

ყვარლი

გამოდის 1932 წლიდან

ფასი 40 თეთრი

ყვარლში უფა-ს მეორე კატეგორიის დონის სტადიონი აშენდება

26 მაისს ყვარლის მუნიციპალიტეტის საკრებულოს თავჯდომარემ დავით ქვეციშვილმა და მუნიციპალიტეტის მერმა როსტომ სესიაშვილმა ყვარელში დაგეგმილი უფას მეორე კატეგორიის დონის სტადიონის მშენებლობის პროექტის საბოლოო ვერსია, საპროექტო კომპანიასთან ერთად განიხილეს.

მშენებლობა დაიწყება უახლოეს პერიოდში ყვარელში, დავით აღმაშენებლის ქუჩაზე, ყვარლის ტბის და ედემის გზის მარჯვენა მხარეს.

ჩვენთვის მნიშვნელოვანია, რომ ახალგაზრდებს ექნებათ შესაძლებლობა უკეთესად მოწყობილი სპორტული ინფრასტრუქტურით ისარგებლონ, განაცხადა ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერმა.

სტადიონის მშენებლობას მუნიციპალური განვითარების ფონდი აფინანსებს



და ამისთვის საკარგად 4-დან 6 მილიონ ლარამდე დაიხარჯება.

აღსანიშნავია, რომ მშენებლობა იგეგმება 1984-1985 წლებში დაწყებული და შეჩერებული სპორტული კომპლექსის ტერიტორიაზე, სადაც უკვე განხორციელდა სტადიონის ტერიტორიის შემოღობვა ცენტრალური ქუჩის მხარეს. როგორც როსტომ სესიაშვილი აღნიშნავს, ტერიტორიას აქვს კარგი სადრენაჟე სისტემა და ბუნებრივი კლიმატური პირობები. იგი საუკეთესო ადგილია მსგავსი დონის სტადიონის ასაშენებლად. სტადიონი გათვალისწინებულია 2 500 მაყურებელზე. აქვე მოეწყობა საერთაშორისო სტანდარტების შესაბამისი ტრიბუნები, საშაპებები და გასახდელეები.

პროექტის მიხედვით, მშენებლობა მომავალ წელს დასრულდება.

ია გიგინაშვილი

შეხვედრა მეთორმეტე კლასელებთან

24 მაისს, ილია ჭავჭავაძის სახელმწიფო მუზეუმის ეზოში, ნეკრესის ეპარქიის განვითარებისა და განათლების ცენტრის, ყვარლის მუნიციპალიტეტისა და საგანმანათლებლო რესურსცენტრის ორგანიზებით შეხვედრა მოეწყო მეთორმეტე კლასელებთან.

მათ, ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერმა როსტომ სესიაშვილმა და საკრებულოს თავმჯდომარე დავით ქვეციშვილმა სკოლის დამთავრება მიულოცეს და წარმატებები უსურვეს. მეთორმეტე კლასელები დალოცა ნეკრესის ეპარქიის წინამძღვარმა, მეუფე სერგიმ.

დონისძიებზე გაიმართა სამოტივაციო მოკლემეტრაჟიანი ფილმის ჩვენება. აქვე, მათ საჩუქრად გადაეცათ სასულიერო ლიტერატურა.

აღსანიშნავია, რომ ყვარლის მერმა როსტომ სესიაშვილმა ახალგაზრდებს ერთობლივი პროექტი „გააშენე შენი ტყე“ შესთავაზა, რომლის განხორციელებაც ყვარლის მუნიციპალიტეტში შემოდგომაზე იგეგმება.

ია გიგინაშვილი



დამოუკიდებლობის დღის მიეძღვნა



26 მაისი, საქართველოს დამოუკიდებლობის დღე აღინიშნა სრულიად საქართველოში. მათ შორის ყვარელშიც, ისტორიული ციხე-გალავანის ტერიტორიაზე გაიმართა სადღესასწაულო კონცერტი, სადაც მონაწილეობდნენ, ყვარლის კულტურის სახელთან არსებული ქორეოგრაფიული და ვოკალური ანსამბლები.

ღონისძიებას უძღვებოდა კულტურის სახლის სამხატვრო ხელმძღვანელი, პოეტი იზოლდა იოსებანი. მაყურებელთან ერთად კონცერტს ესწრებოდნენ, ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერი ბატონი როსტომ სესიაშვილი და მერიის სხვა წარმომადგენლები.

ია გიგინაშვილი



ალაზანი-იორის აუზის მართვის გეგმა განიხილეს

პროექტი „ევროკავშირის წყლის ინიციატივა – პლუს (EUWI+) აღმოსავლეთ პარტნიორობის ქვეყნებისთვის“, რომელიც წელიწადზე მეტია საქართველოში ხორციელდება, ითვალისწინებს აღმოსავლეთ პარტნიორობის ქვეყნების სამართლებრივი და მარეგულირებელი სისტემების გაუმჯობესებას, მდინარეთა აუზების მართვის გეგმების შემუშავებას.

ალაზანი-იორის აუზის მართვის გეგმა, ჯერ კიდევ სამუშაო პროცესშია, რაც იმას ნიშნავს, რომ მიმდინარეობს საფუძვლიანი მუშაობა ამ საკითხთან მიმართებით. კერძოდ, ხარისხიანი და საკმარისი რაოდენობის სასმელი წყლით უზრუნველყოფისთვის, უსაფრთხო დასვენებისათვის, წარმატებული ეკონომიკური საქმიანობისთვის, ბიომრავალფეროვნე-



ვებასა და განხორციელებას ევროკავშირის წყლის ჩარჩო დირექტივის (WFD) პრინციპების საფუძველზე, ევროპული კანონმდებლობისა და საერთაშორისო ვალდებულებების შესაბამისად და საზოგადოების ჩართვას მდინარის აუზის მართვის გეგმების შემუშავების პროცესში.

14 მაისს, ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერიაში გაიმართა საჯარო დისკუსია ალაზანი-იორის აუზის მართვის საკითხებთან დაკავშირებით.

ბისა და წყლის ეკოსისტემების დაცვისთვის. მნიშვნელოვანია, რომ ალაზანი-იორის აუზის მართვის გეგმის შემუშავების მიზნით, სამოქალაქო საზოგადოების წარმომადგენლებმა და დაინტერესებულმა მხარეებმა გამოთქვეს საკუთარი მოსაზრებები აღნიშნულ საკითხებზე.

შეხვედრას ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერი როსტომ სესიაშვილი და მერიის სხვა წარმომადგენლები ესწრებოდნენ.

ია გიგინაშვილი

26 მაისი საქართველოს დამოუკიდებლობის დღეა



26 მაისს საქართველოში დამოუკიდებლობის დღე აღინიშნება. ზუსტად 91 წლის წინ, 1918 წლის 26 მაისს, თბილისში საქართველოს ეროვნულმა საბჭომ სახელმწიფოებრივი დამოუკიდებლობის აქტი მიიღო. საქართველოს დემოკრატიულმა რესპუბლიკამ, რომლის დამოუკიდებლობა ევროპის წამყვანმა ქვეყნებმა ცნეს, არსებობა არასრული სამი წლის თავზე, საბჭოთა რუსეთის მიერ განხორციელებული ოკუპაციის შემდეგ, შეწყვიტა. საქართველომ დამოუკიდებლობის აღდგენა 70 წლის შემდეგ, 1991 წლის 9 აპრილს, შეძლო.

საქართველოს სახელმწიფოებრივი დამოუკიდებლობის აღდგენა ორმა დიდმა მოვლენამ – მე-19 საუკუნის დასაწყისში ჩასახულმა ეროვნულმა მოძრაობამ და პირველმა მსოფლიო ომმა – განაპირობა. ისტორიკოს ვახტანგ გურულის თქმით, რომ არა ამ ფაქტორების თანხვედრა, ვერც საქართველო და ვერც რუსეთის იმპერიის მიერ დაპყრობილი სხვა ერები დამოუკიდებლობას ვერ მოიპოვებდნენ:

„პირველმა მსოფლიო ომმა რუსეთის სახელმწიფო მიიყვანა კრიზისამდე, რომელიც დაითავსა 1917 წლის თებერვალ-მარტის რევოლუციითა და რომანოვების დინასტიის აღსასრულით“, – განაცხადა ვახტანგ გურულმა. – „შესაბამისად, ამ იმპერიაში მცხოვრებმა დაპყრობილმა ერებმა მიიღეს იმისი წინაპირობა, აღედგინათ დამოუკიდებლობა. ქართველი ერი აღმოჩნდა ერთ-ერთი იმ რამდენიმე ერს შორის, რომელმაც შეძლო დაეგვირგვინებინა ეს 1921 წლის 26 მაისს სახელმწიფოებრივი დამოუკიდებლობის აღდგენით“.

ვახტანგ გურული არ იზიარებს აზრს, რომ 1918 წელს დამოუკიდებლობის აღდგენა მხოლოდ და მხოლოდ შემთხვევითობის წყალობით მოხდა, თუმცა ქართველ ისტორიკოსთა ნაწილი ამტკიცებს, რომ მაშინდელი პოლიტიკური ელიტა ფსიქოლოგიურად არ იყო მზად დამოუკიდებლობის გამოცხადებისთვის. ისტორიკოსი ბონდო კუპატაძე იხსენებს იმ ფაქტს, თუ რა ძალისხმევა დასჭირდა საქართველოს დამოუკიდებლობის ერთ-ერთ მთავარ შემოქმედს, აკაკი ჩხენკელს, რათა ეროვნული საბჭო დამოუკიდებლობის გამოცხადებაზე დაეყოლიებინა:

„დეპუტატს დეპუტატზე უფრო ზავნიდა ბერლინიდან და მოითხოვდა ნოე ჟორდანიასა და სხვა პარტიული კოლეგებისაგან გამოეცხადებინათ დამოუკიდებლობა. ირაკლი წერეთელმა, რომელიც ყველაზე მემარცხენე იყო ქართველ სოციალ-დემოკრატებში, როცა დეპუტატს ნაიკითხეს და საბოლოოდ გადაწყვიტეს დამოუკიდებლობის გამოცხადება, თავში ხელი წაიშინა და დაიწყო ყვირილი, რას შერებთ, თქვენ ლუბავთ რუსულ დემოკრატიასო, როგორ შეიძლება, ვინც ვლადიკავშირში ჩვენს მომედ რუსულ დემოკრატიას და მათ ვცხოვრებთ ბოლშევიკების სათარეშოდ, ეს როგორ შეიძლება“.

საბოლოო ჯამში, როგორც უკვე ვთქვით, ქართველმა სოციალ-დემოკრატებმა დამოუკიდებლობა მაინც გამოაცხადეს. თავდაპირველად, დასავლეთის ქვეყნები თავს იკავებდნენ საქართველოს დამოუკიდებლობის იურიდიული აღიარებისგან, თუმცა ვითარება მკვეთრად შეიცვალა 1920 წლის 7 მაისის, ანუ რუსეთის მიერ საქართველოს აღიარების, შემდეგ. 1921 წლის

თებერვალამდე საქართველოს დამოუკიდებლობა ევროპის თითქმის ყველა წამყვანმა ქვეყანამ ცნო, თუმცა, ამის მიუხედავად, საქართველოს პირველმა რესპუბლიკამ არასრული სამი წელი იარსება. ვახტანგ გურულის თქმით, საქართველოს დამოუკიდებლობა დიდ პოლიტიკურ თამაშს ემსხვერპლა:

„ქართველებმა რომ დამოუკიდებლობა ვერ შეეინარჩუნეთ, ეს იმას კი არ ნიშნავდა, რომ, ვთქვათ, ლატივილებზე, ლიტვილებზე და ესტონელებზე ნაკლებად მომზადებული ვიყავით ამისათვის. დიდმა პოლიტიკამ იწევა მაშინ ისე, რომ დასავლეთმა ევროპამ (ანტანტის ქვეყნებმა) არ დაუშვა რუსეთის აგრესია ბალტიისპირეთში და დაიცვა ეს ტერიტორია, ხოლო, რუსეთისა და დასავლეთის სამყაროს გარიგებით, სამხრეთი კავკასია აღმოჩნდა ის რეგიონი, რომელიც ევროპის დიდმა სახელმწიფოებმა დაუთმეს საბჭოთა რუსეთს“.

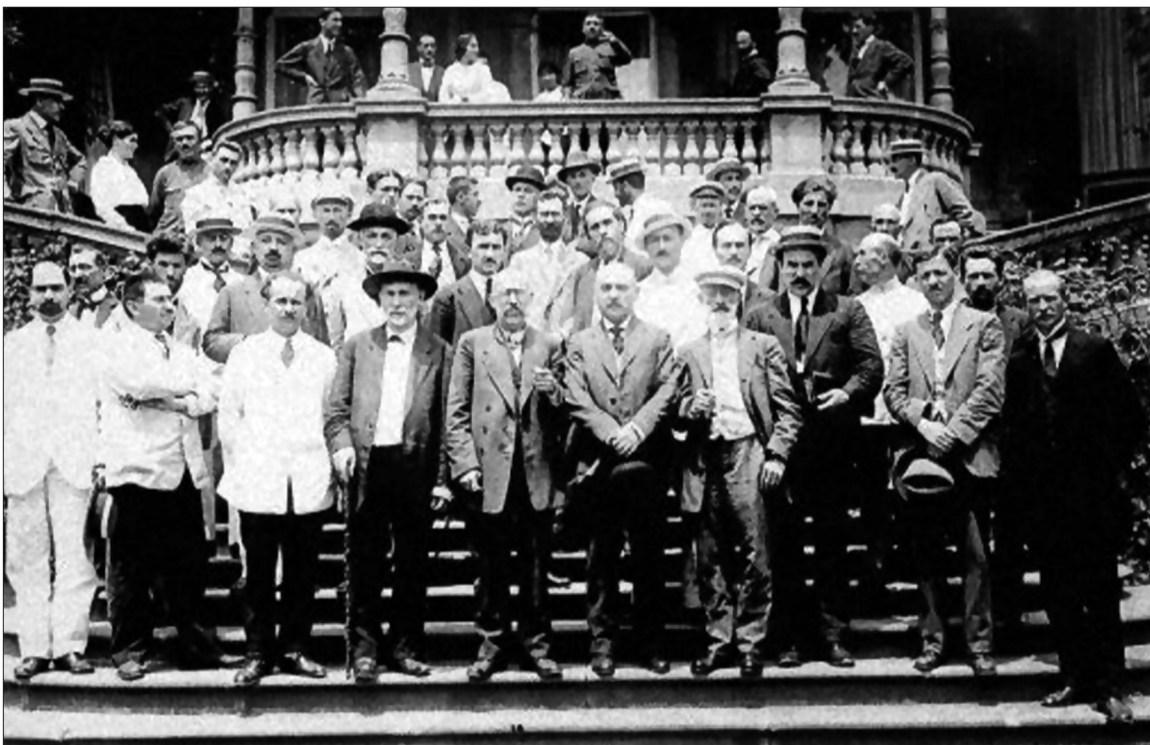
საბჭოთა რუსეთმა თბილისი 1921 წლის 25 თებერვალს დაიკავა. ისტორიკოს ბონდო კუპატაძის თქმით, დემოკრატიული რესპუბლიკის მთავრობამ, რომელიც, ხშირ შემთხვევაში, უნიკალურად ამჟღავნებდა, ჯერ თბილისი, მოგვიანებით კი საქართველოს ტერიტორია დატოვა:

„ერთი დადებითი მაინც უნდა აღინიშნოს, რომ საქართველოს დემოკრატიული რესპუბლიკას არანაირი იურიდიული საბუთი არ დაუტოვებია იმისა, რომ მან ძალაუფლება გადასცა რომელიმე სხვა ძალას. ანუ საქართველოში ბოლშევიკების შემოჭრა დაფიქსირდა როგორც ოკუპაცია და, საერთაშორისო სამართლით, ეს იყო ოკუპაცია“, – განაცხადა ბონდო კუპატაძემ.

ოკუპაციის ფაქტის დაფიქსირებამ მნიშვნელოვნად გააადვილა საქართველოს დამოუკიდებლობის აღდგენა. ამ და სხვა არაერთი ფაქტორის გათვალისწინებით, ეროვნული მოძრაობის ერთ-ერთი ლიდერი, ნოდარ ნათაძე, ამბობს, რომ მე-20 საუკუნის დასაწყისში ქართველი ერი გაცილებით რთული ამოცანის წინაშე იდგა:

„მონარქიული იმპერიის დამსხვრევა და იქიდან საქართველოს გამოხსნა ბევრად უფრო ძნელი ამოცანა იყო, ვიდრე საბჭოთა იმპერიის დანგრევა, იმიტომ რომ მონარქიას იმდროინდელი ნორმებით, ლეგიტიმურობა მოსდევდა. ეს იყო დინასტია, რომელსაც დაპყრობილი ჰქონდა გარკვეული ტერიტორიები და ითვლებოდა, რომ დაპყრობის შედეგი არის კანონიერი ფლობა. ახლა ეგრე აღარ ითვლება“, – განაცხადა ნოდარ ნათაძემ.

და მართლაც, გასული საუკუნის 90-იან წლებში საქართველომ შეძლო დაეხმოს პირას მისული საბჭოთა კავშირიდან თავის დაღწევა. 70-წლიანი ტყვეობის შემდეგ, 1991 წლის 9 აპრილს, საქართველოს ხელისუფლებამ მოსულმა ეროვნულმა ძალებმა, 31 მარტის საყოველთაო რეფერენდუმის საფუძველზე, საქართველოს სახელმწიფოებრივი დამოუკიდებლობა აღადგინეს. შესაბამისად, საქართველოს ხელისუფლებამ აღადგინა დემოკრატიული რესპუბლიკის ყველა სახელმწიფო სიმბოლო, თუმცა 2003 წლის ნოემბრის მოვლენების შემდეგ საქართველომ უარი თქვა პირველი რესპუბლიკის დროშაზე, ღერბსა და ჰიმნზე. ეს უკანასკნელი ახალი თაობის პოლიტიკოსებმა ტექსტისა და მელოდიის სირთულის გამო დაიწუნეს.



აღამიანი, რომელიც დამოუკიდებლობის დღეს მოეპვლინა ქვეყანას – 26 მაისი მერაბ კოსტავას დაბადების დღეა

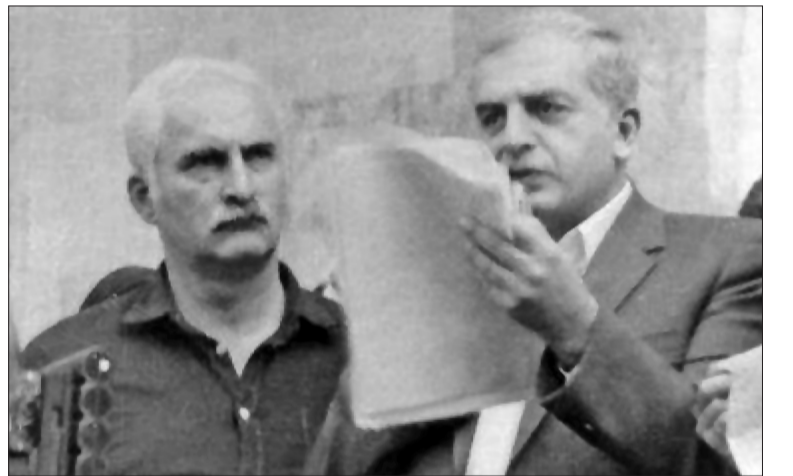
„რა ხიბლი ჰქონდა, რატომ უყვარდა ქართველ ხალხს ასე? სიცოცხლეშივე მოკრძალებასა და პატივისცემას რატომ იწვევდა?“

გარეგნობაც რომ რაღაც გამოჩენილი ჰქონდა – ნარმოსადგვი, ახოვანი, ძლიერი. სული მტკიცე და შეუდრეკელი, ხვედრდონი ლამაზი ხმაც თითქოს ამ სულიდან იყო მომდინარე ყველაფერი შესწირა სამშობლოს: ახალგაზრდობა, პირადი ცხოვრება, ოჯახი, შვილიც კი, და ბოლოს, საკუთარი სიცოცხლეც.

„ეს ტიალი დროც, მამალი მგლისაგან დამფრთხალი კურდღელივით გა-

ლაში სწავლობდა. 1946 წელს კი, თბილისის ვაჟთა პირველ სკოლაში (დღევანდელი თბილისის კლასიკური გიმნაზია) შეიყვანეს. სწორედ აქ გაუცნიათ ერთმანეთი მერაბ კოსტავას და ზვიად გამსახურდიას. აქვე გადაწყვიტეს ებრძოლათ სამშობლოს თავისუფლებისათვის.

მერაბ კოსტავა მუსიკალური ნიჭით დაჯილდოებული ახალგაზრდა იყო. 1958 წელს ზაქარია ფალიაშვილის სახელობის მუსიკალური ათნლედი დაამთავრა, რის შემდეგაც სწავლა, თბილისის ვანო სარაჯიშვილის სახელობის კონსერვატორიაში გააგრძელა. კონსერვატორიის



დირბენს თავის მინდორს, ოღონდ ჩვენ ნუ შეგუშინდებთ მის სიურპრიზებსო“, – ნერდა გადასახლებებში მყოფი, დედას ამბობენ, მართლაც ისე ცხოვრობდა, რომ არასოდეს არაფრის შეშინებიაო.

მას ქართველი ერის ფიზიკურ სინდისს ეძახდნენ – უღალატო, ფიცგაუტეხელი, სატყვევარი კაცი ყოფილა. საქართველოს დამოუკიდებლობისათვის ბრძოლას შეაღია სიცოცხლე. უცნაური დამთხვევაა, რომ სწორედ საქართველოს (პირველი) დამოუკიდებლობის დღეს, 26 მაისს მოეპვლინა ქვეყანას. ალბათ, ესეც არ არის შემთხვევითი“, – ნერს ჟურნალისტი ირმა სინაურიძე – მაყაშვილი ფეისბუქში. 26 მაისი საქართველოს დამოუკიდებლობის გამოცხადების დღეა. 1939 წლის 26 მაისს, თბილისში მომავალი ეროვნული გმირი და „ქართველი ერის ფიზიკური სინდისი“, მერაბ კოსტავაც დაიბადა. მისი მშობლები ოღლა დემურია და ვანო კოსტავა კულტურული და განათლებული ოჯახებიდან იყვნენ. მერაბი ძირითადად ბებია-ბაბუასთან იზრდებოდა. მას და – მშა არ ჰყოლია.

დამთავრების შემდეგ მუშაობს მუსიკის მასწავლებლად. იყო ჟურნალის „ქართული ენა და ლიტერატურა სკოლაში“ რედაქტორი.

საქართველოს დამოუკიდებლობისათვის მებრძოლი მერაბ კოსტავა ხშირად იყო რეპრესირებული, დაპატიმრებული, გადასახლებული. ბოლოს 1987 წელს დაბრუნდა გადასახლებიდან და ისევ განაგრძო ბრძოლა სამშობლოს დამოუკიდებლობისათვის. 1989 წლის 13 ოქტომბერს საქვეო ვითარებაში დაიღუპა.

მერაბ კოსტავას დაბადებამდე, თითქმის 20 წლით ადრე, 1918 წლის 26 მაისს, საქართველოს ეროვნულმა საბჭომ „საქართველოს სახელმწიფოებრივი დამოუკიდებლობის აქტი“ მიიღო. საქართველოს დამოუკიდებლობა ევროპის წამყვანმა ქვეყნებმა ცნეს, სამი წლის თავზე, საბჭოთა რუსეთის მიერ განხორციელებული ოკუპაციის შემდეგ საქართველოს დამოუკიდებლობა სახელმწიფომ არსებობა შეწყვიტა. მხოლოდ 70 წლის შემდეგ, 1991 წლის 9 აპრილს აღადგინა კვლავ დამოუკიდებლობა.

თავიდან თბილისის ვაჟთა მე-7 სკო-

kvira.ge



პროექტის მიზანი არის საქართველოს, როგორც ლვინის სამშობლოს თანამედროვე მსოფლიოსა და სამყაროში დამკვიდრება, რადგან ეს ფაქტი უკვე მეცნიერულად დადასტურებულია. მარტივად რომ ვთქვათ, ეს არის სარეკლამო და პიარლონისძიება, რომელსაც თან ახლავს ლვინი და ლვინის რეკლამირება, საქართველოს პოზიციონირება იმ კუთხით, რომ ვართ სამშობლო, კერა, ზოგადად, მევენახეობამეღვინეობის დარგში, ვანარმოებით ლვინის და შესაბამისად, შემდეგ არა ირიბ, არამედ რამდენიმე პირდაპირ სარეკლამო ველოდები.



„საქართველო – ლვინის სამშობლო“ – პროექტი, რომელმაც იაპონელებს ქართული ლვინო შეაყვარა

„მხოლოდ ნარსულის ცოდნით დაუცავს ყოველს ერს თავისი ეროვნება, თავისი არსებობა, თავისი ვინაობა“, – წერდა მე19 საუკუნის უდიდესი საზოგადო მოღვაწე ილია. მართლაც, საკუთარი ვინაობის დაცვა ეროვნული კულტურის, საგანძურის, ისტორიული ძეგლებისა თუ ენის შენარჩუნებაშია.

ამ ჩამონათვალში კი შეუძლებელია, მოწინავე ადგილზე არ მოხვდეს უნიკალური ქართული ლვინი თავისი 8 000 წლიანი ისტორიით, რომელმაც ჩვენი ქვეყანა სულ რამდენიმე თვის წინ ორბენის, National Geographic, BBC-სა და სხვა ავტორიტეტული გამოცემების მეშვეობით მსოფლიოს გააცნო.

ეს ტრადიცია შენარჩუნებასა და პოპულარიზაციას საჭიროებს, რასაც 2017 წელს ბორდომი დაწყებული გამოფენების სერიით ლვინის ეროვნული სააგენტო ახორციელებს. აღნიშნული სერიის ფარგლებში წელს, ლვინის სააგენტომ იაპონიის დედაქალაქ ტოკიოში პროექტი „საქართველო – ლვინის სამშობლო“ განახორციელა და ქართული ლვინის პოპულარიზაციისთვის ლვინისთან ერთად, ქართული კულტურისა და სუფრის პრეზენტაციაც გამართა.

გამოფენა იაპონიაში 2 თვე გრძელდებოდა, რომლის დროსაც სარეკლამო ბანერები ტოკიოს მეტროშიც განთავსდა. აღნიშნული მეტროსადგურის მეშვეობით კი მგზავრებს პირდაპირ იმ საგამოფენო დარბაზშიც შეეძლოთ მოხვედრა, სადაც საქართველოს შესახებ ყველაფერს შეიტყობდნენ.

პროექტი „საქართველო – ლვინის სამშობლო“ იაპონიაში ქართული სუფ-

რის პრეზენტაციით დასრულდა, რომელსაც პოპულარული სუმოისტები, ტოჩინოშინი და გაგა მარუ უძღვებოდნენ.

ლვინის ეროვნული სააგენტოს თავმჯდომარის მოადგილის დავით ტყეშელაშვილის თქმით, დასკვნითი ლონისძიება „გაკუში კაიკანის“ სივრცეში გაიმართა. მისივე თქმით, როცა ლვინის ეროვნული სააგენტოს სპეციალისტები შესაბამის სივრცეს ეძებდნენ, „გაკუში კაიკანი“ განსაკუთრებული მიზეზის გამო შეარჩიეს. პროფესორმასწავლებლებს და ამ სივრცის დირექტორს საქართველოში ველოდებით, ამის სურვილი მათ თავად გამოთქვეს, თავდაპირველად კი ჩვენ ერთმანეთს საქართველოში იაპონიის ელჩმა ტადაპარა უეპტარამ დაგვაკავშირა. მან მიითხრა, რომ არსებობს ხალხი, რომელთაც უნდათ, ამ სივრცის დაარსებიდან 100 წლის საზეიმო ღონისძიებაზე ქვეყრში დაეწინაურებული ლვინი გახსნან. ეს გახდა საბაბი, რომ უფრო მეტად დაინტერესებულიყავით ამ სივრცით, ამ ხალხით“, – აღნიშნა მან.

მას შემდეგ, რაც „გაკუში კაიკანის“ საიუბილეო ღონისძიებაზე ქართული ლვინის დაგეგმვება გადამწყდა, ლვინის ეროვნულმა სააგენტომ გადაწყვიტა, მათ სახელზე ლვინო დაეყენოს.

უფრო კონკრეტულად, რა შედეგები მოიტანა იაპონიაში ქართული ლვინისა და კულტურის პოპულარიზაციას, ამის შესახებ ლვინის ეროვნული სააგენტოს თავმჯდომარის მოადგილის დავით ტყეშელაშვილს დედაქალაქი უკავსებრეთ.

რა იყო პროექტ „საქართველო – ლვინის სამშობლოს“ მიზანი და რა აქტივობები ჩატარდა წელს მის ფარგლებში?

მჭავას, რომელიც შემდეგში დადასტურდა, რომ ის ლვინისუღი ნარმოზის იყო.

ჩვენს მიერ ჩატარებულ ყველა ღონისძიების ფაქტობრივად, უკუგება აქვს და ნარმატებულად შეგვიძლია ჩავთვალოთ. რეალურად, გარკვეული დროის შემდეგ ვხვდებით სხვადასხვა სტატის, დანტერესებულ პირებს, რომლებიც კონკრეტულად მოდიან და გვიკავშირდებიან, საელჩოს თუ საგარეო საქმეთა სამინისტროს მეშვეობით.

საქართველოსა და ქართული ლვინის მიმართ კონკრეტული ინტერესი ბაზარზე როგორი განწყობა შეინიშნება?

გვაქვს ციფრები, რომლებიც უკვე მივიღეთ და შეგვიძლია, ვთქვათ, რომ იაპონიის ბაზარზე არის დადებითი ტენდენცია – ბოლო წლების მანძილზე ძალიან მოიმატა რელიზაციის ფაქტებმა, მიუხედავად იმისა, რომ ეს ქვეყანა ლვინის მოხმარებით ტრადიციული არ არის. მიუხედავად ამისა, იგი არის საკმაოდ ძლიერი ეკონომიკური ქვეყანა და აზიის ქვეყნებში ბევრი ბაზას და სურს, მსგავსი სიახლეები დაიწყო, ამ შემთხვევაში, ლვინის და ლვინის პროდუქტების მხრივ. შესაბამისად, ეს ყველაფერი ამ მიზნებს ემსახურება და მგონია, რომ ამ ეტაპზე თავი კარგად გავართავთ. რა თქმა უნდა, ჯერ ნაადრევია რაღაც შედეგებზე საუბარი, ამას დრო გვაჩვენებს, თუნდაც 1 წელიწადში გამოჩნდება ყველაფერი.

ძირითადად, ვინ ინტერესდებოდა ქართული ლვინით, ბიზნესრეზები თუ რიგითი მოქალაქეები?

უფრო მეტად, ამ ღონისძიებებზე ნარმოდგენილი იყვნენ დიპლომატი-

ური კორპუსის წევრები, რომლებიც იაპონიაში არიან აკრედიტებული. გარდა ამისა, გამოფენაზე უფრო მეტად მოდიოდნენ იაპონელები. მათი სიმრავლე შეინიშნებოდა ღონისძიებებზე.

საქართველო რომ დადასტურებულად ლვინის სამშობლოა, ზოგადად, ლვინის ინდუსტრიაში სიახლეს ნარმოდგენს. რამდენიმე წლის წინ ქვეყრით ლვინის დაყენების მეთოდს იუნესკომ არმატერიალური ძეგლის სტატუსი მიანიჭა, შესაბამისად, ეს მნიშვნელოვანი კოზირი გახდა ამ დიდ ინდუსტრიაში.

იაპონიაში სხვადასხვა კუთხით ბევრი მეგობარი გავიჩინეთ სახელოვნებო სფეროდან: ჟურნალისტები, ნიგნების გამომცემლები, თავისთავად, ლვინის სექტორისა და ბიზნესის ნარმომადგენლები, რაც უმნიშვნელოვანესია ჩვენი ქვეყნისთვის.

როგორ ფიქრობთ, აქტივობებმა, რაც თქვენ განახორციელეთ, რამდენად უზიძვა დამთავალიერებებს ქმედებისკენ, რომ ჩამოსთყვენენ ჩვენს ქვეყანაში და ადგილზე გაცნობდნენ საქართველოს კულტურას, სამზარეულოს, ლვინის?

ფიქრობ, რომ საკმაოდ. ჩვენ წლის ბოლოს ჩანიშნული ვიზიტების განხორციელებას ველოდებით. საქართველოში უკვე 2 ჯგუფი მივიღეთ. ერთი იყო იაპონელი ჟურნალისტების ჯგუფი ახლახან და ასევე ჩამოვიყვანე იაპონიის წამყვანი ტელევიზიის, NHK-ს გადასმეტი ჯგუფი. ისინი საქართველოში უკვე შემოვიყვანე. ზუსტად ჩვენ მიერ ჩატარებული გამოფენის შემდეგ გახდა მათთვის საქართველოს შესახებ ცნობილი,

მოვიდნენ, წერილები გამოგზავნენს, შეგვხვდნენ და გადაცემის მოზადება დაიწყეს.

როგორია თქვენი სამომავლო გეგმები საფრანგეთისა და იაპონიის გამოფენის შემდეგ?

ღონისძიებების ფორმატი საფრანგეთისგან განსხვავებით, იაპონიაში ცოტა შეიცვალა, რადგან სხვადასხვა ქვეყანაში განსხვავებული პროექტები გვექონოდა ნარმოდგენილი. Sony Musical Communications-თან პარტნიორობით შევქელით და ტექნოლოგიური მიმართულებით იაპონიაში ჩატარებულ გამოფენაზე ახალი სიტყვა ვთქვით. ორივე მხარემ ვიმეშვეთ და საბოლოოდ, კარგი შედეგი მივიღეთ. ეს არის პატარა ჩანახატები საქართველოზე, ლვინის ისტორიაზე, ნარმომავლობაზე, რომელიც გულისხმობს ადამიანის ჩართულობას 360 გრადუსიანი ვიდეო ჩვენებაში. ეს იმას ნიშნავს, რომ პროექტის მსვლელობის დროს ადამიანს შეუძლია, მივიდეს, არ შეეხოს ეკრანს და ხელის ჩრდილის გამოსახულების მეშვეობით მასზე კონკრეტული ინფორმაცია გამოიტყოს.

ახლა ჩვენი საელჩოების დახმარებით ამერიკის, ჩინეთისა და კორეის მიმართულებით ვმუშაობთ, ვინაიდან ვფიქრობთ, რომ ესეც უმნიშვნელოვანესი ბაზრებია. ბუნებრივია, ჩინეთში ვართ ნარმოდგენილები და და გვინდა, ეს პროექტი იქაც ვაწარმოოთ. ამერიკის ზაზარი ხომ ყველასთვის საოცრებოა და გვინდა, რომ 2020 წლისთვის როგორც დასავლეთ, ისე აღმოსავლეთ სანაპიროზე წარვსდგეთ.

ambebi.ge

როგორ ავარჩიოთ სარეცხი საშუალება, რომელიც კარგად ბარეცხავს და ეკოლოგიურად სუფთა პროდუქტს იქნება

სარეცხი საშუალებები, რომლებიც ერთი შეხედვით სასიკეთო საქმედს გვიქვთ, რეალურად შეიძლება სერიოზული პრობლემების მომტანიც აღმოჩნდეს. ბევრი ქაივი და ჭუჭყის კარგად ამოყვანის შესაძლებლობა – ეს არის მთავარი კრიტერიუმები, რომლის მიხედვითაც დღეს სარეცხ საშუალებებს მოხმარებლების დიდი ნაწილი არჩევს. თუმცა მათ ავიწყდება მთავარი – სარეცხი საშუალებების შემადგენლობის შემოწმება. თუ ამ პუნქტს არ გაითვალისწინებთ და არ შეამოწმებთ, შეიცავს თუ არა მავნე ქიმიურ დანამატებს თქვენი სარეცხი საშუალება, შეიძლება, ისეთი გართულებების წინაშე აღმოჩნდეთ, როგორცია ალერგია, კანის გაღიზიანება და ხანგრძლივი მოხმარების შემთხვევაში სიმსივნური დაავადებებიც კი. სარეცხი საშუალების შემადგენელი ნივთიერებები რჩება ტანსაცმელზე, რომელიც მთელი დღის განმავლობაში გვაცვია და ერთი მხრივ, აღიზიანებს კანს, მეორე მხრივ კი, შეინოვება კანში და ორგანიზმში მოხვედრის შემდეგ უფრო სერიოზულ გართულებებსაც იწვევს.

საქართველოში სარეცხი საშუალებების ბაზარი საკმაოდ მრავალფეროვანია, რაც არჩევის პროცესს კიდევ უფრო ართულებს. რას ნიშნავს კარგი სარეცხი საშუალება და როგორ უნდა შევარჩიოთ ის, რომ საკუთარი უსაფრთხოება და ჯანმრთელობა დავიცვათ – ამ კითხვებზე პასუხისთვის სარეცხი საშუალებების გერმანული მწარმოებლის „ფრომის“ ბრენდ მევენჯერს სოფო ჩადუნელს მივმართეთ.

რა საკითხებს უნდა მიექცოს მამარებელმა ყურადღება სარეცხი საშუალების შერჩევისას?

პირველ რიგში ყურადღებას ვაქცევთ შემადგენლობას. უნდა ვიცოდეთ

მავნე ქიმიური ნივთიერებების ჩამონათვალი, რომელსაც სარეცხი საშუალება არ უნდა შეიცავდეს და მათი აღმოჩენის შემთხვევაში ავტომატურად ვთქვათ უარი იმ კონკრეტულ პროდუქტზე. შეფუთვები უნდა იკითხოვოდეს, რომ პროდუქტი უსაფრთხოა და შეიცავს მცენარულ ნივთიერებებს. ასევე, მნიშვნელოვანია, რომ მას არ ჰქონდეს მძაფრი და შემანუხებელი სუნე.

რომელია ის განსაკუთრებულად მავნე ნივთიერებები, რომლებსაც სარეცხი საშუალებების ნაწილი შეიცავს?

მავნე ნივთიერებებიდან განსაკუთრებულად გამოიყოფილი ფორმალდეჰიდი, ჰალოგენურ ნაერთებს, ფენოქსიეთანოლს და 1,4 დიოქსინს.

კვლევები ადასტურებს, რომ ფენოქსიეთანოლი ააქტიურებს ესტროგენის რეცეპტორებს და მკერდის კიბოს უჯრედების ზრდას უწყობს ხელს ორგანიზმში. როგორც წესი, ის სარეცხი საშუალებების დიდი ნაწილის შემადგენლობაში შედის.

სტაბილიზატორები პროდუქტის ხანგრძლივ შენახვის ვადას უზრუნველყოფენ. მაგალითად, ასეთი სტაბილიზატორებია პოლიკვარცილინი და ეტჰილენოვილინი. ეს ორი ნივთიერება იწვევს თვალისა და ფიტეის გაღიზიანებას და სერიოზული სახის დერმატიტებსაც კი.

1,4-დაიოქსინი გამოიყენება როგორც გამხსნელი. დადასტურებულია, რომ 1,4-დაიოქსინის მძაფრი შესუნთქვა იწვევს თავბრუსხვევას, ძლიანობას, თავის ტკივილს, ანორექსიას, ასევე, თვალის, ყელის ცხვირისა და ფილტვების გაღიზიანებას. მან შეიძლება გააღიზიანოს კანიც. ვირთხებზე ცდებით დადასტურებულია, რომ ის ზიანის მომტანია ღვიძლისა და თირკმელებისთვისაც.

შეფუთვაზე მოცემული რომელი ნიშნები მიგვანიშნებს, რომ სარეცხი საშუალება უსაფრთხოა?

შეფუთვაზე უნდა იკითხოვოდეს, რომ პროდუქტი უსაფრთხოა და შეიცავს არა მავნე ქიმიკატებს, არამედ – მცენარულ ნივთიერებებს. მაგალითად, „ფრომის“ შეფუთვაზე მოცემულია 9 ეკო ნიშანი, რომლებიც სრულად გადმოიცემს პროდუქტის უპირატესობებსა და ბრენდის პრიორიტეტებს. აღნიშნული ნიშნები გვამცნობენ, რომ პროდუქტია შეიცავს მცენარულ ინგრედიენტებს, როგორცია ალოე ვერა, ლავანდა, ფორთოხისლი, ლიმონი და სხვა; აქვს სწრაფად ბიოდეგრადირებადი შეფუთვა, რომელიც 45 თვეში იშლება; ანტიალერგიულია; არ შეიცავს ფოსფატებს, ბორატებს, ფორმალდეჰიდს, ჰალოგენურ ნაერთებს და სხვა; ნარმოების პროცესში მინიმუმამდე შემცირებული გარემოზე მავნე ზეგავლენა; არ შეიცავს ცხოველურ ნივთიერებებს და არ ტარდება ცდები ცხოველებზე; აქვს ენერგოდამზოგველი ნარმოება; არ აბინძურებს წყალს.

რატომ არის მნიშვნელოვანი, რომ სარეცხ საშუალებას მძაფრი სუნე არ ჰქონდეს?

როდესაც პროდუქტია ეკოლოგიურად სუფთა და უსაფრთხოა, გამოირიცხვება მას მძაფრი და შემანუხებელი სუნე ჰქონდეს. ქიმიური შემადგენლობის მქონე სარეცხი საშუალებების სუნე ინფუვი თავის ტკივილს, ცხვირისა და ყელის გაღიზიანებას, ხველასა და ცემინებას. რეაქტივის სიმძაფრე ადამიანის ორგანიზმზე დამოკიდებულია. რიგ შემთხვევაში სუნს მსგავსი რეაქტია შეიძლება სულაც არ მოჰყვეს. თუმცა ეს არ ნიშნავს, რომ პრობლემა მოგვარებულია და მძაფრი სუნის მქონე სარეცხი საშუალების გამოყენება თავისუფლად შეგიძლიათ. ამ



დროს არ უნდა დაგვანყვეს, რომ მძაფრი სუნე მანიშნებელია იმის, რომ პროდუქტი დიდი რაოდენობით სუნის მიმცემს შეიცავს, რაც უკვე გამოირიცხავს მის ეკოლოგიურობასა და უსაფრთხოებას.

მწარმოებელი ქვეყანა რისი მითქვლია სარეცხი საშუალების შესახებ?

ამ დროს გასათვალისწინებელია ორი ფაქტორი: ბრენდის ნარმომავლობა და პროდუქტის დამზადების ადგილი. ორივე მათგანი განვითარებული ქვეყანა უნდა იყოს, სადაც წარმოების მაღალი სტანდარტები არსებობს. ევროკავშირის ქვეყნებში წარმოებული პროდუქტის შემადგენლობა რეგულირდება კანონმდებლობით და შესაბამისად, ნაკლებად საგარეოდია, რომ მასში იქნება საშიში ქიმიკატები. თუმცა თუ მინც დაფიქსირდა შემადგენლობაში ეს ნივთიერებები, ის მინიმალური რაოდენობით იქნება.

ambebi.ge

სხვა ქვეყნები ამ მიმართულებას კანონმდებლობით არ არეგულირებენ. შესაბამისად, მეტი ალბათობა, რომ ასეთი ქვეყნებში წარმოებულ პროდუქტებს კონდეს საფრთხის შემცველი შემადგენლობა რა განსხვავება სარეცხის ფხვინულსა და სარეცხ სითხეებს შორის და რომელი მათგანის მოხმარებაა უფრო უსაფრთხო?

სარეცხის სითხე კარგად იხსნება როგორც ცივი, ისე ცხელ წყალში, შესაბამისად, ის ტანსაცმელზე არ ტოვებს თეთრ ლაქებს. სარეცხი სითხე მეტად უსაფრთხოა სარეცხის მანქანისთვისაც, რადგან ის ნადებს არ ტოვებს მანქანაში და არ აზიანებს სპირალს. ფხვნილი კი ბოლომდე ვერ იხსნება წყალში და ნადეობი, რომელიც რჩება, გროვდება მანქანაში. ეს ყველაფერი კი დროთა განმავლობაში სარეცხის მანქანას აზიანებს.

ambebi.ge

მეხნიები და ექიმები გვაფრთხილებენ, გვირჩევენ, გვითავაზობენ

როგორ გავწმინდოთ წყალი სიცოცხლისთვის საფრთხისუბედოვლი მინარეჟებისგან?

წყლის ხარისხი ადამიანის ჯანმრთელობისთვის უმნიშვნელოვანეს ფაქტორს წარმოადგენს. მოხმარებული წყალი არა მხოლოდ სუფთა, არამედ „ჯანმრთელი“ უნდა იყოს.

ნებისმიერი წყაროდან მიღებული წყალი – იქნება ეს ქაბურღილი, მდინარე, ტბა, ოკეანე თუ წვიმა, სასმელი წყლის სტანდარტების დასაკმაყოფილებლად სპეციალურ დამუშავებას მოითხოვს. მიუხედავად იმისა, რომ საქართველოში წყლის ხარისხთან დაკავშირებით შეკითხვები იშვიათად ჩნდება და ჩვენი ქვეყანა მინერალური წყლების სამშობლოდაც კი მიიჩნევა, ეს იმას არ ნიშნავს, რომ მისი მოხმარება დამატებით ფილტრაციის და დარბილების გარეშე სასარგებლოა.

რა მინარეჟები აქვს წყალს და როგორ მოჰმარაგებს ისინი ჩვენს ჯანმრთელობას?

წყალში უამრავი მინარეჟია: ქლორი, ორგანული ნაერთები, დამაბინძურებელი ნივთიერებები, უხსნადი ნაწილაკები, მძიმე მეტალები და სხვა მინარეჟები, რომლებიც დროთა განმავლობაში, ჩვენი ჯანმრთელობაზე არასახარბიელოდ მოქმედებენ.

ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციის ინფორმაციით, ყოველწლიურად, დაახლოებით, 842 000 ადამიანი საფრთხისშემცველი წყლის მოხმარებით, ხელების ჰიგიენის დაუცველობითა და ანტიბიოტიკული პირობებით გამოწვეული მწვავე დიარეით იღუპება.

ასევე, ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის განმარტებით, დაბინძურებული წყალი და სუსტად დაცული სანიტარული ნორმები, ისეთი დაავადებების გავრცელებასთან დაკავშირებული, როგორც არის ქოლერა, ჰეპატიტი, დიზენტერია, ტიფი და პოლიომიელიტი.

რაც შეეხება შედარებით მსუბუქ მინარეჟებს, ცნობილია რომ წყლის გამწმენდ სადგურებზე გაუსწავლელების მიზნით, წყალში ქლორის ურეველს. ქლორი წყალში არსებულ ორგანულ ნაერთებთან რეაქციაში შედის და მთელ რიგ კარცეროგენულ (კიბოს დაავადების გამომწვევ) და ტოქსიკურ (მომწამვლელ) ნივთიერებას წარმოშობს. აღნიშნული ნივთიერებიდან განსაკუთრებით საშიშია დიოქსიდები.

გარდა ამისა, წყალში გახსნილი ქლორი კუჭში მოხვედრისას ანადგურებს სასარგებლო მიკროფლორას, რაც დისბაქტერიოზს იწვევს. წყლის დამაბინძურებლისა და მისგან გამოწვეული საფრთხის მიზეზი მხოლოდ მასში გამიზნულად შერეული ნივთიერებები არ არის.

უფრო კონკრეტულად, სიცოცხლის ხანგრძლივობის ზრდის პროპორციულად, ადამიანები სულ უფრო მეტ მედიკამენტს გამოიყენებენ, რომელთა ნარჩენები წყალში წლიდან წლამდე სულ უფრო დიდი რაოდენობით ხდება, რასაც შეიძლება, მოწმავლეელი ეფექტი ჰქონდეს.

გარდა ფარმაცევტული ნივთიერებისა, წყლის სხვა მრავალი დამაბინძურებელიც არსებობს: საკვები, კბილის პასტა, ხელოვნური დამატკობლები, კოფეინი, ვიტამინები, კოსმეტიკა, ლოსონები, მზისაგან დამცავი საცხები, სუნა-

მოები, დეზოდორანტები და სხვა საშუალებები.

ფარმაცევტული პრეპარატებისა თუ ინდივიდუალური ჰიგიენის საშუალებებით დამაბინძურებელი ნივთიერებები აბრევიატურებით აღინიშნება და მათ შესახებ ინფორმაციის მოძიება ნებისმიერ დაინტერესებულ პირს შეუძლია. ამათგან ყველაზე გავრცელებულია PPCPs – ფარმაცევტული პრეპარატების და ინდივიდუალური ჰიგიენის საშუალებების ნარჩენი დამაბინძურებელი ნივთიერებები, რომელთა იდენტიფიცირება წყლის ანალიზის მეშვეობით არის შესაძლებელი.

წყალში არსებული უხსნადი ნაწილაკები, შესაძლებელია მერყეობდეს მიკროსკოპული ბოჭკოებიდან პლასტმასის უმცირეს ნაწილაკებამდე. აღნიშნული ნივთიერებები ასევე ცნობილია ისეთი სახელწოდებებით, როგორცაა ნანობოჭკო, ნანონაწილაკი, მიკროპლასტიკი, ნანომასალები და სხვა.

მკვლევარები მიიჩნევენ, რომ სასმელ წყალში დამაბინძურებელი ნივთიერებების უზარმაზარი (და ჯერ კიდევ მზარდი) მასივი ჯანმრთელობის ახალი რისკების გამოვლენასთან მიგვიყვანს, ამიტომ სწრაფი და ამასთან, ეფექტური რეაგირება სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანია.

თუ გესურს, რომ სიცოცხლისთვის აუცილებელი ნივთიერების – წყლის დაბინძურების შეჩერებაში ჩვენი წვლილი შევიტანოთ, შეგვიძლია, დამაბინძურებელი ნივთიერების ზემოქმედება წყალმომარაგების თანამედროვე სისტემების მეშვეობით შევამციროთ.

ამ თემის განსახილველად 2019 წლის 12 აპრილს თბილისში წყალმომარაგების სისტემების თანამედროვე ტექნოლოგი-



ების შესახებ პირველი საერთაშორისო კონფერენცია გაიმართება.

კონფერენცია მიზნად ისახავს, სტუმრებისთვის აღნიშნულ სფეროში არსებული სახიფათოების გაცნობას და წყალმომარაგების პროცესის სწორად წარმართვის მნიშვნელობაზე მათ ინფორმირებას.

კონფერენციის მთავარი თემა: „წყალმომარაგების სისტემები – სტანდარტები, თანამედროვე ტექნოლოგიები და ენერგოეფექტურობა“.

აღსანიშნავია, რომ კონფერენცია 24 საერთაშორისო სამშენებლო გამოფენის CAUCASUS BUILD-ის ფარგლებში ტარდება. მისი ორგანიზატორი და მასპინძელია კომპანია აკვალაინი. სტუმრების წინაშე წარსდგებიან, როგორც უცხოელი და ქართველი ექსპერტები, ასევე კომპანიის უცხოელი პარტნიორები HERBORNER PUMPENTECHNIK (გერმანია); LUTZ JESCO (გერმანია); DINOTEC (გერმანია).

მას შემდეგ, რაც სუფთა სასმელ წყალზე მოთხოვნა წლიდან წლამდე იზრდება, კომპანია აკვალაინმა გერმანულ პარტიოებთან ერთად დაიწყო წყალმომარაგების სისტემების დანერგვა საქართველოს ბაზარზე.

აკვალაინი მომხმარებელს სთავაზობს, როგორც წყლის წმენდის მაღალეფექტურ კომპლექსურ გადამწმენდურ სისტემებს, რომლებიც აკვებენ წყალში არსებულ მავნე მინარეჟებს, მძიმე მეტალებს, მიკროორგანიზმებს, ვირუსებსა და მედიკამენტების ნარჩენებსაც კი. სწორად შერჩეული წყალმომარაგების სისტემა ყოველდღიურად სუფთა, მინარეჟებისგან თავისუფალი წყლის მიღებას ნიშნავს, რაც ჯანმრთელი და ხანგრძლივი სიცოცხლის ერთერთი ძირითადი ფაქტორია.

5 სასიფათო საკვები, რომლებსაც ბავშვებს სწირად ვაჭმევთ და ამით მათ ჯანმრთელობას ვნებთ

ბევრი ბავშვის კვების რაციონი ძალიან დიდი რაოდენობით შექარს შეიცავს და ეს ხდება მამინ, როცა ბავშვი ძალიან პატარაა. ზოგჯერ შობილეს ჰგონიათ, რომ შეიძლება ჯანსაღ საკვებს აჭმევენ, მაგრამ რეალურად ასე არ არის.

გნახით სახიფათო საკვებთა ჩამონათვალი, რომლებზეც შობილების დიდი ნაწილი მიიჩნევს, რომ ჯანსაღია, მაგრამ რეალურად ბავშვის ჯანმრთელობისთვის სახიფათოა.

წვენი – წვენი სხვადასხვა ასაკის ბავშვებში ძალიან პოპულარულია. 1 ჭიქა წვენი შეიცავს დაახლოებით 5-6 ჩაის კოვზ შექარსს. ის ცუდად მოქმედებს მოზარდის მეტაბოლიზმზე. ამერიკის პედიატრთა აკადემიის რეკომენდაციით, წვენის ნაცვლად სჯობს ბავშვმა ხილი ჭამოს.

იოგურტი – იმისთვის, რომ ჯანსაღი იოგურტი აირჩიოთ, საჭიროა რომ ზედმინ წვენი კარგად გაცნობთ მის ინგრედიენტებს. პირველ რიგში, არასოდეს არ იყიდოთ იოგურტი, რომელიც მაცივარში არაა შენახული და მეორე – არ იყიდოთ ტკბილი იოგურტი, იყიდეთ, ის რომელსაც ნაკლები დანამატები აქვს. ტკბილი იოგურტი შეიცავს დიდი რაოდენობით შექარსს, ცხიმებსა და კალორიებს რაც ბავშვებში ქარბზონია-ნობას იწვევს და დიაბეტის გაჩენის რისკს ზრდის.

თაფლი – 2 წლამდე ბავშვებისთვის თაფლი არ შეიძლება. გარდა იმისა, რომ თაფლმა შეიძლება გამოიწვიოს ალერგია, ასევე ის შეიცავს ბაქტერიას, რომელმაც ინფექციური დაავადება, ბოტულიზმი შეიძლება გამოიწვიოს.

ყურძენი – ყურძენი შეიცავს ისეთ ვიტამინებს და მინერალებს, რომლებიც ბავშვებს სჭირდებათ, მაგრამ ბავშვის საჭმლის მომწველებელი სისტემისთვის ყურძენი რთულად მოსაწევებელია. ყურძენის ჩანაცვლება შეგიძლიათ ბანანით. განსაკუთრებით სახიფათოა ყურძენის მიღება 3 წლამდე ბავშვებისთვის.

მულტივიტამინები – ვიტამინები კარგია, მაგრამ მშობლები ხშირად უხედავრეა კონსულტაციის გარეშე იღებენ გადამწმენდისა და ბავშვებს ვიტამინების ნაკრებს ასმევენ, რაც შეიძლება სახიფათო აღმოჩნდეს ბავშვის ჯანმრთელობისთვის. უმჯობესია, თუ ბავშვები ვიტამინებს საკვებით, ხილით მიიღებენ.

სახვი ტვინს ახალგაზრდობას უნარჩუნებს

ყველამ იცის, რომ სახვეში შემავალ სასარგებლო ნივთიერებებს ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული ბევრი პრობლემის მოგვარება შეუძლია. იაპონელმა მკვლევარებმა ხახვის კიდევ ერთი სასარგებლო თვისება აღმოაჩინეს – ეს უნიკალური პროდუქტი თურმე დადებითად მოქმედებს თავის ტვინზე. ამის საფუძველი ხახვში უხვად შემავალი გოგირდის შენაერთებია, რომლებსაც ორგანიზმი ადვილად ითვისებს. ისინი აფერხებს თავის ტვინის დაზერებას.

იაპონელმა მკვლევარებმა საინტერესო კვლევები ჩაატარეს და საფუძვლიანად შეისწავლეს ხახვის გავლენა ადამიანის ორგანიზმზე. აღმოჩნდა, რომ ეს მეტად პოპულარული ბოსტნეული ზრდის დადებით ემოციებს, ხელს უწყობს მეხსიერების აღდგენას. ხახვში შემავალი გოგირდის შენაერთები სისხლში ხდება ტვინში, სადაც ასტიმოულირებს ნეირონთა აქტივობას და განახლებას.

ხახვი, თურმე, განსაკუთრებით ასაკოვნებისთვისაა სასარგებლო, რადგან ხელს უშლის სკლეროზული პროცესების განვითარებას, თუმცა, ამ ბოსტნეულზე არც ახალგაზრდებმა უნდა თქვან უარი, რადგან ის იმუნური სისტემას აძლიერებს და აჯანსაღებს ორგანიზმს.



თინათინ გოცაია

აქვეითებს ქოლესტერინის დონეს, უხდება ვენებს, სასარგებლოა სტენოკარდიისა და ჰიპერტონიის დროს

გულისა და სისხლძარღვებისთვის ყველაზე სასარგებლო სასმელია პომიდვრის წვენი. ის ავეცილებს შპირის დონეს სისხლში, რის გამოც მას ოფიციალურად უნიშნავენ შპირიანი დიაბეტით და სიმსუქნით დაავადებულ პირებს, როგორც დიეტის ერთ-ერთ მთავარ კომპონენტს.

პომიდვრის წვენი მდიდარია ბეტა-კაროტინით (პროვიტამინი A), C, PP და E ვიტამინებით. შეიცავს აგრეთვე რკინას, სპილენძს, კალციუმს, კალიუმს, ქრომს, ფტორს, მანგანუმს, სელენს, მოლიბდენს, ნიკელს, გოგირდს, ქლორსა და ბრომს. მინერალებისა და ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებების ეს ნაკრები მართლაც უნიკალურია, რადგან თითოეული მათგანი აუცილებელია ორგანიზმისთვის. საკვებ რაციონში პომიდვრის წვენის რეგულარულად ჩართვა მთელი რიგი დაავადებების არიდებას უზრუნველყოფს, მათ შორის ავიტამინოზებსა და ნივთიერებათა ცვლის მოშლას.

დასახელებული სასმელი აქვეითებს ქოლესტერინის დონეს სისხლში. ის დიდი რაოდენობით შეიცავს უჯრედის, რომელიც აუმჯობესებს საკვების მონელებას. პომიდვრის წვენი უხვად 6 ვიტამინი, რომელიც განამტკიცებს სისხლძარღვთა კედლებს, შესაბამისად, ეს სასმელი ამცირებს თრომბოზების განვითარების რისკს.

მისი დაღვეა რეკომენდებულია ვენების ვარიკოზული დაავადების, სტენოკარდიისა და ჰიპერტონიის დროს, ასევე მიოკარდიუმის ინფარტის გადატანის შემდეგ.

პომიდვრის წვენი რეკორდული რაოდენობით შეიცავს ლიკოპინს, რომელიც

ერთ-ერთი ძალიან ანტიოქსიდანტია. ეს ნივთიერება აფერხებს დაზერების პროცესს, აუმჯობესებს ორგანიზმის დამცველობით მაქანიზმებს და ამცირებს სისხლ-ნური დაავადების განვითარების რისკს.

თინათინ გოცაია



18 მაისს, ეროვნული სამოსის და მუზეუმების საერთაშორისო დღე აღინიშნა

ყოველწლიურად, 18 მაისს, მუზეუმების საერთაშორისო დღე აღინიშნება. ამასთან ერთად, მესამე წელია საფორმული ჩაყარა და ტრადიციულ დამკვიდრდა ეროვნული სამოსის დღის აღნიშვნაც, რომელსაც კარნავალის სახე აქვს და კოსტუმირებულ მსვლელობას წარმოადგენს. მნიშვნელოვანია, რომ მსვლელობაში ქართველების გარდა, თავისი ეროვნული სამოსით, ნებისმიერი ეროვნების ადამიანი შეუძლია მონაწილეობის მიღება.



მასშტაბით პოპულარიზაციას კოსტიუმირებული დღესასწაულებით ცდილობს. თუ გავივლით აქტივობებს, საქართველოში რამდენად მრავალფეროვანი და

მაღალი კულტურული ღირებულების ეროვნული სამოსის არსებობს, ეროვნული სამოსის დღე საინტერესო და მიმზიდველი იქნება – როგორც ქართველებისთვის, ასევე უცხოელებისთვისაც. – აღნიშნავდნენ რამდენიმე წლის წინ ამ ღონისძიების იდეის ავტორები. რაც ნამდვილად ამართლებს.

ლონისძიების მიზანია 18 მაისს, მუზეუმების საერთაშორისო დღე, ქუჩები ღია ციხეებში გაცოცხლებულ მუზეუმად იქცეს და მოსახლეობა ქუჩაში მათთვის სასურველი ისტორიული სამოსით გამოვიდეს, რათქმუნდა სურვილის შემთხვევაში. ბუნებრივია, ასე საქართველოს მოქალაქეები და ტურისტები საქართველოს ისტორიულ-კულტურული მემკვიდრეობის უკეთ გააცნობას შეძლებენ. „ძალიან ბევრი სახელმწიფო, საკუთარი კულტურისა და ისტორიის მსოფლიო



ია გიგიაშვილი

„20-მაისობა“ შილდაში

ბლების მონაწილეობით. გაიმართა შეჯიბრი მკლავჭიბში. სახალხო დღესასწაულზე ყვარლის მუნიციპალიტეტის მერი როსტომ სესიაშვილი, საკრებულოს და მერიის სამსახურების ხელმძღვანელები და თანამშრომლები, მუნიციპალიტეტის სოფლებიდან ყვარლის მერის წარმომადგენლები იმყოფებოდნენ.

3. გიორგი ნიკლაური – დედოფლისწყარო.

73 კმ. წ. კატ.

- 1. მიხეილ ბაზბაშაშვილი
- 2. გიორგი ნიკლაური
- 3. გიორგი პაპიშვილი

81 კმ. წ. კატ.

- 1. გიორგი დიდბაშვილი – დედოფლისწყარო
- 2. ზვიად ბაზანდარაშვილი – გორი
- 3. გიორგი ზაქაიძე – დედოფლისწყარო.

90 კმ. წ. კატ.

- 1. ტრისტან მოსახლიშვილი – თელავი
- 2. ზურაბ ლიქოციანი – თელავი
- 3. ფიროზ ქეთიაშვილი – ახმეტა.

55 კილოგრამი წონითი კატეგორია

- 1. ალექსანდრე გოგოლაშვილი – თელავი
- 2. ანზორ სიდამონიძე – თელავი
- 3. თემურ აბრამიშვილი – თელავი.

60 კმ. წ. კატ.

- 1. ჯაბა პავინაშვილი – თბილისი
- 2. იოსებ ცერცვაძე – კასპი
- 3. ნიკა ტურაშვილი – შილდა.

66 კმ. წ. კატ.

- 1. ნიკო ჭიკაიძე – ახმეტა
- 2. დავით ჭიკაიძე – ახმეტა

აბსოლუტურ წონით კატეგორიაში პირველობა არავის დაუთმო თელაველმა ტრისტან მოსახლიშვილმა, მეორე ადგილი დაისაკუთრა თბილისელმა მიხეილ ნარიმანიძემ, ხოლო მესამე ახმეტელმა ვახტანგ სარაჯიშვილმა.

წონითი კატეგორიების მიხედვით გამარჯვებულ ფალანგებს გადაეცათ სერთიფიკატები, მედლები, თასები და ფულადი ჯილდოები.

ალექო ქაჭანიძე



20 მაისს, ყვარლის მუნიციპალიტეტის სოფელ შილდაში ტრადიციული სახალხო დღესასწაული „მაისობა“ აღინიშნა.

დღესასწაული დაამუშავა კულტურულმა და სპორტულმა ღონისძიებებმა. დღესასწაულზე მოსულმა სტუმრებმა დააგემოვნეს ადგილობრივი კომპანიის „შალოშვილის მარანის“ მიერ დამზადებული ღვინო და მწვადი.

გაიმართა სადღესასწაულო კონცერტი შილდის ფოლკლორული ანსამბლს.

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

დირექტორი
ალექსანდრა გიგიაშვილი
მოადგილე
ნუგზარ ღონისძიანი

უღრმესი მადლობა მალხაზ ცეცხლაშვილს, რომელიც სოფლის კეთილმოწყობისა და გალამაზებისათვის კალისხმევას არ იშურებს

შილდა ერთ-ერთი უძველესი და უდიდესი სოფელია, რომელსაც არასოდეს ჰკლებია არც წარსულში და არც ახლა, ღირსეული, სიკეთის მთვევლი ადამიანები. დღეს გვინდა ერთი მათგანი, მალხაზ ცეცხლაშვილი გავაცნოთ. ის დიდი ხანია, რაც მოსკოვში ცხოვრობს და მოღვაწეობს, თუმცა არც მშობლიურ სოფელს იენწყებს. ეხმარება გაჭირვებულებს, მეზობლებს და მეგობრებს, ნაცნობს თუ უცნობს, ალამაზებს და აღადგენს ეკლესიებს. შეგიძლია ჩამოვეთვალოთ ზოგიერთი მანქანა, მაგალითად: მისი დაფინანსებით მოპირკეთდა ღვთისმშობლის ბაზილიკური ეკლესიის ეზო, რომელსაც „დედა მატრონას“ ხატი შესწირა. ღვთაების დარბაზული ეკლესიის სრული რესტავრაცია ჩატარდა მისი დაფინანსებით.

დაფინანსა და ააშენა პურის საცხობი, სადაც გაჭირვებულ, მარტობელ ადამიანებს პურს უფასოდ აძლევდნენ. ამ ერთი თვის წინ გაზეთი „ყვარელი“ დაიბეჭდა წერილი კაცზე, რომლის დაფინანსებითაც ასე ორიგინალური და მშვენიერი გახდა შილდის შემოსასვლელი, მისივე ხარჯით ფინანსდება შემოსასვლელის განათებაც, თუმცა, ჩვენდა სამწუხაროდ, ქველმოქმედი ადამიანის სახელი მალხაზის მადიგერად დაიწერა ზაზა ცეცხლაშვილი. გვინდა ეს შეცდომა გამოვასწოროთ.
20 მაისს მალხაზ ცეცხლაშვილის დაბადების დღე იყო. მაღლიერი შილდელების სახელით, ასეთი კი ძალიან ბევრია, გვინდა მივულოცოთ იუბილე და ვუსურვოთ ყოველივე კარგი და დიდხანს სიცოცხლე.
წერილი გვინდა დავამთავროთ ბრძენის ნათქვამი სიტყვებით – „სიკეთე სინათლეა, რომელიც ამ ცხოვრებაში სხვას უნათებს გზას, სულიერ ცხოვრებაში კი სიკეთის მთესველს“.

მეგობრები



მართალო ადამიანო

გაყალბებული მინახავს: სიტყვა, სიცილი, ფიქრები... გულწრფელს რად გინდა სიცოცხლე, შენც თუ მათგარი იქნები!
თუ არ ასრულებ ათ მცნებას, დაგვმოძღვრა რითაც უფალმა, თუ დაიტვირთი სიმართლე, ვით ყალბმა ჭირისუფალმა!
ყალბი, ამქვეყნად ბევრია, ათასში, ერთი — მართალი,
არ შეერიო ცრუთა ჯარს, შენ დარჩი ალაღ-მართალი!
მიეწე ჩემს მართალ სიტყვას, შენთვის გულწრფელად გალექსილს... ხმალსა ჰგავს, მამა-პაპისგან სიმართლისათვის გალექსილს..
არ გააყალბო ღმილი, სიტყვა ყალბი არ წამოგცდეს... აქ დროებით ხარ, იცოდე, უფალს აბარებ გამოცდებს!

ივოლა იოსავანიძე

რა ეფექტი აქვს პირის ღრუში წყალბადის ზეჟანგის ხსნარის გამოვლენას



აიღეთ წყალბადის ზეჟანგის 3%-იანი ხსნარის (რომელიც ავთიაქში იყიდება) 10 წვეთი და ჩაუშვით 50 მლ სუფთა, დამდგარ (არ არის საჭირო ადუღებული) წყალში. წყალბადის ზეჟანგის დოზის გაზრდა არ არის საჭირო, პირის ღრუს ლორწოვან გარსს დაგვავით.

რა ეფექტი აქვს ხსნარის გამოვლენას?

- 1. კბილებისა და ღრძილების დაავადებათა პროფილაქტიკა; იმას, ვინც რეგულარულად მისდევს აღნიშნულ რეკომენდაციას, იშვიათად სჭირდება სტომატოლოგთან ვიზიტი;
- 2. პირის ღრუს რეგულარული ანტი-სეპტიკური დამუშავების შემდეგ ქრება უსიამოვნო სუნი პირიდან;
- 3. კბილები თანდათანობით თეთრდება.

საუზმის შემდეგ რეკომენდებულია პირის ღრუში წყალბადის ზეჟანგის ხსნარის გამოვლენა. ეს უკანასკნელი იაფი, მაგრამ მეტად სასარგებლო საშუალებაა.

თინათინ გოცაძე

პასუხისმგებელი მდივანი
ია გიგიაშვილი
კორესპონდენტი
დალი ტატულიშვილი
რედაქციის მისამართი:
ქ. ყვარალი, კუდიგორის №2
საკონტაქტო ტელეფონი:
22-01-86