ყვარლის მუნიციპალიტეტის „მედია ცენტრის“ გაზეთი

2018 წელი, 8 აპრილი, №6 (6467)

ყვარელი

გამოდის 1932 წლიდან

ფასი 40 თეთრი

8 აპრილი – ბრწყინვალე აღდგომა უფლისა ღმერთისა და მაცხოვრისა ჩვენისა იესო ქრისტესი

ქრისტე აღდგა! ჭეშმარიტად აღდგა! – ასე ესალმებიან ერთმანეთს ქრისტიანები აღდგომას. ჩვენი მაცხოვრის, იესო ქრისტეს ბრწყინვალე აღდგომა უდიდესია ქრისტიანულ დღესასწაულთა შორის. ეს არის ცოდვაზე გამარჯვების ზეიმი. აღდგომას წინ უსწრებს სააღდგომო მარხვა, რომელიც 48 დღე გრძელდება და სულიერად გვამზადებს ამ უდიდეს დღესასწაულთან შესახვედრად.

აღდგომა მოძრავი დღესასწაულია. წელს მართლმადიდებლურ სამყაროში წამებული იესოს მკვდრეთით აღდგომას ქრისტიანები 8 აპრილს ულოცავენ ერთმანეთს.

იესოს ჯვარცმის შემდეგ ორმა დღემ გაიარა. მესამე დღეს კი უნდა აღსრულებულიყო ქრისტეს წინასწარმეტყველება: „მესამე დღეს მკვდრეთით აღვდგები“. კვირა დღეს, გამთენიისას საფლავის დარაჯებმა მიწისძვრა იგრძნეს. მერე ანგელოზი დაინახეს, რომელმაც საფლავიდან ლოდი გადააგორა. ბოლოს იხილეს მაცხოვრის საფლავიდან აღდგომა. შიშით თავზარი დაეცათ და როდესაც გონს მოეგნენ, გაიქცნენ.

ჯერ გათენებული არ იყო, როცა მარიამ მაგდალინელი, სალომე და სხვები საფლავთან მიდიოდნენ, რათა იესოს სხეულისთვის ნელსაცხებელი ეცხოთ, რაც დამარხვის დროს ვერ მოასწრეს. ქრისტეზე მგლოვიარე მარიამმა როცა დაინახა გადაგორებული ლოდი და ცარიელი საფლავი, იფიქრა, რომ ქრისტეს სხეული მტრებმა წაიღეს. დაიჩოქა და მწარედ ატირდა.

მაშინ ორი ანგელოზი იხილა. მათ მაგდალინელს ტირილის მიზეზი ჰკითხეს. მარიამმა უთხრა, რომ უფალზე ტიროდა. ეს რომ თქვა, უკან მკვდრეთით აღმდგარი უფალი იესო ქრისტე დაინახა. მარიამი ვერაფერს მიხვდა, ეგონა, მებაღეაო. მაშინ იესომ უწინდელი ხმით დაუძახა: „მარიამ!“ მარიამმა მაშინვე იცნო ხმაზე იესო. გაექანა, უნდოდა მუხლებზე მოჰხვეოდა, მაგრამ იესომ მას შეხების უფლება არ მისცა. გაგზავნა თავის ძმებთან და დააბარა, რომ ეთქვა: „აღვალ მამისა ჩემისა და მამისა თქვენისა, ღვთისა ჩემისა და ღვთისა თქვენისა თანა“. მარიამმა სასწრაფოდ ახარა იესოს აღდგომა იოანე და პეტრე მოციქულებს. მათ მიირბინეს მაცხოვრის საფლავთან და ნახეს, რომ ის ტილო, რომელშიც მაცხოვრის სხეული იყო გახვეული, ცალკე იდო, ხოლო სუდარა – ცალკე. იოანემ დაიჯერა, პეტრეს კი უკვირდა ეს ამბავი.

იესო ქრისტე ორმოცი დღის განმავლობაში არაერთხელ გამოეცხადა მოწაფეებს. იგი მოციქულებს ღვთის სასუფეველზე ესაუბრებოდა. აჩვენა ჯვარცმიდან დარჩენილი წყლულები, რომლებიც სხეულზე ჰქონდა დარჩენილი და რამდენიმე სასწაული. ამის შემდეგ კი ქრისტეს აღდგომა მათაც იწამეს, რომელთაც ეს მანამდე არ სჯეროდათ. იესომ წმიდა სისხლით გამოგვისყიდა ცოდვისა და სიკვდილის მონებისგან.

აღდგომის დღესასწაულს მრავალი ტრადიცია უკავშირდება. მათ შორის არის კვერცხების წითლად შეღებვის ჩვეულება. ეს ტრადიცია წითელ პარასკევს, ანუ ქრისტეს ჯვარცმის დღეს უკავშირდება. როდესაც მარიამ მაგდალინელი იმპერატორს წარუდგინეს, მან ქვეყნის მმართველს სიმბოლურად კვერცხი გადასცა და ქრისტეს აღდგომა ახარა. იმპერატორს ამის გაგონებაზე გაეცინა და თქვა, რომ ამის დაჯერება ისეთივე რთული იქნებოდა, როგორც ის, რომ ეს კვერცხი გაწითლდებოდა. მას ჯერ სიტყვა არ დაესრულებინა და კვერცხი ჯერ გავარდისფრდა, ბოლოს კი გაწითლდა. მარიამმა იმპერატორს ისიც აუწყა, რომ კვერცხი სიცოცხლის სიმბოლოა, წითელი კვერცხი – მაცხოვრის აღდგომისა. ეს გახდა დასაბამი იმისა, რომ ქრისტიანებს უფლის აღდგომა ერთმანეთისთვის წითელი კვერცხებით მიელოცათ.

ლარნაკებში დათესილი ხორბალი და მწვანე ჯეჯილზე გაგორებული წითელი კვერცხები სიკვდილის ძლევის სიმბოლოა. სააღდგომო სუფრა მრავალფეროვანი უნდა იყოს. ამ დღისთვის გამომცხვარი პასქა მაცხოვარს გვახსენებს, რომელიც ამბობს: „მე ვარ პური ზეცით გარდამოსული“.

ქრისტე აღდგა!!!

ადამიანის მთელი ცხოვრება უფალთან მიახლების პროცესს უნდა ნიშნავდეს

ნაღდი ქრისტიანი ის არის, ვინც ჯვარს აცვამს თავის პიროვნულ უპირატესობას, ვინც უარყოფს პიროვნულ „მეს“ და ქრისტესთან ერთად იქნება ჯვარცმული

ადამიანის დანიშნულება ისაა, რომ თვით იგი განუწყვეტლივ და უსასრულოდ განიცდიდეს სრულყოფას როგორც გონებრივი, ისე განსაკუთრებით ზნეობრივი მიმართულებით. ამ მანუგეშებელ ჭეშმარიტებას საკმარისად ხსნის და უდავოდ ასაბუთებს ქრისტიანული რწმენა. ეყრდნობა რა ღვთიურ გამოცხადებას, იგი გვასწავლის, რომ ადამიანი მთელი თავისი შემადგენლობით, ე.ი. სულითა და სხეულით, შექმნილია მისი ამქვეყნიური დამსახურების შესატყვისი მარადიული ცხოვრებისათვის. იგი შთაგვაგონებს, რომ ამქვეყნიური ცხოვრება მხოლოდ შემზადებაა მომავალი მარადიული ცხოვრებისათვის.

ამ და სხვა ქრისტიანულ ფასეულობებზე გვესაუბრება ყვარლის წმიდა იოანე ნათლისმცემლის სახელობის ტაძრის მღვდელმსახური დეკანოზი ბენიამინ ჩიხორლიშვილი.

– მამაო, დაგვლოცეთ და გვაკურთხეთ. გილოცავთ დაბადებიდან 60 წლის იუბილეს. გისურვებთ ჯანმრთელობას და დღეგრძელობას.

– ღმერთმა დაგლოცოთ და დალოცოს ჩვენი გაზეთი „ყვარელი“. გმადლობთ გულთბილი მოლოცვისათვის. მეც ვისარგებლებ შემთხვევით და მივულოცავ მშობლიურ გაზეთს დაბადებიდან 86 წლის თავს.

როგორც ყვარლის მატეანესა და მისი სულის სარკეს, მრავალ თაობათა გამომზრდელს და მართალი სიტყვის მსახურს, უფლის წყალობა არ მოჰკლებოდეს არასოდეს. ვუსურვებდი მას კიდევ დიდი ხნის სიცოცხლეს, მრავალ ქება-დიდებას და შემოქმედებით წარმატებებს!

– მამაო, რედაქციის სახელით მადლობას გიხდით, რომ ჩვენთვის დრო გამონახეთ. იქნებ გაგვაცნოთ თქვენი მოკლე ბიოგრაფია, თქვენს ბავშვობაზე მოგვიყვეთ?!

– მე, დეკანოზი ბენიამინ (ერისკაცობაში ბეჟან) ივანეს ძე ჩიხორლიშვილი დავიბადე 1958 წლის 19 მარტს, ქ. ყვარელში. 1974 წელს წარმატებით დავამთავრე ყვარლის II საშუალო სკოლა. იმავე წლის

გაგრძელება მე-2 გვ. -ზე

ყვარლის მუნიციპალიტეტის საკრებულოს სესიაზე

2018 წლის 4 აპრილს გაიმართა ყვარლის მუნიციპალიტეტის საკრებულოს მორიგი სხდომა, სხდომაზე ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერიის საფინანსო სამსახურის უფროსის მოვალეობის შემსრულებელმა ქალბატონმა ნათელა სეფაშვილმა წამოადგინა დღის წესრიგით გათვალისწინებული პროექტი – ყვარლის მუნიციპალიტეტის 2017 წლის ბიუჯეტის შესრულების შესახებ.

წარმოდგენილი პროექტის თანახმად: ყვარლის მუნიციპალიტეტის 2017 წლის ბიუჯეტის შემოსულობების გეგმა შესრულებულია 114.2% გეგმა 9154.1 ათ.ლარი, ფაქტი 10455.8 ათ.ლარი) აქედან ქონების გადასახადის გეგმა შესრულებულია 115%-ით (გეგმა 2400 ათასი ლარი, შესრულება 2759.9 ათასი ლარი), საშემოსავლო გადასახადი მიღებული გვაქვს 76.7% (გეგმა 600 ათ. ლარი ფაქტი 460 ათ. ლარი), გრანტებიდან მიღებული გვაქვს გამოთანაბრებითი ტრანსფერი 2411.2 ათასი ლარი და მიზნობრივი ტრანსფერი დელეგირებული უფლებამოსილების განსახორციელებლად 135.0 ათასი ლარი, ტრანსფერები მიღებული გვაქვს სრულად. რეგიონებში განსახორციელებელი პროექტების ფონდის გეგმა იყო 2758.0 ათ. ლარი, მიღებული გვაქვს 2698.7 ათასი ლარი. სხვა შემოსავლების გეგმა შესრულებულია 150.8 %(გეგმა 473.2 ათ.ლარი ფაქტი 713.4 ათ.ლარი), კერძოდ: ბანკის მიერ ანგარიშზე დარიცხული პროცენტებიდან მიღებულია 89.6 ათასი ლარი, ბუნებრივი რესურსების სარგებლობის მოსაკრებელი შემოვიდა 368.9 ათასი ლარი, 2017 წელში მიწის იჯარიდან შემოვიდა 14.3 ათასი

გაგრძელება მე-2 გვ. -ზე

2010 წლის შემდეგ პირველად თბილისის ტურნირზე ქართული კვარცხლბეკი მივიღეთ

უდავოა, რომ საქართველოში დღეს ერთ-ერთი ყველაზე წარმატებული და პოპულარული სპორტი ძიუდოა. რათქმა უნდა ეს ძიუდოს ფედერაციის ხელმძღვანელების, კონკრეტულად კი ფედერაციის პრეზიდენტის ბატონ დავით ქევხიშვილის დამსახურებაა. უკანასკნელ წლებში ქართველმა ძიუდოისტებმა არაერთხელ გაახარეს გულშემატკივრები და მრავალი ბრწყინვალე გამარჯვება მოუტანეს საქართველოს.

ახლახანს კი, საქართველოს ძიუდოისტთა ნაკრებმა წარმატებით ჩაატარა თბილისის გრანპრი და 14 მედალი მოიპოვა: 5 ოქრო, 3 ვერცხლი და 6 ბრინჯაო. ამათგან 1 ბრინჯაო ქალთა ნაკრებმა მოიგო.

ტურნირის საბოლოო შედეგები ასე დაფიქსირდა:

გაგრძელება მე-8 გვ. -ზე

აღდგომა და სააღდგომო ტრადიციები საქართველოში

ქრისტიანთა უმთავრესი რელიგიური დღესასწაული – ქრისტეს ბრწყინვალე აღდგომა, მიუხედავად იმისა, რომ მოძრავია, ყოველთვის გაზაფხულს ემთხვევა. საქართველოში აღდგომა განსაკუთრებული ზარზეიმით აღინიშნება.

აღდგომა – უმთავრესი დღესასწაული თორმეტ საუფლო დღესასწაულს შორის. ამ დღეს ქრისტე მკვდრეთით აღდგა და ადამიანები პირველქმნილი ცოდვისგან დაიხსნა. მხოლოდ ამის შემდეგ გაიღო ადამიანთათვის სამოთხის ბჭე. ადამის მოდგმის მხსნელად მოვლენილმა მაცხოვარმა გოლგოთას მთაზე ჯვართან ერთად კაცობრიობის ცოდვა ზიდა.

ამ დღეს ღამის 00:00 საათიდან საქართველოს ყველა ეკლესიაში საზეიმო წირვა-ლოცვა იწყება, რომელიც დილამდე გრძელდება.

ქრისტიანები ერთმანეთს სიცოცხლის სიკვდილზე გამარჯვების დღეს ულოცავენ სიტყვებით „ქრისტე აღდგა! – ჭეშმარიტად აღდგა!“

ამ დღეს ჩვენში ყველა ოჯახში სადღესასწაულო სუფრა იშლება და ყველა სახლის კარი ღიაა სტუმრისთვის. ადამიანები უდიდესი სიხარულით აღნიშნავენ მაცხოვრის აღდგომას.

მომდევნო დღეს, ორშაბათს საქართველოში საფლავებზე გასვლა, გარდაცვლილების მოხსენიება და საფლავზე წითელი კვერცხების გადაგორებაა მიღებული.

აღდგომის კვირისთავი, ანუ მომდევნო კვირა დღე, ხალხური რწმენით, ყველაზე ბედნიერად მიიჩნევა ჯვრისწერისთვის.

სააღდგომო სუფრა

როგორც ვთქვით, ამ დღეს ყველა ოჯახში იშლება სადღესასწაულო სუფრა, რომელიც საქართველოში განსაკუთრებული სიუხვითა და მრავალფეროვნებით გამოირჩევა. მწვანე ჯეჯილზე დალაგებული აუცილებელი წითელი კვერცხებისა და პასკის გარდა მაგიდას ხორცისა და თევზისგან დამზადებული, სუნელებით შეკმაზული კერძები, სალათები, საწებლები, ხაჭაპურები, ლობიანები და უამრავი სხვა ნუგბარი ამშვენებს. სიცოცხლის სადიდებელი ამ დღეს საქართველოში წითელი ღვინით ისმება – ესეც ქრისტეს სისხლის სიმბოლოდ.

მუნიციპალიტეტის საკრებულოს სესიაზე

დასაწყისი 1-ელ გვ. -ზე

ლარი, სანებართვო მოსაკრებელი შემოსულია 54.9 ათასი ლარი, ვერ შესრულდა შემოსავლები ჯარიმებიდან და სანქციებიდან /გეგმა 181.2 ათასი ლარი, შესრულება 157.6 ათასი ლარი/, ადგილობრივი მოსაკრებელი დასახლებული ტერიტორიის დასუფთავებისათვის ამოღებულია 8.3 ათასი ლარი (გეგმა 12.0 ათ. ლარი), არაფინანსური აქტივების კლებიდან მიღებული გვაქვს 1288.3 ათასი ლარი, ნაცვლად გეგმით გათვალისწინებული 376.7 ათასი ლარის. ყვარლის მუნიციპალიტეტის ბიუჯეტის ხარჯები დაფინანსებულია 95.3 % (გეგმა 10895.4 ათ. ლარი, შესრულება 10381.5 ათასი ლარი) აქედან: შრომის ანაზღაურებაზე გახარჯულია – 1167.3 ათასი ლარი; საქონელი და მომსახურება – 1308.3 ათასი ლარი; სუბსიდიები – 3510.4 ათასი ლარი; გრანტები – 40.0 ათასი ლარი; სოციალური უზრუნველყოფა – 455.0 ათასი ლარი; სხვა ხარჯები – 42.6 ათასი ლარი; არაფინანსური აქტივების ზრდა – 3857.9 ათასი ლარი.

წარმომადგენლობითი და აღმასრულებელი ორგანოების ხარჯები დაფინანსებულია 92.4% ით (გეგმა 1912.2 ათასი ლარ, ფაქტი 1767.0 ათასი ლარი), ეკონომიაა ხელფასის მუხლში გაუცემელი პრემიის გამო, აგრეთვე სხვა საქონელი და მომსახურების ხარჯში (აღნიშნულ თავშია გაერთიანებული სარეზერვო ფონდის გეგმა 38.2 ათასი ლარი). თავდაცვა, საზოგადოებრივი წესრიგი და უსაფრთხოების თავი დაფინანსებულია 95.3 % ით. (გეგმა 67.3 ათასი ლარი, ფაქტი 64.1 ათასი ლარი; ინფრასტრუქტურის მშენებლობა, რეაბილიტაცია და ექსპლუატაციის თავი დაფინანსებულია 96.2 % ით. აქედან: სუბსიდიები 887.9 ათ. ლარი(98.1%): (ა(ა)იპ“ყვარელწყალმომსახურება – 254.4 (99.9%) ათასი ლარი ; ა(ა)იპ ყვარლის კეთილმოწყობის სამსახური – 633.0 (97.3%) ათასი ლარი. გარე განათების რეაბილიტაცია და ექსპლუატაცია – გეგმა 322.0 ათასი ლარი ფაქტი – 319.1 ათასი ლარი (ელ.ენერგიის ღირებულება 248.7 ათ.ლარი) და შეძენილია გარე განათების მოწყობილობები 68.4 ათ ლარის. წყლის სისტემის რეაბილიტაცია და ექსპლუატაციაში გეგმა 75.4 ათასი ლარი (დარჩენილია გავაზის წყლის შეუსრულებელი სამუშაოს თანხა). ნაპირსამაგრი ნაგებობების მოწყობა რეაბილიტაციაში გახარჯული გვაქვს 331.5 ათ.ლარი (გეგმის 95%), კეთილმოწყობის ღონიძიებების სამუშაოების გეგმა 550.9 ათ. ლარი. ფაქტი 528.9 ათასი ლარი. (აღნიშნული თანხებით შესრულებულია მუნიციპალიტეტის მთელ ტერიტორიაზე სხვადასხვა სახის სამუშაოები) 96%, განათლება დაფინანსებული გვაქვს 98 % ით (გეგმა 1796.6 ფაქტი 1775.5 ათ. ლარი). დასრულდა ქ. ყვარელში საბავშვო ბაღების მშენებლობა და სოფ. გავაზის საბ. ბაღის რეაბილიტაცია. კულტურა, რელიგია, ახალგაზრდობის ხელშეწყობა და სპორტის თავი დაფინანსდა 90% ით- (გეგმა 1585.8 ათ. Lლარი ფაქტი 1428.9 ათ. Lლარი) აქედან: სპორტული და კულტურის ორგანიზაციების სუბსიდირება მოხდა 97.8% ით(გეგმა 1306.3 ათ. ლარი ფაქტი 1277.9 ათ. ლარი), აუთვისებელია ახალსოფლის სპორტულ-კულტურული კომპლექსის მშენბლობის თანხები 121.0 ათასი ლარი. დასრულდა ჭიკაანის კულტსახლის რეაბილიტაცია. მოსახლეობის ჯანმრთელობის დაცვისა და სოციალური უზრუნველყოფის ხარჯები დაფინანსებულია 99 % ით, რაიონის შესაძლებლობის ფარგლებში მაქსიმალურადაა გაწეული დახმარება უმწეო მოსახლეობისათვის, როგორც ერთჯერადი ისე მედიკამენტებითა და მკურნალობის ნაწილობრივი დაფინანსების კუთხით, ასევე დატვირთვით მუშაობს უმწეოთა უფასო სასადილო. სარეზერვო ფონდში დარჩა გეგმით გათვალისწინებული 38.2 ათასი ლარი. 2017 წლის 31 დეკემბრის მდგომარეობით მუნიციპალიტეტის გარდამავალმა ნაშთმა შეადგინა 1782753 ლარი მ.შ საკუთარი თანხების ნაშთი 1590176 ლარი, რეგ.ფონდის 192577ლარი.

კენჭისყრის საფუძველზე 2017 წლის ბიუჯეტის შესრულების შედეგები დამაკმაყოფილებლად იქნა შეფასებული.

სხდომას ესწრებოდა მუნიციპალიტეტის მერი, ბატონი როსტომ სესიაშვილი, რომელმაც დეპუტატების მიერ დასმულ შეკითხვებს ამომწურავად გასცა პასუხი.

ადამიანის მთელი ცხოვრება უფალთან მიახლების პროცესს უნდა ნიშნავდეს

დასაწყისი 1-ელ გვ. -ზე

1 ივლისიდან მუშაობა დავიწყე ილია ჭავჭავაძის ყვარლის სახელმწიფო მუზეუმში ექსკურსიამძღოლად.

1976 წლის 1 ნოემბრიდან გამიწვიეს სამხედრო სავალდებულო სამსახურში. ვმსახურობდი გდრ-ში, ქ. ჰაგენოვთან მდებარე საარტილერიო პოლკში მინამიოტჩიკად.

სამხედროდან დაბრუნების შემდეგ, 1978 წლის 28 დეკემბრიდან, მუშაობა გავაგრძელე კვლავ ილია ჭავჭავაძის ყვარლის სახელმწიფო მუზეუმში ექსკურსიამძღოლად, სადაც ვუძღვებოდი უკვე ჯგუფებს ქართულ, რუსულ და გერმანულ ენებზე.

1984 წელს დავამთავრე ა.ს. პუშკინის სახელობის თბილისის სახელმწიფო პედინსტიტუტის ზოგად-ტექნიკური დისციპლინების და სახვითი ხელოვნების ფაკულტეტის დაუსწრებელი განყოფილების სრული კურსი და მომენიჭა ზოგად-ტექნიკური დისციპლინების მასწავლებლის კვალიფიკაცია.

1983 წელს დავამთავრე ამავე ინსტიტუტთან არსებული მეორადი ფაკულტეტი ხელოვნებათმცოდნეობის განხრით, ხოლო 1985 წელს კი დავამთავრე ილია ჭავჭავაძის სახელობის თბილისის უცხო ენათა ინსტიტუტთან არსებული გერმანული ენის კურსები.

1991 წელს დავამთავრე თბილისის სასულიერო სემინარიის სრული კურსი I ხარისხით.

1990 წლის 28 აგვისტოს, თბილისის სიონის საპატრიარქო ტაძარში, უწმინდესისა და უნეტარესის – ილია II–ის ლოცვა-კურთხევით ხელდასმულ ვიქმენ მღვდლად და განვწესდი, იმავე წლის ნოემბრიდან, წმ. იოანე ნათლისმცემლის შობის სახელობის ყვარლის ჭავჭავაძეანთ საგვარეულო ტაძრის წინამძღვრად, სადაც დღემდე ვმოღვაწეობ.

2007 წლიდან ამირჩიეს ქ. ყვარლის საპატიო მოქალაქედ, ხოლო 2013 წლიდან საქართველოს მწერალთა კავშირის წევრად.

2010 წელს, ნეკრესელი მიტროპოლიტის – სერგი ჩეკურიშვილის ლოცვა-კურთხევით შევადგინე „წმ. ილია მართლის (ჭავჭავაძის) სავედრებელი პარაკლისი“ (თბილისი, გამომც. „ხარება“).

გამოცემული მაქვს აგრეთვე წიგნები: „ვპოვე ტაძარი“ – წერილებისა და ლექსების კრებული (თბ.2013 წ.) და „ცა ჩემი სულის მისამართია“ – ლექსების კრებული (თბ,2015 წ.).

ჩემი წერილები, 30 წლის მანძილზე, ქვეყნდებოდა რაიონულ გაზეთ „ყვარელში“.

2001 წლის 28 ივნისს ყვარლის რაიონში მართლმადიდებლური ქრისტიანობის საქმეში შეტანილი პირადი დიდი წვლილისათვის, მოსახლეობისადმი სანიმუშო თანადგომის, საყოველთაო სიყვარულისა და პატივისცემის მოპოვებისათვის, დამაჯილდოვეს ყვარლის რაიონის საკრებულოს საპატიო სიგელით.

2014 წლის 22 ნოემბერს, უწმინდესისა და უნეტარესის ილია II-ის ლოცვა-კურთხევით, დამაჯილდოვეს წმ. ილია მართლის (ჭავჭავაძის) გაზეთ „ივერიის“ სახელობის პროზა-პოეზიის პრემია-სიგელით. ხოლო იმავე წლის 28 იანვარს, უწმინდესის ლოცვა-კურთხევით, მომენიჭა წმ. ილია მართლის (ჭავჭავაძის) გაზეთ „ივერიის“ სახელობის პროზა-პოეზიის პრემია – „ივერიით“ ნომინაციაში „ქართული ელიტის წლის პოეტი“.

რაც შეეხება ჩემს საეკლესიო ჯილდოებს: 1996 წლის 9 ივნისს, ბოდბის დედათა მონასტერში, უწმიდესმა და უნეტარესმა, სრულიად საქართველოს კათოლიკოს-პატრიარქმა ილია II-მ, ეკლესიაში ერთგული მსახურებისათვის, ამიყვანა დეკანოზის ხარისხში და დამაჯილდოვა ოქროს ჯვრით.

2002 წლის 7 აპრილს, ყვარლის წმ. იოანე ნათლისმცემლის ტაძარში, ნეკრესელმა მიტროპოლიტმა სერგიმ (ჩეკურიშვილი) დამაჯილდოვა გამშვენებული ჯვრით და მომანიჭა მიტრის ტარების უფლება. ხოლო 2014 წლის 30 ოქტომბერს, ყვარლის ნათლისმცემლის ტაძარში, უწმინდესმა და უნეტარესმა ილია II-მ დამაჯილდოვა მეორე გამშვენებული ჯვრის ტარების უფლებით. მყავს მეუღლე და სამი შვილი. ჩემი ოჯახი შეტანილია საქართველოს საპატიო ოჯახების წიგნში. მადლობა უფალს ყველაფრისათვის.

– დღევანდელი გადასახედიდან, როგორ შეაფასებთ განვლილი ცხოვრების 60 წელს?

– მიმძიმს საკუთარ თავზე საუბარი, რადგან ჩემი განვლილი წუთისოფელი არ იყო მთლად ია-ვარდით მოფენილი: უმამოდ გავიზარდე და ამან გარკვეული დაღი დაასვა ჩემს ცხოვრებას. დედაც ჯარში ყოფნის დროს გარდამეცვალა. ბავშვობიდანვე ვიცოდი, რომ იმ კომუნისტურ და ურწმუნოების ეპოქაში არავის იმედი არ უნდა მქონოდა, გარდა საკუთარი თავისა და ასე შევეჩვიე დამოუკიდებელ ცხოვრებას. ხელმოკლეობის გამო, ძირითად სამსახურთან ერთად, მუშაობა მიწევდა ღამის დარაჯად სამხედრო კომისარიატში და სხვა დაწესებულებებში. ოცდაათი წლისამ ვიპოვე ღმერთი, ორი წლის შემდეგ გავხდი ღვთისმსახური და მას შემდეგ, უფლის გზას მივსდევ ჩემს საკუთარ ოჯახთან და სულიერ შვილებთან ერთად.

ჩემს მიერ განვლილი 60 წელი შემდეგნაირად შეიძლება დაიყოს: საშუალო სკოლა დავამთავრე 16 წლისამ, 2 წელი ვიყავი სამხედრო სავალდებულო სამსახურში, 14 წელი ვიმსახურე ყვარლის წმ. ილია მართლის სახელობის მუზეუმში ექსკურსიამძღოლად, ხოლო 28 წელია, რაც ვარ უფლის სამსახურში, როგორც ჭავჭავაძეაანთ საგვარეულო ტაძრის წინამძღვარი.

საერო და სასულიერო მოღვაწეობის პარალელურად, მაქვს პედაგოგიური მოღვაწეობის 15 წლიანი გამოცდილებაც, ვასწავლიდი ზოგადტექნიკურ დისციპლინებს, საღმრთო სჯულს და ქრისტიანულ პედაგოგიკას ყვარლის ყველა ქართულ და რუსულ სკოლაში, წმ. ილია მართლის სახ. სასულიერო გიმნაზიაში და გრემის სასულიერო სემინარიაში.

სულ ვემსახურე ჩემს სამშობლოს და ეკლესიას 44 წელი. ეს ალბათ, დამეთანხმებით, არც თუ ისე ცოტაა და უფლის დამსახურებაა, მისი უდიდესი წყალობაა, რომ ამდენი შემაძლებინა.

– როგორ ფიქრობთ, შეასრულეთ თუ არა თქვენი ცხოვრებისეული მისია?

– ადამიანის ცხოვრების საზრისია მოამზადოს სული რეალობის შესაცნობად. ცხოვრების აზრი მდგომარეობს იმაში, რომ გაიგო რა არის სიცოცხლე და რა არის სიკვდილი და არ ცხოვრობდე შეუგნებლად. ის მოგზაურობა, ის ინტერვალი, რასაც მთელი ცხოვრება ჰქვია, არის ჭეშმარიტებისაკენ მოძრაობის მტკივნეული, შრომითი ძალისხმევით აღსავსე პროცესი. ეს არის გაერთიანების პროცესი. ადამიანის მთელი ცხოვრება უფალთან გაერთიანების პროცესს ნიშნავს. განღრთობის პროცესი საკმაოდ რთული მტკივნეული გზაა. უნდა ვეცადოთ მივემსგავსოთ უფალს. თუ მან გაიარა ეს გზა და მისი ისმინეს, ჩვენც ვეცადოთ და ჩვენსასაც რაღაცას გაიგებენ. თუ მისი არ ისმინეს და არ დაუჯერეს, ნუ გაგვიკვირდება, რომ ჩვენი კეთილი მოწოდებები არ იყოს ხელშეწყობილი სხვა ადამიანებისაგან. ეს მოგზაურობა არის დიდი გზა მოთმინებისა, თავშეკავებისა. სწავლა ამ გზისა კი არის ადამიანის ცხოვრების აზრი.

ჭეშმარიტი მართლმადიდებელი ყოველთვის უნდა ცდილობდეს, რომ იყოს უფრო უკეთესი, ვიდრე არის; სწორი და მართალი არჩევანი გააკეთოს იმ ალტერნატივებსა და გამოწვევებს შორის, რომელსაც ცხოვრება ამ აპოკალიფსურ ცვლილებებში გვაძლევს. ასე რომ, გახდე უკეთესი, იცხოვრო ქრისტიანულად, მუდმივი მოწესრიგების პროცესში ყოფნას ნიშნავს. რა თქმა უნდა, ეს და კიდევ ბევრი რამ არის ადამიანის ცხოვრების საზრისი და ეს დაუსრულებელი პროცესია, რაც უფრო წინ მიდის ადამიანი.

როგორც თეთრი სამღვდელოების წარმომადგენელს, მყავს მეუღლე, შვილები, შვილიშვილები და კიდევ, ჩემი სულიერი შვილები. მე ყველას ვეხმარები, შეძლებისდაგვარად, სულის ტარებაში, რამეთუ ამ ქვეყნად სულის ტარება უფრო ძნელია, ვიდრე სხეულის. მე მაშინ ვიქნები ბედნიერი და ჩემი ცხოვრებისეული მისიაც მაშინ იქნება პირნათლად შესრულებული, როდესაც მათ ყველას მივყვები სასუფევლის კარამდე და უკლებლივ მივუთვლი უფალს საუკუნო ცხოვრებისათვის.

– ქრისტეს აღდგომის ბრწყინვალე დღესასწაულს ზეიმობს მართლმადიდებლური სამყარო... აღდგომის შესახებ გვესაუბრეთ.

– ქრისტეს აღდგომა დღესასწაულთა დღესასწაულია. ეს არის სასუფევლის განცდა ამ ქვეყანაზე, რამეთუ ანგელოზთა და წმინდანთა დასთან ერთად ხარობს მთელი ქრისტიანული სამყარო. შეიძლება ითქვას, ღმერთი ამ დროს ისე ახლოს არის ადამიანთან და იმდენად დიდია სიხარული, რომ მხოლოდ გულქვა ვერ შეიგრძნობს მას.

ქრისტეს აღდგომა კაცობრიობის ისტორიაში ყველაზე საოცარი მოვლენაა. ბიბლიაში მოცემულია მკვდართა აღდგინების სხვა შემთხვევებიც. მკვდრეთით ალმდგარნი იმოსებოდნენ მოკვდავი, ხრწნადი სხეულით და შემდგომში კვლავ სიკვდილს ექვემდებარებოდნენ. გავიხსენოთ ოთხი დღის მკვდარი ლაზარეს მაგალითი, რომელსაც იესო ქრისტემ პირვანდელი სახის სხეული დაუბრუნა. საეკლესიო გადმოცემის მიხედვით, იგი შემდგომში ეპისკოპოსიც გახდა და ოცდაათი წელი კიდევ იცოცხლა. ქრისტეს აღდგომისას კი მოვლენები სხვაგვარად წარიმართა. მან ჩვენგან განსხვავებული, განსულიერებული და გაცისკროვნებული სხეული შეიმოსა, რითაც ადამიანისეული ბუნების მომავალი და მარადიული სახე გვიჩვენა; ანუ სულის უკვდავების უტყუარი დასტური მოგვცა, ახალი სიცოცხლის დასაბამი და კაცობრიობის ორ ტირანზე – ჯოჯოხეთსა და სიკვდილზე გამარჯვება.

თუ ლაზარეს აღდგინებით მაცხოვარმა მოგვცა წინასახე თავისი მკვდრეთით აღდგომისა და გვიჩვენა, რომ სწორედ მას აქვს ხელმწიფება ადამიანთა სიცოცხლეზე, რომ იგია ჩვენი სიცოცხლის მომნიჭებელი, ქრისტეს ბრწყინვალე აღდგომით კი, ჩვენ ვუბრუნდებით ჩვენს დასაბამს, ჩვენს სათავეებს – უკვდავებას და მარადიულ ცხოვრებას. ამიტომაც, სიხარულითა და რწმენით ვახარებთ ერთმანეთს – ქრისტე აღდგა! ამ ორი სიტყვით უკვე ყველაფერია ნათქვამი: ჩვენ შენდობილნი ვართ, ჩვენ მოგვეტევა და სიკვდილი უკვე აღარ გვაშინებს, რადგან იგი ჩვენთვის მარადიული სიცოცხლის კარიბჭეა მხოლოდ.

„მე ვარ აღდგომაი და ცხორებაი“, – ბრძანებს მაცხოვარი, – რომელსა რწმენეს ჩემი, მითუკვდეს, ცხონდესვე (იოანე 2,25)“. უფლის ეს სიტყვები გვამშვიდებს ჩვენ მორწმუნეებს, სულიერად ვმხნევდებით და ვძლიერდებით, ვივსებით მკვდრეთით აღდგომის იმედითა და საუკუნო სიცოცხლის სიხარულით.

შორს აღარ არის ალბათ ის დროც, როცა უფლის ხმა მოგვიწოდებს ჩვენ ყველას მარადისობისაკენ და ჩვენ აღვდგებით სულით და ხორცით და ვუგალობებთ უფალს სიხარულის, დიდებისა და მადლობის მარადიულ საგალობელს. მანამდე კი, იგი გვიგზავნის თავის საფლავზე მადლმოსილ ცეცხლს, როგორც ნიშანს უდიდესი მოწყალებისა, როგორც მაცნეს ნეტარი ცხოვრებისა, როგორც მაუწყებელს კაცობრიობის ისტორიაში ყველაზე მთავარი – სიკვდილზე სიცოცხლის გამარჯვებისა.

აი, ამ დაუტევნელი ღვთაებრივი სიხარულით აღვსილმა მინდა მოგილოცოთ დამდეგი ქრისტეს ბრწყინვალე აღდგომაც საკუთარი ლექსით:

აღდგომის ცისკარზე მზის
დისკო თამაშობს,
სხივებად ენთება და ათბობს
ჩვენს სიონს...
აღდგა ღმერთი და მარტო არ დამაშთო,
და მეც ვღაღადებ: აქსიოს! აქსიოს!

აღდგა ქრისტე და
სიკვდილი განქარდა,
განმაღრთე უფალო,
შენს მარჯვნივ დამსვიო...
აღდგომა მაცხოვრის,
მტრის ძლევით დამთავრდა,
დიდება აღდგომელს! აქსიოს! აქსიოს!

ბუნება კაცისა ამაღლდა, განდიდდა,
მზადაა იესო, რომ თვის ძედ მაქციოს...
დაღლილი მუშაკი მიუვალ განცდითა,
მადლობა გადამრჩენს! აქსიოს! აქსიოს!

ანგელოზთ გვახარეს აღდგომა უფლისა,
ხარების ნათელი გამოჰყვა ამ სიოს...
ეს არის აღდგომა ყოვლისა სულისა,
და მეც მიხარის: აქსიოს! აქსიოს!

აღდგომის სიხარულს
ჩემს გულში ვერ ვიტევ,
ჯვარცმულმა სიკვდილი
სიცოცხლედ აქციოს...
შევხარი აპრილის ამ ვარდებს,
ამ ტიტებს,
და ვადიდებ ჩემს მხსნელს:
აქსიოს! აქსიოს!

– მამაო, თქვენ ყოველთვის აქტიურად თანამშრომლობდით ჩვენთან და არაერთი საინტერესო პუბლიკაცია მოგიმზადებიათ გაზეთისთვის. თქვენთან საუბარი ყოველთვის საინტერესო და დამაფიქრებელია. თქვენი სულიერი შვილები ყოველთვის აღნიშნავენ, რომ თქვენ საუკეთესო მოძღვარი ხართ. თუმცა, ბოლო ხანს გვესმის რომ, – მოძღვრობის კრიზისია დღეს, ძალიან ბევრი მღვდელია, მაგრამ ცოტაა მოძღვარიო. მაინც როგორი უნდა იყოს მოძღვარი?

– მადლობთ ასეთი კომპლიმენტისათვის... მაგრამ არც მე ვარ მთლად საუკეთესო და იდეალური მოძღვარი, რადგან ასეთი მოძღვარი დღეს ძალზე იშვიათობას თუ წარმოადგენს. მეც ადამიანი ვარ და ჩემთვისაც, როგორც მოძღვრისთვის, სრულყოფილება თვისებრივი არ არის. მეც შეიძლება ხანდახან რაღაც შემიცოდავს და შემშლია, მაგრამ სხვათა დაბრკოლების მიზეზი არასოდეს გავმხდარვარ. ყველა ადამიანს ვუყურებდი როგორც ღვთის ქმნილებას, ვცდილობდი არავინ მომეძულებინა, ყველასთან ერთგული და გულწრფელი დავრჩენილიყავი

გაგრძელება მე-3 გვ. -ზე

დასაწყისი მე-2 გვ. -ზე

და შეძლებისდაგვარად შევშველებოდი მათ სულის ტარებაში. მე სიყვარული გავეცი, მრევლის ცხოვრებით ვიცხოვრე და რა გასაკვირია, მათაც რომ ვუყვარდე:

„მე მიყვარს ჩემი ერთგული მრევლი,
„ვიცნი იგინი“ და „მიციან მე“.
მათზე დამდენია ცრემლებიც მე ბევრი,
ვიწრო და ძნელ გზებს მივყვებით ჩვენ“...

ახლა რაც შეეხება იდეალურ მოძღვარს: მოძღვარი ეს არის ცხოველი ხატი ქრისტესი. ყოველი მოძღვარი ორ დიდ საქმეს ემსახურება: საკუთარი სულისა და მისთვის აღსაზრდელად მინდობილ სულთა ხსნას. მოძღვრობა – ეს არის ცხოვრება სხვებისთვის... მოძღვრის ცხოვრებაში უამრავი განსაცდელია, თუნდაც ისეთი, რაც ერისკაცს არა აქვს, თითქოს მისთვის მოიცლიან ხოლმე დაცემული ანგელოზები, მაგრამ ეს ისევ მისი სულის გამოსაწრთობადაა საჭირო. ყველა მოძღვარი გოლგოთაზე ადის და შეძლებისდაგვარად ზიდავს იმ თავის ჯვარს, უფალმა რომ არგუნა.

მოძღვარი არის შუამავალი კაცსა და ღმერთს შორის. ამიტომ უპირველესად თავად უნდა იყოს ღმერთთან მაქსიმალურად მიახლებული, ანუ მასში ქრისტესმიერი სიყვარული მთელი სიძლიერით უნდა იყოს გასისხლხორცებული. ამ სიყვარულის მოპოვება კი მოსაგრეობისა და ჭეშმარიტი ლოცვის გარეშე შეუძლებელია, ამიტომ მოძღვარი უნდა იყოს სამაგალითო თავისი სულიერი შვილებისთვის.

თუ მოძღვარი მზად არ არის სულიერი შვილის ტკივილი და სიხარული გაითავისოს და მეტიც, თუ მასში ისეთი მადლი არ არის, რომ ეს ტკივილი და სიხარული თავის პირადულ განცდებზე მაღლა დააყენოს, მაშინ მისი ურთიერთობა სულიერ შვილებთან არ გასცდება ფორმალური რიტუალის ჩარჩოებს და ვერ დაეხმარება მათ ღმერთთან მიახლოებაში. ჭეშმარიტი მოძღვარი უნდა იყოს ზნესრული და განსწავლული, არამარტო ბავშვთა გულის მესაიდუმლე, არამედ ყველას სულის მკურნალი, მთელი სამწყსოს სულიერი მამა. ის არა მარტო უნდა ქადაგებდეს მაღალი ზნეობის ნორმებს, არამედ პირად ცხოვრებაშიც უნდა იცავდეს და ანხორციელებდეს მათ, ანუ თავისი ცხოვრებითაც ქადაგებდეს და ღმერთთან მარადიული ცხოვრებისათვის დასამკვიდრებლად ამზადებდეს ადამიანებს.

თუ მოძღვარი უღირსად ცხოვრობს და იმას არ იქმს, რასაც ასწავლის, მაშინ იგი ემსგავსება იმ ცრუ და ფარისეველ სჯულის მოძღვართ, რომლებზედაც თვით უფალი ჩვენი იესო ქრისტე გვაფრთხილებს: „ ყოველსა უკვე რაოდენსა გეტყოდიან თქუენ დამარხვად, დაიმარხეთ და ყავთ, ხოლო საქმეთა მათთაებრ ნუ იქმთ, რამეთუ თქვიან და არა ყვიან (მათე 23, 2-3)“.

– ქრისტიანულ ფასეულობებში რა მოიაზრება?

– ქრისტიანობა – იესო ქრისტეს მოძღვრების საფუძველზე ჩამოყალიბებული სარწმუნოებაა, მსოფლიოში ყველაზე გავრცელებული რელიგიაა. მისი საფუძველია რწმენა სამყაროს შემოქმედისა და გამგებელი ღმერთისა – წმინდა სამებისა: მამისა, ძისა და წმინდა სულისა. მამისაგან საუკუნეთა უწინარეს შობილი ძე განკაცდა კაცთმოყვარეობისათვის და იშვა გამოუთქმელად ქალწული მარიამისგან კაცთა ნათესავის ცხოვრებისათვის. მაცხოვარმა იესო ქრისტემ, შუამდგომელმა ღმერთსა და კაცთა შორის, ადამიანებს გამოუცხადა საღვთო საიდუმლონი და უჩვენა გზა ჭეშმარიტებისა და ცხოვრებისა, ვნებითა და ჯვარცმით მან გამოისყიდა ადამიანები, გარდამოუვლინა სული წმინდა და იხსნა ისინი საუკუნოო წარწყმედისა და სიკვდილისაგან.

ქრისტეს მოძღვრება მთელ მსოფლიოს უქადაგეს მისმა მოწაფეებმა – წმიდა მოციქულებმა, რომელთაც დაარსეს ერთი წმიდა კათოლიკე და სამოციქულო ეკლესია, სვეტი და სიმტკიცე ჭეშმარიტებისა. იგი, როგორც ქრისტეს საიდუმლო (მისტიკური) სხეული, მორწმუნეთა სავსებას მიუძღვის ქრისტესთან თანაზიარობისკენ, ცათა სასუფევლის დამკვიდრებისკენ, რომლის დაგვირგვინებაა აღდგომა მკვდრეთით და საუკუნო ცხოვრება.

იმისათვის კი, რომ საუკუნო ცხოვრება დავიმკვიდროთ, სახარება შეგვაგონებს;“ ვითა მამა ზეცის, იყავ შენც სრულიო“, და მართლაც, ადამიანის ზნეობრივი სრულყოფილების გარანტია მართლმადიდებლურად აღზრდილი პიროვნება, რომელსაც სამი მთავარი სათნოება – რწმენა, სასოება, და სიყვარული უნათებს გზას ღვთის სამსახურში და რომლის განუყრელი თანამგზავრი უნდა იყოს სამი რამ – ლოცვა, მარხვა, და მოწყალება.

აი, ის ქრისტიანული ფასეულობანი, რომლითაც ამ ქვეყნიდან ზეცას მივეახლებით უფალს განმართლებულნი. შევიყვაროთ ეს ფასეულობები, შევიყვაროთ წმინდა მართლმადიდებელი ეკლესია, შევიყვაროთ რწმენა, როგორც ჩვენი მტკიცე და მადლიანი საფარველი. ყოველივე ამის გარეშე ხომ შეუძლებელია ქართველთათვის სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანი სამეულის – ენის, მამულის, სარწმუნოების აღდგენა და გაბრწყინვება.

– რას ფიქრობთ, როგორ ცხოვრობს თანამედროვე ადამიანი?

– ჩვენ ვიმყოფებით აპოკალიფსის წინა პერიოდში, ბევრმა ადამიანმა დაკარგა ქრისტემდე მიმავალი ბილიკი და ვირტუალურ სამყაროში ჩაიკეტა. სოციალური ქსელიდან კონტაქტობენ და თან ლანძღვასაც არ აკლებენ ერთმანეთს, ეზარებათ ერთანეთთან მისვლა-მოსვლა და სითბოს გაზიარება. სიყვარული ნელ-ნელა უქრებათ, შეიძლება ისე გადაგვარდნენ, ჭიქა წყალი რომ სთხოვო, მალე ისიც აღარ დაგალევინონ.

თანამედროვე ადამიანს უნდა უფრო მატერიალური, ამსოფლიური ნუგეში. რთულმა სოციალურმა პირობებმა, გაჭირვებამ, უიმედო მდგომარეობამ აიძულა ჩვენი ხალხი დაეტოვებინათ საკუთარი სახლ-კარი, ახლობლები და ბედის საძიებლად უცხო მხარეში გადახვეწილიყვნენ. ბევრს დაენგრა ოჯახი. ხოლო ისინი კი, ვინც თავიანთი ოჯახების ერთგულნი დარჩნენ, დიდი შრომისა, ჯანმრთელობის შერყევის ფასად უგზავნიდნენ სარჩოს ახლობლებს, არც მათი ღვაწლი დარჩა საბოლოოდ დაფასებული...

მატერიალურზე მიჯაჭულობამ ადამიანებს დაავიწყათ ყველაზე მთავარი – ცათა სასუფევლის ძიება. მათ ხშირად ეკლესიური ცხოვრება რთული ჰგონიათ და ამბობენ: ეკლესიაში რომ მოვიდე, ეს არ უნდა გავაკეთო, ისე აღარ უნდა მოვიქცეო და ეძნელებათ ყველაფერი. არადა, ეკლესიური ცხოვრება ნორმალური ცხოვრების წესია, ხოლო კარგი ქრისტიანი – ნორმალური ადამიანი. ჭეშმარიტი მორწმუნეები მშვიდები, თავმდაბლები არიან, ფიქრობენ ვის დაეხმარონ, ვინ შემოსონ, ვინ დააპურონ, ვინ ანუგეშონ...

დღეს, სამწუხაროდ, ქუჩაში რომ გაიარო, ნორმალური ადამიანის დანახვა მოგენატრება, უმრავლესობა გამოიყურება ვულგარულად და გამომწვევად ჩაცმული. მათ ლაპარაკსა და საკუთარი დედის გინებაზე ხომ გული გაუსკდება ადამიანს, როცა ეუბნები, რომ ქრისტიანი უნდა იყოს, გპასუხობთ: როგორ უნდა ვიყო, ოცდამეერთე საუკუნეში რაღა დროს ქრისტეაო. მაგრამ ქრისტე ყოველთვის იყო, არის და იქნება ნათელი კაცთა, რომელიც ყოველ ჩვენთაგანს მოგვიწოდებს და გვმოძღვრავს:

„ადამიანო, თუ გსურს მარადიულ სიცოცხლეს ეზიარო და ჩემთანა იყო, თავი დაიმდაბლე, განაგდე ქედმაღალი და სატანისტური მისწრაფებანი, დათმე ხრწნადი დიდება და დაითმინე განსაცდელნი ჩემთვის და ჩემთა მცნებათა აღსრულებისათვის, რომ მეორედ დიდებით ჩემი მოსვლისას, მეც მიხაროდეს შენი განმართლება და ჩემთან დამკვიდრებაო“ (ღირსი სვიმონ ახალი ღვთისმეტყველი).

– რა განასხვავებს ერთმანეთისგან მორწმუნე და არა მორწმუნე ადამიანებს?

– მორწმუნე ადამიანი ქრისტეს მსგავსებით, ქრისტე კი არ ხდება, არამედ მადლით და სიყვარულით მიემსგავსება მას, ჰგავს უფლის იმ ერთგულ მონას, რომელიც ღმრთისაგან ბოძებულ ტალანტს ამრავლებს კეთილი საქმეებით, ღვთის სათნო ცხოვრებით და, შესაბამისად, იგი იმოსება იმ ზე სამოსით, რომელიც მას განკითხვისას და უფალთან წარდგომისას დაამშვენებს. ხოლო, არამორწმუნე ადამიანი კი, ჰგავს იმ ბოროტ და მედგარ მონას, რომელმაც მიწაში ჩაფლა ღვთისგან ბოძებული მადლი და არ გაამრავლა კეთილმსახურებით. შესაბამისად არ ეცმება მას განკითხვისას „სამოსელი საქორწინე“ და უფალიც ეტყვის: „მოყვასო, რატომ არ გმოსია სამოსელი საქორწინე?“ და ჩააგდებს მას ბნელსა მას გარესკნელსა...

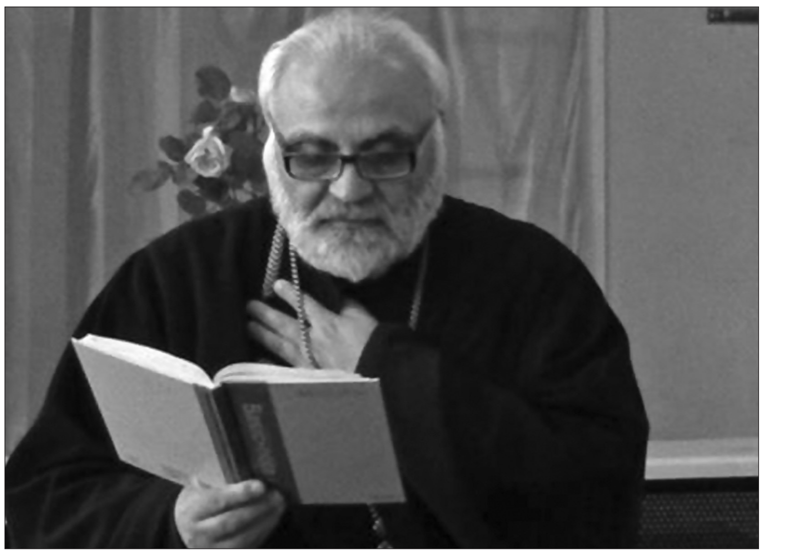
– მხოლოდ ეკლესიაში სიარული ნიშნავს მორწმუნეობას?

– რა თქმა უნდა არა, რადგან ჭეშმარიტმა მორწმუნემ სარგებლობა უნდა მოუტანოს საკუთარ სულს დიდი სულიერი შრომითა და ღვაწლით, ცოდვებთან ბრძოლით, ვინაიდან „თავად სარწმუნოება, თვინიერ საქმეთასა, მკვდარ არს (იაკობ. 2,20). ანუ როგორც წმ. ილია მართალი იტყოდა: „ცხოვრებას აცისკროვნებს სული, საქმით მეტყველი“.

ნაღდი ქრისტიანი ის არის, ვინც ჯვარს აცვამს თავის პიროვნულ უპირატესობას, ვინც უარყოფს პიროვნულ „მეს“ და ქრისტესთან ერთად იქნება ჯვარცმული. შინაგანი ლოცვით ღმერთს მიენდობა, მოყვასს კი ისეთი სიყვარულით შეხედავს, როგორც ქრისტემ შეხედა ჯვრიდან იმ ადამიანებს, რომლებმაც ჯვარზე გააკრეს.

– მაცხოვარი სახარებაში ბრძანებს, რომ კლდეზე ააშენებს საკუთარ ეკლესიას და არა თუ ცალკეული პიროვნებები, არამედ ბჭენი ჯოჯოხეთისანი ვერ მოერევიანო მას (მათე 16,18). რას ნიშნავს ეს სიტყვები?

– იესომ სიმონ ზებედეს ძეს, ანდრია პირველწოდებულის ძმას, მოციქულად გამორჩევისთანავე უწოდა პეტრე (ბერძნულად პეტროსქვასავით მტკიცე). როდესაც პეტრემ უფალს თავის რწმენა აჩვენა და იგი ძე ღმრთისად აღიარა, უფალმაც მას საზღაურად დიდი გასამრჯელო – მასზე ეკლესიის დაფუძნება დაუწესა: „და მე გეტყვი შენ; რამეთუ შენ ხარ კლდე, და ამას კლდესა ზედა“, ანუ პეტრეზე კი არა, ადამიანზე კი არა შენ რომ ხარ, არამედ კლდეზე, რომელიც შენ აღიარე, თავად ჩემზე, როგორც ძე ღმრთისაზე, იმ ჭეშმარიტებაზე, რომელიც შენ გამოხატე, „აღვაშენო ეკლესია ჩემი“, ანუ ჩემზე მორწმუნეთა საზოგადოება, სადაც არ უნდა იყვნენ ეს მორწმუნენი და როცა კი არ უნდა იცხოვრონ მათ, მე თავად ვიქნები ის დაურღვეველი ლოდი, რომელზეც პირველ ქვად შენ დაედები და შენთან ერთად ყველა ჩემი მოციქულნი, რომელთაც კი მიიღეს ცათა სასუფევლის გასაღებებიო.



მე ვიქნები ის თავსაკიდური ლოდი, რომელზედაც შეერთდება, როგორც ორი კედელი, ორი ხალხი – ერთი წინადაცვეთილთაგან (მორწმუნე იუდეველები), სხვები კი – წინადაუცვეთელთაგან (მორწმუნე წარმართები), რომლებიც შეერთდებიან ერთ რწმენაში, ერთი იმედით, ერთ სიყვარულში და „ბჭენი ჯოჯოხეთისანი ვერ ერეოდიან მასო“.

მაშასადამე, პეტრე მოციქულის რწმენა გახლავთ მორწმუნეთა საფუძველი და ამიტომ ყოველმა, ვინც რწმენის შენობის აშენებას აპირებს, საფუძვლად ეს აღიარება უნდა დაუდოს, ჩვენც თუ მრავალ სიკეთეს ვიქმთ, მაგრამ მათ ამ სწორ აღიარებაზე არ ვაფუძნებთ, უსარგებლოდ ვაშენებთ. გამოთქმა „ეკლესია ჩემი“ მიუთითებს, რომ ეს არის უფალი ყოველთა, იმიტომ რომ ყველაფერი ღმერთს ემსახურება. „ჯოჯოხეთის ბჭენი“ კი – დროდადრო მოვლენილი მდევნელები არიან, რომლებიც ცთუნებებით ქრისტიანებს ჯოჯოხეთში აგზავნიდნენ. ერეტიკოსებიც ასევე არიან ბჭენი, რომლებიც ჯოჯოხეთისაკენ მიუძღვიან ხალხს. მაგრამ ეკლესიამ მრავალი მდევნელი და მწვალებელი გადალახა. თითოეული ჩვენთაგანიც ეკლესია და ღვთის სახლია. ამიტომ, თუ ჩვენ ქრისტეს აღიარებაზე ვართ დაფუძნებულნი, მაშინ ბჭენი ჯოჯოხეთისანი, ანუ ჩვენი ცოდვები, ვერ გვძლევენ და სამუდამოდ უფალთან დავრჩებით.

– უფალი მიმართავს კაცობრიობას: აღიღეთ ჯვარი და შემომიდექით მე. მამაო, ჯვარი ტანჯვაა?

– მაცხოვარი გვასწავლის, რომ საკუთარი ჯვრის აღების გარეშე ვერ მივაღწევთ ცათა სასუფეველს: „რომელსაც სურს რომ მე შემომიდგეს, უარყოს თავისი თავი, აღიღოს ჯვარი თვისი და მომდევდეს მეო“ (მარკოზი, 8,34). სახარების ამ სიტყვებში სამი პირობაა მოცემული მათთვის, ვისაც სურს, რომ უფლისა იყოს და არა საკუთარი თავის.

საკუთარი თავის უარყოფა ნიშნავს მთელი ხორციელი ნების უარყოფას და ღმერთის ნების დამორჩილებას. საკუთარი ჯვრის ტარება კი არის ის ათასნაირი განსაცდელი, მაგალითად, უიღბლო ქორწინება, სიდუხჭირეში მყოფი წვრილშვილიანობა, ცუდი მეზობელი, ავადმყოფობები თუ ახლობელთა გარდაცვალება და სხვა მრავალ სიბნელეთა ერთობლიობა, რომელიც მხოლოდ ცხოველი რწმენითა და გულწრფელი სინანულით უნდა მივიღოთ და დავითმინოთ ღმერთის სიყვარულისათვის. ღმერთი იმდენ განსაცდელს არ მოგვიტანს, რომლის დათმენაც ჩვენ არ შეგვიძლია. როგორც ოქრო იწრთობა გახურებულ ქურაში და კეთილშობილდება, ასევე იწრთობიან მორწმუნეთა სულები განსაცდელების დაძლევით, სპეტაკდებიან და უახლოვდებიან უფალს.

და ბოლოს, მაცხოვრისადმი შედგომა ნიშნავს ვიხელმძღვანელოთ მისი მცნებებით, მარადის თავმდაბლობით, მორჩილებით, მარხვითა და ლოცვით ვიზღუდავდეთ თავს, მართლითა სარწმუნოებითა და კეთილმსახურებით ვცხოვრობდეთ. ადვილი არაა ყოველივე ამის შესრულება, მაგრამ შესაძლებელია.

– „კაცად მაშინ ხარ საქები თუ ეს წესი წესად დარგე, ყოველ დღესა შენს თავს ჰკითხე, აბა მე დღეს ვის რა ვარგე“ – წმ. ილია მართლის ამ სიტყვებზე მეტად ქრისტიანული შეიძლება კიდევ რამე იყოს?

– წმიდა ილია მართლის ეს სიტყვები თავად ქრისტიანული ცხოვრების წიაღიდან იღებს სათავეს და გამოხატავს ათი მცნებიდან ერთ-ერთ მთავარ მცნებას – მოყვასისადმი ჩვენს უანგარო სიყვარულსა და მსახურებას: „გიყვარდეს მოყვასი შენი, ვითარცა თავი თვისი“.

– და მაინც, ამ სიტყვებს რას დაამატებთ, როგორ უნდა ვიცხოვროთ?

– მართლმადიდებელი ეკლესია ყოველთვის გვასწავლიდა სიყვარულს ღვთისას და სიყვარულს მოყვასისას; გვასწავლიდა გამორჩევას წესრიგისა უწესრიგობისაგან; გვასწავლიდა, როგორ ვიაზროვნოთ მართლად და სწორად, როგორ ვიმეტყველოთ, როგორ ვიცხოვროთ მართლმადიდებლურად ყველაზე უფრო ხანგრძლივი, ჟამგრძელი, მართალი და სწორი მიზნისათვის. ქრისტიანობა, რომელიც მაცხოვარმა მოციქულებს უქადაგა, მთელს მსოფლიოს მოედო. მთელი მსოფლიო ქრისტეს აღიარებს, რადგან დროის გამოცდას, დროის პარამეტრებს მხოლოდ და მხოლოდ მარადიული, ღვთიურ გამოცხადებული, განმაღმრთობელი, მაცხოვნებელი მოძღვრება უძლებს. რაც უფრო ახლოს ვიქნებით ეკლესიის სწავლებასთან, მით უფრო ჟამგრძელი იქნება ინდივიდუალურად ცალკეული ადამიანი, ოჯახი და ერიც.

ეკლესიას არავის სიკვდილი არა ნებავს, პირიქით – მოქცევა და ცხონება. სწორად უნდა მივუდგეთ ამა თუ იმ საკითხს და ყველაფერს თავისი სახელი დავარქვათ.

ჩვენს აზროვნებაში, მეტყველებასა და ქმედებაში ყველა გამოწვევას, ალტერნატივას სწორი და მართალი, ღვთის ნების შესაბამისი პასუხი უნდა მივცეთ, საბოლოო ჯამში, უფლის სადიდებლად და სულის საცხოვნებლად. ამინ!

– დიდი მადლობა, მამაო, საინტერესო საუბრისათვის.

ესაუბრა ია გიგიაშვილი

საფუტკრეში ადრესაგაზაფხულო სამუშაოების თანმიმდევრობა

საზამთრე ნაგებობებიდან სკების გამოტანის ტექნიკა

ზამთარში ფუტკრის შენახვის ასეთ სისტემას მაშინ იყენებენ, თუ ჰაერის ტემპერატურა – 10-15^{0}C-ზე დაბლა ეცემა, რაც განსაკუთრებულ სირთულეებს ქმნის გუნდში საჭირო ტემპერატურის შენარჩუნებისა და საკვების ხარჯვის თვალსაზრისით. საზამთრე ნაგებობებიდან სკების გამოტანის დროს სასურველი არ არის თბილი, მზიანი ამინდი, გამოტანის წინ იკეტება საფრენები და სკებს ალაგებენ წინასწარ განსაზღვრულ ადგილზე, საფრენს ხსნიან ფუტკრის დამშვიდების შემდეგ.

საჭირო ამინდის დადგომისთანავე უნდა მოხდეს ზამთრობის შედეგების აღრიცხვა: გამოზამთრებული ოჯახების რაოდენობა, მათი მდგომარეობა, უდედო ოჯახების გამოვლენა და დახმარება. ამ პერიოდისათვის ერთ-ერთი აუცილებელი ღონისძიებაა გამოზამთრებული გუნდის ბუდის შემჭიდროება დათბუნება, რისთვისაც ბუდიდან იღებენ ზედმეტ, ფუტკრისაგან თავისუფალ ჩარჩოებს, მათ გადააადგილებენ ტიხარს მიღმა, ან შეაქვთ ფიჭის საცავში, გუნდს როგორც ზემოდან, ისე გვერდიდან (საჭიროების შემთხვევაში) უნდა ჰქონდეს სათბუნებელი, ამასთან დაადგენენ, რამდენად უზრუნველყოფილია ფუტკრის ოჯახის ნორმალური ცხოვრება, ხომ არ გაჩენილა თაგვი სკის შიგნით, ხომ არ შეინიშნება სინესტე, ან ობი ან ფაღარათის ნიშნები სკის კედლებსა და ფიჭებზე და განახორციელებენ საჭირო ღონისძიებებს მდგომარეობის გამოსასწორებლად.

უდედო ოჯახების გამოვლენის შემთხვევაში მათ დააკომპლექტებენ სათადარიგო დედა ფუტკრებით, ან შეაერთებენ სუსტ ან საშუალო სიძლიერის დედიან ოჯახებთან. მათ აერთებენ შუაში ტიხრის ჩადებით, პიტნის წვეთების ან ანისულის ზეთის დაპკურებით ჩარჩოებზე (ურთიერთანტაგონიზმის დასაძლევად).

ამავე დათვალიერებაზე განსაზღვრავენ სკაში (მიახლოებით) ნახშირწყლოვანი და პროტეინოვანი საკვების მარაგს და საჭიროების შემთხვევაში შეავსებენ მათ: ა) ნახშირწყლოვანი საკვების სახით – კონცენტრირებულ ინვერსიულ სიროფს (75-77მას.%), პოლიეთილენის პარკში ჩასხმულს, ჩარჩოთა ზედა თამასებზე დადებით, ან ცომისებურ საკვებს – კანდს, ამავე წესით;

ბ) ჭეოიან ფიჭებს, თუ ასეთი აქვს მეფუტკრეს მარაგად ან პროტეინოვან დანამატებს შემდეგი შეფარდებით: დაფქვილი და ტოსტირებული სოიის უცხიმო ფქვილს ან ფარშს (90 გრ. ყოველ კგ მზა საკვებზე), მოხდილი რძის ფხვნილსა და ინაქტივირებულ საფუარს (30 გრ. თითოეული), დაფქვილი ყვავილის მტვერს (30 გ). საკვებში დანარჩენი წარმოდგენილია შაქრის ფქვილით (586 გ), ხოლო შემწებავ მასალად გამოყენებულია თაფლი (270-280 გრ), ან 80-81 მას% კონცენტრაციის ინვერსიული სიროფი (300-310 გრ).

ნარევი მოზელის შემდეგ შეიფუთება პოლიეთილენის პარკში, რომელსაც ფუტკრისათვის მიცემის წინ ერთ მხარეს ააჭრიან ფუტკრის მიერ ათვისების გასაადვილებლად. თუ პროტეინოვანი დანამატების მიცემა გადაუდებელ საჭიროებას არ წარმოადგენს საადრეო მტვეროვანი ფლორის არსებობის შემთხვევაში (ნუში, შინდი და სხვ.), მაშინ ცომისებრი საკვები კანდი მხოლოდ ნახშირწყლოვანი კომპონენტებისაგან მზადდება.

ინვაზიური დაავადებების (აკარაპიდოზი, ვაროატოზი და სხვა) წინააღმდეგ ბრძოლა ადრე გაზაფხულზევე იწყება. ღონისძიების ჩასატარებლად შეირჩევა თბილი, მზიანი დღე იმ ვარაუდით, რომ შუადღისას ტემპერატურა 12^{0}C-ზე ნაკლები არ იყოს. პრეპარატი შეიძლება წარმოდგენილი იქნას წყალხსნადი ფორმით, მაშინ მას შეასხურებენ ჩარჩოებზე მსხდომ ფუტკრებს, ან ჩააწვეთებენ ჩარჩოთაშორის სივრცეში. თუ პრეპარატით გაჟღენთილია მყარი მასალა (მუყაოს ან სხვ. ფირფიტები), მას ჩარჩოებშორის ჩაჰკიდებენ, ან ზედა თამასებზე დაალაგებენ.

ადრესაგაზაფხულო სამუშაოები სრულდება სიფრთხილის დაცვით, ერიდებიან ფუტკრის გუნდის ზედმეტად შეწუხებას, სათბუნებელი მასალის ზედმეტად გადახდას, რომ არ დაარღვიონ გუნდის მთლიანობა და მისი შიგა ტემპერატურული რეჟიმი, რამაც შეიძლება უკვე გაჩენილი ბარტყის გაცივება გამოიწვიოს; ზამთრობის დროს უნებლიედ ჩრდილში მოხვედრილი ოჯახები მზიან ადგილზე უნდა გადაიდგას, რომ შესაძლებელი იყოს პერიოდულად ფუტკრის გამომღერა და ფეკალისაგან ნაწლავების გასუფთავება, ადრე გაზაფხულზევე სარწყულებლის მოწყობა და ფუტკრის მიჩვევა სიროფის სუსტი ხსნარის გამოყენებით.

ფუტკრის ოჯახის გაძლიერება დამხმარე ნაყრის შედგენით.

ამ მიზნის განხორციელებისათვის ძირითადი ოჯახიდან გამოყოფილ ნაყარს აძლევენ ახალ დედა ფუტკარს და პერიოდულად აძლიერებენ ძირითადი ოჯახიდან ამოღებული ბარტყიანი ფიჭით. დამხმარე ნაყრის განთავსება ხდება ვერტიკალური სკის II კორპუსში ძირითადი ოჯახიდან ყრუ გადატიხვრით ან ჰორიზონტალურ სკაშივე იმავე წესით. თავისთავად ცხადია, ძირითად ოჯახს და დამხმარე ნაყარს საფრენები ცალცალკე აქვთ. მთავარი ღალის დადგომისთანავე მათ გააერთიანებენ ტიხრის ამოცლით. სკაში ორივე დედა აგრძელებს თავის კვერცხდებას და ერთიმეორეს ხელს არ უშლიან, თუ ღალის შეგროვება საკმაოდ ინტენსიურად ხდება. მისი შესუსტებისთანავე სკაში რჩება მხოლოდ ერთი დედა. ამ ღონისძიების ეფექტი იმაზეა დამყარებული, რომ ორი დედის კვერცხდებით სკაში გროვდება მუშა ფუტკრის გაზრდილი რაოდენობა, რომელიც ფლორის სანექტრე პროდუქციას უფრო აქტიურად აგროვებს იმ შემთხვევაში, თუ მთავარ ღალას წინ უძღვის მეტნაკლებად მნიშვნელოვანი საარსებო ღალა, რომელიც უზრუნველყოფს სკაში სამუშაო ძალის დაგროვებას.

გიორგი მაძღარაშვილი

აგრონეწს.გე

როგორ ვებრძოლოთ საშიშ ინფექციურ დაავადებას?

წინა წლებთან შედარებით ტუბერკულოზის გამოკვლევის და მკურნალობის მეთოდები უფრო დაიხვეწა და გაუმჯობესდა

ბოლო წლებში მთელს მსოფლიოში საგრძნობლად იმატა სხვადასხვა სახის ვირუსულმა დაავადებებმა, რომლებიც სასუნთქი გზების საშუალებით შეიჭრებიან ორგანიზმში და იწვევენ ისეთ დაავადებებს, რომლებიც შეიძლება ფატალური შედეგითაც დამთავრდეს. მედიცინის კვლევით ერთ-ერთ ასეთ ვირუსულ დაავადებათა რიცხვს მიეკუთვნება ფილტვის ტუბერკულოზი, რომლის ბაქტერიებიც ასევე სასუნთქი გზების და იშვიათ შემთხვევაში კანის და ლორწოვანი გარსის საშუალებით ადამიანის ორგანიზმში შეღწევის შედეგად ხშირ შემთხვევაში იწვევს გართულებებს.

ყოველი წლის 24 მარტს მთელს მსოფლიოში აღინიშნება ტუბერკულოზთან ბრძოლის საერთაშორისო დღე, თუ როდის, რა შემთხვევაში და როგორი სახის მკურნალობა ესაჭიროება ტუბერკულოზით დაავადებულ პაციენტებს, განმარტება ვთხოვეთ ჩვენი რაიონის ექიმ-ფტიზიატრს, ქალბატონ მარინე მაზანაშვილს.

– ქალბატონო მარინე, თქვენ საკმაო გამოცდილება გაქვთ ამ სფეროში მუშაობის. რას გვეტყოდით ამ დაავადების შესახებ, რა მდგომარეობაა რაიონში ამ მხრივ და რამდენად იმატა თუ იკლო დაავადების მაჩვენებელმა მოსახლეობაში?

– ტუბერკულოზი ინფექციური დაავადებაა, რომლის გამომწვევია ტუბერკულოზის მიკრობაქტერია და ვრცელდება ფილტვის ტუბერკულოზით დაავადებული ბაქტერიაგამომყოფი პირის მიერ. საუბრის, ხველის, ცემინების დროს გარემოში გამოყოფილი მიკრობაქტერიები შესუნთქულ ჰაერთან ერთად შესაძლოა მოხვდნენ ჯანმრთელი ადამიანის სასუნთქ ორგანოებში, აღწევს ფილტვის ქსოვილამდე, სადაც ორგანიზმის დაცვითი ძალები ახდენენ მათ უვნებელყოფას. თუ დაცვითი ძალები (იმუნიტეტი) სუსტია, მიკრობაქტერიები იწყებენ ინტენსიურ გამრავლებას და ვითარდება დაავადება. საყოფაცხოვრებო მოხმარების ნივთებით (ჭურჭელი, თეთრეული, წიგნი და ა.შ.) ტუბერკულოზი არ ვრცელდება.

ორგანიზმის დაცვითი ძალების დასუსტება ხდება ყოფის, კვების პირობების გაუარესებისას, მავნე ჩვევების არსებობისას (თამბაქოს წევა, ალკოჰოლიზმი, ნარკომანია), ასევე ქრონიკული დაავადებების დროს (შიდსი, დიაბეტი, კუჭის და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულოვანი დაავადება, სიმსივნეები), ასევე პატიმრობის და ლტოლვილობის დროს.

ტუბ.კაბინეტს გამოკვლევისთვის უნდა მომართოთ შემდეგი ჩივილების არსებობისას: გახანგრძლივებული ხველა ორ კვირაზე მეტი, სისხლიანი ნახველი, ტკივილი გულმკერდის არეში, სხეულის ტემპერატურის მომატება, განსაკუთრებით დღის მეორე ნახევარში, ღამის ოფლიანობა, მადის დაქვეითება, წონაში დაკლება, საერთო სისუსტე.

ტუბ.კაბინეტში, როგორც გამოკვლევა, ისე მკურნალობა ტუბერკულოზის უფასოა. ავადმყოფს მკურნალობის პროცესში ეძლევა ფულადი დახმარება, რათა ჰქონდეს სრულფასოვანი კვება და შეძლოს მკურნალობის რეჟიმის დაცვა.

ყვარლის რაიონში ბოლო წლების მონაცემების მიხედვით, ტუბერკულოზით ავადობის კლების ტენდენციაა, რაც დამსახურებაა ტუბერკულოზთან ბრძოლის ეროვნული პროგრამის, მოსახლეობის განსწავლულობის და ხალხში ტუბ.დაავადების შიშის და სტიგმის შემცირების.

– რა უნდა გააკეთოს ახლადდაწყებულ ამ სენით დაავადებულმა პაციენტმა, რომ შემდგომში რთულ ფორმად არ ჩამოყალიბდეს?

– ტუბერკულოზით დაავადების შემთხვევაში აუცილებელია ტუბ.საწინააღმდეგო მედიკამენტების ყოველდღიური მიღება, დღის განმავლობაში 3-4 ჯერადი კვება, ზომიერი ფიზიკური დატვირთვა, სუფთა ჰაერზე ყოფნა, 7-8 საათიანი ძილი, უარი – თამბაქოს, ალკოჰოლს, ნარკოტიკს.

მკურნალობის დაწყებიდან რამდენიმე კვირაში ავადმყოფი თავს კარგად გრძნობს, აღენიშნება გაუმჯობესება, მაგრამ მან მკურნალობა არ უნდა შეწყვიტოს. სრული კურსის დამთავრებისას ავადმყოფი იკურნება. ტუბერკულოზი დამარცხებულია.

თუ ავადმყოფი არასწორად მკურნალობს: ყოველდღე არ იღებს მედიკამენტს ან თვითნებურად წყვეტს, არ იკვებება ჯეროვნად, ეწევა თამბაქოს და ჭარბად ღებულობს ალკოჰოლს, ვითარდება ტუბერკულოზის მძიმე, ქრონიკული ან ტუბსაწინააღმდეგო მედიკამენტებისადმი მდგრადი (რეზისტენტული) ფორმები, რომელთა მკურნალობა ხანგრძლივია და ხშირად უშედეგო. ასეთი ავადმყოფი საშიშია საზოგადოებისთვის, როგორც ინფექციის წყარო.

– როგორ შედარებას მისცემდით ახლანდელი მკურნალობის მეთოდებს ადრინდელთან შედარებით, რამეთუ XXI საუკუნეში ვცხოვრობთ, სამყარო ცივილიზებულია და ჩვენი საავადმყოფო პოლიკლინიკები თანამედროვე აპარატურითაც შეივსო და გამრავალფეროვნდა, (ჩვენი რაიონის გარდა).

– წინა წლებთან შედარებით ტუბერკულოზის გამოკვლევის და მკურნალობის მეთოდები უფრო დაიხვეწა და გაუმჯობესდა.

ყვარლის ტუბ. კაბინეტი ფუნქციონირებს ყვარლის ჰოსპიტალის ბაზაზე, სადაც ყველა პირობაა ავადმყოფის დროული და ხარისხიანი გამოკვლევისთვის. წინა წლებში ნახველის ანალიზის კვლევა ხდებოდა თელავის და თბილისის ლაბორატორიებში. 2018 წლიდან ნახველის სწრაფი კულტურალური კვლევა (X) უკვე ყვარლის ლაბორატორიაში ხორციელდება, პასუხი ორ საათშია, რაც დაავადების დადგენის შემთხვევაში მკურნალობის დროულად დაწყების საშუალებას იძლევა.

ფილტვის რეზისტენტული ტუბერკულოზის უშედეგო ფორმებისთვის შემუშავებულია მკურნალობის ახალი სქემები საფრანგეთიდან შემოტანილი ანტიტუბერკულოზური პრეპარატებით, რომლებმაც შეამცირეს მკურნალობის ვადები და ბევრ ავადმყოფს სიცოცხლე შეუნარჩუნეს. მათი მკურნალობის გამოსავალი შეფასდა, როგორც განკურნება.

– რადგან ჩვენი საავადმყოფო არ პასუხობს თანამედროვე სტანდარტებს, მოსახლეობის დიდ ნაწილს სხვადასხვა დაავადების სამკურნალოდ რაიონს გარეთ უწევს გასვლა, თქვენ როგორ მკურნალობას სთავაზობთ ტუბერკულოზით დაავადებულ პაციენტებს?

– ყვარლის ტუბ. კაბინეტში ხორციელდება ყველა ის გამოკვლევა, რაც საჭიროა ფილტვის ტუბერკულოზის დიაგნოზის დასადგენად და როგორც აღვნიშნე დღეისათვის ავადმყოფს არ სჭირდება რაიონის გარეთ გასვლა. დამაკმაყოფილებელია რადიოლოგიური და ლაბორატორიული კვლევაც.

ტუბ. კაბინეტში ხდება ავადმყოფის გამოკვლევა „C“ ჰეპატიტზეც. კაბინეტს აქვს მედიკამენტების საკმარისი მარაგი, რათა განახორციელოს უწყვეტი მკურნალობა, რაც აუცილებელია ავადმყოფის განკურნებისთვის.

– ტელევიზია თუ პრესა ყოველთვის აღნიშნავენ, რომ ტუბერკულოზი არ არის საშიში და ის განკურნებადია. რა შემთხვევაში არ არის საშიში, რა იგულისხმება ამაში და როგორ ვებრძოლოთ მას?

– ტუბერკულოზი იმ შემთხვევაში არ არის საშიში თუ ავადმყოფი და გარშემომყოფები იცავენ ჰიგიენის ელემენტარულ ნორმებს. ავადმყოფი უნდა ხმარობდეს ნიღაბს ან ხველების, ცემინების დროს იფარებდეს ახალ, ერთჯერად ხელსახოცს, საუბრის დროს ძალიან ახლოს არ უნდა დადგეს მოსაუბრესთან. ოთახი, სადაც იმყოფება ავადმყოფი, ან ძინავს, მუდმივად უნდა ნიავდებოდეს.

ავადმყოფი ყოველდღიურად უნდა იღებდეს მედიკამენტს, იცავდეს მკურნალობის რეჟიმს, ითვალისწინებდეს ექიმის რჩევა-დარიგებას, ამ შემთხვევაში ტუბერკულოზი განკურნებადია.

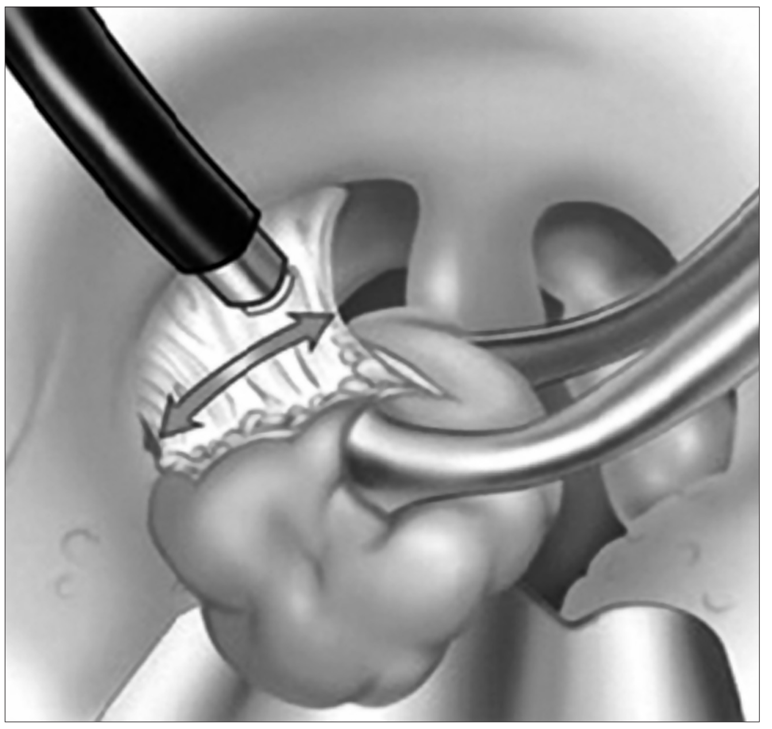
– კვებითი რაციონიდან, რომელიც ერთ-ერთ ღირებულს და აუცილებელს წარმოადგენს ამ დაავადებისთვის, რას შესთავაზებდით და საერთოდ რა რჩევას მისცემდით პაციენტებს.

– ერთ-ერთ მთავარ ფაქტორს ამ დაავადების დამარცხებაში ნორმალური კვების რეჟიმი წარმოადგენს. ასეთ დროს ავადმყოფს ესაჭიროება სრულფასოვანი კვება დღეში 3-4-ჯერ. საკვები უნდა იყოს ცილებით, ცხიმებით და ვიტამინებით მდიდარი. ავადმყოფი უნდა იღებდეს ხორცის, რძის პროდუქტებს, ბურღულეულს, ბოსტნეულს, ხილს.

ჩვენ ყველა ერთად ვემსახურებით და ვებრძვით ამ საშიშ ინფექციურ დაავადებას, მართალია გვაქვს საკმაოდ მცირე ანაზღაურება, მაგრამ ძალ–ღონეს და ენერგიას არ ვიშურებთ, რომ ავადმყოფთან ერთად დავამარცხოთ ტუბერკულოზი. ჩვენი ყოფილი, უკვე განკურნებული ავადმყოფები ვფიქრობ ამაში დაგვეთანხმებიან.

გმადლობთ.

ესაუბრა დალი ტატულიშვილი



ამოვიკვეთოთ თუ არა ნუშურები (გლანდები)?

ნუშურები, იგივე ტონზილები, ხახის ცხვირის ნაწილის ლორწოვანის სისქეში, მის უკანა კედელზე და ლულის ხვრელის ირგვლივ არსებული კარგად განვითარებული ლიმფოიდური ქსოვილია. ხალხში ფართოდ გავრცელებული ტერმინი „გლანდები“ ნუშურების ლათინური სახელწოდებიდან – „გლანდულადან“ მომდინარეობს. „გლანდულა“ ჯირკვალს ნიშნავს, თუმცა ნუშურების მიმართ ეს სახელწოდება რამდენადმე არასწორია, რადგანაც ტონზილები არც სტრუქტურულად და არც ფუნქციურად ჯირკვლები არ არის (ისინი არც ენდოკრინული ანუ შინაგანი სეკრეციის და არც ეგზოკრინული – სპეციალური მილის – სადინარის დახმარებით გარეთ გამომყოფი ჯირკვლები არაა). ნუშურები იმუნური სისტემის შემადგენელი უმნიშვნელოვანესი ნაწილი – ლიმფოიდური ქსოვილია. მათ დამცველობითი და გარკვეულწილად სისხლმბადი ფუნქციაც აქვთ (მათში ლიმფოციტები წარმოიქმნება).

ტონზილების იმუნოლოგიური როლი სრულად ჯერ კიდევ არ არის გაშიფრული, თუმცა დადგენილია, რომ ისინი ინფექციის გზაზე პირველი დამცავი რგოლი და მთავარი დარაჯია. გადამეტებული ფუნქციობის (ხშირი ინფექციების გამო) ნიადაგზე ნუშურები ხშირად ჰიპერტროფირდება (დიდდება) და ანთებას განიცდის (ტონზილიტი). მომავალში ცალკეულ გართულებათა (რევმატიზმი, ართრიტი, ნეფრიტი და სხვა) ასარიდებლად ხშირად მიმართავენ ნუშურების ამოკვეთას (ტონზილექტომიას). ზოგჯერ ნუშურების გადიდებისა და ანთებითი პროცესის თავიდან ასაცილებლად სრულიად ჯანმრთელ ტონზილებსაც კი აცილებენ ორგანიზმს (მაგალითად, ადენოტომიის დროს ნუშურებსაც მიაყოლებენ ხოლმე), რაც კატეგორიულად დაუშვებელია. მეტიც, სადღეისოდ მიდგომები რადიკალურად შეცვლილია და ტონზილების როგორც იმუნური სისტემის განუყოფელი და უმნიშვნელოვანესი რგოლის აუცილებლობიდან გამომდინარე, ბევრი ექიმი ტონზილექტომიის წინააღმდეგია და ტონზილიტის კონსერვატული მეთოდებით მკურნალობას უწევს რეკომენდაციას.

ამოვიკვეთოთ თუ არა ტონზილები? ამ საკითხზე გვესაუბრება საქართველოს ეკოლოგიურ მეცნიერებათა აკადემიის აკადემიკოსი, საერთაშორისო ჰომეოპათიური ლიგის წევრი, პოპულარული პრეპარატების – „გულის ელექსირისა“ და „მამოსილის“ ავტორი, სამედიცინო ცენტრ „ნეოკლინიკის“ ხელმძღვანელი სამეცნიერო დარგში, ექიმი-ჰომეოპათი კახა საბახტარაშვილი:

– ბატონო კახა, ქრონიკული ტონზილიტი ბევრი მშობლის სატკივარია. განმეორებითი ანგინებისა და საზოგადოდ, ბავშვთა ავადმყოფობის გამო ხშირად მიმართავენ ტონზილექტომიას, მაშინაც კი, როდესაც ამის აუცილებლობა არ არის. რას გვეტყვით ამასთან დაკავშირებით?

– ქრონიკული ტონზილიტი, ანუ ხალხურად „გლანდების ანთება“, ხანგრძლივად და დუნედ მიმდინარე პროცესია. ბავშვებთან ქრონიკულ ტონზილიტს ანუ ნუშურების ანთებას, ჩვეულებრივ, თან ახლავს სხვა პათოლოგიური პროცესებიც პირის ღრუსა და ცხვირ-ხახაში – ქრონიკული სურდო, ჰაიმორიტი, ღრძილების ანთება. ქრონიკული ტონზილიტის პერიოდულად გამწვავება არ მთავრდება გამოჯანმრთელებით და „გლანდების“ სრული გაწმენდით, რადგან ასეთ დროს ვითარდება ქრონიკული ინტოქსიკაცია. ასეთი ტონზილები მუდმივად შეიცავენ ჩირქს და მათზე დაჭერისას გამოიყოფა ჩირქისმაგვარი სითხე, პირის ღრუდან გამოდის უსიამოვნო სუნი, ტემპერატურა ან მატულობს, ან სუბფებრილურია და დგას ცელსიუსით 37 გრადუსის ნიშნულზე. ჩივილებიც უმნიშვნელოა ან საერთოდ არ არის, ხოლო ქრონიკული ანთება გრძელდება წლების განმავლობაში და „გლანდები“ დიდდება. ასეთი ბავშვები ჩამორჩებიან სწავლას, ხშირად ავადმყოფობენ, წონას იკლებენ ან პათოლოგიურად იმატებენ, ადვილად იღლებიან, ცუდად სძინავთ, ზოგჯერ უჩნდებათ „ჩალურჯებები“ თვალების ქვეშ.

მშობლები გადიდებული „გლანდების“ ხილვისას ფიქრობენ, რომ ცუდადაა ნუშურების საქმე და დარწმუნებულნი არიან, რომ ბავშვს აუცილებლად ეწყება ტონზილიტი. სინამდვილეში, პატარა ასაკში ნუშურების გადიდება არცთუ იშვიათია და ეს არის ბავშვის ორგანიზმის იმუნოლოგიური მექანიზმების „დაძაბული მუშაობის“ მაჩვენებელი. ასე რომ, მხოლოდ გადიდებული ნუშურები ნუ შეგაშინებთ! მთავარია, მათზე დაჭერით ჩირქი არ გამოვიდეს. ბავშვის ზრდასთან ერთად, თავის ქალას მოცულობაც იზრდება, შესაბამისად, იზრდება ცხვირის ღრუც და როცა ნუშურების „დაძაბული მუშაობა“ დამთავრდება, ისინი ნორმალურ მდგომარეობას დაიკავებენ ცხვირხახაში.

ქრონიკული ტონზილიტი შეიძლება განუვითარდეს ნებისმიერი ასაკის ადამიანს, მაგრამ განსაკუთრებული ყურადღების მიქცევა სჭირდებათ მცირეწლოვნებს. უპირველესად, სწორედ ამ ასაკში შეიძლება ჩამოყალიბდეს ქრონიკული ტონზილიტის დრამატული გართულებები რევმატიზმის, გულის შეძენილი მანკის, სახსრების მრავლობითი ანთების – პოლიართრიტისა და თირკმელების ანთების – ნეფრიტის სახით. მეორე მხრივ, ნუშურების ამოკვეთა ბავშვთა ასაკში, ჩემი დაკვირვებით, ზრდის მომავალში კეთილთვისებიანი სიმსივნეების (მამაკაცებში – პროსტატის ადენომის, ქალებში – საშვილოსნოს ფიბრომიომებისა და სხვა წარმონაქმნების) წარმოშობის რისკს.

– სწორედ ამ დრამატულ გართულებებს უფრთხის ყველა მშობელი და მათ თავიდან ასაცილებლად მიმართავენ ტონზილექტომიას (ნუშურების მოცილებას)...

– გეთანხმებით, თითქმის ყველა მშობელმა იცის, რომ თუ ქრონიკული ტონზილიტი დიდხანს გაგრძელდება, შესაძლოა რევმატიზმიც გართულდეს. სწორედ ამიტომაც ბავშვებს ნუშურებს სასწრაფოდ აცილებენ. ეს საყოველთაოდ მიღებულ წესია, როგორც ჩვენთან, ასევე საზღვარგარეთ. მიმაჩნია, რომ ოპერაცია საკითხის არასწორი გადაწყვეტაა. დაავადებულ ტონზილებს უნდა ვუმკურნალოთ და ორგანიზმს არ უნდა მოვაცილოთ იმუნიტეტისა და ენდოკრინული ფუნქციის მატარებელი საჭირო ორგანო. კვლავ მინდა გავიმეორო: ბავშვობაში ნუშურების ამოკვეთა წლების შემდეგ კეთილთვისებიანი სიმსივნეების განვითარების დიდი რისკია!

ექიმად მუშაობის თითქმის 30-წლიანი გამოცდილების საფუძველზე შემიძლია განვაცხადო, ნუშურების ამოკვეთის შემდეგ გოგონებს ხშირად ექმნებათ მენსტრუალური ციკლის ჩამოყალიბების, ხოლო ბიჭებს სათესლე ჯირკვლებთან დაკავშირებული პრობლემები. იქმნება შთაბეჭდილება, რომ ნუშურები არა მხოლოდ იმუნიტეტს, ენდოკრინულ ფუნქციასაც უკავშირდება. პაციენტებზე მრავალწლიანი დაკვირვებით დავასკვენი, რომ იმ პირებს, რომელთაც წლების მანძილზე ენდოკრინულ სისტემასთან დაკავშირებული ოპერაციების სერიის გადატანა მოუხდათ (მასტოპათიის, ფიბროადენომის, ფარისებრი ჯირკვლის, საკვერცხეების, კისტების, საშვილოსნოს ფიბრომიომების, პროსტატის ადენომის და სხვა), ეს ყოველივე ბავშვობაში ნუშურების მოცილებიდან დაეწყოთ. ამ კანონზომიერებას ასე ჩამოვაყალიბებდი: ბავშვობაში ნუშურების მოცილება, შემდგომ ჩიყვზე ოპერაცია, ჩიყვზე ოპერაციის შედგომ მკერდში ცვლილებები – მასტოპათია და ა. შ. ანუ ყოველი წინა ოპერაციული ჩარევა ასტიმულირებს შემდგომ ოპერაციას.

ხშირად რევმატული შეტევა სწორედ მაშინ წარმოიშობა, როდესაც ნუშურები ამოჭრილია. ასეთ შემთხვევაში ჩემი კოლეგების ნაწილი თვლის, რევმატიზმი იმიტომ განვითარდა, რომ ბავშვს დროზე არ ამოჰკვეთეს ნუშურები. მე კი მიმაჩნია, რომ რევმატიზმი განვითარდა სწორედ ნუშურების დაკარგვის შედეგად. ნუშურები მთავარი „სადრენაჟო ორგანოა“, რომელიც იმუნური სისტემის დაძაბულ მუშაობაში მონაწილეობს.

– მაშ, როგორ ვუმკურნალოთ ტონზილიტს ოპერაციული ჩარევის გარეშე?

– ჰომეოპათიით. ჰომეოპათიურ მედიცინას, შესაბამისად, ჰომეოპათიური ბუნებრივი წამლებით მკურნალობას ამ შემთხვევაში ალტერნატივა არ გააჩნია. ჰომეოპათიური პრაქტიკა აჩვენებს, რომ ანგინის ნებისმიერი ფორმა და მისადმი მიდრეკილება შეიძლება განიკურნოს ჰომეოპათიური მეთოდების საშუალებით. ჰომეოპათიურ მედიცინაში ჩემი თითქმის 30-წლიანი მუშაობის განმავლობაში ერთი-ორი შემთხვევა თუ მახსენდება, რომ ბავშვს ქრონიკული ტონზილიტის გამო ოპერაცია დასჭირდა.

ქრონიკული ტონზილიტის სამკურნალოდ მრავალი ჰომეოპათიური პრეპარატი არსებობს, მათ უმოკლეს დროში მართლაც რომ სასწაულის მოხდენა შეუძლიათ. მათ შორის განსაკუთრებით მინდა გამოვყო უნიკალური მცენარე ქიაფერა (ჰიტოლლაცეა), მეგრულად „ჯამფეზია“, იმერულად „ფერა-ფერა“, კახურად „საფერავი“, რომელიც თავისი უნიკალური ანთების საწინააღმდეგო და ანტისიმსივნური მოქმედების გამო „მამოსილის“ შემადგენლობაშიც ჩავრთე. ჰომეოპათიური სახით მომზადებული ამ მცენარის პრეპარატი ლამის წუთებში ხსნის ტკივილს ყელის არეში, რომელიც ყურისკენ გადაეცემა. ასეთი ტკივილი ძალიან ხშირია ანგინის დროს. საერთოდ, მიკვირს, ამ ფართო სამკურნალო მოქმედების მცენარის სამშობლოდ, ლობიოს მსგავსად, ამერიკას რატომ მიიჩნევენ და რატომ ეწოდება მას ლათინურად „ფიტოლლაკა ამერიკანა“. ამ მცენარეს ჯერ კიდევ ზაზა ფანასკერტელ-ციციშვილი მოიხსენიებს თავის სამკურნალო წიგნ „კარაბადინში“.

– ბატონო კახა, როგორც ხალხური მედიცინის უბადლო მცოდნემ და არაერთი სამკურნალო პრეპარატის ავტორმა, იქნებ მკითხველს გაუზიაროთ ტონზილიტის სამკურნალო ეფექტური ხალხური საშუალებები...

– გთავაზობთ ქრონიკული ტონზილიტის სამკურნალო ორ ხალხურ საშუალებას:

1) ჭარხლის გამოყენებით:

აიღეთ „ბორდოსფერი“ ჭარხალი, მოაჭერით „კუდები“, კარგად გარეცხეთ ჯაგრისით და გახეხეთ კანიანად. შემდეგ მიღებული მასა მოათავსეთ მომინანქრებულ ჭურჭელში და დაასხით მდუღარე წყალი პროპორციით – 1:1. ჭურჭელს დაახურეთ სახურავი, გააჩერეთ 7 საათის განმავლობაში და შემდეგ გადაწურეთ. ანგინის დროს გამოივლეთ (შესაბამისად, ბავშვს გამოავლებინეთ) ამ ხსნარით პირის ღრუ ყოველ 2 საათში, ქრონიკული ტონზილიტის დროს კი 3-4-ჯერ დღეში.

2) ნივრის წვეთებით:

ნიორი წვრილად დაჭერით, მოათავსეთ ქილაში და დაასხით რაფინირებული მცენარეული ზეთი (1 წილ ნიორზე 1 წილი ზეთი). ქილას მჭიდროდ დაახურეთ სახურავი და გააჩერეთ 5 დღის განმავლობაში. შემდგომ ნარევი გაწურეთ, გამოაცალკევეთ ზეთი ნივრის „ჩენჩოსაგან“ და დაუმატეთ საერთო რაოდენობის 1/5 წილი ლიმონის წვენი. მიიღეთ 10 წვეთი 2-ჯერ დღეში. მიღების წინ ნაყენი შეანჯღრიეთ.

თინათინ გოცაძე
მკურნალი.გე

მეცნიერები და ექიმები გვაფრთხილებენ, გვირჩევენ, გვთავაზობენ!

დიეტოლოგია

უარი თქვით მხოლოდ ერთ ნივთიერებაზე და ჭარბი წონა აღარ შეგაწუხებთ

კარგი გარეგნობის გამო, ქალბატონები (და არა მარტო) ხშირად მიმართავენ რადიკალურ ზომებს: ხანგრძლივი დიეტა, შიმშილი, იძულებითი ვარჯიში, რასაც ხან ტრამვებიც ერთვის

ამასთან, ყველას არ შეუძლია მკაცრი დიეტის დაცვა და ყოველდღიურად ვარჯიში. და მიზეზი მხოლოდ ნებისყოფა არ არის. არსებობს სხვა ფაქტორებიც, მაგ., ჯანმრთელობის მდგომარეობა, სამუშაო გრაფიკი და ა. შ. ამიტო, მათ, ვინც დიეტას ვერ იცავს და ვერ ვარჯიშობს, კიდევ ერთი გამოსავალი არსებობს – უგლუტენო დიეტა. სიმართლე რომ ვთქვათ, ეს დიეტა არც არის, უფრო ცხოვრების წესია. ხოლო გლუტენი (ლათ. გლუტენ – წებო), რომელიც კვების რაციონიდან უნდა ამოიღოთ, არის რთული ცილა და მას შემკვრელის ფუნქცია აქვს რიგ პროდუქტებში და ამის გამო, მას წებოვანასაც უწოდებენ. შეწებების გარდა, გლუტინს კიდევ ერთი ფუნქცია აქვს – უფრო პრიალას და ელასტიურს ხდის პროდუქტს.

უგლუტენო დიეტა არანაირ ზიანს არ აყენებს ორგანიზმს, უფრო პირიქით –აჯანსაღებს და ასუფთავებს მას. ამ დიეტის დაცვის შემთხვევაში, 2 კვირაში, 5 კგ-ს დაკლება არის შესაძლებელი.

უგლუტენო დიეტა ამერიკელმა კარდეოლოგმა არტურ აგატსტონმა შექმნა იმ ადამიანებისთვის, ვისაც გლუტენზე აქვს ალერგია. მაგრამ, როგორც აღმოჩნდა, ის ძალიან ეფექტური საშუალებაა ჭარბი წონის მოსაცილებლადაც.

დიეტის პრინციპი იმაში მდგომარეობს, რომ რაციონიდან სრულად იყოს ამოღებული გლუტენის შემცველი პროდუქტები. განსაკუთრებით დიდი რაოდენობით წებოვანას შეიცავს ხორბალი, ჭვავი, შვრია, ქერი და შესაბამისად, ყველა პროდუქტი, რომლის შემადგენლობაშიც, ეს მარცვლეული შედის.

წონის დაკლების გარდა, როგორც აღვნიშნეთ, დიეტას კიდევ ერთი დადებითი მხარე აქვს – ის ორგანიზმს წმენდს და რაც არანაკლებ მნიშვნელოვანია, ადამიანს კალორიების დათვლისგან ათავისუფლებს. ქვემოთ წარმოდგენილია გლუტენის შემცველი, ანუ აკრძალული პროდუქტების სია და პრდუქტების სია, რომლებიც ამ ნივთიერებას არ შეიცავს. სიებში ყველა პროდუქტი არ არის დაფიქსირებული და ამის გაკეთება შეუძლებელიც არის, მაგრამ ორიენტირება კვების რაციონის შედგენისას, რთული არ არის. მაგ., აკრძალული პროდუქტების სიაში წერია, რომ არ შეიძლება შოკოლადის კანფეტები გულსართით. ეს იმას ნიშნავს, რომ შეიძლება შოკოლადის ფილა. ასევე არ შეიძლება ნაყინი, მაგრამ თუ მას სახლში მოამზადებთ, იმ პროდუქტებით, რომლებიც დასაშვები პროდუქტების სიაში შედის, – შეიძლება.

აკრძალური პროდუქტების სია:

- პურ-პროდუქტები, მაღალი ხარისხის ფქვილისგან, ნამცხვარი, ორცხობილა;
- მაკარონი და მაკარონის ნაწარმი;
- სწრაფი კვების პროდუქტები;
- ლუდი, ჯინი, ვისკი, არაყი;
- კონსერვირებული ბოსტნეული, ხილი, ხორცი;
- ბურახი, სუბლიმირებული ყავა, არომატიზირებული ჩაი;
- ძეხვ-პროდუქტები, ხორცის ნახევრად მზა პროდუქტები;
- თევზის ნახევრად მზა პროდუქტები (კიბორჩხალას ჩხირები, თევზის კოტლეტები საფანელით);
- ნაყინი, შოკოლადის კანფეტები გულსართით, ფერადი კარამელი;
- გამზადებული სანელებლების ნაკრები, მაიონეზი, კეტჩუპი.

გარდა ამისა, გლუტენს შეიცავს ზოგირთი წამალი და საკვები დანამატი. თუ შეფუთვაზე პროდუქტის შემადგენლობაში არის ქვემოთ მოცემული ინდექსებიდან რომელიმე, ე. ი. მის შემცველობაში გლუტენიც არის.

გლუტენის შემცველი დანამატების ინდექსებია: 150 (150a, 150b, 150c, 150d), 160, 411, E636, E637, 965, 106b, 471, 953. E1400-დან –E1500-მდე ყველა ინდექსი.

დიეტის დროს დაშვებული პროდუქტების სია:

წიწიბურა, სიმინდი, ბრინჯი, ფეტვი, თხილეული, მზესუმზირა, პარკოსნები, ხორცი, თევზი, რძის პროდუქტები, კარტოფილი, უხეშად დაფქული ფქვილის პური, მჭადი, ბოსტნეული, ხილი, ზეთისხილი, მწვანილი, კვერცხი, თაფლი, კაკაოს ფხვნილი, სახლში მომზადებული მურაბა.

დიეტის დაცვის ვადა შეზღუდული არ არის და შეგიძლიათ მთელი ცხოვრების მანძილზე უგლუტენო დიეტაზე ანუ ჯანსაღი კვების რაციონზე იყოთ.

ხელსაქმე – ახალი მიგნება ანტისტრესულ თერაპიაში

თქვენ ნამდვილად იღბლიანი ადამიანი ხართ, თუ პლედში გახვეულს, საყვარელი მუსიკის ფონზე სხვადასხვა ხელნაკეთი ნივთების დამზადება გიყვართ. ამ დროს შეიძლება, ვერც კი აცნობიერებდეთ, რომ მხოლოდ ესთეტიკურ სიამოვნებას კი არ იღებთ, არამედ გონებას განტვირთვაში, ნერვებს დამშვიდებაში და სხეულს რელაქსაციაში ეხმარებით.

ექიმები და ფსიქოლოგები ადასტურებენ, რომ ნებისმირი სახის ხელსაქმე დადებითად მოქმედებს ადამიანის ფსიქიკასა და ჯანმრთელობაზე. მათ, ვინც ხელსაქმით არიან დაკავებული, ყველაზე კარგად ესმით, რომ ხელსაქმე განტვირთვის საუკეთესო საშუალებაა და მას ადამიანის სრულ ფსიქოლოგიურ კომფორტამდე მიყვანა შეუძლია.

ხელსაქმე ხელს უწყობს ნერვიული სისტემის მოწესრიგებას, რაც ყოველდღიურად სტრესულ და ემოციურ გარემოში მომუშავეებისთვის ძალიან მნიშვნელოვანია. ფსიქოლოგიური განტვირთვის გარდა, ხელსაქმე ტვინის მუშაობაზეც დადებითად აისახება. ცნობილია, რომ ხელისგულებზე უამრავი რეცეპტორი მდებარეობს. ამიტომ, ხელსაქმე, თუნდაც, ქარგვის პროცესი, ხელს უწყობს მათ სტიმულირებას, რაც საბოლოოდ ტვინის მოქმედებაზე აისახება. კრაფტზე მუშაობის პროცესი ავითარებს ყურადღებას, მეხსიერებას და მეტყველების გაუმჯობესებასაც კი უწყობს ხელს.

ხელსაქმის პროცესი დადებითად მოქმედებს ნებისმიერი ადამიანის ჯანმრთელობაზე. თუმცა ის განსაკუთრებით კარგი ანტისტრესული საშუალებაა ორსული ქალბატონებისთვის.

21-ე საუკუნეში, როდესაც ნებისმიერი ადამიანის, მათ შორის მოზარდებისა და ბავშვების ცხოვრებაში, უდიდესი ადგილი ტექნოლოგიურ მოწყობილობებს უკავია, ალტერნატიული შეთავაზებების არსებობას დიდი მნიშვნელობა აქვს. განსაკუთრებით საინტერესოა ისეთი აქტივობები, რომლებიც გონებრივ განვითარებას უწყობს ხელს. კრაფტი ამ შემთხვევაშიც საუკეთესო არჩევანია.

ხელსაქმის კიდევ ერთი უპირატესობა ისაა, რომ ის ჩარჩოებში არ გსვამთ და მრავალფეროვანი ნივთების დამზადების შესაძლებლობას გთავაზობთ. ამაში კი ხელსაქმისთვის საჭირო ნივთებმაც უნდა შეგიწყონ ხელი. ქართულ ბაზარზე კრაფტის გამორჩეულ ასორტიმენტს „ბიბლუსი გალერეა“ გთავაზობთ. მაღაზია იმდენად მრავალფეროვან და ორიგინალურ არჩევანს გთავაზობთ, რომ წარმოუდგენელია კრაფტერმა, მისი გემოვნებისა და სურვილების მიუხედავად, მისთვის სასურველი ატრიბუტი ვერ აღმოაჩინოს.

არ იფიქროთ, რომ ამ ხელსაქმით ვერ დაკავდებით, თუ თქვენ მუშაობის გამოცდილება და უნარ-ჩვევები არ გაქვთ. „ბიბლუსი გალერეა“ კრაფტის გამოცდილი სპეციალისტებით ამ შემთხვევაშიც დაგეხმარებათ. თქვენ შეგიძლიათ ესტუმროთ „ბიბლუსი გალერეებს“ სამშაბათს, ხუთშაბათსა და შაბათს და დაესწროთ ხელსაქმის გაკვეთილებს უფროსებისთვის და ასევე პატარებისთვის, სადაც შეგასწავლიან ხელნაკეთი ნივთების დამზადებას სწრაფად და მარტივად. ისინი საჭირო მასალებს შეგარჩევინებენ, თანაც უფასოდ გასწავლიან, თუ როგორ დაამზადოთ სასურველი ნივთი.

10 რამ, რაც შეგვიძლია ჩვენი ჯანმრთელობისა და გარემოსთვის გავაკეთოთ

ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის 2017 წლის მონაცემებით, დაბინძურებული გარემო ყოველწლიურად 1,7 მილიონ 5 წლამდე ასაკის ბავშვს კლავს. დაბინძურებულ გარემოს ჩვენს ირგვლივ უამრავი რამ ქმნის. თუ თითოეული ადამიანი თავის წილ პასუხისმგებლობას აიღებს სამყაროს წინაშე და მცირედით მაინც ეცდება სუფთა და ჯანსაღი გარემოს შენარჩუნებას, ნამდვილად დიდ შედეგს მივიღებთ.

არსებობს ფაქტორები, რომელთა მიმართ მეტი ყურადღების გამოჩენითა და დაკვირვებით, შეგვიძლია ვიზრუნოთ საკუთარ ჯანმრთელობაზე და შევამციროთ მავნე ზეგავლენა გარემოზე. აი რა შეგვიძლია გავაკეთოთ რიგითმა მოქალაქეებმა ეკოლოგიისა და ჯანმრთელობისთვის:

1. ტექნიკურად გამართული ავტომობილებით ვიმოძრაოთ და მაღალი ხარისხის საწვავი ჩავასხათ. ეს საკითხი განსაკუთრებით აქტუალურია საქართველოში, სადაც ავტომობილების სავალდებული ტექნიკური დათვალიერება არ ხორციელდება. ამ კუთხით მოქალაქეების პასუხისმგებლობა კი, საკმაოდ დაბალია. შესაბამისად, ვიღებთ სურათს, სადაც ავტოპარკის დიდი ნაწილი გაუმართავი და პრობლემურია. შედეგად კი გარემოს განუსაზღვრელ ზიანს ვაყენებთ, ხოლო საკუთარ ჯანმრთელობას დიდ საფრთხეს ვუქმნით.

2. მოვიხმაროთ ეკოლოგიურად სუფთა სარეცხი და საწმენდი საშუალებები. შეძენამდე კარგად დავათვალიეროთ შეფუთვა. ვიპოვოთ მასზე ეკოლოგიურობის ნიშნები და წავიკითხოთ შემადგენლობა. საწმენდი და სარეცხი საშუალებები არ უნდა შეიცავდნენ ფოსფატებს, ფოსფონატებს, ბორატებს, ფორმალდეჰიდს, ჰალოგენირებულ ორგანულ ნაერთებს და უამრავ სხვა მავნე ქიმიკატს, რომლებიც უარყოფითად მოქმედებენ ადამიანსა და ბუნებაზე. უმჯობესია უპირატესობა მივანიჭოთ გერმანულ მწვანე პროდუქციას.

3. შევარჩიოთ პროდუქტი, რომელსაც ექნება ბიოდეგრადირებადი შეფუთვა. პლასტმასის შეფუთვა დიდ ზიანს აყენებს გარემოს. ჩვეულებრივი შეფუთვა ნიადაგში მოხვედრიდან 400-500 წლის განმავლობაში იშლება და ამასთან ერთად, დაშლის პროცესში მავნე ნივთიერებებსაც გამოყოფს. მაშინ როდესაც, ბიოდეგრადირებადი შეფუთვის დაშლას სულ რამდენიმე თვე სჭირდება.

4. არ დავყაროთ ნაგავი, რომლის გადამუშვებაც ბუნებას უჭირს. საქართველოში ხშირად ნახავთ, პოლიეთილენის პარკებით მორთულ „ნატვრის ხეებს“. ეს ერთი შეხედვით განსაკუთრებულ პრობლემად არ მოიაზრება, თუმცა რეალურად გარემოს დიდ ზიანს აყენებს.

5. არ გამოვიყენოთ აეროზოლიანი ჰაერის არომატიზატორები. აეროზოლიანი ჰაერის არომატიზატორები შეიცავენ ფტალატის მჟავას, რომლებიც უარყოფითად მოქმედებენ ჰაერის ხარისხზე, ბავშვებსა და ორსულებზე. შესაძლოა გამოიწვიონ ნაყოფის ანომალიები და ჰორმონალური პრობლემები. უმჯობესია თუ სხვა ალტერნატიულ საშუალებას მოვძებნით ჰაერის გაჯანსაღებისთვის, როგორიცაა მაგალითად ჩხირებიანი არომატიზატორები, რომლებიც არ შეიცავენ ზემოთ აღნიშნულ მჟავას, ბუნებრივი ყვავილები ან თუნდაც ოთახის ხშირი განიავება.

6. არ შეინახოთ პლასტმასის ბოთლები. მოერიდეთ პლასტმასის ბოთლების დიდი რაოდენობით დაგროვებას. ეცადეთ ჩაანაცვლოთ მინის ბოთლებით. თუ მაინც გჭირდებათ პლასტმასის ბოთლები, მაშინ ყურადღება მიაქციეთ მის ქვეშ წარწერას. PET ან PETE წარწერიანი ბოთლები მხოლოდ ერთჯერადი გამოყენებისას არის უსაფრთხო. მათი რამდენჯერმე გამოყენება არ შეიძლება. რეგულარული გამოყენებისთვის უსაფრთხოა ისეთი პლასტმასის შეფუთვები, რომლებსაც აქვს აღნიშვნა HDPE, LDPE, PP.

7. არ გამოვიყენოთ პროდუქტები, რომლებიც დიდი რაოდენობით ქაფს წარმოქმნის. სარეცხი და საწმენდი საშუალებები, რომლებიც დიდი რაოდენობით წარმოქმნის ქაფს უარყოფითად მოქმედებს გარემოზე და ადამიანის კანზე. დიდი რაოდენობით ქაფი აშრობს კანს და იწვევს აქერცვლას. გარდა ამისა, ქაფი სულაც არ ნიშნავს წმენდის ხარისხს. ის რეალურად მხოლოდ ესთეტიურობისთვის არსებობს და ზოგიერთ შემთხვევაში პირიქით, შესაძლოა ხელიც კი შეუშალოს რეცხვის პროცესს. გარდა ამისა, მეტი ქაფი ნიშნავს იმასაც, რომ უფრო რთულია ზედაპირიდან ნივთიერების მოშორება და კარგად გავლება სჭირდება.

8. არ დავაბინძუროთ წყალი მავნე ქიმიური საშუალებებით. როდესაც რეგულარულად მოვიხმართ მავნე ქიმიურ საშუალებებს ამით საკუთარი თავის გარდა გარემოსაც ვაზიანებთ, განსაკუთრებით დიდი წვლილი კი წყლის დაბინძურებაში შეგვაქვს. საწმენდი და სარეცხი საშუალებები კანალიზაციის საშუალებით მდინარეებსა და ზღვებში ჩაედინება, რაც საბოლოოდ ისევ ჩვენ გვიბრუნდება სასმელი წყლის სახით. ამიტომ, ასეთი საშუალებების შეძენისას ყურადღება გვმართებს. საფრთხის თავიდან ასაცილებლად არჩევანი ეკოლოგიურ პროდუქციაზე უნდა გავაკეთოთ.

9. ყურადღება მივაქციოთ ანტიალერგიულობას. ნებისმიერი პროდუქციის შეძენისას უმჯობესია არჩევანი ანტიალერგიულ საშუალებებზე გავაკეთოთ. ასეთი პროდუქტები უსაფრთხოა ჩვენი ჯანმრთელობისთვისაც და გარემოსთვისაც.

10. არ მოვჭრათ ხეები და ვიზრუნოთ მათ გამრავლებაზე. ყველა ზემოთ ჩამოთვლილი პუნქტიც რომ ზედმიწევნით დავიცვათ, საუკეთესო შედეგის მიღწევა მწვანე საფარის გარეშე გაგვიჭირდება. 7 ხეს შეუძლია იმდენი ჟანგბადი გამოიმუშაოს, რაც ერთ ადამიანს სჭირდება ერთი წლის განმავლობაში. ასე რომ, თითოეულ ხეს ძალიან დიდი მნიშვნელობა აქვს.

როგორ გამოვიყენოთ მინერალური სასუქები ხარისხიანი და ეკოლოგიურად უსაფრთხო პროდუქციის მისაღებად

როცა დედამიწის მოსახლეობა ორ მილიარდსაც არ აღემატებოდა, მიწათმოქმედებაში მინდვრისა და ბოსტნეულის მოსავლიანობა ბუნებრივ პირობებში წარმოებდა, პროდუქცია მაღალხარისხიანი იყო, მოსავლიანობა კი — დაბალი. მოსახლეობის მატებასთან ერთად აუცილებელია სასოფლო-სამეურნეო პროდუქციის წარმოების მოცულობის გაზრდა, რამაც ქიმიური სასუქების შემუშავება და გამოყენება გახადა აუცილებელი.

თავდაპირველად ძირითადი მინერალური სასუქები, როგორიცაა: აზოტოვანი, ფოსფორიანი და კალიუმიანი, ერთობლივად გამოიყენებოდა. შემდეგ მიკროსასუქებიც დაემატა და ორგანულ სასუქებთან ერთად უხვი და ხარისხიანი მოსავალი მიიღებოდა.

სამეცნიერო დაწესებულებების მიერ შემუშავებულ აგროწესებსა და ცნობარებში ზუსტად არის მოცემული სასუქების გამოყენების წესები და მეთოდები, მაგრამ ბოლო პერიოდში თითქმის აღარავინ აღარ იყენებს მათ და მცენარეები ძირითადად მინერალურ კვებაზეა გადაყვანილი, უმეტესად მხოლოდ აზოტზე, რადგან წარმოებაში ძირითად სასუქებს შორის ვიზუალური ეფექტიანობა (მცენარის ფერით, მასით და მოსავლიანობით) უფრო აზოტოვანმა სასუქებმა გამოავლინა. ამ მხრივ კალიუმი წარმოებაში დაიწუნეს ისე, რომ მარტო კალიუმის სასუქი საქართველოში სარეალიზაციოდ დიდი ხანია არც კი შემოუტანიათ მაშინ, როცა იგი ცნობილია, როგორც მცენარის განვითარების პროცესების გამააქტიურებელი და პროდუქციის ხარისხიანობის ერთ-ერთი ძირითადი ფაქტორი. თითქმის ანალოგიური მდგომარეობაა ფოსფორის სასუქის მხრივაც, თუმცა ამ ბოლო დროს ზოგიერთმა ფერმერმა დაიწყო მისი გამოყენება.

რაც შეეხება ნათესბალახიანი თესლბრუნვების გამოყენებას, ეს დიდებული საქმიანობა საქართველოში ჯერ კიდევ 1963 წლიდან დაიწყო. მეურნეობები 60-იანი წლებიდან მას სისტემატურად იყენებდნენ. ამავე დროს მინერალურ სასუქებსაც სრული შემადგენლობით დაწესებული ნორმის ფარგლებში იყენებდნენ როგორც თესლბრუნვაში, ისე მის გარეშე, რითაც მიიღწეოდა როგორც ნიადაგის ნაყოფიერების ამაღლება-შენარჩუნება, ისე ხარისხიანი პროდუქციის უხვი მოსავლის მიღება. ბოლო წლებში თანდათანობით შემცირდა ასეთი პრაქტიკა და იგი მინერალური სასუქების მაღალი დოზების გამოყენებით ვიზუალურად დაჩქარებული ეფექტურობის, მცენარის სწრაფი ზრდისა და უხვი მოსავლის მიღების მეთოდებმა ჩაანაცვლა.

მეორე მიზეზი ისაა, რომ ჩვენი ქვეყნის მცირემიწიანობის პირობებში ყოველ 100 ჰა ფართობიდან 25-28 ჰა ფართობზე (ორი ბალახიანი მინდორი) პროდუქცია არ იწარმოება.

მესამეა აგროწესებით გათვალისწინებული დიდი რაოდენობის ორგანული სასუქების გამოყენების აუცილებლობა. მაგალითად: ბოსტნეულ კულტურებში ჰა-ზე 40-60 ტ., რომელიც დეფიციტურია და, ამასთან, მნიშვნელოვანი რაოდენობის ხარჯებს მოითხოვს, როგორიცაა: სასუქების ღირებულება, დატვირთვა-გადაზიდვა, ნიადაგში შეტანა, ნაკელში არსებული სარეველებისაგან თესლებით დასარეველიანებული ფართობის გაწმენდა და სხვა.

ასე ჩამოყალიბდა წარმოებაში მინერალური სასუქების გამოყენებით ნიადაგის დაუბალანსებელი და უარყოფითი განოყიერების სისტემა, რომელიც იწვევს მცენარეში საკვები ნივთიერებების ასიმილაციის პროცესების დაშლას და პროდუქციაში ტოქსიკური ნივთიერებების დაგროვებას, საბოლოო ჯამში — ადამიანისა და ცხოველის მოწამვლას, ნიადაგის ნაყოფიერების დაქვეითებას, დეგრადაციას, გაუდაბნოების დაწყებას და სახნავი მიწის ფართობის შემცირებას.

აღნიშნული განოყიერების სისტემა ისე დამკვიდრდა წარმოებაში, რომ ძალიან ძნელია მისი აღკვეთა, თუ განოყიერების რამდენიმე გაიოლებული და მომგებიანი ხერხი არ გამოვიყენეთ. მეცნიერული კვლევებით იმ დასკვნამდე მივედით, რომ სასიდერაციო ეფექტური პარკოსნების და ორგანული სასუქების ფონზე გამოვიყენოთ კომპლექსური სასუქები. ასე მაგ: საშემოდგომო ხორბლის განოყიერებისას აგროწესებით ჩვეულებრივად გათვალისწინებულია ჰა-ზე: (273 კგ, 33%-ანი ამონიუმის გვარჯილა), (500 კგ 18%-იანი სუპერფოსფატი) და (143კგ 42%-იანი კალიუმის მარილი).

როცა ხორბალთან ერთად ითესება პარკოსანი, მათ მაგივრად უნდა გამოვიყენოთ ისეთი კომპლექსური სასუქი, რომელიც დიდი რაოდენობით შეიცავს იმავე ძირითად სასუქებს. ასეთია მაგალითად ხორბლისათვის ნიტროფოსი. მასში აზოტია 23%, ფოსფორი 46 % და კალიუმიც 46%. იგი წარმოადგენს გრანულს. 1000 გრანულის წონა შეადგენს 20-25 გრამს.

ნიტროფოსის შეტანა თესვის დროს ჰა-ზე 200 კგ-ის რაოდენობით მთლიანად დაფარავს ფოსფორის და კალიუმის ნორმებს. რაც შეეხება აზოტს, მის დანაკლისს მნიშვნელოვნად გადააჭარბებს კიდეც პარკოსანი მცენარის ფესვებზე განვითარებული კოჟრებიდან მიღებული ბიოლოგიური აზოტი.

ასეთნაირად შეიძლება იქნას გამოყენებული მინდვრისა და ბოსტნეულის ყველა კულტურისათვის შესაბამისი კომპლექსური სასუქები, არამარტო პარკოსნების გამოყენებისას, არამედ უამისოდაც, მხოლოდ ყველა შემთხვევაში საჭიროა საკვები ელემენტების ბალანსირება.

კომპლექსური სასუქების გამოყენებას დიდი მნიშვნელობა აქვს ეკონომიკური თვალსაზრისით. 200 კგ კომპლექსური სასუქი 300 ლარი ღირს. ამასთან, გასათვალისწინებელია ის, რომ თითქმის სამჯერ მცირდება ხარჯები შენახვაზე, ტრანსპორტირებაზე და ნიადაგში შეტანაზე.

აღსანიშნავია ისიც, რომ კომპლექსური სასუქები შედარებით ნაკლებად ქროლდება და ირეცხება ნიადაგის ქვედა ფენებში, ნაკლებად შეიცავს უსარგებლო მინარევებს და მცენარის ფესვთა სისტემა უფრო ადვილად ითვისებს მათში არსებულ ყველა საკვებ ელემენტს, რაც მცენარის ზრდა-განვითარებაზე დადებითად მოქმედებს.

ნატო კაკაბაძე,
სმმ დოქტორი,
ალექსანდრე სარალიძე,
სმმ დოქტორი
ჟურნალი
„ახალი აგრარული საქართველო“

სამი ჩვეულებრივი მცენარე, რომელიც სახლსა და ოფისებში ჰაერს გაგიუმჯობესებთ

ინდოელმა ბიოლოგმა ქემალ მატმა დაასახელა სამი მარადმწვანე დეკორატიული მცენარე, რომლებსაც შენობაში, სახლში ან ოფისში ჰაერის გასუფთავება შეუძლია.

ნიუ-დელი მსოფლიოში ერთ-ერთი ყველაზე დაბინძურებული ქალაქია. ადგილობრივი ბიოლოგი ქემალ მატი ხანგრძლივი დროის განმავლობაში იტანჯებოდა დაბინძურებული ჰაერის ალერგიით. ის ამ პრობლემას დიდი ხანია სწავლობდა და მისგან თავის დაღწევის გზებს ეძებდა. ექსპერიმენტი, რომელიც მან მსოფლიო ჯანდაცვის ორგანიზაციასა და NASA-ას მეცნიერებთან ერთად კვლევა ჩაატარა ძალზე დამაიმედებელი აღმოჩნდა. კვლევების შედეგად აღმოჩნდა, რომ არსებობს სამი სახეობის ჩვეულებრივი მარადმწვანე მცენარე, რომლებიც სრულიად საკმარისია შენობაში ჰაერის გასასუფთავებლად, რათა დაბინძურებული ჰაერზე ალერგიის მქონე ადამიანებმა კარგად იგრძნონ თავი.

კერძოდ, ეს მცენარეებია: დეკორატიული ოქროს ლერწმის პალმა, მას ყვითელ პალმასაც ეძახიან Areca yellow (Chrysalidocarpus lutescens), სანდვირია ტრიფასციტა Sansevieria (Sanseviera trifasciata) და ოქროს დედოფალა (Epipremnum aureum).

ქალაქ დელიში 4600 მ² შენობაში, სადაც მუდმივად იმყოფებოდა 300 კაცი, ექსპერიმენტის მიმდინარეობისას განთავსებული იყო 1200 მცენარე, ექსპერიმენტის მონაწილეთაგან 43%-ს 10 საათის შემდეგ სისხლში ჟანგბადის მოცულობა 1%-ით გაეზარდათ. შედეგმა მეცნიერები მოლოდინს გადააჭარბა, რადგან შენობა, სადაც ეს მცენარეები იყო შეტანილი, დელიში ყველაზე ჯანმრთელი შენობის ტიტული მიენიჭა. სხვა შენობებთან შედარებით აქ მყოფ ადამიანებში თვალის გაღიზიანება შემცირდა 52%-ით, სასუნთქი გზების სხვადასხვა პრობლემები – 34%-ით, თავის ტკივილი – 24%-ით, სუნთქვის დარღვევა – 12%-ით, ხოლო ასთმა – 9%-ით.

შენობაში განთავსებული ორგანიზაციის თანამშრომელთა შრომისუნარიანობა გაიზარდა 20%-ით.

თუ გავითვალისწინეთ, რომ ჰაერის სისუფთავე-სიჯანსაღის მხრივ საქმე არც თბილისში გვაქვს იდეალურად, ამ მცენარეებმა, რომელთა შეძენა სპეციალეზებულ მაღაზიებში თავისუფლად შეიძლება, ჩვენს ბინებსა და ოფისებშიც რომ დაიდოს ბინა, ურიგო არ იქნება.

dobrewiadomosci.net.pl
მასალების მიხედვით

გვირილა

გვირილა (რუს. Ромашка аптечная ლათ. Mattricaria recutira L.) ერთწლიანი ბალახოვანი მცენარე Asteraceae-ს ოჯახიდან, სიმაღლით 4 – სმ – მდე: ხარობს ყველგან. გვირილას ზემო იმერეთში ირაგას ეძახიან, ქვემო იმერეთში – ანაგრულას, გურიაში – ქამენიას, სამეგრელოში – ქამანიას, მესხეთში – ყვითელგულას, მთის რაჭაში – კაკულს.

გამოსაყენებელი ნაწილი: ყვავილედი.

ქიმიური შემადგენლობა: ეთერზეთები-ხამაზულენის, კადიენის შემადგენლობითთ, კაპრილის, იზოვალერიანის მჟავები, ფლავონოიდები, ორგანული მჟავები, ლაქტონები, კუმარინები, ტერპენები, სექვიტერპენები, სპირტები, ასკორბინის და ნიკოტინის მჟავები, ცხიმოვანი მჟავები და ა. შ.

ფარმაკოლოგიური მოქმედება: ანტისეპტიკური, სისხლდენის შემაჩერებელი, ტკივილგამაყუჩებელი, ოფლმდენი, ნაღვლმდენი, მთრიმლავი, საფაღარათო, ანტიალერგიული, ანტისეპტიკური, დამამშვიდებელი, ანთების და კრუნჩხვის საწინააღმდეგო.

გამოყენება მედიცინაში: ქრონიკული გასტრიტის, კოლიტის, საშვილოსნოდან სისხლდენის, ქოლეცისტიტის, ჰეპატიტის, ნაწლავების დისკინეზიის, მეტეორიზმის, დიზენტერიის, მუცლის ტიფის, ეპილეფსიის, უძილობის, შეშუპების, ნევროზების, ქორეი, სამწვერა ნერვის ნევრალგიის დროს. ადგილობრივად: ეგზემის, ფურუნკულის, დამწვრობის, ანგინის, სტომატიტის დროს.

წინააღმდეგ ჩვენება: ორსულობა. პირებს, რომელთაც მიდრეკილება აქვთ ფაღარათისაკენ, გვირილა უნდა დაენიშნოთ სიფრთხილით.

დამზადების წესი: ნახარში: 10 გ (4 სუფროს კოვზი) მშრალ დაქუცმაცებულ ნედლეულს ასხამენ 1ჭიქა ოთახის ტემპერატურის ანადუღარ წყალს, ადუღებენ დახურულ მომინანქრებულ ჭურჭელში,(რომელსაც წინასწარ აცხელებენ წყლის ორთქლზე 15 წუთი) წყლის ორთქლის აბაზანაზე 30 წუთს, აცივებენ 10 წუთს, წურავენ მარლის 2-3 ფენაში და მიიყვანენ ანადუღარი წყლით მოცულობას საწყის დონემდე.

მიღება: 1/2 – 1/3 ჭიქა 2-3 ჯერ დღეში ჭამის შემდეგ, ინახება გრილ ადგილას 2 დღე. გამოიყენება გარეგანადაც.

ბუასილის დროს გვირილას იყენებენ გარეგან საშუალებად. აიღეთ 2-3 სუფრის კოვზი გვირილას ყვავილი, დაასხით 200 მლ (1 ჩაის ჭიქა) მდუღარე წყალი, გააჩერეთ 1 სთ კარგად თავდახურულ ჭურჭელში, გაწურეთ. ამ ნაყენს ხმარობენ აგრეთვე თვალების მოსაბანად. თვალების ანთებითი პროცესების დროს.

გვირილას დიდი გამოყენება აქვს კოსმეტიკაში.

ბოსტნეულის სწორად დამუშავების წესები

ვიცით, რომ ბოსტნეული სასარგებლოა, თუმცა, ყველამ როდი იცის მისი მომზადება ისე, რომ სასარგებლო ნივთიერებები არ დაიშალოს. მაგალითისთვის, ზოგიერთი ბოსტნეული ხარშვისას მასში არსებულ C, B ვიტამინებსა და ფოლიუმის მჟავას კარგავს. ზოგიერთი ბოსტნეულის მიღება კი მხოლოდ უმი სახითაა რეკომენდებული. პომიდორი, სოკო და სატაცური თერმულად უნდა დამუშავდეს. თერმული დამუშავებით იშლება უჯრედების მკვრივი კედელი და თავისუფლდება კიბოსსაწინააღმდეგო ნაერთი – ლიკოპინი. ეს ნაერთი ასევე აქვეითებს გულის შეტევების რისკს. სოკოს დამუშავება ზრდის მასში პოლისაქარიდების კონცენტრაციას, რომლებიც სიმსივნის ზრდას ამუხრუჭებს. ანალოგიურად სატაცურის დამუშავებისას მასში კიბოსსაწინააღმდეგო ანტიოქსიდანტები გამოიყოფა.

ბროკოლი, ყვავილოვანი კომბოსტო, კომბოსტო მდიდარია გლუკოზინოლატებით-კიბოსთან მებრძოლი ნივთიერებებით. აღნიშნული ნივთიერებები ააქტიურებენ იმუნიტეტს, ხოლო დამუშავებით ისინი ნადგურდება. ამიტომ მხოლოდ მსუბუქად დამუშავებული ან უმი სახით უნდა მივიღოთ. ხახვის უმად მიღება სრულიად შესაძლებელია. ამასთან, დაჭრილ ხახვში მაღალია კიბოსსაწინააღმდეგი ნაერთები, რომლებიც ცნობილია როგორც ორგანოსულფიდები. სწორედ ეს ნივთიერებებია ჩვენი ცრემლების მიზეზი. სითბო კი მას შლის.

წიწაკა, ისპანახი, სტაფილო და C ვიტამინით მდიდარი სხვა ბოსტნეულის დამუშავება მის დონეს აქვეითებს. თუმცა ორთქლზე მომზადება არა მარტო ვიტამინებს უნარჩუნებს ბოსტნეულს, არამედ ანტიოქსიდანტებსა და კაროტინოიდებსაც, რომლებიც თვალის დაავადებებისა და კიბოს რისკს ამცირებს.

ლალი ჩხიკვაძე
მკურნალი.გე

მერი და გალაკტიონი

ბუნების პირველ გაზაფხულობას, ნუშის აფეთქებულ ყვავილობას, თბილისის ძველ უბნებში ყოველთვის გალაკტიონი გრძნობდა პოეტური სილამაზით, აბრუებდა ნუშის სურნელი, სული უტკბებოდა, ბაგე უთრთოდა, შეჰყურებდა, სიყვარულის თვალებით ეფერებოდა, მაგრამ ხელის ხლებას ვერ ბედავდა, რადგან ნუშის თეთრი ყვავილი მშვენიერ მერის აგონებდა, ეგონა ნელი სიო მის მაგივრად ეფინებოდა, მზის სხივები მას სიცოცხლეს უხანგრძლივებდნენ.

პოეტს ეგონა სიყვარული დიდხანს გაგრძელდებოდა, მაგრამ სამწუხაროდ, ერთ წვიმიან დღეს მოვარდა უცხო ძლიერი ქარიშხალი და წარიტაცა ნუშის თეთრი ყვავილი ძალიან შორს, ისე შორს, რომ მას ველარასოდეს მისწვდებოდა, ჩაუწყდა გულში სიყვარულის მთავარი ძარღვი, იცოდა მშვენიერ მერის ველარასოდეს დაიბრუნებდა, ტიროდა პოეტი, ისე ვით დანთებული წმინდა სანთელი, მაგრამ მისი არავის ესმოდა და დარჩა ასე პოეტური ფანტაზიით გარემოცული.

მერი

შენ ჯვარს იწერდი იმ ღამეს
მერი. მერი! – გალაკტიონი –
თვალცრემლიანი მაინც წერს: –
„მერი“
თითქოს მისი გული
ისარგაყრილი ძლივს ფეთქავს,
სისხლი სდის და სისხლით
წერს: „მერი“.

18 სექტემბერი 2000 წ.
მერი პატარქლიშვილი

უსაყვარლესი საკვები საქართველოში და მისი სასარგებლო თვისებები

ის ხორცის მცენარეული ანალოგია. შეიცავს უამრავ სასარგებლო ნივთიერებას, ვიტამინს, მაკრო და მიკროელემენტს; ლობიო ძალიან უყვართ საქართველოში და მისგან მრავალ კერძს ამზადებენ, მაგრამ ბევრს არ სმენია მისი უამრავი სასარგებლო თვისების შესახებ – ის კურნავს ან ებრძვის მრავალი დაავადებების განვითარებას

ლობიო პარკოსანთა ოჯახის ერთ და მრავალწლოვან მცენარეთა გვარის წარმომადგენელია. არის 150-ზე მეტ სახეობა. კულტურაშია დაახლოებით 20 სახეობა, რომელთაგანაც სასურსათო მნიშვნელობა შვიდს აქვს. უფრო გავრცელებული სახეობებია წითელი და თეთრი ლობიო.

ლობიო პარკოსანი კულტურაა. მისი სამშობლოა ცენტრალური და სამხრეთ ამერიკა, ინდოეთი.

საქართველოში ლობიო უკვე XVI საუკუნიდანაა კულტივირებული – ჯერ დასავლეთ საქართველოში, კერძოდ, გურიასა და სამეგრელოში, ხოლო მოგვიანებით – აღმოსავლეთ საქართველოში. ლობიო სამარცვლე პარკოსანთა შორის ჩვენს ქვეყანაში პირველ ადგილზეა.

ადვილად ათვისებადი ცილების რაოდენობით ლობიო თევზთან და ხორცთან დგას ახლოს. ის შეიცავს კაროტინს, უჯრედისს, მჟავებს, ვიტამინებს – B-ჯგუფის, C-ს (ასკორბინის მჟავას), E, K-სა და PP-ს, დიდი რაოდენობით მაკრო და მიკროელემენტებს: თუთია, რკინა, გოგირდი, ქლორი, ფოსფორი, კალიუმი, ნატრიუმი, მაგნიუმი, კალციუმი. ასევე მასში არის ლიზინი, არგინინი, ჰისტიდინი, თიროზინი, ტრიპტოფანი.

ყველა სახეობის 100 გრამი ლობიოს კალორიულობაა საშუალოდ 100 კკალორია.

ლობიოს სასარგებლო თვისებები

ლობიო – ეს ხორცის მცენარეული ანალოგია. მისი მოხმარების იდეალური რაოდენობაა 3 ჭიქა კვირაში.

• დიდი რაოდენობით ცილების შემცველობის წყალობით, ლობიო ორგანიზმის უჯრედების ძირითადი „სამშენებლო“ მასალაა. ის კვების რაციონში უნდა ჩართონ ადამიანებმა, რომლებიც სპორტს მისდევენ ან მძიმე ფიზიკურ შრომას ეწევიან. ის ძალების მოკრებაში ეხმარება და კუნთების სწორად ჩამოყალიბების საშუალებას იძლევა.

• დიდი რაოდენობით უჯრედისი ორგანიზმს ტოქსინებისგან გათავისუფლებაში ეხმარება.

• ლობიოს გამოყენება საკვებში არ ზრდის მკვეთრად სისხლში შაქრის დონეს, რაც ნიშნავს, რომ შაქრიანი დიაბეტის განვითარების რისკი მცირდება. ხოლო დიაბეტით დაავადებულთათვის განსაკუთრებით კარგია მწვანე ლობიო, ლობიოს პარკში არის არგინინი, რომელიც ნივთიერებათა ცვლაზე ინსულინისმაგვარ მოქმედებას ახდენს და სისხლში შაქრის დონეს მნიშვნელოვნად აქვეითებს.

• ლობიოში შემავალი მცენარეული ბოჭკოები, პოლიფენოლები, ფიტოსტერინები და საპონინები ამცირებს სისხლში ქოლესტერინის შემცველობას, ეს კი ნიშნავს, რომ სისხლძარღვების ათეროსკლეროზის განვითარების რისკი მცირდება.

• არის მონაცემები, რომ ლობიო აბრკოლებს მსხვილი ნაწლავის კიბოს განვითარებას.

• ლობიო შეიცავს ქოლინს, რომელიც ხელს უწყობს ღვიძლის, თირკმელებისა და თავის ტვინის მუშაობას, ასევე მონაწილეობს მეტაბოლიზმის პროცესებში.

• ლობიოს რეგულარული მოხმარება აძლიერებს კუჭის წვენის სეკრეციას, ეს კი ხელს უწყობს ნაღვლის ბუშტიდან კენჭების გამოდევნას.

• გოგირდი ლობიოს შემადგენლობაში ხელს უწყობს ტკივილის შემცირებას რევმატიზმის დროს, ორგანიზმს ეხმარება, სწრაფად გაუმკლავდეს ნაწლავულ ინფექციებსა და ზედა სასუნთქი გზების დაავადებებს.

• ასკორბინის მჟავის შემცველობა ამაღლებს ორგანიზმის წინააღმდეგობას სხვადასხვა ინფექციის მიმართ. □–ვიტამინის რაოდენობით ლობიო უკან იტოვებს ატამს, ქლიავსა და გარგარს.

• ლობიო მდიდარია ანტიოქსიდანტებით, რაც ორგანიზმის ნაადრევ დაბერებას აფერხებს. რაც უფრო მუქი ფერისაა ლობიოს მარცვალი, მით მეტი ანტიოქსიდანტია მასში.

• ლობიოში არის ამინომჟავები – თიროზინი და მეტიონინი, რაც აუცილებელია ნერვული სისტემის ნორმალური მუშაობისთვის და დეპრესიის თავიდან ასაცილებლად.

• ლობიო სასარგებლოა კბილებისთვის – კბილის ქვების წარმოქმნას აბრკოლებს.

• ლობიო უნდა მიიღონ ქალებმა კლიმაქსის დროს. კვერცეტინი და ანტოციანინები ჰორმონალური ფონის ნორმალიზებას უწყობს ხელს.

• ლობიო ზომიერი ოდენობით უნდა შედიოდეს ორსულის რაციონში. მას შეუძლია ორგანიზმის რკინის მოთხოვნილება დაფაროს, რკინის ნაკლებობა კი, როგორც ცნობილია, ანემიას იწვევს. ასევე, შარდმდენი თვისებების გამო, ამცირებს შეშუპებას.

• შარდმდენი თვისებების გამო, ის ასევე კარგია თირკმელებში კენჭების წარმოშობის პროფილაქტიკისთვის.

• ლობიო დიეტური პროდუქტია. ის კლავს შიმშილის გრძნობას და ადამიანს სიმაძღრე დიდხანს მიჰყვება. ვეგეტარიანელები ლობიოს იღებენ, როგორც ხორცის შემცვლელს.

• ლობიო არითმიით დაავადებულების რაციონში შედის.

• ლობიო შეიცავს გოგირდსა და თუთიას, ეს კი აუცილებელია ფრჩხილების, კანისა და თმის სილამაზის შენარჩუნებისთვის.

• ლობიოს შესანიშნავი კოსმეტიკური თვისებები გააჩნია – ის აახალგაზრდავებს კანს და აქრობს ნაოჭებს. ამისთვის ლობიოს მოხარშული მარცვლები გახეხეთ და შეურიეთ მცენარეულ ცხიმსა და ლიმონის წვენს. ლიმონი შეგიძლიათ დროგამოშვებით შეცვალოთ ქაცვით ან თაფლით. კანი ხდება გლუვი და ელასტიკური, ქრება მცირე ნაოჭები და თან, შედეგი დიდხანს არ დააყოვნებს.

ლობიოს გამოყენება არ შეიძლება:

• გასტრიტის დროს მომატებული მჟავიანობით

• კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულისას

• ქოლეცისტიტის დროს

• პოდაგრის დროს, რადგან ლობიოში შემავალმა პურინებმა შეიძლება დაავადების გამწვავება გამოიწვიოს

• ხანშიშესულებმა უნდა შეზღუდონ (და არა აკრძალონ) ლობიოს მიღება, რადგან მათში ნივთიერებათა ცვლის სიჩქარე შემცირებულია

• ფრთხილად უნდა მიიღონ ლობიო მეძუძურმა ქალებმა, რადგან ლობიო შებერილობას იწვევს არა მარტო მოზრდილებში, არამედ ბავშვებშიც

• ლობიოზე ალერგია იშვიათად გვხვდება, მაგრამ გამონაყარის შემთხვევაში აუცილებლად მიმართეთ ალერგოლოგს

რჩევა: არ მიიღოთ ლობიო ნედლი სახით, რადგან ის ტოქსიკურ კომპონენტებს შეიცავს.

• ის მოხარშვის წინ აუცილებლად ჩაალბეთ ცივ წყალში, რაც არა მარტო დააჩქარებს მომზადების პროცესს, არამედ მოაშორებს ნივთიერებებს, რომლებიც საჭმლის მომნელებელი სისტემის პრობლემებს იწვევს. წყალი ლობიოზე ორჯერ მეტი უნდა იყოს. დაუმატეთ ცოტაოდენი სოდა. დატოვეთ ლობიო წყალში დაახლოებით 10 საათი. შესაძლებელია წყლის რამდენჯერმე გამოცვლა.

• მოხარშვის წინ წყალი აუცილებლად გამოცვალეთ

• ხარშვის დროს ქვაბის თავსახურის დაფარება აუცილებელი არაა, ასევე არც მორევა. ცეცხლი დიდი არ უნდა იყოს

• მარილი ლობიოს მოხარშვის მერე დააყარეთ, წინააღმდეგ შემთხვევაში ის არ დარბილდება

• თუ გინდათ, რომ ხარშვისას ლობიო არ დასკდეს, არ მოურიოთ და ასევე არ დაამატოთ ცივი წყალი, დაასხით ადუღებული

• აუცილებლად კარგად მოხარშეთ ლობიო, თორემ გამოიწვევს მუცლის შებერილობას და ასევე შეიძლება, მოიწამლოთ კიდეც

• მუცლის შებერილობის თავიდან ასაცილებლად ხარშვისას ლობიოს დაუმატეთ მცირეოდენი პიტნა ან კამა.

წყარო:
sputnik-georgia.com

თინა გოზალიშვილის გახსენება

თინა გოზალიშვილი, ყვარლის I საჯარო სკოლის ყოფილი მასწავლებელი, საუკეთესო დედა და მეუღლე, ოჯახის ბურჯი, რომლის სახელი არასოდეს არ წაიშლება იმათ გულებში ვინც მას იცნობდა. ერთი წელი გავიდა რაც საწუთრო დატოვა და სამუდამო სასუფეველი დაიმკვიდრა. ჩვენო თინა, იმით გვტკივა გული, რომ ჩვენი ლევანის უდროოდ გარდაცვალებით დარდიანი გული წაიღე იმ ქვეყნად. ეს ასე არ უნდა ხდებოდეს, – ჯერ მშობლებისთვის უნდა იყოს ეს სამუდამო სავალი გზა განკუთვნილი და მერე შვილებისთვის, მაგრამ ცხოვრება ისე არ ყოფილა მოწყობილი, ჩვენ რომ გვინდა. ლევანის და შენი წასვლის მერე, ირგვლივ სიცარიელეა, არარაობა გახდა ცხოვრება.

ერთი წელია რაც უფალთან გაფრინდი ცაში,
ერთი წელია გამიხშირდა ჭაღარა თმაში.
დარდმა გამლუნა, შემეპარა კანკალი ხმაში,
სითბო თან გაგყვა, ცივად მიმზერს სურათი ქვაში.

ყოველ ნაბიჯზე ვგრძნობდი ფეხქვეშ მახის დაგებას,
გვიჭირდა, მაგრამ არ ვუწყებდით უფალს ძაგებას,
რა ცოდვა გქონდა დღემდე მიჭირს ამის გაგება,
ასეთი კარგი რად გაგწირა ასე განგებამ.

შენს საქმეს ისე უძღვებოდი, არ გყავდა ტოლი,
საუკეთესო დედა იყავ, ძვირფასი ცოლი,
ღვთიური მადლით ტრიალებდი შენს დაქალებში,
წახველ და ნაღდად დაენანე ყველას ყვარელში.

წამოგვეზარდა შვილები და შეგესხა ფრთები,
მაგრამ ლევანმა გაგითეთრა სისხლი და თმები,
ბედისმწერელი არ დაეძებს წესს და სამართალს,
უფალმა შვილი ჯერ მოგვცა და მერე წაგვართვა.

შენ ანგელოზის სული გქონდა სუფთა ხალასი,
ყველა გიყვარდა შენს პატარა, ლამაზ ქალაქში
და როცა ბუნება ჰყვაოდა აპრილის ცხრაში,
სხეული მიწას, სული ზეცას გაფრინდა ცაში.

ყვარელის მიწა ზედ გეფინოს როგორც ბუმბული,
შენს საფლავს დილით უგალობდეს ციდან ბულბული,
შენი სახელი ყვარელს დიდხანს ემახსოვრება,
უფალს მადლობა, შენს გვერდით რომ მერგო ცხოვრება.

მეუღლე

ზაირა და ლელა ვარდიაშვილების მონატრება

ო, როგორ მენატრებით ჩემო შვილებო, ჩემო ზაირა, ჩემო ლელა. მოვიდა გაზაფხული და ყველაფერმა ელფერი იცვალა, ხეები შეიმოსა, მდელო გადამწვანდა. ჩემი ცხოვრება კი უცვლელია. სევდამორეული ვიყურები ხან ზევით, ხან ქვევით. იქნებ ჩემი ცხოვრებაც გადასხვაფერდეს, იქნებ თქვენი უკან დაბრუნებაც სასწაულად მოხდეს. მაგრამ ობლის კვერი არ გამომცხვარა. მე ბავშვობიდან უბედური ვარ, ობოლი, ცივ გარემოში გაყინული. ახლა თქვენ გამყინეთ, მიმატოვეთ, მაგრამ არა, საყვედურს ვერ გეტყვით, ვიცი ორივეს სიცოცხლე გწყუროდათ, ებრძოდით უკურნებელ სენს მაგრამ ვერაგს ვერ აჯობეთ. დავრჩი უთვისტომოდ. უთქვენობა ძალიან მიჭირს, წლებმა თავისი წაიღო, ასაკი მომემატა, დღეს ყველაზე მეტად მჭირდებით. მახსოვს ყველა გაჭირვებულს შეძლებისგადავრად ეხმარებოდით, დღეს მე ვარ მისახმარებელი და უიმედო.

ჩემო ლელა, ჩემო ატმის ყვავილო, მოდის შვილო შენი დაბადების დღე 21 აპრილი. ერთ დროს ბედნიერი თარიღი, დღეს უსიხარულო და სევდიანი. მოვალთ შვილო შენს საფლავზე, მოგიტანთ ყვავილებს, დაგინთებთ სანთლებს, შევევედრებით უფალს ნათელი არ მოგაკლოთ არც ერთს.

თქვენი უბედური ნანი ბებო

ალუბალი — სასარგებლო და სამკურნალო თვისებები

ალუბალი (ლათ. რუნუს ცერასუს) – ფართოდ გავრცელებული მცენარეა. მისი ნაყოფი შეიცავს 17,5% შაქრებს 08-2,7% ორგანულ მჟავებს, 0,2% მთრიმლავ ნივთიერებებს, ვიტამინებს: A, B, C, PP. სპილენძის, რკინის, კალიუმის, მაგნიუმის მარილებს. პექტინურ და მღებავ ნივთიერებებს.

ალუბლის ქერქში ნაპოვნია მთრიმლავი ნივთიერებები, ლიმონმჟავა და გლიკოზიდები. ფოთლებში ლიმონმჟავა, ამიგდალინი და კუმარინი.

ვიტამინებით მდიდარი ალუბალი საუკეთესო საშუალებაა ჰიპოვიტამინოზის სამკურნალოდ, ეფექტურია სასუნთქი სისტემის ინფექციური და ანთებითი დაავადებებისას, როგორც ამოსახველებელი საშუალება.

ვიტამინები აუმჯობესებს მხედველობას, ამაგრებს ძვლებსა და კბილებს. ფოლიუმმჟავა და რკინა აწესრიგებს სისხლის შემადგენლობას, C ვიტამინი იცავს ორგანიზმს ინფექციებისა და ვირუსული დაავადებებისაგან, ამაგრებს გულის კუნთს და სისხლძარღვების კედლებს.

ალუბლის წვენს აქვს მატონიზებელი და მსუბუქი შარდმდენი თვისება, სიმსუქნისა და ათეროსკლეროზის დროს მისი სმა ამცირებს სისხლში ქოლესტერინის დონეს. ალუბლის წვენი რეკომენდებულია კოლიტის, ყაბზობის, ბუასილისა და პოდაგრის დროს, შველის უმადობას.

ალუბალი აუმჯობესებს მადას და მნიშვნელოვან დიეტურ პროდუქტად გვევლინება. რკინის მნიშვნელოვანი შემცველობის გამო, ალუბლის ნაყოფს და მისგან დამზადებულ პროდუქტებს ურჩევენ სისხლნაკლულობის დროს.

ხალხურ მედიცინაში ალუბლის წვენს უნიშნავენ, როგორც ამოსახველებელს, ბრონქიტის, ტრაქეიტის, ძლიერი ხველის დროს, აგრეთვე როგორც ნაზ საფაღარათოს ქრონიკული შეკრულობის დროს.

ნაყოფის რბილობს და წვენს გააჩნია ანტისეპტიკური მოქმედება. ალუბლის რძიანი ნაყენიართრიტების სამკურნალოდ გამოიყენება, ხოლო წყლიანი ნაყენი რეკომენდირებულია როგორც გამახალისებელი და სიცხის დამწევი გაციების დროს.

წყლიანი ნაყენი დამაწყნარებელი და კრუნჩხვების საწინააღმდეგო საშუალებაა. ალუბლის ნაყოფის ნახარშს გააჩნია ძლიერი შარდმდენი თვისება, ამიტომ იხმარება თირკმლების დაავადების, თირკმელური წარმოშობის ჰიპერტონიის, პადაგრის დროს.

ალუბლის წვენი მიჩნეულია კარგ საშუალებად ნახველის ამოსაღებად, სასუნთქი გზების ანთებითი დაავადების დროს.

ხალხურ მედიცინაში გამოიყენება ალუბლის ნაყოფის ყუნწები, როგორც ძლიერი შარდმდენი, ხანდახან კი მისი გამოყენება მიზანშეწონილია ჰიპერტონიული დაავადებების დროსაც. ყუნწებში არის ტანინები და სხვა ჯერ კიდევ არასაკმარისად შესწავლილი ნივთიერებები.

დადგენილია, რომ ალუბლის ნორჩი ტოტების ნახარში კოლიტის შემთხვევაში არის ფაღარათის შემკვრელი მოქმედების, ხოლო სხვა საშუალებებთან კომპლექსში კი ნაწლავების დაავადების დროს გამოიყენება.

ალუბლის კურკისაგან დამზადებული ნაყენი პადაგრიან და შარდკენჭოვან დაავადებულ ავადმყოფებს ენიშნებათ, როგორც შარდმდენი საშუალება, მაგრამ მისი მოხმარება ძალიან ფრთხილად არის საჭირო, რადგან კურკაში შედის მომწამვლელი გლიკოზიდი ამიგდალინი.

ფრენბურთი – უმაღლესი ლიგა

პირველი ეტაპი დასრულებულია

ყვარლის სპორტსკოლის დარბაზში 28 მარტიდან 1 აპრილამდე მიმდინარეობდა საქართველოს 27-ე ეროვნული ჩემპიონატის მესამე ტურის შეხვედრები უმაღლესი ლიგის ვაჟთა გუნდებს შორის, რომელშიც მონაწილეობდნენ თბილისის, ქუთაისის, ბათუმის, ცაგერის, მესტიის და ყვარლის ფრენბურთელთა გუნდები. ეს კოლექტივები პაექრობდნენ ფინალური ეტაპის დასკვნითი ტურის საგზურების მოსაპოვებლად.

როგორც ჩვენი რაიონის სპორტის მოყვარულებს გაზეთის წინა ნომერში ვაუწყეთ, თბილისში ჩატარებული წინა ორი ტურის შედეგების მიხედვით, რომელიც ერთობ წარმატებით გავიარეთ, ჩვენმა ფრენბურთელებმა ვადაზე ადრე გაინაღდეს ფინალური ეტაპის საგზური. პლეი-ოფის საგზური ასევე განაღდებული ჰქონდათ ცაგერის ფრენბურთელებს. დანარჩენი ორი საგზურის მოსაპოვებლად კი ძირითადი ბრძოლა გაიმართა თბილისის, ქუთაისის და ბათუმის გუნდებს შორის. აქ, თბილისელებმა აშკარად დაჯაბნეს მეტოქეები, ხოლო ქუთაისისა და ბათუმის ფრენბურთელებს შორის პაექრობაში ფორტუნამ ქუთაისელებს გაუღიმა და ფინალური ეტაპის სანუკვარი მეოთხე საგზური სწორედ მათ ერგოთ.

ჩვენმა გუნდმა, რომელიც ამ ტურში, გარკვეულ გარემოებათა გამო შესუსტებული შემადგენლობით ასპარეზობდა, მაინც აჩვენა მისაღები შედეგი. თავის აქტივს 8 ქულა მიუმატა და ეროვნული ჩემპიონატის წინასწარი ეტაპი საბოლოოდ 30 ქულით მესამე პოზიციაზე დაასრულა.

რაც შეეხება აუტსაიდერებს, უმაღლეს ლიგას დატოვებს მესტიის გუნდი, ხოლო ბათუმელებს ლიგაში დარჩენისთვის მოუწევთ დამატებითი, ე.წ. გადასასვლელი თამაშის ჩატარება პირველი ლიგის მეორე ადგილოსან გუნდთან.

ამრიგად, გარკვეულია ოთხი საუკეთესო გუნდის ვინაობა, რომლებიც პლეი – ოფში გააგრძელებენ ბრძოლას საპრიზო ადგილების მოსაპოვებლად. ასევე, გარკვეულია ნახევარ ფინალური წყვილებიც: პირველ ნახევარფინალში ცაგერი შეხვდება შარშანდელ ჩემპიონ ქუთაისს, ხოლო მეორე ნახევარფინალში ყვარელი ეთამაშება თბილისს.

დასკვნითი, ფინალური ეტაპი გაიმართება თბილისში აპრილის ბოლო რიცხვებში. ახლა ჩვენი გუნდის მთავარი მიზანია სათანადოდ მოვემზადოთ გადამწყვეტი ეტაპისთვის და ვიბრძოლოთ უმაღლესი შედეგის მოსაპოვებლად.

ალიმან ლაფაჩიშვილი

რა დადებითი და უარყოფითი თვისებები აქვს თევზის ქონს

თევზის ქონი მდიდარია ომეგა-3 ცხიმოვანი მჟავებით. ზოგადად, ომეგა 3 ცხიმოვანი მჟავები არეგულირებს ცხიმოვან ცვლას და ქოლესტერინის დონეს სისხლში, აძლიერებს ტონუსს და ამაღლებას შრომისუნარიანობას, იგი ასევე ააქტივებს იმუნურ სისტემას.

ომეგა-3-ის ცხიმოვანი მჟავები წარმოადგენს ცხიმოვან მჟავებს, რომლებსაც „შეუცვლელს“ უწოდებენ, რადგანაც ჩვენი ორგანიზმი მათ ვერ აწარმოებს და მათი მიღება აუცილებელია რეგულარულად საკვებიდან. საკვები კი ყოველთვის არ გვაძლევს იმის საშუალებას, რომ მივიღოთ რეკომენდებული ყოველდღიური დოზა, ამიტომაც მნიშვნელოვანია იგი შეივსოს ომეგა-3-ით.

თევზის ქონის გამოყენების ჩვენებებია:

– და ჰიპო და ავიტამინოზი (ხშირი რესპირატორული დაავადებები, ძვლების ზრდის დარღვევა, მხედველობის დაქვეითება, კანის, თმის, ფრჩხილებისა და კბილების სტრუქტურის დარღვევა, რაქიტი რეკონვალესცენციის პერიოდში);

– სხვადასხვა გენეზის ოსტეოპათიის პროფილაქტიკა და მკურნალობა: ოსტეომალაცია, ოსტეოპოროზი, აღდგენითი პერიოდი ოპერაციული ჩარევების შემდეგ „ცრუ“ სახსრების გამო, მოტეხილობები შენელებული კონსოლიდაციით, ძვლოვანი კოჟრების წარმოქმნის სტიმულაცია;

– ათეროსკლეროზისა და მისი სისხლძარღვოვანი გართულებების პროფილაქტიკა;

– ჰიპერლიპიდემია. რეკომენდირებულია გამოყენება თვალის დაავადებების კომპლექსური თერაპიის დროს: პიგმენტური რეტინიტი, ქსეროფთალმია, კერატომალაცია, კონიუნქტივიტი, ქუთუთოების ეგზემატოზური ცვლილება.

უკუჩვენება

სამკურნალო საშუალების გამოყენების უკუჩვენებად მიჩნეულია ჰიპერმგრძნობელობა მისი კომპონენტების მიმართ, იდიოპათიური ჰიპერკალციემია, ჰიპერკალციურია, ფილტვების ტუბერკულოზის აქტიური ფორმები, ღვიძლისა და თირკმელების მწვავე და ქრონიკული დაავადებები, ნეფროუროლითიაზი, ქრონიკული პანკრეატიტი (შესაძლოა გამოიწვიოს დაავადების გამწვავება), ჰიპერვიტამინოზი, სარკოიდოზი, ხანგრძლივი იმობილიზაცია (დიდი დოზები), თირეოტოქსიკოზი (ჰიპერმგრძნობელობის შესაძლებლობა), საბავშვო ასაკი 7 წლამდე.

ამავე დროს გაითვალისწინეთ, რომ თევზის ქონის მიღების დროს განსაკუთრებული სიფრთხილეა საჭირო:

– გასტრიტისა და ღვიძლის დაავადების დროს. თევზის ქონმა შესაძლოა სისხლდენის ალბათობა გაზარდოს.

– ზღვის პროდუქტებზე ალერგიის დროს. არ არსებობს სარწმუნო ინფორმაცია იმის თაობაზე, რამდენად ხშირად აქვთ ამ სახის ალერგიის მქონე ადამიანებს ალერგია თევზის ქონის მიმართ, ამიტომ, ვიდრე უფრო მეტს შეიტყობდეთ, სიფრთხილეს გვირჩევენ.

– აივ ინფექცია – შიდსის, თანდაყოლილი იმუნოდეფიციტის, იმუნოდეპრესანტებით მკურნალობის დროს. თევზის ქონის დიდმა დოზებმა შეიძლება ორგანიზმის იმუნური პასუხი შეასუსტოს, ჩამოთვლილ ჯგუფებში კი ეს განსაკუთრებით სახიფათოა.

– ჩანერგილი დეფიბილატორით სარგებლობისას. ზოგიერთი (ოღონდ არა ყველა) გამოკვლევის შედეგები მიუთითებს, რომ მოსალოდნელია, თევზის ქონმა ამ შემთხვევაში არარეგულარული შეკუმშვების ალბათობა გაზარდოს.

– ოჯახური ადენომატოზური პოლიპოზის დროს. არსებობს ვარაუდი, რომ ასეთ ადამიანებს თევზის ქონმა შეიძლება უფრო მეტად გაუზარდოს სიმსივნეების ჩამოყალიბების რისკი. რადგან თევზის ქონი ათხელებს (მართალია, მცირედ) სისხლს, არ შეიძლება მისი მიღება იმავე თვისების მქონე ასპირინის შემცველ წამლებთან ერთად.

კონექტიკუტის უნივერსიტეტის თანამშრომლების მოსაზრებით, ცხიმოვანი მჟავები იცავენ მშობიარობის შემდგომი დეპრესიისგან და ბავშვის ჰარმონიულ განვითარებას უწყობენ ხელს. როგორც აღმოჩნდა, თევზში არსებული ნივთიერებები მნიშვნელოვანია ბავშვის კოგნიტიური განვითარებისთვის. დედებს კი, რომლებიც საკმარისად მოიხმარენ ცხიმოვან მჟავებს, ნაკლებად აღენიშნებათ მშობიარობის შემდეგ ადაპტაციის პრობლემები. ექიმების მონაცემებით, ორსულობისა და მშობიარობის შემდგომ პერიოდში თევზის მიღება კვირაში მინიმუმ 2-3-ჯერ არის რეკომენდებული.

2010 წლის შემდეგ პირველად თბილისის ტურნირზე ქართული კვარცხლბეკი მივიღეთ

დასაწყისი 1-ელ გვ. -ზე

60 კგ. წონითი კატეგორია – 1. ლუხუმ ჩხვიმიანი; 2. ამირან პაპინაშვილი; 3. თემურ ნოზაძე, ლაშა ჩადუნელი (ოთხივე – საქართველო).

66 კგ. წონითი კატეგორია – 1. ვაჟა მარგველაშვილი (საქართველო); 2. დანიელ კარნინი (ბრაზილია); 3. შახრამ ახმადოვი (უზბეკეთი), დანიელ ჟანი (საფრანგეთი); 5. ლაშა გიუნაშვილი. 7. ნიკოლოზ ჭიკაიძე (ორივე საქართველო).

73 კგ. წონითი კატეგორია – 1. ლაშა შავდათუაშვილი; 2. ფრიდონ გიგანი (ორივე საქართველო); 3. ნილს შტუმპი (შვეიცარია), სამ ვან ვესტენდე (ჰოლანდია); ომარ ნიაზაშვილი (საქართველო).

81 კგ. წონითი კატეგორია – 1. თამაზ კირაკოზაშვილი (საქართველო); 2. ანრი ეგუტიძე (პორტუგალია); 3. ნუგზარ ტატალაშვილი (საქართველო), სერგეი კრივჩაჩი (უკრაინა); 7. ზებედა რეხვიაშვილი (საქართველო).

90 კგ. წონითი კატეგორია – 1. რაფაელ მაჩელი (ბრაზილია); გიორგი პაპუნაშვილი (საქართველო); 3. ლი კოჩმანი (ისრაელი); პიოტრ კუჩერა (პოლონეთი).

100 კგ. წონითი კატეგორია – 1.პეტერ პალჩიკი (ისრაელი); 2. მერაბ მარგიევი (რუსეთი); 3. ონისე სანებლიძე (საქართველო), ჟორჟე ფონსეკა (პორტუგალია); დავით ოზბეთელაშვილი (საქართველო).

+100 კგ. წონითი კატეგორია – 1. გურამ თუშიშვილი (საქართველო); ჯავად მაჰჯუბი (ირანი), ლევან მატიაშვილი (საქართველო), იური სპიკერსი (ჰოლანდია); ონისე ბუღაძე; 7. ადამ ოქრუაშვილი (ორივე საქართველო).

ძიუდოისტთა ბრწყინვალე გამოსვლას წინ უძღოდა უზარმაზარი შრომა და ვარჯიშებზე ოფლის ღვრა, მაგრამ სათანადო პირობები თუ არ ექნებოდათ, ასეთ სახარბიელო შედეგებს ვერ მიაღწევდნენ. ამიტომაც მადლიერებას იმსახურებენ ძიუდოს ფედერაციის პრეზიდენტი დავით ქევხიშვილი, მწვრთნელები და მომსახურე პერსონალი, რომელთა დაუღალავი შრომის შედეგად ბოლო დროს ძიუდოში წარმატებები ასე მრავლად არის.

ძიუდოს ფედერაციის პრეზიდენტს, ყვარლის მუნიციპალიტეტის საკრებულოს თავმჯდომარეს, ბატონ დავით ქევხიშვილს ვულოცავთ თბილისის გრანპრიზე მიღწეულ ბრწყინვალე გამარჯვებას.

ბატონო დავით, იმედია მოახლოებულ ევროპისა და მსოფლიო ჩემპიონატებში ჩვენი ძიუდოისტები კვლავ გვასახელებენ და მრავალგზის აღიმართება ხუთჯვრიანი ქართული დროშა.

ალექსანდრე გიგილოშვილი

სპორტულ ასპარეზობებზე

ყვარლის სასპორტო სკოლის დარბაზში ჩატარდა კახეთის რეგიონში გამარჯვებული საჯარო სკოლების ფინალური შეჯიბრება ფრენბურთში და ხელბურთში, როგორც ვაჟთა ისე გოგონათა შორის.

აღსანიშნავია, რომ ორივე სახეობაში გამარჯვება ჩვენმა სპორტსმენებმა მოიპოვეს.

ხელბურთელმა გოგონებმა და ვაჟებმა ფინალში დაამარცხეს თელაველი სპორტსმენები, ხოლო ფრენბურთელმა გოგონებმა და ვაჟებმა ასევე ფინალურ შეხვედრაში ლაგოდეხელი თანატოლები.

თავისუფალი ჭიდაობა

თბილისში ჩატარდა ამირან მაისურაძის სახელობის რესპუბლიკური ტურნირი თავისუფალ ჭიდაობაში, სადაც მონაწილეობდნენ საქართველოს ქალაქებისა და რაიონების უძლიერესი მოჭიდავეები.

26 კგ. წონით კატეგორიაში შესანიშნავად იასპარეზა თორნიკე ტორაძემ, მან ხუთი შეხვედრა ჩაატარა, ყველა დამაჯერებლად მოიგო და მოიპოვა ტურნირის ჩემპიონის ტიტული. 62 კგ. წონით კატეგორიაში ოთხი გამარჯვების შემდეგ ფინალური შეხვედრა ტრავმის გამო ველარ გააგრძელა და ვერცხლის მედალს დასჯერდა ანრი სურამლიშვილი. მწვრთნელები ბესიკ სამიტაშვილი და ვაჟა ჭუნაშვილი.

45 კგ. წონით კატეგორიაში ბრინჯაოს მედალს დასჯერდა შალვა ლუაშვილი. მწვრთნელები: მალხაზ როზომაშვილი, გივი მეტრეველი, ვანო ჭანტურიძე.

ქართული ჭიდაობა

ქ. წყალტუბოში ჩატარდა საქართველოს ჩემპიონატის ფინალური შეჯიბრება ქართულ ჭიდაობაში, სადაც ჩვენმა სპორტსმენებმა ორი ვერცხლის და ერთი ბრინჯაოს მედლები მოიპოვეს. ვერცხლის მედლის მფლობელები გახდნენ: გიორგი ცისკარიშვილი 35 კგ. წონით კატეგორიაში და გიგი ხარებაშვილი 50 კგ. წონით კატეგორიაში, ხოლო 60 კგ. წონით კატეგორიაში ბრინჯაოს მედალს დაეუფლა ბადურ ვარდიაშვილი.

ალექსანდრე გიგილოშვილი

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