

# საქართველოს კიბულის



იმისთანა წმინდა საქმეში,  
როგორიც ბეჭედური სიცყვაა,  
ფულილაბით და ჭრაბით ბურთის  
გაფანა ყველა უკადრის მიზან  
უსაბაგლება.



დაარსებულია  
1918 წლის.



ცეტა გათი, 7 ნოემბერი, 2013 წლი.  
№214 (7342)

## კიბულის

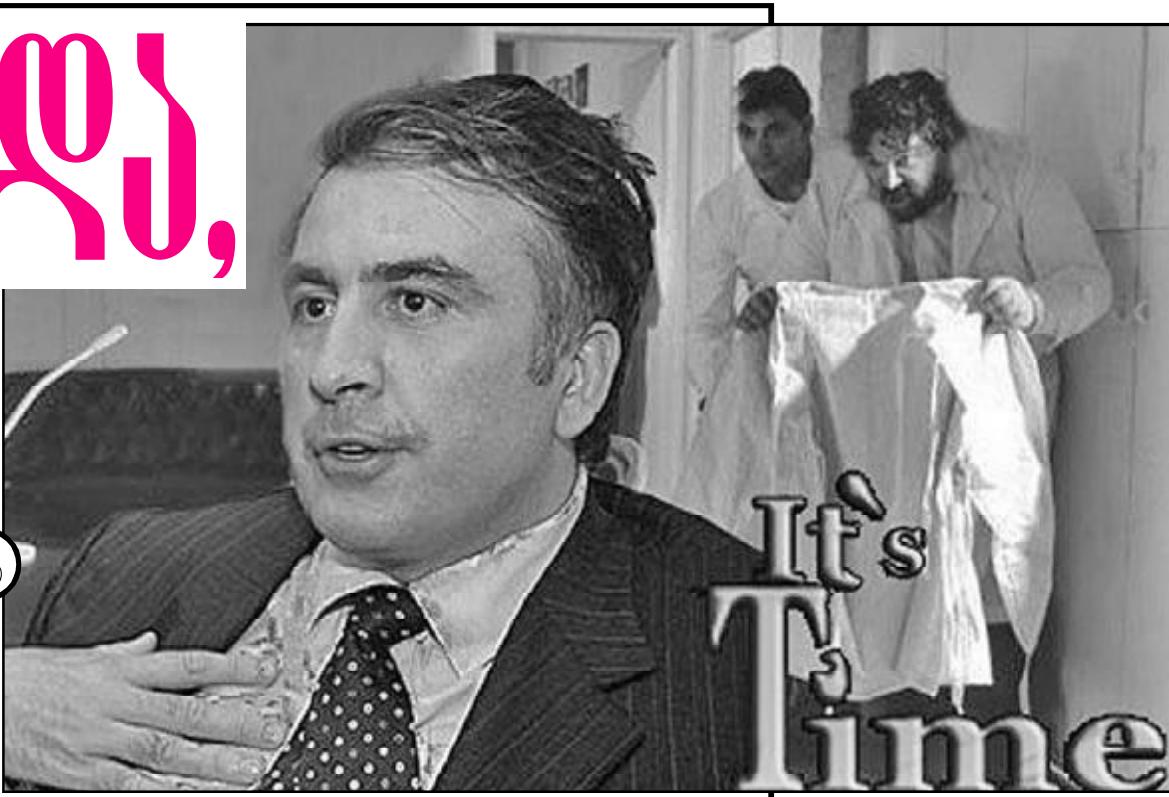
ელექტრონული ფოსტა: [sakresp@mail.ru](mailto:sakresp@mail.ru) და [sakresp@wanex.ge](mailto:sakresp@wanex.ge)

ვებ გვერდი: [www.open.ge](http://www.open.ge)

ფასი 50 თათრი.

### ცეტა, კიბული!<sup>③</sup>

თავს უთხოს,  
გაიღი  
მოგვადარა!



„სწავლი  
ადამის-  
ტრაქტორი“  
ინჟინერი,  
„ართ-არის  
დირექტორი“  
აღასნეა და...

#### დღის აღმრაზურიდან



#### იატონში გაგონილი

— ხვალინდელი პრემიერი გვარით კია ლარიბაშვილი, მაგრამ, იმედია, გაგვამდიდრებს!..

— ჯაყოს შემოუთვლია სააკაშვილისთვის, სანამ მე მახსენებდე, ეგ მყრალი პირი გამოირეცხეო!..

— ივანიშვილი იმიტომ მიდის, რომ სააკაშვილები აღარასოდეს აღარ მოვიდნენ!..

სოფლიდან გადახვენილება  
უკან დაბრუნების ⑤  
სერვისი გაუჩინდა

აც ერთ  
ლარად  
27-ათასეა  
გასევისებული  
სახლმოვავო  
ერთეული ⑥

### რა ასაკი უნდა გავიდა გავგვი სკოლაში? ⑥

საცოგებით  
გადატვირთულ  
იპილის 12 მეტრის  
სიგრძის ავტობუსი  
⑦ გევამატება

### კაზისებრების გამოსახულება



რასაც ჩვენს გაზის გაზითში ცაიპითხავ, სხვაგან ვერ ნახავ!..





















© მაისის უკანასკნელი შემოგვთავაზა...

## ვერა ვერაზე ყიდის გაზეთებს...



უკან მოხედვას ვერც კი მოასწორებ, წლები შრომისა ისე გარბიან, ვწერ ამაგდარზე, ვინც თვის ცხოვრება მიუძღვნა ქართულ პოლიტიკიას.

მას ვერა ჰქვია, სამხარაძეა, სიჭარმაგის კენ დრო მიაქანებს, წლების მანძილზე იგი სტამბაში დასტრიალებდა საბეჭდ მანქანებს...

დღეს კი სხვა დროა, სხვა ვითარება, კაპიტალიზმი „ტანგოს“ გვაცევებს, და რახანია, სტამბის კედლებთან ვერა ვერაზე ყიდის გაზეთებს.

უგანდი ზანდარაზილი

© გამოცემის მიხედვით!

## ცურვა ციფრებსა და ფაქტები

8 მაისი ცურვის წინათ თანამედროვე ადამიანების ცინაპარი წყალშემცირება წესით ცხოვრობდა, საკვებს თხელ წყალში შოთოვებდა, ზაშინ ისრავლა მინ ცურვა.

ცურვის კველაზე ძველ სტილად ბრასი ითვლება. სურათი ბრასით მცურვაი ადამიანის გამოსახულებით თარიღდება, ქვის სანით.

წყალში ადამიანი 90 პროცენტით უფრო მსუბუქად გრძნობს თავს.

ცურვა – თხილამურებით სირბილის შემდეგ

ყოველდღიური 30-წლიანი ცურვა ზრდის ქალბისა და მიმაკაცების ლიბიდოს.

30 წლისას განმავლობაში ბრასით ცურვის დროს ინვის 360-მდე კილოგრამორის, ამ სტილის დროს ყველა კუნთის 70 პროცენტიდებ მუშაობს.

კარგად რომ ვიცურვოთ, საჭიროა ღრმად და სწორად ვისუნთქოთ. ცურვა ტვირთავს სასუნთქმუსულატურას, აძლიერებს ფილტვების ვენტილაციას, აფართოებს მერყდის უჯრედებს.

აზალშობილის მე-3 კვირას მას შეიძლება ვასწავლით ცურვა. მე-3 თვის შემდეგ თანდაცილი უნარი – იყვნენ წყლის ზედაპირზე – ახალშობილებს უქრებათ.

ცურვა ცვალების პერიოდში ამაღლებს პერიოდინი დონეს, ზრდის სასექსო პორმონების გამომუშავებას, აუმჯობესებას სისხლის მიმოქცევას (მათ შორინისაც), ანელებს უჯრედების დაბერების პროცესებს.

ცურვის მოყვარულები იმცირებენ მიმერტინის განვითარების რისკს.

2007 წელს მთელი ამაზონი (5268 კილომეტრი) 66 დღეში გადაცურა მარტინ სტრელმა, ვისი სახელიც შეტანილია გინესის რეკორდების წიგნში. დღე-ლამეში ის მხოლოდ 5-5 საათს ისვენებდა.

იაპონიაში ცურვა აუცილებელი სასკოლო საგანია.

კუნთოვან და გამზირ ადამიანებს ნაკლები ცურვადობა აქვთ. მათ უჭირთ წყალზე წოლა უძრავად, სამაგიეროდ, ისინი იოლად ავითარებენ საჩერატეს. სრულ ადამიანს – კარგი ცურვადობა ახასიათებს, მაგრამ მას უჭირს შეინარჩუნოს უძრავი მდგომარეობა წყალზე.



სპორტის მეორე სახეობაა, რომელიც წვრთნის კუნ-თების ძირითად ჯგუფებს.

50-80 პროცენტით მეტ სითბოს გადასცემს ჩვენი სერული წყალში, ვიდრე პაერზე, ამის წყალობით აქტიური ხდება ნივთიერებათა ცვლა. ასე რომ, ცურვა იდვალუნა მათთვის, ვისც განხდომ სურს.

წყალში განიტვირთება საყრდენ-მარმარებელი აპარატი, სწორედ ამიტომ ტრაერების შემდეგ და ხერხემალთან დაკავშირებული პრობლემების დროს გვირჩევენ ჯანამრთელობა აღვიდგინოთ წყალში.

© ციფრების ანეკდოტი

პრიზერი მეცნიერება, რომელიც წვრთნის კუნ-თების ძირითად ჯგუფებს.

– 000, შენ რაღაცით მეფის ასულ –

ბავაქს მაგონებ,

– ეუბნება პეტკა

ცოლს.

– რა, ისეთივე

ლამაზი და იდუ-

მალი ვარ?

– არა, ისეთივე

ბავაქს მაგონებ,

– ეუბნება პეტკა

ცოლს.

– რა, ისეთივე

ლამაზი და იდუ-

მალი ვარ?

– არა, ისეთივე

ბავაქს მაგონებ,

– ეუბნება პეტკა

ცოლს.

– რა, ისეთივე

ლამაზი და იდუ-

მალი ვარ?

– არა, ისეთივე

ბავაქს მაგონებ,

– ეუბნება პეტკა

ცოლს.

– რა, ისეთივე

ლამაზი და იდუ-

მალი ვარ?

– არა, ისეთივე

ბავაქს მაგონებ,

– ეუბნება პეტკა

ცოლს.

– რა, ისეთივე

ლამაზი და იდუ-

მალი ვარ?

– არა, ისეთივე

ბავაქს მაგონებ,

– ეუბნება პეტკა

ცოლს.

– რა, ისეთივე

ლამაზი და იდუ-

მალი ვარ?

– არა, ისეთივე

ბავაქს მაგონებ,

– ეუბნება პეტკა

ცოლს.

– რა, ისეთივე

ლამაზი და იდუ-

მალი ვარ?

– არა, ისეთივე

ბავაქს მაგონებ,

– ეუბნება პეტკა

ცოლს.

– რა, ისეთივე

ლამაზი და იდუ-

მალი ვარ?

– არა, ისეთივე

ბავაქს მაგონებ,

– ეუბნება პეტკა

ცოლს.

– რა, ისეთივე

ლამაზი და იდუ-

მალი ვარ?

– არა, ისეთივე

ბავაქს მაგონებ,

– ეუბნება პეტკა

ცოლს.

– რა, ისეთივე

ლამაზი და იდუ-

მალი ვარ?

– არა, ისეთივე

ბავაქს მაგონებ,

– ეუბნება პეტკა

ცოლს.

– რა, ისეთივე

ლამაზი და იდუ-

მალი ვარ?

– არა, ისეთივე

ბავაქს მაგონებ,

– ეუბნება პეტკა

ცოლს.

– რა, ისეთივე

ლამაზი და იდუ-

მალი ვარ?

– არა, ისეთივე

ბავაქს მაგონებ,

– ეუბნება პეტკა

ცოლს.

– რა, ისეთივე

ლამაზი და იდუ-

მალი ვარ?