ყვარლის მუნიციპალიტეტის „მედია ცენტრის“ გაზეთი
2021 წელი, 24 ივლისი, №8 (6535)

ყვარელი

გამოდის 1932 წლიდან

ფასი 60 თეთრი

სოციალურად დაუცველ ბავშვებს დახმარება გაუორმაგდათ

საქართველოს პრემიერ-მინისტრ ირაკლი ღარიბაშვილის ინიციატივით, დღეიდან, სოციალურად დაუცველ ბავშვთა დახმარება 2-ჯერ, არსებული 50 ლარის ნაცვლად – 100 ლარამდე იზრდება. დადგენილებას პრემიერ-მინისტრმა ხელი უკვე მოაწერა. გარდა ამისა, იზრდება დახმარების მიმღებ ბავშვთა რაოდენობა. არსებული 100 000 ქულის ნაცვლად, 100-ლარიან დახმარებას მიიღებენ 120 000-ზე ნაკლები ქულის მქონე ოჯახებში მცხოვრები ბავშვები.

აღნიშნული გადაწყვეტილება 215 ათასზე მეტ ბავშვს შეეხება.

პრემიერ-მინისტრის მიერ ინიცირებული პროგრამის დასაფინანსებლად ბიუჯეტიდან ყოველწლიურად 145 მილიონი ლარი გამოიყოფა.

ქარიშხლის შედეგად, დაზიანებული სახურავების აღდგენაში სახელმწიფო დაეხმარებათ

6 ივლისს, კახეთში ძლიერი ქარის შედეგად პრობლემები შეიქმნა. ყვარლის მუნიციპალიტეტის სოფელ ახალსოფელში ძლიერმა ქარმა საცხოვრებელ სახლებს სახურავები გადახადა.

კახეთის სახელმწიფო რწმუნებული, ირაკლი შიოშვილი და ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერის პირველი მოადგილე, გივი ზაუტაშვილი სოფელ ახალსოფელში ადგილობრივ მცხოვრებლებს შეხვდნენ, რომელთაც საცხოვრებელი სახლების სახურავები დაუზიანდათ.

ამ ეტაპზე, აქტიურად მიმდინარეობს ზიანის აღნუსხვა მერიის ზარალის შემსწავლელი კომისიის მიერ.

უამინდობის გამო, ასევე პრობლემები შეიქმნა საგარეჯოს მუნიციპალიტეტის სოფლებში – კაკაბეთი, ყანდაურა, ბადიაური, უდაბნო, დიდი და პატარა ჩაილური, თოხლიაური და გიორგიწმინდა. ძლიერმა ქარმა სოფლის გზებზე ხეების ჩახერგვა გამოიწვია.

ამ დროისათვის, აღნიშნულ სოფლებში, გზების გაწმენდა დასრულებულია, ხოლო სოფლებში – უდაბნო, კაკაბეთი, დიდი და პატარა ჩაილური მერიის მუდმივმოქმედი კომისიის მიერ დაზიანებული საცხოვრებელი სახლების აღწერა მიმდინარეობს.

უამინდობის შედეგად გამოწვეული შეფერხებების აღმოფხვრის მიზნით, მობილიზებულია ყველა შესაბამისი უწყება.

მაქვს დიდი სურვილი მომავლისთვის განვახორციელო მნიშვნელოვანი რეფორმები

ყვარლის კულტურული ცხოვრების მატიანეში 6 ივლისი კიდევ ერთხელ მნიშვნელოვან თარიღად ჩაიწერა – ამ დღეს კოტე მარჯანიშვილის სახელობის ყვარლის თეატრში სპექტაკლის ილია ჭავჭავაძის ნაწარმოების „ქართვლის დედის“ პრემიერა შედგა.

სპექტაკლმა, რომელმაც სრული ანშლაგით ჩაიარა, მაყურებელი აღაფრთოვანა და არაპროფესიონალმა მსახიობებმა აპლოდისმენტები დაიმსახურეს.

ყვარლის საზოგადოებასთან ერთად სპექტაკლის წარმოდგენას ეწსრებოდნენ საქართველოს პარლამენტის წევრები, საქართველოს კულტურისა და სპორტის მინისტრი თეა წულუკიანი, ადგილობრივი თვითმმართველობის ხელმძღვანელები. შინაარსობრივად საინტერესო პიესამ და მოყვარული მსახიობების პროფესიონალურ დონეზე შესრულებულმა როლებმა, გემოვნებით გაფორმებულმა მხატვრობამ და დეკორაციებმა უდავოდ განაპირობა სპექტაკლის წარმატებით წარმოჩენა.

ყვარლის სახალახო თეატრის აღორძინებაში უდიდესი როლი მიუძღვის საქართველოს დამსხურებულ არტისტს, ყვარლის საპატიო მოქალაქეს, ფოლკლორულ ანსამბლ „ხეუროს“ ლოტბარს და ქართული ხალხური სიმღერის სპეციალიზირებული სკოლის დამფუძნებელს, ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერიის განათლების, კულტურის, სპორტისა და ახალგაზრდულ საქმეთა სამსახურის ხელმძღვანელს ირაკლი მათიკაშვილს და ამიტომაც ვთხოვეთ ინტერვიუს ჩასაწერად დრო გამოენახა, რაზედაც სიამოვნებით დაგვთანხმდა.

– ბატონო ირაკლი, თქვენი ძალისხმევით წლობით მივიწყებული თეატრალური ცხოვრება ყვარელში გამოცოცხლდა და მაყურებელმა რამოდენიმე წარმატებული სპექტაკლი იხილა, რაც მთავარია, ჩამოყალიბდა თეატრალური დასი მოყვარული მსახიობების შემადგენლობით, რომელთა წინაშეც უკვე არ არსებობს გადაულახავი სირთულეები. მაგრამ 2019 წლის 28 ივნისს „ჭინჭრაქას“ სპექტაკლის თითქმის წელიწადნახევრის, შემდგომ შედგა ახალი სპექტაკლის პრემიერა, რა იყო ხელისშემშლელი პრობლემები და როგორ მოაგვარეთ?

ვის მოუვიდა პიესის დადგმის იდეა და რა მიზნით შეარჩიეთ?

– როგორც იცით, ყვარლის მაყურებელმა ამ რამდენიმე წლის მანძილზე ნახა სხვადასხვა სპექტაკლები (ქეთევან წამებული, ჭინჭრაქა და სხვა) მაგრამ, სანამდის იმ სპექტაკლებს ჩავატარებდით რეჟისორ მერაბ ჩხაიძის ხელმძღვანელობით, მანამდის მინდა ყვარლის თეატრის შესახებ პატარა ექსკურსი გავაკეთო.

გაგრძელება მე-2 გვ.-ზე

ინფექციის მეოთხე ტალღამ შემოგვიტია, გადარჩენისთვის ვაქცინაციის გარდა სხვა შესაძლებლობა არ არსებობს

საქართველოს მასშტაბით შექმნილი საგანგაშო მდგომარეობის გამო, ყვარლის საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ცენტრის დირექტოს მერაბ სეფაშვილს დავუკავშირდით და არსებული ეპიდვითარების შესახებ ვთხოვეთ, მოეწოდებინა რედაქციისთვის უახლესი ინფორმაცია.

– ეპიდსიტუაცია კოვიდთან დაკავშირებით, როგორც ქვეყნის მასშტაბით, ისე ყვარლის მუნიციპალიტეტში – არასახარბიელოა.

გაზეთის წინა ნომერში გაგაცანით ტესტირებულთა და აცრილთა საერთო რაოდენობა.

დღეის მდგომარეობით ჩინური ვაქცინით – სინოფარმით სულ აცრილია – 956 პიროვნება, ხოლო სინოვაკით – 370. ივლისში ყვარლის მუნიციპალიტეტის საზოგადოებრივ ჯანდაცვის ცენტრში სწრაფი ტესტით ტესტირებულია 620 პიროვნება, აქედან დადებითია 122, ხოლო პჯრ ტესტით – 43 ყველა უარყოფითია. სულ დადებითი შემთხვევების რიცხვი მუნიციპალიტეტის ტერიტორიაზე 1516-ია.

20 ივლისს საგარეჯოს კლინიკაში გარადაიცვალა სოფელ ალმატის მცხოვრები ერთი ადამიანი. სულ გარდაცვლილია 16 ადამიანი. კიდევ ერთხელ რჩევა მოსახლეობას: იხმარეთ ნიღაბი და დროულად დარეგისტრირდით ვაქცინაციის ჩასატარებლად.

ინფექციიც მეოთხე ტალღამ შემოგვიტია. გადარჩენისათვის ვაქცინაციის გარდა სხვა შესაძლებლობა არ არსებობს.

მერაბ სეფაშვილი
ყვარლის მუნიციპალიტეტის სჯდ ცენტრის დირექტორი

მაქვს დიდი სურვილი მომავლისთვის განვახორციელო მნიშვნელოვანი რეფორმები

დასაწყისი 1-ელ გვ.-ზე

ყვარლის თეატრი ჩამოყალიბდა 1905 წელს, მაშინდელი ყვარლის ინტელიგენ დიდი მოწადინებით, რომელთაც განათლება მიღებული ქონდათ რუსეთის სხვადასხვა ქალაქებში. (პეტერბურგში, მოსკოვში, ხარკოვში). მოგეხსენებათ რომ, მაშინ კულტურის ძირითადი მუხტი მოდიოდა თეატრიდან.

თეატრი იყო ის ერთადერთი ძირითადი კერა, სადაც ეროვნული სული ტრიალებდა. ამის შესახებ შეიტყო კოტე მარჯანიშვილმა, ის რამდენჯერმე ჩამოვიდა ყვარელში, აკვალიანებდათ, ასწავლიდათ თუ როგორ უნდა ემართათ თეატრის საქმე და ამ თეატრმა მოაღწია 1930-იან წლებამდე, იმდენად პოპულარული გახდა რომ საკმაოდ დიდი სახელი მოიპოვა მაშინდელ საქართველოს კულტურულ წრეებში.

1938 წელს ყვარლის თეატრს მიენიჭა ყვარლის სახელმწიფო თეატრის სტატუსი.იდგმებოდა არაჩვეულებრივი სპექტაკლები. დიდმა ქართველმა მსახიობმა ვერიკო ანჯაფარიძემ როდესაც ნახა „ოთარაანთ ქვრივი“-ს როლში ჩემი მოგვარე მანია მათიკაშვილი, აღტაცება ვერ დამალა.

თეატრს ქონდა დიდი წარმატებები, მაგრამ 1950 – იან წლებში ზუსტად არ მახსოვს, სტალინის სიკვდილის შემდეგ, თეატრს ჩამოერთვა სახელმწიფო სტატუსი. თეატრის მესვეურებმა ბევრი ირბინეს რომ რაღაცნაირად შეენარჩუნებინათ თეატრის სახე, მაგრამ მაინც შეუწყვიტეს დაფინანსება და შემდეგ შეთანხმდნენ რომ თეატრი დარჩებოდა ყვარლის სახალხო თეატრად.

ამის შემდეგ, თეატრმა დაიწყო დაღმა სვლა და არსებობა შეწყვიტა. 1970 – იან წლების ბოლოს ვითომ არსებობდა თეატრი, სინამდვილეში კი არაფერი არ კეთდებოდა. შემთხვევითი ხალხი ხელმძღვანელობდა კულტურის ამ უდიდეს კერას, რომელმაც განვლო ასეთი დიდი და მრავალფეროვანი შემოქმედება.

მთელი ჩემი ცხოვრება, ანსამბლ რუსთავში მოღვაწეობის დროს ორი იდეა ფიქსი მქონდა თავში. ერთი-რომელიც უნდა აუცილებლად შემექმნა ყვარელში ხალხური სიმღერის სპეციალირიზებული სკოლა და რომელიც შევასრულე კიდეც. ამ სკოლაში გაზრდილი ბავშვები უკვე ამშვენებენ ყველა მაღალი დონის ანსამბლს საქართველოში. (ბასიანი, ერისიონი, რუსთავი). მხოლოდ მეორე იდეა ფიქსი – იყო ის რომ, აუცილებლად მინდოდა ყვარლის თეატრისთვის დამებრუნებინა პირვანდელეი სახე, როგორიც იყო წარსულში. მაგრამ ეს ძალიან რთული იყო, ეს იმ ფონზე როდესაც საქართველოს სხვადასხვა რაიონში თითქმის გაპარტახდა კულტურული კერები. ეხლა მათ ჩამოთვლას აღარ დავიწყებ მაგრამ, ვინაიდან მე არავითარი ბერკეტები ხელში არ მეჭირა სამსახურეობრივად ვითმენდი და ვუცდიდი დროს როდის მომეცემოდა ამის საშუალება.

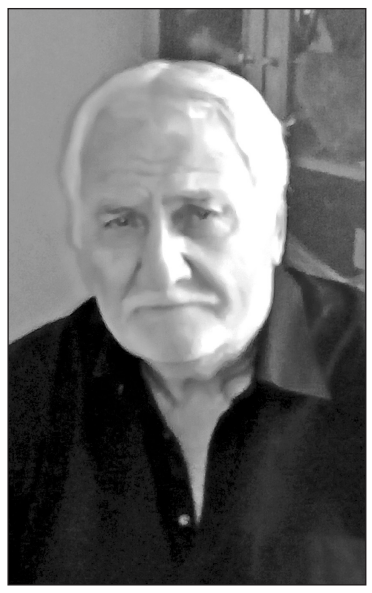
ხელისუფლებაში „ქართული ოცნების“ მოსვლის შემდეგ მე დავინიშნე ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერიის კულტურის სამსახურის უფროსად და დავიწყე ფიქრი ჩემი ოცნების განხორციელებისა. მიუხედავად მრავალი წინააღმდეგობებისა მაინც შევძელი თეატრისათვის დამებრუნებინა პირველი სახე.

მოვიწვიეთ რეჟისორად მერაბ ჩხაიძე და ძალიან მიზერულ თანხად, რომლის ხელფასი შეადგენდა 500 ლარს და ბევრი ვიფიქრეთ თუ როგორ დაგვეწყო სპექტაკლის კეთება.

მსახიობები ჩვენ არ გვყავდა, მაგრამ დიდი იმედი გვქონდა ყვარლელების ნიჭიერების. თეატრში მომუშავე პერსონალიდან შევარჩიეთ თეატრის მოყვარულთა დასის წევრები.

ბევრი რომ არ გავაგრძელოთ ამ რეჟისორის ხელში დავდგით სამ წელიწადში სამი სპექტაკლი.

საკმაოდ წარმატებული გამოდგა ეს სპექტაკლები, მაგრამ სხვათა და სხვათა მიზეზების და ჩხაიძის წასვლის გამო დავრჩით ურეჟისოროდ, მაგრამ ღმერთმა გადმოგვხედა და აღმოჩნდა რომ თბილისში მოღვაწეობდა ჩემი ყოფილი მოსწავლე ვანო პატარქლიშვილი, რომელიც თეატრალური განხრით წასულიყო, რამაც ძალიან გამახარა და მოვიწვიეთ ჩვენთან სამუშაოდ. მას ავუხსენით ყველაფერი ძირითადად ფინანსების შესახებ. ის უყოყმანოდ დაგვთანხმდა და შეუდგა მუშაობას.



ჩემი თხოვნით სპექტაკლს, რომელსაც ის დადგამდა უნდა ყოფილიყო თემატური ჩვენი ქართული ცხოვრებიდან. მან ეს ძალიან კარგად შეასრულა, შემომთავაზა დაედგა ილია ჭავჭავაძის ნაწარმოების მიხედვით „ქართვლის დედა“, რომელიც ჩვენი დღევანდელი ყოფისათვის ზედმიწევნით კარგად გამოუვიდა.

სპექტაკლი გამოვიდა ძალიან კარგი, მოწვეული გვყავდა ძალიან მაღალი რანგის სტუმრები თბილისიდან. პარლამენტის კულტურის კომიტეტის თავმჯდომარე ქალბატონი ელისო ბოლქვაძე, კულტურის, სპორტისა და ახალგაზრდობის მინისტრი ქალბატონი თეა წულუკიანი და დაახლოებით თხუთმეტამდე პარლამენტარი.

სპექტაკლმა როგორც გითხარით ჩაიარა დიდი ანშლაგით და სპექტაკლის დამთავრების შემდეგ მის ღირებულებებზე და ღირსებებზე ილაპარაკა ქალბატონმა თეა წულუკიანმა.

– მუსიკალურად ვინ გააფორმა?

– მუსიკალურად გააფორმეს მანანა ავაზაშვილმა და ვანო პატარქლიშვილმა.

– ვისი ნამუშევარია მხატვრობა და დეკორაციები?

– მხატვრობა და დეკორაციები, საგანგებოდ მინდა ავღნიშნო, ეკუთვნის შესანიშნავ მხატვარს, ჩემს მეგობარს ბეჟან კობიაშვილს, რომელმაც არაჩვეულებრივად გაართვა თავი მეტად რთულ სამუშაოს.

– რა დრო დასჭირდა სპექტაკლის მომზადებას და ხელისშემშლელი პრობლემები თუ იყო?

– სპექტაკლის მომზადებას დაახლოებით 5-6 თვე დასჭირდა. ხელის შემშლელ პირობებზე ჯობია ნუ ვისაუბრებთ.

– რას გვეტყვით მოყვარულ მსახიობებზე, კმაყოფილი ხართ მათი სცენაზე თამაშით?

– რა თქმა უნდა კმაყოფილი ვარ, გამომდინარე იქიდან, რომ არცერთი პროფესიონალი მსახიობი არ არის. არაჩვეულებრივად ითამაშეს თავისი როლები მაია მამულაშვილმა, დაჩი დავითაშვილმა, მედეა გეგეჩკორმა და მამუკა ყეენოშვილმა, და რაც მთავარია მთავარი როლი ითამაშა თვითონ რეჟისორმა ვანო პატარქლიშვილმა, რომელმაც ჭეშმარიტად მაღალი დონის მსახიობს რომ ეკადრება ისე წარმოაჩინა ყველაფერი, რითაც ხალხის ოვაციები დაიმსახურა.

– როგორ შეაფასებთ სპექტაკლის დამდგმელი რეჟისორის მუშაობას?

– სპექტაკლის შესაფასებელად იქ იჯდა თითქმის 400 კაცი, რომლებიც ფეხზე ამდგარნი უკრავდნენ ტაშს.

– თუ შეიძლება გვითხარით მოწვეული სტუმრების ვინაობა და მათი აზრი სპექტაკლის თაობაზე?

– მოწვეული სტუმრები თავში ავღნიშნე ვინც იყვნენ. პარლამენტის კულტურის კომიტეტის თავმჯდომარე, მსოფლიოში ცნობილი პიანისტი, ქალბატონი ელისო ბოლქვაძე და საქართველოს კულტურის, სპორტისა და ახალგაზრდობის მინისტრი, ქალბატონი თეა წულუკიანი, პარლამენტარები, გუბერნიიდან, მაჟორიტარი დეპუტატები და საერთოდ კახეთის რეგიონის საზოგადოების გამოჩენილი წარმომადგენლები.

– რა გაქვთ მომავლისთვის ჩაფიქრებული და რა სიურპრიზს შესთავაზებთ თეატრის მოყვარულებს?

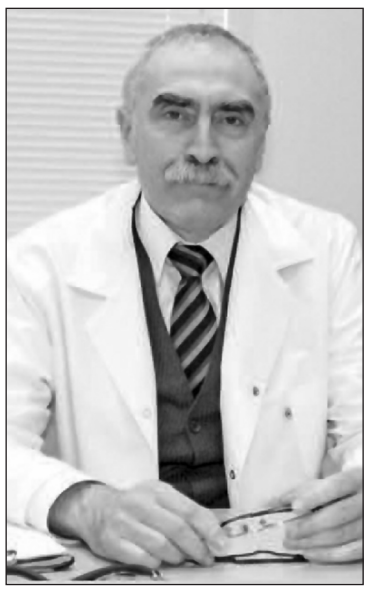
– მაქვს დიდი სურვილი მომავლისთვის განვახორციელოთ მნიშვნელოვანი რეფორმები, თეატრს დავუბრუნო პროფესიული სახე და ჩვენს უნიჭიერეს ყვარლის მაყურებელს არ მოვაკლოთ ის დიდი სიამოვნება, რომელსაც ქართული თეატრი ჰქვია.

და ბოლოს ნება მომეცით, რომ უღრმესი მადლობა გადავუხადო ყვარლის მერს ბატონმა როსტომ სესიაშვილს, რომელმაც სპექტაკლის წარმატებისათვის არაფერი არ დაიშურა და ასევე მერის თანამშრომლებს. ასევე მინდა დიდი მადლობა გადავუხადო კომპანია ვაზის ცრემლების ხელმძღვანელობას ბატონ ნუგზარ ქსოვრელს და თამაზ კონჭოშვილს. მათ არასდროს ჩვენს კულტურულ წამოწყებაზე უარი არ უთქვიათ და ყოველთვის გვერდით გვიდგანან. ასევე მინდა მადლობა ვუთხრა კულტურის განვითარების ცენტრის ხელმძღვანელს ქალბატონ მაია ზარდიაშვილს, რომელიც მთელი ეს დრო გვერდში გვედგა. დიდი მადლობა მათ ყველაფრისთვის.

– გმადლობთ, ბატონო ირაკლი, წარმატებებს გისურვებთ თქვენს საქმიანობაში, უფალი იყოს თქვენი მფარველი.

ესაუბრა
ალექსანდრე გიგილოშვილი

თუ სუნთქვის შეკავება 30 წამი მაინც შეგიძლიათ, დიდია იმის ალბათობა, რომ ფილტვები დაზიანებული არაა



კოვიდ19-ის გამოჩენის საწყის ეტაპზე ფიქრობდნენ, რომ ბავშვებში ვირუსი ნაკლებად გვხვდება და არც გადამტანები არიან. თუმცა უკანასკნელ პერიოდში ჩატარებულმა არაერთმა კვლევამ დაადასტურა, რომ კოვიდ 19 ისევე მოქმედებს ბავშვებში, როგორც უფროსებში და ხშირად საკმაოდ სერიოზულ გართულებებსაც იწვევს.

მაგალითად, მასაჩუსეტსის ცენტრალურ საავადმყოფოში იმუნოლოგიური და ბიოლოგიური კვლევების დირექტორი და ამ საკითხზე ერთ-ერთი უახლესი კვლევის ხელმძღვანელი, ექიმი ალესიო ფასანო ამბობს, რომ უახლესი კვლევების მიხედვით ბავშვები კოვიდ-19-ის ვირუსს ავრცელებენ მაშინაც კი, როცა თვითონ არანაირი სიმპტომი არ აღენიშნებათ.

კოვიდ 19-ით ბავშვთა ავადობა საქართველოშიც საკმაოდ ხშირია. თბილისის სახელმწიფო სამედიცინო უნივერსიტეტის პროფესორი ბავშვთა და მოზარდთა მედიცინის დარგში, პედიატრი ყარამან ფაღავა აღნიშნავს, რომ მასთან ხშირად მიჰყავთ თვეების ბავშვები, რომლებსაც კორონავირუსი აქვთ გადატანილი და აღენიშნებათ სისუსტე, იმუნიტეტის დაქვეითება. კოვიდ 19-ზე ბავშვებში და მის შესაძლო გართულებებზე, ასევე მკურნალობის გზებზე თავად ყარამან ფაღავა გვესაუბრება.

– ბავშვებში როგორ გამოიხატება კოვიდ 19?

– ამ ვირუსული ინფექციის მთავარი უცნაურობა ის არის, რომ რთულია პროგნოზირება, თუ როგორ და რა ფორმით იჩენს თავს. არის შემთხვევები, როდესაც მარტივად მიმდინარეობს და ასევე, არის შემთხვევები, როდესაც რთულად მიმდინარეობს. გართულების რისკი ქრონიკული დაავადებების მქონე ადამიანებში მეტია, თუმცა სამწუხაროდ გვაქვს მცირე ასაკში გართულების შემთხვევებიც. ვირუსი პირველ რიგში აზიანებს სასუნთქ სისტემას, შემდეგ კი – სხვადასხვა ორგანოს. ასევე ძალიან საფრთხილოა სისხლის შედედების თვალსაზრისით, ხშირად ვითარდება თრომბები.

გემოსა და სუნის შეგრძნების დაკარგვა ისევე ხდება ბავშვებში, როგორც უფროსებში. ცოტა ხნის წინ კი ესპანელებმა აღმოაჩინეს, რომ საწყის ეტაპზე კოვიდ19–ის სიმპტომია ქავილის შეგრძნება ცხვირში, რაც, ზოგადად, ალერგიისთვის დამახასიათებელი ნიშანია.

შეიძლება ეს სასარგებლოც იყოს, რომ დროზე მივაქციოთ ყურადღება და საჭირო ღონისძიებები განხორციელდეს.

– რა სახის მკურნალობაა საჭირო ბავშვებში კოვიდ 19-ის დროს?

– ვირუსის სპეციფიკური მკურნალობა არ არსებობს. ხდება იმ სიმპტომების და გართულებების მკურნალობა, რომელსაც კოვიდ 19 იწვევს. განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მივაქციოთ სასუნთქი გზების ინფექციასა და თრომბებს.

ვირუსული ინფექცია განსაკუთრებით აქვეითებს იმუნიტეტს. ეს ეხება არა მხოლოდ კოვიდ 19-ს, არამედ ჩეულებრივ გრიპსაც. იმუნიტეტის დასუსტების დროს კი ხშირია ბაქტერიული ინფექციების თანდართვა. დასაწყისში გვქონდა ვირუსული დაავადება, შემდეგ ამას შეიძლება დაემატოს მეორადი ბაქტერიული ინფექცია.

ამ დროს აუცილებელია, რომ ზუსტად განისაზღვროს ინფექციის ტიპი და შესაბამისად, დაინიშნოს მკურნალობა. კოვიდ 19-ს, რომელიც ვირუსული ინფექციაა, ანტიბაქტერიული თერაპია არ სჭირდება და შესაბამისად, მკურნალობაში, ანტიბიოტიკი ან სხვა ანტიბაქტერიული საშუალება ნაჩვენები არაა. მაგრამ თუ მინიმალური ეჭვი მაინც გვაქვს ბაქტერიულ ინფექციაზე, დროულად და აქტიურად უნდა დავიწყოთ სათანადო მკურნალობა, რადგან ორგანიზმი ისედაც დასუსტებულია.

ამ დროს მკურნალობის სამი გზა არსებობს: სულფამიდები, რომელიც შედარებით სუსტია და მრავალი გვერდითი მოქმედება აქვს, ანტიბიოტიკები, რომელიც ძლიერია, მაგრამ, სამწუხაროდ, ძალიან ბევრი გვერდითი მოვლენა აქვს და ბაქტერიოფაგოთერაპია, რომელსაც მე უმეტეს შემთხვევაში ფართოდ ვიყენებ.

– კოვიდ 19-ზე დართული ბაქტერიული გართულების დროს რა არის ანტიბიოტიკებით მკურნალობის გვერდითი მოვლენები?

– ანტიბიოტიკების გვერდითი მოვლენები მხოლოდ ამ დროს არ გამოვლინდება. ის ყოველთვის გვაქვს და ესენია: დისბაქტერიოზი, ალერგია, შინაგანი ორგანოების დაზიანება. რიგ შემთხვევაში შეიძლება მოხდეს ძვლის ტვინის დეპრესია, და, რაც ყველაზე მნიშვნელოვანია, ანტიბიოტიკის ხშირი გამოყენება იწვევს რეზისტენტობას, ანუ ის ველარ კლავს ბაქტერიებს ორგანიზმში, რამაც გარკვეული ინფექციების დროს შეიძლება ფატალური შედეგიც კი მოგვიტანოს. სწორედ ამ მიზეზების გათვალისწინებით, ყველაზე მისაღები ბაქტერიოფაგოთერაპიაა, რომელსაც ნულოვანი გვერდითი მოვლენები აქვს.

– როგორია ბაქტერიოფაგის მოქმედების პრინციპი და რით განსხვავდება ანტიბიოტიკისგან?

– ბაქტერიოფაგებს გამოყენების 100 წლიანი ტრადიცია აქვს. საწყის ეტაპზე ძალიან პოპულარული იყო, თუმცა მალევე გამოიგონეს ანტიბიოტიკი, რომელმაც ფაგების განვითარებას მეტ–ნაკლებად შეუშალა ხელი. უკანასკნელ წლებში კი უკვე მთელმა მსოფლიომ გააცნობიერა, თუ რამდენად სარისკოა ანტიბიოტიკის გვერდითი მოვლენები და კვლავ ბაქტერიოფაგებით დაინტერესდნენ. საქართველოში ამ მხრივ დიდი ტრადიცია გვაქვს და უცხოელი ექიმები ხშირად მოგვმართავენ რჩევისთვის.

ბაქტერიოფაგის მოქმედების პრინციპს რომ დავუბრუნდეთ, ის ძალიან სპეციფიკურია. მოქმედებს მხოლოდ მავნე ბაქტერიებზე. მთელ ორგანიზმში მოძრაობს, ეძებს მავნე ბაქტერიას და „ჭამს„მას. როდესაც დარწმუნდება, რომ ორგანიზმში ბაქტერია აღარაა, თვითონვე გამოდის.

როდესაც მკურნალობა საჩქაროდ უნდა დავიწყოთ, ვნიშნავთ ფაგების კოქტეილებს, რომელიც არსებული პათოგენური, დაავადების ბაქტერიების დიდ უმრავლესობას ანადგურებს და საკმაოდ ეფექტურია. იმ შემთხვევაში კი, როდესაც ვნიშნავთ ფართო სპექტრის ანტიბიოტიკს, იგი მოქმედებს სხვადასხვა ბაქტერიაზე, წინასწარ უნდა ვიცოდეთ, რომ არაერთი გვერდითი მოვლენა შეიძლება განვითარდესა. ფართო სპექტრის ანტიბიოტიკი ანადგურებს არა მხოლოდ მავნე ბაქტერიას, არამედ ის ებრძვის სასარგებლო, ე.წ. „მეგობარ„ბაქტერიასაც. სასარგებლო ბაქტერიების განადგურება კი ორგანიზმისთვის სერიოზული საფრთხის შემცველია. ფაგების კოქტეილის დანიშვნის შემთხვევაში კი, როგორც უკვე აღვნიშნეთ, ფაგები მხოლოდ მავნე ბაქტერიებს ანადგურებენ. სწორედ ეს არის ბაქტერიოფაგის მთავარი უპირატესობა, რომ ნულოვანი გვერდითი მოვლენებით ვიღებთ ეფექტურ შედეგს.

მძიმე ბაქტერიული ინფექციების დროს კი მათი (ანტიბიოტიკებისა და ფაგების) ერთდროულად დანიშვნაც მიღებული პრაქტიკაა.

– როგორ შეგვიძლია დავიცვათ თავი ვირუსული ინფექციის ბაქტერიულით გართულებისგან?

– კოვიდ 19-ის დროს ბაქტერიული გართულებისგან თავის დასაცავად შეგვიძლია მივმართოთ ფაგებით საპროფილაქტიკო მკურნალობას. რადგან ბატქერიოფაგებზე უკუჩვენება არ

გაგრძელება მე-3 გვ.-ზე

ფიქრები წმინდა ილია მართალზე

საქართველოს უგვირგვინო მეფის ილია ჭავჭავაძის ვერაგულ მკვლელობასთან დაკავშირებით თანამედროვე ქართული პოეზიის მეფემ გალაკტიონ ტაბიძემ ბრძანა:

„წინამურში რომ მოკლეს ილია,
მაშინ ეპოქა გათავდა დიდი“...

დიახ, წმინდა ილია მართლის ცხოვრება არ იყო ჩვეულებრივი მოკვდავის ცხოვრება – მისი სიცოცხლე იყო „გოლგოთა“, ხოლო სიკვდილი „ჯვარცმა“.

ილია ჭავჭავაძე უდიდესი მოვლენაა საქართველოს ისტორიაში. მისი ბუმბერაზი ფიგურა მზესავით კაშკაშებს მშობლიური ქვეყნის კაბადონზე.

ილია ჭავჭავაძის სახით თანამედროვეობის წინაშე დგას ის ადამიანი, რომლის დახასიათებასაც თვით ილია იძლეოდა, როცა ამბობდა: „ცხოვრების ტალღა მეტად ძლიერია და ჩვეულებრივი კაცი მეტად სუსტი, რომ თან არ წაიყოლიოს ამ ტალღამ, მარტო გენიოსის მკერდი თუ გააპობს და შემუსრავს მას, თორემ სხვისთვის ძნელია. შორსმხედველობა, დროებაზედ უფლობა მარტო გენიოსის საქმეა“...

სწორედ ასეთი გენიოსი გახლდათ ილია ჭავჭავაძე, რომელიც ტიტანივით წამოიმართა XIX საუკუნის 60-იან წლებში და დღესაც ასევე დგას ჩვენს წინაშე.

2 აგვისტო წმინდა ილია მართლის ხსენების დღეა, მისი აპოთეოზია. ჩვენ, მადლიერი ქართველობა ქედს ვიხრით დიდებული წინაპრის ნათელი ხსოვნის წინაშე და მოწიწებით შევყურებთ ყველა იმ წმინდა ადგილს, ილიას სახელთან რომ არის დაკავშირებული.

ასეთი წმინდა ადგილი პირველ რიგში ილია ჭავჭავაძის ყვარლის სახელმწიფო მუზეუმია, რომლის დაარსებიდან დღემდე, ბევრი გაკეთდა საქართველოს დიდი მამულიშვილისა და მოჭირნახულის უკვდავსაყოფად.

ღვთის განგებით ამ წუთისოფელში მუდმივი და სრულყოფილი არაფერია. ვფიქრობ, კიდევ ბევრია გასაკეთებელი მუზეუმის შემდგომი განვითარებისა და პოპულარიზაციისათვის, მემორიალური ბაზის სრულყოფისათვის.

ცნობილია, რომ ვაზი ილიას უსაყვარლესი მცენარე იყო. რამდენი რამ აქვს ნაფიქრი და დაწერილი ამ ღვთისგან ფესვნაკურთხ, კეთილშობილ მცენარეზე.

ილია ჭავჭავაძე თბილისიდან მეუღლეს სწერდა: „ოთხ-ხუთს დღეს უკან ყვარელს წამოვალ... ქვევრები დაარეცხვინე, ყურძენი კი არ დააკრეფინო, მე მომიცადეთ“ – ილიას უყვარდა საკუთარ მამულში რთველი და მასთან დაკავშირებული პროცესები.

ილია ჭავჭავაძის ყვარლის სახელმწიფო მუზეუმის ეზოში, კონკრეტულად ჩრდილო-დასავლეთ კუთხეში სასურველია გაშენდეს რქაწითელისა და საფერავის მცირე ზომის ვენახი, უკეთესია ჭიგოზე. ილიას მამულს დაამშვენებს კარგად მოვლილი ვაზის პატარა ბაღი.

ყოველ შემოდგომას ილიას მარანში მუზეუმის მიერ საჭირო რაოდენობის ყურძენი უნდა ინურებოდეს, კახური ტრადიციული ქვევრის ღვინის დასაყენებლად. ეს იქნება ლამაზი რთველი ყველა თავისი ატრიბუტით. მარანში 40-მდე ქვევრია, თითქმის ყველა დაზიანებული და გამოუსადეგარი. ყურძნის დაწურვამდე და ღვინის დაყენებამდე ეს სერიოზული პრობლემა პერიოდულად უნდა მოგვარდეს სათანადო უწყებებთან შეთანხმებით და ერთობლივი ძალისხმევით.

ზემოთ აღნიშნულის შედეგად, „ილიაობის“ დღესასწაულსა და სხვა ღონისძიებებზე ილიას მუზეუმი საკუთარი ღვინით გაუმასპინძლდება სტუმრებსა თუ ტურისტებს, მათ ექნებათ საშუალება ილიას მარანშივე დააჭაშნიკონ მამაპაპური ქვევრის ღვინო.

სასურველია მუზეუმის ეგიდით ღვინის ბოთლში ჩამოსხმა და საჭიროებისას საპატიო სტუმრებისათვის საჩუქრად მირთმევა. ამასთნ, ბოთლში ჩამოსხმული ღვინის დადგენილი ნორმებით გაყიდვა საგრძნობლად გაზრდის მუზეუმის ბიუჯეტს. ვინ არ შეიძენს ლამაზი ეტიკეტით დამშვენებულ, ბოთლში ჩამოსხმულ „ილიას ღვინოს!?“

საჭიროა ღვინის მარანი შეივსოს ძველი, ილიას ეპოქისათვის დამახასიათებელი სასოფლო-სამეურნეო იარაღებით, ხოლო სეზონის შესაბამისად სოფლის მეურნეობის პროდუქტებით.

მჯერა, ჩვენი საზოგადოება მიესალმება, თუ ტრადიციად დამკვიდრდება ილიას მარანში მევენახეების, მეღვინეების, სოფლის მეურნეობის სხვადასხვა სფეროს წარმომადგენლების შეხვედრები, ტრენინგები და სხვა. ამით, პოპულარიზაციასთან ერთად, ნაწილობრივ გაიზრდება მუზეუმის ფულადი შემოსავლებიც.

ილიას მარანი უნდა გახდეს უნივერსალური „საკრებულო“. ის იქნება მუზეუმის ცოცხალი ორგანიზმი.

წისქვილს წლებია წყალი აღარ მიეწოდება, ამის გამო გაჩერებულია და უმოქმედო. აუცილებელია კონკრეტული ღონისძიებების გატარება წისქვილის სამუშაო მდგომარეობაში მოსაყვანად და ასამოქმედებლად. წყლის გარეშე ხომ ბუნებაში ყველაფერი კვდება. ილიას ეზოში გამდინარე რუს წყალმა მუდმივად უნდა იჩუხჩუხოს.

ილია ჭავჭავაძის მეფუტკრე დანიელ მასლოვი თავის მოგონებებში წერს, რომ ილიას საგურამოს მამულში ორასი სკა ფუტკარი ეწყო. აქედან, 13 სკა უშუალოდ საცხოვრებელი სახლის წინ. ილიას უყვარდა ფუტკრის სკებთან ახლოს ჩამოჯდომა და თვალყურის დევნება ამ საოცარი ქმნილებებისადმი.

ვფიქრობ მისასალმებელია, თუ სიმბოლური თვალსაზრისით 13 სკა ფუტკარი განთავსდება ილია ჭავჭავაძის ყვარლის სახელმწიფო მუზეუმის ეზოში. დარწმუნებული ვარ, ნებისმიერი სტუმარი სიამოვნებით დააგემოვნებს ილიას მამულის თაფლს.

მუზეუმის მწვანეში ჩაფლულ, ლამაზ ეზოს კიდევ უფრო დაამშვენებდა ახალი ნარგავები; სხვადასხვა სახეობის ხის ნერგები, ბუჩქები, ყვავილები. ჩვენი დიდი წინამორბედის თანამედროვენი გადმოგვცემენ, რომ ილიას უყვარდა კაკლის, წაბლის, თხილის, ცაცხვის ხეები; ყვავილებიდან განსაკუთრებით იასამანი და ხვიარა ვარდი. ილიას კარ-მიდამოში ყველაფერი უნდა ბრწყინავდეს, კენჭიც კი უნდა ყვაოდეს.

საჭიროა, რომ ქველმოქმედი ადამიანები აქტიურად იყვნენ ჩართულნი მუზეუმის პოპულარიზაციისა და განვითარების საქმეში. მჯერა, მათი თანადგომით ბევრი კეთილი საქმე გაკეთდება მუზეუმში.

მედია საშუალებებთან ურთიერთობა მხოლოდ ილიას საიუბილეო დღეებში საკმარისი არ არის. მუზეუმის შემდგომი განვითარებისათვის მათთან სისტემატური თანამშრომლობაა საჭირო.

მუზეუმს ყოველთვის სჭირდება კვალიფიციური კადრები. იმის გამო, რომ ამჟამად ილია ჭავჭავაძის ყვარლის სახელმწიფო მუზეუმის ოცზე მეტი თანამშრომლიდან მხოლოდ ორია კაცი და ისინიც სამეურნეო მუშაკები, აქცენტი უნდა გაკეთდეს მამაკაცების დასაქმებაზე. ილიას კარ-მიდამოს ფრიად წაადგებოდნენ კარგი „მეველეები“.

მუზეუმში მისულმა დამთვალიერებელმა უნდა იგრძნოს ილია ჭავჭავაძის ღვთაებრივი სიბრძნე. ილიას მაგალითზე მათ უნდა დავანახვოთ და ვასწავლოთ, რაოდენ ფასეულია სამშობლოს სიყვარული, მამულისათვის თავდადება, ოჯახის ერთგულება, კაცთმოყვარეობა, თანადგომა, განათლება, კულტურა, ღირსება, სიკეთე და ა.შ.

ილიას თემა იმდენად დიდია და ამოუწურავი, რომ ყველაფერს ვერ ჩამოვთვლი, რაც გასაკეთებელია. ჩვენ კმაყოფილების უფლება არა გვაქვს, მოქმედება და საქმის კეთებაა საჭირო.

ჭეშმარიტი ქართველი მამულიშვილი, დიდად ნიჭიერი მწერალი ლევან გოთუა უკვდავ „გმირთა ვარამში“ ბრძანებს: „... საქართველოში ყოველი საქმე – ბრძოლაა... შრომაცა და ქეიფიც კი. ცუდი ისაა – საერთო სიკეთეს ყველაზე მეტი ბრძოლა რომ სჭირდება ჩვენში“.

მკითხველი დამეთანხმება, რომ ამ ქვეყნად ნებისმიერი კეთილი საქმის კეთებას სიყვარული სჭირდება; სიყვარული და ბრძოლა. უფალ ღმერთს გამორჩეულად უყვარს კეთილი საქმისათვის მებრძოლი გულიანი ადამიანები.

ბიბლია გვმოძღვრავს: „ვუწყი, რადგან არაფერია კაცისათვის იმაზე კარგი, რომ გაიხაროს და ქმნას სიკეთე, ვიდრეღა ცოცხლობს“.

რაც ვიფიქრე, ვიჯახირე და გადმოგეცით მაღალფარდოვანი და ლიტონი სიტყვები არ არის. ეს სიტყვები წმინდა ილია მართლის თაყვანისმცემელი კაცის სიტყვებია, ჩემი ცხოვრების მიზანია, ჩემი მრწამსი.

ჩვენივე კეთილდღეობისათვის ვიფიქროთ ილია ჭავჭავაძეზე.

„მარად და ყველგან“ გვახსოვდეს ილია!

დიდება შენდა, უფალო იესო ქრისტე, ამინ!

ჩვენთან არს ღმერთი!

ოთარ დავითაშვილი,
ყვარლის მუნიციპალიტეტის „მედია-ცენტრის“ დირექტორის მოადგილე, ფაზისის საერო-სამეცნიერო აკადემიის ნამდვილი წევრი

„ბავშვი ძალიან იშვიათადაა ვირუსის პირველწყარო... პატარები, ძირითადად, ოჯახის წევრებისგან ავადდებიან“

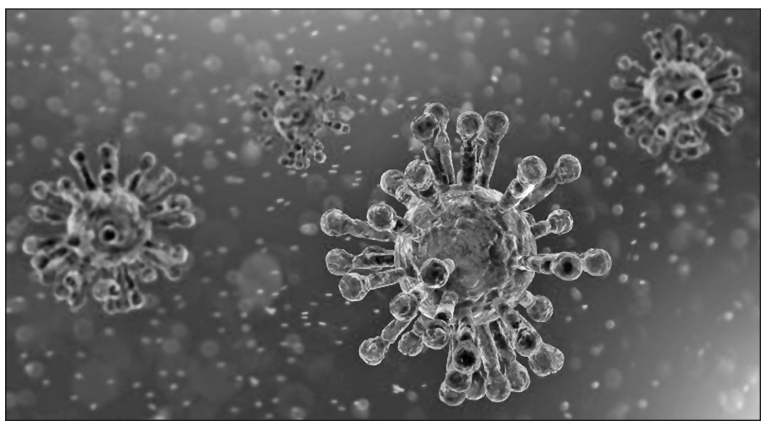
*ბავშვი იშვიათად არის კორონავირუსით ინფიცირების პირველწყარო. ბავშვები ძირითადად, ოჯახის წევრებისგან ავადდებიან – ამის შესახებ ცნობილმა პედიატრმა **თემურ მიქელაძემ** გადაცემაში „პირადი ექიმი“ ისაუბრა.*

„კორონავირუსზე ეჭვი მიგვაქვს მაშინ, თუ ბავშვის ძიძა, მშობელი, ან ოჯახის რომელიმე წევრი ინფიცირებულია. ვირუსის პირველწყარო ძალიან იშვითადაა ბავშვი, თუმცა დელტა შტამის შემთხვევაში რამდენიმე შემთხვევა გვქონდა, როცა ბავშვი იყო პირველწყარო. ძირითადად, ოჯახის წევრებისგან ავადდებიან“, – განაცხადა ექიმმა. მისივე თქმით, რაოდენობრივად კორონავირუსით ბავშვთა მომავრთვიანობა უფრო მაღალი იყო ნოემბერ-დეკემბერში, თუმცა მძიმე შემთხვევების და ჰოსპიტალიზაციის პროცენტული წილი ახლა გაცილებით მაღალია.

„წინა პანდემიის დროს პრაქტიკულად არ გვქონია მძიმე შემთხვევები, ფატალური შემთხვევა კი არ ყოფილა, გარდა ერთისა. თუმცა, მიუხედავად იმისა, რომ წინა შტამების გავრცელებისას დაავადების მიმდინარეობა მძიმე არ იყო, რამდენიმე კვირის მერე გვქონდა მულტისისტემური, პოლიორგანული ანთების სინდრომი. აგვისტოში ალბათ, ალფა შტამი მთლიანად ჩანაცვლდება დელტა შტამით და დაიწყება ფართომასშტაბიანი გავრცელება. ერთადერთი გზა, რითაც ამ პროცესის შეფერხება შეგვიძლია, არის უფროსი ადამიანების მასობრივი ვაქცინაცია, რათა ჩვენი შვილები და შვილიშვილები დავიცვათ გართულებებისგან. რა ვაქცინაც არის ხელმისაწვდომი, ბავშვების ოჯახის წევრები იმით უნდა აიცრან, რათა აგვისტოში და სექტემბერში ფართომასშტაბიანი გავრცელება ავიცილოთ თავიდან“ – განაცხადა თემურ მიქელაძემ.

რაც შეეხება სიმპტომებს, მიქელაძის თქმით, მკვეთრი სხვაობა შტამებს შორის არ არის და ძირითადად, მაინც რესპირატორული ვირუსისთვის დამახასიათებელი ნიშნებით გამოიხატება.

ვფიქრობ, 30%-ში უკვე ახალი, დელტა შტამია გავრცელებული. კლინიკური სურათი ოდნავ გასხვავებულია, თუმცა მკვეთრი სხვაობა არ არის, განაკუთრებით ადრეული ასაკის ბავშვებში თითქმის იგივე სიმპტომებია, ძირითადად, ნაწლავთა გახშირებული მოქმედებით. დელტა ვარიანტში უფრო გახანგრძლივებული ცხელებაა გამოხატული, წინა შტამებს თუ დაბალი, 37-38 გრადუსი ტემპერატურა ახასიათებდა და გრძელდებოდა 2-3 დღის განმავლობაში. ახლა 4-5 დღის განმავლობაში შეიძლება გაგრძელდეს. თუმცა ეს ხანგრძლივობა ზაფხულის ცხელი დღეებითაც აიხსნება. გარემოს მაღალი ტემპერატურის დროს ცხელების მართვა ბავშვებში გაძნელებულია, თუ არ იღებენ სწორად და სწორი რაოდენობით სითხეს. თუ ბავშვი ნორმალურად იღებს სითხეს, მისი ცხელების მართვაც უფრო სწრაფად მოხდება. 9-დან 19 წლამდე ასაკში კორონავირუსი ისეთივე სიმპტომებით მიმდინარეობს, როგორც უფროსებში – თავის ტკივილით, სახსრების ტკივილით, კუნთების ტკივილით. შეიძლება დაკარგოს ყნოსვა და გემო. 9 წლამდე ასაკში ყნოსვის დაკარგვა მხოლოდ 1%-ში გვხვდება“ – განაცხადა თემურ მიქელაძემ.



თუ სუნთქვის შეკავება 30 წამი მაინც შეგიძლიათ, დიდია იმის ალბათობა, რომ ფილტვები დაზიანებული არაა

დასაწყისი მე-2 გვ.-ზე

გვაქვს, ექიმს მინიმალური ეჭვის გაჩენისთანავე შეუძლია მკურნალობის დაწყება. თუმცა პროფილაქტიკისთვის გამორიცხულია ანტიბიოტიკით მკურნალობა. ფაგი კი იმითაა კარგი, რომ შეიძლება ეფექტურად გამოვიყენოთ როგორც მკურნალობისთვის, ისე პროფილაქტიკისთვის.

რომ შეამოწმოთ, ჩართულია თუ არა ფილტვები დაავადებაში, შეიმოწმეთ სუნთქვის შეკავების უნარი. 30 წამი მაინც თუ შეგიძლიათ სუნთქვის შეკავება, შეიძლება მწვავე რესპირატორული დაავადების ბევრი სიმპტომი გქონდეთ, მაგრამ ფილტვები ჩართული არაა. ყურადღება მიაქციეთ, რომ სუნთქვის შეკავების დრო არ უნდა მცირდებოდეს. ბავშვებში 4 წლიდან შეგიძლიათ ამ მეთოდის გამოყენება.

ზოგადად, ვირუსული თუ ბაქტერიული ინფექციებისგან თავის დაცვის საუკეთესო გზა არის ორგანიზმის გაკაჟება. გაკაჟებისთვის კი ცივი შხაპის ყოველდღიური მიღება იდეალურია. არ შეგეშინდეთ გაციების და ეს წესი დაიწყეთ ბავშვობიდანვე, შეაჩვიეთ პატარები ცივი შხაპის მიღებას.

ცხოვრების ჯანსაღი წესი, სწორი კვება, კარგი იმუნიტეტი, გაკაჟებული ორგანიზმი და დროული, ეფექტური სამედიცინო ჩარევა – სწორედ ამ კრიტერიუმების ერთობლიობა დაგიცავთ არა მხოლოდ ბაქტერიული გართულებებისგან, არამედ ნებისმიერი დაავადებისგან.

მართალია, ვირუსულმა პანდემიამ გლობალური კრიზისი გამოიწვია, მაგრამ დუხჭირი ცხოვრების პირობებს კიდევ უფრო გვიმძიმებენ გამდიდრების მანიით შეპყრობილი ადამიანები

2016 წლის 28 მარტის გაზეთ „ყვარლის“ მეექვსე ნომერში დაიბეჭდა ჩემი ხელმოწერით წერილი – „უნებურად დაგებდაბა კითხვა, რატომაა ყვარელში ასეთი ძვირი პროდუქტები და ნებისმიერი სახის საქონელი? ვიმედოვნებდი, რომ წერილის ადრესატები მუშაობის სტილს შეცვლიდნენ და ადამიანების სასარგებლოდ გადადგამდნენ ნაბიჯებს, რითაც მოსახლეობას შვება მიეცემოდა. სამწუხაროდ, მომსახურების სფეროში არსებული სიტუაცია კიდევ უფრო გაუარესდა სასტიკი ვირუსით გამოწვეული ეკონომიკური კრიზისის გამო, რამაც განსაკუთრებულად უარყოფითად იმოქმედა განვითარებად ქვეყნებზე და მათ შორის საქართველოს ეკონომიკაზე. პანდემიით გამოწვეულმა პრობლემებმა მოსახლეობის შემოსავლები შეამცირა და უმძიმეს მდგომარეობაში ჩააყენა თითოეული ოჯახი. ასეთ ვითარებაში ცხოვრების პირობებს კიდევ უფრო გვიმძიმებენ და გაუსაძლისს ხდიან გამდიდრების მანიით შეპყრობილი ადამიანები.

განა ცოტაა ფაქტები, რომლებსაც ხშირად ვხვდებით და კიდევ უფრო აუტანელს ხდიან ისედაც პრობლემებით დატვირთულ ჩვენს ყოველდღიურ ყოფას. ნერვიულობისა და დაძაბული ცხოვრების გამო ადამიანებში მატულობს ისეთი ავადმყოფობები, როგორიცაა გულსისხლძარღვთა დაავადება, დიაბეტი და სიმსივნეები, სასტიკმა კოვიდმა ამ დაავადებების მქონე ადამიანების უმეტესობა შეინირა და საქართველოს მოსახლეობის დემოგრაფიული მონაცემები კიდევ უფრო გააუარესა.

ჩემი თაობის ადამიანებს ახსოვთ კომუნისტური წყობის დადებითი და უარყოფითი მხარეები, იმ დროს ბევრი მტკივნეული საკითხი მოწესრიგებული იყო და ვერავინ დაჩაგრავდა მშრომელ ადამიანს. მაღაზიის გამყიდველს რომ 15 თეთრით მეტი გადაეხდევინებინა კლიენტისათვის, ციხეს ვერ გადაურჩებოდა.

მაგრამ დღეს რა ხდება? ფაქტები მეტყველებენ, რომ ვაჭრობაში დასაქმებული ადამიანების გარკვეული ნაწილი ამ სფეროში „მოღვაწეობის“ დაწყებისთანავე ცდილობენ იშოვონ ბევრი ფული და ერთბაშად გამდიდრდნენ.

ყოველდღიური ყოფა წარმოუდგენელია ჭამისა და სხვა ათრიბუტებთან ერთად ხელსახოცის გარეშე. ოჯახის მწირი ბიუჯეტის გათვალისწინებით ყოველთვიურად მიხდება რამდენიმე რულონი ხელსახოცის შეძენა.შემოდგომის პერიოდში ერთი რულონის ფასი 2,0 ლარის ფარგლებში მერყეობდა, შემდგომ 2,20 და ბოლოს 2,80 ლარი გახდა ყვარლის სავაჭრო ობიექტებში.

უამრავი მაგალითი შეგვიძლია მოვიყვანოთ ასეთი შემთხვევების და ბუნებრივია, უნებურად გვებადება კითხვა, რატომაა ყვარელში ასეთი ძვირი პროდუქტები და ნებისმიერი სახეობის საქონელი?

ასე იმიტომაა, რომ არავინაა გამკითხავი და მაკონტროლებელი. საჭიროა არსებობდეს კონტროლის მექანიზმი და პიროვნება, რომელიც ასეთ მაღალ ფასებში ყიდის უნდა ჯარიმდებოდეს სოლიდური თანხით, რომ ადამიანების ძარცვისა და ყვლეფის მადა დაეკარგოს.

საბოლოოდ კი ეს ყველაფერი პატიოსანი ადამიანების ცხოვრებაზე ისახება მტკივნეულად და მათ ჯანმრთელობას საფრთხე დაემუქრება, აბა რა იქნება.

თუმცა ყველა როდი მუშაობს „გატყავების“ მეთოდით, არიან სინდისიერი პიროვნებები, რომლებიც მცირე მოგებაზე მუშაობენ და ცდილობენ თანამოქალაქეებს, მეზობლებს და ახლობლებს პატივი სცენ, მიზერულ ფასებში მოემსახურონ. ალექსანდრე ალექსიშვილის, გიორგი ქოქიაშვილის, ავთანდილ საბაშვილის, დიმიტრი ბეჟანიშვილის სავაჭრო ობიექტებთან ყოველთვის ხალხმრავლობაა და რიგებიც არ ელევათ. ამით, ისინი უფრო მეტ მოგებას ნახულობენ, ვიდრე მეძვირე „ქორვაჭრები“, რადგანაც მათთან მიმსვლელი ადამიანების რაოდენობა საგრძნობლად ნაკლებია.

საოცარია, მაგრამ ფაქტია, რომ ქ. თელავში საბითუმო მაღაზიები სოკოებივით მომრავლდა და კონკურენცია უმაღლეს დონეზეა ასული. ამიტომაცაა ფასები ყვარელთან შედარებით მიზერული. არის შემთხვევები, როცა ერთი და იგივე სახეობის საქონელს განსხვავებული ფასი ადევს, მომხმარებელმაც არ უნდა დაიზაროს და ყველა საბითუმო ობიექტი უნდა მოიაროს, რათა მიზერულ თანხაში შეიძინოს ესა თუ ის პროდუქტი.

თუმცა, ყველას როდი აქვს საშუალება პროდუქტებისა და საქონლის შესაძენად თელავში ირბინოს! თელავში მგზავრობა ხომ სოლიდური თანხა ჯდება და იმ შემთხვევაშია სასარგებლო, თუ შეძენილი საქონლის მოგებით დარჩენილი თანხა მგზავრობის ღირებულებას საგრძნობლად გადააჭარბებს. სამწუხაროდ, ასეთი შესაძლებლობა ბევს არ გააჩნია და იძულებულნი ხდებიან ადგილობრივ ობიექტებში ივაჭრონ.

ბუნებრივია თითოეულ ჩვენთაგანს გვებადება კითხვა, რატომ არ უნდა ფუნქციონირებდეს ჩვენს ქალაქში თუნდაც ერთი ასეთი ტიპის სავაჭრო ობიექტი?

ამ კითხვაზე პასუხი უნდა გაგვცენ ამ სფეროში დასაქმებულმა შეძლებულმა მეწარმეებმა, ანდა იმათ, ვისაც წარმატებული ბიზნესი აქვთ და მათთვის ასეთი ობიექტის ამუშავება დიდ სირთულეს არ წარმოადგენს, მითუმეტეს, რომ მას სოლიდური მოგების მოტანა შეუძლია.

სრული განუკითხაობა სუფევს ფარმაცევტულ სფეროში, სადაც კოლოსალურ ფასად იყიდება სამკურნალო წამლები. პრესაში და სატელევიზიო გამოსვლებში ექსპერტები კომპანიებს შორის კარტელურ გარიგებებზე მიუთითებენ, რასაც მათი ხელმძღვანელები არ ეთანხმებიან. სამწუხაროდ, ფაქტები საპირისპიროზე მეტყველებენ, რადგანაც სხვა ქვეყნებთან შედარებით საქართველოში სამკურნალო პრეპარატები მამასისხლად ფასობს და მძიმე ტვირთად აწვება თითოეული ოჯახის ბიუჯეტს. დოლართან ლარის გაუფასურებამ კი ყველა ჯურის კომპანიას საბაბი მისცა და ერთი-ორად გაზარდეს ფასები. სააფთიაქო ქსელში ფასები განსაკუთრებით გაიზარდა იმ პრეპარატებზე, რომლებზეც მასიური მოთხოვნილებაა.

ექსპერტების შეფასებით წლების განმავლობაში საქართველოში ჩამოყალიბდა სააფთიაქო კლანი, რომლებმაც თავის მხრივ შექმნა დანაშაულებრივი სქემა, რომლის მეშვეობით პარაზიტებივით სისხლს სწოვენ საქართველოს მოსახლეობას. ასეთი კომპანია საქართველოში არის ოთხი და ისინი აკონტროლებენ მედიკამენტების წარმოებასა და იმპორტს, მათ საბითუმო და საცალო ვაჭრობას, სადაზღვევო და ჰოსპიტალურ სექტორს.

ჰოსპიტალებში სხედან ექიმები, რომლებიც პაციენტებს უწერენ იმ წამლებს, რომელ მედიკამენტსაც ჰოსპიტალის მფლობელი ფარმაცევტული კომპანია აწარმოებს. სხვა წამლების გამოწერის უფლება მათ არ აქვთ. ამ ოთხ კომპანიას ერთმანეთთან კარტელური შეთანხმება აქვთ, ეს არის შეთქმულება საქართველოს მოსახლეობის წინააღმდეგ. ამ შეთანხმების წყალობით, სხვა ქვეყნებთან შედარებით საქართველოში წამლები 1000 და ზოგჯერ ათასზე მეტი პროცენტით ძვირი ღირს.

ამ დროს, გადამონმებული ინფორმაციით თურქეთში და რუსეთში 1000–1200 პროცენტით უფრო იაფია ვიდრე ჩვენს ქვეყანაში. მაგალითად, 25 მილიგრამიანი კაპტოპრილი მოსკოვში ღირს 19 რუბლი, ანუ 77 თეთრი, თბილისში, საქართველოში წარმოებული იგივე წამალი 9 ლარი და 80 თეთრი ღირს. აქამდე 1,258 პროცენტით იყო განსხვავება, ახლა ეს სხვაობა კიდევ უფრო გაიზარდა, რადგან ამ წამლის ფასი 11 ლარი გახდა.

ფაქტია, რომ ამ სფეროში რეგულაციების შემოღებაა საჭირო, რომლის საშუალებითაც მოხდება მედიკამენტებზე ფასების ზრდის შეკავება – ამ პრობლემის მოგვარება საქართველოს პარლამენტისა და მთავრობის პრეროგატივაა და იმედია ხალხისთვის სასიკეთო გადაწყვეტილებები უახლოეს პერიოდში იქნება მიღებული.

ავიღოთ პური, რომელიც ყოველდღიური მოხმარების პროდუქტია და ყოველგვარი კონტროლის გარეშეა მიტოვებული. კომუნისტური ეპოქის პერიოდში, თუ ვინმე გაბედავდა სანიტარულ-ჰიგიენური მოთხოვნების დარღვევას, ანდა წონას დააკლებდა, სისხლის სამართლის პასუხისგება არ ასცდებოდა. არ დაგვავიწყდეს, რომ პურის ტრანსპორტირება სპეცმანქანებით ხდებოდა და ეს საპასუ-

ხისმგებლო საქმე მინდობილი ჰქონდათ სახელმწიფო საწარმოებს.

ახლა რა ხდება? ვისაც კი გაუჩნდება სურვილი, შეუძლია პურის ცხობა დაიწყოს და სარფიანი მოგებაც ნახოს. იმიტომ, რომ არავინ არ თხოვს საცხობში სანიტარულ-ჰიგიენური და პურის ტრანსპორტირების პირობების დაცვას, მცხობლების ჯანმრთელობის ცნობას. გამორიცხული არ არის ტუბერკულოზით დაავადებული ან სხვა გადამდები ინფექციების მატარებელი ადამიანები იყვნენ ამ სფეროში დასაქმებული.

პურის გამოცხობამდე ცომს რა რაოდენობის და რა სახის ინგრედიენტებით ამდიდრებენ ეს ხომ საიდუმლოდ რჩება.

ფაქტია, რომ ყვარელში პური ყველაზე ძვირად ფასობს. თელავში, გურჯაანსა და სხვა მუნიციპალიტეტებში პურის ფასი 70 თეთრი იყო, თანაც იქაური პური გაცილებით ხარისხიანი და შედარებით მეტი წონისაა. ზოგიერთი აქაური მცხობელი ყვარელში გამომცხვარ პურს 80, ხოლო სოფლებში გატანილს 70 თეთრად ყიდის. სამწუხაროდ, ორიოდე დღის წინათ პურის ფასი 15-20 თეთრით გაზარდეს.

უსაშველოდ გაიზარდა ფასები საკვებ პროდუქტებზე, მზესუმზირის ზეთის 5 ლიტრიან შეფუთვაში ადრე 15-17 ლარს ვიხდიდი, ახლა 45-50 ლარი ღირს. წინიბურა ოთხი თვის წინათ 2,50 ლარი ღირდა, დღეს კი 4,50 ლარია. ფქვილის ფასი 1,10-დან და 1,65 ლარამდე გაიზარდა, ასევეა დანარჩენ პროდუქტებზე ფასები გაზრდილი. ახლახანს სუპერმარკეტ „სპარში“ ლიკანის ფასმა 30 თეთრით მოიმატა, ნახევარ ლიტრიანი ბახმაროს და ბაკურიანის სასმელმა წყალმა – 25 თეთრით“. რაღა დარჩა იაფი? პროდუქტებზე და საქონელზე ყოველდღიურად მატულობს ფასები, ხელფასები და პენსიები კი გაყინულია, ალბათ იმიტომ, რომ ყვარელში მდიდრები ვცხოვრობთ“.

დღეს ტრანსპორტი ფუფუნების საგანი აღარაა, ავტომანქანის გარეშე ნებისმიერი საქმის წარმატებით დასრულება წარმოუდგენელია. ამიტომ ადამიანები ყოველნაირად ცდილობენ თუნდაც მოძველებული ავტომობილი შეიძინონ, რათა ოჯახებმა თავი ირჩინონ.

სამწუხაროდ, მათი ბიუჯეტის მნიშვნელოვანი ნაწილი საწვავის შეძენაზე იხარჯება, აღარ რჩებათ საშუალება სხვა პრობლემები გადაწყვიტონ. ეს იმიტომ ხდება, რომ ჩვეთან სხვა ქვეყნებთან შედარებით საწვავზე ფასები მაღალია.

თითქმის ერთი წელია მსოფლიოში ნავთობის ერთი ბარელის ფასი ჯერ არნახულ ნიშნულამდე დაეცა, შემდგომში მართალია მოიმატა, მაგრამ ჩვენთან საწვავის ფასმა 3 ლარს გადააჭარბა, სხვა ქვეყნებთან შედარებით, აშკარად გაზრდილია, ვინაიდან საქართველოში ყველაზე უხარისხო და ყველაზე დაბალფასიანი საწვავი შემოდის. მიზეზად დოლართან ლარის გაუფასურებას ასახელებენ, ამ დალოცვილებს კი ავიწყდებათ, რომ დოლარის კურსმა დაიწია. გამოდის, რომ საწვავის მაგნატები თვალში ნაცარს გვაყრიან და გვარიანად ითბობდნენ ხელს.

ყვარელში ხომ სხვა რეგიონებთან თუ ქალაქებთან შედარებით ყველაფერი მამასისხლად იყიდება. ასეა საწვავზეც და ყოველთვის მაღალი ფასებია.

დრო დადგა ადამიანებმა შეცვალოთ ურთიერთდამოკიდებულება, ვიღვაწოთ გაჭირვებულლთა დახმარებისთვის, გავუფრთხილდეთ ერთმანეთს, რამეთუ თითოეული ჩვენთაგანი იმ ქვეყნად წამსვლელი ვართ და როცა სამსჯავროს წინაშე წარვდგებით, მკაცრად მოგვეთხოვება ჩადენილი ცოდვების გამო.

ალექსანდრე გიგილოშვილი

წუთისოფლის სტუმრები ვართ, გულით შევიყვაროთ ერთმანეთი, შუღლი და მტრობა წავშალოთ...

ერთ-ერთმა ჩვენმა კოლეგამ და მეგობარმა ხშირად იცოდა ამ ფრაზის ხმარება, – „ვაი მას, ვინც ვერ დაბერდებაო“. იმასაც ხშირად ვიტყვით ხოლმე, რომ ყველაფერი ნაადრევი კარგია, სიკვდილის გარდაო. ასე, რომ სიცოცხლეზე ძვირფასი არაფერია. როგორც გინდა გაჭირვებული ცხოვრობდე, ან ასაკს მიღწეული იყო, მაინც ყველა სიცოცხლეს ვებღაუჭებით. ისიც კარგად ვიცით, რომ ყველაფერი უფლის ნებაა და წინ ვერავინ ვერ დაუდგება. თუ როგორ მოვიდა ამ ასაკამდე, რა ცხოვრება გამოიარა, დღეს რა აწუხებს და რა ულხინს, ამაზე თავად გვესაუბრება 90 წელს გადაცილებული, ყვარელში დაბადებული და გაზრდილი ბატონი ავქსენტი ჟამუტაშვილი, რომელსაც წლებმა ვერაფერი დააკლო. ის ილიას მკვიდრ ყვარლის მთების ძირში ცხოვრობს თავის 81 წლის მეუღლესთან ერთად და ყოველ დღე ვენახსა და ბაღ-ბოსტანში ტრიალებს.

საუბარი როგორც ყოველთვის ტრადიციული კითხვით დავიწყეთ.

– ბატონო ავქსენტ, სად დაიბადეთ. თქვენი ბავშვობის წლებს თუ გაიხსენებდით, როგორი ცხოვრება გამოიარეთ და როგორ მოხვედით აქამდე?

– ბავშვობის წლები ჩემთვის მძიმე იყო. დავიბადე მუშის ოჯახში. 10 წლის ვიყავი, სამამულო ომი რომ დაიწყო. მამა და ბიძა მაშინვე ფრონტზე მოხვდნენ. ბიძა დაიღუპა ქერჩში, მამა ფრონტიდან დაბრუნდა ხუთი წლის შემდეგ დაუძლურებული. მას არაფერი აღარ შეეძლო და ოჯახზე მე უნდა მეზრუნა.

სკოლის დამთავრებისთანავე თელავში, საბუღალტროზე დავიწყე სწავლა, რომელიც დავამთავრე წითელ დიპლომზე. პრაქტიკას გავდიოდი იმდროინდელ ყვარლის ღვინის ქარხანაში, სადაც სამუშაოდ დამტოვეს. შემდეგ ჩავაბარე სასოფლო-სამეურნეო ინსტიტუტში, დაუსწრებელ ფაკულტეტზე. ვსწავლლობდი ისე, რომ მუშაობა არ შემიწყვეტია. შევისწავლე აგრონომის, მეღვინის სპეციალობები.

– ღმერთმა დიდხანს გაცოცხლოთ და კარგად გამოიყურებით, რა არის თქვენი ჯანმრთელობის საიდუმლო?

– შეინარჩუნო ჯანმრთელობა და კარგად გამოიყურებოდე, ამის მთვარი წამალი შრომაა, კიდევ კეთილი გული, მეგობრებთან ხშირი შეხვედრები და რამდენიმე ჭიქა დალოცვილი რქაწითელი, გინდ ქინძმარაული...

– თქვენი ოჯახის, თქვენი გაზრდილი შვილების და შვილიშვილების შესახებ რას გვეტყოდით?

– ცოტა გვიან დავოჯახდი. მყავს მეუღლე და ორი შვილი, ოთხი შვილიშვილი და ორი შვილთაშვილი. მათით ვხარობთ და ვცოცხლობთ მე და ჩემი მეუღლე.

– პატარაობიდან შრომის ფასი თუ იცოდით, და თუ იყავით ჩართული შრომის ფერხულში?

– მთელი ჩემი სიცოცხლე შრომის ფერხულში ვარ, არ მეზარება შრომა. სკოლის დამთავრებისთანავე დაიწყო ჩემი საქმიანობა და არ შეწყვეტილა სიბერემდე. 20 წლის წავედი სამხედრო სამსახურში, სამი წელი ვიმსახურე კენისბერგში (ახლანდელ კალინინგრადში). მოგეხსენებათ, მაშინ უფრი რთული იყო სამხედრო სამსახურის მოხდა. სამი წელი ოჯახს შორდები და არ იცი სად და რა ვითარებაში მოგიწევს სამსახური. დღეს ამ სამსახურში ყოფნა გაიოლებულია.

– თქვენი ყველაზე დიდი ტკივილი და ყველაზე დიდი სიხარული.

– ჩემს ცხოვრებაში გათანაბრებული იყო ჩემი და ჩემი ახლობლების, მეგობრების ტკივილიც და სიხარულიც. გული მტკივა ახლა, თითქმის აღარ დამრჩა მეგობრები.

– თქვენი ყოფითი ცხოვრების შესახებ, როდესაც ამ განვლილ წლებს გადახედავთ, როგორ ფიქრობთ, კარგად გიცხოვრიათ?

– ვფიქრობ, კარგად მიცხოვრია მეც, ჩემს მეგობრებსაც. მაშინ იყო ერთმანეთის გატანა, ვაუკაცურად ვედექით გვერდში ერთმანეთს.

ახლა უფრო გაუცხოვდნენ ადამიანები, ამ კოვიდის ფონზე კიდევ თითქოს დარეკვის და გაფრთხილების გარეშე აღარ მიდიან სტუმრად ოჯახებში.

არ მომწონს, რომ ქართველები ოჯახებს ტოვებენ და ფულის საშოვნელად სხვა ქვეყნებში მიდიან და აქეთ გამოხედვაც აღარ უნდათ. ჩვენს ქუჩაზე ყოველი მეორე გაჭირვებული ოჯახი წასულია სხვაგან. ადრე ლეკები მოდიოდნენ ჩვენთან სამუშაოდ, ახლა ჩვენები მიდიან. ეს ჩვენმა მთავრობამ უნდა გაითვალისწინოს, რაღაც არის ალბათ შესაცვლელი, თორემ ქვეყანა უფრო დაცარიელდება და სხვები დაეპატრონებიან ჩვენს მიწა-წყალს.

–სურვილი, რომელიც ცხოვრებაში ვერ შეგისრულდათ.

– ვაჟიც გვინდოდა გვყოლოდა. ცოტაა ორი შვილი.თუმცა ყოჩაღი გოგონები გვყვავს, მაგრამ ჩვენთან არ ცხოვრობენ. ვცხოვრობთ მე და ჩემი მეუღლე აქ, ილიას გორის ძირში. ყოველ დილით გავცქერით ილიას ნააკვნარ ყვარლის მთებს. სიბერის წლებში ვტკბებით ბუნების სიახლოვით. მიხარია, რომ გვყავს ძალიან კარგი სამეზობლო.

– როგორ გაიხსენებდით იმ წლებს, თქვენს გვერდში მომუშავე მეგობრებს, რომლებიც დღეს აღარ არიან.

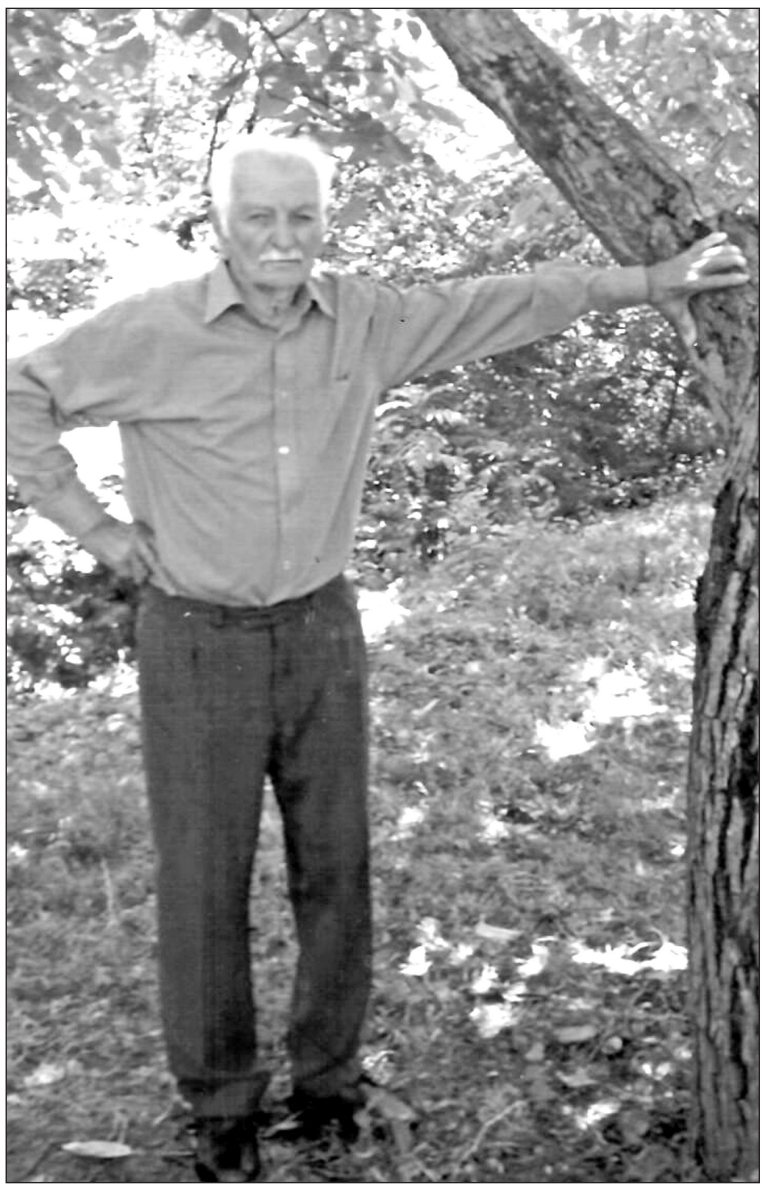
– ადრეც გითხარით, ბევრი მეგობარი დავკარგე. ჩემი პირველი საქმიანობა ყვარლის ღვინის ქარხანას უკავშირდება, სადაც ჯერ აღმრიცხველად, შემდეგ ქიმიკოსად ვმუშაობდი. შემდეგ ჩავიბარე ყვარლის სპირტის ქარხანა. ამ დროის განმავლობაში ჩემთან ერთად მუშაობდნენ მეღვინე ოთარ ბურკიაშვილი, ზურაბ ჩხეიძე, შოთა მამულაშვილი, შალიკო ბუჯიაშვილი, ბიბი კუპრაშვილი, დოდო ტატულიშვილი, ლამარა გოგიტაშვილი, ელიკო კუპრაშვილი, მირიან ჭერაშვილი, ზურაბ ღვედაშვილი და სხვები. რა თქმა უნდა, ყველას ვერ ჩამოვთვლი.

ამის შემდეგ გადავინაცვლე დამხმარე მეურნეობის უფროსად „კაზარმაში“. იქიდან შემიძლია გავიხსენო ჩემი მეგობრები: როსტომ გელაშვილი, გივი ასაბაშვილი, აბიკო თევდორაშვილი, ვალიკო გრძელიშვილი და სხვები.

ორი წელი ვიმუშავე შილდის წვენების ქარხანაში სპირტის ტექნოლოგად თენგიზ ბუჯიაშვილთან, თენგიზ ქურხულთან, შოთა ცუკილაშვილთან ერთად.

შემდეგ რამდენიმე წელი ვიმუშავე ყვარლის ხილ-ბოსტნეულის დამზადების კანტორაში მიშა ფეიქრიშვილთან ერთად.

გარკვეული დროის მანძილზე ვმუშაობდი საბჭოთა მეურნეობაში თენგიზ ბუჯიაშვილთან, გურამ ლომიძესთან, გივი გელბახიანან ერთად. ასევე ვმუშაობდი ქინძმარაულის მეურნეობაში განყოფილების გამგედ. აქედან გავიხსენებ სანდრო სეფაშვილს და ვაჟა ონოფრიშვილს.



ასე, რომ ჩემი ბიოგრაფია სულ შრომასთან ასოცირდება და უამრავი მეგობარი შევიძინე, რომელთაგანაც ბევრი რამ ვისწავლე და მათთან ურთიერთობა დღემდე მენატრება, მათი არყოფნა ჩემს სულს აკლია.

– უკვე ასაკს მიღწეული რას ინატრებდით?

– მშვიდობა იყოს ქვეყნად. კარგად იგრძნოს თავი ახალგაზრდობამ, გაძლიერდეს და გამრავლდეს საქართველო!

წუთისოფლის სტუმრები ვართ, გულით შევიყვაროთ ერთმანეთი, შუღლი და მტრობა წავშალოთ, გავუფრთხილდეთ ჩვენს მიწა-წყალს – საქართველოს. და მაინც, ჩემად ვიღებ ისევ მამულიშვილის სიტყვებს, – „ვაი, რა კარგია ხოლმე ხანდახან ეს უხეირო წუთისოფელი“.

– გმადლობთ.

ესაუბრა
დალი ტატულიშვილი

ქრისტესისხლა – მცენარე, რომელსაც მედიცინაში საუკუნეებია იყენებენ

ქრისტესისხლას, სხვა დაავადებებთან ბრძოლის გარდა, იყენებენ ავთვისებიანი სიმსივნეების განვითარების შესაჩერებლად. ამ მხრივ მისი შესწავლა გრძელდება, რადგან დაადგინეს, რომ მცენარის ნაყენი მეტასტაზების გავრცელებას აბრკოლებს.

ქრისტესისხლა – მრავალწლოვანი ბალახოვანი მცენარეა ყაყაჩოსებრთა ოჯახიდან. ღეროსა და ფოთლების მოწყვეტისას სდის ნარინჯისფერი წვენი. მისი ფესვი მთავარღერძაა. შიშველი ფოთლები მწვანე ფერისაა. ფოთლები უმეტესად მომრგვალებული ფორმისაა. ყვავილი ყვითელი აქვს. ნაყოფი ჭოტისებრი ერთბუდიანი კოლოფია, რომელშიც მრავალი, მოშავო-ყავისფერი, პრიალა თესლია მოთავსებული.

ყვავილობს მაისიდან ოქტომბრამდე, ნაყოფი მწიფდება ივნისი-ოქტომბერში.

იზრდება ჩრდილოეთ ნახევარსფეროს სუბარქტიკულ და ზომიერ სარტყლებში, ბაღებსა და დანაგვიანებულ ადგილებში. საქართველოში ფართოდ არის გავრცელებული.

ქრისტესისხლა შხამიანი მცენარეა, შეიცავს ალკალოიდ ქელიდონიუმს, რითიც ხშირად იწამლებიან ცხოველები.

ქრისტესისხლას საქართველოს სხვადასხვა კუთხეში სხვადასხვანაირად უწოდებენ. მაგალითად, ხევსურულია სისხლა-ბალახი, ქიზიყური – ყორის ყაყაჩო, რაჭულ-ლეჩხუმური – ცხენისოფა, აჭარული – ქარცეცხლა, საყვითლო, ინგილოური – სურსულაი წამალი, მეგრული – ნაწიფუ, ნაწიფი, ჯაში ზისხირი, სვანური – მგღეფი მელილდ, ჭედიშ მელილდ.

ქრისტესისხლას სამკურნალო თვისებებს ჯერ კიდევ ძველი ბერძნები იყენებდნენ და მას „მერცხლის ბალახს“ უწოდებდნენ, რადგან დაკვირვების შედეგად შენიშნეს, რომ ქრისტესისხლა მერცხლების მოფრენის დროს იწყებდა ყვავილობას და მათი გაფრენის შემდეგ ასრულებდა.

ქრისტესისხლას სამკურნალო თვისებებზე მისი ლათინური დასახელებაც მეტყველებს Chelidonium – რაც ითარგმნება, როგორც „ზეციური საჩუქარი“. ამ ბალახის მრავალსაუკუნოვანი გამოყენება ადასტურებს, რომ მცენარე წმენდს ადამიანის ორგანიზმს არა მხოლოდ გარეგნულად, არამედ შინაგანადაც. მცენარის შემადგენლობით დაინტერესდნენ მეცნიერები და ამჟამად მას სხვადასხვა პრეპარატების, მალამოების, ნაყენების შემადგენლობაში იყენებენ.

ქრისტესისხლა შეიცავს ასკორბინის მჟავას (C ვიტამინს) და კაროტინს (A ვიტამინს), ორგანულ მჟავებს (ვაშლის, ლიმონის, ქარვის), ეთერზეთებს, საპონინებს, ფლავონოიდებს, ბუნებრივ ანტიბიოტიკებს (ფიტონციდები), შხამიან ალკალოიდებს.

განსაკუთრებულ ყურადღებას იმსახურებს ჰელიდონინი – ალკალოიდი, რომელიც მორფინის „ნათესავია“, რაც გასაკვირი არ არის, რადგან ქრისტესისხლა ყაყაჩოსებრთა ოჯახს განეკუთვნება. ჰელიდონინს გაუტკივარების ეფექტი აქვს, მაგრამ დიდი დოზით მიღებისას შეიძლება კრუნჩხვა და ნერვული სისტემის დამბლა გამოიწვიოს.

ქრისტესისხლას სათანადო ცოდნითა და სიფრთხილით გამოყენების შემთხვევაში მრავალი დაავადებისგან განკურნება შეიძლება. მას აქვს ანტისეპტიკური, სიმსივნის საწინააღმდეგო, ბაქტერიციდული, სოკოს საწინააღმდეგო, ჭრილობის შეხორცების, სპაზმოლიტური, ნაღველ და შარმდენი, ამოსახვალებელი მოქმედება.

ამ მცენარით მკურნალობენ კანის ისეთ დაავადებებს, როგორიცაა ფსორიაზი, მუნი, გამონაყარი, მეჭეჭები, მიკოზები, ეგზემა, დამწვრობა, ჭრილობები, წყლულები; ყელ–ყურ–ცხვირისა და სასუნთქი სისტემის დაავადებებს: გაციება, ბრონქიტი, ტრაქეიტი, ლარინგიტი, ანგინა, პნევმონია, ასთმა, ტუბერკულიოზი, ყივანახველა; სახსრების დაავადებებს: რევმატიზმი, რადიკულიტი, პოდაგრა, ოსტეოქონდროზი, ართრიტი და ართროზი; ნერვული სისტემის დაავადებებს: თავის ტკივილები, შაკიკი, ნევროზები; საჭმლის მომნელებელი ორგანოების დაავადებებს: გასტრიტი, კუჭის წყლული, პანკრეატიტი, ქოლეცისტიტი, ჰეპატიტი, ენტეროკოლიტი; ქალურ დაავადებებს: ვაგინიტი, კოლპიტი, ცერვიციტი, ენდომეტრიოზი, საშვილოსნოს ყელის ეროზია.

გარდა ამისა, ქრისტესისხლას იყენებენ ტკივილის შესამსუბუქებლად (კბილის, მენსტრუალური, სახსრების) და ავთვისებიანი სიმსივნეების განვითარების შესაჩერებლად. ამ მხრივ ქრისტესისხლას შესწავლა გრძელდება, რადგან დაადგინეს, რომ მისი ნაყენი მეტასტაზების გავრცელებას აბრკოლებს.

გთავაზობთ ქრისტესისხლას მომზადების რამდენიმე რეცეპტს:

ღვიძლის, ნაღვლის ბუშტის, თორმეტგოჯა ნაწლავის, შარდის ბუშტის დაავადებებისას: 1 ჩაის კოვზ მშრალ ნედლეულს დაასხით ერთი ჭიქა მდუღარე წყალი, გააჩერეთ 15 წუთი, შემდეგ გადაწურეთ. მიიღეთ 1/3 ჭიქა დღეში სამჯერ. მკურნალობის კურსი 5–7 დღეა.

ფსორიაზის სამკურნალოდ: თუ დაზიანების ადგილი მცირეა, უნდა წაისვათ ყოველდღე, დილითა და საღამოს ქრისტესისხლას ახლადგამოწურული წვენი. მკურნალობის კურსი 10–14 დღეა.

თუ ფსორიაზმა კანის დიდი მოცულობა დააზიანა, ამდენივე დღის განმავლობაში იღებენ აბაზანას: 3 ლიტრ მდუღარე წყალს ასხამენ 25 გრამ დაჭრილ მცენარეს, ხარშავენ და აცდიან შეგრილებას კომფორტულ ტემპერატურამდე.

ფსორიაზისთვის ძლიერი საშუალებაა ქრისტესისხლას ფესვის ნახარში. მას ჯერ აჩერებენ ცხელ წყალში დარბილებამდე, შემდეგ ადღუღებენ ნახევარი საათი, აციებენ, წურავენ და სტერილური დოლბანდით საფენებს 2–3 საათით იკეთებენ.

მეჭეჭებისა და პაპილომების მოსაშორებლად: მეჭეჭისა და პაპილომის მოშორება ქრისტესისხლას ახლად გამოწურული წვენისგან შეიძლება. წვენს ყოველ 2–3 საათში ერთხელ ისვამენ. კანს მეჭეჭების გარშემო ბავშვის კრემით იცავენ.

ეგზემისთვის: 20 გრამ მშრალ, დაქუცმაცებულ მცენარეს ემალის ქვაბში დაასხით ერთი ჭიქა მდუღარე წყალი. დაახურეთ თავსახური და დადგით წყლის აბაზანაზე დაახლოებით 15 წუთი. შემდეგ გააგრილეთ ოთახის ტემპერატურის პირობებში 45 წუთი. შემდეგ გადაწურეთ და გადაასხით მინის ჭურჭელში, რომელსაც კარგად ეხურება თავი. ნახარში შენახვა ორ დღეზე მეტხანს არ შეიძლება. მიღებული ნახარში სხეულის დაავადებულ ნაწილებზე წაისვით.

პროსტატის ადენომა: მწვავე ანთებითი პროცესის დასაბლოკად ერთი კვირის განმავლობაში უნდა მიიღოთ ნახევარ ჭიქა წყალში გახსნილი ქრისტესისხლას ორი სუფრის კოვზი წვენი. მიიღეთ ხშირად, როდესაც მოგიხერხდებათ.

ოსტეოქონდროზისა და რევმატიზმის დროს: აიღეთ ნახევარი ჭიქა ქრისტესისხლას წვენი, შეურიეთ ერთ ჭიქა სპირტს ან არაყს, გააცხელეთ, მაგრამ ადუღებამდე არ მიიყვანოთ. აიღეთ დოლბანდი და გაიკეთეთ კომპრესი, შეიხვიეთ თბილი შარფით. შეგიძლიათ მთელი ღამე გაიჩეროთ.

ართრიტისა და ართროზის დროს: თუ სახსარში ანთებითი პროცესი მიმდინარეობს, მკურნალობისთვის კატეგორიულად არ შეიძლება ცხელი სპირტიანი კომპრესების გამოყენება. მაგრამ შესაძლებელია 2–3 საათიანი საფენების დადება სპირტისა და ქრისტესისხლას წვენის ნარევით.

კიბოს მკურნალობისთვის: აიღეთ 1 სუფრის კოვზი მშრალი და დაქუცმაცებული ქრისტესისხლა, დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი (თერმოსში), გააჩერეთ 1–1,5 საათი. შემდეგ გადაწურეთ. მიიღეთ დღეში სამჯერ ორი სუფრის კოვზი ჭამამდე 20–30 წუთით ადრე.

გაითვალისწინეთ: როგორც აღვნიშნეთ, ქრისტესისხლა შხამიანი მცენარეა, ამიტომ ჯობს მიმართოთ ექიმს და მისი მეთვალყურეობით იმკურნალოთ ამ მცენარით. ქრისტესისხლამ შეიძლება გამოიწვიოს მთელი საჭმლის მომნელებელი ტრაქტის გაღიზიანება და ანთება, შეიძლება დასწიოს არტერიული წნევა. ქრისტესისხლას დოზის გადაჭარბების ან მოწამვლისას შეინიშნება შემდეგი სიმპტომები: ძლიერი წყურვილი, თავის სიმძიმე, გულისრევა, კუჭის აშლა, ასევე თავბრუსხვევა, იშვიათად გონების დაკარგვა და ჰალუცინაციები.

რადგან ქრისტესისხლა შხამიანია, ის არავითარ შემთხვევაში არ უნდა მიიღონ ბავშვებმა და ორსულებმა.

მოამზადა
ია გიგიაშვილმა

ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერის

ბ რ ძ ა ნ ე ბ ა

ბრძანება:**ბ88.88212031**

თარიღი:**22/07/2021**

ყვარლის მუნიციპალიტეტის საკუთრებაში არსებული ქონების პრივატიზების მიზნით საჯარო (პირობიანი) აუქციონის გამოცხადების შესახებ

საქართველოს ორგანული კანონის ,,ადგილობრივი თვითმმართველობის კოდექსი"-ს 54-ე მუხლის პირველი პუნქტის "ე.ე" ქვეპუნქტის; 61-ე მუხლის მესამე პუნქტის "ა" ქვეპუნქტის; ,,მუნიციპალიტეტის ქონების პრივატიზების, სარგებლობისა და მართვის უფლებით გადაცემის, საწყისი საპრივატიზებო საფასურის, ქირის საფასურის, ქირის საწყისი საფასურის განსაზღვრის და ანგარიშსწორების წესების დამტკიცების შესახებ" საქართველოს მთავრობის 2014 წლის 8 დეკემბრის #669 დადგენილებისა და ყვარლის მუნიციპალიტეტის საკრებულოს 2015 წლის 10 თებერვლის #4 დადგენილების „ყვარლის მუნიციპალიტეტის საკუთრებაში არსებული ქონების საჯარო აუქციონის ფორმით პრივატიზების, საწყისი საპრივატიზებო საფასურის განსაზღვრისა და ანგარიშსწორების წესის დამტკიცების შესახებ" თანახმად

ვბრძანებ:

1. გამოცხადდეს პირობიანი საჯარო აუქციონი მუნიციპალიტეტის ქონების პრივატიზების მიზნით და დამტკიცდეს აღნიშნული ქონების აუქციონის ფორმით პრივატიზების გამოსაქვეყნებელი ინფორმაცია (დანართი #1).
2. დაევალოს ყვარლის მუნიციპალიტეტის საპრივატიზაციო და სააუქციონო კომისიის თავმჯდომარეს გივი ზაუტაშვილს აუქციონის შესახებ ინფორმაციის კანონმდებლობით გათვალისწინებულ საინფორმაციო საშუალებებში გამოქვეყნება.
3. აუქციონის ჩატარება უზრუნველყოს ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერის 2021 წლის 16 მარტის #126 ბრძანებით შექმნილმა ყვარლის მუნიციპალიტეტის ,,საპრივატიზაციო და სააუქციონო" კომისიამ.
4. ბრძანება ძალაშია ხელმოწერისთანავე.
5. ბრძანების გასაჩივრება შესაძლებელია გურჯაანის რაიონულ სასამართლოში ერთი თვის ვადაში (მის: ქ. გურჯაანი, სანაპიროს ქ. #24).

როსტომ სესიაშვილი

ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერია-მერი

გამოყენებულია კვალიფიციური ელექტრონული ხელმოწერა/ ელექტრონული შტამპი

ყვარლის მუნიციპალიტეტი პრივატიზების მიზნით აცხადებს პირობიანი აუქციონს მუნიციპალიტეტის საკუთრებაში არსებულ შემდეგ ქონებაზე

ქონების დასახელება და მისამართი	არასასოფლო-სამეურნეო დან. მიწის ფართობი (კვ.მ.)	შენობა-ნაგებობის ფართობი (კვ.მ.)	საკადასტრო კოდი	საწყისი ფასი (ლარი)	„ბე" (ლარი)	ბიჯი (ლარი)	მონაწილ. ბილეთი (ლარი)
ქ. ყვარელი (ყოფილი არქივი)	533	366	57.06.60.360	221020	44204	11051	50

აუქციონში გამარჯვებულის გამოვლენის კრიტერიუმია:

მაქსიმალური ფასის შემოთავაზება, რომელიც უნდა აღემატებოდეს გამოცხადებულ საწყის ფასს ბიჯის გათვალისწინებით.

2. სააუქციონო პირობები:

მყიდველი ვალდებულია 2 წლის განმავლობაში შეაკეთოს აღნიშნული ქონების გარე ფასადი.

1.მუნიციპალიტეტის ქონების პრივატიზებისას ქონების შემძენი შეიძლება იყოს

საქართველოს ფიზიკური პირი ან კერძო სამართლის იურიდიული პირი ან ასეთ პირთა

გაერთიანება, რომლის ქონებაშიც მუნიციპალიტეტის ან საქართველოს სახელმწიფო ხელისუფლების ორგანოს მონაწილეობის წილი 25%-ზე ნაკლებია.

2. აუქციონში მონაწილეობის მიღების მსურველი (შემდგომში მონაწილე) აუქციონის რეგისტრატორს წარუდგენს:

ა) განაცხადს, რომელიც შეიცავს ინფორმაციას მონაწილეზე, ყვარლის მუნიციპალიტეტის ქონების დასახელებას, ყვარლის მუნიციპალიტეტის იმ ქონების საწყის ფასს, რომლის შეძენაც სურს მონაწილეს;

ბ) „ბე"-ს გადახდის დამადასტურებელ დოკუმენტს; „ბე"-ს გადახდა უნდა მოხდეს ყვარლის მუნიციპალიტეტის შემდეგ საბანკო ანგარიშზე: სახელმწიფო ხაზინა, ხაზინის ერთიანი ანგარიში, სახაზინო კოდი: 300568800 (პრივატიზებისათვის);

გ) აუქციონში მონაწილის ბილეთის ფასი 50 ლარი, საბანკო რეკვიზიტები: სახელმწიფო ხაზინის ერთიანი ანგარიში: 200122900; მიმღები ბანკი: სახელმწიფო ხაზინა, კოდი: 220101222; სახაზინო კოდი: 300563313

დ) პასპორტის ან პირადობის დამადასტურებელი მოწმობის ასლს (ფიზიკური პირის შემთხვევაში);

ე) ნოტარიალურად დამოწმებულ მინდობილობას, თუ მონაწილე მოქმედებს სხვა პირის სახელით;

ვ) ნოტარიულად დამოწმებულ სადამფუძნებლო დოკუმენტაციის ასლებს და განაცხადის შეტანის მომენტისთვის მოქმედ ამონაწერს სამეწარმეო რეესტრიდან (იურიდიული პირის შემთხვევაში).

3. მონაწილეს უფლება აქვს „ბე"-ს დაუკავებლად აუქციონში მონაწილეობაზე უარი განაცხადოს, მხოლოდ განაცხადის მიღების პერიოდში.

4. აუქციონის დამთავრების შემდეგ დგება ოქმი, რომელიც წარმოადგენს წერილობით ხელშეკრულებას, ოქმს ხელს აწერს მყიდველი და ყვარლის მუნიციპალიტეტის საკუთრებაში არსებული ქონების განკარგვის აუქციონის ორგანიზების მუდმივმოქმედი სააუქციონო კომისიის თავმჯდომარე, როგორც გამყიდველის უფლებამოსილი წარმომადგენელი.

5. მუნიციპალიტეტის ქონების შემძენი ვალდებულია, მუნიციპალიტეტის შეძენილი ქონების შემდგომი გამოყენებისას დაიცვას ოქმითა და ხელშეკრულებით ნაკისრი ვალდებულებები (საჯარო აუქციონის პირობები), მოქმედი კანონმდებლობის გათვალისწინებული მოთხოვნები და მოთხოვნისთანავე, მათი შესრულების თაობაზე წარუდგინოს ინფორმაცია მუნიციპალიტეტის ქონების მმართველს.

6. ოქმითა და ხელშეკრულებით ნაკისრი ვალდებულებების შეუსრულებლობის შემთხვევაში მუნიციპალიტეტის ქონების შემძენი იღებს წერილობით გაფრთხილებას, რომელშიც მიეთითება დარღვევის გამოსწორების ვადა და პირგასამტეხლოს ოდენობა, კერძოდ:

ა) მუნიციპალიტეტის ქონების სრული ღირებულების გადაუხდელობის შემთხვევაში, მუნიციპალიტეტის ქონების სრული ღირებულების გადაუხდელი ნაწილის 0.1%, დარღვევის დღიდან ყოველ ვადაგადაცილებულ დღეზე.

ბ) საინვესტიციო ვალდებულებების შეუსრულებლობის შემთხვევაში, განსახორციელებელი ინვესტიციის დარჩენილი ნაწილის 0.1%, დარღვევის დღიდან ყოველ ვადაგადაცილებულ დღეზე.

გ) მუნიციპალიტეტის ქონების შემძენის მიერ სხვა სააუქციონო და ოქმის/ ხელშეკრულების პირობების შეუსრულებლობის ან არაჯეროვანი შესრულების შემთხვევაში, პირგასამტეხლოს ოდენობა წარმოადგენს ყოველ დარღვევაზე ელექტრონულ აუქციონზე დაფიქსირებული ქონების საბოლოო ფასის 0.05%-ს.

7. ოქმისა და ხელშეკრულებით გათვალისწინებული პირობების განმეორებით შეუსრულებლობის შემთხვევა და დაწესებულ ვადაში პირგასამტეხლოს გადაუხდელობა მუნიციპალიტეტის ქონების მმართველის მიერ განიხილება საჯარო აუქციონის შედეგების (ოქმის) გაუქმების საფუძვლად.

8. მუნიციპალიტეტის აღმასრულებელი ორგანო, მუნიციპალიტეტის საკრებულოს თანხმობით, უფლებამოსილია გადაწყვიტოს ხელშეკრულებით ნაკისრი ვალდებულებების დარღვევისთვის დაკისრებული/დასაკისრებელი პირგასამტეხლოსგან განთავისუფლების საკითხი, აგრეთვე პრივატიზებული ქონების მიმღების ამ ქონებასთან დაკავშირებული პირობის (პირობების) შესრულების ვალდებულებისგან განთავისუფლების საკითხი, გარდა ფინანსური და საინვესტიციო ვალდებულებების შესრულებასთან დაკავშირებული პირობებისა.

9. აუქციონში გამარჯვებული პირი პირობებიანი საჯარო აუქციონის შემთხვევაში საჯარო აუქციონის პირობებით გათვალისწინებულ ვადაში, იხდის მუნიციპალიტეტის შეძენილი ქონების სრულ ღირებულებას. მუნიციპალიტეტის ქონების შემძენმა, ოქმსა და ხელშეკრულებაში მითითებულ საბანკო ანგარიშზე უნდა შეიტანოს თანხა, რომელიც შეესატყვისება მის მიერ საჯარო აუქციონზე დასახელებულ საბოლოო ფასს ან/ და საგარანტიო თანხას/ბეს და სრული ღირებულების ოდენობას შორის სხვაობას.

10. აუქციონი ტარდება 2021 წლის 25 აგვისტოს 16 საათზე. აუქციონში მონაწილეობაზე განაცხადების მიღება მიმდინარეობს 2021 წლის 27 ივლისიდან 2021 წლის 25 აგვისტოს ჩათვლით 12 საათამდე, სამუშაო დღეებში. მისამართი: ქ. ყვარელი, კუდიგორის ქ. №1

11. დამატებითი ინფორმაცია საპრივატიზებო ობიექტის და აუქციონი ჩატარების შესახებ შეგიძლიათ მიიღოთ ქ. ყვარელი, კუდიგორის ქ. №1 – ში მდებარე ყვარლის მუნიციპალიტეტის გამგეობის შენობის მე-2 სართულზე; ტელეფონი № 595 903 322; №577 062 844; ყვარლის მუნიციპალიტეტი.

მარტივი რეცეპტები დახეთქილი ქუსლების სამკურნალოდ – შევხვდეთ ზაფხულს ლამაზი ტერფებით

სოდა, თაფლი, ბანანი, ვაზელინი, ძმარი – ყველა ის ინგრედიენტი, რომელიც სახლში მოგვეპოვება... უხეში და დახეთქილი ქუსლების მიზეზი მრავალგვარია, ის შეიძლება ჭარბმა წონამ, დიაბეტმა, ეგზემამ, ჰიპოთირეოზმა, ბრტყელტერფიანობამ, ასევე ცუდად მორგებულმა ფეხსაცმელმა და დიდი ხნის განმავლობაში ფეხზე დგომამ გამოიწვიოს.

გაუხეშებული ქუსლების მიზეზი ხშირად ინფექციაა, მას სოკოვანი დაავადებები იწვევს.ტერფის სოკოვანი დაავადება შესაბამისი მკურნალობის გარეშე, შესაძლოა, ფეხის ფრჩხილზეც გავრცელდეს და დააზიანოს ის.

მკურნალობისთვის საჭიროა ადგილობრივი სოკოს საწინააღმდეგო მალამო, შეიძლება ორალური მედიკამენტიც დაგჭირდეთ.

გთავაზობთ მარტივ რეცეპტებს, რომელთა დახმარებითაც ქუსლებს ჯანსაღ იერს დაუბრუნებთ.

ლისტერინი და ძმარი

ლისტერინი (პირის ღრუს სავლები) თიმოლს და ალკოჰოლს შეიცავს, რაც ფეხის ფრჩხილის სოკოს ანადგურებს, დახეთქილ ქუსლებს კი აღადგენს. ასევე მოგირჩენთ პლანტარულ მეჭეჭებს (ასე ეწოდება ქუსლებზე გაჩენილ მრგვალ მეჭეჭებს, რომლებიც სიარულისაგან, დაჭიმულობისა და გაღიზიანებისაგან ჩნდება).

ძმარი მშრალ, მკვდარ უჯრედებს არბილებს და აშორებს მისი მჟავური ბუნების გამო.

ლისტერინი და ძმარი საუკეთესო კომბინაციაა იმისათვის, რომ ქუსლებს ჯანსაღი იერი დაუბრუნოთ.

დაგჭირდებათ 1 ფინჯანი ლისტერინი და ერთი ფინჯანი თეთრი ძმარი, ასევე 2 ფინჯანი წყალი. მიღებულ ნარევში 15 წუთი ჩააწყეთ ფეხები.

შემდეგ პემზით მკვდარი უჯრედები მოიშორეთ და კარგად გაისუფთავეთ ქუსლები.

ჩამოიბანეთ სუფთა წყლით, კარგად გაიმშრალეთ და დაიტენიანეთ.

გააკეთეთ კვირაში ერთხელ, სანამ არ მიაღწევთ სასურველ შედეგს.

ბრინჯის ფქვილი, თაფლი და ძმარი

ბრინჯის ფქვილი კანს წმენდს და მინერალებით ავსებს. თაფლი ბუნებრივი ანტისეპტიკური საშუალებაა, რომელიც დახეთქილ ქუსლებს უხდება.

როგორ მოვამზადოთ?

დაგჭირდებათ 3 ს/კ ბრინჯის ფქვილი, 1 ს/კ თაფლი და 3 წვეთი ვაშლის ძმარი. აურიეთ კარგად, სანამ არ მიიღებთ თხელ მასას.

ნელთბილ წყალში ჩააწყვეთ ფეხები 10 წუთის განმავლობაში, შემდეგ მიღებული სკრაბი მთლიან ფეხზე ნაზად წაისვით. გაიმეორეთ კვირაში 2-3-ჯერ.

ბანანი

ბანანი ბუნებრივი საშუალებაა, რომელიც კანს ატენიანებს. ის A, B6 და C ვიტამინებს შეიცავს. ყველა ეს ვიტამინი კი კანს ელასტიურობისა და სირბილისა შენარჩუნებაში ეხმარება.

2 მწიფე ბანანი დააქუცმაცეთ და როგორც სკრაბი გამოიყენეთ. წაისვით ნაზად მთლიან ტერფზე, ფრჩხილებზეც. გაიჩერეთ 20 წუთით და შემდეგ ჩამოიბანეთ. 2 კვირის განმავლობაში, ყოველ საღამოს ძილის წინ გაიმეორეთ.

თაფლი

ბუნებრივი დამატენიანებელი საშუალებაა, რომელიც კანის ღრმა ქსოვილებსაც ატენიანებს.

მიიღეთ 20 წუთის განმავლობაში თაფლის აბაზანა (დაგჭირდებათ 1 ფინჯანი თაფლი), კარგად დაიმასაჟეთ ტერფები, შემდეგ პემზათი მკვდარი უჯრედები მოიცილეთ, ჩამოიბანეთ, გაიმშრალეთ და დაიტენიანეთ ტერფები.

აქციეთ აღნიშნული რეცეპტი ერთგვარ ღამის რუტინად.

საკვები სოდა

მისი ანთების საწინააღმდეგო თვისება დახეთქილი ქუსლების სამკურნალოდ გამოგადგებათ.

სოდა ცუდ სუნსაც ებრძვის. ნელთბილ წყალს დაუმატეთ 3 ს/კ სოდა და 15 წუთის განმავლობაში მოათავსეთ ფეხები, შემდეგ პემზით დაიმუშავეთ ქუსლები და ჩამოიბანეთ.

ალოე ვერას გელი

ალოე A, E და C ვიტამინებს შეიცავს. ამას გარდა, მასში უამრავი ნივთიერებაა, რომელთაც ანთების საწინააღმდეგო თვისება აქვს, ანტისეპტიკურია და ტკივილს აყუჩებს.

თავდაპირველად, თბილ წყალში ჩააწყვეთ ფეხები და პემზით მკვდარი უჯრედები მოიცილეთ, გაიმშრალეთ და ალოეს გელი წაისვით, ჩაიცვით ბამბის წინდები და მეორე დილით ჩამოიბანეთ. გაიმეორეთ ყოველ საღამოს, 4-5 დღე.

ვაზელინი და ლიმონის წვენი

20 წუთის განმავლობაში ფეხები თბილ წყალში ჩააწყვეთ, ჩამოიბანეთ, გაიმშრალეთ. 3-4 წვეთ ახალგამოწურულ ლიმონს დაუმატეთ 1 ს/კ ვაზელინი, აურიეთ ერთმანეთში კარგად და ქუსლებზე, ტერფზე წაისვით.

ჩაიცვით შალის წინდები მთელი ღამით და დილით თბილი წყლით ჩამოიბანეთ.

ლიმონის წვენი უჯრედების განახლებას შეუწყობს ხელს, ხოლო ვაზელინი დატენიანებას.

დახეთქილი ქუსლების მიზეზი ვიტამინების ნაკლებობაც შეიძლება გახდეს, მიირთვით სტაფილო, რომელიც ბეტა-კაროტინის წყაროა, ვიტამინი ჯანმრთელი კანისთვის აუცილებელია. ასევე, მნიშვნელოვანია ჯგუფის, E და C ვიტამინები.

ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერის

ბ რ ძ ა ნ ე ბ ა

ბრძანება:**ბ88.88212025**
თარიღი:**21/07/2021**

ყვარლის მუნიციპალიტეტის საკუთრებაში არსებული ქონების პრივატიზების მიზნით საჯარო (პირობიანი) აუქციონის გამოცხადების შესახებ

საქართველოს ორგანული კანონის ,,ადგილობრივი თვითმმართველობის კოდექსი"-ს 54-ე მუხლის პირველი პუნქტის "ე.ე" ქვეპუნქტის; 61-ე მუხლის მესამე პუნქტის "ა" ქვეპუნქტის; ,,მუნიციპალიტეტის ქონების პრივატიზების, სარგებლობისა და მართვის უფლებით გადაცემის, საწყისი საპრივატიზებო საფასურის, ქირის საფასურის, ქირის საწყისი საფასურის განსაზღვრის და ანგარიშსწორების წესების დამტკიცების შესახებ" საქართველოს მთავრობის 2014 წლის 8 დეკემბრის #669 დადგენილებისა და ყვარლის მუნიციპალიტეტის საკრებულოს 2015 წლის 10 თებერვლის #4 დადგენილების „ყვარლის მუნიციპალიტეტის საკუთრებაში არსებული ქონების საჯარო აუქციონის ფორმით პრივატიზების, საწყისი საპრივატიზებო საფასურის განსაზღვრისა და ანგარიშსწორების წესის დამტკიცების შესახებ" თანახმად

ვბრძანებ:

1. გამოცხადდეს პირობიანი საჯარო აუქციონი მუნიციპალიტეტის ქონების პრივატიზების მიზნით და დამტკიცდეს აღნიშნული ქონების აუქციონის ფორმით პრივატიზების გამოსაქვეყნებელი ინფორმაცია (დანართი #1).
2. დაევალოს ყვარლის მუნიციპალიტეტის საპრივატიზაციო და სააუქციონო კომისიის თავმჯდომარეს გივი ზაუტაშვილს აუქციონის შესახებ ინფორმაციის კანონმდებლობით გათვალისწინებულ საინფორმაციო საშუალებებში გამოქვეყნება.
3. აუქციონის ჩატარება უზრუნველყოს ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერის 2021 წლის 16 მარტის #126 ბრძანებით შექმნილმა ყვარლის მუნიციპალიტეტის ,,საპრივატიზაციო და სააუქციონო" კომისიამ.
4. ბრძანება ძალაშია ხელმოწერისთანავე.
5. ბრძანების გასაჩივრება შესაძლებელია გურჯაანის რაიონულ სასამართლოში ერთი თვის ვადაში (მის: ქ. გურჯაანი, სანაპიროს ქ. #24).

როსტომ სესიაშვილი

ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერია-მერი

გამოყენებულია კვალიფიციური ელექტრონული ხელმოწერა/ ელექტრონული შტამპი

ყვარლის მუნიციპალიტეტი პრივატიზების მიზნით აცხადებს პირობიან აუქციონს მუნიციპალიტეტის საკუთრებაში არსებულ შემდეგ ქონებაზე

ქონების დასახელება და მისამართი	არასასოფლო-სამეურნეო დან. მიწის ფართობი (კვ.მ.)	შენობა-ნაგებობის ფართობი (კვ.მ.)	საკადასტრო კოდი	საწყისი ფასი (ლარი)	„ბე" (ლარი)	ბიჯი (ლარი)	მონაწილ. ბილეთი (ლარი)
ქ. ყვარელი (ყოფილი კომუნალური)	440	246,44	57.06.57.605	139054	27811	6953	50

აუქციონში გამარჯვებულის გამოვლენის კრიტერიუმია:

მაქსიმალური ფასის შემოთავაზება, რომელიც უნდა აღემატებოდეს გამოცხადებულ საწყის ფასს ბიჯის გათვალისწინებით.

2. სააუქციონო პირობები:

მყიდველი ვალდებულია 2 წლის განმავლობაში ჩადოს არანაკლებ 500 000 ლარის ინვესტიცია მრავალპროფილური მშენებლობისთვის (საოფისე, კომერციული, საცხოვრებელი).

1.მუნიციპალიტეტის ქონების პრივატიზებისას ქონების შემძენი შეიძლება იყოს

საქართველოს ფიზიკური პირი ან კერძო სამართლის იურიდიული პირი ან ასეთ პირთა

გაერთიანება, რომლის ქონებაშიც მუნიციპალიტეტის ან საქართველოს სახელმწიფო ხელისუფლების ორგანოს მონაწილეობის წილი 25%-ზე ნაკლებია.

2. აუქციონში მონაწილეობის მიღების მსურველი (შემდგომში მონაწილე) აუქციონის რეგისტრატორს წარუდგენს:

ა) განაცხადს, რომელიც შეიცავს ინფორმაციას მონაწილეზე, ყვარლის მუნიციპალიტეტის ქონების დასახელებას, ყვარლის მუნიციპალიტეტის იმ ქონების საწყის ფასს, რომლის შეძენაც სურს მონაწილეს;

ბ) „ბე"-ს გადახდის დამადასტურებელ დოკუმენტს; „ბე"-ს გადახდა უნდა მოხდეს ყვარლის მუნიციპალიტეტის შემდეგ საბანკო ანგარიშზე: სახელმწიფო ხაზინა, ხაზინის ერთიანი ანგარიში, სახაზინო კოდი: 300568800 (პრივატიზებისათვის);

გ) აუქციონში მონაწილის ბილეთის ფასი 50 ლარი, საბანკო რეკვიზიტები: სახელმწიფო ხაზინის ერთიანი ანგარიში: 200122900; მიმღები ბანკი: სახელმწიფო ხაზინა, კოდი: 220101222; სახაზინო კოდი: 300563313

დ) პასპორტის ან პირადობის დამადასტურებელი მოწმობის ასლს (ფიზიკური პირის შემთხვევაში);

ე) ნოტარიალურად დამოწმებულ მინდობილობას, თუ მონაწილე მოქმედებს სხვა პირის სახელით;

ვ) ნოტარიულად დამოწმებულ სადამფუძნებლო დოკუმენტაციის ასლებს და განაცხადის შეტანის მომენტისთვის მოქმედ ამონაწერს სამეწარმეო რეესტრიდან (იურიდიული პირის შემთხვევაში).

3. მონაწილეს უფლება აქვს „ბე"-ს დაუკავებლად აუქციონში მონაწილეობაზე უარი განაცხადოს, მხოლოდ განაცხადის მიღების პერიოდში.

4. აუქციონის დამთავრების შემდეგ დგება ოქმი, რომელიც წარმოადგენს წერილობით ხელშეკრულებას, ოქმს ხელს აწერს მყიდველი და ყვარლის მუნიციპალიტეტის საკუთრებაში არსებული ქონების განკარგვის აუქციონის ორგანიზების მუდმივმოქმედი სააუქციონო კომისიის თავმჯდომარე, როგორც გამყიდველის უფლებამოსილი წარმომადგენელი.

5. მუნიციპალიტეტის ქონების შემძენი ვალდებულია, მუნიციპალიტეტის შეძენილი ქონების შემდგომი გამოყენებისას დაიცვას ოქმითა და ხელშეკრულებით ნაკისრი ვალდებულებები (საჯარო აუქციონის პირობები), მოქმედი კანონმდებლობის გათვალისწინებული მოთხოვნები და მოთხოვნისთანავე, მათი შესრულების თაობაზე წარუდგინოს ინფორმაცია მუნიციპალიტეტის ქონების მმართველს.

6. ოქმითა და ხელშეკრულებით ნაკისრი ვალდებულებების შეუსრულებლობის შემთხვევაში მუნიციპალიტეტის ქონების შემძენი იღებს წერილობით გაფრთხილებას, რომელშიც მიეთითება დარღვევის გამოსწორების ვადა და პირგასამტეხლოს ოდენობა, კერძოდ:

ა) მუნიციპალიტეტის ქონების სრული ღირებულების გადაუხდელობის შემთხვევაში, მუნიციპალიტეტის ქონების სრული ღირებულების გადაუხდელი ნაწილის 0.1%, დარღვევის დღიდან ყოველ ვადაგადაცილებულ დღეზე.

ბ) საინვესტიციო ვალდებულებების შეუსრულებლობის შემთხვევაში, განსახორციელებელი ინვესტიციის დარჩენილი ნაწილის 0.1%, დარღვევის დღიდან ყოველ ვადაგადაცილებულ დღეზე.

გ) მუნიციპალიტეტის ქონების შემძენის მიერ სხვა სააუქციონო და ოქმის/ ხელშეკრულების პირობების შეუსრულებლობის ან არაჯეროვანი შესრულების შემთხვევაში, პირგასამტეხლოს ოდენობა წარმოადგენს ყოველ დარღვევაზე ელექტრონულ აუქციონზე დაფიქსირებული ქონების საბოლოო ფასის 0.05%-ს.

7. ოქმისა და ხელშეკრულებით გათვალისწინებული პირობების განმეორებით შეუსრულებლობის შემთხვევა და დაწესებულ ვადაში პირგასამტეხლოს გადაუხდელობა მუნიციპალიტეტის ქონების მმართველის მიერ განიხილება საჯარო აუქციონის შედეგების (ოქმის) გაუქმების საფუძვლად.

8. მუნიციპალიტეტის აღმასრულებელი ორგანო, მუნიციპალიტეტის საკრებულოს თანხმობით, უფლებამოსილია გადაწყვიტოს ხელშეკრულებით ნაკისრი ვალდებულებების დარღვევისთვის დაკისრებული/დასაკისრებელი პირგასამტეხლოსგან განთავისუფლების საკითხი, აგრეთვე პრივატიზებული ქონების მიმღების ამ ქონებასთან დაკავშირებული პირობის (პირობების) შესრულების ვალდებულებისგან განთავისუფლების საკითხი, გარდა ფინანსური და საინვესტიციო ვალდებულებების შესრულებასთან დაკავშირებული პირობებისა.

9. აუქციონში გამარჯვებული პირი პირობებიანი საჯარო აუქციონის შემთხვევაში საჯარო აუქციონის პირობებით გათვალისწინებულ ვადაში, იხდის მუნიციპალიტეტის შეძენილი ქონების სრულ ღირებულებას. მუნიციპალიტეტის ქონების შემძენმა, ოქმსა და ხელშეკრულებაში მითითებულ საბანკო ანგარიშზე უნდა შეიტანოს თანხა, რომელიც შეესატყვისება მის მიერ საჯარო აუქციონზე დასახელებულ საბოლოო ფასს ან/ და საგარანტიო თანხას/ბეს და სრული ღირებულების ოდენობას შორის სხვაობას.

10. აუქციონი ტარდება 2021 წლის 25 აგვისტოს 15 საათზე. აუქციონში მონაწილეობაზე განაცხადების მიღება მიმდინარეობს 2021 წლის 27 ივლისიდან 2021 წლის 25 აგვისტოს ჩათვლით 12 საათამდე, სამუშაო დღეებში. მისამართი: ქ. ყვარელი, კუდიგორის ქ. №1

11. დამატებითი ინფორმაცია საპრივატიზებო ობიექტის და აუქციონი ჩატარების შესახებ შეგიძლიათ მიიღოთ ქ. ყვარელი, კუდიგორის ქ. №1 - ში მდებარე ყვარლის მუნიციპალიტეტის გამგეობის შენობისმე-2სართულზე;ტელეფონი№595 903322; №577 062 844; ყვარლის მუნიციპალიტეტი.

უარი თქვით აბეგზე და მიიღეთ ლიმონიანი წყალი, თუ ამ 13 პრობლემიდან რომელიმე გაწუხებთ

ლიმონი მართლაც ჯადოსნური მცენარეა, რომლის დახმარებითაც შეგიძლიათ წარმატებით ებრძოლოთ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებულ მრავალ პრობლემას. ლიმონის ნაყოფი მდიდარია ტუტე ელემენტებით, ასევე იგი შეიცავს 8%-მდე ორგანულ მჟავებს (ძირითადად, ლიმონმჟავას), აზოტურ ნივთიერებებს, მის შემადგენლობაში შედის კალიუმი და სპილენძი, ვიტამინები A, B, P, C სხვა. რაც შეეხება ნაყოფის კანსა და ფოთოლს, ისინი შეიცავენ ეთერზეთებს.

ლიმონი აძლიერებს იმუნიტეტს, გამოირჩევა ანტისეპტიკური თვისებებით, აღადგენს ორგანიზმში pH-ბალანსს, რაც შესაძლებლობას გვაძლევს თავიდან ავირიდოთ ვირუსი და ინფექციური დაავადებები.

ამჯერად, შემოგთავაზებთ 13 მიზეზს, რის გამოც ნამდვილად ღირს დილა ერთი ჭიქა ლიმონიანი წყლით დაიწყოთ:

1. აკნე

აკნეს დროს, ნაზად გაიწმინდეთ სახე ლიმონიანი წყლით და დადებითი შედეგიც არ დააყოვნებს.

2. თირკმლის კენჭოვანი დაავადება

ლიმონი ზრდის ციტრატის დონეს შარდში, რაც თანდათან შლის ქვებს და ამავდროულად შეაჩერებს ახალი ქვების ფორმირების პროცესს.

3. დაბალი იმუნიტეტი

ლიმონი ძლიერი ანტიოქსიდანტია, ეს კი არა მხოლოდ ორგანიზმის დაბერებას აჩერებს, არამედ აამაღლებს იმუნიტეტს.

4. ჭარბი წონა

პექტინები, რომლებიც ლიმონში შედის, აქვეითებს მადას და ეფექტურად წვავს ცხიმებს.

5. ნაღვლის ბუშტის ტკივილი

ამ ნარევის უზმოზე მიღება ნაღვლის ბუშტის ტკივილს საგრძნობლად შეამცირებს.

6. გრიპი და გაციება

ლიმონი დიდი რაოდენობით C ვიტამინს შეიცავს, იგი ძლიერი ანტიოქსიდანტია. ლიმონიანი წყლის მიღება გრიპისა და გაციების დროს თავიდან აგარიდებთ დეჰიდრატაციას და თქვენს ორგანიზმს საჭირო ვიტამინებით მოამარაგებს.

7. კუჭ-ნაწლავის დაავადებები

2 კვირის განმავლობაში, ლიმონიანი წყლის უზმოზე დალევით ადვილად გაიწმენდთ კუჭ-ნაწლავს.

8. ადვილადმტვრევადი და გაყოფილი ფრჩილები

თუ თითებს რამდენიმე წუთით ლიმონიან წყალში გააჩერებთ და ამ პროცედურას რამდენიმე დღის განმავლობაში და შემდეგ პერიოდულად გაიმეორებთ, ამ პრობლემას მალევე აღმოფხვრით.

9. საჭმლის მომნელებელი სისტემის დარღვევები

თბილი ლიმონიანი წყალი ასტიმულირებს კუჭის წვენის სეკრეციას და აუმჯობესებს ნივთიერებათა ცვლას.

10. ფიბრომიალგია (კუნთებისა და ძვლების ტკივილი)

აღსანიშნავია, რომ ფიბრომიალგიასთან საბრძოლველად მეტად ეფექტურია უზმოზე ლიმონიანი წყლის მიღების პარალელურად დაკავდეთ იოგით.

11. ანთება

ლიმონს თავისი უნიკალური შემადგენლობის წყალობით აქვს ანთების საწინააღმდეგო მოქმედება, ამიტომ ნუ იტყვით უარს მის მიღებაზე ანთების პერიოდში.

12. სახსრების ტკივილი

სახსრების ტკივილის მოსახსნელად უზმოზე ამ სასმელის მიღება საუკეთესო საშუალებაა.

13. სიმსივნური დაავადებები

უზმოზე ლიმონიანი წყლის მიღება ორგანიზმში ქმნის მჟავა-ტუტოვან გარემოს, რაც ხელის შემშლელი ფაქტორია სიმსივნური დაავადებებისთვის.

მადლობა, რომ შთამომავლობას დაგვიტოვა ასეთი მდიდარი მემკვიდრეობა

იმერეთში, სოფელ ჭყვიშში დაბადებულ და გაზრდილი პოეტი გალაკტიონ ტაბიძე წყლიანი, ნეტარი თვალებით გვიმზერს, გული უფეთქავს სიამაყით, სიყვარულით, სიკეთით, ბრძოლით, სიმშვიდით, სიმართლით, თავისუფლებით, სულიერი სიმშვიდით, ღირსებით, პასუხისმგებლობით.

თბილისის ქუჩებში წერს ლექსებს, სიყვარულს აღმერთებს: – „უსიყვარულოდ", „მერი", „მესაფლავე", „ქარი ქრის", „მზეო თიბათვისა". – თავისუფლება, მშვიდობა, ღმერთი და სიყვარული მთავარია – ფიქრობს პოეტი გალაკტიონ ტაბიძე.

პოეტ გალაკტიონ ტაბიძის სახლ-მუზეუმში ხალხი არ ილევა: – გვიყვარს მისი ლექსები, პოეზია ზეპირად ვიცით, ვმღერივართ, – მადლობა! – არ ცხრება ხალხი. პოეტ გალაკტიონ ტაბიძის სახლ-მუზეუმის შთაბეჭდილების წიგნში სტუმრები წერენ: – მადლობა, რომ შთამომავლობას დაგვიტოვა ასეთი მდიდარი მემკვიდრეობა. პოეზიის მეფეს მადლობა!

მერი პატარქალიშვილი

მოგვაშორეთ მაწანწალა ძაღლები

ბავშვებს მეტი გასაქანი, მეტი თავისუფლება და დასვენების კარგი შანსი მივცეთ, – ამ დევიზით რაიონის ხელმძღვანელობა უნდა ითქვას, რომ ყველაფერს აკეთებს. ზოგიერთი ადამიანი თავის დანაშაულსაც კი ვერ იაზრებს. დანაშაულში გარემოს დაბინძურებას, სახალხო ადგილების განადგურებას და მოუფრთხილებლობას ვგულიხსმობ. ეს ნამდვილად არ არის სახალისო: რაიმეს გაფუჭება ზოგიერთს ნამდვილად სიამოვნებს, თუმცა გააზრება და თავის შეკავება უნდა შეეძლოს. ასე, რომ ნაკლები დანაშაული და მეტი თვითშეგნება უნდა იყოს ადამიანებში. თვითშეუგნებლობით იყო სწორედ განადგურებული „კიროვის" ახლანდელი 9 აპრილის ბაღი, რომელსაც სულ ცოტა ხნის წინ ჩაუტარდა რესტავრაცია, – პარკი გალამაზდა და ბავშვებისთვის ხელმისაწვდომი გახდა თავისი გასართობი ატრიბუტების თვალსაზრისით. საღამოს საათებში გამვლელ-გამომვლელი სიამოვნებით შეხედავს ხოლმე ბავშვებით დატვირთულ ამ ბაღს. მაგრამ პრობლემა ისევ მაწანწალა ძაღლებია, რომელთა შიშითაც ზოგიერთ მშობელს, ან ბებიას ვერ შეუყვანია ბავშვი გასართობ მოედანზე. ხშირად ვხედავთ აგრესიულ, მაწანწალა ძაღლებს, რომლებიც დანავარდობენ ამ ბაღში და შიშით აქეთ-იქით ვიყურებით, რომ ძაღლი მართლაც აგრესიული არ გახდეს და რაიმე უბედურება არ მოხდეს, – გვიმხელენ თავის გულისტკივილს იქ მყოფი მშობლები, ბებიები და თხოვნით მიმართავენ იმ ორგანიზაციებს, რომელთაც ევალებათ ამ პრობლემის მოგვარება. ბებიებიც და მისი მშობლებიც თავს დაცულად და მშვიდად უნდა ვგრძნობდეთ ნებისმიერ ადგილზე – აცხადებენ ისინი.

დალი ტატულიშვილი

თავისუფალი ჭიდაობა

ზურაბ იაკობიშვილი ტურნირის ჩემპიონია

25-27 ივნისს თურქეთის ქალაქ სტამბულში ჩატარდა იაშარ დოლღუს სახელობის საერთაშორისო ტურნირი თავისუფალ ჭიდაობაში, სადაც მასპინძლებთან ერთად გამოდიოდნენ: ირანის, საქართველოს, ყირგიზეთის, ყაზახეთის, უკრაინის და სხვა ქვეყნების ნაკრები გუნდები.

70 კგ. წონით კატეგორიაში შესანიშნავად იასპარეზა ყვარლის სასპორტო სკოლის აღზრდილმა, 2017 წლის მსოფლიო ჩემპიონმა ზურაბ იაკობიშვილმა, რომელიც მიღებული ტრავმების შემდეგ (ორჯერ გაიკეთა მხრის ოპერაცია) ჯერ კიდევ ვერ არის ჩვეულ ფორმაში. მიუხედავად ამისა, მან თანმიმდევრობით დაამარცხა: თურქი, ირანელი, ყირგიზი, ყაზახი სპორტსმენები, ფინალში კი თანამემამულე ლევან ქელეხსაშვილი და დამსახურებულად მოიპოვა ტურნირის ჩემპიონის ტიტული.

საგულისხმოა, რომ საქართველოს ნაკრების შემადგენლობიდან მხოლოდ მან მოიპოვა ოქროს მედალი.

აღნიშნული ტურნირი იმითაც იყო აღსანიშნავი, რომ ამ გამარჯვებით ზურამ მიიღო უფლება (ლიცენზია) მონაწილეობა მიიღოს მსოფლიო ჩემპიონატში, რომელიც ოქტომბრის თვეშია დანიშნული.

წარმატება ვუსურვოთ ზურას მსოფლიო ჩემპიონატზე. (მწვრთნელები: გივი მეტრეველი, ვანო ჭანტურიძე).

ივანე ტურაშვილი ბრინჯაოს მედალოსანია

24-26 ივნისს ყაზბეგში ჩატარდა ტარიელ ალიბეგაშვილის სახელობის საერთაშორისო ტურნირი თავისუფალ ჭიდაობაში, სადაც წარმატებით იასპარეზა ყვარლის სასპორტო სკოლის აღსაზრდელმა, შილდის №1 საჯარო სკოლის მოსწავლემ ივანე ტურაშვილმა, რომელმაც 55 კგ. წონით კატეგორიაში მოიპოვა ბრინჯაოს მედალი.

აღნიშნული ტურნირი საინტერესო იყო იმითაც, რომ საპრიზო ადგილზე გასული სპორტსმენებისაგან შედგა საქართველოს ჭაბუკთა ნაკრები, რომლის შემადგენლობაშიც ჩაირიცხა ივანე ტურაშვილიც. (მწვრთნელი მალხაზ როზომაშვილი).

ხელბურთი

უმცროსი თაობის გოგონებმაც გვასახელეს და საქართველოს ჩემპიონობა იზეიმეს

24-26 მაისს, ქ. თბილისში ჩატარდა საქართველოს ახალგაზრდული ჩემპიონატი ხელბურთში გოგონათა შორის, სადაც მონაწილეობდა 13 გუნდი, 6 აღმოსავლეთ საქართველოს და 7 დასავლეთ საქართველოს ქალაქებიდან. ფინალურ ეტაპზე გადავიდნენ 3-3-მი უძლიერესი ნაკრები გუნდები. ფინალში 4-4 ოქროს ქულით მოხვდნენ ყვარლისა და ტყიბულის ნაკრები გუნდები, რომლებმაც ყველა შეხვედრა დამაჯერებლად მოიგეს და ბოლო ტურში, „საჩემპიონო მატჩში“ ეს გუნდები დაუპირისპირდნენ ერთმანეთს.

ყველა მოელოდა, რომ შეხვედრა იქნებოდა ძალიან დაძაბული და საინტერესო, მაგრამ იმედები არ გამართლდა, ყვარლელმა ხელბურთელებმა თავიდანვე ხელთ იგდეს ინიციატივა და ამ შეხვედრაში ისევე, როგორც მთელ ჩემპიონატში დომინირებდნენ. პიველი ტაიმი 2:10 მოიგეს და პრაქტიკულად პირველ ტაიმშივე გადაწყვიტეს შეხვედრის ბედი. მეორე ტაიმის მიწურულს მწვრთნელებმა საშუალება მისცეს გუნდის ლიდერებს დაესვენათ და შეიყვანეს სათადარიგო მოთამაშეები. მიუხედავად ამისა მათ დამაჯერებლად მოიგეს შეხვედრა 40:34 და მოიპოვეს 2021 წლის საქართველოსა ჩემპიონის ტიტული.

ამ დიდ წარმატებაში თავიანთი წვლილი შეიტანეს ყვარლის მეორე საჯარო სკოლის მოსწავლეებმა: მეკარეებმა ნათია ამონაშვილმა და ქეთი ოსიაშვილმა, მოთამაშეებმა: ანი სურამლიშვილმა, დეა ქოჩორაშვილმა, მარი მამისაშვილმა, ნანა ფირცხალაიშვილმა, მარი ბეჟანიშვილმა, ჟანა დოლმაზაშვილმა; ყვარლის სასულიერო გიმნაზიის მოსწავლეებმა: მარი თავღორაშვილმა, ლიკა აფციაურმა, მარი სამოიანმა, თამარ იოსებაშვილმა, ნინო კოკოლაძემ, ნინო ზურაბიშვილმა და ნანა ვარადაშვილმა. (მწვრთნელები: ზურაბ ხარებაშვილი, გოჩა ღონიაშვილი).

კიკბოქსინგი

4-6 ივნისს თბილისში ჩატარდა საქართველოს ჩემპიონატი კიკბოქსინგში ჭაბუკთა შორის, სადაც წარმატებით იასპარეზა ყვარლის სასპორტო სკოლის აღსაზრდელმა ლუკა ბარძიმაშვილმა, რომელმაც 31 კგ. წონით კატეგორიაში შესანიშნავად იასპარეზა და დაეუფლა ვერცხლის მედალს. (მწვრთნელი ზაქრო ხეჩიაშვილი).

ალექსანდრე გიგილოშვილი

ნიგოზი სასარგებლოა, მაგრამ იმის გამო, რომ მოხმარების წესი არ ვიცით, ორგანიზმი თითქმის ვერაფერს იღებს!

კაკალი – ნებისმიერი ადამიანისთვის ძალიან სასარგებლო პროდუქტია. მაგრამ, უმრავლესობამ მისი სწორედ მოხმარების წესი არ იცის და საბოლოო ჯამში, სასარგებლო თხილეულის ან კერძის ნაცვლად, მხოლოდ გემრიელობით მიღებული სიამოვნება გვრჩება, რადგან ნიგოზის პირდაპირ მოხმარების შემთხვევაში, ჩვენი ორგანიზმი მისი სასარგელო მინერალების და ვიტამინების მხოლოდ მცირე ნაწილს ითვისებს. თუმცა, მოხმარების წინ, უმარტივესი პროცედურის ჩატარების შემთხვევაში, ნიგოზი მხოლოდ გემრიელი კი არა, სასარგებლოც იქნება.

პირდაპირ მოხმარების დროს, რატომ არ ხდება, მისი სასარგებლო ელემენტების სრულად ათვისება

საქმე იმაშია, რომ კაკლის სასარგებლო თვისებების შესახებ ყველამ იცის. მაგრამ, მისი სარგებლობის ფაქტს, ცოტა თუ უღრმავდება... მის შემადგენლობაში სპილენძის, ფოსფორის, ვიტამინი 6, მელატონინის და კატექინების გარდა, ფიტინის მჟავაც არის, რომელიც ორგანიზმში მოხვედრის შემთხვევაში, მას ამ სასარგებლო ნივთიერების უდიდესი ნაწილის ათვისების უფლებას არ აძლევს – ხელს უშმის სისხლს რკინის, კალციუმის, თუთიის და მაგნიუმის შეწოვაში, რომლებითაც ნიგოზი მდიდარია.

გამოდის, რომ ნიგოზს, მოხმარებამდე, ფიტინის მჟავა უნდა მოვაცილოთ. წინააღმდეგ შემთხვევაში, ის მხოლოდ უსარგებლო კი არ აღმოჩნდება, მისი სისტემატურად მოხმარების შემთხვევაში, ორგანიზმში სასიცოცხლო მიკროელემენტების დეფიციტი შექმნის, რითაც ზიანს მიაყენებს ჩვენს ჯანმრთელობას.

კაკალი ნამდვილად სასარგებლო რომ იყოს...

იმისთვის რომ ნიგოზი სასარგებლოც იყოს და ზიანიც არ მოგვაყენოს, მოხმარების წინ, მისი დალბობა არის საჭირო.

ნიგოზი მოათავსეთ ემალირებულ თასში, იმდენი წყალი დაასხით, რომ სრულად დაფაროს და გააჩერეთ 5-8 სთ. ეს დრო სავსებით საკმარისია იმისთვის, რომ ფიტინის მჟავა სრულად დაიშალოს. ხოლო, დალბობის შემდეგ, ნიგოზი გამდინარე წყლით უნდა გაირეცხოს. ამის შემდეგ, გასაშრობად, სამზარეულოს ტილოზე დააწყეთ.

ამ უმარტივესი პროცედურის შემდეგ, მხოლოდ აქტივირებული ნიგოზი კი არ მიიღება, – მისი საგემოვნო თვისებებიც გაუმჯობესდება. გარდა ამისა, ის არანაირ პრობლემას არ შეუქმნის საჭმლის მომნელებელ სისტემას.

აქვე უნდა აღინიშნოს, რომ მსგავსი პროცედურის ჩატარება, ნებისმიერი თხილეულის და პარკოსნების მიმართ შეიძლება. დალბობის შემდეგ, ასეთი პროდუქტი ბევრად უფრო სასარგებლო ხდება, რადგან როგორც კაკლის შემთხვევაში, მათ შემადგენლობაში ფიტინის მჟავა აღარ იქნება.

ქოლესტერინთან ბრძოლის 6 ძირითადი პროდუქტი

სამედიცინო სტატისტიკის თანახმად, 40 წელს გადაცილებული მოსახლეობის 32%-ს სისხლში ქოლესტერინის მაღალი დონე უფიქსირდება. ეს კი, ადამიანს გულ-სისხძარღვთა დაავადების განვითარების რისკის ქვეშ აყენებს. ალბათ გსმენიათ, ნაცნობის ან ცნობილი ადამიანის შესახებ, რომ მოულოდნელად, სრულიად ახალგაზრდა ასაკში, გულის შეტევით გარდაიცვალა... თუმცა, ასეთი აღსასრული, სინამდვილეში, არც მოულოდნელი და არც უცაბედი იყო! ინფარქტის მიზეზი მსგავს შემთხვევაში, წლების მანძილზე, სისხლში მომატებული რაოდენობის ქოლესტერინი არის, რომელიც სისხლძარღვების კედლებზე ილექება და გულის აორტას ავსებს, რაც საბოლოოდ, გულის გაჩერებას იწვევს. ხოლო, დაავადება მხოლოს მას შემდეგ ვლინდება, რაც სისხლძარღვები უკვე საფუძვლიანად არის დაზიანებული, ან როდესაც, ადამიანის გადარჩენა უკვე შეუძლებელია.

საერთოდ, ქოლესტერინი ჩვენი ორგანიზმისთვის მეტად მნიშვნელოვანი ელემენტია და მის გარეშე უჯრედების ფუნქციონირება საერთოდ წარმოუდგენელია. თუმცა, როდესაც ის ჭარბი რაოდენობით არის, უკვე პრობლემას უქმნის ჯანმრთელობის მდგომარეობას (მაღალი წნევა, სისუსტე, დაღლილობის შეგრძნება, წონასწორობის დაკარგვის შეგრძნება, რაც თავის ტვინინი სისხლის მიმოქცევის დარღვევით არის გამოწვეული). ქოლესტერინის 1/3 ადამიანის ორგანიზმში საკვებიდან ხვდება, დანარჩენს კი, ღვიძლი გამოიმუშავებს. ხოლო, ჭარბი რაოდენობის ქოლესტერინის არსებობის ძირითადი მიზეზი – ღვიძლის ფუნქციის მოშლა არის. ამიტომ, განსაკუთრებული – ანტიქოლესტერინული დიეტის დაცვის შემთხვევაში, შესაძლებელია ორგანიზმის დაცვა, მასში ზედმეტი ქოლესტერინის მოხვედრისგან და ასევე, ჭარბი რაოდენობის ქოლესტერინის ორგანიზმიდან გამოყვანა. აქ სწორედ ამ კატეგორიის 6 პროდუქტს წარმოგიდგენთ:

ხილიდან: ვაშლი და ციტრუსები

ამ ხილის სასარგებლო თვისებების შესახებ, ყველამ ვიცით. მათში დიდი რაოდენობით, წყალში უხსნადი ბოჭკოვანები, ანტიოქსიდანტები და პექტინია – ნივთიერება, რომელიც სისხლში ქოლესტერინის დონის შემცირებას უწყობს ხელს.

საქმე იმაშია, რომ ნაწლავებში პექტინი ნაღვლის მჟავას უკავშირება, რომელიც სისხლში ქოლესტერინის შეწოვას უზრუნველყოფს და მას ამის საშუალებას არ აძლევს. მოკლედ რომ ვთქვათ, ვაშლი სისხლში ქოლესტერინის გადასვლის პროცესს უშლის ხელს. გარდა ამისა, ვაშლის და ციტრუსის კიდევ ერთი უპირატესობა, სხვა ხილთან შედარებით, მათში შაქრის შედარებით დაბალი შემცველობა არის, რომლის მოხმარება, ასევე მნიშვნელოვნად უნდა შემცირდეს, მეტაბოლური სინდრომის გამოვლენის შემთხვევაში.

შვრია და შვრიის ფანტელი

შვრიის პროდუქტები მდიდარია როგორც ხსნადი, ისე უხსნადი ბოჭკოვანებით. მრავალრიცხოვანმა კლინიკურმა კვლევამ დაადასტურა ის ფაქტი, რომ ამ მარცვლეულით მომზადებული კერძები გულ-სისხლძარღვთა განვითარების რისკს ამცირებს. ხსნადი ბოჭკოვანი (ბეტა-გლუკანი), რომელიც გვხვდება შვრიის პროდუქტებში, მათ შორის, ბურღულეულსა და ფანტელებში, სისხლში ქოლესტერინს უკავშირდება და ის ორგანიზმიდან გამოჰყავს. ხოლო, უხსნადი ბოჭკოვანა, რომელსაც დიდი რაოდენობით შვრიის ქატო შეიცავს, დადებითად მოქმედებს საჭმლის მომნელებელ სისტემაზე. ასე, რომ, შვრიის ფაფა, საუზმისთვის, ისევ საუკეთესო ვარიანტია.

ნატურალური მცენარეული ზეთი

ცხიმი შეიცავს როგორც ნაჯერ, ისე უჯერ ცხიმოვან მჟავებს. პირველს მეტწილად, ცხოველური წარმოშობის ცხიმები შეიცავს (ცხიმიანი ხორცი, ლორი) და ის სისხლში «ცუდი» (ქოლესტერინი დაბალი სიმკვრივის ლიპოპროტეინების შემადგენლობაში. სწორედ ასეთი ქოლესტერინი ილექება სისხლძარღვების კედლებზე. რედ.) ქოლესტერინის დონის ზრდას უწყობს ხელს. ამიტომ, ექსპერტები, ამ პროდუქტების, მცენარეული ზეთებით ჩანაცვლებას გვირჩევენ, რადგან ზეთი, გულ-სისხლძარღვთა სისტემისტვის უფრო სასარგებლოა, ვიდრე კარაქი ან მარგარინი.

მთელი რიგი მცენარეული ზეთები შეიცავს მონოუჯერ (ზეითუნის ზეთი) და პოლიუჯერ (სელის თესლი, სიმინდი, მზესუმზირის) ცხიმოვანი მჟავებს, რომელიც სისხლში «ცუდი» და მაღალი ქოლესტერინის დონეს ამცირებს. თუმცა, აქაც სიფრთხილის გამოჩენაა საჭირო, მცენარეული წარმოშობა, ყოველთვის უვნებლობის გარანტიას არ იძლევა. მაგ., ქოქოსის და პალმის ზეთები, პირიქით, სისხლში ქოლესტერინის დონეს ამაღლებს.

ზღვის ცხიმიანი თევზი

ეს ის შემთხვევაა, როდესაც ცხიმიან საკვებს სარგებლობა მოაქვს. პოლიუჯერი ცხიმოვანი მჟავები, რომელსაც დიდი რაოდენობით ზღვის თევზი შეიცავს, იცავს სისხლძარღვებს და გულს და ამასთან ერთად, ორგანიზმიდან «ცუდი» ქოლესტერინი გამოყავს. ამ ნივთიერებების ერთ-ერთი სახეობაა ე.წ. ომეგა-3 არის, რომელსაც დიდი რაოდენობით ორაგული, ქაშაყი, კალმახი, სკუმბრია და სარდინები შეიცავს. იმისთვის, რომ თევზმა მაქსიმალური სარგებელი მოგიტანოთ, ორთქლზე მოამზადეთ, ან მცირე რაოდენობის წყალში მოხარშეთ.

თხილეული

ნიგოზი, ნუში, თხილი და წიფლის კაკალი მონოუჯერი ცხიმოვანი მჟავებით და ანტიოქსიდანტებით არის მდიდარი ეს სასარგებლო ნივთიერებებია, რომლებიც ხელს უშლის ათეროსკლეროზის განვითარებას. მაგ., ნიგოზის შედარება, ომეგა-3-ს რაოდენობით, ზღვის თევზის სახეობებთან შეიძლება და ზოგიერთი კვლევის თანახმად, მას ორგანიზმში არსებული «ცუდი» ქოლესტერინის 10% შემცირება შეუძლია.

პარკოსნები

ლობიო, თურქული ბარდა, ოსპი და ბარდა დიდი რაოდენობით ხსნად ბოჭკოვანებს შეიცავს, რომელსაც «ცუდი» ქოლესტერინის დონის შემცირების, დადასტურებული თვისება გააჩნია. ამასთან, სოიოს და არაქისისგან განსხვავებით, ეს პროდუქტები, ფაქტიურად, ცხიმს არ შეიცავს. სხვადასხვა კვლევის შედეგებით თუ ვიმსჯელებთ, ყოველდღიურ რაციონში 130 გრ. (დაახლოებით, ნახევარი ჭიქა) პარკოსნების გამოყენების შემთხვევაში, სისხლში «ცუდი» ქოლესტერინის დონე, დაახლოებით, 5% შემცირდება.

და ბოლოს, ქოლესტერინის დონის შემოწმება სისხლის ანალიზით შეიძლება და ალბათ, ბევრმა არ იცის, რომ ამის გაკეთება, სახლის პირობებში, ქოლესტერინის საზომი აპარატით არის შესაძლებელი.

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