



ყვარლი

გამოშვებული 1932 წლიდან

ვადი 60 თარი

გილოცავის ქრისტიანული დღესასწაულის და დამდეგ ახალ წელს!

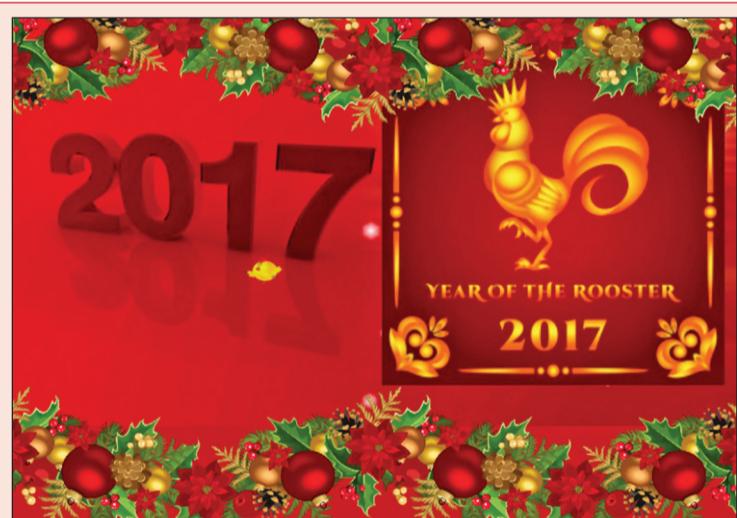


2-3 83.

ჩვენს უსაყვარლის
სამშობლოს, მის ყვილა
მცხოვრებს, მათ შორის
საქართველოს
ფარგლებს გარეთ
ეყოფთ, ჩვენ აღმზრდებ
მასთან ერთად, მასთან
ქვეყნას ყვარლებებს
მიდეა მივულოცო
ახალი წელი...



9 83.



როგორ შევხდეთ ცაცხლოვანი
მამლის წელს, რომ...

3 83.



დამდეგ ახალ
წელს ვულოცავ
გაზეთის
შემოქმედებით
კოლექტივს, მის
მაითხოვებებს...

4 83.



მოსდა ის, რომ ჩემი საჭის
მიპრანების შედეგ მარა
მერაგმა ორმოცდათორმატი ცლის
ასაკში საჭვა დაიცვო

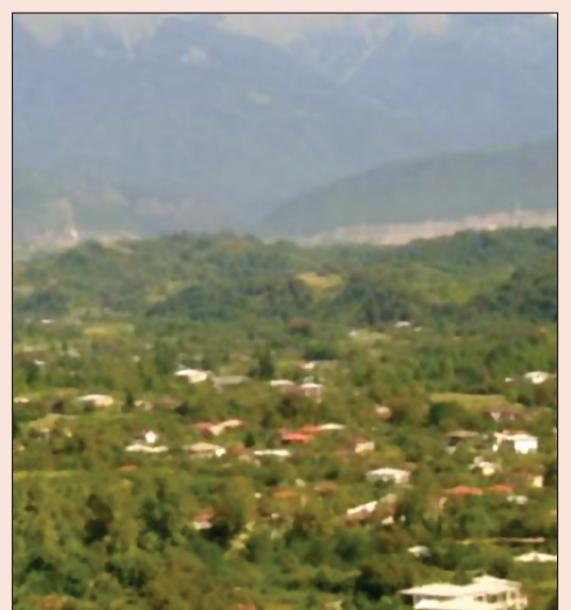
8 83.

ყვარლის მუნიციპალიტეტის საპრეზულოს სასიახე



10 83.

რცხანის სიგათკიცე,
სულიერი გაუტეალობა,
სამშობლოს ერთგულება,
მოყვასის სიყვარული,
ზირსა და ლეინში
თანადგომა, მაღალი
კულტურა და
ერისთავული ზეორება
განვითარების ქალას
უსვად გაუმჯობესებია
შილდებებისათვის...



14 83.

როგორ უნდა
დაიღგას და
მოირთოს
ნაკვის ხე
ლამაზად —
რამდენიმე
წარი და იდეა



16 83.



შობა-ახალი წლის შესახვედრად სამზადისი დეკემბრის დადგომისთანავე იწყება, რაც თოვტის ყურადღების გენერატორის მრავალი დროიდან უძრავი ყველას გვჯერა, რომ რა განწყობითაც შევხედებით მა დღლასანაულებს ისეთვე წელი დაგეპიტება.

ლეის ისეინივე ტური დაგენერიდა.
საკართველო, გორგოც ტრადიცი-
ების ერთგული ქეყნან, ამ შროი გამოირ-
ჩეულ ყურადღებას უთმოს საახლოო
სამზადასისა და დამდევ ახალ წელთან შე-
ცვდრის როგორულებს.
საკართველო, რომ მომდინარე საკართველო

საახალწლო რიტუალები საქართველოს სხვადასხვა კუთხებში ერთმნიშვნისგან განსხვავდება, თუმცა ნებისმიერი მათგანის მიზანი ერთი — დღესასწაული ისე უნდა შევგეხეთ, რომ ასალმა ნეოლითადმა თითოეულ ოჯახს ბედნიერება, ჯანმრთელობა, ხვავი, ბარაქა, სიკეთე და სიხარული მოუტონოს.

საქართველო პატარა, მაგრამ მრავალფასახიანი კეცვებისა და ამიტომ აյ, მის სხვადასხვა რეგიონში, ასალი ს შესკეცდრის განსხვავებული ტრადიციები და რიტუალები არსებობს. თუმცა, არს რამდენიმე დღეთალი, რომელიც საქართველოს ნებისმიერი კუთხისათვის აუკილებელი ატრაქტუალია. ერთ-ერთი მათგანია თოვლის პატა (ბატუა), რომელიც მიუხედავდე ერთობული საზოგადოების მოგარებებისა, ჩენწმი მანიც წლის უმნიშვნელოვანესა დღესასწაულის ერთ-ერთ მთავარ ატრიბუტდა.

ნაძვის ხე — ესაა ლამაზი ტრადიცია როგორც მთელი პლანეტაზეათი, ასევე საქართველოსთვის. შესაძლოა, დაგრადებოთ ბევრი ტრადიცია, მაგრამ სახლში ნაძვის პატარა ტოტიც თუ არ გაქვთ, დღესასწაული და სააზარდოლო განხყობა არ ირჩნდება. არსებობს ერთი ლიბაზი ლეგენდა, რომელის მიხედვით, როდესაც ეტელი დაბადა, კელა ხევ მართვა ძევენი ახლოშიძის დღეს დაბადებულს: ბლის ხემ — ბალი, ვარლის ხემ — ვალენი, და ა.შ. შხირიშვილი ნავარი იდგა და ჩატაბა ტიროდა, ვერ ბეგადუდა ახალშობლოთან მიკარებას, რადგან კემიობა არ დაეკარა. ისისომ შეინტყალი საბრალო ნაძვი და ტკონებულით და სათამამიერობით დამშვენა. ამიტომაც კრისავთ ნაძვის ხეს შობის აღსანიშნავა.

დედაქაბლაჯში სინტერესო საახალწლო ტრადიციები არ სერმობდა. დღესასწაული სახალხო მხარულებითა და სეირნობისთვის, მრავალფრთხოებით ღონისძიებით აღნიშნებოდა — ეს ასე დღესაც. ოუმცა დროთა განამვლობში გაერთა რამდენიმე წეს-ჩვეულება. ძეველად, თბილისის მცხოვრებლებით ახალი წლის დამას სახლის კარძნს ღიას ტოვებდნენ, რადგან ითვლებოდა, რომ მათ დროს შეიძლებოდა ძეგნიერებას ჩამოვლით და თუ კარი დაკტილი დახვებით და, ბეჭდოერებას ასახს გვევლიდ. აგანსატურებული რიტუალი უავსერდებოდა საახალწლო სუფრისაც — ტაბლას. ტყპილულითა და ხილით დაშვერებული ტაბლის იოხივე კუთხეში დიასახლისა საკუთრი ხელის ჩამოსხმულ სანიტებს ანთებდა. ახალი წლის შემპრანდებასთან ერთად იჯახის უფროსს ტაბლით ხელში მოუღეს სახლს შემოუვლება. მოზეგვერას სანმდიდა, რომ ამ დროს მას თან მშვიდებელი ანგელოზი დაყყაბოდა. რომელსაც თვალშისათვის კა-

ყველითა და კერძოცხით შეზავებულ გულამირინ კერძობის, ბაზობის, ზედიდნის აფარმატინ ყინიჩილების ჯარის. კალპის დადგმა ჩიჩინილა ისაუის აუკლებელი არ იყო. კალპის მსგავსად რაჭამი შეადგეოთ და გვერვეთ, რომელიც რიტუალში დადგმული გვერვებით მონაბირდება. ჩიჩინა ის მსგავსად სხვ ტოტების შემკრაბა და სა-ჩუქრად მირიმევა სკონგიათ საქოროველოს სხვა კუთხებშიც. ახეთი იყო სახადის განმგებელოთითი, „აგატიონებისათვის“ კუთხებით ხე, საჩუქრებითა და ხილით შემკულ ხე, „მაზხალას“ მარათმევდნენ ხორმე ხევზი წუფე-დელიფასო. სვანეთ-ში მიცავალებულის სახელზე აკეთებდნენ ე. წ. „ამარალი“, როსთვასც ზრდადასა-ლექული, ტანამაღლი ხის წვერის მნიშვნელები მიმორიდნენ და დაამგერებდნენ, ხოლო ზე სხვადასხვა შესანრააც დაპკიდებული ნერ. ჩიჩილაკი და სხვა რიტუალური ხებისა რჩენდა სათვალს იღებს ცხრილების ხესა და საყიდეების მიმდევად დაყაშირებული იღე-ბიდან. ანალოგობირ რჩენები გავრცელებულია ევროპის მრავალ ხალხში.

საქოროველისა სუკურებიმა არ-ბოს შევეღის ტრიტიცას, რომელს არ-ჩევასაც ოჯახი ძალიან მნიშვნელოვან თვლის, რადგან სნორედ შევკლუწე და მას ფეხებდნეიობიაზეა დამკიდებული მო-მაგალი ხის ხვავი, ბარათ და ძე ძეგლი ის-ბაზები. შეკვეთი სასახლნო ხონჩით ხვდებან. სხვადასხვა კუთხებში, მისი მოლების განსხვავებული ხესაბი არ ასხობს. უძეველესი ქართული სასახლნო ტრადი-ციები, განსაუკუნეობით, კარგდა საქართ-ვის მრავალ ხალხში. შემოჩენა-ცის შემოჩენა-

ჩიჩილავა — ხის ფორმის რიტუალურ საგანი. მზადებოდა და მზადდება საახალნოლოდ მიღლცვისათვეს. გატრიკეულებული დასავალი საქართველოში. ანსელმისძიება ჩიჩილავის რამდენიმე წარსეთხოებაში, რომელია განსაკუთრებით სრულყოფილ ჩას გურული კაპონიაზი ჩიჩილავი. ჩიჩილავის ამზადებდნენ თხილის მსხვილი გვერდისასაც. ჯვრის ჯარ გაასრულებდნენ მეტე დრეკა დრეკასთან ერთა განაკულებულ და მახვილ დანით ბოლოლიდან წვერისა ენცაბდნენ თხელი ბურბუშელებას ათლას. ბურბუშელას წვერიდან ერთი გორგა ჯავ და მდირებადნებულ უნცვულდა გაფარანდნენ და ზაჟუცავდნენ. ისტატიკა ასპობთი გრისელ ბურბუშელას აჭრიდა და აეცავდა. მათ ჩიჩილავის ან „ასილას“ წვერი ერქვა. აკ-ცილ ბურბუშელებას შემდგვ ისევ დერმზე გადმოიწვევდნენ გამორიცხვების სის სავარი, რომელსაც მირზე უმარტვდნენ სადგომს. ზედა წვეროს ჯავრედნანა ჩიჩილავდნენ და შეი ჯავრის სახე ჩასვამდებნენ წვერნომსამარტველ ჯორებს, რომელია ბოლოობების ჩამოცამდებარება. რო ბოროლის ან ვაშლის, ორ სუვერულ კერძოს, ე. წ. „კულტურულ ლენს“. ჩიჩილავზე ჰკადებდნენ გაცუტულ შაშქს, რომელიაც ფრითისა და ბოლოს ბუმბულს უტოვებდნენ. სამაკაულა, ფერ და ძალებას, ფორმასა კანფეტებს, სიერების სკუფინთა ჩიჩილავის ენტრითით შეფერადება. კალმ მორადნებენ კურაკნულის სურითაგან და წითელმრცვლისან მოწული რგოლია, რომელიაც ჩიჩილავის ზემომდნ ბურბულების გვერდზე და ასაკოსა და ასონინ. კუნძულის

A close-up view of several golden-brown, triangular-shaped pastries filled with a grainy, textured filling, arranged on a dark surface.

საახალწლო სუფრას საქართველოში დღიდა ტრადიცია აქც . გავრცელებულია აზრი რომ თუ საახალწლო სუფრა უხვი და ლამაზი იქნება მერე ოჯახში მთელ წლით სიუხვე და ბედნიერება სუფეს . სუფრაზე აზრი ას ისეთი კარგიძემი მოწყელას ჩას სხვა სეზონებში რომ შეცვედოს . ამიტომაც აქც საახალწლო სუფრას თავისი ხბძლი საახალწლო სუფრის კერძებში ყველაზე მთავრი ადგილი უჭირავს საცივს, რომელსაც ტრადიციულდ ინდავის ხორცისგან აშადებუნ . როგორც წესი ინდავის ქართველობით კარგი მატერიალით გველებს სხვა დროს ნაკლებად ვწყალობთ, მაგრამ ახალი წელი გამოინალისა. ასევე მინშენელონა ადგილი უჭირავს გონი ტრადიციულ შენინების გდებისარებისაში, რომელი პლოლობა, აშვენებს სუფრას. რაც მთავარა გოზისისა — ყველაზე კერძოელი წარმატება კართულ ტრადიციულ საახალწლო სუფრას ყველაზე ისახს ასევენებს და რათქ- და ჩერჩისაში დამცირებულ რათქობა, ტრადიციულ ჩერჩება აუკლელად უნდა იყოს სუფრაზე, ხილთან და სხვადას-ხვა ტუბილულთან ერთად.

ცეინო — აუკლელებელია ქართულ სუფრისზე, მისი შერჩევაც ძალიან სათა- თხილონ საკმარის, რომელსაც ტრადიციუ- ლად ოჯახის უფროოსა აკეთებს და ხშირდ შემდეგი ტრაპასის მზურიც ხდება ეს საა- ხალწლო. თანაბრიოვე სუფრასთან არევამი- შეორიობა შემპანენის კულტურა . ნერგლ ნერგლ ძალიან ბევრი აქ შუშესუნა სასმელით ულოცვას წიომანეთს. ახალ კლასის უკრა- სუფრაზე კი ფარბობს ხიზილალა, კარაქი- თა და ლიმინით, ზეთს ხილი, რაც მეტად

დამატასიათებელია თანამედროვე სუფ-
რისტიკის, ორგანიზაციულ მორთული ოლი-
ვი და სხვა სკოლითი.

და თვალიც მის დასახელდა-
გულოდ ეტანდებოდა.

რატომ თუ წინა წლის მე ჯოუს ოჯახი

კვებ და სალისა სალონის
ისევერ როგორც დღეს, ძეველადაც ახალ
ნებს საქართველოს სხვადასხვა კუთხეში
სხვათვეს ხარა ხელმისამართი

სუვადსაბუთებული დეცენტრიზები.
«კართლ-ახერთი» ახალი წლის წინა
დღით იჯავაში წყვიროს უმძრავი წყალი
მიჰქონდათ და ეზოში აკურებდნენ. მეკ-
ვლე იჯახის უფროოსი ან მოწვევული სტუ-
მირი იყო, რომელსაც ასე ლილი დად-
გმისის შემდეგ იჯავაში მიჰქონდა დედას
პურები, ყველა, ხორცი, ლინინ, გონინაყი,
ხოლო, ჩურჩხელა და მარცვლეული. ზოგ-
ჯერ ცოცხალი ქათამიც მიჰყავდა. გადა-
ამიჯებდა თუ ან მეკვლე ზღურბლა, მი-
მობაზნევად ხორცობის, სიმინდის ან ქერის
მარცვალს, რათა ახალი წელი ხვავიანი და
ბარავიანი ყოფლიყოფა.ქორილში ტრადი-
ციად იყო ბასილას ქანდაკების გამოცხო-
ბა, ასევე, იჯახის წევრებისათვის ბედის
კერი. ბედის კერის მნაურ ცხოველებსაც
უცხოდნენ. საახალწლო ხორჩას აე, „აბრა-
მიან! „უნიონიან!

აცხობდნენ პურის ჯვერის გამოსახულებით და ტებილ კვერებს. როგორიც ამინდიც არ უნდა ყოფილყო, მეოქცეს ღამე გარეთ უნდა გაეთაა, რათა ოჯახის განწენდოლი შესულყოფა და კარგი ფეხი შევტაა. ოჯახის უფროსსა ალომზე უნდა ამდგარიყო, საქონლისსთვის მიერედა, მერე კა სანოლებით ხელმი საბადიში უნდა შესუ-

ప్రారంభమయి పీ. 7 లో కొ



საასალნო მომრიციათვის რეპსონ-დეკტარდ არის რიჩერტ ბორგენება, რომელიც ც ნილიძის ნინ დიდი წელითი შექმნიდა გაზეთის დაკაბალიზება-დახევჭდავამ და მუდამ მხარიში ედგა რედაქციის კოლექტივს. რედაქტორის სტუმარია ყვარცის სტამბის ყვიფებითი დოკუმენტორი გაბატონი ბრიზელი ტანაციის მართვილი გვარდია.

— ქალბარის გრიხელლი, შენი
ცხოვრების ნახევარი ნაწილი ყვარლის
სტუპაში გაატარებ, რას ინშანას შენოვის

იქ გატარებული ნლები და რა კვალი და-
ტოვა შენს ცხოვრებაში ან რა გამოცდი-
ლება შეგძინა?

— უკიოველეს ყოვლისა დიდ ძაღლობას გიხდით გაზეთ „ყვარლის“ რედაქცი-

— ახლა სხვენაირი დრო მოვიდა, ადაგ და სამყარო გახდა ცივილურებული. კამახა და რეაგაცია განუყოფელია ერთ-ერთის განვითარებისათვის. მაშინ გაზეოთ დიდი ტრაქით გამოიყოდა, იყო როსტოკი მანქანი, სადაც გაზეობის მასალა იწყობოდა და ხშირი მწვერვალები გამოიყოდა, იმდინარე შეკეთებასაც დიდი სტირფებიც. ამ გადასხვედიდან რამდენად როუ-ად გაჩვენება ის დრო?

— გავიდა ნლები და დამანინაურეს.
თოქმას ჩა წერა ნერინაზა სტამის დოკუმენტის
რად გვიშაბონდა. ამ პერიოდში ბერკ
როსულე გვიძლილდა ხელს მუშაობაში, ხან
რით დანადარი გამოიყიდა მწყობრი-
ნა, ხან მეორე. მაღლობა ლერის, რომ
ენ გენერალი ვაკერი მორინგილი
რაფალ აგვარებდა ამ სირთულეს. იმ ტ-
ოლოდში ძალიან ჭირდა ასეობი ლიტოტიპე-
ს (მატრიცებს ცვალებით), ჭირდა ასკვე
რაგანანილები მანქნა დანადგარბის.
რა თქმ უნდა ეს ცველაური მართა-
რა როგორი იყო მუშაობისავისი, მაგრამ
ზეთის არც ერთი ნომერი არ ჩაგვიგდა.

პიშვილს, ბაკურ ბეროვანილს, მერი ჩიხი-
აშვილს და სხვ. მაპატიონ თუ რომელიმე
გამომრჩა.

შინაგან გვევლენის მიზნით პირველი გაც-
ნობა ბატონი ა. გიგილიშვილისათვის სამატები
ახალ დაწყებულება მექონდა მუშაობა. იყიდ
ჩევნოთან შემოვიდა სამხედრო ფორმაციის
ჩრდილოეთი ხალისათვის და მთიანეთი. მაღლე
ალი რედაქტორის სულ და გამოიგონა.
ასეთი იყო ბატონი გალერეა სურაშვილიც, რომელიც გაუზია
„კვარის“ რედაქტორის დამოუკიდა
და გაუზიას ახალი სული ჩატერა.

ა. გაფრინდაშვილი ხმზ გაზიარისთვის
იყო დაბადებული. დრო ასტერს ცვერდით
და საკუთარი იჯახის წევროვით გვეყარდა
სტამბის კოლეგიტის მიღებული. დილიგანა
სადამიმდე სტამბის ტრიალიბდა, გაზე-
თის დამატებულების შემდეგ თუ ავიდოვა
ხოლოე რედაქციაში.

რედაქცია-სტამბის შემადგნენლობის
ძალიან ბევრი მუშაკი ნაადრევად წავიდა
ამ ქვეყნის კაც, და დღადა მტკვერცული
იყო თეოთული ჩევნობას სივისი. ნათელში
იყვართ ძვრიასაბო.



დამდეგ ასალ ცილ ვულოცავ გაზეთის შემოქმედებით
კოლექტივს, მის გვითხველებს, ჯანმრთელობა,
სისარული, დოკუმენტი და გარაება მოეტაცოს ყველასათვის

ას, რომ არ გიყინებთ. თქვენი კითხვებით
ჩემს თვალინი კიბრიადრივით მიღის ჩემი
განვილობილი ცხოვრება.

24 წლის ასაკში მეუღლელე დამეღლება
და იძულებული გავხდი ჩემი ორი შევისას
გოგონების გაზრდისათვის ჩავბმულიყოდა
რომით სავარინობაში. წიგნის დიდი სიყ
ვარულმა ასამბაზა სამყდარმდ დამაკავ-
შრა. პრეველიდა გაზეთის დაკაბდონება
დამევალა, მაგრამ გული ნერილებას აწყო-
ბასკენ მიმინდევდა. ამიტომ იყო, რომ თით-
ქმის 5 ნერი ლინიტებისსტაც გუშუმბოდა.
მეტებითი რა კვალი დატოვა ჩემით იმ
ნლობმა. იყო ბრძოლა არსებობისათვის,
ხელფასისთვის, რის გამოც ცოლ-ქმარი
ბეჭანიშვილები კუელა საშუალებით მექრ-
ძოვიდნენ. ჩემის სახელირიტო მაშინდელი
რედაციას-სტამბის კუელა მუშაკი მარს
მიჭრდდა და მათ გადამატებისებ კუელა-
ფერი. დიდი მაღლიბა მათ ამისათვის. ამ
ხის მანძილზე ცხოვრებამ კუელაფერი
მასწავლა.

— ცხოვრებში თუ გქონია ისება
მომღერლებული, რომ თვალისებულს რა-
მისთვის, — რამეტა დიდი მგზანისა არ
იყს „თუ ამ წუთისოფელს ერთ წუთით
თვალი მოუსუჭა, ისე გაგოლეავს რო-
გორც დიდოელი ლეკა ნაბადისან“.

— მეტაზობის ცხოვრებაზე რამეტე
თვალი თუ დაგიხუცასო. ადამიანი ზოგ-
ჯერ იძულებულია გადადგას პრინციპული-
ნაბიჯის თუნდაც ის სანარმოს მუშაობას ავ-
ნებდეს. ყველა ასეთი პრინციპი, — ერთ-ერთი
მუშაობა, — ქაბატტონი აღილეს და აგრი-
ვილი (ნათელში ამყოფას დმტკიმი) იყო
ასიათამშემთ და ერთი პერიოდი იჯაახური
მდგომარეობის გამო დიდხანს მცდელობა
საშასხურს. ჩვენი გენერალური აღრექტო-
რ გვარი ტატარაძე კი მორიცვედა, რომ იი
ბრძონებით გამოიიტა სულფლერი, და მე ეს
არ გვავკეთო, რადგან ელევის იმ პერიოდ-
ში დედა ყავდა ლიგინად ჩავარდნილი და
ახალდახადებული შეღიძევები მისახედი,
რადგან ნოვერაციელი მეტრიდს გამო მისი

ଲୋପାସନା ଦା ରାଜୀ ଉପରୁତ୍ତରେକିବା ହେବାର ଗା-
ନ୍ଧେରେ ମୋଟାହେଲ୍ଲାଙ୍କାରେ—

— ଏହାରେ ଏହାରେ କୁରୁକୋଠିରେ ଗାଯିକେଶ୍ଵରୀଙ୍କ, —
ରାଜାଙ୍କାର ଗାନ୍ଧେରେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସାମି ନିର୍ମାଣ ଗା-
ମୋଟାହେଲ୍ଲା, କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖିବାକାମିତ୍ତ ଗ୍ରେନାର୍କିଙ୍କରେ
ମୁଖ୍ୟମାନଙ୍କା, ବାନ୍ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଦାଗବାତୀନ୍ଦ୍ରବନ୍ଦା ନେଇ
ଥିଲେ କୁରୁକୋଠି, ଏହାରେ ଲୋର୍ଦାଲ୍‌କୁ ସାଲୋପିଥିଲେ
ଶୁଣିବା ଦାବୁରୁତ୍ତରେ ବୁଲିଯାଇଲା, କାହା ବାନ୍ସେବ୍ରେ
ଦୁଇଲାଭ ଗୁରୁରାଜ ଗୁରୁସହିମ୍ବଳମ୍ବା, ରମେଶ୍ବରାଚ୍ଚ
ରୂପରାମରୀତ ପିମ୍ବ ଦାଜୁଗିଲଦ୍ଵୀପରୁଣ୍ଣା, ବିନିନ୍
ଦ୍ରେଶୀ ଅମିନ୍ଦ୍ରାଜ କୁରୁକୋଠି ଦା „ଜୁଗାଜୁଗାଜୁଗା“
ଦେଖିଲୁଛି ଦେଖିଲୁଛି, ଆତ୍ମପାଦ ଏହାରେ ବାରବରି, —
ଏବେ ମେହାରୁତ୍ତରୁତ୍ତରେ ଦାବୁରୁତ୍ତରୁତ୍ତରେ ସାଲୋପିଥିଲେ.
କୁରୁକୋଠିରେ ମର୍ମାବାଲୀ ଥିଲା, ରା ମର୍ମତାଳି.

ଦାମଦ୍ଵାରା ବାଲୁ ନେଇଲୁ କୁରୁଲୁଚାପ ଗାନ୍ଧେତିଲେ
ଶେମର୍ମହେଲ୍ଲାଙ୍କାରେ କ୍ରମ୍ଲେଖାତ୍ମିକ୍ତିରେ, ମିଳ ମୈତ୍ରେବ୍ରେ
ଲେଖାଶ, କ୍ଷେତ୍ରରେ କ୍ଷେତ୍ରରେ କ୍ଷେତ୍ରରେ, ବିନାରୁତ୍ତରୁତ୍ତରେ,
ଦୁଇଲାଭ ମେହାରୁତ୍ତରୁତ୍ତରେ କୁରୁଲୁଚାପିଲେନ୍ତିରେ.

ଗମାଲୋହନୀତ, ହେବାର ଗର୍ଭନ୍ତିରେଲ୍ଲା, ଗିଲ୍ଲାମାର୍କ
ପ୍ରାତି 2017 ଶେଷାଶ୍ଵାସ, ଗିଲ୍ଲାମାର୍କପତି ବିନାରୁତ୍ତରୁତ୍ତରେ,
ବିନାମାତ୍ରିକ୍ତିରେ ଦା ଜୀବନିରାତ୍ମକାନ୍ଦଳା ପ୍ରଥମରେହାନ୍ତିରେ.

ଶ୍ଵାସରୁ ଦାଣି ତାତିଶୀଳିତିବିଦୀ

ისპანეთი — სიძლიერის საიდუმლო

ისპანები (ლათ. *პინაცია*) ერთობლივი განისაზღვრა ბლახოვიკონ მცნობრეა. ის ერთ-ერთი ყველაზე გარეულყობული და სასარგებლო შევანილებული ბოლტნებულია. ევროპულ ენძები ისპანების სახელი სპარსული დასახელებული მცნობრენის, სადაც მიზნება ამ მცნობრის გაკულტურება, მაგრამ გენერალურ ც მწვანე ხელი. დიდი ატრეჭუმის გზის გავლით ისპანები ირნიდინ ჩიტეოში მიზვდა, დადაც VII საუკუნეში „სპარსული ბოსტნეული“ ფრგდეს.

ისპანეთის შემადგენლობა: წყალი, ცი-
ლები, ნატერნელუბი, ცხომები, ბოჭკვანა,
სახისებები, მარცვა, კალიფური, მაგნუმი,
ნატრიუმი, კალიუმი, სასფორული, რკინა,
თუთა, სპელენი, მარგანეცი, სელენი ვა-
ტუმინები: A, B1, B2, B4, B5, B6, B7, B9, C, E,
K, PP. ისპანეთის მდიდარია ვიტამინებითა და
ანტიოქსიდანტებით, სპეც. უჯრედითი.
კლეინის მოწოდება, რომ კერძო რაციონში
დიდი რაოდენობით ისპანების ჩართულია აუგ-
ჯომესებს გონიზრივ შესაძლებლობებს,
ზრდის სსისლებარღვისა და ზონინებასადმი
ტკინის წინააღმდეგობის უნარი. ისპანეთი
„მუტტავა“ მექსიკურებას და თავიდან გვა-
ცილებს დაბრეგისათვის გამოწვეულ ჩავითი-
ნას ნერვული სისტემის მუშობბი. ისპა-
ნეთი შეიცავს ლუთეინი, რომელიც ტკინის
უჯრედებს დამზიდას იცავს. ისპანეთი
რიგობის საკუთრივი ნივთიერებებით ამა-
რავებს, გამოჰყენებს შლაკები და ტრქისინები. სხვა
ბოსტიულიდნ მხოლოდ სტაფილო
შეიცავს მეტ კარბონის, ვიდრე ეს ისპანეთი-
აბა, ხოლო რკინის მაღალი შემცველობის
წყალითი, ისპანეთი ჰემიგლობინს გა-
აზრიერებასა და უჯრედების უნგაბალით
მიმმარტებაში ეხმარება; ის აუმჯობესებს

ნივთიერებათა ცვლას და ორგანიზმის მიერ ენერგიის გამომუშავებას უწყობს ხელს. ასეთი სოცოგიკურის ნებალიბით, ისაპანხი ძალზე სასარგებლობა არა მხოლოდ როგორც დიუქური პრიდუატი, არამედ როგორც პრიორიტეტური და მრავალი დაავადების სამუშარნალო საშუალება. ისპანხი კარგი კიღლებასა და ღრძნებისთვის, ხელი უშლის ინებისა და სიმიტრების განვითარებას, აძლიერებს სსისხლძალრღვოვან სისტემას, ასტიმულორებს კუჭეულებს ჯირკლის მუშობას და ანექსიონებს ნანლავებს მუშაობას. სიმ-

ისპანას იყენებუ როგორც ცოცხად, ისე მოხარულუ სახით, ღვეზელების სამართლოდა, სალაზიოში და ა. შ. აკციოლუ-ად უნდა აღიმზონს, რომ ისპანასი რო-ნიზმის ხორცის, ოფენსის და სხვა ცოლო-ნის სკვეპტის გადასუმავებაში ემთავრდა. ა თქმა უნდა, ცოცხალი ისპანასი ბევრად სარგებლივა, მაგრამ ისიც უნდა ითქვას, რომ ისპანასი თერა-ერთი გამონაკლო-ბანია, როდესაც მოსილინული მოხარუ-ს შემდეგ თვითი სასარგებლო თვისებებს რგოდ ინირჩუნება. ისპანასის ახალი წევ-ი, თუ მას უზმინზე მიიღილდეთ, ნედებს ორ-



ဒွဲလာလ အတေသာက္ခာ၊ စုပ်နာနား၊ ရှာဖွာတော် ဗျာများ
မျှော်မြို့ဒွဲ၊ မျှော်မြို့ဒွဲ၊ စုပ်နာနား၊ စုပ်နာနား မာတေသာက္ခာ
ဒွဲလာလ အတေသာက္ခာ၊ ရှာဖွာတော် ဗျာများ
နှင့် ရှာဖွာတော် ဗျာများ ပြန်လည်မြို့ပြေလွှာ
အားဖြင့်၊ ဒွဲလာလ အတေသာက္ခာ၊ ရှာဖွာတော် ဗျာများ
မြို့ပြေလွှာ၊ ရှာဖွာတော် ဗျာများ၊ ရှာဖွာတော် ဗျာများ
နှင့် ရှာဖွာတော် ဗျာများ ပြန်လည်မြို့ပြေလွှာ
နှင့် ရှာဖွာတော် ဗျာများ ပြန်လည်မြို့ပြေလွှာ
နှင့် ရှာဖွာတော် ဗျာများ ပြန်လည်မြို့ပြေလွှာ

ମାର୍କ୍ଟୋ ର୍କ୍ୟାନ୍ଦିସ, ଏକାମ୍ଭେ ଚ ଓ ଗିର୍ଭାମହିନ୍ଦୀଶ୍ଵରୀ,
ଫୁଲିଲୀ ମୁଖ୍ୟାଗିସ, ପ୍ରିନ୍ଜୀସ, ମାଙ୍ଗନ୍ଧୀମିଶ୍ରା ଓ କା-
ଲ୍ପିଯୁମିଶ୍ର ମଦଳାନ୍ତି ଶ୍ରେଷ୍ଠପ୍ରେଲମ୍ବନ୍ଦିଶ୍ଵରୀ ଗାନ୍ଧି।
ଇଲାବନ୍ଦିଆ ଶ୍ରୀ ଉତ୍ତର ରାଜ୍ୟ ଓ ଉତ୍ତରାଂଧ୍ରା ଅନ୍ତର୍ମାଲା
ଲାର୍ଜଲୋ ଓ ମନ୍ଦ୍ରାଜିକା ଦ୍ୱାରା।
ମିଳି ଫୁଲିଲୀରୀ ଫାରିଟାର ଓ ଗାମିନ୍ୟୁନ୍ଦେବା
ଶ୍ରେଷ୍ଠପ୍ରେଲମ୍ବନ୍ଦିଶ୍ଵରୀ ମିଶ୍ରପ୍ରଭୁ ଲାଭାନ୍ତରୀତ୍ବ-
ଶୀଳ ଇଲାବନ୍ଦିଆ କାଳାନ୍ତି ଉତ୍ତରାଂଧ୍ରା ଶ୍ରେଷ୍ଠପ୍ରେଲମ୍ବନ୍ଦିଶ୍ଵରୀ
ଦ୍ୱାରା ପ୍ରକାଶିତ ହେଲା, ନିଲ୍ଲାପ ପ୍ରେରଣା ଓ ବିନ୍ଦିର୍ବିତା।
ଗାମିନ୍ୟୁନ୍ଦେବା ଇଲାବନ୍ଦିଆ କ୍ଷେତ୍ରର ଓ ଉତ୍ତରାଂଧ୍ରା

მეტ თაყვანის ს მცურაველს იკრებს, რადგან ის არჩევულებრივი ინგრედიენტია ბორტნეულის ცენტრისათვის.

კვლევები მოწმობს, რომ კვების რაციონში დიდი რაოდენობით ისახანას ჩართვა აუზრუნველყოფს გონიეროვ შესაძლებლობებს, ზრდას ისსხლადარღვეთ დაზარანებისადმი ტკინის ნინანარღვების უნარს. ისპანაში „მუხტაუს“ მეზსიერებას და თავიდან გვაცილებს დაზრებითა გამოწვეულ ჩარაცხვას და კუნძულობრივ მეცნიერებას მოახდენს.

ნახა ჩერვული სასტეპანოს მუკობორა. ისპანაზე შეკიცვას ღურუთენის, რომელიც ტკინის უჯრედებს და ძლიისგან იცავს. სპეციალისტები გვირჩევენ, ხმრად მოვირთავთ ისპანასის ომლუტი, რათა ტკინისა დიდასანს შეინარჩუნოს ნორმალური მდგომარეობა.

საიცონი შემდგენლობის წყალობრივი იმპუნა ისპანაზე ასაზებლობის ასევე როგორც დიეტური პრიდაქტები, როგორც პრიფელაქტი კური და მრავლობი დაავალების საქურნალო, ასევე კოსმეტიკური საშუალება.

მოქადაგვად იმისა, რომ 21-ე საუკუნეებში ქმიტვით მას კურალი საჭალოებებმა ასევე მასპეტაბებსა და ზარმრადებებს მარნია, საზოგადოებაში უფრო და უფრო აქტუალური ხდება ხლოსურ მეოთხედით და ბალახეულით მცურნალობა. აღმართ არ არსებობს ას სამყრიოში იხეთ დაკავდება, რომლის სამცურნალო საჭალება ბურებაში არ იყოს.

