ყვარლის მუნიციპალიტეტის „მედია ცენტრის“ გაზეთი
2016 წელი, 12 დეკემბერი, №22 (6435)

ყვარელი

გამოდის 1932 წლიდან

ფასი 40 თეთრი

7 რადიკალური ცვლილება, რომელიც 2017 წლიდან შევა ძალაში

მთავრობის სხდომაზე საქართველოს პრემიერ-მინისტრმა გიორგი კვირიკაშვილმა იმ დაგეგმილ მნიშვნელოვან ეკონომიკურ ცვლილებებზე ისაუბრა, რომელიც მომავალი წლიდან ამოქმედდება.

1. 2017 წლის 1 იანვრიდან 100 000 ლარამდე სესხი გაიცემა მხოლოდ ეროვნულ ვალუტაში.

„2017 წლის 1 იანვრიდან მცირე ზომის სესხები, 100 ათას ლარამდე და შემდეგ წელს 200 ათას ლარამდე გაიცემა მხოლოდ ეროვნული ვალუტით. ამ ნაბიჯით მთავრობა ერთჯერადად დაეხმარება ყველა დაზარალებულ ჯგუფს“, — გიორგი კვირიკაშვილი.

2. მოხდება 2015 წლის 1 იანვრამდე დოლარში აღებული იპოთეკური სესხის კონვერტაცია.

„მოხდება 2015 წლის 1 იანვრამდე ფიზიკურ პირებზე უძრავი ქონებით უზრუნველყოფილი, უცხოური ვალუტით გაცემული სესხების ლარში გადატანა, არსებული კურსის მინუს 20 პუნქტის ოდენობით. ერთ კლიენტზე ერთ ბანკში 100 ათას ლარამდე ნარჩენი თანხის სუბსიდია, გადაწყვეტილების გამოცხადების მომენტში. მაგალითად, თუ კურსია 2,5, მოხდება ლარში კონვერტაცია კურსით 2,3. ამ სესხებზე გაუქმდება წინასწარ დაფარვის საკომისიო. ბანკები ვალდებული იქნებიან გადაწყვეტილების მიღებიდან 10 დღეში შეტყობინება გაუგზავნონ ყველა კლიენტს, ვისაც ეს გადაწყვეტილება პოტენციურად შეეხება, რაც საგრძნობლად შეამცირებას ზენოლას ლარის კურსზე. 400 მილიონი დოლარის ყიდვა აღარ მოუწევთ ადამიანებს, ვინც არსებული სესხის გამო ყიდულობდა დოლარს“, — განაცხადა კვირიკაშვილმა.

3. ონლაინ სესხები აიკრძალება.

გიორგი კვირიკაშვილის თქმით, მთავრობა ეროვნულ ბანკთან ერთად მომხმარებელთა უფლებების დაცვის პაკეტს ამზადებს, რომლის მიხედვითაც აიკრძალება ონლაინ სესხების გაცემა.

4. სათამაშო ბიზნესში მოსაკრებელი გაიზრდება.

„დაგეგმილი ცვლილებები გაზიარებულია საერთაშორისო საფინანსო ორგანიზაციების მიერ და მათი განხორციელების შემდეგ ჩვენ საერთაშორისო ფონდებიდან ქვეყანაში დამატებით რამდენიმე მილიარდი დოლარის მოზიდვის შესაძლებლობა გაგვიჩნდება“, — აღნიშნა პრემიერმა.

5. 2017 წლის 1 იანვრიდან გაიზრდება თამბაქოზე, ნავთობპროდუქტებსა და იმპორტირებულ ავტომობილებზე აქციზი.

„როგორც მოგეხსენებათ, თამბაქოს ფასი ერთ-ერთი დაბალია საქართველოში. ჩვენ ვფიქრობთ, რომ თამბაქოს პროდუქციისადმი სახელმწიფოს პოლიტიკა უნდა შეიცვალოს და აქციზის გადასახადის ზრდა ამის გამოძახილი იქნება. აქციზის განაკვეთი გაიზრდება იმპორტირებულ ავტომობილებზე, თუმცა აქვე უნდა აღინიშნოს, რომ ის რეგიონის ქვეყნებში არსებულ განაკვეთებზე რამდენჯერმე დაბალი იქნება.

აქციზის გადასახადის მატება შეეხება ნავთობპროდუქტებსაც. მოგეხსენებათ, ნავთობპროდუქტების მოხმარება ავტომობილების რაოდენობის ზრდასთან ერთად მატულობს, რაც უარყოფითად აისახება ეკოლოგიურ მდგომარეობაზე — ართულებს დიდ ქალაქებში თავისუფლად გადაადგილების შესაძლებლობას, ამძიმებს მოსახლეობის, განსაკუთრებით კი ბავშვების ჯანმრთელობის მდგომარეობას“, — განაცხადა კვირიკაშვილმა.

6. ფასდადება სავალდებულო გახდება ლარში.

„მომზადდება რეკლამის შესახებ კანონპროექტი, რომლის მიხედვით, ნებისმიერი საქონლის, ან მომსახურების ფასის გამოქვეყნება აუცილებელი იქნება ლარით. ეს არ გულისხმობს სხვა ვალუტით ფასის გამოცხადების აკრძალვას. მაგალითად, სამშენებლო კომპანიამ ბინის ფასი უნდა გამოაცხადოს ლარით. სურვილის შემთხვევაში, მიუთითოს ფასი ნებისმიერი სხვა ვალუტით. შედეგად შემცირდება ჩვენი მოსახლეობის და ქვეყნის ეკონომიკის დამოკიდებულება უცხოურ ვალუტაზე, დოლარზე და სავალუტო ცვლილებები ნაკლებ გავლენას მოახდენს ადამიანების ფინანსურ მდგომარეობაზე“, — განაცხადა კვირიკაშვილმა.

7. მთავრობა 10-10 პროცენტით შეამცირებს სახელფასო ბიუჯეტის ფონდს და ადმინისტრაციულ ხარჯებს.

„ჩვენ აქტიურად ვიმუშავეთ და ბიუჯეტის დაფინანსებაზე მყოფი ორგანიზაციების უმრავლესობაში 10%-ით შევამცირეთ შრომის ანაზღაურების ფონდი. ასევე, 10%-ით შევამცირეთ ადმინისტრაციული ხარჯები“, — განაცხადა გიორგი კვირიკაშვილმა.

ყვარლის მუნიციპალიტეტის გამგებლის ილია მზექალაშვილის ანგარიში გაწეული მუშაობის შესახებ 2016 წლის შედეგების მიხედვით

28 ოქტომბერს ყვარლის მუნიციპალიტეტის გამგეობის სხდომათა დარბაზში გაიმართა შეხვედრა, რომელსაც ესწრებოდნენ ყვარლის მუნიციპალიტეტის გამგეობის წარმომადგენლები სოფლებიდან, გამგეობის სამსახურების უფროსები, განყოფილების გამგეები, სპეციალისტები, ა(ა)იპ-ების ხელმძღვანელები, პრესის წარმომადგენლები.

ყვარლის მუნიციპალიტეტის გამგებელმა ილია მზექალაშვილმა შეხვედრის მონაწილეებს წარუდგინა ანგარიში, რომელიც 2016 წელს გამგეობის მიერ გაწეულ მუშაობას შეეხებოდა.

კერძოდ, აღინიშნა, რომ ყვარლის მუნიციპალიტეტის გამგეობაში 2015 წლის ოქტომბრის თვიდან მოქმედებს ელექტრონული საქმის წარმოების პროგრამა (დოკუმენტბრუნვის ელექტრონული სისტემა — დს-ი).

მიმდინარე საანგარიში პერიოდისათვის გამგეობაში სხვადასხვა საკითხებზე შემოსულია მოქალაქეთა 2980 განცხადება, ასევე სახელმწიფო და არასამთავრობო ორგანიზაციების 2668 წერილი. მათგან 157 მიღებულია ცნობად, 92 სახელმძღვანელოდ, ხოლო დანარჩენებზე სხვადასხვა სამსახურების მიერ შესწავლის შედეგად გაცემულია პასუხები.

2016 წლის მარტის თვეში გამგეობაში

დაინერგა ადამიანური რესურსების მართვის ელექტრონული სისტემა (eHRMS-ი), სადაც აიტვირთა დასაქმებულ საოჯახო მოხელეთა სამუშაოების აღწერილობები.

შემუშავდა და დამტკიცდა გამგეობისა და საკრებულოს საჯარო მოხელეთა ტრეინინგსაჭიროებების გეგმა.

საზოგადოებათან ურთიერთობისა და საინფორმაციო, ადამიანური რესურსების მართვისა და ადმინისტრაციულ ერთეულებთან ურთიერთობის კორდინაციის განყოფილება

განყოფილება წლის განმავლობაში, მისი კომპეტენციის ფარგლებში ეხმარებოდა გამგეობის სტრუქტურულ ერთეულებს. მჭირდოდ თანამშრომლობდა სხვადასხვა სახელმწიფო და არასამთავრობო ორგანიზაციებთან, რაც გამოიხატებოდა საჭირო ინფორმაციის მოძიებასა და მოწოდებაში. მონაწილეობდა გამგეობის მიერ ორგანიზებული ღონისძიებების დაგაგმვასა და გაშუქებაში, საზოგადოებას სრულად ინფორმირებდა მიმდინარე თუ დასრულებული პროექტების შესახებ, გასცემდა ინფორმაციას დაგეგმილ თუ გატარებულ ნებისმიერ აქტივობაზე, მის მნიშვნელობასა და შედეგებზე, პასუხობდა მოქალაქეების აქტუალურ შეკითხვებს, დახმარებას უწევდა ყველა მოქმედ მედია-საშუალებას შესაბამისი ინფორმაციისა თუ რესპოდენტის მოძიებაში, საჭიროების შემთხვევაში ეხმარებოდა სხვადასხვა ტექნიკური საშუალებებითა და ზეპირი კონსულტაციით.

იურიდიული სამსახური

იურიდიული სამსხახურის მიერ საანგარიში პერიოდში მუნიციპალიტეტის საკრებულოს სხდომებზე განსახილველად შეტანილი იქნა 14 პროექტი სხვადასხვა საკითხებზე, ასევე სამსახურების მიერ შემუშავებულ 16 პროექტზე გაწეული იქნა იურიდიული კონსულტაცია.

სამსახურმა მონაწილეობა მიიღო სასამართლო სხდომებში, რომლებიც შეეხებოდა ზიანის ანაზღაურებას და ადმინისტრაციული საქმეების განხილვას. 2 სასამართლო პროცესი სამოქალაქო საქმეზე, რომელიც შეეხებოდა პირგასამტეხლოს დაკისრების საკითხს, დამთავრდა გამგეობის სასარგებლოდ, ასევე გამგეობის სასარგებლოდ დამთავრდა 2 პროცესი ადმინისტრაციულ საქმეზე, 3 საქმის განხილვა კი კვლავ მიმდინარეობს.

განხილული იქნა მოქალაქეთა 98 განცხადება, რომელიც ძირითადად შეეხებოდა სამეზობლო დავებს. ინსპექტირების ჯგუფთან ერთად შემოწმებულ იქნა 51 ობიექტი.

ასევე იურიდიული სამსახურის მიერ გაცემული იქნა საჯარო ინფორმაცია, საჯარო ინფორმაციის გაცემაზე პასუხისმგებელი პირის მიერ 31 შემთხვევაში.

ზეპირი იურუდიული კონსულტაცია გაეწია გამგეობის თანამშრომლებს 34 შემთხვევაში, ხოლო მოქალაქეებს 112 შემთხვევაში. იურიდიულმა სამსახურმა მონაწილეობა მიიღო მუნიციპალიტეტში სხვადასხვა კომისიების მუშაობაში.

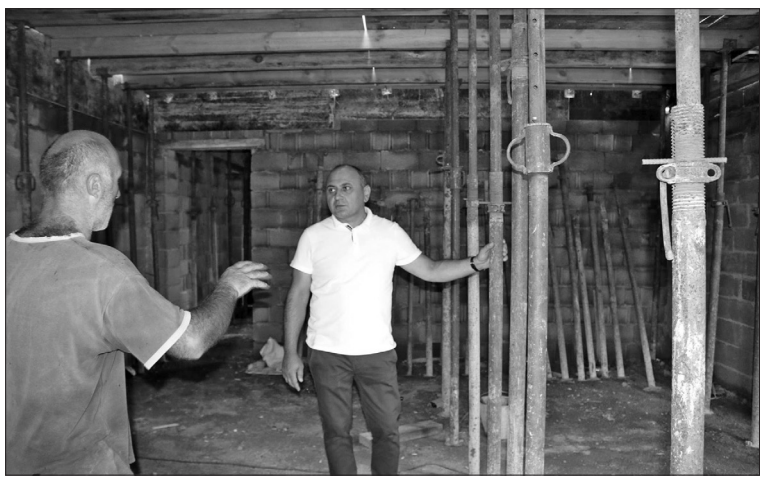
ქონების მართვის, ეკონომიკური განვითარების, სტატისტიკის, ინფრასტრუქტურის, სივრცითი მოწყობის, არქიტექტურისა და მშენებლობის სამსახური

2016 წელს ყვარლის მუნიციპალიტეტში სოფლის მხარდაჭერის პროგრამით განხორციელდა 34 ინფრასტრუქტურული პროექტი საერთო თანხით 560373 ლარი.

1. ახალსოფელი — სასმელი წყლის მაგისტრალის მოწყობა — 61 360 ლარი;
2. სოფელი თივი — სასაფლაოს ღობის რეაბილიტაცია — 12 000, გარეგანათების მოწყობა 11 000 კარი, გადასასვლელი ბოგირის მოწყობა — 2503 ლარი;
3. თხილისწყარო — სოფელთან მისასვლელი გზის რეაბილიტაცია — 5763 ლარი;
4. სარუსო — უბნების შემაერთებელი გზის მოწყობა 6007 ლარი, სასაფლაოს შემოღობვა 10 000 ლარი;
5. საცხენე — სოფელთან მისასვლელი ხიდის რეაბილიტაცია 4441 ლარი;
6. ბალღოჯიანი — სოფელთან მისასვლელი გზის რეაბილიტაცია — 42 740;
7. გავაზი — საბ/ბაღის შენობა რემონტი — 16 368 ლარი, სასმელი წყლის რეზერვუარის და სადაწნევო კოშკის მოწყობა 35 000 ლარი, გარე განათების მოწყობა — 2 000 ლარი;
8. გრემი — სასმელი წყლის რეზერვუარის და სადაწნევო კოშკის მოწყობა — 15 975 ლარი, სოფლის შესასვლელში თაღის მოწყობა — 9 000 ლარი;
9. გრძელიჭალა — ბოგირის რეაბილიტაცია — 3 596 ლარი;
10. შაქრიანი — საბ/ბაღის შენობის რემონტი — 5339 ლარი;
11. ენისელი — ასმელი წყლის ქსელის მოწყობა — 33 983;
12. კუჭატანი — კლუბის შენობის რემონტი — 10 000 ლარი, მგზავრთა მოსაცდელის მოწყობა — 6126 ლარი;
13. სკვერის ღობის მოწყობა — 20 726, გარე განათების მოწყობა — 5 000 ლარი;
14. წინკანანთსერი — საბ/ბაღის შენობის რემონტი — 15 828 ლარი;

გაგრძელება მე-2 გვ. -ზე

ყვარლის მუნიციპალიტეტის გამგეობლის ილია მზექალაშვილის ანგარიში გაწეული მუშაობის შესახებ 2016 წლის შედეგების მიხედვით



დასაწყისი 1-ელ გვ.-ზე

15. მთისძირი — საბ/ბაღის შენობის რემონტი — 24 213 ლარი;

16. ალმატი — გარე-განათების მოწყობა 4000 ლარი;

17. საბუე — „გორისძირის“ უბანში სანიაღვრე არხის მოწყობა და მიმდებარე გზის რეაბილიტაცია — 22 814 ლარი, გარე განათების მოწყობა — 5 000 ლარი;

18. შილდა — კულტურის სასახლის რეაბილიტაცია 78 448 ლარი;

19. ზინობიანი) საბ/ბაღის შენობის რეაბილიტაცია — 9 027 ლარი;

20. ჩანტლისყურე — სასმელი წყლის რეზერვუარის და სადაწნევო კოშკის მოწყობა — 9277 ლარი;

21. ჭიკაანი — სკვერის კეთილმოწყობა — 35 006 ლარი, სასმელი წყლის ქსელის მილების შეძენა — 1300 ლარი.

რეგიონში განხორციელებული პროექტების მიერ დაფინანსდა.

1. ილია ჭავჭავაძის და რაჭის ქუჩების მოასფალტება და სანიაღვრე არხების რეაბილიტაცია — 850 000 ლარით;

2. ყვარელში „შინმოუსვლელთა“ სკვერის კეთილმოწყობა — 748 234 ლარით;

1. სოფელ ენისელში სასმელი წყლის ცენტრალური მაგისტრალის რეაბილიტაცია — 256 665 ლარით;

2. სოფელ ალმატში მინი სპორტული მოედნის და სკვერის მოწყობა — 74 593 ლარით;

3. ყვარელში, ბოგირის უბანში საბ/ბაღის მშენებლობა — 300 000 ლარით;

4. სოფელ შილდაში სკვერის კეთილმოწყობა — 170 000 ლარით.

რეგიონებში განსახორციელებელი პროექტების ფონდის მიერ ყვარლის მუნიციპალიტეტში განსახორციელებელი პროექტები დაფინანსდა 2,399,492 ლარით.

ღვინის ფესტივალთან დაკავშირებით, რომელიც მიმდინარე წლის სექტემბერში ჩატარდა, დამატებით დაფინანსდა მეურნეობის დასახლებასთან მისასვლელი გზის მინდებარე ინფრასტრუქტურის კეთილმოწყობის სამუშაოები თანხით 320 000 ლარით (რ. გ. ფ-ს დაფინანსებით) და იმავე გზის საფარის რეაბილიტაციის სამუშაოები თანხით 865 643 ლარით.

ყვარლის მუნიციპალიტეტში განსახორციელებლი პროექტებიდან ადგილობრივი ბიუჯეტით დაფინანსდა.

1. ყვარელში, რჩეულიშვილის ქუჩაზე სანიაღვრე არხის მოწყობა — 16 000 ლარით;

2. ყვარლის მუნიციპალიტეტში 2016 წლის 28-29 აპრილს სტიქიის შედეგად მიყენებული ზარალის ნაწილობრივი აღდგენითი სალიკვიდაციო სამუშაოები — 28 023 ლარით;

3. ყვარლში სტიქიის შედეგად“ილიას ტბის“ გადავსებული შემავსებელი სალექარის ნაწილობრივი წმენდითი სამუშაოები — 21 171 ლარით;

რეგიონალურ ფონდთან თანადაფინანსებით მოხდა

1. ყვარელში, ილიას გორაზე ილიას ძეგლის მიმდებარე ტერიტორიის რეაბილიტაცია — 27 400 ლარით;

2. ყვარელში მუნიციპალიტეტის განგეობის შენობის პირველი სართულის ოთახების რემონტი — 2 064 ლარით.

სულ ადგილობრივი ბიუჯეტიდან დაიხარჯა 96 658 ლარი.

გარდა ზემოთ აღნიშნულისა, სამსხურის მიერ ადგილზე შესწავლილია და პასუხი აქვს გაცემული მოსახლეობიდან შემოსულ 2475 განცხადებას, საცხოვრებელი სახლების როგორც მიმდინარე, ასევე სტიქიის შედეგად წარმოქმნილი და დაზიანებების აღმოფხვრისა და სხვადასხვა ინფრასტრუქტურული პრობლემების გადაჭის თაობაზე.

2016 წელს 7-ჯერ გამოცხადდა აუქციონი და საპრივატიზაციოდ გატანილ იქნა მუნიციპალიტეტის საკუთრებაში არსებული ქონება. მათ შორის გაიყიდა 30 ობიექტი და ბიუჯეტში შევიდა 240 600 ლარი.

2016 წლის 31 ივლისიდან ძალაში შევიდა კანონი „სახელმწიფო პროექტის ფარგლებში მიწის წინა ნაკვეთის უფლებათა სისტემური და სპორადული რეგისტრაციის სპეციალური წესისა საკადასტრო მონაცემების სრულყოფის შესახებ“. აღნიშნულ პროექტში მუნიციპალიტეტი აქტიურად ჩაერთო და დღეის მდგომარეობით საჯარო რეესტრის ეროვნული სააგენტოდან გამგეობაზე 600-ზე მეტი წერილი შემოვიდა, რომელთა 65%-ზე სამსახურის მიერ მოძიებული და გამგეობის მიერ დადებითი პასუხის შესაბამისად მოქალაქეებმა შეძლეს ქონების დარეგისტრირება. ამ მონაცემების მიხედვით, ყვარლის მუნიციპალიტეტი აქტიურ მუნიციპალიტეტთა რიცხვში აღმოჩნდა.

ზედამხედველობის სამსახური

მიმდინარე წლის შედეგების მიხედვით გამოვლენილი და გაფრთხილებულია 18 კანონდამრღვევი უნებართვო მშენებლობაზე. 3 კანონდამრღვევი დაჯარიმებულია 200-200 ლარით უნებართვო მშენებლობისთვის, გარდა აღნიშნული მითითებისა სისტემატურად ტარდებოდა შემოვლები კანონდამრღვევთა გამოსავლენად და მსგავსი ფაქტების აღმოსაფხვრელად.

ამავე პერიოდში ყვარლის მუნიციპალიტეტის გამგეობაში შემოსული განცხადებებიდან ზედამხედველობის სამსახურმა პასუხი გასცა 722 განცხადებას, მათ შორის ავარიულ სახლებზე, სადაო საკითხებსა და ინფრასტრუქტურულ ობიექტებთან დაკავშირებით.

სამსახურის მიერ სისტემატურად ხორციელდებოდა მუნიციპალიტეტის ტერიტორიაზე არსებული ღვარცოფული მდინარეების ნაპირსამაგრი მდგომარეობის შესწავლა, ასევე ახორციელებდა ყვარელსა და სოფლებში სანიტარულ ნორმებზე და დასუფთავებაზე კონტროლს. საკრებულოს მიერ დადგენილი მოსაკრებლის გადახდასთან დაკავშირებით სამსახურის მიერ დადებულია 248 ხელშეკრულება იურიდიულ პირებთან და ინდმეწარმეებთან.

სისტემატურად ხორციელდებოდა კონტროლი ინფრასტრუქტურული პროექტების მიმდინარეობაზე.

საფინანსო-საბიუჯეტო, ჯანდაცვისა და სოციალურ საკითხთა სამსახური

ყვარლის მუნიციპალიტეტის 2016 წლის ბიუჯეტის 9 თვის შემოსულობების გეგმა შესრულებულია 92,2 % (გეგმა 8688,2 ათასი ლარი, ფაქტი 8014,0 ათასი ლარი) აქედან ქონების გადასახადის გეგმა შესრულებულია 87,1 %-ით (გეგმა 1616,0 ათასი ლარი, შესრულება 1408,0 ათასი ლარი) , საშემოსავლო გადასახადი მიღებულია 88,8 % (გეგმა 562,5 ათასი ლარი, ფაქტიური 499,5 ათასი ლარი) .

გრანტებიდან მიღებულია გამოთანაბრებით ტრანსფერი 2494,1 ათასი ლარი და მიზნობრისი ტრანსფერი დელეგირებული უფლებამოსილების განსახორციელებლად 101,7 ათასი ლარი, ტრანსფერები მიღებულია გამოყოფილი თანხის 1/12 ნაწილები ყოველთვიურად და მოთხოვნის შესაბამისად, დამატებით გამოთანაბრებითი ტრანსფერი — 200. 0 ათასი ლარი.

რეგიონებში განსახორციელებელი პროექტების ფონდის გეგმა იყო 2711,8 ათასი ლარი. მიღებულია 2078,5 ათასი ლარი. სოფლის პროგრამის თანხები გათვალისწინებული იყო გეგმით 567,4 ათასი ლარი, მიღებულია 509,4 ათასი ლარი.

სხვა შემოსავლების გეგმა შესრულებულია 161 % (გეგმა 307,2 ათასი ლარი, ფაქტი 495,8 ათასი ლარი).

ყვარლის მუნიციპალიტეტის ბიუჯეტის ხარჯები დაფინანსებულია 84,0 % (გეგმა 9340,3 ათასი ლარი, შესრულება 7840,8 ათასი ლარი).

გამგეობის შესყიდვების განყოფილების მიერ მიმდინარე პერიოდისათვის გაფორმებულია 167 ხელშეკრულება.

2016 წლის შედეგების მიხედვით ჯანდაცვისა და სოციალურ საკითხთა განყოფილების მიერ სულ მომზადდა 41 ოქმი, რომლის ფარგლებში ოპერაციებისთვის 312 ბენეფიციარზე გადაირიცხა 78. 907 ლარი, მედიკამენტებზე — 496 ბენეფიციარზე — 34221 ლარი, 281 ახალშობილის მშობელთა დასახმარებლად 64 000 ლარი, ერთჯერადი ფინანსური დახმარება გაეწია 244 ბენეფიციარს — 19 770 ლარი, ერთჯერადმა სარიტუალო დახმარებამ 43 ბენეფიციარზე 8510 ლარი შეადგინა, მრავალშვილიანი დედებისთვის დღესასწაულებთან დაკავშირებით და სხვადასხვა ყოფითი პრობლემების მოსაგვარებლად 36 50 ლარი დაიხარჯა 106 მრავალშვილიანი ოჯახისათვის, 9 მაისთან დაკავშირებით, დიდ სამამულო ომში მონაწილე 11 ვეტერანს გამოეყო 1100 ლარი, სოფელ გრძელიჭალის სოციალურად მძიმე მდგომარეობაში მყოფი ოჯახების დასახმარებლად 4 ოჯახზე დაიხარჯა 3900 ლარი, დიალიზის სახელმწიფო პროგრამის ფარგლებში ჩართულ პაციენტთა ტრანსპორტის ხარჯებისათვის 12 ბენეფიციარმა 10 100 ლარი მიიღო, მატროხელა დედებისა და დევნილთა დახმარებამ ელექტროენერგიის მოხმარებისათვის ფიქსირებული თანხით თვეში 8 ლარის ოდენობით, 106 მარტოხელა დედას 6912 ლარი გამოეყო, გაჭირვებულთა და უსახლკაროთა ბინის ქირამ 3 ბენეფიციარზე შეადგინა 1610 ლარი, ბცდ და ეპილეფსიით დაავადებულ პირთა დასახმარებლად 37 ბენეფიციარზე 4000 ლარი დაიხარჯა. იშვიათი, მძიმე, თანდაყოლილი დაავადების მქონე ბავშვთა დახმარებაზე 3 მოზარდისათვის დაიხარჯა 300 ლარი.

სათნოების სახლის ბენეფიციართა კვებაზე 2016 წლის მიხედვით დაიხარჯა 49 987 ლარი, აქედან კომუნალური მომსახურებისთვის 1900 ლარი, ხოლო ხელფასებზე 31 226 ლარია დახარჯული.

შიდა აუდიტის სამსახური

ყვარლის მუნიციპალიტეტის გამგებლის მიერ დამტკიცებული წლიური გეგმის მიხედვით სამსახურის მიერ შემოწმდა 5 ობიექტი, მათ შორის გამგეობის ორი სამსახური და 3 ა (ა) იპ-ი.

აუდიტის განხორციელების მიზანს წარმოადგენდა საქმისწარმოების შესაბამისობის დადგენა მოქმედ კანონმდებლობასთან, ბიუჯეთით გათვალისწინებული ასიგნებების ხარჯვის კანონიერების შესწავლა და ანალიზი, საბიუჯეტო სახსრების ხარჯვის შესწავლა.

შესწავლის შედეგად გამოვლინდა შემდეგი ხარვეზები.

1. ხარჯთაღრიცხვების შედგენისას წინა წლის ნაშთი და საკუთარი შემოსავლები არ არის გათვალისწინებული.

2. შესყიდვების გეგმები შედგენილია ისე, რომ არ არის შესწავლილი ბაზარი.

3. ბიუჯეტიდან სუფსიდიის მოთხოვნისას გათვალისწინებული არ არის საბანკო ანგარიშზე არსებული ნაშთი.

4. საწვავის არამიზნობრივი ხარჯვა.

5. ტენდერისგან თავის არიდება.

6. ეკონომიკური კლასიფიკაციის ერთი მუხლიდან მეორე მუხლში თანხის გადატანისას არ ხდება შესაბამისი სამსახურის მიერ დამოწმება და ხარჯთაღრიცხვაში შეტანილი არ არის ცვლილება.

7. მივლინების ხარჯებზე წარმოდგენილია არასრულყოფილი დოკუმენტაცია.

8. არ არის შედგენილი სამუშაო აღწერილობები, სადაც გაიწერება თითოეული თანამშრომლის მიერ შესრულებული სამუშაო.

შემოწმების შედეგად გაიცა შემდეგი რეკომენდაციები.

1. წლის ბოლოსთვის გაუხარჯავი თანხა უნდა აისახოს მომავალი წლის ხარჯთაღრიცხვაში;

2. მუხლიდან მუხლში თანხის გადატანისას ხარჯთაღრიცხვაში შეტანილიუნდა იქნას ცვლილება;

3. განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიექციოს სახელმწიფო შესყიდვებისთვის განკუთვნილი ფულადი სახრების რაციონალურ ხარჯვას;

4. 5 000 ლარს ზევით ღირებულების ერთგვაროვანი საქონლის მომსახურების შესყიდვისას უნდა გამოცხადდეს ტენდერი;

5. სუფრით გამასპინძლების დროს წარმოდგენილი უნდა იქნას სტუმრების სია;

6. სახელმწიფო შესყიდვების დაგეგმვისას ბაზრის კვლევა აუცილებელია;

7. ყვარლის მუნიციპალიტეტის სამსახურში უნდა იქნას მოთხოვნილი მხოლოდ ის თანხა, რომლის ვალდებულებაც აქვთ ა (ა) იპ-ებს;

8. შეძენილი უნდა იყოს მხოლოდ საჭირო რაოდენობის საწვავი;

9. საწვავის ჩამოწერა უნდა ხდებოდეს გახარჯული საწვავის რაოდენობის მიხედვით და ხარჯვის მიზნის მითითებით;

10. გადაუდებელი აუცილებლობის შემთხვევაში შესყიდვისას ზუსტად უნდა დასაბუთდეს გადაუდებელი აუცილებლობა შემსყიდველი ორგანიზაციის ქმედებით ხომ არ იყო გამოწვეული.

სამხედრო აღრიცხვისა და გაწვევის სამსახური

საგაზაფხულო გაწვევა ჩატარდა 2016 წლის 1 თებერვლიდან 30 ივნისამდე.

1. 1999 წელს დაბადებულ მოქალაქეთა პირველადი სამხედრო აღრიცხვა მიმდინარეობდა 2016 წლის 1 მარტიდან 2016 წლის 30 აპრილამდე;

2. პირველად სამხედრო აღრიცხვას ექვემდებარებოდა 217 ჭაბუკი;

აყვანილია აღრიცხვაზე 209 ჭაბუკი. სხვადასხვა მიზეზების გამო 8 ჭაბუკი დარჩა აღრიცხვაზე ასაყვანი;

3. სავალდებულო სამხედრო სამსახურში წვევამდელთა საგაზაფხულო გაწვევა მიმდინარეობდა 2016 წლის 1 თებერვლიდან 2016 წლის 30 ივნისის ჩათვლით. გეგმით გათვალისნიბენული იყო 28 წვევამდელის გაწვევა. ჩარიცხულია 31 წვევამდელი. აქედან შინაგან საქმეთა სამინისტროს გასამხედროებულ ქვედანაყოფებში ჩაირიცხა 13 წვევამდელი, ხოლო თავდაცვის სამინისტროს ქვედანაყოფებში ჩაირიცხა 18 წვევამდელი. აგრეთვე შსს-ს ვადიან სამხედრო საკონტრაქტო სამსახურის გასავლელად ჩაირიცხა 7 წვევამდელი, ხოლო სახელმწიფო დაცვის სპეციალური სამსახურის გასავლელად ჩაირიცხა 1 წვევამდელი;

4. სავალდებულო სამხედრო სამსახურში გაწვევისგან გადავადების შესახებ მიღებულია გადაწყვეტილება 122 წვევამდელზე. მათ შორის.

ა) ჯანმრთელობის მდგომარეობის გამო (ვადით 1 წლამდე) — 9 წვევამდელი;

ბ) შეზღუდულად ვარგისია 16 წვევამდელი;

გ) არის სტუდენტი — 29 წვევამდელი;

დ) არის ზოგადსაგანმანათლებლო დაწესებულების მოსწავლე — 38 წვევამდელი;

ე) ჰყავს ორი შვილი — 2 წვევამდელი;

ვ) არის დედისერთა — 12 წვევამდელი;

ზ) სწავლობს სასულიერო სასწავლებელში — 1 წვევამდელი;

თ) მუშაობს სოფლის მასწავლებლად — 1 წვევამდელი;

ი) ჰყავს ერთი შვილი შვილის შეძენის დღიდან 3 წლის ვადით — 14 წვევამდელი;

- ჩაირიცხა რეზერვში — 53 წვევამდელი (შეუსრულდათ 27 წელი)

5. სავალდებულო სამხედრო სამსახურში გაწვევისგან გადავადების მოსაკრებელი გადახდილი არ არის.

6. რეზერვისტების სასწავლო შეკრებაზე გაწვევა ამ ეტაპზე არ ყოფილა დადგმილი.

საშემოდგომო გაწვევა მიმდინარეობს 2016 წლის 1 აგვისტოდან 31 დეკემბრამდე.

1. გეგმით გათვალისწინებული იყო 11 წვევამდელის გაწვევა. ჩარიცხულია 12 წვევამდელი. აქედან, შინაგან საქმეთა სამინისტროს გასამხედროებულ ქვედანაყოფებში ჩაირიცხა 9 წვევამდელი, ხოლო სასჯელაღსრულებისა და პრობაციის სამინისტროს პენიტენციურ დეპარტამენტში ჩაირიცხა 3 წვევამდელი. აგრეთვე შსს-ს ვადიან სამხედრო საკონტრაქტო სამსახურის გასავლელად ჩაირიცხა 8 წვევამდელი;

2. სავალდებულო სამხედრო სამსახურში გაწვევასთან გადავადების შესახებ 1 ნოემბრის მდგომარეობით მიღებულია გადაწყვეტილება 52 წვევამდელზე. მათ შორის.

ა) ჯანმრთელობის მდგომარეობის გამო (ვადით 1 წლამდე) — 4 წვევამდელი;

ბ) შეღუდულად ვარგისია 19 წვევამდელი;

გ) უვარგისია სამხედრო სამსახურისთვის — 1 წვევამდელი;

დ) არის სტუდენტი — 8 წვევამდელი;

ე) არის ზოგადსაგანმანათლებლო დაწესებულების მოსწავლე — 3 წვევამდელი;

ვ) ჰყავს ორი შვილი — 4 წვევამდელი;

ზ) არის დედისერთა — 9 წვევამდელი;

თ) ჰყავს ერთი შვილი შვილის შეძენის დღიდან 3 წლის ვადით — 14 წვევამდელი.

სოფლის მეურნეობის განვითარების სამსახური

სამსახური აქტიურადაა ჩართული ისეთი ღონისძიებების, პროექტებისა და პროგრამების განხორციელების საქმეში, როგორიცაა „დანერგე მომავალი“, „ანარმოე საქართველოში“, „აგროდაზღვევა“, „შეღავათიანი აგროკრედიტი“, „სასოფლო-სამეურნეო კოოპერატივების მხარდაჭერა“, „მცირემიწიან ფერმერთა საგაზაფხულო სამუშაოების ხელშეწყობა“ და სხვა.

„მცირემიწიან ფერმერთა საგაზაფხულო სამუშაოების ხელშეწყობის“ პროექტის ფარგლებში სასოფლო-სამეურნეო ხვნის ბარათი მიიღო 7217-მა მოსარგებლემ და მოიხნა 3000 ჰა-ზე მეტი ფართობი, ხოლო 3000-მდე ბენეფიციარზე გაიცა აგრობარათი სასუქებისა და ზხამქიმიკატების შესაძენად.

მუნიციპალიტეტში მიმდინარე წელს სიმინდის საშუალო საჰექტარო მოსავალმა შეადგინა 4,4 ტონა, ხორბლის მოსავალმა — 4 ტონა, ქერის მოსავალმა — 2,8 ტონა.

წარმატებით ჩატარდა „რთველი 2016“, ღვინის ქარხნებში შეტანილ იქნა 11 415 ტონა რქაწითელის ჯიშის ყურძენი, საფერავი — 9708 ტონა, კახური მწვანე — 361 ტონა, სხვა ჯიშები — 680 ტონა. მოსახლეობამ მიიღო 18 413 321 ლარის შემოსავალი. დამატებით, მოსახლეობაში დამზადდა და გაიყიდა 6000 ტონაზე მეტი ყურძენი.

მუნიციპალიტეტში თხილის მოსავალმა შეადგინა 1638 ტონა.

ა (ა) იპ „ყვარლის კეთილმოწყობის სამსახური“

ა (ა) იპ „ყვარლის კეთილმოწყობის სამსახურის“ მიერ 2016 წელს ჩატარებული იქნა შემდეგი სახის სამუშაოები.

სისტემატიურად იგვებოდა და სუფთავდებოდა ყვარლის ქუჩები, იუსტიციის სასწავლო ცენტრის მისასვლელი გზა და მიმდებარე ტერიტორიები, სუფთავდებოდა სანიაღვრე არხები, იტვირთებოდა და გადაიზიდებოდა ქუჩებში, მოედნებსა და სანაგვე ურნებში დაგროვილი საყოფაცხოვრებო ნარჩენები. ასევე, ყვარლის მუნიციპალიტეტის სოფლებიდან ხდება საყოფაცხოვრებო ნარჩენების გატანა, პერიოდულად სუფთავდებოდა ყვარელი-ლაგოდეხის და ყვარელი თელავის ავტომაგისტრალების მიმდებარე ტერიტორიები საყოფაცხოვრებო ნარჩენებისგან.

ყვარელში, ი. ჭავჭავაძისა და კუდიგორის ქუჩებზე შეიცვალა სანიაღვრე არხების თავსახურები.

მარტის თვეში, აქცია „დავასუფთაოთ საქართველო“-ს ფარგლებში მოხდა ნარგავების ტრანსპორტირება და დარგვა.

სისტემატიურად მიმდინარეობდა გამწვანების და მოვლის სამუშაოები.

მრავალგზის გაითიბა და მოიფოცხა ყვარელში არსებული სკვერები, გაზონები და პარკები, ისხლეტოდა დეკორატიული ბუჩქები, დაირგა ყვავილები, კვიპაროსისა და ცაცხვის ნერგები, მუდმივად სუფთავდებოდა სარეველა ბალახებისაგან გაზონები და სკვერები.

ყვარლის სასაფლაოს ტერიტორიაზე ჩატარდა დასუფთავების სამუშაოები. მოჭრილი იქნა აკაციის ხეები და ამონაყარი, გაიკაფა ეკალ-ბარდი.

ყვარელში და ყვარლის მუნიციპალიტეტში შემავალ სოფლებში შესრულდა გარე განათების სამუშაოები; შეიცვალა დამწვარი ნათურები, დროსელები, გამარჯვების პარკში შეიცვალა ელ. გაყვანილობა და აღდგა ღამის განათება.

ყვარელში, 9 აპრილის სკვერში შეკეთდა დასასვენებელი სკამები.

აგვისტოს თვეში ყვარელში ი. ჭავჭავაძის ქუჩაზე მოხდა ამოძირკვული ხეების გატანა დასუფთავება.

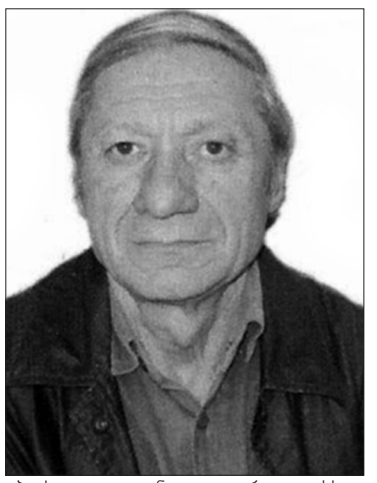
სექტემბრის თვეში, ე. წ. ბოგირის სკვერში შეკეთდა და შეიღება საქანელების საყრდენი ბოძები, შეიღება ხის ურნები და სკამები, ამოიცვალა ღამის განათების სადენები.

ა (ა) იპ „ყვარლის კეთილმოწყობის სამსახურის“ მიერ ფაქტიურად გახარჯული თანხა შეადგენს 523969 ლარს.

წარმოდგენილმა ანგარიშმა დაგვანახვა, რომ ყვარლის მუნიციპალიტეტის გამგეობა სადღეისო მოთხოვნების გათვალისწინებით სწორად წარმართავს საქმიანობას და ცდილობს მოაგვაროს პრობლემები, რათა მუნიციპალიტეტის მოსახლეობის ყოფა-ცხოვრების პირობები მნიშვნელოვნად გაუმჯობესდეს.

მოამზადა
ალექსანდრე გიგილოშვილმა

...ახალგაზრდობის ჰარმონიული, ფიზიკური და სულიერი აღზრდა ნომერ პირველი ამოცანა უნდა იყოს ჩვენისთანა მცირერიცხოვანი ერისათვის



ნიჭიერი პუბლიცისტი, ქართული ენის კარგი მცოდნე და მჭევრმეტყველი, სპორტის სახეობებიდან ფეხბურთისა და ფრენბურთის განვითარებისათვის თავგადაკლული პატრიოტი, საუკეთესო მეოჯახე, მუდამ ახალგაზრდული ენერგიით აღსავსე კოლორიტი პიროვნება, ასეთია მისი სავიზიტო ბარათი, მას ახლახანს 75 წელი შეუსრულდა, მაგრამ კვლავ მხნედ და ომახიანად დააბიჯებს ყვარლის ქუჩებში ისე, რომ წლების სიმძიმეს ვერავინ შეატყობს.

იუბილარს და გაზეთ „ყვარლის“ ყოველთვის მხარში მდგომ რესპოდენტს რედაქციაში ვთხოვეთ მობრძანებულიყო, რაზედაც სიამოვნებით დაგვთანხმდა.

დიახ, საგაზეთო ნომრის სტუმარია 75 წლის იუბილარი ალიმან ლაფაჩიშვილი.

— ბატონო ალიმან, უპირველესად მოგილოცავთ იუბილეს, ვისურვებდით ასე ლამაზად და შემართებულად გამოიყურებოდეთ 25 წლის შემდეგაც, გახარებული და ბედნიერი გვენახე შენს ლამაზ ოჯახთან ერთად.

— უწინარეს ყოვლისა, მინდა გამოვხატო ჩემი უდიდესი პატივისცემა და სიყვარული გაზეთ „ყვარლის“ რედაქციის მიმართ, რომელთანაც ფაქტობრივად მთელი ჩემი ცხოვრება მაკავშირებს. ჩემი პირველი წერილი ამ გაზეთის ფურცლებზე, როგორც მახსოვს, 1959 ან 1960 წელს დაიბეჭდა და მას შემდეგ მეტ-ნაკლები ინტენსივობით, ჩვენი თანამშრომლობა არასოდეს შეწყვეტილა. სხვათა შორის ამ ურთიერთობის ჩამოყალიბებას ბავშვობის წლებიდან ჩაეყარა საფუძველი. მოგეხსენებათ, ბიძაჩემი დავით ლაფაჩიშვილი ათი წლის განმავლობაში გახლდათ რაიონული გაზეთის რედაქტორი და აქედან გამომდინარე გაზეთთან და რედაქციასთან, როგორც იტყვიან, მოსწავლეობის წლებიდან ვიყავი გამინაურებული.

ასე, რომ ჩემი ერთობ საყვარელი და შეიძლება ითქვას, მშობლიური გაზეთის

საქართველოს ვუსურვებ ახალ 2017 წელს სერიოზული და ხელშესახები ნაბიჯები გადაედგას ქვეყნის გამთლიანებისა და ერის კონსოლიდაციის გზაზე!

რედაქციის მოლოცვა მეტად სასიხარულო და ფასეულია. მადლობას მოგახსენებთ კეთილი სურვილებისათვის და შევეცდები, რომ ესეც ავასრულო, რამდენადაც შემართება და ბრძოლის უნარი ჯერ არ დამკლებია. თუმცა, ამაზე ჯობს 25 წლის მერე ვისაუბროთ (თუ ხუმრობაში არ ჩამითვლით).

— უპრიანი იქნება გავიხსენოთ ის ადამიანები, რომლებმაც თქვენი პიროვნების აღზრდასა და განათლებაში, ქართული ენის შეყვარებასა და აზროვნების ჩამოყალიბებაში დიდი როლი შეასრულეს?

— ჩემს აღზრდა-განათლებაში დედამ — მანია ლაფაჩიშვილმა და ბიძამ — დავით ლაფაჩიშვილმა ითამაშეს მთავარი როლი. თუმცა, ამაგი არ უნდა დავუკარგო ბებიას — მაგდანა დეკანოზიშვილს, რომელსაც დედილოს ვეძახდით, რამდენადაც, მართლაც დედობრივი გრძნობით გვზრდიდა შვილიშვილებს. საოცარი ქალი იყო, თავისი დროის კვალობაზე დიდად განათლებული. იაკობ გოგებაშვილის „დედა-ენა“ და „ბუნების კარი“ ზეპირად იცოდა. ასევე ეკატერინე გაბაშვილი და სხვა საბავშვო მწერლები. ზეპირებთან ერთად ამ ყველაფერს გვასწავლიდა. ისე, რომ სკოლაში როცა მიმიყვანეს, პირველ კლასში მთელი პროგრამა უკვე ათვისებული მქონდა.

დედაჩემი მანია ლაფაჩიშვილი ქართული ენისა და ლიტერატურის მასწავლებელი იყო და 6 ათეული წელი მოღვაწეობდა პედაგოგად. იგი უმაღლესი კვალიფიკაციის მასწავლებელი გახლდათ და ქართულ ენასა და ლიტერატურაში განსწავლული მთელი თაობები აღზარდა შილდის პირველ საშუალო სკოლაში. სწორედ მისი კალთის ქვეშ დავფრთიანდი და მისი დამსახურებაა, რომ კალამი მიჭრის და ქართული ენის ცოდნასა და სიყვარულში ამომდის მზე. ერთ მომენტს გავიხსენებ მხოლოდ: უკვე უფროს კლასებში რომ ვსწავლობდი, დედაჩემი ქართული ენის საკონტროლო ნამუშევრების გასწორებას მანდობდა ხოლმე. მომცემდა საკონტროლო რვეულების დასტას და მეტყოდა — დაჯექი და გაასწორეო. მეც უშეცდომოდ და უნაკლოდ ვასრულებდი ამ დავალებებს.

რაც შეეხება ბიძაჩემს დავით ლაფაჩიშვილს, პროფესიით ისტორიკოსი იყო, მაგრამ ფილოლოგიაში იმდენად გახლდათ განსწავლული, რომ ბევრი ვერ დაუდებდა ტოლს. საკმარისი იყო მეტყველებაში რაიმე ლაფსუსი დამეშვა, რომ მაშინვე მკაცრად გამისწორებდა — ეგ რა ქართულიაო, მეტყოდა. იგი ცნობილ ქართველ მწერალთან გრიგოლ აბაშიძესთან მეგობრობდა და ხშირად სიამაყით უთქვამს — „გრიგოლი ქართული ენის სიწმინდისათვის დაუღალავ მებრძოლს მიწოდებსო“.

ასეთ გარემოში ვიზრდებოდი და სწორედ ამ ადამიანებმა ითამაშეს როლი ჩემს აღზრდა-განათლებაში, ქართული აზროვნების ჩამოყალიბებაში.

როცა საშუალო სკოლის დამთავრების შემდეგ თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტში მისაღებ გამოცდებს ვაბარებდი, ორივე იქ იყვნენ — დედაჩემიც და ბიძაჩემიც. პირველი გამოცდა ქართულ წერაში მქონდა და გამოცდიდან ძალიან მალე რომ გამოვედი, ბიძაჩემს გაუკვირდა, აბა, ერთი შავად ნაწერი მაჩვენე, რა

ხომ არაფერი კეთდება?

— განათლების სფეროში მიმდინარე რეფორმებზე რა მეთქმის, სრული კოშმარია. ეს რეფორმები კი არა, ნგრევაა. სასწავლო პროგრამიდან რომ იაკობ გოგებაშვილის „დედა-ენას“ ამოიღებ, სხვა უბედურებებს რომ თავი დავანებოთ, რაღაზე შეიძლება ლაპარაკი? ფიზკულტურა და სპორტი რომ მეათეხარისხოვანი საგანი იქნება (თუ არა მეასეხარისხოვანი) სკოლაში, ეს ნამდვილი ანომალიაა. ნუთუ არ უნდა ესმოდეთ იქ, სადაც ჯერ არს, რომ ახალგაზრდობის ჰარმონიული ფიზიკური და სულიერი აღზრდა ნომერ პირველი ამოცანა უნდა იყოს ჩვენისთანა მცირერიცხოვანი ერისათვის.

ეს ძალიან სერიოზული და მტკივნეული საკითხია, რომელიც აუცილებლად მოითხოვს ყურადღებას და მოწესრიგებას. ჩემი აზრით საჭიროა ახალგაზრდა თაობის მასობრივად ჩაბმა ფიზკულტურულ-სპორტულ და გამაჯანსაღებელ მოძრაობაში, უნდა აღდგეს შიდა — სასკოლო შეჯიბრებები სპორტის ყველა სახეობაში, რაიონული სასკოლო სპარტაკიადები, სკოლებში უნდა მოქმედებდეს სპორტული სექციები და ა.შ. მარტო ერთი სასპორტო სკოლა, თავისი მცირერიცხოვანი კონტინგენტით და მწირი ფინანსური შესაძლებლობებით მთელ რაიონს ვერ გაწვდება.

— თქვენ ვეტერანი ფეხბურთელი ბრძანდებით, კარგად გახსოვთ ათეული წლების განმავლობაში თუ როგორ ქუხდა ჩვენი საყვარელი გუნდის დურუჯის სახელი, რომელიც კარგა ხანს უმაღლესი ლიგის ბინადარიც იყო, მაგრამ დღეს მისი სახელიღაა შემორჩენილი, რამ განაპირობა ასეთი სავალალო შედეგი?

— ყვარლის „დურუჯი“ ჩემი და ჩვენი თაობის სიამაყე იყო. მაშინ ფეხბურთელებს ხელის გულზე გვატარებდნენ, ყველა გვიცნობდა და პატივს გვცემდა. ახლაც მენატრება ყვარლის სტადიონი გადაჭედილი ტრიბუნებით, მაყურებლებსაც რომ ვერ იტევდა. კარგად მახსოვს, სამხედრო სამსახურში როცა ვიყავი (უკრაინაში ვმსახურობდი), 1965=1967 წლებში, გაზეთ „ლელოს“ მიგზავნიდნენ ხოლმე სახლიდან და როგორ დავარბენინებდი გაზეთს და ყველასთან თავს ვიწონებდი, ნახეთ ჩემი გუნდი პირველ ადგილზეა მეთქი. იყო ასეთი პერიოდი, 1966 წელს „დურუჯს“ ცოტა დააკლდა ჩემპიონატში გამარჯვებამდე.

საერთოდ „დურუჯი“ ყოველთვის გამორჩეული და ერთობ კოლორიტული გუნდი იყო მთელი თავისი არსებობის მანძილზე და შესანიშნავი ბიჭებიც თამაშობდნენ. იყო პერიოდი, როცა ყვარლიდან ქუჩის წაღებაც კი აუხდენელი ოცნება იყო ბევრისათვის. სამწუხაროა, რომ ეს ყველაფერი წარსულს ჩაბარდა. არადა, ტრადიციები გვქონდა და ამის დაკარგვასთან შეგუება ძალზე ძნელია. მაგრამ რას ვიზამთ, ეპოქები იცვლება, დრო ყველაფერს შლის, ტრადიციებიც იკარგება. როცა აღარ არის მასობრიობა, აღარ ტარდება რაიონული თუ სხვა დონის შეჯიბრებები, ველარც ფეხბურთელები გაიზრდებიან. არადა, გვახსოვს, მარტო ქალაქ ყვარლის პირველობაზე რამდენი გუნდი მონაწილეობდა (ასეთი კი ბევრი მქონდა) აქტიური სპორტისათვის თავი მაინც არ დამინებებია. სწორედ ასეთი დამოკიდებულებით ვინარჩუნებდი ათეული წლების მანძილზე ფიზიკურ კონდიციებს და ამან განაპირობა ჩემი სპორტული კარიერის ხანგრძლივობაც. დღეს მეამაყება, რომ 1983 წელს, როცა მეოთხედ მოვიგეთ საქართველოს ჩემპიონატი ფრენბურთში რაიონების ნაკრებ გუნდებს შორის, 41 წლისა ვიყავი, ხოლო როცა 1991 წელს დამოუკიდებელი საქართველოს პირველი ეროვნული თამაშები მოვიგეთ ფრენბურთში, ვიყავი 50 წლის ასაკის.

სხვა რაღა გითხრათ, ჯერჯერობით ვარ კაჟივით და სხვათა შორის, 75 წლის ასაკშიც ისე შემიძლია ფრენბურთის თამაში, რომ ბევრ ახალგაზრდას შეშურდება.

— როგორ მოგწონთ განათლების სფეროში მიმდინარე რეფორმები, რომელთა გამო უგულვებელყოფილია ფიზკულტურა და სპორტი, არ ტარდება ვარჯიშები, დავიწყებას მიეცა მძლეოსნობის სახეები, ფაქტიურად ახალგაზრდობის ფიზიკური განვითარებისათვის

ობდა და რაოდენ დიდ ინტერესს იწვევდა ხოლმე.

— საამაყოა, რომ ყვარლის ფრენბურთელთა გუნდი უმაღლესი ლიგის ბინადარია და წლებია საქართველოში მიმდინარე ჩემპიონატის ლიდერია და მეორე პოზიციაზე იმყოფება მუდმივად; თქვენ მწვრთნელი ბრძანდებით და თქვენი დამსახურებაა მიღწეული შედეგიც. რა არის საჭირო, რომ ეს პოზიცია შეინარჩუნოთ?

— ფრენბურთი პირადად ჩემთვის გამორჩეული ინტერესის სფეროა. სპორტის ამ სახეობაშიც დიდი ტრადიციები გვაქვს და მეამაყება, რომ ამ ტრადიციებს ახლაც ვინარჩუნებთ. ჩვენი თაობის გულშემატკივრებს ახსოვთ 70-80-იანი წლების ყვარლის რაიონის ნაკრები, რომელსაც წლების მანძილზე ბადალი არ ჰყავდა საქართველოში და საბჭოთა კავშირის მასშტაბითაც რამდენჯერმე გამოდიოდა რესპუბლიკის სახელით. გვითამაშია უკრაინის ქალაქ ჟიტომირში, რუსეთის ქალაქ სმოლენსკში, ყაზახეთის მაშინდელ დედაქალაქ ალმა-ატაში, სადაც მეტ-ნაკლები წარმატებით გამოვდიოდით (მე-5, მე-8 პოზიციები). თუმცა ერთხელ, ყარაბაღის დედაქალაქ სტეფანაკერტში, შევძელით მეორე ადგილზე გასვლა, ერთხელ კი უკრაინის ქალაქ ბელაია-ცერკოვში საკავშირო პროფსაბჭოს თასის გათამაშებაში ავიღეთ მეორე ადგილი. მას შემდეგ გვქონდა ერთგვარი „მკვდარი“ პერიოდი, 90-იანი წლები, როცა ფრენბურთისათვის არავის ეცალა, არც ყვარელში და არც ზოგადად საქართველოში. დღეს კი სხვა ვითარებაა, გვყავს შესანიშნავი გუნდი, რომელიც ძალიან მაღალ სიტყვას ამბობს საქართველოს მასშტაბით, 2003 წლიდან გამოვდივართ უმაღლეს ლიგაში და მივაღწიეთ იმას, რომ მყარად ვდგავართ მეორე პოზიციაზე. რამდენიმე წელი მოთამაშე საქართველოს ასაკობრივი და ეროვნული ნაკრების წევრია. ვამაყობ იმით, რომ როგორც მოქმედ ფრენბურთელს, მქონდა ხელშესახები წარმატებები და დღეს, როგორც მწვრთნელს, ასეთივე წარმატებებით შემიძლია ვიამაყო. რა თქმა უნდა, არ გამოვრიცხავ ჩემს როლს ამ საქმეში, მაგრამ ხაზგასმით მინდა აღვნიშნო, რომ რაიონის ფრენბურთის აღორძინებაში და ამ გუნდის ჩამოყალიბებაში ფასდაუდებელი წვლილი აქვს შეტანილი გრემ-ნეკრესის მიტროპოლიტს, მეუფე სერგის, რომელიც ჩვენგან დიდ მადლობას იმსახურებს გაწეული ამაგისათვის.

რაც შეეხება პოზიციების შენარჩუნებას, ეს იმედია, არ გაგვიჭირდება ყვარლის მუნიციპალიტეტის გამგეობისა და საკრებულოს თანადგომითა და მხარდაჭერით, ვისი ყურადღებაც არ გვაკლია. თუმცა ფინანსური მხარდაჭერა თუ გვექნებოდა ბიზნეს-წრეებიდან და ვინმე სპონსორი გამოგვიჩნდებოდა, შესაძლებელი გახდებოდა უფრო დიდი მიზნების მიღწევაც. ვნახოთ, როგორც იტყვიან, იმედით შევყურებთ მომავალს. ყველაფერი მაინც ფინანსებზეა დამოკიდებული.

— თქვენ დიდი ხნის განმავლობაში ტრიალებდით რაიონის აქტივში, ბევრის მოწმეც ბრძანდებით, როგორი განსხვავებაა დღევანდელ და გასული საუკუნის ყვარელს შორის?

— განსხვავება დღევანდელ და გუშინდელ ყვარელს შორის რა თქმა უნდა დიდია. გასული საუკუნის ყვარელი სხვა ეპოქა იყო, დღევანდელი ყვარელი — სხვა, თვისობრივად საპირისპირო ეპოქაა, უფრო სწორად — კლასობრივად საპირისპირო. მიჭირს, უფრო სწორად, მიმძიმს პარალელების გავლება. მართალი გითხრათ, მენატრება გუშინდელი ყვარელი — დილით გამოხვიდოდი გარეთ და მთელი ქალაქი ფუსფუსებდა, ქუჩები ხალხით იყო სავსე. ყველა სამუშაოზე მიიჩქაროდა, სახეზე ყველას ღიმილი დასთამაშებდა. შაბათ და კვირა დღეებში კი დურუჯის და ბურსის ხეობებში საქეიფოდ მიიჩქაროდნენ, ხერგილიდან ჩალის ზღვამდე თითქმის ყველა ხის ქვეშ სუფრა იყო გაშლილი. დღეს სხვა სურათია, სათქმელადაც არ ღირს. როგორც ალექსანდრე ჭავჭავაძე იტყოდა „ვაჰ დრონი, დრონი, ნაგებნი მტკბარად, წარილტვნენ გაჰქრნენ სიზმრებრივ ჩქარად“.

— გაკმაყოფილებდათ თუ არა კომუნისტური ყოფის წესი, რომელშიც დიდხანს ცხოვრობდით, თუ უფრო სხვანაირი გსურდათ ან გიფიქრიათ მის შეცვლაზე?

— ეს თითქმის იმავე შინაარსის შეკითხვაა, როგორც წინა. მე მგონი ჩემი პასუხი გასაგებია. ერთს კი დავამატებდი — ეხლა მოდაშია კომუნისტური წყობილების კრიტიკა, მაგრამ ყველაფრის უარყოფა სერიოზული შეცდომაა, განსაკუთრებით სოციალური და ყოფითი პოლიტიკის მიმართულებით. ხალხის სოციალურ კეთილდღეობაზე ორიენტირებულ ქვეყანას, სადაც მშრომელი ადამიანების ღირსება და მატერიალური უზრუნველყოფაა მთავარი დომინანტი, შეუძლებელია სხვა ანალოგი მოეძებნოს.

— ხშირად ხელმძღვანელ თანამდებობაზე გიხდებოდათ მუშაობა, კმაყოფილი თუ ხართ თქვენს მიერ გაწეული საქმიანობით?

— ცხოვრებამ მოიტანა, რომ სხვადასხვა მაღალ და საპასუხისმგებლო თანამდებობებზე მემუშავა. ყოველთვის ვცდილობდი ჩემი ცოდნისა და შესაძლებლობების მაქსიმუმი ჩამედო საქმეში. რამდენად შევძელი ეს ყველაფერი და როგორ გავართვი თავი დაკისრებულ მოვალეობებს — სხვისი შესაფასებელია. რაც შეეხება იმას, ვარ თუ არა კმაყოფილი ჩემს მიერ გაწეული საქმიანობით, რა მოგახსენოთ, ადამიანს ყოველთვის აქვს უკმარისობის გრძნობა. ასეა ჩემს შემთხვევაშიც...

— გთხოვთ გაიხსენოთ ადამიანები, რომელთაც თქვენს მომავალზე გარკვეული ზემოქმედება მოახდინეს.

— ადამიანები, რომლებმაც ჩემს მომავალზე გარკვეული ზემოქმედება მოახდინეს, უკვე ჩამოგითვალეთ მეორე შეკითხვაში — დედაჩემი, ბიძაჩემი. ჩემი მომავალი ძირითადად სწორედ მათი ხელით გამოიჭედა, მსოფლმხედველობაც მათი გავლენით ჩამომიყალიბდა. არც ერთი ნაბიჯი ცხოვრებაში არ გადამიდგამს და სერიოზული გადაწყვეტილება არ მიმიღია ბიძაჩემის — დავით ლაფაჩიშვილის გარეშე.

— რომ შეიძლებოდეს ცხოვრების ახლიდან დაწყება, რას შეცვლიდით?

— თუ არ ვცდები, ნაპოლეონს აქვს ნათქვამი — თითოეული ადამიანის ბედი ზეცაშია დაწერილიო. ეს იმას ნიშნავს, რომ რაც განგებამ გვარგუნა, იმის შეცვლა ადამიანის ძალებს აღემატება და უბრალოდ ვიქნებოდი რაც ვარ და იმავე გზას გავივლიდი, რაც გავიარე — ვერაფერს ვერ შევცვლიდი.

გაგრძელება მე-6 გვ. -ზე

მეცნიერები და ექიმები გვაფრთხილებენ, გვირჩევენ, გვთავაზობენ!

2017 წელს ისრაელი კიბოს საწინააღმდეგო ვაქცინას უშვებს — მსოფლიო გამარჯვებას ზეიმობს

ებრაულმა ბიოტექნიკურმა კომპანიამ შეიმუშავა ონკოვაციური თერაპიული ვაქცინა სიმსივნით დაავადებულთათვის, რომელსაც შეუძლია ამ დაავადების რეციდივის 90%-ის თავიდან აცილება.

ამჟამად ვაქცინა კლინიკურ გამოცდას ებრაულ საავადმყოფო „ჰადასში“ გადის.

2017 წელს ვაქცინა ალბათ საყოველთაოდ ხელმისაწვდომი გახდება და მას არა მხოლოდ ონკოლოგურ დაავადებათა მკურნალობის, არამედ მისი თავიდან აცილების საშუალებადაც გამოიყენებენ.

ვაქცინა განკუთვნილია სისხლის კიბოს წინააღმდეგ, უფრო ზუსტად კი მრავალჯერადი მიელომის დროს. თუ პრეპარატი იმოქმედებს ისე, როგორც მისგან ელიან, იგი შესაძლებელი იქნება გამოიყენონ სიმსივნის ყველა ცნობილი დაავადების 90%-ის შემთხვევაში. მათ შორის, პროსტატის, სარძევე ჯირკვლის, სოლიდური და არასოლიდური სიმსივნის დროს.

როდესაც ადამიანს სიმსივნე ემართება ორგანიზმმა „იცის“ რომ ის არასწორად ფუნქციონირებს. თუმცა, იმუნური სისტემა ვერ იგებს თუ როგორ დაიცვას თავი სიმსივნისგან. დაახლოებით იმ ფორმით, როგორც ის ამას აკეთებს ინფექციის ან ვირუსის დროს. ეს იმის გამო ხდება, რომ სიმსივნის უჯრედები თავად ორგანიზმის უჯრედებია, რომლებმაც არასწორი MUC 1 მოლეკულას, რომელიც, როგორც წესი მხოლოდ კიბოთი დაავადებულ უჯრედებში გვხვდება.

ლეიკემიის, ლიმფომის, მელომის და სხვა კიბოს დაავადებათა 90% უჯრედებისა სწორედ MUC 1-ს შეიცავს.

სიმსივნე, რომელიც უკვე დაგვიანებულ სტადიაშია, კვლავ საჭიროებს ქიმიოთერაპიას ან ქირურგიულ ოპერაციას, მაგრამ თუ ზომა სიმსივნის შემცირდა, ე. ი. ორგანიზმს შეუძლია ებრძოლოს მას. ასეთ შემთხვევაში, ახალი ვაქცინა განიხილება, როგორც ხანგრძლივი მოქმედების ხერხი, რათა თავიდან იქნას აცილებული რეციდივი.

როგორ მოვამზადოთ ნაყენი და ნახარში

თუ ფიტოთერაპიამ გაგიტაცათ და განზრახული გაქვთ, საკუთარი ცოდნა ოჯახის წევრებისა და ნაცნობ-მეგობრების საკეთილდღეოდ გამოიყენოთ, რამდენიმე პრაქტიკული რჩევით დაგეხმარებით:

● გამომშრალი და დაფასოებული სამკურნალო მცენარეების გამოყენება ყიდვიდან სამი თვის შემდეგ სასურველი არ არის.

●ნაყენისა და ნახარშის მომზადებამდე მცენარე საგულდაგულოდ გარეცხეთ სუფთა წყლით (ცხადია, ეს არ ეხება ფხვნილსა და მცენარის თესლს).

●რამდენიმე სახეობის მცენარეს ერთ ჭურჭელში ერთდროულად ნუ მოათავსებთ.

●ნახარშის მოსამზადებლად ლითონის ჭურჭელი არ გამოგადგებათ – შესაძლოა, ლითონი მცენარის რომელიმე კომპონენტთან ქიმიურ რეაქციაში შევიდეს. ასადუღებლად მხოლოდ მომინანქრებული ჭურჭელი უნდა გამოიყენოთ, დაყენება კი შუშის (თუნდაც თიხის) ქილაში სჯობს.

●შესაძლოა, მცენარეული ნედლეულის გამოყენების ინსტრუქციაში მითითებული იყოს, რომ მზა ფორმით (ნაყენის, ნახარშის სახით) მისი შენახვა რამდენიმე დღე შეიძლება. მიუხედავად ამისა, გირჩევთ, ყოველდღე ახალ-ახალი ნაყენი თუ ნახარში მოამზადოთ.

●დაასხამთ თუ არა ჭურჭელში ჩაყრილ მცენარეს წყალს, უმალვე დაახურეთ თავსახური და რამდენიმე საათს გააჩერეთ.

●ეცადეთ, მცენარე დიდხანს არ ხარშოთ. უმჯობესია, ცეცხლიდან მალე გადმოდგათ და შეგრილებამდე დააყენოთ.

●ნაყენიც და ნახარშიც დალევამდე აუცილებლად გაფილტრეთ.

●ნაყენისა და ნახარშის მიღება თბილად სჯობს. ცივი ნაკლებად სასარგებლოა.

მართალია, სხვადასხვა მცენარის ნაყენი თუ ნახარში სხვადასხვაგვარი ტექნოლოგიით მზადდება (ეს ყოველივე შეფუთული ნედლეულის კოლოფზეა მითითებული), მაგრამ განსხვავება იმდენად უმნიშვნელოა, რომ შესაძლოა, ერთი ზოგადი პრინციპის ცოდნაც სავსებით საკმარისი აღმოჩნდეს.

ნაყენებისა და ნახარშების მომზადების ზოგადი წესები ასეთია:

●ნაყენი ცეცხლზე 15 წუთზე მეტხანს არ დატოვოთ, ნახარშის მოსამზადებლად კი, სულ მცირე, ნახევარი საათი დაგჭირდებათ.

●გასაგრილებლად ნაყენს ერთ საათამდე სჭირდება, ნახარშს – უფრო ნაკლები, 10-15 წუთი.

●ნაყენები და ნახარშები, როგორც წესი, ასეთი შეფარდებით მზადდება: 1:10 ან 1:20.

●ნაყენის მომზადება აუდუღებლადაც შეიძლება – საკმარისია, მცენარეს (ან მცენარეთა ნაკრებს) დაასხათ მდუღარე წყალი, მჭიდროდ დაახუროთ თავზე, თბილად შეახვიოთ (მაგალითად, პლედში ან პირსახოცში) და 4-6 საათს გააჩეროთ.

●ნაყენის მოსამზადებლად თერმოსიც გამოგადგებათ: ჩაყარეთ მცენარეები თერმოსში, დაასხით მდუღარე წყალი, დაახურეთ თავსახური და მთელი ღამით დააყენეთ.

●თუ მზა ნაყენის ან ნახარშის გემო არ მოგწონთ, მას ლიმონის წვენი და თაფლი დაუმატეთ.

●მზა ნაყენისა და ნახარშის შენახვა ბნელ, გრილ ადგილას არის მიზანშწონილი, დალევამდე კი სასურველია შეათბოთ.

ტვინის მუშაობის გამააქტიურებელი საკვები პროდუქტები

ავოკადო, ბანანი, მარწყვი ააქტიურებენ ტვინს. ბრიტანელმა დიეტოლოგებმა ტვინის მუშაობის გამააქტიურებელი საკვები პროდუქტების სია შეადგინეს. აღნიშნული პროდუქტების მიღებას ისინი, განსაკუთრებით, ინტელექტუალური შრომით დაკავებულ ადამიანებს ურჩევენ.

პირველ ადგილზეა ომეგა-3 ცხიმოვანი მჟავა. კვლევებით დადასტურებულია, რომ მოწოდებულ ინფორმაციაზე ნერვული უჯრედების რეაქცია სწორედ ამ მჟავასთანაა დაკავშირებული. ომეგა-3-ს დიდი რაოდენობით შეიცავს თევზი. ტვინს ენერგიით „მუხტავს“ პარკოსნები, განსაკუთრებით ოსპი. ბანანს გააჩნია უნიკალური თვისება — აქვეითებს ტვინის ელექტრომაგნიტურ აქტივობას, რაც ადამიანს ამშვიდებს. მნიშვნელოვანი შეხვედრის წინ, მიირთვით საქონლის ღვიძლი, რომელიც რკინის მაღალი შემცველობით გამოირჩევა. ეს კი აზროვნების ეფექტურობას გაზრდის, ტვინის ნახევარსფეროებში სისხლის მიმოქცევის გაუმჯობესების გზით.

მარწყვში, ჟოლოში, მოცხარში მაღალია ანტიოქსიდანტებისა და C ვიტამინის შემცველობა, რაც ააქტიურებს ნერვულ დაბოლოებებს და აუმჯობესებს განწყობას. დაღლილობასა და სტრესთან გამკლავებაში დაგეხმარებათ ზღვის პროდუქტები B12 ვიტამინის შემცველობის ხარჯზე. კვერცხი უნივერსალური პროდუქტია. ის მდიდარია ლეციტინითა და ფოსფოლიპიდებით, რომლებიც თავის ტვინის უჯრედების მემბრანებს ამაგრებს, ხელს უწყობს უჯრედების ნერვულ დაბოლოებებში სიგნალების გატარებას, რაც ტვინის მუშაობის ეფექტურობას ზრდის.

მეხსიერებას აუმჯობესებს ისპანახი და სალათის ფურცლები. ნერვულ უჯრედებზე მათი დადებითი მოქმედება B9 ვიტამინითაა განპირობებული. ტვინის ჰიპერაქტიურობას ხსნის შავი შოკოლადი. ის ამშვიდებს ტვინის ცენტრებს, იწვევს სიამოვნების გრძნობას, ასტიმულირებს პოზიტიურ აზრებსა და ქმნის კარგ განწყობას. ფინალური შტრიხი ავოკადოა, რომელიც გამოირჩევა E ვიტამინის მაღალი შემცველობითა და თავის ტვინის უჯრედების გაახალგაზრდავების უნარით.

ინგლისური მარილის გამოყენების 10 მეთოდი ყოველდღიურობაში და ჯანმრთელობისთვის

მაგნეზია, ცნობილი როგორც ინგლისური მარილი, მწარე ან ეფსომური მარილი — ძალიან განსხვავდება ჩვეულებრივი სუფრის მარილისგან. ეს გახლავთ მინერალური ნარევი — მაგნიუმის სულფატი.

ინგლისური მარილი სასარგებლოა ჯანმრთელობისთვის, ასევე, შეუცვლელი ნატურალური საშუალებაა სახლის საქმიანობაში.

მაშ ასე, გთავაზობთ ინგლისური მარილის გამოყენების წესებს:

1. თავის დასაბანად. თუ ძალიან ცხიმიანი თმა გაქვთ, დაამატეთ შამპუნში ცოტაოდენი მაგნეზია ცხიმიანობის მოსაცილებლად.

2. ფეხის სკრაბი. ზამთარში ფეხისგულები და თითები შრება და სკდება. მკვდარი კანის მოსაცილებლად, შეურიეთ 250 გრ მაგნეზია ზეითუნის საპონსა და ეთერზეთებს. დაიმუშავეთ მიღებული მასით ფეხები კვირაში 1-2-ჯერ.

3. თმის გასასწორებლად და მოცულობისთვის. თანაბარი პროპორციებით შეურიეთ კონდიციონერი და მაგნეზია. გააცხელეთ მიღებული მასა. შემდეგ შეიზილეთ თმაში, გაიჩერეთ 20 წუთით და დაიბანეთ.

4. სახის კანის დასატენიანებლად. შეურიეთ მაგნეზია თხევად საპონს ან სახის საცხს. ნაზად შეიზილეთ კანზე და დაიბანეთ.

5. დამსკდარი ტუჩებისთვის. დაამატეთ ცოტაოდენი მაგნეზია ვაზელინს და შეიზილეთ ტუჩებზე მკვდარი კანის მოსაცილებლად.

6. თავის ტკივილის დროს. მოამზადეთ აბაზანა ზღვის მარილით. მარილის აბაზანა მოგიხსნით დაძაბულობას კუნთებში და მოგიხსნით ტკივილს.

7. შეკრულობის დროს. დაამატეთ 1 ჩ.კ. მარილი 1 ჭიქა წყალში და დალიეთ.

8. ნაბახუსევზე. გახსენით მაგნეზია წყალში და დალიეთ. ეს დაგეხმარებათ ორგანიზმის შლაკებისგან განმენდაში.

9. ჩალურჯებების მოსაცილებლად. შეურიეთ 2 ს.კ. მაგნეზია და მცირეოდენი წყალი და დაიდეთ ჩალურჯებებზე.

10. მშვიდი ძილისთვის. მიიღეთ ძილის წინ მარილის აბაზანა სხეულის მოსადუნებლად.

რა რჩევას აძლევს ფსიქოლოგი ახალგაზრდებს

— ხართ თავდაუჯერებელი? რამდენიმე რჩევას მოგცემთ, რომელიც დაგეხმარებათ, გახდეთ უფრო თავდაჯერებული:

1. პირველ რიგში აუცილებელია, ისწავლოთ საკუთარი თავის მიმართ კეთილად მოქცევა. შეიყვარეთ საკუთარი თავი.

2. მიიღეთ საკუთარი თავი ისეთი, როგორიც ხართ. შეიძლება სხვები რაღაცით გჯობდნენ თქვენ, მაგრამ არა ყველაფრით. თქვენც გაქვთ ბევრი ისეთი რამ, რითიც შეგიძლიათ იამაყოთ და დაიფასოთ. შეეცადეთ იყოთ გულახდილი საკუთარ თავთან და ასევე გარშემომყოფებთან. ადეკვატურად შეაფასეთ თქვენი ძალები, ძლიერი და სუსტი მხარეები, ასევე ნაკლოვანებები. იცოდეთ, რომ ეს ყველაფერი განუყოფელი ნაწილია თქვენი პიროვნების, როგორც დადებითი ასევე უარყოფითი.

3. ჩამონერეთ მცირე ზომის ქაღალდზე თქვენი მთავარი ღირსებები და თან ატარეთ ეს ფურცელი. როდესაც თქვენ შემოგიტევთ თავდაუჯერებლობის განცდა, როცა თქვენი თვითშეფასების დონე დაეცემა, გადაიკითხეთ ეს სია და თქვენ უკეთ გახდებით.

4. ყურადღება მიაქციეთ, თუ როგორ იქცევიან თავდაჯერებული ადამიანები თქვენი სანაცნობო წრიდან. როდესაც იქნებით მარტო შეეცადეთ, წაივარჯიშოთ თქვენს სიარულის მანერაზე, ქცევებზე, გამოხედვაზე, ხმის ტემბრზე. არ არის აუცილებელი ვინმე კონკრეტულ ადამიანს მიბაძოთ, შეიძლება რომელიმეს ლაპარაკის მანერა მოგეწონოთ, მეორის სიარულის მანერა, მესამის თუ როგორ უჭირავს თავი და ასე შემდეგ, ჯამში აიღეთ საუკეთესო და გააერთიანეთ თქვენში.

5. შეეცადეთ გაუკეთოთ რაც შეიძლება მეტი სიკეთე. დაეხმარეთ გაჭირვებულებს. ადამიანი, რომელიც ეხმარება სხვებს და აკეთებს სიკეთეს, ის უფრო იწყებს საკუთარი თავის დაფასებას. სხვების დახმარებით თქვენ რეალურად საკუთარ თავს ეხმარებით.

6. მიიღეთ ცხოვრება მისი მრავალფეროვნებებით. მშვიდად მიუდექით ყველა აღმასვლებსა და დაღმასვლებს, პრობლემებსა და არასასურველ სიტუაციებს. შეაფასეთ რთული სიტუაცია რთულად მაგრამ აუცილებლად იპოვეთ გზამისგან თავდასაღწევად. ნუ ჩავარდებით პანიკაში, გამოსავალი სულ არსებობს. გახსნილად დააფიქსირეთ თქვენი პოზიცია და გრძნობები რომლითაც იცავთ საკუთარ სიმართლეს.

7. შეეჩვიეთ, რომ დაისახოთ პატარა-პატარა მიზნები და გეგმები რომლებსაც აუცილებლად შეასრულებთ და მიაღწევთ. დროდადრო კი გაართულეთ და გაასერიოზულეთ. პატარა რამის გაკეთებაც კი როდესაც იდეალურ შედეგს ღებულობთ, გეხმარება თვითშეფასების ამაღლებაში.

როგორ გავასუფთაოთ წყალი ფილტრის გარეშე

წყლის-გაწმენდა-იჰონ.გესამწუხაროდ, ყველას სახლში არ აქვს წყლის საწმენდი ხელსაწყოები. კრანის წყლის დალევა სავსებით არ არის სასარგებლო, ამიტომ აგიხსნით თუ როგორ თვითნებურად გავასუფთავოთ წყალი მავნე ნივთიერებებისგან.

წყლის-გაყინვა-იჰონ.გეამ შემთხვევაში ყველაზე მოქმედი მეთოდიაა – დისტილაცია (გამოხდა, წყლის გატარება არყის აპარატში). მაგრამ ეს აპარატი ოჯახში ყველას არ აქვს, ამიტომ განვიხილოთ შემდეგი. სუფთა წყალი უფრო ადრე იყინება ვიდრე დაბინძურებული. ავავსოთ ბოთლი წყლით და მოვთავსოთ მაცივრის საყინულეში. 3-3.5 საათის შემდგომ გაიყინება სუფთა წყალი, ხოლო ბინძური შეგვიძლია გადავასხათ. მაგრამ ამ მეთოდს აქვს უარყოფითი მხარეც, თუ ყინვის ტემპერატურა იქნება დაბალი, მაშინ სუფთა წყალთან ერთად ბინძურიც გაიყინება.

იმისათვის რომ მოვიცილოთ მავნებელი მიკროფლორა (ჩხირები და ა.შ.), შეგვიძლია გამოვიყენოთ მარტივი ხერხი, ეს არის კრისტალი. წყლის გრაფინში ჩავაგდოთ ერთი კრისტალი და 40 წუთის შემდგომ წყალი შეგვიძლია თავისუფლად დავლიოთ. ამ ხერხის დადებითი მხარე ის არის რომ გარანტირებულად ილუპება ყველა სიცოცხლისთვის მავნე ორგანიზმები. ხოლო უარყოფითი ის რომ, წყალს ექნება არა სასიამოვნო გემო და არ ილუპება ის ორგანიზმები რომლებიც მიკროფლორასთანაა არაა დაკავშირებული.

წყლის-ადუღება-იჰონ.გეყველაზე მარტივი და არა სასარგებლო მეთოდია – სტერილიზაცია (წყლის ადუღება). მეთოდი სავსებით ეფექტურია მაგრამ გაჩნია რიგი ნაკლოვანებები. 100 გრადუს ცელსიუსზე ილუპება უამრავი (და არა ყველა) ავოდმყოფოების მომგვრელი ბაქტერია. წყალი ხდება რბილი და ნადგურდება მარილიც (რის გამოც ჩაიდანში ჩნდება მინადული). მეთოდის მინუსი ის არის რომ დუღილით ნადგურდება ისეთი მნიშვნელოვანი მარილები, როგორციაა კალცი და მაგნი. ადუღებისას დაქლორილ წყალში იქმნება კანცეროგენები, რაც ხელს უწყობს კიბოს გაჩენას. ადუღებული წყალი არის უგემური და გამოსადეგი მხოლოდ 24 საათის განმავლობაში, რადგან ნამდგარი წყალი კარგი ადგილია მიკროორგანიზმების გამრავლებისათვის. ასევე ცნობისათვის, წყლის ადუღება აუცილებელია არა ნაკლებ 10 წუთისა.

„მინდა, ორიოდე სიტყვა ვთქვა საკუთარ თავზე“...

— რაზე ისაუბრა დასკვნით სიტყვაში პრემიერმა პარლამენტში

110 ხმით საქართველოს პარლამენტმა მთავრობას, პრემიერ-მინისტრ გიორგი კვირიკაშვილს ხელმძღვანელობით და სამთავრობო პროგრამას — „თავისუფლება, სწრაფი განვითარება, კეთილდღეობა“, ნდობა გამოუცხადა. პარლამენტის სხდომა, სადაც პრემიერობის და მინისტრობის კანდიდატებს უსმენდნენ 26 ნოემბერს რამდენიმე საათის მანძილზე მიმდინარეობდა. ბოლოს, გიორგი კვირიკაშვილი დასკვნითი სიტყვით წარსდგა პარლამენტის წინაშე:“ყველას დიდ მადლობას გიხდით ამ ძალიან შრომატევადი, ენერგოტევადი რამდენიმე დღისთვის. მინდა, ორიოდე სიტყვა ვთქვა საკუთარ თავზე, რომ სხვამ არ თქვას და შემდეგ დითირამბებში არ ჩაითვალოს. არ მიყვარს პერსონალური სადღეგრძელოები, გავდივარ ხოლმე სუფრიდან, როცა ასეთი რამ ხდება. არასოდეს, თათბირის დროს არ ვჯდები მაგიდის თავში, ყოველთვის შუაში ვზივარ და არასოდეს, არც ერთი ორგანიზაცია, სადაც მიმუშავია, არ მიმართავს შიდა დაპირისპირებისა და ინტრიგების მეშვეობით. ეს ყველაფერი ერთად, რა თქმა უნდა, მნიშვნელოვანია იმისთვის, რომ ჩვენ სრულიად ახალი სტილით ვუპასუხოთ იმ გამოწვევებს, რომელიც დღეს გვაქვს და ამიტომ ვახსენებ ამას. რატომ ვახსენებ ამას ზუსტად დღეს და რატომ გესაუბრებით თქვენ, ჩვენს ოპონენტებს, ამასაც ძალიან კონკრეტული მიზანი აქვს. იმას, რომ თქვენ გუშინ გამოიყენეთ სიტყვები — პოლიტიკური უტიფრობა, თუ სხვა, მე მინდა, ერთი ძალიან მარტივი სიტყვა ვუნოდო, ეს არის — ქედმაღლობა. ამიტომ არ აგირჩიათ თქვენ ქართველმა ხალხმა, საქართველოს მოსახლეობამ. ეს არის ყველაზე მთავარი მიზეზი, რის გამოც „ნაციონალური მოძრაობა“ დღეს არის უმცირესობაში. ამას სჭირდება გაანალიზება და გაცნობიერება. სწორედ ამას დაუჭირა ქართველმა ხალხმა მხარი, რომ პოლიტიკური ძალა, რომელსაც შესწევს უნარი, ისაუბროს საკუთარ შეცდომებზე და მე დღეს ამის მაგალითი მოგეცით, რომელსაც შესწევს უნარი ისაუბროს ოპონენტების წარმატებაზე — ამის მაგალითიც მოგეცით მე თქვენ. ვერც ერთი საპასუხო მაგალითი, სამწუხაროდ, მე ვერ მოვისმინე თქვენი მხრიდან. ასე რომ, იმ ახალი რეალობის ძრავი ჩართულია და ამას ვერაფერი გააჩერებს. ამ ახალ რეალობაში, იმ გამოწვევებს, რომელსაც ეს რეალობა გვკარნახობს, პასუხობს ის ძალა, რომელიც დღეს არის ხელისუფლებაში, მოგწონთ ეს თუ არა. ჩვენს ქვეყანას ნამდვილად სჭირდება წარმატებები, გამარჯვებები, ხვალინდელი დღის იმედი. იმედი ამოძრავებს სწორედ ეკონომიკასაც და ყველაფერი უნდა გავაკეთოთ იმისათვის, რომ ზედმეტად ნეგატიურად არ დაეხატოთ ის რეალობა, რომელიც არის, რა თა მეტი პოლიტიკური ქულა დავიწეროთ. ამიტომ, მინდა, მივმართო ჩვენი გუნდის წევრებს: დღეს ჩვენ გვეძლევა ისტორიული შანსი, ჩავდგეთ იმ ადამიანების რიგებში, რომლებმაც ქვეყანაში ისტორიულ მომენტში ძალიან მნიშვნელოვანი საქმე გააკეთეს და ჩვენი ქვეყანა, ჩვენი სამშობლო წინ წაწიეს. მოგიწოდებთ ყველას, ყველაფერი პირადული გვერდზე გადავდოთ და განვეწყოთ ძალიან დიდი ბრძოლისთვის. ბრძოლაში, უპირველეს ყოვლისა, რა თქმა უნდა, შრომას ვგულისხმობ ამ შემთხვევაში, ვინაიდან, ყველა ჩვენგანს, ვინც ეს უდიდესი ტვირთი იტვირთა საკუთარ თავზე, სრულად უნდა ესმოდეს და აცნობიერებდეს, რომ უკან მოსაბრუნებელი გზა არ არის. სხვა არჩევანი ჩვენ არ გაგვაჩნია, იმიტომ, რომ ჩვენს უკან ჩვენი სამშობლოა, ჩვენი მოსახლეობაა და ჩვენს უკან ყველა გზა ჩახერგილია. დიდი მადლობა კიდევ ერთხელ ყველას ერთად და მთელსჩვენს ქვეყანას!“ — განაცხადა პრემიერმა პარლამენტის სხდომაზე. გიორგი კვირიკაშვილის დასკვნითი სიტყვა პრემიერის ფეისბუქის ოფიციალურ გვერდზე გავრცელდა.

„მთავრობამ ონლაინ სესხებთან დაკავშირებით გადაწყვეტილება მოსახლეობის ინტერესებიდან გამომდინარე მიიღო“

არავინ აპირებს აკრძალოს სესხის შეთავაზება ინტერნეტში , — ამის შესახებ ვიცე-პრემიერმა, ფინანსთა მინისტრმა, დიმიტრი ქუმსიშვილმა „პალიტრანიუსის“ გადაცემაში „360 გრადუსი“ ონლაინ სესხების საკითხის კომენტირებისას განაცხადა. მინისტრის განმარტებით, მთავრობამ ონლაინ სესხებთან დაკავშირებით გადაწყვეტილება მოსახლეობის ინტერესებიდან გამომდინარე მიიღო.

„განვმარტავ, რომ არავინ აპირებს აკრძალოს სესხის შეთავაზება ინტერნეტში. ჩვენ ონლაინ სესხები დავარქვით ისეთ ბიზნესმოდელს, სადაც წლიური საპროცენტო განაკვეთი არის 200-დან 1000%-მდე. საბოლოო ჯამში გუნდში ყველამ ერთად მივიღეთ გადაწყვეტილება, რომ ასეთი ბიზნესმოდელი ქვეყანაში არ ქმნის იმდენ დამატებით ღირებულებას, რამდენიც მოაქვს უარყოფითი ჩვენი მოსახლეობისთვის, რომელთა უფლებების დაცვაც არის სახელმწიფოს ვალდებულება. სწორედაც რომ მომხმარებელთა უფლებების დაცვის მიმართულებით ვიხელმძღვანელებთ და დიდი ალბათობით მოხდება ამ მიმართულებით პაკეტის შეთავაზება. ანუ საუბარია, რომ ბიზნესმოდელში უნდა არსებობდეს გონივრული ზღვარი, რომელიც უნდა იყოს დადგენილი“, — განმარტა დიმიტრი ქუმსიშვილმა.

„ავტომობილების აქციზთან მიმართებით განსაკუთრებული ზეწოლა ძველ ავტომობილებზე განხორციელდება“

ყველაზე კარგ მდგომარეობაში იქნებიან 5-დან 10 წლამდე ავტომობილები, რომლებიც არის ეკოლოგიურად ნორმალური და, შესაბამისად, ამ ნაწილს მაქსიმალურად შეეწყობა ხელი , — ამის შესახებ ვიცე-პრემიერმა, ფინანსთა მინისტრმა დიმიტრი ქუმსიშვილმა „პალიტრანიუსის“ გადაცემაში „360 გრადუსი“ განაცხადა.

მისივე თქმით, ავტომობილების აქციზთან მიმართებით განსაკუთრებული ზეწოლა ძველ ავტომობილებზე განხორციელდება. მინისტრის განცხადებით, ქვეყნის ეკონომიკაში არსებული გამოწვევების პარალელურად გაიზარდა ნავთობპროდუქტების მოხმარება, რამაც გარკვეულწილად რიგი პრობლემები გამოიწვია. მისი თქმით, ახალი ავტომობილების ფასში ზრდა, 2-დან 3%-მდე დაფიქსირდება.

„მაშინ, როდესაც ჩვენ ვსაუბრობდით ეროვნული ვალუტის კურსის ცვლილებაზე და გვქონდა სხვადასხვა გამოწვევა, ამ პერიოდში ჩვენს ქვეყანაში ნავთობპროდუქტების მოხმარება 30%-ით გაიზარდა. ავტომობილების იმპორტი 2015 წელს გაიზარდა 21%-ით და 2016 წელსაც ანალოგიური მაჩვენებელი დაფიქსირდა. პრაქტიკულად, თავიდან ბოლომდე გაივსო ქალაქი და ეს ნიშნავს იმას, რომ 30%-ით მეტი გამონაბოლქვი გვაქვს, 30%-ით მეტი საცობი გვაქვს და ა.შ

როგორც საწვავის აქციზის მიმართულებით, ასევე, ავტომობილების განბაჟების მიმართულებით, ძირითადად არის გრადაცია. გრადაციის მიხედვით, ახალი ავტომობილების ფასში სადღაც 2-დან 3%-მდე აისახება გაძვირება, თუმცა, ძირითადი ზეწოლა მოვა ძალიან ძველ ავტომობილებზე. ყველაზე კარგ მდგომარეობაში იქნებიან 5-დან 10 წლამდე ავტომობილები, რომლებიც არის ეკოლოგიურად ნორმალური და, შესაბამისად, ამ ნაწილს მაქსიმალურად შეეწყობა ხელი. თვითონ საწვავზე მენავთობეები გადათვლიან და გააკეთებენ, თუ რამდენად გაძვირდება საწვავი ქსელში. როგორც მოგახსენეთ, ტონაზე ბენზინი აქციზის მიმართულებით გაძვირდება 250 ლარით, 250 ლარით გაძვირდება დიზელზე და 120 ლარით გაძვირდება გაზგასამართი სადგურების, გაზის აქციზი“, — განაცხადა დიმიტრი ქუმსიშვილმა.

ნივთები, რომელიც 2020 წელს აღარ იარსებებს

● მსოფლიოს ახალგაზრდა მეწარმეებით დაკომპლექტებული საბჭოს წევრები იმ ინდუსტრიებსა და ნივთებზე საუბრობენ, რომლებიც ხუთ წელიწადში შესაძლოა, ყოვლად უსარგებლო გახდეს ადამიანისთვის.

● მათ შორის მოხვდა სახლის ტელეფონებიც. ახალგაზრდა მეწარმეების თქმით, კომუნიკაციის საშუალებად ადამიანები თანდათან უფრო ნაკლებად იყენებენ სახლის ტელეფონებს, ისინი თითქმის უკვე ჩაანაცვლა „სმარტფონებმა“. რაოდენ გასაკვირიც არ უნდა იყოს, გაქრობა ემუქრება მობილურ ტელეფონებსაც. მობილური ტელეფონების ფუნქცია შეითავსა პორტატულმა კომპიუტერებმა.

● მეწარმეების პროგნოზით, 2020 წელს ქაღალდის ინდუსტრიაც ნელნელა გაქრება. მისი გამოყენება საბოლოოდ არ შეწყდება, თუმცა, იგი საკმაოდ მოძველებული გამოყენებადი ნივთი გახდება, ვინაიდან ყველა მონაცემის და დოკუმენტის შენახვა ციფრულ ფორმატში მიმდინარეობს. გაქრობა ემუქრება საკაბელო ტელევიზიასაც, მას თანდათან ინტერნეტი ანაცვლებს, მაღალი სიჩქარის ინტერნეტი კი დღითიდღე მსოფლიოს უფრო მეტ ტერიტორიას ფარავს.

● ახალგაზრდა მეწარმეები ვარაუდობენ, რომ მალე საფულეებიც გაქრება. მოსახლეობა იმდენად სწრაფად გადადის ელექტრონულ ყიდვაზე, რომ მალე ძველი ტყავის საფულეები უსარგებლო ნივთად იქცევა. მეწარმეების პროგნოზით, რამდენიმე წელიწადში დაიკლებს კინოთეატრების ვიზიტორების რიცხვიც. ვინაიდან მაღალი ხარისხის ტელევიზორების და სახლის პატარა კინოთეატრების მყიდველთა რიცხვი იზრდება. ამიტომაც მოსახლეობა თანდათან უფრო აქტიურად ანიჭებს უპირატესობას ფილმის სახლში ყურებას ვიდრე კინოში წასვლას და იქ ამისთვის თანხის გადახდას.

თამბაქოზე, ნავთობპროდუქტებსა და იმპორტირებულ ავტომობილებზე აქციზის განაკვეთი იზრდება

თამბაქოზე, ნავთობპროდუქტებსა და იმპორტირებულ ავტომობილებზე აქციზის განაკვეთი იზრდება. ამის შესახებ პრემიერ-მინისტრმა გიორგი კვირიკაშვილმა მთავრობის დღევანდელ სხდომაზე ისაუბრა.

„პირველი იანვრიდან თამბაქოს ნაწარმზე აქციზის გადასახადი გაიზრდება. როგორც მოგეხსენებათ, თამბაქოს ფასი ერთ-ერთი დაბალია საქართველოში. ჩვენ ვფიქრობთ, რომ თამბაქოს პროდუქციისადმი სახელმწიფოს პოლიტიკა უნდა შეიცვალოს და აქციზის გადასახადის ზრდა ამის გამომახილი იქნება. ამასთანავე ვგეგმავთ, საზოგადოებრივი თავშეყრის ადგილებში თამბაქოს მოხმარების კონტროლის გააქტიურებას. აქციზის განაკვეთი გაიზრდება იმპორტირებულ ავტომობილებზე, თუმცა აქვე უნდა აღინიშნოს, რომ ის რეგიონის ქვეყნებში არსებულ განაკვეთებზე რამდენჯერმე დაბალი იქნება. აქციზის გადასახადის მატება შეეხება ნავთობპროდუქტებსაც. მოგეხსენებათ, ნავთობპროდუქტების მოხმარება ავტომობილების რაოდენობის ზრდასთან ერთად მატულობს, რაც უარყოფითად აისახება ეკოლოგიურ მდგომარეობაზე — ართულებს დიდ ქალაქებში თავისუფლად გადაადგილების შესაძლებლობას, ამძიმებს მოსახლეობის, განსაკუთრებით კი ბავშვების ჯანმრთელობის მდგომარეობას“, — განაცხადა კვირიკაშვილმა.

პრემიერ-მინისტრის აზრით, მიღებული გადაწყვეტილებები ხელს შეუწყობს ავტოპარკის თანამედროვე სტანდარტების შესაბამისად განახლებას და მოსახლეობის ჯანმრთელობის რისკების შემცირებას.

„ამ მხრივ საქართველოშიც მნიშვნელოვანი ნაბიჯები გადაიდგა — ჯერ განახევრდა, ახლა კი 60%-ით მცირდება აქციზის გადასახადი ჰიბრიდული ავტომობილების იმპორტზე. ელექტრომანქანების იმპორტი კი საერთოდ არ იბეგრება. ამასთანავე საქართველოში წლიდან წლამდე, შემცირების ნაცვლად, ავტომობილების რაოდენობა და შესაბამისად, ნავთობპროდუქტების მოხმარება და იმპორტის მოცულობა იზრდება“, — აღნიშნა პრემიერ-მინისტრმა.

...ახალგაზრდობის ჰარმონიული, ფიზიკური და სულიერი აღზრდა ნომერ პირველი ამოცანა უნდა იყოს ჩვენისთანა მცირერიცხოვანი ერისათვის

დასაწყისი მე-3 გვ.-ზე

— თქვენი პირველი დიდი სასიხარულო და პირველი დიდი ტკივილი, რომელთაც ცხოვრება სხვა თვალით დაგანახვეს?

— იცით რა? ცხოვრება, განსაკუთრებით ახალგაზრდობის წლები, ორომტრიალში გავატარე. აქეთ დედაჩემი, იქით მამაჩემი... აქეთ შილდა, იქით ფოთი... გაცილებული იყვნენ ერთმანეთს და მეც გაორებული მქონდა გრძნობები. სრულად განვიცადე ის კოშმარი, რასაც დანგრეული ოჯახი ჰქვია.

ამის გათვალისწინებით, ყველაზე დიდი სიხარული ჩემთვის ოჯახის შექმნა იყო და დღესაც ბედნიერი ვარ, რომ ძალიან გამიმართლა, ამ სიტყვის პირდაპირი მნიშვნელობით.

ტკივილებზე ნულარ მკითხავთ. პირველი მძიმე დარტყმა მაშინ მივიღე, როცა ბიძაშვილი მანანა გარდაიცვალა 22 წლის ასაკში. არადა, ბიძაშვილობა კი არა, ჩვენ ნამდვილი და-ძმური გრძნობები გვაკავშირებდა. აი, ჩემი ძმის — დათოს უდროო გარდაცვალებამ კი საბოლოოდ გამანადგურა...

ცხოვრება დაუნდობელი ყოფილა ძალიან — უფრო სწორად, წუთისოფელი ყოფილა გაუტანელი. დრო და წლები ძალიან სწრაფად გარბის. როგორც სიმღერაშია — „თვალის მოკვრას ვერ მოასწრებ, წლები ისე გარბიან“... ანუ პეპელას ცხოვრებით ვცხოვრობთ და ამიტომ სანამ ხარ, კაცმა სიკეთე უნდა აკეთო.

— ახალგაზრდობის ასაკში მუზა მოგეძალათ, როდის დაწერეთ პირველი ლექსი და ვის მიუძღვენით?

— პირველი ლექსი, ალბათ მე-6 თუ მე-7 კლასში ვიქნებოდი, როცა ერთ ჩემს მეგობარს მივუძღვენი, ეს მეგობრული შარჟი იყო და ასეთი არაერთი დამიწერია. თითქმის არ დარჩენილა არც ერთი ჩემი ამხანაგი, მეგობარი, მეზობელი თუ თანაკლასელი, ვისთვისაც სახუმარო კუპლეტები არ მიმიძღვნია. სოფელში თუ რაიმე კურიოზული შემთხვევა მოხდებოდა, — იმის გალექსვასაც მე მთხოვდნენ ხოლმე. ისე, რომ ჩემი პოეზია სახუმარო ლირიკის ჟანრს უნდა მივაკუთვნოთ. სხვა ლექსებიც დამიწერია, მაგრამ არ გამისაჯაროებია, ისე, ჩემთვის ვწერდი.

— კიდევ რა სიურპრიზებს უნდა ველოდეთ თქვენგან?

— სიურპრიზების მოყვარული არა ვარ, ამდენად, რა შეიძლება შემოგთავაზოთ, არ ვიცი. ისე, თუ სიუპრიზად ჩამითვლით, აი, თქვენ როგორც მისურვეთ, 25 წლის შემდეგ, თუ კიდევ მოვედი რედაქციაში ინტერვიუს მოსაცემად, ეს მართლა სიურპრიზი იქნება, მაგრამ არ ვიცი ვისთვის — ჩემთვის თუ თქვენთვის, ალბათ ორივესთვის...

ყოველთვის მინდოდა და ვოცნებობდი ისე დავბერებულიყავი, ასაკში შესული ისეთი მოწესრიგებული ვყოფილიყავი, რომ ჯანიც მქონოდა, გონებაც და მხნეობაც, ჯერჯერობით ამ მხრივ ყველაფერი რიგზეა და არც ამის შემდგომ ვაპირებ უკან დახევას. ასე, რომ მელოდეთ!

— თქვენი საახალწლო სურვილები

— საახალწლოდ გისურვებთ, თქვენთან ერთად, ყველა ყვარელეს და მთელ ქართველ ხალხს ჯანმრთელობას, სიკეთეს, სიყვარულს, სიხარულს და ბედნიერებას!

საქართველოს ვუსურვებ ახალ 2017 წელს სერიოზული და ხელშესახები ნაბიჯები გადაედგას ქვეყნის გამთლიანებისა და ერის კონსოლიდაციის გზაზე!

ვიაროთ წმინდა ილია მართლის გზით — ერთადერთო სწორი გზით, რომელიც მიგვიყვანს საქართველოს გაბრწყინებამდე!

ესაუბრა
ალექსანდრე გიგილოშვილი

საქართველოს ვუსურვებ ახალ 2017 წელს სერიოზული და ხელშესახები ნაბიჯები გადაედგას ქვეყნის გამთლიანებისა და ერის კონსოლიდაციის გზაზე!

არ მესმის მათი, ვინც უკეთურობაზე და ბოროტებაზეა ორიენტირებული. ცხოვრებაში სიკეთის თესვაზე დიდი მიზანი არ არსებობს.

— რაზე გწყდებათ გული?

— მქონია ცხოვრებაში გულდასაწყვეტი მომენტები, როგორ არა. როცა რაიკავშირის თავმჯდომარედ გადავყავდით, ძალზე გულდაწყვეტილი ვიყავი. სწორედ მაშინ, რაიკომის კიბეებზე ცხონებული მიხეილ მარდალეიშვილი შემხვდა და ცეცხლზე ნავთი დამისხა: „ძალიან მწყდება გული, დასანანია შენი გაშვება, არაფრისგან სრულყოფილი დოკუმენტებისა და მოხსენებების მომზადება შენსავით ვის შეუძლიაო“ — მითხრა. მერე ჩემს უფროს მეგობართან ოთარ სამხარაულთან შევედი გამოსამშვიდობებლად და გაოცებული დარჩა, ამბობდა, პირველად ვნახე კაცი, რომელსაც აწინაურებენ და ტირისო...

ეს, პირადულს რაც შეეხება, მაგრამ ხომ არის ზოგადსაკაცობრიო და საქვეყნო საკითხები. ვერაფრით წარმოვიდგენდი, თუ ასაკში შესული ასე დანაწევრებულ და დაქუცმაცებულ საქართველოს მოვესწრებოდი. გულდასაწყვეტია, რომ გაპარტახებულია ერთ დროს აყვავებული და მრავალდარგოვანი სოფლის მეურნეობა, დანგრეულია გიგანტი საწარმოები, ფაბრიკა-ქარხნები და ფაქტობრივად აღარ გაგვაჩნია მრეწველობა. პარადოქსია, რომ ლაპარაკი მიდის რაღაც ეკონომიკურ წინსვლასა თუ ეკონომიკურ განვითარებაზე, ეს მაშინ, როცა ფაქტობრივად არ გაგვაჩნია ეკონომიკა. მორალური, ზნეობრივი და სულიერი ღირებულებების გაუფასურებაზე და რაღაც უზნეო ფსევდო-ლიბერალური ღირებულებების დანერგვის მცდელობაზე ხომ აღარ ღირს საუბარი.

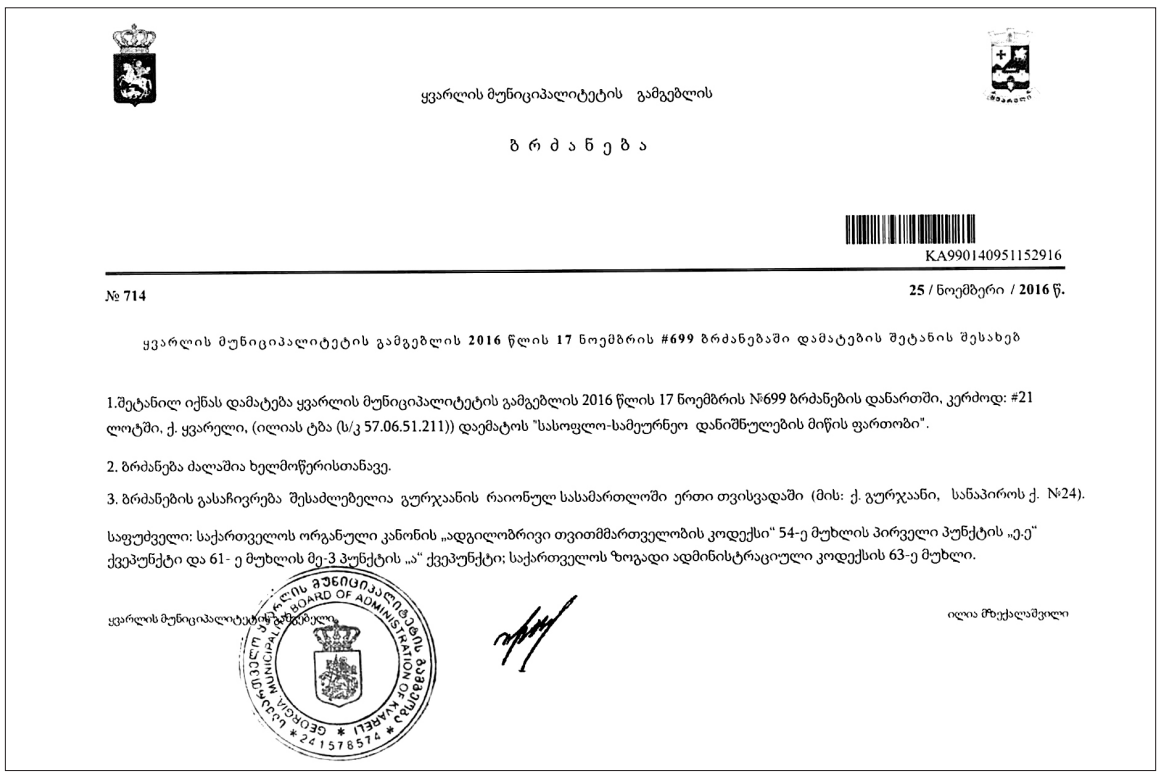
გულდასაწყვეტია, რომ ეს ყველაფერი საქართველოში ხდება, დავით აღმაშენებლის, თამარის, ერეკლე მეორის, ილია ჭავჭავაძის საქართველოში.

სხვათა შორის, დიდი ილია იყო მგონი პირველი, ვინც ლიბერალური შეხედულებები შემოიტანა საქართველოში. გახსოვთ, ალბათ, გრიგოლ ორბელიანი რომ ლიბერალობის გამო საყვედურობდა ილიას თავის ლექსში „პასუხი შვილთა“. მაგრამ ლიბერალური შეხედულებების მქონე ილიას უპირველესი მცნება და ლოზუნგი გახლდათ უკვდავი ტრიადა „მამული, ენა, სარწმუნოება“. მისი მთელი მოღვაწეობაც სწორედ ამ ნიშნით წარიმართებოდა. გულსატკენია უთუოდ, რომ დღეს დიდი ილიას გზით არ მიდის საქართველო, არადა, ჩვენს ხსნას, მე პირადად, სწორედ ამაში ვხედავ.

— თქვენი აუხდენელი ოცნებები.

— საშუალო სკოლა რომ დავამთავრე, სურვილი მქონდა მესწავლა სახელმწიფო უნივერსიტეტის ჟურნალისტიკის ფაკულტეტზე და საბუთების შეტანასაც იქ ვაპირებდი. მაგრამ მოხდა ისე, რომ ახლობლების ზეგავლენით ეკონომიკის ფაკულტეტზე მოვხვდი. მოტივი, რამაც გავლენა იქონია პირვანდელი გადაწყვეტილების შეცვლაზე, ერთობ პიკანტური იყო: იქ დიდი კონკურსია და მინისტრების შვილებიც კი ვერ ეწყობიანო. ასე გამოცხვა ჩემგან ეკონომისტი ჟურნალისტის ნაცვლად და ჩემი ოცნებაც რომ იტყვიან, წყალმა წაიღო.

კიდევ ერთი აუხდენელი ოცნება — როგორც უკვე გითხარით, ფეხბურთს გადაყოლილი ვიყავი და მეშვიდე კლასში როცა გადავედი, ბიძაჩემს ვთხოვე, თბილისში მინდა 35-ე საფეხბურთო სკოლაში წამიყვანეთ მეთქი. ბიძაჩემი პრინციპში, არ იყო წინააღმდეგი, მაგრამ დედაჩემმა გადაიკლა თავი, მარტო სად გაგიშვა, ან მე მარტო როგორ გავძლებო. არადა, იმედი მქონდა, რომ ამ სკოლაში მოხვედრის შემთხვევაში აუცილებლად ვითამაშებდი დიდ ფეხბურთს.



ყვარლის მუნიციპალიტეტის გამგებლის

ბ რ ძ ა ნ ე ბ ა

KA990140951152916

№ 714

25 / ნოემბერი / 2016 წ.

ყვარლის მუნიციპალიტეტის გამგებლის 2016 წლის 17 ნოემბრის #699 ბრძანებაში დამატების შეტანის შესახებ

1.შეტანილ იქნას დამატება ყვარლის მუნიციპალიტეტის გამგებლის 2016 წლის 17 ნოემბრის №699 ბრძანების დანართში, კერძოდ: #21 ლოტში, ქ. ყვარელი, (ილიას ტბა (ს/კ 57.06.51.211)) დაემატოს "სასოფლო-სამეურნეო დანიშნულების მიწის ფართობი".

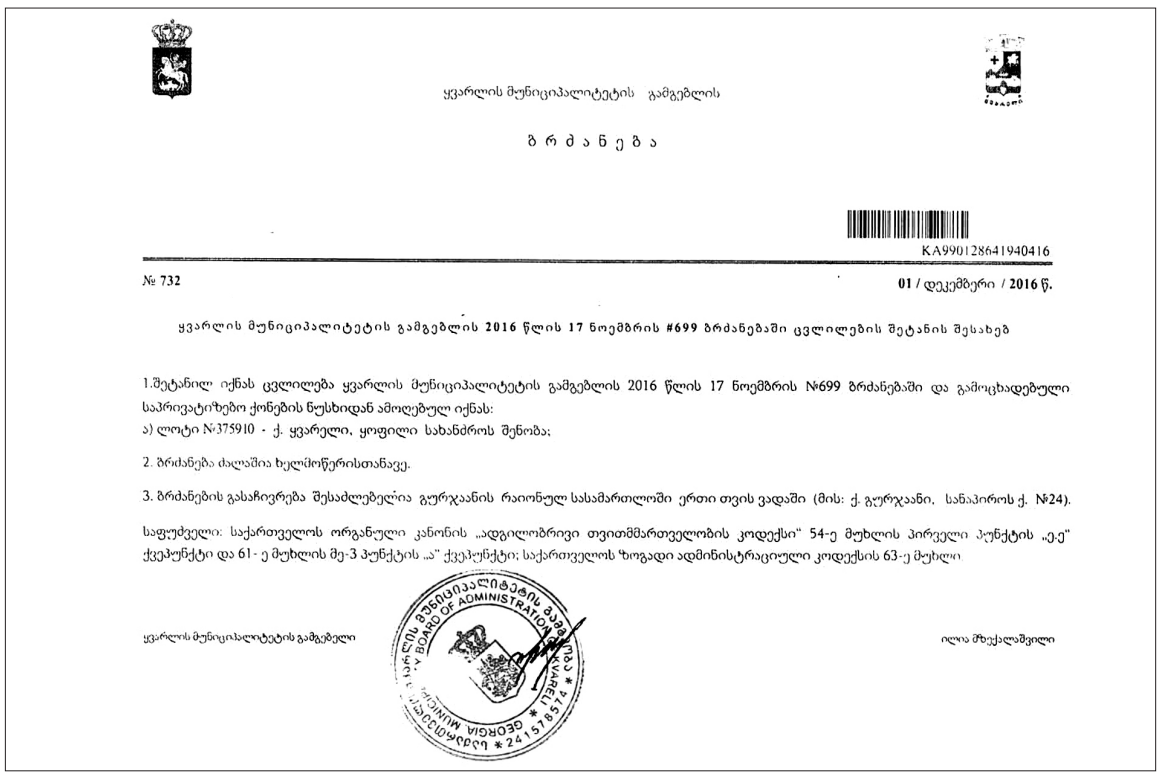
2. ბრძანება ძალაშია ხელმოწერისთანავე.

3. ბრძანების გასაჩივრება შესაძლებელია გურჯაანის რაიონულ სასამართლოში ერთი თვისვადაში (მის: ქ. გურჯაანი, სანაპიროს ქ. №24).

საფუძველი: საქართველოს ორგანული კანონის „ადგილობრივი თვითმმართველობის კოდექსი“ 54-ე მუხლის პირველი პუნქტის „ე.ე“ ქვეპუნქტი და 61- ე მუხლის მე-3 პუნქტის „ა“ ქვეპუნქტი; საქართველოს ზოგადი ადმინისტრაციული კოდექსის 63-ე მუხლი.

ყვარლის მუნიციპალიტეტის გამგებელი

ილია მზექალაშვილი



ყვარლის მუნიციპალიტეტის გამგებლის

ბ რ ძ ა ნ ე ბ ა

KA990128641940416

№ 732

01 / დეკემბერი / 2016 წ.

ყვარლის მუნიციპალიტეტის გამგებლის 2016 წლის 17 ნოემბრის #699 ბრძანებაში ცვლილების შეტანის შესახებ

1.შეტანილ იქნას ცვლილება ყვარლის მუნიციპალიტეტის გამგებლის 2016 წლის 17 ნოემბრის №699 ბრძანებაში და გამოცხადებული საპრივატიზებო ქონების ნუსხიდან ამოღებულ იქნას:
ა) ლოტი №375910 - ქ. ყვარელი, ყოფილი სახანძროს შენობა;

2. ბრძანება ძალაშია ხელმოწერისთანავე.

3. ბრძანების გასაჩივრება შესაძლებელია გურჯაანის რაიონულ სასამართლოში ერთი თვის ვადაში (მის: ქ. გურჯაანი, სანაპიროს ქ. №24).

საფუძველი: საქართველოს ორგანული კანონის „ადგილობრივი თვითმმართველობის კოდექსი“ 54-ე მუხლის პირველი პუნქტის „ე.ე“ ქვეპუნქტი და 61- ე მუხლის მე-3 პუნქტის „ა“ ქვეპუნქტი; საქართველოს ზოგადი ადმინისტრაციული კოდექსის 63-ე მუხლი

ყვარლის მუნიციპალიტეტის გამგებელი

ილია მზექალაშვილი

გასწორება

გაზეთ „ყვარლის“ 23 ნოემბრის 21-ე ნომერში გაიპარა ტექნიკური შეცდომა.

კერძოდ, ყვარლის მუნიციპალიტეტის მიერ პრივატიზების მიზნით გამოცხადებული აუქციონის ცხრილში №3 გრაფაში დაიბეჭდა ქ. ყვარლის ილია ჭავჭავაძის ქუჩის №69-ში მდებარე ყოფილი სავაჭრო ცენტრი.

მის მაგივრად აღნიშნულ პოზიციაზე უნდა ყოფილიყო ქ. ყვარელში მდინარე ბურსის მიმდებარე არასასოფლო მიწის ფართობი 735 კვადრატული მეტრი, საკადასტრო კოდი 57.06.68.649, საწყისი ფასი 2205 ლარი, ბე-441 ლარი, ბიჯი 110 ლარი, მონაწილის ბილეთის ფასი 50 ლარი.

10 დეკემბერი-ადამიანის უფლებების მსოფლიო დღე

მე დიდად ვაფასებ ადამიანის თავისუფლებას, არავის აქვს უფლება შეზღუდოს ინდივიდის მისწრაფებები თუ სურვილები (რა თქმა უნდა თუ ის მისაღებია საზოგადოებისთვის) ეს მე უფრო ღრმად ვისწავლე „სამოქალაქო განათლებაში“. და მე, 15 წლის მოზარდმა ჩემს აზრონებაში ბევრი გადაფასება მოვახდინე, უფრო თავდაჯერებული და გათვითცნობიერებული გავხდი. ამიტომ გამიჩნდა სურვილი 10 დეკემბრის (ადამიანის უფლებების მსოფლიო დღე) დღესთან დაკავშირებით ჩემი შეხედულებები ჩამომეყალიბებინა, რაც, ჩემი აზრით, ყველასათვის საინტერესო და მისაღები იქნება.

დღეს რთულია იმის წარმოდგენა თუ რამდენად დიდ, წინ გადადგმულ ნაბიჯს წამოადგენდა ადამიანის უფლებათა საყოველთაო დეკლარაციის მიღება 60 წლის წინ. მეორე მსოფლიო ომის შემდგომ, როცა მსოფლიო მომხდარი ჰოლოსკოტის შიშით იყო შეპყრობილი, დაყოფილი იყო კოლონიალიზმისა და გამეფებული საყოველთაო უთანასწორობის გამო, პირველი გლობალური მასშტაბის დეკლარაციის მიღება, რომელიც აღიარებდა ყველა ადამიანის თანდაყოლილ ღირსებასა და თანასწორობას კანის ფერისა, წარმოშობისა თუ მრწამსისა — წარმოადგენდა უდაოდ გაბედულ წამოწყებას, რომლის წარმატება იმ დროს სერიოზული კითხვის ქვეშ იდგა. ადამიანის უფლებათა საყოველთაო დეკლარაცია გაეროს გენერალურმა ასამბლეამ მიიღო 1948 წლის 10 დეკემბერს.

დედამიწაზე მრავალი სრულქმნილი არსებაა, მათ შორის უპირველესად ადამიანიც. ყველა არსებას თავისი უფლება და ასევე ერთგვარი ვალდებულება გააჩნია. ადამიანი თავად ქმნის თავის მოვალეობებს, მაგრამ უფლებებს სხვა ადამიანთა ჯგუფი, მოცემულ შემთხვევაში ქვეყნის მთავრობა ან რაიმე სხვა ორგანიზაცია.

ადამიანს გააჩნია სიცოცხლის უფლება. მუხლი II სიცოცხლის უფლება:

ადამიანის უფლება სიცოცლეზე დაცული იქნება კანონის მიერ. არავის სიცოცხლე არ შეიძლება იყოს განზრახ ხელყოფილი გარდა იმ შემთხვევებისა, როდესაც სრულდება სასამართლოს განაჩენი პიროვნების დამნაშავედ აღიარების შემდეგ და როცა ასეთ სასჯელს ითვალისწინებს კანონი.

ადამიანის სიცოცხლისა და ჯანმრთელობის დაცვა დემოკრატიული საზოგადოების ერთ-ერთ უმთავრეს საფუძველს წარმოადგენს. და ამის ერთ-ერთ მნიშვნელოვან გარანტად ადამიანის უფლებათა და ძირითად თავისუფლებათა ევროპული კონვენციის მესამე მუხლი გვევლინება.

„არავინ შეიძლება დაექვემდებაროს წამებას, არაადამიანურ ან ღირსების შემლახველ მოპყრობას ან დასჯას“, წამების აკრძალვა აბსოლიტური ხასიათისაა. ნებისმიერი უხეში მოპყრობა არ არის წამება. ევროკონვენციის მესამე მუხლში მოცემულია სამი ტერმინი: წამება, არაადამიანური მოპყრობა და ღირსების შემლახავი(დამამცირებელი) მოპყრობა. სამს შორის განსხვავება ჩადენილი სისასტიკის ხარისხია. სისასტიკის ხარისხის ზრდასთან ერთად იზრდება დარღვევის სიმძიმე. უფრო მარტივად რომ ავხსნათ, დამამცირებელი მოპყრობა ამ სამს შორის ყველაზე „მსუბუქი“ დანაშაულია, შემდეგი არაადამიანური მოპყრობაა, ყველაზე სასტიკად კი ევროპული სასამართლო წამებას მიიჩნევს. საკვანძო დარღვევების შეფასებისას მხედველობაში მიიღება შემდეგი ფაქტორები:

* ხანგძლივობა;
* სქესი, ასაკი და ჯანმრთელობის მდგომარეობა;
* ფსიქიკური და ფიზიკური შედეგები;
* მოპყრობის ფორმა და მეთოდები;

ადამიანის უფლებათა და ძირითად თავისუფლებათა ევროპული კონვენციის მერვე მუხლი განსაზღვრავს პირადი და ოჯახური ცხოვრების უფლებას და შეზღუდვის კრიტერიუმებს.

ევროკონვენციის მე-8–მე-11 მუხლები ძალიან სპეციფიკურია თავისი შინაარსის მიხედვით. მუხლშივეა მოცემული რა საფუძვლების შედეგად შეიძლება შეიზღუდოს მუხლით დაცული სიკეთე. პირადი ცხოვრების უფლება ზღუდავს სახელმწიფოს და ავალდებულებს მას მინიმალურად ჩაერიოს პირის განვითარების პროცესში. შესაბამისად, სახელმწიფო ვალდებულია თავი შეიკავოს ინდივიდის პირად ცხოვრებაში ჩარევისგან, თუ ამას მკაცრად განსაზღვრული აუცილებლობა არ განაპირობებს.ინდივიდი თავისუფალი უნდა იყოს სახელმწიფო კონტროლისაგან საზოგადოებრივ ურთიერთობასა და პირად ცხოვრებაში.

ყოველივე ზემოთ თქმულიდან გამომდინარე, 15 წლის მოზარდის შეხედულებით თავისუფლება მდგომარეობს შემდეგში: მე არ ვფიქრობ თავისუფლებაზე, მე ისედაც თავისუფალი ვარ.

სოსო ჭუნიაშვილი
ყვარლის 2 საჯარო სკოლის Xა კლასის მოსწავლე, სამოქალაქო კლუბის წევრი

ბუნებრივი აირის მომხმარებელთა საყურადღებოდ!

შპს „სოკარ ჯორჯია გაზი“ კახეთის რეგიონალური ოფისი გაფრთხილებთ

გაუმართავი გაზის ხელსაწყოების და არასტანდარტული საკვამლე და სავენტილაციო არხების ხმარებისას შესაძლებელია სათავსოში მხუთავი აირის CO-ს გამოყოფა, რომელიც უფერო, უსუნო, უგემო და ძლიერ მომწამვლელია. გარემოში CO-ს 0,5 %-ის დაგროვება 20-30 წუთში ახდენს ადამიანზე სასიკვდილო ზემოქმედებას, ხოლო 1 % შესუნთქვისას 1-2 წუთში იწვევს სიკვდილს.

უსაფრთხოების პირობების დაუცველობა დიდ საფრთხეს უქმნის არა მხოლოდ გაზის დანადგარების მომხმარებელს, ასევე მისი მეზობლების ჯანმრთელობას და სიცოცხლეს.

ამასთან დაკავშირებით კიდევ ერთხელ შეგახსენებთ: ნუ მიანდობთ გაზის დანადგარების სამონტაჟო სამუშაოების ჩატარებას პირს, რომელსაც არ გააჩნია შესაბამისი კვალიფიკაცია.

— იყავით ყურადღებიანი გაზის ხელსაწყოების ხმარების დროს, არ დატოვოთ უმეთვალყუროდ ჩართული ხელსაწყო (გარდა იმ ხელსაწყოებისა, რომლებიც გათვლილია უწყვეტ მუშაობაზე და აღჭურვილია შესაბამისი უსაფრთხოების ავტომატით), არ აწარმოოთ თვითნებურად მიერთება ხელსაწყოებისა; არ იხმაროთ ხელსაწყო (კალონკა) თუ არ არის წვავ კვამლსადენში.

იქონიეთ გაზის ქურა სუფთად, განსაკუთრებით სანათურები, არ მიუშვათ მასთან მცირეწლოვანი ბავშვები და პირები არაფხიზელ მდგომარეობაში, ასევე პირები, რომლებიც არ ფლობენ ხელსაწყოების ხმარების წესებს.

მოსახლეობას ეკრძალება:

შეიტანოს ცვლილებები გაზის ხელსაწყოების კონსტრუქციასა და გაზსადენებში, გამორთოს მარეგულირებელი და უსაფრთხოების ავტომატიკა, შეცვალოს კვამლსადენებისა და სავენტილაციო სისტემების მოწყობილობა.

— სათავსოების გამოყენება ძილისა და დასვენებისათვის, სადაც განთავსებულია გაზის ხელსაწყოები.

— ღია ცეცხლის გამოყენება გაზის გაჟონვის აღმოსაჩენად (ამ მიზნისათვის გამოიყენება საპნის ემულსია ან სპეციალური ხელსაწყოები) გაზსადენებიდან და გაზის ხელსაწყოებიდან.

კატეგორიულად აკრძალულია:

საცხოვრებელ სახლებში, სკოლებში, ბაგა-ბაღებში, საზოგადოებრივი დანიშნულების შენობებში გაზზე მომუშავე ყველა სახეობის გამათბობელი და წყალგამაცხელებელი მოწყობილობების მონტაჟი და ექსპლუატაცია, რომელთა გამოყენებისას წვისათვის საჭირო ჰაერი აიღება სათავსოდან და წვის პროდუქტების გაწოვა არ ხდება კვამლსადენების მეშვეობით (ვინაიდან წვის პროდუქტები სათავსოშივე რჩება).

გახსოვდეთ ძირითად პირობას ხელსაწყოების (კალონკის) უსაფრთხო სარგებლობისთვის წარმოადგენს კვამლსადენში კარგი წევა. ცუდი წევის და საერთოდ წევის უქონლობის დროს ხელსაწყოთი (კალონკით) სარგებლობა აკრძალულია.

ზამთრის პერიოდში შენობების მფლობელებმა პერიოდულად უნდა დაათვალიერონ კვამლსადენი მათი მოყინვისა და საცობის თავიდან აცილების მიზნით.

გახსოვდეთ, რომ:

პასუხისმგებლობა საცხოვრებელ სახლებში გაზის საყოფაცხოვრებო ხელსაწყოების ექსპლუატაციაზე ეკისრება მომხმარებელს.

გთხოვთ დაიცვათ გაზის უსაფრთხოდ სარგებლობის წესების მოთხოვნები.

ცხელი ხაზი 16114

რა უნდა გაითვალისწინოს ავტომობილის მფლობელმა ზამთარში

ზამთარში ავტომობილით გადაადგილება, ძირითადად, რთულ კლიმატურ პირობებში გვიწევს, რაც გარკვეულ რისკებთანაა დაკავშირებული. ასეთ დროს ავტომობილის ტექნიკური გამართულობა უსაფრთხოებისთვის მნიშვნელოვანია.

იმისათვის, რომ ზამთარში მგზავრობისას ჩვენი უსაფრთხოება დაცული იყოს, სპეციალისტები, საქართველოს საავტომობილო ფედერაციის პრეზიდენტი, შალვა ოგბაიძე და ფედერაციის ვიცე-პრეზიდენტი და ავტომრბოლელი, მევლუდ მელაძე რჩევებს გავძლევენ.

რა ტიპის ტექნიკური გამართულობა ესაჭიროება ავტომობილს ზამთარში?

მევლუდ მელაძის თქმით, თავდაპირველად ძრავის გამაგრილებელი სითხის (ე.წ „ანტიფრიზის“) მდგომარეობა უნდა შევამოწმოთ, რისთვისაც სპეციალური ხელსაწყო არსებობს. თუ მისი ყინვამედეგობა საკმარისი არ არის, მაშინ კონცენტრატი უნდა დავამატოთ, რათა არ გაიყინოს.

„შემდეგია საქარე მინის წყლის ამოსასხმელის მდგომარეობა. არსებობს სპეციალური ხსნარები, რომლებიც საკმაოდ ხელმისაწვდომია, წყალს ემატება, ავტომობილის მინასაც კარგად წმენდს და თან არ იყინება“, — აღნიშნავს ის.

როგორი იქნება მომავლის ავტომობილები: ავტომრბოლელის განმარტებით, მკაცრ კლიმატურ პირობებში შესაბამისი საბურავებით გადაადგილებას სასიცოცხლო მნიშვნელობა აქვს.

„თუ ზამთარში ავტომობილზე ზაფხულის საბურავი გვიყენია, ეს იმას ნიშნავს, რომ ზედაპირთან ჩაჭიდულობა ძალიან გაუარესებულია, განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც თოვლიან ან ყინულიან გზაზე გადავადგილდებით და რომელიმე მოსახვევში, შეიძლება, ავტომობილი მოულოდნელად მოგვიცურდეს, რაც ხშირად უბედური შემთხვევის მიზეზი ხდება“, — აღნიშნავს ის და დასძენს, რომ ზამთრის საბურავი ზედაპირს დაახლოებით 80%-ით უკეთ ეჭიდება, ვიდრე ზაფხულის საბურავი.

შალვა ოგბაიძის თქმით, ტექნიკური გამართულობის შემოწმებისას, გარდა ძრავის გამაგრილებელი სითხისა და საქარე მინის ავზაკისა, სამუხრუჭე სითხეც უნდა შევამოწმოთ და თუ ის ნორმას არ შეესაბამება, ზომები მივიღოთ:

„თუ ავტომობილის ზეთი შეცვლის ზღვარზეა, აუცილებლად უნდა გამოცვალოთ.

სამწუხაროდ, საქართველოში ტექდათვალიერება არ არსებობს, რათა ავტომობილებზე საბურავების პროტექტორები შემოწმდეს, რაც ზამთარში ძალიან მნიშვნელოვანია. მსუბუქი ავტომობილის პროტექტორის სიღრმე 1,6 მმ-ზე ნაკლები არ უნდა იყოს, მოტოციკლის — 0,8 მმ-ზე ნაკლები, სატვირთოსთვის — 1 მმ-ზე ნაკლები, ხოლო სამგზავრო ტრანსპორტისთვის — 2 მმ-ზე ნაკლები. თუ საბურავები აღნიშნულ ზღვარზე დგას, ჩემი კატეგორიული რჩევა იქნებოდა, რომ ისინი აუცილებლად შეიცვალოს“, — განმარტავს ის.

საქართველოს საავტომობილო ფედერაციის პრეზიდენტის რეკომენდაციით, ავტომობილი ნისლის საწინააღმდეგო ფარებითა და უკანა მაშუქი ელემენტებით აღჭურვილი უნდა იყოს, რადგან ეს ნისლში გადაადგილებისას განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია, — „უნდა შევამოწმოთ სალონის გამათბობელის მდგომარეობა და შესაძლოა, გაგიკვირდეთ, მაგრამ აუცილებლად უნდა შემოწმდეს კონდიციონერის ფუნქციონირება, რომლის ჩართვის შემთხვევაშიც წინა საქარე მინა აუცილებლად უნდა გამშრალდეს“, — აღნიშნავს ის და ლღნენწს.გე-ს მკითხველს, მინების დაორთქლვის პრევენციის „ხალხურ მეთოდს“ სთავაზობს:

„საკმარისია, მინების გასაწმენდი ჩვარი, ჭურჭლის სარეცხი სითხეთი დავასველოთ, კარგად გავნურეთ და ავტომობილის მინები მისი საშუალებით გავწმინდოთ, რომ ისინი აღარ დაიორთქლება“.როგორ უნდა მოვიქცეთ რთულ კლიმატურ პირობებში ავტომობილით გადაადგილებისას?

ზამთარში ავტომობილის ძრავის ამუშავებისას, თითქმის ყველა ჩვენგანი ელოდება, თუ როდის გათბება ის, რათა მოძრაობა დავიწყოთ, თუმცა მევლუდ მელაძის თქმით, ეს არასწორი პრაქტიკაა, — „ყველას ვეუბნები, ავტომობილი დაქოქე და წადი. ძრავს ზედმეტი გათბობა არ სჭირდება. ზეთის მიერ მთელი სისტემის შესავსებად საჭირო მხოლოდ 2-დან 5 წამამდეა და სანამ სიჩქარეს შევცვლით, ეს დრო უკვე გადის. იმ შემთხვევაში, თუ მინები გაყინულია, ცხადია, ძრავის ჩართვა და ლოდინი მოგვიწევს, რომ ისინი გათბეს. ძრავისა და სხვა სისტემისთვის კი ავტომობილის ძრავის ჩართვა და მის გადათბობად ლოდინი, რეკომენდებული არ არის“, — განმარტა ლღნენწს.გე-სთან საუბრისას მელაძემ.

მევლუდ მელაძე გვირჩევს, რომ თუ დილით ადრე ან გვიან ღამით ვმგზავრობთ და გზა შედარებით თავისუფალია, მაინც ფრთხილად ვიმოძრაოთ, რადგან მოსახვევებში ხშირად გაყინული წყლის მასა გვხვდება, რომელსაც ავტომობილის მოცურება ძალიან მარტივად შეუძლია გამოიწვიოს, „თუმცა ეს არ ნიშნავს, რომ უნდა ვიაროთ 10-ით, არამედ დაშვებული სიჩქარით უნდა ვიმოძრაოთ, თუმცა მეტად ყურადღებით“, — აღნიშნავს ის.

მისი თქმით, თოვლში ან ყინულზე გადაადგილებისას, დაღმართი უფრო საფრთხისშემცველია, ვიდრე აღმართი.

„აღმართზე ინერციის განვითარება თამამად შეგვიძლია, დაღმართზე კი პირქით, ძალიან ნელა და სიფრთხილით უნდა ჩავიდეთ, იმიტომ რომ, შესაძლოა, ავტომობილი, უმართავად დაცურდეს და რამეს შევეჯახოთ“, — განმარტავს ავტომრბოლელი.

მევლუდ მელაძის თქმით, თუ ყინულზე მოვცურდებით, მთავარია, არ შეგვშინდეს და სიფრთილე შევინარჩუნოთ, — „შეგრძნება გაგვიჩნდება, რომ ავტომობილი უკიდგანოდ აჩქარდა, თუმცა ეს ასე არ არის და თუ სიმშვიდეს შევინარჩუნებთ და საჭის დამორჩილებას შევეცდებით, ავტომობილი აუცილებლად ნორმალურ მდგომარეობას დაუბრუნდება“, — აღნიშნავს ის.

შალვა ოგბაიძის რჩევით, გადაადგილებისას ყურადღება სიჩქარის ლიმიტის განსაზღვრასა და გზის საფარის მდგომარეობას უნდა მივაქციოთ, — „უნდა დავაკვირდეთ, აქვს თუ არა გზას ყინულის საფარი, რომელიც ღამით არ ჩანს და ამიტომ მკვეთრ მანევრსა და მუხრუჭს უნდა მოვერიდოთ. დაღმართზე ჩამოსვლის დროს ბერკეტი დაბალი სვლის რეჟიმში უნდა გადავიყვანოთ“, — განმარტავს ის და დასძენს, რომ დაჩრდილულ გზებზე, მოსახვევებში ხშირად ყინულიან გზას ვაწყდებით, ამიტომ სიფრთხილესა და სიჩქარის კონტროლს განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს.

აღსანიშნავია, რომ ორივე სპეციალისტის რეკომენდაცია საბურავებს უკავშირდება, მათი თქმით, არა ყველა სეზონისთვის განკუთვნილი, არამედ აუცილებლად ზამთრის საბურავებით უნდა გადავადგილდეთ, რითაც როგორც საკუთარს, ისე სხვების სიცოცხლესაც გავუფრთხილდებით.

დათო კანტროშვილის გახსენება

24 სექტემბერი შენი დაბადების დღეა...

კიდევ ერთი დაბადების დღე უშენოდ... მაგრამ შენ ახლა ისე შორსა ხარ ჩვენგან, რომ მხოლოდ ფიქრებით თუ მოგწვდები...

ოცი ტკივილითა და მონატრებით აღსავსე წელი გვაშორებს იმ ბედნიერ დღეებს, როცა ერთად ვიყავით და ვერაფრით ნარმოვიდგენდით ბედისწერის უკუღმართობას, რომელიც თურმე ასეთ მუხანათობას გვიმზადებდა.

წლები მიდიან და მოდიან, მაგრამ შეძრული სული ვერ მშვიდდება. ახლაც ის წარსული მენატრება მძაფრად და უსაშველოდ, რომელსაც შენი სახელი ჰქვია. ცხოვრება თავისი გზით მიდის, მაგრამ მე თითქოს იმ წარსულში ჩავრჩი, სადაც შენ იყავი. ამიტომ არ ნელდება ტკივილი, არ ილევა დარდი და ფიქრი...

24 სექტემბერს 60 წელი შეგისრულდებოდა, საიუბილეო 60 წელი. მაგრამ განგებამ მხოლოდ 40 გაიმეტა შენთვის, მხოლოდ ორმოცი და მორჩა, აქ შეწყდა შენი ფიზიკური სიცოცხლე და დაიწყო სულის გადასვლა მარადისობაში. ბედმა ისე ინება, რომ ერთ კვირაში გაჰყევი საყვარელ დედას იმქვეყნიურ სასუფეველში, რამაც კიდევ უფრო დაგვიმძიმა ტკივილები და კიდევ ერთხელ დაგვარწმუნა წუთისოფლის ამაოებაში...

და აი, ოცი წლის განშორების შემდეგ ჩვენ თითქოს კვლავ შევხვდით ერთმანეთს, ოღონდ იმ განსხვავებით, რომ შენ ცივი, ქვად ქცეული სურათიდან შემომცქერი, მე კი რეალობაში გელაპარაკები. ეს ჩემი ფიქრების წარსულში დაბრუნების დღეა, იმ ლამაზი წარსულის მოგონების დღე. შენ კი ისევ ისეთი შემომცქერი სურათიდან, როგორიც მახსოვხარ: ვაჟკაცური, კეთილშობილი, გულმოწყალე, სამართლიანი და უანგარო...

შენ ტკბილ მოგონებად დარჩი ახლობლებისა და მეგობრების გულებში. შენი დიდი სამეგობრო ისევ გაფასებს და შენს სახელს ისევე ეთაყვანება, როგორც სიცოცხლეში.

სწორედ ამ დიდი მოგონებისა და სიყვარულის დასტურად გადაწყვიტა უახლოესი მეგობრების წრემ შენი დაბადების საიუბილეო თარიღის აღნიშვნა. 24 სექტემბერს, შენი დაბადების დღეს, დიდი და ლაზათიანი სუფრა გაგიშალეს, ისეთი დიდებული სუფრა, შენ რომ გიყვარდა და წუნს ვერ დასდებდი. ყველა იყო იქ — შენი თემო, ბაჩო, ქართლოსა, სოსო, გედეონა, ბღვერო, დათო, ნოშია და სხვები, ყველას ჩამოთვლა შეუძლებელია. იყო ცრემლიანი მოგონებები, ითქვა შენი საყვარელი ლექსები, სადღეგრძელოები... შენს მაგიერ მე ვუხდი მათ დიდ მადლობას, შენი ხსოვნის ასეთი დაფასებისათვის.

ამ საღამომ კიდევ ერთხელ დამარწმუნა, რაოდენ აუნაზღაურებელი და დიდი დანაკარგი დამიკარგავს ამ ცხოვრებაში შენი სახით!

ნათქვამია, წასული ადამიანი იმდენხანს არ ეძლევა დავიწყებას, რამდენხანსაც აქ მოიგონებენო. ძნელია უშენოდ ყოფნა და რაც დრო გადის, უფრო მძიმე ხდება იმის გაცნობიერება, რომ ჩვენს გვერდით აღარა ხარ, მაგრამ მოგონებებსა და ხსოვნას ხომ საზღვარი არ გააჩნია.

ამიტომაც შენს ყოველ გახსენებას და ყოველ მონატრებას არდავიწყება ჰქვია და ასე იქნება მუდამ, სანამ ცოცხალი ვარ. მონატრების ეს ბარათიც ხომ შენთან საუბარია, სულის კივილია და მას შენი სახელი ჰქვია.

იძინე მშვიდად, ჩემო საყვარელო ძმაო... შენს მიერ ამქვეყნად დატოვებული სახელი და დათესილი სიკეთე სანთლის სხივად დაგადგება სულთა საუფლოში. გფარავდეს ნათელი უფლისა და შუქი კელაპტრისა, მაღალი ღმერთი იყოს შენი მფარველი.

ალიმან ლაფაჩიშვილი

ნანა გოგინაშვილის მონატრება

ჩემო საყვარელო ნანა, 10 ნოემბერს ერთი წელი გახდა რაც დაუნდობელმა სიკვდილმა შენი თავი წაგვართვა. ჩვენთვის ყოველთვის ისეთი ახალგაზრდა იქნები, როგორიც წახვედი ამ ქვეყნიდან. დაე, ჩვენმა დანთებულმა სანთელმა გაგინათოს გზა სასუფეველისაკენ. შენი უდროოდ წასვლის შემდეგ დრომ არა თუ გაანელა, არამედ კიდევ უფრო გაამძაფრა შენდამი მონატრების გრძნობა. ჩვენთვის განსაკუთრებულო და მოუშუშებელო დიდო ტკივილო, როგორ გვიჭირს უშენობა, ეს მძიმეა და უსამართლობაა. შენ მარადიული ხსოვნის სანთელი ხარ. შენი ერთადერთი 17 წლის კარგად აღზრდილი ბიჭი — გიორგი, სწავლობს მეთორმეტე კლასში, მზრუნველობას არ ვაკლებთ, რომ შენგან მიყენებული ტკივილი ცოტა მაინც შევუმსუბუქოთ. ვცდილობთ ღირსეული ვაჟკაცი დადგეს. ნანა, ძალიან აკლიხარ შენს ქმარ-შვილს, შენს შვილს ახლა სჭირდები ჩემო სახელოვანო, ტკბილო რძალო. ღმერთმა ნათელში ამყოფოს შენი ლამაზი სული.

დედამთილი ესმა მზექალაშვილი

შპს „სოკარ ჯორჯია გაზი“-ს აღმოსავლეთის რეგიონული ოფისის ყვარლის სერვის ცენტრის თანამშრომლები სამძიმარს უცხადებენ მზია გობეჯიშვილს მამის შალვა გობეჯიშვილის გარდაცვალების გამო.

შეიხვიეთ ფეხები „ფოლგით“ და შედეგი გაგაოცებთ

მედიცინა მეცნიერებისა და პრაქტიკული საქმიანობის დარგია, რომელიც მიმართულია ადამიანთა ჯანმრთელობის დაცვის, დაავადებების თავიდან აცილებისა და მკურნალობის, სიცოცხლის გახანგრძლივებისაკენ. საუკუნეების განმავლობაში ადამიანთა გამოცდილებით დაგროვდა სამკურნალო საშუალებები და მეთოდები, რომლებიც შემონახულ იქნა, მათ შორის ხალხურ მედიცინაში და რომლებიც მოგვიანებით მეცნიერული მედიცინის ნაწილი გახდა.

კაცობრიობის ისტორია სავსეა და მოიცავს რიგ განვითარებებს. ის, რომ ჯანმრთელობის ფასი არაფერია, ტყუილი გამონათქვამი არ არის დამეთანხმებით. ძალიან კარგად ხვდებით, რომ ფულით იყიდით ბევრ რამეს, თუმცა გარკვეულ წილად ჯანმრთელობას ვერა. ეს უკანასკნელი (თუმცა უპირველესი) ხომ განაპირობებს ჩვენი ბედნიერების და ნორმალური ცხოვრების მსვლელობას. ცხადია, რომ დაავადებათა უმეტესი ნაწილი შეძენილი, თანდაყოლილი და გენეტიკური ფაქტორია, რომელთა წინააღმდეგ დღემდე იბრძვიან ჩვენი სწავლული მეცნიერები და ექიმები. წარსულიდან მოყოლებული დღემდე კი ჩვენი სამედიცინო ისტორია რიგ დაავადებებსა და მათი მკურნალობის მეთოდებს ინახავს. მაშასადამე მედიცინის ისტორია სავსეა ველური სიუჟეტებით, უცნაური მკურნალობითა და სამედიცინო პროცედურებით, რომელშიც მნიშვნელოვანი როლი ითამაშა ტკივილმა და ტანჯვამ. მიუხედავად ექიმების კეთილშობილური და გულწრფელი სურვილისა ჰუმანური გზით განეკურნა ესა თუ ის პაციენტი, სამედიცინო პროცედურები უფრო საშიში აღმოჩნდა, ვიდრე დაავადება. თუმცა, ძველ სამედიცინო ტრაქტატში ე.წ. „ლურჯ ბერილს“ ენიჭება მნიშვნელოვანი როლი, სადაც ძირითად სამკურნალო საშუალებას ბალახები წარმოადგენდა.ტიბეტელი ბერები, ერთ-ერთი ყველაზე ფართოდ ცნობილი მკურნალები არიან უხსოვარი დროიდან, რომლებიც კურნავდნენ მრავალ დაავადებას საუკუნეების მანძილზე ბალახების მეშვეობით და თაობებიდან-თაობებს გადასცემდნენ მათი მომზადების რეცეპტებს.

ალუმინის „ფოლგა“ უნიკალური მასალაა. ძნელი წარმოსადგენი არაა, რომ ალუმინის „ფოლგის“ მეშვეობით უამრავი დაავადების განკურნება შეიძლება. მისი გამოყენება სამედიცინო თვალსაზრისით უძველესი ჩინეთის პრაქტიკაში დაინერგა, ფოლგას დააკრავდნენ სხეულის ბიოლოგიურად აქტიურ წერტილებს და ის კურნავდა დაავადებულ ადგილებს. მესმის ძნელი წარმოსადგენია თუ როგორ შეიძლება ერთმა უბრალო ფოლგის ქაღალდმა განგკურნოთ, თუმცა მოგიწევთ დაჯერება. ყველაზე იაფი და ეფექტური მეთოდია მისით მკურნალობა და ამას სწორედ დღევანდელ სტატიაში შეიტყობთ.

როგორ ვიმკურნალოდ ფოლგით:დაწვრილებით ცნობებს, თუ როგორ ვიმკურნალოდ ფოლგით, გვაწვდის ექიმი-ფსიქოთერაპევტი Wilhelm Reich-ი. ფოლგას შეუძლია განკურნოს გაციება, რადიკულიტი, ოსტეოქონდროზი, პოდაგრა (ნიკრისის ქარი). თუ კი მას დავიკრავთ მტკივან ადგილას, ის მიიზიდავს ენერგეტიკულ მერიდიანებს, რომლებსაც ტკივილი გამოყოფს. დადებითი ეფექტიც არ აყოვნებს ფოლგის მიერ მერიდიანების შთანთქმის შედეგად და შესაბამისად ტკივილიც ქრება.

გადაიხვიეთ ფოლგა მტკივან ადგილას ისე, რომ მისი პრიალა ზედაპირი ეხებოდეს კანს, დააფიქსირეთ დოლბანდით (ბინტი) და გაიჩერეთ განსაზღვრული დროის მანძილზე (ტკივილის გაქრობის პერიოდამდე). ფოლგით მკურნალობა შეგიძლიათ ჩაიტაროთ ასევე ამინდის ცვლილებით გამოწვეული სახსრების ტკივილის დროს.

მილოცვა
ბატონ ირაკლი მათიკაშვილს!

ყვარლის სალოტბარო სკოლის პედაგოგი ნინო ზალატარევა, ამავე სკოლის მოსწავლეები და მათი მშობლები გულითადად ულოცავენ ბატონ ირაკლი მათიკაშვილს დაბადებიდან 70-ე წლისთავს. უსურვებენ ჯანმრთელობას, დიდხანს სიცოცხლეს და უშრეტ ენერგიას შემოქმედებით საქმიანობაში.

დამსახურებული ოქროს მედალი და დიპლომი

20-22 ნოემბერს სომხეთის ქალაქ იჯევანში ჩატარდა საერთაშორისო ტურნირი თავისუფალ ჭიდაობაში ჭაბუკთა შორის. ტურნირში მონაწილეობას იღებდნენ საქართველოს და სხვა რესპუბლიკების სპორტსმენები. ჩვენი რაიონიდან ტურნირში ჩართული იყო ყვარლელი წარმატებული მოჭიდავე, 10 წლის დავით ჭუნაშვილი (26 კგ. წონითი კატეგორია). მართალია ჩვენს პატარა მოჭიდავეს ჰქონდა 5 შეხვედრა საკმაოდ ძლიერ მეტოქეებთან, მაგრამ მის სასახელოდ უნდა ითქვას, რომ ყველა შეხვედრა წარმატებით ჩაატარა და დაიკავა პირველი ადგილი. ამ წარმატებისთვის მან დაიმსახურა ოქროს მედალი და დიპლომი. შემდეგი ტურნირი ჩატარდება ქალაქ თბილისში მიმდინარე წლის დეკემბრის დასაწყისში. გზას დავუღოცავთ და წარმატებებს ვუსურვებთ წარმატებულ მოჭიდავეს. (მწვრთნელი ბესიკ სამიტაშვილი).

დალი ტატულიშვილი

მადლობა

რამდენიმე დღის წინ საქმისთვის შევედი საქართველო ბანკში. სულ ახალი შესული, მაღალი წნევის გამო მოულოდნელად ცუდად გავხდი; ბანკის თვითეულმა თანამშრომელმა გულთან მიიტანა ჩემი ეს გასაჭირი, — დროულად აღმომიჩინეს დახმარება, დროულად შეატყობინეს სასწრაფო დახმარებას და რომ იტყვიან, სიკვდილს გადამარჩინეს. მინდა ვისარგებლო შემთხვევით და ჩვენი გაზეთის საშუალებით მადლობა ვუთხრა საქართველოს ბანკის თვითეულ თანამშრომელს, ასევე შპს „უნიმედი“ კახეთის სამედიცინო ცენტრს და სასწრაფო დახმარების მთელ შემადგენლობას, რომლებმაც ყველაფერი იღონეს ჩემი მძიმე მდგომარეობიდან გამოსაყვანად. ექიმის პროფესიაც და ადამიანის ყურადღებაც ხომ ეს არის — დროული დახმარება გაუწიოს გაჭირვებაში მყოფს.

კიდევ ერთხელ უღრმესი მადლობა ყველას ამ ყველაფრისთვის.

პატივისცემით დოდო ცირიკაშვილი

ფეიხოა — მრავალ დაავადებასთან მებრძოლი, ვიტამინებით სავსე ხილი

პირველად ფეიხოა ევროპელებმა ბრაზილიაში აღმოაჩინეს XIX საუკუნეში. სახელი პირველაღმომჩენის პატივსაცემად შეარქვეს, ბუნების ისტორიის მუზეუმის დირექტორი ჟუან და სილვა ფეიხოსი.

ფეიხოას ნაყოფი დიდი რაოდენობით შეიცავს C ვიტამინს, ასკორბინის მჟავას, ასევე ორგანულ მჟავებს. მის შემადგენლობაში შედის კატეხინები და ლეიკოანტოციანებიც — ძლიერი ანტიოქსიდანტები, რომლებიც ხელს უწყობს ონკოლოგიური დაავადებების პრევენციას.

ფეიხოას ნაყოფი იოდის ნამდვილი საბადოა, რაც აუცილებელია ადამიანის ორგანიზმისათვის, აძლიერებს იმუნიტეტს, ანესრიგებს ნივთიერებათა ცვლას, ებრძვის დეპრესიას, აფერხებს სკლეროზის წარმოქმნასა და აუმჯობესებს მეხსიერებას, ხასიათდება ანტიბაქტერიული და ანთების საწინააღმდეგო მოქმედებით, აუმჯობესებს საჭმლის მომნელებელი ტრაქტის მუშაობას, სწორედ ამიტომ ფეიხოა საუკეთესო დიეტურ პროდუქტადაა დასახელებული.

ვიტამინისა და ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებების შემცველობის წყალობით ფეიხოა ხელს უშლის გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების განვითარებას, ვაშლის მჟავას შემცველობის წყალობით აუმჯობესებს საჭმლის მონელებას და აცხრობს წყურვილს, ხოლო პექტინებს ორგანიზმიდან გამოაქვს მავნე ნივთიერებები და ამაგრებს სისხლძარღვის კედლებს.

იოდის შემცველობის მხრივ, ფეიხოა ზღვის პროდუქტებსა და წითელ თევზსაც კი უსწრებს. ექიმები უმეტესად ამ პროდუქტის მიღებას იმ ადამიანებს ურჩევენ ვისაც ფარისებრი ჯირკვლის პრობლემები აქვთ.

გარდა C ვიტამინისა ფეიხოა შეიცავს B1, B2, B3, B5, B6, PP ვიტამინებს, კალიუმს, მაგნიუმს, რკინას, თუთიასა და ფოსფორს, აგრეთვე, ადვილად ათვისებად ცილებსა და ცხიმებს, რაც მას კვების დიეტურ პროდუქტებს აკუთვნებს. გაცხიმოვნების, უძლურების, ავიტამინოზის დროს ყოველდღიურად რეკომენდებულია ფეიხოას 5-6 ნაყოფის მიღება.

ფეიხოაში შემავალი ეთერზეთები ორგანიზმს ვირუსებთან და მწვავე რესპირატორული დაავადებების გავრცელებასთან ბრძოლაში ეხმარება. ფეიხოა შველის გასტრიტსაც, ათეროსკლეროზსაც, ანემიასაც და ავიტამინოზსაც.

ფეიხოას ჯემი

მასალა: ფეიხოა 1 კგ. — წყალი 1/4 ჭიქა — შაქარი 4 ჭიქა — ლიმონი 1ც.

მომზადება: ფეიხოა გავასუფთავოთ კანისგან და გავაკეთოთ პიურე, დავამატოთ წყალი, ლიმონის წვენი და რბილობი, მოვათავსოთ გაზქურაზე და ვხარშოთ სანამ მასა მთლიანად არ დარბილდება, დაახლოებით 15 წუთი. დავამატოთ შაქარი და ვხარშოთ კიდევ 5–10 წუთი, სანამ ფეიხოა არ გადაიქცევა სქელ მასად. მომზადების შემდეგ ჩავასხათ ქილაში, დავახუროთ თავზე, ამოვაყიროთ, 5 წუთის შემდეგ კი გადმოვბრუნოთ. შევინახოთ გრილ ადგილზე.

ფრენბურთი — უმაღლესი ლიგა

25-30 ნოემბერს თბილისში გაიმართა საქართველოს 2016-2017 წლების 26-ე ეროვნული ჩემპიონატის პირველი ტური ფრენბურთში უმაღლესი ლიგის ვაჟთა გუნდებს შორის. ერთმანეთს ეპაექრებოდა ჩვენი ქვეყნის ექვსი უძლიერესი საკლუბო გუნდი — თბილისის სტუ, თბილისის „ოლიმპიური ცენტრი“, ბათუმი, ქუთაისი, ცაგერი და ყვარელი.

მიუხედავად ფინანსური სირთულეებისა და სხვა ობიექტური პრობლემებისა, სპორტული კლუბი „ყვარელი“ შეძლებისდაგვარად ნორმალურად მოემზადა ჩემპიონატისათვის, რაც პირველი ტურის შედეგებშიც აისახა.

ამჯერად საჭიროდ არ მიგვაჩნია ჩატარებული თამაშების ცალ-ცალკე განხილვა და დეტალური ანალიზი. აღვნიშნავთ მხოლოდ იმას, რომ ჩვენმა გუნდმა კარგად იასპარეზა და თანმიმდევრულად დაამარცხა თბილისის სტუ, თბილისის „ოლიმპიური ცენტრი“, ბათუმი და ცაგერი. ზედიზედ ოთხი გამარჯვების შემდეგ კი სრულიად მოულოდნელად წავაგეთ ერთ-ერთ აუტსაიდერთან — ქუთაისის ფრენბურთელებთან. ეს იყო დასანანი მარცხი, რომელიც არავითარ ლოგიკას არ ექვემდებარება და მხოლოდ მეტოქის შეუფასებლობას და ჩვენი ბიჭების ზედმეტ თვითდაჯერებას უნდა მივანეროთ.

მიუხედავად ამ პატარა ნაფორხილებისა, ჩვენი გუნდის გამოსვლა ეროვნული ჩემპიონატის პირველ ტურში ერთობ წარმატებული გამოდგა — სპორტკლუბი „ყვარელი“ სათავეში ჩაუდგა გათამაშებას და დღეს ეროვნული ჩემპიონატის ერთპიროვნული ლიდერია. მეორე ადგილზე არიან ბათუმელები, მესამე ადგილზეა თბილისის სტუ, მეოთხეზე თბილისის „ოლიმპიური ცენტრი“, მეხუთეა ქუთაისი, ხოლო მეექვსე ცაგერი.

სადღეისოდ არსებული ასეთი კონფიგურაცია სავსებით შეესაბამება მონაწილე გუნდების შესაძლებლობებს და ძალთა თანაფარდობას. თუ იმასაც გავითვალისწინებთ, რომ ჩვენი გუნდის წამყვანი ფრენბურთელების ნაწილმა ტრავმების გამო საერთოდ ვერ მიიღო მონაწილეობა პირველი ტურის თამაშებში, ხოლო ჩვენი თავდასხმის ერთ-ერთი ლიდერი ი. ცინცაძე ფეხის სერიოზული ტრავმის გამო ფაქტობრივად ნახევარი ძალით თამაშობდა და ვერ შეძლო თავისი შესაძლებლობების სრულად გამოვლინება, მომავლისათვის ჩვენ გაგვაჩნია თამაშის გაძლიერების მნიშვნელოვანი რესურსი. ეს კი იმედს გვისახავს, რომ მოპოვებულ პოზიციებს არ დავთმობთ და ბოლომდე ვიბრძოლებთ უმაღლესი მიზნის მისაღწევად.

გულშემატკივრებს შევახსენებთ, რომ აღნიშნული ჩემპიონატი ოთხ ტურად უნდა გაიმართოს. სამი ტურის შემდეგ გამოვლინდება საუკეთესო ოთხეული, რომელიც დასკვნით მეოთხე ტურში გაითამაშებს საპრიზო ადგილებს (ორი ნახევარფინალი და ფინალი). მეექვსე ადგილზე გასული გუნდი ტოვებს უმაღლეს ლიგას, ხოლო მეხუთე ადგილოსანს მოუწევს გადასასვლელი მატჩის თამაში პირველი ლიგის მეორე ადგილოსან გუნდთან, უმაღლესი ლიგის საგაზრისათვის.

მეორე ტური გაიმართება მომავალი წლის მარტში და მისი ჩატარება ყვარელშია დაგეგმილი. ჩვენი ამოცანაა საკუთარ კედლებში და საკუთარი გულშემატკივრების წინაშე კიდევ უფრო განვიმტკიცოთ მოპოვებული პოზიციები და არ დავთმოთ ლიდერობა. ამისათვის საჭირო იქნება მოსამზადებელი პერიოდის კარგად ორგანიზება და სრულფასოვნად წარმართვა, რაც ბევრ ფაქტორზეა დამოკიდებული, მათ შორის ფინანსებზეც, რომელიც დღემდე ჩვენი აქილევსის ქუსლად რჩება. თუმცა, იმედი გვაქვს, რომ ეს პრობლემაც, ყვარლის მუნიციპალიტეტის გამგეობისა და საკრებულოს თანადგომითა და მხარდაჭერით, დაძლევადია.

ბოლოს, არ შეიძლება უდიდესი მადლიერება და პატივისცემა არ გამოვხატო ნეკრესის ეპარქიის მიტროპოლიტის მეუფე სერგის მიმართ, იმ ყურადღებისა და უანგარო დახმარებისათვის, რასაც იგი ავლენს ჩვენი გუნდისა და ფრენბურთელების მიმართ. ეს დიდი სტიმულია ჩვენი კლუბის თითოეული წევრისათვის.

ეროვნული ჩემპიონატის პირველი ტურის თამაშებში მონაწილეობდნენ გიორგი ექიზაშვილი (გუნდის კაპიტანი), რეზო წიკლაური, ვანო დვალი, დათო დათეშიძე, ირაკლი ცინცაძე, გოგა ბუაძე, რევი ჩიტაშვილი, გიორგი გერლიანი, ვალერი ცისკარიშვილი, რეზო რევაზიშვილი, ლაშა ბეჟანიშვილი, სოსო ელკანიშვილი. იმედი გვაქვს, რომ მეორე ტურისათვის ტრავმებს მოიშუშებენ და მწყობრში ჩადგებიან მამუკა ბერიაშვილი და ნიკა ნარეკლიშვილი, ასევე გიორგი ლუხოშვილი, რომელმაც საპატიო მიზეზით ვერ შეძლო პირველ ტურში მონაწილეობის მიღება.

ალიმან ლაფაჩიშვილი

ყვარელი ეროვნული ჩემპიონატის ლიდერია

თემურ წიწრიაშვილი ხსოვნა, რომელიც დავიწყებას არ ეძლევა

კიდევ ერთხელ გვიხმო თემურ წიწრიაშვილის ნათელმა ხსოვნამ.

ერთხელ კიდევ მოგვიყარა თავი ყვარლის „დურუჯის“ ყველა თაობის წარმომადგენელს ჩვენი წინაკას გაუუნარმა სახელმა, რომელიც სიცოცხლეშივე იყო ისეთი დაუდგრომელი ბუნების, მეგობრებისა და ახლობლების უსაზღვროდ მოყვარული, თანაგუნდელების დიდად პატივისმცემელი და ამ წრეში ყოფნა და ტრიალი გახლდათ სწორედ მისი ცხოვრების განუყოფელი ნაწილი და დანიშნულება, სადაც თავს ყოველთვის ბედნიერად გრძნობდა.

სწორედ ამიტომ იყო, რომ ყველა სუფრა, დიდი თუ პატარა მოვლენის აღსანიშნავად, ყოველთვის მის ოჯახში იშლებოდა და ყველა ფეხბურთელი თუ მეგობარი, ყველა სტუმარი, მის ეზო-კარმიდამოსთან საოცრად გაშინაურებული იყო. უყვარდა სუფრის გაძღოლა ქართული ტრადიციების შესაბამისად და ამ სფეროშიც განუმეორებელი იყო. მისი თამადობა ხომ ეტალონად შემორჩა ჩვენს ხსოვნას და დღესაც საოცრად გვენატრება.

მისი სახელის უკვდავსაყოფად, თანაგუნდელებისა და მეგობრების ინიციატივით, ყოველწლიურად თამაშდება „წინაკას თასი“ ყვარლის „დურუჯის“ ყველა თაობის წარმომადგენელთა მონაწილეობით, რომელიც დიდ ინტერესს იწვევს ხოლმე. ამჯერად, გარკვეულ გარემოებათა გამო, ეს ღონისძიება ვერ შედგა. თუმცა „წინაკას თასის“ გათამაშება მაინც გაიმართა, არა საფეხბურთო არენაზე, არამედ ხსოვნის დიდ სუფრაზე, მის ლამაზ და სტუმართმოყვარე ოჯახში, სადაც მთავარი მოქმედი პირების და შეიძლება ითქვას, მთავარი არბიტრების როლში წინაკას მეუღლე მართო და შვილები ვანო და თინო გამოდიოდნენ.

ეს გახლდათ ხსოვნის, თემურ წიწრიაშვილის დაუდგრომელი ცხოვრების ლამაზი ეპიზოდების კიდევ ერთხელ გახსენების, მისი სულის შეტოკების, მისი ლამაზი ოჯახისა და შთამომავლობის დღეგრძელობის ასპარეზი.

კიდევ ერთხელ დიდი სიყვარულით და მოკრძალებით ვიხრით ქედს თემურ წიწრიაშვილის დაუვიწყარი ხსოვნის წინაშე, რომელიც ყოველთვის დარჩება ჩვენს გულებში კაიკაცობის, თანადგომისა და მეგობრების მიმართ უანგარო ერთგულების ნიმუშად!

ნათელი ედგას მის სულს და სახელს აწ და სამარადისოდ.

ალიმან ლაფაჩიშვილი

თუ ბანანი გიყვართ

დიდი ხანია ბანანი ჩვენთვის უცხო ხილი აღარ არის და საკმაოდ ხელმისაწვდომიცაა, ამიტომ საინტერესოა, რა სარგებლობა მოაქვს მას. თუმცა ბანანის „მოწინააღმდეგეები“ ირწმუნებიან, რომ ის მავნეა, მისი კანი ტოქსინებს შეიცავს და ის უარყოფითად მოქმედებს ერექციაზე. რას ფიქრობენ ამაზე?

გავრცელებული ხმების მიუხედავად მედიკოსები ირწმუნებიან, რომ ბანანი სასარგებლო ხილია. ის ჰიპოალერგენია, რაც ნიშნავს, რომ მისი ჭამა ჩვილი ბავშვებისთვისაც კი შეიძლება. უფროსებს კი მისით დანაყრება შეუძლიათ, თანაც მისი ჭამა ნებისმიერ სიტუაციაში შეიძლება, ხელების დაბანაც არ დაგჭირდებათ. ბანანს კანი ისე ეცლება, რომ რბილობის ხელით შეხება საჭირო არც არის. ის უამრავ სასარგებლო ნივთიერებას შეიცავს, რომლებიც დადებითად მოქმედებენ ადამიანის ორგანიზმზე.

ბანანში შემავალი ნივთიერებები მხნეობისა და კარგი ფიზიკური ფორმის შენარჩუნების საშუალებას იძლევა. მიუხედავად იმისა, რომ ის მომჟაო გემოსი არ არის, მასში უხვადაა C ვიტამინი, რომელიც ამაგრებს სისხლძარღვების კედლებს, ამაღლებს იმუნიტეტს და ებრძვის სხვადასხვა დაავადებას. ბანანში ასევე ბევრია კაროტინი, განსაკუთრებული ფორმის ვიტამინი, ასევე ვიტამინი , რომელიც პასუხისმგებელია სექსუალურ აქტივობასა და პოტენციაზე, კანს სიგლუვეს ანიჭებს, თმას კი აბრეშუმივით ნაზს ხდის. დღეში ორი ბანანი ყველა ამ ვიტამინის დღიური ნორმით უზრუნველყოფთ და დიდხანს შეგინარჩუნებთ ახალგაზრდობასა და სილამაზეს.

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

დირექტორი
ალექსანდრე გიგილოშვილი

მოადგილე
ნუგზარ ღონიაშვილი

პასუხისმგებელი მდივანი
ია გიგიაშვილი

კორესპონდენტი
დალი ტატულიშვილი

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