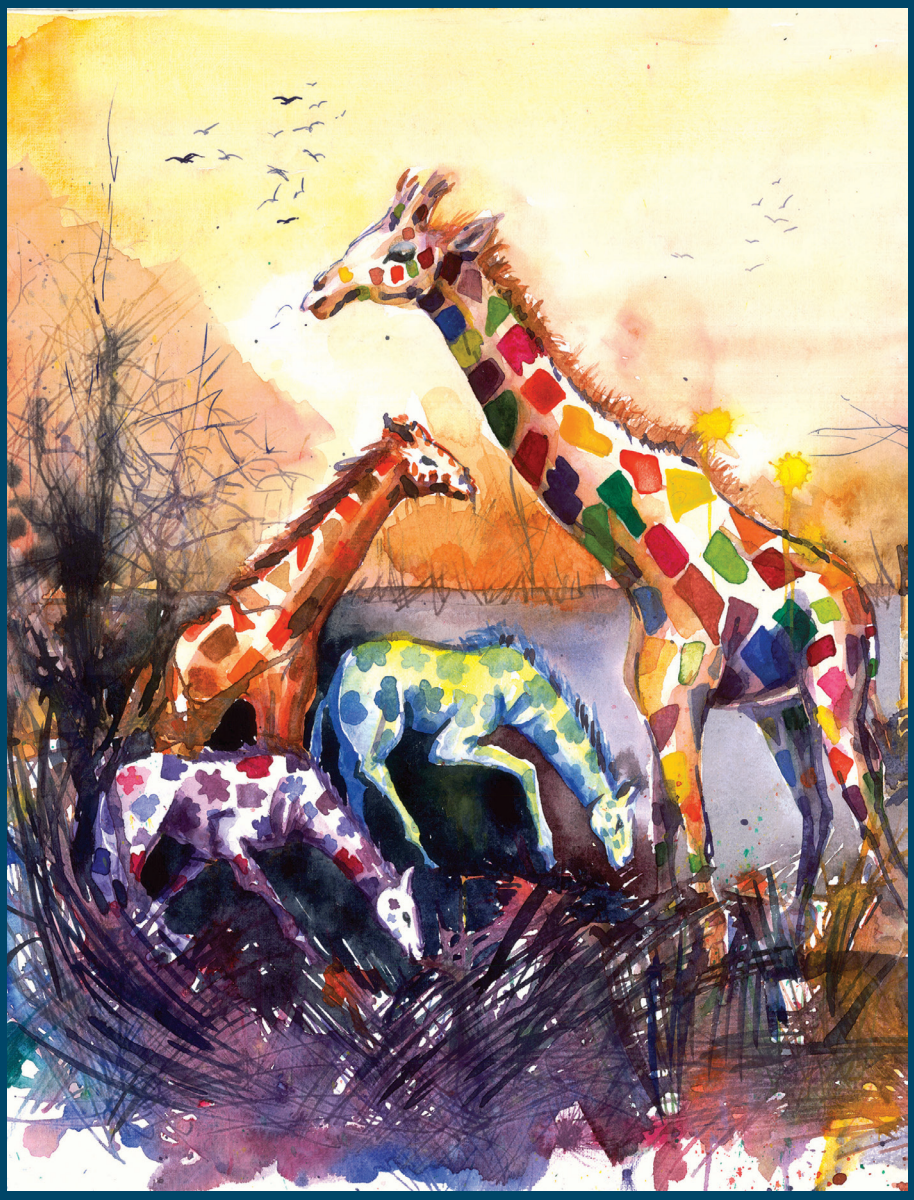
გამოიცემა კვარტალში ერთხელ
ფასი 1 ლარი

# ღირსეული ცხოობა

N2

ზამთარი, 2016 წ.



მარიამ მესტიაშვილის ნახატი, 15 წლის

„არჩეული პროფესია უნდა შეესაბამებოდეს პიროვნების ინტერესებსა და ღირებულებებს“ 3-5

ახალგაზრდული პრობლემები 5-6

ბულინგი 6

,,ძვლებიც კი ფიქრობს საქართველოზე“ 7-8

„აქტიური ახალგაზრდა“ 8

მასწავლებლის გვერდი 10-11

ქრისტიანული იგავები 11

„ჩვენი ენა ქართული“ 11

# რედაქტორის გვერდი

## რედაქტორისაგან

ძვირფასო მკითხველებო!

აი, უკვე ჩვენი მეორე ნომერიც გამოდის. მრავალ ადამიანს გაუჩნდა სურვილი დახმარებოდა ჩვენს წამოწყებას. გვიხარია, თქვენს თანადგომას რომ ვგრძნობთ და მთელი გულით გიხდით მადლობას.

ჩვენ ისევ ჩვენს პრობლემებზე ვწერთ. სამწუხაროა, მაგრამ ისეთი დრო დადგა, ალბათ, კიდევ უფრო დიდხანს მოგვიწევს ერთმანეთს გავუზიაროთ ჩვენი გულისტკივილი. ერთად დავდგეთ, ერთმანეთს ხელები ჩავჭიდოთ და გადავდგათ ნაბიჯები წინ, უკეთესი მომავლისაკენ.

შეიძლება ვინმემ იკითხოს რა არის ჩვენი მიზანი?

ჩვენი მიზანი უკეთესი საქართველოს შექმნაა. გვსურს გავუფრთხილდეთ იმ ღირებულებებს, რითაც ჩვენმა წინაპრებმა შეგვინარჩუნეს სამშობლო.

ჩვენ გვსურს „ჩვენი თავი ჩვენადვე გვეყუდნოდეს“, ამიტომ მოქმედების დროა. რასაც შევძლებთ და როგორც შევძლებთ, გვჯერა, „ცუდად ხომ მაინც არა ჩაივლის...“

ძალა ერთობაშია! „კაცთაგან შეუძლებელი კი, შესაძლებელია ღვთისა მიერ.“

ალექსანდრე გუნიას ფოტო, 13 წლის

## როგორ ვარჩიოთ პროფესია?

# პროფესიული ორიენტაცია - ანუ ჯერ შეიცან თავი შენი

Nosce te ipsum - ამბობდნენ ძველი რომაელები. ნებისმიერი ცვლილება ცხოვრებაში საკუთარი თავის შეცნობით იწყება. მათ შორის ისეთი ძირეული ცვლილება, როგორიცაა პროფესიის არჩევა.

სიტყვა პროფორიენტაცია სულ რაღაც 2-3 წლის წინ გავიგე პირველად, როდესაც ბაკალავრით იურისტმა ფსიქოლოგიურზე გავაგრძელე მაგისტრატურა, პარალელურად კი გიდის კურსებს გავდიოდი ერთ-ერთ პროფესიულ კოლეჯში. მივხვდი, ამ ტერმინს ბევრი საერთო ჰქონდა ჩემს პროფესიულ ბიოგრაფიასთან.

სხვადასხვა კვლევებით, ადამიანების 70%-ზე მეტი არ/ვერ მუშაობს საკუთარი პირველადი სპეციალობით, ხოლო უკვე არსებული სამუშაოთი უკმაყოფილონი არიან. რა გარემოებები იწვევენ ასეთ კოლოსალურ პროცენტულ მაჩვენებელს? რომელი პროფესიაა კონკრეტული პიროვნებისთვის „ზედგამოჭრილი“ და რა შედეგები შეიძლება მოჰყვეს არასწორ არჩევანს? წინამდებარე მოკლე სტატიაში შევეცდები სწორედ ამ კომპონენტებზე გავამახვილო ყურადღება.

ისტორიის მანძილზე ჩნდებოდა, მოდიფიცირდებოდა ან ქრებოდა უკვე არსებული პროფესიები. უმუშევრობის მაღალმა დონემ საზოგადოებაში ლოგიკურად დასვა საკითხი მისი მიზეზების შესახებ. ერთ-ერთი მთავარი მიზეზი სწორედ დასაწყისში, არასწორად შერჩეულ პროფესიაში იმალება. ამიტომაც შეიქმნა ისეთი ახალი პროფესია, როგორიცაა პროფესიული კონსულტანტი.

დღეს ტერმინს „პროფორიენტაცია“ სხვანაირადაც აყალიბებენ, მაგ.: პროფესიული კონსულტაცია და კარიერის დაგეგმვა - რაც ხაზს უსვამს პროფკონსულტანტის დახმარების არაერთჯერადობას, მის განგრძობად ხასიათს.

იდეალურ შემთხვევაში, არჩეული პროფესია უნდა შეესაბამებოდეს პიროვნების ინტერესებსა და ღირებულებებს, რომელსაც უნდა ჰქონდეს შესაბამისი ნიჭი და უნარები. ამავდროულად, დასაქმების ბაზარზე უნდა არსებობდეს პროფესიაზე მოთხოვნილება.

პროფესიული არჩევანი სწორედ ამ კომპონენტების ნარევია. ისტორიულ წარსულში, პროფესიების ჩამოთვლა, ალბათ, ცალი თუ არა, ორივე ხელის თითების დახმარებით ნამდვილად იყო შესაძლებელი. ხშირად ხდებოდა პროფესიის მემკვიდრეობით გადაცემა. რამდენიმესაუკუნოვანი ტრადიციის შემდეგ კი მომავალი შთამომავლისათვის მისი გაგრძელება ერთგვარ ვალდებულებად იყო ქცეული. შესაბამისად, არჩევანის საკითხიც ასე მწვავედ არ იდგა, როგორც ეს ჩვენს დროშია.

გენეტიკურად პროფესიის არა, თუმცა უნარებისა და ნიჭის გადაცემა ნამდვილად შეიძლება. რა არის მთავარი პროფესიის არჩევისას? პირველი და უმნიშვნელოვანესი იმის გაცნობიერებაა, რომ არასწორი არჩევანი გაძლევს გარანტიას, დღეში მინიმუმ 8 საათი იყო უკმაყოფილო და „უბედური“. ეს არის არამარტო პიროვნებისეული ტრაგედია, არამედ უდიდესი დანაკარგი სახელმწიფოსათვის, რადგან იგი კარგავს პოტენციურ პროფესიონალ კადრს. უფრო აკადემიურად თუ ვიტყვით, პროფესიის არჩევისას მთავარია გაიაზრო ახლა გაკეთებული არჩევნის მნიშვნელობა მომავალი ცხოვ-

რებისთვის. თუ კი ამ მომენტის კარგად გაცნობიერება მოხდება, მაშინ ჩნდება მოტივაცია - რაც შეიძლება კარგად შეისწავლო თავი და მოძებნო პროფესია, ან სპეციფიკაცია პროფესიაში, რომელიც იდეალურად მოგერგება

პროფკონსულტანტები ადამიანებს ეხმარებიან პროფესიული გადაწყვეტულების მიღებაში. მოკლედ რომ აღვწეროთ, მთელი პროცესი ასე გამოიყურება:

1.კლიენტის „აწონვა“ და „გაზომვა“ სხვადასხვა კრიტერიუმით და საშუალებებით;

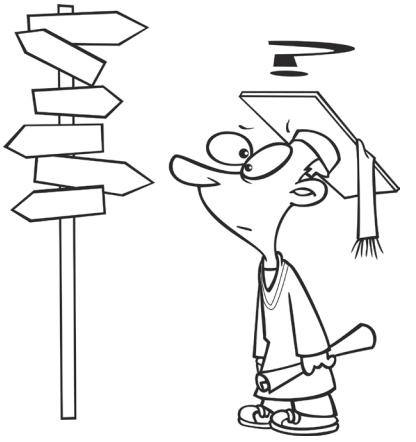
2.პიროვნების მიდრეკილებებისა და ინტერესების გამოკვეთა;

3.ინტერესებისა და შესაძლებლობების კომბინირებით სავარაუდო პროფესიების გამოკვეთა;

4.შერჩეული პროფესიების შესახებ ინფორმაციის მიღება და დასაქმების ბაზრის შეფასება;

თითოეული ამ ეტაპის გულდასმით გავლის შემდეგ, იმის გარანტია მაინც იარსებებს, რომ, სულ ცოტა, ჰუმანიტარული ნიჭისა და მიდრეკილებების მქონე ადამიანი არ გადაწყვეტს მიკრობიოლოგიის მიმართულებით კარიერის გაკეთებას.

**არჩეული პროფესია უნდა შეესაბამებოდეს პიროვნების ინტერესებსა და ღირებულებებს.**



ეს, ცხადია, ხუმრობით, თუმცა ზოგადი მიმართულების განსაზღვრა უკვე ძალიან დიდი დროის დაზოგვას ნიშნავს მომავალი პროფესიონალისთვის. სპეციალობით უკმაყოფილების შემთხვევაში ბევრად ადვილი ხდება მონათესავე სპეციალობაში გადასვლა/გადამზადება, ვიდრე სრულიად ახალ სფეროში ყველაფრის ნულიდან დაწყება.

ვაკეთებთ დასკვნას, Nosce te ipsum რათა იპოვო შენთვის იდეალური პროფესია.

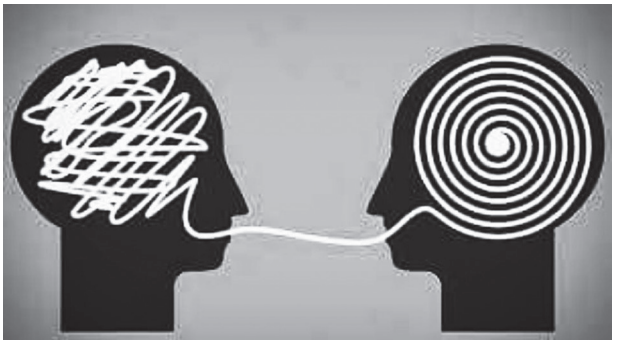
ნიკა გაგლიშვილი

## ცხოვრებისეული პრობლემები

იყო და არა იყო რა. უხსოვარი დროიდან ასე იწყებენ ზღაპრებს მეზღაპრეები და ყოველ სიტყვას ღრუბელივით ფაფუკს და გაზაფხულის მდელოსავით ფერადს ხდიან... მოზარდებსაც ასე გვაქვს წარმოდგენილი, ისე ვცხოვრობთ, თითქოს ჩვენი ცხოვრება ხუთგვერდიანი ზღაპარი იყოს და კვამლით დაბურულ ქვეყანაში ცისარტყელის ფერებს ვეძებთ. თუმცა, არსებობს მოზარდთა გარკვეული ნაწილი, რომელიც ნათელ ფერებს სიბნელისკენ გაურბის.

ძვირადღირებული ტანსაცმელი, ქურთუკი მდიდარმა მამამ აჩუქა. ერთ ჯიბეში ახალი გამოშვების მობილური უდევს, მეორეში - სიგარეტი სანთებელასთან ერთად. სახეზე ყოველთვის უცვლელი გამომეტყველება: წვერი აუცილებელია, მოჭუტულ თვალებთან და პირში სიგარეტთან ერთად. სამწუხაროდ, ამ მომენტში მისი მატერიალური შესაძლებლობა საგრძნობლად უსწრებს მის გონებრივ შესაძლებლობებს.

განათლების დაბალი დონე, ფასეულობების არქონა და უპატივცემულობა საპირისპირო სქესისადმი - ეს ის ძირითადი პრობლემებია, რაც შეიძლება გამოირჩეს დღევანდელ თაობაში.



ახალგაზრდა ადამიანები ცდილობენ მცირედით დაკმაყოფილდნენ, რასაც არ სჭირდება შრომა, დრო და ძალა.

ფაქტობრივად, ისინი მხოლოდ მატერიალურზე ფიქრობენ და ცხოვრების ზედაპირული შეფასებით კმაყოფილდებიან.

დახეული შარვალი, რომელიმე ცნობილი ბრენდის ფეხსაცმელი, შავი ტყავის ქურთუკი - ეს დღევანდელი ქართველი ვაჟკაცია, რომელიც უწმაწური სიტყვებით ცდილობს თავი მოაწონოს მანდილოსანს და ეკლესიის ეზოში სიგარეტს აბოლებს.

ახლა კი მინდა ჩემთვის დიდად სამწუხარო, მაგრამ რეალური მაგალითი მოვიყვანო და ამ მაგალითით დავახასიათო "განვითარების გზაზე" მდგომი მოზარდი გოგონა. სულ რამდენიმე დღის წინ მარჯანიშვილის მოედანზე მივდიოდი, ჩემ წინ კი ორი პატარა გოგო სადღაც მიიჩქაროდა. ერთ-ერთ მათგანს ხელში ეჭირა პოლიეთილენის პარკი, რომელსაც გზადაგზა ფლეთდა და ძირს ყრიდა. არ მინდა უხეშად გამომივიდეს, მაგრამ რა უნდა მოთხოვო ბიჭს, როდესაც გოგო ქალაქის ერთ-ერთ მთავარ მოედანზე ამგვარ საქციელს სჩადის.

თუმცა, არსებობენ ადამიანები, მოზარდები, რომელთა დანახვაც ყოველ ჯერზე ღიმილს მგვრის. ტრანსპორტში ბიჭი ადგილს უთმობს გოგოს. კარში შესვლისას ჯერ გოგოს ატარებს, მერე კი თვითონ შედის. გამყიდველ ბებიას თქვენობით და ღიმილით ესაუბრება. მასწავლებელს ზურგს უკან არ აგინებს. ეკლესიიდან გამოსვლისას ეზოში პირჯვარს იწერს. სახლში მისვლისას მშობელს ეხუტება. გასცემს სითბოს და მშვიდი, გაწონასწორებული ხმით მიმართავს მანდილოსანს, რომლის მიმართაც გულგრილი არ არის. აქვს ზრდილობა და თვალებში თუ ჩახედავ, სიკეთის მეტს ვერაფერს დაინახავ..

დიახ! ჯერ კიდევ არის იმედი...

და ბოლოს - ჩვენ ბაღში დარგული პატარა ხეები ვართ, რომლებმაც ფეხი უნდა მოიკიდონ ჭიან და ჭუჭყით სავსე მიწაში. ფესვები უნდა გაიმყარონ ირგვლივ, ან უნდა ამოხეთქონ და გასცდნენ საზღვრებს, ან დარჩნენ უმოქმედოდ, უნაყოფო.

**განათლების დონე, ფასეულობების არქონა და ფეპატივცემულობა საპირისპირო სქესისადმი - ეს არის ძირითადი პრობლემები.**

სალომე შალიკაშვილი

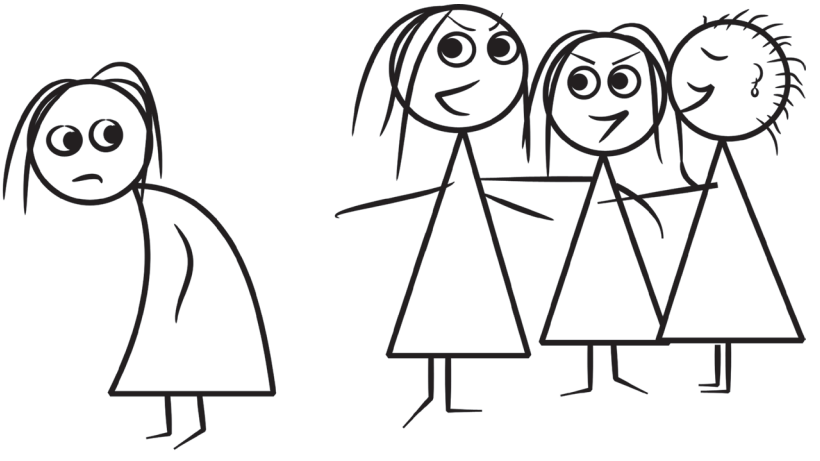
## ფსიქოლოგია

# ბულინგი

ყოველი პიროვნება გარკვეულ ოჯახში ან გარემოში იბადება,რომელიც პირველი სოციუმია მისთვის. ბავშვი, რომელიც უკვე პატარა პიროვნებაა, იქ ეცნობა სამყაროს თავისებურებებს, უყალიბდება მოქცევის წესები, ღირებულებათა სისტემა და ა.შ.

შემდეგ ჩნდება ცხოვრების ახალი ეტაპი - საბავშვო ბაღი, სადაც იწყება პიროვნული რეალიზება და გრძელდება მთელი ცხოვრება. ბავშვის განვითარების ყოველ ასაკს თავისი გამოწვევები აქვს, რომელსაც, თავის მხრივ, ჯანსაღად გადალახვა სჭირდება, რათა ჩამოყალიბდეს ჯანსაღი მე - იდენტურობა და, შესაბამისად, სწორი ხედვა სამყაროსთან მიმართებაში.

ზოგადად, ყველა ჯგუფს გარკვეული წესები და ურ-



თიერთობის ნორმები აქვს, რათა დაცული იქნეს როგორც საკუთარი, ასევე სხვათა უფლებები. ამის გარეშე ვერც ერთი ჯგუფი ვერ იარსებებს. მაგრამ ზოგჯერ ხდება ისე, რომ ურთიერთობის ნორმები ირღვევა და ძალადობის, დაცინვის და დამცირების სახეს იღებს, ანუ, სხვაგვარად რომ ვთქვათ, საზოგადოებაში ადაპტირების არასწორი გზაა გამოყენებული. ამგვარ გამოვლინებებს, ანუ სხვის მიმართ ფსიქოლოგიურ ან ფიზიკურ ძალადობას ფსიქოლოგიაში - ბულინგი ეწოდება (ინგლისურად bully - ხულიგანი, მოჩხუბარი, მოძალადე), ხოლო პირს, რომელიც ჩაგვრას ახორციელებს - ბულერი.

**იმპულსურობა, მაღალი ან დაბალი თვითშეფასება, აგრესიულობა - ეს ის შემენილი თვისებებია, რომლებიც, ცხოვრების სხვადასხვა ეტაპზე, სხვადასხვა ფაქტორმა გამოიწვია და ერთი მთლიანი ჯაჭვივით არის გადაბმული ერთმანეთთან.**

ვინ არის ბულერი, რა თვისებები აქვს მას, და საერთოდ, რატომ სჭირდება ამ პიროვნებას ურთიერთობის ასეთი ფორმით ადაპტირება სამყაროში? ვფიქრობ, ეს ის კითხვებია, რომელზეც მოზარდები ხშირად უნდა ფიქრობდნენ.

იმპულსურობა, გამაღიზიანებლობა, ემოციური მერყეობა, მაღალი ან დაბალი თვითშეფასება, აგრესიულობა, კომუნიკაციური ჩვევების არქონა აღიარებული ნორმებისა და წესების გარეგნულ დაცვასთან ერთად, თაღლითობისა და ტყუილისაკენ მიდრეკილება და ა.შ. ეს ის შეძენილი თვისებებია, რომლებიც, ცხოვრების სხვადასხვა ეტაპზე, სხვადასხვა ფაქტორმა გამოიწვია და ერთი მთლიანი ჯაჭვივით არის გადაბმული ერთმანეთთან, მაგრამ ყველაზე მთავარი, რაც ამ თვისებების აღმოცენებას უდევს საფუძვლად - ერთი მხრივ, საკუთარ თავთან არასწორი კონტაქტისა და მეორე მხრივ, ემპათიის (თანაგანცდის) არქონის შედეგია. საკუთარ თავთან სწორი ურთიერთობა იწყება მაშინ, როდესაც პიროვნება დაფიქრდება და აღმოაჩენს თავის ძლიერ და სუსტ მხარეებს, ეს ნიშნავს, აღმოაჩინო შენი რესურსი და ის არეალი, სადაც უნდა დაიწყო პიროვნული განვითარება. ნებისმიერ ადამიანს ხომ აქვს ის რაღაც უნიკალური შესაძლებლობა, ტალანტი, რომელსაც აუცილებლად აღმოჩენა და განვითარება სჭირდება. ეს არის სვლა თვითშემეცნებისკენ. საკუთარ განცდებთან და ემოციებთან ღრმა კონტაქტი კი, თავის მხრივ, დასაწყისია პიროვნული განვითარებისა. ამისთვის მოზარდმა შეიძლება დაიხმაროს მშობელი, ფსიქოლოგი და ა.შ.

თუკი მოზარდი საკუთარ თავს აღმოაჩენს, მისთვის უკვე მარტივი ხდება მიიღოს და პატივი სცეს მეორე ადამიანის თავისებურებებს. უფრო მეტიც, დაცინვისა და დამცირების ნაცვლად დახმარების სურვილიც კი გაუჩნდება სხვის მიმართ.

ამრიგად, როგორი რთული გამოწვევაც არ უნდა მიიღოს პიროვნებამ განვითარების სხვადასხვა ეტაპზე, როგორი სირთულეც არ უნდა ჰქონდეს გადატანილი სოციუმში ადაპტირებისთვის, ნებისმიერ დროს შეიძლება მან აიღოს პასუხისმგებლობა საკუთარ საქციელზე და სიყვარულით, სიხარულით გააგრძელოს ურთიერთობა ირგვლივ მყოფ ადამიანებთან.

სოფიო ტალახაძე

„ძვლებიც კი ფიქრობს საქართველოზე“ (ბიოგრაფიები)

# ქაქუცა ჩოლოყაშვილი

შემოდგომის მზიანი დღე იდგა.

ვიჯექი ფანჯარასთან და მთაწმიდას გავყურებდი. შემოდგომის ფერებს კიდევ უფრო მომხიბვლელი გაეხადათ ის. ვიხსენებდი ყველა იმ დიდ ქართველს, რომელთაც სამუდამო სამყოფელად სწორედ ეს წმიდა მთა მიუჩინა ერმა. ისინი ლოჟებში მსხდარნი აცრემლებული თვალებით გადმოჰყურებდნენ სახეშეცვლილ თბილისს.

გავყურებდი და ვფიქრობდი ადამიანებზე, რომლებმაც თავი გაწირეს საქართველოს დამოუკიდებლობისთვის. მხოლოდ რჩეულთა ხვედრია ამ წმიდა სავანეში დამკვიდრება. არ ვიცი რატომ, მაგრამ პირველი ქაქუცა ჩოლოყაშვილი გამახსენდა. ღირსეულ წინაპართა ღირსეული შთამომავალი. ლეგენდად ქცეული ქაიხოსრო.

ქაქუცა - ამ სახელის ხსენებისას თვალწინ წარმოგვიდგება საქართველოს ეროვნულ გმირად შერაცხილი, სამშობლოს თავისუფლებისა და ბედნიერებისათვის მებრძოლი, ერის საამაყო შვილი.

დაიბადა კახეთში 1888 წელს. პატარაობიდანვე ეტყობოდა, რა სულისკვეთების პიროვნებადაც ჩამოყალიბდებოდა და რომ ამ სულისკვეთების კაცი, რა თქმა უნდა, სამხედრო სამსახურს აირჩევდა.

1921 წელს ქართულ სულს ბორკილები დაედო.

,,ვაი, მამულო, რამდენს ჰგონია,
ვისაც სიტყვა არ აუწონია,
რომ საქართველოს, ნამძლევ გოლიათს,
ხმალამოღებულს არ უბრძოლია.“

უბრძოლია და ვერც ახალ ბოროტებასთან შეწყვეტდა ბრძოლას, მამული ერთგულ შვილებს უხმობდა საშველად.

როგორც მიხეილ ჯავახიშვილი ამბობდა, ვარდისფერი საქართველო განითლდა. ქართველებს ქაქუცა ეიმედებოდათ. ქვეყანა შვილებს იხმობდა. და აი, საქართველოში შეფიცულთა რაზმი გამოჩნდა - ქაქუცას რაზმი.

ვისაც მამულისათვის გული უძგერდა და ვისაც მკლავი უჭრიდა - ყველა ქაქუცასკენ იწევდა. იმ დროიდან ქართველი ერის გულისყური, იმედი ჩოლოყაშვილსა და მის შეფიცულ რაზმს დაუკავშირდა.

„ველად გაჭრილა ქაქუცა,
ჩოლოყაშვილის გვარისა,
გვერდში ჰყავს ბევრი ვაჟკაცი,
მტრის დამყენები თვალისა.
არ ეშინიათ სიკვდილის,
თავი აქვთ გადადებული,
სურთ საქართველო
დაიხსნან ურდოთგან
აოხრებული.“

საქართველოს დამოუკიდებლობის მოპოვების შემდეგ ქაქუცა ჩოლოყაშვილმა საქართველოს ჯარში დაიწყო სამსახური და მონაწილეობდა ყველა ბრძოლაში, რომლის გადახდაც ჩვენს ქვეყანას იმ პერიოდში მოუწია.

1924 წელს ქაქუცამ აჯანყების დროშა ჩაიბარა. დაიწყო აჯანყება საქართველოს თავისუფლებისთვის, მაგრამ მეამბოხეები დამარცხდნენ. ქაქუცა იძულებული გახდა თანამებრძოლებთან ერთად სამშობლო დაეტოვებინა.

საქართველოს საამაყო მამულიშვილი, სამშობლოდან შორს, 1930 წლის ივლისში გარდაიცვალა:

„არწივმა მხრები დაუშვა,
მძიმედ დახუჭა თვალია
აღარ გვყავს
ჩოლოყაშვილი,
ზეცით დარეკა ზარია.“

საფრანგეთში, ქალაქ ლევილში, ქართველი ემიგრანტების აშენებულ მართლმადიდებლურ სასაფლაოზე დაასაფლავეს ქაქუცა:

„მითხარ შენდობა და ჩემს მხარესა, ოდეს მოუთხრობ ამბებს მწარესა,
სთქვი, რომ წარწერა იხილე ლოდზე, ძვლებიც კი ფიქრობს საქართველოზე!“

გადმოცემით, ოთახში, სადაც ქაქუცამ სიცოცხლის უკანასკნელი დღეები დაჰყო, სავარძლის თავსაყუდზე ჯვარი, ორი თუ სამი წმინდანის ხატი და ტყავში გამოკერილი ქართული მიწა ეწყო.

ბედის უკუღმართობით იძულებით ემიგრირებული ქართველი მამულიშვილის, ქაქუცა ჩოლოყაშვილის ოცნება გარდაცვალებიდან 75 წლის შემდეგ ასრულდა. 2005 წლის 21 ნოემბერს მისი ნეშტი ერის რჩეულ შვილთა გვერდით მამადავითის სავანეში გადმოასვენეს:

„და ერმა ვალი მოიხადა.
„ცაფირუზმა“ შავი გაიხადა.
„ხმელეთ-ზურმუხტმა“
გაიხარა.
ქაქუცა მთაწმიდის
მიწამ მიიბარა.“

ელენე გუნია

## ჯანმრთელობა და ჭიგვრა

# ფრჩხილები

ვინ არ ოცნებობს ლამაზ და ჯანმრთელ, ძლიერ და გლუვ ფრჩხილებზე, რომელიც მანდილოსნისთვის თვალსაჩინო სამშვენისია ყურადღების ცენტრში ყოფნისთვის?!

იმისათვის, რომ ფრჩხილები უფრო მაგარი გაგიხდეთ, გთავაზობთ რამდენიმე რეკომენდაციას სასურველი შედეგის მისაღწევად.

•საჭიროა სპეციალური დიეტა და რეგულარული მოვლა, საკვებში გამოიყენეთ ვიტამინებით მდიდარი პროდუქტები: ნაღები, კვერცხი, სტაფილო, სალათი, ასკილი, ბარდა, კარტოფილი, შავი პური, კომბოსტო, მცენარეული ზეთი. თქვენთვის აუცილებელია მიკროელემენტებიც: რკინა, ფოსფორი, კალციუმი. თქვენ მათ იპოვით ყვავილოვან კომბოსტოში, მჟაუნაში, ჰერკულესის ფაფაში, ყველში, გარგარში, ხორცში, თევზში.

•დღეგამოშვებით გაიკეთეთ აბაზანები ფრჩხილებისათვის: 0,5 ჭიქა ოთახის ტემპერატურის ზეითუნის ზეთს დაუმატეთ ორი სადილის კოვზი ლიმონის წვენი. ამ ნარევში ჩაყავით თითის წვერები 15-20 წუთით. პროცედურის შემდეგ გულმოდგინედ შეიწმინდეთ თითები.

•ერთ ჭიქა თბილ წყალში გახსენით ორი სადილის კოვზი ზღვის მარილი. ჩაყავით თითები 10-15 წუთით, შემდეგ გადაივლეთ თბილი წყალი.

•ყოველდღიურად, ღამ-ღამობით, შეიზილეთ ლიმონის წვენი ფრჩხილების საზრდელში.

•ფრჩხილებზე ლაქის წასმის წინ იოდი წაისვით.

**მაია ბერაია**

## აქტიური ახალგაზრდა

# „ვგეგმავ, დავრჩე აქტიურ მოქალაქედ. ვფიქრობ, რომ ეს ჩემი პირდაპირი მოვალეობაა“

კერძო მრავალპროფილიანი სკოლა ,,ინტელექტი XXI-ს“ მოსწავლე, 17 წლის გიორგი მამულაშვილი არის დამფუძნებელი ,,ევროპული ახალგაზრდული ცენტრისა“ და ,,საქართველოს ახალგაზრდული ევრო-ატლანტიკური კოალიციის“

***-როდიდან დაინტერესდი პოლიტიკით და რატომ?***

-საგარეო პოლიტიკის საკითხებით, განსაკუთრებით კი საქართველოს ევრო-ატლანტიკური ინტეგრაციის საკითხით ჯერ კიდევ 15 წლის ასაკში დავინტერესდი. ყურადღებით ვადევნებდი თვალს მიმდინარე პროცესებს, რაც განსაკუთრებით საინტერესო აღმოჩნდა ჩემთვის. მივხვდი, რომ საქმე ეხებოდა ჩემი ქვეყნის მომავალს. ამიტომ გადავწყვიტე პროცესებში აქტიური ჩართვაც.

***-და როგორ მოახერხე ამ ყველაფერში ჩართვა? ვინმე თუ დაგეხმარა?***

-ვფიქრობდი და ახლაც ასე ვფიქრობ, რომ იმ ეტაპისთვის საუკეთესო გზა იქნებოდა არასამთავრობო ორგანიზაციის დაფუძნება. ბუნებრივია, განვსაზღვრე ის მიმართულებები, რომელზეც შეიძლებოდა მემუშავა. ამის შემდეგ ყოველივე ეს გავაცანი ჩემს თანამოაზრეებს. მოგვიანებით შევძელი საქართველოს პრემიერ-მინისტრის ადმინისტრაციასთან დაკავშირება. მისი საშუალებით კი ,,ნატოსა და ევროკავშირის შესახებ“ საინფორმაციო ცენტრს დავუკავშირდი. ცენტრმა მხარი დაუჭირა ჩვენს ინიციატივას. სწორედ მათი დახმარებით მოხდა ,,ევროპული ახალგაზრდული ცენტრის“ დაფუძნება.

***-გვესაუბრე თქვენი ორგანიზაციის მიზნებზე.***

-ორგანიზაცია ,,ევროპული ახალგაზრდული

ცენტრი“ რამდენიმე მიმართულებით მუშაობს. ბუნებრივია, პრიორიტეტულია საინფორმაციო-საგანმანათლებლო კამპანიის განხორციელება ძირითადად ,,ნატოსა” და ,,ევროკავშირის“ შესახებ. ვმუშაობთ გარემოს დაცვის საკითხებზეც, დიდ ყურადღებას ვუთმობთ კონფლიქტებისა და უსაფრთხოების საკითხებზე მუშაობას. ვთვლი, რომ ახალგაზრდების ჩართულობის გაზრდა მნიშვნელოვანია.

***- და რა გზით ახერხებთ მათ ჩართვას? ინფორმირებას?***

-ამის რამდენიმე გზა არსებობს, ჩემი აზრით, ყველაზე მეტად ეფექტურია პირდაპირი კომუნიკაცია, ანუ შეხვედრები მოსწავლეებთან, რომლებიც ხშირად იმართება. ჩვენი წარმომადგენლები სტუმრობენ სკოლებს. აგრეთვე, ვმართავთ დებატების ტურნირებს ევრო-ატლანტიკური ინტეგრაციის საკითხებზე, სხვადასხვა მოდელირებებს. იმართება შეხვედრები სპეციალისტებთან, საჯარო პირებთან.

***- რა უნდა გააკეთოს ახალგაზრდამ იმისთვის, რომ თქვენს ორგანიზაციას შეუერთდეს?***

-გასულ, 2015 წელს ორგანიზაციაში შეიქმნა თვითმმართველი პალატა, რომელიც 25 წევრით კომპლექტდება. პალატა ერთი წლის ვადით მტკიცდება, ასე რომ, თუ ახალგაზრდა მოტივირებული, დაინტერესებული და აქტიურია, აუცილებლად მოახერხებს ჩვენი ორგანიზაციის წევრობას.

***- როგორ ფიქრობ, რამდენად ინფორმირებულია დღეს საზოგადოება იმ საკითხებზე, რომლებზეც თქვენ მუშაობთ?***

- ვფიქრობ, რომ მიუხედავად აქტიური საინფორმაციო კამპანიისა, რომელიც ბოლო რამდენიმე წლის განმავლობაში ხორციელდება, საზოგადოების დიდი ნაწილი დღესაც არ არის სრულყოფილად ინფორმირებული.

***- თავად ირჩევთ, სად, რომელ სკოლაში მიხვიდეთ თუ გიკავშირდებიან?***

- ძირითადად ჩვენ ვირჩევთ სკოლებს, სადაც უნდა გაიმართოს შეხვედრები, მაგრამ ყოფილა შემთხვევები, როდესაც თვითონ დაგვიკავშირდნენ.ჩვენი წარმომადგენლები აუცილებლად მივლენ სკოლაში. აქვე, ვისარგებლებ შემთხვევით და დავაანონსებ საინფორმაციო კამპანიის ახალ ტალღას თბილისის სკოლებში, რომელიც 25 იანვრიდან დაიწყება. გადავწყვიტეთ მივიდეთ დედაქალაქის ყველა სკოლაში.

***- როგორ უნდა დაგიკავშირდეთ დაინტერესებული პირი?***

- ორგანიზაცია: ,,ევროპული ახალგაზრდული ცენტრი მობ: (+995)557718899

ელ-ფოსტა: eyouthcentre@gmail.com

ორგანიზაცია: ,,საქართველოს ახალგაზრდული ევრო-ატლანტიკური კოალიცია“

მობ:(+995)555319797 ელ-ფოსტა: euroatlanticcoalition@gmail.com

***- სამომავლოდ რა გეგმები გაქვს?***

- წელს დავიწყებ უნივერსიტეტში სწავლას. ვფიქრობ, ეს ახალი, საინტერესო ეტაპი იქნება. ვაპირებ სწავლა გავაგრძელო საერთაშორისო ურთიერთობების მიმართულებით. ბუნებრივია, ვიქნები აქტიური სამოქალაქო სექტორშიც. არაერთი იდეა მაქვს, რომელზეც ახლა ვმუშაობ და უახლოეს მომავალში საზოგადოებასაც გავაცნობ. მათ შორისაა მედიაპროექტის დაწყებაც. აგრეთვე, ეკო-სკოლის დაფუძნება. ვგეგმავ, დავრჩე აქტიურ მოქალაქედ. ვთვლი, რომ ეს ჩემი პირდაპირი მოვალეობაა.

***- ბოლოსთვის, რას ურჩევ თანატოლებს?***

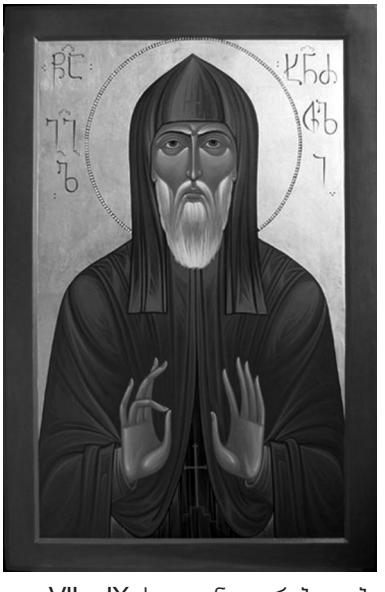
- თითოეულ ჩემს თანატოლს მოვუწოდებ მაქსიმალური აქტიურობისკენ. მინდა, კარგად გააცნობიერონ, რომ მათი ჩართულობა ამ უმნიშვნელოვანეს მომენტში გადამწყვეტია. სწორედ ჩვენ ვართ ის ადამიანები, რომლებიც რამდენიმე წელში ქვეყნის მართვის სადავეებს გადავიბარებთ. ასე, რომ ნუ დაელოდებიან სხვას და დაიწყონ დღეს. ვფიქრობ, სწორედ ასე შევძლებთ ევროპული ტიპის სახელმწიფოს შექმნას. 2016 წელს კი ვუსურვებ თავიანთი შესაძლებლობების რეალიზებასა და წარმატებებს.

გვანცა გოგიაშვილი

## მაცნეური ბოროტისა

გრიგოლ ხანძთელი, დავით აღმაშენებელი, ილია ჭავჭავაძე

# ანუ საქმითმეტყველნი სულნი



VII –IX საუკუნე. არაბთა ბატონობა და არაბთა უღლის წინააღმდეგ მებრძოლ ქართველთაგან ერთი განსაკუთრებული – ნერსე ერისთავი. ,,მამულისა ჩვეულებისამებ სვლის გზა“ გამრუდებულია. ნერსემ, დიახ, ნერსემ ჩამოიყვანა ღვთის ნებით აბო თბილისში. აქ ეზიარა ქრისტეს რჯულს და აქ დაენთო სასანთლესა ზედა, ვითა სანთელი, თავად დაიწვა და რწმენაშერყეულ ქართელობას კი გონება გაუნათა, ღვთისკენ მოახედა. ნერსეს, დიახ, ნერსეს ოჯახში გაიზარდა გრიგოლ ხანძთელი, დიდი საეკლესიო და საერო მოღვაწე, უდაბნოს ქალაქადმყოფელი, ,,ზეცისა კაცი და ქყვეყანისა ანგელოსი“, ტაოკლარჯეთის ამაღორძინებელი, ქართველთა სულიერი აღმზრდელი. არ ვაჭარბებ, ჭეშმარიტად რომ აღმზრდელი, რადგან მის მიერ აგებულ ტაძრებში ქადაგებდნენ უმთავრესს – ღვთისა და მოყვასის სიყვარულს, მამულის სიყვარულს, თავისუფლების სიყვარულს: ,,ქართლად ფრიადი ქუეყანაი აღირაცხების, რომელსაცა შინა ქართულითა ენითა ჟამი შეიწირვის და ლოცვაი ესე ყოველი აღესრულების.“ ეს პირდაპირი განცხადებაა, რომ საქართველოს ეკლესია უნდა იყოს ავტოკეფალიური, ავტოკეფალიური ეკლესია კი საწინდარია თავისუფალი საქართველოსი.

გრიგოლმა რუდუნებით, სიყვარულით აღზარდა ქართველობა, რომელიც მოთმინებით ელოდა ყოჩს, ვინც წინ წარუძღვებოდა პირმეტყველ ცხოვართ ქვეყნის თავისუფლებისაკენ და აი, ,,ზეცამ წყალობად, ნუგეშად ივერსა აოხრებულსა მოუვლინა დავითი, დავით IV და აღიმართა დროშა გორგასლიან- დავითიანი, შეიმუსრა მტერი ვერაგი, დაითრგუნა შინაური ღალატი, წინსვლა დაიწყო ქვეყანამ. რეფორმები უდიდესი ძალისხმევით გატარდა და მივიღეთ ქვეყანა ,,ნიკოფსიიდან დარუბანდამდე გაჭენებული და გამოჭენებული.“ და ასეთი ქვეყანა გადაიბარა შთამომავლობამ დავითისამ, რომელსაც მადლიერების გამო ერმა აღმაშენებელი უწოდა და წმინდანად შერაცხა, არსენ იყალთოელმა კი ეპიტაფია ჩამოქნა:

,,ვის ნაჭარმაგევს მეფენი თორმეტნი პურად დამესხნეს.

თურქნი, სპარსნი და არაბნი საზღვართა გარეთ გამესხნეს,

თევზნი ამერთა წყალთაგან იმერთა წყალთა შთამესხნეს,

აწცა ამისა მოქმედსა გულზედა ხელნი დამესხნეს.“

განისვენა დავითმა გელათს, ქართველთ კი ანდერძად დაგვიგდო: ,,ფეხი დამადგით, გულზე დამადგით ფეხი ყოველმან, წყალობა ჰყავით საქართველოის ყოვლის მპყრობელმან ვისურვე დავით“.

წლები, საუკუნეები გადიოდა. არ შეიძლება ხალხმა დიდი წინაპრისაგან მოპოვებული პოზიციები დათმოს, პოზიცია სახელმწიფოსი, რომელიც თავის სურვილებს ჰკარნახობდა აღმოსავლეთის უძლიერეს სახელმწიფოებს. ამისთვის ერმა უზღვავი ენერგია გაიღო.

დადგა 1801 წელი და ფარნავაზის ქართული სახელმწიფი, დავითის დიდი სახელმწიფო, თამარის ოქროს ხანის სახელმწიფო რუსეთის იმპერიამ ჩაყლაპა, გაქრა საქართველო მსოფლო რუკიდან. უძლურ იქმნენ ქართველები, ქედი წაუხარეს მონობას. გრი-

გოლსა და დავითს მესამე ერისკაცი ამოუდგა გვერდით, ერისკაცი, რომელმაც ამოიკვნესა: „ოჰ, ღმერთო ჩემო, სულ ძილი, ძილი, როსღა გვეღირსოს ჩვენ გაღვიძება“ და ერის გამოღვიძებისათვის დაიწყო ბრძოლა. ილია დავითივით იბრძოდა, იბრძოდა კალმით, შეგვაგონებდა, გვასწავლიდა, გვკილავდა, გვიცხავდა, გვებრძოდა, თუ ეს საჭირო იყო, არ ინდობდა უნიათობას.

„წამებულნი და სისხლთა მთხეველნი მამულისათვის რამ გვასულდგმულა? იმან, რომ ვიცოდით, იმ დროს რა უნდოდა, რა იყო მისი ციხე-სიმაგრე, მისი ფარ-ხმალი. ვაჟკაცობა უნდოდა – ვაჟკაცნი ვიყავით, ხმალი უნდოდა, ხმლის ჭედვა ვიცოდით. ომის საქმის ცოდნა უნდოდა, ომის საქმენი ვიცოდით. აი, რამ შეგვაძლებინა, რამ შეგვინახა... სილბო გვქონდა ნაქსოვისა, ვით ქრისტიანებს და სიმტკიცე ნაჭედისა, ვით მეომრებსა და მამულიშვილებს. ამით გავიტანეთ თავი. დროთა შესაფერი ღონე ვიცოდით, დროთა შესაფერი ხერხი ვიცოდით, დროთა შესაფერი მხნეობა და გამრჯელობა... და წუხდა ილია, რომ წავიდა ეს დრო. დიდი დაკვირვება არ სჭირდება იმის მიკვლევას, რომ ილიას სიტყვებში დაუოკებელი ენერგია იგრძნობა. ნახევარი საუკუნეც არ დასჭირდა ეროვნულ გონს სულის მოსათქმელად, რომ ერთიანად გამოფხიზლებულიყო და ასპარეზზე გამოსულიყო ქართველი ხალხის მისწრაფებანი. ილიამ დიდი საქართველოს აშენების პროგრამა დაუსახა ხალხსა და ქვეყანას. მაგრამ ოჰ, რარიგად ყვაოდა ღალატი საქართველოში?! დადგა დრო ვარდისფერი საქართველოსი... დრო წითელი საქართველოსი..... მერე დამუქებულ საქართველოსაც დავაღწიეთ თავი. გრიგოლ ხანძთელი, დავით აღმაშენებელი და ილია ჭავჭავაძე დღესაც შეგვთხოვენ: ქართველებო, იღვაწეთ და ააშენეთ დიდი საქართველო, რადგან საქართველოს არა აქვს უფლება ღირსეული ცხოვრებით არ იცხოვროს. ერთბაშად დიდი ქვეყანა არ შენდება, მაგრამ ქართველი ხალხის უკეთეს შვილთა მიერ იმდენი ფიქრია დამწვარი ჭეშმარიტი გზების გასანათებლად, რომ, ილიას თქმისა არ იყოს, საქმეს ითხოვს ეს ნაფიქრი. საქმით მეტყველებაა საჭირო. ქართველებმა საქმეც იციან. წარსულისკენ გავიხედოთ, სადაც დგანან ჩვენი წინაპრები, დგანან და მიმზიდველი, მშვიდი მზერით უკიდეგანო სივრციდან იმედით შემოგვცქერიან.

178-ე საჯარო სკოლის
ქართული ენისა და ლიტერატურის
მასწავლებელი
**ციცინო ჯაბახიძე**

## „ჩვენი ენა ქართული...“

**გამოვეხმაუროთ უწმიდესისა და უნეტარესის, სრულიად საქართველოს კათოლიკოს-პატრიარქის მოწოდებას: მოვიძიოთ ქართულ ენაში არსებული მდიდარი საგანძურიდან სიტყვები - ჩვენი ტკბილი ქართული, დავამკვიდროთ ჩვენს გაღარიბებულ მეტყველებაში და ახალი სიცოცხლე შევძინოთ მას.**

**სახივი** - ტვირთი
**ჭალაკი** - კუნძული
**სიყმილი** - შიმშილი
**დაღლარჭნული** - დაგრეხილი
**თვალუხვავი** - პატივის მიგება მიუკერძოებლად.
**საჭურჭლე** - სიმდიდრე
**ჯაბანი** - მხდალი
**შეფრფინვა** - აღტაცება
**ჭანგი** - კლანჭი
**უსუქარი** - გამხდარი

## ქრისტიანული იგავები

***

ბაბუა შვილიშვილს ცხოვრებისეულ ჭეშმარიტებას უხსნის:

- ყოველ ადამიანში მიმდინარეობს ბრძოლა, რომელიც ძალიან ჰგავს ორი მგლის ორთაბრძოლას. ერთი მგელი ბოროტებას წარმოადგენს, ეს არის: შური, ეჭვიანობა, სიძულვილი, ეგოიზმი, ამპარტავნება, სიცრუე... მეორე მგელი სიკეთეს წარმოადგენს, როგორიცაა: მშვიდობა, სიყვარული, სასოება, ჭეშმარიტება, ერთგულება...

- ბოლოს რომელი მგელი იმარჯვებს? - კითხულობს პატარა.

- ყოველთვის ის მგელი იმარჯვებს, რომელსაც შენ კვებავ, - ღიმილით პასუხობს ბაბუა.

მარიამ მესტიაშვილის ნახატი, 15 წლის

**სარედაქციო კოლეგია:** ანა ოქროსიშვილი,
**კონსულტანტები:** ხათუნა ლაბაძე, ციცინო ჯულუხიძე
**რედაქტორი:** ელენე გუნია
**ააიპ ორგანიზაცია ,,ღირსეული თაობა“**

**მისამართი:** თბილისი 0172,
მუხიანის IV ბ მ/რ, კორპუსი N38, ბინა N100
**ტელ:** 555-10-3883, 598-75-35-03, 263-08-26.
ISSN 2346-8122 **ტირაჟი:** 150 ცალი

სარედაქციო კოლეგია მადლობას უხდის ინდ-მეწარმე **გია ჯულაყიძეს** ფინანსური თანადგომისთვის