და ცხოველის სიცოცხლის უმთავრესი მატარებელია. მისი მონელება იწყება კუჭში. კუჭის წვენის ზემოქმედებით იგი დენატურირდება, რის გამოც ნაკლები ინტენსივობით უკავშირდება საკუთრივ სიცოცხლეს, ნაკლებად მდგრადი ხდება. საჭმლის გადამრეშავებელი წვენების ზემოქმედებით ცილა იშლება ამინომჟავებად და ასეთი სახით სხვა სპეციფიკური ცილების „ასაშენებლად“ გამოიყენება. ცილის დაშლის შედეგად სიცოცხლე თითქოს ქრება, – ცოცხალი ცილიდან „მკედარ ამინომჟავებს“ ვიღებთ. ეს ნაწილობრივ მართალია, თუმცა, დაშლა მიმდინარეობს ორგანიზმის შიგნით, ხოლო გამოთავისუფლებული სასიცოცხლო ძალები ასტიმულირებენ ამინომჟავებისგან ახლად „აშენებულ“ ცილებს (სიცოცხლე ზუსტად ისეა, როგორც სინათლე, – ეს არის ძალა, რომელიც მხოლოდ დროებით არის შეერთებული სუბსტანციასთან). ამინომჟავები მონაწილეობენ ცილის სინთეზში, განაგრძობენ შემდგომ დაშლას, გარდაიქმნებიან მაღალაქტიურ სასიცოცხლოდ აუცილებელ ნივთიერებებად და ა.შ.

ადამიანი დიდი ძალისხმევით მოიპოვებს სიცოცხლეს. ახალშობილი მიისწრაფის საკვებისკენ – ამას კარნახობს საკუთარი გენეტიკური მეხსიერება. იგი ეწაფება დედის რძეს – მისი ორგანიზმის საჭმლის მომნელებელი სისტემა მზადაა მიიღოს და გადაამუშაოს ხსენი. რძესთან ერთად ახალშობილი იღებს მეტად აქტიურ სასიცოცხლო მატარებლებს: რძის ცილებს, რძის ცხიმს, რძის ნახშირწყლებს;

ამასთანავე, ბიოლოგიურად აქტიურ ნივთიერებებს (კორმონებს), მათ შორის უმთავრესს – დედის ორგანიზმიდან გამოშუშავებულ იმუნურ სხეულებს, რომელიც ახალშობილ ორგანიზმში ჯერ არ არის. დაბადებიდანვე ბავშვის ორგანიზმს ეძლევა სიცოცხლის მოსაპოვებელი ძალები, როგორც მხოლოდ საშუალება. შემდგომში საჭმლის მომწელებელ სისტემასთან ერთად იმუნური სისტემა მოქმედებს პრინციპით: „არაფერი სხვისი, მხოლოდ საკუთარი“. საჭმლის მომწელებელი სისტემა იმუნური სისტემის მნიშვნელოვანი ნაწილია და მას განვითარება ჭირდება.

ძველი ფილოსოფოსები სიცოცხლეს წმინდა ენერჯის პოზიციიდან განიხილავდნენ. შემდგომში ეს მოსაზრება ექიმებმა ჭეშმარიტებად მიიჩნიეს. ადამიანის სხეული, სხვა ნივთიერებების მსგავსად, ენერგეტიკული სისტემისგან შედგება და ყველა პროცესი, როგორც ჯანმრთელ, ასევე ავადმყოფ ორგანიზმში, უფაქიზესი მოძრაობებითა და ცვლილებებით იმართება. იგი გარემომცველი არედან სესხულობს, ითვისებს ენერჯიას და მის კონცენტრირებას ახდენს. ორგანიზმზე ზემოქმედების უმთავრესი გარემომცველი ფაქტორებიდან კვებას უდავოდ წამყვანი მნიშვნელობა ენიჭება, ვინაიდან მისი მეოხებით ადამიანი მჭიდრო კონტაქტში შედის დედამიწის ბიოსფეროს შემადგენლობის მცენარეული და ცხოველური წარმოშობის ქიმიურ ნივთიერებებთან. ცხოველებისა და ადამიანის საკვებად გამოყენებულ მცენარეთა დიდი რაოდენობა მონელების პროცესების მეშვეობით მუშავდება, ორგანიზმის საზრდოდ იქცევა, და მას საკუთარი ბიოენერგეტიკული რესურსებით უერთდება. კვებისას ადამიანი მცენარეში აკუმულირებულ მზის სხივების ენერჯიას იღებს, ასე ვთქვათ, „პირველი ხელიდან“ (მცენარე – ადამიანი), ხოლო, ხორცის ჭამით „მეორე ხელიდან“ (მცენარე – ცხოველი – ადამიანი) ღებულობს დასუსტებულ ბიოენერჯიას. ნატუროპატები ნედლ მცენარეულ საკვებს „ცოცხალ საკვებს“ უწოდებენ, ხოლო მოხარშულს – მკვდარს, ვინაიდან მიაჩნიათ, რომ ხარშვის შედეგად მცენარეში მზის სხივების ელექტრომაგნიტური ენერჯია „კვდება“ – იშლება და იკარგება.

სინამდვილეში საქმე სხვაგვარადაა. ხარშვა, მომწიფების მსგავსად, საჭმლის მონელების წინაპირობაა. შესაფერისი სითბური დამუშავებით საკვები „იხსნება“, რაც აადვილებს საჭმლის მომნელებელი ორგანოების საქმიანობას. არის თუ არა საჭირო საკვები პროდუქტის სითბური დამუშავება, რატემპერატურაზე და რა პერიოდში, დამოკიდებულია კონკრეტულ საკვებ პროდუქტზე. ხილი და კენკრა მზის მიერაა „მოხარშული“, მაგრამ ეს არ ითქმის კარტოფილზე – იგი თერმულად უნდა დამუშავდეს.

საჭმლის მონელებისა და ნივთიერებათა ცვლის პროცესში დიდ როლს ასრულებს წყალი.

ორგანიზმში წყალი არის ის ძირითადი არე, სადაც მიმდინარეობს უმთავრესი ქიმიური რეაქციები და ფიზიკურ-ქიმიური პროცესები. ორგანიზმში შესული წყალი თვისობრივად განსხვავდება ჩვეულებრივისგან. მცენარეულ და ცხოველურ ორგანიზმში ბიოლოგიურ მოლეკულებთან უმჭიდროეს კავშირში მყოფ წყალს ყინულის სტრუქტურა აქვს. ამ სტრუქტურის მქონე სითხე „სიცოცხლის მატრიცაა“, რომლის გარეშე ორგანიზმის ცხოველმყოფელობა წარმოუდგენელია. ცოცხალ ორგანიზმში არსებული სტრუქტურული წყალი დისიმეტრიულია, ამიტომ იგი თავისუფალი ენერჯის წყაროა. წყალ-კრისტალურ სტრუქტურაში შესაძლებელია ბიოლოგიური ინფორმაციის ტრანსლირება. აღმოჩენილია წყლის „მეხსიერება“, რომელიც ისე მკვიდრადაა „ჩაწერილი“, რომ მისი წაშლა შესაძლებელია მხოლოდ ორ-სამჯერ ადულების შედეგად. ამდაგვარ წყალს 70-90 პროცენტის ოდენობით შეიცავს ხილი და ბოსტნეული.

ბუნებრივი წყალი სუფთა სახით არ არსებობს. რომელ აგრეგატულ მდგომარეობაშიც არ უნდა იყოს იგი, ყოველთვის სხვა ნივთიერების ხსნარს წარმოადგენს. წყალი ბუნებაში უდიდესი გამხსნელია, ამიტომ იტყვიან: „aqua omnia sunt“ (ლათ.) – წყალი ყველგან არსებობს.

ადამიანის ორგანიზმის ცილოვანი ნაწილი (მშრალ ნივთიერებებზე გადაანგარიშებით, ორგანიზმის 45%-ს შეადგენს) შეიცავს 50% წყალბადს, 30% ნახშირბადს, 12%



ქანგბადს და 8% აზოტს. აქედან გამომდინარე, შეიძლება ითქვას, რომ ადამიანი წყალბადოვანი არსებაა. ორგანიზმისთვის უდიდესი მნიშვნელობა აქვს წყალბადის – სიცოცხლის მატარებელი ელემენტის – იზოტოპიურ შედგენილობას. დადგენილია, რომ დეიტერიუმი ადამიანის ორგანიზმში უფრო მეტია, ვიდრე რკინა. ზოგიერთი მეცნიერი, იზოტოპური შემცველობის მიხედვით, ასხეავენ „მკედარ“ (დეიტერიუმი) და „ცოცხალ“ (პროტიუმი) წყალს. მიიჩნევენ, რომ გალხობილი წყალი დეიტერიუმის ნაკლებობის გამო ბიოლოგიურად აქტიურია და ადამიანის სიცოცხლის გახანგრძლივების წყაროა. ფიქრობენ, რომ შუამდინარეთის, ეგვიპტისა და ინდოეთის ცივილიზაციები წარმოიშენენ იმ ადგილას, სადაც მყინვარების მდნარ წყალს იყენებდნენ. საპირისპიროდ, ეკვატორიული აფრიკის ბინადარი პიგმეები და ქონდრა ცხოველები ოკეანის ქარების შედეგად დეიტერიუმით გამდიდრებული წყლით საზრდობენ.

„წყალი არის ერთი ოთხთა კავშირთაგანი კეთილად დაბადებული ღვთისაგან პირველსა დღესა. წყალი არის ნიუთი ნოტიო, გრილი, მძიმე და ქვე დამზიდველი და ადვილად დასათხეველი“, ასე განმარტავდნენ ჩვენი წინაპრები წყალს. შუმერული კოსმოგონიით, „მთელი ქვეყნიერება ზღვა იყო ოდენ“. შუმერული მითოლოგიის მიხედვით, არქეული წყალი ორბუნებოვანია: ერთი მტკნარი ოკეანის, აფსუს სუბსტანციაა, მეორე – თიამათის, რომელიც თავის წიაღში იგროვებს მლაშე წყალს. მტკნარი აფსუს მამრია, მლაშე თიამათი – მდედრი. პირველი კოსმიური მორევის განსახიერებაა, საიდანაც დასაბამს იღებს ყველა მდინარე, ხოლო მეორე, ზღვა – მლაშე წყლის ამოუწურავი რეზერვუარი. მაშინ, „როცა მალლა ცა არ იყო წოდებული, დაბლა ხმელეთს სახელი არ ერქვა“, აფსუსმ, მტკნარი წყლის სუბსტანციამ, თიამათში – მლაშე წყლის სუბსტანციაში, საკუთარი წყლების ურთიერთშერევით ჩასახა ხმელეთისა და ცის სახელის დამრქმევი და ხვედრის განმწესებელი. მტკნარი და მლაშე წყლების ურთიერთშერევაში ისახება კოსმიური ემბრიონი. ძველეგვიპტური კოსმოგონიით, ცისა და დედამიწის გაჩენიდან სამყარო

დაფარული იყო პირველადი წყლით. წყლის სტიქიონი, როგორც ყოველივე არსებულის დასაბამი, დადასტურებულია ეგვიპტურ (ნუნის), ინდურ (ზღვიდან იშვა პრაჯამატი), ბერძნულ (ოკეანოსი) მითოლოგიებში.

გამოჩენილი გერმანელი ფიზიოლოგი ემილ დიუბუა რაიმონი (1819-1896) წერდა: „სიცოცხლე არის გასულიერებული წყალი“. ეზოთერიზმის მიხედვით, წყალი არის უმაღლესი ენერჯის, აბსოლუტური ჭეშმარიტების შემნახველი მატერიალური სახე-სიმბოლო“. იგი მატერიაში არსებული, ხოლო „წყალი ცხოველი“ – უმაღლესი გონებრივი სუბსტანციიდან აღქმული სიბრძნეა. „მიუგო იესომ სამარიელ დედაკაცს და უთხრა მას: „ყველას, ამ წყლის მსმელს, კელავ მოსწყურდება. ხოლო ვინც დაღვეს წყლიდან, რომელსაც მე მივცემ მას, საუკუნოდ არ მოსწყურდება; რადგან წყალი, რომელსაც მე მივცემ, მასში გადაიქცევა წყლის წყაროდ, რომელიც საუკუნო სიცოცხლედ იღინებს“ (იოან. 4,13-14).

## 12. მენარეულით კვება

როგორც ოკულტისტები მოგვითხრობენ, ბიბლიური აბელისა და კაენის პერიოდში, ადამიანების ორი საპირისპირო მოდგმა არსებობდა: მთვარის შვილები, მეცხოველეები, რომლებიც იკვებებოდნენ რძით; და მზის შვილები – რომლებიც იკვებებოდნენ მცენარეებით. აბელი მწყემსი და მთვარის მოდგმის შვილია, კაენი – მიწათმოქმედი, მზის მოდგმისა. ატლანტიდურ პერიოდში ადამიანები იკვებებოდნენ იმით, რასაც წართმეული ჰქონდა სიცოცხლე – ნანადირევით. გაჩნდნენ ადამიანები, რომლებიც ჰკლავდნენ ცხოველებს; წარმოიშვა ხალხი, რომლებიც იკვებებოდნენ არა მხოლოდ იმით, რასაც ამწიფებდა მზე, არამედ მცენარის მიწისქვეშა ნაწილებითაც. მცენარის მიწისქვეშა ნაწილები ისევე მკვდარია, როგორც მკვდარი ცხოველი. მოგვიანებით, ადამიანმა საკვებად გამოიყენა მარილი. ამასთანავე, თავდაპირველად წარმოიშენნენ მონადირეები, შემდეგ მიწათმო-

ქმედნი და ბოლოს – სამთო კულტურა [102,35].

ადამიანთა მოდგმის ძირითადი ნაწილი ყველა პერიოდში, მთლიანად ან უმეტესად, მცენარეულით იკვებებოდა. არ არსებობს ისეთი ტომი, რომელიც გამორჩეულად მხოლოდ ცხოველურ საკვებს იყენებდეს. ესკიმოსებიც კი საკვებად იყენებენ 24 სახის არქტიკულ ხაეხსა და მცენარეს. პერიოდოტესა და პლინიუსის ცნობებით, ვეგეტელები ნედლი ხილითა და ბოსტნეულით არსებობდნენ. რომაელები, რესპუბლიკის ადრეულ პერიოდში, მკაცრი ვეგეტარიანელები იყვნენ. ცნობილია, რომ რომის იმპერიისთვის სახელოვანი გამარჯვებების მომტანი შემოღობი ხელის წისქვილზე დაფქვილი მარცვლეულით და მისგან საველე კოკონზე მომზადებული საჭმლით იკვებებოდნენ. სპარტის მოსახლეობას აკრძალული ჰქონდა ხორცის ჭამა. რელიგიური მოსაზრებით, ხალხის გარკვეული ნაწილი ჩინეთში, ინდოეთსა და ძველ პალესტინაში ასევე არ ჭამდნენ ხორცს. საკვებად ხორცს არ იყენებდნენ ისლანდიელი ტომებიც.

ამერიკელი ექიმი-ჰიგიენისტი და განმანათლებელი, პერბერტ შელტონი ანატომიური, ფიზიოლოგიური და ემბრიონული მახასიათებლების მიხედვით, ადამიანს მიაკუთვნებს ნაყოფისმჭამელთა კლასს. იგი წერს: „ბილების რაოდენობა და აგებულება, საჭმლის მომნელებელი ტრაქტის ზომა და სტრუქტურა, თვალების განლაგება, ფრჩხილების ხასიათი, კანის ფუნქცია, ნერწყვის შემადგენლობა, ღვიძლის შეფარდებითი ზომები, სარძევე ჯირკვლების რაოდენობა და განლაგება, სასქესო ორგანოების მდგომარეობა და აგებულება, პლაცენტის აგებულება და მრავალი სხვა ფაქტორი ასაბუთებს, რომ თავისი კონსტიტუციით ადამიანი ნაყოფისმჭამელი არსებაა“. მისი მტკიცებით, ცივილიზაცია დაფუძნებულია ვეგეტარიანობაზე, სოფლის მეურნეობასა და მებაღეობაზე, ხოლო ის ტომები, რომლებიც დამოკიდებული იყვნენ ნარჩენებსა და მეცხოველეობაზე, არ ქმნიდნენ ცივილიზაციას და გადაშენდნენ კიდევ [100,118].

ამტკიცებენ, რომ ვეგეტარიანელები და ნაყოფისმჭამელები უფრო მეტხანს ცოცხლობენ, ვიდრე ხორცის მჭამელები.

ჩრდილოეთ ინდოეთის მცხოვრები ნაყოფისმჭამელი ხუნ-  
ზები არ ავადმყოფობენ და მსოფლიოს სხვა ხალხებთან  
შედარებით უფრო ხანგრძლივად ცოცხლობენ.

ხილისა და ბოსტნეულის ახლად გამოწურული წვე-  
ნი შეიცავს სასიცოცხლო ძალებს – სიცოცხლის მატარე-  
ბლებად წოდებულ ვიტამინებს (*vita* – სიცოცხლე). სა-  
სიცოცხლო სუბსტანციას ადამიანი საკვებიდან ღებულობს.  
მათ დიდი მნიშვნელობა აქვთ ნივთიერებათა ცვლაში, ადა-  
მიანის სასიცოცხლო პროცესების წარმართვაში.

ადამიანისთვის აუცილებელ ორგანულ ნაერთთაგან 13  
ვიტამინია.

მრავალი ცხოველი და ფრინველი, მათ შორის ძროხა,  
ღორი, ცხენი და ქათამი ახდენს C ვიტამინის სინთეზს, რის  
უნარიც ადამიანს არ გააჩნია. ვარაუდობენ, რომ ჩვენი უძვე-  
ლესი წინაპარი ცხოვრობდა ისეთ გარემოში, როცა მის  
ორგანიზმს C ვიტამინზე მოთხოვნილებისთვის „ზრუნვა“ არ  
სჭირდებოდა. თაობათა ამგვარმა „უზრუნველობამ“ ადამი-  
ანს C ვიტამინის მასინთეზირებელი ბიოქიმიური მექანიზმი  
დააკარგვინა.

უკანასკნელი წლების გამოკვლევებით დადგენილია,  
რომ ადამიანის ორგანიზმის მიერ მიღებული ცხოველური  
წარმოშობის ცილის ყოველ ერთ გრამზე უნდა მოდიოდეს  
ერთი მილიგრამი ვიტამინი C. თუ ეს პირობა დარღვეულია,  
მაშინ ადამიანის ორგანიზმი მიიღებს ცილის იმ რაოდენო-  
ბას, რასაც C ვიტამინი გაწვდება, ხოლო დანარჩენი ცილა  
ნაწლავებში იხრწნება და პათოგენური მიკროფლორის  
საკვებად იქცევა.

არცთუ დიდი ხნის წინათ, მეცნიერებმა დაადგინეს, რომ  
250 გრამი ცილისა და ნახშირწყალისაგან ორგანიზმში 1000  
კილოკალორიის წარმოსაქმნელად საჭიროა დაიხარჯოს  
მნიშვნელოვანი რაოდენობის ვიტამინები:  $B_1$  – 0,6 მგ.,  $B_2$   
– 0,7 მგ.,  $B_3$  – 6,6 მგ., C-25 მგ. და ა.შ. ამასთანავე, საჭიროა  
სხვა ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებანი, მათ შორის –  
მიკროელემენტები. ამ პირობის დარღვევისას სახამებელი  
იწყებს დუღილს, ღპობას და წამლავს ორგანიზმს.

C ვიტამინის ბიოლოგიური მოქმედების სპექტრი მეტად დიდია. იგი მნიშვნელოვან როლს ასრულებს კაპილარების კედლების ნორმალური მდგომარეობის შენარჩუნებაში. C ვიტამინური დეფიციტისას, ორგანიზმში მკვირდება ცილის გამოყენება, რაც იწვევს მასზე მოთხოვნილების ზრდას. ორგანიზმში C ვიტამინის მაღალი დონე ხელს უწყობს ღვიძლში გლიკოგენის მარაგის შექმნას და ანტიტოქსიკური ფუნქციის ზრდას.

ადამიანის ენდოკრინული სისტემა C ვიტამინის მაღალი შემცველობითა და მოთხოვნილებით ხასიათდება. C ვიტამინური შიმშილის დროს ირღვევა ორგანიზმის მდგრადობა ინფექციისა და ტოქსინების მიმართ. მას გააჩნია რიგი ტოქსინებისაგან (ტყვია, ანილინი, ნიტროზამინი და სხვ.) ორგანიზმის დაცვის უნარი. C ვიტამინი ანტიოქსიდანტია. მის სადღეღამისო ნორმად მიჩნეულია 60-100 მგ. ეს ნორმა პირობითად უნდა მივიჩნიოთ, ვინაიდან ორგანიზმის მოთხოვნილება დამოკიდებულია მრავალ ფაქტორზე. ნობელის ორგზის პრემიის ლაურეატის, ლაინუს პოლინგის მიერ „XX საუკუნის შავი ჭირის“ – სურდოს საწინააღმდეგოდ რეკომენდებულია დღე-ღამეში C ვიტამინის 250 მილიგრამიდან 10 გრამამდე მიღება (შეადარეთ სადღეღამისო ნორმას) [103].

ექსპერიმენტული მონაცემები მოწმობს, რომ C ვიტამინი ხელს უშლის მეორადი ამინებიდან და ნიტრატებიდან კიბოს კანცეროგენული ნიტროზოშენაერთების წარმოქმნას. დამტკიცებულია C ვიტამინის და კაროტინის კიბოს საწინააღმდეგო თვისებაც.

C ვიტამინთან ახლომდგომ ჯგუფს მიეკუთვნება ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებანი – ბიოფლავონოიდები. სადღეისოდ ცნობილია 500-მდე ამდაგვარი ნივთიერება, რომელთაც ბიოანტიოქსიდანტური თვისებები გააჩნია.

N ვიტამინს ტოქსიკური ნივთიერებებისაგან (დარიშხანი, ვერცხლისწყალი, ტყვია და სხვ.) მკვეთრად გამოხატული დაცვითი თვისება აქვს. იგი, C და E ვიტამინების მსგავსად, ანტიდამუანგეგულია.

U ვიტამინი ხელს უწყობს კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულის შეხორცებას, ასტიმულირებს კუჭის უჯრედების რეგენერაციის პროცესებს.

E ვიტამინი – ტოკოფეროლი (toko – შთამომავლობა, ferr – მოაქვს) ხელს უწყობს გამრავლებას და ახანგრძლივებს სიცოცხლეს. იგი მონაწილეობს ცილის ცელაში, ხელს უწყობს ATФ სინთეზირების პროცესს. დადგენილია ტოკოფეროლების კავშირი ენდოკრინულ სისტემასთან, განსაკუთრებით, სასქესო ჯირკვლებთან, ჰიპოფიზთან, თირკმელზედა და ფარისებრ ჯირკვლებთან. E ვიტამინი მნიშვნელოვან როლს ასრულებს ორგანიზმის აღწარმოების პროცესში.

კაროტინი უჯერი ნახშირწყალი, ნარინჯოვან-ყვითელი ფერის პიგმენტია, ადამიანის სისხლში მერყეობს 80-დან 230 მგ%-მდე. აძლიერებს სასქესო ჰორმონების აქტივობას. ცნობილია, რომ სურდო, ანგინა, ბრონქიტი და პნევმონია გამოწვეულია ორგანიზმში A ვიტამინის ნაკლებობით.

უჯრედებსა და ქსოვილებში ბიო-სინთეზის გზით წარმოქმნილი C, N, U ვიტამინები, ტოკოფეროლები, კაროტინი და კაროტინოიდები მცენარეში იმყოფებიან არა აქტიური, მაგრამ ადამიანის ორგანიზმისათვის მეტად სასურველი პროვიტამინების სახით. ვიტამინური უკმარისობის ფარულ ფორმებს არა აქვს რაიმე გარეგანი სიმპტომები, მაგრამ უარყოფით გავლენას ახდენს შრომისუნარიანობაზე, ეცემა ორგანიზმის საერთო ტონუსი და არასასურველი ფაქტორებისადმი გამძლეობის უნარი [121].

გარდა ვიტამინებისა, მცენარეებში გამოვლენილი და შესწავლილია ალკალოიდები, ანტიბიოტიკები, მთრიმლავი ნივთიერებანი, პიგმენტები, ფისები და სხვა, რომლებსაც ბიოლოგიურად აქტიური თვისებები აქვთ.

ბერბერინი შედარებით გავრცელებული ალკალოიდია, შედის კოწახურში და სხვა მრავალ მცენარეში. ბერბერინი ხელს უწყობს სისხლის შედედებას, გამოიყენება, როგორც დამამშვიდებელი საშუალება.

საპონინები (sapo – საპონი ლათინურად) მიეკუთვნება

გლიკოზიდების ფართოდ გავრცელებულ ჯგუფს. ისინი ორგანიზმის მასტიმულირებელი და მატონიზირებელი თვისებებით გამოირჩევიან. ცნობილია მათი ანტისკლეროტული თვისება. საპონინის შემცველ მცენარეებს იყენებენ ახლადწარმოშობილი ავთვისებიანი სიმსივნეების საწინააღმდეგოდ.

მრავალი მცენარე შეიცავს ლორწოს. იგი არააზოტოვანი ნივთიერებაა და ახლოს დგას პექტინთან და ცელულოზასთან. ლორწოს შემცველ მცენარეებს (ხილის თესლი, მრავალძარღვა, ცაცხვის ყვავილი) იყენებენ კუჭ-ნაწლავის დაავადებების სამკურნალოდ.

ანტიბიოტიკები ორგანული ნივთიერებები წარმოიქმნება და გამოიყოფა მიკროორგანიზმების, ცხოველებისა და მცენარეებისაგან. მათ ფიტონციდები (ბერძ. Phiton – მცენარე, caedo – ვეკლავ) ეწოდა. ფიტონციდური თვისებები გააჩნია მცენარეში არსებულ სხვადასხვა ნივთიერებას ან ორგანულ შენაერთთა კომპლექსს. მცენარეები ამ „შხამქიმიკატებს“ თვითდაცვის მიზნით გამოიმუშავენ. ისინი შეიძლება იყოს ბაქტერიოციდული ან ბაქტერიოსტატიკური. ამის გამო მათ იყენებენ მრავალი დაავადების საწინააღმდეგოდ და პროფილაქტიკისთვის. მაღალ ფიტონციდურ ეფექტს აელენს ახალი გადაუმუშავებელი მცენარე, თუმცა, ეს თვისება გამშრალ მცენარესაც შენარჩუნებული აქვს. მაგალითად, დადგენილია, რომ ნიორის სუბლიმაციური შრობით მიღებული პროდუქტი ფიტონციდურ აქტივობას არ კარგავს. ძლიერი ფიტონციდური აქტივობით გამოირჩევიან აგრეთვე ხახვი, ბოლოკი, პირშუშხა, მდოგვი.

„ფიტოალექსინებს“ (ბერძ. ფიტონ – მცენარე, ალექსო – ვიგერიებ შეტევას) გააჩნიათ ანტიმიკრობული თვისებები. მცენარე ფიტოალექსინებს წარმოქმნის ქიმიური ნივთიერებების საპასუხოდ და პარაზიტების საწინააღმდეგოდ. მცენარეების ცალკეული ოჯახი, გვარი და სახეობა, ნივთიერებათა ცვლის თავისებურებების მიხედვით, ახდენს მკაცრად განსაზღვრული ქიმიური ბუნების მქონე ნივთიერებების სინთეზს. მაგალითად, პარკოსნებიდან ბარდა წარმოქმნის

პიზატინს, ლობიო – ფაზეოლინს, სოიო – ოქსიფაზეოლინს, ლუცერნა – მედიკარპინს. ყველა ეს ფიტოალექსინი ქიმიური შენაერთების ერთ კლასს, კუმარან-ქრომანებს მიეკუთვნება. ფიტოალექსინების დიდ ჯგუფს შეადგენენ ტერპენოიდული ბუნების შენაერთები. მათ მიეკუთვნება იზომეამარონი (ბატატი) ლუბიმინი (კარტოფილი), კაპსიდიოლი (წიწკა), რიშიტინი (კარტოფილი, პომიდორი, თამბაქო). ერთი და იმავე სახის მცენარე წარმოქმნის ორ ან რამდენიმე ფიტოალექსინს. მაგალითად, ლობიო შეიცავს – ფაზეოლინს, ფაზეოლიდინს, ფაზეოლინიზოფლავენსა და კავიტონს. მცენარეები ფიტოალექსინებს გამოყოფენ ბაქტერიების, ვირუსების, სოკოების, ულტრაიისფერი გამოსხივებისა და მძიმე მეტალების ზემოქმედების საპასუხოდ. ამრიგად, ფიტოალექსინები მცენარისათვის დეტოქსიკაციის საშუალებაა.

პიგმენტები – მცენარის საღებავი ნივთიერებები, რთული ორგანული შენაერთებია. ბევრი მათგანი ჯერ კიდევ შეუსწავლელია, თუმცა ხალხური მედიცინა მათ წარმატებით იყენებდა, განსაკუთრებით, პიგიენტური დანიშნულებით. მცენარეები შეიცავენ 0,6-1,2% (მშრალ ნივთიერებაზე გადაანგარიშებით) ცნობილ პიგმენტს – ქლოროფილს. არსებული მონაცემების მიხედვით, ქლოროფილს გააჩნია მასტიმულირებელი და მატონიზირებელი მოქმედების უნარი, აძლიერებს ძირითად ცვლას, ზრდის კუჭ-ნაწლავის, გულ-სისხლძარღვთა სისტემის და სასუნთქი ცენტრის ტონუსს, ასტიმულირებს დაზიანებული ქსოვილის გრანულაციას და ეპითელიზაციას. ასევე გავლენას ახდენს სისხლის საერთო სურათზე, ზრდის ლეიკოციტებისა და ჰემოგლობინის რაოდენობას. ქლოროფილი, ქიმიური აგებულებით, ადამიანის სისხლის პიგმენტის „ნათესავია“, მას „მცენარის სისხლს“ უწოდებენ.

მთრიმლავი ნივთიერებები, ანუ ტანიდები მრავალატომიანი ფენოლების მიერ წარმოებული არააზოტოვანი არომატულ შენაერთებია. ამ ჯგუფის ნივთიერებებს მეტ-ნაკლები რაოდენობით თითქმის ყველა სახის მცენარე შეიცავს. ტანიდებიდან ცნობილია კატექინი, რომელსაც P ვიტამინ-



ური აქტივობა აქვს. ისინი ბაქტერიოციდული და ანტიტოქსიკური თვისებებით ხასიათდებიან, ამიტომ მათ შემცველ მცენარეებს ანთებითი პროცესების საწინააღმდეგოდ, ასევე მძიმე მეტალებითა და ალკალოიდებით მოწამვლის დროს იყენებენ. მცენარის ქსოვილების მექანიკური დაშლის და პაერის უანგბადთან შეხებისას, ისინი დაუანგვის შედეგად (ფერმენტატული პროცესი) წარმოქმნიან ცივ წყალში უხსნად, მიუქად შეფერილ ნივთიერებას.

სიცოცხლის უზრუნველყოფისთვის აუცილებელია მიწერაღური ნივთიერებანი.

ადამიანის ფიზიკური სხეული შედგება ისეთივე ნივთიერებებისაგან, რასაც შეიცავს ჩვენი პლანეტის ხილული უსიცოცხლო ნივთიერი ნაწილი. ეს ნივთიერი ნაწილი დროებით რჩება ადამიანის სხეულში (ყოველი შეიდი წლის შემდგომ ადამიანის მთელი ნივთიერი შემადგენლობა განახლდება) და ნივთიერებათა განუწყვეტელი ცვლის შედეგად ხდება ორგანიზმის განახლება გარემომცველი ფიზიკური სამყაროდან ახალი ნივთიერებების შევსებით.

ადამიანის ორგანიზმის ასათვისებელი მიწერაღური ნივთიერებების წყაროა ის ორგანული შენაერთები, რომლებიც მცენარეებში სინთეზირდება. მცენარეები საშუალოდ აგროვებენ 21-23 ელემენტს. ამასთანავე, ყველა მცენარე ერთსა და იმავე 20 ელემენტს აგროვებს, მაგრამ სხვადასხვა თანაფარდობით. გამოდის, რომ თითოეული მცენარე გვაძლევს ერთ-ორ ახალ ელემენტს. ამრიგად, რაც უფრო მეტია მათი სახეობრივი რაოდენობა მენიუში, მით მეტია მიკროელემენტებზე მოთხოვნილების დაკმაყოფილების ალბათობა და უფრო საიმედოა სიცოცხლის უზრუნველყოფა.

ადამიანისა და თბილსისხლიან ცხოველთა ორგანიზმში ნაპოვნი მენდელეევის პერიოდული სისტემის თითქმის ყველა ელემენტი. აქედან 76 ელემენტის ფიზიოლოგიური როლი დადგენილია. ყოველი მათგანი ასრულებს განსაზღვრულ დამოუკიდებელ ფუნქციას. ისინი შედიან უმეტესი ფერმენტების სისტემაში და მონაწილეობენ ორგანიზმში მიმდინარე ფერმენტატულ პროცესებში; ორგანიზ-

მის ქსოვილების, განსაკუთრებით, ძელოვანი ქსოვილების მშენებლობაში, სადაც ფოსფორი და კალციუმი ძირითადი სტრუქტურული კომპონენტებია; ორგანიზმში იცავენ ტუტე-მჟავეურ წონასწორობას; აწესრიგებენ სისხლის მარილოვან შემცველობას და შედიან მისი მაფორმირებელი ელემენტების სტრუქტურაში; ახდენენ წყალ-მარილის ცვლის ნორმალიზაციას.

მიკროელემენტები შერჩევით თავს იყრიან შემდეგ ორგანოებში: თუთია – სასქესო და კუჭკვეშა ჯირკვლებში, ჰიპოფიზში; იოდი – ფარისებრ ჯირკვალში; ლითიუმი – ფილტვებში; სტრონციუმი – ძელებში; ქრომი და მარგანეცი – ჰიპოფიზში. ბრომი ტვინს სჭირდება ალგუნებისა და დამუხრუჭების პროცესების დასარეგულირებლად. ადამიანის ორგანიზმში არსებული იოდის 50% მოდის ფარისებრ ჯირკვალზე, რომელიც გამოიმუშავებს ჰორმონ თიროქსინს, რაც, თავის მხრივ, უანგვით პროცესებს ასტიმულირებს [121].

ახალ ხილსა და ბოსტნეულში მინერალური ნივთიერება მეტად აქტიური ფორმით გეხედება და მას ადამიანის ორგანიზმში ადვილად ითვისებს. კათიონებით მდიდარს (კალციუმი, მაგნიუმი, კალიუმი, ნატრიუმი), აქვთ ტუტე ორიენტაცია, ანიონებით (ფოსფატები, სულფატები ქლორიდები) მდიდარს – მჟავე.

კუჭ-ნაწლავის ტრაქტში მარცვლოვანებისა და პარკოსნების გადამუშავების შედეგად წარმოიქმნება სუსტი მჟავა რეაქციის დაშლის პროდუქტები, რომლებიც შეიცავენ მაღალი კვებითი ღირებულების მრავალ ნივთიერებას. საპირისპიროდ, ცხოველური წარმოშობის პროდუქტები – ხორცი, თევზი, კარაქი და სხვა (რძის გარდა) წარმოშობს ძლიერ მჟავა რეაქციის დაშლის პროდუქტებს. ამდაგვარ ეფექტს იძლევა თეთრი პური, რაფინირებული შაქარი და სხვ.

ნატრიუმის მარილების შემცველი პროდუქტები ორგანიზმში წყალს აჩერებენ. კალიუმისა და კალციუმის მარილები, პირიქით, წყალს გამოყოფენ. ორგანიზმის გაუწყლოვნების შემთხვევაში, უნდა გაიზარდოს ნატრიუმის შემცველი პროდუქტების დოზა.

მიკროელემენტების „თაიგულს“ ვპოულობთ თაფლსა და ჭეოში. ფუტკარს სხვადასხვა მცენარის ყვავილთან აღებულ ნექტართან ერთად სკაში მიაქვს ყვავილის მტვერი, რომელიც მდიდარია მიკროელემენტებით და ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებებით.

თაფლში ეხედებით შემდეგ მიკროელემენტებს: ალუმინი, ბორი, რკინა, იოდი, კალიუმი, კალციუმი, სილიციუმი, ლითიუმი, მაგნიუმი, მანგანიუმი, სპილენძი, ტყვია, ნატრიუმი, ნიკელი, კალა, ოსმიუმი, გოგირდი, ტიტანი, ფოსფორი, ქლორი, ქრომი, თუთია.

ჭეოში ვპოულობთ: ბარიუმს, ვანადიუმს, ვოლფრამს, რკინას, ოქროს, ირიდიუმს, კალციუმს, პალადიუმს, კობალტს, სილიციუმს, სპილენძს, მაგნიუმს, ფოსფორს, მოლიბდენს, დარიშხანს, კალას პლატინას, ვერცხლს, ქლორს, ქრომს, თუთიას, სტრონციუმს.

აღსანიშნავია, რომ მეფუტკრეობის პროდუქტებში და ადამიანის სისხლში ნაპოვანია 22-24 ერთი და იგივე მიკროელემენტი. ვანადიუმის, რკინის, კობალტის, სპილენძის, მარგანეცისა და თუთიის არასაკმაო რაოდენობით მიწოდებისას სისხლწარმოქმნის პროცესი ირღვევა, ამიტომ თაფლსა და ჭეოს ანემიის საწინააღმდეგოდ იყენებენ.

ბოლო წლებში ონკოლოგიების ყურადღება მიიპყრო გოგირდმა. ამტკიცებენ, რომ სხვადასხვა სულფიდური კომპონენტებს შემცველი ნიორი, თეთრთაფიანი კომბოსტო, წიწმატი, ხახვი, პრასი, ბოლოკი, ყვავილოვანი კომბოსტო, მდოგვი და პირშუშხა ხელს უშლიან ნაწლავებისა და კუჭის სიმსივნის წარმოქმნას.

ცნობილია გერმანიუმის, სელენისა და თუთიის შემცველი მცენარეული პროდუქტების კიბოს საწინააღმდეგო თვისების შესახებ.

ვიტამინური და მინერალური ნივთიერებების უკმარისობის შედეგად ორგანიზმი იფიტება. შიმშილით სიკვდილი შეიძლება გამოწვეული იყოს ისეთ პირობებშიც კი, როცა ადამიანი ღებულობს მაღალკალორიულ საკვებს თეთრი პურის, რაფინირებული შაქრისა და ცხიმის სახით. ფ. ერ-

ისმანი წერდა: „საკვები, რომელიც არ შეიცავს მინერალურ მარილებს (თუნდაც იგი აკმაყოფილებდეს კვების პირობებს), ორგანიზმის თანდათანობით სიკვდილს იწვევს, ვინაიდან სხეულის მარილებით გაღარიბებას აუცილებლად მიუყვართ კვების მოშლამდე.

ამრიგად, მცენარე შეიცავს, როგორც სიცოცხლის უშუალო მატარებლებს, ისე სასიცოცხლო პროცესების წარმართველ და ხელშემწყობ ძალებს.

მცენარეულით კვება ადამიანს ანიჭებს შინაგან თავისუფლებას. იგი ორგანიზმში ალაგზნებს ძალებს, რომლებიც კაეშირშია პლანეტარულ სისტემასთან. მცენარეული საკვებით აღძრული ძალები იმგვარად მოქმედებს, რომ ადამიანი თავისი ფიზიკური გარსით მონაწილეობს მზის სისტემის ძალებთან.

სოკოში ქლოროფილი არ არის, ვინაიდან ის ცოცხლობს სინათლის გარეშე. ამასთან, მცენარისგან განსხვავებით, შეიცავს ქიტინს, რითაც ფეხსახსრიანებსა და სხვა უხერხემლო ცხოველებს ემსგავსება. იგი ცოცხალ ორგანიზმთა გარდამავალი საფეხურია მცენარეულიდან ცხოველურისკენ. სოკოს სხეულებრივი სუბსტანცია ცხოველური ხასიათისაა, ამიტომ წარმოქმნის ცილას, რომელიც მოკლებულია სინათლეს. სოკოთი კვებისას ორგანიზმში შეიტრება და ხარისხობრივ ზემოქმედებას იწვებს სუბსტანცია, რომელიც მოკლებულია სინათლეს, რაც ნეგატიურ გავლენას ახდენს არა მხოლოდ ბიოლოგიურ, არამედ უფრო სულიერ სფეროზე.

## **12.1. ალკოჰოლისა და ალკალოიდების ზემოქმედება ადამიანის ორგანიზმზე**

ალკოჰოლის ზემოქმედების შედეგად ადამიანი მიდის გარკვეულ სულიერ დაბნეულობამდე. ალკოჰოლი თავდაპირველად აღმგზნებად მოქმედებს სისხლზე – იზრდება სისხლის ცირკულაცია. ეს არის პირველი მოქმედება, რაც

აღაგზნებს ვნებებს. თავდაპირველად, ალკოჰოლი 'ხემოქმედებს გონზე და, საერთოდ, სულიერ ცხოვრებაზე.

ადამიანი გარკვეული დოზით თვითონაც გამოიმეშავებს ალკოჰოლს, რომელიც ცოცხალ სხეულს იცავს ლაიობისგან, ანუ იცავს იმ განსაზღვრულ ნივთიერებებს, რომლებიც აუცილებელია ორგანიზმის ფუნქციონირებისთვის. ჭარბი რაოდენობით ალკოჰოლი კი აკონსერვებს და ინახავს შედარებით მეტ ნივთიერებებს, რომლებიც, ჩვეულებრივ, ორგანიზმიდან უნდა გამოსულიყო.

ადამიანის ორგანიზმზე ღვინის კეთილისმყოფელი ზეგავლენის შესახებ მეცნიერები არ დაიბნენ. პროფესორ ნ. პროსტოსერდოვის მიხედვით, 70-75 კილოგრამი წონის ადამიანისთვის ნატურალური ღვინის ყოველდღიური მოხმარების ნორმა საშუალოდ 0,75 ლიტრით განისაზღვრება. იგი შეიძლება გაიზარდოს ან შემცირდეს წლოვანების, საყოფაცხოვრებო პირობების, ჩვევის, ტრადიციის, ღვინოში სპირტის შემცველობისა და წლის პერიოდის მიხედვით.

ქართველ კაცს ღვინო სევედის განსაქარებულად, სასიცოცხლო ენერჯის აღმდგენელ საშუალებად მიაჩნდა. ვაჟა-ფშაველა ამბობს: „ეგება გულის ვარამი, ჩაეკლა მაჯიხვის რქაშია...“ სჯულმდებელი, მეფე ვახტანგ მეექვსე, წერს: „ცოტა ღვინო ზომიერი ჭკუას კარგა გაასწორებს, ნამეტანი სახეს შეცვლის, მასცა შორედ გააშორებს.“

სულხან-საბა ორბელიანი ბრძანებს: „ქვე, ღმერთმან დაბადა ღვინო კაცთათვის სასმელად და საკურნებლად და ხორცთა სასიმრთელოდ, არათუ – სამთვრალოდ და გასაშმაგებლად და სასნეულოდ და სასიკედილოდ“ [106,218].

საქართველოში ძველთაგანვე განასხვავებდნენ სიმთვრალის დონეს: ბუუობა, მთვრალობა, ლექა. საბას განმარტებით: „პირველსა სიმთვრალისა კართა შესავალსა ეწოდებიან ბუუობა, ხოლო მაზედ ნამეტნავსა – მთვრალობა; და თუ ვინმე სიმთვრალით ცნობას მიძხდეს, მას ეწოდები ლექა“. მრავალჯერ სიმთვრალეს ანკანაკება, ხოლო გამუდმებით მთვრალს, მებრუევი ეწოდებოდა.

გონიერმა ადამიანმა იცის, რომ თავს, გულმკერდს და

მუცლის არეს კიდურებითურთ თანაბარი მნიშვნელობა ენიჭება და ისინი სამი ძირეული ფუნქციის – აზროვნების, მგრძნობელობისა და ნებელობის მატარებლებია. აზროვნების, გრძნობებისა და ნებელობის ქარმონიულ განვითარებას და მის სრულ სიმწიფეს შეუძლია გამოიწვიოს აზროვნების სიბრძნე, მგრძნობელობას – უანგარო სიყვარული და ნებელობას – თავდადებამდე აღზევება.

გული მიჩნეულია ისეთ ორგანოდ, რომელიც აწესრიგებს სისხლის მიმოქცევას. არსებობს საპირისპირო მოსაზრება: სისხლს მოჰყავს მოძრაობაში გული. მთელი ორგანიზმი კონცენტრირდება გულის არეში, იგი ადამიანზე იმ მიკროკოსმიური ზემოქმედების გამოხატულებაა, რასაც დედამიწა იღებს მზისგან.

ტვინთან დაკავშირებით საქმე სხვაგვარადაა. ამ შემთხვევაში საქმე გვაქვს დედამიწაზე მზის სისტემის გარეთ არსებულ გამოსხივებასთან. ტვინი დაკავშირებულია მთელ კოსმიურ სამყაროსთან. მზე ცხოვრობს ადამიანის გულში; ის, რაც არის კოსმოსში, მზის გარეთ, ცხოვრობს ადამიანის ტვინში. ადამიანი, ორივესთან მიმართებაში, მიკროკოსმოსს წარმოადგენს.

როგორც ალკოჰოლი, ასევე ალკალოიდები (კოფეინი, თეობრომინი, ნიკოტინი), ზემოქმედებს სისხლის ცირკულაციაზე. ალკალოიდების შემთხვევაში ცირკულაცია უფრო აქტიურდება. სისხლში ამ ნივთიერებების არსებობა იწვევს გულის გაძლიერებულ მოქმედებას. სისხლის ცირკულაციის არანორმალურობა, გულისა და სუნთქვის უთანაბრო მოქმედება იწვევს თავის ტვინის „შეშფოთებას“, რითაც აზროვნების ძალა სუსტდება. თუ სისხლის მიმოქცევა სუნთქვასთან შედარებით ძლიერ ჩქარია, მაშინ წარმოიშობა შიში, რომელიც კარგად არ მოიაზრება. ამ დროს ადამიანმა არ იცის, რა გააკეთოს.

ალკოჰოლი და ალკალოიდები მცირე დოზებით წამალია, მომეტებულად – საწამლავი. ალკოჰოლით „იწამლება“ გული და ტვინი, ირღვევა ადამიანის მიკროკოსმოსი.

## 12.2. ცხიმის გემოქმედება ალაჰიანის ორგანიზმში

განვიხილოთ ცხიმის წარმოქმნა მცენარეში. მცენარის ფესვები არ შეიცავენ ცხიმს, ფოთლებში იგი ცოტაა, ზეთს შეიცავს თესლი და ნაყოფი. თესლი მცენარის სიცოცხლეს კონცენტრირებული სახით ინახავს. კონცენტრირებული სიცოცხლე მუდამენდება მაშინ, როცა მცენარეს ღივი გამოაქვს. გამონაკლის შემთხვევაში, თესლი იმყოფება ნაყოფში. ნაყოფი წარმოიქმნება ყვავილებიდან, რომლებიც განიცდიან კოსმიური სინათლის ინტენსიურ ზემოქმედებას. ეს მიგვანიშნებს, რომ მცენარის ზეთი არ მიეკუთვნება მიწის პროდუქტს; ამასთანავე, იგი ცილებზე, ნახშირწყლებზე და წყალზე მსუბუქია. ზოგიერთ მცენარეში ცხიმი წარმოიქმნება ნაყოფში (ზეთის ხილი, ავოკადო, ქოქოსის პალმა), იშვიათი გამონაკლისია არაქისი – ზეთი მეტად თხევადი, ნაკლებაქტიური და საკვები დანიშნულების არმქონეა.

ცივ კლიმატურ პირობებში გაზრდილი მცენარეები წარმოქმნიან დაბალი ღლობის ტემპერატურის ზეთს (სელის ზეთი). ტროპიკებში, საპირისპიროდ, წარმოქმნიან შედარებით მაღალი ღლობის ტემპერატურის ზეთს (ქოქოსის ზეთი). იგივე მოვლენას ვხვდებით ცხოველთა სამყაროში. თუ შევადარებთ სამხრეთ ესპანეთის ცხელი რაიონებისა და ჩრდილოეთ ინგლისის ცხერის ცხიმებს, შევამჩნევთ, რომ სამხრეთის ცხერის ცხიმის ღლობის ტემპერატურა გაცილებით მაღალია, ვიდრე ჩრდილოეთისა. მყარი ცხიმი რომ გავაღლოთ, იგი უნდა გავაცხელოთ. თუ ზეთი ბუნებრივად თხევადია, იგი უეჭველად გამსჭვალულია შინაგანი სითბოთი. ეს ნიშნავს, რომ თუ ცხოველი ცხოვრობს სიცხეში, მას სჭირდება მეტი შინაგანი სითბოს გამოშვება და ამიტომ მის ცხიმს აქვს დაბალი ღლობის ტემპერატურა. ამრიგად, დაბალი ღლობის ტემპერატურა მიაჩნდება მეტი რაოდენობის შინაგან სითბოზე. ამ ხედვით, ადამიანის ცხიმს აქვს შედარებით დაბალი ღლობის ტემპერატურა, ვიდრე ცხოველებისას, ანუ ადამიანში მიმდინარეობს მეტი შინა-

განი სითბური პროცესები. აქ მხედველობაში მიიღება არა სხეულის, არამედ ათვისებული ტემპერატურა, რომელიც გადადის სუბსტანციაში.

უნდა განვასხვაოთ ადამიანისა და ცხოველის „დაგროვილი“, ანუ რეზერვში არსებული ცხიმი ორგანული, ანუ პროტოპლაზმის ცხიმისგან. პროტოპლაზმის ცხიმი შეუმწინეველი, ყველა უჯრედის შემადგენელი ნაწილია. რეზერვული ცხიმი გროვდება კანქვეშა ცხიმოვან ქსოვილში, სხეულის სხვა ნაწილებში. რეზერვული ცხიმი სათადარიგო სიცოცხლეა, თუმცა, ნაკლებად მონაწილეობს საერთო ნივთიერებათა ცვლაში და აქვს მაღალი ღლობის ტემპერატურა. ორგანული ცხიმი მეტად აქტიურია და აქვს დაბალი ღლობის ტემპერატურა. აქედან გამომდინარე, შეგვიძლია ღლობის ტემპერატურის განსაზღვრით ვიმსჯელოთ ცხიმის ბიოლოგიურ აქტივობაზე. ამიტომ არ შეიძლება, მაგალითად, რძის ცხიმისა და ძროხის ნედლი ცხიმის გაიგივება, თუმცა, ორივე წარმოდგება ერთიდაიგივე ცხოველისგან.

განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ცხიმისმაგვარი ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებები, რომლებიც ცხიმის თანამდევე პროდუქტებია. მათ რიცხვს მიეკუთვნება ქოლესტერინი (სიტყვა წარმოდგება ბერძნულიდან – „მყარი ნალექი“). ნალექი მომდინარეობს ცხიმისმაგვარი სუბსტანციისგან (ლიპოიდი), რომელსაც, როგორც გამოკვლევები გვიჩვენებს, შეიცავს ჩვენი სხეულის თითოეული უჯრედი, უფრო ზუსტად, უჯრედული მემბრანა. ქოლესტერინი აუცილებელია უჯრედშორისი საზღვრების წარმოქმნისთვის და დიდი მნიშვნელობა აქვს უჯრედულ ნივთიერებათა ცვლაში. შესაბამისად, ქოლესტერინი არის სასიცოცხლოდ აუცილებელი სუბსტანცია, რომელიც უპირატესად დაკავშირებულია სინთეზის პროცესთან. ამიტომ არის, რომ მას დიდი რაოდენობით შეიცავს კვერცხის ყვითრი, სადაც ემბრიონი ვითარდება. ქოლესტერინს შეიცავს მცირე რაოდენობით რძე, რომლის დანიშნულებაა ახალშობილს სასიცოცხლო ძალები გადასცეს.

ქოლესტერინის გარეშე შეუძლებელია შეიქმნას სა-



სიცოცხლო სუბსტანციები. უკანასკნელ ათწლეულებში ქოლესტერინს „სატანისტურ თავდამსხმელადაც“ მოიხსენიებენ. იგი ცნობისმოყვარეთა ფსიქოლოგიური გამოცანაა. თუმცა, არსებითად, სწორია, რომ ქოლესტერინის მომეტებული რაოდენობა პათოლოგიური მოვლენაა და შეიძლება ავადმყოფობის გამომწვევიც იყოს (მაგალითად, ათეროსკლეროზი).

ქოლესტერინშემცველი კვების პროდუქტები ათწლეულების განმავლობაში მიჩნეული იყო ორგანიზმში საშიში დანალექების გამომწვევად და, შესაბამისად, ისეთი დაავადებების წარმომქმნელად, როგორცაა, მიოკარდის ინფარქტი. თუმცა, ყურადღება არ იყო მიქცეული იმ გარემოებებზე, რომ ორგანიზმი თვითონ გამოიმუშავებს ქოლესტერინს. საკუთრივ გამომუშავებული ქოლესტერინის რაოდენობა ყოველდღიურად აღწევს 5-8 გრამს, მაშინ, როცა ორგანიზმში ქოლესტერინის საერთო რაოდენობა 200 გრამს შეადგენს. მთელ მსოფლიოში ქოლესტერინის მატარებელ საშიშ პროდუქტად აღიარებული იქნა კარაქი და არა ხორცი, რომელიც უფრო მეტ ქოლესტერინს შეიცავს.

ბოლო პერიოდში გამოაშკარავდა, რომ დაავადებების გამომწვევი არის არა თვით ქოლესტერინი, არამედ ქოლესტერინის დაძველების პროდუქტები, რომლებიც წარმოიშობიან მაღალი ტემპერატურის (გაცხელებით), სინათლის, ჰაერის ჟანგბადის, და, უმთავრესად, ცხიმის არასწორი შენახვის შედეგად. გაირკვა, რომ ჯანმრთელობისთვის მეტად საშიში შეიძლება იყოს ქოლესტერინის დაჟანგვით მიღებული ოთხმოცზე მეტი ნვითიერება. ზოგიერთ მათგანს შეუძლია ოცდაოთხ საათში გამოიწვიოს სისხლძარღვთა სერიოზული ცვლილებები. ჩვეულებრივ, ორგანიზმში ქოლესტერინი გადაიმუშავდება ყოველგვარი გართულებების გარეშე, ამიტომ ახალი კვერცხი, ახალი რძე, ახალი კარაქი ქოლესტერინთან მიმართებაში აბსოლუტურად უვნებელია. მშრალი რძე, რძის ფხვნილი და არასწორად შენახული კარაქი, მაღალ ტემპერატურაზე დამუშავებული ცხიმის პროდუქტები ადამიანის ორგანიზმში მნიშვნელოვან ცვლილებებს იწვევს.

ცნობილია, რომ აფრიკული მასაის ტომი, რომელიც თითქმის მხოლოდ რძით, რძის პროდუქტებითა და ხორციით იკვებება, არ ავადდება მომეტებული ქოლესტერინის შემცველობით გამოწვეული დაავადებებით. ასევეა ესკიმოსები, რომლებიც მხოლოდ ხორციითა და ცხოველური ცხიმით იკვებებიან.

თუ ქოლესტერინი არ გამოიყენება, იგი იღუპება, რაც მუდგანდება ათეროსკლეროზის სახით, ხანდაზმულთა ტიპური დაავადებით. თუ ქოლესტერინი „აითვისება“ ორგანიზმის მიერ, იგი გარდაიქმნება ნაღველის მჟავად, ჰორმონებად, ვიტამინ D, აქტიურ ნივთიერებებად, რომლებსაც ხანდაზმულები ნაკლებად გამოიმუშავენ. ავადმყოფიობას ქოლესტერინის დაუშლელობა კი არა, მისი არასრული დაშლა იწვევს. ახალი პროდუქტები აითვისება ორგანიზმის მიერ ამ პროდუქტების შინაგანი აქტიურობით. პროდუქტების დაძველებით, გარეგანი ძალების უხეში გამოყენებით (მაღალი ტემპერატურა, სინათლე, ჰაერის ჟანგბადი და ა.შ.) პროდუქტების შინაგანი აქტიურობა სუსტდება, რიგ შემთხვევაში, ინაქტივირდება. ამიტომ კვებაში მნიშვნელოვანია პროდუქტის გონივრული გადამუშავება და არა მასში ვიტამინებისა და კალორიულობის რაოდენობრიობაზე ზრუნვა. ახალ, ჯერ კიდევ აქტიურ პროდუქტებს ორგანიზმი სრულყოფილად ითვისებს. ამ აქტივობას უნარი აქვს ქოლესტერინის დაშლისა. დღეს ყველამ იცის, რომ ჯანმრთელობა აქტიურობის საწინდარია, მაგრამ ბევრმა არ იცის, რა აქტიურობაზეა საუბარი [121].

ფიზიკური და სულიერი აქტივობის ჰარმონიული შეხამება არის ჯანმრთელობის საწინდარი. ხანდაზმულ ადამიანებში სულიერი აქტივობა ხელს უწყობს დაყოფის პროცესს იმდენად, რომ შემდეგ შესაძლებელია მოხდეს ახალი სინთეზი, რაც აახალგაზრდავებს ორგანიზმს.

მცენარეულ პროდუქტებში შემავალი ზოგიერთი ორგანული მჟავა აქტიურად მონაწილეობს ჟანგვა-აღდგენით პროცესებში. ცხიმებთან დაკავშირებით განსაკუთრებით მნიშვნელოვან როლს ასრულებს ტარტარონის მჟავა. იგი

არიდებს ნახშირწყლების გადასვლას ცხიმში, რითაც ადამიანს იცავს ჭარბწონიანობასა და ათეროსკლეროზისგან. მისი სადღეღამისო მოთხოვნილება ორი გრამია. ტარტარონის მჟავას შეიცავს კომბოსტოსებრი ბოსტნეული.

ნაწლავების გააქტიურება – ნაწლავის გარსის გაღიზიანება, პერისტალტიკის გაძლიერება ხელს უწყობს ჭარბი ქოლესტერინის გამოყოფას. ნაწლავების პერისტალტიკს აძლიერებს საკვები მცენარეული ბოჭკოები – კემიციკელულოზები, უჯრედინა, პექტინური ნივთიერებანი.

ამერიკის შეერთებულ შტატებში 1980 წლამდე ჭარბი წონა ჰქონდა ყოველ მეოთხე ადამიანს, 1995 წელს – ყოველ მესამეს, ამ თვალსაზრისით, ზრდის ტენდენცია დღესაც შეიმჩნევა (პლანეტის მოსახლეობის 30%-ს ჭარბი წონა აქვს). არასპეციალისტები დამნაშავეს ცხიმში, განსაკუთრებით, ნატურალურ ცხიმებში ხედავენ. სინამდვილეში, ეს საკითხი დაიყვანება მხოლოდ ცხიმის მოთხოვნილებამდე, რამდენადაც იგი შეიძლება ორგანიზმმა ადვილად წარმოქმნას ცილებიდან და, უპირველესად, დაბალმოლეკულური ნახშირწყლებიდან. ეს ესკიმოსების მაგალითიდანაც ნათლად ჩანს. სიმსუქნეს ზოგჯერ არც გაძლიერებული კვება იწვევს. არიან ადამიანები, რომლებიც ცოტას ჭამენ, მაგრამ წონაში კატასტროფულად იმატებენ. სხეულის წონა დამოკიდებულია არა მხოლოდ მიღებული კალორიების რაოდენობაზე, არამედ მათ გადამუშავებაზე, ანუ, უწინარესად, სუბსტანციისადმი ადამიანის დამოკიდებულზე [121].

რუდოლფ შტაინერი მიანიშნებდა, რომ ადამიანი იღებს საკვებს არა მხოლოდ საჭმლიდან, არამედ გრძნობადი აღქმის ორგანოებიდანაც. სიმსუქნეზე არანაკლებ როლს ასრულებს სულიერი განცდები. ამ შემთხვევაში, საჭმელი ემსახურება თავისებურ ემოციურ კომპენსაციას – სულიერი ტრავმის შედეგად ზოგიერთი ადამიანი ეძალება საჭმელს და, შესაბამისად, სუქდება.

როგორც ვხედავთ, კვება, საბოლოოდ, არის სულიერების პრობლემა, ადამიანის პოზიცია სამყაროსთან დამოკიდებულებაში, სადაც საკვები მიზნის მიღწევის საშუალებაა.

### 13. ვეგეტარიანელები ხორცს უარყოფენ

ადამიანები აღიარებდნენ ინკარნაციას, ანუ ორგანიზმის მიერ სულიერი არსის შეერთებას. გრძნობდნენ, რომ ადამიანი ცხოვრობს თავის სხეულში, უპირველესად – თავის გულში; თანამედროვეები ამ ორგანოდ მიიჩნევენ ტვინს. ეს ნიშნავს, რომ ქათმის, ღორის ან ძროხის ხორცში ინკარნირებულია არა მხოლოდ სიცოცხლე, არამედ შესაბამისი ცხოველის სულიერი არსი. საუბარია არა მხოლოდ ბიოლოგიურ, არამედ სულიერ სინამდვილეზე, რომელიც განსაზღვრავს მოცემულ არსებას. რა თქმა უნდა, ეს ნიშნავს, რომ ხორცთან ერთად ადამიანში აღწევს ცოტაოდენი „ცხოველურიც“. სინამდვილეში, ეს შეიმჩნევა იმ ადამიანებში, რომლებიც ბევრ ხორცს ჭამენ. ისინი უფრო ცხოველუნარიანი და იმპულსური არიან, ზოგჯერ აგრესიულობითაც გამოირჩევიან, რაც ადამიანში ცხოველური სულიერი საწყისის ნათელი გამოხატულებაა. ამრიგად, საკვები პროდუქტი სულის გახსნის საფუძველია. საკვების ბიოლოგიური ღირებულების გარეშე სიცოცხლე წარმოუდგენელია, მაგრამ სხვა საქმეა, სიცოცხლე რამდენად გამსჭვალულია სულიერებით.

იმ ადამიანებისთვის, რომლებიც, საერთოდ, არ იკვებებიან ცხოველური საკვებით, უცხოა მოჭარბებული ემოციურობა ან აგრესიულობა. ისინი გარკვეული ხარისხით არიან არასიცოცხლისუნარიანი. საკვებს შეუძლია სერიოზული გავლენა იქონიოს ყველაფერზე, თვით საზოგადოებრივ ცხოვრებაზეც კი.

ამ მაგალითებიდან ჩანს, რომ ხორცი ადამიანის სულზე აღმზნებად მოქმედებს. ადამიანი ხდება უფრო ფხიზელი. ხოლო როგორ გამოიყენებს ამ სტიმულს, ეს მისი სულიერების პრობლემაა.

ფრანგი მეცნიერი გოტიე 1906 წელს წერდა: „განსაკუთრებით ენერგიული ხალხი, დამპყრობი ხალხი, ჭამს ხორცს. მივანიშნებ ევროპაში, თუნდაც, გერმანელებსა და ინგლისელებზე. ხორცის რეჟიმი გავლენას ახდენს ხასიათზე. ხორცის მჭამელი აგრესიულია, მეტად მკაცრი, უფრო

ჟინიანი. საპირისპიროდ, მცენარეული რეჟიმი ასუსტებს ტემპერამენტის მგზნებარებას, არბილებს ხასიათს, გონება მშვიდდება და ხდება უფრო გამჭრიახი. ისინი, რომლებიც, უპირატესად, იკვებებიან მარცვლეულით და ხილით, არიან მშვიდობის მოყვარენი, მაგალითად, ცენტრალური აზიის ხალხები, ვისთვისაც ბრინჯი, ხილი და მცირე რაოდენობით ღორის ხორცი და ყველი შეადგენენ თითქმის მთელ მათ კვებას“ [131,82].

ინდოეთის ქალაქ გვალიარის ექიმები, რომლებიც ხანგრძლივ დაკვირვებას ახდენდნენ 250 ადამიანზე, მივიდნენ დასკვნამდე, რომ ისინი, ვინც ხორციით იკვებებოდნენ, ვეგეტარიანელებთან შედარებით აღზნებულები და აგრესიულები იყვნენ.

ის, რაც ხორცზე ითქვა, არ ეხება რძესა და რძის პროდუქტებს. ხორცი წითელი ფერისაა, რძე – თეთრის. ყველთან დაკავშირებული ეს განსხვავებაც მნიშვნელოვანია. წითელი ფერი სითბოსთან, სიმამაცესა და აგრესიულობასთან ასოცირდება; თეთრი ნეიტრალურია და დამამშვიდებლად მოქმედებს, იგი, ამავე დროს, სიწმინდის, სისპეტაკის ნიშანია; ოქროსფერი – სიმდიდრისა. ფერთან კავშირშია ხორცისა და რძის, როგორც საკვები პროდუქტების ბუნებაც. სისხლი შეიცავს რკინას, რაც ხორცს აძლევს წითელ ფერს; რძე შეიცავს მეტად მგრძობიარე ცილებს – ლაქტოალბუმინს, ლაქტოგლობულინს და კაზეინს. ეს არამდგრადი ცილები არ შეიცავენ ცხოველურ სულიერ კომპონენტებს. რძისგან განსხვავებით, ხორცი პიპერაქტიურია, რის გამოც ჩვილ ბავშვთათვის არასასურველი პროდუქტია.

ფიზიკურად და სულიერად ჯანსაღი პიროვნების ჩამოყალიბებაში მტკიცე საფუძველს ქმნის ჩვილის ძუძუთი კვება. მას რძესთან ერთად გადაეცემა თავდაცვის იმუნოლოგიური ფაქტორები და სულიერი სითბო.

ხორცის სახეობები ცხოველის ტიპური სულიერი კომპონენტის შესაბამისად ურთიერთგანსხვავებულია. კატები და ძაღლები თავისი არსით მტაცებლებია. ამიტომ, თუ ადამიანი ტრადიციულად და სისტემატურად ჭამს მათ ხორცს, რაღაც

ამ სულიერი ბუნებიდან გადადის მასზე. ამ მიზეზის გამო, ადამიანები ლეშისმჭამელ ცხოველთა ხორცს საკვებად არ გამოიყენებენ.

კიდევ უფრო მნიშვნელოვანია შემდეგი ფაქტორი: შინაური ღორი ადამიანივით შიშველია. ეს არის არსის გარეგანი გამოხატულება. გარდა ამისა, ღორის კბილების განლაგება ისეთივეა, როგორც ადამიანისა, თუმცა, ზომები სხვაა. ასევე, აღმოჩნდა, რომ ღორს ადამიანის მსგავსი ნივთიერებათა ცვლის ორგანოები (თირკმელები, ღვიძლი, გული) აქვს. ამის გამო, მისი ხორცი ადვილად მოინელება, მაგრამ სწორედ აქ არის პრობლემა: ვინაიდან ღორის ცილა შედარებით ჰგავს ადამიანისას, იგი არა მხოლოდ ადვილად იშლება, არამედ ზოგიერთი ადამიანის ნივთიერებათა სისტემა არ მიიჩნევს მას, როგორც „უცხო“ და ნივთიერებათა ცვლაში „ნახევრად დაშლილი“ სახით მონაწილეობს. ამას მტკივნეულად აღიქვამენ რეკმატიზმით დაავადებული ადამიანები.

ისტორიულად, ებრაელები მიდრეკილი არიან შაქრიანი დიაბეტისადმი. ამის გამო, ებრაელი იკვებება იმგვარად, რომ მისმა ორგანიზმმა შაქრის გადამუშავება შეძლოს. ღორის ხორცი კი მნიშვნელოვნად ართულებს შაქრის გადამუშავებას, ამიტომ იგი ძველი აღთქმის მიხედვით, იკრძალება.

ქათმის ხორცი სულიერი არსის მატარებელია, „მსუბუქია“ და უფრო შორსაა ადამიანისგან, ვიდრე ძუძუმწოვრები. მისგან მომზადებულ ნახარშს, ბულიონს ოდითგანვე იყენებდნენ, როგორც სასიცოცხლო ძალის მომცემ კერძს. ქათმის ბულიონით კვებავდნენ დაუძლურებულ, ავადმყოფ ადამიანებს.

თევზი განსაკუთრებით განსხვავებულ ხორცს იძლევა, ვიდრე ფრინველები, ისინი კიდევ უფრო შორს დგანან ადამიანისგან, რასაც მოწმობს მათი ყოფითი გარემო და ცხოვრების წესი. კალმახი მზით გამჭოლ მდინარეებში ცხოვრობს, თევზების ნაწილი ბინადრობს ზღვისა და ოკეანეების გაუნათებელ სიღრმეებში, არსებობენ საკუთრივ ზღვის თევზები, რომელსაც ადამიანები უძველეს დროიდან მოიხმარდნენ. ზღვის წყალი გამსჭვალულია სიცოცხ-

ლით. ამიტომ, თვეზი, როგორც საკვები, კოსმიური იმპულსის მატარებელია. ზღვის ყველა თვეზი წარმოქმნის A და D ვიტამინებს. „თვეზის ქონის“ სამკურნალო თვისებები საყოველთაოდ ცნობილია. (კივი ზღვების თვეზები (განსაკუთრებით სკუმბრია) გამოიჩეუშავენ მადალაქტიურ ცხიმს, რომელსაც ათეროსკლეროზისა და გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების საწინააღმდეგოდ იყენებენ.

ზოგიერთ ტომსა თუ ხალხში გაერკველებული იყო კანიბალიზმი. „მოქცევაი ქართლისაის“ მატიანე ამბობს: „სასტიკნი ბუნთურქნი... იობოსელთა ნათესავნი იყენენ, ყოველსა ხორციელსა ჭამდეს და სამარე მათი არა იყო, მკუდარსა შეშკამდეს“ [105,81]. ახალ გეინეაში, ფორეს ტომით დასახლებულ რაიონში, „ხარხართ სიკედილიანობამ“ მოსახლეობის ნახევარი გაანადგურა. აღმოჩნდა, რომ პაპუასები ავადდებოდნენ მკედარი ნათესაების ჭამის შედეგად. ფორეს ტომში ახლო ნათესაების შეჭმის ტრადიცია 1966 წლამდე გრძელდებოდა [105,276]. მწერალი და ფილოსოფოსი სტანისლავ ლემი კანიბალიზმს ადამიანის ჩამოყალიბების აუცილებელ პირობად მიიჩნევს („კაციჭამიაობამ აქცია ადამიანი ხალხად“). აქ მსჯელობის არსი ასეთია: მცენარეულით კვება არ ასტიმულირებს გადარჩევას მოქნილობაზე, აზრიანობაზე, იარაღის უკეთ კეთებასა და გამოყენებაზე. სტანისლავ ლემს პროგრესის ძალად ნადირზე უფრო საშიშ და საზრიან ადამიანზე ნადირობა მიაჩნია [105,277].

### 13.1. კვერცხი სიმოსხლის ტიპური ფორმაა

კვერცხზეც შეიძლება ითქვას, რომ იგი კოსმოსის ტიპური ფორმაა. დედამიწა და სხვა პლანეტები მზის გარშემო ხომ ელიფსის ორბიტაზე მოძრაობენ. ელიფსი და კვერცხი კოსმოსის ფორმის არსია. ამგვარად, ფორმა იცავს ახალ სიცოცხლეს დედამიწის არადროული გავლენისგან და უზრუნველყოფს კოსმიური ძალების მოქმედებას ანუ უზრუნველყოფს სიცოცხლით.

თვით კვერცხი მთლიანი ორგანიზმია, საიდანაც წარმოიშობა ახალი ორგანიზმი. ყვეთრი შეიცავს სიცოცხლის კონცენტრატს – „გასულიერებულ სიცოცხლეს“. ადამიანებმა კვერცხის ბუნება კარგად იცოდნენ. დასუსტებულ ნაავადმყოფარ ადამიანს აძლევენ კვერცხის გულს, წითელი ღვინისა და თაფლის ნაზავს. ამდგვარი ნაზავი სიცოცხლის ელექსირია.

## 14. რაციონალური კვების მესნიერული საუბკვლები

დღე-ღამეში თანამედროვე ადამიანი საკვებად იყენებს დაახლოებით 1,5 – 2 ლიტრ წყალს და 800 – 900 გრამამდე საკვებს. ჩვენი პლანეტის მოსახლეობის (6,5 მილიარდი) სადღეღამისო რაციონი ექვს მილიონ ტონა საკვებს შეადგენს. კაცობრიობის დიდი ნაწილი განიცდიდა და განიცდის ზოგიერთი სახის საკვები პროდუქტის დეფიციტს (დღეს მსოფლიოში ერთი მილიარდი ადამიანი შიმშილობს, ხოლო 2,2 მილიარდი სასმელი წყლის დეფიციტს განიცდის).

ჯანსაღი კვების რაციონს ადგენენ იმდგვარად, რომ პასუხობდეს ადამიანის ორგანიზმის ინდივიდუალურ თავისებურებებს შრომის ხასიათის გათვალისწინებით; სქესობრივ და ასაკობრივ თავისებურებებს, საცხოვერისის კლიმატურ-გეოგრაფიულ პირობებს.

რაციონალური კვების ცნება განუყოფლად დაკავშირებულია კვების ფიზიოლოგიური ნორმების განსაზღვრასთან. ისინი საშუალო მაორიენტირებელი სიდიდეებია, რომლებიც ძირითად საკვებ ნივთიერებებზე მოსახლეობის ცალკეული ჯგუფის მოთხოვნას გამოხატავენ.

რაციონალური კვება გულისხმობს სამი ძირითადი პრინციპის დაცვას: ენერგიის ბალანსის უზრუნველყოფა; გარკვეულ საკვებ ნივთიერებებზე ორგანიზმის მოთხოვნილების დაკმაყოფილება; კვების რეჟიმის დაცვა.

რაციონალური კვების შესახებ არსებობს არაერთი კონცეფცია და სისტემა:



1. ა. პოკროვისკის ბალანსირებული კვების კონცეფცია;
2. ევგეტარიანული კვება;
3. სამკურნალო შიმშილობა;
4. ტრადიციული კვების კონცეფცია;
5. საკვებ პროდუქტთა შეუთავსებლობის კონცეფცია;
6. საკვები ღირებულების ინდექსის კონცეფცია;
7. „ცოცხალი“ ენერჯის კონცეფცია;
8. მთავარი საკვები ფაქტორის კონცეფცია;
9. ოპტიმალურობის აბსოლუტიზაციის კონცეფცია;
10. „მოსყენებითი“ წამლის კონცეფცია.

ჩამოთვლილი კონცეფციები ამომწურავ პასუხს ვერ სცემს საკვებთან და კვებასთან დაკავშირებულ უმთავრეს პრობლემურ საკითხებს. აქ მნიშვნელოვანია გავითვალისწინოთ, რომ განსხვავებულია ადამიანთა საზოგადოებები, ადამიანთა ცნობიერება და ცხოვრების წესი, ყოფითი კულტურა, ტრადიციები და თვით კვების კულტურა (ამ საკითხზე ვრცლად ვისაუბრებთ და საკუთარ მოსაზრებებს წარმოგიდგენთ წიგნის მეორე ნაწილში, რომელიც გამოსაცემად მზადდება).

ადამიანის კვების რაციონის შედგენისას, მასში ცილების, ცხიმების, ნახშირწყლების, ვიტამინების, მინერალური ნივთიერებების რაოდენობას კი არ მიუთითებენ, არამედ სხვადასხვა სახის სასურსათო პროდუქტისას. თანამედროვე ლიტერატურაში, ადამიანის მიერ გამოყენებული საკვები პროდუქტები ათ ჯგუფად არის დანაწევრებული. კვების ისტორიული გამოცდილებისა და ხასიათის გათვალისწინებით, ქართულ სინამდვილეში საკვები პროდუქტების ოდენობა ჯგუფების მიხედვით წლის განმავლობაში, ასე გამოიყურება; 1. პური, ფქვილი, ბურღულეული, მარცვლოვნები და მარცვლოვან-პარკოსნები, ფუნთუშეული, მაკარონისა და საკონდიტრო ნაწარმი და აშ. (როდესაც ამ ჯგუფების პროდუქტთა მიღების ნორმებს აფასებენ, სპეციალური კოეფიციენტების მეშვეობით ყველა პროდუქტი გადაიანგარიშება ფქვილზე) – 127,5კგ. 2. კარტოფილი (ამ პროდუქტის დიდი მნიშვნელობის გამო, იგი დამოუკიდებლად არის შე-

სული პროდუქტთა ჩამონათვალში) – 62კგ. 3. ბოსტნეული და ბახჩეული (აქ შედის აგრეთვე, მათი კონსერვები, მარინადები და აშ. მათი მოხმარების ერთიანი მოცულობის დადგენისას, იგი გადაჰყავთ ნედლ ბოსტნეულზე) – 146კგ. 4. ხილი, ხილის წვენები, კონსერვები, მშრალი ხილი და ა.შ. (ამ პროდუქტების ერთიან ნიშნულზე დაყვანა ნედლ ხილზე წარმოებს) – 110კგ. 5. შაქარი – 34,7კგ. 6. მცენარეული ზეთები (მართალია ადამიანის რაციონში ცხიმების 70% მოდის ცხოველური წარმოშობის ცხიმებზე და მხოლოდ 30% მცენარეულზე, მაგრამ ეს უკანასკნელი დამოუკიდებლად შედის კვების პროდუქტების ჩამონათვალში) – 7,3კგ. 7. თევზი და თევზის პროდუქტები (ამ ჯგუფში შემავალი თევზის გადამუშავების პროდუქციის გადაყვანა ხდება ნედლ თევზზე, რაციონში მათი შეფასების დროს) – 18,3კგ. 8. ხორცი და ხორცის პროდუქტები (ამ ჯგუფში შედის საღი ხორცი, ძეხვეული, შაშხი, ქონი, სხვადასხვა კონსერვი და აშ. შეფასებისას ყველა აღნიშნული პროდუქტი გადაიყვანება ხორცზე) – 65,7კგ. 9. რძე და რძის პროდუქტები (ამ ჯგუფში შედის საღი რძე, ყველი, კარაქი, ხაჭო, არაჟანი, მაწონი და აშ. შეფასების საფუძველია საღი სტანდარტული შემადგენლობის რძე) – 401,5კგ. 10. კვერცხი (იანგარიშება ცალობით) – 292.

აღნიშნულ ჩამონათვალში მართებულია სხვადასხვა სასმელის დამატებაც. უაღკოპოლო სასმელების ჩაის, ყავის, კაკაოს, მინერალური წყლების სარგებლობა საყოველთაოდ ცნობილია. ამ ბოლო დროს სულ უფრო ინტენსიური ხდება მაღალი ღირსების ალკოჰოლიანი სასმელების (მაგ. ღვინო, ლუდი) ზომიერი გამოყენების მიზანშეწონილობის მოწოდებები.

კვების რაციონალურ ნორმებში ჩამონათვალი პროდუქტების მოხმარების რაოდენობა მიუთითებს უშუალოდ ადამიანის მოთხოვნილებას და არა სამომხმარებლო ბაზარზე შესაძენი სხვადასხვა პროდუქტის მოცულობას. როგორც წესი, პროდუქტები საკვებად გამოყენების წის მექანიკურად და თერმულად უნდა დამუშავდეს. მექანიკური დამუშავების

დროს დიდია დანაკარგები. მაგალითად, მარცვლეულის გაწმენდის შემდეგ დანაკარგები 15%-მდეა, კარტოფილისა – გათლის შედეგად – 28%, ბოსტნეულის (სახეობების მიხედვით) – 15-30 %, ხილისა – 30%-მდე. დანაკარგებს ადგილი აქვს ყველის ცივი დამუშავების შემთხვევაშიც (მაგ. კანის მოშორება) 2-4%-მდე. კვერცხის ნაჭუჭზე მოდის მისი მასის 13%. ხორცის მექანიკური დამუშავებისას – 28%. თევზის გასუფთავებით იკარგება 40-55%. კვების რაციონალური ნორმები არ ითვალისწინებს პროდუქტის დამუშავების შედეგად გამოწვეულ დანაკარგებს. აქედან გამომდინარე, იმისათვის, რომ დაცული იყოს კვების ნორმების მოთხოვნები, საკვები პროდუქტების შექმნისას აუცილებელია დანაკარგების გათვალისწინება. საკვები ნივთიერებების დანაკარგს ადგილი აქვს თერმული დამუშავების შემთხვევაშიც, მაგალითად, ხარშის, ადუღების, გათბობის, შეწვის დროს იკარგება ცილების 10%, ცხიმების 16%, ნახშირწყლების 15%. ორგანული საკვები ნივთიერებებიდან თერმული დამუშავების მიმართ ყველაზე ნაკლებმდეგია ვიტამინები, ამოტომაა მათი მარაგის შესავსებად რეკომენდებული ნედლი ბოსტნეულის და ხილის გამოყენება.

ადამიანის კვების თავისებურებები, მოხმარებული საკვების ოდენობა და სტრუქტურა მრავალ ფაქტორზეა დამოკიდებული. აქედან გამომდინარე, მეტად მრავალფეროვანია კაცობრიობის რაციონი, ამასთან, კვების მრავალი ტიპის გამოყოფა შეიძლება.

ამერიკელმა მეცნიერმა კერიელმა დედამიწის ცალკეულ არეალებში საკვები ნივთიერებების წყაროების მიხედვით გამოყო კვების 20 ტიპი [126]. (იხ. ცხრილი).

კვების I ტიპი ახასიათებს ამერიკის შეერთებულ შტატებს, კანადას და ევრაზიას, უკიდურესი ჩრდილო ნაწილის გარდა (ევრაზიის შემთხვევაში სამხრეთ და სამხრეთ-აღმოსავლეთ ნაწილის გარდა), სამხრეთ ამერიკის სამხრეთ და აფრიკის უკიდურეს სამხრეთ ნაწილს; II ტიპი გავრცელებულია ავღანეთში, პაკისტანში, ჩრდილო აფრიკის ზოგიერთ ცენტრალურ რაიონში, მადაგასკარში, ავსტრალიის

## კვების ძირითადი ტიპები

№	კალორიების მთავარი წყარო	ცილის მთავარი წყარო
1	ხორბალი, კარტოფილი, შაქარი, ხორცი, ცხოველური და მცენარეული ცხიმები	საქონლის ხორცი, ღორის ხორცი, ცხვრის ხორცი, რძის პროდუქტები
2	ხორბალი ფეტვი, სორგო, ბრინჯი	ბარდა და სხვა პარკოსნები
3	ხორბალი, სიმინდი, ქერი, ცხოველური და მცენარეული ცხიმები	საქონლის ხორცი, ცხვრის ხორცი ზოგჯერ ღორის ხორცი, ხხედასხვა პარკოსნები
4	ხორბალი, სიმინდი, ქერი, კარტოფილი	პარკოსნები
5	ხორბალი, სიმინდი, ბრინჯი, შაქარი	საქონლის ხორცი, პარკოსნები
6	ხორბალი, სიმინდი, მანიოკა	საქონლის ხორცი, პარკოსნები
7	ბრინჯი	ბარდა და სხვა პარკოსნები
8	ბრინჯი, ხორბალი	თევზი, სოია
9	ბრინჯი, სიმინდი, ტბილი კარტოფილი	ღორის ხორცი, თევზი, სოია, არაქისი
10	ბრინჯი, სიმინდი, ტბილი კარტოფილი	თევზი, სოია და სხვა პარკოსნები, არაქისი
11	ბრინჯი, სიმინდი, ბანანი, მანიოკა, შაქარი	ბარდა და ხვა პარკოსნები
12	სიმინდი	პარკოსნები
13	სიმინდი, ხორბალი, კარტოფილი	საქონლის ხორცი, პარკოსნები
14	სიმინდი, ფეტვი, სორგო	ბარდა და სხვა პარკოსნები
15	ფეტვი და სორგო, სიმინდი, ბრინჯი, ბატატი, მანიოკა, ბანანი	ბარდა და სხვა პარკოსნები, არაქისი
16	ფეტვი და სორგო, ბრინჯი, მანიოკა, ქოქოსის კაკალი	თევზი, პარკოსნები, არაქისი
17	ფეტვი და სორგო, ხორბალი, სიმინდი, კარტოფილი	ღორის ხორცი, ცხვრის ხორცი, სოია, არაქისი
18	ქერი	რძის პროდუქტები, ცხვრის ხორცი, თხის ხორცი
19	მანიოკა, ტარო, ბანანი, ქოქოსის კაკალი	თევზი, ღორის ხორცი
20	ცხოველური ცხიმები, ხორბალი	თევზი, გარეული ცხოველების ხორცი

ცენტრალურ ნაწილში; III ტიპი – შუა აზიაში, აფრიკის ჩრდილო ნაწილში, სამხრეთ ევროპაში; IV ტიპი – სამხრეთ ამერიკის ჩრდილო-დასავლეთით; V ტიპი – ბრაზილიის აღმოსავლეთ შვერილზე; VI ტიპი – სამხრეთ ამერიკის ცენტრალურ ნაწილში; VII ტიპი – სამხრეთ-აღმოსავლეთ აზიის დასავლეთ ნაწილში; VIII ტიპი – იაპონიაში; IX ტიპი – ჩინეთის სამხრეთში; X ტიპი – სამხრეთ-აღმოსავლეთ აზიის ქვეყნებში, ფილიპინებში, XI ტიპი – ბრაზილიის ჩრდილოეთში, კარიბის ქვეყნებში; XII ტიპი – მექსიკაში, ჩრდილო ამერიკის უკიდურეს სამხრეთ ნაწილში; XIII ტიპი – სამხრეთ ამერიკის ჩრდილო ნაწილში; XIV ტიპი – აფრიკის სამხრეთ აღმოსავლეთში; XV ტიპი – ცენტრალურ აფრიკაში; XVI ტიპი – ინდოეთში; XVII ტიპი – ჩინეთის ჩრდილო-აღმოსავლეთ ნაწილში, კორეის ნახევარკუნძულზე; XVIII ტიპი – მონღოლეთში, ჩინეთის ჩრდილოეთში; XIX ტიპი – ოკეანის კუნძულებზე; XX ტიპი – კანადასა და რუსეთის უკიდურეს ჩრდილოეთში. როგორც კვების ტიპების ტერიტორიული განთავსება ცხადყოფს, მას გეოგრაფიული სიახლოვის პრინციპი არ უდევს საფუძვლად. ერთი და იგივე კვების ტიპი შეიძლება დედამიწის მეტად დაშორებულ რეგიონებში არსებობდეს, მაშინ, როცა „გვერდიგვერდ“ მყოფნი განსხვავებული რაციონით იკვებებოდნენ. აღნიშნულ ტიპოლოგიას და, საერთოდ, დედამიწაზე კვების გვარობას სხვადასხვა ფაქტორი განაპირობებს, რომელთაგან უმთავრესია ბიოგეოკლიმატური პირობები, სოციალ-ეკონომიკური განვითარების ისტორიულ-კულტურული თავისებურებები, რელიგია, კვების ტრადიციები, წყლის გარემოსთან (ოკეანეებთან, ზღვებთან) ურთიერთობების შესაძლებლობა. თავის მხრივ, ჩამოყალიბებულ კვების ტიპებში რაციონის შემადგენლობა დიდად მოქმედებს ადამიანის ცხოვრების რიგ ასპექტებზე, კერძოდ, საცხოვრებელი არეალის ლანდშაფტებზე და აშ.

„კერიელის სქემაში“ დროსა და სივრცეს გარკვეული კორექტივები შეაქვს (ასე მაგალითად, „ველური ლანდშაფტების“ კმაყოფაზე მყოფი ხალხები, განვითარების კვალობაზე, საკუთარ რაციონში ზრდიან კულტურული მიწათმოქმედებისა

და მეცხოველეობის პროდუქტებს. ეკონომიკური განვითარება იწვევს ცხოველური წარმოშობის პროდუქტების მოხმარების უპირატეს ზრდას. ამის მაგალითი უკვე არსებობს იაპონიის სახით).

საქართველო „კერიელის სქემაში“ შეტანილი არ არის. მიგვაჩნია, რომ მას, როგორც მსოფლიო გაერთიანების სუბიექტს, უნდა მოენახოს საკუთარი ადგილი.

საქართველო უნდა მიეკუთვნოს იმ ქვეყანათა რიცხვს, რომლებიც, „კერიელის სქემით,“ გაერთიანებულა მესამე ჯგუფში (შუა აზია, აფრიკის ჩრდილოეთი ნაწილი და სამხრეთ ევროპა), სადაც მოსახლეობისთვის კალორიების მთავარ წყაროს მარცვლეული, მცენარეული და ცხოველური ცხიმები, ხოლო ცილის მთავარ წყაროს, სხვადასხვა სახის ხორციდან (მ.შ. თევზი) ერთად, პარკოსნები შეადგენს. ამასთან, საქართველოში ნახშირწყლების, ვიტამინებისა და მინერალური ნივთიერებების უმნიშვნელოვანესი წყარო თაფლი, მრავალფეროვანი ხილი, ბოსტნეული, ბაღჩეული, კაკლოვანი და სხვა ტრადიციული კულტურებია, რაც, საერთო ანგარიშით, ქართული კულინარული ხელოვნების საფუძველს ქმნის.

### დასკვნის მაგიერ:

რაციონალური ნორმები არ ატარებს მუდმივ ხასიათს და იგი იცვლება კონკრეტული სოციალურ-ეკონომიკური ყოფის ცვლასთან ერთად. ფიზიოლოგიური ნორმები გამოიყენება კონკრეტულ სოციალურ-ეკონომიკურ პირობებში ან ექსტრემალურ სიტუაციებში. სხვა მხრივ, მისი განზოგადება არაბუნებრივია. სამოქალაქო ომის დროს, როცა შიმშილმა მოიცვა რუსეთის უზარმაზარი ტერიტორია, ლენინის წარდგინებით გამოიცა დეკრეტი რუსეთის კვების სამეცნიერო-ტექნიკური ინსტიტუტის შექმნის შესახებ. შიმშილის დასაძლევად ქვეყანა უნდა გადასულიყო ნორმირებულ კვებაზე. 1918 წელს იგი წერდა: „Нормой считать, сколько надо человеку, по науке, хлеба, мяса, молока, яиц и т.п.“ ნორმირებული მოხმარების იდეა საფუძველად დაედო საბჭოურ გეგმიურ

ეკონომიკასაც.

საბაზრო ეკონომიკის პირობებში განსაკუთრებული მნიშვნელობა ენიჭება მოთხოვნილების ფორმირების ისტორიულ ტენდენციებს, რელიგიურ, სოციალურ-ფსიქოლოგიურ გარემოს. მოთხოვნილების სტრუქტურის ფორმირებაში დიდ როლს ასრულებს სახელმწიფო იდეოლოგია. გლობალიზაციის ეპოქაში ქართველებს უნიკალური კვების კულტურის დასაცავად დიდი სიფრთხილე გემართებს. სოციალქართული კვების ხასიათიდან გამომდინარე, ჩვენ უნდა შევინარსუნოთ და გავამდიდროთ კვების რაციონი.

თანამედროვე მსოფლიოში კონკურენტუნარიანი უპირატესობის მისაღწევად ბრძოლა მიმდინარეობს არა მარტო სახელმწიფოებრივი მოწყობის მოდელებს შორის, არამედ ეროვნულ მეურნეობათა მოდელებსა და ეკონომიკის დარგთა ორგანიზაციისა და გაძღოლის ფორმებს შორისაც (1117,41). ის, რაც ოპტიმალურია ჩინელისათვის, ან ამერიკელისათვის, შეიძლება ჩვენთვის არ იყოს ოპტიმალური. ჩვენ გვაქვს განსხვავებული ეროვნული სპეციფიკა (ხასიათი, ჩვევები), რომელიც განსაკუთრებული თავისებურებებით წარმართავს ერის ყოფაცხოვრებისა და სამეურნეო საქმიანობის სხვადასხვა სფეროს, მექანიზმები ადამიანთა ურთიერთობის რეგულირებისა – ფსიქოლოგიური, ტრადიციისმიერი, ღირებულებათა შკალით განსაზღვრული, კულტურული, მიწასთან დამოკიდებულებისა და სხვა. გაგვაჩნია განსხვავებული გეოპოლიტიკური გარემო, რესურსული პოტენციალი, ბიოგეოკლიმატური პირობები, საიდანაც მომდინარეობს საკვების შემადგენლობა, კვების თავისებურებები, ხასიათი (კვების ტრადიცია) და ა.შ. რაც, ბუნებრივია, მოითხოვს აგროსასურსათო სექტორის რეფორმირებისა და განვითარების განსხვავებულ მიდგომას, მის რეალიზაციას ქართული (ეროვნული ტრადიციების) სპეციფიკის გათვალისწინებით და არა უცხოეთის რომელიმე ქვეყნის (თუნდაც, ძალიან წარმატებულის) გამოცდილების მექანიკურად გადმოტანა-გამეორებას.

## თავი მეორე „ერი გულადი, პურადი“

ძველად ეფურატს ბაბა-ნუნუ, ქართულად, პურ-ღვინო ერქვა. პურ-ღვინის ნაკვალევს თუ გავყვებით, საქართველოს აღმოვაჩინთ. პურ-ღვინის ქვეყანამ სიღრმისეულად გაიგო პურითა და ღვინით ქრისტიანული ზიარების საიდუმლო. მეღვინეობისა და ქართული სუფრისთვის განსაკუთრებული მნიშვნელობა ქრისტიანობას არ წაურთმევია. ქრისტე არ გამობდა მიწიერ ცხოვრებას, აკურთხებდა მას. იესო მონაწილეობდა საქორწინო ნადიმებში. ადამიანები მასზე ამბობდნენ: „აი, კაცი, რომელსაც უყვარს პურის ჭამაც და ღვინოც.“

ქრისტიანობა იქცა ქართული ზნე-ხასიათის საყრდენ ღერძად, რომლის ირგვლივ ბრუნავს ჩვენი ეროვნული ცნობიერება. ქრისტიანობას სასიკეთოდ შეერწყა უძველესი ქართული ტრადიციები და წარმართულ ჩვეულებათა ის ღირებულებები, რომლებიც ეროვნულ ინტერესებს გამოხატავდა. ეს განსაკუთრებით ნათლად ჩანს ყველაზე კონსერვატული ტრადიციის – კვების გაკეთილშობილებაში. ქართული სუფრა – მოყვასისადმი სიყვარული, პურ-ღვინისა და ჭეშმარიტების თანამოზიარობა, გაცემა და გამასპინძლება, ჭირისა და ღხინის თანამოზიარობა – ქართული ხასიათის გამოვლენის უძველესი ქრისტესმიერი წესია.

ბიბლიის სიბრძნე გვასწავლის, რომ კვების წესი და ხასიათი განაპირობებს ადამიანის არა მხოლოდ ჯანმრთელობას, არამედ მის სულიერ მდგომარეობასაც.

ბაბილონის ტყვეობაში დანიელ წინასწარმეტყველს და მასთან ერთად მყოფ მშვენიერ, უნარიან სამ ყმაწვილს, რომლებსაც ნაბუქოდონოსორის სამეფო კარზე სამსახურისთვის წერთნიდნენ, მეფის სუფრიდან უღუფა და ღვინო განუწესეს. სამი წლის წრთვნის შემდეგ ისინი მეფისთვის უნდა წარედგინათ. დანიელს არ უნდოდა გაუწმიდურებუ-



ლიყო სამეფო უღუფით. მან მწდეს სთხოვა, მათთვის საჭმელი მოსეს კანონების მიხედვით მოეწოდებინა: „მოდი, ათი დღის მანძილზე გამოსცადე შენი მორჩილნი: დაე, საჭმელად მწვანილი მოგეცენ და სასმელად – წყალი. მერე კი ნახე ჩვენი პირისახე და პირისახე იმ ყმაწვილებისა, სამეფო უღუფას რომ ჭამენ. და როგორც გენებოს, ისე მოგვექვეცი შენს მორჩილთ“. მწდემ „დაუჯერა მათ და ათი დღე სცადა. ათი დღე რომ გავიდა, აღმოჩნდა, რომ ისინი შესახედაობით უფრო ლამაზები და ჯანიანები იყვნენ, ვიდრე ის ყმაწვილები, სამეფო უღუფას რომ ჭამდნენ. მიჰმადლა ღმერთმა ამ ოთხ ყმაწვილს ნიჭი და ყველა წიგნისა და სიბრძნის შემეცნების უნარი. დანიელს კი ყველა ხილვისა და სიზმრის ამოცნობა შეეძლო“ (დან. 1,12-17). დანიელის წერთნა მოსეს დიეტის კანონს ემყარებოდა.

კვების ხასიათმა, წარმართობიდან ქრისტიანული კულტურის გავლით ჩამოაყალიბა ქართველთა იერსახე. ვახუშტი ბაგრატიონი წერს: „კაცნი და ქალნი შუენიერნი, პაეროვანნი, შაე-თუალ-წარბ-თმოსანნი, თეთრყირმიზნი, იშეთ შავგურემან და მოყვითან, იშეთ თუალჭრელ და მრემანი, და მწითურ ანუ თეთრ. ქალთა თმა გარდაშუებული და დაწნული. ხოლო კაცთა ყურთა ზედა მოკვეცილნი; წერწეტი, უმეტეს ქალნი, იშვით სქელნი. მხენი მუშაკნი, ჭირთა მომთმენნი, ცხენსა და მხედრობასა შინა კადნიერნი, მკვირცხლნი, მსწრაფნი, სალაშქროთა შინა ახოვანნი, საჭურველთ მოყუარენი, ამაყნი, ლაღნი, სახელის მაძიებელნი ესრეთ, რამეთუ თვისთა სახელთათვის არა რიდებენ ქუეყანასა და მეფესა თვისსა, სტუმართა და უცხოთა მოყუარენი, მხიარულნი, უკეთუ ორნი ანუ სამნი არიან, არარაი შეიჭირვიან, უხუნი არცა თვისსა და არცა სხვისსა კრძალვენ, საუნჯეთა არა მმესველნი, გონიერნი, მსწრაფლმიმხდომნი, მჩემებელნი, სწავლის მოყუარენი. ურთიერთის მიმყოლნი, სიკეთის დამსწავლელნი და მიმგებელნი, სირცხვილის მღვეარნი, კეთილ-ბოროტხედ ადრე მიმდრეკნი, თავხედნი, დიდების მოყუარენი“ [54].

1914 წელს რუსი გეოგრაფები ა. ბარანოვი და ი. გორე-

ლოვი აღნიშნავენ: ქართველები მსოფლიოში ყველაზე ლამაზ ერებს ეკუთვნიან. ისინი მალეები და ძლიერი აღნაგობის არიან. აქეთ ნაზი, სუფთა სახის კანი, მშვენიერი თმა. დიდი თვალები. ქართველები გულთბილობით, ალკრსიანიობით და ძალიან დიდი სტუმართმოყვარეობით გამოირჩევიან. აღსანიშნავია სიმღერისა და ცეკვის დიდი სიყვარული, რომლის გარეშე არცერთი დღესასწაული არ ჩაივლის. მუშაობასაც თანსდევს ქართული სიმღერა [107].

ქართველთა ჯანსაღ ფიზიკურ აგებულებაზე, მათი გარეგნობის სიმშვენიერეზე წერდნენ ძველი ბერძენი ისტორიკოსი აგათია სქოლასტიკოსი, XV საუკუნის იტალიელი მოგზაური ჯოსაფატ ბარბარო, იტალიელი მოგზაური ჯუზეპე ჯუდინე მილანელი, იტალიელი მისიონერი არქანჯელო ლამბერტი, ფრანგი მოგზაური ჟან შარდენი, თურქი მოგზაური ევლია ჩელები, გერმანელი ფილოსოფოსი და მწერალი იოჰან გოტფრიდ პერდერი.

XIX საუკუნის მეორე ნახევრის რუსული ლიტერატურის თვალსაჩინო წარმომადგენელი გ. უსპენსკი საქართველოში ნანახსა და განცდილს ასე აღწერს: „მთის მწვერვალების სიცივე და თოვლი ყოველ წუთში იცვლებოდა გაზაფხულის ფერებით და მთის ხეობა დაბლობების სურათებით. მხოლოდ ახლახან ვხედავდით მთის გაყინული ნაკადების სტალაქტიდების გაღერვას, ერთი საათის შემდეგ კი ეს ნაკადები უკვე რაკრაკებენ, ჩნდება ბალახი, ხოლო კიდევ ერთი საათის შემდეგ ყოველივე მწვანეა, ყველგან ყვავილებია, იები, მთის შროშანები და მზე აცხუნებს, როგორც ზაფხულში... ყოველ ახალ ადგილას მკვიდრთა თავისი ტიპია, განსხვავებული ზნე და ჩვეულება... ამ წუთში თქვენ დალიეთ ადგილობრივი ღვინო ერთგვარი სურნელებისა და გემოსი, ხოლო ერთი საათის შემდეგ თქვენ მიხვედით სხვა ადგილას, სადაც ყველაფერი სხვაგვარია... ხალხიც, ენაც, ღვინის სუნიც, ფერიც და გემოც“ [108,78]. გ. უსპენსკიმ ნათლად დაინახა ბუნების მრავალფეროვნების კავშირი ცხოვრების მრავალფეროვნებასთან, ხალხის ყოფისა და კულტურის ნაირგვარობასთან.

ცნობილი რუმინელი პოეტი, „ვეფხისტყაოსნის“ რუმინულ  
ენაზე მთარგმნელი ვიქტორ კერენმბახი საქართველოზე და  
ქართველებზე წერს: „მე დაგებრუნდი სამოთხიდან, სადაც  
ადამისა და ევას გაძევების რამდენიმე ათასი წლის შემდეგ  
ვიყავი... ბუნებამ საქართველოში გულუხვობა გამოიჩინა არა  
მარტო რელიეფისა და მცენარეების მიმართ, ფაუნისა და  
სასარგებლო წიაღისეულის მიმართ, არამედ ადამიანების  
მიმართაც და დააჯილდოვა ისინი, უპირველეს ყოვლისა,  
სილამაზით... მშობელი ქვეყნის ზომიერმა პავამ ქართველს  
დედის მუცლიდანვე დაუბედა იმისთანა ტემპერამენტი, რო-  
მელიც საშუალებას აძლევს მას გონიერულად მოაწყოს  
საკუთარი ცხოვრება, საკუთარი არა მარტო პირადულის,  
არამედ საერთო-ეროვნული თვალსაზრისით... ქართველები  
უაღრესად გულითადი და პატიოსანი ადამიანები არიან“  
[109,21].

მეცხრამეტე საუკუნის შუა ხანებში გერმანელი მწერა-  
ლი და მოგზაური ფიდრის ბოდენშტედი ორი წელი ცხოვ-  
რობდა თბილისში, ასწავლიდა გიმნაზიაში. შეისწავლა კა-  
ეკასიელთა ცხოვრება, ბერლინში გამოსცა წიგნი „კაეკა-  
სიის ხალხები.“ ქართველების შესახებ წერს: „ქართველები  
ერთ-ერთი ულამაზესი ხალხია მსოფლიოში. მაღალი, ღონ-  
იერი აღნაგობის მამაკაცებს, ტანწერწეტა ქალებს სწორი,  
კეთილშობილი სახეებითა და დიდი, მშვენიერი თვალებით  
აქ ყველგან ნახავთ. დიდრონი, ლამაზი მოყვანილობის თვა-  
ლები აქ გაცილებით ხშირად გვხვდება, ვიდრე სხვა რომე-  
ლიმე ხალხებთან; შედარებით გამონაკლისს წარმოადგენენ  
ჩერქეზები, სომხები და ბერძნები. მაგრამ ამაოდ მოძებნი  
ისეთ მაღალ მშვენიერებას, სადაც გული, გონი და სული  
თვალებში გამოიხატებოდეს. ასეთ უმაღლეს მშვენიერებას  
მხოლოდ კულტურის მაღალ საფეხურზე მდგომ ხალხებთ-  
ან იპოვი. ქართველნი არიან უმამაცესნი და უპატიოსნესი  
მსოფლიო ხალხთა შორის; ისინი, როგორც კაეკასიის ყვე-  
ლა ხალხი, სტუმართმოყვარენი არიან, სანდონი, როგორც  
მათი ხმალი, მკვირცხლნი და მოქნილნი, როგორც მათი  
ცხენი, მამაცნი ომში და გულთბილნი სახლში“.

გერმანელი ფილოსოფოსი იმანუილ კანტი აღნიშნავს: „ყველა ევროპელი მოგზაური, ვინც კი ჩერქეზეთსა და საქართველოში ყოფილა, ერთხმად აღიარებს ჩერქეზი და ქართველი ქალიშვილების სილამაზესა და მომხიბლაობას. თურქები, არაბები და სპარსელები უთუოდ იზიარებენ ამ მოსაზრებას, რადგან გულით სწადიათ თავიანთი ხალხი ქართველთა სისხლით გაეკეთილშობილებინათ, რასაც სპარსულმა რასამ მიაღწია კიდევაც“ [110,8].

ქართველი კაცი ქალს ყოველთვის მიიჩნევდა ერის ხარისხობრივი მახასიათებლების განმსაზღვრელად. ქართველი დედა-ქალი თვალსაჩინო როლს ასრულებდა საუკეთესო ტრადიციების – შრომისმოყვარეობის, პატრიოტიზმისა და სტუმართმოყვარეობის დაცვა-განმტკიცების საქმეში.

სტუმართმასპინძლობა ქართველთა მაღალზნობრივი ურთიერთობის საფუძველია. საყოველთაოდ ცნობილი გამოთქმები: „სტუმარი ღეთისაა“, „სტუმარი მასპინძლის ღხინია“, ადასტურებს სტუმრის უსაზღვრო პატივისცემას. ქართული სტუმართმოყვარეობის წესს ძეგლი დაუდგა ვაჟა ფშაველამ.

ეროვნული ჩვეულებებისა და ტრადიციების დანერგვის, შენახვისა და დაკარგვის პირობად მიჩნეულია ეროვნული ცნობიერება. „ჩვეულება ერისათვის იგივე რჯულია, იგივე კანონია, მხოლოდ დაუწერელი“ ბრძანებდა ილია ჭავჭავაძე. „ჩვეულება რჯულზე უმტკიცესია“, ამბობს ხალხური ანდაზა ჩვეულების საზრისი ჭეშმარიტია მაშინ, თუ მას საზოგადოებაში ფუნქცია გააჩნია. ქართველი ხალხის ადათ-წესები თავისი არსით ერთიანია, გამოვლენის ფორმები კი მრავალფეროვანი. თედო ჟორდანიას წერს: „ჩვენი ჩვეულებანი ყველა აზრიანია, სახალხო და ხალხის საჭიროებად ზედგამოჭრილნი“ [115,2]. მას ქართული ჩვეულებები გონებრივი, ფიზიკური, ზნეობრივი და პატრიოტული აღზრდის მნიშვნელოვან ფაქტორად მიაჩნდა.

ქართული ინდივიდუალიზმის შესახებ გრიგოლ რობაქიძე ბრძანებდა: „ქართველთა თავმომწონეობა არ არის გერმანელი ფილოსოფოსის ჰერმან კეიზერლინგის მიერ

განმარტებული „Eitelkeit“ – „შიში არმოწონებისა“. ქართველებს ბევრნაირი შიში აწუხებს, ხოლო არა ეს: მას კიდევ გაუკვირდება, სხვას არ მოეწონოს. თავმოწონე ქართველი „თავგამოწინის“ ჟინითაა აყვანილი. ხოლო ეს „თავის ჩენა“, თუ ძირეულად ვწვდებით ამას, სხვის წინაშე კი არ „ჩნდება“, რომ დაჩრდილოს იგი. ქართველის „მენ“, ვხმარობ ნამდვილ ფორმას ამ სიტყვისა, იფინება იმდენად, რამდენადაც იგი „შენ“-ში სხივოსნდება. სხივოსნდება იგი ამრიგად – იწონებს თავს: „გაახარე-გაიხარე“. ქართველი „სხვაში“ კლამობს თავის ასხივოსნებას. ხოლო: თუ „შენ“ ვერ გადაუხსნა „მენს“ ჯეროვნად, მაშინ „მენ“ უკუიქცევა დაბნეული, იკუმშება შინაგან, ხდება ჩათხრობილი, ამით ირღვევა სასურველი ურთიერთ – მიმოქცევა „მენ“ – „შენისა“. ეს დარღვევა ქართველთა შორის ხშირი ამბავია, ამბავი საბედისწერო“ [120,23].

ქართული ინდივიდუალიზმი (პიროვნულობა) კგაგს ძველბერძნულ და ევროპულ ხასიათს. საუკეთესო შემთხვევაში ეს თვისება წარმოშობს მრავალმხრივ განვითარებულ თავისთავად პიროვნებებს – მძლავრი შემოქმედებითი საწყისით. ქართულ ხასიათში და ქართულ კულტურაში ყველაზე მიმზიდველი თვისება ესაა სწორედ სუბიექტურობის, პიროვნულობის კულტურა, რომელიც, ამასთანავე, სიცოცხლის, გრძნობიერების, ადამიანურობის კულტურაც არის, წერდა ცნობილი რუსი მეცნიერი და მოაზროვნე ა. ლოსევი [122].

XII საუკუნის ქართველი. საეკლესიო მოღვაწისა და მოაზროვნის ნიკოლოზ კათალიკოსის მიხედვით, ხალხის ხასიათი თანდაყოლილი თვისებების ერთობლიობაა. ისევე, როგორც ადამიანი, ხალხიც ერთიმეორისგან განსხვავდება ნიჭით და მიდრეკილებებით. ნიკოლოზ კათალიკოსის აზრით, ბერძნები თავიანთი ნიჭითა და თვისებებით „როცა მძლეობენ ყოველთა ზედა სილაღითა გონებისა და ვითარცა ზეშთა ქმნულნი და ენამჭევრობითა და სიბრძნითა თვისთა მიმართ მინდობილობენ, ხოლო ქართველნი არიან... სადაგნი და მარტიენი და გონებით წრფელნი, სიმართლესა

ოდენ და მკლავისა თვისისა მოსაენი, რომელითაცა უკუე გამოისახვის და საცნაურ იქმნების სიქველე ჭაბუკოსანი“. იგი თვლიდა, რომ ქრისტიანული რელიგიის ზემოქმედებით ქართველთა ხასიათი საგრძნობლად შეიცვალა.

XVIII საუკუნის იტალიელი მოაზროვნე ჯ. ვიკო [124,11] მიიჩნევს, რომ ყოველი ხალხი, მსგავსად ადამიანისა, გადის ბავშვობის, სიჭაბუკისა და მოწიფულობის საფეხურებს. სხვადასხვა ხალხის განმასხვავებელ ან მსგავსების საფუძვლად ჯ. ვიკო ევოლუციის შესაბამის ფაზას მიიჩნევს, ეგვიპტელი მხცოვანი ქურუმი ათენელ პირველ არქონტს, სოლონს (640-559 წ. ძვ. წ. ა.) ეუბნება: „ო, სოლონ, სოლონ! თქვენ, ელინელნი, მუდამ ბაღღები ხართ და ასაკოვანი ელინელი არც კი იპოვება. თქვენ ყველანი ყრმანი ხართ სულით, რამეთუ სულსა შინაგან ერთიც არ მოგეძებნებათ ძველ თქმულებას დაფუძნებული ხანმოთეული თვალსაზრისი ან ჟამთასელის მხცით შემოსილი რამე ცოდნა“ (კლატონი, „ტიმოკოსი“).

ამ კონტექსტში საინტერესოა გ. წერეთლის მოსაზრება: „ძველმა ბერძენმა, მცირერიცხოვრობის, ათასგვარ კუნძულებზე გაფანტული საცხოვრებლისა და გაუთავებელი, გამანადგურებელი ომების მიუხედავად, თავისი ჯიშის, მიწის, ენისა და სარწმუნოების თავისთავადობისადმი მუდმივი სწრაფვით შთაგონებულმა, მკაცრი შიდაეროვნული შეჯვარების მიმდევარმა, შეჰქმნა იმდენად თავისთავადი ერი, რომ ერთიანად დაიპყრო ადამიანურ შესაძლებლობათა მწვერვალები, მაგრამ საკმარისი გახდა სხვა ეთნოსთა მასობრივი შერევა და მყისვე დაჰკარგა ეროვნული გენეტიკური თავისთავადობით განპირობებული გენიალური გამოვლინებანი და ათასწლობით ნაწარმოები დიდებული ისტორიული სახედღევანდელი ქართული გენოტიპი ბევრი რამით ჰგავს ადამიანური მოდგმის ამ ფენომენს – ძველ ბერძენ გენოტიპს. ჰგავს ამოუწურავი ინდივიდუალური მრავალფეროვნებით, უსაზღვრო შემოქმედებითი შესაძლებლობებით, არაჩვეულებრივი თავისთავადობით და იმ უნარით, რომლითაც შეჰქმნა ქართველმა ხალხმა საკუთარი კულტურა და ზნეობა,

კუმანური აზრით და ცხოვრებისეული სიბრძნით დატვირთული ეროვნული ხევეები და ტრადიციები, უნიკალური ენა და დამწერლობა, ლიტერატურა და ხელოვნება, უმდიდრესი ისტორია და, რაც მთავარია, მიზეზი ყოველივე ამ სიკეთისა, ათასწლოებით დახვეწილი, დაცული და დღემდე შემონახული საკუთარი გენეტიკური შედეგები, სუფთა ჯიშის მშვენიერი ქართველი კაცისა“ [125].

ქართველი ცოცხლობს, პურ-ღვინოსთანაა დაკავშირებული მისი ჭირი და ღხინი. „ქართულ ნადიმზე, რომელსაც ბადალს ვერსად მოუნახავ, ყოველი მოღხინე რომელიმე მხრით „პირველია“: ერთი, როგორც მომღერალი, მეორე, როგორც მროკავი, მესამე, როგორც მორკინალი, მეოთხე, როგორც მოშაირე, მეხუთე, როგორც მასწავლებელი, მეექვსე, როგორც უზადო ნაკეთიერი და ლამაზი: და ასე ბოლომდე სუფრის ირგვლივ. თუ პყავს რომელიმე მათგანს აქ მოქიშპე, მაშინ მისი „პირველობა“ იმ ნიშნით გამოიყავთ, რომლითაც იგი მოქიშპესაგან გამოირჩევა. თუ ვინმე არც მომღერალია, არც მროკავი, არც მორკინალი, არც მჭერმეტყველი, არც მოშაირე, არც მასწავლებელი, არც უზადო ნაკეთიერი და ლამაზი – მესტიყვე რაღაცას მაინც გამოუნახავს მასში, „თავმოსაწონს“, რაიცა მისებურ სხვას არ ახასიათებს: ან ერთგულებას, ან გაბედულებას, ან სიმამაცეს, ან ქველობას, ან კიდევ სხვა – რამეს. ქართული ნადიმი, ამრიგად, „ქეიფი“ კი არა უბრალო ანუ „დროსტარება“: იგი კულტია ნამდვილი, საცა შეხვედრა კრებულში პოლიფონიურ იმართება. ამ „პოლიფონიურობით“ იცდენს ქართველი თავისს საფრთხეს: განკერძოებას, გათიშვას, განდგომას. საკვირველი არაა, თუ რატომ აფასებენ ქართველნი ასე დიდად ნადიმის ხელმძღვანელს: თამადას. „პოლიფონიის“ გამყვანელი იგია და როგორც ასეთი ნამდვილი ხელოვანი, ხელოვანი ყოფის მოგვარებისა. გამჭრიახი გონი, ცოდნა პსიხოლოგიური ნიუანსებისა, ხასიათთა, მოზომეა „სმურის“, სიღინჯე, შემარიგებელი ტონი შეხლა-შემოხლისას, ტაქტი, ეს უწინარეს ყოველისა – აი დამახასიათებელნი თვისებანი ნამდვილი თამადისა“ [120].

1. გენოტიპის ჩამოყალიბებაში განმსაზღვრელი როლი ენიჭება კვებას, საყოფაცხოვრებო გარემოსა და ცხოვრების წესს;

2. ქართველთა კვების კულტურის დაცვა გვევალება ჩვენ, ქართველებს.

ნება გვიბოძეთ, ჩვენი ნაშრომი გრიგოლ წერეთლის სიტყვით დაეასრულოთ: „საქართველოს ბუნების თავისთავადობის არაჩვეულებრივი მრავალფეროვნება სარკესავით ირეკლება ქართველი კაცის ხასიათში, მის კოლხურ-იბერიულ ეთნიკურ ქარმონიაში იმ ზომამდე, რომ ვერსად იპოვით ფიზიკური და ფსიქიკური თავისებურებებით ერთმანეთთან მასობრივად ადაპტირებულ ტიპებს, რაც ასე გცემთ თვალში სხვა ქვეყნებში, განსაკუთრებით რუსეთსა და ევროპაში ყოფნის დროს. ქართული ბუნების ეს უნიკუმი: მკვეთრად გამოხატულ საერთო-ეროვნულ ნიშან-თვისებათა ფონზე არსებული მრავალფეროვანი თავისთავადობა, თავისებურებების არაჩვეულებრივი სიუხვე, რაც ყოველ ნაბიჯზე იგრძნობა, ამ მიუვალ მთებსა და ხეობებში, ასეულობით საუკუნეთა მანძილზე ქართველურ ტომთათვის მკვიდრად ტრადიციულ ურთიერთშეჯვარებათა შედეგად, ორიგინალურ გენოტიპად ჩამოყალიბდა ქართული ჯიშის, ქართველი კაცის სახით. ამიტომ ქართველი ერის ახლოს გაცნობისას ლოგიკურად გეუფლება აზრი, რომ აუცილებელია ამ თავისებური ეთნოგენოტიპის, როგორც სახეობის დაცვა და ისე გამრავლება, რომ შენარჩუნებულ იქნას ათასწლობით ნაწარმოები მისი ორიგინალური ჯიში, რადგან ამ მიმართულებით მცირეოდენი გადახრაც კი საფუძვლიანად არღვევს საუკუნეთა მანძილზე დახვეწილი გენოტიპის ბუნებრივ ქარმონიას და მისი თვითმყოფადობის აღდგენა შემდეგ შეუძლებელი ან თითქმის შეუძლებელი ხდება“ [125].



# ლიტერატურა

1. წერეთელი მ. შუმერული და ქართული კრებულები „გვირგვინი“, 1912.
2. Опыт библейского словаря собственных имен прот. П. Солярского, Санкт-Петербург, 1884, т. IV.
3. მასხარაშვილი ს. მატინანე ქართველთა. თბილისი, 2006.
4. Толковая Библия или комментарии на все книги Св. Писания Ветхого и Нового Завета с иллюстрациями. Петербург, 1904-1913, Т. 1
5. Иосиф Флавий Иудейские древности, Т. 1. Ростов-на-Дону, 2000.
6. Хаханов А.С. Древнейшие пределы Расселения Грузии по Малой Азии. Тифлис, 1903.
7. ქართლის ცხოვრება, ტ. 1. თბილისი, 1955
8. ძიძიგური შ. ბასკები და ქართველები. თბილისი, 1982.
9. ინწკირველი ც. იესო ქრისტეს დიდმშენიერი დიდება. თბილისი, 2000.
10. ჯანაშია ს. შრომები, ტ. 3. თბილისი, 1959.
11. ჯანაშია ს. შრომები, ტ.4. თბილისი, 1987
12. ჯანაშია ს. შრომები, ტ.5. თბილისი 1987.
13. Опыт Библейского словаря собственных имен прот. П. Солярского, Санкт-Петербург, Т. IV, 1884.
14. სემიულ ნოა კრამერი, ისტორია იწყება შუმერიდან, თბილისი, 1988.
15. კიკნაძე ზ. შუამდინარული მითოლოგია. თბილისი, 1979.
16. ძველი აღმოსავლეთის ისტორია. თბილისი, 1971.
17. ტაბაღუა ი. ბასკები: ლეგენდები და ფაქტები. თბილისი, 1979.
18. ჭანტურიშვილი ს. ეთნოფსიქოლოგიის საფუძვლები. თბილისი, 1999.
19. ჯაფარიძე ო. ქართველი ერის ეთნოგენეზის სათავეებთან. თბილისი, 2006.
20. გორდემიანი რ. წინაბერძნული და ქართველური. თბილისი, 1985.
21. Сванидзе А. С. Материалы по истории Алародийских племен. Тбилиси, 1937.
22. გიორგაძე გ. უძველესი აღმოსავლური ეთნოსები და ქართველთა წარმომავლობა, თბილისი, 2002.
23. ფეტიკარაძე ტ. ქართველები, ზოგადქართული სამწიგნობრო

ენა და ქართველთა დიალექტები (ისტორიული მიმოხილვა).  
ქართველური მემკვიდრეობა, VI, 2002.

24. გორდუზიანი რ. ქართული თვითშეგნების ჩამოყალიბების  
პრობლემა. თბილისი, 1993.

25. პეროდოტე, ისტორია. თბილისი, 1975.

26. Абдушлишвили М.Г. Древнее и современное население Грузии.  
Тбилиси, 1964.

27. Абдушлишвили М.Г. Об эпохальной изменчивости антропологиче-  
ских признаков. Краткие сообщения института этнографии АН СССР.  
Вып. XXXII, 1960.

28. Леонар Ули. Халдейский Ур. Восточная литература, М., 1961.

29. ძველი აღმოსავლეთის ხალხთა ისტორია. თბილისი 1988.

30. Дьяконов И. М. Шумеры и афразийцы глазами историка. «Вестник  
Древней истории», 1996, №4.

31. წერეთელი მ. ერი და კაცობრიობა. თბილისი, 1990.

32. ინწკირველი ც. იესო ქრისტეს დიდმშენიერი დიდება.  
თბილისი, 2000.

33. ნოზაძე ე. «ეფესისტყაოსნის» ფერთამეტყველება. პარიზი, 1963.

34. ბახტაძე დ. ტრადიციული საკვები პროდუქტების ბაზრის  
ფორმირებისა და განვითარების კანონზომიერებანი საქართველოში  
(ნაწილი პირველი) თბილისი, 1999.

35. ფიჩხაია თ. დიდგორს მოსული ვინმე ტაძრელი. თბილისი, 2008.

36. პომეროსი, ილიადა. თბილისი, 1979.

37. История религии, М., 1992.

38. კიკნაძე ზ. შუამდინარული მითოლოგიის ლექსიკონი. თბილი-  
სი, 1984.

39. კოლუაშვილი პ. შიმშილის პრობლემას გლობალური  
განზომილება გააჩნია. ჟურ. საქართველოს ეკონომიკა №3. თბილისი,  
2008.

40. ძიძიგური შ. ქართული ენის თავგადასავალი. თბილისი,  
1969.

41. ბახტაძე დ. ქართველთა ტრადიციული საკვები პროდუქტები  
და სასურსათო უსაფრთხოება. თბილისი, 2004.

42. Вехов В.И., Губанов И.А. Лебедева Г.Ф. Культурные растения СССР.  
М., 1978.

43. Лисицина Г. Н. Приепенко Л.В. Полеозноботанические находки Кав-  
каза и Ближнего Востока. М., 1977

44. Жуковский П. М., Культурные растения и их сородичи. М., 1950

45. Bonafous. Histoire Naturelle Du mais. Paris 1826.
46. ბრეგვაძე ნ. მთის მიწათმოქმედება დასავლეთ საქართველოში. თბილისი, 1976.
47. ხოშტარია ნ. დიხა გუჭუბა, კოლხეთის დაბლობის მოსახლეობა. საქართველოს მეცნიერებათა აკადემიის მოამბე, 1944. ტ. 5. №2.
48. Вавилов Н. И. Проблема происхождения Мирowego земледелия в свете современных исследований. М., 1932.
49. ჯაფარიძე ო. ჯავახიშვილი აღ. ქვემო ქართლის არქეოლოგიური ექსპედიციის შედეგები (1965-1966 წ.წ.) „მაცნე“, 1967, №3.
50. რუხაძე ჯ. საცხეველი. საქართველოს ისტორიულ-ეთნოგრაფიული ატლასი (მემინდვრეობა). თბილისი, 1985.
51. Куфтин Ю.А. Материалы к археологии Колхиды, Т. V. Тбилиси, 1950.
52. ჯავახიშვილი ივ. თხზულებანი თორმეტ ტომად, ტომი IV. თბილისი, 1996.
53. ჯიბლაძე გ. მემინდვრეობის კულტურა აღმოსავლეთ საქართველოში. თბილისი, 1986.
54. ვახუშტი ბატონიშვილი. აღწერა სამეფოსა საქართველოსი (საქართველოს გეოგრაფია). თბილისი, 1941.
55. Менабде В.Л. Пшеницы Грузии. Тбилиси, 1948.
56. ბრეგვაძე ნ. ხორბლის ლექსიკასთან დაკავშირებით. მასალები საქართველოს ეთნოგრაფიისათვის, XX. თბილისი, 1979.
57. ბადრიშვილი გ. მემცენარეობა. თბილისი, 1981.
58. ჯავახიშვილი ივ. თხზულებანი თორმეტ ტომად, ტომი V. თბილისი, 1986.
59. იასტრებიცკაია ა. XI-XIII საუკუნეების დასავლეთ ევროპა (ეპოქა, ყოფა, ჩაცმულობა). თბილისი, 1981.
60. შარაშენიძე ჯ. შუმერები და მათი კულტურა. თბილისი, 1983.
61. ჯალაბაძე გ. მემინდვრეობის კულტურა აღმოსავლეთ საქართველოში. თბილისი, 1986.
62. გრძელიშვილი ი. რუსთაველის ეპოქის ქართული სოფელი. საქართველო რუსთაველის ხანაში. თბილისი, 1966.
63. როგავა გ. პურ ფუძის საკითხისათვის. საქ. სსრ მეცნიერებათა აკადემიის მოამბე, 1951, ტ. 12. №10.
64. ლიპინი ლ. ბელოვი ა. თიხის წიგნები. თბილისი, 1970.
65. Негруль А.М. Винограводство с основами апелографии и селекции. М., 1956.

66. Кагаров Е. Культ Фетишей растений и животных в древней Грузии. С. \_ Петербург, 1893.
67. ლეკიაშვილი ა. შენ ხარ ვენახი. თბილისი, 1972.
68. არქანჯელო ლამბერტი. სამეგრელოს აღწერა. თბილისი, 1938.
69. კოდუაშვილი პ. საქართველო – ვახისა და ხორბლის ქვეყანა. თბ. 2009
70. ჭავჭავაძე ი. ღვინის ქართული დაყენება. თხზულებანი, ტ. 8. თბილისი, 1956.
71. Бахтеев Ф.Х. Очерки по истории и географии важнейших культурных растений. М. 1960.
72. Вавилов Н.И. Центры происхождения культурных растений. Труды по прикладной ботанике, генетике и селекции, 1926, Т.6., выш. 2.
73. Геродот. История в девяти книгах. Перевод и примечания Г.А. Стратановского. Л., 1972.
74. Ковалевский Г.В. Очерк сельскохозяйственных культур и интродукция их в Росли в XVIII в. Л., 1929
75. Цицин Н.В. О форме и видообразовании. Гибриды отделенных скрещивании и полиплоиды. М., 1963.
76. Вавилов Н.С. Пять континентов. М., 1962.
77. თუშაბრამიშვილი დ. გეარჯილას კლდის პალეოლითური ნაშთები. თბილისი, 1960.
78. კუტალეიშვილი ზ. სადისერტაციო ნაშრომი – ნაოსნობა დასავლეთ საქართველოში. თბილისი, 1987
79. სახოკია თ. მოგზაურობანი (გურია, აჭარა, სამეგრელო, აფხაზეთი). თბ. 1950
80. ჯანაშია ნ. აფხაზეთი. „მოამბე“ 1898, №7, განყოფილება 8.
81. ჟან შარდენის მოგზაურობა სპარსეთსა და აღმოსავლეთის სხვა ქვეყნებში (ცნობები საქართველოს შესახებ) თბილისი, 1975.
82. კოხი კ. მოგზაურობა რუდეტ-კალედან ტრაპეზუნტამდე. საქართველოს ისტორიის უცნობი წყაროები, XII. თბილისი, 1981.
83. Волкова Н.Г. Джавахишвили Г.Н. Бытовая культура грузии XIX-XX веков. М., 1982.
84. დონ ჯუზეპე ჯუდინე მილანელი. წერილები საქართველოზე. თბილისი, 1962.
85. გიულდენშტედტის მოგზაურობა საქართველოში, ტომი II. თბილისი, 1962.
86. Джикия Н. Культура питания Грузинских горцев (საკანდიდატო დისერტაცია), Тбилиси, 1977.

87. სოხაძე ა. წეს-ჩვეულებათა აეკარგიანობის კრიტერიუმისათვის. თბილისი, 1975.
88. მაკალათია ს. მთის რაჭა. თბილისი, 1930.
89. კოტეტიშვილი ვ. ხალხური პოეზია. თბილისი, 1962.
90. Вольпер И.Н. Легенды и Быль о продуктах. М., 1969.
91. ჯავარეიშვილი თ. რძის მეურნეობა ქვემო ქართლში. მასალები საქართველოს ეთნოგრაფიისათვის XIX. თბილისი, 1978.
92. მაკალათია ს. სამეგრელოს ისტორია და ეთნოგრაფია. თბილისი, 1941.
93. ყაუხჩიშვილი ს. რას გვიამბობენ ძველი ბერძნები საქართველოს შესახებ. თბილისი, 1964.
94. ჩუბინაშვილი ნ. ქართული ლექსიკონი რუსული თარგმანი-თერთ. თბილისი, 1961.
95. მაკალათია ს. თუშეთი. თბილისი, 1983.
96. მიქელაძე თ. ქსენოფონტეს „ანაბაზისი“. თბილისი, 1967.
97. ყაუხჩიშვილი თ. ბერძენი მწერლების ცნობები საქართველოს შესახებ, III. თბილისი, 1977.
98. ევლია ჩელები. მოგზაურობის წიგნი. თბილისი, 1971.
99. Милутинский О. Знайте свои гены. М., 1981.
100. Шелтон Г. Основы Правильного питания. Санкт Петербург, 1995.
101. მორისიტა კეიტი. საქართველოს მკვიდრთა საოცარი დღე-გრძელობის საიდუმლოებანი. თბილისი, 1986.
102. Штайнер Рудольф. Питание и сознание. Калуга, 2003.
103. Полиг Л. Витамин С и здоровье. М., 1975.
104. ძველი ქართული პაგიოგრაფიული ძეგლები (V-X ს.ს.), თბილისი, 1964.
105. მედნიკოვი ბ. დარვინიზმი XX საუკუნეში. თბილისი, 1981.
106. სულხან-საბა ორბელიანი. თხზულებანი, ტ. 3 თბილისი, 1963.
107. Баранов А. Горелов И. География Российской Империи. М., 1914.
108. Успенский Г.Ч. Собрание Сочинений, Т.8. М., 1957.
109. კერენბახი ვ. მცინვარებისა და ნარინჯების ქვეყანა. თბილი-სი, 1967.
110. წიქვაძე რ. ქართველი ხალხის სოციალურ-კულტურული ტრადიციები IX-XVIII ს.ს. უცხოელი ავტორების ცნობებში. თბილისი 1988.
111. დონ ქრისტეფორო დე კასტელი. ცნობები და აღბოძი საქართველოს შესახებ. თბილისი, 1976.

112. ესქილევ. მიჯნაჭკეული პრომეთე. თბილისი, 1948.
113. ჯანაშვილი დ. ისტორიული სურათები. გორი, 1914.
114. ჭავჭავაძე ი. თხზულებათა სრული კრებული ათ ტომად. ტ. IV.
115. ჟორდანიას თ. ნარკვევი ქართველი ხალხის ზნე-ჩვეულებებზე.  
თ. ჟორდანიას არქივი №430.
116. ნათაძე ნ. დროთა მიჯნაზე. თბილისი, 1967
117. ნათაძე გ. თორმეტი წერილი საქართველოს პერსპექტივაზე.  
თბილისი, 2009.
118. კოლუაშვილი პ. სამკვიდროს გულიდამ ამოღება ძნელია—  
ილია ჭავჭავაძე. თბილისი, 2007.
119. გამსახურდია ზ. საქართველოს სულიერი მისია. თბილისი.  
1990.
120. რობაქიძე გრ. რა უნდა აგონდებოდეს ქართველს. უკნევა,  
1952. „ბედი ქართლისა“, №4.
121. კეხელი დ. ნუტრიციოლოგიის საფუძვლები. თბილისი, 2009.
122. Лосев А. Слово о Грузинском неоплатонизме, «Литературная Гру-  
зия» №16, 1986.
123. ჯავახიშვილი ივ. ქართული ენისა და მწერლობის ისტორიის  
საკითხები. თბილისი, 1956.
124. ყორანაშვილი გ. ეთნოფსიქოლოგია და ტრადიციები. თბილი-  
სი, 1983.
125. ჟურნალი „საისტორიო მოამბე“, № 73-74, 2002წ.
126. კოლუაშვილი პ. სასურსათო პრობლემიდან — სასურსათო  
უსაფრთხოებამდე, „მერანი“. თბ., 1999.
127. კოლუაშვილი პ. საქართველოს სასურსათო უზისროება: რე-  
ალობა და პროგნოზები, „კოლორი“, თბ., 2004წ.
128. შენგელია მ. ქართული მედიცინის ისტორია. თბილისი,  
1980.
129. მაკალათია ს. ხევსურეთი. თბილისი, 1984.
130. გოგუაძე ვ. ერი გულადი, პურადი. თბილისი, 1977
131. гигиена питания. М. 1957
132. ლიპინი ლ. ბელოვი ა. თიხის წიგნები. თბილისი, 1970.
133. ლომოური ი. მარცვლეული კულტურები, ტ. I თბილისი 1946.
134. Иллюстрированная полная популярная библейская энциклопедия.  
М., 1892
135. Вилельс Е. Путемествие от Одесы до Тифлиса в 1847 г. Кавказ, 1849,  
№15.

# შინაარსი

## I ნაწილი. ქართველთა ეთნოგენეზი და კვების ხასიათის რეზროსაქები

თავი პირველი. ეთნოსი, როგორც HOMO SAPIENS-ის არსებობის შორება.....	3
თავი მეორე. „ისტორია იწყება შუამერიდან“.....	14
2.1. შუამერთა რელიგიური რწმენა-წარმოდგენები.....	20
2.2. შუამერული და ქართველური ენების ურთიერთდამოკიდებულება.....	34
თავი მესამე. ანატოლია – სივილიზაციის უძველესი კერა.....	37
3.1. ხეობები.....	39
3.2. ხურიტები.....	40
3.3. ურარტუ.....	44
თავი მეოთხე. ალაშიანთა კვების საფუძველი კვლ მესოპოტამიაში, ანატოლიასა და ამიერკავკასიაში.....	50
4.1. პურეული.....	53
4.2. ვენახი.....	73
4.3. ბალახი.....	83
4.4. მგილი.....	87
4.5. ხილი, ხიჩატელი და ხმილი.....	90
4.6. ცხოველური საკვები რესურსი.....	95
თავი მესამე. ეთნოსის კვების ხასიათი.....	100

## II ნაწილი. კვების ფილოსოფია

თავი პირველი. „ალაშიანი არის ის, რასაც ჭამს“.....	127
1.1. საჭმლის მომწელებელი ფუნქციის შესახებ.....	137
1.2. მცენარეულით კვება.....	142
1.2.1. ალკოჰოლისა და ალკალიდების ზემოქმედება ალაშიანის ორგანიზმზე.....	152
1.2.2. ცხიმების ზემოქმედება ალაშიანის ორგანიზმზე.....	155
1.3. ვეგეტარიანელები ხორცს უარყოფენ.....	160
1.3.1. კვერცხი სიცოცხლის გიპიური ფორმაა.....	163
1.4. რაციონალური კვების მეცნიერული საფუძვლები.....	164
თავი მეორე. „ერი გულადი, კურადი“.....	172
დასკვნის მაგიერ.....	180
ლიტერატურა.....	181

**საბამომცემლო უზრუნველყოფა:  
საგამომცემლო სახლი „ინოვაცია“**

<b>დირექტორი:</b>	<b>ზაურ ნაჭყებია</b>
<b>ტექნიკური რედაქტორი:</b>	<b>ლევან ბოჭორიშვილი</b>
<b>ოპერატორები:</b>	<b>სოფო ძილიფთარი</b>
	<b>ნონა ჯღარკავა</b>
<b>კორექტორები:</b>	<b>ბვანცა შანავა</b>
	<b>ლელა გვირტია</b>

**მისამართი: თბილისი, ძმები კაკაბაძეების ქ. №22**  
**ტელ: 10-26-28.**

**Email: [inovacia@caucasus.net](mailto:inovacia@caucasus.net)**