

# საქართველოს



იმისთანა წმინდა საცემში, ბოგობიც ბეჭდუბი სიფყვას, ფყილებით და ჭებობით ბუბთის გაცნას ყულა უკადრისბაგე უსაბაგლესია.

**დაარსებულია 1918 წელს.**

პარასკევი, 3 სექტემბერი, 2010 წელი.

№165 (6531)

# რუსკულა

ელექტრონული ფოსტა: sakresp@ayety.ge      ვებ გვერდი: www.open.ge      ფასი 50 თეთრი.

## შენყაღება ან სიკვდილი!



4

არც ისე დიდი ხნის წინათ ფსიქიკურად დაავადებულმა გიორგი გიუნაშვილმა თავისთან სტუმრად მყოფი ბიძაშვილი მარინა გიუნაშვილი დანით მოკლა, დაანაწევრა. დილით კი ხორცი მოხარშა და შეჭამა. იგი დააკავეს. მას გაეცევა არც უცდია. სათანადო მკურნალობის გავლის შემდეგ გიუნაშვილი გამოჯანმრთელდა. როდესაც ჩადენილი გაიყნობიერა, ინფარქტით გარდაიცვალა.

ფოცხო – ღვინოთა გეგო 2

კავკასიური ვაფია 8  
ზურაბსტოვან სანაპიროვა ფუბნღება

მარბარუბილი „ლეგონს“ ქმნის?.. 3

ღაღანა 2  
ტურიზით ჩანასვლას...

აქა აბგავი საქართველო-აზერბაიჯანის უკონოიკური თანაბურობლოგისა 3

„შენ თვითონ ხარ სოსოლი!“

რატომ არის ეროვნებათშორისი სტერეოტიპები ასეთი საწყანი?



უცხოელბისთვის კი ჩვენ ყველანი – ჩარნობილელი ძარბივლები ვართ!



სატელევიზიო თემატიკა

ინტერნეტის იმ მომხმარებლებს, რომლებიც სტრუქტურულად...

ამოღებულ ტრადიციულ-პროგრამებს წარმოადგენს. სამხრეთ-დასავლეთ...

FARM VILLE

არსებულ გეოგრაფიულ და სოფლის მეურნეობის...

ში“ წარმოშობილი კრიზისის გადაჭრის...

გამოს და იძულებული გახდა თორნიკის...

რად დაგვიტოვებდა როცა ამათ ვეზურ...

გაგალითისთვის ვიტყვი, რომ ახსოვს...

სათქმელი უნდა ითქვას!

ფოცხო - გეტო

ინტერნეტის უნიკალური კაშხლის სამზერ...

გასული საუკუნის 60-იან წლებში, რომელიც...

ვირ გახსნამ! მერე წავიციე მთელი...

მთავრობას შეუძლია თანამშრომელს...



გაღმა არსების გულისხვით ჩანს ფოცხო

რა დღეშიც ვართ

დედაენა ტურნიზმით ჩაანაცვლეს...

პრაქტიკული და ფორმალური, განათლებული...

თავისუფალი შტატებიდან უკვე შეხვედნ...

ბულიზმის ენასაც მიადგინეს - სამიზნე...

ახლა მორიგი ძესპირიდან, „მსხვირულად“ უნდა ვიქცეთ...

ინარონ და შემდეგ შევიდნენ ქართულ სკოლაში...

ახლა კი ბავშვების ცნობიერება შენედა...

ფოცხის მორიგი! იძულებული გახდა...

ფოცხო, ის მცირედი საბავშვო სკოლა...



სამთავრობო-საზოგადოებრივი საზოგადოება

თბილისში საქართველოს პრემიერ-მინისტრის ნიკა გილაურის თავმჯდომარეობით საქართველო-აზერბაიჯანის ეკონომიკური თანამშრომლობის სამთავრობო-საზოგადოებრივი საბჭოს პირველი სხდომა ჩატარდა.

საქართველო-აზერბაიჯანის ეკონომიკური თანამშრომლობის სამთავრობო-საზოგადოებრივი საბჭოს პირველი სხდომა

შეხვედრას ესწრებოდნენ იმ კომპანიების ხელმძღვანელები, რომლებიც, რომელიც აზერბაიჯანსა და საქართველოში ნავთობპროდუქტების მიწოდებას უზრუნველყოფს.

თვალსაზრისით, საქართველო-აზერბაიჯანის სამთავრობო-საზოგადოებრივი საბჭოს შექმნის გადაწყვეტილება აზერბაიჯანის პრეზიდენტის ილჰამ ალიევის საპარტოვლო ვიზიტის დროს იქნა მიღებული.



სხდომა ჩატარდა, რომელშიც საქართველოს პრემიერ-მინისტრმა ნიკა გილაურმა მიიღო მონაწილეობა. სხდომის შედეგად ხელი მოეწერა მემორანდუმს საქართველოსა და აზერბაიჯანის სატრანსპორტო დეპარტამენტების შერეული კომისიის შექმნის შესახებ.

თავდაცვის სისტემა მშვიდობისა და ომის შუამდგომლობის



იმ პირობებში, როდესაც ხელისუფლებაში ჯერ რუსეთ-საქართველოს ომის მონაწილეების დაკავება დაიწყო აბსურდული ბრალდებებით (დეზერტირება, პოსტის მიტოვება და სხვა), შემდეგ კი ნებაყოფლობითა თუ ხელმძღვანელების მიერ შეიარაღებული ძალებიდან დათხოვნილთა მიადგა ფაქტობრივად დეფორმირებული ვეტერანები და მონაწილეები.

ყარყარაშვილი „ლეიონს“ ქმნის

დრომოთხოვნა ისეთი არასახელმწიფო ორგანიზაციის შექმნა, რომელიც ჩამოთვლილ კატეგორიის პარკოვანი პრობლემების მოხსნაში მინიმალური პარამეტრებს დაკმაყოფილებს.

დამით, ისინი დაალოდებინა უსაფრთხოების კონცეფციის გამოყენებასა და შეინახვას, რამდენად შეესაბამება ის ქვეყნისა და საზოგადოებრივი სფეროს სფეროში მზარდობის უზრუნველყოფას.

რეალიზაცია

არ გათქმევი...

ის სომ იმას ნიშნავს: მე კი კარგად ვიცი, შემოთავაზებული გზა მიზნამდე არ მიგვიყვანს, არჩეული საშუალებებით ჩანაფიქრი ვერ განხორციელდება, სავსებით დარწმუნებული ვარ ამგვარი მცდელობების განხორციელებლობაში და მიუხედავად ყოველივე ამისა, მაინც ვიცი, თვალის დაფიქსირება, ღმერთო მადლო, არავის არაფერი ვათქმევინო!

მოკლედ უნდა ითვლებოდეს: არადა, ესაა სომ სამოქალაქო საზოგადოების არსებობის პირობა, საკუთარი აზრის გამოხატვის გარეშე საზოგადოებაში ვერ ვაშენებთ ჩვენი იდეებს.

ინფორმაცია

საპარატისტები გაეროსთან თანამშრომლობაზე თანახმა არიან

აფხაზი სეპარატისტები აფხაზეთის ტერიტორიაზე გაეროს დამკვირვებლების შეშვების შესაძლებლობაზე ალაპარაკდნენ. ამასთან დაკავშირებული პროექტის წარდგენას კი ისინი შეწყვეტენ.

და მშვიდობიანი სიტუაციის შენარჩუნების გარანტიის მოთხოვნა. ამასთან ერთად, ჩირიკა აცხადებს, რომ არ არის გამორიცხული, შეთანხმების რეალიზაციის მექანიზმის ერთ-ერთ ელემენტად, განხილული იყოს „აფხაზეთისა და საქართველოს შორის არსებული საზღვრის ორივე მხარეს გაეროს დამკვირვებლების ძალთაგების საკითხი“.

გიორგი გიჟიყვანილი, გიორგი გიჟიყვანილი







განსჯა

უკრაინის ერთ-ერთ ტელე-არხზე დამოუკიდებლობის დღესთან დაკავშირებით გაუშვეს სახუმარო სოციალური რეკლამა, სადაც უკრაინის ჰიმნს მღერიან სხვადასხვა ეროვნულ უმცირესობათა წარმომადგენლები: პოლონელები, რუსები, სომხები, ბოშები და ა.შ. ბელარუსები მსჯელობენ, როგორ მოხარშონ კომპოტი კარტოფილისგან, უნგრელები მოცურავე გოგონებს უყურებენ... აი მხოლოდ რუსეთთან დაკავშირებული იუმორია მოშავო. გაქუცულ ბაბუას მეზღვაურის ზოლებიან პერანგში სძინავს პირდაპირ ქუჩაში (ნაქეიფარს), ლიპიანი ჭაბუკი ლამის შუაზე ხევის ბაიანს (ეტყობა მთვრალია)...



უცხოელისთვის კი ჩვენ ყველანი - ჩი ჩი ჩი

რუსული სათემო სივსსტო-პოლში აღვფრთღე, გას ვაუბრ-თდენე უკავშირელო სოხევი: გათი თანატოლნი წარმოჩენი-ლები არიან როლიკში ლარია მენაღევაჲ. რატომ გვწყინს, როდესაც ვინმე უხედავ მოგვი-სენიავს ეროვნული ნიშნით?

„ლოთოვა, სიზარება, ფთხუშოვა რუსებისთვის, - ამ-ბოვს კივივის უნივერსიტეტის ისტორიის კათედრის წარმო-მადგინელი ირინა ობედიუკი, - ერთ-ერთი ყველაზე მტკიცე უ-ლი სტერეოტიპია. დამოცი კი გალალაიკით არ გამოჩნდებო-და როლიკში ახა საწყინად ნა-დის ჩაქვივი, ყურადღიანი ჟული, კელმევაი, წითელი ხიჯილია - კიდეც ზავრი რამის ჩამოტ-ლა შიქილვა, რასთან ასოცი-რებაშიც მოდის რუსეთი, მაგ-რამ რატომ ვიღვამთ ნებატივის?

ერთმანეთის გამოსწორება რუ-სეთსა და უკრაი-ნას შორის ასეთი მტკიცე უ-ლი იმიტირ, რომ გვაგონებს ახ-ლის გარჩევას ახ-ლანან გაყრილ ცოლ - ქმარს შორის, ერთ ჭერქვივს რომ ცხოვრობდნენ მრავალი წელიწადი. „თავად უკრაინელები ისე არ ბრაზდებიან“, როცა მათ უახანან „ხოლოვასაც“ და ბან-დირაქვებს, რომორც რუსების უმცროს ქმარს - არის ამაში დამცირების რაღაც კომპლექ-სი ოჯახში. წყინის სხვა მუსლია ქონი („სალო“ კ, რითაც უკრაინ-ელი ყველას უნდა გაუშას-კინდლდეს, თუ-ცა სტატისტიკით, ძველნი მო-სახლეობის და-ახლოებით 60 პროცენტში მის დანახვასაც ვერ იტანს. სიძნელე, ეშვაკოვა - ორი თვისებაა, რომ-ლევისაც ხშირად მიხარენ უკრაინ-ელ ხალხს, არა-ნაკლავ საწყინი, რაც რუსებისთვის ლოთოვა და ფთხუშოვაა. ვაი თუ უცხოურ ეროვნებას ჩვენ ვაფასებთ უმეტეს შემთხვევაში კლუსის ნიშნით: ფრანგები - შესანიშნავი მიჯნურები და

„შენ თვითონ ხარ სოსოლი!“

რატომ არის ეროვნებათშორისი სტერეოტიპები ასეთი საწყინი?

მზარეულიები არიან, იტალიე-ლები - საუცხოო მომღერლები და ფიზიკურად, წარ-მოგადნავი ყოფილი სსრ კავში-რის ხალხებთან დამოკიდებუ-ლებაში უფრო ნებატივიანი.

ქუნება? ჩი ჩი ჩი?

არ მწყინს, როდესაც ქართვე-ლებზე საუბრის დროს ხალხი ის-სენებს ჩვენს მოსი-პარულივას ან დვინის ბალდრთვას, ასეთი სტერეოტიპებით შე-იძლება იმედი კიდეც, - ვიარ-ენი ჩვენს ყოფილ თანაკლასეულს, რურგს თბილის-ში. „არ არის სასიამოვნო სხვა რამ რომ ყველა ქართველი ათროლოგი-ვით დიდი კანის მუსლიმია, რომ ჩვენ შვილებს შეუძლიათ შვიდ-ნე ნებისმიერ უხალეს სასა-ე ვ ა ე ლ შ ი „მოღვის“ ან გ ა ტ კ ე ნ ი მ ქ რ თ ა მ ი თ . რომ ჩვენ ქა-ლები ლამის შ ი ნ ა უ რ ი ცხოველების უფლებებით სარგებლო-ბენ. ჩვენი სიმღერები, ცეკვები, სტუმართ-მოყვარეო-ბა და გამ-რ ი ე ლ ი სახელები „ამოტივირება“ სოლიდარ-თვით სხანებაზე სულ უფრო და უფრო იშვიათად, სააკაჰვი-ლისადმი ნებატივი დამოკიდებუ-ლების გაყოფა.

ყველაზე უსიამოვნო სომხების-თვის - ინტელექტუალური და ამიყი ერისთვის - არის ბრაუდე-ბა „მოტყუებისკენ მისწრაფება-ში“. ვის არ ახსოვს სიტყვაში „ეშვაკი სოხევი“? თუ მცა ყველა ჩემი ნაცნობი სოხევი - კრისტა-ლურად წმინდა აღამინია. სა-გავიროდ თავიანთი სიყვარუ-ლი კონიაკისადმი (განსხვავებ-ებით რუსებისგან, რომლებსაც რცხვინებით არყისადმი სიყვარ-რული, სოხევი პირიქით - ამა-ყოვან.

ტელევიზიის და განსაკუთრე-ბით პროგრამა „ნაშა რაშას“ წყა-ლობით ტაჯიკის სახე ასოციირ-დება ერთგვარ... სიჩერჩეტესთან. რაზანი და ჯავაზული ამხადე-ბენ წვინანს კა-ტისგან, ხატავენ ტელევიზორის ეკრანზე ანდა ფანჯრებზე აკ-რავენ შვა-ლივს. რამდენ-ინი ტაჯიკი ინიტარნატივი მოაწყობა ანდა ტაჯიკის სახის რეატი-ლუტაციისთვის მოწოდებ-ით - დახურენ შეუბრცხეყო-ფალი გადაცემა. „სცენები, სა-დაც რაზანი და ჯავაზული ამ-ჯადვან საჭმელს უნიტაჰში, შეუბრცხეყოფას ახინავს მუსლი-მან ტაჯიკებს, რომლებსაც აქვთ ზუსტი ცნება „ხარაბი“ - უწმინდური“, - წერენ „ტაჯიკი უხანაბარი“. და თუ მცა პროგ-რამები განმარტავენ, რომ გას-ტარებიტარების სხვა - განზო-გადევაულია, პროგრამა „ნაშა რაშაში“ პერიოდულად „იპარე-ვა“ ხუმროვები ისეთები, რო-გორცაა სიტყვა „მოსკვა“, რაც ტაჯიკურ ენაზე „რეჩინის ქა-ლაქს“ ნიშნავს, და ტაჯიკეთის საზოგადოებრივი აღმშვი-თება კვლავ იზრდება...

ტაჯიკებზე დიდი ხნით აღ-რე სიჩერჩეტის ეტალონი რუ-ს

მატი იყვენენ. ოდესღაც რუქრა გოგონა ელენა სიტხისთან ერ-თად ვმუშავოვდი, რომელმაც პირველად მოიხმინა ანაქოტატი თ ე მ ა ზ ე „ჩუქრა ჩი-ჩიტი“, რომ-დესაც სას-წავლელად დედაქალაქ-ში ჩამოვიდა. და ამტკიცებ-და, რომ რუ-სებზე საწყინი ანაქოტატი

შეიქვანა დინი წყინის გამო: XVII საუკუნეში ცდილობდა-ნენ მათს და-მორჩილებას, მაგრამ მარცხს განიცდიდნენ - რუქრები ხომ ჩრდილოეთის საუკეთესო მე-ომრებად ითვ-ლებოდნენ. სი-ნამდვილეში რუქრები სულაც არ არიან დანარ-ჩენებზე უფრო სულელები, უა-ცხოვროვებ უფრო უბრალოდ ცხოვროვენ. მაბალითა, სახე-ლის, მამის სახელისა და გვარის ნაცვლად მათ აქვთ მხოლოდ სახელი (რუსეთის პასპორტებისთვის ხელმოწერად წერენ ყველაფერ დანარ-ჩენს.

კი ყველას ატყუებენ... მაგრამ წყინის ებრაელები განსაკუთ-რებით ვერც ას-რავან - მუშაობენ. ისინი ხომ ამავე დროს ყველაზე ჭკვიანები და ნარ-მატეა ულავი არიან“, თუ მცა ეს სტერეოტიპი, ჰო-ჯიტივი, ყოფი-ერებაში უფრო იშვიათად „ამო-ტივირება“ სოლი.

საერთოდ, ბო-შებს სწყინთ ის, რომ ისინი მიაჩნიათ ქურ-დებად და მათხოვრებად, ბალტი-ისპირელებს - თითქოს ისინი და-მუხრებულნი არიან, ბელარუსებს... ბელარუსები კი პრაქ-ტიკულად არაფერზე ბრაზობენ, ვინაიდან მათთვის საწყინი სტერეოტიპები არაა. ვთქვათ, მათი ნახევა რეატივი - ყოფილი პარ-ტიზანები, მიორე ნახევა რი სი-ტრანსპორტ, „გალარუსვა“ - გა-ნაქვს დანახევალია? „და სა-ერთოდ, - ასკვინს ირინა ობელ-რუკი, - უკეთესი იმედა, თუ მე-ჯოგლავის სახეს ჩამოვანალი-ბათ უფრო კეთილად დასასი-ამოვნოდ, ყოფილი სსრ კავში-რის მცხოვრებელი ხომ, როდესაც უცხო-

ეთში მოხვ-დავა, გას შიქილვა მიაკარენ სრულიად სხვნი სიარლივი, წარსულ-ში „მოქ-

დედა და მათხოვრებად, ბალტი-ისპირელებს - თითქოს ისინი და-მუხრებულნი არიან, ბელარუსებს... ბელარუსები კი პრაქ-ტიკულად არაფერზე ბრაზობენ, ვინაიდან მათთვის საწყინი სტერეოტიპები არაა. ვთქვათ, მათი ნახევა რეატივი - ყოფილი პარ-ტიზანები, მიორე ნახევა რი სი-ტრანსპორტ, „გალარუსვა“ - გა-ნაქვს დანახევალია? „და სა-ერთოდ, - ასკვინს ირინა ობელ-რუკი, - უკეთესი იმედა, თუ მე-ჯოგლავის სახეს ჩამოვანალი-ბათ უფრო კეთილად დასასი-ამოვნოდ, ყოფილი სსრ კავში-რის მცხოვრებელი ხომ, როდესაც უცხო-

რაგომ მიემობს უკრაინა თავისი დამოუკიდებლობის დღეს 24 აგვისტოს? - იმიტომ რომ მამთარში უკრაინას ძალიან სჭირდება რუსეთის გამო!

მეილო, ნუ დადებარ მატ უნივერსიტეტი - მანდ ხომ მხოლოდ ებრაელები არიან! - როგორ, დედა?... ლომი-ნოსოვი? - შენ ჯერ კიდევ პატარა ხარ და არ გესმის... ის ახ-ლა არის ლომი-ნოსოვი, ად-რე - თრანსპორტი იყო!

სახრნობელაზე კვიდებენ გერმანელს, რუსსა და ბელარუსს, გერმანელი უმაღლე მოკედა, რუსი დიდხანს ბორგავდა, მატარამ მაინც მოკედა. ბელარუსი როგორც ჩამოკიდეს, ისეა ისევე ცოცხალი. გაოცებულები ხსნიან მას სახრნობელიდან და ეკითხებიან, როგორ არის. ის უპასუხებს: „აი, და-საწყისში ცოტა სული მეხუ-თებოდა, მერე როგორღაც შევეჩვიე“.

რომ, „ამოტივირება“ სოლიდარ-თვით სხანებაზე სულ უფრო და უფრო იშვიათად, სააკაჰვი-ლისადმი ნებატივი დამოკიდებუ-ლების გაყოფა.

სხვირი სო სოვა დიდი აქვს...

ეზრბალებს საწყინი იარლიყე-ბი, ალბათ, ყველაზე მეტი შეხვ-დათ. „წუნურაქები, ცბიერები, ეჯავრებათ ყველა“. დიდი ცხვი-რები“. სულ ფარშირებულ თევზს ჭამენ, შესვენებების დროს

თუ მიგანიათ, რომ შრო-მა აკეთილშობილებს ადამი-ანს, მიბრძანდით უახლოეს მშენებლობაზე და უყურეთ კეთილშობილებს.

ოლგა კოსტანკო

ARGUMENTY И ФАКТЫ

ინფორმაცია

ნავთობპროდუქტების ტრანსპორტირება გაორმაგდება

ახალიწელი საკითხი თბილისში, საქარ-თველოს, აზერბაიჯანისა და ყაზახეთის სამ-თავრობო დელეგაციების შესვენებისას იქნა განხილული.

აზერბაიჯანის სახელმწიფო ნავთობკომპა-ნიის პრეზიდენტის როვანგ აბდულაევის გან-მარტებით, თავის მხრივ აზერბაიჯანი მზა-დაა რკინიგზის განვითარებისათვის 1 მლრდ.

დოლარის ინფლაციის განახორციელოს. რაც ნავთობპროდუქტების ტრანსპორტირები-სათვის მნიშვნელოვანი ფაქტორია.

XO-208-260



© ჩვენი კარგადიანი

როგორ ვებრძოლოთ ზაფხულის უჩილოვან ადრეულ შემოდგომაზე?



მოკლე დაგვიგინი, სიცხე, ახალგაზრდობის ხმაური ფანჯრებსა და კარებს მიღმა სიყვარულის შესახება და გატინანუბრებული ღრუბლის შემდეგ... თითქმის ეს ყველაფერი უკან დარჩა. მგზობაში დადგა მოდუნება. სექტემბერის შემოდგომა გვარინანად კიდევ გაგვანთავს

დასუთავი სიცხით. როგორ დავიცვათ თავი უჩილოვანად ადრეული შემოდგომით? პროვლანის გადამწებებში დავპნებარება კომპლექსური მიღგომა.

ვიჭერთ დრაკულას

ზაფხულის უჩილოვან ერთ-ერთი ძირითადი მიზეზია - მელანტონინის პროდუქციის უკმარისობა. სწორედ ის აწესრიგებს ბიორიტმებს - გვიხედავს შემოდგომაში დღისა და ღამის ცვლას, გვიჩვენებს ლოგინისკენ სიხვედრის დადგომასთან ერთად. პროდუქციის გამოწვევება ზრდას იწყებს სიხვედრით, მაქსიმუმს ალფებს ღამით (შუალღამის დროს 4 საათამდე მრგანოში აწარმოებს 30-ჯერ მეტ მელანტონინს, ვიდრე დღისით). განთიადისკენ კი ეცემა. ღამის ატირებისა და შუის ღიზის გამო მელანტონინს „დრაკულას პროდუქციის“ უწოდებენ.

ზაფხულსა და ადრეულ შემოდგომაზე უკუნეთის დეფიციტია, ამიტომ გვძინავს ცოტა! სხვათა შორის, ის პროვლანები მიღებას ასაკთან ერთად - 30 წლის შემდეგ მრგანოში მელანტონინი სულ უფრო და უფრო ცოტა გამოწვევება, ამიტომ პროვლანები ძილთან დაკავშირებით ძალიან აწესებენ ხანდაზმულ ადამიანებს.

„დრაკულას“ დაჭრა შეიძლება ორი ხერხით.

- 1. მოვიწყობთ უკუნეთი ღამე. მძირო შტორები ვერ დავპნებარებინან, თუ მიჩვეული ხართ ჩართულ ტელევიზორთან, კომპიუტერთან ან ღამის ლამპასთან ძილს. ჩაუშვარალი ეკრანის ან სუსტი ნათურის შუი საკმარისია, რომ დავიღვან მელანტონინის გამოწვევება.
2. ღრმა ძილში დავებარებამ მელანტონინი ავაგვი. ზაფხულურბით ის შეიძლება მიიღოთ კურსით - 1-1,5 მილიგრამი ღამისთვის, 2-3-ჯერ კვირაში ან უფრო ხშირად. მელანტონინი არ არის ძილის საშუალება, არ იძლევა ამ კლასის პრეპარატებისთვის და-



მასხანათებელ გვერდით ეფექტებს, მაგრამ ამ დროს გვეხებარება დავიძინოთ მალე და ალარ გავპვლიძიოს ღამეში ასჯერ.

ღვინი ძილისთვის

დაგატებითი მელანტონინი შეიძლება მიიღოთ საჭმელთან ერთად. ის არის ხახვი, ალუბალი, ხანაწი, მარცვლეული (გრინჯი, შვრია, ძერი, სიმიფიძი, პიტნაში, წითელ ღვინოში). მელანტონინის სინთეზისთვის საჭიროა ტრიფტოფანი. ის ამიწვევა ვავრია გარბარში, გოგრის თხილში, ნუში, ნიგოხსა და ინ-

დაურში. არ არის საჭირო კუჭის გადატვირთვა ძილის წინ - ტრიფტოფანი უფრო ატირებდა გამოწვევება, როდესაც კუჭი პრატტიკულად ცარიელია. აი რამდენიმე იდეა საძილისაძირო ვახშისთვის.

- ბრინჯის კუდიანი ახალი ალუბლით. ის რომ მოვარგალოთ, საჭიროა ნახევარი ლიტრი რძე, ნახევარი ჭიქა წვრილი ბრინჯი, ცოტა შაქარი, ერთი მძივი მუსკატის ზეთი. ამას ყველაფერს ვაცხებლებთ სქელძირინან ქვაბში და ვაღუღებთ მორებით დაახლოებით ოცი წუთის განმავლობაში. როგორც მზად იქნება კუდიანი, დაუშვებთ მას ახალი ალუბალი უკურკოდ, აურიეთ - და შეიძლება მიიტანოთ მავიდაზა.

- გუბარგოლი მოხარებული ინდაურით სოგლის კურთან ერთად.

- თბილი რძე ვისკისთან ერთად - დაახლოებით ერთი სუფრის კოვში ალკოჰოლი ერთ ჭიქაზე. სხამელს შეიძლება დავშვებოთ შაქარი და მოვარგოთ დავრჩინი. რძე შეიცავს ტრიფტოფანს - ამიწვევებას, რომელიც ალუბლის კუნთებს.

- განანის კომბაილი კვერცხით. ერთი ჭიქა რძის თქვეფენ გლანდერში უმ კვერცხთან და ნახევარ განანთან ერთად. შეიძლება კვერცხის გარეშე - მავინ გამოვებ რძე-განანის კომბაილი. ძილის მოგვრელი ეფექტი აქვს ჩვეულებრივ ხახვსაც.

მოვიწყობთ ყოფა

შეგვირდებოთ. კონდიციონერისა და ვენტილატორის გარეშე სიცხეში დავინება ძეალია. თუ ზარ ვერ მოგინდინათ, შეიძინეთ ისინი. ლოგინის თეთრული ჯოგს შევარჩიოთ ნატურალური მასალისგან - სელისგან ან აგრეშეგინგან. კანის ასეთ ძსოვილთან შეხება ამცირებს ტემპერატურის შეგრძებას 4-5 გრადუსით! შეიძლება ტანზე წავინებთ კრავი მინოლით - შესანიშნავად ატირებას!

გავიძინოთ. თუ ავოში ხავურგან და არ გვეძინება, ამისგან პირადიწოლირებაში დავპნებარება შტორები, შუქს რომ არ ატარებენ. ქალუხები ძსოვილავისგან blackout იძლევენ 100-პროცენტინან დავნებას. მათ აზრადგან შეკვეთით, სხვადასხვა ფერისაა, ხელით ან კულტით საბარტავი.



მოვარგალოთ. ნუ დავიძინებთ სონოლოგავის კველ რაკოვენდაციებას - განხეირნეთ ძილის წინ. მარტივი საშუალებას, მაგრამ ძეალით.

ძილისთვის განავწყობთ თბილი აბაზანს ღვინდის ან ვარდის აროგატული ზეთებით.

ვინც გვინან დგება, ნაკლებად იღლებ

სასწავლო დღის დასაწყისის სულ ნახევარი საათით უკან გადაწება მინიშნულგანდ უშეგვრებას მოხარდავს ჯანმრთელობას, განწყობილებას და ფიზიკურ ატირებას, ადინიშნებენ ამერიკელი მეცნიერები.

მოხარდის ასაკში ბიოლოგიურბა ცვლილებებამ შეიძლება გამოიწვიოს ეგრეთ ნოდაუღი შეგვრების ფაზა, რომელიც ითვალისწინებს ძილის გვიან დაწყებას და გაღვიძებას ცირკადულ რიტმებში კვრავის ხარჯზე, განვარტავენ მეცნიერები. მოსწავლეთა ძილის ოპტიმალური დროა - 9-10 საათი. მაგრამ თანამედროვე გავშვები, როგორც წესი, ვერ იძინებენ საღამოს 11 საათზე ადრე, ამიტომ მათი გაღვიძების იდეალური დროა - დილის 8 საათი. მაგრამ სკოლებს უმრავლესობაში ამ დროს უკვე იწყება მეცადინეობა.

აკვლავარება მოწყვეს ექსპერიმენტი - ერთ-ერთ სკოლაში მეცადინეობის დაწყება გაღვიძებას ნახევარი საათით გვიან. მოსწავლეთა ძილის ხანგრძლივობა გავზარდა 45 წუთით და გავრება მათგანგ თქვა, რომ ნაკლებად იღლებ და ეზრდებო მოტივაცია მეცადინეობისთვის, პირველ გავკვეთილზე დავპნებების როდენობა - 36 პროცენტით.

ჯარიმა შევავლისთვის

ჯარიმა 2,5 ათასი გირვანძა სტარლინგის (3,9 ათასი დოლარი) მდენობით ეშვებება 70 წლის გრინანელ შეილემ მარტინს სიგარეტის ფარფლის დაყრისთვის ქვაფენილზე.

ძალი ავტოგუსის გარეგანსთან იღბა ძალაძ მოდგირში, ცენტრალურ ინგლისში და ეწეოდა. მისი სიგარეტის ფარფლი დავცა ას ვალტზე. ეს შენიშნა გავვლელამ - შენიშნავალიტების თანამგროვალმა, რომელიც აკონტროლებს წესრიგს ძალაძის ქუჩაში.

გან დაუშვინებელიც გამოწვერა ძალბატონს ჯარიმა 75 გირვანძის (117 დოლარი) მოდგირბით, რის გადასდაგებ მარტინმა უარი თქვა, განაცხადა, რომ მისი საქციელი არ იმასხურება და ასეთ დიდ ჯარიმას. საქმე ძალაძის სასამართლოს გადაცემა, და ახლა მწველს ეშვებება ჯარიმა - თითქმის 4 ათასი დოლარი - სიგარეტის ფარფლის გამო, ას ვალტზე რომ დავცა.

მოგავლის

სუპერსაკვები

გილ გეიტსმა დავიწყო ახალ პროექტზე მუშაობა: მცენარის გამოყვანა, რომელიც შეიცავს ადამიანისთვის აუცილებელ ყველა ვიტამინს და მინერალს. „სუპერსაკვების“ საფუძვლად პირველად მარცვლოვანი სორგო. არჩევანი აიხსნება მისი არაჩვეულებრივი ბიოლოგიური სიმყარისა და უნარის გამო - გაძლოს ყველაზე მძივი კლიმატურ პირობებში. თანაც სორგო მოითხოვს ძალიან ცოტა წყალს სხვა კულტურებთან შედარებით.

მეცნიერების რამდენიმე ჯგუფი უკვე ცდილობს ინჟინერიული გენეტიკის წყალობით მიიღონ მარცვლოვანის ახალი სახეობა, რომელიც შეცვლის კვების ყველა სხვა პროდუქტს.

ვინც 10 კილოგრამი

გაღწიერებისთვის

ძალავის ნახევრისთვის საკუთარი წონის კონტროლი სძესხა უფრო მინიშნულგანდ, ამტკიცებენ ამერიკელი მეცნიერები, რომლებმაც ათასობით მოსალის და-პიტესეს. ძალავის დაახლოებით ნახევარამ აღინარა, რომ სიამოვნებით იტყუდა მთელი ზაფხულის განმავლობაში უარს სძესხა, ვიდრე დათინახებებზე 4 კილოგრამის მომავტავაზე. ასეთ მტკიცებას დათინახებებამ მსოფლიო ყოველი მითინი მაგასკანი.

გამოკითხულთა დაახლოებით 66 პროცენტმა უპასუხა, რომ მათ აუცილებლად უნდა დავიკლონ წონეში 10 კილოგრამი, რომ თავი უფრო მიგვიღველად იგრძნონ.

სოკოები ციფრებსა და ფაქტებში

თეთრი შხაბა სოკოები მოსავლის შემთხვევების 40 პროცენტში სიკვდილით მთავრდება.

სოკოები საშუალოდ 90 პროცენტ წყალს შეიცავენ. სასიკვდილო დოზა რომ მიიღო, ერთ ჭამაზე უნდა შეჭამო 3-4 კილოგრამი შხაბა სოკო.

უკვე შესწავლილია სოკოს 100 ათასი სახეობა. ყველაზე დიდი სოკო წონით 140 კილოგრამი და მოცულობით თითქმის ორი მეტრი ნახეს 1985 წელს ამერიკის ვისკონსინის შტატში.

ფუნგოთერაპია - სოკოებით გავრწავლება გამოიყენება პრონეული ასთმის, შრილოვების დროს, იმუნიტეტის ასაგაღებლად და სისხლში ძოლესტერინის დონის დასაწებად.



ერთი წლის განმავლობაში მიცელიუმი იზრდება 10-12 სანტიმეტრით.

თიკპლის სოკო - მსოფლიოში ყველაზე მძივი სოკოა. საუკეთესო ხარისხისას ჰყიდიან 1 კილოგრამს 2,5 ათას დოლარად.

ჩვენი მოსახლეობის 25 პროცენტამდე თავად კრავს სოკოს (იშვითში ამ პროცენტს „სოკოს აყვანას“ ეძახიან). 37 პროცენტი ყიდულობს გავზარში, 16 პროცენტი - მალაზიებში (ანუ მარკეტებში, როგორც ახლა უწოდებენ და დაახლოებით ერთი მეტრი დიდი საბერდო არ იყენებს სოკოს საკვებაში.







რას წერენ, რას ამბობენ ჩვენზე

პური საქართველოს პრეზიდენტის ოპოზიციური გადავიდა

საქართველოს ხელისუფლება მკაცრ ზომებს აღიკვეთს პრეზიდენტის მიერ საზოგადოების განცხადებების დასაყრდენად...



რეალურ სიტუაციასთან და განსაკუთრებით იმასთან, რომ რუსეთის ფედერაციაში და უკრაინაში აკრძალეს მისი ექსპორტი...

საქართველოში ფასების მომატებასთან დაკავშირებით იმდენად დიდი აღშფოთება, რომ პრეზიდენტმა მიხეილ სააკაშვილმა...

150 ათასი ტონა სორგუმის ექსპორტზე, თუმცა უკრაინაში მზად არის მოგვანდოლო სორგომის მხოლოდ საბაზრო ფასით...

საქართველოს ხელისუფლების მიერ მიღებული ექსტრემალური ზომები შეშინებულნი არაა ხელისუფლების მხრიდან...

საგარეო საქმეთა სამინისტრო აფრთხილებს რუსეთელებს უარი თქვან საქართველოში ვიზიტზე

საქართველოში იმ რუსეთელების დაკავების ინტენსივობა, რომლებიც იმდენად იმდენად აფხაზეთსა და სამხრეთ ოსეთში...

ჯეროში ან სამხრეთ ოსეთში, - აღნიშნულია ნიშნულზე კონკრეტულად...

დაპირველად გამოეხატა შეშინებასთან დაკავშირებული ინფორმაციები...

„მართლაც, უცხოელები, რომლებიც იმდენად აფხაზეთში ან სამხრეთ ოსეთში, საქართველოში ყოფნის დროს აღმოჩნდებიან...

გაბაღლითად, ერთ-ერთმა რუსეთელმა, რომელიც იყო საქართველოს...

2008 წლის ოქტომბერში მიხეილ სააკაშვილმა ხელი მოაწერა, კანონს...

თანაც, თუ უცხოელებს საერთოდ ეშუაწყობა შეეძლება ანალოგიური მსოფლიო...



მიხეილ ბასპაროვი Ypro.ru

კავკასიური გაზი უზრუნველყოფან სანაპიროზე უზენდებს

ყოფილი საბჭოთა რესპუბლიკების დანაშაულებრივი ძალიან საფრთხის შემცვენი ხელისუფლების სულ უფრო და უფრო მტკიცე შეფერხებებს იწყებენ...

ბასულ ხუთშუბათს ოთხი ჩვენისგან შემდგარმა ჯგუფმა ცეცხლა უზრუნველყოფა...

ლი, სტრუქტურის თვალსაზრისით, დანაშაულებრივი ორგანიზაცია ევროპაში...

დადაინის ზურგზე



„არამზადებამ“ ლუკაშენკოს შვილს შიშობს ხოლო არა მიახლოება პრეზიდენტის ნაწილობრივ მის ოჯახში...



ბენიამინ ნეთანიახუ და მაჰმუდ აბასი ჩაეიდნენ ამერიკის შეერთებულ შტატებში...



54 წლის ხარალდ ალოის ბრალს სდებენ იმაში, რომ 1997-დან 2002 წლამდე ის თანამშრომლობდა რუსეთის ფედერაციის...

ინფორმაციაში უზრუნველყოფა გლობალიზაციის დასაწყისში მონაწილეობის დროს მოქალაქე 7 და დატარა 26 მცხოვრებელი...





© ჩვენი ზიზღითაა

– ნუ გჯერა, მაგრამ საქმის ვითარება სწორედ აგრეა. ეს ყველა ფიზიკოსმა იცის, მხოლოდ ახსნა არცვის არ ძალუძს. არც მე მჯერა, რაც შენ მიაბზე, მაგრამ ვიცი, რომ თითოეული შენი ნათქვამი სიგყვა სიმართლეა. ბრიდას ორივე ხელი ისევ ისე უკანკალებდა. ოღონდ არ გიროლა და თავდაჭერილობას არ უმგყუნია. ახლა უკვე ცხადად გრძობდა, რომ წედან დალეული ვისკი სრულად გამონელებოდა. თავი ნათელი ჰქონდა და როგორც არასდროს, ისე მკაფიოდ უმუშავებდა.

– მერე რას შერებებიან შენი ფიზიკოსები, როცა მეცნიერების არა ერთსა და ორ საიდუმლოს აწყდებიან!?

– რას შერებებიან და, თუ იმ გამოთქმას გამოვიყენებ, შენ რომ მასწავლე, დამის წყვილაღმი შედიან. ჩვენ ვიცი, რომ საიდუმლო მუდამ ჩვენთან არის და ამიგომ ვსწავლობთ იმის ენას და იმასთან ერთად ცხოვრებას.

დარწმუნებული ვარ, რომ ჩვეულებრივ ეგრევე ხდება ცხოვრებაშიც. დამის წყვილაღმი დანთქმული დედა, რომელსაც თავისი ძის ჭკუაში ჩაგდება უნდა, დამის წყვილაღმი ემიგრანტიც, რომელიც სამუშაოს და ფულის საშოვნელად ცხრა მთას იქიდან მოსულა. სუყველას სჯერა, რომ ძალიანსმევა ფუჭად არ ჩაუვლის, რომ დაუფასდება შრომა, რომ დადგება დღე, როცა ისინი მიხვდებიან, რა გადახდათ ამ გზაზე და რა იყო, რაც აგრევიგად ამინებათ დამის წყვილაღმი ფეხის შედგმის ეამს!

მაგრამ წინ საბუთიან აზრს ან მიზეზს რასმე კი არა, ნებასა და ეინს მივყავართ.

ბრიდამ იგრძნო, რა უცაბედად გაუჯდა მთელ სხეულში უჩვეულო დაღლილობა. ცოტაც და, თავს ამოყოფდა ძილში – იმ ერთადერთ ჯადოსნურ საუფლოში, სადაც ახლა თავისუფლად შეესვლებოდა.

იმ დამესაც უცხო რამ სიმრები ნახა ბრიდამ, რაღაცნაირი მღვები და ხეებგადავლილი ხერთვის-ჭალაკნი იძილისშორისა. გაღვიძებით ახალგაბუნებულზე გაეღვიძა და გაიხარა, ლორენსი გვერდით რომ ჰყავდა. ადგა, ფანჯარასთან მივიდა, ჯერეთ კიდე მდინარე ღუბლისს გახედა. და გასაგონდა, მამა წამოაგონდა: როს საშინელება რამ დაესიმრებოდა ხოლმე და წივილ-კივილით წამოვარდებოდა, მამა ხელში აიგაცებდა და ფანჯარასთან მიჰყავდა. ამ ბავშუობის დროინდელმა მოგონებამ წამერთ სხვაც მოიყოლა.

მამასთან ერთად პლაკზე იყო, და მან სთხოვა, მიდი, ერთი ნახე, მღვაში წყალი ძალიან ცივი ხომ არ არიო. ბრიდა მამის ხუთი წლისა იყო, და გახსარდა, ასეთი საპასუხისმგებლო დავალება რომ მისცეს. ეგრევე მიიბრინა წყალთან და შიგ თითების წვერები ჩაყო.

– ენახე, ცივია! – გასძახა მამას.

იმან ხელში აიყვანა, მღვაში შევიდა და უცებ, სიგყვა არ უთქვამს, ისე, წყალში გყაპანი მოადენინა.

ბრიდა პირველად შეშინდა, მაგრამ მერე ძალიან მოეწონა ეს ხუმრობა.

– როგორი წყალია? – ჰკითხა მამამ.

– ძალიან კარგი! – შესძახა მან აღგაცებულმა.

– მამ, ამიერიდან იცოდე, როცა რისამე გაგება გენდომება, შიგ თავით გადაეშვი.

ბრიდა ამ რჩევას არ გაჰყოლია და მალე სულაც გუღიდან გადაჰქარდა. თავისი არასრული ოცდაორი წლის მანძილზე მან ბევრ რასმე მოუსინჯა კბილი, მაგრამ ყოველთვის ისევე ადვილად უცივდებოდა გული, როგორ ადვილად რაღაც-რაღაც სიხლე აბურბურებდა ხოლმე. რამე სიმნელე თუ სირთულე ან დაბრკოლება კი არა, იმის აუცილებლობა ჰგვრიდა შიშს, რომ ერთხელ არჩეულ გზას სამუდამოდ უნდა ასდევნებოდა.

რასან ერთი რომელიმე გზა აირჩიე, მაშასადამე, ყველა დანარჩენს უნდა დაემშვიდობო, ამა უნდა ჰკრა. ბრიდას მთელი ცხოვრება წინ ჰქონდა და მუდამ ეგონა, რომ ერთხელაც, ალბათ, მწარედ ინანებდა იმის გამო, რასაც ახლა სიამოვნებით მოჰკიდებდა ხელს.

„მე ვალდებულბათა შიში მაქვს“, – ფიქრობდა ბრიდა. წინ უამრავ ხსნილ გზას ხედავდა, რომელთა გავლაც გულით ეწადა, საბოლოოდ კი ვაითუ ისე მოხდეს, რომ ვერც ერთი ვერ გაიაროს.

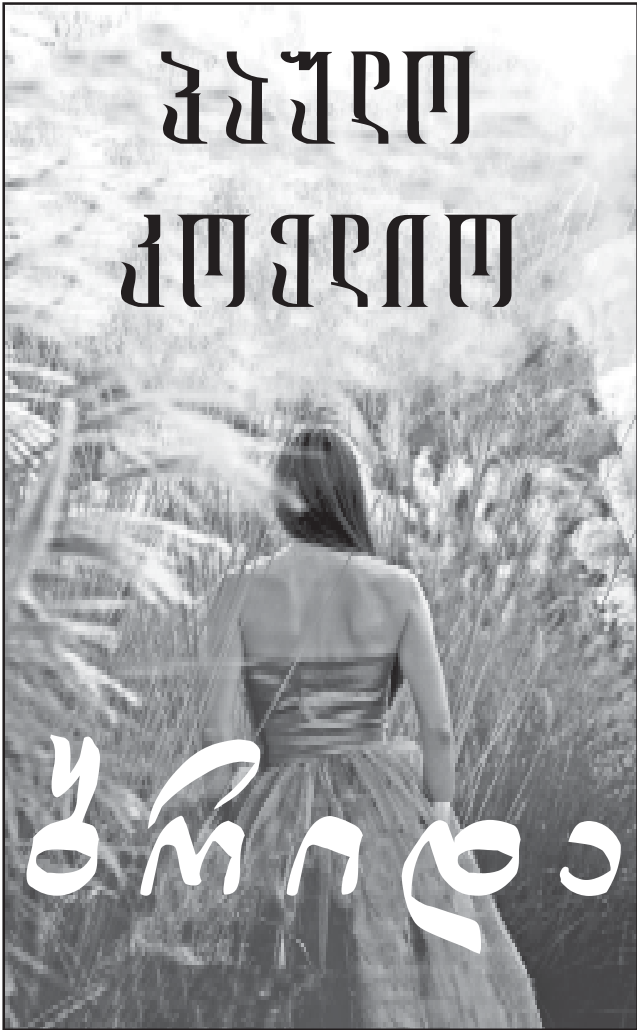
ის კი არა, სიყვარული რომ სიყვარულია, რომლის უფრო მნიშვნელოვანი არცრაა ქვეყანაზე, მან სიყვარულშიც კი ვერ შეძლო ბოლომდე მისვლა: პირველად გაუგყდა თუ არა გული და იმელი გაუსრუვდა, მერე გრფობის ალს ეგრე ადვილად აღარ იკიდებდა, ერთ ვისმე მნელად თუ ამიკობდა, რაღგან სიყვარულის მიმართ ნლობადაკარგულს წვა-დაგვაეც ამინებდა, მოსალოდნელი დასაკლისიც და უცილო განშორებაც. არადა ერთიც, მეორეც და მესამეც უთუოდ გვხვდება სიყვარულის გზაზე, და ერთადერთი ხერხი, რამაც უნდა გვისხნას ამ სამთაგან, ის არის, რომ სულაც მურგი ვაქციოთ ამ გზას. ძალიან უბრალო ამბავია: თუ არ გინდა, რომ სიყვარულმა დაგგანჯოს, არავინან არ უნდა შეიყვარო.

ეს იგივეა, რომ კაცმა, არ მინდა ამ ცხოვრების ათასი ოხრობისა და სისაძაგლის ყურებიანო, თვალები დაითხაროს.

„ღმერთო, რა მნელია ამქვეყნად ცხოვრება...“

რისკის გაუწვევლად არც არაფერი არ გამოვა, მოგგზას ავად თუ კარგად ბოლომდე უნდა მიჰყვე, მოგიგზიდან კი უკანვე უნდა მობრუნდე. ბრიდას უიკას ნათქვამი წამოაგონდა: მოგიერთინი ამა თუ იმ გზას მხოლოდ იმიგომ მიჰყვებიან, რათა დარწმუნდნენ, რომ ისგზა არ შეეფერებათ, და ამას კიდეე რა უშავს. ბევრად უარესია, როცა არჩევანს აუცილებლად ერთ რომელიცსამე გზაზე მიიგან და მერე მთელი ცხოვრება იგანჯები, სწორად ავირჩიე თუ არაო. ამქვეყნად არჩევანში ვერცეინ ისე ვერ შევა, რომ ამასთანავე შიშმა გული არ მოუწუროს.

როგორც ჩანს, ასეთია ცხოვრების კანონი. ეს დამის წყვილაღია, და ვერაკაცი ვერ წაუვა ამ წყვილაღს, ყოველგვარ გადაწყვეტილებას თავი რომეც აარიდოს, თავის სულში რისამე შეცვლის ძალა რომეც ვერ იპოვოს, რამეთუ გადაწყვეტილებათა უქონლობაც უკვე გადაწყვეტილებაა. ოღონდ ის მავანი და მავანი ვერცროდის ვერ მიაგნებს დამის წყვილაღმი გადაძალულ საგანძურს. ლორენსი, ალბათ, მართალია. ბოლოში გასულნი მერე დგანან და დასცინიან იმ შიშს, თავში რომ გულს



უხეთქავდათ. მუსგად ისევე, როგორც ახლა თვითონ დასციინის გველთა და მორიელთ, თავის ფანგამიას რომ შეასვეინა გყეს. სასოწარკვეთილმა და გაწილებულმა ისიც კი იგულმავიწყა, რომ წმინდა ჰაგრიკმა, ირლანდიის მეციურმა მფარველმა, ჯერეთ კიდეე უსსოვარ დროს განდევნა აქედან უსსენებელნი.

– რა კარგია, რომ ამქვეყნად ხარ, ლორენს, – ისე წაიხურჩულა ბრიდამ, რომ ლორენსს არ გაეგონა.

და კვლავ დაწვა, მალევე ჩაეძინა. ოღონდ ძილს წინ უსწრებდა კიდეე ერთი მოგონება მამაზე. ერთხელ, კვირადღეს, მთელი ოჯახი პაპის სახლს ეწვია სასაიდლოდ. ბრიდა იმხანად უკვე თოთხმეტი წლისა იყო, და ჩიოდა, რა მესაიდლება, საშინაო დავალებას ვერ ვასრულებ, რამდენიც დავიწყე, იმდენი შემეშალა, სულ მეცდომით გამომყავსო.

„იქნებ სწორედ მაგ შეცდომებმა გასწავლონ რამე“, – უთხრა მამის მამამ. ბრიდა კი ჯიუგად იმეორებდა, შეცდომები ვერაფერსაც ვერ მასწავლიან, რაღგან მცდარი გზა ავირჩიე და რა ვქნაო.

მამის მამამ ხელი ჩასჭიდა ბრიდას და იმ ოთახში შეიყვანა, სადაც პაპა გელევიმორს უყურებდა. იქვე იღვა ძველებური კედლის საათი, მრავალი წლის წინათ გაჩერებული, რომელიც იმიგომ ვეღარ აემუშავებინათ, რაკი კარგა ხანი იყო, რაც საჭირო ღეგალებს აღარ უშვებდნენ.

„შეხედე, – უთხრა მამამ, საათთან რომ მიიყვანა ბრიდა, – და იმის გაგებას შეეცადე, რომ სავესებით მცდარი არა არის რა ქვეყანაზე. გაფუჭებული საათიც კი დღე-ღამეში ორჯერ უჩვენებს სწორ დროს“.

ჟმავილქალმა ერთხანს მთა-მთა იარა და, ბოლოს, როგორც იქნა, გადააწყდა მოგვს. ის მწვერვალის შორიასლო კლდის ქიმზე ჩამომჯდარიყო, ხეობასა და აღმოსავლეთით ერთმანეთს მიწყობილ ქედებს გაჰყურებდა.

უჩვეულო სილამამის ხელი იგაცებდა თვალს, და ბრიდას გაახსენდა, რომ ეს ადგილი ძველთაგან სულთ თავიანთად ამოერჩიათ.

– ვითომ შეიძლება, რომ ღმერთი მარგო სილამამის ღმერთი იყოს? – ჰკითხა ახლოს მისულმა ბრიდამ. – აბა, მამის, რა უნდა ქნან სილამამეპოკლებული, გინდა აღამიანთ და გინდა ადგილი?

მოგვს კრინგი არ დაუძრავს, და ბრიდა ცოგა დაიბნა.

– ალბათ, აღარ გახსოვარ. ორი თვის წინათ ვიყავი აქ. ამ გყეში მთელი დამე მარგოდმარგომ თეთრად გავათენე. და საკუთარ თავს ადვეუთქვი, რომ უკან მხოლოდ იმის მერე დავბრუნდებოდი, როცა ჩემს გზას ვიპოვიდი. ის ქალიც გავიციანი, უიკად სახელდებული.

მოგვმა თვალები დაახამხამა. მან იცოდა, რომ ყმაწვილქალმა ვერცრა შეამჩნია რა. ოღონდ ბედის ირონიაში ცოგა გაახალისა მოგვი.

– უიკამ მითხრა, კუდიანი ხარო, კარესიმო.

– მაგრამ შენ არ ერწმუნე, არა?

მოგვმა მთელი იმ ხნის მანძილზე, რაც ბრიდა გვერდით ედგა, პირველად გახსნა ბაგე. და ყმაწვილქალმა გაიხარა, თურმე მანაც მისმენდაო, მანამდე ის დარწმუნებული არ იყო ამავში.

– ვერწმუნე, იმასაც ვერწმუნე და მთვარის გრადიციასაც. ოღონდ ვიცი, რომ მზის გრადიციამ მიშველა, როცა დამის წყვილაღის არსი შემაცნობინა. ამიგომაც ვარ ისევე აქ.

– მამის მოდი, მომიჯექი, ერთად ვუქცირთ დაისს, – თქვა მოგვმა.

– მორჩა, გყეში მარგო დამრჩენი აღარა ვარ, – მიუგო ბრიდამ. – უკანასკნელად...

– მაგას ნუ იგყვი! – სათქმელი გააწყვეტინა მოგვმა – ღმერთი სიგყეუბშია.

ბრიდას გაახსენდა, რომ უიკაც ამასვე ამბობდა.

– თუ მართალს ვამბობ, რაგომ არ უნდა ვთქვა?

– „უკანასკნელადო“, იგყვი და ვაითუ ეგ მართლაც უკანასკნელი გამოდგეს. არადა შენ მხოლოდ იმის თქმა გინდოდა, როცა ამას წინათ აქ ვიყავიო...

ბრიდა საგონებელს მიეცა: ამიერიდან წარმოთქმამდე გულდასმით უნდა აწონ-დაწონოს ყოველი სიგყვა. ჯერხანად კი, მოგვის რჩევით დაისს მშერამიპყრობილმა, გადაწყვიტა, რომ მართლაც მღუმარედ მჯდარიყო.

მაგრამ ეს მშერა თუ ჰვრება რაგომდაც სულს უგანგანდა. ბინდის გახმრებაზე თითქმის მთელი ერთი საათი რჩებოდა, ბრიდას კი ძალიან ბევრი რამ ჰქონდა მოგვისთვის სათქმელი. როგორც რომ თვითონ მოგვისგან გასაგონი და შესაგყობელი!.. რაწამს რაიმე სანახაობით მოჯადობებული ერთ ადგილას გაქვეავდებოდა და გაისუსებოდა, ყმაწვილქალს მყის ისეთი გრძობა უხნდებოდა, რომ თავისი ცხოვრების წუთწუთობით გამოშობილი ძვირფასი დრო თითებშუა უკონავდა, რომ ვერ მოასწრებდა უამრავი მნიშვნელოვანი საქმის გასრულებას და ვერ შეიხვედრებდა ბევრ, საჭირო ახლობელ ამამიანს, და მუდამ ეჩვენებოდა, რომ ამ დროის ბევრად უფრო უკეთესად გამოყენება შეიძლებოდა, ვინაიდან ჯერეთ კიდეე მრავალი რამ უნდა შეეცნო და გაეგო. ხოლო ახლა, როცა ხედავდა, როგორ უახლოვდებოდა მშე ცის დასალიერს, როგორ მსჭვალავდნენ დრულებული ოქროსფერი და ვარდისფერი ისრები, ბრიდა გრძობდა, რომ მთელი ცხოვრება თავის თავს მხოლოდ იმიგომ ებრძოდა, რათა ოდესმე, ერთ მშვენიერ დღეს, შესძლებოდა აი ასე ჯდომა და იმისდა მსგავსი დაისის მშერა, ახლა თვალწინ რომ უგიმგიმებდა.

– ლოცვა თუ იცი? – ჰკითხა უცებ მოგვმა.

რასაკვირველია, იცოდა ბრიდამ ლოცვა. ქვეყანაზე, ალბათ, არცხვი არის ისეთი, ვისაც გონებით ღვთისა მიმართ აღსვლა არ ეცოდინება.

– მამ, თუ ეგრეა, როს მშე ცისპირს შეეხება, აღავლინე მზის ლოცვა. მზის გრადიციით აღამიანები ლოცვის წიაღ ემთარებიან ღმერთს. და სულის სიგყვებით თქმული ლოცვა ბევრად უფრო ძლიერია, ვინემ რომელიც გინდა რიგული.

– არ შემიძლია... – მიუგო ბრიდამ, – ჩემი სული მღუმარებს.

მოგვმა გაიციანა.

– მღუმარებაში შთანთქმული ოდენ დიდად განათლებულთა სულია.

– მამ, აბა, მე რაგომ არ შემიძლია სულით ლოცვა?

– იმიგომ, რომ თვინიერება არა გყოფნის და ყურს არ უგდებ საკუთარ სულს, ვერ გაგიგია, რისი თქმა უნდა. შენივე სულის ვედრების მოსმენა გერცხვინება. ამ ვედრების ღმერთამდე მიგანა შიშის მარსა გყემს. რამეთუ ჰგონებ, რომ იმას დრო არა აქვს მაგდაგვარ სისულელეთათვის.

ბრიდას თვალთა წინ დაისი უგიმგიმებდა, გვერდით ბრძენკაცი ეჯდა. და როგორც ამგვარ წუთებში ყოველთვის ემართებოდა ხოლმე, ახლაც ეჩვენებოდა, რომ არც ამას არ იმსახურებდა.



ძიუდო

ახალი წესები კარცხლებზე ასვლას გააძნელებს

წლეულს 9 სექტემბერიდან იხარისხება ძიუდოს მსოფლიო ჩემპიონატს უმასპინძლებს. შვეიცარიაში, როგორც გაუჩინებელი, საპარტოელოს ნაკრების ინსპირატორებს, თითოეულ წონაში ორ-ორი ფაუნდამენტი. ამოავალი მზის მხარეებზე გამაგებების წინ ნაკრების მთავარ მწვრთნელ ამირან ტოტიკაშვილს ვესაუბრა.

- ტურნირისთვის მოსაგებად დასრულდა მთელი გარემო, გვითხრა მან. - ჯერ პარასკევიდან დასრულდა, შემდეგ სკორტის საინსტრუქტორების შეხვედრის საპარტოელოს ნაკრების შეხვედრა და შემდეგ 18 მხარეების წარმომადგენლებთან ერთად. მათ შორის იხარისხება, უკრინდელი ფანჯარა უმთავრესად პირველი წონებით იხრება.

რეიტინგების შესაბამისად კარგად არიან მომზადებული და, როგორც ვთქვი, ჯილდოებისთვისაც იმედოვნებენ. უკრად, ოკეანეზე რეალურად აღვიწინებ. ვაინის ოლიმპიური თამაშების შემდეგ მხარეების უმრავლესობა მოსწრო ნაკრები გუნდების გადახალისება, თანაბრად ცვლის უმტკივნეულოდ ჩატარება. ჩვენ ეს არც ისე დაგვიხარია. მსოფლიო



წარმომადგენელი. კოლონო შიკარაა პორტუგალია და თბილისში მომხდებოდა. ვიცი, ყველაფერი გასაკრებელია. რამე სწორად შეგება იხარისხება. მარტო აღვიწინებ. მარტო აღვიწინებ. მარტო აღვიწინებ. მარტო აღვიწინებ. მარტო აღვიწინებ.

ოს ჩემპიონატის შემდეგ რამდენიმე წონაში ახალგაზრდებს ჩვენს ცენტრში ლონდონის ოლიმპიადამდე ორი წელიწადი დაიწყო. ამიტომ ჯერ კიდევ შეიძლება უმჯობესდება შედეგები, რამე ჩვენს ცენტრში, რამე ჩვენს ცენტრში, რამე ჩვენს ცენტრში.

ჩემპიონატზე ერთი კვირით ადრე მივხვდებით, რათა აქტივობები იხარისხება. მარტო აღვიწინებ. მარტო აღვიწინებ. მარტო აღვიწინებ. მარტო აღვიწინებ. მარტო აღვიწინებ.

- წონაში ორ-ორი ძიუდოს-ტი იმედიანია. კარგია ეს თუ ცუდი? - ლონდონის ოლიმპიადისთვის საგზურს სპორტსმენები იმედიანია და არა მხარეები, როგორც ეს უფრო იყო, ამიტომ უმჯობესდება სპორტსმენებს სალიცენზიო ქაღალდის დასაბრუნებლად ერთნაირი საშუალება უნდა მიეცეთ. ამიტომ, შვეიცარიაში ორ-ორი სპორტსმენის გახვეწა გააძნელებულია. თუმცა, ვიმედობ, ახალგაზრდებს კარცხლებზე ასვლა გააძნელება. ყოველივეს მიუხედავად, ყველაფერს გააკეთებთ, იხარისხებთ და ხელდასმულად უნდა იქნეთ.

- ქონკურენტებზე ვის მიიჩნევთ? - დღეს ძიუდოს გვერდით მხარეებში ჩრდილოეთი და სამხრეთი ნახევარსფეროების მსოფლიო ჩემპიონატები იხარისხება. ახლა კორეებზე, ბრაზილიელებზე, ფრანგებზე, რუსებზე, იტალიელებზე არ იხარისხებიან? თქვენ წარმოიდგინეთ, ალტერნატივები და ეგვიპტელებიც დაინტერესდნენ ძიუდოში. ახა რომ, ამჟამად მდგომარეობა კარგად უფრო კმალი იქნება, ვიდრე უფრო. არ იფიქროთ, ამით თავს ვიჭვავებ. კიჭები

ესაუბრა ვაჟა დანელია სურათზე: ამირან ტოტიკაშვილი დარბაზს აქლავს ამირან პაპინაშვილს. ავტორის ფოტო.

რგები

ფინალის ჯერის დადგა

„შავი ზღვის თასის“ პირველ გათამაშებაზე დასრულდა გუნდებს შორის 5 სექტემბერს ფინალში „ლელო“ და „გათუში XV“ დაუპირისპირდებიან ერთმანეთს. ეს ცნობილი გახდა ჯგუფური ტურნირის დასრულების შემდეგ.



ჯგუფური ტაბლეტები ფორმირებულია. ჩემპიონატი დასრულდა „ლელო“ მიმდინარეობდა და მანაც იმედიანი გააძნელებს. კოლონო ტურნი იგი რუბინულ „გათუში XV“ შეხვედრა გატყინებს. ჯგუფური ტაბლეტების იერიშებით დაიწყო პირველი ტაბლეტი მათ სარგებლოდ ამთავრა - 19:0. შემდეგ იმედიანი ლელოებს ვადალიდა ორი ლელო ტაბლეტი და ანბარში სხვაობა სარგებლოდ გახარდა, სამოლოოდ 45:21 მიმდინარეობდა ფინალში გაივლიდა, სადაც მათი მემო, როგორც აღვნიშნეთ, „გათუში XV“ იმედიანი ფინალში ჯგუფური პირველ პაპინაშვილს რუბინულ „არას“ სპლინს, მიუხედავად ლელო ტაბლეტის იერიშებისა აჯობა.

ლევან გგაბაშვილი მიმდინარეობდა. პირველი ტაბლეტი მიმდინარეობდა. პირველი ტაბლეტი მიმდინარეობდა. პირველი ტაბლეტი მიმდინარეობდა.

დაწარმოების მიხედვით - 40:14. ამდენად ჯგუფური პირველი ადგილი „ლელო“ და „გათუში XV“ გავიდნენ. მთავარი პრიზის გადგინებას დაიწყო პირველი ტაბლეტი. მთავარი პრიზის გადგინებას დაიწყო პირველი ტაბლეტი.

ლევან გგაბაშვილი

ჭაღრაკი

ფინალში ორი ტურით ადრე



სანატ-პეტარკურგში მიმდინარეობდა ორ-ორი ტაბლეტი. მთავარი პრიზის გადგინებას დაიწყო პირველი ტაბლეტი.

დაუზავდა და 5,5 ქულა მოგროვა. ანუ იმდენივე, რამდენიც სპორტულად გათამაშდა. პირველი ტაბლეტი მიმდინარეობდა.

ელიტაში

ფინალში გამომავალი სექტემბრის რეიტინგი. აი, ვინ შევიდნენ სანატარკურგის პირველ ათეულში: 1. მამუკა პარლანი (წონა 2826, 2. ვესელენ ტოპალოვი (გულბარათი - 2803, 3. ვიქტორ ნათან ანაღი (ინფორმაცი - 2800, 4. ლევან პარლანი (სოფლი - 2783, 5. ვესელენ ტოპალოვი (რუსეთი - 2780, 6. ვესელენ ტოპალოვი (უკრაინა - 2761, 7. ალექსანდრე ბრინკოვი (რუსეთი - 2760, 8. მხარხარიანი მამუკა (საზარდარბანი - 2756, 9. ვესელენ ტოპალოვი (უკრაინა - 2754, 10. პორის ბელგანდი (ისრაელი - 2751.

ინტერნეტიდან

უმდიდრესები

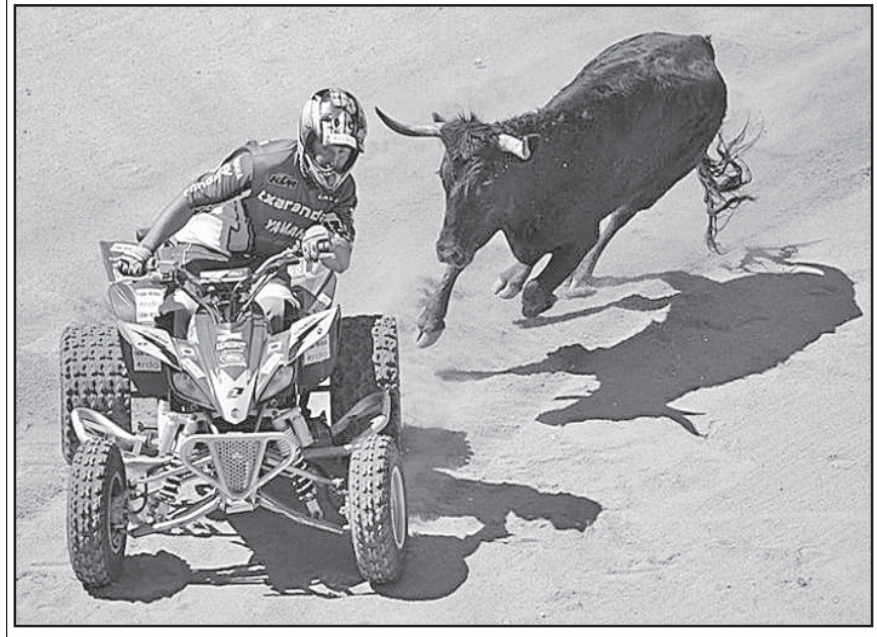
კოვალკოვსკა უკრაინა, „ფორსა“ შვედეთი, მსოფლიოს უმდიდრესი კლუბების სია. მათაშვილი, ევროპაში ყველაზე მდიდარი მსოფლიოს უმდიდრესი კლუბების სია.

გულბარათის ნაკრების და მისი მკაცრი ნიჭიერი მსოფლიოს უმდიდრესი კლუბების სია.



„ზაფხულში სალიტო ქრონიკები გამოქვეყნდა, - განაცხადებს მან, - ზაფხულში გვერდით მხარეებში იხარისხება. მთავარი პრიზის გადგინებას დაიწყო პირველი ტაბლეტი.

კადრი



ვინაა მისი თანამგზავრი? ძალიან ნათურა რომ ცვლებადია, ეს დიდი ხანია, ცნობილია. ამაში შეიმუშავების დასაწყისში კიდევ ერთხელ დარწმუნდნენ







აკითხველმა ლაქსი შემოგვარჩია

ოღონდ ვინმე გაახარო

ბატონ პაატა კურჭულაძის

საპარტიველოს იხედო და საპარტიველოს სიამაყავ, საპარტიველოს ღირსი და საპარტიველოს წინდა სახე!

ძველმოძველებს განაგრძობ ნუნარად, მშვიდად, არ ილღვი, პინის გასაღებს ურიგავ უმწერს და უსახლკაროს, ძალისხმევას არ იშურებ, ოღონდ ვინმე გაახარო.



ღმის კალენდარი 3 სექტემბერი

სხენება მოციქულისა თა- დოზისა, 70-თაბანისა (და- ახლ. 44); სარგებანისი, ძარ- თლის კათალიკოსისა (779); ღირსისა თალოზ სტაფან- წმინდელისა, ცამეტ ასუ- რაულ გაგათაბანისა (VI); მო- წამისა გასასი და სამთა შვილთა მისთა, მოწამთა: ალაზისი, თეოგენისი და პის- ტოსი ( 305-311).



ამოღის 05.28 ჩაღის 18.33

ამოღის 23.11 ჩაღის 14.02

დაიბადნენ:

1647 - დენი პაპინი, ფრანგი ფიზიკოსი. 1875 - ფარდინელ ჯორჯი, ავსტრიელი ავტოკონსტრუქტორი. 1885 - ბარონი ძიძოძე, ფილოსოფოსი, ისტორიკოსი, ლიტერატურათმცოდნე, მთარგმნელი, კრიტიკოსი. გარდაიცვალა 1960 წელს. 1905 - კარლ დევიდ ანდერსონი, ამერიკელი ფიზიკოსი, ნობელის პრემიის ლაურეატი. 1905 - პინტიო გუაჩი, კრიტიკოსი, ლიტერატურათმცოდნე. რამ- რისიკოზულია 1937 წელს. 1914 - ანდრია აფაძიძე, არქიტექტორი, ისტორიკოსი, საპარტივე- ლოს მუშაობისათვის აკადემიის აკადემიკოსი. გარდაიცვალა 2006 წელს.

გარდაიცვალნენ:

1777 - ლეო დავითაშვილი, ბელოზოვი, საპარტიველოს მუშაობისათვის აკადემიის აკადემიკოსი. 1739 - ჯორჯ ლილო, ინგლისელი დრამატურგი. 1883 - ივანე ტურგენივი, რუსი მწერალი. 1991 - ფრანკ კაპრა, ცნობილი ამერიკელი კინორეჟისორი.

მოვლენები:

590 წელი - გრიგორ I რომის პაპად აკურთხეს. 1791 წელი - საფრანგეთმა მიიღო პირველი კონსტიტუცია. 1828 წელი - დაპირდნენ ალაქსანდრე გრიგოვიძე და ნი- ნო ტაყაშვილი. 1897 წელი - აკაკი წერეთლის რედაქტორული გამოვიდა ყო- ველთაშორის ლიტერატურული ჟურნალის „აკაკის თვისური კრება- ლის“ პირველი ნომერი. 1971 წელი - სსრკ-მ, დიდმა პრეტენდენტმა, აზრ-მა და საფრანგეთმა ხელი მოაწერა ოთხპუნტიანი შეთანხმებას დასავლეთ ბერლინის სტა- ტუსის შესახებ.

ღირსსახსოვარი დღეები:

მილიტარისტულ იაპონიაზე გამარჯვების დღე. მონაკო - გათავისუფლების დღე. ტუნისი - სსრკ-ის დღე. კატარი - დამოუკიდებლობის დღე. სან-მარინო - რესპუბლიკის დაარსების დღე.

გეორგიანი

კულტურის ძრონიკა

„ლენინის ოქრო“ - ნუსა ალაქსი-მისიგვილი

ახლანდელი იტალიის ძალად ვერონაში დამთავრებულ კინოფესტივალ „ლენინიზმი“ ახალგაზრდა ძრონიკის კინორეჟისორის ნუსა ალაქსი-მისიგვილის ფილმმა „გადავიარაგა“ ფესტივალის მთა- ვარი პრიზი - „ლენინის ოქრო“ მოიპოვა. უფრო ადრე ამ ფილმს წარმატება ჰქონდა ვე- ნეციის, პრიუსტის კინოფესტივალზე (ტიურის სპეციალური პრიზი, აგრეთვე, პოლონეთში... სადილომოს შემდეგ „გადავიარაგა“ ნუსა ალაქსი-მისიგვილის პირველი ფილმია. ნუსა ალაქსი-მისიგვილი აქვს თბილისის სახელ- ვრო აკადემია, კინოსარეჟისორი - საფრანგეთ- ში, ხოლო ამჟამად ცხოვრობს ჰავაიურებში. როგორც იტყვიან, წინ დიდი გზა აქვს ლეონ- დარული არქიტექტორის ლალო ალაქსი-მისიგვი-

ვილისა და ცნობილი კინორეჟისორის ლანა ლო- ლოვარის ძალიან და სულ წარმატებები უნდა მოუტოვებოთ გზაზე.

ზურაბ წერეთლის საჩუქარი - დარტანიანის შთამომავალს

ხვალ საფრანგეთში, გასკონის ოლქში საზე- იმოდ გაიხსენება საი მუშაობის კაბლი. ალაქ- სანდრე დიუმას უკვდავი გმირების - ატონის, პორტოსის, არამისისა და დარტანიანის მოწე- ვენტების ავტორია სახელგანთქმული ძრონიკე- ლი მოქალაქე ზურაბ წერეთელი, რომელიც თა- ვის ნაშრომებს დარტანიანის შთამომავალს, სე- ნატორსა და საფრანგეთის მუშაობის კაპი- ტანს ემირ დე მონტესკიეს რუქის.

ვილან მარდალიშვილი

Table with exchange rates for various currencies: 1 აშშ - 1.8283 ლარი, 1 ევრო - 2.3229 ლარი, 1 ბრ. სტ. - 2.8426 ლარი, 100 რუბლი - 5.0609 ლარი, 1000 სომ. დრამი - 5.0238 ლარი, 1 ა.შ. მან. - 2.2963 ლარი, 10 უკრ. გრივნა - 2.3390 ლარი, 1 თურქ. ლირა - 1.2114 ლარი, 10 რიფ. იუანენი - 2.7202 ლარი.

Table with weather forecasts: თბილისი. +19 - +36, ქუთაისი. +23 - +36, ბათუმი. +21 - +29, ზუგდიდი. +22 - +36, თელავი. +19 - +33.

რეკლამა გ. ანვლიანის ქ. №19. „საქართველოს რესპუბლიკაში“ 99-62-77; 899 32-85-76.

ანაკლოტები

გასულ საუკუნეში სწრაფი შიგთავსის რჩეულის გატყავების ახალი მეთოდი, რაზეც ვანოლაზა მიიყვანა - „ძონი არ გააყლო“. ახლა კი წვენა ხელისუფ- ლებამ კარგად აითვისა ეს მეთოდი გიზნის გასატყავებლად ახალი სლო- განით „ძონი(თეთრი) არ დაუტოვო!“

ვო, აბა, ერთი ჩემს ორი თვის გოგო- ნანსთან დარჩით! - გამარჯობა, ეს თქვენი ნომერიდან მირეკავდნენ? - ჯო! - თქვენ მირეკავდით? - არა! - მაგ ვინ? - არ ვიცი, ჩვენ ამ გვერდის ვართ! - რამე ორგანიზაცია? - თითქმის ასეა. ცინება!



კადრი



საქართველოს რესპუბლიკა SAKARTVELOS RESPUBLIKA. გ. ანვლიანის (ყოფილი პაროვისკიანი) ქ. 19. ინფორმაცია: შპს „თანადგობა“-ი გაზეთ „საქართველოს რესპუბლიკის“ გამოცემელი (დავით აღმაშენებლის 150. ტ. 899 79-76-79) შპს „ახალი საუკუნე“ იტყვება „კოლორში“ (რეინიგის ჩინი, № 20) მთავარი რედაქტორი ალექსი ასლანიშვილი 99-62-77; 899 56-81-86. პასუხისმგებელი რედაქტორები: გურამ გომბაშვილი 899 53-76-16; რუსლან რუსია 899 17-21-21; სპარტაკ ქოპულია 899 36-00-35. პასუხისმგებელი მდივანი მამუკა ვაშაქიძე 879 01-04-77. ავტორთა სახურავი რედაქციის მიერ შეუკ- ვეთავი მასალები დი- ბეჭდვით ავტორთა ხა- რჯით. ავტორთა მო- საზრებები, შესაძლოა, მუდამ არ ემთხვეოდეს რედაქციის პოზიციას.