



ყვარლი

გამოდის 1932 წლიდან

ფასი 40 თეთრი

კახეთის გუბერნატორი ერთი სამუშაო დღე ყვარლში იმყოფებოდა და ამ ვიზიტმა უამრავი პრობლემის მოგვარებას შეუწყო ხელი



ტრუქტურული პროექტებით დაინტერესდა და თითოეულ ობიექტზე ხელმძღვანელი პირებისაგან ინფორმაციები მოისმინა მიმდინარე სამუშაოების შესახებ. ირაკლი ქადაგიშვილმა და ილია მზექალაშვილმა ყვარლის მუნიციპალიტეტის საჯარო სკოლების 2016 წლის ნარჩინებული კურსდამთავრებულები ოქროს და ვერცხლის მედლებით დააჯილდოვეს. სახელმწიფო რწმუნებულს კახეთის მხარეში ირაკლი ქადაგიშვილს თან ახლდნენ სახელმწიფო რწმუნებულის აპარატის უფროსი ნინო უტიაშვილი, რეგიონული პროექტების კოორდინირების სამსახურის უფროსი მალხაზ ჭრელაშვილი, ადგილობრივი თვითმმართველობის ორგანოებთან ურთიერთობის სამსახურის უფროსი ბენედიქტე გეგეჭკორი, სახელმწიფო რწმუნებულის აპარატის უფროსი სპეციალისტი საზოგადოებასთან ურთიერთობის საკითხებში მადონა ბატიაშვილი, რომლებიც გამგეობის სამსახურების ხელმძღვანელებს შეხვდნენ და მიმდინარე საქმიანობას გაეცნენ. კახეთის გუბერნატორი ერთი სამუშაო დღე ყვარლში იმყოფებოდა და ამ ვიზიტმა უამრავი პრობლემის მოგვარებას შეუწყო ხელი.

ალექსანდრა გიგილოშვილი

კახეთის მხარეში სახელმწიფო რწმუნებულის თანამდებობაზე ირაკლი ქადაგიშვილის დანიშნვის შემდგომ, მისივე ინიციატივით კახეთის მუნიციპალიტეტებში იმართება სამუშაო შეხვედრები და ადგილობრივი თვითმმართველობის ორგანოების ხელმძღვანელებისაგან, სამსახურების უფროსებისაგან ინფორმაციებს ისმენს არსებული მდგომარეობის შესახებ და ერთობლივად სახავენი ღონისძიებებს პრობლემების გადაწყვეტისათვის.

19 ივლისს კახეთის მხარეში სახელმწიფო რწმუნებულის ირაკლი ქადაგიშვილი ყვარლის მუნიციპალიტეტს ეწვია და ყვარლის მუნიციპალიტეტის გამგეობის ილია მზექალაშვილთან, ყვარლის მუნიციპალიტეტის საკრებულოს თავმჯდომარესთან ჯემალ შავერდაშვილთან ერთად გამგეობის თანამშრომლებს შეხვდა და მათგან მიმდინარე საქმიანობის თაობაზე ინფორმაციები მოისმინა.

ირაკლი ქადაგიშვილმა გამგეობის მიმდებარე მოსული მოქალაქეების პრობლემები მოისმინა და მათი მოგვარებისათვის დაისახა საჭირო ღონისძიებები.

სახელმწიფო რწმუნებულის კახეთის რეგიონში ირაკლი ქადაგიშვილი ინფორმაციას



...განათლება სომ ჩვენი ქვეყნის ქვაკუთხედი და განათლების დონე, პირდაპირ პროპორციულად აისახება ქვეყნის წინსვლასა და განვითარებაზე...



სასწავლო პროცესი ყვარლის მუნიციპალიტეტის საჯარო სკოლებში საკმაოდ ნარმატიულად მიმდინარეობს ყოველწელს, რაც გამოიხატება წლის ბოლოს მოსწავლეთა აკადემიური მოსწრების შეფასებისას და ეროვნულ გამოცდებზე მიღწეული შედეგებით.

ტრადიციულად გათვალისწინებული ინტერვიუს ყვარლის საგანმანათლებლო რესურსცენტრის უფროსთან ქალბატონ ქეთევან ჭიპაშვილთან.

– ქალბატონ ქეთევან, როგორ შეაფასებთ განვლილ სასწავლო წელს. რით გაამორჩევიდა წინა სასწავლო წლებისგან?

– საქართველოს მთავრობისათვის რომ განათლება და განათლების სისტემა 1 პრიორიტეტია, ჩვენმა საზოგადოებამ კარგად იცის. საქართველოს განათლებისა და მეცნიერების სამინისტრომ ისევე როგორც

2015-2016 სასწავლო წელი, 2016-2017 სასწავლო წელიც მთლიანად მასწავლებლებს მიუძღვნა! სახელმწიფო აგრძელებს მასწავლებლებზე, მის უწყვეტ პროფესიულ განვითარებასა და მოტივაციის ამაღლებაზე ზრუნვას. 2016-2017 სასწავლო წლიდან ამოქმედდება მასწავლებლის საქმიანობის დანაშაულის, პროფესიული განვითარებისა და კარიერული წინსვლის სტემა და მასწავლებლებმა უკვე აქტიურად დაიწყეს კრედიტულების მოგროვება...

მოკლედ მიმოვიხილავ იმ მიმდინარე პროგრამებს და პროექტებს, რასაც დღეს საქართველოს განათლებისა და მეცნიერების სამინისტრო ახორციელებს და შესაბამისად, ქალაქ ყვარლის საგანმანათლებლო რესურსცენტრი აქტიურად გახლავთ ჩართული.

გაგრძელება მე-2 გვ. -ზე

მონატრიაშვილი სპექტაკლის პრემიერა სექტემბრის ბოლოს გაიმართება

თეატრი ბერძნულად სანახაობების ადგილს ნიშნავს და ორი მნიშვნელობით გამოიყენება:

1. თეატრი, როგორც ხელოვნების დარგი, თეატრის გამოხატვის სპეციფიკური საშუალებაა სცენური მოქმედებები, რომლებიც სრულდება მსახიობთა გამოსვლის (თამაშის როლის შესრულების) დროს.

2. თეატრი, როგორც შენობა, სასცენო ადგილი, სადაც ტრადიციულად ხდება თეატრალური ნაწარმოების წარმოდგენა.

ქართული თეატრის ისტორიიდან ვიცით მე-19 და მე-20 საუკუნის საქართველო თეატრალური ცხოვრების განვითარების პიკზე იყო. ამ დროს იდგებოდა ისეთი სპექტაკლები, რომლებიც ცვლიდნენ ადამიანების მსოფლმხედველობას, იღებდნენ ცხოვრებისეულ გამოცდილებას, სწავლობდნენ სხვის შეცდომებს, იმიტომ, რომ სპექტაკლი შექმნილია და დადგმული იყო რეალურ მოვლენებზე. თეატრი ეს ის ადგილია, სადაც შენს ცხოვრებას გვერდიდან უყურებ, შეიძლება რომელიმე მსახიობში შენი თავი დაინახო... კინოსგან განსხვავებით თეატრში ყველა სიტყვა, გრძობა და მოქმედება უფრო მძაფრ და რეალურ შეგრძობებს ტოვებს მაყურებელში ვიდრე ტელევიზორში ნახაბი რომელიმე ფილმი.

ერთი სიტყვით იმის თქმა მინდა, რომ თეატრი არ კვდება, უბრალოდ დრო ცვლის ყველაფერს და მასთან ერთად უნდა შეიცვალოს თეატრიც.

ქართული თეატრის აღმავლობა, ახალი სათეატრო ფორმებისა და პრო-



ფესიული რეჟისურის პრინციპების დამკვიდრება დაკავშირებულია ორი დიდი რეჟისორის – კოტე მარჯანიშვილისა და სანდრო აბთეგელის სახელებთან. მათ ქართულ თეატრში განსაკუთრებული ეპოქა შექმნეს, რომელიც სასცენო ხელოვნების განვითარების მიმართულებასა და ტენდენციებს დღესაც განაპირობებს.

გასული საუკუნის დასაწყისში საქართველოს სხვადასხვა ქალაქში, მათ შორის ყვარლშიც დაარსდა პროფესიული თეატრები, რომლებიც დღესაც განაგრძობენ ფუნქციონირებას.

გაგრძელება მე-2 გვ. -ზე

11 ივლისს საქართველოს მსოფლიოში სახელგანთქმული იტალიელი ალპინისტი, უამრავი ნიბნის ავტორი რეინოლდ მესნერი ესტუმრა



მსოფლიოში პირველი მთამსვლელი რეინოლდ მესნერი, რომელმაც 1980 წელს ევერესტი უანგზადის აპარატის გარეშე დაიპყრო და დალაშქრა თითქმის 8000-მეტრიანი მწვერვალი, სვანეთს, თუშეთს, კახეთსა და ყაზბეგს ეწვია. იტალიელ სტუმარს საქართველოს პრემიერ-მინისტრმა გიორგი კვიციანიშვილმა უმასპინძლა.



რეინოლდ მესნერმა ურთულესი ასვლების განხორციელება 13 წლის ასაკიდან დაიწყო. ამ პერიოდში იგი, თავის 11 წლის ძმასთან ერთად, ევროპის საუკეთესო მთამსვლელებში შედიოდა. მესნერი პირველია, რომელმაც მარტომ გადაკვეთა ანტარქტიდა, გრენლანდია და გობის უდაბნო. გამოქვეყნებული აქვს 80-ზე მეტი ნიგ-

ნი, რომლებშიც თავის მოგზაურობასა და თავგადასავლებს აღწერს. 1999-2004 წლებში იგი ასევე იყო ევროპარლამენტის წევრი.

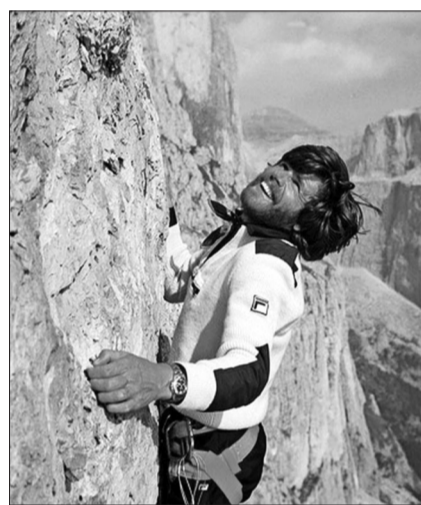
გიორგი კვიციანიშვილმა რეინოლდ მესნერს ტურიზმის მიმართულებით არსებულ პოზიტიურ დინამიკაზე მიანიშნა ინფორმაცია და აღნიშნა, რომ გასულ წელს საქართველოს 6 მილიონზე მეტი საერთაშორისო მოგზაური ეწვია. ტურისტების რაოდენობის ზრდის ტენდენცია წელსაც გრძელდება.

„პრემიერ-მინისტრმა ყურადღება გაამახვილა საქართველოს მთის კურორტების შესაძლებლობებზე და აღნიშნა, რომ მათი განვითარების პროცესში ძალიან მნიშვნელოვანია მსოფლიოში ცნობილი ისეთი მთამსვლელის რეკომენდაციები, როგორც რეინოლდ მესნერია. პრემიერი დარწმუნებულია, რომ საქართველოს მთის კურორტებით მესნერის დაინტერესება მსოფლიოში ჩვენი ქვეყნის, როგორც მიმზიდველი ტურისტული მიმართულების ცნობადობის გაზრდას შეუწყობს ხელს“, – მესნერი ასევე სოფლის მეურნეობის სამინისტროს სამეცნიერო-კვლევითი ცენტრის საკვლე-სადემონსტრაციო ბაზასაც ესტუმრა.

სოფლის მეურნეობის მინისტრის მოადგილემ, იური ნოზაძემ და სოფლის მეურნეობის სამეცნიერო-კვლევითი ცენტრის დირექტორმა, ლევან უჯმაჯურიძემ მესნერს ვაზისა და ხეხილის საკულტურო ნარგავები დაათვალიერებინეს, ქართული ღვინის დაყენების მეთოდები და მევენახეობა-მეღვინეობის მრავალსაუკუნოვანი ტრადიციები გააცნეს.

რეინოლდ მესნერმა იშვიათი ქართული ვაზისგან დაყენებული ღვინოებიც დააგემოვნა.

„საქართველოში ჩამოსვლამდე გაგონილი მქონდა ქართული ღვინის შე-



სახებ. როგორც კი მომეცა შესაძლებლობა, ჩამოვედი საქართველოში და გაცემული დავერი. ამბობენ, ღვინო სათავეს საზრეთ იტალიიდან იღებს. მე ვაყენებ ღვინოს და მჯერა, რომ ღვინო სათავეს საქართველოდან იღებს და აქედან გავრცელდა მთელს მსოფლიოში.

თქვენს ქვეყანას დიდი პოტენციალი და ღვინის დიდი კულტურა აქვს. მე მჯერა, რომ ქართული ღვინო მსოფლიოს დაიპყრობს. მე მომწონს კლასიკური ღვინო, მაგრამ ნიუთონი ღვინო არის ჩემი საყვარელი სასმელი“, – აღნიშნა რეინოლდ მესნერმა.

მესნერს გამოქვეყნებული აქვს 80-ზე მეტი ნიგნი, რომელშიც თავის მოგზაურობასა და თავგადასავლებს აღწერს.

ვზიარობ, რომ სხვა ქვეყანაში მიღებული ცოდნის რეალიზება შენს ქვეყანაში უნდა მოახდინო

ის ერთ ჩვეულებრივ, საშუალო ოჯახში დაიბადა და გაიზარდა. მშობლები თამაზ და დალი მახარობლიშვილები არაფერს არ იშურებდნენ შვილების რობოტულად აღზრდისათვის. მათ სიყვარულით შეირთეს ერთმანეთი. თამაზი თბილისის სასოფლო-სამეურნეო ინსტიტუტის ღვინის ტექნოლოგიის ფაკულტეტი დაამთავრა. ქალბატონმა დალიმ კი პედაგოგობა ირჩია. თამაზი ჯერ კიდევ დამწყებ მელინტექნოლოგად კარგა ხანს მუშაობდა ყვარლის ღვინის ქარხანაში. როგორც კარგ სპეციალისტს და პატიოსან ადამიანს ყველა იცნობდა. შემდგომში, ჯერ კიდევ ახალგაზრდობაში დატოვა ეს საუფლო და ბავშვები შეუღლის ანაბარად დატოვა. ქალბატონმა დალიმ შეუღლებული შეძლო და ყველას უმაღლესი განათლება მიაღწია, თვითონვე შეაჩვია შრომასაც და დღეს საამაყო აქვთ ამ ოჯახს, რომ მათი ერთადერთი ვაჟიშვილი გიორგი თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტის პროფესორია და სტუდენტებისთვის ერთ-ერთი საყვარელი ლექტორია. ყვარელს ეამაყება ასეთი ნიჭიერი ახალგაზრდები. ჩვენი რესპოდენტი გიორგი მახარობლიშვილი გაზეთ „ყვარლის“ სტუმარია და რამდენიმე კითხვით გავესაუბრეთ მას.

კვალიფიციური აკადემიური პერსონალი სწავლის, მეცნიერებისა და პროფესიული კვალიფიკაციის შექმნის საუკეთესო ქართული წყაროა. დავამთავრე რა თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტის იურიდიული ფაკულტეტის ბაკალავრიატის საგანმანათლებლო საფეხური, ლოგიკურად, სწავლა განვაგრძე ამავე უნივერსიტეტის მაგისტრატურის საფეხურზე, რომელიც დავასრულე 2010 წელს. აი, ამის შემდგომ დღის წესრიგში დადგა სწავლის მესამე და ბოლო საფეხურზე გადასვლის საჭიროება და აუცილებლობაც. შესაბამისად, 2011 წელს პროფესორ ირაკლი ბურდულიის სამეცნიერო ხელმძღვანელობით ჩავაბარე დოქტურანტიურაში. იმის გამო, რომ ქართული იურიდიული ლიტერატურა მაინცდამაინც სიმრავლით არ გამოირჩევა, გადავწყვიტე დისერტაციაზე მუშაობის გარკვეული პერიოდი უცხო სახანალებლოში გამტარებინა. შესაბამისად 2012 წელს რამდენიმე თვე წავედი პოლსტონის სამხრეთ ტექსასის სამართლის სკოლაში (სამხრეთ ტექსასი, აშშ), სადაც მიდიდარმა საკორპორაციო სამართლებრივმა ლიტერატურამ შესაძლებლობა მომცა შექმენა ერთ-ერთი მოკრძალებული სამეცნიერო ნაშრომი დისერტაციის სახით. სწავლის პარალელურად, 2009 წლის გაზაფხულზე მუშაობა დავიწყე ივანე ჯავახიშვილის სახელობის თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტის იურიდიული ფაკულტეტზე როგორც მაგისტრანტი. შეიძლება ითქვას, რომ იურიდიულ ფაკულტეტზე მუშაობა და მაგისტრატურის საგანმანათლებლო საფეხურზე სწავლა ერთ-ერთი რთული პერიოდი იყო გადასალახავად: საშუალო გარემოსთან ადაპტაცია, რომელიც მთლიან დღეს მოითხოვდა და ამის შემდგომ იგივე ნარმატივული დონით სწავლის პროცესის შენარჩუნება, პრაქტიკულადაც და თეორიულადაც საკმაოდ რთული იყო. თუმცა, შეიძლება ითქვას, საკმაოდ წარმატებით ვაგრძელებდი, რადგან მაგისტრატურის მეორე წელს უკვე მქონდა სადისერტაციო თემის მონახაზი გაკეთებული, რაც მნიშვნელოვნად წინგადადგმული ნაბიჯი იყო. რაც შეეხება პროფესიულ მიმართულებას, იურიდიული ფაკულტეტის კერძო სამართლის მიმართულებით ასისტენტ-პროფესორი ვარ, ხოლო კვლევის უშუალო მიმართულება საკორპორაციო სამართალია.

ბა ყველა ქმედებისთვის სჭირდება. მისი (განწყობის) შექმნა კი ქმედების საფუძველია. მიხარია, თუ ამ ქმედებებმა გარკვეული შედეგი უკვე გამოიღო და შექმნა მომავალი მოქმედებების თუნდაც გაციოლოდნი გარანტია.

იურიდიული ფაკულტეტის ასისტენტ-პროფესორის აკადემიური თანამდებობა კონკურსის შედეგად 2012 წელს დავიკავე, მანამდე ვიყავი მონვეული ლექტორი. იყო ივანე ჯავახიშვილის სახელობის თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტის იურიდიული ფაკულტეტის აკადემიური პერსონალი ექვთარეშე საპატიო, თუმცა უზომოდ საპასუხისმგებელი არა მხოლოდ სტუდენტებთან მიმართებით, არამედ შენს პროფესორ-მასწავლებლებთან მიმართებითაც.

– რამდენი წელი მოგინია ამერიკაში ყოფნამ და რას გვეტყვი ამერიკულ ცხოვრებაზე. ბევრი ახალგაზრდა ოცნებობს ამერიკაში და იქ მიღებულ ცოდნაზე, იქ მოხვედრილ ზოგს თავის სამშობლოსკენ გამოხედვაც არ უნდა. შენ ალბათ უნდა სამშობლოს სიყვარულმა გიხმია და ამიტომ არჩიე შენს ქვეყანაში დაბრუნება და აქ მოღვაწეობა; ასეა? შენი კომენტარი.

– დისერტაციაზე მუშაობისთვის აშშ-ში სამეცნიერო მივლინებით ვიყავი. მიუხედავად იმისა, რომ თანამდროვე მსოფლიო უამრავ შესაძლებლობას იძლევა გარკვეული უცხო გამოცდილებით წარმატების მიღწევისათვის, ვფიქრობ, რომ მისი რეალიზება შენს ქვეყანაში უნდა მოახდინო. სიმართლე გითხრა, არც მივიქრის სხვაგან დარჩენაზე, თორემ სურვილის ძალა კარგად მოგეხსენება...

– შენ რომ ასეთ წარმატებებს მიაღწიე, ვფიქრობ რომლის ნილია დედაშენის, ამ ოთარაანთ ქრისტიანული გავლენის აღმანიანი.

– რა თქმა უნდა. ყველაფრის მამოძრავებელი დედაა. სხვის შემთხვევაში არ ვიცი, ყველა მოცემულობა ერთმანეთს განსხვავებულია, მაგრამ ჩემს ცხოვრებაში ეს სწორედ ასეა. მიზნის ჩამოყალიბება, ცხოვრების ნამდვილი სახის დანახვა, სიმტკიცის, მორალისა თუ ზნეობის შექმნა, ჩემი აზრით, ჯერ ოჯახში იწყება და მერე იხსება ის მრავალი სხვა გარემოებით.

– შენი აღმზრდელ-მასწავლებლებისგან რომლის გაცვეთილები დაგამახსოვრდა, რომელი მასწავლებლის მიერ ჩატარებული გაკვეთილები უფრო გიყვარდა და საერთოდ რას გაიხსენებდი სკოლის პერიოდიდან. ვის უმაღლი შენი სწავლანათლებლის წარმატებას?

– მე დავამთავრე ილია ჭავჭავაძის სახელობის ყვარლის პირველი საშუალო სკოლა, რომელიც უბრალოდ მაგარი მასწავლებლების გამოირჩეოდა ყოველთვის. ყველა მასწავლებლის გაკვეთილი მახსოვს (ზოგადად, რა თქმა უნდა). აბსოლუტურად ყველას ჰქონდა თავისი განსაკუთრებული სწავლის მეთოდი, აღზრდისა და ცოდნის გადმოცემის უნარი. არ შემიძლია რომელიმე გამოვყო, რადგან გამოირჩევა ვინმე და ეს უთუოდ არ იქნება მისთვის სასიამოვნო. თუმცა, არ შემიძლია არ აღვნიშნო ჩემი დამრიგებლები: ქალბატონი გულიკო ზაკალაშვილი და ქალბატონი მანანა ხვედელიძე. ქალბატონი მანანა მესუთე კლა-



სიდან სკოლის დამთავრებამდე გვყავდა დამრიგებლად და მისი დედებით გავლენა უკეთ მახსოვს, ლოგიკურია. განსაკუთრებით ახლა, საქართველოში არ არის და მოვიკითხავ აქედან: ისტორიის უძლიერეს სპეციალისტს თავისი სამშობლო როგორ ენატრება, წარმოიშობა. აქვე მოვიკითხავ ქალბატონ ნინო იშხანიძეს, რომელმაც ქართული ენა და ლიტერატურა შეგავყვარა და რომლის ძალისხმევა პროფესიული საქმიანობის თითოეულ ნაბიჯზე აქვს და უდავოდ მნიშვნელოვანია. ასევე მოვიკითხავ ჩემს სხვა მასწავლებლებსაც დიდი სიყვარულითა და პატივისცემით.

– პოეზია თუ გიყვარს. რომელი მწერალი ან პოეტი შენთვის მისაღებია?

– პოეზია მიყვარს, თუმცა არ გამოირჩევი მათი ზეპირსიტყვიერებით. უამრავი ქართველი კარგი პოეტი გვყავს, თუმცა ქალბატონ მანინც სხვა განზომილებაში მოვიარებ. როგორც მწერალი ილია ჭავჭავაძე ყვარულ კაცს რომ გქონდეს ვაზრებული, ხომ გამოირჩევილია. მისი შემოქმედება, ვაჟა-ფშაველასთან ერთად, უდიდეს გენიას ნიშნავს და პატივსაცემია, დასაფასებელია ჩვენგან, თუმცა, არ შემიძლია არ აღვნიშნო ჭაბუა ამირეჯობის „დიათა თოთაშხია“. ეს არის ის, რაც ზემოხსენებულ მწერლებთან ერთად განუწყვეტელი უნდა იკითხო, იკითხო და იკითხო...

– შემდგომისთვის რა აქვს ჩაფიქრებელი გიორგის, რა სურვილების ასრულება სურს?

– მომავალი განუწყვეტელია. თუმცა განვითარების გეგმა, ალბათ, ყველას აქვს. რა თქმა უნდა, პროფესიული განვითარება და გაზრდა ნომერ პირველ ამოცანად რჩება. სხვა გეგმების შესახებ, ვფიქრობ, მოგვიანებით ვჯობს საუბარო.

გამაღლებოთ.

ესაუბრა დალი ტატულიშვილი

მეცნიერები და ექიმები გვაფრთხილებენ,



ზაფხულის ხილი: ვიცოდეთ რითია სასარგებლო ატამი

ატამი ვარდისებრთა ოჯახის მცენარეა, რომლის სამშობლოც ჩინეთი მიჩნევა. მის გვარში 6 სახეობაა. ატამის 5 ათასამდე კულტურული ჯიშო არსებობს. საქართველოს რაიონებში ატამის კულტურის გასავრცელებლად საუკეთესო პირობებია. ატამის ახალგაზრდა ნარგავიდან მოსავლის მიღება დარგვიდან სამ წელიწადშია შესაძლებელი. კარგ პირობებში ატამი უხვად იხზამს და ნარგავის მოვლის შემთხვევაში ნაყოფს ყოველწლიურად იძლევა.

მისი შემადგენლობის 7-12% შაქარია, 0,08%-1,02% – მჟავები, 0,5-1,2% – პექტინოვანი ნივთიერება. ატამის ზეთს (ოლეუმ პერსიკორუმ), რომელიც მისი თესლისგან მიიღება, მედიცინაში ნუშის ზეთის იაფ შემცვლელად იყენებენ. თესლი 55%-მდე უმრობ ცხიმს, ცილებს, ფერმენტ ემულსინს, გლიკოზიდ მიგდალინს, თერეზეტებს, სტეროიდებს, სიტოსტერინს, ესტრონს, ესტრადიოლს და სხვა ნივთიერებებს შეიცავს. თუმცა, მისი ჭამა აკრძალულია.

ატამი მდიდარია კაროტინით, რომელიც აუმჯობესებს მხედველობას. მისი უჯრედები არეგულირებს ნაწლავების მოქმედებას, A, C და B ჯგუფის ვიტამინები კი აძლევს იმუნიტეტს.

ამიტომ, თუ ადვილად ცივდებით, მიირთვით ატამი. კალციუმი მავნიუმიდან და ვიტამინთან ერთად ამაგრებს ძვლებს, ხოლო ხილის მჟავები ათეთრებს და ახალგაზრდაებს კანს. ატამის კომპოტი რეკომენდებულია ღვიძლის, თირკმლებისა და გულ-სისხლძარღვთა პათოლოგიების დროს. შაქრიანი დიაბეტით დაავადებულთათვის და მსოქმებისთვის ატამის კომპოტი უმჯობეს ამზადებენ. გარდა ნაყოფისა, სამკურნალოდ გამოიყენება ატამის ფოთლები, ყვავილები და კურკა.

როგორ გავაქროთ თევზისა და ხახვის სუნი

1. ქილაში ფენა-ფენად ჩააწყვეთ ვარდის, შროშანის ან სხვა სურნელოვანი ყვავილის ფურცლები, ზემოდან მოაყარეთ წმინდად დაფქული მარილი, კვლავ ჩააწყვეთ ფურცლების ფენა და ისევ მოაყარეთ მარილი. ასე გაავრცელოთ, ვიდრე ქილა არ გაივსება. შემდეგ ზემოდან დაასხით 3-4 კოვზი სპირტი ან არაყი. დაახურეთ ხუფი ჰერმეტიკული და შეინახეთ. როცა მოგესურვებათ, სასაბოვნო სუნი დადგეს ოთახში, ქილას რამდენიმე წუთით მოხადეთ სახურავი.
2. სანამ ფანჯრის ჩარჩოებს საღებავს წაუსვამდეთ, მიწებს ძმარი ასხურეთ და საღებავი აღარ მიეკარება.
3. თუ აბაზანის ან პირსაბანის ნიჟარის ზედაპირი გაყვითლდა, მარილმჟავას ფხვნილი გააზავეთ სკობიდარში, მიღებული ხსნარი რამდენჯერმე კარგად წაუსვით გაყვითლებულ ზედაპირს და შემდეგ გახეხეთ სარეცხის ფხვნილით.
4. თერმოსში 2 კოვზი ბრინჯი ჩაყარეთ, თბილი წყალი დაასხით, თავი დაახურეთ და რამდენჯერმე კარგად შეანჯღრეთ. ამის შემდეგ თერმოსს წყალი გამოავლეთ. ჭურჭელი კრიალს დაინყებთ და უსიაბოვნო სუნიც გაქრება.
5. კაკლის გული ნაჭუჭიდან ადვილად გამოვა, თუ კაკალს ერთი ღამით დაშაქრულ წყალში გაჩერებთ.
6. კარადის კარები, უჯრები რომ ადვილად გაიღოს, კიდევბზე გასაპნული ჩვარი გადაუსვით.
7. უსახვევო კანფეტები ერთმანეთს არ შეეხებება, თუ შაქრის ფხვნილს (პუდრის) მოაყრით.
8. დამსკდარი პომიდორი რომ არ დალპეს, ნაპრალში მარილი ჩააყარეთ.
9. ბოსტნეული განმინდეთ უფხავაი

სასარგებლო ინფორმაცია ლეღვზე

ლეღვი უძველესი კულტურაა. მისი სამშობლოა მცირე აზიის სამხრეთ-აღმოსავლეთი რეგიონები. დღეს ის მსოფლიოს მრავალ ქვეყანაშია კულტივირებული. განსაკუთრებით გავრცელებულია თურქეთში, ალჟირსა და კალიფორნიაში. მისი მრავალი სახეობით მდიდარია საქართველო, სომხეთი, აზერბაიჯანი, უზბეკეთი, ტაჯიკეთი. ასევე ფართოდ არის გავრცელებული თურქმენეთში, დაღესტანსა და ყაზახეთში, ყირიზსა და კრასნოდარის მხარეში.

მცენარე ჯიშების დიდი მრავალფეროვნებით გამოირჩევა (400-მდე სახეობა). ნაყოფი განსხვავებულია ზომით (პატარა, საშუალო და დიდი), ფორმით (მრგვალი, ოვალური, მსხლისებრი, წაგრძელებული), ფერით (მოყვითალო, წითელი, თეთრი, შავი, ვარდისფერი და იისფერი). ნინათ მაჩნდათ, რომ საკვებად ვარგისი იყო მხოლოდ ღია ფერის ნაყოფი, იისფერს კი სამკურნალო თვისებები ჰქონდა. სინამდვილეში ასე არ არის. ლეღვის ნებისმიერი ფერის ნაყოფი, იქნება ის ბალისა თუ ტყისა (ანუ ველური), მთისა თუ ბარისა, ჯანმრთელი ადამიანისთვის საუკეთესო საკვებაა, ავადმყოფისთვის კი სამკურნალო საშუალება, რადგან შეიცავს სასარგებლო ნივთიერებათა კომპლექსს.

გრძელ რეგიონებში ლეღვი შედარებით გვიან მნივდება, ცივ ადგილებში საერთოდ ვერ ასწრებს დამწიფებას და ზამთრის მოახლოებისას ხეზე მისი უმნიშვნელო ნაყოფი რჩება. ამ უკანასკნელის საკვებად გამოყენება არ შეიძლება, უფრო მეტიც – სახიფათოა. ლეღვი შეიცავს დიდი ოდენობით და C ვიტამინებს, აგრეთვე – პროვიტამინ A-ს, მინერალურ ნივთიერებებს: რკინას, კალციუმს, კალციუმს, მანგანუმს, ფოსფორს, ბრომს, გოგირდს, ცოტაოდენ დარიშხანს, აგრეთვე – პექტინებს, უჯრედის, ციმბებს, ცილებს, ყველაზე დიდი ოდენობით კი შაქრებს.

თუ ადკრეფილ ნაყოფს ჭურჭელში



მოვათავსებთ და რამდენიმე ხანს მზის ქვეშ დავდგამთ, მასში შაქრის რაოდენობა მოიმატებს, შესაძლოა 30-40%-საც კი მიაღწიოს. ლეღვის ნაყოფი იოლი მოსანელებელია. თუ მას ძირითად საკვებად ერთად მივირთმევთ, ის საქმლის მომწოდებელი ტრაქტის სტიმულაციას მოახდენს, მადანს გაგვიძლიერებს, ხელსაყრელ პირობებს შექმნის საკვების მოსანელებლად და აუთვისებელი ნარჩენების გამოსაყოფად.

ნაყოფს აქვს ოფლმდენი მოქმედება. ის ოფლთან ერთად ორგანიზმიდან ჭარბ ცხიმს, ტოქსინებსა და მარილებსაც გამოდევნის. შესაბამისად, სასარგებლოა ართრიტით დაავადებულთათვის. ლეღვის ახალმოკრეფილი ნაყოფი კლავს წყურვილს და გამაგრილებელი ეფექტით გამოირჩევა, ხელს უწყობს ტემპერატურის დაქვეითებას მალალი სიცხის დროს, გადვიდებული ელენითს დაპატარავებას.

ლეღვი კარგი საშუალებაა კუჭის განსაწმენდ-განსუსთვისაველად

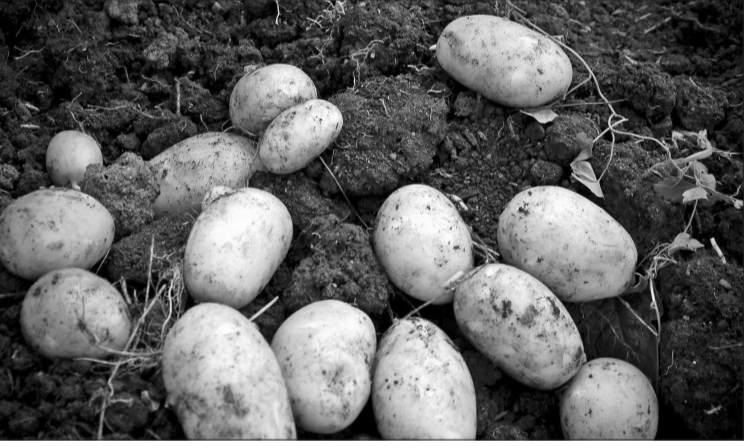
მის ნაყოფში არსებული თესლი კუჭ-ნაწლავის ტრაქტში მოხვედრისას ეროვარი ცოცხის როლს ასრულებს – ინტენსიურად გამოდევნის დაგროვილ ნიდას და ნივთიერებათა ცვლის ორგანიზმისთვის უფარვის პროდუქტებს.

ლეღვი სასარგებლოა გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების სამკურნალოდ. შეიცავს ფერმენტ ფიცინს, რომელიც კეთილსმყოფელ გავლენას ახდენს სისხლძარღვოვანი თრომბოზების მკურნალობაზე. ლეღვი სასარგებლოა ზედა სასუნთქო გზების ანთებითი დაავადებებისა და სისხლწაკლებობის დროსაც, ხელს უწყობს ძვლოვანი ქსოვილის გამაგრებას, კარგი ეფექტი აქვს ბუასილის, სხვადასხვა გენეზის მეურულია და კოლიკის (მუცლის ღრუს ორგანოებში მოვლენი ტიკვილის) დროს.

ახალგაზრდა კარტოფილ ლეღვის პრაქტიკულად არ გააჩნია გვირგვინი მოვლენა

მისმა საკვებად გამოყენებამ შესაძლოა ერთეულ (იმეიათ) შემთხვევებში მიაყენოს ადამიანს ზიანი. ეს ხილი უკუნაჩვენებია მხოლოდ შაქრიანი დიაბეტით დაავადებულთათვის, აგრეთვე იმ პირებისათვის, ვისაც კუჭ-ნაწლავის მწვავე პათოლოგიები ან ზოგადად აწუხებს. თუმცა ისიც უნდა ითქვას, რომ მექსიკელი მეცნიერებისა და ექიმების მტკიცებით ლეღვი არ არის უკუნაჩვენებელი მცირე ტიპის შაქრიანი დიაბეტით დაავადებულთათვის, რადგანაც ის ხელს უწყობს სისხლში შაქრის დონის სტაბილიზაციას. ყველა დანარჩენი უკუნაჩვენებელია ლეღვის ჩირის (ანუ გამომშრალი ხილის) საკვებად გამოყენებას, რადგანაც ეს უკანასკნელი ძალიან დიდი რაოდენობით შეიცავს შაქრებს.

როდის არის ახალი კარტოფილი საშიში და როგორ გავხადოთ იგი უსაფრთხო



ალბათ ძნელად თუ მოიძებნება ადამიანი, რომელსაც არ უყვარს გაზაფხულზე, ახლად შემოსული პატარ-პატარა, მთელ-მთელად შეწვარი, კამით შეხვეებული კარტოფილი. ბევრი დედოქი გაზაფხულის დადგომისთანავე ცდილობს სწორედ ასეთი, ახალი კარტოფილი შესთავაზოს თავის პატარას.

მაგრამ სწორია თუ არა ჩვენს ამგვარი გატაცება ახალგაზრდა კარტოფლით და რამდენად უსაფრთხოა იგი ჯანმრთელობისთვის? ხომ არ ჯობია თავი შევიკავოთ აპრილში შემოსული პატარა კარტოფილების შეძენისგან და რატომ? ამ ყველაფერზე ქვემოთ ვისაუბრებთ.

რატომ არის საშიში ახალგაზრდა კარტოფილი?

აპრილის თვეში დახლებზე გამოჩენილი ახალგაზრდა კარტოფილი, როგორც წესი, სასწრაფო წესით მოჰყავთ, რისთვისაც სპეციალურ სასუქსა და ზრდის დამაჩქარებლებს იყენებენ. ეს არც არის გასაკვირი – მოგების გასაზრდელად, კარტოფილი რაც შეიძლება ადრე უნდა დაამწიფონ.

თუ ახალგაზრდა კარტოფილს დახურულ გრუნტში, არასაკმარისი მზის პირობებში ზრდიან, როგორც წესი, დიდი რაოდენობით აძლევენ არა მხოლოდ ორგანულ, არამედ ასევე არაორგანულ სასუქს, რათა პროდუქტი რაც შეიძლება მეტად

გაიზარდოს. ამიტომ, ახალ კარტოფილში ნიტრატები გაცილებით მეტია, ვიდრე ძველში. ნიტრატები აზოტის ნაერთებია, რომლებიც საშიშია იმით, რომ ადამიანის ორგანიზმში გარდაიქმნებიან ონკოდაავადებების გამომწვევ ნივთიერებად.

ნიტრატების დიდმა რაოდენობამ შეიძლება გამოიწვიოს ძალიან ძლიერი მონამგლა ლებინებითა და დიარეით, რაც განსაკუთრებით საშიშია ბავშვებისთვის. ამას გარდა, მზისა და სითბოს უკმარისობის გამო ახალი კარტოფილი არც ისეთი სასარგებლოა, როგორც ითვლება. მასში არასაკმარისი ვიტამინებია. ამიტომ, არ ღრის ბავშვებისთვის მაინცდამაინც ამგვარი კარტოფილის არჩევა.

ახალგაზრდა კარტოფილს ექიმები არც ორსულებსა და მკეუტურებს ურჩევენ.

მაგრამ თუ მაინც ვერ ითმენთ და ძალიან გსურთ ახალი კარტოფილის მირთმევა, არსებობს რამდენიმე ხერხი, რომლებიც დაგეხმარებათ უსაფრთხო გახადოთ ახალგაზრდა კარტოფილი.

როგორ გამოვლევინოთ ნიტრატები ახალი კარტოფილიდან

- პირველ რიგში, რა თქმა უნდა ძალიან კარგად უნდა გარეცხოთ კარტოფილი.
- უმჯობესია, თუ ახალგაზრდა კარტოფილს მუდმივად არ მოხარშავთ, რად-

გან ნიტრატების უმეტესობა სწორედ კანში გროვდება.

- შეინახეთ ახალი კარტოფილი სიცივეში, რადგან დაბალი ტემპერატურის პირობებში ნიტრატები არ „გარდაიქმნება“ უფრო საშიშ მომწამვლელ ნივთიერებად.

- თუ ახალგაზრდა კარტოფილს მომზადებამდე 30-40 წუთით წყალში გააჩერებთ, მასში ნიტრატების რაოდენობა 20-25%-ით შემცირდება. თუმცა იმის საშიშროებაც არის, რომ წყალში დიდხანს გაჩერების შემთხვევაში კარტოფილი ძალიან გამაგრდეს და აღარ მოიხარშოს.

- კარტოფილის ხარშვისას, ყველაზე მეტი რაოდენობით ნიტრატები გამოიყოფა წყალში 30-40 წუთის მანძილზე. ამასთან, თავად კარტოფილი ნიტრატებისგან იწმინდება 80%-ით. მაგრამ რაც უფრო დიდხანს ხარშავთ მას, ნიტრატებთან ერთად მით მეტად იკარგება სასარგებლო ნივთიერებები – ვიტამინები და მინერალური მარილები.

- ახალი კარტოფილისგან მომზადებული კერძი უნდა მიირთვათ მომზადებისთანავე, რადგან, ახალგაზრდა კარტოფილის დიდი ხნით ოთახის ტემპერატურაზე გაჩერება ხელს უწყობს მიკროფილის გამრავლებას, რის შედეგადაც ნიტრატები გარდაიქმნება ნიტრატებად. აღნიშნულ პროცესს კიდევ უფრო ააქტიურებს ტემპერატურის მრავალჯერადი ცვალებადობა – მაცივრიდან გამოღება-შედება.

სამაგიეროდ, ეკოლოგიურად სუფთა ახალგაზრდა კარტოფილი ძალიან სასარგებლოა როგორც მოზრდილებისთვის, ასევე ბავშვებისთვის! იგი მდიდარია ბიოფლავონოიდებითა და C ვიტამინით. ახალგაზრდა კარტოფილი ცოტაა მარტივი შაქარი, პრაქტიკულად საერთოდ არ არის ცხიმი და ქოლესტერინი, სამაგიეროდ, არის საქმლის მონელებისთვის სასარგებლო ორგანული მჟავები და ბოქვოვანა.

ასე რომ, ცოტა მოგვიანებით, როცა ეკოლოგიურად სუფთა ახალგაზრდა კარტოფილი შემოვა, შეგიძლიათ გახედულად მიირთვათ და თქვენს პატარებსაც გაუმასპინძლდეთ ამ პროდუქტით.



გვირჩევენ, გვთავაზობენ!

აი, რა მოხდება, თუკი ყურში ხახვის ნაჭერს მოითავსებთ

ჯანმრთელობასთან დაკავშირებულ პრობლემებთან ბრძოლა ბევრს ბუნებრივი საშუალებებით ურჩევნია და ეს არ არის უსაფუძვლო.

ხახვი – ერთ-ერთი ბუნებრივი მკურნალია, რომელსაც უამრავი ქრონიკული დაავადების განკურნება შეუძლია.

1. ხველა – არა!

ხახვის წვენი – საოცარი სიროფია ხველის წინააღმდეგ, მაგრამ სავარაუდოდ, მისი გემო და სუნის არ მოგეწონებათ. თუმცა, თუკი ხახვის პატარა ნაჭერს ყურში მოითავსებთ, მაშინ მისი წვენი სისხლში მიიწვება და ხველისგან გათავისუფლებთ.

2. ახალი ტამბაკის დაწვასთან დაკავშირებული

განსაკუთრებით კარგად ეს მეთოდი ბავშვებში მოქმედებს. თუკი ბავშვს სიცხემ აუწია, რგოლებად დაჭრილი ხახვის ნაჭერი, რომელიც ვაშლის ძმარის

იქნება დასველებული, დაადეთ ფეხის-გულზე და ჩააცვით ზემოდან წინდები. სიცხე მომენტალურად დაუწევს!

3. ბაცივით?

ას ღიფხანს არ გაბრძოლებათ!

თუკი ისე გაცივებთ, რომ ვერაფრით თბებით, უბრალოდ, მიირთვით ხახვი უმად. სულ ცოტა ხანში ორგანიზმი სითბო დაგივლით.

4. ყურისა და თავის ტკივილი

თუკი ოდესმე ყურის ტკივილი გამოგიცდიათ, გეცოდინებათ, ეს როგორი ჯოჯოხეთია. ამიტომაც ყოველი შემთხვევისთვის ჩაინიშნეთ ეს მეთოდი: მოითავსეთ ორივე ყურში ხახვის პატარა ნაჭერი. მას ანთების საწინააღმდეგო ეფექტი აქვს და უცებ დაგამებთ. თუკი შაკიკი განუხებთ, გაიმეორეთ ეს პროცედურა ძილის წინაც. დაიტოვეთ ხახვის ნაჭერები ყურებში დღიამდე და თქვენ დარწმუნდებით, რომ ეს უეზარი საშუალებაა.

5. სისხლდინის შეჩერება

თუ შემთხვევითი კანი გაგეჭრათ და სისხლდინას ვერ იჩერებთ, დაიდეთ ჭრილობაზე მარლა, რომელშიც ხახვის რამდენიმე ნაჭერი იქნება გახვეული. სისხლი უცებ შეჩერდება.

თუკი ამ პროცედურას რამდენჯერმე გაიმეორებთ, მალე ჭრილობისგან კვალს კი არ დაგრჩებათ.

6. ხახვი ნაიარავს აპრობს

ეს შეიძლება უცნაურად მოგეჩვენებოდეს, მაგრამ ქირურგიულ ნაიარავებსაც კი ხახვის მეშვეობით გაიჭრებთ ან ნაკლებშესაძლებლად გახდით. უბრალოდ, სისტემატურად ინმინდეთ ნაიარავი ადგილი ხახვით.

7. ხახვი გამოაქვს ინფექციას!

ამისათვის უნდა მოამზადოთ ხახვის პასტა, რომელიც ფაქტობრივად, იწვევს ორგანიზმიდან ინფექციას. აი, რეცეპტი:

● აადუღეთ რძე და დაასხით ის თეთრი პურის მოზრდილ ნაჭერს.

● გახვებით ხახვი და დაუმატეთ პურისა და რძის მასას.

● შემდეგ ყველაფერი კარგად დააბლენდერეთ.

● დაიმუშავეთ დაინფიცირებული ადგილი სპირტით ან პერეკისით, შემდეგ კი დაიდეთ ზემოდან მარლაში მოთავსებული პასტის კომპრესი.

● შეიხვეთ ზემოდან ბინტი, რათა დააფიქსიროთ კომპრესი.

● გაიჩერეთ კომპრესი 2-2,5 საათი. ეს დრო საკმარისი იქნება.

გაიმეორეთ პროცედურა დღეში ერთხელ, სანამ ინფექციას სრულიად არ დაამარცხებთ.

8. დაგვერდობს თანაგრობა

შვის დამწვრობა – არასასიამოვნო რამ არის, მაგრამ თუკი დამწვარ ადგილებზე ხახვის ნაჭერს დაიდებთ და



გაიჩერებთ 2 წუთი, დამწვრობა მალევე ალაგდება. და თუკი ამის შემდეგ დამწვარ ადგილს კვერცხის ცილასაც წაისვამთ – ტკივილიც გაგიჩერდება და იარაც აღარ დაგრჩებათ.

9. ფუტარის ნაკვანი

თუ შემთხვევით რომელიმე მწერმა გიკბინათ, რამდენადაც შეძლებთ, იმდენად სწრაფად დაიდეთ ნაკბენ ადგილას დაჭრილი ხახვის ნაჭერი. ის ჩაგიცხრობთ შემუშუბას, გამოიტანს შხამს და უცებ შეგიხორცებთ ნაკბენ ადგილს.

რა საფრთხეს უქმნის ორგანიზმს ალკოჰოლის მერა ყავის დალევა

ალკოჰოლის მოხმარება მრავალი დაავადების პროვოცირებას უწყობს ხელს. ეთანოლის გარდა, ალკოჰოლური სასმელების შემადგენლობაში შეიძლება სხვა მავნე ნივთიერებებიც იყოს. განსაკუთრებით საყურადღებოა, ზოგიერთი სახეობის საყურადღებო სასმელში, შაქრის მაღალი შემცველობა, რაც ტიპი 2 შაქრიანი დიაბეტის განვითარებას იწვევს.

სხვადასხვა სახეობის ღვინოში შაქრის შემცველობა განსხვავებულია. ტკბილ ღვინოში ის მეტია, ვიდრე მშრალში. 1 ბოკალ მშრალ ღვინოში დაახლოებით 1 გრ შაქარია, 1 ჭიქა გლინტვინოში – 100 გრ-მდე შაქარი. ამარეტოს ერთი პორცია 35 გრ შაქარს შეიცავს. შედარებით ნაკლებია შაქარი მაგარ სასმელებში.

ლუდის ჭარბად მოხმარება ხელს უწყობს ვენების ვარიკოზულ გაგანვირებას, ზრდის გულის იშემიური დაავადების განვითარების რისკს. ზოგიერთი მწარმოებელი ქიმიურ დანამატებს, მაგალითად კობალტის შენაერთებს იყენებს, რაც ქაფის წარმოქმნას ზრდის. კობალტი გულის უნაწილად კალციუმს, თუმცა იგივე ფუნქციას ვერ ასრულებს, რაც გულის უკმარისობას იწვევს.

კოფეინის შემცველ სასმელებთან ერთად (ყავა, ჩაი, ენერჯეტიკული სასმელები) ალკოჰოლის მიღება ზრდის მათ

ალმგზუნე მოქმედებას და ორგანიზმზე დატვირთვას, რაც გულისცემის გაზომვას, არტერიული წნევის მატებასა და ნევროზის განვითარებას იწვევს. კოფეინი ზრდის მიოკარდიუმის ფუნჯების მოხმარებას, ამიტომ ალკოჰოლის შემდეგ ყავის მიღება მნიშვნელოვნად თრგუნავს გულ-სისხლძარღვთა სისტემას და ზრდის საშიშო არითმიის განვითარების ალბათობას.

ძალიან მავნებელია ალკოჰოლთან ერთად ტკბილი განიანი სასმელის მიღება. მათ შემადგენლობაში მრავალი ქიმიური დანამატია. არომატიზატორების სახით იყენებენ ნატრიუმის ბენზოატს (E211), რომელიც კანცეროგენულია და ასკობინის მჟავასთან ერთად გარდაიქმნება ტოქსიურ ბენზოლად. ნახშირმჟავას გაზი ალიზიანებს კუჭის ლორწოვანს და შეიძლება კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის დაავადებების გამწვავების პროვოცირება გამოიწვიოს. ის ასევე ანადგურებს ნაწლავის მიკროფლორას. კონსერვანტები ხელს უწყობს შარდგამომოყოფ გზებში კენჭების წარმოქმნას. კონსერვანტი E300 – ლიმონმჟავა – მოქმედებს კარბონის განვითარებაზე. მეორე კონსერვანტი ოროფოსფორის მჟავა (E338) – ორგანიზმს კალციუმით აღარბებს, რაც ოსტეოპოროზს იწვევს.



მწარე წინაპარ სიცოცხლის გამახანგრძლივებელი უნიკალური პროდუქტია

როგორც „Softcraze“ აღნიშნავს, წინაპარ ჩილის მიღებით შესაძლებელია სიცოცხლის გახანგრძლივება. წინაპარ ნებისმიერი სახითაა ეფექტური. ამას ამტკიცებენ ჩინელი მეცნიერები, რომელთაც ამ სფეროში ყველაზე მასშტაბური კვლევა ჩაატარეს. მასში მონაწილეობა მიიღო 30-79 წლამდე 500000-მა ადამიანმა. ცდის პირები, რომლებიც აქტიურად ღებულობდნენ წინაპარს, იშვიათადაც აღმოჩნდნენ გულ-სისხლძარღვთა სისტემის, ონკოლოგიური დაავადებებითა და გრიპით.

წინაპარს საიდუმლო კომპონენტ კაპსაიციინია. მას ახასიათებს ანთების საწინააღმდეგო ეფექტი, ასევე ამცირებს ტკივილს. ამასთან, ამ ნაერთს გააჩნია გამაღიზიანებელი თვისება, რაც წინაპარს საშუალებას აძლევს მასობრივად გაანადგუროს ავთვისებიანი უჯრედები.

კაპსაიციინი ხელს უწყობს ცხიმოვანი ჩანართების დანვას, ანესრიგებს კუჭის მწკრივობას და აუზღოვებს საჭმლის მონელების პროცესს. უფრო ადრე ჩატარებული კვლევებით დადასტურდა, რომ კაპსაიციინს შეუძლია ღვიძლის განმედა და გააჩნია ნაღველმდენი თვისებები.

წითელ წინაპარს ანტიბაქტერიული, სიმსივნისა და სიმსუქნის საწინააღმდეგო ეფექტი აქვს

ჩინელი მეცნიერების განმარტებით, წითელი წინაპარს რეგულარულად გამოყენება (არა ჭარბი რაოდენობით, არამედ საწინააღმდეგო სახით) მნიშვნელოვნად ახანგრძლივებს სიცოცხლეს. ამ განცხადების საფუძველს მათ მრავალწლიანი ფართომასშტაბური კვლევის შედეგები აძლევს. 2 მილიონ მოხალისეზე 13-წლიანი დაკვირვების შედეგად გაირკვა, რომ წინაპარს მოყვარულნი გაცილებით დიდხანს ცოცხლობენ, ვიდრე ისინი, ვინც ამ პროდუქტს საკვებად საერთოდ არ იყენებს.

კვლევის მონაწილეები რამდენიმე ჯგუფად იყვნენ დაყოფილი – პირველ ჯგუფში ერთიანდობდნენ უმი (ე.წ. ცოცხალი) წინაპარს მოყვარულნი, მეორეში – გამომშრალი (გამომშრალი) მცენარის მოხმარებელი, მესამეში – ისინი, ვინც წითელ წინაპარს მხოლოდ საწინააღმდეგო სახით მოიხმარებდნენ, ვინც წინაპარს კვირაში მხოლოდ ერთხელ მიირთმევდა. ყველაზე დიდი სიცოცხლის ხანგრძლივობით გამოირჩეოდა ის ჯგუფი, რომელთა წევრებიც უმ წინაპარს ანიჭებდნენ უპირატესობას.

ამ და სხვა მონაცემებზე დაყრდნობით ჩინელი სპეციალისტები გვიჩვენებენ 20 წლის ასაკიდან რეგულარულად მივირთვით წითელი წინაპარს. არ არის საჭირო დიდი რაოდენობით მისი ჭამა, საკმარისია სულ ერთი მნიკვი, საწინააღმდეგო სახით, ოღონდ ყოველდღიურად.

შეგახსენებთ, უნიკალური შედეგების წყალობით ბევრ საოცარ თვისებასთან ერთად წინაპარს ანტიბაქტერიული, სიმსივნისა და სიმსუქნის საწინააღმდეგო ეფექტებიც აქვს.



როდისაა ყავის დასალევად საუკეთესო დრო

ყავა დღის ყველაზე პოპულარული სასმელია. ზოგიერთისთვის ყავის გარეშე დღის დაწყება წარმოუდგენელია. ბევრს ფინჯანი ყავა ცივ შხაპზე ნაკლებად როდი აფხიზლებს. თუმცა, ავსტრალიელი დიეტოლოგების აზრით, დღის ყავის შესაძლებლობები მნიშვნელოვნად გადაჭარბებულია.

არსებობს ამ სასმელის მიღების უფრო შესაფერისი დრო. დილით ყავის მოხმარება ხდება ორგანიზმში სტრესის პორმოზის – კორტიზოლის მომატებული კონცენტრაციის ფონზე. ეს უკანასკნელი კი ყავის ეფექტურობას აქვეითებს. ყავის მიღება უმჯობესია 10:00-დან 12:00 საათამდე, როდესაც პორმოზის კონცენტრაცია ქვეითდება.

სასმელის ბოლო მიღება უნდა მოხდეს 14:00 საათზე. დღის მეორე ნახევარში ყავა ჩაით უნდა ჩავანაცვლოთ.

ყავაზე დამოკიდებულება სხვადასხვანაირია. კომფორტული დასვენების უზრუნველსაყოფად, კოფეინის მიღება არაა რეკომენდებული დაძინებამდე 6 საათით ადრე. დღეში 400მგ კოფეინზე მეტის მიღებისგან თავი უნდა შევიკავოთ. ეს 2 ჭიქა ყავის ექვივალენტია.

კარდიოლოგები ამტკიცებენ, რომ წყალს არასწორ დროს ვსვამთ. აი, როგორ უნდა მივიღოთ სწორად სითხე!

„მიიღე, რაც შეიძლება მეტი წყალი!“ – მოგიწოდებენ ლამის ყოველ სტატიაშია თუ გადაცემაში, რომელიც ჯანმრთელობას ეხება. მაგრამ ექიმები სხვაგვარად მიიჩნევენ: წყლის გადაჭარბებული მიღებით იტვირთება თირკმელები და შედეგად, სარგებლობის ნაცვლად პრობლემებს გვიჩენს.

ყოველი ადამიანი ინდივიდუალურია და წყლის ყოველდღიური მიღება ყველას სხვადასხვა დოზით გვეუთვნის. აუცილებელი სითხის რაოდენობის გამოთვლა მარტივია, თუკი გამოიყენებთ უნივერსალურ სქემას. თუკი გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები გაწუხებთ ან თირკმელების პრობლემები გაქვთ, აუცილებელია დამატებით, კონსულტაციისთვის ექიმს მიმართოთ.

მაგრამ მთავარი კითხვაა, არა რამდენი სითხე მივიღოთ, არამედ რა დროს! ექიმები გვიჩვენებენ, მივლით რამდენიმე მარტივ წესს:

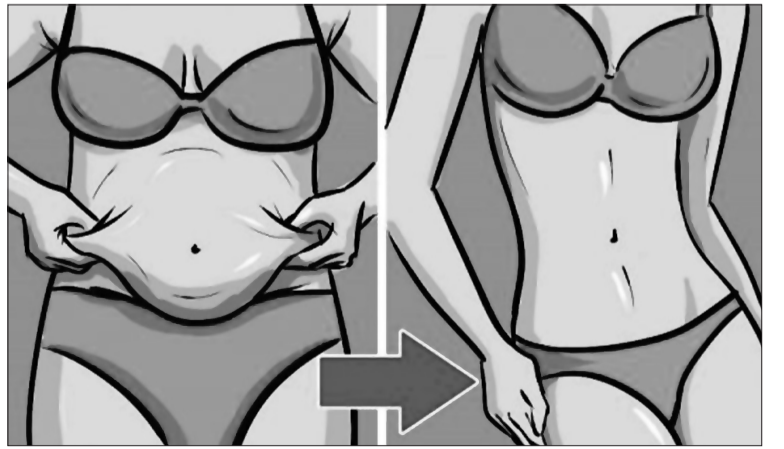
1. დღიურ 1-2 ჭიქა წყალი გაღვიძებისთანავე. ღამით ორგანიზმი იფიტება, ამიტომაც აუცილებელია შეავსოთ სითხის მარაგი დილიდანვე.
2. ყოველი ჭამის წინ სასურველია დალიოთ 200 მლ წყალი. ეს დაგეხმარებათ, დააჩქაროთ მეტაბოლიზმი.

3. შეეცადეთ დააკომპენსიროთ ერთი ჭიქა წყალი ყოველი ფინჯანი ჩაი ან ყავა.

4. უნდა მიყოლოთ თუ არა წყალი საჭმელს? ექიმების აზრი აქ ორად იყოფა. ერთი თვლიან, რომ ეს საზიანოა ორგანიზმისთვის, რადგან წყალი აზავებს კუჭის წვენს. მეორენი მიიჩნევენ, რომ ეს უკუნაჩვენებია მხოლოდ მათთვის, ვისაც კუჭის დაქვეითებული მჟავიანობა აქვს.

5. მალაინტენსიური ძალოსნური ვარჯიშისას აუცილებელია ყოველ 20 წუთში ერთხელ მიიღოთ 150 მლ წყალი (ჩვეულებრივი პლასტიკატის ჭიქის მოცულობა).

6. ღამით აჯობებს შეზღუდოთ სითხის მიღება, განსაკუთრებით, იმ ადამიანებმა, ვისაც თირკმელების დაავადება აქვს.



პერმაკულტურა – ეკოლოგიური სოფლის მეურნეობის მოწყობის პრინციპები

პერმაკულტურა წარმოადგენს დიზაინის სისტემას, რომლის მიზანია ეკოლოგიურად მიზანშეწონილი მოდელების საფუძველზე, ადამიანის გარემო სივრცის ორგანიზება.

სიტყვა „პერმაკულტურა“ წარმოსდგება ინგლისური ტერმინოლოგიის პერმანენტ აგრიკულტურე-სგან რაც ნიშნავს ხანგრძლივ სოფლის მეურნეობას, ამ სიტყვის შემოკლებულ ვარიანტს წამოადგენს პერმაკულტურა. „პერმანენტული“ ლათინური სიტყვაა და ნიშნავს „მუდმივს“, რაც განუწყვეტელი გრძელდება.

ამ სიტყვის ავტორები არიან ავსტრალიელი ბილ მოლისონი და დევიდ პოლგრენი, რომლებმაც შეიმუშავეს ეკოლოგიურად მიზანშეწონილი სოფლის მეურნეობა, რომელიც დაფუძნებული იყო კულტურების მრავალფეროვნებაზე, ეს კი გულისხმობს ხეების, ბუჩქების, ბალახების ინტენსიურ ჩართვას მეურნეობაში.

პერმაკულტურა, როგორც დიზაინის სისტემა, თანაბრად მოიცავს მემცენარეობას, მეცხოველეობას, მშენებლობას და აგრეთვე ინფრასტრუქტურას–წყალი, ენერჯია, კომუნიკაციები. იგი უფრო მეტად ორიენტირებულია ადამიანის ორგანიზმზე და მისი საჭიროებების დაკმაყოფილებას და მისი გარემოს დაზარალების თავიდან აცილებას.

პერმაკულტურის ამოცანა მდგომარეობს ისეთი სისტემების შექმნაზე, რომლებიც ეკოლოგიური თვალსაზრისით მიზანშეწონილი და ეკონომიკურად სიცოცხლისუნარიანი იქნებიან. ეს სისტემები უნდა უზრუნველყოფდნენ თავიანთ თავს, არ ანადგურებდნენ გარემოს და ხანგრძლივად მდგრადი რჩებოდნენ.

პერმაკულტურის საფუძვლად უდევს ბუნებრივი სისტემების დაკვირვებით შესწავლა, ტრადიციული სოფლის მეურნეობა და მცენიერულ-ტექნიკური ცოდნა.

თანამედროვე იაბონელი მოაზროვნის-მასანობუ ფუკუოკას განხილვებით პერმაკულტურა – ეს არის ბუნებასთან თანამშრომლობის და არა მასთან ბრძო-

ლის ფილოსოფია, რომელიც გულისხმობს ხანგრძლივ და გააზრებულ დაკვირვებას და არა ხანგრძლივ და უაზრო ფიზიკურ შრომას; ესაა ფილოსოფია, რომელიც გულისხმობს მცენარეებისა და ცხოველებისათვის დამახასიათებელი ყველა ფუნქციის გათვალისწინების აუცილებლობას.

პერმაკულტურა – ეს არის სისტემა, რომლის მეშვეობითაც ჩვენ შეგვიძლია ვიარსებოთ დედამიწაზე, ვისარგებლოთ იმ კვებით და ბუნებრივი რესურსებით, რომელიც უზრუნველყოფს, მხოლოდ იმ პირობით, რომ ამით დედამიწაზე სიცოცხლეს საფრთხე არ ემუქრება. ბუნებასთან პარაზიტული შესაძლებელია იმ პირობით, თუ უარყოფით მასზე ბატონობის იდეას.

პერმაკულტურის ეთიკა წარმოადგენს მორალური მრწამსისა და კონკრეტული საქციელის ერთობლიობას, რომლის მიზანია ჩვენი დედამიწაზე არსებობის უზრუნველყოფა. ეს ეთიკა მოიცავს სამ მომენტს: ზრუნვას დედამიწაზე, ზრუნვას ადამიანებზე და აგრეთვე საკუთარი თავისუფალი დროის, ფულითა და ენერჯიის დათმობას იმისათვის, რომ შეიქმნას შესაძლებლობა, პირველი ორი მიზნის საუკეთესოდ მიღწევისთვის.

ზრუნვა დედამიწაზე ნიშნავს, ბუნების ყველა ცოცხალ და არაცოცხალ კომპონენტზე–წივი, ატმოსფერო, წყალი, ტყეები, მცენარეები, ცხოველები, ბაქტერიები–ზრუნვას. ეს გულისხმობს მოქმედებებს, რომლებიც არ აზიანებენ ბუნებას, აღდგენენ სამუშაოებს, ბუნებრივი რესურსების გამართლებულ და ზომიერ გამოყენებას, გარემოსათვის სასარგებლო სისტემების შექმნას.

დედამიწაზე ზრუნვა მოიცავს, აგრეთვე, ზრუნვას ადამიანებზე და გულისხმობს მათი მოთხოვნილებების დაკმაყოფილებას საკვებით, საცხოვრებელი, განათლებით, ღირსეული სამსახურით და ადამიანური ურთიერთობებით. ზრუნვა ადამიანებზე მეტად მნიშვნელოვანია.

მიუხედავად იმისა, რომ ჩვენ ადამიანები, ბუნების მხოლოდ მცირედენ

ნაწილს შევადგენთ, ჩვენი ზემოქმედება მასზე გადამწყვეტია. თუ ჩვენ თავადვე შევძლებთ უზრუნველყოფით ჩვენი ძირითადი მოთხოვნილებები, მაშინ აღარ იარსებებს მუდმივ დამოკიდებულებაში ყოფნისა და საკუთარი უზომო მადის ნაქებების აუცილებლობა, რასაც ბუნების განადგურებისაკენ მივყევართ.

პერმაკულტურის ეთიკის მესამე კომპონენტს წარმოადგენს საკუთარი თავისუფალი დროის, ფულისა და ენერჯიის დათმობა ზემოაღნიშნული მიზნების მისაღწევად. ეს კი იმას ნიშნავს, რომ მას შემდეგ, როცა საუკეთესოდ მოვაგვარებთ საკუთარ ცხოვრებას, ჩვენ შევძლებთ გამოვიყენოთ საკუთარი გამოცდილება და შესაძლებლობები, რათა დავეხმაროთ სხვებს, იგივე შედეგების მიღწევამ.

პერმაკულტურის ეთიკას, გარდა ზემოაღნიშნულისა, ახასიათებს სიცოცხლის ეთიკა, რომელიც აღიარებს ყველა ცოცხალის ფასეულობას. ხე თავისთავად და ფასეული, რომც არ წარმოადგენდეს ჩვენი კომერციული ინტერესს, იგი ცოცხალია და ეს არის ჩვენი ყველაზე მთავარი.

ხე ბუნებაში თავის დანიშნულებას ასრულებს: ამუშავებს ბიომასას, აწარმოებს ჟანგბადს და ნახშირორჟანგს, უზრუნველყოფს თავისუფალ მცირე ცხოველებისათვის, აუმჯობესებს ნიადაგურ პირობებს და სხვა. როგორც ჩანს პერმაკულტურის ეთიკა ვრცელდება არა მარტო ეკოლოგიის ყველა ასპექტზე, არამედ აგრეთვე ეკონომიკაზე და საზოგადოებრივ ცხოვრებაზეც. ბუნებასთან თანამშრომლობა და არა მუხიბობა წარმოადგენს ყველაფრის საწინდარს.

დედამიწაზე ზრუნვის ეთიკის პრაქტიკულ განხორციელებას შევძლებთ მაშინ, თუ შევძლებთ ნარეგულარულ შემდეგ მიმართულებებით:

გათვლით საქმიანობის ხანგრძლივ შედეგებს, ყველაფერს იღონებთ სტაბილურობის, მდგრადობის უზრუნველსაყოფად; შეძლებისდაგვარად გამოიყენებთ



ადგილობრივ სახეობებს, ჯიშებს ან სახეობებს და ჯიშებს, რომელთა შესახებ წინასწარაა ცნობილია, რომ ისინი მორგებული არიან მოცემულ პირობებს. პოტენციურად აგრესიული სახეობების უგონო გამოყენებას შესაძლოა გავრცობს ბალანსის დარღვევა მოჰყვეს;

დაამუშავებთ შეძლებისდაგვარად მცირე ზომის ნაკვეთს. შეიმუშავებთ მცირეზომიან, ენერგოეფექტურ, ინტენსიურ სისტემებს დიდი ზომის ექსტენსიური სისტემების ნაცვლად, რომლებიც ენერჯიის დიდ რაოდენობას მოითხოვენ; პრაქტიკაში გამოიყენებთ სახეობათა მრავალფეროვნებას, მოაშენებთ პოლიკულტურას. ეს უზრუნველყოფს მდგრადობას და საშუალებას იძლევა მზად იყოთ როგორც ეკოლოგიური, ისე ეკონომიკური და სოციალური ცვლილებებისათვის;

გაზრდით წარმოებული პროდუქციის მრავალფეროვნებას; გაითვალისწინებთ სისტემის მიერ წარმოებული პროდუქტების საერთო ჯამს, რომელიც მოიცავს ერთლიან და მრავალლიან მცენარეებს, მარცხოვან კულტურებს, ხეებს და ცხოველებს. დაზოგილ ენერჯიაც უნდა განიხილოთ როგორც წარმოებული პროდუქტი; გამოიყენებთ ბუნებრივ ფაქტორებს – მზეს, ქარს, წყალს და ბიოლოგიურ

სისტემებს (მცენარეები და ცხოველები) ენერჯიის შენარჩუნებისა და წარმოებისათვის;

დაეხმარებით ხალხს სამეურნეო დამოუკიდებლობის მოპოვებაში და ხელს შეუწყობთ ჯგუფური პასუხის-მგებლობის განვითარებას;

პერმანენტულად დარგავთ ხეებს და იზრუნებთ ნიადაგის ბუნებრივი ნაყოფიერების აღდგენაზე;

აალორძინებთ ქსალაქებში საკვები პროდუქტების შექმნის პრაქტიკას, როგორც ეს ტრადიციულად იყო დამახასიათებელი იმ ცივილიზაციებისათვის, რომლებიც ისე არსებობდნენ, რომ არ აზიანებდნენ გარემოს;

ყველა ბუნებრივი რესურსით ისარგებლებთ ოპტიმალურად და გამოიყენებთ ნარჩენებს, მოახდინეთ ნარჩენების უტილიზირებას;

მოიძიებთ პრობლემების გადალახვის გზებს და არა თავად პრობლემებს; იმუშავებთ იქ, სადაც ამას აზრი აქვს, დარგავთ ხეს იქ, სადაც იგი გაიხარებს, დაეხმარეთ იმ ადამიანებს, რომლებსაც ჭეშმარიტად სურთ რამის სწავლა.

6. ნააპიკი; დ. ჯაში.
ბათუმის შოთა რუსთაველის სახელმწიფო უნივერსიტეტი, აგროეკოლოგია და სატყეო საქმის დეპარტამენტი

რომელი სარეცხის მანქანაა ყველაზე კარგი და როგორ გავხვიდეთ მანქანა-რჩევი საუკეთესო ხელოსნისგან



ალბათ დამეთანხმებით, რომ ოჯახში დიასახლისებისთვის ერთ-ერთ ყველაზე მნიშვნელოვან ტექნიკას სარეცხის მანქანა წარმოადგენს. ხარისხიანი მანქანის ყიდვისას ბევრი ნოუანსია გასათვალისწინებელი. აუცილებელია თქვენი სარეცხის მანქანა თქვენს ოჯახზე იყოს მორგებული, ამავე დროს იყოს ხარისხიანი და გამძლე. თუ გადაწყვეტით, რომ ახალი სარეცხის მანქანის შეძენა გსურთ ან გაინტერესებთ, როგორ მოუაროთ უკვე არსებულს, გამოცდილი ხელოსნის ბატონი ბეჟან ბუცხაშვილის რჩევები აუცილებლად დაგეხმარებათ საუკეთესო ხარისხის მანქანა შეიძინოთ.

– მცემამეტ წელია ტექნიკის მაღალი ერთ-ერთ სერვის-ცენტრში, სარეცხის მანქანებზე ვმუშაობ. პირადი გამოცდილებიდან გამომდინარე შემიძლია ვთქვა, რომ ბევრი კარგი მანქანა შემოდის ბაზარზე. ძალიან კარგი, გამოცდილი მანქანებია „ბუკო“, „სამსუნგი“, „ელ-ჯი“, მაგრამ როგორი კარგიც არ უნდა იყოს მანქანა, ხელის შეწყობა აუცილებლად სჭირდება. უმეტესად გადატვირთვის გამო, ბევრი სარეცხის მეურის გამო გამოდის მანქანა მწყობრიდან – რა ნიშნაც უნერია, იმაზე მეტი არ უნდა გავარეცხინოთ და აუცილებლად კარგად შეისწავლოთ ინსტრუქცია, სანამ მანქანას აქტიურად გამოიყენებთ. რა თქმა უნდა, ყველა ნაწილი იცვლება, შესაძლებელია შეკეთება, მაგრამ ეს ყველაფერი ხარჯებთანაა დაკავშირებული.

– რა განსხვავებაა ძვირიან და იაფფასიან მანქანებს შორის?

– პირველი რიგში განსხვავებაა ხარისხში. მანქანები არის ჩინური, თურქული, რუსული და ა.შ. სულ ახლახან შემოვიდა

მანქანები, რომლებსაც ჩამონტაჟებული აქვთ საშრობი – როცა რეცხვის პროგრამას დასრულებს მანქანა, ჩაურთავს გამშრობის პროგრამას და სრულად ამოვსებს სარეცხს. ანუ სარეცხის გაფენა და გაშრობა აღარ უნდა, პირდაპირ მანქანაში შერება. ხარისხიანი მანქანები არის გაუმჯობესებული ძრავებით და ამ დროს ქარხანა იძლევა ათწლიან გარანტიას და არის ძალიან ხარისხიანი მანქანები.

– ყველაზე ხშირად რა აფუჭებს მანქანას? რა უნდა გაითვალისწინოს დიასახლისმა, რომ მანქანა მალე არ გაფუჭდეს?

– პირველი და მნიშვნელოვანი რაც არის გასათვალისწინებელი, მანქანა არ უნდა დაგამონტაჟოთ ნესტიან ადგილას, მაგალითად, აბაზანაში. ორთქლს ნყობიდან გამოჰყავს მანქანა, იჯანგება კორპუსი და ა.შ. სასურველია დაეცნოთ მშრალ ადგილას. ყველაწარმო ტექნიკას უნდა ხელის შეწყობა. აუცილებლად უნდა დაიცვათ ნონა. ინსტრუქციაში რაც არის მითითებული, იმ ნონაზე მეტი არავითარ შემთხვევაში არ უნდა შევაროთ. ასევე სახლში გაცვანილობა უნდა იყოს ნორმალური, არ უნდა იყოს სუსტი მავთულებით, რომელიც ადვილად იხვება, ვერ უძლებს ძაბვას, არ უვარგა კონტაქტები და ა.შ. თუ მოკლე ჩართვები ხდება ქსელში, ეს ძალიან მოქმედებს მანქანაზე.

– რა ინტერვალი უნდა გავწინდოთ მანქანა და თუ არსებობს სპეციალური ხსნარები, მისი გასაწმენდად?

– მანქანაში ყოველთვის გროვდება ნარჩენები, ძაფები, ბუსუსები, ხურდა ფული და სხვა. სამ თვეში ერთხელ აუცილებლად უნდა შეამოწმოთ და გამოასუფთოთ მანქანა. არის სპეციალური ხსნა-

რებიც, მაგრამ ძირითადად „კალგონს“ ხმარობენ. „კალგონზე“ უფრო ეფექტური და იაფია ლიმონმჟავა, რომელსაც ვიყენებთ საკვებად. რეკომენდაციას ვუწვევ, რომ ექვს თვეში ერთხელ ამ მეთოდით გამოერეცხოთ მანქანა: ორი სამი შეფუთვა ლიმონმჟავა ჩაყარეთ ცარიელ მანქანაში, მანქანა ჩართეთ თეთრეულის ან სინთეტიკის პროგრამაზე – 60 გრადუსზე, აცადეთ, მანქანამ დაასრულოს პროგრამა. თუ რამე ჭუჭყი და ნადებია დაგროვილი მანქანაში, სულ გამაასუფთავებს.

– რა დროს უნდა გამოვიძახოთ ხელოსანი, რომ მანქანა სულ არ გაფუჭდეს და გარკვეული პრობლემა შორს არ წავიდეს?

– როგორც კი შეამჩნევთ მანქანას, რომ შეეცვალა ხმა, ან ვიბრაცია აქვს და ძაბვაცაა, სასურველია მაშინვე გამოიძახოთ ხელოსანი. ზოგიერთი ადამიანი გადადებს, დროზე არ მიიღებს ზომებს და ამით უარესი ემართება მანქანას. თუ ერთი ნაწილია გაფუჭებული, დროთა განმავლობაში ის მეორე ნაწილსაც აზიანებს. შემდეგ უკვე ბევრად ძვირი ჯდება მისი შეკეთება.

– თქვენი პრაქტიკიდან გამომდინარე მომხმარებლების უმეტესმა ნაწილმა სწორად იცის მანქანების გამოყენება?

– უმეტესობა სწორად იყენებს. როცა

სარეცხის მანქანებს ყიდულობენ, კონსულტანტი უხსნის მათ მოხმარების წესს. თუ რამეს ვერ გაიგებთ, აუცილებლად უნდა ჰკითხოთ მათ. როცა ყიდულობ მანქანას, მოტანა და მონტაჟი შედის ფასში, როცა მოვლენ და დამონტაჟებენ, აუცილებლად უნდა ჰკითხოთ, აახსნიონთ რა და როგორ გააკეთოთ, როგორ მოიხმართ ტექნიკა. ზოგჯერ არ იცავენ იმ ინსტრუქციას, რაც მოჰყვება მანქანას, ამიტომ მალე ზიანდება და ფუჭდება იგი. ყველას ვურჩევ, რომ აუცილებლად დაიცავით ინსტრუქცია.

– სარეცხის მანქანის არჩევისას, რას უნდა მივაქციოთ განსაკუთრებული ყურადღება, რა უნდა გაითვალისწინოთ და რა არ უნდა გამოვხაროთ მყიდველს?

– პირველ რიგში წონა. მანქანის წონა უნდა შევარჩიოთ იმის მიხედვით, თუ რამდენი ადამიანი ცხოვრობს ოჯახში, რამდენად ხშირად აქვს დატვირთვა მანქანას. რა თქმა უნდა, მრავალრიცხოვან ოჯახში უფრო მეტია სარეცხი. თუ პატარა ოჯახია, ხუთიკაციანი სარეცხის მანქანაც საკმარისია. თუ დიდი ოჯახია, შეიდეკილიანი სარეცხის მანქანა მაინც უნდა შეიძინოთ. ეს უპირველესი კრიტერიუმია. შემდეგ უნდა გაამახვილოთ ყურადღება სერვისზე, რამდენწლიან გარანტიას გაძლევთ ფირმა. რაც უფრო მეტია გარანტია, მით

უკეთესი ხარისხისაა მანქანა. ეს არ ეხება მხოლოდ სარეცხ მანქანას, ასეა ყველა სახის ტექნიკის შემთხვევაში. სხვა დანარჩენს მაღალიზომი კონსულტანტები თავად უხსნიან მომხმარებელს.

– დღის განმავლობაში რამდენჯერმე რომ გარეცხოს დიასახლისმა მანქანა სარეცხი, ეს ხომ არ დაზიანებს მანქანას?

– ამით არანაირი პრობლემა არ შეექმნება მანქანას. სასტუმროებში და საავადმყოფოებში რომ აყენია სარეცხის მანქანები, გაუწერებლად აქვთ ჩართული. ზოგიერთს ჰგონია, რომ დაშთავრებს პროგრამა რეცხვას, უნდა დაასვენო მანქანა. ეს არ შეესაბამება სიმართლეს. ადამიანი ხომ არ არის, რომ დაიღალოს?

– დღეს რა მანქანებიც შემოდის, მათ შორის ყველაზე მუშა და გამძლე მანქანები რომელია?

– ჩემი პრაქტიკიდან გამომდინარე შემიძლია ვთქვა, რომ ყველაზე კარგად მუშაობს „ელექტროლუქსი“, „ელ-ჯი“, „სამსუნგი“, „ბუკო“. ამ ფირმის მანქანები საუკეთესო მანქანების ათეულში შედის. „ბუკოს“ მანქანებიც კარგია, უბრალოდ „ბუკოს“ ნაწილებიც და მომსახურების სერვისიც ძვირია.

– საქართველოში თუ შეგზედრიათ ამ ფირმების პატენტი მანქანები?

– არა, ასეთი მანქანები საქართველოში არ შემოდის, მე პირადად არასოდეს შემხვედრია. ძირითადი ტექნიკა, რაც საქართველოში შემოდის, არის ჩინური. თურქული „ბუკოს“ მანქანები არის ძალიან კარგი ხარისხის, ასევე „ინდვიტი“ და „არისტონი“. რუსულიდან შემოსულ „ინდვიტს“ ისეთი ხარისხი არ აქვს, როგორიც უნდა ჰქონდეს.

– ხშირად ფეხსაცმელსაც რეცხავენ მანქანაში. ეს არ აზიანებს ბარაბანს?

– მივიჩნევ მანქანას აქვს პლასტიკის სატრიალბელი, რომელიც იჭერს სარეცხს, რომ ბარაბანში იტრიალოს. ფეხსაცმელი იმ პლასტიკის ამტკვრებს. ნაჭრის ბოჭასები კიდევ შესაძლებელია, მაგრამ ერთ რამეს აღვნიშნავ, მაინც არ არის სასურველი ქუჩაში ნასარეცხად ფეხსაცმელი, რომელიც უამრავ ბაქტერიას და სიბინძურეს იკრავს, გავრცობთ იქ, სადაც შემდეგ ბავშვის, ან თუნდაც უფროსების ტანსაცმელს გარეცხავთ. ეს არაჰიგიენურად მიმაჩნია.



ღვანულადი აღმსარებლის სახელი დავით აღმაშენებლის სახელი

ნელს – ჩვენს სასიკეთო მამულში იყო და საზოგადო მოღვაწეს დავით აღმაშენებლის სახელი დაბადებიდან 90 წელი შეუსრულდებოდა. დავით აღმაშენებელი დაიბადა 1927 წელს, ყვარლის რაიონის სოფელ შილაში. იგი გაბრძნული და შრომისმოყვარე გლეხის ოჯახში იზრდებოდა. ბავშვობის წლები გაატარა შილდის ისტორიული ციხე-გალავნისა და ნეკრესის მონასტრის შემოგარენში. ამ ციხე-ტაძრების იერსახემ და მათზე მოსმენილმა ლექსებმა დადრამატიზებული აზრებით ჩაუნერგა წარსულისადმი უსაზღვრო ტრფიალი. ამის გამო იყო, რომ შილდის საშუალო სკოლის დაბრუნების შემდეგ წარმატებით აბარებს გამოცდებს თბილისის

ბის საგანი. საქართველოს კომპარტიის ცენტრალური კომიტეტის ბიურომ ახალგაზრდა რედაქტორი სასტიკად დასაჯა, მაგრამ ამ სასჯელმა იგი ვერ გატეხა, პირიქით, ამყარდა კიდევ. აღნიშნულმა უდავოდ ითამაშა უარყოფითი როლი დავით აღმაშენებლის შემდგომ სამსახურებრივ წინსვლაზე, მაგრამ იგი არაფერად დაგიდევდა კარიერას, როცა საკითხი საქართველოს და ქართველი ერის სვე-ბედს ეხებოდა. საერთოდ იგი გაბედული და მებრძოლი ბუნების კაცი იყო, პირდაპირი და პირში მოქმედი, სიტყვაც არაჩვეულებრივად უჭრიდა და კალამიც. იყო შეუდარებელი ორატორი, უებრო მესიტყვე და მოპაექრე, ქართული ენის სინონიმ-



დავით აღმაშენებელი იმ სიბლის აღმსარებელი იყო, რომლის სახელსაც დავით აღმაშენებლის ბურუსი პერასოდეს გააფრთხილებს

სახელმწიფო უნივერსიტეტის ისტორიის ფაკულტეტზე და 1951 წელს წარჩინებით ამთავრებს მას. ამ დროიდანვე იწყება მისი მრავალმხრივი და ნაყოფიერი მოღვაწეობა საზოგადოებრივ ასპარეზზე. ცოდნით და შემართებით აღჭურვილი ახალგაზრდა, უნივერსიტეტის დამთავრების შემდეგ, პედაგოგად უბრუნდება მშობლიურ სოფელ შილდას. მალე იგი გადაწყვეტს ყვარლის რაიონის განათლების განყოფილების სასკოლო ინსპექტორად, მან იმთავითვე მიიტკიცა ყურადღება, როგორც დიდ და განათლებულმა და ეროვნულმა პიროვნებამ. ამის დასატურა თუნდაც ის, რომ სრულიად ახალგაზრდას, 25 წლის ასაკში მიანდეს ისეთი საპასუხისმგებლო საქმე, როგორცაა რაიონული განათლების რედაქტორობა, რომელსაც სახელმწიფო ხელშეწყობის და მთელი ათი წლის განმავლობაში.

სათვის დაუცხრომელი მებრძოლი. მისი ყოველი გამოხატვა აუღიარებს წინაშე დატვირთული იყო ცეცხლით, აზრითა და ემოციით, რაც ნარუსულ შთაბეჭდილებას ახდენდა ყველაზე. ერთხანს დავით აღმაშენებელი ხელმძღვანელობდა შილდის კუბიშვილის სახელობის კოლმეურნეობას, 1965 წელს კი კვლავ მშობლიურ სტიქიას უბრუნდება – ინიშნება ყვარლის რაიონის განათლების განყოფილების გამგედ და 12 წლის განმავლობაში უძღვება ამ უაღრესად საპასუხისმგებლო მოვალეობას. განათლების სფეროს იმდროინდელი ღვაწლმოსილი მუშაკები დღესაც იხსენებენ მას, როგორც ბრწყინვალე ინტელექტის და მაღალი ეროვნული მქონე ლიდერს, რომელსაც დიდი წვლილი მიუძღვის რაიონის განათლების დარგის როგორც თვისობრივი, ისე ხარისხობრივი ამაღლების საქმეში. ნიჭიერი ფორმალისტი შემდეგ დადგა, როგორც სანიშნო პედაგოგი. იგი გახლდათ რესპუბლიკის დამსახურებული მასწავლებელი, დაჯილდოებული იყო საქართველოს უმაღლესი საბჭოს პრეზიდიუმის სიგელით.

ლი. რად ღირს თუნდაც იმის აღნიშვნა, რომ მისი განათლების განყოფილების გამგედ მუშაობის პერიოდში რაიონში არსებული ოთხი რუსული სკოლა გადაქცევა ქართულ სკოლად. ამ პერიოდისთვის ეს დიდ ტაქტს, გამბედაობასა და წინდახედულობას მოითხოვდა. კულტურის განყოფილების გამგედ მუშაობის პერიოდში დაარსდა გრემ-ნეკრესის მუზეუმი-ნაკრძალი, რამაც მან აქტიური და ცხოველი მონაწილეობა მიიღო. არ შეიძლება საგანგებოდ არ აღინიშნოს ისიც, რომ სამსახურში მუდამ პრინციპული და მოთხოვნი დავით აღმაშენებელი სრულიად სხვაგვარ ამპლუაში წარმოვიდგებოდა ლხინის სუფრასზე. იყო მოთავე ჯანსაღი, იუმორით შეზავებული მხიარული ატმოსფეროს შექმნისა, გახლდათ შეუდარებელი თამადა. მისი საუბარი ქართულ სუფრასზე ჭეშმარიტი მჭევრმეტყველების სკოლას წარმოადგენდა.

ეს ის დროა, როცა გაზეთში დაბეჭდილი ყოველი სიტყვა, ყოველი წინადადება ასე ზის იწონებოდა და იზომებოდა ცენზურის მიერ. მაგრამ იმ როდეს პერიოდშიც, როგორც ნაღვ პატრიოტსა და მამულიშვილს შეშინას, იგი მიტკიცებდა იდეა ეროვნული ნიჭიანობა და ასეთი პოზიციის გამო, ზოგჯერ თავისი ბედიც უყოყმანოდ შეუგდება სასწრაფო. ამის ნათელი მაგალითია ის ფაქტი, რომ 1956 წლის 9 მარტის სისხლიანი მოვლენების შემდეგ, ქართველთათვის ავადსახსენებელი ნიჭიანობის მმართველობის პერიოდში, მან გაბედულად გამოაქვეყნა რაიონულ გაზეთში ჩვენს სასიკეთო პოეტის დიდი ბეგრძობის ლექსი „ფიქრები საქართველოზე“, რომელიც პატრიოტული მუხებით იყო გაუღიანილი და ასეთი რეფერენტი მთავრდებოდა: „ლონდონ მუშელი და კოლო მოსკოლდეს საქართველოს“. რა თქმა უნდა, ცენზურას ეს არ გამოაპრავია და საკითხი გახდა კიდევ უმაღლესი ემელონების მსჯელო-

მისი ერთ-ერთი დიდი ღირსება იყო, რომ ყოველ საქმეს, რომელსაც კი დაივალებდა, მუდამ უდიდესი პასუხისმგებლობით ეკიდებოდა. ადამიანში დამოუკიდებელ აზროვნებას და ინიციატივას სცემდა პატივს. ხშირად უყვარდა დიდი ილიას სიტყვების მოშველიება – „მარტო იგი შრომა ნაყოფიერი, რომლის სათავეც საკუთარი თავისობაა და ძალღონე საკუთარი მარჯვენა“. დავით აღმაშენებლის სახელთან ბევრი სასიკეთო საქმეა დაკავშირებული.

დავით აღმაშენებელი ენციკლოპედიური განათლების და მაღალი ეროვნული მქონე პიროვნება გახლდათ. არ არსებობდა საკითხი, რომელზეც მას არაფერად ჩამოყალიბებული და არაუმეტესი პასუხი არ ჰქონოდა. იყო განსაკუთრებული პედაგოგი და საზოგადო მოღვაწე, საქართველოს ისტორიის თავგამოდებული მხიარული, კულტურის ჭეშმარიტი მსახური. სამსახურად, შემოქმედებითი მოღვაწეობის ზენიტში, 53 წლის ასაკში წავიდა ეს დევანმოსილი პიროვნება ამ ცხოვრებიდან. მას კიდევ ბევრის გაკეთება შეეძლო მშობლიური რაიონისა და ქვეყნის საკეთილდღეოდ. დავით აღმაშენებელი იმ ხიბლის ადამიანი იყო, რომლის სახელსაც დავით აღმაშენებლის ბურუსი ვერასოდეს გააფრთხილებს.

ალექსანდრა გიბილიძე

დაცვა, რომელიც ვოლნისკის აგარაკის გარე პერიმეტრს იცავდა, დღე-ღამის განმავლობაში ორ-ორ საათს მორეგებდა. ასე იყო მე-6 პოსტზეც. იმ ღამეზე მსოფლიოს მრავალ მკვლევარს აქვს წიგნები დანერგული. ეგორივი ღამის 12 საათიდან 02 საათამდე მორიგაობაზე ამხვილებს ყურადღებას. ეს პოსტი აგარაკის ყველაზე დიდი სასადლო მოპირდაპირე მხარეს მდებარეობდა, სადაც, მიღებული ვერსიის თანახმად, სტალინი გარდაიცვალა. ამ სათვალავლო პუნქტიდან მცველებს შეეძლოთ, მეტ-ნაკლებად გაერჩიათ, რა ხდებოდა ოთახში, რადგან იქ ვარდობს არასდროს აფარებდნენ, შუქი კი ყოველთვის ეწოთ. სწორედ ამ გარემოებას მიაქცია ყურადღება ეგორივი. ღამის პირველსა და ორ საათს შორის მასთან დაცვის გამსუვლო ვეჯუფის უფროსის პირველი მოადგილე – სტაროსტინი მივიდა და პკითხა, იყო თუ არა დიდ სასადლოში მოძრაობა. როცა უარყოფითი პასუხი მიიღო, დაავალა, როგორც კი სტალინის დანიხავდა, ეცნობებინა. ამის შემდეგ ეგორივი ფანჯრებისთვის თვალი არ მოუშორებია. ოცი წუთის შემდეგ სტაროსტინი კვლავ მივიდა მასთან. ეგორივი მასთან დახვდა, რომ არაფერი შეუშენებია. დაცვის უფროსის მოადგილე ნერვიულობდა, რადგან, როგორც წესი, ამ დროს მიჰქონდათ ბელადისთვის ლიმიონიანი ჩაი, სტალინი კი არასდროს არიღვევდა დღის განრიგს. „არც ვიცი, როგორ მოვიქცე, – დაბნეული ამბობდა სტაროსტინი, – რომ ვახლო, ამით, შეიძლება, მყუდროება დაფრთხილეთ“, – და ეგორივის მითითადა, თუ რაქმს შეამჩნევდა, აუცილებლად შეეტყობინებინა. ამის მერე ის აღარ გამოჩენილა. დილით, 2 მარტს, ეგორივი შეცვალეს. შემდეგ მან 3-დან 4 მარტამდე

იმორიგევა და დასასვენებლად სახლში წავიდა. მის გაოცებას საზღვარი არ ჰქონდა, როცა რადიოში მოისმინა, რომ 1-დან 2 მარტამდე სტალინი აპოპლექსიური დარტყმა მიიღო, მძიმე მდგომარეობაშია და მის გადასარჩენად ექიმები ძალ-ღონეს არ იმუშებენ. ასე რომ, მცველმა, რომელიც 1-დან 2 რიცხვამდე სასადლოდან 10-15 მეტრ მანძილზე მორეგებდა, სტალინის მომავლად მდგომარეობაში ყოფნის შესახებ რადიოთი გაიგო. ბუნებრივია, მამინ ამას ვერავის მოუყვებოდა. ოფიციალური ვერსიის მიხედვით, 58 წლის წინათ, 1953 წლის 1 მარტს, ვოლნისკის აგარაკზე, იოსებ ბესარიონის ძე სტალინი აპოპლექსიური დარტყმა მიიღო, რისგანაც გარდაიცვალა. თუმცა, ადამიანისგან, რომელიც სტალინის უახლოეს გარემოცვაში იყო, ირკვევა, რომ კრემლის მეპატრონე საკუთარ სიკვდილსაც დაეცნო. გენადი კოლომენცევი, რომელიც ბელადის სიკვდილის ბოლო დღემდე მის აგარაკზე მსახურობდა, ირწმუნება, რომ სტალინი ოთხი დღით ადრე გარდაიცვალა, ხოლო, იმ ოთხი დღის განმავლობაში, რომელიც უამრავ მეტყუარებსა და ისტორიულ დოკუმენტებშია აღწერილი, სინამდვილეში მისი ორეული კვდებოდა, რომელიც სპეციალურად „მოამზადეს“.



სტალინის სიკვდილის ახალი ვერსია

ლებს საყოველთაოდ მიღებულ შეხედულებას ამ ისტორიული ეპიზოდის შესახებ, – ამბობს პავლე ეგორივი, – მაგრამ, ამას იმიტომ ვაკეთებ, რომ, რაც დაფარულია, უნდა გამოამკარავდეს“. პავლე ივანეს ძე ეგორივი დაიბადა მოსკოვში 1926 წელს. უშიშროებაში მუშაობდა 1947 წლის ოქტომბრიდან 1951 წლის სექტემბრამდე, სტალინის დაცვაში. 1952 წლის შემოდგომიდან 1953 წლის ავადსახსენებელი მარტის მოვლენამდე, თავისუფალი მიმოსვლის უფლების მქონე იმ 24 ოფიცერს შორის იყო, რომლებსაც ბე-

მაყვალა დავითაშვილის სსოვნას

დავას
თეთრად დამათოვა მარტოობამ,
დარდი გამიხუნდა, დედა!
დღეებს უშენობა დასტყობია,
ღამეებს – ფარული სევდა.

ფიქრებით, ტკივილით გზაკვლარულნი,
ოცნებებშია ვერ გხვდავ,
სიცოცხლემ აზრი დაკარგა უშენოდ,
გული მოგონებით ფეთქავს.



შენს დაბადების დღეს, ჩემო დედიკო,
საფლავთან ცრემლიანი ვდგავარ.
ვეალერსები ფერად ყვავილებს,
სიყვარულს ვატან შენთან.

მესამე ობილემ მოვიდა ტკივილით,
ფიქრებს გამოყვებულ შენთან.
გულში ჩაგვეკრები, ცრემლს არ დაგანახებ,
ჩემო საყვარელო დედა!

ირმა დავითაშვილი

საარჩევნო სუბიექტების საყურადღებოდ!

ადგილობრივი თვითმმართველობის არჩევნების წინასაარჩევნო კამპანიის მიუკერძოებლად და სამართლიანად გაშუქების მიზნით, გაზეთ „ყვარელი“, რომელიც გამოდის თვეში ორჯერ, ფასიანი რეკლამისთვის გამოყოფილია A-3 ფორმატის ორი გვერდი, ანუ 2444 კვადრატული სანტიმეტრი, ხოლო უფასო რეკლამისათვის 444 კვადრატული სანტიმეტრი.

ნებისმიერ საარჩევნო სუბიექტს შეუძლია გამოიყენოს ვაზეთის ერთი გვერდის 2/3 ფართობი, რომლის ტარიფია 120 ლარი, ხოლო უფასო პოლიტიკური რეკლამისთვის 148 კვადრატული სანტიმეტრი.

წინასაარჩევნო რეკლამისათვის ვაზეთის ფართობის შესყიდვა უნდა განხორციელდეს წინასწარი ანგარიშსწორების წესით.

გაზეთ „ყვარლის“ რედაქცია

კიტრის კუთხოვანი სილაქავე

კიტრის კუთხოვანი სილაქავე ინვესტ მცენარის ისეთი ორგანოების დაადგებას, როგორცაა თესლი, ფოთოლი, ყვავილები და ნაყოფი.



ყოფა სითხე. ნაყოფები დეფორმირდება. სილაქავე ინვესტ ასევე კიტრის მოსავლიანობის შემცირებას და საერთოდ მცენარის განადგურებასაც კი.

სიმატროპი და ბანითარება
თესლებზე ჩნდება ღია ყავისფერი ლაქები, რომლებიც შემდეგ მთელ ზედაპირზე ვრცელდება.

ფოთლის ქვედა მხარეს ვეგეტაციის პერიოდში ყავისფერი ლაქები ჩნდება, რომელიც მალე ტენიანობის დროს ზეთიანი ხდება და მათგან გამოიყოფა ყვითელი, ნებოვანი სითხე ანუ დაავადების გამომწვევი ბაქტერიის გროვა.

სილაქავის გავრცელება-განვითარებას ხელს უწყობს 19-24°C ტემპურათვის და ნეოთიანი ტენის არსებობა; მასიურ გავრცელებას კი – წვიმიანი და ქარიანი ამინდი.

დაავადებულ ნაყოფზე პატარა ზედაპირული წყლულები ვითარდება. მაღალი ტენიანობის დროს მათგან გამო-

ბრძოლის ღონიერება
წინადაგის განმედა ნარჩენებისაგან, თესლურთხვა, წინადაგის ღრმა მოხვნა მოსავლის აღების შემდეგ, თესვების დაშუშვება დათესვის წინ, 0.5%-იანი ბორდოს სითხის შესუსურება დაავადების გამორჩენისათვის.

ფიტოპათოლოგიის ინსტიტუტი

ლადი სიცოცხლეს ანდობდა. შემდგომში იცავდა საბჭოთა თუ უცხოელ ლიდერებს: მარშალ ტიტოს, გომელკასა და მორის ტორეზს. სამსახური დაათავრა პოლიტიბიუროს წევრის, უშიშროების მინისტრის – შელეპინის პირად მცველად...

დავით აღმაშენებელი იმე აგარაკის დიდ დარბაზს, სადაც სტალინი გარდაიცვალა: ვთქვათ, სტაროსტინს შეეძლო, ბერიასთვის, მალენკოვისა და ხრუშჩოვისთვის 2 მარტის ღამის 2 საათისთვის დაერეკა. როცა მან აგარაკის კომუნდანტის მოადგილე ლიგაჩოვთან ერთად გადაწყვიტა სტალინთან შესვლა და მომხდარი ამბავი შეიტყო. მაშინ, როგორ შეიძლება, სტაროსტინს მანამდე არაფერი სცოდნოდა სტალინის ჯანმრთელობის შესახებ?

ეგორივის ვერსიამდე ითვლებოდა, რომ სტაროსტინმა ბერიას 1 მარტს 11 საათზე დაურეკა. ამასთან, ბერია, მალენკოვი, ხრუშჩოვი და ბრუზინინი, სწორედ ეგორივის არყოფნის დროს, ღამის 2-დან 4 საათამდე მოვიდნენ და ნასვლაც მოასწრეს, გამოდის, რომ აგარაკზე ჩუმად შეიპარნენ, ქურდებივით, ისე რომ გარე პერიმეტრის დაცვის ოფიცრებმაც კი ვერ შენიშნეს, რაც გამორიცხულია მათი ჩვეულებრივი, ნორმალური ვიზიტის შემთხვევაში; მით უმეტეს, თუ სტალინი ცუდად იყო, რატომ გაიგეს მომაკვდავ მდგომა-

რეობაში მისი ყოფნის შესახებ მცველებმა რადიოდან და გაზეთებიდან? მაიორი ორლოვი აცხადებდა, რომ პოლიტიბიუროს წევრებმა სტალინი მანამდე იპოვეს გარდაცვლილი. მივყვეთ მოვლენებს: 6-დან 8 საათამდე ეგორივი ისვენებდა, ხოლო 8-დან 10 საათამდე, იმის გათვალისწინებით, რომ მარტის ამ პერიოდში გათენებულა და რამის დანახვა შეუძლებელია თუნდაც ახლო მანძილიდან, გამოდის, რომ სწორედ ამ დროს შეცვალეს ორეული სტალინი. პავლე ეგორივი ამბობდა ობიექტურად თავის მსჯელობებში. მას არც იმ ვერსიის სჯერა, რომ პოლიტიბიუროს შუქმული წევრები მშვიდად უყურებდნენ, თუ როგორ დაფავდა სულს ბელადი და არანაირი სამედიცინო დახმარება არ აღმოუჩინეს.

ის ფიქრობს, რომ სტალინი მანამდე მოკლეს ფიზიკური ზემოქმედებით, რათა მისი სიკვდილი მომენტალურად დაემდგარიყო, ხოლო ავადმყოფი, რომელიც მისი ორეული იყო, მართლაც უპატრონოდ ჰყავდათ მიგდებული. ამ ვერსიას აძლიერებს ის ფაქტიც, რომ ბელადის ავადმყოფობის შესახებ დაცვის წევრებმა ოფიციალურად მხოლოდ 4 მარტს შეიტყვეს საინფორმაციო წყაროებიდან. ვინ დაასვალავს სტალინის ნაცვლად ან როდის შეცვალეს მცველები, არავინ იცის, მაგრამ, ფაქტია: ორი სტალინი მაგზობაში იყო არავის უნახავს სწორედ იმის გამო, რომ ამკარად იკვეთება წინააღმდეგობრივი არგუმენტები სტალინის სიკვდილთან დაკავშირებით. სტალინისტი კატეგორიულად ითხოვენ ბელადის ნეშტის ექსჰუმაციას ამით. მათი აზრით, ბევრ საიდუმლოს ახედება ფარდა.

„თბილისელები“, 21 ნოემბერი, 2011 წელი

...განათლება სომ ჩვენი ქვეყნის ქვაკუთხედი და განათლების დონა, პირდაპირ პროკორციულად აისახება ქვეყნის წინსვლასა და განვითარებაზე...

დასაწყისი 1-ელ გვ-ზე

დავინწყით იმით, რომ საქართველოს განათლებისა და მეცნიერების სამინისტროს ერთ-ერთი პრიორიტეტია სკოლებში ელექტრონული საინფორმაციო საკომუნიკაციო ტექნოლოგიების განვითარება და შესაბამისი ინფრასტრუქტურის მოწყობა. ამ მიმართულებით, სამინისტრომ არაერთი სახელე დანერგა: ყველა სკოლა უზრუნველყოფილია ინტერნეტითა და კომპიუტერული ტექნიკით. განხორციელდა მასწავლებელთა გადამზადება კომპიუტერულ საბილოტ რეჟიმში, რაიონის სამ სკოლაში ელექტრონული ჟურნალების წარმოებაც მიმდინარეობდა, სავარაუდოდ ახალი სასწავლო წლიდან ყველა სავარო სკოლაში დაინერგება ელექტრონული ჟურნალები...

მისასალმებელია, რომ დიდი ყურადღება ექცევა ინკლუზიური განათლების დანერგვასა და შესაბამისი გარემოს შექმნას. ინკლუზიური განათლება გულისხმობს, ყველა ტიპის სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროებების მქონე მოსწავლეების ჩართვას ზოგადსაგანმანათლებლო სასწავლო პროცესში თანატოლებთან ერთად. ინკლუზიური განათლება ასევე გულისხმობს შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე მოსწავლეების ინდივიდუალური და/ან მოდიფიცირებული სასწავლო გეგმებით სწავლებას. სპეციალური საგანმანათლებლო საჭიროების მქონე ბავშვთა განათლების შემდგომი განვითარების მიზნით სკოლებში დაინერგა ინკლუზიური განათლების პროგრამა. ხორციელდება სსმ ბავშვთა იდენტი-

ლობით, პროექტის ფარგლებში, ყოველკვირულად, სპორტის სხვადასხვა სახეობაში აქტიუბა იმართებოდა, რომელიც ყვარლის მუნიციპალიტეტის 4 ათასამდე მოსწავლე და მასწავლებელი ჩართული უსაფრთხო გარემოში უზრუნველყოფასთან ერთად, სპორტული ღონისძიებების ორგანიზებასა და ჯანსაღი ცხოვრების პოპულარიზაციის ხელშეწყობას, მომავალშიც აქტიურად გაგვგრძელებს.

უსაფრთხო სკოლები-მანდატური, სკოლის ექიმი - საქართველოს განათლებისა და მეცნიერების სამინისტრო საჯარო სკოლებში სამედიცინო კაბინეტების მოწყობასა და აღჭურვის პროცესს ახორციელებს. პროექტი ყვარლის მუნიციპალიტეტის მასშტაბით, 5 საჯარო სკოლაში უკვე განხორციელდა. ეტაპობრივად კი, საჭირო ინვენტარით, მედიკამენტებით და სხვა აუცილებელი რესურსებით აღჭურვილი ექიმის კაბინეტი ყველა საჯარო სკოლაში ექნება. პროექტის ამოქმედება გადაუდებელმა აუცილებლობამ განაპირობა, ვინაიდან, წლების განმავლობაში სკოლების უმეტესობა დამოკიდებული იყო მხოლოდ სასწრაფო-სამედიცინო დახმარების მომსახურებაზე და არ იყო ჩართული იმუნისაციის ხელშეწყობა პროცესებში. არ არსებობდა სკოლის მოსწავლეთა ჯანმრთელობის მდგომარეობის მონაცემთა ბაზა და არ მოქმედებდა რეფერალის განხორციელების ადეკვატური მექანიზმი. სკოლებში ფიქსირდებოდა ეპიდემიოლოგიურად არაკეთილსამიერო მდგომარეობა და ჰიგიენის საკითხებთან დაკავშირებით, იყო ინფორმირებულობისა და ცოდნის ნაკლებობა, ყველა ეს პრობლემა



უკეთ დადასტურებასა და მათი იმიჯის მნიშვნელოვან გაზრდის მიზნით, პროექტის განვითარების ახალ მოდელზე მუშაობს, რომელიც ჩართულები არიან თავად პედაგოგები, განათლების ექსპერტები და დაინტერესებული პირები. ცვლილებები გულისხმობს მასწავლებელთა პროფესიული განვითარების სექტორში მონაწილეობის მდგომარეობის მონაცემთა ბაზა და არ მოქმედებდა რეფერალის განხორციელების ადეკვატური მექანიზმი. სკოლებში ფიქსირდებოდა ეპიდემიოლოგიურად არაკეთილსამიერო მდგომარეობა და ჰიგიენის საკითხებთან დაკავშირებით, იყო ინფორმირებულობისა და ცოდნის ნაკლებობა, ყველა ეს პრობლემა

კლასის მოსწავლეები. ყვარლის 21 საჯარო სკოლიდან 19 სკოლა ჩართულია თავისუფალი გაკვეთილების პროექტში, სულ სამინისტროდან დაფინანსდა 76 პროექტი. (მთელი კახეთის და არა მარტო კახეთის მასშტაბით ყველაზე მეტი პროექტი ყვარულს დაუფინანსდა.

რეფორმების თვალსაზრისით რამდენად წარმატებულად ჩაიარა ამ წელმა?

ამ საკითხზე დღეისათვის მუშაობს განათლების ექსპერტთა ჯგუფი და უახლოეს დღეებში გახდება საზოგადოებისათვის ცნობილი მათი შეფასება, მხოლოდ ამ შეფასების შემდეგ შეიძლება დაფიქსირდეს რეზიუმე... ისე, მოგახსენებთ, რომ განათლების სისტემა არის ცოცხალი, განვითარებადი მექანიზმი და ყველა რეფორმა საჭიროებს გადახედვას და დროში გასწორებას...

რამდენმა მოსწავლემ დაიმსახურა 2016-2017 სასწავლო წელს ოქროსა და ვერცხლის მედლები და ჩემი პირველი კომპიუტერი?

2016-2017 სასწავლო წელი დავამთავრეთ 22 ოქროსა და 6 ვერცხლის მედლით და ასევე ჩემი პირველი კომპიუტერის ფარგლებში გვყავს საბაზო საფეხურის 21 წარმატებული მოსწავლე, რომლებიც საშუალო განსწავლულ კომპიუტერებს მიიღებენ.

სულ ახლახანს კახეთის მხარის გუბერნატორმა ბატონმა ირაკლი ქადაგიშვილმა, ყვარლის მუნიციპალიტეტის გამგებელმა ბატონმა ილია მუქალაშვილმა და ყვარლის მუნიციპალიტეტის საკრებულოს თავმჯდომარემ ბატონმა ჯემალ შავერდაშვილმა ყვარლის მუნიციპალიტეტის საჯარო და კერძო სკოლების 2015-2016 სასწავლო წლის წარმატებულ მოსწავლეებს ოქროსა და ვერცხლის მედლები გადასცეს და გზა დაულოცეს მომავალი წარმატებული ცხოვრებისათვის.

უკვე ჩატარდა ეროვნული გამოცდები და მასწავლებელთა ტესტირება, რამდენად წარმატებულია პროცესი?

ეროვნულ გამოცდებზე დარეგისტრირებულია დაახლოებით ოთხასამდე აბიტურიენტი, ასამდე მასწავლებელი. გამოცდები, მოგესხენებათ, რომ წელსაც, ელექტრონული სისტემით ჩატარდა. როგორც

ყოველთვის, ამჟამადაც არიან გამოცდებითა და ტესტებით კმაყოფილო მასწავლებლები და აბიტურიენტები და პირქითაც... უახლოეს დღეებში დაიწყება შედეგების გამოქვეყნება...ყვარლის მუნიციპალიტეტის მოსწავლეები და მასწავლებლები ყოველთვის გამოირჩევიან წარმატებებითა და მაღალი შედეგებით, ვიმედოვნებ, რომ ამჯერადაც ასე იქნება, ყველა უდიდეს წარმატებას უსუსრვებთ...

როდის დაიწყება ახალი სასწავლო წლისთვის მომზადება, ძირითადად რა სახელს უნდა ველოდეთ და რა პრობლემები გადასატყურო?

ახალი სასწავლო წლისათვის მზადება უკვე დაიწყო, ამჟამად 1-6 კლასის სახელმძღვანელოები (სულ ახალი) უკვე სკოლებში გახლავთ დასაწყობებული, უახლოეს დღეებში მივიღებთ და გავანაწილებთ 7-12 კლასის წიგნებს, პირველკლასელთა ბუკები უკვე რესურსცენტრშია და ამჟამად მიმდინარეობს პროგრამების ჩატვივება, ველოდებით ახალ სასკოლო მერხებსა და დაფებს, სკოლებში სარეაბილიტაციო სა-მუშაოები, სადაც საჭირო გახლავთ, უკვე დაიწყო... ისევე, როგორც ყოველთვის, ყვარლის მუნიციპალიტეტის საჯარო და კერძო სკოლებში სრული მზადყოფნით შეხვედებიან ახალი სასწავლო წელს...

და ბოლოს, როგორ გინდათ, რომ იყოს ახალი 2017-2018 სასწავლო წელი?

პირველ რიგში, მშვიდობიანი, წარმატებული, ღონისძიებით, შეხვედრებით, კონფერენციებით, ტრენინგებით, კრედიტებით, დადებითი შეფასებებით დატვირთული წელი მინდა რომ იყოს... თვითიუღმა მოსწავლემ, მასწავლებელმა, დირექტორმა და მშობელმა ბოლომდე შეიგრძნოს პასუხისმგებლობა ჩვენი ქვეყნის წინაშე და გააკეთოს თავისი შესაძლებლობების, თუნდაც მინიმუმი... ეს საერთო საქმის წინსვლა იქნება, განათლება, ხომ ჩვენი ქვეყნის ქვაკუთხედი და განათლების დონე, პირდაპირ პროპორციულად აისახება ქვეყნის წინსვლასა და განვითარებაზე...

უფალმა შეგვადლებინოს გონიერების გამოჩენა, ... წინსვლა და წარმატებები არ მოკლებოდეს სრულად საქართველოს ყველა მოსწავლეს და მასწავლებელს...
ესაუბრა ია გიგინაშვილი



ფიკაცია, ინდივიდუალური სასწავლო გეგმების შედგენა, სკოლების პედაგოგების მომზადება და ფიზიკური გარემოს ადაპტაცია. ყვარლის მუნიციპალიტეტის 20 საჯარო სკოლაში 32 პედაგოგი ემსახურება სსმ მოსწავლეების სწავლებას. აღსანიშნავია, რომ 2016-2017 სასწავლო წელს, სსმ საჭიროების ბავშვებმა შეძლეს და დაამთავრეს წვენი სკოლების როგორც საბაზო, ასევე საშუალო საფეხურები, რაც მათი მომავალი ცხოვრების გარანტია...

სატრანსპორტო ინფრასტრუქტურის (განსაკუთრებით მაღალმთიან რეგიონებში) და მოსწავლეთა უსაფრთხოდ გადაადგილების პრობლემებმა (ცენტრალური მაგისტრალის გასწვრივ, ტყიანი ადგილები სოფლებს შორის, სადაც გარეული ცხოველების საშიშროება, მდინარეებზე გადასასვლები და ა.შ.) წარმოშვა მოსწავლეთა საცხოვრებელი ადგილიდან სკოლაში ტრანსპორტით გადაადგილების საჭიროება. საჯარო სკოლის მოსწავლეთათვის ზოგადსაგანმანათლებლო დაწესებულებების ხელმისაწვდომობის გაზრდის მიზნით ხორციელდება „საჯარო სკოლების მოსწავლეების ტრანსპორტით უზრუნველყოფის პროგრამა“, ამ პროგრამის ფარგლებში ტრანსპორტი ემსახურება ყვარლის მუნიციპალიტეტის 5 საჯარო სკოლის 106 მოსწავლეს. 2017-2018 სასწავლო წელს კიდევ ერთი სკოლა (სანავარდის საჯარო სკოლა) ჩაერთვება პროექტში.

მოსწავლეები ჯანსაღი ცხოვრების წესის დანერგვა და სპორტის პოპულარიზაცია, საქართველოს განათლებისა და მეცნიერების სამინისტროს ერთ-ერთი პრიორიტეტია. შესაბამისად, საჯარო სკოლების ორგანიზებით, საგანმანათლებლო დაწესებულების მანდატურის სამსახურისა და სპორტული ფედერაციების ჩართუ-

ახალი პროექტის ფარგლებში გადაიჭრება, მოსწავლეები საჭიროების შემთხვევაში კვალიფიციურ პირებთან სამედიცინო დახმარებას სკოლაშივე მიიღებენ.

მოსწავლეთა ბავშვები - საქართველოს განათლებისა და მეცნიერების სამინისტროს, მოსწავლეთა საზაფხულო ბანაკების პროექტი „დავისვენოთ და ვისწავლოთ ერთად“, ყველაზე მოსწავლური პროექტია, 2016-2017 სასწავლო წელს დაემატა ზამთრის ბანაკებიც. ამ პროექტებს ყვარლის მუნიციპალიტეტის საჯარო სკოლები მეოთხე წელი განხორციელებს. პროგრამის მიზანია სხვადასხვა სახის კულტურულ-საგანმანათლებლო და გასართობ-შემეცნიერებითი ღონისძიებების საშუალებით, მაღალი აკადემიური მოსწრების, სოციალურად დაუცველი, იძულებით გადაადგილებული და მრავალშვილიანი ოჯახების, ეთნიკური უმცირესობების, მაღალმთიანი და საზღვრისპირა რეგიონებში მცხოვრები, განათლებისა და მეცნიერების სამინისტროს მიერ ორგანიზებულ კონკურსებსა და ოლიმპიადებში გამარჯვებული მოსწავლეების აქტიური დასვენებით უზრუნველყოფა, მათთვის არაფორმალური განათლების მიღების შესაძლებლობა, ინტელექტუალური პოტენციალის ამაღლება, სოციალური ინტეგრაციის, ჯანსაღი ცხოვრების წესის პოპულარიზაცია და საქართველოში მცხოვრები ეთნიკური უმცირესობების ინტეგრაციის ხელშეწყობა. პროექტის ფარგლებში უკვე მიიღო მონაწილეობა ყვარლის საჯარო სკოლების 350 მოსწავლემ

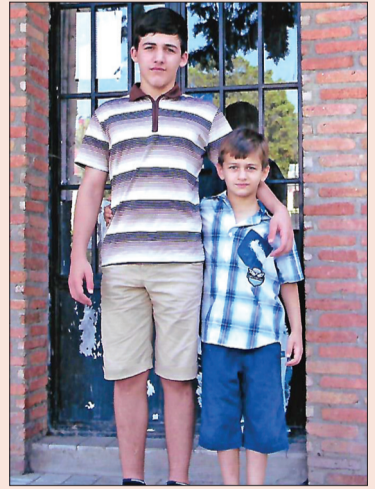
მასწავლებელთა განვითარება-განათლების სისტემაში თანამედროვე ტექნოლოგიების დანერგვისა და ახალი სტანდარტების პარალელურად, საქართველოს განათლებისა და მეცნიერების სამინისტრო პედაგოგთა კვალიფიკაციის

უწყობს ყვარლის საჯარო სკოლების 730 მასწავლებელს კარიერულ წინსვლასა და პროფესიული განვითარების შესაძლებლობაში.

საქართველოს განათლებისა და მეცნიერების სამინისტრომ „თავისუფალი გაკვეთილების“ ახალი, მასშტაბური პროექტი დაიწყო, რომელიც განათლების ხარისხის ამაღლებას, მოსწავლეთა სწავლისადმი მოტივაციის ზრდას, არაფორმალური განათლების შესაძლებლობების გაფართოებას, საინტერესო და სახალისო სასკოლო ცხოვრებას შეუწყობს ხელს. თავისუფალი გაკვეთილები გულისხმობს - მოსწავლის ინტერესებზე მორგებულ კლასგარეშე/არაფორმალური აქტივობების (ციკლს, რომლის შინაარსი და სწავლების მეთოდოლოგია განსხვავდება ტიპური საგაკვეთილო პროცესისაგან, არ ითვალისწინებს საშინაო დავალებების მომზადებას, მოსწავლის შეფასებას და მოსწავლეს და მასწავლებლებს შემოქმედებით აქტივობის და იდეების რეალიზების საშუალებას აძლევს. აქტივობებისათვის, პროგრამის ფარგლებში, განისაზღვრა შემდეგი მიმართულებები: სპორტული აქტივობები; წიგნიერების განვითარება; კულტურა/ხელოვნება; ინტელექტუალურ-შემეცნიერებითი აქტივობები. თავისუფალი გაკვეთილები დაფინანსდება სამინისტროს მიერ გაცემული გრანტის ფარგლებში, რომლის მიმღები იქნება სკოლა. ერთ სკოლაზე გაცემული გრანტის მაქსიმალური ოდენობა არაუ-მეტეს 3 000 ლარს შეადგენს, რომელიც განაწილდება მასწავლებლების შრომის ანაზღაურებაზე, დირექცია/ადმინისტრაციის შრომის ანაზღაურებასა და პროექტების განსახორციელებლად საჭირო რესურსებზე. 2017 წელს „თავისუფალი გაკვეთილები“ ჩართულები არიან VII-VIII

ყველა შეხვედრა სუფთა მოგებით

21-23 ივლისს, ქ. ონში ჩატარდა საერთაშორისო ტურნირი თავისუფალი თეატრის ქაზოპო შორის, სადაც მონაწილეობას იღებდნენ სხვადასხვა ქვეყნების წარმომადგენლები - ესენი იყვნენ - აზერბაიჯანის, სომხეთის, თურქეთის და საქართველოს უძლიერესი მოჭიდავეები. ჩვენი ქვეყნის ღირსებას ამჯერად იცავდნენ ყვარლის სპორტსკოლის აღსაზრდლები და ჩემპიონები გახდნენ 23 კგ. წონით კატეგორიაში თორნიკე ტორაძე და დავით იორაძე. მათ ყველა შეხვედრა დაამთავრეს სუფთა მოგებით და გახდნენ საერთაშორისო ტურნირის ჩემპიონები.



ტებას და უსურვებენ შემდგომ წინსვლას საერთაშორისო ასპარეზზე თავისუფალი თეატრით.

დალი ტატულიშვილი

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 ავებენ პასუხს მასალაში მოტანილი ფაქტების, არგუმენტებისა თუ ციტირებების სიზუსტეზე. შემოსული წერილები ავტორებს არ უბრუნდება.

დირექტორი ალექსანდრა გიგინაშვილი მოადგილე ნუზარა ღონიაშვილი

პასუხისმგებელი მდივანი ია გიგინაშვილი იცავდნენ დალი ტატულიშვილი

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