



ყვარლი

გამოცემის 1932 წლიდან

ფასი 60 თეთრი



მართლმადიდებელი სამყარო 21 სექტემბერს ღვთისმშობლის შობას აღნიშნავს

მართლმადიდებელ ეკლესიაში ეს დღე-სასწაული, ჯერ კიდევ მე-4 საუკუნეში დადგინდა.

საეკლესიო სწავლების თანახმად, უფალმა, ადამის მოდგმა რომ ეხსნა, კაცობრივი ბუნების მიღება იწვინა და დედად ყოვლადწმიდა ქალწული მარიამი გამოირჩია.

ძველი აღთქმის წიგნებში ბევრგან გვხვდება წინასწარმეტყველება ღვთისმშობლის შესახებ. ეზეკიელ წინასწარმეტყველებს იგი დახმულ ბჭედ ექნება: „რომელი არავინ განვლო, გარნა ღმერთმან და დახმული შვიც ბჭე იგი“ (ეზ. 44:2); დანიელ წინასწარმეტყველებს ამბობდა: „მთისაგან ლოდი თენიერ ხელისაგან კაცისა გამოკუთვლი“ (დან. 2:34), რაც იესო ქრისტეს უმაჰაკოდ შობას გულისხმობდა, ხოლო ესაია აღვადგინა: „აჰა ესერა ქალწული მიუდგეს და შვიც ქე“ (ესაია 7:14).

მოსემ ღვთისმშობელი შეუწველ მაყვლოვნად იხილა სინას მთაზე, გედეონმა – სანმისად, დავითმა – ტარიგად, ოსე წინასწარმეტყველება უზრუნველ ქალწულად ჰქადაგა. ეზეკიელმა – სინმინდის ბჭედ, დანიელმა – შეურყეველ მთად, ესაიამ – იესეს ძირად.

ქრისტიანულ ლიტურგიაში არსებობს იაკობის აპოკრიფული თხზულება

„შობა მარიამისა“ (აპოკრიფი ბერძნული სიტყვაა და „დაფარულს“ ნიშნავს. მოგონებებით ეს სახელი ეწოდა არაკანონიკურ წიგნებს, თუმცა ზოგიერთ აპოკრიფულ თხზულებას წმინდა ეკლესია იწყნარებს, თუკი მათი თხრობა არ ეწინააღმდეგება ეკლესიის სწავლებას), რომელიც დანერვილებით მოგვითხრობს, თუ როგორ შეეძინათ იოაკიმესა და ანას მომავალი მშობელი განკაცებული უფლისა.

ყოვლადწმიდა ქალწული გალიელის პატარა ქალაქ ნაზარეთში დაიბადა. მისი მამა, მართალი იოაკიმე, დავით მეფის ტომიდან იყო, ხოლო დედა, მართალი ანა, პირველი მღვდელმთავრის აარონის შთამომავალი გახლდათ. ღვთისმშობელს ცოლ-ქმარს შვილი არ ეძლეოდა. ასე მიანდინეს მათ ხანდაზმულობამდე, მაგრამ იმედი არ დაუკარგავთ, რომ ღმერთი, რომლისთვისაც არაფერია შეუძლებელი, შვილს მომადლებდა მათ. იოაკიმემ და ანამ აღთქმა დადეს, რომ ახალშობილს ტაძარში მსახურებისათვის უფალს მიუძღვინდნენ. ებრაელები უშვილობას ღვთის სასჯელად მიიჩნევდნენ, ამიტომ იოაკიმე და ანა თანამემამულეთაგან მრავალ უსამართლო ყვედრებას იმხდინდნენ.

გაგრძელება მე-2 გვ.-ზე

ყვარლის მუნიციპალიტეტი ხანძრის ძროვის პროცესში მონაწილე სამსახურებს და მოხალისეებს გაძლოებას უცხადებს

ხუთი დღის განმავლობაში აქტიურ რეჟიმში მიმდინარეობდა სოფელ შილდის ტყეში გაჩენილი ხანძრის სალოკალიზაციო-სალიკვიდაციო სამუშაოები.

ხანძრის ქროვის პროცესში ჩართული იყვნენ შს-ს საგანგებო სიტუაციების მართვის სამსახური, თავდაცვის ძალების ეროვნული გვარდიის რეზერვისტები და სატყეო სააგენტოს თანამშრომლები, ასევე კახეთის სამხარეო ადმინისტრაცია, ადგილობრივი ხელისუფლების წარმომადგენლები და მოხალისეები.

ადგილზე მობილიზებული იყო სახანძრო-სამაშველო და სხვა ტიპის სპეციალური ტექნიკა, ასევე სასაზღვრო პოლიციის ვერტმფრენები. აღნიშნული უწყებების წარმომადგენელთა კოორდინირებული მუშაობის შედეგად, სოფელ შილდის ტყეში გაჩენილი ხანძარი ლიკვიდრებულია.

„მინდა გაძლოება გადაუხადო შინაგან საქმეთა სამინისტროს საგანგებო სიტუაციების მართვის სამსახურის, თავდაცვის ძალების ეროვნული გვარდიის, ეროვნული სატყეო სააგენტოს, მედიის, კახეთის სამხარეო ადმინისტრაციის,



ადგილობრივი ხელისუფლების წარმომადგენლებსა და მოხალისეებს.

ასევე გაძლოებას ვუხდით სოფელ შილდის მაცხოვრებლებს, რომლებმაც სტიქიასთან ბრძოლის დროს მალალი სამოქალაქო თვითშეგნება გამოავლინეს და

ზემოთ ჩამოთვლილ უწყებებთან ერთად, ერთობლივი ძალისხმევით, დამსახურებული წვლილი შეიტანეს ხანძრის ქროვის პროცესში“.

ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერი
გივი ზაუტაშვილი

ინფრასტრუქტურული პროექტები წარმატებით სორცხილდება

ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერი, გივი ზაუტაშვილი, ინფრასტრუქტურის, სივრცითი მოწყობის, ძეგლთა დაცვის, მშენებლობისა და არქიტექტურის სამსახურის ხელმძღვანელი, ალექსანდრე გიგაური, ბალღოჯიანის სკოლაში გათბობის სისტემის მოწყობისა და ახალსოფლის სპორტული კომპლექსის მშენებლობის სამუშაოებს ადგილზე გაეცნენ.

ბალღოჯიანის სკოლაში გათბობის სისტემის მოწყობის პროექტი სკოლების რეაბილიტაციის პროგრამის ფარგლებში ფინანსდება, ხოლო ახალსოფლის სპორტული კომპლექსის მშენებლობა რეგიონალური განვითარების ფონდიდან.



ყვარლის მუნიციპალიტეტის საბავშვო ბაბა-ბალებში სასწავლო-სააღმზრდელო პროცესი განახლდა

მსოფლიოში გავრცელებული საბავშვო პანდემიის შემდგომ, როცა ვირუსმა ძალა დაკარგა, სკოლამდელი აღზრდის დაწესებულებებში, ახალი სასწავლო წელი სექტემბერში იწყება. სარწმუნო ინფორმაციით მრავალი საბავშვო ბაბა-ბალები აღსაზრდელებს 2022-2023 სასწავლო წლისთვის. საქართველოს პარლამენტისა და მთავრობის ძალისხმევით 2016 წლის 8 ივნისს მიღებული იქნა კანონი, რომელიც აწესრიგებს საქართველოში ადრეული და სკოლამდელი აღზრდისა და განათლების საფუძვლად ხელმისაწვდომობისა და ხარისხის უზრუნველყოფის სამართლებრივ საფუძვლებს; განსაზღვრავს სახელმწიფო ორგანოების, მუნიციპალიტეტებისა და სხვა იურიდიული პირების უფლებამოსილებებს, ვალდებულებებს, ფუნქციებსა და პასუხისმგებლობას.

დადგენილია აგრეთვე შენობების, გარემოსა და სავანმანათლებლო ხარისხის სტანდარტები.

თუ რა ხდება ამ მიმართულებით ყვარლის მუნიციპალიტეტის ბაბა-ბალებში, რამდენად აკმაყოფილებენ სტანდარტებს, სკოლამდელი აღზრდის დაწესებულებები, რა სიახლეები და ცვლილებებია, ამ თემაზე საუბარი ეთხოვით ყვარლის მუნიციპალიტეტის ა (ა)პ ყვარლის სკოლამდელი აღზრდის დაწესებულებათა გაერთიანების დირექტორს, ქალბატონ ნინა ღამბიძაშვილს.



– ქალბატონ ნინა, ყოველწლიურ მომზადებული თუ ხედვებიან ყვარლის მუნიციპალიტეტის საბავშვო ბაბა-ბალები ახალ სასწავლო წელს, რა სიახლეები დახვდათ აღსაზრდელებს?

– ყვარლის მუნიციპალიტეტის საბავშვო ბაბა-ბალებში სასწავლო-სააღმზრდელო პროცესი დღეიდან განახლდა, აღსაზრდელებს დახვდათ ფუნქციონირებელი მონყოფილი ვეფხის ფიზიკური გარემო, ახალი ინვენტარი.

– რა ღონისძიებები გატარდა მატერი-

ალურ-ტექნიკური მდგომარეობის გაუმჯობესების მხრივ, რამდენ შენობას ჩაუტარდა კაპიტალური რემონტი?

– მიმდინარე, 2022 წელს, მოხდა ენის-ლის და მთისძირის საბავშვო ბაბა-ბალებში სახურავების სრულად გამოცვლა, ასევე დაგეგმილია შილდის №2 ბაბა-ბალების შენობის სრული რეაბილიტაცია.

– ინვენტარი თუ შეიცვალა და რომელ დაწესებულებაში?

– ნაწილობრივ მოხდა ახალი ინვენტარის შეტანა თითქმის ყველა საბავშვო ბაბა-ბალებში და გვეგამათ სრულად აღჭურვა ეტაპობრივად, საჭირო რესურსით და ინვენტარით. ასევე არასამთავრობო ორგანიზაცია „ცივიტას გეორგიკას Civitas georgica“ გუნდმა პოლონელი პარტნიორების დახმარებით რესურს ოთახები სრულად მოაწყო გავაზის და ყვარლის №2 საბავშვო ბაბა-ბალებში.

რესურს ოთახის ფერები, ავეჯი, სათამაშოები მიმართულია ბავშვებისთვის უსაფრთხო და განმავითარებელი გარემოს შექმნისკენ. პროექტი „თითოეული ბავშვისთვის – სკოლამდელი განათლების ადგილობრივი პოლიტიკის სისტემის მხარდაჭერა“ დაფინანსებულია პოლონეთის საგარეო საქმეთა სამინისტროს მიერ და პოლონურ ორგანიზაცია „EDUKATOR“-თან ერთად ხორციელდება.

გაგრძელება მე-2 გვ.-ზე

წმინდა დიდმონაგე ქეთევან დედოფლის სახელი კახეთისა და სრულიად საქართველოს ისტორიაში განსაკუთრებულ ადგილს იკავებს თავისი ცხოვრების, მოღვაწეობის და მონაგებობრივი აღსასრულის გამო.

წმინდა ქეთევანი იყო ამოთან მუხრან-ბატონის ასული შემკული საოცარი სილამაზითა და სიკეთით. ტანდაბალი, შავთვალა, პირმწვენიერი და დარბაისელი, არამხოლოდ ერთი სამეფოს, არამედ მთელი იმპერიის მბრძანებლობის ღირსი იყო... მცოდნე საღვთო წერილისა და სათნოებათა მომგები, ქალწული, მორცხე, ბრძენი, კეთილგონიერი, ქალი წარწერი და მხნე კეთილთა მოქმედებათაძი... კეთილგონიერი და მორწმუნე... ასეთად იხსენიება ისტორიაში კახეთის დედოფალი ქეთევანი.



26 სექტემბერი – წმინდა დიდმონაგე ქეთევან დედოფლის ხსენების დღე

წმ. ქეთევან დედოფალი – მუხრან-ბატონის ასული, თეიმურაზ პირველის დედა. 1584 წელს გახდა კახეთის მეფის ალექსანდრეს უფროსი ვაჟის დავითის მეუღლე. მეფე ალექსანდრეს სამი ვაჟი ჰყავდა: დავითი გიორგი და კონსტანტინე. კონსტანტინე პატარაობიდანვე წაიყვანა შაჰ-აბასმა მძევლად და გაზარდა საქართველოსა და ქართველების დაუძინებელი მტრად. უფლისწული გიორგი ყველაფრით გამორჩეული კარგი ვაჟი იყო, ხოლო დავითი უფრო ღვინისა და დროსტარების

მოტრფილად გახლდათ. არც მშობელი მამის დიდი პატივისცემელი ყოფილა: მან აიძულა მამა ბერად შემდგარიყო და ტახტზე თვითონ ასულიყო, მაგრამ ეს უკეთური საქციელი უფალმა არ შეარჩინა და ტახტზე ასვლიდან ოთხი თვის შემდეგ გარდაიცვალა. ამიტომ კახეთის ტახტზე ისევ მეფე ალექსანდრე ავიდა. ეს რომ შაჰ-აბასმა გაიგო, უზარმაზარი ლაშქრით გამოაგზავნა საქართველოში

გაგრძელება მე-2 გვ.-ზე

პედაგოგობა ხელოვნებაა, პედაგოგობას ვერ ისწავლი

საკმაოდ ცხელი ზაფხული გამოვიარეთ და აპა, გრილმა შემოდგომამ შეცვალა ზაფხულის მომბეზრებელი ხვითი. დამთავრდა სასკოლო არდადეგები და დამთავრდა უმაღლეს სასწავლებლებში შესვლელა ციებ-ცხელებაც. სულ რამდენიმე დღეა და ჩვენმა ახალგაზრდებმა, – უმაღლეს სასწავლებლებში ჩარიცხულმა სტუდენტებმა და უკვე სასკოლოდ მომზადებულმა სკოლამდელი აღზრდის პატარებმაც ახალი შემართებითა და ერთუბაზობით დაიწყეს სწავლა. მათს მომავალზე ერთობლივად იზრუნებს სკოლა, ოჯახი, საზოგადოება – ეს ხომ ის გზამკვლევი ადგილებია, სადაც ყველა იღვწის მომავალი თაობების უკეთესი ცხოვრების შესაქმნელად. ეს კი უპირველესად ღირებული განათლებით მიიღწევა. ყველამ კარგად ვიცით, რომ (გვერდის სიტყვებით რომ ვთქვათ!) «განათლებამ უნდა მისცეს ჩვენს ოჯახობას დედა, ის დედა, რომელიც ზღვდა აღზრდულად შვილისა და რომელიც უხსნის იმთ მალაღობის გზას და აძლევს მამულს და საზოგადოებას კეთილ მოქალაქეს».

თითოეული სკოლის პერსონალიც ყოველთვის განსაკუთრებული განწყობით ხვდება ახალი სასწავლო წლის დაწყებას, – ეს იქნება სკოლის რემონტი, ეზო-კარ-მიდამოს სისუფთავე, საკლასო ოთახების ახალი სასკოლო ინვენტარით შევსება თუ სხვა რამ. ყველაფერს აკეთებენ იმისთვის, რათა მოზარდებს მიუხაროდეთ სკოლაში. ამჯერად გადავწყვიტეთ შეგვეხედა ახალსოფლის NI საჯარო სკოლაში, რომ გავგეგო, თუ როგორ ემზადებიან ამ დღისთვის. ამ მიზნით გავესაუბრეთ სკოლის დირექტორს, ქალბატონ მზია სამყურაშვილ-კორაშვილს.

ქალბატონი მზია, ტრადიციული კითხვით დავიწყეთ ჩვენი საუბარი.

– როგორ ხვდება თქვენი სკოლა ახალ სასწავლო წელს?

– პირველ რიგში, მინდა მივსალამო ყველას და მივულოცო ახალი 2022-2023 სასწავლო წლის დაწყება. ვისურვებ, რომ ეს წელი იყოს ყველასათვის მშვიდობიანი, საინტერესო სიახლეების დაწერვისა და წარმატებების მიღწევის წელი. შემოიღია ვთქვა, რომ ჩვენი პედაგოგიური კოლექტივი მობილიზებული ხვდება ახალ სასწავლო წელს, ყველანი ვცდილობთ, რომ მოსწავლეებმა ისიამოვნონ სკოლაში ყოფნით, მიიღონ სრულყოფილი განათლება. ამისთვის მთელი ზაფხული ვზრუნავთ. სკოლაში მომუშავე ადამიანებმა კარგად ვიცით, სკოლა სოციალური ინსტიტუტია და ყოველი მოსწავლე ამ გარემოს მონაწილეა. აქ ის ემზადება მომავლისთვის, სწავლობს კრიტიკულ აზროვნებასა და არჩევანის გაკეთებას. მოსწავლე მაშინ გრძობს სკოლაში თავს კარგად, როდესაც დაცულია, როცა არ ჩაგრავენ და არ დასცილიან, როცა პროფესიონალები ასწავლიან და იგებს, რასაც ასწავლიან და რატომ ასწავლიან, როცა გრძობს სიყვარულს, როცა მის აზრს პატივს სცემენ და ითვალისწინებენ. ამის უზრუნველსაყოფად ჩვენი სკოლა მუდმივად ვზრუნავს, მთელი ჩვენი საქმიანობა მიმართულია მოსწავლეებისა და სკოლაში დასაქმებულთათვის უსაფრთხო გარემოს შექმნისკენ. ჩვენს სკოლაში ორი მანდატურია და ისინი დიდ დახმარებას უწევენ სკოლას. სკოლას აქვს თანამედროვე სტანდარტის ექიმის კაბინეტი და ემსახურება კვალიფიკური ექიმი. რაც შეეხება მოსწავლეებზე ვრუნებასა და უშუალოდ სასწავლო პროცესს, გააზრებულადაა გამოყენებული სადამრეგულაციო საათი, რომელიც კარგი საშუალებაა, რომ კვირაში ერთხელ ბავშვებმა პედაგოგებთან ისაუბრონ და განიხილონ თავიანთი პრობლემები. ასევე, მოსწავლეებს ნებისმიერი წუხილის პირადად დირექტორისთვის გაზიარებაც შეუძლიათ. ვფიქრობ, რომ უსაფრთხოებასთან დაკავშირებით ამ ეტაპზე სკოლას არანაირი გამოწვევა არ აქვს და როგორც ფიზიკური გარემო, ისე სასწავლო პროცესი სკოლაში ყველასათვის მისაღებია.

– რა სიახლეა თქვენს სკოლაში, რას გვეტყვი თქვენს პედაგოგებზე, თუ იქნება ტრენინგები და ფინანსურად თუ იქნება ისინი კაპოფილი?

– ჩვენს სკოლაში დასაქმებულია 34 საგნობრივი კომპეტენციის მასწავლებელი და 3 პეც. მასწავლებელი. მათ შორის 4 ნამუშევრი მასწავლებელი, ორმა მასწავლებელმა წელს გამოცდით დაადასტურა ნამუშევრი მასწავლებლის კომპეტენცია და სკოლაში გააერთიანებულ აქტივობებზე დაკვირვების შემდეგ შესაბამისად მიიღებენ ნამუშევრის სტატუსს. დანარჩენი ყველა სტატუსით უფროსი მასწავლებელია. თითოეული მათგანი ზრუნავს თვითგანვითარებაზე, სკოლაში შექმნილია თანამშრომლობითი გარემო, ერთობლივი საქმიანობა ხელს უწყობს მათს პროფესიულ განვითარებასა და წინსვლას. 2021 წლიდან ყველა მასწავლებელი სტატუსის შესაბამისად გადის სავალდებულო ტრენინგებს, რომლებსაც გვთავაზობს მასწავლებელთა პროფესიული განვითარების ეროვნული ცენტრი. ბევრი თავისი ინიციატივით სხვადასხვა უწყების ტრენინგზე დასწრებით ცდილობს მეტი ინფორმაციის მიღებას სასკოლო საქმიანობის სიახლეებზე. სკოლის მასწავლებლების უმეტესობას სრული საგაკვეთილო საათობრივი დატვირთვა აქვს, რაც მათი ფინანსური უზრუნველყოფის გარანტიაა.

– რა გამოწვევების წინაშეა დღეს სკოლა?

– ცნობილია, რომ 2018 წლიდან ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლებში მიმდინარეობს მესამე თაობის ეროვნული სასწავლო გეგმის დანერგვის უმნიშვნელოვანესი პროცესი. ბუნებრივია, რომ მას ახლავს სირთულეები, მაგრამ შემოიღია ვთქვა, ეს არის პირველი შემთხვევა, როდესაც ეროვნული სასწავლო გეგმის დანერგვა დაიწყო საკლასო ოთახიდან და არა სამინისტროს კაბინეტებიდან. სასწავლო პროცესი იგეგმება და იმართება მასწავლებლის გეგმვებისა და შემოქმედებითი უნარების გათვალისწინებით. მას შეუძლია ისეთი ტიპის კომპლექსური დავალები

ბის შექმნა, რომელიც შეარჩევს სასურველ, მოსწავლეთა ინტერესებზე მორგებულ რესურსებსა და აქტივობებს. ვფიქრობ, ამჯერად მიდგომით ნამდვილად შევძლებთ ყველა მოსწავლის შესაძლებლობის გათვალისწინებას და ბავშვზე ორიენტირებული სწავლების შედეგი აუცილებლად იქნება წარმატება.

სასკოლო ცხოვრების ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი გამოწვევაა მიმდინარე არაფორმალური განათლება. არაფორმალური განათლება არის ფორმალური განათლების გარეშე, სასწავლო პროცესი, რომელიც მიმდინარეობს, არასაკმარისი დროსა და სივრცეში. არაფორმალური განათლება მოსწავლეს აძლევს შესაძლებლობას, გაეცნოს მისთვის საინტერესო თემებს, იკვლიოს მისთვის საინტერესო საკითხი და მეგობრებთან ერთად, ინტერესებით გამოიმდინოს. დაგვემოს, განახორციელოს ბევრი საინტერესო აქტივობა. ასეთი სწავლებისას მოსწავლე

მასწავლებელს. ვულოცავ ყველას, რამეთუ იშვიათია ადამიანი, რომელსაც რაღაც კუთხით შეხება არ ჰქონდეს სკოლასთან. ამ ეტაპზე ჩემთვის უმთავრესია ის სიახარული, რომ ჩვეულებრივად, სკოლის მერხებთან შევხვდებით ჩვენს მოსწავლეებს, აქედან გამომდინარე, სასკოლო განწყობა ამაღლებულია და სადღესასწაული.

ყველამ კარგად გამოვცადეთ, რა მინუსები აქვს ონლაინსწავლებას, სწავლა-სწავლება ცოცხალი პროცესია და მას არა მარტო სიტყვები, პირისპირ ურთიერთობაც სჭირდება, მასწავლებლის თუ მოსწავლის ერთ მიმიკას თუ ყესტს ზოგჯერ მეტის თქმა შეუძლია, ვიდრე უამრავ სიტყვას. ამ რთული პროცესის შედეგად სრულიად განსხვავებულია. მით უმეტეს, სკოლაში სასწავლო წლის დაწყების პირველ დღეს, მასწავლებლისა და მოსწავლის შეხვედრის სიხარულს არაფერი შეედრება.



თავისუფალია. სასწავლო პროცესი მასზეა მორგებული, მასზეა ორიენტირებული, რაც მოსწავლეების დაინტერესებას იწვევს. ინტერესი კი ზრდის მოტივაციას. ახალ სასწავლო წელს, ვფიქრობ, ამ მიმართულებით მეტი უნდა ვიმუშაოთ.

– როგორც ყოველთვის, თუ ჩაუტარდა სკოლას რემონტი და თუ არის სკოლა მომზადებული სასწავლო ინვენტარით?

– ახალი სასწავლო წლის დაწყებამდე სკოლის საკლასო ოთახებში ჩატარდა მცირე, კოსმეტური სარემონტო სამუშაოები. სკოლა სრულად არის აღჭურვილი სასკოლო ინვენტარით. წელს სამეცნიერო, მრავალმხარეული ინფრასტრუქტურის სააგენტოს მიერ გადმოგვცა ახალი დავალები, ყველა მოსწავლე უზრუნველყოფილია სასკოლო ნივთებითა და რეგულაციებით. ამ წელს სკოლის კარი უშუალოდ 38 პირველკლასელმა, რომლებსაც ახალი ნივთები და ბუკები მერხებზე დახვდათ. ყოველი სემესტრის დაწყებისას სკოლას უტარდება დეზინფექცია. დასუფთავებულია სკოლის ეზო. ადგილობრივი ავტორიტეტის თანადგომით გაითბა და დასუფთავდა სკოლის მიმდებარე ტერიტორია. ამრიგად ჩვენი სკოლა ყველანაირად მომზადებულია შეხვდა სასწავლო პროცესის დაწყებას.

– რა განწყობას ბადებს თქვენში ახალი სასწავლო წლის დაწყება?

– უპირველესად, დიდი მადლობა, რომ მომეცა საშუალება ახალი სასწავლო წლის დაწყება მიულოცო რაიონის ყველა მოსწავლეს, მშობელსა და



რითი, ეს რომ მალაღობა შეუძლია პედაგოგს, ამიტომ ხდება იგი სერტიფიცირებული, ნამყვანიც და მენტორიც. სასკოლო ცხოვრებაში ერთმანეთისგან გათიშულად ეს ორი საკითხი არასდროს მოახერხებოდა. პედაგოგის საქმიანობა ზოგადად, და მით უმეტეს, ჩემს საგანში ამ ორი უმნიშვნელოვანესი საკითხის შერწყმასთანაა დაკავშირებული. ლიტერატურა ხომ ცხოვრებასა და ცხოვრებისეულ სირთულეებს აცნობს მოზარდს, მასწავლებელი კი ვალდებულია, დაანახოს მას საგაკვეთილო გამოცდილების, შექმნილი ცოდნის ცხოვრებაში გამოყენების საჭიროება და გზები.

თუმცა აქვე არ შემიძლია არ აღვნიშნო სკოლასთან, პედაგოგთან ერთად მშობლის, ოჯახის მნიშვნელოვანი როლი სწავლებისა და აღზრდის საქმეში. ამ ორი რგოლის პარამონული თანასაკმეარობის გარეშე ამ მხრივ წარმატების მიღწევა თითქმის შეუძლებელია და ბოლო დროს პრაქტიკა ამას გვიდასტურებს. თუ სკოლა ვრუნავს, მაქსიმალურად ჩართოს მშობელი სასკოლო საქმიანობაში, იქ შედეგად თვალსაჩინოა. თუმცა, სამწუხაროა, რომ ბოლო პერიოდში ბევრი მშობელი, საბაბო თუ არასაბაბო მიზეზით, უფრო და უფრო ნაკლებად ინტერესდება სკოლის ცხოვრებით.

– თქვენი აღზრდილები, რომლებიც დღეს საზოგადოებრივ საქმიანობაში აქტიურად არიან ჩაბმულნი?

– ვინ იცის, ერთდროულად რამდენმა ნათელმა სახემ გაიღო ამ წუთში ჩემ თვალწინ. ძალიან ბევრნი არიან ჩემი (ჩვენი) აღზრდილები! ხუმრობა ხომ არ არის ადენი ათეული წელი სკოლაში. მე ბედნიერი ვარ მათი გახსენებითაც კი, იმიტომ რომ ღირსეულები არიან და მეც მცირე წვლილი მიმიძღვის მათს წარმატებებში.

– ამ გადასახედიან როგორ შეაფასებდით თქვენს ღვაწლს სკოლის წინაშე და როგორ წარმოგიდგინათ თქვენი თავი სკოლამდე წასვლის შემდეგ.

– რაც შეეხება „ღვაწლს“ სკოლის წინაშე, გვერდს აუფული, ვიტყვი მხოლოდ ერთს, რომ მე მიყვარს ჩემი საქმე, ჩემი პედაგოგიური კოლექტივი და ამიტომაც აქამდე ვცდილობდი და მომავალშიც ასე ვაგაკეთებ, რომ დავიცვა მისი ღირსება, ყველაფერი ვაკეთებ, რომ კარგ სკოლათა რიგებში მოიხსენიებოდეს. გაკეთებულის შეფასება კი მოსწავლეების, მათი მშობლებისა და კოლეგების საქმეა. იმას კი თამამად ვიტყვი, რომ მე მათს სიყვარულსა და პატივისცემას მუდმივად ვგრძობ.

ისე ღმილის მოსაგვრელად რამდენიმე შემთხვევას გავიხსენებ. საკმაოდ დიდი ხნის წინ: – სასწავლო წლის პირველი დღეა, განსაკუთრებულად ამაღლებული განწყობა თვით ჩემთვისაც რომ გეტყობა. მივიჩქარი სკოლისკენ, ჩემ გვერდით ჩერდება რახარა „ტაქსი“ და მისი გაბნეული პატრონი, ჩვენი მოსწავლის ქალაქა პაპა მთელი სერიოზულობით მეპატივება, დაბრძანებით, ქეთინო მასწავლებლო, სკოლამდე ჩავიყვანით. მე იმ წუთში ძალიან მიყვარდა ის მოსუქი! კაბა მოვიმიზეზე და მადლობით ვავისტუმრე.

...ერთხელ ჩემ გვერდით მჯდარი გოგონა რაღაცას წერდა, გამჩნევი, ხანდახან ჩემკენ იყურებოდა და საყვარლად ეღიმებოდა, უცებ მომიბრუნდა და მეუბნება: მასწავლებლო, ხელზე რა პატიოსანი ნაოჭები გაქვთო. ეს წლები წინ იყო და ახლაც ისევე მიწყლიანდება ამის გახსენებისას თვალები, როგორც მაშინ. ნაოჭების პატიოსნებისა რა გითხრათ, მაგრამ იმ წუთში ბედნიერი ვიყავი და ვარ დღესაც, რომ ჩემს მისაღმი დამოკიდებულებაში მან ადამიანური პატიოსნება შეიგრძნო და ასე უცნაურად გამოხატა. ერთხელ ერთმა მეთერთმეტეკლასელმა ოთარმა მიოხარა: შეიძლება, მასწავლებლო, თქვენი მარცხენა ხელის ცერა თითსა და საჩვენებელ თითს შორის ჩავიხედო? ამ უცნაურ კითხვაზე ძალაუფლებურად ხელი გავმალე და გაკვირვებით დავიხედე. თან კითხვიანი მზერით შევხედე, რისთვის-მეთქი. მხრის აჩქვით მიპასუხა: იქნებ დავინახო მიზეზი, როცა მათ ჩვენს იშვერთ, ყველანი რატომ ვუმუდებდითო. იცით ამ რაღაცების გახსენებით რისი თქმა მინდა? პედაგოგობა ხელოვნებაა, პედაგოგობას ვერ ისწავლი. თანაც მუდმივად უნდა გახსოვდეს, რომ მოსწავლე შენს თითოეულ ნაბიჯს, მიმიკას თუ სიტყვას აკვირდება, განიცდის, ამიტომ ძალიან, ძალიან ფრთხილნი და საუთუნი უნდა ვიყოთ მასთან ურთიერთობაში.

რაც შეეხება ბოლო კითხვას, ამაზე ვერ არ მიფიქრია, რომც ვიფიქრო, რა? ვინ იცის, ხვალ რა ხდება. მაგრამ ერთი რამ ნამდვილად ვიცი, გამიჭირდება სკოლის გარეშე. თუმცა ვერჯერობით არასადანსვლას არ ვაპირებ! – ეს ხუმრობით, მაგრამ თუ ვიგრძნობ, რომ სკოლის წინსვლას რამით ვაფერხებ, გონებრივი შესაძლებლობები ოდნავ შესუსტდა, უყოყმანოდ დავტოვებ სკოლას.

გმადლობთ საინტერესო საუბრისთვის.
დალი ტატულიშვილი

მეცნიერები და ექიმები გვაფრთხილებენ, გვირჩევენ, გვთავაზობენ!



თაფლისა და დარიჩინის კომბინაცია შეიძლება გამოიყენოს სხვადასხვა გზით. შემოგთავაზებთ რამდენიმე რეცეპტს, რომლებიც უბარი საშუალებაა, მთელ რიგ დაავადებათა სამკურნალოდ.

1. გულ-სისხლძარღვთა დაავადებათა სამკურნალოდ
ეს რეცეპტი უგემრიელესია. აიღეთ პურის ნაჭერი, წაუსვით თაფლი არეული დარიჩინი და გემრიელად მიირთვით საუზმეზე. ამ ორი უძლიერესი იგრედენტის ამ გზით გამოყენება არეგულირებს ქოლესტერინის დონესა და აფერხებს გულის დაავადებებს.

2. არეგულირებს ქოლესტერინის მაღალ დონეს.
აიღეთ 2 ს.კ. თაფლი, დამატეთ 3 ჩ.კ.

თაფლი და დარიჩინი – მრავალი დაავადების წამალი

თაფლი სრულფასოვანი სუპერპროდუქტია. ის გულის დაავადებებისა და კიბოს საპროფილაქტიკო საშუალებაა.

ამის მიზეზი მასში დიდი კონცენტრაციით ფლავონოიდებისა და ანტიოქსიდანტების არსებობაა. თაფლი ასევე აქვეითებს წყლულოვანი დაავადებისა და კუჭ-ნაწლავის სისტემის სხვა პათოლოგიების, კერძოდ ბაქტერიული გასტროენტერიტის, რისკს. სოკოს საწინააღმდეგო და ანტიბაქტერიული ეფექტი ასევე თაფლის არსებობაში წყალბადის ზეფანის გამომუშავებული ენზიმის არსებობის ხარჯზე. გარდა ამისა, თაფლი ხელს უწყობს ქრონიკული რევმარტიზისა და ალერგიის დაავადებების რეგულაციას სპორტსმენების მარცხებებს. ის ამცირებს დატვირთვის შემდეგ რევმარტიზისთვის საჭირო დროს და აღადგენს გლიკოგენის დონეს.

დარიჩინი, აურიეთ და დამატეთ 1 ჩ.ჭ. წყალი. მომზადებული სასმელი მიიღეთ დილით და ორ საათში 10%-ით შემცირეთ ქოლესტერინის დონე.

3. ნაღვლის ბუშტის ინფექცია
აიღეთ 1 ფინჯანი ადულებული წყალი, დამატეთ 2 ჩ.კ. დარიჩინი და 1 ჩ.კ. თაფლი. ღვიძლის ინფექციის საწინააღმდეგოდ მომზადებული ნაყენი მიიღეთ დღეში ერთხელ.

4. ართრიტი
ქრონიკული ართრიტის სამკურნალოდ თაფლი და დარიჩინი არათანაბარი რაოდენობით უნდა მიიღოს. 1 ჩ.ჭ. წყლის დამატებ 2 ს.კ. თაფლი და 1 ს.კ. დარიჩინი. მომზადებული ნაყენი მიიღეთ დღეში 2-ჯერ.

5. აბლიერებს იმუნურ სისტემას
თაფლისა და დარიჩინის კომბინაცია ვირუსებისა და ბაქტერიული ინფექციებისგან ორგანიზმის უბარი დამცველია. მიიღეთ ყოველ დღე და ორი უძლიერესი პროდუქტის კომბინაცია თქვენთვის ხელსაყრელი გზით და გაიძლიერეთ ორგანიზმის იმუნური სისტემა.

6. ცხვირის ლორწოვანი გარსის ანთება
გაცივება შეიძლება მიიჩნეოდ თაფლისა და დარიჩინის კომბინაციით. აიღეთ 1 ს.კ. თაფლი და აურიეთ მცირეხდილი ჩ.კ. დარიჩინი. მომზადებული ნაყენი მიიღეთ დღეში 2-ჯერ და განიკურნეთ გაცივებისგან, ქრონიკული ხველისგან, გაითავისუფლეთ ცხვირის სასუნთქი გზები. გამოიყენეთ ხალხური მედიცინის რეცეპტები და ბუნებრივი პროდუქტების საშუალებით მოგვარეთ ჯანმრთელობაში დაკავშირებული პრობლემები.

როგორ გამოვიყენოთ თაფლი და დარიჩინი სხვადასხვა დაავადებათა სამკურნალოდ?
ამ რეცეპტის შემადგენელი იგრედენტების კომბინაცია საკმაოდ გემრიელია.

რატომ არის სასიფათო ფენი-ფენზე გადადებული ჯდომა – აუცილებლად გაითვალისწინეთ!

ძალიან ხშირად გვეხმის, რომ ჯდომისას ფეხების ერთმანეთზე გადადება არ შეიძლება. მაგრამ ვერაფერს ვერ ხსნის, სინამდვილეში რით შეიძლება გვეხმის ამგვარმა პოზიამ. ამ სტატიაში შევეცდებით ავხსნათ, რით არის ფენი-ფენზე გადადებული პოზიის ორგანიზმისთვის საზიანო და ჯდომის რომელი პოზიის რეკომენდებული იმისათვის, რომ ხერხემალი არ დაეზიანოს.



პოზიის, რომელიც ფეხები გადაჯვარედინებულია, უარყოფითად მოქმედებს ჩვენი ორგანიზმის მუშაობაზე. საქმე ის არის, რომ ამგვარ პოზიციას ერთი ფეხის ვენები მეორე ფეხის ზეწოლის ქვეშ ექცევა და ზედმეტ დატვირთვას იღებს. ამის გამო ირღვევა ვენური სისხლის მიმოქცევა, ვენური კედლები თხელდება და წარმოიქმნება ვენების ვარიკოზული გაფართოება. ადამიანებმა, რომლებიც მიდრეკილებულია აქეთ თრომბის წარმოქმნისადმი, საერთოდ უნდა დაივიწყონ პოზიის, რომელიც ერთი ფეხი მეორეზე გადადებულია.

აღნიშნულ მდგომარეობაში დიდი ხნით ყოფნა გაცივების ახდენს ხერხემალზე: მისი ქვედა ნაწილი იხრება. თუ დიდხანს ზიხართ ფენი-ფენზე გადადებული პოზიის, დროთა განმავლობაში ამის გამო შეიძლება ზურგის ტკივილი დაგწყნოთ. ამის თავიდან ასაცილებლად, ექიმები გვირჩევენ ფეხები გადაჯვარედინებით არა მუხლის მიდამოში, არამედ ტერფებთან.

ფენი ფენზე გადადებული პოზიის დიდი ხნით ყოფნისას, თავის მხრივ, გული

დიდი დატვირთვის ქვეშ ექცევა, რის შედეგადაც დაბლა იწევა არტერიული წნევა და ირღვევა სისხლის მიმოქცევა. იოგის წარმომადგენლებს სჯერათ, რომ აღნიშნული პოზიის უარყოფითად მოქმედებას ადამიანის ენერგეტიკაზე: სხეულის არასწორი მდებარეობის გამო იკეტება ენერჯის ნაკადი ორგანიზმის ენერგეტიკულ ცენტრებს – ჩაკრებს შორის.

ფეხების ამგვარი განლაგება განსაკუთრებით საზიანოა ორსული ქალებისთვის. ამ პერიოდში ქალის გული ორი ადამიანისთვის მუშაობს, ხოლო ფეხების გადაჯვარედინება ხელს უშლის მას სისხლძარღვებში სისხლის მიწოდებაში. ამის გამო, სისხლი, რომელიც ნაყოფს მიწოდება, არასაკმარის ფანჯრადს შეიცავს. ამგვარად, ქალები, რომლებიც მუცლით ბავშვს ატარებენ, უმჯობესია არ დარჩნენ ამგვარ პოზიის დიდი ხნით.

ამ სიროფს „ღმერთის სარეცხარს“ ეძახიან, რადგან იგი 100-ზე მეტ დაავადებას კურნავს!

ბუნებაში ჭარბად მოიპოვება ისეთი პროდუქტები, რომელთა საშუალებითაც, სხვადასხვა დაავადებას შეგვიძლია ვუმკურნალოთ. ანტიბიოტიკებისა და ნარკოტიკული პრეპარატების მიღებას, რა თქმა უნდა, სრულიად უგუნებელი, ჯანსაღი პროდუქტით განკურნება სჯობს. ამიტომაც, ალტერნატიული მედიცინა უფრო და უფრო პოპულარული ხდება. ისპანახის გამოყენებით, ბევრ კერძს ვამზადებთ. თუმცა, მისი ჯადოსნური, სამკურნალო თვისებების შესახებ, ძალიან ცოტა თუ იცის. ისპანახის ფოთლები შეიცავს ვიტამინებს: C, A, B1, B2, B6, PP, E, D, K და მინერალებს. ისპანახი იოდის დეფიციტის მქონე ადამიანებში განსაკუთრებით სასარგებლოა. იგი დიდი რაოდენობით შეიცავს პრებიოტიკებს. მას ნაწლავების „ცოცხლაც“ ეძახიან, რადგან ასუფთავებს, შლაკებს გამოდევნის და ხელს უწყობს ნაწლავების პერისტალტიკას. ამიტომაც, წონაში დასაკლება მისი გამოყენება, საკმაოდ ეფექტურია.



კვლევებმა ცხადყო, რომ ისპანახი ნერვული სისტემის დაავადებებს კურნავს და ხელს უწყობს ტვინის გამართვას მუშაობას. ისპანახი კურნავს ანემიას, ჰიპერტონიას, დაბრუნებს, გასტრიტს, ენტეროკოლიტებს. მას აქვს მცირე მატონიზირებელი, საფლარაო, შარდმდენი და ანთების საწინააღმდეგო მოქმედება. იგი ამცირებს სისხლში შაქრის დონეს. ზრუნავს ჩვენს სილამაზესა და ჯანმრთელობაზე. ადამიანები, რომლებიც ისპანახს ჭამენ, ძლიერ კბილებს, სქელ თმას, და ახალგაზრდა კანს, სრულყოფილებამდე ინარჩუნებენ. მოხუცებულების ასაკში მათ ნაკლები ნაოჭები უნდადგება. ისპანახი გულ-სისხლძარღვთა სისტემის გამართვას მუშაობს უწყობს ხელს. უზრუნველყოფს მშვიდ ძილს, ნათელ

მხედველობასა და გონებაგახსნილობას. ისპანახი ხელს უშლის ცელულოზის ფორმირებას, გამოყენება სისხსიფენების, რადიაციებით გამოწვეული უკუჩვენებების სამკურნალოდ. ერთი მოხუცი ქალბატონი წერდა, რომ წლების განმავლობაში, მარჯვენა მკერდზე განიხილ კისტას ებრძოდა. ამ სითხეს იგი სამი თვის განმავლობაში სვამდა და დაავადებისგან სრულიად განიკურნა. **ისპანახის სიროფის სასარგებლო თვისებები:** ხელს უწყობს წონის დაკარგვას; კურნავს ანემიას; კურნავს ასთმას; აუმჯობესებს მხედველობასა და ტვინის ფუნქციას; ორგანიზმში კალციუმის დონეს ზრდის; სასარგებლოა ოსტეოპოროზის შემთხვევაში;

არეგულირებს სისხლში შაქრის დონეს და მკურნალობს დიაბეტს; განკურნავს ყელის ტკივილსა და ინფექციებს; ხელს უშლის თავის ტკივილს; არეგულირებს ქოლესტერინის დონეს და სისხლში შარდმავას ამცირებს; ზრდის მეტაბოლიზმს; თავიდან აგაცილებთ ვენების ვარიკოზულ დაავადებას; ასუფთავებს ღვიძლს.

სიროფის მომზადების წესი: დაგჭირდებათ 6 ცალი ისპანახის ფოთოლი და 2 ჭიქა წყალი. დადგით წყალი ქურაზე და მიყვანეთ ადულებამდე, შემდეგ ჩაყარეთ ისპანახის ფოთლები და დაბალ ცეცხლზე, 10 წუთის განმავლობაში, ხარშეთ. მიღებული ჩაი (1ჭიქა), მიირთვით დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 20-30 წუთით ადრე, მანამ, სანამ ჯანმრთელობის გაუმჯობესებას არ იგრძნობთ.

ეს საშუალება სიმსივნეს, არითმიას, ჰეპერტონიას და კიდევ 17 დაავადებას კურნავს!

ეს სამკურნალო საშუალება, „ინტრონის“, სახელით, პომეროსის „ილიადში“-ც არის მოხსენიებული. ეს გახლავთ ნარმოუდგენლად გემრიელი, მაგრამ ამავდროულად ძლიერი სამკურნალო თვისებების მქონე ნაზავი. იგი შეიცავს მხოლოდ ორ ინგრედიენტს. ამ ორი ნივთიერების კომბინაცია წარმოადგენს ვიტამინებისა და მინერალების უწყვეტ წყაროს. იგი შეიცავს: თუთიას, რკინას, პრებიოტიკებს, მანგიუმს, კალციუმს, სპილენძს და რამდენიმე ვიტამინების ჯგუფს. განსაკუთრებით B ჯგუფის ვიტამინებს, რომლებიც ძირითადი კომპონენტია ჯანმრთელობისა და ორგანიზმის ნორმალური ფუნქციონირებისთვის. კვლევების თანახმად, ეს საშუალება არეგულირებს სისხლში ქოლესტერინის დონეს. ეს ნაზავი იდეალურად მკურნალობს არითმიას, მაღალ არტერიულ წნევას და აუმჯობესებს სისხლის მიმოქცევას. მიიღეთ ფიზიკური საშუალოს დროს, ენერჯისა და ძალის შეგმავტებით. კვლევების მიხედვით, მისი რეგულარული მიღება, მოგისწინათ დალილობის შეგრძნებას, უძილობასა და დეპრესიას. რეგულარული გამოყენებისას, 3 კვირის შემდგომ, სტრესი უკვალოდ ქრება.



ახალმა კვლევამ, რომელიც „Journal of Clinical Nutrition“-ში გამოქვეყნდა დადასტურა, რომ ნარევი ეფექტურად კურნავს დეპრესიას, ათეროსკლეროზს, გაფანტულ სკლეროზს და მაღალ არტერიულ წნევას. ეს ნაზავი 182 ელემენტს შეიცავს, რომლებიც აუცილებელია ჩვენი ორგანიზმისთვის. მასში შედის დიდი

რაოდენობით, ანტიოქსიდანტები, რაც ხელს უშლის სიმსივნური უჯრედების განვითარებას და წარმოქმნას. მხოლოდ ერთი ან ორი უფროსი კოვზი, მოცემით ძლიერ და ხანგრძლივ ენერჯიას, რომელიც იქნება „სანავი“, თქვენი ორგანიზმის ნორმალური ფუნქციონირებისათვის. გირჩევთ ეს რეცეპტი რეგულარულად გამოიყენოთ.

ნაზავის მომზადება მარტივია: დაგჭირდებათ, დაახლოებით, 300 გრ სეზამის თესლი და 300 გრ ნატურალური თაფლი. 1) 1 ჭიქა სეზამის თესლს დაუმატეთ 2 ს/კ წყალი (ზეითუნის ან მზესუზირის) და ბლენდერში აურიეთ, მანამ, სანამ ერთგვაროვან მასას არ მიიღებთ; 2) მიღებულ მასას დაუმატეთ 300 გრ თაფლი. ასევე, შეგიძლიათ წუში ან დეჰიდრირი ნივთიერებების დაამატოთ; 3) მოთავსეთ მინის კონტეინერში და მაცივარში, 1-1, 5 თვის განმავლობაში შეინახეთ.

ნაზავის მიღებისას დაიცავით ზომიერება, რადგან ეს გახლავთ ვიტამინებისა და მინერალების „ბომბი“. ბავშვებისთვის დღეში 1 ჩ/კ-ის მიღება საკმარისია. მოზრდილებისთვის 1-2 სუფრის კოვზი და არავითარ შემთხვევაში ამაზე მეტი.

მოვეზავლოთ საბავშვო ბავშვთა ჯანდაცვის სპეციალისტებს გვირჩევენ, როგორ უნდა ვასწავლოთ ბავშვს თანატოლებთან ურთიერთობა

საბავშვო ბავშვთა ჯანდაცვის სპეციალისტები, როგორც წესი, ბევრი ბავშვებისთვის ნამდვილად გამოცდად იქცევა ხოლმე. პატარებს ხშირად აქვთ განცდა, რომ მშობლების დაპირებებს, ამის გამო კი ნერვიულობენ და ტირიან. უჭირთ ახალ გარემოსთან, მასწავლებლებთან, მშობლებთან ურთიერთობა. თუ ბავშვი ბუნებრივად მორცხვი და მორიდებულია, მაშინ შესაძლებელია ადაპტაცია კიდევ უფრო გაუჭირდეს. ხოლო კომუნიკაბელური ბავშვები უფრო ადვილად ახერხებენ თანატოლებთან ურთიერთობას. სპეციალისტები ამბობენ, იმისათვის, რომ ბავშვმა თანატოლებთან თამაშით სიამოვნება მიიღოს, მშობლის დამეგობრება, ეფექტური კომუნიკაციის უნარი უნდა განუვითარდეს და ამაში მშობელიც უნდა დაეხმაროს.

მაღე ბავშვი აღმოაჩენს, რომ საყვარელი დიდისა და მამის გარდა, ბავშვებთანაც შეუძლიათ თამაში, ვართობა

და სიცილი. ამ დროიდან მოყოლებული მისთვის ბავშვებთან ურთიერთობა მნიშვნელოვანი ხდება, ხოლო მოზარდობის ასაკში კი – მთავარი პრიორიტეტი.

იმისათვის, რომ ბავშვს ბავშვთა კომუნიკაცია და ადაპტაცია არ გაუჭირდეს, ადრეული ასაკიდანვე მიაჩვეით სხვებთან ურთიერთობას, გაიყვანეთ სათამაშო მოედანზე, ენვით მეგობრებს სახლში, რომლებსაც იმავე ასაკის შვილები ჰყავთ და ამ გზით ბავშვი ურთიერთობას, თამაშს იწავლის.

დაეხმარეთ ბავშვებს, რომ როლური თამაშების შესრულება ისწავლონ. თამაშის დროს სხვადასხვა სცენარის წარმოდგენა სთხოვეთ, ამ გზით ფანტაზიაც განუვითარდება და გარკვეული როლების მორგებასაც შეძლებს. მაგალითად, ამ თამაშში ვიღაც პატარა მანქანაზე ქვიშას ტვირთავს, ვიღაც ორმოს თხრის ან გარემოს აწვრილებს. ბევრი სხვადასხვა ვერ-

სია შეგიძლიათ მოიფიქროთ და ბავშვს თანატოლებთან ერთად შესთავაზოთ. მიუცით თქვენს შვილებს უფლება, ითამაშონ „დედაშვილობა“, „ექიმობა“, „მორგონ სტილისა თუ სხვა პროფესიის როლი. რაც უფრო მეტი აქტიულობა იცის ბავშვმა, მით უფრო ადვილი იქნება მისთვის სხვებთან ურთიერთობა.

გათამაშეთ სხვადასხვა სიტუაცია. მაგალითად, სახლში შესვლისას თავის საყვარელ დათუნისა მიესალმოს, ან თავიანთად დაემშვიდობოს. ასევე, შეგიძლიათ კონფლიქტური სიტუაცია წარმოადგინოთ და ბავშვს ასწავლოთ, როგორ უნდა მოაგვაროს ასეთ დროს პრობლემა, როგორ უნდა შეურიგდეს თანატოლს და როგორ უნდა მართოს ბრძოლა. სხვათა შორის, სპეციალისტები ამბობენ, რომ ბავშვისთვის შეირჩევისა და კონფლიქტის მშვიდობიანად მოგვარების სწავლება აუცილებელია.

„სტალინის სფერო პოლიტიკაა, მას მიხედოს, მწერლობა კი მე დამანებოსო“, – როგორ ეპროდა საბჭოთა ტირანიას კონსტანტინე გამსახურდია

კონსტანტინე გამსახურდია თავისი „ბასრი“, კალმით, სიტყვითა და შეიძლება, ითქვას, ხმლითაც 60 წელზე მეტი ხანი იბრძოდა კომუნისტური იდეოლოგიის წინააღმდეგ, იბრძოდა ეროვნული თვითშეგნების ამაღლებასათვის. იგი იბრძოდა არა ვინააზროვნებით, არამედ საკაცობრიო გადმოსახედიდან ჭკვეტიდა მოვლენებს, რის საფუძველზე თავისი ერის მომავლის ორიენტირები დასახა. კონსტანტინე გამსახურდია მრავალმხრივი მოღვაწეობის რომანის, ნოველის, პოეზიის, თარგმანის, ხელოვნების დონეზე აყვანილი კრიტიკის, მებრძოლი პუბლიცისტის სფეროებში სიცოცხლეშივე გასცდა საბჭოთა მასშტაბებს და მისი შემოქმედება მსოფლიომ გაიცნო.

კონსტანტინე გამსახურდიას ბრძოლა რუსულ შოვინიზმთან, საბჭოთა მმართველობასთან, მე-20 საუკუნის „აპოკალიფსურ მხეცებთან“, დაკავშირებულია მთელ მის ბიოგრაფიასთან, იგი ადრეული ასაკიდანვე გამოირჩეოდა პოლიტიკური შეურევლობით.

კერძოდ, კონსტანტინე გამსახურდია დაიბადა 1891 წლის 5 მაისს, აბაშის მუნიციპალიტეტში; მისი ადრეული განსწავლის წლები უკავშირდება სოფლის სამრეწველო, სენაკის სათავადაზნაურო სკოლებს, ქუთაისის კლასიკურ გიმნაზიას. ქუთაისის კლასიკურ გიმნაზიაში სწავლის პერიოდშივე, თანამოაზრეებთან ერთად, კონსტანტინე გამსახურდიას დაუარსებია საიდუმლო პოლიტიკური ორგანიზაცია – „ცხრა მუხა“, რომელიც ცნობილი გახდა რუსული შოვინიზმის წინააღმდეგ ბრძოლის მავალითებით: რეაქციონერი მასწავლებლის ცემა, ქართველმოძულე რუსი გენერლების სურათების დახევა, პოლიტიკური პროკლამაციების დაბეჭდვა და გავრცელება. „ცხრა მუხელები“, მათ შორის კონსტანტინე გამსახურდია, დაუპატიმრებიათ, მაგრამ მცირეწლოვნებისა და გიმნაზიის დირექტორის, იოსებ ოცხელის შუამდგომლობის წყალობით მამინათვე გაუთავისუფლებიათ.

1912წელს ქუთაისის კლასიკური გიმნაზიის წარჩინებული კურსდამთავრებული კონსტანტინე გამსახურდია სასწავლებლად პეტერბურგში გაემგზავრა და სწავლა აღმოსავლეთმცოდნეობის ფაკულტეტზე დაიწყო. თუმცა მალევე შეეჩხრა უნივერსიტეტის მესვეურთა მხრიდან შოვინისტურ გამოსვლებს – ნიკო მარის მიერ ილია ჭავჭავაძის უდიდრად მოხსენიება იქცა კონსტანტინე გამსახურდიას მიერ პეტერბურგის უნივერსიტეტის დატოვების მიზეზი. ამის შემდგომ მწერალი კენიგსბერგში მიემგზავრება და 1913 წლისათვის უკვე ლაიპციგის უნივერსიტეტის თავისუფალი მსმენელია, მიუნხენისა და ბერლინის უნივერსიტეტებში კი ეუფლება ევროპულ ლიტერატურასა და ფილოსოფიას (ჰქონდა ბერლინის უნივერსიტეტის ფილოსოფიის დოქტორის ხარისხი), წერს აქტიურად და გერმანულ გამოცემებში აქვეყნებს თავის ნაწერებს, გაეცნობა თომას მანს. პირველი მსოფლიო ომის პერიოდში კონსტანტინე გამსახურდია გერმანიაში რუსეთის ჯაშუშად მოუწევიათ და დაუპატიმრებიათ კიდევ, მაგრამ თომას მანის თავდებობით გაუნთავისუფლებიათ.

იტალიაში, შვეიცარიაში, ინგლისში, საფრანგეთში, სკანდინავიის ქვეყნებში

მოგზაურობის შემდგომ, 1919 წელს კონსტანტინე გამსახურდია უკვე საქართველოშია და ამავე წელს აარსებს ჟურნალ „პრომეთეს“, 1922 წელს – „ილიონს“, დაახლოებით ამავე პერიოდშივე რედაქტორობს გაზეთებს: „ლომისს“ (1922), „ქართულ სიტყვას“, „საქართველოს სამრეკლოს“ (1923 წ.); ამავდროულად სოციალისტ-ფედერალისტთა პარტიის წევრია, ბოლშევიკთა მოწვეულ. 1918 წელს, როცა ოსმალებმა აგრესიული ქმედებები დაიწყო საქართველოს წინააღმდეგ, კონსტანტინე გამსახურდია ხმალშემართული იდგა ქვეყნის სადარაჯოზე.

ამავე, 1918 წელს მწერალს მუშაობა დაუწყია საქართველო-ბერლინის საელჩოს კულტურის ატაშედ, შეუთავაზებიათ 70 000 მარკა გერმანული მიმართულების მქონე (გერმანოფილური) ქართული გაზეთის დასაარსებლად, მაგრამ ასეთი რამ კონსტანტინე გამსახურდიასთვის მიუღებელი იყო, სამშობლოს ღალატს უდრიდა და 1920 წელს საქართველოში დაბრუნებულა.

1921 წლის 25 თებერვალს კონსტანტინე გამსახურდიამ, როგორც „შაჩხოხიანთა“, მეთაურმა საბჭოთა რუსეთის მიერ საქართველოს ოკუპაცია მწვევედ გააპროტესტა, 1921 წლის 7 მაისს კი გახდა „სოციალისტ-ფედერალისტში“, პუბლიკაციით „ღია წერლი ულიანოვ-ლენინისა-

გამსახურდია აარსებს „აკადემიურ მწერალთა ასოციაციას“, რომელიც აშკარად იყო ანტისაბჭოთა ხასიათის და 1922 წელს მწერალი პოლიტიკური ბრალდებით დაუტუსაღებიათ კიდევ მეტების ციხეში.

საბჭოთა რუსეთის მიერ საქართველოს ოკუპაციის (1921 წ.) შემდგომ კონსტანტინე გამსახურდია გამოვიდა „კულტურის ავტონომიის იდეით“, ამ პერიოდში „დისტანციის თეორიით“, დროებით დუმდა საბჭოთა მმართველობის მახინჯ მხარეებზე, რაც იყო თავისებური პროტესტის ფორმა. 1923 წელს პარიზში მიემგზავრება და სორბონის უნივერსიტეტში ისმენს ლექციებს, ხოლო 1924 წელს კონსტანტინე გამსახურდიას აპატიმრებენ პოლიტიკური მოტივით. 1926 წელს ისევ იჭერენ „შპონაფის“, ბრალდებით (იჯდა მოსკოვის ლუბიანკის და ბუტირკის, მერე კემისა და ლენინგრადის ციხეებში, ბოლოს კი სოლოვის არქიპელაგის კონცლაგერში), ავადმყოფობის გამო, 1927 წელს ვადაზე ადრე ათავისუფლებენ სოლოვის კონცლაგერიდან.

1931 წელს კონსტანტინე გამსახურდია საქართველოს მწერალთა კავშირიდან გარიცხულ 27 წევრთა შორის იყო (გარიცხეს გრიგოლ რობაქიძეც). იგი მხოლოდ 1932 წელს აღადგინეს მწერალთა რიგებში, თუმცა მგელივით „გაუ-



თარ შემთხვევაში არ იგულისხმებოდა მკვლელობა, რადგან კონსტანტინე გამსახურდიას ავტორიტეტი იმ პერიოდისათვის იყო განუზომლად დიდი და მისი ლიკვიდაცაა გაუმართლებელი ნაბიჯი იქნებოდა. კონსტანტინე გამსახურდიას სტალინის ასეთი მწვევე კრიტიკაზე განუცხადებია: „სტალინის სფერო პოლიტიკაა, მას მიხედოს, მწერლობა კი მე დამანებოსო“ [სორდია, 60].

საქართველოში მაშინ, როცა საბჭოთა დამკავშირებელი ბატონობდნენ, მოქმედებდა საყოველთაო თვალთვალისა და

უსამართლოდ, დაუსაბუთებლად დაინუნა მწერლის ენა, კონსტანტინე გამსახურდიამ დუღიში გამოიწვია და უკან დაახევინა ვაი-კრიტიკოსს; საკადრისი პასუხი გასცა ილია ელიფთეროძეს, რომელმაც გააკრიტიკა მწერალი მეგრული ლექსის გამო; ერთხელაც მწერალთა კავშირში პანტელეიმონ ჩხიკვაძემ დაიბარა და თვითონ არ დახვდა, რაზეც რაცხეოვით იგრძნო: „მე ამორდიას აზნაური კი არა, ნამდვილი აზნაური ვარ და თუ დამჭირდა, ჩემი თავმოყვარეობის დასაცავად ყოველ აბეზარს თავს ხმლით წავაცლიო“ [სორდია, 61].

კონსტანტინე გამსახურდიას პოპულარობა განუზომლად დიდი იყო – ქართველმა ალბინისტებმა კონსტანტინე გამსახურდიას სახელი უწოდეს პამირის მთების ერთ-ერთ მწვერვალს; მისი სახელი შევიდა მსოფლიო ლიტერატურის ლექსიკონებსა და ენციკლოპედიებში; უკრაინაში ქართულ დეკადაზე ჩასულს ტაშითა და ფეხზე დგომით შეხვედრან; ერევანში წიგნების მალაზია გაუტყვავთ, რათა „შმარცველებს“, „დიდოსტატის მარჯვენა“, ეგდოთ ხელთ; უგზავნიდნენ წერილებს მსოფლიოს სხვადასხვა ქვეყნიდან; ქუჩაში ჩერდებოდნენ მის დახანჯვზე; კონცინდნენ ხელზე; ზეპირად იცოდნენ მისი რომანების ცალკეული პასაჟები..

70 წლის კონსტანტინე გამსახურდიას სურვილი ჰქონია, მოხალისედ ნასულიყო რომელიმე პატარა სახელმწიფოში და დახმარებოდა მას დამოუკიდებლობისათვის ბრძოლაში.

კონსტანტინე გამსახურდიას ნოველებსა და რომანებში შეფარულად, მაგრამ მინც იკითხება საბჭოთა წყობილებისადმი შეურევლობა.

რომანში „დიონისოს ლიმილი“, და ნოველაში „ტაბუ“, გვეხვება ისეთი სიმბოლური სახეები, როგორცაა: „ნითელი კირბა“, „შავი მამალი“, „შაჩხოხიანი ნითური“, და „ქალაქი ზვარამზე“, ნითელი ქვეწარმავალი, „ყვითელპოლტეტიანი მინგოლი“, როგორც მინიშნება საბჭოთა რუსეთზე, თუ როგორც ცდილობდა უკანასკნელი გველმავივით თათუნთქა პატარა ერები, მათ შორის საქართველო.

1934 წელს გამოცემულ კიდევ ერთ ცნობილ რომანში „მთვარის მოტაცება“, თითქოს ახალი წყობილება, კომუნისტური იდეოლოგია იმარჯვებს, რეალურად კი მანის მკვლეელი არზაყანის სახით ნაჩვენებია, რომ ქვეყანა გადავიდა უღმერთო, უკულტურო, ათეისტი, ღვთისგამოშლი, მოღალატე, დაუნდობელი, სასტიკი და ბოროტი ადამიანების ხელში; ხუცესი ტარიელ შარვაშიძის პერსონაჟით კონსტანტინე გამსახურდიამ მიაჩნა კომუნისტური მმართველობის ეფემერულობაზე.

„დიდოსტატის მარჯვენაში“, 1937 წლის რეპრესიებზე მინიშნებაა კონსტანტინე არსაკიძისათვის ხელის მოკვეთა. რომანს ავტორმა უწოდა „ავტობიოგრაფიული“, რადგან მასში რეალურად ნაჩვენებია, თუ როგორ იტანჯებოდა ხელოვანი ადამიანები საბჭოთა ქვეყანაში, როგორ სჯიან მწერალს, ხელოვანს „კარგის აგებისათვის“.

ამავე რომანში გამოკვეთა გიორგი პირველის, როგორც ერთიანი საქართველოსათვის მებრძოლის სახე; ტეტრალოგია „დავით აღმაშენებელი“, უძღვნა დავით მეომარს; არ დასცალდა თამარ მეფეზე რომანის დაწერა.

კონსტანტინე გამსახურდია გარდაიცვალა 1975 წელს და ანდერძის თანახმად, დაკრძალეს არა მთაწმინდაზე, არამედ კოლხური კომის, საკუთარი სახლის ეზოშივე. ეს გადაწყვეტილება იყო პროტესტი საბჭოთა მმართველობისადმი, რომელმაც ილიას მკვლეელი ფილიპე მახარაძე მთაწმინდის პანთეონს მიაბარა.



დმი, უშიშრად ამხილა საბჭოთა რუსეთის იმპერიული ამბიციები და მისი ავტორი – ლენინი. ეს არ იყო ლენინის გაკრიტიკების ერთადერთი შემთხვევა მწერლის ცხოვრებაში, მას 1925 წელს ლენინი მოუხსენებია დოსტოევსკის „დანაშაული და სასჯელი“, უარყოფითი პერსონაჟის, ცივისისლიანი მკვლელის, რასკოლნიკოვის გვერდით, მწერალი ორივეს ერთი დედის საშობადნად გამოსულ მკვლელს უწოდებდა. 1922-1927 წლებში კონსტანტინე

წერთელი, დარჩა, კონსტანტინე გამსახურდია ბოლომდე შეურევლობი იყო საბჭოთა იდეოლოგიის მიმართ. იგი აქტიურად ამხელდა საბჭოთა საქართველოს მესვეურებს: სერგო ორჯონიკიძეს, ფილიპე მახარაძეს, ლევან დლობერიძეს, რის გამოც კონსტანტინე გამსახურდიას მთელი ცხოვრება, სიცოცხლის ბოლომდე უთვალთვალდნენ და სდევნიდნენ.

ცნობილია, რომ 50-იან წლებში „ჩეკას“, დაგეგმილი ჰქონია კონსტანტინე გამსახურდიას ავტობიოგრაფიაში ასაფეთქებელი ნივთიერების ჩადება და მწერლის ლიკვიდაცა.

ამ პერიოდში აიკრძალა მისი ნოველების წიგნი, ავტორი გამოცხადდა „კაცთმძულეარების“, მქადაგებლად, საბჭოთა „სამშობლოს მტრად“, „იდეოლოგიურად მავნე“, მწერლად კონსტანტინე გამსახურდია მაინც აგრძელებდა საბჭოთა მმართველობის წინააღმდეგ გალაშქრებას – თავის გადასარჩენად დაწერილი რომანი „ბელადი“, მოგვიანებით უარყო და მეორე „აპოკალიფსური მხეცის“, – სტალინის კრიტიკაც გაბედა (ბიბლიის კომენტატორთა მიხედვით, გველეშაპის მიერ ხელდასმული ორი აპოკალიფსური მხეცი სტალინი და ლენინია, ხალხთა მასებიდან მოსული ლენინი იგივე „ზღვის მხეცია“, იატაკქვეშეთელი სტალინი – „მინის მხეცი“).

კონსტანტინე გამსახურდია სტალინთან დაუბეზლებიათ და საბჭოთა ბელადს 1948 წელს, ვაგრაში, პარტიულ კონფერენციაზე ყოფნისას უმკაცრესად გაუკრიტიკებია კონსტანტინე გამსახურდია, ბერისათვის დაუვალებია, აუღალა მწერალი, რომელიც „ამდენს ბედავდა“, თუმცა „ალაგმაში“, არავი-



ცოტა რამ ხორბლეულის შესანახი საშუალებების ისტორიიდან

საქართველოში, ისე როგორც სხვა ქვეყნებში, ხორბლეულის შესანახად მრავალი სახის ჭურჭელი გამოიყენებოდა. გარდა ჭურჭლისა, ძველთაგანვე ხორბლეულის შესანახი საშუალებად იყენებდნენ: ორმოს, ხაროს და ბელელს.

ხორბლის შესანახი ორმო მინამი 2 მეტრის სიღრმეზე იყო ამოთხრილი, ფორმა ნაკვეთილი კონუსის მაგვარი ჰქონდა. ძირის ფართი 1,5-2 მეტრიან რადიუსს შეადგენდა, პირისა კი - 50-70 სანტიმეტრს არ აღემატებოდა.

ანალოგიური ფორმისა იყო ხარო, იმ განსხვავებით, რომ ხარო ქვიტკორით იყო ნაგები და უფრო საიმედო ნაგებობას წარმოადგენდა, ვიდრე ორმო. ორმო ისე, როგორც ხარო გავრცელებული იყო მშრალი ნიადაგების რაიონებში, კახეთსა და ქართლში, ზოგიერთი სოფლების გამოკლებით.

ხორბლის შესანახი ორმო და ხარო ძველი ქართული დასახლების კომპლექსისათვის ერთ-ერთი აუცილებელი შემადგენელი ელემენტია. ამ ორ ერთი და იგივე დანიშნულების ობიექტს ქვემო ქართლისა და მესხეთ-ჯავახეთის სამეურნეო ყოფაში ახალი დანიშნულების შესრულება უხდებოდა, მასში ახლა კარტოფილს ინახავენ.

ძველად ხორბლეულის შესანახად გამოყენებული იყო აგრეთვე ბელელი. ბელელი ფიცრულ ნაგებობას წარმოადგენს, რომელიც ორიგინალური კონსტრუქციით და დადგენარებით ხასიათდება. ჩვეულებრივ საშუალო ზომის საჩიხიანი ბელელი 10-30 კვადრატული მეტრია.

ბელელს გვეგვამი მოგვძო თიხკუთხედიანი ფორმა ჰქონდა. გააჩნდა საჩიხი და გადახურული იყო ორფერად სახურავით. ბელელი ჩვეულებრივ მინიდან შემადგენელ ბოძზე იყო განკუთვნილი, რომ იგი თავისი აგებულებით ხშირჯიანი სახლს წააგავდა.

ბელელს წინიდან აქვს დაბალი და განიერი კარი. ფიცრის ტიხრების საშუალებით ბელელი შეიგნებდნენ რამდენიმე განყოფილებად იყო დანაწილებული. თითოეულ ამ განყოფილებას, კახეთის მხარის ზოგიერთ სოფელში ორმოს უწოდებდნენ. ორმოები სხვადასხვა ზომისა და ხორბლეულის სახეობათა მოსავლიანობის სიდიდის მიხედვითაა ნაერაუდები.

ბელელის სხეული ღია საბძლიერი გადახურვით ხასიათდება, რომელიც გამოიყენებოდა ზამთრის სანოვავის - ხმელი ხილისა და სანელებელი ბოსტნეულის შესანახად (ჩურჩხელა, ჩირუჭი, ნორი, ხახვი, კაკალი, თხილი, გოგრა და ა.შ.). წინაპრების გადმოცემით: „კარგი ბელელის აშენება სახლისოდნა ამაგსა და მასალას თხოვლობდა“. ამ სიძნელის გამო ბელელი ყველა ოჯახს არ გააჩნდა, თუმცა ქიზიყში აბანოზის ხის ფიცრისაგან აშენებული ბელელები ჰქონიათ. სარკიეო მასალებში დაცულ გაყრდობის ნივთებში არაერთხელ არის დასახელებული „ამბარი (ბელელი) აბანოზის ხისა და აბანოზის მასალა ამბრისათვის“.

ოჯახები, რომელთაც ბელელები არ გააჩნდათ, ხორბლის შესანახად იყენებდნენ აგრეთვე კოდებს. პურის კოდი, როგორც ამას კახეთის სოფლებში უწოდებდნენ, ბელელის შემდეგ ყველაზე მეტად გავრცელებული სათავსო ავეჯია. კოდი წარმოადგენს მრავალი ფორმის გულგამოღებული ხის დიდ მორს, რომელსაც ძირი აქვს ჩადგმული.

კოდებს ძირითადად ვერცხისა და ცაცხვის ხისგან ამზადებენ, სკოდნით აგრეთვე კოდების დამზადება თხილის ხისაგანაც. თხილის ხისაგან დამზადებული ერთი დიდი ზომის კოდი ამჟამად გელათის მონასტერშია დაცული და მას XVI საუკუნის ძველად მიიჩნევენ.

ძველად კახეთში თხილის მოზრდილი



ხეებისაგან ხის ავეჯის მრავალ სახეობას ამზადებდნენ. სხვადასხვა სიდიდის პურის კოდები ხშირად გვეხვებოდა ყვარლისა და ახმეტის რაიონებში. ერთი მათგანი დიდი ხნის წინ შეიძინა საქართველოს სახელმწიფო მუზეუმის ეთნოგრაფიულმა ექსპედიციამ სოფელ საბუეში.

აღნიშნული კოდის სიმაღლე 190 სანტიმეტრია, პირის გარშემოწერილობა 390, ხოლო ძირის გარშემოწერილობა - 470 სანტიმეტრია. იგი დაახლოებით 25 კოდ პურს იტევდა, ე.ი. 75 ფუთამდე. კოდი აივანზე იდგმებოდა და მასში მოთავსებული ხორბლეული საიმედოდ იყო დაცული.

კოდის დამზადება მეტად შრომატევად საქმეს შეადგენდა. ამ საქმეს ადგილობრივი კახელი ხელოსნები არ ასრულებდნენ. კოდებს უფრო მეტად ფშაველები ამზადებდნენ. ისინი თურმე შემოდგომით ჩამოდოდნენ ბარში და კახეთის ტყეებში მებატონეებისგან ნებართვის მიღების შემდეგ ჭრიდნენ სათანადო ჯიშისა და შესაფერისი დანიშნულების ხეებს და ტყეშივე ამზადებდნენ კოდებს.

ძირითადი იარაღი ამ საქმისათვის სატეხი, ჩაქუჩი, ხერხი და ცული ყოფილა. დიდი ზომის კოდის დამზადებას ზემოდან იწყებდნენ და თანდათან ძირისკენ ჩადიოდნენ.

ფშაველ ხელოსნებს, რომელნიც სამუშაოდ ჯგუფებად მოდიოდნენ, დიდი ზომის კოდების დამზადება შეეკვეთით უწარმოებიათ, ხოლო მცირე ზომის კოდებისა - დაკვეთის გარეშე, საერთო ბაზრისათვის. მცირე ზომის კოდებს ფშაველები მთის მოსახლეობას სამეურნეო დანიშნულებისათვის უზრუნველნიდნენ. ბარში თუ თავის ნამუშევარს ისინი ხორბლეულზე ცვლიდნენ, მთიდან ერბო და ყველი მოჰქონდათ.

ლეთის განვებით კოდების დამზადების ხელოვნება აღმოსავლეთ საქართველოში, როგორც ჩანს ფშაველ ტყის მიხედვითაა მონოპოლიას შეადგენდა. ბელეებს კი, გარდა ადგილობრივი ხუროებისა, რაჭიდან ჩამოსული ხელოსნებიც აშენებდნენ. ისინი ხელოსნობის ამ დარგში გარკვეულ ეკონომიკურ ურთიერთობაში იყვნენ, როგორც სამონაშრომელო, ისე შესაქონლოების რაიონებთან. ამ ურთიერთობას საკმაოდ დიდი ხნის ისტორია აქვს.

კოდი, როგორც საქართველოს ბარში, ისე მთის ყოფილათვის ერთ-ერთ აუცილებელ სამეურნეო დანიშნულების მუდამ საჭირო სათავსო ჭურჭელს წარმოადგენდა. მცირე ზომის კოდები მრავალი დანიშნულებისათვის გამოიყენებოდა. კოდი იყო რძის პროდუქტების, მარლის, ლობიოს, მუხუდის და სხვა მრავალის შესანახი ჭურჭელი.

ტერმინი „კოდი“ გვიანი შუასაუკუნეების ხანაში ხორბლეულის საწყაო ერთეულის გამოხატულებაც იყო. კოდის ქვეშ საქართველოს სხვადასხვა კუთხეში წონის ერთეული მერყეობდა 2-დან 4 ფუთამდე (1 ფუთი უდრის 16,38 კილოგრამს).

ჩვენი აზრით წინაპრების მიერ დიდი ოსტატობითა და გემოვნებით ნაქნებ-ნაკეთები, როგორც ბელელი, ისე კოდი, და საერთოდ, ხორბლეულის შესანახი ჭურჭელ-ნაგებობანი ისეთივე ყურადღებას მოითხოვს, როგორც რომელიმე ისტორიული ძეგლი. მათი დაცვა და მოვლა-პატრონობა სხვა მატერიალური კულტურის ძეგლთან თანაბრად უნდა წარმოებდეს. ეს ყოველივე ერსაც სჭირდება და ბერსაც. დიდება შენდა, უფალო იესო ქრისტე! ამინ!

ოთარ ღაბიათაშვილი,
ყვარლის მუნიციპალიტეტის,მედიაცენტრის“ დირექტორის მოადგილე, ა (ა) იპ ფაზისის აკადემიის კახეთის მხარის რეგიონალური ცენტრის ხელმძღვანელი

აკეთებს იმ სამეს, რომელსაც ეძიებოდა ჰქვია

არიან ადამიანები, რომლებიც უდიდესი სიყვარულითა და ერთგულებით აკეთებენ თავიანთ საქმეს. ბევრი ადამიანი ხშირად ცდება კიდეც არჩევანში და თითქმის მთელი ცხოვრება საკუთარი თავის ძიებაშია, მაგრამ ვინც იპოვის თავის მონოდებას და თავის საკეთებელს აკეთებს, ეს მისთვის და მის გარშემო მყოფთათვისაც ბედნიერებაა. მონოდებით ექიმი - ეს სიტყვები

ზუსტად გამოხატავს ქალბატონ მანანა ასაბაშვილის პიროვნებას, რომელიც ავტო უკვე რამდენიმე ათეული წელია ხალხის ჯანმრთელობის სადარაჯოზეა და კეთილსინდისიერად და პატიოსნად ემსახურება ჩვენი რაიონის მოსახლეობას.

მე როგორც შილდამი მცხოვრები ერთ-ერთი მოქალაქე ვიტყვი, რომ მანანა ექიმი არის ის პიროვნება, რომელთანაც

შეგიძლია ურთიერთობა დაამყარო და ყოველთვის მჯერა, რომ ის დიდი ენერჯითა და სიყვარულით აკეთებს იმ საქმეს, რომელსაც ეძიებოდა ჰქვია, ის ყოველთვის იქნა, სადაც ხალხს სჭირდება და სწორედ ესაა მისი ცხოვრებაც.

წარმატებული გზით გველოთ, მანანა ექიმი.

ნინო მთარაშვილი,
შილდა

ნიადაგის ანეულად დამუშავების სისტემა



ანეულს უწოდებენ განსაზღვრული დროის განმავლობაში დათესვად დატოვებულ ნაკეთს, რომელიც დასვენების პერიოდში სისტემატორად მუშავდება, რათა გაუმჯობესდეს მისი ნაყოფიერება, უკეთ მომარაგდეს წყლითა და საკვები ნივთიერებით.

დამუშავების სისტემა განსხვავებულია იმისა და მიხედვით, თუ რომელი ნივთიერების შემდეგ უნდა დაითესოს ესა თუ ის საშემოდგომო კულტურა.

საშემოდგომო თესვის ანარაობებში ძირითადად ანეულზე, კორდზე, სათიხის კულტურების შემდეგ და ნანვერალზე. ამასთან ანეულის თესლობრუნებაში ჩართვის საჩუქრად მცენარეთა რაოდენობის შემცირებას, ნიადაგის ნაყოფიერების ამაღლებასა და კულტურული მცენარეთა მოსავლიანობის გაზრდის საქმეში დიდი მნიშვნელობა აქვს.

ანეულები ორ გჯუფად იყოფა: სუფთა და მოთესილი. სუფთა ანეული შემოდგომისა და დაუთესავია გაზაფხულ-ზაფხულის პერიოდში (შემოდგომოდან-შემოდგომამდე) და მასზე ითესება საშემოდგომო კულტურა მხოლოდ მომდევნო წელს. მაგრამ საგაზაფხულო კულტურასაც თესავენ იქ სადაც საშემოდგომო თესვას არ მიმართავენ. ადრე ასაღები კულტურები მოთესული ანეულზე გაზაფხულზე ითესება, რომლებიც ხელს არ უშლიან მიწდვრის გაანეულების ამოცანების შესრულებას.

ნიადაგის ანეულად დამუშავება

როდესაც ნაკეთი სავეგეტაციო პერიოდის განმავლობაში თავისუფალია მოსაყვანი კულტურისაგან, ხოლო ნიადაგი არის დამუშავებული, ფხვიერი და სარეველები საგან სუფთა - სუფთა ანეულს უწოდებენ. ასეთ ნაკეთზე წლის განმავლობაში სასოფლო-სამეურნეო პროდუქციის მიღება არ ხდება.

სუფთა ანეულს ყოფენ შემდეგ სახეებად: ა) საშემოდგომო ანუ შავი ანეული, ბ) საგაზაფხულო ანუ ადრეული ანეული, გ) საგვიანო ანეული.

ნანვერლის წინასწარი ამქვიის შემდეგ, საშემოდგომო ანეულისათვის, შემოდგომაზე წარმოებს ძირითადი ხენა, ხოლო მომავალი წლის შემოდგომამდე მინდორი „გადაშავებულია“, ამიტომაც მიიღო შავი ანეულის სახელწოდება.

სადრეო ანეულის ეფექტურობა მკვეთრად იზრდება იმ შემთხვევაში თუ შემოდგომაზე ჩავატარებთ ამქვმას, ხოლო გაზაფხულზე დროულად მოხვნივთ. ხენა წარმოებს წინმხედიანი გუთნით, ერთდროულად ატარებენ ფარცხვასაც.

სარეველების გამოჩენისთანავე ატარებენ აომვას დისკოებიანი საომით, ივნისის დასაწყისში ატარებენ ღრმა ხენას გუთნით, ე.ი. ბელტის გადაუბრუნებლად 40-50 სმ -ის სიღრმეზე, ფარცხვით, ზაფხულის განმავლობაში სარეველების განვითარების მიხედვით.

სარეველების გამოჩენის შემთხვევაში თესვის წინ ნიადაგი უნდა დამუშავდეს თათებიანი „ზიგზაგებიანი“ ფარცხვით და ითესება საგაზაფხულო კულტურა შემდეგ, 3 - 4 წლის განმავლობაში ნაკეთი არ იხენება, საგაზაფხულო კულტურის მოსავლის აღების შემდეგ 7-8 სმ სიღრმეზე ტარდება 1-2 დადისკოება, გაზაფხულზე ნაკეთი დაიფარცხება და დაითესება.

ბელტის გადაუბრუნებლად მოხენა ყველგან გამართლებული არ არის, ის დამოკიდებულია ნიადაგის ტიპზე. ასეთი წესით ნიადაგის დამუშავება მიღებულია

მხოლოდ სარეველებისგან სუფთა სტრუქტურაში ნიადაგზე. ბელტის გადაუბრუნებლად მოხენა დასარეველიანების გადიდებას იწვევს.

სადრეო ანეულის მოხენის ვადები ადგილობრივ პირობებისა და მიხედვით ცვალებადობს. საუკეთესოდ ითვლება ხენა აპრილ-მაისში, ან არაუგვიანეს ივნისის პირველი დეკადასა.

ადრეულ ანეულზე ორგანული სასუქი შეაქეთ ძირითადი ხენის წინ, ან მომდევნო გადახენის წინ. ხსულის შემდგომი დამუშავება ზაფხულისა და შემოდგომის განმავლობაში, იმავე წესით და იმავე ვადებში ტარდება, როგორც შავი ანეულის დამუშავებისას.

კულტურის ანეული

სუფთა ანეულის სახესხვაობას კულისებანი ანეული წარმოადგენს იმ განსხვავებით, რომ შემოდგომაზე მოხენულ მინდორზე გაზაფხულ-ზაფხულში კულისება, ზოლ-ზოლად ითესება მაღალეროიანი მცენარეები, თოვლის დაგროვების, ყინვისა და ქარისაგან საშემოდგომო ნათესის დაცვის მიზნით. კულისებანი ანეულის ძირითადი დანიშნულებაა მაღალეროიანი მცენარეების თესვის საშუალებით მინდვრებზე თოვლის შეკავება და ნიადაგში ტენის მარაგის გადიდება. ამიტომ კულისებანი ანეულს იყენებენ მშრალ რაიონებში, სადაც მცირეთოვლიანი მკაცრი და მასთან ქარიანი ზამთარი იცის, ტენიანობის გადიდების გარდა ასეთი ანეული თოვლის საბურველის გადიდების გამო ხელს უწყობს ტემპერატურული რეჟიმის გაუმჯობესებას და საშემოდგომო კულტურების უკეთ გამოზამთრებას. საკულისო მცენარეებზე მიჩნეულია სიმინდი, მუხსუმზორა, სორგო და სხვა მაღალეროიანი მცენარეები, ითესება მწკრივებად, ზამთარში გაბატონებული ქარების საწინააღმდეგო მიზართულებით და მწკრივების ერთიმეორისაგან 10-20 მეტრის დაშორებით.

მთისილი ანეული

სუფთა ანეულების აგროტექნიკური მნიშვნელობა ნიადაგის ნაყოფიერების გადიდების საქმეში, განსაკუთრებით სარეველებთან ბრძოლაში, მეტად დიდია. მაგრამ ეკონომიურად იგი მისაღებად მხოლოდ მშრალ რაიონებში, სადაც ნალექების წლიური რაოდენობა მცირეა და მაღალი მოსავლის მიღებას ვერ უზრუნველყოფს.

სუფთა ანეულზე ორი წლის განმავლობაში მხოლოდ ერთი მოსავლის მიღება შეიძლება. ნიადაგის ერთი წლით „მოცდენა“ ყველა მეურნეობისათვის მიზანშეწონილი არ არის, რადგან თესვისათვის გამოსაყენებელი ფართობი მცირდება.

თავიანთ აგროტექნიკურ დანიშნულებას მოთესილი ანეულები იმ შემთხვევაში გაამართლებენ, თუ სწორად იქნება შეჩერული მოსათესი კულტურა, გაგვიანოებები მინდორს და ჩავატარებთ მაღალ აგროტექნიკას. ანეულზე დათესილი კულტურა მოკლე ვეგეტაციის უნდა იყოს, რათა მოსავლის აღების შემდეგ დროულად და ხარისხიანად დამუშავდეს ნიადაგი საშემოდგომო კულტურის თესვისათვის.

გარდა ამისა მოსათესი კულტურა ნიადაგს არ უნდა ფიტავდეს წყლითა და საკვებით, დიდ გავლენას უნდა ახდენდეს თავისი ბიოლოგიური თავისებურებით და აგროტექნიკით ნიადაგის ნაყოფიერების გადიდებაზე.

ასეთებია პირველრიგში ერთწლიანი პარკოსანი კულტურები (ცერცველა, ცუ-

ლისპირა, ბარდა, ოსპი, ხანდური და სხვა), სათიხის კულტურები (კარტოფილი, სასილოსე სიმინდი, საკვები ბალრელები, სათესლე ძირხეების მცირე წლის ნარგავები და სხვა) კარგია აგრეთვე სამარცველ პარკოსნები (ლობიო, მარდა, სოია და სხვა).

ბუნებრივი კლიმატური პირობებისა და დასარეველიანების ახსათის მიხედვით სხვადასხვა სახის მოთესილი ანეულებს იყენებენ: არასათიხის კულტურებით მოთესილი, სათიხის კულტურებით მოთესილი და სიდერალური ანეულები.

სიდერალური ანეული

სიდერალური ანეული საკმაოდ გავრცელებული სახეა. სიდერალური ანეულის მინდორზე დათესილი პარკოსანი კულტურების (ხანჭკოლა, ბარდა, ცულისპირა, სოია, ცერცველა, ჩიტყვება, ძიძო და სხვა) სიდერატები, როგორც წვანე სასუქები ბუნებრივ, ანუ სამეურნეო სასუქთა შორის დიდი ყურადღების ღირსია.

სიდერატების გამოყენებას განსაკუთრებული ყურადღება ექცევა აგროტექნიკურ ღონისძიებათა სისტემაში, როგორც მაღალეფექტურს, იაფსა და ადვილად გასატარებელ ღონისძიებას. სასოფლო სამეურნეო ლტერატურაში სიდერატების ცნების ქვეშ იგულისხმება ისეთი აგრონომიული მცენარეები, რომლის საშუალებით გაუმჯობესებთ მცენარეთა კვების რეჟიმს ნიადაგში ჩახენის გზით.

სიდერატები - მწვანე სასუქად გამოყენების მხრივ შეიძლება დაიყოს ორ ჯგუფად: სრული მწვანე სასუქი, როცა ნიადაგში ჩახენება მწვანე მასის მიწისზედა ნაწილი ფესვთა სისტემასთან ერთად და მეორე არასრული მწვანე სასუქი-როდესაც მცენარის მიწისზედა ნაწილი სხვა დანიშნულებისამებრ გამოიყენებთ (თივა, სილოსად სხვა ადგილზე გადასატანად და ჩასახნავად და მარტო ფესვთა სისტემას ჩახენაზე ნიადაგში).

ნიადაგის ნაყოფიერების გადიდების საქმეში ეს ანეული დიდ ეფექტს იძლევა მეტადრე მსუბუქი მექანიკური შედეგისა და ნიადაგზე (მსუბუქი თიხნარები, ქვიშარები, ქვიშები) საკმაოდ ტენიან რაიონების პირობებში ან სარწყავ მინებზე.

სიდერატების ანეულად გამოყენება კარგ შედეგს იძლევა აგრეთვე უსტრუქტურაში მძიმე მექანიკური შედეგის მიღების, ნიადაგზე შეც.

ანეულზე მოთესილი სიდერატები ხელს უწყობენ, აგრეთვე საკვების ძნელადხსნად შენარების გადასვლას მცენარისათვის უფრო მისაწვდომ ფორმაში, სიდერატები ნიადაგიდან მიწარალური საკვების გამოყოფასაც ამცირებს.

სიდერატებით მოთესილი ანეულები ხელს უწყობენ მინდორების სარეველა მცენარებისგან განმეწვდას, რაც გამოიხატება იმაში, რომ კარგად განვითარებული სიდერატებით ნიადაგის ზედაპირი მოლიანად იფარება (ორდღეობა) მწვანე მასით და იწვევს სარეველების ჩახშობას. სიდერატებზე იყენებენ, როგორც პარკოსან, ისე მარცველთა კულტურებს და ხშირად მათ წარევესაც, მაგრამ უმთავრესი მნიშვნელობა მინც პარკოსან მცენარეებს ეკუთვნის.

პარკოსნებს უწარია შესწვეთ კოჟრის ბუტერების საშუალებით გამოყენონ ატმოსფეროს თავისუფალი აზოტი და ამგვარად გაამდიდრონ ნიადაგი ამ მნიშვნელოვანი და ძირითადი საკვები ელემენტით. მრავალი ავტორის გამოკვლევითა მიხედვით პარკოსანი კულტურები აზოტის 65-75% ითვისებენ პერიოდს, ხოლო დანარჩენ 25-35% ნიადაგიდან. ამგვარად პარკოსნებს მწვანე სასუქად გამოყენების საქმეში დიდი უპირატესობა აქვთ მათ ცვლოვან მცენარეებთან შედარებით.

როგორც ავღნიშნეთ, სიდერატების ჩახენით, ნიადაგს ვამდიდრებთ ორგანული ნივთიერებით და აზოტით, რის საფუძველზეც უმჯობესდება ნიადაგის ფიზიკურ-ქიმიური და მიკრობიოლოგიური პროცესები.

ამჟამად, სიდერატები პერსპექტიულ აგროტექნიკურ ღონისძიებათა სისტემაში შედის და წარმოებში ფართოდ უნდა დაინერგოს, როგორც ნიადაგის ნაყოფიერების გამაუმჯობესებელი საშუალება, რომელიც ხელს უწყობს ეკოლოგიურად სუფთა მაღალი მოსავლის მიღებას.

ზაირა ტყეშაშაძე,
ცოტა საბარაშვილი,
გივი ცაგარეიშვილი,
ალექსანდრე ბათინაძე

იაგო ფარეშოვის მონატრება



უშენოდ პირველი დაბადების დღეა ჩემი ძვირფასო მეუღლე, მეგობარი, გულის მესაიდუმლე, ცხოვრების აზრო

და სულის ნაწილი. ძალიან მიჭირს იაგო ნარსულში ვილაპარაკო შენზე, ჩემთვის დაუფერებელია შენი გარდაცვალება 57 წლის ასაკში, სიცოცხლეზე და ოჯახზე შეყვარებული რომ დავტოვე. შენც ვერ წარმოიდგენდი, თუ ასე ერთი შეცდომით გადადგმული ნაბიჯი შეცვლიდა ჩვენს ცხოვრებას. შენი ოჯახის დიდი თუ პატარა დიდ ტკივილს ვატარებდი გულით, რომ ჩვენს გვერდით აღარ ხარ, ძალიან გვენატრები. ზეცას გაყურებენ შენი შვილიშვილები, გაიძახიან იქიდან გვხედავს პაპაო.

იაგო, ჩვენ ხომ ოცდაათობეტი წელი ერთ უღელს ვენეოდი, ოცდაათი წელი კი ერთად მალაზიაში ვმუშაობდით, მუხლჩაუხრელად და კეთილსინდისიერად ვემსახურებოდით ყვარლის მოსახლეობას. გაჭირვებული ადამიანების მდგომარეობა გულთან მიგქონდა და ეხმარებოდი, ამიტომაც ყველა გულდაწყვეტილი, დიდი სიყვარულით გიხსენებს. ძალიან ძნელია ამ კედლებში იოფნა უშენოდ, დამიტოვე

დიდი ტკივილი, კარგი მოგონებები. ზღაპრულად გვაცხოვრებ სამი ქალბატონი, გვალაღებდი და გვაბედნიერებდი. ძალიან გიყვარდა შენი ორი გიორგი, შენი მოსახლე იაგო კი, რომელმაც სულ შენს თავს ვხედავთ, ძალიან გვავს, შენსავით მშვიდი და მხიარულია. მალე მოველინება შენი მეოთხე შვილიშვილიც და შენს სახელს დავინწყება არ უნერია. ოთხი ვაჟკაცი პაპას ყოველთვის გაგისხენებენ და შენ კი მაქედან დალოცავ. ტკივილიანი პირველი დაბადების დღე აღვნიშნეთ უშენოდ თვალცრემლიანებმა. 4 სექტემბერი შენს სიცოცხლეში ჩვენთვის სიხარულის და ლხინის დღე იყო, ახლოობითან, მეგობრებითან აღვნიშნავდით. ზეციურ სასუფეველში გილოცავთ შენი ოჯახი, ნათესავები იუბილეს, დაგიმკვიდროს უფალმა ცათა სასუფეველი. მსუბუქი იყოს ყვარლის მინა, ნათელში იყოს შენი ლამაზი სული.

შენი მოსიყვარულე ოჯახი ლეილა, თაზუნა, ნათია

ქალიან გვინატრები მამა

მამიკო, ჩემო სულის და გულის იმედი, ნუგეშო და სიმშვიდე, შენ გადახვედი სივრცეში, სადაც არ არის ხორციელი ცხოვრება, სადაც მხოლოდ მართალი განისვენებენ. ვფიქრობ სწორედ იქ მიხვიდები შენი კეთილი და სუფთა გულით. მაკლია შენი სითბო და სიმშვიდე, შენთან საუბრები, რომლებიც გააზრებულობით და სიბრძნით სავსე იყო. შენატრები უსაზღვროდ, ძალიან დარდობს ჩემი გიორგი უშენობას, ბებოს აღარ სცლავდება, რადგან გრძნობს და ხედავს, რომ ძალიან უჭირს. ღიად ამბობს, რომ შენ

უყვარდი ყველაზე მეტად, რადგან ერთადერთი იყავი, ვისთვისაც ტონიც კი არ ავინგეია და სულ ვეფერებოდი. მინდოდა ჩემი მეორე შვილის დაბადებას შესწრებოდი, რომელიც შენი მოსახლეა, პატარა იაგო – იგორი, რომელსაც ერთ ბედნიერება შენი სახელი ატაროს. მინდოდა ისე ყოფილიყო, ისეთივე გალაღებული შენი სითბოთი და თამაშებით, როგორც ორი გიორგი, მათ გულს მუდამ ემსახურებოდა. აგერ მალე გაბრიელიც მოველინება ამ ქვეყანას და შენ მაქედან დალოცავ, ვიცი ამაში ეჭვი არ მეპარება. გვინდოდა

ყველას ერთად გვეცხოვრა მშვიდად და ბედნიერად, როგორც ეს გრეგეია, მაგრამ უფალმა ასე იწება და არ ვიქნები უმადური, რადგან მხოლოდ მან იცის რა რატომ ხდება და რა უმჯობესი, იქნებ რაღაც ძალიან ცუდი აგარიდა და თავისთან ნაყვავნა სადაც მხოლოდ სიხარულია! გილოცავ ჩემო ტკბილო, დაბადების დღეს, მიყვარხარ და მანდაც შეიმედეგი. ვიცი სადაც ხარ, უფრო მეტს გავგიკეთებ მაქედან, ვიდრე აქ მყოფი. ნათელი არ მოაკლდება შენს ლამაზ სულს!

შენი ნათია

საკვები სოლის გამოყენების 15 გზა: ასე უამრავ ფულს დაზოგავთ

გულწრფელად გეტყვი – სოდა მიყვარს! არ ვიცი არც ერთი მსგავსი პროდუქტი, რომელიც ასე იაფი ღირს და რომელიც შეიძლება თმის დაბანა, ჭურჭლის რეცხვა, საკვებად გამოყენება, ტანსაცმლის რეცხვა და დაავადებების მკურნალობა. მისი წყალბოთი, ახლა დიდ ეკონომიას ვაკეთებ უსარგებლო საყოფაცხოვრებო ქიმიასა და კოსმეტიკის ნაწილებზე. თქვენც შეგიძლიათ ყოველდღიური პრობლემების გადაჭრა სოლის გამოყენებით. ამისთვის 15 გზას გთავაზობთ.

წყალი და ააღუღეთ. აუცილებლობის შემთხვევაში გაიმეორეთ პროცედურა.

5. საშუალება ჭურჭლის სარეცხი მანქანისთვის
ჭურჭლის სარეცხ მანქანაში ხშირად ჩნდება უსიამოვნო სუნი. მისი მოშორება მარტივია – მანქანის კონტეინერში ჩაყარეთ 1 ფინჯანი სოდა და ჩართეთ ჩვეულებრივი რეჟიმი. საჭიროებისამებრ, დაუმატეთ 1 ჩ.კ. სოდა ყოველ რეცხვაზე.

6. წინის ობი
ასე ხდება, როცა წინები დიდი ხნის მოუვლელი და გადაუშლელია. გვერდებს შორის მოაბნეთ სოდა და მოათავსეთ ქალაღის პაკეტი. დაელოდეთ რამდენიმე დღე, განმინდეთ წინები ობისგან და გაათბეთ მზეზე. არ დაგვიწყდეთ წინების სწორად შენახვა სამომავლოდ.

7. მზისგან დამწვრობის შემსუბუქება
ოთახის ტემპერატურის აბაზანაში ჩაყარეთ 1 ფინჯანი სოდა. ტკივილი გაქრება და თქვენც მოგეშვებათ.

8. წყულეები პირში
პირის ღრუში გამოსული წყულეების სამკურნალოდ, გამოივლით პირის ღრუ 1 ჩ.კ. სოდისა და 1 ჭიქა თბილი წყლის ხსნარით ყოველ ორ საათში.

9. მიკროტალღური ღუმელის წმენდა
შედგით ღუმელში ჭიქა წყალი 1 ჩ.კ. სოდით და ჩართეთ მაქსიმალურ რეჟიმზე 3-5 წუთით. ამის შემდეგ წებისმიერი სახის ჭუჭყი მარტივად გაიმინდება ქსოვილით.

10. ბინძური კედლები
წებისმიერი ლაქა კედლებზე ექვემდებარება სოდით წმენდას. ამისთვის დაა-

ყარეთ სოდა სველ ქსოვილს და გახეხეთ ლაქა, შემდეგ ჩამორეცხეთ წყლით.

11. კუჭის ტკივილი
სოდა – ტუტეა, ესე იგი ანეიტრალებს მჟავას. კერძოდ, მას შეუძლია pH დონის დარეგულირება იმ პროდუქტში, რომლებიც ზრდის მჟავიანობას. 1 მნიკვი სოდა, ჩაყარული ყავაში, ფორთოხლის წვენში, პომიდვრის კერძში, ხელს შეუშლის გულმწარვასა და კუჭის ტკივილს.

12. მწერების ნაკენი
მწერის ნაკენი, განსაკუთრებით კი ზაფხულის სეზონზე, ძლიერ დისკომფორტს იწვევს. ქვილის შესამსუბუქებლად გასაზავეთ 2 ჩ.კ. სოდა რამდენიმე წუთი წყალში. დაიტანეთ ეს ფაფა დაზიანებულ მონაკვეთზე და აცადეთ გამრობა. შემდეგ დაიფერთხეთ.

13. ბალახი ფილებს შორის
იმისათვის, რომ ბაღში ფილებს შორის ბალახი არ ამოვიდეს, ჩაყარეთ ჭრილებში სოდა.

14. ფეხის უსიამოვნო სუნი
ფეხების ოფლიანობა და სუნი გაქრება, თუ ისწავლით ფეხების აბაზანის სწორად გაკეთებას. დაუმატეთ სოდა ვარცლში (2-3 ს.კ. 5 ლ წყალზე). გააჩერეთ ფეხები 15-20 წუთით, შემდეგ გაიმშრალეთ. ეს აბაზანა ფეხის სოკოსაც ებრძვის.

15. უსაფრთხო თიხა ბავშვებისთვის
იმისათვის, რითი დააკავთ ბავშვი, მოამზადეთ მისთვის ასეთი სათამაშო: 2 წილი სოდა, 1 წილი სიმინდის სახამებელი და 1/4 წყალი მოხარშეთ სველი მასის მიღებამდე. გააგრილეთ და მიეცით ბავშვს „თიხა“.

- საკვები სოლის გამოყენება**
- 1. ფუმფულა ომლები**
ომლები პაროვანი და ფუმფულა რომ გამოვიდეს, დაუმატეთ 1/4 ჩ.კ. სოდა ყოველ 3 კვერცხზე. ასე კერძი ნაზი და პაროვანი გამოვა.
 - 2. უსიამოვნო სუნის მოცილება**
თუ თევზს არჩევდით ან ნიორს ჭრიდით, ხელზე ცუდი სუნი გექნებათ საბნით დაბანის შემდეგაც კი. აიღეთ ცოტათი დენი სოდა, დაუმატეთ რამდენიმე წვეთი წყალი ისე, რომ მიიღეთ ფაფა. შეიზოლეთ ეს ფაფა ხელზე და გაივლით თბილი წყლით.
 - 3. ტკბილი პომიდორი**
თუ პომიდორის ძირების ირგვლივ სოდას დაყრით, გაცილებით ტკბილ ნაყოფს მიიღებთ.
 - 4. მიმწვარი ფსკერი**
მიმწვარი საკვების აფხეკა ტაფიდან ან ქვაბიდან – საკმაოდ რთული სამუშაოა. მის შესამსუბუქებლად, აფხეკეთ იმდენი საკვები, რამდენსაც შეძლებთ, შემდეგ კი მოაყარეთ 0.5 ფინჯანი სოდა, დაასხით

ელიკო ცირიკაშვილის ბასხენება

16 სექტემბერს ოცი წელი გავიდა შენი გარდაცვალებიდან, ასევე მამაჩემის, ორმოც დღეში, რომ გამოგყვა უკან. მე კი ყვარული ვარ დღეს. თქვენს საფლავს ვუვლი, მუდამ გაკრიალებულია თქვენი განსასვენებელი.

მამის ბიუროს გამგე, – ელიკო – ასე მოგისხენებდნენ 30 წელი ყვარულში, ჩემო ლამაზო დედა. იყავი ულამაზესი სულითაც და სხეულითაც. დიდ პატივს გცემდა დიდი და პატარა, რაიონის ხელმძღვანელობა თუ იუსტიციის სამინისტრო, შენი გონების და პატიოსნების გამო. ბევრი ოჯახისთვის გავინგეია კეთილი საქმე. არაერთი შეყვარებულისთვის მოვინერინებია ხელი ჩუმიად, ჩვენს სახლში, ოღონდ არასოდეს ანგარებოთ. ბევრი წლების შემდეგ ყოფილმა იუსტიციის მინისტრმა ზურაბ რატინამ, ჩემი მეუღლის, ექიმ თენგიზ ბოლქვაძის კაბინეტში შემთხვევით გამიცნო და რომ გაიგო შენი შეილი ვიყავი, ხელზე შემთხვია, იშვიათი დედის შვილი ხარ და უნდა იამაყოფო. დიხაც ვამაყობ შენი შვილობით. რაც დავიბადე და ნამოვიზარდე, ჩვენს სახლში დიდი სტუმრიანობა მასსოფს, მსოფლიო მნიშვნელობის ადამიანების – თუნდაც ცნობილი დისიდენტის ლევ კოპულევის, გერმანელი მწერლების ვეა და ერვინ ტრიტმატერების, პროფესორების ნოდარ და ზურა კაკაბაძეების და მთელი თსუ-ის პროფესორების. შენ ყოველთვის საოცარი მასპინძელი იყავი მათთვის, შენ ჩემი მაგალითი

იყავი დედობის, ქალობის. ხშირად უბანში „ჭკუასაც“ გეკითხებოდნენ და ბოლოს საშუალოდ 2002 წლის 16 სექტემბერი წახვედი ამ ქვეყნიდან. 16 სექტემბერი ჩემთვის ყოველთვის მნიშვნელოვანი დღე იყო ისედაც, ჩემი სათაყვანებელი ოპერის მომღერლის მარია კალასის გარდაცვალების გამო.

ნათელი გამყოფის უფალმა და ნათელი ედგეს შენს ულამაზეს სულს, დედა!

მანია ნათია-პოლქვაძე



მეუღლე ცილა, შვილები: ანგი და ლერი, რძლები: ლალი ასაბაშვილი და მანანა სეფაშვილი, შვილიშვილები: ნათია, ზურა, მაკა და მათე ღრმა მწუხარებით იუნყებიან მეუღლის, მამის, პაპის

ზაურ ივანეს კი ტურავილის

გარდაცვალება. დაკრძალვა 15 სექტემბერი, 13 საათი, სოფ. აღმატ.

როგორ ამოვრეცხოთ ოფლის ლაქები სამოსიდან ზედმეტი კალისხმევის გარეშე

დამეთანხმებით, რომ ოფლის ლაქები სამოსზე საკმაოდ ძნელი მოსაშორებელია. საყვარელი თეთრი მისიური, რომელიც მხოლოდ ერთი სეზონი გეცვით, ოფლის ყვითელი ლაქების გამო შეიძლება ველარ ჩაიცივთ. ასეთი სახის დაბინძურება განსაკუთრებით შესამწენელია ღია ფერის სამოსზე, რომელთაც ზაფხულში ანიჭებთ უპირატესობას.

3. ასპირინი
ასპირინის შემადგენლობაში შედის სალიცილის მჟავა, რომელსაც შეუძლია ქსოვილში ღრმად შეღწევა და ნივთბინისთვის თეთრი ფერის დაბრუნება. დაგჭირდება მხოლოდ 1 აბი ასპირინი. ასპირინი დაფხვინეთ და გახსნით ჭიქა წყალში. მომზადებული ნარევი დაიტანეთ ყვითელ ლაქებზე და გააჩერეთ 10 წუთი და შემდეგ გარეცხეთ ხელით ან სარეცხი მანქანით.

1. მარილი
პირველ რიგში, სამოსი გაავლით თბილ წყალში, განურეთ და თითოეულ ლაქაზე მოაყარეთ, დაახლოებით, 10-10 გრ მარილი. სამოსი ისე დაკეცეთ, რომ მარილი დაჩრქვას საჭირო ადგილზე და გააჩერეთ რამდენიმე საათი, უმჯობესია, დატოვოთ მთელი ღამე. დაბინძურებული ადგილები ვერ ხელით ამორეცხეთ და შემდეგ გარეცხეთ სარეცხის მანქანაში.

4. ამიაკის სპირტი
ამიაკის სპირტი უმკლავდება ყველაზე ძნელად მოსაშორებელ ლაქებს. თანაბარი რაოდენობით აიღეთ ამიაკი და წყალი. მომზადებული ნარევი დაიტანეთ ლაქებზე და გააჩერეთ 10 წუთი. დაბინძურებული ადგილები ვერ ამორეცხეთ თბილი წყლით და შემდეგ ნივთები გარეცხეთ ჩვეულებრივი წყლის მიხედვით.

2. სოდა და ლიმონის წენი
ოფლის ყვითელ ლაქებთან ერთად სოდა სამოსს ამორებს ბაქტერიებს. 1 ს. კ. სოდის დაამატეთ ფინჯანი ლიმონის წენი, მოურიეთ და ნარევი დაასხით ლაქებზე. გააჩერეთ 30 წუთი. დაბინძურებული ადგილები ამორეცხეთ სარეცხი საბნით და ცოტა ხანს გააჩერეთ. შემდეგ ჩვეულებრივი წყლის მიხედვით გარეცხეთ ხელით ან სარეცხი მანქანით.

5. წყალბადის ზეფანგი
გამწმენდი სხნარის მოსამზადებლად დაგჭირდება 2 ს. კ. საკვები სოდა და 100 მლ წყალბადის ზეფანგი. 10 წუთი დაიტანეთ ლაქებზე და გააჩერეთ 10 წუთი. შემდეგ ამორეცხეთ ხელით ან კიბის ჯაგრისით. ბოლოს სამოსი შეგიძლიათ გარეცხოთ ხელით ან სარეცხი მანქანით.

დალიეთ ეს სითხე და თქვენი კუჭ-ნაწლავი საათივით იმუშავებს!

ადამიანებმა უძველესი დროიდან იცოდნენ კოთხუჯის სასარგებლო თვისებებს შესახებ. ამიტომაც, მისგან ხშირად ამზადებდნენ ნაყენს და სხვადასხვა დაავადებას მკურნალობდნენ. კოთხუჯის ფესვები გამოიყენება ღვიძლის, ნალვის ბუშტის, ნერვული სისტემის, კუჭ-ნაწლავისა და ტუბერკულოზით დაავადების დროს. ეს ნაყენი იდეალურად შეეღობა რევმატიზმებს. თუ ადამიანს გულმძარვა აწუხებს, კოთხუჯის ნაყენის წვეთები ამ პრობლემას მოუგვარებს. იგი ასევე გამოიყენება ჭრილობებისა და წყულეების შესახორცებლად, მუცლის ღრუში განვითარებული ტკივილის დასაამებლად. იგი ზრდის მადაიანობას და საჭმლის გადამუშავებას უწყობს ხელს. დღეისათვის გამოიყენება კუჭის წყულუოვანი დაავადებების სამკურნალოდ.

გამოიყენება სხვადასხვა კოკური ინფექციებისა და ტრიქომონიასის სამკურნალოდ. მისი სპირტისგან მომზადებული ნაყენი კურნავს კუჭ-ნაწლავის დაავადებებს, აუმჯობესებს მადას და მატონიზირებელი თვისება აქვს.

საჭმლის არასწორი მოწელების, წყულულის, მეტეორიზმისა და გულმძარვის დროს, მოამზადეთ კოთხუჯის ნაწარმი: 1 ს/კ გამწმარ კოთხუჯის ფესვებს დაასხით 1 ჩ/ჭ მდულარე წყალი და 40 წუთი წყლის ორთქლზე გააჩერეთ. გააგრილეთ და მიიღეთ 1 ს/კ 3-ჯერ დღეში, ჭამის წინ.



კოთხუჯის ფესვები შეიცავს ეთერზეთებს, ტანინებს, გლიკოკოზიდებს. ასევე შეიცავს ვიტამინებს, ცილას, სახამებელს – ყველა ეს ელემენტი დაკავშირებულია ნივთიერებათა ცვლა-თა. იგი ეფექტურად შეუღობს გულმძარვას, დაიარსა და სუნთქვის გაძნელებას. მისი მიღება სასარგებლოა, კუჭის დაბალი მტავიანობით მიმდინარე, გასტრიტის დროს. გინეკოლოგიაში



სასწავლო პროცესი საჯარო სკოლებში ტრადიციულად 15 სექტემბრიდან განახლდა

ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერმა გივი ზაუტაშვილმა, ყვარლის მუნიციპალიტეტის საკრებულოს წევრებმა – დათო ვარადაშვილმა, თამარ ჭერაშვილმა და ლალი თვალთაშვილმა, საგანმანათლებლო რესურსცენტრის ხელმძღვანელთან – ქეთევან ჭიპაშვილთან ერთად, ქ. ყვარლის პირველი, მეორე და გავაზის საჯარო სკოლების მოსწავლეებსა და პედაგოგებს ახალი სასწავლო წლის დაწყება მიულოცეს.



„გილოცავთ ახალი სასწავლო წლის დაწყებას მოსწავლეებს, პედაგოგებსა და მშობლებს. გისურვებთ, რომ ეს წელი იყოს უფრო მეტი წარმატების მომტანი თითოეული თქვენგანისათვის.“

განსაკუთრებით პირველ კლასელებს მინდა, მოგილოცოთ სასწავლო წლის დაწყება, რომლებმაც დღეს პირველად შემოაღიეს სკოლის კარი. დღიდან იწყებთ ახალი ცოდნის, ახალი გამოცდილებისა და მეგობრების შექმნას.

ცხოვრების ახალი ეტაპის დაწყების გზაზე, მინდა, გისურვოთ წარმატებები, რადგან თქვენ ხართ ჩვენი იმედი და მომავალი, ის თაობა, ვინც ქვეყნის განვითარების საქმეში მნიშვნელოვან როლს შეასრულებს“ – აღნიშნა ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერმა გივი ზაუტაშვილმა.



იუსტიციის სამინისტროს საჯარო რეესტრის ეროვნული სააგენტოს წარმომადგენლები მოქალაქეებს შეხვდნენ

14 სექტემბერს ყვარლში, იუსტიციის სამინისტროს საჯარო რეესტრის ეროვნული სააგენტოს წარმომადგენლებმა, მინის სისტემური რეგისტრაციის რეფორმის დაკავშირებით მოქალაქეებთან საკონსულტაციო შეხვედრა გამართეს.

„კონსულტაციის დღე შენს მუნიციპალიტეტში“ – საინფორმაციო კამპანიის ფარგლებში საჯარო რეესტრის ეროვნული სააგენტოს წარმომადგენლებმა

ადგილობრივ მოსახლეობას კონსულტაცია გაუწიეს და რეფორმის მიმდინარეობასთან დაკავშირებით ამომწურავი ინფორმაცია მიაწოდეს.

მინის სისტემური რეგისტრაციის რეფორმის ფარგლებში, საჯარო რეესტრის ეროვნული სააგენტო კერძო, სახელმწიფო და მუნიციპალიტეტის საკუთრებაში არსებულ მიწის ნაკვეთებს სრულად აზომავს, დაარეგისტრირებს და მონაცემთა ერთიან ბაზაში შექმნის.

მიმდინარე წელს, გრანდიოზული მასშტაბით ჩატარდა მარიამობის და „ბრემქალაქობის“ აღსანიშნავი სახალხო დღესასწაული

ყვარლის მუნიციპალიტეტის სოფლებში უსსოვარი დროიდან არის დამკვიდრებული სახალხო დღესასწაულები, რომლებიც წმინდანებისა და სალოცავების პატივების ნიშნად აღინიშნებოდა. „დღეობაში“, როგორც ძველად უწოდებდნენ, უამრავი ადამიანი იღებდა მონაწილეობას, ვინაიდან ტელეგადამცემები არ არსებობდა და ადამიანებს გართობის მხოლოდ ეს საშუალება გააჩნდათ. დღესასწაულის მასპინძელი ოჯახები ამ დღისთვის საგანგებოდ ემზადებოდნენ, ცდილობდნენ წლის მარაგიდან სადღეობოდ გადაენახათ პირუტყვი და სურსათ-სანოვაგე, რათა ღირსეულად დახვედროდნენ ახლობელ-ნათესავებს, მეგობრებს და დაუპატიჟებელ სტუმრებსაც კი.

დღესასწაულებში იმართებოდა სპორტული ღონისძიებები ლელობურთის, ჯირითის და ქართული ჭიდაობის სახით, მაგრამ საესტრადო კონცერტები მოდამი არ იყო.

იმის გამო, რომ პანდემიის გავრცელებამ მასშტაბური სივრცე მოიცვა დედამიწაზე, აკრძალული იყო ხალხმრავალი შეკრებები და შესაბამისად სამი წლის განმავლობაში დღესასწაულები ჩვენს მუნიციპალიტეტში არ გამართულა.

მიმდინარე წელს ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერიამ გადანიშნა ტრადიციულ მასშტაბებში აღედგინა სახალხო დღესასწაულების გამართვის პროცესი და შესაბამის სამსახურებს დაავალა შესაბამის ღონისძიებების განხორციელება სადღესასწაულო ცერემონიის გამართვის ადგილსამყოფელის დასუფთავებისა და კეთილმოწყობისათვის, საზეიმო



განწყობის ასამაღლებლად საესტრადო კონცერტის და ქართული ჭიდაობის მოედნის მომზადებისათვის.

მიმდინარე წელს გრანდიოზულ მასშტაბში ჩატარდა მარიამობისა და „გრემქალაქობის“ აღსანიშნავი სახალხო დღესასწაული, რაშიც მნიშვნელოვანი წვლილი მიუძღვით ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერის წარმომადგენელს გრემის ადმინისტრაციულ ერთეულში ლუკა ლუარსაბიშვილს და ყვარლის მუნიციპალიტეტის საკრებულოს გრემის, ენისლის, შაქრიანის მაჟორიტარ დეპუტატს კონსტანტინე ცხოვრებაძეს.

მათი ძალისხმევით მოეწყო შაბათობები, რომლის დროსაც დასუფთავდა სოფელში მისასვლელი ცენტრალური გზა, მთავარაგელოზის და მარიამ ღვთისმ-

შობლის, წმინდა ნიკოლოზის, პეტრე-პავლეს, წმინდა გიორგის სახელობის ტაძრების ტერიტორიები, სოფლის სასაფლაოს ტერიტორია და სხვა აუცილებელი სივრცეები.

ყვარლის კულტურის განვითარების ცენტრის მიერ წარმოდგენილი იყო ქართული ესტრადისა და ფოლკლორის სიმღერები, ცეკვები ადგილობრივი ანსამბლების შესრულებით.

დღესასწაულის დამამშვენებელი სანახაობა კი ტრადიციულად ქართული ჭიდაობა იყო. მასში მონაწილეობა მიიღეს ყვარლის და კახეთის მუნიციპალიტეტის მოჭიდავეებმა. გამარჯვებულ ფალანგებს ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერიამ გადასცა შესაბამისი პრემიები და სიგელები.

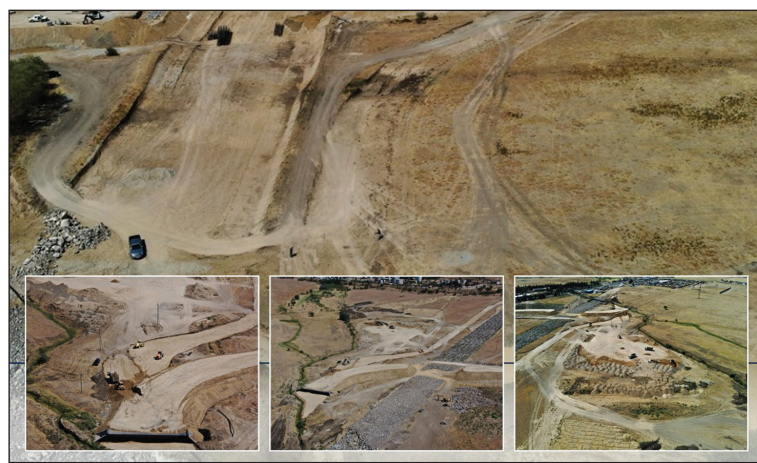
ალექსანდრა გიგილიძე

ვაზიანის შემოსასვლელი გზის მშენებლობა გრძელდება

კახეთის რეგიონში ვაზიანის შემოსასვლელი გზის მშენებლობა გრძელდება. პროექტი ითვალისწინებს 3,7 კმ საავტომობილო გზისა და 6 ახალი ხიდის მშენებლობას. თბილისი-საგარეჯოს 35 კმ-იანი გზის მშენებლობა 3 მონაკვეთად არის დაყოფილი. აშენდება 4 ზოლიანი ცემენტბეტონის, გარე განათების სისტემით აღჭურვილი ჩქაროსნული საავტომობილო გზა.

თბილისი-საგარეჯოს მონაკვეთი, თბილისიდან კახეთის მიმართულებით დამაკავშირებელი ძირითადი მაგისტრალის და ასევე აზერბაიჯანის ჩრდილო-დასავლეთ რეგიონთან დამაკავშირებელი სატრანზიტო კორიდორის ნაწილია.

ახალი გზა სრულად განტვირთვას მოძრაობას დასახლებულ პუნქტებში, რაც მოძრაობის უსაფრთხოებას და მგზავრობის დროის შემცირებას უზრუნველყოფს.



რჩევები ჯანმრთელი სერხემალისთვის

ცნობილია, რომ ხერხემლის მდგომარეობა მნიშვნელოვანია მთელი ორგანიზმის ჯანმრთელობისთვის.

გარკვეული ასაკის მიღწევისას ადამიანი განიცდის დისკოფორტს, რაც დროთა განმავლობაში კონკრეტულ დაავადებაში გადადის. ამის ასარიდებლად ხერხემლის სივანსაღებ დროულად ზრუნვაა საჭირო.

კვება, ჭარბი წონა ტვირთავს ხერხემალს და მალათაშუა დისკებს, რასაც ოსტეოქონდროზი და მალათაშორისი თიაქრის ჩამოყალიბება მოჰყვება.

მოძრაობა-ჯდომისას მჭიდროდ უნდა დააყრდნოთ ხერხემლის გამონაზნეტი სკამის ზურგს და არ მოიხაროთ. სკამის სიმაღლე ისე უნდა დაარეგულიროთ, რომ დასაჯდომი მუხლის ნაკვეთების დონეზე იყოს.

უნდა მოერიდოთ სიმძიმეების აწევას. დატვირთვის შესამცირებლად სიმძიმე მკვეთრი მოძრაობის გარეშე, სწორი ზურგით უნდა ასწიოთ. დაუშვებელია ტვირთის აწევა მოხრილი ზურგით და სწორი ფეხებით. ასეთ შემთხვევაში წონა მთელ ხერხემალზე აღარ ნაწილდება და ხერხემლის სვეტი ძალზე იტვირთება.

ფეხსაცმელი უნდა იყოს რბილი და დრეკადი ლანჩით. ქუსლის სიმაღლე არ უნდა აღემატებოდეს 10 სმ-ს. მაღალქუსლიანი ფეხსაცმლის ყოველდღიურად ტარება საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის ნაწილების ცდომას იწვევს და პრობლემები უვითარდება არა მარტო ხერხემალს, არამედ სახსრებსა და სისხლძარღვებსაც.

საწოლი უნდა იყოს კომფორტული, ხერხემლის ფიზიოლოგიური მოხრილობების შესაბამისი კონსტრუქციით. მსუქანი ადამიანებისთვის საჭიროა უფრო მაგარი მატრასი, გამხდრებისთვის კი, პირიქით, რბილი. ბალიში არ უნდა იყოს ძალიან დიდი ან პატარა და უნდა ავსებდეს კეფიდან ბეჭამდე ჩალრმა-

ვებას. მისი სისქე არ უნდა აღემატებოდეს მხრის სიგრძეს (14-15სმ).

თუ ძილის შემდეგ კისრის არეში აღინიშნება დაღლილობის შეგრძნება, კისრის, თავის ტკივილი – ბალიშის შეცვლაზე უნდა იფიქროთ. ზურგის ტკივილისა შეიძლება პატარა ბალიში მოათავსოთ მუცლის ქვეშ. ეს გაასწორებს წელის ნაწილს და ტკივილიც შესუსტდება. ხერხემლის დაავადებებისა უმჯობესია გვერდზე ძილი, სასურველია – მტკიცე მზარეს. ამ პოზიში მალათაშუა ნაპრალები ფართოდება და მცირდება ზურგის ტვინის ფესვებზე ზეწოლა.

როგორ წამოვიდეთ საწოლიდან

თავდაპირველად ჩამოსწიეთ ფეხები იატაკზე, შემდეგ ხელეების დახმარებით წამოიწიეთ, დავეციეთ საწოლის კიდეზე და წამოდექით. არასოდეს ადგეთ უეცრად, ასე შეიძლება გამოიწვიოს ფესვების დაჟეჟილობა და ტკივილის სინდრომის პროვოცირება. ჯანმრთელობა, გარეგნობა, განწყობა ბევრად დაამოკიდებული სხეულის მასაზე. ზედმეტი წონა და ცელულოზი სხეულს არ ამკობს.

თუ გინდათ იყოთ ლამაზი, მოხდენილი, საკუთარ თავში დარწმუნებული და არ დაიმალოთ მოცულობით ტანსაცმელში, უნდა ისწავლოთ ახლებურად ცხოვრება.

სიცოცხლე მოძრაობაა, ამიტომ საქმის დაწყება ვარჯიშით სჯობს. დილა რეგულარულად დაიწყეთ სირბილით. აქტიურობის მომატებასთან ერთად არ უნდა დაგავიწყდეთ სწორი კვება. შაქრის, ცომეულის, გაზიანი სასმელების უკონტროლო მიღებით ყველა მცდელობა უშედეგო იქნება.

ლალი ჩხიკაძე
mkurnali.ge

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 ციტირების სიზუსტეზე. შემოსული წერილები ავტორებს არ უბრუნდებათ.

დირექტორი
ალექსანდრა გიგილიძე
მონადგლე
სეზარ ღონიაშვილი

პასუხისმგებელი მდივანი
ია გიგიაშვილი
კორესპონდენტი
დალი ტატულიშვილი

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