



სამშაბათი, 25 აგვისტო, 2015

№198 (6818)

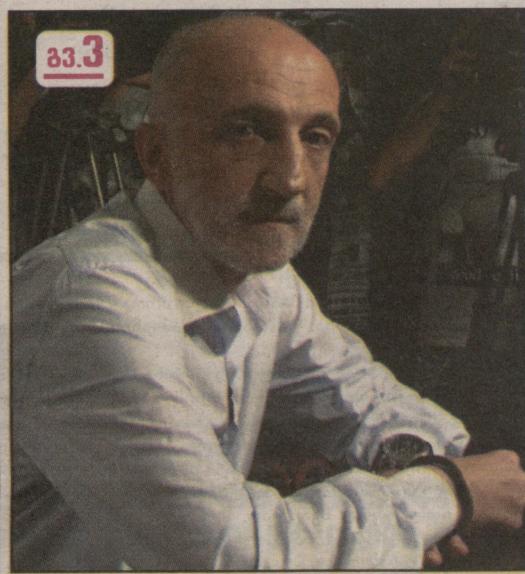
ფასი: 30 თეთრი

„თინა, არ გიცდა კაღანი

ბრახა-ბრუხები!“

რას უწუნებს თინა ხიდაშელს გია ხუხაშვილი

„აფხაზეთიდან
ეათარებელი ქალით
ვერ ჯამოგვივარდება“



„მაჟორიტარული
სისტემის
გასაუქმებლად
ხალხიც უნდა
მოვამზადოთ“



ავაგული მარიამ:
„პოლიტიკურ კრიზისს
ქვეყნაში ხელოვნებად
ვერ გამოიწვევა“



დავით ნარაია
15 ათას
ღოლარად
ავთომობილი
ხაიპინა **ა3.3**

რასეთს საქართველოს
გავლით
სირიაში
ისრაელის
გადატანა
სურს

მაისაია:
„საქართველოს
თანხმობა
კაპიტულაცია
იქნება“



ა3.4

ავთრი მამრამა:
„ჩვენ
ძღვენა
საკავშირის
ავანგრძელის
გადაგენს ვიმართ“



ა3.3



კარლა ხანიშვილი
სახალხო
ფურთისტის
16.078.50 ლარი დასარჯა



ზურაბ გელიაშვილი:
„მთავრობამ ევეყანა
გაღარიბა, ამითომ
უდია გადაღეს“

ISSN 1987-9385
9 777 1987 938006

**საქართველოს პრემიერ-მინისტრს,
ბაზონ ირაკლი ლარიბაშვილს!
ქ.თბილისის მარს, ბაზონ დავით ნარმანიას!
შეღეკომავანი GDS, საზოგადოებრივ შეღეპუზის**

ბატონები, ნამდვილად არ გვინდოდა ოქვენი შეწუხება, მაგრამ იმ სიტუაციიდან და ორეალობიდან გამომდინარე, რა მდგომარეობაშიც ქ.თბილისის არქიტექტურის სამსახური გვაგდება, სხვა გამოსავალი არ გვრჩება...

ბატონო პრემიერო, ბატონო მერო, მოგასხენებო, რომ ა/ნ-ის 08 ივლისს, ქ.თბილისის არქიტექტურის სამსახურმა გამოსცა ბრძანების №1997370, ქ.თბილისში, შატერაშილის ქართის II შესახვევი №2-ში მდებარე ტერიტორიაზე (ც.0.14.11.109.054) IV კლასის (მაღალი რისკის შემცველი) შენობის პროექტის შეთანხმების, მშენებლობის ნებართვასთან ერთად. ნაკვეთის მომიჯნავე ტერიტორიის მაცხოვრებლები, რომელებსაც ასაშენებელი შენობა აყენებს უშალო, პირდაპირ და თვალზელულ ზიანს (ისევე, როგორც ზარალს) პროექტის დამტკიცებამდე არქიტექტურის სამსახურიდან სისტემატიკურად მოვითხოვდით პროექტის განხილვის პროცესში ჩართვას. ჩვენი კანონიერი მოთხოვნა არქიტექტურის სამსახურის მიერ იგნორირებული იქნა, რაც წარმოდაგენს ჩვენი, როგორც მოქალაქეთა სასიცოცხლო ინტერესების უხეშ და განჩრდას იგნორირებას, რაც სამართლებრივად დაუშვებელია. ამგვარი იგნორირების შედეგად არქიტექტურის სამსახურმა გასცა მშენებლობის ნებართვა, ისეთი პროექტის საფუძველზე, რომელიც საქართველოს მოქმედი კანონმდებლობის მოთხოვნათა სრული იგნორირების ნათელი მაგალითია. არქიტექტურის სამსახურის მხრიდან აშკარაა ჩვენი, ინფორმაციის ხელმისაწვდომობაზე უფლების ხელყოფა, ისევე, როგორც ადამიანის უფლებათა ევროპული კონვენციის მე-8 მუხლის უხეში დარღვევა, რომელიც იცავს ჩვენს უფლებას საცხოვრებელზე.

ჩევნმა არაერთგზის მცდელობამ უშუალო, გონივ-
რული, ლოგიკური ან სამართლებრივი განმარტება გმიგვ-
ლო არქიტექტურის სამსახურიდან, შედეგი არ გამოიღო.
აღნიშვნულმა გვიყიძულა მივმართება სამართლიდამ-
ცა არგავნოებს, პარალელურად კი გვისურს საქმის კურსში
(ღია წერილით) ჩაგაყინოთ ოცვენც, ბატონები, რათა
კონტროლზე აიყვანოთ არსებითი საკითხი, რითაც ჩვენი
და ჩვენი ოჯახების უსაფრთხოებაც იქნება დაცული მათ-
გან, ვინც დაინტერესებულია ჩვენი სახლების უშუალოდ
მიჯნაზე მრავალსართულიანი საცხოვრებელი კორპუსის
აშენებით...

ბატონო მერი, არქიტექტურის სამსახურის ქმედებაშ საოცრად გაგვაოცა. ნუთუ ამდენად არაკომპეტენტური ადამიანებით არის დაკომპლექტებული თბილისის არქიტექტურის სამსახური?! შესაძლებელია კველაფერში ძალიანც კარგად ერკვევინ, ზეგამ ეწევიან ძალადობას ადამიანების მიწასაზონ გასწორების და დისკრიმინაციის ხაჯზე. ჩვენი ქვეყნის და ქ.თბილისის მაცხოვნებლებს თვალში ნაცარს აყრიან და უკანონობაზე კანონის სახელით ელაპარაკებინ, ორიგე შემთხვევაში პასუხს კითხვით ქ-ნინ ღოლობერიძისგან... მისი სამსახური გვწერს, რომ „ადმინისტრაციული სამართლებრივი აქტი გაცემული იქნა შესათანხმებლად წარმოდგენილი დოკუმენტაციის შესწავლის შედეგად, კანონმდებლობის მოთხოვნათა დაცვით“ (ბრძ. №1997370).

გავეცანით შპს „ჯორჯთაუნის“ (მშენებარე კომპანიას) არქიტექტორის კონსტანტინე გიორგაძის პროექტს (პროფესიონალ არქიტექტორებთან და კონსტრუქტორებთან ერთად) და აღმოჩნდა, რომ საძირკვლის გათხოვა უნდა მოხდეს პირდაპირ ჩევნი სახლების საძირკვლის გასწორვა, ყოვლებრვარი (კანონით გათვალისწინებული) მინიმალურ 38-იანი საზღვრის დაცვის გარეშე, რეალურად ზედ ჩვენი სახლების საძირკველზე აპირებენ ქვაბულის გათხრას. საინტერესოა, ქნი ნიშნ ღოლობერიდე რამ ან ვინ გახდა იძულებული, ხელი მოენერა მომავალი მშენებლობის, პირდაპირ მიჯნაზე არსებული სახლების საძირკვლის დაზიანებასა და დანგრევაზე?! რასაც, სამნუხაროდ, არქიტექტურის სამსახური კანონმდებლობის მოთხოვნათა დაცვას ეძახის. მართალია, ქალაქში უნდა მოხდეს განასხვანება, არქიტექტურული ოვალსაზრისითაც გაღლამაზება, მაგრამ რის ს ხარჯზე?! როლესაც სახელმწიფოებრივი და უცილებელი სტრატეგიული მშენებლობები ხორციელდება, შეიძლება მოხდეს ასეთი პრინციპის გაცემა, მაგრამ იქაც მოსახლეობისა და კერძო სტრუქტურის ინტერესები დაცულია და სახელმწიფო ყველაფერს აკეთებს იმისაზო滇ის, რომ ადამიანები არ დაზარალდნენ. მაგრამ ჩვენს შემთხვევაში, როგორც ჩანს, ვერანაირი სახელმწიფოებრივი და კერძო სტრუქტურის ინტერესები ვერ შეედრება „ჯორჯთაუნის“ ნარმომადგენლის, მშენებლობის დაკვეთის (ბოლოშს გიხდით, არ ვიცით ვინ ბრძანდება) ოლადა ბერაძანი ინტერესებს (პრ 02019006365), რომელიც არ ინგა მოსახლეობას გამოიყენდა, გაცნობა და მის მსგავსად არქიტექტურის სამსახურმაც არ ინება ადგილზე მოსვლა და არსებული სიტუაციის შესწავლა. მათ, როგორც ჩანს, არც ნინაპრების პრინციპი გამონათქვამი ახსოვთ „ასჯერ გაზომე და ერთხელ გაჭრო“, პირდაპირ გაჭრაზე და დანგრევაზე ან ერენ ხელს... საინტერესოა, ვინ არის ოლადა ბერაძე, რომელიც მრავალობინიან 25,5 სიმაღლის სახლს აშენებს და საძირკვლის (ქვაბულის) გათხრას, პირდაპირ ჩვენი სახლების

საძირკულზე აპირებს, ფანჯრებში გვივარდება და ნებართვას არქიტექტურის სამსახურიდან იღებს, რომ ჩვენი სახლების ამორტიზირება და ნგრევა განახორციელოს. შესაძლებელია სამოძვლილ ჩვენს ეზობზეც უჭირავს ოვალი და მის მიერ დანგრეული ჩვენი სახლები ალბათ ჩალის ფასად უნდა წაგარაოთვას და ის დაგროვოს ღია ცის ქვეშ დაზარალებულები და განადგურებული. საინტერესო, ქალბატონი ლოლა ბერაძე, არქიტექტორი კონსტანტინე გორგარაძე და ქ-ნი ნინი ლოლობერიძე მათი საცხოვრებელი სახლების მიჯნაზე (ერთ საძირკულზე) მშენებლობის ნებართვას მიცემენ ვინმეს, თავიანთი სახლების დანგრევის ფასად?

ესე გერმანიული დადგენილების №59 დადგენილების 29-ე მუხლის მე-2 პუნქტით
დადგენილია საშმენებლო მინის ნაკვეთზე შენობის მაქსიმა-
ლური დასაშეცვის სიმაღლის ფორმულა $H=L/Y$, სადაც L არის
მომიჯნავე ქუჩის (კონკრეტულ შემთხვევაში შეტერაშე-
ლის ქუჩის) შესახვევის და არა ჩიხის) სიახანის ნახევარი,
რომელსაც ემატება ამ ნახევრიდან ასაშენებლე სახლადე
მანილი, რომ კონკრეტულ შემთხვევაში 40,70 მეტრის შეა-
გენს, რის შედეგადაც ამ ფორმულის მიხედვით სახლის
მაქსიმალური სიმაღლე შეიძლება იყოს $L=4,70/0,4=11,75$
მეტრი... მოეთხოვოს ქალბატონ ნინო ლოლობერიძეს, რომე-
ლი ნორმის საფუძველზე მოხდა სახლის სიმაღლის გაზრდა
11.75 მეტრიდან 25.5 მეტრამდე?! ჩვენ ვთხოვთ არქიტექ-
ტურის სამსახურს, რა მიზნით და რომელი ლოგიკით იქნა
გაზრდილი სახლის სიმაღლე თითქმის 2-ჯერ, მაგრამ ვერა-
ნაირი ლოგიკური პასუხი ვერ მივიღეთ.

ბატონი ირაკლი, ბატონი დავით, თქვენ, როგორც
ხელისუფლების წარმომადგენლები, ერთხელ მაინც თუ და-
ინტერესდებით და მარაბდისა და შატბერაშვილის ქარებზე
ამოიღოთ და ადგილობრივ მოსახლეობას გაესაუბრებით,
მიხვდებით, რომ სამშენებლო კომპანიებმა არაურო ოჯახი
დაზარალეს თავიანთი მშენებლობებით. ზოგს სახლის კედ-
ლები დაუნგრიეს, ზოგ მიწის მესაკუთრეებს დაპირებული
დუპლექსის ნაცვლად საცხოვრებლად სარდაფი მიუგდეს და
ა.შ. მათ არც სასამართლოებში სირბილმა უშევება და არც
სხვადასხვა ინსტანციებში სიარულმა, ისე ემსხვერპლენენ
მათ ვერაგობას.... მაგრამ, როგორიც ჩიხა, არქიტექტურის
სამსახურისთვის კოვენტიული აბას მზიშვილობა არა აქვს.
არქიტექტურის სამსახურისთვის მთავარია ოლღა ბერაძე
არ დარჩეს დაზარალებული, უფრო სწორად, მიიღოს მაქ-
სიმაღლური მოგება მიიმიდალური ხარჯის სანაცვლოდ. და,
როც მთავარია, მის მოგებას აქვს სერიოზული მზიშვილობა
არქიტექტურის სამსახურისთვის, თორემ ზემო ვაეში (III
საცხ.ზონა) ვის აძლევენ 650 კვ.მ. მიწის ფართზე განაშენი-
ანების ინტენსივობის კოეფიციენტის 3...2... იქ, სადაც რეალუ-
რად გზა არ არის და ძირითადი გზა იმდენად გრინი ჩიხია,
მსუბუქ ავტომანქნასაც კი უზრის გავლონ. ასეთი კოუფიცი-
ენტის გაცემა რატომ და რისითვის უნდა მომზდარიყო?
ფაქტია, რომ ოლღა ბერაძე ჩვეულებრივი მოკვდავი არ
არის და იგი განსაკუთრებით კერძო პრივილეგიებით სარ-
ებოობს...

თვალშისაცემია, კონსტრუქტორობის თ. მშევლიძის
და მ. დუმბაძის დასკვნა, რომელიც წერენ, რომ სამშენებ-
ლო ობიექტზე „არსებული შენობის დემონტაჟი და ახალი
მშენებლობა ზეგავლენას არ იქნიებს მომიჯნავე მინის
ნაკვეთზე არსებულ შენობებზე“. აქედან გამომდინარე, კონ-
სტრუქტორული დასკვნა საჭირო არ არის... როგორც ჩანს, ამ
„დოკუმენტის“ საფუძველზე არქიტექტურის სამსახურმა
ერთიანობულად გასცა ბრძანება №1997370, კანონდარ-
ღვევით დაუმტკიცა პროექტი და მისცა მშენებლობის ნე-
ბართვა „ჯორჯათანუს“. საირისიპირდ გთავაზონობრა-
მენტს იყიდვე იმპექტზე არსებული მშენებლობის შესახებ,
რაც წერს ლ. სამხარაულის სახელობის სასამართლო ექ-
სპერტიზის ეროვნული ბიურო „მომიჯნავე მმმდებარე-
მშენებლობიდან, სამუშაოთა ნარმობის პროცესში გამოწ-
ვეულმა ვიბრაციებმა შესაძლოა საკვლევ შენობაზე არსე-
ბული დეფორმაციის გაზრდა გამოიწვიოს... ქ. თბილისში
მარადის №15-ში მდებარე სახლის საერთო ტენიკური
მდგომარეობა არადამაკმაყოფილებელია. დეფორმაცია მი-
ლებული კლასიფიკაციის მიხედვით შეესაბამება I-II ხარისხს.
ასეთ ხარისხში დაზიანებული შენობები შემდგომში ექ-
სლუტატაციისთვის ვარგისია, მაგრამ საჭიროებრ დაკვირ-
ვებას. მომიჯნავე მმმდინარე მშენებლობიდან, სამუშაოთა
ნარმობის პროცესში გამოიწვიოს კიბრაცია და კვირ-
ვება. მომიჯნავე მმმდინარე მშენებლობიდან, სამუშაოთა
ნარმობის პროცესში გამოიწვიოს კიბრაცია და კვირ-
ვება. საკულტურული უძრავი მნიშვნელობის გადასახ-
მოვა და სამსახულის სახ. სასამართლო ექსპერტიზის ეროვ-
ნული ბიუროს მიერ გაცემული დასკვნა ერთმანეთისგან
რადიკალურად განსხვავდებიან... არანაირად არ არის და-
ინტერესებული არქიტექტურის სამსახური, თუ რას წერს
სამხარაულის სახ. ექსპერტიზის ბიუროს ექსპერტი.

გარანტიას იმისას, რომ მათი გაცემული პრანების შედე-
გად დაწყებული მშენებლობით არ დავზარალდებით. გვა-
ინტერესებს, ვინ იღებს პასუხისმგებლობას ჩვენ მომართ
მოყენებული ზარალის ანაზღაურებაზე, თუ ისე პრმად
აწერენ სელს, რომ შედეგზე არ ფიქრობენ და არც „კანონი“
ავალდებულებთ, რომ იფიქრონა!

კარგად მოგეხსენებათ, რომ სასამართლოში სიარუ-
ლი არცთუ ისე დიდი სამოვნებაა, გხარჯვათ დროს,
თანხასა, წერვებს და ა.შ. რატომ, რისოდამა-
შვეთ? ამის გამო, ჩვენ უკვე ვართ დაზარალებულები, რაც
არქიტექტურის სამსახურის განახინის სახით გამოიგებიანა
სრულიად უდანაშაულო ადამიანებს... სანამ სასამართლოს
კარს მივაღებით, თხოვნით მივმართავთ ტელეკომპანია
GDS (გადაცემა 2030) მიგვინვიონ სატელევიზიო ეტერში
ქალბატონი ოლდა ბერაძე, ნინო ლოლობერიძე, ჩვენ,
დაზარალებული მხარე, კომპეტენტურ კონსტრუქტორებ-
თან, არქიტექტორებთან და მერიის ნარმომადგენლობაზ
ერთად. საინტერესო იქნება დისკუსია, თუ რამდენიმე
სამართლიანი დოკუმენტი არქიტექტურის სამსახურის
თანამშრომლები, რომლებმაც დამანგრეველი განახინ
გამოიგებანეს... სრულიად საქართველო შეძრული ვართ
გარე ოკუპანტების მხრიდან ზენოლით... რაოდენ სავალ-
ლოა, რომ ჩვენი სისხლი და ხორცი (თუნდაც ოლდა
ბერაძე) ეწევა ჩვენ მიმართ შიდა ოკუპაციას... თხოვნით
მივმართავთ აგრეთვე საზოგადოებრივ ტელევიზიას (გა-
დაცემა „რეალურ სიკრცეს“) შეისწავლოს ჩვენი მდგრამა-
რეობას...

სულ ახლახან მომდევარმა სტიქიურმა უბედურებაში რა ზარალიც მიიყენა თბილისის მოსახლეობას, ას უცხებდება ვად იმისა, რომ ეს იყო ბუნებრივი მოლენა და ალბა წინა მთავრობის არქიტექტურის სამსახურის შეცდომა, მრალ-დებას მავანი და მავანი მაინც დღევანდველ მთავრობას და მერიას უყვენებენ. საინტერესოა, ახალ ხელოვნურ სტიქიას, რომელსაც ჩვენი და ჩვენების სახლების დაგრევებით გამოიწვევს დღევანდველი არქიტექტურის სამსახური, რაც ზემოსხენებული ბრძანების (№1997370) გაცემით იქნება განპირობებული, ვის დააბრალებენ?!

ბატონი ირაკლი, ბატონი დავით, ნამდვილად არ გვინდა არსებული საკითხს პილიტიკურ ჭრილში გაბატანა (მით უმტკქს, რომ თქვენს წესისადგრებაში, დიდშულოვან ჩემის გენერალი და პიროვნულ სიძლიერეში არც ერთი წამით ეჭვია არ გვეპარება), რისკენაც ნინო ღოლობერიძე და მისი სამსახური გვიბინავს.

ქ.თბილისის არქიტექტურის სამსახური, მიუხედავად
იმისა, რომ თვითონ მისცა ყველაფრის უფლება დამკვეთს,
თავისი წერილობითი პასუხიდან გვითითებს, რომ თუ
დაზარალდებით (მომიჯნედ მაცხოვრებლები) პასუხის-
მგებლობა ეკისრება შშენებლობის დამკვეთს. ძალიან ზშრ
შემთხვევაში, სამშენებლო კომპანიები, როცა მათი პასუ-
ხისგან გამოიყონის საკითხი დგება, თავს განონტროლებულად
აცხადებენ. საინტერესოა, ითვალისწინებს თუ არა არქი-
ტექტურის სამსახური მსგავს შემთხვევებს, როდესაც ხელ
ტერეს ასეთ გამანადგურებელ და დამანგრეველ პრი-
ექტს?! მით უმეტეს, რომ ვალდებულები იყვნენ პროექტის
განხილვის დროს მხარედ ჩავთვალეთ (პროექტის დამ-
ტიკურებამდე არაერთხელ მივსულვართ განცხადებით), მა-
თი მხრიდან ჩვენი, როგორც მომიჯნედ მაცხოვრებელთა
უფლებები სრულიად იგნორირებულია... ამიტომ ვითხოვთ,
დაზარალების შემთხვევაში, პასუხისმგებლობა დაეკის-
როს არა მხოლოდ დამკვეთს, არამედ არქიტექტურის

დაბოლოს, გვინდა გითხრათ, რომ არქიტექტურის
უძრავი მიზანი მაღალი სისტემის დაწყება...

თანამშრომელთა ქქდებები უხდა. შეკიცვდეს ნიშვნებს, სამართლოს გადაწყვეტილების 318-ე მუხლის, საბორტუალის ინშებს, რაც გულისხმობს საქართველოს დასუსტების მიზნით სახელმიწოდებული ან სხვა საწარმოს, ორგანიზაციის, დაწესებულების ან სასახლეობის ნორმალური ფუნქციონირებისთვის ხელის შეშლას. საქართველოს მთავრობის 2014 წლის 15 იანვრის 59-ე დადგენილების შეუსრულებლობა ამ დან-

სახელმწიფო უნივერსიტეტის ქადაგის შემთხვევაში
შპს საულებრივი ქმედების ნათელი მაგალითია...
პატივისცემით,
ორმა კეპელიძე
ლალი გვასაღიძე

ტელ: 577-57-37-97
(ქ.თბილისში მარაბლის ქ.№15 და
შეიგრძელება ქ. №13 მაცხოვის გამზღვი)



გულს კუნილი უცდება

გულის დავადებების შემთხვევაში, აგრეთვე გულით გამოწვევისა და კლიმატის დაცვის ნინ სასარგბლოს შემდეგი ნაყენის მიღება – აიღეთ 3 სუფრის კოვზი კუნელის ყვავილი, დაასხით 600 მლ (3 ჩაის ჭიქა) მდუღარე წყალი, გააცვეთ და განურეთ. მიიღეთ თითო ჭიქა დღეში 3-ჯერ. ასევე შეიძლება გამოყენებულ იქანს სპირტის ნაყენი. კუნელის ახალი ყვავილის წყენს დაუმატეთ 2 ნილი სპირტი (90 გრადუსიანი) და გაჩერეთ 15 დღე. მიიღეთ დღეში 3-ჯერ 4 ნებეთ.

– აიღეთ 0,5 კილოგრამი მწიფე კუნელის ნაყოფი. გარეცხეთ და დაჩერებეთ ზოს ჩაქუჩით, დაასხით 100 მლ (1/2 ჩაის ჭიქა) წყალი. გაცხელეთ 40 გრადუსამდე და დანერებეთ წყენის გამოსანურში. მიიღეთ 1 სუფრის კოვზი 3-ჯერ დღეში ჭაბის ნინ. ეს ნაყენი კეთილმყოფელ გავლენას აზღნს ასაკოვანი ხალხის გულის კუნთის მუშაობაზე, იცავს გულს გადალლილისგან.

– გულის ხუთვის, ვეგეტონეროზების ჰიპერტონული დავადებების დროს – აიღეთ 1 სუფრის კოვზი მშრალი ნაყოფი, დაასხით 200 მლ (1 ჩაის ჭიქა) მდუღარე წყალი, გაჩერეთ 2 საათის გამამავლობაში თბილი ადგილს (ჰერბულუმელში, ქურაზე), განურეთ, ნაყენი შეინხეთ ბერელ, გრილ ადგილს არაუმტეს 2 დღე-ლამისა. მიიღეთ 1-2 სუფრის კოვზი 3-ჯერ დღეში ჭაბის ნინ.

❖ ❖ ❖

კუნელის წყენის მისაღებად აიღეთ 1 კგ ნაყოფი, 500 გრამი შაქრის ფენილი, 1 ლიტრი წყალი. გაცხელეთ ნაყოფს დაასხით ცოტა წყალი და ხარშე 1-2 საათის გამამავლობაში დაბალ ცეცხლზე, გაჩერეთ საცერში, მიიღებულ პიურეს დაუმატეთ შაქარი, წყალი, დადგით ისევ დაბალ ცეცხლზე, მიიღეთ დუღილამდე, გაცივეთ.

მიიღეთ ორი ჩაის კოვზი დღეში ერთხელო, ნელა, აუჩქარებლად, ერთი



სითხის ნაკლებობა საკვების შეთვისებას ხელს უშლის

ექიმების მიაჩინათ, რომ ჩა, ყავა, რქე ას სხვა სასმელი ვერ აკმაყოფილებს ადამიანის ორგანიზმის მოთხოვნილებას სუფრის, ნატურალური წყლის მიმართ, რომელიც აუცილებელი ყველა შინაგანი სსტემის ნორმალური ფუნქციონირებისათვის. წყლის ნაკლებობა არღვევს ამა თუ იმ ორგანოს ფუნქციას, რასაც ავადმყოფობას ვეძახით. სამედიცინო ლიტერატური შესდებით რეკომენდაციას, იმის თაობაზე, რომ ადამიანა დღე ლამის გამამავლობაში 2 ლიტრი სითხე უნდა მიიღოს.

სამარისია სითხის ნაკლებობა იგრძნოს, რომ საჭმლის შეთვისება ირღვეა, ცვლილებას განცდის სისხლნარმებია, წყალი საჭიროა უჯრედშევე მიმდინარე პროცესებისათვის უვარების შეამიანი ნივთიერებების მოგრძელებიდან „განსაღევნად“ – თორკმლებს, კანის, ფალტვებისა და ნანლავების საშუალებით. სუნთქვისას ადამიანი დღე ლამეში 2 ლიტრამდე სითხეს მანიც კარგას.

სითხის დაკარგვისას ორგანიზმი „შრება“ კანი „ჭერბა“, ზოგჯერ სითხის უკმარისობა ყურადღების დაქვეთებას იწვევს. იქმნება პრობლემები კუჭის მოქმედებასთან დაკავშირებით (შეკრულობა).

აძრიკელი დიეტოლოგების მოსაზრებით არასაკმარისმა წყლის მინიჭებამ შეიძლება თავის ტკივილი და დაღლილობა გამოიწვიოს.

ავადმყოფობის დროს აუცილებელია დიდი რაოდენობით წყლის მიღება, რათა ორგანიზმიდან შეამიანი ნივთიერებები გამოიწვიოს.

თუკი ადამიანმა, სხვადასხვა მიზეზის გამო, სხეულის წყნის 2% სითხე დაკარგა – წყალითის გრძნობა ჩნდება, 8% ის დაკარგვის შემთხვევაში – ცნობიერების დაბინდვა, ხოლო 10% ის დეფიციტისას – ჰალუცინაციები ჩნდება. ზაფხულში ორგანიზმში მეტი სითხე ესაჭიროება. ზოგი სპეციალისტი თვლის, რომ წყლის დალევა სჯობს ჭამის ნინ, ზოგი ჭამის შემდეგ გვირჩევს. ასევე ყოველთვის, როცა წყურელი შეგანუხებო, სასურველია სვათ წყაროს წყალი, რადგან იგი ყვალაზე სუფთა.

რა უნდა მივიღოთ გაციების დროს

უოლო ჩევეულებრივი – შაქრიანი უოლოს წყენი კარგია მაღალი სიცხის დროს. გამამარი ნაყოფის ნაყენი შეგიძლიათ ასე მომაზადოთ: 1 ს.კ. დაჭუცმაცებულ უოლოს დაასხით 1 ჭიქა ადუღებული წყალი და დააყვანეთ 20 წუთი. ცხელი ნაყენი თითო ჭიქა მიიღეთ დღეში 2 ჯერ.

❖ ❖ ❖

უოლო თაფლით – 1 ს.კ. თაფლი, 1 ს.კ. უოლო, 1 ს.კ. მოცხარი აურიეთ, დაასხით 100 მლ მდუღარე, დააყვანეთ 15 წუთი. დალიეთ 3 ჯერ დღეში ნახევარი ჭიქა ჭამის ნინ.

დინდეგილი – 2 მარცვალი მუხუდოს ზომის დინდეგელის ნაჭერი მუდმივად გედოთ პირში და ლეჭეთ.

ნიორი თაფლით – დანაყილი ნიორი აურიეთ ნატურალურ თაფლს თანაფარდობით 1:1 თან. მიიღეთ ძილის ნინ 1 ს.კ. ცხელ წყალთან ერთად.

ბოლოკი (ხეველის დროს) – ბოლიან ნერილად დაჭერით და მოაყარეთ შაქარი. გამოყოფილი ტკბილი წყენი დალიეთ 1 ს.კ. ყოველ საათში.

სურდო – ადუღეთ 15 20 წუთის გამამავლობაში 60 გრ ნინაკის ფესვი 1 ჩაის ჭიქა თეთრ ლვინოში. შემდეგ ნახარში გაფილტრეთ და მიიღეთ ცხელი სახით 3 ჯერ დღეში 3 5 დღის გამამავლობაში.

ქრონიკული სურდოს დროს აუცილებელია დიდი რაოდენობით წყლის მიღება და დაღლილობა გამოიწვიოს.

ავადმყოფობის დროს აუცილებელია დიდი რაოდენობით წყლის მიღება და დაღლილობა გამოიწვიოს.

კრონიკული სურდოს დროს, როდესაც გაქვთ „გაჭედვის“ შეგრძნება, დაიდეთ მდოგვი ქაფხულშე და შეხვევით. ჩანაცხის ნიდები და იყავით ასე 1 საათი. შემდეგ მოიხსენით მდოგვის საფუნქციები და იარეთ თოთხში სირაცხად რამდენიმე ნინის გამამავლობაში. უშვერბესია ეს პროცედურა ძილის ნინ გაკეთოთ. სურდოს დროს კარგია ასევე ახალგახსილი ჭარბლის წყენი. ის უნდა შეკრიოთ თანაბარი რაოდენობის თაფლს და მიიღოთ ნახევარი ჭიქა 3 4 ჯერ დღეში.

დღეირი და გახანგრძლივებული ხევლის დროს ერთ კოვზში ანწლის გამხმარ ყვავილს დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი, გამომარეთ 20 წუთის და გამონურეთ. მიიღეთ თითო მეორე ჭიქა 3 4 ჯერ დამამდე 15 წუთით ადრე.

ანგინა შეძლება ერთი დღე ლამის გამამავლობაში განვეურნოთ, თუ დავლეჭავთ ნაძვის ახალდადენილ ფის.



კარის არა მივიღოთ გაციების დროს

შეველად: 1. სპირტიანი სასმელების მნარმადებელი ფირმა არა-ში; 2. აეროპორტი კევშო; 3. ეგრისის სამათვროს დედაქალაქი; 4. ერთმანეთში შეგროვილი ფულით კერი ფერ თბილი და შეიძლება მიმდინარე მიმდინარე წყალი და იყავით ასე 1 საათი. შემდეგ მოიხსენით მდოგვის საფუნქციები და იარეთ თოთხში სირაცხად რამდენიმე ნინის გამამავლობაში. უშვერბესია ეს პროცედურა ძილის ნინ გაკეთოთ. სურდოს დროს კარგია ასევე ახალგახსილი ჭარბლის წყენი. ის უნდა შეკრიოთ თანაბარი რაოდენობის თაფლს და მიიღოთ ნახევარი ჭიქა 3 4 ჯერ დღეში.

დღეირი და გახანგრძლივებული ხევლის დროს ერთ კოვზში ანწლის გამხმარ ყვავილს დაასხით 1 ჭიქა მდუღარე წყალი, გამომარეთ 20 წუთის და გამონურეთ. მიიღეთ თითო მეორე ჭიქა 3 4 ჯერ დამამდე 15 წუთით ადრე.

ანგინა შეძლება ერთი დღე ლამის გამამავლობაში განვეურნოთ, თუ დავლეჭავთ ნაძვის ახალდადენილ ფის.

ანგინა შეძლება ერთი დღე ლამის გამამავლობაში განვეურნოთ, თუ დავლეჭავთ ნაძვის ახალდადენილ ფის.

ანგინა შეძლება ერთი დღე ლამის გამამავლობაში განვეურნოთ, თუ დავლეჭავთ ნაძვის ახალდადენილ ფის.

ანგინა შეძლება ერთი დღე ლამის გამამავლობაში განვეურნოთ, თუ დავლეჭავთ ნაძვის ახალდადენილ ფის.

ანგინა შეძლება ერთი დღე ლამის გამამავლობაში განვეურნოთ, თუ დავლეჭავთ ნაძვის ახალდადენილ ფის.

ანგინა შეძლება ერთი დღე ლამის გამამავლობაში განვეურნოთ, თუ დავლეჭავთ ნაძვის ახალდადენილ ფის.

ანგინა შეძლება ერთი დღე ლამის გამამავლობაში განვეურნოთ, თუ დავლეჭავთ ნაძვის ახალდადენილ ფის.

ანგინა შეძლება ერთი დღე ლამის გამამავლობაში განვეურნოთ, თუ დავლეჭავთ ნაძვის ახალდადენილ ფის.

ანგინა შეძლება ერთი დღე ლამის გამამავლობაში განვეურნოთ, თუ დავლეჭავთ ნაძვის ახალდადენილ ფის.

ანგინა შეძლება ერთი დღე ლამის გამამავლობაში განვეურნოთ, თუ დავლეჭავთ ნაძვის ახალდადენილ ფის.

<p



მარკას
ეთნოკულტურული
მინისტრად
იციანება?

საბერძნეთიდან სა-
კართველოში დაბრუნებუ-
ლი მომდერალი მარკუს
შეტრეველი ყოველთვის
ქურადღების ცენტრშია და
მის მინისტრი ინტერესი
არასძროს წელდება. ახ-
ლაც, როცა საქართველოს
მთავრობაში აქტიურად განიხილება ცელილებები და მინისტრების მოხსნის საკითხი, სხვადასხვა კანდიდატებთან ერთად, მარკუს შეტრეველის სახელი და გვარიც ამოტივტევდა.

ტელეპროგრამის მინისტრი კაბინეტის განახლებასთან დაკავშირებით თავის პროგნოზს აქვეყნებს. სოფ. სულაშვილი:

- დავინა შეკუნძული ბოლო დღებში არაერთხელ დაანონ-
სებული მინისტრების გადაყენება-ჩანაცვლების თემით! იმს ალ-
ბათობა თუ არსებობს, რომ ყველა შეიცვლოს პირველად და
უკანასკნელად, დინამის შემადგენლობის პრინციპით, ექსკლუზი-
ურად გთავაზობთ მინისტრთა კაბინეტის ჩერ მიერ დამუშავებულ
ერთობის, იქნია, ალენია, ალენიკონდენდები!

1. საგარეო საქმეთა მინისტრი - გუგული მაღრაძე
2. ფინანსთა მინისტრი - გუბაზ სანიკიძე
3. განათლების მინისტრი - სოსო ჯაჭვლანი
4. კულტურის მინისტრი - ლუკა კურტანიძე
5. ეკონომიკურის მინისტრი - ლევან ვასაძე
6. შემინისტრი - რეზო ამაშუკელი
7. ეკონომიკის მინისტრი - ნუკრა ქართარია
8. თავდაცვის მინისტრი - პატარ ზაქარიეშვილი
9. სოფლის მეურნეობის მინისტრი - მარკუს შეტრეველი
10. გიცე-პრემიერი - თემურ ქეცბაია
11. პრემიერ-მინისტრი: რა თქმა უნდა, ნარმანია!

ეკა ინტერვიუ

ზურა ხაჩიძე ახალ კლიკს იღებს

კართული ესტრადის ნარმობადგენლება ცხელ ზაფ-
ხული და დასვენებას მანიკ მუ-
შებობითვის იყენებენ. და შე-

იმის გამო, რომ „ქუჩის ბიჭე-
ბის“ ერთ-ერთი წევრი გურაშ-
ლომიერ საქართველოში არ იმ-
ყოფება, ჯგუფი ერთობლივ
ერთცერტებს ველარ მარ-
თავს, ამტომაც მისმა წევ-
რებმა სოლო კარიერაზე და-
იწყეს ფიქრი. ზურა ხაჩიძე
ბევრს მოგზაურობს და სხვა-
დასხვა ქვეყნებში ერთცერ-
ტებსაც მართავს, მის სიმ-
ლერებში მიმდინარეობს. სიმ-
ლერის ტექსტისა და მუსიკის
აუტორი გელა გნოლიძე. ამჯე-
რა გელას სარეკილორ დე-
ბიუტია და ზურასთვის კლი-
საც თვითონ იღებს.

კლიპში ზურა ხაჩიძეს-
თან ერთად მარამ შარანგია
და დეა აუცილური მონაცილეო-
ბენ. ბათუმშე, სიყვარულსა და
ზუგულზე გადაღებულ კლი-
პის პრეზენტაცია შემოქმედე-
ბით ჯგუფს პირველ ან 2 სექ-
ტობერს აქცს დაგეგმილი.

ეკა ინტერვიუ

ქართველი მოხევავები გულგარეთის უასტივალის ტრიუმფი გახდება

კართველი მოცეკვავები ბულგარეთში გამართულ ფოლ-
კლონის საერთაშორისო ფესტივალის ტრიუმფაზე გამ-
დინა ფესტივალის უკანასკნელი მთავრი პრიზი -
გრანატი ანსამბლ „არაგველების“ მოცეკვავები ცეკვა ჯერიანის
შესრულებისთვის გადასცა, პირველი ადგილი კი მთლიანად ან-
სამბლ „არაგველების“ მიანიჭა. ანსამბლის ხელმძღვანელი სუბი-
ლიტების მოცეკვავები ერთობლივ გახდა.

კართველმა მოცეკვავებმა კიდევ ერთი ჯილდო დაიმსახუ-
რებ. ფესტივალში მონაცილი ასამბლი „ერთოსულოვნება“ მეორე
ადგილის მდგრადი გახდა.

ბულგარეთში გამართულ ფოლკლორის ყოველწლიურ ფეს-
ტივალზე ქართული ანსამბლი კავკასიური ცეკვების საერთაშო-
რის ასოციაციის მოგვიანებით დაიმსახურდნენ. ფესტივალი გამ-
დინა და იქნან ნარმატულების ცენტრში დაბრუნდნენ. ფესტი-
ვალში ნელს მეშვიდედ ჩატარდა და მასში პირსტანით კეცებების
ფოლკლორული ანსამბლები გაერთიანდნენ.

ეკა ინტერვიუ

სამართლებრივი მინისტრი გამოიხატა ასამბლების მიმართ

შალვა ნათელაშვილი და ლეიიონისტების ტურნირის გარე-
ნის სამსახურის მართვის წარ-
ადგინიანება მართვის მინისტრის მიმართ

ასეთი არათიონისის

გამოდის გამოიხატა ასამბლების მიმართ გამოიხატა ასამბლების მიმართ

გამოდის გა

