ყვარლის მუნიციპალიტეტის „მედია ცენტრის“ გაზეთი
2018 წელი, 27 ნოემბერი, №21 (6482)

ყვარელი

გამოდის 1932 წლიდან

ფასი 40 თეთრი

28 ნოემბერი საქართველოს პრეზიდენტის არჩევნების დღეა

შეხვედრა, რომელიც ხელს შეუწყობს სოფლის მეურნეობის დარგის აღმავლობას

17 ნოემბერს სამუშაო ვიზიტით საქართველოს გარემოს დაცვისა და სოფლის მეურნეობის მინისტრი ლევან დავითაშვილი ყვარელში ჩამობრძანდა და სოფლის მეურნეობაში დასაქმებულ ფერმერებს, კოოპერატივების მეპაიეებს, ყურძნის გადამამუშავებელი საწარმოების

წარმომადგენლებს, ახალგაზრდა მეწარმეებს შეხვდა.

შეხვედრა, რომელიც ყვარლის კოტე მარჯანიშვილის სახელობის თეატრში გაიმართა კახეთის გუბერნიის და რეგიონალური სამსახურების ხელმძღვანელები, ყვარლის მუნიციპალიტეტის საკრებულოს თავმჯდომარე დავით ქევხიშვილი, ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერი როსტომ სესიაშვილი, მერიის სამსახურების წარმომადგენლები ესწრებოდნენ.

შეხვედრა შესავალი სიტყვით გახსნა კახეთის მხარეში სახელმწიფო რწმუნებულმა, გუბერნატორმა, ბატონმა ირაკლი ქადაგიშვილმა, რომელმაც ხაზგასმით აღნიშნა, რომ კახეთი სოფლის მეურნეობის კუთხით მყარად ვითარდება და ყოველწლიურად იზრდება მემცენარეობაში და მეცხოველეობაში სოფლის მეურნეობის პროდუქტების წარმოების მაჩვენებლები. ეს კი მიანიშნებს, რომ სახელმწიფო სწორად წარმართავს რეფორმებს ამ დარგში. მიმდინარე წელს მართლაც რეკორდული მოსავალი იქნა მიღებული მევენახეობაში და ასეულ მილიონობით ლარის შემოსავალი მიიღეს მევენახე ფერმერებმა.

ასევე მნიშვნელოვანია, რომ სოფლის მეურნეობის დარგის პარალელუარად წარმატებით ვითარდება ტურიზმი, რომელიც ამ სფეროში დასაქმებული ადამიანების შემოსავლებს მნიშვნელოვნად ზრდის. ტურიზმის განვითარება კი შესაბამისი ინფრასრტუქტურის გარეშე ვერ მოხდება, ამიტომაც სახელმწიფო ყოველწლიურად ზრდის დაფინანსებას ინფრასტრუქტურული პროექტების განსახორციელებლად და მომავალი წელი უფრო პერსპექტიულია ამ მიმართულებით. მაგრამ თუ არ შევინარჩუნებთ სტაბილურობას და მშვი-

გაგრძელება მე-2 გვ. -ზე

ასეთი გრანდიოზული მასშტაბით და სიახლეებით გაჯერებული „ილიაობა“ ყვარელს არ ახსოვს

საქართველოს უგვირგვინო მეფის, უდიდესი საზოგადო მოღვაწის, ილია მართლის დაბადებიდან 181-ე წლისთავის მაღალ დონეზე აღსანიშნავად ყვარლის მუნიციპალიტეტის საკრებულომ და მერიამ სამი თვით ადრე დაიწყეს მზადება და ძალისხმევა არ დაიშურეს ღირსეული პატივი მიეგოთ ერის ღირსეული წინაპრისათვის. საიუბილეო კომისიამ ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერის როსტომ სესიაშვილის ხელმძღვანელობით უამრავი პრობლემის მოგვარება შეძლო და უდიდესი წინაპრის იუბილე მართლაც არნახულ, გრანდიოზულ მასშტაბებში აღინიშნა.

8 ნოემბრის მზიანმა ამინდმა უფრო დაამშვენა და ხელი შეუწყო ზეიმზე მომსვლელთა რაოდენობის ზრდას.

დილის ათ საათზე ილია ჭავჭავაძის სახელმწიფო მუზეუმის ეზოში ჩატარდა პარაკლისი, ხოლო მარანში გაიხსნა მის სახელზე დაწურული ღვინის ქვევრი. გაიხსნა სამხედრო აკადემიისა და ილია ჭავჭავაძის მუზეუმის ერთობლივი გამოფენა „ილია ქართულ კინოსა და თეატრში“. ტრადიციულად მოხდა კახეთის რეგიონის წარმატებული მოსწავლეების დაჯილდოება.

ილიაობა – 2018

12 საათიდან „ილიაობის“ ზეიმმა მისი სახელობის ტბაზე გადაინაცვლა, სადაც უამრავი სიურპრიზი დახვდათ ადგილობრივებსაც და მოწვეულ სტუმრებსაც. ყვარლის მუნიციპალიტეტის თითოეული თემი წარმოდგენილი იყო ტრადიციული ფაცხებით, რომლებშიც უამრავი ხელოვნების ნიმუში იყო გამოფენილი, ხოლო მნახველებს თათარა-ჩურჩხელითა და ხილეულით მასპინძლობდნენ. ღვინის კომპანიებმა კი სახელგანთქმული ღვინოების სადეგუსტაციო კუთხეები მოაწყვეს. მთელი დღის განმავლობაში „ილიას ტბაზე“ მოძრაობდნენ ილიას ნაწარმოებების პერსონაჟები, გაიმართა „ბარნაბ“ შოუ, შეჯიბრი ქართულ ჭიდაობაში და სხვა საინტერესო ღონისძიებები.

პირველ საათზე დაიწყო საზეიმო კონცერტი, რომელშიც ყვარლის მუნიციპალიტეტის და სხვა მუნიციპალიტეტებიდან მოწვეული ცეკვისა და სიმღერის ფოლკლორული ანსამბლები იღებდნენ მონაწილეობას.

კონცერტი გახსნა ფოლკლორულმა ანსამბლმა „ხეურომ“ (ხელმძღვანელი ირაკლი მათიკაშვილი).

სცენაზე ერთმანეთს ენაცვლებოდნენ ქორეოგრაფიული ანსამბლები: „როკვა“ (ქორეოგრაფი ნინო ჩიხიაშვილი), „ახალსოფელი“ (ქორეოგრაფი მარიეტა არჩუაშვილი), „კავკასიონი“ (ქორეოგრაფი ფერლანდ მზექალაშვილი), რაჭიდან ანსამბლი „მახვილი“, რუსთავიდან ანსამბლი „კავკასიონი“.

სიმღერის ფოლკლორულმა ანსამბლებმა: „ნელქარისმა“ (ხელმძღვანელი ქეთევან რუხაძე), „კახელომ“ (ხელმძღვანელი იზა წყალობაშვილი), ონიდან „ორბიმ“, სიღნაღიდან „ათინათინმა“ და თბილისის ფოლკლორულმა ანსამბლმა „ ილორმა“ და „გელათიმ“ შესანიშნავად შესრულებული სიმღერებით დაამშვენეს ქართული ცეცხლოვანი ცეკვები.

17 საათზე ზეიმის მონაწილეებმა ამფითეატრთან გადაინაცვლეს, სადაც ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერმა როსტომ სესიაშვილმა დაასახელა ყვარლის საპატიო მოქალაქეები.

გაიმართა გალა-კონცერტი ნინო ქათამაძის, ლიზა ბაგრატიონის, ნატო მეტონიძის და საქართველოს სიმფონიური ორკესტრის მცირე შემადგენლობის მონაწილეობით.

დღესასწაული გვიან ღამით გრანდიოზული ფოიერვერკით დასრულდა.

ასეთი გრანდიოზული მასშტაბით და სიახლეებით გაჯერებული „ილიაობა“ ყვარელს არ ახსოვს.

ალეკო ქაფიანიძე

გაგრძელება მე-8 გვ. -ზე

შეხვედრა, რომელიც ხელს შეუწყობს სოფლის მეურნეობის დარგის აღმავლობას

დასაწყისი 1-ელ გვ. -ზე

დობას, ამ პროექტებს განხორციელება არ უწერია. ჩვენ ყოველთვის მზად ვართ თქვენი რეალური გულისტკივილი გავიზიაროთ, გულწრფელად ვისაუბროთ და გავაანალიზოთ პრობლემების წარმოშობის

მიზეზები და დავსახოთ მათი მოგვარების გზები.

დღეს სტუმრად ბრძანდება საქართველოს გარემოს დაცვისა და სოფლის მეურნეობის მინისტრი ბატონი ლევან დავითაშვილი და ჩვენი შეხვედრის ძირითადი მიზანია კითხვა-პასუხის რეჟიმში ვიმუშაოთ.

საქართველოს გარემოს დაცვისა და სოფლის მეურნეობის მინისტრმა, ბატონმა ლევან დავითაშვილმა თავის გამოსვლაში ვრცლად ილაპარაკა დარგში მიმდინარე პროცესებზე და მომავლის ამოცანებზე.

კერძოდ, მან აღნიშნა – 2012 წლიდან შევქმენით გარკვეული ინსტრუმენტები, რათა ინტენსიურად განვითარდეს ეს დარგი. ჩვენ გვაქვს შეღავათიანი აგროპროექტი და საინტერესო პროგრამები, რომლებიც დარგის განვითარებას უწყობენ ხელს.

იმისათვის, რომ ფერმერებს საშუალება მისცემოდათ სოფლის მეურნეობის კულტურების კვლავწარმოების, შემოვიღეთ აგროდაზღვევის პროგრამა, რომლის 50-70 პროცენტს სახელმწიფო აფინანსებს და მიუხედავად სტიქიური უბედურებით გამოწვეული ზარალისა, დაზღვევიდან მიღებული შემოსავლით შესაძლებლობა ეძლევა ფერმერს მომავალი მოსავლის მისაღებად განახორციელოს ყველა სახის სასოფლო-სამეურნეო სამუშაოები.

შესანიშნავი პროგრამაა დანერგე მომავალი – რომლის საშუალებით ამ პროგრამაში ჩართულ ფერმერებს ხილის ნერგების შეძენისათვის 70 პროცენტს, ხოლო სანერგე მეურნეობის შექმნის შემთხვევაში 50 პროცენტს სახელმწიფო უფინანსებს.

მომავალ წელს საგრძნობლად იზრდება აღნიშნული პროგრამის დაფინანსება.

ჩვენ ასევე ვახდენთ გადამამუშავებელი და შემნახველი საწარმოების თანადაფინანსებას. გვაქვს ასევე აგროწარმოების ხელშეწყობის პროქტი (AMMAB), სოფლად ახალგაზრდა მეწარმეთა დახმარების პროგრამა.

რაც შეეხება კოოპერატივებს – ეს დარგის აღორძინების მთავარი ბერკეტია და ყოველნაირად შევუწყობთ ხელს მათ განვითარებას.

სოფლის მეურნეობის აღმავალი გზით განვითარების მიზნით სახელმწიფომ მომავალი წლისთვის კიდევ უფრო გაზარდა დაფინანსება. გარდა ამისა, ვცდილობთ ევროკავშირთან დავარეგულიროთ ურთიერთობა, მივაღწიოთ იმას, რომ მათგან მივიღოთ ფინანსური დახმარებები, რაც კიდევ უფრო შესაძლებელს გახდის ინტენსიურად განვავითაროთ ეს დარგი. უნდა გვახსოვდეს, რომ ამ დარგის განვითარება მყარად არის დაკავშირებული ქვეყანაში არსებულ სტაბილურობასთან.

შემდეგ შეხვედრა წარიმართა კითხვა-პასუხის რეჟიმში.

მეფუტკრეობის კოოპერატივის წარმომადგენელმა თენგიზ წმინდაშვილმა მოითხოვა, რომ ფუტკრის მომთაბარეობისათვის სამინისტრომ გადაწყვიტოს მიწის ფართობების გამოყოფის საკითხი, რათა მეფუტკრეებს საშუალება მიეცეთ შენობა-ნაგებობების აშენების.

მევენახე ფერმერმა მიხეილ ალხანიშვილმა დააყენა წინადადება, რომ ვენახების გაშენებაზე მოხდეს თანადაფინანსება და გამკაცრდეს კონტროლი ფალსიფიცირებული ღვინოების აკრძალვის მიზნით.

ასევე მოითხოვეს შხამქიმიკატების ხარისხზე კონტროლის გამკაცრება.

ფერმერთა მიერ გამოთქმულ შენიშვნებსა და წინადადებებს ამომწურავი პასუხი გასცა საქართველოს გარემოს დაცვისა და სოფლის მეურნეობის მინისტრმა ლევან დავითაშვილმა. საქმიანი შეხვედრით ყველა კმაყოფილი დარჩა, ეს კი იმაზე მიუთითებს, რომ ჩვენს ქვეყანაში დოვლათის მწარმოებელი სფეროს წარმომადგენლებთან კომუნიკაციები ხშირად უნდა ხდებოდეს.

ალექსანრე გიგილოშვილი

ილიაობა – ...მარტოოდენ ღირსეული წინაპრის პატივდების დღე როდია, იგი მისი „სულის გამოხმობაცაა“, მისი ამაგის დაფასება და აღიარება, მისი ცხოვრების გამაგალითებაა

პროფესიით ჟურნალისტია. წარჩინებით დაამთავრა თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტის ჟურნალისტიკის ფაკულტეტი.

წლების მანძილზე იმოღვაწევა რესპუბლიკის ცენტრალურ გაზეთებში. შემდგომ მოავლინეს გაზეთ „ყვარლის“ რედაქტორად. რამდენიმე ათეული წლები მუშაობდა სხვადასხვა ხელმძღვანელ თანამდებობებზე. ერთხანს იყო სახალახო დამცველის წარმომადგენელი კახეთის რეგიონში, ასევე – შინაგან საქმეთა სამინისტროსთან არსებული კახეთის სამხარეო პოლიციის საზოგადოებრივი აზრის ინსტიტუტის რექტორი, სამხარეო გაზეთის რედაქტორი.

მის კალამს ეკუთვნის წიგნები: „კახეთი“, „ყვარელი“, „აწმყო შობილი წარსულისაგან“, აგრეთვე ილია ჭავჭავაძის დაბადების 180 წლისთავისადმი მიძღვნილი საიუბილეო გამოცემა – „თქვენი ვარ შვილი“, რომელსაც მაღალი შეფასება და დიდი მოწონება ხვდა წილად.

ეს პიროვნება გახლავთ ვალერი ზურაშვილი. იგი წლეულს, ილიაობაზე ყვარლის საპატიო მოქალაქედ აირჩიეს.

სწორედ მასთან ჩავიწერეთ ეს ინტერვიუც:

– ბატონო ვალერი, გილოცავთ ყვარლის საპატიო მოქალაქის წოდების მონიჭებას. ტრიბუნაზე მოკლე სამადლობელი სიტყვით შემოიფარგლეთ. რას დაამატებდით?

– ჩემს ყვარლელებს, ყველას დიდი მადლობა! ილიაობის დღეს ასეთი საჩუქარი ჩემთვის უძვირფასესია.

– რას გვეტყვით ილიაობის დღესასწაულზე?

– ილიაობა – ეს უსაზღვრო სიყვარულისა და პატივისცემის გამოხატვაა ჭავჭავაძის გენიალური ნიჭისა, იგი მარტოოდენ ღირსეული წინაპრის პატივდების დღე როდია, იგი მისი „სულის გამოხმობაცაა“, მისი ამაგის დაფასება და აღიარება, მისი ცხოვრების გამაგალითებაა.

ილიაობა – ეს ილიას გენის თაყვანისცემაა, მისი ნიჭის წინაშე ქედმოდრეკვაა, შრომის სუფევაა, ჭიდილია, ბრძოლაა, მოძრაობაა.

ილიაობა ფიქრია ნათელ აზრზე, კეთილშობილ მიზანზე, ბედნიერ მომავალზე, კაცობრიობის სვე-ბედზე, თავისუფლებაზე.

– მოდით, ჭეშმარიტად ბუმბერაზი მამულიშვილისადმი მიძღვნილი საიუბილეო წიგნის შესახებ ვისაუბროთ. ძირითადი აქცენტი რაზე შეაჩერეთ ავტორებმა?

– დასაწყისშივე აღვნიშნავ, რომ წიგნის სრულყოფაში დიდი ფასეული დახმარება გაგვიწიეს საქართველოს მეცნიერებათა აკადემიამ, მწერალთა კავშირმა, ილიას სახელობის მუზეუმების ხელმძღვანელობამ და მათმა მეცნიერ-მუშაკებმა...

წიგნის ძირითადი ლეიტმოტივი კი გახლავთ „ილია და საქართველო“. აქ იაკობ გოგებაშვილის სიტყვებს მოვიშველიებ: „იქნება არც ერთს მსოფლიოს გენიოსს არა ჰქონდეს იმოდენა მსოფლიო მნიშვნელობა თავისი ერისათვის, რამოდენადაც აქვს ილია ჭავჭავაძეს საქართველოსათვის“.

– თქვენს წიგნში ხაზგასმულია, რომ უნდა ვიაროთ ილიას გზით. მოდით გავშალოთ და გულახდილად ვთქვათ, ძალიან ავცდით ჩვენი დიდი წინაპრის მიერ გაკვალულ გზას?

– სამწუხაროდ ასეა! ილია თავის დროზე გვაფრთხილებდა: აფხაზეთი ულამაზესი მხარეა და თუ ძალიან არ მოვუფრთხილდით, დავკარგავთო. დავკარგეთ.

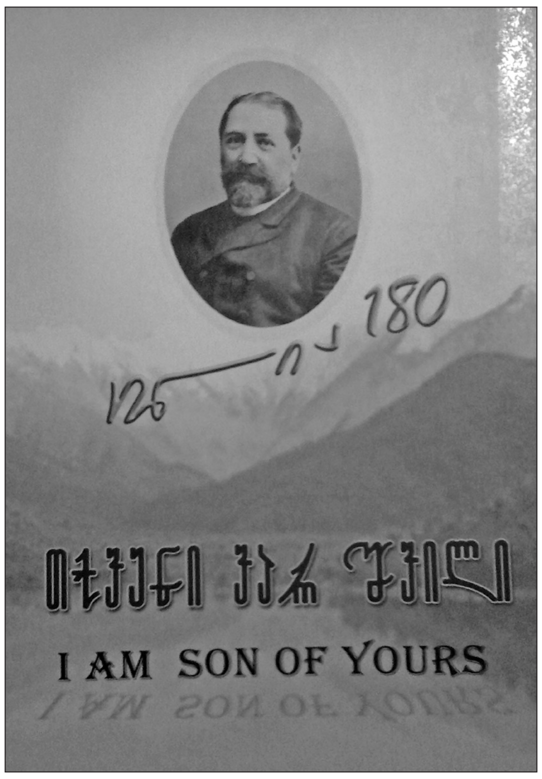
წმინდა ილია მართალი გვმოძღვრავდა: „დღეს შორს არ ვართ იქამდე, რომ ჩვენ ჩვენს სახლში სტუმრებად შევიქმნეთ და სხვანი გაგვიმასპინძლდნენ, თუ თავს არ ვუშველეთ-რა, ვიდრე კიდევ შესაძლოა ბედს თავი ჩვენკენ მოვუღრიჯოთ“.

ილია ჭავჭავაძის საუკუნენახევრის წინანდელი შეგონება ვერ შევისმინეთ და „შემოდგომის აზნაურებივით“ ვანიავებთ ჩვენს მიწებს და დარჩენილზე „უცხოტომელებს“ ვასახლებთ.

პატრიოტების ნაცვლად „პარტიულები“ გავამრავლეთ. აი, რას გვიწერს ამ წიგნში ფილოლოგიურ მეცნიერებათა დოქტორი მანანა ყიფიანი: „ჩვენ ვერ ვისწავლეთ შენეული სიყვარული სამშობლოსი, დიდო ილია, ჩვენ ვერ გვიყვარს

ჩვენი სამშობლო ისე, როგორც გიყვარდა. ჩვენ ვერ გვიკრთება ძილი და შვება ისე, როგორც შენ გიკრთებოდა, ჩვენ ვერ ვიცით სულგანაბული ყურისგდება სამშობლოს გულისცემისა და ამიტომაც ღამე თენდება ეგრეთ ჩვენი უგვანოდ და დღე ღამდება“.

წმინდა ილია მართლის გზით სიარული რომ აუცილებლობაზე აუცილებელია, ამაზე ნოყიერ საზრდოს მიიღებენ ჩვენი მკითხველები ამ წიგნში.



– მოდით რეზიუმე გავაკეთოთ!

– ილიას მთელი თავისი შეგნებული ცხოვრება განუყოფლად და უშურველად სამშობლოსათვის აქვს გადადებული, სიტყვით და საქმით, საქართველო იყო მისი შვილი, მისი გათენება-დაღამება, მისი „თვალის სინათლე“... ილია ცხოვრობდა საქართველოსთვის, იბრძოდა საქართველოსთვის და მოკვდა საქართველოსთვის.

– ანუ „მზე ჩასვლის შემდეგაც რჩება მნათობად?“.

– ჭეშმარიტად!

– ბატონო ვალერი! ამ პატრიოტულ მოტივზე აწყობილ ინტერვიუში, კიდევ რა ჭირი გვჭირს ქართველობას?

– ურაპატრიტიზმი!

– კიდევ!

– გახსოვთ, რომელი წლიდან ვიძახდით, „სად ჰყავს საქართველოს შვილი დასაკარგი“-ო. ახლა ახალგაზრდობის „ნაღები“ საზღვარგარეთ გაედინება. წლობით აწყობილი ოჯახები გაყრილ-დაშლილია, დემოგრაფიული ვითარება საქართველოში კატასტროფულია. ბევრგან სიკვდილიანობა აჭარბებს მშობიარობას.

– როგორი სიტუაციაა აქ, ყვარელში ამ მხრივ?

– დაახლოებით ათი წლის უკან თუ ყვარლის მოსახლეობა 44 ათასს აჭარბებდა, ამჟამად მხოლოდ 30.000 კაცს აღწევს.

– წლების მანძილზე მოღვაწეობდით გაზეთ „სახალხო განათლებაში“. მონიჭებული გაქვთ „სახალხო განათლების წარჩინებულის“ წოდება, სამსახურეობრივად სხვა დროსაც კურატორობდით განათლების ქსელს. დღეის გადასახედიდან რას გვეტყვით:

– აქაც გვჭირს. დანაშაული ჩავიდინეთ, როდესაც იაკობ გოგებაშვილის „დედა-ენა“ ამოვიღეთ სწავლებიდან, როდესაც მასწავლებლები მთლიანად რეპეტიტორებით შევცვალეთ, როცა ექსპერიმენტების ტალღა ავაგორეთ და „ვაშლებამდე“ დავედით.

– შემდეგ?

– შემდეგ ზევითზევით სახურავიდან ჩამოვანგრიეთ უმაღლესი სასწავლებლები, მოვსპეთ თვალსაჩინო მეცნიერთა კოჰორტა. ფასი დავუკარგეთ ყველაფერს. ახლა საზღვარგარეთიდან გაცემულ რაღაც სერთიფიკატს უფრო დიდ მნიშვნელობას ანიჭებენ ვიდრე ჩვენი უმაღლესი სასწავლებლების მიერ გაცემულ დიპლომებს.

– თქვენს ერთ წიგნს სათაურად უწოდეთ „აწმყო შობილი წარსულისაგან“. მისი ფაბულა რა არის?

– წიგნი ძირითადად ორ განყოფილებად გავყავი. პირველში მკითხველს ვრცლად მივაწოდე იმჟამად ცნობილი და უცნობი მასალები ილიას ბავშვობაზე, მის ურთიერთობაზე ყვარელთან და ყვარლელებთან. დიდი ადგილი დავუთმე ილიას აზრებს, გამონათქვამებს, უდიდეს საგანძურს, რომელიც მან შთამომავლობას დაუტოვა.

მეორე განყოფილებაში თავი მოვუყარე ყვარლის ტერიტორიაზე არსებული ძეგლებისა და მონასტრების ფოტოებსა და წერილობით მასალებს.

– ამ მხრივ თუ აგრძელებთ კვლავაც მუშაობას?

– დიახ, აღვნიშნავ, რომ ათეული წლების მანძილზე ძალზე მდიდარი არქივი შევქმენი ჩვენი კულტურული და ისტორიული ძეგლების. აი, ამას ვუწოდებ დიდ საგანძურს. უამრავი გამჟღავნებული ფოტო-ლენტა და მასთან დაკავშირებული წერილობითი მასალები ეს რაიონის კუთვნილება გახდება მალე.

– ბატონო ვალერი, ჩვენი ინტერვიუ დასასრულს უახლოვდება, რას გვეტყვით საიმედოს?

– „რა გითხრათ?“, „რით გაგახაროთ?“, გულახდილად გეტყვით. გვირაბს იქით გზა გამოჩნდა. ჩაინიშნეთ: შემდგომი „ილიაობისას“ ჩემს მორიგ ინტერვიუში გეტყვით, რომ მივდივართ ილიას გზით, დამნაშავე დასჯილია, სიღარიბემ უკან დაიხია, ვისწავლეთ მშობლიური მიწის ყადრი, გავერთიანდით ერი და ბერი, ანუ ძლიერები გავხდით.

– მომწონს თქვენი ოპტიმიზმი, რადგან რეალობასთან ახლოსაა.

– გმადლობთ!

– თქვენც გმადლობთ საინტერსო ინტერვიუსთვის.

ესაუბრა
ალექსანდრე გიგილოშვილი

რეფორმები ყველა დარგში, მით უმეტეს სკოლებში, ფრთხილად, გააზრებულად და მიზნობრივად უნდა ხდებოდეს

ჩათავდა ჩვენი სასიქადულო მამულიშვილის ილია ჭავჭავაძის 181 წლისთავისადმი მიძღვნილი დღესასწაული, რომელიც „ილიას“ ტბაზე გაიმართა და ყვარელმა საინტერესო ღონისძიებებით უმასპინძლა სტუმრებს. ფინალი კი ულამაზესი ფეიერვერკებით დასრულდა, რომელიც თითქმის მთლიანად ანათებდა დურუჯის ხეობას და ამ ფონზე უფრო ლამაზი ჩანდა ყვარლის შემოგარენი. ამ დღეს აირჩიეს ასევე რაიონის საპატიო მოქალაქეებიც – მიხეილ სამხარაული, ელიზა ჯანელიძე, მამუკა ქანდაურიშვილი, ანგი გავაშელიშვილი, ვალერი ზურაშვილი,ზაურ სეფაშვილი, ლიანა ვარადაშვილი, ემზარ გაგნიძე. თვითეულ მათგანს რედაქციის სახელით ვულოცავთ ამ საპატიო ჯილდოს და ვუსურვებთ კეთილი საქმეების კეთებას და გაჭირვებულთა გვერდში დგომას. ამათგან ქალბატონ ლიანას, თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტის კურსდამთავრებულს, ყვარლის მეორე საჯარო სკოლის პენსიონერ პედაგოგს, ყოფილ მათემატიკის მასწავლებელს ვთხოვეთ თავისი განწყობა გადმოეცა აღნიშნულის შესახებ.

– ქალბატონო ლიანა, პირველ რიგში გილოცავთ ყვარლის საპატიო მოქალაქეობას, რას ნიშნავს თქვენთვის ეს ჯილდო და რას გავალებთ?

– პირველ რიგში ამ მოლოცვისთვის მადლიერება მინდა გამოვხატო გაზეთ „ყვარლის“ რედაქციის მიმართ. ეს ჯილდო ჩემთვის მართლაც საპატიოა, უფრო მეტად კი საპასუხისმგებლო.

ამ ჯილდოსთვის დიდი მადლობა მინდა გადავუხადო ყვარლის მუნიციპალიტეტსა და საკრებულოს, რაიონის ხელმძღვანელობას. ასევე მადლობა განათლების მთელ სისტემას, ჩემს ყოფილ მოსწავლეებს, მათ მშობლებსა და ჩვენი ქალაქის მოსახლეობას, იმ პედაგოგიურ კოლექტივებს, რომელთა გვერდითაც 53 წლის მანძილზე მიხდებოდა მუშაობა; ყველას დამსახურებაა, თუ მე რაიმე წარმატებას მივაღწიე ჩემი პედაგოგიური მუშაობის მანძილზე.

ეს ჯილდო კიდევ უფრო მეტს მავალებს; სიცოცხლის განაპირას მყოფი მნიშვნელოვანი საქმეების გაკეთებას ველარ შევძლებ, იმდენი ენერგია აღარ მაქვს რომელიმე მწვერვალზე ავიდე, მაგრამ ვეცდები დარჩენილ დროში შესაძლებლობის დონეზე მოვიხადო ჩემი მოქალაქეობრივი მოვალეობა მშობლიური ქალაქისა და საყვარელი ხალხის წინაშე.

– საკმაოდ მკაცრი და მომთხოვნი ხელმძღვანელი მუშაკი ბრძანდებოდით, მაგრამ ამავე დროს ვიცი, რომ იუმორის ნიჭითაც ხართ დაჯილდოებული, საიდან მოგდგამთ და რაში გეხმარებათ იუმორი ცხოვრებაში?

– თუ ხელმძღვანელი მუშაკი ზომიერად მკაცრი და საკმაოდ მომთხოვნი არ არის, იქ სათანადო დონე ვერასოდეს მიიღწევა. ჩემი აზრით ხელმძღვანელი მომთხოვნი და კრიტიკული უნდა იყოს ჯერ თავისი თავის და მერე სხვების მიმართ. წინააღმდეგ შემთხვევაში სხვებს ვერ მოსთხოვს საჭირო დონეზე და შედეგიც არ დააყოვნებს.

თანამედროვე მოთხოვნებით მასწავლებელს მოსწავლეებთან უნდა ჰქონდეს მეგობრული ურთიერთობა, არ ეუხეშოს, არ უყვიროს, სხვების თანდასწრებით არ მისცეს შენიშვნა, არ შელახოს მათი უფლებები. ეს რა თქმა უნდა, სწორია, მაგრამ მე მაინც არ ვეთანხმები, რადგან მასწავლებელსა და მოსწავლეს შორის ყოველთვის უნდა არსებობდეს გარკვეული დისტანცია, მათი გაიგივება არ შეიძლება.

რაც შეეხება იუმორის გრძნობას, ვარ თუ არა ამ ნიჭით დაჯილდოებული, უნდა გვითხრან იმ ადამიანებმა, ვისთანაც ახლო ურთიერთობა მაქვს; ასეთი ადამიანი თვითონაც ხალისიანია და გარშემომყოფებსაც უხალისებს ცხოვრებას, დროებით მაინც ავიწყებს ყოველდღიურ პრობლემებს.

– კარგა ხანი მეორე საჯარო სკოლის დირექტორის მოადგილედ იმუშავეთ, მანამდე კი იყავით მესამე საჯარო სკოლის დირექტორი. ძველმა და ახალმა სასკოლო ცხოვრებამ თქვენს თავზე გადაიარა. ახლა კომპიუტერებისა და მობილურების ხანაში ვცხოვრობთ და ნიჭიერი ახალგაზრდობაც წამოვიდა, როგორ შედარებას მოახდენდით ძველსა და ახალ სასკოლო ცხოვრებასა თუ რეფორმებს შორის?

– მართლაც, რომ განვლილი მრავალწლიანი პედაგოგიური მუშაობის პერიოდში ძველმა და ახალმა სასკოლო ცხოვრებამ ჩემი და ჩემს გვერდზე მდგომი თანამშრომლების თავზე გადაიარა. კარგიც ბევრი მახსოვს და ცუდიც. ახლა კომპიუტერებისა და მობილურების ხანაში ვცხოვრობთ, მართლაც უფრო განათლებული, ნიჭიერი, თავისუფლად მოაზროვნე ახალგაზრდობა წამოვიდა, რაც ძალიან სასიამოვნოა. კომპიუტერები და მობილურები ბევრჯერ სიკეთის მომტანია, ხელს უწყობს და უადვილებს საქმიანობას მასწავლებლებსაც და მოსწავლეებსაც, მაგრამ ნაკლიც საკმაოდ აქვს, თუმცა ამაზე საუბარი შორს წაგვიყვანს.

რეფორმები ყველა დარგში, მით უმეტეს სკოლაში აუცილებელია, მაგრამ ეს უფრო მეტად ფრთხილად, გააზრებულად, მიზნობრივად უნდა ხდებოდეს, ვიდრე ხდება, რათა ზიანი არ მიადგეს სკოლის უპირველესი მიზნის განხორციელებას – მოსწავლეთა სწავლებისა და აღზრდის საქმეს, მათ ყოველმხრივ განვითარებას – დასაფიქსირებელია რეფორმის მიხედვით გატარებული თუ გასატარებელი ღონისძიებების შედეგად ჩამოყალიბდა თუ არა მოსწავლეთა ცოდნის ამაღლების ეფექტური სისტემა.

მე, რა თქმა უნდა, ვხედავ განსხვავებას ძველსა და ახალ სასკოლო ცხოვრებას შორის. ადრე ხშირად ხდებოდა მასწავლებელთა მუშაობის შემოწმება და მათზე დახმარება განათლების სამინისტროს წარმომადგენლებისაგან, რაიონის განათლების განყოფილებიდან, სკოლაში კი დირექტორის და მისი მოადგილის მხრიდან. დირექციის მუშაობის შემოწმებისას ერთ-ერთი კრიტერიუმი იყო, თუ რამდენი გაკვეთილი ჰქონდათ მოსმენილი სასწავლო წლის მანძილზე. დასწრებისას ხდებოდა გაკვეთილზე სწავლებისა და აღზრდის შეფასება, როგორ იყო მასწავლებელი მომზადებული გაკვეთილის ჩასატარებლად, როგორი იყო მოსწავლეთა ცოდნის დონე, მასწავლებლის ტაქტი, დიქცია, მოსწავლეებთან დამოკიდებულება და სხვა; შემდეგ ხდებოდა მოსმენილის გაანალიზება მასწავლებელთან ერთად; ეძლეოდა რეკომენდაციები, რომლებსაც ითვალისწინებდა შემდგომ მუშაობაში.

არსებობდა ე.წ. დახელოვნების ინსტიტუტი, სადაც პერიოდულად ხდებოდა მასწავლებელთა გადამზადება, ეცნობოდნენ სიახლეებს, აზარებდნენ გამოცდებს და სათანადო საბუთით ბრუნდებოდნენ სკოლებში.

მასწავლებელს ყოველთვის სჭირდება საკუთარ თავზე მუშაობა, სიახლეებისადმი სწრაფვა, რადგან, როგორც დიდი პედაგოგები ამბობენ – „მასწავლებელი მანამდე ცოცხლობს, ვიდრე სწავლობს, როგორც კი სწავლას შეწყვეტს, მასში კვდება მასწავლებელი“.

მესმის, რომ ახლა ამ ყველაფერს სხვა სახელი დაერქვა. მასწავლებლები მთელი წლის განმავლობაში სხვადასხვა ტრენინგებზე დადიან, მთელი ყურადღება გადატანილი აქვს იმაზე, რომ დააგროვონ სათანადო კრედიტ ქულები, რათა მასწავლებლობაც შეინარჩუნონ და ცოტა ხელფასიც მოემატოთ. მათი ყურადღება უფრო მეტად ამ საქმიანობაზეა გადატანილი.

ვიყავი და ახლაც ვარ სიახლეების მომხრე, მაგრამ ხელაღებით კი არ უარვყოთ, რაც კარგია ძველიდან გათვალისწინებული უნდა იქნას სიახლეების დანერგვაში.

– რას გვეტყოდით ახალგაზრდა პედაგოგთა მომზადების თაობაზე?

– შეიძლება ვცდები, მაგრამ, როგორც მესმის, უმაღლესი სასწავლებლის დამთავრების შემდეგ ახალგაზრდები ნაკლებად გამოთქვამენ სურვილს სკოლებში მუშაობაზე. ახლა ყველა პირობა აქვთ მათ შექმნილი პედაგოგობისათვის.

– როგორი იყო წინა წლებში მოსწავლეთა სწავლის ხარისხი და როგორია დღეს?

– ადრე სკოლაშივე იღებდა მოსწავლე საჭირო განათლებას. სწავლების საქმე ისეთ დონეზე იყო დაყენებული, რომ სკოლის დამთავრების შემდეგ აბიტურიენტთა უმეტესობა სკოლაში მიღებული ცოდნით აბარებდა უფრო რთულ გამოცდებს და სწავლას აგრძელებდა მისთვის სასურველ უმაღლეს სასწავლებელში. ახლა კი მოდათაა ქცეული (ალბათ ხშირ შემთხვევაში საჭიროც ხდება) „რეპეტიტორებთან“ მოსწავლეთა სიარული. ეს ადრეც ხდებოდა, მაგრამ მცირე პროცენტით.

დღესაც შეიძლება ზემოაღნიშნულის მიღწევა, თუ კიდევ უფრო გადახალისდება სასწავლო სახელმძღვანელოები, სასწავლო პროგრამები; გადაიხედოს ამა თუ იმ საგანში დათმობილი საათების რაოდენობა და სხვა.

– თქვენი მოღვაწეობიდან რომელ საინტერესო პერიოდს გაიხსენებდით? რა იყო ყველაზე მეტად თქვენთვის დასამახსოვრებელი? როგორ პედაგოგებთან მოგიწიათ მუშაობა?

– ჩამოთვლისას იქნებ ვინმე უფრო მნიშვნელოვანი გამომრჩეს, იმას კი ვიტყვი, რომ მუშაობა მომიწია სკოლების ისეთ ხელმძღვანელებთან და პედაგოგებთან, რომელთაც დიდი როლი შეასრულეს ჩემს მასწავლებლად ჩამოყალიბებაში.

– ვიცით, რომ ხართ საუკეთესო დედა და ბებია. რას იტყვით თქვენი ოჯახის შესახებ?

– ჩემი ოჯახი ადრეც და ახლაც მრავალფეროვანია. მეუღლე 15 წელია გარდაიცვალა. მყავს ორი ვაჟი, რომლებიც კერძო სამსახურებში მუშაობენ და წარმართავენ ოჯახს. ორივე დაოჯახებულია. მათგან მყავს ოთხი შვილიშვილი და ერთი შვილთაშვილი, მეორეც მალე გაგვახარებს და მოგვილოცავს ახალ წელს. ვცხოვრობთ ყველა ერთად, ერთ დიდ ოჯახად სრული ურთიერთგაგებისა და პატივისცემის ატმოსფეროში.

– რას უსურვებდით ჩვენს თანამემამულეებს?

– ჩვენს თანამემამულეებს ვუსურვებდი ჯანმრთელ სიცოცხლეს; იმ დიდი სურვილის ასრულებას, რასაც საქართველოს გამთლიანება ჰქვია. ვისურვებდი ისე გაუმჯობესდეს ცხოვრების პირობები, რომ ჩვენს ქვეყანაში აღარ იყოს ამდენი სოციალურად დაუცველი ოჯახები და გაჭირვებული ადამიანები. მე კი, როგორც ყვარლის საპატიო მოქალაქე, გპირდებით, ყოველთვის მათ გვერდით ვიქნები.

გმადლობთ;

ესაუბრა
დალი ტატულიშვილი

დარწმუნებული ვარ, რომ მისთვის ყველაზე საამაყო ყვარლის საპატიო მოქალაქის წოდების მინიჭებაა

სულ ახლახან იზეიმა ყვარელმა დიდი მამულიშვილის, ილია ჭავჭავაძის დაბადებიდან 181-ე წლისთავი. ეს დღე მნიშვნელოვანია არა მარტო იმით, რომ კიდევ ერთხელ გავიხსენეთ წმინდა ილია მართლის ღვაწლი ერის წინაშე, არამედ იმითაც, რომ სწორედ ამ დღეს ტრადიციად იქცა ჩვენი რაიონის ღირსეული ადამიანებისათვის ყვარლის საპატიო მოქალაქის წოდების მინიჭება. ასე მოხდა ამჯერადაც. ეს საამაყო წოდება მიენიჭათ: ანგი გავაშელიშვილს, მიხეილ სამხარაულს, ზაურ სეფაშვილს, ლიანა ვარადაშვილს, ელიზა ჯანელიძეს, ემზარ გაგნიძეს, მამუკა ქანდაურიშვილს, ვალერი ზურაშვილს. ეს ადამიანები არა მარტო თავიანთი საქმის პროფესიონალები არიან, არამედ მშობლიურ ქალაქზეც უსაზღვროდ შეყვარებულნიც. ვსარგებლობ შემთხვევით და თითოეულ მათგანს ვულოცავ ყველაზე ძვირფას ჯილდოს – ყვარლის საპატიო მოქალაქეობას.

მომიტევეთ თუ ამჟამად მხოლოდ ერთ-ერთ მათგანზე ვისაუბრებ. ეს ქალბატონი სკოლამდელი აღზრდის წარმომადგენელია.

ელიზა ჯანელიძე დაიბადა და დაფრთიანდა ჩვენი რაიონის უმშვენიერეს სოფელ ახალსოფელში. სკოლის სული და გული იყო. აქტიური, ლიდერობის უნარით დაჯილდოებული.

1968 წელს დაამთავრა პუშკინის სახელობის ინსტიტუტის ფილოლოგიის ფაკულტეტი. ოცნებობდა მშობლიური ენისა და ლიტერატურის მასწავლებლობაზე. იმჟამად რატომღაც ვერ მოხერხდა მისი დანიშვნა სკოლაში. დროებით დააწყებინეს მუშაობა ყვარლის №3 საბავშვო ბაგა-ბაღში აღმზრდელ-მასწავლებლად. მან ისე შეიყვარა თავისი საქმე, რომ აღარც უფიქრია სხვაგან წასვლაზე. ბავშვების საყვარელი აღმზრდელი ოსტატურად ახერხებდა სწავლებისა და აღზრდის ერთ მთლიან კომპლექსში წარმოდგენას. დიდი რუდუნებით ძერწავდა პატარების სულს. ასწავლიდა მათ მეგობრობას, სიყვარულს, ურთიერთ დანდობას, მიტევებასა და უფროსების პატივისცემას.

ღონისძიებების დიდოსტატ ქალბატონს აღფრთოვანებაში მოჰყავდა თბილისიდან ჩამოსული დამსწრეებიც. მახსოვს, ერთმა მათგანმა ისიც კი თქვა: ელიზა ჯანელიძის მიერ ჩატარებულ ღონისძიებებს თბილისის ყველაზე მოწინავე საბავშვო ბაგა-ბაღიც კი ინატრებდაო.

ელიზა ჩუმად და სიყვარულით აკეთებდა თავის საქმეს. უკუგებაც დიდი ჰქონდა. პატარების თვალებში აკიაფებული სიყვარულის სხივები ამისი ნათელი დადასტურება იყო.

ასე გაირბინა 50 წელმა. შემდეგ დაიწყო საუბარი იმის თაობაზე, რომ პენსიონერ პედაგოგებს უნდა დაეტოვებინათ სამსახური. ელიზა მასწავლებელს შექმნილი მდგომარეობიდან გამოსავალი არ უძებნია. უპრეტენზიოდ დატოვა სამსახური. ეს იყო რაიონის სკოლამდელი აღზრდისათვის დიდი დანაკლისი. სწორედ მის გვერდით უნდა დაკვალიანებულიყვნენ ახალგაზრდა აღმზრდელ-მასწავლებლები.

ეს იყო მაშინდელ ხელისუფალთა დიდი დანაშაული. ამა თუ იმ სისტემას დღესაც სჭირდება ასაკიანი პროფესიონალები.

ელიზა ჯანელიძე გამოირჩევა არამარტო როგორც საუკეთესო აღმზრდელი, არამედ როგორც საუკეთესო დიასახლისი, მეუღლე და დედა. მან მეუღლის გარდაცვალების შემდეგ ფარხმალი არ დაყარა და მამობასაც უწევდა თავის ორ საუკეთესო შვილს: თეასა და ვაჟას. თეა ამჟამად თავისი ოჯახით თბილისში ცხოვრობს. ელიზა ამაყობს მისი უნიჭიერესი შვილებით. ელენე ამჟამად გერმანიაში, მიუნხენის უნივერსიტეტში გადის მაგისტრატურას. იგი, ჯერ კიდევ სკოლის პერიოდში, ერთი წელი სწავლობდა ამერიკაში. მე-IX კლასის მოსწავლე იყო ელენე, როცა კონკურსში გამარჯვებულმა მოიპოვა უფლება, რომ გარკვეული პერიოდი ესწავლა ინგლისში დედოფლის სკოლაში.

მისი ცხოვრება მაინც ტკივილიანია, ვინაიდან ერთადერთმა ვაჟკაცმა – ვაჟამ სამუდამო იარა გაუჩინა დედის გულს. სრულიად ახალგაზრდამ დატოვა ამქვეყნიური ცხოვრება.

„ყველაზე უფრო მძიმე ცრემლია
დედის თვალთაგან გადმონთხეული,
მისი გოდებაც ძლიერ მწარეა,
მარტოობასთან ვერ მიჩვეული“.

ვაჟას მასწავლებლების სახელით მინდა დაგარწმუნო, ჩემო ელიზა, რომ შენ მარტო არ ხარ. შენი ტკივილი ჩვენი ტკივილიც არის. დედებთან ერთად მასწავლებლებიც დავტირით ვაჟას, ოთარ ბიქოევსა და ზაზა ზურიაშვილს. პირადად მე მეხუთე კლასიდან ვასწავლიდი მათ და საშუალო სკოლაც დავამთავრებინე. ისინი იყვნენ უნიჭიერესი ახალგაზრდები. კახური „მრავალჟამიერივით“ სულ აღმამსვლელნი და წინმსრბოლნი. ისინი გამოირჩეოდნენ ლექსთმრავლობით. მათთან ჩატარებული თითოეული გაკვეთილი ჩემთვის იყო დიდი სიხარულის მომნიჭებელი. მათი ცოდნა, მსჯელობა, პირდაპირობა და სამართლიანობა მიღვივებდა იმედს, რომ სწორედ ასეთ ახალგაზრდებზე დაყრდნობით შეიძლებოდა ჩემი ქვეყნის წინსვლა და უკეთესი მომავალი. ძალზე დასანანია, რომ მათ არ დასცალდათ სამშობლოს საკეთილდღეოდ დაეხარჯათ შემოქმედებითი ცეცხლით აღგზნებული სიცოცხლე. საქართველოს სამსახურისათვის შეეწირათ წრფელი გული, ცხელი გული.

სიყვარული, რაზედაც გაკვეთილებზე ხშირად ვსაუბრობდით, მხოლოდ ვაჟამ განიცადა. ეს გრძნობა მივიდა მასთან და მიიტანა განუმეორებელი სიხარული. მისივე თანაკლასელი გოგონა – მზია გახდა მისი ცხოვრების მეგზური.

სამწუხაროდ, დღევანდელმა გაუსაძლისმა ყოფამ ისიც ემიგრანტად აქცია. წავიდა საზღვარგარეთ სამუშაოდ და თავისი ერთადერთი ვაჟკაცის პატრონობა შვილდაკარგულ დედას დააკისრა. სწორედ ამითაცა ხარ შენ მისაბაძი, რომ, დიდი ტკივილის მიუხედავად კვლავ ღირსეულად უძღვები ოჯახს. კვლავ შენებური სითბოთი ჩაიხუტე გულში სოსიკოს მეუღლე – მშვენიერი მარიამი.

ჩემო ელიზა, მინდა მადლობა გადაგიხადო იმისათვის, რომ ვაჟას თანაკლასელების ნავსაყუდლად აქციე შენი ოჯახი. მათ საოცარ სითბოს აგრძნობინებდი და, საჭირო შემთხვევაში, შვილებივით არიგებდი.

ელიზა ჯანელიძე მრავალი ჯილდოს მფლობელია. პირველი და, რაც მთავარია, განათლების სამინისტრომ მიანიჭა აღმზრდელ-მეთოდისტის წოდება. რამდენჯერმე დაიმსახურა წლის საუკეთესო მასწავლებლის წოდება. დაჯილდოებულია სიგელებით, დიპლომებით და ღირსების ორდენით. განსაკუთრებით უნდა აღინიშნოს 2008 წელს მისი მონაწილეობა თბილისის ესთეტიკური აღზრდის ცენტრის მიერ დაგეგმილ კონკურსში „გაზაფხულის მეჯლისი“, სადაც დაჯილდოებულ იქნა გრან-პრით და მიენიჭა წლის საუკეთესო აღმზრდელ-ლაურეატის წოდება. მაგრამ, დარწმუნებული ვარ, რომ მისთვის ყველაზე საამაყო ყვარლის საპატიო მოქალაქის წოდების მინიჭებაა.

კიდევ ერთხელ გილოცავ ელიზა, ამ დამსახურებულ ჯილდოს და გისურვებ ჯანმრთელობას, ჭირთათმენას. დაე, კიდევ დიდხანს ეგულებოდე შენს ოჯახს საიმედო საყრდენად.

ზეინაბ ჭიჭიკოშვილი

როგორ დავეხმაროთ ბავშვს გახდეს კომუნიკაბელური – 7 რჩევა ფსიქოლოგისგან

კომუნიკაცია არის ინდივიდებს შორის ინფორმაციის გაცვლის ფორმა და ურთიერთობის ეფექტურ საშუალებას წარმოადგენს. კომუნიკაცია ადამიანის საბაზისო მოთხოვნილებაა, ეფექტური კომუნიკაციის უნარი პიროვნების ჩამოყალიბებაში და მის სოციალურ სივრცეში დამკვიდრებაში გადამწყვეტ როლს ასრულებს. როგორ დავეხმაროთ ბავშვს გახდეს კომუნიკაბელური – 7 რჩევა ფსიქოლოგისგან.

რა ღირებულების მქონეა ადამიანის ცხოვრებაში კომუნიკაცია?

ადამიანი საზოგადოების ნაწილია და შესაბამისად ადამიანთაშორისი ურთიერთობების გარეშე ცხოვრება წარმოუდგენელი და რთულია. ამდენად ძალზედ მნიშვნელოვანია ადამიანს ქონდეს განვითარებული კომუნიკაციის უნარი, იმისთვის რომ მან შეძლოს სოციუმში ადაპტაცია და საზოგადოებაში თავის დამკვიდრება.

კომუნიკაციას გააჩნია სხვადასხვა ფორმები: არსებობს ვერბალური და არავერბალური კომუნიკაცია, ვერბალური კომუნიკაცია ინფორმაციის სიტყვიერი გადაცემის გზაა, რომლის შემადგენელი კომპონენტებია საუბრის მანერა, ხმის ტონი, ტემბრი, ინტონაცია, ხმის სიმაღლე და ტემპი.

არავერბალური კომუნიკაცია დიდ როლს თამაშობს კომუნიკაციის პროცესის წარმართვაში, მისი შემადგენელი კომპონენტებია ჟესტიკულაცია, სხეულის ნაწილების მოძრაობა (ხელის, ფეხის, თავის, თვალების მოძრაობები), მზერითი კონტაქტი, პოზა, ემოციური აფექტი და სახის გამომეტყველება (ღიმილი, სევდა, ბრაზი და ა. შ.).

როდის იწყება კომუნიკაციის უნარის განვითარება, რას უნდა მიაქციოს მშობელმა ყურადღება აღზრდის პროცესში?

ბავშვს ჩვილობის ასაკიდანვე უნდა განვუვითაროთ კომუნიკაბელური უნარ-ჩვევები. ბავშვის საკომუნიკაციო უნარ-ჩვევების განვითარებისა და გაუმჯობესების პროცესი პირდაპირ დამოკიდებულია მშობლების ქცევაზე. ბავშვისთვის, მშობლებს შორის ურთიერთობები არის მთავარი მისაბაძი მოდელი. უფროსების ურთიერთობებზე დაკვირვებით, მათი რეაქციების შეფასებით ბავშვი შეიმუშავებს საკუთარი ქცევის (ურთიერთობის) პატერნს. ბავშვი ბაძავს მასთან დაახლოებული ადამიანების ურთიერთობის მოდელს, ამიტომაც ბავშვის კომუნიკაციის ხარისხი დამოკიდებულია მშობლებზე.

ურთიერთობის უნარი ყალიბდება ჩვილობის ასაკიდანვე, მშობლებმა პირველივე დღეებიდან უნდა დაიწყონ ჩვილთან აქტიური ურთიერთობა. ინტენსიურად და აქტიურად უნდა იყოს ჩართული მშობელი აღზრდის პროცესში, ხშირად უნდა ამყარებდეს კონტაქტს ბავშვთან სხვადასხვა სახის კომუნიკაციის საშუალების გამოყენებით, იქნება ეს საუბარი, სიმღერა, მოფერება, ჩახუტება, კოცნა თუ ფიზიკური თამაში. უფროსების ჩართულობაზე ჩვილი აუცილებლად უპასუხებს მისთვის მისაწვდომი კომუნიკაციის ფორმებით, რაც შეიძლება გამოიხატოს ღუღუნით, ტიტინით, ღიმილით და ტირილით. ჩვილის ტიტინი, ღუღუნი და ტირილიც კი კომუნიკაციის საბაზისო უნარებია. ის ამ ფორმით ითხოვს ყურადღებას, გამოხატავს ინტერესს, აკვირდება უფროსებს და მათ მიერ წარმოთქმულ სიტყვებს, მოგვიანებით კი საპასუხოდ იღიმის და სხვადასხვა ბგერებს გამოცემს. მშობლებისგან სწავლობენ ბავშვები ემოციის გადაცემას სხვა ადამიანისადმი და ასევე სხვისი ემოციების გაგებას, ამით საფუძველს ვუყრით ემოციური რეგულაციის მექანიზმს და რაც თავის მხრივ ქცევით დარღვევებს ამცირებს.

კომუნიკაციური უნარ-ჩვევების განვითარების ხელშემწყობი სტრატეგიები

პირველ რიგში აუცილებელია, რომ თქვენი პატარა არ იყოს იზოლირებული თანატოლებისაგან. განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მივაქციოთ ბავშვის ადრეულ განვითარებას. უკვე წლის ასაკისათვის პატარა ვატაროთ საბავშვო კლუბებში და ბავშვთა თავშეყრის ადგილებში, მივაჩვიოთ როგორც პატარების, ისე მოზრდილი ადამიანების გარემოცვას. მიიპატიჟეთ სახლში ნაცნობი პატარები და იარეთ სტუმრად, ეს დაეხმარება მას ჩამოუყალიბოს ლიდერის თვისებები და ურთიერთობის ტაქტიკა. სასურველია ბავშვმა იაროს საბავშვო ბაღში და ჯგუფურ აქტივობებზე. ძალზედ მნიშვნელოვანია, რომ პატარას ჩამოუყალიბდეს თავდაჯერებულობა. გახსოვდეთ, რომ სირთულეები და შიში ურთიერთობებისას შესაძლებელია დაკავშირებული იყოს დაბალ თვითშეფასებასთან. პატარას მუდამ უნდა ვაგრძნობინოთ რომ ის სასურველი, ჭკვიანი და საყვარელი ბავშვია.

7 რჩევა

1. მუცლად ყოფნის პერიოდიდან ხშირად ესაუბრეთ ჩვილებს და დაბადების პირველივე დღეებიდან იყავით აქტიურად ჩართულები აღზრდის პროცესში.

2. ასაკის მატებასთან ერთად მეტი ესაუბრეთ ბავშვს, მეტი აუხსენით და განუმარტეთ ასევე ყურადღებით და მოთმინებით მოუსმინეთ, ყოველთვის დაინტერესდით მისი აზრით. ეს ასწავლის თქვენ პატარას იყოს თავდაჯერებული სხვებთან ურთიერთობაში.

3. განსაკუთრებით დიდი ყურადღება მიაქციეთ პატარას მეტყველების ჩამოყალიბებას, ამისათვის წაიკითხეთ მასთან ერთად სხვადასხვა ზღაპრები, ლექსები. ესაუბრეთ სწორი გამართული ენით.

4. ასწავლეთ პატარას ღიად გამოთქვას აზრი საკუთარი მოთხოვნილებებისა და სურვილების შესახებ. რაც შეიძლება ხშირად დაინტერესდით მისი პრობლემებით, ყურადღებით მოეკიდეთ მის გრძნობებს.

5. ხშირად შეაქეთ, აუცილებლად აღნიშნეთ ბავშვის მიღწევები, ეს დაეხმარება პატარას გახდეს თავდაჯერებული.

6. ადრეული ასაკიდანვე ჩართეთ თანატოლებთან ურთიერთობაში, იქნება ეს მეგობრის შვილები, მეზობლები, ბაღი თუ სეირნობის დროს გაცნობილი თანატოლები.

7. დაეხმარეთ კომუნიკაციის დამყარებაში, მიეცით მაგალითი როგორ დაამყარონ და განავითარონ ურთიერთობები.

ფსიქოლოგი
რუსუდან სამხარაძე
fortuna.ge

პური, რატომ არის ასე ძვირი ყვარელში!?

ამ წერილის დაწერა ადამიანების წუხილმა გადამაწყვეტინა, ვინაიდან ჩვენთან მეზობელ მუნიციპალიტეტებთან შედარებით პურის სარეალიზაციო ფასმა მნიშვნელოვნად მოიმატა.

ნებისმიერი დასახელების პროდუქციას და საქონელს ყვარელში რომ „ცეცხლის ფასი“ ადევს, ყველამ ვიცით, მაგრამ პური რატომ გაძვირდა ამაზე პასუხს არავინ იძლევა, მით უმეტეს, რომ სარეალიზაციო ფქვილის ფასი, არც დენის და გაზის ტარიფებია გაზრდილი.

ყვარლელებს თელავში მგზავრობა იმიტომ გვიხარია, რომ უკეთესი ხარისხის და წონით მეტ პურს, თანაც შედარებით იაფად ვიყიდით (საგულისხმოა, რომ თელავში კვლავ 60 თეთრი ღირს პური).

ამასწინათ, კურდღელაურის ხიდთან არსებულ საცხობში შევიძინე თონის პური და ერთი ლარი გადავიხადე, სახლში მოსულმა ავწონე და 400 გრამით მეტი გამოვიდა ყვარლის ლავაშზე. გამომცხვარი პურის 1 გრამის ფასით დავინტერესდი და გავარკვიე თელაველებს 0,125, ხოლო ყვარლის მცხობლებს 0,160 თეთრი აქვთ რეალიზაციით მიღებული. სხვაობა 0,35 თეთრს შეადგენს და ერთი პურის რეალიზაციით ყვარლელები 15,4 თეთრით მეტ მოგებას იღებენ.

საქართველო რომ პურისა და ღვინის უძველესი ქვეყანაა, მეცნიერულად დამტკიცებულია და ჩვენმა წინაპრებმაც შემოგვინახეს წეს-ჩვეულებები, რომლებითაც ნატურალური პროდუქციის წარმოებაა შესაძლებელი. ჩვენი ბებიები ახლო წარსულში პურის ცომეულს ნატურალური საფუარით (ხაშს ეძახდნენ) ამზადებდნენ, რომელსაც თიხის ქოთანში ინახავდნენ. ასეთი საფუარით მომზადებული ცომი ცხობისას თონიდან ისეთ სურნელს გამოსცემდა, რომ მაძღარ ადამიანსაც მოშივდებოდა.

ამჟამად კი ქიმიით მომზადებულ საფუარს ხმარობენ, თანაც გაზრდილი დოზებით, რათა გამომცხვარი პური ვიზუალურად გაფუებულ – გაბერილი გამოიყურებოდეს მყიდველის თვალის ასახვევად. თუ დავაკვირდებით, აღმოვაჩენთ, რომ ლავაშის შიგნით უამრავი საჰაერო ბალიში (იამკა) არსებობს. გარდა ამისა, ზოგი მცხობელი ფქვილის ეკონომიის მიზნით, თურმე ვიტამინებსა და არასასურველ ინგრედიენტებს ამატებს.

ამასწინათ ოჯახისთვის პურის საცხობი შევიძინეთ და 660 გრამი ფქვილით 1200 გრამიან საუცხოო გემოს პურს ვიღებთ. მარტივად რომ ვიანგარიშოთ, კილოგრამი ფქვილიდან 1800 გრამი ასეთი პურის წარმოებაა შესაძლებელი, ხოლო საცხობებში 440-450 გრამიანი 5 ლავაშის გამოცხობა შეიძლება. თუ ამ ციფრს გადავამრავლებთ სარეალიზაციო ფასზე, საცხობები კილოგრამი ფქვილიდან სოლიდურ ანაზღაურებას იღებენ.

ნუთუ შეიძლება ადამიანმა მხოლოდ პირად კეთილდღეობაზე იფიქროს და არ გაითვალისწინოს სოციალურად გაჭირვებული ოჯახების მდგომარეობა, რომელთაც პურის ყიდვის საშუალებაღა გააჩნიათ და იმასაც ოქროს ფასად აყიდებენ.

სატელევიზიო გადაცემიდან შევიტყვე, რომ თბილისში არსებობს კომპანია „მზეთამზე“, სადაც ნატურალურ საფუარზე დამზადებული ცომით აცხობენ პურ-ფუნთუშეულს და რომლის პროდუქციაზე უდიდესი მოთხოვნილებაა.

ადამიანებო, პური ხომ გააძვირეთ, უხარისხო და უსაშველოდ მარილით გაჯერებულ, საფუარის უდიდესი დოზებით დამზადებული პროდუქციით რაღათ გვწამლით, იქნებ პურის ხარისხის გაუმჯობესებაზე მაინც იფიქროთ და ადამიანების ჯანმრთელობას გაუფრთხილდეთ. ნუთუ ასე ძნელია ნატურალური საფუარის დამზადება!

ქათამმა წყალი დალია და ღმერთს შეხედაო!

ფრინველი გრძნობს, რომ წყლის ყოველი დალევისას მადლობის ნიშნად უფალს შეხედოს, ადამიანებს კი ზოგჯერ გვავიწყდება, რომ ყველა პასუხს ვაგებთ ჩადენილი ცოდვების გამო და როცა სამსჯავროს წინაშე წარვსდგებით, არ გვაპატიებენ.

ალეკო ქაფიანიძე

პესტიციდების გამოყენების წესის დარღვევა, ადამიანის ჯანმრთელობისთვის სერიოზული საფრთხეა

საქართველოში ბოსტნეული კულტურების პროდუქციის წარმოების პროცესში გვხვდება ისეთი შემთხვევები, როდესაც დარღვეულია ფუნგიციდებისა და ინსექტიციდების გამოყენების რეგლამენტი. ამის მიზეზი შეიძლება იყოს ფერმერის მიერ არაპროფესიონალებისგან მიღებული რეკომენდაციების გათვალისწინება ან უშუალოდ ფერმერის უპასუხისმგებლო დამოკიდებულებით პესტიციდების გამოყენების წესების დარღვევა. არის შემთხვევებიც როდესაც თვითონ სოფლის მეურეობის სპეციალისტებიც არღვევენ პესტიციდების გამოყენების წესს, რაც ადამიანის ჯანმრთელობისათვის სერიოზულ საფრთხეს წარმოადგენს.

პირველ რიგში უნდა გამოვკვეთოთ პესტიციდების გამოყენების ისეთი დარღვევა, როდესაც რომელიმე კონკრეტულ მცენარეულ კულტურაზე მისი მოხმარება საერთოდ დაუშვებელია და მეორე პრობლემა, როდესაც პესტიციდების შეტანის შემდგომი ლოდინის პერიოდი არ არის დაცული და პროდუქცია გატანილია სავაჭრო ქსელში.

ზემოთ ნახსენები პრობლემის აღმოსაფხვრელად ჩვენს მიერ შემოთავაზებული რეკომენდა – ცია ითვალისწინებს შემდეგ საკითხს.

– აუცილებელია დაინერგოს სარეალიზაციო ბოსტნეული კულტურების პროდუქციაზე სწრაფ ტესტ ანალიზების ლაბორატორიული კონტროლის სისტემა, სადაც შესაძლებელი იქნება უმოკლეს ვადაში დადგინდეს მცენარეულ პროდუქტში პესტიციდების და სხვა აგროქიმიკატების ნაშთი;

– გამოყენების წესების დარღვევების შემთხვევაში სახელმწიფომ უნდა აამოქმედოს სერიოზული სანქციები იმ ფერმერების და დისტრიბუტორების მიმართ, რომლებიც ადამიანის ჯანმრთელობისათვის საზიანო პროდუქციას შეიტანენ სავაჭრო ქსელში;

– განსაკუთრებით უნდა აღინიშნოს ის მცენარეული კულტურები რომელთა პროდუქტები სავაჭრო ქსელში შესაძლებელია პესტიციდებით იყოს დაბინძურებული ესენია: კიტრი, პომიდორი, წიწაკა, ბადრიჯანი, საადრეო კარტოფილი, ყაბაყი, სალათა, ოხრახუში, ქინძი ცერეცო, ისპანახი, ბოლოკი, წიწმატი;

– ფერმერული მეურნეობებისათვის დაწესებული უნდა გახდეს დამატებითი მოთხოვნები პესტიციდების გამოყენების უფლება და ვალდებულებების საკითხში, რომლებიც საკანონმდებლო და სამთავრობო დადგენილებებით უნდა იყოს განსაზღვრული;

– ბოსტნეული კულტურების მწარმოებელი ფერმერებისთვის უნდა იყოს ვალდებულება, რომ პესტიციდები და სხვადასხვა აგროქიმიკატები გამოიყენონ მხოლოდ სერთიფიციფიცირებული სპეციალისტების მიერ გაცემული დოკუმენტური რეკომენდაციის საფუძველზე.

გიორგი ბადრიშვილი,
სოფლის მეურნეობის სამეცნიერო-კვლევითი ცენტრის ბოსტნეული და ბაღჩეული კულტურების კვლევის სამსახურის უფროსი

ფრიდონ სანაია,
სოფლის მეურნეობის სამეცნიერო-კვლევითი ცენტრის ბოსტნეული და ბაღჩეული კულტურების კვლევის სამსახურის უფროსი სპეციალისტი

ვაჟა ქეწელაშვილს!

გულწრფელად მოგილოცავთ დაბადების დღეს, გისურვებთ წინსვლას საზოგადოებრივ ასპარეზზე და პირად ცხოვრებაში, დასახული მიზნების ასრულებას.

იმედია მალე გაახარებ მშობლებსა და ახლობლებს ბედნიერი ოჯახის შექმნით, მრავალშვილიანობით.

უფალი გფარავდეს ძნელადსავალი ცხოვრების გზაზე და წარმატებები არ მოგკლებოდეს.

მშობლები, მეგობრები,
მამის მეგობრები

საქართველო ჩემი ტკივილია

ჩემო საოცნებო,
ჩემო საფიცარო,
ჩემო მთათაფენო,
ჩემო საქართველოვ!

ოხ, როგორ მძივებივით
აგისხეს იარა,
როგორ ნაკუწ-ნაკუწ
აგკუწეს მთლიანად.

გეყოთ გაყოფილნო
თითქოს კმაყოფილნო,
მრავალ დაყოფილნო
და ცრუ კმაყოფილნო!

გეყოთ, დაამთავრეთ
ქართველთა იარა,
ნუღარ დაუმიზნებთ
ერთმანეთს იარაღს!

ხედავთ! საქართველო
გვემხობა მთლიანად,
ჩემო საქართველო,
ჩემო სანატრელო,
არა, არ დავუშვებთ,
მტერს შენთან არ მოვუშვებთ.

ქართველებს საქართველო
გვინდა მზიანად,
ჩვენ ხომ ღვთისმშობელი
გვერგო ზიარად.

გვიყვარდეს ერთმანეთი,
გვიყვარდეს კი არა,
ნუღარ დავუმიზნებთ
ერთმანეთს იარაღს.
იცოდეთ, ქალამნები
მზადდება მთლიანად.

მაია ზარდიაშვილი

ჭარბი წონა 12 სახეობის კიბოს განვითარების რისკ ფაქტორია

სწორი კვება, ფიზიკური ვარჯიში, წითელი ხორცისა და ალკოჰოლის შეზღუდვა ექიმების ძირითადი რეკომენდაციებია. განსაკუთრებული მნიშვნელობა ენიჭება ნორმალური წონის შენარჩუნებას. როგორც კვლევებმა აჩვენა, ჭარბი წონა 12 სახეობის კიბოს (ღვიძლის, საკვერცხეს, პროსტატის, კუჭის, ხორხის, მსხვილი ნაწლავის, სარძევე ჯირკვლის, ნაღვლის ბუშტის, თირკმელების, საყლაპავის, პანკრეასის და ენდომეტრიუმის) განვითარების რისკ ფაქტორია. სიმსუნქე ასევე დაკავშირებულია გულსისხლძარღვთა სისტემისა და შაქრიანი დიაბეტის განვითარების რისკთან.

წონის კორექციისა და შენარჩუნებისთვის რაც შეიძლება მეტი ხილი და ბოსტნეული უნდა მივიღოთ. ალკოჰოლის, ტკბილი გაზიანი სასმელების, ფასტ-ფუდების, მარილიანი საკვების მიღება უკიდურესად უნდა შეიზღუდოს ან საერთოდ ამოვიღოთ რაციონიდან. ხორცის სამრეწველო დამზადებისას გამოიყენება კანცეროგენურლი ნივთიერებები, ამიტომ კვირაში 500 გრამზე მეტი დამუშავებული ხორცის პროდუქტების (ძეხვი, სოსისი, ლორი) მიღება არაა რეკომენდებული.

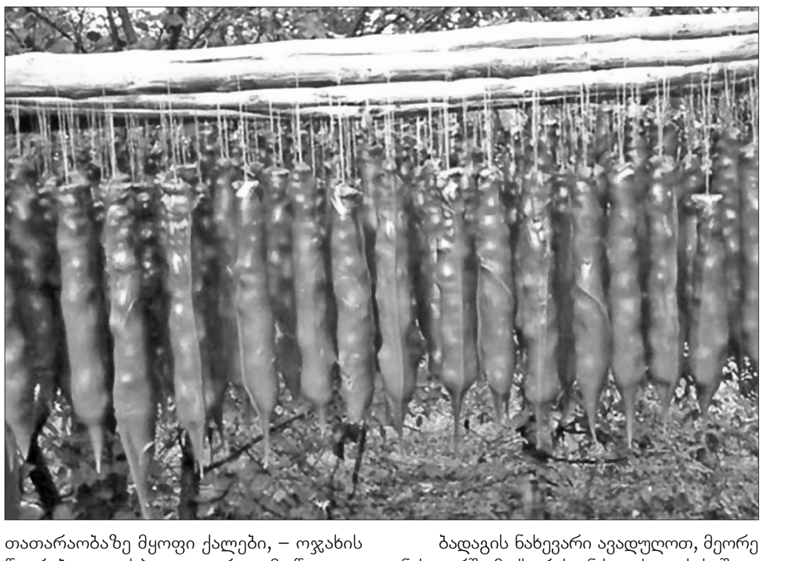
mkurnali.ge

ყოველდღიურად თუ მიირთმევთ

შუახნის ასაკში წონის მატების თავიდან აცილება დღეში ერთი პეშვი ნიგვზის ან 1 სუფრის კოვზი არაქისის კარაქის მიღებით შესაძლებელია. არაქისი, ნიგოზი, თხილი ასევე ახდენენ სიმსუქნესთან დაკავშირებული გულის დაავადებებისა და დიაბეტის პრევენციას.

ნიგოზი მდიდარია უჯერი ცხიმებით, რომლებიც კარგად ანაყრებს, სისხლში შაქრის, ინსულინისა და ქოლესტერინის უკეთ კონტროლირების საშუალებას იძლევა. ნოგოზში ასევე ბევრია უჯრედისი, ცილა, ვიტამინები, მინერალური ნივთიერებები, მათ შორის ფოლიუმის მჟავა, E ვიტამინი, კალიუმი და მაგნიუმი. ზრდასრულ ასაკში ადამიანი წელიწადში დაახლოებით ნახევარ კილოს იმატებს. 20 წლის განმავლობაში ეს წონის მნიშვნელოვანი მატებით გამოიხატება. ხშირად ეს – არასწორი კვების და ნივთიერებათა ცვლის შენელებასთანაა დაკავშირებული. დამუშავებული ხორცის პროდუქტების, წითელი ხორცის, კარტოფილი ფრის და ტკბილი პროდუქტების ნიგვზით ჩანაცვლებით შეიძლება ჯანმრთელობის შენარჩუნება და წონის მატების შეფერხება.

ჩურჩხელის დამზადების ტრადიცია



შემოდგომას, გამორჩეული ხიბლი აქვს კახეთში.წელიწადის ამ დროს, აქ, ყოველი დღე დღესასწაულია. რთველი, ყურძნის დაწურვა, ბადაგის მოდუღება... ეს ყველაფერი ერთმანეთის მიყოლებით ხდება. განსაკუთრებული ხიბლი კი, მაინც თათარაობას აქვს.

როგორც საყოვლთაოდ ცნობილია, ჩურჩხელა, ძირითადად, ნიგვზის (კაკლის) თხილისა და ჩამიჩისგან მზადდება, მაგრამ საქართველოს ზოგიერთ კუთხეში ასევე აკეთებენ ნუშის, გარგარის, გოგრის თესლის, წიწიბოს, ვაშლისა და სხვადასხვა ჩირის ჩურჩხელასაც. კახეთში კი დღემდე ავლებენ სიდიდით ერთმანეთისგან უკიდურესად განსხვავებული ზომის ჩურჩხელებს: ერთს, რომელსაც კაკლის მთლიანი ლებნებისგან ასხამენ, გორგომიჭელას ეძახიან, ხოლო მეორეს, (ბავშვებისთვის ავლებენ) მეოთხედზე წვრილად დაჭრილი კაკლისგან გაკეთებულს – კუნტელას.

საყურადღებო ფაქტია, რომ: ისე როგორც რთვლის მთელი ავან-ჩავანი – ყურძნის კრეფა, ქვევრების რეცხვა (უწინ ქვევრს დედაკაცს არ გაარეცხინებდნენ – უწმინდურია, ღვინოს წაბილწავსო) ღვინის დაწურვა და ა.შ. თავიდან ბოლომდე მამაკაცს ეკითხებოდა საქართველოში, ასევე, თათარის მოდუღება და ჩურჩხელის, ოდითგან მხოლოდ და მხოლოდ ქალის საქმედ მიიჩნეოდა.

ენკენისთვე, ანუ სექტემბერი, დადგება თუ არა, თადარიგიანი დიასახლისი კახეთში უკვე იწყებს ზრუნვას საჩურჩხლე მასალის მომზადებისთვის. საერთოდ კი, რთვლის დაწყებამდე 10-15 დღით ადრე კაკალს და თხილს რამდენიმე დღით ჯერ მზის გულზე შლიან კარგად გამოსაშრობად, მერე კი ამტვრევენ, არჩევენ და ნემსავენ. ქართლ-კახური ჩურჩხელა, სიგრძით, ერთ მატკაველსა და ერთ ან ორ გოჯს შორის მერყეობს. ჩურჩხელა მაგარ, გამძლე ბამბის ძაფზე ისხმება (ძველად ათ ნომერ ძაფს რომ ეძახდნენ) და სათაური, ანუ ხელის მოსაკიდი, ნაკვანძით უკეთდება კიდევ უფრო მსხვილი ყაჭის ძაფისგან.

თათარის გაკეთებამდე დიდი მნიშვნელობა ენიჭება საჩურჩხლე ბადაგის მომზადებას. ასევე კარგად უნდა შეირჩეს და მომზადდეს ფქვილიც. „კლასიკური" წესით, კახეთში ბადაგს შემდეგნაირად ამზადებენ: აიღებენ თუ არა ტკბილს, სპილენძის ახლად მოკალულ ქვაბში ნახევარი საათით ადუღებენ და 10-12 საათი ტოვებენ გასაცივებლად და დასაწმენდად. დაწმენდილ ტკბილს ფრთხილად გადაწურავენ სუფთა ჭურჭელში და ნელ ცეცხლზე ადუღებენ. ტკბილმა იმდენი უნდა იდუღოს, რომ ნახევარზე დადგეს. ამის შემდეგ, 5-6 საათი ტოვებენ დასაწმინდავებლად. შემდეგ, დაწმენდილ ბადაგს კვლავ გადაწურავენ ასევე სპილენძის სუფთა ქვაბში.

ფქვილი აუცილებლად წმინდა უნდა იყოს, – ჯერ საცერში, მერე სამტკიცში გაცრილი.ადრე, სათათარედ, დიასახლისები „დოლის" ჯიშის ხორბალს ანიჭებდნენ უპირატესობას.

წესისამებრ, ზედადგარზე შემოდგმულ თათარის ქვაბს ცეცხლის ალი არ უნდა ეხებოდეს, რომ არ მიიწვას და თათარას „წამელილი" გემო არ მიეცეს. ამიტომ ზედადგარზე ჯერ თუნუქის ფურცელს დებენ და მხოლოდ ამის შემდეგ დგამენ მასზე ქვაბს. სპილენძის ჭურჭელში მოთავსებულ შემთბარ ბადაგს (მისი შაქრიანობა ამ დროს 36-40 გრადუსი უნდა იყოს) ნელ-ნელა უმატებენ ფქვილს. დუღილის დროს შესქელებულ მასას ქვაბის კედლებზე განუწყვეტელი და ენერგიული ზელა სჭირდება, რომ კვირწლები არ შეყვეს, რის გამოც თათარაობაზე მყოფი ქალები, – ოჯახის წევრები თუ სპეციალურად მოწვეული მეზობლები, განუწყვეტლივ ერთმანეთს ენაცვლებიან. თათარას ურევენ სპეციალური ბლის ციცხვით, ასეთის არქონის შემთხვევაში კი, ნებისმიერი ხისგან გამოთლილი მოზრდილი კოვზით. დუღილი რომ დაიწყება, თათარა მზად არის ჩურჩხელის ამოსავლებად.

ქართლსა და კახეთში ჩურჩხელას ორ პირად ავლებენ და სადგომზე დადებულ ჯოხებზე დაახლოებით 8-10 სმ-ის დაშორებით კიდებენ, რომ ჩურჩხელებმა ერთმანეთს „არ აკოცონ" და თითო კანი არ დაუშავდეთ (ერთ ჯოხზე, დაახლოებით 10-15 ჩურჩხელა ეტევა). სადგომი მზის გულზე უნდა იდგეს, რათა ახლადამოვლებულ ჩურჩხელას პირი მალე წაუშრეს და მზად იყოს მეორეჯერ ამოსავლებად. მეორედ, ჩურჩხელას უფრო „პეწის მისაცემად" ავლებენ. თათარის ფენის სისქე 1,5-2 სმ უნდა იყოს და ჯანჯუხასავით „ნეკნები" არ უნდა ეთვლებოდეს, ასევე, სასურველია, რომ კარგ ჩურჩხელას არ დაჰყვებოდეს ნაწიბური. თუ კარგი ამინდები დაეტანა, ჩურჩხელა 10-15 დღეში მთლიანად შრება; შემდეგ მას ჩამოჭრიან, სუფთა ტილოში გაახვევენ, ხის ყუთში ჩააწყობენ და გრილ და მშრალ ადგილას ინახავენ. მერე კი დრო და დრო „დაჰხედავენ" ხოლმე, რომ ობი არ შეეპაროს.

ქართლური და კახური ჩურჩხელა, მცირე ნიუანსების გარდა, ერთი და იმავე ტექნოლოგიით მზადდება. ქართლური ჩურჩხელა (ქართლში გოგრისა და ნუშის გულის ჩურჩხელასაც ავლებენ) კახურზე ოდნავ ღია ფერისაა და ცოტა უფრო თხელი ფენის თათარაშია ამოვლებული. დაშაქრებითაც, თუ ყველა წესის დაცვით არის გავლებული, ორივე კარგად შაქრდება.

ჩურჩხელა გარდა იმისა, რომ გემრიელი და ბევრისთვის საყვარელი ნუგბარია, სასარგებლოცაა. თათარა კალიუმით მდიდარია და გულის კუნთის მუშაობას უწყობს ხელს, კაკალი კი დადებითად მოქმედებს ძვლის ტვინსა და ელენთაზე. კაკალი ტვინის საუკეთესო მკვებავიც არის, ამიტომ გვირჩევდნენ ბებიები, გამოცდების წინ ჯიბეში ჩურჩხელა ყოველთვის უნდა გედოთო.

ყურძნის ნახარში ტბილისგან მომზადებული თათარა უძილობის ბუნებრივი წამალიცაა.

მასალა:

მაგალითად: 4 ლიტრ ბადაგს სჭირდება 1 კგ ფქვილი, 700 გრამი ნიგოზი ან თხილი.

დამზადება:

ნიგვზის ლებნები მეოთხედებად დავყოთ და ზურგით ზევით ავასხათ ორმაგად გაკვანძულ მსხვილ ბამბის ძაფზე.

ბადაგის ნახევარი ავადუღოთ, მეორე ნახევარში მიქსერის ან სათქვეფის საშუალებით კარგად გავხსნათ ფქვილი და ჩავუმატოთ ცხელ-ცხელ ბადაგს, თან ვურიოთ.

თათარას მუდმივად ვურევთ ხის კოვზით, სანამ მასა შეიკვრება, შემდეგ დაბალ ცეცხლზე დავდგათ და ხანდახან ამოვურიოთ.

დაახლოებით 40 წუთში თათარა შემოსული იქნება. გემო გავუსინჯოთ, მზად არის თუ არა

თათარას ფქვილის გემო არ უნდა ჰქონდეს.

თითოეული ნიგვზის აცმა უნდა ჩავდოთ თათარიან ქვაბში, ზემოდან ხის კოვზით დავაწვეთ და სწრაფი მოძრაობით ამოვავლოთ ჩურჩხელები თათარაში.

ჩურჩხელები უნდა გავკიდოთ ხის ძელზე და დაახლოებით 9-10 დღის განმავლობაში გავაჩეროთ ისეთ მშრალ ადგილზე, რომელიც კარგად ნიავდება, გაშრობის შემდეგ შევინახოთ.

სასარგებლო რჩევა ჩურჩხელის მოყვარულებს

ჩურჩხელის მოსამზადებლად ჩვენი წინაპრები წყლის წისქვილზე დაფქულ რუხ ფქვილს იყენებდნენ, რაც ჩურჩხელის სირბილეს უზრუნველყოფდა და დიდხანს ინახავდა.

ამ ნუგბარის მომზადების მეორე აუცილებელ პირობას ბადაგი წარმოადგენს – ამისთვის ყურძნის ტკბილი იმდენ ხანს უნდა ვადუღოთ, სანამ, სულ მცირე, არ განახევრდება. კიდევ უკეთესია 1/3-ზე დადუღებული ბადაგის გამოყენება.

აქვე დავურთავ რამდენიმე საინტერესო რჩევას, რომელიც ჩვენს მკითხველს კარგი ჩურჩხელის არჩევისთვის გამოადგება.

1. კარგი ჩურჩხელა დროთა განმავლობაში თვითონ გამოყოფს გლუკოზას და იფარება თეთრი ფენით, რომელიც ფქვილისგან იმით განსხვავდება, რომ უფრო ჰაეროვანი სტრუქტურა აქვს.

2. კარგი ჩურჩხელა ადვილად უნდა ტყდებოდეს. კარგად დააკვირდით, თუ მას სიგრძეზე აქვს ბზარი, ესე იგი ბადაგი ნაკლებადაა ნახარში და ჩურჩხელაც აუცილებლად გამაგრდება, ხოლო თუ სიგანეზე აქა-იქა გადატეხილია – მაშასადამე, ხარშვა გადამეტებულია, მაგრამ ამ შემთხვევაში ჩურჩხელის პრობლემა მხოლოდ მის შესახედაობაში მდგომარეობს.

3. ჩურჩხელა დიდხანს რომ არ გამაგრდეს, უნდა გავახვიოთ ბამბის ქსოვილში, შემდეგ ცელოფანში და მშრალსა და გრილ ადგილას შევინახოთ. ახალი ჩურჩხელა რამდენიმეჯერ უნდა ამოვიღოთ, გავანიავოთ და კვლავ შევინახოთ. ასე თავს დავიზღვევთ მისი დაობებისაგან.

მოამზადა
ია გიგიაშვილმა

ლიმონი - უნივერსალური მკურნალი

ლიმონს სამკურნალო თვალსაზრისით ჯერ კიდევ სამი ათასი წლის წინ მიმართავდნენ. მაგალითად, სჯეროდათ, რომ ეს მცენარე იცავდა შავი ჭირისგან და შველოდა გველის ნაკბენით დაგესვლის შემთხვევაში. შეუცვლელი იყო იარების და ფილტვების დაავადებების, სხვადასხვა შხამით მოწამვლის დროს.უძველესი დროიდან ლიმონით მკურნალობდნენ სურავანდს, დიფტერიას,სიყვითლესა და შეშუპებას.

– დღეისთვის ლიმონი ნებისმიერი ადამიანის რაციონის აუცილებელი პროდუქტია, მით უმეტეს, გაციების დროს. მოყვარული მებაღეები ლიმონს სახლში ახარებენ. ამტკიცებენ, რომ ციტრუსების ეს წარმომადგენელი სახლში განსაკუთრებულ მიკროკლიმატს ქმნის და ოჯახის წევრები პრაქტიკულად არ ავადდებიან გრიპითა და სხვა, გაციებით გამოწვეული დაავადებებით.

ლიმონი მდიდარია ასკორბინის მჟავით, ამაღლებს ორგანიზმის მედეგობას სხვადასხვა ინფექციისადმი. მისი წვენი შეიცავს A, B, D, PP ვიტამინებს, შაქარს, ლიმონის მჟავას. რბილობსა და კანში აღმოჩენილია პექტინები, ფიტონციდები, ეთერზეთები, კალიუმის, სპილენძის მარილები და სხვა მიკროელემენტები.

ლიმონის წვენს ნიშნავენ ციებცხელების დროს, წყურვილის მოსაკლავად და საერთო მდგომარეობის გასაუმჯობესებლად. ასევე იყენებენ ორგანიზმში ვიტამინების ნაკლებობის, ნივთიერებათა ცვლის დარღვევის, ანთებების, შემცირებული მჟავიანობის ფონზე მიმდინარე გასტრიტის, ნიკრისის ქარისა და კენჭოვანი დაავადებების დროს. გაზავებული ლიმონის წვენი კარგია ზედა სასუნთქი გზების ანთებების, ანგინის დროს ყელში გამოსავლებად. ლიმონის წვენის წყალხსნარით კურნავენ ქრონიკულ ბუასილს. ქლორთან ნარევს კი იყენებენ განგრენის სამკურნალოდ. ჰონორეის შემთხვევაში მიმართავენ ლიმონის წვენისა და სტრეპტოციდის ნარევს ვაქცინის სახით. გარეგანი მოხმარებისთვის ლიმონის წვენი ინიშნება კანის სოკოვანი დაავადებებისა და ქავილის აღმოსაფხვრელად. ის შედის მრავალი მალამოსა და ლოსიონის შემადგენლობაში, რომელთაც სახის კანის მოსავლელად, ჭორფლისა და პიგმენტური ლაქების მოსაცილებლად იყენებენ.

ლიმონი ფართოდ მოიხმარება დიეტოთერაპიაში. მისგან ამზადებენ წვენს, უალკოჰოლო სასმელებსა და მრავალგვარ საკმაზს დიეტური კერძებისათვის. შაქართან ერთად მოხარშული ლიმონის ცედრა აუმჯობესებს საჭმლის მონელების პროცესს.

ევროკავშირში ღვინისა და სასოფლო-სამეურნეო პროდუქტების შეტანის შესაძლებლობების ხელშეწყობის პროექტი

„მეღვინეობის სექტორში, კახეთის მოსახლეობაში DCFTA-ის შესახებ ცნობიერების ამაღლების“ პროექტი, ითვალისწინებს ზოგადად DCFTA-ის შესახებ ცნობიერების ამაღლებასა და ევროკავშირში ღვინის ექსპორტისა და სასოფლო-სამეურნეო პროდუქტების შეტანის შესაძლებლობის ხელშეწყობას.

პროექტი დაფინანსებულია ევროკავშირის მიერ.

პროექტი ხორციელდება „საქართველო ევროპულ გზაზე: DCFTA-ისა და მცირე და საშუალო საწარმოების სტრატეგიის იმპლემენტაციისთვის ეფექტური მოდელის შექმნა“ ქვეგრანტის ფარგლებში არასამთავრობო და კვლევითი ორგანიზაციების საერთაშორისო კონსორციუმის მიერ.

პროექტს ხელმძღვანელობს „აღმოსავლეთ ევროპის კვლევითი ცენტრი“ (EESC, ლიტვა). მონაწილე ორგანიზაციები არიან: „საქართველოს ბიზნეს საკონსულტაციო ორგანიზაციების ასოციაცია“ (ABCO, საქართველო), „საქართველოს პოლიტიკის ინსტიტუტი“ (GIP, საქართველო), „გლობსეკის პოლიტიკის ინსტიტუტი“ (GPI, სლოვაკეთი), ახალგაზრდა მეცნიერთა კავშირი „ინტელექტი“ (საქართველო), „ათინათი“ (საქართველო) და ასოციაცია „კავკასიის გენეტიკა“ (საქართველო).

პროექტს „მეღვინეობის სექტორში, კახეთის მოსახლეობაში DCFTA-ის შესახებ ცნობიერების ამაღლება“ ანხორციელებს „მეღვინე ქალთა და ყურძნის მესაკუთრეთა ასოციაცია“ (ს/კ 428518393), რომელიც მეღვინეობის, ღვინის ტურიზმისა და უსაფრთხო კვების მიმართულებით მუშაობს.

ასოციაციას შესრულებული აქვს პროექტებით: „ღვინის ტურიზმის ტრეინინგები ყვარელის რაიონში“, რომელიც ტურიზმის ეროვნულ სააგენტოს დიდი პროექტის „ღვინის გზის“ ნაწილი იყო 2011 წელს.

საქართველოს სტრატეგიული კვლევების და განვითარების ცენტრის დაკვეთა: „სასურსათო პროდუქტს მომხმარებელი აკონტროლებს“ ფარგლებში, წვენების ნატურალობის დადგენის მომსახურების გაწევა, სადაც ექსპერტიზაზე იყო „კულას“ ალუბლის წვენი.http://consumer.ge/?rec=2494

ასოციაცია იბრძოდა პროექტის „ჰიბრიდული ჯიშების ვენახების ამოძირკვის“ წინააღმდეგ. რითაც ცდილობდა ამ ჯიშის ვენახების ეფექტური გამოყენების იდეის დანერგვას. კონკრეტულად, ჰიბრიდული ჯიშებისგან ყურძნის წვენის წარმოების პროგრამის ამოქმედებას. ყურძნის წვენი მნიშვნელოვანია იმითაც, რომ მას არ სჭირდება შაქრის დამატება და მის შაქრიანობას განსაზღვრავს მონოშაქარი გლუკოზა, რომელიც ენერგოჯაიზერადაც კი განიხილება.

პროექტს „მეღვინეობის სექტორში, კახეთის მოსახლეობაში DCFTA-ის შესახებ ცნობიერების ამაღლება“ განახორციელებს პროფესიონალთა გუნდი, რომლებსაც აქვთ მეღვინეობისა და არასამთავრობო სექტორში მუშაობის მრავალწლიანი გამოცდილება.

პროექტის დირექტორი და ტრენერი მაია ნატროშვილი გაუძღვება ლექციას თემაზე DCFTA-თან დაკავშირებული სურსათის უვნებლობის რეგულაციების დაკმაყოფილებასა და ევროკავშირის ბაზარზე გასვლა, ზოგადად და მეღვინეობის სფეროში. პროფესიით მეღვინე ტექნოლოგი, აქვს ღვინის ქარხნებსა და სამეცნიერო კვლევითი მიმართულებით 27 წლიანი გამოცდილება, კითხულობდა ლექციებსაც, იყო ღვინის ქარხნის მთავარი ტექნოლოგი. არის ღვინის ტურიზმის ტრენერი. არის 8 სამეცნიერო ნაშრომის ავტორი.

გავლილი აქვს „ეუროცჰამბრეს“ ევროპალატის ტრეინინგი East invest2 –EU4Business ევროკავშირთან ღრმა და ყოვლისმომცველი თავისუფალი სავაჭრო სივრცის შესახებ შეთანხმების (DCFTA) შესახებ.

პროექტის ფინანსური მენეჯერი და ტრენერი – არჩილ ორდენიძე – მუშაობდა „ადამიანის უფლებათა საგანმანათლებლო ცენტრში“, სადაც ფინანსური მენეჯერისა და ტრენერის რანგში მიღებული აქვს მონაწილეობა გაეროს, ევროპის საბჭოს და სხვა დონორი ორგანიზაციების მიერ დაფინანსებულ პროექტებში. გავლილი აქვს „ეუროცჰამბრეს“ ევროპალატის ტრეინინგი East invest2 –EU4Business ევროკავშირთან ღრმა და ყოვლისმომცველი თავისუფალი სავაჭრო სივრცის შეთანხმების (DCFTA) შესახებ.

პროექტის მიზანია კახეთის რეგიონის 2 მუნიციპალიტეტში: ყვარელსა და ლაგოდეხში, ღვინის სექტორსა და სოფლის მეურნეობაში დასაქმებული წვრილი და საშუალო მეწარმეებისთვის ევროკავშირის ბაზარზე წვდომაზე, DCFTA-სთან დაკავშირებული სურსათის უსაფრთხოების ნორმებზე ინფორმაციის მიწოდება, რათა მათ შეძლონ სამომავლოდ ექსპორტის განხორციელება.

მოსახლეობამდე ინფორმაციის მიტანა მოხდება საინფორმაციო შეხვედრით და 2 ტრეინინგით, ტრეინინგი ჩატარდება ლაგოდეხსა და ყვარელში.

პროექტის მიმდინარეობის პერიოდში იმუშავებს ცხელი ხაზი, დამატებითი ინფორმაცია შეგიძლიათ ტელეფონით 599 21 57 75 და ფეისბუქგვერდი https://www.facebook.com/meRvine-qalTa-da-yurZnis-mesakuTreTa-asociacia-372470266189950/?ref=aymt–homepage–panel

პროექტის განხორცილელების შედეგად ამაღლდება მოსახლეობის ინფორმირებულობა ევროკავშირთან ღრმა და ყოვლისმომცველი თავისუფალი სავაჭრო სივრცის შესახებ შეთანხმების (DCFTA) რეგულაციების, ევროკავშირის ბაზარზე წვდომის და საქმიანი ურთიერთობების გაუმჯობესების შესახებ, ღვინისა და აგროტურიზმში მათი ჩაბმულობის შესაძლებლობებზე, საიდანაც შესაძლებელია სოლიდური შემოსავლების მიღება.

დაიძლევა მოსახლეობის ინდიფერენტულობა და გაიზრდება ინტერესი ევროკავშირთან ღრმა და ყოვლისმომცველი თავისუფალი სავაჭრო სივრცის შესახებ შეთანხმების (DCFTA) რეგულაციების მოთხოვნების განსახორციელებლად, რის საშუალებითაც მოხდება ევროკავშირის ბაზარზე წვდომა და საქმიანი ურთიერთობების გაუმჯობესება.

გაიზრდება მეღვინეობის პროფესიონალური უნარ-ჩვევების შეძენის მსურველთა რიცხვიც, რაც სამომავლოდ პოტენციურ ექსპორტირად ჩამოყალიბებას ნიშნავს.

DCFTA-სთან მიმართებაში მეღვინეობის სეგმენტში დღეს თითქმის არავინ მუშაობს, ვინც საქმის კურსში ჩააყენებს მოსახლეობას ევროპაში ღვინის შესაძლო გატანის საკითხებზე. ამიტომ მოსახლეობის ინტერესი დიდი უნდა იყოს ამ მიმართულებით და შეეცდებიან მაქსიმალურად გამოიყენენ ეს შესაძლებლობები.

ალექსანდრე გიგილოშვილი

რა ქმნის გლეხური მეურნეობიდან ფერმერულ მეურნეობაზე გადასვლის პრობლემას

საქართველოში ჩატარებული კვლევები ცხადყოფს, რომ შრომით ბაზარზე მიწოდებისა და მოთხოვნის კომპონენტებს შორის სერიოზული დისბალანსია. კვალიფიციური კადრების ნაკლებობა ჩვენს ქვეყანაში ბევრი სფეროს განვითარებას აფერხებს.

პრობლემა განსაკუთრებით აქტუალური რეგიონებშია, სადაც მნიშვნელოვან ხელშემწყობ ფაქტორს მოსახლეობის მიგრაცია წარმოადგენს. რეგიონებში მოსახლეობის შემცირება და არსებული სამუშაო ძალის ამა თუ იმ სფეროში კვალიფიკაციის ნაკლებობა რეგიონებში ბიზნესის განვითარებას მნიშვნელოვნად უშლის ხელს.

ბოლო პერიოდში საქართველოს რეგიონებში კადრებზე მოთხოვნა განსაკუთრებით გაიზარდა ტურიზმში, მომსახურების სფეროში, მშენებლობასა და სასოფლო-სამეურნეო მრეწველობაში. ამჟამად ჩვენ სოფლის მეურნეობის სფეროში არსებულ მდგომარეობას მიმოვიხილავთ. აღნიშნული დარგის განვითარება საქართველოს აბსოლუტურად ყველა რეგიონშია შესაძლებელი. სტატისტიკურადაც ჩვენი ქვეყნის მოსახლეობის უმეტესი ნაწილი სწორედ სოფლის მეურნეობაშია დასაქმებული, თუმცა ამის ფონზე ამ დარგის პროდუქტიულობა მაინც დაბალია, არადა საქართველოს აქვს პოტენციალი არა მხოლოდ სრულად დააკმაყოფილოს ადგილობრივი მოთხოვნა, არამედ მნიშვნელოვნად გაზარდოს პროდუქციის ექსპორტი და განვითარებულ, კონკურენტუნარიან ბარზებზე თავი დაიმკვიდროს. არსებული მდგომარეობა კი ბევრ სფეროში პირიქითაა – არაერთ დარგში, სადაც გვაქვს შესაძლებლობა, ექსპორტი მნიშვნელოვნად სჭარბობს იმპორტს, ბაზარზე დეფიციტი გვექმნება და საზღვარგარეთიდან შემოტანილი პროდუქციით ვავსებთ. აღნიშნულის ერთ-ერთი მთავარი მიზეზი ისაა, რომ სოფლის მეურნეობაში კვალიფიციური კადრების მნიშვნელოვანი დეფიციტი გვაქვს, რაც მხოლოდ პროდუქციის წარმოების მიმართულებასა და დარგის სპეციფიკის ცოდნაში არ გამოიხატება. ბევრმა ფერმერმა არ იცის როგორ აქციოს საკუთარი წარმოება ბიზნესად. ამას თან ახლავს სოფლის მეურნეობაში ახალი ტექნოლოგიებისა და ინოვაციების დამკვიდრება, რასაც ქართველმა ფერმერებმა ფეხი უნდა აუწყონ, თუკი სურთ პროდუქცია, არა მხოლოდ საკუთარი ოჯახის გამოსაკვებად აწარმოონ, არამედ შექმნან და გააფართოონ ბიზნესი, დაასაქმონ სხვა ადგილობრივები და ა.შ.

მოკლედ იმისათვის, რომ გლეხური მეურნეობიდან ფერმერულ მეურნეობაზე გადავიდეთ აუცილებელია, როგორც სოფლის მეურნეობის დარგში დასაქმებული მეურნე სუბიექტების კვალიფიკაციის ამაღლება და მათი მხარდაჭერა, ასევე მომავლის პროფესიონალი კადრების მომზადება.

რას აკეთებს სახელმწიფო ამ მიმართულებით, კონკრეტულად რას სთავაზობს სოფლის მეურნეობაში დასაქმებულ ადამიანებს, რით ეხმარება მათ, რომ გააფართოვონ ბიზნესი და იქცნენ მცირე ან საშუალო მეწარმეებად? – ამ საკითხებზე „ბიზნესპოსტი“ საქართველოს სოფლის მეურნეობის რეგიონებთან კოორდინაციის დეპარტამენტის ხელმძღვანელს, შალვა კერესელიძეს ესაუბრა.

– საქართველოს სოფლის მეურნეობაში არსებულ პრობლემებსა და გამოწვევებს შორის, რამდენად სერიოზულია კვალიფიციური კადრების დეფიციტი?

– ზოგადად სოფლის მეურნეობაში კადრების დეფიციტი არსებობს, კვალიფიციურის კი – კიდევ უფრო მეტად. ამის უმთავრესი მიზეზი ის არის, რომ საბჭოთა კავშირის დაშლის შემდეგ, ეს დარგი არ იყო პოპულარული და ადამიანთა მიზერული რაოდენობა მიდიოდა ამ განხრით აგრარულ უნივერსიტეტში სასწავლებლად. შესაბამისად, მთელი 25 წლის განმავლობაში თაობათა მონაცვლეობა გაწყდა. უხეშად რომ ვთქვათ, ყველაზე ახალგაზრდა უკვე არის 50 წლის, ამიტომ, ბუნებრივია, სოფლის მეურნეობაში კადრების დეფიციტი მნიშვნელოვანი პრობლემაა.

– რეგიონებში აგრარული სექტორის განვითარების პრიორიტეტულ მიმართულებათა განსაზღვრისას, თუ გამოიკვეთა კონკრეტული დარგები, სადაც აღნიშნული პრობლემა მწვავედ დგას, უფრო ზუსტად რომ ვთქვათ, რომელიმე დარგის განვითარებას თუ აფერხებს მნიშვნელოვნად კადრების დეფიციტი?

– ყველაზე დიდი დეფიციტი გვაქვს ვეტერინარიის მიმართულებით, რაც აფერხებს მეცხოველეობის განვითარებას, იწვევს რძის პროდუქტების წარმოების სიმცირეს და ასე შემდეგ. თუმცა ბოლო 5-6 წელია, რაც სოფლის მეურნეობა პრიორიტეტული გახდა და როგორც კი ხალხმა ეს დაინახა, არჩევანი ამ მიმართულებით გააკეთა და გადაწყვიტა, რომ განათლება ამ კუთხით მიიღოს. თუმცა ეს დროში გაწელილი პროცესია, რომ ადამიანებმა დაამთავრონ უნივერსიტეტი და დასაქმდნენ თავიანთი პროფესიით, სოფლის მეურნეობის დარგში, კერძო თუ სახელმწიფო სექტორში.

– რა ხელშემწყობ პროექტებს ახორციელებს სახელმწიფო სოფლის მეურნეობის დარგში დასაქმებული მეურნე სუბიექტების კვალიფიკაციის ასამაღლებლად, კონკრეტულად რა კეთდება სოფლის მეურნეობის სფეროში პროფესიული განათლებისა და გადამზადების კუთხით?

– საქართველოს სოფლის მეურნეობის სამინისტროს ყველა რეგიონში აქვს საინფორმაციო საკონსულტაციო სამსახური, რომელიც 4-5 კაცისგან შედგება და ის დაკომპლექტებულია იმ ადამიანებით, ვისაც განათლება მიღებული აქვს სოფლის მეურნეობის მიმართულებით. ეს არის: ვეტერინარია, აგრონომია, მცენარეთა დაცვა, მექანიზაცია, ტექნოლოგები და ა.შ. როდესაც ეს სამსახური იქმნებოდა საკვალიფიკაციო მოთხოვნებში პირდაპირ ეწერა ვის შეეძლო კონკურსში მონაწილეობის მიღება. ამ სამსახურებში დასაქმებულ ადამიანთა ასაკობრივ სტატისტიკას რომ გადავხედოთ, ძირითადად, ასაკიანებისგან შედგება, თუმცა არიან ახალგაზრდებიც, რომლებიც ჩვენთან უკვე 4-5 წელია მუშაობენ და ამ პერიოდში მიიღეს გამოცდილება. ამ ადამიანებს აქვთ არა მარტო პრაქტიკული გამოცდილება, არამედ ტრენინგები უტარდებათ სხვადასხვა მიმართულებით. ეს კვალიფიკაციის ამაღლების პროგრამები მთელი წლის განმავლობაში მიმდინარეობს და სულ ტრენინგების რეჟიმში არიან.

რაც შეეხება ფერმერებს, ადგილობრივ მოსახლეობას, ჩვენთან, სამწუხაროდ, ეს რეალობაა, რომ ძირითადად, საოჯახო მეურნეობები გვაქვს. ამ ადამიანებს საკმაოდ სჭირდებათ დახმარება, ცოდნის გადაცემა, ახალი ტექნოლოგიების გაცნობა. ბევრი ჯერ ისევ ამ მენტალიტეტით არის, რომ „ჩემი წინაპარი ასე აკეთებდა და მეც ასე უნდა გავაკეთო, ახალი რა უნდა მასწავლოთ“ – მაგრამ ასე არ არის. გავიდა დრო, ყოველწლიურად ვითარდება ტექნოლოგიები და ჩვენი საინფორმაციო-საკონსულტაციო სამსახურების ძირითადი მიზანი და ვალდებულებაა, ფერმერს ცოდნა გადასცეს, კონსულტაცია გაუწიოს, გააცნოს ახალი ტექნოლოგიები, რომ ის ფერმერი ბაზარზე უფრო მეტად კონკურენტუნარიანი გახდეს და უფრო მეტი და ხარისხიანი პროდუქცია აწარმოოს. გარდა კონსულტაციებისა, ჩვენს თანამშრომლებთან ერთად, გვყავს ტრენინგებში ჩართული ფერმერებიც . ძალიან ბევრი ფერმერი ასეთ ტრენინგში სიამოვნებით იღებს მონაწილეობას. მაგალითად, დონორების დახმარებით მეფუტკრეობასთან და თხილთან დაკავშირებით ჩავატარეთ ტრენინგები და ფერმერები თვითონვე დარჩნენ განცვიფრებულები, ეგონათ იცოდნენ მეფუტკრეობა და თხილის წარმოება და აღმოაჩინეს, რომ თურმე არ სცოდნიათ, იმდენი ახალი რამ ისწავლეს.

ამ ყველაფერს კი ემატება პროფესიული განათლების ცენტრებიც, მართალია აქ უმაღლესი განათლების დიპლომი არ არის, მაგრამ ამ მიმართულების განვითარება ძალიან მნიშვნელოვანია სოფლის მეურნეობის განვითარებისთვის. ბევრი ახალგაზრდა მიდის პროფესიულ სასწავლებლებში, რაც იმედისმომცემია.

– ბიზნესმენს, რომელსაც უნდა რეგიონში რომელიმე მიმართულების ფერმის გახსნა და არ ჰყავს შესაბამისი კვალიფიკაციის კადრები, რაც ხელს უშლის მისი წარმოების გაზრდას, რა სახის დახმარების მიღება შეუძლია სახელმწიფოსგან?

– ნებისმიერს, ვისაც ამის სურვილი გაუჩნდება, შეუძლია მივიდეს ჩვენს საინფორმაციო საკონსულტაციო სამსახურში და მიიღოს დახმარება, როგორც იმასთან დაკავშირებით, თუ როგორ განვითარდეს და გახდეს უფრო კონკურენტუნარიანი, ასევე რომელ სახელმწიფო პროგრამაში ჩაერთოს. სოფლის მეურნეობის სამინისტრო სხვადასხვა ხელშემწყობ პროგრამას ახორციელებს, რომელიც ფერმერს სწორედ ამაში, ანუ ბიზნესის ჩამოყალიბებასა და განვითარებაში ეხმარება. მაგალითად მათგან ყველაზე პოპულარულია, რასაც ჰქვია ბუმი დგას პროგრამაზე „დანერგე მომავალი“, ასევე „აგროწარმოების ხელშეწყობის პროგრამა“, „შეღავათიანი აგროკრედიტი“, „აწარმოე საქართველოში“, „აგროდაზღვევა“, „გადამამუშავებელი და შემნახველი საწარმოების თანადაფინანსების პროექტი“ და ა.შ.

– არის თუ არა ფერმერებისთვის კოოპერატივებში გაერთიანება, როგორც წარმოების გაზრდის, ასევე ცოდნისა და გამოცდილების გაზიარების ერთ-ერთი საშუალება?

– სასოფლო-სამეურნეო მიწის ნაკვეთები ძირითადად პატარ-პატარა მონაკვეთებად არის დაყოფილი. მაგალითად, ფერმერის, რომელსაც აქვს 2 000 და 3 000 კვადრატი მიწის ნაკვეთი, განვითარების მაქსიმუმია, წლიდან წლამდე მოიყვანოს იმდენი მოსავალი, რომ მშიერი არ მოკვდეს, დანარჩენი უკვე უჭირს. კოოპერატივების მთელი ხიბლი კი იმაში მდგომარეობს, რომ მოხდეს ამ ფერმერების კონსოლიდირება და მათ ერთობლივი შრომით დაამუშაონ მიწის ნაკვეთები და მოიყვანონ ერთნაირი დანიშნულების პროდუქცია, რომელიც ბევრად უფრო კონკურენტული იქნება და უფრო იაფიც დაჯდება, რადგან სად მცირე ნაკვეთის დამუშავება და სად გამსხვილებულის. ასეთ შემთხვევაში ბევრად უფრო იაფი ჯდება სათესლე და შესაწამლი მასალის შეძენაც და ნიადაგის დამუშავებაც.

– ფერმერები როგორ უყურებენ ამ გაერთიანებებს, სკეპტიციზმი ხომ არ არსებობს მის მიმართ?

– სამწუხაროდ, სკეპტიციზმიც არის ხშირ შემთხვევაში, ბევრს არ უნდა და არ უყვარს ერთად შრომა. ამბობენ – „მე ჩემსას მივხედავ“, მაგრამ ამ პრინციპით ვერ განვითარდება. თუ არ გაერთიანდა და არ გამსხვილდა თანამოაზრებთან ერთად, კოოპერაციის პრინციპით კონკურენტუნარიანი ვერ იქნება. ის კოოპერატივები რაც შეიქმნა, სულ სამინისტროს დიდი ძალისხმევის შედეგია, საინფორმაციო კამპანიის, რომელსაც ამ მიმართულებით ვატარებთ.

ქეთი ბაჭველაშვილი

agronews.ge

სოდიანი წყლით სიმსივნისა და სოკოს მკურნალობა

სოდა ანუ ნატრიუმის ბიკარბონატი გამოიყენება კვების, სამედიცინო, ქიმიური და ფარამცევტული მრეწველობისთვის. მას აქვს მსუბუქი ანტისეპტიკური მოქმედება. ამცირებს მჟავიანობასა და გულძმარვას. ვირუსული ინფექციების დროს სოდიანი წყლის მიღება ძალზედ ეფექტურია. იგი კლავს ინფექციის წყაროს და კურნავს ორგანიზმს. ამისათვის ერთ ჭიქა თბილ წყალს დაუმატეთ 1ჩ/კ სოდა და მიირთვით დღეში 4-ჯერ. ამ მიზეზთა გამო, სპეციალისტები გვირჩევენ სოდიანი წყლით მკურნალობას: ჩირქოვანი რინიტის, სხვადასხვა სახის სტომატიტის, ბრონქიტის, კონიუქტივიტის დროს. გარდა ამისა, იგი გამოიყენება სიმსივნის, ალკოჰოლიზმის, თირკმელებისა და ნაღვლის ბუშტის კენჭოვანი დაავადებების სამკურნალოდ. მცირე დამწვრობის დროს სუფთა ნაჭერი დაასველეთ და გაჟღინთეთ სოდით, დაიტანეთ დამწვრობაზე მანამ, სანამ სიმხურვალე არ გამოვა კანიდან. ეს პროცედურა შეგიძლიათ რამდენჯერმე გაიმეოროთ.

სოდიანი წყლით სიმსივნის მკურნალობა: თანამედროვე მედიცინის კვლევებმა დაადასტურა, რომ სოდის საშუალებით სიმსივნის მკურნალობა, შესაძლებელია. იგი ადამიანმა შეიძლება გამოიყენოს ქიმიოთერაპიის ნაცვლად. თუ თქვენ სოდით მკურნალობას გადაწყვეტთ, აუცილებლად იპოვეთ ადამიანი, რომელსაც ამგვარი მკურნალობა აქვს ჩატარებული. ერთ-ერთი იტალიელი ექიმი სიმონჩინი მიიჩნევს, რომ სიმსივნის გამომწვევი, ჩვენთვის კარგად ნაცნობი, კანდიდა სოკოა. ეს სოკო ყველა ადამიანის ორგანიზმშია, თუმცა როდესაც იმუნიტეტი სუსტდება, სოკო იწყებს გამრავლებას. ამგვარად ორგანიზმში ფორმირდება სოკოვანი პათოლოგიები და შეიძლება რომელიმე ორგანო სრულიად დააზიანონ.

რა თქმა უნდა, ჩვენი იმუნური სისტემა ებრძვის წარმოქმნილ უცხო უჯრედებს, თუმცა ხშირად ვერ უმკლავდება მას და შედეგად, ყალიბდება სიცოცხლისთვის საშიში მეტასტაზები. პირველ რიგში, საჭიროა იმუნური სისტემის გაძლიერება, თუმცა დღეს ამას ქიმიოთერაპიის ხარჯზე აღწევენ, რასაც თავისი უკუჩვენებები აქვს. ქიმიოთერაპია გარდა მეტასტაზებისა, ორგანიზმში არსებულ ცოცხალ და საღ უჯრედებსაც კლავს. როდესაც ორგანიზმს არ შესწევს ძალა ებრძოლოს სოკოს, ეს ხშირად ფატალურად მთავრდება. ცნობილი ექიმი სიმონჩინი პაციენტებს ურჩევს, სიმსივნეს ნატრიუმის ბიკარბონატით გაუმკლავდნენ. მან საკუთარ პაციენტებზე ჩაატარა კვლევა და აღმოაჩინა, რომ პაციენტები, რომლებიც რეგულარულად იღებდნენ სოდიან წყალს, სრულიად იკურნებოდნენ სიმსივნისგან.

სოდიანი წყლით სოკოს მკურნალობა: დღესდღეობით ძალია ბევრ ადამიანს აწუხებს ფეხის სოკო. მისი გამომწვევი მიზეზი შეიძლება იყოს ვიწრო ფეხსაცმლის ტარება, სიცხეში დიდხანს ყოფნა, ნებისმიერი სახის კანის დაზიანება, ძალიან დაბალი იმუნიტეტი და ა.შ. საჭიროა, ჰიგიენის მუდმივად დაცვა. ტრადიციულ მედიცინაში არსებობს სოკოს მკურნალობის შესანიშნავი რეცეპტი: 1ს/კ საკვებ სოდას დაუმატეთ 1ს/კ მარილი, გახსენით ჩვეულებრივ წყალში და ჩაალბეთ ფეხები. 15-20 წუთის შემდეგ, თბილი წყლით ჩამოიბანეთ. შეგვიძლია შემოგთავაზოთ კიდევ ერთი რეცეპტი: ავიღოთ ნახევარი ჩაის კოვზი ე.წ „მარგანცოვკა", 1ს/კ სოდა, გახეხილი საპონი, 2ს/კ მშრალი მდოგვი და გავხსნათ 5ლიტრ წყალში. სოკოს დროს საჭიროა, რეგულარულად, ძილის წინ, იკეთოთ ვანები.სოდიანი წყლის გამოყენების უკუჩვენებები:

საკვები სოდა, გარდა სხვადასხვა დაავადებისა, გასახდომ საშუალებადაც გამოიყენება. ამ დროს სიფრთხილეა საჭირო, რათა ორგანიზმი არ გამოიფიტოს და არ შეგექმნათ ჯანმრთელობის პრობლემები. კუჭის წვენის გაღიზიანება იწვევს კუჭის დაავადებას, შედეგად ორგანიზმში ბევრი მიკრობი აღწევს, რაც დაავადების ერთ-ერთი წყაროა. სოდიანი წყლის ხანგრძლივი გამოყენების შემთხვევაში, წარმოიქმნება მჟავატუტოვანი გარემო, რაც იწვევს კუჭის წყლულოვან დაავდებებს. კუჭისა და 12 გოჯა ნაწლავის წყლულის არსებობისას, არავითარ შემთხვევაში არ გამოიყენოთ საკვები სოდა. ასევე, მისი გამოყენება ეკრძალებათ თირკმელების უკმარისობით დაავადებულ პაციენტებს. გულძმარვის დროს მისი ხშირი გამოყენება არ შეიძლება, რადგან იგი იწვევს ე.წ „მჟავა რეაქცის", რომელშიც დიდი რაოდენობით ნახშირორჟანგი გამომუშავდება. სოდა ბევრ დაავდებას კურნავს, თუმცა მისი გამოყენებისას, არსებული უკუჩვენებები აუცილებლად უნდა გაითვალისწინოთ.

intermedia.ge

გახსენება

ირაკლი მირზიკაშვილი

40 დღე გავიდა, რაც ჩვენთან აღარ ხარ. წახვედი და დაგვიტოვე დიდი ტკივილი, დიდი სიყვარული და ტკბილი მოგონებები. კაცი, რომელიც დააკლდა ყვარელს, კაცი, რომელიც თავისი უბრალოებით და სიმღერით ეფერებოდა საყვარელ ყვარლელებს, გაჭირვებულებს და მოხუცებს დახმარების ხელს უწვდიდა. ეს იყო ირაკლი გიორგევიჩი.

გვიჭირს შენზე წარსულში ლაპარაკი, მაგრამ მწარე სიმართლეა. შენი დიდი სიყვარული არასოდეს არ განელდება ჩვენს გულებში, შენს სიმღერებს თვალცრემლიანი ვუსმენთ, ჩვენო გიორგევიჩ. შენ ჩვენთვის ბიძაც ხარ და კარგი მეგობარიც. ყოველთვის ცოცხალი იქნები ჩვენს გულებში. იმის დაჯერება გვიჭირს, რომ შენ აღარ გაალამაზებ ყვარელს შენი კაცური კაცობით. მსუბუქი იყოს შენს გულზე დაყრილი მიწა. ჯვარი პატიოსნის მადლი გფარავდეს, სადაც შენ განისვენებ, ჩვენო ძვირფასო გოირგევიჩ.

შენი დისშვილები და ძმისშვილები

გავიწმინდოთ ნაწლავები სახლის პირობებში – ახალი ხალხური მეთოდები

ალბათ, ყველასათვის ცნობილია, რომ თაფლი ჩვენი ორგანიზმისთვის სასარგებლო ნივთიერებებს შეიცავს. თაფლით ნაწლავების წმენდა ყველაზე ეფექტურია, მსხვილი ნაწლავის ანთებისა და კოლიტის დროს. 1ჭიქა ცივ წყალში გახსენით 1ს/კ თაფლი და მიირთვით, ჭამამდე 30 წუთით ადრე. დღის განმავლობაში, სულ 3ჭიქა. მკურნალობის ხანგრძლივობა დაახლოებით ორ კვირას შეადგენს. თაფლი ნაწლავებს შლაკებისა და მავნე ბაქტერიებისაგან წმენდს. ასევე ეხმარება ორგანიზმს სხვადასხვა ვიტამინების შეთვისებასა და ჰორმონების გამომუშავებაში. ქრონიკული კოლიტის დროს, მიიღეთ თაფლისა და ვაშლის ძმრის ნაზავი. ამ რეცეპტის მომზადება მარტივია: 1ს/კ ვაშლის ძმარი გახსენით ჭიქა წყალში და დაუმატეთ 1 ჩ/კ თაფლი. დღეში 3-4 ჭიქა ასეთი ნარევი უნდა მიირთვათ. კურსის ხანგრძლივობა 1-1, 5 თვეს შეადგენს. წლის განმავლობაში სასურველია 3-4 ასეთი კურსის ჩატარება.

ნაწლავების გაწმენდა საკვები პროდუქტებითაც შეიძლება. ამისათვის ბურღულეულის ფაფები იდელური საშუალებაა. თანაბარი რაოდენობის (ნახევარი ჭიქა) ბრინჯი და შვრია აურიეთ ერთმანეთს, დაასხით წყალი და ადუღეთ შესქლებმამდე. გადმოდგით და დაასხით 2, 5 ჭიქა წყალი. ფაფა მიირთვით სადილისა და ვახშმის დროს. რამდენიმე დღეში თქვენ თავად იგრძნობთ შედეგს. ეს ფაფა გამოდევნის ნაწლავებიდან ნარჩენებს, მავნე ბაქტერიებს, რომლებიც აზიანებენ ნაწლავებს. შეგიძლიათ ფაფა რეგულარულად მიირთვათ, ეს შეუწყობს ხელს ნაწლავების ნორმალურ ფუნქციონირებას.

ეს ხალხური საშუალება საფუძვლიანად გაგისუფთავებთ ნაწლავებს. აიღეთ შავი ქლიავის ჩირი (100გრ), გარგრის ჩირი (100გრ) და ჭინჭრის გამხმარი ფოთლები (100გრ). ეს ყველაფერი გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში, დაამატეთ იმავე რაოდენობის ზეითუნის ზეთი და თაფლი, კარგად ამოურიეთ. ვისთვისაც ალკოჰოლი არ არის უკუნაჩვენები, შეუძლიათ დაამატონ 100გრ არაყი. ეს ნარევი ინახება მაცივარში, შუშის ბოთლში. მიიღეთ ღამით, 2-3 ს/კ ჭამიდან სამი საათის შემდეგ და დააყოლეთ 300მლ თბილი წყალი. 7-10 საათის განმავლობაში, ნახავთ როგორ მუშაობს ეს რეცეპტი. კურსის ხანგრძლივობა ერთი თვეა. განმეორებითი კურსის ჩატარება, 6თვის შემდეგ შეიძლება.ღვიძლისა და ნაწლავების გაწმენდის კიდევ ერთი ხალხური საშუალება: 0, 5 კგ შავი ქლიავის ჩირს (კურკების გარეშე), დაუმატეთ 140გრ ხოლოსასი (იყიდება აფთიაქებში) და 50 გრამი ანწლი. მოათავსეთ ემალის ქვაბში, დაასხით 2 ლიტრი წყალი და ადუღებამდე მიიყვანეთ. 20-30 წუთი გააჩერეთ დაბალ ცეცხლზე, გადმოდგით და გაგრილების შემდეგ მაცივარში შეინახეთ. მიირთვით ღამით, ჭამიდან 2 საათის შემდეგ. ეცადეთ დილამდე არაფერი არ მიირთვათ. ამ საშუალებით, შესანიშნავ შედეგს მიიღებთ.

intermedia.ge

როგორ მოვუაროთ დახეთქილ ქუსლებს სახლის პირობებში

ბევრი ადამიანი იტანჯება ფეხის ქუსლებზე ნახეთქებით. ბზარები შეიძლება იყოს ღრმა ან ზედაპირული. ეს ნამდვილად არ გამოიყურება ლამაზად. ზოგიერთ ადამიანს შეიძლება ეგონოს, რომ თქვენ ჰიგიენას არ იცავთ და ამიტომ გამოიყურება ასე ცუდად თქვენი ქუსლები. რეალურად კი, ნახეთქების გაჩენის სხვადასხვა მიზეზი არსებობს:

1. პირველ რიგში, ეს გახლავთ ვიტამინების ნაკლებობა. თქვენს ორგანიზმს აკლია და ვიტამინი. სწორედ ისინი უზრუნველყოფენ თქვენი კანის სიჯანსაღეს;
2. ხშირად ამის გამომწვევი მიზეზია დიაბეტი. ამ დროს კანი შრება და შედეგად ნახეთქები წარმოიქმნება;
3. ნახეთქები შეიძლება წარმოიქმნას ფარისებრი ჯირკვლის ფუნქციის დარღვევის, ან რომელიმე შინაგანი ორგანოს დაავადების დროს;
4. სოკოვანი ინფექციები ქუსლის დაზიანების ყველაზე ხშირი მიზეზია;
5. არაკომფორტული ფეხსაცმელი აზიანებს თქვენს კანს.

იმ შემთხვევაში, თუ თქვენ ყოველდღიურად მოუვლით ფეხის კანს, ნახეთქებისგან თავს დაიცავთ. ყოველ დილა-საღამოს დაიბანეთ ფეხები თბილი წყლით, ქუსლების გასასუფთავებლად გამოიყენეთ პემზა და გაშრობის შემდეგ, მკვებავი კრემი წაისვით. თუ არ გაწუხებთ რაიმე სერიოზული ჯანმრთელობის პრობლემა, ნახეთქების მკურნალობა სახლის პირობებშიც შესაძლებელია. გამოიყენეთ სოდიანი წყლის აბაზანები, დამარბილებელი ზეთები. საჭიროა, კანის სიჯანსაღეზე ყოველდღიური ზრუნვა.

გთავაზობთ ნახეთქების მკურნალობის ხალხურ მეთოდებს:

უამრავ მცენარეს აქვს სამკურნალო თვისებები. გვირილას, კრაზანას ან კალენდულას 4 ს/კ გამხმარ მცენარეს, დაასხით 2 ლიტრი ადუღებული წყალი. ინფუზიისთვის მომზადებული ნაზავი თბილი უნდა იყოს. ჩააწყვეთ ფეხები 15-20 წუთით, შემდეგ კი შეიმშრალეთ და მკვებავი კრემი წაისვით.ნახეთქების მოშუშებაში სოდიანი წყლის აბაზანებიც დაგეხმარებათ. მის მოსამზადებლად 2 ს/კ საკვებ სოდას, დაასხით 2 ლიტრი ადუღებული წყალი. გააჩერეთ ფეხები 15-20 წუთის განმავლობაში, შემდეგ პემზით ნაზად დაიმუშავეთ. ნარჩენების მოსაშორებლად სუფთა წყალი გადაივლეთ, შეიმშრალეთ და მკვებავი კრემი წაისვით.

თაფლისა და ზეითუნის ზეთის ნაზავი. თანაბარი რაოდენობის თაფლი და ზეითუნის ზეთი შეურიეთ ერთმანეთს და შეიზილეთ დაზიანებულ ქუსლებზე. 15 წუთის შემდეგ, თბილი წყლით ჩამოიბანეთ და სპეციალური კრემი წაისვით.

დაზიანებული ქუსლების სამკურნალოდ იყენებენ ვაშლის ძმრისა და გლიცერინის ნაზავს. 3 ჩ/კ გლიცერინს დაამატეთ 1 ჩ/კ ვაშლის ძმარი. ნაზავს ისვამენ კანზე, იხვევენ პოლიეთილენის პარკს და იცვამენ წინდას. საჭიროა, ნაზავის ერთი საათით გაჩერება. ამ პროცედურის გაკეთება დღეგამოშვებით შეგიძლიათ. რამდენიმე პროცედურის შემდეგ, თქვენი კანის სტრუქტურა საგრძნობლად გაუმჯობესდება.

intermedia.ge

ასეთი გრანდიოზული მასშტაბით და სიახლეებით გაჯერებული „ილიაობა“ ყვარელს არ ახსოვს

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

დირექტორი
ალექსანდრე გიგილოშვილი
მოადგილე
ნუგზარ ღონიაშვილი

პასუხისმგებელი მდივანი
ია გიგიაშვილი
კორესპონდენტი
დალი ტატულიშვილი

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