

# ყვარლი

გამოცემის 1932 წლიდან

ფასი 40 თეთრი

## 2016 წლის 8 ოქტომბერს საქართველოში სავარალაშქრო არჩევნებია!

### კახეთის მხარეში სახელმწიფო რწმუნებულის კოსტი ირაკლი ქადაგიშვილმა დაიკავა



საქართველოს პრემიერ-მინისტრმა მედიის წარმომადგენლებს კახეთის ახალი გუბერნატორი წარუდგინა. მთავრობის მეთაურმა ირაკლი ქადაგიშვილს თანამდებობაზე დანიშნა მიულოცა და მას მომავალ საქმიანობაში წარმატებები უსურვა. „ბატონო ირაკლი საზოგადოებისთვის კარგად არის ცნობილი. ის იყო პირველი მონვევის პარლამენტის წევრი, არჩეული იყო თბილისის საკრებულოს წევრად, ასევე იყო კათალიკოს-პატრიარქის საქველმოქმედო ფონდის მენეჯერი. მინდა აღვნიშნო, რომ 2012 წელს კოალიცია „ქართული ოცნების“ საარჩევნო შტაბში ირაკლი ქადაგიშვილი გახლდათ კახეთის მიმართულებით კურატორი. მას აქვს სერიოზული გამოცდილება, არის უაღრესად წესიერი ადამიანი და დარწმუნებული ვარ, ბევრ წარმატებას მიაღწევს ჩვენს გუნდთან ერთად. მოხარული ვარ, რომ ასეთი ადამიანი იქნება ამ ძალიან მნიშვნელოვან პოსტზე“, – განაცხადა პრემიერ-მინისტრმა. გიორგი კვიციანიშვილმა განუხილა სამუშაოსთვის მადლობა გადაუხადა კახეთის ყოფილ გუბერნატორს, ირაკლი შილაშვილს და მას სავარალაშქრო არჩევნებში წარმატება უსურვა.

### ... სოფლის მეურნეობის დარგში აღმავლობის გზას მიუყვება და უახლოეს წლებში ხელშეწყობს წარმატებას უნდა მივალდნიოთ



სოფლის მეურნეობა უძველესი ტრადიციული დარგია და მის განვითარებას წინაპრები უდიდეს მნიშვნელობას ანიჭებდნენ. თვით ქვეყნის სახელმწიფო — „გეორგია“ ხომ ამაზე მიახლოებებს. ქართველი კაცი ერთი ხელი სახნის ამუშავებდა, მეორეთი კი იარაღს დაატარებდა, რათა ოჯახი გამოეკვება და მომხდურებისგან დაეცვა. მე-19 საუკუნეში ბოლო მოეღო თურქ-სპარსთა თარეშსა და ლეკიანობას, მაგრამ, ოქტომბრის რევოლუციამ, შემდგომ ეტაპზე კი კოლექტივიზაციამ კვლავ შეაფერხა და უარყოფითი გავლენა მოახდინა მინათმომკვედრების განვითარებაზე. თუმცა, უნდა ვაღიაროთ, რომ კოლექტივიზაციის შედეგად ჩამოყალიბდა მსხვილი კოოპერაციული გაერთიანებები, რამაც უხვი დოვლათის წარმოებას კავშირი დაიშალა და საქართველო დასუსტდა. რაც მთავარია, სოფლის მოსახლეობის უმრავლესობა დასაქმდა და ყველა კმაყოფილი იყო მიღებული ანაზღაურებით. გორბაჩოვის „პერესტროიკა“ მიზალ-მოშალა მეურნეობებში ანკოზილი საქმიანობა, ფინანსურად უძლიერესი კოლმეურნეობები, საბჭოთა მეურნეობები გალტაკდნენ და ფაქტურად ევლარ ამუშავებდნენ მინებს. მსოფლიოს უძლიერესი სახელმწიფო საბჭოთა ეროვნულმა მთავრობამ ჩქაროსნული ტემპით დაიწყო მინების პრივატიზაცია. გლეხებმა საკუთრებაში კი მიიღეს მიწები, მაგრამ მათ დასამუშავებლად არც ტექნიკა გააჩნდათ და არც ფინანსური საშუალებები. ამიტომაც მთელი რიგი წლების განმავლობაში პრივატიზებული მინების უმეტესობა არ მუშავდებოდა და

### კახეთის გუბერნატორი მუნიციპალიტეტის ხელმძღვანელებს მოუწოდებს რეგიონულ მედიასთან კომუნიკაცია გააუმჯობესონ

კახეთის ახალი გუბერნატორი ირაკლი ქადაგიშვილი თელავის დემოკრატიული წართულობის ცენტრში რეგიონული მედიის წარმომადგენლებს შეხვდა. გუბერნატორთან შეხვედრაზე ურნალის-ტემა განსაკუთრებული ყურადღება გაამახვილეს ადგილობრივი თვითმმართველობის ორგანოების ხელმძღვანელი პირების უმრავლესობის მხრიდან რეგიონული მედიისადმი მტრულ დამოკიდებულებაზე, კომუნიკაციის და საჯარო ინფორმაციაზე ხელმისაწვდომობასთან დაკავშირებულ პრობლემებზე. შეხვედრა გუბერნატორის ინიციატივით გაიმართა. „ყველაზე მნიშვნელოვანი პრობლემა, რაც ადგილობრივ მედიას აწუხებს, ეს არის საჯარო ინფორმაციის მიღების საკითხი, რასაც ხაზი გაეყვამ შეხვედრაზე. თუ მედიის მიმართ დამოკიდებულება შეიცვლება და იქნება ის თანამშრომლობითი და არა კონფრონტაციული, რაც აქამდე იყო სამწუხაროდ, მე ვფიქრობ, რომ უკეთესი იქნება და ზოგადად გააუმჯობესებს მედიის ადგილობრივი თვითმმართველობის საქმიანობას და ასევე ხელს შეუწყობს, რომ ისინი გახდნენ უფრო ანგარიშგაღებული და დამოუკიდებელი“, — უთხრა კახეთის საინფორმაციო ცენტრის გაზეთის „კახეთის ხმა“ დამფუძნებელმა და რედაქტორმა მაია მამულაშვილმა. „იმედს ვიტოვებთ, რომ ამ შეხვედრის შემდეგ მოქმედი გუბერნატორი წინამორბედის მანერ ჩვევებს არ გაიმეორებს და კომუნიკაცია ექნება მედიასთან. მაგნე ჩვევებში ვგულისხმობ სწორედ იმას, რომ არცერთ თვითმმართველობას არ ჰქონდა უფლება საჯარო ინფორმაცია გაეცა გუბერნატორის თანხმობის გარეშე. გუბერნატორს უნდა შეეითხებოდა მერი ან გამგებელი, რომ კომენტარი გაეკეთებინა მედია ორგანიზაციებთან თუ არა. სწორედ ამ მაგნე ჩვევებს თუ აღმოფხვრით და ურნალის-ტემა მეგობრებს თუ არ გამოეყრით საჯარო სამსახურებიდან იმიტომ, რომ წვენი მეგობრები არიან, კარგი იქნება“, — აღნიშნა მაკა მოსიაშვილმა, გაზეთ „ქრონიკა +“-ის კორესპონდენტმა კახეთში. გუბერნატორთან შეხვედრაზე ადგილობრივი ტელეკომპანიების ხელმძღვანელებმა ყურადღება გაამახვილეს იმაზე,



რომ ხელისუფლების პირველი პირები სტუდიაში მისვლაზე და გადაცემებში მონაწილეობაზე უარს ამბობენ. „ეთერში მოსვლა ხშირად იყო პრობლემა. იმედია, ეს შეხვედრა დაარეგულირებს ურთიერთობას მედიასა და ხელისუფლების წარმომადგენლებს შორის. შთაბეჭდილება შეიქმნა ისეთი, რომ ამ მხრივ სიტუაცია უნდა გამოსწორდეს“, — აღნიშნა თელავის ტელეკომპანია „თანამგზავრის“ დირექტორმა ენრი კობახიძემ. კახეთის საინფორმაციო ცენტრის ხელმძღვანელმა გელა მთილიშვილმა შეხვედრაზე ისაუბრა იმის შესახებ, რომ უკვე ყოფილი გუბერნატორის საქმიანობის კრიტიკულად გაშუქების გამო, კახეთის საინფორმაციო ცენტრს თითქმის 2 წლის განმავლობაში მუშაობა ბოკოტის რეჟიმში მოუხდა. „ირაკლი შილაშვილი არ აკეთებდა კომენტარებს ჩვენს რეპორტიორებთან. თუ ხედავდა ჩვენს კამერას და მიკროფონს, არც სხვა მედიორგანიზაციების კორესპონდენტებს აღარ აძლევდა კომენტარს და მერე სხვა ადგილზე ცალკე ანერინებდა. გუბერნატორის ადმინისტრაციასთან ურთიერთობა გვექონდა მხოლოდ წერილობითი, საჯარო ინფორმაციის კი ვიღებდით კანონით დადგენილი ვადის დარღვევით და არასრულყოფილი სახით, რის გამოც გვიხდებოდა სასამარ-

თლოში სიარული და თევების და წლის განმავლობაშიც კი დაეცა. ეს ართულებდა საინფორმაციო ცენტრის მუშაობას. ამასთან, გუბერნატორის მტრული დამოკიდებულების გამო პრობლემები გვექმნებოდა რეგიონში სხვა, რანგით მასზე ქვემოთ მდგომ მოხელეებთან. ამის არაერთი მაგალითი გვაქვს, როცა ჩვენს ურნალის-ტემაში მიაყენეს სიტყვიერი და ფიზიკური შეურაცხყოფა, ხელი შეუშალეს მუშაობის დროს და მანქანის დაჯახებაც კი სცადეს ქუჩაში. ძალიან გვიჭირდა და გვიჭირს საჯარო ინფორმაციის მიღება თვითმმართველობის ორგანოებიდან“, — აღნიშნა გელა მთილიშვილმა. კახეთის გუბერნატორი დაინტერესდა, რატომ არ აძლევენ საჯარო ინფორმაციის კახეთის საინფორმაციო ცენტრს. გელა მთილიშვილმა მას ამბეჭდის გამგებელთან არსებული დავის შესახებ უამბო, როცა ამბეჭდის გამგებამ კახეთის საინფორმაციო ცენტრს მხოლოდ იმიტომ არ მიახლოა საჯარო ინფორმაცია, რომ როგორც წერილობით ხსენეს, ნეგატიურად იყვნენ განწყობილნი მთილიშვილის მიმართ. ირაკლი ქადაგიშვილი რეგიონულ მედიას დააბრდა, რომ ხელისუფლების წარმომადგენლების მხრიდან კონფრონტაცია აღარ იქნება. „ყველაზე პრობლემური აქ რაც დავინახე არის ის, რომ მედიას საჯარო ინფორმაციის მიღებასთან დაკავშირებით აქვს ძალიან დიდი პრობლემები. მეორე საკითხი არის ის, რომ თვითმმართველობის ორგანოებს და მათ წარმომადგენლებს აქვთ გარკვეული შეფერხებები მედიასთან კომუნიკაციაში, კონტაქტში. მე მიზანია, რომ რეგიონალური მედია ეს არის ძალიან მნიშვნელოვანი ინსტრუმენტი იმისათვის, რომ რეგიონში მიმდინარე პროცესები გაშუქდეს, მათ შორის ის, რაც კარგი კეთდება და ისიც, რაც პრობლემურია, რომ ადეკვატური რეაგირება იყოს თვითმმართველობის და გუბერნატორის მხრიდან“, — განაცხადა კახეთის გუბერნატორმა. ქადაგიშვილი ურნალის-ტემაში იმასაც დააბრდა, რომ სატელეფონო ზარებს უპასუხებს და მუნიციპალიტეტების ხელმძღვანელებსაც მოუწოდებს, რეგიონულ მედიასთან კომუნიკაცია გააუმჯობესონ. **კახეთის საინფორმაციო ცენტრი**

რასაკვირველია, სოფლის მეურნეობის პროდუქტებიც არ ინარჩუნებოდა საკმარისი რაოდენობით ჩვენს ქვეყანაში. დამოუკიდებელი საქართველოს 25 წლიან ისტორიაში პირველად მოხდა, რომ საქართველოს მთავრობამ პრიორიტეტულ მიმართულებად სოფლის მეურნეობის დარგის აღორძინება გაიხდა და ფერმერების ხელშეწყობის მიზნით კონკრეტული პროექტების განხორციელება დაიწყო. გაამართლა თუ არა საქართველოს მთავრობის მიერ განხორციელებულმა ღონისძიებებმა და თუ არის მიღწეული შედეგები — ამ კითხვით მივმართე სოფლის მეურნეობის სამინისტროს ყვარლის მუნიციპალიტეტის საინფორმაციო-საკონსულტაციო სამსახურის უფროსს მაკა ბერიაშვილს. — **ბატონო მაკა, თითქმის 4 წელი გავიდა, რაც საქართველოს მთავრობამ და სოფლის მეურნეობის სამინისტრომ კონკრეტული ღონისძიებები განახორციელეს სოფლის მეურნეობის დარგის დაჩქარებული ტემპით განვითარებისათვის, ყვარლის მუნიციპალიტეტის მასშტაბით როგორია შედეგები?** — საქართველოს მთავრობისთვის სოფლის მეურნეობის დარგის განვითარების ხელშეწყობა ერთ-ერთ ძირითად პრიორიტეტს წარმოადგენს. მთავრობის მიზანია შექმნას ისეთი გარემო, რომელიც ხელს შეუწყობს უხვი და მაღალხარისხის სასოფლო-სამეურნეო პროდუქტის წარმოების სტაბილურ ზრდას და კონკურენტუნარიანობის ამაღლებას, რაც საბოლოოდ უზრუნველყოფს სოფლად სიღარიბის აღმოფხვრას.

### გაგრძელება მე-2 გვ. -ზე





# ... სოფლის მეურნეობის დარგი ალმავლოვის გზას მიუყვება და უახლოეს წლებში ხელშეხსნებ ნარმატივებს უნდა მივაღწიოთ



დასაწყისი 1-ელ გე-ზე

2013 წლიდან სოფლის მეურნეობის სამინისტროს მიერ განხორციელდა მრავალი მასშტაბური პროექტი, რომლის შედეგადაც მენარმებმა, ფერმერებმა და გლეხებმა მიიღეს როგორც ფინანსური და ტექნიკური, ასევე თანამედროვე აგროტექნიკური განათლების მიღების მიმართულებით დახმარება.

უკანასკნელ წლებში აგროსფეროში მიმდინარე ცვლილებებმა და სახელმწიფოს მხრიდან ხელშეწყობამ მნიშვნელოვნად გააუმჯობესა ფერმერთა ეკონომიკური მდგომარეობა, როგორც ქვეყანაში, ასევე ყვარლის მუნიციპალიტეტში. 2013 წლიდან ინტენსიურად დაიწყო ნაკლებად შემოსავლიანი კულტურების ჩანაცვლება მაღალშემოსავლიანი კულტურებით. დიდ ფართობებზე გაშენდა ვენახის, თხილის და ხურმის ნარგავობა, სიმინდის კულტურა, რომელსაც მუნიციპალიტეტში სახნავ-სათესი ფართობების ნახევარი ეკავა და გვალვის გამო ხდებოდა ნათესების თითქმის 50 %-ის განადგურება. ნაკლებად მოსავლიანი კულტურები ჩანაცვლდა ხორბლის მაღალმოსავლიანი ჯიშებით და ბალნეული კულტურებით, მეცხოველეობაში გაიზარდა სულადობა და რიგ შემთხვევებში გაუმჯობესდა ჯიშობრივი სტრუქტურა, გაზრდილია ფუტკრის ოჯახების და მეფერინველობაში ფრინველის რაოდენობა. შეიქმნა რამდენიმე ათეული და რეაბილიტაცია ჩაუტარდა ძველ სატბორე და საკალმახე მეურნეობებს, აშენდა ახალი და რეაბილიტაცია ჩაუტარდა გადამამუშავებელ საწარმოებს.

2013-2014-2015 წლებში ყვარლის მუნიციპალიტეტში:

- გაიხსნა 14 ახალი საწარმო;
- გადაიარაღდა 38 საწარმო;
- შეიქმნა 22 სასოფლო-სამეურნეო კოოპერატივი;
- შეიქმნა 2 საწარმო მეურნეობა;
- განთავსდა და ფუნქციონირებს 8 სეტყვის სანიაღვრე დახადგარი;
- აშენდა და თანამედროვე ტექნოლოგიებით აღიჭურვა მეძროხეობის ორი ფერმა (ყვარლის ბაგა — ნინკანანთსერი და აგროტექი — ენისელი), სადაც შემოყვანილია მაღალპროდუქტიული პიურტყვი.

2015 წლის მონაცემებით, 2012 წლის იმავე პერიოდთან შედარებით:

1. ერთწლიანი კულტურების ნათესი ფართობები გაიზარდა 70 %-ით, (2016 წელს შეადგინა 10626 ჰა, 2012 წელს შეადგინდა 6084 ჰა) მოსავლიანობა 200 %-ით.
2. მრავალწლიანი კულტურების ფართობები გაიზარდა 40 %-ით. მათ შორის ვენახის ფართობი გაიზარდა 1500

ნასკნელ წლებში ინტენსიურად მიმდინარეობს საქართველოს მელიორაციის ბალანსზე არსებული არხების განმენდა — რეაბილიტაცია. არხები ყოველწლიურად იმინდება და ხდება აღდგენა ენისელში, საბუეში, შილდაში, ნინკანანთსერში, ბალოჯიანში და ქ. ყვარელში. მიმდინარე წელს სოფელ შილდაში გაკეთდა რკინა-ბეტონის არხები 3,5 კმ-ზე, რამაც არა მარტო გააუმჯობესა არხის სარწყავად გამოყენების პირობები, არამედ უზრუნველყოფს მასშტაბური ღონისძიებები მუნიციპალიტეტში მელიორაციის კუთხით, რაც შესაძლებელს გახდის წყლის არსებული რესურსის ეფექტურად გამოყენებას.

### — კერძოდ, რა სახის პროექტები ხორციელდება ქვეყნის მასშტაბით?

— საქართველოს მთავრობის და სოფლის მეურნეობის სამინისტროს მიერ განხორციელდა და ხორციელდება მრავალი საინტერესო მასშტაბური პროექტი, რომელიც უზრუნველყოფს დარგი ისეთი გარემოს შექმნას, რაც ხელს უწყობს მაღალხარისხიანი პროდუქციის სტაბილურ ზრდას და დარგში კონკურენტუნარიანობის ამაღლებას.

### — რა ითვალისწინებს მცირემიწიანი ფერმერთა საგაზაფხულო სამუშაოების ხელშეწყობის პროექტი?

— პროექტის მიზანია სასოფლო-სამეურნეო აგროტექნოლოგიური ღონისძიებების განხორციელების ხელშეწყობით მცირემიწიანმა ფერმერებმა საკუთარი საფარგულების ეფექტიანი გამოყენება შეძლონ. ყვარლის მუნიციპალიტეტში პროექტში მონაწილე ბენეფიციართა რაოდენობა შეადგენს 7000 კაცს, რომელთა საკუთრებაშია 5000 ჰა სასოფლო-სამეურნეო საფარგული. ყოველწლიურად პროექტის ფარგლებში უშუალოდ და იუგუბა 4200 ჰა. მუნიციპალიტეტში დამუშავდა წლების განმავლობაში დაყვანილი 1500 ჰექტარამდე საფარგული. ამასთან, მნიშვნელოვანია, რომ პროექტით გათვალისწინებულ სამუშაოებს ძირითადად ახორციელებს შ.პ.ს. „მუქანზატორის“ ტექნიკა, რომელიც ნიადაგი მუშავდება დროულად და ხარისხიანად.

### — როგორია აგროდაზღვევის საპილოტე პროგრამა და შედეგები?

— მნიშვნელოვანია აგროდაზღვევის სახელმწიფო პროგრამა, რომლის მიზანია სასოფლო-სამეურნეო სფეროში დასაქმებული პირების შემოსულის შენარჩუნება და რისკების შემცირება. პროგრამა ითვალისწინებს მთავრობის მიერ სუბსიდირებას გარკვეული პროცენტის გათვალისწინებით. პროგრამის ფარგლებში სახელმწიფო აფინანსებს სახელმწიფო სადაზღვევო პრემიის მნიშვნელოვან ნაწილს, კერძოდ ყურძნის მოსავალს, ვენახს 50-60 პროცენტის ფარგლებში, სხვა სასოფლო-სამეურნეო კულტურების მოსავალს 70-80 %-ით. პროგრამის ფარგლებში ყვარლის მუნიციპალიტეტში გაიცა 2015 წელს 1195 პოლისი, დაზღვეული ოქნა 16 მილიონ ლარის ღირებულების მოსავალი და 1200 ჰა მიწის ნაკვეთი, ხოლო 2016 წელს გაიცა 1965 პოლისი, დაზღვეულია 24 მილიონ ლარის ღირებულების მასალა და 2721 ჰა მიწის ნაკვეთი.

### — რა მოტანა შელავათიანმა აგროკრედიტის პროექტმა?

3. შელავათიანი აგროკრედიტის პროექტის ფარგლებში ხდებოდა საპროცენტო განაკვეთების თანადაფინანსება კომპონენტების მიხედვით, რომელიც შეადგენს: საბრუნავ საშუალებებზე — 8 %-ს, ძირითად საშუალებებზე — 11 %. პროექტის ფარგლებში ყვარლის მუნიციპალიტეტში გაცემულია სესხი 20 მილიონ ლარის და 55 მილიონი ლარის ოდენობით. პროექტის ფარგლებში გადაიარაღდა და აშენდა მრავალი ახალი საწარმო, გაშენდა ახალი კულტურები და მოხდა ფერმების რეაბილიტაცია.

### — ყვარლის მუნიციპალიტეტში რამდენი ახალი საწარმოა შექმნილი?

— სოფლის მეურნეობის პროდუქციის გადამამუშავებელი და შემნახველი საწარმოების თანადაფინანსების პროექტი ითვალისწინებს სოფლის მეურნეობის პროდუქციის გადამამუშავებელი ახალი საწარმოების შექმნით დაინტერესებული კომპანიებისა და სასოფლო-სამეურნეო კოოპერატივებისთვის ფინანსური და ტექნიკური დახმარების განვებას. შელავათიანი აგროკრედიტის და სოფლის მეურნეობის პროდუქციის გადამამუშავებელი და შემნახველი საწარმოების თანადაფინანსების პროექტის ფარგლებში მუნიციპალიტეტში დაფინანსებულია 14 ახალი საწარმო.

### — რას ითვალისწინებს პროექტი „დანერგე მომავალი“?



— პროექტი „დანერგე მომავალი“ 2015 წლის მარტში დაიწყო. პროექტის მიზანია სასოფლო-სამეურნეო მიწების ეფექტიანი გამოყენება მრავალწლიანი კულტურების გაშენების გზით, რაც ხელს შეუწყობს ახალი ბალების გაშენებას და მეხილეობის სექტორის რაოდენობრივ და თვისობრივ გაუმჯობესებას. პროექტი მოიცავს 2 კომპონენტს: ა. მრავალწლიანი ბალების თანადაფინანსების კომპონენტი ითვალისწინებს მრავალწლიანი კულტურების ახალი ბალების გასაშენებლად ფინანსური და ტექნიკური დახმარების განვებას, კერძოდ სახელმწიფოს მხრიდან დაფინანსდება შესაქმნი ნერგების ღირებულების 70 პროცენტი და ნაკვეთიანი სარწყავი სისტემის შექმნა მონტაჟის ღირებულების 50 პროცენტზე. ბ. სანერგე მეურნეობის თანადაფინანსების კომპონენტი ითვალისწინებს სანერგე მეურნეობის შექმნის მსურველთათვის ფინანსურ და ტექნიკურ დახმარებას. სახელმწიფოს მხრიდან ფინანსდება სანერგე მეურნეობის მოწოდებისთვის პროექტის ღირებულების 50 პროცენტი, არაუმეტეს 150 000 ლარის ერთ ბენეფიციარზე. პროექტი „დანერგე მომავალი“ მუნიციპალიტეტში გაშენდა 40 ჰექტარამდე ხეხილის ბაღი მ ბენეფიციარის მიერ.

### — ბოლო დროს განსაკუთრებული ყურადღება ექცევა სოფლად კოოპერატივების ჩამოყალიბებას, როგორ მიმდინარეობს ეს პროცესი ყვარლის მუნიციპალიტეტში?

— სოფლის მეურნეობაში ყველაზე ეფექტურ მიმართულებას ფერმერთა შემოსავლების სწრაფი ზრდის თვალსაზრისით სასოფლო-სამეურნეო კოოპერატივების შექმნა წარმოადგენს. ჩვენს მიერ კოოპერაციის პროცესის მნიშვნელობას და აგრარული დარგის განვითარების მიმართულებით მიმდინარე აქტივობების შესახებ ფერმერთა ინფორმირების შედეგად მუნიციპალიტეტში შეიქმნა 24 სასოფლო-სამეურნეო კოოპერატივი. 2015 წლიდან სასოფლო-სამეურნეო კოოპერატივების საფარგულში „სასოფლო-სამეურნეო კოოპერატივი“ მოტობლოკებითა და სათესებით უზრუნველყოფის პროგრამა განხორციელდა. რაიონის 8 კოოპერატივის პროგრამის ფარგლებში გადაეცა მცირეგაბარიტის ანი ტექნიკის 8 კომპლექტი შელავათიან ფასად 900 ლარად (ღირებულების 24 %) კომპლექტში შედის მოტობლოკის აგრეგატი სათბითი, გუთნით, კულტივატორით და ხელის სათესი.

საქართველოს მთავრობის დადგენილებით დამტკიცდა „მეფუტკრეობის სასოფლო-სამეურნეო კოოპერატივების მხარდაჭერის“ სახელმწიფო პროგრამა, რომელიც მეფუტკრეობის აღორძინებას ითვალისწინებს. მეფუტკრეობის

კოოპერატივებს გადაეცათ პროგრამის ფარგლებში 100-მდე სკა ღირებულების 30 პროცენტად, თავლის შესახანი ჭურჭელი და თავლის გამოსაწერი ციბრუტები.

### — როგორია „რთველი — 2016“ შედეგები?

— 2013 წლიდან კახეთის რეგიონში და მათ შორის ყვარელში დაიგეგმა და განხორციელდა წარმატებული პროგრამები, რომელთაგან მნიშვნელოვანია 2013-2014-2015 წლების რთველი და ვენახების კადასტრის პროგრამა. სუბსიდების და აგროსესხების თვისებრივად განსხვავებული სისტემის გატარებით სახელმწიფომ მოახდინა კერძო სექტორის სტიმულირება, რათა ღვინის მწარმოებელ საწარმოებს მიეღოთ და გადაემუშავებინათ, რაც შეიძლება მეტი ოდენობის ხარისხიანი ყურძენი.

2013 წელს მთავრობის გადაწყვეტილებით მევენახეობაში დასაქმებული ფიზიკური პირების ყურძნის რეალიზაციის ხელშეწყობის მიზნით დადგინდა ღვინის კომპანიებზე გასაცემი თანხა 1 კვ. რკანითი ზე და კახურ მწვანეზე 40 თეთრი და 1 კვ საფერავზე 25 თეთრი. სუბსიდია მ ყვარლის მუნიციპალიტეტში შეადგინა 6 123 500 ლარი, გადამუშავდა 17788 ტონა ყურძენი და მოსახლეობის შემოსავალმა შეადგინა 19 551 400 ლარი.

2014-2015 წლებში სუბსიდია 1 კვ. რკანითი ზე და მწვანეზე შეადგინდა 35 თეთრი, საფერავზე — 15 თეთრი. გადამუშავდა 52206 ტონამდე ყურძენი. ყურძნის რეალიზაციის მიღებულმა შემოსავალმა 56 900 000 ლარს გადააჭარბა. სუბსიდირება ხორციელდება რთველი — 2016-ის ფარგლებში. ყურძნის ჩამოარეგულ პირებზე ხდება სუბსიდის გაცემა შედეგი ოდენობით: რკანითელი და კახური მწვანე — 45 თეთრი, საფერავი — 20 თეთრი. ამ დროისათვის ყვარლის მუნიციპალიტეტში მოკრეფილია და გადამამუშავებულია 20000 ტონამდე ყურძენი. მათ შორის საფერავი 9000 ტონამდე, რკანითელი — 11 000 ტონა. საგარეო დარგის მოსავალი 2016 წელს 25 ათას ტონას გადააჭარბებს.

### — ბატონო მამუკა, შეუძლებელია ერთ საგაზოთო წერილობით მუხრნეობაში არებული ვითარება, მაგრამ, კმაყოფილი თუ ხართ ყვარლის მუნიციპალიტეტში მიღწეული შედეგებით?

— დარწმუნებით შეიძლება ითქვას, რომ არა მარტო ყვარლის მუნიციპალიტეტის, არამედ საქართველოს მასშტაბით სოფლის მეურნეობის დარგი ალმავლოვის გზას მიუყვება და უახლოეს წლებში ხელშეხსნებ ნარმატივებს უნდა მივაღწიოთ.

ესაუბრა ალექსანდრე გიმილიძე









# ჩურჩხელა — ქართული ტრადიციული ტკბილეული

თუ რაიმე ტკბილეული შეიძლება იყოს ქართული ტრადიციული ეს პირველ რიგში არის ჩურჩხელა. სადღესასწაულო დღეებში წარმოადგენდა ქართულ სუფრას ჩურჩხელა არ ამშვენებდეს. ქართულ «სნიკერსად» წოდებული ეს უგემრიელესი დელიკატესი ზუსტად გიცი ყველას ძალიან უყვარს. მას შემდეგ რაც ამ ნუგარმა მსოფლიოში გაითქვა სახელი ისიც აღიარეს, რომ ქართული ჩურჩხელა მსოფლიოს ყველაზე გემრიელი ტკბილეულის ათეულშია.

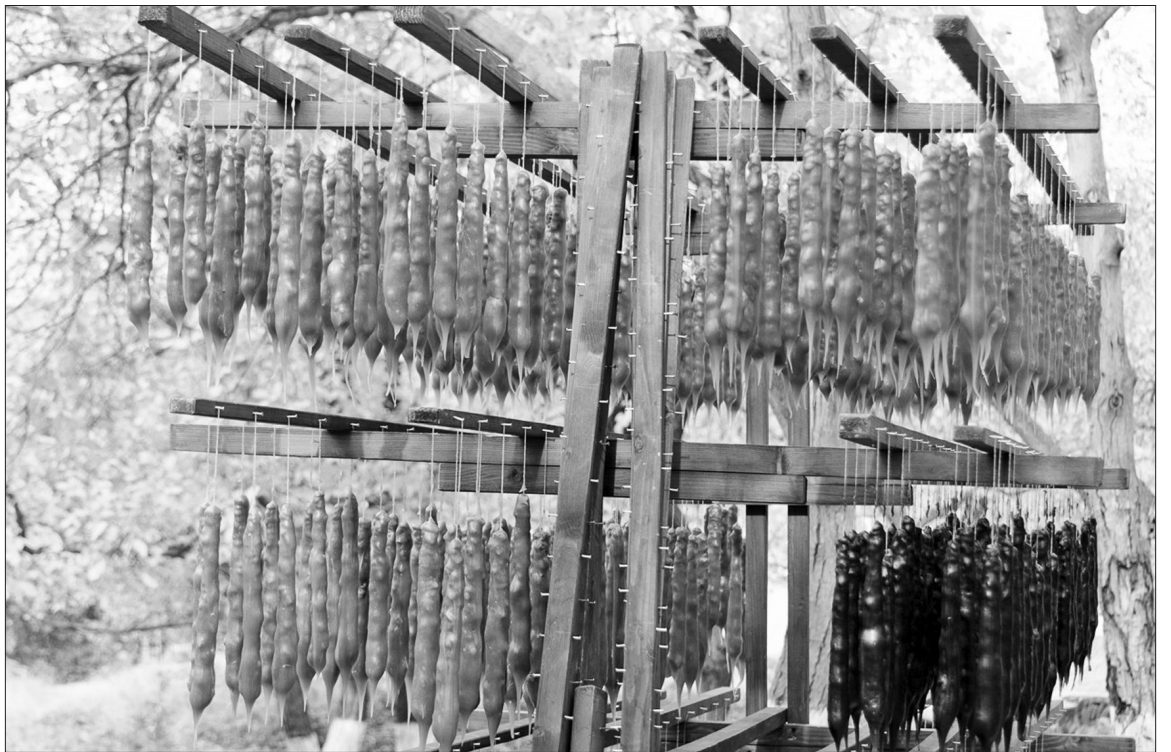
როგორც ვიცით, ჩურჩხელა, ძირითადად, ნიგვზის (კაკლის) თხილისა და ჩამიჩისგან მზადდება, მაგრამ საქართველოს ზოგიერთ კუთხეში ასევე აკეთებენ ნუშის, გარგარის, გოგრის თესლის, წინიბოს, ვაშლისა და სხვადასხვა ჩირის ჩურჩხელასაც. კახეთში კი დღემდე ავლებენ სიდიდით ერთმანეთისგან უკიდურესად განსხვავებული ზომის ჩურჩხელებს: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

სხვადასხვა კუთხის ჩურჩხელის სათითაოდ დახასიათებასა და მათი მომზადების წესის გაცნობამდე, ურიგო არ იქნება, ზოგადად გავეცნოთ ჩურჩხელის

და ნემსავენ. ქართულ-კახური ჩურჩხელა, სიგრიდით, ერთ მტკაველსა და ერთ ან ორ გოგვ შორის მერყეობს. ჩურჩხელა მაგარ, გამძლე ბამბის ძაფზე ისხმება (ძველად ათ ნომერ ძაფს რომ ეძახდნენ) და სათაური, ანუ ხელის მოსაკიდი, ნაკვანძით უკეთდება კიდევ უფრო მსხვილი ყაჭის ძაფისგან.

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

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



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

იმერული ჩურჩხელის დამზადების წესი საკმაოდ განსხვავდება კახურისგან. იმერული ჩურჩხელა კახურთან შედარებით, თხელია; მას კრახუნასა და ცოლიკაურის ჯიშის ყურძნის ტკბილისგან აკეთებენ, რომელსაც თათარის (ფელამუშის) მოდულეზამდე, ისევე როგორც კახეთში, დასანმენდად სპილენძის მოკალულ ქვაბში (ან ჭურჭელში) ასხამენ. შემობარ ტკბილს უმატებენ სამტკიცში გატარებულ ფქვილს (1 ფუთ ტკბილზე 2,0-2,1 კგ-ს) და მოთათარავეზამდე ენერგიულად ურევენ. ამოვლებულ ჩურჩხელას წინასწარ გამზადებულ ჭიგოზე კიდებენ, მერე მზეზე აშრობენ და ინახავენ ისე, როგორც კახურ ჩურჩხელას. იმერულ ჩურჩხელას ძირითა-

უნდა იყოს. თათარს ხარშავენ მანამდე (დაახლოებით, 20-30 წუთი), სანამ მასა მუქ ყავისფერს არ მიიღებს. ურევენ ხის ლაფურით. იმ შემთხვევაში, თუ თათარა სქელი გამოვა, ჩურჩხელას ერთხელ ავლებენ, თუ თხელი — 2-ჯერ. ჯანჯუხა რბილი რომ გამოვიდეს, მას ცოტაოდენ თაფლსაც უმატებენ.

გურიამი არა მხოლოდ თხილის, არამედ ნიგვზის, წინიბოს, ვაშლის ჩირის ჩურჩხელასაც ამზადებენ. აღსანიშნავია ისიც, რომ ჯანჯუხას ასხამენ არა მრგვალი, არამედ მოგრძო, კარგად გამოშრალი თხილისგან. გურული ჩურჩხელის სიგრძის სტანდარტი დადგენილი არ არის. ასხამენ 40 სმ-დან 1 მეტრამდე სიგრძის ჩურჩხელასაც კი.

რაჭა-ლეჩხუმში ჩურჩხელის შიგთავსი უფრო მრავალფეროვანია. აქ თხილის, ნიგვზის, ჩამიჩის და მცირე ოდენობით გოგრის გულის ჩურჩხელასაც აკეთებენ. ტკბილს ადუღებენ ალექსანდროულის, ცოლიკაურის, ნულუკიდის თეთრას, ოჯაღუშის ყურძნისგან; ტკბილი დუღილით დაჰყავთ 3/4-მდე. მერე გაფილტრულს კვლავ აცხელებენ, ნელ-ნელა უმატებენ გამტკიცებელი პურის ფქვილს

დებითად მოქმედებს ძვლის ტვინსა და ელენთაზე. გარდა ამისა, კაკალი მეცნიერებმა ტვინის საუკეთესო მკვებავადაც აღიარეს.

ყურძნის ძლიერ ნახარში წვენიდან მომზადებული თათარა უძილობის ბუნებრივი ნაშალიცაა.

### საჭირო მასალა:

- 4 ლ ბადაგი
- 1 კგ ფქვილი
- 700 გ ნიგოზი ან თხილი

### მომზადება:

ნიგვზის ლეგნები მეოთხედებად დაყვით და ზურგით ზევით ავისხათ ორმაგად გაკანაჩულ მსხვილ ბამბის ძაფზე. ბადაგის ნახევარი ავადუღოთ, მერე ნახევარში მიქსერის ან სათქვეფის საშუალებით კარგად გავსნათ ფქვილი და ჩავეუბათოთ ცხელ-ცხელ ბადაგს, თან ვურიოთ.

თათარას მუდმივად ვურიოთ ხის კოვზით, სანამ მასა შეიკვრება, შემდეგ დაბალ ცეცხლზე დავეგათ და ხანდახან ამოვურიოთ.

დაახლოებით 40 წუთში თათარა შემოსული იქნება. გემო გავუსინჯოთ, მზად არის თუ არა თათარა. ფქვილის გემო არ უნდა ჰქონდეს.

თითოეული ნიგვზის აცმა მოვითავსოთ თათარაზე, ზემოდან კოვზით დავავლოთ თათარა და სწრაფ მოძრაობით ამოვავლოთ ჩურჩხელები.

ჩურჩხელები გავკვილოთ ხის ძელზე დაახლოებით 9-10 დღით ჰაერზე გავაჩეროთ, შემდეგ შევინახოთ.

### რჩევა

ჩურჩხელის მოსამზადებლად ჩვენი წინაპრები სოფლურად დაფუძულ რუხ ფქვილს გამოიყენებდნენ, რაც ჩურჩხელის სიძინეს უზრუნველყოფდა და დიდხანს ინახავდა. ამ ნუგარის მომზადების მეორე აუცილებელ პირობას ბადაგი წარმოადგენს — ამისთვის ნატურალური ყურძნის წვენი იმდენ ხანს უნდა ვადუღოთ, სანამ, სულ მცირე, არ განახევრდება. კიდევ უკეთესია 1/3-ზე ნაკლები ბადაგი გამოიყენება.

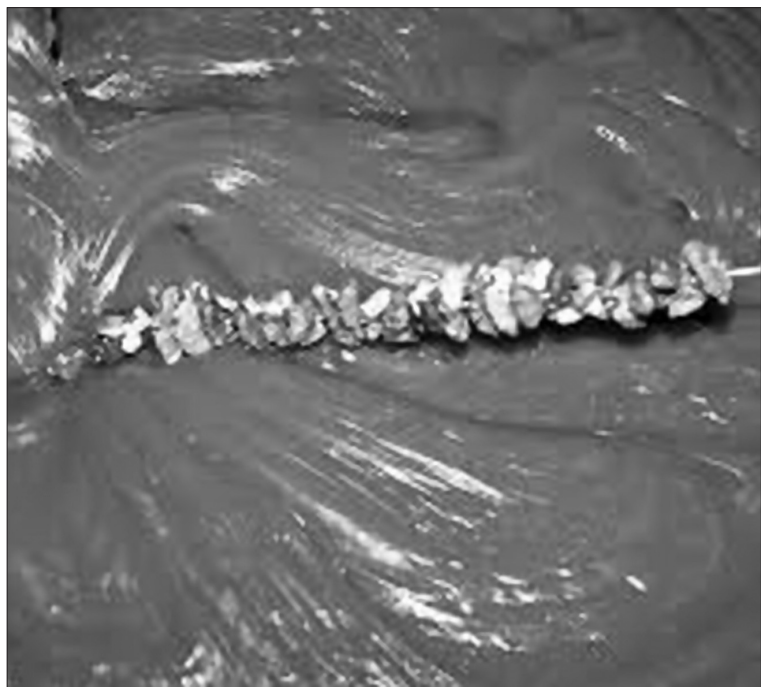
აქვე დავურთავ რამდენიმე საინტერესო რჩევას, რომელიც ჩვენი მკითხველს კარგი ჩურჩხელის არჩევისთვის გამოადგება.

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

2. კარგი ჩურჩხელა ადვილად უნდა ტყვეობდეს. კარგად დააკვირდით, თუ მას სიგრძეზე აქვს ბზარი, ესე იგი ბადაგი ნაკლებადან ნახარში და ჩურჩხელაც აუცილებლად გამაგრდება, ხოლო თუ სიგანეზე აქა-იქა გადატეხილია — მაშასადამე, ხარშვა გადაამეტებულია, მაგრამ ამ შემთხვევაში ჩურჩხელის პრობლემა მხოლოდ მის შესახებაა და მდგომარეობს.

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

მომზადე ია გინიაშვილმა



ისტორიას და იმ დადებით თვისებებს, რომელიც ამ ტრადიციულ ქართულ ტკბილეულს ახასიათებს. ამისთვის კი აუცილებლად უნდა მოვიხილო ციტატა 60-იან წლებში პროფესორ გ. ბერიძის ავტორობით გამოცემული ერთი პატარა ნიგნიდან „ქართული ჩურჩხელის ტექნოლოგია და ქიმიური შემადგენლობა“: „ძველი დროიდან ქართული ჩურჩხელის ფართე წარმოებას ადასტურებს არქეოლოგიური გათხრების დროს აღმოჩენილი თიხის სპეციალური ჭურჭელი, რომელსაც იყენებდნენ როგორც მის შესახებად, ისე ტრანსპორტირებისთვის“. გარდა ამისა, ვკითხულობთ იქვე, ქართული ვაზის ჯიშთა ფართო ასორტიმენტში ადგილი ჰქონია დათმობილი საბადაგე, ანუ ჩურჩხელის დასამზადებლად ყველაზე ვარგის ყურძნის ჯიშებს. ქართული ვაზის ჯიშები ასორტიმენტის მიხედვით დაჯგუფებული ყოფილა შემდეგნაირად: „სადიანი, ყურძნის წვენი, ჭაჭის, სამაჭრე და საბადაგე ჯიშებად; საკუთრივ საჩურჩხლედ კი იყენებდნენ ყურძნის შემდეგ ჯიშებს: „ბურეა, მზარგრძელი, ქიშური, ცხენის ძუჭა და სხვა“.

ქართული ჩურჩხელა ხასიათდება მაღალკალორიულობით (რასაც ჭამის შემდეგ ნამდვილად ვგრძნობთ), შეიცავს ცხიმებს, ცილებს, ნახშირწყლებს, ვიტამინებს, ორგანიზმისთვის საჭირო სხვა სასარგებლო ნივთიერებებს და ხელს უწყობს ნივთიერებათა ცვლას; შეიცავს 31,1 — 51,7 %-მდე ორგანიზმისთვის იოლად მოსაწვლელ ნივთიერებებს — გლუკოზას და ფრუქტოზას; მასში მოიპოვება 1,04-2,04%-მდე ლეიზინი, ვაშლისა და ორგანიზმისთვის საჭირო სხვა მჟავები; აზოტოვანი და მთრიმლაგი ნივთიერებები.

### ინკინისთვა — „საჩურჩხლე ღარი“

ენკინისთვა, ანუ სექტემბერი, დადგება თუ არა, თადარიგის დიასახლისი კახეთში უკვე იწყებს ზრუნვას საჩურჩხლე მასალის მომზადებისთვის. საერთოდ კი, როდის დაწყებამდე 10-15 დღით ადრე კაკალს და თხილს რამდენიმე დღით ჯერ მზის გულზე მლიან კარგად გამოასაშრობად, მერე კი ამტვრევენ, არჩევენ

### თათარაშა

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

### ქართულ-კახური და სხვა...

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



დად თხილისგან ასხამენ. გახურებულ კეცზე დაყრილ გარჩეულ თხილს შემხეკარ კანს მოფხვენტენ და ასხამენ 70 სმ სიგრძის ძაფზე; აქედან, 50 სმ-ის თხილი იკავებს, დარჩენილ ძაფს კი შუაზე ყოფენ, ყულფს უკეთებენ და ნყვილად ავლებენ. 8-10 დღის შემდეგ, ჩურჩხელას მეორედ ავლებენ და მზეზე კარგად რომ გამოშრება, თეთრ ტილოში გახვეულს ინახავენ.

გურული ჩურჩხელის, „გურული ჯანჯუხას“ დასამზადებლად, დაწურვისთანავე იღებენ „თვითნადენ ტკბილს“, რომელიც თეთრ, გამჭვირვალე ფერს ინარჩუნებს. ტკბილს აცხელებენ ადუღებამდე, შემდეგ აცივებენ, ფილტრავენ, ასხამენ სპილენძის ქვაბში და 1-2 სთ-ით ადუღებენ. ამის შემდეგ აცივებენ და უმატებენ გამტკიცებელ სიმინდის ფქვილს. გურული ჩურჩხელის მომზადებისას, ფქვილი აუცილებლად ძველი დაფუძლი

და ადუღებენ ფქვილის გემოს დაკარგვამდე. ავლებენ მხოლოდ ერთ პირს. რაჭა-ლეჩხუმური ჩურჩხელა გურულსა და იმერულზე უფრო სქელია. 1 კგ ნიგვზიდან ამოღის 25 ცალი, ხოლო თხილიდან 17-18 ცალი ჩურჩხელა, რისთვისაც საჭიროა 4-5 ლიტრი ყურძნის ტკბილი და 1 კგ ფქვილი.

მეგრულ და აფხაზურ ჩურჩხელას (ჯანჯუხას) რაც შეეხება, მათი მომზადების წესები თითქმის იმერული და გურული მომზადების წესის ანალოგიურია. (ერთადერთი განმასხვავებელი, რაც მათ შესახებ შევიტყვეთ, ის არის, რომ მეგრული ჯანჯუხა ერთმანეთზე ასხმული 20 თხილის გულის „სიგრძე“ უნდა იყოს).

ჩურჩხელა გარდა იმისა, რომ გემრიელი და ბევრისთვის საყვარელი ნუგარია, სასარგებლოცაა. თათარა კალიუმით მდიდარია და გულის კუნთის მუშაობას უწყობს ხელს, კაკალი კი და-



# მეცნიერები და ექიმები გვირჩევენ, გვთავაზობენ!

## მეცნიერების დასკვნა: ხახვის ფურჩი 100 დაავადებას კურნავს!

ხახვის ფურჩის შეუძლია ჯანმრთელობა დაუბრუნოს ადამიანის ნებისმიერ ორგანოს. ფურჩის მთავარი ფერმენტი კვერციტინი, ამაგრებს სისხლძარღვების კედლებს. ფურჩი შეგიძლიათ ჩაისავით დააყენოთ და დალიოთ. დღეში ნახევარი ჭიქა სავსებით საკმარისია. ასეთი ნაყენი გააძლიერებს თქვენს იმუნურ სისტემას, კარგი პროფილაქტიკაა შაქრიანი დიაბეტისთვის. ხახვის ფურჩი არსებული ფიტონციდები ძლიერი ანტისეპტიკებია, რომლებიც დადებითად მოქმედებენ ზედა სასუნთქი ორგანოების დაავადებების დროს.

### ხახვის ფურჩის ნაყენის სპა

არ შეიძლება შარდ-კენჭოვანი დაავადებების, გასტრიტისა და წყლულის დროს. ამ შემთხვევებში მისი გამოყენება მხოლოდ პირისა და ყელის გამოსავლებად შეიძლება. ის მოგირჩენთ ისეთ დაავადებებს, როგორებიცაა: ანგინა, ტონზილიტი და სტომატიტი. ხახვის ფურჩის ნაყენი მოგიშუშებთ ჩირქიან ჭრილობებს. მისი ნაყენის გადავლენის შემდეგ თმა ჯანსაღი და ბზინვარე ხდება. ალერგიის თავიდან აცილების მიზნით, ხახვის ფურჩის ნაყენის გამოყენებამდე კონსულტაცია გაიარეთ მკურნალ ექიმთან.



## გოგრა – ჯანმრთელობისთვის სასარგებლო პროდუქტი

ექიმები გვირჩევენ მცენარეულ კვების პროდუქტებს შორის უპირატესობა მიენიჭოთ გოგრას, მის შემცველობაში არსებული ომეგა-3 ცხიმოვანი მჟავების შემცველობის გამო. ამ მხრივ მას მეორე საპატიო ადგილი უჭირავს.

წარმოიდგინეთ მარინადიკ კი. ახლოვდება შემოდგომა და გოგრის სეზონი. არ დაიწყეთ ეს სასარგებლო პროდუქტი და აქტიურად მიირთვიეთ მთელი სეზონის მანძილზე.

### გოგრა მდიდარია ვიტამინ A შემცველობით

გოგრა ანტიოქსიდანტის – ბეტა-კაროტინის უდიდეს წყაროა. კალუმის დიდი ოდენობით შემცველობის გამო პოზიტიური ეფექტი აქვს არტერიული წნევის დარეგულირებაში ანტიოქსიდანტების და ვიტამინების შემცველობის წყალობით იცავს უჯრედებს დეგენერაციული პროცესებისგან. თუ გსურთ რომ გოგრამ დიდი ხნით შეინარჩუნოს სასარგებლო თვისებები შეინახეთ ის გრილ, ბნელ ადგილას. პურფურული ნაწარმის ცხოხობისას თავისუფლად შეგიძლიათ ცხოველური წარმოშობის კარაქი გოგრის კარაქით ჩაანაცვლოთ.

ერთი ნაჭერი გოგრა შეიცავს 49 კალორიას, 1.76გრ ცილას, 0.17გრ ცხიმს, 12გრ ქოლესტეროლს, 12გრ ნახშირწყლებს.

ერთი ნაჭერი გოგრის მილზეთი თქვენს ორგანიზმს 100% ავსებთ ვიტამინების დღიური ნორმით, 20% დღიური ვიტამინ C მარაგით, 10% ვიტამინ E, რიბოფლავინით, კალიუმით, სპილენძით, მანგანუმით, თიამინით, ვიტამინ B-6, ფოლიუმის მჟავით, პანტოთენის მჟავით, ნიაცინით, რკინით, და ფოსფორით.

სხვადასხვა ნუტრიციოლოგიური კვლევებით დასტურდება რომ გოგრა გემარებატონე ქაბრ ნონსათან ბროქოლაში, დიაბეტთან, მალარტერიულ წნეგასთან, გულის დაავადებებთან გამკლავებაში. დაგეხმარებათ შეინარჩუნოთ ჯანსაღი თმა და ფრჩხილები. გოგრა ანტიოქსიდანტების ყველაზე დიდი მარაგია, ბეტა-კაროტინით – ყველაზე მძლავრი ანტიოქსიდანტი რომელიც ბოსტნეულსა და ხილს ყველაზე მეტად შეიცავს და გარდაიქმნება ვიტამინ A ორგანიზმში მოხვედრისას. ბეტა-კაროტინით მდიდარი საკვების მიღებისას მცირდება სიმსივნეების განვითარების რისკი, დაეუფლებით ასთმისგან და გულის დაავადებებისგან, ყოველგვარი დაბერების პროცესი.

უჯრედების, კალიუმის და ვიტამინ C შემცველობის წყალობით გოგრა იცავს გულს სხვადასხვა მავნე ფაქტორებისგან.

კალიუმის ნორმალური შემცველობა არტერიული წნევის დარეგულირებაში მთავარ როლს ასრულებს. კალიუმი გიცავთ ინსულტის და ინფარქტის განვითარებისგან, იცავს ძვლოვან და კუნთოვან სისტემას, და ამცირებს კენჭოვანი დაავადებების ჩამოყალიბების რისკს.

ბეტა-კაროტინის შემცველობის გამო ის პროსტატის და სწორი ნაწლავის კიბოს პროფილაქტიკაში დადებით როლს თამაშობს.

ვიტამინი C, ანდ ბეტა-კაროტინი იცავს თვალს, მხედველობის ნერვს და ხელს უშლის დეგენერაციული პროცესების განვითარებას.

პარვარდის უნივერსიტეტის სამედიცინო სკოლის პუბლიკაციებში გამოქვეყნებული კვლევის შედეგები გვატყობინებს რომ რკინის როლი უდიდესია რეპროდუქციული ფუნქციის შესრულებაში. აღნიშნული ელემენტი არის მდიდარი გოგრა. ბეტა-კაროტინის და ვიტამინ წყალობით მისი მიღება სასარგებლოა ორსულობის პერიოდში.

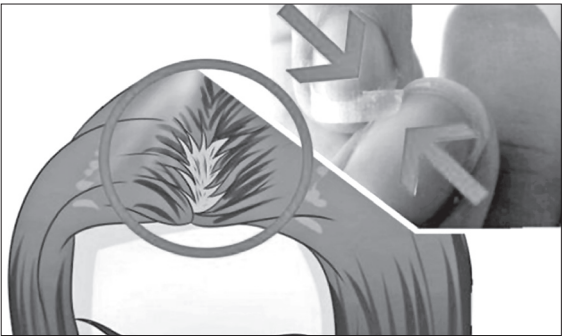
ვიტამინი C და ბეტა-კაროტინის მარაგი იმუნური სისტემის მძლავრ დამცველობით ფუნქციას განაპირობებს.

გოგრის შოკოლადის სასარგებლო რეცეპტი:

- ბლენდერში დაამუშავეთ ერთად:
  - ბერძნული იოგურტი,
  - გოგრის პიურე,
  - თაფლი,
  - დარიჩინი
  - და კაკაო.
გემორთვით მიირთვიეთ სასარგებლო დესერტს.

მომაზნა ია გინიაშვილი

## უძილობა განუხებთ, ფრჩხილები მტკრავადი გაბიხდათ და თმა გცვივით? აი, რა გამომგვრათ!



დალილობა და უძილობა შეიძლება გამოწვეული იყოს თირკმელზედა ჯირკვლის პრობლემით – ჯირკვლით, რომელიც სტრესის ჰორმონს გამოჰყოფს. თუ დალილობა, თმის სტრუქტურის დაზიანება, ფრჩხილების მტკრევა და ნონის მომატება აღგინიშნებათ, შეიძლება ფარისებრი ჯირკვლის პრობლემა გაქვთ – ჯირკვლის, რომელიც ჰორმონებს გამოჰყოფს.

გამდიდრეთ რაციონი ბრუნოლოგიური თხილით ან ოხრახუშით. ერთმანეთში შეურიეთ ქიშიში და თაფლი, დაუმატეთ ჯანჯაფილი და ყოველ დღით, უზომოზე მიირთვიეთ 2 სადილის კოვზი. ეს პროდუქტები მდიდარია ვიტამინებით და რკინით, რომელიც სწრაფად და ბუნებრივად დაგებობს ჰორმონებს.

თმა და ფრჩხილები დაიწყებს სწრაფ ზრდას, მოძლიერდება. ძილი გაგიუმჯობესდება; ხოლო თუ ამ პრობლემის გამო წონაში დაიკლებთ ან მომატებთ, მასაც ჩვეულ წონას დაუბრუნებს.

## ქველი ჩინური მეთოდი ქოლესტერინის წინააღმდეგ — ეს ქალიან ადვილია

ყველამ კარგად იცის, რა გართულებები შეიძლება მოჰყვეს ქოლესტერინის მაღალ დონეს. ნორმალური ბალანსის შესანარჩუნებლად აუცილებელია სწორი კვება და ფიზიკური ვარჯიში.

სამწუხაროდ, თანამედროვე ცხოვრების რიტმი ყოველთვის არ იძლევა ამის საშუალებას.

გთავაზობთ ძველ ჩინურ რეცეპტს, რომელიც დაგეხმარებათ ქოლესტერინის დონის შემცირებასა და სისხლის გასუფთავებაში — ეს ძალიან ადვილია.



- ინგრედიენტები:
  - 36 კბილი ნიორი.
  - 3 საშუალო ზომის ლიმონი.
  - 1 ლიტრი გამობლივი წყალი.

მომზადების წესი: ნიორი დაჭერით მოზრდილ ნაჭრებად. ლიმონი გარეცხეთ და ჩაალბეთ სოდას ნყალში ერთი საათით, შემდეგ ამოიღეთ

და წერილად დაჭერით. აადუღეთ ერთი ლიტრი წყალი, დაუმატეთ ლიმონი და ნიორი. შემოდგით ნელ ცეცხლზე, შეეცადეთ ადუღებამდე არ მიიყვანოთ, შემდეგ გაა-

მოდგით, გააგრილეთ და შედგით მაცივარში მთელი ღამით. დღით გადანურეთ. დღეში 50 მილილიტრი სამჯერ დღეში ჭამის წინ.

## როგორ გავალღვოთ და გავხმინდოთ ნამებში მანქანის გაყინული მინა?



ბევრ ჩვენგანს ზამთარი მხოლოდ იმიტომ არ უყვარს, რომ მანქანასთან დაკავშირებით უამრავი პრობლემა ექმნება: არ აქვს საბურავები წესრიგში, იყინება და არ იღება კარი, მინებს ყინულის აპკი აქვს გადაკრული და ვერაფრით ვამორებთ და სხვა.

ბოლო მონაცემების მიხედვით, ავარიების 10% იმის გამო ხდება, რომ მძღოლმა სათანადოდ ვერ განმინდა გაყინული მინა. ეს, რა თქმა უნდა, მხედველობას ართულებს. საბედნიეროდ, არსებობს სწრაფი და მარტივი მეთოდი ამ პრობლემისგან გასათავისუფლებლად.

### როგორ მოვაპოროთ ყინული ავტომობილის მინას

- დაგჭირდებათ:
  - 2 წილი სპირტი
  - 1 წილი წყალი
  - ცოტაოდენი ჭურჭლის სარეცხი სითხე

მომზადების წესი: შეურიეთ ყველა კომპონენტი, ჩაასხით მიღებული სითხე შესასხურებლიან ჭურჭელში და შეასხით გაყინულ მინას. ყინული თვალსა და ხელს შუა გაქრება.

მომზადებელი: ნინო ბერიძე



# პოეზია

## კლასიკა

წლები როგორ გაფრენილა...  
ფიქრო ღამით გამთენებო,  
იცი, როგორ მომენატრეთ  
ჩემო სკოლის კლასელებო!

ვის სად ნამი დაგვდიოდა...  
სევდავ გულში ნაცვენებო,  
მინდა ერთად გავიხსენოთ,  
ყველა, ჩემო კლასელებო!

დრომ თავისი გაიტანა,  
ბედისწერა ნაბედეო,  
სიხარულით შეგხვდებით,  
ყველას ჩემო კლასელებო!

...ვინც ადრეულ გამოგვაკლდა,  
გულს ცრემლებად დამდენო,  
მუხლს მოვიფირი თქვენს წინაშე,  
დამენანეთ კლასელებო!

მზის ოქროსფერ ბულელებში,  
ბინდი სევდას ალენებო,  
გადღეგრძელებთ ძვირფასებო,  
ხანდაზმულო კლასელებო!

## ქალბატონ იზა ცირიაკაშვილს, — ჩემს მასწავლებელს

გულს დარდი გადამეყარა,  
ნამს ვარდისფერი ამენოთ,  
ჩემს ბავშვობაში დაგბრუნდი,  
აქ არ ვიყავი საერთოდ.

თქვენ ჩემი მასწავლებელი  
და ეტალონი იყავით,  
მზრუნველი, როგორც მშობელი,  
როგორც საუნჯე, ბრწყინავდით.

სულ ახალგაზრდა მოხვედით,  
სუფთად ჩაცმული ყოველთვის,  
პატივცემული იყავით...  
რა ჩამოვთვალა, რომელი.

მიყვარდა თქვენი საგანი,  
არც თქვენ იყავით გულგრილი,  
მასხოვს პირველი შეხვედრა  
და შექებანი ურიცხვი.

მერე... ნავედით ვინ საით,  
წლებმა ვინ როგორ აცხოვრა,  
მე კი ჩემს უბედობასთან  
ბავშვობა დამჩრა სასოვრად.

ნეტავ ნამზომი გაჩერდეს,  
ისევ იმ დროში დამტოვა,

ნეტავი გამაგებინა  
რას ვაჭარბებთ, ან რას ვცოდავთ.

მინდოდა თქვენთან შეხვედრა,  
ნარსულთან ხიდი დამედგა,  
დრო-ჟამით უკმაყოფილო,  
სახეს ნათელი არ გვედგა.

მაგრამ სიხარულს ვერ ვმაღავ,  
გნახეთ თქვენ, მასწავლებელო,  
ჩემი ბავშვობის კედლების,  
აზრების დამბადებელო!

ფიქრები ფიქრებს ერთვის და  
გზაგასაყართან რჩებიან,  
ნარსულის ლაღი ფერები  
არასდროს არა კვდებიან.

მინდა გისურვოთ ჯანმრთელი,  
კვლავ ასე თბილი მენახოთ,  
თქვენ სიხარული მაჩუქეთ,  
ჩემი ბავშვობის ვენახო!

## მეპასხის...

კარდაკარ დავდივარ,  
ვის ვთხოვო ვარდები,  
ვარდები თეთრ ფერში  
ანთებულს დღესავით,  
სიცოცხლე დამთავრდა,  
ბრძოლა და ჭიდილი,  
ზარები რეკავენ, სიკვდილი მეძახის.

გულს ფიქრი ასხია;  
სევდა და დარდები,  
ჩაიქცა სურვილის  
მთრთოლვარე ძეძამი,  
დამთავრდა ამ ქვეყნად  
რაც იყო, არ იყო,  
დამდგარა ჟამი და სიკვდილი მეძახის.

— მოვდივარ, ვპასუხობ  
იმ ქვეყნის დასაწყისს,  
არ მახსოვს, რა მერქვა,  
უსულყო ქედანი,  
არავინ არა ვარ, არავის ვახსოვარ,  
ჩემს წინ დგას გოგონა,  
ალბათ ის მეძახის.

ქარია, ნამია, რა მოხდა ასეთი,  
ეს ერთი ქალი ვარ,  
უიღბლო დედანით,  
თუ ვინმეს ვალი მაქვს,  
უხეში ნათქვამი,  
შემინდეთ ძვირფასო,  
სიკვდილი მეძახის!

## ნაზო სოსიტაშვილი-გაგულაშვილი

# როგორ უნდა გავრაცხოთ ავტომობილი...

თუ გსურთ, რომ თქვენი ავტომობილი მოგემსახურეთ მრავალი წლის მანძილზე და ამასთან გამოიყურებოდეს, ისე როგორც ახალი ნაყიდი, აუცილებელია დროდადრო გარეცხოთ იგი. არაა აუცილებელი მუდამ სარგებლობდეთ სპეციალისტის მომსახურებით ამ სფეროში, თქვენ დამოუკიდებლად შეძლებთ მანქანის გარეცხვას ხელი არსებული სხვადასხვა საშუალების გამოყენებით. არც ისე რთული რეკომენდაციების გათვალისწინებით თქვენ შეძლებთ გარეცხვით თქვენი „რკინის ცხენი“ სწორად და თავიდან აიცილოთ შეცდომები.

1. თავდაპირველად საჭიროა მოაცილოთ მიწა და კენჭები, რომელთაც შეუძლიათ დატოვონ ნაჩხაპნი ლაკირებულ ზედაპირზე. თუ ჭუჭყი მიმხმარია, მოაღბეთ რამდენიმე სათლი (ვედრო) თბილი წყლის მისხმით, ან წყლის ჭავლით მილიდან, წინააღმდეგ შემთხვევაში შესაძლებელია დაზიანოთ მანქანის ზედაპირი რეცხვის დროს.

2. ახლა საჭიროა თბილ წყლიან სათლში გავაზავოთ ცოტაოდენი ავტომობილის და მოვურითი აქაფებამდე, საგულდაგულოდ დავასველოთ დიდი ღრუბელი (გუბა) და შევუდგეთ განმწმენდი პროცედურას, რომელიც იწყება სახურავიდან. შემდეგი თანმიმდევრობით გარეცხეთ შუშები (არ დაგავიწყდეთ მათი კარგად დაკეცვა), საბარგული, კარები და ძარა. ჭუჭყი რომელიც შედგარეობს ბუფერებს (ბამპერს) ქვემოთ უნდა გარეცხოს ბოლოსკენ.

3. უნდა აუჩქაროთ, რათა შამპუნი არ შეშრეს. როგორც კი მოჩრებით ზედაპირის დამუშავებას, დიდი მოცულობის თბილი წყლით ჩამორეცხეთ ქაფი, თან გამოიყენეთ მილიც. წყლიანი პროცედურების შემდგომ საჭიროა საგულდაგულოდ გამშრალბა რაშიც დაგეგმვრებათ ნატის (ზამში) ნაჭერი. ყურადღება მიაქციეთ, რომ წყალი არსად გროვდებოდეს. თუ შეამჩნიეთ, რომ სადაღაც ჭუჭყი დაგჩრენიათ, დაასველეთ თბილი წყლით და ფრთხილად მოაცილეთ რბილი ღრუბლით.

4. გაუკეთეთ მანქანის ზედაპირს პოლირება სპეციალური პოლიროლით. რაც დამატებით იძლევა მანქანის ჭუჭყისგან დაცვის შესაძლებლობას. ეს საშუალება დაეიტანოთ ნოტიო ძარაზე რბილი ღრუბლით და შემდგომ გავწმინდოთ სიმშრალემდე.

5. დასასრულს შეიძლება მოვანსრიგოთ სალონი. თავდაპირველად საჭიროა ამოვილოთ ხალიჩები და საგულდაგულოდ გავრეცხოთ ისინი და გავაშროთ. ყველა ნაგავი რასაც კი ნახავთ გადაყარეთ. ყველაფერი რისი ამოღებაც შესაძლებელია სალონიდან ამოიღეთ: ტუმბო, დასაჯდომი და სხვა. შემდეგ სველი ნაჭრით განმწმენდეთ ჭუჭყისა და მტვრისგან მოწყობილობათა პანელი, სავარძლები, შუშები, შიდა კედლები და ჭერი. თუ საჭიროა გამოიყენეთ პროფესიონალური სანმენდი საშუალებები. ახლა შესაძლებელია კარგად განავიჯოთ სალონი და შემდეგ დააბრუნოთ ყველა ნივთი ადგილზე.

არ შეიძლება მანქანის რეცხვა თუ გარეთ ტემპერატურა — 10 გრადუსია. რეცხვის შემდეგ მანქანის 100%-ით გამშრება შეუძლებელია, ხოლო წყალმა რომელიც სადაღაც დარჩენილია შეიძლება გამოიწვიოს ბზარების გაჩენა შუშებსა და ფარებზე, ხოლო უარეს შემთხვევაში — რადიატორის გახეთქვა.

უმჯობესია მანქანის მენობაში გარეცხვა.

თუ მაინც ქუჩაში გადაწყვეტთ რეცხვას, მაშინ შეარჩიეთ კარგი ამინდი. ძალიან მზიანი ამინდიც არ ვარგა.



# ყვარლის მუნიციპალიტეტის გამგებლის ბრძანება

9/26/2016 kancetaria.cloud.gov.ge/nomfiles/Server/GetFile?file\_id=62378462804583354641&obj\_name=A&SessVal=UqUyID6bmdmyqW/d1Tuk4Xzh84yBfH...

ყვარლის მუნიციპალიტეტის გამგებლის ბრძანება

№ 591

ყვარლის მუნიციპალიტეტის გამგებლის 2016 წლის 12 სექტემბრის #556 ბრძანებაში ცვლილების შეტანის შესახებ

1 შეტანილი იქნას ცვლილება ყვარლის მუნიციპალიტეტის გამგებლის 2016 წლის 12 სექტემბრის N556 ბრძანებაში და გამოცხადდეს საპროცედურაში კონტრის წესისად ამოღებული იქნას:  
ა) ლოტი №342523 - სოფელ კუჭატნის ყოფილი აბანი;  
ბ) ლოტი №342517 - სოფელ კუჭატნის ყოფილი გარაგი;  
გ) ლოტი № 342520 - სოფელ კუჭატნის სადისპეტრო

2 ბრძანება ძალაში ხელმოწერისთანავე.

3 ბრძანების გასაჩივრება შესაძლებელია გურჯაანის რაიონულ სასაპროცედურო ერთი თვის ვადაში (მის: ქ. გურჯაანი, სასაპროცედურო ქ. N24) საფუძველზე: საქართველოს ორგანული კანონის ადგილობრივი თვითმმართველობის კოდექსი“ 54-ე მუხლის პირველი პუნქტის „ა“ ქვეპუნქტი და 61-ე მუხლის მე-3 პუნქტის „ა“ ქვეპუნქტი; საქართველოს ზოგადი ადმინისტრაციული კოდექსის 63-ე მუხლი.

ყვარლის მუნიციპალიტეტის გამგებელი ილია მუცაღმაშვილი

# როგორ გამოვიყენოთ ნიორი სამკურნალოდ?

ნიორის ფართოდ მოხმარება პირველად დაიწყო მუშაობის ჩვენს წელთაღრიცხვამდე 2300 წელს. ისინი ამ მცენარეს იყენებდნენ როგორც საკვების სახით, ასევე სამედიცინო მიზნით: ანთებითი პროცესების და პარაზიტების წინააღმდეგ, აგრეთვე სასიცოცხლო ძალების აღსადგენად.

ნიორს გააჩნია ძლიერი ანტიმიკრობული ზემოქმედების უნარი, რაც განპირობებულია მისი რთული ქიმიური შემადგენლობით. იგი შეიცავს 500-მდე გოგირდის შემცველ სხვადასხვა ქიმიურ შენაერთს, რაც უზრუნველყოფს მის მიწვევადე ფუნქციას შეგებრობის 150 – მდე დაავადებას და მათ გამოწვევებში მუშაობს. კერძოდ, იგი ამარცხებს ისეთ მწვავე სოკოვან ინფექციებს, როგორცაა კანდიდიოზი (ცანდიდა ალბიცანს), რომელიც, თავის მხრივ, გვევლინება, როგორც კიბოს მაროვიციტირებული.

ლაბორატორიული კვლევების შედეგად დამტკიცდა, რომ ნიორის წვენი სულ მცირე კონცენტრაციით განზავებაში 1:125000 აჩერებს დიზენტერიისა და ტიფოზური ბაქტერიების გამრავლებას. გარდა ამისა, ნიორი შესაძლებელია აქტიურად იქნას გამოყენებული ისეთი დაავადებების წინააღმდეგ ბრძოლაში, როგორიც არის მრავალი სხვადასხვა საფურა ტიპის სოკოვანი ინფექცია.

ნიორის ზრდისა და განვითარების პროცესში წარმოიქმნება ბევრი უნიკალური შენაერთი, მაგალითად, როგორიც არის დიალილ-სულფიდების ჯგუფი: დიალილ-სულფიდი, დიალილ-დისულფიდი და დიალილ-ტრისულფიდი, რომელთაც ახასიათებთ ანტიბიოტიკის თვისებები. მაგრამ მათ შორის ყველაზე ძლიერი ანტიბაქტერიული და სოკოს საწინააღმდეგო საშუალება არის უკანასკნელი – დიალილ – ტრისულფიდი. იგი იცავს ღვიძლს და ბლოკავს ინფექციურ პროცესებს. აქედან გამომდინარე, ნიორი გამოიყენება პეპატიტების და მენინგოკოკური ინფექციების სამკურნალოდ.

ბუნებრივი აფლავტოქსინები – სამიში მეტაბოლიტებია, რომლებიც წარმოიქმნება სოკო-პარაზიტების – სპერგილუსის ფლავეუს-ის მიერ. 16 ტოქსიკური ნივთიერებიდან, რომელსაც გამოყოფენ ეს სოკოები, აფლავტოქსინი -1 გამოირჩევა ძლიერი ბიოლოგიური აქტიურობით. აფლავტოქსინი -1 ადამიანის ორგანიზმში მოხვედრისას იწვევს მუტაციებს, რომლებიც ახდენენ ავთვისებიანი დაავადებების განვითარების ინდუციურებას, რაც, თავის მხრივ წარმოადგენს აზიისა და აფრიკის ქვეყნებში (უმეტეს შემთხვევაში) დიალილის კიბოს გამომწვევ მიზეზს. განსაკუთრებით ხშირად აფლავტოქსინი -1-ით დაავადებულია ისეთი კვების პროდუქტები, როგორიც არის ბრინჯი, არახისი, მარცვლეული, ხორბალი, ლობიო და ტკბილი კარტოფილი. 1991 წელს ჟურნალში „უტრიტიონ ანდ ჩანცერ“ გამოქვეყნდა კვლევის შედეგები; აღმოჩნდა, რომ ნიორში შემავალი ორი გოგირდის შემცველი კომპონენტი – eihoeni (ayoen) და დიალილ-სულფიდი ეწინააღმდეგე-

ბა აფლავტოქსინი -1 — ს დნმ — ს უჯრედებთან ზემოქმედებას და პრაქტიკულად სრულად ანეიტრალებს ამ საშიშ მეტაბოლიტს.

ნიორი იცავს ადამიანის ორგანიზმს რადიაციული გამოსხივების მავნე ზემოქმედებისგან. ექსპერიმენტული კვლევების შედეგად დადგინდა, რომ ნიორი აგრეთვე ანადგურებს შემდეგი დაავადებების გამომწვევ ვირუსებსა და ბაქტერიებს: მეტიცილინი – მდგრადი ოქროსფერი სტაფილოკოკი; ციტომეგალიოვირუსი; ვირ ინფექცია; ვირიოინფექცია; ტუბერკულოზის მიკრობაქტერიები; პირველი და მეორე რიგის მარტივი პეპატიტი; მესამე ტიპის პარაგრიპის ვირუსები; მეორე ტიპის რინოვირუსები; B ჯგუფის სტრეპტოკოკური ინფექციები.

გამოკვლევებმა აჩვენა, რომ ნიორი დადებით ზეგავლენას ახდენს 167 სხვადასხვა დაავადების მკურნალობის პროცესში, რომელთა შორისაა ყველაზე საშიში დაავადებები: გულ-სისხლძარღვით დაავადებები და კიბო. ნიორის კარდომცველ ფუნქციასთან სიაში შედის: ათეროსკლეროზული ფოლაქების გარეშის პროცესის შეწყობა; თეთრი ცხიმოვანი ქსოვილის შემცირება; გულის კუნთის გაძლიერება; სისხლ-ძარღვების გაფართოება; წნევის დამარეგულირებელი თვისება; ხსნის სისხლ-ძარღვთა ანთებას.

აგრეთვე ნიორს აქვს ანტიოქსიდანტური თვისება; იგი საკმაოდ დიდი რაოდენობით შეიცავს გერმანიუმს და სელენს, რაც თავის მხრივ, განაპირობებს კიბოს განვითარების საწინააღმდეგო ზემოქმედებას. ასევე ნიორს შესწევს უნარი განაადგუროს ისეთი გავრცელებული ავთვისებიანი დაავადებათა კიბოს უჯრედები, როგორიც არის: მწვავე ლიმფობლასტური ლეიკოზი; მწვავე ნაწლავის ლეიკოზი; მკერდის კიბო; საშვილოსნოს ყელის კიბო; მსხვილი ნაწლავის კიბო; ენდომეტრიუმის კიბო; უკუის კიბო; ლეიკემია; ლიმფომა; მელანომა; ოსტეოსარკომა; კუჭქვეშა ჯირკვლის კიბო.

ნიორი აძლიერებს იმუნიტეტს. ვინაიდან კიბო ვითარდება მხოლოდ იმ შემთხვევაში, როცა იმუნური სისტემა არის მკვეთრად დასუსტებული, ამიტომ ნიორი ეფექტურ სამკურნალო საშუალებას წარმოადგენს კიბოს წინააღმდეგ საბრძოლველად.

ახლა მოვიყვანოთ ერთი რეცეპტი ხალხური მედიცინიდან, რომელიც წარმატებით გამოიყენება ბევრი დაავადების, მათ შორის სხვადასხვა სახის ავთვისებიანი სიმსივნეთა პროფლაქტიკისა და მკურნალობისთვის. რუსმა მეცნიერმა პრო-



ფესორმა მერმერსკიმ ( . ერმერსკი) ათაბოთი პაციენტი სწორედ ამ უნიკალური ნამლის საშუალებით გამოაჯანმრთელა.

## ნამლის მოსამზადებლად საჭიროა შემდეგი პროდუქტები:

- 400 გრამი ხორბლის ლივი;
- 15 ცალი ლიმონი;
- 12 ცალი მთლიანი თავი ნიორი;
- 1 კგ ნატურალური თაფლი;
- 400 გრამი ახალი ნივთი (ბერძნული თხილი).

## მომზადების მეთოდი:

თავდაპირველად მოვამზადოთ ხორბლის ლივი. იგი კეთდება შემდეგი წესით: 400 გრამი ხორბალი მოათავსეთ მინის ქილაში, დაასხით წყალი დაფარვამდე და ასე გააჩერეთ მიწველი ლამის განმავლობაში. 10-12 საათის შემდეგ გადანურეთ მარლაში და გულდასმით გარეცხეთ ხორბლის მარცვლები. შემდეგ ხორბალი გადაიტანეთ სუფთა ქილაში.

24 საათის შემდეგ გამოწნდება 1-2 მმ ზომის ხორბლის ლივი. ბლენდერში მოათავსეთ გაღვნილი ხორბალი, ახლად გამოჩრეული ნივთი (ბერძნული თხილი), ნიორის კბილები, დაჭრილი 5 ცალი ლიმონი კანიანად და კარგად დაამუშავეთ. შემდეგ მიღებულ მასას დაუმატეთ დაწარქვა 10 ლიმონიდან გამოწრული წვენი და კვლავ გააგრძელეთ ბლენდერით დამუშავება მანამდე, სანამ არ მიიღებთ ერთ-გვაროვან მასას. მიღებული ნარევი გადაიტანეთ ემალირებულ ქვაბში, დაამატეთ თაფლი და მოურიეთ ხის კოვზით. შემდეგ გადაანაწილეთ მინის ქილებში და შეინახეთ მაცივარში 3 დღის განმავლობაში (ამ დროში იგი ჩამოყალიბდება ნამლად).

ნამალი მიიღება დღეში 4-ჯერ 1-2 სუფრის კოვზი 30 წუთით ადრე საუზმემდე, სადილამდე, ვახშამდე და ძილის წინ. მკურნალობის კურსი გრძელდება მანამდე სანამ ნამალი სრულად არ ამოწმდება. ეს ნატურალური საშუალება შეიცავს დიდი რაოდენობით ვიტამინებს, მინერალებს, პროტეინებს, ნახშირწყლებს და მცენარეულ ცხიმებს. იგი გამაჯანსაღებლად მოქმედებს მთელ ორგანიზმზე: წმენდს სისხლ-ძარღვებს, აღადგენს იმუნური სისტემას, წმენდს ღვიძლს, სრულყოფილად ასუფთავებს თირკმელებს, საჭმლის მომწველელ სისტემას ათავისუფლებს მავნე მიკროორგანიზმებისგან, აუფჯობებს თავის ტვინის მუშაობას, იცავს ინფარქტისგან, კურნავს სახსრების ანთებას, არეგულირებს წონას.



# ქართული სიმინდის გადასარჩენად!



„საქართველოში წარმოებული სიმინდის თესლი ეკოლოგიური სისუფთავით, მოსავლიანობითა და გამძლეობით არაფრით ჩამოუვარდება რომელიმე უცხოურს“ ერთადერთი მარცვლეული, რასაც დღევანდელი არ შეხება და რამაც ბევრი ადამიანი შიმშილისგან იხსნა, სიმინდია — ქართველმა გლეხმა გადასაშენებლად არ გაიმეტა 350-წლიანი კულტურა, რომელიც ბევრჯერ დახმარებია მძიმე დროების გადატანაში...

სიმინდი საქართველოს თითქმის ყველა კუთხეში მოჰყავთ. რაკი ათეული წლების განმავლობაში ამ კულტურის სასელექციო სამუშაოები არ მიმდინარეობდა, თესლის ხარისხი შემცირდა, დამცრო ცალკეული ჯიშებიც. ქართველი მეცნიერების დიდი დამსახურებაა, რომ გაუქმებული სამეცნიერო ინსტიტუტებიდან საჯარო თესლი წამოიღეს და შეინახეს იმ იმედით, რომ ოდესმე ქვეყანა მას მოიკითხავდა...

ზურაბ ჯინჯიხაძე, სოფლის მეურნეობის მეცნიერებათა აკადემიური დოქტორი: — იმ წლებში მოგონება გაფრთხილებდა უნდა გვექცეს — მცენარეთა სელექციისა და მეთესლეობის განვითარების გარეშე შეუძლებელია ქვეყნის განვითარება. როცა ჩვენი ინსტიტუტი დაიშალა, რამდენიმე გადაყრილი სათესლე მასალა მინ წავიღეთ. დარჩენილები არც ვიყავით, რომ ოდესმე ამ თესლს ვინმე მოიკითხავდა, მაგრამ გამოჩნდა ახალგაზრდა კაცი კახა ლაშვი, რომელმაც დაგვარწმუნა: თუ მხარს დამჭერთ, იმ კულტურას მინც მოუვლე და მოვიყვან — სიმინდსა და ხორბალს. ამისთვის მარნეულში, ლომთაგორაში მუშაობა შემოგვთავაზა სიმინდის ჰიბრიდებისა და ხორბლის ჯიშების გამოსაყვანად. ეს ხსნა იყო. ასე დაიწყო 2000 წელს მუშაობა. მას შემდეგ, არცთუ მცირე ასაკის ხალხი თბილისიდან მარნეულში ყოველდღე დადიდვართ და ქართულ სიმინდს ვაშენებთ. მისი გადადგენა არ შეიძლებოდა — ეს კულტურა ჩვენს ქვეყანაში დაახლოებით 350 წელიწადია შემოსულია და ამ დროის განმავლობაში ქართველმა გლეხმა ის „გააქართულა“. ძნელბედობისას ჩვენი გლეხს სიმინდით გაჭირვდა თავი, განსაკუთრებით — დასავლეთ საქართველოში, სადაც მჭადი ყოველდღიური საკვები იყო.

— **ბევრ ჩვენგანს ახსოვს დრო, როცა ქვეყანაში ხორბლისა და პურის დეფიციტი იყო. შემდგომში და დღემდე დეფიციტური აღმოჩნდა სხვა მარცვლეული კულტურებიც, გარდა სიმინდისა. ის როგორ აღმოჩნდა ასეთი გამძლე?**

— ქართული სიმინდის წამდელი აღზევება და სასელექციო მუშაობა XX საუკუნეში დაიწყო. ამ დროს ქართველმა მეცნიერებმა საუკეთესო სიმინდის ჯიშები შექმნეს: „ნეროვანი“, „მცხეთა“, „ქართული 9“... ისინი მთელ საქართველოში ითესებოდა.

მოგვიანებით, როცა პრაქტიკულად ყველა მარცვლეული კულტურა გადაშენდა, სიმინდი დარჩა, რადგან საკვებად შეუცვლელი აღმოჩნდა. გლეხმა იცის, რომ ქართული სიმინდი საუკეთესო და უნიკალურია. ამიტომ ის წლიდან წლამდე სიმინდის მოსავლიანობა საუკეთესო ტაროებს არჩევს, ინახავს და მეორე წელიწადს თესავს. ეს ტაროები, ალბათ, ყველას გვინახავს სოფელში, სახლის აივანზე გასაშრობად ჩამოკიდებული, ანდა სასიმინდეში შენახული. სწორედ ეს არის გლეხური სელექცია. გლეხი სელექციონერები ფასდაუდებელ დამხმარებას უწევდნენ მეცნიერებს — მათი მოყვანილი სიმინდის მოსავალი ის მასალაა, რომელზეც მეცნიერებს საუკეთესო ჰიბრიდული ჯიშების გამოყვანა შეუძლიათ.

ჰიბრიდული ჯიშების გამოყვანად საჭიროა გენეტიკურად განსხვავებული ჯიშების შეჯვარება; რაც მეტად გეოგ-

რაფიულ-გენეტიკურად დამორბეული იქნება ეს ჯიშები, მით უკეთესი. თავის დროზე სიმინდი შესაჯვარებლად უცხოეთიდანაც შემოგვიტანდა: ბელგიიდან, საფრანგეთიდან, ამერიკიდან. ლომთაგორაში ეს კავშირები აღვადგინეთ. 2000 წლიდან დღემდე სიმინდის 5 ჰიბრიდი შევქმენით. სიმინდის გამოყვანა სპეციფიკურია და სხვა მარცვლეული კულტურებისგან განსხვავდება. შეჯვარებისთვის საწყისი მასალა წინასწარ თვითდამტვერილი სიმინდის ხაზები (ასე ვეძახით შესაჯვარებელ მასალას). თვითდამტვერვა საინტერესო პროცესია: სანამ განაყოფიერდება, სიმინდის ულვაში და ტარო პარკში უნდა მოთავსდეს; ულვაშიდან მტვერი ჯერ კიდევ განუვითარებელ ტაროს ჩაეზრდება და განაყოფიერებს. ეს პროცესი იმით არის საინტერესო, რომ ამ დროს ხდება მცენარის გენეტიკური გასუფთავება, ესე იგი, ყველა გარეგან შექმნილი უარყოფითი მახასიათებელი შორდება და რჩება მხოლოდ საკუთარი გენეტიკური თვისებები. როცა ასეთი გაჯანსაღებული სიმინდის ერთ ჯიშს ვუჯვარებთ მეორე ჯიშს, ამ დროს წარმოიქმნება ჰიბრიდი, რომელშიც თავმოყრილია ორივე მშობელი ხაზის საუკეთესო გენეტიკური თვისებები და მათგან მიღებული შთამომავლობა (ჰეტეროზისის შედეგად) გვაძლავს დიდ მოსავალს. რა თქმა უნდა, ყველა ჰიბრიდს ვერ ექნება საუკეთესო მოსავლიანობა და გამძლეობა. ლომთაგორაში რომ 80 ჰიბრიდიდან 5 საუკეთესო მივიღეთ, უკვე დიდი გამარჯვებაა. ჩვენი მიღებული ჰიბრიდებიდან 3 საუკეთესოა საფურცელზე მცხოვრებლობაში, ხოლო 2 სასურსათოა. ყვითელ საფურცელზე ჰიბრიდს უკვე წარმატებით იყენებენ კახეთში, რადგან ადგილობრივი კლიმატურ პირობებს შესანიშნავად ეგუება. ყველა ეს ჰიბრიდი გათვლილია ადგილობრივ პავსთან შეგუებაზე. რაც შეეხება ქართული სიმინდის უფლებს ვიშებს, მათ, ძირითადად, ხელუხლებლად ვინახავთ და ახალ ჯიშებზეც ვმუშაობთ. მათ გამოყვანას დრო სჭირდება.

რამდენიმე სიტყვა უხე მოსავალზეც: ლომთაგორაში ჩვენი თესლი სიმინდის სარეკორდო მოსავალი მოგვყავს. — ჰექტარზე 10-15 ტონა და თანაც — გენეტიკურად საკვებით ჯანსაღი. ოღონდ თუ ასეთი უხვი მოსავლის მიღება გვინდა, ავროტექნიკა გამოართულად და სწორად უნდა მუშაობდეს, — იქნება ეს ნიადაგის დამუშავება, კულტურაცია, მინერალური სასუქების შეტანა თუ სხვა... სიმინდის მოყვანა და უფლავე შრომასა და ცოდნას მოითხოვს. ზოგს ჰგონია, მინას ლომთაგორიდან წაღებულ თესლს თუ მიაბარებს, ხელის გაუნძრევლად მიიღებს უხე მოსავალს, მაგრამ ასე არ არის. ამ თესლს გამართული ავროტექნიკა უნდა ესადაგებოდეს.

ჩვენ, ძველი მეცნიერები, იმას ვწუხვართ, რომ არ დაგვცალდა მესიმინდეობის დარგში ახალგაზრდა სპეციალისტების აღზრდა. ვინც მომზადებული გვყავდა, ცხოვრების პირობების გამო საქმეს ჩამოსცილდა, ახალი კადრების მომზადების საშუალება კი აღარ გვაქვს. რაღა დავმალეთ და ძალიან გვიხარია, რომ ლომთაგორაში ხშირად მუშაობს ფერმერ კახა ლაშვის სამი ვაჟი — იქნებ რომელიმე დაინტერესდეს და ეს საქმე განაგრძოს.

— **თქვენი გამოყვანილი სიმინდის ჰიბრიდები ჩამოგვითვალეთ...**

— ესენია: „ლომთაგორა 1“ — ყვითელი სიმინდის საფურცელი ჰიბრიდი, 125 დღე სავეგეტაციო პერიოდით, პოტენციური მოსავლიანობა — ჰექტარზე 8-12 ტონა მარცვლი; კარგად ეგუება ადგილობრივ საქართველოს სარწყავ და დასავლეთ საქართველოს ზონებს.

„ლომთაგორა 2“ — მონითალო-ყვითელი ფერის სასურსათო სიმინდი. 130-135 დღეში შემოდის და საკვებადაც მე-

ტად გემრიელია; მაღალპროდუქტიული, ოპტიმალური ავროტექნიკის პირობებში ჰექტარზე 6-8 ტონა მარცვალს იძლევა. კარგად არის შეგუებული დასავლეთ საქართველოს სუბტროპიკულ პირობებს.

„ლომთაგორა 3“ — ესეც საფურცელი ჰიბრიდია. ვეგეტაციის პერიოდი 130 დღეა და 1 ჰექტარზე 6-8 ტონა მოდის. რეკომენდებულია აღმოსავლეთ საქართველოს სარწყავი ზონებისთვის.

„ლომთაგორა 4“ თეთრი სასურსათო ჰიბრიდია, სავეგეტაციო პერიოდი 140 დღეა, ღერო და ფესვთა სისტემა გამძლეა; რეკომენდებულია დასავლეთ საქართველოს დაბლობი ზონისა და აღმოსავლეთ საქართველოს იმ სარწყავი რეგიონებისთვის, სადაც ჰაერის ტემპერატურათა ჯამი არის 3900-4500 გრადუსი ცელსიუსით.

„ლომთაგორა 5“ — იც თეთრი ჰიბრიდია, მაღალმოსავლიანი; სავეგეტაციო პერიოდი 141-143 დღე აქვს, გამძლეა და რეკომენდებულია იმავე რეგიონებისთვის, რომელთათვისაც „ლომთაგორა 4“.

— **ზოგიერთი სიმინდის ჰიბრიდის თესლი მომავალ წელიწადს არ ითესება. ჩამოთვლილთაგან რომელიმე ასეთია?**

— საზოგადოდ ჰიბრიდები მეორე წელს 30%-ით ნაკლებ მოსავალს იძლევა და ამის გამო მიზანშეუწონელია მისი რამდენიმე წელი თესვა, თუმცა ჩვენი ჰიბრიდებიდან ნებისმიერი თესლი შეიძლება დაითესოს, ინარჩუნოს და მოსავალიც უხვი მოვიდეს. ჰიბრიდის დამახასიათებელი თვისებებია ე.წ. ჰიბრიდული ძალა — ჰეტეროზისი ანუ უხე მოსავლიანობა. საჭიროების მიხედვით, შეიძლება გამოიყვანოს სათესლე ჰიბრიდიც და ჯიშიც, ანუ სიმინდის მოსავალი მომდევნო წელიწადს დასათესად აღარ გამოდგეს და თავიდან ყიდვა გახდეს საჭირო. მეტად მნიშვნელოვანია, სიმინდის თესლი იყოს სუფთა, მიღებული ეკოლოგიურად, ელექტიური მეთოდებით და არა გაურკვეველი წარმოშობისა, გენური ინჟინერიით მიღებული, რომელმაც შეიძლება საფრთხე შეუქმნას ჩვენი შთამომავლობის გენეტიკურ ჯანმრთელობას. სწორედ ასეთი, უმეტესად გაურკვეველი წარმოშობის ჰიბრიდი შემოიტანეს ბოლო წლებში ჩვენთან. რადგან იგი უცხოეთშია წარმოებული, ის სრულყოფილად არ ნიშნავს, რომ იგი კარგია, პირიქით, ჩვენ შეგვიძლია თამამად განვაცხადოთ, რომ ლომთაგორაში წარმოებული სიმინდის თესლი მოსავლიანობითა და გამძლეობით არაფრით ჩამოუვარდება რომელიმე უცხოურს, არც ეკოლოგიური სისუფთავით და არც მოსავლიანობით. მთელ მსოფლიოში მხოლოდ ქართველები, ვისაც ქართული სიმინდის წარმოებისა და მომზადების დიდი ისტორია გვაქვს, მივირთმევთ თეთრ სიმინდს სასურსათოდ (მჭადის და სხვა პროდუქტის სახით). სხვაგან ასეთი ტრადიციები თითქმის არ გვხვდება და ამითაც განესხვავდებით დანარჩენი ხალხებისგან.

**სიმინდი სახმრეთაგან რა უპირატესობას აქვს?**

სიმინდი იმდენად საინტერესო კულტურაა, რომ ინკების, მაიასა და აცტეკების ცივილიზაციები საშენ მასალასა და ძვირფას ნივთებშიც ცვლიდნენ. XVI საუკუნეში სიმინდი ამერიკიდან ევროპაში ქრისტიანთა კოლონიზატორების მიერ შემოიტანეს. უკვე XVII საუკუნეში იტალიელი მისიონერი არქანჯელო ლამბერტი სიმინდს სამეგრელოს აღწერის დროსაც ახსენებს. XIX საუკუნის ბოლოსთვის სამურზაყანოდან 1 მილიონ ფუთზე მეტი სიმინდი გასაყიდად გადიოდა თურქეთში, მცირე რაოდენობით — საფრანგეთსა და იტალიაში.

„ვერის პალიტრა“  
**ქეთი პარაძე**

# გახსენება ლია თევზაძე-ჩიქოვანი

ახალი სასწავლო წლის დაწყება ყოველთვის საზეიმო და ამაღლებული განწყობის მომხიბვლილი, საყოველთაო სიხარულითაა გაჯერებული. შიშის პირველი საჯარო სკოლის პედაგოგიკა ეს სიხარული ვერ განვიცავდით.

17 ივლისს ჩვენი სოფელი შეძრა დიდმა ტრავმად. მოხდა ავარია და ამ ცხოვრებიდან წავიდა სიკეთის და სიყვარულის გაცემად დაუღლებელი ადამიანი, ყველა მოსწავლისათვის სასურველი და ყველა კოლეგისათვის საყვარელი მასწავლებელი — ლია თევზაძე.

ჩვენი ლია, ახალ სასწავლო წელს შენმა სკოლაში გლოვის დღე გამოაცხადა — არავითარი ზეიმი. წუთიერი დუმილით პატივი ვეცით შენს ხსოვნას. შავი ძაძვით შემოსილმა პედაგოგებმა ვერც კი გახედეთ ერთმანეთისათვის ახალი სასწავლო წლის დაწყება მიგველოცა. უკვე მოგვკლდი, შენზე უკვე წარსულში ვლაპარაკობთ. 37 წელი იყავი ჩიქოვანების ოჯახში. ამიტომაც მოგმართავდით „ქალბატონო რძალი“. იმსახურებდი და კიდევ იღებდი ყველასგან დიდ სიყვარულს და პატივსცემას. საამაყო იყავი შინაურებისთვის, მეზობლებისთვის, მეგობრებისთვის და კოლეგებისთვის. ყველას ავსებდი შენი სითბოთი და სიყვარულით. ოჯახის ბურჯი, ოთხი შვილის გამზრდელი — სამაგალითო დედა, შეგეძლო გველო თავანულო, მაგრამ ტრავმა არ შეგეძლო. ყოველთვის გამოძრავებდა ერთი მიზანი — შვილების ბედნიერება და ამ ბედნიერებისათვის იღვწოდი საკუთარი ძალ-ღონის დაუზოგავად. როგორც შენ ამბობდი — ბიჭებს ბუდე მოუწყე. მხოლოდ ერთი თეთრი, ცისფერი თვალები, კაფანდარა ანა დაგვჩა დასაბინავებელი. მაქედან ილოცე შენი სული მისთვის.

ლია, შენი მეგობრები ვერ წარმოვიდგენთ სკოლის ცხოვრებას უშენოდ. ბევრჯერ მოგვანატრება ის დრო, შენ რომ იყავი ჩვენთან. შენი ღიმილი, შეფარული



და ხსარტი ოუმორი, შენი სიკეთე და გვერდში დგომა. არ იქნება არც ერთი მოსწავლე, არც ერთი მასწავლებელი, რომელიც დიდი სითბოთი და სიყვარულით არ შეეხება შენთან დაკავშირებულ მოგონებებს. გაოგნებულები ვართ შენი ბედისწერით. უნებურად ვიმეორებთ შენს ნაკითხულ ლექსებს, მათ შორის:

„ჰო, როდესაც მზეს შევხედე გვირგვინსა, იცი, თურმე ქვეყნად გაგზნდი ოდეს, — ბედნიერი იყოს, უთქვამს ჩემზე ანგელუსა“

სატანამ კი: ხა, ხა, ხა, ხა — არასოდეს. მართლაც სატანამ წავართვა სიცოცხლე, შენც უნებურად დანებდი „აკვირებულ სიკვდილს“, ( ამას მხოლოდ შენი მეგობრები გაგიგებთ). შიშმა ვერ იხსნა სიკვდილი. თუმცა, ზომ იცი, ლია, სიკვდილით არ მთავრდება ყველაფერი; გვეჯერა, რომ შენ მასზე ძლიერი ხარ, რადგან შენი სხოვნა არასოდეს ნაიშლება ჩვენი გულეზიდან. ჩვენს მიერ დანიშნული საწოდები კი გაგიანთებენ გზას მარადიულ სასუფეველში.

ნახვამდის ჩვენი ლია!  
**შიშის №1 საჯარო სკოლის პედაგოგიური კოლექტივი**

# ლალი ოსევაშვილი-ღიასაიძის ხსოვნას

ძნელია გამოშვებობა ამქვეყნად ყველაზე ახლოზე ადამიანთან, დედასთან, რომლის გარდაცვალებაც შვილისთვის დიდი ტკივილია, რა ასაკშიც არ უნდა იმყოფებოდეს იგი. მიგვატოვა შვილებისთვის თავგანწირვით, ჩვენთვის დამეგობნაოვნება, ჩვენზე მლოცველმა შობილმა და მარადისობას შეუერთდა!

მხოლოდ ოჯახს კი არა ყვარულს დააკლდა დაუღალავი, ენერგული, სხვისი ჭირისა და ლხინის გულით გამოზარებული, ხალასი ბუნების ქალი, რომელიც თავის გარშემო ყველაფერს სიცოცხლით და სიხარულით ავსებდა...

ლალი ოსევაშვილი-ღიასაიძის ოცდაათი წლის განმავლობაში ემსახურებოდა ბავშვთა აღზრდა-განვითარების საქმეს. მას იცნობდნენ, როგორც პროფესიონალ მასწავლებელს.

დღესაც მონივნებით იხსენებენ ლალი მასწავლებელს ყვარლის სკოლა-ინტერნატის თანამშრომლები და კურსდამთავრებულები. აღსაზრდელებს შორის ბევრი იყო ობოლი და მზრუნველობას მოკლებული, რომლებსაც ლალი მასწავლებელი თანაბრად უწაწკლებდა სიყვარულს, ზრუნვას, მოვლევას.



ლალი ოსევაშვილი თავისი პედაგოგიური მოღვაწეობით მრავალი ბავშვი ჩამოაყალიბა სრულფასოვან პიროვნებად, ასწავლა მათ სიკეთისა და ერთგულების ფასი, გაუღვივა ურთიერთთანაგრძობის და თავდადების უნარი.

დაგვტოვა მაღლიანმა ქალმა, მაგრამ არასოდეს მიგვატოვებს მისი მონატრება და ნათელი სხოვნა!

ღმერთმა სასუფეველში დაამკვიდროს მისი ლამაზი სული!

**შვილები**

# ასპირინის გამოყენების ეფექტური და უცნობი მეთოდები, რომლის შესახებ არ იცოდით

იცოდით, რომ ასპირინი შეიძლება ტკივილგამაყუჩებლადაც გამოიყენოთ? ეს არის ნაშალი, რომელიც ურეცხვოდ გაიცემა აფთიაქებში და რამდენიმე წარმოუდგენელი თვისება გააჩნია.

**1. დაგეგმვით გამოიყენება ბრძოლაში**

ანთების საწინააღმდეგო თვისებების გამო ასპირინი ამცირებს მუწუცების რაოდენობას და ამშვიდებს კანს. უნდა დანახოთ 2-3 აბი და ლიმონის წვენი გაურთიოთ. წაისით გამოიყენებენ და გაიჩერეთ ერთი წუთი, შემდეგ ჩამოიბანეთ. არ შეიძლება მზეზე ყოფნისას მისი ნახსნა.

**2. აპირებს ქვილის სურვილს მწერების ნაკენის შემდეგ**

დაასვლეთ აბი წყლით იმ დონემდე, სანამ პასტისებურ მასად არ იქცევა და ნაკენზე წაისვით. გაიჩერეთ რამდენიმე წუთი.

**3. თავისუფლებს ქერტლისგან**

ქერტლისგან გასათავისუფლებლად საჭიროა ორი აბის დაფშვნა და შამპუნის იმ რაოდენობაში გარევა, რომელიც თავის დასაბანად გჭირდებათ.

**4. აღადგინს დაზარებულ თმებს**  
 ასპირინი თმას ნაწეს და ბზინვარებს ხდის, ეხმარება შეღებვის შემდეგ ფერის შენარჩუნებაში. ცხელი წყლით სავსე ჭიქაში გახსნიეთ ასპირინი, შემდეგ კი თმაზე წაისვით დაბანის შემდეგ. ერთი 15 წუთი, შემდეგ კი ჩამოიბანეთ.

**5. აქრობს ოფლის ლაქებს ტანსაცმელადან**

გაურთეთ ასპირინი ცხელ წყალში, წაუსვით ლაქიან ადგილს და დატოვეთ ღამით. ამის შემდეგ გარეცხეთ ტანსაცმელი ჩვეულებრივად და დატკბით შედეგით.

**მომზადებულია adme.ru-ს მიხედვით**



# ზედზედ მესამედ

9-12 სექტემბერს თბილისში, ურეკში და ბათუმში სამ ტურად ჩატარდა საქართველოს მესამე ეროვნული ჩემპიონატი პლიაჟის ხელბურთში ქალთა გუნდებს შორის.

ყვარლის სასპორტო სკოლის ნაკრების სასახელოდ უნდა ითქვას, რომ მათ სამივე ტურის ყველა შეხვედრა (ბოლო ტურში დაამარცხეს თბილისის სახელით მოასპარეზე საქართველოს ეროვნული ნაკრები) მოიგეს და ქულათა მაქსიმუმით, (ისე, რომ არც ერთი ქულა არ დაუკარგავთ) ღირსეულად ზედზედ მესამედ მოიპოვეს საქართველოს ჩემპიონის ტიტული.



ეულოცავთ ამ ღირსეულ ნარმატებას ჩვენს ხელბურთელებს.

ყვარლის სასპორტო სკოლის დირექტორმა ანდროს უხუცესმა მუნიციპალიტეტის გამგებელს ბატონ ილია მუხეჯაბაძეს, მის მოადგილეს გუნდისთვის განუყოფი თანადგომისა და ფინანსური მხარდაჭერისათვის.

სურათზე: საქართველოს სამგზის ჩემპიონები პლიაჟის ხელბურთში: თამაზ თეთრაშვილი, სოფო იორდანიშვილი, თამარ კუპატაძე, ანა ფულიაშვილი, ელენე გუბელაძე, ლიკა კორაბაშვილი, მერი ტონილაშვილი, თინიკო ქიტეისაშვილი, ქეთი კუნელაშვილი, მარი მიხელიძე, ლალი ოსევაშვილი; ( მწვრთნელები ზურაბ ხარებაშვილი, გოჩა ლონიაშვილი).

დალი ტატულიშვილი



# აქცია „დავასუფთავოთ საქართველო“ უკვე მეექვსედ ჩატარდა



1992 წელს, გაეროს გარემოსდაცვითი პროგრამის (UNEP) თაოსნობით, გაერთიანებული ერების ორგანიზაციამ დააფუძნა საერთაშორისო გარემოსდაცვითი კამპანია „დავასუფთავოთ მსოფლიო“ (Clean Up the World).

კამპანია ტარდება ყოველ წელს სექტემბერის თვეში და ამ კამპანიაში მონაწილე ქვეყნების აღნიშვნა ხდება მსოფლიო გარემოსდაცვით რუკაზე. კამპანიაში მონაწილე ქვეყნების რაოდენობა ყოველწლიურად იზრდება და გარკვეულწილად ქვეყნის პრესტიჟს წარმოადგენს.

კამპანიაში მონაწილეობით ადამიანები ერთიანდებიან ერთი იდეის გარშემო - შეუქმნან საკუთარ შეილებს და ოჯახს ჯანმრთელ გარემოში ცხოვრების პირობები.

**გაეროს დევიზია:** ჩვენი ქვეყანა... ჩვენი პლანეტა... ჩვენი პასუხისმგებლობა...

საქართველოში დასუფთავების საერთაშორისო აქცია „დავასუფთავოთ საქართველო“ უკვე მეექვსედ ტარდება.

ყვარლის მუნიციპალიტეტი ყოველთვის აქტიურად მონაწილეობს ამ პროცესში.ამჟერად, დასუფთავების აქცია

ყვარელში 16 სექტემბერს გაიმართა. დასუფთავდა გრემის მთავარანგელოზის გარშემო ტერიტორია, ნეკრესის მისასვლელი ტერიტორია და ყვარლის გურამიშვილის ქუჩა. აღებული და გატანილი იქნა დაახლოებით 35მ<sup>3</sup> საყოფაცხოვრებო ნარჩენი.

დასუფთავების აქციაში მონაწილეობა მიიღო ყვარლის მუნიციპალიტეტის გამგეობის სამსახურებმა და ა(ა)იპ-მმა. მადლობა მათ, ვისთვისაც კი მნიშვნელოვანია ჩვენი საცხოვრებელი გარემოს სისუფთავე და მოსახლეობის ჯანმრთელობა.



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

დირექტორი  
ალექსანდრა გიგილოშვილი  
მოადგილე  
ნუგზარ ღონიაშვილი

# ლევან ბაბურიძეს!

ბატონო ლევან, გულითადად გილოცავთ ღირსშესანიშნავ ობიექტს — 55 წლისთავს. გისურვებთ ჯანმრთელობას, დიდხანს სიცოცხლეს, გამრავლებას და გახარებას შენს ღამაზე ოჯახთან ერთად.

ყვარლის მუნიციპალიტეტის გამგეობის თანამშრომლები, მეგობრები, ახლობლები

# ბანცხალება

საქართველოს მწერალთა შემოქმედებითი კავშირის ყვარლის ორგანიზაცია უახლოეს პერიოდში აპირებს გამოსცეს ყოველწლიური ლიტერატურული ალმანახი. პოეტებსა და პროზაიკოსებს ვთხოვთ მოგვანოდონ საუკეთესო ლექსები და მოთხრობები.

საქართველოს მწერალთა შემოქმედებითი კავშირის ყვარლის ორგანიზაცია  
ტ.577 96 80 31, მანანა შატავიძე

# მწვადი სიცოცხლეს ახანგრძლივებს - ახალი კვლევის შედეგი!

შემწვარ ხორცს ფანტასტიკური ეფექტი აქვს: მას თქვენი სიცოცხლის გახანგრძლივება შეუძლია. ამას ამტკიცებენ ციურის უნივერსიტეტის მეცნიერები. საქმე იმაშია, რომ ღორის ხორცი დიდი რაოდენობით შეიცავს ნიაცინს (ვიტამინი ბ6).



ექსპერიმენტს მრგვალ მატლებზე აწარმოებდნენ. როცა მათ ნიაცინი შეუყვანეს, სიცოცხლის ხანგრძლივობა 10 პროცენტით გაუხანგრძლივდათ. ვიტამინი ბ6 მოიპოვება პაპრიკაში, არაქისსა და მზეზე დაჩირბულ პომიდორში. თუმცა, ყველაზე მეტი მაინც მწვადშია. შეეცადეთ იმედი მეცნიერები გვიჩვენებ, მწვადის რამდენიმე ნაჭერი საუზმეზე მივირთვათ, რადგან ნიაცინი ყველაზე უკეთ დილით სჭირდება ადამიანს.

სხვადასხვა დროს დაინტერესებული პირები დიდხანს ცდილობდნენ დაემტკიცებინათ, რომ ნითელი ხორცი სასიკვდილოდ საშიშია ადამიანისთვის, თუმცა კვლევამ საინააღმდეგო დაამტკიცა - სწორედ ნითელი ხორცის ნაკლებობა იწვევს ნადრეგ სიკვდილიანობას.

გულის დაავადებათა ასოციაცია დიდი ხნის მანძილზე ურჩევდა ამერიკელებს, უარი ეთქვათ ნითელი ხორცის ჭამაზე, რათა თავიდან აეცილებინათ გულისა და სხვა ორგანოების დაავადება, მაგრამ იაპონიაში ჩატარებულმა მასშტაბურმა კვლევამ კავშირი ვერ გამოავლინა

გულის დაავადებასა და ნითელი ხორცის ჭამას შორის.

2012 წელს ჰარვარდში ჩატარებულმა კვლევამ კი დაადგინა, რომ ხორცის ჭამას ორგანიზმის დამცავი ეფექტი აქვს. გარკვეულ დრომდე ხორცის მჭამელები თავს საუკეთესოდ გრძობდნენ მათთან შედარებით, ვინც ხორცს მცირე რაოდენობით ან საერთოდ არ ჭამდა.

დასკვნა ასეთია: შემწვარი ან გამომცხვარი ხორცი საუზმეზე არ განყენო, სადილზე მირთმეული სტიკი კი სიცოცხლეს გაგიხანგრძლივებთ.

# როგორ დავდებით კარგ ხასიათზე



ალბათ ყველა ჩვენგანი, არც თუ ისე იშვიათად ვვარდებით სტრესულ სიტუაციაში, გვიფუჭდება ხასიათი, ვფიქრობთ ათასნაირ სისულელეზე და ამით გარშემოწყოფდებით ვალიზანებთ. ამ სტატიაში მოგიყვან რამდენიმე პრიმიტიულ მეთოდს უხასიათობასთან ბრძოლაში, რომლებიც სიმარტების მიუხედავად მაინც მოქმედებს.

**რჩევა 1.** ეს იმდენად მარტივია, რომ ეჭვიც კი შემიპარა მის მოქმედებაში, მაგრამ შედეგმა გაამაკვირვა: დადგით სარკის წინ, გაიმართეთ, თავი გაასწორეთ და ფართოდ გაიღიმეთ (3 წუთი მაინც). თითქოს სულელურია, მაგრამ გამოდის უკუკავშირი, რაც აძლიერებს დადებით მოქმედებას. მონაცემილობა ქრება.

**რჩევა 2.** თუ რამეზე ან ვინმეზე გაბრაზებული ხართ და ემოცია განვებით, აიღეთ ბალიში და მთელი ძალით იყვირეთ (ბალიშიში), ურტყით ბალიშს (მთავარია ემოციისგან განთავისუფლდეთ, მაგ. იაპონიაში უფროსების კაბინეტთან დგამენ უფროსის გამოსახულების სათამაშოს, თუ ვინმე გაბრაზებული გამოვა უბაგუნებს ამ სათამაშოს და ასე გამოდის ცუდი მდგომარეობიდან). აგრეთვე შეგიძლიათ დახიოთ ფურცლები, ან დაწეროთ ფურცელზე რატომ ხართ გაბრაზებული ან ნანწყენი. კარგია ასევე ფიზიკური დატვირთვა.

**რჩევა 3.** მოუსმინეთ რაიმე სამოტივაციო სიმღერას ან ჩიტების ჟღერს.

**რჩევა 4.** დაათვალიერეთ საოჯახო ალბომი, გაიხსენეთ ბავშვობა.

**რჩევა 5.** თუ რამე უმნიშვნელო პრობლემის გამო ლეღავთ, წარმოიდგინეთ თქვენი თავი 10 წლის შემდეგ და ისე შეხედეთ ამ პრობლემას, ის სასაცილოდაც მოგეჩვენებათ.

**რჩევა 6.** სირბილი, სწრაფი სიარული ან ველოსიპედით გასეირნება საშუალებას მოგცემთ, პრობლემებიდან ყურადღება მოძრაობაზე გადაიტანოთ.

**რჩევა 7.** თუ უბრალოდ ცუდ ხასიათზე ხართ უყურეთ კომედიურ ფილმს, გაიცინეთ (მიუხედავად იმისა გეცინებათ თუ არა) და კარგ ხასიათზე დადგებით.

პასუხისმგებელი მდივანი  
ია გიგიაშვილი  
კორესპონდენტი  
დალი ტატულიშვილი

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