



ყვარლი

გამოდის 1932 წლიდან

ფასი 50 თეთრი



14 ოქტომბერი – სვეტიცხოვლობა

საქართველოს მართლმადიდებელი ეკლესია 14 ოქტომბერს, კვართის საუფლოსა და სვეტიცხოვლის მონასტრის საფლავისა და მირონიდინარისა, – დღესასწაულს, მცხეთობა – სვეტიცხოვლობას აღნიშნავს. დღესასწაულიდან დაკავშირებით სრულიად საქართველოს კათოლიკოს-პატრიარქი, უწმინდესი და უნეტარესი ილია მეორე საღვთისმშობლის ღვთაობის სვეტიცხოვლის საკათედრო ტაძარში აღაღვენეს, საღვთო ლიტურგიას დილის 10:00 საათზე დაიწყო.

საქართველოს მართლმადიდებელი ეკლესია ამ დღეს ასევე წმიდა მოციქულთა სწორის მეფე მირიანისა და დედოფალ ნანას (IV); წმიდა სიდონისა და აბიათარის (+IV) ხსენებასაც აღნიშნავს.

გადმოცემის თანახმად, უფლის ღვარცმის შემდეგ მისი კვართი წილად მცხეთაში მცხოვრებ ებრაელებს – ელიოზსა და ლონგინოსს ერგოთ, რომლებმაც სინონიდ მცხეთაში ჩამოაბრძანეს. ელიოზის დამ, სიდონიამ კი უფლის კვართი გულში ჩაიკრა და სული განუტევა. იგი სინონიდისთან ერთად დაკრძალეს. სიდონის საფლავზე კი კვიპაროსის ხე ამოვიდა.

მე-4 საუკუნეში წმიდა მეფე მირიანის ბრძანებით ეკლესიის ასაშენებლად ხუროების ხე მოუჭრიათ, მისგან დაუმზადებიათ შვიდი სვეტი. კვიპაროსის ხისგან დამზადებული ერთ-ერთი სვეტი კი მშენებლებს არ დამორჩილებია. იგი მხოლოდ წმ. ნინოს ლოცვა-ვედრების შემდეგ აღმართულა იმ ადგილზე, სადაც ქრისტეს კვართი იყო დაკრძალული. ამ ადგილას ხის პატარა ზომის ეკლესია აიგო. მე-5 საუკუნის ბოლოს ვახტანგ გორგასალმა მის ადგილას უფრო დიდი ზომის სამნავიანი ბაზილიკური ტიპის ეკლესიის მშენებლობა დაიწყო. ხოლო უკვე გორგასალისეული სვეტიცხოვლის აღდგენა-მშენებლობას ხელი საქართველოს კათოლიკოს-პატრიარქმა

წმიდა მელქისედეკ პირველმა მოჰკიდა. მისი ბრძანებით მე – 11 ს-ის დასაწყისში ხუროთმოძღვრება არსუქიძემ ძველი ბაზილიკის ნაგებობა ჯვარ-გუმბათოვან ტაძრად გადააკეთა. ეს გენიალური ქმნილება ჩვენამდე მოღწეული.

როგორც წმიდა კვიპაროანე კართაგენელი ბრძანებს, „თავისი კვართის საიდუმლოთი უფალმა ეკლესიის ერთიანობაზე მიგვანიშნა“ და „შეუძღვებელია, ქრისტეს სამოსი ჰქონდეს იმას, ვინც ქრისტეს ეკლესიას არღვევს“, ამიტომაც იყო, ქართველები ასე რომ უფროხილდებოდნენ ეკლესიის ერთიანობას, ამიტომაც იყო, რომ ეპისკოპოსი აუცილებლად სვეტიცხოველში უნდა კურთხეულიყო.

ერთხელ წმიდა პატრიარქმა ნიკოლოზ გულაბერისძემ „ზამთრის სასტიკებისა“ და დედოფლის უძილების გამო მროველი ეპისკოპოსი ტიმოთე რუისის საყდარში აკურთხა ეპისკოპოსად. იმავე ღამეს სვეტიცხოველი „სახედ მოხუცებულ ბერი კაცისა“ ტაძრის ქადაგს ეჩვენა და უბრძანა, პატრიარქი გაეფრთხილებინა, რომ მას აღარასოდეს ეკურთხებინა ეპისკოპოსი სადმე სხვაგან, გარეშე სვეტიცხოვლის ტაძრისა. ეს უმეცრებით ჰყო, ამიტომ შეეუნდა, მაგრამ სხვა დროს აღარ გაპატიებ „შურაცხყოფას საყდრისა ჩემისაო“, – უბრძანებია უფალს.

მეორე იერუსალიმად ნოდებული მცხეთა, სვეტიცხოველი, კვართი უფლისა და წმიდა სვეტი სახისმეტყველებად აღძრავს ქართველებს.

ტროპარი: კათოლიკე ეკლესიისა დღესასწაული, სუეტისა წმიდისა და კუართისა საუფლოსა: ნათელი შემოქმედებს კიდეთა სოფლისათა და სანოვანდ წმიდად მიპრონსა გვიწყაროებს, რომელნი წმიდასა ღმრთისმშობელსა და მისგან მობილსა ქრისტესა თაყუანის-ვსცემთ, რათა ვპოვოთ ცხოვრება სულთა ჩუენთა.

ყვარლის მუნიციპალიტეტის საკრებულო და მერია ღრმა მწუხარებით იწყებენ, რომ გარდაიცვალა ილია ჭავჭავაძის სახელმწიფო მუზეუმის დირექტორი, ყვარლის საპატრიო მოქალაქე, ყვარლის მუნიციპალიტეტის სამოქალაქო მრჩეველთა საბჭოს წევრი თამარ ზურაბიანი და მწუხარებაში თანაგრძობას უცხადებენ ოჯახსა და ახლობლებს.

მასწავლებლებს, საბავშვო ბაღების აღმზრდებლებს, სამართალდამცავებს, ჯარისკაცებს და ექიმებს ხელფასები, პენსიონარებს კი – პენსია უზრდვით

საქართველოს პრემიერ-მინისტრის, გიორგი გახარიას განცხადებით, 2020 წლის ბიუჯეტში ასაკით პენსიონერებისთვის, ასევე 18-წლამდე ასაკის და პირველი და მეორე ჯგუფის შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებისთვის პენსიის ზრდა გათვალისწინებული.

როგორც გახარია მთავრობის რიგგარეშე სხდომაზე, სახელმწიფო ბიუჯეტის პროექტის წარდგენისას განაცხადა, 70 წელს გადაცილებული პენსიონერებისთვის პენსია 50-ლარით იზრდება.

„პრინციპების დონეზე შეგვიძლია ვთქვათ, რომ 2020 წლის ბიუჯეტში გათვალისწინებულია ყველა პენსიონერისთვის, ასევე 18-წლამდე ასაკის და პირველი და მეორე ჯგუფის შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირებისთვის 20 ლარით პენსიის ზრდა. გარდა ამისა, 1-ელი ივლისიდან 70 წელს გადაცილებული პენსიონერებისთვის დამატებით პენსიის 30 ლარით ზრდა, რაც იმას ნიშნავს, რომ მომავალი წლის ბიუჯეტში ამ ჯგუფის მოქალაქეებს პენსია გაზრდება 50 ლარით“, – განაცხადა გახარია.

ამასთან, პრემიერმა 2020 წელს გარკვეული კატეგორიის პირებისთვის ხელფასების ზრდის შესახებაც ისაუბრა და აღნიშნა, რომ მომავალი წლის სახელმწიფო ბიუჯეტის პროექტით გათვალისწინებულია ხელფასების ზრდა მასწავლებლებისთვის, საბავშვო ბაღების აღმზრდელებისთვის, სამართალდამცველებისთვის, ჯარისკაცებისთვის, ექიმებისთვის და ა.შ.



„სრულ განაკვეთზე მყოფი მასწავლებლების ანაზღაურება იზრდება როგორც მიმდინარე, ისე მომავალი სასწავლო წლის განმავლობაში, რაც ნიშნავს, რომ 2020 წლის სასწავლო წლისთვის მასწავლებლების ხელფასი გაიზრდება 300 ლარით. ასევე მინდა გითხრათ, რომ 2020 წლის სასწავლო წლისთვის საბავშვო ბაღების მასწავლებლების ხელფასები გაიზრდება საშუალოდ 100 ლარით. გარდა ამისა გაგრძელდება ხელფასების მატება სამართალდამცველების, ჯარისკაცების და მათთან გათანაბრებული პირებისთვის და სახელმწიფო თანხის ვალდებულებების ფარგლებში, ამ

ჯგუფს ხელფასს გაზრდის მინიმუმ 125 ლარით. 2020 წლის პირველი ივლისიდან ასევე გაიზრდება სოფლის ექიმების ხელფასებიც 100 ლარით. რა თქმა უნდა, ჩვენ ყველას გვესმის, რომ ეს არის ის აუცილებელი მინიმუმი, რომლითაც ჩვენ აუცილებლად და ეფექტურად უნდა დავეხმაროთ ჩვენს მოქალაქეებს. ხაზგასმით აღვნიშნავ იმ სოციალურ ჯგუფებს, რომლებზეც დგას ჩვენი ქვეყნის განვითარება და მომავალი, ეს გახლავთ ბავშვები, პენსიონერები, მასწავლებლები, სამართალდამცველები და ჯარისკაცები და რა თქმა უნდა ექიმები“, – განაცხადა გიორგი გახარია.

მოსახლეობასთან შეხვედრები პრობლემებს უთუოდ მოაგვარებს



ქვეყარელში, სანავარდოში, კუჭატანსა და წ/სერში მოსახლეობას შეხვედრენ, საქართველოს პარლამენტის წევრი მიხეილ ყაველაშვილი, პარლამენტის მასპროტარო დეპუტატი გურამ მაჭარაშვილი, კახეთის მხარეში სახელმწიფო რწმუნებულის მოადგილე პლატონ კალმახელიძე, ყვარლის მუნიციპალიტეტის საკრებულოს თავჯდომარე დავით ქვეხიშვილი, მუნიციპალიტეტის მერი როსტომ სესიაშვილი და ისაუბრეს მნიშვნელოვან საკითხებზე, რომელთა დროული გადაჭრა აუცილებელია ჩვენი მოქალაქეების ყოველდღიური ცხოვრების გაუმჯობესებისთვის.

ძირითადად დასახელდა შემდეგი სახის პრობლემები: საგზაო ინფრასტრუქტურის მონაცხობა; წყლისა და კანალიზაციის პრობლემები; საცხოვრებელი სახლების სახურავების შეკეთება; გარე განათების მოწესრიგება.

მოქალაქეებისგან მოისმინეს პრობლემატური საკითხები და განისაზღვრა მათი გადაჭრის გზები და ვადები. აღნიშნულ შეხვედრებს ესწრებოდნენ ყვარლის მუნიციპალიტეტის საკრებულოს დეპუტატები და მერიის სამსახურის ხელმძღვანელები.

მოსახლეობასთან შეხვედრები პრობლემებს უთუოდ მოაგვარებს.

ალექსანდრა გიპილოშვილი





ყვარლის მუნიციპალიტეტში ახალი სასწავლო წელი მნიშვნელოვანი სიახლეებით დაიწყო

სოფელ შაქრანში, 17 სექტემბერს საზეიმოდ გაიხსნა ახალი, თანამედროვე სტანდარტების შესაბამისი სკოლა. მოსწავლეებთან, მასწავლებლებთან და მშობლებთან ერთად, სკოლის გახსნას ესწრებოდნენ ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერი როსტომ სესიაშვილი, რესურსცენტრის უფროსი ქეთევან ჭიპაშვილი და ადგილობრივი თვითმმართველობის წარმომადგენლები, რომლებმაც მიულოცეს სკოლის მოსწავლეებს ეს მნიშვნელოვანი დღე და წარმატებები უსურვეს მათ.

ია გიგიაშვილი



17 სექტემბერს სოფელ ბრეშში რეაბილიტირებული ბაბა-ბაღი გაიხსნა

ბაღის გახსნას ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერი, როსტომ სესიაშვილი საკრებულოს თავმჯდომარის მოადგილესთან და ადგილობრივი თვითმმართველობის სხვა წარმომადგენლებთან ერთად დაესწრო. მან აღსაზრდელებს, მშობლებსა და მასწავლებლებს ახალი სასწავლო წლის დაწყება მიულოცა და ბავშვის განვითარებისთვის ბაღის მნიშვნელობაზე ისაუბრა. „უდიდესია ბაღის როლი სკოლამდელი ასაკის ბავშვების განვითარებაში. სწორედ, ბაღში ეგუება ბავშვი იმ სოციალურ გარემოს, რომელიც შემდგომ მის პიროვნულ განვითარებას განსაზღვრავს. ვცდილობთ, ჩვენს მუნიციპალიტეტში ყველა საჭირო პირობა, ყველანაირი კომფორტი იყოს შექმნილი ბავშვის პიროვნული ჩამოყალიბებისთვის“, – განაცხადა როსტომ სესიაშვილმა.



საპემოდგომო საფუძვლიანი საფუტკრები

ბუნებაში ფუტკრების მიერ ნექტარის შემოტანის შემცირების შემთხვევაში (ჩვენს პირობებში ეს პერიოდი – სექტემბრის ბოლო – ოქტომბრის დასაწყისი) საპემოდგომო შემონემების დროს ვადგენთ ფუტკრის ოჯახში დედა ფუტკრის არსებობას და მის ხარისხს, ბარტყის რაოდენობას, ბუდის საერთო მდგომარეობას, ფიჭის ხარისხს, საკვების რაოდენობას.

საპემოდგომო აღწერის დროს ხდება ბუდის შემონება. სკიდან ამოღებული უნდა იქნას ზედმეტი ჩარჩოები, რომლებსაც ფუტკარი არ ფარავს.

მონებასა საკვების ხარისხი, რომელიც დატოვებულია ფუტკრის ოჯახებში გამოსაზამთრებლად (ერთ ჩარჩო ფუტკარზე – 2,0 კგ თაფლი), ყურადღება უნდა გამახვილდეს დაკრისტალბული თაფლზე. ამ შემთხვევაში ასეთი ჩარჩოები ამოიღება სკიდან რადგანაც გარკვეული პერიოდის შემდეგ შაქრდება ფიჭის უჯრედებში და ზამთარში ფუტკრის საკვებად არ გამოდგება, რაც იწვევს ფუტკრის ოჯახის დაღუპვას.

მოუწინავედელი გადაუბეჭდავი თაფლი კრისტალდება. კრისტალიზაციის თავიდან ასაცილებლად ლალიანობის დროს ფუტკრის ოჯახებს უნდა მიეცეს ცარიელი ფიჭები ძველი თაფლის გარეშე.

ფუტკრის გამოზრდა შემოდგომაზე მეფუტკრის ერთ-ერთი ძირითადი საქმიანობაა, რათა დაზამთრებაში შეიყვანოს რაც შეიძლება ძლიერი ფუტკრის ოჯახები.



ბი. გარდა ამისა, რაც უფრო მეტი ახალგაზრდა ფუტკარი შედის დაზამთრებაში, მით უკეთესად ზამთრობენ ისინი და გაზაფხულზე კარგად ვითარდებიან.

ფუტკრის ოჯახებს უნდა შეუქმნათ მოვლის ოპტიმალური პირობები ბარტყის გამოსაზრდელად აგვისტოში. ამ დროს ფუტკრის ოჯახებს უნდა მიეცეს გამალიზირებული საკვები, რათა დედამ მოუმატოს კვერცხდებებს. დადებული კვერცხიდან ვითარდება დაზამთრებაში შესასვლელი ფუტკარი, რომელიც გაზაფხულზე აქტიურად მუშაობს.

ფუტკრის ოჯახებში ახალგაზრდა ფუტკრების რაოდენობის გაზრდა შესაძლებელია შემდეგი პირობების დაცვით:

- ოჯახში ახალგაზრდა დედის ყოლა (2 წლამდე ასაკის);
- დიდი რაოდენობით სამარაგო საკვები;
- კარგი გამოსაყენებელი ფიჭები (ღია ყავისფერი და არა გამავეებული ან ახლად ამეწებული);
- ნაშაველებელი ღალა (მცირე ღალანობა ბუნებაში).

მომზადდა

ალექსანდრა გიგილოშვილმა

6 საუკეთესო დეტოქს-პროდუქტი ორგანიზმისთვის

იმისათვის, რომ ორგანიზმში გენერალური წმენდა ჩაატაროთ, საკმარისია, რეგულარულად მიირთვათ ეს პროდუქტები. ისინი დაგეგმარებათ საჭმლის მომწელებელი სისტემის მონესრვიებაში, კანის გაუმჯობესებაში, თმისა და ფრჩხილების გაჯანსაღებაში.

ლიმონი

ერთ-ერთი ყველაზე ეფექტური ხილი ორგანიზმის გასაწმენდად – ეს ლიმონია. შემთხვევითი არ არის, რომ მის გარეშე ნებისმიერი დეტოქს-პროგრამა წარმოუდგენელია. ჩვენ რეკომენდაციას ვუწვევთ ყოველ დღეს თითო ჭიქა ლიმონიან წყალს. ეს სასარგებლო სასმელი საჭმლის მონესრვების სტიმულირებას იწვევს, აუმჯობესებს სისხლის მიმოქცევას და საკვების სწორად ათვისებას.

სტაფილო

ის ეხმარება თირკმელს განწმენდაში, აუმჯობესებს ნაწლავების ტრაქტს, ძალიან სასარგებლოა კანისთვისაც. A ვიტამინი-



ციონირებისთვის სასარგებლოა. აგრეთვე შეიცავს იოდს, ქლორს, რაც თირკმელების, ნაღვლის ბუშტის, ღვიძლის ეფექტური საშუალებაა.

ნიახური

ეფექტური შარდმდენი საშუალება. აქტიურად გამოდევნის შლაკებსა და ტოქსინებს, ალაღვენს ელექტროლიტების ბალანსს. თუკი ხშირად გამოიყენებთ ნიახურს, გააუმჯობესდებით საჭმლის მონესრვების სისტემას და დაივიწყებთ შეხერილობას, მეტეოროიზმს, კუჭის სპაზმებს.

ვაშლი

ვაშლის წვენი მშვენივრად უხდება ორგანიზმის დეტოქსიკაციას, გამოდევნის შლაკებსა და ტოქსინებს. აუმჯობესებს საჭმლის გადამუშავების პროცესს და ხელს უწყობს წონის კლებას. მეორე მხრივ, სრულად ასუფთავებს კუჭ-ნაწლავს და კარგად აისახება მიკროფლორაზე, მესამე მხრივ კი, ვაშლის მყავა ანადგურებს პათოგენურ ბაქტერიებს.



ბთი სავსე კოქტილი და ბეტა კაროტინები კანის დატენიანებასა და სწრაფად აღდგენას უწყობს ხელს. ასევე კარგია რუჯის მისაღებად და დიდხანს შესანარჩუნებლად.

კოჭა

მას მეორენაირად ბუნების ანტიბიოტიკს უწოდებენ – მისი რეგულარული გამოყენება მავნე მიკროორგანიზმების სხეულიდან გამოდევნას უწყობს ხელს, ამტკიცებს იმუნიტეტს და გააჩნია ტკივილის გაყუჩების ეფექტი. რა თქმა უნდა, ძალიან კარგი დეტოქს-პროდუქტია – ის არა მარტო საჭმლის მონესრვებას აუმჯობესებს, არამედ ტოქსინებს გამოდევნის კანიდან.

ჭარხალი

ის შეიცავს ბევრ პექტინებს, რომელსაც ორგანიზმიდან გამოჰყავს მავნე ნივთიერებები. ამასთანავე, ჭარხალი მდიდარია C ვიტამინით და სხვადასხვა მინერალით. მაგალითად, ჭარხალი იმდენ კალიუმს შეიცავს, რაც კუნთოვანი ფუნქ-



მსხალი – სასარგებლო და სამკურნალო თვისებები



სმირად კამათობენ, არის თუ არა მსხალი სასარგებლო. მსხლის ისტორია 3000 წელს ითვლის. პირველად ის ჩინურ ოდებშია ნახსენები. მისდამი ინტერესი ადამიანმა XVII-XVIII საუკუნეებში გამოიჩინა.

წინათ მოხარული მსხალი სასარგებლოდ მიიჩნეოდა, ხოლო უმი – საწამლავად. უახლესმა გამოკვლევებმა აჩვენა, რომ ეს ხილი იმაზე გაცილებით სასარგებლოა, ვიდრე წარმოგვიდგენია. ის გაჯერებულია შაქრით, ორგანული მჟავებით, უჯრედისით, ფერმენტებით, B1, B2, C, P, PP ვიტამინებით, პროვითამინით, მიკროელემენტებით (მათ შორის – იოდით), ნახშირწყლებით.

მნიშვნელოვანია ისიც, რომ მსხალი ვაშლზე ტკბილი გვეჩვენება, თუმცა შაქარი მასში გაცილებით ნაკლებია, ვიდრე ვაშლში. ხალხური და ოფიციალური მედიცინა გვიჩვენებს, მსხალი ხშირად მივირთვით, ოღონდ ვისწავლოთ მისი სწორად მოხმარება. მსხალი არ უნდა ვჭამოთ უხმოზე და არავითარ შემთხვევაში არ უნდა დავაყოლოთ წყალი. არ არის სასურველი მისი ხორციანი ერთად და მარხვაში მიღება. ახლა ამ საოცარი ხილის სასარგებლო თვისებები გავიცნოთ. მსხლის წვენი ვიტამინებით არის გაჯერებული. მსხლის შემადგენლობაში შემავალი მჟავები განსაკუთრებით სასარგებლოა ორსულთათვის და მათთვის, ვისაც სისხლძარღვთა პრობლემები აქვს. ძველად ექიმბაშები მსხალს სიცხის დასაწველად აქმედებდნენ პაციენტებს. გარდა ამისა, ნაყოფს ჩეჩქვედნენ, ტილოზე ათავსებდნენ და ქრილობაზე ადებდნენ – მიაჩნდათ, რომ საუკეთესო შემორცხველი საშუალება იყო. ძველ არაბულ სამედიცინო ნაშრომებში მსხალი ფილტვების საუკეთესო ნამლად იხსენიება. ანტიბიოტიკ არბუტინის წყალბით მსხლის წვენს და კომპოტს ანტიბაქტერიული

თვისებები აქვს. მსხალი ძალიან უხდება საჭმლის მომწეველ სისტემას. ის აუმჯობესებს კუჭ-ნაწლავის მოქმედებას, თუმცა მის შემადგენლობაში შემავალ უჯრედის კუჭ-ნაწლავის გალიზიანებას შეუძლია. საჭმლის მომწეველი სისტემის სერიოზული პრობლემების დროს მსხალს საერთოდ ნუ შეჭამთ. დიდი ხანია ცნობილია, რომ მოხარული ან შემწვარი მსხალი ხველებს აცხრობს. დამტკიცდა ისიც, რომ მსხალი ნაღვლის დაავადებების შესანიშნავი ნამალია. თუ ყოველ დილით, ნახევრის შემდეგ, 2 ცალ საშუალო ზომის მსხალს მიირთმევთ, მუცლის ტკივილი დავიამდებათ და არასასიამოვნო სიმძიმის შეგრძნებაც გაქრება. ახლანდელი ექიმებმა, დიეტოლოგებმა და ფსიქოლოგებმა ისიც დაამტკიცეს, რომ ეს საოცარი ხილი განსაკუთრებულად ახალგაზრდას და ადამიანს, რომელიც რამდენიმე წუთში გუნება გამოგაკეთდება. დასავლეთში დეპრესიით შეპყრობილ რამდენიმე ადამიანზე ექსპერიმენტი ჩატარეს. აღმოჩნდა, რომ 10-დან 8 მონაწილე 0,5 კგ მსხლის შეჭმის შემდეგ ოპტიმისტურად განეწყობა, სანოლიდან ნამოდგა, სარკეში ჩახედა, გაიღიმა და გასეირნების სურვილი გამოთქვა. მსხალი ძალიან სასარგებლოა ართროზის დროს – მასში ბევრია კალციუმი, რომელიც აუმჯობესებს გულის ფუნქციონირებას და ალაღვენს რიტმს. სხვათა შორის, რაც უფრო ართროზულია მსხალი, მით უფრო სასარგებლოა, განსაკუთრებით – გულსათვის.

მსხლის ეფექტური მალალი სიცხის დროს და სასარგებლოა ფილტვისათვის. შეცვლელი ანტიბიოტიკის – არბუტინის წყალბით, მის წვენსა და კომპოტს ანტიბაქტერიული თვისებები აქვს.

ასევე, მსხალი აუცილებელია ქარბონიანი ადამიანებისთვის, რადგან ის ნივთიერებათა ცვლას უწყობს ხელს. ის

და სტაფილოს, მაგრამ როგორც ფოლიუმის მჟავის (ვიტამინი 9) საბადო, ის შავ მოცხარზეც უკეთესია.

ფოლიუმის მჟავა აუცილებელია სისხლის წარმოქმნის პროცესისათვის და ძალიან მნიშვნელოვანი როლი აკისრია მოზარდების ორგანიზმში.

მსხალი ასევე დიდი რაოდენობით შეიცავს კალიუმის გამამაგრებელ და ანთების საწინააღმდეგო მოქმედების ნივთიერებებს. სამკურნალო თვისებები არა მარტო ცოცხალ მსხალს, არამედ ჩირსაც აქვს.

ჩირსაგან ამზადებენ კომპოტს, კისელს, მსხლის ჩირის ნახარში კარგა ბავშვებში კუჭის აშლისა და კუჭ-ნაწლავის დაავადებების დროს. შემწვარი მსხალი უეზარია ხველებისას. თუ პატარას შარდში აქვს სხვადასხვა მარილი (ურატები და ოქსალატები), უმჯობესია მის რაციონში ხშირად ჩართოთ მსხალი, ის ხელს შეუწყობს შარდიდან მავნე ნივთიერებების გამოდგენას.

მსხლის წვენი ძალიან კარგი გამაჯანსაღებელი და ვიტამინებით მდიდარი სასმელია. ის განსაკუთრებით კარგია მათთვის, ვისაც მუცლის არემი სერიოზული პრობლემები აქვს.



მსხალში შემავალი მჟავები განსაკუთრებით სასარგებლოა ორსული ქალებისთვის და მათთვის, ვისაც სისხლის მიმოქცევისა და სისხლძარღვების პრობლემები აწუხებთ.

მსხალი ეფექტური მალალი სიცხის დროს და სასარგებლოა ფილტვისათვის. შეცვლელი ანტიბიოტიკის – არბუტინის წყალბით, მის წვენსა და კომპოტს ანტიბაქტერიული თვისებები აქვს.

ასევე, მსხალი აუცილებელია ქარბონიანი ადამიანებისთვის, რადგან ის ნივთიერებათა ცვლას უწყობს ხელს. ის

ასევე აუცილებელია საჭმლის მომწეველი სისტემისათვის. ის საგრძობად აუმჯობესებს კუჭ-ნაწლავის მოქმედებას, თუმცა, გათვალისწინებით, რომ მისი შემცველი უჯრედისები კუჭ-ნაწლავის ტრაქტს ცოტას აღიზიანებს. მიუხედავად მისი დადებითი და სასარგებლო თვისებებისა, თუ კუჭ-ნაწლავთან დაკავშირებით რამე პრობლემა გაქვთ, მოერიდეთ მის ჭამას. მოხარული ან შემწვარი მსხალი კი ძველების საუკეთესო ნამალია, ასევე, ძალიან სასარგებლოა ნაღვლის დაავადების, ქოლერისტიკისა და გასტრიტის დროს.

ასეთი პრობლემების მქონე ადამიანმა ყოველ დღეს, ნახევრის შემდეგ, ერთი მსხალი უნდა შეჭამოს. ეს ხილი მათ მუცლის ტკივილს დაუამბებს და მტანჯველ ნვასაც მოუხსნის. დაავადების დაძლევისთან ერთად, ხასიათის გაუმჯობესებასაც უზრუნველყოფს.

მსხლის მიღებიდან რამდენიმე წუთში ადამიანს საგრძობად უუმჯობესდება გუნება-განწყობა.

მსხალი ძალიან სასარგებლოა ართროზის დროს. ის გულსიცმას არეგულირებს, რაც იმით არის გამოწვეული, რომ მასში დიდი რაოდენობითაა კალიუმი, რომელიც გულის მუშაობას აუმჯობესებს.

პანტა როგორც სამკურნალო მცენარე, ცნობილი იყო ჯერ კიდევ შუა საუკუნეებში. პანტას ნაყოფის ნახარში ხშირად თირკმლის კენჭოვანი დაავადებების დროს. ხალხურ მედიცინაში ნაყოფები და მისი ნახარში გამოიყენება კუჭის აშლილობისას, როგორც შემკურნელი საშუალება. აგრეთვე ნახარში და წვენი შარდმდენი საშუალებაცაა.

მსხლის კოსმეტიკოლოგიური თვისებები

ლოკაციურად რომ ვიმჯვლოთ, ის, რისი შინაგანად მიღებაც სასარგებლოა, გარეგანი გამოყენების დროსაც ეფექტური უნდა იყოს და ასეც არის! არსებობს უამრავი კოსმეტიკური პროდუქტი, რომლებიც მსხლის ინგრედიენტებსაც შეიცავენ. მსხლის ნიღბის მომზადებაში ნაც მოახერხებთ. ის:

- აუფერულებს ქორფლს და ლაქებს. მნიშვნელოვანი გამოწვევაა, დარჩენილი ნაყოფი სახეზე დაიფეთ და 15-20 წუთით გაიჩერეთ (თუ კანი მშრალი გაქვთ, მასში რძის ფხვნილი შეურიეთ, რომ ფუნჯის საგვადი მასა მიიღოს). შემდეგ ჩამოიბანეთ თბილი წყლით.
- ატენიანებს მშრალ კანს. თუ მეტისმეტად მშრალი კანი გაქვთ, ზამთარში რაც შეიძლება ხშირად გაიკეთეთ ასეთი ნიღბი: მოხრილი მსხალი კანთანადაც გახეხეთ, დაასხით ერთი სუფრის კოვზი არაქანი და ამდენივე გრივიფრუტის წვენი. კარგად აურიეთ და მიღებული მასა დაიდეთ სახეზე. ნახევარი საათის შემდეგ თბილი წყლით ჩამოიბანეთ.
- ახსნის ფორებს. კარგი იქნება, თუ კვირში ერთხელ მინც სახეზე მსხლის წვენს წავიშვით. ეს სასარგებლოა ნებისმიერი ტიპის კანისთვის – არბილეს, აჯანსაღებს, აქრობს ფორებს. მსხლის წვენი სახეზე 20 წუთით გაიჩერეთ. ჩამოიბანეთ ჯერ თბილი, მერე კი ცივი წყლით.
- მსხალი ნაოჭების მტერია. ორი სუფრის კოვზი რბილობი მოათავსეთ ქურჭელში, დაამატეთ რამდენიმე ჩაის კოვზი ათქვეფილი კვერცხის ცილა, კარგად მოურიეთ და მიღებული მასა 15-20 წუთით ნაისვით სახეზე. შემდეგ ცივი წყლით ჩამოიბანეთ. ეს ნიღბი სასურველია ნორმალური სახის კანისთვის.

ამდენი რამ რომც არ ჩამოგვეთვა, მსხლის უნიკალურობის საბუთად მისი საოცარი გემოც იკმარება. თუმცა არსებობენ ადამიანები, რომელთაც მსხალი არ უყვართ. თუ მათ რიცხვს ეკუთვნით, ნუ იდარდებთ – შეგიძლიათ, მსხლის ნამცხვარი იგემოთ. მისი წყალბით თქვენი ორგანიზმი უამრავ სასარგებლო ნივთიერებას მიიღებს.

მომზადება ია გიგიაჰვილა

ფეიჰოა – იოდის ნაკლებობის დროს და იმუნიტეტის ასამაღლებლად

ფეიჰოა – ძალიან სასარგებლო ხილი, რომელიც დიდი რაოდენობით შეიცავს ყველა ჯგუფის ვიტამინებს, ხოლო იოდის შემცველობით ის არაფრით ჩამოუვარდება ზღვის პროდუქტებს.

იგი, საუკეთესო ხარისხის, გემრიელა და არომატულ ნაყოფს იძლევა, რომელიც გამოიყენება როგორც ნედლი ასევე დაკონსერვებული სახით, მისგან ამზადებენ უმაღლესი ხარისხის მურაბას, ჯემს, ყელეს, მარმელადს, უალკოჰოლო სასმელებს და ლიქიორებს.

ფეიჰოას სამშობლო სამხრეთ ამერიკაა (ბრაზილია, პარაგვაი, ურუგვაი, არგენტინა), სადაც ის ტროპიკულ ტყეებში მარადმწვანე ბუჩქებად იზრდება. საქართველოში ის 1900 წელს შემოიტანეს. პირველი პლანტაციები 1915–1916 წლებში ბათუმისა და სოხუმის პოტანიკურ ბაღებში გაშენდა.

ფეიჰოას მნივე ნაყოფი შეიცავს: მშრალ ნივთიერებას 30.7–40.3%, შაქრებს 8.2 – 12.5%, C, B1, B2, B3, B5, B6, PP ვიტამინებს, კალიუმს, მაგნიუმს,

რკინას, თუთიასა და ფოსფორს და ადვილად ათვისებად ცილებსა და ცხიმებს.

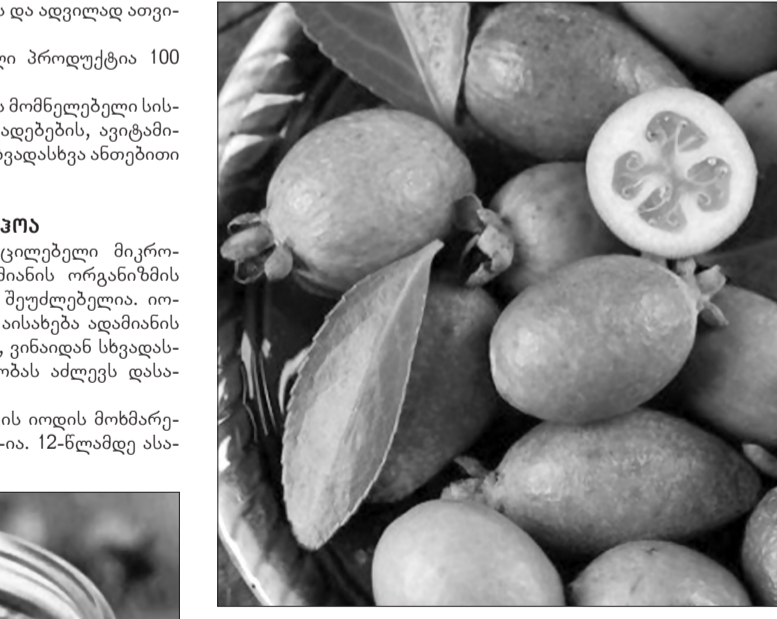
ფეიჰოა დაბალკალორული პროდუქტია 100 გრამზე – 49 კილოკალორია.

ფეიჰოას იყენებენ საჭმლის მომწეველი სისტემის სხვადასხვა სახის დაავადებების, ავტაიმუნოზი, ათეროსკლეროზის და სხვადასხვა ანთებითი პროცესების დროს.

იოდის და ფეიჰოა

იოდის სასიცოცხლოდ აუცილებელი მიკროელემენტია. მის გარეშე ადამიანის ორგანიზმის ნორმალური ფუნქციონირება შეუძლებელია. იოდის დეფიციტი უარყოფითად აისახება ადამიანის ორგანიზმის ჯანმრთელობაზე, ვინაიდან სხვადასხვა პათოლოგიურ მდგომარეობას აძლევს დასაბამს.

ზრდასრული ადამიანისთვის იოდის მოხმარების დღიური ნორმა 150 მკ/გრ-ია. 12-წლამდე ასა-



კის ბავშვებისთვის 100 მკ/გრ, უფროსი კლასიკებისთვის – 200 მკ/გრ, ორსული და მეტუქური დედებისთვის კი – 200-250 მკ/გრ.

ფეიჰოას ნაყოფი შეიცავს ორგანიზმისათვის ადვილად შესათვისებელ იოდს, რაც მას განსაკუთრებულ სამკურნალო თვისებებს ანიჭებს. ნაყოფი მდიდარია იოდით (მნივე ნაყოფის 100 გრამში დაახლოებით 70 მკ/გრ იოდია).

იმისთვის რომ თავიდან ავიცილოთ იოდის დეფიციტისგან მომდინარე არასასურველი შედეგები, საჭიროა (სეზონზე) დღეში ფეიჰოას 2-3 ნაყოფის მიღება.

ფეიჰოას უპირატესობები

ზომიერება ყველაფერშია საჭირო, ფეიჰოას ჭარბი დოზით მიღება არ არის მიზანშეწონილი, უნდა გვახსოვდეს, რომ ფეიჰოას ალერგიული რეაქციები ახასიათებს. განსაკუთრებით უნდა გაფრთხილდნენ ფარისებრი ჯირკვლის მომატებული ფუნქციის შემთხვევაში. ასეთ დროს ჯობს ზოგადად, თავი შეიკავონ ფეიჰოას მიღებისგან.

როდესაც ორგანიზმს იოდის დეფიციტი აქვს, ფეიჰოა სამკურნალო როლს ასრულებს, თუმცა იოდის ჭარბი დოზით მიღება იწვევს ნერვულ აგზნებადობას, გაძლიერებულ გულსიცმას და ტემპერატურის ცვალებადობას.

ფეიჰოა უპირატესობას იმუნიტეტს

იმუნიტეტის ასამაღლებლად ხშირად სახლში დამზადებულ პროდუქტებს იყენებენ. გათავზობით მარტივ რეცეპტს: აიღეთ 500 გრამი ფეიჰოას ნაყოფი და ერთი საშუალო ზომის ლიმონი (გაფცქვნა არ არის აუცილებელი, რადგან ლიმონის ცედრა უამრავ ვიტამინს შეიცავს), კარგად გარეცხეთ და გაატარეთ ბლენდერში, მიღებულ მასას დაამატეთ 3-4 სუფრის კოვზი თაფლი, კარგად აურიეთ და მოათავსეთ მინის ქილაში. შეინახეთ მაცივარში, მიღება შესაძლებელია მთლიანად. მიირთვით როგორც მურაბა (თუ უფრო ტკბილი გიყვართ დაამატეთ თაფლი).

მომზადება ია გიგიაჰვილა



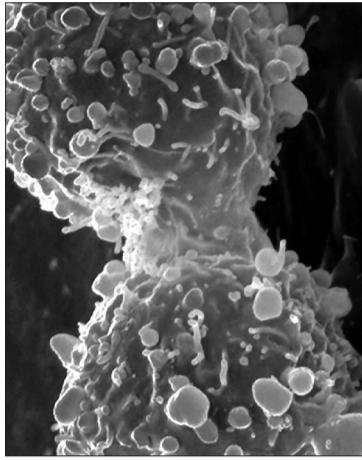
10 ნიშანი იმისა, რომ კიბოს საშიშროება გაეშქრაბა

როგორც წესი კიბო (სიმსივნე) ადრეულ ეტაპზე სიმპტომებს არ ავლენს. სინამდვილეში, ყველა სახის, სიცოცხლისთვის საშიში დაავადება გვხვდება მხოლოდ განვითარების მოგვიანებით ეტაპზე, რაც ართულებს მკურნალობის ეფექტს და ზოგჯერ ფაქტობრივად შეუძლებელიც კია, რადგან კიბო სწორედ იმ ერთ-ერთ დაავადებათაგანია, რომელთა განკურნების გზები თუ ნაშალი დღემდე არ არსებობს მიუხედავად სწავლული ექიმების მრავალსაუკუნოვანი შრომისა და მცდელობისა.

სიმსივნე, ისევე როგორც ნორმალური ქსოვილი უჯრედებისაგან შედგება, მაგრამ ნორმალური უჯრედებისაგან განსხვავებით სიმსივნურ უჯრედებს დაქვეითებული ან სრულიად დაკარგული აქვთ მოძინების, დიფერენციაციის უნარი და ახასიათებთ განუსაზღვრელი გამრავლება, რის შედეგადაც წარმოქმნილი სიმსივნური ქსოვილი აზიანებს და არღვევს ირგვლივმდებარე ნორმალურ ქსოვილებსა და ორგანოებს; სიმსივნეებს შეისწავლის მეცნიერება ონკოლოგია. იმისდა მიხედვით თუ რომელი ქსოვილი-საგან ვითარდება სიმსივნე, განარჩევენ მნიშვნელოვან კეთილთვისებიან სიმსივნებს, რომელიც შენებას ნაავსებს დედურ ქსოვილს (ჰიპოფიზისა და ჰიპოთალამუსი) ან ავთვისებიან სიმსივნებს რისი შენება მკვეთრად განსხვავდება დედურ ქსოვილისაგან (ანაპლაზია).

კეთილთვისებიან და ავთვისებიან სიმსივნებს შორის არსებული განსხვავება ისაა, რომ ავთვისებიანი სიმსივნისთვის დამახასიათებელია სწრაფი ზრდა, სიმსივნური უჯრედების შეჭრა ირგვლივმყოფ საღ ქსოვილებში (ინფილტრაციული ზრდა), სიმსივნური უჯრედების სისხლისა და ლიმფის გზით გადატანა და სორბულ ორგანოებში და იქ მყოფი სიმსივნური კვანძების — მეტასტაზების გარეშად, სიმსივნის ამოკვეთისას იმავე ადგილას განმეორებითი სიმსივნის განვითარება (რეციდივი).

სიმსივნის აღმოცენებამდე დიდი ხნით ადრე ქსოვილებში ხდება უჯრედთა ჯერ დიფუზური, ხოლო შემდეგ კეროვანი



გამრავლება. ეს ცვლილებები ცნობილია როგორც სიმსივნის ნიშნები ანუ კიბოს ნიშნები მდგომარეობა. უკვე განვითარებული სიმსივნე დროთა განმავლობაში იძენს ახალ თვისებებს (სიმსივნის პროგრესია), რაც საფუძვლად უდევს სიმსივნური პროცესის დაყოფას სტადიებად.

სწორედ დღევანდელი სტატიაში მიზნად გამოვიყენებ 10 ნიშანს იმისა, რომ კიბოს საშიშროება არსებობს, ეს ყველაფერი კი დაგეხმარებათ თავი აარიდოთ მისგან გამოწვეულ ფატალურ შედეგს, რადგან პირველ და მე-2 სტადიას შევლიან.

1. კვანძები კანქვეშ. კიბოს განვითარებისთვის ყველაზე ხელსაყრელი მიდამოებია ყელი, მკერდი, კუჭი, ილია, საკვერცხე და სხვა რბილი ქსოვილები. ამ მიდამოებზე ხელით შეხების დროს თუ საჭეკო კვანძისმაგვარს ან სიმარცხეს შეინიშნავთ, აუცილებლად უნდა მიმართოთ ექიმს. სანამ ის სიმსივნედ ფორმირდება, აბსოლუტური განკურნება შეუძლებელია.

2. ნაწლავების მუშაობის ცვლილება. ნებისმიერი ცვლილება — სისხლის ფერი; ნაწლავების ტკივილი; გაანავლის მუქი ან ღია ფერი და ასევე დიარეა ან ყაბზობა „ნოთელ განგაშს“ ნიშნავს, ამიტომ აუცილებლად მიმართეთ ექიმს, რადგან მსგავსი ცვლილებები ხშირად მიზეზი ხდება

კოლორექტალური კიბოსი.

3. ყლაპვის პრობლემა ან მაღის დაკარგვა. ჭამასთან დაკავშირებული ნებისმიერი დისკომფორტის დროს აუცილებლად მიმართეთ ექიმს, რადგან დარღვეული პროცესები ხელს უშლის თქვენს სხეულის ნუტრიენტების შენოვებაში.

4. თეთრი ბუშტუკური ლაქები პირის ღრუში. თუ კი შეატყობთ ენაზე, ყელში და საერთოდ პირის ღრუში თეთრ ლაქებს ან ბუშტუკებს, სასწრაფოდ მიმართეთ ექიმს, რადგან ის ერთ-ერთი სიმპტომია ყელის კიბოს განვითარების საკიხში.

5. სისხლდენა. ნებისმიერი სისხლდენა (გარდა მენსტრუაციის) არის შეშფოთების მიზეზი. განსაკუთრებით საყურადღებოა საშვილოსნოდან ან მკერდის კერტიდან სისხლდენა.

6. ხელა. თუ თქვენ არ გაქვთ სურვილი, გრიპი და სხვა დაავადება, რასაც ხელა ახასიათებს, თუმცა გახველებით, შეიძლება კიბოს საშიშროება იყოს, რომელიც ვითარდება ფილტვებში, საყლაპავ მილში, ყელში ან კუჭში.

7. ქროლობები, რომლებიც ვერ, ან ძნელად ხორცივდება. თუ შეატყობთ თქვენს თავს მსგავს შემთხვევას, აუცილებლად მიმართეთ ექიმს, რადგან კიბოს საშიშროების დროს დაქვეითებულია იმუნური სისტემა და ქროლობების შეხორციელები პროცესი შეწყვეტულია.

8. ხმის ცვლილება. ყელის ხორხის კიბო ხშირად ხდება მიზეზი ხმის ტემპრის ცვლილებისა.

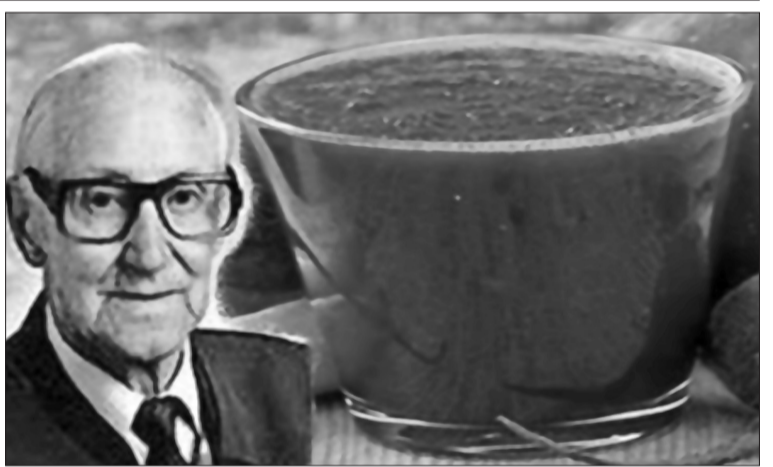
9. შარდვის ცვლილება. შარდვის პროცესის გაძნელება, ფერისა თუ სუნის ცვლილება აუცილებლად უნდა განიხილოთ ექიმთან.

10. კანის ქავილი. როდესაც ორგანიზმი იწყებს კიბოს წინააღმდეგ შეზღუდვებს, რეაგირებს სისხლის თეთრი უჯრედების საშუალებით, ამიტომ იმ ადგილებში, სადაც კიბო ვითარდება, სისხლის მიმოქცევა იზრდება, კანი კი თბება, მკერვიდება, წითლდება და ქავილს იწყებს.

P.S. თუ რომელიმე სიმპტომი გახასიათებთ, ნუ მიეცემთ პანიკას, უბრალოდ დროულად მიმართეთ ექიმს. ჯანმრთელობას გასურებთ.

საოცარი მიგნება! კიბოს უჯრედები 42 დღეში ქრება

მიუხედავად იმისა, რომ მაღალგანვითარებულ 21-ე საუკუნეში ვცხოვრობთ, კიბო იმ დაავადებათაგანია, რომელთა განკურნების პროცესებს მეცნიერები დღემდე სწავლობენ, თუმცა საშველ გზას ჯერ ვერ მიაგნეს. ლუდოლფ როის-მა, ექიმმა ავსტრიიდან, მთელი თავისი ცხოვრება მიუძღვნა კიბოს საწინააღმდეგო საშუალებების გამოკვლევას და საბოლოოდ მან შეძლო ამის ბუნებრივი გზები მოიხადა. მისი მიგნებით კი ნაყენი, რომლის საიდუმლოსაც დღევანდელ სტატიაში გაგიხვებით, ნამდვილად უწყობს ხელს კიბოს მკურნალობის დროს დაავადებული უჯრედების განკურნებას. ბროისმა სულ 45 000 ადამიანი განკურნა, რომელთაგან უმეტესი კიბოს ებროდო და მტკიცედ გენმარტავს, რომ კიბოს შემთხვევაში მკურნალობა უნდა მოხდეს მხოლოდ ცილებით. მან შეიმუშავა კვების უნიკალური ფორმულა, რომელიც 42 დღე გრძელდება და მოგვიწოდებს ესვათ მხოლოდ ჩაი, ბოსტნეულისა



და ჭარხლის წვენი. სწორედ ეს 42 დღეა ოპტიმალური თქვენი ჯანმრთელობის გასაუმჯობესებლად, ხოლო დაავადებული კიბოს გამოწვევი უჯრედები კი ამ პერიოდში ილუქება. იმისათვის, რომ ეს უნიკალური სასმელი დაამზადოთ, დაგჭირდებათ ორგანული ბოსტნეული:

- ჭარხალი (55%)
- სტაფილი (20%)
- ნიახური (20%)
- კარტოფილი (3%)
- ბოლოტი (2%)

ეს ყველაფერი უბრალოდ აურიეთ ბლენდერში და ის მზადაა, რომ დაინციოთ მკურნალობა.

ჭარხალი ითვლება ერთ-ერთ ყველაზე ჯანსაღ ბოსტნეულად და ხშირად გამოიყენება ლეიკემიისა და კიბოს სამკურნალოდ, რადგან შეიცავს უამრავ ანტიოქსიდანტებსა და ვიტამინებს C, B1, B2, B6, ფოლიუმის მჟავა; ასევე მინერალებს — კალიუმს, ფოსფორს, მაგნიუმს, კალციუმს, ნატრიუმს, რკინას, თუთიას. მარცხენი ასევე უმჯობესია ანთების საწინააღმდეგოდ, ყაბზობის, დიზენტერიის, თავის, კბილისა და მენსტრუალური ტკივილის, კანისა და ძვლის პრობლემების დროს. ერთი სიტყვით კი ის ჩვენი რაციონის განუყოფელ ნაწილად უნდა ვაქციოთ. intermedia.ge

მკურნალი სოდა და აბუსალათინის ზეთი

სოდა და აბუსალათინის ზეთი ცნობილი მკურნალებია: მათ წინაშე ნებისმიერი დაავადება მარცხდება. დღესდღეობით, ხალხური მედიცინა ძალიან პოპულარულია და ეს ტყუილად არ ხდება, რადგან ტრადიციული მედიცინა უზარმაზარი ბიბლიოთეკას წარმოადგენს თითქმის ყველაფერი დაავადების განკურნებისათვის! მაგალითად, აბუსალათინის ზეთი. მოდის მოყვარულები საკამაოდ დიდი ხანია, ამ ზეთს თმის ზრდისთვის იყენებენ. მაგრამ ცოტაოდენი ადამიანი თუ ამჩნევს აბუსალათინის ზეთის ოჯალურ შესაძლებლობებს. როგორც აღმოჩნდა, აბუსალათინის ზეთისა და სოდის ნარევის შეუქმლია უამრავი დაავადების თავიდან აცილება. აბუსალათინის ზეთის გამოყენება:

2. ეს ნარევი ასევე ძალიან ეფექტურია მეტეჭებისთვისაც, შედეგს შეამჩნევთ რამოდენიმე კვირაში. საგანგაშო დასკვნა მეცნიერებისგან! ფრჩხილის სოკოს უწყურადღებობა იწვევს თითების განგრენას თუ ქუსლების პრობლემას გაქვით, ნისკვით ეს საშუალება დილა-სალამოს და შედეგი გაგაოცებთ ეს მაღალი ფსორიაზს აქრობს და მკურნალობას უქვემდებარებს კბილებს ყოველდღე ამით ვიხეხავ. მეუბნებიან, პოლიფუდის ღიმილი გაქვსო.

5. ერთმანეთში აურიეთ საჭმელი სოდა და რამოდენიმე წვეთი აბუსალათინის ზეთი, ნაისვით ნარევი ლაქებსა და ჩაშავებულადგელებზე და მოკლე დროს განკლებლობა შეამჩნევთ, თუ როგორ ქრება არასასურველი ლაქები სხეულიდან.

6. რამოდენიმე წვეთი აბუსალათინის ზეთი გისხნით მწერი ნაკების ქავილისა და დასიებისგან.

7. სოდისა და აბუსალათინის ზეთის ნარევი ეფექტური კომბინაციაა ფრჩხილის სოკოს მოსაშორებლად.

8. ზეთის ყოველდღიური ნასმა თავის ქალაზე დასტიმულირებს თმის ზრდას და მის გაძლიერებას.

9. კვირაში ერთხელ, აბუსალათინის ზეთის კომპრესი მოგაშორებთ აუტანელ ზურგის ტკივილებს.

10. ამ ნარევის რეგულარული მასაჟი სახასრებზე მოგიხსნით კალციუმის დეფიციტს და გაგიამრტივებთ ცხოვრებას.

1. სოდისა და აბუსალათინის ზეთის ნარევი დაგეხმარებათ ქროლობებისა და სისხლჩაქცევების განკურნებაში.

კიბოს სამკურნალო მცენარე ალმოარინას



კიბო (სიმსივნე) არის მდგომარეობა, როცა ერთი ან რამდენიმე უჯრედი კარგავს კონტროლს და მრავლდება უსისტემოდ. კიბოს დაავადებათა ფართო ჯგუფს უწოდებენ, რომლებიც ატიპური უჯრედების გაუკონტროლებელი ზრდითა და გამრავლებით ხასიათდება. ორგანიზმის ზრდასთან ერთად უჯრედების რაოდენობა იზრდება და ეს პროცესი მკაცრად კონტროლირდება. ზოგიერთი უჯრედი, მასში წარმოქმნილი ცვლილებების გამო აღარ ექვემდებარება ასეთ კონტროლს და უსასრულოდ მრავლდება.

სიმსივნე, ისევე როგორც ნორმალური ქსოვილი უჯრედებისაგან შედგება, მაგრამ ნორმალური უჯრედებისაგან განსხვავებით სიმსივნურ უჯრედებს დაქვეითებული ან სრულიად დაკარგული აქვთ მოძინების, დიფერენციაციის უნარი და ახასიათებთ განუსაზღვრელი გამრავლება, რის შედეგადაც წარმოქმნილი სიმსივნური ქსოვილი აზიანებს და არღვევს ირგვლივმდებარე ნორმალურ ქსოვილებსა და ორგანოებს; სიმსივნეებს შეისწავლის მეცნიერება ონკოლოგია. იმისდა მიხედვით თუ რომელი ქსოვილისაგან ვითარდება სიმსივნე, განარჩევენ მნიშვნელოვან კეთილთვისებიან სიმსივნებს, რომელიც შენებას ნაავსებს დედურ ქსოვილს (ჰიპოფიზისა და ჰიპოთალამუსი) ან ავთვისებიან სიმსივნებს რისი შენება მკვეთრად განსხვავდება დედურ ქსოვილისაგან (ანაპლაზია).

მიუხედავად იმისა, რომ მაღალგანვითარებულ 21-ე საუკუნეში ვცხოვრობთ, კიბო იმ დაავადებათაგანია, რომელთა განკურნების პროცესებს მეცნიერები დღემდე სწავლობენ, თუმცა საშველ გზას ჯერ ვერ მიაგნეს. ამიტომაც არ არის არაფერი ჯანმრთელობის დასაცავად რომ უფრო ვიფიქროთ ბევრ რამეს და ჯანმრთელობას ვერა.

მინდა იმ ახალი მიგნების შესახებ გაცნობა, რომელიც ნამდვილი სასწაულია მედიცინის ისტორიაში. გუანანაბანა ითვლება ყველაზე ძლიერ ანტიკანცეროგენად პლანეტაზე, რომელიც შექმნილია კიბოს წინააღმდეგ გამოსაყენებლად. აგრეთვე ითვლება, რომ მცენარე არის ფართო სპექტრის ანტიბიოტიკი,

ფლობს სოკოს საწინააღმდეგო და ანტიპარაზიტულ თვისებებს, არეგულირებს არტერიულ წნევას და არის ანტი-დეპრესანტი.

ამ ინფორმაციის წყაროდ ითვლება ნამდვილი ყველაზე მსხვილი მწარმოებელი. 1970 წელს ჩატარებული იქნა მრავლობითი — 20-ზე მეტი ლაბორატორიული ტესტირების დროსაც დადგინდა რომ ესტრაქტი ანაღვრებს ავთვისებიანი სიმსივნის 12 ტიპს-მსხვილი ნაწილის, ტუშუს ჯირკვლების, პროსტატის, ფილტვის და პანკრეასის.

ეს მცენარე, კიბოს უჯრედების ზრდას 10 000-ჯერ უფრო მეტად ამცირებს, ვიდრე ადრიამიცინი (ცნობილი ქიმიოთერაპიული პრეპარატი). რაც ყველაზე მნიშვნელოვანია, გრავიოლას ესტრაქტი თერაპიის დროს ნადგურდება მხოლოდ კიბოს უჯრედები და არ აყენებს ზიანს სხვა — ჯანმრთელ უჯრედებს.

„მათ“ არ უნდა, რომ ჩვენ ამის შესახებ ფართოდ ვიცოდეთ, რადგან სამედიცინო პრეპარატების მსხვილი მწარმოებელი ველარ გაყიდვით თავიანთ პროდუქციას.

ძალიან გავრცელებულია გრავიოლას მოხმარება ავსტრალიაში, უკრაინაში, რუსეთში და თურქეთში. გრავიოლა არ წარმოადგენს ქიმიოთერაპიის კონკურენტს, არამედ მას აძლიერებს, ხოლო ქიმიოთერაპიის ჩატარების უკუჩვენების შემთხვევაში, რჩება მძლავრ ალტერნატიული საშუალებად ონკოლოგიური პაციენტის გამოსაჯანმრთელებლად. გრავიოლას შესახებ სალი მეცნიერული ინფორმაციის გავრცელების შესაბამისად სულ უფრო მეტი ქართველი ონკოლოგი უნიშნავს პაციენტს გრავიოლას.

ინტერნეტ-მასალებიდან ცნობილია, რომ სოჭის მიდამოებში 200 ჰექტარზე გაშენდა გრავიოლას პლანტაცია. თითქმის აშენებენ აფხაზეთშიც. საქართველოში წარმატებული საცდელი ეგზემპლარები ყოფილა გურიაში, აჭარასა და სამეგრელოში. აშენებენ ქოთანსა და ეზომიც, ტემპერატურა კი 3 გრადუსზე ნაკლები არ უნდა იყოს.

ასი ათასობით ადამიანი თვლის, რომ გრავიოლამ მისცა შველა ონკოლოგიური და სხვა დაავადებების დროს. intermedia.ge

რამდენად სწორად არჩევთ კბილის პასტას?

კბილები საქმლის მომწველებელი სისტემის შემადგენელი ორგანოა — საღებავი აპარატის უმნიშვნელოვანესი ნაწილი, რომლის გარეშე ლეკვითი ფუნქციის განხორციელება წარმოუდგენელია. ადამიანს 32 ზღმდები კბილი აქვს. მასხადამე ისინი მეტად აუცილებელია ჩვენი ყოფითი თუ ჯანმრთელი ცხოვრების მსვლელობისთვის, ამიტომ გასათვალისწინებელი ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ფაქტორია კბილის პასტის სწორად შერჩევა.

უბრალოდ კბილის პასტის ტუბიკის ქვემოთ მოცემულ ფერად კუბიკს დააკვირდით — რა ფერის არის ის: წითელი, მავი, ლურჯი თუ მწვანე? ფერის მიხედვით კი, რომელთა განმარტებას ეხლავე შემოგთავაზებთ, გვეჩვენებთ შესაძლებელი თქვენთვის საჭირო კბილის პასტა შერჩიით სწორად.

იცით თუ არა რისგან შედგება კბილის პასტა, რომელსაც ყოველდღე მოიხმართ? ნატურალურია თუ არა ის? რომელი სამკურნალო კომპონენტების შემცველობისა? ფაქტობრივად არცერთი ადამიანი არ უკვირდება პასტის შემცველ ინგრედიენტებს, რომელიც დატანებულია მის სტრუქტურაზე, სინამდვილეც კი მხოლოდ ის არის, რომ ზუსტ შემადგენლობას არც არავინ უთითებს მასზე. გამოდის, რომ ყოველ ჯერზე რალაც გაურკვეველ მასას ვყიდვლობთ და შოიზმართ კბილის გასახეხად.

არადა, ერთი მარტივი გზა არსებობს იმის დასადგენად, თუ როგორი კბილის პასტა შეგერჩიოთ სწორად. ამისათვის სულაც არაა საჭირო გავრკვეთ სტრუქტურაში ინგრედიენტების შემცველობას, intermedia.ge



დღევანდელ მსოფლიოში არასწორი კვება ერთ-ერთი უპირველესი პრობლემაა. ადამიანებს მუდმივად სადღაც ეჩქარებათ და ამის გამო იძულებულნი არიან სწრაფი კვების ობიექტებით დაკმაყოფილდნენ. სახლში მისულები კი იმდენად დღე-ღობები არიან, რომ ისევ საქმლის გამოცხადების სერვისით სარგებლობენ და აქაც არაჯანსაღ საკვებს უკეთავენ ისე, რომ ვერც ანალიზებენ თუ რა საფრთხის შემცველი შეიძლება იყოს ეს ყველაფერი მათი ჯანმრთელობისთვის. ეს თითქმის ჩვეულებრივი რუტინა სერიოზულად აზიანებს ჯანმრთელობას და საბოლოოდ უამრავი დაავადების გამომწვევი მიზეზი ხდება.

ამ საფრთხეებისგან თავის ასარიდებლად აუცილებელია იცოდეთ, თუ როგორ უნდა განასხვავოთ არაჯანსაღი პროდუქტი ჯანსაღისგან.

პირველ რიგში, ყურადღება უნდა მივაქციოთ, რომ არაჯანსაღი საკვები ერთ-ერთი დამოკიდებულებასაც ინვესტებს და სურვილს გაკარგვინებს, რომ სწორი კვებას მისდით. ასეთ შემთხვევაში ადამიანი ძალიან მალე ივინყვებს ხილისა და ბოსტნეულის მნიშვნელობას თავის ცხოვრებაში. ბევრი თვლის კიდევ, რომ მხოლოდ ხილითა და ბოსტნეულით დამზადებული საკვები ვერასდროს იქნება ისეთი გემრიელი, როგორცაა ცხიმისა და მალაქალკალიუმის კერძები. რეალურად კი ეს ასე არ არის, უბრალოდ ისინი დამოკიდებულები ხდებიან ჯანმრთელობისთვის სერიოზული ზიანის მომტან კერძებზე.

ხშირად კვების ობიექტები აცხადებენ, რომ ჯანსაღ კერძებს გთავაზობენ, მაგრამ რეალური სიტუაცია სრულიად გან-

რა უნდა ვიცოდეთ მზა საკვების შერჩევისას

სხვაგვებია. ამიტომ მნიშვნელოვანია იცოდეთ რამდენიმე ხრიკი, თუ როგორ განასხვავოთ ჯანსაღი პროდუქტი არაჯანსაღისგან.

არაჯანსაღი საკვები უმეტესად გადაჭიმული პროდუქტით მზადდება. ეს ეხება ხორციულსაც, ხილსაც, ბოსტნეულსაც. გათვალისწინეთ, როდესაც მზა კერძებს ყიდულობთ, დააკვირდით მისი ინგრედიენტები მსხვილ ნაჭრებზე და უნდა იყოს დაჭრილი. ასე დაზღვეული იქნებით, რომ ნამდვილად ჯანსაღ ხორცსა თუ ბოსტნეულს მიირთმევთ და არა საეჭვო პირობებში გადაჭიმულს.

• არაჯანსაღად მომზადებული პროდუქტი ცხიმით მეტად გაჯერებულია და ის მეტს იწონის ვიდრე ჯანსაღად მომზადებული.

ჯანსაღი საკვების არაჯანსაღისგან გარჩევა გემოვნური თვისებებითაც შესაძლებელია.

არაჯანსაღი უფრო მკვეთრი გემო აქვს და რამდენადაც უცნაური უნდა იყოს, მისი მალაქალკალიუმის მიუხედავად, ძალიან რთულია მსგავსი სახის საკვებით მარტივად დანაყრება. კალორიების მიხედვით თუ შევხედავთ საკითხს, შესაძლოა 300 კალორიის მქონე ჯანსაღმა პროდუქტმა ძალიან მარტივად დაუკმაყოფილოს ადამიანის შიმშილის გრძნობა, მაგრამ იშვიათია შემთხვევა, რომ იმავე კალორიულობის დონის მქონე რომელიმე ზედმეტად ცხიმისა და შაქრის მდიანი პროდუქტმა იგივე მოახერხოს. ესეც სწორედ ერთ-ერთია იმ მიზეზთაგან,

რატომაც ინვესტ არაჯანსაღი საკვები ნონის მატებას.

აუცილებლად გასათვალისწინებელია საკვებში გლუტენის შემცველობაც.

არაჯანსაღი პროდუქტები მას უხვად შეიცავენ. ზოგიერთი ორგანიზმი ვერ იტანს გლუტენს და სწორედ ამიტომ იმუნური სისტემა მას უცხო სხეულად აღიქვამს, ენიშნება და უტყვის, რაც ინვესტ კუჭ-ნაწლავის პრობლემებს. ჯანსაღი საკვების შემთხვევაში კი პირიქით, თუნდაც შეიცავდეს გლუტენს პროდუქტი, მაინც ნაკლებია გალიზიანების მომენტი და სრულიად უსაფრთხოა ჯანმრთელობისთვის.

ambebi.ge



ახალი საბურავების ფასი მის სარგებელთან შედარებით, მინიმალურია. საბურავები ავტომობილის ერთადერთ ნაწილს წარმოადგენს, რომელსაც გზის საფართან აქვს შეხება. სხვა ავტონაწილები რამდენად გამართულადაც არ უნდა მუშაობდეს, კარგი საბურავის გარეშე უსაფრთხოოდ და კომფორტულად მგზავრობა, ფაქტობრივად, შეუძლებელია.

საბურავებში ჰაერის წნევის კონტროლის სისტემა (არსებობის შემთხვევაში) გამართულად უნდა მუშაობდეს.

ფაქტობრივად, შეუძლებელია, ეს მინიმალური მოთხოვნები ახალმა საბურავებმა ვერ დააკმაყოფილოს და ჩვენი მგზავრობა კიდევ უფრო უსაფრთხო არ გახადოს. მიზეზი, რის გამოც ვერაპაში მეთრად საბურავებზე მოთხოვნა თითქმის არ არსებობს და მძღოლები ახალი საბურავების შეძენას ამჯობინებენ, პირველ რიგში უსაფრთხოება, დროისა და ხარჯების ეკონომია და ავტომობილის უკეთესი პერფორმანსია.

იმის გათვალისწინებით, რომ მხოლოდ საბურავს აქვს გზის საფართან კონტაქტი, მისი მდგომარეობის მუდმივი მონიტორინგი და საჭიროებისამებრ გამოცვლა ჩვენივე უსაფრთხოებისთვის არის მნიშვნელოვანი.

რა მოთხოვნებს უნდა აკმაყოფილებდეს საბურავი, რომ უსაფრთხოდ გვატაროს?

2018 წლის 1-ლი იანვრიდან ამოქმედებული ავტომობილების საავტომობილო ტექნოლოგიების ტექნიკური რეგლამენტის თანახმად

დაუშვებელია დისკების დასამაგრებელი თუნდაც ერთი ქანჭიკის ან ქანჩის არქონა ან მათი უსუსტი მოჭერა;

დაუშვებელია საბურავის მკვეთარას შეცვლა სახშირით, საცობით ან სხვა მსგავსი საშუალებებით;

დაუშვებელია ერთ ღერძზე სხვადასხვა პროტექტორის მქონე საბურავების დაყენება;

ახალ საბურავებზე მოთხოვნა საქართველოშიც იზრდება, რასაც საქართველოს სტატისტიკის ეროვნული სამსახურის მიერ გამოქვეყნებული მონაცემებიც ადასტურებს: 2019 წლის მდგომარეობით, ჯამში, 42 650 800 აშშ დოლარის ღირებულების რეზინის პნევმატური სალტებისა და საბურავების იმპორტი განხორციელდა, როცა ამავე პერიოდში მხოლოდ 6 608 000 აშშ დოლარის ღირებულების ალტერნატიული ან ნახშირი რეზინის პნევმატური სალტები ან საბურავები შემოიტანეს.

უფრო მეტი თვალსაჩინოებისთვის, შეგვიძლია, გასული წლების მონაცემებსაც გადავავლოთ თვალი: 2018 წელს 80 888 400 აშშ დოლარის ღირებულების ახალი რეზინის პნევმატური სალტებისა და საბურავების იმპორტი განხორციელდა, როცა ამავე პერიოდში მხოლოდ 6 608 000 აშშ დოლარის ღირებულების ალტერნატიული ან ნახშირი რეზინის პნევმატური სალტები ან საბურავები შემოიტანეს.



5 მიზეზი, რომლის გამოც მსოფლიოს განვითარებულ ქვეყნებში მხოლოდ ახალ საბურავებს იყენებენ

სა და საბურავების იმპორტი განხორციელდა, როცა აღნიშნული ტიპის იმპორტირებული მეთრადი პროდუქტის ღირებულებამ ჯამში 12 452 100 აშშ დოლარი შეადგინა.

2017 წელს კი სულ 71 925 100 აშშ დოლარის ღირებულების ახალი პროდუქტი შემოიტანეს, როცა მეთრადის ჯამურმა ღირებულებამ 14 367 200 აშშ დოლარი შეადგინა.

ეჭიდება გზას, რამდენად ემორჩილება ის მძღოლის მართვის მანევრირებას, როგორ ხდება დამუხრუჭება.

რაც შეეხება სეზონურობის საკითხს, ზამთრის საბურავს უფრო მაღალი პროტექტორი და მეტი ბუნებრივი კაუჩუკის შემცველობა აქვს, ვიდრე ზაფხულისას, ამიტომ მისი საბურავი მანძილი დიდია. საბურავის შერჩევისას უნდა გათვალისწინოთ, რომ ზამთრის საბურავის მაღალ ტემპერატურაზე ცვეთის კოეფიციენტი 2-3-ჯერ მაღალია, ვიდრე ზაფხულის, რაც ასევე ეკონომიკურად ზრდის ხარჯებს.

და ხარისხის პროდუქციას ყიდულობთ, შესაბამისად, მარტივად შესაძლებელია, ფინანსური ზარალი ნახოთ.

როგორც აღვნიშნეთ, ახალი საბურავის ექსპლუატაციის ვადა დაახლოებით, 5 წელია, მეთრადის შეძენისას კი არ ვიცით, რა პირობებში ინახებოდა, რა დაზიანება აქვს მიღებული და როგორ უვლიდნენ. ერთი შეხედვით „ნორმალური“ საბურავი შეიძლება, რამდენიმე თვეში გაგიფუჭდეთ, ამასობაში კი თქვენი და თქვენი მგზავრების უსაფრთხოებას რისკის ქვეშ აყენებთ. საბურავების მოკლე დროში შეცვლა კი საბოლოო ჯამში, ახალი პროდუქტის შეძენაზე ძვირი გიჯდებათ.

ახალ საბურავებზე მოთხოვნის ზრდის მიზეზად ინფრასტრუქტურისა და საკანონმდებლო მოთხოვნების ცვლილება, უსაფრთხო მგზავრობასთან დაკავშირებით, მოსახლეობის ცნობიერების ამაღლება შეიძლება ჩაითვალოს. ამასთან, შეიძლება ითქვას, რომ საქართველოში დაადა იმ განვითარებული ქვეყნების გზას, სადაც მეთრად საბურავებს საერთოდ აღარ იყენებენ.

წარმოადგენს 5 მიზეზს, რამაც აღნიშნული ქვეყნების მოსახლეობა დაარწმუნა, ავტომობილისთვის მხოლოდ ახალი საბურავები შეიძინონ:

უსაფრთხოება

განსაკუთრებით მაშინ, როცა ჩვენი ავტომობილით ხშირად მგზავრობენ ბავშვები, მექანიზმის სწორედ და გამართულად მუშაობას დიდ ყურადღებას ვაქცევთ. საბურავები ავტომობილის უსაფრთხო მგზავრებაში უდიდეს როლს თამაშობს. თუ ყოველდღე დიდ დისტანციას ფარავთ, საბურავები განიცდის ცვეთას და გარკვეული მერიდიის შემდეგ უბრალოდ, ვეღარ გმსახურებთ ისე, როგორც მანამდე. ამ ფაქტის უგულვებელყოფით კი საკუთარ თავსაც და მგზავრებსაც საფრთხის ქვეშ აყენებთ.

არასდროს არ უნდა დაგავინყდეთ, რომ ავტომობილის წონის მეთრადის დანოლა საბურავებზე მოდის, რაც არც ისე მცირეა. ამიტომ საბურავებთან დაკავშირებით კომპრომისები არ შეიძლება და რეკომენდებულია, კარგად მოვლის შემთხვევაში ისინი 5 წელიწადში ერთხელ შეიცვალოს.

საქონლის უსაფრთხოება

ავტომობილის ამაჩქარებელი ძალის გამოყენება მაგისტრალზე გადაადგილებას უფრო სასაიამოვნოს ხდის, უხარისხო საბურავმა კი შეიძლება, ყველაფერი გააფუჭოს.

ვერობის ქვეყნების მოქნილი და გამართული ინფრასტრუქტურა მეთრადი საბურავის გამოყენებას უსაფრთხოდ, გამორიცხავს. დროის დაზოგვისა და უსაფრთხოების მიზნით, მძღოლები, ახალი საბურავის შეძენას ამჯობინებენ, რათა მგზავრობისას კომპრომისები გამორიცხონ.

თანხის დაზოგვა

როგორც წესი, ახალი საბურავის შეძენა ეკონომიკურად უფრო გამართლებულია, ვიდრე მეთრადის. შეიძლება, ერთი შეხედვით მეთრადი საბურავი უფრო ხელმისაწვდომად მოგეჩვენოთ, მაგრამ სინამდვილეში, არც იცით, რა ტიპისა

ავტომობილის უსაფრთხოება

ავტომობილის ამაჩქარებელი ძალის გამოყენება მაგისტრალზე გადაადგილებას უფრო სასაიამოვნოს ხდის, უხარისხო საბურავმა კი შეიძლება, ყველაფერი გააფუჭოს.

ვერობის ქვეყნების მოქნილი და გამართული ინფრასტრუქტურა მეთრადი საბურავის გამოყენებას უსაფრთხოდ, გამორიცხავს. დროის დაზოგვისა და უსაფრთხოების მიზნით, მძღოლები, ახალი საბურავის შეძენას ამჯობინებენ, რათა მგზავრობისას კომპრომისები გამორიცხონ.

მათაგანაც და ალექსანდრა გიგილოვიძლი

ქალბატონ ნუნუ ჩახნაშვილი!

ყვარლის რაიონის ამაგდარ ქალთა ორგანიზაცია ილია ჭავჭავაძის სახელობის ყვარლის I საჯარო სკოლის მათემატიკის მასწავლებელს ქალბატონ ნუნუ ჩახნაშვილს ულოცავს საქართველოს დამსახურებული მასწავლებლის წოდების მინიჭებას.

ქალბატონ ნუნუ, პირველ რიგში გილოცავთ ახალი სასწავლო წლის დაწყებას და საპატიო ჯილდოს მიღებას, რომელიც საამაყო არა მარტო თქვენთვის, არამედ იმ სკოლისთვისაც, სადაც ათეული წლები იღვწოდით როგორც ამ

სკოლის დირექტორი და როგორც მათემატიკის უბადლო მედავოგი.

ჩვენი ორგანიზაცია გისურვებთ ჯანის სიმრთელეს და იმ ტკივილის ღირსეულად გაძლევას, რასაც თქვენ გულით ატარებთ.

კარგად გყავდეთ ის ადამიანები, ვინც გყავართ და გვიმედობთ კიდევ. დაე, არ მოკლებოდეთ კოლეგების პატივისცემა და თქვენი აღზრდილების სიყვარული.

პატივისცემით ამაგდარ ქალთა ორგანიზაცია

დაილოცოს თქვენი ხელები

რამდენიმე დღის წინ ჩემს შვილიშვილს აპენდიციტის შეტევა დაეწყო და სასწრაფო ოპერაციას საჭიროებდა. იმ დღესვე „ექსპრესი“ ქსელის ყვარლის კლინიკის ექიმ ქირურგის ბატონ ოთარ ბახუტაშვილის მიერ გაკეთდა მეტად რთული ოპერაცია. უნდა ითქვას, რომ ბავშვთა უმეტესობა შიშით ხვდება ასეთ პროცესებს, მაგრამ 12 წლის მათე ბალოაური ვაჟაკურად შეხვდა ამ ყველაფერს. ამიტომ მათე საავადმყოფოდან გამოწერისას ხელცარიელი არ გამოშვდა მე-

პერსონალმა და სიგელი ვადმოსცეს იმ სიმამაცისა და გამძლეობისათვის რაც მან გადაიტანა.

დიდი მადლობა კლინიკის ექიმ-ქირურგებს ბატონ ოთარ ბახუტაშვილს, სერგო ლონიაშვილს, ანესტეზიოლოგს ბატონ ლევან მებზევიშვილს და მთლიანად მედპერსონალს იმ ყურადღებისათვის, რაც მათ გამოიჩინეს იმ დღეების მანძილზე ჩემი შვილიშვილისათვის.

პატივისცემით: დალი ტატულიშვილი

ჯავახიშვილის ქუჩას მიხედვად სჭირდება

ზაფხული გავიდა და შემოდგომა დადგა. ნაადრევად აგრილდა და ვირუსულმა გრიპებმა იმძლავრა. ყველამ კარგად ვიცით, რომ ერთ-ერთ ალერგიულ მცენარედ ამბროზია ითვლება, რომლის მტვერიც ადამიანის ორგანიზმში მოხვედრისას არაერთ დაავადებას იწვევს. ამბროზია სექტემბერ-ოქტომბერში ყვავილობს და ამ თვეების განმავლობაში ჩვენი ჯანმრთელობისთვის ის ყველაზე საშიშია. მოხვედრით თუ არა ჯავახიშვილის ქუჩაზე, შეამჩნევთ უკვე საავტომობილო გზაზე გადმოსულ ცოცხისებულ ამბროზიის ტოტებს, რომელიც ქუჩას ერთგვარ სილამაზესაც

უქარგავს. მათი ამოძირკვა საჭირო, ეს კი თვითული აქ მცხოვრებლისათვის სიძნელეს წარმოადგენს. ილიაობაძევი კი ცოტა დრო რჩება და ამ ქუჩაზე გამკლავებული სტუმრისა თუ ტურისტისთვისაც არ იქნება ლამაზი. მჭიდროდ დასახლებულ ქუჩაზე ბავშვებიც მრავლად არიან და მათ ჯანმრთელობას საფრთხე არ უნდა შეექმნას. საკითხავია, ვინ უნდა ითავოს ამ ქუჩის განმუდგა-გალამაზება? იმედია ეს საკითხი დროულად იქნება მოგვარებული იმ სამსახურების მიერ, ვისაც ეს ეხება.

ჯავახიშვილის ქუჩის მცხოვრებლები



ლაშქრობა დურუჯის ხეობაში

ქ.ყვარლის №2 საჯარო სკოლის XI კლასელებმა და დამრიგებელმა თინა ნაზრიძემ მოეწყობა ლაშქრობა დურუჯის ხეობაში, დოლოჭოში, სადაც გვიმასპინძლა პროფესორმა, არქეოლოგმა ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის ლექტორმა, ბატონმა ნოდარ ბახტაძემ, რომელიც უკვე რამდენიმე წელია ხეობაში მიმდინარე გათხრებს სათავეში უდგას. მან დაგვავალოვებინა დიდებული სამონასტრო კომპლექსის ყოველი კუთხე, ამომწურავად მოგვანოდა ინფორმაცია მის შესახებ და გავგიცოცხლა წარსული.

გარდა ძალიან საინტერესო ინფორმაციის მიღებისა და დისკუსიისა, ბატონ ნოდარისგან მივიღეთ შეთავაზება, რომ მონაწილეობა მიგველოდ უშუალოდ კულტურული ძეგლის განმედიტის სამუშაოებში, რამაც არანაკლები ინტერესი გამოიწვია ჩვენში. საშუალება მოგვეცა თავი არქეოლოგებად წარმოგვედგინა,

გვესწავლა სხადასხვა იარაღის სწორად გამოყენება და სხვა. დოლოჭოების ხეობის ლაშქრობის დროს, ეკლესიის ნაშთისა და სამარხების ნახვით, არქეოლოგიურ სამუშაოებში მონაწილეობის მიღებით გამოიწვეული შთაბეჭდილება გააღრმავა ჩვენმა ულამაზესმა ბუნებამ, შთაბეჭდავმა ხედებმა.

საქართველო ნამდვილად დიდ სულიერ ღირებულებებზე დაფუძნებული უძლიერესი, უბრწყინვალესი და უძველესი ისტორიის მქონეა.

დოლოჭოების ეკლესია აშენდა აბიზოს ნეკრესელის დროს, ის მინის ქვეშ იყო მოქცეული და წარსულის დიდებულების გამოცხადება. და ბოლოს, გირჩევთ მონაწილეობა დურუჯის ხეობის დოლოჭოების უმნიშვნელოვანესი ნაშთი.

ქ.ყვარლის №2 საჯარო სკოლის XI კლასის მოსწავლე მარიამ ავაზაშვილი



სწრაფი კვება და ალერგიული რეაქციები



ბოლო ათწლეულში საკვებისმიერი ალერგიის შემთხვევებმა ზოგიერთ ქვეყანაში სამჯერ იმატა. ჯანსაღი კვების სფეროს ექსპერტები ამ სტატისტიკას დასაჯულით ქვეყნებში ცხიმიანი პროდუქტებისა და ცომეულის (განსაკუთრებით ნამცხვრების) ჭარბად გამოყენებას უკავშირებენ.

30-წლიანმა დაკვირვებამ აჩვენა, რომ ალერგიის შემთხვევათა ზრდა უშუალოდ უკავშირდება „სწრაფი კვების“ პოპულარობას.

საკვებისმიერი ალერგია განსაკუთრებით ფართოდ არის გავრცელებული აშშ-სა და დიდ ბრიტანეთში, ბევრად ნაკლებად – ლარბ ქვეყნებში, სადაც გაცილებით იშვიათად იყენებენ ნახევარფაბრიკატებსა და მზა პროდუქტებს.

ექიმი-ალერგოლოგი, პროფესორი პამ ევანი – კემბრიჯის ადვანსის კლინიკიდან აცხადებს: „ალერგია თანამედროვე საზოგადოების მეტად სერიოზული პრობლემაა. ალერგიულ რეაქციათა ასეთი აფეთქება, უპირველესად, კვებას უკავშირდება; უნდა იყოს „სწრაფი კვება“ (ე.წ. ფასტ-ფუდი), საკვები არ იყო გაჯერებული კონსერვანტებით, არამატიზატორებით, გემოს გამამდიერებლებითა და სხვადასხვა ქიმიური დანამატით“, მართლ აშშ-ში კვებითი ალერგიით დატანჯულთა რაოდენობა ბოლო ათწლეულში 377%-ით გაიზარდა. ასეთი აფეთქება, მკვლევართა აზრით, გენეტიკას, გარემოს და პროდუქტების წარმოების ტექნოლოგიაში სერიოზულ ძვრებს უკავშირდება. აფეთქებაში იგულისხმება მძიმე ალერგიული რეაქციები, მათ შორის ანაფილაქსიური შოკი. მინის თხილზე (არაქისზე) ალერგიის გამოვლინება თურმე მთელ მსოფლიოში 445%-ით გაიზარდა, მზესუმზირასა და ნივრზე – 603%-ით, სტატისტიკა იმასაც ადასტურებს, რომ ალერგიული რეაქციების უმრავლესობა სპეციფიკური საკვების მიღების შედეგად ვითარდება. ალერგიის მიზეზი უპირველესად შემწვარი, ცხიმიანი და ტკბილი საკვებია, რომელიც ხელმისაწვდომია „სწრაფი კვების“ ობიექტებზე. სამწუხაროდ, „სწრაფი კვება“ და ამისათვის გამოყენებული პროდუქტები სულ უფრო მეტად ანაცვლებს ბევრი რეგიონისათვის დამახასიათებელ

ტრადიციულ საკვებს, ჯანსაღი კვების სახეობებს. განსაკუთრებით მკვეთრად შეინიშნება ეს აზიის ქვეყნებში.

კვლევა იმასაც ადასტურებს, რომ კვებისმიერი ალერგიის მსხვერპლი უფრო ხშირად მამაკაცები არიან, ვიდრე ქალები, კვებისმიერი ალერგია უფრო გავრცელებულია ქალაქის მცხოვრებლებს შორის, ვიდრე სოფლის მოსახლეობაში. თუმცა, ალერგიის შემთხვევათა მატება უკანასკნელი 10 წლის განმავლობაში აშშ-ში სწორედ სოფლის მკვიდრ მოსახლეობას შორის აღინიშნება, მაგალითისათვის, სადაზღვევო კომპანიებს საკვებისმიერი ალერგიის მკურნალობაზე მოთხოვნი ბოლო 5 წლის განმავლობაში აშშ-ში 110%-ით მეტმა სოფლის მოსახლემ მიმართა, მაშინ, როდესაც ქალაქის მცხოვრებთა მიმართვა იმავე მიზნით 70%-ით გაიზარდა მხოლოდ.

ექსპერტები განმარტავენ, რომ მსოფლიოს ბევრ ქვეყანაში ადამიანები შედარებით კალორიულ საკვებს ანიჭებენ უპირატესობას, დიდი რაოდენობით ხორცის, რაფინირებული შაქრებისა და კონსერვანტების შეცვლულ საკვებს. ეს არის დასავლური დიეტის კლასიკური კომპონენტები.

სადაზღვევო მდგომარეობაა დიდ ბრიტანეთშიც. სამედიცინო და სოციალური დახმარების ცენტრის ინფორმაციით, ბოლო ერთი წლის განმავლობაში დიდ ბრიტანეთში სხვადასხვა ალერგიული რეაქციის მქონე 20 320 პაციენტი დაფიქსირდა, ამთაგან 5068 შემთხვევა კლასიფიცირდა როგორც ასთმა, 4052 შემთხვევა – როგორც ანაფილაქსიური შოკი (ყელის შეშუპებითა და სუნთქვის გაძნელებით) და 3361 შემთხვევა – როგორც რინიტი, ცხელებით მიმდინარე. მედიკოსებს უჭირთ ცალსახად იმის მტკიცება, რა იწვევს ორგანიზმის ასეთ მძიმე რეაქციებს, უფრო ხშირად ეს შეინიშნება არაქისის (მინის თხილის), კვერცხის, რძის, სხვადასხვა მედიკამენტის მიღებაზე და ასევე მწერების ნაკვებზე საპასუხოდ.

სადღესოდ დიდ ბრიტანეთში 20 მილიონამდე ადამიანი (ბავშვი და მოზარდი) იტანჯება ალერგიის ამა თუ იმ ფორმით. ალერგიის შემთხვევათა ზრდის მთავარი მიზეზი მაინც არასწორი კვებაა

– აცხადებენ მედიკოსები (იგულისხმება ვიტამინებისა და მინერალების სიმცირე და პირიქით, საღებავებისა და კონსერვანტების სიჭარბე საკვებ პროდუქტებში).

განსაკუთრებით მავნებელია სწრაფი კვება ბავშვებისათვის!

13-14 წლის მოზარდებს, რომლებიც კვირაში სამჯერ მეტჯერ ჭამენ „ჰოთ-დოგებს“, ჩიხებს, ბურგერებს, სენდვიჩებსა და „სწრაფი კვების“ სხვა პროდუქტებს, ბრონქული ასთმის განვითარების რისკი 40%-ით აქვთ მომატებული, იმ თანატოლებთან შედარებით, რომლებიც ჯანსაღად იკვებებიან. 6-7 წლის ბავშვებთან, რომლებსაც მშობლებმა „გამოუნერეს“ ე.წ. ფასტ-ფუდის დიეტა, ასთმის რისკი 27%-ით იმატებს. ეს არ ნიშნავს იმას, რომ პატარებისთვის ცხიმიანი და ტკბილი „სწრაფი კვება“ ნაკლებ მავნებელია, უბრალოდ, მათთან დაავადება ჯერ ვერ განვითარდა ნორმი ასაკის გამო, მოზარდობის ასაკისათვის „ფასტ-ფუდი“ მკვეთრად ბავშვებს ხშირად უვიწოდებთ ბრონქული ასთმა, ეგზემა, რინოკონიუნქტივიტი – იგივე სურდო, რომელსაც გაძლიერებული ცრემლდენა და თვალების წვა ახლავს თან.

მშობლებმა აუცილებლად უნდა გაითვალისწინონ მავნე საკვების ზემოქმედების შედეგი. ნუ დაანაყნებთ ბავშვებს „სწრაფი კვების“ ობიექტებზე იმ იმედით, რომ ერთხელ დანაყრება არაფერს დაუშავებს, გახსოვდეთ, მავნე საკვებში შემავალი ყველა ნივთიერება თავისიველად აზიანებს ორგანიზმს, ცუდი გავლენა ხშირად მოგვიანებით იჩენს თავს ალერგიული თუ სხვა პათოლოგიის სახით, უმჯობესია, ბავშვები სწრაფად, ისევე და ისევე, ხილთ დაანაყნოთ.

მეცნიერთა საერთაშორისო ჯგუფმა ჩაატარა გრანდიოზული კვლევა, შეისწავლა 50 ქვეყანაში 2 მილიონზე მეტი ბავშვის ჯანმრთელობა, რითაც აჩვენა, რომ სწრაფი კვება ბავშვთა ალერგიისა და ასთმის მთავარი მიზეზია. დაავადებათა განვითარებაში მთავარი როლი მიუძღვით ნაჯერ ცხიმებს, ე.წ. ტრანსცხიმებს, რომლებიც მცენარეული თხევადი ცხიმების მყარ ცხიმებად სამრეწველო გარდაქმნისას მიიღება. ტრანსცხიმები უშუალოდ მოქმედებს იმუნურ სისტემაზე, რომელიც იცვლება ალერგიის დროს, თუმცა, ბრონქული ასთმის განვითარებაში ტრანსცხიმების ეტიოლოგიური როლი ჯერ ცალსახად არ არის დადასტურებული. თუ მეცნიერთა კვლევებით ეს დადასტურდება, მაშინ „სწრაფკვებას“ ცუდი ბედი ემევა, თუმცა, შედეგების ლოდინში არ ღირს ბავშვებისათვის ჯანმრთელობის შერყევა. პირიქით, შევცადეთ ბავშვობიდანვე განუტოლოდ თხევადი ჯანმრთელობა, აჭამეთ მეტი ხილი და ბოსტნეული. ბავშვებზე ზემოთ აღნიშნულმა დაკვირვებამ ისიც აჩვენა, რომ მოსწავლეები, რომლებიც კვირაში არანაკლებ სამჯერ მიირთმევენ ხილს (ულუფა არანაკლებ 100 გრამისა), იშვიათად ავადობდნენ ბრონქული ასთმით.

ასე რომ, იკვებეთ ჯანსაღად, რაციონალურად, სრულფასოვნად და გაიმყარეთ ჯანმრთელობა!

mkumali.ge

ბალის მალამო – მომზადების რეცეპტები

ბალის მალამო – წყალში უხსნადი ნვობიანი ნივთიერებაა, რომელიც გამოიყენება მცენარის მექანიკურ დაზიანებაზე (ჭრილობაზე) ნასასმელად.

ბალის მალამო იცავს დაზიანებულ ადგილს მავნელებისგან, პარაზიტებისგან, ნევენის გამოდენისგან ხეილოვან ბაღებში დაზიანებები ძირითადად შეიძლება გამოიწვიოს:

- სტიქიური მოვლენებმა (სეტყვა, ძლიერი ქარები, ტემპერატური მკვეთრი ცვლილება და სხვა);
- აგროტექნიკური სამუშაოებმა;
- ტოტის მოტყვამ;
- გასხვლა;
- ქერქის დაავადებებმა.

ბალის მალამოს იყენებენ მცნობის დროსაც.

ბალის მალამო დასამზადებლად გამოიყენება სხვადასხვა ნივთიერებები, შესაბამისად მალამოც სხვადასხვა სახის არსებობს, გთავაზობთ რამდენიმე რეცეპტს.

რეცეპტები:

1. 200 გრ. კანიფოლი, 400 გრ. ფუტკრის ყვითელი (თეთრი არა) ცვილი და 200 გრ. ცხვრის ქონი. შეფარდება: 1 წილი კანიფოლი, ორი წილი ცვილი, ერთი წილი ქონი.



მომზადების წესი: გავადნოთ ცალკე ჭურჭელში კანიფოლი და ცვილი, შემდეგ შევურიოთ ერთმანეთს. ამ მასას დავუმატოთ ქონი და წვრილი ჭავლით ჩავახსოთ ციფ წყალში, გაციებული მასა ამოვიღოთ წყლიდან და შევკრათ გუნდებად.

2. 200 გრ. კანიფოლი, 400 გრ. ფუტკრის ყვითელი (თეთრი არა) ცვილი და 100 გრ. ლორის ქონი. შეფარდება: 1 წილი კანიფოლი, 2 წილი ცვილი, 0,5 წილი ქონი. მომზადების წესი იგივეა.

3. 1 კგ. შაბიამანი, 1 კგ. კირი (ჩამქრალი) და 1 ლიტრი კორხნარი. შეფარდება: 1/1/1.

მომზადების წესი: 1 კგ. შაბიამანი, 1 კგ. კირი და 1 ლიტრი კორხნარი მოვათავსოთ ჭურჭელში, კარგად ავურიოთ, მიიღება ფაფისებრი მასა, რომელიც მზადაა გამოსაყენებლად.

4. 320 გრ. ნაკელი, 160 გრ. ცარცი, 160 გრ. ხის ნაცარი, 20 გრ. მდინარის ქვიშა. შეფარდება: 16/8/8/1.

მომზადების წესი: 320 გრ. ნაკელი, 160 გრ. ცარცი, 160 გრ. ხის ნაცარი, 20 გრ. მდინარის ქვიშა მოვათავსოთ ჭურჭელში, კარგად ავურიოთ, მიღებული მასა, მზადაა გამოსაყენებლად. მალამო უნდა მოგამზადოთ ყოველ ჯერზე ახალი და გამოიყენოთ მშრალი ამინდის დროს.

დღევანდელ დღეს, რა თქმა უნდა შესაძლებელია სამრეწველო „ბალის მალამოს“ შექმნა, თუმცა ძველი რეცეპტები, მეტადელების მრავალწლიანი დაკვირვებების შედეგად მიღებული, ეკოლოგიურად უსაფრთხოა და ეფექტური.

agrokavkaz.ge

საინტერესო ინფორმაცია უხვი და ჯანსაღი მოსავლისთვის



მცენარეთა დაცვის სტრატეგია უნდა ეფუძნებოდეს არა მარტო მცენარეების დაზარალების, არამედ ნათესებისა და ნარგავების ეკოლოგიური სისტემების მართვას.

გვლები ოდითგანვე აგროვებდნენ ჭიანჭველებს, ჭიანჭველებსა და სხვა მწერებს და ასახლებდნენ თავიანთ მიწებზე, სადაც ეს მწერები მრავალ მავნებელს ანადგურებენ. მაგალითად, ერთი დიდი ბუდის ჭიანჭველები ზაფხულის განმავლობაში ანადგურებენ 2 მილიონამდე მავნე მწერს, მაგრამ ჭიანჭველებით დასახლებული ბუჩქები (მაგალითად, მარწყვისა) ნაყოფს არ იძლევა და იღუპება.

ჭიანჭველების დაფრთხილება შეიძლება მათ ბუდეზე ხის ნაცრის მოყვით. მაშინ ჭიანჭველები მცენარეს სწრაფად ტოვებენ და ახალ „ბინაში“ სახლდებიან. ჭიანჭველებს აფრთხილებს აგრეთვე ოხრაზუმი. ვაშლის ხეზე მიბმული ასფურცელა და აბზინდა აფრთხილებს ნაყოფსა და მათ.

კულტურულ მცენარეთა განუყრელი თანამგზავრება სარეველები, რომლებიც არსებითად მათ „რეკტივ“ გვევლინებიან – ავლიან საკვებ ელემენტებს და ამცირებენ მოსავალს. თუმცა როგორც აგროეკონომიკურმა გამოკვლევებმა ცხადყო, კონტროლირებადი რაოდენობით სარეველები სასარგებლონიც კი არიან: ისინი ღრმად ფესვთა სისტემის წყალობით სახნავ პირიზონში „ქაჩავენ“ საკვებ ელემენტებს.

გარდა ამისა, სარეველები მიწისქვეშა ორგანიზმები იმარაგებენ კულტურულ მცენარეთა მიერ გამოყოფილებულ ჭარბ სასუქებს და ლაზობის შემდეგ აბრუნებენ ნიადაგში. სარეველები სასარგებლო მწერების თავშესაფარია, ისინი ხელს უწყობენ ნიადაგის მიკროორგანიზმთა მოქმედების გააქტიურებას და ა.შ. ამიტომ, აგროეკოლოგიური თვალსაზრისით, კი არ უნდა ვებრძოლოთ სარეველებს, არამედ ვაკონტროლოთ მათი რაოდენობა და გამოიყენოთ კიდევ ისინი.

მცენარეთა დაცვის საქმეში დიდი მნიშვნელობა აქვს აგროტექნიკურ ღონისძიებებს (ხენა, კულტივაცია, სასუქის ნორმები, კულტურათა მონაცვლეობა, მოსავლის აღების ხერხები და სხვ.), მათზე დამოკიდებული სასარგებლო და მავნე

ნე მწერების, მიკროორგანიზმებისა და ფრინველთა რაოდენობა. სასარგებლო და მავნე მწერების განვითარება დამოკიდებულია ნათესების თესლობისა და სტრუქტურის სისტემებზე: რაც უფრო მრავალფეროვანია კულტურულ და ველურ მცენარეთა სახეობრივი შემადგენლობა, მით უფრო მრავალფეროვანია სამტვერებელი მწერებისა და მავნებელთა მტაცებლების შემადგენლობა.

თესლობისა და ნათესების სტრუქტურის სისტემა ისე უნდა აიგოს, რომ სასარგებლო მწერებს ხელსაყრელი პირობები შეექმნათ გამრავლებისათვის მთელი ვეგეტაციის მანძილზე. ასე, მაგალითად, გათვალისწინებულ უნდა იქნეს მრავალწლოვანი პარკოსანი ბალახების თესვა მარცვლოვანთან, მზესუმზირასთან და სხვა კულტურებთან ერთად.

თესლობაში კულტურათა მონაცვლეობა აუარესებს მავნებელთა კვებას, ქმნის არახელსაყრელ პირობებს დაავადებებისა და სარეველების განვითარებისთვის. მაგალითად, არ შეიძლება სტაფილოს, კარტოფილის, მზესუმზირას თესვა ზედმედ რამდენიმე წელს ერთსა და იმავე ადგილზე: ეს ხელს უწყობს სპეციფიკური მავნებლებისა და დაავადებების (სტაფილოზე ნარმოქმნილი ფესვის ბუერი, კარტოფილის ნემატოდა, კოლორადოს ხოჭო და ა.შ.) განვითარებას.

კულტურათა მონაცვლეობა აუცილებელია მათთვისაა ჭიებთან საბრძოლველად: მრავალწლიანი ბალახების შემდეგ, რომლებიც ხელს უწყობს ნიადაგში ამ ჭიების დაგროვებას, მიზანშეწონილია უწყვეტი თესვის კულტურების (ქერი, ბარდა, ფეტვი და ა.შ.) თესვა, რადგან ეს კულტურები ნაკლებად ზიანდება აღნიშნული მავნებლებისგან, რომელთა რაოდენობას ისინი, თავის მხრივ, მკვეთრად ამცირებენ.

კარტოფილის საუკეთესო წინამორბედაა (ზონის მიხედვით) საშემოდგომო მარცვლოვანი კულტურები, ერთდროულად პარკოსან-მარცვლოვანი ნათესები, შავი და მოთესილი ანეული, რაფსი, ხანჭკოლა, სელი, სოია, სიმინდი, ჭარხალი და სხვა სათოხნი კულტურები.

ცნობილია, რომ მცენარეები მასტომულირებულ ანტაგონისტურ ზეგავლენას ახდენენ ერთმანეთზე, რაც

გამონეწვლია მათ მიერ გამოყოფილი სპეციფიკური ქიმიური ნივთიერებებით. მაგალითად, ვაშლის ხისა და ყოლის ბუჩქის მეზობლობა ერთმანეთს დაავადებებისაგან იცავს. ერთმანეთს კარგად იცავს სალათა და ნითელი ჭარხალი.

კარტოფილს ფუნარიოზული ჭკობისაგან იცავს იონჯა. მისი მოსავლიანობის ნამატზე გავლენას ახდენს ნარგავებს შორის დათესილი ლობიო, კაბუციანი (დედოფლის ყვავილი), სტაფილო, ოხრაზუმი, ჭარხალი, ნიორი, ხახვი, ბოლოკი, კომბოსტო. ასევე ზრდის მოსავალს კარტოფილიც, როცა ამ ბოსტნეულს შორის რგავენ. მოსავალი იზრდება აგრეთვე ამ კულტურების მონაცვლეობით მოყვანილს. კარტოფილს „მტრებიც“ ჰყავს. ასეთია პომიდორი, მზესუმზირა, კიტრი, გორკა. იგი ცუდად ხარობს ასევე ვაშლის, ალუბლისა და ყოლის ნარგავების ახლოს.

სტაფილო და ხახვიც კარგ მოსავალს იძლევა, თუ მათ ერთ კვალში ერთმანეთის მონაცვლეობით დათესავთ. კიტრის ბაქტერიოზის საწინააღმდეგო ეფექტს იძლევა მის გვერდით ხახვისა და ნივრის ცალკეული თავების განლაგება. კიტრზე დადებითად მოქმედებს ასევე ნითელი კომბოსტო და ნიახური. მოცხარს კვირტის ტკიპებისგან იცავს მისი ბუჩქის ქვემდარგული ნიორი და ხახვი. ხახვი იცავს სტაფილოს სტაფილოს ბუჩქსგან, თეთრი და რუხი სიდამლისგან, ხოლო კარტოფილი – ფიტოფტორისგან.

სიმინდს, სასილოს მასის ცილებით გასამდიდრებლად, პარკოსან კულტურებთან ერთად თესავენ. ასევე მზავნი მასის გარანტირებული მოსავლის მიღებას და მისი კვებითი ღირებულების გაუმჯობესების საშუალებას იძლევა სიმინდის დათესვა მზესუმზირასთან ან ჭარხალთან ერთად. სტაფილოს და პრასს ერთად დათესვის სტაფილოს ბუჩქები წყვეტენ კვერცხის დებას, ხოლო ახალგაზრდა პრასს ეს მავნებლები, ისევე როგორც ხახვის ჩრჩილი, ნაკლებად აზიანებენ.

ნიახურისა და ყვავილოვანი კომბოსტოს მეზობლობით წყდება კომბოსტოს თეთრულას თავდასხმა. თუ თავსებულ კომბოსტოს პომიდორთან ერთად დარგავთ, მას თეთრულა ველარ აზიანებს. შესაძლებელია ერთსა და იმავე ფართობზე რამდენიმე წლის განმავლობაში მაქრის ჭარხლის დათესვა ვარდკაჭაჭასთან ერთად. ამ დროს არ ხდება ნიადაგის ნემატოდებით დასახლება.

ვენახში მწკრივით შორის ბალახის მითესვა მკვეთრად ზღუდავს ფილოქერის განვითარებას. ასევე კარგ შედეგს იძლევა ოხრაზუმის დათესვა ვენახის მიხედვით. მარწყვის ყვალის გასწვრივ დარგული ოხრაზუმი აფრთხილებს ლოკოკინებსაც. გვირილასა და ფარსმანდუკის გახარება სასარგებლოა კომბოსტოს მახლობლად.

მცენარეთა ურთიერთმოქმედება მათგანვე გამოყოფილი სხვადასხვა ნივთიერების მეშვეობით ცნობილია ალელოპათიის სახელწოდებით. ცნობილია ასეთი ნივთიერებათა 4 ჯგუფი: ანტიბიოტიკები, რომლებიც თრგუნავს მიკროორგანიზმთა ცხოველმყოფელობას; მარაზინები, რომლებიც ინევენ უმაღლეს

მცენარეთა ჭკობას; ფიტონციდები, რომლებიც თრგუნავს მიკრობების ცხოველმყოფელობას და მნიშვნელოვან როლს ასრულებს მცენარეთა იმუნიტეტში; კოლინები, რომლებიც აბრკოლებს უმაღლესი მცენარეების განვითარებას. აუცილებელია ალელოპათიის როლის გათვალისწინება შერეული თესვისას.

ინფექციური დაავადებებისგან მცენარეთა დასაცავად დღემდე იყენებენ ქიმიურ პრეპარატებს. ისინი მართლაც ანადგურებენ პათოგენურ მიკროფლორას, თუმცა ცოცხალ მიკროორგანიზმებში დარჩენილი მათი უმნიშვნელო რაოდენობაც კი უფრო მეტ საშიშროებას უქმნის მცენარეებს – უფრედების ბუნებრივი მედეგობა ხშირად სუსტდება ამ ქიმიურ პრეპარატებით. ინფექციური დაავადებებისგან სასოფლო-სამეურნეო კულტურათა დაცვის ძირითად მიმართულებას უნდა წარმოადგენდეს მცენარეული უფრედების გამძლეობის მექანიზმების გაძლიერება და იმავდროულად პათოგენურ ორგანიზმთა ცხოველმყოფელობის დასუსტება.

ყველა მცენარეულ უფრედს გააჩნია დაცვითი მექანიზმები, რომლებიც მათ ინფექციებისგან იცავს. ამ პროცესში დიდ როლს ასრულებს ფიტოალექსინები, რომელთაც ჯანმრთელი უფრედები არ შეიცავს. ისინი წარმოიქმნებიან მიკროორგანიზმებთან ან მათი ცხოველმყოფელების პროდუქტებთან კონტაქტის საპასუხოდ. ფიტოალექსინები წარმოიქმნება უფრედში დასენიანებულ ადგილზე და მიკროორგანიზმებს არ აძლევს გავრცელების საშუალებას.

თავის მხრივ, ფიტოალექსინები შეიძლება დაიშალოს მიკროორგანიზმებით. ამიტომ ინფექციური დაავადებებისგან მოსავლის დასაცავად აუცილებელია, ერთის მხრივ, პათოგენური ორგანიზმების მიერ ან ნივთიერებათა დაშლის უნარის ჩახშობა. ამ პრობლემათა ერთდროული გადაჭრა შესაძლებელია ბიოენერგოაქტივატორების საშუალებით, რომლებიც აქაერებს მცენარეთა ქსოვილის ზრდასა და გამყარებას, რითაც ხელს უწყობს მცენარეთა მდგრადობის გაძლიერებას მავნებლებისა და დაავადებების მიმართ.

მთელ რიგ დაავადებებთან (ფიტოფტოროზი, რიზოქტონიოზი, ბაქტერიოზი, ჩვეულებრივი ქვი და ა.შ.) მცენარეთა ბრძოლის უნარისთვის ასამაღლებლად დიდ როლს ასრულებს კალციუმისა და ფოსფორის შემცველი სასუქები. აღნიშნული დაავადებთა მომატებული მავნეობის ზონაში საჭიროა ამ სასუქების მომატებული დოზით შეტანა.

ბევრი დამოკიდებული ნიადაგის დამუშავების ხერხებზე. მაგალითად, ნიადაგის აოშივადი 8-15 დღის შემდეგ არა ნაკლებ 20-22 სმ სიღრმეზე ხენა ხელს უწყობს მარცვლოვანთა ბუჩქების კვერცხებისა და მატების, ღეროს ჩრჩილის, ბუჩქების, ხორბლის თრიფისა და პურის ხერხების სრულ განადგურებას. მცირდება ავადმყოფობის გამოწვევითა დაავადების რაოდენობაც, ხოლო გამომარცვლები 1-5 დღის შემდეგ მოხენა ინევენ სარეველებისა და ჩანაცვენი მარცვლების აღმოცენებას, რომლებიც მავნებლებისა

და დაავადებების გავრცელების კერებს წარმოადგენს.

მავნებლების კვერცხები და მატები ილუპებთან მოხენიდან 10-20 დღის შემდეგ ჩატარებული მტაცებისგან. გარდა ამისა, ფხვიერი ნიადაგის ზედაპირზე მათ ანადგურებენ ჩიტები და სხვადასხვა მტაცებელი მწერები: ბზუალები, ჭიანჭველები, ჭიანჭველები, ობობები. მათი ცხოველმყოფელებისთვის აუცილებელია ხელსაყრელი პირობების შექმნა და პესტიციდებით მომავლისაგან მათი დაცვა. დიდი მნიშვნელობა აქვს სათესლე მასალის მომზადებას (ჯანსაღი ბოლქვების გამოწვევა და 14-18°C ტემპურატურაზე გათბობა). ბოლქვების დაჭრა რეკომენდებული არ არის, რადგან ამან შეიძლება გამოიწვიოს კარტოფილის ხელახლა დასნებოვნება ბაქტერიული, სოკოვანი და ვირუსული დაავადებებით.

ადრეულ კარტოფილს 20-25 დღის განმავლობაში აღვივებენ სინათლეზე 16-20°C ტემპურატურაზე, რაც ძალიან მნიშვნელოვან როლს თამაშობს მთელი ბოლქვების მოცილების საშუალებას იძლევა. გაღვივება ხელს უწყობს მოსავლის უფრო სწრაფ ფორმირებას ფიტოფტოროზის მასობრივად გამრავლებამდე. კარტოფილის აღმოცენების გაზრდას და დაავადებათა გავრცელების თავიდან აცილებას ხელს უწყობს ბოლქვების დაყვანება სინათლეზე მათ განმავანებამდე.

თესლების გამოწვითა აძლიერებს მათ გაძლეობას გარე ფაქტორების მოქმედების მიმართ. მაგალითად, ოდნავ გავიწვევად (დახერხილი) თესლები 40 გრადუსამდე გაცხელებით რომ გამოვარდნით ან მარლის 1%-იანი ხსნარით დავამუშაოთ, ასეთი თესლებისგან აღმოცენებული მცენარეები უფრო მომზადებული იქნება შესაბამისი არახელსაყრელი პირობების მოსაგულებლად.

სასოფლო-სამეურნეო კულტურათა მოსავლის აღების სწორი ორგანიზაცია ამცირებს მავნებელთა რაოდენობას. მაგალითად, სიმინდის მარცვლის ადრეული აღება ამცირებს მოსავლის დანაკარგს და ამავე დროს, მკვეთრად აუქვეითებს ღეროს ფარვანის მუხლუხების რაოდენობას და პირველ, მოსავლის აღების ვადების დარღვევა და აგროტექნიკურ ღონისძიებათა შეუსრულებლობა ან მათი უზარისხო და არადროული განხორციელება არა მარტო აუარესებს მცენარეთა მდგომარეობას და ამცირებს მოსავალს, არამედ ზრდის მწერთა მავნეობასაც.

ასე, მაგალითად, ხორბლის აღების 10 დღით დაგვიანება ინევენ მოსავლის დანაკარგს 0.5წ/ჰა-ით მარცვლის ხეცხარის გამო (მცირე რიცხოვნობის შემთხვევაში), ხოლო ერთი თვით დაგვიანება დაახლოებით 1,5წ/ჰა-ით. ხორბლის აღების 10 დღით დაგვიანებით მავნე კუსებურას გავრცელების რაიონში ამ მავნეობის მიერ მარცვლის დაზიანება 2-3-ჯერ იზრდება.

ხერხებით ხორბლის ნათესების ძლიერი დაზიანების შემთხვევაში რეკომენდებულია მოსავლის ნაწილ-ნაწილ აღება, რომლის დროსაც დანაკარგი 25-30წ/ჰა-ს შეადგენს. კომბინით ერთბაშად აღების შემთხვევაში დანაკარგი 15-20-ჯერ იზრდება.

შემჭიდროებული და განაეორობითი კულტურების მნიშვნელობა

შემჭიდროებული კულტურების ქვემ ივალისწინებს ფართობის ისეთი გამოყენება ერთ სავეგეტაციო პერიოდში, რომლის დროსაც ერთდროულად ან თანმიმდევრულად იმავე ნაკვეთზე ერთი და იმავე ან სხვადასხვა კულტურის რამდენიმე მოსავალი მიიღება.

ნიადაგში არსებული არც საკვები ნივთიერებები და არც ტენი მთლიანად არ გამოიყენება წმინდა კულტურის წარმოების დროს.

ნიადაგში არსებულ საკვებ ნივთიერებათა დიდი ნაწილი, მცენარის ფესვთა სისტემის სრულად განვითარების მომენტამდე, სრულებით უსარგებლოდ ირეცხება ნიადაგის ქვედა ფენებში.

ნიადაგის ტენის ნაწილი აგრეთვე უსარგებლოდ იკარგება აორთქლებაზე ნიადაგის დაუფრავი ნაწილიდან. შემჭიდროებული კულტურა ნიადაგის ფაქტორებთან მიმართებით მათი რაციონალურად გამოყენების საშუალებას იძლევა, მაგრამ ამასთანავე საჭიროებს საკვებ ნივთიერებათა და ტენის დამატებით რაოდენობას.

ყოველგვარი შემჭიდროების დროს დაცული უნდა იქნეს შემდეგი პირობები:

- შემჭიდროებული კულტურის წარმოების დროს ნიადაგი შედარებით კარგად უნდა იყოს უზრუნველყოფილი საკვები ნივთიერებებითა და ტენით.
- შემჭიდროების სქემებში კულტურათა განლაგება ისეთი უნდა იყოს, რომ ისინი ერთმანეთისაგან ძლიერ განსხვავდებოდნენ ტენის მოთხოვნილებით (დაცულ გრუნტში, პირიქით, ტენიანობის რეჟიმის მიმართ მოთხოვნილება ერთგვარი უნდა იყოს), ნიადაგობრივი კვების ელემენტებისადმი დამოკიდებულებით, ფესვთა სისტემის და მისი ხედა ნაწილების განვითარების ხასიათით, სინათლისადმი მოთხოვნილებით, სავეგეტაციო პერიოდის სიგრძით.

- კულტურები შეძლებისდაგვარად მოვლის თვალსაზრისით ერთნაირი მოთხოვნილებით უნდა ხასიათდებოდნენ. დაცულ გრუნტში კი სითბოსადმი და ჰერის შეფარდებითი ტენიანობისადმი მოთხოვნილების თვალსაზრისით მსგავსი უნდა იყვნენ.

შემჭიდროება ძირითადად ორგანოა, ერთდროული და თანმიმდევრული. თანმიმდევრული ანუ ნაყოფცვლითი შემჭიდროების დროს სხვადასხვა კულტურადანი თითოეული მოიყვანება წმინდა სახით ერთის მეორეთი შეცვლით, ე.ი. თანმიმდევრებით, მაგრამ ერთი სავეგეტაციო პერიოდის განმავლობაში, ან შეიძლება უკანასკნელი შემჭიდროებული კულტურის პროდუქტიული ნაწილის ფორმირების ფაზა მეორე სავეგეტაციო პერიოდშიც გადავიდეს.

ასეთი თანმიმდევრული შემჭიდროების ძირითადი თავისებურებად ითვლება ცალკეულ კულტურათა შორის მორიგეობა, საკვებ ნივთიერებათა სხვადასხვანაირი გატანით და თესვისა და აღების ვადების ზუსტი დაკავშირება.

მაგალითისთვის აღმოსავლეთ საკარტოფილოს პირველი ზონის მებოსტნეობისა და სუბტროპიკული რაიონების მებოსტნეობაში შეიძლება გამოყენებულ იქნეს შემდეგი სახის (თანმიმდევრობის) შემჭიდროებები:

- ისპანახი, კიტრი, ნითელი ბოლოკი;
- თვის ბოლოკი, ლობიო პარკად, სტაფილო;
- წინმატი, პამიდორი, ცერეცო მწვანელიად;
- საადრეო კარტოფილი, საგვიანო კომბოსტო;
- შემოდგომაზე დარგული საადრეო კომბოსტო, საგვიანო ლობიო;
- შემოდგომაზე დარგული საადრეო კომბოსტო, საგვიანო კომბოსტო;
- შემოდგომაზე დარგული საადრეო კომბოსტო, საგვიანო კარტოფილი;
- შემოდგომაზე დარგული საშუალო კომბოსტო, ნითელი ბოლოკი;
- ისპანახი, შემდეგ პამიდორი, წინმატი;
- თვის ბოლოკი, ბადრიჯანი;
- ისპანახი, საგვიანო კომბოსტო;
- სალათა, საგვიანო ყვავილოვანი კომბოსტო.

ერთდროული შემჭიდროების დროს, ძირითადი და შემამჭიდროებელი კულტურები, თუმცა შესაძლოა არა მთელ პერიოდში, მაგრამ მაინც მოცემულ ფართობზე ერთ და იმავე დროს შეიძლება იმყოფებოდნენ.

როგან შორის (რომელიც მეტად აძნელებს მექანიზაციას).

ერთდროული შემჭიდროების დროს, განსაკუთრებით დიდი ყურადღება უნდა მიექცეს ბიოლოგიურად სასარგებლო შემამჭიდროებებს.

ჩატარებული გამოკვლევებით მზესუმზირა, პამიდორი, გორკა და კიტრი აძლიერებენ კარტოფილზე ფიტოფტორას განვითარებას. ხოლო ჭარხალი, სტაფილო, სალათა, ცერეცო, ხახვი, ოხრაზუმი და კომბოსტო აჩერებენ და აფერხებენ კარტოფილზე ფიტოფტორის გაჩენასა და განვითარებას. კომბოსტო პიტნასა და პამიდორთან ერთად მოყვანისას ნაკლებად იჩვენება მავნეობისაგან.

მეცნიერთა დაკვირვებით, ხახვისა და ქინძის ერთდროული თესვა, აგრეთვე სტაფილოსა და ქინძის ერთდროული თესვა იცავს მათ ხახვისა და სტაფილოს ბუჩქით დაზიანებისგან. აქ, როგორც ეტყობა, ქინძის ფოთლებისაგან ანაქირით არომატულ-სურნელოვანი ნივთიერება აფრთხილებს ბუჩქს და აღარ დებს კვერცხებს მცენარის ფესვის ყელთან.

დაცულ გრუნტშიც, სადაც შემჭიდროების შესაძლებლობას ხშირად უშვარსობადად ზღუდავს სინათლის უკმარისობა, საუკეთესო შედეგებს იძლევა მწკრივთაშორის შემჭიდროების რაციონალური სქემები.

ავტორები: ლ.ალფაიძე; ე.მოთიაშვილი; ნ.ჭანკვაძე

განსვენება - ინდიკო სეფაშვილი

ერთი წელი შესრულდა, რაც ჩვენს შორის აღარ არის უფროსი თაობის ერთ-ერთი თვალსაჩინო და გამორჩეული წარმომადგენელი, უნიჭიერესი და იმედათი ადამიანური თვისებებით დაჯილდოებული პიროვნება ინდიკო სეფაშვილი, რომელმაც თავისი შინაარსიანი საზოგადოებრივი და სამეურნეო მოღვაწეობით წარუშლელი კვალი დატოვა ჩვენი რაიონის ცხოვრებაში.

განმორბევის ამ ერთი წლის გადასახედიდან კიდევ ერთხელ ვისხვენებთ მის მრავალმხრივ და შინაარსიან მოღვაწეობას ყვარლის რაიონის საზოგადოებრივი ცხოვრების სხვადასხვა სფეროში. იგი ჩვენს ხსოვნას შემორჩა, როგორც ერთ-ერთი უძლიერესი, დიდად განსწავლული და წარმატებული სამეურნეო მუშაკი, სოფლის მეურნეობის დარგის გამორჩეული ხელმძღვანელი.

თითქმის ორი ათეული წლის განმავლობაში, სათავეში ედგა მიწის და ბალდოჯიანის კომპლექსურ მოვლას, ყვარლის, „ქიქმარაულის“ მევენახეობის საბჭოთა მეურნეობას და ეს საწარმოები ყოველთვის მონიხავდა რიგებში იდგენენ, არა

მხოლოდ რაიონის, არამედ რესპუბლიკის მასშტაბითაც, რაც აღინიშნა კიდევ უმაღლესი სახელმწიფო ჯილდოებით – ლენინის ორდენით, ორგზის შრომის წითელი დროშის ორდენით, მედლებითა და დიპლომებით. ეს გახლდა მისი თავდადებული, ენერგიული და ნაყოფიერი შრომის ლოგიკური აღიარება.

დიდად განსწავლული, ენერგიული და ენციკლოპედიური ცოდნით აღჭურვილი პიროვნება მხოლოდ წარმატებული სამეურნეო ხელმძღვანელი არ გახლდა. პროფესიით ისტორიკოსი სხვა სფეროებშიც ავლენდა ამოუწურავ შესაძლებლობებს. 1980 წელს მან წარმატებით დაიცვა დისერტაცია ისტორიის მეცნიერებათა კანდიდატის ხარისხის მოსაპოვებლად და მიიღო დოცენტის ხარისხი.

გარკვეული წლების მანძილზე იგი მოღვაწეობდა საქართველოს პოლიტიკური ინსტიტუტში ისტორიის კათედრის უფროსის მასწავლებლად და დოცენტად. სხვადასხვა წლებში არჩეული იყო საქართველოს უმაღლესი საბჭოს დეპუტატად. არაერთგზის გახლდათ საკავშირო ყრილობებისა და სხვადასხვა ფორუმების

დელეგატი. იყო ძალზე ცნობილი და დაფასებული პიროვნება მთელ საქართველოში. სარგებლობდა უდიდესი სიყვარულითა და პატივისცემით მოსახლეობის ყველა ფენაში და რაც განსაკუთრებული აღნიშვნის ღირსია, ჰქონოდა განუზომელი ავტორიტეტი მშრომელთა შორის.

ყოველგვარი გადაჭარბების გარეშე შეიძლება ითქვას, რომ ინდიკო სეფაშვილმა პირნათლად მოიხადა თავისი ადამიანური ვალი და მთელი შეგნებული ცხოვრება ქვეყნისა და ერის სამსახურს შეაღწია. მით უფრო დასაინანი, რომ იგი უკვე აღარ არის ჩვენს შორის ჭეშმარიტი ქართველი კაცი და უანგარო მეგობარი, რომლის პიროვნებაც შეერწყმული იყო დიდი ნებისყოფა, უსაზღვრო ენერჯია და დაუდგრომელი ხასიათი, ქართული ადათ-წესებისა და ტრადიციების უსაზღვრო სიყვარული.

კაცი, რომელმაც სხვა ყველაფერთან ერთად დატოვა შესანიშნავი შთამომავლობა შვილებისა და შვილიშვილების სახით, რომლებიც სათუთად შეინახავენ მის ხსოვნას, იგი ამითაც ვალმოხდილია ერისა და ქვეყნის წინაშე.

ჩვენ გვახსოვს ძალიან ბევრი ცხოვრებისეული ეპიზოდი, ზოგჯერ ძალიან რისიკიანი და ხიფათიანიც, რომლებიც ნათლად წარმოაჩენენ ინდიკო სეფაშვილის პიროვნულ ღირსებებს, მის პატრიოტულ სულისკვეთებას და ერთგულებას ეროვნულ ღირებულებათა მიმართ. ამ მიმართულებით მისი მოღვაწეობა და სამოქმედო გეგმა ფრიალ მასშტაბური იყო. დასაინანი, რომ ეს ყველაფერი, ეს ბოლოქარი ცხოვრების წლები, ან უკვე წარსულის კუთვნილება გახდა...

იგი, იმ ეპოქის ღირსეული წარმომადგენელი და კოლორიტული ფიგურა გახლდათ, რომელშიც იმეა, აღიზარდა. მრავალმხრივი ცოდნა შეიძინა და მასშტაბურად გამოავლინა თავისი შემოქმედებითი ნიჭი და ადამიანური შესაძლებლობანი. ასეთი პიროვნებები სამუდამოდ რჩებიან შთამომავლობის ხსოვნაში, რასაც ვაძიბა უკიდევანო სრბოლა ვერ გააფერძკთალებს.

უდიდესი ტკივილი და მწუხარება მოგვყენა მისმა წასვლამ იმ ქვეყნად, მაგრამ ცივი დრო და გრილი მიწა ვერ ნაფერფლის მის ხსოვნას. ჩვენ იგი გვახ-



სოფი და მუდამ გვემახსოვრება, რამეთუ ასეთი დიდი კაცების დაიწყოება შეუძლებელია.

სამარადისო ნათელი მოსავედეს ინდიკო სეფაშვილის დაუფინყარ სახელს და უფალმა სიმშვიდე ნუ მოაკლოს მის სამარადისო განსასვენებელს.

**მეგობრების სახელით
აღიზარა ლაზარიაშვილი**

საშემოდგომო კულტურების წარმოების ინტენსიური ტექნოლოგია



„ინტენსიური“ ლათინური (inteso) სიტყვა და ნიშნავს გაძლიერებულს. მიწათმოქმედებაში კი ეს ტერმინი გულისხმობს ყველა საუკეთესო და ეფექტური საშუალებების (ინტენსიური ტიპის ფიშები და ჰორბიდები, ენერგოდამზოვი ტექნიკის, თანამედროვე ბიოტექნოლოგიის მიღწევების და სხვათა) წარმოებაში გამოყენებას, ანუ სოფლის მეურნეობაში იმ მეცნიერებატევადი და ენერგოდამზოვი აგროტექნოლოგიების დანერგვას, რომლებიც უზრუნველყოფენ კულტურის ბიოლოგიური პოტენციალის სრულყოფილ გამოვლენას.

ამასთან ამ ტექნოლოგიების გამოყენებით წარმოებული პროდუქცია უნდა იყოს ეკოლოგიურად უსაფრთხო და ბაზარზე კონკურენტუნარიანი.

ინტენსიური ტექნოლოგიის ერთ-ერთ ქვაკუთხედს წარმოადგენს აგრეთვე ნიადაგის რაციონალურად გამოყენება, მისი ნაყოფიერების თანდათანობითი ამაღლება და შენარჩუნება, რაც საშუალებას იძლევა უკეთესად ვმართოთ სასოფლო-სამეურნეო მცენარის ზრდა-განვითარების მთლიანი ციკლი ონთოგენეზის ყველა ეტაპზე.

ინტენსიური ტექნოლოგიის ძირითადი თავისებურებაა მეცნიერულად ღრმად გავანალიზოთ მცენარის განვითარების ის ეტაპები, რომლებზეც ხორციელდება მოსავლიანობის გამაპირობებელი ელემენტების (პროდუქციული ბარტყობა, თავთავის მოცულობა, მარცვლის შევსება და ა.შ.) ჩამოყალიბება. ინტენსიური ტექნოლოგია საჭიროებს სრულყოფილ მატერიალურ-ტექნიკურ ბაზას, წარმოების ორგანიზაციის მაღალ დონეს და მკაცრ ტექნოლოგიურ დისციპლინას. ეს ტექნოლოგია მაშინაა მაღალეფექტური, როცა ნებისმიერი ორგანიზაციული-ტექნოლოგიური ოპერაცია სრულდება დროულად და მაღალხარისხიანად წინასწარ შედგენილი ტექნოლოგიური რუკით.

მემცენარეობაში ტექნოლოგია ნიშნავს ღონისძიებათა ერთობლიობას, რომელთა გამოყენებით ხორციელდება სასოფლო-სამეურნეო მცენარეთა მოვლა-მოყვანა დაწვეული ნიადაგის დაზოგვებიდან და თესლის მოზადებიდან, მოსავლის აღებითა და პროდუქციის რეალიზაციით დამთავრებული.

ინტენსიური ტექნოლოგიის ფაქტორები

ინტენსიური ტექნოლოგიის წარმატებით გამოყენებისათვის აუცილებლად საუფქელიანად უნდა ვერკვეოდეთ მცენარის ბიოლოგიურ და სამეურნეო თავისებურებებში, იმისათვის რომ შეგ-

ველოს მისი მართვა ეი უნდა ვიცოდეთ რატომ, როდის და როგორ უნდა გამოიყენოთ ესა თუ ის აგროლოინისძიება ზონებისა და ჯიშის მიხედვით.

განვიხილოთ ეს ფაქტორები საშემოდგომო ხორბლის მაგალითზე:

1. ჯიშის შერჩევა, მისი ვარგისიანობა ინტენსიური ტექნოლოგიისათვის, მაღალ აგროფონზე მისი რეაგირების დონე, განუვლი ხარჯების უკუგების შესაძლებლობა და სხვა მრავალი ნიუანსი;
2. სათესლე მასალისადმი ნაყენებუ-



ლი მოთხოვნები: თესლი უნდა იყოს მხოლოდ პირველი კლასის, აღმოცენების უნარი არანაკლები – 95% და ზრდის ძალა არა ნაკლები – 80%. 1000 მარცვლის მასა არანაკლები – 40 გ. რაც შესაძლებლობას გვაძლევს ზუსტად განვსაზღვროთ სათესი ნორმა;

3. ზონისათვის შესაბამისი თესლბრუნვა, რაც უზრუნველყოფს ხორბლისათვის ყოველთვის საუკეთესო წინამორბედის შერჩევას;

4. ნიადაგის მაღალხარისხიანად დამუშავება, ნიადაგის დამუშავებით მისი კომპოზიციის (1-5 სმ) სტრუქტურის შენარჩუნება, რაც უზრუნველყოფს მცენარეს მთელი ვეგეტაციის პერიოდში ნიადაგის ტენითა და ჰაერით;

5. თესვის ვადების ზუსტი დადგენა და მისი მკაცრი დაცვა ცალკეული ზონის მიხედვით, ვინაიდან საშემოდგომო ხორბლის ოპტიმალურ ვადაზე ადრე თესვა იწვევს ძლიერ ბარტყობას, მავნებლებისა და დაავადებებისადმი ხელსაყრელი პირობების შექმნას და ცუდად გადაზამთრებას. დავიანებული თესვისას კი პირიქით: მცენარის ფესვთა სისტემა სუსტად ვითარდება, ცუდად ბარტყობს, მცენარე კინდება და უჭირს გადაზამთრება, ყოველივე ეს კი საბოლოო ჯამში აქვეითებს მოსავლიანობას;

6. მცენარის ზრდა-განვითარების მართვა რაც მიიღწევა მკაცრ და მიკროსასუქებით და ამაყამად არსებული ფართობექტრიანი ზრდის სტიმულიატორების გამოყენებით მხოლოდ მცენარეთა ორგანიზმების ზუსტი ცოდნის საფუძველზე, ანუ მცენარეთა ბიოლოგიური კონტროლის ზუსტად ცოდნის გამოყენებით;

7. მცენარეთა დაცვის ინტეგრირებული სისტემების გამოყენება. მცენარისა და პათოგენების ზრდა-განვითარების ფაზებისა და ეტაპების შეუღლებით;

8. მოსავლის აღების დანებისა და ხანგრძლივობის წინასწარი განსაზღვრა, ვინაიდან მოსავლის, როგორც ნადრევად აღება, ისე დავიანება იწვევს როგორც მარცვლის სერიოზულ დანაკარგებს, ისე ხარისხის დაქვეითებას;

9. მიღებული მოსავლის ხარისხის კონტროლი და მისი დაბინავება-რეალიზაცია.

იმისათვის, რომ პრაქტიკულად განვხორციელოთ ამა თუ იმ კულტურის ინტენსიური ტექნოლოგიით წარმოება, მინდორში გასვლამდე აუცილებელია ჩატარდეს შემდეგი სამუშაოები: უნდა შედგეს მინდორის პასპორტი, რომელშიც მოცემულია ნიადაგის ძირითადი აგროქიმიური მაჩვენებლები (აზოტის, ფოსფორის, კალიუმის, მიკროელემენტების, ნიადაგის ხსნარის რეაქცია – პჰ) და ფი-

სიტბო სრულად საკმარისია ამ კულტურის მაღალი მოსავლის მიღებისათვის.

ამისათვის აუცილებელია მისი პრაქტიკულად გამოყენების ცოდნა. ამიტომაც რომ ინტენსიური ტექნოლოგია მოითხოვს თანამედროვე აგროლოგიური მეცნიერების ცოდნას, რაც დღის წესრიგში აყენებს მცირე თუ მსხვილი ფერმერებისათვის ახალ აგრონომიულ აზროვნებას და კვალიფიკაციის ამაღლებას.

ასევე აუცილებელია ტექნიკური ცოდნის დონის ამაღლება, რადგანაც უკანასკნელ პერიოდში შემოდის საბჭოთა ტექნიკისგან განსხვავებული მანქანა-იარაღები, მცენარეთა დაცვის ლონისძიებათა ჩატარებისათვის განკუთვნილი მოწყობილობები.

ფერმერსა და ნებისმიერ მეურნეს შეგნებული უნდა ჰქონდეს, რომ თანამედროვე ეტაპზე მაღალი და ხარისხიანი მოსავლის მიღება ჯერჯერობით ძალიან რთულია, მინერალური სასუქებისა და მაღალეფექტური პესტიციდების გამოყენების გარეშე. ამასთან, აუცილებლად უნდა იცოდეს ისიც, რომ მათ უპასუხისმგებლოდ გამოყენებას სარგებელთან ერთად გამოუსწორებელი ზიანი მოაქვს – აუარესებს ეკოლოგიურ მდგომარეობას, ანავიანებს ბუნებას და გარდაუვალ საფრთხეს უქმნის ადამიანთა ჯანმრთელობას.

ცხადია ერთ სტატიამში და ერთჯერადი საუბრით შეუძლებელია ყველა იმ

და მათი პრაქტიკული განხორციელება განსაკუთრებულ ხარჯებთან არ არის დაკავშირებული და არც დიდ სირთულეს წარმოადგენს, დღევანდელ ფერმერთა უმრავლესობა არ იყენებს თავიანთ პრაქტიკულ საქმიანობაში, რადგან ერთ სეზონზე ნაკეთის დასვენება კი სარისკო საქმედ მიჩნიათ და ზარალად მიიჩნევენ.

მონოკულტურა დომინირებს ორ და მეტ სავეგეტაციო პერიოდში ერთსა და იმავე ნაკვეთზე (ხორბალს თესავენ). ამას აკეთებენ როგორც ვერობი, ისე მსხვილი ფერმერები. ამის უამრავი მაგალითის მოყვანა შეიძლება.

გასული საუკუნის ბოლო წლებში ჩვენ საკონსულტაციო მომსახურებას ვუწვედით საქართველოს მთიან რაიონებს მათი ნაკვეთების რაციონალურად გამოყენების მიმართულებით (ზემო აჭარაში, ზემო სვანეთში, ზემო რაჭაში, სამხრეთ საქართველოში). თითქმის ყველა ნაკვეთზე ყოველ წელიწადს დომინირებს კარტოფლი. სხვა კულტურის თუნდაც ნაკეთის ნახევარ ფართობზე დათესვა მისი გაცდენის ტოლფასად მიჩნდათ. ასეთი ტენდენცია შემინევა ბარის რაიონებშიც ხორბლის კულტურის თესვასთან დაკავშირებით.

მთიან რეგიონებში მცირე ფერმერთა ასეთი სიფრთხილე შეიძლება ნაწილობრივ მართალია მათი მცირემშინიანობის გამო, მაგრამ ბარის ისეთ რეგიონებში როგორცაა კახეთისა და ქართლის რაიონები, მინის ფართობების ასეთი ცალმხრივი გამოყენება შეცდომაა და დანაშაულის ტოლფასია.

ყოველად დაუშვებელია ნანვერალზე საშემოდგომო ხორბლის ორ სავეგეტაციო პერიოდში ზედზედ თესვა. მინათმოქმედების ასეთ წესს, რა უარყოფითი სამეურნეო შედეგებიც მოაქვს საყოველთაოდ ცნობილია. პირველ რიგში ქვეითდება მოსავლიანობა და უარესდება მარცვლის ხარისხი, დიდ ზიანს ადგება უშუალოდ ნიადაგს, ჩქარდება ქარბთის გამოფიტვა და ხდება უნაყოფო, უარესდება მისი ფიტოსანიტარულ მდგომარეობა, ხდება ეროზიის ხელშეწყობა და უარესდება მისი საერთო ეკოლოგიურ მდგომარეობა.

ამიტომ როგორც წესი აუცილებელია დიდ ფართობებზე თესლბრუნვების დანერგვა, უკიდურეს შემთხვევაში კულტურების მიხედვით ნაკეთობრივი დასვენება. ამა თუ იმ კულტურებისათვის შესაბამისი წინამორბედის სწორად შერჩევა, არამარტო ზრდის მოსავლიანობას, არამედ აუმჯობესებს მოსავლის ხარისხს.

თინათინ ღარსაპელიძე ს.მ მეცნიერებათა დოქტორი



გამოსათხოვარი ლუბა ქაფიანი-გიბილოვილი

კიდევ ერთი გამორჩეული ადამიანი დააკლდა ამ წუთისთვის. 92 წლის უნდა გამხდარიყო თებერვალში და ფიქრობდით ახლობლების გარემოცვაში აღნიშვნას, მაგრამ უეცრად მიგვატოვა, წახვედა და დაგვიტოვა უსაზღვრო ტკივილი, სევდა. ძნელია სიტყვებით გამოვხატოთ ის მწუხარება, რომელსაც შენი შვილები, შვილიშვილები, რძლები და სიძე, შვილიშვილები და ახლობლები განიცდიან.



მიძე შრომაში გალიე წუთისთვის უდიდესი ნაწილი, არ ისვენებდი, მარიამ ლეთისმშობლის სახელობის სალოცავთან მდებარე ნაკვეთში ტრიალებდი უდამ უფას, უამრავი ტრინული მოგყავდა. ფრინველისა და პირუტყვის მოვლაც გიყვარდა და ოჯახს ბარაქით ავსებდი.

შილდის მოსახლეობა ხედავდა შენს შრომისმოყვარეობას, უყვარდი და პატივს გცემდნენ, განსაკუთრებით კი იმი-

სათვის, რომ გაჭირვებულების მხარში მდგომი იყავი მუდამაჟამს.

ოჯახის ბურჯი იყავი, ნამდვილი დედა-ბოძი, ამიტომაც უყვარდი შვილიშვილებს და შვილიშვილებს.

ამბობენ: ზეციურ სასუფეველში მხოლოდ სპეტაკი და კეთილშობილი ბინადრობენო, გვეჯერა შენც ასეთად წარუდები იმ ზეციურ სასუფეველს ძვირფასო დედა, რადგანაც შენი ცხოვრების მანძილზე იყავი კეთილი, სათნო და უსპეტაკესი სულის ადამიანი.

გვეჯერადეს დედა, შენი მონაგარი ყოველთვის ვილოცებო, რომ ნათელი სასუფეველი დაგიმკვიდროს უფალმა. შენს სახელს დავინწყება არ უნერია. დაე, ჩვენს მიერ დანთებულმა სანთლებმა გაგინათოს გზა მარადიულ სასუფეველსაკენ.

შვილები:
ალექსანდრე და ქატიპანე
გიბილოვილი

ანზორ თავლორაშვილის გახსენება

რა უცხად გარბის დრო. თითქოს გუშინ იყო ის დღე, როცა მშობლიური ყვარლის მინას მიგაბარეთ. ალალი, კეთილი და ულაღატო კაცი, - ასეთად დარჩი იმათში, ვინც შენ გიცნობდა. ვიცით, ახლა შენს შვილთან, მალხაზისთან ერთად ხარ. ჩვენი ანზორ, ძალიან განვიცდი უშენობას, დამიჯერე დღემდე ცრემლებს ვერ ვმაღავთ, ყველა ერთად გუგულებივით ვიყავით, ერთმანეთის ჭირსა და ლხინს ვიზიარებდით. ახლა? ახლა უშენობას ვერ ვეგუებთ.



მოფერე და გაუფრთხილდი, ასევე შენს ყოფილ მეუღლეს ნანის, რომელმაც შენი დარდი ნაილო იმ ქვეყნად.

მოვიდა ოქტომბერიც, შენთვის ყველაზე სასიხარულო თვე. 23-ში 80 წლის გახდებოდი ჩვენი ანზორ, დედად არა, მაგრამ პატარაი მაინც აღვნიშნავდით, რაც ძალიან გაგახარებდა. შენი ახლობლები, შენი შვილი ზურო არაფერს არ ვზოგავთ შენთვის, ყველაფერს გიკეთებთ, რაც შენ გიყვარდა. იცოდე, დაინწყებული არავისგან არ ხარ, არც შენი მეგობრებისგან, რომლებიც ხშირად გახსენებენ. დასანაია, რომ უშენოდ აღვნიშნავთ შენს იუბილეს შენს საფლავთან დასაწყობი სახელებით, რომლებიც გზას გაგინათებენ მარადისობისკენ მიმავალ გზაზე. იძინე მშვიდად ჩვენი ანზორ.

ოჯახი

სიმიონი და სიმიონის ულვაში

სიმიონის ულვაში კარგი საშუალებაა ნონაში დაკლებების მსურველებისთვის - ეხმარება გახდომას, აკარგავს მადას, ასტიმულირებს ნივთიერებათა ცვლის პროცესებს.

სიმიონის სამშობლოა ცენტრალური და სამხრეთი ამერიკა. მისი კულტივაცია და ჰიბრიდიზაცია, როგორც მეცნიერები ვარაუდობენ, ჯერ კიდევ 12 ათასი წლის წინ დაიწყო.

სიმიონის მრავალი საუკუნის განმავლობაში აღმერთებდნენ. ეს პირველი რიგში იხსენიება - ძველი ინდიელი ტომის, რომლებიც სიმიონს სინამდვილეში მიიჩნევდნენ. ქრისტიანული კოლონიზაციის იმდენად დაინტერესა ამ იდეოლოგიის კულტურა, რომ ევროპაში ჩამოიტანა. დღეს სიმიონი ერთ-ერთი ყველაზე პოპულარული მარცვლეული კულტურაა. მას აქტიურად იყენებენ როგორც საკვებად - ადამიანებისთვის, ფრინველებისა და საქონლისთვის.



ნილაბი წმენდს, არბილებს და ანაზებს სახის კანს.

მისი სასარგებლო თვისებები უძველესი დროიდან არის ცნობილი. სიმიონი დადებითად მოქმედებს ნაწლავების მუშაობაზე, ებრძვის შეკრულობას. ღვიძლის პრობლემების მქონე ადამიანები შესაძლებელია უკეთესობას გრძობდნენ სიმიონის რეგულარულად მიღების დროს, რომელსაც ნაღვლმდენი ეფექტი აქვს.

მრავალფეროვანი შემადგენლობის ნყალობით სიმიონი დადებითად აისახება კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის ორგანოებზე, გულ-სისხლძარღვთა სისტემის მუშაობაზე. სიმიონი სხვა მარცვლეულის შესანიშნავი ალტერნატივაა. მისგან უამრავი კერძის მომზადება შეიძლება, რომლებიც არა მარტო მდიდარი იქნება ვიტამინებითა და სასარგებლო ნივთიერებებით, არამედ ძალიან გემრიელიც.

სიმიონის მიღება შეუძლიათ ორსულებსა და მეტუძურ დედებსაც. ასევე, ის ძალზე სასარგებლოა ბავშვის ორგანიზმისთვის. მასში შემავალი კომპონენტები ხელს შეუწყობს ბავშვის ჯანსაღ ზრდასა და აქტიურობას. როგორც წესი, ბავშვებს სიმიონი ძალიან უყვართ. სიმიონის მიღება ბავშვებისთვის რეკომენდებულია 3-4 წლიდან.

ცოტამ თუ იცის, რომ ჭყინტი სიმიონი ხელს უწყობს თირკმელებში კენჭების იოლად დაშლას. მისი ნახარში ხელს უწყობს კუჭქვეშა ჯირკვლის პრობლემებთან ბრძოლას, ხოლო თუ მას ყოველ-

დღე, რეგულარულად მიიღებთ 1 ჭიქის ოდენობით, მოინსპირებთ ორგანიზმის ცვლით პროცესებს.

სიმიონში შემავალი სასარგებლო კომპონენტები ხელს უწყობს გულსა და სისხლძარღვების გაძლიერებას, ამსუბუქებს პოდაგრიას და ნეფრიტების დროს შეტევებს.

განსაკუთრებით გამოირჩევა ადამიანის ორგანიზმზე დადებითი ზემოქმედების მხრივ სიმიონის ულვაში. ის გამოიყენება, როგორც სისხლდენის შემაჩერებელი, ნაღვლმდენი და შარდმდენი საშუალება. ის ასევე რეკომენდებულია უროლოგიური დაავადებების, მუშუქების, ნეფრიტის, თირკმელებში კენჭების დროს.

სიმიონის ულვაშზე დამზადებული სამკურნალო პრეპარატები ხელს უწყობს ნაღვლის სეკრეციის გაზრდას, მოქმედებს სისხლზე - აჩქარებს მის შედეგებას, ზრდის პროტრომინის რაოდენობას. კარგად მოქმედებს პროსტატით დაავადებულზე. ასევე, ეს პრეპარატები ინიშნება გლუტუკომის მკურნალობისას.

სიმიონის ულვაშზე დამზადებული პრეპარატები კარგად მოქმედებს ნერვულ სისტემაზე. მისი ნაყენი და ნახარში უნდა მიიღონ ხანდაზმულებმა. ის კარგი საშუალებაა ნონაში დაკლებების მსურველებისთვის - ეხმარება გახდომას, აკარგავს მადას, ასტიმულირებს ცვლით პროცესებს.

სიმიონის ულვაშის ნახარშია და ჩაის უნიშნავენ სახსრების დაავადებებისა და ათეროსკლეროზის დროს. მისი რეგულარული მიღებისას ორგანიზმში ქოლესტერინის დონე მნიშვნელოვნად მცირდება.

ნახარშია და ნაყენი ამცირებს ნერვოზულობას, აგვარებს ძილის პრობლემებს.

სიმიონის ნახარში რეკომენდებულია ქალებისთვის, რომლებსაც მენსტრუაციის დროს ძლიერი სისხლდენა აქვთ. ის ამცირებს ამ პროცესს და თან, ხელს უწყობს სისხლის წარმოქმნას.

სიმიონის მიღება არარეკომენდებულია ზოგიერთ შემთხვევაში. მაგალითად,

სიმიონმა შეიძლება ავნოს ორგანიზმს თრომბოზის, სისხლის მაღალი შედეგების, თრომბოფილიტის დროს, კუჭ-ნაწლავის დაავადებებისას.

მომავალი
ია გიბილოვილი

ნათელა ამაფლაშვილის ხსოვნისადმი



შემოდგომა, კვლავ დაიწყო ფოთოლცვენა. ჩვენი ცხოვრების ხესაც სცვივა ფოთლები. ამ ცოტა ხნის წინ ორი განსაკუთრებული ქალბატონი დააკლდა ყვარულს: თამარ ზურიაშვილი და შენ, ჩემო ნათელა. ორივემ დიდი ტკივილი დამიტოვებ გულში.

ნათელა, ძალიან გაამწარე ჩემი ღამა-ზი ოჯახი. შენ ჩემთვის მარტო მძახალი კი არა, მეგობარიც იყავი. არაფერს ვამბობ ეკაზე, რომლის განსაკუთრებული ტირილი ახლაც ჩამემსის ყურში. ასევე საოცარი სიყვარულით დაგვტოვებ შვილიშვილებმა.

მართალია პირადი კარიერა არ შეგიქმნია და არც გიძებნია, მაგრამ ვინც შენ გიცნობდა, დამეთანხმება თუ ვიტყვი, რომ სადაც არ უნდა გემუშავა, ყველგან გამორჩეული იქნებოდი იმიტომ, რომ საოცარი გონებისა და ნიჭის პატრონი იყავი.

თითქმის ათი წელი ვეშუაობდი ყვარლის მესამე საჯარო სკოლის დირექტორად. იქ იყვნენ შენი ყოფილი მასწავლებლები, რომლებიც არ იმერებდნენ საქებად სიტყვებს შენს მიმართ.

აღნიშნული სკოლა ოქროს მედალზე დამთავრე. დღესაც ყველას ახსოვხარ თეთრ ბაფთიან, განწმენილი გოგონა. შემდეგ რამდენიმე წელი აბარებდი მისაღებ გამოცდებს თბილისის სახელმწიფო სამედიცინო ინსტიტუტში. ყოველთვის მხოლოდ ნახევარი ქულა აკლდებოდა.

შენმა ნაადრევმა გათხოვებამ ყველა გააოცა. გახდი სამი შვილის დედა და ოჯახის საუკეთესო დიასახლისი.

ყველამ ვიცით, ჩემო ნათელა, რომ შენი ცხოვრება ისე ვერ წარიმართა, როგორც გეკუთვნოდა. რას ვიზამთ, ყველას თავისი ბედისწერა დასდევს. არსთა გამორჩევენი, 58 წლის ასაკში დაგვტოვე ბინა ამქვეყნიური ცხოვრება.

ზოგი თავისი სამსახურით, ხმაურით ცხოვრებით ხდება დასამახსოვრებელი, შენ კი საოცარი უბრალოებით, ნიჭიერებითა და კეთილშობილურებით დატოვე წარუშლელი კვალი.

მჯერა, მაქედნაც ილოცებ შენი შვილების, შვილიშვილების, სიძისა და იმ რძლის ბედნიერებისათვის, რომელმაც მთელი შვიდი თვის განმავლობაში საოცარი სითბოთი და სიყვარულით მოგვარა.

დაე, მსუბუქი იყოს ყვარლის მაღლიანი მინა შენთვის. მე კი ვიტოვებ იმედს, რომ

„იადან ვარდად აყვავებული, ერთხელმც იქნება გაახელ თვალებს.“
ზინაა ჭიჭიკოვილი

ირაკლი მირზიაშვილის მონატრება

ჩვენი მონატრებაც, კარგო ადამიანი, ყვარლის დიდი ტკივილი, გავიდა მონატრების ერთი წელი და ყველას გულში დაგვიტოვა სევდა და მწუხარება. ჩვენი „იმედის სახლში“ იღლა იწყება შენი გახსენებით და მთავრდება დიდი ტკივილი. ჩვენთვის იყავი ძმა და მეგობარი. უშენოდ ძალიან გვიჭირს; სუფრის მშენებაც, მომღერალო და კარგო თამადავ, ნათელში გამყოფის უფალმა. დაე შენმა სულმა ჰპოვოს სამუდამო სასუფეველში სიმშვიდე და მოსვენება.



იქ, იმ ქვეყანაში ნასულს გილოცავთ დაბადების დღეს, ჩვენი ირაკლი.

შენი კეთილი მეგობრები
„იმედის სახლიდან“

მარჯანიშვილების სახლ-მუზეუმის თანამშრომლები მწუხარებაში თანაუგრძობენ ცუკილაშვილების ოჯახს თამარ ზურიაშვილი-ცუკილაშვილის გარდაცვალების გამო

ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერიის, კულტურის, განათლების, სპორტისა და ახალგაზრდობის საქმეთა სამსახური უსამძიმრებს ზაურ ცუკილაშვილის მეუღლის, ძვირფასი ქალბატონის თამარ ზურიაშვილის გარდაცვალებას.

თამარ ზაურიაშვილი ოჯახით ღრმად მწუხარებით იუნყება, რომ გარდაიცვალა კოლორიტი პიროვნება, ზაქრო ბუთიაშვილი და მწუხარებაში თანაგრძობას უცხადებს ოჯახსა და ახლობლებს.

დავით ელიზბარაშვილის სახელობის შილდის №1 საჯარო სკოლის დირექცია და პედაგოგიური კოლექტივი თანაგრძობას უცხადებს ამავე სკოლის პედაგოგ ნინო ასათიანს შვილის ბექა უჭალიშვილის გარდაცვალების გამო.

„წელს განსაკუთრებით მაღალი რისკის მქონე 100 000 ადამიანი აიცრება“

სახელმწიფო პროგრამის ფარგლებში, გრიპის საწინააღმდეგო უფასო ვაქცინაცია ოქტომბრის ბოლოს დაიწყება. როგორც „ინტერნეტნიუსს“ დაავადებათა კონტროლისა და საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის ეროვნული ცენტრის სამეცნიერო ხელმძღვანელმა პაატა იმნაძემ განუცხადა, წელს განსაკუთრებით მაღალი რისკის მქონე 100 000 ადამიანი აიცრება. „ჯერ სახელმწიფო პროგრამით ვაქცინაცია არ დაწყებულა, ოქტომბრის ბოლოს დაიწყება, რადგან ჩვენთან გრიპის სეზონი ნოემბრის ბოლოს იწყება. რაც შეეხება კომერ-ციულ ქსელს, რეკლამას ხომ ვერ გავუკეთებ, თავად აკეთებენ რეკლამას და ყველგან უდევთ ინფორმაცია აცრასთან დაკავშირებით. ჩვენ უფასოდ ავცრით განსაკუთრებით მაღალი რისკის ადამიანებს, მათ რიცხვში შედიან: დიაბეტიანი, ჩ პეპატიტის მქონე, აივ ინფიცირებული, დიალუზზე მყოფი ავადმყოფები. მათ შორის არიან ექი-მები, რადგან ისინი ავად რომ გახდნენ, სხვას ვეღარ უმკურნალებენ. მაღალი რისკის ჯგუფებს მიეკუთვნება ბავშვთა სახლებში და მოზუცებულითა თავმსახურში მყოფები, ასევე ორსულები“, - განაცხადა პაატა იმნაძემ. ამასთან, მან ისაუბრა ნოთელასთან დაკავშირებით და მოქალაქეებს აცრის კენ მოუწოდა. „ნოთელაზე ჩვეულებრივ გრძელდება აცრები ყველა მსურველისთვის. ძალიან კარგი იქნება, თუ აიცრებიან. მართალია, ჩვენ კონკრ არ ვართ, ახლა გამოქვეყნდა, რომ იქ ნოთელათა 4 000 ადამიანი მკვდარი. ნუ დავემსგავსებთ კონგოს ავიცრათ!“ - აღნიშნა პაატა იმნაძემ.

გამოსათხოვარი

თამარ ზურიაშვილის ხსოვნას!

ილიას ეზო-კარის დიდი დინასტია

ხანმოკლე და მძიმე ავადმყოფობის შემდეგ ნავე-და ჩვენგან კიდევ ერთი ღირსეული ქალბატონი, რომელიც თავისი დიდი ნიჭითა და ხიბლით ამშვენებდა ყვარულს და განსაკუთრებით საქართველოს „მეორე ბეთლემად“ წოდებულ – წმიდა ილია მართლის (ჭავჭავაძის) კარ-მიდამოს.

მე და თამარი თითქმის ერთდროულად მოვე-დით ილიას მუზეუმში, გავიარეთ მუზეუმის დირექტორის, პოეტისა და პუბლიცისტის, საზოგადო მოღვაწის, ან განსვენებული – ილია ბეროშვილის მკაცრი და სამართლიანი სკოლა და ჩამოვყალიბ-დით ნამყვან, სამწიფან ექსკურსიამდობლებად, იმ განსხვავებით, რომ მესამე ენა ჩემთვის გერმანული იყო და თამარიკოსათვის – ინგლისური. ვატარებდით უამრავ ჯგუფებს მსოფლიოს სხვადასხვა კუთხიდან და ერთად ვთანამშრომლობდით წლების მანძილზე. შემდეგ მე სასულიერო გზა ავირჩიე, ის კი წმიდა ილია მართლის მუზეუმის დირექტორი გახდა.

უნდა აღვნიშნო, რომ თამარი ბატონ ილია ბეროშვილის რჩეული იყო თავიდანვე და თანამშრომ-ლებიდან მას მიჩნევადა მხოლოდ ღირსეულად მუ-ზეუმის დირექტორის მომავალ კანდიდატად. აკი შემდეგვე ასრულდა კიდევ ბატონი ილიას ეს სურ-ვილი...

თამარმა წარმატებით დაამთავრა ყვარლის I სა-შუალო სკოლა, შემდეგ თბილისის ილია ჭავჭავაძის სახელობის უცხო ენათა ინსტიტუტი ინგლისური ენის განხრით და ერთხანს მუშაობდა ახლად გახ-

სნილ გრემ-ნეკრესის მუზეუმ-ნაკრძალში, ხოლო შემდეგ ილია ჭავჭავაძის ყვარლის სახელმწიფო მუ-ზეუმში, სადაც ღირსეულად განვლო გზა ექსკურ-სიამდლობიდან დირექტორობამდე. მისი დირექ-ტორობის პერიოდში ილიას მუზეუმი კიდევ უფრო



დაიხვეწა და უფრო ცნობადი გახდა, ინარჩუნებდა ერთ-ერთ პირველ ადგილს საქართველოს მუზეუ-მებს შორის.

გარდა წარმატებული სამუზეუმო მოღვაწეობი-სა, თამარი ენოდა პედაგოგიურ საქმიანობასაც. არა-ერთ ყვარულს ახალგაზრდას ჩაუხერხა ინგლისური ენის სიყვარული ყვარლის №1 და №2 საჯარო სკო-ლებში. მაგრამ მაინც განსაკუთრებით უყვარდა ილი-ას მუზეუმი. ეამაყებოდა, რომ ილია ჭავჭავაძის სახე-ლობის სკოლა და ინსტიტუტი დაამთავრა და ბოლოს ილია ჭავჭავაძის მუზეუმი გახდა მისი შთაგონების წყარო. ერთხელ რომ შეისუთნა მუზეუმის მტვერი, ბოლომდე მისი ერთგული მსახური დარჩა. არ იმწვე-და ავადმყოფობას, ასეთ მდგომარეობაშიც კი თავს დასტრიალებდა მუზეუმს, ახლობლებსაც არ უმეღ-და თავის გასაჭირს, მაგრამ ჭირმა თავი არ დამალა...

ბოლოს 2 აგვისტოს შევხვდით მუზეუმში, „ილი-აობაზე“ პარაკლისის შემდეგ, ჩვეული სითბოთი და სიყვარულით მიგვიპატიჟა და გვიმასპინძლა თა-ვის ლამაზ კაბინეტში, ყვარლის მუნიციპალიტეტის ხელმძღვანელობასთან ერთად. სურდას, მისი თხოვ-ნით, მე წარვუძეხი. გავისხენით მუზეუმის წარსული, ერთად გატარებული წლები. რას წარმოვიდგენდი, რომ მაშინ უკანასკნელად ვადღევრძედი და ეს ჩვე-ნი ბოლო შეხვედრა იქნებოდა.

მშვიდობით დაო, წმიდა ილია მართლის (ჭავჭა-ვაძის) ეზო-კარის დიდი და ღირსეული დინასტი-სო. დააოხლე ძვირფასი მუღულე, შვილები და შვი-ლიშვილები, რომელთაც ასე შეჰპაროდი; დააოხლე შენი მუზეუმელები, პედ-კოლეგები და მოსწავლე-



ები; დააოხლე სრულიად ყვარელიც, რომელსაც ასე უხდებოდი და გულწრფელად უყვარდი.

მე მჯერა, რომ წმიდა ილია მართალი და ღირ-სი დედა თამარ აღმსარებელი ლოცულობდნენ შენ-ვის ზესთასოფელში, ჩვენც აქედან ვილოცებთ და გაგინათებთ გზას ცაათა სასუფეველისაკენ მიმავალ უნათლეს საგანგებობისაკენ, სადაცა მართალი განის-ვენებენ. იხარებდნენ ერთად სოფელსა შინა. ამინ!

+პანიამის ჩინორღივილი, ჭავჭავაძეთა ტაძრის მოძღვარი, დეკანოზი

ნათელი ცხოვრების გზა

ბიბლია გვასწავლის, რომ „ყოველივეს თავისი დრო აქვს და ყველაფერს თავისი ფაზა ამ ცისქვეშეთში“, „ჟამი შობისა და ჟამი სიკვდილისა;“ „ჟამი გლოვისა და ჟამი ლხინისა“...

ყვარელში ეს ბოლო პერიოდი მრავალი ადამიანისათვის ტირილისა და გლოვის დღეებია. მოულოდნელად გარდაიცვალა ილია ჭავჭავაძის ყვარლის სახელმწიფო მუ-ზეუმის დირექტორი ქალბატონი თამარ ზურიაშვილი, რომელმაც ამ ქვეყნად განვლო ნათელი ცხოვრების გზა. იგი გახლდათ უფალი ღმერთისა და ყვარლების რჩეული ქალბატონი.

თამარიკომ ბევრი გააკეთა, კიდევ ბევრი დარჩა გასაკეთებელი... ოჯახზე, მუზეუმ-ზე, მომავალ თაობაზე, ჩვენს შვილებზე დიდი ამაგის მქონე ქალბატონი.

თამარ ზურიაშვილი იყო დიდი ილიას მშობლიური კარ-მიდამოს ღირსეული „მე-ველეების“ პლატონ კეშელავას და ილია ბეროშვილის დიდებული საქმეების ერთგული გამგრძელებელი.

მე ვამაყობ იმით, რომ თამარიკოს თავის მეგობრად მივანჩნიე. ჩვენ ხომ ილია ჭავჭა-ვაძის მუზეუმში ვიზრდებოდით, ჩვენი ცხოვრების მასწავლებლის ილია ბეროშვილის მზრუნველობითა და თანადგომით.

ბატონ ილიასთან ურთიერთობამ და დიდი ილიას მშობლიურ კარ-მიდამოში საქ-მიანობამ მუზეუმის სხვა თანამშრომლებთან ერთად, ბევრი კარგი რამ გვასწავლა და შეგვიძინა.

მშვიდობით, მზიანი სულის ადამიანო...

ოთარ დავითაშვილი



ყვარლის საზოგადოებამ დაკარგა შესანიშნავი მოქალაქე, საუკეთესო ხელმძღვანელი და უბრალოდ კარგი ადამიანი

დიდად საპატიოა ხელმძღვანელობ-დე დიდი ილიას მუზეუმს და უძღვებოდე ამ მეტად საპასუხისმგებლო საქმეს.

სხვადასხვა დროს მუზეუმს ღირსეუ-ლად ხელმძღვანელობდნენ მწერალი და საზოგადო მოღვაწე პლატონ კეშელავა, პოეტი ილია ბეროშვილი, მისი ვაჟი – ბა-კურ ბეროშვილი.

სამუზეუმო მოღვაწეობა თამარმა სრულიად ახალგაზრდად გრემ-ნეკრე-

სის ნაკრძალ-მუზეუმში დაიწყო, მოგვი-ანებით ყვარლის ი. ჭავჭავაძის მუზეუმ-ში განაგებო ექსკურსიამდობლებად, 2003 წლიდან კი მუზეუმის დირექტორია.

ქალბატონი თამარის მოღვაწეობის დროს მუზეუმის ფონდი გამდიდრდა ექს-პონატებით, მოეწყო ახალი ექსპოზიცია, მისი დიდი დამსახურებაა მემორიალური ნივთებისა და ფერწერული ტილოების რესტავრაცია, ჩატარდა ილიას მამა-პა-

პუელი კომპის სარემონტო სამუშაოები და კიდევ ბევრი სხვა...

მუზეუმის თანამშრომლები კარგად ეხედავდით რამდენ შრომასა და ძალისხ-მევას ახმარდა ამ საშვილიშვილო საქმეს.

სამუზეუმო მოღვაწეობასთან ერ-თად თამარი წარმატებით ენოდა პედა-გოგიურ საქმიანობასაც.

2017 წელს მიენიჭა ყვარლის მუნიცი-პალიტეტის საპატიო მოქალაქის ნობედა.

საქართველოს კულტურისა და ძეგ-ლთა დაცვის სამინისტრომ არაერთხელ დააჯილდოვა მადლობის სიგელით სა-მუზეუმო საქმიანობაში შეტანილი წელი-ლისთვის.

ქალბატონი თამარი დიდი სიყვარუ-ლითა და ავტორიტეტით სარგებლობ-და საზოგადოებაში; იგი უყვარდათ და პატივს სცემდნენ ცოდნის, პროფესიო-ნალიზმისა და მინდობილი საქმისადმი

კეთილსინდისიერი დამოკიდებულების გამო. იგი იყო ღირსეული ოჯახის ღირ-სეული მუღულე, მოსიყვარულე დედა და ბებია. მისი სახით ყვარლის საზოგადოე-ბამ დაკარგა შესანიშნავი მოქალაქე, სა-უკეთესო ხელმძღვანელი და უბრალოდ, კარგი ადამიანი.

ყვარლის ი. ჭავჭავაძის სახელმწიფო მუზეუმის თანამშრომლები

7 ნივთი, რომელიც სახლში წარმატებას და ფულს მოგიტანს



ითვლება, რომ სახლში ყველა ნივთი თავისი ენერგეტიკის მატარებელია, და რომ ამ ნივთებ-ზეა დამოკიდებული ჩვენი კეთილდღეობა.

ბევრ ნივთს შეუძლია სახლში ენერგეტიკა გა-აძლიეროს. მოდით, ერთად ვნახოთ, რომელ ნი-ვთებს შეუძლია წარმატების და ფულის მოტანა.

თაფლი არა მარტო გემრიელ და სასარგებლო ტკბილეს ნარმოადგენს, არამედ სიმდიდრის სიმბოლოცაა. მანამ სახლში თაფლს მიიტანთ, სახლი დააღვავეთ, ყურადღება მიაქციეთ სახლის თითოეულ კუთხეს.

მთის ბროლი გამოირჩევა დიდი ენერგეტიკუ-ლობით, რომელსაც შეუძლია მიიზიდოს თქვენი სახლისკენ იღბალი და კეთილდღეობა. ეს ნივთი დაგეხმარებათ თავი დაიცვათ უაზრო დანახარ-ჯებისგან, ასევე ფული დაიცვათ ქურდებისგან და გამოძაღვლებისგან.

თუ სახლში დადგამთ ჭიქით წყალს, შეძლებთ მიიზიდოს იღბალი და ფული. წყალი უნდა დად-გათ ოთახში სიმდიდრის ზონაში – დასავლეთის მხარეს.

ნივთი ძაფის გორგალს შეუძლია სიმდიდრე მიიზიდოს თქვენს სახლში და მოაწესრიგოს ფი-ნანსური მდგომარეობა.

ყვითელი ფერის მონეტები სიმდიდრის სიმ-ბოლოა. დადეთ სახლში ერთი ყვითელი მონეტა მაინც და თქვენი თანამზავრი გახდება იღბალი. ჭადრის ტოტები სიღარიბისგან და უიღბლო-ბისგან დავიცავთ.

ცოტამ თუ იცის, რომ ლურსმანს შეუძლია წარმატების და ფულის მოზიდვა. ამისათვის სა-ჭიროა საშუალო ზომის ლურსმანი დააჭედოთ შე-მოსასვლელ ან სამზარეულოს კარზე.



