ყვარლის მუნიციპალიტეტის „მედია ცენტრის“ გაზეთი
2017 წელი, 18 ოქტომბერი, №17 (6454)

ყვარელი

გამოდის 1932 წლიდან

ფასი 40 თეთრი

21 ოქტომბერი თვითმმართველობების არჩევნების დღეა!

ძიუდოს ფესტივალმა და შემოდგომის ზეიმმა ღონისძიებაზე დამსწრე საზოგადოების მადლიერება დაიმსახურა

საქართველოს მართლმადიდებელმა ეკლესიამ 14 ოქტომბერს „კვართის საუფლოსა და სვეტის ღმრთივბრწყინვალისა და მირონმდინარისა“ დღესასწაული აღნიშნა.

ამ დღეს ყვარელმა ციხე-გალავნის ტერიტორიაზე ძიუდოს ფესტივალს უმასპინძლა, რომელშიც ოთხმა საუკეთესო პოზიციაზე მყოფმა საკლუბო გუნდმა — „შევარდენი 2005“, „პატარა კახმა“, „ლიდერმა“ და „ლომჭაბუკმა“ მიიღო მონაწილეობა. ფინალური ეტაპის საპრიზო თანხად გამოყოფილი იყო 160 ათასი ლარი.

ღონისძიების ორგანიზატორებმა ძიუდოს ფესტივალი შემოდგომის ზეიმით დაამშვენეს, სადაც კახური ტრადიციული წეს—ჩვეულებით წარმოდგენილი იყო წლევანდელი წლის ბარაქა და სიუხვე.

კლუბებს შორის ორთაბრძოლა პირველ საათზე დაიწყო და საღამოს ოთხ საათამდე გაგრძელდა, სადაც ჩვენი ქვეყნის სახელოვანი ძიუდოისტები მონაწილეობდნენ. მაყურებელი მოხიბლული დარჩა მოჭიდავეთა შეუპოვრობითა და თავგანწირვით.

გაგრძელება მე-3 გვ. -ზე

სპექტაკლის პრემიერამ მაყურებელი აღაფრთოვანა

19 სექტემბერი ყვარლის კულტურულ ცხოვრებაში განსაკუთრებული აღმოჩნდა. ათეული წლების შემდეგ, ჩვენს თანამოქალაქეებს, ასევე მოწვეულ სტუმრებს, რომელთა შორისაც იყვნენ თელავის, ვაჟა ფშაველას სახელობის სახელმწიფო თეატრის მსახიობები, ადგილობრივი ხელისუფლების და საზოგადოების წარმომადგენლები, კოტე მარჯანიშვილის სახელობის ყვარლის სახალხო თეატრი მასპინძლობდა სპექტაკლის პრემიერით – „ანგელოზები ტირიან“. პიესის ავტორი და დამდგმელი რეჟისორი, ბატონი მერაბ ჩხაიძე.

იმისათვის, რომ სპექტაკლის მხატვრული ღირებულება შევაფასო, შესაბამისი კომპეტენცია არ გამაჩნია, ვინაიდან, ამას პროფესიონალი თეატრმცოდნეები სჭირდება, თუმცა, თამამად შემიძლია ვთქვა, რომ პრემიერას საკმაოდ დიდი მოწონება ხვდა წილად. იყო სრული ანშლაგი დარბაზში, მაყურებელთა ოვაციები, ცრემლნარევი სიხარული, სიხარული იმის, რომ ყვარელში აღდგა და განახლდა ოდესღაც მივიწყებული თეატრი.

მინდა თავს უფლება მივცე და საზოგადოებას მივმართო: მერწმუნეთ, უდიდეს სიამოვნებას მოგანიჭებთ, თუ ხანდახან მაინც, ჩვენი ცხოვრების რამოდენიმე საათს თეატრს დავუთმობთ

მნიშვნელოვანია, რომ სპექტაკლის „ანგელოზები ტირიან“ თემა და შინაარსი მეტად აქტუალური და დამაფიქრებელია, დღევანდელი ტრაგიკული ყოფის დამხატავი. უყურებ სპექტაკლს, თითქოს ფაქტის წინაშე დგახარ. . . ხვდები, რომ ამქვეყნად მხოლოდ სიყვარულით და სიკეთით უნდა იცხოვრო. საოცარი ბუნებრიობით და დამაჯერებლობით თამაშობდნენ მსახიობები. ვერავინ იფიქრებდა, რომ არაპროფესიონალები იდგნენ სცენაზე. მათ შეძლეს, რომ მაყურებელში აღეძრათ წრფელი ემოცია. სპექტაკლმა ფაქტიურად მოგვიყვა საკუთარი, რეალური ცხოვრება და ამით ნამდვილად თქვა სათქმელი ავტორმა და რეჟისორმა ბატონმა მერაბ ჩხაიძემ, – „ეს ცხოვრება ფილოსოფია ყოფილა,განსჯა, განჭვრეტა და გადაწყვეტილების ისე მიღება“.

ბატონმა მერაბმა მსახიობებთან ერთად რვა თვის განმავლობაში თავდაუზოგავად იმუშავა სპექტაკლზე. ეს იყო მათი მხრიდან ფაქტიურად დიდი ენთუზიაზმით და სიყვარულით გაკეთებული საქმე. რისთვისაც ის მადლობას უხდის თითოეულ მათგანს და აღნიშნავს, რომ მიუხედავად იმისა, სამსახიობო გამოცდილება არ ჰქონდათ სპექტაკლის მონაწილეებს, მაინც შესანიშნავად გაართვეს თავი. ასევე მადლიერებას გამოხატავს მაყურებლის მიმართ, რომელმაც შეძლო და ერთგვარად გახდა სპექტაკლის მონაწილე იმით, რომ დასაწყისიდანვე მთელი გულით და გონებით ჩაერთო სპექტაკლში და ზუსტად გაიგო პიესის არსი.

არ შემიძლია არ აღვნიშნო სპექტაკლის თითოეული მონაწილე. ვფიქრობ, რა ბედნიერია მსახიობი სპექტაკლის შემდეგ, მის თვალწინ ამდენი ხალხი ფეხზე წამომდგარი, ემოციებით დატვირთული შესცქერის და აპლოდისმენტებს არ იშურებს. მგონია, ეს საკმარისი არ არის, რომ მათ მიმართ მადლიერება გამოხატო. თუმცა, როგორც ყველა დროის და ქვეყნის პროფესიონალი მსახიობი აღნიშნავს ხოლმე, ყველაზე დიდი სიხარული ტაშს და აპლოდისმენტებს მოაქვს. ამასთან დაკავშირებით შთაბეჭდილებები ჩვენმა მსახიობებმაც გაგვიზიარეს.

„იზოლდა იოსებიანი – კულტურის სახლის სამხატვრო ხელმძღვანელი „ჩემს სიცოცხლეში ზამბახზე მძიმე არ წარმომითქვავს სიტყვა და ლექსი“. მაგრამ მოხდა ისე, რომ მე სცენაზე ახალგაზრდა უზურპატორს ვეუბნები, რომ ის არის რეგვენი, ყეყეჩი, ბრიყვი. ძალიან გამიჭირდა როლის შეთვისება, მაგრამ ვფიქრობდი რომ მოვალე ვიყავი, ნებისმიერი სიტყვა მეკადრებინა იმ ახალგაზრდისათვის, რადგან ყოველივე იმისთვის იყო საჭირო მას გაეცნობიერებინა თავისი დანაშაული. წლობით სცენაზე დგომამ, წამყვანის ამპლუაში გამიადვილა როლზე მუშაობა. თუმცა მსახიობობა და ხალხის წინაშე სიტყვით გამოსვლა სულ სხვადასხვა მხარეა ხელოვნების. მიხარია, რომ მაყურებელმა ასეთი შეფასება მისცა სპექტაკლს.

ალბათ, კიდევ კარგა ხანს იქნებოდა ჩვენი ყვარელი უთეატროდ, რომ არა ბატონი ირაკლი მათიკაშვილის დიდი მონდომება და რეჟისორის, ბატომ მერაბ ჩხაიძის ცოდნა, გამოცდილება და საქმისადმი სიყვარული. აქვე დავძენ: კულტურის სახლში ბევრი ნიჭიერი ადამიანი მუშაობს, რომელთა ძალებს მოემატა ორი მოსწავლე: დაჩი დავითაშვილი და გიორგი ავაზაშვილი და შევკარით თეატრალური დასი.

მაია ღვთისაურიშვილი-თუნდაც ორი წლის წინ ვინმეს რომ ეთქვა დაუჯერებელი იქნებოდა, რომ მე სპექტაკლში ვითამაშებდი. 2016 წლის მაისში ჩვენთან, საბავშვო თეატრში ჩამოვიდა რეჟისორი მერაბ ჩხაიძე, რომელმაც დადგა სპექტაკლი ერლომ ახვლედიანის პიესის მიხედვით „ცაში უნდა წავიდო“. სპექტაკლში აუცილებელი გახდა უფროსი ასაკის მონაწილე. როდესაც ეს როლი შემომთავაზეს სიამოვნებით დავთანხმდი, ეს სპექტაკლი შედგა და მოწონებაც დაიმსახურა. ახლა უკვე „ანგელოზები ტირიან“. . . როდესაც, ბატონმა ირაკლი მათიკაშვილმა განახორციელა თავისი დიდი ხნის ჩანაფიქრი და გადაწყდა ჩამოყალიბებულიყო ყვარლის თეატრის დასი, სიამოვნებით დავთანხმდი. იყო ძალიან დიდი მხარდაჭერა და ხელშეწყობა რომ ბატონ მერაბ ჩხაიძეს დაედგა საკუთარი პიესა „ანგელოზები ტირიან“.

სპექტაკლზე მუშაობის პროცესი ძალიან საინტერესოდ მიდიოდა, ვფიქრობ რომ წარმატებით ჩაიარა პრემიერამ და მაყურებელმა გულთბილად მიიღო სპექტაკლი. მადლობა მუნიციპალიტეტის ხელმძღვანელებს და სპონსორებს, ვისი დახმარებითაც შედგა სპექტაკლი.

მაია მამულაშვილი – ბავშვობა გამახსენდა: მამა სულ მეუბნებოდა „დიდი მსახიობი ვინმე ხარო“! მიყვარდა ლამაზი კაბების ჩაცმა, დედის ფეხსაცმელებში გამოწყობილი წარმოსახვით სცენაზე „სპექტაკლებს“ ვდგავდი, კონკიაც ამიტომ შემარქვა მამამ.

ყოველთვის მიზიდავდა ხელოვნება. მუსიკა და სიმღერა ჩემი ცხოვრების ნაწილი გახდა, პროფესიაც კი. ბავშვობის მერე თითქმის გადამავიწყდა თეატრი და მსახიობობა. მაგრამ ერთ მშვენიერ დღეს, მობრძანდნენ ბატონი ირაკლი მათიკაშვილი და ბატონი მერაბ ჩხაიძე. მათ შემომთავაზეს მეთამაშა ერთერთი ანგელოზის როლი. არვიცოდი რა მეპასუხა, დავიბენი, თუმცა იმდენად დიდი იყო სურვილი ბავშვობის ოცნების ახდენის, საბოლოოდ დავთანხმდი. როგორ გამომივიდა, მაყურებელმა იცის უკეთესად, მე კი ნამდვილად დიდი სიამოვნება მივიღე. მადლიერი ვარ ყველასი ვინც გვერდში გვედგა, განსაკუთრებით მაყურებლის, რადგან სცენიდან იგრძნობოდა მათი კეთილგანწყობა და მხარდაჭერა.

მედეა გეგეჭკორი-პირველ ყოვლისა, რთულია იდგე სცენაზე და მაყურებელს მიაწოდო ყველა ის ემოცია, რომელიც ამ სპექტაკლშია ჩადებული. საკმაოდ აქტუალური და ცხოვრებისეული დეტალებით გაჯერებული სცენარია. ეს ყველაფერი საკმაოდ დიდ ემოციებთანაა დაკავშირებული. მე ბედნიერი ვარ, რომ ყვარლელმა მაყურებელმა აპლოდისმენტებითა და მოწონებით დაგავაჯილდოვა.

გაგრძელება მე-8 გვ. -ზე

ოფილაქსი – ხერხემლის გამაჯანსაღებელი პროცედურა შვეიცარიიდან

ორი თვეა ყვარელში ფუნქციონირება დაიწყო „ჯანმრთელობისა და რეაბილიტაციის ცენტრის“ ფილიალმა, რომელშიც პროფესიონალი ექიმები და მასაჟისტები აწარმოებენ ხერხემლის მდგომარეობის გამოკვლევას და დაავადების გამოვლენის შემთხვევაში შვეიცარიული მეთოდით უტარებენ გამაჯანსაღებელ პროცედურას.

გამოკვლევა უკვე გაიარეს სკოლის მოსწავლეებმა და უფროსი ასაკის პაციენტებმა. ხერხემლის პრობლემებით შეწუხებულმა ადამიანებმა ჩაიტარეს ახალი მეთოდით მკურნალობა და უმეტეს შემთხვევაში სახარბიელო შედეგებით დასრულდა.

ყვარლის მუნიციპალიტეტის მოსახლეობის ინფორმირების მიზნით „ჯანმრთელობისა და რეაბილიტაციის ცენტრის“ ყვარლის ფილიალს ვესტუმრეთ და გენერალურ დირექტორს, ბატონ რომან ბუჯიაშვილს ვესაუბრეთ ხერხემლის დაავადებების გამოკვლევისა და მკურნალობის მიმდინარეობის შესახებ.

– რა არის ოსტეოქონდროზი?

– ოსტეოქონდროზი – ხერხემლის ქრონიკული დაავადებაა, რომელიც აზიანებს მალათშორის დისკებს და ხრტილებს. რა სიმპტომები ახასიათებს ოსტეოქონდროზს: – ტკივილი და დაძაბულობა კისრის, ზურგის ან წელის არეში, მწვავდება შეციების და ფიზიკური დატვირთვის შემდეგ, – თავის ტკივილი; – შუილი ყურებში; – თავბრუსხვევა; – ხელების დაბუჟება. დროული და სათანადო მკურნალობის გარეშე ოსტეოქონდროზმა შესაძლოა გამოიწვიოს შემდეგი სახის გართულებები: ოსტეოქონდროზი, სქოლიოზი, დისკის თიაქარი. დიდი ხნის მანძილზე გაურკვეველი იყო ოსტეოქონდროზის გამომწვევი მიზეზი. დღეს დანამდვილებით ცნობილია, რომ ეს დაავადება გამოწვეულია ხერხემლის პირველი მალის – ატლასის არასწორ პოზიციაში მდებარეობით. 1994 წელს შვეიცარიელმა რენე შუმპერლიმ დანერგა პირველი მალის სწორ პოზიციაში დაბრუნების ეფექტური მეთოდი – ატლასპროფილაქსი – არის ვიბროსმასაჟის პროცედურა კეფის კუნთებზე, რომლის დროსაც კუნთები დუნდება და მალა უბრუნდება მისთვის განკუთვნილ ადგილს. პროცედურა ტარდება ცხოვრებაში ერთხელ. ის უსაფრთხოა, რადგან არ ხდება უშუალოდ მალაზე ზემოქმედება. პროცედურის ჩატარების შემდეგ ადამიანის ორგანიზმში იწყება თვითრეაბილიტაციის პროცესი, რომელიც გრძელდება მინიმუმ 6 თვე, რთულ შემთხვევებში (სქოლიოზი, კიფოზი, დისკის თიაქარი...) 1,5-2 წელი. სწორ მდგომარეობაში მყოფი ატლასი უნარჩუნებს ხერხემალსა და მთელ სხეულს ჯანმრთელობას, ადამიანს უყალიბებს ტანდეგობას და აძლევს საშუალებას დატკბეს სრულფასოვანი ცხოვრებით! შედეგები ატლასპროფილაქს-მეთოდით სარგებლობის შემდეგ: – ტანდეგობის გაუმჯობესება; – ორგანიზმის სასიცოცხლო ფუნქციების ოპტიმიზაცია; – ტკივილების მნიშვნელოვნად შემცირება; – სქოლიოზის ხარისხის შემცირება; – სახსრების მოძრაობის გაუმჯობესება; – მალათშორისი დისკის თიაქრის ბუნებრივი გაწოვა (ნაწილობრივი ან სრული); – კოორდინაციის და ბალანსის დარეგულირება; – თავის ტვინის ჟანგბადით მომარაგების გაუმჯობესება; – ორგანიზმის ფიზიკური შესაძლებლობების გაზრდა.

– იკურნება თუ არა ბოლომდე სქოლიოზი და მკურნალობის რა საშუალებები და მეთოდები არსებობს?

– სქოლიოზის მკურნალობა მდგომარეობს შემდეგში: ხერხემლის მობილიზაცია და დეფორმაციის კორექციის შენარჩუნება. ყოველივე ამას შეიძლება მივაღწიოთ სამკურნალო ფიზკულტურითა და მასაჟით. აგრეთვე, ორთოპედიული ღონისძიებების დახმარებით. სქოლიოზის მკურნალობა ხანგრძლივია იმის მიხედვით, თუ რომელი ხარისხისა და ფორმისაა დაავადება. ექიმი ორთოპედი განსაზღვრავს წელიწადში მკურნალობის რამდენი კურსი უნდა ჩაუტარდეს პაციენტს. მკურნალობის ძირითადი მიზანია სქოლიოზით დაავადებულ ავადმყოფს სამკურნალო ფიზკულტურითა და მასაჟით შევუქმნათ ბუნებრივი კუნთოვანი კორსეტი. რაც უფრო ადრე გამოვლინდება დაავადება, მით უფრო ეფექტური იქნება მკურნალობა, მკურნალობის ძირითადი დანიშნულებაა შევაჩეროთ პროცესი და გამოვასწოროთ ტანდეგობა. სქოლიოზის დაავადება პროგრესირებს 16-18 წლამდე. როდესაც პაციენტს მკურნალობის ერთი კურსი ჩაუტარდება (20 დღიანი მკურნალობა), შემდეგ სახლში აგრძელებს სამკურნალო ფიზკულტურას და მას ორ თვეში ერთხელ უწევს ორთოპედთან ვიზიტი, რათა შემოწმდეს სახლში ჩატარებული სამკურნალო ფიზკულტურის შედეგები. ექიმი ორთოპედი განსაზღვრავს მკურნალობის შემდეგი კურსის ჩატარების თარიღს. მკურნალობა ეფექტურია და შედეგს იძლევა, როდესაც პაციენტი და მშობელი ითვალისწინებს ორთოპედის რჩევას.

– რა პროფილაქტიკური საშუალებებია სქოლიოზის თავიდან ასაცილებლად?

– იმისათვის, რომ ავიცილოთ თავიდან სქოლიოზის განვითარება, საჭიროა: ბავშვი იწვეს მაგარ საწოლზე, სასურველია დაბალი ბალიში, 8 წლის ასაკამდე ნუ შეიყვანთ ცეკვასა და სპორტზე. ბავშვის სამეცადინო მაგიდა უნდა შეეფერებოდეს მის ასაკს. სამეცადინო მაგიდის განათება უნდა იყოს სრულფასოვანი. ბავშვი უნდა იკვებებოდეს სრულფასოვნად, განსაკუთრებით კალციუმით მდიდარი საკვებით, როგორიცაა: ხაჭო, რძე, ქიშმიში, ბანანი, ვაშლი და ა.შ.

– ვისაც სქოლიოზთან დაკავშირებული პრობლემები აქვს, რა უნდა გააკეთოს?

– მათ, ვისაც აქვს სქოლიოზი: 1.უნდა იწვეს მაგარ საწოლზე, უბალიშოდ. 2.ზურგჩანთა, რომელსაც ბავშვი ატარებს, არ უნდა აღემატებოდეს 2 კგ-ს.

4. მკურნალობის ჩატარება კომპეტენტურ დაწესებულებაში, სამკურნალო ფიზკულტურა და მასაჟი. ექიმი განსაზღვრავს წელიწადში რამდენი კურსია საჭირო. სპორტის სახეობიდან დასაშვებია: ცურვა ზურგზე ბრასის სტილით, თხილამურები და ცხენი. პატივცემულო მშობლებო! სპორტის ეს სახეობა სამკურნალო საშუალება არ არის, მხოლოდ დასაშვები სპორტის სახეობებია სქოლიოზით დაავადებული ბავშვებისათვის. ექიმი ორთოპედის კონსულტაციის გარეშე ნუ შეიყვანთ ბავშვს სპორტზე. სასურველია ყოველი ჯანმრთელი ბავშვი გაისინჯოს ექიმ ორთოპედთან წელიწადში ორჯერ. მშობლების საყურადღებოდ მინდა გითხრათ თქვენი შვილის ჯანმრთელობას ნუ ჩაუგდებთ ხელში არაპროფესიონალ ადამიანებს, მითუმეტეს, ამ ბოლო დროს ასეთი ძალიან ბევრი გამოჩნდა და მშობლებს პირდებიან გამრუდებული ხერხემლის გასწორებას, რაც შეუძლებელია. მსურს გაგაცნოთ ჩემი ათწლიანი სამედიცინო მოღვაწეობის პერიოდში ჩატარებული მკურნალობის სწორი კურსი: სამკურნალო ფიზკულტურა, მასაჟი, რეჟიმი, სწორი კვება, შესაფერისად შერჩეული სპორტის სახეობა, – ეს ყოველივე იძლევა საკმაოდ კარგ შედეგებს: პროცესი ჩერდება, კუნთოვანი სისტემა მაგრდება, ტანდეგობა უმჯობესდება და ა.შ. ძვირფასო მშობლებო, გახსოვდეთ, თქვენს ყურადღებაზეა დამოკიდებული თქვენი შვილის ჯანმრთელობა. დროულად მობრძანდით რეაბილიტაციის ცენტრში, მიმდინარეობს ჩაწერა.

– რისგან შეიძლება იყოს სქოლიოზი გამოწვეული, ხომ ვერ მეტყვით?

– სქოლიოზი ძალიან გავრცელებული დაავადებაა განსაკუთრებით მოზარდებში. ტერმინი „სქოლიოზი“ ჯერ კიდევ ჩვ. წ. აღ-მდე შემოიღო რომაელმა გალენმა. როგორც ცნობილია, ამ დაავადებას ჰიპოკრატეც კი მკურნალობდა. სქოლიოზის განვითარება ნელა და შეუმჩნევლად მიმდინარეობს, რის გამოც ხშირად გვიან ხდება მისი გამოვლენა და მკურნალობა. ამიტომ აუცილებელია მშობელი ყოველთვის აკონტროლებდეს ბავშვის ხერხემალს და წელიწადში ერთხელ მაინც მიმართოს ექიმ-ორთოპედს კონტროლის მიზნით. ხერხემლის გამრუდება, ანუ სქოლიოზი მსოფლიოში 80 %-ზე მეტ ადამიანს აწუხებს. ამ დაავადების დროული გამოვლენისა და მკურნალობის შემთხვევაში, საშიში არაფერია, მაგრამ თუ დროზე არ მიმართეთ სპეციალისტს, სქოლიოზი შესაძლოა არა მარტო ადამიანის დამახინჯების, არამედ უამრავი სხვა დაავადების გამომწვევ მიზეზადაც იქცეს.

– სქოლიოზის რა ფორმები არსებობს და განსაკუთრებით რომელია გავრცელებული მოზარდებში?

– სიმძიმის მიხედვით არსებობს სქოლიოზის ოთხი ხარისხი: I ხარისხის დროს გამრუდების კუთხე 10 გრადუსია. II ხარისხის დროს გამრუდების კუთხე 10-25 გრადუსამდეა, III ხარისხის – 15 – 40 გრადუსამდე, IV ხარისხის კი – 40-90 გრადუსამდე. როდესაც პაციენტს აღენიშნება 1-2 ხარისხი, ან 3 ხარისხის დასაწყისი. ასეთ შემთხვევაში დასაშვები და ეფექტურია მკურნალობა კონსერვატიული მეთოდით. ხანგრძლივი ძილი, გამაჯანსაღებელი ღონისძიებები, სწორი კვება, სეირნობა სუფთა ჰაერზე, სამკურნალო ვარჯიში (კინეზოთერაპია), სამკურნალო ცურვა (აქვათერაპია), სამკურნალო მასაჟი და ა.შ. ხოლო 4 ხარისხის დროს საჭიროა ქირურგიული მეთოდით მკურნალობა. არსებობს სქოლიოზის შემდეგი ფორმები: კისრის მალების, გულმკერდის, გულმკერდ-წელისა და წელის მალების. მოზარდებში უფრო ხშირად გულმკერდის მარჯვენამხრივი სქოლიოზი გვხვდება.

– ბატონო რომან, თქვენი ცენტრის გახსნის შემდგომ რამდენმა ადამიანმა გაიარა ხერხემლის შემოწმება, სკოლებიდან რამდენი მოსწავლე მოვიდა გამოსაკვლევად და რამდენ ბავშვს აღმოაჩნდა ხერხემლის პრობლემა?

– „ჯანმრთელობისა და რეაბილიტაციის ცენტრის“ საქმიანობის ძირითადი მიმართულებაა პაციენტებისთვის დიაგნოზის დასმა და მკურნალობა ქართული და აღმოსავლური ტრადიციული მეთოდების გამოყენებით. ჩვენი მთავარი პრიორიტეტია მოზარდებში ორთოპედიული დარღვევების, ტანდგომის დარღვევების, სქოლიოზის, კიფოზის, ლორდოზის და ძვალსახსროვანი პათოლოგიების ადრეულ სტადიაზე გამოვლენა, შეჩერება და მკურნალობა.

ჩვენი წინადადება განპირობებულია მხოლოდ კეთილი სურვილებით. გვინდა მოკრძალებული წვლილი შევიტანოთ მომავალი თაობის ჯანსაღი ცხოვრების საქმეში.

რაც შეეხება ხერხემლის შემოწმებასთან დაკავშირებით, ყვარლის საჯარო სკოლებში ჩატარდა გამოკვლევა და დაახლოებით 780 ბავშვის, ეს რომ პროცენტებში გადავიყვანოთ, 100 %-დან დაახლოებით 75 %-ს აღენიშნება ხერხემლის სხვადასხვა პათოლოგიური დარღვევები.

ყველა ზემო თქმულიდან გამომდინარე, სკოლის დირექცია დიდ მადლობას უხდის მთელ კოლექტივს, ვინც მონაწილეობა მიიღო იმ კეთილშობილურ საქმეში, რასაც ბავშვის ჯანმრთელობა ჰქვია. ამავდროულად გვინდა გადმოგცეთ ჩვენი მოსწავლეების მშობელთა დიდი მადლობა თქვენი გაწეული მუშაობისათვის.

სკოლის დირექტორი
მადონა მუმლაძე

შპს ჯანმრთელობისა და რეაბილიტაციის ცენტრის დირექტორს ბ-ნ რომან ბუჯიაშვილს

პატივცემულო რომან,

105-ე საჯარო სკოლაში თქვენდამი დაქვემდებარებული ორგანიზაციის კვალიფიციური თანამშრომლების მიერ ჩატარდა სკოლის მოსწავლეთა უფასო სამედიცინო გამოკვლევა. მათ გამოიკვლიეს მოზარდების ყველაზე დიდი პრობლემა – სქოლიოზი, ეს პრობლემა, ხშირ შემთხვევაში მშობლებისთვისაც უცნობია, ხოლო თქვენ მიეცით საშუალება დაეზუსტებინათ ჰქონდათ თუ არა მათ შვილებს პრობლემები.

ყველა ზემო თქმულიდან გამომდი-

– მკურნალობის პროცედურებს თუ უტარებთ და შედეგები როგორია?

– რა თქმა უნდა, მკურნალობის პროცედურებს ვატარებთ როგორც მოზარდებში ასევე დიდებში. მკურნალობა ხდება მასაჟით, მანუალური თერაპიით, ელექტრო სტიმულაციით, ვაკუუმით და ვარჯიშებით. რაც შეეხება შედეგებს, ჯერჯერობით უკმაყოფილო არავინ არ არის.

ამ თემაზე უფრო დაწვრილებითი ინფორმაციის მისაღებად „ჯანმრთელობისა და რეაბილიტაციის ცენტრში“ მობრძანდით. სქოლიოზი ეს არის ხერხემლის გამრუდება ფრონტალურ სიბრტყეში. დაავადება მჟღავნდება 1 წლის ასაკიდან. უფრო ხშირად სქოლიოზი უვითარდებათ 16 წლამდე ასაკის გოგონებს, რადგან ისინი ნაკლებად მოძრავნი არიან და კუნთოვანი სისტემა შედარებით სუსტად აქვთ განვითარებული, ვიდრე ვაჟებს. სქოლიოზის ეტიოლოგია იყოფა ორ დიდ ჯგუფად: თანდაყოლილი და შეძენილი სქოლიოზი.

ესაუბრა
ალექსანდრე გიგილოშვილი

შ.პ.ს. ჯანმრთელობისა და რეაბილიტაციის ცენტრის დირექტორს ბ-ნ რომან ბუჯიაშვილს

პატივცემულო რომან,

180-ე საჯარო სკოლაში თქვენდამი დაქვემდებარებული ორგანიზაციის კვალიფიციური თანამშრომლების მიერ ჩატარდა სკოლის მოსწავლეთა უფასო სამედიცინო გამოკვლევა. ძირითადად გამოკვლეულ იქნა ბავშვებისა და მოზარდების ყველაზე დიდი პრობლემა – სქოლიოზი.

ნარე, სკოლის დირექცია დიდ მადლობას უხდის მთელ კოლექტივს, ვინც მონაწილეობა მიიღო ამ კეთილშობილურ საქმეში, რომელსაც ბავშვის ჯანმრთელობა ჰქვია. ამავდროულად გვინდა გადმოგცეთ ჩვენი მოსწავლეების მშობელთა დიდი მადლობა გაწეული მუშაობისათვის.

105-ე საჯარო სკოლის დირექტორი /ქ.ტურიაშვილი/.

შ.პ.ს. „ჯანმრთელობისა და რეაბილიტაციის ცენტრის“ გენერალურ დირექტორს, რომან ბუჯიაშვილს

ბატონო რომა,

თქვენი ცენტრის მიერ 2015 წლის ოქტომბრის თვეში ჩვენი სკოლის 1-ლიდან მე-6 კლასის ჩათვლით განხორციელდა მოსწავლეთა ხერხემლის დარღვევების კვლევა. კვლევის ფარგლებში გამოვლინდა მოსწავლეთა გარკვეულ რაოდენობაზე დარღვევები, რაც საშუალებას იძლევა მათი შემდგომი მკურნალობისა. აღნიშნული კვლევა ექიმების მიერ განხორციელებული იყო მხოლოდ კეთილი სურვილითა და დაავადების პრევენციის მიზნით.

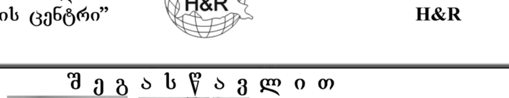
სკოლის ადმინისტრაცია, მშობლები და მოსწავლეები ულრმეს მადლობას მოვახსენებთ აღნიშნული ღონისძიების ორგანიზატორებსა და განმახორციელებლებს.

პატივისცემით
ქალაქ რუსთავის #17 საჯარო სკოლა
დირექტორი
ნელი ლიქოკელი

შ.პ.ს.
“ჯამრთელობისა და რეაბილიტაციის ცენტრი”

The center of
health and Reabilitation
H&R

შ ე გ ა ს წ ა ვ ლ ი თ



1) ჩინური წერტილოვანი მასაჟი.
2) კლასიკური მასაჟი
3) სამკურნალო მასაჟი.
4) მანუალური თერაპია.
5) ბავშვთა მასაჟი
6) ვაკუ მასაჟი
7) კოსმეტიკური მასაჟი

სწავლის ხანგრძლივობა 1. 2. 4. თვე გაიცემა ორ-ენოვანი სერთიფიკატი. მის:

ქ. ყვარელი, მარჯანიშვილის №17

მიმდინარეობს ჩაწერა ტელ. 551-532-906. 555-900-356. ფასი- 1000 ლარი

პატივცემულო მშობლებო!

შპს „ჯამრთელობისა და რეაბილიტაციის ცენტრი“

გირჩევთ!

მხოლოდ დროული დიაგნოსტიკა უზრუნველყოფს ბავშვებში ისეთი მძიმე დაავადებების მკურნალობის ეფექტურობასა და მაქსიმალური შედეგის მიღებას, როგორიცაა: ხერხემლის გამრუდება (ტანმედეგობის დარღვევა, სქოლიოზი), ბრტყელტერფიანობა, ტერფმრუდობა და ფიზიკური განვითარების სხვა დარღვევები.

მანუალური თერაპიის, აკუპუნქტურის, სამკურნალო მასაჟისა და სხვა ქართული და აღმოსავლური ტრადიციული სამკურნალო მეთოდების მაქსიმალური გამოყენებით.

პატივი მივაგოთ ღირსეული წინაპრის ხსოვნას

ჩვენი დიდი მამულიშვილის, წმიდა ილია მართლის, — ილია ჭავჭავაძის დაბადების 180 წლისთავი კარზეა მომდგარი. მშობლიური ყვარელი იუბილეს განსაკუთრებულად აღნიშნავს. ყვარლელები ვამაყობთ, რომ ქ. ყვარელი მისი მშობლიური კუთხეა, სადაც ჩაეყარა საფუძველი მის ზოგადსაკაცობრიო საქმეს. დიდი ილიაც განსაკუთრებულად იყო ყვარელზე შეყვარებული. ოთხი წლით პეტერბურგში სწავლის გასაგრძელებლად გადახვეწილი და უკვე საქართველოსკენ მომავალი ისევ თავის ქვეყანაზე, თავის მშობლიურ ყვარელზე ფიქრობდა და ამბობდა, — „როგორ შევეყრები მე ჩემს ქვეყანას და როგორ შემეყრება იგი მე, რას ვეტყვი ახალს და რას მეტყვის იგი მე. ვინ იცის, იქნებ მე ჩემმა ქვეყანამ ზურგი შემაქციოს როგორც უცხო ნიადაგზე გადარგულსა და აღზრდილს, იქნება ზურგიც არ შემომაქციოს, იქნება მიმითვისოს კიდეცა, რადგან ჩემში მაინცდამაინც ჩემი ქვეყნის დვრიტაა ჩადებული. სტეფანწმინდასთან მოახლოებულს გულის სიღრმიდან ამოხდა: „სხვა საქართველო სად არის, რომელი კუთხე ქვეყნისაო!“

დიდ მნიშვნელობას ანიჭებდა ქართულ თეატრს. თეატრი მისთვის განუყრელი მეგობარი იყო და ყოველთვის წუხდა იმაზე, რომ ქართული საზოგადოებრიობა გულგრილი იყო მის მიმართ, რომ არ ესწრებოდა თეატრალურ წარმოდგენებს. ერთი პატარა რამის გაკეთებაც კი მის გულში სიხარულს იწვევდა, — „გამგეობის ჩართვით ერთ დროს ყველასთვის თვალში საცემი, გამტვერიანებულ და გაჭუჭყიანებულ ფარდას დღეს ლაზათი და ფერი დასტყობია, სიმდიდრე არ ეტყობა სცენას, მაგრამ სისუფთავე და სიფაქიზე სასიამოვნო სანახავია ყველასთვისო“ — ამბობდა იგი.

გლეხების მფარველი იყო და ხშირად მათში ტრიალებდა. ყოველთვის წინდახედული ხვალინდელ დღეზე ფიქრობდა, — „მოვიდა კიდევ ერთი ახალი წელიწადი, რა გითხრათ, რით გაგახაროთ. მოსულ ახალ წელს რა მოვულოცოთ ჩვენს თავს ქართველნო? უკან მივიხედეთ ამ ახლო ხანებში და ისეთი არა გვრჩება რა, რომ თავი მოვიწონოთ ან ნანვითა ვთქვათ: ჰოი, წამო სიხარულისავ, ესე სწრაფად სად წახვედი! წინ ვიყურებით და ხვალინდელის ნისლში იმისთანა არა მოსჩანს რა, რომ გული გულის ადგილსავე დაგვრჩეს, ან ნატვრითა ვთქვათ: მოვიდინ დღეო სიხარულისაო! რა გითხრათ, რით გაგახაროთ?

სამშობლოს წინსვლას სხვა კუთხით უდგებოდა და ამბობდა: ომიანობის დრო წავიდა „ქვეყანა ეხლა იმისია, ვინც ირჯება და ვინც იცის წესი და ხერხი გარჯისა. ეხლა ხმალი თაროზე უნდა შევდვათ, აღარაფრის მაქნისია. ეხლა ვაჟკაცობა ომისა კი არ უნდა, რომ სისხლსა ჰღვრიდეს, ვაჟკაცობა უნდა შრომისა, რომ ოფლი ღვაროს“.

უზომოდ შეყვარებული იყო ოლღა გურამიშვილზე და მისადმი მიწერილ უამრავ წერილებში სასიყვარულო ქათინაურებს არ აკლებდა.

მწერლის შემოქმედებაში ნააზრევ-ნაფიქრალის ფართო არეალია წარმოდგენილი, — ერთად შეკრული და აკინძული, რომელიც ყველა ყვარლელის სამაგიდო წიგნადაა ქცეული. „მისმა პირველივე ლიტერატურულმა კრიტიკულმა წერილებმა მკითხველი საზოგადოების საყოველთაო ინტერესი გამოიწვია და რომ ახალგაზრდა მწერალს სწორედ ამ წერილებმა მოუპოვა ფართო აღიარება, — აღნიშნავენ კრიტიკოსები. სამწუხარო და დასანანია, რომ უნიჭიერესი, უდიდესი დიაპაზონის მქონე ადამიანი ქართველის უგუნურ საქციელს შეეწირა. ვინ იცის, კიდევ რამდენ უამრავ ლიტერატურულ მარგალიტებს აკინძავდა და აჩუქებდა საზოგადოებას, ჩვენს შთამომავლობას, ჩვენს წიგნის მოყვარულებს, მაგრამ ...

ყველამ ერთად 8 ნოემბერს პატივი მივაგოთ მის ხსოვნას.

მოამზადა დალი ტატულიშვილმა

ძიუდოს ფესტივალმა და შემოდგომის ზეიმმა ღონისძიებაზე დამსწრე საზოგადოების მადლიერება დაიმსახურა

დასაწყისი 1-ელ გვ.-ზე

ძიუდოს ფესტივალის გამარჯვებული კლუბი „შევარდენი 2005“ გახდა. ორგანიზატორის — ძიუდოს ფედერაციის მიერ დაწესებული საპრიზო ფონდი 160 ათასი ლარი გამარჯვებულ კლუბებზე დაკავებული ადგილების მიხედვით გადანაწილდა.

ფესტივალს სახალხო დღესასწაულის სახე მისცა მზიანმა ამინდმა, გასართობმა ღონისძიებებმა და მოჭიდავეთა შერკინებამ. ჭიდაობის პარალელურად გაიმართა საზეიმო კონცერტი, რომელშიც მონაწილეობდნენ ადგილობრივი ანსამბლები და ინდივიდუალური შემსრულებლები.

ძიუდოს ფესტივალს და შემოდგომის ზეიმს უამრავი სტუმარი და ყვარლის მუნიციპალიტეტის მოსახლეობის უდიდესი ნაწილი ესწრებოდა, რომელთაც ქართული ტრადიციული კერძებით გაუმასპინძლდნენ. ყველაზე მეტად გაიხარეს ბავშვებმა, რომელთაც შოთი პური, მწვადი, თათარა და ჩურჩხელა დააგემოვნეს.

ღონისძიებაზე დამსწრე ადამიანები ერთსულოვნად გამოხატავდნენ მადლიერებას ორგანიზატორების მისამართით, რადგანაც მათ ერთი უმშვენიერესი და დაუვიწყარი დღე აჩუქეს.

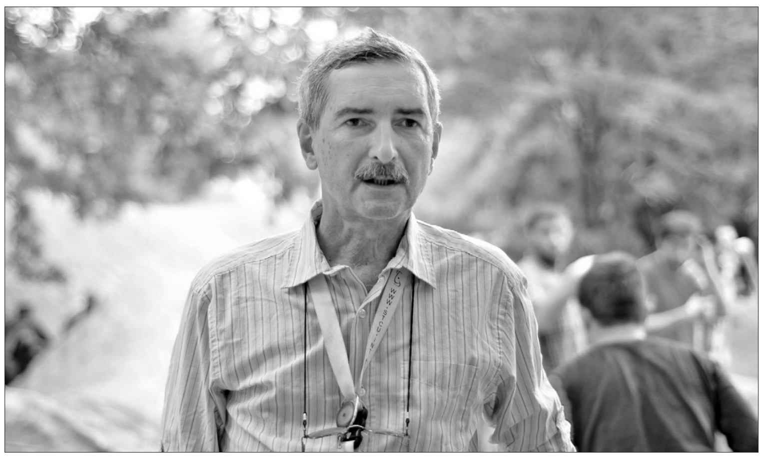
მადლობა უნდა მოვუხადოთ ბატონ დავით ქევხიშვილს, საქართველოს ძიუდოს ფედერაციას, მწვრთნელებს, მსაჯებს და განსაკუთრებით მოჭიდავეებს შთამბეჭდავი ორთაბრძოლების გამართვისათვის.

მადლობა ღონისძიების ორგანიზატორებს, კონცერტზე გამოსულ შემოქმედებით კოლექტივებს და ყველა იმ ადამიანს, რომელთაც უდიდესი შრომა გასწიეს, რათა მოწვეულ სტუმრები და ყვარლელები ასეთი მშვენიერი სანახაობებით დამტკბარიყვნენ.

ალექსანდრე გიგილოშვილი

თუ გრიპის საწინააღმდეგო აცრის ჩატარება გსურთ, ოქტომბერი საუკეთესო დროა – პაატა იმნაძის რეკომენდაციები

შემოდგომა-ზამთრის სეზონზე უბრალო გაცივებაც კი შეიძლება გართულებად იქცეს. ძალიან ბევრი ადამიანი ხომ გაცივების დროს ექიმის მითითებებს ზედმეტ ფორმალობად მიიჩნევს – უფროსები სიცხის დამწევი საშუალებების დალევის შემდეგ სამსახურში მიიჩქარიან, ბავშვები კი სკოლასა და საბავშვო ბაღში მიჰყავთ. ხშირად, გრიპისადმი ასეთ ზერელე დამოკიდებულებას გართულებები მოჰყვება. ამიტომაც, სასურველია, საერთოდ არ შეგვხვდეს გრიპი ან ძალიან იოლ ფორმებში მოვიხადოთ. ეს განსაკუთრებით კომფორტულია მშობლებისთვის, რომლებსაც როგორც წესი, შინ მყოფი პატარებისთვის თავად „მიაქვთ“ ვირუსები. გრიპიანი დედა ხომ ყველზე დიდი რისკია ჩვილისთვის.



ამ ყველაფრისგან თავდაცვა ვაქცინაციით არის შესაძლებელი. ეს ყველამ ვიცით, თუმცა რატომღაც გრიპის ვაქცინაცია არ არის ჩვენთან მასობრივად გავრცელებული, თუმცა საქართველოში ყოველთვის არის შესაძლებელი გრიპის საწინააღმდეგო აცრის ჩატარება როგორც უფროსებისთვის, ასევე ბავშვებისთვის და მისი საფასური საშუალოდ 40 ლარია.

დაავადებათა კონტროლის ეროვნული ცენტრის დირექტორის მოადგილის, პაატა იმნაძის თქმით, ვაქცინაცია გრიპისაგან თავის დაცვის ყველაზე ეფექტური საშუალებაა. იმუნიტეტის ჩამოყალიბებას 2-3 კვირა სჭირდება, ამიტომ აცრა უნდა ჩაიტაროთ სეზონური გრიპის ეპიდემიის დაწყებამდე (იდეალურ შემთხვევაში სექტემბრის ბოლოდან, ოქტომბრის შუა რიცხვებამდე). ეს იმუნიტეტი ერთი წლის განმავლობაში ნარჩუნდება, თუმცა წლის ბოლოს მისი მოქმედების ძალა თანდათან იკლებს.

– წელს ვის მიეცემა გრიპის საწინააღმდეგო უფასო ვაქცინაციის საშუალება?

– გრიპი არ არის აცრების ეროვნულ კალენდარში, შესაბამისად, ბავშვებზე უფასო გრიპის აცრა არ კეთდება. თუ მშობელს სურვილი აქვს, ყველას შეუძლია აცრას ბავშვი. სახელმწიფო აცრით უფასოდ უზრუნველყოფს განსაკუთრებული რისკის მქონე პაციენტებს, მათ შორის დიაბეტიან ბავშვებს, დიალიზზე მყოფ პაციენტებს, ბავშვთა სახლებში და საოჯახო ტიპის ბავშვთა სახლებში მცხოვრებ ბავშვებს,მოხუცებულთა თავშესაფარში მყოფ მოხუცებს. სახელმწიფო ასევე გრიპის აცრით უზრუნველყოფს აივინფიცირებულ პაციენტებს . სხვა შემთხვევაში გრიპზე აცრა არის ფასიანი. ჯამში ქვეყანა გრიპის ვაქცინისთვის 27 000 დოლარს გამოყოფს. წელს მოსალოდნელი გრიპის ვირუსის ვაქცინაში შედის სამი კომპონენტი. H1N1, H3N2 და B.

– რომელი ასაკიდან არის ბავშვის გრიპზე აცრა რეკომენდებული?

– ერთი წლის ასაკიდან შეიძლება აიცრას.

– დაიწყო უკვე მომართვიანობა?

– კონკრეტულად ვერ გეტყვით, ამ დროისთვის მომართვიანობა როგორია გრიპის ვაქცინაზე. წინა წლების გამოცდილებაზე დაყრდნობით შემიძლია გითხრათ, რომ ჩვეულებრივ, წლის განმავლობაში 5000-დან 10 000-მდე ადამიანი იცრება მთელ საქართველოში გრიპის ვაქცინაციაზე.

მსოფლიოს 16 ქვეყანა, რომელსაც საუკეთესო ჯანდაცვის სისტემა აქვს

მსოფლიოში საუკეთესო ჯანდაცვის სისტემა აქვს ლუქსემბურგს. ამის შესახებ ინფორმაციას ლონდონის ანალიტიკური ცენტრის ლეგატუმის ინსტიტუტის კვლევაზე დაყრდნობით, ინდეპენდენტ-ი ავრცელებს.

კვლევის მიხედვით, ლუქსემბურგში სიცოცხლის საშუალო ხანგრძლივობა 82 წელია. რეიტინგში მეორე ადგილს იკავებს სინგაპური, სადაც სიცოცხლის ხანგრძლივობა, 83.1 წელია. ქალაქ-სახელმწიფოს მოსახლეობა კი 5.6 მილიონ კაცს შეადგენს. მას მოსდევს შვეიცარია — რომელსაც უნივერსალური ჯანდაცვის სისტემა აქვს. ქვეყანაში ჯანმრთელობის დაზღვევა სავალდებულოა.ქვეყნების ჩამონათვალში მე-4 ადგილს იკავებს იაპონია, სადაც მოსახლეობის სიცოცხლის საშუალო ხანგრძლივობა 83.7 წელია, რაც ყველაზე მაღალია მსოფლიოში. ხოლო მე-5 ადგილზეა ნიდერლანდები.

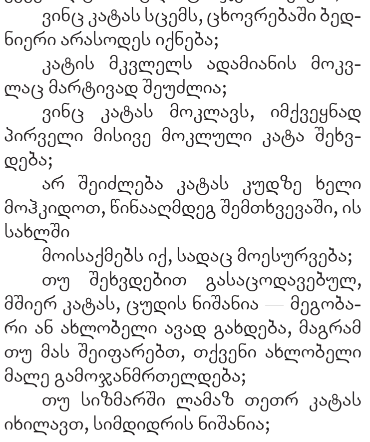
რეიტინგის მიხედვით, საუკეთესო ჯანდაცვის სისტემის მქონე 16 ქვეყანას შორის მოხვდა ასევე: შვედეთი, ჰონკ-კონგი, ავსტრალია, ისრაელი, გერმანია, ბელგია, ახალი ზელანდია, ნორვეგია, საფრანგეთი, ყატარი, კანადა.

ჯავახიშვილის ქუჩის მცხოვრებლები ნაგვის ურნას ითხოვენ

ყველა ვიბრძვით იმისათვის, რომ ყვარელი ვაქციოთ სანიმუშო სისუფთავის ქალაქად. ვიბრძვით მაგრამ უშედეგოდ. დასუფთავების სამსახურმა რა ქნას, რომელ ერთ კუთხეს გასწვდეს? თვითონ ხალხიც ვცოდავთ, რომ არ ვიცავთ წესრიგს. ის, ხომ შეიძლება,რომ შენს ეზოშივე დაწვა ქაღალდები მაინც, მაგრამ ნურას უკაცრავად, ქუჩები სავსეა დაფლეთილი ქაღალდებით, ცელოფნის პარკებით და ლუდის დაჭეჭყილი თუნუქის ბოთლებით, ხის მონაჭერი ტოტებით. რა, ქარის მოტანილია თუ? თუ ქარის მოტანილია, ქარივე წაიღებს, მაგრამ სად. ისევ იმ ადგილებში. ასეთ მდგომარეობას იხილავთ დღეს ჯავახიშვილის ქუჩაზე. იქნებ ერთი ნაგვის ურნა ჩვენს ქუჩასაც აღირსონო, — ამბობენ ისინი. ვნახოთ, იქნებ შედეგი გამოიღოს ურნის დადგმამ.

ხალხური გამონათქვამები კატებზე, რომლებიც შესაძლოა, ამ დრომდე არ იცოდით

გაგაცნობთ იმ ხალხურ გამონათქვამებს კატების შესახებ, რომლებისაც ჩვენს წინაპრებს დიდი ხნის განმავლობაში სჯეროდათ. შეიძლება, რამდენიმე მათგანი გსმენიათ, თუმცა, უმეტესობას პირველად შეიტყობთ. ზოგიერთი მათგანი შესაძლოა, ღიმილის მომგვრელიც იყოს.



თუ კატა თავად მოვა თქვენთან, მოგიტანთ ბედნიერებას და აგაშორებთ მოსალოდნელ უბედურებას;

მამაკაცს, რომელსაც კატები უყვარს, ყოველთვის ეყვარება საკუთარი ცოლი;

თუ კატა თათით პირს იბანს, სტუმარი მოვა;

კატა ითვლება ოჯახის კეთილდღეობის მფარველად;

როცა კატა აცემინებს, უსურვეთ მას ჯანმრთელობა, შედეგად კბილის ტკივილი აღარ შეგაწუხებთ;

არ შეიძლება, ახალშობილი კნუტები შეადაროთ თაგვს, წინააღმდეგ შემთხვევაში, დედა კატა მათ გაგუდავს;

თუ კატა შეისუნთქავს ადამიანის ამოსუნთქულ ჰაერს, ეს ავადმყოფობის დასაწყისზე მიანიშნებს;

კატას აქვს სამკურნალო თვისებები. ის გრძნობს, როდესაც პატრონს რაიმე აწუხებს და მიიწევს ადამიანის სხეულის სიახლოვეს, რათა განკურნოს. თუ წინაპრებს დავუჯერებთ, ხშირ შემთხვევაში, ამ ცხოველს შეუძლია ადამიანის მკურნალობა;

როდესაც კატა გაბრაზებულია, მოემზადეთ ოჯახური ჩხუბისთვის;

ვინც კატას სასტიკად მოექცევა, იმქვეყნად უსასრულო ტანჯვაში იქნება;

ვინც კატას სცემს, ცხოვრებაში ბედნიერი არასოდეს იქნება;

კატის მკვლელს ადამიანის მოკვლაც მარტივად შეუძლია;

ვინც კატას მოკლავს, იმქვეყნად პირველი მისივე მოკლული კატა შეხვდება;

არ შეიძლება კატას კუდზე ხელი მოჰკიდოთ, წინააღმდეგ შემთხვევაში, ის სახლში

მოისაქმებს იქ, სადაც მოესურვება;

თუ შეხვდებით გასაცოდავებულ, მშიერ კატას, ცუდის ნიშანია — მეგობარი ან ახლობელი ავად გახდება, მაგრამ თუ მას შეიფარებთ, თქვენი ახლობელი მალე გამოჯანმრთელდება;

თუ სიზმარში ლამაზ თეთრ კატას იხილავთ, სიმდიდრის ნიშანია;

თუ კატა დაგესიზმრათ (არა თეთრი), მეგობრის ღალატს ელოდეთ;

კატას, რომელსაც მოჭრილი ან მოკლე კუდი აქვს ოჯახში ბედნიერება მოაქვს;

ვინც კატებზე ზრუნავს, უბედურებისგან დაცულია;

თუ კატა თქვენს სტუმარს მიუახლოვდა, მოფერების ნება მისცა და კრუტუნიც დაიწყო, ეს ადამიანი თქვენს მიმართ გულწრფელია;

ეგოისტ და შურიან ადამიანთან კატა თავად არასოდეს მივა;

უპატრონო კატის/კნუტის შემფარებელს ყოველთვის მიიზიდავს წარმატება და ბედნიერება.

თუ ოჯახში უიღბლობა და უფულობა სუფევს, ქუჩიდან აიყვანეთ კატა ან კნუტი სუფთა გულით და ყველაფერი დალაგდება;

უპატრონო კატის/კნუტის დაპურება შეამსუბუქებს გარდაცვლილი ოჯახის წევრებისა და ახლობლების სულის ტანჯვას;

სახლის კართან მოსული უპატრონო კატა აუცილებლად შეიფარეთ. თუ მას გააგდებთ, ოჯახს 7 წლის განმავლობაში იღბალი მიატოვებს;

თუ კატას მოკლავთ, მთელი ცხოვრება უიღბლობა არ მიგატოვებთ;

თუ გსურთ იცოცხლოთ დიდხანს, ასევე გქონდეთ ჯანმრთელი გული და ნერვები, თქვენს სახლში კატა ყოველთვის უნდა ცხოვრობდეს.

ეს არასრული ჩამონათვალია იმისა, რისიც ძველ დროში ადამიანებს სჯეროდათ.

ექიმები გვაფრთხილებენ, გვირჩევენ, გვთავაზობენ!

ვირუსული ინფექციების გავრცელებისათვის ხელშემწყობი პერიოდი დადგა, როგორ ავიცილოთ თავიდან გაციება და გრიპი — ექიმის რეკომენდაციები

ზაფხულის უსაშველო სიცხემ გაუსაძლისი გახადა ყოველდღიური ყოფა-ცხოვრება და სანატრელი წვიმა 3 თვეზე მეტი პერიოდი ვერ ვიხილეთ. უნალექობამ და ჯერ არნახულმა მაღალმა ტემპერატურამ ადამიანების ყოფა-ცხოვრება გაართულა და ამასთან, სასოფლო-სამეურნეო კულტურების მოსავლიანობა მკვეთრად შეამცირა. სექტემბრის ბოლოს კი მთელი კვირის მანძილზე წვიმას არ გადაუღია და ტემპერატურა 12 გრადუსამდე დაეცა, რამაც ადამიანების ჯანმრთელობაზე უარყოფითად იმოქმედა და გრიპისა და გაციების უამრავი ფაქტი ვიხილეთ.

გლობალურმა დათბობამ ისე შეცვალა დედამიწაზე კლიმატი, რომ გაზაფხული და შემოდგომა ფაქტიურად აღარ არსებობს. ამრიგად, ზაფხულის პაპანაქება სიცხიდან უეცრად ზამთარში აღმოვჩნდით და მოუმზადებელი შევხვდით ზამთრის სუსხიან კლიმატს. დადგა ვირუსული ინფექციების გავრცელებისათვის ხელშემწყობი გარემო პირობები და ადამიანებმა თუ პროფილაქტიკური ღონისძიებები არ ჩავიტარეთ, დაავადებას ვერ ავცდებით.

თუ რა უნდა მოვიმოქმედოთ ვირუსული ინფექციებისგან თავის დაცვის მიზნით– ამ თემაზე ვესაუბრეთ ყვარლის მუნიციპალიტეტის საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ექიმ-ეპიდემიოლოგს, ქალბატონ მანანა სეფაშვილს.

– რა იწვევს გაციებას და ვინ უფრო ხშირად ავადდება?

– გაციებას იწვევს ამინდის ხშირი ცვალებადობა (განსაკუთრებით ბავშვთა ასაკში) და იმუნიტეტის დაქვეითება, როდესაც ორგანიზმს არა აქვს ბრძოლის უნარი. სეზონური გრიპი არის გრიპის ვირუსით გამოწვეული მწვავე ინფექციური დაავადება, რომელიც იწვევს სეზონურ ეპიდემიებს (ზამთარი, ადრე გაზაფხული).

– როგორ განვასხვაოთ ერთმანეთისაგან გაციებისა და გრიპის სიმპტომები?

– გაციების და გრიპის სიმპტომების ერთმანეთისგან განმასხვავებელი ნიშნებია: გრიპს და გრიპისმაგვარ დაავადებებს ახასიათებს– მაღალი ტემპერატურა, ხველა, მტკრევის შეგრძნება სხეულში, ყელის ტკივილი, გულის რევა, პირღებინება, ან დიარეა. ყველა ზემოთ ჩამოთვლილი სიმპტომებისას საჭიროა დაკავშირება ოჯახის ექიმთან. გაციების დროს ტემპერატურა 38 გრადუსამდეა. გამოკვეთილია ბრონქიტის ნიშნები, ხველა, რინიტი.

– როგორ ხდება ვირუსის გადაცემა?

– ვირუსი გადაეცემა ადამიანიდან ადამიანს ჰაერწვეთოვანი გზით. დაავადების თავიდან ასაცილებლად საჭიროა გატარდეს გრიპის პრევენციის ზოგადი ღონისძიებები: მოერიდეთ კონტაქტს იმ ადამიანებთან, რომლებიც თავს შეუძლოდ გრძნობენ, აღენიშნებათ ცხელება და ხველა.

ხშირად და საფუძვლიანად დაიბანეთ ხელები საპნით და წყლით.

ეცადეთ იცხოვროთ ჯანსაღი ცხოვრების წესით, კერძოდ: კარგად გამოიძინეთ, მიიღეთ სასარგებლო საკვები, იყავით ფიზიკურად აქტიურები.

– რა გართულებები შეიძლება მოჰყვეს გაციებას?

– სეზონური გრიპის უმრავლესი შემთხვევა გამოჯანმრთელდება ნარჩენი მოვლენების გარეშე. გართულებების მომატებული რისკი აღენიშნებათ პიროვნებებს, რომლებიც დაავადებულნი არიან შემდეგი ქრონიკული დაავადებებით:

1.გულის, ან რესპირატორული ტრაქტის ქრონიკული დაავადებები;

2.შაქრიანი დიაბეტი;

3.ხანდაზმული ასაკი;

4.თირკმელების ქრონიკული დაავადებები;

5. იმუნოსუპრესია.

გრიპის გართულებებია:1.გრიპის შემდგომი ასთენია, რამოდენიმე კვირის განმავლობაში დაღლილობა და სისუსტე.

2. ბავშვებში შუა ყურის ანთება.

3. მიოზიტი– კუნთების, განსაკუთრებით ქვემო კიდურებზე ტკივილი. გრიპის ვირუსი აინფიცირებს ტრაქეობრონქულ ეპითელიუმს, ამიტომ მისი პირველადი გართულებაა ვირუსული პნევმონია.

უხშირესია თირკმლისა და გულის დაზიანება.

– როგორ ვუმკურნალოთ გაციებულ პაციენტს?

– გაციებული პაციენტისთვის მკურნალობის მეთოდიკა ასეთია: ავადმყოფი უნდა იყოს განცალკევებით ოჯახის სხვა წევრებისაგან სულ მცირე ერთი მეტრის მოშორებით.

ავადმყოფის მოვლისას ცხვირზე და პირზე აიფარეთ ნიღაბი, გამოყენების შემდგომ ნიღაბი უნდა გადაიყაროს ან სათანადოდ გასუფთავდეს (გაირეცხოს, გაუთოვდეს).

ავადმყოფთან ყოველი კონტაქტის შემდეგ საჭიროა ხელების კარგად დაბანა საპნითა და წყლით.

ხშირად ის ადგილი, სადაც წევს ავადმყოფი, გამოიყენეთ საოჯახო პირობებში გამოყენებადი გამწმენდი საშუალებები, რათა ირგვლივ არსებული გარემო სუფთა იყოს. მკურნალობის მეთოდიკაში შედის ინჰალაცია (თუ საჭიროება მოითხოვს), თბილ-თბილი სითხეებით დატვირთვა.

– რას გვეტყვით ანტიბიოტიკების შესახებ? რამდენად მიზანშეწონილია მისი გამოყენება გაციების დროს?

– ანტიბიოტიკები მედიკამენტებია, რომელთაც უდიდესი მნიშვნელობა აქვთ სხვადასხვა ბაქტერიული ინფექციების მკურნალობისა და პრევენციისათვის. მიუხედავად ამისა, ანტიბიოტიკების გამოყენების სიხშირესთან ერთად მატულობს ბაქტერიების რეზისტენტობაც (მდგრადობაც). ეს მთელ მსოფლიოში გავრცელებული ბუნებრივი მოვლენაა და განსაკუთრებით გვხვდება ხშირად იქ, სადაც ანტიბიოტიკებს ჭარბად ან არადანიშნულებისამებრ იყენებენ.

ანტიბიოტიკების გამოყენება რაციონალურად უნდა მოხდეს, ისინი უნდა მივიღოთ მხოლოდ მაშინ, როცა ამის საჭიროება გამართლებული და განპირობებულია სამკურნალო მიზნით.

ანტიბიოტიკების გადაჭარბებული დოზით მიღების ერთ-ერთი მიზეზი არის ის, რომ ადამიანები მათ გრიპისა და გაციების სამკურნალოდ იყენებენ. ეს დაავადებები კი ისევე როგორც ხშირ შემთხვევაში ყელის ტკივილი და ბრონქიტი, გამოწვეულია ვირუსებით და არა ბაქტერიებით, ამიტომ ისინი არ იკურნება ანტიბიოტიკებით. ასეთმა ბაქტერიებმა შესაძლოა სხვებიც დააინფიციროს და გავრცელდნენ ერთი ადგილიდან, ან ერთი ქვეყნიდან მეორეში.

– რა უნდა ვიღონოთ, ანდა როგორ ავიცილოთ თავიდან ინფექციური დაავადებები?

– ინფექციური დაავადებების თავიდან აცილების ან პრევენციის ძირითადი კომპონენტი არის ადმინისტრაციული კონტროლი.

1.ინფექციის სტანდარტული, ან წვეთოვანი იზოლაციურ– შემზღუდავი ღონისძიებების განხორციელება;

2.თავშეყრის ადგილებში ყოფნის თავის არიდება;

3.პიროვნების შორის დისტანციის (ერთი მეტრის) დაცვა.

4.პაციენტთა განთავსებასა და შეტყობინების მომსახურების ორგანიზება;

5.ინფექციური კონტროლის ინფრასტრუქტურის გაძლიერება;

6.იზოლაციურ-შემზღუდველი ღონისძიებები მიმართული ინფექციის წყაროს გადაცემის გზებისა და მექანიზმების საწინააღმდეგოდ;

7.ხელმისაწვდომი ინდივიდუალური თავდაცვის საშუალებების გამოყენება;

8.ხელების ადექვატური და დროული ჰიგიენური ნიღბების გამოყენება;

– როდის მივმართოთ სასწრაფო დახმარებას, ან ექიმს?

– თუ შევატყობთ რომელიმე სიმპტომს ზემოთ ჩამოთვლილი გართულებებიდან, აუცილებლად უნდა მივმართოთ ექიმს. ლეტალური შემთხვევების დიდი ნაწილი მოდის იმ პაციენტებზე, რომელთაც აღენიშნებოდათ სხვადასხვა ქრონიკული დაავადებები, ან თანმხლები მდგომარეობები. აგრეთვე აღსანიშნავია ექიმთან დაგვიანებით მიმართვა. საბოლოოდ რომ ჩამოვყალიბდეთ, გრიპისგან თავდაცვის ზომებია:

ხველის და ცემინების დროს მიიფარეთ ცხვირსახოცი.

რაც შეიძლება ხშირად დაიბანეთ ხელები წყლით და საპნით.

განსაკუთრებით ხველის და ცემინების შემდეგ, ეფექტურია სპირტის შემცველი ხელსაწმენდების გამოყენება.

არ შეეხოთ ხელებით თვალებს, პირს, ცხვირს– გამომწვევი შეიძლება ასე გავრცელდეს.

მოერიდეთ დაავადებულ ადამიანთან კონტაქტს. დარჩით სახლში სიმპტომების გამოვლენიდან 7 დღის განმავლობაში.

– გრიპის საწინააღმდეგო ვაქცინაზე სხვადასხვა შეფასებები არსებობს, თქვენი დაკვირვებით როგორია რეალობა?

– საქართველოში სახელმწიფო პროგრამის ფარგლებში გამოიყენება მხოლოდ ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციის მიერ რეკომენდირებული და სერთიფიცირებული ვაქცინები. თვითეული მათგანი გამოირჩევა მაღალი ეფექტურობისა და უსაფრთხოების მაჩვენებლით. ეს ეხება გრიპის საწინააღმდეგო ვაქცინასაც, რომელსაც ყოველ წელს განსაზღვრულ კონტიგენტს– ორსულებს, 18 წლამდე ასაკის დიაბეტით დაავადებულ ბავშვებს, სამედიცინო პერსონალს– სურვილისდა მიხედვით უკეთდება. შედეგი საკმაოდ ეფექტურია. ასე, რომ ყველას ვურჩევთ გრიპის საწინააღმდეგო ვაქცინაციას.

ესაუბრა
ალექსანდრე გიგილოშვილი

როგორ მოვერიოთ ჭარბ ქოლესტერინს? – რამდენიმე სასარგებლო რჩევა ენდოკრინოლოგისგან

ანი ჭოხონელიძე: სისხლში ქოლესტერინის მაღალი დონე ჯანმრთელობისთვის სახიფათოა.

ქოლესტერინი წარმოადგენს ცხიმის ნაირსახეობას. ქოლესტერინის დაახლოებით 80% გამომუშავდება ორგანიზმში (ღვიძლი, ნაწლავები, თირკმელი, თირკმელზედა ჯირკვალი, სასქესო ჯირკვლები), ხოლო დანარჩენ 20%–ს ადამიანი საკვებით იღებს. ქოლესტერინის დონე ასაკის, წონისა და სქესის მიხედვით იცვლება. წლების მატებასთან ერთად ადამიანის ორგანიზმი მეტ ქოლესტერინს გამოიმუშავებს. სწორედ ამიტომ სასურველია, ზრდასრულმა ქოლესტერინის დონე რეგულარულად შეიმოწმოს. იშვიათად, რომ ბავშვი მაღალი ქოლესტერინით იტანჯებოდეს. რაც შეეხებათ ზრდასრულებს – როგორც წესი მაღალი ქოლესტერინის მიმართ მიდრეკილები ქალებთან შედარებით მამაკაცები არიან.

ორგანიზმში ქოლესტერინის ფუნქციაზე, მის დასაშვებ ნორმაზე, ჭარბი ქოლესტერინის საფრთხესა და ჯანსაღი კვების რაციონზე გვესაუბრება ქირურგიის ეროვნული ცენტრის ენდოკრინოლოგი, ანა ჭოხონელიძე.

– რა არის ქოლესტერინი და რა ფუნქცია აკისრია?

– ქოლესტერინი ორგანული ნაერთია, რომელიც ორგანიზმში მნიშვნელოვან როლს ასრულებს. იგი შედის უჯრედების პლაზმური მემბრანის შემადგენლობაში. ქოლესტერინი აუცილებელი სუბსტანციაა სტეროიდული ჰორმონების წარმოქმნისთვის, ნაღვლის მჟავებისა და ვიტამინი გამომუშავებისთვის. ასევე აუცილებელია ნერვული და იმუნური სისტემის ნორმალური ფუნქციონირებისთვის. ზოგიერთი მეცნიერის ვარაუდით, ქოლესტერინი წარმოადგენს ანტიოქსიდანტს.

საერთო ქოლესტერინი იყოფა ფრაქციებად: დაბალი სიმკვრივის – ცუდი ქოლესტერინი და მაღალი სიმკვრივის – კარგი ქოლესტერინი, რომელთა შორის არსებული დისბალანსიც საჭიროებს გამოსწორებას.

– როგორია ქოლესტერინის დასაშვები ნორმა?

– სისხლში საერთო, დაბალი და მაღალი სიმკვრივის ლიპოპროტეინების ქოლესტერინის შეფასების კრიტერიუმები (მგ/დლ – მმოლ/ლ).

– რა იწვევს ქოლესტერინის მატებას?

– ქოლესტერინის ცვლის დარღვევა შესაძლებელია იყოს პირველადი და მეორადი მიზეზებით გამოწვეული. პირველადად მისი დარღვევა შესაძლოა გამოიწვიოს ისეთმა რისკ–ფაქტორებმა როგორიცაა: ასაკი (ძირითადად 40 წელს ზემოთ), სქესი (მამაკაცებში უფრო ხშირია), გენეტიკური განწყობა (ოჯახური ანამნეზი), თამბაქოს მოხმარება, ჭარბი წონა, შაქრიანი დიაბეტი, არტერიული ჰიპერტენზია, არასწორი კვება, უმოძრაობა. მეორადად შეიძლება განვითარდეს ფარისებრი ჯირკვლის ფუნქციის დარღვევისას, თირკმლისა და ღვიძლის დაავადებების დროს, ზოგიერთი მედიკამენტის მიღების შედეგად.

– რა საფრთხეს გვიქმნის ქოლესტერინის ცვლის დარღვევა?

– ქოლესტერინის ცვლის დარღვევა (იგულისხმება ცუდი ქოლესტერინის სიჭარბე და/ან კარგის დაქვეითება) იწვევს ათეროსკლეროზს. ამ დროს სისხლძარღვის კედელზე წარმოიქმნება ე.წ. ათეროსკლეროზული ფოლაქი, რომელიც ხელს უშლის სისხლის განვლადობას, ზრდის გულ–სისხლძარღვთა დაავადებებით გამოწვეული სიკვდილის რისკს.

– როგორ მკურნალობთ ქოლესტერინის ცვლის დარღვევას ქირურგიის ეროვნულ ცენტრში?

– ჩვენს კლინიკაში ხდება პაციენტის ანამნეზის და რისკ–ფაქტორების შეფასება, ტარდება კლინიკურ–ლაბორატორიული კვლევები. ამის შემდგომ ინდივიდუალურად ვარჩევთ მკურნალობის ტაქტიკას: ჯანსაღი ცხოვრების წესს, კვების ინდივიდუალურ რაციონს, საჭიროების შემთხვევაში, მკურნალობის პროცესში ვრთავთ მედიკამენტურ თერაპიას.

– რომელ საკვებს უნდა მოვერიდოთ ჭარბი ქოლესტერინის პრევენციისთვის და რა უნდა მივირთვათ მის დასაქვეითებლად?

– სასურველია, კვების რაციონში შეზღუდოთ ნაჯერი ცხიმები, ტრანსცხიმები. თანამედროვე რეკომენდაციების მიხედვით, კვების რაციონის საერთო კალორაჟის 50% ნახშირწყლებზე, 20% ცილებზე, ხოლო ცხიმებზე არა უმეტეს 30%–ისა უნდა მოდიოდეს. ნაჯერი და ტრანსცხიმები საერთო კალორაჟის 10%–ზე ნაკლები უნდა იყოს.

მამაკაცები საშუალოდ დღის განმავლობაში უნდა იღებდნენ ნაჯერ ცხიმებს არაუმეტეს 30 გრამისა, ხოლო ქალები არაუმეტეს 20 გრამისა.

მაღალი ნაჯერი ცხიმების შემცველობით ხასიათდება შემდეგი ტიპის პროდუქტები:

- ხორცის ქონიანი ნაჭრები.
- ხორცის პროდუქტები, ძეხვეული და ხორციანი ღვეზელები და ა.შ.
- კარაქი, ცხოველური წარმოშობის ერბო და ღორის ქონი.
- ყველი, განსაკუთრებით კი მაგარი ყველი.
- არაჟანი, ნაღები და ნაყინი.
- ბისკვიტები, ნამცხვრები და ცხოველურ ცხიმზე დამზადებული საკონდიტრო ნაწარმი.

ნაჯერი ცხიმების მსგავსად, ტრანსცხიმებსაც შეუძლიათ სისხლში ქოლესტერინის დონის მომატება და ამის გამო რეკომენდირებული დასაშვები ენერგიის რაოდენობა მიღებული ტრანსცხიმებისგან, არ უნდა აღემატებოდეს მთელი ჩვენი მიღებული ენერგიის 2%–ს.

ტრანსცხიმებს უმეტესწილად მოჭარბებით შეიძლება შეიცავდნენ: ჰიდროგენიზებული მცენარეული ცხიმები, მცენარეული მარგარინების და ცხიმის შემცველი პროდუქტები.

ცხიმები, რომლებიც შეგვიძლია მივიღოთ მეტი რაოდენობით (უჯერი ცხიმები).

გახსოვდეთ, რომ ყველა სახის ცხიმი არ არის საზიანო ორგანიზმისთვის, პირიქით ზოგიერთი ცხიმი აუცილებელია და ზოგჯერ მეტის მიღებაცაა საჭირო.

ნაჯერი ცხიმების უჯერით ჩანაცვლება შეიძლება დაეხმაროს ორგანიზმს სისხლში ცუდი ქოლესტერინის რაოდენობის შემცირებაში და კარგი ქოლესტერინის დონის გაზრდაში.

უჯერი ცხიმები, როგორიცაა ე.წ. ომეგა 3, ცნობილი როგორც აუცილებელი ცხიმოვანი მჟავები გვხვდება შემდეგ პროდუქტებში:

- ცხიმოვანი თევზები, როგორიცაა ორაგული, სარდინები და სკუმბრია.
- თხილი, მიწისთხილი, მზესუმზირა, კაკალი და ა.შ.
- მზესუმზირის და ზეითუნის ზეთები.

უჯერი ცხიმები გვხვდება ხილსა და ბოსტნეულშიც.

ზოგიერთ პროდუქტს ცუდი ქოლესტერინის შემცირება შეუძლია, მაგალითად, ავოკადოს, ჩაის, ნიგოზს, თევზს, შავ შოკოლადს, სოიოს, ლობიოს, ხილს (ვაშლი, მსხალი, ფორთოხალი, ლიმონი, კენკრის სმუზი), ბოსტნეულს (განსაკუთრებით სასარგებლოა ბადრიჯანი).

ენდოკრინოლოგის რამდენიმე სასარგებლო რჩევა ჩვენს მკითხველს:

- ყურადღებით წაიკითხეთ ეტიკეტზე პროდუქტის შემადგენლობისა და კვებითი ღირებულების ჩამონათვალი.
- როცა ხორცს ყიდულობთ, შეარჩიეთ მჭლე ნაჭრები.
- აირჩიეთ დაბალი ცხიმის შემცველობის რძის პროდუქტები, მაგალითად, 1%–ზე ნაკლები ცხიმიანობის რძე ან ყველი.
- ტაფაზე შეწვის ნაცვლად გამოაცხეთ, მოხარშეთ, შეწვით გრილზე ან ორთქლზე.
- ხორცს მოაცილეთ ქონის ნაჭრები და კანი/ტყავი.
- კერძები მაქსიმალურად გაამდიდრეთ ბოსტნეულით.
- წვნიანს ზედაპირზე დაგროვებული ხილული ცხიმი მოაცილეთ.

ქეთევან დედოფალი (1570 – 1624წ.)

საქართველოს მართლმადიდებელმა სამოციქულო ეკლესიამ ქეთევან დედოფალი წმინდანად შერაცხა. მისი ხსენების დღედ 13 სექტემბერი (ახალი სტილით 26 სექტემბერი) დადგინდა.

ქეთევანი, აშოთან მუხრანბატონის ასული, დაიბადა 1570 წლის ახლო ხანებში. ქეთევანი კახეთის მეფის, ალექსანდრეს უფროს ვაჟზე, დავითზე დააქორწინეს, მეფე ალექსანდრეს ერთ-ერთი შვილი, კონსტანტინე, შაჰ-აბასის კარზე იზრდებოდა და რჯულიც გამოცვლილი ჰქონდა.

ალექსანდრე მეფე მონაზვნად აღიკვეცა ალავერდის ტაძარში. ტახტი ქეთევანის მეუღლემ დავითმა დაიკავა, მაგრამ ოთხიოდე თვეში, 1602 წელს, კახეთის ახალგაზრდა მეფე მოულოდნელად გარდაიცვალა. დაქვრივებულ ქეთევანს დარჩა ქალ-ვაჟი – თეიმურაზი და ელენე. ალექსანდრე კვლავ სამეფოს დაუბრუნდა. ქვეყნის არეულობისა და სხვადასხვა საშიშროების გამო, ქეთევანმა, თეიმურაზი სპარსეთში, შაჰ-აბასთან გაგზავნა.

შაჰ-აბასმა, თავის კარზე აღზრდილ გამაჰმადიანებულ კონსტანტინე-მირზას უბრძანა, წასულიყო კახეთში, მოეკლა მოხუცებული მამა, მოეკლა ღვიძლი ძმა გიორგი და თვითონ ასულიყო კახეთის სამეფო ტახტზე.

გამაჰმადიანებულ კონსტანტინე-მირზამ მოაკვლევინა საკუთარი მამა, კახეთის მეფე ალექსანდრე, ძმა გიორგი და მათთან მყოფი რუსთველი ეპისკოპოსი, შემდეგ მამისა და ძმის მოკვეთილი თავები შაჰ-აბასს მიართვა ერთგულების ნიშნად, თავმოკვეთილი სხეულები კი აქლემს აჰკიდა და ქეთევანს გაუგზავნა.

კონსტანტინემ უსურცხვილოდ შეუთვალა ქეთევანს: „შეგირთავ ცოლად და შენც მორჩილ მექმენ, რაეთუ ესრეთ არს წესი და ჩვეულება სჯულად მაჰმადისა“. კონსტანტინე კარგად ხედავდა დედოფლის ავტორიტეტს მთელს სამეფოში და მამისა და ძმის სისხლის საფასურად მითვისებული სამეფო ტახტის შენარჩუნება უფრო უნდოდა ვიდრე ქეთევანის მეუღლეობა.

ქეთევანმა კახეთის დიდებულები იხმო და სარწმუნოების სიწმინდისა და ქვეყნის ერთიანობის დასაცავად მოუწოდა. დიდებულებმა ერთგულება შეჰფიცეს დედოფალს, შეიკრიბნენ, მიუვარდნენ კონსტანტინე მირზას და სიცოცხლეს გამოასალმეს. ქეთევანმა ურწმუნო კონსტანტინეს გვამი ბაგრატიონთა გვარისათვის შესაფერისი პატივით დაკრძალა, შაჰს დიდძალი ძღვენი გაუგზავნა და სთხოვა, კახეთის მეფედ თეიმურაზი დაემტკიცებინა. მანამდე კი, დროებით, თვითონ იტვირთა სამეფოზე ზრუნვა.

შაჰ-აბასი შეშინდა, კახეთი განმიდგება, ქართლს შეუერთდება და საბოლოოდ დავკარგავო, ამიტომაც სასწრაფოდ დიდი პატივით დააბრუნა საქართველოში უფლისწული თეიმურაზი.

გაიხარა ქეთევან დედოფალმა შვილის ხილვით, გაიხარა მთელმა სამეფომ ქრისტიანი უფლისწულის დაბრუნებით. თეიმურაზი ქრისტიანული წესით აკურთხეს მეფედ და ქვეყანაში დროებით სიმშვიდემ დაისადგურა. ახალგაზრდა მეფემ გურიელის ასული ანა შეირთო. მეფე-დედოფალს სამი შვილი – ლევანი, ალექსანდრე და თინათინი შეეძინათ. მალე ანა დედოფალი გარდაიცვალა. შაჰის იძულებით, თეიმურაზ მეფემ, ქართლის მეფის – ლუარსაბის და, ხორეშანი შეირთო, თვითონ კი ხორეშანის და – ელენე წაიყვანა ცოლად. ასე ცბიერებით „დაუმოყვრდა“ შაჰ-აბასი ქართლ-კახეთის სამეფოს, ნამდვილად დამოყვრებულ ქართლსა და კახეთს შორის კი მუდმივად თესავდა განხეთქილებას.

შაჰ-აბასმა 1614 წელს ელჩი გამოუგზავნა თეიმურაზს და ერთგულების ნიშნად შვილი სთხოვა მძევლად. იცოდა თეიმურაზმა შაჰის ვერაგობა, მაგრამ უმცროსი ვაჟი, ალექსანდრე მაინც გაგზავა სპარსეთში, თან ქეთევანიც გააყოლა: „ჰგნებდა პატივისცემასა დედისასა შაჰ-აბასისგან“. შაჰმა უფროსი შვილი, ლევანიც მოსთხოვა და როცა ისიც თავისთან დაიგულა, კვლავ შეუთვალა თეიმურაზს: „რადგან ამისთანა ერთგული კაცი ხარ, შენც მოდი და მნახეო“. შაჰს სურდა კახეთის სამეფო კარისთვის ერთად მოეყარა თავი და ერთიანად ამოეწყვიტა. დრო აღარ ითმენდა. თეიმურაზმა და ლუარსაბმა გაერთიანებული ძალებით სძლეს ჟალეთში დაბანაკებულ მტერს.

დაიწყო ქართლის ცხოვრების უსაშინლესი პერიოდი. კახეთის დასალაშქრად გამზადებულმა შაჰ-აბასმა ქეთევანი და მისი შვილიშვილები შირას გაგზავნა, თვითონ კი კახეთს შემოესია, ააოხრა ქვეყანა და ეკლესია-მონასტრები, გადაასახლა და დააცარიელა სოფლები. სამასათასზე მეტი ქართველი სპარსეთში გადაასახლა, გაუდაბურებულ ქვეყანაში კი ულუსები ჩამოასახლეს. დამარცხებული თეიმურაზი და ლუარსაბი იმერეთის მეფემ, გიორგიმ, შეიფარა.

შირაზს გადასახლებიდან ხუთი წლის შემდეგ ქეთევანი, რომელმაც შვილიშვილების უბედურება არ იცოდა, შირაზის მართველის, გათათრებული ქართველის, იმამ-ყული-ხან უნდილაძის სასახლეში ცხოვრობდა. ნაქართველარი თათარი დიდი პატივით ეპყრობოდა ქეთევანს და ამბობდა, დიდად საპატიო სტუმარი არის ჩვენიო, ის კი არ არის ტყვე, ჩვენ თვითონ ვართო მისი ტყვეები. მისი ბრძანებით წმინდა ქეთევანს არ უმხელდნენ თუ რა საშინელი ბედი ეწიათ ბატონიშვილებს – ლევანსა და ალექსანდრეს.

ათი წელი იტანჯებოდა ქეთევანი „საპატიო“ ტყვეობაში. მარხვით, ლოცვით, ქვაზე წოლით გაილია დედოფლის სხეული. მაინც მხნედ იყო, უვლიდა, ზრუნავდა და ზედ დაჰფოფინებდა მის გამგებლობაში მყოფ ოციოდე ქართველს. ქეთევან დედოფლის მსახურთა შორის იყო მღვდელი ვასილი და მღვდელი მოსე, რომლებიც თითქმის ყოველდღიურად აღასრულებდნენ წირვებს, ამზადებდნენ დედოფალს მოწამეობისათვის და თვითონაც ყოველდღიურად ელოდნენ ქრისტესთვის სიკვდილს.

ხედავდა შაჰი, რომ „უდრეკ იყო დედოფალი“ და ჯვარცმულ მაცხოვარს ავედრებდა თავის ჯვარცმულ ქვეყანას. შაჰმა გადაწყვიტა, რჯული გამოეცვლევინებინა ქეთევანისათვის. მისი უზნეობა და თავხედობა იქამდე მივიდა, რომ ცოლობა სთხოვა ზნესრულ დედოფალს და ეს მოხდა სწორედ იმ დღეს, როცა ქეთევანმა თავისი შვილიშვილების ბედი შეიტყო.

შაჰმა იმამ-ყული-ხანს შეუთვალა „ქეთევან დედოფალი თუ გათათრდეს, ნურას აწყენ და თუ არ გათათრდეს, აწამე და სასჯელით მოჰკალიო“. შეძრწუნდა უნდილაძე, „ბერი დედაკაცი არის და ახლა ეს არ გათათრდება, რას აქნევ ამის გათათრებას, თქვენთვის სირცხვილი არისო მისი სიკვდილი“. შაჰ-აბასმა ბრძანების სასწრაფოდ აღსრულება უბრძანა შირაზის ხანს. უნდილაძე შეევედრა დედოფალს, სხვის დასანახად მაინც აღიარე ალაჰი, გულში კი ქრისტიანად დარჩიო. ქეთევანმა მტკიცედ უარყო უნდილაძის ნათქვამი და წამებისთვის განემზადა. „მეუფეო ქრისტე, სიტყვაო ღმრთისაო, არა შუენოდა მხევლისა შენისად უარის ყოფაი შენი, ნუ მიმცემ ეშმაკსა მხევალსა შენსა“, შეევედრა მაცხოვარს, მიიღო წმინდა ზიარება და უშიშრად დადგა ჯალათების წინაშე.

ხალხით გაჭედილ მოედანზე გაიყვანეს დედოფალი, ჯალათებმა მოიტანეს სპილენძის ქვაბები, დაანთეს ცეცხლი, ჩააწყვეს შიგ შანთები გასახურებლად და სადღესასწაულოდ შემოსილი დედოფალი კოცონის წინ დააყენეს. მხოლოდ ერთი რამ ითხოვა წმინდა ქეთევანმა: „დედის ნაშობნი ხართ თქვენც, ნუ შეურაცმყოფთო სიშიშვლით“.

უსჯულოებმა ენით აღუწერელი სისასტიკით აწამეს დედოფალი. გახურებული რვალის ქვაბი დაამხეს თავზე, მარწუხებით დაუწყლულეს მკერდი, გავარვარებული შამფურები გაუყარეს მკერდიდან ზურგში, ფრჩხილები დააძრეს, ხორცი დააგლიჯეს, ბოლოს გახურებული ბარით შუბლი გაუპეს „და შეირაცხა წმინდა ქალწულთა მოწამეთა კრებულთა თანა და მოვიდა სამხილებლად ყოველთა და დაადგა ნათელი. ხოლო მუნ დაესწრნენ ფრანგნი და აღიღეს წმინდანი ნაწილნი წმინდისა ქეთევანისანი ფრანგთა და წარიღეს თვისთა თანა ნაწილად, ხოლო ხელი და მკლავი ბატონს თეიმურაზს გამოუგზავნეს“. თეიმურაზ მეფემ „კეთილმსახურებისაებრ, ვითარცა მოწამესა დღესასწაულითა დიდითა პატივ-სცა... და ყოვლითურთ სამღვდელოით კრებულით... ვითა შუენოდა დედასა, დედოფალსა და მეფესა და დააბრძანა წმინდანი იგი ნაწილნი ეკლესიას – მთავარმოწამისა გიორგისსა ალავერდს, იტყვიან ქვეშე საღმრთოისა ტრაპეზისა“.

დედოფალ ქეთევათან ერთად მოწამეობრივად აღესრულნენ ქეთევანის თანმხლები მღვდლები: ვასილი, რომელიც „ღირს იქმნა მოწამისა ღვაწლთასა, რამეთუ მანცა ქრისტესთვის მიიღო აღსასრული ცეცხლისა მიერ“ და მოსე, რომელიც ქვაბისა და დაშნების ცემით განგმირული ნაკუწ-ნაკუწებად აჩეხეს.

წამების მხილველმა ფრანგებმა წმინდა დედოფლის ნაწილები დიდი პატივით წაასვენეს, საკმევლით და მურით გაჟღენთილ ქსოვილში გაახვიეს და კათოლიკურ მონასტერში დაასვენეს, რამდენიმე ხნის შემდეგ კი კახეთის მეფეს, თეიმურაზს გამოუგზავნეს თავისი წმიდა დედის თავი მკლავთან და სხვა ნაწილებთან ერთად, რომლებიც ალავერდის მონასტერში ინახებოდა და 1723 წელს დაიკარგა.

ქეთევან დედოფლის ცხოვრება და მოღვაწეობა სამაგალითო გახდა თითოეული ქართველისათვის. საუკუნეების შემდეგაც წამებულ დედოფალს პატივს მიაგებს ერი.

არაერთი, გამოჩენილი ქართველი პოეტის შემოქმედებაში აისახა ქეთევან დედოფლის გმირული ცხოვრება.

დუმილი ჩამოწვა მძიმე,
კოცონი ღუოდა წითლად,
დათმეო, რამეთუ მცირე
არისო ქართული მიწა.
და როცა ცეცხლის წინ შევდექ,
მანდილზე მიტაცეს ხელი,
ცხელ შანთებს მადებენ მკერდზე,
დაფარონ სიშიშვლე ჩემი!
კოცონში მაგდებენ უძლურს,
როგორც ღვთის საწირავ ზვარაკს,
მე მტკივა მოჭრილი ძუძუ,
უფრო კი სირცხვილი მზარავს.
მე ვითმენ წამებას დიდხანს
და ყელში მობჯენილ კივილს,
რამეთუ ნაშენი ვიყავ
ქართული მიწით და კირით.
ქოქოლას მაყრიან მძევალს,
ვიწვი და მაინც არ ვგმინავ,
ასევე სჭედავდნენ ძველად,
ცეცხლში ხალიბები რკინას.
მე ჩემს სიზვიადეს ვენდე,
ტანთ აბჯრად სიმშვიდე მეცვა
ეგრე, დედოფალო, ეგრე,
ცოტაც და, იწყება ზეცა...

მედეა კახიძე

მოამზადა ია გიგიაშვილმა

ვიტამინები და სასოფლო-სამეურნეო პროდუქტები

ვიტამინები ის ნივთიერებებია, რომლებიც პირველხარისხოვან როლს თამაშობენ ნივთიერებათა ცვლაში, უნარჩუნებენ ნორმალურ ფიზიოლოგიურ მდგომარეობას ნერვულ, გულ-სისხლძარღვთა, საჭმლის მომნელებელ, ენდოკრინულ სისტემებსა და სისხლწარმომქნელ ორგანოებს, აძლიერებენ ორგანიზმის მდგრადობას ინფექციურ დაავა დებათა მიმართ.

ვიტამინების უკმარისობა ასუსტებს ორგანიზმს და ანვითარებს დაავადებებს – ჰიპო და ავიტამინოზებს. მცენარეული პროდუქტები შეიცავენ ადამიანისთვის აუცილებელი ვიტამინების უმეტესობას. ცნობილია 30-მდე სახის ვიტამინი.

მათ შორის ყველაზე მნიშვნელოვანია შემდეგი ვიტამინები:

ვიტამინი A (რეტინოლი) საჭიროა კანის, თვალის, ღვიძლის, ინფექციური დაავადებების, ჩიყვის, ათეროსკლეროზისა და ჰიპერტონიული დაავადებების დროს.

ამ ვიტამინზე სადღეღამისო მოთხოვნილებაა 1,5 მგ. მას დიდი რაოდენობით შეიცავს ცხოველური პროდუქტები – თევზის ქონი, ღვიძლი, რძის პროდუქტები და სხვა.

მცენარეულ პროდუქტებში – ვიტამინი არ არის, მაგრამ არის პიგმენტი კაროტინი, რომელიც ორგანიზმში გარდაიქმნება ვიტამინად.

კაროტინი (პროვიტამინი A) 3-ჯერ სუსტია ვიტამინ A-ზე. კაროტინით მდიდარი პროდუქტებია: სტაფილო, წითელი წიწაკა, პამიდორი, ოხრახუში, სალათა, ისპანახი, მწვანე ხახვი, ატამი, გარგარი, ასკილი, ცირცელი, ქაცვი და სხვა.

ადამიანის ორგანიზმში ვიტამინის რეზერვი შეიძლება 2-3 წელიწადში დაიხარჯოს, ამ ვიტამინის ნაკლებობამ შეიძლება გამოიწვიოს ზრდის შეჩერება, გამოფიტვა, ნერვული სისტემის დარღვევა, კანის გარქოვანება, ინფექციების მიმართ წინააღმდეგობის დაქვეითება, A-ვიტამინის უკმარისობის სერიოზული გამოვლინებაა ჰემეროლოპია – „ქათმის სიბრმავე“, რომელიც გამოიხატება მხედველობის დაქვეითებით, განსაკუთრებით ბინდში და სიბნელეში.

სამკურნალო საშუალებად ვიტამინს იყენებენ კანის, თვალის, ღვიძლის, ინფექციური დაავადებების, ჩიყვის, ათეროსკლეროზისა და ჰიპერტონიული დაავადებების დროს.

ვიტამინი B1 (თიამინი, ანევრინი) მცირე რაოდენობით გვხვდება ბევრ მცენარეში, მაგრამ ამ ვიტამინით მდიდარია ხორბლის ჩანასახი, ბრინჯის ქატო, შვრია, წიწიბურას ბურღული, მიწის თხილი, მწვანე ბარდა. ბევრია ღორის ხორცში.

ამ ვიტამინზე ადამიანის სადღეღამისო მოთხოვნილებაა 2-3 მგ. 1 ვიტამინი არ გროვდება ორგანიზმში, იგი საკვებთან ერთად უნდა რეგულარულად შედიოდეს ორგანიზმში, გაძლიერებული ფიზიკური მუშაობის, ძლიერი სიცხის დროს 1 ვიტამინზე მოთხოვნილება იზრდება.

ვიტამინი – B1 ხელს უწყობს ორგანიზმის ზრდას, აწესრიგებს კუჭის პერისტალტიკასა და კუჭის წვენის მჟავიანობას, მოქმედებს ცხიმოვან ცვლაზე, გულ-სისხლძარღვთა და ნერვულ სისტემაზე, შინაგანი სეკრეციის ჯირკვლების ფუნქციაზე.

ვიტამინი B2 (რიბოფლავინი) არის სოკოში, ბოსტნეულში, მარცვლეულში, მიწის თხილში და სხვა. ამ ვიტამინით განსაკუთრებით მდიდარია მწვანე ბარდა, წიწიბურა, ხორცი, ღვიძლი, თირკმელები, რძე, კვერცხი, მასზე ადამიანის სადღეღამისო მოთხოვნილებაა 3,5 მგ.

2 ვიტამინის უკმარისობის დროს ადამიანს ეწყება ტუჩების, პირის ლორწოვანი გარსისა და ენის ანთება, ენა წითლდება და სივდება, პირის კუთხეებში ჩნდება ნაოჭები და წყლულები, ჩნდება სახისა და მკერდის დერმატიტის, ქუთუთოების ლორწოვანი გარსისა და რქოვანას ანთება ცრემლდენითა და წვენით, ქვეითდება მადაც, 2 ვიტამინი გამოიყენება საჭმლის მომნელებელი, გულის, ენდოკრინული სისტემების, კანის, თვალისა და ინფექციური დაავადებების დროს.

ვიტამინი B3 (პანთოთენმჟავა) გვხვდება ცხოველური და მცენარეული წარმოშობის პროდუქტებში. ეს ვიტამინი აუცილებელია ნივთიერებათა ნორმალური ცვლისათვის, გავლენას ახდენს ჟანგვით პროცესებზე, ხელს უწყობს ეპიდერმული ქსოვილების ზრდას.

ვიტამინი B3-ით მდიდარია კაკალი, კარტოფილი, პარკოსანი და მარცვლოვანი მცენარეები. ადამიანის დღიური ნორმაა 10 მგ.

ვიტამინი B6 (პიროდიქსინი) მნიშვნელოვანი რაოდენობითაა ბევრ ცხოველურ პროდუქტში და უმნიშვნელო რაოდენობით მცენარეებში (პარკოსნები, მარცვლოვნები, ბოსტნეული, ხილი და სხვა). მისი წყაროა ლუდის საფუარა ხორბალი, ქერი, ფეტვი, სიმინდი, ბარდა, ლობიო. განსაკუთრებით ბევრია იგი ბანანში.

მოზრდილმა ადამიანმა იგი უნდა მიიღოს დღეში 2 მგ. ეს ვიტამინი მონაწილეობს ნივთიერებათა ცვლის პროცესში, ასტიმულირებს სისხლწარმოქმნას, ბუნებრივი იმუნიტეტის განვითარებას, ნაღვლის გამოყოფასა და კუჭის მჟავის წარმომქმნელ ფუნქციას.

B6 ვიტამინს წარმატებით იყენებენ ათეროსკლეროზის ღვიძლის, თირკმელებისა და კუჭის დაავადებების, ტუბერკულოზის მკურნალობისას.

ვიტამინი D (კალციფეროლი) – უმთავრესად კანში წარმოიქმნება მზის სხივების გავლენით. მოიპოვება საკვებშიც: რძესა და რძის ნაწარმში, თევზის ქონში, კვერცხის გულში.

ვიტამინის წინამორბედი (პროვიტამინი) ნაწილობრივ საკვების სახით ხვდება ორგანიზმში, ნაწილობრივ კი ორგანიზმშივე არსებული ქოლესტერინისგან წარმოიქმნება.

ვიტამინი D არის ცხოველური წარმოშობის პროდუქტებში და მისი მხოლოდ უმნიშვნელო რაოდენობა არის სოკოსა და ზოგიერთ მცენარეში. მას აქვს ანტირაქიტული თვისებები. ამ ვიტამინის უკმარისობა ბავშვებში იწვევს რაქიტს. მათში შეიმჩნევა კბილებისა და ფრჩხილების განვითარების შეფერხება, კუნთების მოდუნება და ამასთან დაკავშირებული მუცლის ზრდა.

ვიტამინი E (ტოკოფეროლი). ამ ვიტამინის საუკეთესო წყაროა მწვანე ცერცვი, მწვანე ბარდა, სალათა, შვრია, ხორბალი და სიმინდი. დიდი რაოდენობითაა მცენარეულ ზეთებში.

დღე-ღამეში მოზრდილ ადამიანს სჭირდება 20-30 მგ. ეს ვიტამინი მონაწილეობს ნახშირწყლების, ცილებისა და ცხიმების ცვლაში. იგი აუმჯობესებს ვიტამინის შეწოვასა და ათვისებას. ახდენს მასტიმულირებელ მოქმედებას.

ის, როგორც სამკურნალო საშუალება გამოიყენება სხვა პრეპარატებთან ერთად ნერვული და კუნთოვანი სისტემის დაავადების, თრომბოფლებიტის, ტროპიკული წყლულების, ღვიძლის კანის, თვალების დაავადების, ათეროსკლეროზის, ჰიპერტონიის დროს და პერიფერიული სისხლის მიმოქცევის მოშლილობისას.

ვიტამინი H (ბიოტინი) არის ბარდაში, სოიაში, ცერცვსა და ყვავილოვან კომბოსტოში, ხახვში, სოკოში, ხორბლის ფქვილსა და სხვა პროდუქტებში. განსაკუთრებით ბევრია ქათმის კვერცხის გულში, ძროხისა და ღორის თირკმელებსა და გულში.

ვიტამინი K (ფილოქინონი) არის ისეთ მცენარეულ პროდუქტებში, როგორიცაა ისპანახი, პომიდორი, მწვანე ბარდა, სტაფილო, ოხრახუში, პარკოსნები, მარცვლეული, კენკრა.

K ვიტამინი აუცილებელია სისხლის ნორმალური შედედებისათვის, იგი მონაწილეობს ღვიძლში პროთრომბინის წარმოქმნაში.

ამ ვიტამინის უკმარისობა იწვევს კანქვეშ და კუნთებში მცირე სისხლჩაქცევებს, ტრავმების დროს კი სიცოცხლისათვის საშიშ სისხლდენას, გარდა ამისა, ვიტამინი აძლიერებს კუნთების კუმშვას, კუჭისა და ნაწლავის პერისტალტიკას, მონაწილეობას იღებს ყველა უჯრედის სუნთქვაში.

ამ ვიტამინს გამოიმუშავებენ ნაწლავში „სასარგებლო ბაქტერიები“.

გაგრძელება მე-6 გვ. -ზე

ვიტამინები და სასოფლო-სამეურნეო პროდუქტები

დასაწყისი 1-ელ გვ.-ზე

ვიტამინი P (რუტინი) არის ბოსტნეულში, კენკრაში, ციტრუსებსა და ჩაიში. მას უნიშნავენ დიათეზის, რევმატიზმის, ჰიპერტონიის, კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის, ღვიძლის, ნაღვლის ბუშტის, თვალისა და კანის ზოგიერთი დაავადების დროს.

ვიტამინი PP (ნიკოტინმჟავა) არის ბევრ მარცვლეულში, პარკოსნებში, ხილსა და ბოსტნეულში. უფრო მეტია ცხოველურ პროდუქტებში.

ამ ვიტამინზე ადამიანის სადღეღამისო მოთხოვნილებაა 15-20 მგ. იგი შედის ფერმენტების შემადგენლობაში, რომლებიც მონაწილეობას იღებენ ჟანგვით პროცესებში. ნიკოტინმჟავას ნაკლებობა იწვევს მადის დაქვეითებას, ტკივილებს კუჭის არეში, იწყება გულისრევა, ფაღარათი, სისუსტე, მეხსიერების დაქვეითება.

PP ვიტამინს იყენებენ ათეროსკლეროზის, გულსისხლძარღვთა სისტემის, სუნთქვის, საჭმლის მომნელებელი ორგანოების, ნერვული სისტემის, თვალის დაავადებისა და შაქრიანი დიაბეტის დროს.

ვიტამინი C (ასკორბინმჟავა) არის შავ მოცხარში, ასკილში, ცირცელსა და ქაცვში, ხურტკმელში, მარწყვსა და ფორთოხალში, ლიმონსა და ბევრ სხვა კენკროვანსა და ხილში.

ბოსტნეულიდან C ვიტამინით მდიდარია მწვანე და წითელი წიწაკა, მწვანე ხახვი, პირშუშხა, ოხრახუში, კამა, ისპანახი, პომიდორი და ზოგიერთი სხვა მცენარე.

მოზრდილ ადამიანს დღე-ღამის განმავლობაში ესაჭიროება 70 მგ C ვიტამინი. მძიმე ფიზიკური შრომის, ფეხმძიმობის დროს და მეძუძური ქალებისათვის ეს დოზა იზრდება 100-120 მგ-მდე. C ვიტამინი უზრუნველყოფს კაპილარების ნორმალურ გამტარობას, ამაღლებს სისხლძარღვთა ელასტიურობასა და სიმტკიცეს.

იგი აძლიერებს ორგანიზმის გამძლეობას ინფექციური დაავადებებისადმი, ხელს უწყობს კალციუმის შეთვისებას. C ვიტამინის ქრონიკულმა უკმარისობამ შეიძლება გამოიწვიოს სურავანდი.

ვიტამინი F შედის საკვებ ზეთებსა (მზესუმზირის, სიმინდის, კაკლის, სოიას, ზეთისხილის) და ცხოველურ ცხიმებში.

ამ ვიტამინზე სადღეღამისო მოთხოვნილება მოზრდილი ადამიანისათვის არის 1-2 გ. ვიტამინი ხელს უწყობს ცხიმების ათვისებას. მონაწილეობს კანის ცხიმოვან ცვლაში. გავლენას ახდენს ლაქტაციასა და გამრავლების პროცესებზე, გადააქვს ქოლესტერინი ხსნად ნაერთებში და ამით აადვილებს მის გამოყოფას. ამიტომ ამ ვიტამინს იყენებენ ათეროსკლეროზის პროფილაქტიკისა და მკურნალობისათვის.

იყენებენ აგრეთვე კანის ზოგიერთი დაავადების მკურნალობის დროს (ეგზემა, წყლულოვანი დაზიანებები და სხვა).

ვიტამინი არის კომბოსტოსა და ბევრ სხვა ბოსტნეულში. აქვს წყლულის საწინააღმდეგო თვისება. არეგულირებს ცხიმოვან ცვლას. ხელს უშლის ათეროსკლეროზის განვითარებას.

გამოიყენება კანის დაავადებების სამკურნალოდ. თორმეტგოჯა ნაწლავის, ღვიძლის, ნაღვლის ბუშტის, თვალისა და კანის ზოგიერთი დაავადების დროს.

* მცენარეები სამკურნალოდ გამოიყენეთ ექიმის რეკომენდაციის გათვალისწინებით.

რა უნდა გააკეთოთ აცრამდე და მის შემდეგ – კომაროვსკის საჭირო რჩევები

რატომ არ გებადებათ კითხვა: ვაჭამოთ თუ არა ბავშვს? ჩააცვათ თუ არა? დაბანოთ თუ არა ხელები სადილობის წინ? ეს ისეთივე აუცილებელია, როგორც ვაქცინაცია. თუმცა, მშობლები მაინც ყოყმანობენ, გაუკეთონ თუ არა ბავშვებს აცრა.

ხშირად ინფექციურ განყოფილებებში აცრილი ბავშვები ხვდებიან. ეს ნიშნავს, რომ დაავადება, რომლის წინააღმდეგაც აცრა გაკეთდა, რეალურია. სწორედ აცრით უნდა დაიცვათ იგი სერიოზული დაავადებისგან და მისი გართულებისგან. თუ ბავშვს ალერგია არა აქვს და არც აცრის უკუჩვენება აქვს, აუცილებლად გაუკეთეთ ვაქცინაცია. ბოლო დროს მოდური გახდა აცრაზე უარის თქმა. როცა საკითხი საკუთარი შვილის ჯანმრთელობას ეხება, ნუ იქნებით მოდას აყოლილი, ნუ დაუჯერებთ არაკომპეტენტურ ადამიანებს, დაიცავით საკუთარი უფლებები, იზრუნეთ შვილის ჯანმრთელობაზე.

როგორ უნდა მოვემზადოთ აცრისთვის

აცრამდე საჭმლის მომნელებელი სისტემა დაცლილი უნდა იყოს. წინა დღეს ბავშვს მცირე საკვები შესთავაზეთ. უმჯობესია, უცხიმო და დიეტური პროდუქტები, ტკბილეული არა. აცრამდე 1 საათით ადრე ბავშვმა არაფერი არ უნდა ჭამოს. წყალი კი ბევრი უნდა სვას. აცრამდე 3-4 დღით ადრე შეუზღუდეთ ურთიერთობა გარშემო მყოფებთან, რათა აცრამდე ინფექცია აიცილოთ. პოლიკლინიკაში, სადაც ბავშვი უნდა აცრან, მინიმუმამდე შეამცირეთ იქ ყოფნის დრო. რიგში დგომის ნაცვლად უმჯობესია, ბავშვთან ერთად სუფთა ჰაერზე გაისეირნოთ.

რა უნდა გააკეთოთ აცრის შემდეგ

1. რაც შეიძლება მეტი ისეირნეთ სუფთა ჰაერზე.
2. ეცადეთ, არ გადაუტვირთოთ ბავშვს კუჭი საკვებით.
3. დაალევინეთ დიდი რაოდენობით სითხე: წყალი, კომპოტი, ჩაი.
4. შეუზღუდეთ ურთიერთობა გარშემო მყოფებთან.
5. თუ ვაქცინაციის შემდეგ ბავშვს სიცხემ აუწია, კონსულტაცია გაიარეთ ექიმთან, დაალევინეთ სითხე, მოათავსეთ გრილ და სუფთა ჰაერით გაჯერებულ ოთახში.

ფუტკრის მომზადება დასაზამთრებლად და დათბუნება

ფუტკრის კარგი გამოზამთრებისთვის, ბუდეში იმდენ ჩარჩოს სტოვებენ რამდენსაც ფუტკარი ფარავს.

დასაზამთრებლად ბუდის მოსაწყობად სკიდან იღებენ მცირე თაფლიან ჩარჩოებს, რომლებსაც ინახავენ გაზაფხულზე გამოსაყენებლად, ხოლო საკვების უკმარისობის შემთხვევაში ჩადგამენ ზაფხულში ბუდიდან ამოღებულ და სათადარიგოდ შენახულ თაფლით სავსე ფიჭებს.

მცირე თაფლიანი ფიჭების ბუდეში დატოვება არ შეიძლება, რადგან მასზე არსებული თაფლის ათვისების შემდეგ, ცივი ამინდების პირობებში, ფუტკარს მეზობლად მდებარე თაფლიან ფიჭაზე გადასვლა არ შეუძლია.

ბუდის შუაში არ უნდა დავტოვოთ ისეთი ჩარჩო, რომელზედაც ჩასხმული გადაბეჭდილი თაფლის ქვეშ არსებული ცარიელი უჯრედებიდან ბარტყი არ გამოჩეკილა.

ბუდის ორივე მხარეზე თაფლით სავსე ჩარჩოები უნდა განლაგდეს, ბუდის ცენტრისაკენ ჩარჩოებში კი ფიჭის ზედა ნახევარზე ჩასხმული თაფლიანი ფიჭები, რომლის ქვეშაც ფუტკარი გუნდის შესაკრავად სპეციალურად ინახავს ცარიელ უჯრედებს, ისე რომ გუნდის ზედა წვერო ეხებოდეს გადაბეჭდილ თაფლიან უჯრედებს.

ფუტკარი უზრუნველყოფილ უნდა იქნეს ისეთი ჩარჩოებით, რომელზედაც იქნება როგორც ჭეო, ისე თაფლი, მაგრამ ღია ჭეოთი მთლიანად გავსებული ფიჭის ბუდეში დატოვება დაუშვებელია, რადგან მას ფუტკარი ვერ დაფარავს და ობი გაუჩნდება, არ შეიძლება ასევე ჭეოთი მთლიანად გადავსებული ფიჭის ჩადგმა ბუდის ცენტრშიც, სადაც იგი გამოიწვევს გუნდის გაყოფას და იმ მხარეზე, სადაც დედა არ მოხვდება, ფუტკრის დაღუპვას.

მღრღნელების, ხვლიკების და სხვა მავნებლების სკაში შეღწევადობისაგან დასაცავად, სკას უკეთებენ თუნუქის საფრენს, რომელზეც ამოჭრილია 6-7 მმ სიფართის საძრომი.

დასათბუნებელად ტიხარსა და სკის კედლებს შორის დარჩენილ სივრცეში საფარ ტილოზე სახურავის ქვეშ ათავსებენ ბალიშებს, რისთვისაც შეიძლება გამოყენებულ იქნეს ბამბა, სართავი, საფეიქრო წარმოების ნარჩენები, ხავსი, აგრეთვე ჩალა, ბურბუშელა, მშრალი ფოთლები, ნახერხი და სხვა.

საფარ ტილოზე დასათბუნებელი მასალის მოსათავსებლად, ქარებისაგან სკის სახურავის გადაგდების და სკაში მღრღნელების შეღწევადობის თავიდან ასაცილებლად, კორპუსს მჭიდროდ ადგამენ საკუჭნაოს ნახევარი სიმაღლის ფიცრისაგან კორპუსის ზომებზე შეკრულ კარკასს – საბალიშეს (რომელშიაც თავსდება ბალიში), რომელზეც კარგად ჩამოეცმება სახურავი.

დათბუნების დროს საფარ ტილოზე ბალიშის ქვეშ აფენენ 2-3 ფენა გაზეთის ფურცლებს ბუდეში სითბოს შესანარჩუნებლად და ტენის ასათვისებლად.

თუ ფუტკრის ოჯახები სუსტია და ფუტკარი 3-5 ჩარჩოზეა ორივე გვერდიდან ათბუნებენ, სკებს დგამენ ისე, რომ დილის მზის სხივებმა ბუდის წინა კედელი გაათბოს.

თუ საფუტკრეში გვყავს სათადარიგო დედები, ისინი უნდა შევინახოთ ჰორიზონტალურ, წოლელა სკებში, ერთმანეთისგან გამყოფი ტიხრებით და ცალცალკე საფრენებით, რომლებიც ერთმანეთს კარგად გაათბობენ, ხოლო უფუტკროდ დარჩენილი თავისუფალ სივრცეს საგულდაგულოდ ათბუნებენ.

საშემოდგომო სამუშაოები საფუტკრეში

სექტემბრის დასასრული და ოქტომბრის დასაწყისი ზუსტად ის დროა, როცა უნდა დავიწყოთ სერიოზული მზადება ფუტკრის გამოსაზამთრებლად.

ფუტკარი ბუნების ფენომენია და სოფლის მეურნეობის მრავალ დარგთა შორის მეფუტკრეობა ძალზე მნიშვნელოვანი და შეუცვლელი მიმართულებაა.

მსოფლიოში აღიარებული ქართული ფუტკარი ქვეყნის სიმდიდრე და ერის სიამაყეა. წლის სხვადასხვა დროს, ფუტკარს სხვადასხვა სახის სამუშაოები ესაჭიროება, მაგრამ ზამთრის პერიოდი მისთვის ურთულესია და საგანგებოდ უნდა მოვამზადოთ ამ ბარიერის გადასალახად.

სწორედ ახლა უნდა დავიწყოთ ზრუნვა ფუტკრის გამოსაზამთრებლად.

ფუტკრის თითოეული ოჯახი გვიჩვენებს მეფუტკრის მიერ წლის მანძილზე გაწეული მუშაობის ხარისხს. თუ დარღვეულია ფუტკრის ნორმალური დაზამთრებისთვის საჭირო პირობები, ადრე გაზაფხულზე ადგილი აქვს ნაკლოვანებათა გამოვლინებას. ჩვენი მოწოდებაა, მაქსიმალურად გამოვიყენოთ ყველა გამოცდილება, დრო არ დავზოგოთ და არ გადავდოთ საქმე.

ყველა გამოცდილმა მეფუტკრემ იცის, თუმცა, განსაკუთრებით შევახსენებ დამწყებ მეფუტკრეებს, რომ ზამთარი ყველაზე რთული დროა ფუტკრის

ცხოვრებაში. ამ დროს სკაში წყდება აქტიური ცხოველქმედება; ფუტკარი გუნდად იკვრება, საკვების მინიმალური ხარჯვით ინარჩუნებს არსებობისთვის საჭირო ტემპერატურას და ტენიანობას.

განსაკუთრებით ესაჭიროება სიმშვიდე. ფუტკარზე დამღუპველად მოქმედებს, როცა ნესტი ედება სკის კედლებს, ფიჭას. გასათვალისწინებელია ისიც, რომ თაფლს გააჩნია ჰაერიდან ნესტის შთანთქმის უნარი. სინოტივის დროს თაფლი თხელდება, ჭეო მჟავდება. აქედან გამომდინარე, დიდი მნიშვნელობა აქვს საფუტკრე ადგილის არჩევას.

საფუტკრისთვის გათვალისწინებული ადგილი არ უნდა იყოს ჭაობიანი და დაცული უნდა იყოს ხშირი, ცივი ქარისგან, არ უნდა ფარავდეს შენობა-ნაგებობების ჩრდილი, განსაკუთრებით ზამთრის პერიოდში იყოს ბუნებრივი სინათლითა და სითბოთი შეუზღუდავი.

მიუღებელია დიდი ტბების, მდინარეების და წყალსაცავების პირას, ავტომაგისტრალებთან, რკინიგზასთან, საზოგადოებრივი თავშეყრის ადგილებთან, პირუტყვის ფერმებთან, საკონდიტრო წარმოების ქარხნებთან ახლოს საფუტკრის მოწყობა.

კარგი საკვები ბაზა საფუტკრესთან ახლოს – ეს ხომ საუკეთესო პირობაა ფუტკრის ოჯახების მაღალპროდუქტიულობისა და განვითარებისთვის.

საკმაოდ ხშირად, მოზამთრე ფუტკარს დიდ ზარალს აყენებენ თაგვები. ისინი სკაში იკეთებენ ბუდეს, ღრღნიან ფიჭას და მერე ჭამენ, როგორც ამ ფიჭას, ისე ფუტკარს. მართალია, ფუტკარს თაგვის სუნი და ხმაური საშინლად აღიზიანებს, მაგრამ სიცივეში არ ჰყოფნის ძალა წინააღმდეგობის გასაწევად და აღელვების ნიადაგზე ფუტკარი იკვებება ზომაზე მეტი თაფლით.

ეს იწვევს კუჭ-ნაწლავის გადავსებას. სიცივის გამო ვერ ითავისუფლებს კუჭს, ემართება ფაღარათი, ნოზემატოზი და სხვადასხვა გართულებები. ცხადია, ასეთი ოჯახები ვერ გამოიზამთრებს. ამისთვის არსებობს საფრენის სპეციალური საკეტი, რომ ფუტკრის გარდა სკაში ვერ შევიდეს მავნებლები.

სკა რომ საიმედოდ იყოს შეკრული, ამაზე მეფუტკრემ დროულად უნდა იზრუნოს. არსებობს მცდარი შეხედულება ზოგი მეფუტკრისა, თითქოს, თუ სკა დამზადებულია 4-5 სმ სისქის მასალისგან, სითბოს უფრო დაიჭერს. გახსოვდეთ, რომ ასეთ დროს პირიქით ხდება – სკაში გროვდება დიდი რაოდენობით ნესტი და როგორც ზემოთ ვთქვით, საზიანოა ფუტკრისთვის.

ფუტკრის ოჯახების სამკურნალო და პროფილაქტიკური მკურნალობას ვიწყებთ თაფლის გამოწურვისთანავე, ძირითადად, შუა ივლისიდან. ვარვატოზის წინააღმდეგ მკურნალობა უნდა ჩატარდეს არსებული თანამედროვე პრეპარატებითა და თანდართული ინსტრუქციის მიხედვით.

თუ საფუტკრე წინა წლებში ფუტკრის ბარტყის სიდამპლეზე არაკეთილსაიმედოდ და გამაღიზიანებლად ითვლებოდა, საკვების მარაგის შევსების დროს, მომზადებულ სქელ შაქრის სიროფთან ერთად, პროფილაქტიკის მიზნით უნდა მიეცეს ანტიბიოტიკები თითო ცალი ან მორიგეობით – ტეტრაციკლინი, სტრეპტომიცინი, ნოლსულფაზოლნატრი და არსებობს კიდევ სხვა ახალი პრეპარატები.

საკონტროლოდ ვსინჯავთ (ახალი პრეპარატები მაქვს მხედველობაში) ერთეულ, შედარებით, სუსტ ოჯახებზე. თუ კი სასურველი შედეგი მივიღეთ, შემდეგ ვიყენებთ კომპლექსურად, მთელ საფუტკრეში.

საშემოდგომო დათვალიერების დროს აუცილებელია, დავადგინოთ ოჯახების ზამთრის მარაგის რაოდენობა და ხარისხი, დედის არსებობა და მისი ხარისხი.

სუსტი და უდედო ოჯახები შევაერთოთ და დაზიანებული ფიჭები ამოვაცალოთ, ჩავუდგათ ტიხარი, საკვები მარაგი თუ არასაიმედოა და ეჭვი ეპარება მეფუტკრეს დიდი რაოდენობით სუროს ან მანანის თაფლის არსებობაზე, დაუყოვნებლივ უნდა შეიცვალოს ზაფხულის ხარისხიანი სამარაგო თაფლიანი ჩარჩოებით ან უნდა შეავსოს ხელოვნური საკვებით, შაქრის სიროფით.

კვება უნდა მოხდეს ფრთხილად, საღამოს, რათა არ მოხდეს თავდასხმა (ქურდობა). ნორმალურად გამოზამთრებული ფუტკრის ოჯახები გაზაფხულზე სწრაფად ვითარდებიან და უკეთ ითვისებენ საგაზაფხულო ღალას, რაც შემდგომში მაღალპროდუქტიულობის საწინდარია.

agrokavkaz.ge

როგორ გავანადგუროთ ფაროსანა სახლის პირობებში – ბიოლოგ ნინო ინასარიძის რჩევები

თუ არ დავიზარებთ, ყოჩაღად მოვიქცევით და ფაროსანას სახლებში გავანადგურებთ, ცხადია, გაზაფხულზე გაცილებით ნაკლები იქნება მისი რაოდენობა, – ამის შესახებ „ინტერპრესნიუსს" ბიოლოგიის მეცნიერებათა დოქტორმა, თსუ-ს გამოყენებითი ბიომეცნიერებებისა და ბიოტექნოლოგიების საბაკალავრო და მაგისტრატურის პროგრამის ხელმძღვანელმა, ნინო ინასარიძემ განუცხადა.

ინასარიძე მწერთან ბრძოლის მსოფლიო გამოცდილებაზე საუბრობს და განმარტავს, რომ ჯერ არსად დაფიქსირებულა შემთხვევა, რომ მწერს ადამიანის ჯანმრთელობისთვის ზიანი მიეყენებინა.

„პირველ რიგში, უნდა გითხრათ, რომ ეს მწერი არ არის არც მკბენარი და არანაირ ალერგიას არ იწვევს, არ უშვებს სუნს თუ არა დაჭყლიტე. მასთან შეხება არ იწვევს არანაირ ალერგიულ რეაქციას. ჩემს მიერ მოწოდებული ინფორმაცია არ ეყრდნობა ჩვენი ხელისუფლების წარმომადგენლების და ჩემი, როგორც ბიოლოგის განცხადებებს, ეს არის საერთაშორისო გამოცდილების და პრაქტიკიდან აღებული ინფორმაცია. უკვე დიდი ხანია, მაგალითად, ამერიკასა და იტალიაში ებრძვიან აღნიშნულ მწერს და არსად დაფიქსირებულა, რომ ადამიანის ჯანმრთელობისთვის რაიმე ზიანი გამოეწვია", – განაცხადა ნინო ინასარიძემ.

მისივე თქმით, ისტერია, რომელიც თბილისში მწერის გამოჩენას მოჰყვა, აბსოლუტურად საფუძველს მოკლებულია.

ინასარიძემ რამდენიმე წლის წინ თბილისში კალიების შემოსევა გაიხსენა და აღნიშნა, რომ „მსგავსი ისტერია მაშინაც არ ყოფილა".

„ერთადერთი გზა აზიურ ფაროსანასთან ბრძოლის არის, რომ შევამციროთ მისი რაოდენობა მექანიკური საშუალებებით და ეს შეიძლება იყოს ცოცხით კედლიდან ჩამოღება, მტვერსასრუტით შეგროვება და ა.შ. უნდა მოვაგროვოთ და აუცილებლად გავანადგუროთ. ის ადვილად არ ემორჩილება ასეთ შეტევებსაც კი, ამიტომ განადგურება აუცილებელია. თუ საქმე ეხება ფაროსანას დიდ რაოდენობას, რაც დაფიქსირებულია დასავლეთ საქართველოში, იქ უკვე შეგვიძლია ვიმოქმედოთ სახლის ხაფანგების მეთოდებით, რომლებიც ძალიან ადვილი დასამზადებელია. შესაძლოა, ეს იყოს ღამით დატოვებული ანთებული ფანარი რაიმე სახის ჭურჭელთან ერთად, რომელიც მწერს იზიდავს და ერთ ადგილას აგროვებს, ასევე შეიძლება იყოს ქაფიანი წყალი, რომელიც ჯამში მოთავსდება და დანათებული აქვს სანათი. ანუ ფაროსანას ბიოლოგია არის ის, რომ ის მიდის სინათლეზე. ანუ თუ ღამით დავტოვებთ სანათს ისე, რომ მივიდეს ნათურასთან, რომელიც იქნება ცხელი, ფაროსანა ჩამოვარდება და ჩავარდება ქაფიან წყალში, ის განადგურდება ავტომატურ რეჟიმში. გარდა ამისა, იქ, სადაც ეზოები აქვს მოსახლეობას, რეკომენდებულია მუყაოს ყუთების დადგმა, რომელსაც აქვს ხვრელები. მწერს ამ შემთხვევაში უჩნდება სახლის ასოციაცია და გროვდება ყუთში. ვფიქრობ, ეს მიდგომა ძალიან ეფექტურად იმუშავებს. ჩვენ არ ვართ პირველი ქვეყანა, რომელიც ებრძვის მწერს, ასე ებრძვის სახლის პირობებში ფაროსანას ამერიკაც, იტალიაც, ესპანეთიც და ა.შ", – აღნიშნა ბიოლოგიის დოქტორმა.

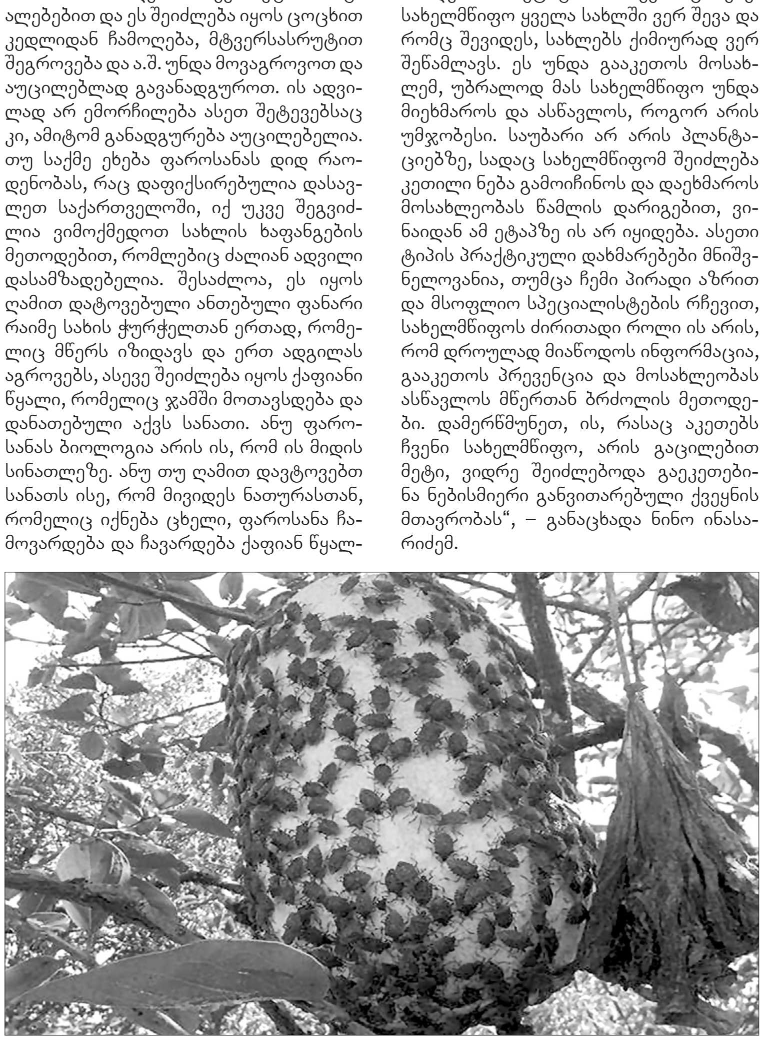
ინასარიძის განმარტებით, ზამთარში აზიური ფაროსანა ერთეული შემთხვევების გარდა არ დაფრინავს, იბუდებს და იძინებს.

„შესაძლოა, ფრენის ერთეული შემთხვევები იყოს, ვიდრე დაიძინებს ფაროსანა, მაგრამ, საბოლოო ჯამში,

მთელი მისი პოპულაცია ზამთარში შედის ძილის ფაზაში. სწორედ ამიტომ არის ახლა აქტიურად გამოფენილი, რომ დათბა და იმარაგებს საკვებს, ძლიერდება და ემზადება ძილისთვის. თუ არ დავიზარებთ, ყოჩაღად მოვიქცევით და სახლებში გავანადგურებთ, ცხადია, რომ გაზაფხულზე გაცილებით ნაკლები იქნება მისი რაოდენობა, რომელმაც შეიძლება შემდეგ სასოფლო-სამეურნეო პროდუქტებს მიაყენოს ზიანი", – აღნიშნა ნინო ინასარიძემ.

რაც შეეხება სახელმწიფოს როლს მწერთან ბრძოლაში, ნინო ინასარიძე მიიჩნევს, რომ სახელმწიფოს როლი ამ ყველაფერში დიდია, ძირითადად საინფორმაციო კამპანიის და სწავლების კუთხით.

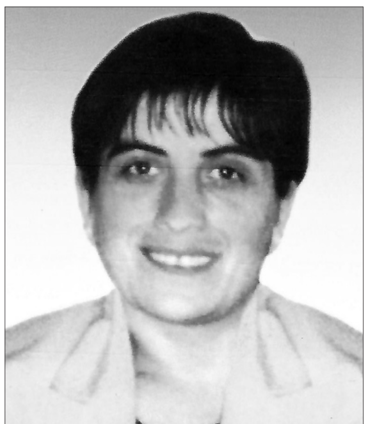
„აზიური ფაროსანას თემა არის ისეთი საკითხი, რომელშიც რაც არ უნდა დიდი ძალისხმევა გამოიჩინოს სახელმწიფომ, შეუძლებელია დაამარცხოს მოსახლეობის აქტიური ჩარევის გარეშე. სახელმწიფო ყველა სახლში ვერ შევა და რომც შევიდეს, სახლებს ქიმიურად ვერ შეწამლავს. ეს უნდა გააკეთოს მოსახლემ, უბრალოდ მას სახელმწიფო უნდა მიეხმაროს და ასწავლოს, როგორ არის უმჯობესი. საუბარი არ არის პლანტაციებზე, სადაც სახელმწიფომ შეიძლება კეთილი ნება გამოიჩინოს და დაეხმაროს მოსახლეობას წამლის დარიგებით, ვინაიდან ამ ეტაპზე ის არ იყიდება. ასეთი ტიპის პრაქტიკული დახმარებები მნიშვნელოვანია, თუმცა ჩემი პირადი აზრით და მსოფლიო სპეციალისტების რჩევით, სახელმწიფოს ძირითადი როლი ის არის, რომ დროულად მიაწოდოს ინფორმაცია, გააკეთოს პრევენცია და მოსახლეობას ასწავლოს მწერთან ბრძოლის მეთოდები. დამერწმუნეთ, ის, რასაც აკეთებს ჩვენი სახელმწიფო, არის გაცილებით მეტი, ვიდრე შეიძლებოდა გაეკეთებინა ნებისმიერი განვითარებული ქვეყნის მთავრობას", – განაცხადა ნინო ინასარიძემ.



გამოსათხოვარი!

ანა რუსიაშვილი

შენ უფლისგან გამოგზავნილი ანგელოზი იყავი...



ანგელოზთა სასუფეველი ღმერთის სავანეა, მაგრამ ხანდახან უფალი მოგვივლენს ანგელოზს, რომელიც გვაჩვენებს, რომ სიკეთე, სიყვარული, სათნოება ამაღლებს ადამიანის სულს და გვასწავლის უფლისკენ მიმავალ გზას.

შენ უფლისგან გამოგზავნილი ანგელოზი იყავი, სითბოთი, სიყვარულით და გულისხმიერებით აღსავსე. გასცემდი უსაზღვრო სიყვარულს, სითბოს, ცოდნას და სანაცვლოდ არაფერს ითხოვდი. იყავი გულისხმიერი, უანგაროდ აკეთებდი სიკეთეს და აძლევდი მაგალითს ადამიანებს, რომ ეწამათ სიკეთის, სიყვარულის. მართალია ხანმოკლე სიცოცხლე გაჩუქა ღმერთმა, მაგრამ შენი სახელი დიდხანს იცოცხლებს, რადგან ანგელოზის კვალი ღრმა და წარუშლელია.

მშვიდობით, ჩვენო ანა, კეთილო ანგელოზო. დაე, დიდხანს ანათებდეს შენი ნათელი სულის კვალი ყვარელს და ყველა იმ ადამიანს, ვისაც უყვარდი.

სანავარდოს სკოლის თანამშრომლები და მოსწავლეები

დრო ვერ კურნავს ტკივილს

რა დიდი საწუხარი გაგვიჩინა დრომ , ორი წლის განმავლობაში ორმა ძვირფასმა ადამიანმა დაგვტოვა და მარადისობას შეუერთდა... არადა, რა ბედნიერი კლასი გვქონდა... ლაღები და მხიარულები ვხვდებოდით ერთმანეთს...უდარდელი ბავშვობის გაგრძელებას ჰგავდა ყოველი ჩვენი თავშეყრა, ერთად ყოფნა...

ავადსახსენებელმა ავადმყოფობამ შარშან ხელიდან გამოგვაცალა ეკა ბალაღოშვილი, ადამიანი, რომელიც სხვებზე უფრო მეტს ზრუნავდა, ვიდრე საკუთარ თავზე... ახლახანს კი, ანა რუსიაშვილს დაგვაშორა...

ჩვენი ძვირფასი ანა, კეთილი, თბილი, დიდბუნებოვანი პიროვნება, საუკეთესო კლასელი და შეუდარებელი პედაგოგი... ასეთი ადამიანები მთელს საქართველოს აკლდებიან, მხოლოდ საკუთარ ახლობლებლებს კი არა, რადგანაც, მოწოდებით მასწავლებელი არც ისე ბევრი ჰყავს ჩვენს ქვეყანას , სამწუხაროდ!

რა ძნელია მოძებნო სიტყვები იმ ტკივილის გამოსახატავად, რასაც თქვენი დაკარგვით განვიცდით, ჩვენო ღიმილის გოგოებო, ჩვენო ეკა და ანა...ტკივილი ისეთი ძლიერია, თითქოს მთელი სამყარო ყირაზე დადგა...სამყარო, რომელსაც უმანკო ბავშვობიდან მოვყავართ.. ვებღაუჭებით მოგონებებს, თქვენს მიერ წარმოთქმულ ფრაზებს და ცრემლიანი ღიმილით ვიხსენებთ...

ვერ ვეგუებით თქვენზე წარსულში ლაპარაკს, ჩვენი კლასი ხომ ერთი დიდი ლამაზი ოჯახი იყო, დაუვიწყარი ისტორიებით...სიყვარულით, მოფერებით, ბავშვური კინკლაობებით...

ახლა გვტკივა, ძალიან გვტკივა უთქვენობა, რასაც დრო ვერ უშველის, დრო, რომელიც ვერ კურნავს იარებს... სინათლის გოგოებო, ნათელში დაამკვიდროს უფალმა თქვენი სული!

ყვარლის ყოფილი №3 საჯარო სკოლის კლასელები

რატომ მოაქვს სამფერა კატას ბედნიერება?

„ბედნიერი" კატის ცხვირ-პირი, როგორც წესი, სამი კონტრასტული ფერითაა შეფერილი: თეთრი, შავი და წითური.

თეთრი ფერი პირველადი სისპეტაკის, სიხალასისა და სიმშვიდის სიმბოლოა, შავი ბეწვი ყოველთვის დამცველად ითვლებოდა, რომელიც უწმინდურ ძალას განდევნიდა და ბოროტ ძალებს ებრძოდა. წითურ ფერს სიხარული და ფინანსური კეთილდღეობა მოაქვს, ავადმყოფი ადამიანების გამოჯანმრთელებას უწყობს ხელს.

როდესაც ეს სამი მძლავრი შეფერილობა ერთ ცხოველში ერთიანდება, ყოველის ძალა ბევრად იმატებს. სწორედ ამიტომ კატებს მაგიურ უნარს აწერენ და მათ მეტად აფასებენ.

რას უნდა ველოდოთ კატებისგან?

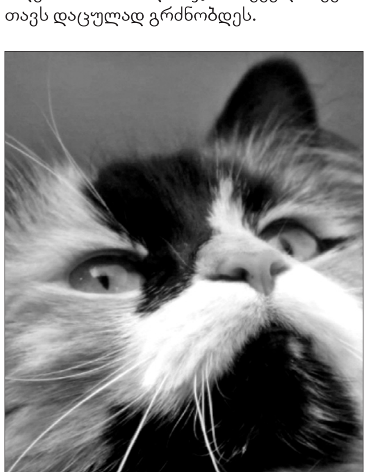
ყოველ ერში, ყოველ სპეციალობაში და უბრალოდ, ყოველ სახლში თავისებურად ესმით „ბედნიერება". თითოეულ ადამიანს თავისი ბედნიერება აქვს, ამიტომ ნიშნებიც, თუ რა მოაქვს ადამიანებისთვის სამფერა კატას, უამრავი არსებობს.

იაპონურ კულტურაში ძალიან მაღლა აყენებენ სტუმართმოყვარეობას და თვლიან, რომ ამ თვისებას ოჯახში აყვავება და კეთილდღეობა მოაქვს. ისინი ცდილობენ სტუმარს ყველა წესის მიხედვით შეხვდნენ, მაგრამ ყველაზე საინტერესო ჩვეულება ისაა, რომ სახლში შესული იაპონელები სამფერა კატის პატარა ქანდაკებას დგამენ. ქანდაკებას წინა თათი მაღლა აქვს აწეული.

თუ ფაიფურის სამფერა კატას მარჯვენა წინა თათი აქვს მაღლა აწეული, ამ ფიგურას კერძო სახლში დგამენ იმისთვის, რომ მოიზიდოს ფული და წარმატება, თუ მას მარცხენა წინა თათი აქვს მაღლა აწეული, ფიგურას დგამენ რესტორნის, მაღაზიის, კაფისა და სხვა საზოგადოებრივი დაწესებულების კარში იმისთვის, რომ შეძლებული კლიენტები მიიზიდონ.

მუსულმანები არ დგამენ ხელოვნურ კატებს, ისინი ამჯობინებენ ცოცხალი კატები აიყვანონ და ბინადრებს მოუარონ. ისინი დარწმუნებულები არიან, რომ სამფერა კატა სახლს მოულოდნელი ხანძრისგან იცავს.

ინგლისში ასეთი ცხოველები იმიტომ აჰყავთ, რომ სახლში უფრო მეტი სიმყუდროვე და სითბო იყოს. დამკვიდრდეს ჰარმონია და ოჯახის ყველა წევრი თავს დაცულად გრძნობდეს.



საინტერესო ფაქტები სამფერა კატაზე

სამფერა შეფერილობა კატებში საკმაოდ იშვიათია. თუ სტატისტიკურ მონაცემებს დავუჯერებთ, 3 000 კატაზე მხოლოდ ერთი სამფერაბეწვიანი კატა მოდის. თავად კატებისთვის იშვიათ

შეფერილობას ბედნიერება არ მოქვს, პირიქითაც კი, ასეთი ხვადები ყოველთვის უნაყოფოები არიან.

სამფერა კატებს ძალიან აფასებენ მეზღვაურები და მეთევზეები.

ყოველი გასვლისას თან მიჰყავთ ასეთი თანამგზავრი იმიტომ, რომ გემი დაიფაროს შტორმისგან თუ სხვა უბედურებებისგან. ამ წესს თავისი შეგნებული ახსნა აქვს. საქმე იმაშია, რომ ასეთი შეფერილობის კატები სხვაზე უკეთ გრძნობენ ცუდი ამინდის მოახლოებას. ისინი იშვიათად იცვლიან თავის ქცევებს და ადამიანები მაშინვე ხვდებიან მოახლოებულ საშიშროებას.

რომელი კატა მოგიტანთ ოჯახში მეტ სიკეთეს?

როდესაც საკითხი შინაური კატის არჩევაზე დგას, მის ბეწვს გადამწყვეტი მნიშვნელობა აქვს. ხალხური წესებით წითურ ფისოს სახლში სიმდიდრე მოაქვს, თეთრს – ოჯახური კეთილდღეობა, ჰარმონია მეუღლეებს შორის, შავი – ოჯახს ყველანაირი სიცივისგან იცავს. თუ ყველა ეს სიკეთე თქვენთვის ერთნაირად მნიშვნელოვანია, მაშ, ჯობს, პირდაპირ სამივე ფერის ცხოველი მიიყვანოთ სახლში, ან – ერთი სამფერა კნუტი.

მომავლის ამოცნობა კატების ქცევის მიხედვით

კატას მოხვეულს სძინავს – ახლოვდება სიცივე.

კუდი განსაკუთრებით აუფუმფულდა – მალე ძლიერი ქარიშხალი იქნება.

კატა სხვას მიეკედლა – სიკეთის ნიშანია.

წესებმა რომ იმუშაოს, გზაზე 3 ცალი თეთრი (მონეტა, ფული, ხურდა) გაიტანეთ და დატოვეთ. ეს თავისებური გამოსასყიდია იმ ბედნიერებისა და კეთილდღეობისა, რომელიც თქვენს ოჯახში ახალ ბინადართან ერთად მოვიდა.

თუ მარტოხელა ქალმა კატა იყოლია, გათხოვება გაუჭირდება.

თუ გიყვართ კატები, მაშინ ამ ნიშნებსა და ცრურწმენას თქვენთვის დიდი მნიშვნელობა არ ექნება.

სიკეთის უნდა გჯეროდეთ, პოზიტიური და კარგი დაუკავშიროთ თქვენი ბინადრის შეფერილობას და მაშინ თქვენს ცხოვრებაში ყოველთვის მეტი წარმატება და წინსვლა იქნება.

ძველად ადამიანებს სჯეროდათ, რომ...

რამდენიმე საუკუნის წინ ადამიანებს სჯეროდათ, რომ კატის ზოგიერთ საქციელს შესაძლოა ადამიანისთვის წარმატება, რაიმე მინიშნება ან იღბალი მოეტანა.

მაგალითად, რა უნდა გააკეთონ იმ გოგონებმა, რომლებიც ეძებენ პასუხს კითხვაზე: იმსახურებს თუ არა მათი რჩეული მთელი ცხოვრება მასთან ერთად ყოფნას?

იმისათვის, რომ ამ კითხვაზე პასუხი გასცეთ, სასურველია, შეახვედროთ თქვენი იდუმალი ბინადარი თქვენს რჩეულს. თუ თქვენი მეორე ნახევარი უკმაყოფილოა თქვენს ბინადართან შეხვედრით, ხოლო კატასაც შეატყობთ, რომ ამ ადამიანის გარემოცვაში უსიამოვნოდ გრძნობს თავს, ოჯახის შექმნამდე სასურველია კარგად დაფიქრდეთ.

მამაკაცებისთვის კატებს ბედნიერება მოაქვთ

თუ მამაკაცს უყვარს კატები და მათთან ჰარმონიული დამოკიდებულება აქვს, მას ყოველთვის თან სდევს იღბალი. ფსიქოლოგებიც ეთანხმებიან ამ მოსაზრებას და მათი თქმით, ბიჭები, რომლებიც კატის გარემოცვაში ცხოვრობენ, მეორე ნახევართან იოლად პოულობენ საერთო ენას.

როგორ სტუმრებს ველოდოთ?

ძველი ლეგენდის თანახმად, კატებს შეუძლიათ იწინასწარმეტყველონ სტუმრების მოსვლა. თუ კატა საღამოს ულვაშს იწმენდს, თქვენ გესტუმრებათ მეგობარი, მაგრამ თუ ის კედლებს ეხახუნება, თქვენი სტუმარი უცნობი ადამიანი ან ადამიანები იქნებიან.

შეუშვით კატა სახლში

თითქოს ამბობენ, რომ თუ ქუჩაში შავი კატა წინ გადაგირბენს, იმ ადგილზე არ უნდა გაიაროთ და ეს არა ერთ ადამიანს სჯერა, თუმცა, ეს მხოლოდ მითია და მეტი არაფერი. ინგლისში შავი კატა ითვლება ბედნიერების მომტანად. შავი კატები მეზღვაურებს ზღვაში გასვლისას თან მიჰყავდათ, რომ მგზავრობა უსაფრთხო ყოფილიყო და უვნებლები და ჯანმრთელები დაბრუნებულიყვნენ შინ.

ამერიკელების აზრით, თუ შავი კატა სახლის კართან მოვა და განიშნებთ, რომ თქვენს სახლში უნდა შესვლა, არ გააგდოთ, შესაძლოა, მასთან ერთად თქვენს ცხოვრებაში ბედნიერებაც მოვიდეს.

სპექტაკლის პრემიერამ მაყურებელი აღაფრთოვანა

დასაწყისი 1-ელ გვ.-ზე

მინდა თავს უფლება მივცე და საზოგადოებას მივმართო: მერწმუნეთ, უდიდეს სიამოვნებას მოგანიჭებთ, თუ ხანდახან მაინც, ჩვენი ცხოვრების რამოდენიმე საათს თეატრს დავუთმობთ

გიორგი ავაზაშვილი: ჩემთვის მსახიობობა სასიამოვნო საქმიანობად იქცა. რეპეტიციები დიდ შრომას მოითხოვს, მაგრამ შემდეგ სცენაზე თამაში ტრიუმფალური დასასრულია ამ შრომის. სცენაზე თამაშის დროს ყველაფერი მავიწყდება და ცოტა ხნით სხვა ადამიანი ვხდები. იცვლება ჩემი ცხოვრება, თითქოს ის დადგმული მიზანსცენები ცოცხალ მოქმედებებად იქცევა და ათასჯერ მოსმენილ რეპლიკებზე ისე ვრეაგირებ, თითქოს პირველად მესმოდეს.

ია მაისურაძე: ბავშვობაში ალბათ ყველა მსახიობობაზე ოცნებობს, მათ შორის მეც ვიყავი. თუმცა, ზრდასრულ ასაკში ამაზე არც მიფიქრია. „არასოდეს ართქვა არასოდესო“ ნათქვამია. მოულოდნელად მეც აღმოვჩნდი სცენაზე. გრძნობები, რომელიც ამ დროს მეუფლებოდა იყო, სურვილი სცენაზე დგომის. ასევე, შიში რომელსაც არასოდეს მივუტოვებივარ. ბევრჯერ მინდოდა ჩემი როლის უკან დაბრუნება და უარის თქმა სპექტაკლში მონაწილეობაზე, მაგრამ იმხელა შრომა იყო ჩადებული ამაში რეჟისორის ბატონ მერაბ ჩხაიძის, ამას ვერ გავაკეთებდი, ეს ჩემგან ღალატის ტოლფასი იქნებოდა. ჩვენდა სასიხარულოდ, პრემიერამ წარმატებულად ჩაიარა. დიდი მადლობა ჩვენს მსახიობებს, ამავდროულად ჩემს მეგობრებს, რომლებმაც ერთმანეთის გვერდში დგომით დავძლიეთ სცენის შიში. „

და ბოლოს, რაც ყველაზე მთავარია, აუცილებლად უნდა აღვნიშნოთ ის ფაქტი, თუ როგორ გახდა შესაძლებელი, რომ ათეული წლების მერე განახლდა და აღდგა ყვარლის სახალხო თეატრი და პრემიერაც შედგა.

ყველასათვის ცნობილია, რომ ყვარელში თეატრის აღდგენისთვის ძალისხმევას არ იშურებდა ყვარლის მუნიციპალიტეტის კულტურის სამსახურის უფროსი, ბატონი ირაკლი მათიკაშვილი. სწორედ მისი დამსახურებაა, რომ დღეს უკვე თეატრი ფუნქციონირებს და პირველი პრემიერაც შედგა. როგორც ბატონმა ირაკლიმ აღნიშნა პრემიერის დაწყების წინ : „დიდი ილია ამბობდა: შვილმა უნდა იცოდეს სად გაჩერდა მამა და იქიდან უნდა გააგრძელოს მამის დაწყებული ცხოვრება. თანამედროვე ენით რომ ვთქვათ, თუ შვილებს და მამებს შორის გაწყდა ურთიერთდამაკავშირებელი ძაფი, დაისადგურებს დიდი სიცარიელე, რომლის აღდგენასაც შეიძლება ათეული და ასეული წლები დასჭირდეს.

თითქმის 50 წელი გავიდა, რაც ყვარელში აღარ არსებოს თეატრი, თეატრი რომლის ტრადიციები ითვლის საუკუნეზე მეტს. აღარ არსებობს თეატრალური დასი, აღარ იდგმება სპექტაკლები, მივიწყებას მიეცა ამ წლების განმავლობაში ნიჭიერად დადგმული სპექტაკლები, ნიჭიერად ნათამაშები როლები და ნიჭიერი მსახიობები.

მარტო გიორგი როსებას სახელიც საკმარისია, რომლის დადგმულ სპექტაკლებს მთელი საქართველო იცნობდა. ან ულამაზესი მსახიობი ნიკო ჟამუტაშვილი, ან „ოთარაანთ ქვრივის“ უბადლო შემსრულებელი მანია მათიკაშვილი, ვის ნიჭზეც აღფრთოვანებას ვერ მალავდა დიდი ვერიკო ანჯაფარიძე...

მეგობრებო, თეატრი ზოგს გართობა ჰგონია. მე კი მგონია, რომ მისდამი ასეთი დამოკიდებულება მკრეხელობა და შეურაცხყოფაა. თეატრი ხომ ჩვენი სულიერი განვითარების სტრატეგიაა და ჩვენი ეროვნული ცნობიერების თვითშეგნების განმტკიცებას ემსახურება. მართალია თეატრი დიდი ფუფუნებაა, მაგრამ ვიცოდეთ, რომ თეატრში დახარჯული ფული ასმაგად ანაზღაურდება ჩვენი მომავალი თაობების ინტელექტუალურ განვითარებაში და მათ სულიერ ჩამოყალიბებაში...“

ბატონმა ირაკლი მათიკაშვილმა მაყურებლის წინაშე კიდევ ერთხელ გაიხსენა ასევე, ყვარლის სახალხო თეატრის შექმნის ისტორია – „ყვარელში თეტრი დაარსდა 1907 წელს. მისი მოთავე გახლდათ უნიჭიერესი და სულით ლამაზი კაცი ლონგინოზ ზაუტაშვილი. თეატრის ჩამოყალიბებასა და განვითარებას ხელს უწყობდა სისხლხორცეულად დაინტერესებული, მთელს იმპერიაში ცნობილი ჩვენი თანამემამულე კოტე მარჯანიშვილი. ისეთი უზადო სპექტაკლები იდგმებოდა და იმდენად დიდ ინტერესს იწვევდა ყვარლელებში, რომ 1932 წელს ყვარლის თეატრალური დასი გადაკეთდა ყვარლის სახელმწიფო თეატრად, სადაც გზადაგზა ჩნდებოდნენ ნიჭიერი რეჟისორები, მსახიობები... სულ ახლახანს გამოვეცით წიგნი – „ყვარლის თეატრის წარსული, აწმყო და მომავალი“, სადაც დეტალურად არის აღწერილი ყველაფერი. სამწუხაროდ, 1953 წელს ყვარლის სახელმწიფო თეატრმა შეწყვიტა არსებობა, ის გააუქმეს, როგორც სახელმწიფო თეატრი, რაც ჩემი აზრით დიდი შეცდომა იყო. მას შემდეგ თეატრი მოდიოდა ინერციით სხვადასხვა მიზეზის გამო. 1970–80 წლებში თეატრმა არსებობა შეწყვიტა.

მეგობრებო, მიჩვენეთ საქართველოში კუთხე, სადაც სამი ასეთი დიდი კორიფე იყოს დაბადებული : დიდი ილია, თეატრის დიდი რეჟისორი და რეფორმატორი კოტე მარჯანიშვილი, კინოსა და თეატრის უბრწყინვალესი რეჟისორი, ფილმ „ქეთო და კოტეს“ ავტორი, რომლის ნახვამ ჰოლივუდის კინოს მოღვაწენი შოკში ჩააგდო – ვახტანგ ტაბლიაშვილი. ან გავიხსენოთ კოჰორტა ულამაზესი ქართველი, ყვარლელი ქალების : დოდო ჭიჭინაძე, თამარ ჭავჭავაძე, ნატო საფაროვა– აბაშიძე, ნუცა მათიკაშვილი და სხვა.

ამ ფონზე, შეიძლება, რომ ყვარელს არ ჰქონდეს თეატრი?

საბედნიეროდ, დღეს, დაახლოებით 50 წლის შემდეგ შევძელით და აღვადგინეთ ყვარლის სახალხო თეატრი. რათქმაუნდა, შეიძლება დასაწყისისთვის ყველაფერი ისე არ არის, როგორც სჭირდება თეატრს, მაგრამ მჯერა ყვარლელი ხალხის ნიჭიერების, კულტურისადმი და ხელოვნებისადმი დამოკიდებულების. მწამს, რომ ყველა გვერდში ამოგვიდგება, განსაკუთრებით ინტელიგენცია. „

სიტყვის დასასრულს, ბატონმა ირაკლიმ მადლიერება გამოხატა მათ მიმართ ვინც წვლილი შეიტანა ამ სასიკეთო საქმეში. –„მინდა დიდი მადლობა გადავუხადო ყველას, ვინც გვერდში დაგვიდგა ამ საშვილიშვილო საქმის განხორციელებისთვის. კომპანია „ვაზის ცრემლების“ ხელმძღვანელობას, ბატონ თამაზ კონჭოშვილს და ნუგზარ ქსოვრელს, რომლებმაც დიდი დახმარება გაგვიწიეს. ყვარლის მუნიციპალიტეტის გამგებელს, ბატონ ილია მზექალაშვილს. ასევე, მადლობას ვუხდი ბატონ მიხეილ სამხარაულს, რომელმაც დააფინანსა წიგნი ყვარლის თეატრის ისტორიაზე და წიგნის ავტორს ქ–ნ ეკა ავაზაშვილს, რომელმაც დიდი შრომა გასწია წიგნის – „ყვარლის თეატრის წარსული, აწმყო და მომავალის“ შექმნაში. ასევე, მადლობა ყველა ჩემს მეგობარს, რომლებმაც უანგაროდ შეიტანეს წვლილი სპექტაკლის შექმნაში. მხატვრებს ავთო სამუკაშვილს, როლანდ მჭედლიშვილს და სხვებს“.

მე პირადად, ემოციებით დატვირთული წამოვედი თეატრიდან და ვფიქრობდი – თეატრი და მასთან დაკავშირებული ყველა პროცესი საკმაოდ საინტერესო და სასიამოვნოა. კიდევ უფრო სასიამოვნო უკვე შემდგარი სპექტაკლის ნახვა. შეუძლებელია ვერ მიხვდე რამხელა სულიერებაა, სიყვარულია, რომ თეატრი გვასწავლის როგორ ვიცხოვროთ.

ხშირად მახსენებს თავს ბავშვობის მოგონებები პაპაჩემთან, სანდრო ბაბუხაძესთან დაკავშირებული, რომელიც 1940–50–იან წლებში აქტიურად მოღვაწეობდა ყვარლის თეატრში. ხელოვნების და ლიტერატურის ძალიან დიდი მოყვარული, სინანულით იხსენებდა იმ პერიოდს და გული სწყდებოდა, რომ არათუ თეატრი, თეატრის შენობაც კი აღარ არსებობდა. სამწუხაროდ, მისი თაობა ისე წავიდა ამ ქვეყნიდან, რომ ოცნებად დარჩათ აღდგენილი ყვარლის თეატრი.

ამიტომ, მინდა თავს უფლება მივცე და საზოგადოებას მივმართო: მერწმუნეთ, უდიდეს სიამოვნებას მოგანიჭებთ, თუ ხანდახან მაინც, ჩვენი ცხოვრების რამოდენიმე საათს თეატრს დავუთმობთ. ამით ყოველდღიურ ერთფეროვნებასაც მოვწყდებით და უდიდეს სულიერ სიამოვნებასაც მივიღებთ. რაც მთავარია, ხელს შევუწყობთ თეატრის აღორძინებას, კიდევ ბევრი პრემიერა შედგება და ყვარლის თეატრი პირვანდელ სახეს დაიბრუნებს. ჩვენს მიერ შეძენილი ერთი ბილეთიც კი მნიშვნელოვანია, რომ თეატრი ავაღორძინოთ და ეს იქნება მართლა საშვილიშვილო საქმე. ეს, თითოეული ჩვენთაგანის ვალია, როგორც მომავალი თაობის წინაშე ასევე, ჩვენი წინაპრების, პაპების და ბებიების ხსოვნის პატივსაცემად!

ია გიგიაშვილი

P. S. თანამედროვე ცხოვრებიდან გამომდინარე, არც სოციალური ქსელები დარჩა ამ მოვლენის მიღმა, სადაც უამრავი მილოცვა, თბილი სიტყვა და საინტერესო კომენტარებიც დაიწერა პრემიერის შესახებ. მინდა, რამდენიმე მათგანი გაგაცნოთ:

–„თვითეულ თქვენგანს გილოცავთ ბრწყინვალე გამარჯვებას. დღეს იყო ხელოვნების ნამდვილი ზეიმი, ჩვენი დიდი თანამემამულე ულამაზესი დოდო ჭიჭინაძე ბრძანებდა ხოლმე: თეატრი უნდა სწმენდდეს ადამიანთა სულებსო, ასე იყო დღესაც. თემა იყო მეტად. მეტად ჩამაფიქრებელი ჩვენს განვლილ ცხოვრებაზე, და ბოლოს, რაც უმთავრესია, კიდევ ერთხელ დავრწმუნდით იმაში, რომ სიკეთეს არასოდეს ჰქონია, არც აქვს და არც მომავალში ექნება ალტერნატივა. უდიდესი მადლობა ბატონ ირაკლი მათიკაშვილს, ჭეშმარიტად „დიდ მაესტროს“, რომელსაც ჩემს გამოსვლაში ისე ვერ მოვეფერე, როგორსაც იმსახურებდა (ბოდიშს ვიხდი ამისთვის), ასევე მადლობა დაჩის, გიორგის და თქვენ. გისურვებთ წარმატებებს და დიდ სიხარულს. უღრმესი „პატივისცემით: **გოჩა შავგულიძე**

– „... მადლობა ამ სიამოვნებისთვის. ამ სპექტაკლს ყველა 10-ე – 12-ე კლასელს ვანახებდი. ბევრ რამეზე დააფიქრებდათ“. – **თამარ ზურიაშვილი**

– „წარმოდგენაში ისე ვიყავი ჩართული, წუთით მოდუნების საშუალება არ მომეცა. თემაც აქტუალური, დასაფიქრებელი, და მარტივად მოტანილი მაყურებელთან. მადლობა თქვენ“. – **თამარ გიგიაშვილი**

– „ვამაყობ თქვენით ჩემო ყვარლელებო წარმატებები!“ – **ფატი სურამლიშვილი**

საზოგადოებამ სპექტაკლი კარგად მიიღო, აღტაცებული დარჩა მსახიობების თამაშით...

2017 წლის 19 სექტემბერი, დღე, რომელსაც მოუთმენლად მოელოდა ყვარლის საზოგადოება: კოტე მარჯანიშვილის სახელობის ყვარლის სახალხო თეატრის წინ გამოკრული ფერადი აფიშა ამ მნიშვნელოვანი დღისაკენ მოუწოდებდა სპექტაკლის მოყვარულ საზოგადოებას პრემიერაზე „ანგელოზები ტირიან“. ეს უკვე მეორე სპექტაკლია, რომელსაც სცენაზე აცოცხლებს უკვე ყვარელში დამკვიდრებული თბილისელი რეჟისორი მერაბ ჩხაიძე.

თითქმის რვა თვის განმავლობაში ემზადებოდა რეჟისორი და მის მიერ ჩამოყალიბებული სამოყვარულო დასი ამ წარმოდგენისათვის. რეჟისორმა საკუთარი სცენარი განახორციელა და თავისი შინაარსით მოუწოდებდა ხალხს დაფიქრებულიყო იმ სამსჯავროზე, რომელიც გარდაუვალია თითოეული ადამიანისათვის უფალთან წარსდგენამდე ამქვეყნიური ამაოების დატოვების შემდეგ. ანგელოზების გარემოცვა, სადაც დაცემული ანგელოზები დავთარით ხელში გულგაყინული ადამიანის სულს შეახსენებენ მიწიერ ცხოვრებაში დათესილ ვნებებს თავისი მრავალფეროვნებითა და სიღრმეებით. თავისებურია რეჟისორის ხედვა: მან დაცემული სულის გადასარჩენად კეთილი ანგელოზები შემოსა შავი მოსასხამებით, „გარდასახა ბოროტებად“, რათა ნათლად წარმოედგინა ცოდვილ სულს ის საშინელება, რაც ჯოჯოხეთში მოელოდა და მით გამოეფხიზლებინათ და სინანულის მწველ ცეცხლში ჩაეგდოთ. როგორც ირკვევა, ავარიის შედეგად კომაში მყოფი ახალგაზრდა მამაკაცის სული დროებით სტოვებს სხეულს და ხვდება ანგელოზების სამსჯავროზე. მასში გაღვიძებული ღრმა სინანული, კეთილსინდისიერება, თვითგვემა, უფლისადმი შემორჩენილი რწმენა გადარჩენის შანს აძლევს მონანულს და აბრუნებენ სხეულში. ის თავიდან იბადება, გააზრებულად დასტირის საკუთარ განვლილ გზას, გამოსათხოვარი წერილით სტოვებს ოჯახს და მონასტერს უკავშირებს დარჩენილ ცხოვრებას. საინტერესოა კეთილი ანგელოზების ბოლო ფრაზა, სადაც აღნიშნავენ, რომ ვერასოდეს წარმოიდგენდნენ, თუკი სულის გადასარჩენად „თამაში“ მოუწევდათ და რა ძნელი ყოფილა „მსახიობობა“. ჩემი პირადი მოსაზრებით, ეს ცოტა გადამეტებულია, რადგან უფლის მიერ მოცემულ მფარველ ანგელოზებს, სერაბიმებსა და ქერუბიმებს ნამდვილად არ ესაჭიროებათ გარდასახვითი „თამაშები“ სიყვარულით შექმნილი ღვთის სახის მქონე ადამიანების გადასარჩენად. მაგრამ, შესაძლოა, ხელოვნებაში დაშვებულია მსგავსი გადახვევები და უზუსტობა.

როგორი იყო თავად შესრულება სამოყვარულო დასის მსახიობების: აქ არ არიან წარმოდგენილნი პროფესიონალი მსახიობები, ყველა დამწყებია, თითოეული მათგანისათვის პირველი ნაბიჯებია, თამამად გადადგმული ნაბიჯები! მკაფიოდ, დამაჯერებელად წარმოთქმული ფრაზები, წინადადებები, მოძრაობები, მოქმედებები თუმცა, ზოგან დასახვეწია მეტყველება, ისმის არასასცენო ხმა და ზოგან ბევრია სცენაზე სიარული... მაგრამ მე მივესალმები „ანგელოზებს“ (ი. იოსებიანი, მ.ხვთისაურიშვილი, მ. გეგეჭკორი, მ. მამულაშვილი, ი. მაისურაძე, გ. ავაზაშვილი). ხანგრძლივი შრომის შედეგად მჯერა ჩამოყალიბდებიან პროფესიონალ მსახიობებად, მათში ნამდვილად არის ეს პერსპექტივა.

საზოგადოებამ სპექტაკლი კარგად მიიღო, აღტაცებული დარჩა მსახიობების თამაშით, მოეწონათ შინაარსი. განსაკუთრებით ბრწყინვალეა მთავარი როლის შემსრულებელი მეთორმეტე კლასის მოსწავლე დაჩი დავითაშვილი. მან ძალიან დამაჯერებლად, შთამბეჭდავად და ემოციურად განასახიერა ცოდვილი სულის დაბნეულობა, გაურკვევლობა, შიში, ტანჯვა და სინანული. ამ ახალგაზდამ კარგად მოირგო ცხოვრებაგანვლილი მამაკაცის სახე. ამ სპექტაკლში უფრო ღრმა და თავდაჯერებულია, ხმაც შესაბამისი, თავდაჭერილობაც ნამდვილად აქვს თეატრალური მონაცემები და მისგან სერიოზული მსახიობი ჩამოყალიბდება, თუკი აირჩევს ამ ურთულეს გზას.

ყვარლის თეატრის სცენაზე ადგილობრივი ძალებით უკვე მეორე სპექტაკლი დაიდგა: „ცაში უნდა წავიდო“ (2016 წ.) და „ანგელოზები ტირიან“ (2017 წ.). ეს უკვე დიდი წარმატებაა!

ეკატერინე ავაზაშვილი

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

დირექტორი
ალექსანდრე გიგილოშვილი
მოადგილე
ნუგზარ ღონიაშვილი

პასუხისმგებელი მდივანი
ია გიგიაშვილი
კორესპონდენტი
დალი ტატულიშვილი

რედაქციის მისამართი:
ქ. ყვარელი, კუდიგორის №2
საკონტაქტო ტელეფონი:
22-01-86