



# ყვარელი

გამოდის 1932 წლიდან

ფასი 80 თეთრი

## გურამიშვილის ქუჩის სრული რეაბილიტაცია აქტიურ რეჟიმში მიმდინარეობს

კახეთის რეგიონში საგზაო ინფრასტრუქტურის მშენებლობა რეაბილიტაცია გრძელდება.

ქალაქ ყვარელში გურამიშვილის ქუჩის სრული რეაბილიტაცია აქტიურად მიმდინარეობს.



სამუშაოებს კახეთის მხარეში სახელმწიფო რწმუნებული გიორგი ალადაშვილი, ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერ გივი ზაუტაშვილთან, საკრებულოს თავმჯდომარე ილია მუხეჯაბაძე-თაძის და მერის მოადგილეებთან ერთად, ადგილზე გაეცნო.

პროექტი რეგიონებში განსახორციელებელი პროექტების ფონდიდან ფინანსდება და მისი ჯამური ღირებულება 4 121 008 ლარს შეადგენს.

პროექტის ფარგლებში 2 კილომეტრის სიგრძეზე დაიგება ორფენიანი ასფალტის საფარი, მოეწყობა დაზურული სანიტარული არხები და საფეხმავლო ბილიკები.

ამ ეტაპზე, აქტიურად მიმდინარეობს გზის მოწმობისა და დაზურული არხების მოწყობის სამუშაოები.



## ყვარელი მეცნიერების სფეროში წარმატებული აღმოჩენებით ყოველთვის იყო გამოჩენილი და სასიხარულოა, რომ მომავალი თაობა ტრადიციას აბრძობს!

ჩვენს ერთგულ მკითხველებს შევახსენებ, რომ გაზეთ „ყვარლის“ 2021 წლის 28 აგვისტოს ნომერში გამოქვეყნდა ინტერვიუ ერეკლე გრატიაშვილთან, რომელიც მის წარმატებულ საქმიანობას ეხებოდა. არ გასულა მას შემდეგ ორი წელი და ბატონმა ერეკლემ კვლავ გაგვახარა, წარმატებით დაიცვა დისერტაცია და მოიპოვა მედიცინის დოქტორის ხარისხი, ამიტომაც გადაწყვიტეთ კვლავ შევხიანებოდი.

ერეკლე გრატიაშვილმა საშუალო განათლება მიიღო ყვარლის პირველ და მეოთხე საშუალო სკოლებში. 2002-2008 წლებში წარმატებით დაამთავრა ქ. თბილისის სახელმწიფო სამედიცინო უნივერსიტეტის სამკურნალო ფაკულტეტი, ხოლო 2008-2010 წლებში დიპლომის შემდგომი განათლება ზოგადი ქირურგიის მიმართულებით მიიღო ქ. ხარკოვის



## ... მყარი, დადებითი შედეგების მისაღწევად საჭიროა დაავადებების აღრეულ სტადიაზე მკურნალობის დაწყება

(უკრაინა) სამედიცინო აკადემიის ქირურგიის და პროქტოლოგიის კათედრაზე ასევე გადამზადების კურსი გაიარა ქ. თბილისის სამედიცინო უნივერსიტეტის დიპლომის შემდგომი განათლების ბაზაზე, პროქტოლოგიასა და ენდოსკოპიაში. მინი ინვაზიურ პროცედურებში დახელოვნების მიზნით სტაჟირებაზე იმყოფებოდა ქ. ოდესასა და ზაპოროჟიეში, ხოლო ლაზერული ოპერაციების კურსი კი ორჯერ გაიარა გერმანიის ფედერაციული რესპუბლიკის ქალაქებში – დუსელდორფსა და ვიტენში. არის ევროპის კოლოპროქტოლოგთა საზოგადოების (ESCP), გასტონენტელოგთა და ონკოლოგთა საერთაშორისო ასოციაციის (IASGO) წევრი. მუდმივად მონაწილეობს

საერთაშორისო სიმპოზიუმებსა და კონგრესებში. როგორც ვიუწყებოდი, ერეკლე ყვარელელებისთვის უსაყვარლესი პიროვნებების ავთანდილ გრატიაშვილის და ინგა ხაჩიძის ვაჟები, ჰყავს ორი ვაჟიშვილი ავთანდილი და ტარიელი. დღეისათვის იგი თოდუას კლინიკის პროქტოლოგიის დეპარტამენტს ხელმძღვანელობს. ზუსტად ერთი წლის წინ, ერეკლეს მამიდაშვილმა, ზვიად მარლაფერიძემ წარმატებით დაიცვა დისერტაცია და მოიპოვა მედიცინის დოქტორის ხარისხი, რაზედაც ვწერდით გაზეთ „ყვარლის“ 2023 წლის 26 მაისის ნომერში.

გაგრძელება მე-2 გვ.-ზე

## გილოცავთ, ახალ 2024-2025

## სასწავლო წლის დაწყებას!

ყვარლის მუნიციპალიტეტის საჯარო სკოლებისა და სკოლამდელი აღზრდის დაწესებულებათა კედაგობებს, მოსწავლეებსა და აღსაზრდელებს! პატივცემულო კედაგობებო! ძვირფასო ბავშვებო!

გულითადად მოგესალმებით და გილოცავთ ახალ 2024-2025 სასწავლო წლის დაწყებას. ყოველ სექტემბერს, ტრადიციულად განსაკუთრებული მღელვარებით და იმედებით აღსავსე ვხვდებით ახალი სასწავლო წლის დაწყებას.

ამიტომაც, სექტემბრის მობრძანება ამაღლებული განწყობის მომტანი და საყოველთაო სიხარულით გაჯერებულია. განსაკუთრებით ვეფერებით და ვულოცავთ სასწავლო წლის დაწყებას ჩვენს პირველკლასელებს, რომლებიც დღეს პირველად შეადგენ სკოლის კარებს, რათა შეიძინონ სათანადო ცოდნა. ამ ცოდნით კი, როცა დაფრთხიანდებიან, ემსახურონ ჩვენს ქვეყანას და ღირსეული მამულიშვილობა გააუწიონ სამშობლოს.

სიხარულით ვუერთდებით თქვენს საზეიმო განწყობას და გისურვებთ თქვენი მიზნების განხორციელებას. დაე, წარმატებების მომტანი ყოფილიყოს თქვენთვის ეს სასწავლო წელი.

გივი ზაუტაშვილი, ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერი

ილია მუხეჯაბაძე-თაძი, ყვარლის მუნიციპალიტეტის საკრებულოს თავმჯდომარე



## ყვარლიდან კანადაში ... ამიტომ ყვარელი და ბობირის ბუდეა, სადაც მე ყოველთვის დავბრუნდები

ყვარელი საოცრებაა ადგილია ცათა სწორი მითების მწვერვლებით, მშვენიერი და კეთილშობილი ხალხით, რომანტიული ციხეებურებით, იშვიათი ლეგენდებით, მჭუხარე დურუჯითა და ისტორიული ტრადიციებით.

ყვარელი – ილიას ნაკვანარი, კოტე მარჯანიშვილის, ვახტანგ ტაბლიაშვილის და დიდი ნიკო ჭავჭავაძის საყვარელი ადგილი. მამა-მეილის ნიკო და ზურაბ ჭავჭავაძეების სამუდამო განსასვენებელი სწორედ აქ, ნათლისმცემლის ეკლესიაშია.

ყვარელი მარტო წარსულით არ ამაყოფს. აქ, ამ მაღლიან მინაზე მრავალი წარმატებული ახალგაზრდა დაიბადა, აღიზარდა და დაფრთხიანდა. მათ შორისაა ზურაბი იმანიშვილი, რომელმაც არნივის ფრთები შეისხა და ყვარლიდან



კანადაში გადაფრინდა, სადაც ნიჭიერებისა და შრომისმოყვარეობის შედეგად გამორჩეული ნეიროქირურგის სახელი დაიმკვიდრა.

ზურაბი ყვარლის კოლორიტულ ადგილას, ბობირზე დაიბადა და აქვე წარმატებით დაამთავრა ყვარლის მესამე საშუალო სკოლა.

გაუთავებელი რეფორმების შედეგად ეს სკოლა 2007 წელს თავისი პედაგოგებითა და მოსწავლეებით შეუერთეს ყვარლის მეორე საშუალო სკოლას. შემდეგ ვილაცის მსახურებამ ხელმა მისი ძირფესვიანად მოსპობა გადაწყვიტა.

გაგრძელება მე-11 გვ.-ზე



### ბრეილერი, რომლის მეშვეობითაც მოგვარდება მნიშვნელოვანი პრობლემა

ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერმა გივი ზაუტაშვილმა და საკრებულოს თავმჯდომარემ ილია მზექალაშვილმა ა (ა)იპ „ყვარლის კეთილმოწყობის სამსახურს“ ერთი ერთეული სპეცტექნიკა - გრეიდერის ტიპის ტრაქტორი - გადასცეს.

აღნიშნული სპეცტექნიკა გამოყენებული იქნება მინის სამუშაოებში ფორმირებისა და გასწორების განხორციელების მიზნით და მოემსახურება მუნიციპალიტეტში არსებულ საჭიროებებს.



### გადასაადგილებელი ეტლი გადაეცა...

ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერმა გივი ზაუტაშვილმა, ქ. ყვარელში მცხოვრებ განსაკუთრებული საჭიროების მქონე პირს გადასაადგილებელი ეტლი გადასცა.



## ... მყარი, დადებითი შედეგების მისაღწევად საჭიროა დაავადების ადრულ სტადიაზე მკურნალობის დაწყება

დასაწყისი 1-ულ გვ.-ზე

გაზეთის ამ ნომერში გვინდა ბატონ ერეკლეზე მოვუთხოთ ჩვენს მკითხველს, ვინაიდან მათ ყოველთვის ახარებთ ახალგაზრდა თანამემამულეების საქვეყნო წარმატებები.

მიუხედავად დროის უკმარისობისა, ბატონმა ერეკლემ არ დაიხარა და ინტერვიუს ჩაწერაზე დაგვთანხმდა.

— ბატონო ერეკლე, გილოცავთ მედიცინის დოქტორის ხარისხის მოპოვებას, გისურვებთ კიდევ უფრო წინსვლასა და თქვენს საქმიანობაში უფრო წარმატებებს.

— დიდი მადლობა მოლოცვისთვის, ვიცი რომ ბევრ ყვარელს გაუხარდა ჩემი წარმატება, ბევრმა მომილოცა და აქვე ყველას მადლობას მოვასხენებ. ჩემი სწავლა ამით არ დამთავრებულა, კიდევ ვაპირებ სამეცნიერო და პედაგოგიური საქმიანობის გაგრძელებას, მონაწილეობას საერთაშორისო სამეცნიერო კონფერენციებში, თუ სხვა საგანმანათლებლო ღონისძიებებში.

— რა საფეხურების გაგვა მოგიხდათ დისერტაციის დაცვამდე?

— პირველ ეტაპზე აუცილებელი იყო უნივერსიტეტის მიერ გამოცხადებულ კონკურსში მონაწილეობა. გამოცდის ჩაბარება ინგლისურ ენაზე და ქირურგიაში. სწავლის ხანგრძლივობა სამ წელს შეადგენდა, რომელიც მოიცავდა სალექციო და პრაქტიკულ სემინარებს, დამოუკიდებელ მუშაობას და შეხვედრებს კვლევის სამეცნიერო ხელმძღვანელებთან, სტუდენტებისთვის პრაქტიკული და სალექციო საათების ჩატარებას, თემისთან დაკავშირებულ საკითხებზე მინიმუმ ოთხი სტატიის გამოქვეყნებას მაღალი ხარისხის სამეცნიერო ჟურნალებში. კვლევის საბოლოო შედეგები გამოქვეყნდა 1. 9 იმაქტ-ფაქტორის მქონე ბრიტანულ ჟურნალში: Journal of International Medical Research; 26 March 2024 h. ასევე მინდა აღვნიშნო რომ, ორი პოსტერი წარვადგინე ევროპის პროტოლოგთა ასოციაციის კონფერენციაზე ქალაქ ვილნიუსში 2023 წელს და მქონდა მოხსენება ევროპის ქირურგთა ასოციაციის საერთაშორისო კონფერენციაზე 2024 წელს ქალაქ ბათუმში.

— როდის დაიცივთ დისერტაცია, რა თემაზე და როგორი შეფასება მიიღეთ?

— დისერტაციის დაცვა შედგა ამა წლის 5 ივლისს, თემაზე: „პილონიდური სინუსის ლაზერული ობლიტერაცია“, რომელიც წარმოადგენს თანამედროვე, ახლებურ და დამზოგველ მეთოდს პილონიდური სინუსის, იგივე დერმოიდული კისტის მკურნალობაში. დაცვაზე საბოლოო შეფასება თითქმის მაქსიმალური მივიღე, ჯამში 99.1 ქულა.

— სადისერტაციო თემა ზოგად საკითხებს მოიცავდა, თუ პირადი დაკვირვების შედეგებს?

— კვლევა ძირითადად პირადი დაკვირვების შედეგებს შეეხებოდა, თუმცა ასევე შევისწავლეთ პილონიდური სინუსის ეპიდემიოლოგია საქართველოში 2020-2022 წლებში.

— სადისერტაციო თემის მომზადება უამრავ პრობლემებთან არის დაკავშირებული, ვინ გეხმარებოდა მათ დაძლევაში და როგორ აფასებთ ამ ადამიანების როლს თქვენს კარიერულ წინსვლაში?

— მაქსიმალური მხარდაჭერა მქონდა თოღუას კლინიკის დირექციისგან და განსაკუთრებული მადლობა მინდა გადავუხადო ბატონ გიორგი დიასამიძეს. მინდა მაღლიერებით ავლნიშნო რომ, მთელი ჩემი განყოფილება ბოლომდე იყო ჩართული კვლევის პრაქტიკული ნაწილის განხორციელებაში. უმნიშვნელოვანესი იყო დახმარება კვლევის სამეცნიერო ხელმძღვანელების მხრიდან, პროფესორების ლალი ახმეტელის და თემურ ივანიშვილის. ასევე მინდა განსაკუთრებული მადლობა გადავუხადო პროფესორ ნინო ვეფხვაძეს და თბილისის სახელმწიფო სამედიცინო უნივერსიტეტის დოქტორანტურის სამსახურს, პროფესორ გია თომაძეს და მთელ თსსუ-ის ქირურგიის კათედრას, პროფესორ გიორგი ასათიანს და თსსუ-ის ზოგადი ქირურგიის კათედრას.

— ბატონო ერეკლე, ვისარგებლებთ თქვენთან კონტაქტით და გვინდა თქვენს სამოქმედო სფეროს შევხებით. რას სწავლობს პროტოლოგია, რა ინვესტიციები აქვთ, რამდენად რთულია მათი დიაგ-

ნოსტიკა და რა პროცედურებს მოიცავს?

— პროტოლოგია, უფრო სწორედ კოლოპროტოლოგია შეისწავლის მსხვილი ნაწლავის, ანალური არხის და პერიანალური მიდამოს დაავადებების (მაგ. ჰემოროიდული დაავადების, ანალური ნაპრალის, პარაპროტიტის, შეკრულობის, დივერტიკულოზის, პილიპების და ა. შ) უპიდემიოლოგიას, ეტიოპათოგენებს, გამოკვლევის და მკურნალობის მეთოდებს. მათი განვითარების მიზეზები მულტიფაქტორულია, მოიცავს გენეტიკურ და გარე ფაქტორებს. კოლოპროტოლოგიური დაავადებების უმრავლესობის დიაგნოსტიკა მარტივად ხდება გამოკითხვით და ფიზიკური გასინჯვით, ზოგ შემთხვევაში კი საკმაოდ კომპლექსურია, დანაწილებული ანოსკოპიით და დამთავრებული მაღალტექნოლოგიური გამოკვლევებით, მათ შორის პოზიტრონულ-ემისიური კომპიუტერული ტომოგრაფიით.

— რა მეთოდებით ხდება ამ დაავადების მკურნალობა?

— პროტოლოგიური დაავადებების მკურნალობა მოიაზრებს პრევენციულ ღონისძიებებს, ცხოვრების წესის მოდიფიცირებას, მედიკამენტოზურ მკურნალობასა და საჭიროების შემთხვევაში ქირურგიულ ჩარევას. მკურნალობის მეთოდი დამოკიდებულია პაციენტის ზოგად მდგომარეობაზე, დაავადების ფორმაზე და სიმძიმეზე. ბოლო წლებში შემუშავდა მრავალი მინიინვაზიური მკურნალობის მეთოდი, თუმცა მათ განსახორციელებლად და მყარი, დადებითი



დადებითი მაღალი აქვს რეციდივის ალბათობა, თუმცა მდებარეობის სქესის წარმომადგენლებში დაავადების განმეორების შემთხვევა არ გვქონია. აღსანიშნავია რომ, ტრადიციულთან შედარებით მკვეთრად უკეთესი აქვს კოსმეტური შედეგი, ლაზერული ოპერაციის შემდეგ ნაწინური ზოგ შემთხვევაში საერთოდ არ აღენიშნება.

— ჰემოროიდული დაავადების პრევენციული სიმპტომები რა სახით ჩნდება?

— დისკომფორტი, კვანძის გამოხერხვა და სისხლდენა დეფეკაციის დროს; სიმძიმის და ქაჩვის შეგრძობა უკანა ტანის არეში; ქავილი, წვა და მტკივნეული კვანძის გაჩენა ანუსის არეში.

— რას ურჩევდით პაციენტებს ასეთი დისკომფორტული დაავადებების პრევენციასთან დაკავშირებით?

— პროტოლოგიური დაავადებების პრევენცია გულისხმობს პირადი ჰიგიენის გაუმჯობესებას, დაბანას დეფეკაციის შემდეგ, სწორი კვების პრინციპების დაცვას და ადეკვატურ ფიზიკურ



შედეგების მისაღწევად საჭიროა დაავადების ადრული სტადიაზე მკურნალობის დაწყება.

— პროტოლოგიურ პათოლოგიების რომელ შემთხვევაში გამოიყენება ლაზერული ტექნოლოგია?

— ლაზერი პროტოლოგიაში გამოიყენება ჰემოროიდული დაავადების, ანალური ფისტულის, პილონიდური სინუსის, ანალური ნაპრალის და ანო-გენიტალური მახვილწვეტიანი კონდილომების სამკურნალოდ.

— რამდენად ეფექტურია ლაზერული ოპერაცია?

— საკმაოდ ეფექტურია ჰემოროიდული დაავადების ადრულ ეტაპზე გამოყენებისას, ასევე პილონიდური სინუსის და კონდილომების შემთხვევაში. შედარებით მაღალი რეციდივი, ანუ დაავადების განმეორება ახასიათებს რთული ანალური ფისტულების დროს, თუმცა ტრადიციულთან შედარებით პროცედურა დამზოგველია და მძიმე გართულებები არ ვლინდება.

— როგორ მიმდინარეობს რეაბილიტაციის პროცესი პილონიდური სინუსის ლაზერული ობლიტერაციის შემდეგ და რამდენად მსუბუქია ის ტრადიციული ქირურგიული ჩარევასთან შედარებით?

— რეაბილიტაცია ორჯერ სწრაფად მიმდინარეობს ტრადიციულ ოპერაციასთან შედარებით, ნაკლები ტკივილით და დისკომფორტით. პაციენტების დიდი ნაწილი მეორე დღიდანვე უბრუნდება ჩვეულებრივ ცხოვრების რიტმს, თუმცა შე-

აქტივობას, მეტ სიარულს, ცურვას და სისტემატურ ვარჯიშს.

— ახლა თქვენს ძმაზე, ავთანდილის ოჯახზე მოგვიყვით, რომელიც გერმანიაში მოღვაწეობს, ხომ არ აპირებს დისერტაციის დაცვას?

— ავთოს ძალიან თბილი, შეკრული და ერთმანეთზე მზრუნველი ოჯახი ჰყავს. სამი შვილის მამაა, უმცროსი ბიჭი 4 წლის შესრულდა რამდენიმე დღის წინ და მარიუსის მეორე დაბადების დღეს შევხვდით ყვარელში ყველანი ერთად. შუათანა ბიჭი გაბრიელი 11 წლის არის და ყველაზე უფროსი შვილი ლიანა კი 15 წლისაა. ასე, რომ უამრავი საქმე აქვს სახლში, ბავშვების აღზრდა განათლებაში ბოლომდე არის ჩართული, თუმცა მიუხედავად ყველაფრისა, ცხოვრების განმავლობაში სწავლა და თვითგანვითარება არასდროს შეუნწყვეტავს, დაამთავრა ორი უნივერსიტეტი და მაგისტრატურა, ამჟამად კი მანუალოზ თერაპიის ეფუფლება. არის შესანიშნავი ფიზიოთერაპევტი, ბერლინიში აქვს კერძო პრაქტიკა და მომავლის მრავალი გეგმა, რომელიც მათ შორის სამეცნიერო მხრივ საქმიანობასაც მოიაზრებს.

— გმადლობთ ბატონო ერეკლე, მეტად საქმიანი და საინტერესო საუბრისთვის. გისურვებთ ოჯახურ ბედნიერებას და წარმატებებს თქვენს უაღრესად საპაუხისმგებლო საქმიანობაში.

ესაუბრა ალექსანდრე შიბილოვი

ბატონ მერაბეს, ბატონ ზვიადს! ალბათ უფლის ნება იყო, რომ ბიძაშვილ-მამიდაშვილები: ერეკლე და ზვიადი ერთ დღეს - 20 აგვისტოს ხართ დაბადებული. ყვარლის საზოგადოების სახელით გულწრფელად გილოცავთ დაბადების დღეს საამაყო ქართველებო, სამშობლოს აღორძინებისათვის მებრძოლო მამულებო. გისურვებთ უფრო დიდ წარმატებებს თქვენს პროფესიულ საქმიანობაში, დიდხანს სიცოცხლეს, ოცნებების ასრულებას და ოჯახურ ბედნიერებას. ტარიელ გრატიაშვილი, მამუკა ბერიაშვილი, გია პაპუაშვილი, ალექსანდრე გვილოშვილი

# ვფიქრობ, ახალი სასწავლო წელი გვიჩვენებს იმდენ სწავლებას, რამდენი სწავლება მოსწონს მოსწავლეებს

დამთავრდა საზოგადოებრივი განათლების სწავლებელი და სულ მალე სწავლა განაგრძობს როგორც სკოლაში, ისე მუნიციპალიტეტის სკოლებშიც.

თუ როგორ ხდება ახალი სასწავლო წლის დასაწყისი ფარული აკადემიური წესების დასაბუთება და სხვა სახეობის დაკავშირებით საუბარი ვითარდება სკოლის დირექტორს, ქალბატონ ლეილა ჟორჯიანი.

ქალბატონ ლეილა, პირველ რიგში გილოცავთ ახალი სასწავლო წლის დასაწყისს, ვისურვებთ წარმატებებს როგორც სასკოლო საქმიანობაში, ისე პირად ცხოვრებაში.

– ქალბატონ ლეილა, სამთავრობო დასაწყისის შემდეგ რა გაკეთდა სკოლაში და როგორი კმაყოფილებით დაიწყო მოსწავლეები სკოლაში არსებული სახეობები?

– უპირველეს ყოვლისა ახალი სასწავლო წლის დასაწყისი მინდა მივულოცო და წარმატებები ვუსურვო ყველა მოსწავლეს, მასწავლებელს, მშობელს და სასკოლო საზოგადოების ყველა წევრს.

ვფიქრობ, ახალი სასწავლო წელი ბევრი მიმართულებით იქნება საინტერესო სკოლაში მოსწავლეებისათვის.

ჩვენი სკოლა გასულ წელს ჩართული იყო და კვლავ გააგრძელებს მონაწილეობას პროექტში „საჯარო სკოლებში პროფესიული უნარების გაპროგრამა“. ამ პროექტის ფარგლებში ვითანამშრომლებთ კოლეგებთან: „აისი“ – VIII-IX კლ. მოსწავლეები შეისწავლიან თეკის დამუშავებას;

„იკაროსი“ – VIII-IX კლ. მოსწავლეები შეისწავლიან უკლინარისა და კონდიტერის;

„პრესტიჟი“ – VIII-IX კლ. მოსწავლეები შეისწავლიან კომპიუტერულ ქსელებს და პროგრამირებას (საორიენტაციო კურსები) და X-XI კლ. მოსწავლეები შეისწავლიან კომპიუტერების პროგრამულ უზრუნველყოფას (სასერტიფიკაციო კურსები).

მიმდინარე სასწავლო წელს პირველად არჩევითი საგნების ჯგუფში XI კლასის მოსწავლეებს შევთავაზებ „მედიანაგნოზის“.

თანამედროვე ეპოქაში მედიანაგნოზის შესწავლა დაეხმარება მოსწავლეებს საკუთარი ვარემოსა და საკუთარი ღირებულებების გაცნობიერებაში, ციფრულ სივრცეში დრამისა და სიძულვილის ენის დაძლევაში, მედიანაგნოზისა და ახალი ამბების დამოუკიდებლად გააზრებასა და ზოგ შემთხვევაში, ახალი ამბების შექმნაში.

ბოლოს, საინტერესო სახეობა: STEAM ექსტრაკურსული პროგრამის პოლიტიკის ფარგლებში საქართველოში შეიქმნა 10 სკოლა, მათ შორის ქალაქ ყვარლის N2 საჯარო სკოლა. ეს ნიშნავს, რომ საზოგადოებრივი საგნებით და ინტერესებულ მოსწავლეებს ექნებათ საშუალება გაკეთილებების დასრულების შემდეგ აღნიშნულ საგნებში გაიღრმავონ, როგორც თეორიული ასევე, პრაქტიკული ცოდნა თანამედროვე ტექნოლოგიების გამოყენებით.

კმაყოფილი რომ გყავდეს მოსწავლეები აუცილებელია გქონდეს მოწესრიგებული ინფრასტრუქტურა. ამჟამად, განათლების, მეცნიერებისა და ახალგაზრდობის სამინისტროს დაფინანსებით მიმდინარეობს სველი წერტილების რეაბილიტაცია. ასევე, „შპს. საქართველოს გაერთიანებული წყალმომარაგების კომპანიის ყვარლის სერვისცენტრის“ მიერ სრულდება დაზიანებული სასაბავსო წყლის ხაზის აღდგენითი სამუშაოები. მადლობა მათ თანადგომისთვის.

16 სექტემბერს სკოლა სრულ მზადყოფნაში მოსწავლეების მისაღებად.

– მოგესვენებათ მიმდინარე სასწავლო წელს თქვენი სკოლა დიდი გამოწვევების წინაშე იქნება, რადგან დროებით აღარ ფუნქციონირებს პირველი საჯარო სკოლა. როგორ მოხდება მოსწავლეთა გადასახლება ისე, რომ ხელი არ შეუშალოს სწავლა-განათლების ხარისხს?

– 2024-2025 სასწავლო წელს უჩვეულოდ ვინცხვით. მასპინძელი ვართ პირველი საჯარო სკოლის 500 მოსწავლისა და მასწავლებლების. ვცდილობთ არ დავარღვიოთ ქართული სტუმარ-მასპინძლობის წესი და შევქმნათ პირობები, რომ ორივე სკოლის მოსწავლეებმა სწავლა დაიწყონ პოზიტიურ სასწავლო გარემოში.

პირველი სექტემბერიდან მუშაობა დაიწყო ურთიერთთანამშრომლად, ერთმანეთის ინტერესების გათვალისწინებით. საკლასო ოთახები უკვე განიწმინდულია სართულზე, კლასები აღჭურვილია საჭირო ინვენტარით. ორივე სკოლის კლასის ხელმძღვანელი ურთიერთთანამშრომლობის საფუძველზე ყველა პირობას ქმნიან იმისთვის, რომ სკოლაში მოსვლა და საგაკეთილო პროცესი ყველა მოსწავლისთვის იყოს საინტერესო და სახალისო, რაც დადებითად აისახება სწავლა-განათლების ხარისხზე. არ შემიძლია არ აღვნიშნო, რომ ყვარლის რაიონის 21-ე საჯარო სკოლას შორის ყოველთვის არის პოზიტიური კომუნიკაცია, ყოველთვის ვუსმენთ და ვეხმარებით ერთმანეთს. ეს უპირობოდ რესურსცენტრის უფროსის, ქალბატონი ქეთევან ჭიპაშვილის დამსახურებაა. მადლობა მას ამისთვის.

– თქვენს სკოლაში წლების განმავლობაში მრავალი ნიჭიერი მოსწავლე აღიზარდა, რომელთა უმეტესობა დღესაც ჩართულია საზოგადოებრივ საქმიანობაში. როგორ ჩააბარეს წელს თქვენი სკოლის აბიტურიენტებმა მისაღები გამოცდები, რამდენმა მიიღია დასახულ მიზანს?

– ყველასთვის ცნობილია, რომ N2 საჯარო სკოლის კურსდამთავრებულები აქტიურად იყვნენ და დღესაც არიან ჩართულები საზოგადოებრივ საქმიანობაში. აქტიურად იღებდნენ და იღებენ მონაწილეობას ქვეყნის მართვაში. არიან წარმატებული ექიმები, მასწავლებლები, ინჟინრები და უბრალოდ პატიოსანი, მშრომელი ადამიანები. ეს ტრადიცია ახლაც გრძელდება. 2023-2024 სასწავლო წელს 28 კურსდამთავრებულს აღიზარდა აბიტურიენტი იყო 20 მოსწავლე, სტუდენტი გახდა-19, რომელთაგანაც 10 ჩაირიცხა სხვადასხვა უმაღლეს სასწავლებელში.

სახელმწიფოს მიერ დაფინანსებულ ფაკულტეტებზე, 5-მა აბიტურიენტმა მოიპოვა გრანტი, დანარჩენი 4 ჩაირიცხა სასურველ უმაღლეს სასწავლებელში დაფინანსების გარეშე. მე მჯერა, თითოეული მათგანის ვიცი, რომ იქნებიან წარმატებული სტუდენტები და ყველა აქტიურად მიიღებს მონაწილეობას ქვეყნის აღმშენებლობაში.

– ვერჯერობით კითხვის ნიშნის ქვეშა და განათლების სამინისტროს მიერ გადასახვევითა სკოლების სასაბავსო-ლოგისტიკის საკითხი. საკითხის დადებითად გადაწყვეტის შემთხვევაში თუ იქნება სკოლის კაფე მზადყოფნაში?

– სასკოლო კეება განიხილება არა როგორც პრივილეგია, არამედ როგორც პროექტი, რომელიც ბავშვების საკვებ რაციონსა და ჯანმრთელობას აუმჯობესებს. ამაღლებს აკადემიურ მოსწავლას ად სკოლას აქცესს მოსწავლეებისთვის უფრო მიმზიდველ ადგილად. ამასთანავე, ხელს შეუწყობს ჯანსაღი კვების იდეის პოპულარიზაციას. მნიშვნელოვანია, რომ სასკოლო კვების პროგრამა პირველ ეტაპზე ხელმისაწვდომი იყოს მშობლისთვის, სოციალური სტატუსის მიუხედავად. და შემდეგ საბაზო და საფეხურის მოსწავლეებისთვის. რა თქმა უნდა, აღნიშნულის განხორციელება სირთულეებთან არის დაკავშირებული. ერთ-ერთი ასეთი სირთულეა, სტანდარტების მოთხოვნების შესაბამისად, სკოლის ბუფეტის ინფრასტრუქტურის მოწესრიგება. მიუხედავად ამ სირთულისა, ჩვენი სკოლა პროგრამის განხორციელების შემთხვევაში მაქსიმალურად შეეცდება ყველა პირობა შექმნას იმისათვის, რომ ჩართული აღნიშნულ პროექტში.

– ფიქრები სამომავლო გეგმებზე ახალგაზრდობისთვის სწავლა-განათლების გაღრმავების მიზნით?

– ყველასათვის და მათ შორის ჩვენი მოსწავლეებისთვისაც სახალისოა, რომ საგანმანათლებლო განათლების ხანგრძლივობა გაიზარდა და საბაზო საფეხური დასრულდება 10 კლასის შემდეგ.

XII კლასში დაემატა საზოგადოებრივ-ტექნიკური საგნები. ვფიქრობ, ეს ნიშანდობლივია იმისათვის, რომ სკოლებში დაინერგოს დიფერენცირებული სწავლება, რაც თავის მხრივ, ხელს შეუწყობს სწავლა-განათლების ხარისხის ამაღლებას.

სკოლებში გამოცდების დაბრუნება, რომელიც დაანონსებულია განათლების, მეცნიერებისა და ახალგაზრდობის სამინისტროს მიერ, ასევე სწავლების ხარისხის ამაღლების ხელშეწყობი პირობაა.

ერთ-ერთი განმსაზღვრელი ფაქტორი სკოლაში ხარისხიანი განათლების მიღების არის მოწესრიგებული ინფრასტრუქტურა, თანამედროვე მოთხოვნების შესაბამისი რესურსები და კვალიფიციური მასწავლებელი. ეს ყველაფერი ქმნის პირობას გვეყვეს ნაწილობრივად მოსწავლე და კმაყოფილი მშობელი – ე. ი. იყო წარმატებული სკოლა და ჩვენ ვცდილობთ ყველა პირობა შევქმნათ იმისათვის, რომ ვიყოთ წარმატებული.

ესაუბრა დალი ტაბუღიანი



## სად დასაჯეს იოანე ნათლისმცემელი და რას გვეუბნება არქეოლოგია ბიზლიურ ადგილებზე?

„იყო იოანე უდაბნოში, ნათელს სცემდა და ქადაგებდა და ნათლის ცემას სინანულისას ცოდვითა მისატყვევებლად... ხოლო იოანეს ემოსა აქლემის ბენვი და ნელს ერტყა ტყავის სარტყელი, და ჭამდა კალიებს და ველურ თაფლს. ქადაგებდა და ამბობდა: მოდის ჩემს შემდგომ ჩემზე უძლიერესი, ვის წინაშეც არა ვარ ღირსი დავიხარო და გავხსნა მისი ხამლის საკურელი. მე თქვენ ნათელს გცემთ წყლით, ხოლო ის ნათელს გცემთ თქვენ სულის წმინდით“ (მარკ. 1:4; 6-8)

ეს ამბავი ხდება ბეთაბარაში, მდინარე იორდანესთან. იესო მაცხოვარი მივიდა ნათლობის მისაღებად.

„მეორე დღეს დაინახა იოანემ მისკენ მიმავალი იესო და თქვა: აჰა, ტარიღი ღმრთისა, რომელიც იტვირთავს ქვეყნის ცოდვებს. მე არ ვიციანდო მას; მაგრამ რათა მოველონოდა ისრაელს, სწორედ ამისთვის მოვედი წყლით ნათლის ცემად“ (იოან. 1:29-31)

მეცნიერებისთვის ბეთაბარას ზუსტი ადგილმდებარეობა დღეისათვის არ არის დადგენილი. მე-16 საუკუნიდან იგი დაკავშირებულია ადგილთან, სადაც დღეს წმინდა იოანეს მონასტერი მდებარეობს, რომელიც თანამედროვე ბეთაბარადან ერთი კილომეტრის, ხოლო იერიხონიდან 10 კმ-ის დაშორებით მდებარეობს.

უპირველესად უნდა აღინიშნოს, რომ მეცნიერებაში იოანე ნათლისმცემლის ისტორიულობა ეჭვს არასოდეს იწვევდა. პირველი მკვლევარის აზრით, საბჭოთა პერიოდში კი, როდესაც სოციალისტური ათეიზმი იყო დამკვიდრებული იოანე ნათლისმცემლის ისტორიულობაზე ეჭვი არ შეუტანიათ. იოანე ნათლისმცემლის შესახებ ცნობებს გვანდის ოთხივე სახარება და იოსებ ფლავიუსი თავის „იუდეველთა სიძველენში“ იოანე ნათლისმცემელი იესო ქრისტეს წინამორბედი, რომელმაც მესიის (ქრისტეს) მოსვლა იწინასწარმეტყველა.

იოანე შორეულ ნათესავად ეკუთვნოდა იესოს და მასზე სულ 8 თვით იყო უფროსი. იგი ძველი აღთქმის ელას მსგავსად ცხოვრობდა უდაბნოში, ამხელდა საზოგადოების ბონიერებას და მოუწოდებდა მათი ცოდვების მონანიებისკენ. იოანე ნათლისმცემელი იმისთვის მოვიდა დედამიწაზე, რომ ხალხი ქრისტეს მოსვლისთვის მოემზადებინა.

მკვლევარების თქმით – იოანე ნათლისმცემლის რელიგიური მრწამსის მიხედვით თუ ემსჯელებით იგი ახლოს იდგა ესეკლებთან. შესაძლოა იყო კუმრანის თემის წევრი. მეცნიერთა ნაწილი მას ესეკელთა „სამართლიანობის მასწავლებლებთან“ აიგივებს.

როგორც იოანე ფლავიუსი მოგვითხრობს, იოანე ნათლისმცემელი დასჯილ იქნა პეროდე ანტიპას მიერ. იოანე ნათლისმცემელი საჯაროდ ამხელდა პეროდე ანტიპას და პეროდედას ქორწილს, რომელიც პეროდე მისი ფილიპეს ცოლი იყო მისი სიცოცხლეში, რაც აკრძალული იყო ბიბლიის კანონების მიხედვით. პეროდე ანტიპას ეშინოდა იოანე ნათლისმცემლისა და ერიდებოდა მის დასჯას. იგი აუხსნელ პატივისცემას გრძობდა მის მიმართ, ზოგჯერ საუბრობდა და რჩევასაც ეკითხებოდა, რასაც ვერ ვიტყვით პეროდეს მეუღლე პეროდედაზე. სწორედ მის გამო ჩასვეს იოანე ნათლისმცემელი საპყრობილეში. პეროდე დაბადების დღეს პეროდედას ასულმა სალომემ (სახელი ცნობილია იოსებ ფლავიუსის მიხედვით) იცეკვა პეროდეს წინაშე და მოხიბლა იგი, რომე-

ლიც, თავის მხრივ, შეპირდა ნებისმიერი სურვილის შესრულებას...

იოანე ნათლისმცემელს თავი მოკვეთეს. მისი გარდაცვალების წელი სახარებაში მოცემული არ არის. იქ უბრალოდ საუბარია იმის შესახებ, რომ იოანე ნათლისმცემელი პეროდედას ასულის ცეკვის შემდეგ იქნა მოკლული მისი მამინაცვლის დაბადების დღეს. მაგრამ სამეცნიერო, არც პეროდე ანტიპას დაბადების დღის თარიღია მეცნიერებისთვის ცნობილი. იოანე ნათლისმცემლის გარდაცვალების თარიღად მიჩნეულია ქრისტეს ჯვარცმამდე პერიოდი.

იოსებ ფლავიუსის მიხედვით, ეს ახალი ნელატიონის 36 წლამდე მოხდა. იოსებ ფლავიუსი იმასაც გვეუბნება, რომ ზოგიერთმა ნახეს პეროდე ანტიპას ალ-სასრული ღვთის მიერ, რომელიც მან იოანე ნათლისმცემლის დასჯისთვის მოიღო.

პეროდე ანტიპას ჯარი ახ. წ. 37 წელს გაანადგურა მისმა სიმამრმა, ნაბატეველთა მეფემ არეფამ, რომელმაც პეროდე ანტიპას წინააღმდეგ გაილაშქრა თავისი მორე ქალიშვილის მურაქციუსის გამო (პეროდე პეროდედა მიატოვა და მის დას მიაყენა მურაქციუსი). რომის იმპერატორმა კალიგულამ პეროდე გალაშქრა გაანადგურა იერიხი (რომის წინააღმდეგ შეთქმულების) ბრალდებით, სადაც იგი გარდაიცვალა ორ წელიწადში.

იოსებ ფლავიუსის მიხედვით, იოანე ნათლისმცემლის დასჯა მარცხუნის ციხე-სიმაგრეში მოხდა. ეს არის მოახლოება მთიანეთი. არაბული – „დაკიდებული სასახლე“. ეს ციხე-სიმაგრე აგებული იყო იუდეველთა მეფის ალექსანდრეს მიერ (ძვ. წ. 103-76 წ. წ.) ხანმანიათა დინასტიიდან, რომელმაც კარგად შეაფასა სტრატეგიული მნიშვნელობა ადგილი. ასი წლის შემდეგ პეროდე დიდა მთის წვერი კედლით შემოსაზღვრა და კუთხეებში კოშკები ააგო, ხოლო ცენტრალურ ნაწილში მშენიერი სასახლე ააშენა მდინარეზე მორთული ოთახებით. ამის გარდა პეროდე დიდის ბრძანებით ალექსანდრის ციხე-სიმაგრის წყლით მომარაგებისთვის.

მარცხუნის ციხეს არაერთხელ გაუძლია მტრის შემოსევებისთვის, მაგრამ იგი ისტორიაში იოანე ნათლისმცემელთან დაკავშირებული მოვლენით შევიდა, როგორც სიმბოლო მეფის შიშის უდიდესი ნიშანდობლივების მიმართ.

დღესდღეობით მარცხუნის ციხე-სიმაგრედან შემორჩენილია მხოლოდ ნანგრევები ნარსულ დღეთა მისაგონებლად. მარცხუნის ბორცვის თავზე ჩანს მცირე ზომის ჩაღრმავება, საიდანაც ვინაო დერეფნით შეიძლება მოხვდეთ მღვიმეში, რომელიც უამინდობის დროს მწყემსთა თავშესაფარს წარმოადგენს. მღვიმის კედლები აშკარად ხელოვნური წარმოშობისაა. ნათელია, რომ ოდესღაც ციხე-სიმაგრის მინისტრეში (ჯუ-რდული) იყო, სადაც მოათავსეს იოანე ნათლისმცემელი. ამ საშინელი მდგომარეობის მიუხედავად, იგი მაინც ვერ გატყვეს. იოანე ნათლისმცემლის ხმა მაინც ვერ ჩაახშეს.

იოსებ ფლავიუსიც კი, რომელსაც არაერთი კვლევა აქვს ამ მიმართულებით, თურმე არ იყო ქრისტიანობის მომხრე, მიუხედავად ამისა დიდი პატივისცემით წერს მასზე, იოანე ნათლისმცემელზე და მას მართალ ადამიანს უწოდებს.

11 სექტემბერს იოანე ნათლისმცემლის თავის კვეთის დღეს აღნიშნავს ქრისტიანული საზოგადოება.

ინოწი ცხპარაშვილი





### როგორ ჩავატაროთ რთველი

რთველის ორგანიზებულად ჩატარებისათვის საჭიროა სათანადო გეგმის შედგენა, რომელიც ძირითადად უნდა ემყარებოდეს მოსავლის რაოდენობასა და მის დასაკრეფად საჭირო ტექნიკური საშუალებების განსაზღვრას.

მოსავლის წინასწარი განსაზღვრა შესაძლებელია „ბადის“ მეთოდით რომელიც გულისხმობს ამა თუ იმ ნაკვეთზე ვაზების საერთო რაოდენობის 2,5-3,0%-ზე მტვერების დათვლას, აქედან გამომდინარე იანგარიშება საშუალოდ თითოეულ ვაზზე და შემდეგ მთლიანად ნაკვეთზე მტვერების რაოდენობა გადამრავლებული მტვერების საშუალო წონაზე იძლევა ნაკვეთზე ყურძნის მოსალოდნელი მოსავლის საკმაოდ დაახლოებულ ციფრს. მტვერის საშუალო წონის განსაზღვრისას უნდა გავითვალისწინოთ წინა წლების ფაქტორი მონაცემები და მოსავლის წლის თავისებურებანი.

ყურძნის კრეფის სამუშაო გეგმა დგება როგორც ცალკეული, ასევე საერთო მთლიანი მუხრნობისათვის, რომელიც ასახულია ყურძნის კრეფისათვის და ვენახებიდან მისი გამოტანისათვის ყოველდღიურად საჭირო ტონაჟის, საკრეფი ტარის, იარაღის, ტრანსპორტისა და სხვა საშუალების რაოდენობა. აქედან გამომდინარე უნდა მომზადდეს საჭირო ინვენტარი, გაილესოს დაწვნი, სეკატორები, მაკრატლები, დასუფთავდეს ყურძნის საკრეფი კალათები, პლასტმასის ან ლითონის ვედროები და ყურძნის გამოსაღები გოდერები. ლითონის ჭურჭელი აუცილებელი დაიფაროს არატოქსიკური, მჟავაგამძლე, ნეიტრალური გემოსა და სუნის მქონე საღებავებით.

რთველის დაწყების თარიღი მიახლოებით შეიძლება 3 თვით ადრე დადგინდეს იმ ანგარიშით, რომ ყვავილობის დაწყებიდან ყურძენი, საშუალოდ 100 დღის შემდეგ მნიშვნელოვან, ხოლო სიმწიფეში შესულიდან 45 დღის შემდეგ მრავალფეროვანი მონაცემებით პირველი განსაზღვრის შემთხვევაში ცდომილება შეიძლება იყოს 8 დღე, ხოლო მეორე შემთხვევაში კი 5 დღე. ადრეული ჯიშები უფრო ნაკლებ სავეგეტაციო პერიოდს მოითხოვენ. ამ ნესით რთველის დარწყების თარიღის დადგენა, რა თქმა უნდა მიახლოებითია. მაგრამ ასეთი განსაზღვრაც საჭიროა, რათა მოუმზადებელი არ შევხვდეთ ყურძნის დამწიფებას.

ყურძნის დამწიფების ფაზაში შესვლა მარცვლის წვენში შაქრის დაგროვებისა და მჟავიანობის შემცირებით იწყება. გარეგნულ ნიშნებით მარცვლი ჯიშისთვის შესაფერ შვეფრება ცვლილება და თანდათან რბილდება. მარცვლის მოცულობა აღარ მატულობს, ხოლო წონა კი შაქრის დაგროვების შესაბამისად იზრდება. დამწიფების პერიოდში შაქრის რაოდენობა სწრაფად იზრდება და ხელსაყრელ პირობებში მისმა მომატებამ დღე-ღამეში შეიძლება 0,5%-საც გადააჭარბოს.

ყურძნის სიმწიფე ფიზიკური ნიშნებით შეიძლება შემდეგნაირად განისაზღვროს: მწიფე თეთრი ყურძენი სინათლეზე გამჭვირვალეა. ჩანს ნიჟნა, მარცვლის დაჭყლეთით ხელის თითები იწებება. ნიჟნის ირგვლივ მდებარე ვენა მჟავე არ არის; თუ დაუშვებელი ყურძნის გარე ნაწილი შიდაზე უფრო მჟავეა, დამწიფებულში პირიქით, შიდა ნიჟნის ირგვლივ, უფრო მჟავეა, ვიდრე გარე.

უფრო საიმედოა ყურძნის წვენი ფიზიკურ-ქიმიური ანალიზი; სიმწიფეზე კონტროლი შეიძლება ორი მეთოდით განხორციელდეს – საველე და ლაბორატორიული.

ტემპერატურა 16-20-ია. ყოველდღე დაუშვებელია ყურძნის დაკრეფა წვიმიან ამინდში. ამ შემთხვევაში ტკბილი წყლით განზავდება და ღვინოც შედარებით დაბალაკოპოლიანი დადგება. ცივ ამინდში დაკრეფილი ყურძნის ტკბილს ალკოჰოლური დუღილის გაჭიანურება მოჰყვება. ხოლო ცხელ ამინდში მოსალოდნელია ძმარმჟავა ბაქტერიების განვითარება, ან სხვადასხვა მანერე მიკროორგანიზმებით ღვინის დაბინძურება.

თუ ცხელი შემოდგომაა, ყურძნის კრეფა დილით ადრე უნდა დაიწყოს, შუადღეზე შეწყდეს და საღამოზე გაგრძელდეს. ცივი შემოდგომის შემთხვევაში კი პირიქით. სასურველია ყურძენი შუადღის საათებში დაიკრიფოს.

ყურძნის მასიურ კრეფას წინ უნდა უძღოდეს დაუშვებელი, დაზიანებული და ღვინის მარკისათვის შეუფერებელი ჯიშის ყურძნის ცალკე კრეფა, რათა უზარისხო და სხვა ჯიშის ყურძენმა ზიანი არ მიადგინოს მომავალი პროდუქციის ხარისხს. მაგალითად, დაუშვებელია თეთრ ყურძენში ნივთი ყურძნის შერევა.

სუფრის ყურძენი არათანაბრად მნიშვნელოვან, ამიტომ კრეფა 2-3 ჯერად უნდა ჩატარდეს. მტვერის ბლავგენერიაში მაკრატლით ფრთხილად უნდა მოიკრიფოს ისე, რომ მარცვალს ცვილი-სეპური ფიფქი არ მოსცილდეს. არატოქსიკური და დაზიანებული მტვერები ცალკე გროვდება და ქარხანაში გადასამუშავებლად იგზავნება. საღი სტანდარტული მტვერები 8-10კგ-იანი კალათებით გამოაქვთ და დახარისხების შემდეგ გადასაზიდვად განკუთვნილ ყუთებში აწყობენ.

სასურველია, რომ ყურძენი ვენახში დროებით მოწყობილ ფარდულის ქვეშ მაგიდაზე, ფერის, მტვერისა და მარცვის სიდიდის მიხედვით დახარისხდეს, დაზიანებული და განუვითარებელი მარცვლები მოსცილდეს და ისე გაიგზავნოს. თითოეულ გასაგზავნ ყუთს ეტიკეტი ეკრება, რომელზეც აღინიშნება გამგზავნის დასახელება, ამპელოგრაფიული ჯიშის, ყურძნის ხარისხი და შეფუთვის თარიღი.

საღვინე ყურძენი მჟავაგამძლე, უჟანგავი მასალისაგან დამზადებულ ან კეების მრეწველობაში გამოსაყენებელ ჯანმრთელობის დაცვის ორგანოების მიერ ნებადართული საღებავებით დაფარულ ძარბოში ფრთხილად იყრება ისე, რომ მისი ფენის სიმაღლე მისმ არ აღემატება. წინააღმდეგ შემთხვევაში ყურძენი დაიჭყლიტება გზაში, წვენი დაიფანება და დანაგვიანდება სხვადასხვა მანერე მიკროფლორით. ყურძენს გადატანისას მტვერისაგან დასაცავად ზემოდან სუფთა საფარი უნდა გადაფაროს. მალახარისხოვანი, საღი ღვინის მისაღებად ყურძენი სწრაფად, მოკრეფისთანავე უნდა გადაამუშავდეს, არა შეგვიანეს 4 საათისა. ყოველდღე დაუშვებელია ყურძნის ღამე დაუშვებულად დატოვება.

ყოველი სამუშაო დღის დამთავრების შემდეგ ყურძნის საკრეფი ინვენტარი ცივი წყლით კარგად უნდა გაირეცხოს და მომზადდეს შემდეგი დღისათვის.

ყურძნის გადასამუშავებლად გაგზავნისას თითოეულ პარტიაზე სათანადო დოკუმენტი დგება. ამ დოკუმენტში აღნიშნული უნდა იყოს ყურძნის ჯიშის, მოკრეფის თარიღი, ნაკვეთის ნომერი და სახელწოდება, ყურძნის წონა, ტრანსპორტის ნომერი, ტარის რაოდენობა (თუ იგი წვრილ ტარაშია მოთავსებული).

ყურძნის საზიდი ტარა ყოველთვის პარტის ჩაბარების შემდეგ აუცილებლად ცივი წყლით უნდა გაირეცხოს.

მევენახეობა – აგროტექნოლოგია / რედ. ლევან უჯმაჯურიძე; აკად. ნოდარ ჩხარტიშვილის საერთო რედაქცია/.



### ღვინის დაყენება შინაურ პირობებში, ყურძნის დაკრეფიდან – მარნამდე

საქართველო ვაზისა და ღვინის კლასიკური ქვეყანაა, სადაც „ვენახის ქვემარტივი სამშობლო“ ეგულებათ, სადაც ვაზ-ყურძნის უთვალავი ჯიშის გამოყენებით, სადაც „ისეთ ჩინებულ ღვინოს სვამენ, როგორსაც არსად“, სადაც „ცოცხალია მენუნახობა-მღვინეობის ისეთივე არქაული ნესები, როგორსაც ძველი ბერძნული და რომაული თხზულებები ავგინერენ“.

#### ღვინის ხარისხი ვინახში იწყება

ქარხნული და ოჯახური მღვინეობები ერთმანეთისგან რადიკალურად განსხვავდებიან, მაგრამ არსებობს ისეთი საერთო მეთოდის აუცილებლობა, როგორცაა სისუფთავისა და ჰიგიენური პირობების დაცვა. მღვინეობაში ჰიგიენის დაცვა ერთ-ერთი უმთავრესი პირობაა მალახარისხოვანი ღვინის მისაღებად.

აღსანიშნავია ერთი გარემოება: თუ კაცი ნატურალურ ღვინოს აყენებს, ეს სულაც არ ნიშნავს, რომ საქმე გვაქვს ხარისხიან პროდუქტთან, რადგან, შესაძლოა, ღვინო მართლაც იყოს ნატურალური და ამასთან, ტრადიციული მეთოდებით დაყენებული, მაგრამ დასენოვებული იყოს და აქედან გამომდინარე, უფარგისი. აღარას ვაპრობოთ ღვინის ფაქტორები, რომელიც უკვე დიდი ხანია, სენივით მოედო ქართულ მღვინეობას როგორც ქარხნულ, ისე ოჯახურ პირობებშიც.

#### იცი, როგორ დააყენო ნამღვინი, აბრეშვილი, ტრადიციული ღვინო?

ღვინის ხარისხი ვენახიდან იწყება. ამრიგად, ვენახისა და ყურძნის მართებული მოვლა-მოყვანა, სწორი და დროული რთველი მალახარისხიანი ღვინის მიღების საწინდარია. რთველისთვის არჩევენ მშრალ, მზიან ამინდს. უმჯობესია, რთვის დაწყება დილის 9-10 საათზე, მაშინ, როდესაც წამი გაშრება. ამის გარდა, ამ დროს გამოირიცხება ყურძნის გადახურება, რაც იწვევს ალკოჰოლური დუღილის დროს მალალ ტემპერატურას, ეს უკანასკნელი კი აუცილებლად უარყოფითად იმოქმედებს ღვინის ხარისხზე. ნიშნები ამინდში (ასევე ახალ ნაწივარზე) როგორც ჩატარება არ შეიძლება, რადგან ყურძენს ზედმეტი წყლის გარდა, მიჰყვება მანერე მიკროორგანიზმები, რაც ასევე უარყოფითად მოქმედებს ტკბილსა და ღვინის ხარისხზე.

ყურძნის დასაკრეფად თუნუქის ვედროების ან სხვა რკინის ჭურჭლის გამოყენება არ შეიძლება, რადგან ამ დროს ყურძნის ტკბილი „მდიდრდება“ თუთია და რკინით. საუკეთესო ვარიანტია მონილი გოდერები, ხის ყუთები და პლასტმასის ჭურჭელი.

#### ყურძნის დაყენება-გადამუშავებისას

ხშირად მნივე მტვერის (განსაკუთრებით, ხეივანზე) დაკრეფამდე საგრძნობლად აზიანებენ კრაზანები და სხვა მანერეული მწერები, რომლებიც ყურძნის ფიზიკურ დაზიანებასთან ერთად, ხელს უწყობენ მომავალი ღვინის დამარებას და დაავადებას, რადგან გადააქვთ და ავრცელებენ ძმარმჟავა ბაქტერიებს. ამ არასასურველი პროცესის თავიდან ასაცილებლად მიმართავენ ძალზე ეფექტურ ხერხს: ხეივანზე, დაახლოებით, ყოველ 5 მეტრზე ჩამოკიდებენ ბურახით ნახევრად სასე ბოთლებს. ბურახის სუნი მანერეებს იზიანებს, ისინი ბოთლში ცვიან და იხრჩობიან.

მოკრეფილი ყურძენი დაუყოვნებლივ უნდა გადაამუშავდეს, ყურძნის დაყო-

ვნება, გარდა განსაკუთრებული შემთხვევისა, რეკომენდებული არაა. გადაამუშავებამდე ყურძნის დაყოვნებას ზოგჯერ მიმართავენ, მაგალითად, გურისას და იმერეთში ალადასტურის ჯიშის ვენახის რთვის დროს; დაკრეფილ ყურძენს აწყობენ სპეციალურად მოწყობილ თაროებზე. რა თქმა უნდა, ამ დროს ყურძენი სრულიად საღი და დაუზიანებელი უნდა ყოფილიყო.

ასეთი ხერხის გამოყენებით, ყურძენში იკლებს წყლის შემცველობა, იმატებს შაქრიანობა და უმჯობესდება მისი გემოვნური და ხარისხობრივი თვისებები. თუკი ყურძენი გადაამუშავებამდე ტრანსპორტირებას საჭიროებს, იგი უნდა გადაიზიდოს ისე, რომ გამოირიცხოს მისი პირდაპირი კონტაქტი რკინასთან. ასევე, არასასურველია დამტვერანება და მექანიკური დაზიანება, ვინაიდან მოკრეფილი ყურძნის დიდი ხნით მზეზე გაჩერებასაც, ეს ყოველივე უარყოფითად მოქმედებს საბოლოო პროდუქციის ხარისხზე.

#### ყურძნის დაყენება და გამონახვა

ყურძენს ქველტენ სპეციალურ მექანიკურ ან ელექტრო ხელის საჭყლტეში. საჭყლტის ის დეტალები, რომლებსაც ყურძენი უშუალოდ ეხება, რკინის არ უნდა იყოს. ერთ-ერთ საუკეთესო ვარიანტს წარმოადგენს რუზინისბორბლებიანი საჭყლტე, რომლის გამოყენების დროს გამოირიცხება როგორც დაჭყლტეული ყურძნის რკინით „გამდიდრება“ (რაც აუარესებლად ღვინის ფერსა და ხარისხს), ასევე, მარცვლის ნიჟნების დამტვერება და ამის შედეგად პროდუქციის გემოს გაუხეხება და გამწვანება, რაც ძალზე ხშირია. დაჭყლტეული ყურძენს, იმის გათვალისწინებით, თუ როგორ ტიპის ღვინო უნდათ მიიღონ, ამ პირდაპირ სადღეაურ ჭურჭელში მოათავსებენ, ან გამოიწვებენ.

გამონახვის პროცესი საქართველოში ტრადიციულად სანახელიში მიღებული ყოფილია ქეთიკორის, ხის მარი-საგან ან ფიცრებისგან დამზადებული სანახელი. უპირატესობა ცაცხვის ხისგან დამზადებულ სანახელს ენიჭებოდა, რადგან ცაცხვი არის მსუბუქი მასალა, დიდხანს ძლებს და არ გააჩნია რაიმე გარემო სუნი ან გემო, რაც უარყოფითად იმოქმედებდა ღვინის ხარისხზე.

ყურძნის სანახელში დაწვრვა დღეს უკვე იშვიათობას წარმოადგენს, ხოლო ყურძნის საბოლოო გამონახვა ძირითადად კუსტარულ წნეხში ხდება, რომელიც თავისი რკინის დეტალების გამო აუარესებს ღვინის ხარისხს, რადგან ყურძნის ტკბილი და შემდგომში ღვინო, როგორც ზემოთ ითქვა, მდიდრდება რკინით, უარესდება პროდუქციის ფერი და იწყება მისი შეხურვა. ამიტომ უპირატესობა უფანგავი ლითონის დეტალებიან წნეხებს ენიჭება.

შემდეგი და ძალზე მნიშვნელოვანი პროცესია ალკოჰოლური დუღილი. ოპტიმალურ პირობებში იგი დაახლოებით 7-14 დღე გრძელდება (მაფარი და წყნარი დუღილი). შეიძლება ითქვას, რომ ამ პროცესის დროს დამუშავდეს შედეგები მოჰყვება და ხშირად საქმე ღვინის გაფუჭებით მთავრდება. ალკოჰოლური დუღილი მთლიანად უნდა კონტროლდებოდეს და იმართებოდეს.

ღვინის ხარისხის გაუარესების თავიდან ასაცილებლად, დუღილის პრო-



დასაწყისი მე-4 გვ.-ზე

ცესმა თანაბრად და შეუწერებლად უნდა ჩაიაროს. ხშირია შემთხვევა, როდესაც დუღილის პროცესი მის დასრულებამდე ჩერდება და ღვირო დაუდუღებელი რჩება, რასაც, რა თქმა უნდა, თავისი მიზეზები აქვს.

აღსანიშნავია, რომ თეთრი ღვინო რაც უფრო დაბალ ტემპერატურაზე დაიღუღებს (დაახლოებით 8/12 გრადუსი – „ცივი დღელი“), მით უფრო არომატული გამოდის, მაგრამ ამ დროს დიდია დუღილის შეჩერების რისკი. ასევე, დაბალი ტემპერატურის გამო, დუღილის პერიოდი შეიძლება თვე-თვემანობის გარეშე დადგეს, რის დროსაც, შესაძლოა, ღვინო დაავადდეს (დამზარება და სხვა).

ოჯახურ პირობებში შეჩერებული დუღილის ბოლომდე მიყვანა, გარდა გამოწვევის შემთხვევებისა, თითქმის შეუძლებელია. ამიტომ ყველა ღვინო უნდა გამოიღებოს იმისათვის, რომ ალკოჰოლური დუღილის პროცესმა ოპტიმალურად ჩაიაროს და გამოირიცხოს იყოს ისეთი ელემენტარული შეცდომები, რომელთა თაობაზე აცილებს შესაძლებელია. კერძოდ: დუღილის პროცესი შეიძლება შეაჩეროს მაღალმა (30 გრადუსზე ზემოთ) ან დაბალმა (10 გრადუსზე ქვემოთ) ტემპერატურამ.

ზედმეტად მაღალ ან დაბალ ტემპერატურაზე საფურავების აქტივობა ნელდება ან წყდება. ასევე აბრკოლებს დუღილს ყურძნის ძალზე მაღალი შაქრიანობა, ტემპერატურის მკვეთრი ცვლილება და სხვ. დუღილის ოპტიმალურ ტემპერატურად მიჩნევენ 23 გრადუსს. ალკოჰოლური დუღილის შეჩერების ერთ-ერთი მიზეზი შესაძლოა უპაერობაც იყოს.

ხალხში გავრცელებული აზრი, თითქოს მინის ბოცებზე დუღილის პროცესში შაქრის ბუმბულების გაკეთების დროს ღვინო გაზიან და შუშურა დადგება, უსაფუძვლო და მცდარია. პირიქით, ადგილი, სადაც სპირტული დუღილი მიმდინარეობს კარგად უნდა ნიავედობდეს, რადგან დუღილის დროს გამოიყოფა ჯანმრთელობისათვის მავნე გაზები, ხოლო ბოლომდე დაუდუღებელი ღვინო მასში შაქრების არსებობის გამო, დაბალალკოჰოლიანი და მღვრიე გამოდის, ამის გარდა ასეთ ღვინოში დიდა დაავადების (დამზარება და სხვა) გაჩენის რისკი.

ღვინის მოვლა და შენახვა

ახლად დადუღებული ღვინის ჭურჭელი ბოლომდე უნდა გადაიფოსოს, ხოლო ღვინო თავდაპირველად ხშირად უნდა გადაიღოს, მაგრამ, მაგალითად, ვახურ, ქვევრში ჭაჭაზე დადუღებულ ღვინოს ზოგ შემთხვევაში თავისთავად ჭაჭაზე ადრე გაზაფხულამდეც კი ტოვებენ, რასაც, რა თქმა უნდა, აქვს დადებითი მხარეები: თინადაც ქვევრში ღვინო ჭაჭასთან დიდხანსაა შენახაში, მიმდინარეობს ღვინის ბუნებრივი სტაბილიზაცია და ფერის დანმენდა, რასაც ქარხნულ პირობებში ესაჭიროება განაწევა (რომელიც ემსახურება ღვინის განმენდას), ფილტრაცია და სხვადასხვა ქიმიური ნივთიერებების დამატება. ამის გარდა, ჭაჭიდან ღვინოში გადადის უფრო მეტი სასარგებლო ნივთიერება, ვიდრე ევროპულად დაყენების შემთხვევაში.

ამგვარი ღვინო უფრო სტაბილურია, იღებს სასიამოვნო მუქ ოქროსფერ-ჩაღისფერ შეფერილობას, ძალზე გამჭვირვალეა და დიდხანსაც ინახება. საერთოდ, ღვინს ახასიათებს გაზრნა, რაც თავისთავად ცუდად მოქმედებს ღვინის ხარისხზე. მაღალარ არეს, თუკი საქმე გვაქვს კახური ღვინის დაყენებასთან (ჭაჭაზე დუღილი), ესაჭიროება დარევა. ჭაჭას უფრო ენ დღეში მინიმუმ სამჯერ-ხუთჯერ.

ეს ოპერაცია ემსახურება მაღალარი არის ზედპირზე ამოტივტივებული ჭაჭის („ქუდის“) ჩარევას და ამით გამოირიცხება ამოტივტივებული ჭაჭის დაყენება, დამზარების პროცესის დაწყება და ღვინის ხარისხის გაუარესება. თუკი დუღილის პროცესში აერაცია და გარკვეული რაოდენობის სითბო დადებითად მოქმედებს მაღალარ არეზე, დუღილდამთავრებულ ღვინოს ესაჭიროება პერმეტულობა და შენახვის დაბალი ტემპერატურა (ქარხნულ პირობებში ღვინოს ინახავენ არა უმეტეს 14-15 გრადუსისა).

ღვინის შენახვისას ძალზე მნიშვნელოვანია დაბალი ტემპერატურა: ამისათვის ზამთრის პირველი სიცხვები ძალზე ხელსაყრელია ღვინისთვის, რისთვისაც ხშირად, ქარხნებში ყინვების დროს, საცავის კარებსა და ფანჯრებს დიდი ხნით იკის ტოვებენ. ღვინის გადაღების პროცესში ჭურჭლის კედლებს და ფსკერზე შევამჩნევთ კრისტალებს, რომელთაც

ღვინის ქვა ეწოდება. ეს კრისტალები ღვინოში არსებული მჟავების მარილებია. ღვინის ქვა სიცივის ზემოქმედებით გამოიყოფა და ეს პროცესი დადებითად მოქმედებს ღვინის ხარისხზე, კერძოდ, მისი გამოლევის დროს ღვინოს სცილდება ზედმეტი მჟავიანობა, ფერი უფრო ნაზონდა, ხოლო მისი გემო უფრო ჰარმონიული ხდება. ჭურჭლის შიდა ზედაპირზე გამოლეული ღვინის ქვა სითბობის დადგომისას ნაწილობრივ კვლავ გაიხსნება ღვინოში და ამდღერვს მას, ასე რომ, ღვინის ქვა დაცვილი ჭურჭელს დაუყოვნებლივ უნდა მოშორდეს.

ღვინის გადაღების ზუსტი, დადგენილი დრო და ინტენსივობა არ არსებობს. ღვინო იმდენჯერ უნდა გადაიღოს, რამდენჯერაც იგი ამას მოითხოვს. ოჯახურ პირობებში ძალზე მნიშვნელოვანია ასევე, გოგირდის დროული და ზომიერი გამოყენება. ღვინის ჭურჭელს, იქნება ის ქვევრი, კასრი, მინა თუ ხეხრა, სრული დეზინფექციისთვის უნდა სხვაჯერ (ჩაუბოლდეს) გოგირდი. ემალირებული და უჟანგავი ლითონის ჭურჭლები გოგირდის ჩაბოლდება ერიდებათ, რადგან გოგირდმა, შესაძლოა, ჭურჭლის შიდა ზედაპირი დააზიანოს.

გოგირდის ფითილების დამზადება შინაურ პირობებშიც შეიძლება, ამისათვის ვენახის შესაფრქვევ გოგირდს (სხვა გოგირდის გამოყენება არ შეიძლება) დაყრდნობაზე და გააღებენ დაბალ ცეცხლზე, რამაც შეეძლება ამოაღებენ 2-3-სანტიმეტრიან ზოლებად სივანეზე დაჭრილ თაბახის ფურცლებს. ამგვარ ფითილებს გამოაბამენ მავთულს, ზედა მხრიდან მოუკიდებენ ცეცხლს და ჩაუშვებენ წინასწარ გარეცხილ ჭურჭელში.

ქარხნებში მიღებულია გოგირდის ჩაბოლების დოზა: 3 გრ გოგირდი ყოველ 100 ლიტრ ჭურჭელზე. მნიშვნელოვანია ერთი გარემოება: გოგირდი ახლად გარეცხილ და ღვინის ჩასახმელად გამზადე-

დარგად იყოფა. ესენია: მეგაფურება, მეკრამიტობა, მეჭურჭლეობა, მეთონობა (საიდანაც წარმოიშვა ამ დარგის სახელი მეთონობა) და მექვევრეობა. კერამიკული ნაწარმი თითქმის ყველა სახის თიხისაგან მზადდება, რომელსაც მოიპოვებენ როგორც დასავლეთი, ისე აღმოსავლეთი საქართველოში, მაგრამ ქვევრების დასამზადებლად თიხაც შესაბამისად შერჩეული უნდა იყოს და დამზადებისას თუ გამოწვის ტემპლოგიაც სათანადო ცოდნასა და გამოცდილებას მოითხოვს. ქვევრების მოცულობა ძველ საქართველოში დაახლოებით 3-5-დან 8 000 ლიტრამდე მერყეობდა. ქვევრის დადგენილი მხარეები მიჩნევენ: მის დიდ მოცულობას, რაც განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ოჯახურ პირობებში; მასში თითქმის უცვლელ ტემპერატურას, რასაც ასევე დიდი მნიშვნელობა აქვს ქვევრში მიმდინარე ყველა ტემპლოგიაურ ეტაპზე და მის განსაკუთრებულ და შეუცვლელ როლს ღვინის ქართულად დაყენების საქმეში.

ქვევრს, მუხის კასრისაგან განსხვავებით, არ ახასიათებს ღვინის აშრობა, ამრიგად – დანაკარგი. ყველა ტექნოლოგიური პროცესის ზუსტი დაცვა (ჰიგიენა, ჰერმეტიკულად შენახვა და სხვ.) ქვევრში ღვინო ხანგრძლივად ინახება.

ქვევრის უარყოფითი მხარეებიდან გამოყოფენ: ქვევრის კედლების ძლიერ ფორიანობას და განსაკუთრებით დიდი მოცულობის ქვევრებში მცირედი ვიბრაციის დროსაც კი (მინისქრა, მენყერი და სხვა) მისი კედლების დაზარების რისკს. ასევე, არსებობს ახალი, უხარისხო ქვევრების შექმნის საშიშროება. ამ ახალი რისკის საფუძველს წარმოადგენს ამ დარგისადმი გარკვეულად გულგრილი დამოკიდებულება და ქვევრის დამზადების ტექნოლოგიის არასრული დაცვა. ქვევრის კედლების ძლიერი ფორიანობის საწინააღმდეგოდ ახალ ქვევრებს მინაში

მელმაც სახე ქვევრების უმრავლესობა დააზიანა.

ახლო წარსულში ზოგჯერ კირის ნაცვლად ცემენტსაც იყენებდნენ, რაც ყოველად გაუმართლებელია, ვინაიდან ცემენტის ექსპლუატაციის ვადა კირთან შედარებით ძალზე მცირეა, ასევე, მას ახასიათებს დაშორება და დაობება; ხოლო რისკი იმისა, რომ ახალი ქვევრები მთელი რიგი წესების დაუცველად მზადდება, არც თუ უსაფუძვლოა. გამოცდილი მექვევრე, მაგალითად, ჭურჭლისთვის მომზადებულ თიხას საგულდაგულოდ დაახარისხებს და არავითარ შემთხვევაში მდინარის, წვიმის ან ნაგებარი წყლით არ მოზღვს.

გასათვალისწინებელია გამოწვის ტემპერატურა და ხანგრძლივობა, რასაც ასევე ნაკლები ყურადღება ექცევა. უნდა აღინიშნოს, რომ ქვევრი იმდენად დახვეწილი ჭურჭელია, რომ მან დღემდე, მრავალი საუკუნის შემდეგ, თითქმის უცვლელად მოაღწია.

ქვევრებს, გარდა ღვინისა, იყენებდნენ ჭაჭის, მწნილეულის, ყველის, ერბოსა და მარცვლეულის შესახებად, მაგრამ, როგორც აღინიშნა, იგი მეღვინეობის ჭურჭელია და მისი შექმნაც საქართველოში ამ დარგის განვითარებამ გამოიწვია.

მუხის კასრი

მუხის კასრებში შენახულ ღვინოს განსაკუთრებული გემო და ხარისხობრივი მახასიათებლები აქვს. მუხის კასრი მხოლოდ ჭურჭელი არ არის – იგი ღვინის დამზადებაშიც მონაწილეობს, აუზიარებს ღვინის გემოს და აძლევს მას მეტ სიმტკიცეს. ამიტომ მას მართებულად უწოდებენ ტექნოლოგიურ ჭურჭელს. ძველად, ზოგიერთ ქვევრებში, მუხის მასალის სიმცირის გამო, კასრებს ნაბლის, წიფლის, თუთის, აკაციის, ნაძვისა და სხვა მასალისგან ამზადებდნენ, მაგრამ მათთან



შედარებით, მუხის კასრის უპირატესობა უდავოა.

მუხის კასრის შეფასების ერთ-ერთი ძირითადი კრიტერიუმი მუხის გეოგრაფიული ადგილმდებარეობა. კასრისთვის მუხა უნდა შეირჩეს ფორიანობის, სტრუქტურის, პოლიფენოლებისა და არომატული ნივთიერებების მიხედვით. ამ ყველაფერზე კი გავლენას ახდენს მისი გეოგრაფიული წარმოშობა. ნიადაგის ტიპი, კლიმატი, ტყის სიმჭირე და სხვ. უპირატესობა მშრალ, მთავარიან ადგილზე მოჭრილ მუხას ენიჭება. იგი მკვირი და წერილფორიანია.

დაბლობ ადგილზე მოჭრილი მუხის ხის მერქანი მსხვილფორიანი და ნაკლებად მტკიცეა, ძლიერ უონვადია და ბევრსაც იშრობს. კასრის დასამზადებლად განკუთვნილი მუხის მასალას ღია ცის ქვეშ, დაახლოებით ორ წელი აჩერებენ. იგი შრება, კარგავს არასასიამოვნო, მწარე გემოს და იძენს შესანიშნავ სურსეულს. შესაძლებელია, მუხის მასალის ფარდულში გამოშვება, მაგრამ არავითარ შემთხვევაში არ შეიძლება მასალის ელექტროლუმენში, დაჭარბებული წესით გამოშვება.

ღვინის კასრის შეღებვა დაუშვებელია – საღებავი აესებს ფორებს და ზღუდავს მათში ფანჯრის მოძრაობას, რაც აუცილებელი პირობაა ღვინის დარეგებისთვის. ცარიელი კასრების ღია ცის ქვეშ შენახვა არ შეიძლება, რადგან ასეთ შემთხვევაში კასრი გამოშრება, დაკარგავს ჰერმეტიკობას და მალე დაიშრება. იმისათვის, რომ ცარიელ კასრებში შენახვისას ობის გამოშვები სოკო არ განვითარდეს, მათ თვე-თვემანობაში ერთხელ უნდა ჩაუბოლდეს გოგირდი, რის შემდეგაც კასრს უკეთდება საცობი.

გასათვალისწინებელია, რომ კასრის გამოსარეცხი წყალი უნდა იყოს აუცილებლად სუფთა და სასმელად ვარგისი. ღვინის შენახვის ხის ჭურჭელი ძნელი



ბულ ჭურჭელს უნდა ჩაუბოლდეს მანამ, სანამ ჭურჭლის შიდა ზედაპირი ჯერ კიდევ სველია, რადგან ამ დროს დამზარი გოგირდის ბოლი რეაქციაში შედის წყალთან და წარმოიქმნება გოგირდოვანი მჟავა, რაც უკეთ უზრუნველყოფს ჭურჭლის დეზინფექციას. გოგირდჩაბოლბულ ჭურჭელში ნაკლებია ღვინის ბრკისა და დამზარების (ასევე სხვა დაავადებების) გაჩენის რისკი, თუმცა, უსტარულად გაკეთებულ ფითილებს ახასიათებთ ჭურჭელში ჩაღვნივთა, რამაც შესაძლოა ღვინოს გოგირდწყალბადის (ლაცე კვერცხის) სუნი მისცეს.

დღესდღეობით უკვე არსებობს ქარხნულად დამზადებული ჩასაბოლბელი გოგირდის ფითილები, რომელიც ჭურჭელში არ იღვენთება. გოგირდს ზოგჯერ მარნებსა და სარდაფებშიც წვავენ, თუკი, რა თქმა უნდა, არსებობს ამის საჭიროება.

სადღვარო და შესანახი ჭურჭელი

ღვინის სადღვარო თუ შესანახ ჭურჭელად ძირითადად გამოიყენებენ კასრებს, ქვევრებს, მინისა და უჟანგავ თუ ემალირებულ ჭურჭელს. ოჯახურ პირობებში – ძირითადად ქვევრებს, კასრებსა და მინის ჭურჭელს იყენებენ. ამჯერად თქვენს ყურადღებას კასრებსა და ქვევრებზე შევაჩერებთ.

ქვევრი

კერამიკული ნარჩენების ისეთი დარგი, როგორიც მექვევრეობაა, მთლიანად მეღვინეობის ინტერესებს ემსახურება. ქვევრი ის ჭურჭელია, რომელშიც მიმდინარეობს ყურძნის ტყბილისა თუ დურდოს დადუღება და ღვინის შენახვა. ამრიგად, მისი დანიშნულება და მნიშვნელობა მეღვინეობაში უდიდესია. ქვევრის, როგორც სამეურნეო ხასიათის მქონე ჭურჭლის, წარმოშობა ძალზე შორეულ წარსულშია საგარეულო.

საერთოდ მეთუნეობა ხუთ ძირითად

მოსავლელია, რაც შრომატევადია და მოითხოვს ზედმინეწით ცოდნასა და გამოცდილებას, რის გამოც ბევრმა მეღვინემ მის გამოყენებაზე უარი თქვა. თუმცა, ასეთ ჭურჭელში დაყენებული ღვინის განსაკუთრებული ხარისხის გამო, კასრების გამოყენების პრაქტიკა თანამედროვე მეღვინეობაში სულ უფრო და უფრო ფართოვდება.

გოგირდის ჩაბოლება რეკომენდებულია ასევე მინის ჭურჭელშიც. მიუხედავად იმისა, რომ მინის ჭურჭელი შენახვისა და გამოყენების მხრივ ძალზე პრაქტიკულია, ჰიგიენის წესების დაცვა აქაც მნიშვნელოვანია. სუსტ წერტილს წარმოადგენს მინის ჭურჭლის ხრანხიანი თავსახური, რომელსაც ხშირად უწოდებთ თვლით ძნელად შესაწმენდი ბზარი, რომელიც შესაძლოა გახდეს ღვინის გაფუჭების მიზეზი.

მარანი და მისი ჰიგიენა

მარანი წარმოადგენს როგორც ღვინის შესანახ, ასევე, მის დასაღვლებელ და დასაღვლებელ ადგილს. მარანი უნდა იყოს გრილი, მას უნდა ჰქონდეს კარგი სავენტილაციო სისტემა და, სასურველია, საკანალიზაციო გაყვანილობები. იმისათვის, რომ მარანში მოღწეულ იქნეს ტექნოლოგიური პროცესისათვის სასურველი ტემპერატურა (14-15 გრადუსი) და ჰაერის სასურველი ფარდობითი ტენიანობა (75-85 %), მას ხშირად მინის ხილრემში აშენებენ. სარდაფის კედლებსა და ჭერს ჰიგიენისთვის კორით ათეთრებენ, რაც შესანიშნავი ანტისეპტიკური საშუალებაა სარდაფშიც მონაწილეობს, აუზიარებს ღვინის გემოს და აძლევს მას მეტ სიმტკიცეს. ამიტომ მას მართებულად უწოდებენ ტექნოლოგიურ ჭურჭელს. ძველად, ზოგიერთ ქვევრებში, მუხის მასალის სიმცირის გამო, კასრებს ნაბლის, წიფლის, თუთის, აკაციის, ნაძვისა და სხვა მასალისგან ამზადებდნენ, მაგრამ მათთან

შედარებით, მუხის კასრის უპირატესობა უდავოა. მუხის კასრის შეფასების ერთ-ერთი ძირითადი კრიტერიუმი მუხის გეოგრაფიული ადგილმდებარეობა. კასრისთვის მუხა უნდა შეირჩეს ფორიანობის, სტრუქტურის, პოლიფენოლებისა და არომატული ნივთიერებების მიხედვით. ამ ყველაფერზე კი გავლენას ახდენს მისი გეოგრაფიული წარმოშობა. ნიადაგის ტიპი, კლიმატი, ტყის სიმჭირე და სხვ. უპირატესობა მშრალ, მთავარიან ადგილზე მოჭრილ მუხას ენიჭება. იგი მკვირი და წერილფორიანია.

დაბლობ ადგილზე მოჭრილი მუხის ხის მერქანი მსხვილფორიანი და ნაკლებად მტკიცეა, ძლიერ უონვადია და ბევრსაც იშრობს. კასრის დასამზადებლად განკუთვნილი მუხის მასალას ღია ცის ქვეშ, დაახლოებით ორ წელი აჩერებენ. იგი შრება, კარგავს არასასიამოვნო, მწარე გემოს და იძენს შესანიშნავ სურსეულს. შესაძლებელია, მუხის მასალის ფარდულში გამოშვება, მაგრამ არავითარ შემთხვევაში არ შეიძლება მასალის ელექტროლუმენში, დაჭარბებული წესით გამოშვება.

ღვინის კასრის შეღებვა დაუშვებელია – საღებავი აესებს ფორებს და ზღუდავს მათში ფანჯრის მოძრაობას, რაც აუცილებელი პირობაა ღვინის დარეგებისთვის. ცარიელი კასრების ღია ცის ქვეშ შენახვა არ შეიძლება, რადგან ასეთ შემთხვევაში კასრი გამოშრება, დაკარგავს ჰერმეტიკობას და მალე დაიშრება. იმისათვის, რომ ცარიელ კასრებში შენახვისას ობის გამოშვები სოკო არ განვითარდეს, მათ თვე-თვემანობაში ერთხელ უნდა ჩაუბოლდეს გოგირდი, რის შემდეგაც კასრს უკეთდება საცობი.

გასათვალისწინებელია, რომ კასრის გამოსარეცხი წყალი უნდა იყოს აუცილებლად სუფთა და სასმელად ვარგისი. ღვინის შენახვის ხის ჭურჭელი ძნელი

ბიოგრაფიული მუერეობაა ასოციაცია „ელკანა“

# საორტი „ოქროს ხანის“ საქართველოში

საუკუნეები გვაშორებს დავით აღმაშენებლისა და თამარ მეფის ეპოქისგან, მაგრამ იგი დღესაც ერთ-ერთი ყველაზე გამორჩეული პერიოდი ჩვენი ქვეყნის ისტორიაში.

ქართველი ხალხის ისტორიის ერთი დიდი მონაკვეთი შეაჯამა და თვისობრივად ახალ სიმაღლეზე აიყვანა კლასიკურმა ეპოქამ, რომელიც ჩვენი ხალხის ცნობიერებაში საქართველოს „ოქროს ხანის“ სახელითაა ცნობილი, დღეს ეს აღიარებული ჭეშმარიტებაა.

დღის განმავლობაში ამ აღმავალ პროცესს დიდი ისტორიულ-კულტურული მშენებლობა უძღოდა ნინო მარტოლაძე, ჯერ კიდევ XII საუკუნის გარიჟრაჟზე საქართველოს გონიერმა და ბრძენმა მეფემ, ბრწყინვალე მხედართმთავარმა, ვაჟკაცობითა და მებრძოლი სულით აღსავსე დავით აღმაშენებელმა შეძლო ჩვენი ქვეყნის ერთ ძლიერ სახელმწიფოდ შეკავშირება. დავითის დანაშაული საქმე მისმა მემკვიდრეებმა განაგრძეს, ხოლო თავისი ძლიერების აპოგეას თამარის ეპოქაში მიიღწია.

ეკონომიკურმა და პოლიტიკურმა ძლიერებამ დიდი კულტურული აღორძინება გამოიწვია. ქართული კულტურა თავისი განვითარების უმაღლეს მწვერვალს აღწევს. სრულიად ახალ სიმაღლეზე დაუფლავ ქართული მწერლობა, ფილოსოფია, მეცნიერება. დანიშნულადა ხელოვნების თითქმის ყველა დარგი. არქიტექტურის ბრწყინვალე ძეგლებით, ეკლესია-მონასტრებითა და ციხე-სიმაგრეებით მოიფინა მთელი ქვეყანა. ყველაგან და ყველაფერში იგრძნობოდა ქართული სულიერების ზეიმი.

ქართული სპორტიც ამ განვითარებული კულტურის პირში იყო. იგი ასახავს პოულობდა არა მარტო მხატვრულ ლიტერატურაში, არამედ ისტორიული ხასიათის თხზულებებშიც.

უძველეს ლიტერატურულ და ისტორიულ წყაროებში დაცულია ცნობები ქართულ სპორტულ თამაშებზე: ბურთაობაზე, მშვილდოსნობაზე, ჩოგან-ბურთზე, ჭიდაობაზე, ჯირითზე, ნადირობაზე, თოქზე გასვლაზე, ციხე-სიმაგრეთა გროვობაზე და ბასტიონებზე ასვლაზე და სხვა. ეს ყველაფერი ნათელ წარმოდგენას გვაძლევს იმ ეპოქის ქართული სპორტის განვითარებაზე.

ქართველებს თავიანთი სპორტული მიღწევები სამშობლოს გარეთაც ვაჟკონდათ. სტუმრებთან, უცხოელი თუ მებრძოლი ხალხების წარმომადგენლებთან შეხვედრისას, რაც ამ დროების დამახასიათებელი მოვლენა იყო, სპორტულ შეჯიბრებებსაც აწყობდნენ და, ხშირად გამარჯვებულნიც გამოდიოდნენ.

ქართველი ფეოდალური საზოგადოების აღიარებულ სახელმძღვანელო ნიშნში – „ქართლის ცხოვრებაში“ მოყვანილია არაერთი მაგალითი ქართულ სპორტულ ასპარეზობათა და სანახაობათა შესახებ. საქართველოს ერთ-ერთი გამორჩეული მეფე გიორგი III ახალგაზრდობიდანვე, ისე როგორც ყველა ქართველი რაინდი, დაუფლებული ყოფილა ასპარეზობათა მრავალ სახეობას.

„ისტორიანი და აზმანი შარავანდედთანი“ უცნობი ავტორი გვაუწყებს, რომ მეფე გიორგი III „შემდგომად ამისა მნა-

დირბელი და მომნადირებელი მათა და ბართა მოვლიდა, ვითარ იონათან მშვილდ-კაპარჭოსანი, ვითარ ჩუბინ აუც-დენელი მსროლელი, მყის სისრა-ყოფი მტერთა და მხეცთა ზედა, და არტემისა სახედ, რომელი ითქმის „მთავოლო“, რომელ არს ღმერთი მონადირე“.

XII საუკუნე საქართველოში დიდ საზოგადოებრივ-პოლიტიკური დულილის ეპოქა იყო. 1195 წელს შამქორის ომის შუადღების დღეებში საქართველოს სამეფო კარს ესტუმრა არანისა და გელაქუნის პატრონი ამირ-მირმანი თავისი ამალით. ქართველები მათ იშვიათი მასპინძლობით შეხვდნენ. ნადიმის შემდეგ ქართულ მხარეს ასპარეზობა მოუწყვია. მათთან სტუმრებიც გასულან შეჯიბრებაზე. ქართველებმა იცოდნენ, რომ ამირ-მირმანი კარგი მოასპარეზე იყო. იმ დროს ეტყობა, ამირ-მირმანს თან ხლეგია მოასპარეზე-მოხურთალთა გუნდიც.

ასპარეზობაზე მონაწილეობის მისაღებად გასულან ამირსპასალარი ზაქარია მხარგრძელი და მისი ძმა, მსახურთუხუცესი ივანე, პერთვის ერისთავი გრიგოლი და სხვანი, ხოლო შემდეგ ამირ-მირმანი და მისი გუნდი. ქართველთა გუნდს მეთაურობდა დავით სოსლანი, სტუმართა გუნდს ამირ-მირმანი. ამ საინტერესო ასპარეზობას თამარ მეფეც ესწრებოდა თავისი ამალით. ეს დიდი სპორტული შეჯიბრება, მიუხედავად სტუმართა თავგანწირვისა – მასპინძელთათვის ეჩვენებინათ სპორტული ვაჟკაცობა – მაინც ქართველთა გამარჯვებით დამთავრებულა.

აი, როგორ გადმოგვცემს ამას „ქართლის ცხოვრება“ – „... ისმოდა ქება თვით ამირ-მირმანისი და დიდებულთა და ჰულამთა, ვითა: – ვრაცაა, ადარბადა-განსა და ერანს ამათგონი მოხურთალნი არ დარწმობილან. და თვით თამარ საჭერეტლად პირთა მით ბრწყინვალითა და ნათელითა მფენითა. ისლიმნი, დაჯერებულნი მეცნიერობისანი და მძლე მბრძოლნი, მსწრაფლ იძლიენეს დავით მეფისა და მისთა მოყმეთაგან და შეიქცეს ძლეულნი და მჭბუფებელნი“.

თამარ მეფის ეპოქის ერთ შესანიშნავ მხატვრულ ძეგლში, სახელდობრ, მოსე ხონელის „ამირანდარეჯანიანი“ დაცულია ქართული სპორტის არაერთი კვალი. „ამირანდარეჯანიანი“ საგმირო-საფალავნო თხზულებაა, რომელიც შედგება ცალკეული, ერთმანეთისგან მეტნაკლებად დამოუკიდებელი კარისაგან. ერთ-ერთ მათგანში მოთხრობილია შვიდი ჭაბუკი ფალავნის შესახებ, რომელნიც სხვადასხვა სპორტულ სახეობას ყოფილან დაუფლებულნი.

მოსე ხონელი მეტად საყურადღებო კლასიფიკაციას ახდენს სპორტის სახეობათა შორის. იგი ასე აღწერს ჭაბუკ ფალავანთა ასპარეზობის სურათებს: „მშვილდოსანსა ყველასა მჭეჭაბუკი სჯობდა, მოასპარეზესა ყველასა იმპირნო სჯობდა, ოროლთა მომღერალსა ყველასა ორდავარელი სჯობდა, ცხენოსანსა ყველასა დორთა დილამი სჯობდა, მონადირესა ყველასა მისორ ნადირისხე სჯობდა, მოჭადრაკესა ყველასა ამირ იმანელი სჯობდა და მცურავსა ყველასა ლამარ ღაზნელი სჯობდა. და ჭაბუკად რომელი სჯობდეს, ან სკანითა“.

ამ მეტად საინტერესო ეპოქის სპორ-

ტული ცხოვრების ცენტრში მაინც დიდი სარდალი და სახელგანთქმული პოლიტიკური მოღვაწე დავით სოსლანი იყო. სწორუპოვარი მელექსე ჩახრუხაძე თავის „თამარიანიში“ ერთგან დავით სოსლანზე ამბობს:

„დავით მხენი, ბრძენი, რომელსა ზენი, ხდად-ჰყოფენ ზესთა წარჩინებულად, ისრვის ისარსა, – ვიტყვი: ის არსა ეფრემის ძირთა აღმორჩებულად, ვინ ხრმლითა ბადრობს, უშიშ-უკადრობს მტერთა სერისათვის აღმართებულად“. სახელოვან მამას, არც მისი პირში ლაშა-გიორგი ჩამორჩებოდა. „ქართლის ცხოვრება“ გვამცნობს: „რამეთუ იყო ესე ლაშა-გიორგი მხენი, ახოვანი, ძლიერი... მშვიდდლოსანი და ცხენოსანი, გულოვანი და შემმართებელი“.

XII საუკუნის საქართველოში იპოდრომიც ყოფილა, რასაც ამავე ეპოქის სახელგანთქმული პოეტი იოანე შავთელიც ადასტურებს „აბდულმესიში“:

„თუ ვუქო სრანი, მე ამას რანი? გალაგანისა შემკულობანი, მტილ-სამოთხენი, თვალთ სამოთხენი, ზედ ავაზანთა შექმნულობანი, კართა სტოვანი, ერთა სტოვანი, იპოდრომისა განმსულობანი“.

ქართული პოეზიის მამამთავრის შოთა რუსთაველის უკუდავ „ვეფხისტყაოსანში“ მრავალადა მოცემული ეროვნული კლასიკური სპორტული თამაშები, რაც შენეწულია გმირობის, მეგობრობის და სიყვარულის ამსახველ ამბებთან. გამოყენებულია მხატვრულ შედარებებიც და სხვა.

საქართველოში რომ ბურთაობა ძველთაგანვე პოპულარობით სარგებლობდა და საამისოდ განკუთვნილ მოედანზე თამაშობდნენ, დამოწმებულია რუსთაველის მიერ:

„ვითა ცხენსა შარა გრძელი და გამოსცდის დიდი რბევა,

მოხურთალსა – მოედანი, მართლად ცემა მარჯვედ ქუევა“...

მაშასადამე, მოხურთალი, თუ ის მართლა ვაჟკაცი და მამაკია, შეიძლება გამოიკადოს საბურთაო მოედანზე. შოთა გმირად თვლის ჩოგანით მოთამაშესაც. მას მიაჩნია, რომ ჩოგან-ბურთი დიდ გმირობასთან, ვაჟკაცობასთან არის დაკავშირებული. მართლაც, ჩოგან-ბურთი ხომ ქართული კლასიკური თამაშია, სადაც დიდი მოხერხებაა საჭირო. ამიტომაც ამბობს დიდი მგოსანი:

„ხელ-მარჯვედ სცემდეს ჩოგანსა, იხმაროს დიდი გმირობა“.

რუსთაველის პოემის თითქმის ყველა გმირი დაუფლებულია სპორტულ თამაშებში. თვით ხანდაზმული მეფე როსტომის ძეც კი სპორტული თამაშებისადმი ალტურულია ყოველი „სამამაკო ზნით“. იგი კარგი მშვილდოსანი, მონადირე და მოხურთალია. და უნდა, რომ თავისი აღზრდილი ავთანდილიც მას ჰგავდეს. როსტომისთვის თავის ვაზირს სოგრატს მიმართავს:

„ეგ არ მიმიძმს, ვაზირო, ესეა, რომე მწყენია:

სიბერე მახლავს, დაღლიენ სიყმანეილისა დღენია, კაცი არ არის, სითვანცა საბრძანებელი ჩვენია, რომე მას ჩემგან ესწავლენს სამამაკონი ზენია“.



ავთანდილი, რომელსაც მიღებული აქვს განსაკუთრებული ფიზიკური წერტილი იარაღის ხმარებაში, თავმდალობასა და მონივნებას იჩენს გამზრდელი მეფის წინაშე, მაგრამ დარწმუნებული თავის სპორტულ მომზადებაში როსტომის მიმართავს:

„მინაცა თქვენი ავთანდილ თქვენს წინა მშვიდდოსანია; ნაძლევი დავდვით, მოვასხნეთ მონამად თქვენნივე ყმანია; მოასპარეზედ ვინ მგავსო? – ცუდნილა უკუთქმანია. გარდამწყვედელი მისიცა ბურთი და მოედანია“.

მეოთხეულმა კარგად იცის, რომ ნადირობის დროს გაიმარჯვა ავთანდილმა, რომელიც ჭაბუკობიდანვე დაუფლებულია ნადირობის ყველა ხერხს და ოსტატურად არის განაფული მშვილდოსნობაში. რუსთაველი ბრძანებს:

„ორთავი ერთგან მოკლული ყველია ათჯერ ოცია, მაგრა ავთანდილს ოცითა უფროსი დაუხოცია“.

„ოქროს ხანის“ საქართველო ზრდიდა ლომგულ ვაჟკაცებს. ასეთი აღზრდა კი მოითხოვდა განსაკუთრებულ მომზადებას, რაც ასაღებლად ქართველი კაცის სულიერ და ფიზიკურ ძალეებს.

რუსთაველის სავერელი გმირი ტარიელი სწორედ ასეთის განსახიერება იყო. იგი ყრმობიდანვე ეუფლებოდა სპორტულ თამაშობათა სახეობებს: ნადირობას, სროლას, ბურთაობას, ცხენით ჯირითს და სხვა. შოთა თავის გმირს ათქმევინებს: „თხუთმეტისა წლისა ვიყავ, მეფე მზრდიდა ვითა შვილსა;

დღისით ვიყვი მას წინაშე, გამოხვედის არცა ძილსა;

ძალად ლომსა, თვალად მზესა, ტანად ვგაგედ ედემს ზრდილსა; სროლასა და ასპარეზსა აქებდიან ჩემგან ქმნილსა“.

ნადირობა ხომ ყოველთვის დიდი სპორტული ჟინის გამოიწვევია. ტარიელიც ხშირად ნადირობდა, მაგრამ საინტერესო ის არის, რომ იგი როგორც ავთანდილი, ნადირობიდან დაბრუნებული სასპარეზო მოედანზე ვადიოდა და ბურთს თამაშობდა. ასეთი თამაში, როგორც ჩანს, წესად ყოფილა მიღებული ადრინდელ საქართველოში. აი, რაზე საუბრობს ტარიელი ავთანდილთან:

„მოსრისი იმეცნი და ნადირნი ისარ-მან ჩემმან სრულმან;

მერმე ვიბურთი მოედანს, მინდორით შემოქცეულმან“.

ცნობილია, რომ ქართველებს ძველად ბრძოლის შემდეგ ნადირობა ჰყვარებოდათ, ხოლო ნადირობის შემდეგ – ბურთაობა. ზოგჯერ სხვა თამაშობებსაც მიმართავდნენ. ხატალებზე ძლევაში სილი გამარჯვების შემდეგ სამშობლოში დაბრუნებული ტარიელი ამბობს:

„მოინადირეთ მინდორი, ძირი მთისა და გორისა;

იყო სიმრავლე ძაღლისა, შავარდნისა და ქორისა;

ადრე დაებრუნდით, ვიარეთ არ ეჯვი გზისა შორისა, აღარ იბურთეს, დაშლა ქმნეს თამაშობისა ორისა“.

„ვეფხისტყაოსანი“ სიბრძნისა და პოეზიის დიდი ნიგნია. მასში ყველაზე სრულყოფილად გამოვლინდა ქართველი კაცის გენია, დაუოკებელი სწრაფვა სიყვარულის, მეგობრობისა და ვაჟკაცობისაკენ.

ნიმანდობლივია ამ თვალსაზრისით საქართველოს „უგვირგვინო მუცის ოლია ჭაჭაჭაძის სიტყვები“, ჩვენს რუსთაველის სახელი მეტის-მეტად დიდ სახელად მიგვანია და მოგვითქვინა, რომ მის სახელს და დიდებას ადვილად არავის დაუთმობთ“.

ფეოდალური საქართველოს ცივილიზაცია იდურო-პოლიტიკურად სამ „წმინდა ნიგნს“ ცამდე ამაღლებულ სამ სვეტს ეყარებოდა – „სახარებას“, „ქართლის ცხოვრებას“ და „ვეფხისტყაოსანს“.

უფლის წყალობით ქართველმა კაცმა ყოველთვის კარგად იცოდა მრავალსაუკუნოვანი ეროვნული კულტურის ფასი; მისი განსაკუთრებული როლი და ადგილი ჩვენი ხალხის სულიერ ცხოვრებაში. საუკუნეთა მანძილზე, ქართველი ერის თვითმყოფადობის ძნელად საცალ გზაზე, ქართული კულტურა იყო ყველაზე დიდი მანათობელი ვარსკვლავი.

ასეთია ძალა ჭეშმარიტი ეროვნული კულტურისა. ქართული სპორტის სახელისა და წარმავების საიდუმლოც, პირველ რიგში, აქ არის საძიებელი, რომელიც იქცა მსლათერ ფაქტორად ქართველი ხალხის ხასიათის, გმირული სულის აღზრდისა და ჩამოყალიბების საქმეში.

ჩვენთან არს ღმერთი!

## ოთარ დავითაშვილი

ფაზისის აკადემიის კახეთის მხარის რეგიონული ცენტრის ხელმძღვანელი

# სახლში სოკო გარდა და არ იცით როგორ მოაცილოთ?

სოკო ჭერსა და კედლებზე არა მხოლოდ მოუვლელ შენობებში ჩნდება, არამედ ისეთ სახლებში, სადაც მესპორტოები გულმოდგინედ ზრუნავენ სისუფთავის შენარჩუნებაზე. ობი სწრაფად ვრცელდება ოთახის კუთხეებში. მისი სპორები ავეჯზე ჯდება და მტვერთან ერთად ჰაერში ტრიალებს. ამ მიკრონაწილაკების შესუნთქვა იწვევს ასთმის, ქრონიკული ბრონქიტის და მძიმე ალერგიული რეაქციების განვითარებას ოჯახის წევრებში.

ობის სოკო კედლებზე სახიფათოა ჯანმრთელობისთვის, იწვევს ხშირ გაიცინებას, ასთმის განვითარებას, ალერგიას. რჩება რა კედლებზე, ნელ-ნელა ანადგურებს მას შიგნიდან, იწვევს ხის კონსტრუქციების ლპობას. ამიტომ ოსტატ-მშენებლები თანამედროვე მეთოდებით გვირჩევენ პრობლემასთან გამკლავებას, როგორცაა სპეციალური პრეპარატების გამოყენება.

### სოკოს გარეგანი მიზეზები

იმისთვის რომ კედლებიდან სოკო მოაშოროთ, მისი გარეგანი მიზეზები უნდა დაადგინოთ. უმეტეს შემთხვევაში მის პროვოცირებას ახდენს: მაღალი ტენიანობა ოთახში (არა ნაკლებ 60-70 %).

თხელი კედლები, რომლის დათბობაც არ ხდება და იყინება ზამთრის პერიოდში. სიცოცხე შენობაში, გათბობის სისტემის არ არსებობა.

კედლებისა და საძირკველის უხარისხო ჰიდროიზოლაცია.

ცუდი ვენტილაცია ოთახში.

ბოლო დროს სოკოს გარეგანი მიზეზებს დაემატა მეტალო-პლასტიკის ფანჯრების დამონტაჟება საცხოვრებელ ბინაში. მონტაჟის წესების დარღვევა ან დაბალი ხარისხის მასალის გამოყენება, აუარესებს ჰაერის ცირკულაციას, ტენის აორთქლება კი არ ხდება.

### ობის მოშორების მარტივი გზები

კედლებზე შავი წერტილების ან სოკოს გარეგანი შემთხვევაში, პანიკაში ნუ ჩავარდებით: სანყის სტაბილური მისი გამარჯვების შეჩერება შესაძლებელია მარტივი მეთოდებისა და ხელთ არსებული საშუალებების გამოყენებით. ყველაზე ეფექტური რჩევები:

წყალში გაურთეთ ანტისეპტიკური ან სარეცხი საშუალება და გულმოდგინედ გაასუფთავეთ სოკოსა და ობისგან ჭერი და კედლები. შემდეგ ნაუსეთ სოკოს სანიანალმდეგო სპეციალური პრეპარატები, რომელიც შეგიძლიათ საყოფაცხოვრებო ქიმიური საშუალებების მაღალიაში შეიძინოთ. მუშაობისას ხელები ხელთათმანებით დაცავით და გაიკეთეთ ნიღაბი.

გადაყარეთ ყველა ნივთი და ჩვარი, რომელსაც სოკო აქვს მოდებული. ეს შეაჩერებს პათოგენის გავრცელებას, ხელს შეუწყობს სოკოს მოშორებას. შეამოწმეთ სპეციალური სისტემის მდგომა-

რეობა, გაასუფთავეთ მტკიცისგან და ჭუჭყისგან. შეგიძლიათ გამოიძახოთ სპეციალური სამსახური, რომელიც სამუშაოს პროფესიულ დონეზე შეასრულებს, აღმოფხვრის ხარვეზებს.

იზრუნეთ კედლების დათბობაზე, შენობაში ჰაერის ცირკულაციის აღდგენაზე.

სოკოსთან ბრძოლის დროს უნდა შეამციროთ ტენიანობა ოთახებში. თუ ვენტილაციის პორებში მის 60% აჭარბებს, შეიძინეთ სპეციალური ხელსაწყო, ტენის მომცილებელი – თანამედროვე მოდელს კომპაქტური ზომა აქვს, რომელიც ჩამონტაჟებულია იონიზატორი ან არომატინიზატორი, ტაიმიერი და სხვა სასარგებლო ფუნქციები გააჩნია.

### როგორ მოვაშოროთ სოკო სახლის საშუალებებით

მაღაზიებში შეგიძლიათ შეიძინოთ სპეციალური ანტისეპტიკები, რომელიც დამზადებულია ქიმიური ნაერთების, მჟავების ან ტუტეების საფუძველზე. ზოგიერთი მათგანი გამოირჩევა აგრესიული შემადგენლობით, ამიტომ შექენისას გათვალისწინეთ ის, თუ რის დამუშავებას აპირებთ: ავეჯის გასაწმენდად უფრო უსაფრთხო ვარიანტი გამოავლინება. **სარეცხის მათიერებელი.** საყოფაცხოვრებო სანმენდი საშუალება შეიცავს ქლორს, რომელიც ეფექტურად ანადგურებს ობის სპორებს. უპირატესობა წარმოადგენს მისი დაბალი ფასი, უსაფრთხოება და ხელმისაწვდომობა. მისი გამოყენება შესაძ-

ლებელია კერამიკული ფილების, ავეჯის და საღებავით დაფარული კედლების დასამუშავებლად. წასამდე მათიერებელი გააზავეთ სუფთა წყლით 1:10 თანაფარდობით, ჩაიცვით დამცავი ხელთათმანები.

**ძმარი.** ბავშვის ოთახში მავნე სოკოს ძირით მოცავილებით, რომელიც უსაფრთხოა ადამიანის სასუნთქი სისტემისთვის, შემაღდგენლობა კი ეფექტური ობის პათოგენების წინააღმდეგ საბრძოლველად. ჩაასხით ცოტაოდენი ძმარი სპრეის ბოთლით, გამავეებული ადგილზე ოდნავ მიახსურეთ, განმინდეთ მშრალი ქსოვილით, შედეგის მისაღებად გაიმეორეთ 1-2 დღის შემდეგ.

**წყალბადის ზეფანგი.** კედლებზე სოკოს მოსაშორებლად კარგი საშუალებაა წყალბადის ზეფანგი, რომელიც ჩვეულებრივ აფთიაქში იყიდება. მაღალი ხარისხის ანტისეპტიკი უსუნოა, არ წარმოქმნის ტოქსიკურ ორთქლს. გამოიყენეთ ის ავეჯზე, პირად ნივთებზე ან შპალერზე შავი ნაღების მოსაშორებლად. მაგრამ არ უნდა დაგვაიყენდეთ, რომ პროდუქტს აქვს უმნიშვნელო მათიერებელი ეფექტი, ამიტომ მას შეუძლია დატოვოს თეთრი ლაქები მუქ ქსოვილებზე, გააღავოს კედლები.

ოთახის გამშრების და ანტისეპტიკის წასმის შემდეგ, შეგიძლიათ კედლების პრაიმირება (დაგროუნტვა). შპალერის გაკერვისას გამოიყენეთ თანამედროვე ადპეზივები (ნებო) სოკოს სანიანალმდეგო კომპონენტის დამატებით. რაც ხელს შეუშლის მისი ახალი კერების წარმოქმნას.

# ვაშლის ღვინის (სიდრი) დამზადების ტექნოლოგია

საქართველოში ვაშლი მეხილეობის ყველა ზონაში გავრცელებული და უხვი მოსავლიანობით გამოირჩევა – 2018 წელს ვაშლის მოსავალმა 200 000 ტონა შეადგინა. მოსავლის თითქმის 40-50% არასტანდარტულ ნაყოფებზე მოდის, დიდია აგრეთვე ე. წ. ნაქარი ვაშლის წილიც. ამ ტიპის ნაყოფისთვის საუკეთესო გამოსავალია მათი გადამამუშავება და მაგალითად ისეთი პროდუქტის დამზადება როგორც ვაშლის ღვინოა.

უკანასკნელ პერიოდში მთელს მსოფლიოში მნიშვნელოვნად გაიზარდა ინტერესი დაბალალკოჰოლიანი სასმელების, მათ შორის ხილის ღვინოების მიმართ.

მნიშვნელოვანია ღვინო დამზადდეს ნატურალურ და ეკოლოგიურად შედარებით სუფთა ნედლეულზე სინთეზური საღებავების, არომატიზატორებისა და კონსერვანტების გამოყენების გარეშე – აღნიშნული გაზრდის ბაზარზე ადგილობრივი ხარისხიანი პროდუქციის წილს, რომელსაც ექნება საექსპორტო პოტენციალიც.

ვაშლს სასარგებლო ხილის ჩამონათვალის სიაში პირველი ადგილი უჭირავს, რადგან პრაქტიკულად არ გააჩნია უკუჩვენება, მარგებელია ნებისმიერი ასაკის და ჯანმრთელობის მდგომარეობის მქონე ადამიანისთვის.

ვაშლი გამოირჩევა დაბალი კალორიულობით (50 კკალ/100 გრამზე), არ შეიცავს ნაჯერ ცხიმოვან მჟავებს და ქოლესტერინს, მდიდარია უჯერდისით, მაკრო და მიკროელემენტებით, ვიტამინებით, ანტიოქსიდანტური ფიტონუტრიენტებით, რომლებიც მნიშვნელოვან როლს ასრულებენ გულსისხლძარღვთა, ონკოლოგიური, დიაბეტის და სხვა ქრონიკული დაავადებების წინააღმდეგ ბრძოლასა და პროფილაქტიკაში.

ნატურალურ ვაშლს აქვს სასიამოვნო სურნელი კარგად გამოხატული არომატით. არსებობს 10 000-ზე მეტი ჯიშის: ტკბილი, მჟავე, მომჟავე – მოტკბო, მომკლარტო – მოტკბო, მწკლარტე, რბილი, მაგარი და ა. შ. ისინი ერთმანეთისგან განსხვავდებიან როგორც კვებობით ღირებულებით, ასევე ორგანოლექტიკური მაჩვენებლებით.

მათი სწორად შერჩევა განსაზღვრავს სასმელის დაბალალკოჰოლურობას. ტანინებით მდიდარი ნაყოფი სიდრს სტრუქტურას ანიჭებს; მჟავე ჯიშები სასმე-

ლის მჟავე გემოს განაპირობებს, რაც კარგად კლავს ნყურვილს; ტკბილი ჯიშები კი შაქრის მაღალი შემცველობით ხასიათდება და განსაზღვრავს სასმელში ალკოჰოლის შემცველობას.

ვაშლის სიდრის დასამზადებლად გამოიყენება ჯიშები, რომელთაც ახასიათებთ მაღალი სიტკბო, მჟავიანობა და მწკლარტე გემო.

ვაშლის სიდრი დაბალალკოჰოლური დიეტური ღვინოა, რომელიც მიიღება ვაშლის წვეწვის ფერმენტაციის შედეგად (ალკოჰოლის შემცველობა 2-8 % (მოც)), წარმოადგენს უსაფრთხო, ნატურალურ და სასარგებლო პროდუქტს.

მნიშვნელოვანია ვაშლის ჯიშების სწორად შერჩევა, რაც არასტანდარტული ნაყოფებიდან ხერხიანი სიდრის მიღების შესაძლებლობას იძლევა.

სასმელში გადადის ყველა სასარგებლო კომპონენტი, რითაც მდიდარია თავად ვაშლი (პოლიფენოლები, პექტინი, ვიტამინები A, B, C, კალიუმი და სხვ.), ამასთან არ იწვევს ნაბახუსევების სინდრომს – დადებითად მოქმედებს იმუნურ და გულსისხლძარღვთა სისტემაზე, ხელს უწყობს ცხიმების დაშლას და აჩქარებს მეტაბოლიზმს ორგანიზმში.

ვაშლის სიდრი მზადდება გაზირებული, არომატიზირებული და არაგაზირებული. განსაკუთრებით პოპულარულია შამპანიზირებული სიდრი, რომელიც ძალიან ნააგავს შუშუნა ღვინოს, აქვს გამაგრილებელი და მატონიზირებელი ეფექტი.

ნედლეულის გადამამუშავების წინ მნიშვნელოვანია სანიტარულ-ჰიგიენური წესების დაცვა და ღვინის დასაყენებელი ტარა-ჭურჭლის დეზინფექცია. ამისათვის გამოიყენება კალსტეიური სოდა (NaOH), რომლის 1-5 % წყალხსნარით ხდება ტარა-ჭურჭლის და ინვენტარის რეცხვა-დამუშავება. შემდგომ კი სასურველია ლიმონმჟავის 1-3 % ხსნარის გამოყენება ნარჩენი ტუტის განეიტრალების მიზნით.

ვაშლის ღვინის დამზადების ტექნოლოგიაში შეიძლება გამოყენებულ იქნას ქართული ქვევრიც.

პირველ ეტაპზე ხდება ვაშლის ნაყოფების გადარჩევა – დამპალი, დაზიანებული არაკონდიციური ეგზემპტარების მოცილება.

გადარჩეული ნაყოფები ირეცხება და ქუცმაცდება კანაიანად.

ვაშლის ნაყოფების დაქუცმაცებულ მასას ემატება:

ა) პექტოლიტური ფერმენტი – ენზიმი Inozyme (2,5 გ-100კგ დაქუცმაცებულ მასაზე). პრეპარატი იხსნება სასმელ წყალში პროპორციით 1:10. მიზანი – პექტინის დაშლა, დაწნევის დროს წვეწვის გამოსავლიანობის გაზრდა.

ბ) გოგირდის შემცველი რეაგენტი – კალიუმის მეტაბისულფატი (კადიფიტი  $K_2S_2O_8$ ) – მზადდება 10% ხსნარით და ემატება 1 მლ ხსნარი 1 კგ დაქუცმაცებულ მასაზე. მიზანი – ჟანგის სანინალმდეგო და ანტისექტიკური მოქმედება – არ მოხდეს პროდუქტის გამუქება და მიკრობიოლოგიური გაფუჭება.

დაქუცმაცების და დაწნევის დროს პოლიფენოლები დაჟანგავს განიცდიან, რაც ამცირებს წვეწვი ფენოლური ნაერთების რაოდენობას და ასევე იწვევს ფერის გაუარესებას. აღნიშნული შეიძლება თავიდან ავიცილოთ გაცხელებით ან ასკორბინის მჟავას ან გოგირდის დიოქსიდის დამატებით.

დამუშავებულ ჩენოს კარგად მოურევინ და აყოვნებენ რამდენიმე საათი (4-5 სთ).

დაქუცმაცებული მასა გადააქვთ წნეხში და გამოურავენ წვეწვი. მიღებული წვეწვი გადააქვთ ჭურჭელში, აყოვნებენ სიცივეში 12 სთ განმავლობაში. შემდგომ ახდენენ წვეწვის დეკანტაციას (გადაღება).

დანმწელებ წვეწვი შეაქვთ ღვინის საფუარი – IOC B 2000 (20-30 გ 100 ლ წვეწვზე). საფუარს ხსნაინ თბილ 10% შაქარხსნარში პროპორციით 1:10 და აყოვნებენ 20 წთ. შემდეგ უმატებენ წვეწვს დოზების გათვალისწინებით.

ჭურჭელს უნდა დაეფაროს სახურავი მსუბუქად, რათა ფერმენტაციის პროცესში გამოყოფილ აირს ( $CO_2$ ) ჰქონდეს გამოსვლის საშუალება. ჭურჭელი უნდა იდგას ბნელ ადგილას 20-22°C ტემპერატურის თაბაში 10-14 დღის განმავლობაში.

ფერმენტაცია მთავრდება როცა დადულების პროცესი დასრულდება, წვეწვი არსებული შაქარი გადავა ეთილის სპირტში და სითხე დანყნარდება.

დადულებულ წვეწვს ფილტრავენ, ჩამოასხამენ ტარაში და სურვილის შემთხვევაში უტარებენ გაზირებას ( $CO_2$  მასური კონცენტრაცია 0,4-0,7%). ნახშირორჟანგის წნევა ბოთლში უნდა იყოს არანაკლებ 250 კპა 20°C ტემპერატურაზე. ნახშირორჟანგი ( $CO_2$ ) სასმელს ანიჭებს სიხალისეს და ალკოჰოლთან ერთად თრგუნავს მიკროორგანიზმების მოქმედებას.



დაფასობის მიზნით რეკომენდირებულია თუწის ქილები ან სხვა გაუმჭირავალე ჭურჭელი, ასევე ტრენდულია სიდრის დაფასობა მამპანურის ბოთლებში. ქილებს უფუფავენ და აკრვენ ეტიკეტს.

ხანგრძლივი დროით შენახვის მიზნით არაგაზირებულ სიდრს უტარებენ ხანმოკლე პასტერიზაციას ან სულფიტაციას (გოგირდის დიოქსიდით დამუშავება),  $SO_2$  დასაშვები მასური კონცენტრაცია სიდრში არ უნდა აღემატებოდეს 200 მგ/ლ.

ვაშლის სიდრი ინახება სინათლისგან დაცულ ბნელ და გრილ ადგილას 3-5°C ტემპერატურის პირობებში. ნატურალური გაზირებული სიდრის შენახვის ხანგრძლივობა 3-6 თვე, პასტერიზებული ან სულფიტირებული სიდრის – 9-12 თვე.

ეტიკეტზე უნდა იყოს მითითებული შემდეგი ინფორმაცია: პროდუქტის დასახელება, დამამზადებელი, ჩამოსხმის თარიღი, ტარის მოცულობა, ალკოჰოლის შემცველობა % (მოც), შენახვის პირობები, შენახვის ვადა, კალორიულობა.

წვეწვის გამოწურვის შემდეგ დარჩენილი გამოწნაწნი მასა მდიდარია ბოჭკოვანი ნივთიერებებით. შესაძლებელია მისი გამოშრობა და დაფუჭვა. მიღებული ფხვნილი შეიძლება გამოყენებულ იქნას სურსათში და ცხოველის საკვებში საკვები დანამატის სახით.

**კატორინა კაციტაძე**  
ტექნიკის დოქტორი. გაზეთი „ჩვენი სოფელი“



ვაშლი საქართველოში, ისევე როგორც მთელს მსოფლიოში, საკმაოდ გავრცელებული ხილია და უხვი მოსავლიანობით ხასიათდება.

მისი რელიზაცია ადგილობრივი ბაზრის დაბალი მოთხოვნის გამო გართულებულია, ასევე შეზღუდულია არასტანდარტული პროდუქციის ბაზარზე გატანა, ხოლო სამაცივრე მეურნეობის დეზოციტისა და სიძვირის გამო ზამთრის სეზონისთვის ნედლეულის მასობრივი შენახვა ვერ ხერხდება.

ადგილობრივ ბაზარზე, შესყიდვების კუთხით ხილისა და ბოსტნეულის გადამამუშავებელი მრეწველობის წილი დაბალია, რის გამოც არსებული სიმძლავრეები ვერ უზრუნველყოფს ბაზარზე დაგროვებისა და სიძვირის გამო ზამთრის სეზონისთვის ნედლეულის მასობრივი შენახვა ვერ ხერხდება.

ფერმერებისათვის საუკეთესო გამოსავალია ჭარბი პროდუქციის გადამამუშავება. ვაშლის, როგორც ნედლეულის, ტექნოლოგიური ღირებულება საკმაოდ მაღალია და მისგან შესაძლებელია დამზადდეს გადამამუშავებული პროდუქტების ფართო სპექტრი: ჩირი, კომპოტი, პიურე, ჯემი, ხილფაფა, პასტილა, მარმელადი, ნატურალური და კონცენტრირებული წვენები, დაბალალკოჰოლური სასმელები, ძმარი და სხვ.

ვაშლის ძმარი ვაშლის ძმარი ერთ-ერთ უძველესი საკვები პროდუქტია, რომელსაც კაცობრიობა უხსოვარი დროიდან მოიხმარს. ადამიანებს ყოველთვის სჭირდათ მოთხოვნილება, კერძები სიმწვავით შეენელებინათ. შაქართან, მარილთან, სპირტთან ერთად იგი წარმოადგენს აუცილებელ მასალას კულინარიისთვის. ამიტომ იგი დეველოპირებული პროდუქტების დასაკონსერვებლად, განსაკუთრებული ადგილი უჭირავს როგორც მადეზინფიცირებელ და მრავალმხრივ გამოსაყენებლად სამედიცინო პრეპარატს.

ძველმა ბერძენებმა და ბაბილონელებმა ამ სითხეს „ოქსიუს“-ი, ანუ მჟავე უწოდეს.

ქართულ კულინარიაში ძმარს დიდი გამოყენება აქვს – ძმრის გარეშე წარმოადგენილია მრავალი პროდუქტი და კერძი, მათ შორის მარინადები, მდოგვი, სალათები, სანებლები, ნივზიანი კერძები, სხვადასხვა სახის ხორციანი თუ თევზისგან მომზადებული კერძები და სხვ. მჟავე დანამატის სახით საკვებ პროდუქტებში იყენებენ კონახურს, ბროწისოსა და ლიმონის წვეწვსაც, თუმცა, ძმრის ჩანაცვლება ზემოთხსენებული პროდუქტებით საუკეთესო შედეგს ნამდვილად ვერ იძლევა. მათ ნაკლები სიცხარე გააჩნიათ და კერძებს განსხვავებულ გემოს სძენენ.

ფერმერულ მეურნეობაში საკვები ძმრის ძირითად კომპონენტს წარმოადგენს ძმარმჟავა, რომელიც მიიღება სპირტის-შემცველი სითხის (ღვინო, ლუდი, ხილის წვეწვი, სიდრი, ფერმენტირებული თავლი) დადულებით. თუ მათ გარკვეული ხნის განმავლობაში თავიანთ დავტკვებთ, ძმარმჟავა ბაქტერიების მოქმედებით წარმართება ფერმენტაციის პროცესი, ხსნარში არსებული სპირტი გარდაიქმნება ძმარმჟავად.

ნატურალური ძმარი მიიღება ყოველგვარი ქიმიური დანამატების, კონსერვანტების გარეშე და არ ზავდება წყლით, შედეგად პროდუქტი ძმარმჟავასთან ერთად გროვდება რთული ეთერები, ალდეჰიდები და სხვა ორგანული ნივთიერებები, რომლებიც მას განსაკუთრებულ გემოს და სასიამოვნო არომატს სძენს. სუფრის ძმარი შეიცავს 3-10% ძმარმჟავას.

მრავალფეროვნებით ძმარი კონკურენციას უწევს ალკოჰოლურ სასმელებს. არსებობს ღვინის, ხილ-კენკრის, ლუდისა და თავლის ძმარი. მათ გარდა კულინარული ღირებულებისა, აქვთ სამკურნალო თვისებებიც, რომელსაც ორ-

# ვაშლის ძმრის მოზადების წესი

განული მჟავეები განაპირობებენ. ძმრით მურნალობენ: ორგანიზმის საერთო სუსტებს, ნერვული სისტემის გადაძაბვას, სისხლნაკლებობას. ერთადერთი სახეობა, რომელსაც სამკურნალო თვისება არ გააჩნია, სინთეტიკური სუფრის ძმარია.

ალანინმჟავა, რომ ნებისმიერი ხილიდან შესაძლებელია ძმრის მიღება, გარდა ციტრუსებისა, რომლებიც არ გამოდგებიან ალკოჰოლური დედელისთვის და ფერმენტაციის პროცესებისთვის. თავდაპირველად ხილიდან საჭიროა წვეწვი გამოწურვა, შემდეგ საფუერების მოქმედებით მიმდინარეობს წვეწვი შევავალი შაქრების დადულება სპირტად, ბოლოს კი ძმრის ბაქტერიების მოქმედებით ალკოჰოლის გარდაქმნა ძმრად. ძმრის ფერმენტაციის პროცესი – ჟანგითი პროცესია, 1 % ალკოჰოლს შეესაბამება 1% ძმარმჟავა.

მეტად სასარგებლოა კენკრისგან დამზადებული ძმარი. ის ნაკლებად მჟავეა და ცივ წყალში გახსნისას არაჩვეულებრივ ვიტამინიზებული ხილის სასმელად გარდაიქმნება. მის ყოველ სახეობას გაწუმორებული თვისებები აქვს:

შავი მოცხარის ძმარი – პოლიფტამინური პროდუქტია, ახასიათებს ღვინის ძმრის მსგავსი ზოგადგანამაჯანსაღებელი მოქმედება. ხელს უწყობს ორგანიზმიდან პურიული ნივთიერების გამოყოფას, ამიტომ გამოიყენება რევმატიზმისა და პოდაგრის სამკურნალოდ.

მაგვლისა და ჟოლოს ძმარი – უხდება გაცივებას, მაღალ ტემპერატურასა და თავის ტკივილს. ალუბლის ძმარი – დადებითად მოქმედებს ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე, ხსნის ნერვულ აღგზნებას.

მარწყვის ძმარი – სასარგებლოა გულისთვის, შლის თირკმლის კენჭებს და ხელს უშლის ახლების ჩამოყალიბებას. წითელი მოცხარის ძმარი – სიცხის დამწერი და მარილების გამომტანია. ქაცვის ძმარი – ჭრილობების შეხორციელებს უწყობს ხელს.

მოცვის ძმარი – აუმჯობესებს მხედველობას. შტომის ძმარი – აქვს ბაქტერიოციდული მოქმედება, სასარგებლოა წინამდებარე ჯირკვლის ფუნქციონირებისთვის.

ვაშლის ძმრის მოზადების წესი ვაშლის ძმარი, რომელიც მიიღება ნედლეულიდან მიკრობიოლოგიური მეთოდით. მისი საგემოვნო და კვებითი ღირებულება უფრო მაღალია, ვიდრე ღვინის ძმრისა, აქვს რბილი გემო და არომატი. ამასთან იგი იაფი სამკურნალო

საშუალებაა. მის შემადგენლობაში შედის მაღალი კვებითი ღირებულების და ბიოლოგიური აქტიური ნივთიერებები, მიწერალები, ვიტამინები, რომლებიც ასრულებენ შესაბამის ფუნქციას ორგანიზმში.

ალანინმჟავა კალიუმში, რომელსაც ვაშლის ძმარი დიდი რაოდენობით შეიცავს (ერთი ჭიკა – 240 მგ), ამიტომ მისი მიღება რეკომენდირებულია შრომისუნარიანობის დაქვეითების, დაბალი არტერიული წნევის, შეკრულობის, კანის სიმშრალის, სახსრების ტკივილის, კუნთების სისუსტის, ნევროზის დროს, რაც ორგანიზმში კალიუმის დეფიციტს უკავშირდება. ვაშლის ძმარი რამდენიმე ორგანულ მჟავას შეიცავს – ვაშლის, რძის, ასკორბინის და ძმრის.

ყველა მისი შემადგენელი კომპონენტი არაჩვეულებრივად მოქმედებს ადამიანის ორგანიზმზე – წმენდს შლაკებისგან და იცავს გარემოს უარყოფითი ზემოქმედებისაგან. ის აგროვებს და ინახავს ენერჯის ორგანიზმში, რომელიც საჭიროების შემთხვევაში შეიძლება გამოყენებულ იქნას. მაგრამ ამით არ მთავრდება ვაშლის ძმრის თვისებები. ის ანტისექტიკური და ანთების სანინალმდეგო საშუალებაა, გამოიყენება კანის, ინფექციური დაავადებების, მონაწილის დროს.

ვაშლის ძმარი გამოიყენება კოსმეტიკაშიც, ამგვრებს თმის ძირებს და კანისთვის საუკეთესო საშუალებაა. აგრეთვე ვაშლის ძმარი გამოიყენება წონის დასაკლებლად.

ვაშლის ძმრის შექმნა შესაძლებელია, თუმცა მისი გარანტია არ არსებობს, რომ ის ხარისხიანი და ნატურალური იქნება. მცირე ფერმერული მეურნეობების პირობებში, სადაც ვაშლის ნედლეულის სიჭარბეა, შესაძლებელია დაბალხარისხიანი, არაკონდიციური ვაშლის ნაყოფებიდანაც კი მივიღოთ მაღალხარისხიანი სუფრის ძმარი.

ვაშლის ძმარი ფერმერული მეურნეობის პირობებში შეიძლება დამზადდეს შემდეგი სქემის მიხედვით:

ვაშლს რეცხავენ, აცილებენ დამპალ ან ჭიან ნაწილებს. შემდეგ აქუცმაცებენ.

ჭყლეტენ ან ხეხავენ მსხვილნახერცულ სახეხზე (ატარებენ მომინანქრებულ ხორცსაკე მანქანაში). თესლბუდის და კანის მოცილება არ არის აუცილებელი, კანისგან აგრეთვე მურაბის, კომპოტის დამზადებისას მიღებული ნარჩენები.

უმი ვაშლის ფაფა შესაფერის ჭურჭელში (მომინანქრებულ ქვაბი, მინის ქილა, ხის ან თიხის კასრი) გადააქვთ, ასხამენ წინასწარ გადადულებულ თბილ

**დავით ჩიჩუა, ეკა კაციტაძე**  
სოფლის მეურნეობის სამეცნიერო-კვლევითი ცენტრი  
რედაქცია: აგროკავკასია



# ... პაციენტი რაც უფრო აქტიურად, ცნობიერად არის ჩართული მკურნალობის პროცესში, მით მეტია განკურნების შანსი

საქართველოს კანონი ფსიქიკური ჯანმრთელობის შესახებ განმარტავს, რომ ფსიქიკური ჯანმრთელობა არის ადამიანის ჯანმრთელობის ფუნდამენტური ნაწილი და საზოგადოების კეთილდღეობის აუცილებელი პირობა, ხოლო ფსიქიკური აშლილობის მქონე პირთა უფლებების დაცვა სახელმწიფოს მოვალეობაა და ამ კანონით განსაზღვრავს ფსიქიატრიული დახმარების სამართლებრივ და ორგანიზაციულ საფუძვლებს.

ეს კანონი განსაზღვრავს ფსიქიკური აშლილობის მქონე პირთა ფსიქიატრიული დახმარების ხელმისაწვდომობას და უწყვეტობას, აღნიშნული პირთა უფლებების, თავისუფლებებისა და ღირსების დაცვას.

ყვარლის მუნიციპალიტეტში ფსიქიატრიული დაავადებების მქონე პაციენტებს ემსახურება ექიმი-ფსიქიატრი ზურაბ ლომიძე. ბატონი ზურაბი სამედიცინო უწყვეტობის დაცვას უზრუნველყოფს მუშაობდა რაიონის მთავარი ექიმის მოადგილედ, ბოლოს კი თავის პროფესიას დაუბრუნდა და გახდა ყვარლის მუნიციპალიტეტის ექიმი-ფსიქიატრი. სადღესიოდ, თუ როგორი მდგომარეობაა ფსიქიატრიულ დარგში, რა პრობლემებია და როგორ შეიძლება მოგვარდეს, ამ თემებზე ინტერვიუს ჩანერა ვიზიუალურ ბატონ ზურაბს, რაზედაც სიამოვნებით დაგვთანხმდა.

**– ბატონო ზურაბ, რის საფუძველზე ხდება პირველადი ფსიქიკური გამოკვლევა და მიზანი რა არის?**

– მაღლობს მოგახსენებთ იმისათვის, რომ დანტერესდით მედიცინის ყველაზე ტაბუირებული და სტიგმატიზირებული დარგის მიმართ. რაც შეეხება თქვენს კითხვას, პირველადი ფსიქიკური გამოკვლევა ხდება პირიქითის მიერ თვითმომართვის, იშვიათად კი სამართალდამცველების მომართვის საფუძველზე, თუ რა თქმა უნდა დანაშაულის ჩადენას აქვს ადგილი.

**– როდის არის აუცილებელი ფსიქიატრიული დახმარების განევა?**

– თქვენს კითხვას აქვს ორი პასუხი: სამედიცინო და ოურიდული კუთხით. სამედიცინო თვალსაზრისით ფსიქიკური დახმარება აუცილებელია ფსიქიკის მხრივ თუნდაც ერთი შეხედვით უმნიშვნელო გადახრის შემთხვევაში, რადგან იგი შეიძლება იყოს სერიოზული დაავადების სანყისი სიმპტომი. ოურიდული თვალსაზრისით ფსიქიატრიული დახმარება აუცილებელია და გადაუდებელია, თუნდაც პაციენტის სურვილის საწინააღმდეგოდ, თუ იგი საშიშაა გარემომცველთათვის.

**– რა ადგილი უჭირავს ნამალს მკურნალობაში?**

– ნამალს სამწუხაროდ, თანამედროვე ეპოქაში დიდი ადგილი უკავია მკურნალობაში, თუმცა ისტორიულად ყოველთვის ასე არ იყო და კვლავ მოვა დრო, როდესაც ნამალი მინიმალურ ნილს დააკავებს მკურნალობაში. აქვე აღსანიშნავია ისიც, რომ მძიმე ფსიქიკური დაავადებების შემთხვევაში ნამალს მთავარი ადგილი უკავია მკურნალობაში, ხოლო ნევროზული რეგისტრის დაავადებებში, პაციენტი რაც უფრო აქტიურად, ცნობიერად არის ჩართული მკურნალობის პროცესში, მით მეტია განკურნების შანსი.

**– რამდენ პაციენტს ემსახურებთ ყვარლის მუნიციპალიტეტში და ფსიკიკური აშლილობის კლასიფიკაციით რა სახის დაავადებებია უფრო მეტად გავრცელებული?**

– პაციენტთა რაოდენობა კომფი-დენციალური საკითხია. რაოდენობასთან დაკავშირებით ბოლო წლებში საგრძობლად აჩქარდა დაავადებულთა მატება, მათ შორის განსაკუთრებით მოიმატა დემენციის შემთხვევებმა და ნევროზული რეგისტრის დაავადებებმა, ნარკოტიკების მიღებასთან დაკავშირებულმა დაავადებებმა. ვითარებას აუარესებს ისიც, რომ სოციალურ გარემოში ხდება ჩანერგვა და პოპულარიზაცია ზოგიერთი დაავადების, მაგალითად როგორცაა ე. წ. ელგებეტე მოპოვებინა და „სამედიცინო მარისუანა“.

**– ყვარლის რაიონული საავადმყოფო გამორჩეული იყო კახეთის რეგიონის მასშტაბით უმაღლესი მომსახურების დონით და კვალიფიციური მედპერსონალით. ამჟამად მოქმედ ვექსის კლინიკაში მოსახლეობა ვერ იღებს სამედიცინო დახმარებას და იძულებული არიან გაემგზავრონ მეზობელ რაიონებში, რაც ფინანსურ პრობლემებს უქმნით, თქვენი აზრით რა შეიძლება გაკეთდეს მუნიციპალიტეტში სამედიცინო მომსახურების გასაუმჯობესებლად?**

– კითხვაზე, თუ რა შეიძლება გაკეთდეს მუნიციპალიტეტში სამედიცინო მომსახურების გასაუმჯობესებლად, გიპასუხებთ, რომ არაფერი არ გაუმჯობესდება თუ ქვეყანაში ჯანდაცვის და ფარმაცევტული ობიექტები იქნება მხოლოდ კერძო საკუთრება. „თავისუფალი ბაზარი“ არ არეგულირებს ჯანდაცვის ხარისხს და ფასებს, იგი ხელს უწყობს მხოლოდ ერთეულ მონოპოლისტთა გამდიდრებას და მოსახლეობის მოწყურებას და ძარცვას. რეალურად არ არსებობს მსოფლიოში თავისუფალი ბაზარი, ეს მხოლოდ ფიქციაა. მდგომარეობა გამოსწორდება მხოლოდ მაშინ, თუ ჯანდაცვის ობიექტების და ფარმაცევტული დანქსებულებების, თუნდაც მინიმალური რაოდენობის საკონტროლო პაკეტის მესაკუთრე სახელმწიფო ან მუნიციპალიტეტი გახდება.

**– როგორც ვთქვით, კახეთის რეგიონის მასშტაბით სამ თუ ოთხ აფთიაქში შეუძლიათ ავადმყოფებს ფსიქიატრიული ნაწილების შექნა, რაც ფსიკიკურად დაავადებული ადამიანისათვის მეზარება უამრავ პრობლემას წარმოშობს, საფთიაქო მავია საბოტაჟს ხომ არ ეწევა?**

– ბოლო ორ წელიწადში ჩვენი პროფილით მედიკამენტებთან წვდომის საკითხი მნიშვნელოვნად გაუარესდა, რაც იმასთანაა დაკავშირებული, რომ აფთიაქთა უმეტესობამ უარი თქვა ფსიქოტროპული მედიკამენტებით ვაჭრობაზე. დღეისათვის კახეთში ფუნქციონირებს მხოლოდ სამი ფსიქოტროპული აფთიაქი. თქვენს კითხვაზე საფთიაქო მავია საბოტაჟს ხომ არ ეწევა, გიპასუხებთ, რომ გონივრული ეჭვი სწორედ ამას მიუთითებს.

**– დიდი მადლობა ბატონო ზურაბ საქმიანი და საინტერესო საუბრისთვის. წარმატებებს გისურვებთ თქვენს მეტად საპასუხისმგებლო, პროფესიულ საქმიანობაში.**

ესაუბრა ალექსანდრა გიბილიშვილი

## რა არის მაიმუნის ყვავილი?

მაიმუნის ყვავილი – ცხოველებსა და ადამიანის ვირუსული დაავადება. სიმპტომები ყვავილის მსგავსია, თუმცა უფრო ნაკლებად მწვავე. გამოწვევია მაიმუნის ყვავილის ვირუსი, რომელიც იმავე ოჯახის წარმომადგენელია, რომლისაც ყვავილისა და ძროხის ყვავილის გამოწვევი ვირუსები. მაიმუნის ყვავილი პირველად 1958 წელს აღმოაჩინეს ლაბორატორიის საცდელ მაიმუნებში.

დაავადება ძირითადად გვხვდება აფრიკის ცენტრალურ და დასავლეთ ნაწილში არსებული ქვეყნებში, რომლებიც ტროპიკული ტყეების სიახლოვესა განლაგებული. კვლევებით დადგენილია, რომ გავრცელებულია ვირუსის ორი ძირითადი შტამი – დასავლეთ აფრიკული და ცენტრალურ აფრიკული.

### რა სიმპტომები ახასიათებს მაიმუნის ყვავილს?

ადამიანებში დაავადება ინფიცირებიდან დაახლოებით ორ კვირაში ვითარდება. დაავადებულს აღენიშნება ცხელება, თავის ტკივილი, მუშუპება, ზურგის და კუნთების ტკივილი. ტემპერატურის მომატების შემდეგ პაციენტს ეწყება გამონაყარი, რომელიც სახიდან იწყება და სხეულის სხვა ნაწილებში ვრცელდება მათ შორის ხელის და ფეხის გულზე.

გამონაყარი, რომელიც შესაძლოა ძლიერი ტკივილისა და ქავილის გამოწვევი იყოს, რამდენიმე ფაზას გადის. გამონაყარი თავდაპირველად კვანძოვანია, შემდეგ ხდება ბუშტუკოვანი, მღვრიე

შეიძლება და ბოლო ეტაპზე ფუფუნებს აყალიბებს, რომელიც საბოლოოდ სხეულიდან იქრცლება. ავადობა როგორც წესი, 12-დან 21 დღემდე გრძელდება.

### როგორ ხდება ვირუსის გადაღება?

ადამიანი შეიძლება დაინფიცირდეს ცხოველის ნაკვებით ან ორგანიზმის ინფიცირებულ სითხეებთან პირდაპირი კონტაქტით. ასევე ისეთ ცხოველებთან კონტაქტის შედეგად როგორც არიან მაიმუნები, მღრღნელები და ციყვები ან/და ვირუსისგან დაბინძურებული ნივთებიდან, როგორცაა ინფიცირებული პაციენტის თეთრული და ტანსაცმელი. ადამიანიდან ადამიანზე შეიძლება გავრცელდეს ხანგრძლივი ახლო კონტაქტით, ჩვეულებრივ, ოჯახის წევრებს შორის.

### მკურნალობა და მიმდინარე ეპიდემიოლოგიური მდგომარეობა:

მკურნალობა შემოიფარგლება სიმპტომთა ნაწილობრივი მოხსნით. ეპიდემიოლოგიურ მდგომარეობას აკავებენ პაციენტთა იზოლაციისა და მათ გარშემო მკაცრი ჰიგიენის დაცვის გზით. ყვავილის საინფიცირებელი ვაქცინით აცრას შეუძლია გარკვეულად დაიცვას ისეთი ადამიანები, რომლებიც შესაძლოა ვირუსის ზემოქმედების ქვეშ აღმოჩნდნენ, მაგალითად, ვეტერინარები და სხვა მეცხოველეები.

ახლანდელი გამოვლენა ვირუსისა არაბატონია, რადგან ეს ხდება ქვეყნებში, სადაც ვირუსი ჩვეულებრივ გავრცელებული არ არის. მკვლევარები ახლა ცდილობენ, გაერკვნენ, რა წარმო-



შობისა ახლანდელი შემთხვევები, ხომ არ შეიცვალა რამე ვირუსში.

ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციამ (WHO) დაადასტურა „მაიმუნის ყვავილის“ ვირუსის 1285 შემთხვევა მსოფლიოს გარშემო 28 ქვეყანაში, ოცნებით გაუროს ჯანდაცვის ეს საავტონო 8 ივნისს. შემთხვევათა უმეტესობა დაფიქსირებულია ბრიტანეთში, პორტუგალიასა და ესპანეთში, ასევე კანადასა და ავსტრალიაში. ერთი შემთხვევაა დადგენილი პოსტომში და აშშ-ის ჯანდაცვის ექსპერტები მოულოან, რომ გამოვლინდება მეტი შემთხვევა. ამ ქვეყნების ჩამონათვალი ამ დრომდე არ ყოფილა საქართველოში, თუმცა დაავადებათა კონტროლის ეროვნული ცენტრმა ივნის-შისაქართველოში „მაიმუნის ყვავილის“ პირველი შემთხვევა დაადასტურდა.

## ცხრა ჩვევა, რომელიც აზიანებს ჩვენს მხედველობას

### არასაკმარისი განათება

რა თქმა უნდა, თითოეული ჩვენგანი ზოგჯერ მინც უყურებს ტელევიზორს სინდრომს ან ათვალეირებს ახალ ამბებს სოციალურ ქსელში ძილის წინ. ეს ყველაფერი აზიანებს თვალს.

ასევე არ უნდა იმუშაოთ მცირე ზომის საგნებზე ან ნაიკითხით ცუდი განათების პირობებში.

ფაქტია, რომ სუსტ შუქზე მუშაობა და კითხვა ართულებს თვალის ფოკუსირებას და ამცირებს თვალის ხამხამის სისხლის მიწოდებას. ამან შეიძლება გამოიწვიოს მშრალი თვალის სინდრომი, რამაც შეიძლება გამოიწვიოს არასასიამოვნო შეგრძნება, განსაკუთრებით თვალის დახუჭვისას.

### ლინზების არასწორი გამოყენება

ლინზების შენახვის პირობების შეუსრულებლობა, ყოველდღიური ლინზების მრავალი დღე ტარება, ასევე მათი მოხსნის გარეშე ბანაობა ინფექციების პროვოცირებას ახდენს.

არ გამოიყენოთ ყოველდღიური ლინზები ხანგრძლივად და შეეხეთ მათ მხოლოდ სუფთა ხელებით.

### თვალის წვეთების შენახვა სხვა მედიკამენტებთან ახლო

უმჯობესია თვალის წვეთები შეინახოთ სხვა სამკურნალო საშუალებებისგან განცალკევებით, რადგან არსებობს თვალის ინფექციის რისკი.

ასევე, არ დალოთ წვეთები საყოფაცხოვრებო პროდუქტებთან ახლოს.

### დაუბალანსებელი კვება

რაციონში ბოსტნეულისა და ხილის არსაკმარისი რაოდენობა, ასევე A, C, E, B12 ვიტამინების ნაკლებობა ხელს უწყობს თვალში სისხლის მიწოდების შემცირებას, კატარაქტის განვითარებას და მხედველობის გაუარესებას.

თვალის ჯანმრთელობის შესანარჩუნებლად რაციონში დაამატეთ ციტ-



ბევრი დარწმუნებულია, რომ მხოლოდ კომპიუტერის და ლეპტოპის მონიტორები, ასევე ტელეფონის ან ტაბლეტის ეკრანები აზიანებს მხედველობას.

თუმცა ეს ასე არ არის. არსებობს ცხრა ჩვევა, რომელიც ლლის თვალს და მათგან რაც შეიძლება მალე უნდა განვითარდეს:

### მონევა

მონევა ზიანს აყენებს მიელ ორგანოსა და საფრთხეს უქმნის თვალს. ნაზბარია კვამლზე, რომელიც მათ ალიზიანებს და მშრალი თვალის სინდრომის, კატარაქტისა და გლაუკომის განვითარებას იწვევს.

მხედველობა ასევე უარესდება იმის გამო, რომ ნიკოტინი ხელს უშლის საჭირო რაოდენობის ჟანგბადის შეღწევის სისხლძარღვებში, რომლებიც კვებენ ჩვენს თვალს.

### თვითმკურნალობა

#### არაბატონური მეთოდებით

ზოგიერთი კონიუნქტივიტის დედის რძით მკურნალობს და ყიფლის ნაჭურს თვალის სილურჯის დროს იღებს. თვალის დაავადებების მკურნალობის ამ და სხვა არატრადიციულმა მეთოდებმა შეიძლება გამოიწვიოს სერიოზული გართულებები და სხვა დაავადებები მიკრობების შეღწევის გამო.

ნებისმიერი პროდუქტის გამოყენებამდე მიმართეთ თვალის ექიმს.

## რატომ არის აუცილებელი B6 ვიტამინი

B6 ვიტამინი, რომელიც ასევე ცნობილია როგორც პირიდოქსინი, არის ერთ-ერთი აუცილებელი საკვები ნივთიერება, რომელიც მნიშვნელოვანია ადამიანის ორგანიზმისთვის. ამ ვიტამინს აქვს მრავალი ფუნქცია: ეხმარება ორგანიზმს საკვების ენერჯიად გარდაქმნაში, ხელს უწყობს ტვინის ჯანმრთელობას და ჩვენს განწყობაზეც კი მოქმედებს.

B6 არის წყალში ხსნადი ვიტამინი და ამიტომ არ ინახება ორგანიზმში. B6 ვიტამინი მნიშვნელოვანია ცილების, ცხიმებისა და ნახშირწყლების

მოწოდებისთვის, რაც ხელს უწყობს საკვების ენერჯიად გარდაქმნას. ის ძალიან მნიშვნელოვანია იმუნური ფუნქციისთვის, პემოგლობინის ფორმირებისთვის და კონიუნქტივიტი განვითარებისთვის.

### რატომ არის B6 ვიტამინი მნიშვნელოვანი?

B6 ვიტამინი აუცილებელია: მეტაბოლური ფუნქციისთვის – იგი აუცილებელია ცილების, ცხიმებისა და ნახშირწყლების სწორად მონელებისთვის. ხელს უწყობს ნუტრიენტების

დაშლას ძირითად სამშენებლო ბლოკებად და შემდეგ გამოიყენებს მათ საჭირო ფუნქციებისთვის.

კონიუნქტივიტი ჯანმრთელობისთვის – გადამწყვეტ როლს თამაშობს ტვინის განვითარებასა და ფუნქციონირებაში. B6 ვიტამინი ჩართულია ისეთი ნეიროტრანსმიტერების სინთეზში, როგორცაა სეროტონინი, დოფამინი და გამა-ამინობუტირინის მჟავა, GABA, რომლებიც არეგულირებენ განწყობას, ძილს და მფოთვას.

გაგრძელება მე-9 გვ-ზე





ავადებულები. ვინაიდან ფეოდის შემთხვევებში პაციენტები ვერც მოძრაობენ, ისინი მიჯაჭვულები არიან სტატიკურ მდგომარეობაში, ვინაიდან ეწყობა მძიმე ქოშინი, ხოლო მათი შემდგომი ეტაპი უნებლად დამოკიდებულებაა. შემდეგ არის უკვე ინტენსიური თერაპიის პალატა, რეანიმაცია, მართვითი სუნთქვა და შემდეგი გამოსავალი კი უკვე გარდაცვალება.

**მწველების რიცხვი განვითარებად ქვეყნებში სხვა და განვითარებულში – სხვა?**

– განვითარებად ქვეყნებში მწველების რიცხვი 80%-ია, განვითარებულში – 20%. აქედან გამომდინარე – სად ჯობია ყოფნა?! როდესაც გეზი ევროპისკენ გვაქვს აღებული, ცხადია, წარმატებული



# „გაკეთდა ცრუ რეკლამა, რომ ეს საშუალებები უსაფრთხოა“ – რატომ არის მწველის ფილტვი მის ასაკთან შედარებით 20 წლით ღიღიდა რა საფრთხეს შეიცავს ე. წ. აიქოსები?

სიახლე არ არის, რომ თამბაქო დიდ ზიანს აყენებს ადამიანის ორგანიზმს და სერიოზულ საფრთხეს უქმნის მის ჯანმრთელობას. კონკრეტულად რა დაავადებებს იწვევს მწველის ორგანიზმში თამბაქოს აქტიური მოხმარება, რამდენად ადამიანი იღუპება სასუნთქი სისტემის დაავადებებით მსოფლიოში, რა გავლენას ახდენს ჯანმრთელობაზე ე. წ. აიქოსი და არის თუ არა ის ჩვეულებრივი სიგარეტის ჩანაცვლების ალტერნატივა?

რაშია ზოგადად ამ ყველაფრიდან გამოსავალი, ამ თემაზე გვესაუბრება ფთიზიატრი, პულმონოლოგი, პროფესორი ძაბაშვილი.

– სასუნთქი სისტემის დაავადებები მსოფლიოში ლიდერ პოზიციას იკავებს. სიკვდილიანობის კუთხით პირველ ათეულშია ისეთი დაავადებები, როგორიცაა: ფილტვის კიბო, ტუბერკულოზი, პნემონია, ბრონქო ექტაზიური დაავადება, ფილტვის იდიოპათიური ფიბროზი, ფეოდი (ფილტვების ქრონიკული ობსტრუქციული დაავადება), ხოლო ამ ჩამონათვალში მესამე ადგილზეა ფეოდი და სტატისტიკურად 3-დან 5 მილიონამდე ადამიანის სიცოცხლეს იწირავს. სამწუხაროდ, ეს გლობალური პრობლემაა და მუდმივად მზარდი. ამას თუ დაემატება ტუბერკულოზი გამოიწვევს სიკვდილიანობას, მილიონ ნახევარზე 2 მილიონ-ნახევარამდე პნემონიას, ფილტვის კიბოს და ფილტვების იდიოპათიურ ფიბროზს, სადაც სიცოცხლის ხანგრძლივობა, როგორც ფილტვის კიბოს დროს, 1-დან 5 წელს არ აღემატება. საკმაოდ მძიმე სურათი იქმნება. კონკრეტულად ტუბერკულოზით სიკვდილიანობა, ინფექციურ დაავადებებს შორის, პირველ ადგილზეა, ხოლო არინფექციურ და ინფექციურ დაავადებებს შორის, ევროკავშირის ქვეყნებში მე-6-მე-7 ადგილი უკავია. ჯამში კი მსოფლიო მოსახლეობას ეს დაავადებები დღეს მძიმე ტვირთად აწევს.

– ამ ყველაფერს არაერთი მიზეზი აქვს, მაგრამ ცნობილია, რომ მათი მამროვანი ფაქტორი – თამბაქოს მოხმარება...

– დიან. მსოფლიოში ყოველი მეორე-მესამე მოქალაქე მწველია. სამწუხაროდ ამ კუთხით საქართველოს ევროპაში ერთ-ერთი ლიდერი პოზიცია უკავია. სასუნთქი სისტემის დაავადებების სიკვდილიანობა მსოფლიოში ტოტალურად 6-დან 8%-მდეა. მერე მნიშვნელოვანია, რომ ამ დაავადებასთან ბრძოლაში უზარმაზარი ფინანსები იხარჯება – აშშ-სა და ევროპაში დაახლოებით 30-32 მილიარდ დოლარამდე. თუმცა შედეგი ნაკლებ კეთილსამიერია. განვლილი თანხების დაახლოებით 50-56% ფილტვების ქრონიკულ ობსტრუქციულ დაავადებაზეა.

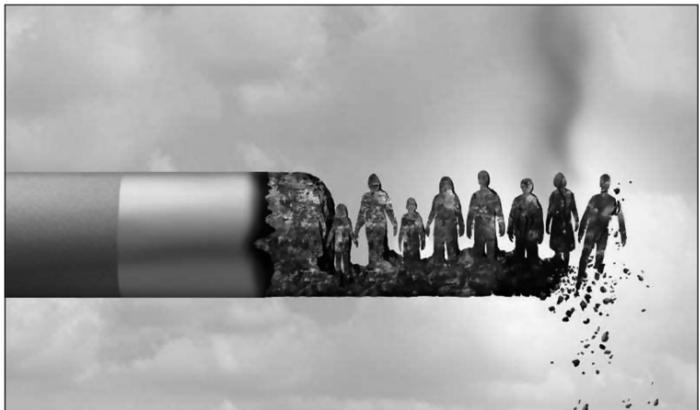
დებულება. პაციენტები ძალიან მძიმე მიმდინარეობით – სუნთქვის ქრონიკული უკმარისობით იღუპებიან. დაავადების ერთ-ერთი მიზეზი მწველებში ფილტვების ობსტრუქციული დაავადებაა. ტუბერკულოზით დაავადებული პაციენტების 80% მწველია. თამბაქო უშუალოდ სასუნთქ გზებში ხვდება და აანაგურებს მთელ სისტემას.

**თამბაქოს მწველები ხშირად ამბობენ, რომ ისინი ზიანს აყენებენ თავის ორგანიზმს და არა სხვებს...**

– რეალურად კი ასეა – მონეული თამბაქოს მიერ გამოყოფილი მავნე ნივთიერებები 25% ქრება, 25% ორგანიზმში რჩება და 50% გარეთ გამოიყოფა. მწველი ზიანს აყენებს არა მარტო საკუთარ თავს, არამედ გარშემო მყოფებს. ესენი არიან ოჯახის წევრები, თანამშრომლები, რომლებიც პასიური მწველები ხდებიან. პასიურ მწველად ის პირი ითვლება, რომელიც არ ეწევა, მაგრამ მეორადი ბოლით ზიანდება.

**მონევის ადამიანი ძირითადად თინჯიერების ასაკში იწყებენ. რა ხდება იმ დროს 12-13 წლის ახალგაზრდის ორგანიზმში?**

– ფილტვების განვითარება და ფუნქციონალური ჩამოყალიბება 30 წლის ასაკში სრულდება. ამ დროს მწველობა მართლაც 12-13 წლის ასაკში იწყება. ეს კატასტროფაა, რადგან ფილტვებს გაძლიერებისა და ფუნქციონალური ჩამოყალიბების პერიოდში ფესვებს ვუჭერთ. თამბაქოს მოხმარებით ადამიანი ფაქტობრივად მზადდება მძიმე და ხანგრძლივი მკურნალობისთვის, როგორც ფინანსური თვალსაზრისით, ამასთან ინ-



ვალდებულებანი კიდევ. არსებობს კვლევა, რომელიც რამდენიმე ასეულ პაციენტზე ჩატარდა, რომლებიც ფეოდი და ფილტვის კიბოთი იყვნენ დაავადებული. აღმოჩნდა, რომ ფილტვის კიბოთი დაავადებული პაციენტები სოციალურად უფრო აქტიურები არიან, ვიდრე ფეოდი და-

ქვეყნების მაგალითის გაზიარებაა მნიშვნელოვანი. ამასთან, წამყვან ქვეყნებში მწველების რაოდენობა მცირდება. ყველა წარმატებული ქვეყნის კურორტი, მაშინაა მიმზიდველი, სადაც მოსახლეობა არამწველია და ელექტრონიკულია გამომყენებული... ჩვენთან სასუნთქი გზების დაავადებების გავრცელებაში დიდი როლი გამოხატულა იმის გამო. უზარისხო სანგავის შედეგად გამოიყოფა მძიმე მეტალები, კანცეროგენები, სხვადასხვა მინარევი და ადამიანის ორგანიზმში სწორედ ის იღუპება. სასუნთქი სისტემა კი საკმაოდ ფაფუკია... ჩვენი სასუნთქი სისტემა, კვებისა და სასმელის გარეშე შეუძლია რამდენიმე კვირა გაძლოს, სოლო სუნთქვის გარეშე 5 წუთზე მეტს ვერ გაძლებს.

**მწველები ბოლო დროს თამბაქოს ე. წ. აიქოსს ანაცვლებენ. რა რისკებს შეიცავს ის?**

– მწველობის დროს ორგანიზმში შედის 8000-მდე უცხო ნივთიერება. აქედან 800 კანცეროგენია, სიმსივნის გამომწვევი ნივთიერებები. ამიტომ, თამბაქოს მწველობა იწვევს საფრთხეს და გადაწყვიტეს ტაქტიკა შეეცვალოს, შეინარჩუნონ როგორც თამბაქოს ჩამნაცვლებელი საშუალებების შემქმნელები. დაინიშნა ახალი ორიგინალური მოწყობის ტიპების გამოშვება, რომელმაც ახალგაზრდებში მისიერი გამოხატულება ნახა. თან გაკეთდა ცრუ რეკლამა, რომ ეს საშუალებები უსაფრთხოა. საბოლოოდ მათი მავნელობა ბოლომდე შესწავლილი არ არის, თუმცა ამ მოწყობილობების გამოყენება ტრენდული გახდა. მიინდა, ხაზი გავუსვა ამ მავნე ჩვევას გა-

ქალების მწველობა გაუთანასწორდა მამაკაცების დონეს. – ფილტვის მდგომარეობის შესახებ რა კვლევა გაძღვეს მნიშვნელოვან ინფორმაციას? – თუ მწველები ჩაიტარებენ ისეთ კვლევას, როგორცაა სპირომეტრია, დაავადენი, რომ ფილტვის ასაკი გაცილებით უფრო დიდია, ვიდრე ადამიანის ბიოლოგიური ასაკი. თუ მწველი 50 წლისაა, სპირომეტრის კვლევით მისი მანევრებელი 70 წლის იქნება.

**ეს კვლევა რამდენად ხელმისაწვდომია?**

– ფასიდან გამომდინარე ყველა ადამიანისთვის ხელმისაწვდომია. ამასთან, ის რუტინული კვლევა უნდა იყოს, როგორც სისხლის საერთო ანალიზი. მწველ ასეთ ადამიანებში ორი ფაქტორი თამბაქოს დიდ როლს. ერთი – რადიოლოგიური, გულ-მკერდის რენტგენოგრაფია, კომპიუტერული ტომოგრაფია, მაგრამ ფილტვების ობსტრუქციული დაავადებების დიაგნოსტიკაში გადასწვდილი როლი მაინც სპირომეტრიულ კვლევას ენიჭება. ფეოდი და ფილტვების იდიოპათიური ფიბროზი – ეს უმძიმესი რამაა.

**მოსახლეობა უკიდრ 19-თან ურთიერთობისას კარგად გაიგო სასუნთქი დაავადებების სირთულეების შესახებ...**

– კი. საქართველოში 17. 000 მოქალაქე კოვიდით დაიღუპა, ხოლო მსოფლიოში – 7 მილიონი ადამიანი. ის ფაქტი, რომ მწველები კოვიდი არ ემართებათ, მითი იყო. მით უმეტეს, რომ ყველა ორგანო, რომელიც ჩვენს ორგანიზმშია, ვირუსებისა და ბაქტერიებისთვის სამიზნე გახლავთ. ხშირად ისმის ჩვენი ჯიუტი და ურწმუნო პაციენტებისგან, რომ არიან ადამიანები, რომლებიც არ ეწევიან, მაგრამ მაინც აქვთ ეს დაავადებები. ფილტვების ქრონიკული ობსტრუქციული დაავადება მაგალითად, შეფშვარეულების პროფესიული დაავადებაა. ამ დროს ხდება ტრაქეო ბრონქიალური გზით ამა თუ იმ დაავადების გავრცელება. სხვადასხვა უჯრედი გამოიყოფს ლორწოს... მოკლედ, მაინც მნიშვნელოვანია უარი ეთქვას თამბაქოზე და მის შემცველებზე.

ეს ახალგაზრდებსაც უნდა შევანებინოთ და ისიც აუხსნათ, რომ თამბაქოს შემცველებს არანაკლები ზიანი მოაქვთ. ვისაც ჰგონია, რომ ეს გარდასავალი ეტაპი იქნება და მოგვიანებით სიგარეტის მოწვევას თავს დაანებებს, სცდება, რადგან ეს მითია... თამბაქო და მისი შემცველი ამასთან ძალიან დიდ წახალისებებს აწვდის სახელმწიფოს და თითოეულ ოჯახს. საშუალოდ მწველი თვეში 300-დან 500 ლარამდე ხარჯავს, რაც ფინანსური თვალსაზრისით უმძიმესი მაჩვენებელია. მსოფლიო ჯანდაცვის ორგანიზაციის რეკომენდაციით თა-

მბაქო მიწვეულია ერთ-ერთი სასიკვდილო პროდუქტად, რომელსაც ადამიანები ნებაყოფლობით ყიდულობენ. ეს სამწუხარი რეალობაა.

**ფაქტია, რომ თამბაქო ცუდია, მისგან თავის დახსნა ურთულესი რამ... საპირისპიროდ რას ვუნდაცვლებო, რას ვთავაზობთ?**

– თამბაქოს მოხმარებლები ნარკოტიკული ნივთიერების მოხმარებლებად ითვლებიან. თამბაქოში და იმ ელექტრონულ მოსახლეობაში ნარკოტიკი ოფიციალურად შედის. იმავე „აიქოსში“ თამბაქოს მცირე პროცენტია. საერთოდ კი ნიკოტინს და სხვა ნივთიერებებს შეიცავს, მათ შორისაა – კუპრი, 200-მდე, რომელიც კანცეროგენია და ეს მინარევი იწვევს სწორედ მიჩვევას. მოქმედება კი ისეთი აქვს, როგორც ნარკოტიკების მიღების დროს, ხოლო დაწვების დროს ჩნდება ასპინჯის სინდრომი. ეს ზუსტად ისაა, რაც ნარკოტიკებისთვის თავის დაწვების დროს ხდება. გამოსავალი რამაა, მკითხეთ.

**მოგესტევათ, საკმაოდ მრავალრიცხოვანი პაციენტები გვყავს, მედიკოსები დიდ დროს ვთვითობთ მათთან ფსიქოლოგიურ საუბარს. განათლებას დიდი მნიშვნელობა ენიჭება იმაში, რომ პაციენტმა თვითონ შეიგნოს ამ ყველაფრის მავნელობის შესახებ. რაც შეეხება მითებს, რომ ფილტვის დაავადებები არამწველსაც ემართებათ, კი ემართებათ, მაგრამ მათ შორის ძალიან დიდია პროცენტული შეფარდება. ერთ არამწველზე ასეულობით და ათასეულობით მწველი მოდის. სტატისტიკაში ასეა. ამიტომ გამოსავალი ჯანსაღი ცხოვრების წესია. პაციენტები, რომლებიც ვაფრთხილებთ, არ მონიონ, ხოლო შემდეგ უეითარდებოთ მიოკარდიუმის ინფარქტი, ან ინსულტი, ამ შემთხვევაში, თამბაქოს მოწვევას მეორედ დღევსაც თავს ანებებენ.**

გამოდის, შესაძლებელი ყოფილა, ხომ? წყვეტენ თამბაქოს მოხმარებას, მაგრამ უკვე დაგვიანებულია. მათ ორგანოები დაიზიანეს. ყველაზე მთავარია უპირველესად თამბაქოსთვის თავის დაწვება, ექითან მუდმივი მონიტორინგი და ვიზიტი, ჯანსაღი ცხოვრების წესი, აქტიური ცხოვრების წესი, სუნთქვით ვარჯიშები და მაქსიმალურად აქტიურობა. ობსტრუქციულ დაავადებებში შედის ასეთი, როსიც პაციენტებს ძალიან ეშინიათ, რადგან ჰგონიათ, რომ ის ყველაზე მძიმე დაავადებაა, მაგრამ ასე არ არის. ფეოდი შეუქცევადი, რომლის დროსაც ლეტალობა დაახლოებით 3-დან 5. 000. 000-მდე აღწევს. მაშინ როცა ასეთი დროს 500. 000-დან 1 მილიონამდეა. ამ ყველაფრიდან მნიშვნელოვანი გამოსავალი მხოლოდ ჯანსაღი ცხოვრების წესია!

**ლალი ფაცია**

<https://www.ambebi.ge/>

დასაწყისი მე-6 გვ.-ზე

ჰემოგლობინის გამომუშავებისთვის – B6 ვიტამინი ხელს უწყობს ჰემოგლობინის ფორმირებას, რომელიც უზრუნველყოფს ჟანგბადის ტრანსპორტირებას მტელ სხეულში. B6 ვიტამინი აწევის პროფილაქტიკასა და ჟანგბადის ეფექტურ ტრანსპორტირებაში მნიშვნელოვან როლს თამაშობს.

იმუნური სისტემის მხარდაჭერისთვის – B6 ვიტამინი მხარს უჭერს იმუნური სისტემის გლუვ ფუნქციონირებას, ეხმარება იმუნურ სისტემაში ლიმფოციტების და ინტერლეიკინების გამოშვებას.

ჰორმონალური ბალანსისთვის – B6 ვიტამინი ხელს უწყობს ადამიანის ჰორმონების დაბალანსებას.

**რომელი საკვები შეიცავს B6 ვიტამინს**

B6 ვიტამინი მისი მთლიანობა ასევე შესაძლებელია როგორც დანამატი. B6 ვიტამინს შეიცავს:

**ფრინველის ხორცი**

ქათამი და ინდაური B6 ვიტამინის კარგი წყაროა. ფრინველი არა მხოლოდ მდიდარია B6 ვიტამინით, არამედ უზრუნველყოფს

მაღალი ხარისხის ცილას და სხვა აუცილებელ საკვებ ნივთიერებებს, როგორცაა ნიაციინი და სელენი.

**ბოსტნეული**

ისპანახი B6 ვიტამინის კარგი მცენარეული წყაროა. ბოსტნეული ასევე შეიცავს დიეტურ ბოჭკოებს, ვიტამინებსა და მინერალებს, რაც მათ დაბალანსებული დიეტის მნიშვნელოვან ნაწილად აქცევს.

**პარკოსნები**

ოსპი და ლობიო მდიდარია B6 ვიტამინით. პარკოსნები ასევე მდიდარია ცილებით, ბოჭკოებით და სხვა აუცილებელი საკვები ნივთიერებებით, როგორცაა რკინა და ფოლიუმი. ეს შესანიშნავი დიეტური არჩევანია ვეგეტარიანელებისთვის და მათთვის, ვისაც სურს გაზარდოს მცენარეული ცილების მიღება.

**სილი**

ბანანი და ავოკადო არის ხილი, რომელიც შეიცავს B6 ვიტამინის მნიშვნელოვან რაოდენობას.

**თხილწილი**

შეიძლება ჩაითვალოს B6 ვიტამინის კარგ წყაროდ. მათში შეშავალი ჯანსაღი ცხიმების, ცილების და სხვა აუცილებელი საკვები ნივთიერების წყალბოთი. დანამატის გამოყენებამდე რეკომენდებულია B6 ვიტამინის დონის კონტროლი. ჭარბი რაოდენობით B6-მა ვიტამინმა შეიძლება გამოიწვიოს ნეიროპათია.

# დათო მჭედლიშვილი დაბვიტოვი უდიდესი ტკივილი და სევდა, დათო!



პატარა ლიზიკომ გულწრფელი ცრემლებით დაგვიტრია, დათო. შენი პატარა გიორგი ჯერ ვერ ხვდება რა ხდება. როდესაც იკითხავს, მამა რატომ აღარ გვირეკავსო, პასუხი არ მაქვს შვილო, რა ვუპასუხო. შენ ხომ ყოველ საღამოს ურეკავდი და ეს იყავარ უფრო მეტი შენს ცოლში. ჩემთან დარეკვის დროს, ბოლო სიტყვები იყო, – დედი, შენს თავს და მამას გაუფრთხილდი, ძალიან მენატრებითო. მამაშენი განადგურებულია, შვილო. მთელი ცხოვრება გაუწეველი დარდი დაგვიტოვე შვილო. ისეა დაგვრჩენია, ვილოცოთ შენი წმინდა და კეთილი სულისთვის. უფალს ვთხოვთ დაგიმკვიდროს სამუდამო სასუფეველი იქ, სადაც მართალიანი განისვენებენ.

შენი უბედური დედა

## ტკივილებსგან განსჯის უნიკალური ტექნიკა, რომელსაც მსოფლიოში ანალოგი არ აქვს

ტერფის მთელი დღის მანძილზე ძლიერ დატვირთვას განიცდიან. ძალიან ხშირად, ადამიანების უმრავლესობა საღამოობით ფეხების დაღლილობასა და სიმძიმის შეგრძნებას უჩივის, აღნიშნული პრობლემა უმეტესად ქალებს აწუხებთ, რომლებსაც მალაქქოსიან ფეხსაცმელი განსაკუთრებით ხიბლავთ...

ტერფის მასაჟი პირველ რიგში, სტრესისგან გათავისუფლებაში დაგეხმარებათ, ხოლო თუ მას სისტემატურად გაიკეთებთ, ჯანმრთელობის არაერთი პრობლემის მოგვარებასაც შეძლებთ. რეფლექსოლოგიის პრინციპის თანახმად, ტერფებზე ძირითადად ის ნერვული განლაგებულია, რომლებიც მთელი ორგანიზმის სწორად მუშაობაზე პასუხისმგებელია.

ფეხის მასაჟი, სხეულის სხვადასხვა ორგანოს ტკივილის მართვაში დაგეხმარებათ! სპეციალური ზონების სტიმულაციის შედეგად, სისხლის მიმოქცევა აქტიურდება, რაც ჯანმრთელობის მრავალი პრობლემის მოგვარებას უწყობს ხელს.

ადამიანს შეუძლია სხეული ნაწლის გარეშე განიკურნოს ავადმყოფობისგან – ამერიკელმა გენეტიკოსმა მედიცინა თავდაყირა დააყენა

### ფეხის მასაჟი

ფეხებზე განლაგებული ნერვული დაბოლოებები – განკურნების ეფექტური საშუალებაა! აღმოაჩინა მედიცინაში, ტერფისა და თითების მასაჟი პანაცეა ითვლება. საღამოობით ასეთი პროცედურის ჩატარებით, თავს გაცილებით უკეთ იგრძნობთ. ძილის დროს თქვენ სრულყოფილად დაისვენებთ, დილით კი, ახალი ენერჯით აღსავსე გაიღვიძებთ...

### ფეხის მასაჟის აქტიური ნატილი

თუ ფეხის თითების წვერს დაიმასაჟებთ, თავის ტკივილს სამუდამოდ მოიშორებთ და ტვინის მუშაობასაც გააქტიურებთ.

ფეხის დიდი თითების გარშემო მასაჟი – კისრის არეში ტკივილის შემცირებაში დაგეხმარებათ.

ტერფის შუაგულის მასაჟი ხელს უწყობს, როგორც ასთმისა და ასთმური შეტევების თავიდან აცილებას, ასევე ფილტვის მთელი რიგი დაავადებების წინააღმდეგ ბრძოლაშიც დაგეხმარებათ, ამ ზონის რეგულარული მასაჟი ეფექტურად ხსნის ქოშინსაც

დიდი თითის ცოტა ქვემოთ, ტერფის ამობურცულ ბალიშზე ხელის დაჭერით, შეამცირობთ გულ – სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებებსა და თქვენს გულს შეუფერხებელ მუშაობაში დაეხმარებათ.

ტერფის შიდა მხრის მასაჟი, ეფექტურად ამცირებს დატვირთვას ღვიძელზე და ხსნის შემანუხებელ ტკივილსაც.

თუ წელის არეში დისკომფორტი იგრძნობთ, ქუსლები დაიმასაჟეთ.

დაღლილი ფეხები კი, თქვენს კარგად მოგეხსენებათ, რომ დაძაბული დღის ბოლოს მსუბუქ მასაჟს ნამდვილად იმსახურებენ.



## ადამიანს შეუძლია სხეული ნაწლის გარეშე განიკურნოს ავადმყოფობისგან – ამერიკელმა გენეტიკოსმა მედიცინა თავდაყირა დააყენა

ამერიკელი გენეტიკოსი ბრიუს ლიპტონი ამტკიცებს, რომ ჭეშმარიტი რწმენის და აზრების ძალით ადამიანს შეუძლია ნებისმიერი ავადმყოფობისგან განკურნება. ამასი არაფერია მისტიკური. ლიპტონის გამოკვლევებმა აჩვენა, რომ ადამიანზე ფსიქიკურ ზემოქმედებას შეუძლია შეცვალოს მისი ორგანიზმის გენეტიკური კოდი.

ბრიუს ლიპტონი მრავალი წლის განმავლობაში სპეციალიზდებოდა გენურ ინჟინერიაში, წარმატებით დაიცვა სადოქტორო დისერტაცია, გახდა მთელი რიგი კვლევების ავტორი, რომლებმაც ძალზე დიდი პოპულარობა და ავტორიტეტი მოუტანა აკადემიურ წრეებში.

ლიპტონის თქმით, სხვა გენეტიკოსების და ბიოქიმიკოსების მსგავსად მასაც დოქტორი დისერტაცია, გახდა მთელი პროგრამის მიხედვით. გენები ამ თვალსაზრისის მიხედვით წყვეტენ ყველაფერს: ადამიანის გარეგნობის თავისებურებებს, მის ტემპერამენტს და შესაძლებლობებს, მიდრეკილებებს ამა თუ იმ დაავადებებისადმი და საბოლოო ჯამში მის სიცოცხლისუნარიანობასა და სიცოცხლის ხანგრძლივობასაც კი. არავის შეუძლია შეცვალოს თავისი გენეტიკური კოდი და შესაბამისად არაფერი დაგვრჩენია გარდა იმისა, რომ შევეფუთო იმას, რაც ბუნებით უკვე წინასწარ განსაზღვრულია...

როგორც მოსალოდნელი იყო, აკადემიური მეცნიერება ნეგატიურად შეხვდა ლიპტონის ამ მოსაზრებებს. მაგრამ მიუხედავად ამისა, ის აგრძელებდა თავის კვლევებს და თანმიმდევრულად ამტკიცებდა, რომ შესაძლებელია ადამიანის გენეტიკურ ორგანიზმზე ზემოქმედება, თანაც ყოველგვარი ნაწილების გარეშე.

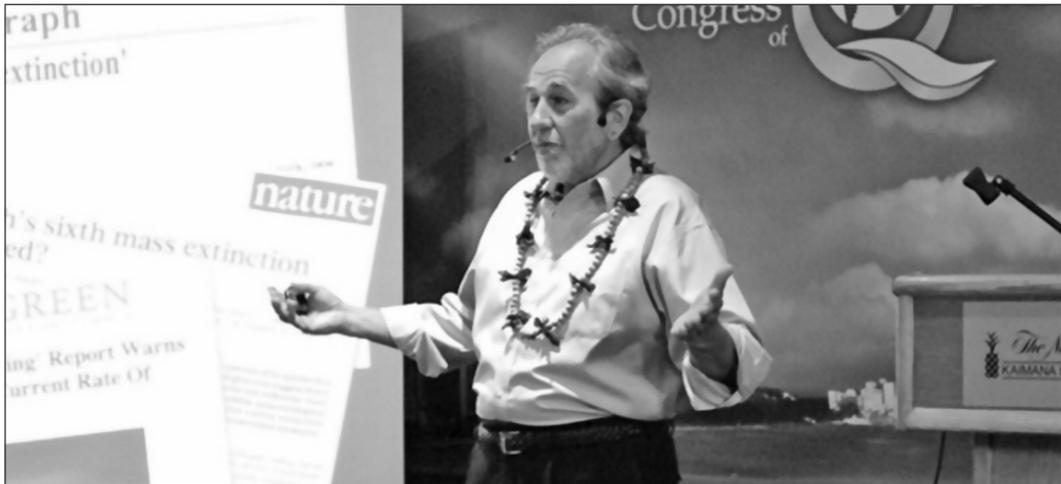
ლიპტონი სხვადასხვა კვლევების მეშვეობით ამტკიცებდა, რომ მსგავსი ზემოქმედების განხორციელება შესაძლებელია, მაგალითად, სპეციალური დიეტით, ექსტრასენსის დახმარებით ან განსაზღვრული ფიზიკური სავარჯიშოების მეშვეობით. ლიპტონის ამ მცდელობების შედეგად, შეიქმნა ახალი მეცნიერული მიმდინარეობა „ეპიგენეტიკა“, რომელიც სწავლობს გარეგანი ფაქტორების ზემოქმედებას გენეტიკურ კოდზე.

თუმცა, ყველაზე მთავარი ფაქტორი, რომელსაც შეუძლია შეცვალოს ჩვენი გენეტიკური კოდი, ლიპტონის მტკიცებით, არის სწორედ აზროვნების ძალა, ის რაც ხდება ჩვენში და არა ჩვენს გარეშე.

„არც ამაში არაფერი ახალი, – აცხადებს ლიპტონი. – დიდი ხანია ცნობილია, რომ შეიძლება ორ ადამიანს ჰქონდეს ერთნაირი მიდრეკილება სიმსივნისკენ, მაგრამ ერთი ავად გახდეს, მეორე კი არა. რატომ? იმიტომ რომ, ისინი ცხოვრობდნენ სხვადასხვაგვარად: ერთი ხშირად

ქვეცნობიერ დონეზე და სწორედ ეს ერთეულები აღწევენ წარმატებას. უმრავლესობა კი, მიუხედავად იმისა, რომ ცნობიერად სჯერა, ქვეცნობიერ დონეზე არ უშვებს ასეთ შესაძლებლობას. კიდევ უფრო ზუსტად რომ ჩამოვყალიბოთ: ქვეცნობიერი, რომელიც საერთოდ ავტომატურ დონეზე აკონტროლებს ყველა პროცესს ჩვენს ორგანიზმში, უარყოფს ასეთ შესაძლებლობას. ამავე დროს (ისევე და ისევე ავტომატურ დონეზე) ის ხელმძღვანელობს პრინციპით, რომ ჩვენს ცხოვრებაში რაიმე პოზიტივის მოხდენის ალბათობა გაცილებით ნაკლებია, ვიდრე მოვლენების ნეგატიური განვითარება.

ლიპტონის თანახმად, ჩვენი ქვეცნობიერის ასეთი პროგრამირება ადრეული ბავშვობიდანვე ხდება, როცა ნებისმიერი მოვლენა, ნახაზი, გაგონილი თუ გაცივლილი აყალიბებს ქვეცნობიერ გამოცდილებას და, შესაბამისად, პიროვნებას. თანაც ჩვენი ფსიქიკა მონყოლილია ისე, რომ ყველაფერი ნეგატიური, რაც ჩვენს ცხოვრებაში ხდება, ქვეცნობიერში უფრო სწრაფად და ადვილად იკიდებს ფეხებს, ვიდრე მხიარული და პოზიტიური მოვლენები. შედეგად, ადამიანთა აბსოლუტური უმრავლესობის „ქვეცნობიერის გამოცდილება“ შედგება 70% ნეგატივისგან და მხოლოდ 30% პოზიტივისგან. ამგვარად, იმისთვის, რომ ნამდვილად შევძლოთ თვითგანკურნება, აუცილებელია მინი-



შემობრუნების ნერტილად დოქტორ ლიპტონის ცხოვრებაში იქცა მის მიერ 1980-იანი წლების ბოლოს უჯრედული მემბრანის თავისებურებების შესწავლის მიზნით ჩატარებული ექსპერიმენტები. მანამდე მეცნიერებაში მიიჩნეოდა, რომ სწორედ უჯრედის ბირთვი მდებარე გენები განსაზღვრავდნენ, რა უნდა გავტარებულყო ამ მემბრანაში და რა არა. მაგრამ ლიპტონის ცდებმა აჩვენა, რომ უჯრედებზე სხვადასხვა სახის გარეგანი ზემოქმედებას შეუძლია შეცვალოს გენების ქცევა და უფრო მეტიც, შეიძლება შეცვალოს მათი სტრუქტურა.

რჩებოდა მხოლოდ იმის გარკვევა, შეიძლება თუ არა ასეთი ცვლილებების განხორციელება ფსიქიკური პროცესების დახმარებით, მარტივად რომ ვთქვათ – აზროვნის ძალით.

„პრინციპში, მე არ მომიფიქრებია არაფერი ახალი“, – ამბობს დოქტორი ლიპტონი. – „ასწლებულია ცნობილია პლაცებოს ეფექტი, როცა ავადმყოფს სთავაზობენ ნეიტრალურ ნივთიერებას, არწმუნებენ რა, რომ ეს არის სასწაულომომქმედი ნაწილი და ავადმყოფი იკურნებოდა. უცნაურია, მაგრამ ამ მოვლენის ჭეშმარიტად მეცნიერული ახსნა დღემდე არ არსებობდა. ჩემი აღმოჩენა გვაძლევს საშუალებას ავსნათ მეცნიერულად პლაცებოს ეფექტის მოქმედების მექანიზმი: ნაწილის სამკურნალო ძალისადმი რწმენის დახმარებით ადამიანი ცვლის მის ორგანიზმში მიმდინარე პროცესებს, მათ შორის მოლეკულურ დონეზე. მას შეუძლია გამოართოს ერთი გენი და ჩართოს სხვა და უფრო მეტიც – შეცვალოს საკუთარი გენეტიკური კოდი.“

ამის კვლავდაკვალ, მე ვფიქრობდი სასწაულის ძალით განკურნების სხვადასხვა შემთხვევებზე, რომლებსაც ექიმები შეგნებულად უკეთებდნენ იგნორირებას. რადგან თუნდაც ასეთი სასწაულის ერთადერთი შემთხვევაა კი საჭიროებს სიღრმისეულად შესწავლას, რადგან თუ ეს გამოუვლიდა ერთ ადამიანს, ეს იგი შესაძლებელია, რომ სხვებსაც ეპოუფიქრებოდა.“

განიცდიდა სტრესებს, ვიდრე მეორე; მათ ჰქონდათ განსხვავებული თვით-შეფასება და შეგრძნებები, რომლებიც შესაბამისად განსხვავებულ აზრთა დინებას წარმოშობდნენ. დღეს მე შემიძლია დავამტკიცო, რომ ჩვენი ძალგვიდს ვმართობ ჩვენი ბიოლოგიური ბუნება, ჩვენი შეგვიძლია აზროვნების ძალით, რწმენით და მიზანდასახულობით მოვახდინოთ ზემოქმედება ჩვენს გენებზე. უდიდესი განსხვავება ადამიანისა დედამიწის სხვა ნებისმიერი ცოცხალი არსებებისგან მდგომარეობს იმაში, რომ მას შეუძლია შეცვალოს თავისი სხეული, თვითონ განიკურნოს საკუთარი თავი მძიმე ავადმყოფობებისგან და უფრო მეტიც – განიკურნოს მეშვიკედრობით ავადმყოფობებისგან. ჩვენ არ ვართ ვალდებული გავხდეთ ჩვენი გენეტიკური კოდის მსხვერპლი. ირწმუნეთ, რომ შეგიძლიათ განიკურნოთ და თქვენ განიკურნებით ნებისმიერი ავადმყოფობისგან. ირწმუნეთ, მაგალითად, რომ თქვენ შეგიძლიათ დაიკლოთ 50 კგ და თქვენ დაიკლოთ“.

ერთი შეხედვით, ყველაფერი ძალიან ადვილია, მაგრამ ეს მხოლოდ ერთი შეხედვითაა... ყველაფერი რომ ასე მარტივად იყოს, მაშინ ადამიანთა უმრავლესობა ადვილად გადაწყვეტდა ჯანმრთელობის პრობლემებს რაღაც მსგავსი აფორმაციების მეშვეობით: „მე მჯერა, რომ ჩემს ორგანიზმს შეუძლია თვითგანკურნება“ და ა. შ.

მაგრამ ასე არ ხდება და როგორც ლიპტონი ხსნის, არც შეიძლება მოხდეს, თუ ფსიქიკური ზემოქმედება ხდება მხოლოდ ცნობიერზე, ანუ თუ ახალი რწმუნებულება აღწევს მხოლოდ ჩვენი ტვინის ცნობიერ ნაწილში, რომელიც ჩვენი ფსიქიკური ქცევების მხოლოდ 5%-ს განსაზღვრავს და არ ხდება დანარჩენ 95%-ს, ანუ ქვეცნობიერზე.

უფრო მარტივად რომ ვთქვათ, იმათგან, ვინც დაიჯერა საკუთარი აზროვნების ძალით თვითგანკურნების შესაძლებლობა, სინამდვილეში მხოლოდ ერთეულებს სჯერათ მართლა ამის

შემ ეს პროცენტული შეფარდება მაინც შეეცვალოთ საპირისპიროდ. მხოლოდ ასე შეიძლება ქვეცნობიერის იმ ბარიერების მოშლა, რომლებიც ხელს უშლიან ჩვენი აზროვნების ძალას გენეტიკურ კოდსა და უჯრედულ პროცესებში შეღწევის.

ლიპტონის აზრით, ბევრი ექსტრასენსის მუშაობის მეთოდით სწორედ ამ ბარიერის მოშლაში მდგომარეობს. მაგრამ ის მიიჩნევს, რომ მსგავსი ეფექტების მიღწევა შესაძლებელია მაგალითად შიშნით და ასევე მრავალი სხვადასხვა მეთოდით. უბრალოდ ამ მეთოდების უმრავლესობა ვერ არ აღმოუჩენიათ ან/და არ არის აღიარებული.

ლიპტონი დღესაც აგრძელებს კვლევებს გენეტიკის სფეროში და ამავე დროს ორგანიზმის უწყვეტ სხვადასხვა სახის საერთაშორისო ფორუმებს, რომელთა მეშვეობითაც ცდილობს გადოს ერთგვარი ხიდი ტრადიციულ და ალტერნატიულ მედიცინას შორის. მის მიერ ორგანიზებული კონფერენსები და სემინარები ცნობილი ფსიქოლოგები, ექიმები, ბიოფიზიკოსები და ბიოქიმიკოსები სხედან სხვადასხვა სახის სახალხო მკურნალებთან, ექსტრასენსებთან და ისინიც კი, ვინც საკუთარი თავს მაგებს და ჯადოქრებს უწოდებენ. ეს უკანასკნელნი, როგორც წესი, ახდენენ საკუთარი შესაძლებლობების დემონსტრირებას, ხოლო მეცნიერები კი იქვე აწყობენ გონებრივ შტურმს, რომლის დროსაც ცდილობენ იპოვონ მეცნიერული ახსნა მათ მიერ დემონსტრირებული შესაძლებლობებისა. ამავე დროს ისინი იქვე მსჯელობენ ახალ ექსპერიმენტებზე, რომლებსაც შეეძლოთ გამოეცლინათ ადამიანის ორგანიზმის დაფარული რეპერტუარი და ავსნათ მათი მოქმედების მექანიზმები.

ეუთოურისა და მკურნალობის თანამედროვე მეთოდების სწორედ ასეთ სიზიზღში ხდება ლიპტონი მედიცინის შემდგომი განვითარების გზას. ხოლო მართალია ის თუ არა, ამას დრო გვიჩვენებს.





### ღვთიებოძოლის მიძინების დღესასწაული ტრადიციულად აღინიშნა

მარიამ ღვთისმშობლის მიძინების დღესასწაულთან ერთად სოფელ გრემსა და ენისელში სახალხო დღესასწაული ჩატარდა. სახალხო დღესასწაულის ფარგლებში სპორტული ღონისძიებები მოეწყო. ქართულ ჭიდაობაში შემდეგ წონით კატეგორიებში გამარჯვება მოიპოვეს:

55 კგ. წონით კატეგორიაში - I ადგილი - ახმეტ ალიევი, II ადგილი - ნუგზარ ლამაზოვილი;  
60 კგ. წონით კატეგორიაში - I ადგილი - საბა თუმეშვილი, II ადგილი - ნიკა ჩოლოგაური;  
66 კგ. წონით კატეგორიაში - I

ადგილი - გიორგი ცისკარიშვილი, II ადგილი - გიორგი რციხილაძე;  
73 კგ. წონით კატეგორიაში - I ადგილი - ზურა სირაძე, II ადგილი - თორნიკე ბუნანკალური;  
81 კგ. წონით კატეგორიაში - I ადგილი - მიხეილ ბახვახიშვილი, II ადგილი - დათო ბახვახიშვილი;  
აბსოლუტურ წონით კატეგორიაში - I ადგილი მიეკუთვნა - გიორგი პაპუნაშვილს, II ადგილი - დათო ბახვახიშვილს. გამარჯვებულებს სიგელები, თასები და მედლები გადაეცათ. ღონისძიებას ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერი გივი ზაუტაშვილი, საკრებულოს თავმჯდომარე ილია მზე-



### საქველმოქმედო ტურნირი მინი ფეხბურთში



სოფელ შილდაში, გაჭირვებული ოჯახების დახმარების მიზნით, საქველმოქმედო ტურნირი გაიმართა მინი ფეხბურთში. შეჯიბრში ყვარლის მუნიციპალიტეტის სოფლების გუნდები იღებდნენ მონაწილეობას. პირველ ადგილი - „შილდამ“, მეორე ადგილი ყვარლის „იანგობისმა“, ხოლო მესამე ადგილი - შილდის „ზღარბებმა“ დაიკავეს. კომპანია „ევრო ფარმა“ პირველ, მეორე და მესამე ადგილზე გასულ გუნდებს ფულადი ჯილდო გადასცა. შეჯიბრს ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერი გივი ზაუტაშვილი და საკრებულოს თავმჯდომარე ილია მზექლაშვილი, მოადგილეებთან ერთად ესწრებოდნენ.

### რატომ არის ჯანმრთელობისთვის საზიანო გვიან დაძინება

გაერთიანებული სამეფოს ექსპერტების უნივერსიტეტის მეცნიერებმა დაადგინეს, რომ ადამიანებს, რომლებიც იძინებენ შუალედურად ან უფრო გვიან, 25%-ით ეზრდება გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების განვითარების რისკი. კვლევის შედეგები გამოქვეყნდა ევროპის კარდიოლოგიის საზოგადოებაში (ESC). ექსპერტები აღნიშნავენ, რომ დაძინება 80 ათასზე მეტმა მამაკაცმა და ქალმა. მეცნიერებმა შეაჯამეს ინფორმაცია მონაწილეთა

ცხოვრების სტილისა და ძილის რეჟიმის შესახებ. შემდეგ მიღებული მონაცემები შეადარეს მოხალისეთა ფიზიკური ჯანმრთელობის მაჩვენებლებს. დადგინდა, რომ ძილის დრო მნიშვნელოვანია გულ-სისხლძარღვთა ჯანმრთელობის შენარჩუნებისთვის. მეცნიერებმა დაადგინეს, რომ მათ, ვინც შუალედურად ან გვიან იძინებდნენ, 25%-ით გაეზარდა გულის დაავადების განვითარების რისკი. მკვლევარებმა გამოავლინეს ყველაზე შესაფერისი დრო ძილისთვის 22:00-დან 23:00 საათამდე. ამ დროს ორგანიზმი ისეთ მდგომარეობაშია, რაც ხელს უწყობს სწრაფ დაძინებას და ხარისხიან ძილს. აღნიშნულია, რომ ძალიან ადრე დაძინება ასევე არაა სასარგებლო ორგანიზმისთვის. მეცნიერებმა გამოთვალეს, რომ საღამოს 10 საათამდე დაძინება 12%-ით ზრდის გულის და სისხლძარღვთა პრობლემების ალბათობას.

### სპორტულ ასპარეზობებზე

#### კიუდო

20-22 ივნისს თურქეთში ჩატარებულ კიუდოს ევროპის თასის გათამაშებაში გოგონათა შორის შესანიშნავად იასპარეზა ყვარლის სასპორტო სკოლის ალსაზრდელმა თათია გიგილაშვილმა. 48 კილოგრამ წონით კატეგორიაში წინასწარ შეხვედრებში ყველა მეტოქე დაამარცხა, დათმო მხოლოდ ფინალური შეხვედრა და დაეუფლა ვერცხლის მედალს (მწვრთნელი ვანო გიგილაშვილი).



ბოსნია-ჰერცეგოვინაში ჩატარდა ევროპის ჩემპიონატი კიუდოში ვეტერან სპორტსმენთა შორის. 100 კილოგრამ წონით კატეგორიაში წარმატებით იასპარეზა ყვარლის სასპორტო სკოლის კიუდოს მწვრთნელ - მასწავლებელმა ვანო გიგილაშვილმა და მოიპოვა ბრინჯაოს მედალი. ვანო ახლა ემზადება მსოფლიო ჩემპიონატისთვის, რომელიც წლის ბოლოს გაიმართება ამერიკის შეერთებულ შტატებში.

### ხელბურთი



### ხელბურთელეზმა საპრიზო ადგილები მოიპოვეს

24-26 ივლისს ბათუმში ჩატარდა საერთაშორისო ტურნირი „პლიაჟის“ (ქვიშის) ხელბურთში ქალთა გუნდებს შორის, სადაც ყვარლის ხელბურთელ ქალთა ნაკრებმა გუნდმა მოიპოვა ვერცხლის მედლები.

### ვაჟმა ხელბურთელეზმა ბრინჯაო მოიპოვეს



წარმატებით იასპარეზეს სასპორტო სკოლის ხელბურთელეზმა ვაჟებმა. საქართველოს ჩემპიონატში ყვარლის ჭაბუკთა ნაკრებმა, ისევე როგორც ახალგაზრდულმა ნაკრებმა, მოიპოვეს ბრინჯაოს მედლები. წარმატებით ასპარეზობს საქართველოს ახალგაზრდული ნაკრების



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 ციტირებების სიზუსტეზე. შემოსული წერილები ავტორებს არ უბრუნდება.

დირექტორი  
ალექსანდრე გიგილაშვილი  
მოადგილე  
ნუგზარ ლონიაშვილი

პასუხისმგებელი მდივანი  
ია გიგილაშვილი  
კორესპონდენტი  
დალი ტატულიშვილი

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