ყვარლის მუნიციპალიტეტის „მედია ცენტრის“ გაზეთი
2021 წელი, 9 აპრილი, №3 (6530)

ყვარელი

გამოდის 1932 წლიდან

ფასი 50 თეთრი

საინტერესო შეხვედრა საქართველოს პარლამენტის მაჟორიტარ დეპუტატთან

საქართველოს პარლამენტის თელავის, ახმეტის, ყვარლისა და ლაგოდეხის მაჟორიტარმა დეპუტატმა, საპროცედურო კომიტეტის თავმჯდომარემ ირაკლი ქადაგიშვილმა ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერიის, საკრებულოსა და ა(ა)იპ-ების ხელმძღვანელებთან საინტერესო შეხვედრა გამართა, სადაც სადღეისოდ არსებული გამოწვევები განიხილეს და მათი მოგვარებისათვის კონკრეტული ღონისძიებები შეიმუშავეს.

ახალსოფელში შიდა საუბნო გზების რეაბილიტაცია დაიწყო

ყვარლის მუნიციპალიტეტის სოფელ ახალსოფელში შიდა საუბნო გზების რეაბილიტაცია დაიწყო.

პირველ რიგში I, II და მე-3 უბნების ნაწილობრივი რეაბილიტაცია განხორციელდება და მთლიანობაში 1805 მეტრზე დაიგება შავი საფარი. პროექტის სრული ღირებულებაა 826760 ლარი. ამასთან, გათვალისწინებულია რკინა-ბეტონის ანაკრები კიუვეტების (არხების) მოწყობა. სარეაბილიტაციო სამუშაოებს ტენდერში გამარჯვებული კომპანია „ლაგოდეხ ავტოგზა“ ასრულებს.

მომავალში, ასევე მოხდება მე-2 უბნის გზის სრული რეაბილიტაცია 1895 მეტრზე, რკინა-ბეტონის ანაკრებ კიუვეტების მოწყობით. სამუშაოებს შეასრულებს „გზამშენი-15“.

9 აპრილი – ერის ტრაგედიისა და ქვეყნის დამოუკიდებლობის აღდგენის თარიღი

9 აპრილი საქართველოს ისტორიაში ორ მნიშვნელოვან მოვლენას აერთიანებს – 1989 წლის ტრაგედიასა და დამოუკიდებლობის აღდგენას 1991 წელს. რუსული ჯარის მიერ თბილისში 21 ადამიანის მოკვლამ საყოველთაო დაუმორჩილებლობა გამოიწვია, რაც საბოლოოდ, საქართველოს დამოუკიდებლობის აღდგენით დასრულდა.

მოვლენები, რომელიც წინ უძღოდა 9 აპრილის ტრაგედიას

9 აპრილის ტრაგედიამდე 3 კვირით ადრე აფხაზეთში ე. წ. ლიხნის ასამბლეა ჩატარდა, რომელზეც საქართველოს აფხაზი მოსახლეობის ნაწილმა საქართველოსგან გამოყოფა და რესპუბლიკის სტატუსი მოითხოვა.

ამერიკის შეერთებული შტატების საარქივო დოკუმენტებში, რომლებიც ინფორმაციის თავისუფლების განვითარების ინსტიტუტმა (IDFI) გამოითხოვა, წერია, რომ 1989 წლის 15 მარტს აფხაზეთის კომუნისტური პარტიის საოლქო კომიტეტის პირველმა მდივანმა ბორის ადლეიბამ ხელი მოაწერა პეტიციას საბჭოთა კავშირისა და საქართველოს უმაღლესი საბჭოს სახელზე, რომელიც აფხაზეთისთვის საკავშირო რესპუბლიკის სტატუსის მინიჭებას, ან მოსკოვის პირდაპირ დაქვემდებარებაში გადასვლას მოითხოვდა.

აფხაზეთში სეპარატისტული განწყობების გაძლიერების პარალელურად, სეპარატიზმისა და მოსკოვის ანტიქართული პოლიტიკის წინააღმდეგ მშვიდობიანი აქციები დაიწყო. 4 აპრილს, მთავრობის სახლის წინ ათიათასობით ადამიანი შეიკრიბა, მათ დაიწყეს შიმშილობა, მეორე დღეს მათი რაოდენობა უფრო გაიზარდა.

5 აპრილს თბილისი პარალიზებული იყო. გაიფიცნენ მუშები, დაიხურა სასწავლო დაწესებულებები. ქართულ მედიას იმ დღეს მიმდინარე აქციები არ გაუშუქებია. ადგილობრივმა საბჭოთა ხელისუფლებამ სიტუაციაზე კონტროლი დაკარგა.

აშშ-ს სახელმწიფო არქივის ერთ-ერთი დოკუმენტის (1989 წლის 7 აპრილი) მიხედვით, 6 აპრილს საოლქო კომიტეტმა თანამდებობიდან გადააყენა ბორის ადლეიბა, აფხაზეთისთვის დამოუკიდებლობის მინიჭების მოთხოვნის გამო, რასაც 7 აპრილს აფხაზეთში მისი მხარდამჭერი აქცია მოჰყვა. აღნიშნულ დოკუმენტში საუბარია დემონსტრაციის ქართველ ლიდერებს შორის შეუთანხმებლობაზე. მოძრაობა „ილია ჭავჭავაძის საზოგადოება“ და „რუსთაველის საზოგადოების“ ლიდერები მიიჩნევდნენ, რომ აქციის დროს პროტესტის მთავარი თემა უნდა ყოფილიყო აფხაზეთის საკითხი, ხოლო ეროვნულ-დემოკრატიული პარტიისა და ეროვნული დამოუკიდებლობის პარტიის წარმომადგენლები მოითხოვდნენ, რომ კონცენტრირება მომხდარიყო ერთ, საქართველოს სსრკ-დან გამოსვლის, მოთხოვნაზე.

9 აპრილის სადამსჯელო ოპერაცია

7 აპრილს საქართველოს კომპარტიის ცენტრალური კომიტეტის პირველმა მდივანმა ჯუმბერ პატიაშვილმა მოსკოვში, საბჭოთა ხელმძღვანელობას წესრიგის აღსადგენად დამხმარე ძალების გამოგზავნა სთხოვა. იმავე დღეს პერმიდან და ვორონეჟიდან თბილისში შემოვიდნენ საგანგებო დანიშნულების მილიციის რაზმები. 8 აპრილს, აშშ-ს საიდუმლო სამსახურების სახელზე გაგზავნილ დაშიფრულ ცნობაში წერია, რომ საქართველოში არსებობს ეთნიკური კონფლიქტის საფრთხე. დოკუმენტში პარალელია გავლებული მთიანი ყარაბაღის გარშემო დაწყებულ სომხეთ-აზერბაიჯანის კონფლიქტთან.

9 აპრილს, 11 საათზე, თბილისში კომენდანტის საათი გამოცხადდა. ამის შესახებ ცნობა მოსახლეობამ 22 საათსა და 15 წუთზე მიიღო. ქალაქის სამხედრო კომენდანტად დაინიშნა საბჭოთა არმიის გენერალი იგორ როდიონოვი. სწორედ ის იყო 9 აპრილის სადამსჯელო ოპერაციის ხელმძღვანელი.

9 აპრილს, გამთენიისას, რუსულმა არმიამ რუსთაველის გამზირზე შეკრებილი მშვიდობიანი დემონსტრანტების დაშლა დაიწყო. აქციის დარბევისას საბჭოთა ჯარმა გამოიყენა მომწამვლავი ქიმიური საშუალებები, ცეცხლსასროლი იარაღი, სასანგრე ბარები, ჯავშანტრანსპორტიორები და ტანკები. იმ ღამის დარბევას 20 ადამიანი ემსხვერპლა, ხოლო ერთი მოქალაქე კომენდანტის საათის დროს მოკლეს რუსმა ჯარისკაცებმა.

ამ დღეს ასობით ადამიანი დასახიჩრდა, დემონსტრანტების დიდი ნაწილი მოიწამლა. უცნობია დაზარალებულების ზუსტი რიცხვი და ასევე, რა ზიანი მიადგა მათ ჯანმრთელობას.

როგორ იხსენებენ სისხლიან დარბევას თვითმხილველები

რამდენიმე წლის წინ ბლოგმა ბურუსი 9 აპრილის ტრაგედიის თვითმხილველთა მოგონებები გამოაქვეყნა.

გაგრძელება მე-2 გვ.-ზე

14 აპრილი – დედა ენის დღე

„სამი ღვთაებრივი საუნჯე დაგვრჩა ჩვენ მამა-პაპათაგან: მამული, ენა, სარწმუნოება. თუ ამათ არ ვუპატრონეთ, რა კაცები ვიქნებით, რა პასუხს გავცემთ შთამომავლობას?.. სხვისა არ ვიცით და ჩვენ კი მშობელ მამასაც არ დავუთმობდით ჩვენ მშობლიურ ენის მიწასთან გასწორებას. ენა საღმრთო რამ არის, საზოგადო საკუთრებაა, მაგას კაცი ცოდვილის ხელით არ უნდა შეეხოს“

წმ. ილია მართალი (ჭავჭავაძე)

14 აპრილს საქართველოში დედა ენის დღე აღინიშნება. ეს დღე 1978 წლის მოვლენების აღსანიშნავად 1990 წლიდან დაწესდა.

1978 წელს საბჭოთა კავშირის ხელისუფლებამ გადაწყვიტა მოკავშირე რესპუბლიკებში ადგილობრივი ენისთვის სახელმწიფო ენის სტატუსის ჩამორთმევა; სსრკ-ის სახელმწიფო ენად რჩებოდა მხოლოდ რუსული ენა.

ახალი საბჭოთა კონსტიტუციის მიღების შემდეგ საქართველოს სსრ უზენაესმა საბჭომ შეიმუშავა კონსტიტუციის გეგმა, რომელშიც, 1936 წლის კონსტიტუციისგან განსხვავებით, ქართული სახელმწიფო ენად უკვე აღარ იყო გამოცხადებული.

ამ განზრახვის სისრულეში მოყვანას წინ აღუდგა მთელი საქართველოს მოსახლეობა. თბილისში მოეწყო მასობრივი გამოსვლები და მსვლელობა თსუ-დან უმაღლესი საბჭოს შენობისაკენ. ვითარება ხელისუფლებისათვის უმართავი ხდებოდა, საქართველოს სსრ-ის კომუნისტური პარტიის იმჟამინდელი პირველი მდივანი, ედუარდ შევარდნაძე ხალხთან გამოვიდა უმაღლესი საბჭოს შენობის წინ ვითარების განსამუხტად და მათ დასაშოშმინებლად.

საბჭოთა კავშირის ხელისუფლებამ გააცნობიერა, რომ მხოლოდ ორი გამოსავალი იყო – სისხლისღვრა ან დათმობა და მოსკოვი იძულებული შეიქმნა დაეთმო. ამ მოვლენების გამო 14 აპრილი არაოფიციალურად დედაენის დღედ გამოცხადდა.

მსგავსი მოვლენები მოხდა 1978 წლის 25 მაისს ბათუმშიც, როდესაც უნდა დაემტკიცებინათ აჭარის ასსრ-ის კონსტიტუცია, რომლიდანაც ასევე „გამქრალი იყო მუხლი ქართული ენის შესახებ. მიუხედავათ ამისა, მაშინ დაწყებული იქნა და დღემდე გრძელდება ქართული ენის უხეში დამახინჯება, რაც გამოიხატება ქართულში უცხოური სიტყვების შერევა და წმიდა ქართულის ნაცვლად სხვა უცხოურის სიტყვების გამოყენება.

9 აპრილი – ერის ტრაგედიისა და ქვეყნის დამოუკიდებლობის აღდგენის თარიღი

"სიმბოლურია საქართველოს დამოუკიდებლობის აღდგენის გამოცხადება 9 აპრილს, ვინაიდან ამ დღეს გადაწყდა საქართველოს ბედი. 9 აპრილის წამებულთა სულები დაგვცქერიან ჩვენ და ხარობენ ზეციურ ნათელში, რამეთუ აღსრულდა ნება მათი, აღსრულდა ნება ქართველი ერისა, გაუმარჯოს დამოუკიდებელ საქართველოს! გვფარავდეს ღმერთი!"

საქართველოს პირველი პრეზიდენტი ზვიად გამსახურდია

დასაწყისი 1-ელ გვ.-ზე

შოთა ჟვანია, დაზარალებული:"რუსი ჯარისკაცები ქალებსა და ბავშვებს ურტყამდნენ ნიჩბებს თავში, კაცებს რომ ვერ მოერივნენ. სისხლის გუბეში ვიდექი და ვერ ვშველოდი მათ იმიტომ, რომ ოთხი რუსი ჯარისკაცი ცემით მიმათრევდა სადღაც. თავის დაღწევა მოვახერხე და ოთხი კილომეტრი ფეხშიშველმა ვირბინე სახლამდე".

გელა არაბული, დაზარალებული: „როდესაც ლენინის მოედნიდან (მაშინდელი) ჯავშან-ტრანსპორტიორები წამოვიდნენ, მთავრობის სასახლის მარჯვენა მხარეს, კიბეზე ვიდექი. ჯარისკაცები მოდიოდნენ ფარებით, ნიჩბებით და ხელკეტებით. ხალხი წყნარად იჯდა, არავინ არაფერს აშავებდა, არავინ დგებოდა, ხმას არავის სცემდა. დაახლოებით, ხუთი წუთი იდგნენ ჯარისკაცები. უცბად დაიწყეს ხალხის ცემა. მალე მათ ჩიტაძის ქუჩიდან ჩამოეშველნენ სხვა ჯარისკაცები".

სოსო პაიჭაძე: „ცხრა აპრილს, სისხამ დილით გავედი მთავრობის სახლთან. შემზარავი სანახაობა გადამეშალა თვალწინ: კიბეებზე, ქვაფენილზე, ქუჩებზე, მარადმწვანე ბუჩქებზე, ყველგან და ყველაფერზე, რასაც მზერა სწვდებოდა, მიმოფანტულიყო ტანსაცმლის ნაგლეჯები, ფეხსაცმელები, ძირითადად ქალის, ქუდები, ქაღალდის ნაკუწები, ერთმანეთში არეული, ალუფხული ხელჩანთები, ხელჩანთებიდან წამოყრილი სავარცხლები, პატარა სარკეები, ცხვირსახოცები; თავსაფრები, გაზეთების ნაფლეთები, დანაკუწებული ქურთუკები, პარფიუმერიის ნამსხვრევები, ნაირგვანი ფერის ქსოვილის ნახევები, ბიუუტერია. ასფალტზე ჯერ კიდევ ჩანდა ჯავშნიანი მანქანების მუხლუხების კვალი, ქვაფენილზე კი შემზარავად მბზინავი სისხლის ლაქები".

დამოუკიდებლობის აღდგენა

1989 წლის 9 აპრილის ტრაგედიის შემდეგ, დამოუკიდებლობის აღდგენამ შეუქცევადი პროცესის სახე მიიღო. 1991 წლის 31 მარტს, საქართველოს პრეზიდენტმა ზვიად გამსახურდიამ, ერთიანი საქართველოს მასშტაბით ჩაატარა რეფერენდუმი, სადა საქართველოს მოსახლეობას ერთადერთი კითხვა დაუსვეს: „თანახმა ხართ თუ არა, აღდგეს საქართველოს სახელმწიფოებრიობა 1918 წლის 26 მაისის დამოუკიდებლობის დეკლარაციის შესაბამისად?"

რეფერენდუმში ქართველი ამომრჩევლის 90%-მა მიიღო მონაწილეობა, მათგან 98%-მა დამოუკიდებლობა აირჩია. მნიშვნელოვანია ისიც, რომ გამოკითხვაში მონაწილეობდნენ ჯერ კიდევ საქართველოს კონტროლის ქვეშ მყოფი აფხაზეთისა და სამხრეთ ოსეთის მცხოვრებნი.

1991 წლის 9 აპრილს, 2 წლის შემდეგ, რუსეთის არმიის მიერ მოკლულთა პატივსაცემად, საქართველოს პრეზიდენტმა ზვიად გამსახურდიამ ერთიანი საქართველოს დამოუკიდებლობა გამოაცხადა.

არის თუ არა 5G ქსელი ადამიანის ჯანმრთელობისთვის უსაფრთხო? – მასშტაბური კვლევის შედეგები

ვერანაირი მტკიცებულებები ნანახი ვერ იქნა იმის დასადასტურებლად, რომ დაბალი ინტენსივობის რადიოტალღებს შეუძლია ადამიანის ორგანიზმზე უარყოფითი ზემოქმედება. აღნიშნული მონაცემები მიიღეს ავსტრალიის რადიოაქტიური გამოსხივებისა და ბირთვული უსაფრთხოების სააგენტოს (ARPANSA) და სუინბერნის (ავსტრალია) ტექნოლოგიური უნივერსიტეტის სპეციალისტების მიერ ჩატარებული ორი მასშტაბური სამეცნიერო კვლევის შედეგად.

პირველი კვლევის მიმდინარეობისას გაანალიზდა 138 კვლევის შედეგად მიღებული მონაცემები. მათგან 107 შეეხებოდა სხვადასხვა ბიოლოგიურ ეფექტებს, რომლებიც თეორიულად შესაძლებელია გამოიწვიოს ორგანიზმში 5 ქსელებში გამოყენებულმა 6 გჰც დიაპაზონის რადიოტალღებმა. საუბარია რამდენად შეუძლია ამ ტალღებს გამოიწვიოს გენეტიკური მუტაცია და ავთვისებიანი სიმსივნეების განვითარება, რამდენად მოქმედებს გენების აქტივობაზე, უჯრედული მემბრანისა და უჯრედული სიგნალის სისტემის ფუნქციაზე. 31 კვლევა მიეძღვნა ორგანიზმზე იმ სიგრძის ტალღების რადარის მოქმედებას, რომელიც გამოიყენება 5 ქსელში.

მკვლევარების განცხადებით, ვერანაირი დამადასტურებელი მონაცემი ვერ იქნა აღმოჩენილი, რომ დაბალი ინტენსივობის ელექტრომაგნიტურ ტალღებს ადამიანის ორგანიზმზე უარყოფითი ზემოქმედება შეუძლია (კიბოს, უშვილობის ან სხვა მძიმე დაავადებების განვითარება). აღნიშნული მოსაზრება ასევე დაადასტურა კიდევ 107 კვლევის შედეგად მიღებულმა მეტა-ანალიზის მონაცემებმა. აღნიშნული კვლევები ჩატარდა იმის დასადგენად, თუ რამდენად იყო კავშირი 6 გჰც დიაპაზონის ტალღის სიგრძის ელექტრომაგნიტურ გამოსხივებასა და ადამიანის ორგანიზმში სხვადასხვა ბიოლოგიურ ანომალიას შორის კავშირი, რომელსაც შეუძლია მძიმე დაავადების განვითარება.

მიმოხილვის ავტორები მოგვიწოდებენ, რომ მომავალში რეგულარულად ჩატარდეს კვლევები, რათა მოხდეს უკაბელო კავშირთან დაკავშირებული ჯანმრთელობის გრძელვადიანი ცვლილებების შეფასება.

mkurnali. ge

რამდენად ეფექტიანია „ნოვავაქსის" ვაქცინა, რომელიც შესაძლოა, საქართველოში შემოიტანონ

საქართველოში შესაძლოა, ზაფხულში კორონავირუსის საწინააღმდეგო „ნოვავაქსის" ვაქცინა შემოიტანონ და როგორც ჩვენი ქვეყნის ჯანდაცვის სფეროს წარმომადგენლები აცხადებენ, მოლაპარაკებები უკვე დაწყებულია. აღნიშნული ვაქცინის შესახებ საინტერესო და ინფორმაციულ პოსტს აქვეყნებს ამერიკაში მომუშავე ქართველი ექიმი, ნანა გეგეჭკორი, რომელსაც უცვლელად გთავაზობთ:

„სატელევიზიო ეთერებიდან გაჟღერდა, რომ საქართველო „ნოვავაქსთან" აწარმოებს მოლაპარაკებებს. იმედი ვიქონიოთ ეს მცდელობა წარმატებული იქნება.

მანამდე კი ცოტა რამ „ნოვავაქსის" შესახებ: „ნოვავაქსი" (Novavax, კოდური სახელით NVXCoV2373) ცილოვანი სტრუქტურის ვაქცინაა. ვაქცინა გამოირჩევა მაღალი ანტისხეულების ტიტრის გამომუშავებით.

კლინიკური კვლევების ადრეულ ფაზებში აჩვენა ძალიან მაღალი ეფექტურობა; 96% მძიმე და საშუალო სიმძიმის დაავადებისგან დაცვა კორონავირუსის ტრადიციული შტამის შემთხვევაში, 86% – ბრიტანული ვარიანტის წინააღმდეგ და 49% – კორონავირუსის სამხრეთ აფრიკული ფორმის წინააღმდეგ.

– რა მექანიზმი უდევს საფუძვლად ნოვავაქსის მოქმედებას?

„ნოვავაქსის" შემთხვევაშიც მთავარი მოთამაშე ეგრეთ წოდებული „სპაიკ ცილაა", რომლითაც კორონავირუსი უკავშირდება ადამიანის ორგანიზმს და მხოლოდ ამის შემდგომ იწყებს გამრავლებას და სხვა და სხვა ორგანოებისთვის ზიანის მიყენებას. ნოვავაქსი ადამიანის ორგანიზმს „ასწავლის" „სპაიკ" ცილის საწინააღმდეგო ანტისხეულების გამომუშავებას, რათა ორგანიზმში მოხვედრილ კორონავირუსს უკვე მზა ანტისხეულები დახვდნენ და ამოცნობისთანავე შებოჭონ.

შებოჭილი „სპაიკ" ცილით კორონავირუსი სრულიად უფუნქციო ხდება და მას უკვე აღარ შეუძლია ადამიანისთვის ზიანის მიყენება. ვინც თვალს ადევნებდა ჩემს ბეჭდურ და ვიდეო პოსტებს ვაქცინების თაობაზე, მათ უკვე იციან, რომ აქამდე ნაცნობი კოვიდვაქცინების შემთხვევაში, „სპაიკ" ცილას ადამიანის უჯრედი გამოიმუშავებდა მისთვის მიწოდებული გენეტიკური ინსტრუქციის შესაბამისად.

რნმ ვაქცინების შემთხვევაში, ამგვარი გენეტიკური ინსტრუქცია უჯრედში მიიტანება ლიპიდურ კონვერტში შეფუთული კორონავირუსის „სპაიკ" ცილისთვის დამახასიათებელი რნმ მოლეკულით, ასტრაზენეკას და ჯონსონის შემთხვევაში ინსტრუქტორის როლი დნმს ეკისრება, რომელიც ადამიანის უჯრედში სხვა ვირუსში მოთავსებული მიიტანება. ნოვავაქსისთვის ეს მექანიზმი ძალიან განსხვავებულია. კორონავირუსისთვის დამახასიალთებელი „სპაიკ" ცილის შექმნა ამ შემთხვევაში ადამიანის ორგანიზმის გარეთ ხდება და შემდეგ უკვე მზა ცილა იფუთება ვაქცინად და ამით იცრება ადამიანი.

– სად ხდება „სპაიკ" ცილის სინთეზი?

მოდიფიცირებული „სპაიკ" გენი შეჰყავთ ბაკულოვირუსში და შემდეგ ამ ვირუსით აავადებენ ჩრჩილის უჯრედს. სწორედ ჩრჩილის უჯრედებში ხდება „სპაიკ" ცილის სინთეზი. ეს ჩვენთვის უკვე ძალიან კარგად ნაცნობი ტექნოლოგიაა. ამ ტექნოლოგიითაა დამზადებული გრიპის და HPV ვაქცინები. შემდეგ უკვე ჩრჩილის უჯრედებში მონეული „სპაიკ" ცილის „მოსავალი" გარდაიქმნება ნანო ნაწილაკებად. ნოვავაქსის ნანონაწილაკები კორონავირუსის „სპაიკ" ცილის მოლეკულურ სტრუქტურას იმეორებენ და სწორედ ამიტომ, ადამიანის ორგანიზმი მათთან შეხვედრას პასუხობს იმუნური რეაქციით.

იმუნური რეაქცია ამ შემთხვევაშიც არის ჯაჭვი, რომელიც შედგება „იმუნური ჯარისკაცების" თ და ლიმფოციტების აქტიურობისგან და საბოლოო პროდუქტის ანტისხეულებისგან. მეცნიერები ფიქრობენ, რომ ნოვავაქსი მეხსიერების ლიმფოციტების გააქტიურებით ხელს შეუწყობს გრძელვადიან იმუნურ დაცვას, თუმცა ამის დამტკიცებას დროში დაკვირვება დასჭირდება.

ნოვავაქსმა ვაქცინაზე მუშაობა 2020 წლის იანვარში დაიწყო. კლინიკური კვლევების პირველი ფაზა მაისიდან მიმდინარეობდა, მესამე ფაზა კი სექტემბერში 15, 000 მოხალისით დაიწყო და დეკემბერში, კვლევის ამერიკულ ნაწილში უკვე 30. 000 მონაწილით გაგრძელდა.

როგორც უკვე ვახსენე ამ ვაქცინის ეფექტურობა ტრადიციული შტამის შემთხვევაში რნმ ვაქცინებს უტოლდება, თუმცა, სამხრეთ აფრიკული ვარიანტის წინააღმდეგ ნაჩვენები 49%იანი ეფექტურობის გამო კომპანია უკვე მუშაობს ვაქცინის ახალ ფორმულაზე, რომელიც ახალ მუტაციას გაითვალისწინებს.

დაუჯერებელი მითების მოყვარულთ აქ უკვე სრულიად გამოცლილი აქვთ საფუძველი ზღაპრების შესათხზავად. ვაქცინა მზადდება ტრადიციული ტექნოლოგიით. ალბათ არავინ იდავებს იმაზე, რომ გრიპის ვაქცინა ადამიანის გენეტიკურ კოდს არ ცვლის. ნოვავაქსი მექანიზმით სწორედ მას ჰგავს.

„ნოვავაქსი" ორდოზიანი ვაქცინაა და ინახება ჩვეულებრივი მაცივრის ტემპერატურაზე. მეორე დოზის ინექცია საჭიროა ერთი თვის ინტერვალით.

კლინიკური კვლევის დეტალები ჯერ გამოქვეყნებული არ არის. პრესრილიზში ნათქვამია, რომ ნოვავაქსის უსაფრთხოების პროფილი საიმედოა. ის ამჟამად გადის ავტორიზაციისთვის საჭირო შეფასებას ამერიკის წამლის სააგენტოში. ფიქრობენ შესაბამისი საბჭოს საბოლოო სხდომა მაისისთვის ჩაინიშნება და ნოვავაქსს აქვს კარგი შანსი კლინიკურ პრაქტიკაში გამოყენების უფლება მიიღოს. ნოვავაქსიც ამერიკული ვაქცინაა" – წერს ნანა გეგეჭკორი.

ჰორმონალური ფონის დარღვევა და მისი გარეგნული სიმპტომები

ხშირად ეჭვიც არ გვაქვს, რომ ჩვენ ორგანიზმში ჰორმონალური ბალანსი ირღვევა და გვიკვირს, რატომ ჩამოგვეკიდა თვალის უპეები, ან რატომ მოვიმატეთ ან დავიკელით წონაში. რა სიმპტომებით ვლინდება ჰორმონალური ბალანსის დარღვევა ორგანიზმში.

ჰორმონალური წონასწორობა ძალზე ფაქიზი რამაა და ის შეიძლება დაირღვეს როგორც ბუნებრივი მიზეზების გამო, ისე გარემოსა და ადამიანის ორგანიზმში მიმდინარე ცვლილებების შედეგად.

ამას გარდა, ჰორმონალური ფონის დარღვევა შეიძლება მეტყველებდეს ეგზოკრინული და ენდოკრინოლოგიური ჯირკვლების მუშაობის შეფერხებაზე.

აკნე

თუ უვლით კანს და მაინც გაწუხებთ ეს პრობლემა, შესაძლოა მიზეზი სწორედ ჰორმონალური ფონის დარღვევა იყოს.

გამონაყარი კანზე ქალებში შეიძლება გამოიწვიოს არასაკმარისმა ჰიგიენამ, ცუდმა კვებამ, მენსტრუალური ციკლის ფაზებმა; მაგრამ ხშირად ეს სწორედ ჰორმონალური ფონის დარღვევას უკავშირდება.

წონის მატება

წონის უმიზეზოდ მატებას ასევე შეიძლება ჰორმონალური ფონი ედოს საფუძვლად.

თუ აკონტროლებთ კვებას, იცავთ დიეტას და მაინც იმატებთ წონაში, ამ პრობლემის მიზეზი შეიძლება ჰორმონებში იმალებოდეს. ჰორმონალური ფონის დარღვევამ შეიძლება ასევე დააბრკოლოს წონის მატება იმ შემთხვევაში, თუ ადამიანის პრობლემა ზედმეტი სიგამხდრეა.

დაღლილობა

თუ ხშირად გაწუხებთ სისუსტე, დაღლილობა, ესეც, შესაძლოა, ჰორმონალური ფონის დარღვევას უკავშირდებოდეს.

საქმე ისაა, რომ ეს უკანასკნელი ხშირად იწვევს ძილის ხარისხის გაუარესებას. შეიძლება ადამიანს 8 საათი ეძინოს, მაგრამ მაინც უმიზეზოდ თავს დაღლილად გრძნობდეს. ამგვარი სისუსტის მიზეზი შეიძლება ჰორმონი პროგესტერონი იყოს.

ოფლიანობა

ჰორმონალური ფონის დარღვევის კიდევ ერთი ნიშანია მოჭარბებული ოფლიანობა. ოფლიანობა კიდევ სხვა მიზეზებმაც შეიძლება გამოიწვიოს, მაგრამ მაინც ჯობს, შეამოწმოთ თქვენი ჰორმონები, განსაკუთრებით, თუ ოფლიანობის დროს სიცხის შეგრძნება გაქვთ.

შავი წრეები თვალების ქვეშ

თუ თვალის უპეები ჩამოგეკიდათ ან შავი წრეები გაგიჩნდათ თვალებქვეშ, ამ დროს ყურადღების მიქცევა ჰორმონებზე ნამდვილად ღირს.

ეს ხშირად ასევე ძილის დარღვევას უკავშირდება. ქრონიკული უძილობა შეიძლება იყოს მამაკაცებში ტესტოსტერონის და ქალებში პროგესტერონის დეფიციტის შედეგი.

დეპრესია

ჰორმონალური ფონის დარღვევა ასევე იწვევს დეპრესიას. როგორც წესი, ის ქალებს მენსტრუალური პერიოდის წინ, ორსულობისა და მენოპაუზის დროს აწუხებს. ამ დროსაც პრობლემის მიზეზი შეიძლება სწორედ ჰორმონები იყოს.

მკერდის ცვლილება

ესტროგენების დეფიციტს შეუძლია გამოიწვიოს მკერდის რბილი ქსოვილების სიმკვრივის შემცირება, ხოლო ამ ჰორმონის რაოდენობის მომატებამ – მკერდის რბილ ქსოვილებში კვანძების გაჩენა. ორივე შემთხვევაში უნდა მიმართოთ სპეციალისტს.

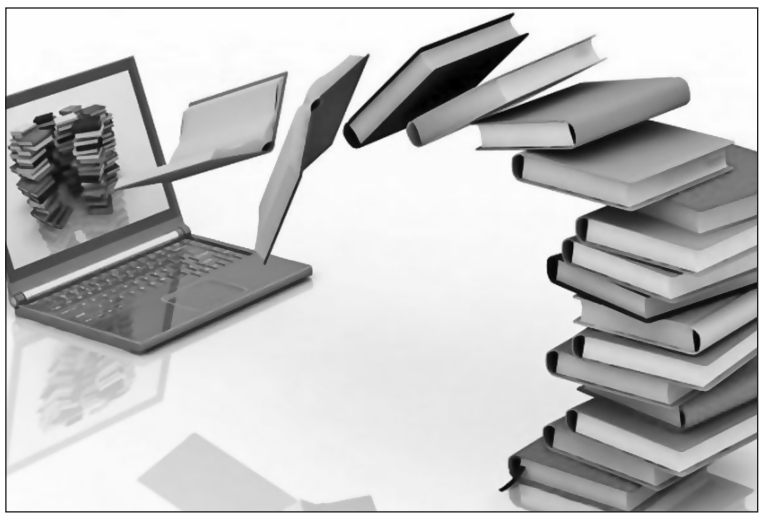
თმის ცვენა

თუ თმის ცვენა დაგეწყოთ და ამ პრობლემას ვერანაირი საშუალებით ვერ წყვეტთ, სცადეთ ჰორმონალური ბალანსის გამოკვლევა – თმის ცვენა კიდევ ერთი ნიშანია ამ ფონის დარღვევისა.

თმის გაძლიერებული ზრდა

ზოგიერთი ჰორმონის რაოდენობის ზრდამ შეიძლება თმის ზრდის პროვოცირება გამოიწვიოს. ამ შემთხვევაში ქალებს შეიძლება გაუჩნდეთ მუქი ფერის თმა მკერდზე, ხელებზე, სხეულის სხვა ნაწილებში, სადაც წესით ის არ უნდა იყოს. ეს შეიძლება ჰორმონალური ბალანსის დარღვევაზე მეტყველებდეს და იმაზე სერიოზული პრობლემა იყოს, ვიდრე თქვენ გგონიათ, ამიტომ ნუ დატოვებთ ამას უყურადღებოდ.

სამოქალაქო განათლება, როგორც აქტიური მოქალაქეობის წინაპირობა



სამოქალაქო საზოგადოებაზე საუბრისას უპირველესად არასამთავრობო ორგანიზაციები გვახსენდება, თუმცა ეს ცნება გაცილებით ვრცელია და მასში მოიაზრება ავტონომიური ასოციაციებისა და ჯგუფების ფართო არეალი, რომელსაც აყალიბებენ კერძო მოქალაქეები და რომელიც მთავრობისგან დამოუკიდებელია; სამოქალაქო საზოგადოება მოიცავს ბიზნესებს, კლუბებს, ოჯახებს და ა. შ.

სამოქალაქო საზოგადოების წევრები გამოირჩევიან მაღალი სოციალურ–პოლიტიკური აქტივობით, სახელმწიფოსთან ურთიერთობაში პრიორიტეტს საზოგადოებას ანიჭებენ და ხაზს უსვამენ სახელმწიფოს მიერ საზოგადოებისათვის სამსახურის აუცილებლობას. სამოქალაქო საზოგადოების წარმოქმნა განუხრელად უკავშირდება თანამედროვე ცივილიზაციის სრულყოფას. თანამედროვე გაგებით სამოქალაქო საზოგადოება შეუთავსებელია ტოტალიტარიზმსა და ავტორიტარიზმთან, ადამიანის, ხალხებისა და ეროვნული უმცირესობების უფლებების დარღვევასთან, შოვინიზმთან, რასიზმთან, რელიგიურ შეუწყნარებლობასთან და ა. შ.

სამოქალაქო საზოგადოება ხელს უწყობს დემოკრატიის განვითარებას. ასეთ საზოგადოებაში ჩაბმული მოქალაქეები ერთიანდებიან ისეთი საკითხების ირგვლივ, რომელიც მნიშვნელოვანია არა მხოლოდ მათთვის, არამედ იმ საზოგადოების განვითარებისათვის, რომლის წევრებიც ისინი არიან. შეგვიძლია ვთქვათ, რომ დემოკრატიის ყველა თვალსაჩინო მაგალითი ამგვარი ასოციაციების დახმარებით განვითარდა.

სამოქალაქო საზოგადოებების ჩამოყალიბება ყველაზე აქტიურად მე-19 საუკუნეში დაიწყო. ამერიკის შეერთებულ შტატებში დემოკრატიის განვითარება ამგვარი ასოციაციების შექმნის პარალელურად მიმდინარეობდა. მოქალაქეები კერძო და საზოგადო პრობლემების გადაჭრის გზად სწორედ ასეთი ორგანიზაციების შექმნას ხედავდნენ, ვინაიდან დემოკრატიულ საზოგადოებაში, მოქალაქეთა მიერ ასოციაციების შექმნა ხელს უწყობს სახელმწიფო პოლიტიკის კეთების პროცესში ჩართული პირებისათვის საერთო სიკეთეებზე ზრუნვის უნარის განვითარებას.

საქართველოში ერთ-ერთ პირველ არასამთავრობო ორგანიზაციად შეგვიძლია წერა-კითხვის გამავრცელებელი საზოგადოება მივიჩნიოთ, რომელიც მე-19 საუკუნის საქართველოში, სხვა მრავალ დანიშნულებასთან ერთად, ყველაზე მნიშვნელოვანი პრობლემის – განათლების დაბალი დონის, გადაჭრისათვის შეიქმნა.

ნებისმიერ ქვეყანაში, მოქალაქეთა თავისუფალი ნების საფუძველზე შექმნილი ასოციაციებისათვის დამახასიათებელია:

- წევრობის ნებაყოფლობითობა;
- გაერთიანების თვითნარმოქმნა;
- თვითგანვითარება;
- ავტონომიურობა;
- საკანონმდებლო, ან გაზიარებულ წესთა ერთობლიობით მოქმედება.

სამოქალაქო საზოგადოების ერთ-ერთი მთავარი მახასიათებელია სახელმწიფოს წინააღმდეგ მოთხოვნების წამოყენება და საზოგადოების წინაშე მოხელეთა ანგარიშვალდებულების უზრუნველყოფა. ამ მახასიათებლებით ასოციაციები ზღუდავენ სახელმწიფოს თვითნებობას. მოქალაქეებს საშუალება აქვთ აქტიურად ჩაებან სახელმწიფოს მიერ პოლიტიკის წარმოების პროცესში, რაც ლეგიტიმაციისა და ნდობის ხარისხს ზრდის.

გარდა ხსენებული დანიშნულებისა, სამოქალაქო საზოგადოებამ შეიძლება ხელი შეუწყოს „იდეათა ბაზრის“ არსებობას და საზოგადოების სხვადასხვა წევრებს შორის ინფორმაციის სწრაფ მიმოცვლას. ამგვარი გაერთიანებების შიგნით წევრები ინარჩუნებენ საკუთარ შეხედულებებს და არ ხდება მათი იძულება რომელიმე მოსაზრების მხარდასაჭერად.

ცნობილი ამერიკელი მკვლევარი, ლარი დაიმონდი აქტიური სამოქალაქო საზოგადოების წარმომადგენელი, რომელიც ჩართულია ხელისუფლების ყოველდღიურ საქმიანობაში, 10 ძირითად ფუნქციას გამოყოფს.

1. უკვე შემდგარ, დემორკატიულ სახელმწიფოში, ასეთი ასოციაციები აქტიურად აკონტროლებენ ხელისუფლებას და უზრუნველყოფენ, იმას რომ მან არ გადაუხვიოს დემოკრატიულ კურსს, ხოლო ავტორიტატულ სახელმწიფოებში ხელს უწყობენ დემოკრატიული იდეების განვითარებას და სახელმწიფოს დემოკრატიზაციის პროცესს.

2. მოქალაქეთა დიდი მასების აქტიური მონაწილეობა ამ პროცესებში ზრდის პოლიტიკური გადაწყვეტილებების ეფექტურობასა და მათი ავტორების კვალიფიკაციას.

3. სხვადასხვა ასოციაციებში გაწევრიანებული ინდივიდები იზიარებენ ერთმანეთის შეხედულებებსა და ფასეულობებს, რითაც ხელს უწყობენ როგორც საზოგადოების შიგნით, ასევე მის მიღმა ისეთი მნიშვნელოვანი ღირებულებების დამკვიდრებას როგორიცაა ტოლერანტობა, თანხმობა და სხვა.

4. ასევე ხელს უწყობენ ისეთი ჯგუფების წახალისებასა და საზოგადოებრივ აქტივობებში ჩართვას, რომლებიც ისტორიულ კონტექსტში გამოთიშულნი იყვნენ აქტიურ პოლიტიკურ-სოციალურ ცხოვრებას და ხელისუფლების მიერ გადაწყვეტილების მიღების პროცესში მონაწილეობას.

5. ამგვარი ასოციაციები მონაწილეობენ საზოგადოების შიგნით არსებულ კლასთა შორის კონფლიქტების დარეგულირებაში, რაც საბოლოო ჯამში სასარგებლოა მთლიანად საზოგადოების დემოკრატიული განვითარებისათვის.

6. ამგვარ დაპირისპირებებში მონაწილეობა და გადაწყვეტა ხელს უწყობს პოტენციური პოლიტიკური ლიდერების ჩამოყალიბებასა და გარდამავალ პერიოდში ადამიანის ისეთი ძირითადი უფლების დაცვას, როგორიც არის საარჩევნო ხმის უფლება და მთლიანად საარჩევნო პროცესის მონიტორინგი.

7. ზოგადად, ორგანიზაციები, რომლებიც ორიენტირებულნი არიან ადამიანის უფლებების დაცვაზე დემოკრატიული გარდაქმნის პროცესის წარმატებით დასრულების შემდეგ განაგრძობენ აქტიურ ჩართულობას რეფორმის განხორციელების პროცესში, რათა მთავრობამ უარი არ განაცხადოს დაპირების შესრულებაზე.

8. „იდეათა ბაზრისა“ და ინფორმაციის თავისუფლად მიმოცვლის შესაძლებლობის ზრდით იგი ახერხებს მოქალაქეების ჩაბმას თავიანთი უფლებების შესახებ ინფორმაციის მიღებასა და დაცვაში.

9. ასეთ დროს სამოქალაქო საზოგადოებების შექმნა ხელს უწყობს ეკონომიკური პოლიტიკის შემუშავების პროცესში იმ ადამიანების ჩართულობას, რომელთაც უშუალოდ შეიძლება შეეხოთ ესა თუ ის რეფორმა.

10. რაც შეეხება უკანასკნელ ფუნქციას, იგი მნიშვნელოვანწილად არის დაკავშირებული პირველ ცხრასთან, რომლის საფუძველზეც საზოგადოება ინდივიდში ზრდის სახელმწიფოს პატივისცემას. ეს უკანასკნელი კი ხელს უწყობს ინდივიდის ჩართულობას, პოლიტიკური სისტემის პასუხისმგებლობის ზრდას და ამით თავად სისტემის ლეგიტიმაციის ზრდას.

აქვე უნდა აღინიშნოს, რომ დიდი რაოდენობით სამოქალაქო ორგანიზაციების შექმნა ყოველთვის და ავტომატურად ლიბერალური დემოკრატიის განვითარებას არ განაპირობებს. მაგალითად მე-20 საუკუნის 20-30-იან წლებში, გერმანიაში დიდი რაოდენობით სამოქალაქო ორგანიზაციების ჩამოყალიბებამ, რომლებიც ძირითადად უმრავლესობაში მყოფი პირების იდეებისა და ფასეულობების გავრცელებას ისახავდნენ მიზნად, სუსტი პოლიტიკური ძალის არსებობის პირობებში თავად შეუწყო ხელი ხელისუფლებაში არადემოკრატიული ძალების მოსვლას.

სამოქალაქო განათლების სწავლება საქართველოში უკანასკნელ პერიოდში განსაკუთრებით აქტუალური გახდა. იდეაში, ამ საგნის ძირითადი მიზანი აქტიური, მოქალაქეობრივი თვითშეგნების მქონე ინდივიდების ჩამოყალიბებაა, რაც ხელს შეუწყობს დემოკრატიულ პრინციპებზე დაფუძნებული თანასწორი, ტოლერანტული საზოგადოების ჩამოყალიბებას.

სამოქალაქო განათლება უდიდეს როლს თამაშობს მოქალაქეობრივი ცნობიერების ფორმირების პროცესში. ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ ადამიანმა ადრეული ასაკიდანვე გააცნობიეროს მისი უფლებები, ჰქონდეს წარმოდგენა იმაზე თუ რა არის სახელმწიფო, რა უფლებები და ვალდებულებები გააჩნია მას, როგორც მოქალაქეს.

ქვეყნის, საზოგადოების, ოჯახის და უპირველესად სკოლის ვალია აღზარდოს სრულყოფილი პიროვნება აღჭურვილი ცოდნით, უნარ-ჩვევებით, ღირებულებებით, პოზიტიური ცხოვრებისეული დამოკიდებულებებით და აქტიური მოქალაქისთვის საჭირო თვისებებით.

სკოლა წარმოადგენს ქვეყნის მნიშვნელოვან საყრდენს, სწორედ სკოლაში უნდა მოხდეს აქტიური მოქალაქის აღზრდა და ჩამოყალიბება.

აქტიური მოქალაქეობა არის ადამიანის ჩართულობა საზოგადოებრივ საქმიანობებში და მონაწილეობა ქვეყნის პოლიტიკურ ცხოვრებაში ადამიანის უფლებებისა და კანონის პატივისცემის გზით და ძალადობის გარეშე.

აქტიური მოქალაქეს უნდა ჰქონდეს სამოქალაქო, იურიდიული, პოლიტიკური, მორალური პასუხისმგებლობა, დამოუკიდებლობა, სწორი არჩევანის გაკეთების უნარი. ზრუნავდეს საკუთარ თავზე, ოჯახზე, ქვეყანაზე. გაცნობიერებული უნდა ჰქონდეს საკუთარი მოვალეობები და შეეძლოს საკუთარი და სხვისი უფლებების დაცვა. გააჩნდეს კრიტიკული აზროვნება, რაც იმას ნიშნავს, რომ შეეძლოს საზოგადოებრივი პრობლემების აღმოჩენა, მონაწილეობდეს გადაჭრის გზების ძიებაში და შეეძლოს სწორი არჩევანის გაკეთება. არ იყოს ინფორმაციის პასიური მიმღები, შეეძლოს ინფორმაციის ანალიზი და დასკვნების თავად გამოტანა. გააჩნდეს მშვიდობიანად თანაარსებობის უნარი, შეეძლოს კონფლიქტების მართვა.

ეს არის აქტიურ მოქალაქის უნარ-ჩვევების არასრული ჩამონთვალი.

აღნიშნული უნარ-ჩვევების გამოსამუშავებლად სამოქალაქო განათლების გაკვეთილებზე მოსწავლეები იღებენ ცოდნას პოლიტიკური და იურიდიული, სოციალური და კულტურული, ეკონომიკური წიგნიერების შესახებ.

აღნიშნული ცოდნის მიღება და უნარ-ჩვევების გამომუშავება ხდება სწავლა-სწავლების ინტერაქტიული მეთოდების – დისკუსიების, დებატების, პროექტული სწავლების გამოყენებით, რაც ხელს უწყობს ცოდნისა და უნარ-ჩვევების პრაქტიკულად დაუფლებას.

თავდაპირველად, სამოქალაქო განათლების სწავლება დაიწყო უფროს კლასებში, მაგრამ გასულ წელს მსგავსი პროგრამით მე-7 კლასში დაემატა საგანი „მოქალაქეობა“. რატომ გახდა საჭირო მე-7 კლასელებისთვის ამ საგნის შესწავლა. ანუ, რა არის „მოქალაქეობის“ სწავლების მიზანი, რას მოიცავს პროგრამა, რამდენად საჭირო და დროული იყო სამოქალაქო განათლების და „მოქალაქეობის“ სწავლება, რა შედეგს მიიტანს ეს, რამდენად სრულყოფილია სასწავლო პროგრამა ან თუ აქვს გარკვეული ხარვეზები, საინტერესოა თუ არა ბავშვებისთვის ეს საგანი, როგორია მათი აქტივობა ამ მიმართებით და რა გავლენას მოახდენს ამ საგნის სწავლება მომავალი თაობის ჩამოყალიბებაზე, ყვარლის №1 საჯარო სკოლის ისტორიისა და სამოქალაქო განათლების მასწავლებელი მაია ბურდიაშვილი გვესაუბრა:

„საგანი „სამოქალაქო განათლება“ წლებია ისწავლება მაღალ კლასებში და საკმაოდ მრავალფეროვანი თემატიკით გამოირჩევა. სახელმძღვანელოში წარმოდგენილი საკითხები მოსწავლეებში დიდ ინტერესს იწვევს და ხელს უწყობს მათში საზოგადოებრივი განათლების დონის ამაღლებას. განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია მოსწავლეებში მსჯელობის, კრიტიკული აზროვნების და სოციალური უნარების განვითარება, რასაც ხელს უწყობს საგანი „სამოქალაქო განათლება“. გამართლებულად მიმაჩნია მეშვიდე კლასში ახალი საგნის „მოქალაქეობის“ შეტანა, რომელშიც მარტივად და საინტერესოდაა ასახული მრავალფეროვანი თემები. მოსწავლეები განიხილავენ იმ საკითხებს, რომლებიც მოსწავლეთა პიროვნული განვითარებისა და ცნობიერების დონის ამაღლებას უწყობს ხელს. მოსწავლეები ეცნობიან საკუთარ უფლებებს და მოვალეობებს, უვითარდებათ საზოგადოებრივი თანამშრომლობითი უნარები. სახელმძღვანელო ეხმარება მოსწავლეებს შეისწავლონ თანამედროვე საზოგადოებრივი ტერმინოლოგია, რომელსაც გამოიყენებენ საჭიროების შემთხვევაში. ეცნობიან დემოკრატიას და დემოკრატიული ღირებულებების როლს ყოველდღიურ ცხოვრებაში. სახელმძღვანელოში განხილულ საკითხებს შორის, მოსწავლეთა განსაკუთრებულ დაინტერესებას იწვევს ტოლერანტობის, ბუნების დაცვის, დემოკრატიის და საგზაო უსაფრთხოების შესახებ. სახელმძღვანელოში განხილული თემები მნიშვნელოვანია, თუმცა გარკვეული თვალსაზრისით დახვწესას საჭიროებს. „მოქალაქეობა“ არის საგანი, რომელიც მოსწავლეებში ზრდის მოქალაქეობრივ ღირებულებებს და ხელს უწყობს ჩამოყალიბდნენ საზოგადოების ღირსეულ წევრებად“.

მოამზადა
ია გიგიაშვილმა

ბოსტნეული კულტურების ნერგების (ჩითილების) გამოყვანის ტექნოლოგია

ბოსტნეული კულტურების უმრავლესობის შემთხვევაში კარგი მოსავლის მიღება შესაძლებელია მხოლოდ წინასწარ გამოყვანილი ნერგების (ჩითილების) მეშვეობით.

ნერგების (ჩითილების) მეთოდის არსი შემდეგია: მცენარე სიცოცხლის პირველ ეტაპზე იზრდება ხელოვნური მიკროკლიმატის პირობებში, მცირე ფართობზე, სადაც მისი კვებისთვის საკმარისი საკვები ნივთიერებები და ტენი უზრუნველყოფილია. მცენარის კვების ფართობი – ესაა ერთი მცენარის მიერ დაკავებული ნიადაგის ზედაპირის ფართობი.

ნერგები გამოყავთ გამთბარ შენობაში, სტაციონალურ გამთბარ სათბურში ან სათბურში გათბობის გარეშე, მხოლოდ ორმაგი საფარის ქვეშ. ნერგების გამოსაყვან შენობაში უზრუნველყოფენ განსაზღვრულ ტემპერატურას, ტენიანობასა და განათებას, რაც ხელსაყრელია მცენარის საწყისი განვითარებისა და ზრდისთვის.

ნერგების მეთოდის საშუალებით შესაძლებელი ხდება ბოსტნეულის სწრაფად მოყვანა, ასევე სითბოს მოყვარული და ხანგრძლივი ვეგეტაციური პერიოდის მქონე მცენარეების მოყვანა შედარებით ცივ კლიმატში, რაც მცენარის ხელოვნური მიკროკლიმატის პირობებში ზრდისას მის განვითარებაში შექმნილი აჩქარების მეშვეობით ხერხდება.

მცენარის ზრდისა და განვითარების აჩქარება გამოიხატება იმ დღეების ოდენობით, რამდენიცაა მოსავლის მიღების სხვაობა ნერგების მეთოდით გამოყვანილ და პირდაპირ მუდმივ ადგილას დარგულ მცენარეებს შორის. რაც მეტია მუდმივ ადგილას გადანერგვისას ნერგის ასაკი და ხარისხი, მით მეტია აჩქარება. ნერგების მეთოდი ყველაზე ეფექტურია, როცა მცენარის შემდგომი ზრდა და განვითარება დაცული გრუნტის პირობებში მიმდინარეობს.

ნერგის (ჩითილის) თავდაპირველი ზრდის პირობები, ჩვეულებრივ, მნიშვნელოვნად განსხვავდება ღია ან დახურული გრუნტის პირობებისგან, სადაც მცენარე შემდგომში უნდა გაიზარდოს და განვითარდეს.

თუ ჩითილს ამ პირობებთან შეუჩვევლად დავრგავთ, ის რთულად გადარჩება, დიდხანს იავადმყოფებს და ფოთლებს კარგავს.

ასე რომ არ მოხდეს, საჭიროა ნერგის გამოწრთობა, ანუ ზრდის მუდმივი ადგილის პირობებთან შეჩვევა. ამ მიზნით, ასევე ნერგის ზედმეტად გაზრდის თავიდან ასაცილებლად, მუდმივ ადგილზე გადარგვამდე 10-15 დღით ადრე ნერგების რწყვა იზღუდება, 5-7 დღით ადრე კი მთლიანად წყდება.

გარდა ამისა, თბილ ამინდში ნერგები შენობიდან გარეთ გააქვთ, თავიდან მცირე, შემდეგ კი სულ უფრო მეტი ხნით. სათბურში მოყვანისას ნერგებს მეორე საფარს ხდიან და კარებსა და სარკმელებს აღებენ, თანაც არა მხოლოდ დღის საათებში, არამედ თბილ ამინდში ღამითაც.

თუმცა გამოწრთობის პროცესში უნდა გვახსოვდეს, რომ ნულს დაბლა ტემპერატურაზე ახალგაზრდა ნერგები შეიძლება დაზიანდეს ან სულაც დაიღუპოს, ამიტომ მოსალოდნელი ყინვის შემთხვევაში, ნერგები ჩვეულებრივ, თბილ გარემოში უნდა დაბრუნოთ.

კიტრის, პომიდვრის, წიწაკის, ბადრიჯნის, ყაბაყის, გოგრის, პატისონის, ლობიოს, სიმინდის, საზამთროსა და ნესვის ნერგების გამოყვანისას ჰაერის ტემპერატურა +6°C-ზე დაბლა არ უნდა დაეცეს, თორემ ეს მცენარის დაღუპვას გამოიწვევს.

მუდმივ ადგილზე გადარგვამდე ერთი კვირით ადრე ნერგებს ფოსფორისა და კალიუმის შემცველ მინერალურ დამატებით საკვებს აძლევენ. მაგ.: სუპერფოსფატსა და ქლოროვან კალიუმს. ამ შემთხვევაში 10 ლ. წყალზე იღებენ 40-50 გრ. სუპერფოსფატსა და 20-30 გრ. ქლოროვან კალიუმს.

გადარგვამდე რამდენიმე საათით ადრე, ნერგები უხვად უნდა მოირწყას. სიცივისადმი გამძლეობის ასამაღლებლად ნერგებს ქლოროვანი კალიუმის ხსნარით რწყავენ. 10 ლ. წყალზე 20-30 გრ. ქლოროვანი კალიუმი.

ნებისმიერი მეთოდით, მაგრამ სწორად გამოყვანილ და საკმარისად გამოწრთობილ ნერგს უნდა ქონდეს დაბალი ღერო, მოკლე მუხლთაშორისი და ბოჭკოვანი ფესვთა სისტემა, მუქი შეფერილობა და არავითარი დაზიანება.

გამოწრთობილ ნერგს შაქრების დიდი ოდენობა უგროვდება, ფოთლების ზედაპირზე სქელი ეპიდერმისი წარმოიქმნება და მას ჰაერის ტემპერატურის დაწევა +4-6 გრადუსამდე კარგად გადააქვს.

გადარგვისთვის ნერგის მზადყოფნა მცენარის ფოთლების ოდენობით განისაზღვრება. კიტრის, ყაბაყისა და პატისონის ნერგებს უნდა ქონდეს 3-4 ნამდვილი ფოთოლი, პომიდვრისას – 8-11 ფოთოლი და ყვავილი, ზოგიერთ მცენარეს მცირე ნასკვები, კომბოსტოს ნერგს კი 5-6 ფოთოლი.

ყუთებში, პიკირების გარეშე გამოყვანილი ნერგები ბაღის ნაკვეთზე უშუალოდ ყუთებით მიაქვთ, ხოლო ჭიქებში გამოყვანილი ნერგები მუყაოს კოლოფებში ლაგდება, რათა ტრანსპორტირებისას არ დაზიანდეს.

ბოსტნეული კულტურების ჩითელები რამდენიმე ხერხით გამოყავთ: სანერგე ყუთებში დათესვა, ჭიქებში დათესვა და პირდაპირ სათბურის კვლებში დათესვა.

პირველი მეთოდის მიხედვით, თესლს პატარა ხის ან პლასტმასას, დაახლოებით 25-30 X 20-25 ზომის და 8-10 სმ. სიმაღლის სანერგე ყუთებში თესავენ. ყუთები თბილ შენობაში ან სათბურში ლაგდება. ასეთ ყუთებში თესლი საკმაოდ მჭიდროდ ითესება – 20-25 ნათესი 100 სმ2-ზე, 2-3 კვირაში, აღმონაცენების გაჩენის შემდეგ, ნერგები, რომლებსაც 2-3 ნამდვილი (არა ჩანასახოვანი) ფოთოლი აქვს, პიკირდება, ანუ გადაირგვება შედარებით ხალვათად, ტორფნეშომპალიან ქოთნებში, საკვებ კუბებში ან ინდივიდუალურ ჭიქებში (ჭურჭელში), რომლებშიც მცენარე რჩება დაცული გრუნტის შენობაში გადარგვამდე.

ჩითილების გამოყვანისას პიკირების გამოყენება ადგილის ეკონომიის საშუალებას იძლევა. თანაც შემდგომი ზრდისთვის ყველაზე გამძლე ნერგები შეირჩევა და ისინი საჭირო სიღრმეზე პიკირებით დაითესება.

პიკირებისთვის (გადარგვისთვის) ყველაზე ძლიერ, კარგად ჩამოყალიბებულ, 2-3 ნამდვილ ფოთლიან მცენარეებს ირჩევენ. დასუსტებული და ზედმეტად გაზრდილი, ასევე დაავადებული ან თესლის გარსმოუშორებელი ნერგები პიკირებისთვის არ გამოდგება და ისინი უნდა გადაიყაროს.

პიკირებისას, თავიდან თითით ან სანერგე პალოთი პატარა ორმო კეთდება, სადაც ნერგი ჩანასახოვან ფოთლებამდე ეშვება და შემდეგ ფესვებს მიწა ეყრება.

პიკირების დროს ფესვების მოკეცვა რეკომენდებული არ არის, რადგან ეს მცენარის შემდგომ ზრდასა და განვითარებაზე უარყოფითად მოქმედებს.

„აგროკავკასია“

არახელსაყრელი ნიადაგური პირობებით გამოწვეული მცენარეთა დაავადებები

გაზაფხული სასოფლო-სამეურნეო კულტურების თესვისა და მრავალწლიან კულტურებში საგაზაფხულო სამუშაოების ჩატარების დროა. ამ დარგის სპეციალისტების მიერ მრავალწლოვანი დაკვირვებიდან მიღებულ დასკვნების შესაბამისად რეკომენდაციებსა და რჩევებს თუ გავითვალისწინებთ, სასოფლო-სამეურნეო კულტურების მოსავლიანობა მნიშვნელოვნად იზრდება.

განსაკუთრებული მნიშვნელობა უპირველესად ნიადაგურ პირობებს ენიჭება, რადგანაც მასზეა დამოკიდებული საწყის ეტაპზე მცენარეთა ზრდა-განვითარება და მავნებელ-დაავადებებისაგან დაცვა.

ყვარლის მუნიციპალიტეტის ფერმერების დახმარების მიზნით, მიზანშეწონილად მივიჩნევ, გავუზიარო მათ, სპეციალისტების რჩევები და მოსაზრებები ამ თემასთან დაკავშირებით.

ნიადაგი, რომლის ძირითად თვისებად ითვლება ნაყოფიერება, ამარაგებს მცენარეებს საკვები ნივთიერებებითა და წყლით. მასში საკმაო რაოდენობითაა სითბო, ჰაერი და სხვა ფაქტორები, რომლებზეც დამოკიდებულია მცენარის ზრდა – განვითარება და მაშასადამე, მოსავლის დონე და ხარისხი.

მოკლე დროითაც კი საკვები ნივთიერებების, წყლის და სხვა ედაფური ფაქტორების ნაკლებობა ან სიჭარბე იწვევს მცენარის ზრდის პროცესის დარღვევას და გაუარესებას, რასაც მოსდევს მცენარეთა ფიზიოლოგიური ფუნქციების დარღვევა და მათზე ინფექციური დაავადებების გამოვლენა. ნიადაგური პირობებიდან მნიშვნელოვანია ისეთი ფაქტორები, როგორებიცაა – ტენიანობა, სტრუქტურა, აერაცია, ნიადაგის ქიმიური შემადგენლობა და ნიადაგის ხსნარის რეაქცია.

ყველა ეს ფაქტორი მჭიდროდაა დაკავშირებული ერთმანეთთან და რომელიმე მათგანის ცვლილება იწვევს სხვის ცვლილებასაც და ასევე ისინი მოქმედებენ ნიადაგში მცხოვრები მიკროორგანიზმების სახეობრივი შემადგენლობის რიცხოვნობაზე.

მცენარის ნორმალური ზრდისათვის აუცილებელია ნიადაგის განსაზღვრული ტენიანობა, მაგრამ მცენარის სხვადასხვა სახეობის მოთხოვნილება ტენზე ძლიერ განსხვავებულია, ასე რომ, ნიადაგის ტენიანობის დონე, რომელიც საკმარისია მცენარის მოცემული სახეობისათვის, შეიძლება სრულიად შეუფერებელი იყოს სხვისათვის.

იმ კულტურებისათვის, რომლებიც ხელოვნურად არ ირწყვება, არსებითი მნიშვნელობა აქვს არა მხოლოდ ნალექების რაოდენობას, არამედ მათ განაწილებას და ფორმას. როდესაც წვიმა მოდის არარეგულარულად, ნიადაგი მონაცვლეობით თბება და მეტისმეტად შრება. ეს ასუსტებს მცენარეს (განსაკუთრებით ფესვებს) და ზრდის მის მიმღებიანობას პათოგენისადმი. თუ ნალექები მთელი წლის განმავლობაში მოდის მეტნაკლებად თანაბარზომიერად, მცენარეები მაშინ ნორმალურად ვითარდებიან და ნაკლებ მიდრეკილებას იჩენენ ინფექციისადმი.

დაბალ ადგილებში, ნაკლებად დრენირებულ ნიადაგებში, რომლებიც მდებარეობენ ისეთ ზონაში, სადაც დიდი რაოდენობით მოდის ნალექები, ნიადაგის ტენიანობა ჩვეულებრივად დიდია. ასეთი პირობების მოქმედების შედეგად მცენარე ხდება ქლოროტული, სუსტი, დაბალი ზომის და განუვითარებული ფესვებით. ისინი ადვილად ავადდებიან სოკოებით. თუმცა დაჭაობებულ, ანაერობულ პირობებში სოკოებიც თავს ცუდად გრძნობენ. ასეთ ნიადაგებში დათესილი თესლი შეიძლება დალპეს (გაღივებამდე, ან გაღივების შემდეგ).

ნიადაგის ჭარბი ტენი მცენარეზე მოქმედებს მრავალმხრივ – უარესდება ჟანგბადით მომარაგება, გროვდება ნახშირბადის ორჟანგი და სხვა ტოქსიკური მეტაბოლიტები; ვითარდება ნიადაგის ანაერობული მიკროფლორა. ზედმეტი ტენიანობისაგან მიყენებული ზიანი შეიძლება შემცირდეს ნიადაგის დრენაჟით. თესვის ვადა უნდა შეირჩეს იმ ანგარიშით, რომ ავცდეთ ტენის მავნე გავლენას. სათბურებში და სარწყავ მიწებზე კი შესაძლებელია ტენიანობის რეგულირება.

ტენის ხანგრძლივი დეფიციტის დროს ნიადაგში თესლი საერთოდ არ ღივდება, ან იძლევა სუსტ აღმონაცენს, რომელთა ნაწილი ხშირად იღუპება. ასეთი აღმონაცენისაგან ვითარდება დაბალი მცენარეები, რომლებსაც ცვივა კვირტები, ყვავილები, ნაყოფები, ან ეწყებათ ნაადრევი ყვავილობა. ნიადაგში, განსაკუთრებით ტენის მკვეთრი დეფიციტის დროს, მცენარეები ჭკნება და იღუპება. გვალვა განსაკუთრებით საშიშია მსუბუქი სილნარი, კარგად დრენირებული ნიადაგისათვის, რომელიც ხასიათდება დაბალი ტენშეკავებით.

ანალოგიური მოვლენა აღინიშნება იმ შემთხვევაში, როდესაც მცენარეთა არასაკმარისი წყალმომარაგება განპირობებულია დაავადების გამო ფესვების მიერ წყლის შთანთქმის უნარის შემცირებით, როგორც ეს ხდება მათი სოკოებით, ნემატოდებით, მწერებით და მექანიკური დაზიანების დროს.

ფესვების ზოგიერთი დაავადება ნიადაგის სიმშრალის დროს ძლიერად ვლინდება. ცხელ, მზიან დღეებში, განსაკუთრებით შუადღის საათებში, ნიადაგის საკმაო ტენიანობის დროსაც კი მცენარეები კარგავენ ტურგორს, მაგრამ ეს დროებითია, ჰაერის ტემპერატურის დაწევით ტურგორი ჩვეულებრივ აღდგება.

მცენარეში წყლის საერთო რაოდენობის შემცირებით ხდება რთული ნივთიერებების გარდაქმნა მარტივ ნივთიერებებად (სახამებელი გადადის შაქარში). ადგილი აქვს ციტოპლაზმის კოლოიდურ-ქიმიური თვისებების ცვლილებას, ნაწილობრივ მაღლდება მათი სიბლანტე, მკვეთრად ძლიერდება სუნთქვა.

თუ მცენარე დიდი ხნის განმავლობაში განიცდის წყლის დეფიციტს, ეს მკვეთრად აისახება პირველ რიგში ზრდის პროცესზე და შემდეგ მოსავალზე.

ნიადაგში წყლის დეფიციტი იწვევს მცენარეთა მრავალგვარ დაავადებას, რამდენიმე მათგანს მოკლედ განვიხილავთ ქვემოთ.

მცენარის ჭკნობა

ჭკნობის დროს მცენარის მიერ ხდება წყლის მეტი რაოდენობით ხარჯვა, ვიდრე მისი მიღება. მუდმივი ტრანსპირაციის დროს მისი რაოდენობა თანდათან მცირდება, რაც იწვევს ტურგორის დაცემას, ფესვის ბუსუსების კვდომას და მწვანე პლასტიდების დაშლას, რომლებიც კარგავენ ნახშირმჟავას ასიმილირების უნარს. ამით ირღვევა ქსოვილებში ფერმენტული მოქმედება და ხდება ცილოვანი ნივთიერებების დაშლა. სხვადასხვა მცენარეები ჭკნებიან წყლის სხვადასხვანაირი დეფიციტის დროს. მაგ., კარტოფილმა შეიძლება დაკარგოს წყლის 25-30%, მაგრამ ჭკნობის ნიშნები არ აღენიშნებოდეს, ხოლო ზოგიერთი მცენარეები ჭკნობას იწყებენ წყლის 2-3% დაკარგვის შემთხვევაში.

მცენარეთა წვერის ხმობა

ნიადაგის გავლენა აღინიშნება უმეტესად შუა, ან ზაფხულის ბოლოს, როდესაც ტენის ზამთრის მარაგი უკვე ამოწურულია, ხოლო ზაფხულის ნალექები არ არის საკმარისი მის აღსადგენად. მშრალი ნიადაგი ვეღარ ამარაგებს მცენარეს წყლით და იწყება ჭკნობის პროცესი. ნიადაგში წყლის უკმარისობის დროს მერქნიან მცენარეებს ხშირად უხმებათ წვერი და ეს არის მცენარის კვდომის (ხმობის) დასაწყისი. ეს მოვლენა ხშირად გვხვდება სილნარ ნიადაგებზე ფიჭვის ნარგაობაში. წვერის ხმობა გვხვდება ასევე ფოთლოვან მცენარეებში, როგორც ტყის პირობებში, ისე პარკებში.

ხეების ან მისი ცალკეული ნაწილების კვდომა ხშირად გვხვდება ქალაქის მწვანე ნარგაობაში, რაც დაკავშირებულია მშენებლობის გამო გრუნტის წყლების დონის ცვლილებებთან. წვერის ხმობა გვხვდება ასევე ნიადაგში წყლის სიჭარბის შემთხვევაში.

თუ ნიადაგის ფორები სავსეა წყლით, როგორც ეს არის დაჭაობების დროს, ფესვთა სისტემა განიცდის ჰაერის ნაკლებობას, თვითონ ნიადაგის ხსნარი კი ჟანგბადით ღარიბია. ამის გარდა წყდება ნორმალური ჟანგვითი პროცესები და ძლიერდება ანაერობული, გროვდება ნახშირმჟავა, ორგანული მჟავები, რკინის ქვეჟანგის მარილები და სხვა მავნე პროდუქტები. მცენარე ამ დროს ავადდება ფესვთა სისტემის ცუდი ზრდისა და მისი არანორმალური მოქმედების გამო, რაც გამოიხატება მცენარეთა წვერის ხმობაში.

ნიადაგში ტენის სიჭარბე იწვევს ასევე ხეხილის და ბოსტნეულის ნაყოფების დასკდომას, განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც მშრალი პერიოდი იცვლება გადაჭარბებული ტენიანობით. დასკდომა დამახასიათებელია სტაფილოსათვის, ჭარხლისათვის, კარტოფილის ტუბერებისათვის, პამიდორის ნაყოფებისათვის და სხვა ბოსტნეულისათვის, ასევე ალუბლის, ქლიავის, ვაშლის და მსხლის ნაყოფებისათვის.

ფოთლების ნაადრევი ცვენა

ნიადაგური და ატმოსფერული გვალვის დროს, მერქნიან მცენარეებს ხშირად ეწყებათ ფოთლების ნაადრევი ცვენა. ამ დროს ხდება ნივთიერებათა ცვლის შეუქცევადი დარღვევა და ქსოვილებში ისეთი ნივთიერებების დაგროვება, რომლის გავლენითაც იშლება ქლოროფილი და იქმნება გამყოფი ფენა ყუნწებსა და ფოთლებს შორის. მერქნიან მცენარეებში ასეთ ნივთიერებად ითვლება ამიაკი.

სიმინდის თეთრა

დაავადების შედეგად ხდება მარცვლების დასკდომა, რომელიც შეიძლება იყოს სხვადასხვა სიღრმისა და სიგანის დაწყებული თესლის გარსის ბზარებიდან, დამთავრებული ენდოსპერმის ბზარებამდე. ცალკეულ შემთხვევაში ენდოსპერმი გამოდის ბზარებიდან მეჭეჭების სახით.

დაავადება უფრო ხშირად გავრცელებულია იმ წლებში, როდესაც მშრალი ამინდი მკვეთრად იცვლება წვიმიანი პერიოდით. ნიადაგის ზედმეტი დატენიანება მშრალი პერიოდის შემდეგ იწვევს მარცვალში ტენისა და საკვები ნივთიერებების შესვლის გაძლიერებას. გარსი, რომელსაც მშრალი ამინდის დროს დაკარგული აქვს ზრდის უნარი, ვერ უძლებს გაზრდილი ენდოსპერმის დაწოლას და სკდება. შემდეგ სკდება და გამოდის ბზარიდან ენდოსპერმი. ტაროს მომწიფების დაწყებისას ახალი ბზარების გაჩენის შედეგად ხდება მარცვლის საფარის გამოშრობა.

კიტრის სიმწარე

დაავადების შედეგად კიტრის ნაყოფი ხდება მწარე. ნივთიერება, რომელიც იწვევს სიმწარეს, მიღებულია სუფთა სახით და მას უწოდებენ კუკურბიტაცინს. ეს უკანასკნელი ეკუთვნის გლიკოზიდების ჯგუფს. სიმწარე ნაყოფში ვრცელდება არათანაბრად. ძირითადად ის კონცენტრირდება ყუნწებთან ახლოს და წვეროსაკენ თანდათან მცირდება. ყველაზე მეტად სიმწარე არის კანის ქვეშ 3-5 მმ სიღრმეზე.

სიმწარის წარმოქმნა დამოკიდებულია არახელსაყრელ პირობებთან. კერძოდ, ნიადაგში ტენის ნაკლებობასთან და ჰაერის სიმშრალესთან, დილის საათებში მაღალ ტემპერატურასა და ღამის საათებში ტემპერატურის დაცემასთან.

კარტოფილის ტუბერების გამონაზარდები (შვილობილი ტუბერები)

ვეგეტაციის მეორე ნახევარში, ხანგრძლივი გვალვებისა და მაღალი ტემპერატურის შედეგად, ახალგაზრდა ტუბერები ნაადრევად მწიფდებიან. უწვიმობისა და დაგვიანებული მორწყვის გამო, ტუბერის ერთი ან რამდენიმე თვალაკიდან ვითარდება გრძელი სტოლონები, რომლებზეც მოთავსებულია ახალი ტუბერები. ეს შეიძლება განმეორდეს რამოდენიმეჯერ და ვითარდება ახალი ტუბერები ერთმანეთის მიყოლებით. ახალი ტუბერები შუშისებრია (ღარიბია სახამებლით) და გამოუსადეგარი როგორც სასურსათოდ, ისე სათესად.

ნიადაგის სტრუქტურა

ნიადაგის სტრუქტურა გავლენას ახდენს წყლის შეკავების უნარსა და აერაციაზე, ხოლო მაგარი და დატკეპნილი (გამკვრივებული) ნიადაგები განსაზღვრავენ ფესვების ზრდის სიჩქარეს. ასეთ პირობებში ფესვების შენელებული ზრდა იწვევს ზოგჯერ მცენარის ჯუჯანობას.

ნიადაგის გარკვეულ სიღრმეში, მაგარი და წყალში უხსნადი ნაწილაკების დაგროვებით და გამკვრივებით იქმნება წყლის გაუმტარი ჰორიზონტი, რომლებმაც შეიძლება გამოიწვიონ ფესვების ზრდის შეწყვეტა და შედეგად ტოტებისა და მთელი მცენარის კვდომა. ჰორიზონტის მდებარეობა დამოკიდებულია დამუშავების სიღრმეზე და იმაზე თუ რა სიღრმეზე იჭრება ნიადაგში წყალი. ჰორიზონტი შეიძლება დაიშალოს ფიზიკური ზემოქმედების შედეგად, მაგრამ ამ დროს შეიძლება დაზიანდეს ფესვებიც.

ქვიშნარი ნიადაგები წყალს იჭერენ მცირე რაოდენობით, რომელთა რაოდენობა არ არის საკმარისი უმეტესი მცენარეებისათვის; მხოლოდ ტენიან რაიონებში ასეთ ნიადაგებზე არ იგრძნობა ტენის ნაკლებობა, მაგრამ ასეთ პირობებში მისგან ადვილად გამოირეცხება მცენარის მინერალური კვების ელემენტები. ტენიანი ამინდის პირობებში ადვილად ჭაობდება მძიმე ნიადაგი და წყალგაუმტარი ხდება გამოშრობის შემთხვევაშიც. ყველა ეს ფაქტორი მოქმედებს მცენარის ზრდაზე და მის მიმღებიანობაზე პათოგენის მიმართ, განსაკუთრებით მათ მიმართ, რომლებიც აავადებენ ფესვებს.

ნიადაგის აერაცია

უმეტეს მცენარეთა ნორმალური ზრდა-განვითარებისათვის აუცილებელია ნიადაგი შეიცავდეს თავისუფალი ჟანგბადის განსაზღვრულ რაოდენობას. ნიადაგის კარგი აერაცია სასიკეთოდ მოქმედებს მცენარის განვითარებაზე. ცუდი აერაცია კი პირიქით, უარყოფითად. ცუდი აერაციის დროს მცენარეები სუსტდება და იზრდება შედარებით დაბალი ზომის.

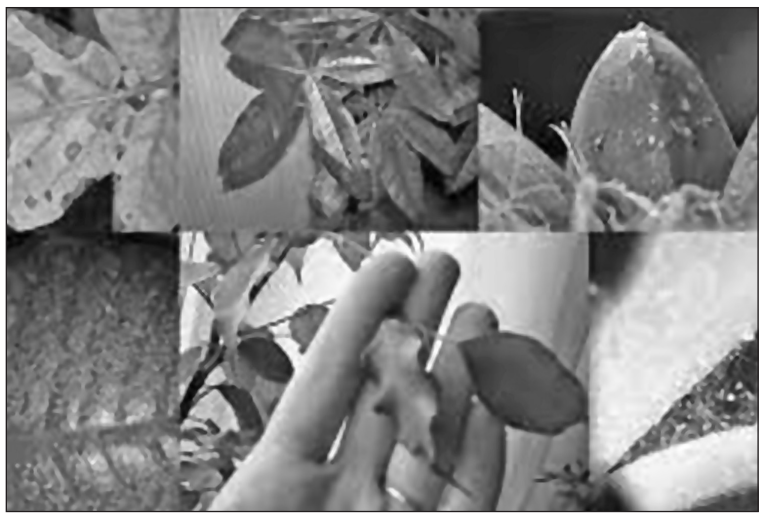
ნიადაგის აერაცია დიდწილად დამოკიდებულია მის სტრუქტურასა და ტენიანობაზე. ამიტომ, პრაქტიკული საკითხების გადაჭრის დროს ნიადაგის ეს თვისებები ხშირად ერთად განიხილება. მაგრამ როდესაც ლაპარაკობენ მცენარის მდგომარეობის განმსაზღვრელ ფაქტორებზე, მხედველობაში იღებენ იმას, რომ ზოგიერთი ფაქტორი მოქმედებს უშუალოდ, ზოგი კი არაპირდაპირ. ნიადაგის სტრუქტურა და ტენიანობა ზოგჯერ ერთდროულად მოქმედებს უშუალოდ ჟანგბადის შემცველობაზე.

ნიადაგის შეუფერებელი ქიმიური შემადგენლობა ან ნიადაგის ხსნარის არახელსაყრელი რეაქცია ასევე უარყოფითად მოქმედებს მცენარის განვითარებაზე. ზოგიერთი მცენარეები კარგად იტანენ ნიადაგის ტუტე ან მჟავე რეაქციას. არახელსაყრელი pH იწვევს მცენარის სუსტ ზრდას და ზოგჯერ მის კვდომასაც კი. მას აქვს არაპირდაპირი გავლენაც, კერძოდ ის განსაზღვრავს მცენარის მიერ მინერალური კვების ელემენტების შეთვისების უნარს.

კირქვიან ნიადაგებზე, მაგალითად, დაქვეითებულია რკინისა და მანგანუმის შეთვისების უნარი. ნიადაგის მაღალი მჟავიანობის განეიტრალება შეიძლება მოხდეს ნიადაგის მოკირიანებით, ხოლო მაღალი ტუტიანობის განეიტრალება ხდება ნიადაგში გოგირდის შეტანით. მარილები, რომლებიც განაპირობებენ pH-ის უარყოფით მნიშვნელობას, შეიძლება განეიტრალებული იყოს მორწყვის საშუალებით.

დაავადებებს შორის, რომლებიც განპირობებულია ნიადაგის არახელსაყრელი ქიმიური შემადგენლობით, განსაკუთრებული მავნეობით ხასიათდებიან ის დაავადებები, რომლებიც გამოწვეულია მინერალური კვების ელემენტების ნაკლებობით ან ცალკეული ქიმიური ნაერთების ტოქსიკურობით.

მოამზადა
ალექსანდრე გიგილოშვილმა



ვარდი – ლეგენდები და ისტორიები

უძველესი დროიდან ვარდი რჩება ყვავილების შეუცვლელ დედოფლად, სიდიადისა და სილამაზის სიმბოლოდ. მისი სილამაზე და მისტიურობა ადამიანის ყურადღებას იპყრობს. ის უყვარდათ და თაყვანს სცემდნენ, მას ხოტბას ასხავდნენ უძველესი დროიდან. ვარდი პოპულარობით და სიყვარულით სარგებლობდა ყველა ერში. არქეოლოგიური მონაცემებით ვარდი დედაინაზე უკვე 25 მილიონი წელია არსებობს, ხოლო მისი ხელოვნური მოშენება 5000 წელია მიმდინარეობს და ამ დროის უდიდესი ნაწილში ის ითვლებოდა წმინდა სიმბოლოდ. ვარდების სურნელი ყოველთვის უკეშირდებოდა არა ამქვეყნიურს.

არც ერთ ყვავილს არ ეძღვნება იმდენი ლეგენდა, თქმულება და გადმოცემა, რამდენიც ვარდს.

ვარდზე პირველი ლეგენდები ძველ ჩინეთში, ინდოეთსა და სპარსეთში შეიქმნა. ჩინეთში მას იმპერატორის ბაღებში აშენებდნენ. არსებობს გადმოცემა, რომ ჩინეთის იმპერატორის ბიბლიოთეკაში 500 მეტი წიგნი ვარდს ეძღვნებოდა, მაგრამ ამ დიდებულმა მემკვიდრეობამ ჩვენამდე ვერ მოაღწია.

ძველი ინდური ლეგენდის მიხედვით დედამიწაზე ყველაზე ლამაზი ქალი

– ლაქშმი ვარდის კოკორში დაიბადა. სამყაროს მფარველმა ღმერთმა ვიშნუმ დაინახა რა ის ვარდის კოკორში მძინარე, ვერ მოითმინა და აკოცა. ამ კოცნამ ლაქშმი მის ცოლად და სილამაზის ქალღმერთად აქცია, ხოლო ვარდი წმინდა ყვავილი გახდა. ვარდებით ამშვენებდნენ ტაძრებსა და სამეფო სასახლეებს, რელიგიური ზეიმების დროს მის ფურცლებს ფენდნენ ღვთაებათა სავარაუდო გამოსავლელ გზებზე; იყო დრო, როცა გადასახადებსაც კი ვარდით იხდიდნენ.

ძველ სპარსეთში არსებობდა ლეგენდა, რომლის მიხედვითაც ღმერთებმა თოვლივით თეთრი ვარდი ყვავილების მეუფედ დანიშნეს. ეს რომ დაინახა, მისი სილამაზით მოხიბლულმა ტკბილხმოვანმა ბულბულმა, ის გულზე მიიკრა. მაგრამ ვარდის ბასრმა ეკლებმა ბულბულის პატარა სხეული გამსჭვალეს, მისმა სისხლმა ვარდის ფურცლები ალისფრად შეღება. ასე გაჩნდა დედამიწაზე წითელი ვარდი. მეორე სპარსული ლეგენდა კი ყვითელი ვარდის გაჩენის შესახებ მოგვითხრობს. ლაშქრობიდან დაბრუნებული სულთანი მაშინვე თავისი საყვარელი ცოლისკენ გაეშურა. ქალი ქმარს კისერზე ჩამოეკიდა და თავისი სიყვარულისა და ერთგულების დასამტკიცებლად ფიცი დაუწყო. მაგრამ ამ სიტყვების გაგონებაზე, თეთრი ვარდი, რომელიც იქვე ბაღში იზრდებოდა, უეცრად გაყვითლდა. სულთანი ყველაფერს მიხვდა. ყვითელი ვარდი კი ამ დღიდან ღალატის სიმბოლოდ იქცა.

ძველ საბერძნეთსა და რომში ვარდის აყვავებას უკავშირებდნენ სიყვარულისა და სილამაზის ქალღმერთის აფროდიტეს (რომაულ მითოლოგიაში – ვენერა) დაბადებას. ქალღმერთი კუნძულ კვიპროსზე ზღვის თეთრი ქაფიდან დაიბადა. ამავე ქაფიდან გაჩნდნენ ვარდებიც, რომელთა გვირგვინიც დაადგეს ქალღმერთს. ყველგან, სადაც კი ის ფეხს დაადგამდა, ყვავილები იშლებოდა და ჰაერი ნელსურნელებით ივსებოდა. აფროდიტეს უკავშირდება წითელი ვარდის გაჩენაც. როცა ქალღმერთმა გაიგო, რომ მისი შეყვარებული ადონისი ტახზე ნადირობისას დაიღუპა, მთებში გაეშურა მისი სხეულის საძებნელად. წვეტიანმა ქვებმა და ძეძვის ეკლებმა აფროდიტეს ფეხები დაუსისხლიანეს. სისხლის წვეთები მიწაზე კვალს ტოვებდნენ. ბოლოს მან იპოვა შეყვარებულის ცხედარი და ისურვა, რომ ჭაბუკის ხსოვნის უკვდავსაყოფად მის მიერ დაღვრილი სისხლიდან ყვავილი გაჩენილიყო. მას შემდეგ ყოველ გაზაფხულზე მზიური ადონისი იშლება, ხოლო თავად აფროდიტეს სისხლის წვეთებიდან კი დიდებული წითელი ვარდები გაიზარდნენ.

ვარდის გაჩენაზე სხვა ლეგენდებიცაა ცნობილი. ერთ-ერთი მათგანის მიხედვით, როცა ნადირობის ქალღმერთმა დიანამ გაიგო, რომ მის სატრფო ამურს ნიმფა როზალია შეუყვარდა, განრისხებულმა მეტოქე კვრინჩხის ბუჩქში გადააგდო. ამური მის დასახმარებლად გაეშურა, მაგრამ დაადგინა და უბედური ნიმფა ბასრი ეკლებით დაიღუპა. ამური ატირდა უსიცოცხლო სხეულის დანახვაზე, მისი ცრემლები ბუჩქს ეცემოდა და მან უეცრად ულამაზესი ყვავილები გამოისხა. ასე გაჩნდა ახალი ყვავილი, რომელსაც როზალიას საპატივსაცემოდ ვარდი (როზა) უწოდეს.

მსგავსი გადმოცემა დაკავშირებულია ქრისტიანულ წმინდან დომინიკთან: კვრინჩხი, რომლითაც მისი სხეული დაესერა, ვარდად გადაიქცა. მეორე ქრისტიანული ლეგენდის მიხედვით მთავარანგელოზმა გაბრიელმა ღვთისმშობლისთვის დაწნა სამი გვირგვინი თეთრი, წითელი და ყვითელი ვარდებისგან. თეთრი ვარდების გვირგვინი განასახიერებდა სიხარულს, წითელი – განცდას, ყვითელი კი ღვთისმშობლის დიდებას. ასე რომ ყვითელ ვარდებს აქვთ სხვა მნიშვნელობაც – ისინი დიდების სიმბოლოდ იქცნენ.

თუ ქრისტიანებს ვარდის სიყვარული კვლავ მხოლოდ XII საუკუნეში, ჯვაროსნული ლაშქრობების შემდეგ განუახლდათ, აღმოსავლეთში ვარდს ყოველთვის სცემდნენ პატივს. მისი სიყვარული სპარსელებისგან მთელ მუსულმანურ სამყაროზე გავრცელდა. ყურანის თანახმად, თეთრი ვარდი წარმოიქმნა მუჰამედის ოფლის წვეთებისაგან, როცა ის ღამით ცაზე ავიდა. ამავე დროს წითელი ვარდი წარმოიქმნა მუჰამედის თანმხლები მთავარანგელოზ გაბრიელის, ხოლო ყვითელი მათთან ერთად მიმავალი ცხოველის ოფლის წვეთებისაგან. ამიტომ, მუსულმანების აზრით, ვარდს გააჩნია განმწმენდი ძალა.

როცა 1187 წელს სულთანმა სალადინმა იერუსალიმი დაიპყრო, რომელიც ადრე ჯვაროსნებს ეკავათ, მან ბრძანა ვარდის წყლით მოერეცხათ ჯვაროსნების მიერ ეკლესიად გადაქცეული ტაძარი და იგი კვლავ ომარის მეჩეთად ექციათ. ამგვარად მოიქცა სულთანი მაჰმედ II, რომელმაც 1453 წელს დაიპყრო კონსტანტინეპოლი. წმინდა სოფიის ქრისტიანული ტაძრის სილამაზით მოხიბლულმა, გადაწყვიტა იგი მეჩეთად ექცია. იმისათვის რომ სხვა რწმენის სული განედევნა, მან ბრძანა ტაძარი თავიდან ბოლომდე ვარდის წყლით ჩამოერეცხათ.

ძალზე საინტერესოა ხავსის ვარდთან დაკავშირებული ლეგენდების გახსენება. ერთ-ერთი მათგანის მიხედვით, ის გაჩნდა ჯვრის ქვემოთ მოზარდ ხავსზე დაცემული ქრისტეს სისხლის წვეთებიდან. სისხლით გაჟღენთვის შემდეგ, ხავსი უეცრად კოკრებად გადაიქცა, რომლებიც საოცრად ლამაზ ვარდებად გადაიშალა. ეს ვარდი ჩვენი ცოდვების გამო წამებული ქრისტეს დაღვრილ სისხლს უნდა გვაგონებდეს.

ხავსის ვარდი გვხვდება ბრუნგილდის შესახებ არსებულ გერმანულ თქმულებებშიც. ვალკირიად გახდომის შემდეგ მას სამშობლოსთვის დაღუპულ მებრძოლთა სულები ვალგალაში უნდა გადაეტანა. ერთხელაც მან აღთქმა დაარღვია და ორთაბრძოლის ბედში ჩაერია – გამარჯვებულად გამოიყვანა მეფე, რომელსაც ომის ღმერთმა ვოტანმა სიკვდილი განუსაზღვრა. განრისხებულმა ღმერთმა ურჩობისთვის მისი დასჯა განიზრახა და ძილის დროს თავქვეშ ხავსისმაგვარი გამონაზარდებიანი ველური ვარდის ტოტი დაუდო, რომ აღარ გაღვიძებოდა. მისი ძილი ძალიან დიდ ხანს, მანამ გაგრძელდა, სანამ ის პრინცმა არ ნახა და თავისი კოცნით არ გააღვიძა. ალბათ ამ თქმულებამ საფუძველი დაუდო ზღაპარს მძინარე მზეთუნახავის შესახებ.

ეს გადმოცემები იმითაა საინტერესო, რომ ისინი ევროპაში წარმოიშვნენ ხავსის ვარდის აღმოჩენამდე. სპეციალისტები კი თვლიან, რომ ის გაჩნდა XVIII საუკუნეში, უკიდურეს შემთხვევაში კი XVII საუკუნის დასასრულს. მაშ, საიდან წარმოიქმნა ეს ლეგენდები? ე. ი. ადრე ბუნებაში ხავსის ვარდი არსებობდა, და შემდეგ დაიკარგა? ნუთუ საუკუნეებითა და სივრცით დაშორებული ეს ორი ლეგენდა მხოლოდ ადამიანთა წარმოსახვის ნაყოფია?

როგორც ჩანს, ვარდი გვიზიდავს არა მხოლოდ სილამაზითა და სურნელებით, არამედ მასში არის იდუმალება და მრავალსახეობა. შესაძლოა ამის გამო გახდა ის ჩვენთვის ყველაზე ძვირფასი და სამახსოვრო ყვავილი, რომელთანაც განუყრელად ვართ ჭირსა და ლხინში. ალბათ აქედან წამოვიდა ტრადიცია ვარდისთვის სახელოვანი ადამიანების ან მნიშვნელოვანი მოვლენების სახელების მინიჭება.

ბელიუზმა თავისი პოპულარული და ლამაზი ვარდი უძღვნა დედოფალ ჟოზეფინას ცნობილ ბაღს მალმეზონს. თავისი სილამაზისა და დასახელების წყალობით ეს ჯიში დღემდე გვაგონებს XIX საუკუნის დასაწყისში შექმნილი ყვავილოვანი სამოთხის ამ საოცარ კუთხეს. ხოლო მეორე ვარდმა საუკუნეებში გამოატარა ამ კუთხის მფლობელის სახელი. ასევე, ცნობილი ფრანგის დესემეს მიერ XVIII საუკუნის ბოლოს და ინგლისელი აიტონის მიერ XIX საუკუნის დასაწყისში მიღებული ვარდები დღემდე ბაღების მშვენებად ითვლება და გამოცანად რჩება ისტორიის მოყვარულთათვის.

ალბათ, XIX საუკუნის ბოლოსთვის ყველაზე პოპულარული ვარდი იყო შეუდარებელი ჩაის ვარდი (მხედველობაშია ნაზი შეფერილობის), რომელსაც სახელი მარშალ ნიელის საპატივსაცემოდ ეწოდა. ის იმგვარი პოპულარობითა და სიყვარულით სარგებლობდა, რომ სპეციალურად მისთვის გამოიგონეს მაღალი ვაზები, რომლებიც იკავებდნენ სუსტ ყვავილსაჯდომს და იძლეოდნენ ყვავილით ტკბობის საშუალებას.

ცნობილმა ფრანგმა სელექციონერმა ლევემ არაჩვეულებრივი, იორდასალამის ყვავილივით დიდი ზომის ვარდი მოუძღვნა თავის მეგობარსა და მეზობელს, სამედიცინო ინსტიტუტის ახალგაზრდა სტუდენტსა და ვარდების დიდ მოყვარულს პოლ ნეურონს. პოლი ომში წავიდა სამშობლოს გერმანელებისაგან დასაცავად და 1871 წელს დაიღუპა. გაიგო რა მისი დაღუპვის შესახებ, ლევემ შექმნა კიდევ ერთი ჯიში 'მეგობრის ხსოვნას'. მაგრამ ამ ახალგაზრდის ნამდვილ ძეგლად მაინც ამ ჯიშებიდან პირველი იქცა, რომელიც დღესაც მოჰყავთ ევროპის ბაღებში.

მეორე სევდიანი ისტორიას ადგილი ჰქონდა საფრანგეთში, უკვე XX საუკუნეში. სათნო გოგონა ჟოელს ძალიან უყვარდა ვარდები და მთელ თავისუფალ დროს ბაღში ატარებდა. უვლიდა ვარდებს, უზიარებდა მათ თავის საიდუმლოებებს, ეფერებოდა როგორც პატარა ფაფუკ ცხოველებს. ვარდებიც თანაგრძნობით პასუხობდნენ, – უხვად ყვავილობდნენ და ირგვლივ ნაზ სურნელს აფრქვევდნენ. მაგრამ გოგონა განუკურნებელი სენით – ლეიკემიით იყო ავად. სიკვდილამდე რამდენიმე დღით ადრე მან დედას გაანდო თავისი ოცნება:"მინდა რომ თეთრ ან წითელყვავილებიან ვარდად გადავიქცე, რომ შენ და მამას გახარებდეთ". მწუხარე დედამ თხოვნით მიმართა საფრანგეთის ვარდების სპეციალისტების საზოგადოებას დახმარებოდნენ ქალიშვილის ოცნების განხორციელებაში.

და აი, 1976 წელს სელექციონერმა კრილოფმა შექმნა ჯიში „ჟოელი". თეთრი, ოდნავ ვარდისფერგარეული, ფაიფურივით ფურცლებიანი ვარდი ბავშვური სინაზისა და სინატიფის ცოცხალ განსახიერებად იქცა. ფრანგმა მევარდეებმა გადაწყვიტეს ამ ჯიშის გაყიდვიდან შემოსული თანხა სიმსივნურ დაავადებებთან ბრძოლის ნაციონალურ ფონდში გადაერიცხათ.

თითქმის მისტიკური ისტორია აქვს მეორე თეთრ ვარდს, რომელიც გამოყვანილია ინგლისელი სელექციონერის ჰარკნესის მიერ. 1997 წლის ზაფხულის დასაწყისში პრინცესა დაიანა ირჩევს ვარდს, რომელსაც მისი სახელი უნდა დაერქვას. მან თავისი არჩევანი შეაჩერა თოვლივით ქათქათა, ოდნავ დატალღულ და ძალიან ნაზფურცლებიან ვარდზე, რომლის შუაგულიდანაც ოქროსფრად აჭყეტდა მტვრიანების პატარა კონა. მაგრამ „უელსის პრინცესას" გაყიდვაში გამოჩენიდან ცოტა ხნის შემდეგ პრინცესა იღუპება და მიცვალებულის სასახლეს სწორედ ამ ვარდებით რთავენ. ამ ჯიშს დღემდე ჰყავს თაყვანისმცემლები მიუხედავად იმისა, რომ ის არა მხოლოდ მშვენიერია, არამედ ისეთივე არამდგრადია გარე სამყაროს წინაშე, როგორც თავად ქალი, რომელმაც თავისი სახელი აჩუქა. მაგრამ მშვენიერი ლედი დის საპატივსაცემოდ ბევრი მეყვავილე მაინც სათუთად ევლება თავს ამ ვარდს თავის ბაღში.

მოამზადა ია გიგიაშვილმა

ვაჟა-ფშაველას სახლ-მუზეუმი

ფშავის რაიონში, სოფ. ჩარგალში დაბადებული პოეტის, ვაჟა-ფშაველას ლექსები მარტო ჩარგალში კი არ იციან, საქართველოშიც ზეპირად იციან ვაჟა-ფშაველას ლექსები – „არწივი!" და ა. შ.

– პოეტი ვაჟა-ფშაველათი ვამაყობთ ქართველები, მადლობა პოეტს ვაჟა-ფშაველას! ამბობენ ჩარგალში თუ არ ვართ ნამყოფები პოეტმა ვაჟა-ფშაველამ ზუსტად დაგვიწერა პოეზიით, ლექსებით ჩარგლის ბუნების უზადო სილამაზე, სისადავე, ბუნებრიობა, სიმდიდრე, საოცრება, ჩარგალი წარმოგვიდგინა საქართველოს საინტერესო იდუმალი ბუნების მუზეუმად.

პოეტმა ვაჟა-ფშაველამ გაამდიდრა ქართული პოეზია. ერის ბელადი, ილია ჭავჭავაძე, წმიდა ილია მართალი და პოეტი აკაკი წერეთელი. პოეტ ვაჟა-ფშაველას ლექსებს ბეჭდავენ გაზეთებში „ივერიაში", „საქართველოს მოამბეში" და ხალხი არ ცხრება: – ჩვენი პოეტის ვაჟა-ფშაველას ლექსები, ღირსეული, გვიყვარს პოეტი ვაჟა-ფშაველა სოფლის მკვიდრებს, ქართველ ხალხს და მსოფლიოს. უფრო მეტად შეგვაყვარა თავისი ლექსებით სოფელი პოეტმა ვაჟა-ფშაველამ პასუხისმგებლობით, თავისი ადამიანობით, ქ. თბილისში, ქალაქში დადის თავისი ქამარ-ხანჯლით, ჩოხა ახალუხით, მეცხვარის ფაფარი ქუდით, ქალამნით, ნაბდით, ხურჯინით, ლექსები ჩააქვს რედაქციაში ხურჯინით, საუბრობს თავისი კუთხური კილოთი, გვიმზერს ნეტარი, მოსიყვარულე, ალერსიანი თვალებით, სულით და გულით გვეფერება, გვლოცავს; – თავისუფლება, მშვიდობა, გამრავლება, ბარაქა, პასუხისმგებლობა, სიყვარული ჩემს ქართველ ხალხს და სხვა ეროვნებებს საქართველოსი და მსოფლიოს, გფარავდეთ ღმერთი. მადლობა! – მადლობა! ყველას, სქართველოს მთავრობას, საქართველოს კულტურის სამინისტროს, პოეტ ვაჟა-ფშაველას სახლ-მუზეუმის კოლექტივს, ფშავის, ჩარგლის, საქართველოს ხალხს, რომ უფრთხილდებიან, შრომობენ, ზრუნავენ, იცავენ პოეტ ვაჟა-ფშაველას სახლ-მუზეუმს.

მერი პატარაძლიშვილი

როგორ მოვაშოროთ სახლიდან ობი და ნესტი? ყველაზე მარტივი და უსაფრთხო გზა

ზამთრის ცივ და ნოტიო ამინდებში ხშირია შემთხვევა, როდესაც ოთახებსა და აბაზანაში კედლებსა და ჭერზე ჩნდება ობი. ის არამარტო უსიამოვნო სანახავი, ასევე მავნებელია ჩვენი ჯანმრთელობისთვის. ობი გამოყოფს ტოქსიკურ ნივთიერებას-მიკოტოქსინს, რომელიც ძალიან მავნეა ადამიანებისა და ცხოველებისათვის. ობის მიერ გამოყოფილი ნივთიერება აფლატოქსინი ძლიერი კანცეროგენია და იწვევს სიმსივნეს.

ობმა შეიძლება გამოიწვიოს გაძნელებული ან ზედაპირული სუნთქვა, ხუთვა, ცხვირის ლორწოვანი უბეების გასიება, თვალების წვა, ცრემლდენა, გაწითლება, მშრალი წყვეტილი ხველა, ყელის წვა, თავბრუს ხვევა, შაკიკი, გამონაყარი კანზე, ასთმა, ალერგიის ისეთი ფორმები, რომელთა დიაგნოსტიკა ძალიან ძნელია, ტუბერკულიოზი, კიბო. შედარებით იოლად ერევა ადამიანებს, ვისაც სასუნთქი გზების პრობლემები აქვთ, ბავშვებს, სუსტი იმუნური სისტემის მქონეთ შინაგან ორგანოებზე შეიძლება მოედოთ. მას შეუძლია დააზიანოს ტვინი, ნერვული სისტემა, სახსრები და თქვენი იმუნური სისტემა.

იმისათვის, რომ მოსპოთ სახლიდან სოკო, ობი და მათი სპორები, გთავაზობთ ხალხურ, ეკოლოგიურად სუფთა და უსაფრთხო მარტივ ხრიკს, რომლის მეშვეობითაც თავიდან აიცილებთ მათგან გამოწვეულ გართულებებს.

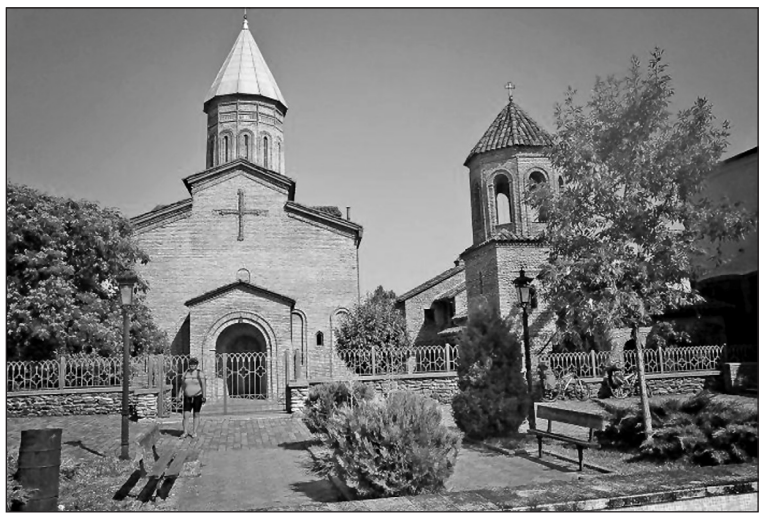
1. წყალბადის ზეჟანგი. ტენისა და ობის წინააღმდეგ ერთ–ერთი მარტივი და პირდაპირი გზაა 3%–ნი წყალბადის ზეჟანგის გამოყენება. ერთ სუფრის კოვზ ზეჟანგს შურიეთ ასეთივე კომბინაციის საკვები სოდა და თეთრი ძმარი. ნარევით კი გაწმინდეთ ობიანი ადგილები, ის წამში მოსპობს სოკოს და მის სპორებს.

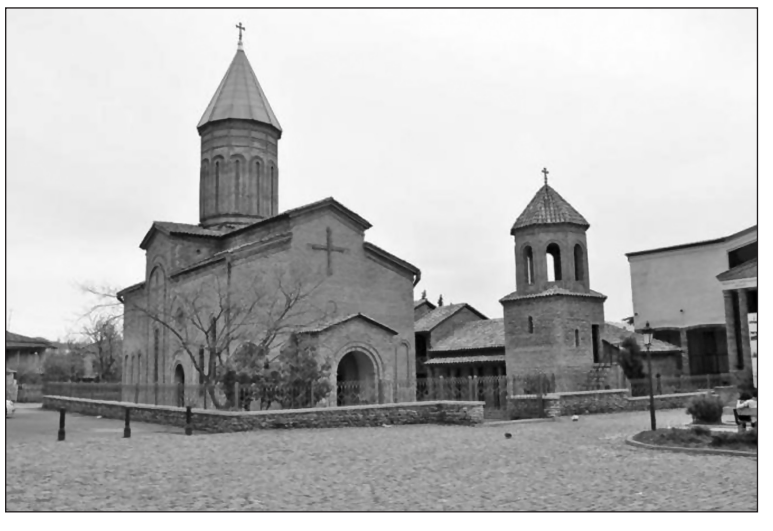
2. ძმარი. ის კლავს 99% ბაქტერიას და 82% ობს, ასევე 80%-ით ასუფთავებს ვირუსებს. ½ ჭიქა გამოხდილი თეთრი ძმარი ჩაასხით სასხურებიან (პუველიზატორი) ბოთლში, შეასხურეთ ობიან ადგილებში და დააყოვნეთ 1 საათით. ჩამორეცხეთ წყლით და აცადეთ გაშრობა. შედეგი გაგაოცებთ (ძმრის სუნის მოსაცილებლად გამოიყენეთ ლიმონი, ლიმონის წვენი).

3. სოდა. საკვები სოდის წყალთან ან სოდის ძმართან ხსნარი კარგად აცილებს ობს და ებრძვის სპორებს. მოასხით ნაზავი ობიან ადგილებში, შემდეგ კი უხეში ნოტიო ჩვრით გაწმინდეთ. შედეგი გაგაოცებთ.

4. ციტრუსის თესლის ექსტრაქტი. ციტრუსის თესლის ექსტრაქტი კარგად ებრძვის ობს და სპორებს, უნარჩუნებს ოთახს სასიამოვნო სუნს და სპობს ბაქტერიებს. 2 ჭიქა წყალს დაუმატეთ ციტრუსის თესლის ექსტრაქტის 20 წვეთი, მოასხურეთ ობიან ადგილებში, აცადეთ შეშრობა და გაწმინდეთ სუფთა, მშრალი ჩვრით.

ყვარლის მუნიციპალიტეტის მდიდარ ისტორიულ მემკვიდრეობაში საჭიროა ერკვეოდეს და ამაყობდეს მომავალი თაობა





იგი არქიტექტურული, მშენებლობის გამორჩეული სტილითა და ნატიფობით მეტ მიმზიდველობას სძენს ირგვლივ არსებულ გარემოს...

ყვარლის მუნიციპალიტეტს მრავალი ღირსშესანიშნავი ადგილები და ისტორიულ არქიტექტურული ძეგლები გააჩნია, რომლებიც იზიდავენ მნახველს და ამშვენებენ ქალაქსა თუ ცალკეულ სოფლებს. მათ შორის მნიშვნელოვანი ადგილი უკავია ქ. ყვარლის წმინდა იოანე ნათლისმცემლის სახელობის ეკლესიას, რომელიც ულამაზესად არის აღმართული რუსთაველის ქუჩაზე, ილია ჭავჭავაძისა და კოტე მარჯანიშვილის მუზეუმებს შორის. იგი არქიტექტურული, მშენებლობის გამორჩეული სტილითა და ნატიფობით მეტ მიმზიდველობას სძენს ირგვლივ არსებულ გარემოს, რის გამოც იქცა ახალგაზრდობის თავშეყრისა და ქალაქის მოსახლეობის საყვარელ ადგილად. ეკლესიას ისე არ ჩაუვლის ხალხი, რომ პირჯვარი არ გადაიწეროს, არ შევიდნენ ეკლესიაში, სანთელი არ დაანთონ, არ შესთხოვონ უფალს ქვეყნისა და მოყვასის კეთილდღეობა, არ ჩაესახოთ გულში უკეთესი მომავლის იმედი.

ყვარლის მუნიციპალიტეტის კულტურის განვითარების ცენტრი მიზანშეწონილად მიიჩნევს მიაწოდოს მოსახლეობას ინფორმაცია აღნიშნული ტაძრის შესახებ.

იოანე ნათლისმცემლის სახელობის ეკლესია საარქივო მასალებში დაცული მონაცემებით აშენებულია 1893 წელს, გენერალ ნიკოლოზ (ნიკო) ჭავჭავაძის მიერ, რომელიც წლების მანძილზე იყო დაღესტნის სამხედრო გუბერნატორი. დაღესტანში მან, უცხო ტომისა და სარწმუნოების ადამიანმა შეძლო მოეპოვებინა დაღესტნის ხალხის სიყვარული და პატივისცემა, რომელთა სვე-ბედსაც თვითონ განაგებდა. იაკობ გოგებაშვილი გვამცნობს, რომ ნიკო ჭავჭავაძის ინიციატივითა და შთაგონებით დაზავდა და შერიგდა სამკვდრო-სასიცოცხლოდ წაკიდებული 300 ოჯახი, რაც დაღესტანში მის უდიდეს ავტორიტეტზე მიანიშნებს. აქვე უნდა აღინიშნოს, რომ იგი იყო ქველმოქმედი და მეცენატი, მან 25 000 მანეთი, რომელიც მაშინ დიდ თანხას წარმოადგენდა, დატოვა ბანკში და დაურთო ანდერძი, რომ ეს თანხა მოხმარებოდა იმ ქართველ ახალგაზრდებს, რომლებიც განათლებას მიიღებდნენ საზღვარგარეთ ისეთი პირობით, რომ განსწავლის შემდეგ დაბრუნდებოდნენ საკუთარ ქვეყანაში და მიღებულ ცოდნას მის განვითარებას მოახმარდნენ. მანვე 5000 მანეთი გაიღო, რათა ყვარელში აშენებულიყო იმდაგვარი სკოლა, რომელიც მოზარდებს ზოგად განათლებასთან ერთად, სოფელში გამოსადეგ რაიმე ხელობასაც შეასწავლიდა. მისი დაფინანსებით გამოიცა ილია ჭავჭავაძის მიერ დაარსებული ჟურნალი „საქართველოს მოამბე“. გარდა აღნიშნულისა, არაერთი სახელოვანი ფურცელი ჩაწერა, რაც ადასტურებს მის უსაზღვრო სიყვარულს სამშობლოსადმი.

იმ პერიოდში ყვარელში არა ერთი კარისა და საგვარეულო ეკლესია არსებობდა, სამრევლო ტაძარი კი არ ჰქონდა სოფელს. თავადმა ნიკო ზურაბის ძე ჭავჭავაძემ საკუთარი ხარჯებით, თავისივე ეზოში კარის პატარა ეკლესიის ადგილას ააგო სამრევლო ეკლესია, რომლის კურთხევის დღეს მან საზეიმოდ შეკრებილ ხალხს მიმართა – „ჩემი მშობლიური ყვარელი ხალხისთვის მიჩუქებია ეს საღმრთო ტაძარი, ხოლო ერთს კი გთხოვთ, სხვა ქვეყნის სამიწედ ნუ გამხდით, ამ ტაძარში დაასვენეთ ჩემი ძვლებიო“, რაც აღსრულდა კიდეც. აქვე დაკრძალულები არიან საქართველოს მეცნიერებათა აკადემიის ფილოსოფიის ინსტიტუტის ყოფილი დირექტორი, საზოგადო მოღვაწე ნიკო ჭავჭავაძე, ეროვნული გმირი ზურაბ ჭავჭავაძე, ღვაწლმოსილი მამულიშვილი იური ჭავჭავაძე, პარიზში მოღვაწე მიხეილ ჭავჭავაძე და მისი მეუღლე მარიამი.

ყვარლის იოანე ნათლისმცემლის სახელობის ეკლესია გამორჩეულია თავისი უნიკალურობით. იგი სწორკუთხედში ჩახაზული ჯვარ-გუმბათოვანი ტიპის ნაგებობაა და მისი ზომები შეადგენს 18X12 მეტრს, სიმაღლე გუმბათიანად 27 მეტრია. ნაშენებია აგურით. მის შიდა სივრცეში ჯვრის სახეს ქმნის ოთხი კამაროვანი მკლავი, რომლებიც გუმბათის ოთხსავე მხარესაა გაწვდილი. ეკლესიის შიდა სივრცის შესატყვისია მისი გარე ფორმები. მასზე ჯვრის მკლავები სიმაღლითა და დამრეცი ფრონტონითაა გამოყოფილი. თორმეტწახნაგა გუმბათის ყოველ წიბოს, მთელ სიმაღლეზე ლეკალური აგურით გამოყვანილი ლილვი აუყვება. თითოეულ წახნაგში სამმაგი ლილვით მოჩარჩოებული ვიწრო, მაღალი თაღოვანი სარკმელია. ნაგებობა ნათდება 10 დიდი და 4 პატარა სარკმლით, აქედან ორი მათგანი მრგვალია. საკურთხეველი ტაძრიდან გამოყოფილია კანკელით, მარცხნივ არის სამრეკლო, მარჯვნივ – სადიაკვნე. მის მაღლა არის პატარა ბნელი ოთახი, რომელშიც კედელში დატანებულ ვიწრო მოხვეულ კიბეს ავყავართ.

თავდაპირველად ტაძარი შემკობილი იყო ძვირფასი ჭაღითა და ხატებით. ჭაღი ისეთი დიდი ყოფილა, რომ მასში 100-ზე მეტი კელაპტარი ენთო და შუშის მძივებში ელვარებდა.

ეკლესიამ მხოლოდ სამი ათი წელი იმოქმედა და 1921 წელს დაიხურა, იატაკი (კაფელი) აყარეს, ჭაღი ჩამოხსნეს, ძვირფასი ნივთები და მთელი ქონება წაიღეს. ერთ ხანს კოლმეურნეობის საწყობადაც კი აქციეს. შემდეგ ილია ჭავჭავაძის ყვარლის სახელმწიფო მუზეუმის მეთვალყურეობის ქვეშ იმყოფებოდა და მასში დროებითი გამოფენები ეწყობოდა.

1988 წლის 2 აგვისტოს მოხდა ყვარლის მოსახლეობისათვის მეტად სასიხარულო მოვლენა. სრულიად საქართველოს კათოლიკოს-პატრიარქის, უწმიდესისა და უნეტარესის – ილია II-ის ლოცვა-კურთხევით კვლავ ამოქმედდა ტაძარი და მას კვლავ დაუბრუნდა თავისი პირვანდელი დანიშნულება და იქცა მძლავრ სასულიერო კერად.

ალბათ მკითხველისათვის ინტერესმოკლებული არ იქნება, თუ ვინ მოღვაწეობდნენ ნათლისმცემლის ეკლესიაში დაარსებიდან დღემდე, რადგან ისინი ჩვენი თანამოქალაქეების წინაპრები იყვნენ. საარქივო მონაცემებით აქ წირვა-ლოცვებს აღასრულებდნენ მღვდლები: გიორგი მიქელაშვილი, დავით მამულაშვილი, გრიგოლ სურამლიშვილი, პავლე ეფემიაშვილი, იოსებ ბაჭველაშვილი, ნიკოლოზ ეფემიაშვილი, ისაკ ფეიქრიშვილი, დანიელ ზურიაშვილი, იოანე სეფაშვილი, სოლომონ სეფაშვილი, დანიელ ცქიტიშვილი, ნიკოლოზ ხუციშვილი და სხვები.

1990 წლიდან ეკლესიის მოძღვარი გახდა დეკანოზი ბენიამინ ჩიხორლიშვილი, რომელიც გამოირჩევა მაღალი ადამიანური ღირსებებით, სულიერებითა და ღვთისმოსაობით, ერუდიციითა და განსწავლულობით, რასაც ენერგიულად ახმარს მის გარშემო შემოკრებილი მრევლის სულიერ და ზნეობრივ ამაღლებას, აღავლენს ლოცვებს ჩვენი ქვენის უკეთესი მომავლისათვის და თითოეული ჩვენთაგანის სულის განწმენდისათვის.

ეკლესია იმითაცაა აღსანიშნავი, რომ აქ მოინათლა და ლოცულობდა თვით ერის სულიერი მამა, წმინდა ილია მართალი, წმინდანად შერაცხული სქემიღუმენია თამარი (მარჯანიშვილი). ამ ტაძარში გაატარა ბავშვობა წმინდა მღვდელმოწამე გრიგოლ ფერაძემ ბიძასთან, გიორგი ფერაძესთან ერთად, რომელიც იყო ტაძრის მოძღვარი.

ყვარლის მუნიციპალიტეტის
კულტურის განვითარების ცენტრი

დიდსულოვნება

(ნოველა)

ხალხით სავსე სასამართლოს დარბაზში, პატარა გოგონა იმყოფება... იქნება, ასე თვრამეტიოდე წლის. სევდიანი სახით და ცრემლიანი თვალებით... მგლოვიარე გული აქვს... ორი თვის წინ, ჩხუბის დროს, უფროსი ბიძაშვილი მოუკლეს... ძალიან, ძალიან უყვარდა იგი გოგონას...

განსასჯელის სკამზე, ახალგაზრდა ბიჭი ზის...

... ოცდახუთი წლის თუ იქნება...

– საზიზღარი! – ფიქრობს გოგონა და სიძულვილით უყურებს განსასჯელს.

– სიკვდილი მკვლელს! – ბობოქრობს დარბაზში მსხდარი ხალხი.

... გოგონამ თვალი გააპარა დამნაშავისკენ... სადღაც, დარბაზის კუთხისკენ იმზირებოდა... გოგონამ მის მზერას თვალი გააყოლა... ასაკში შესული ქალი გულამოსკვნილი, უხმოდ ტიროდა... გატანჯულ სახეზე გოდება აღბეჭდოდა...

გოგონამ კვლავ დამნაშავეს შეხედა... მის მზერაში სინანული დაინახა და კიდევ – პატიებას სთხოვდა აქვითინებულ ქალს... მიხვდა, დედა უნდა ყოფილიყო... მკვლელის დედა...

ქალის თვალებიდან საყვედური გამოსჭვიოდა... და კიდევ, უსიტყვო აზრი: – ეს რა გააკეთე, შვილო?!

ბიჭმა თვალებით სთხოვა პატიება... „– ვერა, ვერ გაპატიებ!“ – მოდიოდა დედის თვალებიდან.

გოგონა შეძრა დედა-შვილის უხმო დიალოგმა...

– სიკვდილი მკვლელს! – ისმოდა დარბაზში.

მოსამართლე გავიდა განაჩენის გამოსატანად. აღელვებული ხალხი არ ცხრებოდა: – სიკვდილი, მხოლოდ სიკვდილი!

– არა! სიკვდილი არა! მხოლოდ ეს არა! ოღონდ სიკვდილი არა! – ნატრობდა გოგონა...

... დედა-შვილის უხმო, თვალებით საუბარს გულით ხედავდა...

... დაავიწყდა, რომ ამ ბიჭმა საყვარელი ბიძაშვილი მოუკლა... სიკვდილზე მეტი იყო დედის ტანჯვა, უხმო საყვედური და შვილის ვედრება, პატიების თხოვნა...

მოსამართლე მობრძანდება! გთხოვთ, ფეხზე ადგეთ! შემოესმა გოგონას. მოიბუზა, თავი ჩაღუნა და კუთხეში მჯდარი ქალისკენ გაიხედა...

– „არა, არა, არა! სიკვდილი არა! – გამოსჭვიოდა ქალის გამტკნარებული სახიდან!.. ბიჭს თავი მხრებში ჩაერგო, ყველაფრისთვის მზად იყო... ნანობდა, ძალიან ნანობდა და ზედ დედის სიბრალული ემატებოდა.

გოგონა მიხვდა; ბიჭი სიკვდილს ნატრობდა... მას სიკვდილის განაჩენი სულს დაუმშვიდებდა...

– სასამართლომ გადაწყვიტა, განსასჯელს მიესაჯოს 20 წლით თავისუფლების აღკვეთა!

გოგონამ შვებით ამოისუნთქა. ბიჭს სახეზე არავითარი ცვლილება არ ეტყობოდა: სიკვდილს ნატრობდა...

დედას ღვარად ჩამოსდიოდა ცრემლები. ეს აღარ იყო მწუხარების, ეს შვების ცრემლები იყო...

... ბრალდებულმა დარბაზიდან გაყვანის დროს, დედას გახედა, კვლავ პატიება სთხოვა...

უკმაყოფილო ხალხი დარბაზს ტოვებდა.

... ორ ადამიანს კი, შვების ცრემლები ჩამოსდიოდა... ერთი იყო დედა, მეორე პატარა, მაგრამ დიდსულოვანი გოგონა, როელსაც ბიძაშვილი ძალიან, ძალიან უყვარდა!

იზოლდა იოსებიანი

მარტივი რჩევები მუდმივად დაჭიმული კისრის ტკივილის შესამსუბუქებლად

სმარტფონებსა და კომპიუტერის ეკრანს მიჩერებულები, ვერც ვამჩნევთ, როგორ გადის დრო და როგორ პოზაში ვსხედვართ.

ეს კისრის კუნთების დაძაბულობისა და შემდგომ, მისი ტკივილის მიზეზი ხდება.

კომპიუტერთან მუშაობა ჩვენს კისერს აიძულებს არახელსაყრელ პოზიციაში ყოფნას.

კისრის ტკივილი და დაჭიმულობა უფრო და უფრო მეტ ადამიანს აწუხებს, რაც ტექნოლოგიების განვითარებით არის გამოწვეული.

მიზეზი შეიძლება ოსტეოართროზი, კისრის, ან ზურგის დაზიანება იყოს. ხშირად სტრესსაც ახასიათებს კისრის კუნთების დაჭიმულობა.

აუცილებელია როგორც თქვენი ცხოვრების წესის შეცვლა, ასევე სამუშაო გარემოში განტვირთვაც. თუ რეგულარულად ივარჯიშებთ, გაგიძლიერდებათ კისრის კუნთები, რაც დაძაბულობასა და დაჭიმულობას აგარიდებთ თავიდან.

სამსახურში სწორი ჯდომის პოზიცია აირჩიეთ. თქვენი მუხლები უნდა იყოს თეძოებზე ოდნავ ქვევით. ზურგი სწორად უნდა შეინარჩუნოთ და ხელები მაგიდაზე გქონდეთ.

სმარტფონის გამოყენებისას კი გაითვალისწინეთ შემდეგი რჩევები:

- დაიჭერეთ ტელეფონი თვალის სიმაღლეზე
- ნუ დაიჭერთ მობილურს მხარსა და ყურს შორის სივრცეში
- ყოველ საათში ერთხელ დაისვენეთ სმარტფონისგან
- შესვენებისას კი გააკეთეთ კისრის ვარჯიშები

როგორ უნდა ავარჯიშოთ
კისრის კუნთები

- გადაატრიალეთ მხრები წინ და უკან
- ნელა გადაწიეთ თავი მხრის მიმართულებით, ორივე მხარეს
- თავი შეამოაბრუნეთ ჯერ ერთი მხრის მიმართულებით, შემდეგ – მეორე

ეს მარტივი გაწელვები ტონუსში ამყოფებს კისრის კუნთებს.

არ დაიძინოთ მუცელზე, სჯობს, ზურგზე ან გვერდით პოზიციაში იძინოთ.

კისრის ანთებისგან რომ გათავისუფლდეთ, წაისვით ყინული 20 წუთის განმავლობაში, დღეში რამდენჯერმე. ასევე, შეგიძლიათ თბილი კომპრესების გამოყენებაც.

სასარგებლოა მარილიანი, თბილი აბაზანები.

სითბო მოადუნებს კუნთებს, მარილს ანთების საწინააღმდეგო ეფექტი ექნება და გააუმჯობესებს სისხლის მიმოქცევას.

ნაზად შეიზილეთ კისერზე პიტნის, ლავანდისა და ქოქოსის ეთერზეთის ნარევი, თან დაიმასაჟეთ.

ვაშლის ძმარი საუკეთესოა კისრის ტკივილისთვის, მასში შემავალ ანტიოქსიდანტებს აქვთ ანთების საწინააღმდეგო ეფექტი, ხსნის სტრესსა და კუნთების დაჭიმულობას.

დაასველეთ ხელსახოცი ან ქსოვილი ვაშლის ძმარში და დაიფინეთ კისერზე, დაიტოვეთ ერთი საათის განმავლობაში, გაიმეორეთ დღეში ორჯერ.

mkurnali. ge

იმისათვის, რომ უნიტაზი მუდამ თეთრი და სუფთა იყოს, გამოიყენეთ ეს მეთოდი

საპირფარეშოს, ძირითადად კი უნიტაზის სისუფთავე და სტერილურობა ძალიან მნიშვნელოვანია თქვენი და თქვენი ოჯახის კეთილდღეობისთვის, მასზე ხომ უამრავი ბაქტერია იყრის თავს. დამეთანხმებით დიასახლისები (და არა მარტო) რომ საკამაოდ არასასიამოვნო პროცესია მისი ხეხვა ძვირადღირებული ქიმიური საშუალებებით, რომლებიც გაჯერებულია აგრესიული და ჯანმრთელობისთვის მავნე ქიმიკატებით და სუნთქვის პროცესში ზიანს ვაყენებთ ჩვენს რესპირატორულ სისტემას. დღევანდელ სტატიაში მინდა შემოგთავაზოთ მეთოდი, რომელიც მოცავს მხოლოდ ბუნებრივ კომპონენტებს და ზიანს არ აყენებს თქვენ სუნთქვის სისტემას. რაც ყველაზე მნიშვნელოვანია, ის სპობს ბაქტერიებს, ბრწყინვალებას ანიჭებს უნიტაზს და ასუფთავებს ჰაერს.

ინგრედიენტები:

- 160 გრ საცხობი სოდა.
- 60 მლ ლიმონის წვენი.
- ½ ჭიქა ძმარი.
- წყალბადის ზეჟანგი.
- 15-20 წვეთი ნებისმიერი სურნელოვანი ზეთი.

მიქსტურის მომზადება:

საცხობი სოდა და ლიმონის წვენი შეურიეთ ერთმანეთს პატარა თასში. ცალკე თასში შეურიეთ ერთმანეთს წყალბადის ზეჟანგი და ძმარი და სოდისა და ლიმონის მიქსტურა თითო წვეთობით მორევის ქვეშ ჩაამატეთ. ბოლოს დაამატეთ სურნელოვანი ზეთი, კარგად აურიეთ. მიქსტურა მზად არის. კოვზის მეშვეობით გააკეთეთ პატარა ბურთულები, მოათავსეთ პერგამენტის ქაღალდზე და დააცადეთ 4 საათი, რათა გაშრეს. უმჯობესია დაამზადოთ საღამოს და დააყოვნოთ ღამით. როდესაც გაშრება, შეინახეთ თავდახურული მინის ჭურჭელში.

ყოველ ჯერზე, როდესაც ატყობთ უნიტაზს უსუფთაობას, გამოიყენეთ ნარევი, შედეგი გაგაოცებთ.

intermedia. ge

გ ა მ ო ს ა თ ხ ო ვ ა რ ი

გემშვიდობებით, ნათელა მასწავლებელო!

საუკუნეც კი პატარაა ადამიანის შეგნებული ცხოვრებისათვის, მით უმეტეს, თუ ყოველი წელი სიკეთით არის მოსილი. ალბათ ამიტომაც გააკეთეთ ყველაზე ამაღლებული, ჰუმანური არჩევანი, როცა თქვენი ფიქრი და გონება მთლიანად დაუკავშირეთ ყველაზე კეთილშობილურ საქმეს – მოსწავლე ახალგაზრდობის აღზრდას და ცხოვრების საუკეთესო წლები უანგაროდ მოახმარეთ მას.

იშვიათი კოლეგიალობა, მაღალი პროფესიონალიზმი, პედკოლექტივთან თანადგომა, კომუნიკაბელობა, კანონმორჩილება, – აი ის თვისებები, რომელიც თქვენ გამშვენებდათ.

სკოლაში მუშაობის პერიოდში პედკოლექტივის თითოეულ წევრს, თითოეულ მოსწავლეს, თითოეულ მშობელს სიყვარულისა და სიკეთის მეტი არაფერი გვახსოვს თქვენგან.

პედაგოგობა იწყება თავისი აღსაზრდელების სიყვარულიდან: მოძღვარი პირველი სჭვრეტს ბავშვის დღევანდელ და ხვალინდელ დღეს. ასეთები უყვართ და პატივს სცემენ, მთელი სიცოცხლე ეთაყვანებიან. სწორედ ასეთ მასწავლებელთა რიცხვში მოიაზრებით, ნათელა მასწავლებელო. თქვენი აღზრდილნი თავმომწონედ ამბობენ ხოლმე: ჩემი პირველი მასწავლებელი ნათელა კურდღელაშვილი იყოვო.

ნათელა მასწავლებელო, თქვენ მარტო შესანიშნავი პედაგოგი კი არა, საუკეთესო დედაც იყავით; დედა, რომელმაც უმამოდ გაზარდეთ ორი ღირსეული შვილი – ლევან და ნინო ხუციშვილები. ჩვენ ვამაყობთ თქვენი შვილებით, ისინი ხომ შილდის №2 საჯარო სკოლის წარმატებული მოსწავლეები იყვნენ.

„აი იას“ სწავლით დაიწყეთ თქვენი პედაგოგიური მოღვაწეობა და „აი იას“ სწავლით დაამთავრეთ სიცოცხლის უკანასკნელი წუთები, მაშინ, როდესაც თქვენს პატარა შვილიშვილებს ანუკისა და ლაშას ი. გოგებაშვილის დედაენას უკითხავდით თქვენი ჩვეული გამომეტყველებით.

გაზაფხულდა, უთქვენოდ პირველად შემოაბიჯა მარტმა. ახალ საუფლოში მიაკითხეთ უდროოდ წასულ მეუღლეს – ს. ხუციშვილს. ახლა თქვენ ვერაფერი დაგაშორებთ ერომანეთს. მაღალი ღმერთი გფარავდეთ.

სიკეთის მთესველო, ღვაწლმოსილო ადამიანო, ყველას ჭირისა და ლხინის მოზიარე, ნათელა მასწავლებელო, გემშვიდობებით სამარადისოდ და შევთხოვთ უფალს, რომ ნათელში ამყოფოს თქვენი ლამაზი, სპეტაკი სული და სიმშვიდე ნუ მოაკლოს თქვენს სამარადისო განსასვენებელს.

შილდის №2 საჯარო სკოლის
დირექცია და პედკოლექტივი

ლია ცერცვაძის გახსენება

ორმოცი... ტანჯული, სასოწარკვეთილი დღე გავიდა... ჩვენო ტკბილო დედიკო, შენი წასვლიდან. გეძებთ დედი, შენი შვილები ანა და თაკო, შენი მზრუნველი მეუღლე ფარნა, თვალებით, სულით, გულით, გონებით, მთელი არსებით... ვეღარ გხედავთ დედი, ოთახში. დუმილია ყველგან. ვეფერებით შენს ფოტოებს, შენს ნათითურებს ვეალერსებით. მამა როგორც ცოცხალს ისე გესაუბრება, რჩევებს გეკითხება, შენ კი დუმხარ, რა მწარე და უნუგეშოა ეგ დუმილი, დედი... ნათქვამია დედაზე – „დედამიწაზე მიმავალს თავი ზეცაში აქვს, სამოთხე კი მისი ფეხის ქვეშ არისო“ – დედი!!. გეძახი დაბრუნდი, რად დაგვტოვე ასე უცებ!!! ასე მალე!!!

როცა მოვიწყენ და დარდი მომანვება,
ვეღარ გავუძლებ და თვალი
აცრემლდება,
ფიქრი გადამრევს და გული მეტკინება,
ვინ გაიზიარებს ჩემს ტკივილს? დედა.
როცა გზააბნეულს რჩევა დამჭირდება
და ჩემი ოცნება სადღაც გაფრინდება,
ვეღარ ვუმკლავდები, სიბნელეს
ვხედავ,
უცებ წამომცდება, ვაიმე დედა...

შენს სასთუმალთან მოვალთ და ვდგავართ ასე – თითქოს ველოდებით შენ რას გვეტყვი, მაგრამ ამაოდ – დედა... დედა... ვიღას დავუძახოთ, ვინღა მოგვიხმობს. მამას რა ვუყოთ, რომ ვანუგეშოთ. ერთად რამდენი წლები გადააგორეთ ტკბილად და ბედნიერად. როგორ გივლიდა დედი, ავარიის დროს, თან გევლებოდა, ფეხზე გაგატარეთ ხელახლა, – ახლა ვეღარაფერი მომერევა, სულ თქვენთან ვიქნებიო.

დაგტირიან შენი შვილიშვილები თორნიკე, ნიკა, ლიკა, ელიზბარი. შენი პატარა პრინცესა ლიკა დაგეძებს დედი, სად არის ბებოო? ცრემლები გვახრჩობს, დედი...

ერთად თავმოყრილა ყველა დარდი
ქვეყნად გაჩენილა მხოლოდ შენთვის
ალბათ ვერ ვუშველით შენს სიჩუმეს
ილოცე, ილოცე ჩვენთვის...

მეუღლე ფარნა, შვილები ანა, თაკო; შვილიშვილები თორნიკე, ნიკა, ლიკა, ელიზბარი; სიძეები მამუკა და ნოდარი

შილდის მეორე საჯარო სკოლის 2004 წლის კურსდამთავრებულები იუწყებიან პირველი მასწავლებლის ნათელა კურდღელაშვილის გარდაცვალებას და სამძიმარს უცხადებენ ოჯახს.

როგორ დავიცვათ კატალიზატორები

კატალიტისტურ გამანეიტრალებელ მეტალებზე ფასის მკვეთრმა ზრდამ, შტატებში ავტომობილების კატალზიატორების ქურდობის ფაქტები გაახშირა.

როგორც ცნობილია კატალიზატორებში გამოიყენება ცალკეული ძვირფასი და იშვიათი მეტალები, ისეთი როგორიცაა პალადიუმი, პლატინა და როდიუმი. ეს მეტალები საკმაოდ ძვირი ღირს: როგორც The New York Times წერს, თუ ხუთი წლის წინ 1 უნცია პალადიუმის ფასი 500 დოლარი იყო, ახლა ის 2500-დან 3000 დოლარამდე ღირს. როდიუმის ერთი უნციის ფასი კი საერთოდაც 20, 000 დოალრია. ყველაფერმა ამან კი გამოწივია შტატებში ავტომობილებიდან კატალზიატორების ქურდობის ზრდა.

გამოცემის ცნობით, იმისათვის, რომ საკუთარი ავტომობილები უსაფრთხოდ ყავდეთ, ცალკეული მფლობელები უჩვეულო მეთოდებსაც კი მიმართავენ – მაგალითად დამცავი კარკასის მიდუღებას, ან საბურავების დაშვებას ავტო-სადგომზე, რათა ქურდებმა ვერ შეძლონ გამოსაბოლქვ სისტემამდე მისვლა, დამკრატის გარეშე მაინც. ყველაზე „მოწყვლად“ მოდელებს შორის კი სახელდება Toyota Prius, რომელშიც ჰიბრიდული სისტემის გამო გამანეიტრალებელი მეტალების შემცველობა უფრო დიდი დოზითაა.

რა არის ოქროს რძე და რატომ სვამს მას დღეს მსოფლიოს ყველა ცნობილი ადამიანი?

ოქროს რძე მსოფლიო ვარსკვლავების უახლესი გატაცებაა. ჯერჯერობით ცოტამ თუ იცის ოქროს რძის შესახებ, მაგრამ ეს სასმელი თანდათან უფრო პოპულარული ხდება.

ინდოეთში კურკუმას სამკურნალო თვისებები რამდენიმე ათწლეულია უკვე ცნობილია. გარდა ამისა, ინდოეთში კურკუმა კეთილდღეობის სიმბოლოდაა მიჩნეული.

ბოლო რამდენიმე წლის განმავლობაში ამერიკელმა და ევროპელმა ექიმებმა, მეცნიერებმა დაიწყეს საუბარი კურკუმას ჯადოსნურ თვისებებზე; ჩართეს იგი ჯანსაღი კვების რაციონსა თუ დიეტებში. კურკუმას საფუძველზე მზადდება ნარევები, რომლებსაც შეუძლიათ სასწაულების მოხდენა ადამიანის ორგანიზმში.

ოქროს რძის ძირითადი ინგრედიენტია ხუთი სანელებელი: კურკუმა, ილი, დარიჩინი, კოჭა, შავი პილპილი. შეგიძლიათ გააზავოთ – ნებისმიერი რძე, თაფლი ან ნეკერჩხლის სიროფი.

ოქროს რძის 5 სასარგებლო თვისება:

1. აძლიერებს იმუნურ სისტემას

ზოგიერთი მეცნიერი უკვე საუბრობს იმაზე, რომ ოქროს რძე შეიძლება გახდეს კიბოს საწინააღმდეგო თერაპიის საფუძველი.

2. ანელებს დაბერების პროცესს

კურკუმას, კოჭას და შავ პილპილს ძლიერი ანტიოქსიდანტური თვისებები აქვს. ისინი ერთად ეფექტურად აშორებენ ტოქსინებს, ასუფთავებენ სისხლს, აუმჯობესებენ კანის მდგომარეობას და კანის ფერს. ანელებენ ასაკთან დაკავშირებულ ცვლილებებს.

3. აუმჯობესებს სუნთქვას

ოქროს რძე სასარგებლო გავლენას ახდენს ადამიანის რესპირატორული სისტემის ფუნქციონირებაზე.

4. ამცირებს ქოლესტერინს და აჩქარებს მეტაბოლიზმს

დარიჩინი და შავი პილპილი პასუხისმგებელია სისხლში შაქრისა და ცუდი ქოლესტერინის დონის შემცირებაზე. მთლიანობაში სანელებლების ნარევი აჩქარებს ცხიმების დამუშავებას და შეიძლება დაეხმაროს საჭმლის მონელებას.

5. აუმჯობესებს განწყობას

ილი და დარიჩინი ბედნიერების სუნელებია. ისინი ააქტიურებენ ბედნიერების ჰორმონებს და აუმჯობესებენ მეხსიერებას. ამდენად, ოქროს რძე არის ძლიერი საშუალება სტრესსთან და დეპრესიასთან საბრძოლველად.

შოკოლადი გულის იშემიური დაავადების განვითარების რისკს ამცირებს

ბეილორის სამედიცინო კოლეჯის თანამშრომლებმა დაამტკიცეს შოკოლდის სასარგებლო თვისებები გულ-სისხლრღვთა სისტემის დაავადებების მქონე პაციენტებისათვის. ანალიზი ჩაუტარდა 300000 ადამიანის მონაცემებს. მკვლევარები ადგენდნენ კავშირს შოკოლადის მოხმარებას და გულ-სისხლძარღვთა დაავადების არსებობას შორის. აღმოჩნდა, რომ ადამიანებში, რომლებიც მოიხმარდნენ შოკოლდს კვირაში მინიმუმ ერთხელ მაინც, გულის იშემიური დაავადების განვითარების რისკი დანარჩენებთან შედარებით 8%-ით უფრო მცირე იყო.

შოკოლადის დადებით თვისებებს უკავშირებენ შოკოლადში სტეარინის მჟავას, ფლავანოიდების და პოლიფენოლების შემცველობას. ყველა ეს ნაერთი აძლიერებს გულის კუნთს და ზრდის „კარგი ქოლესტერინის“, მაღალი სიმკვრივის ლიპოპროტეინების მაჩვენებელს.

თუმცა შოკოლადიდან სარგებელის მიღება მისი მოცულობის შეზღუდვითაა შესაძლებელი. მეცნიერები გვახსენებენ, რომ შოკოლადის სიყვრულმა შეიძლება გამოიწვიოს სიმსუქნე და ტიპი 2 შაქრიანი დიაბეტი.

mkurnali. ge

სარეცხი მანქანა სოკოვან დაავადებებს იწვევს – როგორ გავწმინდოთ ის ობისა და ნადებისგან?

თუ შემთხვევით იგრძენით, რომ გარეცხილ სარეცხს არასასიამოვნო სუნი სდის, თუმცა ეს ფხვნილის გავლენა არ არის და ასევე შეამჩნიეთ, რომ სარეცხის მანქანის კარის დამლუქველ რეზინას შავი წერტილები გაუჩნდა, იცოდეთ რომ ეს არის შავი სოკო, რომელიც სხვადასხვა დაავადებას იწვევს როგორც ადამიანებში, ასევე ცხოველებში.

შავი სოკო ძირითადად ჩნდება იქ, სადაც მისთვის ყველაზე ხელსაყრელი პირობებია: მაღალი ტენიანობა და სითბო. საპირფარეშო კი ერთერთი იდეალური ადგილია მათი წარმოშობისთვის, შემდეგ კი ჰაერის მეშვეობით მისი სპორები ადვილად გადაადგილდება სხვადასხვა საგნის ზედაპირზე და უკვე ადვილი მისახვედრია, რამხელა რისკია, დავინფიცირდეთ.

სარეცხის მანქანაში მათი გაჩენის ძირითადი მიზეზია სარეცხის სისიტემატიური რეცხვა 30-40°C ტემპერატურაზე. აღნიშნული ტემპერატურა და ის ფაქტი, რომ ამ დროს სარეცხი მანქანის ავზი ბოლომდე წყლით არ ივსება, სწორედ ხელსაყრელ გარემოს იძლევა განვითარდეს სოკოების მთელი კოლონია. გარდა ამისა, სოკოების განვითარების ერთერთ მიზეზია სარეცხი მანქანის არასწორად მოვლა.

როგორ გავწმინდოთ სარეცხის მანქანა ობისგან?

ამისათვის დაგჭირდებათ: ქლორი (სითხე), საწმენდი ღრუბელი ან ხელსახოცი (რომელსაც შემდეგ გადააგდებთ), რეზინის ხელთათმანები და 25 გრ ლიმონმჟავა.

1. პირველ ეტაპზე უმჯობესია ქაღალდის მშრალი ხელსახოცით ("სალფეთქი") ან ღრუბლით გაწმინდოთ სარეცხის მანქანის შიგნითა განყოფილება.

2. მეორე ეტაპზე კი ქლორიანი სითხე ე. წ. ბარაბანის რეზინის მთელს ზედაპირზე დაასხით, რომელიც თვითონ გადანაწილდება მის შიგნით.

3. დახურეთ სარეცხის მანქანის კარი და დატოვეთ ასე 2 საათის მანძილზე.

4. 2 საათის შემდეგ ჩართეთ მანქანა გავლების რეჟიმზე.

5. გავლების დასრულების შემდეგ ფხვნილის უჯრაში ჩაასხით 25 გრ ლიმონმჟავა და ჩართეთ ყველაზე მაღალი ტემპერატურის რეცხვის რეჟიმი.

ამ პროცედურის შემდეგ თქვენი მანქანა იბრწყინებს. გაიმეორეთ იგივე 2-3 თვეში ერთხელ და საფუძვლიანად განადგურდება სოკო და მისი სპორები თქვენს მანქანაში. არ დაგავიწყდეთ, რომ პრევენციული მოვლა მნიშვნელოვნად ახანგრძლივებს თქვენი მანქანის მდგომარეობას, პირველ რიგში კი თქვენს ჯანმრთელობას.

როგორ გავწმინდოთ სარეცხის მანქანა ნადებისგან?

იმისათვის, რომ მწყობრიდან არ გამოვიდეს, სარეცხ მანქანას პერიოდული წმენდა სჭირდება. განსაკუთრებით ყურადსაღებია რეგიონებსა და რაიონებში მაცხოვრებლებისთვის, იქ, სადაც მძიმე და ხისტი წყალია, რომელსაც ადვილად შეუძლია დააზიანოს სარეცხი მანქანა, მიუხედავად მასში არსებული ფილტრისა.

ქიმიური დანამატები წმენდს სარეცხი მანქანის ფილტრსა და ე. წ. „სპირალს“, თუმცა ისინი ხელმისაწვდომი არაა ყველა მომხმარებელისთვის და ზოგ შემთხვევაში არ შველის უკვე გაფუჭებულ საქმეს. წარმოსადგენად ძალიან ძნელია სარეცხ მანქანაში გარეცხილი თქვენი შვილის ტანსაცმელზე როგორ გადადის უხილავად ნადები და სოკოს გამომწვევი მრავალი ბაქტერია. სწორედ ამ მიზნით გთავაზობთ ნადებისა და ზოგადად მიკრობებისგან გაწმენდვის ერთ მეტად მარტივ ხერხს.

ამ მეტად უსაფრთხო და მარტივი გზის მეშვეობით, თქვენ სამუდამოდ დაივიწყებთ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებულ პრობლემებსა და სარეცხი მანქანის გაფუჭებაზე ფიქრს. უბრალოდ ნებისმსიერ სურსათში შეიძინეთ ლიმონმჟავა, რომლის 60 გრამს გამოიყენებთ 4 კგიან სარეცხის მანქანაზე, ხოლო 6 კილოგრამიან მანქანაზე კი 100 გრამს. ჩაყარეთ ლიმონმჟავას ფხვნილი სარეცხი საშუალებისთვის განკუთვნილ უჯრაში და ჩართეთ მანქანა მაღალ ტემპერატურაზე – ბამბეულის რეცხვის რეჟიმზე.

ადვილად რომ წარმოიდგინოთ თუ როგორ სუფთავდება ამ დროს თქვენი სარეცხის მანქანა, აიღეთ ჩაიდანი, სადაც წარმოქმნილია ნადები, ჩაყარეთ 1. 5 კოვზი ლიმონმჟავას ფხვნილი, დაასხით წყალი და წამოადუღეთ, შედეგი ნამდვილად გაგაოცებთ.

მსგავსი მეთოდით შეგიძლიათ წელიწადში სამჯერ გაწმინდოთ თქვენი მანქანა, ხოლო თუ მძიმე და ხისტ წყალს იყენებთ, შეგიძლიათ ოთხჯერაც. ცდად ნამდვილად ღირს, არ ინანებთ!

გარემოზე ზრუნვა ხომ ჩვენი პასუხისმგებლობაა

მოგეხსენებათ, 22 მარტი წყლის რესურსების დაცვის საერთაშორისო დღეა. ეს დღე მსოფლიოს თითქმის ყველა ქვეყანაში აღინიშნება, მათ შორის საქართველოშიც.

გარემოს დაცვისა და სოფლის მეურნეობის სამინისტროს, საქართველოს „მწვანეთა მოძრაობა – დედამიწის მეგობრები/საქართველოს“ ინიციატივითა და მხარდაჭერით კამპანია „ლურჯი ნაკადულის“ მიმდინარეობის ფარგლებში საქართველოს თითქმის ყველა მუნიციპალიტეტში ჩატარდა დასუფთავების აქციები.

ყვარლის მუნიციპალიტეტი უკვე ტრადიციულად არაერთ გარემოს დაცვით ღონისძიებებში იღებს მონაწილეობას. წელს პანდემიიდან გამომდინარე ყვარლის მუნიციპალიტეტმა სხვადასხვა ლოკაციებზე ჩაატარა დასუფთავების აქცია, სადაც მონაწილეობა მიიღეს ადგილობრივი თვითმმართველობის ორგანოებმა, მერის სამსახურებმა და ა. (ა). ი. პ.-მა.

ამ დღეს დასუფთავდა დაახლოებით 7 ჰა. ფართობის ტერიტორია. დასუფთავებულ იქნა სკვერები, ცენტრალური ქუჩების სანიაღვრე არხები, მდინარის სანაპიროები, ისტორიული ძეგლების გარეშემო ტერიტორიები. სულ აღებულ და გატანილ იქნა დაახლოებით 12 მ3 საყოფაცხოვრებო ნარჩენი.

გარემოზე ზრუნვა ხომ ჩვენი პასუხისმგებლობაა.

ამაყი ვარ, რომ მეც ამ გუნდის ნაწილი ვარ, რადგან მათი მადლიერი თვალების დანახვა ყველაზე დიდი ჯილდოა ჩემთვის

მსოფლიოში გავრცელებული ვირუსისა და დღევანდელი ეკონომიკური მდგომარეობის ფონზე დავინტერესდით თუ რა მდგომარეობაა დღეს ყვარელში არსებულ სათნოების სახლში, როგორ გრძნობენ თავს დღეს ჩვენი სოციალურად დაუცველი ადამიანები, როგორია მათი კვებითი რაციონი. ამასთან დაკავშირებით ამ და სხვა საკითხებზე საუბარი ვთხოვეთ ყვარლის სათნოების სახლის დირექტორს, ქალბატონ თამარ ნაზრიშვილს.

– ქალბატონო თამარ, ვიცით და ალბათ თქვენც დამეთანხმებით, რომ როგორც სახელმწიფოს, ისე ადგილობრივი ხელისუფლების მხრიდან ყოველთვის ყურადღების ქვეშ არიან სოციალურად დაუცველი ადამიანები, მაგრამ „კოვიდ-19“-მა ყველას მაინც თავისებური დაღი დაასვა, იგულისხმება ეკონომიური მხარე. დღეს რა ვითარებაა სათნოების სახლში ამ მხრივ?

– ერთი წელია მსოფლიო სრულიად სხვა რეალობაში ცხოვრობს. პანდემია –“კოვიდ-19“-მა სრულიად შეცვალა ჩვენი ყოველდღიურობა და სამომავლო გეგმები. იყო საშინელი ისტერია, განსაკუთრებით პირველ დღეებში. არ ველოდით, რომ გავუმკლავებოდით ამ საშინელებას, მაგრამ როცა შენს უკან დგას უამრავი ადამიანი, რომელსაც ჩვენი დახმარება ჭირდება, უფლება არ გვაქვს შიშის, მოდუნების და ისტერიის გამოხატვის. პირველ რიგში ვგრძნობდით უდიდეს მხარდაჭერას როგორც ცენტრალური, ასევე ადგილობრივი ხელმძღვანელებიდან. ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერი როსტომ სესიაშვილი, საკრებულოს თავმჯდომარე დავით ქევხიშვილი და საკრებულოს კომისია ყოველდღიურ რეჟიმში გვიგვარებდნენ ყველა პრობლემას, რაც გზადაგზა გვხვდებოდა. მერის მოადგილე გივი ზაუტაშვილი, ყველა საჭირო სამსახური, საკრებულოს დეპუტატები მუდმივ რეჟიმში იყვნენ კონტაქტზე. არ იყო მარტივი ჩვენი მუშაობის სხვა ფორმატზე გადასვლა, ეს სპეციფიური თემაა, რომელიც ადამიანთა კვებასთანაა დაკავშირებული; ბევრ გათვლას მოითხოვდა საკვების სახლში მიტანის სერვისი, თუმცა მათი გვერდში დგომითა და ჩვენი სამსახურის თანამშრომლების გულანთებული მუშაობით, რომლებიც არ უშინდებოდნენ პანდემიის დროს ოჯახებში მისვლას, – ამ საქმეს მე ვთვლი, რომ კარგად გავართვით თავი. მიუხედავად იმისა, რომ ორმა მეტენდერემ მომსახურება შეგვიწყვიტა, ფასები გაიზარდა პროდუქტზე, არცერთი დღე არ დაკეტილა სათნოების სახლი და არ შეგვიწყვეტია კვება. დაგვემატა სხვა ფუნქციაც – მათ ჯანმრთელობაზე ზრუნვა, – ყოველდღიურად ვრეკავდით, ვკითხულობდით მათ მდგომარეობას და ვამისამართებდით შესაბამისად.

– გართულებული ვირუსის ფონზე როგორ უძღვებოდით თქვენს საქმიანობას ხომ არ მოხდა სათნოების სახლის დროებით გამოკეტვა?

– პანდემიის ფონზე ჩვენი მუშაობა, როგორც მოგახსენეთ, უჩვეულო რეჟიმში წარიმართა. ვრეკავდით მეზობელი მუნიციპალიტეტების კოლეგებთან, ვცვლიდით აზრებს, ზოგმა დაკეტა დროებით, ჩვენ უფრო მონდომებით შევუდექით მუშაობას; ამაყი ვარ, რომ მეც ამ გუნდის ნაწილი ვარ, რომელიც ასე კარგად უძღვება ამ საპასუხისმგებლო საქმეს. ჩემთვის, როგორც სათნოების სახლის ხელმძღვანელისთვის, ჩემი თანამშრომლებისთვის ჩვენთან მოსული ხალხის მადლიერი თვალების დანახვა ყველაზე დიდი ჯილდოა. მინდა ვისარგებლო შემთხვევით და დიდი მადლობა გადავუხადო სათნოების სახლის ყველა თანამშრომელს: ნუნუ ჟურულიშვილს, ნანი სეფაშვილს, ნელი ავაზაშვილს, ელიზა უძილაურს, ეკა ფაქელაშვილს, ჯუნა კოკორაშვილს და ნინო ბუზალაძეს, რომელთაც ყოველდღიურად მეუღლეების დახმარებით დაჰქონდათ სადილი ოჯახებში.

– ხომ არ შეცვლილა მათი კვების რაციონი?

– მიუხედავად ეკონომიური კრიზისისა, რომელიც ასე მოულოდნელად დაატყდა არა მარტო ჩვენს ქვეყანას, არამედ მსოფლიოს, ჩვენი ბენეფიციარების კვებაზე ეს არ ასახულა, რადგან სწრაფად ხდებოდა გადაწყვეტილებების მიღება ხელმძღვანელობის მხრიდან ჩვენს მიერ დაყენებული ამა თუ იმ პრობლემის ირგვლივ.

– რამდენად იმატა სოციალურად დაუცველთა რიცხვმა, დღეის მდგომარეობით რამდენ ბენეფიციარს ემსახურებით?

– დღეისათვის ვემსახურებით 260 ბენეფიციარს. ზოგი ადგილზე იღებს საკვებს, ზოგს სახლში მიაქვს, სადილი ყოველდღიურად მიგვაქვს ე. წ. მეურნეობის დასახლებაში, იქ უმეტესად ბავშვებს ვკვებავთ. პანდემიის მიუხედავად ჩვეული სააღდგომო და საახალწლო ტრადიცია არც ამჯერად დარღვეულა. მათ ჩვენთან ყველანაირ პრობლემაზე უყვართ საუბარი, ერთ დიდ ოჯახად ვგრძნობთ თავს ჩვენ და ბენეფიციარები. 2000 წლიდან, ჯერ კიდევ გაეროს დონორობის ქვეშ მოვდივართ ერთად, იმ პერიოდში გაეროს როლი უდიდესი იყო ამ საქმეში. რაც შეეხება ბენეფიციართა რიცხვს, მნიშვნელოვნად გაიზარდა მეთქი ვერ ვიტყვი, თუმცა ასეთი

ეკონომიური მდგომარეობის ფონზე, რაც დღეს საქართველოშია, არ არის გამორიცხული მათი მატება იყოს.

– პრობლემა თუ დაგრჩათ მოუგვარებელი?

– როცა რაიმე საქმეს ემსახურები, ალბათ არ არსებობს პრობლემების გარეშე არცერთი საქმიანობა. მნიშვნელოვანი და გამოუსწორებელი არაფერია. ყველაფერს ვაგვარებთ.

– თქვენი სამომავლო გეგმები, – თუ გაქვთ კეთილშობილური ჩანაფიქრი, რომელიც ჩვენი სოციალურად დაუცველების გულს გაახარებს?

– მე, როგორც რიგით ქართველს და ყვარლის მოქალაქეს, უდიდესი სურვილი მაქვს ჩვენი ქვეყნის გაძლიერების, ერთმანეთის სიყვარულის, მიტევების და ერთმანეთის თანადგომის. მსურს ისე ვიცხოვროთ, რომ აღარ იყვნენ სოციალურად დაუცველები, უსახლკარონი და გაჭირვებულები. რაც შეეხება სათნოების სახლის სამომავლო გეგმებს – ვისურვებდი ბენეფიციართა რიცხვის შემცირებას და მათი მომსახურების და კვების მრავალფეროვნებას ამის ფონზე.

ვნახოთ, დიდი ილიას თქმისა არ იყოს „აწმყო თუ არა გვწყალობს, მომავალი ჩვენია“. იმედია საქართველოში ყველაფერი დალაგდება, ყველაფერი კარგად იქნება, დღეს თუ ხვალ გაიხარებს საქართველო, გაიხარებს ქართველი ხალხი და მათთან ერთად ჩვენი ბენეფიციარები, ვეცდებით ყველაფერი გავაკეთოთ ისე, რომ შევძლოთ მათი გულის მოგება და გახარება, რაც მთავარია, სიკეთით და სიყვარულით.

ბენეფიციარების სახელით დიდი მადლობა გვინდა ვუთხრათ ყვარელში მცხოვრებ ქველმოქმედ ქალბატონს ნინი კუსიანს, რომელმაც სადღესასწაულო დღეებში ჩვენს სახლს 50 ცალი სხვადასხვა სახის ხილის და ტკბილეულის პაკეტი აჩუქა. თუ კიდევ გამოჩნდებიან ასეთი ქველმოქმედნი, მადლობის მეტი რა გვეთქმის.

ესაუბრა
დალი ტატულიშვილი

სპორტი

თავისუფალი ჭიდაობა

მიმდინარე წლის 10-12 მარტს ქ. გურჯაანში ჩატარდა საქართველოს ჩემპიონატი თავისუფალ ჭიდაობაში ჭაბუკთა შორის, სადაც წარმატებით იასპარეზა ყვარლის სასპორტო სკოლის აღსაზრდელმა დავით ჭუნაშვილმა.

დავითმა (52 კგ. წონითი კატეგორია) წინასწარ შეხვედრებში საკმაოდ იოლად დაამარცხა ყველა მეტოქე და გავიდა ფინალში. ფინალური შეხვედრა ბათუმის წარმომადგენელთან მიმდინარეობდა გარდამავალი უპირატესობით. შეხვედრის მიწურულს დავითმა დაუშვა დასანანი შეცდომა და დათმო შეხვედრა. მან ვერცხლის მედალთან ერთად მოიპოვა ლიცენზია მონაწილეობა მიიღოს რუმინეთის საერთაშორისო ტურნირში, რომელიც აპრილში ჩატარდება. იგი აყვანილია საქართველოს ჭაბუკთა ნაკრების შემადგენლობაში და ნაკრებთან ერთად მოემზადება ევროპის ჩემპიონატისათვის, რომელიც ივლისის თვეში ჩატარდება პოლონეთში. (მწვრთნელი ბესიკ სამიტაშვილი).

ეროვნული ჩემპიონატის ბრინჯაოს მედალოსანი

28-30 მარტს ქ. ამბროლაურში ჩატარდა საქართველოს ეროვნული ჩემპიონატი თავისუფალ ჭიდაობაში ახალგაზრდებს შორის, სადაც წარმატებით იასპარეზა ყვარლის სასპორტო სკოლის აღმზრდელმა ბესიკ სეფაშვილმა.

მან 65 კგ. წონით კატეგორიაში წინასწარი შეხვედრები საკმაოდ იოლად მოიგო, ქულებით დათმო ნახევარფინალური შეხვედრა. მესამე ადგილისთვის შეხვედრაში კი დაამარცხა მეტოქე და დაეუფლა საქართველოს ჩემპიონატის ბრინჯაოს მედალს. (მწვრთნელები ვანოჭანტურიძე, გივი მეტრეველი).

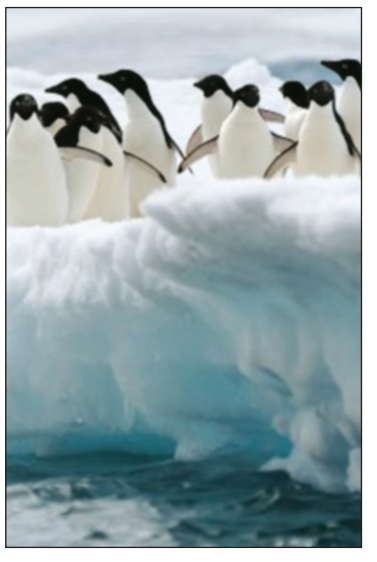
ყვარლის ხელბურთელი გოგონები ტრადიციულად ჩემპიონატის ლიდერები არიან

ქ. თბილისში გაიმართა საქართველოს ეროვნული ჩემპიონატის (უმაღლესი ლიგა) პირველი წრის სამი შეხვედრა ქალ ხელბურთელთა შორის.

ყვარლის სასპორტო სკოლის ქალთა ნაკრებმა, რომელიც ქვეყნის მოქმედი ჩემპიონია, საკმაოდ იოლად დაამარცხა თავისი უშუალო კონკურენტები: თბილისის „პეგასი“, „მამული“ და „ქარიშხალას“ ქალთა ნაკრები გუნდები და ქულათა მაქსიმუმით სატურნირო ცხრილის პირველ საფეხურზეა. (მწვრთნელები ზურაბ ხარებაშვილი, გოჩა ღონიაშვილი).

ალექსანდრე გიგილოშვილი

იცით, რატომ არ იყინებიან პინგვინები?



ალბათ, ტელევიზიებში ხშირად გინახავთ, იმპერატორის (სამეფო) პინგვინები როგორ დგანან თოვლში, 40 გრადუს ყინვაში, პერიოდულად ადგილების მონაცვლეობით, რათა ყველას ჰქონდეს ანტარქტიდის ყინულოვანი ქარისაგან თავდაცვის შესაძლებლობა. მათი ბუმბული ფარავს თითქმის მთელ სხეულს, მხოლოდ ფეხები რჩება შიშველი. შეიძლება, გაჩნდეს კითხვა: რატომ არ იყინება პინგვინი ყინულზე, რომელზეც იგი დგას?

ყინულში გაყინვა ხდება მხოლოდ ერთი პირობით: თუ იგი დადნა თქვენი სხეულის სითბოსაგან, შემდგომ კი ისევ გაიყინა. პინგვინებთან ეს არ ხდება, რადგან მათი ფეხის თათები ცივია.

სიცივეში, პინგვინები, ისევე, როგორც ადამიანები, სითბოს დაკარგვის საფრთხეს ამცირებენ სისხლის ნაკადის შენელებით, დაწევით. ამასთან, მხოლოდ სისხლის ნაკადის შემცირება საკმარისი არაა. მნიშვნელოვანია, რომ ფეხებიდან სისხლი ცივად არ უბრუნდებოდეს სხეულს.

გერმანელი მეცნიერების დასკვნით, პინგვინის ფეხებში არტერიები და სისხლძაღვები ერთმანეთთან იმდენად მჭიდროდაა განლაგებული, რომ მათ შორის ხდება სითბოს გაცვლა.

სამეფო პინგვინის ფეხები თითქმის გაყინულია, ტემპერატურა 0 – ზე სულ მცირედითაა მეტი. ისინი იმდენად ცივია, რომ ყინული პინგვინის ფეხებქვეშ არ დნება. რადგან ფეხქვეშ ყინული არ დნება, პინგვინი არ იყინება. ამ გზით მხიარული პინგვინები აქტიური, მოძრავი რჩებიან.

საინტერესოა, პინგვინის ქსოვილები არ განიცდის ატროფიას ცივი სისხლისაგან? „სისხლი არ იყინება იმდენად, რომ პინგვინს ზიანი მიაყენოს“, – პასუხობს ამ კითხვაზე ექსპერტი. – ტემპერატურა საკმარისი რჩება ცირკულაციისა (მიმოქცევისა) და ქსოვილების საკვები ნივთიერებებით მომარაგებისათვის.

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