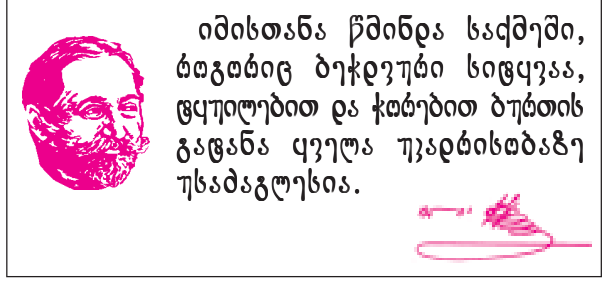


საქართველოს



იმისთანა წმინდა საცემში, ბოგობიც ბეჭდუბი სიფყავა, ფყილებით და ჭებობით ბუბთის გაცანა ყულა უკადრისბაგე უსამაგლესია.

დაარსებულია 1918 წელს.
პარასკევი, 4 ივნისი, 2010 წელი.
№103 (6469)

რესპუბლიკა

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

ამჟამინდელი პიონერების ფისი: **მგალ ვართ მარალ მიშას დასაცავად!**

7

თბილისი ირანს უახლოვდება, მებრამ ვაუინგბონი თვალს 8 არ აუორებს

5

ზატარებს ზატრიარქის მოწყულე გული ათბობს

ხერხეულიძიანთ ეკამ რვაასი 3 ათასი დოლარის უებროვება „უებვიკვეთა“



როგორც ანი ახალი საავადმყოფო აუენდა, ისე განხორციელდება დაზღვევის ახალი პროექტის? 6



გასაკებებელი ბია ბებრი, მებრამ 4 გასაკებებენ?

„ხელისუფლება დანაშაულებრივ მოქმედებას აბრძლებს“ ...

2

ბაბაღე ბებო კვენისის 4 – მე საიდან გამასვენებთო

როგორ გახლენ განდუკელები სანდუნოვები 9

ლიბვის სეიბა 3 მხარი დაბვიჭირა

ამბაბი უებნარ, მუბერ და გლასბ კანთა... 5

სათქმელი

„უბესარ კასსა გულით ნუ მიენდობი“...

იქნება გვამცნოთ, მამაო, არის თუ არა გზა ხსენისა?

თქვენი შეგონებანი, მამაო საბა, ბოლნისელმა კაცმა ბოლნისის ცენტრში აშენებულ კლუბის ფასადზე ამოაჩუქურთმა: „უმეტარ კაცსა გულით ნუ მიენდობი, მშვიერს სახლში სტუმრად ნუ ეწვევი, გლახაკისაგან ჩუქება ნუ გინდა“.

მას შემდეგ ყოველი გოლენისელი, იმ ადგილზე გავიხსენებ, თვალის ერთი შეხედვით კიდეც ერთხელ კითხულობს მრავალჯერ ნაკითხულს. კითხულობს მას, რაც თქვენი, მამაო, არა მარტო საოცრებელია, არამედ სრულიად საძაბრებელია, არამედ სრულიად საძაბრებელია.

გულახდილად უნდა მოვახსენოთ, თქვენი შეგონებებით ცხოვრება დღეს ნარკოზღვანულად აქედან იქნება ეს იმის პრაქტიკა, რომ ჩვენს ეპოქაში ცდილობენ, გააუ-

მოქალაქეებისთვის უფასო საბედნიერო მოსახლეობას. ყველა საღალდო მოსახლეობა დასაქმდა, რომ თუ მართლად დასაქმდა ალბინისი თბილისში მოქალაქეებს, ეს მოსდებოდა მხოლოდ და მხოლოდ ვაჭრობაში და მოსახლეობის სფეროში, სადაც დასაქმებული იქონივს შემოსავალს ვერ შეინან და ასეთი დასაქმება მასთან ერთად უფასო ჯანდაცვა, ინვესტიციები ვალუტის მკვეთრად გაუფასურებას, ე. ი. სხვა დასაქმებულთა ხელფასების მყიდველის უნარიანობის მკვეთრად დაცემა.

კონკრეტულად უნდა მოვახსენოთ, თქვენი შეგონებებით ცხოვრება დღეს ნარკოზღვანულად აქედან იქნება ეს იმის პრაქტიკა, რომ ჩვენს ეპოქაში ცდილობენ, გააუ-

ბელგალდ ფასს, რაც ხელისუფლების გაუბედურებით არის „დაკანონებული“. სანაკვეთი თუნდაც თავისუფალი კონკრეტული მოქალაქეების მიერ უფასო მნიშვნელოვნად შეუწყოს ხელს ქვეყნის ეკონომიკის აღდგომა, მოქალაქეთა დასაქმებას, ვიდრე ადინისტრაციული მოკვლევა იქნება იმის დაფუძნება.

ეროვნული საბჭოს მეროვის კანდიდატი ყოველთვის აღნიშნავდა, რომ მათი ამოცანაა ადგილობრივი არჩევნების შედეგად რიგგარეშე საპროპორციული დასაპროპორციო არჩევნების ჩატარება, ან სხვა გზით პროპორციული დასაქმება, რასაც ქვეყნის ამოწმებულმა მხარი არ დაუჭირა.

...და განმარტვა პოლიტიკურმა კალამ, რომელმაც ჩამოაყალიბა ავტორიტარული რეჟიმი, ქვეყანას თავზე დაატანა რუსეთ-საქართველოს ომი, დააარსა ტერიტორიები და მიიღო დამატებითი ტოლვილი. ეს პოლიტიკური კალამი ყველაფერს, რაც იქნებოდა, უცხო ქვეყნების ინვესტიციებზე, ყვირის მალაქვანი ფიციური მუშაობა და ინფორმაციის პირდაპირი პირდაპირი, ან უფროსადაც რა მათ, ლუკმა-პურის საშუალებად გადასცემენ უცხო ქვეყნებში, გადამცემენ „განსაკუთრებულად“ და იმ გამოშვებულ ფული გამოშვებულ თანხანთოჯახის წევრებს, ნათესავებს და ამ გზით ხელი შეუწყონ პროცენტის ვალუტის სიყვარულს, დაიცვან ის გაუფასურებისგან.

ამ პოლიტიკურმა კალამმა განმარტვა არჩევნებში დიდი უპირატესობით, რადგან 1988 წლიდან მოყოლა უფროსი (გაზვიანობის ბარეშა და დღეს ჩვენს ამოწმებულს, გუნდობითა, ეზინათ რაიმე ახალი, თუნდაც პროგრესული ცვლილებებისა.

და ენდო ჩვენი ამოწმებული ხელისუფლებაში მოკალთებულ გონებაში ფიციური და ზნეობაში ფიციური რეპრეზენტული პოლიტიკოსებს, რადგან სხვა გზა ვერ იქნება. უფრო მეტიც, ხელისუფლებასაც და მოწოდებულ პარტიებსაც აწინასწარმეტყველებს მოქალაქეები, მიუხედავად იმისა, მოსწონთ თუ არ მოსწონთ მათ ისინი.

დარწმუნებული ვარ, ჩამოთვლილი ფაქტების საპარსისი იმისათვის, რომ თქვენი, მამაო საბა, ჩვენს მიმდებარე დაფიქრდით.

იქნებ გვამცნოთ, არის თუ არა გზა ხსენისა.

ნუგზარ კობახიძე „სრ“. გოლენისი

ეკლესია



პატრიარქმა დევნილ ბავშვებს უმასპინძლა

მშვიდობიანი გზაზე იწეოდა და მს ბავშვებს

საძაბრებელს საპატრიარქოს ახალგაზრდული, სულიერი და ინტელექტუალური განვითარების ცენტრში ბავშვთა დაცვის საერთაშორისო დღისადმი მიძღვნილი ღონისძიება გაიმართა, რომელშიც მონაწილეობდნენ აფხაზეთიდან დევნილი ბავშვები.

პატრიარქმა უმასპინძლა ერის სულიერმა მამამ, სრულიად საქართველოს კათოლიკოს-პატრიარქმა, უწმინდესმა და უნეტარესმა ილია II.

განმარტვა აფხაზეთის შემოქმედ ბავშვთა აღზრდის, „მე და მშვიდობა“ პროექტის, რომელიც ფონდის „მშვიდობა და ჰარმონია“ პროექტის „მე და მშვიდობა, არა – კალაღობა“ ფარგლებში განხორციელდა.

ეს აღზრდის არის აფხაზეთის შემოქმედ ბავშვთა კავშირის საშვიდობო განვითარების აფხაზეთის, ოსი და მსოფლიოს სხვა თანატოლებსადმი. ბავშვების მიმართაც ასე განხილდა: „... მივმართებთ აფხაზ, ოს და მსოფლიოში ყველა თანატოლს, საერთაშორისო საზოგადოებას, მშვიდობის განმტკიცების აუ-

ცილავლობის მოწოდებით დაცვიცატირები და სხვათა უფლებები. დაცვიცატირები დევნილებსადმი. ერთად დავდებთ, გადავარჩინოთ ჩვენი ქვეყნის მოგვალი თაობების პედნიერი და მშვიდობიანი მომავალი... ჩვენი ძალისხმევა ერთობლივად ნარკმართობ ბავშვთა უფლებების დასაცავად, ყოველგვარი კალაღობის წინააღმდეგ, საყოველთაო მშვიდობისთვის მთელ დედამიწაზე“.

პატრიარქმა დალოცა ბავშვები და სრულიად საქართველო: „... მე აფხაზეთელი ხალხი, ოსი ხალხი და სხვები, რომლებიც საქართველოში ცხოვრობენ, ჩვენს სულიერ შვილებად მიგანინა. ჩვენ, ყველაფერს გავაპატივებთ იმისთვის, რომ ყველანი ერთად ვიყოთ და აპარად ვიყოთ. აფხაზეთი ჩვენი იმედი, ღმერთმა შეაერთა ჩვენი გზები. მტარი ოცნებობს, რომ დაგვაშოროს, მაგრამ ჩვენ აუცილებლად დავბრუნებთ მშვიდობა და მშვიდობა. დაგლოცეთ უფლებები. ჩვენთან არს ღმერთი!“

თამთა ჭითანაძე



ფასურს თქვენს ეპოქაში დაწერილი შეგონებანი – ზნეობის ნორმები (ჩვენი ხალხი ფასურს ბავშვების სხვა ქვეყნებში ბარისი. დღეს დაკონკრეტდა მოითხოვა სიტყვა „უმეტარა“ და, თუ თქვენი ნება იქნება, ჩვენ მას შევძლებთ სიტყვებით, გონებაში ფიციურად „უბესარ“ და „ზნეობაში ფიციურად“ უბესარ, რადგან, რაც სახე მხება საკუთარი ინტერესების დაცვას, ბავშვი ფულის შოვნას, „უმეტარნი“ განსაცვიფრებლად გონება-განხილვები და ნიჭიერები ხდებიან.

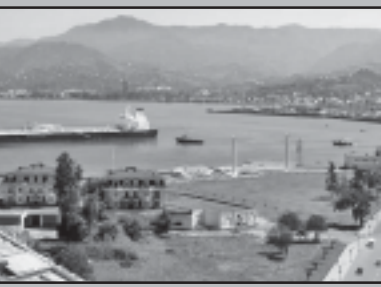
ჩვენ მოვახსენებთ თქვენს სულს, საუკუნეებიდან გამოხმოვანდეს, რამდენიმე კონკრეტულ მაგალითს პოლიტიკოსთა მიერ ჩატარებული წინასწარმეტყველებიდან და იხვედრის მსაჯული, მამაო საბა, მათი დაპირებების რეალურობისა.

„აღიანსი“ თბილისის მოქალაქეებს ჰპირდებოდა, რომ დააფუძნებდა ფონდს მცირე და საშუალო ბიზნესის განვითარებისთვის დახალი საპროცენტო განაკვეთით, შემოიღებდა, გარკვეული ფინანსებისა.

ჰპირდებოდა, რომ გამოაცხადებდა განმარტვულ და გაბატონებულ საგონებლო კომპლექსს. ალბათ, მხედველობაში ჰქონდათ რკინა-გატონის ქარხნების აღდგენა-აშენებდა და ასაკობრივ მოსტრუქციებით საგონებლო და საპროცენტო მოტივების სფეროებში. მაგრამ ამ დაპირებას არ ერთვოდა თუნდაც ზარეულ ბათვლები, თუ რა დაჯდებოდა ასეთი ნუსით აშენებული სახლები და ვინ იქნებოდა მისი მყიდველები. გატონ გოგი თოფაძეს, რომელსაც საზოგადოებაში დასახურებულად დიდი ავტორიტეტი აქვს, არ ეკადრებოდა ასეთი საარჩევნო კამპანია და არც მისი თანამებრძოლის გატონ ზურაბ ტყემალაძის ბინაში ბარბაზები ხელი-სუფლებს ნარკმადგენლობთან, რაც ბავშვ რაიონში განხორციელდა.

ქრისტიან-დემოკრატები მოქალაქეებს ჰპირდებოდნენ გაზის, ელექტროენერჯის განაწილებას, უფასო წყალს და ერთი სიტყვითაც არ ეხებოდნენ ნავთობპროდუქტების ყოველგვარ გაუბედურებ-

ქართველოს ტერიტორიიდან გათხევადებული გაზის ტრანსპორტირების შესახებ. ახალი ტერმინალი აშენდება ფოთი-ყუღვეის ტერიტორიაზე, რაც გარდა დამატებითი სამუშაო ადგილებისა, ასევე, ევროპისთვის საქართველოს სტრატეგიულ მნიშვნელობას ზრდის, – აღნიშნა სააკაშვილმა რუმინელ კოლეგასთან შეხვედრის შემდეგ.



საგორნა მიმოსვლა გათუმსა და კონსტანსაში

რუმინეთის ხელისუფლება ბათუმსა და კონსტანცაში საბორნე მიმოსვლის დაწყების ინიციატივით გამოდის.

აღნიშნული ინიციატივა საქართველოს პრეზიდენტმა მიხეილ სააკაშვილმა რუმინეთში ვიზიტის ფარგლებში ქვეყნის პრეზიდენტთან და პრემიერთან შეხვედრების დროს განიხილა. ასევე, ორი ქვეყნის პრეზიდენტმა ნატოში განცხადებები, გაყინული კონფლიქტებისა და ეკონომიკის საკითხები განიხილეს.

– მნიშვნელოვანია, რომ აზერბაიჯანმა, რუმინეთმა და საქართველომ მოახერხეს პრინციპული შეთანხმების მიღწევა სა-

ამასთან, სააკაშვილის განცხადებით, რუმინეთსა და მის ლიდერებს ვეროპულუსაფრთხოების საკითხებზე პრინციპული და ფუნდამენტური ხედვა აქვს, რომლის დასტურიც ახალი ენერგეტიკული პროექტია.

შეგახსენებთ, რომ „გათხევადებული ბუნებრივი გაზის და მისი ტრანსპორტირე-

ბის სფეროში თანამშრომლობის შესახებ“ მემორანდუმი საქართველომ და რუმინეთმა 13 აპრილს ბუქარესტში გააფორმეს. მემორანდუმი ითვალისწინებს საქართველოში გაზის გამათხევადებელი, სოლო რუმინეთში რეგაზიფიკაციის ტერმინალების მშენებლობას. პროექტის ლირებულება, წინასწარი გამოვლებით, 4-6 მლრდ ევროს შეადგენს.

პროექტის თანახმად, საქართველოდან გათხევადებული გაზის რუმინეთში ტრანსპორტირება მოხდება. რუმინეთში გათხევადებული გაზი მიიღებს ისევ ბუნებრივი გაზის სახეს და შემდგომ ის განკუთვნილი იქნება ევროპული ქვეყნების მოთხოვნების დასაკმაყოფილებლად.

XO-308-360

რუს წერან, რუს ავგოპენ ჩვენზე

გუქარესტი თანახმა არ არის

თავისი ანტირუსული განწყობილებით რუსეთის ცნობილი ლიდერმა ტრანინმა განაცხადა...

თან, მით უმეტეს, რომ ეს სასიამოვნო ოფიციალური თარიღისთვისაც.

„მე მივანდობ ვაჭარს სააკაშვილს ინფორმაციას, რომ რუსეთში მისი არ უნდა შეთანხმდეს ევროკავშირის შეთანხმებასთან...



გოგს მიძინებოდა, რომლებსაც შეუძლიათ გადაჭრან ეს პრობლემა, უწინარეს ყოვლისა, ესაინა...

მინათმა განიცადა დადებითი კარგი წესით, მოითხოვოს რუსეთისგან ჯარისკაცების გამოყვანა...

სამაგალიტი განცხადებების ბარდა ორმა პრეზიდენტმა განიხილა კონკრეტული ანტირუსული ნაბიჯები...

„დღევანდელი ვენაგორის ურსების ტრანსპორტირებას ანარმობა დანაშაულოვანი მოქმედებაა...

მომხრანდებს ორ სახელმწიფოს შორის გახსნადის მფინავლობის შესახებ ხელი მოეწერა მიმდინარე წლის აპრილში...

ინფორმაციას მიწოდებენ უკვე ამ ზაფხულს.

„ეს ნიშნავს, რომ „პარი“ მუშაობას დაიწყებს „ნაგუპოვო“ ადრე, სხვა მარშრუტებზე ადრე“...

ოლეგ გრიცინკო



რუსეთის პრეზიდენტი ტრანინმა განაცხადა, რომ მისი პოლიტიკის მიზანია...

„ჩვენ ვაპირებთ უზიარებლობის საუბარს დადებითი განწყობილებას ვხვდებით იმაში, რომ განვამტკიცოთ...

თბილისის დაახლოება ირანთან გაუინგბტონის თვალყურის დევნებზე გადის

როგორც იხილეთ გვიანდელთან, როგორც იხილეთ აზერბაიჯანის შეერთებული შტატები და რუსეთი...

მისი უსაფრთხოების რეჟიმის საფარველში და ირანის თანამდებობის პირებმა გამოაცხადეს...

„არ ეწინააღმდეგება საპარტოვლოს საბარემო-პოლიტიკურ პრიორიტეტებს, რომლებიც ითვალისწინებენ...

როგორც ერთმა დასავლელმა დიპლომატმა აღგვიხატა, უსაფრთხოების რეჟიმის დანერგვა...

საპარტოვლოს ხელისუფლება დაავითარებდა ამტკიცებას, რომ მას აინტერესებს მხოლოდ...

„არ ეწინააღმდეგება საპარტოვლოს საბარემო-პოლიტიკურ პრიორიტეტებს, რომლებიც ითვალისწინებენ...

როგორც ერთმა დასავლელმა დიპლომატმა აღგვიხატა, უსაფრთხოების რეჟიმის დანერგვა...

საპარტოვლოს ხელისუფლება დაავითარებდა ამტკიცებას, რომ მას აინტერესებს მხოლოდ...

ბარემო-პოლიტიკური ანალიტიკოსის სიტყვებით, თბილისმა, რომელმაც კარგად იცის...

ირანის უპირატესობა სხვა ეკონომიკურ მოთხოვნებთან შედარებით არის საბოლოო...

მეზობელს შორის ისტორიული კავშირითიერთობის უსაფრთხოებასთან დაკავშირებით...

ცხადია, კულტურული ურთიერთობებიც მჭიდროდ ურთიერთობენ...

დაღმის ზურგზე



„ფრიდომ ჰაუსმა“ კვლავ ჩართო რუსეთში „არაბთავისუფალი“ მფინავების სიაში

ამავე დროს რუსეთი ცუდი ქვეყნების ათეულში არ შესულა. მოქალაქეთა თავისუფლების მთავარ დამრღვევთა რიცხვში...



პოლონეთის საბარემო სპეციალური მისიონერების თვითმფრინავში დაინახეს...

ადგილობრივი მასობრივი ინფორმაციის საშუალებების მონაცემებით, ავიალაინერები, რომლებიც დაფრინდებიან პოლონეთის მალაჩინოსნები...



თურქეთში „მფინავების ფლოტილის“ ამტკიცებას შეხვდა, როგორც გვირგვინი...

450 აქტივისტიდან, რომლებიც სტამბოლში ჩავიდნენ, უმრავლესობა თურქეთის მოქალაქეა...

მასზე არ მხმარება ადამიანის გავლენის მფინავების ბრძანებულმა მფინავებმა...

ყავის მფინავებელი ფეფტი — ილუზიაა. ყავის მოყვარულებს ურჩევიათ თავი აარიდონ ამ სასმელის დილის ულუფას...



კალათბურთი

ამერიკული ექსპრესი



ტორინ ბრინი

სანტაგაბრიეტი დაპირდება მისი

შეგახსენებთ, რომ ელიტაში ალფრედო ბრინი გუნდში...



ტორინ ბრინი

წლებში, აქტი (საბერძენი, 2009-2010 წლებში...

ტორინ ბრინი. მსოფლიო. დაიბადა 1984 წლის 25 მარტს...

სეზონის წინ

ელისებო „ტორკედოს“...

დღეს უმაღლეს ლიგაში დაბრუნებული მათა...

მათა უმაღლეს ლიგაში დაბრუნებული მათა...

დავამთ, რომ ფეხბურთის ფედერაციის ინფ...

ჩოგბურთი

ავსტრიის სახელით



ეს არის ავსტრიის ავსტრიელი ფეხბურთელი...

უკეთესი შედეგისკენ მიმავალ გი...

რაც შეეხება ავსტრიის ფეხბურთის ფედე...

რეზი

ირბ-ის თასზე შიტაგაშვებით

საქართველოს მორაგბეთა ეროვნული ნაკრები...

ზიზიზიზი, ირაკლი ჩხიკვაძე, სანდრო...



სანიშვილი, ზაზა ბრეგვაძე, ირაკლი...

თიანთი, კახაბერ უჩაძე, კობა მიქაშაძე...

ჭიდაობა

„ოქის კანჭი“ - სპორტის სანახევრო

თბილისის სპორტის სანახევროში 5-7 ივნისს...

ბალანსა და კარტოების სანახევროს „ოქის...

უნივერსიადა - 2010

დაწინაურდა ილიას უნივერსიტეტი

საქართველოს სპორტულ განვითარებაში...



ცხრა სანახევროს შორის საერთო გუნდურ...

ინტერნეტიდან

უკრაინა უფლებს აოცებს

ალბათ განსვით, რამდენიმე მითხარა...



ისიც ცნობილია, რომ უკრაინის პრეზიდენტი...

და აი, ორი თვის შემდეგ უფასო სასაბურთაო...

ნულ რეპორტაჟში თავი, რადგან სწორედ მათგან...

შუალი სეზონი (7 ხმად), მიკონი (4დ, ლუსიუ...

ნულ რეპორტაჟში თავი, რადგან სწორედ მათგან...

ჩემპიონი ყალბადანდობს?

მსოფლიოს ერთ-ერთი საუკეთესო ველოგრაფი...

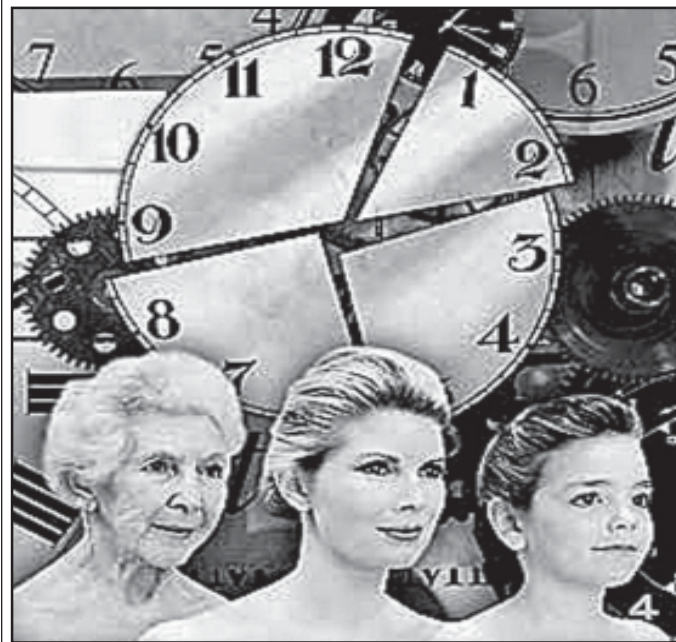
რევიზი კარგადინი

როგორ შევამციროთ ასაკთან დაკავშირებულ დაავადებათა განვითარების რისკი

ერთხელ სსილია თაყაიშვილს შეეპიტხნენ: „როგორ ბრძნობთ თავს?“ პასუხს არ დაუყოვნებია: „მტკიცე ღვიძლი, გული, ფეხი, თავი. კიდევ კარგი, მამაკაცი რომ არა ვარ, თორემ წინადადებაზე ჯიშკვალავდებოდა!“

სამწესიაროდ, ადამიანი დიდხანს არ ცოცხლობს. ასაკთან ერთად, 45-50 წლის შემდეგ, ადამიანების უმრავლესობას ჯანმრთელობა თანდათან უზარუნდება, გროვდება სტრესი, დაღლილობა და სხვა დაავადებანი. XX საუკუნის ბოლოს ასეთი გამოთქმაც კი გაჩნდა: „დაავადებანი – სიბერის გარდაუვალი თანაგზავრები არიანო“. გვიწინდელი ამ დაავადებებს, უწინარეს ყოვლისა, მიუკუთვნებენ გულ-სისხლქარღვთა (ათეროსკლეროზი და მისი ბართულება – ინფარქტი, ინსულტი, სხსრების დეგენერატიული დაავადებანი (ოსტეოართროზი, ოსტეოპოროზი, შაქრის დიაბეტი და ნერვული სისტემის დაავადებანი. ამ დაავადებებს აერთიანებს ის, რომ ყველა მათგანი დიდ წილს ატარებს ადამიანის და ხშირად მივყავართ შრომის უნარის დაკარგვამდე, დინებალიდებამდე.

შეპიტხნა: შესაძლებელია თუ არა რაიმეს გამოყენება იმისთვის, რომ არ განვითარდეს ეს დაავადებები?



პასუხი: ამჟამად თავად სიბერის პროცესზე გავლენის მოხდენა არ შეუძლია, მაგრამ გავლენის გაკეთება კი – ჯანმრთელობის შენარჩუნებისთვის.

თითოეულ ჩვენგანს აქვს რისკის ფაქტორი ან თუ იმ დაავადების განვითარებისთვის, თანაც ეს ფაქტორები ხშირად ემთხვევინან ერთმანეთს სხვადასხვა დაავადებებისთვის. მაგალითად, გულ-სისხლქარღვთა დაავადებებისა და ოსტეოართროზისთვის რისკის საერთო ფაქტორებია: ასაკი, სხეულის ზედიზედ წონა (სიმსუქნე, მემკვიდრეობითი მიდრეკილება, ძოლესტერინის გაზრდილი დონე, სისხლში შაქრის გაზრდილი დონე და არასწორი გამოკრავებული რეჟიმი. მსუქან ადამიანებს უფრო ხშირად აწუხებთ მუხლის სხსრების ართროზი (4-ჯერ მეტად, არტიკული ჰიპერტონია, შაქრის დიაბეტი, ვიდრე ნორმალური წონის ხალხს. ამიტომ იმისთვის, რომ თავიდან ავიცილოთ დაავადება და არ მივცეთ მას სრული განვითარების საშუალება, საჭიროა ყურადღებით ვადევნოთ თვალყურს საკუთარ ჯანმრთელობას, გავითვალისწინოთ და შევქაზებინებოდა გავაძლიეროთ თავიდან ავიცილოთ რისკის არსებული ფაქტორები. მაგალითად, გაზრდილი წონისთან ბრძოლა, სწორი კვება, სისხლში ძოლესტერინის დონის კონ-

ტროლი, სპეციალისტის გამოკრავებული აქტიურობა – საშუალებას გვაძლევს ამავდროულად შევამციროთ როგორც გულ-სისხლქარღვთა დაავადებათა განვითარების, ისე ოსტეოართროზის რისკები. უნდა გვახსოვდეს, რომ გულს და სხსრდენ-სამოძრაო აპარატის და-

- სასარგებლო რჩევები, რომ არ დაგვირდეთ და ავად არ გავხდეთ:**
1. თვალყური ადევნეთ თქვენს წონას.
 2. მეტი იმოძრავეთ.
 3. გამოიყენეთ სამკურნალო ფიზიკულტურა.
 4. იკვებეთ სწორად (საკვებში მეტად გამოიყენეთ ბოსტნეული, ხილი და ცხიმოვანი მუყაების ომეგა-3 (თევზი).
 5. რეგულარულად მიმართეთ ექიმს და გამოიკვლიეთ თავი რისკის ფაქტორებისა და ფარულ დაავადებათა გამოვლენის მიზნით.

ავადებათა პროფილაქტიკა შეიძლება დავიწყოთ ნებისმიერ ასაკში. უფრო ადვილია დაავადების თავიდან ავიცილება, ვიდრე გავუნალოთ!

თუ დაავადება უკვე განვითარდა, დაეძინა დაგვისვთ ოსტეოართროზის დინამიკა, მაშინ მოტივალური საკურნალო ტაქტიკის განსაზღვრისთვის საჭიროა განვიხილოთ კომპლექსური გამოკვლევა და არა მხოლოდ სხსრებისა, არამედ თანმდევი დაავადებებისაც (ათეროსკლეროზი, არტიკული ჰიპერტონია, გულის უკმარისობა, სპეციფიკური დაავადების სისტემა. ამიერი ასაკი შეაფასებს გულისა და სისხლქარღვთა ბართულების რისკსაც (ინსულტი, ინფარქტი). სამკურნალო შესაძლებლობები არსებითად იმდენად შეზღუდული გულის დაავადებათა, ჰიპერტონიის, კუჭის წყლულისა და თორმეტკეფა ნაწლავის, ძველ კიდურების ვენების ვარიკოზული გაფართოების, გართულებული თრომბოზებისა და, შინაგანი ორგანოების პეპტი სხვა დაავადების დროს. იმასთან დაკავშირებით, რომ ოსტეოართროზის ძირითადი გამოვლინება ტიპიურია, პაციენტებს პრაქტიკულად მუდმივად უხდებათ ტიპიურგამაყუჩებელი პრეპარატების მიღება. დღემდე ოსტეოართროზის დროს ტიპიურგამაყუჩებელი თერაპიის ყველაზე გავრცელებული საშუალებაა არასტეროიდული ანთების საწინააღმდეგო პრეპარატების (ასპი მიღება. მაგრამ, ტიპიურს შემცირებასთან დაკავშირებული უეჭველი ეფექტიანობის მიუხედავად, ასპი-ის მიღება თუნდაც მცირე დოზებით, შეიძლება მიგვიყვანოს გვირდითი ეფექტების განვითარებასთან, უწინარეს ყოვლისა გულ-სისხლქარღვთა სისტემისა და კუჭნაწლავთა ტრაქტის მხრიდან. გვირდითი ეფექტების განვითარების განსაკუთრებით მაღალი რისკი აქვთ ხანდაზმულ ადამიანებს, რომლებიც ასპი-ის მოხმარებულთა 60-ზე მეტ პროცენტს შეადგენენ. ამჟამად აღწერილია ისეთი არასტეროიდული რეაქტივები, რომლებიც არტიკული წნევის ამაღლებას, სითხის შეწერება ორგანიზმში, თრომბოზის ფუნქციების დაქვეითებას, ქრონიკული გულის უკმარისობის პროგრესირებას, თრომბის წარმოქმნისადმი მიდრეკილების ზრდას (რამაც შეიძლება ინფარქტთან ან ინსულტთან მიგვიყვანოს). ამიტომ ასპი-ის მიღება აუცილებლად უნდა მოიწოდოს თქვენმა გეგმულმა ექიმმა.

შოკოლადი სიბერის წინააღმდეგ

ახლახან მეცნიერებმა დაადგინეს, რომ მუქი შოკოლადის ყოველდღიურად მიღებამ ნაოჭების გაჩენის საწინააღმდეგო და კანის ულტრაიისფერი გამოსხივებისგან დამცავი საუცხოო საშუალებაა, იგი ასევე მნიშვნელოვნად ამცირებს კანის კიბოთი დაავადების საშიშროებას.



უხსოვრი პრესის მიხედვით

ალიან-ჩალიანი

ჯარისკაცის მკვლელობის მიზეზი დადგინდა

რუსული მხარე ახალგორის ოკუპირებაზე რაიონში რუსი ჯარისკაცის სიკვდილის მიზეზად თვითმკვლელობას ასახელებს. ამის შესახებ „კავკაზკი უზალი“ იუწყება.

გამოცემის ინფორმაციით, თავდაპირველად ჯარისკაცის სიკვდილის მიზეზად სახედროებს შორის უთანხმოება დასახელებდა, რომელსაც სრულად მოჰყვა. თუმცა, რუსეთის კალოვანი უწყების წარმომადგენლების მტკიცებით ჯარისკაცმა თავი მხოლოდ ყოფითი პრობლემების გამო მოიკლა.

შეგახსენებთ, რომ საქართველოსა და ე.წ. სამხრეთ ოსეთის ე.წ. საზღვარზე ახალგორის რაიონში გარდაცვლილი რუსი ჯარისკაცი იყოვეს. გვამი სოფელ ქარგოში აღმოაჩინეს, მას ციფლსასრული იარაღით ჭრილობა საფეთქლის არეში აქვს მიყენებული. რუსეთი ფედერაციის ჯარისკაცი სოფელ ქარგოში რუსულ სამხედრო ნაწილში მსახურობდა.

ორმილიონამდე ევროს სათბურში გაღვდა

წყალტუბოს რაიონში სამართალდამცავებმა ერთ-ერთი მოქალაქის სათბურში 1 მლნ. 700 ათასი ევრო ამოიღეს.

სამართალდამცავებმა წყალტუბოს რაიონის სოფელ ტყაჩირში სპეცოპერაციის ჩატარება.

როგორც ქუთაისიდან იტყობინებინან, ერთ-ერთი მოქალაქის კუთვნილ სათბურში სამართალდამცავებმა ერთი მილიონ 700 ათასი ევრო იპოვეს ჩამარსული.

სათბურის მფლობელმა არის ვინეი გოჭორიშვილი, რომელიც, სავარაუდოდ, ესაბანეთში ცხოვრობს.

დააკავეს ყალბი დიპლომის დაგამყარებელი

კომერციული მოსყიდვის ფაქტზე ფინანსთა სამინისტროს საბამოშივე მოსახურის საბამოშივე დეპარტამენტის კანტინის საგარეოველს თანამშრომლებმა დააკავეს ლაგოვლის დამოუკიდებელი სამედიცინო სასწავლებლის შპს „კვალის“ დირექტორი თამარ ჯაჯანიძე და საქმის მწარმოებელი და მოლარე დანი რაზმაძე, რომლებმაც ერთ-ერთ მოქალაქეს 1800 ლარის სანაცვლოდ დაუშვადეს და გადასცეს ფარმაცევტის ყალბი დიპლომი.

სამართალდამცველებმა ორივე ექვემდებარებული უშუალოდ ფაქტზე დააკავეს.

მიმდინარეობს წინასწარი გამოკვლევა საქართველოს სისხლის სამართლის კოდექსის 221-ე მუხლით, რაც ითვალისწინებს თავისი უფლების ალკვიტის ორიდან ოთხ წლამდე ვადით.

პატარა ღებე მდინარეში იმსხმერკლა

ხელვაჩაურის რაიონის სოფელ ხაგოში მდინარეში ორი არასრულწლოვანი დაიხრჩო.

გავრცელებული ინფორმაციით, დევი საზარკიძეები სკოლიდან სახლში ბრუნდებოდნენ, რომელსაც მდინარეში განაოხა გადაწყვიტეს.

მდინარეში ჯერ ერთი გავფვი წაიღო, რომლის დახმარებაც მისმა დამ გადაწყვიტა.

სამშველო მოსახურის თანამშრომლებმა დახრჩვალნი დევის ცხედრები უკვე იპოვეს.

ტრაგედია ქუთაისში

ქუთაისში, სატვირთო მატარებელმა 28 წლის ამირან კუბლაშვილი გაიტანა.

კუბლაშვილი ადგილზევე გარდაიცვალა. წინასწარი ინფორმაციით, 28 წლის ახალგაზრდა ნახვამი იყო და საცხოვრებელ სახლთან ხალხს ლინდადაგა სერიწოდა.

გარდაცვლილის ახლოვლებს განცხადებით, კუბლაშვილის დაღუპვა უბედური შემთხვევა იყო და მომდარევი არავის არ ადანაშაულებენ.

XD-208-260

შემოქმედებითი კავშირი „საქართველოს თეატრალური საზოგადოება“ ღრმა მწუხარებით იუწყება, რომ გარდაიცვალა საქართველოს სახალხო არტისტი გიგო სინარულიძე და თანაბრძობას უცხადებს განსვენებულის ოჯახს.

როინ მებრძველი, ავთანდილ წოგოლაური, ემილ კოვალიანი, ბრანი ქავთარია, ოთარ მიმინოვილი, ვახტანგ გურული, დიმიტრი ლეთოვანი ღრმა მწუხარებას გამოხატავენ სოსო ტანტურიშვილის გარდაცვალების გამო და თანაუბრძობენ განსვენებულის ოჯახს.

შვილი მანანა, სიძე პეტრე ჩხეიძე, შვილიშვილები ალიკო, ირაკლი, რაჭაბი ლანა, ირინა, შვილთაშვილები ლიზა, პეტრე, ლუპა, ალექსანდრე იუწყებიან, რომ გარდაიცვალა ელიმწონა ააშვივა

პანაშვილი 4, 5 VI, 18 სთ. გამოსვენება 6 VI, 14 სთ. მისაბართი: თბილისი, გოლქვაძის 3, III საღარაგაო, ბინა 52.

