ყვარლის მუნიციპალიტეტის „მედია ცენტრის“ გაზეთი
2022 წელი, 8 მარტი, №2 (6547)

ყვარელი

გამოდის 1932 წლიდან
ფასი 50 თეთრი

8 მარტს გილოცავთ, ძვირფასო ქალბატონებო!

სოფლის მხარდაჭერის პროგრამების განხილვა დაიწყო

სოფლის მხარდაჭერის პროგრამის ფარგლებში, ყვარლის მუნიციპალიტეტისთვის საქართველოს მთავრობის მიერ 326 ათასი ლარია გამოყოფილი. საერთო კრებები ეტაპობრივად მუნიციპალიტეტის ყველა სოფელში ჩატარდება, სადაც მოქალაქეები საერთო გადაწყვეტილებით შეარჩევენ განსახორციელებელ პროექტებს, რომელთა მეშვეობით მნიშვნელოვანი პრობლემები მოგვარდება.

სოფლის მხარდაჭერის პროგრამის ფარგლებში, საპროექტო წინადადების შერჩევის მიზნით მთისძირში, ბალღოჯიანსა და ახალსოფელში მოსახლეობასთან შეხვედრები გაიმართა.

ადგილობრივებთან შეხვედრისას პრიორიტეტებად განისაზღვრა:

- სტადიონის რეაბილიტაცია/სკვერის მოწყობა
- საბავშვო ბაგა-ბაღის ნაწილობრივი რეაბილიტიაცია
- გარე განათებისა და ე.წ „ბუგაროკების“ კეთილმოწყობა

ჰუმანიტარული დახმარება მოძმე უკრაინელებს!

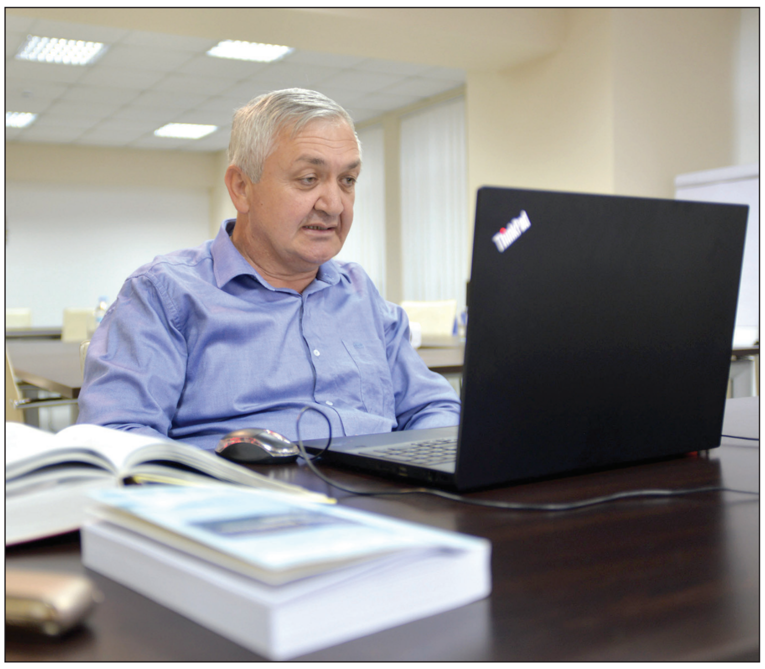
ჩვენმა თანამემამულემ, სამარშუტო ტაქსის მძღოლმა გია სურამლიშვილმა კოლეგებს შესთავაზა შესაძლებლობის ფარგლებში თანხის შეგროვება უკრაინელების დახმარების მიზნით. ბატონი გიას ინიციატივას ქვეყნის მასშტაბით მხარი დაუჭირეს სამარშუტო ტაქსის მძღოლებმა. შეაგროვეს სოლიდური თანხა, რითაც შეძენილი იქნება სასურსათო პროდუქტები, მედიკამენტები და გაიგზავნება უკრაინაში.

ალეკო ქაფიანიძე

სამყაროში ყველა ქალს, განსაკუთრებით ქართველ ქალებს ვუსურვებ უსაზღვრო ბედნიერებას, ოჯახურ იდილიას, უამრავ სიხარულს და წარმატებებს

1970-1978 წლებში სწავლობდა ყვარლის რაიონის სოფელ ბალღოჯიანის რვაწლიან სკოლაში, ხოლო საშუალო განათლება დაასრულა ლაგოდეხის რაიონის სოფელ ლელიანის საშუალო სკოლაში. 1985 წელს წარჩინებით დაამთავრა სწავლების პროგრამა თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტში ეკონომიკის ფაკულტეტის „ფინანსების და კრედიტის“ სპეციალობით. ამავე წელს ჩაირიცხა აღნიშნული უნივერსიტეტის ეკონომიკის ფაკულტეტის ასპირანტურაში პოლიტიკური ეკონომიის სპეციალობით. ასპირანტურაში სწავლების პერიოდი დაასრულა 1988 წელს.

დატვირთული და ურთულესი აღმართის დაძლევა ხვდა წილად ახალგაზრდობის წლებში ჩვენს თანამემამულეს, ყვარლელებისთვის უსაყვარლეს პიროვნებას, ბატონ ზაზა შეყილაძეს. ყვარელში მუშაობის დროს კი განსაკუთრებით დაგვამახსოვრა თავი შესაშური ადამიანური თვისებებით – გამორჩეული ინტელექტით, უანგარო მეგობრობით, ადამიანების მიმართ გამოხატული გულისხმიერებითა და გაჭირვებაში თანადგომით. ამიტომ, საინტერესოდ ჩავთვალეთ მასთან ინტერვიუს ჩაწერა.



– ბატონო ზაზა, სად მოღვაწეობდით წლების განმავლობაში?

– ძალიან გრძელი სიაა, ვეცდები მოკლედ მოგაწოდოთ ინფორმაცია ჩემი სამუშაო გამოცდილების შესახებ. პირველი სამუშაო“ნათლობა“ მივიღე სახელმწიფო ბანკის ყვარლის განყოფილებაში, სადაც დავსაქმდი ეკონომისტის პოზიციაზე. საზოგადოებისთვის ეს ნაკლებად ცნობილი ფაქტია ჩემი ბიოგრაფიიდან. მიუხედავად იმისა, რომ ამ ორგანიზაციაში დასაქმებული მცირე ხნით ვიყავი (დაახლოებით 3 თვე), ეს პერიოდი ჩემს მეხსიარებაში ასოცირდება ძალიან თბილ და ძვირფას ადამიანებთან, ასევე მაღალი დონის პროფესიონალებთან, რომლებიც მზრუნველობას და პროფესიულ წვრთნას არ აკლებდნენ ახალგაზრდა, გამოუცდელ კოლეგას. ასპირანტურის დასრულების შემდეგ მუშაობა დავიწყე საქართველოს მეცნიერებათა აკადემიის ეკონომკის და სამართლის ინსტიტუტში უმცროსი მეცნიერ-თანამშრომლის პოზიციაზე, სადაც მომეცა საშუალება ურთიერთობა მქონოდა საქვეყნოდ ცნობილ სწავლულ ეკონომისტებთან. ამის შემდეგ, ქვეყნის სათავეში ეროვნული ხელისუფლების მოსვლამ განაპირობა ჩემი შემდგომი საქმიანობა დაკავშირებული ყოფილიყო მშობლიურ რაიონთან, სადაც დროის დიდი ნაწილი 1991-1994 წლები ადგილობრივ მმართველობით ორგანოში ხელმძღვანელ პოზიციაზე (პრეფექტის მოადგილე, გამგეობის თავჯდომარის პირველი მოადგილე და გამგეობის თავჯდომარის მოვალეობის შემსრულებელი) ვიყავი დასაქმებული. შემდეგ საბანკო სფერო – სააქციო საზოგადაოება „აგრომრეწვბანკის“ ყვარლის განყოფილების და „გაერთიანებული ქართული ბანკის“ გურჯაანის რეგიონალური ფილიალის მმართველიდა ბოლოს, შემოსავლების სამსახურში გავლილი გზა – მთავარი სპეციალისტიდან კახეთის მხარეში რეგიონალური კოორდინატორობამდე. 2014 წლის მაისის თვიდან დღემდე ვმუშაობ სახელმწიფო აუდიტის სამსახურის სოციალური სფეროს აუდტის დეპარტამენტის უფროსის პოზიციაზე. ეს არის ჩემი შრომითი საქმიანობის „მოკლე მიმოხილვა“, უამრავი სპეციფიკით, სირთულეებით, პრობლემებით, შეცდომებით და წარმატებებით, რომელიც ამ მიმოხილვის ზედაპირზე არ ჩანს.

გაგრძელება მე-2 გვ.-ზე

სამყაროში ყველა ქალს, განსაკუთრებით ქართველ ქალებს ვუსურვებ უსაზღვრო ბედნიერებას, ოჯახურ იდილიას, უამრავ სიხარულს და წარმატებებს

დასაწყისი 1-ელ გვ.-ზე

– თქვენ ყვარლის მუნიციპალიტეტში გამგებლად მუშაობა გაუსაძლის ეკონომიკურ მდგომარეობაში მოგიწიათ, როცა ხელფასები და პენსიები 20-25 ლარს არ აღემატებოდა, ხოლო ბიუჯეტი მეტად მწირი იყო, უამრავი გაჭირვებული ადამიანი გაკითხავდათ, როგორ ახერხებდით მათ დახმარებას?

– გეთანხმებით, ეს იყო ურთულესი პერიოდი ქვეყნის ცხოვრებაში და ყვარლის რაიონი არ წარმოადგენდა გამონაკლისს. ბიუჯეტი, როგორც ფისკალური ინსტრუმენტი თითქმის არ არსებობდა და ის ფარავდა მხოლოდ საბიუჯეტო ორგანიზაციების იმ საბაზისო ხარჯებს, რომელიც ძირითადად „კომიკური“ შრომის ანაზღაურების სახით გვევლინებოდა. ადგილობრივ ბიუჯეტს ძალიან მწირედ გამოხატული სოციალური ფუნქცია ჰქონდა და მასში საერთოდ არ იყო ასახული ინფრასტრუქტურის განვითარების ღონისძიებები. ამას ემატებოდა ჰიპერინფლაცია, რომელიც ისედაც მიზერულ ნომინალურ ხელფასს რეალურ მსყიდველობით უნარს აცლიდა. თქვენ მეკითხებით რა კონკრეტული ინსტრუმენტის საშუალებით ვეხმარებოდით გაჭირვებულ ადამიანებს, რომლებიც მოსახლეობის უმეტესობას წარმოადგენდა? ეს იყო ფრაგმენტული დახმარებები, რომელიც „ხანძრის ჩაქრობას“ უფრო გავდა, ვიდრე სისტემური ხასიათის სოციალურ პოლიტიკას. რა თქმა უნდა ადამიანთა უმრავლესობა უკმაყოფილო რჩებოდა და იზრდებოდა მათი მხრიდან პროტესტი. რეალურ ბერკეტი, ფინანსური რესურსი წლებით დაგროვილი სოციალური და ეკონომიკური პრობლემების გადასაჭრელად ადგილობრივი მმართველობას არ გააჩნდა. ეს იყო ურთულესი პერიოდი, რომელსაც ემატებოდა გაუარესებული კრიმინოგენული ვითარება და ეს პერიოდი განსაკუთრებით ჩემი თაობისდა ზოგადად ქვეყნის უახლოესი ისტორიაში „შავ ლაქად“ რჩება. სამაგიეროდ ამ პერიოდმა მომცა საშუალება გამეცნო, მეთანამშრომლა და მემეგობრა ისეთ ადამიანებთან რომლებმაც ჩემი, როგორც სპეციალისტის, საჯარო მოხელის და უბრალოდ, ადამიანის ჩამოყალიბებაში დიდი წვლილი შეიტანეს, მადლობა ყველა მათგანს!!! მათთან ურთიერთობა იყო უდიდესი ბედნიერება და ცხოვრებისეული სიბრძნით და გამოცდილებით აღჭურვა, რაც შემდგომში ძალიან დამეხმარა. აქვე მინდა ყველა იმ ადამიანს მოვუხადო ბოდიში და მათგან ვითხოვო პატიება, რომელთაც ამ ურთულეს პერიოდში, ნებსით თუ უნებლიეთ ტკივილი მივაყენე.

– თქვენს პერიოდში რაიონის გამგეობას უდიდესი ძალისხმევა სჭირდებოდა, რა იყო ამის მიზეზი და ბიუჯეტის შესავსებად რა მეთოდებს და საშუალებებს იყენებდით?

– ჩემი მმართველობის პერიოდში არ არსებობდა მეტნაკლებად გამართული კანონმდებლობა, რომელიც საგადასახადო ადმინისტრირების ეფექტიანობას გაზრდიდა. პრივატიზაციის პროცესი ძალიან ფრაგმენტულ ხასიათს ატარებდა. ეს იყო პერიოდი, როდესაც დამახინჯებული ფორმით ერთად თანაცხოვრობდა საბაზროს ეკონომიკის ჩანასახები და მემკვიდრეობით მიღებული ე.წ. „ბრძანებლურ ადმინისტრაციული სისტემა“, რომელიც ვლინდებოდა „სახელმწიფო ფასების“ სახით. რეალური კერძო სექტორი, რომელსაც შეეძლო გადასახადის წყარო და ობიექტი შეექმნა არ არსებობდა. ძირითადად, სხვადასხვა სახის მწირი სოციალური პროგრამები ხორციელდებოდა დონორი ორგანიზაციების როგორც ფულადი, ასევე სასაქონლო გრანტებით. ასევე ამ მიზანს ხმარდებოდა სახელმწიფო საკუთრებაში არსებული სასაქონლო მარაგები, რომელიც ე.წ. „ბარტერული გარიგების“ საფუძველზე ნაწილობრივ ავსებდა პირველადი საჭიროების სამომხმარებლო საქონლის ბაზარზე არსებულ დეფიციტს.

– კახეთის რეგიონალური საგადასახადო ინსპექციის უფროსად დაინიშნეთ 20101 წელს და აქაც ურთულესი პრობლემები დაგხვდათ გადასაწყვეტი, როგორ შეძელით?

– მცირეოდენი შენიშვნა მაქვს ჩემი „თიკუნის“ ფორმულირების მიმართ. მე არ ვყოფილვარ კახეთის რეგიონალური საგადასახადო ინსპექციის უფროსი, იმ უბრალო მიზეზით, რომ ასეთი თანამდებობა მაშინ არ არსებობდა. მე გახლდით შემოსავლების სამსახურის რეგიონალური კოორდინატორი კახეთის მხარეში და არ გამაჩნდა ადმინისტრირების ფუნქცია, ანუ გასაგებად რომ ავხსნა, იმდროინდელი საგადასახდო სისტემაში არ არსებობა რეგიონალური ცენტრები,არსებობდა მხოლოდ რეგიონალური სერვის ცენტრები და საგადასახადო მონიტრორინგის რეგ. საამმართველო, რომლებიც იმართებოდნენ ცენტრიდან. ჩემს მიერ ხდებოდა მხოლოდ მათი საქმიანობის კოორდინაცია და ისინი არ იყვნენ კოორდინატორის ადმინისტრაციულ დაქვემდებარებაში. რეგიონალური კოორდინატორს ჰქონდა ძალიან „კეთილშობილურის“ მისია, რაც მდგომარეობდა შემდეგში – როგორც თქვენთვის ცნობილია, წინა ხელისუფლების მმართველობის პერიოდი გამოირჩეოდა მკაცრი საგადასახადო ადმინისტრირებით, რომელმაც პოზიტიურთან ერთად უარყოფით შედეგებიც დააყენა. სწორედ ამ კუთხით პრობლემების იდენტიფიცირება და საგადასახდო ადმინისტრირების შერბილების გარკვეული ღონისძიებების ორგანიზება წარმოადგენდა რეგიონალური კოორდინატორის ფუნქციას. ამ მიზნით, რეგიონის ყველა რაიონში ჩატარდა შეხვედრები ადგილობრივი ბიზნესის წარმომადგენლებთან, იდენტიფიცირებული იქნა საგადასახადო პოლიტიკის აქტუალური პრობლემები. შედეგად ჩემი ინციატივით მიღებული იქნა გადაწყვეტილებები, რომლებიც მიმართული იყო საგადასახადო ბიზნესისათვის წნეხის შერბილებისკენ. ამას დაადასტურებს რეგიონში დღეს მოქმედი და წარმატებული ბევრი ბიზნესმენი/გადასახდის გადამხდელი.

– სახელმწიფო აუდიტის უფლებამოვალეობებში რა შედის და რომელი სფეროების მონიტორინგს ახორციელებთ?

– სახელმწიფო აუდიტის სამსახური არის სახელმწიფო საფინანსო-ეკონომიკური კონტროლის უმაღლესი ორგანო, რომელიც ახორციელებს აუდიტს (ფინანსური, შესაბამისობის და ეფექტიანობის) და ზედამხედველობს საჯარო (საბიუჯეტო) სახსრების და სახელმწიფო/მუნიციპალურ საკუთრებაში არსებული სხვა მატერიალური ფასეულობების გამოყენებას და ხარჯვას. დღეს სახელმწიფო აუდიტის სამსახურს მართავს მაღალი კვალიფიკაციის და რეპუტაციის ტოპ მენეჯერთა ჯგუფი. მე ვხელმძღვანელობ სამსახურის სოციალური სფეროს აუდიტის დეპარტამენტს, რომლის უფლებამოსილება ვრცელდება ოკუპირებულ ტერიტორიებიდან დევნილთა, ჯანმრთელობის და სოციალური დაცვის, განათლების და მეცნიერების, კულტურის და სპორტის სამინისტროს სისტემებზე,რომელთა ჯამური ბიუჯეტი ქვეყნის ბიუჯეტის თითქმის ნახევარს შეადგენს.

– თქვენი მოსაზრებით რა უნდა გაკეთდეს იმისათვის, რომ უფრო მიმზიდველი გახდეს საქართველოში ცხოვრება და ახალგაზრდების მასიური მიგრაცია არ ხდებოდეს ევროპის ქვეყნებში?

– რა თქმა უნდა ეს დიდი პრობლემაა და მომენტალურად მისი გადაჭრა შეუძლებელია. კონკრეტულად კახეთის მხარის მაგალითზე გეტყვით:დღეს რეგიონში არსებობს ძალიან დიდი შესაძლებლობები ახალგაზრდა კვალიფიციური კადრის დასაქმების კუთხით, ამ დასკვნის საფუძველს მაძლევს დინამიურად განვითარებადი სოფლის მეურნეობის პროდუქტების პირველადი წარმოება, კვების და გადამამუშავებელი მრეწველობა, ჰორეკა ბიზნესი, აგროტურიზმი, მიმდინარე მაშტაბური ინფრასტრუქტურული პროექტები, რომელიც რეგიონში ხორციელდება. ამის მყარ ფინანსურ საფუძველს და ხელმისწვდომობას ზრდის მთავრობის მიერ ინიცირებული და წლების განმავლობაში დანერგილი სახელმწიფო პროგრამები, რომელიც ზრდის აგრარულ სექტორში ფინანსურ რესურსებზე ხელმისაწვდომობას. ეს უპრეცედენტო პროგრამებია, არა მარტო ჩვენს რეგიონში, არამედ, მსოფლიოს სხვა ქვეყნებშიც იშვიათად შეგხვდება ასეთი მაშტაბური საშეღავათო ელემენტებით გამორჩეული აგროინდუსტრიის მხარდამჭერი სამთავრობო პროგრამები. ხსენებული ინდუსტრიების განვითარება მაღალ მოთხოვნებს უყენებს შრომის ბაზარს, იზრდება აგროსექტორში დასაქმებული ადამიანების რაოდენობა, რომელთა დიდი ნაწილს ახალგაზრდები შეადგენენ. თანამედროვე ინტესიური ტექნოლოგიები და საწარმოო პროცესების მართვა ითხოვს შესაბამისი უნარების და ჩვევებს, რომლის ათვისება და უცხოური მაღალგანვითარებადი ქვეყნების გამოცდილების გაზიარების რესურსი ახალგაზრდა სპეციალისტებს გააჩნიათ. თუ დააკვირდებით ძალიან ბევრი ახალგაზრდა აგრონომი, ვეტექიმი და მექანიზატორი გვხვდება დღეს. ასევე გაიზარდა ახალგაზრდა მმართველთა რაოდენობა. თანამედროვე ტექნოლოგიების ათვისებამ და მართვის სტილმა, ბიზნესი „გაახალგაზრდავა“. მაგრამ არის პრობლემები, რომლის გადაჭრა ადგილობრივი ხელისუფლების მხრიდან უფრო მეტ ყურადღებას და ძალისხმევას მოითხოვს. ეს პრობლემები ძირითადად ვლინდება ჯანსაღი ცხოვრების წესის დამკვიდრებისა და კულტურულ-საგანმანათლებლო ღონისძიებებში ახალგაზრდების ჩართულობის თვალსაზრისით. მეტი და მეტი ახალგაზრდა უნდა მოვიზიდოთ ქვეყნის, რაიონის და ბიზნესის მართვაში.

– პროფესიულ განათლებაზე რას გვეტყოდით, საჭიროა თუ არა ახალგაზრდა რომელიმე სპეციალობას ფლობდეს?

– თანამედროვე შრომის ბაზარი სპეციალიზაციის მაღალ ხარისხს მოითხოვს. „უნივერსალური“ სპეციალისტების დრო წარსულს ჩაბარდა. პროფესიული განათლების მიღება სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანია, ვინაიდან დღეს სწრაფად განვითარებად ინდუსტრიებმა დააყენა სხვადასხვა პროფესიის ადამიანების საჭიროება და ამ კუთხით შეიქმნა დეფიციტი. მთავრობის მიერ დეფიციტის აღმოფხვრის მიზნით სხვადასხა სახის გადაწყვეტილებები იქნა მიღებული კერძოდ, მოხდა პროფესიული კოლეჯების აღჭურვა თანამედროვე ლაბორატორიებით, დაფუძნდა ა (ა)იპ „პროფესიული უნარების განვითარების სააგენტო“, რომელიც კოორდინაციას გაუწევს ამ პროცესს ქვეყნის მაშტაბით, მოხდა სასწავლო პროგრამების განახლება, სასაწავლო პროცესის მოდელირება და ადაპტაცია რეალურ ბიზნეს საჭიროებებთან და ა.შ. მოკლედ, იქმნება მოთხოვნად პროფესიების ათვისების ინსტიტუციონალური და ტექნიკური ბაზა და ეს პროცესი გაგრძელდება. ახალგაზრდებს გაუჩდათ შესაძლებლობა თანამდროვე პროფესიული უნარ-ჩვევები შეიძინონ საკუთარ ქვეყანაში და ღირსეულად დასაქმდნენ.

– თქვენ ბევრი მოვლენის მოწმე ბრძანდებით, როგორი იყო და რით გამოირჩევა დღევანდელი ყვარელი უწინდელისგან?

– დღეს ყვარლის მუნიციპალიტეტი, წარმოადგენს ერთ-ერთ სწრაფად განვითარებად რეგიონს ქვეყანაში. ახალი წარმოებები, მოქნილი სახელმწიფო სერვისები, მომრავლებული ტურისტული ინდუსტიის ობიექტები, გამართული და კეთილმოწყობილი ინფრასტრუქტურა, უნივერსალური საბანკო სერვისი – ეს ყველაფერი თანამედროვე ყვარლის დამახასიათებელი ატრიბუტებია. ყვარლის მუნიციპალიტეტის „გათანამედროვების“ პროცესი ყოველდღიურად შესამჩნევია, რაშიც დიდი წვლილი მიუძღვის იმ ბუნებრივ, ადამიანურ და კულტურულ პირობებს, რომელიც გამორჩეულს და მიმზიდველს ხდის ჩვენს მშობლიურ რაიონს ინვესტორებისთვის, ტურისტებისა და ქვეყნის ნებისმიერი მოქალაქისთვის. ამას ემატება სახელმწიფოებრივად მოაზროვნე ახალგაზრდა მენეჯერთა ჯგუფი, რომელიც მართავს მუნიციპალიტეტს და რაიონულ საკრებულოს. და ბოლოს, ყვარელი ხომ დიდი ილიას სამშობლოა და როგორც კულტურული ფენომენი, დიდწილად მის სახელთან ასოცირდება. ეს ერთდროულად ძალიან დიდი პასუხისმგებლობა და პატივია ყველა ადგილობრივი მკვიდრისთვის.

– საქართველოს მოსახლეობას ყველაზე ძლიერ აწუხებს მედიკამენტებზე უსაზღვროდ გაზრდილი ფასები, თქვენ გამოცდილი ეკონომისტი ბრძანდებით და ამ სფეროში მდგომარეობის გაჯანსაღების საშუალებებად რა მიგაჩნიათ?

– გეთახმებით, ეს პრობლემა აწუხებს თითქმის ყველა ქართულ ოჯახს, განსაკუთრებით სოციალურად შეჭირვებულ ადამიანებს. პირველ რიგში ამ პრობლემის გადაჭრის გზად მიმაჩნია სახელმწიფოს მხრიდან ფარმაცევტულ ბაზარზე კონკურენციის ამაღლების მიზნით, შესაბამისი ღონისძიებების გატარება. ამ კუთხით მთავრობის გადაწყვეტილებით პირველი ნაბიჯები გადაიდგა და შედეგები უახლოეს პერიოდში გამოიკვეთება. ასევე, ჩემი აზრით მნიშვნელოვანია მოხდეს ფარმაცეტულ საქონელზე ფასწარმოქმნის მექანიზმში სახელმწიფო რეგულირების ელემენტის შეტანა. ამ დროს ძალიან დიდი სიფრთხილეა საჭირო, რომ არ დაირღვეს საბაზრო სისტემის ფუნდამეტალური პრინციპები და სახელმწიფოს მხრიდან ზედმეტმა ადმინისტრირებამ არ დააზიანოს ბიზნესის ინტერესი და ბოლოს, მნიშვნელოვანია წამლის რეგისტრაციის პროცედურების გამარტივება, რომელსაც თან უნდა ახლდეს ხარისხის დადასტურების მკაცრი მოთხოვნები.

– ვენახი თუ გაქვთ გაშენებული და რომელი ჯიშის?

– ქართველი კაცი, განსაკუთრებით კი კახელი, წარმოუდგენელია ვენახის გარეშე. სოფელ ბალღოჯიანში, ალაზნის პირზე გაშენებული მაქვს და უკვე სრულ მსხმოიარობაშია კახური მწვანის, საფერავის და რქაწითლის ჯიშის ვენახი. მისი მოვლა-პატრონობა, შენდეგ ღვინის დაყენება და მოვლა, ასევე ამ ყველაფერთან დაკავშირებული ტრადიციული რიტუალი – განსაკუთრებული, სასიამოვნო და მადლიანი საქმიანობაა. მთელ ამ პროცესში ჩართულია სრულად ჩემი ოჯახი.

– ახლა თქვენს ოჯახურ გარემოს დავუბრუნდეთ, მშობლები, მეუღლე და შვილები რომელ სფეროში მოღვაწეობენ?

– დედა ლუიზა თაბაგარი 82 წლის, ცხოვრობს სოფ. ბალღოჯიანში, არის მხნედ და ოჯახურ მეურნეობას უძღვება. მეუღლე ემა ბუთიაშვილი, თბილისის სახელმწიფო სამედიცინო უნივერსიტეტის ადმისტრაციის თანამშრომელია. უფროსი ვაჟი ზურა, ჩემს კვალს გაჰყვა და წარმატებული აუდიტორია საერთაშორისო კომპანიაში. უმცროსი ვაჟი – ბექა, საოცრად ენერგიული ახაგაზრდაა ძალიან უყვარს სოფელი და ჩვენი ოჯახის ფერმერული მეურნეობა მისი „შექმნილია“. სპეციალობით მარკეტოლოგია.

– ქალბატონებისადმი მიძღვნილი თქვენი სარვამარტო სურვილები?

სამყაროში ყველა ქალს და განსაკუთრებით ქართველ ქალებს ვუსურვებ უსაზღვრო ბედნიერებას, ოჯახურ იდილიას, უამარავ სიხარულს და წარმატებებს. ქალი დღეს და ყოველთვის იყო სამყაროს მშვენება, რომელსაც განსაკუთრებული როლი აკისრია ერის, ოჯახის შენერჩუნება-განვითარებაში. ამიტომ, კაცების მხრიდან, მათ გაფრთხილება, მუდმივი ზრუნვა, ფაქიზად მოპყრობა და სითბო სჭირდებათ.

ესაუბრა
ალექსანდრე გიგილოშვილი

„გპასუხობს ექიმი“ – ახალი პროექტი დაიწყო

ოკუპირებული ტერიტორიებიდან დევნილთა, შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის სამინისტრომ ახალი პროექტი „გპასუხობს ექიმი“ დაიწყო. კამპანია რეგიონულ მედიას მოიცავს, რომლის ფარგლებშიც, სპეციალურად გადამზადებული ექიმები, მოქალაქეთა შეკითხვებს პირდაპირ ეთერში პასუხობენ. პროექტის სამიზნე, რეგიონში და სოფლად მცხოვრები მოსახლეობაა.

„გპასუხობს ექიმი“, 10 სხვადასხვა რეგიონულ მაუწყებელზე გადის. ექიმები, მოქალაქეების შეკითხვებს COVID-19-ის შესახებ, ინფიცირების მიმდინარეობის, იზოლაციისა და კარანტინის ვადების, ასევე – ვაქცინაციასა და „ბუსტერ“ დოზასთან დაკავშირებით პასუხობენ. მათ შორის, საქართველოში მცხოვრები, ეთნიკური უმცირესობების ენებზე.

პროექტის პარტნიორი საქართველოს რეგიონულ მაუწყებელთა ალიანსია. „გპასუხობს ექიმი“ საქართველოს მთავრობის რეგიონებთან ურთიერთობის დეპარტამენტის მხარდაჭერით მიმდინარეობს.

რატომ დაიბანა ხელები პილატემ?

უ. შექსპირის ერთ-ერთ ყველაზე პოპულარულ პიესა – „მაკბეტში“ მოთხრობილია გენერლის შესახებ, რომელიც ხელისუფლებაში, შოტლანდიის მეფის მკვლელობის შემდეგ მოდის. ამას ის არასდროს გააკეთებდა, რომ არა მისი მეუღლე, ლედი მაკბეტი. ამ ამბის შემდეგ, მალევე, საბედისწერო ქალბატონს ნამუსის ქენჯვნა დაეწყო და მიხვდა, რომ ცივსისცლიანი მკვლელობა – ისე ადვილი არა ყოფილა, როგორც ეგონა. დანაშაულის გრძნობით გატანჯულ ლედი მაკბეტს ჰგონია, რომ ხელები სისხლით აქვს დასვრილი და ცდილობს, ის დაბანვით მოიცილოს.

ეს მოჩვენებითი სისხლის და ცოდვების ჩამორეცხვის, ჩვენთვის ცნობილი, ერთადერთი ისტორია არ არის. მაგ., ევანგელეში, პილატე პონტოელი „ხელებს იბანს“, ქრისტეს განაჩენის გამოცხადების შემდეგ. მსგავსი ფაქტები ცნობილია თანამედროვე ფსიქოლოგიაშიც, როდესაც დამნაშავეები ხელების დაბანვით, საკუთარი სინდისის ხმის ჩახშობას ცდილობენ. მკვლევარებმა ადამიანების ასეთ ქმედებას „ლედი მაკბეტის ეფექტი“ შეარქვეს და როგორც აღმოჩნდა, ის მეტისმეტად ძლიერი არის:

ამ საკითხთან დაკავშირებით, ტორონტოს უნივერსიტეტის მეცნიერთა ჯგუფმა, ჩენ-ბო ჩჟუნის ხელმძღვამელობით, მთელი რიგი კვლევები ჩაატარა. მათ ექსპერიმენტებში მოხალისეები ორ ჯგუფად გაყვეს და საკუთარი წარსულის გახსენება სთხოვეს. ამასთან, ერთ ჯგუფს კეთილი საქმეები უნდა გაეხსენებინა, მეორეს – მათ მიერ ჩადენილი, ნაკლებად ეთიკური საქციელი. შემდეგ, ექსპერიმენტში მონაწილე ყველა წევრს მისცეს ფურცლები და დაუსრულებელი სიტყვების – „W _ _ H“ და „SH _ _ ER“ შევსება სთხოვეს. როგორც გაირკვა, ადამიანებმა, რომლებიც საკუთარ ცოდვებზე ფიქრობდნენ, „WASH“ (ინგ. „დაბანა“) და „SHOWER“ (ინგ. „შხაპი“) დაწერეს, ხოლო ვინც კეთილი საქციელი გაიხსენა – „WISH“ (ინგ. „სურვილი“) და „SHAKER“ (ინგ. „შეიკერი“).

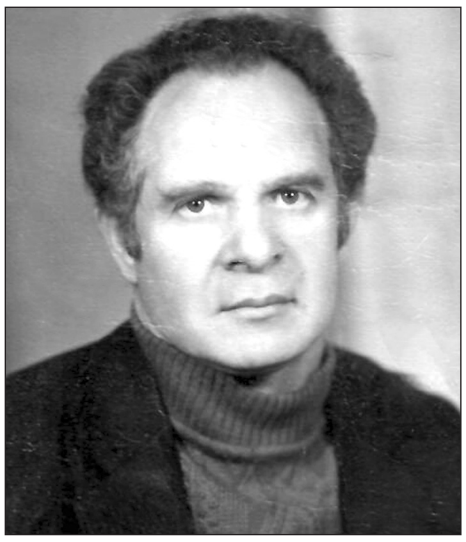
შემდეგ ტესტზე, ისევ სთხოვეს გამოსაცდელებს, საკუთარი ეთიკური და არაეთიკური საქციელის გახსენება და მაგიდიდან ფანქრის ან სველი ხელსახოცის აღება სთხოვეს. ალბათ, არ გაგიკვირდებათ, რომ გაიგებთ, – ვინც საკუთარი ცოდვები გაიხსენა, მათგან, 3/4-მა, სველი ხელსახოცი აირჩია.

ყოველივე ამის შემდეგ, მეცნიერები იმ დასკვნამდე მივიდნენ, რომ „სუფთა გარემოს ადამიანის ზნეობრივ ქმედებაზე შეუძლია გავლენის მოხდენა“ და სამწუხარო ის არის, რომ ეს გავლენა, შეიძლება, ყოველთვის დადებითი არ იყოს. ჩჟუნი შიშობს, რომ ადამიანები, რომლებმაც სიმბოლურად ხელს დაიბანენ, თავს კარგად იგრძნობენ და უარს იტყვიან საკუთარ ქმედებაზე პასუხისმგებლობის აღებაზე. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, დაბანვის აქტი მათ რაღაც, შენდობის მსგავს გრძნობას უვითარებთ.

გამოდის რომ, პილატეს გაცნობიერებული ჰქონდა, რომ დანაშაულს სჩადიოდა ქრისტეს მიმართ და ხელები საქმის დასრულების ნიშნად კი არ დაიბანა, როგორც აქამდე ფიქრობდნენ, არამედ იმიტომ, რომ საკუთარი სინდისის ხმა ჩაეხშო და ნამუსის ქენჯვნა შეემსუბუქებინა.

გ ა მ ო ს ა თ ხ ო ვ ა რ ი

წავიდა და დატოვა წესიერი, კეთილშობილი, კაცური კაცის სახელი...



ყოფილი რაიკავშირის სისტემის ღვაწლმოსილ მუშაკთა რიგებს კიდევ ერთი ღირსეული პიროვნება გამოაკლდა. მარადიულ სასუფეველში გადასახლდა ვალიკო ზაუტაშვილი, შესანიშნავი პიროვნება, ულალატო მეგობარი, სიკეთითა და მოყვასის სიყვარულით აღსავსე კაცი, რომელმაც თავისი ბობოქარი ცხოვრებით წარუშლელი კვალი დატოვა ამ წუთისოფელში.

მოულოდნელი და დაუჯერებელი იყო ცნობა მისი გარდაცვალების შესახებ. ვენახში მუშაობის დროს გაუჩერდა გული და ფატალურად დასრულდა მისი მშფოთვარე, შრომითა და გარჯით გაჯერებული ცხოვრება.

ვალიკო, ჩვენი ფადა, ნაღდ ქართულ, შრომისმოყვარე ოჯახში დაიბადა და გაიზარდა. აქედანვე დაებედა შესაშური შრომისმოყვარეობა და დაუდეგარი ხასიათი, რაც მისი ცხოვრების წესი იყო. წლების სიმრავლით დახუნძლულმა რვა ათეულ წელზე მეტი ასაკი მოიტოვა უკან და ამ ხანგრძლივი დროის მანძილზე არც ერთი წუთი არ დაუკარგავს უქმად – დაუღალავი შრომითა და გარჯით მოიწყო ცხოვრება. უაღრესად დატვირთული სამუშაო რეჟიმის მიუხედავად, სადაც ყველა საათი და წუთი გათვლილი ჰქონდა, იგი ყველაფრის გაკეთებას ასწრებდა. რაც მთავარია შექმნა ლამაზი ქართული ოჯახი, აღზარდა შესანიშნავი შვილები და შვილიშვილები, რითაც პირნათლად მოიხადა ვალი ერისა და ქვეყნის წინაშე.

ისედაც თითზე ჩამოსათვლელნი დავრჩით ძველი კოოპერატორები ყვარლის რაიკავშირის სისტემიდან. ახლა ვალიკოც გამოგვაკლდა, ვისთან ერთადაც წლები გამოვიარეთ წარსული ცხოვრების ორომტრიალში. ბოლო წლებში, ვიდრე ის სისტემა ფუნქციონირებდა, იგი წიგნების საქონელმცოდნედ მუშაობდა და ყველას დაამახსოვრა თავი საქმისადმი კეთილსინდისიერი დამოკიდებულებით და უნარიანი საქმიანობით. ახლო ურთიერთობა ჰქონდა რაიონული იერარქიის ნებისმიერი რანგის წარმომადგენლებთან. მრავალი ოჯახის წიგნადი ფონდი შევსებულა მისი შემწეობით. ქართული თუ უცხოური ლიტერატურის შედევრებით, რის გამოც უამრავი თაყვანისმცემელი და დამფასებელი ჰყავდა. ეს მისი საქმიანობის ისეთი სფერო გახლდათ, რომ ყველას სჭირდებოდა, განსაკუთრებით განათლებულ და ერუდირებულ ადამიანებს, რის ნაკლებობასაც ჩვენი რაიონი არასოდეს უჩიოდა. ასე, რომ ჩვენი ვალიკო, როგორც წიგნების საქონელმცოდნე თავისი საქმის პროფესიონალი იყო. პარალელურად იგი საოჯახო მეურნეობას უძღვებოდა, ძირითადად მეღორეობისა და მეფრინველეობის განხრით, რითაც ოჯახის ბიუჯეტის შემოსავლებს ზრდიდა. ასეთად დაგვამახსოვრდა იგი ყველას, ვისაც კი მასთან ერთად მხაარდამხარ გვიმუშავია. აქედანვე დაედო სათავე ჩვენს ძმაკაცობას და მეგობრულ ურთიერთობას.

ძნელი დასაჯერებელია, მაგრამ ფაქტია, რომ იგი ჩვენ შორის აღარ არის. ბედისწერამ არ აცალა ცხოვრების ნარ-ეკლიან გზაზე ბოლომდე სიარული და უსამართლოდ ჩამოაშორა ყველას და ყველაფერს: თავის საფიცარ ოჯახს, შვილებსა და შვილიშვილებს, ვისითაც ყოველთვის ამაყობდა და ვისზეც მზე ამოსდიოდა. წავიდა და დაუტოვა გაუსაძლისი სევდა და დაუკმაყოფილებლობის გრძნობა მათ, იმის გამო რომ ვერ უშველეს, ვერ გადაარჩინეს.....

ვინ იცის, მის ახლოს ერთერთი მათგანი რომ ყოფილიყო იმ საბედისწერო წუთებში, ეგებ საშველი დამდგარიყო...მაგრამ არსთა გამრიგემ სხვაგვარად ინება...

წავიდა ფადაც...მისი წასვლით ერთი პატარა, ლამაზი შტრიხი დააკლდა ჩვენს ქალაქს, მის სათაყვანებელ ყვარელს, სადაც დაიბადა და გაიზარდა, სადაც მთელი ცხოვრება გაატარა. წავიდა შრომითა და გარჯით დაღლილი, ამაგდარი კაცი. გულწრფელად ვუსამძიმრებთ მის ოჯახს, შვილებსა და შვილიშვილებს. ისინი ხომ მისი გაზრდილები არიან, მისი სისხლი და ხორცი....და თუ ცხოვრებაში რამეს მიაღწიეს, ეს სწორედ მისი დამსახურებაა. წავიდა და დატოვა წესიერი, კეთილშობილი, კაცური კაცის სახელი, რომელიც მისაბაძ მაგალითად წაადგება მის შთამომავლობას. ღმერთმა შეაძლებინოთ იცხოვრონ და იშრომონ ისე, როგორც მას სურდა, როგორც მის სახელს შეეფერება და ეკადრება!

გვიჭირს წარსულში ლაპარაკი ვალიკო ზაუტაშვილზე, მაგრამ ულმობელი წუთისოფლის განაჩენი ასეთია და ვაი, რომ არაფრის შეცვლა აღარ შეგვიძლია.

მაგრამ გვჯერა, რომ სიკვდილი მაინც დამარცხდება, რადგან მისი შვილები და შვილიშვილები, მისი ცხოვრების ღირსეული გამგრძელებლები კაცურად იცხოვრებენ და მის ხსოვნას დავიწყებას არ მისცემენ.

დასრულდა ვალიკო ზაუტაშვილის ზამთარ – ზაფხული, მართლაც ერთ წუთში გაქრა.ველარ მოესწრო გაზაფხულის დადგომას, ყვარლის მთა-ბარის გამწვანებას!

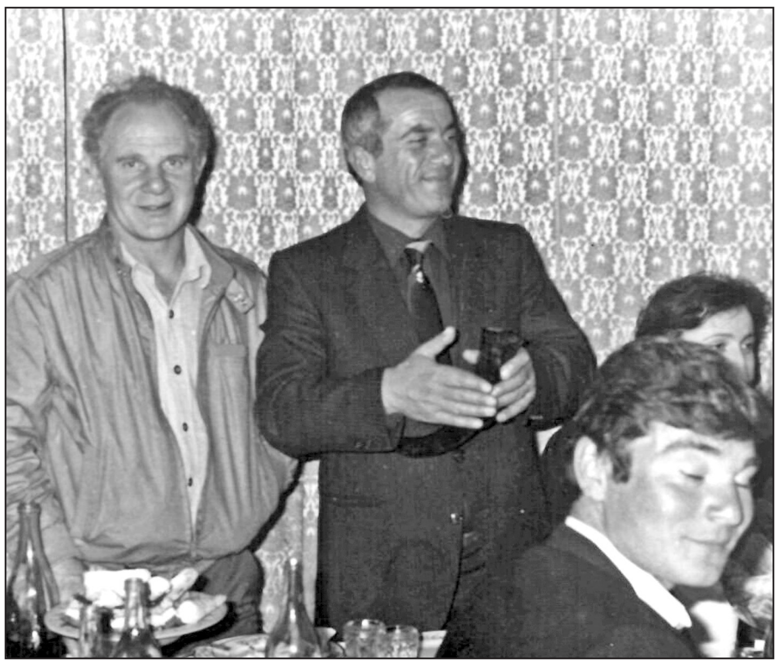
მაისში ხომ 85 წლის იუბილე უნდა მიგველოცა მისთვის.

ნათელი დაადგეს მის სამარადისო განსასვენებელს, უფალი ფარავდეს მის სულს ზეციურ სამყაროში!

„სასაფლაოზე ქარი აფენს ნისლს სიბრალულის,
საფლავის ქვებთან წვიმის წვეთებს სვამენ იანი,
დალოცე მგზავრო, წრფელი გულით
უთხარ შენდობა –
აქ განისვენებს ღირსეული ადამიანი!“

მშვიდობით, ნათელმა ღვთისამ გაუნათოს სამარადისო გზა იმქვეყნიურ სამყაროში!

მეგობრების სახელით:
ალიმან ლაფაჩიშვილი,
იუზა ჩუბინიძე,
ომარ ღელაღუტაშვილი,
გივი როზომაშვილი,
ომარი შველიძე,
კოტე ბაღალოშვილი,
ალექსანდრე გიგილოშვილი



რა არის კურკუმა

კურკუმა ერთ-ერთი ყველაზე შესწავლილი სუნელია დედამიწაზე. აშშ ჯანმრთელობის ნაციონალურ ინსტიტუტში 7000-ზე მეტი სამეცნიერო ნაშრომი მიეძღვნა კურკუმას სამკურნალო თვისებებს. რას კურნავს კურკუმა და როგორ დავამზადოთ მისგან წამალი საკუთარი ხელით?

მიუხედავად იმისა, რომ კურკუმა საქართველოში იყიდება, მას ჩვენში ნაკლებად იცნობენ და იშვიათად იყენებენ სამკურნალო მიზნით. დროა მეტი შევიტყოთ კურკუმას შესახებ და ჩავანაცვლოთ მისი მოხმარება სხვადასხვა წამლებს.

კურკუმას ინდოეთში მოიხმარენ უკვე 7000 წელია. თანამედროვე კვლევები ცხადჰყოფს, რომ კურკუმა – ერთ-ერთი ყველაზე ეფექტური საშუალებაა სიმსივნეების პროფილაქტიკისთვის. ამიტომ, დროდადრო იგი აუცილებლად უნდა მოვიხმაროთ სამკურნალო და პროფილაქტიკური მიზნით.

კურკუმა მრავალწლოვანი მცენარეა, რომელიც ტროპიკულ აზიაში, ჩინეთსა და ინდოეთში ხარობს. მას ყვითელ კოჭას და ყვითელ ფესვსაც ეძახიან. კურკუმას სიმაღლე 0,9-1,5 მეტრამდეა, აქვს მოგრძო ფოთლები და ყვითელი ყვავილი, ორგანიზმისთვის სასარგებლო ნივთიერებები კი მის ფესვშია თავმოყრილი. სანელებლადაც სწორედ მას იყენებენ. კურკუმას ფესვს ნარინჯისფერი ან მოწითალო-მოყავისფრო გული და უხეში კანი აქვს, გემო – ოდნავ მომწარო, წიწაკისებური, სურნელი – ინგვისა და ფორთოხლისა. მისი ფერი კი მის შემადგენლობაში შემავალი კურკუმინის დამსახურებაა.

კურკუმას მთავარი მწარმოებელი ინდოეთია. აქ მას ჯერ კიდევ 4000 წლის წინათ იცნობდნენ და სამკურნალო თვისებების გამო წმინდა მცენარედ მოიხსენიებდნენ.

კურკუმას ფესვს ახმობენ და ფქვავენ. ის კარის ერთ-ერთი ძირითადი კომპონენტია. მას ქსოვილების შესაღებადაც იყენებენ. კურკუმა ფრჩხილებსაც კარგად ღებავს. თუ საუბრის დროს ინდოელმა უცბად გითხრათ, წავედი, ხელები უნდა დავიბანო, თორემ კურკუმა ფრჩხილებს გამიყვითლებსო, ესე იგი თქვენთან საუბარი მოსაწყენად მიაჩნია.

რას შეიცავს

კურკუმა უნიკალური შემადგენლობით გამოირჩევა. ის სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანი პროტეინების, B2 (რიბოფლავინი), B3 (ნიაცინი), B4 (ქოლინი), B6 (პირიდოქსინი), C, E და K ვიტამინების წყაროა.

100 გ ნედლი კურკუმას ფესვი 23,9 მგ C ვიტამინს შეიცავს, ეს უკანასკნელი კი აძლიერებს იმუნურ სისტემას და ებრძვის თავისუფალ რადიკალებს.

კურკუმა მდიდარია ისეთი მინერალებით, როგორებიცაა კალიუმი, კალციუმი, ნატრიუმი, რკინა, სპილენძი, მანგანუმი, თუთია და მაგნიუმი. კალიუმი უმთავრეს როლს ასრულებს გულის ფუნქციობაში, არეგულირებს არტერიულ წნევას და ჰიდრატაციას. რკინა ხელს უწყობს სისხლის წითელი უჯრედების სინთეზს, აადვილებს დაღლილობისა და სისუსტის დაძლევას.

კურკუმა ჯანმრთელობისთვის მნიშვნელოვან ეთეროვან ზეთებსაც შეიცავს, მაგრამ მის უნიკალურობას მაინც კურკუმინი განაპირობებს. ის ძლიერი ანტიოქსიდანტია, ებრძვის თავისუფალ რადიკალებს და იმავდროულად ხელს უწყობს ადგილობრივი ენზიმების ანტიოქსიდანტურ აქტიურობას, ანტიოქსიდანტები კი აძლიერებს იმუნიტეტს და ჯანმრთელობის შენარჩუნებაში გვეხმარება, გარდა ამისა, დაბერების პროცესსაც ანელებს.

კურკუმა ჯანმრთელობისთვის

კურკუმას ანტივირუსული, ანტიბაქტერიული, სოკოს საწინააღმდეგო და ანთების საწინააღმდეგო თვისებები უამრავმა კვლევამ დაადასტურა, ძლიერი ანტიოქსიდანტური თვისებების მქონე კურკუმინი კი მას ტკივილგამაყუჩებელ თვისებასაც სძენს.

კურკუმინი ბუნებრივი ანტიბიოტიკი და ძლიერი ანტიოქსიდანტია. ის ეფექტურად ებრძვის ანთებით პროცესებს და ვირუსულ ინფექციებს. კურკუმინი მოლეკულურ დონეზე მოქმედებს და ზღუდავს ანთების გამომწვევ ძირითად მიზეზს, ამიტომ კარგია ქრონიკული ანთების პროფილაქტიკისთვის.

კურკუმა უხდება საჭმლის მომნელებელი ტრაქტის ანთებით დაავადებს, მაგალითად, კრონის დაავადებას, წყლულოვან კოლიტს. კარგია მუკოვისციდოზის დროსაც.

კურკუმა მდიდარია რკინით, ამიტომ ანემიის საწინააღმდეგო ეფექტური საშუალებაა.

აუმჯობესებს ღვიძლის ფუნქციას, იცავს მას ტოქსიკური ნივთიერებებისგან და აძლიერებს სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანი ენზიმების სინთეზს. ეს ენზიმები ხელს უწყობს სხეულიდან წიდის გამოდევნას, ანტიოქსიდანტური თვისებების წყალობით ამცირებს კანცეროგენების მოქმედებას და, შესაბამისად, სიმსივნის წარმოქმნის რისკს.

აუმჯობესებს ენდოთელიუმის ფუნქციას, ამცირებს სისხლში ცუდი ქოლესტეროლის დონეს და ზრდის კარგი ქოლესტეროლისას, იცავს სისხლძარღვებს ათეროსკლეროზული ფოლაქებისგან, ვიტამინ ბ6-ის წყალობით კი აქვეითებს გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების რისკს.

ხელს უწყობს ჭარბი ცხიმის დაწვას და ორგანიზმიდან გამოძევებას.

არეგულირებს სისხლში შაქრის დონეს, აძლიერებს დიაბეტური მედიკამენტების მოქმედებას და ამცირებს მეორე ტიპის დიაბეტის განვითარების ალბათობას.

მოქმედებს ართრიტის, გულძმარვის, ფაღარათის, შებერილობის, უმადობის და სანაღვლე გზების დაავადებათა წინააღმდეგ. აქვს ნაღველმდენი მოქმედება და ასტიმულირებს საჭმლის მონელების პროცესს. კარგია დეპრესიის, ალცჰაიმერის დაავადების დროს. აძლიერებს იმუნურ სისტემას და აწესრიგებს ნივთიერებათა ცვლას.

ხელს უწყობს კანის ზედაპირული ანთებითი პროცესების ჩაქრობას და ჭრილობის შეხორცებას. უხდება ფსორიაზს.

შესანიშნავი საშუალებაა ახალგაზრდობისა და სილამაზის შესანარჩუნებლად.

რა ფორმით გვხვდება

კურკუმა იყიდება როგორც ნედლი ფესვის, ისე სანელებლის სახით – როგორც ცალკე, ისე სხვა სანელებლებთან კომბინაციაშიც. აფთიაქებში მის ფხვნილს, ტაბლეტებს და კაფსულებსაც ნახავთ.

დაფქული კურკუმას შეძენისას ყურადღება მიაქციეთ შემადგენლობას. ის უნდა იყოს 100%-ით ნატურალური, მინარევების გარეშე და ეკოლოგიურად სუფთა გარემოში მოყვანილი, უმჯობესია, არა ჩინეთში, არამედ ინდოეთში ან სამხრეთ-აღმოსავლეთ აზიის რომელიმე ქვეყანაში. კაფსულები სასურველია მცენარეული ბოჭკოს ცელულოზისგან იყოს დამზადებული და არა ჟელატინისგან.

რას უნდა ვუფრთხილდეთ

კურკუმათი ნებისმიერი საკვების შენელება შეიძლება, მაგრამ ტაბლეტს ან კაფსულას თვითნებურად ნუ მიიღებთ – უმჯობესია, ოჯახის ექიმთან გაიაროთ კონსულტაცია, რადგან ზოგიერთი ქრონიკული დაავადების დროს მისი მიღება რეკომენდებული არ არის. ორსულობის დროსაც სასურველია, დოზა ექიმმა შეგირჩიოთ. ბავშვებთანაც სიფრთხილეა საჭირო. თუ ალერგიული ხართ, კურკუმას ნუ მიიღებთ. ერიდეთ მის მიღებას ძილის წინ, რადგან ნერვულ სისტემას ააქტიურებს და შესაძლოა, ჩაძინებაში ხელი შეგიშალოთ.

როგორ შევინახოთ

დაფქული კურკუმა ჰერმეტულად დახურულ ჭურჭელში, გრილ, ბნელ და მშრალ ადგილას შეინახეთ, ნედლი ფესვი კი – მაცივარში.

როგორ გამოვიყენოთ

კურკუმა ბევრ კერძს უხდება. მაღალმა ტემპერატურამ შესაძლოა მასში შემავალ ნივთიერებებს სასარგებლო თვისებები დაუკარგოს, ამიტომ უმჯობესია, კერძს ქურიდან რომ გადმოდგამთ, მერე დაამატოთ. კურკუმა ძალიან უხდება შავ პილპილს. ამ უკანასკნელის შემადგენლობაში შემავალი პიპერინი ხელს უწყობს კურკუმინის სისხლში გადასვლას.

კურკუმინი კარგად იხსნება ცხიმში, ამიტომ გირჩევთ, უჯერ ცხიმებთან ერთად მიიღოთ ან ზეთიან სალათას მოაყაროთ.

კურკუმამ შესაძლოა ხელები და ტანსაცმელი ყვითლად შეგიღებოთ. ლაქა რომ არ დაგრჩეთ, გირჩევთ, ხელები მაშინვე დაიბანოთ საპნით, ტანსაცმელი კი მაშინვე ამორეცხოთ.

სამზარეულოში

კურკუმა ძალიან უხდება ბრინჯს, ოსპს, კარტოფილსა და სხვა ბოსტნეულს.

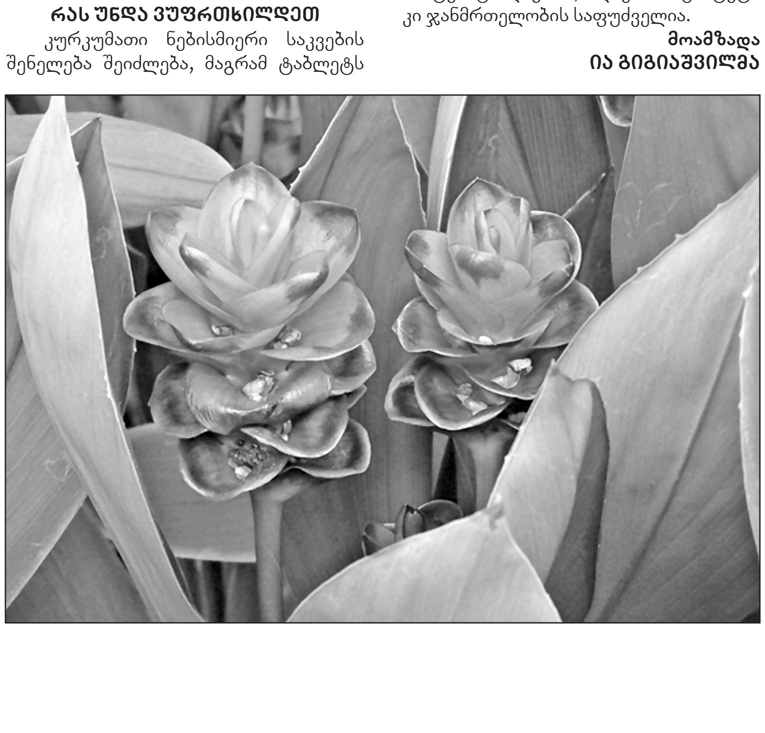
თუ ყავისფერ ბრინჯს ქიშმიშს და აკაჟუს გულს დაამატებთ, კურკუმათი, ძირათი და ხმელი ქინძით შეაგემებთ, ნამდვილად დაიმსახურებთ ეგზოტიკური კერძების მოყვარულთა ქებას.

კურკუმა შეგიძლიათ ნებისმიერ კერძს მოაყაროთ, მაგალითად, მოწალულ ყვავილოვან კომბოსტოს, ბოსტნეულის სალათას.

ზამთრის ცივ დღეებში კი ძალიან კარგია კურკუმას ცხელი ნაყენი: აიღეთ 1/4 ჩაის კოვზი კურკუმა, ამდენივე დაფქული ინგვა, მწიკვი შავი პილპილი და ცოტაოდენი თაფლი. ეს ყველაფერი 240 მლ ადუღებულ წყალში გახსენით და მიირთვით.

როცა ორგანიზმი საჭირო ვიტამინებით, მინერალებითა და საკვები ნივთიერებებითაა მომარაგებული, იმუნური სისტემაც ძლიერია, ძლიერი იმუნიტეტი კი ჯანმრთელობის საფუძველია.

მოამზადა
ია გიგიაშვილმა



ღანძილი – გაზაფხულის პირველი მახარობელი

გაზაფხულის დადგომისთანავე ტყეში ჩნდება პირველი საკვები მცენარე, ღანძილი, რომელიც შროშანისებრთა ოჯახს მიეკუთვნება. იგი გავრცელებულია კავკასიაში, ხმელთაშუა ზღვის ქვეყნებში, ჩრდილო ამერიკაში, აზიაში – ჰიმალაის მხარეში, ურალის მთებზე, ციმბირის რეგიონში და როგორც სამხრეთ-დასავლეთ, ასევე ცენტრალურ ევროპაშიც.

ბოლქვიანი მცენარის პირველი ფოთლები ჩვენთან ჩნდება უკვე თებერვლიდან, მთის ღანძილი კი შედარებით გვიან შემოდის.

ისტორიული წყაროების მიხედვით, ღანძილი ცნობილი იყო ჯერ კიდევ ნეოლითის ეპოქიდან, დაახლოებით 5000 წლის წინ. ამ საოცარ მცენარეს იცნობდნენ რომაელები, კელტები და გერმანელები. ზოგიერთი ლეგენდის მიხედვით, გერმანელებმა მას დათვის ხახვი უწოდეს, ვინაიდან ზამთრის ძილისაგან გამოსული დათვები სწორედ ღანძილის ჭამით აღიდგენდნენ ძალას.

შუა საუკუნეებში, იმპერატორ კარლოს დიდის ბრძანებით ღანძილი შეიტანეს მისი ცნობილი განკარგულების, „Capitulare de villis vel curtis imperii“ სიაში, რის წყალობითაც მცენარე სულ მალე გავრცელდა საიმპერატორო ბაღებში. სამონასტრო ბაღებში კი, აღმგზნები თვისებებიდან გამომდინარე, ვერ მოიპოვა პოპულარობა. იმ პერიოდში ღანძილისა და ნივრის სუნს უწმინდურად თვლიდნენ და ეშმაკეულად მიიჩნევდნენ. სწორედ ამიტომ, კულტივირებული ღანძილი თანდათან იქცა ისევ ველურ მცენარედ.

ღანძილს გააჩნია მრავალი სამკურნალო თვისება. იგი შეიცავს დიდი რაოდენობით ვიტამინ C-ს, აგრეთვე ეთერზეთებს, ფიტონციდებს. დადებით ზეგავლენას ახდენს გულ-სისხლძარღვთა სისტემის მუშაობაზე, არეგულირებს ნივთიერებათა ცვლას, აქვეითებს სისხლში ქოლესტერინის დონეს, აქვს ანტიმიკრობული თვისებები.

ციმბირში კარგა ხანია უკვე აგარაკებსა და კერძო ნაკვეთებზე მოჰყავთ ღანძილი, რომელიც ციმბირელებს ყოველთვის იცავდა ვიტამინ C-ს დეფიციტით გამოწვეული დაავადების, ცინგასაგან, რაც ჩრდილოეთის ქვეყნებში იყო გავრცელებული. გერმანიაში, ქალაქ ებერბახში, რომელსაც ღანძილის დედაქალაქსაც უწოდებენ, ყოველწლიურად ტარდება „ებერბახის ღანძილის ფესტივალი“. გერმანელები, გარდა სხვა კერძებისა, ღანძილის დამატებით პურსაც აცხობენ.

კულინარიაში ღანძილი გამოიყენება როგორც უმი სახით, ასევე დამარილებული, მარინადში და მოხარშული. უმი ღანძილის ნორჩ ფოთლებს უმატებენ საგაზაფხულო სალათებს. ეს მცენარე პოპულარობით სარგებლობს კავკასიის ხალხთა სამზარეულოში. ჩეჩნეთში ღანძილის მომზადების ბევრი რეცეპტი არსებობს: მას ამზადებენ ჭინჭართან და მოხარშულ კვერცხთან ერთად, მიირთმევენ გარნირად შემწვარ ქათამთან, უმატებენ პამიდვრის პიურეს და სხვა.

მე-20 საუკუნის ბოლოს, როცა ცნობილი გახდა, რომ ვიტამინი C-ს რაოდენობა გაცილებით მეტია ღანძილში, ვიდრე ლიმონისა და ფორთოხლის ნაყოფში, ამ უძველეს სამკურნალო მცენარეს უფრო ყურადღებით მიხედეს მზარეულებმა და შეიქმნა მრავალი ექსპერიმენტი ახალი კერძების სახით. ღანძილი შედის წვნიანების შემადგენლობაში, ზოგიერთ რეცეპტში გვხვდება ხორცის ფარშთან და ბოსტნეულთან ერთად კატლეტსა და ტოლმის სახეობებში, ომლეტის სახით, ღვეზელის გულსართად, შემწვარი ხორცის გარნირად და სხვა. ხაჭოსა და ღანძილის ნორჩი ფოთლებით ამზადებენ მაჭკატებსაც.

შორეული ბავშვობიდან მახსოვს ღანძილის მომზადების მთელი რიტუალი, რომელიც ჩვენს ოჯახში თებერვლის მეორე ნახევრიდან იწყებოდა. ჩემი თელაველი ბებია ტრადიციულად ყოველ ადრე გაზაფხულზე ამზადებდა ბლომად ღანძილს. საგულდაგულოდ არჩევდა (ამ საქმეს არავის ანდობდა!), ხარშავდა და ნაწილს აკონსერვებდა კიდეც. ნათესავებისთვისაც კი ჰქონდა გადანახული და ყოველ ქილას თავისი სახელი ერქვა. როგორც თავად ამბობს, ადრე ღანძილი გროზნოდანაც ჩამოჰქონდათ გასაყიდად, მაგრამ ადრეც და ახლაც კახეთში განსაკუთრებულად გომბორის ღანძილი ფასობს. არჩევისას ნედლ ყლორტებს ენიჭება უპირატესობა. ღანძილს თუ უკვე დიდი ფოთლები აქვს, ევროპული სამზარეულოსგან განსხვავებით ჩვენში საკვებად არ გამოიყენება უხეში სტრუქტურის გამო.

ღანძილი მოხარშვისას საკმაოდ უსიამოვნო სუნს აყენებს და ბევრი დიასახლისი ამჯობინებს უკვე მოხარშული ღანძილი შეიძინოს, თუმცა შინ მომზადებულს მაინც სხვა ლაზათი აქვს. მზა ღანძილს ხშირად ხარშვა აკლია ანდა იმდენი ძმარი ასხია, ახლოს ვერ გაეკარები. ამიტომ, ჯობს, მაინც შინ მომზადდეს საუკეთესო შედეგის მისაღებად. ღანძილი მაშინ არის მზად, როდესაც ხელით ადვილად ისრისება. მისი მომზადების სულ ორი-სამი რეცეპტი თუ არსებობს, რომელთა შორის ყველაზე პოპულარულია უბრალოდ, ძმრითა და მზესუმზირის ზეთით შეზავებული ვარიანტი.

კახეთში გავრცელებული მეთოდით, ღანძილი ჯერ კარგად ირეცხება, შემდეგ მდუღარე წყალში იყრება, იხარშება დაახლოებით ერთი საათის განმავლობაში, რამდენჯერმე ევლება ცივი წყალში, გუნდებად იწურება და შემდეგ ემატება ძმარი და ზეთი. სანელებლებად გამოიყენება პილპილი და მარილი, ასევე აუცილებელია ახალი ქინძი. მოხარშული ღანძილის შენახვა თავისუფლად შეიძლება 3-4 დღის განმავლობაში თუ ცივ წყალში მოვათავსებთ და დილა-საღამოს წყალს გამოვუცვლით.

ბებიასეული რეცეპტებიდან შემიძლია გავიხსენო ღანძილის მობრაწულა – მოხარშულ ღანძილს მოათავსებენ საცხობ ფორმაში, მოაყრიან მარილს, პილპილს და მოასხამენ კვერცხს. აცხობენ ღუმელში.

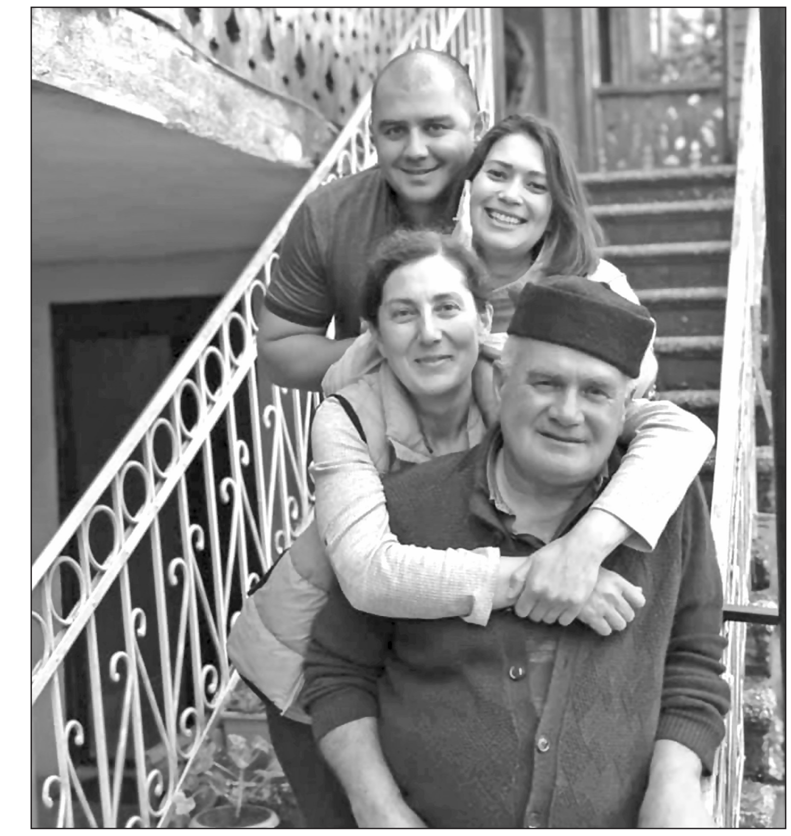
ღანძილის მომზადების წესები აღწერილია წიგნში „საქართველოს შინამრეწველობისა და ხელოსნობის ისტორიისათვის“. აქ მოხარშული ღანძილს შესანელებლად ქინძთან, ზეთთან, ძმარსა და სხვა ზემოთ ჩამოთვლილ ინგრედიენტთან ერთად პიტნა და ქონდარიც არის ნახსენები. ღანძილის მომზადების ბარბარე ჯორჯაძისეული ვარიანტით ღანძილი მოხარშვის შემდეგ სამი საათი უნდა გაჩერდეს ცივ წყალში და მერე ამოიწუროს. ამ რეცეპტში მწვანილი არ არის ნახსენები – მხოლოდ ძმარი და მარილი და ზეთიც სურვილისამებრ შეიძლება დაემატოს მოხარშულ ღანძილს.

რაც შეეხება კვერცხიან ვერსიას – მსგავს რეცეპტს ჰერელი ქალბატონი აღწერს: „ღანზილს“ ჰკრეფენ იანვარ-თებერვალში და, ვისაც უნდა, მარტის გასვლამდე ორმოში ინახავენ, ოღონდ ორმოში, სადაც ღანძილი იყო ამოსული, იმ ადგილის ჩამპალფოთლიანი მიწა უნდა ჩააყოლონ ხოლმე. ბევრი ჰყიდის კიდევაც. ღანძილს სხვადასხვაგვარად აკეთებენ: ხარშავენ, სწურავენ და ხახვით, კვერცხით და ქონით ახალევენ, ძალიან გემრიელი საჭმელია ხოლმე, ან ჰხარშავენ და დაწურვის შემდეგ აყრიან პილპილის, მარილს და თუთუბოს.„

ამ ჩანაწერებიდან ვიგებთ, რომ ჰერეთში მარხვის დროს ღანძილის შეჭამანდსაც ამზადებდნენ – ბლომად წყალში ხარშავდნენ ბრინჯს, ურევდნენ მოხარშულ ღანძილს, მარილს, პილპილს, სიმჟავეს და ისე მიირთმევდნენ. ღანძილს ამზადებდნენ თუშეთშიც, ამ მცენარეს თუშები უფუარი ცომით მომზადებულ კვერებში იყენებდნენ.

ქეთი ადეიშვილი
vinoge.com

გარდაცვლილი შვილების სახელზე გაშენებული ბიობაღი და მამაპაპისეული კარ-მიდამო ვაქირში, რომელიც ოჯახმა პატარა წალკოტად აქცია



თამარა ნინიძე განათლებით საქმეთა მართვის სპეციალისტი და საერთაშორისო სამართლის მაგისტრია. ოჯახთან ერთად თბილისში ცხოვრობს, თუმცა ამას არ შეუშლია ხელი, კახეთში, კერძოდ სოფელ ვაქირში მეუღლის მამა-პაპისეული კარ-მიდამო ოჯახთან ერთად პატარა წალკოტად და ტურისტებისთვის საყვარელ ადგილად ექცია. ოჯახი სამი ნაირსახეობის ორგანულ ღვინოს და ჭაჭის არაყს აწარმოებს. ამასთან, სახლში უცხოელი ტურისტებისთვის იმართება კულინარიული მასტერკლასები, რომელსაც ოჯახის დიასახლისი ატარებს. დანარჩენზე უფრო ვრცლად თამარ თავად მოგვიყვება.

– დავიბადე თბილისში, თუმცა გავიზარდე მოსკოვში. მოსკოვში მივიღე განათლება, ჩემი პროფესიული მოღვაწეობა დავიწყე რუსეთის საგარეო საქმეთა სამინისტროში, საერთაშორისო ორგანიზაციების დეპარტამენტში, შემდგომ გადავედი სამუშაოდ და საცხოვრებლად სტამბოლში, სამთავრობო საერთაშორისო ორგანიზაციაში ეკონომიური განხრით, სადაც 10 წელი ვიმუშავე. შემდგომ გადავწყვიტე დავოჯახებულიყავი და ჩემი ნებით დავასრულე კარიერა დიპლომატიურ სფეროში. გადმოვედი საცხოვრებლად თბილისში, სადაც მანამდე არასოდეს მიცხოვრია და არც ისე კარგად ვფლობდი ქართულ ენას. ბებია-ბაბუასთან მხოლოდ არდადეგებზე ჩამოვდიოდი, სულ მიხაროდა საქართველოში მოგზაურობა, დასვენება და მისი კულტურული მემკვიდრეობის გაცნობა. ყოველთვის და ყველგან მეამაყებოდა, რომ ვარ ქართველი. თბილისში დავიწყე მუშაობა ჩემთვის ძალიან განსხვავებულ სფეროში – ტურიზმში, რადგან ეს იყო ერთ-ერთი დინამიურად გავნითარებადი დარგი. ჯერ სახელმწიფო სექტორში ვიმუშავე – ეროვნული ტურიზმის ადმინისტრაციაში ბრენდის განვითარების სამართველოში, მერე კი მსხვილ კერძო ტურისტულ კომპანიაში გადავედი, სადაც ახალი ბაზრის მოპოვება, პიარი და რებრენდინგი მებარა. ამ პერიოდში, სპორტდარბაზში გავიცანი ჩემი მომავალი მეუღლე, ალექსანდრე დემეტრაშვილი, წარმოშობით კახელი, რომელმაც ჩამიყვანა ვაქირში და აი, იქ დაიწყო ჩვენი ზღაპრული ენოგასტრონომიული ისტორია (იღიმის).

– როგორ გაჩნდა სურვილი, იდეა, საკუთარი სახლი აგროტურისტულ ობიექტად გექციათ?

– პირველივე ნახვისას შემიყვარდნენ ალექსანდრეს პატიოსანი, ენერგიული და სიმპათიური მშობლები. აღსანიშნავია ოჯახის ისტორიული კარმიდამო, პანორამული ხედით ალაზნის ველზე და კავკასიონზე. გამორჩეულად მინდა გამოვყო შეუდარებელი ხის ჩუქურთმით გალამაზებული აივანი, რომელიც მეუღლის პაპამ ცაცო დემეტრაშვილმა თავისი ხელით გამოაჩუქურთმა. იმ დროისთვის ჩემი მომავალი დედამთილის კერძებმა და მამამთილის ღვინომ გამაოცა, რადგან არც ერთ ქართულ რესტორანში და ოჯახში ასეთი გემო და ხარისხი არ შემხვედრია. შემდგომ დავესწარი ოჯახურ ღონისძიებას და ვაკვირდებოდი, როგორ მოიტანა დილაუთენია მამამთილმა ნატურალური სურსათი, როგორ გაამზადა დედამთილმა უამრავი კერძი, მეზობლებთან ერთად როგორ სწრაფად გაშალეს სუფრა და მერე კი ასევე სწრაფად დარეცხეს ჭურჭელი და მიალაგეს სახლი. ამან დამაფიქრა. საოცარ ხედთან ერთად, რაც აივნიდან იშლებობა, ეს გახდა ჩემი შთაგონების წყარო. 2017 წელს შევთავაზე ოჯახს, რომ ალაზნის ველზე მდებარე კახური სახლი, ბოსტანი და ვენახები გვექცია აგროტურისტულ ობიექტად. იმ დღიდან დავიწყეთ მიზანდასახული ნაბიჯების გაწევა და შრომა, რომელმაც სასურველ შედეგამდე მიგვიყვანა – მოახდინა სოფელ ვაქირის პოპულარიზაცია და დასვა ტურისტულ რუკაზე.

– დღეს ვინ ცხოვრობს ამ სახლში და ოჯახის წევრები როგორ ინაწილებთ საქმეს? ვის რა ფუნქცია აკისრია?

– ჩვენი საოჯახო საქმის ყველაზე ძლიერი მხარე არის ფუნქციების სწორი და მკაცრი განაწილება. ოჯახში ყველას აქვს უმაღლესი განათლება, მუშაობის გამოცდილება, ვფლობთ უცხო ენებს და ვაკეთებთ იმას, რაც ყველაზე კარგად გამოგვდის და გვიყვარს. ჩემს დედამთილს, ეკა ხმალაძეს აბარია სამზარეულო, კერძებს თავად ამზადებს, თუნდაც 50-კაციანი სუფრა ჰქონდეს გასაშლელი. აგრეთვე ამზადებს ზამთრის კონსერვებს და ჩურჩხელას, რაც გვაქვს წარმოდგენილი მარანში, უვლის ეზოს, სადაც ზამთარზაფხულ ყვავილები ხარობენ. მამამთილი უვლის ვენახებს, ხილ-ბოსტნეულის ფერმას, აყენებს ღვინოს და ხდის ჭაჭას, აგრეთვე ამზადებს ხორცის და თევზის კერძებს სუფრისთვის და ზრუნავს მომარაგებაზე. ჩემს მეუღლეს ალექსანდრეს აბარია სახლის, მარნის და ეზოს მშენებლობა, რემონტი, რესტავრაცია – ყველაფერს თავის ხელით აშენებს, სეზონური სამუშაოების დაგეგმარება, ფერმაში და ვენახებში დროულად სასუქის შეტანა და საჭიროების შემთხვევაში, კონსულტაციის გავლა სპეციალისტთან, რადგან ჩვენ წლებია ვამუშავებთ მეურნეობას ევროპაში სერთიფიცირებული სასუქით, ორგანული მეურნეობისათვის. ასეთი მიწები განსაკუთრებულად ფაქიზად არის მოსავლელი, ბევრად შრომატევადია და ფინანსურად მეტ რესურსს საჭიროებს.

რაც შემეხება მე, მე ვარ ამ ყველაფრის სათავეში იდეიდან დაწყებული და ინვესტიციით, პიარით, მარკეტინგით, საქმის აწყობით, პარტნიორების და ტურისტების მოზიდვით დამთავრებული. არც ორსულობის და არც ლაქტაციის დროს არ დამისვენია. ფაქტიურად, ერთი დღეც არ ვყოფილვარ დეკრეტში, შეუჩერებლად ვმუშაობთ მთელი წელი. ასევე, ჩვენს საოჯახო საქმეში მონაწილეობას იღებენ ჩვენი საყვარელი მეზობლები. ძალიან მიხარია, რომ ასეთი შეკრული, შრომისმოყვარე და თბილი გუნდი ვართ.

ჩემს მამამთილს არაჩვეულებრივად გამოსდის ვენახის მოვლა, ღვინის დაყენება, წალამზე მწვადის შეწვა, ჩაქაფულის გამზადება. ყოველთვის გულწრფელად ხვდება ტურისტებს და ხშირად უსასყიდლოდაც უმასპინძლდება ჩვენი ბიო ღვინით.

– ხშირად გსტუმრობენ უცხოელები?

– წარმოგიდგენიათ, რომ სოფელ ვაქირს, სადაც მანამდე ტურისტს არც გაუვლია, ჩვენი სახლის დამსახურებით 47 ქვეყნიდან ათასობით ტურისტი ესტუმრა. შეიძლება პირდაპირ გეოგრაფია, ისეთი იშვიათი ქვეყნებიდან გვყავდა სტუმრები, მაგალითად ეკვადორი, მადაგასკარი, ახალი ზელანდია (ორი ქორწილი გადავუხადეთ), ამასობაში ამერიკა, კანადა, ავსტრალია, ინდოეთი, აზიის და ევროპის ქვეყნები. ამასთან, რა თქმა უნდა, ბევრი ტურისტი გვყავდა მეზობელი ქვეყნებიდან.

ჩვენთან მოდიან კულტურული გამოცდილებისათვის, ცოდნისათვის და აღმოჩენებისათვის. არა მხოლოდ კერძებს და ღვინოს ვთავაზობთ, ეს არის მთელი ენოგასტრონომიული თავგადასავალი: კულინარიული მასტერკლასები, ბიოღვინის და ჭაჭის დეგუსტაცია საოჯახო ეთნო-მარანში, ქართული სუფრა კახური სამზარეულოს აქცენტით, თავისი პოლიფონიური სიმღერით, იუმორით, საუბრებით და სიცილ-კისკისით. სტუმრები დაგვყავს ორგანულ საოჯახო ვენახებში, რთველში იღებენ მონაწილეობას. მაისის შუა რიცხვებში ვაკრეფინებთ ბიო ბალს – ხარისგულას, რაც ძალიან უკვირთ არა მხოლოდ უცხოელებს, არამედ ქართველებსაც, რადგან მოგეხსენებათ, მაისის შუარიცხვებში ბალი ჯერ არ არის. მაგრამ ჩვენ, ქიზიყში ვართ დაჯილდოებული არაჩვეულებრივი მიკროკლიმატით, სადაც ყველა სახის ხილი გაცილებით ადრე მწიფდება. ამ ყველაფრის შემდგომ ჩვენ სტუმრებს აქვთ შესაძლებლობა შეიძინონ ოჯახში დამზადებული მურაბა, ტყემალი, ჩურჩხელა, კომპოტი, მწნილი, კახური ზეთი, სუნელები, ბიოღვინო და ჭაჭა, ასევე ჩემი მეუღლის ბებიის, 85 წლის ნანსი ბაბოს მოქსოვილი შალის წინდები. წარმოგიდგენიათ რამდენი დრო, თანხა, შრომა და სიყვარული არის ჩადებული ამ ყველაფრის ჯერ მოყვანაში და მერე გამზადება-გაფორმებაში?

– როგორც ვიცი, მეღვინეობასაც ეწევით...

– მოგეხსენებათ კახეთში მეღვინეობა არის ცხოვრების წესი და ძირითადი შემოსავლის წყარო. ჩემი მეუღლის სახლში თაობიდან თაობამდე შეუწყვეტლად აყენებენ ღვინოს კახური ტრადიციული მეთოდით – ქვევრში. მე და ჩემმა მეუღლემ შევმატეთ ვენახების რაოდენობა ოჯახში, სრულად გადავიყვანეთ ვენახები ორგანულ სასუქზე, ვაყენებთ და ამ ეტაპზე უკვე ჩამოსხმული და ბრენდირებული გვაქვს დოლის საფერავი, რქაწითელი და ადგილობრივი ვაქირულა, რომელიც ჩვენი სტუმრების ერთ-ერთი ფავორიტი ღვინოა.

– ლამაზი ეზო გაქვთ. ვინ გააშენა და დღეს ვინ უვლის მას?

– სანამ სახლს ტურისტულ ობიექტად ვაქცევდით, ამ ეზოში ბევრი სხვა ღონისძიება ჩატარდა, ქორწილების და ნათლობების ჩათვლით. ჩემი მეუღლის პაპა და ბაბო ცოცხლები რომ იყვნენ, ალექსანდრე (ცაცო) დემეტრაშვილი და ელიზა ქაფიანიძე, ეს იყო ერთ-ერთი სტუმართმოყვარე, გამორჩეული და მუსიკალური სახლი ვაქირში, მაგალითად, საბჭოთა კავშირის დროს მოჰყავდათ ოფიციალური დელეგაციები ამ კარმიდამოში, სადაც უშლიდნენ ტრადიციულ კახურ სუფრებს, უსხამდნენ ქვევრის ღვინოს მარნიდან და აცნობდნენ კუთხურ ფოლკლორს. თუმცა მე და ჩემმა მეუღლემ ეს ეზო, აგრეთვე მარანი და სახლი საკმაოდ დავხვეწეთ ჩვენივე ხელით და ფინანსური შესაძლებლობით. ხომ იძახიან ერთი ტომარა მარილი უნდა ჭამოს ცოლ-ქმარმა, რომ ერთმანეთი გაიცნონო. მე და ალექსანდრეს ეს ცემენტის ტომრებში გვაქვს გამოცდილი (იცინის). რაც შეეხება ხეხილს, ყველაფერი არის 60 წლის წინ დარგული, ყვავილებს და მინი-ბოსტანს ჩემი დედამთილი უვლის, მუდმივად მწვანე გაზონს კი – მამამთილი.

– როგორც ვიცი, თქვენი ხეხილის ბაღი ალაზნის ველზე სიმბოლურ დატვირთვას ატარებს...

– დიახ, სამწუხაროდ, ჩვენი სახლის ფუძეში ყველა სიკეთესთან ერთად დიდი ტრაგედია დევს. ჩვენი პირველი შვილები, ტყუპი ეკატერინე და ნიკოლოზი ნეონატოლოგების დაუდევრობის გამო დაიღუპნენ. გოგომ 17 დღე და ბიჭმა 42 დღე იცოცხლა. ჩვენ მოვნათლეთ პატარები პირდაპირ ბავშვთა საავადმყოფოში. მას მერე, რაც მეორე ბავშვიც დავკრძალეთ, ხანძლივი პერიოდის განმავლობაში მზე აღარ გვინათებდა, გული აღარ ფეთქავდა და ცრემლები აღარ გვყოფნიდა, თანაც პოლიციაში აღძრული საქმე ჩვენი შვილების გარდაცვალებასთან დაკავშირებით უშედეგოდ და უსამართლოდ დასრულდა. მე წამოვედი სამსახურიდან და დღეებს ვატარებდი ვაქირში, ვიწექი ჰამაკში თუთის და ლეღვის ხეების შორის, ვეფერებოდი ორ კნუტს და ვიყავი სრულად გამორთული სოციალური ცხოვრებიდან. მერე მეუღლემ მაჩუქა ფრანგული ბულდოგი ბუბუ ბუბუევიჩი, რადგან ბავშვობიდან ეგ ჯიში მყავდა სახლში, მერე ჩვენ ერთად დავრგეთ „კატო და ნიკოს სახელობის ხეხილის ბიო ბაღი“ ალაზნის ველზე. ეს ალექსანდრეს იდეა იყო, ცოტა ვიმოგზაურეთ და ამასობაში ნელ-ნელა ვისწავლეთ ამ ტკივილთან ერთად ცხოვრება. სულ რამდენიმე თვეში უკვე მივიღეთ ჩვენი პირველი საერთაშორისო სტუმრები. დღეს ჩვენ გვყავს ორი ულამაზესი გოგო, ქეთევანი, რომელიც სულ მალე 4 წლის გახდება და თინათინი, 2 წლის და 7 თვის.

– სამომავლოდ რა გეგმები გაქვთ?

– პანდემიამ საგრძნობლად შეიტანა კორექტივები ჩვენს გეგმებში და შემოსავლებში, რამაც შეაჩერა წინსვლა და განვითარება. კვლავ ვიღებთ საერთაშორისო სტუმრებს, ვატარებთ რთველის ღონისძიებას, როდესაც კოვიდ-რეგულაციები არ გვზღუდავენ, მაგრამ ეს ყველაფერი იმდენად მცირე რაოდენობით ხდება, რომ ფინანსურად წელში ვერ ვიმართებით. გვინდა გავარემონტოთ ოთახები და ამით დავამატოთ კიდევ ერთი სერვისი – ღამისთევა კახურ სახლში, თავისი ნატულარული და მრავალფეროვანი საუზმით მზის სხივების ფონზე, რომელიც ზუსტად ჩვენს აივნის წინ ამოდის და საიდანაც კავკასიონის მუდამ დათოვლილი მთები მოსჩანს. ასევე, გვინდა უფრო მყარად გავიდეთ ჩვენი ორგანული ღვინით საერთაშორისო ბაზარზე, აქ ბევრი დაბრკოლება გვხვდება, რადგან ჩვენ არ ვართ არცერთი ორგანიზაციის, ან ფონდის ბენეფიციარი, შესაბამისად ხელს არავინ გვიწყობს. რაც უფრო მეტი გამოწვევაა, მით უფრო საინტერესოა ეს ცხოვრება. მჯერა, ღმერთის წყალობით ყველა საჭირო კარი ჩვენთვისაც გაიღება.

www.shin.ge

მერი ბლიაძე

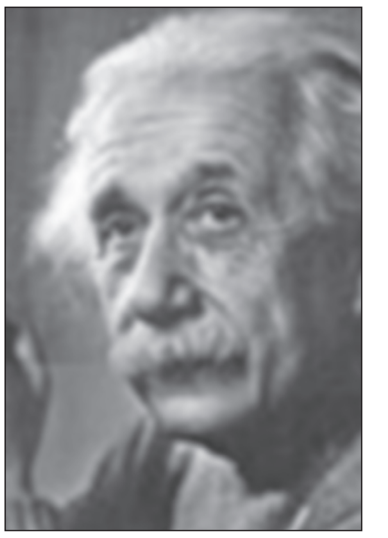
P.S. ამ საოცრად ლამაზ სოფელში გავატარე ჩემი ბავშვობა. ბიძაჩემი – ცაცო დემეტრაშვილი მეტად ენერგიული, შრომისმოყვარე პიროვნება იყო და შეძლებულად ცხოვრობდა.

დეიდაჩემი ელზა ქაფიანიძე თითქმის ყოველდღე სუფრას შლიდა და უამრავ სტუმარს უმასპინძლდებოდა. ცაცოს ოჯახი გამორჩეულად უყვარდათ და აფასებდნენ სიღნაღის რაიონში.

მიხარია, რომ თამარმა და ალექსანდრემ საყოველთაო გაჭირვების ჟამს ერთერთ სამაგალითო და მიმზიდველ ტურუსტულ ობიექტად აქციეს მამაპაპეული სახლკარი.

წარმატებები მინდა ვუსურვო ჩემს ალექსანდრეს და თამარს, მევულუდს და ეკას.

ალექსანდრე გიგილოშვილი



მტკიცებულება იმისა, რომ ღმერთი არსებობს!

ერთხელ, ერთი ცნობილი უნივერსიტეტის პროფესორმა შეკითხვა დაუსვა სტუდენტებს:

– არის თუ არა ღმერთი ყოვლის შემოქმედი?

ერთმა სტუდენტმა გაბედულად უპასუხა:

– დიახ, არის!

– ანუ, თქვენ თვლით, რომ ღმერთმა ყველაფერი შექმნა? – ჰკითხა პროფესორმა.

– დიახ, – გაიმეორა სტუდენტმა.

– თუ ღმერთმა შექმნა ყველაფერი, ე. ი მან შექმნა ბოროტებაც. რადგან, ყველასთვის ცნობილი პრინციპების თანახმად, ჩვენი ქცევით და საქმით შეიძლება იმის განსჯა, თუ ვინ ვართ ჩვენ. აქედან კი დასკვნა, ღმერთი არის ბოროტება, – თქვა პროფესორმა.

სტუდენტი გაჩუმდა, რადგან ვერ იპოვა არგუმენტები, პროფესორის მტკიცე ლოგიკის წინააღმდეგ. ხოლო საკუთარი თავით კმაყოფილმა პროფესორმა, დაიტრაბახა სტუდენტებთან, რომ კიდევ ერთხელ დაამტკიცა, რომ რელიგია, ადამიანების მიერ მოგონილი მითი არის.

მაგრამ, ამ დროს მეორე სტუდენტმა ასწია ხელი და იკითხა:

– შეიძლება, ამ საკითხთან დაკავშირებით კითხვა დაგისვათ, ბატონო პროფესორო?

– რა თქმა უნდა.

– ბატონო პროფესორო, არსებობს თუ არა სიცივე?

– ეს რა კითხვაა?! რა თქმა უნდა, არსებობს. ხანდახან ხომ გცივათ ხოლმე?

ზოგიერთმა სტუდენტმა სიცილი დაიწყო, თავიაანთი მეგობრის მარტივ შეკითხვაზე. მაგრამ, მან გააგრძელა:

– სინამდვილეში, სიცივე არ არსებობს. ფიზიკის კანონის თანახმად, ის რასაც ჩვენ სიცივედ ვთვლით – სითბოს არ არსებობა არის. ჩვენ მხოლოდ იმ ობიექტის შესწავლა შეგვიძლია, რომელიც ენერგიას გამოსცემს. სითბო არის ის, რაც აიძულებს სხეულს ან მატერიას გამოსცეს ენერგია. აბსოლიტური ნული (-273°C) არის სითბოს სრული არ არსებობა. ნებისმიერი მატერია, ამ ტემპერატურაზე, ინერტული ხდება და აღარაფერზე რეაგირებს. სიცივე ბუნებაში არ არსებობს. ადამიანებმა ეს სიტყვა იმისთვის მოიგონეს, რომ გადმოსცენ საკუთარი შეგრძნება, როდესაც ისინი სითბოს უკმარისობას განიცდიან.

სტუდენტი დაფიქრდა და გააგრძელა:

– ბატონო პროფესორო, არსებობს თუ არა სიბნელე?

– რა თქმა უნდა, არსებობს, ამის შესახებ თავადაც იცით...

რაზეც სტუდენტმა უპასუხა:

– აქაც ცდებით, სიბნელე ბუნებაში არ არსებობს. სიბნელე, სინამდვილეში, სინათლის არ არსებობა არის. ჩვენ შეგვიძია შევისწავლოთ სინათლე, მაგრამ არა სიბნელე. ჩვენ შეგვიძლია გამოვიყენოთ ნიუტონის პრიზმა იმისთვის, რომ სინათლის სხივი დავშალოთ შემადგენელ ნაწილებად და გავზომოთ თითოეული ტალღის სიგრძე. მაგრამ, სიბნელის გაზომვა შეუძლებელია. სინათლის სხივით შეიძლება სიბნელის განათება. მაგრამ როგორ უნდა გავზომოთ სიბნელის დონე? ჩვენ მხოლოდ შეგვიძლია სინათლის რაოდენობის განსაზღვრა. ასე არ არის? სიბნელე – ეს სიტყვაა, რომელიც მხოლოდ აღწერს მდგომარეობას, როდესაც არ არის სინათლე.

სტუდენტი საბრძოლველად იყო განწყობილი და გააგრძელა:

– მითხარით, თუ შეიძლება, არსებობს თუ არა ბოროტება, რომელზეც თქვენ საუბრობდით?

პროფესორმა, უკვე ნაკლებად მტკიცე ხმით, უპასუხა:

– რა თქმა უნდა არსებობს, მე ხომ აგიხსენით ეს, თუ თქვენ, ყურადღებით მისმენდით, ახალგაზრდა. ჩვენ ბოროტებას ყოველდღე ვაწყდებით. ის ვლინდება ადამიანის, სხვა ადამიანთან დამოკიდებულებაში – უამრავ დანაშაულში, რომელიც ყველგან ხდება. ამრიგად, ბოროტება მაინც არსებობს.

რაზეც სტუდენტმა უპასუხა:

– ბოროტება არ არსებობს. უფრო სწორედ, არსებობს, მაგრამ არა თავისთავად. ბოროტება, მხოლოდ ღმერთის არ არსებობა არის, ისევე, როგორც სიბნელე და სიცივე – სინათლის და სითბოს არ არსებობის დროს. ეს მხოლოდ სიტყვაა, რომელსაც ადამიანი იყენებს, რომ გადმოსცეს ღმერთის არ არსებობა. ღმერთმა არ შექმნა ბოროტება. ბოროტება – იმის შედეგი არის, რაც ადამიანს ემართება, რომლის გულშიც ღმერთი არ არის. ეს სიცივეა, რომელიც სითბოს არ არსებობის პირობებში დგება, ან სიბნელე – სინათლის არ არსებობის დროს.

პროფესორმა აღარაფერი უპასუხა და თავის მაგიდასთან დაჯდა, ხოლო სტუდენტს, რომელმაც ღმერთის არსებობა დაამტკიცა – ალბერტ აინშტაინი ერქვა.

ვინ დაიმკვიდრებს ადგილს სასუფეველში

მოკვდა ადამიანი და მოხვდა ღვთის სასამართლოზე. დიდი ხნის მანძილზე უყურებდა მას გაოგნებული ღმერთი და საეჭვოდ დუმდა. ვერ მოითმინა ადამიანმა და ჰკითხა:

– უფალო ჩემს ხვედრზე რას იტყვი? რატომ დუმხარ? მე ხომ დავიმსახურე ღვთის სასუფეველი. მე ძალიან ვცდილობდი! – ღირსების გრძნობის განცდით, განაცხადა ადამიანმა.

– როდიდან არის, – გაუკვირდა ღმერთს, – რომ ცდა დამსახურებაში ითვლება?

– მე ნორმალური არაფერი მცმია, – ჯიუტად აგრძელებდა ადამიანი – ქატოსა და ხმელ ბარდას ვჭამდი, არაფერი დამილევია, წყლის გარდა, ქალს არ გავკარებივარ. ჩემს ორგანიზმს მუდმივი მარხვით ვაუძლურებდი და სულ ვლოცულობდი

– მერე რა? – შეაწყვეტინა ღმერთმა. – მე ვიცი, რომ იტანჯებოდი – მაგრამ, რისთვის იტანჯებოდი?

– შენი სახელის სადიდებლად, – არც დაფიქრებულა, ისე უპასუხა კაცმა.

– ძალიან კარგი სახელი კი გამომივიდა! – მწუხარებით გაიღიმა ღმერთმა. – ესე იგი, მე ხალხს ვაშიმშილებ, ვაიძულებ ძონძებში იარონ და სიყვარულის სიხარულს ვართმევ?

ირგვლივ სიჩუმემ დაისადგურა ღმერთი ისევ ჩაფიქრებული იჯდა და ადამიანს უყურებდა.

– და მაინც, რა იქნება ჩემი ხვედრი? – გაახსენა თავი ადამიანმა.

– ვიტანჯებოდიო, ამბობ, – ჩუმად ჩაილაპარაკა ღმერთმა. – როგორ აგიხსნა, რომ გაიგო აი, მაგალითად, დურგალი, აქ შენს მოსვლამდე რომ იყო, მთელი ცხოვრების მანძილზე, ხალხისთვის სახლებს აშენებდა. ის სულ მუშაობდა, სიცხეში, სიცივეში. ხან შიმშილობდა კიდეც და ხშირად, ჩაქუჩსაც ირტყავდა თითებში და ამის გამო იტანჯებოდა. მაგრამ, ყველაფრის მიუხედავად, სახლის მშენებლობას აგრძელებდა და გაწეული შრომის ანაზღაურებასაც იღებდა. შენ კი, გამოდის მთელი ცხოვრების მანძილზე ჩაქუჩს ირტყავდი თითებში. – ღმერთი რამდენიმე წამს გაჩუმდა – მერედა, სახლი სად არის? სახლი სად არის, შენ გეკითხები!!!

intermedia.ge

ბედი და ბედისწერის „მექანიზმი“, შემთხვევით არაფერი ხდება...

უფროსი ანგელოზი მკაცრად უყურებს თავის დაქვემდებარებაში მყოფ ახალგაზრდა ანგელოზს.

– აბა, მომახსენე! ორი სიტყვით.

– ცოცხალია. სამუშაოზე დადის. რაღაცის იმედი აქვს.

– რისი?

– ძნელი სათქმელია. ორჯერ ვაჩვენე მას ბედნიერი სიზმარი – ვერ ხედავს. ამბობს, რომ სამუშაოზე იღლება.

– სამუშაოზე რა ხდება?

– ისეთი არაფერი, როგორც ყველგან არის: უფროსობა, სირბილი, მოსაწევი ოთახი, ჭორები.

– უფროსი მკაცრია?

– ჩვეულებრივი, როგორიც ყველგან არის. მაგრამ, რატომღაც ეშინია მას ხელმძღვანელის

– შიში დაუფრთხე?

– რა თქმა უნდა. ჯერ კიდევ ოფისის გზაზე. მის თავზე ფრთებს ვაქნევდი. ყურშიც კი მოვარტყი ერთი, რომ მზე შეემჩნია.

– სიმპათიური უცნობი გოგონა გზაზე? ქუსლებზე, ამაფორიაქებელი სუნამოს სურნელით?

– მმმ, მაწყენინეთ ცხვირით-ცხვირთან შევაჯახე მეტროში.

– მერე?

– არაფერი“.მაპატიეთ„და ისევ თავის ფიქრებს დაუბრუნდა.

– სამუშაოს შემდეგ?

– მაღაზია. ტელევიზორი. ჭურჭლის რეცხვა. ინტერნეტი. ძილი.

– ტელევიზორი დაამტვრია?

– დაამტვრია. მერე, რატომღაც, ახალი იყიდა

– ინტერნეტი გათიშა?

– 5 დღით. იმ დღეებში, სამუშაოზე გვიანობამდე რჩებოდა. მის სამუშაოზე, ეს შესაძლებელია.

– გასაგებია. დასვენების დღეებში?

– ძილი სადილამდე. სახლის დალაგება. საღამოს – მეგობრები, უაზრო საუბრები, სასმელი, სახლში მისვლა შუა ღამის შემდეგ. დილით, თავის ტკივილით და პლედით ან ტელევიზორთან, ან კომპიუტერთან.

– გოგონა?

– ახლოს ცხოვრობს. სამი სახლის იქით. ერთ სუპერმარკეტში დადიან საყიდლებზე.

– სალაროსთან რიგში იდგნენ ერთად?

– რა თქმა უნდა. გარდა ამისა, დღესასწაულებზე ავტობუსის გაჩერებაზეც.

– ბედის ხაზები შეამოწმე?

– კი, შეთავსებადია! საქმეც მაგაშია ეს ისეთი ქალაქია ცხოვრების ისეთი წესი აქვთ მეტი აღარ შემიძლია! მისია შეუსრულებელია!

– აბა, აბა! სადა გაქვს ძლიერმოქმედი საშუალებების ჩამონათვალი?

– აი, უფროსო, ინებეთ: გრიპი მაღალი სიცხით და ბოდვებით. ამოვარდნა, მოტეხილობა, საავტომობილო ავარია, გაკოტრება, ხანძარი, არეულობა ქუჩებში, ფინანსური კრიზისი, სამოქალაქო ომი

– გეყოფა. სიყვარულის გამო, უკიდურეს შემთხვევაში, ჩათვალე, რომ უფლება მიღებული გაქვს. მაგრამ, მხოლოდ ერთი რამე აირჩიე. წადი შეასრულე!

– არის, უფროსო!

intermedia.ge

რატომ მოდის სული დედამიწაზე?

დიდმა ეგვიპტელმა ბრძენმა, სახელად ტოტმა, რომელსაც ბერძნები ჰერმესს ეძახდნენ, მსოფლიო წარღვნის წინ, მოასწრო და ჩაწერა თავისი მოსაზრებები ცოდნის ყველა დარგის მიმართულებით (მედიცინა, ქიმია, იურისპრუდენცია, ასტრონომია, მუსიკა, რიტორიკა, მაგია, ფილოსოფია, გეოგრაფია, მათემატიკა (განსაკუთრებით გეომეტრია), ანატომია და ორატორის ხელოვნება). იმისათვის, რომ ეს ინფორმაცია უღირსი ადამიანების ხელში არ მოხვედრილიყო, მან ტექსტი დაშიფრა: „მომავალი თაობის ბრძენი ადამიანები იპოვიან საშუალებას და გაშიფრავენ ჩანაწერებს, ხოლო სულელები ვერაფერს გაიგებენ“ – ამბობდა ჰერმესი. მოგვიანებით, ამ ჩანაწერებს, ავტორის საპატივცემულოდ, ხალხმა ჰერმეტულები უწოდა, რაც „დაკეტილებს“ ნიშნავს. ამ წიგნებს ჩვენამდე არ მოუღწევია.

მაგრამ, ძველ დროში და შუა საუკუნეებში, ახსენებდნენ წიგნებს, ამბობდნენ ციტატებს და აფორიზმებს, რომლის ავტორადაც, ჰერმესს მოიხსენიებდნენ. მაგ., კლიმენტ ალექსანდრიელი (140 – 215 წწ.) ამბობდა, რომ მას წაკითხული ჰქონდა ჰერმესის 42-ვე მონუსკრიპტი. ის აღნიშნავდა, რომ ამ ნაშრომებში უამრავი თემა იყო განხილული, ყველაზე უმთავრესი კი ის იყო, რომ ჰერმესმა პასუხი გასცა კითხვას, რომელიც კაცობრიობისთვის ხანგრძლივი დროის მანძილზე, ამოუხსნელ საიდუმლოს უკავშირდებოდა: რა არის სული და რისთვის ცხოვრობს ის დედამიწაზე?

„სული ეს არის სინათლე, რომელიც საფარის ქვეშ იმალება. როდესაც ამ სინათლის წყაროს ყურადღებას არ აქცევენ და არ ზრუნავენ მასზე, ის ნელ-ნელა მინელდება და ბოლოს საერთოდაც ქრება. ხოლო თუ სინათლეზე ზრუნავენ, ზეთს უმატებენ, ლამპარი მარადიული ალით იწყებს ნათებას“ – კლიმენტის გადმოცემით, წერდა ჰერმესი.

და მაინც, რისი თქმა უნდოდა ჰერმესს ამ იგავით? – კითხულობს კლიმენტი და იქვე განმარტავს: „ჰერმესს ამით იმისი თქმა უნდოდა, რომ სული, ადამიანის სახით, იმისთვის მოდის დედამიწაზე, რომ ღმერთისადმი და სხვა ადამიანებისადმი სიყვარულის ლამპარი ენთოს. ამ სიყვარულის სახელით გაკეთებული კეთილი საქმეები კი – ლამპარში ზეთის ჩამატებას ნიშნავს“.

ამრიგად, ჰერმესის მტკიცებით და კლიმენტ ალექსანდრიელის განმარტებით, სული დედამიწაზე სიყვარულისთვის და კეთილი საქმეების კეთებისთვის მოდის და რაც უფრო მეტ სიკეთეს გასცემს ადამიანი, მით უფრო ხანგრძლივი დროის მანძილზე რჩება მისი სული დედამიწაზე.

ცხოვრება ღმერთის კარნახით და ცხოვრების ოქროს წესი

„რისთვის?„ხშირად სვამენ ადამიანები ასეთ კითხვას, როდესაც ცხოვრებაში პრობლემები ექმნებათ და ყველაფერი ისე არ არის, როგორც ისურვებდნენ. ასეთ მომენტებში, იმედგაცრუების ნაცვლად, დაფიქრებაა საჭირო. თუ იღბალმა მიგატოვა – მიზეზი საკუთარ თავში უნდა ეძებო. არსებობს კანონები, რომლებიც ყველა სიტუაციაში, ყველას მიმართ, ერთნაირად მუშაობს.

ამ კანონებიდან გადახვევის შედეგად, შეიძლება დაკარგო ყველაფერი, რაც გაგაჩნია. ქვემოთ მოცემულია წესები, რომლის მიღების და შესრულების შემთხვევაში მხიარულ და ბედნიერ ადამიანად იქცევი! სხვა ყველაფერი, თავისით მოვა...

1. სიხარული

ტანჯვა – სულელური და უსარგებლო საქმიანობაა. ადამიანი ბედნიერებისთვის არის შექმნილი და არა ტანჯვისთვის!

2. დახმარება მსოფლიოს

განავითარე საკუთარი თავი, გამოიყენე შენი ნიჭი, გაუწოდე დახმარების ხელი მათ, ვინც ახლოს არის. ეხმარები რა გარშემომყოფთ, ეხმარები საკუთარ თავს.

3. სიყვარული

რაც უფრო მეტ სიყვარულს და სიკეთეს გასცემ, მით უკეთესი ხდება შენი და შენი ახლობლების ცხოვრება. ეს უბრალო კანონი, უბედურებას ძალიან სწრაფად მოგაცილებთ. ყველა ადამიანს შეუძლია უყვარდეს, სხვას აჩუქოს სიყვარული, და ის ყოველთვის ბრუნდება, ადამიანის ცხოვრების სხვადასხვა სფეროებში.

4. შემთხვევით არაფერი ხდება

შემთხვევითობა არ არსებობს – სისტემა, რომელიც ქაოსივით გამოიყურება, სინამდვილეში უნაკლო არის. გახსოვდეს, რომ თითოეულ შენს სიტყვას და ქმედებას ყოველთვის აქვს შედეგი – კარგი, და ცუდიც. შეეცადე ბალანსი დაიცვა, აკეთე სიკეთე!

5. იფიქრე პოზიტიურად

თუ შენს აზრებში რწმენამ, იმედმა და სიყვარულმა დაისადგურა – ირგვლივ ყველაფერი ფერს შეიცვლის და გამოსწორდება. ცუდი განწყობის შემთხვევაში, ეს ყველაფერი თავის აზრს კარგავს.

6. მშვიდად იყავი

ყოველთვის შეინარჩუნე სიმშვიდე, და სანაცვლოდ, ბედნიერებას მიიღებ!

7. რწმენა

თუ დარწმუნებული იქნები, რომ ყველაფერი დალაგდება, ასეც იქნებ. რწმენა – ყველაზე დიდი მამოძრავებელი ძალაა ამ ქვეყანაზე.

8. ყური დაუგდე საკუთარ თავს

შენში არის პასუხი ყველა კითხვაზე, რაც გაინტერესებს. მთავარია – ყური დაუგდო შენი გულის ძახილს.

9. შენ მას უყვარხარ

მაშინაც კი, როდესაც დაუფიქრებლად მოქმედებ და ცუდ საქციელს ჩადიხარ, არის ძალა, რომელსაც უყვარხარ და ყოველთვის გაქვს პატიების იმედი.

10. სხვებს ნუ განიკითხავ

თუ სხვას განიკითხავ – შენც განიკითხები, თუ მოიტყუები – შენც მოგატყუებენ. მოექეცი სხვებს გონივრულად.

11. ნურავის დასდებ ბრალს

ყველა უბედურებაში, ადამიანი თვითონ არის დამნაშავე – ცუდი აზრები, წყენა, სიბრაზე, არასწორი გადაწყვეტილებები, ადამიანის ცხოვრებას უარესობისკე ცვლის.

12. კეთილდღეობა

შენ ყველაფერი გაქვს, რომ კარგად იცხოვრო. ადამიანს ცხოვრებისთვის ბევრი არაფერი სჭირდება.

13. იყავი გულმოწყალე

შეიცოდე, შენი აზრით, გაბრაზებული ადამიანი, გაუღიმე განრისხებულს და ნურასოდეს დაემსგავსები მათ.

14. იზრუნე თვითგანვითარებაზე

თუ არ ვითარდები, საკუთარ თავს ზიანს აყენებ. განვითარების შეწყვეტას უბედურება მოაქვს.

15. არა „რატომ?“, არამედ „რისთვის?“

იცოდე – განგება მუდამ თვალს გადევნებს და შემთხვევით არაფერი არ ხდება.

ნებისმიერი სირთულე – მხოლოდ გაკვეთილია, რომელიც უკეთესს გაგხდის.

ცხოვრების ოქროს წესი

ნუ განიცდით იმის გამო, რომ რამის შეცვლა არ შეგიძლიათ, მიიღეთ ყველაფერი ისე, როგორც არის. ჩვენ ხომ არ ვცდილობთ ამინდის შეცვლას, უბრალოდ, ამინდის შესაფერისად ვიცვამთ.

ომარ ჰაიამი

გ ა მ ო ს ა თ ხ ო ვ ა რ ი

მარიამ (მართო) ლომაური

ცხოვრება მოულოდნელობებით არის აღსავსე და დღეს გასაკვირი თითქოს აღარაფერია, მაგრამ ქალბატონი მართოს უეცარი წასვლა ამ ცხოვრებიდან მართლაც მოულოდნელი და თავზარდამცემი გახლდათ. არანაირი წინაპირობა, რომ ყველაფერი ასე ფატალურად დამთავდებოდა, მაგრამ ბედისწერამ სხვაგვარად განსაჯა. უზომოა მწუხარება, რასაც ყველა განვიცდით მისი უდროოდ გარდაცვალების გამო.

იგი ჩვენი რაიონის სპორტის ამაგდარი წარმომადგენლის თემურ წიწრიაშვილის მეუღლე გახლდათ და ჩვენი მეგობრული ურთიერთობები ამ ლამაზ და სტუმართმოყვარე ოჯახთან მთელი ცხოვრების განმავლობაში გრძელდებოდა. ნიშანდობლივია, რომ ჩვენი სპორტული ცხოვრების ყველა მნიშვნელოვანი მოვლენა საბოლოოდ სწორედ „წიწაკას“ ოჯახში აღინიშნებოდა ხოლმე ტრადიციული ქართული სუფრის გაშლით, რისი შემოქმედი და ავტორი ქალაბატონი მართო იყო. დაუვიწყარია ჩვენთვის, (და არა მხოლოდ ჩვენთვის) მისეული გულითადი და ლაზათიანი სტუმარ-მასპინძლობა.

მისი ქალური ღირსება იმითაც იყო დასაფასებელი, რომ ყოველთვის მიაჩნდა – ქალი პირველ რიგში კარგი დედა და დიასახლისი უნდა იყოსო. არც არასოდეს ღალატობდა ამ შეგონებას და სწორედ ამ რწმენით იცხოვრა მთელი სიცოცხლის განმავლობაში, დღე და ღამ შვილებზე, მომავალ თაობაზე და ოჯახის კეთილდღეობაზე ფიქრობდა, გახლდათ კარგი შვილების აღმზრდელი, ნამდვილი ქართველი დედა, სანიმუშო, ყურადღებიანი და ღირსეული მეუღლე.

ძვირფასი მეუღლის, თემოს უდროო გარდაცვალების შემდეგაც ყოველთვის იმას ცდილობდა, რომ სხვებისათვის თავს არ მოეხვია საკუთარი მწუხარება. ყოველთვის ითვალისწინებდა, რომ მეტნაკლები ზომით ყველას ჰქონდა თავისი სატკივარ-საწუხარი და თითქოს იმ შეგონებით არსებობდა, რომ ყველამ უნდა ვისწავლოთ საკუთარი ტკივილებით ცხოვრებაო.

ქალბატონი მართოს გარდაცვალებამ კიდევ ერთხელ მწარედ შეგვახსენა ის ავადმოსაგონარი დღეები, როცა თერთმეტი წლის წინათ ჩვენი განუყრელი მეგობარი თემო წიწრიაშვილი, ჩვენი დაუვიწყარი წიწაკა გამოგვეცალა ხელიდან. ერთგულმა მეუღლემ თერთმეტი წლის განმავლობაში ატარა ეს ტკივილი და ახლა უკვე მარადისობაში მიეახლა თავისი გულის სწორს, ამიერიდან უკვე ველარაფერი რომ ვერ დააშორებთ ერთმანეთს.

უდიდესი მწუხარების გამო გაოგნებული და დაბნეულები არიან ქალბატონი მართოს შვილები ვანო და თინო. ვერ წარმოუდგენიათ დედის გარეშე ცხოვრება და ეს არც არის გასაკვირი. იგი ხომ ოჯახის ნამდვილი დედაბოძი და სიყვარულის გარანტი იყო ყოველთვის.

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

სწორედ ამ სითბოთი და მადლიერების გრძნობით ვემშვიდობებით ქალბატონ მართოს, რომელმაც ღირსეულად მოიხადა თავისი ადამიანური ვალი ყველას წინაშე და იმდენი სიკეთე და მადლი დაუთესავს, რომ მის ხსოვნას დავიწყება არ უწერია.

მისი გარდაცვალება დიდი დანაკლისია ყველასათვის. სიცოცხლე ტკბილია, უთუოდ გაუჭირდებოდა ამ ქვეყნის დატოვება, მაგრამ გვჯერა, რომ წასვლის წინ აუცილებლად დალოცავდა ყველას, ბედნიერებასა და სიკეთეს უსურვებდა. ქალბატონმა მართომ ღირსეულად იცხოვრა, ნათლის სვეტი დაადგეს და უფალმა სასუფეველი დაუმკვიდროს ზეციურ სამყაროში. მსუბუქი იყოს მისთვის გულზე დაყრილი ქართული მიწა!

ალიმან ლაფაჩიშვილი

ოქროქალის გახსენება

„ალთინ“ – თურქული სიტყვაა და ოქროს ნიშნავს... სახელს ამართლებდა. მართლაც, „ოქროქალი“ იყო ალთუნა მუსოევა, ყველასათვის საყვარელი ადამიანი.

ჭკუასაკითხავი, გეზიანი, თბილი და კონტაქტური... ყვარლელებისათვის პატივსაცემი პიროვნება.

აქტიური იყო. სად არ მუშაობდა: პოლიციაში, დაზღვევაში, „სოკარში“ – ყველგან სიყვარული და პატივისცემა დაიმსახურა.

ნაადრევად გარდაიცვალა. სულ რაღაც 58 წელი იცოცხლა... დატოვა წუთისოფელი და მასზე უფრო ადრე წასულ ახალგაზრდა ქმართან წავიდა იმქვეყნად.

ყურადღებიან და სიკეთით სავსე ქალს, მუდამ ღიმილი ეფინა სახეზე. არადა, თურმე, რამხელა ტკივილს მალავდა გულში, ავადმყოფობით მიყენებულ ტკივილს.

ალთუნასთან საუბრის დროს, უცხოც მიხვდებოდა, რომ ის იყო სიყვარულით, სიკეთით და სხვათა მიმართ პატივისცემით გამთბარი გულის მატარებელი „ოქროქალი“. 11 წელი გავიდა, რაც წარსულში ვიხსენებთ ჩვენთვის ძვირფას ადამიანს... სიკვდილს კანონები არ გააჩნია... ვის მზეს როდის ჩაასვენებს, თვითონაც არ იცის... მოიქნევს დასაჭერ ქამანდს და... იყო და არა იყო რა... აი, ეს არის ჩვენი ცხოვრება... იცოდა ეს ალთუნამ და ამიტომ ფიქრობდა: აქ იმდენი სიყვარული დაეტოვებინა, დიდხანს გაჰყოლოდა საგზლად მის სულს...

დრო ყველაფერს ანგრევს, მაგრამ ერთადერთს – სახელს ვერაფრით შლის ადამიანთა მეხსირებიდან.

ალთუნ! 6 მარტი შენი დაბადების დღეა! 69 წლის გახდებოდი, რომ გეცოცხლა...

საფლავზე მოვლენ შენი შვილები, შვილიშვილები, სიძეები, ძმა და ძმისშვილები, რძლები, მეგობრები, თაიგულს მოგართმევენ, სანთლებს აგინთებენ და მოგილოცავენ გაზაფხულის მობრძანებას და შენს დღეს...

უკვე 11 წელია შენი ომახიანი ხმა გვაკლია ნათესავ-ახლობლებს, მეგობრებს და სამეზობლოს, ყველასათვის საყვარელო ადამიანო: მეგობარო, მეზობელო, თანაყვარლელო! ნაადრევად წასულო „ოქროქალო“, – ჩვენო ალთუნა!..

შენი მეგობრები,
მეზობლები, ნათესავები

კუჭატნის საჯარო სკოლის პედაგოგიური კოლექტივი თანაგრძნობას უცხადებს გიგა და ემა ჯიბიაშვილებს მშობლების, გიორგი ჯიბიაშვილისა და მაკა ზურაბაშვილის ტრაგიკულად დაღუპვის გამო.

რა მოხდება ქვეყანაში, ყველაფერი უფასოდ რომ იყოს და ყველა უზრუნველად რომ ცხოვრობდეს

როგორ გადაიქცა სამოთხე ჯოჯოხეთად ანუ სოციალური ექსპერიმენტი „სამყარო-25“, რომელიც თაგვების ერთ პოპულაციაზე ჩატარდა: საკვები და სასმელი შეუზღუდავი, მტაცებლებისა და ავადმყოფობების არ არსებობა და საკმარისად დიდი ფართობი გამრავლებისთვის. ეს ის პირობებია, რომელშიც თაგვები აღმოჩნდნენ და ყოველივე ამის მიუხედავად, თაგვების მთელი კოლონია ამოწყდა. რატომ მოხდა ეს? და რა დასკვნა უნდა გააკეთოს ამ ექსპერიმენტის შედეგების გაცნობის შემდეგ საზოგადოებამ?

ამერიკელმა მეცნიერმა, ეთოლოგმა (მეცნიერება, რომელიც შეისწავლის ცხოველთა ქცევის ბიოლოგიურ საფუძვლებს) ჯონ კელჰუნმა, გასული საუკუნის 60-70-იან წლებში, ძალიან საინტერესო ექსპერიმენტები ჩაატარა. მეცნიერის კვლევის ობიექტები თაგვები იყვნენ, მაგრამ ექსპერიმენტის მიზანი, კაცობრიობის მომავლის წინასწარმეტყველება იყო. ამ ექსპერიმენტის ჩატარების იდეა, მას შემდეგ გაუჩნდა, რაც საზოგადოებაში მომავლის წინასწარმეტყველების ინტერესი ძალიან გაიზარდა, რაც თავის მხრივ, იმით იყო გამოწვეული, რომ ომის შემდგომ წლებში, შობადობის მაჩვენებელი, მთელს მსოფლიოში, ძალიან გაიზარდა. ყველას აინტერესებდა, თუ რა მოხდებოდა დედამიწაზე, ჭარბი მოსახლეობის არსებობის პირობებში

ჯონ კელჰუნი ექსპერიმენტებს თაგვებზე 60-იან წლებშიც ატარებდა, მაგრამ 1972 წელს ჩატარებულ ექსპერიმენტებში მონაწილეობა აშშ-ს ფსიქიკური ჯანმრთელობის ეროვნულმა ინსტიტუტმაც მიიღო (NIMH). ექსპერიმენტის მიზანი იყო, მზარდ სიმჭიდროვეზე, მღრღნელების პოპულაციის რეაქციის ანალიზი.

ექსპერიმენტი ლაბორატორიაში ჩატარდა, რომელშიც მეცნიერმა ნამდვილი სამოთხე შექმნა თაგვებისთვის: მოეწყო სპეციალური ზომით 2X2X1, 5 ავზი. შიგნით ტემპერატურა მუდმივად +20°C იყო (ყველაზე კომფორტული ტემპერატურა თაგვებისთვის), საკვები და წყალი ულევი, მოწყობილი იყო სპეციალური ორდონიანი ბუდეები მდედრი თაგვებისთვის. ყოველ კვირას სათავსო სუფთავდებოდა და სისუფთავე მუდმივად კონტროლდებოდა, ობიექტი ყველანაირად დაცული იყო ინფექციებისგან და მტაცებლებისგან (ლაბორატორიის სიახლოვეს კატას არ აჭაჭანებდნენ, რომ თაგვებს ნერვები არ აშლოდათ). თაგვები მუდმივად მეთვალყურეობის ქვეშ იმყოფებოდნენ. სისტემა გათვლილი იყო 9 500 თაგვზე ანუ ამ რაოდენობის თაგვს შეეძლო ერთდროულად ეჭამა საჭმელი და დაელია წყალი ისე, რომ ერთმანეთისთვის ხელი არ შეეშალა. ფართიც საკმარისად დიდი იყო, იმისთვის რომ თაგვებს თავისუფლად ეცხოვრათ.

ექსპერიმენტი 8 (4 წყვილი) ჯანმრთელი თაგვით დაიწყო. სულ ცოტა დრო დასჭირდათ თაგვებს იმის გასაცნობიერებლად, რომ ზღაპარში მოხვდნენ. მალე აითვისეს ახალი“სახლი„და ელვის სისწრაფით დაიწყეს გამრავლება. ექსპერიმენტის დაწყებიდან, თაგვების რიცხვი, ყოველ 55 დღეში ორმაგდებოდა, ხოლო ექსპერიმენტის დაწყების 315-ე დღიდან, პოპულაციის რაოდენობის ზრდის ტემპი შემცირდა და თაგვების რაოდენობის გაორმაგება 145 დღეში ერთხელ ხდებოდა. როდესაც მათმა რაოდენობამ 600-ს მიაღწია, თაგვების საზოგადოებაში, გარკვეული იერარქია და სოციალური ურთიერთობები ჩამოყალიბდა. და რა თქმა უნდა, ფიზიკურად, თავისუფალი ფართობი შემცირდა.

გაჩნდა კატეგორია „საბრალონი“, რომლებსაც ავზის ცენტრში აგდებდნენ და ხშირ შემთხვევაშ, მათ მიმართ აგრესიას გამოხატავდნენ. ეს ჯგუფი სხვა თაგვებისგან, გამობდღვნილი ბეწვით და მოკვნეტილი ან მოგლეჯილი კუდებით გამოირჩეოდა. „საბრალოების“ ჯგუფში, უპირველეს ყოვლისა, ახალგაზრდა თაგვები შედიოდნენ, რომლებმაც სოციალური ადგილი ვერ მოძებნეს თაგვების იერარქიაში. სოციალური როლების დეფიციტი იმით იყო გამოწვეული, რომ იდეალურ პირობებში, თაგვები ძალიან დიდი ხნის მანძილზე ცხოვრობდნენ და უხუცესი თაგვები, თავიაანთ ადგილს არ უთმობდნენ ახალგაზრდა თაგვებს. ამიტომ, აგრესია სწორედ ახალგაზრდა თაგვებისკე იყო მიმართული. საბრალოების კატეგორიაში მამრი თაგვები ხვდებოდნენ, რომლებიც ფსიქოლოგიურად ტყდებოდნენ და აგრესიას თითქმის არ გამოხატავდნენ, ისინი არც თავიაანთ ფეხმძიმე მეწყვილეებს იცავდნენ. ამის გამო, მდედრი თაგვები ნერვიულები და აგრესიულები ხდებოდნენ და აგრესიას მხოლოდ სხვა თაგვების მიმართ კი არა, საკუთარი შვილების მიმართაც იჩენდნენ. ისინი მათ ხოცავდნენ, ბუდეების მეორე დონეზე ადიოდნენ, რითაც გამრავლებაზე უარს ამბობდნენ. შედეგად, შობადობის ტემპი საგრძნობლად შემცირდა, ხოლო ახალშობილების სიკვდილიანობა გაიზარდა.

ამის შემდეგ, ე. წ. სამოთხეში, სიკვდილის ფაზა დაიწყო, როგორც მას ჯონ კელჰუნმა უწოდა. ამ სტადიის სიმბოლოდ, ახალი კატეგორიის – „ლამაზების“ გაჩენა იქცა. ამ კატეგორიას ეკუთვნოდნენ მამრი თაგვები, რომლებიც უარს ამბობდნენ მდედრებისთვის ბრძოლაზე. მათ შეჯვარების არანაირი სურვილი არა ჰქონდათ. მხოლოდ ჭამდნენ, სვამდნენ და ბეწვს ისუფთავებდნენ. თავს არიდებდნენ კონფლიქტურ სიტუაციებს და რაიმე ტიპის სოციალური ფუნქციის შესრულებას. გარდა ამისა, ბოლო თაობის თაგვებში, გაჩნდნენ მდედრი მარტოხელები, რომლებიც ასევე უარს ამბობდნენ გამრავლებაზე. ისინი მეორე დონეზე განთავსებულ ბუდეებში გარბოდნენ და თავს იცავდნენ პოტენციური პარტნიორებისგან. ანუ გაჩნდა თაობა, რომელსაც მომავალში მემკვიდრეები აღარ ეყოლებოდა.

თაგვების საშუალო ასაკი, ექსპერიმენტის ბოლო სტადიაზე, 776 დღე იყო, რაც 200 დღით აღემატებოდა თაგვების რეპროდუქციის ასაკს. ახალდაბადებულების სიკვდილიანობა 100% იყო, ხოლო ფეხმძიმეების რაოდენობა მინიმალური გახდა. სულ მალე მათი რიცხვი 0-ს გაუტოლდა. თაგვებმა თანდათანობით ამოწყვეტა დაიწყეს და ექსპერიმენტის დაწყებიდან 1780-ე დღეს, „თაგვების სამოთხეში“ უკანასკნელი თაგვი მოკვდა.

9 500 მოსახლეზე გათვალისწინებულ სამოთხეში, მათი ყოფის საუკეთესო პერიოდში, მხოლოდ 2 200 თაგვი ცხოვრობდა.

როდესაც თაგვებმა გამრავლება შეწყვიტეს, მეცნიერებმა ახალი თაობიდან შეარჩიეს 4 წყვილი და ისინი ისეთსავე პირობებში მოათავსეს, როგორშიც ექსპერიმენტის დასაწყისში, პირველი 8 თაგვი იყო. მაგრამ მათდა გასაკვირად, თაგვებმა უარი თქვეს გამრავლებაზე. „ლამაზები“ და მარტოხელა მდედრები ისევე იქცეოდნენ, როგორც ძველ ავზში. შედეგად, ახალი თაობა აღარ დაიბადა. ექსპერიმენტში მონაწილე ყველა თაგვი მოკვდა.

კვლევის შედეგად, ჯონ კელჰუნმა დაადგინა, რომ დედამიწის მოსახლეობა ისე არ გამრავლდება, რომ პლანეტაზე“ველარ დატეულიყო„. ამით მან საზოგადოების ის ნაწილი დაამშვიდა, რომელიც 60-იანი წლების დემოგრაფიული აფეთქებით შეშფოთებული იყო. გარდა ამისა, ექსპერიმენტის შედეგად დადგინდა, რომ შობადობის ზრდა არ არის დამოკიდებული“უღრუბლო ცაზე„და კეთილდღეობაზე. გამრავლების მიზეზი სოციალური ადგილია საზოგადოებაში და ვინც ამ ადგილს ვერ პოულობს, გამრავლებაზეც უარს აცხადებს.

ექსპერიმენტის შედეგად, კიდევ ერთი მნიშვნელოვანი ფაქტი გამოვლინდა. საყოველთაო კეთილდღეობის პირობებში, ძუძუმწოვრები ამ კეთილდღეობით მხოლოდ სარგებლობენ: სვამენ, ჭამენ, თავს უვლიან და გამრავლებაზე არა ფიქრობენ, რაც საბოლოო ჯამში, მათ გადაშენებას იწვევს.

P.S. რაც შეეხება ექსპერიმენტის სახელს. ვიდრე საბოლოო დასკვნას დაწერდნენ, ექსპერიმენტი 25-ჯერ ჩაატარეს და შედეგი ყოველთვის ერთნაირი იყო. ამიტომ დაარქვეს ექსპერიმენტს – „სამყარო – 25“.

ლალი ადიკაშვილი

„იმქვეყნად დასვენება“

– არ გამოვა! რას აკეთებს სული სიკვდილის შემდეგ და როგორ უნდა დავეხმაროთ მას ორმოცამდე

ქრისტიანულ რელიგიაში მიღებულია, რომ ადამიანის სული, გარდაცვალების შემდეგ, სხვა სამყაროში ხვდება, სადაც ცხოვრება უფრო ადვილია, ვიდრე დედამიწაზე. ალბათ, გარდაცვლილი ნათესავების და ახლობლების სიკვდილის შემდეგ, უმრავლესობა იმაზე დაფიქრებულა, თუ რას აკეთებენ ისინი, აქედან წასვლის შემდეგ?.. და ალბათ, ფრაზაც გაგიგიათ: „იმქვეყნად დასვენებ...“. მაგრამ, რეალურად, სულს „იმქვეყნად“, დასვენებისთვის არ სცალია... და ეს ფრაზაც აქტუალობას კარგავს.

ორმოცამდე

ითვლება, რომ გარდაცვალებიდან 40 დღის მანძილზე, სული ჯერ კიდევ დედამიწაზეა. ის საკუთარ ახლობლებს სტუმრობს და მისთვის ნაცნობი ადგილების მოსანახულებლად დადის. მას ნებისმიერ ქვეყანაში შეუძლია გაემგზავროს და ნახოს, თუ როგორ ცხოვრებენ ოჯახის წევრები და ნაცნობ-მეგობრები, მისი არყოფნის პირველ დღეებში.

სწორედ ეს, 40 დღე, არის ყველაზე მთავარი გარდაცვლილი ადამიანის სულისთვის, რადგან ამ პერიოდში, ნათესავებს, მის მიერ, დედამიწაზე ჩადენილი ცოდვებისთვის, სასჯელის თავიდან აცილებაში დახმარება შეუძლიათ: საჭიროა, მის სახელზე, ეკლესიაში პანაშვიდის გადახდა, 40 დღის მანძილზე, სახლში სანთლის ანთება და სპეციალური ლოცვების კითხვა. ხოლო, ნათესავებმა, მისი სახელით, სხვადასხვა საქველმოქმედო ღონისძიებები უნდა მოაწყონ.

ორმოცის შემდეგ

40 დღის შემდეგ, ადამიანის სული ღმერთის წინაშე წარსდგება და მისი შემდგომი ბედი, სწორედ მაშინ გადაწყდება. განიხილება მისი ცხოვრება – დადებითი და უარყოფითი მხარები... და ის, თუ როგორ ცდილობდნენ, გარდაცვალების შემდეგ, ნათესავები მის დახმარებას.

შესაბამისად, თუ მას უფრო მეტი კარგი აქვს გაკეთებული, ვირე ცუდი, სული ჰარმონიაში და სიმშვიდეში გააგრძელებს ცხოვრებას. ხოლო, თუ მას სიცოცხლეში, ბევრი ცუდი რამ აქვს ჩადენილი, მაშინ მას ცოდვების გამოსყიდვა და იმის გაცნობიერება დასჭირდება, რაც მთელი ცხოვრების მანძილზე ხდებოდა.

რა შეუძლია სულს სხვა სამყაროში

ითვლება, რომ ცოცხალ ადამიანს საიქიო ცხოვრების წარმოდგენა არ შეუძლია, რადგან ის ყველაფერი, რაც იქ ხდება, ჩვენი წარმოსახვის ზღვარს სცილდება. სულები იქ, ერთმანეთს ეკონტაქტებიან, მაგრამ უფრო ხშირად, სხედან და განვლილ ცხოვრებას აანალიზებენ.

ბევრს სწამს, რომ ყველა ადამიანს, ამ ცხოვრებაში, საკუთარი მისია აქვს... და თუ მას ვერ შეასრულებს, მან საიქიოში უნდა გაანალიზოს, წარმატებას რატომ ვერ მიაღწია?..

„ᲛᲘᲔᲪᲘᲗ ᲜᲘᲭᲡᲐ ᲒᲖᲐ ᲤᲐᲠᲗᲝ“...

ასე წერდა პოეტი გრიგოლ ორბელიანი ერთ-ერთ თავის ლექსში. საქართველო რომ დიდი კულტურის ქვეყანაა, ეს ქართველი კაცის ნიჭიდან გამომდინარეა, ისტორიიდანაც და ახლაც ისმის, რომ საქართველო მდიდარია ხელოვანი ადამიანებით. ოცდამეერთე საუკუნეში ნათლად ჩანს კიდეც რომ წამოვიდა ნიჭიერი ახალგაზრდების ზღვა თაობა. ამაზე მეტყველებს სატელევიზიო გადაცემებიც: „ნიჭიერი“, „ცეკვავენ ვარსკვლავები“, „პატარების დიდი შოუ“ და სხვა.

უნდა ითქვას, რომ ნიჭიერთა სიაშია ჩვენი რაიონის მცხოვრები მარიამ გიგოლაშვილი, რომელმაც ბავშვობიდანვე მიიქცია ყურადღება. მარიამი ჯერ 7 წლისაა. აქვს თავისი ბავშვური სამყარო, სადაც დიდ დროს ატარებს. თავად მინახავს, 3-4 წლის ასაკში როგორ ძერწავდა და ღვთისმოვლენილ სილამაზეებს ერთმანეთში როგორ აქსოვდა, ნიჭს და უნარს ამჟღავნებდა. ბევრ დროს ატარებს წიგნებთან და მისი ასაკისთვის შეუფერებლად ბევრი და საინტერესო ლიტერატურა თუ შემეცნებითი წიგნები აქვს წაკითხული. ბოლო დროს ძერწვითა და ხატვითაა გატაცებული.

„პატარაობიდანვე გამოირჩეოდა უცნაური თვისებებით; მოსწონდა სხვადასხვა მასალებით ნახატების და აპლიკაციების შექმნა. 4 წლის იყო, როდესაც ასანთის ღერების გოგირდს ხსნიდა წყალში და ისე ხატავდა, ლამაზი ფერიაო. ასევე მოსწონდა ფერადი ცარცების წყალში გახსნა და ერთმანეთში შერევა, თავისი სასურველი ფერის მისაღებად. ბუმბულებით და ხმელი ფოთლებით აქვს შექმნილი ბევრი ნამუშევარი, სულ ფოთლების და ბუმბულების შეგროვებაშია. უყვარს ასევე ფერადი კენჭებით და ნიჟარებით მუშაობა“, – ასე დაახასიათა პატარა მარიამი დედამისმა, ქალბატონმა ხათუნა მამულაშვილმა.

გადავწყვიტე თავად გავსაუბრებოდი მარიამს და მომესმინა მისი ფიქრების შესახებ, რომელიც ვფიქრობ საინტერესო იქნება ჩვენი ნიჭიერი მომავალი თაობისათვის.

– მარიამ, როდის გაგიჩნდა ხატვის სურვილი?

– ვხატავ ბავშვობიდანვე, ძალიან პატარა ვიყავი, მომწონდა ფერადი ნახატების დახატვა.

– შენი ნახატები ზღაპრის გმირებიდან მოდიან?

– დიახ, ვხატავ მულტფილმის, წიგნის პერსონაჟებს, პეიზაჟებს.

– დიდ დროს ანდომებ ხატვას?

– არც ისე, მაქვს ნახატები, რომლებსაც რამდენიმე დღე მოვანდომე.

– როგორია პატარა მარიამის თვალით დანახული სამყარო?

– ფერადი, ლამაზი და პირბადის გარეშე.

– მარიამ, ვიცი რომ გიყვარს წიგნები, დღემდე რამდენი წიგნი წაგიკითხავს და რომელ წიგნს გამოარჩევდი?

– მასე არ დამითვლია, ეხლა დავამთავრე ლადო მრელაშვილის მოთხრობა „იყალთოელი ბიჭები“ და ძალიან მომეწონა, თუმცა ანტუან დე სენტ ეგზიუპერის „პატარა პრინცი“ რომ მომეწონა, მასე არცერთი წიგნი არ მომწონებია, ძალიან საინტერესო და მგრძნობიარე წიგნია, ამჟამად ვკითხულობ ჯონათან სვიფტის „ლემუელ გულივერის მოგზაურობას“.

– თუ ეცნობი-ხოლმე დიდი მხატვრების ნამუშევრებს და რომელი მხატვარი მოგწონს?

– კი, სულ ვათვალიერებ ინტერნეტში ცნობილი მხატვრების ნახატებს, ხატვის მასწავლებელიც, მარინა ზანდარაშვილი სულ გვაჩვენებს-ხოლმე ცნობილი მხატვრების ნამუშევრებს. ნიკო ფიროსმანი მომწონს ძალიან, ცოტა ხნის წინ ვიყავი ხელოვნების მუზეუმში და ელენე ახვლედიანის და უცნობი მხატვრის ნამუშევრები მომეწონა.

– ვიცი რომ ერთი ოცნება აგისრულდა, გინდოდა დედა მასწავლებელი ყოფილიყო, მეორე ოცნება რა არის შენთვის?

– ძალიან მინდა კორონა აღარ იყოს და ზაფხულში ბათუმში წავიდე.

– გიყვარს ცხოველები? ზრუნავ მათზე? რა ცხოველები გყავს სახლში?

– სახლში მყავს ძაღლი – „ჩიკა“, კატა –“ტომი“, თუთიყუში – „კიკი“ და კურდღლები, ყველა მიყვარს და ვუვლი ჩემს ლილა ბებოსთან ერთად.

– რა გინდა რომ გამოხვიდე?

– აქამდე ასტროლოგობა მინდოდა, ძალიან მაინტერესებს შავი ხვრელი და მისი გამოკვლევა, თუმცა ეხლა ხატვამ დამაფიქრა და ველარ გადამიწყვეტია.

– რას უსურვებ შენს თანატოლებს?

– ყველა სურვილის ასრულებას და პანდემიის დასრულებას.

საუბარი ჩაიწერა:
ᲓᲐᲚᲘ ᲢᲐᲢᲣᲚᲘᲨᲕᲘᲚᲛᲐ

ᲛᲐᲓᲚᲝᲑᲐ ᲛᲐᲠᲘᲜᲐ ᲖᲐᲞᲝᲠᲝᲟᲔᲪᲡ ᲓᲐ ᲗᲐᲛᲠᲘᲙᲝ ᲥᲐᲜᲓᲐᲣᲠᲘᲨᲕᲘᲚᲡ

ჩემს ცხოვრებაში ყველაზე მეტად ორ პროფესიას ვაფასებდი: მასწავლებლობასა და ექიმობას, რატომ? იქნებ იმიტომ, რომ მასწავლებელი ადამიანის სულის მკურნალია, ექიმი კი სხეულისა. დღეს როცა შიშით ღამდება და შიშით თენდება, ადამიანი უფრო მეტი იმედით შესცქერის ექიმს.

წყეულმა კორონამ მთელ მსოფლიოს დასცა თავზარი, მრავალის სიცოცხლე შეიწირა, შიში ჩასახლდა ადამიანთა თვალებში. ასეთ დროს ყველაზე დიდი ტვირთი და პასუხისმგებლობა ექიმებს დაეკისრათ, ისინი არა მარტო წამლებით, არამედ სიტყვითაც კურნავენ გასაჭირში მყოფთ. ასეთ ექიმთა რიცხვს ეკუთვნიან მარინა ზაპოროჟეცი და თამრიკო ქანდაურიშვილი, საკუთარ თავზე გამოვცადე მათი ყურადღება და ზრუნვა.

ნაოპერაციებს და დიაბეტით დაავადებულს კორონა ვირუსი შემხვდა, სასოწარკვეთილებაში ჩავვარდი. მხსნელად ეს ორი ექიმი მომევლინა, სულში იმედი ჩამისახეს, მათი დამსახურებაა დღეს რომ ცოცხალი ვარ.

მინდა გაზეთის საშუალებით კიდევ ერთხელ გადავუხადო მადლობა მათ, ვუსურვო ჯანმრთელობა და მშვიდობიანი ცხოვრება ეკონომიურად ძლიერ საქართველოში საყვარელ ადამიანებთან ერთად.

დიდხანს ვმუშაობდი ყვარლის რაიონულ პოლიკლინიკაში ლაბორანტად. ხშირად მინახავს ავადმყოფთა უმწეო გამოხედვა და ექიმების თავდადება, მე ბედნიერი ვარ, რომ მუშაობა მომიხდა ისეთი ცნობილი ექიმების გვერდით, როგორებიც იყვნენ: ალექსანდრე გამსახურდია, ლილი ჩიტრეკაშვილი, ტელმან პიტიურიშვილი, ვალიკო რუსიაშვილი და სხვები.

დამეთანხმებით, თუ ვიტყვი, რომ დღეს, კორონას პირობებში, გაცილებით მეტი პასუხისმგებლობა ეკისრება ექიმს. ძნელია ასეთ ავადმყოფთან ურთიერთობა. ექიმი რისკის ქვეშ აყენებს თავის ჯანმრთელობას.

მარინა და თამრიკო ექიმო, თქვენ ბევრი რამ გააკეთეთ ჩემთვის. მრავალი დაავადების მიუხედავად გადამარჩინეთ, მიხსენით კორონას ბრჭყალებისაგან. დღეს ჩემი სიცოცსლე თქვენი დამსახურებაა. კიდევ ერთხელ გიხდით მადლობას ყოველივე ამისათვის.

ვიტყვი მხოლოდ ერთს – თქვენ და ყველა ექიმს დაგელოცოთ მარჯვენა, კორონით დაავადებული ადამიანების მკურნალობა გმირობაა. დიახ, დღეს თქვენ გმირები ხართ.

პატივისცემით
ᲥᲔᲗᲘᲜᲝ ᲠᲣᲡᲘᲐᲨᲕᲘᲚᲘ

ᲙᲣᲭ-ᲜᲐᲬᲚᲐᲕᲘ ᲓᲐ ᲠᲫᲔᲛᲟᲐᲕᲐ ᲞᲠᲝᲓᲣᲥᲢᲔᲑᲘ – ᲠᲐᲢᲝᲛ ᲓᲐ ᲠᲝᲛᲔᲚᲘ ᲠᲫᲘᲡ ᲜᲐᲬᲐᲠᲛᲘ ᲣᲜᲓᲐ ᲛᲘᲕᲘᲦᲝᲗ, ᲠᲝᲛ ᲯᲐᲜᲛᲠᲗᲔᲚᲔᲑᲘ ᲕᲘᲧᲝᲗ

კუჭ-ნაწლავზე ზრუნვა მარტივი ნამდვილად არაა. დღეს, როდესაც ადამი-ანების დიდი ნაწილი სუბიექტური თუ ობიექტური მიზეზების გამო არა-ჯანსაღად იკვებება, კუჭ-ნაწლავის არაერთი პრობლემა იჩენს თავს. მათი თავიდან არიდება ჯანსაღი კვებითაა შესაძლებელი. ასევე, ძალიან მნიშ-ვნელოვანია იმ კონკრეტული პროდუქტების რეგულარული მიღება, რომე-ლიც კუჭ-ნაწლავის გამართულად ფუნქციონირებას უწყობს ხელს და გარ-კვეულ პროფილაქტიკურ საშუალებებადაც შეიძლება ჩაითვალოს. ერთ-ერთი ასეთია რძემჟავა პროდუქტები.

რძემჟავა პროდუქტები განსაკუთრებით სასარგებლო მათში შემავალი ბაქ-ტერიების გამოა. აღნიშნული ბაქტერიები – პრობიოტიკები – ცოცხალი მიკროორგანიზმებია, რომლებსაც შეუძლი-

ათ სარგებლობა მოუტანონ ადამი-ანს, კერძოდ, დადებითი გავლენა მოახდინონ კუჭ-ნაწლავის ფუნქციონი-რებაზე. პრობიოტიკები ორგანიზმის მეგობარ ბაქტერიად მიიჩნევა. ისინი კუჭ-ნაწლავის ტრაქტს აძლიერებენ. პრობიოტიკებს ხშირად კეთილ ბაქტე-რიებს უწოდებენ, რომლებიც ორგანიზმში მოხვედრილ ცუდ ბაქტერიებს ებრძვიან. ისინი ერთგვარი ბარიერის ეფექტს ქმნიან, ნაწლავებს ცუდი ბაქ-ტერიების ზემოქმედებისგან იცავენ, ამასთან, ანთების განვითარების რისკსაც ამცირებენ, რადგან ორგანიზმში პარაზიტების გავრცელებას უშ-ლიან ხელს. გარდა ამისა, პრობიოტიკების დახმარებით ჩვენი იმუნური სისტემა ვირუსების წინააღმდეგ გაცილებით ეფექტურად მოქმედებს.

პრობიოტიკების ჯგუფში ბევრი ტიპის ბაქტერია შედის. განსაკუთრებით სასარგებლო ბაქტერიებად მიიჩნევა ლაქტობაცილა, ანუ რძისმჟავას ბაქტერია და ბიფიდობაქტერია. სწორედ ამიტომ მნიშვნელოვანია, რომ ადამიან-მა რძემჟავა ბაქტერიის შემცველი საკვები რეგულარულად მიიღოს. ამ მხრივ, მაწონი ყველაზე სასარგებლო პროდუქტია, რადგან ის ბუნებრივ პრობიოტიკებს შეიცავს. მასში განსაკუთრებით დიდი რაოდენობითაა კონ-ცენტრირებული რძემჟავა. ამას ადასტურებს ის ფაქტიც, რომ მაწვნის შე-ნახვის ვადა საკმაოდ ხანმოკლეა.

ცნობილია, რომ ცხიმიანი და მძიმე საკვების მიღება ნაწლავის ანთებისა და სხვა დაავადებების გაჩენის მაღალი რისკს მნიშვნელოვნად ზრდის. უკანასკნელი კვლევებით კი დადასტურებულია, რომ ადამიანებს, რომლე-ბიც უზმოზე ცხიმიანი, დატვირთული საკვების მიღებამდე 1 ჭიქა მაწონს ჭამენ, სხვებთან შედარებით ნაწლავის ანთების დაბა-ლი რისკის ქვეშ არი-ან. სპეციალისტები თანხმდებიან, რომ უზმოზე მცირე ულუფა მაწვნის მირთმევა აუმჯობესებს ჯანმრთელობის ზოგად მდგომარეობას და ხელს უწყობს საჭმლის მონელებას. თუმცა მათთვის, ვისაც კუჭ-ნაწლავის მაღა-ლი მჟავიანობა აწუხებს, მაწვნის უზმოზე მიღება რეკომენდებული არ არის. სასურველია, მჟავიანობის პრობლემა მოიწესრიგოთ და მხოლოდ შემდეგ დაიწყოთ მაწვნის უზმოზე მირთმევა.

ალსანიშნავია, ისიც რომ კუჭ-ნაწლავი ერთადერთი არაა, რომლის ჯანმრთელობასაც მაწონი უწყობს ხელს. ის ებრძვის გულის დაავადებებს, დი-აბეტს, დეპრესიას და კიდევ არაერთ სხვა დაავადებას.

კუჭ-ნაწლავის სისტემისთვის ასევე ძალიან სასარგებლოა რძის ნაწარმის კიდევ ერთი სახეობა – ხაჭო. ხაჭოს სამკურნალო თვისებები უმეტესად ამინმჟავების შემცველობით აიხსნება, ესენია: მეთიონინი, ქოლინი და ლე-ციტინი. მათი დამსახურებით ხაჭოს უნარი შესწევს, შეაჩეროს ან თავიდან აგვაცილოს ღვიძლის ცხიმოვანი გადაგვარება, რომელიც არახელსაყრელი ფაქტორების ზემოქმედების შედეგია. ამ ფაქტორებს მიეკუთვნება კუჭქვე-შა ჯირკვლის ფუნქციის დარღვევა, ზედმეტად ცხიმიანი საკვების ინტენ-სიური მიღება, ორგანიზმში მავნე ნივთიერებების მოხვედრა. ამდენად, ხაჭო სამკურნალო-პროფილაქტიკური საშუალებაა. სამკურნალო მიზნით ხაჭო გამოიყენება კუჭ-ნაწლავის, გულ-სისხლძარღვთა სისტემის პათოლოგიების, ნივთიერებათა ცვლის დარღვევის დროს. ჭარბი წონისა და შაქრიანი დიაბეტის დროს უცხიმო ან ნაკლებად ცხიმიან ხაჭოს ორგა-ნიზმში ცხიმოვანი ცვლის ნორმალიზების უნარი შესწევს.

თუ თქვენ ჯერ კიდევ არ დაგიწყიათ რძის ნაწარმის რეგულარული მიღე-ბა, აღარ გადადოთ. თუკი დარწმუნდით მაწვნის სასარგებლო თვისებებში, მიირთვით მისი ერთი ულუფა უზმოზე, ხოლო რძის ნაწარმის სხვა სახეო-ბები, როგორიცაა ხაჭო, არაჟანი, რძე და ა. შ. – დღის განმავლობაში, შე-დეგს მალევე დაინახავთ. თქვენი კუჭ-ნაწლავის სისტემა გამართულად ფუნქციონირებას დაიწყებს და არაერთი დაავადების პრევენციას მოახ-დენთ. მრავალფეროვნებისთვის, მაწვნითა და ჩიას თესლით შეგიძლიათ მოამზადოთ პუდინგი და კვირის განმავლობაში რამდენჯერმე მიირთვათ.

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 ᲚᲝᲜᲘᲐᲨᲕᲘᲚᲘ

პასუხისმგებელი მდივანი
ᲘᲐ ᲒᲘᲒᲘᲐᲨᲕᲘᲚᲘ
კორესპონდენტი
ᲓᲐᲚᲘ ᲢᲐᲢᲣᲚᲘᲨᲕᲘᲚᲘ

რედაქციის მისამართი:
Ქ. ᲧᲕᲐᲠᲔᲚᲘ, ᲙᲣᲓᲘᲒᲝᲠᲘᲡ №2
საკონტაქტო ტელეფონი:
22-01-86