

„თეოლოგიის განვითარება უკეთესი წამყვანი სახის ყოველთვის საჭიროებს... ყოველი სახეობის განვითარება, იგი ყველას სწავლის... ყოველი სახეობის განვითარება, იგი ყველას სწავლის... ყოველი სახეობის განვითარება, იგი ყველას სწავლის...“

ხობის მოამბე

№5 (7018) 31 მარტი, ორშაბათი,
2014 წელი.
შპს 70 თეთრი.

ხობის ეპისკოპოსოს განვითარების გეგმა

ათონის მთზე დახვრილი ყოლხეთის ღვთისმშობლის ხატი..

9 მარტს კოლხეთის ღვთისმშობლის ხატი, რომელიც ხობის ღვთისმშობლის მიძინების ტაძარში იყო დაბრძანებული, ფოთისა და ხობის მიტროპოლიტ მეუფე გრიგოლის ლოცვა-კურთხევით ფოთის საკათედრო ტაძარში გადააბრძანეს. კოლხეთის ღვთისმშობლის ხატი, რომელიც 2007 წელს საგანგებოდ ფოთის საკათედრო ტაძრისთვის დაიწერა, ამ დღიდან თავის მუდმივ ნავსაყუდელს სწორედ ამ დიდებულ ტაძარში დაივანებს. კოლხეთის ღვთისმშობლის ხატი ხობის



ხატი უწმინდესისა და უნეტარესის, სრულიად საქართველოს კათოლიკოს პატრიარქის ილია II ლოცვა-კურთხევით დაიწერა ათონის წმიდა მთაზე ყოვლადწმინდა ღვთისმშობლის სენაკში სასწაულმოქმედი ღვთისმშობლის ხატის „ოდიგეტრიის“ მიხედვით. ხატზე საქართველოს ეკლესიისთვის უმნიშვნელოვანესი წმინდანებია გამოსახული. კოლხეთის ღვთისმშობელი 2007 წლის 1 ნოემბერს ათონის წმინდა მთიდან მღვდელმონაზონმა ეფრემმა და

დღეათა მონასტერში, ღვთისმშობლის მიძინების ტაძარში იყო დაბრძანებული. 9 მარტს ხატის გადმობრძანების წინ ხობის დღეათა მონასტერში საზეიმო პარაკლისი მამა ილიამ (ლომაიამ) გადაიხადა. მრევლი გზადაგზა ყვავილებსა და პალმის ტოტებს უფენდა ხატს. უამრავი ადამიანი ლოცულობდა და ცრემლნარევი დიმილით მიაცილებდა კოლხეთის ღვთისმშობელს ფოთის საკათედრო ტაძრისაკენ მიმავალ გზაზე. ეს დღე დიდებული დღეა თანამედროვე ფოთის ისტორიაში, რადგან შეგახსენებთ, რომ კოლხეთის ღვთისმშობლის

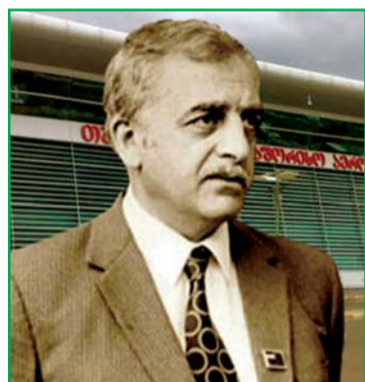


ბერმა ტიმოთემ ჩამოაბრძანეს. 9 მარტს ხობიდან გადაბრძანებულ კოლხეთის ღვთისმშობლის ხატს მრევლი ფოთში ანდრია პირველწოდებულის სახელობის ტაძართან შეეგება და საზეიმო მსვლელობა ფოთის საკათედრო ტაძართან დასრულდა. საზეიმო პარაკლისი ფოთის საკათედრო ტაძარში ფოთისა და ხობის მიტროპოლიტმა, მეუფე გრიგოლმა ხონისა და სამტრედიის მიტროპოლიტ საბასთან, ვანისა და ბაღდათის მიტროპოლიტ ანტონთან და ჭყონდიდელ მიტროპოლიტ პეტრესთან ერთად აღავლინა. მეუფეებმა დალოცეს მრევლი და სრულიად საქართველო კოლხეთის ღვთისმშობელს შეაკვდრეს.



31 მარტი საქართველოს პირველი პრეზიდენტის ზვიად გამსახურდიას დაბადების დღეა

ამაღვალთუბეთი ცათამდე



ზვიად გამსახურდია—ამაღვალთუბელი ცათამდე, ერის სინდისი და პატიოსნება, მამულის სული და გული, უკვდავების წყარო ანკარა, საუკუნოდ გაგრძელებული ღირსეული სიცოცხლე, მგზნებარე მამულიშვილი და საქართველოს შიშველი სატევარი!

მას განგებამ ეკლიან გზაზე სიარული არგუნა. როგორც იტყვიან, ეკლიან გზაზე სიარული რჩეულთა ხვედრია. ზვიად გამსახურდია კი იყო რჩეულთა შორის რჩეული, ილია მართლის ღირსეული მიმდევარი, მისი დიდებული საქმის ღირსეული გამგრძელებელი.

მისი პიროვნული ბედნიერება იყო საქართველოს თავისუფლება და დამოუკიდებლობა, რომლისთვისაც მან ყველაფერი გაიღო, თვით საკუთარი სიცოცხლეც კი. იგი გამარჯვებული წავიდა წუთისოფლიდან და მინც უაღრესად სამწუხარო იყო მისი საბედისწერო სიკვდილი, როცა შეეძლო უთვალავი სიკეთე მოეტანა მამულისთვის.

ზვიად გამსახურდია ბედნიერია იმით, რომ მან დატოვა დიდი სიყვარული, ნათელი კვალი, რომელიც არასოდეს წაიშლება და ტოვებს დაუვიწყარ მაგალითს ჭეშმარიტი მამულიშვილობისა და უაღრესად დიდი კაცობისა, მისი ხანმოკლე ცხოვრება ამის აშკარა დადასტურებაა, ზვიადი ფიქრობდა მხოლოდ იმაზე, რაც ჭეშმარიტებაა, რაც პატიოსნებაა, რაც მართალია, წმინდაა, სათნოა

და ყოვლად სამაგალითო, რისი რეალური ხორცშესხმაც თავად იყო. იგი ქართველ ხალხს უეზარი გზებით უყვარდა. სიცოცხლეშივე იწვევდა მობრძანებასა და პატივისცემას, იყო ლეგენდარული, ეროვნული გმირის ყველა საუკეთესო თვისებით დაჯილდოებული. მან სკოლის მერხიდანვე ააფრიალა თავისუფლების დროშა. დაბადებით, ბუნებით, მოწოდებით იყო გმირი, რაინდი. ზვიადი წინამძღოლად, მეთაურად, სარდლად გაეჩინა განგებას.

როდესაც დიდი ილიას მიერ დაწვეული მოძრაობა დაუნდობლად ჩაკლეს მე-20 საუკუნეში, ქართული ეროვნული სული ამოშანთეს ადამიანთა გულებიდან, თითქმის დაივიწყეს მშობლიური ენა, მშობლიური მიწა-წყალი და საქართველოში ჩამოწვა მარადიული წყვილი, ზვიად გამსახურდიამ, მერაბ კოსტავასთან ერთად, ააგიზოზა სამშობლოს სიყვარულის ნამდვილი კოცონი. მაგრამ, ვაგლახ, რომ საქართველოს დაუძინარმა მტრებმა არ დააცალეს ამ ცეცხლის ბოლომდე ბრიალი.

ბოლოს მინდა ეს სტრიქონები დავამთავრო ორიოდე მცირედი სტროფით:

ამაღვალთუბელი ერისთვის, ხარ საფიცარი ღმერთი, ყმაწვილობიდან გტანჯავდა შენ საქართველოს ბედი!

ჩვენთვის ხარ დიდი ილია, ტანჯულთა გულის მთაფლავი,

ჩვენს გულში ამოჭრილია შენი ღვთიური საფლავი!
* * *

საქართველოს მოუშუშე იარა და სატკივარი, შენ ხარ ჩვენი ნათლის სვეტი და შიშველი სატევარიც.
* * *

უკუნეთს დაშნა დაჰკარი და გაგვინათე წყვილი, ზეცის თავანშიც კიაფობს შენი სახელი ზმი-ა-ლი! რმგაზ კორტავა

პრემიერმა სამიტის მონაწილეებს ოპტიმისტური რეგონებიდან მომდინარე საფრთხეაზე რეაგირებისათვის მოუწოდა



როგორც ირაკლი ღარიბაშვილმა სიტყვით გამოსვლისას განაცხადა, ოკუპირებულ რეგიონებში, სადაც საერთაშორისო კონტროლის მექანიზმები სუსტია, კონტრაბანდის საშიშროება არსებობს, რაც მნიშვნელოვან გამოწვევად რჩება. სწორედ ამიტომ, პრემიერი მიიჩნევს, რომ ბირთვული უსაფრთხოების უზრუნველყოფის მიმართულებით განხორციელებული ცვლილებების მიუხედავად, თვითკმაყოფილება გაუმართლებელია.

საფრთხე. ისევე, როგორც სხვა რეგიონებში, სადაც საერთაშორისო კონტროლის მექანიზმები ან საერთოდ არ არსებობს, ან ძალიან სუსტია, აქაც კონტრაბანდის საფრთხე საკმაოდ რეალურია. ეს საკითხი პრობლემატურია არა მხოლოდ ცალკეული ქვეყნებისთვის, არამედ საერთაშორისო თანამეგობრობისთვისაც ზოგადად. მოგიწოდებთ, შემომიერთდეთ, რათა სათანადო ყურადღება დაევუთმოთ ამ საკითხს“, - მიმართა ირაკლი ღარიბაშვილმა ბირთვული უსაფრთხოების სამიტის მონაწილეებს.

ბირთვული უსაფრთხოების შესახებ სამიტს ესწრებოდნენ 53 სახელმწიფოს პირველი პირები და მთავრობის მეთაურები, ასევე ოთხი საერთაშორისო ორგანიზაციის ხელმძღვანელი. ბირთვული უსაფრთხოების სამიტს 5 ათასზე მეტი დელეგატი ჰყავს, მათ შორის აშშ-ის პრეზიდენტი ბარაკ ობამა, გერმანიის კანცლერი ანგელა მერკელი, დიდი ბრიტანიის პრემიერ-მინისტრი დევიდ კემერონი, საფრანგეთის პრეზიდენტი ფრანსუა ოლანდი, ასევე ევროპის საბჭოს პრეზიდენტი ჰერმან ვან რომპუი და ევროკომისიის პრეზიდენტი მანუელ ბაროზო. ბირთვული უსაფრთხოების შესახებ სამიტს პრემიერ-მინისტრ ირაკლი ღარიბაშვილის ხელმძღვანელობით საქართველოს 6-კაციანი დელეგაცია ესწრებოდა.

ირაკლი ღარიბაშვილი შვეიცარიის პრეზიდენტ დიდიერ ბუკაჩულის შეხვედრა

ციურიხში შვეიცარიულ-ქართული ბიზნეს-ფორუმი გამართა, რომლის ორგანიზატორიც ციურიხის საინვესტიციო საბჭოა. ამის შესახებ ჰააგაში საქართველოს პრემიერ-მინისტრ ირაკლი ღარიბაშვილსა და შვეიცარიის კონფედერაციის პრეზიდენტ დიდიერ ბუკაჩულთან გამართული შეხვედრის დროს აღინიშნა. პრემიერ-მინისტრის პრეს-სამსახურის ცნობით, საქართველოში ინვესტიციების მოზიდვის მიზნით კი, ქართული მხარე გამოთქვამს მზადყოფნას უახლოეს მომავალში მოეწეროს ხელი ინვესტიციების შესახებ ორმხრივ ხელშეკრულებას. მხარეებმა ორი ქვეყნის ურთიერთობების საკითხები განიხილეს, ისაუბრეს თანამშრომლობაზე, როგორც პოლიტიკურ-ეკონომიკურ, ისე საგანმანათლებლო-კულტურულ

და უსაფრთხოების სფეროებში. როგორც შეხვედრაზე აღინიშნა, დაწყებულია აქტიური კონსულტაციები შვეიცარიულ მხარესთან რეგიონთაშორისი ეკონომიკური თანამშრომლობის განვითარების კუთხით. შვეიცარიის პრეზიდენტმა კიდევ ერთხელ დაადასტურა მხარდაჭერა საქართველოს ტერიტორიულ მთლიანობისა და სუვერენიტეტისადმი. მხარეებმა ისაუბრეს საქართველოსა და რუსეთს შორის არსებულ ურთიერთობებზე. როგორც შეხვედრაზე აღინიშნა, 2009 წლიდან შვეიცარიას აქვს განსაკუთრებული მანდატი საქართველოსა და რუსეთს შორის ურთიერთობების საკითხებში და ასრულებს მედიატორის ფუნქციებს. მოსკოვში შვეიცარიის საელჩოში ფუნქციონირებს საქართველოს ინტერესთა სექცია, ხოლო თბილისში შვეიცარიის საელჩოში - რუსეთის ინტერესთა სექცია.

დავით უსუფაშვილი: ასოცირების ხელშეკრულების ხელმოწერისათვის თვეები კი არა, საათებიც მნიშვნელოვანია



ევროკავშირმა საქართველოსთან ასოცირების ხელშეკრულების ხელმოწერის თარიღი გადმოწია. საქართველო ასოცირების ხელშეკრულებას ხელს იფიცავს. „უკრაინის მოვლენებმა აჩვენა, რომ ასოცირების ხელშეკრულების ხელმოწერისთვის თვეები კი არა, საათებიც კი მნიშვნელოვანია“, - ამის შესახებ საქართველოს პარლამენტის თავმჯდომარე დავით უსუფაშვილმა ბრიუსელში განაცხადა, სადაც ის ევროკომისარს გაფართოებისა და ევროპული სამეზობლო პოლიტიკის საკითხებში მტყუან ფულეს შეხვდა.

„სასიხარულოა, რომ დღეს ბრიუსელიდან ვატყობინებ ჩვენს თანამოქალაქეებს, რომ ხელმოწერის შესაძლო თარიღმა კიდევ უფრო აქტუალური და დღეს საუბარია ივნისზე. შესაძლოა, გაჩნდეს კითხვა - რა მნიშვნელობა აქვს ივნისს, თუ ივლისს, მაგრამ ამაზე პასუხი უკრაინაში განვითარებულმა მოვლენებმა მოგვცა, რომ არა თუ თვეებში, არამედ დღეებში და საათებში წყდება ძალიან ბევრი რამ უკრაინელი ხალხისთვის“, - განაცხადა უსუფაშვილმა.

უსუფაშვილი ევროპული საბჭოს პრეზიდენტს ჰერმან ვან რომპუის, ნატო-ს გენერალურ მდივან ანდერს ფოგ რასმუსენსა და სხვა მაღალჩინოსნებს შეხვდება. ასოცირების ხელშეკრულების დაქარბას მიესალმება საქართველოს პრემიერ მინისტრი, ირაკლი ღარიბაშვილიც. მისი თქმით, ევროკავშირის ეს გადაწყვეტილება, საქართველოსთვის ძალიან მნიშვნელოვანია.

შეხვედრა საქართველოს პრეზიდენტ ფრანსუა ოლანდთან

საქართველოს მაისში საფრანგეთის პრეზიდენტი ეწვევა - ფრანსუა ოლანდისა და საქართველოს პრემიერ-მინისტრის შეხვედრა ჰააგაში, ბირთვული უსაფრთხოების სამიტის ფარგლებში გაიმართა. საქართველოს მთავრობის მეთაურმა



კმაყოფილება გამოთქვა საფრანგეთის პრეზიდენტის საქართველოში დაგეგმილი ვიზიტის გამო და აღინიშნა, რომ ეს კიდევ ერთი დადასტურებაა ორი ქვეყნის მეგობრული და პარტნიორული ურთიერთობების. შეხვედრაზე მხარეებმა ურთიერთთანამშრომლობის საკითხებზე იმსჯელეს. აღინიშნა, რომ საქართველოსა და საფრანგეთს შორის თანამშრომლობა საკმაოდ აქტიური და მჭიდროა, როგორც ორმხრივ, ისე მრავალმხრივ ფორმატებში. განსაკუთრებული ყურადღება გამახვილდა საქართველოს ევროინტეგრაციის პროცესებში საფრანგეთის როლზე. ფრანგული მხარის სურვილია, უფრო აქტიურად ჩაერთოს საქართველოს ევროკავშირთან თანამშრომლობის

გადრმაგების მიმართულებით, რაც უკვე გამოიხატა ვილინუსის სამიტზე ერთობლივი დეკლარაციის მიღებისას. პრემიერმა ფრანსუა ოლანდს ქვეყანაში მიმდინარე პოლიტიკურ-ეკონომიკური პროცესებისა და არსებული ბიზნეს-გარემოს შესახებ ინფორმაცია მიაწოდა. გამოითქვა ეკონომიკური თანამშრომლობის კიდევ უფრო გაღრმავების სურვილი. როგორც შეხვედრაზე აღინიშნა, 2014 წლისათვის საქართველოში საფრანგეთის განვითარების სააგენტოს (AFD) ოფისის გახსნა იგეგმება. ირაკლი ღარიბაშვილმა მადლობა გადაუხადა საფრანგეთის პრეზიდენტს, საქართველოს ტერიტორიულ მთლიანობისა და სუვერენიტეტის მტკიცე მხარდაჭერისთვის.

თბილისში ევროკავშირთან კომუნიკაციის ინტეგრაციის საერთაშორისო კონფერენცია იხარტება



ლონისძიება ევროპულ და ევროატლანტიკურ სტრუქტურებში ინტეგრაციის საკითხებში სახელმწიფო მინისტრის აპარატისა და საქართველოს ეკონომიკისა და მდგრადი განვითარების სამინისტროს ერთობლივი ორგანიზებით იმართება. მასში საქართველოს აღმასრულებელი და საკანონმდებლო ხელისუფლების, ევროკავშირის

წევრი და „აღმოსავლეთ პარტნიორობის“ მონაწილე ქვეყნების მაღალი რანგის ოფიციალური პირები, საერთაშორისო ფინანსური ინსტიტუტების, ბიზნეს წრეებისა და არასამთავრობო სექტორის წარმომადგენლები მიიღებენ მონაწილეობას. კონფერენციას საქართველოს პრემიერ-მინისტრი ირაკლი ღარიბაშვილი გახსნის. კონფერენცია ქვეყნებს შორის გამოცდილების გაზიარებას, ევროკავშირთან ღრმა და ყოვლისმომცველი თავისუფალი სავაჭრო სივრცის შესახებ შეთანხმებით მიღებული შესაძლებლობების განხილვას, საქართველოს საინვესტიციო გარემოს შესახებ ინფორმაციის მიწოდებას, ვილინუსის სამიტის შემდგომ ეკონომიკურ სფეროში თანამშრომლობის ძირითადი მიმართულებების განხილვას, ბიზნეს კონტაქტების გაფართოებასა და რეგიონული თანამშრომლობის გაძლიერებას ისახავს მიზნად.

წევრი და „აღმოსავლეთ პარტნიორობის“ მონაწილე ქვეყნების მაღალი რანგის ოფიციალური პირები, საერთაშორისო ფინანსური ინსტიტუტების, ბიზნეს წრეებისა და არასამთავრობო სექტორის წარმომადგენლები მიიღებენ მონაწილეობას. კონფერენციას საქართველოს პრემიერ-მინისტრი ირაკლი ღარიბაშვილი გახსნის. კონფერენცია ქვეყნებს შორის გამოცდილების გაზიარებას, ევროკავშირთან ღრმა და ყოვლისმომცველი თავისუფალი სავაჭრო სივრცის შესახებ შეთანხმებით მიღებული შესაძლებლობების განხილვას, საქართველოს საინვესტიციო გარემოს შესახებ ინფორმაციის მიწოდებას, ვილინუსის სამიტის შემდგომ ეკონომიკურ სფეროში თანამშრომლობის ძირითადი მიმართულებების განხილვას, ბიზნეს კონტაქტების გაფართოებასა და რეგიონული თანამშრომლობის გაძლიერებას ისახავს მიზნად.

ინტერვიუ



სწოლისათვის: ირაკლი ბარბაქაძე ხობის მუნიციპალიტეტში ძალიან ბევრი იმგნობს, ამ ინტერვიუში მიხდა ხიდეპ უფრო ხარგად გაიხსონ ის, რომორც ხელმძღვანელი, განათლებული, ხალხისმოყვარე და ოჯახისმოყვარე ახალგაზრდა.

1996_2007 წლებში მუშაობდა ხობის რაიონის გამგეობაში იურიდიული განყოფილების გამგედ.

2012 წლის თებერვლიდან ხობის რაიონის რწმანეხაულია ჰარიხბის თაში.

„თუ ღვთისაგან წყალობას ითხოვ, წყალობის გაცემაც უნდა შეგეძლოს...“

ირაკლი, თქვენი პირველი სამსახურებრივი ნაბიჯები კარგად მახსოვს. ხობის გამგეობაში ძალიან მოკრძალებული და აქტიური ახალგაზრდა იყავით, ფიზიკურადაც მშვენიერი. ამჟამად ხობის მუნიციპალიტეტის ერთ-ერთი თემის თავკაცი ბრძანდებით, რა არის ღლე თქვენი უპირველესი საზრუნავი?

ცვალიტეტის მიერ თემის ცენტრში სამრეველო ეკლესიის ასაშენებლად მიწა გამოიყო. რასაკვირველია, ამდენმა სიკეთემ მეც და მთელი თემის მცხოვრებლებიც გაახარა.

კიდევ უფრო მრავალფეროვანი და დინამიური რომ გახდეს თქვენი თემის ზეალინდელი ღლე, მისი სახეცვლილება რა ფორმით შეიძლება მოხდეს? —მთავარია შრომისუნარიანი მოსახლეობის დასაქმება. საამისოდ, დასაქმების გზები სხვადასხვა მიმართულებით უნდა გამოიძებნოს.

ვიცი, კარგი მშობლების შვილი ხარ. ოჯახიც სიყვარულით შექმენით. გვათ ორი მშვენიერი ვაჟკაცი. შეუღლე ეკა ტიბუა კვლავ საჯარო სამსახურშია. იქ, სადაც ერთმანეთი გაიცინებთ და შეიყვართ. მჯერა, ახლაც აფასებთ და ძალიან გიყვართ ერთმანეთი. რა არის თქვენი ოჯახის იდილიის საიდუმლო?

—მე და ეკა ვცდილობთ შვილები ქრისტიანულად აღვზარდოთ. ხშირად მიგვკავებს ეკლესიაში. მარხულობენ, აღსარებას აბრებენ, ეზიარებიან. გვსურს, შეეჩვიონ ლოცვას... წმინდა პავლე მოციქული ამბობს: „ქმარმა ჯეროვანი პატივი უნდა სცეს ცოლს, აგრევე ცოლმაც ქმარს“. ჩვენც ვცდილობთ ამას. ზოგადად, სიყვარულია მთავარი, ისევე წმინდა პავლე მოციქულის სიტყვებს მოვიშველიებთ: „სიყვარული სულგრძელია, სიყვარული ქველმოქმედია. არ შურს, არ ყოფიხობს. არ ამპარტანობს, არ სწადის უწესობას. თავისას არ ეძებს, არ რისხდება და არ განიზრახავს ბორბეს, არ ხარობს სიცრუით, არამედ ჭეშმარიტება ახარებს; ყოველთვის იტანს, ყველაფერი სწამს,

ყველაფრის იმედი აქვს და ყოველივეს ითმენს, სიყვარული არასდროს მთავრდება.“

სოფელში ალბათ არიან ისეთი ადამიანები, რომლებიც, როგორც იტყვიან, სოფლის ნამდვილი მემკვიდრეები არიან. რას გვეტყობით მათ შესახებ? —ღიახ, სოფელში არიან ისეთი მხცოვანი ადამიანები, რომლებსაც ბევრი უნახავთ და ბევრი ახსოვთ. ასეთები არიან: ვალეკო გუგუნავა, ლონია ძაგანია, მიშა შამუგია, ვახტანგ ბელქანია, ვლადიმერ კონჯარია, რომე გურალია და ბევრი სხვა. ხშირად ვხვდები მათ.

ისინიც საიმოვნებით მიყვებიან ძველ ამბებს, თავსაგადახდენილ კურიოზებს, ხშირად ვსაუბრობთ სოფლის მომავალზე. ასე, რომ ძალიან საინტერესოა მათთან ურთიერთობა.

ქრისტიანი კაცი გულკეთილი, მოსიყვარული, ყურადღებიანი და სხეების დამხმარე უნდა იყოს. ალბათ თქვენც ასე ფიქრობთ, არის ეს თქვენი მოწოდება და შეძლებისდაგვარად ასრულებთ მის განხორციელებას?

—ადამიანები მუდმივად ღვთისგან წყალობას ვითხოვთ. და თუ წყალობის მიღება გვინდა, წყალობის გაცემაც უნდა შეგეძლოს. შეძლებისდაგვარად მეც ამას ვცდილობ.

საინტერესო შეხვედრა ანაკლიაში

საქართველოს სპორტისა და ახალგაზრდობის საქმეთა სამინისტროს ახალგაზრდობის საქმეთა დეპარტამენტის ინიციატივით, ანაკლიაში საქართველოს სპორტისა და ახალგაზრდობის საქმეთა სამინისტროს მიერ შეწყველია 2014 წლის ახალგაზრდული პროგრამების პრიორიტეტული მიმართულებები, რომელთა გათვალისწინებით არაერთი საინტერესო და შინაარსიანი პროექტები სორციელებდა საქართველოში ახალგაზრდობის აქტიური მონაწილეობით. აღსანიშნავია, რომ საქართველოს სპორტისა და ახალგაზრდობის საქმეთა სამინისტრო აქტიურად მუშაობს რეგიონული განვითარებისა და რეგიონებში მცხოვრები ახალგაზრდების ხელშეწყობაზე, რაც გულისხმობს ახალგაზრდობის საქმეთა დეპარტამენტის ინიციატივით, მიმდინარე წლის 5-7 მარტის ჩათვლით რეგიონული თანამშრომლობის გადამავალი და გაუმჯობესების მიზნით ახალგაზრდობის საკითხებზე დაბა ანაკლიაში სასტუმრო „პალმ ბინ“ში მოეწყო გასულითი სამუშაო შეხვედრის ორგანიზება. სპორტისა და ახალგაზრდობის საქმეთა სამინისტროს დეპარტამენტის უფროსი ბელა ბერაძე, ახალგაზრდული ორგანიზაციების ურთიერთობის სამმართველოს მთავარი სპეციალისტი თამარ ხვედელიანი და სხვა ხელმძღვანელები პირები 69 მუნიციპალიტეტის ახალგაზრდობის საკითხებზე მომუშავე წარმომადგენლებს შეხვედრის შეხვედრაზე ორმხრივი თანამშრომლობის ფარგლებში სიღრმისეულად და ამოწურავად იქნა განხილული რეგიონებში არსებული პრობლემები, შემუშავდა კონკრეტული ღონისძიებები და წინადადებები მდგრადი რეგიონული თანამშრომლობის მიზნით. ასევე დასახულ იქნა მომავალი სტრატეგიული გეგმები ერთობლივად განსახორციელებელი ღონისძიებების შესახებ. შედგა მონაწილეთა ურთიერთაცინება, 2014 წლის ახალგაზრდული პროგრამების პრიორიტეტული მიმართულებების და მუნიციპალიტეტების კალენდრის პროგრამის პრეზენტაცია. ინფორმაცია მოგვეწოდა რეგიონში არაფორმალური განათლების ახალგაზრდული ცენტრების დაფუძნებასთან დაკავშირებით.



შეხვედრა კითხვა-პასუხის რეჟიმში მიმდინარეობდა. მოხდა მონაწილეთა სამუშაო ჯგუფებად დაყოფა. რეგიონების სპეციფიკიდან გამომდინარე ჯგუფები

დაყოფილი რეგიონული პრინციპით (10 რეგიონი-10 ჯგუფი). სამეგრელოს-ზემო სვანეთის ჯგუფში ვიკაეთი გაერთიანებული ხობის, სენაკის, აბაშის, ჩხოროწყუს, მარტვილის, ზუგდიდის, წალენჯიხის, ფოთისა და მესტიის მუნიციპალიტეტების წარმომადგენლები თითოეულმა ჯგუფმა წარმოვადგინეთ ახალგაზრდული საკითხებზე რეგიონში არსებული პრობლემები. მუნიციპალიტეტის კალენდრის პროგრამაში განხორციელდა ჩვენი რეგისტრაცია. მარტს კი თითოეული ჯგუფი თავის რეგიონის სპეციფიკიდან გამომდინარე შეიმუშავებდა ერთობლივად განსახორციელებელ ახალგაზრდულ სამსახურებრივ პროექტებს. მთელი ღღის განმავ

ლობაში მიმდინარეობდა ჯგუფებში მუშაობა. საღამოს კი შედგა ჯგუფების საქმიანობის შეჯამება და პრეზენტაცია. მე პირადად მონაწილე სამეგრელო-ზემო სვანეთის სტრატეგიული ჯგუფის მიერ შეიმუშავებული სამი ახალგაზრდული რეგიონალური პროექტის პრეზენტაციაში, რომლებიც ითვალისწინებდა რეგიონში მცხოვრები ახალგაზრდობის ჩართულობას ცხოვრების ჯანსაღი წესის პოპულარიზაციას და კულტურულ-შემოქმედებით, სასოფლო-სამეურნეო საქმიანობაში, რომელსაც შეხვედრის ორგანიზატორებისა და მონაწილეთა მოწოდება ხელაწილად.

7 მარტს ბავშვთა და ახალგაზრდობის განვითარების ფონდის, ბავშვთა და ახალგაზრდობის ეროვნული ცენტრის, ანალიტიკური დეპარტამენტის ხელმძღვანელობამ მოგვიწვეეს მათი პროგრამების პრეზენტაციები. საღამოს კი შედგა შემაჯამებელი შეხვედრა და მშვიდობა.

აღნიშნული შეხვედრები ხელს შეუწყობს სამინისტროსა და მუნიციპალიტეტების კოორდინირებულ მუშაობას, სამინისტრო თავის პროექტებში ჩართავს რეგიონში მცხოვრებ ახალგაზრდებს, რეგიონები კი იხელმძღვანელებენ სამინისტროს მიერ შემუშავებული ახალგაზრდული საერთო პოლიტიკით.

ახალგაზრდობის საქმეთა სამინისტროს „სტრუქტურული ღლეები 2014“ ეროვნული მოპოვებისათვის“ პროექტის ფარგლებში სამეგრელოს რეგიონიდან სპორტისა და ახალგაზრდობის სამინისტროს ინიციატივითა და ორგანიზებით ხობის მუნიციპალიტეტში მისი დაგეგმილია სტრუქტურული ღლეების ჩატარება.

ზნის ინტერვიუ



სახელი-მურმან გვარი-ბუკია
ს ა ქ მ ი ა ნ ო ბ ა - ხ ო ბ ი ს
მ უ ნ ი ც ი ა ლ ი ტ ე ტ ი ს
საკრებულოს სამანდატო-საკ-
როცედურო საკითხთა კომისი-
ის თავმჯდომარე
წარსულიდან რას გაიხსენებდით?

- მენატრება ბავშვობის მეგობრებთან თამაში და დედის მოფერება.

რომელი სურვილი ვერ აისრულეთ?
-მინდოდა მოგზაური გამოვსულიყავი და მთელს კონტინენტებზე შემოგზაურა, ქვეყანა შემეცნო.

რა არის თქვენი ძლიერი მხარე?

-ადამიანთმოყვარეობა, შესაძლებლობის ფარგლებში ყველას მინდა დახმარების ხელი გავუწოდო.

თქვენი ყველაზე უცნაური თვისება.

-საყვარელ ხალხს ტკბილეულით ვუმასპინძლდები.

უხერხული სიტუაციიდან როგორ იხსნით თავს?

-ვცდილობ დავწყნარდე, შემდეგ ვმოქმედებ სიტუაციიდან გამომდინარე.

რაც თქვენ არ გაქვთ და ძალიან გინდათ თქვენს შვილებს მაინც ქონდეთ?

-ერთიანი, დემოკრატიული და ეკონომიკურად ძლიერი სამშობლო.

ორი სიტყვით თქვენს ოჯახზე,

-მეუღლე-იზოლდა, პროფესიით ექიმი, შვილები გელა და მანუჩარი ეკონომისტები არიან, რძლები: ალიონა ექიმი, ირმა კი ეკონომისტი, ოთხი შვილიშვილი მყავს... ბაბუას სიამაყეები...

ვის გარეშე ვერ წარმოგიდგენიათ ცხოვრება?

-ოჯახისა და სამეგობრო წრის გარეშე რა იქნებოდა ჩემი ცხოვრება.

ადამიანში რას აფასებთ?

-ადამიანობას, კაცთმოყვარეობას, რწმენას, პატიოსნებას...

რა უნდა გახსოვდეთ ამ ქვეყნად ყოველთვის?

-სხვას არ გაუკეთო ის, რაც შენ გულს გატკენს.

ვინ არიან თქვენთვის ყველაზე მნიშვნელოვანი ადამიანები?

-ჩემი მშობლები.

როგორ მოხვდით პოლიტიკაში?

-უბრალოდ, მინდა მოკრძალებული წვლილი შევიტანო ჩემი ქვეყნის წინსვლაში.

რა არ მოგწონთ?

-მიზნის მისაღწევად ხალხის მოსყიდვა, შეგნებულად ხალხის მოტყუება.

ვინ არიან თქვენი ოპონენტები?

-ყველა, ვინც ბოროტებას ჩადის.

ამ წუთს რას ინატრებდით?

-ჩემი ქვეყნის მთლიანობას.

რას დაივიწყებდით?

-ყოველგვარ წყენას.

საყვარელი სასმელი?

-ქართული შავი ღვინო.

სადღეგრძელო?

-უფლის სადიდებელი და მშვიდობის სადღეგრძელო.

რისი დაკარგვა არ გინდათ?

-სამეგობრო წრის. მინდა ყველა ერთად და დიდხანს ვიყო.

რისი გჯერათ?

-საქართველოს გაძლიერების და ბედნიერი მომავლის.

რა არ გაინტერესებთ?

-სხვის პირად ცხოვრებაში ჩარევა.

რითი ილამაზებთ ცხოვრებას?

-ოჯახის წევრებთან, სამეგობრო წრესთან და სამსახურის თანამშრომლებთან ურთიერთობით.

თქვენი ნება რომ იყოს, რას შეცვლიდით?

-უპირველესად ყველას დავასაქმებდი, რათა წესიერ შრომით ბედნიერად იცხოვრონ.

რითი დაასრულებდით საუბარს?

-მივმართავ ყველას, რომ იცხოვრონ სამართლიანი და წესიერი ცხოვრებით. უყვარდეთ და პატივი სცენ ერთმანეთს.

ლელა ალანია, ჟურნალისტი.

დოკუმენტი

სობის მუნიციპალიტეტის საკრებულოს დადგენილება N3

2014 წლის 27 თებერვალი ქ. სობი

სობის მუნიციპალიტეტის ტერიტორიაზე სახელმწიფო და სობის მუნიციპალიტეტის საკუთრებაში არსებული არასასოფლო-სამეურნეო დანიშნულების მიწის ნორმატიული ფასის დადგენის შესახებ

„ადგილობრივი თვითმმართველობის შესახებ“ საქართველოს ორგანული კანონის, „ნორმატიული აქტების შესახებ“ საქართველოს კანონისა და „სახელმწიფო და ადგილობრივი თვითმმართველი ერთეულის საკუთრებაში არსებული არასასოფლო-სამეურნეო დანიშნულების მიწის ნორმატიული ფასის განსაზღვრის წესის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს პრეზიდენტის 2013 წლის 8 ოქტომბრის N784 ბრძანებულების შესაბამისად, სობის მუნიციპალიტეტის საკრებულო ადგენს:

1. დადგინდეს სობის მუნიციპალიტეტის ტერიტორიაზე სახელმწიფო და სობის მუნიციპალიტეტის საკუთრებაში არსებული არასასოფლო-სამეურნეო დანიშნულების მიწის ნორმატიული ფასი თანახმად დანართისა.

2. დადგენილების ამოქმედების დღიდან ძალადაკარგულად ჩაითვალოს „სობის მუნიციპალიტეტის ტერიტორიაზე სახელმწიფო და სობის მუნიციპალიტეტის საკუთრებაში არსებული არასასოფლო-სამეურნეო დანიშნულების მიწის ნორმატიული ფასის დადგენის შესახებ“ სობის მუნიციპალიტეტის საკრებულოს 2013 წლის 29 ოქტომბრის N19 დადგენილება.

3. დადგენილება ძალაში შევიდეს გამოქვეყნებისთანავე.

მამუკა ქარაგვა, საკრებულოს თავმჯდომარე.

სობის მუნიციპალიტეტის საკრებულოს 2014 წლის 27 თებერვლის N3 დადგენილებისა დადგენილებისა

სობის მუნიციპალიტეტის ტერიტორიაზე სახელმწიფო და სობის მუნიციპალიტეტის საკუთრებაში არსებული არასასოფლო-სამეურნეო დანიშნულების მიწის ნორმატიული ფასის

1. სობის მუნიციპალიტეტის ტერიტორიაზე სახელმწიფო და სობის მუნიციპალიტეტის საკუთრებაში არსებული არასასოფლო-სამეურნეო დანიშნულების მიწის ნორმატიული ფასის (შემდგომში - „მიწის ნორმატიული ფასი“) დგინდება შესაბამის ადგილზე არსებული მიწის საბაზრო ფასის გათვალისწინებით და გამოიანგარიშება შემდეგი ფორმულის მიხედვით: C = I x I x C x K, სადა: ა) I^{MG} - არის ერთი კვადრატული მეტრი არასასოფლო-სამეურნეო დანიშნულების მიწის ნორმატიული ფასი; ბ) I^{MG} - არის ქ. სობის მაკრომ-

დებარეობის ინდექსი, რომელიც შეადგენს 0,43-ს; გ) I^{TL} - არის ლოკალური ტერიტორიული ინდექსი, რომელიც უდრის 1-ს; დ) C - არის არასასოფლო-სამეურნეო დანიშნულების მიწის ერთ კვადრატულ მეტრზე დადგენილი საბაზისო განაკვეთი და მისი მნიშვნელობა უდრის 0,24 ლარს. ე) K - არის მიწის ნორმატიული ფასის მარეგულირებელი კოეფიციენტი და მისი მნიშვნელობა უდრის 120-ს.

2. პირველი პუნქტის მიხედვით ქ. სობიში მიწის ნორმატიული ფასი დადგინდეს შემდეგი სახით:

Table with 5 columns: სო, ლ, ც, კ, ც(ლარი) and 2 rows of data.

3. სობის მუნიციპალიტეტის სოფლებში მიწის ნორმატიული ფასი დადგენილია ქ. სობიში დადგენილი ფასის 30%-ის ოდენობით და იგი შე-

ადგენს - 3,71 ლარს. 4. სობის მუნიციპალიტეტის დასახლებათა შორის არეალში მიწის ნორმატიული ფასი დადგენილია ქ. სობიში დადგენილი ფასის 25%-ის ოდენობით და შეადგენს - 3,1 ლარს.

5. სობის მუნიციპალიტეტის დასახლებათა შორის არეალში გამავალი „საერთაშორისო და შიდასახელმწიფოებრივი მნიშვნელობის საავტომობილო გზების ნუსხის დამტკიცების შესახებ“ საქართველოს პრეზიდენტის 2011 წლის 27 მაისის N287 ბრძანებულებით განსაზღვრულ საერთაშორისო და შიდასახელმწიფოებრივი მნიშვნელობის საავტომობილო გზების 50 მეტრის რადიუსში (თითოეულ მხარეს) არსებული მიწის ნორმატიული ფასი დადგენილია ქ. სობიში დადგენილი ფასის 50%-ის ოდენობით და იგი შეადგენს 6,19 ლარს. ამ შემთხვევაში არ გამოიყენება მე-3 და მე-4 პუნქტებში აღნიშნული წესი.

საკრებულოს თავმჯდომარემა ძალბატონებს დედისა და ძალთა დღე მიულოცა



დედის და ქალთა საერთაშორისო დღესთან დაკავშირებით მრავალშვილიან დედებს და უხუცეს ქალბატონებს მუნიციპალიტეტის საკრებულოს თავმჯდომარემ პირადად მიულოცა გაზაფხულის დღესასწაულები და მათ საჩუქრად ყვავილები და ფულადი დახმარებები გადასცა.

„მრავალშვილიანი ოჯახებისა და უხუცესი ქალების ერთგვარი ფინანსური დახმარების შესახებ“ სობის მუნიციპალიტეტის საკრებულოს თავმჯდომარის 2014 წლის 6 მარტი N48 ბრძანების თანახმად ადგილობრივი ბიუჯეტის სოციალური პაკეტიდან გამოიყო თანხა მრავალშვილიან ოჯახებზე - 10950 ლარის და უხუცეს ქალებზე - 750 ლარის ოდენობით.

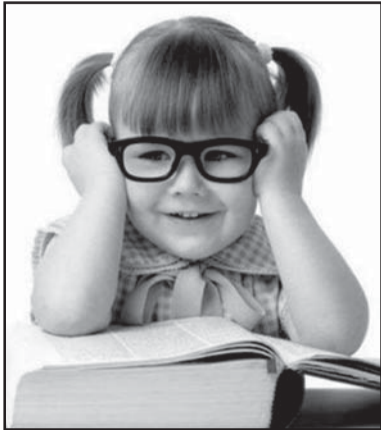
საგაზაფხულო სამუშაოები დაიწყო



სობის მუნიციპალიტეტში საგაზაფხულო სამუშაოები დაიწყო. სობის მუნიციპალიტეტის გამგებელმა გოჩა ქაჯაიამ საჯიჯაოს თემში მიმდინარე სამუშაოები დაათვალიერა და გლეხებს თანადგომას დაჰპირდა. მუნიციპალიტეტის ტერიტორიაზე შპს „მექანიზატორის“ (აბაშის ოფისის მენეჯერი მერაბ ნადარაია, ადგილობრივი მენეჯერები: ჯანსუღ ჯიშკარიანი და გია იოსავა) მიერ გამოყოფილი 16 ახალი ტრაქტორი მუშაობს. მიმდინარე პერიოდისთვის მოხსნილია 700 ჰექტარი, მუნიციპალიტეტის მაშტაბით სულ მოსახნავია 5800 ჰა მიწის ნაკვეთი.

მ ე ღ ი ს ი ნ ა

ბავშვის მხედველობაზე ზრუნვა ადრეული ასაკიდან უნდა დაიწყოს და თუ არსებობს პრობლემა დროული მკურნალობა სასურველ შედეგს მოგვცემს. სამწუხაროდ ხშირად ბავშვები თვალის ამა თუ იმ პათოლოგიით იბადებიან. ასეთი თანდაყოლილი დაავადება შეიძლება იყოს რეტინობლასტომა. ძირითადად ის 3 წლამდე ვლინდება და ბალურა გარსის ავთვისებიან სიმსივნეს წარმოადგენს. ერთერთი პირველი სიმპტომი, რომელიც მშობელმა შეიძლება შენიშნოს, გუგის არეში მოთეთრო-მოყვითალო ნათებაა, ე.წ. კატის თვალი. ამ დროს სასწრაფოდ ბავშვი უნდა მიიყვანონ ოფთალმოლოგთან, გადაუდებელი მკურნალობისთვის. ხშირია აგრეთვე თანდაყოლილი კატარაქტა, რომლის დროული მკურნალობა კარგ შედეგს იძლევა. კატარაქტის დროს მშობელმა ყურადღება უნდა მიაქციოს ისეთ სიმპტომებს, როგორცაა მკვეთრი სინათლის თვალის არიდება, სუნების სუსტად დაფიქსირება. ამ დროს ოპერაციული ჩარევა



ლომაც არასათანადო მკურნალობის შემთხვევაში შესაძლოა სიელმეს და ე.წ. „ზარმაც თვალს“ დაუდოს საფუძველი. დროული და სათანადო მკურნალობით (სათვალე, კონტაქტური ლინზა, ზოგჯერ შესაძლოა ოპერაციაც) შედეგი სასურველი იქნება. თანდაყოლილი დაავადებებისგან აღსანიშნავია ასტიგმატიზმი, რომელსაც ყველაზე ხშირად რქოვანას სიმრუდე იწვევს. თუ არ მოხდა დროული მკურნალობა, შეიძლება გამოიწვიოს მომავალში სიელმე და მხედველობის მკვეთრი დაქვეითება. ბავშვის თვალისთვის საუკეთესოა სუფთა ჰაერზე, ტყეში, მწვანე მდელოზე ან ბაღში ყოფნა. რადგან ცნობილია, რომ მწვანე ფერი თვალს ასვენებს. ხანგრძლივი კითხვა, კომპიუტერთან ან ტელევიზორთან დიდხანს ჯდომა ბავშვის თვალს ღლის, ამიტომ დროდადრო უნდა დაისვენოს. ბავშვის საწერ მაგიდაზე განათება არ უნდა იყოს არც სუსტი და არც ძლიერი. თვალისთვის მავნეა აგრეთვე ტრანსპორტში და გულაღმა წოლისას კითხვა.

მწვანე ხახვი აზიტამინოზისგან დაბრუნებთ

გაზაფხულზე ყველაზე მეტად ადამიანის ორგანიზმი ავიტამინოზს განიცდის. სპეცი-ალის ტემპის მტკიცებით, სწორედ მარტსა და აპრილში ადამიანი საკვები პროდუქტებისგან ყველაზე ნაკლებ ვიტამინს იღებს. შედეგად ადამიანის ორგანიზმი მოღუწებული და მოთენთილია, ეწყება თმის ცვენა და ემტკვერვა ფრჩხილები. იმისათვის რომ ჩვენი ორგანიზმი გაძლიერდეს, დიეტოლოგები გვირჩევენ რაც შეიძლება მეტი ბოსტნეულის სალათი მივიღოთ. განსაკუთრებით სასარგებლოა მწვანე ხახვი, რომელშიც გაზაფხულზე ყველა სასარგებლო ვიტამინი და მიკროელემენტი თავმოყრილია. ხახვის გარდა გაზაფხულზე აუცილებელია ასევე კომბოსტოსა და მწესუმზირის მიღება.



მეღისონის რჩევები თქვენთვის



წყალი ყველაზე გავრცელებული, ნაკლებ შესწავლილი და ყველაზე ამოუცნობი ნივთიერებაა დედამიწაზე. თითქოს ერთი შეხედვით უბრალოდ წყალბადისა და ჟანგბადის შენაერთია, სინამდვილეში კი სიცოცხლის წყარო და დედამი-

წაზე ნებისმიერი ცოცხალი ორგანიზმის არსებობის საწყისია. წყალი:

- არეგულირებს სხეულის ტემპერატურას;
- ატენიანებს ჰაერს;
- უზრუნველყოფს ჟანგბადისა და საკვები ნივთიერებების ყველა უჯრედამდე მიტანას;
- ეხმარება ორგანიზმს საკვებისგან ენერჯის წარმოქმნაში;
- ეხმარება საჭმლის მომწელებელ ორგანოებს საკვები ნივთიერებების ათვისებაში;
- ფორმას უნარჩუნებს და იცავს ორგანოებს;
- გამოდევნის ორგანიზმიდან

წიდასა და ცხოველქმედების შედეგად წარმოქმნილ უვარგის ნივთიერებებს. წყლის ნორმა 3500გრამია დღეღამეში. რა თქმა უნდა ყველა ადამიანს ეს რაოდენობა ინდივიდუალური აქვს, ამიტომ ნორმალური ნივთიერებათა ცვლის პროცესისათვის საჭიროა იმ რაოდენობის სითხის მიღება, რამდენიც გამოიყოფა ორგანიზმიდან. საშუალებას აძლევს გადამუშავებულ ნარჩენებს უჯრედებში და სისხლძარღვებში დაგროვდეს და აჩქარებს სხვადასხვა დაავადებების წარმოქმნას.

კაკაო სიკაჟის სასასურუი

გაიხსენეთ, თუ როგორ გიმუშობს დედათ გუნება-განწყობილება და უღიმღამო და უფერული გარემოც აღარ გეჩვენებათ მოსაწყენად, სულ პატარა ნატეხი შოკოლადის ჭამის შემდეგ. ასევე დადებითად იმოქმედებს თქვენს კანსა და თმაზე, თუ მათ კვირაში ერთხელ მაინც გაანებიერებთ კაკაოთი მომზადებული ნიღბებით. ჩვენს დროში ძალიან იშვიათია ხშირი თმა. მაგრამ, თუ მოინდომებთ, ქალბატონებო, შეიძლება გახდეთ ბრწყინვალე თმის პატრონი. გთავაზობთ რეცეპტს: 1 ჩ/კ კაკაოს ფხვნილს დაასხით 1 ს/კ მღულარე წყალი და შეათბეთ წყლის ორთქლზე. შემდეგ ამ ფაფას შეურიეთ ათიკვეფილი 1 კვერცხის გული

და დაამატეთ 1/2 ჩ/ჭ კეფირი. ნიღბი შეიზილეთ თმის ძირებში, დაიხურეთ პოლიეთილენის ქუდი და შემოიხვიეთ პირსახოცი. 40 წუთის შემდეგ ჩამოიბანეთ. მკურნალობის კურსი არანაკლებ 2 თვეა, პროცედურა უნდა ჩაიტაროთ კვირაში 2-ჯერ. გამშრალი და დახეთქილი ტუჩების სამკურნალოდ 1 ჩ/კ კაკაოს ფხვნილს დაასხით იმდენი მღულარე წყალი, რომ ფაფა მიიღოთ, შემდეგ გააცხელეთ წყლის ორთქლზე ძალიან ცოტა ცვილი (დანის წვერით), დაამატეთ უოუობას ზეთის 3 წვეთი და შეურიეთ კაკაოს ფაფას. ეს მასა სქლად წაისვით ტუჩებზე და 15 წუთის შემდეგ მოცილეთ თბილი წყლით.



ცნობისთვის: ნიღბების მოსამზადებლად უნდა გამოიყენოთ ნატურალური კაკაოს ფხვნილი, ყოველგვარი დანამატების გარეშე. კაკაოს ცხიმი იდეალური თვისებებით ხასიათდება: ის კვებაზე, ატენიანებს, არბილებს, ათეთრებს და ტონუსს მატებს კანს.

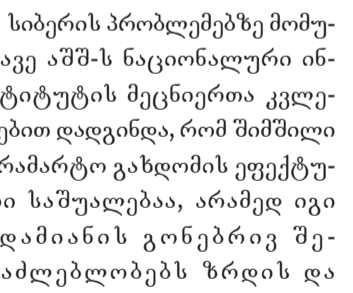
პური ქრონიკულ დაღლილობას იწვევს



ცნობილი ამერიკელი კარდიოლოგი უილიამ დევისი ამტკიცებს, რომ თანამედროვე პურფუნთუშეული ადამიანებში ქრონიკულ დაღლილობასა და გონებრივი აქტივობის ჩამორჩენას იწვევს. სპეციალისტის ზრით, დაღლილობას გენმოდიფიცირებული ცილა იწვევს, რომელ-

საც ხორბლის სხვადასხვა სახეობა შეიცავს. ის ასევე ახდენს ჭარბი წონის პროვოცირებასაც. დევისის თქმით, თანამედროვე ხორბლის სახეობები სრულიად განსხვავდება 50 წლის წინანდელი მარცვლეულისგან. მისივე მტკიცებით, ხორბლის შემადგენლობაში შედის გლიადინის ცილა, რომელიც ტვინზე ზემოქმედებს და მადას აღვივებს. შედეგად ადამიანი მეტ კალორიას იღებს, ვიდრე სჭირდება და წონაში იმატებს. დევისის აზრით, უმჯობესია პურ-ფუნთუშეულის მოხმარება მნიშვნელოვნად შევზღუდოთ, ან რაციონიდან საერთოდ ამოვიღოთ.

შიშველი სიცოცხლის ხანგრძლივობას ორჯერ ზრდის



სიბერის პრობლემებზე მომუშავე აშშ-ს ნაციონალური ინსტიტუტის მეცნიერთა კვლევებით დადგინდა, რომ შიმშილი არამარტო გახდომის ეფექტური საშუალებაა, არამედ იგი ადამიანის გონებრივ შესაძლებლობებს ზრდის და ორჯერ ახანგრძლივებს სიცოცხლეს. მეცნიერთა თქმით, საგრძნობი შედეგის მისაღებად რეკომენდებულია „განტვირთვის დღეები“; პირველ დღეს მკაცრი დიეტა და მომდევნო დღეს - ნორმალურად კვება. მსგავსი ექსპერიმენტი თავებზე ჩაატარეს. ცხოველები განსაზღვრული დროის მანძილზე მინიმალური კალორიის შემცველი საკვებით იკვებებოდნენ. შედეგად, მათ სხვა თავებზე ორჯერ დიდხანს იცხოვრეს. ამასთან, დადგინდა, რომ მოში-

შვილ თავგების ტვინი უკეთესად მუშაობდა. მსგავსი ტესტი ადამიანებზეც ჩაატარეს. მეცნიერების დასკვნით, ბრევისეული „განტვირთვის დღეები“ გულსისხლძარღვთა სისტემის მუშაობას აუმჯობესებს და ტვინს ასაკობრივი ავადმყოფობებისგან იცავს. აღსანიშნავია ისიც, რომ ადაცხევილი საკვებით იკვებებოდნენ. შედეგად, მათ სხვა თავებზე ორჯერ დიდხანს იცხოვრეს. ამასთან, დადგინდა, რომ მოში-

