ყვარლის მუნიციპალიტეტის „მედია ცენტრის“ გაზეთი
2020 წელი, 17 თებერვალი, №2 (6510)

ყვარელი

გამოდის 1932 წლიდან
ფასი 40 თეთრი

„ ...აუცილებლად წაიკითხეთ წიგნი, რა პერიოდიც არ უნდა იყოს“

„წიგნის საჯაროდ კითხვის მსოფლიო დღე“-ს ყოველწლიურად 100-ზე მეტ ქვეყანაში აღნიშნავენ. საქართველოში წიგნის საჯაროდ კითხვის მსოფლიო დღე, უკვე მეხუთედ, 2020 წლის 5 თებერვალს ჩატარდა. წიგნის საჯაროდ კითხვის მსოფლიო დღის თარიღი, საქართველოს წიგნის გამომცემელთა და გამავრცელებელთა ასოციაციის პარტნიორმა ორგანიზაცია „Litworld“ – მა გამოაცხადა. წელს ასოციაციის ორგანიზებით, საქართველოში კიდევ უფრო საინტერესო და მრავალფეროვანი ღონისძიებებით დატვრთული წიგნის საჯაროდ კითხვის მსოფლიო დღე გაიმართა. ამ ღონისძიებით უპირველესად, საქართველოს წიგნის გამომცემელთა და გამავრცელებელთა ასოციაციის მიზანია, საქართველო ამ საერთაშორისო ინიციატივის მონაწილე იყოს, საქართველო და მისი ქალაქები მოხსენიებული იქნება მსოფლიოს სხვადასხვა ქალაქების გვერდით. ჩაერთოს ბევრი ადამიანი და ვიკითხოთ წიგნი მსოფლიოსთან ერთად.

მნიშვნელოვანია ასევე ღონისძიების მასშტაბურობა – ლოკალური და რეგიონული მასშტაბით წიგნის ავტორების, უნივერსიტეტების, სკოლების, წიგნის მაღაზიებისა და კულტურის ცენტრების ჩართულობა, რათა ხელი შეეწყოს საქართველოში წიგნის პოპულარიზაციას. წიგნის კითხვის დღე საქართველოში წიგნთან დაკავშირებულ პროცესებს უფრო მრავალფეროვანს და საინტერესოს გახდის.

საქართველოს წიგნის გამომცემელთა და გამავრცელებელთა ასოციაციის ამოცანაა, რაც შეიძლება მეტი ადამიანი ჩაერთოს პროექტში. იმისათვის, რომ საქართველოში გამართული ღონისძიება იყოს საერთაშორისო დონეზე აღიარებული, უნდა შეიქმნას მიმზიდველი გარემო, რაც ხელს შეუწყობს საერთაშორისო კონტაქტების დამყარებას და მსოფლიო ასპარეზზე ქართული კულტურის კიდევ ერთხელ წარმოჩენას.

წიგნის საჯაროდ კითხვის მსოფლიო დღესთან დაკავშირებით, კახეთის რეგიონში სხვადასხვა საინტერესო, შემეცნებითი ღონისძიებები გაიმართა, მათ შორის ყვარელში, ილია ჭავჭავაძის სახელმწიფო მუზეუმში. ღონისძიებას უძღვებოდა, კულტურის სახლის სამხატვრო ხელმძღვანელი, ყვარლის საპატიო მოქალაქე, პოეტი იზოლდა იოსებიანი, რომლის ლექსზე – „ჰიმნი კახეთს“ შექმნილი იზა წყალობაშვილის სიმღერით და ტრიო „ანეთის“ შესრულებით გაიხსნა ღონისძიება.

საკუთარი ლექსები წაიკითხეს, ყვარლის იოანე ნათლისმცემლის ტაძრის მოძღვარმა, დეკანოზმა ბენიამინ ჩიხორლიშვილმა, პოეტებმა – იზოლდა იოსებიანმა და ლია გიგიტაშვილმა. ასევე, ილია ჭავჭავაძის ცხოვრებიდან და შემოქმედებიდან ნაწყვეტებს კითხულობდნენ ყვარლის №2 საჯარო სკოლის ლიტერატურული კლუბის წევრები(ხელმძღვანელი – მზია ბაიდოშვილი).

ღონისძიებას ესწრებოდნენ, კახეთის მხარის რწმუნებული ირაკლი ქადაგიშვილი და ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერი როსტომ სესიაშვილი.

ღონისძიების დასასრულს, ირაკლი ქადაგიშვილმა სიტყვით მიმართა დამსწრე საზოგადოებას: „ძალიან ამაღელვებელი დღე გვაქვს დღეს. განსაკუთრებით სასიხარულოა, რომ ჩვენი ახალგაზრდები და ბავშვები ასეთი გრძნობით კითხულობენ და იაზრებენ ილიას შემოქმედებას. თუ ერთი წუთით მაინც, არ გავითვალისწინებთ თარიღებს, ჩვენ დავინახავთ, რომ ის სულისკვეთება, ის პრობლემა და ის მიზნები, რაც ილიას თავის შემოქმედებაში აქვს აღწერილი დღესაც აქტუალურია და შეიძლება ითქვას, მთელი სიგრძე-სიგანით დგას ჩვენი ქვეყნისა და ერის წინაშე. თავის დროზე ილიამ წერა-კითხვის გამავრცელებელი საზოგადოება სხვა მოღვაწეებთან ერთად შექმნა, იმისათვის, რომ საუკუნეების განმავლობაში, მივიწყებულ, დაბეჩავებულ ქვეყანას წერა-კითხვა კვლავ შეესწავლა, განათლება მიეღო, რადგან მხოლოდ განათლებულ ადამიანს შეუძლია სახელმწიფოს აშენება და მართვა. მე ყველას რა თქმა უნდა, განსაკუთრებით ახალგაზრდებს მოგიწოდებთ, რომ აუცილებლად წაიკითხეთ წიგნი რა პერიოდიც არ უნდა იყოს. ეს აუცილებელია ჩვენი განვითარებისათვის“.

ია გიგიაშვილი

სოფლის მხარდაჭერის პროგრამით პრობლემები უთუოდ მოგვარდება

საქართველოს მთავრობის გადაწყვეტილებით განახლებული სოფლის მხარდაჭერის პროგრამა კვლავ მოქედებაშია და მუნიციპალიეტეტებში მოსახლეობისათვის მტკივნეული პრობლემების დროულად მოგვარებას უწყობს ხელს. პროგრამის მიზანია მოსახლეობის აქტიური ჩართულობა გადაწყვეტილებების მიღების პროცესში.

სოფლის მხარდაჭერის პროგრამის ფარგლებში მოსახლეობასთან შეხვედრები 31 იანვრიდან აქტიურ რეჟიმში მიმდინარეობდა ყვარლის მუნიციპალიტეტში და თებერვლის პირველ დეკადაში დამთავრდა.

მოსახლეობასთან კონსულტაციებით გამოიკვეთა პრიორიტეტული საკითხები, რომელთა მოწესრიგება მნიშვნელოვნად გააუმჯობესებს მათ ყოველდღიურ ყოფაცხოვრებას, კერძოდ:

1. გზებზე ინფრასტრუქტურის მოწყობა;
2. სამედიცინო ამბულატორიების რეაბილიტაცია;
3. სკვერების და სპორტული მოედნების კეთილმოწყობა;
4. ხიდების რეაბილიტაცია;
5. მგზავრთა მოსაცდელების მოწყობა;
6. საუბნო გზების მოხრეშვა;
7. სანიაღვრე არხების მოწყობა.
8. სასმელი წყლის რეაბილიტაცია.

... იგი იყო ღირსეული მამულიშვილი, მიზანდასახული, წმინდა სულით, მგზნებარე გულით...

ამქვეყნად ყველაფერი ღვთის განგებით ხდება. ილია ჭავჭავაძის ყვარლის სახელმწიფო მუზეუმში ჩემი მუშაობის პერიოდში, უფლის ნებით ცხოვრებამ საოცარ ადამიანს შემახვედრა. ეს ადამიანი ჭავჭავაძეთა სახელოვანი და დიდებული გვარის ღირსეული წარმომადგენელი ზურაბ ჭავჭავაძე გახლდათ.

ზურაბი გავიცანი სრულიად საქართველოს კათოლიკოს-პატრიარქის, უწმიდესისა და უნეტარესის ილია II-ის პირველი სტუმრობისას (პატრიარქის ხარისხში) ყვარელში, ილია ჭავჭავაძის მუზეუმში 1979 ნლის 28 სექტემბერს.

შემობრძანდა კათოლიკოს-პატრიარქი წმიდა ილია მართლის მშობლიურ კარმიდამოში და იქ მყოფებმა მივიღეთ ღვთის დიდი მადლი. მის უწმიდესობას თან ახლდა ზურაბ ჭავჭავაძე, მაშინ იგი კათოლიკოს–პატრიარქთან მუშაობდა.

მუზეუმის თანამშრომლები შეხვედრისთანავე მოვიხიბლეთ ზურაბის პიროვნებით. მე ის დამამახსოვრდა, როგორც საოცრად მოხდენილი, ლაღი და რაინდულად შემართული, ვაჟკაცური, დახვეწილი მანერებით და მიმზიდველობით.

შემდგომში ზურაბ ჭავჭავაძემ თავისი მისაბაძი ცხოვრებით გვიჩვენა და დაგვარწმუნა, რომ იგი იყო ღირსეული მამულიშვილი, მიზანდასახული, წმინდა სულით, მგზნებარე გულით, ნათელი გონებით, დიდი ილიას თაყვანისმცემელი და ილიას გზით მავალი. მისთვის ილია და საქართველო სინონიმები იყო.

ზურაბს ღმერთმა დაანათლა კეთილშობილება, დიდსულოვნება, მოყვასის სიყვარული, განსაკუთრებული უნარი ადამიანებთან ურთიერთობისა. მას ადამიანები უყვარდა. იგი იყო ჭეშმარიტი მართლმადიდებელი ქრისტიანი.

ადამიანის გონება ვერ მისწვდება ღვთის განგებასა და საიდულმლოებას. ზურაბი ღმერთმა გამოგზავნა საქართველოს ნუგეშად, მაგრამ ვერ გავუფრთხილდით. მისი გარდაცვალებით ქართველმა ერმა დაკარგა სამშობლოს უზომოდ მოყვარული, თავისი ქვეყნისა და ხალხის ერთგული, თავისუფლებისა და სამართლიანობისთვის მებრძოლი რაინდი.

5 თებერვალი ზურაბ ჭავჭავაძის დაბადების დღეა. იმ დღეს თბილისიდან ყვარელში ჩამობრძანდნენ მისი ოჯახის წევრები. მათ მოინახულეს ზურაბის საფლავი, თავიანთი წინაპრების განსასვენებელი, მშობლიური ადგილები. მე დარწმუნებული ვარ, რომ ამ დროს ზურაბ ჭავჭავაძის სული ხარობდა და ზეიმობდა.

გაგრძელება მე-2 გვ. -ზე

... რომლის საშუალებით მონიტორინგს განვახორციელებთ განათების მთლიან სისტემაზე და ლაფსუსები აღარ იქნება

ყვარლის მუნიციპალიტეტის უახლოეს ისტორიას თუ გადავხედავთ, გვერდს ვერ ავუვლით სტატისტიკურ მონაცემებს, რომლებიც ჩვენი მოსახლეობის ეკონომიკურ აღმავლობაზე მეტყველებენ. გასულ წელს ყვარლელმა ფერმერებმა სოფლის მეურნეობის პროდუქტების რეალიზაციით 170 მილიონამდე შემოსავალი მიიღეს. წარმატებებია კულტურის, განათლების, ჯანმრთელობის, ტურიზმის და სპორტის განვითარების სფეროებში.

ყვარლის მუნიციპალიტეტი ეკონომიური სიძლიერით, ბუნებრივი ლანდშაფტით ყოველთვის გამორჩეული იყო და არის ქვეყნის მასშტაბით და ეს იმ ადამიანების დამსახურებაა, რომლებიც დღენიადაგ შრომის ფერხულში არიან ჩაბმულნი, უხმაუროდ მოჰყავთ უხვი მო-

გაგრძელება მე-2 გვ. -ზე

... იგი იყო ღირსეული მამულიშვილი, მიზანდასახული, წმინდა სულით, მგზნებარე გულით...

დასაწყისი 1-ელ გვ. -ზე

ზურაბის უკვდავი სული შეეწიოს მის შესანიშნავ ოჯახს, მისთვის საყვარელ ყვარელს და სრულიად საქართველოს.

მალე ყვარელში ზურაბ ჭავჭავაძის მუზეუმი გაიხსნება. ჩვენ მივესალმებით საქართველოს ხელისუფლების გადაწყვეტილებას, ყვარელში ზურაბ ჭავჭავაძის სახლ-მუზეუმის გახსნასთან დაკავშირებით. ყვარლის მოსახლეობის უმეტესი ნაწილი აქტიურად უჭერს მხარს ამ დიდებულ საქმეს.

ჭავჭავაძეების გვარი ღვთისგან დალოცილი და ქვეყნის წინაშე დამსახურებული გვარია. ისინი საუკუნეები ერთგულად იდგნენ სამშობლოს სადარაჯოზე. საქართველოს მეფეებს მხარში ედგნენ და ვაჟკაცურად იბრძოდნენ მამულისათვის, მშობლიური ენისთვის, სარწმუნოებისათვის.

ჭავჭავაძეთა ყვარლის შტოს წარმომადგენლები ისტორიულ წყაროებში, მეფეთა სიგელებში მე-15 საუკუნის პირველი ნახევრიდან იხსენიებიან. ჭავჭავაძეების შორეულ წინაპრებად მიჩნეულნი არიან ფაროდი და ოტია ჭავჭავაძეები (მე-15 საუკუნე), იასონ ჭავჭავაძე (მე-16 საუკუნე), პაპუნა და მამუკა ჭავჭავაძეები (მე-17 საუკუნე), ფარემუზ და ბესპაზ ჭავჭავაძეები (მე-18 საუკუნე) და სხვები.

ზურაბის უშუალო წინაპარი, დიდი ნიკო ჭავჭავაძე მრავალი ღირსებით გამორჩეული ვაჟკაცი იყო. კავალერიის გენერალი, ყირიმისა (1853–1856 წ.წ.) და რუსეთ–ოსმალეთის (1877-1878 წ.წ.) ომების აქტიური მონაწილე, დაღესტნის სამხედრო გუბერნატორი. ნიკო ჭავჭავაძემ თავდაუზოგავი მოღვაწეობითა და ქველმოქმედებით დიდი სახელი მოიხვეჭა. მან ჩვენ, ყვარლელებს სალოცავად და ჩვენი სულების სანუგეშოდ დაგვიტოვა ჭავჭავაძეთა საგვარეულო ეკლესია, წმიდა იოანე ნათლისმცემლის შობის სახელობის შესანიშნავი ტაძარი.

ზურაბის მამა, აკადემიკოსი ნიკო ჭავჭავაძე ყვარლის მადლიან მიწაზე დაიბადა. იგი დიდი ილიას იდეებზე აღიზარდა და ჩამოყალიბდა როგორც კაცი, როგორც ფილოსოფოსი, მეცნიერი და მოაზროვნე. ბატონი ნიკო რამდენიმე ათეული წელი ხელმძღვანელობდა საქართველოს მეცნიერებათა აკადემიის ფილოსოფიის ინსტიტუტს. მან ილიასებური სიდინჯით, სიღრმითა და შეხედულებებით დიდი ღვაწლი დასდო ქართული ფილოსოფიის განვითარებას.

ეკლესიასტე ბრძანებს: „თაობა მიდის, თაობა მოდის, ეს ქვეყანა კი უცვლელია უკუნისამდე“.

დიდებული წინაპრების შთამომავალი იყო ზურაბ ჭავჭავაძე. იგი ამაყობდა თავისი ფესვებით და ძლიერ უყვარდა ყვარლის მიწა-წყალი. მისი სტუმრობა მშობლიურ ყვარელში ყოველთვის ზეიმი იყო. უფალი ღმერთის შეწევნითა და ზურაბის თაოსნობით ჭავჭავაძეთა საგვარეულო ეკლესია სათანადო რესტავრაციის შემდეგ ამოქმედდა და ერისა და ბერის სამსახურში ჩადგა. ღვთის განგებით ზურაბმა თანამებრძოლებთან ერთად, მთვლემარე ქართველობა გამოაღვიძა და თავისი აქტიური მოღვაწეობით ბევრი გააკეთა ეროვნული თვითშეგნების ამაღლების თვალსაზრისით. იგი იყო 1980-იანი წლების საქართველოს ეროვნულ-განმათავისუფლებელი მოძრაობის ერთ-ერთი სულისჩამდგმელი და ჭეშმარიტი ლიდერი.

ზურაბ ჭავჭავაძის ქარიშხლიან, ბობოქარ ცხოვრებას ზედმიწევნით მიესადაგება ილია ჭავჭავაძის მშობლიური კარ-მიდამოს დიდი „მეველის“, ჩვენი ცხოვრების მასწავლებლის, პოეტისა და საზოგადო მოღვაწის ილო ბეროშვილის ბრწყინვალე ლექსი. გთავაზობთ მცირე ამონარიდს:

„მამულო, შენზე ფიქრმა გული
მეც ამიძგერა,
გრძნობას ლაგამი შევხსენ
და წამოვიწყე მღერა.
ეგებ აკლია მართლაც ჩემს
სტრიქონს ლაღი წერა,
ვიცი, ფრთიანი სიტყვა
მოიმშვილდება ძნელად.
მაინც ნუ მეტყვი აუგს,
გამატანინე ლელო,
მეც მსურს სიმღერით გითხრა:
მიყვარხარ, საქართველოვ!
ლაღი ქართველი ხალხი, –
ზღვები, ზვრები და მთები,
აი ვისთანა ვხარობ, აი
ვისთვისა ვდნები...
ხარობს სამშობლო! – ვხარობ...
თუ წუხს, მეც ვისევდები...
არ მაქვს, არც მინდა მქონდეს,
მე საკუთარი ბედი“...

ბიბლია გვასწავლის, რომ „ყოველივეს თავის დრო აქვს და ყველაფერს თავისი ჟამი ამ ცისქვეშეთში“. დიახ, უფლის ნებით დადგა დრო, რომ ზურაბ ჭავჭავაძე დაბრუნდეს თავისი წინაპრების სახლში.

დიდება შენდა, უფალო იესო ქრისტე! ამინ.

ჩვენთან არს ღმერთი!

ოთარ დავითაშვილი,
საქართველოს ფაზისის
საერო-სამეცნიერო
აკადემიის ნამდვილი წევრი.

... რომლის საშუალებით მონიტორინგს განვახორციელებთ განათების მთლიან სისტემაზე და ლაფსუსები აღარ იქნება

დასაწყისი 1-ელ გვ. -ზე

სავალი, იბრძვიან კულტურის, განათლების განვითარების, მოსახლეობის ყოფაცხოვრების პირობების გასაუმჯობესებლად და მნიშვნელოვანი წვლილი შეაქვთ ქვეყნის აღორძინების საქმეში.

გასახარია, რომ მშრომელი, გამრჯე ადამიანები იმდენად ბევრნი გვყვანან, რომ მათგან გამორჩევა ნებისმიერ ადამიანს გაუჭირდება და რასაკვირველია, თითოეული მათგანი დაფასებასა და პატივისცემას იმსახურებს. რედაქცია მუდმივად ეცდება ასეთი პიროვნებები წარმოვაჩინოთ და საზოგადოებას გავაცნოთ მათი დამსახურება ქვეყნის წინაშე.

მათგან ერთ-ერთი ღვაწლმოსილი პიროვნება გახლავთ ჩვენი თანამემამულე, ქალაქ ყვარლის მკვიდრი მამუკა ქანდაურიშვილი, რომელიც ათეული წლებია მეტად რთულ და სახიფათო სამუშაოს ასრულებს, რათა ყვარლის მუნიციპალიტეტის სოფლებში და ქალაქ ყვარელში ყველა ქუჩა განათებული იყოს და ადამიანებს სიბნელეში სიარული არ უწევდეთ.

ყვარლის მუნიციპალიტეტის ხელმძღვანელობამ დააფასა მამუკას თავდადება და 2018 წელს დიდი წინაპრის, ილია ჭავჭავაძის დაბადებიდან 181 წლისთავის აღსანიშნავ დღესასწაულზე ყვარლის საპატიო მოქალაქის წოდებით დააჯილდოვა.

მოუცლელობის მიუხედავად ბატონ მამუკას ვთხოვეთ გამოენახა დრო და მომზადებულ კითხვებზე გაეცა პასუხი.

– ბატონო მამუკა, მამათქვენი საუკეთესო ფეხბურთელი და ყვარლის „დურუჯის“ წამყვანი მოთამაშე იყო, რომელსაც უდიდესი ღვაწლი მიუძღვის გუნდის წარმატებების მოპოვებაში, თუ ხართ მომსწრე სახელოვანი „დურუჯის“ ფეხბურთელთა გუნდის თამაშების, როგორი სხვაობაა მაშინდელ და დღევანდელ ფეხბურთს შორის?

– უფროსი თაობის მოყვარულებს კარგად ახსოვთ სამოცდაათი ოთხმოცი-ანი წლების „დურუჯის“ ფეხბურთელთა საქართველოს ჩემპიონატებში გამოსვლების ბრწყინვალე ეპიზოდები, რომელთათვისაც გადაულახავი ბარიერები არ არსებობდა და ყველა მეტოქესთან გამარჯვებებს ზეიმობდნენ. მამაჩემის ოთარ (ზანგო) ქანდაურიშვილის თანაგუნდელები იყვნენ სანდალა, ჯონდო, სტეგნე, ჭიკჭიკა, ჟაპრე, ჟაკი, ყაჭოლე, სამასა, სადულა, ოთარ ღუჭაშვილი და სხვები, რომელთაც ყვარლის „დურუჯის“ ლამაზად მოსაგონარი ისტორიები შექმნეს.

გულშემატკივარი ვიყავ 90-იანი წლების „დურუჯის“, როდესაც საქართველოს ჩემპიონატის პირველ ლიგაში ჩემპიონი გახდა და უმაღლეს ლიგაში გადავიდა.

დღეს ახალგაზრდობას ფეხბურთი ისე აღარ აინტერესებს, როგორც ჩვენ თაობას, უმრავლესობა ინტერნეტის „ტყვეები“ არიან და უმეტეს დროს კომპიუტერთან ხარჯავენ, რაც ხელს უშლის მათ ფიზიკურ აქტივობას და განვითარებას.

– თქვენ პროფესიონალი ელექტრიკოსი ბრძანდებით და არ არსებობს ამ სფეროში პრობლემა, რომლის მოგვარებაც თქვენთვის შეუძლებელი იყოს, სად მიიღეთ განათლება და ვინ იყო ადამიანი, რომელმაც ამ მეტად რთულ სფეროში გაგარკვიათ?

– 1985 წელს დავამთავრე პროფესიული სასწავლებელი რადიო-ტელეაპარატურის შემკეთებელი მექანიკოსის სპეციალობით. 1999 წელს მუშაობა დავიწყე კახეთის რეგიონის ენერგოდისტრიბუციაში, სადაც ჩემი უშუალო ხელმძღვანელი იყო სიმონ ცუკილაშვილი. მან გამარკვია მართლაც მეტად რთულ სფეროში და შემაყვარა ელექტრომექანიკოსის პროფესია.

– რამდენი წელია ყვარლის მუნიციპალიტეტის დასახლებული პუნქტების ღამის განათებას უწევთ კურირება, დასაწყისში რამდენი ლამპიონი იყო და დღეს რამდენია მათი რაოდენობა?

ხომ არ გაგიჭირდათ ავტოკალათის რთული მექანიზმის მართვა?

– 2005 წლიდან, როდესაც დაიწყო ღამის განათების რეაბილიტაცია ყვარლის მუნიციპალიტეტში. თავიდან, დაახლოებით 300 ლამპიონი იყო ძირითადად ქ. ყვარელში, ამჟამად კი მათი რაოდენობა, მუნიციპალიტეტის სოფლების ჩათვლით 7 ათასს აღემატება. დასახლებულ პუნქტებში არა მარტო ქუჩები, ჩიხებიც კი განათებულია.

თავიდან გამიჭირდა ავტოკალათის მართვა, მაგრამ ისე ავითვისე, რომ მისი რთული მოწყობილობების შეკეთება-რემონტსაც ვახერხებ.

– რა სახის პრობლემებია ამ სფეროში და რა გიშლით ხელს მუშაობაში?

– ღამის განათების სისტემის გამართული მუშაობა წარმოუდგენელია ელექტრო-მარეგულირებელი რელეების გარეშე (დროის რელესაც უწოდებენ), რომლებიც მოთავსებულია რკინის დალუქულ კარადებში და მითითებული დროის მიხედვით ახდენენ განათების ჩართვა-გამორთვას.

სამწუხაროდ, უსინდისო პიროვნებები აზიანებენ კარადებს, ახდენენ რელეების იძულებით ჩართვას, რაც შემდგომში იწვევენ მათ დაზიანებებს და მწყობრიდან გამოსვლას. ასეთი შემთხვევები სამწუხაროდ საკმაოდ ბევრია. იმ ლოკაციაზე, სადაც ასეთი მავნებლური ქმედება ხდება, რელეს დაზიანების გამო 24 საათი ჩართულია განათება, დიდი ოდენობით იხარჯება ელექტროენერგია და საბოლოოდ ნათურები გამოდიან მწყობრიდან.

მუშაობაში ხელს გვიშლის ავტოკალათაც, რომელიც სიძველის გამო ხშირად გამოდის მწყობრიდან, გვიხდება მისი შეკეთება ხანგრძლივი პერიოდის განმავლობაში, ვინაიდან მისი სათადარიგო ავტო ნაწილები ქვეყანაში აღარ იშოვება.

– დილიდან გვიან საღამომდე მუშაობაში რამდენ განათების საყრდენზე გიწევთ ასვლა და პრობლემების აღმოფხვრა?

– არასოდეს დამითვლია, მაგრამ დილიდან გვიან ღამემდე მიწევს მუშაობა მუნიციპალიტეტის სოფლებში.

– რა უნდა გაკეთდეს იმისათვის, რომ უხარისხო ნათურების (რომელთა გამოცვლა ხშირად გიწევთ) რეალიზაცია აღარ ხდებოდეს ქვეყანაში?

– სიმართლე რომ ითქვას, მარტო ნათურების უხარისხობა არ იწვევს მათ მწყობრიდან გამოსვლას. მუნიციპალიტეტის სოფლებში ბევრ ლოკაციაზე ხშირია დენის ცვალებადობა, ანუ ძაბვის 220 ვოლტიდან დაბალ ნიშნულებზე ჩამოვარდნა. რასაკვირველია ძაბვის ასეთი ცვალებადობა ხეირს არ მოუტანს ნათურას და მის დაზიანებას ხშირად ეს მოვლენა განაპირობებს.

– ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერის, ბატონ როსტომ სესიაშვილის ინიციატივით დაფინანსდა პროექტი, რომელიც ქ. ყვარელში ღამის განათების რეაბილიტაციას მოახდენს და თანამედროვე ლამპიონებით განათდება ჩვენი ქალაქი, კიდევ რა შეიძლება შეიცვალოს მუნიციპალიტეტის სოფლებში?

– მოხარული ვარ, რომ ქ. ყვარლის ღამის განათების რეაბილიტაციის აღნიშნული პროექტის განხორციელებაში მეც მივიღებ მონაწილეობას. ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერის, ბატონ როსტომ სესიაშვილის გადაწყვეტილებით გამონაცვალი ლამპიონები, რომლებიც ხარისხით ბევრად სჯობს სოფლებში არსებულს, იქ დამონტაჟდება.

– ავტოკალათის გაუმართობა ხელს გიშლით მუშაობაში, მუნიციპალიტეტის ხელმძღვანელობა თუ ფიქრობს ახლის შეძენას?

– მუნიციპალიტეტის ხელმძღვანელობის გადაწყვეტილებით მიმდინარე წელს გათვალისწინებულია ახალი ავტოკალათის შეძენა, რომლის საშუალებით მონიტორინგს განვახორციელებთ განათების მთლიან სისტემაზე და ლაფსუსები ამ სფეროში აღარ იქნება.

– თქვენი სამუშაო დილაუთენია იწყება და გვიან ღამით მთავრდება, დარწმუნებული ვარ დასვენების დღეებშიც გიწევთ სოფლებში გასვლა, როგორ ეგუებიან ოჯახში შენს მუდმივად არყოფნას?

– ოჯახი შეგუებულია, იციან, რომ ადამიანებისათვის სიკეთეს ვაკეთებ და საქვეყნო საქმეს ვემსახურები.

– გმადლობთ, ბატონო მამუკა, გისურვებთ წარმატებებს პირად ცხოვრებაში და მეტად რთულ, საპასუხისმგებლო საქმიანობაში.

ესაუბრა
ალექსანდრე გიგილოშვილი

თევზი და სტაფილო თვალის ჯანმრთელობას აძლიერებენ

სწორი კვება თვალის ჯანმრთელობის შენარჩუნებაში მნიშვნელოვან როლს თამაშობს. ამისთვის განსაკუთრებით სასარგებლო პროდუქტები არსებობს.

წყალი. აბსოლუტურად აუცილებელია მათთვის, ვისაც კარგი მხედველობა სჭირდება. დღეში მინიმუმ 8 ჭიქა წყალი დალიეთ. ასე თვალის სიმშრალეს თავიდან აიცილებთ.

მწვანე ფოთლოვანი ბოსტნეული. ასეთი ბოსტნეული ლუტეინით, ზეაქსანტინით და C ვიტამინით გაჯერებულია. რაც შეიძლება ბევრი ისპანახი, ხუჭუჭა და ფოთლოვანი კომბოსტო მირთვით.

კვერცხი. ლუტეინის და ზეაქსანტინის შესანიშნავი წყარო. მხედველობის ასაკობრივ დაქვეითებას აფერხებს. ასევე კვერცხი C და E ვიტამინების და თუთიის კარგ წყაროდ ითვლება.

სტაფილო. სტაფილო და მისი წვენი ბევრ ვიტამინს და ბეტა-კაროტინს შეიცავს. ეს ყველაზე მნიშვნელოვანი ნუტრიენტებია, რომლებიც მხედველობის გასაძლიერებლად და შესანარჩუნებლად გჭირდებათ.

ბატატი. ტკბილი კარტოფილი ასევე ბევრ ბეტა-კაროტინს და ვიტამინს შეიცავს. ის თვალის დაავადებების პროფილაქტიკის მიზნით ძალიან სასარგებლოა. ამის შესახებ The Health Site წერს.

ღვაწლმოსილო, დღეგრძელო, გმადლობთ, მასწავლებელო!

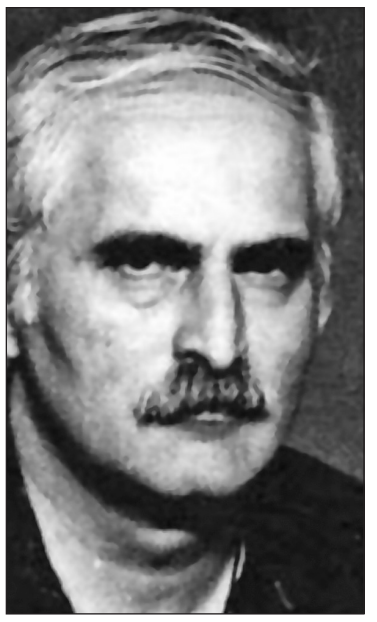
მასწავლებლის მოვალეობა ერთობ რთული და საპასუხისმგებლოა. მან უნდა მოგვამზადოს ცხოვრებისეული სირთულეების დასაძლევად. მასწავლებელმა უნდა მოგვცეს ცოდნა, განათლება და რაც მთავარია, უნდა ჩამოგვაყალიბოს ზრდასრულ, რაციონალურ პიროვნებებად. სწორედ ასეთი მასწავლებელია დოდო ბიაშვილი. ის შესანიშნავი პედაგოგია ფიზიკის დარგში. დოდო მასწავლებელი ყოველთვის პოულობდა დროს ჩვენი აღზრდისათვის. გვასწავლიდა თუ რა არის მიმტევებლობა, სირცხვილი, თავმდაბლობა, სიყვარული. მას არასოდეს არავისზე დასცდენია აუგი სიტყვა. მასალის ახსნისას თითოეულ ბავშვს თვალებში გვიყურებდა და ჩვენი გამომეტყველებით ხვდებოდა თუ რამდენად კარგად გავერკვიეთ ახლად ახსნილ მასალაში. სწორედ მისი დამსახურებაა, რომ ჩვენი შესაძლებლობების მიუხედავად ძალიან გვიყვარს ფიზიკა. დოდო მასწავლებელი შესანიშნავი მაგალითია იმისა, თუ როგორი უნდა იყოს კარგი პედაგოგი – მცოდნე, სამართლიანი, მომთხოვნი, ზომიერად მკაცრი და მოსიყვარულე. ის ყოველთვის გასაგები და ამავდროულად მაღალფარდოვანი სიტყვებით საუბრობს, არასოდეს უჭირს შესაბამისი მაგალითების მოყვანა, თუნდაც ცხოვრებისეული სიტუაციებიდან. ამის გამო შედარებით სუსტი მოსწავლეებიც კარგად ეუფლებიან ფიზიკას. ის ყოველმხრივ განათლებულია. შესანიშნავად იცის ლიტერატურა, ქიმია, მათემატიკა. ჩვენში გაკვირვებას იწვევს ის ფაქტი, რომ არასოდეს ავიწყდება მცირე დეტალიც კი და უპრობლემოდ შეუძლია გაიხსენოს დიდი ხნის წინ მომხდარი მოვლენა, ან სკოლის პერიოდში შესწავლილი მასალა. მიუხედავად ასაკისა, საოცრად ენერგიულია, ამიტომ მის გაკვეთილზე ყოველი ბავშვი ჩართულია და იღებს მონაწილეობას. დოდო მასწავლებლის მრავალფეროვანი მოღვაწების დროს აღიზარდა უამრავი თაობა. ყველასათვის ძალიან სამწუხაროა ის ფაქტი, რომ დოდო მასწავლებელი სკოლას ტოვებს. ჩვენ საბუის საჯარო სკოლის VIII-X კლასის მოსწავლეები დიდ მადლობას ვუხდით დოდო ბიაშვილს გაწეული ამაგისთვის, იმისათვის, რომ თავი ბავშვებს მიუძღვნა. ამასთანავე, გვინდა მივულოცოთ იუბილე და ვუსურვოთ დიდხანს სიცოცხლე.

„მადლობას გიძღვნი, მუშაკო,
ამის გამო ვსთქვი ლექსია.
მასწავლებელის ბედზედა,
მრავალჯერ დამიკვნესია.
ღმერთმა გიკურთხოს მარჯვენა,
თესლი კეთილი სთესია!
თანამოძმენიც გიცოცხლოს,
ვინაც გიდგანან გვერდშია!
რა ვუყოთ, მასწავლებელი
დღეს არა ფასობს ჩვენშია!
თუმცა, ხსნა ჩვენის ერისა
მხოლოდ და მხოლოდ თქვენშია.
სული გასუქდეს ბევრით სჯობს,
ვიდრე გასუქდეს ლუშია!

(ვაჟა ფშაველა)

საბუის საჯარო სკოლის VIII-X კლასის მოსწავლეები

მერაბ კოსტავა



ციხის უსინათლო შენობა, მზის სხივებიც რომ არ აღწევს. დანესტილი კედლები. გამეფებულ სიჩუმეში სევდის მეტი რომ არა იგრძნობა რა. მსხვილი რკინის მავთულები, გადარკინული ერთმანეთზე, კაცს თვალები აუჭრელდება მათი სიმრავლით, ისმის ხანგამოშვებით მხოლოდ მორიგე მცველების დახრინწული ხმები – სამხარი, სადილი... დაკითხვები, კლიტის გადარაზვები, პატიმრის უწინარი ფეხის ხმა თუ გაისმება ჩამკვდარ სიჩუმეში. საკანის კედლებზე ადამიანთა ჩრდილები დაბორიალებენ. შიგნით, საკანში, ადამიანის გამწარებული სახე, ჩაფიქრებული თვალები და ღრმა ამოოხვრა. ამ ამოოხვრას თითქოს გულსაც აყოლებს, მოუსვენარი ნაბიჯებით დათვლილიც რომ აქვს კედლიდან კედლამდის მანძილი რამდენია. ხან ასეთი შეგრძნებაც ებადება – ეს კედლები რომ არა, ერთ დილით გარეთ აღმოჩნდება და თავისუფლად იგრძნობს თავს.

რამდენი ადამიანის საიდუმლოს ინახავდა ეს უტყვი, ცივი ციხის კედლები.აქ მყოფ ადამიანთა ხვედრია მთავარი – ნუგეშითაც რომ არ შეგვიძლია დავაიმედოთ, ფიქრის გამზიარებელიც რომ არავინაა. თუ არადა, ამდენ ფიქრსაც ველარ იტევს გადაღლილი ნერვებისგან დაძაბული გონება. თვალითაც ძნელი ასატანია ციხის ჩასაცმელი. სიტყვა – პატიმარი ყურში გასაგონადაც ხომ სიკვდილია. განა პატიმრის იქით რა უნდა იფიქროს კაცმა კარგი, თუ არა დამახინჯებული სული და ავზრახვიანი ცხოვრება, მაგრამ პატიმარსაც გააჩნია, – მე ხომ ასეთთა რიცხვს არ ვეკუთვნიო – ფიქრობდა. მისი მიზანი საქართველოსათვის მებრძოლი დაუცხრომელი სულია და უზღვავი ნიჭის ნაბრევი.

თუ ცნობილი ადამიანები მის გვერდით იქნებოდნენ, ერთი ძალით გაერთიანდებოდნენ, მაშინ მიზნის რეალობა აღსრულდებოდა, რადგან სიბნელეს და სინათლეს შორის ზღვარი არსებობს, ხოლო ადამიანთა აზრს შორის – არა, რადგან ყველა არ არის ამ გონების სიმაღლისა და სწორედ ეს არის მიზანი მისი პოლიტიკური პატიმრობისა, მაგრამ სურვილი ბრძოლისა, თურმე მეტია, ვიდრე პატიმრობა – განა საქართველოს არ შეეწირა ილია, მის საქმეს გამგრძელებელი სჭირდება. ბოლომდის უნდა მივიტანოთ ჩვენი ანთებული გულები თავისუფლების კვარხლბეკზე, ჩაუმქრალად უნდა ენთოს სიყვარულის ჩირაღდანი. მეტი სილაღე უნდა გვქონდეს და გვაბრძოლებდეს თავისუფლებისათვის, ფიქრთა ორომტრიალი ციხის კედლებს გასცილდა. ხედავდა დარაზმულ ქართველობას, ქართული დროშით ხელში, მტკიცე ნაბიჯებით მიმავალთ, თითქოს სიმღერის ხმაც კი აღწევდა შორეულ ციმბირამდე: „ჩემო კარგო ქვეყანავ, რაზედ მოგიწყენია?„ მის თვალზე ცრემლებმა იბრწყინა, ეს სიხარულის ცრემლი იყო, სჯეროდა, გაიღვიძებდა ადამიანთა მიძინებული გონება, სიმართლეს დაინახავდნენ. შეაჟრჟოლა, სიცივე იგრძნო, მიმოიხედა. ის, როგორც ყოველთვის, ახლაც მარტოა და პატიმარია. გულში რაღაც ჩასწყდა, სახე დაუნაღვლიანდა, არა, ეს ბედის ირონია არ არის, ღმერთი მაღალია, გადმოგვხედავს და დაგვიფარავს. სადღაც შორს უნდა გახედვა, რომ თვალები დაესვენებინა, მაგრამ ყველა მხარეს ისევ ცივი კედლები უღობავდნენ სივრცეს... როდის მოეღებოდა ამას ბოლო – ცოტაც მოითმინე მერაბ, – ჩაესმა დედის იდუმალი ხმა, – ღმერთმა ქნას, – დაიჩურჩულა და მომავლის იმედით გამთბარმა გრძნობამ სიცივე დაჯაბნა. უხვად დაგროვდა სითბო, თითქოს მზის სხივად იქცა და გაანათა ჩაბნელებული ციხის საკანი. ირგვლივ სიჩუმე და სიბნელე გამეფებულიყო. მხოლოდ დაუცხრომელი გრძნობა ფეთქავდა ისე ძლიერ, თითქოს საცაა გაანგრევდა ციხის ცივ, ნესტიან კედლებს და სუფთა ჰაერზე უფრო მეტ თავისუფლებას იგრძნობდა. აქ კი სუნთქვა უჭირდა, ჰაერის უკმარისობას გრძნობდა.

თუ არადა, დრო ზლაზვნით მიედინებოდა... თვითონ ჩქარობდა, რადგან დროსაც დაშურება უნდოდა... თვალებზე ხელი მოისვა და შეჩერდა, მივიდა, ჩამოჯდა რკინის საწოლზე, შემდეგ წამოწვა... დასრულდა, მიილია ტანჯვის ერთი დღეც... სჯეროდა, ხვალინდელი დღე უფრო ნათელი და იმედიანი იქნებოდა...

მერი პატარაძლიშვილი

ოპრა უინფრი: „ადამიანი საკუთარი ფიქრებია“

ერთ-ერთი ყველაზე გავლენიანი, აფრო-ამერიკელი ტელეწამყვანი და მსახიობი ოპრა უინფრი დაიბადა 1954წლის 24 იანვარს უკიდურესი სიღარიბის ზღვარზე. მძიმე ბავშვობა და ძალადობა განვლო ამ სამყაროში, რამაც მეტი სტიმული და მიზანი დაუსახა ცხოვრების უკეთესობისკენ შესაცვლელად, თავდაუზოგავმა ბრძოლამ გადარჩენისთვის დღეს წარმატებულ ქალად აქცია. მისი წარსული ყოველთვის განხილვად თემად რჩებოდა, 6 წლის ასაკში ბებიასთან იზრდებოდა, ქალბატონი ჰეთი შვილიშვილის მიმართ ძალიან მკაცრი იყო, ის ხშირად შოლტით სცემდა მას, მიუხედავად ამისა, ოპრა ამბობს:

„დღეს რასაც წარმოვადგენ, ბებიას დამსახურებაა, მინდა სიბერეში მას დავემსგავსო“.

ამავე ასაკში ჩაისახა მიზანსწრაფულობა და სიძლიერე.

9 წლის ასაკში მისი ბავშვობა ყველაზე რთული იყო, გოგონაზე ჯერ ბიძაშვილმა შემდეგ კი ბიძამ იძალადა, თავიდან მამამ არ დაუჯერა, თუმცა შემდეგ მიხვდა და პატიება სთხოვდა, მაგრამ ეს უკვე გვიანი იყო.

14 წლის ასაკში ცხოვრებამ დიდი გამოცდა მოუწყო, გოგონა ორსულად იყო, ბავშვი დაბადებიან 2 კვირაში გარდაიცვალა. ოპრამ ყველაფერს თავისით მიაღწია, მიუხედავად გაჭირვების, წყენისა თუ რასიზმისა, ყოველთვის წინ მიიწევდა მებრძოლი სულით. მოხდა ისე, რომ 17 წლის ასაკში რადიოში ახალი ამბის წასაკითხად მიიწვიეს, მის შემოსავალი 100 დოლარს აღემატებოდა, 19 წლის ასაკში ჩნდება ტელევიზიაში, სადაც ემოცუირად დისკომფორტი შეექმნა და გადავიდა დილის გადაცემაში, 7 წლის შემდეგ ხდება ჩიკაგოს ტელევიზიის წამყვანი, რამაც არნახული წარმატება მოუტანა და შეიქმნა ოპრა უინრის თოქ-შოუ, მის გადაცემებში ყველაზე მაღალი რეიტინგი ფიქსირდებოდა, გადაცემაში დასასწრებად წინასწარ ყიდუობდნენ ბილეთებს.

ოპრას სახელი ლექსიკონის შემადგენელ ნაწილადაც იქცა, ოპრა-ოპრფიკაცია განიმარტება, როგოც ერის გაუმჯობესება და სამყაროს უკეთესობისაკენ სწრაფვა. ტელეწამყვანი ამერიკაში აღიარებული და ქალებისთვის ერთ-ერთისი მაგალითია, თუ როგორ არ უნდა შეუშინდნენ დაცემას და ყოველგავრი დაბრკოლების მიუხედავად, გადადგან რთული ნაბიჯები. ეს არის ქალი, რომელმაც პირველმა დაიწყო ხმამაღლა საუბარი საკუთარ თავზე, და სხვებსაც მოუწოდა იგივე.

29 იანვარს პოპულარულ ტელეწამყვანს ოპრა უინფრის 66 წელი შეუსრულდა. გთავაზობთ გამოცდილი ქალბატონის ცნობილ გამონათქვამებს, რომლებიც პრიორიტეტების სწორად განსაზღვრაში დაგეხმარებიან.

ყოველთვის იმას იღებ ცხოვრებისგან, რისი მოთხოვნის გამბედაობა გყოფნის, ამიტომ ნურასდროს შეგეშინდება მოითხოვო მეტი.

წარმატება – მხოლოდ მზადყოფნაა გამოიყენო შანსი ნებისმიერ მომენტში.

იმეგობრე მათთან, ვინც წინსვლაში დაგეხმარება, რადგან ისედაც ბევრი შეგხვდება, ვინც შენს უკან დახევას შეეცდება!

პოზიტიურ განწყობას სამყაროც პოზიტიურად პასუხობს. გააკეთე სიკეთე და გარემოც ყოველთვის კეთილგანწყობილი იქნება.

იცხოვრე საკუთარი თავისთვის და ნურასდროს გაეჯიბრები სხვას, რადგან მუდმივად სხვების ყურებით, მხოლოდ ფუჭად დახარჯავ ენერგიას.

ნუ შეზღუდავ საკუთარ თავს, ნუ ჩაებღაუჭები იმას, რაც ახლა გაქვს, რადგან ადრე თუ გვიან მაინც მოგიწევს მისი დათმობა და აბსოლუტურად ცარიელი დარჩები.

სიმართლე – თავისუფლებაა, თუმცა მოგიწევს იმ ტკივილის გაძლება, რომლის გარეშე არ არსებობს თავისუფლება.

ადამიანი საკუთარი ფიქრებია. იფიქრე როგორ გახდე უკეთესი და მალე სასიამოვნოდ გააკვირვებ საკუთარ თავს.

მადლიერებით მიიღე ის, რაც გაქვს და ნურასდროს დაგჩება თვალი იმაზე, რაც სხვას აქვს.

ნუ შეგეშინდება შეცდომის დაშვება, მხოლოდ ისაა უშეცდომო, ვინც არაფერს აკეთებს.

როგორ ავირჩიოთ პური

პურის შენახვის ვადა და პირობები

პურის შენახვა ორნაირად შეიძლება: ოთახის ტემპერატურაზე ან გაყინვით. ოთახის ტემპერატურაზე (15-25ºC, ტენიანობა არა უმეტეს 75%) როგორც წესი, შეუფუთავი პურის შენახვის ვადაა 36 საათი, ხოლო პოლიმერულ აპკში შეფუთული პურის – 72 საათი (ლაპარაკია მასიური წარმოების პურზე/აგროკავკასია).

პურის გაყინვის შემთხვევაში იგი აუცილებლად პოლიმერულ აპკში შეფუთული უნდა იყოს. გაყინული პურის შენახვა რამდენიმე თვე შეიძლება. გალღობის შემდეგ იგი თავის თვისებებს აღიდგენს. თუმცა, რა თმა უნდა, გემოთი და სუნით იგი ახალ გამომცხვარ პურს ვერ შეედრება.

ოთახის ტემპერატურაზე შენახვისას პური თანდათან ხმება, შრება და ძველდება: რბილობი მაგრდება, კანი რბილდება და ხანდახან ნაოჭდება კიდეც (განსაკუთრებით, თუკი მისი საწყისი ტენიანობა სტანდარტულზე უფრო მაღალი იყო). პური ხდება ფშვნადი, მცირდება ახალი პურისათვის დამახასიათებელი გემო და არომატი. ამიტომ, ყველას ახალი პური გვიყვარს.

ზოგჯერ დიეტოლოგები „გუშინდელი პურის“ ჭამას გვირჩევენ. ეს იმიტომ, რომ ახალი პური გემრიელი კი არის, მაგრამ ვინაიდან ძალზე რბილია, ღეჭვისას იცომება, კოშტდება და კუჭ-ნაწლავში ძნელად გადამუშავდება (რაც არასასურველია კოლიტის დროს).

ამავე დროს ახალი პური კუჭის წვენის ინტენსიურ გამოყოფას იწვევს (რაც გასტრიტის დროს არასასურველია). ასე რომ, თუ თქვენ გსურთ დაინდოთ თქვენი კუჭ-ნაწლავი, „გუშინდელი პური“ საუკეთესო გამოსავალია.

როგორ ავირჩიოთ პური

პურის არჩევისას შემდეგი ფაქტორები უნდა გაითვალისწინოთ:

→ კარგად გამომცხვარი პური ელასტიურია, თითის მსუბუქად დაჭერით იგი ჩაიზნიქება და შემდგომ მალევე უბრუნდება საწყის ფორმას;

→ პურის კანი უნდა წარმოადგენდეს ხრაკუნა, პრიალა, ოდნავ ამობურცულ, თანაბარ ზედაპირს, ნახეთქების გარეშე;

→ პურის გემო და სუნი უნდა იყოს დამახასიათებელი სახეობისათვის, არ უნდა აღინიშნებოდეს უცხო სუნი და გემო;

→ პურის ფერი უნდა იყოს სახეობისათვის დამახასიათებელი, მაგალითად ჭვავისა და ჭვავ-ხორბლის პურის კანს აქვს ყავისფერი პრიალა ზედაპირი.

→ პური ჯობს აირჩიოთ შეფუთული – ნაკლებია მისი დაბინძურების შანსი მაღაზიამდე ტრანსპორტირებისას, აგრეთვე თავად მაღაზიაშიც. ანუ, მარტივად რომ ვთქვათ, მისი ზედაპირი გარანტირებულად უფრო სუფთაა, ვიდრე შეუფუთავი პურის. თუმცა, თუ შეფუთულ პურს ანერია, რომ მისი შენახვის ვადა 7-14 დღეა, ასეთ პროდუქტს ნუ შეიძენთ – ასეთ პურში აუცილებლად დამატებული იქნება ქიმიური კონსერვანტები, რომელსაც რაც ნაკლებს მიირთმევთ, უკეთესია.

→ მიაქციეთ ყურადღება, რომ პური არ იყოს დასვრილი, დამწვარი ან პირიქით, ზედმეტად თეთრი, გამოუმცხვარი, ან ჩავარდნილი. განსაკუთრებით არასასურველია დამწვარი ზედაპირი, რადგან იგი შესაძლებელია მავნე ნივთიერებებს შეიცავდეს.

სამწუხაროდ, ქართულ ბაზარზე ხშირია უხარისხო პურის ნაწარმი, რომელიც იმისათვის, რომ მაღალხარისხიანი პურივით გამოიყურებოდეს სხვადასხვა დანამატებით არის „გამდიდრებული„. ცხადია, ასეთი პურის კვებითი ღირებულება დაბალია, მას არც კარგი პურის გემო და ელასტიურობა გააჩნია. და რაც ყველაზე ცუდია – იგი შეიცავს პურისთვის უცხო ქიმიურ დანამატებს.

ეს დანამატები, როგორც წესი, მცირე ოდენობით მავნე არ არის, მაგრამ ვინაიდან პურს საკმაოდ ბევრს ვჭამთ, საბოლოო ჯამში ამ „ქიმიასაც“ დიდი რაოდენობით ვიღებთ, რაც ჩვენი ჯანმრთელობისთვის კარგი ნამდვილად არ არის. ამიტომ გირჩევთ არ შეიძინოთ პურის ასეთი გაყალბებული ნაწარმი.

არასასურველი დანამატების გამოსავლენად ეს მითითებები გამოგადგებათ:

→ თუ პურის რბილობი ქათქათა თეთრია, პური კი სრულებით უგემურია – ეს შეიძლება ნიშნავდეს, რომ პური თეთრი (უმაღლესი ხარისხის) ფქვილისგან კი არა, არამედ შედარებით მდარე ხარისხის ფქვილისგან არის გამომცხვარი, რომელიც ქიმიურად არის გათეთრებული. სამწუხაროდ, მათეთრებლად ზოგჯერ საკმაოდ მავნე, კანცეროგენურ ნივთიერებებს იყენებენ. ამიტომ შეეცადეთ ასეთი პური არ შეიძინოთ;

→ თუ ახალგამომცხვარი პურის რბილობი იფშვნება, ეს როგორც წესი იმის მაჩვენებელია, რომ ფქვილი ძალზე დაბალი, არაპურსაცხობი ხარისხის იყო (სავარაუდოდ, საფურაჟე) და მისგან რომ პური გამოსულიყო, მეწარმემ ცომში სხვადასხვა სახის საკვები დანამატები შეიტანა. მოერიდეთ ამ მწარმოებლის პროდუქციას.

→ თუკი პურის რბილობში თანაბარი, მცირე ფორების ნაცვლად დიდი სიცარიელეებია, ეს ნიშნავს, რომ პური ზედმეტად გაფუებულია, ანუ ცომში გადამეტებული რაოდენობით დაუმატეს საფუარი, ან ქიმიური გამაფუებლები. არც ერთი და არც მეორე ჯანმრთელობისთვის სასარგებლო არ არის. ამიტომ ასეთ პურსაც მოერიდეთ;

→ რუხ და შავ პურში ხშირად ჭვავის ფქვილის ნაცვლად მუქი ფერის საღებავია დამატებული. ამ ფალსიფიკაციის გამოვლენა საკმაოდ იოლია: ჩაფშხვენით პური წყალში და შეანჯღრიეთ. თუ წყალს მოყავისფრო (ჩაის ფერის) ფერი მიეცა, ეს პური შეღებილია;

→ თუკი პურში მაგარი კოშტები შეგხვდათ, ეს შეიძლება ნიშნავდეს, რომ ეკონომიის მიზნით მეწარმემ სრულიად დაუშვებელი ტექნოლოგია გამოიყენა: ცომში ძველი პურის დამბალი რბილობი შეაზილა და ისე გამოაცხო.

არის შემთხვევები, როცა ბაზარზე გასაყიდად გამოაქვთ კარტოფილის და თივის ჩხირით დასნებოვნებული ფქვილისგან გამომცხვარი პური. ასეთი პური შენახვისას მძაღე გემოს და სუნს იძენს, კონსისტენცია კი სველი და წებოვანი ხდება.

არ გამოიყენოთ ასეთი პური! დაიმახსოვრეთ საცხობის დასახელება და მოერიდეთ მათ ნაწარმს (დიდია ალბათობა რომ მთელი მათი ნაწარმი დაავადებული ფქვილისაგან იწარმოება)!

კარგს იზამთ, თუ მაღაზიასაც აცნობებთ იმის შესახებ, რომ პური კარტოფილის ჩხირით არის დაავადებული – მაღაზია ვალდებულია ასეთი პური გაყიდვიდან ამოიღოს და დახლი და თაროები, სადაც ასეთი პური იდო, საგულდაგულოდ გარეცხოს.

დაიმახსოვრეთ: საღი პური დაძველებისას წებოვანი არ ხდება! მას შეიძლება ობი მოეკიდოს, მაგრამ რბილობი წებოვანი არ უნდა გახდეს! პურის წებოვნების მიზეზი მხოლოდ მისი დასნეოვნება შეიძლება იყოს! მოერიდეთ საცხობს, რომლის პური დაძველებისას წებოვანი ხდება!

პურის შენახვა სახლში

თუ შეუფუთავი პური შეიძინეთ, გირჩევთ, სანამ მოიხმართ, ცეცხლის ალზე გადაატაროთ – სამწუხაროდ არ არის გამორიცხული, რომ პურისთვის მაღაზიაში ან გადაზიდვისას ჭუჭყიანი ხელი მოეკიდათ, ცეცხლით მოწვა კი პურის კანზე შერჩენილ ბაქტერიებს უცბად გაანადგურებს.

არ შეინახოთ პური პოლიეთილენის პარკში. პურიდან აორთქლებული წყლის ხარჯზე პარკში წარმოიქმნება მაღალი ტენიანობა, რაც დაობებას უწყობს ხელს;

პური შეინახეთ ხის, ემალის ან სპეციალურ „საპურე“ კონტეინერში. კვირაში ან 10 დღეში ერთხელ მაინც პურის შესანახი გარეცხეთ თბილი ძმრიანი წყლით და გააშრეთ;

იმისათვის, რომ პურის შესანახ ჭურჭელში ობი არ წარმოიქმნას:

→ ჩადეთ რამდენიმე ფენა დოლბანდში გახვეული მდოგვის ფხვნილი;

→ ჩადეთ მარილი, რომელსაც დატენიანებისთანავე გამოცვლით;

→ ჩადეთ რამდენიმე ტაბლეტი ნახშირი, რომელიც ასევე შთანთქავს ტენსა და უცხო სუნს.

არ შეინახოთ ერთად ხორბლის და ჭვავის პური. ჭვავის პურის ტენიანობა უფრო მაღალია და შესაბამისად იგი უფრო სწრაფად ობდება;

გაითვალისწინეთ, მაცივარში პური უფრო სწრაფად ძველდება, ვიდრე გარეთ. თუ პურს მაცივარში ინახავთ, ჯობს შეინახოთ საყინულეში. გალღობის შემდეგ პური აღიდგენს ახლის თვისებებს.

წყარო: momxmarebeli.ge

მეცნიერები და ექიმები გვაფრთხილებენ, გვირჩევენ, გვთავაობენ!

როგორ დავიცვათ თავი? – გრიპისა და კორონავირუსული ინფექციების პროფილაქტიკა

გრიპისა და კორონავირუსული ინფექციის სიმპტომები ერთმანეთს ძალიან ჰგავს, თუმცა გრიპს უფრო მეტად ახასიათებს მაღალი ტემპერატურა თავის, სახსრების, კუნთების ტკივილით, ზოგჯერ დიარეა და გულისრევა, ზოგჯერ კი ხველა და სურდო, ხოლო კორონავირუსს ახასიათებს მაღალი სიცხე ხველით, სუნთქვის გაძნელების და გულმკერდში სიმძიმის შეგრძნებით. მაგრამ თვითდიაგნოსტიკა და თვითმკურნალობა გამორიცხულია, როგორც კი მაღალ სიცხეს და ზემოთ ჩამოთვლილ რომელიმე სიმპტომს დააფიქსირებთ, მაშინვე მიმართეთ ექიმს! აქვე აღვნიშნავთ, რომ გრიპისა და კორონავირუსის მიმდინარეობის სიმძიმე ბევრ ფაქტორზეა (მათ შორის ორგანიზმის ზოგად მდგომარეობაზე და ასაკზე) დამოკიდებული.

გახსოვდეთ, რომ გრიპი და კორონავირუსი ადვილად ვითარდება და უფრო მძიმედ მიმდინარებს: მოხუცებში, მცირეწლოვან ბავშვებში, ორსულებში, ქრონიკული დაავადებების მქონე პირებში (ასთმა, დიაბეტი, გულ-სისხლძარღვთა სისტემის პათოლოგიების, სასუნთქი სისტემის პათოლოგიები) და სუსტი იმუნიტეტის მქონე ადმიანებში.

წესი 1. ხშირად დაიბანეთ ხელები საპნით!

გახსოვდეთ, რომ ხელების ჰიგიენა გრიპისა და კორონავირუსული ინფექციის პროფილაქტიკის მნიშვნელოვანი ღონისძიებაა. ნუ შეეხებით დაუბანელი ხელებით თვალებს, პირს და ცხვირს, რადგან გრიპი და კორონავირუსი ამ გზითაც გადადის.

თუ ხელების საპნით დაბანის საშუალება არ გაქვთ, მაშინ გამოიყენეთ სპირტის შემცველი ან მადეზინფიცირებელი სალფეთქები.

წესი 2. ჩაატარეთ ზედაპირების დეზინფექცია!

გაასუფთავეთ ზედაპირები (მაგიდა, სკამები, კარის სახელურები, ლეპტოპები, ტელეფონები და ყველაფრის ზედაპირი, რასაც კი ხელით ხშირად ეხებით) შესაბამისი საყოფაცხოვრებო სარეცხი საშუალებებით.

ზედაპირების რეგულარული დეზინფიცირება-წმენდა მათ ვირუსებს აშორებს.

წესი 3. ურთიერთოგებების დროს დაიცავით მანძილი და ეტიკეტი

ვირუსის გადაეცემა დაავადებული ადამიანიდან ჯანმრთელზე ჰაერ-წვეთოვანი გზით ხდება(დაცემინება, ხველა), ამიტომ აუცილებელია საუბრისას დაავადებულიდან 1 მეტით მაინც იყოთ დაშორებული.

საზოგადოების თავშეყრის ადგილებში (მათ შორის ტრანსპორტში და ნებისმიერ დახურულ სივრცეში) გაიკეთეთ პირბადე (ნიღაბი);

ხველის და ცემინების დროს მიიფარეთ ცხვირსა და პირზე ერთჯერადი ცხვირსახოცი და შემდეგ გადააგდეთ ნაგვის ურნაში;

მასობრივი თავშეყრის ადგილებში სიარულისგან თავის შეკავებამ შეიძლება შეამციროს ინფიცირების რისკი.

წესი 4. მისდიეთ ცხოვრების ჯანსაღ წესს

ცხოვრების ჯანსაღი წესი ინფექციების მიმართ ორგანიზმის წინააღმდეგობის უნარს ამაღლებს. მეტად მნიშვნელოვანია ღამის სრულფასოვანი ძილი, კვება ცილებით, ვიტამინებითა და მინერალებით მდიდარი პროდუქტებით, წყლის სათანადო რაოდენობით სმა და ფიზიკური აქტიურობა.

წესი 5. დაიცავით სასუნთქი გზები სამედიცინო პირბადეებით

პროფილაქტიკის სხვა საშუალებებთან ერთად მეტად მნიშვნელოვანია პირბადის ტარება. მისი დახმარებით ვირუსის გავრცელება საგრძნობლად ფერხდება.

სასუნთქი გზების დასაცავად პირბადის გამოყენება აუცილებელია:

• საზოგადოებრივი თავშეყრის ადგილებსა და საზოგადოებრივ ტრანსპორტში ყოფნისას მწვავე რესპირატორული ვირუსული ინფექციებით ავადობის ზრდის პერიოდში;

• ღია სივრცეებში (ჰაერზე) ნიღბის გამოყენება არ არის მიზანშეუწონელია. ჰაერზე ყოფნისას სასარგებლოა სუფთა ჰაერის სუნთქვა და ნიღბის გაკეთება ნამდვილად არ ღირს.

• მწვავე რესპირატორული ვირუსული ინფექციით დაავადებულის მოვლის დროს;

• მწვევე რესპირატორული ვირუსული ინფექციის საეჭვო ნიშნების მქონე პირთან ურთიერთობისას;

• ჰაერ-წვეთოვანი გზით გადამდები სხვა პათოლოგიებით ინფიცირების რისკის დროს.

სწორად როგორ უნდა მოვიხმაროთ პირბადე?

ნიღაბები სხვადასხვაგვარია. ის შეიძლება იყოს ერთჯერადიც და მრავალჯერადიც. არსებობს ისეთი პირბადეები, რომელთა მოხმარება შესაძლებელია 2, 4 ან 6 საათის განმავლობაში. მაგრამ გამუდმებით ერთიდაიმავე პირბადის ტარება არ შეიძლება. თუ რომელი მხრიდან გაიკეთებთ ცხვირსა და პირზე პირბადეს, ამას პრინციპული მნიშვნელობა არ აქვს.

ინფიცირებისგან თავდასაცავად, მნიშვნელოვანია პირბადის სწორად ტარება:

• ნიღაბი კარგად უნდა დაიმაგროთ (შეიკრათ), მთლიანად და მჭიდროდ უნდა დაიფაროთ პირი და ცხვირი;

• ნიღბის მოხსნისას შეეცადეთ არ შეეხოთ მის ზედაპირს (რომელიც ცხვირ-პირს ეჯებოდა), ხოლო თუ შეეხებით, მაშინ საგულდაგულოდ დაიბანეთ ხელები საპნით;

• თუ ნიღაბი დაინესტა (დასველდა), მაშინ აუცილებლად გამოცვალეთ ახლი მშრალი ნიღბით;

• არ შეიძლება ერთჯერადი ნიღბის მეორეჯერ გამოყენება;გამოყენებული პირბადე მაშინვე გადააგდეთ ნაგვის ურნაში;

• ავადმყოფის მოვლის შემთხვევაში, დაავადებულთან კონტაქტის დასრულებისთანავე მოიხსენით პირბადე, გადააგდეთ ნაგვის ურნაში და მაშინვე დაიბანეთ ხელები საპნით.

• გახსოვდეთ, რომ მხოლოდ პირბადის ტარება ვერ დაგიცავთ ვირუსებისგან. გარდა ამისა სხვა ღონისძიებების გატარებაც აუცილებელია.

წესი 6. რა უნდა გავაკეთოთ გრიპით ან კორონავირუსით დაავადების შემთხვევაში?

აუცილებლად დარჩით სახლში და მიმართეთ ექიმს. შეასრულეთ ექიმის დანიშნულება ზედმიწევნით, დაიცავით წოლითი რეჟიმი და დალიეთ რაც შეიძლება მეტი სითხე (კარგია წყალი).

გახსოვდეთ, რომ მკურნალობის ჩაუტარებლობამ და ექიმის რჩევების გაუთვალისწინებლობამ შეიძლება მძიმე გართულებებამდე მიგვიყვანოს!

წესი 7. რა გავაკეთოთ, თუ ოჯახის რომელიმე წევრი გრიპით ან კორონავირუსული ინფექციით დაავადდა?

• გამოუძახეთ ექიმს;

• გამოუყავით დაავადებულს ცალკე ოთახი. თუ ეს შეუძლებელია, მაშინ დაიცავით დაავადებულთან მინიმუმ 1 მეტრიანი დისტანცია.

• მინიმუმამდე შეამცირეთ დაავადებულთან კონტაქტი, განსაკუთრებით ბავშვების, მოხუცების, ორსულების და ქრონიკული დაავადებების მქონე ოჯახის წევრებს.

• ხშირ-ხშირად გაანიავეთ სახლში ოთახი (ოთახები).

• ხშირად განმინდეთ საყოფაცხოვრებო სარეცხი საშუალებებით სახლში ის ზედაპირები რასაც ეხებით ხოლმე (მაგიდა, სკამი, კარის სახელურებო, ტელეფონები და ა.შ)

• ხშირ-ხშირად დაიბანეთ ხელები საპნით;

• ავადმყოფთან კონტაქტის (მის მოვლის) დროს აუცილებლად გაიკეთეთ პირბადე;

• ავადმყოფს ოჯახის მხოლოდ ერთი რომელიმე წევრი უნდა უვლიდეს.

ეპიდემიას შეწირული ქართული სოფელი

უცნაურ დაავადებას, რომელსაც მაღალი სიცხე და უჩვეულო გამონაყარი ახასიათებდა, ევროპაში „შავ ჭირს“ ეძახდნენ, საქართველოში კი – ჟამიანობას. ეპიდემიას უამრავი ადამიანის სიცოცხლე ემსხვერპლა, დაცარიელდა ქალაქები და სახლები. ყველა თავისებურად ცდილობდა თავის გადარჩენას, თუმცა ის, რაც საქართველოში, კერძოდ კი ანატორში, მოხდა, არსად არასდროს ფიქსირდება. ქვემოთ მოყოლილი ისტორია ეფუძნება „რუსთავი 2-ის“ მიერ მომზადებულ ფილმს „ანატორიის აკლდამები“.

1347-50 წლებში ევროპის კონტინენტის 1/3 შავი ჭირის ეპიდემიამ იმსხვერპლა. სულ 20 მილიონი ადამიანი გარდაიცვალა. მედიცინა კი მისტიკური

ავადმყოფობის წინაშე უძლური აღმოჩნდა. დაავადება სხვა ცნობილ სნეულებებს არ ჰგავდა. ჩირქიანი გამონაყარი, მაღალი სიცხე, ძლიერი ტკივილები რამდენიმე დღეში კლავდა ავადმყოფს. შავი ჭირის ეპიდემიის დროს გამონაყარი სამი ფერის სახით ხასიათდებოდა: შავი, წითელი და თეთრი. კარაბადინშიც სამი ფერის წყლულია აღწერილი.

შავი ჭირი საქართველოშიც გავრცელდა. მატიანეებში ეს პერიოდი ჟამიანობადაც მოიხსენიება. მას ბაგრატ V-ის ცოლი, დედოფალი ელენე ემსხვერპლა. შავი ჭირის ეპიდემია საქართველოში ოქროს ურდოს შემოჰყვა. შეაღწია ევროპის ქვეყნებშიც, რის შედეგადაც დაცარიელდა ქალაქები. დაუმარხავი მიცვალებულებით აივსო ქუჩები. გვამების დამარხვას კი ჯანმრთელი ადამიანები ვერ ბედავდნენ, ამიტომ ტოვებდნენ საცხოვრებელ ადგილებს და გარბოდნენ. ვერ სვამდნენ წყალს. ისიც ინფიცირებული იყო.

ეკლესია ფიქრობდა, რომ ღმერთმა ეს განსაცდელი ცოდვების გამოსასყიდად მოუვლინა კაცობრიობას. ძალიან მალე, ეპიდემიას შიმშილობაც დაემატა. რომის პაპმა მდინარეები აკურთხა, რადგან გვამები პირდაპირ წყალში ჩაეყარათ. აკურთხა მიწებიც, რომ ღრმა ორმოებში ერთმანეთზე დაემარხათ ცხედრები. გაძლიერებული ლოცვა შედეგს არ იძლეოდა, ამიტომ პაპმა აკრძალა მსვლელობები. ევროპის მრავალი ქალაქი დაცარიელდა და მოჩვენებას დაემსგავსა. განახევრდა თბილისის მოსახლეობაც. მიცვალებულებს არც თბილისში ჰყავდათ დამმარხავი, რადგან გადარჩენილები გარბოდნენ. ექიმებს ავადმყოფებთან მიახლოებისაც კი ეშინოდათ.

თუმცა, საქართველოში მოხდა ის, რაც ევროპის არც ერთ ქვეყანაში არ მომხდარა...

ანატორი პირიქითა ხევსურეთში, შატილიდან დაახლოებით 3 კილომეტრში მდებარეობს. სოფელში, რომელიც ისტორიული წყაროებით მე-18 საუკუნეში ამოწყდა, ძირითადად, სისაურებს უცხოვრიათ და ცნობილია თავისი აკლდამებით.

ანატორში შავი ჭირით დაავადებულები თავისი ნებით ტოვებდნენ სახლკარს და აკლდამებში სიკვდილს ელოდნენ. როდესაც აკლდამა ავადმყოფებით გაივსებოდა, კარს შიგნიდან ამოლესდნენ. ასეთი თვითდამარხვა შავი ჭირის ეპიდემიის დროს კაცობრიობისთვის უცნობია და მას ანალოგი არ მოეძებნება. ეს იყო შთამომავლობის გადარჩენის ინსტინქტი, პასუხისმგებლობა, ზრუნვა იმაზე, რომ მთლინად არ ამოწყვეტილიყვნენ. დასნეულებული მოსახლეობა დიდი საძვალეებისკენ თავისი ფეხით მიდიოდა, რომ ჯანმრთელი ადამიანები საფრთხისგან დაეცვათ. შედიოდნენ აკლდამაში და აღსასრულს უცდიდნენ.

ევროპაში კი ადამიანები კი სტიქიურად მოქმედებდნენ. თუ სახლში ვირუსით ერთი ადამიანი მაინც იყო დაავადებული, მოსახლეობა ასეთი სახლის კარებსა და ფანჯრებს გარედან ქოლავდა ისე, რომ ოჯახის სხვა წევრებსაც არ აძლევდა საშუალებას, გარეთ გამოსულიყვნენ. ამ დროს ხევსურეთში სრულიად განსხვავებული წესი იყო – თვითდამარხვა სხვათა გადასარჩენად.

40-იანი წლების ეთნოგრაფიული ექსპედიციის დროს ანატორში ერთი საინტერესო ფაქტი მოხდა, რომელიც დღემდე ლეგენდად დადის ეთნოგრაფებში. ცნობილი ეთნოგრაფი, რუსუდან ხარაძე შევიდა ანატორიის აკლდამაში იმისათვის, რომ ხევსურული ტანსაცმლის ქსოვილის ნიმუში გამოეტანა, რომელიც აკლდამებში იმ დროს უხვად იყო. იმავე საღამოს მისცა მაღალი სიცხე, რაც სამი დღე გაგრძელდა. შემდეგ, შუბლზე შავი ლაქა დარჩა, რომელიც მთელი ცხოვრების მანძილზე ატარა. თბილისში დაადგინეს, რომ ეს ვადაგასული ვირუსის კვალი იყო.

სამი წლის შემდეგ შავი ჭირის ეპიდემიამ გაიარა. ევროპის ქალქებმა და სოფლებმა აღორძინება დაიწყო. ანატორში კი ამ ამბის შემდეგ აღარავის უცხოვრია.

არის თუ არა ღამურა კორონავირუსის ბუნებრივი მატარებელი?

დედამიწის ყველაზე საშიში და ლეტალური ვირუსების გარკვეული ნაწილი ბუნებრივ თავშესაფარს სწორედ ღამურებში პოულობს. ამ კატეგორიას მიეკუთვნება ებოლას ვირუსი, ცოფი, მარბურგის ცხელება და კორონავირუსით გამოწვეული მწვავე რესპირატორული სინდრომი (SARS). რაც დრო გადის, მეცნიერები საუბრობენ სულ უფრო მეტ ახალ ვირუსზე, რომელთა გადამტანებიც ღამურები არიან.

რა გზით ვრცელდება ეს ვირუსები?

ნებისმიერი დაავადება, რომელიც ამა თუ იმ ბაქტერიით არის გამოწვეული, ადამიანს სხვადასხვა გზით გადაეცემა. ამის მიზეზი შეიძლება გახდეს:

– ღამურის ნაკბენი;

– ცხოველური ნარმოშობის პროდუქტებთან შეხება;

– ღამურის მიერ დაბინძურებული საკვების ან წყლის მიღება;

– ღია ჭრილობით ღამურასთან ნებისმიერი სახის კონტაქტი;

– ირიბი გადაცემა – ძაღლებსა და კატებთან კონტაქტი;

– ღამურის კანზე მცხოვრებ პარაზიტებთან (ტკიპა, ტილი) კონტაქტი;

– მღრღნელების ნარჩენებით დაბინძურებულ გარემოში მოხვედრა და სასუნთქი გზებით ვირუსის ორგანიზმში შეღწევა.

ცოფი, ებოლა, მარბურგის ცხელება. კიდევ რა ვირუსები გადააქვთ ღამურებს?

დაავადებას, რომელთა მატარებლებად და გადამცემებად გარეული ან შინაური ცხოველები გვევლინებიან, ზოონოზური ეწოდება. ის ინფექცია, რომლის მატარებლად ვირთხები, თაგვები ან ღამურები ითვლებიან, როგორც წესი, შეიძლება იყოს ბაქტერია, ვირუსი ან უმარტივესები.

ღამურასთან დაკავშირებული ყველაზე ცნობილი დაავადებაა ცოფი. ძაღლის, მელიის, ენოტისა და სკუნსის მსგავსად, ღამურა არის ის ძირითადი ცხოველი, რომლისგანაც ადამიანს ცოფი გადაეცემა. დაინფიცირების შემთხვევების უმრავლესობა მღრღნელის ნაკბენის დროს ფიქსირდება. თუმცა ცოფის ვირუსი შეიძლება ადამიანს სხვა გზითაც გადაეცეს. მაგალითად, ეს ხდება მაშინ, თუ ღამურის სხეულის ლორწოვანის ნაწილი ადამიანის თვალს, პირს, ცხვირს ან ღია ჭრილობას შეეხო. ამ დროს ერთადერთი გამოსავალია ცოფის საწინააღმდეგო ვაქცინა.

ჰისტოპლაზმოზი არის მორიგი დაავადება, რომელიც ღამურასთან არის დაკავშირებული. ამ დროს, პირველ რიგში, ზიანდება ფილტვი, ხანდახან კი – სხვა ორგანოებიც. ის შეიძლება იყოს მომაკვდინებელი, თუ ადამიანმა მკურნალობის კურსი დროულად არ ჩაიტარა.

როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ, მარბურგის ცხელების გამავრცელებელიც ღამურაა. ეს დაავადება განსაკუთრებით აფრიკაშია გავრცელებული. წინა ეპიდემიებმა აჩვენა, რომ მარბურგის ცხელების ინფიცირების შემთხვევების 90% ლეტალურად სრულდება. წლების განმავლობაში ამ დაავადების ბუნებრივი მატარებელი უცნობი იყო. მოგვიანებით კი მეცნიერებმა დაადგინეს, რომ მარბურგის ცხელების მორიგი ეპიდემია უგანდაში სწორედ ღამურებმა გამოიწვიეს.

მარბურგის ცხელების „ბიძაშვილს“ უწოდებენ ებოლას ვირუსს. მეცნიერები ვარაუდობენ, რომ ამ უკანასკნელის ბუნებრივი მატარებლებიც სწორედ ღამურები არიან, თუმცა მღრღნელების ამ სახეობაში ებოლას ვირუსი ჯერჯერობით არ დაფიქსირებულა.

კორონავირუსის გარკვეული ტიპები კი ღამურების რამდენიმე სახეობაში ნამდვილად დადასტურდა. აქამდე მეცნიერები მწვავე რესპირატორულ სინდრომსა (SARS – severe acute respiratory syndrome) და ახლო აღმოსავლეთის რესპირატორულ სინდრომზე (MERS – Middle East respiratory syndrome) საუბრობდნენ. მკვლევრებმა კორონავირუსის ამ ორივე სახეობასა და ღამურებს შორის კავშირი მსოფლიოს რამდენიმე ქვეყანაში დააფიქსირეს.

სალმონელას ერთ-ერთი გამავრცელებელიც ღამურაა? თაგვის ტიფი რაღაა?

დიახ, სალმონელას ერთ-ერთი გამავრცელებელი სწორედ ღამურაა. ეს არც თუ ისე იშვიათი დაავადებაა. სალმონელას გამომწვევი მიზეზია დაბინძურებული პროდუქტის მოხმარება, ლეტალური შედეგის მიზეზი კი გასტროენტერიტის განვითარებაა.

ლეპტოსპიროზის პირდაპირი მატარებლებიც არიან ვირთხები, თაგვები და ღამურები. ამ მომაკვდინებელი დაავადების გამომწვევი ბაქტერია Leptospira interrogans-ის გვარს მიეკუთვნება. ლეპტოსპიროზით ავადდებიან არა მარტო ადამიანები, არამედ შინაური ცხოველებიც. ზოგიერთ პაციენტს, შესაძლოა, სიმპტომი საერთოდ არ ჰქონდეს, სხვას კი მდგომარეობა ძალიან გაურთულდეს. მღრღნელების გარდა, ამ დაავადების გადამტანები არიან შინაური ცხოველები. მათ შორის მსხვილფეხა რქოსანი პირუტყვი, ღორი და ძაღლი. ლეპტოსპიროზის გამომწვევი ყველაზე ხშირი მიზეზია ინფიცირებული ნიადაგი და წყალი.

Hymenolepis-ის გვარის ლენტურა ჭიაც ღამურას ორგანიზმში ბინადრობს და ადამიანს დაბინძურებული საკვებისა და წყლის მეშვეობით გადაეცემა. როდესაც ჭიის კვერცხი ადამიანის საჭმლის მომნელებელ ტრაქტში ხვდება, ვითარდება და გამრავლებას იწყებს.

თაგვის ტიფი ადამიანს ვირთხის, თაგვისა და ღამურის ნაკბენის შედეგად უვითარდება. ის ანტიბიოკებით მკურნალობას მოითხოვს, მაგრამ ასაკოვანი ან ქრონიკული დაავადების მქონე ადამიანებში შეიძლება ლეტალური შედეგი გამოიწვიოს. მუცლის ტიფის სიმპტომებია: ღებინება, თავისა და კუნთების ტკივილი, ხველება.

ტულარემიის ერთ-ერთი გადამტანიც ღამურაა. ინფექცია მღრღნელის მიერ დაბინძურებული საკვებით ან წყლით ვითარდება. მეცნიერები ვარაუდობენ, რომ მომავალში ღამურებთან დაკავშირებული ვირუსებისა და დაავადებების ჩამონათვალი, დიდი აღბათობით, შესამჩნევად გაიზრდება.

შესაძლებელია თუ არა პროფილაქტიკური ზომების მიღება?

ღამურებთან დაკავშირებული ვირუსებისა და ინფექციების გავრცელება კლიმატურ პირობებზეა დამოკიდებული. მაგალითად, დიდი რაოდენობით ნალექი ან მაღალი ტემპერატურა აღმოსავლეთ ევროპის ქვეყნებსა და ხმელთაშუაზღვისპირეთში ზოონოზური დაავადებების გავრცელების ალბათობას ზრდის. თუმცა ამა თუ იმ ეპიდემიის რისკის შემცირება შემდეგ ფაქტორებს შეუძლიათ:

– ეპიდემიოლოგიური წესების დაცვა;

– მღრღნელების საწინააღმდეგო ზომების რეგულარული მიღება;

– დაწესებულების დეზინფექცია;

– საკვები დაწესებულებების, მარცვლეულის საწყობებისა და სხვა მსგავსი ობიექტების მღრღნელებისგან დაცვა;

– წყლის ხარისხიანი დასუფთავება;

– სანიტარული ნორმების დაცვის შესახებ საზოგადოების ცნობიერების ამაღლება.

„ღვთაებრივი ფერფლი“ – საკვები სოდის უნიკალური თვისებები

სოდის გამოყენების სფეროები

• კიბოს პროფილაქტიკა და მკურნალობა.

• ალკოჰოლიზმის მკურნალობა.

• თამბაქოზე დამოკიდებულების მოხსნა.

• ყველა სახის ნარკომანიისა და ტოქსიკომანიის მკურნალობა.

• ორგანიზმიდან ტყვიის, კადმიუმის, თუთიის, ტალიუმის, ბარიუმის და სხვა მძიმე მეტალების გამოტანა.

• ორგანიზმიდან რადიოაქტიური იზოტოპების გამოტანა, რადიოაქტიური დაავადებების პროფილაქტიკა.

• გატუტიანება, სახსრებსა და ხერხემალში ყველა მავნე წარმონაქმნის დაშლა; ასევე კენჭებისა – თირკმელებსა და ღვიძლში; შესაბამისად რადიკულიტის, ოსტეოქონდროზების, პოლიართრიტების, პოდაგრის, რევმატიზმის, შარდ-კენჭოვანი დაავადების მკურნალობა; ქვების დაშლა ღვიძლში, ნაღვლის ბუშტში, ნაწლავებსა და თირკმელებში.

• ორგანიზმის განწმენდა ყურადღების გაძლიერებისთვის, კონცენტრაციისთვის და წონასწორობისთვის.

• ხველების დროს;

• ყელის ტკივილის დროს, როგორც ბაქტერიოციდული და ანთების საწინააღმდეგო საშუალება.

• არითმიის უეცარი შემოტევის დროს. (სოდის სუსტ ხსნარს შეუძლია გულისცემა დაამშვიდოს);

• ჰიპერტონიის დროს (ორგანიზმიდან გამოაქვს სითხე, რითაც ეხმარება არტერიული წნევის დაწევას);

• ორგანიზმის მიერ სითხის დანაკარგი დროს აღდგენა: ფაღარათის ან ღებინების დროს ამზადებენ სოდიან-მარილიან ხსნარს;

• ქავილი შემცირება მწერებისგან დაკბენის შემთხვევაში;

• ნაწლავების გასუფთავება (ოყნები სოდის ხსნარით);

• სურდოს დროს (ინჰალაცია სოდის ხსნარით);

• კონიუნქტივიტის დროს (ხდება თვალების ჩამობანა სოდის სუსტი ხსნარით);

• ფეხების სოკოვანი დაავადებების დროს (აბაზანები სოდის ხსნარით);

• კბილების გაწმენდისთვის და გათეთრებისთვის;

• გარქოვანებული კანის დასარბილებლად იდაყვებზე და ქუსლებზე (სოდის თბილი აბაზანები); და კიდევ სხვა მრავალი

მიღების მეთოდი:

სოდის მიღების ყველაზე სწორი მეთოდი შემდეგია: წყალი, რომელშიც სოდა უნდა გავხსნათ, მდუღარე უნდა იყოს (რაც შეიძლება ცხელი), რადგანაც ამით ვიღებთ ნატრიუმის ბიკარბონატის ჰიდროლიზის დამატებით ეფექტს (სოდის „ჩაქრობას“). წყლის „სწორი“ ტემპერატურის ნიშანია „შუშხუნის ეფექტი“ – როცა სოდა წყალში გახსნისას შუშხუნებს, ბუშტუკები უჩნდება. ამ დროს გამოიყოფა ნახშირმჟავა გაზი: $H_2CO_3 > H_2O + CO_2$ – ასე სოდა უკეთ აითვისება ორგანიზმის მიერ (და სხვათაშორის გემოც იცვლება და უფრო „რბილი“ ხდება).

ანუ, ვხსნით სოდას მცირე ოდენობით ადუღებულ წყალში (დაახლოებით ჩაის ჭიქის მეოთხედში), შემდეგ ველოდებით, სანამ შიშხინი არ შეწყდება, ვამატებთ მას თბილ, აუდუღებელ წყალს (ისე რომ მივიღოთ მინიმუმ 40 გრადუსიანი ხსნარი) და ვსვამთ მცირე ყლუპებით. ან შეგვიძლია რამდენიმე წუთი დაველოდოთ, სანამ წყალი არ განელდება, თუკი ზედმეტად ცხელი აღმოჩნდა.

სოდის გახსნა თბილ, ან მითუმეტეს ცივ წყალში არ შეიძლება, რადგან ამ შემთხვევაში ვიღებთ შემდეგ ვარიანტებს:

თუ კუჭი სრულიად ჯანმრთელია, მჟავიანობა ნორმაშია, მისი გარემო ნეიტრალურია (ან ოდნავ მჟავე). და მაშინ სოდიანი წყალი გათბება, თორმეტგოჯა ნაწლავში გადავა და სრულფასოვნად შეიწოვება. სოდის ნეიტრალიზება მარილმჟავათი მინიმალური იქნება და შესამჩნევ ცვლილებებს არ გამოიწვევს. მაგრამ თუ სხვადასხვა მიზეზთა გამო კუჭის მჟავიანობა მომატებულია, და წყლის მოცულობა შეფარდებითად დიდია (ყოველი კუჭისთვის ეს მოცულობა სხვადასხვაა), მაშინ მარილმჟავა მაშინვე შედის რეაქციაში სოდასთან და წარმოიქმნება მარილი და ნახშირმჟავა. ეს უკანასკნელი ძალიან სუსტი და არამდგრადი ნაერთია, ამიტომ მაშინვე იშლება ნახშირმჟავა გაზად და წყლად:

$$NaHCO_3 + HCl > NaCl + H_2CO_3$$
$$H_2CO_3 > H_2O + CO_2$$

ამ რეაქციის დანახვა თვალითაც შეესაძლებელია, თუკი სოდიან წყალს ჭიქაში ძმარმჟავას დავუმატებთ. ამგვარად ეს შუშხუნა ნახშირმჟავა გაზი ეხება კუჭის კედლებს და აღიზიანებს მათ. სივრცე ხომ ჩაკეტილია, გაზი ვერსად წავა, ამიტომაც კედლებს „ურტყამს“.

ამ „თავდასხმისგან“ თავდაცვისთვის კუჭი კიდევ უფრო დიდ პორცია მარილმჟავას წარმოქმნის (სხვანაირად როგორ დაიცვას თავი? მარილმჟავა – ერთადერთია, რაც მას გააჩნია). ეს პორცია კვლავ შედის იგივე რეაქციაში და კვლავაც წარმოქმნის ნახშირმჟავა გაზს (ნახშირორჟანგს). შესაბამისად კვლავაც ხდება ნახშირორჟანგის „თავდასხმა“ და აი, ჩნდება ასეთი ციკლი, რომელსაც მედიცინაში „მჟავურ რიკოშეტს“ უწოდებენ. ყველას, ვისაც ეს თემა გაინტერესებთ, გირჩევთ კარგად დაიმახსოვროთ ეს ტერმინი, რადგანაც ნებისმიერი ექიმი (განსაკუთრებით გასტრო-ენტეროლოგი), როგორც კი გებულობს სოდის შესახებ, მაშინვე აღშფოთებული ხელებს იქნევს, ფეხებს აბაკუნებს და გეუბნებათ, რომ სოდის სმა იწვევს სწორედ ამ „მჟავურ რიკოშეტს“, და შესაბამისად სოდის დალევა მავნებელია.

ამგვარად, „მჟავური რიკოშეტი“ ჩნდება მხოლოდ მაშინ, როდესაც არ ვიცავთ სოდის მიღების ტემპერატურულ რეჟიმს, ანუ ეს – ადამიანური უყურადღებობის შედეგია. „მჟავური რიკოშეტი“ – ესაა კერძო შემთხვევა, ექიმები კი ამ კერძო შემთხვევას საერთო წესად განიხილავენ აქვე უნდა ვთქვათ, რომ „მჟავური რიკოშეტის“ საფრთხე მხოლოდ მათ აქვთ, ვისი კუჭიც დაავადებულია, ან წინასწარგანწყობილია დაავადებებისადმი. თუ ადამიანს წყლულოვანი პროცესი აქვს, მაშინ დიახ, ეს „რიკოშეტი“ გააძლიერებს წყლულს. თუ ადამიანს წყლული არ აქვს, მაგრამ აქვს ეროზიული პროცესი კუჭის კედლებში, „რიკოშეტი“ ასევე გავლენას მოახდენს ამ ეროზიული პროცესის განვითარებაზე. და ა.შ. კუჭის ნებისმიერი პრობლემა გაძლიერდება. თუკი კუჭი ნორმაშია, არანაირ საფრთხეს ეს „მჟავური რიკოშეტი“ არ წარმოადგენს. იგი უფრო ნაკლებად სახიფათოა, ვიდრე ნებისმიერი გაზიანი სასმელი, რომელსაც დაუფიქრებლად ვსვამთ, და ზოგიერთი მათ ყოველდღეც კი სვამს. კოკა-კოლაზე კი საუბარიც არაა. კოლა გარანტირებულად უფრო დამანგრეველია კუჭისთვის, ვიდრე სოდიანი წყალი ყინულით! სხვათაშორის, ნებისმიერმა წყლულით დაავადებულმა მშვენივრდ იცის, რომ მისთვის ყველა გაზიანი სასმელი აკრძალულია. და ბუნებრივია, ნებისმიერმა გასტრო-ენტეროლოგმაც იცის ეს, ასე რომ სოდიანი წყლის ცალკე გამოყოფა და შეშინება – სრულიად არაადეკვატურია.

განვაგრძოთ როდესაც სოდიან წყალს „თბილ-ცხელს“ ვსვამთ, იგი სრულფასოვნად გაივლის კუჭის მცირე სიმრუდეს და თორმეტგოჯაში ხვდება, სადაც გარემო ტუტეა. და იქ ეს უარყოფითი იონებით დამუხტული ტუტე წყალი სისხლში გაიწოვება და მის ბიოკარბონატულ ბუფერულ თვისებებს აძლიერებს, რაც წარმოადგენს კიდეც ტუტე წყლის მიღების მიზანს.

ანუ ტუტე წყალი, გარდა წყლისთვის დამახასიათებელი საერთო მნიშვნელობისა – რაოდენობრივად აღადგინოს ორგანიზმის ბიოქიმიური პროცესები, გვაძლევს ხარისხობრივ ასპექტსაც: იწვევს სისხლის გათხიერებას, ხდის მას უფრო მსუბუქს, დინებადს და შესაბამისად ყველგან შეღწევადს. ასეთ სისხლში უფრო ეფექტურად მოქმედებენ ერითროციტები, და შესაბამისად ქსოვილებიც უკეთ მარაგდებიან ჟანგბადით განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ეს ნერვული სისტემისთვის, რადგანაც თავის ტვინი ყველაზე მგრძნობიარეა გაუწყლოების მიმართ და ჩვენი ფსიქიკური მდგომარეობა დიდადაა დამოკიდებული წყლისა და მარილების ჯანსაღ ბალანსზე. საბოლოოდ გამოდის, რომ ნებისმიერი სითხე, და ნებისმიერი საჭმელი, ჯობია შემთბარი ან გაცხელებული მივირთვათ, მაშინაც კი, თუ უმად ვიკვებებით (რადგანაც ცნობილია, რომ უმი საკვების გათბობა 40 გრადუსამდე ცოცხალ ქსოვილებს არ აზიანებს). სამაგიეროდ, ეს ყველაფერი უკეთ და ენერგიის ნაკლები დანახარჯით მოინელება.

სხვათაშორის, ცივი წყალი სხეულში თირკმელების ენერგიით თბება! შესაბამისად, რაც უფრო მეტ ცივ წყალს სვამთ, მით უფრო ასუსტებთ თირკმელებს.

დოზირება:

სოდის მიღება უმჯობესია დავიწყოთ მცირე დოზებით (1/5 ჩაის კოვზი) და თანდათან ავიდეთ ნახევარ ჩაის კოვზამდე (საჭიროების და გაცნობიერებული მოტივაციის შემთხვევაში უფრო მეტამდეც). დღეში ერთხელ ან ორჯერ, ჭამამდე მინიმუმ 1 საათით ადრე და ჭამის შემდეგ მინიმუმ 3 საათის შემდეგ.

დამატებითი ინფორმაცია:

იმის შესახებ, თუ რა დიდი როლი აქვს სოდას, და ზოგადად მჟავე-ტუტოვან ბალანსს კიბოს პროფილაქტიკისა და მკურნალობისთვის, და ზოგადად იმუნიტეტის გაძლიერებისთვის აღარ ვისაუბრებ, რადგანაც ამაზე საკმაოდ ბევრი დაწერილა. სტატიის ბოლოს მოვიყვან ციტატებს ელენა რერიხის ტექსტებიდან და წერილებიდან, რომლებიც სოდის სარგებლობას შეეხება:

„ყოველგვარი ცეცხლოვანი დაძაბულობის დროს ძალიან მეხმარება მუსკუსი, და თუ ეს დაძაბულობა მზის წნულშია, ძალიან მშველის სოდის მიღება, რომელიც ასევე ცეცხლოვანია და განმუხტავს დაგროვილ ენერგიებს“.

„ბიგზავნით მითითებას სოდის შესახებ

„სწორია, რომ არ გავიწყდებათ სოდის მნიშვნელობა. მას უმიზეზოდ არ უწოდებენ ღვთაებრივი ცეცხლის ფერფლს. იგი მიეკუთვნება იმ ფართოდ გამოსაყენებელ წამლებს, რომლებიც კაცობრიობისთვისაა განკუთვნილი. უნდა გვახსოვდეს სოდა არა მხოლოდ ავადმყოფობის დროს, არამედ ჯანმრთელად ყოფნის დროსაც. როგორც კავშირში მყოფი ცეცხლოვან მოქმედებებთან, იგი გვიცავს ნგრევის სიბნელისგან, მაგრამ სხეული მას ხანგრძლივი დროის განმავლობაშ უნდა მივაჩვიოთ. ყოველდღე უნდა მივიღოთ იგი წყალთან ან რძესთან ერთად; მიღების დროს, იგი, თითქოს, ნერვული ცენტრებისკენ უნდა მივმართოთ – ასე შეგვიძლია თანდათანობით გავაძლიეროთ იმუნიტეტი“ სოდა იცავს მრავალი ავადმყოფობისგან. კარგი იქნება, თუ ბავშვებსაც დაალევინებთ ცხელ რძესთან ერთად“.

„სწორედ სოდა მშველის დაძაბულობისგან და ტკივილებისგან მზის წნულში, რომლებიც ძლიერდებიან კოსმიური ნაკადების დაძაბულობასთან ერთად, განსაკუთრებით მიწისძვრების, ქარიშხლების და მსგავსი აფეთქებების წინ. ზოგჯერ დღე-ღამეში ოთხ კოვზამდე ვიღებ მას. თუკი ყოველდღე მიიღებთ ვალერიანს და სოდას, ამით ბევრად გაუადვილებთ ორგანიზმს სამუშაოს“.

„ეს საოცარი პროფილაქტიკური საშუალებაა მრავალი მძიმე ავადმყოფობისგან, მათ შორის კიბოსგან დასაცავად თუ გავიხსენებთ, რომ სოდა, როგორც მთავარი ინგრედიენტი, შედის ჩვენი სისხლის შემადგენლობაში, მაშინ გასაგები ხდება მისი სასიკეთო მოქმედება. ცეცხლოვანი მოვლენების დროს სოდა შეუცვლელია“.

„ამჟამად სოდას მთელი მედიცინის სამყაროსგან ძალზე დიდი ყურადღება ეთმობა, და გერმანიაში დაადგინეს, რომ სოდა ხელს უწყობს ნივთიერებათა ცვლას და ამაღლებს ქმედითუნარიანობას, ამიტომაც მთელ გერმანულ არმიას სოდით კვებავენ“.

„ამიტომ დავაფასოთ ის ექიმები, რომლებსაც ფსიქიკური ენერგიის კარგი მარაგი გააჩნიათ და რომელთა გამოცდილებამაც გვაჩვენა, რომ საუკეთესო მკურნალი ისაა, ვინც არ ძალადობს ავადმყოფობის ბუნებრივ პროცესზე, არამედ მხოლოდ თვალყურს ადევნებს და ეხმარება ორგანიზმს, რომ ყველაზე მარტივი მეთოდებით ებრძოლოს ავადმყოფობას. ჩვენი ძალზე ცნობილი პროფესორები – ზახარინი და სიროტინინი მხოლოდ თორმეტ უმარტივეს საშუალებას იყენებდნენ, ფართო პრაქტიკაში კი – შვიდს, რომლებშიც შედიოდა სოდა და ვალერიანი“.

„სოდა უკვე თავისთავად წარმოადგენს კიბოსგან დამცავ საშუალებას, მაგრამ ზოგიერთს არ შეუძლია მისი მიღება, და ერთი ექიმისგან მსმენია, რომ კუჭის კატარის დროს იგი კარგი არაა“.

„ასევე სოდა ფრიად სასარგებლოა დაღლილობის დროს; პირადი გამოცდილებით ვიცი, როგორ ქრება დაღლილობა სოდის მიღების შემდეგ. იყო შემთხვევები, როცა კიბო სოდით დაზელვის შედეგად განკურნეს. ძველ დროში სოდის ველებს ღმერთების სამყოფელს ეძახდნენ. თავად სოდას კი – ღვთაებრივ ფერფლს. ეს ყველაფერი მის სამკურნალო თვისებებზე მიუთითებს“.

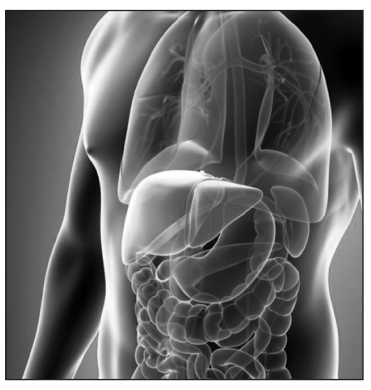
„თავს მოუფრთხილდით, და დაე თქვენი მზის წნული კარგად მუშაობდეს. არ მიიღოთ არანაირი წამალი, სოდა – ყველაზე საუკეთესო საშუალებაა“.

„სოდა ხელს უწყობს მუსკუსის მონელებას“.

„ნუ შეგეშინდებათ სოდის მიღების. სოდა – ღვთაებრივი ძღვენია, და ადამიანებს შეუძლიათ ფართოდ გამოიყენონ იგი“.

სტატია მომზადებულია
სხვადასხვა წყაროებზე დაყრდნობით.
მამუკა გურული
primetimenews.ge

ღვიძლისთვის სასარგებლო 7 პროდუქტი



ღვიძლი ის ორგანოა, რომელიც მრავალ და მნიშვნელოვან ფუნქციას ასრულებს. ამიტომ მის დასაცავად ყველაფერი უნდა გავაკეთოთ. გარკვეული პროდუქტები დადებითად მოქმედებს ღვიძლზე, აქვეითებს დაავადების განვითარების რისკს, ზრდის ანტიოქსიდანტების დონეს და იცავს მას მავნე ტოქსინებისგან.

ყავა – ერთერთი საუკეთესო სასმელია, რომელიც შეგიძლიათ მიიღოთ ღვიძლის სიჯანსაღის შესანარჩუნებლად. ის ზრდის ანტიოქსიდანტების დონეს, ამცირებს ანთებას. ყავა ასევე აქვეითებს ღვიძლის დაავადების და გაცხიმოვნების განვითარების რისკს.

ჩაი – შავი და მწვანე ჩაი აუმჯობესებს ღვიძლში ფერმენტების დონეს. მიუხედავად ამისა, საჭიროა სიფრთხილის დაცვა თუ მწვანე ჩაის ექსტრაქტს ღებულობთ, რადგანაც მან შეიძლება ღვიძლის დაზიანება გამოიწვიოს.

გრეიფრუტი – ცხოველებზე ჩატარებულმა კვლევებმა აჩვენა, რომ გრეიფრუტში არსებული ანტიოქსიდანტები იცავს ღვიძლს, ამცირებს ანთებას და აძლიერებს ორგანიზმის დამცავ მექანიზმებს.

ყურძენი – როგორც კვლევამ აჩვენა, ყურძენი და ყურძნის წიპწების ექსტრაქტი იცავს ღვიძლს დაზიანებისგან, ზრდის ანტიოქსიდანტების დონეს და ებრძვის ანთებას.

ჭარხლის წვენი – იცავს ღვიძლს ჟანგვითი დაზიანებისა და ანთებისაგან, ამავდროულად ზრდის მისი დეტოქსიკაციის ბუნებრივ ფერმენტებს.

კომბოსტო – ბროკოლი და ბრიუსელის კომბოსტო ზრდის ბუნებრივი ფერმენტების დონეს, იცავს ღვიძლს დაზიანებისაგან და ზრდის სისხლში ღვიძლის ფერმენტების დონეს.

ნიგოზი – აუმჯობესებს ღვიძლის ფერმენტების დონეს და აქვეითებს დაავადების განვითარების რისკს.

ამ პროდუქტების მიღება საღამოს სახიფათოა, ისინი უძილობას იწვევენ

გარკვეული პროდუქტები, თუ მათ საღამოს შეჭამთ, შეიძლება სახიფათო იყოს იმით, რომ უძილობას იწვევენ და ორგანიზმზე უსარგებლო მატონიზირებელ მოქმედებას ახდენენ.

ბევრი დარწმუნებით გეტყვით, რომ უძილობის გამომწვევი პროდუქტია კოფეინი. ის შედის „დიდ სამეულში„, რომელთაც ღამით ძილის პრობლემების გამოწვევა შეუძლია. დიდი სამეული ასე გამოიყურება: კოფეინი, შაქარი და ალკოჰოლი. მათი შემცველი კვების პროდუქტები და სასმელები ძილს ადვილად წაგართმევთ, თუ მათ საღამოს მიირთმევთ. სწორედ ამიტომ, საღამოს სჯობს კოფეინის შემცველ შოკოლადის ჭამაზე ან 1 ფინჯანი ტრადიციული ჩაის (გამონაკლისია, ბალახების ჩაი) დალევაზე უარი თქვათ.

ბევრი პროდუქტი ფარულ შაქარს შეიცავს. ის დიდი რაოდენობით გვხვდება სოუსებში, უცხიმო რძის პროდუქტებსა და სწრაფი კვების პროდუქტებში. უძილობის განვითარების და დაძინების გართულების ალბათობის გამო სჯობს საღამოს მათი ჭამისგან თავი შეიკავოთ.

არსებობს სხვა პროდუქტებიც, რომელთა მიღებაც საღამოს პერიოდში ამა თუ იმ მიზეზით შეიძლება სახიფათო იყოს. ისინი ყოველთვის ძილის გამანადგურებელ შთაბეჭდილებას არ ახდენენ.

ცხარე საკვები. ავსტრალიაში ჩატარებულმა კვლევამ აჩვენა, რომ ცხარე, სანელებელიანი პროდუქტები ღრმა ძილის ფაზის დარღვევას იწვევენ, რაც ძალიან სახიფათოა. ღრმა ძილის ფაზა ძალიან მნიშვნელოვანია ღამით თავის ტვინის აღსადგენად და იმ ნივთიერებებისგან გასაწმენდად, რომლებიც ნეიროდეგენერაციულ დაავადებებს იწვევენ. ასევე ცხარე საკვებს გულძმარვის, მჟავური რეფლექსის, უძილობის გამწვავებული პრობლემების გამოწვევა შეუძლია.

გრეიფრუტი. საღამოს გრეიფრუტის ჭამა გულძმარვას იწვევს.

ბადრიჯანი. პროდუქტი ამინომჟავა ტირამინის დიდი რაოდენობით გამოირჩევა, რამაც შეიძლება სისხლში ნორეპინეფრინის (ნეირომედიატორი სტიმულაციის ეფექტით) რაოდენობა გაზარდოს. საღამოს ბადრიჯნის მიღება არ ღირს. ის მოდუნების ნაცვლად ორგანიზმს ტონუსს მატებს.

კიტრი. მისი მიღება შარდის წარმოებას ააქტიურებს, როგორც ძილის წინ წყლის დალევა, ამით კი ღამით ტუალეტში შესვლის სურვილის და უძილობას იწვევს. ამ მხრივ ბევრი წყლის შემცველი სხვა ბოსტნეულიც სახიფათოა.

მძიმე საკვები. მკვრივი ცხოველური ცილების და ცხიმების საღამოს მიღება არასასურველია. მათ ხანგრძლივი დროით გადამუშავება სჭირდებათ, რაც ორგანიზმს ძაბავს მაშინ, როცა საღამოს მას რელაქსაცია სჭირდება. განსაკუთრებით სახიფათოა საღამოს ბეკონის, გამხმარი, შებოლილი და დამუშავებული ხორცის მიღება.

მინდა ვუთხრა ჩემს ყვარლელებს, რომ კახელი კაცის ჩვეული სიდინჯით, დაკვირვებულობით ვუსწოროთ მხარი დროს...

„ძვირფასი და ღირებული, რაც შეიძლება ადამიანს ჰქონდეს მშობლიური ადგილის განცდისას, ჩემთვის ეს ყველაფერი ყვარელია“.

ყვარელმა მისცა დასაბამი ვახტანგ ტაბლიაშვილის სიცოცხლეს, ყვარელმა დაბადა მასში გარემოს ხედვა, სიხარული და სიყვარული სიცოცხლისა, მან მისცა კახელი კაცის სიდინჯე და ბუნებრიობა.

მამამისი, ვალერიან ტაბლიაშვილი, მარტყოფიდან მოსული კაცი გახლდათ, ყვარლის მღვდელი იყო, საერთოდ, მისი წინაპრები სასულიერო მოღვაწენი ყოფილან. რატომღაც სახლში, ოჯახის წევრებს ეგონათ, რომ ისიც მღვდელი გამოვიდოდა, მაგრამ ბავშვობიდანვე ჰქონდა გატაცება თეატრისადმი და თავის თანატოლებთან ერთად დგამდა სპექტაკლებს ისტორიულ თემებზე. ვახტანგ ტაბლიაშვილი სათნოებით იხსენებდა „ჭერაანთ უბანში“ ღვთისმშობლის ეკლესიის საკმაოდ მოზრდილ ეზოში საკუთარ ოროთახიან ბინას, ოთახს ბუხარი ამშვენებდა, ზამთრობით ჭრიჭინების ხმას რომ გამოსცემდა და სამი წელი ახალსოფელში იცხოვრა, იმხანად მამამისი ძველი გავაზის ეკლესიაში მოღვაწეობდა. საქართველოს დამოუკიდებლობის დაკარგვის შემდეგ, სასულიერო მოღვაწეთა საქმიანობა შეიზღუდა და ბოლო ხანებში მეღვინეთა საზოგადოების კახეთის წარმომადგენელი გახდა ყვარელში.სკოლა ყვარელში დაამთავრა. ხოლო 1927 წლიდან ტაბლიაშვილის ოჯახი ყვარლიდან თბილისში გადავიდა საცხოვრებლად, თუმცა მჭიდრო მეგობრული ურთიერთობა აკავშირებდა ყვარლელებთან, განსაკუთრებით კი მხატვარ ალექსი დენტოშვილის ოჯახთან. ბოლოს ყვარელში სწორედ თავისი მეგობრის ალექსი დენტოშვილის დაკრძალვაზე იყო. „– დღეისათვის ყველა ოჯახი ყვარელში ჩემთვის საყვარელია“. – ამბობდა რეჟისორი.

თბილისში ცხოვრების პერიოდში, ვახტანგი ხშირად ესწრებოდა კოტე მარჯანიშვილისა და სანდრო ახმეტელის სპექტაკლებს. სკოლის დამთავრების შემდეგ, მან წერილობით მიმართა კოტე მარჯანიშვილს – რეჟისორობა მსურს და მინდა, ეს ხელობა თქვენ მასწავლოთო. მარჯანიშვილი დაინტერესდა წერილის ავტორის ვინაობით, თავისთან დაიბარა, გაესაუბრა, ვახტანგმა ისეთი ღრმა შთაგონებით წაიკითხა ლექსი, რომ კოტე მარჯანიშვილს თვალზე ცრემლი მოადგა, ახალგაზრდა კაცი თანაშემწედ აიყვანა:

„მე ჩემი თავი ბედნიერად მიმაჩნია, რადგან ცხოვრება თეატრში კოტე მარჯანიშვილთან დავიწყე. მაშინ ჩემთვის ისიც იყო საამაყო, რომ მე დიდი რეჟისორის თანამემამულე ვიყავი. გავიხსენებ ერთ ეპიზოდს, მაშინ ახალგაზრდა ვიყავი. თეატრის ხალხი სუფრასთან შევიკრიბეთ, სადღეგრძელოს თქმისას, ღვინოთი გათამამებულმა მაგიდაზე ხელი დავარტყი. გაჩერდი, წყნარად იყავი – მიყვირა დოდო ანთაძემ. სწორედ ასეთ დროს შეგვნიშნა კოტე მარჯანიშვილმა და დოდოს უთხრა – თქვას თავისი სათქმელი, ყვარლელიაო... საერთოდ უნდა ვთქვა, რომ კოტე მარჯანიშვილი ჩემთვის ყველაფერია. გუშინდელივით მახსოვს, რომ ჯერ კიდევ ჭაბუკს თეატრში რომ შემხვდებოდა, გამარჯობა ყვარლელოო, მეტყოდა და მაგრად გადამკოცნდა. ის სამი წელი, რაც კოტე მარჯანიშვილთან ურთიერთობაში გავატარე უძვირფასესია ჩემთვის“.(გაზეთი „ყვარელი“, 1989 წ,12 სექტემბერი, □108(6116)).

1935-1939 წელს, ვახტანგ ტაბლიაშვილი რეჟისორის ხელოვნებას მოსკოვში ეუფლებოდა და ერთი წელი იქვე, სამხატვრო თეატრში დაჰყო, როგორც

პრაქტიკანტმა. თბილისში დაბრუნებულმა, კოტე მარჯანიშვილის თეატრში თავისი პირველი წარმოდგენა, ლავრენტი არდაზიანის „სოლომონ ისაკიჩ მეჯღანუაშვილი“ დადგა. ამას მოჰყვა: „გმირთა ვარამი“, „დავით აღმაშენებელი“, „გიორგი სააკაძე“, „მაია წყნეთელი“, „რომეო და ჯულიეტა“, „ანტონიუსი და კლეოპატრა“... ქალაქში ვახტანგ ტაბლიაშვილზე ამბობდნენ-მარჯანიშვილის თეატრში მეორე მარჯანიშვილი მოვიდაო.

1956-1965 წლებში ვახტანგ ტაბლიაშვილი ოპერისა და ბალეტის თეატრის მთავარი რეჟისორი იყო და იმუშავა სპექტაკლებზე: „დარეჯან ცბიერი“, „დაისი“, „აბესალომ და ეთერი“, „ტრუბადური“ და სხვა. „რა მიზიდავდა ისტორიული შინაარსის პიესებში? ჩვენი ერის სასიცოცხლო ფესვებში წვდომა“... – წერდა მოგვიანებით რეჟისორი.

60-იანი წლების დამლევს ვახტანგ ტაბლიაშვილმა დაიწყო მუშაობა „დიდოსტატის მარჯვენაზე“. იმჟამად მჭიდრო ურთიერთობა ჰქონდა კონსტანტინე გამსახურდიასთან:“ – „დიდოსტატის მარჯვენა“ იოლი გადასაღები არ აყო. გავიხსენებ ორ ეპიზოდს, – ამბობს ბატონი ვახტანგი ოთარ გურასპიშვილთან

მარცხნიდან: ვახტანგ ტაბლიაშვილი, აკაკი დვალიშვილი, რევაზ ჩხეიძე. გადაღების თარიღი და ადგილი უცნობია

საუბრის დროს(გაზ. „ყვარელი“),-ავაზების შოვნა ძალიან გაგვიჭირდა.შეიძლებოდა მხოლოდ ვალუტით შეძენა თურქებში ან ირანში, მაგრამ დიდ თანხას ითხოვდნენ. ამიტომ ავაზები ვეფხვებით შევცვალეთ. ვეფხვებთან გადაღებისას თვით მომთვინიერებელი ქალი შედიოდა. ცალკე პლანიდან ვიღებდით შორენას.ერთ-ერთი გენერალური გადაღებისას მომთვინიერებელი ქალი ავად გახდა, ლალი ბადურაშვილს მარტოს მოუხდა შესვლა მხეცებთან.ეს იყო დაძაბული მომენტი, რომელიც ფილმშიც შესანიშნავად გამოვიდა. თქვენ წარმოიდგინეთ, იმ პერიოდში 70 ცხენის შოვნა გაძნელდა საქართველოში. ფილმი კი ცხენების გარეშე წარმოუდგენელი იყო. კინორეჟისორი ბონდარჩუკი იმჟამად იმიერკარპატებში იტალიელებთან ერთად იღებდა ფილმს, სწორედ მეგობარმა მიხსნა და მრავალი კადრი მათი ცხენების გამოყენებით იქ გადავიღეთ. დავასრულეთ ფილმი და , როგორც წესი, პირველად მოსკოვში გავაგზავნეთ. მოსკოვში ბევრს არ დაეხატა გულზე ისტორიულ თემაზე შექმნილი ქართული „სუპერ კოლოსი“. „დიდოსტატის მარჯვენაში „მთელი ჩემი ენერგია ჩავდე. ყოველნაირად ვეცადეთ ქართული თემა ცხადად გასახიერებულიყო ეკრანზე. ამაში დიდად დაგვეხმარა ოთარ მეღვინეთუხუცესის აქტიორული ნიჭი, ვფიქრობ, მეფე გიორგი ოთარის ყველაზე საუკეთესო კინონამუშევარია. არ შეიძლებ არ ავღნიშნოთ აკაკი ვასაძე, თენგიზ არჩვაძე, ზურაბ ქაფიანიძე, გოგი გელოვანი“.დიდოსტატის მარჯვენამ“ დამაახლოვა ბატონ კონსტანტინესთან. ერთხელ, როდესაც მთლად დაუძლურებული იყო, თავისი ორი ძვირფასი ადამიანის ქალბატონ მირანდას და ქალიშვილის თამარის დაკარგვის შემდეგ, სახლში ვინახულე.ყურძენს შეექცეოდა ბატონი კონსტანტინე, გაიხარა ჩემი მისვლით და მითხრა-ჩემო ვახტანგ, სანამ კიდევ რამე შემიძლია, დავიწყოთ „დავით აღმაშენებლის“ გადაღება. მე გამოვუტყდი, რომ ერთობ მძიმე იყო ამის შესრულება, რომ ფილმი ოთხ სერიად მაინც უნდა გაკეთებულიყო და მის გადაღებაზე დიდძალი სახსრები იყო საჭირო. მან თქვა, რომ დარეკავდა მთავრობაში, დააშვებინებდა ნებართვას, მაგრამ ვერ დასცალდა, ცოტა ხანში კონსტანტინე გამსახურდია გარდაიცვალა„

ყვარლის საზოგადოებამ დიდი რეჟისორისადმი უსაზღვრო სიყვარული

ი. გორდელაძის შარჟი ფილმზე „ქეთო და კოტე“

ნარიც მის ვაჟს, ირაკლი ტაბლიაშვილს ეკუთვნოდა. ირაკლი ტაბლიაშვილი, სპეციალობით იურისტი, შესანიშნავი რეჟისორია, მან საკუთარ შემოქმედებაზეც ისაუბრა და მამასთან დაკავშირებით მოგონებებსაც მიეცა:

– დოკუმენტური ფილმი – „რეჟისორი“ მამას წიგნის, „რეჟისორის მოგონებანის“ მიხედვით ავაგე. ორი შვილი გვყავს – ნინო და ვახტანგი. ნინო მხატვარია და სარეჟისოროც დაამთავრა. ფილმზე ერთად ვიმუშავეთ. რაც შეეხება ვახოს, ის ეკონომისტია. ოთხი შვილიშვილი მყავს და ოთხივე გოგონაა. ვახტანგი შვილთაშვილებს დიდი სიხარულით ელოდა, მაგრამ სამწუხაროდ, ვერ მოესწრო. მამა ამბობდა, – ადამიანი არ კვდება, სიცოცხლე გრძელდება შვილში, მერე შვილიშვილში, შვილთაშვილში და ეს უწყვეტი ჯაჭვიაო.

ხელოვნება ბევრად უფრო ახლოსაა ჩემთან, ვიდრე იურიდიული სფერო. მამამ სიცოცხლის ბოლო წელი „თამარ მეფის“ კინოსცენარზე მუშაობაში გაატარა. თითქმის ერთი წელიწადი, დილიდან საღამომდე ერთად ვწერდით და სცენარზე მუშაობა მის გარდაცვალებამდე ათი დღით ადრე დავამთავრეთ. სამწუხაროდ, ამ ფილმის ეკრანიზაცია მის ოცნებად დარჩა. საერთოდ, მამასთან ხშირად მქონდა საუბარი ისტორიულ საკითხებზე. მისი გარდაცვალების შემდეგ, „ნიკოლოზ ბარათაშვილისა“ და „ქეთევან წამებულის“ თემებზე დამოუკიდებლად ვიმუშავე. ვინაიდან სამივე ქართული ცნობიერების ერთი უწყვეტი ჯაჭვია, ვამჯობინე პიესები: „სიტყვა უფლისა“ (თამარ მეფე), „ბედი მგოსნისა“ (ნიკოლოზ ბარათაშვილი) და „გზა ეკლიანი“ (ქეთევან დედოფალი და შაჰ-აბასი) ერთ წიგნში მომექცია. გამოცემამდე სცენარები წავაკითხე როგორც სასულიერო პირებს, რეჟისორებსა და დრამატურგებს, ასევე – რიგით მოქალაქეებს. ყველამ დადებითად შეაფასა. მთავარი პერსონაჟების მკვეთრად წინ წამოწევას, მათი ცხოვრების რიტმში მოქცევა ვარჩიე, უკეთ რომ წარმომეჩინა იმ პერსონაჟთა სახეები, რომლებიც ქმნიდნენ წარსული ეპოქის ავკარგიანობის ატმოსფეროს.მარჯანიშვილის თეატრში გამართულ საიუბილეო საღამოზე დამსწრე საზოგადოებას საშუალება ჰქონდა, ამ წიგნსაც გასცნობოდა. ...მამას სპექტაკლებზე ხშირად დავყავდი, თითო წარმოდგენა 4 – 5 ჯერ მქონდა ნანახი. მარჯანიშვილის თეატრში, დიდ სცენაზე, მარცხნივ ადმინისტრაციის ლოჟა იყო. იქ ვიჯექი და ჩემგან 2-3 მეტრში მყოფ მსახიობებს დიდი ინტერესით ვაკვირდებოდი. მსახიობებთან საგრიმიოროშიც შევდიოდი და მოკრძალებულად ვაკვირდებოდი გრიმის გაკეთების პროცესს. საინტერესო იყო, თუ როგორ გარდაიქმნებოდნენ სცენაზე გასვლის წინ. გრიმის გაკეთებისას ნელ-ნელა იცვლებოდნენ... მათი თვალები ირგვლივ ვეღარაფერს ამჩნევდა და სწორედ იმ წამებში ხდებოდა მათში გარდასახვა. მამა თუ დამინახავდა, მეტყოდა ხოლმე, – გამოდიო. მან კარგად იცოდა, რომ იმ დროს შემართულია მსახიობი და სხვა განზომილებაშია გადასული...

... კვირა დღეს ირაკლი ტაბლიაშვილი ცოლ-შვილთან ერთად სტუმრობდა მამას, მერე მცხეთაში სასეირნოდ გადიოდნენ. ვახტანგ ტაბლიაშვილი მორწმუნე იყო და ეკლესიაშიც ხშირად დადიოდა. ერთხელ ქაშუეთის ტაძრიდან გამოსულს შეუმჩნევია, რომ უთვალთვალებდნენ. მაშინვე მიხვდა, – სხვა ვინ უნდა იყოს, თუ არა უშიშროების თანამშრომელიო? უცნობს მიახლოება და პირდაპირ უკითხავს: რას დამყვები? მე თუ აქ დავდივარ, ღმერთი მწამს!.. თან, ჩემი საქმიანობა, პროფესია მოითხოვს ამას, ეს მჭირდება“. უცნობი შეტრიალებულა და უსიტყვოდ გასცლია რეჟისორს.

კინოსტუდიის დირექტორმა, ვლადიმერ მაჭავარიანმა ერთხელ თავისთან დაიბარა რეჟისორი და აცნობა, რომ ვიქტორ დოლიძის ოპერის „ქეთო და კოტე“ ეკრანიზაციას აპირებდნენ. საბჭოთა ხელისუფლებას მუსიკალური კომედიური ჟანრის ფილმი II მსოფლიო ომით დათრგუნვილი ადამიანების გასახალისებლად სჭირდებოდა.

საბჭოთა კავშირის მიერ დამტკიცებულ ფილმების სიაში, რომელზეც მუშაობა უახლოეს მომავალში უნდა დაწყებულიყო, „ქეთო და კოტეც“ ეწერა და რეჟისორად ვახტანგ ტაბლიაშვილი იყო მითითებული. განცხადებას ხელს სტალინი აწერდა.

„გადავიღეთ ფილმი, რომელშიც მონაწილეობა მიიღო თითქმის ყველა ჩემმა მეგობარმა, – იხსენებდა ვახტანგ ტაბლიაშვილი,-შალვა ღამბაშიძემ, ვასო გოძიაშვილმა, გიორგი შავგულიძემ, ახალგაზრდა მსახიობებმა მედეა ჯაფარიძემ და ბათუ კრავეიშვილმა. 1948 წელს ჩაბარდა ფილმი მოსკოვს და ხუთი წლით ტაბუ დაედო. ბიუროკრატიის

სუსხი „ქეთო და კოტემაც“ იწვნია, რადგან ვიღაცას სტალინის ყურამდე მიეტანა, თითქოს სიკოს და ნიკოს სახით მე ფილმში კინტოები მყავდა წარმოდგენილი. ფილმი ქართველ მაყურებელამდე მხოლოდ სტალინის გარდაცვალების შემდეგ მივიდა. მალე „ქეთო და კოტე“ საზღვარგარეთაც გავიდა, წარმატება ხვდა წილად ამერიკის შეერთებულ შტატებში. ფილმიდან ამოჭრილია ქეთოსა და კოტეს ჯვრისწერის სცენა. ეს კადრი მხოლოდ ფოტოზეა შემორჩენილი(ავტ. ანა კალანდაძე).

ვახტანგ ტაბლიაშვილს სიცოცხლეშივე საიუბილეოდ მიუძღვნა ყვარლის ილია ჭავჭავაძის სახლ-მუზეუმის დირექტორმა და პოეტმა ილო ბეროშვილმა ნარკვევი „ადგილის დედის მადლი დაღალა“.

ვახტანგ ტაბლიაშვილის სიტყვებით დავასრულებ მასზე ამბავს:

„ჩვენ ზუსტად ახლა გვმართებს სიდინჯე, დიდი ილიას სიდარბაისლე. ჩვენ არ უნდა მოვიქცეთ მხოლოდ ეროვნულ ნაჭუჭში, თორემ უხილავი ძალები მზად არიან ნაციონალისტების იარლიყი მოგვაკრან.ბრძოლა და ჭირთა თმენა მუდამ იყო ქართველების განუყოფელი თანამგზავრი. მხოლოდ გამიზნული დარბაისლური მოქმედებით უნდა ვაშენოთ ხვალინდელი საქართველო.

მინდა ვუთხრა ჩემს ყვარლელებს, რომ კახელი კაცის ჩვეული სიდინჯით, დაკვირვებულობით ვუსწოროთ მხარი დროს, ილიას მშობელ მინას ბევრი მოეთხოვება. ყმაწვილობიდან დღემდე მომდევს მთებში ჩამჯდარი ყვარლის სურათი. ილიას სულით გაცისკროვნებულ გულს ყვარლისკენ მოუწევს მუდამ და მე მსურს ოცნებაახდენილი ყვარელი ვნახო, რაღა თქმა უნდა, საქართველოსთან ერთად“.

* * *

ოფოცოალური მონაცემებით ვახტანგ ვალერიანის ძე ტაბლიაშვილი (დაიბადა 16 მაისს 1914 წელს, ყვარელში. გარდაიცვალა 28 მაისს, 2002 წელს) — ქართველი რეჟისორი. საქართველოს ხელოვნების დამსახურებული მოღვაწე (1945), საქართველოს სახალხო არტისტი (1969). სკკპ წევრი 1945 წლიდან. დაამთავრა მოსკოვის ანატოლი ლუნაჩარსკის სახელობის თეატრალური ხელოვნების სახელმწიფო ინსტიტუტი (1939). 1939-1966 წლებში იყო მარჯანიშვილის სახელობის თეატრის რეჟისორი და მთავარი რეჟისორი. დადგა ლავრენტი არდაზიანის „სოლომონ ისაკიჩ მეჯღანუაშვილი“ (მისივე ინსცენირება), ნიკოლოზ პოგოდინის „კრემლის კურანტები“, ალექსანდრე ოსტროვსკის „უმზითვო“, ლევან გოთუას „დავით აღაშენებელი“, უილიამ შექსპირის „რომეო და ჯულიეტა“, ალექსანდრე ყაზბეგის „მოძღვარი“ (მისივე ინსცენირება), ვალერიან კანდელაკის „მაია წყნეთელი“ და სხვა. 1956-1965 წლებში იყო ზაქარია ფალიაშვილის სახელობის ოპერისა და ბალეტის თეატრის მთავარი რეჟისორი. დადგა ზაქარია ფალიაშვილის „დაისი“, მელიტონ ბალანჩივაძის „დარეჯან ცბიერი“, ჯუზეპე ვერდის „ტრუბადური“ და სხვა. ტაბლიაშვილის სპექტაკლები გამოირჩეოდა მასშტაბურობით. 1967 წლიდან მოღვაწეობდა კინოსტუდია „ქართულ ფილმში“, გადაღებული აქვს ფილმები: „ქეთო და კოტე“ (რეჟისორ შალვა გედევანიშვილთან ერთად, 1948), „დიდოსტატის მარჯვენა“ (2 სერიად, რეჟისორ დევი აბაშიძესთან ერთად 1970-71), „ლევან ხიდაშელი“ (1973). დაჯილდოებულია საპატიო ნიშნის 3 ორდენითა და მედლებით.თავად გადაღებულია ფილმში „წისქვილი ქალაქის გარეუბანში“ (1981).

ეკატერინე ავაზაშვილი
პედაგოგი

გ ა მ ო ს ა თ ხ ო ვ ა რ ი

სოსო იახტნიშვილი

ცხოვრება მოულოდნელობებით არის სავსე და დღეს გასაკვირი თითქოს არაფერია, მაგრამ მისმა მოულოდნელმა წასვლამ კიდევ ერთხელ დაგვარწმუნა, თუ რაოდენ ულმობელი და მკაცრი ყოფილა წუთისოფელი, რომელიც მართლაც წუთია მხოლოდ და წამის ერთი გაელვება.

სოსო იახტნიშვილი შილდაში დაიბადა, ტრადიციულ ქართულ ოჯახში. მისი დედა რუსუდან ხიზანიშვილი ყველასათვის საყვარელი და ამაგდარი, მრავალი თაობის აღმზრდელი მასწავლებელი გახლდათ, ხოლო მამა ჟორა იახტნიშვილი ალალი, კეთილშობილი და უანგარო, ნაღდი შილდელი კაცი. ასეთ ოჯახში აღზრდილი სოსოც არაჩვეულებრივი კაცური თვისებებით გამოირჩეოდა. იცოდა მეგობრობის ფასი, ყველა უყვარდა და ისიც ყველას უყვარდა, როგორც ალალი და ერთგული მეგობარი. მის ბუნებაში სხვა ადამიანურ შეგრძნებებთან ერთად კარგად იყო შერწყმული ისეთი ნიშანდობლივი თვისება, რასაც კიკაცობა ჰქვია.

ჩვენმა სოსომ საშუალო და უმაღლესი განათლებაც მიიღო და ცხოვრების გარკვეული ეტაპებიც გაიარა, მაგრამ ეს არ არის მთავარი, მხოლდ ბიოგრაფიული შტრიხებია. მან ისეთი ცხოვრებით იცხოვრა, რომ არაფერი შეშლია. სიცოცხლეზე უზომოდ შეყვარებულს, ათი სიცოცხლეც რომ ჰქონოდა, გვჯერა, რომ არაფერს შეცვლიდა, ისე ღირსეულად გაიარა თავისი ცხოვრების არც თუ დიდი ეტაპი. ხშირად ხდება ხოლმე, რომ სიცოცხლეში ვერ ვამჩნევთ და სათანადოდ ვერ ვაფასებთ ადამიანის ღირსებებს. შემდეგ კი... როცა უკან მოვიხედავთ, წარსულის ლაბირინთებში მკაფიოდ ვამჩნევთ, თუ რა დაგვკლებია.

დარჩება ხსოვნა კარგი კაცისა, მარადიული ხსოვნა, რომელიც სიკვდილზე ძლიერია!

ალალ კაცს, ყველასათვის ახლობელს, სიცოცხლის 69-ე წელს შეუწყდა გულისცემა. რას წარმოვიდგენდით, რომ გული უღალატებდა, ის გული, ასე რომ უყვარდა სიცოცხლე და რომელიც მამულზე,ოჯახზე, შვილებზე და შვილიშვილებზე ფიქრში დაიფერფლა.

დღეები ერთმანეთს ჩვეული ერთფეროვნებით მისდევენ და ასე გაგრძელდება სამარადჟამოდ. თითქოს განსაკუთრებული არაფერი მომხდარა, სიკვდილი ხომ სიცოცხლის თანამდევი პროცესია. მაგრამ მაინც მოხდა ის, რისი დაჯერებაც ასე ძნელია – სოსო აღარ არის ჩვენს შორის, გადაინაცვლა იმ მარადიულ და უკიდეგანო სამყაროში, სადაც ძალიან ბევრი ბავშვობის მეგობარი ელოდება!

ვერც კი ვიგებთ დრო ქვიშასავით როგორ გვეცლება ხელიდან, – დრო სუნთქვასავით გარდასული. უცნაურია და უკუღმართი ეს წუთისოფელი, წუთი კი არა წამია, ხოლო ადამიანის სიცოცხლე

ხანმოკლე სიზმარი და მოლანდება, რომელიც უცებ გაფრინდება და გაქრება, როგორც ხელისგულზე დაცემული ფიფქი.

ო, როგორ გვიჭირს სოსოს შესახებ წარსულ დროში საუბარი! ძალიან გვიმძიმს და ისევ ჩვენს გვერდით გვგონია, ჩვენი ასპირანტი, ჩვენი კიპაჭო, როგორც სიყვარულით ვეძახდით ხოლმე სამეგობრო წრეში. ვაი, რომ ვეღარ შევუძახებთ ძველებურად, ეს ვეღარ მოხდება, რადგან მან ზეციური საქართველოს მარადისობის კარი შეაღო უკვე და იქ დაიმკვიდრა სამუდამო ბინა.

ამბობენ, წასვლა, ისევე როგორც დაბადება, უფლის ნებააო... ისიც ნათქვამია, რომ სიკვდილით არ მთავრდება ყველაფერი... დარჩება ხსოვნა კარგი კაცისა, მარადიული ხსოვნა, რომელიც სიკვდილზე ძლიერია!

სოსო იახტნიშვილი ვალმოხდილი მიდის ამ ცხოვრებიდან – ვალმოხდილი ქვეყნის, მეგობრების, მეზობლების, ახლობლების წინაშე. წავიდა და დატოვა შესანიშნავი ოჯახი, შვილები, შვილიშვილები, რომლებიც დიდხანს შეინახავენ მის ხსოვნას.

ასეთი ყოფილა წუთისოფლის კანონზომიერება – თანდათან გვაკლდებიან ჩვენი ცხოვრების თანაზიარი ადამიანები. თანდათან წყდებიან ნათელ დღეებთან დაკავშირებული სიმები, წყდებიან, მაგრამ უკვალოდ არ ქრებიან. მარადისობაში გარდასულნი სითბოდ და სიყვარულად რჩებიან ჩვენს გულებში.

სწორედ ამ სითბოთი, სიყვარულით და მადლიერებით ვემშვიდობებით სოსო იახტნიშვილს, ერთგულ და საყვარელ მეგობარს. ისღა დაგვრჩენია, მოგონებებით ვესაუბროთ დროსა და სივრცეში, ასე ინება უფალმა.

„ის არ მომკვდარა, გარდაიცვალა,
უსასრულობის შეცურა ზღვაში...
მან მხოლოდ ბინა გამოიცვალა,
დედამიწიდან გაფრინდა ცაში!“

ხსოვნა სიკვდილზე ძლიერია. მის მიერ განვლილი მართალი გზა, სითბო, სიყვარული, კაცურ-კაცობა საზღაურია იმისა, რომ ყოველთვის ჩვენს გვერდით ვიგულვოთ და გვახსოვდეს! რჩება მონატრება კაცისა, რომელმაც იცხოვრა, იშრომა და ნათელი კვალი დატოვა ამ ცხოვრებაში. უფალმა გაანათლოს მისი სული და სასუფეველი დაუმკვიდროს მარადიულ სამყაროში.

მეგობრების სახელით: ალიმან ლაფაჩიშვილი, დავით ლაფაჩიშვილი, ვაჟა კევლიშვილი, ტრისტან გაფრინდაშვილი, ბაჩო შალოშვილი, ალექსანდრე გიგილოშვილი.

60 წლის ასაკში დატოვა საწუთრო, სიკეთით და სიყვარულით სავსე კაცმა...

მოწმენდილ ცაზე მეხის გავარდნას ჰგავდა მისი სიკვდილი. სპორტსკოლელები ყველა გაოგნებულნი შევყურებდით ერთმანეთს. ახლაც, როცა მივაბარეთ იგი თავის საყვარელ ყვარლის მიწას, მწუხარენი ვცდილობთ დავწეროთ მასზე მოსაგონარი, მაგრამ იმ ტკივილს და წუხილს რასაც განვიცდით, გადმოცემა გვიჭირს.

ამ ცხოვრებიდან უდროოდ წავიდა კაცი – ვალიკო ზაალიშვილი, რომელიც უშურველად გასცემდა სითბოს, სიკეთეს, დიდ სიყვარულს. ნამდვილ ქართველ მამულიშვილს, უფალმა ყველაფერი დაანათლა – ფიზიკური და სულიერი სილამაზე ნიჭთაგან ყველაზე იშვიათი სიყვარულის ნიჭი. ვაჟკაცობის, კაცური კაცობის ეტალონი იყო. ყველა უყვარდა და მასაც ყველა სიყვარულით პასუხობდა. ყველა გაჭირვებულს ეხმარებოდა, არაფერი ადამიანური უცხო არ იყო მისთვის. დარდიც ბევრი ჰქონდა და სიხარულიც, ალბათ გულმა იმიტომაც უღალატა და ნაადრევად შეწყვიტა მისი ლამაზი სიცოცხლე.

ვალიკო ზაალიშვილი დაიბადა 1959 წლის 24 აპრილს. დაამთავრა ყვარლის №1 საჯარო სკოლა, ქ. თბილისის სახელმწიფო ფიზკულტურის ინსტიტუტი, მოიხადა სამხედრო სამსახური და მუშაობა დაიწყო ყვარლის სკოლა-ინტერნატში ფიზკულტურის მასწავლებლად.

ჯერ კიდევ სკოლაში სწავლის პერიოდში გმოირჩეოდა სპორტის სიყვარულით. იყო რაიონის ნაკრები გუნდის წევრი ხელბურთში, სწავლის პერიოდში ინსტიტუტის ნაკრების წევრი ხელბურთში და როგორც წარმოსადეგი გარეგნობის სტუდენტი ინსტიტუტის დამთავრებამდე იყო მისი მედროშე. ყვარლის სკოლა-ინტერნატში ფიზკულტურის მასწავლებლობასთან ერთად იყო ყვარლის სასპორტო სკოლის ხელბურთის მწვრთნელ-მასწავლებელი, შემდეგ ამავე სკოლის სასწავლო ნაწილი და ბოლოს ექვსი წელი მუშაობდა სასპორტო სკოლის დირექტორად. დირექტორად მუშაობის პერიოდში გამოირჩეოდა ორგანიზატორული ნიჭით, მაღალი ინტელექტით, რაც გამოიხატებოდა თანამშრომლებთან ურთიერთობასა და პატივისცემაში.

ყოველდღე სასპორტო სკოლის სტუმარი იყო და თანამშრომლებს ურჩევდა თავს გაუფრთხილდითო და სახლში მისულს კი თავად წამოეწია ულმობელი სიკვდილი.

60 წლის ასაკში დატოვა საწუთრო, სიკეთითა და სიყვარულით სავსე კაცმა, დატოვა შესანიშნავი მეუღლე მანანა ხვედელიძე, შვილები გიორგი და თორნიკე, რძალი და ორი შესანიშნავი შვილიშვილი. ხშირად დადიოდა ამერიკაში მეუღლესთან, მაგრამ ერთხელ ყვარელში გავლა მთელ ამერიკას ერჩია.

მუხთალ წუთისოფელს რომ ეცლია მისთვის, მისი ოცნება შესრულდებოდა, დაუბრუნდებოდა მეუღლე კერას და უბედნიერესი ოჯახი ექნებოდათ.

ნათქვამია, კაცმა ისე უნდა იცხოვროს, უკან მოსახედი დარჩესო. მან ნამდვილად კაცურად იცხოვრა და უკან მოხედვისას დარჩა საამაყო შვილები და შვილიშვილები. ვალიკო ზაალიშვილის სახით ყვარელმა დაკარგა შესანიშნავი მოქალაქე, ოჯახმა საამაყო ოჯახის უფროსი, ყვარლის სასპორტო სკოლის თანამშრომლებმა ერთგული მოსიყვარულე კეთილი ძმა, მეგობარი.

მშვიდობით ვალიკო, შენს სახელს დავიწყება არ უწერია. ნათელი და სიმშვიდე არ მოჰკლებოდეს შენს ლამაზ სულს.

ოჯახი, სასპორტო სკოლის თანამშრომლები

ყვარლის სასპორტო სკოლის დირექცია და თანამშრომლები ღრმა მწუხარებით იუწყებიან, რომ გარდაიცვალა სასპორტო სკოლის ყოფილი დირექტორი ვალიკო ზაალიშვილი და მწუხარებაში თანაუგრძნობენ გიორგი და თორნიკე ზაალიშვილებს მამის გარდაცვალების გამო.

ალიკა შიუკაშვილი ოჯახით თანაუგრძნობს მანანა ხვედელიძეს, გიორგი და თორნიკე ზაალიშვილებს მეუღლისა და მამის ვალიკო ზაალიშვილის გარდაცვალების გამო.

ალმატის საბავშვო ბაღის თანამშრომლები მწუხარებაში თანაუგრძნობენ ნანა შაშიაშვილს მეუღლის სოლომონ შაშიაშვილის გარდაცვალების გამო.

რატომ არის სასიკვდილოდ სახიფათო ლპობა შეპარული ხახვი

ამერიკელი ექიმები ირწმუნებიან, რომ ლპობა შეპარული ხახვის საკვებში გამოყენება კატეგორიულად აკრძალულია. ლპობის მცირე კვალიც საკმარისია, რომ სიმსივნის განვითარების პროცესს ხელი შეუწყოთ.

სპეციალისტები გვაფრთხილებენ, რომ ხახვის გამოყენება, რომელსაც შენახვის დროს ლპობა აქვს დაწყებული, სასიკვდილოდ სახიფათოა. ამის შესახებ ინფორმაციას The Times Hub ავრცელებს. ბოსტნეულის დამპალი ნაწილები აფლატოქსინის არსებობის ნიშანია, რომელიც გარკვეულ პირობებში ბალახოვან მცენარეებზე ჩნდება. ნივთიერება ბოლქვის ზედაპირზე ან მის ქვეშ შავი ლაქის სახით ვლინდება.

რამდენიმე მიზეზი არსებობს, რომლებიც აფლატოქსინის გაჩენის რისკს ზრდიან – მაღალი ტენიანობა, შენახვის არასწორი ტემპერატურა, ცუდი შეფუთვა, მწერების ზემოქმედება და ბინძურ წყალთან კონტაქტი. ორგანიზმში მოხვედრილი აფლატოქსინი სასიკვდილოდ სახიფათო დაავადების, ღვიძლის სიმსივნის განვითარების რისკს ზრდის, გვაფრთხილებენ სპეციალისტები.

„ტოქსიკური ნივთიერება სხვა ორგანოებზეც გავლენას ახდენს. მის მიმართ ყველაზე დაუცველი უჯრედები არიან. სერიოზულ შემთხვევაში აფლატოქსინით მოწამვლამ შეიძლება სიკვდილი გამოიწვიოს“ – ამბობენ ექიმები.

ექიმები აღნიშნავენ, რომ ხახვი მხოლოდ კარგ მდგომარეობაში უნდა გამოიყენოთ, რომელსაც გაშავებული ნაწილები არ ექნება. ხარისხიანი პროდუქტი დიდი რაოდენობით C ვიტამინს, ანტიოქსიდანტებს და ამინომჟავებს შეიცავს, რომლებიც პათოგენურ ბაქტერიებსა და ვირუსებს ებრძვიან.

„ხახვის კომპონენტები სისხლს ათხელებენ, მავნე ქოლესტერინის დონეს ამცირებენ, კბილის ნადებს აქრობენ, ათეროსკლეროზის, ინსულტის და ინფარქტის რისკს ამცირებენ. მისი მიღება სასუნთქი ორგანოების დაავადებების, მათ შორის ტუბერკულოზის, ბრონქიტის, ტრაქეიტის და პნევმონიის პროფილაქტიკის მიზნით სასარგებლოა“ – ამბობენ მეცნიერები ბოსტნეულის ღირსებების შესახებ.

კალამოედანი

ვუძღვნი ანსამბლ „კავკასიონს“ და მის ხელმძღვანელს ფერლანდ მზექალაშვილს, რომელმაც ჩემი ცხოვრება შეცვალა

ფეხი სცენაზე შევდგით და შემდეგ იყო თვალისმომჭრელი ნათება...

ადამიანს ყველა და ყველაფერი რომ დაავიწყდეს, სამუდამოდ ემახსოვრება სახლის სურნელი, რომელიც ოჯახის წევრების სიყვარულითაა გაჟღენთილი.

სახლი არის ადგილი, სადაც სწორედ ისეთს მიგიღებენ, როგორიც ძილის წინ საბანში გახვეული ხარ. ღამე ხომ დროა, როცა ყველა ჩვენგანი ვიხსნით სახიდან მძიმე ნიღბებს და ერთიანად ვიკარგებით რეალობის მორევში...

მე ორი ოჯახი მყავს. დიახ! და ეს იმას ნიშნავს, რომ სხვებზე ერთი მიზეზით მეტი მაქვს – ფეხზე წამოსადგომად, განთიადთან შესახვედრად.

ჩემი მეორე სახლი ოთხ კედელს შორის მოქცეული სივრცეა, რომელთაც სარკეები და დაჟანგებული „ძელი“ ამშვენებს.

ალბათ ბევრს შეგიხედავთ შიგნით, ან, უბრალოდ, მისთვის გვერდზე ჩაგივლიათ, თუმცა, არ გიგრძვნიათ ის, რასაც მე ყოველ ჯერზე ვგრძნობ.

„კავკასიონელების“ სარეპეტიციო დარბაზი – დამძიმებული ჰაერით და ბევრი ბავშვითაა სავსე ...და კიდევ... სიყვარულის, ბედნიერების, ზოგჯერ გადაღლილობის, ყველაზე ხშირად კი შეუჩერებელი მუხტისა და შრომის სურნელითაა გაჯერებული . ვფიქრობ, რაც დრო გადის, უფრო მეტად ძვირფასია ის ჩემთვის.

გასულ ზაფხულს, ცხელ დღეებში, ერთიანად დამატყდა თავს სიმამაყეც და უდიდესი სიხარულიც, რადგან მივხვდი, რომ ამხელა სამყაროში მარტო აღარ ვიყავი.

იმ დღეებმა ბევრი ადამიანი შემძინა, ხოლო ის საქმე, რასაც ერთად ვაკეთებდით, ჩემს ცხოვრებად იქცა.

იყო მომენტები, როცა ერთად ვტიროდით, გვეგონა, რომ ყველაფერი აზრს დაკარგავდა, ან ერთად ვდგებოდით დროისგან გათელილ სცენაზე და ვიაზრებდით, რომ შეუძლებელიც კი ადვილად მისაღწევი იყო, თუ ერთად ვიქნებოდით.

რამდენიმე თვე – ერთად გვეძინა, ერთად ვჭამდით და რაც ყველაზე მთავარია ვცეკვავდით. ბოლო კვირებში განსაკუთრებით მკაფიოდ აღვიქვი, რომ დროის შეგრძნება დავკარგეთ, ყოველი მუსიკის გაჟღერებისას, ცერზე შედგომისას ან ჰაერის ხელის მოძრაობით გაკვეთისას ჩვენ დროს ვამარცხებდით და ბოლოს ერთ მთლიანობად ვიქეცით.

შემდეგ იყო ჩოხები, არაამქვეყნიურად ლამაზი, გრძელი კაბები, მთელი დღის გამავლობაში მათი ბოლოებით იატაკს რომ ვწმენდდით..., იყო მღელვარება, ხელების ათასჯერ გაოფლიანება, გულის ყელში მობჯენა...

ექვს ოქტომბერს ემოციების მოზღვავებამ ცრემლებს ფართოდ გაუხსნა გზა... დიდი კონცერტი გველოდა...

დადგა ნანატრი წუთები და დარბაზი ხალხით გადაივსო... გაისმა მუსიკის ხმა და „კავკასიონის“ მოცეკვავეებმა არე-მარე აიღეს .... ფეხი სცენაზე შევდგით და... შემდეგ იყო თვალისმომჭრელი ნათება.... ყველა გრძნობა გამთლიანდა და ერთიანად გადაიფრქვა ცეკვაში.... წამები წამებს მისდევდა, წუთი წუთს ეწეოდა და მის დაჭერას ცდილობდა.... სიზმრებივით ირეოდა ირგვლივ გამოსახულებები, ადრენალინი სისხლს სხეულის ყოველ უჯრედამდე მიჰქონდა. ექვს ოქტომბერს დედამიწამ ბრუნვა შეწყვიტა, ქარმა ქროლვა, ვარსკვლავებმა ზეცაზე კიაფი, ერთ პატარა ქალაქში კი ქუჩები დაცარიელდა, რადგან ყველა იმ დარბაზში იყო , სადაც ადამიანობის ზეიმი იმართებოდა ...

ბოლოს მძიმე, დაღლილი ფარდა დაიხურა. იმ ღამეს დიდხანს ვცდილობდით ძილს, თუმცა ამაოდ.

მარიამ წიწრიაშვილი

ქოხი ჩელთის ჭალაში

/დღე მესამე/

ერთი კოცონიანი საღამო იყო , მაშინაც ბევრნი ვიყავით და უცბად მოვეფინეთ ჭალას. მოვკრიფეთ ნარიყი და აკაციის გამხმარი ტოტები. ხელდახელ ავაგიზიზეთ კოცონი, მე როგორც „გენიოსს“, ბატიბუტი მომინდა და ბავშვებს ვუთხარი.

– არ გინდათ ბატიბუტი გავაკეთოთ?

– ხო, ხო! – დამეთანხმა ყველა, ბატიბუტი, ზეთი და მარილი ვიშოვეთ, მაგრამ ქვაბი გაგვიხდა პრობლემა. მე ავედი სახლში და დედაჩემს დავუძახე.

– დე, გაიგე? ხევში ბატიბუტი უნდა გავაკეთოთთ და ქვაბი უნდა წავიღო. დედა ცოტა გამიბრაზდა მაგრამ მალევე დავითანხმე.

– აჰა, აეს ალუმინის ქვაბი წაიღე, ოღონდ არ გამურო.

უცბად ჩავარბენინე ქვაბი ხევში, ჩავყარე ბატიბუტი, ჩავასხი ზეთი და მარილი, მერე კარგად გაგიზგიზებულ ცეცხლში ჩავდგი და აი სასწაული გავარვარებულ ზეთსს ჩაეკიდა ცეცხლი, ხოლო ალუმინის ქვაბი სულ გაიმურა.

– ვაიმე! – შემოვირტყი თავში ხელები, მოვგლიჯე ბალახი და უცბათ გადმოვაგდე ქვაბი, სარუე სუფთა ნაკადულში ჩავაგდე...ოხშივარი აუვიდა...რომ გაცივდა, დანახშირებული სიმინდი გადმოვყარე და დავუძახე მათეს.

– მათე, მოდი აქ აბა, მაიტა აგე იქიდან ნაცარი მომიტანე!

გაგებული მქონდა, რომ ძველი ხალხი ნაცრით ხეხავდა ქვაბებს, აბა რა მექნა სარეცხ საშუალებას ვერ ჩამოვიტანდი და დამწვარი ქვაბის სახლში წაღებაზე ხომ საუბარი ზედმეტი იყო. როგორც იქნა გავხეხე გაწამებული ქვაბი და გულდამშვიდებულები გავუდექით სახლის გზას. „პუტინის“ ამბები რომ არ მოვყვე, ეს ქართული მწერლობის დიდი დანაკლისი იქნება. „პუტინს“ ნამდვილი სახელი მიშო ჰქვია. მასთან მეც და ჩემს ძმასაც, მისი ასაკის მიუხედავად, დიდი მეგობრობა გვაკავშირებს. ჩვენ ვასწავლეთ „პუტინს“ ფაცერით თევზაობა, ამიტომ მასაც ჩვენსავით უყვარს თევზი. ამ ქოხის მშენებლობაში მისი ღვაწლი დიდია. ის რომ არა, შესაძლებელია, ეს საუკუნის პროექტი არ განხორციელებულიყო. ქოხი უკვე აშენებული გვქონდა, ჭერიც ასე თუ ისე გვეიმედებოდა. მხოლოდ გვერდების ლასტით დაწვნა იყო საჭირო. ჩემმა ძმამ არ დაიზარა კედლების დაწვნა. იმ დღეს ქოხში ვიყავით: მე, ჩემი ძმა, ზემოთ ხსენებული „პუტინი“ და მისი დები. ამინდი აირია, თუმცა არ გვეშინოდა დასველების, ჩვენ ხომ თავზე ჭერი გვეხურა! მაგრამ, ჰოი საოცრებავ, წამში წამოვიდა სეტყვა! ვინ საით გავრბოდით, არ ვიცოდით. ატალახდა ფერდლები, ციგურული სრიალის ოსტატებად გვაქცია ტალახმა. საოცრების ნაწილი პუტინიც იყო: მიათრევდა საწყალი თავის ველოსიპედს, თან თავში „დიდებულად“ ხვდებოდა სეტყვის კაკლები!

მას შემდეგ რამდენიმე თვე გავიდა. მე სოფლიდან რაიონში მომიწია გადასახლება, რადგან ჩემი განათლების საკითხი ასე მოითხოვდა... სოფელს თვეში ორჯერ თუ ვნახავ, ჩელთის ხმას კი სულ ვუსმენ ფოტოებსა და ვიდეო – ჩანაწერებში... თუმცა ყოველ ჩასვლაზე სხვადასხვანაირი მხვდება ჩემი ნააკვნარი. ხან ძალიან უცხოდ, ხან კი ძალიან ახლობლად მაჩვენებს თავს. აქ, შილდაში, ყოველთვის მელოდებიან ჩემი „ჩელთისჭალელები“ – ჩემი მოთხრობებისა თუ ლექსების პერსონაჟები. ასევე, მელის ქოხი, რომელიც ჩემსავით ტკბება მთების მშვენებითა და ჩელთის სიმღერით. იცით რას მაგონებს ჩვენი ნახელავი? იმ ქოხს, აკაკი წერეთელს რომ აქვს „გამზრდელში“ აღწერილი. თუმცა, მე ჩვენი უფრო მელამაზება: ჩვენსას გაზაფხულზე ბევრი მინდვრის ყვავილი სტუმრობს, ცხენების ხმის მაგივრად ბავშვების ჟრიამული ისმის და ყოველ დაისს იგი ბებერი პოეტივით უცქერს ცივის მთებში ჩამავალ მზეს.

გიორგი ზუბიტაშვილი

მოფარიკავე, ექიმ-აკადემიკოს ნიკოლოზ (გივი) ანდრიაძეს „სპორტის რაინდის“ წოდება მიანიჭეს

წითელი მიხაკის რაინდი – ასე უწოდებენ ცნობილ ქართველ პოეტს, ტიციან ტაბიძეს. სიმბოლურია, რომ ახლახან მის შვილიშვილს, ნიკოლოზ (გივი) ანდრიაძესაც რაინდის წოდება მიანიჭეს. განათლების, მეცნიერების, კულტურისა და სპორტის სამინისტრომ ფარიკაობის განვითარებაში შეტანილი დიდი წვლილისთვის ვეტერანი მუშკეტერი სპორტის რაინდის წოდებით დააჯილდოვა.

„ეს იყო 57 წლის წინ – 20 წლის ნიკოლოზ ანდრიაძემ ბელგიაში ახალგაზრდებს შორის რაპირით ფარიკაობაში მსოფლიოს ჩემპიონობა მოიპოვა. ზუსტად 50 წლის შემდეგ კი იტალიურ ტერნში უკვე მედიცინის მეცნიერებათა დოქტორმა ვეტერან მოფარიკავეთა ევროპის ჩემპიონატზე ბრინჯაოს მედალი დაიმსახურა.

2014 წელს უნგრულ დებერეცენში ვეტერანთა მსოფლიოს პირველობაზე დაიკავა მესამე ადგილი. მერე გერმანიაში პროფესიონალ ექიმებს შორის ევროპის პირველობაზე ფარიკაობის სამივე სახეობაში – რაპირას, დაშნასა და ხმალში მოიპოვა პირველი ადგილი.

ტიციან ტაბიძის შვილიშვილმა (ნიტა ტაბიძის ვაჟი) ოჯახურ ტრადიციასაც არ უღალატა – მამა და ბაბუა ექიმები იყვნენ და თავადაც სამედიცინო ინსტიტუტი დაამთავრა. მერე მოსკოვში მიასნიკოვის სახელობის კარდიოლოგიური ინსტიტუტის ასპირანტურაში ჩაირიცხა. პარალელურად ფარიკაობასაც განაგრძობდა და 1990 წელს სადოქტორო დისერტაცია დაიცვა.

სხვადასხვა თანამდებობებზე მუშაობის მიუხედავად, ფარიკაობას მაინც ვერ შეელია. საქართველოს დამსახურებულ მწვრთნელ ლუდვიგ ღაღანიძის ხელმძღვანელობით დღემდე ვარჯიშობს.

2010 წელს ტიციან ტაბიძის სახელობის თბილისის 43-ე საჯარო სკოლაში თავისი სახელობის ფარიკაობის კლუბი ჩამოაყალიბა. მერე კიდევ რამდენიმე სკოლაში დანერგა ფარიკაობა და ახლა ამ კლუბების წარმომადგენლები საერთაშორისო სარბიელზე წარმატებით ასპარეზობენ.

წარმატებული სპორტული კარიერა ნიკოლოზ ანდრიაძის მთავარი მიღწევა არ არის, პროფესიით ექიმი, მედიცინის მეცნიერებათა დოქტორი, პროფესორი, საქართველოს ჰუმანიტარულ და სახელოვნებო მეცნიერებათა აკადემიის აკადემიკოსი, აკადემიკოს ნიკოლოზ ყიფშიძის სახელობის ცენტრალური საუნივერსიტეტო კლინიკის კარდიოქირურგიის დეპარტამენტის კონსულტანტი და სახელმწიფო დაწესებულებებთან ურთიერთობის მენეჯერი 70-მდე სამეცნიერო ნაშრომის ავტორია. ნიკოლოზ ანდრიაძე დღესაც კარგ ფორმაშია და სამომავლოდ კიდევ არაერთი საინტერესო გეგმა აქვს განსახორციელებელი.

ბატონი გივი ყვარლის მკვიდრიცაა და გვიხარია მისი წარმატებები, როგორც მედიცინის სფეროში, ასევე სპორტში. გილოცავთ ბატონო გივი „რაინდის“ წოდებას. დიდხანს იცოცხლეთ და იბედნიერეთ თქვენს ლამაზ ოჯახთან ერთად.

ალექსანდრე გიგილოშვილი

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

დირექტორი
ალექსანდრე გიგილოშვილი
მოადგილე
ნუგზარ ღონიაშვილი

პასუხისმგებელი მდივანი
ია გიგიაშვილი
კორესპონდენტი
დალი ტატულიშვილი

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