

# საქართველოს

იმისთანა წმინდა საქმეში,  
როგორიც ბეჭედური სიციურაა,  
ფყოლილით და ქორბით ბურთის  
გაფანა ყველა უკადტისთაგა  
უსაბაგლებია.



დაარსებულია  
1918 წლის.



ოთხგათი, 24 03 2013 წლი.

№138 (7265)

## რეალური

ელექტრონული ფოსტა: sakresp@mail.ru და sakresp@wanex.ge

ვებ გვერდი: www.open.ge

ფასი 50 ლარი.

### ყალბისმემნელები მოდერნიზის ნიღბით



ციფრული კონტენტის გადამდებარების დროის მიზანი სასიცოცხლო განვითარების მიზანია.

გავაკათები იმ  
არჩევანს, რაც  
რეზონაბის  
არჩევნებისას  
გავაკათა ④

### უზრუნველყოფის კავშირი ⑥



უცილენი სულ მალა  
სესართველოს უპალესი ისტორია  
ახალი ფარსლით გაიცემა  
⑪

„ნებისმიერი პოლიტიკური  
კარტიკის საქმის მიზანი  
სახელმიწოდებული ბიუჯეტიდან  
ლაფიცის სახის 4  
ციფრული განვითარები ვარ“

2 მალა თავისუფლავის  
მოადის ფინანსურის  
პაგლი ურჩეულის  
დამცველა გამოჩდების

### ქართველ ინდიკატორი ნაცემობის ნებისმიერება 5

„ფოტოგრაფიების საქმე“ –  
რეალური ცლის გეგმები 7



რასაც ჩვენს გაზითში ცაიპითხავ, სხვაგან ვერ ნახავ!..

## ციზითი

## კატოლიკი რუსთმი გამმზაპრა



იმავდინ, რომ კარგი შედეგებით დაგეპრუნდებით, — ამისა შესახებ სრულიად საქართველოს კათოლიკოს-პატრიარქმა, უწმინდესმა და უნეტარესმა ილია მეორემ

გუშინ თბილისის აეროპორტში რუსეთში გამგზავრებამდე განცადა.

კათოლიკოს-პატრიარქმა ვიზიტთან დაკაგმირებით უურნა-

ლისტებთან მცირე კომენტარი გააკეთა.

— ჩვენ მივემგზავრებით მოსკოვში, კიევსა და მინსკში. რუსეთის ეკლესია აღნიშნავს გაქრისტიანების 1025 წელს. ჩვენ შეხვედრება გვენება რუსეთის პატრიარქილთან და სხვა მღვდელმთავრებთან, ასევე შეხვედრა გვექნება პრეზიდენტთან, იმედით, რომ კარგი შედეგებით დაგრუნდებით, — განაცხადა აეროპორტში სრულიად საქართველოს კათოლიკოს-პატრიარქმა.

დღლებაციის შემადგრინდაში რამდენიმე მღვდელმთავარი, მაღალი რანგის სასულიერო პირები, ასევე საერო პირებიც არიან.

— ჩვენ დიდი შრომა გველის. როდესაც ვაშპობ სიტყვაც ჩვენს, ვგულისმობრივობის ერთიან სამოციქულო მართლმადიდებელ ეკლესიას, რომელიც განუყოფელია. ჩვენი საზღვრების ისტორიამ ჩამოაყალიბა და არა იდეოლოგიამ, ამატომ ჩვენ ერთმანეთს ვევდებით როგორც მემორიალის მართლმადიდებელ ეკლესიას, — ბრძანა რუსეთის პატრიარქმა უწმინდესთან შეხვედრისას.

060-ეროვნული

## ც სასამართლო

## მაღა თავისუფლების მოედის წმიდა გიორგის ქაგლები ურჩეულის დამსველები გამოწვევისას

სასულიერო პირების და მათთან ერთად ბრალდებულების წინასასამართლო სხდომა 1 აგვისტოსთვის გადაიდო. აღნიშნული გადაწყვეტილება თბილისის საქალაქო სასამართლოს მოსამართლემ ერთ-ერთი ადვოკატის შუამდგომლობის შემდგომ მიიღო.

ადვოკატმა ითხოვა, რომ სხვა საქმესთან დაკაგმირებით დაგემობრივ მროცესზე უზად გამოცხადებულიყო და სხდომის დროინდებით გადადებული უზად გამოცხადებულიყო. აღნიშნული შუამდგომლობის შემდეგ, მოსამართლემ მროცესი გადად.

რაც შეხება წინასასამართლო სხდომის გახსნას, ბრალდების მარეტ მტკაცებულებები წარადგინა, რომელთა დაუშვებლად ცნობა დაცვის მხარემ მოითხოვა. ამასთან, დაცვის მხარის ადვოკატებმა ორი სასულიერო პირები — ამაზადაში და არც ბრალდების მიმოდინებას და ინაკლი ბასილიას ბრალის დადგენილების აუგუშებულ ცნობა მოითხოვს. აღნიშნულ შუამდგომლობებზე გადაწყვეტილებას მოსამართლე შემდგომ პროცესში გამოიტანს.

პროცესის შემდეგ თამაზ ბიჩინაშვილის (მამა ან-თიმიზის) ადვოკატმა ბერსარიონ ქარცივატები განაცხადო, რომ არ არსებოს მის დაცვის კეცე მყიფი ცხრალებობის არგუმენტი ადვოკატის განცხადებით, დაცვის მხარის მიზანია, რომ სისხლის სამართლის საქმე არსებით განხილვამდე არ მივიღეს და წინასასამრთლო სხდომის ფარგლებში მოხდეს. პროცესის შემდეგ კომენტარი ერთ-ერთ დაგენერირებული ედებათ, რაც გამოხატვის თავისუფლების შეზღუდვას გულისხმობს.

ბიჩინაშვილი. მისი თქმით, ძალიან მალე უცხოელი უფლებადამცემები სხვა რაღაც ცემაცემის მითხოვენ.

— ცოტა იუმორით შევხედოთ საკითხს, ძალიან მალე უცხოელი უფლებადამცემები, რომლებიც ჩვენს უფლებადამცემებს აფინანსებრ, მოგვთხოვენ, რომ 17 მასას არც მოხდა, ამის გამო, თავისუფლების მოტივზე წინამდებრივი გიორგისად ურჩებული დებული, ურჩებულის უფლებები და ავიცეპატი. ისინი მალე იტყვიან, რომ წმინდა გიორგი აგრძესიულია და მოძალადე, აქედან გამომდინარე, დავიცვათ ურჩეულის უფლებები — ეს უურნობთ. მე დავსვი შეკითხვა — დაირღვა თუ არა 17 მაისს ჩემი უფლებები, ამაზე ჰასუნი არც საირ და არც მაისს და არც თინი კოს და ცაც ნაცის გაუცია. შევამ მეორე შეკითხვას, სიმბოლურად, რას ნიშანას ურჩებული თავისუფლების მოყვანზე? აღნიშნულ შეკითხვას ყველას მისამართი ვკვამ, — განაცხადა სასამართლო პროცესის დასრულების შემდეგ ანთიმოზ ბიჩინაშვილი. რაც შეხება საქალაქო სასამართლოში გამართულ წინასასამართლო სხდომას, პროცესმა მშვიდობაზე ჩაიართო. სასულიერო პირებს — ისაც კანკლი ბასილას და თამაზ ბიჩინაშვილს და მათთან ერთად ბრალდებულ ტიტან დავრიშიანს, ბექა სალუქაძეს და გიორგი ბასილაშვილს ბრალდ დისტანციის კოდექსის 16-ე მუხლით გათვალისწინებული დანაშაული ედებათ, რაც გამოხატვის თავისუფლების შეზღუდვას გულისხმობს.

სით რეგისტრირებული და საცხოვრებელი ადგილის მიხედვით რეგისტრაციიდან მოხსნილი, რომელთაც გავლილი აქვთ ბიომეტრიული რეგის-

ტრაციია 2014 წლის არჩევნებისთვის. ბიომეტრიული რეგისტრაციის დასრულებები მყოფი ამომრჩევლისათვის და არჩევნების დღემდე არა უგვიანეს მე-11 დღისა.

ამომრჩეველთა ერთიან სიაში შეიტანება ამომრჩევლის შემდეგი გიორგი, სახელი, დაბადების თარიღი, მისამართი (რეგისტრაციის ადგილის მიხედვით); საქართველოს მოქალაქე ბიორი, სახელი, დაბადების თარიღი ნომერი, ფაქტობრივი საცხოვრებელი ადგილი, ამომრჩეველთა ერთიან სიაში რეგისტრაციის თარიღი (ბიომეტრიული რეგისტრაციის თარიღი (ბიომეტრიული რეგისტრაციის თარიღი), ამომრჩევლის ბიომეტრიული ფოტო — ეს იქნება პირველი შეატანებაში, რაც გამოხატვის განვითარებისთვის და არჩევნების დღემდე არა უგვიანეს მე-11 დღისა.

ამომრჩეველთა ერთიან სიაში შეიტანება ამომრჩევლის შემდეგი გიორგი, სახელი, დაბადების თარიღი ნომერი, ფაქტობრივი საცხოვრებელი ადგილი, ამომრჩეველთა ერთიან სიაში რეგისტრაციის თარიღი (ბიომეტრიული რეგისტრაციის თარიღი), ამომრჩევლის ბიომეტრიული ფოტო — ეს იქნება პირველი შეატანებაში, რაც გამოხატვის განვითარებისთვის და არჩევნების დღემდე არა უგვიანეს მე-11 დღისა.

ამომრჩეველთა ერთიან სიაში შეიტანება ამომრჩევლის შემდეგი გიორგი, სახელი, დაბადების თარიღი ნომერი, ფაქტობრივი საცხოვრებელი ადგილი, ამომრჩეველთა ერთიან სიაში რეგისტრაციის თარიღი (ბიომეტრიული რეგისტრაციის თარიღი), ამომრჩევლის ბიომეტრიული ფოტო — ეს იქნება პირველი შეატანებაში, რაც გამოხატვის განვითარებისთვის და არჩევნების დღემდე არა უგვიანეს მე-11 დღისა.

ამომრჩეველთა ერთიან სიაში შეიტანება ამომრჩევლის შემდეგი გიორგი, სახელი, დაბადების თარიღი ნომერი, ფაქტობრივი საცხოვრებელი ადგილი, ამომრჩეველთა ერთიან სიაში რეგისტრაციის თარიღი (ბიომეტრიული რეგისტრაციის თარიღი), ამომრჩევლის ბიომეტრიული ფოტო — ეს იქნება პირველი შეატანებაში, რაც გამოხატვის განვითარებისთვის და არჩევნების დღემდე არა უგვიანეს მე-11 დღისა.

ამომრჩეველთა ერთიან სიაში შეიტანება ამომრჩევლის შემდეგი გიორგი, სახელი, დაბადების თარიღი ნომერი, ფაქტობრივი საცხოვრებელი ადგილი, ამომრჩეველთა ერთიან სიაში რეგისტრაციის თარიღი (ბიომეტრიული რეგისტრაციის თარიღი), ამომრჩევლის ბიომეტრიული ფოტო — ეს იქნება პირველი შეატანებაში, რაც გამოხატვის განვითარებისთვის და არჩევნების დღემდე არა უგვიანეს მე-11 დღისა.

ამომრჩეველთა ერთიან სიაში შეიტანება ამომრჩევლის შემდეგი გიორგი, სახელი, დაბადების თარიღი ნომერი, ფაქტობრივი საცხოვრებელი ადგილი, ამომრჩეველთა ერთიან სიაში რეგისტრაციის თარიღი (ბიომეტრიული რეგისტრაციის თარიღი), ამომრჩევლის ბიომეტრიული ფოტო — ეს იქნება პირველი შეატანებაში, რაც გამოხატვის განვითარებისთვის და არჩევნების დღემდე არა უგვიანეს მე-11 დღისა.

ამომრჩეველთა ერთიან სიაში შეიტანება ამომრჩევლის შემდეგი გიორგი, სახელი, დაბადების თარიღი ნომერი, ფაქტობრივი საცხოვრებელი ადგილი, ამომრჩეველთა ერთიან სიაში რეგისტრაციის თარიღი (ბიომეტრიული რეგისტრაციის თარიღი), ამომრჩევლის ბიომეტრიული ფოტო — ეს იქნება პირველი შეატანებაში, რაც გამოხატვის განვითარებისთვის და არჩევნების დღემდე არა უგვიანეს მე-11 დღისა.

ამომრჩეველთა ერთიან სიაში შეიტანება ამომრჩევლის შემდეგი გიორგი, სახელი, დაბადების თარიღი ნომერი, ფაქტობრივი საცხოვრებელი ადგილი, ამომრჩეველთა ერთიან სიაში რეგისტრაციის თარიღი (ბიომეტრიული რეგისტრაციის თარიღი), ამომრჩევლის ბიომეტრიული ფოტო — ეს იქნება პირველი შეატანებაში, რაც გამოხატვის განვითარებისთვის და არჩევნების დღემდე არა უგვიანეს მე-11 დღისა.

ამომრჩეველთა ერთიან











საქმე №2/9258-13

## ბ ა ნ ვ ი ნ ე ბ ი ს

საქართველოს სახელით

### საჯარო შეტყობინების შესახებ

08.07.2013

ქ. თბილისი

თბილისის საქალაქო სასამართლო  
სამოქალაქო საქმეთა კოლეგია  
მოსამართლე ანქელი ხუროტე

განმცხადებელი: გიორგი ტეტელაშვილი  
მოთხოვის არსი: თამასუქის ძალადაკარგულად  
გამოცხადება  
სასამართლომ ზეპირი მოსმენის გარეშე, განიხილა ადგილობრივი გაზეთში საჯარო შეტყობინების გამოცვენების საკითხი და

#### გ ა მ რ ა რ ქ ვ ი :

თბილისის საქალაქო სასამართლოს სამოქალაქო საქმეთა კოლეგიას განცხადებით მომართა გიორგი ტეტელაშვილმა და მოიხოვა თამასუქის ძალადაკარგულად გამოცხადება და მასზე უფლების აღდენა.

განცხადებაში აღნიშნულია შემდეგი: 2013 წლის 25 მარტს გიორგი ტეტელაშვილის მიერ შეტანილ თანხაზე – 3000 დოლარზე, მიკროსაფინანსო ორგანიზაციის „რიკო ექსპრესის“ მიერ გაცემული იქნა თამასუქი №016566. და 2013 წლის 18 ივნისს შეტანილ თანხაზე 51 000 აშშ დოლარზე გაცემული იქნა თამასუქი №018618 განმცხადებლის განმარტებით, თამასუქი განადგურდა გაურკვეველ ვითარებაში. თამასუქის აღდენის და შესაბამისი თანხის განადების/დაპრუნების მოხოვნით წერილობით მომართა თამასუქის გამცემ ორგანიზაციას, თუმცა 2013 წლის 20 ივნისის წერილით უარი ეთვა მოთხოვნის დაკავილებაზე. განმცხადებელი ითხოვს თამასუქის ძალადაკარგულად გამოცხადებას და მასზე უფლების აღგენას.

საქართველოს სამოქალაქო საპროცესო კოდექსის 330-ე მუხლის თანახმად, დაკარგულ ან განადგურებულ საწარმდეგნლო ფასიან ქალალდა და საორდერო ფასიან ქალალზე უფლების აღდენის შესახებ განცხადების მიღების შემდეგ მოსამართლე გამოიტანს განჩინებას განმცხადებლის ხარჯზე ადგილობრივ პრესაში ცუბლიკაციის შესახებ.

სსსკ-ის 331-ე მუხლის თანახმად, ცუბლიკაცია უნდა შეიცავდეს:

ა) იმ სასამართლოს დასახელებას, რომელშიც შეტანილია განცხადება საბუთის დაკარგვის შესახებ;

ბ) განმცხადებლის დასახელებასა და მის საცხოვრებელ ადგილს;

გ) საბუთის დასახელებასა და განმასხვავებელ ნიშნებს;

დ) წინადადებას იმ საბუთის ხელმეორის მიმართ, რომლის დაკარგვის შესახებაც შეტანილია განცხადება, რომ მან პუბლიკაციის დღიდან სამი თვის განმავლობაში შეიტანოს განცხადება სასამართლოში ამ საბუთზე თავის უფლების შესახებ.

სსსკ-ის 332-ე მუხლის თანახმად, იმ საბუთის ხელმეორი, რომლის დაკარგვის შესახებაც განცხადებულია, ვალდებულია პუბლიკაციის დღიდან 3 თვის ვადის გასვლამდე განჩინების გამომტან სასამართლოში შეიტანოს განცხადება საბუთზე თავისი უფლების შესახებ და ამასთან ერთად წარადგინოს საბუთის დედანიც.

სსსკ-ის 333-ე მუხლის თანახმად, თუ საბუთის ხელმეორებ პუბლიკაციის დღიდან 3 თვის ვადის გასვლამდე შეიტანა სასამართლოში განცხადება, სასამართლო განცხადებას საბუთის დაკარგვის შესახებ სასამართლო განცხადება საბუთზე თავის უფლების შესახებ და ამასთან ერთად წარადგინოს საბუთის დედანიც.

სსსკ-ის 334-ე მუხლის თანახმად, საქმეს დაკარგული საბუთების ბათილად ცნობის შესახებ სასამართლო განიხილავს პუბლიკაციის დღიდან 3 თვის ვადის გასვლის შემდეგ, თუ საბუთის ხელმეორი მის უფლებას გადაახდევინოს განმცხადებელს ზარალი, რაც გამოიწვევულია აკრძალვის დონისძიებით. სასამართლოს განჩინებაზე შეიძლება კერძო საჩივრის შეტანა.

სსსკ-ის 334-ე მუხლის თანახმად, საქმეს დაკარგული საბუთების ბათილად ცნობის შესახებ სასამართლო განიხილავს პუბლიკაციის დღიდან 3 თვის ვადის გასვლის შემდეგ, თუ საბუთის ხელმეორი მის უფლებას გადაახდევინოს განმცხადებელს ზარალი, რაც გამოიწვევულია აკრძალვის დონისძიებით.

სასამართლომ იხელმძღვანელა საქართველოს სამოქალაქო საპროცესო კოდექსის 330-334-ე, 284-ე, 285-ე, 414-ე მუხლებით და

#### დ ა ბ ი ნ ე ბ ი ს :

1. გამოქვეყნდეს საჯარო შეტყობინება (ცნობა), შემდეგი სახით:

#### ბ ა ნ ვ ი ნ ე ბ ი ს :

1. გამოქვეყნდეს საჯარო შეტყობინება (ცნობა), შემდეგი სახით:

1. თბილისის საქალაქო სასამართლოს სამოქალაქო საქმეთა კოლეგიის (მოსამართლე ანჟელი ხუროტი) წარმოებაში №2/9258-13 სამოქალაქო საქმე, გიორგი ტეტელაშვილის განცხადებისა გამო, თამასუქის ძალადაკარგულად გამოცხადებისა და მასზე უფლების აღდენის შემთხვევის უფლების აღდენი.

2. განმცხადებელი – გიორგი ტეტელაშვილი, მისამართზე: ქ. თბილისი, აკ.წერეთლის №63, კორპ.1.

3. დაკარგულია ფასიანი ქალალდი – თამასუქი, რომლის ნიშნებია:

1. ნომერი 016566;

2. თამასუქის გამცემი კისრულობს უპირობო ვალდებულებას თამასუქის მიმდებ პირს გადაუხადოს ფულადი თანხა ქვემოთ მითითებული ოდენობითა და პირობებით:

– ფულადი თანხა – 3000 აშშ დოლარი;

– დარიცხული ნლიური პროცენტი 13 (ცამეტი);

– გადახდის ვადა – 25 მარტი 2014;

– გადახდის ადგილი – ქ. თბილისი, ჭავჭავაძის გამზირი №68/70;

– თამასუქის გამცემი/გადამხდელი – მისო შპს „რიკო ექსპრესი“;

– თამასუქის მიმდები – გიორგი ტეტელაშვილი (პ.ნ. 01030019268);

3. თამასუქის შედგენის ადგილი – ქ. თბილისი, ჭავჭავაძის გამზირი №68/70;

4. თამასუქის შედგენის თარიღი – 25 მარტი 2013.;

5. თამასუქის გამცემის ხელმოწერა – სამეთვალყურეო საბჭოს თავმჯდომარე.

1. ნომერი 018618;

2. თამასუქის გამცემი კისრულობს უპირობო ვალდებულებას თამასუქის მიმდებ პირს გადაუხადოს ფულადი თანხა ქვემოთ მითითებული ოდენობითა და პირობებით:

– ფულადი თანხა – 51000 აშშ დოლარი;

– დარიცხული ნლიური პროცენტი 12 (ცორმეტი);

– გადახდის ვადა – 18 ივნისი 2014;

– გადახდის ადგილი – ქ. თბილისი, ჭავჭავაძის გამზირი №68/70;

– თამასუქის გამცემი/გადამხდელი – მისო შპს „რიკო ექსპრესი“;

– თამასუქის მიმდები – გიორგი ტეტელაშვილი (პ.ნ. 01030019268);

3. თამასუქის შედგენის ადგილი – ქ. თბილისი, ჭავჭავაძის გამზირი №68/70;

4. თამასუქის შედგენის თარიღი – 18 ივნისი 2013.;

5. თამასუქის გამცემის ხელმოწერა – სამეთვალყურეო საბჭოს თავმჯდომარე.

1. იმ საბუთის ხელმეორი, რომლის დაკარგვის შესახებაც განცხადებულია, ვალდებულია პუბლიკაციის დღიდან 3 თვის ვადის გასვლამდე განჩინების გამომტან სასამართლოში შეიტანოს განცხადება საბუთზე თავის უფლების შესახებ და ამასთან ერთად წარადგინოს საბუთის დედანიც.

2. თუ საბუთის ხელმეორმ პუბლიკაციის დღიდან 3 თვის ვადის გასვლამდე განცხადება სასამართლოში შეიტანოს განცხადება საბუთზე თავის უფლების შესახებ და ამასთან ერთად წარადგინოს საბუთის დედანიც.

3. თუ საბუთის ხელმეორმ პუბლიკაციის დღიდან 3 თვის ვადის გასვლამდე განცხადება სასამართლოში შეიტანოს განცხადება საბუთზე თავის უფლების შესახებ და ამასთან ერთად წარადგინოს საბუთის დედანიც.

4. იმ საბუთის ხელმეორმ პუბლიკაციის დღიდან 3 თვის ვადის გასვლამდე განცხადება სასამართლოში შეიტანოს განცხადება საბუთზე თავის უფლების შესახებ და ამასთან ერთად წარადგინოს საბუთის დედანიც.

5. თუ საბუთის ხელმეორმ პუბლიკაციის დღიდან 3 თვის ვადის გასვლამდე განცხადება სასამართლოში შეიტანოს გან







## სახელოვან ტყუპ ქავებს



### ○ გვერდის კურსი – ვუპასუხევთ

#### კარგია ადგილების ცვლა

დედამის 74 წლისაა. ჩვენი აგარაკის იქთი ის არასოდეს წასულა, წელს კი გადავწყვიტე ვიყიდო მისთვის და ჩემთვის საგურუ ზღვიშვილი, იბარას დედამისმა ზღვაში, დაისვენის კომფორტით, მაგრამ მანიც მეშინია, მავრე ხომ არ იქნება მისთვის მის ასაკში ადგილების ასე ცვლა?

თამარი, ყაზბეგი

გვიპასუხებს მედიცინის მეცნიერებათა კანდიდატი თამარ შვანიშვილია:

— ამ შეკითხვას ერთმნიშვნელოვნად ვერ უპასუხებ, იმიტომ რომ ყველაფერი კონკრეტულ ადამიანზეა დამოკიდებული, მაგრამ, როგორც წესი, კლიმატური სარტყელის შეცვლა – ეს ორგანიზმისთვის არსებოთა სტრესია. მე, მავალითად, ვერ ვურჩევდი ხანდაზმულ ადამიანებს წასულივნენ ცხელ ქვეყნებში, განსაკუთრებული უმჯობესია, დაიცადონ სექტემბრის ეტერმბრამდე, ხარდესაც ხავერდებოდეს, მაშინ უკეთესია ზაფხულში წავიდეთ არა შავი ზღვის სანაპიროზე, არამედ ბალტიისპირეთში ან ფინეთში.

ასევე უნდა დავიცვათ ხანდაზმული ადამიანები ხანმოკლე მოგზაურობებისაგან უცხო კლიმატის ქვეყნებში. თუ ასეთ მოგზაურობას გადავწყვეტ, მხოლოდ იმ პირობებით, რომ დასავალი მისამართის ამაღლები, არ იქნება, საქმე ისაა, რომ მოხუცებს, ისევე როგორც ბავშვებს, დავვეითებული აქვთ საადაპტაციო შესაძლებლობები, ამიტომ აკლიმატიზაციის პროცესი მათთვის 2-3 კვირაა. გამოიდის, რომ როგორც კი ორგანიზმის შეეგუება ახალ პირობებზე – უკეთ უნდა წახვადე, ეს კი ორგანიზმის სტრესი, ახალგაზრდა ამ სტრესს იორებით უზრუნველყება, აი, ხანდაზმული და არც მთლად ჯანმრთელი ადამიანი – ყოველთვის ვერა ნებისმიერ შემთხვევაში აუცილებლად უნდა მოვთიათიორო მკურნალ ექიმს, მოგზაურობაში კი – დასამინისტრირებულად უნდა დავიცვათ მისი რეკომენდაციები.

#### სიმავავის არა მხოლოდ ყავა გვაძლევს



ჩემი ქალიშვილი გამოცდებს აბარებდა, ყავას საგამდა ძალიან დიდი დაზებით. ამის გამო მე მას ვერჩებდი, ის კი მეუბნება, რომ ყავა, უკეთესია, ვიდრე ქიმიური ბრენატებით. რა თქმა უნდა, უკეთესია ყავა, მაგრამ, იქნებ, არის რამე.

უფრო მისადაგებული? სამკურნალო მცენარეები, მაგალითად, ან რამიტე სხვა ნატურალური სტიმულორები?

სეისტი ჩარჩინების წარმონებას ექიმი-ნატუროპათი თამარ ძელება:

— რასაკავკაცებია, უამრავი ნატურალური სტიმულატორია. ეს ნივთიერებას მეტად ეფექტურია დამტიურული ნერვულ სისტემას გადაღლის ან შრომისუნარობის დაქვეითების დროს. მათ განეკუთვნება, მაგალითად, უნიშვნის ფესვის, სხვა ციტრუსოვანთა ნაცენი მაგრამ ბავშვებსა და მოზრდების ისინი უნდა მივცეთ ფრთხილად, ნინასწარ ექიმთან კონსულტაციას შედეგ. ხანგძლივი პერიოდის განვალობაში კი მათი მიღება სულაც არა სარაგებლო, ასა გარდა, უნდა ვიცოდეთ, რომ ეს საშუალებები სანიანალმდეგო მაჩვნებლისაა ნერცული აღგზნების, უძილობის, გულის მუშაობის დარღვევისა და გაზრდილი არტერიული ნეცვის დროს.

#### როგორ კრიზისმა „ცხოვრობს“ იორი?



ი მ ი მ ე ბ მითხრა, რომ მეტი იოდი უნდა გამოვიყენო, ვინა გადალებები, მაგრამ ეს მიკროელემენტი ხომ შეიძლება მიმდევ საკვებების საკვებისგანაც. რომელი პროცესში შეიძლება მიმდევ საკვებების განსაკუთრებით მ დ ი დ ა რ ი იორი?

ი რ ი ნ ა , აბასთუმანი

გვიპასუხებს კვების სპეციალისტი, მედიცინის ფიზიოლოგი

ელევ თაგუაშვილი:

— ლიდერი ზღვის კომბინაცია, ბევრია იოდი ასევე ზღვის პროდუქტებში, ზღვის თევზები, ეგზოტიკური ხილი ფეიხონაც შეიცავს ბევრ იოდი და ზოგჯერ მეტოქეობაც შეუძლია გაუზინოს ზღვის პროდუქტების ზოგიერთ სახეობაში.

აი, იოდიზებული მარილის გამოყენება კი ყოველთვის არაა გააბრთლებული. მასში არსებული იოდის შენარებები არ არის მყარი და რამდენიმე თვის შემდეგ მათი შემცველობა მნიშვნელოვან ქვეითდება. ასევე არ ლირს გამოვიყენოთ იოდი ზებული მარილი ცხელი კერძების მომზადების დროს, ვინაიდან თემული დამუშავების დროს იკარგება იოდის 60-მდე პროცენტი. გამოიყენეთ იგი სალათებში, ცივ საუზმეულში.

### ○ ციცხალი ანაკლოზი

#### – რათომ გერჩებოდა ასე მწარედ წუხელ ცოლი?

– ბიბლიოთეკის გამო.

– ბიბლიოთეკაში იყავი?

–

– მაგრამ რატომ გიყვიროდა?

– სამკითხველო დარბაზში ტრუსები დამზადება.

რათომ გერჩებოდა ასე მწარედ წუხელ ცოლი?

– აირველად თბილისში ვიქიორზინე – უილ-ბლოდ. მეორედ ქუთასში დავითა.

– ისევ არ გამიმართლა. მე-

– სამეცნიერო უკვე ბათუმში დავითა.

– ამიტომ არ ის სულ ბათუმში დავითა.

– ამიტომ გერჩებოდა ასე მწარედ წუხელ ცოლი?



– ამხანაგი პოლკოვნიკო, თქვენი არყონისას ბატალიონში საგანგაშო არაფერობა!

– ბატალიონში გასაგებია. მაგრამ თქვენ

რას აკეთებთ, ვაპიტანო, აქ, ჩემი ცოლის სა-

ნოლში?

\*\* \* \*

მედელების ცხრილი პირველად პუშ-

კინს დაესიზრა, მაგრამ მან ვერაფერიც ვერ

გაიგო.

\*\* \* \*

კეპრობის შემდეგ მისგან დეპეშა მიიღო:

„მანიც კველაზე მეტად შენ ერთი მიყ-

ვარსარ“...

\*\* \* \*

გერჩების ცოლის შემდეგ მისგან დასაცავის გამოსახული:

\*\* \* \*

გერჩების ცოლის შემდეგ მისგან დასაცავის გამოსახული:

\*\* \* \*

გერჩების ცოლის შემდეგ მისგან დასაცავის გამოსახული:

\*\* \* \*

გერჩების ცოლის შემდეგ მისგან დასაცავის გამოსახული:

\*\* \* \*

გერჩების ცოლის შემდეგ მისგან დასაცავის გამოსახული:

\*\* \* \*

გერჩების ცოლის შემდეგ მისგან დასაცავის გამოსახული:

\*\* \* \*

გერჩების ცოლის შემდეგ მისგან დასაცავის გამოსახული:

\*\* \* \*

გერჩების ცოლის შემდეგ მისგან დასაცავის გამოსახული:

\*\* \* \*

გერჩების ცოლის შემდეგ მისგან დასაცავის გამოსახული:

\*\* \* \*

გერჩების ცოლის შემდეგ მისგან დასაცავის გამოსახული:

\*\* \* \*

გერჩების ცოლის შემდეგ მისგან დასაცავის გამოსახული:

\*\* \* \*

გერჩების ცოლის შემდეგ მისგან დასაცავის გამოსახული:

\*\* \* \*

გერჩების ცოლის შემდეგ მისგან დასაცავის გამოსახული:

\*\* \* \*

გერჩების ცოლის შემდეგ მისგან დასაცავის გამოსახული:

\*\* \* \*

გერჩების ცოლის შემდეგ მისგან დასაცავის გამოსახული:

\*\* \* \*

გერჩების ცოლის შემდეგ მისგან დასაცავის გამოსა