

# საქართველოს



იმიტანა ქმინდა საცმეში, ტეგატიც ბეჭდუდი სიფყვას, ცყულებით და ჭაბობით ბუდთის გაფანა ყუულა უჯადრისდბაჭე უსამაგლესია.



# რუსულნიკა

დაარსებულია 1918 წელს.  
პარასკევი, 2 მაისი, 2014 წელი.  
№86 (7467)

ელექტრონული ფოსტა: sakresp@mail.ru და sakresp@wanex.ge ვებ გვერდი: www.open.ge ფასი 50 თეთრი.

## ექლიანი გზა „სივილიზებული სამყაროსკენ“

ანტიდისკრიმინაციული კანონპროექტის საპარლამენტო განხილვა მზავა დეპუტატის უონა მიმდინარეობს

## ქართული გეოლოგიური სკოლის თვალსაჩინო წარმომადგენელი

## ფარმაცუტის პატრიარქი

## ქართული ღვინის ექსპორტი – საფრთხეები და სარბიბეული

## ახალი ნაცონალური პროკაბანდა

ოქტომბრის არჩევნების შემდეგ ჩვენ ერთ დღეში გავხდით „რუსთავი-2“-ის მეტამორფოზის მოწმე, თუ დია, აგრესიული, პროპაგანდისტული ტელევიზიიდან არსი უცვებ როგორ გარდაიქმნა შეფარული, პარტიზანული და საბოტაჟური ბრძოლის ინსტრუმენტად. „რუსთავი-2“ მაქსიმალურად ცდილობს წარმატებული კომერციული პროექტების შექმნას, რათა მოიზიდოს აუდიტორია და შემდეგ სიცრუით და სიყალბით გაჟღერთილი ინფორმაცია შეასაღოს.

ნაციონალურ მოძრაობას ვერ მოუწვლდება ის მარცხი, რაც ბიძინა ივანიშვილთან ერთად აგემა ქართველმა ხალხმა და მათი ავტორიტარული მმართველობა უსისხლოდ დაასრულა. დღეს ისინი სარგებლობენ სამართლებრივ სახელმწიფოში ცხოვრების პრივილეგიით და აგრძელებენ თავის ამორალურ გამოსვლებს.

## ნობრის კარიკატურა

როგორც აქციის მონაწილეებმა განაცხადეს, საქართველოში მშრომელთა უფლებები საკმარისად დაცული არ არის. აქციაზე იმყოფებოდნენ ასევე რეგიონებიდან ჩამოსული სხვადასხვა საწარმოს მუშები. აქციას შეუერთდნენ სტუდენტური პროფკავშირებისა და სხვადასხვა ახალგაზრდული ორგანიზაციების წარმომადგენლები. თავდაპირველად ისინი თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტის პირველ კორპუსთან შეიკრიბნენ, რის შემდეგაც რუსთაველის გამზირის გავლით პარლამენტის მიმართულებით მსვლელობა მოაწყვეს. პრემიერ-მინისტრმა ირაკლი ლარიაშვილმა

## საპირველგაიასო აქცია თბილისში

1 მაისთან დაკავშირებით პარლამენტის შენობის წინ საქართველოს პროფკავშირების გაერთიანებამ აქცია გამართა. აქციის მონაწილეები ითხოვდნენ 1 მაისის უქმე დღედ გამოცხადებას და მშრომელთა უფლებების დაცვას.

ჯანდაცვის მინისტრ დავით სერგენჯოს მიმართა, რომ პირველი მაისი, შრომის საერთაშორისო დღე, საქართველოში უქმე დღედ გამოცხადდეს. ამის შესახებ შრომის საერთაშორისო დღის აღსანიშნავ აქციაზე პროფკავშირების თავმჯდომარე ირაკლი პეტრიაშვილმა განაცხადა. საკუთარი რეპერტუარიდან რამდენიმე სიმღერა შეასრულა ცნობილმა მომღერალმა რობი კუხიაშიძემ, რომელმაც დასაქმებულების მიმართ სოლიდარობა ამ ფორმით გამოხატა.

რასაც ჩვენს გაზეთში წაიკითხავ, სვავბან ვერ ნახავ!..

ინფორმაცია

საპარტიო წესს ეკონომიკის სულ მხივრე 5-პროცენტთან ზრდას მიაღწევს



ბაზულ წელთან შედარებით, ქვეყნის ეკონომიკა დაახლოებით 8 პროცენტით არის გაზრდილი, — ამის შესახებ მთავრობის გუშინდელი სხდომის შემდეგ საქართველოს ფინანსთა მინისტრმა ნოდარ ხადურმა განაცხადა.

ვინ შეიყვანა შეხვდები პრემიერ-მინისტრი?

ბაზიში „რეზონანსის“ მთავარ რედაქტორ ლაშა ტულუაშვილს აინტერესებს, ვინ შეიყვანა შეცდომით პრემიერ-მინისტრი და ვინ უთხრა, რომ ფარული მოსმენების შესახებ კანონპროექტის შეწყვეტაში „ნაციონალური მოძრაობა“ მონაწილეობდა.

სულიერება

ჩვენი რწმენის არსი

„თუ ადამიანი მინაზე თესავს, მოსავალს ცაში ვერ მოიმკის... მინაზე დათესილი, მინაზე მომკილი, მინაზე რჩება და მინადვე იქცევა. ღმერთმა მხოლოდ ამისათვის არ მოავლინა ადამიანი. ჩვენი ვალია ზეცაში თესვა ვისწავლოთ და ამით გამოვაველინოთ ჩვენი ერთგულება შემოქმედისადმი.“



ჩვენ ვხედავთ, რომ დედაეკლესიას დაცვა სჭირდება. ზოგაობის შემთხვევაში დედის დაცვა გაუჭირდება მის კალთაში მყოფ ჩვილს, მისი დაცვა შეუძლია მხოლოდ ფეხზე მყარად მდგომ, ცოდნით და სულიერებით შეიარაღებული პირს.

რინდებულნი ხმამაღლა გავიძახით: ვილოცოთ და ღმერთი გადაგვარჩენს! მაგრამ კიდევ ერთხელ, გვახსოვდეს პავლე მოციქული: „რწმენა საქმის გარეშე მკვდარია!“

ხარისხი – წარმოების ბარანტი

ქართული ღვინის ექსპორტი — საპრობლემო და სარბიჭი

2014 წლის პირველ კვარტალში ქართული ღვინის ექსპორტის 70 პროცენტი რუსეთის ბაზარზე გავიდა. რამდენად მნიშვნელოვანი სავაჭრო პარტნიორია რუსეთი საქართველოსთვის? სომ არ გახდება საქართველო დამოკიდებული მხოლოდ ერთ სავაჭრო არასტაბილურ ბაზარზე?



2013 წელს ქართული ღვინო რუსულ ბაზარზე ხმაურით დაბრუნდა, თუმცა, 2013 წელი ღვინისთვის წარმატებული აღმოჩნდა არამხოლოდ ამ ბაზარზე: 2012 წელთან შედარებით, გასულ წელს ღვინის ექსპორტი საქართველოდან გაიზარდა 50 პროცენტით. ზრდა შეინიშნებოდა თითქმის ყველა პარტნიორ ქვეყანაში, მათ შორის, 150 პროცენტით — რუსეთში, თუმცა, 254 პროცენტით გაიზარდა ღვინის ექსპორტი, მაგალითად, ნიდერლანდში. მირედი კლება აღინიშნა აზერბაიჯანში, კანადასა და ლატვიაში. ამ წელს უმსხვილესი პარტნიორი

ბით დაიკავა. შესაბამისად, ამჯერად ექსპორტის 70 პროცენტი რუსეთის ბაზარზე მოდის. ბელორუსის ბაზრის დაბრუნება, რაც უკვე 2014 წლის მაისიდან იგეგმება, ამ ბალანსს ნაწილობრივ შეცვლის და, სავარაუდოდ, რომ ღვინის ექსპორტის მასშტაბზე დადებითად აისახება.

ზოგადად, უნდა ითქვას, რომ ღვინის ექსპორტის ზრდა, ახალი ბაზრის გახსნის გარდა, განპირობებული იყო ქვეყანაში ამ დარგში წარმოების ზრდითაც — 2013 წელს საქართველოში 55 პროცენტით გაიზარდა ყურძნის წარმოება და 22,5 ათასი ტონა შეადგინა.

ახალი სანარმოო შესაძლებლობების გაჩენა მნიშვნელოვანია იმ ფონზეც, რომ საქართველოს, რუსეთის ბაზრის გარდა, ასათვისებელი აქვს იმავე ბელორუსის საქართველოში კოვტების (მით უმეტეს, რომ 2015 წელს ამ კოვტების საერთო გაუქმება იგეგმება); საქართველო

ქვეყნები იყვნენ რუსეთი და უკრაინა (შესაბამისად, 44% და 23%). ნამყვან ათეულიში ევროკავშირის ქვეყნებშიცაა: პოლონეთი და ბალტიისპირეთის ქვეყნები.

ამ დროისთვის ღვინის ექსპორტი მთლიანი ქართული ექსპორტის, სულ, 4 პროცენტს შეადგენდა, რუსეთში ექსპორტირებული ღვინის მოცულობა კი მთლიანი ექსპორტის მოცულობაში — სულ, 2 პროცენტს. შესაბამისად, ღვინის ექსპორტის ზრდა ქვეყნისთვის, ცხადია, მნიშვნელოვანი იყო, თუმცა, იგი გარდამტეხ გაველნას ქვეყნის ეკონომიკაზე, როგორც ციფრებიდანაც ჩანს, ვერ ახდენდა.

მაგრამ ზრდა გრძელდება და 2014 წლის პირველ კვარტალში ღვინის ექსპორტის 70 პროცენტი შეადგინა. წელს საქართველოდან მსოფლიოში 19 ქვეყანაში 15,4 მილიონი ბოთლი გავიდა გასაყიდად, რაც 24,3%-ით მეტია, წინა წლის შესაბამისი პერიოდის ანალოგიურ მაჩვენებელთან შედარებით. და ეს მაშინ, როცა ქართული ღვინის რიგით მეოთხე ბაზარი, ბელორუსი, 2014 წლის პირველ კვარტალში ქართული ღვინისთვის დროულად შეაძლებინა.

საბავშვო ბაღებში რეგისტრაციის დაწყება

რწმუნებს საბავშვო ბაგა-ბაღების მართვის სააგენტოს ხელმძღვანელმა რამაზ სულამანიძემ განაცხადა, საბავშვო ბაღებში რეგისტრაციის დაწყების თარიღი ჯერ დაზუსტებული არ არის, თუმცა, პროცესი სავარაუდოდ ივლისში დაიწყება.



ამასთან, მისივე თქმით, თბილისში სამი ახალი საბავშვო ბაღის ასაშენებლად უახლოეს დღეებში ტენდერი გამოცხადდება. როგორც საბავშვო ბაგა-ბაღების მართვის სააგენტოს ხელმძღვანელმა განმარტა, დაგეგმილია სამი ახალი საბავშვო ბაღის მშენებლობა მოსკოვის გამზირზე (დანგრეული ბაღის ტერიტორიაზე), ნაძალადევის რაიონში (ყოფილი რკინიგზის ბაღი, მანჯგალაძის ქუჩაზე) და ისანში (მე-8 ლეგიონის დასახლებაში დანგრეული ბაღის ტერიტორიაზე). სულამანიძის განცხადებით, სამივე ბაღი ისეთ გეოგრაფიულ არეალშია, სადაც ბაღებზე დიდი მოთხოვნაა.

ბედნიერების მიღწევის მთავარი პირობა ღმერთისა და ადამიანის ერთიანობაა! და არა მის მიმართ არანებავყოფლობითი — მონური მორჩილება. ღმერთმა ჩვენ მონებად არ შეგვქმნა!



წარდგინება

პოლიტიკა დაუნდობელი, ისტორია კი პრესა კლავს სულს

„ის, რაზეც ახლა მთელი საქართველო „ყაყანებს“ მეთაურობს...“

ნარკვევები საქართველო-რუსეთის ურთიერთობაზე



ნაშრომში „ნარკვევები საქართველო-რუსეთის ურთიერთობაზე“ ავტორი...

და ასე იყო ამ შემთხვევაში. საინტერესოა, რომ წიგნის განხილვას...

ისტორიკოსმა ვაჟა კეშელავამ განსაკუთრებული ყურადღება...

არ იან ცნობილი. მათ წარმოადგინეს ერისთვის აუცილებელი...

ნაშრომის ერთ-ერთი რეცენზენტი — ისტორიკოსი პაატა სურგულაძეც წიგნის გამოცემას...

დაზარალებულთა დასახმარებლად



საკურორტო სეზონის ხელშეწყობისათვის

მთელი 4 წელიწადი პირობებშია სააკურორტო სეზონით დაზარალებულთა დახმარების...

ვილისდროინდელი ცენტრალიზებული წესით ხარჯვა-ამოღება...

აკაკალ გულში

- თქვენი კავშირი დედამიწაშია, თუკი აქამდე იყო ჩაგვრის ფაქტორი...

ნერტილოვანი ურაცები

მე მგონი აბსოლუტურად ყველამ, დიდმა და პატარამ კარგად უნდა ვიცოდეთ...

ამ კანონპროექტში. როგორც მინიმუმ უნდა აღვნიშნო, რომ ამ კონკრეტული კანონის ამოქმედება...











წიგნის თარო

საინტერესო ნაშრომი კონსტიტუციური ტრადიციების დასამკვიდრებლად

მეცნიერების კონსტიტუცია თავისი დროსა და ეპოქის არტეფაქტია, კანონი იმისა თუ როგორ უნდა „იციხვროს“ ქვეყანამ. მსოფლიო ვითარდება, საზოგადოება იცვლება, იცვლება შეხედულებები, მოთხოვნები, ხდება ღირებულებათა გადაფასება, შესაბამისად კონსტიტუციაში, როგორც ქვეყნის უპირველეს კანონში მიზანშეწონილი ცვლილებების შეტანა. რომელი ქვეყნის კონსტიტუცია იდეალური, ხალხის ზნობრივი მოთხოვნების გათვალისწინებით შექმნილი? რომელმა კონსტიტუციამ გაუძლო დროთა დინებას? „კონსტიტუციური კულტურისა და კონსტიტუციური აზროვნების განვითარებას წარუვალა მნიშვნელოვანი ენიჭება ქვეყნის დემოკრატიზაციისა და ასევე პიროვნებისა და მოქალაქეობრიობის ჩამოყალიბებაში“ – წერს ბატონი გიორგი გოგიაშვილი – უსულ ახლახან გამოცემულ სექლანთან ნაშრომის „შედეგებით კონსტიტუციური სამართლის“ წინასიტყვაობაში. ბატონი გიორგის ნაშრომი მაღალპოლიტიკურ დონეზე გამოცემლობა „იურისტიკის სამყაროში“ გამოსცა. როგორც მოგვხსენებთ კონსტიტუციური სამართლის ძირითადი დებულებების ირგვლივ ერთიანი მიდგომა ჯერაც არ არის ჩამოყალიბებული და დისკუსია ამ თემაზე კვლავაც გრძელდება. სწორედ ამ დისკუსიური ხაზითაა აგებული ავტორის წიგნი. წიგნი კონსტიტუციური სამართლის ძირითადი ინსტიტუტების კვლევა ჩატარებულია პარადიგმული მეთოდით. სწორედ ეს იძლევა თავისებურ კოფიციენტს სახელმწიფო წყობილების ძირითადი მოდელების შესაფასებლად.

ავტორმა მართლაც დიდი შრომა გასწია, რათა მოცულობითი იურიდიული მასალა თვალსაჩინოდ განეხილა და ლაკონურად გადმოეცა იგი. სწორედ ამის გამოა, რომ მეტად საინტერესოდ იკითხება და იგი არა მარტო კონსტიტუციური კვლევების სპეციალისტებისთვის, კანონმდებლებისა და იურისტებისათვის, არამედ მკითხველთა ფართო წრისთვისაა განკუთვნილი და გასაგები. ნაშრომი ორი ნაწილისაგან შედგება. კონსტიტუციონალიზმი და სამართლებრივი სახელმწიფო, რომელიც ცხრა კარს მოიცავს და ამდენივე კარისგან შედგენილი მეორე ნაწილი – შედეგებით ფედერალიზმი. საიდან იწყება კონსტიტუციური იდეის განვითარება და როდის შემოდის კონსტიტუციის კულტი. ავტორმა ამის ძიება სწორედ იქიდან დაიწყო, როდესაც „მსოფლიო წიგნი“ ბიბლია შეიქმნა. საუკუნეები დასჭირდა იმის შეგნებას ადამიანის ცნობიერებაში, რომ თავისუფალი ხარ მაშინ, როდესაც კანონები იცი და კანონებს მიჰყვები. ასე იქმნებოდა კანონთა კრებული, რომელთა ერთობლიობა დახვეწილი სახით კონსტიტუციებით გარდაიქმნებოდა. კონსტიტუციონალიზმის პრინციპები აქტუალობას არ კარგავს საქართველოსათვის, რომელიც დამოუკიდებლობის მოპოვებიდან დღემდე სახელმწიფოს მოდელის ძიებაშია. ტერიტორიული მოწყობის როგორი ფორმა გვინდა? ანდაც მმართველობის რა ფორმით გვსურს ცხოვრება? სწორედ ამის ძიებაში ვართ ახლა. სწორედ ამის გამო იქმნება საკონსტიტუციო კომისიები. ავტორი მეტად საინტერესოდ მი-

მოხილავს კონსტიტუციური სანქციის ევოლუციას. ამერიკელი დემოკრატების პირველ წერილობით კონსტიტუციებს, აშშ-ის ფედერალურ კონსტიტუციას, ფრანგული კონსტიტუციის სისტემას ევროპაში XX საუკუნის კონსტიტუციებს და ბოლოს საერთო ეროვნული კონსტიტუციის ჩამოყალიბების პრობლემებს. ღრმა შინაარსითაა განხილული მმართველობის მოდელები, განხილულია სამოქალაქო საზოგადოების ზეგავლენა პოლიტიკურ პროცესებზე. საინტერესოაა მიმოხილული საფრანგეთის, პორტუგალიისა და ფინეთის მაგალითებზე მმართველობის შერეული, ანუ ნახევრადსაპრეზიდენტო მოდელები. სახელმწიფო მმართველობის სისტემები აღმოჩნდა ევროპის 10 ქვეყნის მაგალითზე. წიგნის მეორე ნაწილი, რომელიც ფედერალიზმის კონცეფციას მოიცავს XVIII საუკუნის ეპოქიდან იწყება და ვრცელად მიმოხილავს ფედერალურ სახელმწიფოთა წყობას. სხვათა შორის, ჩვენი ქვეყნის მაგალითზე ბევრ საყურადღებო მოსაზრებებსაც ვხვდებით, რომელსაც ავტორი, როგორც შემოთავაზებით, ლაკონურად და გასაგებად გადმოგვცემს. ფედერალიზმის მომავლის განხილვისას ავტორი დიდ ყურადღებას უთმობს და საინტერესო მოსაზრებებს გამოთქვამს საქართველოს ტრადიციული განვითარების გეზზე, ეთნიკური უმცირესობათა უფლებების, საქართველოს სახელმწიფოს ტერიტორიული მოწყობის შესახებ. გაპოლიტიზირებულ საქართველოში, ბატონ გიორგი გოგიაშვილის ნაშრომი „შედეგებით კონსტიტუციური სა-



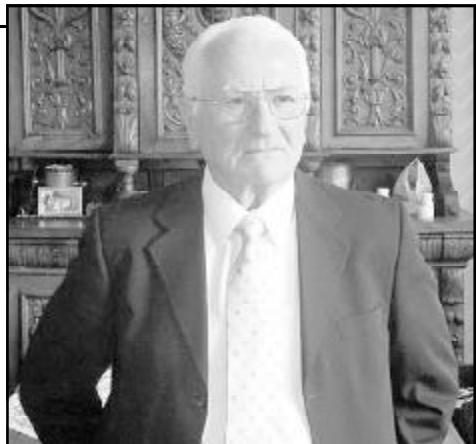
მართალი“ მეტად დიდი შენაძენია და პოლიტიკით დაინტერესებულთა და არა მარტო მათი სამაგიდო წიგნია. წიგნის სამეცნიერო რედაქტორი გახლავთ პროფესორი, იურიდიულ მეცნიერებათა დოქტორი ბატონი ზაურ ჯინჯოლაია. და ბოლოს ამგვარი მეთოდით შექმნილი წიგნი სასარგებლო უნდა იყოს თქმის შესწავლისათვის, მან ხელი უნდა შეუწყოს ანალიტიკური აზროვნების გამოუმუშავებასა და კონსტიტუციურ-სამართლებრივი პოლიტიკის ძირითადი საკითხების ათვისებას. წიგნი პირველი მცდელობაა ამ მხრივ, განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც ამ თემას დასავლური დემოკრატიის ქვეყნებში მიძღვნილი აქვს კლასიკური შრომები, ჩვენში კი კონსტიტუციური ლიტერატურის სიმწირეა. სწორედ ამიტომ ავტორის სურვილია, გაითვალისწინოს კრიტიკული მოსაზრებები და შენიშვნები.

ამაშუა ვაშაიძე

პატივგება

ოქროს სნივებით დაგვიწინებულნი ორდენი აპოკალიპსის მზის ქვეყნიდან

ყველას ემახსოვრება იაპონური კულტურული ღონისძიებების მხარდაჭერის ფარგლებში იაპონური ფილმების ფესტივალის ჩატარება თბილისის კინოს სახლში და ტელევიზიით, იაპონური კაბუკის თეატრის გასტროლები თბილისში, თბილისში გახსნილი იაპონური ენის უნივერსიტეტი. ამ დღის პირველი კურსები, ქართული თეატრების, ანსამბლების წარდგინება და კონცერტები, ასევე სხვა უამრავი კულტურული ღონისძიებების გამართვა იაპონიაში, საქართველოს დასავლეთ და აღმოსავლეთ რეგიონებში (კერძოდ ბათუმსა და თელავში) დაფუძნებული საქართველო-იაპონიის ურთიერთობების ასოციაციის ფილიალები და უამრავი რამ ამ ორი დიდი კულტურის ქვეყნების დასახლოვებულად. ყოველივე ამის სულისჩამდგმელი და ინიციატორი გახლავთ ჩვენი თანამემამულე, ამჟამად საქართველო-იაპონიის ურთიერთობების ასოციაციის პრეზიდენტი ბატონი ძმარლო ძველიაძე. ბატონი კარლო პროფესიით ინჟინერი გახლავთ. მან მაშინდელი პოლიტიკური ინსტიტუტის მექანიკა-მანქანათმშენებლობის ფაკულტეტი 1956 წელს დაამთავრა. სტალინური სტიპენდიატი კათედრაზე დატოვეს და თითქმის ნახევარი საუკუნე იღვანა ასისტენტობიდან პროფესორობამდე. ბატონმა კარლომ საკანდიდატო დისერტაცია ჩეხოსლოვაკიაში დაიცვა.



იაპონიით დაინტერესება ბატონი კარლოს ცხოვრებაში 1963 წლიდან იწყება, როდესაც იგი საზღვარგარეთის ქვეყნებთან კულტურული და მეგობრული ურთიერთობების საზოგადოებაში მოღვაწეობდა, სადაც ფუნქციონირებდა საქართველოს იაპონიასთან მეგობრობის განყოფილება. 1991 წლიდან საქართველო-იაპონიის ურთიერთობების ასოციაცია დაარსდა და იმავე დღიდან მოყოლებული დღემდე ბატონი კარლო მისი პრეზიდენტია. ახლა საზოგადოებას შევხვდებით, თუ როგორ აფასებენ ჩვენი მეგობრები ამ დიდ ღვაწლს, რასაც ქვეყნებს შორის მეგობრობა და ხალხთა დაახლოება ჰქვია. იაპონიის მთავრობა იაპონიის იმპერატორის ყოველწლიურ საგაზაფხულო ჯილდოს გადასცემს 55 უცხოელს, რომელთაც ეს მისია იკისრეს და პირნათლად უძღვებიან ამ კეთილშობილურ საქმეს. ამ რჩეულთა შორის გახლავთ ჩვენი თანამემამულე ბატონი კარლო ქველიაძე. იგი 29 აპრილს დაჯილდოვდა ოქროს სნივებითა და ლენით დამსჯენილი ამომავალი მზის ორდენით ორ ქვეყანას შორის მეგობრულ ურთიერთობებში შეტანილი მნიშვნელოვანი წვლილისათვის. ვულოცავთ ბატონ კარლოს ამ საპატიო ჯილდოს და იმედია მისი წვლილი ამ ორი ქვეყნის დაახლოება-დამეგობრების საქმეში კვლავაც ღირსეული იქნება.

ავთანდილ ბაძაური

ალიან-ჩალიანი

საქართველოს მოსახლეობა 4,49 მილიონს შეადგენს

საქართველოს მოსახლეობის რაოდენობა უმნიშვნელოდ გაიზარდა. საქართველოს მოსახლეობა 2014 წლის პირველი იანვრის მონაცემებით 4,49 მილიონს შეადგენს, შარშან ამავე პერიოდში კი, მოსახლეობის რაოდენობა 4,483 მილიონი იყო. მოსახლეობის 53,7% ქალაქში ცხოვრობს, 46,3% - სოფელში; 47,7% მამაკაცია, 52,3% კი – ქალი. „საქსტატის“ ინფორმაციით, 2013 წელს, წინა წელთან შედარებით, 5-9 წლის ასაკობრივი ჯგუფის მოსახლეობაში 0,2%-ით მატება აღინიშნება, რაც გამოწვეულია 2006 წლიდან ცოცხლად დაბადებულთა რიცხოვნობის ზრდით. 2012 წელთან შედარებით, 10-24 წლის ასაკობრივი ჯგუფში აღინიშნება 0,7%-იანი კლება, მათგან 20-24 წლის ასაკობრივი ჯგუფმა ყველაზე დიდი კლება (0,3 პროცენტი) განიცადა, რაზეც ზეგავლენა მოახდინა ამ ასაკობრივი ჯგუფის მოსახლეობის მიგრაციულ პროცესებში აქტიურად მონაწილეობამ. 2013 წელს ემიგრანტების რაოდენობამ 95 064 შეადგინდა, რაც 2012 წლის ანალოგიურ მაჩვენებელზე 5%-ით აღემატება, იმიგრანტების რაოდენობამ კი 92 458, რაც წინა წელთან შედარებით 25 პროცენტით მეტია. მიგრაციულმა სალომომ (სხვაობა ემიგრანტებისა და იმიგრანტების რაოდენობას შორის) 2013 წელს უარყოფითი მაჩვენებელი – 2 606 ერთეული შეადგინა.

გადაზიდული კომპანიები „საფოსტო კავშირის“ კანონპროექტის წინააღმდეგ

გადაზიდული კომპანიების კომპანიების „საფოსტო კავშირის შესახებ“ ახალი კანონპროექტი ეკონომიკის სამინისტროსთან აქტიურად გააპროტესტეს. როგორც აქციის მონაწილეებმა განაცხადეს, ცვლილებების თანახმად პრივილეგირებულ მდგომარეობაში მხოლოდ „საქართველოს ფოსტა“ იქნება, რომელიც ბაზრის მონოპოლისტი გახდება, სხვა ოპერატორ კომპანიებს კი დამოუკიდებლად არ შეეძლებათ საქმიანობა და ისინი „საქართველოს ფოსტასთან“ მიმზღვრები იქნებიან. გადაზიდული კომპანიების წარმომადგენელთა თქმით, თუკი კანონპროექტის ამჟამინდელ ვერსიას მიიღებენ, მხოლოდ „საქართველოს ფოსტა“ შეძლებს 30 კილოგრამამდე წონის საერთაშორისო ამანათების ექსპრესიული ტრანსპორტირება, ისე გაგზავნას, გადაზიდვას. ჩვენ უნივერსალური საფოსტო მომსახურების წინააღმდეგეები არ ვართ, რა თქმა უნდა, ეს უნდა არსებობდეს, მაგრამ ამ კანონპროექტის ამოქმედების შემთხვევაში ჩვენ უფლება არ გვქონება 30 კილოგრამამდე ნებისმიერი ტვირთის, დოკუმენტის, თუ ამანათის გაგზავნა, შემოტანა და ა.შ., – განაცხადეს აქციის მონაწილეებმა. კანონპროექტის მიღების შემთხვევაში კი, როგორც ისინი აცხადებენ, არ არის გამოორიცხული ორმოცამდე გადაზიდული კომპანიის ბაზრის დატოვება მოუწიოს. მათივე ინფორმაციით, კანონპროექტის თანახმად, ტვირთისა და დოკუმენტების, ასევე ფულადი გზავნილების გადაზიდვას მხოლოდ ის კომპანიები შეეძლებენ, რომლებიც ამ სექტორის მარეგულირებელისგან ავტორიზაციას მიიღებენ. გადაზიდული კომპანიები კანონპროექტის მიღების შემთხვევაში საკონსტიტუციო სასამართლოს მიმართავენ.

ინტერპრესი

ამრსაქმეტივა

ლევან ყიფიანი: ძიუდოს ინფრასტრუქტურის პრობლემა მოკლე დროში მოგვარდება



სპორტისა და ახალგაზრდობის საქმეთა მინისტრი ლევან ყიფიანი ძიუდოს მათხროვნას გამოცხადებდა, რომ ლევან ყიფიანი საჯარო განცხადებით განაცხადდა, რომ ამ კუთხით მუშაობა უკვე მიმდინარეობს.

კობა კობახიძე

სტუმარი



AVIVA STADIUM-ის ავტორი საქართველოში

სპორტისა და ახალგაზრდობის საქმეთა მინისტრის მოადგილე აკაკი ლოდიაშვილი რაგბის კავშირის პრეზიდენტს გია ნიჟარაძეს და ირანულ დელეგაციას შეხვედრის შემდეგ განაცხადდა, რომ მისი გეგმის მიხედვით, ახალი სტადიონი Aviva Stadium-ში, რომელიც 2010 წლის მაისში ოფიციალურად გაიხსნა და 51 700 მაყურებელს იტევს.

ზაზუნა დოლიძე

გაგალითის ქალა

„როლან ბაროს“ უიმბლდონმა მისაბა

საგონივრებლად გააზარდათ სა-მონანილეო თანხა იმ ჩოგბურთე-ლებს, რომლებიც უიმბლდონზე საწყის ეტაპებზე დამარცხდებიან. მეოთხე სტადიამდე არმისული მოთამაშეები წლებულ 12.5 პროცენტით მეტ თანხას მიიღებენ, ვიდრე შარშან.



როსტომ რაჭველიშვილი

კალათბურთი

კლბი ოფთი ორდლიანი შესვენება გამოცხადდა

საქართველოს ვაჟ კალათბურთელთა 23-ე ეროვნული ჩემპიონატის პლეი ოფის მეოთხედ-ფინალური სერიის მეორე რაუნდი „დინამო“ – „ოლიმპის“ მატჩით დასრულდა. ფაფორიტად „დინამო“ ითვლებოდა, რომელიც რეგულარული ჩემპიონატის გამარჯვებულა, ხოლო „ოლიმპის“ 9 გუნდს შორის მე-8 ადგილი დაიკავა.



ფინალში გასული გუნდების დღევანდელ მდგომარეობას: „დინამო“ – „ოლიმპი“ 2:0, „არმია“ – „რუსთავი“ 2:0, „შსს აკადემია“ – „ბათუმი-რსუ“ 0:2, „ქუთაისი-2010“ – „სოსოში“ 1:1.

ვიტალი ჯაფარიძე

ფეხბურთი

არის ასეთი ქალაქი!

პირველად ჩემპიონთა ლიგის ნახევარსაუკუნოვან ბიოგრაფიაში ევროპული საკლუბო ფეხბურთის ყველაზე პრესტიჟულ ჯილდოს ერთი ქალაქის წარმომადგენლები გაითამაშებენ.



გატანილი ბურთით დააგვირგვინა. თითქოს სტუმართა თავზე შავი ღრუბლები მოიქურფა, მაგრამ ისინი ზედ შესვენების წინ არანაკლებ შთამბეჭდავ-მა ტიაგო-ხუანფრან-ადრი-ანის კლასიკურმა ჩხველტამ გაფანტა – 1:1.

„ჩელსი“ – „ატლეტიკო“ 1:3 (1:1) (პირველი მატჩი – 0:0) გოლები: ტორესი; ადრიანი, კოშტა (პენალტით), თურანი.

ზმა წყალში და დაშამათა კიდევ მრისხანე მეტოქე-ასე რომ, რამდენიმე კვირაც და შევიტყობთ – „სა-მეფო კლუბი“ აღზევდება მეათედ თუ „ატლეტიკო“ შეემატება ელიტას – შეგახსენებთ, რომ ამ უკანას-კნელის 40 წლისწინანდელი ფინალი წარუმატებ-ლად დასრულდა.

გიორგი შოთაძე

ფული, გაგია, ფული...



„ბაიერნა“ ჩემპიონთა ლიგაში 60,9 მილიონი ევრო გამოიშუავა

მიუნხენის „ბაიერნა“, რომელიც უფასო ჩემპიონთა ლიგას 1/2-ფინალში გამოეთიშა, მიმდინარე სეზონში ევროპის ყველაზე პრესტიჟულ საკლუბო ტურნირში 60,9 მილიონი ევრო გამოიმუშავა.

მანუჩარ ბიორბაძე

ინტერნეტიდან

კლოდ მაკელელუს მიუსვენარი ცოლი ვიტიარანი ფრანგი ფეხბურთელის კლოდ მაკელელუს ცოლი ნოემი ლენორი თავის დროზე ცნობებისათვის ათას ბარიერზე გადაამსტარი და იყო პერიოდი, სანამ ფრანგი ფეხბურთელს შესვენებოდა, ეროტიკულ ფილმებშიც კი მიუღია მონაწილეობა. მოდელობაზე და ფოტოკამერის წინ პოზირობაზე საუბარზეც კი არ ღირს.

ლეს ცოლს ეროტიკული ფილმების სტუდია გაუხსნია, სადაც კარი ყველა ლამაზი ასულისათვის ღიაა. თუკი სხვისთვის კლოდ მაკელელუს მეუღლის ეს საქციელი შეიძლება მიუღებელი იყოს, ქალბატონი ნოემისთვის ჩვეულებრივი საქმიანობის ნაწილია და ეს ქალი სულაც არ უსმენს მოკრიტ-კეთა შეგონებებს. თან, როგორც ჩანს, მონდომებითა და გულთ სწორედ იმ საქმეს აკეთებს, რაც ყველაზე კარგად იცის და გამოხდის...



ნატა ნიკოლაძე

სულთანა

ავთანდილ გოროზია

საქართველოს ვეტერან მეგზვეთა რიგებს გამოაკლდა ღირსეული და გამორჩეული წევრი ავთანდილ გაბრატის ძე გოროზია, საერთაშორისო მნიშვნელობის საპროექტო ინსტიტუტის „თბილისელები“ ყოფილი მთავარი ინჟინერი, სსრკ სახელმწიფო პრემიის ლაურეატი, საქართველოს დამსახურებული ინჟინერი.

ავთანდილ გოროზია დაიბადა 1927 წელს მარტვილის რაიონში, პედაგოგთა ოჯახში. დაამთავრა საქართველოს პოლიტექნიკური ინსტიტუტი საავტომობილო გზების სპეციალობით. 1949 წლიდან, 40 წელზე მეტი ხნის მანძილზე მუშაობდა საკავშირო და საერთაშორისო მნიშვნელობის მსოფლიოში ცნობილი საავტომობილო გზების საპროექტო ორგანიზაციაში „სოიუზდორპროექტი“, შემდგომში – „თბილისელები“.



მისი ხელმძღვანელობითა და უშუალო მონაწილეობით დაპროექტებულია მრავალი საავტომობილო გზა და ავტომაგისტრალი ურთულეს ბუნებრივ პირობებში: კავკასიაში; შუა აზიაში; პამირზე; ჰიმალაიზე; ჩრდილოეთ აფრიკაში და მადაგასკარში. განსაკუთრებით უნდა აღინიშნოს მისი ღვაწლი ავღანეთის

საგზაო ქსელის დაპროექტებაში 1959-1989 წლების პერიოდში. 17 წლის განმავლობაში მისი მონაწილეობითა და ხელმძღვანელობით დაპროექტდა კუშკა-გერათ-ყანდაარის 500-კილომეტრიანი საავტომობილო მაგისტრალი. მრავალი წელი იყო საბჭოთა საგზაო ინჟინრების კოლექტივის ხელმძღვანელი ავღანეთში.

1975-85 წ.წ. ხელმძღვანელობდა შავი ზღვისპირეთის საგზაო ქსელის განვითარების საპროექტო სამუშაოებს. მან დააპროექტა ადლერ-ნოვოროსიის საავტომობილო მაგისტრალი და მიმდებარე გზები – ადლერ-„კრასნაია პოლიანა“, მაიკოპ-ადლერი და სხვა. ადლერ-ხოსტა-კუდებ-სტას ურთულესი მონაკვეთის დაპროექტებაში განეული ღვაწლისთვის მას მიენიჭა სსრკ-ს სახელმწიფო პრემია. წლების განმავლობაში იყო საქართველოს ტექნიკურ უნივერსიტეტში საავტომობილო გზების პროფილით სახელმწიფო საგამოცდო კომისიის თავმჯდომარე.

წავიდა ჩვენთან უდიდესი პროფესიონალი, ღვაწლმოსილი მუშაკი, შესანიშნავი პიროვნული თვისებებით დაჯილდოებული ადამიანი, რომლის სსოვნა მარად დარჩება ჩვენს გულში.

საპარამელოს საამბოოში  
გვამის ღვაწლმოსილი  
საპარამელოს მამამხატვა საგზაო  
საპარამელოს ტექნიკური უნივერსიტეტის  
საგზაო ღვაწლმოსილი.

ოთარ ფაცაცია, ბონდო ჯიქია, ვაჟა აბაკელია, რაულ ჩილაჩავა, გოგი ქავთარაძე, ნაპოლეონ ქარქაშიძე, დიმა ჯაიანი, გურამ გუნავა, გრიშა შონია, გივი აბდუშელიშვილი, ვაჟა თორდია, ბადრი ქუთათელაძე, ჯემალ კვიციანი, ნუგზარ იზორია, ოთარ ჭითანავა დიდი გულისტიკივლით იუნყებთან, რომ გარდაიცვალა ბრწყინვალე პოეტი და მთარგმნელი, დიდი პოეტური ოჯახის ღირსეული წევრი, კოლორიტული პიროვნება და ერთგული მეგობარი

რენე კალანდია

და სამძიმარს უცხადებენ განსვენებულის ოჯახს და ახლობლებს.

მურად ანჯაფარიძე ოჯახით ღრმა გულისტიკივლით გამოხატავს და სამძიმარს უცხადებს გენო და ზაურ კალანდიებს ძმის, შესანიშნავი პოეტის, ღირსეული მამულიშვილის

რენე კალანდიას

გარდაცვალების გამო.

ვიტალი ნაზარაძე, დემურ გადელია, თენგიზ კალანდაძე, ჯამბულ წულაია, სპარტაკ ხუნწელია, პეტრე ბერაია სამძიმარს უცხადებენ გენო და ზაურ კალანდიებს ძმის, ცნობილი ქართველი პოეტისა და საზოგადო მოღვაწის

რენე კალანდიას

გარდაცვალების გამო.

საქართველოს ბიზნესის მეცნიერებათა აკადემია ღრმა მწუხარებით იუნყება გამოჩენილი მეცნიერ-ეკონომისტი და საზოგადო მოღვაწი, ეკონომიკურ მეცნიერებათა დოქტორის, ამავე აკადემიის ნამდვილი წევრის, აკადემიკოს

შოთა ქისტაურის

გარდაცვალებას და სამძიმარს უცხადებს განსვენებულის ოჯახს, ნათესავებსა და კოლეგებს.

ქუჩუკი სოსხაძე ოჯახით ღრმა მწუხარებით იუნყება, რომ გარდაიცვალა შესანიშნავი პიროვნება, გამორჩეული ქართველი

შოთა ქისტაური

და თანაუგრძობს განსვენებულის ოჯახს.

ტელეკომუნიკაციის კომპანიების „ახალი ქსელების“ და „ახტელის“ ადმინისტრაცია და თანამშრომლები ღრმა მწუხარებით იუნყებიან, რომ კომპანიის ბუღალტერს ლიკა იაშვილს გარდაცვალება დედა

მადლენა იაშვილი

და თანაგრძობას უცხადებენ განსვენებულის ოჯახს და ახლობლებს.

მანანა დანგაძე, ვაჟა აზარაშვილი ღრმა მწუხარებით იუნყებიან, რომ გარდაიცვალა ოჯახის უახლოესი მეგობარი, მრავალმხრივი ნიჭით დაჯილდოებული ადამიანი

ჯემალ მელქაძე

და გულწრფელ თანაგრძობას უცხადებენ განსვენებულის ოჯახს.

ინფორმაცია

რამდენიმე თეატრის პროფესიული თეატრის სტატუსი მიანიჭება

თეატრების სახეობათა შორის „ეროვნული თეატრის“ შემოღებას „პროფესიული თეატრების შესახებ“ კანონში დაგეგმილი ცვლილებები ითვალისწინებს. პროექტი დეპუტატებმა ზაზა პაპუაშვილმა და გედევან ფოფხაძემ მოამზადეს. მათი განმარტებით, ეროვნული პროფესიული თეატრის სტატუსი იმ თეატრებს უნდა მიენიჭოს, რომელთაც საქართველოში თეატრალური ხელოვნების განვითარებაში განსაკუთრებული როლი ითამაშეს და სადაც ქართული თეატრის საფუძვლები ყალიბდებოდა. ამ სტატუსს თეატრებს მთავრობა მიანიჭებს.

ინტერპრესი

განცხადება

მიმდინარეობს სასამართლო პროცესი ამხანაგობა „პანკისის ქ.№20“-ს მიმართ. ამხანაგობის წევრები დაგვიკავშირდით ტ. 571 44 98 98. მარინა ლუსმანაშვილი

განცხადება

2014 წლის 21 მაისს, დღის 13.30 სთ. შედგება სს. თ. ცეცხლადის სახ. №2 სტომატოლოგიური პოლიკლინიკის 2013 წლის საანგარიშო კრება. დღის წესრიგი: 1. 2013 წლის წლიური ანგარიში. 2. სხვადასხვა.

რეკლამა გ. ანკლიანი ქ. №19. „საქართველოს რესპუბლიკაში“ 29 9-62-77; 599 32-85-76.

ტესტი

რამდენად ორბანიზებული პიროვნება ბრძანდებით?

გაიარათ ტესტი და მიიღებთ ამ შეკითხვაზე პასუხს

- 1. გახსოვთ, ამწუთას სად არის თქვენი პასპორტი? ა) დიახ; ბ) არა.
2. ყოველწინა თქვენს სახლში აქვს ზუსტად, მცაცრად განსაზღვრული ადგილი? ა) დიახ; ბ) არა.
3. თუ ხდებდა ხოლმე, რომ არ იცით, რა რიცხვია დღეს ან კვირის რა დღეა? ა) არა; ბ) დიახ.
4. თუ ხდებდა ხოლმე, რომ ავტობუსით, ელექტრომობილით ან მეტროთი მგზავრობის დროს გამოგჩვენებთ თქვენი სადგური ან გაჩერება? ა) არა; ბ) დიახ.
5. ჩვეულებრივად, ბოლომდე მიგყავთ ხოლმე წამოწმებული საქმე? ა) დიახ; ბ) არა.
6. თქვენს ბინაში ყოველთვის სისუფთავე და წესრიგია? ა) დიახ; ბ) არა.
7. როგორც წესი, თუ ადგენთ ხოლმე იმის სიას, რა უნდა იყიდოთ მაღაზიაში წასვლის წინ? ა) დიახ; ბ) არა.
8. ყოველთვის დროულად იხდით ანგარიშების მიხედვით? ა) დიახ; ბ) არა.
9. თქვენზე უფრო მეტად მოქმედებს ლოგიკური დასკვნები, და არა ემოციური სიტყვები? ა) დიახ; ბ) არა.
10. ადამიანებთან მუშაობა უფრო მოგწონთ თუ, მაგალითად, მთელი დღე კომპიუტერთან ყოფნა? ა) არა; ბ) დიახ.
11. მოგწონთ მოულოდნელობანი? ა) არა; ბ) დიახ.
12. გიყვართ ოცნებებისთვის თავის მიცემა? ა) არა; ბ) დიახ.
13. თქვენ ჩვეულებრივად ადგენთ გემებს მომავალი კვირისთვის? ა) დიახ; ბ) არა.
14. თქვენ მეტად გიზიდავთ სამუშაო, რომელსაც მკვეთრად განსაზღვრული ჩარჩოები აქვს? ა) დიახ; ბ) არა.
15. ჩვეულებრივად საქმიან და მეგობრულ შეხვედრებზე დაუგვიანებლად მიდისართ? ა) დიახ; ბ) არა.



ყოველ პასუხზე „ა“ დაიწერათ 1 ქულა. პასუხზე „ბ“ - 0 ქულა. შეაჯამეთ ქულები და გაეცანით დასკვნებს

0-5 ქულა. არ შეიძლება თქვენ ორგანიზებული ადამიანი გეწოდოთ. ზოგჯერ ეს ზიანს გაყენებთ კარიერაში. მაგრამ ყველაზე მთავარია, რომ ამის გამო არ იტანჯებოდნენ სხვა ადამიანები, განსაკუთრებით ახლობლები.
6-10 ქულა. ყოველთვის ორგანიზებული ადამიანი არ ბრძანდებით. თქვენ გაქვთ ბევრი იდეა, მაგრამ ზოგიერთი მათგანი მოწყვეტილია რეალობას. ეცადეთ, ნაკლებად იფრინოთ ღრუბლებში და იყოთ მეტი პასუხისმგებლობისა.
11-15 ქულა. თქვენ საკმაოდ პუნქტუალური ადამიანი ბრძანდებით და მთლიანად შეგიძლიათ მოაწყოთ თქვენი ცხოვრება.

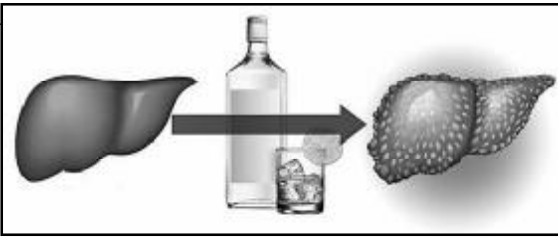
© ჩვენი კარგადიანი

ცნობილია, რომ ღვიძლი საკვანძო როლს ასრულებს ნივთიერებათა ცვლაში და რომ მასში ხდება ყველა მანერული რამის ნეიტრალიზება. მაგრამ თუ იცით, რა არის ამ ორგანოსთვის სასარგებლო და რა არა?

**ღვიძლი — ეს არაა მთავარი**  
— **ღარ ვხვდებით ვარ, თითქმის ყველამ იცის, რომ ღვიძლისთვის ყველაზე საზიანო ალკოჰოლია, — ამბობს მედიცინის მეცნიერებათა დოქტორი, ღვიძლის დაავადებათა სპეციალისტი, პროფესორი ალექსეი ბუვეეროვი. — ეს სწორია, ეთილის სპირტი მეტად საზიანოა მისთვის.** მაგრამ, სტატისტიკის თვალსაზრისით, უფრო მასობრივია ღვიძლის ეგრეთ წოდებული არალკოჰოლური ცხიმოვანი დაავადება — სერიოზული დაავადება, რომლის დროსაც ღვიძლის უჯრედებში

განეკუთვნება არა მხოლოდ ძეხვეული, არამედ პრაქტიკულად ყველა გადამამუშავებელი ხორცის პროდუქტი და ნახევარფაბრიკატები.

ექსპერტებმა მხოლოდ დაჭრილი მჭლე ხორცი (იგი ღვიძლისთვის სასარგებლოა). შაქრებით კი მდიდარია არა მხოლოდ ტკბილეული, მწარმოებლები მათ უმატებენ ლამის ყველა პროდუქტს, სასმელსა და სოუსს. ისინი არაა მხოლოდ ყველაზე უბრალო პროდუქტები. რძის პროდუქტებიდან ესაა ჩვეულებრივი კეფირი, მანონი, ხაჭო, არაყანი. თუ პროდუქტს აქვს გემოვნებით დანამატები, მათში აუცილებლად საკმაოდ დიდი ოდენობით შაქარი. ეს შეიძლება ითქვას „მზა ფაფების“ შესახებაც, რომლებსაც ხშირად უმატებენ შაქარს. უმჯობესია, შევარჩიოთ პროდუქტები,



დაავადების მძიმე მდგომარეობის რისკს — სიყვითლით, ღვიძლის უკმარისობით და დიდი სიკვდილიანობითაც.

მართალია, მთავარ როლს ღვიძლზე ნე-გატიურ გავლენაში ალკოჰოლის ოდენობა ასრულებს, სხვადასხვა დოზების დროს უმჯობესია ვარჩიოთ ნატურალური მშრალი ღვინო. მაგარი სასმელები, ლუდი და მაგარი ღვინო უფრო ცუდია. ჩემი დაკვირვებით, თუმცა, სტატისტიკა ამას ჯერ არ ადასტურებს, სუსტი ალკოჰოლიანი კოქტეილის მოყვარულებს ციროზი უფითარდებათ უფრო სწრაფად შეიძლება ეს დაკავშირებული იყოს მასში შაქრისა და ხელოვნური საკვების დანამატების დიდ შემცველობასთან. როგორც ჩანს, საღებარეებს, კონსერვანტებსა და სხვა დანამატებს პროდუქტებში ღვიძლისთვის სარგებელი არ მოაქვთ.

არის აგრეთვე უსაფრთხო სასმელების ჯგუფი — მათ შორისაა ბალახის ჩაი, რომელიც სულ უფრო პოპულარული ხდება. ჩვენ კლინიკაში პერიოდულად მოდიან პაციენტები მძიმე ჰეპატიტებით, რომლებიც ჩნდება მას შემდეგ, რაც მათ გადამამუშავებულ ნალათ ბალახებს. ხშირად იყო შემთხვევები, როდესაც ნაკრებს უმატებდნენ ქრისტესისხლას.

გვხვდებიან, აგრეთვე, ადამიანები, რომლებიც ინდივიდუალურად ვერ იტანენ ზოგიერთ ბალახს, რაც ბევრისთვის არანაირ საფრთხეს არ წარმოადგენს. ეს დაკავშირებულია რომელიმე კონკრეტული ფერმენტის უკმარისობასთან, რომელიც აუცილებელია იმ აქტიური ნივთიერებების გასაუვნებლად, რასაც ესა თუ ის სამკურნალო მცენარე შეიცავს.

ჩინეთსა და ინდოეთში, სადაც ძალიან ძლიერია სახალხო მედიცინის ტრადიციები, ასეთი შემთხვევები ძალიან ხშირად გვხვდება. ღვიძლის უმძიმესი დაზიანების ძირითადი მიზეზი იქ არის სწორედ რიტოთერაპია. ხშირად ვყოფილვარ ჩინეთში სამეცნიერო მივლინებებით და ადგილობრივი კოლეგები მიამბობდნენ ხოლმე, რომ ჩვეულებრივად ეს ხდება ლარბ ადამიანთა წრეში, რომლებსაც არ შეუძლიათ გადაიხადონ წამლით მკურნალობის ფული. ისინი, ვისაც აქვთ საკმარისი სახსრები, უპირატესობას ანიჭებენ არა ფიტოთერაპიას, არამედ თანამედროვე პრეპარატებს.

# დარტყმა ღვიძლზე

## შაქარი და სხიმი მისთვის ალკოჰოლზე უფრო სასიფათოა

გროვდება ბევრი ცხიმი. უწინარეს ყოვლისა, ეს დაკავშირებულია კვების ზოგიერთ თავისებურებებთან. თურმე, ღვიძლისთვის ყველაზე მავნე ყველაზე ჩვეულებრივი პროდუქტების — ცხიმიანი ცხიმების და ადვილად ასათვისებელი შაქრების — სიჭარბე ყოფილა. ეს უკანასკნელი უფრო საზიანოც ყოფილა, ვიდრე თავად ცხიმები. ყველა შაქრიდან ყველაზე ცუდად ფრუქტოზა ითვლება. იგი ხშირად ხელს უწყობს ღვიძლის ანთებასაც, ართულებს ღვიძლის არალკოჰოლური ცხიმოვანი დაავადების მიმდინარეობასაც.

გასაოცარია, მაგრამ ცხიმები და შაქრები ისეთსავე ცვლილებებს იწვევენ, როგორც სპორტიანი სასმელები. დაავადებათა განვითარების მექანიზმი სხვადასხვაგვარია, გამოვლინება კი ერთნაირი. დროთა განმავლობაში ორივე დაავადებას ზოგიერთ ადამიანში მიყვარათ ციროზთან, ზოგჯერ კი ღვიძლის კიბოსთანაც. ამას გარდა, ნივთიერებათა ცვლაში ხდება იმდენად სერიოზული ცვლილება, რომ ისინი შაქრის დიაბეტისა და გულსისხლძარღვთა დაავადებებით, მათ შორის ინფარქტებითა და ინსულტებით მოავრდებიან.

რამდენიმე წლის წინათ შევდეთში მოაწვევს ექსპერიმენტი, რომელმაც აჩვენა: ღვიძლში ზედმეტი ცხიმის დაგროვებისთვის ბევრისთვის საკმარისია, რომ მხოლოდ ერთი თვის განმავლობაში იკვებებოდნენ ფასტფუდით. ასეთივე შედეგი გვექნება ნებისმიერი ცხიმიანი და ტკბილი საკვებისგან. სამწუხაროდ, კვების ასეთი სტილი ტიპურია ძალიან ბევრი ადამიანისთვის, თანამედროვე პროდუქტების უდიდესი ოდენობა კი შეიცავს სწორედ ფარული ცხიმებისა და ნახშირწყლების დიდ ოდენობას. მათ

რომლებშიც ნახშირწყლები შაქრამდე ნელა იხლინება. ფაფებიდან ესაა წინიბურა, შერია, ქერის ბურღული, ფტვი, მაგრამ არა მანანის ბურღული ან ბრინჯი. მაკარონები უფრო სასარგებლოა ფქვილის მაგარი ხარისხებიდან და არა მსუბუქი პურის საცხობებიდან. მეტად დიდი მნიშვნელობა აქვს, შევზღუდოთ „თხევადი შაქარი“ — გაზიანი სასმელები, ხილის წვენები, ტკბილი ჩაი და ყავა, ლუდი. მათგან შაქარი აითვისება ყველაზე სწრაფად.

### დავლით თუ არ დავლით?

**ალკოჰოლის უსაფრთხო დოზა დიდი არაა, მამაკაცებისთვის ესაა 40 მილილიტრი წმინდა ეთილის სპირტი დღეში. ქალებისთვის — 20 მილილიტრი. მაგარ სასმელებზე თუ გადავიყვანოთ, მოცულობა გაამრავლეთ დაახლოებით 2,5-ზე, სუსტი ღვინისთვის — 8-10-ზე, ლუდისთვის — 20-ზე. დაზიანების ზომიერ, მაგრამ რეგულარულ გამოქარბებას თან ახლავს ღვიძლის ცხიმოვანი დაავადება.**

მეტად საზიანოა ეპიზოდური უხვი სმა, მაგალითად, უქმე დღეებში. ეს ზრდის

**რა არის სასარგებლო ღვიძლისთვის პროდუქტები ფოსფორილით: არარაფინირებული მცენარეული ზეთი, კვერცხი (გული), პარკოსნები, მარცვლეული პროდუქტები. ნატურალური ყაზა (იმ შემთხვევაში, თუ არ იწვევს ძმარვას, გულის აჩქარებას და წნევის აწევას). ცილოვანი პროდუქტები: მჭლე ხორცი, ფრინველი, ნებისმიერი თევზი. პროდუქტები ანტიოქსიდანტებით: ახალი ბოსტნეული და ხილი.**

### © ცინცხალი ანეკდოტები

- **მშობარეშია, რომ თქვენ მოგწამლეს!**
- **ღმერთო ჩემო ექიმო როგორ? რით?**
- **ნუ ინერვიულებთ, გეთავადა გაკვეთისას ყველაფერს გავარკვევთ!**
- **პიტაპ, დიდი ხნით მიდიხართ სათევზაოდ?**
- **არა, სანამდეც ორი წუთი არაფი გვეყოფა...**
- **სამშობარე! სახლიდან გირეკავთ. გადავცით, თუ შეიძლება, ივანოვს, რომ ერთბაშად სამი გოგო შეეძინა.**
- **ო, ოღონდ ახლავე ვერ ვეტყვი. სამართებლით იპარსავს პირს.**
- **ძმარე! სილაშხის სალონთან დგას და თავის ცოლს ელოდება.**



- ისიც გამოდის და ქმარს ევეკლუცება: — **აბა, როგორ მოგწონვარ?**
- ქმარმა ყურადღებით შეათვალიერა: — **გენცადა მაინც!**
- სწორედ ჩვენთან გაჩნდა პირველად სოციალური ქსელები. საკმარისი იყო, მესერზე მიგვეწერა სიტყვა „სიყვითა“, რომ მაშინვე გაჩენილიყო სტატუსებიც და კომენტარებც.
- **პიი, ძვირფასო, ბრილიანტო მარჩვენ შენი ხელისგული: ყელაფერს გეტყვი, რაც გადაგხდა, რაც გელისი არაფერს დაგიმაღავ!**
- **...**
- **ოი, ჩემო კარგო, ვენდავ, რომ ძალიან მართხნელა კაცი ხარ!**
- **ხაზებით ხედავ?**
- **არა, გენაცვალე, კოჭრებით..**

**ავტორთა საჭურავი**  
რედაქციის მიერ შეუკვეთავი მასალები დაიბეჭდება ავტორთა ხარჯით. ავტორთა მოსაზრებები, შესაძლოა, მუდამ არ ემთხვეოდეს რედაქციის პოზიციას. ფაქტების სიზუსტეზე პასუხს აგებენ ავტორები.

**საქართველოს რესპუბლიკა**  
SAKARTVELOS RESPUBLIKA  
გ. ბახვალიანი (მთავარი) პერმისკიანი) d. 19  
0560431 66434

გამომცემელი: uac(უაკ)070.4(479.22) ს-323  
ISSN 2233-3851  
9 772233 1385001

მთავარი რედაქტორი: ალექს ალანიშვილი  
299-62-77; 599 56-81-86  
პასუხისმგებელი რედაქტორები: გურამ გომიგაშვილი 599 53-76-16; რუსლან რუსია 599 17-21-21; საბარტაქო მთავალია 599 36-00-35  
პასუხისმგებელი მდივანი: მამუკა მამუკიძე 514 33-33-24