



# ყვარლის

გამოცემის 1932 წლიდან

წასი 40 თეთრი



## ახალსოფელში საზოგადოებრივი ცენტრის მშენებლობა დაიწყო

ყვარლის მუნიციპალიტეტის სოფელ ახალსოფელში მიმდინარეობს „საზოგადოებრივი ცენტრის“ მშენებლობა, რომელიც მუნიციპალიტეტის მერმა როსტომ სესიაშვილმა, საკრებულოს თავმჯდომარის მოადგილემ ვანო მამულაშვილმა, მერის მოადგილემ გივი ზაუტაშვილმა, ფრაქცია „ქართული ოცნების“ თავმჯდომარემ ნინო ხუციშვილმა, „იურიდიული საქითხა“ კომისიის თავმჯდომარემ ზურაბ კაპანაძემ, ახალსოფლის მაჟორიტარმა დეპუტატმა კახა ასისტიშვილმა, ახალსოფლის ადმინისტრაციული ერთეულის წარმომადგენელმა მალხაზ მარტიაშვილმა და სახელმწიფო სერვისების განვითარების სააგენტოს მონიტორინგის მთავარმა სპეციალისტმა ლაშა აბაშიძემ დაათვალიერეს.

სახელმწიფო სერვისების განვითარების სააგენტო ევროკავშირის მხარდაჭერით ახორციელებს პროექტს – „ელექ-

ტრონული მმართველობის დანერგვა ადგილობრივ თვითმმართველობებში“ „საზოგადოებრივი ცენტრი“ არის თანამედროვე ინფრასტრუქტურით და უახლესი ტექნიკით აღჭურვილი სივრცე. ცენტრში დასაქმებული არიან საგანგებოდ შერჩეული და გადამზადებული ადგილობრივი კადრები. გამოყოფილია სპეციალური სივრცე სამოქალაქო ჩართულობის ხელშეწყობად. ხელმისაწვდომია უფასო ინტერნეტი, კომპიუტერები, ვიდეო კონცეფციის აპარატურა და თანამედროვე ელექტრონული ბიბლიოთეკა.

„საზოგადოებრივი ცენტრის“ მშენებლობით, მოსახლეობას საშუალება აქვს სოფლიდან გაუსვლელად ისარგებლოს 200-ზე მეტი საჯარო და კერძო სექტორის სერვისით. აღსანიშნავია, რომ მშენებლობა დასრულდება 2018 წლის სექტემბერში. ქვეყნის მასშტაბით ფუნქციონირებს 52 საზოგადოებრივი ცენტრი, წლის ბოლომდე 14 კიდევ გაიხსნება.



## ჭავჭავაძიანთი საგვარეულო ტაძრის მოქმედება 60 წლისაა

უამრავი მოლოცვა და თბილი სიტყვა ითქვა ყვარლის ნათლისმცემლის ეკლესიის მოძღვრის, დეკანოზ ბენიამინ ჩიხორლიძის მიმართ. მამა ბენიამინი არის ყვარლის მღვდელი, აქ დაბადებული და გაზრდილი. უმამო ბიჭს, ლამაზ ალნაგს და გამორჩეულად კეთილშობილს აღზრდას არ აკლებდა დედა – ქალბატონი თამარ ჩიხორლიძე, პროფესიით ფარმაცევტი. ასევე მის აღზრდაში დიდი როლი მიუძღვის დეიდაშვილს, უფლის მორწმუნეს, ქალბატონ ლამარა ირემავილს. სკოლის დაბრუნების შემდეგ სწავლა განაგრძო მაშინდელი პუშკინის სახელობის პედაგოგიურ ინსტიტუტში ზოგად ტექნიკური დისციპლინების

მასწავლებლის სპეციალობით. იმავე ინსტიტუტში პარალელურად დაამთავრა ხელოვნებათმცოდნეობის მეორადი ფაკულტეტი. დაბრუნდა სათაყვანებელ ყვარელში და ეწეოდა პედაგოგიურ მოღვაწეობას. პარალელურად მუშაობდა ილია ჭავჭავაძის სახელმწიფო მუზეუმში ექსკურსიამძღვლად. იღებდა ჯგუფებს ქართულ, რუსულ და გერმანულ ენებზე.

მუზეუმში დაუმეგობრდა საუკეთესო პიროვნებას, პოეტს, მუზეუმის მაშინდელ დირექტორს ილი ბეროშვილს. ეს წლები მისთვის არის საუკეთესო წლები.

გაგრძელება მე-2 გვ. -ზე

## უხვედრა სარუსოს, თივისა და ჩანტლისყურის მოსახლეობასთან

ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერი როსტომ სესიაშვილი და საქართველოს პარლამენტის, ლაგოდეხისა და ყვარლის მაჟორიტარი დეპუტატი გურამ მაჭარაშვილი სოფლების – სარუსოს, თივისა და ჩანტლისყურის მოსახლეობას შეხვდნენ და ისაუბრეს არსებულ პრობლემებზე, რომლებიც ძირითადად სასმელი წყლის, ჯანმრთელობის, სოციალური და ინფრასტრუქტურული მოწყობის მიმართულებით არსებულ საჭიროებებს უკავშირდებოდა. აღნიშნული პრობლემები შესაძლებლობის ფარგლებში დროულად იქნება მოგვარებული.



## დამოუკიდებლობის 100 წლის იუბილი „ილიას ტბაზე“ გალა-კონცერტით აღინიშნა

საქართველოს პირველი დემოკრატიული რესპუბლიკის დაარსებიდან 100 წლის იუბილეს აღსანიშნავად საზეიმო ღონისძიებები მთელი საქართველოს მასშტაბით გაიმართა. ამ მნიშვნელოვან დღესასწაულს მსოფლიოს სხვადასხვა ქალაქში შეუერთდა.

ამ დღისადმი მიძღვნილი, ულამაზესი გალა-კონცერტი გაიმართა ყვარელში, „ილიას ტბაზე“, სადაც მონაწილეობას იღებდნენ ყვარლის კულტურის ცენტრთან არსებული ქორეოგრაფიული, ფოლკლორული და საესტრადო ანსამბლები. ღონისძიებას უძღვებოდა კულტურის სახლის სამხატვრო ხელმძღვანელი, პოეტი იზოლდა იოსებანი. კონცერტში მონაწილეობდნენ ანსამბლი „ანაბანა“ (ხელმძღვანელი მია მამულაშვილი), ანსამბლი „მელოდია“ (ხელმძღვანელი მედიკო გეგეჭკორი). ქორეოგრაფიული ანსამბლი „ახალსოფელი“ (ხელმძღვანელი მარიეტა არჩუაშვილი), ქორეოგრაფიული ანსამბლი „როკვა“ (ხელმძღვანელი ნინო ჩიხიაშვილი) და სხვა.

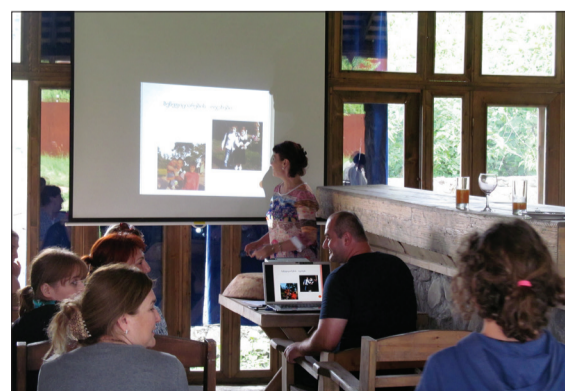
აქვე, წარმოდგენილი იყო ყვარელი მხატვრების და შემოქმედი ადამიანების მიერ შესრულებული ნახატების და ნივთების გამოფენა და მსურველებს შეეძლოთ ადგილობრივი წარმოების ღვინოების დაგემოვნება.

ღონისძიებას, ადგილობრივ მოსახლეობასთან და მოწვეულ სტუმრებთან ერთად ესწრებოდნენ ქალაქ ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერი, ბატონი როსტომ სესიაშვილი, საკრებულოს თავმჯდომარის მოადგილე ბატონი ვანო მამულაშვილი და მუნიციპალიტეტის სხვადასხვა სამსახურების წარმომადგენლები.

ია გიგიაშვილი



## საქველმოქმედო კავშირმა ისტონელ პარტნიორებს უმასპინძლა



საქველმოქმედო კავშირ „გრემის თემის“ დაფუძნებიდან 26 წელიწადი გავიდა, მაგრამ ამ წინის განმავლობაში უამრავმა ადამიანმა მიიღო ყველა ის სიკეთე, რაც უნარშეზღუდული ბენეფიციარებისთვისაა საჭირო. კონკრეტულად თემში სწავლობენ სკოლის პროგრამით, ეუფლებიან საოჯახო საქმიანობას და შეძლებისდაგვარად მონაწილეობენ სოფლის მეურნეობის პროექტების წარმოების პროცესში.

მესამე წელია, რაც კავშირი ბიოპროდუქტების წარმოებაზე გადასული. პესტიციდებისა და მინერალური სასუქების გამოყენების გარეშე, ბიოპროდუქტებითა და ორგანული სასუქებით მოჰყავთ ყურძენი, ხილი და ბოსტნეული. მართალია მოსავლიანობა სიუხვით არ გამოირჩევა, მაგრამ ნატურალური პროდუქტი ყველას მოსწონს და განსაკუთრებით საზღვარგარეთიდან ჩამოსულ ვიზიტორებს.

გაგრძელება მე-2 გვ. -ზე



### ჭავჭავაძიანთ საგვარეულო ტაძრის მოძღვარი 60 წლისაა

დასაწყისი 1-ელ გვ. -ზე

აქ გაიცნო სწორედ ეროვნული მოძრაობის ერთ-ერთი უთვალსაზრისო მამულიშვილი, პატრიოტი და ლიდერი ზურაბ ჭავჭავაძე. ზურაბ ჭავჭავაძემ მასში დანახა წესიერება, სულიერი სისუფთავე და ღირსეული პიროვნება. ურჩია და სთხოვა დასდგომოდა უფლის გზას და გამხდარიყო ყვარლის მოძღვარი. ასევე სთხოვა ილი ბროშვილი, რომ გადაეცემოდა ეტვირთა ყვარლის სულიერი ცხოვრების ჯვარი. მართლაც უფლის ნებით და ოჯახის ხელშეწყობით 1990 წლის 28 აგვისტოს თბილისის საპატრიარქო ტაძარში უწმინდესის და უნეტარესის ილია II-ის ლოცვა-კურთხევით ხელდასმული იქნა მოძღვრად. ამავე წლის 1 ნოემბრიდან განმსვენდა ყვარლის ჭავჭავაძიანთ ეკლესიის წინამძღვრად, სადაც დღემდე მოღვაწეობს. 2007 წელს რაიონის საკრებულოს გადაწყვეტილებით არჩიეს ყვარლის საპატრიარქო მოძღვრად. 1995 წელს ბოდბის დედათა მონასტერში პატრიარქის ლოცვა კურთხევით აყვანილი იქნა დეკანოზის ხარისხში.

მისი პოეზია, მისი ცხოვრება ეს ერთი დიდი გრძნობაა, სულიერებაა, დამოკიდებულება ცხოვრებასთან, სიჯანსაღესთან და რა თქმა უნდა ადამიანურობასთან. ყველასთვის საყვარელი მოძღვარი დღეს არის ასევე საყვარელი პოეტი. მას გამოცემული აქვს ორი წიგნი. პირველი წიგნი „გოგე ტაძარი“ – შესულია ლექსები და წერილები. მეორე წიგნი კი „ცა ჩემი სულის მისამართია“ – შესულია მხოლოდ ლექსები. ასევე გამოცემული აქვს ილია მართლის სავედრებელი პარაკლისი. რა თქმა უნდა მისი პოეზია ეძღვნება უფლისა და წმინდანების სახელსა და მათს დასახსნად და ოჯახის წევრებს. თემატიკა არის მგრძობიარე, სათუთი და გულში ჩამწვდომი. მისი თითოეული ლექსი მაღალი გრძნობისა და სიყვარულის გამოხატულებაა. არის „2014 წლის ელიტის პოეტი“-ს პრემიის, ასევე წმიდა ილია მართლის ჭავჭავაძის გაზეთ „ივერის“ სახელობის პრიზა-პოეზიის ეროვნული პრემიის გამარჯვებული და ილია ჭავჭავაძის ჯვრის მფლობელი.

საქართველოს მწერალთა კავშირის გამგეობამ გადაწყვიტა მამა ბენიამინის 60 წლისთავი აღნიშნათ ღირსეულად. ის ხომ 2013 წლიდან არის საქართველოს მწერალთა კავშირის წევრი. მწერალთა კავშირში კი ფუნქციონირებს რელიგიური სექცია. დიდი სურვილი ჰქონდათ, რომ ემასპინძლათ პოეტებისთვის თბილისში. მან მოკრძალებით ითხოვა, რომ

მისი საოუბრო საღამო ჩატარებულიყო ყვარლში და თანაც ილია ჭავჭავაძის სახელმწიფო მუზეუმში. მართლაც ასე მოხდა.

20 მაისს მუზეუმის სააქტო დარბაზში თავი მოიყარა მამაოს მრევლმა, მეგობარმა მოძღვრებმა, დედაობებმა, მგალობლებმა, პოეტებმა, საზოგადოებაში, ვისთვისაც ძვირფასი და საამაყო დეკანოზი ბენიამინ ჩიხორიძევილი. ღონისძიებაზე ჩამოვიდნენ პოეტები, მწერლები. საქართველოს მწერალთა კავშირის თავმჯდომარე, პოეტმა ბადათერ არაბულმა ოუბილე მიულოცა და მამა ბენიამინი დააჯილდოვა „ღვანულმოხილის“ დიპლომით. ასევე პოეტს და მოძღვარს მიულოცა ოუბილე თანათავმჯდომარე პოეტმა, ქალბატონმა მაყვალა გონაშვილმა. მისალოცი სიტყვა წარმოთქვა მუზეუმის დირექტორმა, ქალბატონმა თამარ ზურიაშვილმა. მიულოცეს და წარმატებები უსურვეს ყვარლელმა პოეტებმა, ქალბატონებმა: ნუნუ ლალიძემ, ლია გიგითაშვილმა, ნელი თედვიშვილმა და ელისო ბუშელაშვილმა. ღონისძიებაზე მისალოცი სიტყვით გამოვიდა ყვარლის კულტურის განვითარების ცენტრის მთავარი სპეციალისტი, ქალბატონი მაგალი სააკიშვილი. ყვარლის კოტე მარჯანიშვილის სახელობის დრამატული თეატრის სახელით ოუბილე მიულოცა დასის ხელმძღვანელმა მაია ხეთისაურიშვილმა. ქალბატონმა მაგალიმ ნათელისმცემლის ეკლესიის მგალობლებთან ერთად უგალობა მამაოს. ეს დღე იყო შენაშენი და ამაღლებული. დასასრულს ოუბილარი წარსდგა საზოგადოების წინაშე საოცარი ლექსებით. მისი პოეზია არის სულიერი საზრდო ყველასთვის. იგი არის საინტერესო პოეტი, ღირსეული მეუღლე და მამა, პატარებისთვის კი საყვარელი და საამაყო პაპა. მართლაც რომ მისი სულის მისამართი ცაა. ცა, საიდანაც მოდის უფლის წყალობა და მაღლი. მაღლობა მინდა გადავუხადო მზარდაჭერისთვის ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერს, ბატონ როსტომ სესიაშვილს, ასევე კულტურის განვითარების ცენტრის დირექტორს ქალბატონ მაია ზარდაშვილს. მაღლობა სტუმრებს, დამსწრე საზოგადოებას მამა ბენიამინისადმი სიყვარულის და პატივისცემის გამოხატვისთვის.

#### მანანა შატავიძე

P.S. ღონისძიების ორგანიზატორი და წამყვანი გახლდათ საქართველოს მწერალთა კავშირის ყვარლის ორგანიზაციის თავმჯდომარე, პოეტი მანანა შატავიძე.



## ჩვენ დავპრუნდებით!

უჩვეულო და განსაკუთრებული იყო 2018 წლის 5 მაისი ჩემთვის და ჩემი ჯგუფის აღსაზრდელებისთვის – დაუფინიარო დღე, როდესაც ბავშვებმა, პირველად მათ ცხოვრებაში, მოახყეს საქველმოქმედო ღონისძიება კავშირ „გრემის თემში“.

„გრემის თემში“ 10 წლის წინ შევაბიჯეთ პირველად მე და ჩემმა მოსწავლეებმა (ყვარლის II საშუალო სკოლის IV კლასი). წარუშლელი კვალი დატოვა მამინი იქ განცდილმა ემოციებმა და თემში მცხოვრებმა თითოეულმა ადამიანმა, რომლებიც ყოველდღე მოუთმენლად ელიან საჩუქრებით სავსე სტუმრებს. ასე იყო იმ დღესაც, როდესაც მათ პირველად ვესტუმრეთ. ვერც კი წარმოვიდგენდით, ასე თუ გაახარებდათ ჩვენთან შეხვედრა... იყო მათთან ერთად განცდილი სიხარული... იყო სინაზული... იყო ცრემლებიც... იმ დღეს პირობა დავდე საკუთარ თავთან, რომ აუცილებლად დავბრუნდებოდი ამ საოცარ ადამიანებთან...

და აი, წლების შემდეგ, ახლა უკვე ბალის აღსაზრდელებთან (ყვარლის II ბავშვების 5-6 წლიანთა ასაკობრივი ჯგუფი) მოვახყე საქველმოქმედო ექსკურსია „გრემის თემში“. ძალიან მიხდოდა ცხოვრების ახალ საფეხურზე აღმავალ პატარა სკოლამდელებს ჩემთან ერთად განცადათ ის ენით აუწერელი დიდი სიხარული, რომელსაც გაჭირვებულებისთვის დახმარება განგვაცდევინებს...

ბავშვებმა თავიანთი სურვილით და მშობლების დახმარებით შეაგროვეს საჩუქრები: ტკბილეულობა, სახატავები, ფანქრები, საღებავები, ფერადი ქაღალდები, ალბომები და სხვა...

შეუძლებელია, სიტყვით აღწერო ის სითბო, სიყვარული და თანაგრძობა, რაც ამ ციქუნა პატარებმა გამოხატეს და გადასცეს ჩვენს მასპინძლებს. გადაციციებით აკვირდებოდნენ და სწავ-

ლობდნენ თემში მცხოვრებ თითოეულ ადამიანს... თითქოს ცდილობდნენ, მათ თვალში ამოეკითხათ ის სიხარული თუ ტკივილი, რაც იმ დროს გულში უტრიალებდათ... ბევრი იმდღეს, იცეკვეს, ლექსები წარმოთქვენ, იხალისეს ბედნიერებით თვალებგაბრწყინებულ მასპინძლებთან ერთად. ვხედავდი როგორ ცდილობდნენ ჩემი პატარა ანგელოზები, გაეღამებინათ და დაუფინიარო სასწაულად ექციათ ის დღე „თემებისთვის“ და გული ისამაყით მეცხებოდა. თითქოს დიდი სიხარულიც ჩამესმოდა: „საქმი ის არის, კაცს ის უყვარდეს, ვინც ბედისაგან დაჩაგრულია“...

ამბობენ, სიკეთე გადამდებოდა. ასე მოხდა მაისის იმ ღამეზე დღესაც. მინდა მადლობა გადავუხადო ყვარლის კულტურის განვითარების ცენტ-

რის ხელმძღვანელს და ჩემი აღსაზრდელის, მაიკო ბენდიანიშვილის ბებიას, მაია ზარდაშვილს ტრანსპორტით და სანავით უზრუნველყოფისთვის. აღსანიშნავია, რომ აღსაზრდელებთან ერთად სურვილი გამოთქვენ და თან გვახლდნენ: ყვარლის II ბავშვების კოორდინატორი ნ. ცისკარიშვილი, მეთოდისტი ი. ველიაშვილი, ფსიქოლოგი მ. კეკელიძე, ჩემი თანამემსვე ც. გიგოშვილი და მშობლები.

ამ საერთო ზეიმის მხაზველებმა, ახლა უკვე ყველამ ერთად დავდე პირობა – ჩვენ დავბრუნდებით „გრემის თემში“.

**ქაიხავაძე ბენდიანიშვილი-ქარანაშვილი, ყვარლის II ბავშვების 5-6 წლიანთა ასაკობრივი ჯგუფის აღმზრდელი**



## ყოველთვის გვხვდება

მიმდინარე წლის 21 მაისს ჩემმა ოჯახმა მოულოდნელი დარტყმა მიიღო. ჩემს ქალიშვილს და სიძეს მოუხდათ ავტოსაგზაო შემთხვევა, რამაც მათი სიცოცხლე რისკის ქვეშ დააყენა. ამას პროფესიონალურად გაუმკლავდა ყვარლის ჰოსპიტალის მედპერსონალი. მათ არ დაიშურეს ცოდნა, გამოცდილება და გულსიმბიერება, რათა გადაეჭრინათ ჩემი შვილი და სიძე. რაიონული საავადმყოფოს ექიმი-თერაპევტი, ქალბატონი ლალი ბურკიაშვილი მხარში ამოუდგა ტრავმული შენეებულ ჩემს მეუღლეს, რის გამოც განსაკუთრებული მადლობა მინდა გადავუხადო. უდიდესი პატივისცემა და მადლიერება მინდა გამოვხატო მთელი მედპერსონალის, ასევე ექიმი ქორუგების მიმართ. მათი დამსახურებით და უფლის წყალობით ჩემი შვილები ცოცხლები და სრულიად ჯანმრთელები არიან. უფალი გვაგარავდეთ, თქვენ დიდი იმედი ხართ თითოეული ყვარლისთვის. **ვაჟა და ინგა ცირიკაშვილები**

## უღირსობისა და უსირცხვილობის საუკუნე

შემოგვიტყვი და რა შემოგვიტყვი. თანაც რა ბევრი ყოფილან! წარმოადგენა არ მქონდა! გაცილებით ვარ ნარკომანიების ძალმომრეობით. ძლივს იფრთხილდნენ პოლიციელები. ნეტავ სარკეში არ იხედებინან? რას გვანან. რა ამაზრზენია მათი ქცევები და გარეგნობა. ესენი ყოველთვის მართლები როგორ არიან. როგორც კი რაიმე პრობლემა შეექმნებოდა, მაშინვე გამოუჩნდებოდა გულშემატკივრები და ამტყუებენ პოლიციელებს. თურეიდები არ მოეწყო, აბა, როგორ გამოვინდებოდა დამნაშავენი ნარკოტიკის გასაღებში. აქციებზე იმის მაგივრად, რომ ნარკომანებს მოუწოდებდნენ თავი დაანებონ ამ ბავშვ ჩვევას, იმკურნალონ და განიკურნონ, იბრძვიან მისი ეგალოზაციისთვის. თითქოს ძალიან უშიშნაო! სწორედ უნდა დაისაჯონ. მე არ ვამბო ხორცები დაავალიჯონ, ან დახოცონ, მაგრამ აკრძალვას უნდა ემორჩილებოდნენ.

„პრაიმოუს“ ერთ-ერთ გადაცემაში, ერთმა ახალგაზრდამ ასეთი სიტყვა თქვა: მე თავისუფალი პიროვნება ვარ, არაფერი საქმი არ არის, რას გავაკეთებ, მოვეწუ თუ არა მარბუანას, ჩემზე რე იძალადებენო. ტამით დაავალიჯოვს მას იმდენიც არ ესმის, რომ თავისუფლება იმას კი არ ნიშნავს, რომ საზოგადოებისათვის მიუღებელი აკეთო. მე ასეთ ახალგაზრდებს ასე ვუპასუხებდი: თითოეული ადამიანი საზოგადოების ნაწილია, სარგებლობს ყველა იმ სიკეთით, რასაც პატროსიანი, ღირსეული ადამიანები ქმნიან: აჭმევენ, ასმევენ... მათაც რომ შენსავით იფიქრონ, არ მოეწონოთ შენისთანა ადამიანების ქცევები, არ გასარგებლონ თავიანთი ჭაბუკითა და შრომით შექმნილი ფოვლათით, იარსებებდი? ე.ი. საჭიროა ერთმანეთისადმი ანგარიშის განევა. რას ჰქვია, შენს ნებაზე იცხოვრო და არაფის მიმართ არ იგრძნო პასუხისმგებლობა. მიიხარო, ცოცხალ მიცვალებულებს, რა სიკეთის მოტანა შეუძლიათ.

ჩვენ ხომ ვიცით, რომ საქართველოს ისტორია სისხლითა და ინტრიგებით იწერებოდა: „გიორგი სააკაძე“, „დიდოსტატის მარჯვენა“, „უქარქაშო ხმლები“, „გმირთა ვარაში“ და კიდევ სხვა მრავა-

ლი, ეს ის ნაწარმოებებია, სადაც კარგად ჩანს ჩვენი მრავალტანჯული სამშობლოს ისტორია. ეს წიგნებიდან უნდა იცოდნენ, მაგრამ კომპიუტერმა, ღამის გასართობმა კლუბებმა, ათასგვარმა საშობამ თამაშებმა, მოზარდებს წიგნი დაივიწყა. რომ არ გვეყვოდნენ თავგანწირული, მამაცი, აღმაშენებელი ადამიანები, არ გვექნებოდა: ხახული, ოპკი, ოპიზა, ვარძია, გელათი და სხვა. რომ არ გვეყოლოდნენ თამარ მეფე, დავით აღმაშენებელი, დემეტრე თავდადებული, მღვდელი თევდორე, ქეთევან წამებული, გიორგი სააკაძე და მრავალი სხვანი, იქნებ დღეს არც ვიცებოდი. არა მგონია, მათ ნარკოტიკით გაბრუნებული თავებით მოეტანათ დღემდე საქართველო.

პენსიონერი პედაგოგი ვარ და შეძრული ვარ იმით, რაც დღეს სკოლებში ხდება. ერთმანეთს არაფერს პატიობენ. დაპირისპირებასა და ერთმანეთის ხოცვაში არიან მოზარდები. ვიცით, ბავშვს ზრდის ოჯახი, სკოლა, ქუჩა, თეატრი, კინო და მრავალი სხვა, რაც მის გარშემოა. ბავშვის აღზრდა (და არა გაზრდა), უპირველეს ყოვლისა ოჯახში უნდა ხდებოდეს, მაგრამ ახლა, 21-ე საუკუნეში, რომელ ოჯახზე ლაპარაკი. საზღვარგარეთ ნასული დედები, ბებიების ანაბარად მიტოვებული ბავშვები, სმასა და გართობას გადაყვანილი მამები, დანგრეული ოჯახები... ქუჩის ბატონპატრონად ქცეული მოზარდები.

სატელევიზიო არხის ერთ-ერთი გადაცემის მონბე გავხდი. აღარ მახსოვს ვის მიჰყავდა გადაცემა (ტელენამყვენებს არ გულისხმობ). ბავშვებო, აბა, ახლა ილაპარაკეთ, როგორები არიან თქვენი მასწავლებლები, როგორ გექცევიან. მათ უფლებს არა ასეთ თქვენ დაგსაჯონ, უნდა ამხილოთ ისინი. დაახლოებით ასეთ შინაარსის საუბარი მიმდინარეობდა. მათაც დაინწყეს და რას არ ყვებოდნენ. მას შემდეგ მოდებ იქცა მასწავლებლები აუფად მოხსენიება. დაირღვა დისტანცია მოსწავლეებსა და მასწავლებლებს შორის. შეპასუხება, გაკვეთილების გაცეცხა, სიზარმაცე, აი, მოსწავლეთა საეიზიკო ბარათი დღეს სკოლებში.

მასწავლებლებს კი ბოროტები დაადაეს. მათ უფლებს არა აქვთ, შენიშვნა მისცენ მოსწავლეს, თუ ის თავხედურად იქცევა. ცემაზე ხომ აღაპარაკე ზედმეტი. ჩემი აზრით, როგორც უნდა, უნდა დაკონკრეტდეს „ნესები მოსწავლეთათვის და მასწავლებლებისათვის“ და გაიკონს ყველა კლასში, სადაც დაფიქსირებული იქნება მათი უფლება-მოვალეობანი.

ნათქვამია: „წინა კაცი უკანას ხიდაო“. მამ, თუ ასეა, რატომ არ ფიქრობენ წინანი უკანების ხიდი და დასაყრდენი იყვენ: მთავრობაში, პარლამენტში იგინებინან და ცემა-ტყევა აქვთ გამართული, მოუშობი – ბილნსიტყვაობენ, დუდუკების ფონზე ქალბატონებს ამიშვებენ (ტატიშვილთან). სტუდიაში ხშირად სამჯერ და ოთხჯერ გათხოვილი ქალები მოჰყავთ და ისინი გვმოძღვრენ ოჯახის სინმინდესა და სიყვარულზე. ძალიან მომწონდა გადაცემა „ნიჭიერი“. გული სიხარულით მეცხებო, ამდენ ნიჭიერ ადამიანებს რომ ვხედავ. (იქნებ არ დავიკარგოთ)... მაგრამ აქც ჩამიშვებდა სიამოვნება, როცა ცენსაზე დავინახე ბრილიური ქათმის მსგავსი ტიტლიკანა ჩინელი. რაც არ უნდა გასაოცარი ნომერი შეესრულებინა, მინც ამისთანა სიმშველე, არა მგონია, მისალები იყოს, მაგრამ ჩემდა გასაოცრად ძლიერი ტამით დაავალიჯოვს და გენიოსიც უწოდეს.

როგორ ფიქრობთ: მოსაწონია ქალების ასე გამიშვება და მამაკაცების პირგაუპარაობა. კიდევ ბევრი მაგალითების მოყვანა შეიძლება, რომელსაც შეუძლია ახალგაზრდებს უზნეობა ასწავლონ, მაგრამ ჩვენი ტელევიზიები ამაზე არ ფიქრობენ, თქვენ გმირები ხართ მასწავლებლებო, რომ ასეთ გარემოში, ასეთ ბავშვებთან იხედებით შრომი.

თუ რამე არ მომწონია, მაშინვე მომახლიან: განა ძველი დროაო. ნუთუ მართლა ძველ დროში ვარ ჩარჩენილი? რა ექნა, გული მტკივა და ეს წერილიც ამიტომ დავწერე, იქნებ ყვარლის მუნიციპალიტეტის ახალგაზრდობისთვის სასარგებლო გამოდგეს.

**მზია კუპარაშვილი-ოთიაშვილი**

# პიროვნული ღირებულებები შესაბამის გარემოში ყალიბდება

დღი ბიპლანი – საბუის საჯარო სკოლის ფიზიკის მასწავლებელი, თავის ქვეყანაზე უზომოდ შეყვარებული, სამართლიანი, ტაქტიანი და ყოველთვის განონსანსორებული ადამიანებთან ურთიერთობაში, ზოგჯერ ფიცხიც, მაგრამ მინც სამართლიანი. ქალი, რომელსაც XXI საუკუნეში ზოგჯერ სამართალი ვერ უპოვია, ჩვენი განათების არც თუ ისე ხშირი სტუმარი, საკმაოდ განათლებული პედაგოგი, – ასეთად დაგიხასიათებენ, ვინც მას კარგად იცნობს. გადავწყვიტეთ ამ სამართალუბოვნი ქალს შევხვედროდით და მისი გულსიტყვილი გამოვცეცნა სამსახურზე, გვესაუბრა სკოლაში თუ სკოლის გარეთ არსებულ სადღეისო პრობლემებზე.

– ქალბატონო დოლო, თქვენ საბუის ახალგაზრდა თაობის სწავლა-ღვრის საქმეში დიდი წვლილი გაქვით შეტანილი. რას გვეტყვი თქვენი პედაგოგიური მოღვაწეობის შესახებ. რამდენი წელია, რაც ემსახურებით ამ საქმეს?

– პედაგოგიური საქმიანობა დაიწყო ჩემს მშობლიურ, შილდის პირველ საშუალო სკოლაში (მაშინ ასე ერქვა სკოლებს). 1968 წლიდან დღემდე ვმუშაობ საბუის საჯარო სკოლაში, ფიზიკის მასწავლებლად. ჩემი პედაგოგიური სტაჟი ნახევარი საუკუნეა აღემატება. ალბათ გაგიკვირდებათ, ამდენი წელი როგორ გავლიე სკოლაში. ახლა მეძლევა საშუალება, რომ სრულიად გულწრფელად ვუთხრა თქვენი განათების მკითხველებს, ჩემს ნამონაწერებს, მოსწავლეებს, რომ მათმა სიყვარულმა ყველა დაბრკოლება ადვილად გადამაღალხინა. დიხს, მათი უსაზღვრო სიყვარული მმაცბებდა ძალას და ენერჯიას, რომ თავდაუპოვრად მეშუშავა. თუმცა, გარეგნულად არ ვიჩინებდი, რომ უზომოდ მიყვარდნენ, რათა ზედმეტად არ გათამამებულიყვნენ. მათთან მუშაობას და ურთიერთობას ისეთი ძალა აქვს, რომ ანდამატებით გიზრდებს. თუ ერთხელ შეხვედი გაკვეთილზე და შესძელი მშვიდი, სასიამოვნო, ურთიერთპატივისცემაზე დამყარებული ატმოსფეროს შექმნა, მერე გიჭირს მათთან განმორება. ყველაზე მთავარი სულ პირველი გაკვეთილია, შემოგვყურებენ გამოცდები თვალბრუნებით და თუ რასაც ვლიან ის ვერ მიიღეს, მერე კლასში დისციპლინის დამყარება ვეღარ შეძლებ, ასეთ გაკვეთილს კი გაკვეთილი არ ჰქვია, უნდა ნახვიდე სკოლიდან რომ არ ჩაადგე შენი ქვეყნის, მომავალი თაობის ცოცხალი. ბავშვები ხომ ჩვენი ზედნიერი მომავალია, ბავშვი ხომ ბუნების უმაღლესი ქმნილებაა, განა შეიძლება არ გიყვარდეს?

– რატომ აირჩიეთ ეს სპეციალობა, ბავშვობიდან თუ გიტაცებდათ და როგორ ჩამოყალიბდით ასეთ კარგ, განათლებულ ფიზიკოსად?

– ბავშვობაში სურვილი მქონდა იურისტი გავმხდარიყავი. სულ პატარა ბავშვი დედამ ნამოყვანა ახლობლის ნიშნობაში, თამადად იურისტი იყო, მე დიდი ყურადღებით ვუსმენდი მის მიერ წარმოთქმულ სადღეგრძელოებს, ლამაზად მეტყველებდა, იმელებდა სხვადასხვა ბრძნულ გამოხატვებებს. მე მაშინ დავრჩი იმ შთაბეჭდილებით, რომ იურისტები იყვნენ ასეთი განათლებულები. რომ ნამოვიზარდე აღარც გამხსენებია ეს პროფესია, რადგან მიხვდი, ნებისმიერი პროფესიის ადამიანი შეიძლება იყოს განათლებული, თუ მას არ ეზარება შრომა და ნიგნების კითხვა.

ჩემი მშობლები პედაგოგები იყვნენ. მამა არ მასსოვს, რადგან ის მეორე მსოფლიო ომში მოხალისედ წავიდა (მაშინ პედაგოგები არ მიჰყავდათ ომში), დედა კი სულ ჩამჩირინებდა ქალისთვის ყველაზე კარგი პროფესია პედაგოგობაა. დედა საკმაოდ კარგი პედაგოგი იყო, რომელიც დაჯილდოებული იყო შრომის ნითელი დროშის ორდენით. სწორედ მან შემაყვარა პედაგოგობა. არაჩვეულებრივი ფიზიკის მასწავლებელი გვყავდა ბატონი რევაზ უტურაძელი, ფიზიკის ტურში ვიღებდით მონაწილეობას და სიგლებითაც გვაჯილდოებდნენ.

რაც შეეხება თქვენი კითხვის მეორე ნაწილს ეს სხვების შესაფასებელია თუ რამდენად კარგი და განათლებული პედაგოგი ვარ.

მეგობრებთან საუბრისას მითქვამს და ახლაც გაგიფორმებ, თუ ჩემში არსებობს თუნდაც ძალიან მცირე კარგი და დადებითი ეს არის დედის და ნიგნების დამსახურება. დედის იმიტომ, რომ ძალიან მაქცირად მზრდიდა, არ მასსოვს მისი მოვლერება, ძალიან მეშინოდა მისი, „შიში შექმნა სიყვარულსა“, მისგან მხოლოდ ვესმოდა: „წაკითხე, ისწავლე, აბა გაკვეთილები იცი, ჩამაბარე“. მან შემაყვარა ნიგნების კითხვა. ოჯახში მშობლებს

კარგი ბიბლიოთეკა ჰქონდათ და ხელი მენყობოდა, თუმცა სკოლის ბიბლიოთეკითაც ვსარგებლობდი. დედა როცა ფიზიკურად შრომობდა მე მასთან ვიყავი და ვუყვებოდი წაკითხული ნიგნების შინაარსს. რომელი ადგილიც განსაკუთრებულად მომწონებოდა აუცილებლად ზეპირად ვსწავლობდი.

თითქმის ყველა საგანში ძალიან კარგი მასწავლებლები გვყავდა. იმისთვის რომ დამყარდეს მასწავლებელსა და მოსწავლეს შორის კარგი, ჯანსაღი ურთიერთობა ურთიერთსიყვარულია აუცილებელი. ჩვენი ძალიან გიყვარდნენ ჩვენი მასწავლებლები და დიდი პატივისცემით და მოწინებებით ვექცევით მათ.

გაკვეთილებს დიდი ხალისით და სიხარულით ვსწავლობდი და არა მხოლოდ მოვალეობისთვის. ბევრს ვთხოვდი საკუთარ თავს, გაკვეთილის მოყოლისას უბრალოდ ენა რომ ნამბორძიკებოდა და ხუთიანი დავენრა მასწავლებელს, არ ვიყავი კმაყოფილი, რადგან არ მიმარჩნდა ჩემი თავი იმ ხუთიანი ციხისად.

– თქვენს პირად ცხოვრებაზე თუ გვეტყვი რამეს? სიყვარულით შექმნილი ოჯახი?

– მყავს ორი ვაჟიშვილი, დაოჯახებული და ოთხი (ვაჟები) შვილიშვილი. ოჯახი არ შემიქმნია სიყვარულით, მიუხედავად ამისა, ჩვენი ოჯახი დაფუძნებულია ურთიერთპატივისცემასა და სიყვარულზე.

– თქვენთან გამოგზავნილ ერთ-ერთ საგანზე წერილი ამბობთ, რომ

კომპიუტერის წინააღმდეგი ვარ, ყველაფერში ზომიერებაა საჭირო. განა მხოლოდ კომპიუტერზე დამოკიდებული ადამიანის განათლება? ჩვენმა გენიოსმა შოთა რუსთაველმა, რომელიც დიდმა ვაჟა-ფშაველამ ასე შეაფასა: „შოთა – შორს გააბობტა“, ნიგნების დახმარებით არ მიიღო ბრწყინვალე განათლება? განა ჩვენს დიდებულ მეფეს დავით აღმაშენებელს ბრძოლის ველზეც კი ნიგნები არ მიჰქონდა? ანდა მის აღმზრდელსა და მასწავლებელს გიორგი ჭყონდიდელს, ანდა ჩვენს წმინდა ათონელ მამებს გიორგის, ექვთიმეს და იოანეს და რომელი ერთი ჩამოვსვალაო, განათლება და ერუდიცია ეკლდათ? განათლების ფასი რომ იცოდნენ იმიტომ შექმნეს განათლების შესაინაშავი კერები, – გელათის და იყალთოს აკადემიები.

დიხს, ნიჭიერი ახალგაზრდები გვყავს, ძალიან განათლებულები, მაგრამ ის ერთეულები, რომლებშიც აგრესიაა დაფუძნებული და თავიანთ თანატოლებს სასიკვდილოდ იმეტებენ, მე ის ერთეულები მტკიცია, რომლებიც სწორ გზას ასცდნენ. ჩვენ ხომ მცირერიცხოვანი ერი ვართ, დასაკარგი არავინ გვყავს.

ჩვენ ხომ უძველესი ერი ვართ, არაჩვეულებრივი ტრადიციების მქონე, თუ ჩვენს ტრადიციებს არ დავკარგავთ, რომელიც სამწუხაროდ, სხვათა მიზანით თანდათან იკარგება, ყველაფერი კარგად იქნება.

რაც შეეხება ოქროს მედალოსნებს, ჩემს დროსაც ოქროს და ვერცხლის მედ-

ქუდის მოხდით და თავის დახრით გვესალმებოდნენ, ჩვენც თავდახრისლები ვესალმებოდით და ისეთი პატივისცემა და მონივნება გვექონდა, რომ რამის კედელს გავკროდი. ლექციაზე რომ შემოვიდოდნენ, ეს მსოფლიოში ცნობილი მეცნიერები, ასე მოგვმართავდნენ: დაბრძანდით მეგობრებო, ნახეთ როგორ საზოგადოებაში და გარემოში გვიხდებოდა სწავლა. მათი საოცარი თავმდაბლობა გადამდებოდა იყო. პირველად რომ შევედი გაკვეთილზე (მე-10 კლასში) მიემართე, დაბრძანდით თქო, ეს გამოყვანა უნივერსიტეტიდან, არ კი გაიცინეს, მაგრამ ღიმილმა გადავარბინათ სახეზე. ეუცხოვით ასეთი მიმართვა. ჩემი აზრით ის რაც პრობლემებია სკოლაში კულტურული აღზრდის თვალსაზრისით, თითოეულმა ჩვენთაგანმა საკუთარ თავში უნდა ვეძებოთ.

არ მომწონს, რომ სხვადასხვა სკოლაში სხვადასხვა სახელმძღვანელოებია. სკოლა უნდა აირჩიოს, ჩვენ ვირჩევთ კი, ესეც საკითხავია. რატომ არ უნდა იყოს ყველა სკოლაში ერთი და იგივე სახელმძღვანელო, არ მესმის. გარდა ამისა, მასწავლებელმა თვითონ უნდა დაწეროს რა გააკეთა მიუღი თვის განმავლობაში, როგორ იმუშავა, რა ღონისძიებები ჩატარა და უნდა ატვირთოს კომპიუტერში. რომელიც მასწავლებელი დაწერს, რომ ცუდად ვიმუშავეო. მასწავლებელი ჩემი აზრით უშუალოდ გაკვეთილზე უნდა მონაწილეობდეს, მეტყველებს თუ არა გამართული ლიტერატურული ენით, რამ-



ის მოსწავლე, რომელიც ჩემს სიმკაცრეშიც კი სიყვარულს ხედავს. ვცდილობ თითოეული მოსწავლის სახეზე და თვალში ნაწიკითხი მისმინებ თუ არა. არ არის საკმარისი ბავშვი ჩუმად იჯდეს, ის აუცილებლად უნდა გისმინდეს, რადგან მათი ნიჭის და უნარის მიხედვით ახალი მასალა გაკვეთილზე უნდა აითვისოს ზოგმა 90 პროცენტით, ზოგმა 60 პროცენტით, 50 პროცენტით ან 30 პროცენტით, რაც სახლში გაკვეთილების სწრაფად მომზადებაში დაეხმარებათ. როგორც კი შევაჩვენე, რომ ჩუმად ზის, მაგრამ არ მისმენს, ვეუბნები – აბა, რა ვთქვი, გაიმეორე, ვაიმელებ, რომ მომისმინოს.

ყუყვარვარ თუ არა ჩემს აღსაზრდელებს, ეს მათ უნდა კითხობ, მაგრამ გაკვეთილზე პასუხს, – ზოგს ვუყვარვარ და გამოხატავენ კიდევ. არასოდეს დამავინცდებოდა როცა შილდის პირველ საშუალო სკოლაში დაიწყო მუშაობა, სრულიად ახალგაზრდად, ერთ გაცონას დაუწერე ორიანი, ადგა და მეუბნება „რამდენი ორიანიც გინდა დამიწერეთ, მე მაინც მიყვარხართო“. დაიბენი, ვერაფერი ვუპასუხე, მაგრამ გამოცდილება რომ მქონოდა, ვეტყვი, სიყვარული საქმით უნდა გამოხატო და კარგად უნდა ისწავლო.

რა თქმა უნდა, არსებობენ ალბათ ისეთებიც, რომლებსაც არ ვუყვარვარ, მაგრამ ეს არ არის ჩემთვის პრობლემა, რადგან ვისთვის რა არის ფასიანი იმაზე დამოკიდებული. ამასთანვე მაცხოვრის 12 მონაწილედ ვიქნა, ოუდა ის კარიოტიპმა, საკუთარი მოძღვარი 30 ვერცხლად გაყიდა და კიდევ აგუმონდეს როცა ყველას უყვარხარ, გიხაროდენ როცა მოგიძულებენ“ და კიდევ „კაცი უმტერო არ ვარგა და არცა მტერმორულო“.

– მალე დაიწყება საზაფხულო არდადეგები და მისაღები გამოცდები უმალეს სასწავლებლებში, რას უსურვებდით და ურჩევდით მათ?

– უცოდინარ კაცს ქვეყანა არ აუშენებია. ქვეყანა უნდა ააშენოს მცოდნე, განათლებულმა, გამარჯვებულმა შრომისმოყვარე ადამიანმა. მცოდნეში ვულისხმობ არა მხოლოდ უმაღლეს განათლებას მიღებულ ადამიანებს, მეცნიერებს, აკადემიკოსებს, არამედ გლეხსაც, მწყემსსაც და ყველა პროფესიის ადამიანს. ბევრი მაგალითის მოყვანა შეიძლება. ამის საილუსტრაციოდ მომიყავს მაგალითი „ოთარანთ ქერივინა“. განათლებულ, განსწავლულ არჩილს ოთარანთ ქერივის გლეხმა, გიორგიმ, ურჩია თუ სად ჯობდა ვენახის გაშენება. კარგი მეზრე-მევენახე, კარგი მწყემსი, რომელმაც იცის რომელი ბატონის დედა რომელია, თავიანთი საქმის ზედმინებებით მცოდნე არიან. ყველამ თავის საქმე უნდა აკეთოს, პური ხომ მეპურემ უნდა გამოაცხოს. თუ ჩვენი პროფესია გვიყვარს, ღრუსულად შევახრებთ ჩვენს და კისრებულ მოვალეობას. აქვე გამახსენდა და არც არასოდეს დამავინცდებია, სანამ ცოცხალი ვარ, თუ როგორ განმარტა ჩემი სტუდენტობის დროს ვითვის ლექციებმა, თუ არის სირცხვილი. როცა რამეც დაამაზებ, გაიხედ-გამოიხედავ, თუ არავინ დაგინახა და დამშვიდებული ნახვალ, ეს არის სირცხვილი. სირცხვილია როცა არავინ დაგინახა და საკუთარი თავის შევარცხება, შენი თავის წინაშე განითილებით. აი ეს სტანდარტები უნდა დავაქვიდროთ.

სრულიად საქართველოს ყველა ახალგაზრდას ვუსურვებ ნარმატებებს, წინსვლას. სამშობლოს ღირსეულ ადამიანებად ჩამოყალიბებულიყვნენ ერის, მამულის და სარწმუნოების სადიდებლად. მე უზომოდ მიყვარს ჩემი ქვეყანა და ჩემი ხალხი, ამიტომ ასე მივმართავ მოსწავლეებს: „გიყვარდეთ საქართველო, გიყვარდეთ საქართველო სიცოცხლეზე მეტად“.

– და ბოლოს, თუ იპოვეთ სამართალი?

– სამართალი ვერ ვიპოვე, მაგრამ იმედი მაქვს ვიპოვი. „სამართალი ურმით დადის“, წელია მოდის, ავგინდებდა, მაგრამ მაინც მოვა. იმედინად ვარ.

ესაუბრა  
დალი ტატულიძე



სკოლა დამთავრეთ ოქროს მედალზე. ვიცით, რომ იმ დროისთვის ოქროს მედალის აღება მხოლოდ ნიჭიერთა ხედვრი იყო, რა პარალელს ვაავლებდით მაშინდელ და XXI საუკუნის ოქროს მედალოსანს შორის?

– საკმაოდ ნიჭიერი ახალგაზრდობა წამოვიდა, თუმცა ქართველებს ნიჭიერება არასოდეს არ აკლდათ. ამას უტყობილებიც აღნიშნავენ. ლადო ალფინოვის „ბრაზილიურ დიალოგებში“ ბრაზილიელი ჟურნალისტი აღნიშნავს, – „თქვენ, ქართველები ისეთ დიდ ადამიანებს შობთ, რომ სარბილად თავიანთ ქვეყნის საზღვრები არ ყოფნით და სხვა ქვეყნის გულელებს ეპატრონებიან“. სამი დამწერლობის შემქმნელი არს, პოლიოფონური სიმღერების და გალობების შემქმნელი ვარ, ქართული ცეკვების და ბრწყინვალე პოეტების, მწერლების დამბადებელი ვარ, კიდევ ერთხელ გაგიმეორებ ნიჭიერება არასოდეს არ აკლდა.

კომპიუტერების დახმარებით ნებისმიერი საინტერესო საკითხი შეუძლიათ მოიძიონ, ანდა კომპიუტერში ნაიკითხონ ის ნიგნები, რომლებზეც ხელი არ მოუწვდებათ. მაგრამ მეორე მხარეც აქვს, ბავშვები მიეჯახებიან კომპიუტერს, ხშირ შემთხვევაში საათობით სხედან და ერთობიან სხვადასხვა თამაშობებით. ვილას ახსოვს ნიგნი ან სწავლა? ილია მარათალი ხომ ბრძანებს: „არც უნიგნობა ვარგა და არც მარტო ნიგნებიდან გამოხედვაო“. არავის ეგონოს, რომ მე

ლით ავიღოვდნენ მოსწავლეებს საინფორმაციო ყოფიქვეყისა და წარჩინებული სწავლისათვის და დღესაც ასეა.

– დღეს მოსწავლეებს ყველაწიანი პირობა აქვთ, რომ კარგ, განათლებულ ადამიანებად ჩამოყალიბდნენ, მაგრამ სკოლაში მაინც არის პრობლემები. თქვენ რომ განათლების მინისტრი იყოთ, რას შეცვლიდით ამ სისტემაში?

– ვერ დავეთანხმები, რომ ყველაწიანი პირობები აქვთ შექმნილი იმისთვის, რომ ისინი განათლებულ და კულტურულ ადამიანებად ჩამოყალიბდნენ. ბავშვები უმრავლეს შემთხვევაში მშობლების ყურადღებას და სითბოს არიან მოკლებულნი. ისინი მთელი დღის განმავლობაში დაკავებული არიან შრომითი საქმიანობით, რომ შეილებს ეკონომიური პირობები გაუუმჯობესონ, დილით გასულები საღამოს ბრუნდებიან შრომით დალილ-დაქანცულები. ვეღარ აქცევენ შეილებს ჯეროვან ყურადღებას. ამასთან დაკავშირებით მახსენდება ფილმი, – ბავშვი მიდის სახლში, დედა არც აქცევს ყურადღებას, იატაკი ხეხვა-წმენდით არის დაკავებული, მშობლის ასეთმა უყურადღებობამ ბავშვი დამნაშავედ აქცია. კულტურულ და განათლებულ ადამიანად რომ ჩამოყალიბდეს, შესაბამისი გარემო პირობებია საჭირო, – ოჯახი, სკოლა, საზოგადოება. უნივერსიტეტში გატარებული წლები მახსენდება. სტუდენტები რომ ვიღვეით, ჩვენი ლექტორები რომ გაივლიდნენ,

დენად დამაჯერებლად, საინტერესოდ, მოსწავლეთათვის გასაგებად გადასცემს ახალ მასალას, ამყარებს თუ არა კავშირს სხვა საგნებთან, როგორია მისი ზოგადი განათლება, როგორ მიმართავს მოსწავლეებს, როგორია მისი მოძრაობაც კი გაკვეთილზე.

ყველაზე დიდ პრობლემად კი ის მიმარჩია, რომ არ უნდა დავაძალოთ ისწავლოს, არ უნდა გაუწყრეთ, არ მიეუთითოთ, არ დაუტოვოთ მის არასწორ ქმედებაზე, თურმე მისი უფლებები ირღვევა. ნუთუ ამის მთქმელები დავით გურამიშვილზე დიდები არიან? „ნუ გენადლებების სწავლაზე, ყრმის ნკუპლის ცემით კვილი“. ის ხომ ჯერ პატარაა, არ ვასწავლობ რა არის კარგი და რა ცუდი? „მოყვარეს პირში უძრახე და მტერს პირს უკანაო“, მივუშვათ ნებაზე, რომ რაც უნდა ის აკეთონ? განა ასე ზრდინენ ჩვენი ღრუსული წინაპრები თავიანთი შვილებს? გავისხნით სულხან-საბა ორბელიანის „სიბრძნე სიცრუისა“, მემკვიდრის აღზრდა, გავისხნით ჩვენი დიდ მეფეები დავით აღმაშენებელი, ერეკლე მეფე რა თავგანწირვით იბრძოდნენ მტრების წინააღმდეგ, მათთვის რომ არ ენახებინათ საბრძოლო ხელოვნება, განა ასე უებრო მთლები იქნებოდნენ.

– როგორია დღი ბიპლანი გაკვეთილზე მოსწავლეების მიმართ, თუ უყვარხარ თქვენს აღსაზრდელებს?

– ჩემი აზრით ვარ ზომიერად მკაცრი, მომთხოვნი. თან ვეუბნები გონიერია

# ინფექციურმა დაავადებებმა სეზონურ პიკს მიაღწია

ზაფხულში, როდესაც პატიის ტემპერატურა უმაღლეს ნიშნულზე ადის, ნაწლავური და სხვა ტიპის ინფექციური დაავადებების შემთხვევები პიკს აღწევს. ზაფხულის და არა მარტო ამ სეზონის ერთერთი გავრცელებული დაავადებაა ლეიშმანიოზი, რომლითაც ძირითადად 4 წლამდე ასაკის ბავშვები ავადდებიან.

ეს დაავადება უფროსი ასაკის ადამიანებშიც ვრცელდება და ზოგჯერ ლეტალური შედეგით მთავრდება. სამწუხაროდ, ასეთი შემთხვევა ყვარლის მმუნიციპალიტეტშიც დაფიქსირდა და ლეიშმანიოზით ერთი ადამიანი გარდაიცვალა.

იმისათვის, რომ მოსახლეობა გაერკვეს და ზაფხულის ინფექციის დაავადებებისგან თავი დაიცვას, ყვარლის მუნიციპალიტეტის საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ცენტრის დირექტორს მერაბ სეფაშვილს ვთხოვეთ კითხვებზე პასუხის გაცემა.

**– ბატონო მერაბ, როგორი დაავადებაა ლეიშმანიოზი და რა ინვექსიას?**

– ლეიშმანიოზი – ცხელი ქვეყნების ინფექციური დაავადებაა, გამოწვეული ერთჯერადიანი უმარტივესი – ლეიშმანიების მიერ.

ტომ უნდა მოვარიდოთ ბავშვები დღის ამ პერიოდში გარეთ სეირნობას.

**– რომელი ცხოველია პარაზიტის გამავრცელებელი, პროფილაქტიკის მიზნით რა ღონისძიებები უნდა გატარდეს?**

– ინფექციის წყაროს წარმოადგენს დაავადებული ცხოველები: ტურები, მელიები, ძაღვები და დაავადებული ადამიანი.

ვისცერალური (ანუ შინაგანი) ლეიშმანიოზისთვის დამახასიათებელია პროგრესირებადი, ხანგრძლივი მიმდინარეობა. ხანგრძლივი ცხელება, ღვიძლის და ელენთის გადიდება, მკვეთრი ლეიკოპენია, ანემია, კანი ძალიან მკრთალია, თუმცა კანი ზოგჯერ უფრო მუქი ხდება (აქედან წარმოდგება მისი ძველი სახელწოდება კალა – აზარი, რაც „შავ ავადმყოფობას“ ნიშნავს).

დაავადება იწყება თანდათანობით, ვლინდება საერთო სისუსტე, ტალღისებური ცხელება, ტემპერატურის მომატება 39°-40°-მდე, ძლიერი ოფლიანობა, ტანზე შემორავილი გამონაყარი, შეიძლება წყლუნივან – ნეკროზული გამონაყარი პირის ღრუში, ავადმყოფის მდგომარეობა პროგრესულად მძიმდება, აღინიშნება წონაში დაკლება



ხანგრძლივი იმუნიტეტი. განმეორებით დაავადება რეგისტრირებულია მხოლოდ 1,7% – ში.

დიაგნოსტიკა შესაძლებელია ნაცხის და მკერდის ძვლის პუნქტატის მიკროსკოპირებით. დაავადების პროფილაქტიკაში უმნიშვნელოვანესია ავადმყოფთა დროული გამოვლენა და მკურნალობა, აგრეთვე გადამტან მწერებთან ბრძოლა – ეს არის ბრძოლა მანანნალა ძაღვებთან, ნაგავსაყრელების და მინაური ცხოველების დამუშავება სადეზინფექციო საშუალებებით, ფანჯრების აბადვა.

**– ბოლო წლების სტატისტიკა როგორი ჩვენთან, არის სიკვდილიანობის ფაქტები თუ არა?**

– ყვარლის მუნიციპალიტეტში, ბოლო წლების სტატისტიკა ასეთია: 2016 წელი – 4 შემთხვევა, 2017 წელი – 2 შემთხვევა, 2018 წელი – 2 შემთხვევა. ყველა შემთხვევა დამთავრდა სრული განკურნებით, შემთხვევათა უმრავლესობა არის ბავშვებში.

**– კიდევ რა დაავადებების საშიშროება არსებობს ზაფხულის განმავლობაში?**

– ზაფხულის განმავლობაში დამახასიათებელია დიარეით მიმდინარე დაავადებების მატება. ზაფხულის სეზონზე მოდის შემთხვევათა 60% და პიკს აღწევს აგვისტოს თვეში. კვებითი მონამვლა ხშირია, მას ინვექსი დაბინძურებული, უხარისხო და ვარგისიანობის ვადას გადაცილებული კვების პროდუქტები ან კერძები. უმეტეს ნილადა: ბოსტნეულის, ხილის კონსერვები, ნახევარფაბრიკატები, სოკო, ლორი, ძეხვი, ხორცი, რძე და საკონდიტრო ნაწარ-

ნის შედეგად, დაავადების დამახასიათებელი ნიშანია ციებ – ცხელებით მიმდინარე შეტევები, შემცივნება, ძლიერი თავის ტკივილი, სახსრების და კიდურების ტკივილი. მაღალი ტემპერატურა ( 39°-40°), გულისრევა და ღებინება, ტემპერატურის დაცემა, ძლიერი ოფლიანობა ავადმყოფის დამშვიდება, ძილად მივარდნა. აღინიშნება სისხლში ანემია, ღვიძლის და ელენთის გადიდება.

**– როგორ შევვიძლია დავიცვათ თავი?**

– მაღარისგან თავდაცვისთვის გამოიყენება სხვადასხვა მეთოდები, რომელიც მიმართულია ადამიანისა და კოლოს შორის ბარიერის წარმოქმნაზე. ესენია შენიბის აბადვა, რეპელენტების (კოლოსაგან თავდაცვის საშუალებები) გამოყენება, რაც წარმოადგენს ჩვეულებრივ რეკომენდირებულ თავდაცვის საშუალებას და დამცავი ტანსაცმლის გამოყენებას, განსაკუთრებით იმ რაიონებში სადაც მაღალია არსიკი მალარიის გავრცელებისა. საზოგადოებრივ ჯანდაცვის ცენტრს შემოაქვს მწერების საწინააღმდეგო სადეზინფექციო საშუალება, რითაც ხდება ცხოველთა სადგომების დამუშავება.

**– ქვეწარმავლების მომრავლების გამო მოსახლეობა შეშფოთებულია. არსებობს რაიმე საშუალება მათი მოგერიების ან ლიკვიდაციის მიზნით?**

– ზაფხულის პერიოდი განსაკუთრებით საშიშარია ქვეწარმავლების მომრავლების გამო. რაიმე საშუალება მათი მოგერიების ან ლიკვიდაციისთვის არ არსებობს.



**– რა ფორმის ლეიშმანიოზი არსებობს?**

– არსებობს ლეიშმანიოზის სამი ფორმა ა) ვისცერული ლეიშმანიოზი ანუ კალა-აზარი, ბ) კანის ლეიშმანიოზი, გ) აპერიკული ლეიშმანიოზი.

ლეიშმანიოზი მწვავე ან ქრონიკული პარაზიტული დაავადებაა, რომელიც ადამიანს გადაეცემა დაავადებული ცხოველისაგან მოსკიტების (ფლემბოტომუსების) მეშვეობით. მოსკიტები სისხლისმწოველი მწერები არიან, რომლებიც ძირითადად ბინადრობენ სუბტროპიკულ და ტროპიკულ ქვეყნებში მშრალი კლიმატით. ისინი ბინადრობენ ნაგავსაყრელებზე, მღრღნელების სოროებში, იატაკქვეშა სივრცეებში, მანანნალა ძაღვებში. ზრდასრული ფლემბოტომუსის სიგრძე 1,3 – 1,5 მილიმეტრია.

**– როგორ უნდა ავიცილოთ ეს დაავადება, ან მის წინააღმდეგ როგორ ვიბრძოლოთ?**

– ჩვენში გავრცელებულია კანის და ვისცერული ლეიშმანიოზი. ორივე ფორმას ახასიათებს ბუნებრივი კეროვნება, ენდემურობა, ტრანსმისიურობა და მკვეთრად გამოხატული სეზონურობა. დაავადება რეგისტრირდება წლის ცხელ სეზონზე, პიკი აღინიშნება ივლის-სექტემბერში. თუმცა იმის გამო, რომ ინკუბაციური პერიოდი გრძელდება 3 კვირიდან 8 – 12 თვემდე, დაავადება შესაძლებელია განვითარდეს შემოდგომა – ზამთარში და გაზაფხულის თვეებშიც. ადამიანისადმი აგრესიულობით მოსკიტები საღამოს საათებში ( მზის ჩასვლამდე და მას შემდეგ პირველ საათებში ) გამოიჩნევიან. ამი-

შესაძლებელია ცხვირიდან და სხვა ღორწოვანიდან სისხლდენები, აგრეთვე სისხლჩაქცევები კანზე. თმები ხდება მტვრევადი, კანი მშრალი მომწვანო მოსერიო ფერის.

**– თუ დროზე არ ჩაიტარა ადამიანმა მკურნალობა, როგორი შედეგით შეიძლება დამთავრდეს?**

– მკურნალობა – აუცილებლად სტაციონარული! პროგნოზი მკურნალობის გარეშე უმძიმესია და ლეტალობა 98% – ია. დროული მკურნალობის შემთხვევაში კი კეთილსაიმედოა.

კანის ლეიშმანიოზი მიმდინარეობს ანთროპოზური და ზოონოზური ტიპით. ანთროპოზური, ანუ მშრალი ტიპისთვის დამახასიათებელია ხანგრძლივი ინკუბაციური პერიოდი ( 3-8 თვე ) . კანზე გამოწვევის შეჭრის ადგილზე ვითარდება შემადგენლობა, რომელიც ნელა იზრდება და 3-6 თვის შემდეგ იფარება ქერცლით, რომლის ქვეშ აღინიშნება წყლული. შეხორცება მიმდინარეობს ნელა და მთავრდება 1-2 წლის შემდეგ.

კანის ლეიშმანიოზის ზოონოზური ანუ ( სველი) ტიპისთვის დამახასიათებელია ინკუბაციური პერიოდი 3 კვირა, აქაც ჩნდება ნაკუნზე შემადგენლობა, იგი სწრაფად იზრდება, ცენტრში აღინიშნება ნეკროზი, ირგვლივ ქსოვილების ინფილტრაციით და შეშუპებით. სამი თვის შემდეგ წყლულის ძირი სუფთადდება, ხოლო 5 თვის შემდეგ მთავრდება შეხორცებით. მკურნალობა – მედიკამენტოზური მხოლოდ ექიმის დანიშნულებით.

გადატანილი დაავადების შემდეგ ყალიბდება



მი. მონამვლის შემთხვევები არცთუ ისე იშვიათია საზოგადოებრივი კვების ობიექტებზე დანაყრებისას. დიდი მნიშვნელობა ენიჭება სანჰიგიენური ღონისძიებების გატარებას და მასმელი წყლის უსაფრთხოების უზრუნველყოფას. კვების ობიექტებს მონესრიგებული უნდა ჰქონდეთ ინვენტარი და ჭურჭლის სამრეცხაო სადეზინფექციო განყოფილება. დაცული უნდა იყოს პროდუქტების შენახვის ტემპერატურული რეჟიმი. მნიშვნელოვანია კვებითი ტოქსიკოინფექციების დროს სათანადო ლაბორატორიული კვლევის ჩატარება, რათა მოხდეს გამოწვევის იდენტიფიცირება, წინააღმდეგ შემთხვევაში ნაწლავთა ინფექციების უმეტესი ნაწილი რჩება კვლევის გარეშე და შესაბამისად რეგისტრირდება როგორც სავარაუდო ინფექციური წარმოშობის დირეა ( ანუ დაუდგენელი ეტიოლოგიის დირეა).

**– მალარიით დაავადებების შემთხვევები თუ არის?**

– რაც შეეხება მალარიით ავადობას მისი ლიკვიდაციის კომპლექსური ღონისძიებები 1921 წელს დაიწყო და 1970 წელს მიღწეულ იქნა ადგილობრივი შემთხვევების სრული ლიკვიდაცია. მაგრამ შენარჩუნდა გადამტანი კოლო ანოფელისი და 1996 წელს კვლავ იჩინა თავი დაავადებამ. ამჟამად საქართველოში მალარიით ავადობის ადგილობრივი შემთხვევები აღარ არსებობს. მალარია პარაზიტული დაავადებაა, რომელიც დაავადებული ადამიანიდან ჯანმრთელ ადამიანს გადაეცემა კოლო ანოფელისის კბე-

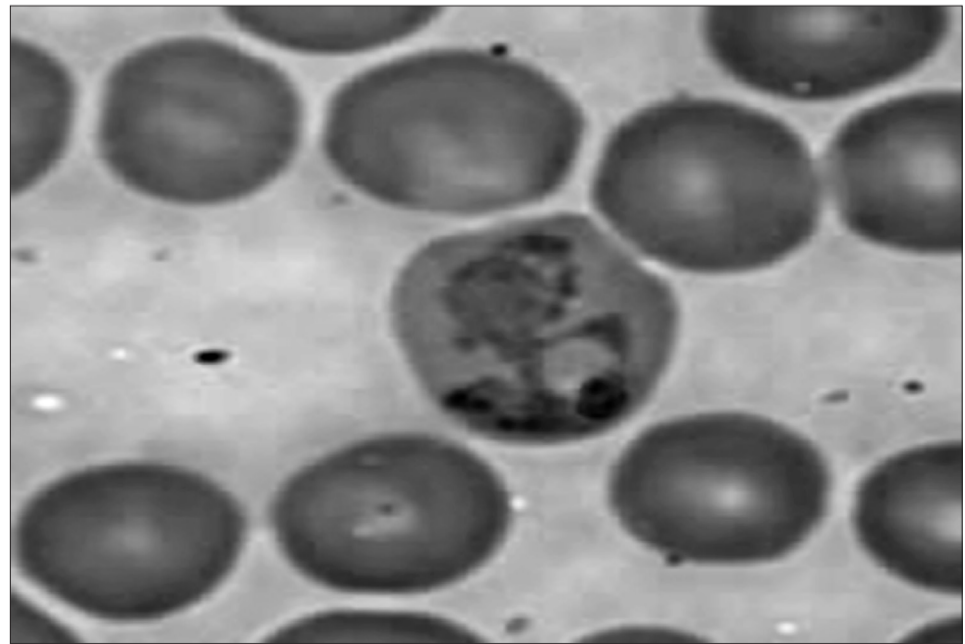
**– თუ ყოფილა დაკბენის შემთხვევები**  
– შხამიანი ქვეწარმავლით დაკბენის შემთხვევა ჩვენს რაიონში არ დაფიქსირებულა.

**– უპირველესად რა უნდა მოიმოქმედოს ადამიანმა სანამ სამედიცინო დახმარებას აღმოუჩენენ?**

– სამედიცინო დახმარების აღმოჩენამდე, უპირველეს ყოვლისა საჭიროა ნაკბენი ჭრილობიდან ხელით გამოწმუნოთ სისხლი და მასთან ერთად შხამი. ამის შემდეგ ნაკბენი უნდა გამოწმუნოთ პირით (თუ ეს შესაძლებელია) და გადავაფურთხოთ ( პირის ღრუს ლორწოვანი არ უნდა იყოს დაზიანებული ). დროებით, სანამ ჭრილობას გამოწმუნებდით, შეიძლება ნაკბენი ადგილის ზემოთ – კიდურზე შემოვუჭიროთ ლაბტი, მაგრამ მცირე ხნით. დაკბენილი ადამიანი უნდა დაწვეს, შეწყვიტოს ყოველგვარი აქტიურობა, განსაკუთრებით კი დაკბენილი კიდურისა და სასწრაფოდ გადავიყვანოთ საავადმყოფოში.

**– დაკბენის შემთხვევაში როგორ სამედიცინო დაწესებულებას უნდა მიმართოს ყვარლის მუნიციპალიტეტში?**

– დაკბენის შემთხვევაში დაუყოვნებლივ უნდა მიმართოს ყვარლის საავადმყოფოს, რომელიც ჩვენს მიერ მუდმივად მარაგდება გველის შხამის საწინააღმდეგო მონო და პოლივალენტური ვაქცინით.



# როგორ უნდა მოიქცეთ, როცა გველს შეხვდებით

გველთან შეხვედრა, თუნდაც იგი უწყინარი სახეობა აღმოჩნდეს, ბევრი ადამიანისთვის სასიამოვნო არაა. რა შეიძლება ვთქვათ შხამიან გველებზე, როდესაც არასწორმა ქმედებამ შეიძლება ჯანმრთელობის პრობლემებთან ან ლეტალურამდე მიგვიყვანოს?

მსოფლიოს ნებისმიერ კუთხეს შხამიანი გველის თავისი წარმომადგენელი ჰყავს. კარგი იქნება, თუ თეორიულად მათ გავიცნობთ. თუმცა, არსებობს საერთო განმარტებითი ნიშნებიც, რომელთა მიხედვითაც შეგვიძლია საშიში გველის ამოცნობა. გადაწყვიტეთ გაგაცნოთ ეს ნიშნები და ინფორმაცია მათი ქცევის შესახებ, რათა საშიში შეხვედრა არასოდეს მოხდეს, ან მშვიდად ჩაიაროს იმგვარად, რომ ჯანმრთელობას საშიშროება არ შეექმნას.

რომლის სახის ნახატი ჩვეულებრივ შხამიანობის მანიშნებელია, განსაკუთრებით თუ გველი სამფრეა.

შხამიანი გველები ჩვეულებრივ წყლის ზედაპირზე დაცურავენ მაშინ, როდესაც უწყინარი გველების სხეული წყალქვეშ დაცურავს.

### უსაფრთხოების ზომები

გაკრიჭეთ მალალი ბალახები კერძო ეზოებში და გაასუფთავეთ ტრეტებისგან ტერიტორია.

არ მისცეთ საშუალება მღრღნელების გამრავლებას, ისინი იზიდავენ გველებს.

სახლისგან დაშორებით ტერიტორიაზე ნიშადურის მოფრქვევა – გველებს ძალიან არ უყვართ ნიშადურის სუნი, თუმცა, ეს ნივთიერება მათ სიცოცხლეს საფრთხეს არ უქმნის.

ტყეში სეირნობისას დახურული ფეხსაცმელი შეარჩიეთ.

ალბინისტები ძალიან რისკიან, რადგან გველებს ქვეშ სურს უყვართ დამალვა. არ ღირს ქვეშის ზედაპირზე შემოწმების გარეშე ფეხის დადგმა.

გველები ჩვეულებრივ არ ესხმიან, ასეთია:

### როგორ გავარჩიოთ შხამიანი გველი უწყინარი გველისგან?

პერეტოლოგები უსაფრთხო და შხამიან გველს შორის ძირითად ნიშნებს გამოყოფენ, თუმცა, მსოფლიოში იმდენი გველია, რომ არსებობს გამონაკლისები. მიუხედავად ამისა, გველის გარჩევის ძირითადი ნიშნები, რომელსაც შეიძლება შევხვდეთ, ასეთია:

თვალებით გარჩევა – უწყინარ გველებს ჩვეულებრივ, მრგვალი გუგები აქვთ, შხამიანებს – ელოფსის მოგრძო ფორმის. ყველაზე ცნობილი გამონაკლისებია: შხამიანი მამბა, კობრა და ტაიპანი, რომელთაც მრგვალი გუგები აქვთ.

საინტერესოა, რომ ზოგ უწყინარ გველს, საშიშროების შემთხვევაში, თვალის გუგის ფორმის შეცვლა შეუძლია.



ან თავს პირველები. მხოლოდ მაშინ, როდესაც საშიშროებას გრძნობენ, მაგალითად თუ თქვენ ის შემთხვევით შეაშინეთ.

განსაკუთრებით აგრესიულიები ისინი ცხელ ამინდში და ქორწინების პერიოდში ხდებიან (იენის-იელისი). შემთხვეული გველი მუტ შხამს გამოყოფს.

როდესაც გაუკვლავ ადგილებში დადიხართ, განსაკუთრებით ნესტიან, ჭაობიან ადგილებში, შეეცადეთ მალალ ბალახებში არ იაროთ, ან შეამოწმეთ მაინც, გამოინვიეთ ხმაური, ბალახები ჯოხით შეარჩიეთ.

ბუნებაში ღამის გატარების დროს გახსოვდეთ, რომ სინათლე იზიდავს გველებს. დილით კი ყოველთვის შეამოწმეთ ტანსაცმელი – ადამიანის სუნი ასევე იზიდავს მათ.

არ გამოეკიდოთ გველებს ცნობის-მოყვარეობის გამო, ამან შეიძლება თავდასხმის პროვოცირება გამოიწვიოს.

# „ქალიან იშვიათად სჭირდება ბავშვს ნამალი... ბევრი პრობლემა მშობლის შეცდომის გამო“

პედიატრების შემდეგ ყველაზე ხშირად მშობლები ბავშვთა ნევროლოგებს მიმართავენ. მიზეზი შეიძლება უამრავი იყოს, რადგან ყველაზე ხშირად მშობლები სწორედ ნევროლოგიურ პრობლემებს აბრალებენ ბავშვის მიუღებელ ქცევას. ცნობილი ნევროლოგი ბაკურ კოტეტიშვილი mshoblebi.ge-ს კითხვებს პასუხობს.

– დღეს ყველა მშობელი ცდილობს, ბავშვი სტრესისგან დაიცვას. თუმცა ბოლომდე ეს შეუძლებელია. შეიძლება, რომ სტრესი გახდეს რამდენიმე წრეწვლი პრობლემის ან პრობლემის მიზეზი?

– სტრესი ადაპტაციური ფუნქციონირება და ამის გარეშე ერთი წამი ვერ იცხოვრებ ადამიანი! როგორ შეიძლება სტრესისგან დაიცვა ადამიანი! სტრესი ცუდი სიტყვა არ არის და საერთოდ, ვინც ეს ტერმინი შემოიტანა, ამბობს, რომ, თუ სტრესი არ გაქვს, ჩათვალეთ, რომ მკვდარი ბრძანდებით... ცოცხალ ადამიანს არ შეიძლება სტრესი არ ჰქონდეს ნებისმიერ ასაკში.

– თუ გახსენდებათ პრაქტიკაში მაგალითი, როცა მშობლის შეცდომის გამო შეეცმნა ბავშვს პრობლემა? რომელია ხშირად გავრცელებული შეცდომები?

– ძირითადად სულ მშობლების შეცდომის გამო ხდება ყველაფერი, ანუ ბავშვების მიმართ აბსოლუტურად არასწორი ქცევის გამო. არსებობს, რასაკვირველია, თანდაყოლილი პათოლოგიები, მძიმე დაავადებები, მაგრამ ესენი იშვიათია. რაც ჩვენთან გავრცელებულია, ეს არის არასწორი მოქცევა ბავშვებთან, ზუნოლა ძირითადად! კვებით, ჩაცმით, ტემპერატურული, ყველაფრის აკრძალვა... ყველაფერი იწყება – არ შეიძლება... თქვენ მოგწონთ, როცა არ შეიძლება გვეუნებთ ვინმე? – ბავშვს კი იმიტომ უუნებობთ, რომ არ იცით, რა უნდა უთხრათ, აგრესიული ქცევა ყველაზე ადვილი გამოსავალია. აგრესია არის გან-

ვითარების ყველაზე დაბალი საფეხური! ბავშვს არ მოსწონს ყველაფრის აკრძალვა, გაბროტებებით და რადგან გაბროტებებით, მას უკვე ჯიუტი შვილია.

სინამდვილეში ზუნოლა აქედან იწყება! ბავშვი ყოველთვის ჯანსაღია! ყველა მონარდი იტყუება, ბავშვი კი არასოდეს!

– შეგიძლიათ ჩამოგივითვალოთ სიმპტომები, რომლებსაც მშობლები დროულად არ აქცევენ ყურადღებას და შემდეგ რთული სამკურნალო ხდება?

– სიმპტომები უამრავია და შეუძლებელია მათი ჩამოთვლა. მთავარი, რასაც ყურადღება უნდა მიექცინოთ მშობლებმა, ეს არის ბავშვის ქცევა!

ქცევა უნდა იყოს შესაბამისი მის ასაკობრივ მოთხოვნებებთან. თუ ხედავს, რომ ბავშვის ქცევაში, ყოფაში, არსებობაში რაღაც შეუსაბამოა, მაშინ უნდა აჩვენოს სპეციალისტს...

– დედების ჯგუფებში ხშირად ნახავთ პოსტებს შეკითხვით, რას აძლევთ ბავშვს, კარგად რომ დაეძინოს? რამდენად მართებულია ექიმის გარეშე უწყინარ მცენარეულ საშუალებებზე დაფუძნებული დამამშვიდებლების მიცემა?

– აბსოლუტურად არასწორია! ეგ არის უბედურება, რომ სოციალური ქსელები გახდა საჭიროა სისტემა. ვისაც რა უნდა, იმ რჩევას იძლევა, იმის მიუხედავად, ამის კვალიფიკაცია აქვს თუ არა, ძალუქს თუ არა საერთოდ პასუხის გაცემა. მცენარეული – მცენარეული, ესეც მორიგი ტყულია. ოპოუმ კეთდება ყაყაოსგან, იცით, რომ ყაყაო მცენარეა და ოპოუმი კიდევ ნარკოტიკი. მკვდარი ფორმაა, თითქოს ბალახი უწყინარია. ზოგიერთი ბალახი ცხოველს კლავს! აუცილებლად ძალიან დიდი სიფრთხილეა საჭირო და როგორ შეიძლება თვითნებურად მედიკამენტის ხმარება?! ციფლურ ქვეყნებში ბავშვთა მედიკამენტები უკიდურესად მცირე რაოდენობით გამოდის.



ქალიან იშვიათად სჭირდება ბავშვს ნამალი. არასწორი ინფორმაციისა და არასწორი განათლების გამო მარტივად ხდება ჩვენში ეგრეთწოდებული ნამლების ყლაპვა. ნაცვლად იმისა, რომ ბავშვებთან სწორად ურთიერთონ, მოუსწონონ და გააკვირონ, რატომ წუხს ბავშვი, დაუფრებლად მედიკამენტს აძლევენ, რომელიც მეზობელმა უწია.

ვიმეორებ, რომ მშობლებმა მიაქციონ ბავშვის ქცევას ყურადღება! ქცევაში რომ პრობლემა ჩნდება, მაშინ სჭირდება ბავშვს სპეციალისტის დახმარება. სასწრაფო რომ დავდეთ, მშობელი უფრო მეტს აშავებს, ვიდრე ბავშვი.

– მშობლებისგან ხშირად გავივით ასეთ ფრაზასაც – ჯანმრთელია, უზრუნველ მტირალა. ზოგადად მტირალა ბავშვები ითვლება რომ ნევროლოგის დახმარებას საჭიროებენ?

– ტირილი ბავშვის საკომუნიკაციო საშუალებაა. ბავშვი გამოხატავს თავის მდგომარეობას ტირილის საშუალებით და ეს არ ნიშნავს იმას, რომ მას პათოლოგია აქვს... რაკი ნაჭამია, იმას არ ნიშნავს, რომ აღარ უნდა ტირილდეს. მას სხვა უამრავი მოთხოვნა აქვს, რომლის დაკმაყოფილებაც სჭირდება. შეიძლება უზრუნველ ურთიერთობა უნდოდეს. მტირალა ბავშვი, ისევე როგორც მცენარე ბავშვი, მოგონილი ტერმინებია.

მანანა ბაგრიჭიაძე mshoblebi.ge

# მეცნიერებმა გააჩვენეს საიდუმლო, რომელიც სიცოცხლეს 10 წლით ახანგრძობს

მკვლევარები მიიჩნევენ, რომ სიცოცხლის გახანგრძლივების ერთ-ერთი საუკეთესო საშუალება ჯანმრთელი ცხოვრების წესია.

ალკოჰოლისა და თამბაქოს უარყოფა, დეიტა, ნაკლები კილოგრამები – ეს ის ჩამონათვალია, რომლის დაცვის შემთხვევაში ჰარვარდის უნივერსიტეტს მეცნიერებს მიაჩნიათ, რომ ადამიანი 10 წლით მეტს იცოცხლებს.

„ჩვენი კვლევა აჩვენებს, რომ ჯანმრთელი ცხოვრების წესი სიცოცხლეს ახანგრძლივებს, პოლიტიკოსები უნდა ეცადონ ისეთი გარემო შექმნან, რომელიც სწორი დეიტის დაცვის და მავნე ჩვევების უგულვებლყოფის საშუალებას მისცემს ადამიანს“, – განაცხადეს კვლევის ავტორებმა.

როგორც გაირკვა ცუდი ჩვევა ადამიანს სიცოცხლის 12-14 წელს აკარგავს. კვლევის ავტორებმა ამის დასადაგნად ბოლო 30 წლის სამედიცინო პრაქტიკა გააანალიზეს.



# რა კავშირია სიმსუქნესა და კიბოს შორის

ამერიკელმა მკვლევარებმა სიმსუქნესთან დაკავშირებული კიდევ ერთი საფრთხე აღმოაჩინეს. დაავადებათა კონტროლისა და პროფილაქტიკის ცენტრის სპეციალისტებმა ჩაატარეს კვლევა, რომელშიც მონაწილეობა მიიღო სიმსივნით დაავადებულმა 630 ათასმა ამერიკელმა. კვლევის ფონზე დადგინდა მჭიდრო კავშირი სიმსუქნესა და 13 სახის სიმსივნურ პათოლოგიას შორის, კერ-

ძოდ, თავის ტვინის, საყლაპავის, სარძევე ჯირკვლის, თირკმლის, საკერძოების, საშვილოსნოს, მსხვილი ნაწლავის კიბოსა და მრავლობით მიელომას შორის. დასახელებული სახის სიმსივნეები 2014 წელს აშშ-ში დარეგისტრირებული ონკოლოგიური შემთხვევების 40 %-ს შეადგენდა. ამერიკელი ექსპერტები იმასაც აცხადებენ, რომ 2014-2015 წლებში სიმსუქნესთან შეჭიდული კიბოს შემთხვე-

ვები 7 %-ით გაიზარდა. კონკრეტულად რა მექანიზმები იწვევს სიმსივნის განვითარებას გაცხიმიანებულ ორგანიზმში, ამას მეცნიერები ჯერ კიდევ ვერ ხსნიან. თუმცა, იმას კი ცალსახად ადასტურებენ, რომ სონის კონტროლი და ცხოვრების ჯანსაღი წესი ბევრად აქვეითებს ავთვისებიანი ნარმოქმნების აღმოცენების რისკს!

თინათინ გოცაძე

# სიბერის ძირითადი სიმპტომები

ბევრი ადამიანი ძალიან განიცდის ასაკის მატებას და ეშინია სიბერის. კომპანია უტურე ოუ-ს მიერ ჩატარებული გამოკითხვის შედეგების თანახმად, ახალგაზრდების ნახევარს ეშინია ხანდაზმულ ასაკში მუხსიერების დაკარგვის, ხოლო რესპოდენტების 29% წუხდა ფიზიკურ მდგომარეობაზე სიბერის გავლენის გამო.

სპეციალისტებმა დაბერების ძირითადი ნიშნების ჩამონათვალი გააკეთეს. კერძოდ, თუ ადამიანი ძირს დავარდნილი ნივთის აღებისას კენესის ან ტელევიზორთან ეძინება, ე.ი. უკვე სიბერე იწყება. გარდა ამისა, მოახლოებული სიბერის ნიშნების საიში შევიდა, სახსრების შეზოჭილობა, ტკივილი და თანამედროვე ტექნოლოგიების გამოყენებასთან დაკავშირებული სირთულეები.

მკვლევარები აღნიშნავენ, რომ დაბერების პროცესის შეწყვეტა შესაძლებელია ამისთვის აუცილებელია ცხოვრების ჯანსაღი წესის დაცვა და რაციონში ბევრი ხილისა და ბოსტნეულის ჩართვა. ექსპერტები გვიჩვენებენ რძის პროდუქტების მიღებას. ეს კალციუმის საუკეთესო წყაროა, რაც ოსტეოპოროზისგან დაგვიცავს. სასარგებლო ბატერეები კი ნაწლავის ნორმალური მიკროფლორის შენარჩუნებასა და სიჯანსაღეს უწყობს ხელს.

mkumali.ge



# უძველესი ხალხური ნამალი, რომელიც ღვიძლს, ნაღვლის გუშტსა და სისხლქარღვევს განმეინდს

1. გაუსუფთავებელ 1 სუფრის კოვზ შვრიას დაასხით 0,5 ლ გაფილტრული წყალი და გააჩერეთ მთელი ღამით. თუ არტერიული წნევის მატების მიმართ მიდრეკილი ხართ დაუმატეთ 1 სუფრის კოვზი ქერი.

ღლით იმავე წყალში ნამოადრულეთ 2 წუთით თავსახურის გარეშე, შემდეგ დაახურეთ საცობი და ასე ადრულეთ კიდევ 5 წუთს, გადმოღვით, შეახვიეთ პირსახოცში და ასე გააჩერეთ 10 წუთს. გაფილტრეთ, მიიღეთ დღის განმავლობაში, ჭამის წინ.

2. 1 ჭიქა შვრია გაცივრით, გარეცხეთ, დაასხით 1 ლ ცხელი წყალი და მთელი ღამით შეინახეთ თერმოსში. გაფილტრეთ და დალიეთ დილით უზმოზე. ნუ გააჩერებთ ნაყენს მთელი დღით.

მკურნალობის კურსი 10 დღე. დაინეგს ქოლესტერინის დონე, გაუმჯობესდება თქვენი სახის ფერი, გამოდგენის მარის, შლაკებსა და ტოქსინებს.



# როგორ გამოვიყენოთ ჟიჟა და ნუნუსი — აბრონომის რჩევები



აპრილის ბოლოს უკვე მიზანშეწონილია ღია გრუნტში დავეთხოთ სხვადასხვა ბოსტნეული კულტურები, ხოლო დასურულ კვლასათბურებში გამოყვანილი ნერგები მაისის დასაწყისიდან გავიტანოთ ღია ბოსტანში დასარგავად.

როგორც ნესი, სადრეო და საგვიანო მოსავლის სიუხვის მისაღწევად მონაცვლეობა ხდება ამ ნესით. თუმცა, რომ გვექონდეს ხარისხიანი და ეკოლოგიურად სუფთა მოსავალი, სოფლებში მცხოვრებლებმა აუცილებლად უნდა გამოიყენონ ჟიჟა და ნუნუსი, რომლის მომზადების ნესი ბევრს მცდარად აქვს შესწავლილი და ხდება ისე, რომ მცენარეს არათუ ზრდაში უშლის ხელს, ანაღვურებს კიდევ.

მოსახლეობას საჭირო რჩევას გვაძლევს ცნობილი აგრონომი აკაკი ლლონტი:

არაერთი მუერნე მინახავს, რომელიც ჟიჟას და ნუნუსს ერთმანეთისგან არ ასხვავებს და ეს ორი სახელი ერთი და იგივე მნიშვნელობისა ჰქონია.

პირველ რიგში უნდა გითხრა, რომ აპრილის ბოლოდან იწყება პერიოდი, რო-

ცა ჩვენს ბოსტნებში, ღია სათბურებში თუ ხეხილოვან ბაღებში აქტიურად უნდა გამოიყენონ ეს ბიოსტიმულატორები.

როგორ დავამზადოთ და მერე როგორ გამოვიყენოთ ჟიჟა და ნუნუსი?

ჟიჟა საქონლის ნაკელისგან მომზადებული მასაა, წილობრივად 1:1 შემადგენლობით. მაგალითად, 50 კგ ახალ ნაკელს დავასხამთ 50 ლიტრ წყალს და დღეში ორჯერ ვურევთ, ორი კვირის მანძილზე. მასა აუცილებლად უნდა იყოს თავდასურული.

ზაფხულში ნაკლები დრო სჭირდება მზაობამდე.

შემდეგ ერთ ლიტრ ჟიჟას ჩავუშვებთ ცხრა ლიტრ წყალში, ავურევთ და ასეთი სახით ერთ ლიტრს დავუხამებთ თითოეულ ძირ ბოსტნეულ კულტურას. სამწუხაროდ, მცენარეებს ხშირად პირდაპირ უსხამენ მომზადებულ ჟიჟას, რაც დაუშვებელია. გაუზავებლად ჟიჟამ, შესაძლოა, მცენარე სრულად დათრგუნოს, დაწვას, რადგან დიდი რაოდენობით სასარგებლო სასუქები საზიანოა.

უმჯობესია, ჟიჟას შემოსხმის პროცესი წვიმიან ამინდში მოხდეს.

რაც შეეხება ნუნუსს, ეს არის პირუტყვის შარდი, რომელიც გროვდება ბოსტანთან სპეციალურად მოწყობილი შარდსაგაღის გავლით წინასწარ მომზადებულ ორმოში. დაგროვების დროს ხდება დუღილის პროცესი. საქონლის შარდი ყველაზე მდიდარია აზოტით-100 ლიტრ საქონლის შარდი 25-27 კგ ამონიუმის გვარჯილის ექვივალენტითაა.

ნუნუსი, შესაძლებელია, ამოვიღოთ ვედროებით და ორი ლიტრის რაოდენობით დავუხსნათ ხეხილოვან კულტურას; ნახევარი ლიტრის რაოდენობით-ბოსტნეულ კულტურას.

აღინშული მეთოდები ძველია, რომელიც ხალხმა დაივიწყა და პირდაპირ ამონიუმის გვარჯილს უყრიან მცენარეს, რაც ძალიან გავაძვირებს ეკოლოგიურად სუფთა პროდუქციის გაწვანას.

დღეს სოფლებში ყველას შეუძლია, ჟიჟას და ნუნუსის გამოყენებით აბსოლუტურად სუფთა, უვნებელი ხილი თუ ბოსტნეული მოიწიოს, რაც ჩვენი ჯანმრთელობისა და სიცოცხლის გახანგრძლივების მნიშვნელოვანი ფაქტორია.

agrokavkaz.ge

# ბაღების თანადაფინანსება — კულტურები, რეპროდუქციები, პირობები

ერთიანი აგროპროექტის ფარგლებში, სახელმწიფო ბიუჯეტის დაფინანსებით, პროექტი „დანერგე მომავალი“ ხორციელდება. პროექტის ფარგლებში თანადაფინანსების დამოუკიდებელი კომპონენტია: ბაღების კომპონენტები.

ბაღების კომპონენტი ითვალისწინებს მრავალწლიანი კულტურების ახალი ბაღების გასაშენებლად პოტენციური ბენეფიციარებისათვის ფინანსური და ტექნიკური დახმარების განცეას.

მრავალწლიანი კულტურების ბაღების პოტენციალი და გაშენების შესაძლებლობა განსხვავდება საქართველოს სხვადასხვა რეგიონში, შესაბამისად ამ პროგრამაში განსაზღვრულია იმ მრავალწლიანი კულტურების სახეობები, რომელიც შესაძლებელია გაშენდეს საქართველოს კონკრეტულ რეგიონებში:

კახეთი: ვაშლი, ყოლო, მაცვალი, გარგარი, კივი, ატამი, ქლიავი, ბალი, ტყემალი, ზეთის ხილი, ხურმა, ბრონეული, კაკალი, ნუში, თხილი, მსხალი, ალუბალი, კომში.

შიდა ქართლი: გარგარი, ნუში, შინდი, კაკალი, ატამი, ქლიავი, ტყემალი, ბალი, მოცხარი, ხურტკმელი, ყოლო, კაკალი, ვაშლი, მსხალი, ალუბალი, მაცვალი, კომში.

ქვემო ქართლი: ვაშლი, ატამი, ქლიავი, ტყემალი, ბალი, გარგარი, მოცხარი, ხურტკმელი, ყოლო, კაკალი, ნუში, ბრონეული, მსხალი, ალუბალი, ხურმა, მაცვალი, კომში.

ჯი მოცვი, ხურმა, კივი, ფეხიხა, თხილი, ვაშლი, მსხალი, ალუბალი, ყოლო, მაცვალი.

**ცვლილებები**

აგროპროექტ „დანერგე მომავალი“ ფარგლებში ფერმერებს საშუალება ექნებათ გააშენონ მაცვლისა და ყოლოს კულტურები საქართველოს ყველა რეგიონში. ამავდროულად, პროექტს დაემატა კომპის გაშენების შესაძლებლობა კახეთში, შიდა ქართლში, ქვემო ქართლში, მცხეთა-მთიანეთში, სამცხე-ჯავახეთში, რაჭა-ლეჩხუმი-ქვემო სვანეთში.

ბაღების კომპონენტის ფარგლებში შესაძლებელია განხორციელდეს მრავალწლიანი კულტურების ბაღების გაშენების თანადაფინანსება საქართველოს ყველა მუნიციპალიტეტში და თვითმმართველ ქალაქში შემდეგი თვითმმართველი ქალაქების გარდა: ქ. თბილისი, ქ. რუსთავი, ქ. ქუთაისი, ქ. ბათუმი, ქ. ფოთი.

ფინანსური დახმარება:

ბაღების კომპონენტის ფარგლებში ფინანსური დახმარება ითვალისწინებს პოტენციური ბენეფიციარებისათვის მიზნობრივი ფულადი დახმარების გამოყოფას თანადაფინანსების სახით, როგორც მრავალწლიანი კულტურების ნერგების შექმნის მიზნით, ასევე თანამედროვე წვეთოვანი სარწყავი სისტემის მოწყობის მიზნით.

ბაღების კომპონენტის ფარგლებში დაფინანსდება შესაძენი ნერგების ღირებულების არაუმეტეს 70%, როგორც ნერგების ადგილობრივ ბაზარზე შექმნისას, ასევე მათი იმპორტის შემთხვევაშიც, ამავდროულად დადგენილია თითოეულ ნერგზე თანადაფინანსების მაქსიმალური მოცულობა.

ნერგების იმპორტის შემთხვევაში 1 ნერგზე დადგენილი დაფინანსების მაქს. თანხობრივი ლიმიტი იზრდება 20% — ით. ბაღების კომპონენტის ფარგლებში დაფინანსდება სასოფლო-სამეურნეო მიწის ნაკვეთზე წვეთოვანი სარწყავი სისტემის მოწყობის ღირებულების 50% (დღგ-ს ჩათვლით), მაგრამ არაუმეტეს 2 500 ლარისა 1 ჰა-ზე.

ტექნიკური დახმარება:

ინტენსიური ბაღის მოვლისათვის აუცილებელი ცოდნით აღჭურვისათვის იმ ბენეფიციარებს, რომლებიც მიიღებენ ფინანსურ დახმარებას, ჩაუტარდება ტრენინგები შემდეგ საკითხებში:

- გაშენებულ ბაღში ნერგების გასხვლის ტექნოლოგიების პრაქტიკული სწავლება;
- მცენარეთა ინტეგრირებული დაცვის სისტემების დანერგვა-ქ;
- ბაღის მორწყვისა და მცენარეთა კვების უზრუნველყოფის საკითხები;

ტრენინგებში მონაწილეობის მიღება ნარმოადგენს ბენეფიციარის ვალდებულებას და აისახება ბენეფიციართან გასაფორმებელ ხელშეკრულებაში; შეზღუდვები:

- ბაღის კომპონენტის მიზნობრივ ბენეფიციარებს ნარმოადგენენ სხვადასხვა მრავალწლიანი კულტურების ბაღების/პლანტაციების გაშენებით დაინტერესებული პირები, რომლებიც შესაბამისი ფინანსური რესურსების სიმწირისა და უკუფინანსების შედარებით ხანგრძლივი პერიოდის გამო ვერ ახერხებენ ახალი ფართობების ათვისებას.

ბენეფიციარი შეიძლება იყოს:

  - საქართველოს მოქალაქე ფიზიკური პირი ან ინდივიდუალური მენარმე;
  - საქართველოში დაფუძნებული სანარმე, მათ შორის რეგისტრირებული სასოფლო-სამეურნეო კოოპერატივი.

ბაღის კომპონენტის ბენეფიციარი არ შეიძლება იყოს ისეთი სანარმე, რომელიც პირდაპირ ან ირიბად სახელმწიფო ფლობის ნიუს, პაის, აქციებს.

  - ბაღის კომპონენტით გათვალისწინებული ფინანსური და ტექნიკური დახმარების მისაღებად:
    - ბენეფიციარი უნდა იყოს სრულწლოვანი;
    - ბენეფიციარი უნდა ფლობდეს სასოფლო-სამეურნეო დანიშნულების, საჯარო რეესტრის ეროვნულ სააგენტოში ერთი საკადასტრო კოდით მის საკუთრებად რეგისტრირებულ მიწის ნაკვეთს, ან

მიღებული უნდა ჰქონდეს სასოფლო-სამეურნეო დანიშნულების მიწის ნაკვეთი გრძელვადიანი იჯარით სახელმწიფოსგან (იჯარის დარჩენილი პერიოდი უნდა შეადგენდეს მინიმუმ 10 წელს, იჯარის ხელშეკრულება უნდა იყოს რეგისტრირებული საჯარო რეესტრის ეროვნულ სააგენტოში)

- ბაღების კომპონენტის ფარგლებში დაფინანსდება ერთი ბენეფიციარის მიერ მინიმუმ 1 და მაქსიმუმ 20 ჰა მრავალწლიანი კულტურის ბაღის გაშენება.
- თანადაფინანსების მოცულობა 1 ჰა — ზე არ უნდა აღემატებოდეს 10 000 ლარს. ლურჯი მოცვის კულტურაზე 1 ჰა — ზე დაფინანსების მაქსიმალური ლიმიტი შეადგენს 15 000 ლარს.
- ერთ ბენეფიციარზე გამოყოფილი თანადაფინანსების მაქსიმალური მოცულობა არ უნდა აღემატებოდეს 100 000 ლარს.
- ბაღების კომპონენტის ფარგლებში, პირველ რიგში, დაფინანსდება შესასული ნერგების ღირებულების 70%, ხოლო თანხის დარჩენილი სხვაობიდან-წვეთოვანი სარწყავი სისტემა:

წინაპირობა:

- მიწის ნაკვეთი, სადაც იგეგმება ბაღის გაშენება, უნდა იყოს დამუშავებული არანაკლებ 40 სანტიმეტრზე;
- მიწის ნაკვეთი უნდა იყოს უზრუნველყოფილი პერმანენტული წყლის წყაროთი, რაც გამოიხატება მიწის ნაკვეთის გარე პერიმეტრიდან მაქსიმუმ 500 მეტრის დამორებით ტბის, მდინარის არხის ან მიწის ნაკვეთის ტერიტორიაზე ჭის ან ჭაბურღილის არსებობით;
- მიწის ნაკვეთს, სადაც იგეგმება ბაღის გაშენება, არ უნდა ედოს ყადაღა;
- განაცხადით გათვალისწინებული უნდა იყოს შესაბამისი კულტურის ნერგების 1 ჰა — ზე დასარგავი მინიმალური რაოდენობა:



ნერგის შექმნა უნდა განხორციელდეს „დანერგე მომავალი“ პროგრამის ფარგლებში შერჩეული ადგილობრივი კვალიფიციური სახეობის მუერნეობებიდან ან ნერგის იმპორტის გზით. ასევე წვეთოვანი სარწყავი სისტემის შექმნა/მონტაჟი უნდა განხორციელდეს შერჩეული კვალიფიციური კომპანიებისგან.

**პროექტს დაემატა ახალი ქვეკომპონენტი**

სახელმწიფო პროექტში „დანერგე მომავალი“ ცვლილებები შევიდა. ბაღების თანადაფინანსების კომპონენტს დაემატა ახალი ქვეკომპონენტი—ექსპორტის კულტურები, რომელიც ითვალისწინებს ლურჯი მოცვის, მაცვლის და ყოლოს ინტენსიური ბაღების გაშენების დაფინანსებას კონკრეტულ გეოგრაფიულ არეალში.

ქვეკომპონენტი ითვალისწინებს ფინანსური მხარდაჭერას მრავალწლიანი კენკროვანი კულტურების ნერგების, სარწყავი სისტემის მოწყობის ან/და ბაღის გაშენებისათვის საჭირო მასალების შექმნისთვის.

agrokavkaz.ge

მცხეთა-მთიანეთი: ნუში, ატამი, ქლიავი, ტყემალი, ბალი, მოცხარი, ხურტკმელი, ყოლო, კაკალი, ვაშლი, მსხალი, ალუბალი, მაცვალი, კომში.

სამცხე-ჯავახეთი: ატამი, ქლიავი, ტყემალი, ბალი, მოცხარი, ხურტკმელი, ყოლო, კაკალი, ვაშლი, მსხალი, ალუბალი, მაცვალი, კომში.

იმერეთი: ლურჯი მოცვი, მაცვალი, ქლიავი, ტყემალი, ბალი, მოცხარი, ხურტკმელი, ყოლო, ხურმა, კაკალი, თხილი, ვაშლი, მსხალი, ალუბალი, ხურმა, მაცვალი, კომში.

რაჭა-ლეჩხუმი-ქვემო სვანეთი: ქლიავი, ტყემალი, ბალი, ხურმა, კაკალი, თხილი, ვაშლი, მსხალი, ალუბალი, ყოლო, მაცვალი, კომში.

სამეგრელო-ზემო სვანეთი: კაკალი, ვაშლი, მანდარინი, ფორთოხალი, ლიმონი, ქლიავი, ტყემალი, ლურჯი მოცვი, ხურმა, კივი, ფეხიხა, თხილი, მსხალი, ალუბალი, ბალი, ყოლო, მაცვალი.

გურია: მაცვალი, ყოლო, მანდარინი, ფორთოხალი, ლიმონი, ქლიავი, ტყემალი, ბალი, ლურჯი მოცვი, ხურმა, კივი, ფეხიხა, თხილი, ვაშლი, მსხალი, ალუბალი, კაკალი.

აჭარა: კაკალი, მანდარინი, ფორთოხალი, ლიმონი, ქლიავი, ტყემალი, ბალი, ლურ-

ვალწლიანი კულტურების ბაღების/პლანტაციების გაშენებით დაინტერესებული პირები, რომლებიც შესაბამისი ფინანსური რესურსების სიმწირისა და უკუფინანსების შედარებით ხანგრძლივი პერიოდის გამო ვერ ახერხებენ ახალი ფართობების ათვისებას.

ბენეფიციარი შეიძლება იყოს:

- საქართველოს მოქალაქე ფიზიკური პირი ან ინდივიდუალური მენარმე;
- საქართველოში დაფუძნებული სანარმე, მათ შორის რეგისტრირებული სასოფლო-სამეურნეო კოოპერატივი.

ბაღის კომპონენტის ბენეფიციარი არ შეიძლება იყოს ისეთი სანარმე, რომელიც პირდაპირ ან ირიბად სახელმწიფო ფლობის ნიუს, პაის, აქციებს.

- ბაღის კომპონენტით გათვალისწინებული ფინანსური და ტექნიკური დახმარების მისაღებად:
  - ბენეფიციარი უნდა იყოს სრულწლოვანი;
  - ბენეფიციარი უნდა ფლობდეს სასოფლო-სამეურნეო დანიშნულების, საჯარო რეესტრის ეროვნულ სააგენტოში ერთი საკადასტრო კოდით მის საკუთრებად რეგისტრირებულ მიწის ნაკვეთს, ან

2.1. ამ მუხლის „ბ“ პუნქტში მითითებული მოთხოვნა სახელმწიფოსთან საიჯარო ურთიერთობაზე არ მოქმედებს, თუ საქართველოს საპატრიარქოს მიერ პოტენციური მონაწილეობის შემთხვევაში, საქართველოს საპატრიარქო დააფუძნებს სანარმე(ებს), რომელ(საც) საკუთრებაში ან გრძელვადიანი იჯარით (იჯარის დარჩენილი პერიოდი უნდა შეადგენდეს მინიმუმ 10 წელს) გადასცემს კუთვნილი მიწის ნაკვეთს.

- დასავლეთ საქართველოში, კერძოდ გურია, სამეგრელო და აჭარის რეგიონში თხილის კულტურის გაშენების შემთხვევაში, წვეთოვანი სარწყავი სისტემის მოწყობა ნებაყოფლობითია.
- ბენეფიციარს არ უნდა გააჩნდეს დავალიანება სსიპ «შემოსავლების სამსახურის» მიმართ;
- სახელმწიფო პროგრამაში „დანერგე მომავალი“ ერთ ბენეფიციარს აქვს შესაძლებლობა მიიღოს პროგრამაში მონაწილეობა შეუზღუდავი რაოდენობით, თუმცა ჯამურად მიღებული დაფინანსების ოდენობა არ უნდა აღემატებოდეს 100 000 ლარს, ხოლო ჯამურად გაშენებული ბაღის ფართობი 20 ჰექტარს.

2.1. ამ მუხლის „ბ“ პუნქტში მითითებული მოთხოვნა სახელმწიფოსთან საიჯარო ურთიერთობაზე არ მოქმედებს, თუ საქართველოს საპატრიარქოს მიერ პოტენციური მონაწილეობის შემთხვევაში, საქართველოს საპატრიარქო დააფუძნებს სანარმე(ებს), რომელ(საც) საკუთრებაში ან გრძელვადიანი იჯარით (იჯარის დარჩენილი პერიოდი უნდა შეადგენდეს მინიმუმ 10 წელს) გადასცემს კუთვნილი მიწის ნაკვეთს.

- დასავლეთ საქართველოში, კერძოდ გურია, სამეგრელო და აჭარის რეგიონში თხილის კულტურის გაშენების შემთხვევაში, წვეთოვანი სარწყავი სისტემის მოწყობა ნებაყოფლობითია.
- ბენეფიციარს არ უნდა გააჩნდეს დავალიანება სსიპ «შემოსავლების სამსახურის» მიმართ;
- სახელმწიფო პროგრამაში „დანერგე მომავალი“ ერთ ბენეფიციარს აქვს შესაძლებლობა მიიღოს პროგრამაში მონაწილეობა შეუზღუდავი რაოდენობით, თუმცა ჯამურად მიღებული დაფინანსების ოდენობა არ უნდა აღემატებოდეს 100 000 ლარს, ხოლო ჯამურად გაშენებული ბაღის ფართობი 20 ჰექტარს.

# ფარმერები სარწყავი წყლის მისაღებად ნისლს აბროვებენ



პერუს მაღალმთიანეთში მცხოვრები ფერმერები, სარწყავი წყლის მისაღებად ნისლს აბროვებენ.

სოფლის მეურნეობის პროდუქტების სანარმოებლად, აქაური ფერმერები ძირითადად კვირაში სამჯერ მოტანილი წყლის იმედად იყენენ, ეხლა კი თვითონ აბროვებენ წყალს ნისლისგან.

ნისლისგან წყლის მიღების ტექნოლოგია უკვე ნახევარ საუკუნეზე მეტია რაც აქტიურად განიხილება, ნარმოიდგინეთ რა ძნელია იყო ფერმერი იქ სადაც არათუ სარწყავი, არამედ სასმელი წყლის დეფიციტია.

ტექნოლოგია მარტივია, მასში გამოყენდება: პოლიმერის ან ლითონის ბადის პანელები, რომლებიც „იჭერენ“ ნისლს, შემდეგ კი წყლის წვეთები ცვივა პანე-

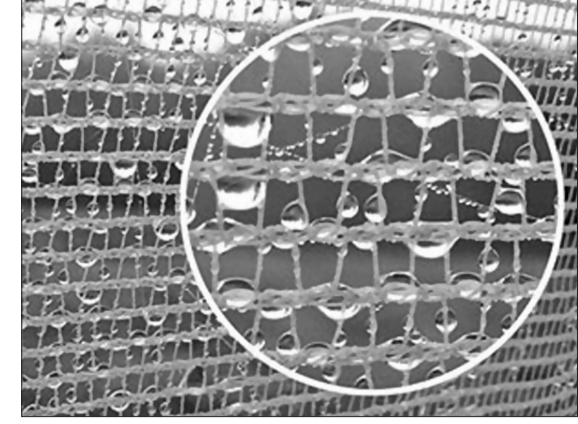
ლის ქვემოთ განთავსებულ თავლია მიღში, საიდანაც ის გროვდება ჭურჭელში.

ცდებმა აჩვენა, რომ ამ ტექნოლოგიით წყლის მისაღებად, ყველაზე ეფექტური უყვანავი ლითონის მავთულის (აღამიანის თმაზე 3-4 ჯერ მსხვილი) ბადეებია, რადგან წვეთები ადვილად სცილდება მავთულის ზედაპირს და ცვივა მიღში.

პერუელი ფერმერები ბაღ-პანელების გამოყენებით, დღეში ცისტერნებში აბროვებენ 200-400 ლიტრ წყალს, შემდეგ რწყავენ საკუთარ ბოსტნებს, რომლებიც განლაგებულია შემგროვებელი სისტემების ქვევით.

ამ ტექნოლოგიის გამოყენება ყველაგან შეიძლება, სადაც ნისლია და წყლის ნაკლებობა.

agrokavkaz.ge



# როგორ ვებრძობოთ შეკრულობას

შეკრულობა, გარდა იმისა, რომ დისკომფორტს უქმნის ადამიანს, შეიძლება ძალიან მტკივნეულიც იყოს.

კუჭ-ნაწლავის ინერტულობის გამომწვევი მიზეზები საკმაოდ მრავალფეროვანია:

- ორგანიზმში სითხის არასაკმარისი რაოდენობა;
- არასწორი კვება;
- სტრესი;
- სხვადასხვა სამკურნალო პრეპარატები;
- ფიზიკური ვარჯიშების ნაკლებობა;
- არასწორი დამოკიდებულება კუჭ-ნაწლავის მიმართ;
- ბოჭკოების დეფიციტი დიეტის დროს;
- და ა.შ.

პირველ რიგში, სანამ განსაზღვრავთ ამ ფაქტორებსა და საშუალებებს, რათა შეამსუბუქოთ და გააუმჯობესოთ თქვენი მდგომარეობა, გასარკვევია – ნამდვილად გაქვთ თუ არა შეკრულობა. შეიძლება თქვენ თვლით, რომ პრობლემა გაქვთ, მაგრამ ნამდვილად ასეა სინამდვილეში?

ძალიან ხშირად თქვენ, ისე, როგორც უმრავლესობა ადამიანებსა, ექვეით მრავალფეროვანი სასაქმებელი საშუალებების რეკომენდირებულ რაოდენობას, რომლებიც ქმნის შთაბეჭდილებას, რომ ჯანმრ-

ბარშული ცერცვი, შავი ქლიავი, ქიშიში, ლეღვი, შერის ბურღული, სიმინდის ბურღული, მსხალი და ნიგოზი.

ვისაც შეკრულობა აწუხებს, სასურველია თანდათანობით გაზარდოს ბოჭკოების რაოდენობა, რათა არ შეაწუხოს გაზეობა.

### ფიზიკური ვარჯიში

გარდა იმისა, რომ ფიზიკური ვარჯიშები სასარგებლოა გულისთვის და ზოგადად ჯანმრთელობისთვის, არანაკლებ მედეგანია ნაწლავების უპრობლემო მოქმედებისთვისაც.

რეგულარული ვარჯიშებს აქვს ტენდენცია – ებრძოდეს შეკრულობას, ფიზიკური დატვირთვა ხელს უწყობს საკვების სწრაფად გადაადგილებას ნაწლავებში.

ამიტომ, თუ შეკრულობა განუხებთ, მიიხდომეთ და იარეთ სპორტულ დარბაზებში, ისეირნეთ, განსაკუთრებით თუ თქვენ ფეხმძიმედ ხართ. ფიზიკური აქტივობის ნებისმიერი ფორმა შეამსუბუქებს შეკრულობას.

ექსპერტები მიიჩნევენ, რომ ყველაზე ეფექტური და მარტივი ფიზიკური დატვირთვა მათთვის, ვისაც შეკრულობა ტანჯავს, ფეხით სეირნობაა.

ფეხით სარული განსაკუთრებით შე-



რთელობისათვის აუცილებელია კუჭ-ნაწლავის ყოველდღიური გასუფთავება, მაგრამ ასეთი მიდგომა არ არის მართებული.

ძალიან ბევრი ადამიანი ხდება ცრუ შეკრულობის მსხვერპლი მაშინ, როცა ამ მხრივ არავითარი პრობლემა არ არსებობს და ყველაფერი რიგზე აქვს.

სინამდვილეში, კუჭ-ნაწლავის დაცლის მოთხოვნები ყველა ადამიანს სხვადასხვა აქვს. თუ ერთისთვის დღეში სამჯერ კუჭ-ნაწლავის მოქმედება ნორმაა, მეორისთვის კვირაში სამჯერ მოქმედება იყოს საკმარისი.

ზოგადად კი ეს საკითხი ინდივიდუალურია, კუჭის მოქმედება დამოკიდებულია უამრავ ფაქტორზე, პირველ რიგში კი იმაზე, თუ რა რაოდენობით და რა ტიპის საკვებს იღებს ადამიანი.

### სითხის მიღება

#### უხეიშედილობის

სხვადასხვა ექსპერტები მივიდნენ ერთ დასკვნამდე, რომ პირველი, რაც უნდა გააკეთოს ადამიანმა, რომელსაც აწუხებს შეკრულობა – გადახელოს და შეიტანოს კვების რაციონში (ან დიეტაში) საკმარისი რაოდენობის სითხე, რომელიც შეკრულობასთან ბრძოლის უმნიშვნელოვანესი ელემენტია.

რა რაოდენობის სითხეა ორგანიზმისთვის საჭირო? ითვლება, რომ 6 ჭიქა სითხე (სასურველია 8) უნდა იყოს ნებისმიერი ზრდასრული ადამიანის რაციონში.

მართალია ყველაწილი სითხე დასაშვებია, მაგრამ ყველაზე უკეთესია სასმელი წყალი.

### საკმარისი რაოდენობის უჯრედისებრი (პოპკოზი)

საკმარისი რაოდენობის უჯრედისებრი მთავარია უწყობს შეკრულობის პრობლემის მოგვარებას. რეკომენდირებულია დღეში 20-35 გრ. დიეტური ბოჭკო ზრდასრული ადამიანისთვის და მინიმუმ 30 გრ. მათთვის, ვისაც აწუხებს შეკრულობა.

რა შეიცავს და საიდან მიიღება ბოჭკოები? – რთული ნახშირწყლებიდან, რომელსაც შეიცავს მრავალფეროვანი მარცვლეული, ბოსტნეული და ხილი.

თუ საგულდაგულოდ შეარჩევთ საკვებს, 30 გრამი ბოჭკოს მიღება დიდ სირთულეს არ წარმოადგენს. მაგალითად ნახევარი ჭიქა მწვანე ბარდასგან შეიძლება 5 გრ – ის მიღება, ერთი პატარა ვაშლი იძლევა – 3 გრ. ხ. ხლო ერთი თევზი ხორბლის ქაბი – 13 გრამს. ყველაზე მეტ ბოჭკოს შეიცავს მო-

დეგანია ფეხმძიმეთათვის, რომელთა უმრავლესობას აწუხებს შეკრულობა, რადგან მათ ორგანიზმში მიმდინარე პროცესები შეცვლილია და მიმართულია ნაყოფის ზრდისაკენ.

ამიტომ ყველა ადამიანმა, მათ შორის მომავალმა დედებმაც, დღეში 20 – 30 წუთი ფეხით უნდა გაიაროს, თუმცა საჭიროა ყურადღების მიქცევა, რათა არ შეისუფთავონ დიდი რაოდენობით ჰაერი.

### ტულატიმ დროულად სარგებლობა

ძალიან ბევრ ადამიანს, მთელი სიცოცხლის განმავლობაში აწევს საკუთარ თავს, ისარგებლოს ტულატიმ არა მაშინ, როცა ამას მოითხოვს ბუნება, არამედ მაშინ, როცა ეს ყველაზე მოსახერხებელია.

აიძულო თავს დათრგუნო ტულატიმ სარგებლობის სურვილი, ნიშნავს იმას, რომ თანდათანობით ხელი შეუწყო შეკრულობის განვითარებას.

თუმცა არასოდეს არ არის გვიან შეცვალო საკუთარი ჩვევა. საერთოდ ყველაზე ბუნებრივია ტულატიმ სარგებლობა საკვების მიღების შემდეგ.

ამიტომ, ვისაც აქვს ზემოთ ნახსენები მავნე ჩვევა, სასურველია, თუ ყოველ დღე, ნოყიერი საკვების მიღების შემდეგ ისარგებლოს ტულატიმ და დაყოფს იქ 5-10 წუთს.

ამგვარი მიდგომით სწორი ნაწლავი მიეჩვენება სწორი დანიშნულებით მუშაობას.

### ნაკვები ნარკვეობა და დაბალკვობა, მისი სიცილი და მსინარეობა

შეანელო ტემპი და ნუ ინერვიულებთ. თუ შემინებული, ანერვიულებული ან რაიმე მიზეზით დაძაბული ბრძანდებით, პირი გიმრებათ და გულის (ცემა აჩქარებული გაქვთ, ამ დროს კუჭ-ნაწლავი უბრალოდ წყევტს მუშაობას.

ამიტომ თუ ეჭვობთ, რომ თქვენი შეკრულობის მიზეზი დაძაბულობაა, ნუ იჩქარებთ, შეეცადეთ დანყნარდეთ, მოდუნდით, ყველაფერი გააკეთეთ იმისთვის, რომ განიტვირთოთ. ამით თავიდან აირიდებთ შეკრულობის პროვოცირებას.

შეეცადეთ შეიქმნათ კარგი განწყობა და გაიცინოთ. შეკრულობის დროს გულანის სიცილი დაგეხმარებათ ორი გზით: პირველი – გაათავისუფლებთ სტრესისგან;

მეორე – ახდენს კუჭ-ნაწლავის თავისებურ მასაჟს.

ზომ არ გაეციათ ბოლო დროს კარგი ხუმრობა შეკრულობის შესახებ? :)

### სასურველია თუ არა სასაქმებელი საშუალებების მიღება

დღედაღლით სააფთიაქო ქსელებში სასაქმებელი საშუალებების მრავალფეროვანი ასორტიმენტია წარმოდგენილი.

ჩვეულებრივ, ეს სასაქმებელი საშუალებები წარმატებით ასრულებს თავის მოვალეობას, თუმცა ამავე დროს იწვევს ძლიერ მიჩვევას.

დიდი რაოდენობით ქიმიური სასაქმებელი საშუალებების მიღების შემთხვევაში, თქვენი კუჭ-ნაწლავი მიეჩვენება მას, შეკრულობა კი უფრო გაღრმავდება.

როდის შეიძლება მივიღოთ სასაქმებელი საშუალება სააფთიაქო კალათიდან? – თითქმის არასდროს! – პასუხობენ ექსპერტები (გამონაკლისი, გამოუვალი სიტუაციების გარდა).

გათვალისწინეთ, რომ სხვადასხვა სასაქმებელი საშუალებები მოქმედებენ სხვადასხვაგვარად.

ბევრ აფთიაქში ქიმიური სასაქმებელი საშუალებების გვერდით ხშირად შეხვდებით სხვა კატეგორიის სასაქმებელ საშუალებებსაც, რომელსაც „მცენარეულ სასაქმებელ საშუალებებს“ უწოდებენ.

ამ პრეპარატების ძირითად ინგრედიენტს წარმოადგენს ფსილოუმის და-ნაყოფი მარცვლები. ეს არის ბოჭკოების უპერკონცენტრირებული ფორმა, რომელიც ქიმიური სასაქმებელი საშუალებებისგან განსხვავებით, არ იწვევს მიჩვევას და საერთო ჯამში, უსაფრთხოა ხანგრძლივი მოქმედების დროსაც კი.

გათვალისწინეთ, რომ ამ საშუალებების მიღებას სჭირდება დიდი რაოდენობით წყალი (რაც აუცილებლად იქნება მითითებული ინსტრუქციაში). ნინალამდე შემთხვევაში ისინი მუცელში ერთმანეთს მიეკრება.

ფსილოუმის შემცველი სასაქმებელი საშუალებები საკმაოდ ძვირადღირებულია, ამიტომ შესაძლებელია მისი დამოუკიდებლად მოშადადება. სცადეთ სპეციალური რეცეპტი, რომელიც რეკომენდირებულია ამ სფეროს ნამყვანი სპეციალისტების მიერ:

დანაყეთ ორი წილი ფსილოუმი, ერთი წილი სელის ქაქოსა და ერთი წილი შერის ქაქოსთან ერთად (ამ ყველაფრის ყიდვა შეიძლება მაღაზიაში) გახსენით ინგრედიენტები წყალში და მიიღეთ თითო სუფრის კოვზი ყოველ საღამოს 9 სთ-ზე.

### სწრაფი საშუალება

დრო და დრო მოქმედებს სწრაფი საშუალებები მდგომარეობის შესამსუბუქებლად. თუ თავს ძალიან ცუდად გრძობთ, ვერაფერი დაგეხმარებათ და ვერ განმეხდს თქვენს კუჭ-ნაწლავს ისე სწრაფად, როგორც ოყნა ამ სახით. იშვიათი გამოყენებისთვის ორივე უბარო საშუალებაა.

თუმცა მათი ხშირი გამოყენება არ არის რეკომენდირებული, რადგან არსებობს რისკი, რომ ჩამოგეყალიბდეთ ზარბაცი მსხვილი ნაწლავი, რამაც არასასურველ შედეგამდე შეიძლება მივიყვანოთ.

გაკეთეთ ოყნა მხოლოდ სუფთა წყლით, ან ფიზიოლოგიური ხსნარით, მაგრამ არასოდეს გამოიყენოთ საწინაინ ხსნარით, რადგან ამან შეიძლება სწორი ნაწლავის გაღიზიანება გამოიწვიოს. ხოლო რაც შეეხება სახითლებს, ყოველთვის გააკეთეთ არჩევანი გლიცერინის სახითლებზე და თავი აარიდეთ უფრო მძაფრი ქიმიური საშუალებების გამოყენებას.

### გადახადეთ თქვენს

#### მედიკამენტოზს და საკურნალო პრეპარატებს

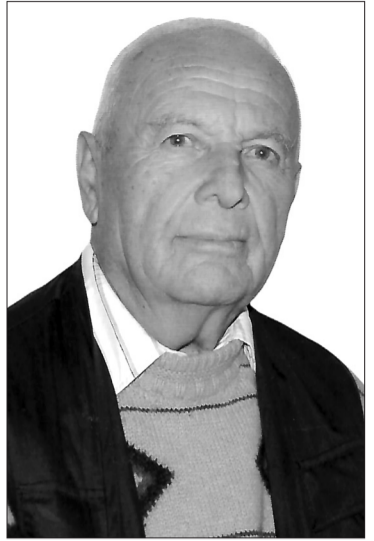
არსებობს მთელი რიგი მედიკამენტებისა, რომელსაც შეუძლია გამოიწვიოს ან გააღრმავოს შეკრულობა. ცნობილ მაშროვოცირებელ მედიკამენტებს მიეკუთვნება:

- ანტიციდები – რომლებიც შეიცავს ალუმინს ან კალციუმს;
- ანტიჰისტამინური პრეპარატები;



# გამოსათხოვარი

## ნაბუსი მოლაპროლის ბასენაბა



ძნელია დაწერო პიროვნებაზე, რომელიც ხშირად შენს გარშემო ტრიალებდა, სასაუბროც გულუხვი ჰქონდა და თავისი ჭირვარამის გამზიარებელიც იყო. რედაქციის ხშირი სტუმარიც გახლდათ და თავის მეორე ოჯახად მიაჩნდა. შეეძლო დღის განმავლობაში დაუსრულებლად ესაუბრა ჩვენთან. ასაკში შესული პოეზიით იყო გატაცებული და თავის ლექსებსა თუ ჩანახატებსაც გვაცნობდა. ხშირად არა, მაგრამ ხანდახან მაინც ჩვენი გაზეთის საშუალებით ვუხალისებდით პოეტურ მუშებს. აფასებდა კიდევ რედაქციის მუშაკთა ღვაწლს. ასეთი იყო ან გარდაცვლილი ნეგუსი მოლაპროლი. სპეციალობით ეკონომისტი პენსიაზე გასვლამდე სხვადასხვა ორგანიზაციაში გინვდა მუშაობა, იყავი შენი საქმის პროფესიონალი. ყველა გიხსენებს როგორც ნიჭიერ, განათლებულ პიროვნებას. სიკვდილამდე ორი კვირით ადრეც გვესტუმრე რედაქციაში, შენი პოეტური ნაშრომების ნასაღებად შემოიარე. გაგვანდე, რომ იტალიაში წასვლას და იქ მკურნალობას აპირებდი. თითქოს გულმა გვიგრძნო, კიბეებმდე ჩაგაცილებო და გამოჯანმრთელება გისურვებო. დასანანია, რომ ახალმა ავადმყოფობამ ორ-სამ კვირაში მოგილო ბოლო. წლები ლოგინად ჩავგარდნილ მეუღლეს თავზე ევლებოდი, არაფერს აკლებდი, რას იფიქრებდი, რომ მასზე ადრე დატოვებდი ამ სახეთქს. საზღვარგარეთ მყოფი შვილების დარდიც გაწუხებდა, გულს გიკლავდა შენი შვილის ჯანმრთელობის მდგომარეობაც. თურმე ნეგუსს, ბოლო დროს შენ უფრო გჭირებია შველა.

რედაქციელები

უახლოესი მეგობრები ნანა სეფაშვილი, მაგული სააკვილი მწუხარებაში თანაუგრძობენ მათა თავაძეს და მის ოჯახს დედის ლამარა გამაბაშვილის გარდაცვალების გამო.

ენისლის საჯარო სკოლის დირექტორი და პედაგოგიკური მწუხარებით იუნყებიან, რომ გარდაიცვალა სკოლის ყოფილი დირექტორი ალექსანდრე (ალექსანდრე) გიბიაშვილი და თანავარძლობს უცხადებენ ოჯახს და ახლობლებს.

- პარკინსონის დაავადების სანინამდევო პრეპარატები;
- კალციუმის დანამატები;
- დიურეტიკები;
- ნარკოტიკები;
- ფერითიაზინი;
- საძილე საშუალებები;
- სამედიკალინური ანტიდებურესანტიები;
- და სხვა;

### სწორი კვება

თავი აარიდეთ გარკვეული საკვების მიღებას. ის საკვები, რაც იწვევს შეკრულობას ერთ ადამიანში, შეიძლება სულაც არ იწვევდეს მას მეორეში.

მაგალითად, ვინმესთვის შეიძლება რძემ გამოიწვიოს ძლიერი შეკრულობა, სხვისთვის მას მეორეში. მედიკოსები მიიჩნევენ, რომ თუ შეკრულობა გამოიწვევს სასტიკი კოლიტით, ამ შემთხვევაში თავი უნდა აარიდოთ საკვებს, რომელიც იწვევს გაზეთის დაგროვებას.

ასეთ საკვებს მიეკუთვნება: ცერცვი, ჩვეულებრივი და ფერადი კომბოსტო. თუ შეკრულობის დროს მწვავე ტკივილს გრძობთ, ამაში დამნაშავე სავარაუდოდ მსხვილ ნაწლავთან დაკავშირებული პრობლემებია.

საჭიროა საკვების მცირე პორციებით მიღება. ის, ვისაც სასტიკი კოლიტი აქვს, უნდა მოერიდოს საკვების უხვად მიღებას, რადგან იგი აჭიანურებს კუჭ-ნაწლავის ტრაქტს, და აღრმავებს შეკრულობას.

### საციხილური ბალახები

არსებობს სხვადასხვა სახის ბალახები, რომელიც ებრძვის შეკრულობას, განსაკუთრებით ალოე (წვენი და არა გელი), ცხცარა საგრადა, ბაბუნავერას ფესვები, რევანდი (სამედიცინო), სიენა, მრავალბარდას თესლი და ა.შ.

ზოგიერთი მათგანი ძალიან ეფექტურია, თუმცა ზოგიერთთან მიმართებაში სიდრთხილეა საჭირო (ისევე და ისევი მიჩვევის თვალსაზრისით).

### რაც შეიძლება შეაზუსტოთ კუჭის მოქმედების პროცესი

რედაქციებით ზედმეტად კუჭის მოქმედების დროს (რაც არ უნდა შეგების მოგვრელი იყოს თქვენთვის ეს პროცესი).

ნუ ეცდებით განათავისუფლებოთ შეკრულობისგან არაბუნებრივად ძლიერი მცდელობებით (ნუ გაიჭინებთ მთელი ძალით), ეს არაგონიერულია, რადგან შეიძლება მიიღოთ ჰემოროი და ანალური ნაპარალი, რაც არა მარტო მტკივნეულია,

არამედ შეიძლება შეგიწიროვოს ანალური ზერული და ვაღარმავოს შეკრულობა.

გარდა ამისა ზედმეტმა დაძაბვამ, კუჭის მოქმედების დროს, შეიძლება არტიკული წნევის მომატება და გულისცემის გაზიარება გამოიწვიოს.

ყოფილა შემთხვევები, რომ ხანშიშესულ ადამიანს (და არა მარტო) გონება დაუკარგავს და გამოეარდნო უნიტაზიდან, შედეგად კი მოტეხილობა მიუღია.

### ნუ მიიღავთ ზეთს

#### თავისუფალი სახით

გამორიცხეთ თქვენი რაციონიდან ან დიეტიდან ყოველგვარი ზეთი, რომელიც გამოწერულია ბოსტნეულიდან, ზეთისხილიდან, სოიდან და შესაძლოა შეკრულობამ ნაკლებად შეგანუხებო.

მთავარი არ არის ზეთის შეზღუდვა, უბრალოდ სასურველია იგი არ მიიღოთ თავისუფალი სახით (ზოგიერთი სხვადასხვა სახის ზეთს იღებს უზომოზე, ან ჭამის წინ, შეკრულობის თავიდან ასაცილებლად) სწორედ ეს შეიძლება გახდეს შეკრულობის და დაქმლის მომწველებელი სისტემის სხვა პრობლემების მიზეზი.

თავისუფალი სახით, ზეთის მიღების პრობლემების მიზეზია ის, რომ იგი კუჭის ირგვლივ ქმნის დამცავ აკს, რომელიც ხელს უშლის ნახშირწყალბადებისა და ცილების გადამუშავებას წვრილ ნაწლავში.

ადეკვატური გადამუშავება გრძელდება 20 სა-ის განმავლობაში და იწვევს გაზეთისა და ტოქსინების წარმოქმნას, რომელიც გროვდება მსხვილ ნაწლავში.

ხოლო იგივე ზეთისგან, თავის ბუნებრივ ფორმად, მაგალითად ნიგოზში, აეკოადმოდ, ზეთისხილში, სიმინდში, თავისუფლებით თანდათანობით, რადგან ისინი არ ქმნის კუჭის ირგვლივ არანაირ დამცავ აკს, რომელიც აფერხებს საჭმლის მოწელებას და იწვევს შეკრულობას.

### საბანაშო ნივანი

შეკრულობა, როგორც ასეთი, არ წარმოადგენს საშიშროებას, თუმცა თუ მწვავე სიმპტომები სამ კვირაზე მეტი გრძელდება და მას ვერ უშლავდებით, ან განავალს მოყვება სისხლბუცილებლად მიმართული ექიმს. მოუხედავად იმისა, რომ ეს იშვიათად ხდება, შეკრულობა შეიძლება იყოს სერიოზული მინაგანი დაავადების სიგნალი. ამას გარდა აუცილებელია ექიმთან კონსულტაცია იმ შემთხვევაშიც, თუ შეკრულობას თან ახლავს მუცლის შეტეხილობა, რადგან ეს შეიძლება იყოს ნაწლავების დაცობისა და გაუფლობის მიზეზი.

# ანსამბლ „ხეუროს“ წარმატებები გულწრფელად გვასახარებს

15 მაისს თბილისში გაიმართა, საქართველოს სახელმწიფო ფოლკლორის ცენტრთან არსებული სკოლების კონკურსი, სადაც საქართველოში არსებულ ოცდაექვსე სალოტბარო სკოლასთან ერთად მონაწილეობას იღებდა ყვარლის სალოტბარო სკოლა. როგორც ყოველთვის, ამ კონკურსზეც წარმატებით გამოვიდნენ ჩვენი ფოლკლორის სკოლის წარმომადგენლები და კიდევ ერთხელ ასახელეს ყვარელი.

როგორც ყვარლის ფოლკლორის სკოლის დირექტორმა, ლოტბარმა და საქართველოს დამსახურებულმა არტისტმა, ანსამბლ „ხეუროს“ ხელმძღვანელმა, ბატონმა ირაკლი მათიკაშვილმა გვითხრა: კონკურსის მიზანი იყო გამოვლენილიყო სიმღერის ყველა ხარისხში, მათ მიერ მიღწეული სამემსრულებლო დონე.

საქართველოს ფოლკლორის სახელმწიფო ცენტრიდან მუნიციპალიტეტის მერის, ბატონ როსტომ სესიაშვილის სახელზე გამოგზავნილი წერილი წერია: „ბატონ როსტომ, მოგახსენებთ, რომ 2015 წლიდან საქართველოს კულტურისა და სპორტის სამინისტროს და ყვარლის მუნიციპალიტეტის მხარდაჭერით, ერთობლივი პროექტის ფარგლებში ფუნქციონირებს საქართველოს ფოლკლორის სახელმწიფო ცენტრის, ყვარლის წარმომადგენლობა – სალოტბარო სკოლა, სადაც 32 ადგილობრივი ახალგაზრდა უფასოდ ეუფლება ქართულ ხალხურ სიმღერას და ტრადიციულ საეკლესიო გალობას. წარმომადგენლობის ფარგლებში არსებულ სალოტბარო სკოლაში დასაქმებულია ოთხი ადგილობრივი სპეციალისტი, რომელსაც ხელმძღვანელობს დამსახურებული ხელოვანი და ლოტბარი ირაკლი მათიკაშვილი.

ქართული ხალხური შემოქმედების განვითარების და ხელშეწყობის მიმართულებით აქტიურად ითანამშრომლოს ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერიასთან, რათა საერთო ძალისხმევით იქნას მიღწეული ის მნიშვნელოვანი შედეგები, რასაც ქართული ფოლკლორის გადარჩენა და შენარჩუნება ჰქვია. ამ მიმართულებით ცენტრი მხარს დაუჭერს და მიესალმება თქვენს ინიციატივებს.

**ბიორგი ღონისძიება – ფოლკლორის სახელმწიფო ცენტრის დირექტორი**  
წერილში აღნიშნული ფაქტი, რომ სალოტბარო სკოლის ამოქმედებამ მნიშვნელოვანი გავლენა იქონია ადგილობრივი შემოქმედებითი ცხოვრების ამაღლებასა და ტრადიციული კულტურის პოპულარიზაციის საქმეში, უდავოა. ამაზე მეტყველებს ანსამბლ „ხეუროს“ მიერ მოპოვებული მრავალი ჯილდო და წარმატება. ასევე, მისი მონაწილეობა ყვარელში გამართულ ყველა ღონისძიებაზე.

როგორც ყვარლის კულტურის განვითარების ცენტრის დირექტორი, ქალბატონი მაია ზარდიაშვილი აღნიშნავს – „ეს უნიჭიერესი ახალგაზრდები, ანსამბლ „ხეუროს“ წევრები, ნებისმიერ დროს მზად არიან ჩაერთონ ყველა ღონისძიებაში, მიუხედავად იმისა, რომ დამამთავრებელი კლასის მოსწავლეები არიან და დროის დეფიციტს განიცდიან. მათ შუშუძლიათ რამდენიმე წუთით დაეთხოვონ მასწავლებელს, დადგნენ სცენაზე, არჩევულებრივად იმღერონ და ისევ სკოლაში დაბრუნდნენ. ამისათვის უდიდეს მადლიერებას გამოვხატავ მათ მიმართ. მინდა ასევე, მადლიერება გამოვხატო ბატონ ირაკლი მათიკაშვილის მიმართ და აღვნიშნო მისი დიდი ღვაწლი და დამსახურება ამ საქმეში. სწორედ მისი ძალისხმევით შედეგია, რომ ყვარელში არსებული სალოტბარო სკოლა და ანსამბლ „ხეუროს“ მრავალი წარმატების მომტიანია. გარდა ამისა, ბატონი ირაკლი ენერჯის არ იშურებს მომავალი თაობის აღზრდაში, რაც მნიშვნელოვანი ფაქტორია ქართული ფოლკლორული სიმღერის პოპულარიზაციის საქმეში.“  
შე კი, თავს უფლებას მივცემ და ყვარლის საზოგადოების სახელით ვულოცავ ანსამბლ „ხეუროს“ და მის ხელმძღვანელს, ბატონ ირაკლი მათიკაშვილს კიდევ ერთ წარმატებას. კვლავაც მრავალჯერ გესახელებინით ყვარელი!

ია გიგიაშვილი



აღსანიშნავია, რომ ანსამბლ „ხეუროს“ რეპერტუარი შედგება უფროსი ასაკის მომღერლებისთვისაც კი ძნელად შესასრულებელი სიმღერებისგან, როგორცაა: „შენ ბიჭო ანაგურელი“, „ჩაკურელი“, „გრძელი კახური მრავალჟამიერის“ სხვადასხვა ვარიანტი, „ შემოძახილი“, „სუფრული“ და სხვა.

ამ კონკურსზე, რომლის ფორის წევრებიც იყვნენ ბატონი ანზორ ერქომაიშვილი, ფოლკლორის ეროვნული ცენტრის დირექტორი გიორგი დონაძე და კიდევ მრავალი გამოჩენილი ლოტბარი, ანსამბლ „ხეუროს“ გამოსვლა შეფასდა უმაღლესი დონის შესრულებად.

რებული ხელოვანი და ლოტბარი ირაკლი მათიკაშვილი.  
ზაზაგამით უნდა აღინიშნოს, რომ საქართველოს ფოლკლორის სახელმწიფო ცენტრის 22 სალოტბარო სკოლიდან, რომელიც მთელი ქვეყნის მასშტაბით მოქმედებს, ყვარლის სკოლა ერთ ერთი საუკეთესო პროდუქციული შემოქმედების თვალსაზრისით. სალოტბარო სკოლის ამოქმედებამ მნიშვნელოვანი გავლენა იქონია ადგილობრივი შემოქმედებითი ცხოვრების ამაღლებასა და ტრადიციული კულტურის პოპულარიზაციის საქმეში.  
საქართველოს ფოლკლორის სახელმწიფო ცენტრი გამოთქვამს მზადყოფნას,

## ვეტარანა კიულოისტება გვასახელეს

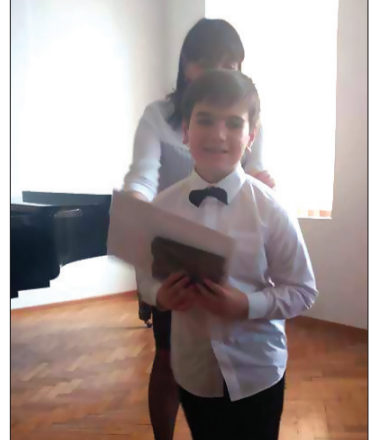
29-30 მაისს ჩატარდა საქართველოს ეროვნული ჩემპიონატი ვეტერან ძიუდოსტთა შორის, სადაც ყვარლის სასპორტო სკოლის აღზრდილმა დავით ბერიძემ და ორმა მწვრთნელმა ვანო გიგლაშვილმა და გიორგი ხეჩიაშვილმა მიიღეს მონაწილეობა, ჩვენდა სასიხარულოდ სამივე მონაწილე მედლებით დაჯიბრდნენ. 90 და 100 კილოგრამ წონით კატეგორიაში ყველა შეხვედრა მოიგეს და საქართველოს ჩემპიონები გახდნენ: დავით ბერიძე და ვანო გიგლაშვილი, რაც შეეხება გიორგი ხეჩიაშვილს მან მხოლოდ ფინალური შეხვედრა დათმო და ვერცხლის მედლის მფლობელი გახდა 81 კგ. წონით კატეგორიაში. ახლა სამივე ვეტერანი ემზადება საერთაშორისო ტურნირში მონაწილეობისათვის, რომელიც ივლისის თვეში ჩატარდება საქართველოს დედაქალაქში.

რეზულტი და ლოტბარი ირაკლი მათიკაშვილი.  
ზაზაგამით უნდა აღინიშნოს, რომ საქართველოს ფოლკლორის სახელმწიფო ცენტრის 22 სალოტბარო სკოლიდან, რომელიც მთელი ქვეყნის მასშტაბით მოქმედებს, ყვარლის სკოლა ერთ ერთი საუკეთესო პროდუქციული შემოქმედების თვალსაზრისით. სალოტბარო სკოლის ამოქმედებამ მნიშვნელოვანი გავლენა იქონია ადგილობრივი შემოქმედებითი ცხოვრების ამაღლებასა და ტრადიციული კულტურის პოპულარიზაციის საქმეში.  
საქართველოს ფოლკლორის სახელმწიფო ცენტრი გამოთქვამს მზადყოფნას,



ია გიგიაშვილი

## ღია აკადემიური, საანგარიშო კონცერტი – სამუსიკო სკოლაში



5 ივნისს, ყვარლის სამუსიკო სკოლის საკონცერტო დარბაზში გაიმართა ყვარლის სამუსიკო სკოლების გაერთიანების ღია აკადემიური საანგარიშო კონცერტი, სადაც მონაწილეობას იღებდნენ ყვარლის მუნიციპალიტეტში

არსებული ყველა სკოლის წარმატებული მოსწავლეები.  
კონცერტი გახსნა და დამსრენ საზოგადოებას, მონვეულ სტუმრებს მიესალმა სამუსიკო სკოლების გაერთიანების დირექტორის მოადგილე, ქალბატონი ლია შაოშვილი. როგორც შესავალში აღნიშნა მან: „წლებადიწელი წელი წარმატებული იყო ჩვენი სკოლის მოსწავლეებისთვის, რომლებმაც მონაწილეობა მიიღეს რამდენიმე საერთაშორისო კონკურსზე და დაჯილდოვდნენ სიგელებით და დიპლომებით.“  
ეს კონკურსები იყო – „მომავლის ვარსკვლავები“, „შალვა დავითაშვილის სახელობის საერთაშორისო კონკურსი და კულტურის სამინისტროს მიერ ჩატარებული კონკურსი, სადაც პირველი პრემია – უმაღლესი ჯილდო მიიღო ბადრი კანაბაძემ, (II კლ. პედაგოგ მაია თავაძის საავილიონო კლასი, კონცერტმეისტერი ლეილა ელიოზაშვილი).  
III პრემია მიიღო ყვარლის სამუსიკო სკოლის III კლასის მოსწავლემ ბადრი პეტრუშავილმა(პედაგოგ მა-

რინა ცქვიტიშვილის საფორტეპიანო კლასი).  
ასევე, დათა პეტრუშავილის ( პედაგოგი მარინა ცქვიტიშვილი), ახალსოფლის სამუსიკო სკოლის მე-3 კლასის მოსწავლეს ელენე ჭუმბურიძეს (პედაგოგ ლალი მარგიშვილის კლასი) და ყვარლის სამუსიკო სკოლის გაერთიანებულ გუნდს (პედაგოგი გულიზატორაძე. კონცერტმეისტერი თეა თეთრაშვილი) გადაეცა დიპლომები შალვა დავითაშვილის სახელობის საერთაშორისო კონკურსში მონაწილეობისთვის.  
სამუსიკო სკოლების მოსწავლეებმა კონცერტზე შესრულეს – ბეთჰოვენის, მოცარტის, ვივალდის, ჩაიკოვსკის, შუპანის, ცინცაძის და ბუზენელის ნაწარმოებები.  
მაღალი შემოქმედებითი აქტივობით გამოჩენულ პედაგოგებს – მაია თავაძეს, მარინა ცქვიტიშვილს, გულიზატორაძეს და ლალი მარგიშვილს კონცერტის დასასრულს, ქალბატონმა ლია შაოშვილმა მადლობა გადაუხადა და წარმატებები უსურვა.  
ია გიგიაშვილი



## საქველმოქმედო კავშირმა ესტონელ პარტნიორებს უმასპინძლა

დასაწყისი 1-ულ გვ. -ზე

თემის ხელმძღვანელობა ყოველწლიურად ცდილობს გაოუმჯობესოს ფინანსური მდგომარეობა და ევროპის ქვეყნებთან, განსაკუთრებით კი ესტონეთთან აქტიურად უმჯობესობს მეგობრული კავშირი, რომელმაც პროექტი დააფინანსა. გასულ წელს პოლონეთის განვითარების პოლიტიკის ფონდმა საქველმოქმედო კავშირის „გრემის თემს“ კეთილმოწყობის სამზარეულო, შუშუძინა მაცივრები, ჭურჭლის საწარმოები, კვანძები და ჭურჭელი. ახლახანს ესტონეთის საგარეო საქმეთა სამინისტრომ თემის დასახმარებლად გამოყოფილი დაფინანსება, რათა ნატურალური პროდუქტების მზარდოქმედების სახით გამოიყვანოს ევროსტანდარტების დონეზე. კომპანია Peipsi center For Transboundary cooperation საგარეო საქმეთა სამინისტროდან მიღებული ფინანსით თემისათვის შეიძინა საჭირო ტექნოლოგიური აღჭურვილობა, რომლითაც შესაძლებელი გახდა ვაშლის, კომპისა და ბრონის ნუნების მზარდოქმედების სახით გამოიყვანოს.

ლოა თემის ჩამოყალიბების ისტორია, საქმიანობა და განვითარების გზები.  
მარგიტ სარემ აღნიშნა, რომ კმაყოფილი ვართ თემთან კავშირით, უმნიშვნელოვანეს საქმეს აკეთებენ, მათ მიერ წარმოებულ პროდუქტსა მალაღობარის სოფლისა და რაც მთავარია ბიოლოგიურად სუფთაა. თემის განვითარების მიზნით კარგად მუშაობენ, ეს სამაგალითო არამარტო თქვენი, არამედ ევროპის ქვეყნებისთვისაც. მთავარი ისაა, რომ განრტებზე არ არიან დამოკიდებული და თვითონ ანგითარტებენ წარმოებას. მომავალში შესაძლებელია სხვა პროექტებისთვისაც მოიძიონ დაფინანსება.  
საქველმოქმედო კავშირ „გრემის თემს“ პრეზიდენტმა ნიკა კვაშალმა მადლობა გადაუხადა სტუმრებს თანამშრომლობისა და დახმარებისათვის. ჩვენ ვიყავით ესტონეთში, კომპანიაში, რომლის დირექტორიც ბრძანდება ქალბატონი მარგიტა და გავეცანით ხელშეწყობის წარმოების მიმართულებით მათ საქმიანობას. შევიძინეთ გამოცდილება, დაგინერგეთ ჩვენს საქმიანობაში და წარმატებაც სახეზეა. ჩვენ მათ ვთვლით პარტნიორებად, მეგობრებად და ურთიერთობა კვლავ გაგრძელდება.

12 ივნისს თემის საქმიანობის გასაცნობად ესტონეთიდან ჩამობრძანდნენ Peipsi center For Transboundary cooperation კომპანიის დირექტორი მარგიტ სარემ და ესტონეთის სოფლის მეურნეობის უნივერსიტეტის ტექნოლოგ-სპეციალისტი უკო ბლივე.  
თემის ხელმძღვანელობამ მათ სიურპრიზი მოუშადათ, საკუთარი წარმოების ხილით, ბოსტნეულით, შესანიშნავი დღინითა და ევროსტანდარტის სახით წარმოებულ, საცდელ ნიმუშად გამოიყვანული ვაშლის ნუნებით გაუმასპინძლდა.  
შემდეგ საქველმოქმედო კავშირ „გრემის თემზე“ შექმნილი ფილმის პრეზენტაცია გაიმართა, სადაც გაშუქებულა

უნდა აღინიშნოს, რომ თემში მუდმივად იმყოფებიან გერმანიის ფედერაციული რესპუბლიკიდან მოხალისეები, რომლებიც აქტიურად იღებენ მონაწილეობას მიმდინარე საქმიანობაში. ამჟამად თემს სტუმრობენ მარია სასენი, კატერინა მაკე და აგუსტ ვაჩკენი, რომლებიც შესანიშნავად საუბრობენ ქართულ ენაზე და ერკვევიან საქართველოს ისტორიასა და ტრადიციებზე.  
ღონისძიებას ესწრებოდა ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერიის ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის სამსახურის უფროსი მაია ავაზაშვილი.  
ალექსანდრა გიგიაშვილი

## ზღაპრულ სამყაროში მოგზაურობა

31 მაისს, ყვარლის კულტურის სახლიდან არსებულ ლიტერატურულ კლუბში კიდევ ერთი საინტერესო ღონისძიება გაიმართა. ეს იყო – ზღაპრის დღე, სადაც შესაძლებელი იყო ზღაპრულ სამყაროში მოგზაურობა. მთავარი გმირები კი ყვარლის მეროვ საჯარო სკოლის მე-2 ბ) კლასის მოსწავლეები იყვნენ(ხელმძღვანელი ია გულაშვილი), რომელთაც მონვეული ჰყავდათ ყვარლის, კოტე მარჯანიშვილის სახელობის დრამატული თეატრის რეჟისორი, მწერალი და დრამატურგი ბატონი მერაბ ჩხაიძე.  
მათთვის სპეციალური გასართობი პროგრამა წარმოადგინა ლიტერატურული კლუბის კოორდინატორმა მანანა შატავიძემ.  
ბატონმა მერაბმა და ბავშვებმა ნაიკითხეს ბევრი საინტერესო ზღაპარი. ისაუბრეს ზღაპრის გმირების შესახებ. შემდეგ კი ერთად შესრულეს სიმღერები და ცეკვები.  
კულტურის განვითარების ცენტრის დირექტორმა მაია ზარდიაშვილმა და კულტურის სახლის სამხატვრო ხელმძღვანელმა იზოლა იოსებანმა მადლობა



გადაუხადეს დამსწენ საზოგადოებას, მწერალს, ბავშვებს, მათი კლასის ხელმძღვანელს ია გულაშვილს და ლიტერატურული კლუბის კოორდინატორს მანანა შატავიძეს საინტერესო და მხიარული ღონისძიების მონაწილეობისათვის.  
ია გიგიაშვილი

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 გიგიაშვილი მოადგილე ნუგზარ ღონისძიანი	პასუხისმგებელი მდივანი ია გიგიაშვილი კორესპონდენტი დალი ტატულიშვილი	რედაქციის მისამართი: ქ. ყვარალი, კუდიგორის №2 საკონტაქტო ტელეფონი: 22-01-86
--	---	--	--