

ყვარლი

ბამოლის 1932 წლიდან

ფასი 1.20 ლარი

ქრისტეს შობა

ხორციელი შობა იესო ქრისტესი – (7 იანვარი ახ. სტ., 25 დეკემბერი ძვ. სტ.) – ქრისტეს შობის წინ რომის იმპერატორმა ავგუსტომ გამოაცხადა მოსახლეობის აღწერა. ყველა იმ ქალაქში ან სოფელში უნდა წასულიყო, სადაც მისი წინაპრები ცხოვრობდნენ. იოსებიც და ყოვლადწმიდა ღმრთისმშობელიც ორივე დავით მეფის შთამომავალი იყვნენ და ამიტომ იერუსალიმის ბეთლემში წავიდნენ, სადაც ცხოვრობდა დავით წინასწარმეტყველი.

მართლაც იოსებმა მარიამი შესვა სახედარზე და გაუდგა გზას იერუსალიმის ბეთლემისაკენ.

ბეთლემამდე ვერ მიადგინეს. სოფლის ახლოს ასტკივდა მუცელი წმ. მარიამს და იოსებმა გამოქვაბულს შეაფარა იგი, რადგანაც სასტუმროებში ადგილი არ აღმოჩნდა მათთვის. ქრისტეს შობის დროს მთელი გამოქვაბული მოიცავდა უჩვეულო ნათელს. როცა იგი გაფერმკრთალდა, გამოჩნდა ყრმა, რომელიც უკვე ძუძუს სწოვდა.

გამოქვაბულს, რომელშიც იმეა ქრისტე, სამეფო მწყემსები საქონლის სადგომად იყენებდნენ ხოლმე და ამიტომ მას ვომურადაც მოიხსენიებდნენ. ვომურიდან ნახევარი საათის სავალ მანძილზე ყოფილა ძელი, რომლის სიახლოვეს ერთ დროს მამის ფარას მწყემსავდა დავით მეფესალმუნე. ქრისტეს შობისას სწორედ ამ ადგილას იყვნენ მწყემსები და ღამით თავიანთ ფარას დარაჯობდნენ. და აჰა, უფლის ანგელოზი გამოეცხადა მათ და უთხრა: „ნუ გეშინი, რამეთუ აჰა ესერა გახარებთ თქვენ სიხარულსა დიდსა, რომელი იყო ყოვლისა ერისა. რამეთუ იმეა დღეს თქვენდა მაცხოვარი, რომელი არის



ქრისტე უფალი, ქალაქსა დავითისასა, და ესე იყო თქვენდა სასწაულად: ჰპოვით ყრმა იგი შეხუებული და მწოლიარე ბაგასა“. მეყსეულად გაჩნდა ანგელოზთან ციურ მოლაშქრეთა ჯარიც, რომელნიც ადიდებდნენ ღმერთს და ამბობდნენ: „დიდება მალაღობა შინა ღმერთსა, და ქვეყანასა ზედა მშვიდობა, და კაცთა შორის სათნობა“. როცა ანგელოზები ზეცად ამაღლდნენ, მწყემსებმა ბეთლემს მიაშურეს და იხილეს მარიამი, იოსები და ყრმა იესო, ზაგაში მწოლიარე.

კაცობრიობის ისტორიაში მაცხოვრის შობა უმთავრესი და უმნიშვნელოვანესი მოვლენაა, რადგანაც მეორე საუკუნის წმ. ირინეოს ლიონელის მიხედვით, „ღმერთი განკაცდა, რათა ჩვენ ღმერთ ვიქმნეთ“, ხოლო წმ. პავლე მოციქული დაამატებს, რომ ღმერთი დაამბობდა ადამიანად, ანუ ზეცა დაეშვა დედამიწაზე, ადამიანმა ზეცად ასვლა რომ შეძლოს.



ჩემო ძვირფასო ყვარლებო, გილოცავთ დამდეგ შობა-ახალ წელს!

გისურვებთ, რომ 2025 წელი სიხარულისა და სიყვარულის, ბედნიერებისა და წარმატებების, ეკონომიკური წინსვლისა და კეთილდღეობის მომტანი ყოფილიყოს ჩვენი ქვეყნისა და თითოეული თქვენგანისათვის.

ჯანმრთელობა, ხეავი და ბარაქა ჰქონოდეს თითოეულ ოჯახს.

მშვიდობას, წინსვლასა და კეთილდღეობას ვუსურვებ სრულიად საქართველოს!

ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერი გივი ზაშტავილი

საქართველოს და ქართველ ხალხს ვუსურვებ სტრატეგიულ მოთმინებას, მტერზე გამარჯვებას და სამოქალაქო სიყვარულს

2015 წელს საქართველოს მთავრობის და კულტურის სამინისტროს მხარდაჭერით საქართველოს ფოლკლორული სახელმწიფო ცენტრმა, უნიკალური ქართული სიმღერების გადარჩენის, მოვლისა და პოპულარიზაციის მიზნით საქართველოს ყველა რეგიონის მუნიციპალურ ცენტრსა და თვითმმართველ ქალაქში სალოტბარო სკოლების ჩამოყალიბება დაიწყო. პირველ ეტაპზე გახსნილ 15 სკოლათა შორის ყვარლის სალოტბარო სკოლაც მოხვდა, რომლის ინიციატორიც და ლობჯინაძე გახლავთ რესპუბლიკის დამსახურებული არტისტი, ყვარლის საპატიო მოქალაქე, საფრანგეთის ქ. კონფლანსის საერთაშორისო ფედერაციის ლაურეატი, სახელგანთქმული ანსამბლ „რუსთავის“ ყოფილი წევრი, ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერიის კულტურის, სპორტისა და ახალგაზრდობის სამსახურის ხელმძღვანელი ირაკლი მათიკაშვილი.

17 ნოემბერს ილია ჭავჭავაძის სახელმწიფო მუზეუმის სხდომათა დარბაზში საანგარიშო კონცერტი ჩატარდა, რომელიც სალოტბარო სკოლის დაარსებისათვის დაიწყო და ანსამბლ „ყვარლის“ დაარსებიდან 20 წლისთავს მიეძღვნა.

საანგარიშო კონცერტს სალოტბარო სკოლის ხელმძღვანელი და ლობჯინაძე ირაკლი მათიკაშვილი უძღვევოდა. მნიშვნელოვან ღონისძიებას ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერი გივი ზაშტავილი, მერის მოადგილე გიორგი ქოქიაშვილი,

ა.ა.ი.პ ყვარლის კულტურის განვითარების ცენტრის ხელმძღვანელი მია ზარდიაშვილი, მონვეული სტუმრები და ადგილობრივი მოსახლეობა ესწრებოდა. კონცერტის პროგრამა მოიცავდა ხალხურ სიმღერებს, კლასიკური სიმღერის ნიმუშებს, ქართველ კომპოზიტორთა რომანსებს. მთლიანობაში წარმოდგენილი იყო სინთეზური მუსიკის კონცერტი.

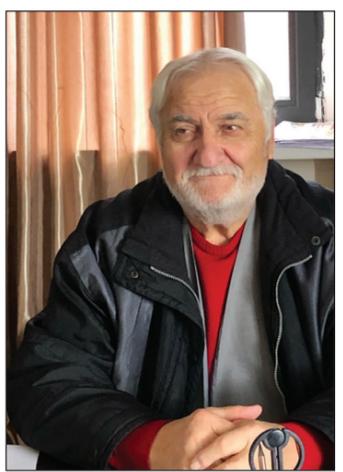
კონცერტის დასრულების შემდგომ ანსამბლ „ყვარლის“ ლობჯინაძე, ყვარლის ფოლკლორული სკოლის ხელმძღვანელს ირაკლი მათიკაშვილს ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერიისა და საკრებულოს სახელით ქართული სიმღერების გადარჩენისა და პოპულარიზაციისათვის განხორციელებული ღონისძიების მადლობა გადაუხადა ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერმა, მათიკაშვილი გივი ზაშტავილი.

საინტერესო ღონისძიების გახუთში გაშუქების მიზნით ბატონ ირაკლი მათიკაშვილს ვთხოვეთ დრო გამოეხანა და მომზადებულ კითხვებზე ეპასუხა.

– ბატონო ირაკლი, უნიკალური ქართული სიმღერების გადარჩენის და პოპულარიზაციის მიზნით სალოტბარო სკოლების გახსნის ინიციატორი ვინ იყო?

– ყვარელში ინიციატორი ვიყავი მე და რა თქმა უნდა, ჩემი მეგობარი და ანსამბლ „რუსთავის“ ხელმძღვანელი ანზორ ერქომაიშვილი.

– მივინებელი ქართული სიმღერების მოძიებისთვის რა ღონისძიებებს



ანორციელებდა ბატონი ანზორ ერქომაიშვილი?

– ბატონ ანზორ ერქომაიშვილთან ერთად ხშირად მიმოგზაურია საქართველოს სხვადასხვა კუთხეებში შემორჩენილი ძველი ქართული სიმღერების ჩასანერად. ამას შემდგომში ამუშავებდა ანზორი და გამოსცემდა ცალკე წიგნებად, შემდეგ კი ვახშოვანებდით ანსამბლ რუსთავში.

გაგრძელება მე-2 გვ.-ზე

ასე, რომ ყვარლის სასპორტო სკოლა ამაღლებული განწყობით სვდება დამდეგ 2025 წელს



ფიზიკური კულტურის და სპორტის ისტორია ერის ზოგადკულტურული წარსულის მნიშვნელოვანი შენაკადია. ქართველები ოდითგანვე კარგი მოსახარეზნი ყოფილან და ეს მრავალი დოკუმენტით დასტურდება, უწინარესად – ისტორიული, არქეოლოგიური და ფოლკორულ-ეთნოგრაფიული მასალებით, ლიტერატურული წყაროებით. ქართველთუ უცხოელ მემკვიდრეთა ცნობებით.

საქართველოში ძველი დროიდან იყო პოპულარული სხვადასხვა ფიზიკური ვარჯიშები და თამაშები: მშვილდოსნობა, ფარიკაობა, ცხენოსნობა, შუბისტყორცვა, ნადირობა, ჩოგბურთი, ლელობურთი, ჭიდაობა და სხვა.

„ვეფხისტყაოსანში“ აღწერილია შუა საუკუნეების ქართული რაინდული ფენის ფიზიკური წრთობის საშუალებები ე.წ. ქართული ორჭიდი, მუშაითობა, მშვილდოსნობა, ცხენოსნობა. ხოლო გლეხობაში გავრცელებული იყო ლელობურთი, ჭიდაობა და სხვა მოძრავი ხალხური თამაშები. XIX საუკუნიდან საქართველოში გავრცელდა კლასიკური სპორტული სახეობები: ტანვარჯიშები, ძალოსნობა, ციგურაობა, ველოსპორტი, ჩოგბურთი, ფეხბურთი, კალათბურთი.

1923 წელს შეიქმნა ფიზკულტურულ-სპორტული საზოგადოება დინამო, 1934 წლიდან გაიხსნა ბავშვთა სპორტული სკოლები, ხოლო 1938 წელს ჩამოყალიბდა ფიზკულტურის ინსტიტუტი, რომელმაც ათი ათასობით სათანადოდონზე მომზადებული სპეციალისტი მიაწვინა ზოგადსაგანმანათლებლო და სპორტულ სკოლებში ახალგაზრდობის ფიზიკური გაჯანსაღებისა და სპორტის სხვადასხვა სახეობებში მომზადებისათვის.

1940 წლამდე საბჭოური წყობილების პერიოდში საქართველოს სპორტსმენები უმთავრესად სსრკ პირველობებში მონაწილეობდნენ და ზოგჯერ არაოფიციალურ საერთაშორისო შეჯიბრებებშიც გამოდიოდნენ.

მეორე მსოფლიო ომის შემდგომ დაიწყო საბჭოთა კავშირის სპორტული ორგანიზაციების გაერთიანება საერთაშორისო ფედერაციებში და საქართველოს სპორტსმენებს საშუალება მიეცათ მონაწილეობა მიეღოთ ოლიმპიურ თამაშებში, მსოფლიო და ევროპის ჩემპიონატებში, სადაც მრავალი მნიშვნელოვანი გამარჯვება დაფიქსირდა. გაეისსენოთ მო-

გაგრძელება მე-15 გვ.-ზე



სამხარეთელს და ქართველ ხალხს ვუსურვებ სტრატეგიულ მოთმინებას, მტერზე გამარჯვებას და სამოქალაქო სიყვარულს



დასაწყისი 1-ელ გვ.-ზე



– ახლად ჩამოყალიბებულ სალოტ-ბარო სკოლაში ჩარიცხვის მსურველები თუ იყვნენ და დღეს რამდენი ახალგაზრდა სწავლობს ქართულ სიმღერებს?

– ყვარელში ამ სკოლის გახსნით საფუძველი ჩაეყარა ქართულ ხალხურ სიმღერისა და გალობის გადარჩენას. ეს არის სამჭედლო, სადაც ბავშვები ეუფლებიან მსოფლიოში უნიკალურ ქართულ-ხალხურ სიმღერებს და გალობას. ეს იყო ერთერთი უდიდესი საქმე, რაც მოიგონა და დააფუძნა დიდა ქართველმა ანზორ ერქომაიშვილმა.

– ანსამბლ „ყვარელი“-ს ჩამოყალიბებიდან 20 წელი გავიდა, რა მიზნით შექმენით ანსამბლი და როგორი შედეგები დაფიქსირდა ფოლკლორის ფესტივალზე?

– ანსამბლი შექმენი როგორც ზემოთაა ნახსენები ქართული სიმღერის გადარჩენის მიზნით. დღესდღეობით ანსამბლი „ყვარელი“ მონაწილეობს ქვეყნის ფარგლებში ფოლკლორის სხვადასხვა ფესტივალზე და ყოველთვის ღებულს მაღალ შეფასებებს.

– თუ ხართ კმაყოფილი ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერიისა და საკრებულოს მხარდაჭერით?

– ყოველგვარი ფამილარობის გარეშე ვაცხადებ, დღევანდელ საკრებულოს და მერიას დიდი შრომა აქვთ ჩადებული ანსამბლის თუ სკოლის წარმატებაში. ეს გამოიხატება სხვადასხვა ფესტივალზე გამგზავრების ორგანიზებაში და ყურადღებაში. რაც შემდგომში აისახება ანსამბლის წარმატებებში.

– მომავალში რა გეგმები გაქვთ?

– ანსამბლი „ყვარელი“ მიწვეულია მოთხოვნის საფუძველზე საბერძნეთში – ფესტივალზე. ვეზადებით მისთვის. ვფიქრობ რომ წარმატებით გამოვალთ. გეგმებშია ასევე ისიც, რომ წარმატებული მომღერლები ემზადებიან გიორგი მთაწმიდელის უნივერსიტეტში ჩასაბარებლად. რაც ეს ჩვენს მუნიციპალიტეტს დიდად წაადგება ქართული ფოლკლორის განვითარებაში. რაც მეტი ლობჯიანი გვეყოლება, მით მეტი შანსი არსებობს ფოლკლორის განვითარებაში.

– საერთაშორისო ფესტივალზე თუ გქონიათ მინევა?

– ბევრი მინევეები გვაქვს, მაგრამ ჯერჯერობით ვეზადებით საბერძნეთისთვის.

– როგორი იყო ყვარელში თეატრალური ცხოვრება და რა შემოინახა ისტორიამ?

– ყვარელში თეატრი შეიქმნა 1903 წელს. პეტერბურგში ყოფილმა სტუდენტებმა, რომლებიც ჩამოვიდნენ ყვარელში დაიწყეს პირველი თეატრის შექმნა, კერძოდ, ამის ინიციატორები იყვნენ ვინმე ტრილაშვილი, ლონგინოზ ზაუტაშვილი, მანია მათიკაშვილი და კიდევ სხვები. მათ ყვარლის თეატრი აიყვანეს სახელმწიფო დონეზე და ისეთი პოპულარობა მოიხვეჭა, რომ ტოლს არ უდებდა საქართველოს სხვა ნამყარ თეატრებს. სამუხაროდ 1947-48 წლებში გააუქმეს, რაც იყო ყვარლის თეატრისთვის კატასტროფა. მას შემდეგ ბევრი ირბინეს მისმა მესვეურებმა, რომ რაიმე სახით დაეტოვებინათ თეატრი. 1953-54 წლებისთვის დარჩა სახალხო თეატრად. მას შემდეგ თეატრმა დაიწყო ვარდნა და 60-70 წლებისთვის თეატრი აღარ არსებობდა. ახლა ჩვენ დავიწყეთ 2014 წელს თეატრის აღდგენა და დღემდე დავდგით რამდენიმე

არაჩვეულებრივი სპექტაკლი და გვაქვს მტკიცე მიზანი, რომ ყვარლის თეატრს დავუბრუნოთ ძველი სახე და იქცეს სახელმწიფო სტატუსად თუ რა თქმა უნდა მშვიდობა იქნება.

– ვინ იყვნენ ის ადამიანები, რომელთაც უდიდესი ღვაწლი მიუძღვით მდიდარი თეატრალური ტრადიციების ჩამოყალიბებაში?

– ზემოთ უკვე ვახსენე ის ადამიანები რომელთა ღვაწლიც დიდა თეატრის ჩამოყალიბებაში. მინდა ყველამ იცოდეს, ყვარელს უდიდესი საქმე აქვს გაკეთებული თეატრალურ ცხოვრებაში. აქ დაიბადა დიდი ილია, რომელმაც პეტერბურგიდან ჩამოსვლისთანავე თარგმნა „მეფე ლორი“, თვითონვე დადგა სპექტაკლი და თვითონვე ითამაშა ერთერთი როლიც. აქ დაიბადა ქართული თეატრის დიდი რეჟისორი კოტე მარჯანიშვილი, აქ დაიბადა კინოსა და თეატრის დიდი რეჟისორი ვახტანგ ტაბლიაშვილი. სამუხაროდ მისი ბარელიეფი არ არის იქ სადაც უნდა იყოს. ერთი პატარა მუზეუმი მაინც არ გვანწყენდა ყვარელის დიდი ვახტანგ ტაბლიაშვილის სახსოვრად.

– თქვენ, მნიშვნელოვან ღონისძიებებს ახორციელებთ ყვარელში თეატრის აღორძინებისთვის, ახალ სპექტაკლზე რას გვეტყვი?

– ახალი სპექტაკლი შეიძლება ითქვას წარმატებით დაიდგა. მაღლობა მინდა ვუთხრა მის რეჟისორს ბატონ გოგი ჩაკვეტაძეს და მის მეუღლეს. თუმცა სხვადასხვა ხელისშემშლელი პირობები რომ არ ყოფილიყო უკეთესი გამოვიდოდა სპექტაკლი.

– თქვენ, გაზეთ „ყვარლის“, „სახალწლო ნომრის მეკვლედ ავირჩიეთ, რას უსურვებთ საქართველოს და ქართველ ხალხს?

– საქართველოს და ქართველ ხალხს ვუსურვებ სტრატეგიულ მოთმინებას, მტერზე გამარჯვებას და სამშობლოს სიყვარულს. გილოცავთ ახალ წელს ჩემო ყვარელებო.

– გმადლობთ ბატონო ირაკლი, გვიყვარხარ და გვეიმედებთ. გილოცავთ ახალ წელს, გისურვებთ ჯანმრთელობას და გახარებას შენს შესანიშნავ ახლობლებთან ერთად.

ესაუბრა ალექსანდრე მინდოშვილი



ქართული სულის ზეიმი

კიდევ ერთი ლამაზი ფურცელი ჩაინერა ყვარლის კულტურულ ცხოვრებაში. 17 ნოემბერს, ი. ჭავჭავაძის მამულში – ფოლკლორული ანსამბლი „ყვარლის“ დაარსებიდან 20 წლითავის და ყვარლის სალოტბარო სკოლის დაარსების 10 წლისთავისადმი მიძღვნილი კონცერტი გაიმართა.

ჩვენს წინაშე წარსდგა გამოცდილი, ნიჭიერი, პროფესიონალი, საქართველოს ხალხური სიმღერის და საერთოდ ფოლკლორის სამჭედლოში გამორჩეული ლობჯიანი, სალოტბარო სკოლის ხელმძღვანელი, საქართველოს დამსახურებული არტისტი და საფარანგეთის ქ. კონფოლანის დიდი საერთაშორისო ფესტივალის ლაურეატი – ბატონი ირაკლი მათიკაშვილი. ეს იყო ხელოვნების და ქართული სულის ზეიმი. აღტაცებული და

სულმგებულებული ვუსმენდით და მაყურებელი იყო ძალიან ბედნიერი. ჭეშმარიტ და ნამდვილ ხელოვნებას ხომ სხვა მისია არ აქვს.

(ანსამბლის) საკონცერტო პროგრამა ძალიან საინტერესოდ და ნიჭიერად იყო შერჩეული. მოვისმინეთ როგორც ქართული ხალხური სიმღერები, ქართველი კლასიკოსი კომპოზიტორების ნაწარმოებები, ქალაქური და საზღვარგარეთის პოპულარული მელოდიები. ბატონმა ირაკლიმ სულ სხვა დონეზე აიყვანა ფოლკლორის თემა ყვარელში. ამ უნიჭიერესი გოგობიჭების ნამღერში ჩადებული იყო ლობჯიანის გული, სული და მაღალი გემოვნება.

მინდა გამოვყო – გამოვარჩიო ანსამბლის ყველაზე პატარა მომღერალი – გიორგი ბენდია-

ნიშვილი, რომელმაც ნამდვილად მოხიბლა მაყურებელი. ანსამბლში არიან ნიჭიერი სოლისტები: თამარ ჭუმბურიძე, მარიამ აშკარელი, ბადრი პეტრუშაშვილი, შალვა ახალკაციშვილი და ზაური ცირიკაშვილი, რომელმაც საკმაოდ რთული, ქართველი კლასიკოსი კომპოზიტორების ნაწარმოებები შეასრულა – როგორცაა დიმიტრი არაყიშვილის აბდულ არაბის არიოზო ოპერიდან – „თქმულეა შოთა რუსთაველზე“ და შალვა მშველიძის „ორველა“.

გაგაცნობთ ანსამბლის დანარჩენ ნიჭიერ მომღერლებს: მარიამ სეფაშვილი, თემურ თოდაძე, ნიკოლოზ ფოჩხიძე, ძმები ირაკლი და ნიკოლოზ გიგილოშვილები, გიორგი ბუჩქინაშვილი. ანსამბლს ჰყავს თავისი საქმის პროფესიონალი კონცერტმა-

ისტერი, ქალბატონი ნანა სეფაშვილი, რომელიც ნამდვილად ღირსეულად არის შერჩეული. ანსამბლის მომღერლები ბატონი ირაკლის ფესტივალში არიან. დარწმუნებული ვარ, ეს გოგობიჭები გააგრძელებენ ბატონი ირაკლის გზას, გზას, რომელიც იქნება კიდევ ერთი დიდი ჯილდო ლობჯიანისთვის.

და ბოლოს, მინდა ბატონ ირაკლის ვუსურვო ჯანმრთელობა, მხნეობა კიდევ და კიდევ უფრო ბევრი წარმატებების მისაღწევად – ძალიან ბევრი მაღლობა, რომელიც მეცოტავება კიდევ იმ დიდი საქმისთვის, რომელსაც თქვენ ემსახურებით.

მაგალი საბაიშვილი, კულტურის განვითარების ცენტრის მთავარი სპეციალისტი

მწვანე ხის გველის წელი მოდის, რა გველოდება 2025 წელს?

ახალი 2025 წლის დადგომამდე სულ ნაკლები დრო რჩება, ამიტომ დროა გავიფიქროვოთ როგორი იქნება და რას მოგვტანს მწვანე ხის გველის წელი. აღმოსავლური კალენდრით ჩინური ახალი წელი 2025 წლის 29 იანვარს დაიგეგმა და 2026 წლის 16 თებერვლამდე გასტანს. მისი წინა მეფობა 2013 წელს იყო, ხოლო შემდეგი მეფობა 2037 წელს იქნება. გველის წლის დადგომამდე სასურველია, მოცილით ყველაფერი ძველი, დაზიანებული და არაფრისმომცემი. ეს ეხება ნივთებსაც, ადამიანებსაც და საქმეებსაც.

გველი აღმოსავლური ზოდიაქოს ყველაზე იდუმალი არსებაა. ზოდიაქოს სხვა ნიშნებს შორის გამოირჩევა გონებრივი და ინტელექტუალური შესაძლებლობებით. არ ცნობს ავტორიტეტებს, ამიტომ ხელმძღვანელობს მხოლოდ საკუთარი აზრით. გველები სასიამოვნო მოსაუბრეები არიან, თუმცა ლაპარაკზე მეტად მოსმენა ურჩევენია. 2025 წლის ელემენტია ხე, არა შემოდგომის, რომელსაც ფოთლები სცვივა და კედება, არამედ გაზაფხულის ხე, ახალგაზრდა და მწვანე. ასეთი მახასიათებლები მოუთხოვს, რომ წელი ბევრად უფრო ნაყოფიერი იქნება, წარმატებით განხორციელდება ახალი საქმეები, ძველების დასასრულდება კი მისასალმებელია ახალი იდეები და შემოქმედებითი მიდგომა.

– 0:02ყოველ წელს ველოდებით, რომ მსოფლიოში მშვიდობა დამყარდება გველს არ უყვარს უცვარი ცვლილებები, ამიტომ სიტუაცია მსოფლიოში – როგორც უკეთესობისკენ, ისე უარესობისკენ – უნდა გვახსოვდეს, რომ გველი არ არის კოლექტიური არსება, ამიტომ მომავალ წელს პროფესიულ წარმატებას ძირითადად ისინი მიაღწევენ, ვინც მარტო იმუშავებს. რა თქმა უნდა, დახმარებაზე უარი არ უნდა თქვას, მაგრამ გამარჯვება მარტოხელა გენიოსებს ეუთვნით, რომლებსაც შეუძლიათ მხოლოდ საკუთარი თავის იმედი ჰქონდეთ და არავისთან მოუწევენ თავიანთი დიდების გაზიარებას.

ამასთან, უნდა გვახსოვდეს, რომ გველი არ არის კოლექტიური არსება, ამიტომ მომავალ წელს პროფესიულ წარმატებას ძირითადად ისინი მიაღწევენ, ვინც მარტო იმუშავებს. რა თქმა უნდა, დახმარებაზე უარი არ უნდა თქვას, მაგრამ გამარჯვება მარტოხელა გენიოსებს ეუთვნით, რომლებსაც შეუძლიათ მხოლოდ საკუთარი თავის იმედი ჰქონდეთ და არავისთან მოუწევენ თავიანთი დიდების გაზიარებას.

გველის წელი არა მხოლოდ შესაძლებელია, არამედ აუცილებელიცაა ძველი სამუშაოს შეცვლა უფრო საინტერესო, კრეატიული და ფინანსურად მომგებიანზე. კარიერაში უნდა ვისწრაფოდეთ მარტივიდან რთულისკენ. ყოველი ახალი დავალება უფრო რთული და პერსპექტიული უნდა იყოს, ვიდრე წინა. თქვენს საქმიანობაში უნდა აჩვენოთ სიხშირე და მოაგვაროთ ყველა საკითხი გააზრებულად და აუქჩაბლად. ასევე მნიშვნელოვანია პიროვნული ზრდისა და პროფესიული თვითგანვითარებისთვის პრაქტიკულობა და ეფექტურობისკენ მუდმივი სწრაფვა.



თუმცა, გველის წელში საჭიროა არა მხოლოდ იმუშაოთ, არამედ სრულად დაისვენოთ, დასვენების გარეშე, ვერ შეძლებთ ძალების აღდგენას ახალი წარმატებებისთვის. აუცილებელია შაბათ-კვირის კარგად გამოყენება, დროულად დაძინება და სამუშაო დღის განმავლობაში შესვენება. ეს განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია მათთვის, ვინც საკუთარ ჯანმრთელობაზე ზრუნავს. უნდა გვახსოვდეს, რომ წებისმიერი დაავადების პრევენცია ბევრად უფრო ადვილია, ვიდრე შემდგომი მკურნალობა. გველები შერჩევით არიან ურთიერთობებში: მათ მარტოობა ურჩევენია სხვებთან ურთიერთობას; განსაკუთრებით, თუ ის ადამიანი მათი ინტელექტუალური დონის არაა. სანამ გველის მეგობარი გახდებით, შემოწმება უნდა გაიაროთ და მხოლოდ ამის შემდეგ შემოვიტყვებთ თავიანთ წრეში. გველები

შეიანთად ამხელენ თავიანთ საიდუმლოებებს, თუნდაც ახლო მეგობართან, ურჩევენია მის პრობლემებზე საუბარი ან აბსტრაქტულ თემებზე. ჩინური კალენდრის მიხედვით გველი კარგ ურთიერთობაშია დრაკონთან და მამალთან და დაძაბული ურთიერთობა აქვს ვეფხვთან, კურდღელთან და თხასთან. სხვათა შორის, ეს ეხება არა მხოლოდ მეგობრულ ურთიერთობებს, არამედ რომანტიკულ კავშირსაც, მიუხედავად ამისა, ეს არ ნიშნავს, რომ ვერ შეძლებთ საერთო ენის პოვნას წლის მმართველთან. მთავარია არ მოატყუოთ იგი: გველი არ გააპატივებთ არც ბოროტებას და არც ღალატს.

რა საშობაო ტრადიციებია საქართველოში

მართლმადიდებელი სამყარო მაცხოვრის შობის დღესასწაულს 7 იანვარს აღნიშნავს.

შობის დღესასწაულთან დაკავშირებით საქართველოში სხვადასხვა ტრადიცია არსებობს. მათ შორის ერთ-ერთი შობის ღამეს ფანჯრის რაფებზე სანთლების ანთებაა, რაც მაცხოვრის დაბადების სიმბოლოა. ტრადიციის საფუძველი საქართველოს პატრიარქმა ილია მეორემ ჩაუყარა. ალილოს მონაწილეებს მოსახლეობა ტკბილეულით და სანთლებით ასაჩუქრებს. საქართველოში ალილოს ტრადიციას მრავალწლიანი ისტორია აქვს, რომელიც საქართველოს ისტორიაში მხოლოდ ერთხელ დაირღვა – საქართველოს გასაბჭოების შემდეგ. 1990 წლებში მისმა უწმიდეობამ და უნეტარესობამ ილია II-მ აღადგინა. დადღესასწაულო დადღესასწაულო ლიტურგიის შემდეგ, როდესაც მრავალი ეკლესიის მრევლი უერთდება ალილოს მსვლელობას.

ეროში მოხალეული ფეკლისგან. ტკბილ ქადას გულში შაქრსაც უმატებენ. სახალწლო ქადას მე-სხეთ-ვაგახეთშიც აცხობენ, ოღონდ, ნახევრადფენიანი ცომით: საფურცელს შორის ცომს კარაქს უსმევენ, რამდენჯერმე კეცავენ და აბრტყელებენ. უცნაურ ანალოგიას ვხვდებით ევროპაში, სადაც ერთ-ერთ საშობაო ნამცხვარს სწორედ შტრეიზელით – ჩვენებური ქადას გულით აცხობენ.

ფშაგში და ხევსურეთში არ არსებობს შობა-ახალი წელი ხინკლის გარეშე. ხევსურეთში დღესასწაულთან დაკავშირებით იხდება არაყი, იხარშება ლული. ცხვება სახალწლო კვერები, რომლებზეც სხვადასხვა საგანი და ცოცხალი არსება გამოსახული (საერთოდ, ეს ტრადიცია მთელ საქართველოში ფართოდაა გავრცელებული). სახალწლო კვერი ცხვება ასევე მეკვლისთვის. ქართლში კვერები ურთიერთდა როგორც ოჯახის წევრებს, ასევე შინაურ ცხოველებს. ადრე ასეთი ტრადიციაც იყო – ხონაზე დადებულ მოხარულ ღორის თავს შემოუწყობდნენ ბედის კვერებს და სანამ ოჯახი სუფრასთან დასხდებოდნენ, ოჯახის უფროსი ეზოს შემოატარებდა ხონჩას.

სვანეთში შობას საკლავის გარეშე არ აღნიშნავენ. იკვლება ხბო, ხარი, უბეტესად კი ღორი. საშობაო სუფრაზე აუცილებლად უნდა იყოს კუბდარი, ხაჭაპური, ფხოვანი, ფეტვა. ეს უკანასკნელი ხაჭაპურის განსაკუთრებული სახეობაა, რომელსაც ყველანაირად ერთად ერიოდა დაფუჭული კანაფის თესლი, რომელიც ფეტვად მიჩნედათ. ახლა კანაფის თესლის ნაცვლად ფეტვს გამოიყენებენ. ამზადებენ გადამხეულ ყველს, ჭვინტარს. სვანურ საშობაო სუფრაზე საპატიო ადგილი უკავია ხორცეულს. ტრადიციულად ხარშავენ ხბოს ან დეკულის ბუქს. ამზადებენ ღორის კუბატებსა და ზისხორას, რომელიც წარმოადგენს უძველეს სვანურ კერძს. ღორს ისე დაკლავენ, რომ სისხლი არ დაიკარგოს. ნაწლავებს კარგად გარეცხავენ, წვილი ნაწლავებს კეპავენ, სისხლს გადამხევენ, აურევენ სანელებლებს. მოხარშავენ და ამ გულსართით გამოტინიან მსხვილ ნაწლავებს.

აჭარაში სახალწლო სუფრაზე აუცილებლად უნდა იყოს ბაქლავა და აჩმა. ბარაქის მოსატანად ოთახის ყველა კუთხეში მარცვლებს უფრებენ და თან დაილოცებიან. მარცვლებული და განსაკუთრებით ხორ-

ბალი მთელ საქართველოში ითვლება ნაყოფიერებისა და ბარაქის სიმბოლოდ. ამიტომ სახალწლო სუფრაზე აუცილებლად უნდა იდგას ჯამით ხორბალი.

გურიაში შობისთვის საშობაო ღვეხელი ცხვება. ეს არის საფურცელი ცომში გახეული ყველი და მსხვილად დაჭრილი მოხარშული კვერები.

დასავლეთ საქართველოში ცნობილია ჩიჩილაკის დადგმის ტრადიცია. იმერეთში, გურიაში და სამეგრელოში ეს მორთულობა მცირე დეტალებით განსხვავდება ერთმანეთისგან. ცნობილია, რომ მას თხილის ტოტებისგან თლიან. არის ასეთი ვადმოცემა, რომლის მიხედვითაც თხილი კაკალთან ერთად ერთ-ერთ ყველაზე მოსავლიან მცენარედ ითვლებოდა. შესაბამისად, ამიტომ თლიდნენ ჩიჩილაკს თხილის ხისგან და ზედ ჩამოკიდებული სხვადასხვა ხილი და ტკბილეულიც ბარაქისა და ულვეი სიტკბოების სიმბოლოდ ალიქმებოდა. ჩიჩილაკს სხვანაირად „ბასილას წვერს“ ეძახიან. იგი წმინდა ბასილ დიდის სახელს უკავშირდება. ნათლისღების წინა დღეს ჩიჩილაკს ცეცხლზე წვავდნენ.

XIX საუკუნეში საქართველოსთვის უფრო ფართოდ გაიღო ევროპული სამზარეულოს კარი და დაეკვიდრა ახალი ტრადიციები. ძირითადად ეს შეეხო ხორცეულსა და ნამცხვრებს. სპეციალურად ახალი წლისთვის ეს „ბურჟუაზიაში“ ცხვებოდა ეროვნული ნამცხვარი ანუ კეკილი ქიმშიშია და კინიაკით, რუსული გაველენით დამკვიდრდა სალათა „ოლივიე“, ხიზილალა, სათალი, ტორშუშასა და მდღავის სანებლები, რომლებიც ტრადიციულ მოხარულ ღორის ხორცს ძალიან კარგად შეენყო. უკვე მთელი საუკუნეა შობა-ახალი წელი საქართველოში არ არსებობს ხარდალის, ანუ „ხოლოდეცის“ გარეშე. თბილისში მცხოვრებმა გერმანელებმა შემოიტანეს საშობაო ნიგეზიანი რულეტისა და მისაკადრინიანი თაფლა-კვერების მომზადების კულტურა.

ქართველმა დიასახლისებმა სხვა თვალთ შეხედეს სუფრის გაფორმებას. ძირითადად ეს შეეხო ქალაქში მცხოვრებთ. სადღესასწაულოდ მაგიდას აფარებდნენ განამბულ თეთრ ტილოს სუფრას. ყველაზე მიღებული იყო თეთრი ფერის ფაიფურის ჭურჭელი. ევროპული გაველენით თბილისურ ოჯახებში დიასახლისებმა დაიწყეს საშობაო სასმელის მომზადება, რომლის თადარიგსაც მათიდან იწყებენ და საშობაოდ მიირთმევენ. იგი წარმოადგენს სეზონის მიხედვით შაქრის, კენკრისა და ხილის დასაპრტულ ნაყენს. ძირითადად მის შემადგენლობაში შედის მარწყვი, ყოლი, მოცხარი, მაცხარი, ატამი, გარგარი და სხვა. კენკრის სასმელს არ ურევენ ციტრუსს. ციტრუსისგან ცალკე ყენდება საშობაო ლიქიორი. პირველი უფრო მუქი ფერისაა, ხოლო მეორე – ღია ფერის. ციტრუსის ნაყენის შემთხვევაში არ შეიძლება მუქი ფერის ხილის დამატება, რადგან ციტრუსის არომატულ თაიგულს ცვლის და ამასთან აფუჭებს მის ფერს.

XX საუკუნის მეორე ნახევრიდან მთელ საქართველოში სივრცეში კომუნისტურ-ათეისტური იდეოლოგიით სახალწლო ზეიმის შობასთან მიმართებაში პირობითი მიენიჭა. ქართულ სუფრაზე გამოჩნდა სახალწლო ტორტი და ნამცხვრების დიდი ასორტიმენტი. ამ დღისთვის სპეციალურად ცხვებოდა ლიმნისა და ფორთხის ტორტი, ტორტი „ფანტაზია“ – ნიგეზით, ყავით, ბუნეთი და შესქელებული რძის კრემით. ახალი წლის ნუგბარს წარმოადგენდა ბეზუსა და ნიგეზის ტორტიც.

დღესდღეობით შობას საქართველოში უფრო მშვიდ გარემოში აღნიშნავენ. ამ დღესასწაულს ყველა საშობაო ალილით ეგებება. საუკუნეების განმავლობაში ჩამოყალიბებული იყო ტრადიცია – მამაკაცებისგან შემდგარი გუნდი ჩამოივლიდა უბნებს და სიმღერით ულოცავდა შობის დღესასწაულს. მახარობლებს ოჯახის დიასახლისი ზურჩხელით, ხილით და სხვადასხვა პროდუქტით ასაჩუქრებდა. ძირითადად ეს იყო პური, შაქარი და კვერცი. მოგვიანებით მამაკაცები ბავშვებმა შეცვალეს. ძღვენს კი ჩურჩხელასთან ერთად დაემატა ფული და სხვა სახის ტკბილეული. საქართველოში საშობაო და სახალწლო სუფრაზე სხვადასხვა კუთხეში მისთვის დამახასიათებელ სადღესასწაულო კერძებს ამზადებენ. იმერეთში, გურიაში და სამეგრელოში – საცივი, სამეგრელოში – ელარჯი და ღობი, მესხეთში – თუთის ბეჭენითა და დათლილი ნიგეზით მომზადებული გონჩაყი. სადღესასწაულოდ აუცილებელ ატრბუტს წარმოადგენს ღორის ხორცი. სამეგრელოში – გოქს წვავენ აჯიკითა და მარილ-წყლით, ამზადებენ კუბატებს ღორის შიგნეულობისა და ხორცისგან. ადრე კახეთში საშობაო სუფრაზე აუცილებლად უნდა დებულყო მოხარული ღორის თავ-ფეხი, ღორის ხორცის მწვადები და მუჭუჭი. ასევე ტრადიციულია მრგვლად მოხარული დედალი ნიორთავის სანებლით. ნიორთავა წარმოადგენს მარილთან ერთად დანაყილ ნიგოზსა და ნიორს, რომელსაც წყლით ან ქათმის ბულიონით აზავებენ. ასეთი საკმაზით ანელებენ მოხარულ სიმინდსაც, რაც კახური სახალწლო სუფრისთვის ძალიან დამახასიათებელია. ტკბილეულიდან – ჩურჩხელები (დასავლეთ საქართველოში – ჯანჯუხები), თაფლი, თხილეული და ჩირი. საშობაო-სახალწლო მენიუში შედის ასევე გოგრაში მოხარული ტკბილი ფლავი, რომელსაც ასევე ბარბარობის დღესასწაულზეც ამზადებენ.

აღმოსავლეთ საქართველოში, მთიანეთში საშობაო სუფრისთვის აუცილებლად აცხობდნენ ქადას. მოხვევები ქადასთვის ზეღენ საფურცელს ტკბილ ცომს, რომელსაც კვერცხსა და ერბოს უმატებენ. ცომის მოზუღა მთელ რიტუალს წარმოადგენს და მთელი დღე ეთობა მის საშადადს. ქადას გული მზადდება



საახალწლო ტრადიციები მსოფლიოს სხვადასხვა ქვეყანაში

მსოფლიოში ასობით ქვეყანა არსებობს. ყველა ქვეყანაში ახალი წელს განსხვავებულად ხედავენ. ახალი წლისთვის ადამიანები განსაკუთრებით ემზადებიან. ამ წერილში თქვენ ნაიკითხავთ საქართველოს და სხვა ქვეყნების საახალწლო ტრადიციების შესახებ.

გერმანია

გერმანელები შობის დღესასწაულს განსაკუთრებულად აღნიშნავენ – განსხვავებით ახალი წლისგან. თუმცა ნაძვის ხე სწორედ გერმანელებმა გამოიგონეს, როგორც ახალი წლის სიმბოლო. ასევე გერმანელებმა მოიგონეს ნაძვის ხის სათამაშობიც.

ტრადიციული საახალწლო ვახშამი საღამოს რვა საათზე იწყება და შუალაშუა მთავრდება. ჭიქების ანება კი არის ნიშანი, რომ ვახშამი დასრულდა.

იტალია

იტალიაში ახალი წელს ძველ ნივთებს ფანჯრიდან ყრიდნენ. იტალიელებს სჯეროდათ, რომ რაც მეტ ნივთს გადაადგებდნენ, რომავალ წელს უფრო მეტს შეიძენდნენ.

იტალიელები ახალი წელს ახლობლებს ნითელი ფერის თეთრეულს ჩუქნიან. ნითელი ფერი, ხომ სიხალის აღნიშნავდა.

იტალიელ თოვლის ბაბუას „ბაბო ნატალე“ ჰქვია. ის შობის ღამეს ბავშვებს საჩუქრებს ურიგებს. ასევე იტალიელებს ჰყავთ ფიფქია „ლა ბეფანა“.

რაც შეეხება საახალწლო სუფრას, ტრადიციულად იტალიელებს „კოტეჩინო კონტეჩინი“ ანუ ღორის სოსისი ოსპით და კულინი აქვთ.

შოტლანდია

შოტლანდიურ ახალი წელს „ხოგმანის“ უწოდებენ. შოტლანდიელებს სჯეროდათ მეკვლეების. შოტლანდიელების რწმენით, დიდი წარმატება მოაქვს შავთვალა ბიჭის მეკვლეობას.

შოტლანდიელები საახალწლო ღამეს ცეცხლს უკიდებენ კუპრიან კასრებს და ქუჩებში აგორებენ. ამ ქმედებით ისინი ძველ წელს აცილებენ და ახალს ელიან. ახალი წლის დადგომამდე შოტლანდიელები მეზობლის კარებთან ჭურჭელს ამსხვრევენ. ახალი წლის ღამეს კი ყველა სახლში შუქი ანთია. ახალი წლის ღამეს

შუქი სახლებში და ქუჩებში არ ქრება. შოტლანდიელებს საახალწლო სუფრაზე აქვთ დიდი ტორტი. ტორტი მორთულია ნივთებით, კანფეტებით და შაქრის ფიფქებით. ტორტს აქვს ნაციონალური ემბლემებიც-შოტლანდიური ჯვარი, მთები და ა.შ.

ბულგარეთი

ბულგარეთში საახალწლო სუფრაზე ღვეხელი აქვთ. ღვეხელში მომზადების დროს უამრავ ნივთს დებენ. ამ ღვეხელს სიურპრიზებიან ღვეხელს უწოდებენ. ღვეხელში ამოსული მონეტა გამდიდრებას ნიშნავს. ვარდის ტოტი სიყვარულს და ა.შ.

ბულგარელებს საახალწლო სუფრაზე ზუსტად 12 კერძი აქვთ და მათ შორის არც ერთი არ არის ხორციული.

ავსტრალია

ავსტრალიაში ახალი წელი ზაფხულში დგება. ამიტომ ავსტრალიელები ახალი წელს ზღვის სანაპიროზე ხედავიან. სიდნეი ავსტრალიის დედაქალაქია. სიდნეიში ახალი წლის დადგომისას უზარმაზარ ფოიერვერკს უშვებენ. ამ სანახობისთვის სიდნეიში 30 000 ადამიანი ჩადის.

ჩინეთი

ჩინეთში ახალი წელი 17 იანვარსა და 19 თებერვალს შორის დგება. მაშინ როცა ახალი მთავარ გამოჩნდება ცაზე. ჩინელები ქუჩებს ნითელი ფანჯრებით რთავენ. ფანჯრებს 12 ცხოველის ფორმა აქვთ. 12 ცხოველი ჩინური ზოდიაქოს მიხედვით არის არჩეული. ესენი არიან: ვირთხა, ხარი, ვეფხე, კურდღელი, დრაკონი, გველი, ცხენი, თხა, მაიმუნი, მამალი, ძაღლი და ღორი. ყველაზე დიდი ფანჯარი არის იმ ცხოველის გამოსახულებით, რომლის წელიც დადგა. ჩინელებისთვის ახალი წელი ღარიბების დღესასწაული იყო. ღარიბებს ამ დღეს შეეძლოთ ნებისმიერ მდიდრულ სახლში შესულიყვნენ და აეღოთ ის ნივთი, რომელიც ყველაზე მეტად სჭირდებოდათ.

ინდოეთი

ინდოეთში ახალი წელს წელიწადში რვაჯერ აღნიშნავენ. ერთ ერთ ახალი წელს „გუდი პადვა“ ეწოდება. გუდი პად-

ვას დროს ინდოელები მზიარულობენ, დგებიან მზის ამოსვლასთან ერთად და სადღესასწაულოდ იმოსებიან.

ქუჩებში მზიარულება. იდგება ქუჩის სპექტაკლები, ტარდება სხვადასხვა ღონისძიებები. ინდოელები საპაერო ფრანსაც უშვებენ ცაში.

საფრანგეთი

მეთვრამეტე საუკუნეში საფრანგეთში რევოლუცია მოხდა. საფრანგეთში დაარსდა რესპუბლიკა 22 სექტემბერს. ამიტომ ფრანგები ახალი წელს 22 სექტემბერს აღნიშნავენ.

დღეს ფრანგები ახალი წელს 1 იანვარს აღნიშნავენ. საახალწლო სუფრაზე მთავარი შამპანურია. შამპანური შუშუნა სასმელია. ასევე საახალწლო სუფრაზე არის ხილი, პოსტენული, ხიზილა და ბატის ღვიძლისგან მომზადებული პამტეტი „ფუა-გრა“.

საშობაო სუფრაზე ფრანგებს აქვთ შემწვარი ინდაური და ხამანკები. ასევე საშობაო ნამცხვარი „შუმა“. საშობაო ნამცხვარი ქიშმიშისგან მზადდება.

ირლანდია

ირლანდიაში ახალი წლის მოსვლამდე სახლის კარებს ალენენ. ვისაც სურს შეუძლია შევიდეს სახლში. ასევე ახალი წლის პირველ დღეს ირლანდიელები სახლის დღეს ზეიმობენ.

ძველი ტრადიციის მიხედვით ირლანდიელები ერთმანეთს ნახშირის ნატებს ჩუქნიან.

ჩილი

ერთერთ ქალაქს ტალკა ჰქვია. ტალკაში აქვთ ერთი უცნაური ტრადიცია. ახალი წლის დადგომამდე ყველა ტალკას მცხოვრები წინაპრების საფლავთან მიდის. ისინი მივლავლებულების საფლავთან ელოდებიან ახალი წლის დადგომას.

ტალკას მაცხოვრებლებს სჯეროდათ, რომ ახალი წელი მივლავლებულებმა მათთან ერთად უნდა დაიწყონ.

ეთიოპია

ეთიოპიაში ახალი წელი 11 სექტემბერს დგება. 11 სექტემბერი არის დიდი წვიმების დასრულების და მოსავლის აღების დრო.



ახალი წლის ღამეს ქუჩაში მსვლელობები ეწყობა. ასევე ტრადიციის მიხედვით ცეცხლზე ხტომის რიტუალს ასრულებენ.

ესპანეთი

ტრადიციის მიხედვით, ესპანეთში ახალი წლის ღამეს 12 მარცვალ ყურძენს მიირთმევენ. ზარი თორმეტჯერ რეკავს. ყოველ ზარის დარეკვისას ესპანელები ერთ მარცვალ ყურძენს ჭამენ და თან სურვილს იფიქრებენ.

როგორც ხედავთ ახალი წლის აღნიშვნის ტრადიციები ყველა ქვეყანაში განსხვავებულია. თუმცა ყველა მათგანი ცდილობს ახალი წელს განსაკუთრებულად და დიდი სიხარულით შეხვდნენ. ახალი წელი ხომ ოცნებების ასრულების წელია.

სომხური ახალი წელი

ძველად სომხები ახალი წელს 21 მარტს აღნიშნავდნენ. მეთვრამეტე საუკუნიდან სომხები ახალი წელს პირველ იანვარს აღნიშნავენ. ძველად, ახალი წლის ღამეს ბავშვები იკრიბებოდნენ სოფელში. ისინი ახალი წელს ხედეობდნენ სიმღერით. ბავშვები მეზობლებთან მიდიოდნენ და საჩუქრად ტკბილეულს იღებდნენ.

სომხები მეკვლეს დიდ მნიშვნელობას ანიჭებენ. „ბედობის დღე“ არის 2 იანვარი. ზოგიერთ სომხურ ოჯახში ორ იანვარს ამზადებენ „ტარის“. „ტარი“ არის ორცხობილა, რომელშიც მონეტას დებს ოჯახის დიასახლისი. ოჯახის წევრებისგან ერთ-ერთს მონეტაში ორცხობილა

შეხვდება. სომხები მიიჩნევენ, რომ მისთვის მომავალი წელი სურვილების ასრულების წელი იქნება.

სომხურ საახალწლო სუფრაზე აუცილებლად არის სომხური კონიაკი და ტოლმა, რომელიც სამი სახის უნდა იყოს: კომპოზიციონი, ვაზის ფოთლების და ღერძილის. უზორცო ტოლმას სომხები ქლიავის ჩირით ამზადებენ.

აზერბაიჯანული ახალი წელი

აზერბაიჯანელები ახალი წელს 21 მარტს აღნიშნავენ. ამ დღესასწაულს ნოვრუზ ბაირამი ჰქვია. „ნოვრუზ“ სპარსული სიტყვაა და ახალი წელს ნიშნავს.

21 მარტი დღისა და ღამის გათანაბრების, გაზაფხულის მოსვლის, დედამიწის გამოცოცხლების დღესასწაულია.

ნოვრუზი სამ დღეს გრძელდება. ამ დღეს ყველა ხალისიანია. ყველა ოჯახში არის „სემენი“. სემენი ხორბლის ჯვჯილის ჰქვია. ის ახალი სიცოცხლის, განახლების, გაზაფხულის სიმბოლოა.

აზერბაიჯანელები ნოვრუზზე „ფახლავას“ ამზადებენ. „ფახლავა“ ტკბილი ნამცხვარია. ასევე ამზადებენ „დოუგას“. ის ბრინჯის, ქიშმიშისა და თხილისგან მზადდება.

ნოვრუზ ბაირამის დროს აზერბაიჯანელები ნათესავებთან, ავადმყოფებთან და გაჭირვებულ ადამიანებთანაც მიდიან. გაჭირვებულებს ისინი საკვებით ეხმარებიან.

ახალი წლის წარმოშობა

იგი ქარზე სწრაფი იყო და ელვავე დიდი ხმის გამოცემა შეეძლო. ძალიან დიდი ხანი ეს ურჩხული ზღვის ქვეშ ცხოვრობდა და მთელი წელი ეძინა. მხოლოდ წლის ბოლოს იღვიძებდა.

ყოველ ჯერზე, როცა თვის ოცდაათი ოცხვი მოაწედა, იგი მინის ზედაპირზე ამოდიოდა, სოფლებს ანიოკებდა და ხალხს ხოცავდა. შემინებული სოფლის მცხოვრებლები გარბოდნენ და თავს მთებს აფარებდნენ. ერთხელაც ლას თვის ოცდაათში საღამოს ნიენი ერთ სოფელს მიადგა და გადააწყდა ორ ბავშვს, რომლებიც მათრახების ტყორცნაში ეჯიბრებოდნენ ერთმანეთს. ნიენმა უეცრად მათრახების ტყლაშუნის ხმა გაიგონა და შიშისაგან უკან მოკურცხლა. ახლა სხვა სოფელს დააცხრა თავს, სადაც ერთ-ერთი სახლის ზღურბლზე თვალი მოკრა გამოკიდულ ნითელ სამოსს და შემინებულმა გაქცევით უშველა თავს. ამის შემდეგ კიდევ მიადგა ერთ-ერთ სოფელს. ერთი სახლის კარს იქით შეიხედა და თვალი მოკრა კამკაშა სინათლეს, რომელმაც თვალი მოჭრა და გააბრუა. ისლა დაჩრქნოდა კუდამოქებული უკან გაბრუნებულიყო. როცა ხალხმა დაინახა, რომ ნიენს ხმაურის, ნითელი ფერისა და სინათლის შიში ჰქონდა, წინააღმდეგობის გაწევის უამრავ ხერხს მიმართა. შედეგად, ფორვერკების გაშვება, გაზაფხულის ფესტივალის კუმულტივისა და ახალი წლის ნითელ მისაკრავების მიმდგრება თუ სხვანი, თანდათან, დღევანდელ საახალწლო ჩვეულებებზე გარდაიქმნა.

არსებობს კიდევ ერთი ვერსია, რომლის მიხედვით ხალხს ურჩხულის დაფრთხობა სოფელში მოსულმა თეთრწვეროსანმა მწირმა ასწავლა. მოხუცი სწორედ მაშინ გამოჩნდა, როცა ისინი მთებისკენ მივლიდნენ. ერთმა მთებზე დააპურა და ურჩია, თავადაც გაცხლოდა იქაურობას. მან კი ქალს სახლში ღამის გათევვა სთხოვა და

სამაგიეროდ ნიენთან გამკლავებას დაჰპირდა. გაქცეულებმა რომ შეამჩნიეს, რამდენიმე დღის შემდეგაც სოფელს არაფერი მოსვლია, უკან დაბრუნდნენ. მოხუცი ქალის სახლს მიადგნენ და დაინახეს, რომ მწირს სახლზე ნითელი მისაკრავები მიემარებინა, ეზოში ბამბუკი იწვოდა და სახლში დანთებული

ისტორიულად, ახალი წლის თავდაპირველი დასახელება მინათმოქმედებიდან მომდინარეობს. ხალხი მოსავლის აღების ციკლს ნიენად იგივე წლად, მოიხსენიებდა. ყველაზე ძველი დინასტიების, „სიასა“ და „შანისი“ დროს შეიქმნა „სიას“ ანუ მთვარის კალენდარი. ნიენის სახელი ქოუს დინასტიიდან ჩნდება და



ნითელი სანთლები ჯერაც არ ჩამქრალიყო. იფიქრეს, ბედნიერი დღე მოგვადგა კარსო, მაშინვე შეიმოსნენ ახალი ტანსაცმლითა და ქუდებით და ახლობლებისკენ გასწიეს, რათა მათთვისაც ესწავლებინათ ურჩხულის დაფრთხობა (თუ როგორ დაეფრთხოთ ურჩხული) და ეხეიმათ. თქმულების თანახმად, მოხუცი მწირი ციდან დედამიწაზე ჩამოსული ღმერთი აღმოჩნდა.

მისი შემდგომი ხანის დინასტიისა მკვიდრდება. როგორც ამბობენ, მთვარის კალენდრის ახალი წელს გაზაფხულის ფესტივალის ოფიციალურად 1911 წლის ჩინეთის რევოლუციის შემდეგ დაერქვა. აზოური მთვარის კალენდარი წელი იყოფა 24 მზის პერიოდად. ლიუნენ ითვლება გაზაფხულის დასაწყისად. ნიენ ჩინურიდან ითარგმნება როგორც წელი, ახალი წელი.



ამჟამად ხალხი გაზაფხულის ფესტივალს ახალი წელსაც უწოდებს. რეალურად კი, ახალი წლისა და გაზაფხულის ფესტივალის წარმოშობა საერთოდაც არაა ერთნაირი. ჩინეთში ახალი წლის ტრადიციები, მართალია, უძველესი დროიდან არსებობს, მაგრამ მას გაზაფხულის ფესტივალად არ მო-

იხსენიებდნენ. რასაც გაზაფხულის ფესტივალს ეძახდნენ, იყო ლიუნენი, ოცდამეოთხე მზის პერიოდი.

მაშინ საიდან გაჩნდა ახალი წელი? ამასთან დაკავშირებით არსებობს უძველესი თქმულება. უძველეს დროში არსებობდა სასტიკი ურჩხული, რომელსაც ნიენი ერქვა. ლევენდის თანახმად,





როგორ აღნიშნავდნენ ახალ წელს საქართველოში?

საქართველოში ახალ წელს სხვადასხვა ეპოქაში სხვადასხვა დროს აღნიშნავდნენ. IV საუკუნეში 6 აგვისტოს ზეიმობდნენ, VII საუკუნიდან იგი ბიზანტიურ-ქრისტიანულმა ინდიტორმა, ანუ სექტემბრის წელიწადმა შეცვალა.

IX საუკუნის 20-იანი წლებიდან დროის ახალი ათეა მარტიდან იწყებოდა, XIV საუკუნიდან კი თარიღი საბოლოოდ დადგინდა ევროპული კალენდრით იანვარში.

რა თქმა უნდა შობა-ახალი წლის აღნიშვნა ტრადიციებისა და წეს-ჩვეულებების გარეშე წარმოუდგენელია, რადგან სწორედ ისინი სძენენ ახალ წელს განსაკუთრებულ ხიბლს. ამ მხრივ ჩვენი ქვეყანა გამორჩეულია, რადგან საახალწლო რიტუალები საქართველოს სხვადასხვა კუთხეში ერთმანეთისგან განსხვავდება, თუმცა ნებისმიერი მათგანის მიზანი ერთია – ხალხი დღესასწაულს ისე უნდა შეხვდეს, რომ ახალმა წელიწადმა თითოეულ ოჯახს ბედნიერება, ჯანმრთელობა, ხეავი, და ბარაქა მოუტანოს.

როგორც წესი, ჩვენ ახალი წლის ღამეს სახლში, ოჯახის წევრებთან და ახლობლებთან ერთად ხვდებით, რის შემდეგაც წინასწარ შეთანხმებული მიმოსვლა იწყება. თუმცა მანამდე მეკვლეობის მნიშვნელოვანი რიტუალია ჩასატარებელი. რა თქმა უნდა მეკვლეს გარეშე ჩვენი ახალი წელი წარმოუდგენელია. და მოუხედავად სხვადასხვა კუთხეში არსებული განსხვავებული ტრადიციებისა, მეკვლეს ტრადიცია ყველასთვის საერთოა. მეკვლე, მეფეხე, მეფეხური – ის ადამიანი, რომელიც ახალი წლის დადგომის შემდეგ პირველი შეაღებს ოჯახის კარს. მეკვლეობის ტრადიცია საქართველოში ოდითგანვე არსებობდა და მას ერთხანს საკრალურ მნიშვნელობასაც კი ანიჭებდნენ, რადგან მიაჩნდათ, რომ სწორედ პირველი სტუმრის ფეხზე იყო დამოკიდებული თუ რამდენად კარგი ან ცუდი იქნებოდა მომავალი წელიწადი ოჯახისთვის. მეკვლეობა, სტუმარ-მასპინძლობის ტრადიციიდან იღებს სათავეს. სტუმრის მიღება, ტრადიციულად, ოჯახის ღირსებად ითვლებოდა, ხოლო

მეკვლე, უპირველეს ყოვლისა, სტუმარს ნიშნავს, რომელმაც გზა უნდა გაიკვლიოს ოჯახისკენ და „ბედნიერი ფეხით“ ესტუმროს მას.

საქართველოში ახალ წელთან ბევრი წარმართული ტრადიცია იყო დაკავშირებული მაგალითად: «ბასილას», «ჩიჩილაკის» და სხვა კულტები... ჩიჩილაკის კულტი საქართველოში, განსაკუთრებით – გურიასა და სამეგრელოში იყო გავრცელებული. იმერეთში, გურიასა და სამეგრელოში ეს მორთულობა მცირე დეტალებით განსხვავდება ერთმანეთისგან. ცნობილია, რომ ჩიჩილაკს თხილის კაკალით ერთად ერთ-ერთ ყველაზე მოსაყვარებელ მცენარედ ითვლებოდა. სწორედ ამიტომ თლიდნენ ჩიჩილაკს თხილის ხისგან. გრძელ თეთრწვერიან ჩიჩილაკს რთავდნენ შვირფასი სამკაულებით, ტკბილეულით და ხილით. ზედ ჩამოკიდებული სხვადასხვა ხილი და ტკბილეულიც ბარაქისა და უღვევი სიტკბოების სიმბოლოდ აღიქმებოდა. ჩიჩილაკს სხვანაირად „ბასილას წვერს“ ეძახიან. იგი წმინდა ბასილ დიდის სახელს უკავშირდება.

კიდევ ერთი საინტერესო ტრადიციაა დაკავშირებული წმინდა ბასილის სახელთან. ძველ საქართველოში, ჯერ კიდევ მანამ, სანამ ქრისტიანობა დამკვიდრდებოდა, ახალი წლის აღნიშვნა დაკავშირებული იყო მზის ღვთაებასთან. უკანასკნელ დრომდე ქართული საახალწლო სუფრის განუყოფელი ნაწილი იყო პურისაგან გამოცხვარი «ბასილას» ქანდაკებაც. როგორც ცნობილია, თავდაპირველად ბასილა არა წმ. ბასილის, არამედ წარმართული ხანის მზის ღვთაების ქანდაკება იყო, ბასილას კერძები კი – მასთან დაკავშირებული ღვთაებები, რომლებსაც ჩვენი წინაპრები შორეულ წარსულში შვიდ მნათობა სახით თავყვანს სცემდნენ. მხოლოდ III საუკუნის შემდეგ, ქრისტიანულმა ეკლესიამ ახალი წლის დღესასწაული წმ. ბასილის ხსოვნას დაუკავშირა და ამ დროიდან ქართულ საახალწლო სუფრაზე მდებარე მზის ღვთაების ქანდაკებას, ბასილა ეწოდა.

როგორ გაჩნდა ახალი წლის აღნიშვნის ტრადიცია

მართალია, ასწლეულების მანძილზე ახალი წლის აღნიშვნის ტრადიციამ უამრავი ცვლილება განიცადა და განსხვავებული ინტერპრეტაციით გავრცელდა მთელ მსოფლიოში. მაგრამ ხალხისათვის განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია შინაარსი და თანამედროვე სამყაროს ყველაზე ჯადოსნურ დღესასწაულად იქცა, რადგან სკეპტიციზმის მოუხედავად ყველას ერთნაირად სჯერა, რომ სწორედ ახალი წლის ღამეს სრულდება ყველა ოცნება.

მისოპოტამია – ახალი წლის საგმობლო

მეცნიერების მტკიცებით, ახალი წლის აღნიშვნის ტრადიცია დაახლოებით 4 ათასი წლის წინ გაჩნდა მესოპოტამიაში, სადაც დღესასწაულის დღეებში ეწობოდა ღმერთების ქანდაკებების აღლუმი. ადგილობრივები ჯერ ქალაქის ქუჩებში დაატარებდნენ გიგანტურ ფიგურებს, მერე კი, რიტუალურ ბრძოლას მართავდნენ, რომელიც ქალაქის ძალებზე ღმერთების გამარჯვებას და სამყაროს განმარტებას განსახიერებდა.

მოგვიანებით დღესასწაული უძველეს რომში გავრცელდა, სადაც ახალი წელი ჯერ გაზაფხულზე, მეტწილად მარტის თვეში აღინიშნებოდა, მერე კი, პირველ სექტემბერს გადაინაცვლა, რადგან სწორედ ამ დღეს ირჩევდნენ რომაელები ახალ კონსულს, თუმცა ძველი წელთაღრიცხვით 46 წელს იულიუს კეისარმა ახალი „იულიანური“ კალენდარი შემოიღო და საბოლოოდ განსაზღვრა პირველი იანვარი წლის დასაწყისად. სხვათა შორის, სახელი იანვრის თვემ – არჩევანისა და ყველა საწყისის ღმერთს – ორსა-ხონა იანუსის პატივსაცემად შეიძინა, რომელიც ერთი სახით წინ, მეორით კი უკან იყურებოდა და წარსულის მომავალთან უწყვეტ კავშირს განსახიერებდა.

სახალწლო სარწმუნო – რომაელების აღმორჩა

უძველესი ჩანაწერების თანახმად, ახალი წლის დღესასწაულს განსაკუთრებით



რებული ხალხის რომაელები აღნიშნავდნენ, რომლებიც უგემრიელესი კერძებით, ღვინოთი უმასპინძლებოდნენ ერთმანეთს და არც მონეტებს იშურებდნენ, იმპერატორ ოქტავიანე ავგუსტუსისთვის კი, იძულებით აგროვებდნენ ოქროს მონეტებს სკივრში, რადგან სწორედ მოქალაქეების ხელგამალოება განსაზღვრავდა მის კეთილგანწყობას.

ნაძვის ხის მორთულობა

ნაძვის ხის მორთვის ტრადიცია მე-16 საუკუნეში გაჩნდა გერმანიაში, სადაც მორთულობა სრულად შეესაბამებოდა ქრისტიანულ სიმბოლიკას – ტოტებზე დაკიდული ვაშლები სიკეთისა და ბოროტების შეცნობის ხის ნაყოფს განსახიერებდნენ, სანთლები ანგელოზურ სინამდის ნიშნავდა, ვარსკვლავი კი, ბეთლემის ვარსკვლავის სიმბოლოდ ითვლებოდა. ლეგენდის თანახმად, ნაძვის ხის ამგვარი მორთულობა პროტესტანტიზმის ფუძემდებელმა მარტინ ლუთერმა შემოიღო, რომელმაც წარმართული ტოტემური ხის რელიგიასთან დაახლოება მოინდომა და მრევლს ქრისტიანული სიმბოლოებით სთხოვა მისი გაკეთილმოხობა.

ნაძვის ხის სათამაშოები

საუკუნეების წინ ნაძვის ხე მეტწილად ნუგბარით – ვაშლით, თაფლაკვებით, თხილითა და კანფეტით ირთებოდა, შუშის ბურთებით და სხვა „სამკაული“ კი, მხოლოდ 100 წლის წინ გაჩნდა გერმანიაში, სავარაუდოდ მოუსალვანი სეზონის გამო, როცა ვაშლის სიმცირით შეწუხებულმა ბავარიელებმა მინამბრებმა დეფიციტური ხილი შუშის მრგვალი ბურთებით ჩაანაცვლეს.

სხვათა შორის, ყველაზე დიდი საახალწლო ბურთი, რომლის წონამ 1100 კილოგრამი, დამეტრმა კი – 4,7 მეტრი შეადგინა, 2018 წელს დაიკავა არაბთა გაერთიანებული საამიროების სავაჭრო ცენტრში The Dubai Mall-ში. გიგანტური ბურთი, რომელიც გინესის რეკორდების წიგნში მოხვდა, დიზაინერულმა კომპანიამ Venue Arts-მა დაამზადა, მის აწყობასა და დამონტაჟებაზე კი, 15 კონსტრუქტორი ირგებოდა მთელი 72 საათი.

გინესის რეკორდსმენი გახდა ყველაზე მაღალი საახალწლო ნაძვის ხეც, რომელიც მექსიკაში დაიდგა 2009 წელს. 35 მეტრის დიამეტრის ნაძვის ხის სიმაღლემ 110, 35 მეტრი შეადგინა, რაც დაახლოებით 40-სართულიანი შენობის სიმაღლეს გაუტოლდა, მის აგებაზე კი, 330 ტონა მეტალის კონსტრუქცია და 80 ათასი მეტრის გირლანდა დაიხარჯა.

პირველი გირლანდა

მე-19 საუკუნის მეორე ნახევარამდე ნაძვის ხის გასანათებლად მხოლოდ სანთლები ან კაკლის ნაჭუჭი გამოიყენებოდა ზეთითა და ფთილით, რაც ხანძრის საფრთხეს ქმნიდა და მეტად სარისკო იყო. პირველი გირლანდის შემქმნელად ედვარდ ჰიბერდ ჯონსონი ითვლება, რომელმაც წითელი, თეთრი და ლურჯ ქაღალდში შეფუთული ნათურებით გაანათა სადღესასწაულო ნაძვის ხე, ნამდვილი გირლანდა მინიატიურული ნათურებით კი, 1895 წელს გამოიგონა რალფ მორისმა – ახალი ინგლისის სატელეფონო კომპანიის თანამშრომელმა, რომელიც სწორედ კომუტატორის ნათურების ციმციმმა შთააგონა ორიგინალურ გამოგონებაზე.

პრედიკატი, როგორც გამაფრთხილებელი ნიშანი და მისი მართვა

მდგომარეობას, როდესაც სისხლში შაქრის დონე ნორმაზე მაღალია, მაგრამ არც ისე მაღალი, რომ შესაბამებოდეს დიაბეტს, პრედიკატი ეწოდება. პრედიკატი უფრო გამაფრთხილებელი ნიშანია. პრედიკატის დიაგნოზის დადგენა არ ნიშნავს იმას, რომ გარანტირებულად დაავადებით ტიპი 2 დიაბეტით. ცხოვრების წესის კორექტირებით შეგიძლიათ შეაჩეროთ პრედიკატი და იცხოვროთ ჯანსაღი ცხოვრებით.

როგორ ხდება პრედიკატის დიაგნოზის დიაგნოზის დიაგნოზის

პრედიკატი არის ლაბორატორიული დიაგნოზი. ყველაზე ხშირად ის ვლინდება, როდესაც სისხლის რუტინულ ტესტში (უზმოზე სისხლში შაქრის დონე ამაღლებულია). სხვა ტესტები, რომლებმაც შეიძლება გამოავლინონ პრედიკატი, არის ჰემოგლობინი A1c და გლუკოზის ტოლერანტობის ტესტი. პაციენტთა უმეტესობას არ აღნიშნება არცერთი ტიპური სიმპტომი, რომელიც ასოცირდება დიაბეტთან, როგორცაა წყურვილის მომატება, შარდის გახშირება ან ბუნდოვანი მხედველობა.

რატომ არის სისხლში მაღალი შაქარი მაშინ

ვიცი, რომ სისხლში შაქრის მაღალი დონე თავისთავად შეიძლება იყოს საშიხი და დაკავშირებულია სხვა მეტაბოლურ დარღვევებთან – როგორცაა ინსულინის რეზისტენტობა და სისხლში ლიპიდების დონის მატება – რამაც შეიძლება დააზიანოს სისხლძარღვები, ნერვები. პრედიკატის მქონე პაციენტები ამ გართულებების რისკის ქვეშ არიან, თუმცა რისკი უფრო ნაკლებია, ვიდრე დიაბეტის მქონე პაციენტებში.

რა ინჟინერია პრედიკატის

პრედიკატი გენეტიკური და გა-

რემო ფაქტორების ერთობლივი შედეგია. პირველთა დაკავშირებით ბევრი რამის გაკეთება არ შეგიძლიათ, (მაგალითად, ვერ შეცვლით დიაბეტის ოჯახურ ისტორიას), მაგრამ თქვენ შეგიძლიათ შეცვალოთ ცხოვრების წესი და ის ჩვევები, რამაც შეიძლება გამოიწვიოს პრედიკატი. ესენია:

რა არის პრედიკატის მკურნალობის გზები

პრედიკატის მკურნალობის მიზანია სისხლში შაქრის ნორმალურ დონეზე დაბრუნება და დიაბეტის განვითარების პრევენცია. ეს შეიძლება განხორციელდეს ცხოვრების სტილის ცვლილებების კომბინაციით და საჭიროების შემთხვევაში მედიკამენტებით. როგორც მიზეზების სიღრმე ხდება, ამ მიზნის მიღწევა დიდხანს დასჭირდება. წონის დაკლება შეიძლება დიდი გარდასტავდეს. ეს საუკეთესოდ მიიღწევა ჯანსაღი დიეტის საშუალებით, რომელიც მოიცავს ბოსტნეულს, ხილსა, ცილოვან საკვებს და რეგულარულ ვარჯიშს. უნდა მოერიდოთ მანქანაზე ჩვევებს, მაგალითად მონევა.

ცალკეული პაციენტებისთვის, პირველ რიგში, მათთვის, ვისაც ჭარბი წონა აქვთ და ცხოვრების წესის ცვლილებამ ვერ შეამცირა სისხლში შაქრის დონე, შეიძლება საჭირო გახდეს მედიკამენტების მიღება.

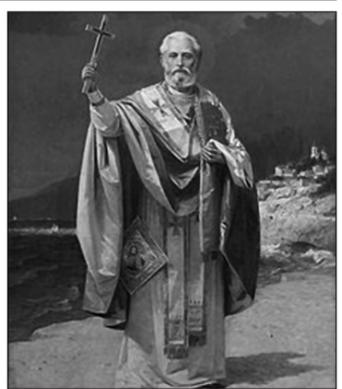
არჩიეთ ბუნებრივი ცხიმები, რომლებიც სასარგებლოა თქვენი ორგანიზმისთვის, როგორცაა ავოკადო, ნიგოზი, ქოქოსის ზეთი, ხორცი და ორაგული.

მცირე მოძრაობის ჩართვა მთელი დღის განმავლობაში შეიძლება იყოს ისეთივე ეფექტური, როგორც ერთი ხანგრძლივი ვარჯიში. მიზნად დაისახეთ ზომიერი ინტენსივობის ვარჯიში ყოველდღიურად 30-დან 60 წუთამდე.

ვარჯიში პრედიკატის მართვისათვის მნიშვნელოვანი ნაწილია. მას შეუძლია არა მხოლოდ წონის დაკლება, ვერ შეამცირა სისხლში შაქრის დონე, შეიძლება საჭირო გახდეს მედიკამენტების მიღება.

წმინდა ნიკოლოზის ხატის სასწაული

1938 წლის ზაფხულში შინსაკომის თანამშრომელი დიმიტრი ეფიმივი სამუშაოდ მიაგლინეს ნოვოდერევენსკის რაიონში. სოფელში მისთვის შესაფერისი ბინის მოძებნა რთული აღმოჩნდა: მასზე ადრე ჩამოსულებს ყველა ადგილი დაუკავებინათ. ადგილობრივი ადმინისტრაციის მუშაკებმა ერთი მარტოხელა ქვრივის სახლში გადაწყვიტეს ოთახის დაქირავება. მაგრამ ქვრივმა განაცხადა, რომ ოთახს არავის დაუთმობდა, რადგან იგი წმინდა ნიკოლოზს ჰქონდა დაკავებული. მას ოთახის გადასახლება უბრაძანეს და როცა შვიდი შევიდნენ, იხილეს ნიკოლოზის სასწაულმოქმედის უზარმაზარი, თითქმის ჭრამდე აზიდული ხატი. იგი აიღეს და საბარალო ქალის თხოვნა-შუადრის მოუხედავად, სარდაფში ჩაიტანეს. ბოლოს ქვრივმა თქვა, რომ უსარგებლოდ ირჯებოდნენ, რადგან წმინდა ნიკოლოზი მაინც არავის დაუთმობდა ოთახს. მას სიცილი დააყარეს.



იდგა ივნისის უღრუბლო დღე. უეცრად გაისმა ჭექა-ქუხილი და გამაყრუებელი ხმა. დიმიტრი მივარდა ფანჯარასთან და დაინახა, რომ ქვრივის სახლი იწვოდა. სასწრაფოდ მიიბრინა შემთხვევის ადგილზე და თვითმხილველისგან გაიგო, რომ მცირე, მუჭისოდენა ღრუბლიდან გამოვარდა მეხი, რომელიც სწორედ მის მიერ დაქირავებულ ოთახს დაეცა. ამგვარად წმინდა ნიკოლოზმა არავინ დაუშვა ხატის სამყოფელში. სახლი დაინვა, ხატი კი უვნებლად გადადგა. ქვრივმა მიიღო დაზღვევის თანხა, ააშენა ახალი სახლი და მადლობდა ნიკოლოზს წყალობისა და ნუგეშისათვის.

მერი სარაბაშვილი

ახალი წელი კარს მოგვადგა, ვისურვებდი ვიცხოვროთ მშვიდობიან, ეკონომიურად ძლიერსა და ტერიტორიულად გამთლიანებულ საქართველოში

მეფუტკრეობა რომ სოფლის მეურნეობის და განსაკუთრებით გლეხისთვის ერთ-ერთი შემოსავლიანი დარგია, ეს კარგად იცის ყველა სოფელად მცხოვრებმა. მევენახეობასთან ერთად ამ დარგს დღეს ერთ-ერთი განსაკუთრებული ადგილი უჭირავს ეკონომიკის განვითარების თვალსაზრისით, – უნდა ითქვას, რომ ამ საინტერესო და სახალისო სპეციალობით სოფელად მცხოვრები ბევრი ოჯახია დაკავებული. იცან მისი ფასი და ზოგი ოჯახი 100 და მეტ ფუტკრის ოჯახს უფლის დაუზარლად, რომელიც ყველივებისგან კარგ ნაშალს გვიშვადებს და რომ იტყვიან, კარგი აფთიაქარის როლს ასრულებს.

ამჯერად ვაგვაცნობთ ერთ-ერთ ახალგაზრდა მენარმეს ვია ბოჭორიძეს, რომელიც გარდა იმისა, რომ ორ საქმეს ემსახურება, გამოირჩევა ადამიანებთან კომუნიკაციის უნარით და ყველა გაჭირვებულის გვერდში მდგომია.

ვია ჩვენი რაიონის მკვიდრია. ბავშვობიდანვე ცდილობდა რაღაც საქმისთვის მოეჭიდა ხელი. ვერ კიდევ ახლად სკოლადათმავრებულმა შეინახა ხელობა, იმდენად დაუფელა ამ საქმეს, რომ ახლა საუკეთესო მეთურეულებად ცნობილი ყვარელში. ყვარლის მრავალ ოჯახში მეთურე პლასტმასის ფანჯრები პირველად მის მიერ იქნა ჩასმული და დღესაც ამ საქმეს ემსახურება. ჰყავს მეფუტკრე და ორი შვილი, – ვანო ბოჭორიძე, რომელიც იურისტი, ბელა კი ფარმაცევტი, რძალი ქალბატონი ციკო ერგეშიძე შპს ავერსის აფთიაქის მენეჯერის

მოადგილეა. ხარობს ოთხ შვილიშვილთან ნანიკოსთან, ნინოსთან, ბარბარესთან და ანასტასიასთან თავს ყოველთვის კარგად გრძობს და ბედნიერია.

ვიას თავისი საქმიანობებიდან გამომდინარე, რამდენიმე კითხვით ვავესაუბრეთ.

– როგორ ოჯახში დაიბადე და როგორი პატარაობა გქონდა?

– დაიბადე მშრომელ და პატიოსან ოჯახში. მამა სამამულო ომის მონაწილე იყო, დედა კი ათეული წლები მუშაობდა რაიონულ საავადმყოფოში მედიკოსად. მოუხედავად იმისა, რომ დედისერთა ვიყავი, მშობლები მაინც საკმაოდ მომთხოვნი იყვნენ ჩემს მიმართ.

– როდის დაინტერესდი, რომ ხელობა გენახვოდა და შემდგომში როგორი ნარიშობა შენი ცხოვრება?

– საშუალო სკოლის დამთავრების შემდეგ მალევე გამიწვიეს სამხედრო სამსახურში. იქ საკმაოდ დრო მქონდა, რომ მეფუტკრა ჩემს მომავალზე მიგხვდი, რაც არ უნდა მეკეთებინა, მთავარი იყო ვყოფილიყავი პროფესიონალი.

– ვიცით, რომ შენი ხელობა დღესაც მოთხოვნადია და ალბათ ოჯახი არ არის, რომ მეთაბოლასტმასის კარ-ფანჯრებით არ ჰქონდეს სახლი გალამაზებული. რამდენად ხარ დღეს ამ საქმით დატვირთული და დღეში რამდენი კარ-ფანჯრის გაკეთებას ასწრებ?

– საქართველოში დაბრუნებული მალევე გავხდი მეფუტკრე. შემდეგ კი დავინციე მეთაბოლასტმასის კარ-ფანჯრე-

ბის დამზადება. ყვარელში აღნიშნული კარ-ფანჯრები პირველმა მე დავამზადე. მას შემდეგ გაიზარდა მოთხოვნილება ამ მიმართულებით.

ბევრჯერ შესრულებული სამუშაოს ღირებულების მხოლოდ ნახევარი ამიღია. ყოველთვის მწამდა: „მადლი ქენი“... შედეგზე არასოდეს მიფიქრია. ამ მხრივ საკმაოდ დატვირთული ვარ.

– შენი მეორე საქმიანობა – ფუტკრის მოვლა ხომ ერთის მხრივ საინტერესო პროფესიაა, მაგრამ მეორეს მხრივ დიდ შრომასთანა დაკავშირებული. როდის დაინტერესდი ამ საქმიანობით. ისიც ვიცით, რომ 70-მდე სკა ფუტკარს უწედი. რამდენად მარტივი ან რთულია შენთვის?

– მეფუტკრეობა საკმაოდ რთული, მაგრამ ამავე დროს საინტერესო საქმიანობაა. იგი ადამიანისგან მოითხოვს საქმის ცოდნას, შრომისმოყვარეობასა და მტკიცე ნებისყოფას

– რას ურჩევდი იმით, ვისაც უნდა, რომ ამ მენარმობას მოჰკიდოს ხელი?

– დამწყები მეფუტკრეს ვურჩევ პასუხისმგებლობით მოეკიდოს არჩეულ საქმიანობას. ასხოდვდეს, ფუტკარს უნდა მიუახლოვდეს სპეციალური პირბადით და თერმის ხალათით

– ხშირად გვეხმობს ხოლმე მეფუტკრეებისგან, რომ 2-4 ან მეტი სკა ფუტკარი დაიბოცა, რა არის ამის მიზეზი, ეს რომ არ მოხდეს რა უნდა გააკეთოს მეფუტკრემ, რომ ფუტკრის ოჯახი შეინარჩუნოს და ფუტკრის გამოკვებისათვის

და თავლის როდენობის გაზრდისთვის როგორი გარემო უფრო საუკეთესო?

– ფუტკრის დახოცვა რომ თავიდან ავიცილოთ, პირველ რიგში აუცილებელია სკები გვექონდეს ეკოლოგიურად სუფთა ადგილებში. პირადად ჩემი ფუტკრის სკები ტყეში, მთის მახლობლად მაქვს განთავსებული. აღნიშნული ხელს უწყობს როგორც თავლის როდენობის გაზრდას, ასევე მისი ხარისხის გაუმჯობესებას.

– თქვენი სპეციალობები ვეფირობ ეკონომიკური თვალსაზრისით ოჯახის სიძლიერის წყაროა. რამდენად კმაყოფილი ხარ ამ მხრივ და რამდენად რეალიზებულია შენი პროექტი?

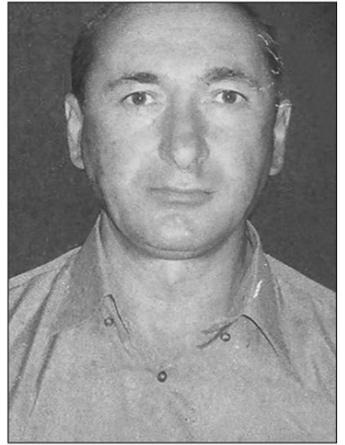
– რა თქმა უნდა, მეფუტკრეობა ეკონომიკური თვალსაზრისით ოჯახის სიძლიერის წყაროა, მაგრამ, სამწუხაროდ, ქირს მისი რეალიზაცია აუცილებელია განისხნას თავლის ჩამბარებელი პუნქტები, აღნიშნული ხელს შეუწყობს ადამიანების დაინტერესებას მეფუტკრეობით.

– მომავალ გეგმებზე რას გეგმავდი?

– რაც შეეხება მომავალ გეგმებს, რა თქმა უნდა, მიზანი ერთია, გავზარდო სკების რაოდენობა და გავაუმჯობესო თავლის ხარისხი.

– რას უსურვებდი დღევანდელ საქართველოს?

– საქართველოში არსებული მდგომარეობით სხვებთან ერთად მეც შეშფოთებული ვარ. ჩვენ ყველას ერთი სამშობლო გვაქვს. განცალკევება ზიანის მტკარაფერს მოგიტანს.



ახალი წელი კარს მოგვადგა, ვისურვებდი, ვიცხოვროთ მშვიდობიან, ეკონომიურად ძლიერსა და ტერიტორიულად გამთლიანებულ საქართველოში.

მე ჩემს ინტერვიუს ილიას სიტყვებით დავამთავრებდი – „მხნე და გამარჯვებული კაცი არ უნდა შეუშინდეს სიღიძეს საქმისა და მამასადაც, გაძლიერსასაც“, რომ ფუტკრისაგან უნდა ვისწავლოთ „სამამაციონი ზნენია“.

– გმადლობ ინტერვიუსთვის და გილოცავ ახალ 2025 წლის შემობრძახვას, გისურვებ ჯანმრთელობას ოჯახთან ერთად და უფრო და უფრო დიდ წარმატებას შენს ორმხრივ საქმიანობაში. გვეწერ, ქართული ხალხის შრომით და საქართველოს კიდევ უფრო ეკონომიკური ძლიერებით ვეროპულ გზაზე დამდგარი საქართველო აუცილებელია გახდება ევროპული ქვეყანა.

ესაუბრა
დალი ტაბუნიშვილი



სიცვი და ორგანიზმი

სიცვის ორგანიზმზე დადებითი და უარყოფითი გავლენის თაობაზე სპეციალისტები დღემდე არ წყვეტენ კამათს.

ნაწილი მიიჩნევს, რომ სიცვი საკმაოდ ბევრი დადებითი ფაქტორით მოქმედებს ჩვენს ჯანმრთელობაზე, ნაწილი კი მას ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული საკმაოდ ბევრი პრობლემის სათავედ და მიზეზად აღიქვამს.

სიცვის დადებითი გავლენა ორგანიზმზე

ფაქტები ასეთია:

სიცვი ადამიანის სხეულს აკაფებს, აძლიერებს იმუნურ დამცავ ძალებს და გაცივების ერთგვარი პროფილაქტიკაცია არის, რადგანაც გაკაფებულ სხეულში მარტივად არ ფართოვდება ცხვირისა და ყელის ლორწოვანი გარსის სისხლძარღვები, არ მატულობს ადგილობრივად ტემპერატურა, რაც იმას ნიშნავს, რომ არ იქმნება დაავადებების გამომწვევი მიკროორგანიზმების გამრავლებისთვის ხელსაყრელი პირობები;

გაკაფება მხოლოდ ცივი წყლის აბაზანებით როდია, მისი ერთ-ერთი სახეობაა საღამოს სიცვიანი სეირნობა;

ორგანიზმი დიდ ენერჯიას ხარჯავს სხეულის მუდმივი ტემპერატურის შესანარჩუნებლად, ამას იგი სიცვიდან სითბოზე მორეაგირე თერმორეგულაციის მექანიზმებით ახერხებს, ამასთან, სიცვიზე მორეაგირე რეგულაციები გაცივებით ბევრი გვაქვს, ისინი დაბალი ტემპერატურისას ტვინის ინფორმაციას აწვდიან და იწყება ორგანიზმის ტემპერატურის რეგულაცია – გარემო ტემპერატურის შემცირებისას სხეული გაძლიერებულად იწყებს სითბოს გამოშვებას – ეს ხელს უწყობს კალორიების დაკავებას;

კვლევებმა ცხადყო, რომ დაბალ ტემპერატურაზე სამსახურითი ყოფნის

რა შეიძლება იყოს ზამთარში ძუღლის ბარეში სიარულის მოულოდნელი შედეგები

პირობებში შესაძლებელია 250 კკალ-მდე დაწვა. ქალებზე სიცვი ამ მხრივ ნაკლებად მოქმედებს – მათ თერმორეგულაციის მონაწილე კანქვეშა ცხიმოვანი შრე გაცივებით სქელი აქვთ, ვიდრე მამაკაცებს. თუმცა მათთვის, ვინც მუდმივად ყოვლისშემძლე დიეტების დაცვითაა გატაცებული და წონის კლებაზე ოცნებობს, ეს ნამდვილად სასიამოვნო სიახლე იქნება;

სიცვიში იცვლება ადამიანის კანის მდგომარეობაც. ცხიმოვანი კანი გაცივებით ნორმალური ხდება, მშრალი კანი კი ზემდგომად მგრძობიარე;

სიცვი გვეხმარება ტკივილთან გამკლავებაში. გარემო ტემპერატურის +5-ზე ნაკლებ პირობებში ქვეითდება იმ ნერვულ დაბოლოებათა მგრძობიარეობა, რომლებიც თავის ტვინს ტკივილის შესახებ ინფორმაციას აწვდიან;

სიცვიში მცირდება გონებრივი დაძაბულობა, თუ ძლიერ დაიღალეთ სამსახურში და გასურთ ამის სწრაფი მოხსნა, შეგიძლიათ გაიაროთ სიცვიში რამდენიმე წუთით ფეხით, ისუნთქოთ ღრმად და დალილობაც სწრაფადვე გაქრება;

სიცვიში ვარჯიშისას ორგანიზმში ძლიერდება დამცავი უჯრედების – ლეიკოციტების – აქტივობა, მალდება იმუნური ძალების გამაძლიერებელი ინტერფერონების გამოშვებაც;

სიცვი ებრძვის სტრესს. ბევრი ფიქრობს, რომ ზამთარი დეპრესიისა და სტრესის პერიოდია, ეს მხოლოდ მათთვის, ვინც მთელ დროს დახურულ შენობებშია და ოფისებში ატარებს, რაც შეეხება ადამიანთა იმ კატეგორიას, რომელიც ჯანსაღი და აქტიური ცხოვრების წესს ეწევა, მათთვის სიცვიში გასეირნება, თოვლში გაართობა და თხილამურებით სრიალი სწორედ სტრესისგან თავის დაღწევის საუკეთესო საშუალებაა.

დათოვლილი სახლებისა და ხეების ყურება ადამიანს ალართოვანებს, ზამთრის ჰაერზე ბედნიერების შორმინი სეროტონინი გამოიშვება, რომელიც სტრესთან გამკლავების საუკეთესო იარაღია.

სიცვის უარყოფითი გავლენა ორგანიზმზე

სიცვი იწვევს ქრონიკული დაავადებების გამწვავებას, ადამიანს თავს ახსენებს ყველა ის ქრონიკული პრობლემა, რომელთან ერთადაც იგი უკვე წლებია ცხოვრობს, სწორედ ამიტომ საჭიროა ზამთრის დადგომამდე ქრონიკული დაავადებებისთვის საჭირო პროფილაქტი-

კური კვლევების და სხვა ტიპის ღონისძიებათა დროული გატარება.

კანის საზარკველი ალერგია სიცვიზე

გასაკვირი იქნებოდა სიცვიზე თავისებური რეაქციები ჩვენი სხეულის მთავარ საფარველს – კანს რომ არ გამოეხატა. მასზე შესაძლოა ყოველივე საკმაოდ ნეგატიურად აისახოს, დაბალი ტემპერატურისას მოსალოდნელია კანის განითვლება, აქერცვლა, მრავლობითი ნახეთქები.

დაბალი ტემპერატურისას ზოგიერთ ადამიანს უეითარდება ალერგია სიცვიზე, რომელიც იწყება სხეულის ძლიერი ქავილით, შეშუპებითა და გამონაყარით.

გულ-სისხლძარღვთა სისტემა

დაბალი ტემპერატურა პირდაპირ ისახება გულის მუშაობაზე და ცვლის არტერიული წნევის მაჩვენებლებს, სიცვიში სისხლძარღვთა კედლები მკვრივდება, ვიწროვდება, სისხლის მიერ უჯრედებამდე უანგზადის მიწოდება

დაბალი ტემპერატურისას გულში იწყება გულის მუშაობაზე და ცვლის არტერიული წნევის მაჩვენებლებს, სიცვიში სისხლძარღვთა კედლები მკვრივდება, ვიწროვდება, სისხლის მიერ უჯრედებამდე უანგზადის მიწოდება

ძარღვთა სპაზმის შედეგი, ამიტომ ზამთარში რამდენჯერმე მატულობს სტენოკარდიისა და ინფარქტის განვითარების ალბათობა. სიცვიში განსაკუთრებით მაღალია გულის უეცარი გაჩერების ფაქტობა;

თავს ცუდად გრძობენ არტერიული ჰიპერტენზიის მქონე ადამიანებიც, მათ გარკვეული დრო ესაჭიროებათ ადაპტაციისთვის, რათა სისხლძარღვები შეეგუონ გარემოს შეცვლილ ტემპერატურას და სასურველი ტონუსი შეინარჩუნონ.

ზირუსული ინფექციები

არავისთვისაა გასაკვირი, რომ ზამთარში განსაკუთრებით გვიტყვს სეზონური გრიპები და ზედა სასუნთქი სისტემის რესპირატორული დაავადებები, მიზეზი ის არის, რომ გარემოს ტემპერატურის დაქვეითებისას საკმაოდ ბევრი ვირუსისთვის ხელსაყრელი პირობა დგება და გაცივება და რესპირატორული ინფექციების ეპიდემიებიც იწყება.

სამომდგომო და ზამთრის დესინქრონიზი სწორედ იმის შედეგია, თუ როგორ უჭირს ტვინს ცივი ამინდებთან შეგუება.

შემოდგომასა და ზამთარში, მზის სინათლის აქტივობის შემცირების გამო, მნიშვნელოვნად ქვეითდება სიამონებისა და ბედნიერების შორმონების სინთეზი, ეს კი ადამიანებზე განსხვავებულად აისახება, ზოგს დეპრესია და დალილობა უტევს, ზოგი კი გუნება-განწყობის მნიშვნელოვან ცვლილებას უჩივის.

საბედნიეროდ, გარკვეული პერიოდის შემდეგ ტვინიც ადაპტირდება გარემოს ცვლილ პირობებისადმი და უკვე ზამთრის შუა თვეებში აღნიშნული მდგომარეობანი განსაკუთრებით მცირდება.

ზამთარში ტემპერატურის ცვლილება აქვეითებს ატმოსფერულ წნევა-საც, ეს იმდენად საგრძობი შეიძლება იყოს, რომ ადამიანთა ერთ ნაწილს ეწყება შაკიკის შეტევები და სინუსიტები, განსაკუთრებით მათ, ვისთვისაც ეს პათოლოგიები ქრონიკულ ხასიათს ატარებს.

რაიზობა – სიცვის უარყოფითი გავლენა ჯანმრთელობაზე

რესპირატორული სისტემა: გაძლიერებული ღონის გამოყოფა, სულისსუნთვა, ქოშინი, ხველა, შესაბამისად მწვადება ბრონქული ასთმა, ფილტვების ქრონიკული ობსტრუქციული დაავადებები, ინფექციური პათოლოგიები;

გულ-სისხლძარღვთა სისტემა: ტკივილი გულმკერდის არეში, გულის ნორმალური რიტმის მოშლა, ქოშინი, შესაბამისად მწვადება კორონარული დაავადება და გულის სხვა პათოლოგიები, შშირდება მოკარდის ინფარქტი, ინსულტი, არტერიული ჰიპერტენზია;

პერიფერიული სისხლის მიმოქცევა: ზედა და ქვედა კიდურებში კანის ფერის ცვლილება, ტკივილი, მგრძობიარეობის დაკარგვა, ჩხვლეტის შეგრძნება, რეინოს დაავადება;

შარდგამომყოფი სისტემა: მწვადება ცისტოტი, პიელონეფრიტი და სხარდ გზების ინფექციები;

ძვალკუნთვანი სისტემა: ტკივილი, შეშუპება, შესივება, მოძრაობათა შეზღუდვა, პარესთეზია, სისუსტე კუნთებში;

კანის საფარველი: ქავილი, კანის სიფერმკრთაღე, ერთიგე, შეშუპება, ქინძრის ციება, ფსორიაზი, დიფუზური ნეიროდერმიტი.



მცირდება, ამიტომ ზამთრის სეზონზე გაცივებით მატულობს გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების გამწვავების ალბათობა.

გარდა ამისა, ცივი ჰაერი ჩვენს ორგანიზმს აიძულებს გაძლიერებული მუშაობის რეჟიმში გადასვლას, განსაკუთრებით კი გულსა და ფილტვებს, რადგან აუცილებელია მათი უნისონში მოშაობა სხეულის მუდმივი და საჭირო ტემპერატურის შესანარჩუნებლად, ამიტომ ყველაზე დიდ პრობლემები ზამთარში სწორედ ამ ორგანოთა სისტემებს ექმნება.

გარემო ტემპერატურის მკვეთრი დაქვეითება შესაძლოა გახდეს სისხლ-

ცივი ამინდი ნამდვილი კოშმარია ასთმისა და ალერგიებისკენ მიდრეკილი ადამიანებისთვის – ცივი ჰაერის შესუნთქვა იწვევს სასუნთქი გზების შეშუპებას და ჰაერგამტარი გზების სპაზმს. ყოველივე კი გახშირებული ასთმური შეტევებითა და ალერგიული რეაქციების გამწვავებით იწვევს თავს.

სიცვი და ჰმინი

ჩვენი თავის ტვინი თავად თერმორეგულაციის უმადლესი განმარტორეგული ინსტრუმენტია, თუმცა, მიუხედავად ამისა, ისიც საკმაოდ მწვავედ რეაგირებს დაბალ ტემპერატურაზე.

ქართველები ირანში

ქართველები ირანში ეთნიკურ ჯგუფს წარმოადგენენ. XVII საუკუნეში ქართული სამეფოები სეფიანთა იმპერიის გავლენის ქვეშ იმყოფებოდა და შაჰ აბას I-მა ინდუსტრიული ეკონომიკის განვითარების, სამხედრო ძალის გაძლიერების და ახლადმუშენებული ქალაქების, მათ შორის ისპაჰანსა და მანანდარანის პროვინციებში მოსახლეობის გაზრდისთვის ქართველი ქრისტიანები, მუსლიმანები და ებრაელები ირანში გადაასახლა. ამიერკავკასიიდან ტყვეების გაყვანა ირანში და მათი იქ დასახლება, ერთი მხრივ, მიზნად ისახავდა საქართველოს ეკონომიკურად დასუსტებას, ქვეყნის სამხედრო პოტენციალის დაქვეითებას, ხოლო მეორე მხრივ – საკუთრივ სპარსეთის სოფლის მეურნეობისა და ხელოსნობა-ვაჭრობის აღმავლობა-განვითარებას. ფერეიდონში გადასახლებულმა ქართველებმა დღემდე შეინარჩუნა ქართული ენა და ქართული ადათ-წესები. სხვა პროვინციებში ქართული მეტყველება თითქმის აღარ ისმის. ქართველები თანდათან აითქიფდნენ ირანის სხვა ტომებში. ქართველთა ისტორიაში ფერეიდონის ქართველები უნიკალური მოვლენაა, რადგან მათ 400 წლის მანძილზე შეინარჩუნეს თავისი ეთნიკური, ეროვნული მეობა, რაც შემდეგმა ფაქტორებმა განაპირობა: ტყვე ქართველები დაასახლეს კომპაქტურად, რამდენიმე ათეულ სოფლად, ისინი დიდი ხნის განმავლობაში მტკიცედ იცავდნენ ეთნიკური ენოგამიის წესს (არც მამაკაცები ირთავდნენ არაქართველ ქალებს და არც ქალებს ათხოვდნენ არა-ქართველებზე); ქართველობა დასახლდა ფერეიდონის მიდამოებში, რამაც ხელი შეუწყო მათი ეროვნული თვითმყოფადობის შენარჩუნებას.

აღმოსავლეთმცოდნე ზურაბ შარაშენიძე თავის წიგნში „ფერეიდონი „გურჯები“ აღნიშნავს: „მთელი XVII-XVIII საუკუნის განმავლობაში არც ერთი ქართველი, რუსი თუ ევროპელი მოგზაური არ მოხვედრილა ფერეიდონის მხარეში, რის გამოც ამ პერიოდის არავითარი ცნობა არ მოგვეპოვება იქ მოსახლე ქართველების შესახებ“. მხოლოდ 1840 წელს გაიარა გზად ფერეიდონში ინგლისელმა ჰენრი ლეიარდმა, რომელმაც შემოგვინახა პირველი წერილობითი ცნობა იქ მოსახლე ქართველების შესახებ. მაგრამ, აღსანიშნავია, რომ XVIII საუკუნეში უკვე იცოდნენ საქართველოში ფერეიდონში არსებული ქართველთა დიდი

კოლონიის შესახებ. ცნობილი ისტორიული პიროვნება იოანე ხელაშვილი თავის ლოცვაში მოიხსენიებს ფერეიდონელ ქართველებს. ირანში პირველი კომპაქტური ქართული დასახლებები 1610 წელს გაჩნდა, როდესაც შაჰ აბას I-მა ათასობით ქართველი თავის მიწებიდან, აღმოსავლეთ საქართველოს კუთხეებიდან კახეთიდან და ქართლიდან ირანში გადაასახლა. ირანში მცხოვრები ქართველების უმეტესობა სწორედ მათი შთამომავლები არიან გადასახლების მომდევნო ტალღა XVII საუკუნითა და XVIII საუკუნით თარიღდება. შაჰ აბასმა ქართველები ყველაზე დაუსახლებელ და ხრიკო პროვინციებში დაასახლა, თუმცა მშრომელმა ქართველებმა იქაურობას მალევე დაატყვევეს ხელი. მათ სოფლებსაც ქართული სახელები შეარქვეს და ასე გაჩნდა ირანში ქართული სოფლები: ზემო მარტყოფი, ქვემო მარტყოფი, ჩულურეთი, რუისპირი, ვაშლოვანი და სხვა. სეფიანთა იმპერიაში ქართველების პოლიტიკა და კულტურა ირანულთან შედარებით გამორჩეული იყო და მათ არ გასტყვევებიათ სეფიანთა სამეფო კარზე ყიზილბაშების ადგილი დაეკავებინათ.

სეფიანთა იმპერიის დაცემამდე ცოტა ხნით ადრე, თურქ-ოსმანებმა და ავღანელებმა ისარგებლეს ირანის საშინაო პრობლემებით და დაიპყრეს ის. ირანში გადასახლებულმა ქართველებმა დიდი წვლილი შეიტანეს ავღანელებთან ბრძოლაში. ქართველები ომობდნენ გოლნაბადისა და ფერეიდონში ბრძოლებში, ხოლო უკანასკნელ ბრძოლაში ქართველებმა ავღანეთის არმიას დაამარცხებელი მარცხი აწვინეს.

დღევანდელი ირანი

მიუხედავად საქართველოსგან განცალკევებისა, ბევრმა ქართველმა შეინარჩუნა ენა და ზოგიერთი ტრადიცია, თუმცა შეიცვალა სარწმუნოება და ისლამი მიიღო. 1890 წელს ეთნოგრაფი ვლადიმერ აღნიაშვილი საქართველოდან პირველი ესტუმრა ქართულ სათავისტომოს ირანში. როდესაც აღნიშნული ფერეიდონში ჩავიდა და პირველ ქართულ სოფელს რომ მიაღწა დალომ ამის შესახებ არ იცოდა, ვინაიდან მას ფერეიდონის მხარის ქართული სოფლების ქართული სახელები ჰქონდა ჩანერგილი. სოფლებს კი სპარსულად „დომბეკაზარ“ ეძახდნენ, ხოლო ქართველები ამ სოფელს „თო-

ლერს“ უწოდებდნენ. სწორედ თოლერი იცოდა აღნიშნული და მხოლოდ ამ სოფელში გამოარკვია, რომ ეს იგივე „დომბეკაზარია“. როდესაც ლადო ამ სოფელში შევიდა, მას ერთი ეზოდან შემოესმა საკმაოდ ხმაილადი ქართული საუბარი: „...ბიჭო, ეიპ, იადოლა! რა უყავი ბიჭო, ი შენი ვირი. – შენ რაით გინდა? შინ არი – უპასუხია მეორეს. – როგორ არ მინდა, პური უნდა წავიღო წისქვილში. – ჩვენ გომბია, წადი წაიყვანე. ადვილი წარმოსადგენია, თუ როგორ შთაბეჭდილებას მოახდენდა ეს სიტყვები ლადოზე. იგი უმალ ჩარეულა საუბარში: – ბიჭო, ეი! შენ ვინა ხარ, გურჯი ხარ? – ჰო, გურჯი ვარ! მაგრამ შენ ვინა ხარ? ჩვენებური სად იცი? – მეც გურჯი ვარ, გურჯისტანიდან მოველ თქვენს სანახავად. – იი, გურჯი კი არა! – ჰო, მართლა გურჯები – მიუყო ლადომ. – მამ გურჯი ხარ? – თქვა ეს და ლადოსკენ გაეშურა; დაუწყო მას ქართულად ლაპარაკი და თან თავის ამხანაგს ხელს უქნევდა, ანიშნებდა აქ მოდიო. გაოცებულმა მისმა ამხანაგმა ბარი მხარზე გაიღო და გაექანა მათკენ. ლადოს ცხენი ნელ-ნელა მიჰყავდა, ბიჭს მის უნაგირზე ჩაეჭიდა ხელი და ქართული საუბრით მიჰყვებოდა. როცა ბარანი ბიჭი მიუახლოვდა მათ, პირველმა უთხრა: – იცი, ეს გურჯია, გურჯისტანიდან არი. – იი, გურჯი კი არა? – უპასუხა ბარანმა. მაგრამ, როდესაც ლადომ ქართულად დაუწყო ლაპარაკი, ისიც დარწმუნდა, გაექანა, ცხენს ფაფარში წაავლო ხელი და თან გაჰყვა ნელ-ნელა მიმავალ მხედარს. მათ გზაში ერთი კაცი შემოეყარათ. ფერეიდონელმა ბიჭებმა უთხრეს მას: – ბიჭო, იცი, ეს ჩვენი ძველიაო“.

სოფლის ბოლოში ლადო გამოემშვიდობა მათ, აღუთქვა მალე შეხვედრათ. აუხსნა, რომ გადაწყვეტილი აქვს ყველა ქართული სოფლის ნახვა და ამიტომ ქართველი გტოვებოთ, დომბეკაზარელმა ქართველებმა იგი გააცილეს სოფელ დაშქმინისაკენ მიმავალ ნახევარ გზამდე და შედეგ უკან გაბრუნდნენ გასარეულ მხარეში. მათ ხომ თითქმის სამასი წლის განმავლობაში პირველად იხილეს თავისი თანამემამულე. შესანიშნავად აგვიწერს ლადო აღნიშნული სოფელ მარტყოფი მიხლის ამბავს: „მარტყოფს, რომ მიუახლოვდი, იქ, სოფლის პირში ორი დედაკაცი წყალს აესებდა. დამინახეს და გამართეს ლაპარაკი: ერთმა სთქვა – ეს „საპაბია“ (ბატონი). მეორემ უთხრა, – „არა ეს ჩვენია, გურჯიაო“. – „არა, საპაბიაო,



ფარანგიაო“ (უცხოელი). – „არა ეს ჩვენი ძველია, გურჯია. ხანმა არა თქვა, ერთი ჩვენი ძველი ისპაჰანი ზისო“. და როდესაც ეს პირველიც დაეთანხმა, წამოხტნენ ორივენი, დაყარეს იქ წყლის ჭურჭელი და გაიქცნენ სოფლისაკენ. მიზობდნენ და ყველა გამველ-გამომველს ეუბნებოდნენ: „ჩვენი ძველი მოდის! გურჯი მოდის გურჯისტანიდანაო“ სანამ შიგ სოფელში შევიდოდა აუარებელი ხალხი იყო ყველა გზებზედ გამოშლილი: კაცი და ქალი, დიდი და პატარა აქეთ-იქიდან მომხახოდა – აჰვალი (ჯანმრთელობა) როგორა გაქვს? – „სალამ!“ – „ჩალი (გუნება, ხასიათი) როგორა გაქვს?“ მე ყველას თავს ვუკრავდი და მადლობას ვუბნებოდი“.

ამგვარად, დიდი წვლილისა და გაჭირვების შემდეგ, ლადო აღნიშნულმა მოახერხა ფერეიდონის მხარის თითქმის ყველა სოფლის ნახვა. იგი იმდენად გადაღლილი იყო მოგზაურობით, ბევრი დაბრკოლების გადალახვითა და ხელმოკლეობით, რომ მალე დაუტოვებია ფერეიდონი და საქართველოში დაბრუნებულა.

პირველი მსოფლიო ომის პერიოდში კავკასიის მხედრობის აქტიურად მოქმედებდა ირანსა და თურქეთში. 1916 წელს ირანში ქართული ესკადრონის მეთაური იყო შტაბს-კაპიტანი პავლე ალექსანდრეს ძე ლორთქიფანიძე. იგი ფერეიდონში შეხვედა იქაურ ქართველებს და იყო ფერეიდონელი ქართველის სეიფოლა იოსელიანის სტუმარი. აი, როგორ აგვიწერს პავლე ლორთქიფანიძე ქართველებთან შეხვედრას თავის წერილში, რომელიც გამოქვეყნდა 1916 წლის გაზეთ „სახალხო ფურცლებში“:

წამოძვლებიც მიქარის და სამსახურიც ისეთია, რომ „წინ გასწიო!“-ო გვიძახიან. გზაში ვარ, მაგრამ ქართველ მკითხველს მინდა გადევნე შემდეგი... ქალაქ ისპაჰანის მოშორებით გაშენებული პატარა საამაჰადიანო საქართველო, თორმეტი თუ ცამეტი სოფელი... არაფერი არ იცოდინა... შეველ ერთ სოფელში მოგზაურობის დროს და ირგვლივ ქართულად ლაპარაკობდნენ. თავივე დამესხა, ომი ახალი შეწყვეტილი გვექონდა და გონსაც არ მოვსულიყავი... ვიფიქრე, ეს რა ამბავია, წუთო საქართველოს რომელიმე კუთხეში ამოვყავი თავი მეთქი... მაგრამ სპარსული ტანისამოსი როგორღაც მეჩითებოდა... როცა მე ქართულად დავინწყე ლაპარაკი, იმდენი ქალი და კაცი შემომესია, რომ ტევა არ იყო... საიდანა ხარ ბატონო? – გაიძახოდნენ... მხოლოდ მაშინ მომაგონდა შაჰ-აბასის სიმხეცე და მისგან გადასახლებული ქართველები სპარსეთში. დღევანე ჩინებულადაა დაცული, დიდი და პატარა მხოლოდ ამით ამყობს – ქართულად ვლაპარაკობთ... ჩვენი ქართველობა მხოლოდ დედანით გამოიხატება... თხოვლობენ „სკოლას“, ქართველ მასწავლებელს... წუთო, ლაპარაკობენ: ჩვენი ქართველები ისე უგულვო შეიქნენ, რომ ჩვენზე არ ფიქრობენო.

მეორე მსოფლიო ომის შემდეგ საქართველოს სსრ-ის ლიდერები შეეცადნენ ირანელი ქართველები ძირძველ სამშობლოში დაბრუნებინათ, მაგრამ საბჭოთა მოსკოვმა, როგორც ყოველთვის, ანტი-ქართული სახე შეინარჩუნა და ქართველები ირანის ჩრდილოეთ პროვინციებში დატოვა.

სახელგანთქმული ქართველები ირანში



სეფიანთა ოჯახის ბევრ წევრს ქართული წარმოშობა აქვს. ჰეიდარ ალი, თამაზ I-ის მესამე ვაჟი, ქართველი მონის, ხოლო მუსტაფა, თამაზ I-ის მეოთხე ვაჟი, ქართველი დედოფლის შვილი იყო. ალავერდი-ხანი ირანის სარდალი და პოლიტიკური მოღვაწე იყო. გამაჰმადიანებული ქართველი (საქართველოდან ტყვედ წაიყვანეს ბავშვობაში), გვარად უდილიძე. ირანის ჯარის პირველი ყულარაღასი, ფარსის ბეგლარბეგი, აბას I-ის სამხედრო რეფორმების ერთ-ერთი აქტიური გამტარებელი. როგორც სარდალმა განსაკუთრებით გამოიჩინა თავი ოსმალებთან ომში (1603–1612). ისპაჰანში ააშენა ხიდი მდ. ზენდეროდზე, რომელსაც დღესაც მისი სახელი ჰქვია. აბას I-ის ბრძანებით ალავერდი-ხანი

დიდი პატივით დაკრძალეს მეშჰედში. ირანში ალავერდი-ხანის შეილებიც დაწინაურდნენ. უფროსმა იმამყული-ხანმა მამის სიკვდილის შემდეგ ფარსის ბეგლარბეგობა მიიღო, ხოლო უმცროსმა დაუდ-ხანმა – ყარაბაღისა. ასევე სეფიანთა იმპერიაში სახელგანთქმული ქართველები არიან: დაუდ-ხანი, ხოსრო მირზა (როსტომი), როსტომ-ხან სააკაძე, ფარსადან გორგიჯანიძე, სიაუმი, და ოსებ-ხან გურჯი, რომელიც ფათჰალი შაჰის კარზე გაზრდილი ყოფილა, ჯარის სპასალარი და ირანის ერაყის ტერიტორიების ნაწილის, ფარაჰანის, ქაზაზის, ქამრაჰის, სარბანდის, ვაფასის, ბაზჩალუს, შერას, თაფრაჰის, აშთიანის მმართველი.

ქართველია ირანის პრემიერ-მინისტრი ამინ ალ-სულთანიც. მანუჩეკერ ხან მოტამედ-ოდ-დოღლევი და გენერალი ბაჰრამ არიანაც ცნობილი ირანელი ქართველები არიან.

მსახიობების კირა გურჯისტანისა და სიმა გურჯისტანის, და შემდგომში ნემათოლა გურჯის სახელები მათ ქართულ წარმოშობაზე (თუნდაც მამის მხრიდან) მეტყველებენ. ასევე ქართული ფესვები აქვს მანანდარანელ ქართველ ნიმა ოუზიჩის. ითვლება, რომ რეზა-შაჰ ფეჰლევის ბებია ქართველი იყო (მანანდარანიდან). ირანულ-ავსტრალიური უნივერსიტეტის საორგანიზაციო ფსიქოლოგიის და გამოყენებითი სტატისტიკის პროფესორი, დოქტორი ლეილა ქარიმი ისპაჰანის ქართულ ოჯახში დაიბადა (თავდაპირველად ცნობილი, როგორც გოგინაშვილი). მაჰმუდ ქარიმი (მაჰმუდ ქარიმი სიბაჟი), ფეხბურთელი, რომელიც ირანის საფეხბურთო ჩემპიონატი ისპაჰანურ კლუბში თამაშობს არის ყველაზე ცნობილი ირანელი ქართველი ფეხბურთელი ირანში. კიდევ ერთი ქართული წარმოშობის თანამედროვე ფიგურაა ირანულ-ამერიკელი კლავისინისტი მანან ისპაჰანი.

მომღერალმა სიმღერის დროს დალია სული... დედას ლეჰანა (ლეჰან ასაბაშვილი) (1856-1934)

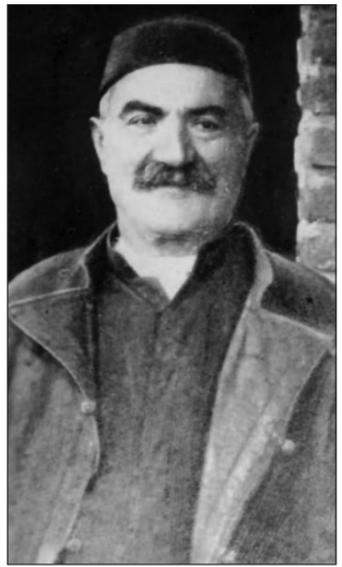
დაიბადა და გარდაიცვალა სოფ. შილდაში. კახეთის ამ მშვენიერ სოფელს დიდად გაუთქვეს სახელი ხალხური სიმღერების საუკეთესო შემსრულებლებმა. აქაური იყო ცნობილი მოღვაწე ლადო აღნიაშვილი, რომელმაც 1885 წელს შექმნა მომღერალთა პირველი ქართული პროფესიული გუნდი.

შერქმეული სახელი – დედას ლეჰანა – მომღერალს ბავშვობიდანვე დაჰყვა; ამ სახელით იცნობდა მას მთელი საქართველო.

ფართო საზოგადოებისთვის ლეჰანასაბაშვილი ცნობილი გახდა 1909 წელს, როცა მას ზაქარია ფალიაშვილმა მოუსმინა. თავის შთაბეჭდილებას კომპოზიტორი ასე გადმოგვცემს:

...ორი-სამი ჭიქა ლეჰანის ვადაკერის დროს დაინყეს სიმღერა, მაგრამ რა სიმღერა!

მე ამისთანა მწყობრად შესრულებული კახური სიმღერა ჯერ არ გამიგონია... განსაკუთრებით იმათში გამოირჩეოდნენ ლეჰანა ივანეს ძე ასაბაშვილი (მეტყველები – დედას ლეჰანა), ბათო დავითის ძე როსტომაშვილი, ალექსი გვიორგის ძე ელოშვილი და ლაზარე სომონის ძე კოკლაშვილი... დედას ლეჰანა არის მაღალი ტანისა, წარმოსადგეგი, მხარბეჭიანი გეგები 43-45 წლისა, მღერის როგორც მოძახილს, ისე დამწყვესაც, მომეტებულად კი – მოძახილს. ამ დედაკაცს ბუნებით ისეთი მშვენიერი გავარჯინებული და დიდი ხმა (ტენორი) აქვს, რომ მე ვგონებ, რომ ჩვენი ოპერის მომღერალიც არ დაინუნებდა და კვლავ ინარბეჭებდა იმისთანა იმეხით ხმას. ამას გარდა, მშვენიერი გამოთქმაც აქვს. საუცხოო მოლაპარაკეა. თამაში მიხერა-მოხერა, ერთი სიტყვით ლმერთს მიუნიჭებია მისთვის ყოველივე ის, რაც კარგი არტისტისთვის აუცილებელ საჭიროებას შეადგენს“ (გაზ. ამირანი, 1909 წ. 15).



ამ შეხვედრიდან თითქმის ოცი წლის შემდეგ, 1927 წლის მაისში, თბილისის რუსთაველის სახელობის სახელმწიფო თეატრის სცენაზე გაიმართა კახური სიმღერის დიდი მოამბეების – დედას ლეჰანასა და მისა ჯილაურის მომღერალთა გუნდების კონცერტი. ამ გამოსვლის ინიციატორი პოეტი იოსებ მჭედლიშვილი იგონებს:

„მოვედით რუსთაველის თეატრში. შესასვლელი გაჭედილი იყო ხალხით. გვიცნეს. გზის მოცემა უნდოდათ, მაგრამ განს ვერ ავადებდნენ, რადგან ტევა არ იყო. ლეჰანიც და მისა ჯილაურიც გაკვირვებულები იყვნენ, ეს ხალხი იქ სხვა რამისთვის ეგონათ მოსული. ძლივს შევედით თეატრში. ისინი მთელ თავის სიცოცხლეში პირველად იყვნენ არამცთუ

სცენაზე, არამედ – თეატრშიც“. საზოგადოება მომღერლებს აღტაცებით შეხვდა. კონცერტს დაესწრნენ სახელოვანი ქართველი კომპოზიტორები: ზაქარია ფალიაშვილი, დიმიტრი არაყშვილი, მელიტონ ბალანჩივაძე, კოტე ფოცხვერაშვილი. ამ საკონცერტო გამოსვლის შემდეგ გაჩნდა ქართულ პოეზიაში „დედას ლეჰანას თემა“. დიდებული მომღერლის სახელი თავიანთი ლექსებით უკვდავდებულ გიორგი ქუჩიშვილმა, ტიცვიან ტაბაძემ, გიორგი ლეონიძემ.

ცნობილი მომღერალი, ანდრო სიმაშვილი, იგონებს: „ზაქარია ფალიაშვილი შილდიდან ჩვენს სოფელში, ართვანში, ჩამოსულა სიმღერების ჩასწერად, მაგრამ აქ მოსულს ფილოზოფურადი და ზიანგებური აღმოსჩენია. როგორც გაიკვია, დედას ლეჰანას უძლიერეს ხმას ჩამწერი აპარატის მეშვეობით დაეზიანებინა“.

ფონოჩანანერების ცნობილმა რესტავრატორმა, მოსკოველმა კლავდი ტიმონოვმა, როცა შილდელი მომღერლების მიერ შესრულებული მრავალფაზიური მოსმინა, თქვა: იმისთვის, რომ ხმებს შორის ბალანსი არ დარღვეულიყო, პირველი ხმა (ე.ი. ლეჰანასაბაშვილი), როგორც ჩანს, ერთი მეტრით უკან დაუყენებიათ. ეტყობა, მიკროფონმა მისი ხმის სიძლიერეს მაინც ვერ გაუძლო და მაღალ რეგისტრში ხარვეზი ამით არის გამოწვეული.

ლეჰანასაბაშვილი 1927 წლის შემდეგ სცენაზე მეტი აღარ გამოჩენილა. სამაგიეროდ, კახეთში ქორწილი, ნათლობა ან საეკლესიო დღესასწაული ისე არ ჩაივლიდა, მას მეგობრებთან ერთად არ ემღერა.

მომღერალმა სიმღერის დროს დალია სული. შენი გულისა! – ეს ყოფილა მისი ბოლო სიტყვები.

ლურჯი მოცვის სასარგებლო თვისებები

ლურჯი მოცივი არა მხოლოდ ტკბილი და გემრიელი კენკრაა, რომელიც შეიცავს მცირე რაოდენობის კალორიას, არამედ, უპირველეს ყოვლისა, ის ძალიან მაღალი კვებითი ღირებულებით გამოირჩევა. ეს არის ნამდვილი სუპერ ხილი, რომელიც გვეხმარება განსაკუთრებული დავალებების შესრულებაში.

მდიდარი ვიტამინებითა და მინერალებით.

მონაცემთა წყარო: USDA National Nutrient Database for Standard Reference ანტიოქსიდანტების საუკეთესო წყარო-ლურჯი მოცივი შეიცავს უფრო მეტ ანტიოქსიდანტს, ვიდრე ნებისმიერი ხილი ან ბოსტნეული.

კიბოს და მრავალი თანამედროვე დავალების ერთ-ერთი მთავარი მიზეზი არის თავისუფალი რადიკალები, ან რეაქტიული ჟანგბადის სახეობები, რომლებიც ანადგურებენ უჯრედებსა და დნის გარსებს ადამიანის სხეულში. ამ პროცესს უჯრედების ჟანგბადი სტრესი ეწოდება, რომელიც პასუხისმგებელია დაბერების პროცესთან, ათეროსკლეროზთან, კანის დაძაბვასთან და სიმსივნეების წარმოქმნასთან დაკავშირებულ დავალებებზე.

ანტიოქსიდანტები იცავს სხეულს თავისუფალი რადიკალებისგან. USDA Human Nutrition Research Center on Aging თანახმად, ლურჯი მოცივი არის ანტიოქსიდანტების ყველაზე მდიდარი წყარო ყველა ხილსა და ბოსტნეულს შორის. ამიტომ, ისინი ხელს უწყობს ონკოლოგიური, გულსისხლძარღვთა დავალებების თავიდან აცილებას, ტვინის უჯრედების და ნერვული სისტემის აღდგენას. აგრეთვე ხელს უწყობს კარგი მხედველობის შენარჩუნებას და კანის ახალგაზრდული გარეგნობის შენარჩუნებას.

მოკლედ, ანტიოქსიდანტებს მნიშვნელოვანი გავლენა აქვთ დაბერების პროცესის შეწყვეტაში. მოცივი შეიცავს ანტიოქსიდანტურ ვიტამინებს C და E, ასევე დიდი რაოდენობით ანტიციანინებს. ანტიციანინები ძლიერი ანტიოქსიდანტებია, რომელთაც განსაკუთრებით სასარგებლო გავლენა აქვთ ადამიანის ორგანიზმში არსებულ მრავალ პროცესზე.

ეს ნაერთები, როგორც ქვემოთ ვნახათ, არიან ბუნებრივი სპეციალური ძალები, რომლებიც ბუნებისგან არიან მიმართული ადამიანის ჯანმრთელობისა და სიცოცხლისუნარიანობისაკენ. ეს არის ქიმიური ნაერთების ჯგუფი ფლავონოიდების კლასიდან, რომლებიც გლიკოზიდებს წარმოადგენენ. ისინი მცენარეული წარმოშობის ბუნებრივი საღებავებია და სწორედ მათი დამსახურებაა, რომ ლურჯი მოცივი მუქი ლურჯი ფერით გამოირჩევა, უჯრედის წვენი pH-ის მიხედვით. ანტიციანინებს შეუძლიათ მიიღონ ფერი ნივთიდან ისევე, როგორც მოცივი შეიცავს ამ ელემენტებს 300-დან 700 მგ-მდე 100 გრ პროდუქტზე. ლურჯი მოცივის კიდევ ერთი მნიშვნელოვანი კომპონენტია ტანინები. ეს არის ბუნებრივი ნივთიერებები, რომლებიც გვხვდება მცენარეებში, რომლებიც მიეკუთვნებიან პოლიფენოლების ჯგუფს. მათ ახასიათებთ ცილებისადმი ძლიერი კავშირი უნარი, აგრეთვე კანის დაჭიმვა, ე.ი. კანის გარუჯვა, ამის გამო ისინი ფართოდ იყენებენ კოსმეტიკურ ინდუსტრიაში. ნაყოფი შეიცავს 5-დან 12%-მდე ტანინს. კენკრის მიმინევებასთან ერთად მათი კონცენტრაცია მცირდება.

გარდა ამისა, ლურჯი მოცივი აქვს დამამშვიდებელი და ტკივილგამაყუჩებელი ეფექტი, ხოლო მოცივის სიროფი მკურნალობს ხეცლას და რესპირატორულ ინფექციებს. მას აქვს ძლიერი ბაქტერიციდული და ანტიბიოტიკული თვისებები. ეს ხელს უწყობს სხეულისგან ტოქსინების მოცილებას და აძლიერებს იმუნიტეტს.

ლურჯი მოცივის 10 სასარგებლო თვისება:

1. ლურჯი მოცივის ნაყოფი კალიუმის ექსტრაქტი მონოპოლიმერი დაავადებების წინააღმდეგ ბრძოლაში

ლურჯი მოცივის ერთ-ერთი ყველაზე სასარგებლო თვისებაა ორგანიზმის დაცვა ახალი წარმონაქმნებისგან. ლურჯი მოცივი ეფექტურია კიბოს პროფილაქტიკისთვის და როგორც დამამარე საშუალება კიბოს სამკურნალოდ, ანტიოქსიდანტების მაღალი

შემცველობის გამო. თავისუფალი რადიკალების გაზრდილი რაოდენობა იწვევს ჟანგბადის სტრესს, რომელსაც ჟანგბადის სტრესსაც უწოდებენ, რაც ნეოპლაზმების ერთ-ერთ პირდაპირ მიზეზად ითვლება. ანტიოქსიდანტები აფერხებენ თავისუფალი რადიკალების ზრდას, რაც ხელს უშლის უჯრედების განადგურებას. შეუძლებელია თავისუფალი რადიკალებისგან თავის დაღწევა, ბუნებრივია, ისინი ჩვენს ორგანიზმში არსებობს, მაგრამ ისინი ასევე ასრულებენ თავის სასარგებლო ფუნქციებს. მნიშვნელოვანია შეინარჩუნოთ რაოდენობრივი ნორმის დონე თავისუფალი რადიკალებისა და ანტიოქსიდანტებს შორის, რომლებიც ანეიტრალენ მათ.

ძირითადი წყაროები, რომლებიც თავისუფალი რადიკალების წარმოქმნის პროვოცირებას ახდენს. ესენია: ალკოჰოლი, ნიკოტინი, სტრესი და გადაადგილობა, კონსერვანტებით მდიდარი საკვები, მზის გამოსხივება, გარემოს დაბინძურება, საკვებში არსებული პესტიციდები. მაგრამ ჩვენ არ ვართ დაუცველები ამ ბრძოლაში, რადგან, მეორე მხრივ, ჩვენ გვყავს ფანტასტიკური თავისუფალი რადიკალების წინააღმდეგ მებრძოლები, როგორცაა ლურჯი მოცივი და სხვა პროდუქტები, რომლებიც ცნობილია მათი ანტიოქსიდანტური თვისებებით. ჩვენზეა დამოკიდებული, დავინებდებით დავალებებს, თუ 1 ივლისს ნავალთ მალაზიებსა და ბაზარში, მშენიერი, გემრიელი და ჯანსაღი კენკრის საყიდლად, რომლებიც პირდაპირ პლანტაციებიდან მოჰყავთ.

2017 წელს მისურის უნივერსიტეტის მედიცინის სკოლის სამეცნიერო ჯგუფმა გამოაქვეყნა კვლევების შედეგები, რომლებიც იკვლევდნენ მოცივის



ექსტრაქტის გავლენას საშვილოსნოს ყელის კიბოს მკურნალობის შესახებ. კვლევა ჩატარდა ოთხ ჯგუფში: 1. საკონტროლო ჯგუფი, 2. ჯგუფი, რომლისთვისაც მხოლოდ სხივური თერაპია ტარდება, 3. ჯგუფი, რომელიც იღებს მხოლოდ მოცივის ექსტრაქტს, და 4. ჯგუფს, რომელშიც გამოყენებული იქნა კომბინირებული თერაპია, სადაც პაციენტებს ჩაუტარეს რადიაციული თერაპია და მიიღეს მოცივის ექსტრაქტი. დასხივებამ კიბოს უჯრედების რაოდენობა 20%-ით შეამცირა, მოცივის ექსტრაქტის ადმინისტრირებას უკეთესი შედეგი მოჰყვა, რადგან განადგურდა კიბოს უჯრედების 25%, მაგრამ საუკეთესო ეფექტი იქნა მიღებული კომბინირებული თერაპიის ჯგუფში, რადგან გამოიწვიდა კიბოს უჯრედების რაოდენობის 70% შემცირება. მოცივის ექსტრაქტი იცავს ჯანმრთელ უჯრედებს, რაც ზრდის კიბოს უჯრედების მგრძობილობას რადიაციული თერაპიის მიმართ. შედეგად, კიბოს უჯრედები უფრო სწრაფად რეაგირებენ მკურნალობას, ხოლო თერაპია ხდება უფრო ზუსტი. რადიაციის მგრძობილობა ზრდის ნივთიერებას, რომელსაც რევერსატროლი ეწოდება.

ზოგიერთი ფორმის კიბოსთვის, მაგალითად, საშვილოსნოს ყელის საერთო კიბო, გამოსხივება კარგი თერაპიული ვარიანტია. სამწუხაროდ, ყოველთვის არის გვერდითი ეფექტი ქსოვილის დაზიანების ფორმით. წინა გამოკვლევებზე დაყრდნობით, ჩვენ გავანალიზეთ მოცივის ექსტრაქტის მოქმედება, რათა გავგვეჩვენა შესაძლებელია თუ არა იგი გამოვიყენოთ, როგორც გამოსხივების სენსიბილიზატორი, განმარტავს დოქტორი იუჯიანგ ფანგი.

სხვა კვლევაში, დოქტორი იუჯიანგ ფანგი აჩვენა რევერსატროლის მსგავსი ეფექტები პროსტატის კიბოს მკურნა-

ლობის დროს. (წყარო: Science Daily). ლურჯი მოცივის შემადგენლობაში არსებული ფიტოსტროგენები, ანუ მცენარეული ჰორმონები ეფექტურად ბლოკავენ ფერმენტების მოქმედებას, რომლებიც ხელს უწყობს ჰორმონზე დამოკიდებულ სიმსივნეების წარმოქმნას, რაც მოიცავს ტუჩუს, ფარისებრი ჯირკვლის ან ღვიძლის კიბოს ზოგიერთ ტიპს. მსგავსი ანტისიმსივნური თვისებები ასევე აქვთ ლურჯ მოცივი ნაპოვნი ორი მჟავას-ფოლიუმსა და ევალუმის. ფოლიუმის მჟავა მხარს უჭერს სხეულის დაცვას საშვილოსნოს კიბოსგან, ხოლო ორსულობის დროს პასუხისმგებელია საშვილოსნოში ნაყოფის სწორ განვითარებაზე. თავის მხრივ, ევალუმის მჟავა სანინალმდეგოდ მოქმედებს ფილტვების, საყლაპავის და ხორხის სიმსივნეების განვითარებაზე.

დოქტორ იანიავატა ვუტიჯუმონ-ნკა მასის უნივერსიტეტიდან ჩაატარა კვლევები ცხოველებზე, რის შედეგადაც დადგინდა, რომ ინდივიდებს, რომლებსაც იღებდნენ ლურჯ მოცივს, ტუჩუს სიმსივნის 50 ნაკლები პროცენტი ქონდათ. მის გამოკვლევაში ექიმმა ვუტიჯუმონ-ნკამ ცხოველებს ნაყოფი მისცა, როგორც თხევადი ფორმით, ასევე ბოჭკოვანი ფორმით, ანუ ცელულოზით.

“საინტერესოა, რომ იმ ცხოველებში ნაპოვნი სიმსივნეები, რომლებმაც მიიღეს მოცივის ბოჭკოვანი ცელულოზის ფორმა, უფრო მცირე და ნაკლებად აგრესიული იყო ვიდრე იმ ინდივიდებში, რომლებსაც არ მიუღიათ ლურჯი მოცივი ან მათი ვინც მიიღეს მოცივის წვენი.”- თქვა დოქტორმა ვუტიჯუმონ-ნკამ.

ესტროგენი-ჰორმონი, რომელიც მონაწილეობს ტუჩუს კიბოს წარმოქმნაში, უფრო დაბალი იყო იმ ჯგუფის



რიული წნევა ძირითადად ხანდაზმული ასაკის ადამიანების პრობლემაა. თუმცა, უფრო და უფრო ხშირად ირკვევა, რომ ეს ეხება ახალგაზრდებს. და ასევე სკოლის ასაკის ბავშვებსაც კი, რომლებიც ამას ვერც კი აცნობიერებენ. ამ დავალებით დაავადებული ადამიანებისთვის კარგი ამბავია, რომ მოცივის რეგულარული მიხმარება ეფექტური დახმარებაა ჰიპერტენზიის სამკურნალოდ, როგორც მოზრდილებში, ხანდაზმულეებში, ასევე ბავშვებში. ჩატარებულმა კვლევებმა აჩვენეს, რომ ყოველდღიური დიეტის დროს თუნდაც ერთი ჭიქა ლურჯი მოცივის დამატება დაგეგმარებათ ამ პრობლემის შემცირებაში. მოცივის ბუნებრივი უბირატესობა მისი გემოა, ამიტომ ბავშვების შემთხვევაში, ტკბილი, მაგრამ ჯანსაღი კენკრის შეყვანა საყვარელ სამკურნალო სიაში არ უნდა იყოს პრობლემა, მაგრამ შეიძლება დადებითი შედეგი მოიტანოს.

ბოსტონში (აშშ) ჰარვარდის საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის სკოლის მკვლევარებმა და ნორვიჩის აღმოსავლეთ ანგლიის უნივერსიტეტის მკვლევარებმა ჩატარეს გამოკვლევა 25-42 წლის ასაკის 93 ათასზე მეტი ქალი ჯგუფში (კვლევა სახელწოდებით Nurses' Health Study II). გამოკვლევა გულისხმობდა, რომ 18 წლის განმავლობაში, მონაწილეებს ყოველ ოთხ წელსადმი უნდა შეეხებოთ კითხვარები, რომელშიც აღწერეს მათი დიეტა. კვლევის დროს აღინიშნა 405 გულის შეტევა მიხიზობრივ ჯგუფში. მკვლევარების შეფასებით, ქალებს, რომლებმაც ყველაზე მეტად ჭამდნენ ლურჯი მოცივს (მაღალი), ქონდათ 32 პროცენტით ნაკლები გულის შეტევა, ვიდრე ქალებს, რომლებიც მოცივს თვეში ერთხელ ან უფრო ნაკლებს მიიხმარდნენ, თუნდაც მათი დიეტა მდიდარი ყოფილიყო სხვა ხილით და ბოსტნეულით.

ჩვენ დავანახეთ, რომ ამ ხილის მეტეჯე მოხმარებას ახალგაზრდულ ასაკში შეუძლია შეამციროს მომავალში გულის შეტევის რისკი. - განაცხადა ნაშრომის მთავარმა ავტორმა, აღმოსავლეთ ანგლიის უნივერსიტეტის დოქტორმა აილინ კასიდმა.

მეცნიერები ყურადღებას ამახვილებენ იმ გარემოებაზე, რომ კენკრა შეიცავს ფლავონოიდებთან დაკავშირებულ უამრავ ნაერთს, რომლებიც ასევე გვხვდება მარწყვში, ნივთი ყურძენში და ნივთი ღვინოში, მაყვალში, ბადრიჯანში, ისევე როგორც სხვა ხილში და ბოსტნეულში, განსაკუთრებით მათში, რომელთაც აქვთ შეფერვალი ნივთი-ლიდანი მენამულამდე. ასეთი ფერები აძლევს მათ ადრე ნახსენები ანტიციანინებს, ანუ ფლავონოიდების ქვეჯგუფს, რომელსაც აქვს სასარგებლო გავლენა გულ-სისხლძარღვთა სისტემაზე, რადგან ისინი წინააღმდეგობას უწევენ ათეროსკლეროზული დავების დეპონირ-



რებას დასისხლძარღვების განზავებას. ფლორიდის უნივერსიტეტში ჩატარდა შემდგომი გამოკვლევები, რომლებმაც დაადასტურეს ლურჯი მოცივის მოქმედება არტერიული წნევის დაქვეითებასა და არტერიულ სიმძტივეზე, რაც ასოცირდება გულ-სისხლძარღვთა დავალებებთან.

ჩვენი შედეგები აჩვენებს, რომ ლურჯი მოცივის რეგულარულმა მიხმარებამ შესაძლოა გამოიწვიოს პრე-ჰიპერტენზიის (ეს ამერიკული სამედიცინო ტერმინი გამოიყენება, როდესაც პაციენტის არტერიული წნევა ნორმალურზე მაღლაა, მაგრამ იმდენი არა რომ გამოიწვიოს ჰიპერტენზია) მიმდინარეობის შემცირება, რითაც ამცირებს გულ-სისხლძარღვთა დავადებების რისკს. - ამბობს სარა ჯონსონი, Center for Advancing Exercise and Nutrition Research on Aging (CAENRA) დირექტორის მოადგილე და მეცნიერებათა დოქტორი ფლორიდის შტატის უნივერსიტეტის Department of Nutrition, Food and Exercise Sciences.

ლურჯი მოცივის ერთი ჭიქა ზრუნავს თქვენს წნევაზე.

რვა კვირის განმავლობაში, 48 ქალი პოსტმენოპაუზის მდგომარეობაში, რომლებსაც ქონდათ პრე-ჰიპერტენზია და 1 ხარისხის ჰიპერტენზია, შემთხვევით დაიყო ორ ჯგუფად: ერთმა მიიღო 22 გრ ლიოფილინებული კენკრის ფხვინი-ერთი ჭიქა ახალი ხილის ეკვივალენტი, ხოლო მეორე-22 გრამი პლაცებო ფხვინი. მონაწილეებმა აგრძელებდნენ მათი მიღებას ჩვეულებრივ დიეტასა და ფიზიკურსაქმიანობაში. კვლევის დასაწყისში გუნდმა შეაფასა ქალებში არტერიული წნევა ამათი არტერიების სიმძიმე. რვა კვირის ბოლოს, მონაწილეებს, რომლებმაც მიიღეს ახალი კენკრის შემცველი, მიიღეს 7 მმ Hg (5.1%) ქვედა სისტოლური არტერიული წნევა. ასევე 5 მმ RT. ხელუწევა. (6.3%) შემცირდა დიასტოლური არტერიული წნევა. გარდა ამისა, იმჯგუფის ქალებმა, რომლებმაც მოცივი მიიხმარეს, არტერიული სიმძიმის დროს საშუალოდ შემცირდა 97 სმ/წმ (6.5 პროცენტი). მკვლევარებმა ასევე დაადგინეს, რომ სისხლში აზოტის ოქსიდის დონე, რომელიც მონაწილეებს სისხლძარღვების გაფართოებაში, 68.5 პროცენტით გაიზარდა. ...

ეს მნიშვნელოვანია-თქვა ჯონსონმა, რადგან არტერიული გამოწყარო და სისხლძარღვების შევიწროება არტერიული ჰიპერტენზიის რისკ-ფაქტორებია. უბოტის ოქსიდის ზრდა ხელს უწყობს არტერიული წნევის დაქვეითებას.

3. ცუდი ქოლესტერინის დონის შემცირება

ლურჯი მოცივის შემადგენლობაში შემავალი ფიტოსტროგენებს, ანტისიმსივნური ეფექტის გარდა, ასევე აქვთ სასარგებლო გავლენა გულ-სისხლძარღვთა სისტემაზე, სისხლძარღვების ელასტიურობის შეუქმნისა და გაუმჯობესების გამო და ამასთან ერთად აუმჯობესებენ კაპილარების გამტარუნარიანობას. ამ მცენარეთა ჰორმონებს აქვთ უნარი აიციან სხეული ზედმეტი წნევისგან დაათეროსკლეროზის განვითარებისგან. „კარგი“ ქოლესტერინის LDL დონის ამაღლებით და „ცუდი“ ქოლესტერინის HDL დონის შემცირებით.

ლურჯი მოცივი არის ბოჭკოს შემთავალი წყარო, რომელიც ძალიან მნიშვნელოვანია ჩვენს დიეტაში და ასრულებს ბევრ ფუნქციას. ის მუდმივად უნდა იყოს წარმოდგენილი ჩვენს დიეტაში, რადგან სხეულს არ შეუძლია დამოუკიდებლად წარმოქმნას იგი.

გარეკლება მე-10 გვ-ზე



დასაწყისი მე-9 გვ.-ზე

ბოჭკოვანი უკვე საქმლის მონელების ეტაპზე ზოგჯერ ქოლესტერინის შენობას, რომელიც შემდეგ უზრალოდ გამოდის ზედაპირზე. გარდა ამისა, მასთან ერთად გამოიყოფა ტოქსინები და სხვა არასასურველი მეტაბოლური პროდუქტები.

4. ლურჯი მოცივი-ტინის საკვები. შენარჩუნება მისი მნიშვნელოვანი თვისებების, მხარს უჭერს ნერვულ სისტემასა და ტინის უწყვეტ მოცივებას

ლურჯი მოცივის შემცველ ანტი-ციანინებს ასევე, აქვთ სასარგებლო გავლენა ტინის ფუნქციონირებაზე და მნიშვნელოვნად ანელებენ დაბერების პროცესს, რაც პირდაპირ მოქმედებს ხანდაზმულთა ცხოვრების ხარისხზე. ლურჯი მოცივის ჭამა აჩქარებს უჯრედების რეგენერაციას და ხელს უწყობს ახლის წარმოქმნას, ხანდაზმულების შემთხვევაშიც. გარდა ამისა, მოცისაქვს დამამშვიდებელი და ტკივილგამაყუჩებელი მოქმედება, რაც ხელს უშლის განწყობის ცვალებადობასა და დეპრესიას. მოცივის ეს სარგებელი მას ყველასთვის სასარგებლოდ აქცევს. ბავშვებში, მოცივის ნაყოფი ხელს უწყობს სწორ განვითარებას, მოზრდილებში გამოადგება დატვირთვისას და სტრესისას, ხოლო ხანდაზმულ ადამიანებს ეხმარება უფრო მაღალი გონებრივი ფუნქციონირების შენარჩუნებაში, გენეზისუსტობის თავიდან აცილებაში.

ექსპერტის უნივერსიტეტის მეცნიერებმა ჩატარეს გამოკვლევა ლურჯი მოცივის წვენის დაღვინის ეფექტზე ხანდაზმულთა კოგნიტიურ ფუნქციებთან დაკავშირებით, რომელთა შედეგები გამოქვეყნებულია ჟურნალში „Applied Physiology, Nutrition and Metabolism“.

12-კვირიან კვლევაში მონაწილეობა მიიღეს 65-77 წლის 26 ადამიანმა, აქედან 12 ადამიანი ყოველდღე იღებდა კონცენტრირებულ წვენს მოცივისგან, რაც 230 გრ ხილის მოხმარებას შეესაბამება. საკონტროლო ჯგუფის დანარჩენმა 14 ადამიანმა მიიღო პლაცებო. კვლევის მონაწილეები ყოველთვის იცავდნენ ჩვეულებრივ დიეტას. კვლევისთვის ხალხის შერჩევის ეტაპზე, ისინი, ვინც იტარებდა მეტაბოლურ და დღემ 5-ზე მეტ ხილზე ხილს და ბოსტნეულს, არ შედიოდნენ.

სამი თვის შემდეგ გაირკვა, რომ მათ, ვინც მოცივის წვენს სვამდნენ, გაუმჯობესდა მეხსიერება და გაიზარდა სისხლის მიმოქცევა ტინში. გარდა ამისა, მას შემდეგ რაც დასრულდა წვენით მუშაობა, ადამიანებს გაუადვილდათ გამკლავებდნენ ტესტებს, აგრეთვე მათ ვინც ამომწებდა მათ საშუალო მეხსიერებას.

კვლევაში აჩვენა, რომ ლურჯი მოცივის მიღებამ ხანდაზმულ ადამიანებში შეიძლება შეანელოს დაბერების პროცესები, ფიზიკურად უფრო აქტიური გახადოს და ნაკლებად განიცადონ დემენცია.

მსგავსი შედეგები იქნა მიღებული კვლევებით, რომლებიც ჩატარდა ვირთხებზე და თავებზე, რომელთაც კვებავდნენ ლურჯი მოცივი. ცხოველებს შეუწვდნენ დაბერების პროცესს, ისინი უფრო დიდხანს დარჩნენ აქტიურ ფიზიკურ და გონებრივ ფორმაში, ვიდრე ცხოველები ნორმალურ დიეტაზე.

5. ჯანსაღი ტაქილიულის მისაღებად წონის შემცირება

არსებობს ჯანსაღი ტაქილიულის? რა თქმა უნდა, დიახ! ლურჯ მოცივს აქვს ტაქილი, დელიკატური გემო და მკვირი, სასიამოვნო სტრუქტურა. მათი ფორმა და ის ფაქტი, რომ მათი

მიღებისას არ ვისვრებით, ხდის მათ შესანიშნავ ხილად დაუფიქრებელი და მოსახერხებელი მიღებისთვის. ისინი შეგიძლიათ მარტივად მიირთვათ როგორც ულე, კანფეტი ან სხვა პატარა ჯანსაღი საჭმელები. ჩვენ ვიცით, რომ ლურჯი მოცივი არის კენკრა, რომელიც სასარგებლო მრავალი თანამედროვე დაავადების, მათ შორის კიბოსა და სისხლის მიმოქცევის სისტემის დაავადებების პროფილაქტიკისთვის. ხშირად ნაკლებად განიხილება ლურჯი მოცივის საოცარი მოქმედება სხეულის ნორმალური წონის შენარჩუნებაზე და ისეთი დაავადებებთან ბრძოლაში, როგორცაა ინსულინის ნინაღმდეგობა ან II ტიპის დიაბეტი. ჰარვარდის უნივერსიტეტის და ალმოსავლეთ ინგლისის უნივერსიტეტის მეცნიერებმა დაადგინეს, რომ ფლავონოიდებით მდიდარი ხილი გვეხმარება სხეულის ჯანსაღი მასის შენარჩუნებაში. და რამდენიმე ფუნტის დაკარგვაშიც კი. ბრიტანული სამედი-



ცინო ჟურნალში გამოქვეყნებულმა კვლევამ აჩვენა, რომ ფლავონოიდების, მაგალითად, ლურჯი მოცივის, ველური შავი მოცივის, ალუბლის, მარწყვის 80 გრამიანი ნორმის ყოველდღიური მოხმარება, არა მხოლოდ ჩვენს ჯანმრთელობას მნიშვნელოვნად აუმჯობესებს, არამედ ხელს შეუწყობს სხეულის ნორმალური წონის შენარჩუნებას. კვლევაში მეცნიერებმა გააანალიზეს 24 წლის განმავლობაში შეგროვილი მონაცემები 124.086 ადამიანიდან. მკვლევარებმა სამი ცალკეული ჯგუფი შეადგინეს: პირველი ქალებისგან შედგებოდა, რომლებმაც კვლევის დასაწყისში საშუალო ასაკი 36 წლამდე იყო, მეორე ეხებოდათ ქალებს საშუალო ასაკით 48 წელი, ხოლო მესამე იკვლევდა 47 წლის ასაკის მამაკაცებს.

მეცნიერებმა დაადგინეს, რომ ფლავონოიდებით მდიდარი ხილის მიცირე ნაწილის ყოველდღიური მიღებამ ხელი შეუწყო სხეულის წონის სწორ დაცვას, ზოგჯერ კი მისი შემცირებას.

“მოზრდილების უმეტესობა ასაკთან ერთად იმატებს წონას, მცირე წონის მომატებამაც კი შეიძლება მნიშვნელოვანი გავლენა იქონიოს არტერიული წნევის, გულის დაავადებების, კიბოს ან დიაბეტის განვითარებაზე, ამიტომ საჭიროა სტრატეგიები საშუალო ასაკში ნორმალური წონის შესანარჩუნებლად“. ამბობს აიდინ კასიდი, ალმოსავლეთ ინგლისის უნივერსიტეტის ნორვიჩის სამედიცინო სკოლის პროფესორი. სიმსუქნის პრობლემა არა მხოლოდ მოხუცებს ეხება. ჭარბი წონა და სიმსუქნე ბავშვებსა და მოზარდებში იმდენად მნიშვნელოვანია, რომ იგი ყველაზე ხშირად ეპიდემიად არის განსაზღვრული. ყველაზე გავრცელებული მიზეზი არის ცუდი დიეტა და მოძრაობის ნაკლებობა. ყველამ ვიცით ბავშვების ტაქილიულის

ლურჯი მოცივის სასარგებლო თვისებები

სიყვარული და ყველამ ვიცით, რა რთულია ბავშვებისთვის უარის თქმა ტკბილუციაში, ლურჯი მოცივი გვევლინება დამხმარედ, ის ტკბილი და გემრიელია, თან არა მხოლოდ წონაში მატებას არ იწვევს, არამედ ხელს უწყობს სხეულის ნორმალური წონის შენარჩუნებას.

მეცნიერებმა Texas Woman's University-დან, სივანა მოვის ხელმძღვანელობით, ჩატარეს კვლევა იმის გასარკვევად, ახდენს თუ არა ლურჯი მოცივი გავლენას წონის კლებაზე. ჩემი მიზანი იყო შევეცადებინა, შესაძლებელი იყო არა მოცვი არსებულმა პოლიფენოლებმა შეაფერხონ სიმსუქნე მოლეკულურ დონეზე. განმარტავს მოგი.

კვლევა ჩატარდა თავებისგან აღებულ ქსოვილზე. როგორც შედეგები აჩვენებს, პოლიფენოლები აფერხებენ ცხიმის უჯრედების დიფერენციაციას, ეს დამოკიდებულია დოზაზე. საკონტროლო ქსოვილში ლიპიდების დონე მნიშვნელოვნად აღემატებოდა ქსოვილის, რომელიც ექვემდებარებოდა მოცივის პოლიფენოლების სამ დოზის ზემოქმედებას. ყველაზე მაღალი შესწავლილი პოლიფენოლის კონცენტრაციამ საკონტროლო ჯგუფთან შედარებით, ლიპიდების დონე შეამცირა 73 პროცენტით, ყველაზე დაბალი-27 პროცენტით.

ბავშვთა საკვებში კენკრის შეყვანამ შეიძლება ჩვილებში ჯანსაღი კვების ჩვევები შექმნას. რაც მთავარია, ლურჯი მოცივის შეყვანამ ბავშვის დიეტაში, შეიძლება დაარღვიოს სტერეოტიპი, რომ რაღაც კარგი და ტკბილი ყოველთვის უნდა იყოს არაჯანსაღი. ჩვეულებრივი ტკბილეულის ნაცვლად ხილის ჭამა არამარტო დაგეხმარება სხეულის ნორმა-

ნეს განწყობის გაუმჯობესება პირველი დოზის მიღებიდან ორი საათის შემდეგ. უნდა გეხსოვდეს, რომ კენკრა ერთნაირად მოქმედებს მოზრდილებში და მოხუცებზე. კვლევის თანახმად, დიეტაში მოცივის წვენის შეტანამ ასევე შეუწყო ხელი მშობიარობის შემდგომი დეპრესიით დაავადებულ ქალებს. იმავე პროფესორმა სხვა კვლევაში, რომელიც ჩატარდა 7-10 წლის ბავშვების ჯგუფზე, აჩვენა, რომ ლურჯი მოცივის ჭამა ზრდის რეაქციის სისწრაფეს დასიზუსტეს ტესტების დროს. ორმაგად დასკვნითმა კვლევამ აჩვენა, რომ ბავშვებს, რომლებიც ფლავონოიდებით მდიდარ სასმელს სვამდნენ, ტესტში რეაქციის დროს შემცირდა 9%-ით, რეაქციის სიზუსტეზე უარყოფითი გავლენის მოხდენის გარეშე.

6. დიაბეტის პროფილაქტიკა

კვლევები ასევე მიუთითებს ლურჯი მოცივის ნაყოფის ეფექტურობაზე კიდევ ერთი თანამედროვე დაავადების პროფილაქტიკისთვის, როგორცაა დიაბეტის ტიპი 2. კვლევები გამოქვეყნდა ბრიტანეთის სამედიცინო ჟურნალში იმის დასადგენად, შესაძლებელია თუ არა ხილმა ან ხილის წვენებმა შემცირება ან გაზარდოს ტიპი 2 დიაბეტის რისკი.

გამოკითხვა ჩატარდა აშშ-ში ჩატარებული კვლევის საფუძველზე, მონაწილეებს 4 წელიწადში ერთხელ უგზავნიდნენ კითხვარს და ეკითხებოდნენ 10 სახეობის ხილის მიღებაზე, როგორცაა ყურძენი, ატამი, ქლიავი, გარგარი, ბანანი, საზამთრო, ნესვი, ვაშლი, მსხალი, ფორთოხალი, გრეიფრუტი, მარწყვი და ა.შ. ამერიკული ლურჯი მოცივის, ქიმიშიის და გამხმარი ქლიავის. კვლევაში ასევე ეკითხებოდნენ ხილის წვენების გამოყენებაზე: ვაშლის, ფორთოხლის, გრეიფრუტის და სხვ. კვლევაში შედეგი დასკვნები გამოიყენება: ტიპი 2 დიაბეტის განვითარების რისკი დამოკიდებულია მოხმარებული ხილის ტიპზე. კვირაში 3 პორციის ლურჯი მოცივის, ვაშლის ან ყურძნის ჭამა მნიშვნელოვნად ამცირებს ტიპის 2 დიაბეტის განვითარების რისკს.

თავის მხრივ, ხილის წვენების გაზრდილი მოხმარება უარყოფითად აისახებოდა ტიპი 2 დიაბეტის განვითარების შესაძლებლობაზე.

კვირაში 3 პორცია ხილის წვენის ჩანაცვლება იმავე რაოდენობით ხილით, დიაბეტის განვითარების რისკს 7%-ით ამცირებდა. მოცივის წვენის ამერიკული ლურჯი მოცივი ჩანაცვლებისას, რისკი შემცირდა 33%-ით, ყურძნისა და ქიმიშის წვენი მთლიან ყურძნთან და ქიმიშით 19%-ით, ხოლო ქლიავის წვენი მთლიან ხმელ ქლიავით 18%-ით.

7. მხედველობის აღდგენა

მოცივი გამოიყენება როგორც და მხმარე საშუალება კატარაქტის და ყვითელი ლაქების დეგენერაციის სამკურნალოდ. ლურჯი მოცივის ექსტრაქტი ხელს უწყობს ბადურის უფრო ეფექტურად ადაპტირებას ცვლადი ექსპოზიციის მიმართ. ეს აჩქარებს როდოპსინის რეგენერაციას, რაც გავლენას ახდენს მზის ჩასვლის შემდეგ მხედველობის გაუმჯობესებაზე. მოცივის სამკურნალო საშუალებებს იყენებენ ლამის სიბრძნეზე და დაქვეითებული მხედველობით, რომლებიც დაკავშირებულია ფოტომგრძობლობასთან. აძლიერებს კაპილარებს თვალში, რაც აუმჯობესებს კვებას და თვლების სისხლთი მოძრაობას. იცავს თვალის ისეთი დაავადებებისგან, როგორცაა ბადურის გადაგავრება, მაკულარული დეგენერაცია და კატარაქტი დაავადებები, რომლებიც სიბრძნეა თირითადად მიზეზებია. კვლე-



ვებმა, ჩატარებულმა მძიმე ასაკობრივი კატარაქტის მქონე 50 ადამიანზე, რომლებსაც მიეცათ მოცივის ექსტრაქტი და ვიტამინი E, აჩვენეს, რომ მონაწილეთა მნიშვნელოვანი ნაწილი შენედა დაავადების განვითარება. მოცივი აძლიერებს კოლაგენს, და, შესაბამისად, ყველა შემავრთებელ ქსოვილს. ეს მნიშვნელოვანი თვისება მაღალი ინტრაოკულური წნევის შედეგად გლავკომის რისკის ქვეშ მყოფი პირებისთვის.

დღეს, ლურჯი მოცივის გამოყენება რეკომენდებულია მძლოვლისათვის და კომპიუტერზე მომუშავე ადამიანებისთვის, თუმცა, სინამდვილეში, თითოეულ ჩვენგანი, რომლებიც ვიცენებთ ისეთ ნივთებს როგორცაა სმარტფონი, ტაბლეტი, კომპიუტერი, ტელევიზორი და ა.შ., დიეტაში მოცივის ჩამატებით დავიცავთ მხედველობას.

8. ლურჯი მოცივი ხელს უწყობს საზოგადოებრივი უსუნოვნობის, ანუ უსუნის საზოგადოებრივი ინფორმაციის განვითარებას

ლურჯი მოცივის ნაყოფი ასევე შეიცავს ნაერთებს, რომელთაც ეწოდება პროანტიბიოტიკები, რომელთაც აქვთ სასარგებლო გავლენა ადამიანის საზოგადოებრივი უსუნოვნობის განვითარებაზე. ისინი ხელს უშლიან საზოგადოებრივი ინფექციის, რადგან ისინი ხელს უშლიან ბაქტერიებს საზოგადოებრივი უსუნოვნობის განვითარებაში.

9. დახმარება მონაწილისას

ლურჯი მოცივი აუმჯობესებს ნაწლავების მუშაობას, აქვს ნორმალურზე მეტი ეფექტი საჭმლის მომზადებას სისტემაში. ის შეიძლება იყოს ეფექტური ნაწლავის გრიპის დროს, მისი ბუნებრივი ანტიბიოტიკული თვისებების გამო. ტანინებს, რომლებიც ქმნიან მოცივის მასას, აქვთ ანტიმიკრობული მოქმედება და ანადგურებენ ბაქტერიების E Coli-ს მავნე შტამებს. ანტიოქსიდანტების მაღალი შემცველობით ის ხელს უწყობს იმუნურ სისტემას და ხელს უშლის ინფექციის განვითარებას.

10. კანის გასაწვანებლად და გაუმჯობესება

ლურჯ მოცივის ხშირად ახალგაზრდობის ელექსირს უწოდებენ, რადგან ის იდეალურად ამორებს ზედმეტ თავისუფალ რადიკალებს, აჩქარებს დაზიანებული ნერვული უჯრედების რეგენერაციას და ახდენს ახლის წარმოქმნას. ამრიგად, დაბერების პროცესი, ნაოჭების წარმოქმნა შენელებულია და კანი უფრო ლამაზი ხდება. ლამაზი და ჯანმრთელი გამოიყურება. ლურჯი მოცივი ასევე სასარგებლოა კანის ინფექციების სამკურნალოდ.

ვიტამინების, მინერალებისა და სხვადასხვა სახის აქტიური ნაერთების ფართო სპექტრი გავლენას ახდენს რეგენერაციაზე, ასევე საშუალებას გაძლევთ ადადგინოთ ბუნებრივი ჰორმონალური ბალანსი, კერძოდ კი, თავიდან აიცილოთ მუწუკების წარმოქმნა. ამ თვისებების გამო, ეს ხილი შესანიშნავი სამკურნალო საშუალებაა გამონაყარისთვის, ასევე შეგიძლიათ გამოიყენოთ თავის მოვლის მრავალ პროცედურაში. ამ კომპონენტების მოქმედება ანელებს კანის დაბერების პროცესს, ამცირებს კანისკიბის განვითარების რისკს და ააღადგენს კანს.

ნაყოფი ფართოდ გამოიყენება კოსმეტიკაში, დამატინიანებელი და მკვებავი კანის პროდუქტების წარმოებისთვის. ლურჯი მოცივის ექსტრაქტის შემცველ პრეპარატებს ამარტავს სისხლძარღვებს, აქვთ ჭრილობების სამკურნალო, ანთების საწინააღმდეგო, შემაერთებელი, ანტიმიკრობული და დამატინიანებელი მოქმედება და არბილებენ კანს.

სიცხადი სახით თუ დაზოგადებული?

ცხადია, ახალ ნაყოფს აქვს ყველაზე მეტი კვებითი ღირებულება და არომატი. ლურჯი მოცივი მდგარადია დაბალი ტემპერატურისადაც, ამიტომ შესაძლებელია მისი წარმატებით გაყინვა. გაყინული ნაყოფი ინარჩუნებს თავის სიტკბოს და საკვებ ნივთიერებებს. გამხმარი მოცივი ინარჩუნებს კვებითი ღირებულების 80 პროცენტს. მაგალითად, დუღილისას მოცივი კარგავს ზოგიერთი საკვები ნივთიერებებს, ამიტომ უმჯობესია მათი ნედლად მოხმარება, სასურველია მწიფობის სეზონში, როდესაც ისინი ხელმისაწვდომია ყველა მალაჩაში.

ალიმან ლაფაჩიშვილის გახსენება



ლობა, ვაჟკაცობა, სულიერი სიძლიერე, იშვიათი კაცური თვისებები. არაჩვეულებრივი ფიზიკური მონაცემები გქონდა და შესაშური ჯანმრთელობით. შეუპოვარი ხასიათით გამოირჩეოდი. ძნელი იყო იმის გაფიქრება, ვის ანდა რას უნდა ნაქვციე, მთელი სიცოცხლის მანძილზე სპორტით დაკავებული და კაუთი მავარი კაცი. მაგრამ საბედისწერო შეცდომა და ბედის მდევარი უდროოდროს წამოგენია, როცა შვილებში და შვილიშვილებში უნდა გაგებხარა.

ძნელია უშენოდ, მაგრამ უნდა ეცხოვროთ და მოგიხსენიოთ, ასეთია უფლის ნება და ცხოვრების კანონი. სწორედ ამ იმედით ცხოვრობს შენი ღამაზი ოჯახი, შენი სათაყვანო მუდლუე, შვილები და შვილიშვილები, სიძეები,

...გადლოვა კარგი მამულიშვილოვისთვის, ვაჟკაცობისთვის, გულითადი მებოჯროვისთვის...

ერთი წელი გავიდა მას შემდეგ, რაც ჩვენს გვერდში აღარ არის ყველაფერის უსაყვარლესი პიროვნება, კარგი მეოჯახე და მეგობარი, ალიმან ლაფაჩიშვილი. კაცი, რომელიც ზნეობრივად ამაღლებული, ყველა სფეროში ღრმა მისთვის და ერთი უკადრისი ნაბიჯიც არ გადაუდგამს, ასე განვლო სასუთროს გზა-სავალი ნაშუსიანად.

რტსმენს, შენ ხომ განუზომელი წვლილი მიგიძღვის სპორტის განვითარებაში, ფეხბურთისა და ფრენბურთის პოპულარიზაციის საქმეში.

შენგან ჩამოყალიბებული ფრენბურთის საკლუბო გუნდი „ყვარელი“ კვლავ მონივნავ პოზიციას და საქართველოს ჩემპიონატში ლიდერ გუნდებს შორის იბრძვის დღესაც ღირსეული ადგილის დაკავებისათვის.

მეტად მტკივნეული იყო შენი უეცარი გარდაცვალება ფრენბურთელი გოგონებისთვის, რომელთაც ცხარე ცრემლით დაგიტორეს და გაგაცილეს ზეციურ საქართველოში. ხშირად გიგონებენ და ნატრობენ იმ დღეებს, როცა კვირაში სამჯერ ყვარლის სპორტის სასახლეში ავარჯიშობდი.

ყველაფერს აქვს დასაწყისი და დასასრული, ადამიანის სიცოცხლესაც. მაგრამ მისი საზოგადოებრივი მნიშვნელობა განვლილი ცხოვრება. ამ თვალსაზრისით ბევრი რამ არის მოსაგინარი სიკეთისა და სიყვარულის გაცემში დაუღუპელი კაცის ალიმანის შესახებ. ამაოდ როდი ამბობენ, ნაქვეული ხე უფრო ზუსტად აიზომებაო. ალიმანის გარდაცვალების შემდეგ უფრო თვალნათლივ გამოჩნდა მისი პიროვნული ღირსებები: ზნეკეთი-



მეგობრები და ახლობლები, ვისთანაც ყოველთვის თავი მოგქონდა და ამყობდი.

მადლობა ჩვენო ალიმან, რომ ასეთი იყავი! მადლობა კარგი მამულიშვილობისთვის, ვაჟკაცობისთვის, გულითადი მეგობრობისთვის, თანადგომისთვის, სიყვარულისთვის... მადლობა ყველაფრისთვის!

გვერდებს – შენი სახელი არასოდეს მიეცემა დავინწყებას ჩვენს ხსოვნაში, ვიდრე წუთისოფელში ყოფნა გვინერია, ყოველთვის დაიღვება შენი შესანდობარი და დანთება სანთლები, რომლებიც გავიანთებენ გზას მარადიულ სასუფეველში.

უფალი იყოს შენი სულის შემწე და მფარველი ზეციურ სამყაროში!

ალექსანდრე გიგილოვილი

ვანო აკოფაშვილის მონატრება

ჩემო კეთილო, ჩემო საყვარელო, ჩემო ღამაზო, ვაჟკაცი ბიჭო, 18 დეკემბერს, წმინდა ნიკოლოზის ღამეს, შენმა სულმა იმეფციურ სასუფეველში გადაინაცვლა. 22 წელი ხდება, რაც ჩვენს გვერდით აღარ ხარ. სევდით, ტკივილით, უსაშველო მონატრების განცდით სავე 22 წელი.

შვილო, მხოლოდ 51 (წელი) ბედნიერი წელი მერგო, შენთან ერთად ყოფნისა. შენ კი 30 წელი გარგუნა უფალმა, ჩემო შრომისგან დაღლილო, ჭკვიანო შვილო. შენ მარადიული სიტაბუკე გარგუნა უფალმა, მე კი მარადიული გულისტკივილი, მწარე, ცრემლიანი სიცოცხლე, ცივი ქვის ყურება და შენი ღამაზი სურათის მოფერება. ეს ჩემთვის მიძიმე სასჯელია. მწარეა უშენოდ ყოფნა. შენ ხომ ჩემი სიხარული და დიდი იმედი იყავი. სულ მპირდებოდი: მერიკო, სიბერეში ქალბატონი უნდა შეგინახოვო. მაგრამ ვაი, რომ ბედისწერამ ასე ნაადრევად დაგვაშორა ერთმანეთს. ჩემო მოსყვარულე, მისიარული და ხუმარა ბიჭო.

შენი პიანიოც და ჩვენი სახლიც დაღუპებულია შენი ნასვლის შემდეგ. შენი საყვარელი დედამამიშვილებიც – ლელა და თემოც დაღუპულ ვერ ვეუბნებ უშენოდ ყოფნას. შენი ძმა რომ ჩამოდიხ თბილისიდან, ჯერ შენს საფლავზე მოდიხ, შემდეგ სახლში. მეუბნება ხოლმე, იქ რომ მივდივარ, მშვიდად ვარ, ასე მგონია ჩემი ძმა ცოცხალი ვნახეო. შენი სამხაკაცოც განიცდის უშენოდ ყოფნას. შენი საყვარელი მეგობარი, ან განსვენებული ბესო ცინცაძე, ორ ქიქას დაღუპდა თუ არა, გამოპარებულა სუფრიდან, შენს სურათს გულში ჩაიხუტებდა და ტიროდა: სადა ხარ ბიჭო, როგორ მენატრებო. ასეთი სათუთი გულის პატრონი იყო, ამიტომ წავიდა ისიც ასევე ნაადრევად ამ ქვეყნიდან. მისმა გულმა ბევრი საყვარელი ადამიანის დაკარგვას ვერ გაუძლო. მისი საფლავიც შენთან ახლოს არის.

მიძიმე ავადმყოფიც სულ ნერვიულობდი, შვილები რომ მყავდეს, ჩემი სანოლის გარშემო ხომ ირბენდნო. ბედნიერი ვიქნები იმ დღეს, როცა ღვთის ნებით მოვალ შენთან, გულში ჩაგიკრავ და ჩვენი სულები შეერწყმება.



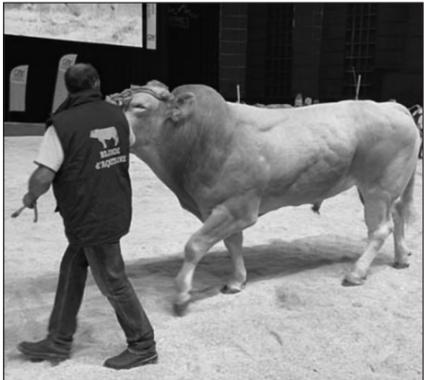
ილოცე ჩემო კეთილო ბიჭო, ყველაფერის ვინც გავისვენებს, სანთელს დაგინთავს და შენს შესანდობარს ცრემლებს ჩააყოლებს.

იძინე მშვიდად მარადიულ სასუფეველში, ჩემო უიღბლო ბიჭო. ჩემი ცრემლები გინამავდეს მინას. ერთი რამ გვაიმედებს, რომ ასეთი თბილი და ამაღლებული სულით, ალბათ ნამებში დაიმკვიდრე ცათა სასუფეველი. დაე, ჩვენგან ანთებული სანთლები გინათებდეს გზას.

მონატრები, ჩემო ბიჭო!
ჩემად რომ მეჩურჩულე, ეს ხომ ვიცი, შენა ხარ, დილას მზე რომ გაანათებს, ესეც ვიცი შენა ხარ. ჩიტები რომ ჭიკჭიკებენ ფანჯარასთან ყოველ წამს, გული ამიფრთხილდება, ვერ ვამორბე ნამით თვალს. მე რომ ვსუნთქავ, მე რომ მძინავს, არ ვარ კარგად, ვფიქრობ შენზე, ჩემო შვილო ეზიანიო, მუდამ გხედავ შენ ჩემს გვერდზე. სანთელივით ვდენო, გულში ჩაგიკრავ როგორ შეძლო ტანჯვა, შვილო, ამდენი. თვალებით რომ სულ დაგეძებ, ესეც შენი ბრალაია. გელოდები ჩემო ბიჭო, მენატრები ძალიან, ჩემი სული შენ გეკუთვნის გამოითრება თმებია, რალას უცდი, წამიყვანე, გელოდები, ნღებია.

შენი უბედური დედა მონა ხარაპაშვილი

მეცხოველეობის პრობლემები საქართველოში და მისი გადაჭრის გზები



ყველა ფერმერს და სოფლის მეურნეობის პროდუქტების გადამამუშავებელ-მომწოდებელს მშენივრად მოეხსენება, რომ დღეს საქართველოს აგროსექტორის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი დარგი, მეცხოველეობა, არც თუ სახარბიელო მდგომარეობაშია, თუმცა შეიძლება ითქვას რომ ის მოძრაობაშია და მისი წარმატების ფორმულა სწორად შრომაში, დროის და ფულის მაქსიმალურად მართლზომიერად დახარჯვაშია.

ქვეყანაში დაახლოებით 1 000 000 სული მსხვილფეხა რქოსანი პორტუგია, ეს დღევანდელი ჩემი ბლოგის ლაიტმოტივი იქნება.

სად პარტი?

მერძვეობის მიმართულებით საკმაოდ მძიმე სტატისტიკა გვაქვს, დაახლოებით ასეთი:

სად არის თანამედროვე მსოფლიო?

ისრაელი

ბოლო მონაცემებით, ისრაელს ჰყავს 130 000 მდე მწველი ფური, რომლის საშუალო წველადაა არის 11700-12500 ლიტრი რძე ერთ ლაქტაციაზე (305 დღე). ქვეყანა რომელსაც ძალიან მწირი სასოფლო-სამეურნეო საფარგულები აქვს და ცხოველთა საკვების ძირითადი ნაწილის იმპორტი უნებს, მაგალითად სილოსი და თივა უკრაინიდან შეაქვს.

იტალია

ქვეყანას, რომელიც განთქმულია ყველის ინდუსტრიით, ყველის ბანკითაც კი, სრულად აკ-

მაყოფილებს თავის მოთხოვნებს და ნახევარ მსოფლიოს ამარაგებს მოცარელა და სხვა მსგავსი ტიპის ბრუნდული ყველებით, ჰყავს 1 300 000 სული მწველი ფური. საშუალო წველადაა 9500 დან 11500 ლიტრი რძე (305 დღე).

სტატისტიკით რომ აღარ გადავივლოთ, უბრალოდ გავისინჯოთ რომ ჩვენ 1 000 000 მსხვილფეხა რქოსანი პორტუგია, მათ შორის დაახლოებით 550 000 სული ფური გვაყავს.)

ხორციის წარმოებითაც ვერ ვართ დაღვინილები, ბოლო 4 წლის ტენდენციებით.

არ უნდა გავივით ისე რომ ვინმე წინააღმდეგია ექსპორტის, პირიქით! უბრალოდ რა იყო და რა შეიცვალა.

მიზეზი 1. მოგესხენებათ, აზურბაიჯანში საქართველოდან მოზრების ექსპორტი საკმაოდ გავრცელებული და კარგი ბიზნესი იყო, წელიწადში დაახლოებით 40 დან 60 მილიონ დოლარამდეც კი გადაიოდა, რაც სულადაბაში დაახლოებით 50-70 ათასი სულის ფარგლებში მერყეობდა. დაახლოებით 4 წლის წინ (ცოტა ადრეც) დაიწყო გააქტიურება ერაყის მიმართულებით მოზარდის ექსპორტი. რა არის ამაში განსაკუთრებული? თუ აზურბაიჯანში გადაიოდა 250-300 კილოგრამი და მეტი საქონელი, ერაყმა დაიწყო შეძენა 120-150 კილოგრამი საქონლის.

მიზეზი 2. საქართველოში ბოლო პერიოდში გაიზარდა ხბოს ხორციის მოხმარება, რაც ასევე ხელს უწყობს მეცხოველეობის ფაქტორია. რატომ? ხბოს ხორცზე არის მოთხოვნა როცა ის 25-35 კილოგრამი ხორცი გამოდის მაქსიმუმ, ანუ თუ რომელიმე ქსელი ყიდის დღეში 10 სულ ხბოს, ჯამში 250-350 კილოგრამს დღეში. წლის ჭრილში ეს აღწევს დაახლოებით 100 000 კილოგრამ ხბოს ხორციის მოხმარებას, ხოლო იმ შემთხვევაში თუ იმ პატიოსან ბოჩოლას არ მოუხსრავებთ სიცოცხლეს ნაადრევად და ვაცდით რომ გაიზარდოს 180-200 კილოგრამამდე, გამოვა რომ იმავე სულადობის ხბორებისგან ჩვენ მივიღებთ მინიმუმ 700 000 კილოგრამ ხორცს, ანუ ჩვენ ზაზრადან ვაქრობთ 600 000 კილოგრამ ხორცს, ძალიან მარტივად, სულ რომელიმე ერთი სუპერმარკეტის ბაზაზე.

მიზეზი 3. ზოგადად დაბალ პროდუქტიული და მკვეთრად გამოხატული სეზონური წველადაობის „წყალობით“ წერილი და საშუალო ფერმერებისთვის საქართველოში რძის წარმოება არამომგებიანია, რის გამოც ბევრმა ფერმერმა მიატოვა ან მკვეთრად

შეამცირა ადგილობრივი სულადობა. ამას ხელს უწყობს მიგრაციის მაღალი დონეც რეგიონებშიც. სულადაბა ბოლო 4-5 წელიწადში თითქმის 200 000 სულით არის შემცირებული.

რა არის ბამოსაპალი?

ბამოსაპალი 1. ჯიშთა გაუმჯობესება და ადგილობრივი გენეტიკური პოტენციალის მაქსიმალური გაუმჯობესება. საქართველოს ბანკის ინიციატივითა და ხელშეწყობით 2019 წლის 2-5 ოქტომბერს, საფრანგეთის ქალაქ კლერმონ ფერანში საქართველოდან მეცხოველე ფერმერების ნაწილი იმყოფებოდა გამოფენაზე, სადაც ვნახეთ თანამედროვე ჯიშების გენეტიკური პოტენციალის დღისათვის მაქსიმალური მიღწევები. მაგალითად: პოლშტინის ფური, რომლის შარმანდელი წლის მონანველი იყო 14207 კგ რძე, რა თქმა უნდა ინტენსიური კვების და შენახვის პირობებში; ვიმყოფებოდით შარმანდის მე-ხორცული ჯიშის საქონლის ფერმაში ვიზიტზე, სადაც ვნახეთ, თუ როგორ შეიძლება საძოვრული პირობების გამოყენებით 16 თვის მოზარდი გაიყიდოს 750 კილოგრამის ფარგლებში, რომელთა ნაკლავი წონა გამოდის 480 კილოგრამი, ანუ დაახლოებით 65% იანი ხორციის გამოსავლიანობა!!! ეს მაშინ როცა ჩვენთან 16 თვის მენტაკლებს მსგავს პირობებში გამოზრდილი მოზარდის ნაკლავი შეილება მაქსიმუმ 400 კილოგრამს იწონიდეს.

იკითხავთ ფასი იქ რა არის ხორცისაო, 3,7 ევრო არის საბითუმოდ ჩასაბარებელი ხორცის ფასი, რაც დაახლოებით 12,2 ლარი/კგ-ს შეადგენს, დამეთანხმებით ბოლო 6 თვის განმავლობაში ჩვენთან ამაზე გაცილებით ძვირი ფასია.

ბამოსაპალი 2. რძის წარმოების განსავითარებლად საჭირო და აუცილებელია თანამედროვე მაღალპროდუქტიული ჯიშების შემოყვანა, მაგრამ არავითარ შემთხვევაში საკვები ბაზის მომზადების გარეშე. საჭიროა სველი საკვები, სილოსი, რომლის წარმოების ტრადიცია და ცოდნა საკმაოდ იყო მივიწყებული საქართველოში, ნელა ნელა ეს ყინულიც დაიძრა ბოლო 4-5 წლის განმავლობაში, თუმცა უფრო მეტია საჭირო. მაგალითად საქართველოში მეს მექანიზატორს მოეპოვება 4 სილოსის ამღები კომბაინი და 1 თუ 2 კომბაინი არის ექრძო პიყების ხელში, მოგესხენებათ ეს არ არის საკმარისი და საჭიროა მეტი ტექნიკა როგორც სილოსის, ისე სენაჟის დასამზადებლად.

ბამოსაპალი 3. საკმარისი ცოდნის მქონე კადრების ნაკლებობა. ვასაგებია, რომ წლების განმავლობაში ვეტერინარის პროფესია არ იყოს „პოპულარული“, მაგრამ ფაქტია რომ დეფიციტის გამო მასზე მოთხოვნა იზრდება, საჭიროა ახალგაზრდა პერსპექტიული კადრების მოძიება და მათი წახალისება, გადამზადება და აღჭურვა შესაბამისად, რათა მათ შეძლონ ზაზრზე გაზრდილ მოთხოვნას ფეხი აუწყონ და ფერმერებს (ინვესტორებს) მისცენ რისკების თავიდან აცილების მყარი გარანტიები. არავინ თქვას, რომ დღეს საქართველოში ფინანსებზე ხელმისაწვდომობა მთავარი პრობლემა, მთავარი პრობლემა არის ცოდნა, გამოცდილება და კვალიფიკაცია რომ ინვესტიციას მისცენ სწორი და მეტად გარანტირებული მიმართულება.

ბამოსაპალი 4. მსოფლიოში მიმართულებით გაცილებით მეტად უნდა მოხდეს ჯიშების გადახალისება და ადგილობრივი პორტუგის გამოყენება სადღედ, მაგრამ მისგან რძის მიღების პერსპექტივა „უნდა დაივიწყოთ“. მას გაცილებით მეტი დოვლათის შექმნა, და ფულის მოტანა შეუძლია, მეტად შეუძლია დატვირთოს ადგილობრივი საძოვრები, რაც ფაქტურად ჩვენი „სასარგებლო წილისიუ-ლია“, „ნათობა“ რომელსაც ბუნება გვაძლევს და ჩვენ ის მაქსიმალურად ეფექტურად უნდა ვაქციოთ ბევრ ხორცად, შესაბამისად ბევრ ფულად!... FAO-ს მონაცემებით მსოფლიოში ხორციის მოხმარება ყოველწლიურად იზრდება, იზრდება წარმოებაც, მაგრამ დეფიციტი მაინც შეადგენს 15-20%-ს საჭირო რაოდენობასა და ფაქტურად წარმოებულს შორის.

ბამოსაპალი 5. საჭიროა მეტი მოძრაობა, მეტი სიახლის ნახვა, გაცნობა, ჩამოტანა ჩვენს პატარა საქართველოში, დანერგვა და სხვებისთვის სწავლება, გავრცელება!...

ჩვენთან სოფლის მეურნეობა იმ სტადიაზე, სადაც კონკურენცია არ არსებობს და მინიმუმ 20 წელი ვერ იარსებებს, ჩვენი იმდენი გვაქვს საშრომი და გასაკეთებელი. ამიტომ მეტი შრომა! მეტი დაფიქრება და გაანალიზება რომ ჩვენი შრომა იყოს შრომა და არა „წვალბა“. ძალიან ცუდია ფრაზა როცა ადამიანს ეკითხები: „რას შერბი, როგორ ხარ?“ და პასუხია: „რავი, ვწვალბ...“ რას ჰქვია ვწვალბ? წვალბა ტანჯვაა, შრომა კი აუცილებლად იქნება ეფექტის მომტანი, ამიტომ უნდა ვიმოძრაოთ, „არ გავჩერდეთ“.

ბაბა გონაშვილი

საახალწლო

...როგორც ილიამ ინატრა, შეიღებმა თაოჯებმა ალარ თქვან, რა გითხრათ, რით გაგახაროთო

ერთ ძველ გაზეთში ამოკითხული მასხოვს, მამა-პაპათა ჩვეულებათა, ძველი და ახალი წლების მიჯნასთან რომ დავდგებით, განვიხილო წელიწადს გადავხედოთ, განვიხილო-გადავინახოთ გავარჩევთ, გავაანალიზებთ, ცუდს დავეინყებოთ მდინარეს გავატანოთ, კარგს კი თილისმად თან გავიყოლებითო.

იყო დრო, ამ ჩვეულებას ძირითადად სუფრებსა და სადღეგრძელოებში ჰქონდა ასპარეზი, მაგრამ მერე გაზეთებისა და ჟურნალების გამოცემა დაიწყო და ძველმა ჩვეულებამ ტექსტური ფორმა და მეტად ღრმა შინაარსი შეიძინა. სწორედ ამ ჩვეულებების ფარგლებში 1898 წლის 1 იანვარს გაზეთმა „ივერიამ“ გამოაქვეყნა უსათაურო და ხელმოუწერელი სარედაქციო წერილი, როგორც ახლა იტყვიან – ედიტორიალი, რომელიც ალბათ ყველაზე ხშირად ნაკითხული და ცირკულირებული ქართული საახალწლო ტექსტია.

სხა გლესს და წლის ბოლოს სარგებლობითა და „ნეუსტოიკებით“ ოცდახუთი მანეთი გადახდებოდა ამ ვალში, მოსამართლე, რომელმაც თავის კერძო მტერობით, ანუ უმეცრებით რამდენიმე უმანკო კაცს ციხის ბინაში უჩვენა, ჩინოვნიკი, რომელიც მთელი წლის განმავლობაში ქრთამის აღებისა და თავის უფროსის წინ წელის მოდრეკის მეტს არაფერს აკეთებდა, – სოფლის მეპატრონე, რომელიც დიდიდამ საღამომდინ მხარეთოზე წამოწოლილი იყო და გლეხებს კი სულს აძრობდა გადასახადი მალე მოიტანეთო, – მასწავლებელი, რომელიც მოქმედებით შედიოდა კლასში და თავის შეგირდებიცა და თავის სასწავლებელი საგანი უამივით ეზიზღებოდა, – ყველა ერთი სიტყვით, დარწმუნებული და დაჯერებული, რომ ბეჯითად, სინდისიანად და პატიოსნად გაატარა ეს წელიწადი“.

რა თქმა უნდა, აქაც მწარე სიმატილებებია, მაგრამ ეს უფრო მიმდ-

ფუტურისგან გვასწავლე დროთა შესაფერის სამამაცო ზნენია, რომ ჩვენმა შემდეგმა მაინც აღარა სთქვს: რა გითხრათ? რით გაგახაროთ?”

ილიას შემდეგ ამ „უზარმაზარ თხრილს“, რომელიც ქართველების წინაა და გადაყლაპვას უპირებს, ხან ვმორდებოდით და ხან ვუახლოვდებოდით. „დროის ჩარხმა“ XX საუკუნის დადგომასთან ერთად ერების დამოუკიდებლობა მოითხოვა და საქართველოც, ილიასა და სხვათა მეცადინეობით, ამ დროებას შესაბამისი ცოდნით დაუხვდა. ილიასავე რომ დავესხებოთ, სწორედ ეს დროის შესაბამისობა იყო ჩვენი გადარჩენის მთავარი მიზეზი მრავალი საუკუნის განმავლობაში: „რამ შეგვაძლებინა? რამ გვიხსნა? ჯვარცმული ქრისტიანების როგორ გადავრჩით? ნამებუ-ღნი და სისხლმთხვევლი მამული-სათვის რამა გვაცოცხლა, რამ გვაუსულიერა?“ – კითხულობს ილია და თავადვე უპასუხებს: „მან, რომ ვიცოდით – იმ დროს რა უნდოდა, რა იყო მისი ციხე-სიმაგრე. მისი ფარ-ხმალი, ვაჟკაცობა უნდოდა, ვაჟკაცი ვიყავით, ხმალი უნდოდა, ხმლის ჭედვა ვიცოდით, ომის საქმეთა ცოდნა უნდოდა, ომის საქმენი ვიცოდით. აი, რამ შეგვაძლებინა, რამ გვიხსნა, რამ შეგვიხსნა... იმ დროთა ჩარხზე გაჩარხებული ვიყავით. იმ დროთა ქარ-ცეცხლში გამოვოლადებულნი, იმ დროთა სამჭედურში ნაჭედნი“.

1918 წელმა საქართველოს დამოუკიდებლობა მოუტანა. ქართველი ხალხი მნიშვნელოვან მანძილზე მოშორდა მის დასალუბად და გასაქრობად გამოადებულ უძირო თხრილს.

„მთელი წელიწადი საქართველო უფსკრულის ნაპრალებზე იდგა, ვინრო ბილიკით მთის უძირო ჯურღმულს მისდევდა, მაგრამ გაიარა ბუნების ხიდი და გაკაჟებული გამოვიდა ყოველივე გამოცდისაგან. და დღეს იგი უფრო ძლიერია, ვინემ იყო წლის დასაწყისში. დღეს იგი უფრო ღონიერია, მტკიცე და შეგნებული ვინემ წლის თავში. ამ წელმა ჩვენი ხალხი ფეხზე დააყენა, თავის-თავის იმედი აღუძრა, საკუთარ ძალებზე დაყრდნობას შეაჩვია, სხვის თვალში შემყურეობაზე ხელი ააღებინა“. – ვკითხულობთ 1919 წლის 1 იანვარს დაბეჭდილ „ერთობის“ საახალწლო წერილში, რომლის მიხედვითაც, გასულმა, 1918 წელმა თვისებრივად შეცვალა როგორც ცალკე აღებული მოქალაქე, ასევე მთელი ერი: „გარეშე საფრთხეთა მიმეჭი ქვილიში გაიანსკვა ფსიხოლოგიური კვანძი დამოუკიდებელ არსებობისა, გაიზარდა დადამიანი, გაიზარდა შეგნება თავის პიროვნების, ღირსების, პატივის; და ესაა უდიდესი შენაძენი წარსული წლის მთელი ხალხისათვის. შინაური ფსიხოლოგია, „რუს ხელმწიფის“ კალთის ქვეშ თავის შეფარება დღეს აზრით აღარ მოსდის ჩვენს დემოსს, ხალხს, უზრალო მოქალაქეს. იგი ამისთვის მეტად გაიზარდა, ამ ჩვილი-ყრმის აკენიდან ამოვიდა და იგი ამიერიდან ყმათ არავის გაუხდება: იგი ვარგა მმათ, მეგობრთ, ტოლათ, მოყვარეთ, მტრათ, მეტროლათ, მაგრამ მონათ კი არა. და იგი იცხოვრებს თავისით, თუ ძმურათ სხვას შეუერთდება, მაინც თავის დემოკრატიულ სულს და დამოუკიდებლობას არ დაკარგავს“.

1919 წლის განმავლობაში საქართველომ კიდევ უფრო მძლავრი ნაბიჯები გადადგა სიცოცხლისკენ, ქართველი ხალხი უფრო მეტად მოშორდა უფსკრულის პირს.

„გასული 1919 წელი, შეიძლება ითქვას, კარგი წელიწადი იყო. ამ ერთი წლის განმავლობაში ჩვენმა ხალხმა შესძლო შეენარჩუნებინა ის, რაც მან წინა წელში მოიპოვა – ეს იყო და არის ჩვენი დამოუკიდებლობა, – წერდა 1920 წლის 1 იანვარს გამო-



სული „საქართველოს რესპუბლიკა“ სარედაქციო წერილში „პატარა შენიშვნები. გასული წელი...“: „გაცხარებული აღმშენებლობითი მუშაობას ეწეოდა ჩვენი დემოკრატია, სხვა და სხვა მიზეზების გამო არ მოხერხდა საქართველოს დამოუკიდებლობის აღიარება დიდი სახელმწიფოების მიერ, მაგრამ თამამად შეგვიძლია ვსთქვათ: იმდენი მაინც გაკეთდა, რომ შორს არ არის ის დრო, როცა ჩვენი დამოუკიდებლობა აღიარებულ იქნება. <...> მთელი წლის განმავლობაში შინაური ძალა არ გამოსულა საქართველოს დამოუკიდებლობის წინააღმდეგ, გვეტრძოდნენ მხოლოდ გარეშე ძალები – ფულით მოსყიდული აგენტებით, პროვოკაციებით და სხვ. უკანასკნელმა ეგრეთ წოდებულმა ბალშევიკურმა გამოსვლამ ნათლად დაანახა ყველას, რომ ხალხი გარეშე ძალას არ გაჰყვება, ხალხმა უკვე შეითვისა დამოუკიდებლობის იდეა და სისხლით იცავს მას!“

1919 წელს ძალიან ბევრი გაკეთდა შინაური ცხოვრების მოსახერხებლად, ხალხი ნელ-ნელა ეგუებოდა იმ აზრს, რომ მისი და მხოლოდ მისი მოსაწყობა საკუთარი ცხოვრება, რომ

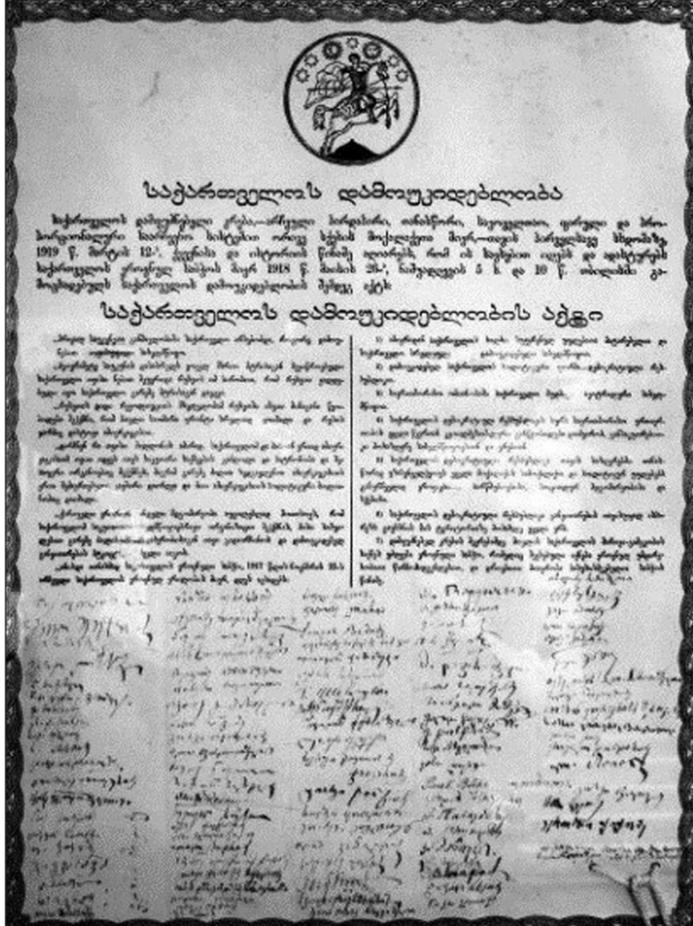
მან უნდა ააყვავოს მეურნეობა და მან უნდა იზრუნოს თავის ქვეყანაზე. ამგვარი ზრუნვის მაგალითია მენარბე აკაკი ხოშტარის შემოწირულება დედატფლის თვითმმართველობის საახალწლო გადაწყვეტილება, რომელიც 31 დეკემბერს გამოქვეყნდა: „ქალაქის მოურავმა ბენია ჩხიკვიძელმა მოახსენა გამგებანსა სტერლინგის ცნობილ მწარმოებელ აკ. ხოშტარისაგან წერილი, რომლითაც ის ატყობინებს, რომ მან მიაქირავა თავისი სახლი (დღევანდელი მწერალთა სახლის შენობა მაჩაბლის ქუჩაზე. რთ.) ბრიტანეთის მისიის მეთაურს ბ-ნ ოლივერ უორდროს მისიის საჭიროებისათვის 180 გირვანქა სტერლინგით და ამ თანხის ნახევარს, 90 გირვანქა სტერლინგს გადმოსცემს ქალაქის მოურავს საგანმანათლებლო მიზნისათვის. ქალაქის თავმა მოითხოვა გამგებანსაგან ამ თანხის დასახარჯათ რაიმე დანიშნულება. გამგებანმა დაადგინა ეს თანხა მოხმარდეს ქალაქის დაწყებითი სკოლების მოწაფეთათვის საახალწლო ნაძვის ხის (იოლკის) მოწყობას“.

გაგრძელება მე-13 გვ.-ზე



„აჰა, ერთი კიდევ ახალი წელიწადი!.. რა მოვულოცოთ ჩვენს თავს, ქართველნი? რა გვაქვს დღეს სასურველი, რომ დავიკვებოთ და შევირჩინოთ, რა გვაქვს ხვალ სანატრელი, რომ ვინატროთ და მოვილოდინოთ?“ – ასე იწყება ეს საახალწლო წერილი, რომელმაც ჩრდილში მოაქცია მანამდე ქართულად გამოქვეყნებული ყველა საახალწლო მიმართვა, სადღეგრძელო თუ სარედაქციო სტატია, მათ შორის „დროების“ სერგეი მესხისაც, ბევრად ადრე, 1878 წლის 31 დეკემბერს რომ გამოქვეყნდა და რომელშიც, როგორც „საახალწლოებში“ ხოლმე მიღებული, დიდი ადგილი ეთმობა გასული წლის იმედაცრუებებსა და შეუსრულებელი იმედების მიზეზებზე საუბარს: „ნეტავი, ფანრით რომ მოვსძებნოთ, თუ ვიპოვოთ ჩვენში იმისთანა კაცი, რომელსაც თავის სინდისის წინაშე შეეძლოს გულწრფელად თქმა ამ სიტყვებისა: ეს წელიწადი მე ისე გავატარე, როგორც კაცურ კაცს ეკადრება! თქვენ გგონიათ, მე ვიტყვი: არა, არ მოიპოვებაო? სულაც არა; პირიქით, მე დარწმუნებული ვარ, რომ თითქმის ყველა იმას იტყვის, რომ ეს წარმატებული წელიწადი მე კარგათ, რიგაინად, სინდისიანად გავატარე!“ – ამბობს ავტორი და ჩამოთვლის: „ვაჭარი, რომელმაც ამ წლის დამდეგს ხუთი მანეთი ასე-

ნარე სიმართლეებია, უფრო შედეგები, ვიდრე მიზეზები, ილიასთან კი – დედ, ზოგად სიმართლეებსა და მიზეზებზე ლაპარაკი. სხვა თუ შეგუებული იყო („ამგვარის ქადაგებით განა ჩვენ უპატიოსნოს გავაპატიოსნებთ? განა უსინდისოს გავაპატიოსნებთ? განა ბაიყუმს გავაარწივებთ?! ჩვენზე უკეთესს „ბუღბუღებს“ უმღერნიათ ამ კილოზე, მაგრამ ვერა გამხდარან-რა...“), ილიამ უფსკრული დაგვანახა: „არ ვიცით – რანი ვყოფილვართ, არ ვხედავთ – რანი ვართ, ვერ გამოვვისახია – რანი ვიქნებით. ყურებში ბამბა გვაქვს დაცული და თვალებზე ხელი ავკვივარებია. არც არაფერს ვხედავთ, არც არაფერი გვესმის. უზარმაზარი თხრილია ჩვენ, ქართველების წინ და აინუშიაც არ მოგვდის. ამ თხრილის პირას ვდგავართ და საკმაო ხელი გვეკრან – და შინ გადავიჩხვებით დედაბუდიანად. ორბი, არწივიც კი ვეღარ გვიპოვის, ვეღარ დასწევდება ჩვენს ძლებს, რომ გამოხრან, გამოსწიწნონ. ისეთი ღრმაა ეს თხრილი, ისეთი უძირო. ვდგევართ და უღონოდა ვბზუით „მე ვარ და ჩემი ნაბადიო“ და ამ ბზუილიდან არა გამოდის-რა. იქნება იმიტომ, რომ ყველა ბუზი კი ბზუის, ფუტკართან კი ყველა ტყუის. ახალი წელიწადო, თუ რამ შეგიძლიან, თვალი ავციხილე, ყურებიდან ბამბა გამოგვაცალე.



დასაწყისი მე-12 გვ.-ზე

განვლო 1920 წელმაც... 1921 წლის 1 იანვარს სახალხო ედიტორიალში გასული 1920 წელი შეაჯამა ქვეყნის მთავარმა გაზეთმა „საქართველოს რესპუბლიკამ“... ეს წელი მეტად შინაარსიანი და მრავალმხრივ მნიშვნელოვანი იყო ჩვენთვის. ამ წლის განმავლობაში რამდენიმე ბრწყინვალე გამარჯვება ხვდა წილად საქართველოს დემოკრატიას. უპირველესად აღსანიშნავია წლის დასაწყისშივე 12 იანვრის გამარჯვება, როცა მოკავშირე სახელმწიფოებმა აღიარეს საქართველო დე იურე. ამ წლის განმავლობაში კარგად გავიცნო ევროპის დემოკრატიამ, მან სავსებით დაინახა ჩვენი მისწრაფებანი, ჩვენი დემოკრატიული რესპუბლიკის ლტოლვა დღეს ყველასათვის უდავო ჭეშმარიტებაა, რომ საქართველო ღირსია დამოუკიდებლად არსებობისა, რომ მას შესწევს უნარი საკუთარივე ძალებით უპატრონოს თავის თავს, და ამის შემდეგ ჩვენ ღრმად გვნამს, რომ სხვა სახელმწიფოებაც აღიარებენ იურიდიულად ჩვენს რესპუბლიკას და საქართველო საბოლოოდ იქნება მიღებული ერთა ლიგაში სრულ უფლებიან წევრად“.

სარედაქციო წერილის მეორე ნახევარი მთლიანად დაეთმო „ავანტიურისტული სულით გაჟღერებული

კერძოდ, საუბარი იყო „იტალიის მთავარ სანაოსნო საზოგადოებაზე“, რომლის გეგმაში შედიოდა „პირდაპირ მიმოსვლის უზრუნველყოფა ბათუმისა იტალიის, ინგლისის და რატერდამის ნავთსადგურებთან – საქართველოსა და ჩრდილოეთ ევროპის ნავთსადგურების შორის ეკონომიურ დამოკიდებულების დამყარების მიზნით. საუბარია 8-12 ხომალდზე“.

სახალხოლოდ საქართველოს მთავრობა ტფილისელებს „შობის ხეებსაც“ სთავაზობდა: „მინადმოქმედების სამინისტროს მოუვიდა ბორჯომიდან შობის ხეები, რომლებიც გაიყიდება ქებაძის მაღაზიაში (რუსთაველის პრ.). პირველ რიგში დაეთმოთ სასწავლებლებს, სამხედრო ნაწილებს, სახელმწიფო და საზოგადოებრივ თუ საქველმოქმედო საზოგადოებებს, ბოლოს კი კერძო პირთაც“.

საქართველოს პირველი რესპუბლიკის ყოველი წელი იყო უმაგალითო ცვლილებებისა და ბრძოლის წელი, გაჯერებული იმედებითა და გარეშე საფრთხეებით – ოსმალეთის, ბოლშევიკების, დენიკინის არმიის აგრესიით, საიდანაც საქართველო ყოველთვის გამარჯვებული გამოდიოდა, მაგრამ 1921 წელმა დემოკრატიულ რესპუბლიკას ნამდვილი კატასტროფა დაატყდა თავს, საქართველო, ილიას რომ დაეცესხვით,



ბით გატანჯულმა), ვიდრე არ დადგა ახალი, 1991 წელი, რომლის შესახებაც პოეტმა მუხრან მაჭავარიანმა თქვა:

„დღემდე მე რამდენ ახალ წელსაც მოვესწარი, – ახალი არ ყოფილა არც ერთი. მხოლოდ წლებივადელი ახალი წელია ნამდვილად ახალი. ამას რას ვეღვირებ, ხალხიო! ეს არ დღე დაგვიდგა, ქართველო!.. აფსუს, სადაა ახლა ამხანაგი სერგო (გულზე რომ გასკდეს ბოლით)! აფსუს, სადაა ახლა ბატონი ქაქუცა (ვას რომ ეწიოს სიხარული)!.. დედაო ღვთისა, – ძითურთ!.. შენ უბედნიერეს ნამდვილად ახალი წელი სამშობლოს ჩემსა-სძგერდეს გული ქართული! ყურდეს სიტყვა ქართული! წვიმდეს წვიმა ქართულითოვდეს თოვლი ქართულითხარე ჭერო! – მოკვიდე მტერო! ვინც მოვიდა, – გაუმარჯოს!“

1991 წლის 1 იანვარს საქართველო არჩეული პარლამენტი და დამოუკიდებლობის გამოცხადების მოლოდინით შეხვდა. რაოდენ უცნაურიც უნდა იყოს, ზვიად გამსახურდიას სახალხო მემართვა სრულად იყო დაცლილი მხატვრულ-დიდაქტიკური ელემენტებისაგან, რაზეც თვითონაც გაამახვილა ყურადღება: „ჩემი დღევანდელი მემართვა თქვენდამი არ იქნება ტრადიციული სახალხო მემართვა, ზოგადი საუბრები პატრიოტიზმზე, კეთილი სურვილები მხოლოდ, ზოგადი მოწოდებები, არამედ ეს იქნება ერთგვარი ანგარიში ერის წინაშე. მე ვალდებული ვარ, ჩავაბარო ანგარიში ჩვენს ერს, რომელმაც მხარი დაგვიჭირა არჩევნებში, რომელმაც მხარი დაუჭირა ჩვენს მოძრაობას და რომელმაც ისურვა, რომ ჩვენ ვყოფილიყავით ხელოვნური ინტერესების სამსახურისთვის მიმართვა, როგორც სწევითა ბედნიერი ქვეყნების პრეზიდენტებს. ეს იქნება მემართვა უფრო გამომდინარე საქართველოს დღევანდელი, რეალური პოლიტიკური ვითარებიდან“.

სახალხოლო მემართვაში საქართველოს პირველი პრეზიდენტი ძირითადად პოლიტიკურ გეგმებზე ლაპარაკობდა, ამბობდა, რომ პარლამენტის საქმიანობა დამყარებოდა ეროვნული ინტერესების სამსახურს: „დამყარება იმ კურსს, რომელიც ჩვენ გამოვიმუშავეთ და რომელიც მოგანოდეთ ჩვენი პლატფორმის სახით, და რომლის მთავარი მიზანია სახელმწიფოებრივი დამოუკიდებლობის აღდგენა, ეროვნული შეიარაღებული ძალების შექმნა. როგორც მოგეხსენებათ, უკვე ჩამოყალიბდა ეროვნული შინაგანი ჯარი, ეროვნული გვარდია, რომელიც სტაბილური მდგომარეობის ერთ-ერთი ძირითადი ფაქტორი უნდა იყოს საქართველოში. ჩვენ მოვუწოდებთ ყველა არაოფიცია-

ლურ შეიარაღებულ ფორმირებას, იარაღი ჩააბაროს, დაიშალოს და შემოუერთდეს ეროვნულ გვარდიას, რათა საქართველოში იყოს სტაბილური მდგომარეობა, სამოქალაქო მშვიდობა, აღმოიფხვრას დამნაშავეობა, მოსახლეობამ იცხოვროს მშვიდობიანად. ამისათვის ყველაფერი უნდა გავაკეთოთ. უნდა დავირახმოთ ეროვნული პარლამენტის გარშემო, რათა მომავალმა თაობამ უახლოეს ხანში დამოუკიდებელ, ეკონომიკურად აღორძინებულ, თავისუფალ და ბედნიერ საქართველოში იცხოვროს. გილოცავთ ახალ წელს და გისურვებთ განხორციელებულიყოს ჩვენი ერის ყველაზე დიდი, სანუკვარი ოცნება და მომავალ წელს დამოუკიდებელ, თავისუფალ საქართველოში შევხვედროდეთ“.

1991 წელს საქართველომ მართლაც აღიდგინა ეროვნული დამოუკიდებლობა, შეიქმნა ყველა წინაპირობა იმისა, რომ ქვეყანა არსებითად დაშორდებოდა უფსკრულსა და თხრილის კიდეს, მაგრამ მოულოდნელად, როგორც პოეტმა თქვა, ჩარხი უკულმა დატრიალდა: მომავალი, 1992 წელი დაიწყო საქართველოს კანონიერი ხელისუფლების დამხობით. 1992 წელმა საქართველოში ზარბაზნების გრიალით, ცრემლებითა და ცხედრებით შემოაბიჯა. „დღეს ნ იანვარს, საქართველოში დაემხო კომუნისტური დიქტატურისგან ნაშობი გამსახურდიას დიქტატურა... დიქტატურის დამარცხება, საუბედუროდ ვერ მოხერხდა უსისხლოდ...“ – ასე იწყება სამხედრო საბჭოს მიერ პრემიერ-მინისტრის თანამდებობაზე დაბრუნებული თენგიზ სიგუას საშობაო მიმართვა, რომელიც კიდევ უფრო „უცნაურად“ მთავრდება: „თანამემამულეო! ნგრევა მუდამ შენებაზე ადვილი იყო. მოგინოდებთ შენებისაკენ; ჩვენ უნდა დავაპუროთ, შეგმოსოთ, გავათხოთ და, რაც მთავარია, თავისუფლების განცდა დაუბრუნოთ მთელ საქართველოს, მის ყოველ მკვიდრს. ყველაფერ ამას სჭირდება სიმშვიდე და სტაბილურობა. ყველამ ჩვენ-ჩვენი საქმე ვაკეთოთ კეთილსინდისიერად და, მერნმუნეთ, ამით საქართველოს საქმეს გავაკეთებთ.“

დღეს დასასწავლს, შობას, დაჭირილი საქართველო, საბედნიეროდ, – არასასიკვდილოდ დაჭირილი, თვალზე სინანულის ცრემლით და გულში იმედით ეგებება. შევრიგდეთ, მოვინანიოთ, გავერთიანდეთ და – გავიმარჯვებთ“.

ახალმა „ხელისუფლებამ“ ყველაფერი პირიქით გააკეთა. სახელმწიფო გადატრიალებით დაწყებული ახალი წელი გაგრძელდა სახელმწიფო ინსტიტუტების სრული მორღვევით, ეკონომიკის მოშლით, დესტაბილიზაციით, შეურიგებელი მტრობით, კრი-

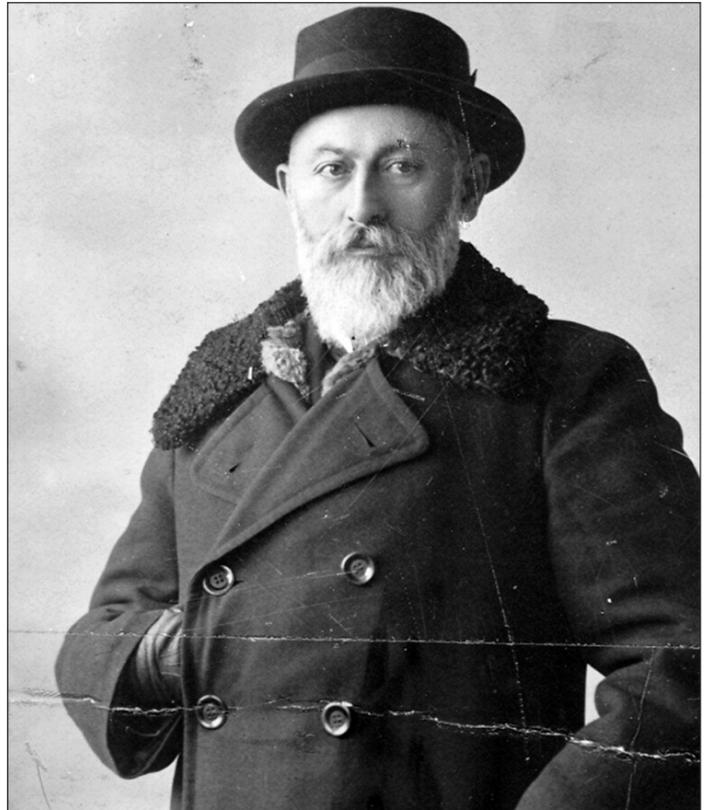
მინალური ფორმირებების რამდენიმეწლიანი თარეშით, ტერიტორიებზე კონტროლის დაკარგვით და ა.შ. საქართველო, ვინ იცის, მერამდენედ დაეკიდა უფსკრულის თავზე, მერამდენედ დადგა ყოფნა-არყოფნის ზღვარზე. დიდი დრო და ძალისხმევა დასჭირდა სახელმწიფოს ელემენტარული ნიშნების დაბრუნებას, სუვერენიტეტის გამტკიცებას, თხრილის კიდიდან ნაბიჯ-ნაბიჯ გამოსვლას...

თუმცა, ახლაც, დამოუკიდებლობის აღდგენიდან 30-ზე მეტი წლის შემდეგ, ძნელია იმის მტკიცება, რომ საქართველომ თავი დააღწია სახიფათო ზონასა და იმ საფრთხეს, რაზეც ილია ლაპარაკობდა თავის სახალხო მიმართვაში. „ჩვენ რომ, ცოტა არ იყოს შეგველოს დაფიქრება და დაკვირვება იმის შესახებ, რაც ჩვენს გარშემო ხდება, რასაკვირველია, ყოველთვის მარცხით არ გადავდებოდა ჩვენ მიერ დაწყებული საქმე. მარცხმა გამარჯვებისთვის უნდა მოამზადოს ადამიანი, მაგრამ ჩვენთვის ეს უნარი არ მოუვლია დღერთვის: ჩვენი საქმე მხოლოდ ისაა, რომ წყველა-კრულვით გავისტუმროთ ძველი წელიწადი და ღოცვა-ურთხევით მივეგებოთ ახალს“.

თუ რამე უნდა ვინატროთ და ვისურვოთ სახალხოლოდ, პირველ რიგში, უნდა ვისურვოთ და ვინატროთ იმის შეცვლა, რაც ძვალ-რბილი გავავიჯდა საუკუნეების განმავლობაში და ახლაც საზოგადოების მანიპულირების ნოყიერ ნიადაგს იძლევა. ჩვენს კი არ უნდა მივყვეთ, „ჩვენ უნდა დავიკვირდეთ მყოფობად“. ილიას თანამოქალაქის თქმით: „უნდა ვინატროთ და ვისურვოთ, ჩვენ თვითონ შეგვექმნას დრო ჩვენის საკუთარი მხნეობითა და გამარჯვებით და შეგვექმნას ისეთი დრო, რომელიც ჩვენს საქიროებს შეეფერება, რომელიც ჩვენს საერთო წყლულს ეწამლება, და ჩვენს საერთო გულისტკივლს და სულს ტკივილს მალამოდ დაედება. ხოლო შორს ჩვენგან ის ფიქრი და აზრი, რომ დრომ თავის თავად, ჩვენდა ხელგანუძრევლად, რამე მოგვიტანოს და რამე ხეირი დაგვაცაროს!“

დროის შესაბამისობა მოითხოვს ქართული დემოკრატიის გაძლიერებას, საქართველოს ყოფნის ევროკავშირისა და ნატოს, თუმცა დრო თავისთავად, ჩვენი ძალისხმევის გარეშე ვერაფერს იზამს, ახალ, 2025 წელს საქართველოს მნიშვნელოვანი ნაბიჯები აქვს გადასადგმელი, რათა, როგორც ილიამ ინატრა, შემდეგმა თაობებმა მაინც აღარ თქვან, რა გითხრათ, რით გავაზაროთო.

ჰიმეზი რეზიანიანი
 ურნალისტი, ბლოგერი;
 პროზაული, პოეტური და
 დოკუმენტური კრებულების ავტორი.
 radiotavisupleba.ge



ბალშევიკებთან“ ბრძოლას, ბოლშევიკებთან, რომლებმაც, მას შემდეგ, რაც თავიანთი ძალაუფლება დაამყარეს მეზობელ „ადერბეიჯანსა“ და სომხეთზე, საქართველო ამოიღეს სამიზნეში... ჩვენმა მთავრობამ ამიტომ დააყენა თოვ ქვეშ ჩვენი ერის საუკეთესო შვილი, რომლებიც დღეს გმირულად სდგანან საგუმბაგოებზე, ფრონტზე ეგებებიან ახალ წელს. დღეს მარტო ვართ. ამიერკავკასიაში მარტო საქართველომ შეინარჩუნა თავისუფლება და დამოუკიდებლობა. ძვირფასია ეს დამოუკიდებლობა. აუწერელია და დაუფასებელი. ამაშია ხსნა ჩვენი ქვეყნისა. ამაშია ჩვენი მომავალი და იმედი. <...> დღეს საქართველო ერთია, მისი სხეული განუკვეთელია და შეერთებული, ის გამარჯვებული ეგებება ახალ წელიწადს. საქართველოს დემოკრატია, მისი ნდობით აღჭურვილი მთავრობა წელსაც ძველი გზით ივლის, მისი მიზანი ამ წელშიაც ძველი იქნება: საკუთარი თავის დაცვა და ყველა ერებთან მეგობრობა და სოლიდარობა, ეს სწორი გზა საბოლოოდ მოუპოვებს ჩვენს რესპუბლიკას გამარჯვებას და ჩვენც იმედით ვეგებებით და ვულოცავთ მკითხველს ახალ წელს!“

კვლავ უძირო თხრილის პირას აღმოჩნდა.

ახალი 1922 წელი, როგორც ქართველი ბოლშევიკების მთავარი ბეჭდური ორგანო გაზეთი „კომუნისტი“ შენიშნავდა, იყო „პირველი წითელი ახალი წელი“ საქართველი ხალხის ცხოვრებაში... 1921 წელი მოკვდა, ისტორიას ჩაბარდა. მის ნაცვლად მოვიდა ახალი წელი, – ნერდა საოკუპაციო რეჟიმის მთავარი გაზეთი სახალხოლო მემართვაში, – დღევანდელი ახალი წელი მშრომელთა დიქტატურის ახალი წელია. დღეს ჩვენ პროლეტარულ ქუჩაზე დღესასწაულია. დღეს მენშევიკურ ბურჟუაზიული-იმპერიალისტურ ქუჩაზე ტირილი, გლოვა და სრული უიმედობა სუფევს. ჩვენ კი ვზვიამობთ დღეს ქართველი მუშების და გლეხების გამარჯვებას ბურჟუაზიაზე, მემამულეებზე, ხუცებზე და მათ ერთგულ პარტიებზე... ახალი წელი დაასრულეს და დააგვირგვინეს, ხორცს შეასხამს იმას, რის დათავებაც ვერ მოასწრო ძველმა“.

ერთი სიტყვით, საქართველო გადაიჩეხა ისტორიის მორიგ თხრილში, სადაც მთელი 70 წელი დაჰყო (რეპრესიებით, საუკეთესო შვილების დახვრებით, ქართული ენის დევნით, 1956 წლის 9 მარტისა და 1989 წლის 9 აპრილის სისხლიანი ტრაგედიე-

ასე, რომ ყვარლის სასპორტო სკოლა ახალგაზრდა განყოფილებით სვლით დაიწყო 2025 წელს

დასაწყისი 1-ელ გვ.-ზე

ჭიდავე სპორტსმენების წარმატებული გამოსვლები ქიდაობის ყველა სახეში, საბჭოთა კავშირის ორგზის ჩემპიონის თბილისის „დინამოს“ მიერ ევროპის ქვეყნების თასების მფლობელთა თასის დასაკუთრება 1981 წელს, ქართველ კალათბურთელთა – თბილისის „დინამოს“ ევროპის ქვეყნების ჩემპიონთა გათამაშებაში მოგებული ფინალი მადრიდის „რეალთან“, ჭადრაკში 1962 წლიდან მოყოლებული ნონა გაფრიანდაშვილის ხუთჯერ ზედიზედ მსოფლიო ჩემპიონობა, მაია ჩიბურდანიძის ხუთჯერ მსოფლიო ჩემპიონობა, ცხრაჯერ ოლიმპიური ოქროს მედალი.

საქართველოს თითქმის სპორტის ყველა სახეობაში ჰყავდა სპორტსმენები, რომლებმაც სხვადასხვა დროს უმაღლესი სპორტული ტიტულები მოიპოვეს.



სსრ კავშირის დაშლის შემდეგ საქართველოს სპორტსმენები დამოუკიდებლად გამოდიან ოფიციალურ საერთაშორისო შეჯიბრებებში. განსაკუთრებით აღსანიშნავია მოჭადრაკე ქალთა გამოსვლები ოლიმპიადებზე. საქართველოს ნაკრებმა ოთხჯერ მოიპოვა მსოფლიოს უძლიერესი გუნდის სახელი და ოქროს მედალები.

საქართველოს მთავრობამ და პარლამენტმა 2013 წელს დაამტკიცეს სპორტის სახელმწიფო დოკუმენტი, რომელიც 2014-2020 წლებისთვის მთელი რიგი ღონისძიებების გატარებას ითვალისწინებდა და განისაზღვრა სპორტის სახელმწიფო სტრატეგიული მიზნები:

1. სპორტის, როგორც უმნიშვნელოვანესი სოციალურ-ეკონომიკური ფენომენის, ერთიანი ეროვნული სისტემის ჩამოყალიბება;
2. სკოლამდელ დაწესებულებებში ფიზიკური აღზრდა და განათლება;
3. მასობრივი სპორტის განვითარების ხელშეწყობა;
4. მაღალი მიღწევების სპორტის განვითარების ხელშეწყობა;
5. სპორტის ეროვნული სახეობების შენაწილება და განვითარება;

6. სპორტის პროორიტეტულ სახეობათა დადგენა და მათი განვითარება.

სპორტის განვითარებისათვის გატარებული ქმედითი ღონისძიებებით მნიშვნელოვანი შედეგები დაფიქსირდა პარიზის 2024 წლის ოლიმპიადებზე.

პარიზის XXXIII ოლიმპიურ თამაშებში მონაწილეობდა საქართველოს 28 სპორტსმენი, რომლებიც გამოვიდნენ სპორტის 10 სახეობაში. ჩვენმა ოლიმპიელებმა მოიპოვეს 7 მედალი (ოქრო 3, ვერცხლი 3 და ბრინჯაო 1), საერთო ჩათვლაში კი 206 ქვეყანას შორის დაიკავეს 24-ე გუნდური ადგილი. ეს არის საუკეთესო შედეგი ოლიმპიურ თამაშებში დამოუკიდებლად მონაწილეობის პერიოდში.

ოლიმპიური ჩემპიონები გახდნენ ლაშა ტალახაძე (ძალოსნობა, მესამე), ლაშა ბექაური (ძიუდო, მეორე), გენო პეტრიაშვილი (თავისუფალი

ყვარლის მუნიციპალიტეტში სპორტის განვითარებისათვის განუღებულ საქმიანობაზე, ამ სფეროში არსებულ მდგომარეობაზე და მიღწეულ შედეგებზე ინტერვიუს ჩასანერად მივმართეთ ყვარლის ა (იპ) სპორტსკოლის დირექტორს, ბატონ ლევან მირიანაშვილს, რაზედაც სიამოვნებით დავთანხმდით.

– ბატონო ლევან, საქართველოს მთავრობის მიერ მიღებული სახელმწიფო დოკუმენტის გათვალისწინებით ყვარლის მუნიციპალიტეტის დასახლებულ პუნქტებში რა სახის ინფრასტრუქტურული პროექტები განხორციელდა, კერძოდ, სპორტული კომპლექსებისა და სპორტული მოედნების მშენებლობის მიზნით?

– ბატონო ალექსანდრე, პირველ რიგში მინდა მადლობა გადაგიხადოთ თქვენ და თქვენს თანამშრომლებს იმასთან დაკავშირებით, რომ თქვენს გაზეთში დროულად შეუქმნა ინფორმაცია სასპორტო სკოლის სპორტსმენების მიერ მოპოვებული მედალებისა და წარმატებების შესახებ.

საქართველოს მთავრობის მიერ მიღებული სახელმწიფო დოკუმენტის გათვალისწინებით ყვარლის მუნიციპალიტეტის დასახლებულ პუნქტებში მართლაც ბევრი სასიკეთო ინფრასტრუქტურული პროექტი განხორციელდა. მე სხვა სფეროებს არ შევხები, რადგანაც ასეთი ძალიან ბევრია და მათი ჩამოთვლა შორს წავიყვანს. შევხები მხოლოდ სპორტული კუთხით გაკეთებულ პროექტებს.

ახალსოფელში აშენდა და უკვე ფუნქციონირებს თანამედროვე სტანდარტების შესაბამისი შესანიშნავი „ძიუდოს“ დარბაზი, სადაც შესაძლებელია ამავე სახეობის ნებისმიერი რანგის შეჯიბრებების ჩატარება, აქვე ამავე დარბაზში შეიქმნა კალათბურთის, ხელბურთისა და ფრენბურთის შეჯიბრებების მოწყობაც. დარბაზი სრულად არის აღჭურვილი უახლესი სპორტული ინვენტარით, რითაც სარგებლობენ მეზობელი სოფლების სპორტსმენებიც.

სოფელ ჭიკანში არსებულ „ძიუდოს“ დარბაზს ჩაუტარდა სრული რეაბილიტაცია და მიმდინარეობს მისი სპორტული ინვენტარით აღჭურვა. ყვარლის მუნიციპალიტეტში ჭიკანის მოსახლეობას გამოუყო მინის ნაკვეთი, სადაც მიმდინარეობს სტანდარტული საფეხბურთო მოედნის მოწყობა. თითქმის ყველა სოფელში მოეწყო „მინი ფენბურთის“, ფრენბურთისა და კალათბურთის ღია მარტივი ტიპის სპორტული მოედნები. ეს მცირე ჩამონათვალი იმ სასიკეთო პროექტებისა, რაც ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერამ და საკრებულომ გააკეთა ბოლო წლებში – ამ სფეროში.

– სპორტული ინვენტარით თუ ხართ უზრუნველყოფილი?

– მინდა გითხრა, რომ ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერისა და საკრებულოს სხვა საკითხებთან ერთად მთავარ პროორიტეტულ საკითხად დასახული აქვს მოსწავლე ახალგაზრდებში ჯანსაღი ცხოვრების წესის დამკვიდრება. წლის განმავლობაში



კულტურის, სპორტისა და ახალგაზრდობის საქმეთა განყოფილებასთან ერთად ვატარებთ ევროპული თამაშების სპორტულ კვირეულს სპორტის სხვადასხვა სახეობებში. სასკოლო სპორტული ოლიმპიადის პროგრამით ვატარებთ შეჯიბრებებს ფრენბურთში, ხელბურთში, კალათბურთში, მაგიდის ჩოგბურთში, „მინი ფენბურთს“ და გეზრბენში. ყველაფერ ამას ჭირდება შესაბამისი სპორტული ფორმა და ინვენტარი. ამ მხრივ რაიონის ხელმძღვანელობა გვერდში გვიდგას და პრობლემა არასოდეს არ შეგვექმნია.

– ყვარლის სპორტის სასახლის რეაბილიტაცია თუ არის გათვალისწინებული უახლოეს პერიოდში?

– კარგია ამ კითხვას რომ შევხები, მინდა გითხრა, რომ კი, არის გათვალისწინებული.

საქმე იმაშია, რომ ჩვენ გვინდოდა სკოლას ჩატარებოდა მიმდინარე რემონტი, მაგრამ ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერმა, ბატონმა გივი ზაუტაშვილმა გადწყვიტა, რომ სასპორტო სკოლაში ჩატარებულიყო არა მიმდინარე რემონტი, არამედ კაპიტალური რემონტი და მომხდარიყო მისი სრული რეაბილიტაცია, საქმე წარმოებაშია და მომავალი წლიდან დაიწყება სამუშაოები.



სპორტსკოლის თანამშრომელთა სახელით მადლობა მინდა გადავუხადო რაიონის ხელმძღვანელობას.

– სასპორტო სკოლაში არსებული მდგომარეობა თუ აკმაყოფილებს სადღეისო მოთხოვნებს?

– შეგახსენებთ, რომ სასპორტო სკოლა აშენდა და ფუნქციონირება დაიწყო 1975 წელს. მართალია სკოლას 2010 წელს ჩაუტარდა კაპიტალური რემონტი, მაგრამ დღეისათვის მისი მდგომარეობა სრულად ვერ აკმაყოფილებს თანამედროვე მოთხოვნებს. სწორედ ამიტომ გადაწყვიტა რაიონის ხელმძღვანელობამ მისი სრული რეაბილიტაცია.

– სპორტის რა სახეობებში გაქვთ მოქმედი სექციები და რამდენი ბავშვი ირიცხება?

– დღეისათვის სასპორტო სკოლაში ფუნქციონირებს სპორტის რვა განყოფილება: ფრენბურთის, ხელბურთის, კალათბურთის, თავისუფალი ჭიდაობის, „ძიუდოს“, ქართული ჭიდაობის, კრივის და კარატეს ჯგუფები, მათში

გაერთიანებულია 570-მდე მოსწავლე-სპორტსმენი, მათთან მუშაობას წარმართავს 38 მწვრთნელ-მასწავლებელი, იცით ალბათ, რომ ჯგუფები განსხვავებულია: ყვარელში, შილდაში, გრემში, საბუბში, ჭიკანში, სანავარდოში, გავაში, ახალსოფელში და ჩანტლისყურეში.

– როგორ შედეგებით ხვდებით ახალ წელს ჩვენი მუნიციპალიტეტის სპორტსმენები, სპორტის რა სახეობებში მიაღწიეს წარმატებას?

– სიამაყით მინდა აღვნიშნო ის ფაქტი, რომ სკოლაში აღვზარდეთ მსოფლიოს ჩემპიონი, გვეყავს ევროპის ჩემპიონატების პრიზიორები თავისუფალ ჭიდაობაში. ჩვენი ხელბურთელი გოგონები, რომლებიც უმაღლეს ლიგაში თამაშობენ, შეიძლება გახდნენ საქართველოს ჩემპიონები, მათვე ცხრაჯერ მოიპოვეს ქვეყნის ჩემპიონის ტიტული „პლაჟის“ (ქვიშის) ხელბურთში. ვაჟ ხელბურთელთა ნაკრებმა როგორც ჭაბუკებმა, ისე ახალგაზრდებმა ქვეყნის ჩემპიონატზე მოიპოვეს ბრინჯაოს მედალები.

ქვეყნის ჩემპიონები და პრიზიორები გვეყავს თავისუფალ ჭიდაობაში, ძიუდოში, კრიგში, ქართულ ჭიდაობაში. კიკბოქსინგში ჩვენი სკოლის სპორტსმენებმა ორჯერ წარმატებით დაიცვეს ორი წლის წინ ეროვნული მოპოვებული „ქამარი“.

სულ ახლახანს რიგაში ჩატარებულ ძიუდოსტთა ევროპის თასის შეჯიბრებაზე ვერცხლის მედალი მოიპოვა ჩვენი სკოლის აღსაზრდელმა თათია გიცილაშვილმა.

ეს მცირე ჩამონათვალი იმ წარმატებებისა, რასაც ჩვენი სკოლის სპორტსმენებმა მიაღწიეს მიმდინარე წელს.

ასე, რომ ყვარლის სასპორტო სკოლა ამალეებული განყოფილებით ხვდება დამდეგ 2025 წელს.

აქვე მინდა ვისარგებლო შემთხვევით და დამდეგი 2025 წელი მიულოცო და მშვიდობა და კეთილდღეობა ვუსურვო ჩვენს ქვეყანას.

– დიდი მადლობა ბატონო ლევან, საინტერესო საუბრისთვის.

გილოცავთ ახალ წელს, გისურვებთ დიდხანს იცოცხლეს და გახარებას შეიღებში და შეიღწეულში.

ესაუბრა ალექსანდრა გიგილოშვილი





ჭიკაანში დასრულდა სპორტული დარბაზის სრული რეაბილიტაციის სამუშაოები

სოფელ ჭიკაანში დასრულდა სპორტული კომპლექსის შენობის რეაბილიტაცია. დასრულებული სპორტული კომპლექსი ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერმა გივი ზაუტაშვილმა მერის მო-

ადგილე გიორგი ქოქიაშვილთან და ადგილობრივი თვითმმართველობის წარმომადგენლებთან ერთად მიინახულა. პროექტის თანახმად განხორციელდა არსებული დარბაზის სრული, კა-

პიტალური რეაბილიტაცია. პროექტი რეგიონებში განსახორციელებელი პროექტების ფონდის დაფინანსებით განხორციელდა, რომლის სრული სახელმწიფოებრივი ღირებულება 237 148 ლარს შეადგენდა.

საერთაშორისო ჩემპიონატი კონტაქტურ კარატეში



მიმდინარე წლის 15 დეკემბერს ქ. თბილისში ჩატარდა საერთაშორისო ჩემპიონატი კონტაქტურ კარატეში, სადაც მონაწილეობას იღებდნენ საქართველოს, აზერბაიჯანის და სომხეთის სპორტსმენები.

ყვარლიდან მონაწილეობდა ოთხი სპორტსმენი: ბარბარე დოღმაზაშვილი, სოფიკო ჭიბოშვილი, ლიკა ნაცვლიშვილი და გიორგი ზაუტაშვილი. ორმოც კილოგრამ წონით კატეგორიაში მეორე ადგილი დაიკავა ბარბარე დოღმაზაშვილმა, ამავე წონაში მესამე ადგილი - სოფო ჭიბოშვილმა, ხოლო 35 კილოგრამ წონით კატეგორიაში მესამე ადგილი - ლიკა ნაცვლიშვილმა.

ჭაბუკებიდან მართალია საპრიზო ადგილი ვერ მოიპოვა გიორგი ზაუტაშვილმა, მაგრამ განსაკუთრებული ბრძოლისუნარიანობის გამო ორგა-



ნიზატორების მოწონება დამსახურა და შესაბამისი თასიც გადაეცა.

ეს პირველი საერთაშორისო ტურნირი იყო ჩემი მოსწავლეებისათვის და კმაყოფილი ვარ მიღწეული შედეგით, ვინაიდან ჩემს სპორტსმენებს მათზე გამოცდილი, სტაჟიან მეტოქეებთან მოუწიათ ბრძოლა და სულ მცირე შეცდომების გამო დათმეს ფინალი და ნახევარფინალი.

მადლობა კარატეს ფედერაციას და ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერს, ბატონ გივი ზაუტაშვილს მხარში დგომისა და ფინანსური დახმარებისათვის.

მალხაზ ხიზანიშვილი, ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერიის სპორტისა და ახალგაზრდობის განყოფილების უფროსი, კონტაქტური კარატეს მწვრთნელი

სპორტულ ასპარეზობებზე

კიუდო

16-17 ნოემბერს ქალაქ რიგაში ჩატარდა ევროპის თასის გათამაშება კიუდოში, სადაც შესანიშნავად იასპარეზა ყვარლის სასპორტო სკოლის აღსაზრდელმა თათია გიგლაშვილმა.

თათიამ 44 კილოგრამ წონით კატეგორიაში წინასწარი შეხვედრები დიდი უპირატესობით მოიგო, დათმო მხოლოდ ფინალური შეხვედრა და მოიპოვა ვერცხლის მედალი (მწვრთნელი ვანო გიგლაშვილი).



თავისუფალი ჭიდაობა

თბილისში ჩატარებულ ამირან მაისურაძისა და შოთა კიკაბიძის სსოვნის რესპუბლიკურ ტურნირზე წარმატებით იასპარეზა ყვარლის სასპორტო სკოლის მოჭიდავემ თენგიზ მირნიკაშვილმა, რომელმაც 85 კილოგრამ წონით კატეგორიაში დაიკავა მესამე საპრიზო ადგილი და მოიპოვა ბრინჯაოს მედალი.



ამავე სახეობაში ახმეტაში ჩატარებულ გიორგი ანწუხელიძის სსოვნის ტურნირზე ბრწყინვალედ იასპარეზა თენგიზის ძმამ გიორგიმ. 42 კილოგრამ წონით კატეგორიაში გიორგიმ ყველა მეტოქე დაამარცხა და ღირსეულად მოიპოვა ტურნირის ჩემპიონის ტიტული და ოქროს მედალი (მწვრთნელი მალხაზ როზომავილი).

პრივი

ქალაქ ახალციხეში ჩატარებულ საქართველოს დამსახურებული მწვრთნელის ლევან გიორგაძის სახელობის რესპუბლიკურ ტურნირზე 57 კილოგრამ და 75 კილოგრამ წონით

კატეგორიაში ვერცხლის მედლები მოიპოვეს სასპორტო სკოლის აღსაზრდელებმა ნიკა მამულაშვილმა და თენგიზ ჭუნიაშვილმა (მწვრთნელები ფირუზ მაისურაძე და კახა ზაუტაშვილი).



სახალისო ფაქტები ახალი წლის შესახებ

როგორც წესი, ახალი წელი ის დღე-სასწაულია, რომელსაც უმეტესობა აღვნიშნავთ. რადგან სახალისო სამზადისი თითქმის ყველა ჩართული ვართ, გვეჩვენება, რომ ამ დღესასწაულის შესახებ ყველაფერი ვიცით.

თუმცა რეალობა სრულიად განსხვავებული შეიძლება აღმოჩნდეს და ამ ნაცნობი დღესასწაულის შესახებ ბევრი რამ არ ვიცოდეთ. ამ სტატიაში, ახალი წლის შესახებ ისეთ ფაქტებს გავაცნობთ, რომლის შესახებაც შეიძლება აქამდე არ გსმენიათ.

1. Jingle Bells გინესის რეკორდსმენია, როგორც კოსმოსში შესრულებული პირველი სიმღერა
2. ნათურის შემდეგ თომას ედისონმა სახალისო განათებებიც გამოიგონა
3. პირველი საშობაო ბარათი, რომელიც 1843 წელს შეიქმნა, აუქციონზე 6846 დოლარად გაიყიდა
4. Home Alone ყველაზე მალალსემო-სავლიანი საშობაო ფილმი
5. დისნეილენდის საშობაო განათებებისთვის 8,5 მილიონი ნათურაა საჭირო
6. ნაძვის ხის 630 განსხვავებული სახეობა არსებობს
7. სანტა კლაუსს მსოფლიოში 70-ზე მეტი სხვადასხვა სახელი აქვს
8. უკრაინაში ობობები წარმატებული ახალი წლის სიმბოლოა
9. ჩარლზ დიკენსმა საშობაო სიმღერა 6 კვირაში დაწერა
10. და ბოლოს, მერაია ქერის All I Want for Christmas Is You-ს დასაწერად 15 წუთი დასჭირდა

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

დირექტორი
ალექსანდრე გიგიაშვილი
მოადგილე
ნუგზარ ლონიაშვილი

პასუხისმგებელი მდივანი
ია გიგიაშვილი
კორესპონდენტი
დალი ტატულიშვილი

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