



შირაკი

SHIRAKI

გამოღის 1937 წლიდან

ეროვნული საქართველოს მთავრობის განათლი

№34 (9.894)

14 - 21 სექტემბერი 2019 წელი

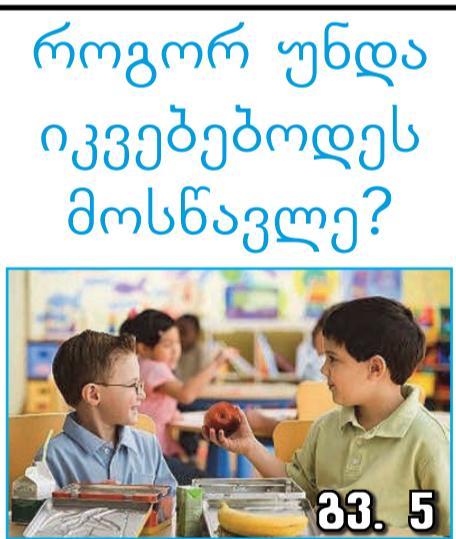
ფასი: 50 თავისი

ყოველ კვირაზე გამოვიდა

გიორგი გახარიამ
გიცე-პრემიერები
დაასახელა



მედლინ მუნი -
მადლობას ვუხდით
დათა ვანიშვილს
სიმამაცისთვის, რომ
მოვიდა და აგვიხსნა,
აქ როგორი ულმობელი
და არაადამიანური
პირობებია გვ. 2



როგორ უნდა
იკვებებოდეს
მოსწავლე?

მარინის მორიგი საქვალოობა აქცია



დედოფლისწყაროს მუნიციპალიტეტის მერია საქველმოქმედო აქციებს აგრძელებს. ამჯერად მუნიციპალიტეტის მერმა ნიკოლოზ ჯანიაშვილმა მერის წარმომაგენელთან, ვანო ბენაშვილთან ერთად ოზაანში მცხოვრები ტრისტან და ქეთევან ქურხულიშვილების ოჯახი მოინახულა.

მერმა და მერის წარმომადგენელმა სოციალურად დაუცველ ოჯახს მედიკამენტები და საკვები პროდუქტები მიუტანეს, პრობლემებს ადგილზე გაეცნენ და მათ მოგვარებას შეპირდნენ.

ნიკოლოზ ჯანიაშვილის განცხადებით, მერია სოციალურად დაუცველ მოქალაქეებზე ზრუნვას მომავალშიც გააგრძელებს.

დავითის უნიკალური მონატა საქართველოში ჩამოიტანა

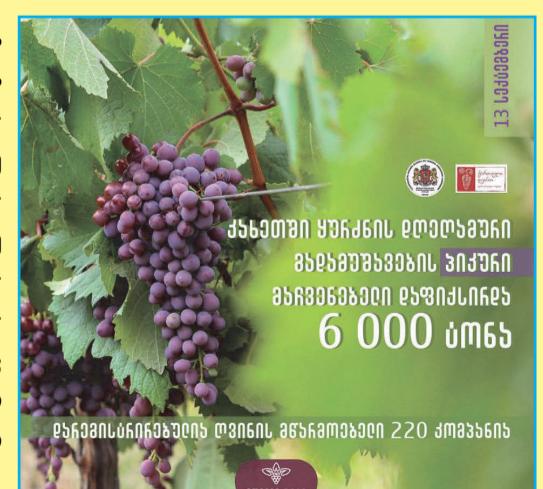
საქართველოს ეროვნულ მუზეუმში პირველად გამოიფინება დავით ალმაშენებლის მონეტა, რომელიც ბრიტანეთის მუზეუმში არის დაცული. ეროვნული მუზეუმის განცხადებით, ეს მონეტა დავითის მოჭრილ მონეტებს შორის ყველაზე მნიშვნელოვანია, რადგან მისი წარწერა

ასახავს XI-XII საუკუნეების საქართველოს საგარეო პოლიტიკის მთავარ ხაზს.



რთველი აქტიურ ფაზაში შევიდა

გასული დღე-ლამის განმავლობაში, კახეთის რეგიონში 40-მდე ღვინის სანარმომ 6 ათასამდე ტონა ყურძენი გადამუშავა. ეს არის მიმდინარე რთველის სეზონის პიკური დღელამური გადამუშავების მაჩვენებელი, რაც მიანიშნებს რომ რთველი კახეთში აქტიურ ფაზაში შევიდა.



კახეთის ზორბეს ღოვანები
გადამუშავების პიკური
მართვის დღე 6 000 ლარი

რეგიონის მთავრის მიერ გადამუშავების 220 კმარანი

NATO, მე-5 მუხლი და საქართველო

რას მოუტანს საქართველოს ჩრდილო-ატლანტიკურ ალიანსში (NATO) შესვლა მისივე წესდების მე-5 მუხლის ოკუპირებულ ტერიტორიებზე გავრცელებლობის პირობით?

- განიხილავს თუ არა ნატოში შესვლის ამ ვერსიას საქართველოს ხელისუფლება და თუ კი, რა ნაბიჯები უნდა გადადგას ამისთვის?
- ამ მექანიზმის ამჟამებამ რა გარანტიები შეიძლება მოუტანოს ქვეყანას?

- რამდენად აქვს საფუძველი იმ აზრს, რომ საქართველომ, შესაძლოა, სამუდამოდ დაკარგოს მე-5 მუხლს მიღმა დარჩენილი აფხაზეთი და სამხრეთ ოსეთზე ალიანსის წესდებით გათვალისწინებული მე-5 მუხლის გავრცელება.

ეს კითხვები მას შემდეგ გააქტიურდა, რაც თბილისში, საერთაშორისო კონფერენციაზე სტუმრად მყოფმა ნატოს ყოფილმა გენერალურმა მდივანმა, ანდერს ფოგ რას-მუსენმა 10 სექტემბერს განაცხადა, რომ საქართველომ უნდა დაიწყოს დისკუსია ნატოში შესვლის თაობაზე ოკუპირებულ ტერიტორიებზე მე-5 მუხლის გავრცელების გარეშე.

რა ცირი NATO -ს ხელშეულების მე-5 მუხლი?

მე-5 მუხლი ჩრდილო ატლანტიკური ალიანსის ქვაკუთხედად ითვლება და მისი მთავარი არსი კოლექტიური თავდაცვაა.

ეს მუხლი ამბობს, რომ ნატოს ერთ წევრზე თავდასხმა ნიშნავს თავდასხმას ნატოს წევრ ყველა ქვეყანაზე. თუმცა მიუხედავად მისი მნიშვნელობისა, ნატომ ეს მუხლი თავის ისტორიაში მხოლოდ ერთხელ გამოიყენა, 2001 წლის 11 სექტემბერს მსოფლიო საგაჭრო ცენტრსა და პენტაგონი მომხდარი ტერორისტული თავდასხმის საპასუხოდ.

მე-5 მუხლი 1949 წლიდან არსებობს. ამ წლის აპრილში, ვაშინგტონში, შეიკრიბნენ 12 ქვეყნის წარმომადგენლები და ხელი მოაწერეს ჩრდილო ატლანტიკურ ხელშეკრულებას.

ეს ქვეყნები იყო - ამერიკის შეერთებული შტატები, კანადა, დიდი ბრიტანეთი, საფრანგეთი, ბელგია, პოლანდია, ნორვეგია, დანია, ლუქსემბურგი, ისლანდია, იტალია და პორტუგალია.

სწორედ ამ ხელშეკრულების მთავარი მუხლი გახდა მე-5 მუხლი, რომელიც ასე იწყება:

„პარტიები თანხმდებიან, რომ შეიარაღებული თავდასხმა ალიანსის ერთ ან მეტ წევრზე ევროპაში ან ჩრდილოეთ ამერიკაში, განიხილება როგორც თავდასხმა ყველა მათგანზე...“

თუმცა, მესუთე მუხლში ხაზგას-მულია ისიც, რომ კოლექტიური თავდაცვის ზომები, მათ შორის, „სამხედრო ძალა“ მხოლოდ აუცილებლობის შემთხვევაში უნდა გამოიყენონ.

მე-5 მუხლი და საქართველო

მე-5 მუხლის საკითხი საჯაროდ აქტუალური საქართველოში გახდა ჯერ კიდევ გასულ წელს, 2018-ში, კვლევითი და ანალიტიკური

ცენტრის, „Heritage Foundation“-ის მიერ, მკვლევარ ლუკ კოფის ნარკვევის გამოქვეყნების შემდეგ, რომელშიც ეწერა, რომ რადგან საქართველოს გაცხადებული აქვს ოკუპირებული ტერიტორიების დასაბრუნებლად ძალის გამოყენებლობა, აღარ არის საჭირო აფხაზეთისა და სამხრეთი სამხრეთი ალიანსის წესდებით გათვალისწინებული მე-5 მუხლის გავრცელება.

მისი შემოთავაზება ასეთი იყო: საქართველო საერთაშორისო და აღმარებულ საზღვრებში უნდა მიიღონ NATO-ში, მაგრამ მე-5 მუხლით გათვალისწინებული უსაფრთხოების გარანტია არ უნდა გავრცელდეს ორ ოკუპირებულ ტერიტორიაზე მანამ, სანამ კონფლიქტი მშვიდობიანი გზით არ მოგვარდება.

ეს საკითხი ერთი წლის შემდეგ ისევ წამოინა თბილისში გამართულ საერთაშორისო კონფერენციაზე, რომლის სახელწოდება იყო „Now What“, როდესაც ჩრდილო-ატლანტიკური ალიანსის ყოფილმა გენერალურმა მდივანმა, ანდერს ფოგ რასმუსენმა განაცხადა, რომ საქართველოსა და ალიანსში უნდა იმსჯელონ მექანიზმის შემუშავებაზე,

და ნატოს წევრი, რამაც საბოლოოდ გერმანიის გაერთიანებასაც შეუწყო ხელი.

მაშინ ნატოს წესდება არ ვრცელდება დებოდა აღმოსავლეთ გერმანიაზე. თუმცა, 1991 წელს, გერმანიის გაერთიანების შემდეგ, ნატოს წესდება აღმოსავლეთ გერმანიაზეც გავრცელდა.

რატომ ხელშეულება წასდების მე-5 მუხლი?

თუ საქართველო მისი საერთაშორისო და აღმარებული ტერიტორიის ფარგლებში, (აფხაზეთისა და ცხინვალის რეგიონის ჩათვლით) გახდება ნატოს წევრი, ალიანსს მოუწევს შეცვალოს წესდების მე-6 მუხლი (რომელიც განსაზღვრავს, თუ რომელი ტერიტორიების დაცვას ითვალისწინებს მე-5 მუხლი), იმისთვის, რომ დროებით გამორიცხოს მე-5 მუხლით დაცვისგან რუსეთის მიერ ოკუპირებული საქართველოს რეგიონები. ეს წინავს, რომ ნატოსგან თავდაცვის გარანტიას მიიღებს მხოლოდ დანარჩენი საქართველო.

რა აჩვენს შიშვას, რომ საქართველო დაკარგიავს აფხაზეთს და ე. ს. სამხრეთს



ოსეთს?

„არასწორი წარმოდგენა ნატოში საქართველოს გაერთიანებაზე“ - განამარტავს პოლიტოლოგი, „ევროპული კვლევების ცენტრის დირექტორი“ კახა გოგოლაშვილი.

ნატოს წევრობა არ წინავს სადაც შესვლას და კარის გამოხურვას. ამ შესვლის მიღმა დგას სწორედ კოლექტიური თავდაცვის სისტემა.

ნატოში ამ დათქმით შესვლის შემთხვევაში, ხელშეკრულებას აუცილებლად მოჰყვება დეკლარაცია, სადაც ენერება, რომ ნატო აღიარებს:

- საქართველოს ტერიტორიულ მთლიანობას;
- ყოველთვის მხარს დაუჭერს საქართველოს გაერთიანებას;
- ეს ნიშნავს ოკუპირებული ტერიტორიების დათმობას;

- ეს ნიშნავს იმას, რომ საქართველო აღიანის წევრი ხდება აფხაზეთისა და სამხრეთ ოსეთის გარეშე;
- ეს არ წინავს ოკუპირებული ტერიტორიების დათმობას;
- ეს ნიშნავს იმას, რომ იარსებებს დათქმა, რომ ამ კონკრეტულ ტერიტორიებზე, დროებით, კონფლიქტის მშვიდობიანი გზით მოგვარებამდე ერთი კონკრეტული მუხლი არ გავრცელდება.

მაგრამ ამავე დროს ითქმება, რომ მე-5 მუხლი არ გავრცელდება ოკუპირებულ ტერიტორიაზე, იქ საქართველოს ხელისუფლების კონტროლის აღდგენის შემთხვევაში უნდა გამოიყენონ.

თუ საქართველოს მე-5 მუხლის გამოვითავალი და აღმარებული ტერიტორიების დათმობას გარეშე არ გავრცელდება, რომ არ გავრცელდება მე-5 მუხლის გამოვითავალი.

თუ საქართველოს მე-5 მუხლის გამოვითავალი და აღმარებული ტერიტორიების დათმობას გარეშე არ გავრცელდება, რომ არ გავრცელდება მე-5 მუხლის გამოვითავალი.

თუ საქართველოს მე-5 მუხლის გამოვითავალი და აღმარებული ტერიტორიების დათმობას გარეშე არ გავრცელდება, რომ არ გავრცელდება მე-5 მუხლის გამოვითავალი.

თუ საქართველოს მე-5 მუხლის გამოვითავალი და აღმარებული ტერიტორიების დათმობას გარეშე არ გავრცელდება, რომ არ გავრცელდება მე-5 მუხლის გამოვითავალი.

ნიშნა, რომ კოლექტიური თავდაცვის ვალდებულება არ ვრცელდება ოკუპირებულ ტერიტორიებზე, მაშინ მისი ხელმოწერისთანავე, ნატოს წევრი ქვეყნები აღმოჩნდებიან იმ ფაქტის წინაშე, რომ საქართველოს მიმართ საქართველოს მიმართაც მუხლის გამოვითავალი და აღმარებული ტერიტორიების დათმობას გარეშე აღმოჩნდება.

ეს წინავს, რომ ნატოს მისი საერთაშორისო და აღმარებული ტერიტორიების მიმართ საქართველოს მიმართაც მუხლის გამოვითავალი და აღმარებული ტერიტორიების დათმობას გარეშე აღმოჩნდება.

რომ ნიშნავს, რომ ნატოს მისი საერთაშორისო და აღმარებული ტერიტორიების მიმართ საქართველოს მიმართაც მუხლის გამოვითავალი და აღმარებული ტერიტორიების დათმობას გარეშე აღმოჩნდება.

რუსეთისთვის მიუღებელია ნებისმიერი ვერსია, თუ როგორ აღმოჩნდება საქართველო ნატოში, მაგრამ დღეს საქართველოს ამოცანაა, რომ ეს დასავლეთისთვის არ იყოს ეს მიუღებელი.

თუმცა, ამავე დროს, განმარტავს კაზახის აუქციონის მიმართაც მუხლის გამოვითავალი და აღმარებული ტერიტორიების დათმობას გარეშე აღმოჩნდება.

გარანტია იმისა, რომ საქართველო დაცული იქნება ტერიტორიების მიტაცებისაგან. მათ შორ

როგორ უნდა იცვებებით მოსწავლე?

მეოთხე გვერდიდან

საკუთრივ უკეთ ერგება, თანაც შშობლების მბაბაგით სიამონებით მიირთმევის სილსა და ბოსტნეულს. ასე რომ, მიეცით ბაგშეს მაგალითი და მიირთვით ჯანსაღი საკუთრი. ამთა ორ კურდლელს დაიჭირ.

თუ თინერი თავს არიდებს ოჯახურ ტრაქეზს, ძალას ნუ დაატინი, მაგრამ თუ სადილზე მეგობარს დაუპატიჟობთ, შესაძლოა, თქვენი ურჩი მოზარდიც ხალისით ჩატოოს ოჯახურ გასტრონომიულ რიტუალში.

ეცადეთ, პატარა ერთსა და იმავე დროს ასაზომო, ასადილოთ და ავაზშომოთ.

ჩატოოთ ბავშვი კერძის შერჩევისა და მომზადების პროცესში. საკუთარი ნახელავის ჭამა პატარებს ძალიან ეხალისებათ.

ნუ დააძალებთ ბავშვს ჭამას. ნურც მის მოქრიამვას ეცდებით.

ნუ სთხოვთ პატარას, ჭამით თავისი სიყვარული დაგამიტყიცოთ. ნურც იმას ეტყვით, რომ თუ შეჭამს, უფრო მეტად გეყვარებათ. სიყვარულის გამოსახატავად სხვა საშუალებებიც არსებობს!

საუზმე აუცილებელია

“უქმედად სკოლაში ნასვლა არ შეიძლება!” — ეს ის ფრაზაა, როგორიც 11 წლის განმავლობაში ყოველ დღით გვეხმოდა. თანამედროვე მოსწავლეებს უფრო დიდხანს — 12 წლის მანძილზე მოუწევთ, ამ ფრაზის მოსმენა, მაგრამ ვეჭვიბოთ, ამან მანიც გამოიღოს შედეგი... როგორც ჩანს, საუზმის აუცილებლობას თავად მშობლებიც ვერ აცნობენ ერგებებს, თორებ პატარა ონაგრების დარწმუნება ასე არ გაუჭირდებოდათ. მეცნიერები, რომელიც შესუსაზღვრულს არაფერს ტოვებენ, ჩაულრმავდნენ საუზმის მნიშვნელობის საკითხს და ფრიად პოზიტიური დასკვნები გამოიტანეს:

დილით მიღებული კალორიები შეიშილს კლავს და დღის განმავლობაში დახაყრების სამიშროება აღარ იქმნება. მათლაც, ხომ შეიძლება დამშეულმა ბავშვმა ზომაზე მეტი საკუთრი აითვისოს, ეს კი არც კუჭ-ნაწლავს არგებს და არც ნივთიერებათ (ცვლას.

დილით მიღებული კალორიები ორგანზებს ენერგიით მუხტავს. ბავშვი დღის განმავლობაში გაცალებით აქტიურია და მისა ინტენსიულური შესაძლებლობებიც მნიშვნელოვნად იზრდება.

საუზმე, როგორიც არ უნდა იყოს, სულ არაფერს ნამდვილად სჯობს, მაგრამ თუ კერძი მარგებელიც იქნება, ერთიორად უკეთესია. დიეტოლოგების, გასტრონეტეროლოგების, პედიატრების და ამ საკითხს ჩალრმავდული მეცნიერების აზრით, სასურველია, საუზმე მდგრადი იყოს ცილინდრი და დანართისთვის და არ შეიცვლება მარტივ შაქერებს.

არითეტიკის გაკვეთილები

ძნელი სათქმელია, თანამედროვე გოგონები რა ასაკიდან ინყებრი ფიგურუზე ზრუნვას. ყოველ შემთხვევაში, მშობლებს არ უნდა გაუკვირდეთ, თუ მათი მოზარდი ქალიშვილი საკუთრის ენერგეტიკული ლირებულებით დაინტერესდება და ერთ შევენირ დღეს ჰერთა: “ეს კერძი ცხიმიანია? რამდენ კალორიას

შეიცავს?”

სწორედ გასტრონომიული საკითხით შეფიქრიანებული თინერებისათვის გთავაზობთ საკუთრის ცხიმიანობის განსაზღვრისა და კალორიულობის გამოთვლის მარტივ ხერსს. მისი წყალობით არითეტიკშიც გაივარჯიშებუნ გონებას, რომელსაც აზროვნებისთვის ცხიმი ნამდვილად სჭირდება.

თავისი განვითარებით განვითარებით, რომ სხვადასხვა პროდუქტიც ცხიმის სხვადასხვა რაოდენობით შეიცავს. თუნდაც შეფუთვაზე “მსუბუქი” ან “სამარხვო”, გიგანტი ან გიტე ენერგოს, ეს იმას არ ნიშ-

გრამი) ვანილის ნაყინის მაგალითი განვითლოთ. მისი საერთო ენერგეტიკული ორებულება 178 კალორიაა. ის 2 გრამ ცილაბ (შესაბამისად, 2X4=8 კალორიას), 12 გრამ ცხიმს (108 კალორიას, რაც იმას ნიშნავს, რომ მასში ცხიმის პროცენტული შემცველობა 60-ია) და 15,5 გ ნახშირნებულს (62 კალორიას) შეიცავს. შეგვიძლია, ეს მონაცემები იმავე მოცულობის მოხარულ სტაფილოს შევადაროთ. მისი ენერგეტიკული ღირებულება 36 კალორიაა. მასში ცილა ერთი გრამია (4 კალორია), ცხიმი — 0 გრამი (შესაბამისად, კალორიაც 0-ია), ნახშირნებული

შეიძლება ითქვას ქართულ ცეკვაზეც, რომელიც არც სირთულით და არც ფიზიკური დატვირთვის დროს. რკინის ბალანსის შესავასებად შესთავაზეთ ბავშვების ხელში მჭრე ან ინდაურის თეთრი ხორცი, კალციუმის მარაგი კი რძესა და რძის პროდუქტებია.

ნუ მოაკლებთ ბავშვს ვიტამინებს. ისინი უხვად არის ხილსა და ბოსტნეულში. თუ საჭიროა (ექიმი გირჩევთ), მიუცით ვიტამინების კომპლექსი.

სპორტის ცილები ნამდვილად სჭირდება, მაგრამ ნუ დაიკვერებთ, თითქოს კუნთოვან მასას ცილა ქმნიდეს. პანაზინა მუსკულები მხოლოდ და მხოლოდ ადევაციური ვარჯების შემდეგ ნამიყუფენ თავს, ცილივანი საკუთრი მეტისმეტი გატაცება კი ჯანმრთელობას ნამდვილად არ არგებს. შესაძლოა, მოზარდს დეციდრატაცია (გაუწყოლობა), კალციუმის დეფიციტი დაემართოს ან თირკმლის პრობლემები გაუწინდეს.

ცილის საუკეთესო წყაროა: საქონლის მჭრე ხორცი, ფრინველის ხორცი, თევზი, კვერცხი, რძის პროდუქტები, თხილული. ნახშირნებული სპორტისმენის ცილები სპორტისმენისთვის ენერგიის წყაროა. საუკეთესო არჩევანია ხილი, ბოსტნეული, მარცვლეული (მათ შორის — რუხი ბრინჯი, შვრი), დაღერილი ხორბლის პური. რაც შეეხება მარტივ შაქერებს, ძირითადად — ტყილეულს, მართალია, ენერგიით ისინიც მუხტავენ ბავშვს, მაგრამ მალევე აცლიან ძალას. ასე რომ, თუ შეჯიბრებამდე ცილი ხელში სხანადი A, D, E და კვიტამინების ასათვისებლად.

ვიზუალური საგზაულოს

თუ სკოლის სასადილოს მაინცდა-მანც არ ენდობით „ლაითი“ სულაც არ გამოიდეს. ასე, მაგალითად: არაქისის კარაქის არაგინალური (ცხიმიანი) ვარიანტის განსაზღვრული იდენტი თუ 17 გ ცხიმს შეიცავს, ნაკლებცხიმიან სახეობაში ამ იდენტი 12 გრამი იქნება, ეს კი, როგორც ხედებით, ცოტა არ არის! ახლა კი დღის განმავლობაში მისაღები ცხიმის აუცილებელი ნორმა გამოვთვალით. 4-დან 18 წლამდე ასაკი ადამიანმა დღის განმავლობაში მისაღები კალორიების 25-35% ცხიმიდან უნდა აითვისოს. ცხიმის კალორიულობის პროცენტული მაჩვენებელი ასე გამოვთვალით: შეფუთვაზე მითითებული ცხიმის ენერგეტიკური ღირებულება გაყავით პროდუქტის საერთო კალორიულობაზე და გაამრავლეთ 100-ზე. ასე, მაგალითად: თუ 300 კალორიის შემცველი პროდუქტიც 60 კალორია ცხიმს შეიცავს, ფირმულა ასეთი იქნება: $60/300 \times 100 = 20\%$.

საკუთრის ენერგეტიკულ ღირებულებას მხოლოდ ცხიმი არ განსაზღვრავს — კალორიული ნახშირნებული ცილებიც და ცოტაციული მაგრამის გამოვთვალით გვაძლიერებათ 100-ზე. ასე, მაგალითად: თუ 300 კალორიის შემცველი პროდუქტიც 60 კალორია ცხიმს შეიცავს, ფირმულა ასეთი იქნება: $60/300 \times 100 = 20\%$. საკუთრის ენერგეტიკულ ღირებულებას მხოლოდ ცხიმი არ განსაზღვრავს — კალორიული ნახშირნებული ცილებიც და ცოტაციული მაგრამის გამოვთვალით: ცხიმის ფირმული მაჩვენებელი ასე გამოვთვალით: შეფუთვაზე მითითებული ცხიმის ენერგეტიკური ღირებულება გაყავით პროდუქტის საერთო კალორიულობაზე და გაამრავლეთ 100-ზე. ასე, მაგალითად: თუ 300 კალორიის შემცველი პროდუქტიც 60 კალორია ცხიმს შეიცავს, ფირმულა ასეთი იქნება: $60/300 \times 100 = 20\%$.

საკუთრის ენერგეტიკულ ღირებულებას მხოლოდ ცხიმი არ განსაზღვრავს — კალორიული ნახშირნებული ცილებიც და ცოტაციული მაგრამის გამოვთვალით გვაძლიერებათ 100-ზე. ასე, მაგალითად: თუ 300 კალორიის შემცველი პროდუქტიც 60 კალორია ცხიმს შეიცავს, ფირმულა ასეთი იქნება: $60/300 \times 100 = 20\%$.

საკუთრის ენერგეტიკულ ღირებულებას მხოლოდ ცხიმი არ განსაზღვრავს — კალორიული ნახშირნებული ცილებიც და ცოტაციული მაგრამის გამოვთვალით: ცხიმის ფირმული მაჩვენებელი ასე გამოვთვალით: შეფუთვაზე მითითებული ცხიმის ენერგეტიკური ღირებულება გაყავით პროდუქტის საერთო კალორიულობაზე და გაამრავლეთ 100-ზე. ასე, მაგალითად: თუ 300 კალორიის შემცველი პროდუქტიც 60 კალორია ცხიმს შეიცავს, ფირმულა ასეთი იქნება: $60/300 \times 100 = 20\%$.

საკუთრის ენერგეტიკულ ღირებულებას მხოლოდ ცხიმი არ განსაზღვრავს — კალორიული ნახშირნებული ცილებიც და ცოტაციული მაგრამის გამოვთვალით: ცხიმის ფირმული მაჩვენებელი ასე გამოვთვალით: შეფუთვაზე მითითებული ცხიმის ენერგეტიკური ღირებულება გაყავით პროდუქტის საერთო კალორიულობაზე და გაამრავლეთ 100-ზე. ა

