





ცაზე ერთი ღიღი ღრუბელი იჯდა. მალე მეორეც მოგორდა – პატარა; დიდ ღრუბელს წინ დაუღგა, კარგად შეათვალიერა, მერე გარშემო შემოურბინა, ბოლოს ისევ წინ დაუდგა და ჰკითხა:

რა გქვია?

ღიღმა ღრუბელმა ამრეზით შეზედა, ლაპარაკის გუნებაზე არა ბრძანდებოდა და უგემურად წაიჯუჯღუნა:

– ღიღილო...

– ეგ ხომ ყვავილის სახელია?! – გაეცინა პატარა ღრუბელს, – აი, მე ნამღვილი ღრუბლის სახელი მქვია – გრუ-

იქით ჰკითხა: – შენ თვითონ საიდან?...

გრუზუნამ არ დაუთმო:

- ჯერ შენ მიპასუხე, მე პირველმა გკითხე...
 ღიღილოს გული გაუწყალდა ამდენი ლაპარაკით და...
 საშინლად იჭექა:

– ოკეანიდან, მე – ოკეანიდან; შენ კი, შე პატარა ფეთ-

ხუმო, შენ თვითონ საიღან ამოძვერი?

ღიღილომ რომ იჭექა, აღგა და გრუხუნამაც იჭექა:
– გუბიღან, გუბიღან... ოღონდ, კი არ ამოვძვერი, ამოვქროლდი...

გრუხუნამ რომ თქვა, გუბიდან ამოვქროლდიო, ღიღილო



"ნამდვილი ღრუბლის სახელი – გრუხუნა", – გამოაჯავრა ღიღილომ, – ეგეც სახელია, რა?!..

გრუხუნამ უსაყვედურა:

ნეტავ, რას იბღვირები, აბა მზეს შეხედე, როგორ

იცინის... – ეგ სულ იცინის, – წაიჯუჯღუნა ისევ ღიღილომ, –

– ეგ სულ იციიის, – გაიჯუჯდუსა ისევ დიდილის, – შენ კი თავი დამანებე... გირჩევნია.

გრუხუნამ თავი არ დაანება. ადგა, ახლა გვერდით მიუჯდა და ჰკითხა:

– ჰო, მართლა... სულ დამავიწ*ყ*და... საიღან ამოქროლი?

– საიდანაც, – ღიღილომ ზევიდან ზვიადად დახედა და

საშინლად დაიმანჭა და ზიზღით წაიფრუტუნა:

– ფუჰ...

გრუხუნამ გაკვირვებისაგან თვალები ჭყიტა:

– რა, "ფუჰ?"

- ფუჰ, აბა, რა?! გუბიდან ხარ ამომძვრალი,
 - მიახა ლა უდიერად ღიღილომ. ამას კი აღარ ელოდა გრუხუნა,
 კოპები შეკრა მრისხანედ და კიდევ იჭექა:

 გუბიდან ვარ ამოქროლილი თუ ამომძვრალი, ხომ ხედაც, მეც ისეთიცე ღრუბელი ვარ, როგორიც შენ?!..

ორივე წამოხტა, თვალი თვალში გაუყარეს ერთმანეთს, ლამის ცხვირი-ცხვირზე მიაღგეს; ძალიან სასაცილოები იყვნენ, საჩხუბრად აქოჩრილ მამლებს ჰგავდნენ... ჰოდა... ის





იყო, უნდა სცემოდნენ ერთმანეთს, რომ მზემ სზივი-ნემსი გამოსწია, გამოაქანა, ჯერ ერთს უჩხვლიტა გვერდში, მერე მეორეს. ერთიც შეხტა, მეორეც, – ძალიან ემწვავათ. მობრძანდით აქ! - მიიზმო მზემ ღიღილო და გრუზუნა თავისთან, - ახლავე პირი დამბანეთ! - ერთი ლოყა ერთს მიუშვირა, მეორე – მეორეს. მზეს ძალიან უყვარს პირის ბანა; საერთოდ, ღრუბლებსაც ძალიან უყვართ, როცა მზეს პირს ჰბანენ; ჰოდა... ღიღილო და გრუხუნაც ხომ ღრუბლები იყვნენ; მზემ რომ მიიხმო, ხელად ჩაცხრნენ, ჩხუბს თავი ანებეს, დაფაცურდნენ: ბანეს და ბანეს მზე, მთლიანად თავპირზე გადაევლნენ და ძირს დაეშვნენ შხრიალ-შხრიალით, თქრიალ-თქრიალით...

– ხომ ხედავ, "ფუჰ" არა ვარ. ასე რომ იყოს, მზე პირს ხომ არ დამაბანინებდა?! - მოასწრო თქმა გრუხუნამ და გაადინა კიდეც ტყაპანი ოკეანეში, – პირდაპირ ცხვირით ჩა-

ეშვა წყლის სიღრმეში, მერე ისევ ზევით ამოვარდა, ერთიორჯერ ამოტრიალდა და პატარა მხიარულ ტალღად იქცა. ღიღილო?

ღიღილო კი იქვე, ოკეანის მახლობლად, პატარა თხრილში ჩათქარუნდა - ახლა ეს იქცა გუბედ, გრუხუნა კი არა?! ელდა ეცა: - ვაიმე, ახლა გრუხუნამ რომ ღამინახოს ...არ მინდა, არ მინდა, - ძლივს ამოილუღლუღა, ძლივს, იმიტომ რომ ღრუბელი აღარ იყო, ძველებურად ეჭექა და ეგრგვინა; საშინლად დასევდიანდა, - ახლა მე ვარ "ფუჰ", მე ვარ...

 ვინ გითხრა, "ფუჰ" ხარო? – ჩიტები მოფრინდნენ, გუბესთან დასკუპდნენ, ოქროს ნისკარტებით გუბის წყალი დალიეს, - ვინ გითხრა, "ფუჰ" ხარო, ჰა? - სვამდნენ წყალს ამ ოქროს ნისკარტებით, თან ეკითხებოდნენ...

არავისაც არ უთქვამს, თვითონ ეგონა.



ბავშვთა შემოქმედება



800680 ക്രയെയാ 10 Feor

სიდან მოდიზარ, ირემო, სად დაინამე სისხლითა? ისარი მოგაქვს კისრითა,

OADAO

– განა, ბატონო, ერთი მთა, მე გადმოვლაზე ექვსი მთა, დამჭრეს კისერში ისრითა თვალი ამივსეს ნისლითა.

სიცოცხლე უნდა მაჩუქოთ ჩემო ექიმო, ძია, მე თქვენი ერთი ღიმილი, ქვეყანას მირჩევნია.

შენც გეხვეწები, გოგა, არ დაიშურო ძალა, სტიმულატორი მოგაქვს ჩემი გულისთვის ფარად.

მ065 წმრი: პატარა გიორგიმ, რომელსაც გულის რთული ოპერაცია გაუკეთეს, თავის ექიმებს ეს ლექსი უძღვნა. "დილის" რედაქცია ჯანმრთელობას უსურვებს ამ ნიჭიერ ბიჭს.





ameracana sucomments

ერთხელ ცისია მოწყენილი იჯდა ღრუბელზე და ოცნებობდა. უცებ შხაპუნა წამოვიდა, მერე ასევე უცებ გადაიკარა და მზის სხივები ცას შვიდფერ გადაეკრა. ცისიას თვალები გაუცისკროვნდა, ცისარტყელაზე გადასკუპდა, მაგრამ თავი ვერ შეიკავა, დაბლა ჩამოსრიალდა და ყვავილებით მოჩითულ ბორცვზე აღმოჩნდა.

– სადა ვარ? – იკითხა გაოცებულმა.

– დედამიწაზე. – უთხრა მზემ.

მწვანე მოლზე ათასფერი აიყო მობნეული. იქვე მორაკრაკებდა.

ცისიამ პატარა თითები ნაკადულში ჩაყო, პეშვით წყალი ამოიღო და გემრიელად მოსვა.

– დალიე, გოგონა, გაამოზ, – დალოცა წყარომ.

ცისია ნაკადულის ნაპირს დაუყვა.

უცებ მისკენ მომავალი მხარზე კომბალგადებული ბიჭი შენიშნა.

– ვინა ხარ? – ჰკითხა გაოცებულმა ბიჭმა.

– მე ცისია მქვია, – მიუგო დაბნეულმა გოგომ.

ბიჭმა ხელი ჩაჰკიდა და ტბისკენ წაიყვანა.

ტბის პირას ბიჭმა —— ააკვნესა და გოგონასაც ტკბილად ჩაეძინა...

გამოღვიძებულმა გოგონამ ტბაში პირი დაიბანა და... მოულოდნელობისაგან სახტად დარჩა: ცისფერი კაბის ნაცვლად ძალიან ლამაზი ოქროსფერი გემოსა.

ეს მზემ მოგიქსოვა თავისი სზივებით, –
 აუზსნა ბიჭმა.

მალე ორივე ყვავილებით აფერადებულ მინდორში დარბოდა... ბიჭმა ყვავილების დაწნა და გოგონას თავზე დაადგა.

გოგონამ ტანზე დაიხედა და ისევ განცვიფრდა: ახლა მას ყვავილებით მოჩითული მწვანე

 ეს მინღვრის საჩუქარია, – ბიჭი ღიმილით მისჩერებოდა. ყვავილების სურნელით გაბრუებულ გოგოს ცა სულ გადაავიწყებოდა.

მერე ბიჭმა გოგონას მიართვა. გოგონამ დაიმორცხვა, თავი დახარა და კიდევ უფრო გაოცდა – ახლა მას თეთრი ქათქათა — ეცვა.

 ნამდვილად ზღაპარში ვარ! – თავისთვის ჩაიჩურჩულა გოგონამ.

 არა, ცისია, შენ ახლა სინამღვილეში ხარ!
 უთხრა ბიჭმა და ვარდისფერ ლოყაზე გაუბედავად ეამბორა.



Ss bwyds?!

(ᲧᲕᲔᲚᲐᲤᲔᲠᲘ ᲗᲐᲕᲓᲐᲧᲘᲠᲐ)

მარტში უურძენი დამწიფდა, გაჩაღდა დიდი რთველი, აპრილში ღამემ იმატა, თრთვილმა დაფარა ველი, მაისის ბოლოს მოთოვა, დადგა ახალი წელი! თხილს აკნატუნებს ბაჭია, ღვინით დაგვითვრა ბელი!

თეთრი დათვი კანკალებდა,
გერ უძლებდა სიცივეს,
ინდაური გუბურისკენ
მიუძღოდა წიწილებს;
დათვს ჩანთაში შვილი ეჯდა;
კვიცი კვერცხში წიოდა;
სირაქლემა დაღოღავდა;
ზღარბს ბაკანში ციოდა;
უღრან ტეეში, გამთენიას
მგელს გაუჩნდა ცხრა ბელი,
გზად გამეცნო უვავის შვილი,
აღარ მახსოვს სახელი.

გამრჯე ჩრდილს ეფარებოდა, ჩრდილი უმდოდა გუთანს, ენაბლუ ენამზეთბდა, ენამზე თადა უბრად, გულუსვი წუწურაქობდა, მუნწმა გაშალა სუფრა

ნედლი ბალახ-ბულახით გავაჩალე ღუმელი, ზაქამური შევკაზმე ნივრითა და სურნელით. მოთუხთუხე ლობიოს შევურიე ვანილი, მჭადი კრემით მოვხატე, ტორტი ქორფა მწვანილით; მარილიან კატლეტებს ბლის მურაბამ უშველა, ინდაურის საცივში ამოვავლე ჩურჩხელა; კიტრს შაქარი ვუმატე, ნაჟინს შავი პილპილი, შევურიე კუნატებს ქიშმიში და ტუის თხილი... ტელანის სუფრას ჩახჩახა გოგრის ქაღი ანათებს, ვიქეიფებ ამაღამ, სტუმრებს ველი სანატრელს!

ᲛᲮᲐᲢᲒᲐᲠᲘ ᲚᲣᲘᲖᲐ **ᲭᲘᲙᲐᲫᲔ**

ახალი თარგმანები

ᲰᲔᲚᲔᲜᲐ ᲑᲔᲮᲚᲔᲠᲝᲕᲐ

ᲒᲐᲧᲐᲧᲘᲡ 6ᲐᲕᲘ

ზის ბაუაჟი ფოთლის ნავზე, მიტივტივებს მშვიდად წუალზე, - გვითხარ ნეტავ მიხვალ საით, შენ ბაუაუთ, მწვანე ნავით? შორს მგ ზავრობა განგიზრახავს, უნიჩბებოდ შორს ვერ წახვალ. რაღას იზამ, ნეტავ, მაშინ, როცა ქარი ფაფარს გაშლის?!







%360

შოტლანდიური ხალხური სიმღერა

ფეხსაცმელი დაეკარგა ჯენის თავის სახლთან, ტირილით და ცრემლით ვეღარაფერს გახდა. გზად ჩავლილმა მეწისქვილემ ფეხსაცმელი ნახა, შეურია საფქვავს მასთან ერთად დაფქვა.

თარგმნა 6არგიზა მგელაბემ

ᲛᲮᲐᲢᲒᲐᲠᲘ ᲒᲘᲝᲠᲒᲘ ᲩᲐᲩᲐᲜᲘᲫᲔ

ბავშვთა შემოქმედება



8336G3 872CT30163060

გაზაფხულის ბაღში

ამოსულა ია. ჰო, რა მშვენიერი, ჰო, რა ლამაზია.

- देवता देवता देवता
- რაო! რაო! რაო! მინდვრად ლილო-ჭრილო გაზაფხულიაო!

650005 **%5887605**

ขออก เรา

გადაპენტილა ჩვენი ეზო და ნაირ-ნაირ ფრად ბზინავს, აბა, შეზედეთ, თვალი მოავლეთ ამ გასაოცარ დილას რა ლამაზია ჩვენი სამყარო რა ათასფერად ბზინავს.





ᲓᲝᲓᲝ ᲮᲘᲛᲨᲘᲐᲨᲕᲘᲚᲘ-ᲕᲐᲓᲐᲭᲙᲝᲠᲘᲐ

สุดเหาาาาาารถ หลุดเกาะ

— ცისფერი, ჭორფლიანი კვერცხები უნდა ჩავაწყო ამ ჩემს ბუღეში, გესმის, მზეო! ცისფერი, გორფლიანი კვერცხები! იცი, მზეო, ჩემმა მამლუჩამ რა მითხრა, — შენისთანა ლამაზ კვერცხებს ქვეყანაზე არც ერთი ჩიტი არ ღებსო. ნეტა მართლა? — თავი კეკლუცად გადასწია ყვითელგულამ, შესჭიკჭიკა მზეს, მერე მოხატული ფრთები გაშალა, შემთევლო ხეს, ახლად აშენებულ, ჯერ კიღევ ნიტიო ბუღეს, შიგ ჩახტა, სამი ცისფერი კვერცხი დადო და გულდაგულ ზედ მოკალაოდა.

მამალი ჩიტი თავს ევლებოდა თეთრად გადაპენტილ მაჟალო ვაშლის ხეს, ყვავილებში ჩაფლულ თავის ღედალ ჩიტს და კვერცხებით სავსე ბუდეს. მიფრინავდა და მოფრინავდა, იჭერდა ჭია-ღუას და მოჰქონდა ყვითელგულასთან. ღედალი შესჭიკჭიკებდა მამალს, ცალი თვალით ახედავდა და ბარტყივით დაუღებდა პირს. მამალი ფრთხილად ჩამოჯდებოდა ტოტ-

ზე და პირში ჩაუდებდა საჭმელს.

იქვე კატა დადიოდა, ჩუმად დააბიჯებდა, მაგრამ ხისკენ არ იყურებოდა. ეს ცბიერი, განზრახ არ აპარებდა მწვანე ნაბია თვალებს ბუდისაკენ. მერე როგორ უყვარს კვერცხები და

ჩიტის გაბდღვნა ამ მსუნაგს?!

გრძელ, რიკულებიან, ჩრდილებით აჭრელებულ აივანზე გოგო-ბიჭი გამოვიდა. გოგოს თოჯინა მიეკრა გულზე, ძმამ კატა აიყვანა ხელში და განაბულს მიუალერსა. იქვე ჭიშკართან დიდი, ბომბორა ძაღლი იწვა და და-ძმას შეჰყურებდა. დრო და დრო ფუმფულა კუდს აიქნევდა, მიწას დასცხებდა, აქაოდა, რომ იცოღეთ, როგორ მიყვარხართო.

ყოველდღე ამოდიოდა ვეებერთელა მზე და დანათოდა აყვავბულ ეზოს, ასკილის ღობეებს, მაჟალო ვაშლს და ბუდეში ჩამჯდარ ყვითელ-

გულას.

გამთბარ, ცისფერ ჭორფლიან კვერცზებში კი ნელი-ნელ იხატებოდა ყვითელპირა გაწუწული ბარტყები.

გოგო-ბიჭი საათობით უყურებდა ყვითელგულას და, მგონი, გამოელაპარაკნენ კიდეც.

ერთმა მეზობლის ბიჭმა შურდული გააკეთა, მერე ეს შურდული კისერზე ჩამოიკიდა, ჯიბეები კენჭებით აივსო და გავიდა ქუჩაში. მიიხედ– მოიხედა, სამიზნო, დასაზიანებელი ვერაფერი ნახა, ადგა და და-მმის ეზო-

ში შევიდა...





მეორე დღეს ისევ ამოვიდა მზე. ხალისით გალ მოდგა, არემარეს გადმოხედა, თვალი ყვითელგულას ბუდისაკენ გაექცა. ჩიტი აღარ იჯდა ბუდეში და აღარც მამალი დაჰხაროდა თავზე.

მზემ სხივი სტყორცნა ბუღეს, იქნებ დედა ჩიტი წყალზე გაფრინდა და კვერცხები არ გაცივდნენო. ელოდა მზე, ელოდა, მაგრამ ჩიტები აღარ დაბრუნდნენ. მზეს შურღულიანი ბიჭი მოაგონდა და ყველაფერს მიხვდა. ღრუბლებს ამოეფარა და მწარედ ატირდა. ინანა, შურდულიან ბიჭს თვალი როგორ მოგაშორეო.

გოგო-ბიჭსაც დაცარიელებული მოეჩვენა ეზოკარი. გაოცდნენ, ბუღეში ჩიტები აღარ ჟღურტულებღნენ. ბუღე უპატრონოდ იყო მიტოვებული.

გარინდებული იდგა მაჟალო ვაშლის ხე.

ბიჭი სასწრაფოდ ავიდა ხეზე. ქვემოდან კისერგაღაგღებული შეჰყურებდა და, იმედს არ კარგავდა, იქნებ ჩვენ ვერ ვხედავთ, ბუდეშია ჩამალული ყვითელგულათ.

მერე ძმამ და პატარა ხერხზე გაგზავნა. ხეს ტოტი მოახერხა და საშკაპში ჩაშენებული, ცისფერკვერცხებიანი ბუღე შინ წამოიღო. გოგო ხერხით ხელში უკან მოსღევდა და თან უკვირდა, ნეტა რად უნდა ჩემს ძმას ეს ბუდეო.

ბიჭმა ლურსმანი მიაჭედა კედელზე და ბუდიანი ტოტი ზედ ჩამოჰკიდა. ძმა თითის წვერებზე შედგებოდა ხოლმე, კვერცხებისათვის რომ დაეხედა. მაშინ და სკამს აითრევდა, კედელთან მიღგამდა და ისე იჭყიტებოდა კვერცხებიან ბუდეში, თან გული უკვდებოდა.

ერთ ღამეს ლურჯი მთებიდან დიდი მთვარე ამოცურდა. გაანათა ეზო, აივანი, ოთაზში შეიხედა და გაბადრულმა, გოგო-ბიჭის საწოლების წინ იატაკი ფარღიდან გადმოსული ყვავილებით მოხატა. ღამის სიომ დაუბერა, ფარდა შეარხია და იატაკზე ყვავილები აცეკვდნენ. ბუღიანი ტოტის ჩრდილი მარჯენივ გადაწოლილიყო კედელზე, ისიც დროდადრო ირხეოდა და ყვავილებთან ერთად იწყებდა ცეკვას.

ერთიც ვნახოთ, თოფის გავარდნის მსგავსი ბათქი გაისმა. დაფეთებული გოგო-ბიჭი ლოგინზე წამოჯდა. – "რა იყო?" – თვალებით შეეკითხა და ძმას.

 "ნუ გეშინია", – თვალებითვე ანიშნა ძმამ და იატაკზე გაღმოვიდა. ბუდის ქვემოთ, იატაკზე რადაც ეყარა. ძმამ დაიჩოქა და ცისფერი, ჭორფლიანი გამჭვირვალე ნაჭუჭების აკრეფა დაიწყო. დამ ვარდისფერი, გამხდარი ხელისგული შეუშვირა.

სიომ ისევ დაუბერა და შეარხია ფარდა. მთვარის შუქზე როკავდნენ და ყელყელაობდნენ ფარდიდან გადმოსული ყვავილები. ბუდის ჩრდილი თითქოს შეშინებული აჰკვროდა კედელს. მთვარე დამნაშავე-

სავით ჩაიმალა ისევ ლურჯ მთებში.

ᲛᲮᲐᲢᲒᲐᲠᲘ നന്മാᲡᲘᲐ ᲗᲐᲕᲐᲫᲔ

თმილისის 166-ე სკოლა

ამვაერად გაგაცნობთ IV კლასს (ხელმძღვ-ანელი იზოლდა ცინცაძე), რომელმაც გასული

სკოლის უმთავრესი მიზანი ეროვნულ-პატრიოტული სულისკვეთების, ფიზიკურად ჯანსალი თაობის აღზრდაა. აქ ხშიზად იმართება ლიტერატურულ-მუსიკალური საღამოები. ამ სკოლის მოსწავლეებს მრავალი პრიზი და ჯაილდო აქვთ მოპოვებული სხვაფასხვა რანგის სპორტულ მუგაბრებებში.

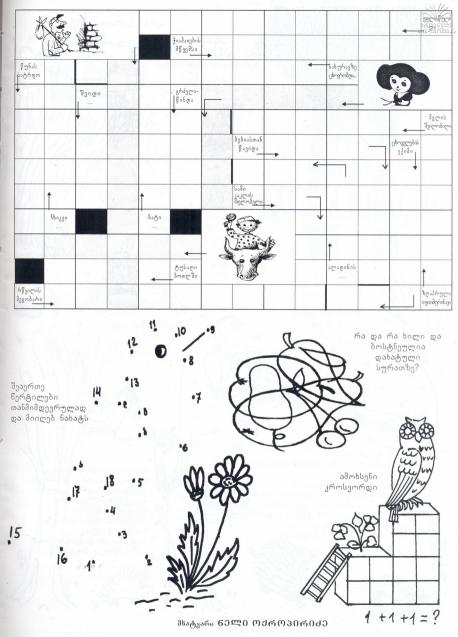
LAMERTON EN AUTI LAMERTON LIAPRI.

აძჯერად გაგაცხობთ IV კლასს (ხელმძღვანელი იზოლდა ცინცაძე), რომელმაც გასული სასწავლო წლის დასასრულს შთამბეჭდავად წარმოადგინა ლიტერატურულ- მუსიკალური კომპოზიცია "საქართველო იყო მათი საოცნებო სახელი". ბავშვებმა პატივი მიაგეს სამშობლოსათვის თავდადებულთა ნათელ ხსოვ-

ნას, ხოტბა შეასხეს მათ ნიჭსა და ღვაწლს და მამულიშვილური ფიციც დადეს.

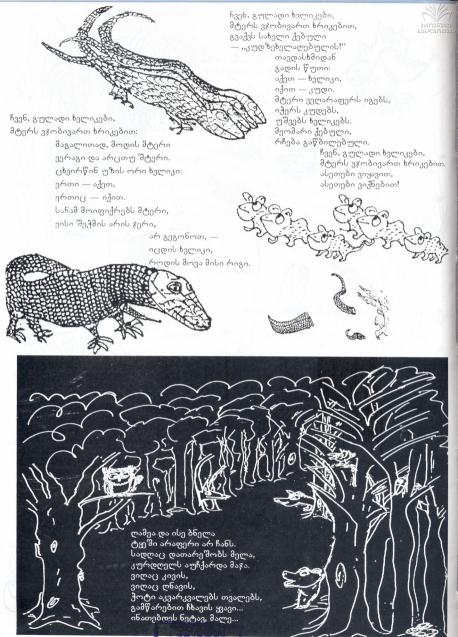
საღამოს უძღვებოდნენ თათული ბაბილაშვილი და ვასილ თამაზაშვილი. სპექტაკლ-ში ყველა ბავშვი აქტიურად იყო ჩართული, ჩვენც მთელ კლასს წარმოგიდგენთ: ანა ადამია, ნოდარ ბარამიძე, ამირან და ნინო ბერიაშვილები, სალომე გელაშვილი, ნინო გოგორელიანი, თამარ და მარიამ გელარიძეები, ომარ გულუა, ზურაბ გიორგობიანი, ლანა გვანცელაძე, ლევან დარასელია, მაგდა ღეკანოსიძე, ვასილ იმნაძე, ანა კალმაზელიძე, ქეთევან კახიძე, მარიამ და ვიქტორ კერესელიძეები, ქეთევან კუბლაშვილი, გიორგი დაფაჩი, გიორგი მაღრაძე, ნინო მელაძე, ნინო მღებრიშვილი, ბათუ ნინუა, გიორგი ნიკოლაიშვილი, შალვა ნიკვაშვილი, ელისო რაზმაძე, თამარ რეზვიაშვილი, ანა სოსელია, ნინო სტრაჟევსკაია, ქეთევან საბაშვილი, სალომე ფაშტიანი, მარიამ ფარადაშვილი, გვანცა ფანცულაია, ცისანა ქიზიყურაშვილი, თეა შათირიშვილი, მაკა შუღლაძე, ეთუნა ჩზეიძე, ირაკლი ჩივაძე, თინათინ ციქობაძე, ზვიად ჭრიკიშვილი, გვანცა ძნელაძე, ლაშა ჯამბაზიშვილი, გიორგი ჯარიაშვილი.











ო**ოა**რ უალამგერიძე

ღაძმოგილეგა

ური მიგდე, მმათ, წეროვ, ნაღვლიანი რომ ხარ მუდამ განა უნდა შეიფერო? განა ქედის მოხრა უნდა? ამოდენა ფრთები რომ გაქვს, შემომისვი ზურგზე, წეროვ; მოვიაროთ ჩვენი მხარე, მთა და ბარი გადავსეროთ. მივაკითხოთ დაბა-სოფლებს, შევისწავლოთ ეოფა მათიც; ხოლო, როცა მოგვშივდება, ლუკმას არვინ დაგვამადლის. წუაროებთან ჩავიმუზლოთ, შენც ხომ გიუვარს წუარო, წეროვ? რასაც ვნახავთ, უველაფერი მისხალ-მისხალ ჩამოვწეროთ. დავლა უნდა ჩვენს ტუე-კალებს, ჩხრეკა უნდა მომავლისთვის; ბევრი გზა და ბილიკია,საით მიდის რომ არ ვიცით. მოდი, წეროვ, დავმმობილდეთ, စုန္ဒဂုဏ္ခဂုန္မက္တာ တက္မွာ ဂ်စ္ ဗီနေ မွာျန္မ; ჩვენს უახლეს ისტორიას, ჩვენ თუ არა, სხვა ვინ აღწერს? წინ გველიან საოცნებო დღეები და საათები... ამოდენა ფრთებით, წეროვ, მშობელ მხარეს წაადგები.



გივი გარგაქაძმ

ჩემი თვალით რაც ვიზილე ზოომარკში, - ამბობს ილო, ალბათ უველას გაგაკვირვებთ, ცხვირით კამდა საკმელს სპილო.

დიდია და გასაკვირი, დაემოწმა ილოს თამთა, അപ് പ്പൂർത്തസ് റ്റ് ർ രാത്രത്, მთელ ქვეუანას გადაჭამდა.

3560 86033560

უფროსი ძმა

თებერვალში - ვანიკოს, აპრილში კი - ლექსოს, უოველ დაბადების დღეს ზეიმი აქვთ მმებსო.

მეტი ნატვრა არა აქვთ, ര്നു ന്ന്യ തുറത്ന് തപ്പുവ്ന უფროსი მმა, წელს მაინც, იქნებ მოვიდესო.

იქნებ უკვე ვაგონში მოწუენილი თვლემსო, ჩქარა, მატარებელო, არ დაუღამდესო...

სხედან, ელოდებიან, ვანიკო და ლექსო. ვინც მათ მმობას გაბზარავს, თვალიც დაუდგესო.

ak\@3\60 ეფუარდ ამგოკაძ:





წლეულს სოფიკო ————— წავა. პატარააო, ვერ იტყვით. თვითონ სოფო-ქალიც ასე თვლის. აღარც ახსოვს, ძუძუსატყუარას როდის დაემშვიდობა.

სოფოს მოწაფეობაზე ხშირად უოცნებია. გაპირველკლასელებამდე უამრავი ———— ისწავლა. ქართულიც და ინგლისურიც, და, რაც მთავარია, ხატვა დაიწყო.

პირველად თავისი ოთახის ფანჯარა დახატა.

———— რაფაზე ყვავილებიანი ქოთნები შემოღგა, ქოთნის გვირგვინზე კი ———— ჩიტი წამოასკუაა.

სულ ციცქნამ მამიკოს დახატვა სცადა. სანაქებო ———— გამოუვიდა; ნახატი ყველას ძალიან მოეწონა.

პირველ ————— რომ მიიყვანეს, სოფო-ქალს უკვე უთვალავი რამ ჰქონდა დახატული. უთვალავი იმიტომ, რომ მაშინ თვლა ჯერ მხოლოდ ას ორმოცდაათამდე იცოდა, ———— კი იმდენი ჰქონდა, მის დათვლას ვერ აუღიოდა!...

დახატაეს უეელაფერს?

ოთახში მერხზე სოფო კვლავ მარტო იჯდა.

- აქ რას აკეთებ? - ჰკითხა ბავშვს ქეთინო მასწავლებელმა

 – რაც უნდა დამეზატა, უკვე ყველაფერი დავზატე. ვზივარ და ვფიქრობ, ზვალ და ზეგ რაღა უნდა დავზატო? – მშვიდად იკითზა სოფომ.

— როგორ თუ რა? — მიუგო მასწავლებელმა, – სულ მალე ექსკურსიას ვაწყობთ მამადავითის —————. იცი, იქ რამღენ რამეს ნახავ? მთებს, ყვავილებით მოხატულ ველებს...



- მერე რა! იქაც ყველაფერი უკვე დაზატულია!
- ვინ დახატა?
- 306 gs ----!
- მართალი ზარ. ბუნება მართლაც ---- მხატვარია, მაგრამ ღღემდე არც ბუნებაშია ყველაფერი ღახატული! იცოდე, ----- მხატვარს ღმერთი ღასახატს არასღროს გამოულევს!...

לשבים ובשלים, משלקולה, מושלים, ומשלים, נושמים, נושמים, נושמים, עושמים, שולשלים, בשלים, שיבלים ביל שלים לישמים ל



ሚግሉ፠ህ

ღაცვარულა მინღორ-ველი. არ ბალახობს ლურჯა. სევღიანად იყურება სიმინდი თუ უნღა... თუკი გაჭმევ სიმინდს, ლურჯა, გამაჭენი უნდა...

മപ്പെട്ടെട

გზის პირას გნახე, ჩემო ენძელა, მაგრამ მოწყვეტა შენი მეძნელა. ხშირად დავდივარ მე შენთან ახლოს, მაგრამ არა მსურს ხელი რომ გახლო. შენ გაზაფხული მოგიყვანია, რასაც გელოდი დიდი ხანია.



გოგა კეკელიკე 149-ე სკოლის მე-3 კლასის მოსწავლე

วงควรละบ กษณะของว

ბატები

სი-სი, სი-სი, სი-სი-სი,
სულ დავკარგეთ სინდისი...
ძველქართულად
ღერღეტები
იჟქლითი ვახო ნასუქები,
არ მოგვცეს თამასუქები,
დაგვიკარგეს სახელი,
ჩავიქნიეთ ფრთა-სელი,
სი-სი-სი-სი-სი-სი,
დაგვიკარგავს სინდისი.

65%0 ᲗᲐᲠᲒᲐᲛᲐᲫᲔ

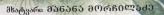
ᲡᲝ**Ჭ**Ო ᲓᲐ ᲙᲐᲚᲘᲐ

- ოჩოფესებზე შემდგარი
როგორ დასტისარ კალიავ?
- ჩემი ფესები ეგ არი,
როგორ და... კოსტად მალიან.
ამ ჩემი ოჩოფესებით,
თან ჭკეით, თან მოსერსებით,
გსტუნაგ, დავფრინაგ, თუ მინდა
მიწასაც არ შეგესები..
აბა, შენ, ხოგოგ, ძამია,
მთელ დღეს რომ ლოღნას უნდები,
ერთი თუ ფესი აგიცდა,
უკუღმა გადაბრუნდები.
წევსარ და ზურგზე ტრიადებ,
ზემოთ აშვერილ ფესებით,
არ გინატრია? რომ გქონდეს

ჩემსავით ოჩოფეხები.

ᲓᲔᲓᲘᲡ ᲓᲐᲠᲘᲒᲔᲑᲐ

დილაა და წიწილები საბუდრიდან წამომდგარან. დედა კრუხი დარიგებებს შეახსენებს წარამარა: - აბა, როგორც დაგარიგეთ, ფრთხილად, წუნარად იარეთ. მიწას ფეხით რომ მოქექავთ, ရှက်တျှဝဲဂတ გაანიავეთ! ნუ იჩზუბებთ ერთმანეთთან, თავი არ შეირცხვინოთ! მატარები აღარა ზართ, გაისწორეთ ბიბილო! საკენკს უველგან უხვად ნახავთ, შორს ნუ წახვალთ მალიან. იქ ჯიუტი ბეკეკა მოვს, გუბურაში წუალია! ზოგჯერ დეზიც მოიმარჯვეთ, თვალიც დააბრიალეთ. აბეზარ ბატს მოერიდეთ, შინ ნუ დააგვიანებთ! არიგებდა, უღიმოდა, აქეზებდა, ალხენდა... ეზოს სხივი მოსღგომოდა, ეზო თვალებს ახელდა.



თოვლი დადნა მინდორში

ამოსულა 🌮

ზამთრის მილი მობეზრდა,

თვალი გაუღ 🧞 .

მიწის მაღლმა გაათბო, ცას შეჰსარის მზ წე ნს, მოჩუხჩუსე ნაკაღულს, უსმენს მრავალხმ წე ნს.

ენძელასაც მორცხვად თავი დაუხრ 🏂 .

გერა ბედავს თვალი

გაუსწოროს 🥍 ს. მერცხალი მოფრენილა ბუდე აუგ 🎾

ბარტუებისთვის ბუდეში

ჩალა ჩაუგ 🌮

მთის ფერდობზე წვიმას

হ্যাহ্ন্য মুখ্যমূদ

ზამთარს თოვლის საბანი

სადღაც წაუღ 🇞

რა სათაურს მოუძებნით ამ ლექსს? დათვალე, რამდეხი "ია"-ა ლექსში და სწორი პასუხი ჩაწერე ყვავილის ³უაგულში.

შეაღგინეთ მოთხროგა **«უჭკუტ გტჭები»**

მხატვარი ეღუარდ ამბოკაძე







6363 malm dsondsignes

ალბათ, არ დაფიქრდები, როცა ერთნიშნა რიცხვიდან ერთნიშნა რიცხვის გამოკლებას მოისურვებ. ვიცით, რომ ადვილად შეძლებ შეასრულო მოქმედება: 8-3. დარწმუნებული ვართ, შენი მსჯელობა დაახლოებით ასეთი იქნება: რადგანაც 8-ს 3 უნდა გამოვაკლოთ, 3 8-ის ნაწილი იქნება, მაგრამ 8 3-ის გარდა 5-საც შეიცავს, უფრო სწორად, 8 შედგება 3-ისა და 5ისაგან. ამის გამო, 8-ს რომ 3 გამოვაკლოთ, 5 უნდა დარჩეს, ე.ი. 8-3=5. დიახ, შენ სავსებით მართალი ხარ,

ᲒᲐᲛᲝᲙᲚᲔᲑᲘᲡ ᲡᲐᲤᲣᲫᲕᲔᲚᲘ ᲠᲘᲪᲮᲕᲘᲡ ᲨᲔᲓᲒᲔᲜᲘᲚᲝᲑᲘᲡ ᲪᲝᲓᲜᲐᲐ.



შეასრულე მოქმედება

9-3: 8-6: 3-2:

7-4: 5-3: 6-4:

6-5: 7-5:

9-5: 5-1:

8-2; 9-7.

არის გამოკლების უფრო რთული შემთხვევებიც. რამდენი იქნება 12-5? როგორც მოვიქცეთ ასეთ შემთხვევაში?

შენ უკვე კარგად იცი, რომ 12=10+2. ე.ი. 12 10- 🗍 ზე 2-ითაა მეტი, ამიტომ რიცხვი 5 უნდა დავშალოთ შემადგენელ ნაწილებად ისე, რომ ერთ-ერთი მათგანი იყოს 2. ეს ადვილი საქმეა: 5=2+3. ამის შემდეგ ასე ვმსჯელობთ: 12-ს რომ გამოვაკლოთ 5, ამისათვის საჭიროა 12-ს ჯერ გამოვაკლოთ 2, მივიღებთ 10-ს, შემდეგ 10-ს კიდევ გამოვაკლოთ

დარჩენილი 3. მივიღებთ: 10-3=7.

როგორც ვხედავთ, ეს საკმაოდ შრომატევადი სამუშაოა. რა თქმა უნდა, ასეა, რადგანაც აქ აუცილებლად უნდა გვახსოვდეს რიცხვის შედგენილობა, აგრეთვე ისიც, თუ როგორ ხდება რიცხვის შევსება 10-მდე, გახსოვს? ჩვენს მას რიცხვების შეკრებისას ვიყენებდით. ასეთი სახის სავარჯიშოებს რაც უფრო ხშირად 🕕

> ამოხსნი, მით უფრო სწრაფად გაიწაფები ანგარიშში და მეტ შექებასაც დაიმსახურებ.

ളുമാലാരു:

12-3; 14-5; 16-8; 15-7; 17-9; 12-6: გამოთვალე: 11-6: 12-9: 15-8: 18-9: 15-7:

მიღებული პასუხების სისწორის შესამოწმებლად შეგიძლია მოიშველიო მიკროკალკულატორი.

ახლა ყურადღება დაძაბე! მეხსიერებაში ერთხელ კიდევ გადაავლე თვალი ყველაფერს, ა რაც ჩვენ გავიარეთ და რიცხვების შეკრებისა და გამოკლების სამყაროში ერთი დაკვირვება ვაწარმოოთ.



ჰო, მართლა, სანამ დაკვირვებაზე გადავიდოდეთ, რამდენიმე საგანს სახელი უნდა დავარქვათ. ეს იმისათვის გვინდა, რომ დაკვირვება გაგვიადვილდეს. მოდი, ეს გზადაგზა გავაკეთოთ! ასე უმჯობესია. დავწეროთ ერთი მაგალითი შეკრებაზე, ვთქვათ 5+3=8. აქ ორი რიცხვია შესაკრები, ორი რიცხვი უნდა შევკრიბოთ. შენ ხვდები, რომ სწორედ ამიტომ ჰქვია 5-სა და 3-ს შესაკრებები, ხოლო შედეგად მიღებულ 8-ს ჯამს ეძახიან. ჯამს უნოდებენ არა მარტო 8-ს, არამედ გამოსახულებას



5+3. ნებისმიერი რიცხვი შეკრების შედეგადაა მიღებული, ნებისმიერი რიცხვი შეიძლება ჯამად ჩავთვალოთ, მაგრამ იგი შედეგია და მასში ნაწილები არ ჩანს. ჯამში 5+3 აშკარად ჩანს, რომ იგი ორი ნაწილისაგან შედგება, ორი შესაკრებისაგან. ჯამი 3+5+2 სამი შე-

საკრებისაგან შედგება, სამი ნაწილისაგან. ე.ი. შესაკრები ჯამის ნაწილია.

ავილოთ ჯამი 7+2. როგორც ხედავ, ეს ჯამი ორ შესაკრებს შეიცავს; იგი რიცხვია, რომელიც შედგება 7-ისა და 2-ისაგან, ან, რაც იგივეა, მისი შედგენილობაა 7 და 2. ე.ი. გვაქვს: 7+2 ჯამია, 7 პირველი შესაკრებია, 2 კი მეორე შესაკრები. ხელი დავაფაროთ 7-ს, პირველ შესაკრებს. ცხადია, დაგვრჩება 2, მეორე შესაკრები. თუ ხელს მეორე შესაკრებს დავაფარებთ, პირველი შესაკრები დაგვრჩება.

დარწმუნებული ვართ, ყურადღებით აკვირდებოდი ჩვენს მსჯელობას და რა კარგია, რომ უკვე გამოიტანე ასეთი დასკვნა:

ჯงลม คทอ คทออตกออ ซอมงงคอรัก องัอทองชัตทัด, ัตงคลิองชั ออทคอ ซอมงงคองก, งธ, คงษ ᲘᲒᲘᲕᲔᲐ, ᲬᲔᲖᲘᲡᲛᲘᲔᲠᲘ ᲨᲔᲡᲐᲙᲠᲔᲑᲘ ᲣᲓᲠᲘᲡ ᲯᲐᲛᲡ ᲒᲐᲛᲝᲙᲚᲔᲑᲣᲚᲘ ᲛᲔᲝᲠᲔ ᲨᲔᲡᲐᲙᲠᲔᲑᲘ.

ეს - ძალიან კარგი! მაგრამ ჯამი არის არა მარტო 7+2, არამედ, აგრეთვე, 9. n.o. 7+2=9, 9-7=2, 9-2=7.

სამივე ტოლობაში 9 არის ჯამი, ხოლო 7 და 2 შესაკრებებია.

ვიმედოვნებთ, რომ შეამჩნიე დიდებული კანონზომიერება: სამივე ტოლობაში 9 არის 7-ისა და 2-ის ჯამი, 7 არის 9-ისა და 2-ის სხვაობა, 2 არის 9-ისა და 7-ის სხვაობა. ასე იმიტომ არის, რომ 9 შედგება 7-ისა და 2-ისაგან, ანუ 9-ის შედგენილობა 7 და 2-

მაგრამ გამოკლების ოპერაციაში იმ რიცხვს, რომლიდანაც აკლებენ, სბპლებს უწოდებენ, იმ რიცხვს, რომელსაც აკლებენ - მბპლებს, ხოლო იმ რიცხვს,

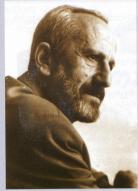
რომელიც შემდეგში რჩება, **სხმბ^ობბს** ეძახიან. ე.ი. საკლები იგივე ჯამი ყოფილა, მაკლები და სხვაობა კი - შესაკრებები.

აი, რატომ არის შეკრება და გამოკლება **ურთიერთშებრუნებული** მოქმედებე-



იპოვე X

16-X=7, X-2=9X+5=9, 8+X=10, X+3=7, 3+X=6, 15-X=3. X-8=7.



ᲗᲔᲜᲒᲘᲖ ᲩᲐᲚᲐᲣᲠᲘ

ჩვენო პატარა მეგობრებო! თქვენ უკვე კარგად იცით, რომ რედაქცია ყოველთვის ცდილობს რაიმე ახლითა და მნიშვნელოვანით გაგახაროთ... ამჯერად კი გვიწევს მწუხარება გაგიზიაროთ. გარდაიცვალა ჩვენი მეგობარი და თანამშრომელი, მწერალი თმნბიზ ჩალაური. იგი წლების მანძილზე მუშაობდა

"დილის" პასუხისმგებელ მდივნად და მთავარ რედაქტორად. თენგიზს ძალიან უყვარდა ბავშვები და თავის სადიდო ნაწარმოებებთან ერთად ხშირად წერდა პატარებისათვის. ალბათ, გახსოვთ, "დილის" წინა ნომერშიც

დაიბეჭდა მისი მშვენიერი ლექსი და იგავ-არაკი. თქვენ შეგიძლიათ უფროსების დახმარებით მოიძიოთ მისი საბავშვო მოთხრობების წიგნი "გულჩიტა" და ლექსების კრებული, მერე კი მის სადიდო ნაწარმოებებსაც სიამოვნებით წაიკითხავთ. ეს იქნება მწერლის სამარადისო სიცოცხლე, რასაც თავისი ნიჭიერებითა და გულმოწყალებით თენგიზ ჩალაური უეჭველად იმსახურებდა.

ᲐᲐᲑᲣᲐ ᲓᲐ Შ80Ლ0Შ80ᲚᲔᲑ0

ღირსეულად იცხოვრა. სიცოცხლე სიკეთესა და სიფარულში გალია ოჯახის, ახლობლების, პატარა გოგო-ბიჭების სიფარულში, მისი ამაგი და კაცურკაცობა მაგალითად და ზნეობის გაკვეთილად რომ დარჩათ.

...ყველა ბავშვი გამორჩეული სიყვარულით უყვარდა. საფიცარ შვილიშვილებთან ერთად

ფელას თანაბრად უნაწილებდა გულის სითბოს და მზრუნველობას. ზესტაფონის ეკლესიის მოძღვარი მამა გრიგოლი ხშირად იხსენებს, როგორ დასტრიალებდა თავს, რა მფარველობას უწევდა იგი ამ ეკლესიას შეფარებულ, ახლობლების მზრუნველობას მოკლებულ ბავშვებს.



არჩილ განძმებაძეს მუდამ მადლიერებით გაიხსენებენ სოფელ თვრინშიც, სადაც მან მარგველი მიტროპოლიტის მეუფე კონსტანტინეს ლოცვაკურთხევითა და თანასოფლელთა თანადგომით აღადგინა და მოახატვინა ჭვართამაღლების ეკლ-

ეს ფოტოსურათი ბატონი არჩილის სიცო-

ცხლის ბოლო დღეებშია გადაღებული. იგი სურათზე თავის საყვარელ შვლიშვილებთან ბრჩილთან, ლუძასთან Და ნინოსთან ერთად არის აღბეჭდილი. ბაბუის ამქვეყნიური სიცოცხლე მის შვილიშვილებში გრძელდება.

ชาตุอิกาศิก พระชาชิก - ชาตุอิกาศิก สุดุของอ

ფსიქოთერაპიის შესახებ უთუოდ ბეგრს სმენია, ასევე ბეგრი იცნობს ბატონ 8080 მბზმ0შ-80ლს, მართლაც უნიკალურ ფსიქოთერაპეგტს, რომელიც წლების მანძილზე ქმნის ამ დარგის ისტორიას ჩვენში... მისი მოღვაწეობის შედეგი ათასობით გამოჯანმრთელებული და გაბედნიენებითა და პასუხისმგებლობით ეკიდებიან. ყველა ერთგულად ასრულებს თავის ფუნქციას, გამორიცხულია აგრესია და კონფლიქტები ოჯახის წევრებს შორის.

ერთი სიტყვით, ოჯახი ოჯახს ემსგავსება."

გივი მაზმიშვილის ერთ-ერთ პაციენტს შთაგივი მაზმიშვილის ერთ-ერთ პაციენტს შთაბექდილებების წიგნში ჩაუწერია: "ბატონ გივის შეუძლია ჩემი ოჯახის მსგავსად მრავალი ოჯახი აავსოს სიკეთითა და ბედნიერებით. ბედნიერი ოჯახების ერთობლიობა ხომ ბედნიერი საქართველოს საწინდარია."

გივი მაზმიშვილის ფსიქოთერაპიულ სეანსებზე უფროსებთან ერთად პატარებიც დადიან.

მათი მშობლები საოცარ შედეგებზე საუბრობენ. ბაგშვები იკურნებიან ენურეზისგან (უნებლიე შარდგა), ენის ბორძიკის, თვალის უნებლიე ხამხამისა და სხვა უამრავი დააგადებისგან.



რებული ადამიანია.

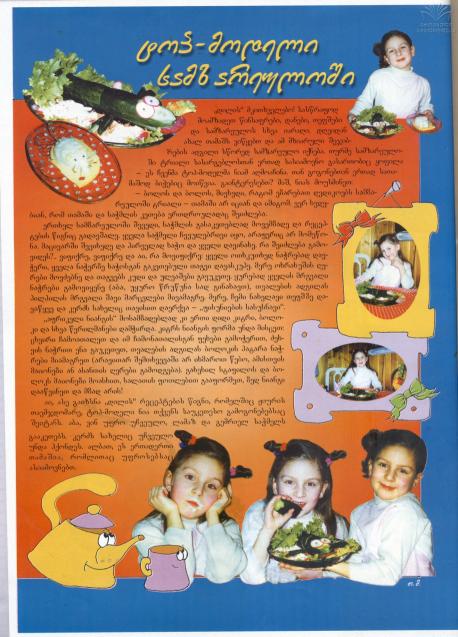
გივი მაზმიშვილი:
"ჩემს ფსიქოთერაპიულ სეანსებზე ოჯახის ორი, სამი, ხან
ოთხი და ხუთი წევრიც დადის. საინტერესო ის არის, რომ
განკურნების შემდეგ



ოჯახის წევრების ურთიერთდამოკიდებულებაც კი იცვლება, ერთი მეორის მიმართ უფრო მიმტევებლები და მოსიცვარულეები ხდებიან. ბავშვები სწაგლას მეტი შეგ-







สีสุดอีกฤติฤอิกษ์ เอร ยกษาเบอเทาย์ เอรษรอิรสิกฤติษ์ विभारत्य का अन्य विभाग्य विभाग

პირველი აღამიანი, ვისთანაც ჩვილს ურთიერთობა უხდება, ღედაა – მისი სითბო და სინაზე, გარეგნული სილამაზე, აკურატულობა და წესრიგიანობა დაუვიწყარ შთაბეჭდილებად რჩება შვილის მაზსოვრობაში. არ გეგონოთ, რომ ლამაზად მხოლოდ უცხოთა წინაშე უნდა გამოიყურებოდეთ. თქვენი გარეგნული ხიბლი ყველაზე მეტად შვილს სჭირღება, ნუ მოაკლებთ ამ სიამოვნებას თქვენს პატარას. ჩვენ კი რამდენიმე რჩევას შემოგთავაზებთ.

ᲐᲚᲔᲠᲒᲘᲣᲚᲘ ᲠᲔᲐᲥᲪᲘᲐ ᲡᲐᲮᲘᲡ ᲙᲐᲜᲖᲔ ᲓᲐ ᲞᲠᲐᲥᲢᲘᲙᲣᲚᲘ ᲠᲩᲔᲕᲔᲑᲘ, 172879 39097 90397407230J

იმ შემთხვევაში, როდესაც სახის კანზე ალერგიულ გამონაყარს შენიშნავთ და მიზეზი ჯერ კიდევ არ იცით, თან არც ექიმისათვის მიმართვას აპირებთ, შეგიძლიათ, ცოტა შეღავათი თქვენვე მისცეთ თავს. პირველ რიგში, გააკეთეთ შემდეგი:

1. გაიწმინდეთ კანი მაწონში ან წყლიან არაჟანში დასველებული ბამბით.

2. დაიბანეთ სახე თბილი წყლით, უსაპნოდ.

3. გამონაყარზე ღაიღეთ გვირილის, ორკბილას ან სალბის ნაყენში დასველებული ბამბა. (მზაღღება ასე: 2 ჩ.კ. სალბი, 1 ჭ. მდუღარე წყალი). მარლა იცვალეთ ყოველ 2-5 წუთში. სულ პროცედურა გააგრძელეთ 10-20 წუთს.

4. სახე შეიმშრალეთ რბილი პირსახოცით, ბოლოს, კანის დასამშვიდებლად, იხმარეთ ბავშვის პუღრა ან კარტოფილის ფქვილი. პროცეღურა ჩაატარეთ ნე-

ლა, კანი არ გაიღიზიანოთ.

უნდა გახსოვდეთ, რომ სამკურნალო მიზნით სხვადასხვა კრემის გამოყენე-

ბა ექიმის კონსულტაციის გარეშე არ შეიძლება.

ხანგრძლივი ძილი, სუფთა ჰაერი, ნორმალური კვება; მენიუდან ამოიღეთ ცხარე საკვები და სპირტიანი სასმელები - ეს ყველაფერი საკმარისია, რომ სახის კანი მალე გამოჯანმრთელდეს.

ക്രമന്റെ ജ്യജ്ഞ ജ്യൂറ്റോട്ട് ജ്യൂ

შეიძლება ყველამ არ იცოღეს, რომ წყლის ტემპერატურა და შემადგენლობა კანზე მოქმედებს. ზოგჯერ წყალი მეტი რაოდენობით შეიცავს მარილებს, მაგნიუმს და ეს საზიანოა არა მარტო სახის, არამედ ხელის კანისთვისაც. კანი შრება და ზიანდება. ასეთ შემთხვევაში წყლით დაბანაზე უარი თქვით და საზე გაიწმინდეთ სპეციალური ლოსიონით. დილით, ქუჩაში გასვლამდე 30-40 წუთით აღრე, რეკომენდებულია ცხიმიანი კრემების წასმა, რაც კანს ელასტიკურობას დაუბრუნებს. დაბანისას დიდი მნიშვნელობა აქვს წყლის ტემპერატურას. რეგულარულად ცივი წყლით ღაბანა, განსაკუთრებით სიცივეში, ვნებს კანს და ამცირებს სისხლის მომარაგებას. ცხელი წყლით დაბანა კანის ზედაპირულ კაპილარებს აფართოებს, კანის კედლებს კი ასუსტებს და ელასტიურობას უკარგავს.

რეკომენდებულია დაბანა ოთახის ტემპერატურის, წვიმის ან თოვლის წყლით. ზოგჯერ კარგია გადადუღებული წყალი სოდით.

ക്സെമാന്ട് കൂടു പ്രാവധാരം പ്രവധാരം പ്രവശം പ്രവധാരം പ്രവശം പ്രവധാരം പ്രവശം പ്രവശം

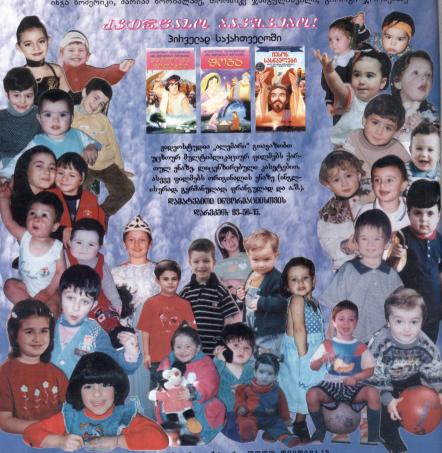
ორშაბათი – მთვარის დღეა და სასურველია თეთრი სამოსის ჩაცმა. სამშაბათი – მარსის დღეა, მაშასადამე წითელი უნდა მოვიხდინოთ. ოთხშაბათი – მერკურისაა, ჩაიცვით ჭრელი ან ნაცრისფერი.

ზუთშაბათი – ნეპტუნის დღეა და ცისფერი ტანსაცმელი ამჯობინეთ. პარასკევი – ვენერას ღღეა, ვარდისფერი ან მწვანე დაგამშვენებთ. შაბათი – სატურნისაა, შავ-თეთრ ტანსამელში უნდა გამოეწყოთ. კვირა – მზის დღეა და, ცხადია, წითელი ფერი მოგიხდებათ.

მოამზადა ხათუნა ქელგაქიანმა

za-mysza pszczedni przkł

ელენე ბელთაძე, სანდრო ბენდელიანი, გაგა და ნანუკა ბერაძეები, თაკო ბექაური, თეონა გეგეშიძე, გიორგი გუჯეჯიანი, ნატალი დევნოზაშვილი, მარიამ ინდაშვილი, დათუნა კეკელიძე, მარიამ კურდღელაშვილი, სანდრო ლალიაშვილი, მიშიკო და დათო ლასარეიშვილები, მეგი მალრაძე, გგანცა მდინარაძე, გიორგი მეგრელიშვილი, შოთიკო მეგულაშვილი, ნიკუშა ობოლაშვილი სანდრო ოსაძე, ციცია და კახი როსტიაშვილები, თამთუნიკო რუხაძე, გიორგი ქურდაშვილი, ნინი ღორთლიშვილი, რუსუდან ჩეჩელაშვილი, ლექსო და ვანიკო ჩხიკვაძეები, თიკა წოწორია, ინგა ხომერიკი, მარიამ ხორბალაძე, თორნიკე ჯანგულაშვილი, გიორგი ჯორბენაძე



მთავარი რედაქტორი ᲓᲝᲓᲝ ᲬᲘ8ᲬᲘ8ᲐᲫᲛ სარედაქციო საბჭო: ლეგან ბაბშხადია, გიორგი როინიშგილი, ნანი კაკაჩია, მაგდა კვაჟანტირაქმ. თაგარ ნინიკაშგილი, შერგადინ ძალდანი

ყდაზე ნახატი: მალხაზ მშხაშ80ლისა

მ0სამარო0: თბილისი, კოსტავას №14, ტელ.: 93 10 32, 93 41 30 გამოდის 1904 წლიდან შასს: 2 ლარი და 50 თეთრი ხელმომწერთათვის 2 ლარი