



ყვარლი

გამოდის 1932 წლიდან

ფასი 40 თეთრი

სოფელ თივში, ახალი წლიდან ბიბლიოთეკა ფუნქციონირებს

ყვარლის მუნიციპალიტეტის, ეთნიკურად არაქართველი მოსახლეობით დასახლებულ სოფელ თივში, საქართველოს სახალხო დამცველის აპარატის გენდერული თანასწორობის დეპარტამენტის უფროსის ეკატერინე სხილაძის ინიციატივით და ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერიის მხარდაჭერით, საჯარო სკოლის შენობაში ახლადგარემონტებულ სივრცეში ბიბლიოთეკა გაიხსნა. ბიბლიოთეკის გახსნას ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერთან ერთად საბიბლიოთეკო ასოციაციის წარმომადგენლები,

სახალხო დამცველის აპარატის თანამშრომლები და საქართველოს პარლამენტის ეროვნული ბიბლიოთეკის გენერალური დირექტორი გიორგი კეკელიძე დაესწრო და ბიბლიოთეკას საჩუქრად კომპიუტერი და წიგნები გადასცა. სოფელ თივში ახლადგახსნილ ბიბლიოთეკას ქართული ენის შესანიშნავად მცოდნე ადგილობრივი ქალბატონი რაინიზა ზაურბეგოვა უხელმძღვანელებს.



დავით ქავსიშვილი: ქართულ ძიუდოს მეტი მხარდაჭერა სჭირდება

ექსკლუზიური ინტერვიუ საქართველოს ძიუდოს ფედერაციის პრეზიდენტთან. სანკტ-პეტერბურგის მასტერსზე ქართველმა ძიუდოსტებმა ბრწყინვალე შედეგი აჩვენეს და 5 მედალი მოიპოვეს – სამი ოქრო, ერთი ვერცხლი და ერთი ბრინჯაო. ქართველი ძიუდოსტების წარმატებამ დიდი რეზონანსი გამოიწვია როგორც საქართველოში, ისე მსოფლიო ძიუდოს სამყაროში. საქართველოს ძიუდოს ფედერაციის პრეზიდენტი დავით ქავსიშვილი რამდენიმე კითხვით მივმართეთ...
– სანკტ-პეტერბურგის მასტერსი ქართველი ძიუდოსტების ტრიუმფით დასრულდა. ელოდით ასეთ წარმატებას?

№2 ბაგა-ბაღში ძიუდოს დარბაზი გაიხსნა



ქალაქ ყვარლის №2 ბაგა-ბაღში, მუნიციპალიტეტის მერიის და ძიუდოს ფედერაციის ერთობლივი თანამშრომლობით, აღსაზრდელებისთვის ძიუდოს დარბაზი გაიხსნა. როგორც „ინტერპრესნიუსს“, ყვარლ-

ის მუნიციპალიტეტის მერიიდან აცნობეს, პროექტი ძიუდოს ფედერაციის მიერ, ერთ-ერთი მიმდინარე პროექტის Judo kids-ის ფარგლებში ხორციელდება და ამ დროისთვის საქართველოს მასშტაბით, სულ ათი დარბაზი მოქმედებს.

ყვარლის მერიის ინიციატივით, ყვარლის მუნიციპალიტეტის ბაგა-ბაღებში ეს პირველი პროექტია, რომელიც სხვა სააღმზრდელო დაწესებულებებშიც ეტაპობრივად გაგრძელდება. ძიუდოს დარბაზის გახსნას ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერთან, ბატონ როსტომ სესიაშვილთან ერთად, ძიუდოს ფედერაციის პრეზიდენტი და ყვარლის მუნიციპალიტეტის საკრებულოს თავმჯდომარე დავით ქავსიშვილი დაესწრო. პატარებს მასტერ-კლასი ჩაუტარდა, რის შემდეგაც ძიუდოს ფედერაციის სახელით სიმბოლური საჩუქრებიც გადაეცა. „ეს არის ყველაზე ხალისიანი გაკვეთილი, რომელმაც მთლიანად შეცვალა და გაახალისა ჩვენი პატარების ყოველდღიურობა. ძიუდოს აქტივობებში მონაწილეობა ნებაყოფლობითია, თუმცა, ყველა აღსაზრდელი თავიდანვე ჩაერთო.“ – განაცხადა ბაგა-ბაღის კოორდინატორმა ნანა ცისკარიშვილმა. როგორც ყვარლის მერიიდან განმარტავენ, ძიუდოს გამოცდილი მწვრთნელი ვანო გიგილაშვილი ბაგა-ბაღში გაკვეთილებს კვირაში ორჯერ ატარებს.



– ველოდი ამ შედეგს, რადგან კარგად ვიცი, თუ რა შუქლია ჩვენ ძიუდოსტებს. ჩემი პირადი აზრით, ქართულ ძიუდოს კიდევ უფრო მეტი შეუძლია და ამიტომ, ჩემთვის ეს ტრიუმფი არ იყო მოულოდნელი. ბევრი იმრომე როგორც ძიუდოსტებმა, ისე მწვრთნელებმა და საბუნდოვანოდ, ეს შედეგზეც შესაბამისად აისახა. ამ წარმატებას დიდი მნიშვნელობა აქვს ფსიქოლოგიური თვალსაზრისით, რადგან კიდევ ერთხელ გამოჩნდა ჩვენი ძალა. სასიამოვნოა, რომ ასეთი შედეგი ვაჩვენებთ ქვეყანაში, სადაც ქართველების წარმატება კიდევ უფრო მძაფრად აღიქმება. ქართული ძიუდოს წარმატებით კარგად ჩანს ქართული გენის სიძლიერე და შესაძლებლობები.
– სანკტ-პეტერბურგის მასტერსზე მიღწეული წარმატების შემდეგ, ქართული ძიუდო ალბათ კიდევ უფრო მეტად მოექცა ყურადღების ცენტრში...
– ყველა აღფრთოვანებული იყო და მათ შორის, ძიუდოს საერთაშორისო ფედერაციის პრეზიდენტი. მოდიოდნენ და მთელი გულით გვილოცავდნენ. ამ ტურნირმა კიდევ უფრო აამაღლა ქართული ძიუდოს პრესტიჟი. სასიამოვნოა, რომ მედლები შემტევი, ქართული ჭიდაობისთვის დამახასიათებელი სტილით მოვიპოვეთ და ეს ბევრმა აღნიშნა. ქართული ძიუდოს წარმატებით კარგად ჩანს ქართული გენის სიძლიერე და შესაძლებლობები.
– 2017 წელი წარმატებით დასრულდა. რა გეგმები გაქვთ მომავალ წელს?
– ეროვნულ ნაკრებს მნიშვნელოვანი წელი ელოდება. წინ ევროპის ჩემპიონატი, შემდეგ კი მთავარი ეტაპი იწყება: ოლიმპიური ლიცენზიები უნდა გათამაშდეს. სანამ სალიცენზიო ეტაპი დაიწყება, სავარაუდოდ, წამყვან ძიუდოსტებს დავასვენებთ და სხვა სპორტსმენებს მივცემთ თავის გამოჩენის საშუალებას.
– ძიუდო ერთ-ერთი ყველაზე წარმატებული სპორტის სახეობაა საქართველოში. არის შესაბამისი ყურადღება და მხარდაჭერა სახელმწიფოს მხრიდან?
– ვისურვებდი გაცილებით მეტს, რადგან ქართული ძიუდო ამას იმსახურებს. ტექნიკური შედეგი ძალიან მაღალია და ეს ქვეყნის იმიჯზეც შესაბამისად აისახება. რა თქმა უნდა, დიდი მადლობა იმისთვის, რაც არის, მაგრამ ფაქტია, რომ ეს არაა საკმარისი და ამის ხაზგასმა არ მერიდება. პირიქით, რაც უფრო მეტი მხარდაჭერა ექნება ქართულ ძიუდოს, მით უფრო გაუმჯობესდება შედეგებიც; ამასთან, გაიზრდება ძიუდოს მასობრიობა და უფრო მეტი ახალგაზრდა დაკავდება სპორტით.
– როგორც ფედერაციის პრეზიდენტი, ამ მიმართულებით კონკრეტული ნაბიჯების გადადგმას ხომ არ აპირებთ?
– ჩვენ მაქსიმუმს ვაკეთებთ და ეს შედეგებზეც შესაბამისად აისახება. ეს წარმატებები კარგად უნდა გააზრონ იქ, სადაც ამის გააზრება უნდა ხდებოდეს. ქართულ ძიუდოს მეტი მხარდაჭერა სჭირდება.



არსე ახმედიაძე 70 წლისაა!

ადამიანის ამ ქვეყნად მოვლენება უზენაესი წყალობით ხდება და შემდგომ როგორ მომავალს აირჩევს მასზე დამოკიდებული. უმრავლესობა ცდილობს თავისი ამქვეყნიური ცხოვრება ისე წარმართოს, რომ არ დაარღვიოს უფლის მიერ ნაანდერძევი მცნებანი, იბრძოდეს ბოროტების წინააღმდეგ და საზოგადოებისათვის კეთილ საქმეს შესწიროს თავისი ნიჭი და შესაძლებლობანი. ასეთ ადამიანებს სიცოცხლეშივე აფასებენ და როცა ვალმოხდელი წარსდგება მათსავე წინაშე, სამყოფელს უთუოდ ნათელში მიუჩენენ.

უმადლოობა იქნება, თუ ასეთი ადამიანების წარმომავლანის თაობაზე ინფორმაცია არ იქნება ყველასათვის ხელმისაწვდომი. ამიტომაც, ცდილობთ სავაზეთო ფურცლებზე მათ წარმოიჩინას და მათ მიერ განუყოფი ამავის დაფასებას.

სწორედ ამ მიზნით ვესტუმრეთ ახალსოფელში გამორჩეულად კოლორიტ, მეტად შრომისმოყვარე, მუდამ ახალგაზრდული შემართების მქონე პიროვნებას, რომელმაც შეიძინა ათეულ წელს გადააბი-

ფრანგურთში მებოგრაზა მიიყვანას და ჩემი ცხოვრების განყოფილი წაწილი გახდა – დღემდე ისევ ფრანგურთში ვარ, ახლა უკვე მწვრთნელის რანგში

გამრავლებას შენს ლამაზ ოჯახთან ერთად. ცხოვრებას რომ ახლიდან იწყებდი, როგორ გზას აირჩევდი?

– უღრმესი მადლობა მოლოცვისა და კეთილი სურვილებისათვის. ჩემთვის დიდად სასიხარულოა და საამაყო, ასე გულითადად და გულწრფელად რომ შემეხმინათ. გაზეთი „ყვარელი“ ყოველთვის იყო და არის ჩვენი ცხოვრების მუდმივი თანამგზავრი, მე ვიტყვი, რაიონის სარკე, რომელშიც ნათლად და ობიექტურად ირეკლება საზოგადოებრივი ცხოვრების პროცესები და ავ-კარგი. ჩემი მხრიდან მეც ვისურვებთ, რომ წარმატებით და შემატებით გვევლით, დიდი ილიას გამოხატვაშია არ იყოს „ამ უთავბოლო და უსწორმასწორო წუთისოფლის“ წარ-ეკლიან გზაზე.

რაც შეეხება იმას, თუ როგორ გზას ავირჩევდი ცხოვრების ახლიდან დანეყნის შემთხვევაში, ეს ცოტა რთული კითხვაა, ამიტომ მარტივად გიპასუხებთ: ჩვენს სამყაროში ყველაფერი დღის განგებით ხდება. ამდენად, როგორ ვიცხოვრებ და რა გზით ვიარე დღევანდლამდე, ან რა იქნება მომავალში, ეს უფლის ნება იყო და იქნება, აქედან გამომდინარე, ყველაფრის დანეყნა ახლიდან შესაძლებელიც რომ იყოს, მაინც ვერაფერს ვერ შევცვლიდი და კვლავ იმავე გზით ვივლიდი, ანუ ისე, როგორც მამაზეც ვივლიდი განსაჯა.

უბრალო და უპრეტენზიო კაცის ცხოვრებით ვიცხოვრე, მაგრამ ბედს არ ვემდებო, რადგან შევლები ჯანმრთელად და კარგად არიან, მყავს ექვსი ან-გელოზივი შვილიშვილი, ვისზეც მზე ამომდის. მერწმუნეთ, რომ ამაზე დიდი სიმდიდრე ცხოვრებაში არ შეიძლება არსებობდეს.

– რატომ მაინცდამაინც ფრანგურთში აირჩიეთ, სპორტის სხვა სახეობა არ გიზიდავდა?

– სხვათა შორის, სპორტის სხვა სახეობებშიც საკმაოდ მარჯვე და პერ-

სახელით ვიასპარეხეთ ყოფილი საბჭოთა კავშირის მასშტაბით. გვითამაზია ფიტბორში, სმოლენსკში, ალმა-ატაში, სტეფანაკერტში, ბელაია-ცერკოვში. ამ შეჯიბრებებში ორჯერ შევექმლით მეორე ადგილზე გასვლა – 1976 წელს სტეფანაკერტში და 1980 წელს ბელაია-ცერკოვში (უკრაინა). სისტემატურად ვივადებდი აღმოსავლეთ საქართველოს ზონალურ გათამაშებებს საქართველოს სპარტაკიადის პროგრამით და გავდიოდი ფინალურ ეტაპებზე. სხვა, შედარებით ნაკლები რეიტინგის შეჯიბრებებში გამარჯვებას ხომ თვლა არ ჰქონდა.

გასასხენებელი ძალიან ბევრია, თუმცა ყველაფრის ჩამოთვლა ძალიან შორს წავიყვანს. აუცილებლად მიამჩნია იმის ხაზგასმა, რომ იმ პერიოდში, დღევანდელისგან განსხვავებით, ძალიან ბევრი შეჯიბრებები ტარდებოდა, რის გამოც მთელი წლის განმავლობაში დატვირთულები ვიყავით და სპორტულ ფორმასაც ვინარჩუნებდით, რაც წარმატების სათანადო წინაპირობებს გვიქმნიდა. დავამატებ მხოლოდ იმას, რომ პირველივე წელს, როცა 1970 წელს ვითამაშეთ საქართველოს ჩემპიონატის ფინალი ქ. სოხუმიში, თანაგუნდელ ვანო კანანაძესთან ერთად მაშინვე ამიყვანეს საქართველოს ნაკრებში, სადაც რამდენიმე წელს გამაგობოდი, ვიდრე ოჯახური პირობების გამო სოფელში არ დავბრუნდი.

მოკლე რეზიუმე რომ გავაკეთოთ, ფრანგურთში მთლად ჩემი არჩევანი არ ყოფილა. ფრანგურთში მგობრებმა მიმიყვანეს და ჩემი ცხოვრების განყოფილი ნაწილი გახდა – დღემდე ისევ ფრანგურთში ვარ, ახლა უკვე მწვრთნელის რანგში.

– ჭაბუკობის დროს თუ მოგინათ ტურნირებში მონაწილეობა და როგორ წარმატებებს აღწევდით?

– ჭაბუკობის ასაკში, ეს ალბათ მოსწავლეობის წლებს ეხება, რაიონის

უღებს. ეს ყველაფერი თავისით არ მოსულა. ხაზი მინდა გაეფუსვა იმ გარემოებას, რომ უფალმა შემენდ და მეოხად მეუფე სერგი მოგვივლინა, რომელიც ახალგაზრდობის წლებში თავადაც შესანიშნავი ფეხბურთელი და ფრანგურთელი ყოფილა. სწორედ მეუფე სერგის ხელდასმით და ხელმძღვანელობით აღვზარდეთ ყვარლის ილია მართლის სახელობის სასულიერო გიმნაზიაში ის ფრანგურთელები, რომლებიც დღეს ჩვენი გუნდის ძირითად ბირთვს შეადგენენ.

ასევე მეუფე სერგის თანადგომით და შენეებით ჩაერთო ჩვენი გუნდი საქართველოს ეროვნულ ჩემპიონატში 2009 წლიდან და სხვათა შორის, რამდენიმე წელი ყვარლის გიმნაზიის სახელით ვასპარეზობდით. მაშინ ჩვენი ფრანგურთელები სულ 15-16 წლის ბავშვები იყვნენ, მაგრამ შემდგომში, როგორც ვარისკაცები, ბრძოლებში დავაუკაცდნენ. თავად განსაჯეთ – პირველ ჩემპიონატში შევექცე ადგილზე გავედით, შემდეგ კი აღმასვლა დაიწყო, მეოთხე, მესამე და ოთხეტი მეორე ადგილები დავიკავეთ. მთელი ამ წლების განმავლობაში არ მოგვკლებია მეუფე სერგის უანგარო მზრუნველობა და დახმარება. პირველ ხანებში ფინანსური მხარდაჭერაც მისგან მოდიოდა, ბოლო წლებში კი უკვე რაიონის ადგილობრივი ბიუჯეტი გვაფინანსებს.

ასე, რომ ჩვენი ფრანგურთის წარმატებულ აღმასვლაში მეუფე სერგის როლი და წვლილი განუზომელია, რისთვისაც მთელი გუნდის და ქობაგების სახელით მის მიმართ უდიდეს მადლიერებას გამოვხატავთ.

– რა პრობლემებია სადღესოდ ჩვენი გუნდის წინაშე?

ყოფილა შემთხვევა, რომ რაიონულ შეჯიბრებებზე ოდესმე მოუშვადებელი გუნდი გამოემყვანა სპორტის ნებისმიერ სახეობაში. კონკრეტულად ფრანგურთში კი ყოველთვის ლიდერთა შორის ვიყავით. მეტიც, ჩვენი სკოლის ბაზაზე დაკომპლექტებული გოგონათა გუნდი 1983 წელს საქართველოს სპარტაკიადის ფინალურ ეტაპზე გაიყვანეთ და სოხუმიში ვითამაშეთ.

გეთანხმებით, რომ დღევანდელი ვითარება სასკოლო სპორტისა და მოსწავლეთა ფიზიკური აღზრდის მიმართულებით შემამოთებელია და ვერაგეთარ კრიტიკას ვერ უტარებთ. სამწუხაროდ, ასეა მთელ საქართველოში და ამის მიზეზები იმ არასწორ რეფორმებში უნდა ვეძებო, რომელიც ვითომ ხორციელდება განათლების სისტემაში. ფაქტობრივად რეფორმის ნაცვლად გრევა მივიღეთ. ამის შედეგია, რომ ფიზიკური კულტურა და სპორტი სკოლებში დღეს მეორეხარისხოვან საგნად არის მიჩნეული და სერიოზულად აღარაინტერესობს არადა ჯანსაღი ფიზიკური აღზრდის გარეშე მომავალი თაობის სულიერი და წვობრივი ფორმირება რომ შეუძლებელია, ეს უდავო ფაქტობრივებაა. არადა, ძალიან კარგად ვგახსოვს, როგორი მოთხოვნები იყო ადრე ფიზიკულტურის გაკვეთილებისა და სექციური მუშაობის მიმართ. საერთოდ დავიწყებას მივცა სასკოლო და რაიონული მოსწავლეთა სპარტაკიადები. არაფერს ვამბობ სპორტული ნორმატივების ჩაბარებაზე, რაც სავადმდეულო იყო და რამაც ყველა მოსწავლე იყო ჩართული. დღეს ეს ყველაფერი მივიწყებულია და თუ ასე გაგრძელდა, საბოლოოდ მივიღებთ ფიზიკურად დაქინებულ და დეგრადირ-

... ფრანგურთის წარმატებულ აღმასვლაში მეუფე სერგის როლი და წვლილი განუზომელია, რისთვისაც მთელი გუნდის და ქობაგების სახელით მის მადლიერებას გამოვხატავთ

ჯა, მაგრამ სიძნელეებს არ ეუბება და მდგომარეობას ამ ცხოვრებას, რათა ბოლომდე ღირსეული კაცის სახელით იაროს და შთამომავლობამ ყოველთვის იამაყოს მისი ნაღვანით.

დაიბადა 1947 წლის 10 ოქტომბერს ესტონეთის დედაქალაქ ტალინში. დაამთავრა თბილისის ფიზიკური კულტურის ინსტიტუტი. ოთხი ათეული წელი იტუშვავა ახალსოფლის მეორე საშუალო სკოლის ფიზიკულტურის მასწავლებლად. 1970-1993 წლებში თამაშობდა ყვარლის რაიონის ფრანგურთელ ვაჟთა ნაკრებში, იყო გუნდის კაპიტანი. საქართველოს და საბჭოთა კავშირის მასშტაბით მრავალი ჩემპიონატის, ტურნირისა და შეჯიბრების გამარჯვებული და პრიზიორია, ხოლო 2009 წლიდან ყვარლის რაიონის ფრანგურთელთა ნაკრები გუნდის მთავარი მწვრთნელი.

ჰყავს მეუღლე, სამი შვილი და ექვსი შვილიშვილი, აგრეთვე 95 წელს მიღწეული დედა, რომელიც დღეს ესტონეთში ცხოვრობს.

დღევანდელი ნომრის სტუმარია ყველასათვის მისაბაძი და სამგავლითო პიროვნება, ყვარლის მუნიციპალიტეტის ფრანგურთელთა ნაკრების მთავარი მწვრთნელი, ბატონი არსე ახმედიაძე.

– ბატონო არსე, უპირველესად გილოცავთ ოუბილეს, გასურვებთ დიდხანს სიცოცხლეს, გახარებას და

სპექტოლი ვიყავი. ყველაფერი კარგად გამოდიოდა, რაც ბურთთან იყო დაკავშირებული – ფეხბურთი, ხელბურთი, კალათბურთი. ყვარლის „დურუჯის“ ფეხბურთელთა გუნდშიც გამოვდიოდი, მაგრამ 1970 წლის გაზაფხულზე ჩემი უფროსი მეგობრის ალიმან ლაფაჩიშვილის რჩევით, ფრანგურთში მოვსინჯე ძალები და ვირწმუნე, რომ ჩემი მონადეობა სწორედ სპორტის ეს სახეობა იყო. ასე დავინეე ფრანგურთის თამაში რაიონის ნაკრებ გუნდში, სხვათა შორის, 23 წლის ასაკში და შეუცვლელად ვითამაშე 1970-დან 1993 წლამდე – ანუ სრული 23 წლის განმავლობაში. სპორტული კარიერა კი 46 წლის ასაკში დავასრულე.

არაჩვეულებრივი გუნდი გვყავდა. 70-იანი და 80-იანი წლები ჩვენი გუნდის ბენეფისის წლები იყო. იმ პერიოდში საქართველოს მასშტაბით რაიონებს შორის ბადალი არ გვყავდა, ხოლო დიდი ქალაქების გუნდები მრავალჯერ დაგვიჩოქებია – სოხუმი, ბათუმი, ცხინვალი, გორი, სამტრედია, ქუთაისი და თვით თბილისიც კი. რამდენჯერმე მოვიგეთ საქართველოს ჩემპიონატი სოფლის სპორტისმენტა შორის (ასე უწოდებდნენ რაიონების ნაკრები გუნდების შეჯიბრებას). მოგებულთა გვაცქეს საქართველოს პროკავამერთა თასი, სადაც ფინალში რუსთავი და თბილისი დავამარცხეთ. ხუთჯერ საქართველოს

სასკოლო პირველობების გარდა, რამე სერიოზულ ტურნირებში მონაწილეობა არ მიმიღია, რადგან რაიონის ფარგლებს, უბრალოდ არ გავცილებულვარ.

– როგორ გაიხსენებთ თანაგუნდლებს, რომლებიც ნადრეოდ დატოვეს წუთისოფელი?

– სამწუხაროდ, დრო მიდის და დროის სრბოლასთან ერთად, მეგობრებიც მიდიან. ძალიან მიმიე განცდა, როცა თანაგუნდელს კარგავ, ვის გვერდითაც წლები მანიღლზე მოედანზე შენი წონა ოფლი გიღვრია; ვისთანაც ერთად-აც იზიარებდი გამარჯვების სიხარულს და დამარცხების სიმწარეს. ერთი გამოუთქვლი ტკივილია ამ ცხოვრებიდან მათი წასვლა. პირველი ასეთი ტკივილი იყო ლევან ჩიტაშვილის მოულოდნელი დაღუპვა, რომელიც არაკაცის ხელით გამოესალმა სიცოცხლეს. ახალი წასულები არიან იმქვეყნად დათო ჩანს-აშვილი და ვანო კანანაძე, ჩვენი „მრისხანე“ ვან გეორგიევიჩი, რომელიც გუნდის თავდასხმის აღიარებული ლიდერი იყო. აუღლებს „ტოპებს“ ურტყამად ხოლმე. ისეთი იშვიათი ძალის დარტყმა ჰქონდა, მეორე რომ არ შემხვედრია ჩემი ხანგრძლივი კარიერის მანძილზე. ასევე ახალი წასულები არიან გელა კაკონაძე და გოგი ცისკარიშვილი. ნათელი ეფინით მათ სულელები იმქვეყნიურ სასუფეველში.

– მრავალი წელია საქართველოს პირველობაზე ცხრილის სათავეში იმყოფებით და შანსს არ უტოლებთ დიდი ქალაქების გუნდებს, რომელთაც მომზადების და ვარჯიშის უკეთესი პირობები გააჩნიათ. როგორ შეძელით საქართველოს პირველი გუნდის ჩემპიონატში ჩართულობა, ამისთვის ხომ გარკვეული ფინანსები იყო საჭირო?

– დღეს კანონიერად ვამაყო იმით, რომ როცა მოქმედი სპორტსმენი ვიყავი, ძალზე სახელოვანი და გამორჩეული გუნდის წევრი ვიყავი და ახლაც, უკვე მწვრთნელის რანგში, ისევ ისეთივე გამორჩეულად ძლიერი და მთელი საქართველოს მასშტაბით ანგარიშგასაწევი გუნდი გვყავს. ვფიქრობ, ყველასათვის საამაყოა, რომ ჩვენი კლუბი „ყვარელი“ დღესათვის ერთ-ერთი უძლიერესია საქართველოში და არაეის ტოლს არ

– როგორც ცხოვრების ყველა სფეროში, პრობლემების ნაკლებობას არც ჩვენ ვუჩივით. უპირველესი პრობლემა კი ფინანსების უქმარისობაა. მიუხედავად იმისა, რომ უმაღლეს ლიგაში ვითამაშობთ და პროფესიონალი კლუბის სტატუსი გვაქვს, ჩვენი ფრანგურთელები ძირითადად ენთუზიზმის ხარჯზე თამაშობენ. ფინანსების უქონლობის გამო სპორტსმენების მატერიალურ უზრუნველყოფას ვერ ვახერხებთ. ამის გარეშე კი ჭირს გუნდის დაბალანსებული შემადგენლობის შენარჩუნება და რა თქმა უნდა, გუნდის შევსება და გაძლიერება. მართალია რაიონის ადგილობრივი ბიუჯეტი შესაძლებლობის ფარგლებში გვაფინანსებს, რისთვისაც მადლობის მეტი არაფერი გვეთქმის, მაგრამ ეს საკმარისი არ არის. ბევრი მცდელობის მიუხედავად, კერძო სპონსორები ვერ მოვიძიეთ, რადგან რაიონში მოღვაწე ბიზნესმენებს სპორტისგან ერთობ შორს უჭირავთ თავი. სამწუხაროდ, არც საქართველოს ფრანგურთის ფედერაციიდან გვაქვს ფინანსური მხარდაჭერა, საიდანაც ყოველწლიურად ფუჭი დაპირებების მეტი არაფერი იმისი.

ასეთ პირობებში ძალიან ჭირს სპორტული შეკრებებისა და მოსამზადებელი პროცესის სრულყოფილად ორგანიზება. ასევე ჭირს მომავალ თაობასთან მუშაობაც, ურომლისდაც შეუძლებელია სრულფასოვანი რეზერვის აღზრდა. ასე, რომ საფიქრალი ბევრი გვაქვს, მაგრამ ასეთი რთული პირობების მიუხედავად, მომავალს მაინც იმედინად შევუყურებთ.

– ელექტრონიკა და ბექდითი მედიასაშუალებებთან დღეს სწორად ისმის კრიტიკა საჯარო სკოლებში ფიზიკური აღზრდის არადაამაკაყოფილებელი მდგომარეობის შესახებ. საინტერესო იქნებოდა თქვენი მოსაზრება ამ საკითხთან დაკავშირებით.

– ოთხ ათეულ წელზე მეტი ვიმუშავე ახალსოფლის მეორე საშუალო სკოლაში, შემდეგ კი სასულიერო გიმნაზიაში ფიზიკულტურის მასწავლებლად და არ

რებულ მომავალ თაობას, რაც მთელი ერის კატასტროფა იქნება.

– ამაჟამად როგორი ვითარებაა ჩემპიონატში და რა შანსები აქვთ ყვარლის ფრანგურთელებს?

– 27-ე ეროვნული ჩემპიონატი უკვე დაწყებულია. პირველი ტური თბილისში გაიმართა და ხუთიდან სამი თამაში მოვიგეთ. რაც შეეხება შანსებს, ჩვენ კვლავინდებურად ლიდერთა შორის ვართ და პოზიციების დათმობას არ ვაპირებთ. პლეი-ოფში რომ გავალთ, ამაში ეჭვი არ გვეპარება. მიზანი კი მინიმუმ ფინალში გასვლა და მერე ვნახოთ, რა იქნება.

– გთხოვთ ჩამოგვითხვალთ და დაგვიხსაოთ გუნდის წევრები.

– გუნდის შემადგენლობაზე რა მოვასხენით, ძირითადი ბირთვი შენ-აჩუნებულია და ასე ვამოიხურება: გიორგი ექიზაშვილი, მამუკა ბერიაშვილი, ნიკა ნარეკლიშვილი, ვანო დვლი, დათო დათემიძე, რევი ჩიტაშვილი, რეზო ნიკაშვილი, გიორგი გერლიანი, ვალერი ცისკარიშვილი, ირაკლი ცინცაძე, გოგა ბუაძე, რეზო რევაზიშვილი. გამოგვაკლდა ლამაზ ბუქანიშვილი, სამაგიეროდ დაგვემატა ორი ახალბედა – გიორგი შიოშვილი და გიორგი გოშაძე. დახასიათებთ კი ცალ-ცალკე ნამდვილად ვერ დავახასიათებ, უბრალოდ ვიტყვი, რომ ყველაფერი კარგი ბიჭები არიან.

– ბოლოს, რას ეტყვიან ონ რას უსურვებდით თქვენს გულშემატკივრებს, თანამდგომლებს, სპორტის მოყვარულებს, საზოგადოებას?

– მინდა მადლიერება გამოვხატო ყველას მიმართ, ვინც დაინტერესებულია ჩვენი გუნდის ავ-კარგი და უსურვირად ვანობილობა, კარგად ყოფნა და უკეთესი ხვალისდელი დღე. უფალმა ნებას, რომ მალე გავხედნოდეს ოცნებას და გვეცხოვროს გამოვლიანებულ, ყოველმხრივ მონწირებულ და ბედნიერ საქართველოში.



ესაუბრა ალექსანდრე გიგიშვილი



ესაუბრა ალექსანდრე გიგიშვილი

„ჰეი, ჰინ მოდის მანდ მოვაკლიდან“...

არასდ არ არის ისეთი ლურჯი ცა და ისეთი იშვიათი მთავრები, როგორც ჩვენს პატარა, საყვარელ ყვარელში. უმჯობეს ამ სილამაზეს და უსაზღვრო სიამაყის გრძობა გეუფლებოდა: რამდენი სამშობლოს სიყვარულით გულანთებული მამულიშვილის აკვანი დარწმუნდა აქ, რამდენ დიდებულ ადამიანს უფლია ამ ქუჩებში. ფიქრობ ნარსულზე და უნებურად მომავალსაც გადასწვდები. გახსენდება ცნობილი შეხვედრა „ჰეი, ვინ მოდის მანდ მომავლიდან...“ და ეს სიამაყე ათმაგდება, რადგან აცნობიერებ, რომ მოდიან, დიან მოდიან ფართო ნაბიჯებით, გამაღვიძებელი მხრებით, წრფელი გულებით, ხალასი ნიჭით და ცოდნით.

ანამარია გუშკაშვილი... ეს სახელი და გვარი ბევრ თქვენგანს არაფერს ეუბნება. ეს არცაა გასაკვირი, ის ხომ ჯერ ბავშვია, წმინდა ღვთისმშობლის სახელობის გიმნაზიის მე-9 კლასის მოსწავლე. მაგრამ დაიმახსოვრა, გადაჭარბების გარეშე დაიმსახურა ყურადღების მიქცევა.

და მაინც რა ჰქნა ამ პატარა გოგონამ, რომ ამ წერილის დანერგა გამაზღვრინა. ალბათ, ყველას გაუფიქრა ტელეგადაცემის საკარტელის ეროვნულ-ინტელექტ-ჩემპიონატი „ეტალონი“.

ამ გადაცემაში საქართველოს ყველა კუთხიდან ნიჭიერი, ურყეობითი მოსწავლე-ახალგაზრდობა იღებს მონაწილეობას. ისინი ერთმანეთს უპაექრებიან ცოდნაში. ეროვნული, განათლების ხარჯზე აღწევენ წარმატებებს. აი, ამ გადაცემაში ანამარიამ შესწავა საპროზო ადგილი დაიკავა. ხაზგასასმელია, რომ ეს მან თავისზე ორი-სამი წლით უფროსებთან დაპირისპირებაში მიადგინა. ამ გადაცემაში სულ პატარა თავის გამოჩენაც კი მისასმელელი და აღნიშვნის ღირსია.

ჩემი წერილის მიზანი გახლავთ ის, რომ ეს წარმატება არ დარჩეს პატარა, ოჯახურ ზეიმად, არამედ თვითუღმამ ჩვენგანმა იცოდეს, რომ ჩვენს შორის არის მშვენიერი გოგონა ანამარია, რომელმაც პატარა სასწაული მოახდინა.



მის შემხედვარეს არ შეიძლება არ გაგახსენდეს გურამ დონაშვილის ფრაზა „სამოსელი პირველი“-დან: „ანამარია ქალი იყო, მაგრამ შველს ჰგავდა“...

დაიხ, იგი ჩვეულებრივი, სადა გოგონაა, მაგრამ მასში სწორედ ის რამდენიმე კდემამოსილებაა, საოცრად ზრდილი და ფაქიზი სულის ბავშვია.

ანამარია, ჩემო კარგო, შენ ჩემი მეგობრის შვილიშვილი ხარ. მე და შენს საყვარელ ბებიას ერთმანეთის სიყვარულის იმდენი საგზალი გვაქვს, კიდევ ორი ამდენი რომ ვიართო ქვეყანაზე, არ დაგველევა. დაგველევა კი არა, იმდენი დაგვრჩება ჩვენს შვილებს და შვილიშვილებს გეყოფათ სარჩოდაც და საგზადაც. იმიტომ იყო, რომ ჩვენ ცოტა ღელვით, მაგრამ იმედით ერთად ვადგენვართ თვალყურს შენს მონაწილეობას ამ სერიოზულ პროექტში.

ჩვენ ღრმად გვნამს, რომ შენ შენი სიბავშვითი, მიზანდასახულობით აუცილებლად გაამართლებ იმ იმედებს, რომლებსაც შენზე ვამყარებთ.

დღეს კი გილოცავ ამ დიდ წარმატებას. ეს ერთი და სხვა მრავალი.

შენი ყოფილი მასწავლებელი ელიზა ჯანაშიძე

რა სამუშაოები უნდა ჩავატაროთ თებერვალში – გალუნი და პოსტანში

თებერვლი ზამთრის მესამე თვეა, თოვლი და სიცივით, თუმცა დღის ხანგრძლივობა მნიშვნელოვნად იზრდება, მზე უფრო თბილი და ნათელი ხდება, შესაბამისად ბუნება და ჩვენი ზღვირვალი გასაღვიძებლად ემზადება.

მეურნე ადამიანი, საგაზაფხულო სამუშაოების შემსუბუქებისთვის სწორედ ამ თვეში იწყებს აქტიურ ზრუნვას.

თებერვლის თბილ დღეებში, ყურადღებით უნდა დავათვალიეროთ ხეხილის ხეები, უნდა მოვაშროთ შემორჩენილი ფოთლები და ნაყოფი-ხშირად სწორედ მათში იზამთრებს ნაყოფის სიღამპლე, რამაც შეიძლება დაავადოს ნარგავები და შეამციროს მოსავლიანობა.

ასევე ყურადღებით დავათვალიერებთ ხეხილის ვარჯი, ქერქში ხშირად მანებლები დებენ კვერცხებს, მათი მოშორება აუცილებელია რადგან, დათბობისთანავე მატლები გამოიჩეკება და ტოტებს, ყლორტებსა და კვირტებს დაზიანებს.

მნიშვნელოვანია მუხლუხო მატლების მოცილება, რომლებიც ხეებზე იზამთრებენ.

თუ ტემპერატურული რეჟიმი დღე-ღამის განმავლობაში მკვეთრად იცვლება, ხეები კირხსნარით შეათეთრეთ (10 ლიტრ წყალზე 2-3 კილოგრამი გადამწვარი კირი).

ამავე მიზეზით, ხეებზე ზოგჯერ ქერქი სკდება მაღლა იწვეს (ვარჯს შორდებ) და ქერქის ქვეშ დარჩენილი სივარული მანებებელთა ბუდედ იქცევა. ამ შემთხვევა-

ში ქერქი შეგიძლიათ წერილი ლურსმნით მიაჭედოთ და იგი გაზაფხულზე ისევ შეეზრდება ხეს, ან მოაცილოთ და ბალის მალამო წაუსვით, რომ ქრილობა არ დარჩეს.

მოაცილოთ ხეებს ხავსი და მღიერები!

თებერვალში, თუკი თბილი ამინდები დადგა, აუცილებელია, დავინყოთ ხეხილის და კენკროვანი კულტურების გასხვლაც, სხვადასხვა ხეხილოვანი კულტურების მოწესრიგება უპირველესი საქმეა, რომ მერე კარგი მოსავალი მოგვცეს.

კენკროვანი კულტურებს გადაბერებული, დაავადებული და სუსტი ტოტები უნდა მოვაცილოთ, რომ მსხმობიარობა უხვი იყოს.

მნიშვნელოვანია აგრეთვე უხვი ნალექის პირობებში, ნარგავებში არ დადგეს თოვლის ნაღობი ან წვიმის წყლები. ასეთ შემთხვევაში აუცილებლად ჩაატარეთ სადრენაჟო ღონისძიებები, რომ მცენარეთა ფესვთა სისტემა ჭარბმა ტენმა არ დაზიანდეს.

ამავე პერიოდში შეადგინეთ თესვის და დარგვის პირადი სამეურნეო კალენდარი. უნდა განსაზღვროთ, რისი დათესვა-დარგვა გინდათ, სად უნდა მოიძიოთ, მოამზადეთ თესლი დასათესად, დაფასოეთ დათესვის დროის მიხედვით, დაინყეთ ჩითილების გამოყვანა-დახურულ სივრცეში.

გამზამარი, დატვილი ტოტები, ნასხლავი, ფოთლები და სხვა ორგანული ნარჩენები მოაგროვეთ და გამოიყენეთ:

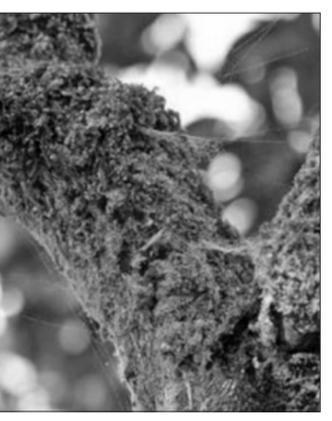


კომპოსტირებისთვის, ბრიკეტირებისთვის, კვლების ამაღლებისთვის და ა.შ.

გაზაფხულზე ბევრი საქმე გექნებათ, ამიტომ გარკვეული სამუშაოები სჯობს ეტლა მოილოთ.

შეადგინეთ ფერმერის დღიური, დაინყეთ ჩატარებული სამუშაოების და განულო ხარჯების აღრიცხვა, რათა წლის ბოლოს შეძლოთ დადგენა, რამდენად შემოსავლიანი იყო თქვენთვის მუშაობა, რამდენად დაფასდა თქვენი შრომა. გარდა ამისა, ეს დაგეგმარებათ შემდეგი წლის სამუშაოების უკეთ და ეფექტურად დაგეგმვაში.

თებერვალში მცენარეების შტამბს და ტოტებს მოვაშროროთ ხავსი და მღიერები



თებერვლის დასაწყისიდანვე უნდა ვეცადოთ, სხვადასხვა კულტურების შტამბს და ტოტებს მოვაშროროთ ხავსი და მღიერები. ამით მცენარე არ დაილუპება, ოღონდ დროულად უნდა ვიმოქმედოთ. ზოგადად, მეურნე ადამიანი ზამთრის ცივ პერიოდშიც უამრავ საქმეს პოულობს საკუთარ კარმიდამოში.

ერთი შეხედვით მარტივი საქმეა მოსავლიან ხეხილოვან მცენარეებზე ჩამოტვილი ტოტების მიჭრა, შერჩენილი მიშპალი ან მიშხმარი ნაყოფის ჩამოყრა, განსაკუთრებით, ციტრუსოვნებზე ბევრგან ჩანს ჯერ კიდევ დაუკრეფავი თუ ხეზე დატოვებული მანდარინი, რომელიც აუცილებლად უნდა ჩამოიბერტყოს.

საბოლოოდ, ყოველივე ეს განაპირობებს მცენარის დაზიანებას, მასზე მღიერების გაჩენას. განსაკუთრებით საჭიროა მცენარის შტამბის და მსხვილი ტოტების განმწმენდა ასეთი ხავსისა და მღიერებისგან.

ბევრ მცენარეს, განსაკუთრებით თიხლს, ვაშლს, მსხალს ტოტებზე ხშირად აქვს აღნიშნული „თეთრი შპალერი“ თუ შერყეული ტყავი“ თუ კანი, რომელიც სწორედ მღიერების და სხვადასხვა ხავსის ნაერთია. თუ დროულად არ ჩამოფხვკეთ, შესაძლოა, მალე ხმობაც დაიწყოს. ამიტომ ამ პერიოდში უნდა მოვაშროროთ, მოვფხვკოთ ისე, რომ მცენარე არ დაეზიანდეს. მართალია, ყველა ტოტს ვერ მივწმენდებთ, მაგრამ რაც შეიძლება მეტი უნდა გავასუფთავოთ.

შემდეგ ხეებზე უნდა მოვქებოთ

ფულუროები, თუნდაც პატარა ღრმულეები და ჯერ ამოვავსოთ ქვიშით ან ღორღინით მინით, შემდეგ კი ცემენტით ამოვლელოთ ფრთხილად ისე, რომ შიგ წყალი არ ჩავიდეს ან მღრღნელებმა ბუდე თუ სოროს მსგავსი რამ არ გაიკეთონ.

აუცილებელია, მივმართოთ სასოფლო-სამეურნეო მალაზიებს, სადაც უნდა იყიდოთ ასეთი შესასხურებელი საშუალება: „რკინის ზაღა“. მას გააჩნია შესაბამისი ინსტრუქცია, რომლის მიხედვითაც თებერვალში უნდა მოხდეს შესხურება და შტამბსა და ტოტებზე მიკრული ხავსები და მღიერები თანდათან ჩამოცივდება, ვიდრე მცენარე გაკვირტვას დაიწყებს.

შტამბი და ტოტები, გაფხვკისა და განმწმენდის შემდეგ, ასევე შესაძლებელია ოჯახის პირობებში შევათიეროთ კორის ასეთი ნაზავით: 1 კგ კორი გაგხსნათ ხუთ ლიტრ წყალში და დაუშვათ ნახევარი კილო თიხა. აფურთოთ კარგად და რამდენიმე საათით დადგათ. შემდეგ კიდევ აფურთოთ და დარიანი დღის პირველ ნახევარში შტამბი შევათეთროთ სახელდახელო ჯავრისის ან პატარა ცოცხის გამოყენებით.

2018 წლის იანვარში ღვინის ექსპორტი 18%-ით გაიზარდა



მაჩვენებელთან შედარებით 31% შეადგინა.

ექსპორტის მატება აღსანიშნავია შემდეგ ქვეყნებში: ყაზახეთი – 108% (220 776), ჰონგ-კონგი 100% (15 486), იაპონია – 95% (26 892), ლატვია – 90% (116 226), უკრაინა – 55%(624 030), რუსეთი – 24% (3 534 780), პოლონეთი – 13% (177 018), ისრაელი – 12% (19 680), ნიდერლანდები – 39% (2 248) და სხვა.

ექსპორტითორი ქვეყნების პირველი ხუთეულია: რუსეთი (3 534 780), უკრაინა (624 030), ჩინეთი (250 238), ყაზახეთი (220 776) და პოლონეთი (177 018).

წლის დასაწყისში სხვადასხვა მოცულობის ღვინის ექსპორტი 70-მდე კომპანიაში განახორციელდა.

ამასთან, იანვარში ექსპორტირებულია 1,06 მლნ ბოთლი (0,5 ლ) ბრენდი და 8,2 ათასი ბოთლი (0,5 ლ) ჭაჭა.

„ღვინის ექსპორტის ზრდის კუთხით, 2018 წელი პოზიტიურად დაიწყო. ზოგადად, იანვრის თვე ითვლება პასიურ თვედ, ამიტომ ასეთი მოკლე პერიოდის მონაცემებით ტენდენციებზე საუბარი ჯერ ადრეა. ბაზრების დივერსიფიკაცია და ექსპორტის ზრდის შესახებ უფრო უსუსტი სურათი გამოიკვეთება პირველი კვარტლის მონაცემების მიღების შემდეგ“ – აღნიშნა ღვინის ეროვნული სააგენტოს თავმჯდომარემ გიორგი სამაძიშვილმა.

გარემოსა და სოფლის მეურნეობის სამინისტროს სისპ ღვინის ეროვნული სააგენტოს მონაცემებით, 2018 წლის იანვარში, საქართველოდან, მსოფლიოს 24 ქვეყანაში 5,12 მლნ ბოთლის (0,75 ლ) ექსპორტი განხორციელდა, რაც 18%-ით აღემატება 2017 წლის ამავე პერიოდის მაჩვენებელს.

სულ ექსპორტირებულია 11,4 მლნ-მდე აშშ დოლარის ღირებულების ღვინო, ზრდამ გასული წლის ანალოგიურ



ღრძილების მკურნალობა ხალხური მეთოდებით – რეცეპტები

იმისთვის, რომ ჯამრთელი ღრძილები გვექონდეს, აუცილებელია სწორი, ჯანსაღი კვება. ჩვენი კვების რაციონში ახალი ხილი, ბოსტნეული, ხორცი და სხვა ნატურალური პროდუქტები უნდა შედიოდეს.

თუმცა საქართველოს მოქალაქეების დიდი ნაწილის საოჯახო ბიუჯეტი, მარადფეროვანი კვების შესაძლებლობას არ იძლევა, შესაბამისად სახეზეა მრავალი დაავადება, მათ შორის ღრძილების ანთება (გინგივიტი, პარიოდონტიტი).

ღრძილებისთვის სასარგებლო პროდუქტები:

- ციტრუსოვნები – მათში მაღალია C ვიტამინის შემცველობა, რომელიც გამაჯანსაღებლად მოქმედებს ღრძილების ლორწოვანი გარსზე;
- მწვანელი და რძის პროდუქტები – მათში შემავალი ვიტამინი C სისხლდენას ამცირებს;
- თევზი და ზღვის სხვა პროდუქტები – დიდი რაოდენობით შეიცავენ ფოსფორს, რომელსაც მაღალი ეფექტი აქვს პარიოდონტიტის დროს;
- ნიორი და ხახვი – მათ შემადგენლობაშია დიდი რაოდენობით თუთია, ძლიერი ანტიოქსიდანტი და ანთების საწინააღმდეგო მინერალია;
- კალკონები – დიდი რაოდენობით უბიტიონი (ვიტამინი), ხელს უშლის კენჭების ჩამოყალიბებას და ანთებით პროცესებს;
- ყველი – კალციუმი წყარო, აჯანსაღებს კბილებს და ღრძილებს;

• ნივთი ღვინო – შეიცავს ანტიოქსიდანტებს და ტანინს, რომლებიც ანთების საწინააღმდეგო თვისებებით ხასიათდებიან.

რეცეპტები – ღრძილების სამკურნალო

- 2 სუფრის კოვზ გვირილას გამზმარ ყვავილებს დაასხით 200 გრ. ანადულებული წყალი, გააჩერეთ 30-40 წუთი, გამოივლეთ პირის ღრუში;
- ალოეს ფოთლი კარგად გარეცხეთ, მოაჭერით ეკლები, გაჭერით ორ ფენად და დაიდეთ ღრძილებზე დღეში 5-6 ჯერ;
- 2 კოვზი მუხის ქერქი 0.5 ლიტრ წყალში 10 წუთის განმავლობაში ადუღეთ, გააჩერეთ 10 წუთი (თავდახურული), გადანურეთ, გააგრილეთ და გამოივლეთ 2-3-ჯერ დღეში ნახევარი ჭიქა (100გრ), დიდი ხნის განმავლობაში გამოიყენება რეკომენდირებული არ არის (კბილებს გაამუქებს);
- 1 სუფრი კოვზ გულყვითელას (კალენდულა) 1 ჭიქა ადულებული წყალი დაასხით, გააჩერეთ 30 წუთი და გამოივლეთ.
- 1 ჩაის კოვზ საღვსი (მალფეი) 1 ჭიქა ადულებული წყალი დაასხით, გააგრილეთ, გამოივლეთ პირში ჭამის შემდეგ;
- 2 ჩაის კოვზ კორობელას (ლათ. y-pericum androsaemum L, რუს. зверобий) 1 ჭიქა ადულებული წყალი დაასხით, გააჩერეთ 30-40 წუთი და გამოივლეთ;
- 2 სუფრის კოვზ კრახანას 200 გრ. ადულებული წყალი დაასხით, გააჩერეთ 30 წუთი, გამოივლეთ პირის ღრუში;



- 2 სუფრის კოვზი ფარსმანდუკი, 15 წუთის განმავლობაში 0.5 ლ. წყალში ადუღეთ, გადანურეთ და დღის განმავლობაში რამდენჯერმე გამოივლეთ.
- ზაფხულში, მრავალძარღვას ფოთლები კარგად გარეცხეთ და ღეჭეთ, 3-4 დღეში ღრძილებიდან სისხლდენა შეჩერდება და მათი მდგომარეობა უკეთესობისკენ შეიცვლება.
- რეცეპტები კიდევ ბევრია. პროცედურები გაიმეორეთ იქამდე, ვიდრე ღრძილების მდგომარეობა საგრძნობლად არ გაუმჯობესდება.
- *სამკურნალო მცენარეები გამოიყენეთ ექიმის რეკომენდაციის გათვალისწინებით.



თბილისის, ივანე ჯავახიშვილის სახელობის სახელმწიფო უნივერსიტეტი 100 წლისაა

1918 წელს უდიდესი ეროვნული, ღირებული და საკაცობრიო მნიშვნელობის მოვლენა იყო თბილისში უნივერსიტეტის დაარსება. ეს იყო, კავკასიაში პირველი ეროვნული უნივერსიტეტი, რომელმაც, ქართული საგანმანათლებლო ტრადიციების გათვალისწინებით, საფუძველი ჩაუყარა საქართველოში ევროპული ტიპის უმაღლეს სკოლას.

საქართველოში უნივერსიტეტის დაარსების იდეა ჯერ კიდევ მე-19 საუკუნის დასაწყისში, რუსეთის იმპერიისაგან გათავისუფლებისთვის ბრძოლის გაძლიერებასთან ერთად დაიბადა. მე-19 საუკუნის სამოციან წლებში საქართველოში სამოღვაწეო ასპარეზზე გამოვიდა ახალი თაობა, დიდი ქართველი საზოგადო მოღვაწის ილია ჭავჭავაძის მეთაურობით, რომელთაგანაც დაკავშირებულია სულიერი აღორძინების ახალი ეტაპი ჩვენი ქვეყნის ისტორიაში. ამ წლებში განსაკუთრებით გააქტიურდა უნივერსიტეტის დაარსებისათვის ბრძოლა.

უმაღლესი სკოლის შექმნის რეალური შესაძლებლობები კიდევ უფრო გამოიკვეთა მას შემდეგ, რაც თბილისში დაარსდა სათავადაზნაურო საადგილმამულო ბანკი. იგი რუსეთის იმპერიაში არსებულ ბანკებს შორის ერთადერთი იყო, რომელიც თავის შემოსავალს ერის კულტურულ-საგანმანათლებლო და სამეურნეო ინტერესებს ახმარდა.

მე-20 საუკუნის დასაწყისიდან ქართული უნივერსიტეტის დაფუძნების ორგანიზატორი გახდა პეტერბურგის უნივერსიტეტის აღზრდილი და მისი პრივატ-დოცენტი ივანე ჯავახიშვილი. 1917 წლის თებერვლის რევოლუციის პირველი დღეებიდანვე, პეტერბურგში მყოფმა ივანე ჯავახიშვილმა აქტიურად დაიწყო

ლო-სამეურნეო დარგის სპეციალისტებს აღზრდიდა, სერიოზული პოლემიკის მოუხდევდა. საბოლოო ჯამში, უნივერსიტეტის დაარსების იდეამ გაიმარჯვა და დაიწყო ბრძოლა უნივერსიტეტის შექმნისათვის.

1917 წლის გაზაფხულზე ივანე ჯავახიშვილი თბილისში ჩამოვიდა და 12 მაისს ჩაატარა ქართული უნივერსიტეტის დამფუძნებელი საზოგადოების კრება, რომელსაც დაესწრნენ ექვთიმე თაყაიშვილი, ფილიპე გოგიანიშვილი, აკაკი შანიძე, კორნელი კეკელიძე, დიმიტრი უზნაძე, ლუარსაბ ზოცვაძე, გრიგოლ ვეშაპელი, ილია ზურაბიშვილი და სხვები. სწორედ იგი ასაბუთებდა, რომ უნივერსიტეტის დაარსება ერის გონებრივ და კულტურულ აღორძინებას შეუწყობდა ხელს. ასაბუთებდა, რატომ უნდა დაარსებულიყო თბილისში უნივერსიტეტი და არა სხვა სახის სასწავლებელი. მან აღნიშნა, რომ საგანმანათლებლო კრების შექმნა დასავლეთ ევროპაშიც ანალოგიურად მოხდა: ჯერ უნივერსიტეტი დაარსდა, ხოლო შემდეგ აკადემიები შეიქმნა. ივანე ჯავახიშვილს მიაჩნდა, რომ უნივერსიტეტის დაარსებით შესაძლებელი გახდებოდა სასოფლო-სამეურნეო და ტექნიკური ინსტიტუტების დაარსება, რაც შემდგომ ასეც მოხდა.

ცარიზმის დამხობის შემდეგ დროებითი მთავრობის ფელიქს აფერიკაძისა და ილია (ოზაკოვი) ვეზი რუსული უნივერსიტეტისკენ ჰქონდა აღებული. ოზაკოვის შემადგენლობაში იყვნენ კიტა აბაშიძე და აკაკი ჩხენკელი. ვინაიდან, კიტა აბაშიძე 1917 წელს გარდაიცვალა და ეროვნული ინტერესების დაცვა ამ ორგანოში დაეკისრა აკაკი ჩხენკელს. იგი, გვერდში ედგა ივანე ჯავახიშვილს, რომელმაც ამ

მეორე ნაწილი ამჯობინებს რუსულ უნივერსიტეტში სწავლას, რომელიც თქვენს გვერდში იქნება და რომლის მეცნიერულ ღირსებულეობას თქვენ ვერასოდეს მტკიცებობას ვერ გაუწევთ".

1917 წლის 14 ოქტომბერს აკაკი შანიძემ გაზეთ „სახალხო საქმეში“ გამოაქვეყნა წერილი „ორი უნივერსიტეტი“ სადაც აღნიშნულია: „პეტერბურგიდან პირდაპირი მავთულით იტყობინებან, რომ ტფილისში იანვრიდან რუსული უნივერსიტეტი იხსნება. პეტერბურგიდან კელ-ნელა ფოსტით მოდის და ჯერ ვერც კი ჩამოსულა ქართული უნივერსიტეტის ძირითადი დებულება, შეწყნარებული და ორი მუხლის გამოკლებით თითქოს დამტკიცებული დროებით მთავრობის მიერ. ვერ ჩამოსულა, მაგრამ, ალბათ, როდესაც ჩამოვა და, მაშასადამე, ტფილისში იანვრიდან ორი უნივერსიტეტი იქნება, ერთი-რუსული, მეორე-ქართული“.

1917 წლის 27 ნოემბერს ივანე ჯავახიშვილმა ამიერკავკასიის კომისარიატის მიმართა უნივერსიტეტის წესდების ძირითადი დებულების დასამტკიცებლად. ამ დღეებს აკაკი ჩხენკელი ასე იხსენებს: „მე მონშე ვიყავი, რა ჭაპან-წყვეტა განიცადეს ივანე ჯავახიშვილმა და მისმა ვინო ჯგუფმა, სანამ მიზანს მიაღწევდნენ. თუმცა რევოლუციის პირველ ხანში, მაშასადამე, თითქოს სრული თავისუფლების ფრთების ქვეშ, უნივერსიტეტის, თუ გინდა კერძო, ნებადართადაც გახსნა ყოვლად შეუძლებელი იყო... ვისთვის უნდა მიემართა ივანე ჯავახიშვილს ნებართვისთვის? ოზაკოვისთვის, რომელიც ატარებდა პეტროგრადის დროებითი მთავრობის ძალაუფლებას ამიერკავკასიის ფარგლებში. ოზაკომაც განიხილა ჯავახიშვილის შუადგომლობა... ბოლოს მოიწონა წარმოდგენილი წინადადება და დასტურაც მოგვცა“ (წერს 1928 წელს უკვე ემიგრაციაში მყოფი აკაკი ჩხენკელი პარიზში გამოქვეყნებულ წიგნში: „დამოუკიდებელი საქართველო“).

უნივერსიტეტის დაარსების კამპანია მთელი საქართველოს მასშტაბით გაიშალა: საზოგადოებამ დაიწყო ქველმოქმედება, შეიქმნა საფინანსო კომისია, ბევრი თანხასაც აგზავნიდა, შეიძლება ეს საქმეს არ ყოფილიყო, მაგრამ მორალურად დახმარება გაუწიეს როგორც ქართველებმა, ასევე, არაქართველებმაც. მაგალითად, ცნობილია, რომ დიდი რაოდენობით თანხა გამოზავნა ქართველი ერის დიდმა მეგობარმა სომეხმა საზოგადო მოღვაწემ ოვანეს თუმანიანი.

17 მაისს, ივანე ჯავახიშვილი ქუთაისში ჩავიდა და იქ ჩაატარა კრება, რომელზეც ასევე დიდი მხარდაჭერა მოიპოვა. უნივერსიტეტის დაარსებისთვის საფუძველი, გარკვეულწილად, უკვე ჩაყრილი იყო თბილისის გიმნაზიის შენობის მშენებლობის დროს. ეს გახლდათ ნიკო ცხევედის თაოსნობით აგებული სათავადაზნაურო გიმნაზია (უნივერსიტეტის ახლანდელი მთავარი კორპუსი), რომელშიც ილია ჭავჭავაძე, ნიკო ცხევედაც, იაკო გოგებაშვილი და სხვა ქართველი მოღვაწე იმთავითვე ქართულ უნივერსიტეტს მოაზრებდნენ. სწორედ ამ შენობაში გამოიყო რამდენიმე ოთახი თბილისის უნივერსიტეტს.

როინ მტკრეველი: „როცა უკვე საფუძველზე მყარად დადგნენ, ივანე ჯავახიშვილმა ჩათვალა, რომ უნივერსიტეტი 8 თებერვალს, ძველი სტილით 26 იანვარს გახსნილიყო, ეს გახლდათ დავით აღმაშენებლის ხსენების დღე და მას სპეციალურად დაამთხვია, რადგანაც დავით აღმაშენებელმა დააფუძნა გელათის აკადემია, რომელიც „ახალ ათინად“ და „მეორე იერუსალიმად“ იწოდებოდა, როგორც სიბრძნისა და რწმენის სიმბოლო, რადგან ათენი სიბრძნის ცენტრები იყო და იერუსალიმი – რწმენისა, ამათ სიმბოლო იძლეოდა გელათის აკადემიას, სადაც სწავლა ყველა იმ პრინციპებით და კატეგორიებით მიმდინარეობდა, რომელიც ევროპაში ასწავლიდნენ, აქ უნივერსიტეტისთვის მისაღები 8 აუცილებელი საგანი ისწავლებოდა. სწორედ ამ პრინციპით შექმნა ივანე ჯავახიშვილმა გეგმა, სადაც კონკრეტულად ჩამოწერა, რა ფაკულტეტები გაიხსნებოდა და ვინ იქნებოდა თბილისის უნივერსიტეტის პროფესორი.“

სრულყოფილი უნივერსიტეტის გახსნისათვის, არანაკლებ, 4 ფაკულტეტი იყო საჭირო – ისტორიულ-ფილოლოგიური, სამათემატიკო-საბუნებისმეტყველო, იურიდიული და სამეურნელო. კრებაზე, რომელიც 1917 წლის 9 ნოემბერს გაიმართა დადგინდა, რომ ჯერჯერობით დაარსებული იყო ერთი ფაკულტეტი – სიბრძნისმეტყველების, ანუ საფილოსოფიო ფაკულტეტი შემდეგი განყოფილებებით: 1) მუშაობისმეტყველების (რომელიც უდრიდა პეტერბურგის უნივერსიტეტის ისტორი-

რეტორმა პეტრე მელიქიშვილმა, პროფესორმა იოსებ ყიფშიძემ, ქართული, რუსული, სომხური, აზერბაიჯანული და პოლონური კულტურულ-საგანმანათლებლო ორგანიზაციათა წარმომადგენლებმა. ნაიკითხეს მისალოცი დეპუტეტიც.

თავად ივანე ჯავახიშვილი იმ დროისთვის უნივერსიტეტში არსებული ერთადერთი-სიბრძნისმეტყველების ფაკულტეტის დეკანი გახლდათ.

ახლად დაარსებულ უნივერსიტეტში ლექციებს კითხულობდნენ ასევე, ოუსტინე აბულაძე, გიორგი ახვლედიანი, ფილიპე გოგიანიშვილი, ექვთიმე თაყაიშვილი, კორნელი კეკელიძე, შალვა ნუცუბიძე, ელისაბედ ბაგრატიონ-ორბელიანი, დიმიტრი უზნაძე, ვანდა ღამბაშიძე, ილია ყიფშიძე, იოსებ ყიფშიძე, აკაკი შანიძე, ანდრია ბენაშვილი, ანდრია რაზმაძე, ივანე ბერიტაშვილი, გრიგოლ ნურეთელი.

1989 წელს თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტს მისი დამაარსებლის – ივანე ჯავახიშვილის სახელი მიენიჭა.

ამ საოუბლეო თარიღთან დაკავ-

შირებით, 15 დეკემბერს ივანე ჯავახიშვილის სახელობის თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტში „ქართული უნივერსიტეტის საზოგადოების“, აღდგენის ღონისძიება გაიმართა, რომელიც სახელმწიფო უნივერსიტეტის კურსდამთავრებულებსა და მის მხარდამჭერებს აერთიანებს. საქართველოს პრემიერ-მინისტრმა გიორგი კვიციანიშვილმა „ქართული უნივერსიტეტის საზოგადოების“ დაფუძნების ცერემონიაზე სიტყვით გამოსვლისას განაცხადა: „როგორც 100 წლის წინ დაარსდა, წარმოიქმნა უნივერსიტეტის იდეა და ამ იდეის გარშემო გაერთიანდა ქართული უნივერსიტეტის საზოგადოება, დღეს ხდება ამ იდეის განხორციელება და იქმნება საზოგადოება, რომელიც ისევე დაუდგეს დასაბამს დიდი იდეის განხორციელებას, როგორც ეს მოხდა 100 წლის წინ. „მე ამის დიდი იმედები მაქვს. ჩემთვის უდიდესი პატივია, ვუცემდმალელო სახელმწიფო საიუბილეო კომისიას, რომელიც მოამზადებდა ამ ღონისძიების ჩატარებისთვის საჭირო პირობებს. ეს ღონისძიებები ჩატარდება არა მხოლოდ ჩვენს ქვეყანაში, არამედ მის ფარგლებს გარეთ.“

დღეს ჩვენ ყველას გვეამაყება ყოფნა იმ უნივერსიტეტში, რომელმაც ძალიან ბევრი პიროვნება გაზარდა, რომლებმაც ჩვენი ქვეყანა დღემდე მოიტანეს და რომელთაგან თითოეულის სახელი ჩვენ გვახმაყვება. ჩვენს საფუძველს ვუსყრიტ გაუმს, რომელიც ჩვენი უნივერსიტეტის შემდგომი განვითარების 100 წლის განმავლობაში, დარწმუნებული ვარ, კიდევ არაერთ სასიქადელო მამულობეში გაუზრდის ჩვენს ქვეყანას“.

მოამზადა ია ბიბიაშვილმა



უნივერსიტეტი აკურთხა და გზა დაულოცა სრულიად საქართველოს კათოლიკოს-პატრიარქმა კირიონ მეორემ. მან თავისი სიტყვა ასე დაამთავრა: „სულიერად და გულთი ვისურვებ, რომ ამ ჩვენს ქართულ ნორმ უნივერსიტეტში მალე გახსნილიყოს ყველა განზრახული ფაკულტეტებიც, როგორც ეს დასავლეთ ევროპაში არის მოწყობილი“.

ხელისუფლების სახელით უნივერსიტეტის გახსნას შეეშალა საქართველოს ეროვნული საბჭოს აღმასრულებელი კომიტეტის წევრი, უნივერსიტეტის დამფუძნებელი საზოგადოების თავჯდომარე აკაკი ჩხენკელი, რომელიც ამ დღეს, უკვე ემიგრაციაში მყოფი, ასე იხსენებს: „ჩემთვის ძნელია მოგონება, რა ვთქვი იმ დღეს თავჯდომარის საკარძიდან. მასსოვს მხოლოდ არაჩვეულებრივი მელღვარება, დამსწრეთა სახეზედ, დიდი იყო მათი რიცხვი, ხალხს ვერ იტყვია საზეიმო დარბაზი, ვერც განიერი დერეფნები, თვით ეზოში ბევრი კანკალებდა სიცივისგან. ამოღენ უადგილობრივი განამებულ ხალხს სხვა არ დარჩენოდა რა, გარდა იმისა, რომ ბანი დაენია დარბაზიდან მიღებულ ვაშა-ტაშისათვის. საყურადღებოა, რომ, გარდა მოსწავლე ახალგაზრდობისა, ბლომით იყო მდაბიო ხალხი: მუშა, ხელოვანი, ვაჭარი... უკანასკნელი სჭარბობდნენ კიდევ პირველი, რაც შეეხება მათი სიტყვიერ და საზოგადო მოღვაწეობა, პოეზიის არ სჩანდნენ ოფიციალური პირობი. აღსანიშნავია მხოლოდ ჩვენი მეზობლების დღეგაცვიები, რომელთაც მოსალოცი სიტყვები წარმოთქვამდნენ“ (წერს ივანე ჯავახიშვილი).



უმაღლესი სასწავლებლის გახსნისათვის მზადება.

12 მაისს თბილისში, პეტრე მელიქიშვილის ბინაში, უნივერსიტეტის საზოგადოების დამფუძნებელთა პირველი შეკრება გაიმართა. კრებას ექვთიმე თაყაიშვილი ხელმძღვანელობდა. ამ დღეს დაარსდა „ქართული თავისუფალი უნივერსიტეტი“ საზოგადოება, რომელმაც დიდი როლი შეასრულა უნივერსიტეტის დაარსების საქმეში.

1917 წლის შემოდგომაზე უნივერსიტეტის დამფუძნებელთა მუშაობა უმაღლესი სასწავლებლის გახსნისთვის კიდევ უფრო ფართოდ გაიშალა. ივანე ჯავახიშვილმა უნივერსიტეტის დაარსების კონკრეტული ნაბიჯების გადადგმა დაიწყო. მან თავის ბინაზე პეტერბურგში, ლახტინის ქუჩაზე, შეკრიბა უნივერსიტეტის დაარსებით დაინტერესებული ქართველი მეცნიერები: იოსებ ყიფშიძე, აკაკი შანიძე, შალვა ნუცუბიძე და სხვები. კრების მონაწილეთა დიდმა ნაწილმა გაიზიარა, თუმცა მას მონიბაღმდეგეებიც ჰყავდა. მაგალითად; ისეთი დიდი მოღვაწე, როგორიც იყო ნიკო ნიკოლაძე, ასაბუთებდა, რომ უნივერსიტეტამდე თბილისში პოლიტექნიკუმი უნდა შექმნილიყო, რომელიც საინჟინრო და სასოფ-

საკითხზე თანხმობის მისაღებად პეტერბურგს მიმართა. იგი არ კმაყოფილდებოდა მარტო უნივერსიტეტის ძირითადი დებულების პეტერბურგში გაგზავნით – უკავშირდებოდა პეტერბურგელ ქართველ მოღვაწეებს და სთხოვდა, დაეჭკვრებინათ მთავრობაში კერძო ქართული უნივერსიტეტის ძირითადი დამტკიცების საკითხი.

ამ პერიოდში გაჩნდა უაღესად მუხანათური გეგმა, რომელიც დროებითი მთავრობის მიერ ინსპირირებულმა ძალებმა გაახმოვანეს: თბილისში შეიძლება შეიქმნას კერძო ქართული უნივერსიტეტი, მაგრამ მანამე უნდა დაარსდეს ამიერკავკასიის რუსული სახელმწიფო უნივერსიტეტი. შალვა ნუცუბიძე იგონებს: „ოღონდ პეტრე, ვასილივი და სხვები მზრუნველი კილოთი ვიგრძენდნენ, ხელი აგველო იმ უიმედო საქმის დაწყებაზე, რომელსაც საქართველოს უნივერსიტეტი ეწოდებოდა. ქართულ ენას არა აქვს არც მეცნიერული ტერმინოლოგია, არც მეცნიერული ტრადიცია, ყველა ამის შექმნა არა თუ ძნელი, უიმედო საქმეაო – გვეუბნებოდა ეს გულშემტკივარი ხალხი. თქვენ არც მსმენელი გეყოლებათ. რადგან მათი ნაწილი ძველებურად რუსეთში წამოვა სასწავლებლად, ხოლო

საკითხზე თანხმობის მისაღებად პეტერბურგს მიმართა. იგი არ კმაყოფილდებოდა მარტო უნივერსიტეტის ძირითადი დებულების პეტერბურგში გაგზავნით – უკავშირდებოდა პეტერბურგელ ქართველ მოღვაწეებს და სთხოვდა, დაეჭკვრებინათ მთავრობაში კერძო ქართული უნივერსიტეტის ძირითადი დამტკიცების საკითხი.

საკითხზე თანხმობის მისაღებად პეტერბურგს მიმართა. იგი არ კმაყოფილდებოდა მარტო უნივერსიტეტის ძირითადი დებულების პეტერბურგში გაგზავნით – უკავშირდებოდა პეტერბურგელ ქართველ მოღვაწეებს და სთხოვდა, დაეჭკვრებინათ მთავრობაში კერძო ქართული უნივერსიტეტის ძირითადი დამტკიცების საკითხი.

საკითხზე თანხმობის მისაღებად პეტერბურგს მიმართა. იგი არ კმაყოფილდებოდა მარტო უნივერსიტეტის ძირითადი დებულების პეტერბურგში გაგზავნით – უკავშირდებოდა პეტერბურგელ ქართველ მოღვაწეებს და სთხოვდა, დაეჭკვრებინათ მთავრობაში კერძო ქართული უნივერსიტეტის ძირითადი დამტკიცების საკითხი.

საკითხზე თანხმობის მისაღებად პეტერბურგს მიმართა. იგი არ კმაყოფილდებოდა მარტო უნივერსიტეტის ძირითადი დებულების პეტერბურგში გაგზავნით – უკავშირდებოდა პეტერბურგელ ქართველ მოღვაწეებს და სთხოვდა, დაეჭკვრებინათ მთავრობაში კერძო ქართული უნივერსიტეტის ძირითადი დამტკიცების საკითხი.

საკითხზე თანხმობის მისაღებად პეტერბურგს მიმართა. იგი არ კმაყოფილდებოდა მარტო უნივერსიტეტის ძირითადი დებულების პეტერბურგში გაგზავნით – უკავშირდებოდა პეტერბურგელ ქართველ მოღვაწეებს და სთხოვდა, დაეჭკვრებინათ მთავრობაში კერძო ქართული უნივერსიტეტის ძირითადი დამტკიცების საკითხი.

საკითხზე თანხმობის მისაღებად პეტერბურგს მიმართა. იგი არ კმაყოფილდებოდა მარტო უნივერსიტეტის ძირითადი დებულების პეტერბურგში გაგზავნით – უკავშირდებოდა პეტერბურგელ ქართველ მოღვაწეებს და სთხოვდა, დაეჭკვრებინათ მთავრობაში კერძო ქართული უნივერსიტეტის ძირითადი დამტკიცების საკითხი.



რატომ უნდა ვისარგებლოთ კულტურათა მონაცვლეობით, თესვარუნა და თესვარუნის მავალითაში – ნიადაგის ნაყოფიერება

ერთიანი ტიპის მცენარეებს ერთი და იგივე ნივთიერებები გამოაქვთ ნიადაგიდან. როდესაც არ ხდება კულტურათა მონაცვლეობა, ნიადაგი იფიტება.

გარდა ამისა ნიადაგში და ნიადაგის ზედაპირზე გროვდებიან ამ კონკრეტული კულტურის დაავადებების გამომწვევი მიკროორგანიზმები და მავნებლები, რომლებიც შემდეგ ნელს უფრო აქტიურად შეუტევენ იმავე კულტურას.

მიწის სავეგეტაციო პერიოდის განმავლობაში სხვადასხვა მცენარეს, ნიადაგიდან სხვადასხვა რაოდენობის საკვები გამოაქვს.

საკვები ელემენტების გამოტანა ნიადაგიდან სხვადასხვა მცენარისთვის საშუალოდ შეადგენს:

თუ ნებისმიერ ამ კულტურას, ზედიზედ დარგავთ, ის იგივე საკვებ ნივთიერებას გამოიტანს ნიადაგიდან, შესაბამისად ამ ნივთიერებით ნიადაგი ჯერ გაღარიბდება, შემდეგ კი გამოიფიტება.

ამიტომ ისარგებლეთ თესვარუნით-კულტურათა მონაცვლეობით.

სხვადასხვა სახის მცენარეებს განსხვავებული ნივთიერებები გამოაქვთ ნიადაგიდან. როდესაც არ ხდება კულტურათა მონაცვლეობა, ნიადაგი იფიტება.

ნიადაგში და ნიადაგის ზედაპირზე გროვდებიან კონკრეტული კულტურის დაავადებების გამომწვევი მიკროორგანიზმები და მავნებლები, რომლებიც შემდეგ ნელს უფრო აქტიურად შეუტევენ იმავე კულტურას.

თესვარუნა გულისხმობს: მეურნეობის პერსპექტიული განვითარების გეგმის საფუძველზე, დროისა და ტერიტორიის მიხედვით, კულტურათა მონაცვლეობის დადგენას, რასაც თან ახლავს ნიადაგის დამუშავებისა და განყოფილების შესაბამისი სისტემა.

თესვარუნა ხელს უწყობს:

- მოსავლიანობის ზრდას;
 - ბიომრავალფეროვნების ზრდას;
 - ნიადაგის ნაყოფიერების ამაღლებასა და შენარჩუნებას;
 - მავნებელ-დაავადებებისა და სარველების რაოდენობის რეგულირებას;
 - მეცხოველეობისათვის საკვები ბაზის შექმნას.
- თესვარუნა ეფექტურია, თუ იგი სწორად დაიგეგმება და თანამდევრულად განხორციელდება. თესვარუნა უნდა იგეგმებოდეს კონკრეტული პირობების მიხედვით.

თესვარუნის დაგეგმვისას მუდამ უნდა გაითვალისწინოს:

- ადგილის ნიადაგობრე-კლიმატური პირობები;
- მოსაყვანი მცენარეების თავისებურებები;
- კულტურებისათვის გამოყოფილი ფართობების თანაფარდობა;
- საკვების საჭიროება;
- სანარმოო სიმძლავრე;
- საბაზრო ასპექტი.

თესვარუნა ზუსტად უნდა დაიგეგმოს, ყოველი ნაბიჯი გათვალისწინებული უნდა იყოს. დაგეგმილი და მკაცრად შესრულებული თესვარუნის უპირატესობა ისაა, რომ შესაძლებელი ხდება პირუტყვისათვის მიღებული საკვების კალკულაცია, თესვის დროულად დაზარალება, პარკოსანი კულტურების მოყვანით ნიადაგის აზოტით უზრუნველყოფა, ნიადაგის დამბინძურებისა და მომდევნო კულტურების ურთიერთშეზღვევა.



მკაცრად დაგეგმულ თესვარუნაში ვარიანტების შერჩევის საკმაოდ ბევრი შესაძლებლობაა. მაგალითად, შეიძლება საშემოდგომო მარცვლეული საგაზაფხულოთი შეიცვალოს, ერთი სახის პარკოსანი კულტურა მეორეთი შეიცვალოს და სხვა.

თესვარუნა ნაბიჯ-ნაბიჯ უნდა დაიგეგმოს:

პირველი ნაბიჯი

თესვარუნის ნაკვეთი ისეთნაირად უნდა დაიგეგმოს, რომ ყოველ ნაკვეთს დაახლოებით თანაბარი ფართობი დაეთმოს. მეურნეობაში სხვადასხვა ბონიტეტის მქონე ნიადაგების არსებობა თესვარუნის ორ ან რამდენიმე როტაციად დაყოფას გულისხმობს.

მეორე ნაბიჯი

აუცილებელია იმ მინდვრების დადგენა, სადაც შინაური ცხოველების საკვებს აწარმოებთ. გასათვალისწინებელია სათიბ-საძოვრის ფართობი. მაშინაც კი, როდესაც ეს ფართობი დიდია, თესვარუნაში ჩასართავი ცხოველთა საკვებად პარკოსანი კულტურები (ნიადაგის აზოტითა და ჰუმუსით გასამდიდრებლად და საკვების ყუათიანობის გასაზრდელად).

მესამე ნაბიჯი

განისაზღვროს ე.წ. „კომერციული კულტურები“, ანუ ის კულტურები, რომელთა წარმატებით გასაღებით, როგორც ბიოპროდუქტს.

მეოთხე ნაბიჯი

კულტურების განაწილებისათვის გაითვალისწინეთ თესვარუნის სტრუქტურის ფორმირების ძირითადი პრინციპები.

თესვარუნის სტრუქტურის ფორმირების ძირითადი პრინციპები:

1. პარკოსანი კულტურის წილი თესვარუნაში უნდა შეადგენდეს 25-35%-ს
2. ერთი წელიწადი მინიმუმ მინდვრები საკვებ კულტურებს უნდა დაუთმოთ (სარველების დასათრგუნად);
3. რაც შეიძლება ხშირად უნდა ჩართოთ შუალედური და საფარი კულტურები (უპირატესად პარკოსნები);
4. თესვარუნაში ჩართეთ ძირვარდები (სარველების დასათრგუნად);



5. თესვარუნაში სარველების დამორგწვევი ბალახთაგანი შემდეგ ჩართეთ ის მცენარეები, რომლებსაც განვითარების ხანგრძლივი ადრეული ეტაპი ახასიათებს;

6. თესვარუნაში შენაცვლეთ საშემოდგომო და საგაზაფხულო თავთავიანი კულტურები.

თესვარუნის ერთ-ერთი ძირითადი პრინციპია იმ კულტურების შენაცვლება, რომლებიც სხვადასხვა ბოტანიკურ ოჯახებს ეკუთვნიან. ეს მხოლოდ იმისთვის არაა აუცილებელი, რომ ნიადაგი არ გამოიღალოს: საქმე ისაა, რომ ერთი ოჯახის მცენარეებს მტრობენ ერთი და იგივე მავნებლები და დაავადებები, რომლებიც სწორედ ამ ოჯახის კულტურებს აზიანებენ და სხვა ოჯახის მცენარეებს საფრთხეს არ უქმნიან.

პარკოსანი კულტურების წილი თესვარუნაში მაღალი უნდა იყოს, ვინაიდან ისინი:

- უზრუნველყოფენ ნიადაგში აზოტისა და ჰუმუსის დაგროვებას;
- დადებითად მოქმედებენ ნიადაგის ფიზიკურ თვისებებზე (აუმჯობესებენ მის სტრუქტურას);
- ასტიმულირებენ ნიადაგში მოზინადრე ორგანიზმების ცხოველმყოფეობას.

ძირვარდის წილი შედარებით მცირეა, რადგან ისინი:

- აღარბიბენ ნიადაგს ჰუმუსით;
- ხელს უწყობენ დაავადებების გაქვინას (მაგ. კარტოფილის ნემატოდა);
- მოითხოვენ მეტ შრომას.

მცენარე ინდივიდუალური ანატომიური და ფიზიოლოგიური თავისებურებებით ხასიათდება და მათი ზეგავლენა ნიადაგზე სხვადასხვა მიმართულებით ვლინდება – ზოგს გრძელი ფესვთა სისტემა აქვს და ნიადაგის სიღრმეშია ქანავეს საკვები ნივთიერებებს, ზოგი ფესვებიდან გამოყოფს სპეციფიკურ ნივთიერებებს და ცვლის ნიადაგის არეს ან შემადგენლობას, ზოგი მათგანი (მაგ. იონჯა) საკმაოდ დიდი მოცულობის ორგანულ ანარჩენებს ტოვებს ნიადაგში.

ხეობინდვრის თესვარუნა მეცხოველეობის მეურნეობისათვის:

1. იონჯისა და მარცვლოვანი ბალახის ნარევი (ან სამყურის და მარცვლოვანი ბალახის);
 2. იონჯისა და მარცვლოვანი ბალახის ნარევი (ან სამყურისა და მარცვლოვანი ბალახის);
 3. საშემოდგომო ხორბალი;
 4. სიმინდი (სამყურის ან ლობოს შეთესვით);
 5. ჭვავი, იონჯისა და მარცვლოვანი ბალახის;
- ეკესპინდვრის თესვარუნა მეცენარეობის მეურნეობისათვის:**
1. იონჯისა და სამყურისა და მარცვლოვანი ბალახის ნარევი;
 2. საშემოდგომო ხორბალი;
 3. შერია ან ქერი, ცულისპირის ან ძაძის შეთესვით;
 4. კარტოფილი ან ჭარხალი ან ცერკვი;
 5. საშემოდგომო ან საგაზაფხულო ხორბალი;
 6. ჭვავი, სამყურის (ან იონჯის) და მარცვლოვანი ბალახის ნარევი;

შუალედური კულტურები – თესვარუნის მნიშვნელოვანი შემადგენელი ნაწილია.

შუალედური კულტურები თესვარუნაში უნდა იყვნენ ჩართული, რადგან ისინი:

- წარმოადგენენ დამატებით საკვებ ბაზას;
- ამდიდრებენ ნიადაგს აზოტით;
- ქმნიან დამატებითი ფესვების მასას;
- ასრულებენ ცოცხალი ტულჩის როლს;
- უნარჩუნებენ ნიადაგს ტექნოლოგიურ მზადყოფნას;
- ხელს უშლიან ნიადაგიდან საკვები ნივთიერებების გამორეცხვას.

შუალედურ კულტურად შესაძლებელია როგორც საშემოდგომო და საგაზაფხულო, ისე საფარი კულტურების გამოყენება. ეს დამოკიდებულია ძირითად და კლიმატურ პირობებზე.

მშრლ რაიონებში უმჯობესია საფარი კულტურების გამოყენება, ხოლო ტენიან რაიონებში – საშემოდგომო და საგაზაფხულო.

ზამთრის შუალედური კულტურები მოჰყავთ ზედმინეწვით დაგეგმილი თესვარუნის საფუძველზე, როდესაც გათვალისწინებულია ყველა მომდევნო კულტურის შესაძლებლობები. შუალედურ შემდგომ კულტურებად შესაძლებელია იყოს სათიბნი კულტურები, მაგ. სიმინდი, კარტოფილი, თაღამურა და საკვები ნივთიერებისა და მინერალის სხვა საბოტყე კულტურები.

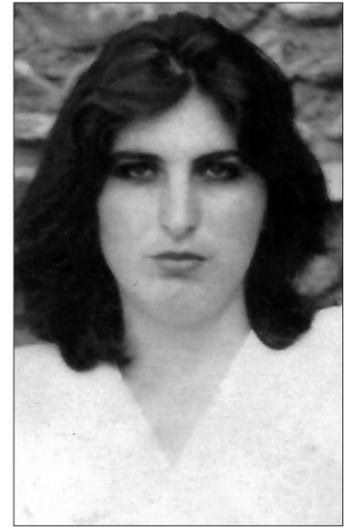
სანაწევრალი (ზაფხულის) შუალედური კულტურები ითესება სადრეო, მოკლე სავეგეტაციო პერიოდის მქონე საგაზაფხულო კულტურების ადების შემდეგ. ამ კულტურების მოყვანა შეზღუდულია კლიმატური თავისებურებებით. ზრდის პროცესში ნორმალური მასის მისაღწევად საკვებ კულტურებს დაახლოებით 8-10 კვირა ესაჭიროება და შესაბამისად შუალედური კულტურაც ივნისის ბოლოს – აგვისტოს დასაწყისში უნდა დაითესოს.

ის მცენარეები, რომლებიც ღრმად იდგამენ ფესვებს, უნდა ითესებოდეს იმ მცენარეებთან ერთად, რომელთაც ფესვი ზედაპირულად გააქვთ, რათა ხნულის მთელი სიღრმე ფესვებით თანაბრად იყოს მოცული. ამ თვალსაზრისით კარგია მაგ. ხანჭკოლასა და ჩიტვიფებს ან საზაფხულო ცერკველას და ზეთიანი ბოლოკის ნარევი.

გ ა ხ ს ე ნ ე ბ ა

ეკა

ბალალოვილი-პატარაქლიშვილი



დედა

მოვიდა მეორე დაბადების დღე უშენოდ, ჩემო საყვარელო, სულით თბილო და ალალო შვილო. გულნატკენი, დარდინი, ცრემლიანი რომ დაგვტოვე ყველა, ვინც შენ გიცნობდა. ეს ტკივილი არ ყუნდება, ყოველ დღე მატულობს ჩემს გულში. შენ უკვე ორი შვილიშვილის ბებია გახდი, ჩემო უბედურო შვილო. შენ უნდა გაგეხარა შენს შვილებთან და შვილიშვილებთან ერთად, მაგრამ შენმა ბედისწერამ არ გაცალა. ცრემლიანი თვალებით დაგინთებთ 46 სათელს და ღმერთს შევთხოვთ უფლის მაღლი ფარავდეს შენს ლამაზ, გაუხარელ სულს. დაბადების დღეს გილოცავთ ჩვენი ეკა, ილიც შენი დარჩენილი ოჯახისთვის.

ქვევრის ღვინო საფრანგეთის ქალაქებში



საფრანგეთის რამდენიმე ქალაქში ღვინის პროფესიონალები, მედიისა და ბიზნესის წარმომადგენლები ქვევრის ღვინოსა და ქართული ღვინის კულტურას გაეცნენ.

ღვინის ეროვნული სააგენტოს მხარდაჭერით, ქვევრის ღვინის მწარმოებლები მონაწილეობდნენ ბუნებრივი ღვინოების გამოფენებში — ქალაქ ანჟეში „Les Penitentes“-ში და ქალაქ სოზურში „La Dive Boutteille“-ში.

„La Dive Boutteille“, ყველაზე დიდი და პოპულარული ნატურალური ღვინის გამოფენა საფრანგეთში, რომელსაც ცნობილი ფრანგი მეღვინეები მასპინძლობენ. გამოფენა იზიდავს ღვინის იმპორტიორებსა და პროფესიონალებს სხვადასხვა ქვეყნიდან, რომლებიც სპეციალური ღვინოები არიან ნატურალურ ღვინოებში.

„Les Penitentes“-ში ტრადიციულად მსოფლიოში ყველაზე ცნობილი, „ნატურალური, ღვინის მწარმოებლები მონაწილეობენ. ნელს ქართულ სტენდს მსოფლიოში ცნობილი ღვინის ექსპერტი და ღვინის საერთაშორისო მაგისტრი იზაბელ ლეჟერონი ეწვია.

„Les Penitentes“, და „La Dive Boutteille“, მსოფლიოს სხვადასხვა ქვეყნის ასობით მეღვინე მონაწილეობდა. ნელს ქართული ღვინო მერვედ იყო წარმოდგენილი. ნინა წლებში მონაწილეობამ დიდი წარმატება და ახალი კონტაქტები მოუტანა ქართველ მეღვინეებს.

სტუმრებს შესაძლებლობა ჰქონდათ დაეგმოვნებინათ შემდეგი კომპანიების ღვინოები: „იაგოს ღვინო“, „მანდილი“, „ხოხბის ცრემლები“, „მარანი ლავაზი“, „გოგო ვაინი/ართანული ღვინო“, „კორტაგების მარანი“, „რამაზ ნიკოლაძის მარანი“, „ოქროს ღვინო“.

მსგავს ღვინოსებებში ქართული ღვინის წარდგენით იზრდება შესაძლებლობა, რომ საქართველო სულ უფრო მეტმა ადამიანმა გაიცნოს როგორც ღვინის მწარმოებელი ქვეყანა.

ამ გამოფენებზე ქართულ ღვინოს არა მარტო ფრანგები, ასევე სხვა ქვეყნების წარმომადგენლებიც ეცნობიან, ამიტომ დიდი მნიშვნელობა ენიჭება ქართული ღვინის პრომოციას და მის მაქსიმალურად წარმოდგენას ყველა მსგავს გამოფენაზე.

საფრანგეთში ღვინის წარდგენით, ქართული ქვევრის ღვინო ცნობილი ხდება ფაქტობრივად მსოფლიოს ყველა მნიშვნელოვან ბაზარზე.

გამოფენების დასრულების შემდეგ, ქართული ღვინის დეგუსტაცია ამ დღეებში გაიმართება ნანტი, რენიში და ლორიანში სპეციალური ღვინის მაღაზიებსა და ბარებში.

მეღვინეობით სახელგანთქმულ ისეთ ქვეყანაში, როგორც საფრანგეთი, 2017 წელს საქართველოდან 100 ათასამდე ბოთლი ღვინო იყო ექსპორტირებული, რაც 178%-ით მეტია 2016 წლის ანალოგიურ მაჩვენებელზე. საფრანგეთში ექსპორტის ძირითადი წილი სწორედ ქვევრის ღვინოზე მოდის.



ლონისძიება, რომელიც ზურაბ ჭავჭავაძის 65 წლისთვის და აკადემიკოს ნიკო ჭავჭავაძის ხსოვნას მიეძღვნა



3 თებერვლის 12 საათია, იოანე ნათლისმცემლის სახელობის ეკლესიასთან ჩვენი ქალაქის ინტელიგენციის წარმომადგენლები შეიკრიბნენ, ხოლო დედაქალაქიდან ზურაბ ჭავჭავაძის ახლობლები და მეგობრები ჩამობრძანდნენ, სტუმრებიც და მასპინძლებიც ჭავჭავაძიანთ საგვარეულო ეკლესიაში ნიკო და ზურაბ ჭავჭავაძეების სულის მოსახსენებელ წირვას დაესწრნენ, რომელიც იოანე ნათლისმცემლის სახელობის ეკლესიის დეკანოზმა, მამა ბენიამინმა აღასრულა.

ლონისძიება, რომელიც ზურაბ ჭავჭავაძის 65 წლისთვის და აკადემიკოს ნიკო ჭავჭავაძის ხსოვნას მიეძღვნა

წირვის შემდგომ ილია ჭავჭავაძის სახელმწიფო მუზეუმის სხდომათა დარბაზში გაგრძელდა ლონისძიება, რომელიც ნიკო და ზურაბ ჭავჭავაძეების ხსოვნას მიეძღვნა. შეხვედრა ვიდუოკოლაჟით დაიწყო, სადაც ზურაბ ჭავჭავაძის მიტინგებზე გამოსვლების შთაბეჭდილებები კადრები ვიზილით და ნიკო ჭავჭავაძის ბრძნული გამონათქვამები მოვისმინეთ.

ზურაბ ჭავჭავაძის თანამებრძოლებმა: საქართველოს კულტურული მემკვიდრეობის დაცვის ეროვნული სააგენტოს გენერალურმა დირექტორმა ნიკოლოზ ანთიძემ, პოლიტიკოსმა და ვით ზურაბაშვილმა, ალექსანდრე ცუკლაშვილმა, თამაზ კონჭოშვილმა, თამარ ზურაბაშვილმა გაიხსენეს ზურაბის ცხოვრებისა და მოღვაწეობის ეპიზოდები.

თელავიდან მოწვეულმა ბავშვთა ანსამბლების, ფოლკლორული ანსამბლის „ხეურის“ და ტრიო „თოლას“ მიერ შესრულებულმა სიმღერებმა სტუმრები აღაფრთოვანა და მჭუხარე ტაშით უხდიდნენ მადლობას.



მადლობა უნდა მოუხადოთ კახეთის მხარეში სახელმწიფო რწმუნებულის ადმინისტრაციის მთავარ სპეციალისტს, მწერალთა კავშირის წევრს, ლირსების

ორდენის კავალერს ქალბატონ ლეილა ლეგაშვილს, რომელიც აღნიშნული ლონისძიების ორგანიზატორი გახლდათ. ალექსანდრა გიგილიძე



თავისუფალ ჭიდაობაში ერთი ოქროს და ორი ვერცხლის მედალი

მიმდინარე წლის 19-21 იანვარს ქალაქ ქუთაისში ჩატარდა საქართველოს ეროვნული ჩემპიონატი 23 წლამდელოთა შორის, სადაც ბრწყინვალედ იასპარეზეს ყვარლის სასპორტო სკოლის აღსაზრდელებმა. მათ ერთი ოქროს და ორი ვერცხლის მედალი მოიპოვეს.

57 კილოგრამ წონით კატეგორიაში შესანიშნავად იასპარეზა ვეროპის ორგზის პრიზიორმა რობერტ დინგაშვილმა. მან ყველა შეხვედრა დიდი აღმავლობით ჩაატარა და ღირსეულად მოიპოვა ქვეყნის ჩემპიონის ტიტული (მწვრთნელები: ვ.ჭანტურაძე, გ. მეტრეველი, მ. როზომაშვილი).

არანაკლებ წარმატებით გამოვიდნენ 65 და 70 კილოგრამ წონით კატეგორიაში მაგამედ სხაიდოვი და რამაზან მალაიკოვი, მათ მხოლოდ ფინალური შეხვედრები დათმეს და ქვეყნის ჩემპიონატის ვერცხლის მედლებს დაჯერდნენ. (მწვრთნელი თ. კობიაშვილი).

ყვარლელი მოჭიდავეები შეყვანილნი არიან საქართველოს ნაკრების შემადგენლობაში და ემზადებიან ევროპისა და მსოფლიო ჩემპიონატისათვის.

ალექსანდრა გიგილიძე



2018 წლის საქართველოს ჩემპიონი რობერტ დინგაშვილი

დარიჩინი-ჯადოსნური სანაღებელი, რატომ უნდა მივიღოთ ის ყოველდღიურად

დარიჩინი პიკანტური, სასიამოვნო სურნელებისა და გემოს მქონე სანაღებელია, რომელსაც ფართოდ ვიყენებთ კულინარიაში. ბევრმა არ იცის იმ უპირატესობების შესახებ რომელიც მას თქვენი ჯანმრთელობის სასარგებლოდ გააჩნია. მისი ადამიანისათვის სასარგებლო თვისებების გამო მას „ჯადოსნურ სანაღებელსაც“ უწოდებენ.

დიდი რაოდენობით შეიცავს კალციუმსა და რკინას, რაც სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანია ჩვენი ორგანიზმისათვის.

არეგულირებს სისხლში შაქრის დონეს; აუმჯობესებს საჭმლის მონელების პროცესს; ამცირებს ნაწლავური წარმოშობის დისკომფორტებს; ამცირებს შედეგების პროცესს სისხლში, აუმჯობესებს სისხლის ცირკულაციას; აქტიურად ებრძვის სიმსივნის წარმოქმნელ უჯრედებს ორგანიზმში; აქვს ტკივილგამაყუჩებელი ეფექტი; ამცირებს ბაქტერიების გაავრცელებას ორგანიზმში; ზრდის მასსოვრობის უნარს; განსაკუთრებით რეკომენდებულია ნეიროდეგენერაციული დაავადებების მქონე პაციენტებისთვის (ალცჰეიმერითა და პარკინსონით დაავადებულთათვის); ებრძვის ვირუსებს, გვარიდებს გრიპს; ამცირებს გულის დაავადებების რისკს; აცოცხლებს ორგანიზმს და იცავს გამოფიტვისა და ძალ-ღონის გამოცლისგან; აახალგაზრდავებს ორგანიზმს.

როგორ მივიღოთ ყოველდღიურად: ყოველ დღით 1 ჩ/კ დარიჩინის ფხვნილი ჩაუმატეთ ფინჯან ყავას, ჩაის, რძეს, ლიმონის ან სხვა რომელიმე ხილის წვენს და მიირთვიეთ.



თქვენ ასევე შეგიძლიათ ჩაუმატოთ ჩ/კ დარიჩინი 1ჩ/კ თაფლს და ასე მიირთვათ.

უკუჩვენებები: არ არის რეკომენდებული ფეხმძიმობისა და ლაქტაციის პერიოდში ქალებში. ასევე წ წლამდე ასაკის ბავშვებისათვის.

10 ნატურალური ნაშალი, რომელსაც უპეიქლიათ ენდოთ

- მედიკამენტების უმეტესობას უკუჩვენება აქვს. ამიტომ, სანამ წამალს დალევდეთ ან მალამოს გამოიყენებდეთ, გაიხსენეთ, რომ ზოგიერთმა ნატურალურმა პროდუქტმა შეიძლება საუკეთესოდ გიმკურნალოთ.
- უსიამოვნო სუნს პირში მოიშორებთ, თუ ლიმონის წვენს გამოივლებთ ან ორ ჩაის კოვზ მანონს შეჭამთ.
- ყელის ტკივილისას დაჭყლიტეთ 6 კბილი ნიორი, გახსენით თბილ წყალში და გამოივლეთ დღეში ორჯერ.
- ფეხების ოფლიანობისას კვირაში ორჯერ გაიკეთეთ ძმრის აბაზანები ან მუქი ჩაის ფერის აბაზანები.
- დამწვრობისას გიშველით ალოე ვერა. ნაისვით დაზიანებულ კანზე დღეში სამჯერ.
- გულისრევის შეგრძნებას შეებრძოლებით ჯანჯაფილით. მისი ფესვი გახეხეთ, დაუმატეთ მდულარე წყალი, გააჩერეთ 10 წუთი, დალევამდე ჭიქაში ჩააგდეთ ყინულის ნაჭერი.
- კბილების სიყვითლეს მოიშორებთ, თუ სოდას დაუმატებთ გახეხილ მარწყვს და ასეთი კბილის პასტი გაიმიხეხავთ კბილებს.



- ხველებას მოგიხსნით შავი შოკოლადი, რომელიც ჩაგიდნებათ ყელში.
- შებერილობის დაღიეთ პიტნის თბილი ჩაი.
- თუ უძილობა განუხებთ, ძილის წინ შეჭამეთ 1 მუჭა კენკრა ან ფეხები ცხელი წყლით დაიბანეთ. ეს დაგეხმარებათ მოდუნებას და დაძინებაში.
- სილურჯე თვალბეჭემ გაგიქრებათ, თუ გამოიყენებულ ჩაის პაკეტს გააცივებთ (თუნდაც მაცივარში) და თვალბეჭე 10 წუთის განმავლობაში დაიდებთ.

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 ციტატების სიზუსტეზე. შემოსული წერილები ავტორებს არ უბრუნდებათ.	დირექტორი ალექსანდრა გიგილიძე მონაწილე ნუგზარ ღონიაშვილი	პასუხისმგებელი მდივანი ია გიგიაშვილი კორესპონდენტი დალი ტატულიძე	რედაქციის მისამართი: ქ. ყვარალი, კუდიგორის №2 საკონტაქტო ტელეფონი: 22-01-86
--	---	---	--