



3 **განხილავ**  
**რას არ უნდა**  
**გვერი სმა**  
**„ნაარტის“**  
**კალაქის,**  
**ის მაინც**  
**გაიმარჯვებს!**

4 **„გვიარი**  
**გელის“**  
**ხახაში**  
**მართლა არ**  
**აღმოვჩნდეთ!!!**

9 **ზურაბ პახანია:**  
**შეუკლებელია, ამდენი**  
**სტუდენტი გვეყავს,**  
**ეს არის უაზრობა და**  
**ქვეყნის მომავლის**  
**დაღუპვა!**

# საქართველოს მეცნიერებათა ეროვნული აკადემია კოვიდპანდემიის გლობალური პრობლემის გადასაწყვეტად იბრძვის!

**ქვეყნის თავისებურებები COVID-19-ით  
დაავადების, თვითიზოლაციის  
და პოსტკოვიდურ პერიოდებში**

2020-მა წელმა ახალი  
ვირუსული საშიშროების  
ფინაში დააყენა მსოფლიოს მოსახლეობა. COVID-19-  
მა დააყენა და შეიძინა მილიონობით სიცოცხლე.

პანდემია მთელი მსოფლიოს ყველაზე მნიშვნელოვან  
გამოწვევად იქცა.

საკმაოდ მოკლე დროში მოხილვებული იქნა თითქ-  
მის მთელი სამეცნიერო პოტენციალი, რომელიც ძალზე  
აქტიურად ჩაება ვირუსის გავრცელების გზების, დაავა-  
დების პათოგენეზის, სამკურნალო პრეპარატების და  
პროფილაქტიკური ვაქცინების შექმნის საქმეში. კორო-  
ნავირუსული ინფექციის მიმდინარეობის და მკურნალო-  
ბის სხვადასხვა მიმართულებათა შორის ერთ-ერთი უმ-  
ნიშვნელოვანესი და სამწუხაროდ ბოლომდე შეუსწავლე-  
ლია ნუტრიციოლოგიური პროფილაქტიკის ეფექტური  
საშუალებების დადგენის საკითხი, როგორც კორონავი-  
რუსით დაავადებულთა, ასევე იმ პიროვნებათა შორის,  
რომლებიც სანგრძლივი დროით იმყოფებოდნენ თვითი-  
ზოლაციაში (კარანტინში), ასევე განსაკუთრებულ ყუ-  
რადღებებს საჭიროებს პოსტკოვიდური (ეწ. გახანგრძლი-  
ვებული) კოვიდდაავადებების დროს სპეციალური დიე-  
ტოთერაპიის საკითხი.

კორონავირუსული პანდემიის დასაწყისშივე ჯანმომ  
(მსოფლიო ჯანდაცვის ორგანიზაცია) კვების ფაქტორი  
ჩათვალა ერთ-ერთ უმნიშვნელოვანეს ფაქტორად კო-  
ვიდინფექციასთან ბრძოლის თითქმის ყველა ეტაპზე, გან-  
საკუთრებით კი თვითიზოლაციის და პოსტკოვიდური პე-  
რიოდისათვის.

თვითიზოლაციისა და კარანტინში ყოფნისას გარემო-  
პირობების ცვლილებები, მედიკო-სანიტარიული მიზნე-  
ბი, სოციალური მდგომარეობა, უმოძრაობა, ადამიანის  
უყალიბებს მისთვის აბსოლუტურად უჩვეულო გარემო-  
პირობებიდან გამომდინარე შემდეგ ძირითად ცვლილე-  
ბებს:

- ახალ პირობებთან შეგუებით გამოწვეული სტრესი;
- ორგანიზმის არასასურველ გარემო-პირობებთან  
რეზისტენტობის დაქვეითება (რაც ძირითადად გამოწვე-  
ულია ორგანიზმის შინაგანი და გარემო მიკროფლორის  
ცვლილებებით);
- ფიზიკური აქტივობის დაქვეითება;
- კვების შეჩვეული რეჟიმის და რაციონის დარღვევა.

აქედან გამომდინარე, 2020 წლის მეორე ნახევარში  
მსოფლიოს თითქმის ყველა ქვეყნის ჯანმრთელობის დაც-  
ვის სამინისტრომ (სამწუხაროდ, ჩვენი ქვეყნის გარდა) და-  
ამტკიცა მეთოდური რეკომენდაციები „კოვიდ-19-ის პანდე-  
მიის გამო იზოლაციაში და კარანტინში მყოფი ბავშვთა და  
მოზრდილთა კვებითი რაციონის თაობაზე, რომელსაც გან-  
საკუთრებული მნიშვნელობა აქვს როგორც დაავადების  
(ეწ. მსუბუქად მიმდინარეობის) დროს, ასევე მნიშვნელო-  
ვანია სტრესის შემცირების და ორგანიზმის ბრძოლისუნა-  
რიანობის ამაღლების თვალსაზრისით.

კოვიდ-19-ის ინფექციის პანდემიურმა გავრცელებამ  
შექმნა რიგი სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანი პრობლემები-  
სა, რომელთა გადაწყვეტა მხოლოდ ფუნდამენტური სამეც-  
ნიერო მიღწევებითა და გარკვეული პრაქტიკული საკითხე-  
ბის მეცნიერული გააზრების გზით  
შეიძლება.

დარწმუნებული ვართ, რომ პრობ-  
ლემათა ქვემოთხსენიებული ნუსხის თი-  
თოეული პუნქტი კარგად არის ცნობილი  
შესაბამისი კომპეტენტური უწყებებისათვის, სა-  
კითხით დაინტერესებული და მასზე მომუშავე მეც-  
ნიერისთვის, მაგრამ, ვფიქრობთ, პრობლემადიკის  
გლობალურად, ერთიან კონტექსტში დანახვა, შესაძლოა,  
სარგებლის მომტანი აღმოჩნდეს. გარდა ამისა, საქარ-  
თველომ, მოკრძალებული მატერიალურ-ტექნიკური შე-  
საძლებლობებით, მაგრამ ძლიერი საუკეთესო ადამიანურ  
რესურსით, აუცილებელია თავისი და, ამასთან, უნიკა-  
ლური წვლილი შეიტანოს მნიშვნელოვანი საკითხების გა-  
დაწყვეტაში და მისთვის კუთვნილი ადგილი დაიკავოს  
მსოფლიოს სამეცნიერო თანამეგობრობის ერთობლივ  
ძალისხმევაში.

თუ გავითვალისწინებთ, რომ საქარ-  
თველო ხელთაშუა გზის რეგიონის გაქ-  
სიმაღურად აღმოსავლეთი რეგიონია,  
მისი კლიმატური, მცენარეული და მო-  
სახლეობის მენტალური მახასიათებლები  
და განსაკუთრებულად მრავალფე-  
როვანი მცენარეული საფარის მქონე  
ქვეყნად არის ცნობილი (30-მდე კლი-  
მატურ-ნივალბოტრივი ზონა). ამ ყველაფ-  
რის გათვალისწინებით ცხადი ხდება,  
რომ ქვეყანაში სახსებით შესაძლება-  
ლია ჩანსალი და მრავალფეროვანი სურ-  
სათის მასობრივი წარმოება და გაყო-  
ყენება, რას იმუნური სისტემის გაუმ-  
ჯობების მნიშვნელოვანი ფაქტორი იქ-  
ნებოდა. სავარაუდოდ, სხვა ვირუსული  
დაავადებების შემთხვევა მომავალშიც  
არის მოსალოდნელი, სწორედ ამიტომ,  
ახალი საკვები რაციონის შექმნა და გა-  
მოყენება იმუნური სისტემის ამაღ-  
ლების მიზნით, აუცილებელ  
ამოცანად უნდა მივიჩნიოთ.

**იხ. 5-6-7 გვ.**

რაიტიზმებით ომი – რატომ ძველად იმართა ერთი და იმავე დროს ორი განსხვავებული შედეგი პარტიების და პოლიტიკოსების რაიტიზმის შესახებ? „ფორმულას“ მიერ დაკვეთილი კვლევების შედეგად, რომელიც კომპანია „ედისონ რისერჩის“ მიერ არის ჩატარებული, პოლიტიკური რაიტიზმების მიხედვით კალაპაძე და გახარია თანაბარ პროცენტს იწაფებენ. ამ კვლევის მიხედვით მეორე ტური გარდაუვალია. სრულიად განსხვავებულია „ოცნების“ ამავე დროს გამოქვეყნებული კვლევების შედეგი. ამ პირველ აღბილს დამაჯერებელად კალაპაძე იკავებს, სადაც მეორე ტურის ალბათობა ნაკლებია.

„ედისონ რისერჩის“ მიერ ჩატარებულ საზოგადოებრივი აზრის გამოკვლევის შედეგები 2 ოქტომბრის არჩევნებში მონაწილე პარტიების შესახებ საზოგადოების განწყობას ასახავს. შეკითხვაზე, „დღეს რომ ადგილობრივი თვითმმართველობის არჩევნები ტარდებოდა, რომელ პარტიას მისცემდით ხმას?“ – გაკვლევის თანახმად, ალოკაციით, პარტიული რეიტინგები შემდეგია: „ქართული ოცნება“ – 33%; „ერთიანი ნაციონალური მოძრაობა“ – 25%; „საქართველოსთვის“ – გიორგი გახარია – 10%; „ლეიბორისტული პარტია“ – 6%; „გირჩი“ – მეტი თავისუფლება“ (ზურაბ ჟაფარიძე) – 4%; „ლელო“ – 3%; „ხალხისთვის“ – ანა დოლიძე – 3%; „პატრიოტთა ალიანსი“ – 3%; „მესამე ძალა“ – სტრატეგია აღმაშენებელი – 2%; „ევროპული საქართველო“ – მოძრაობა თავისუფლებისთვის“ – გიგა ბოკერია – 2%; „გირჩი“ (იაკო ხვიჩია) – 2%; ერი – ლევან ვასაძე – 2%; „დროა“ – ელენე ხოშტარია – 1%; „მოქალაქეები“ – ალექო ელისაშვილი – 1%; სხვა – 2%.

Edison Research-ის კვლევის მიხედვით, პოლიტიკოსების მონონებრ რეიტინგში პირველ ადგილს ყოფილი პრემიერ-მინისტრი გიორგი გახარია, თბილისის მოქმედი მერი კახა კალაძე და „ნაციონალური მოძრაობის“ ლიდერი ნიკა მელია იკავებენ. კერძოდ, გიორგი გახარიას და კახა კალაძეს „პოზიტიურად“ მოსახლეობის 55% აფასებს, ნიკა მელიას – 46%. ამავე პოლიტიკოსებს „ნეგატიურად“ აფასებენ: გახარიას – 45%, კალაძეს 45%, მელიას – 54%.

ამის პარალელურად კი კვლევებს პარტია „ქართული ოცნება“ აქვეყნებს, რომელიც „ედისონ რისერჩის“ მიერ ჩატარებული კვლევებისგან რადიკალურად განსხვავდება.



## სანამ ხალხი არ გადაწყვეტს, რომ „ოცნება“ უნდა წავიდეს, მანამდე ოპოზიციას არს კვლევები უშუალოდ და არს გაყალბების კახილი!

რეზული კვლევებისგან რადიკალურად განსხვავდება.

„ქართულმა ოცნებამ“ სოციოლოგიური ჯგუფის მიერ თბილისში ჩატარებული კვლევის შედეგები გამოაქვეყნა. საველე სამუშაოები 4-8 სექტემბერს ჩატარდა, კვლევის ფარგლებში კი 2975 რესპონდენტი გამოიკითხა, საიდანაც ფავორიტი პარტია 83.8%-მა დაასახელა. ცდომილების ზღვარი არის 3%.

კითხვაზე – „ხვალ რომ ადგილობრივი თვითმმართველობის არჩევნები იყოს, რომელ პოლიტიკურ პარტიას მისცემდით ხმას?“ – სმები ასე გადანაწილდა: „ქართული ოცნება“ – 48.6%, „ნაციონალური მოძრაობა“ – 27.1%. პარტია „საქართველოსთვის“ – 5.8%, „გირჩი-მეტი თავისუფლება“ – 3.4%, „მოქალაქეები“ – 2.6%, „პატრიოტთა ალიანსი“ – 2.4%, „მესამე ძალა“ – 2.3%, „ლელო“ – 2.3%, „ლეიბორისტული პარტია“ – 1.2%, „გირჩი“ – 1.1%, „ევროპული საქართველო“ – 1.1%. სხვა – 2.1%.

„ქართული ოცნების“ სოციოლოგიური ჯგუფის მიერ თბილისში ჩატარებული კვლევის მიხედვით, კითხვაზე, ხვალ რომ თბილისის მერის არჩევნები ტარდებოდა, რომელ კანდიდატს მისცემდით ხმას? – „ქართული ოცნება“ – კახა კალაძე – 56.1%, „ნაციონალური მოძრაობა“ – ნიკანორ მე-

ლია – 28.3%. პარტია „საქართველოსთვის“ – გიორგი გახარია – 6.2%, „ხალხისთვის“ – ანა დოლიძე – 2.2%, „ლელო“ – ანა ბიბილაშვილი – 1.9%, „პატრიოტთა ალიანსი“ – გიორგი ლომია – 1.3%, „მესამე ძალა“ – თამარ კეკელიძე – 0.9%. „ლეიბორისტული პარტია“ – მიხეილ ქუმისიშვილი – 0.7%. სხვა კანდიდატები – 2.4%.

საველე სამუშაოები 4-8 სექტემბერს ჩატარდა, კვლევის ფარგლებში კი 2975 რესპონდენტი გამოიკითხა, საიდანაც ფავორიტი პარტია 83.8%-მა დაასახელა. ცდომილების ზღვარი 3%-ია.

ანალიტიკოსი დავით ძარ-თვალიშვილი ამბობს, რომ სხვადასხვა კომპანიების მიერ ჩატარებული კვლევების სანდოობის შესახებ საუბარი ძალიან მარტივია, რადგანაც წარსულში მათ მიერ ჩატარებულ კვლევებს და არჩევნების

შედეგებს უნდა გადავხედოთ.

„ოპოზიციას ამ კვლევების გამოკვეთების რამდენიმე მიზეზი აქვს: 1. საკუთარ ამომრჩეველში გარკვეული იმედის გაჩენა და მოტივაციის მიცემა უნდა. 2. მთავარი კონკურენტი პარტიის და მერობის კანდიდატის დაკნინება ცდილობენ. 3. მათი მთავარი მიზანია, არჩევნების მეორე დღეს იყვირონ, რომ არჩევნები გაყალბდა. ამის მაგალითად კი თავიანთივე ჩატარებულ კვლევებს წარმოადგენენ. რეალური შედეგები ამ ორგანიზაციების მიერ ჩატარებული კვლევებისგან რადიკალურად განსხვავდება.

მსგავსი სცენარი შარშან უკვე ვნახეთ, როცა „ედისონ რისერჩმა“ წინასაარჩევნოდ კვლევები ჩატარა, 36%, „ოცნებას“ დაუწერა, ხოლო 17% „ნაციონალურ მოძრაობას“. ნელს ამ თავხედობაში უფრო შორს წავიდნენ და „ოცნებას“ სამი პროცენტი დააკლეს. ხოლო ენმ-ს 8% მიუმატეს. გარდა ამისა კეზერაშვილმა თავის ახალ ფავორიტს, პარტია „საქართველოსთვის“ 10% დაუწერა და შალვა ნათელაშვილს შარშანდელი 3%-ანი მაჩვენებელი გაუორმაგა 6%-მდე. არადა, ამ პარტიას ბოლო არჩევნებით 1%-ზე მეტი არა აქვს“, – ამბობს ქართველიშვილი.

მისივე თქმით, ეს არის აბსოლუტურად გაყალბებული და გაუკუღმართებული რელობის ამსახველი კვლევები. ქართველიშვილის თქმით, გახარია თბილისის კანდიდატად ერთადერთი მიზნით არის შეყვანილი, რათა მეორე ტური დაინიშნოს და კალაძეს ხმები წაართვას. ანალიტიკოსი ვარაუდობს, რომ ამ კვლევებით გახარიას და კალაძის რეიტინგი მიზანმიმართულად არის ერთნაირად დასმული, რათა „ოცნების“ ამომრჩეველში გაჩნდეს განცდა, რომ ელექტორატი ამ ორ კანდიდატს შორის იყოფა და ძალთა თანაფარდობა ერთია. ეს კი იმისთვის სჭირდება, რომ გაყალბების თემაში გახარია და მისი პარტია იყოს აბსოლუტურად დამაჯერებელი.

ანალიტიკოსი რამბოზ საყვარელიძე კი მიიჩნევს, რომ არჩევნების გაყალბება, როგორც კონკრეტული ორგანიზაციების, ასევე გამოკითხვის დროს თავად

მოქალაქეების მიერაც ხდება.

„რა თქმა უნდა, „ფორმულას“ მიერ ჩატარებულ კვლევებთან დაკავშირებით კონკრეტული კითხვები არსებობს. ეს არის ოპოზიციასთან აფილირებული მედია, ამიტომაც მის მიუკერძოებლობაში ეჭვის შეტანა შეგვიძლია. თუმცა გაყალბება ხდება, როგორც კონკრეტული კვლევითი ორგანიზაციის მიერ, ასევე საზოგადოების მხრიდანაც. გვახსოვს ბევრი მსგავსი მაგალითები, როდესაც ასეთი კვლევების სრულიად საპირისპირო რეალობა მივიღეთ. მაგალითად, ასეთი არჩევნები 2012 წელს გვექნა. ყველა გამოკითხვის მიხედვით ენმ არჩევნებს დამაჯერებლად იგებდა, თუმცა რეალობა სრულიად სხვა მივიღეთ. ამიტომაც რეალურად მაინც მივიჩნევ, რომ გახარიას რეიტინგი ბოლომდე გაზომილი არ არის. მგონია, მას ბევრად უფრო მეტი აქვს, მისი ელექტორატი ძირითადად „ოცნების“ ამომრჩეველია, რომელიც ყოფილი პრემიერის მიმართ სიმპათიებს საგულდაგულოდ მალავს“, – ამბობს საყვარელიძე.

რაც შეეხება ოპოზიციის მხრიდან კვლევების გამოყენებას არჩევნების ბოიკოტირებისთვის, საყვარელიძე მიიჩნევს, რომ ეს არ გამოუვათ. ამის კარგი მაგალითი 2020 წლის საპარლამენტო არჩევნები იყო, როცა ოპოზიცია ნახევარი წელი იძახდა, რომ არჩევნები გაყალბდა, მაგრამ ეს ვერაფრით დაამტკიცა და არც ხალხმა დაუჯერა.

„ხავერდოვანი რევოლუციის მოსაწყობად მსგავს კვლევებს მანიპულაციისთვის იყენებენ. ეს არის 2003 წლის სცენარის გამეორება, რომელიც ველარ მოხდებოდა. ჩვენი მოსახლეობა გაიზარდა, პოლიტიკოსების ბუნება კარგად გაიგეს და მსგავს ანკესს აღარ წამოვებთან. ჩვენს მოსახლეობას ყველაზე მეტად ის არ უყვარს, როცა მის მაგივრად საუბრობენ, ან რამეს წყვეტენ. ამიტომ სანამ ხალხი არ გადაწყვეტს, რომ „ოცნება“ ხელისუფლებიდან უნდა წავიდეს, მანამდე ოპოზიციის არც კვლევები და არც გაყალბების ძახილი არ უშველის“, – ამბობს საყვარელიძე.

ლიკა ბერიკაშვილი

**ვიღრე ქართველი ხალხი, ყველა ეროვნების ამომრჩეველს აშკარად დაბრავებული და მოსყიდული ნაწილის თუნდაც 20 პროცენტში ისევ გავნებულ ნაწიონალებს უჭირს მხარს, საქართველოს სიმშვიდე და აღორძინება არ უნებია! უარყოფ გაახილეთ თვალები, ქართველებო!**

საძარტველს პრემიერ-მინისტრმა ირაკლი ღარიბაშვილმა ბაღდათი-აბასთუმნის გზის სარეაბილიტაციო სამუშაოები დაათვალიერა. პრემიერს სამუშაოების მიმდინარეობის პროცესი რეგიონული განვითარების და ინფრასტრუქტურის მინისტრმა ირაკლი ქარსელაძემ გააცნო.

აღნიშნული საავტომობილო გზის 4 კმ-იანი ნაწილი ამჟამად გადის დაბა აბასთუმნის ხეობაში, სადაც საცხოვრებელი და საყოფაცხოვრებო ნაგებობები ძირითადად გზის გასწვრივ არის განლაგებული. შესაბამისად, კურორტის ეკოლოგიური მდგომარეობის შენარჩუნებისა და გაუმჯობესების მიზნით, დაიწყო აბასთუმნის შემოვლითი 16 კმ-იანი გზის მშენებლობა. პროექტი ბაღდათი-აბასთუმნის დამაკავშირებელი გზის რეაბილიტაცია-რეკონსტრუქციის პროექტის შემადგენელი ნაწილია, რომლის სამშენებლო სამუშაოების დასრულება 2022 წელს იგეგმება.

აბასთუმნის შემოვლითი საავტომობილო გზის მშენებლობით შესაძლებელი გახდება კურორტზე გამავალი გამჭოლი სატრანსპორტო მოძრაობისაგან თავის არიდება, რითაც მაქსიმალურად იქნება შენარჩუნებული კურორტის უნიკალური ეკოლოგიური პირობები.

ბაღდათი-აბასთუმნის დამაკავშირებელი გზის რეკონსტრუქცია-რეაბილიტაციის სამუშაოებს რეგიონული განვითარებისა და ინფრასტრუქტურის სამინისტროს

## აბასთუმანი კიდევ უფრო დამუშავდება!

ნისტროს საავტომობილო გზების დეპარტამენტი აწარმოებს. პროექტის საერთო ღირებულება 210 მილიონ ლარს შეადგენს.

**პრემიერ-მინისტრმა აბასთუმანში, ცენტრალურ ქუჩაზე არსებული მე-19, მე-20 საუკუნეებში აშენებული რეაბილიტირებული სახლები დაათვალიერა. სახლების რეაბილიტაცია რეგიონული განვითარებისა და ინფრასტრუქტურის სამინისტრომ 2020 წელს დაასრულა.**

რეაბილიტაცია მსოფლიო ბანკის 5.7 მილიონი ლარის ფინანსური მხარდაჭერით განხორციელდა.

რამდენიმე სახლს ჩაუტარდა ავარიული ნაწილების გამაგრებითი სამუშაო. იშვიათი არქიტექტურის ხის აივნები სახლებს იმ პერიოდისთვის დამახასიათებელი მორთულობები და ქანობიანი სახურა-



ვები აქვს. აბასთუმანში განხორციელებული პროექტები ხელს შეუწყობს რეგიონში ტურისტების დამატებითი ნაკადის მოზიდვასა და ადგილობრივი მოსახლეობის დასაქმებას. მოცემულ ეტაპზე მიმდინარეობს კიდევ რამდენიმე ათეული ისტორიული სახლის იდენტიფიცირება, მათი შემდგომი რეაბილიტაციის მიზნით. მათი რეაბილიტაცია აბასთუმნის ურბანული განახლების მეორე ეტაპის სამუშაოების ფარგლებში განხორციელდება.



**დაპირისპირება, ხელჩართულ ჩხუბი თუ სიტყვიერი შეურაცხყოფა** — ეს ყველაფერი ქართული არჩევნებისთვისაა დამახასიათებელი. განსაკუთრებით, ბოლო წლებში ჩატარებულ არჩევნების ფაშს ხელისუფლებისა და ოპოზიციის მხარდამჭერები ერთმანეთს არ ინდობენ.

ორ კვირაში თვითმმართველობის არჩევნებია, ყველას სურს გაბრძოლ, ვინც ახლა იმდენად გიჟი სცენარებას და სად შეიძლება მიმდინარეობდეს დაინიშნოს?

ანალიტიკოს **დავით ძარბაიშვილი** უჭირს დასახელოს რეგიონი, სადაც მეორე ტური ჩატარდება, რადგან ის „ქართული ოცნების“ კანდიდატების წარდგენაში თავადაც იღებდა მონაწილეობას.

„ის, რომ მეორე ტური შეიძლება მართლაც იყოს, ამაში საშიში არაფერია და ამას ვგრძნობ კიდევ. თუმცა, რომელ რეგიონში შეიძლება იყოს მეორე ტური, ჩემთვის რთული სათქმელია. ძალიან ბევრ „ქართული ოცნების“ კანდიდატების წარდგენაში პირადად ვიღებდი მონაწილეობას — დანაშაულებრივ დედოფლისწყაროდან, დამთავრებული ჩხორიწყლამდე. რომ გითხრათ, პარალელურად, სხვა ოპოზიციის ანალოგიურ წინასაარჩევნო კამპანიას წავაწყდი, არა. ვგულისხმობ იმას, რომ ვიღაცა ამა თუ იმ რეგიონში მსგავსი წარდგენა ჰქონდა თავისი პროგრამული, კონკრეტულ რაიონზე მორგებული გეგმების გაუფრთხილებით — როდესაც ჩხორიწყლამდე ყურძენზე არ ლაპარაკობ და დედოფლისწყაროში — თხილზე; როდესაც თითოეულ რაიონში ლოგიკაში ჯდება ისა და თუ ის სოციალურ-ეკონომიკური პაკეტის განხილვა: რა გვაქვს

# დაპირისპირებები, პროპოკსიები, მეორე ტური...

დღეს და რას გვირგვინებთ სხვა, თუკი ჩვენ მოგვცემთ ხმას, — მსგავსი რამ არც ერთი ოპოზიციური პარტიიდან არ გამოვიდა. შეიძლება ცალკეულ შემთხვევაში კარდაკარც სდებოდა, ოღონდ მხოლოდ პიარული თვალსაზრისით, რათა სურათები სოციალურ ქსელებში გაეშვით. ამიტომ, ის რომ მეორე ტური შეიძლება რომელიმე რეგიონში შედგეს, ამას არ გამოვიცხადებ. მაგრამ გამომდინარე იქიდან, რასაც საკუთარი თვალთა ვხედავდით, რთულია ვთქვა დარწმუნებით, რომელ რეგიონში იქნება მეორე ტური“, — გვითხრა **დავით ძარბაიშვილი**.

რაც შეეხება არჩევნების დღეს პროვოკაციებს, ექსპერტი მიიჩნევს: „ყველაზე დიდი პროვოკაციები თბილისში მოვა. აუცილებლად, ტრადიციულად პროვოკაციები ზუგდიდს მოჰყვება. ალბათ, ტრადიციულად პროვოკაციები მარნეულსა და დმანისში იქნება. თუმცა, ამ პროვოკაციული რეგიონების გარდა, რომელიმე დავამატო, გამოვიჩინებ, რადგან ვაწყენინებ იმ რეგიონებს, სადაც ასე არ ფიქრობენ“.

**დავით ძარბაიშვილის** მსგავსად, პროგნოზის გაკეთება, თუ სად ველოდოთ მეორე ტურს, უჭირს ექსპერტს **ვახტანგ ძაბირაძეს**.

„მეორე ტური სად შეიძლება ვიხილოთ, ამის თქმა ძალიან გამიჭირდება მარტივი მიზეზის გამო, რადგან არ ვიცი, სად რა ვითარება და რა მდგომარეობაა. მეორე ტურის ერთ-ერთ ვარიანტად თბილისს განვიხილავ.“

## ნიკა მელია: სააკაშვილის აღვიღზე უკვე საპარტიო ვიქნებოდა

„იმ მნიშვნელოვან ეტაპზე, სადაც ჩვენ ვიმყოფებით, ევროპისა და პუტინის რუსეთის გზაგასაყარზე, საქართველოს ყველა მოქალაქეს, აქვს ბუნებრივია სურვილი და უფლება, იყოს ამ პროცესებში ძალიან აქტიურად ჩართული, მათ შორის, ფიზიკურად. რა გასაკვირია, რომ მიხეილ სააკაშვილს ამის სურვილი აქვს, გაუჩნდა და გეგმავს საქართველოში ჩამოსვლას. მე მის ადგილზე უკვე საქართველოში ვიქნებოდი და

აუცილებლად ჩამოვიდოდი, არ დაგიშვებ, ბევრჯერ მითქვამს. იმიტომ, რომ ეს არის ისტორიული გამოწვევა“, — თქვა ნიკა მელიამ. ამასთან, ნიკა მელიას თქმით, პროცესი სრულიად მშვიდობიანად უნდა წარიმართოს. „ყველაფერთან

ერთად, ჩვენ ჭკუით უნდა ვაჯობოთ ქართულ ოცნებას. ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ არ მივცეთ პროვოკაციასა და დესტაბილიზაციას და დანაშაულების შესაძლებლობა, რომელსაც მერე საერთაშორისო საზოგადოება აწყვედა, ანუ, ჭკუით უნდა ვაჯობოთ“, — დასძინა მელიამ.



**„მეორე აღვიღზე გახარიათ გასვლა შეიძლება უკეთესი იყოს, ვიდრე „ნანახისა“.“**

**საერთო, გახარიათ რომ ჩაენახვებოდნენ „ნახვით“, პირდაპირ, მაგრამ ამის რეალური შესაძლებლობაა ჯერ-ჯერობით ვერ ვხედავ. ჯერ კიდევ არსებობს მყარად ჩამოყალიბებული „ნახვითობის“ მომხრეები, რომლებმაც თქვენი „ნახვითობა“ არის ალტერნატივა, რომელიც ნახვით ვერ გამოიყვანება, — აცხადებს for.ge-თან საუბრისას ანალიტიკოსი **სოსო მანჯავიძე**.**

— **სალომე ზურაბიშვილის** ტონი „ქართული ოცნების“ მიმართ გამკაცრებულია. გვარამია ამბობს, რომ მამლის პირველ ყოვლისავე უარყო ზურაბიშვილმა „ქართული ოცნება“, როცა განაცხადა, რომ პარადოქსულად ჟღერს ევროკავშირის სესხზე უარის თქმა. როგორ ფიქრობთ, ევროკავშირის დახმარებაზე უარის თქმა საქართველოს მომავალზე გადის?

— საერთოდ, ოპოზიციის პოზიციანა ყურმოჭრილი მონები არიან და გაფაციცებულად ყური აქვთ მიდებული ნებისმიერი ევროპელი

# სოსო მანჯავიძე: როცა ვალი სხადება გამარჯვებად და სესხის მომხმარებელს მხრიდან წყალობად, ეს ავადმყოფობაა

ჩინოვნიკის გაფაჩუნებაზე, რომ იქაური ტალღა დაიჭირონ. ეს უკვე ზედმეტობაა. ყურმოჭრილი მონება ერთია და მეორეა საკუთარი ქვეყნის წინააღმდეგ ასე დაგეგმილი მონობა. მონებმა არ იციან, რა არის კარგი, რა არის ცუდი, რა არის ვალი, რა არის დახმარება, ეს ყველაფერი ჩვენში არეულია. ეს ავადმყოფი ჩვენ დიდი ხნის წინ, როცა სესხებს დახმარებად ასაღებდნენ. ვითომ პროცენტთან ვალს რომ მოგვცემდნენ, თურმე ძალიან დიდი ბედნიერება ყოფილა ქვეყნისთვის, ყველა ტელევიზია პირველ ამბად აცხადებდა, ახლა დაგვეხმარნენ ინსტიტუციური რეფორმებისთვის, გამოგვიყვეს ამდენი თანხა. გადაგვაცოლეს ამერიკის შეერთებული შტატების დახმარებას, 5 მილიარდი თანხა მთლიანობაში, ის 5 მილიარდიც გადახდილი გვაქვს და ორი იმდენიც გვაქვს გაღებული იმით, რომ თუნდაც იმავე ავღანეთის მისიაში, ერაყის მისიაში ვმონაწილეობდით ჩვენივე ფულით და ადამიანური მსხვერპლით. გარდა ამისა, აშშ-ს მუდმივად ვეხმარებით ჩვენი ტერიტორიებისა და ეკონომიკური დისკომფორტის ხარჯზე. საინტერესოა, ამ ტვინიკოსებს თუ უნახავთ, რა დაუჯდა შეერთებულ შტატებს ავღანეთი? ასევე მეტი დახმარება გაიცემოდა ავღანეთში, ვიდრე ჩვენთან, მიუხედავად იმისა, რომ ავღანეთის მოსახლეობა ჩვენთან შედარებით ათჯერ მეტია. რაც შეეხება შეიარაღებული ძალებისადმი განეულ დახმარებას, „გაველინებს“ გადაგვაცოლეს, გვეუბნებიან, რომ სტრატეგიული პარტნიორები ვართ და მალე ნატოში

მიგვიღებენ. არანაირ ნატოში არავინ არ გვიღებს, უბრალოდ, ცდილობენ, პოლიტიკური ზეგავლენა შეინარჩუნონ ჩვენს ქვეყანაზე. — **ირაკლი ღარიბაშვილი ამბობს, რომ პრეზიდენტს აუხსნიან ამ სესხის დეტალების შესახებ. პრეზიდენტმა არ იცის, რომ ეს სესხა და არა საჩუქარი?** — არ ფიქრობ, რომ დიდი გმირობა ჩაიდინა ღარიბაშვილმა, როცა სესხზე თქვა უარი, ამ იდიოტებს ჰგონიათ, ქვეყნის ვალში ჩავარდნა კარგია. ეს არის ავადმყოფური მიდგომა, რომ ვალის აღება თურმე კარგია, ფსიქიკურად ჯანმრთელ ადამიანს პროცენტთან ვალის აღება უნდა უხაროდეს? ეს ვალი ხომ გადაუხადელია და, როცა ეს ვალი ცხადდება გამარჯვებად და სესხის მომცემის მხრიდან წყალობად, ეს ხომ ავადმყოფობაა. გამოვიდა ჩვენი დაუძინებელი „მეგობარი“ ჯიმი რიში, ეს საკითხი შესწავლას საჭიროებს. აღარაფერს ვამბობ კელი დეგანზე, რომელიც ანექდოტურ ფიგურად გადაიქცა. საიდან მოგვევლინა ეს ქალი იმ ფონზე, როცა ჯერ შეერთებულ შტატებში ჩატარებული არჩევნებით მთელი მსოფლიოს წინაშე იმის დემონსტრირება მოხდა, რომ იქ არავითარი დემოკრატია არ არსებობს. გარდა ამისა, იმის დემონსტრაციაც მოახდინეს ავღანეთის მაგალითზე, რომ არც ერთ მოკავშირეს მათი იმედი არ უნდა ჰქონდეს. ეს რატომ გვაკეთეს და რომელი ძალები იდგნენ ამ სრულიად სამარცხვინო ევკუაციის უკან, ეს ცალკე საკითხია. ამასთან, სადაც გაუვით, ჯიუტად ყველგან ცდილობენ ლგბტ თემატიკის

დაძალებას. სხვათა შორის, ავღანეთშიც მსგავს პოლიტიკას აწარმოებდნენ, რითაც ჭკუიდან შეშალეს იქაურები, გენდერულ თეორიებს ნერგავდნენ, ქალთა უფლებებს და, როდესაც გამოზუნძულდნენ იქიდან და დაუტოვეს 85 მილიარდი დოლარის შეიარაღება თალიბანს, ბაიდევის ადმინისტრაციამ განაცხადა, ავღანეთში ქალების უფლებას დავიცავთ, არადა, მიატოვეს თავიანთი მოკავშირეები, დაახლოებით 85 ათასი ადამიანი თანამშრომლობდა ამერიკელებთან და ისინი დაუცველები აღმოჩნდნენ... — **გახარიათ ფაქტორსაც შევეხოთ. ხომ შეიძლება, გახარიათ სწორედ იმიტომ წამოაყენა საკუთარი კანდიდატურა მერობის კანდიდატად, რომ მან მესამე ადგილზე ჩააწოხოს „ნაციონალების“ კანდიდატი. თუკი ასეთი წყობა, კომბინაცია მივიღეთ ამ არჩევნებზე, ქართული პოლიტიკისა და საქართველოს მომავლისთვის უფრო სასარგებლო არ იქნება „ნაციონალობა“ აღარ იყოს მთავარი ოპოზიციური ძალა და მისი ადგილი დაიკავოს გახარიათ პარტია? მთავარი ოპოზიციური ნიშა რატომ უნდა ჰქონდეს ამდენ ხანს დაკავებული „ნაციონალობას“, რომელიც პოლიტიკურ ველზე არავის უშვებს?** — ასეთი კომბინაცია მისაღები იქნება, მაგრამ რეალურად როგორია? ჯერ კიდევ არსებობს „ნაციონალური მოძრაობის“ საარჩევნო მანქანა, არსებობენ მყარად ჩამოყალიბებული „ნაციონალისტების“ მომხრეები, რომლებსაც ევროკავშირის „ნაციონალური მოძრაობა“ არის ალტერნატივა გვირგვინი, რომლიდანაც ვერ გამოვიდით. ჩვენ პოსტსამართლის ეპოქაში ვცხოვ-

# გახარიათ რას არ უნდა გავრი სხა „ნაციონალის“ კალაქს, ის მაინც გაიმარჯვებს!

რობთ, ადამიანებს თავიანთი კუთვნილება ამა თუ იმ პარტიის მიმართ უფრო მაღალი ჰგონიათ, ვიდრე ამ პარტიის მიერ ჩადენილი ათასნაირი არაზნაობა. გახარიათ არ აქვს ანუილილი ისეთი პოლიტიკური სტრუქტურა, როგორიც აქვთ „ნაციონალის“ წლების განმავლობაში. შესაბამისად, მეორე ადგილზე გახარიათ გასვლა შეიძლება უკეთესი იყოს, ვიდრე „ნაციონალის“ და, საერთოდაც, გახარიათ რომ ჩაენაცვლებინა „ნაციონალის“, კარგი იქნებოდა, თუმცა ამის რეალურ შესაძლებლობას ჯერჯერობით ვერ ვხედავ. — **კალაქ-გახარიათ ბოლოდროინდელმა შესვლამ ხომ არ გაამყარა ვარაუდი იმის შესახებ, რომ კალაქი რჩება ერთადერთ ადამიანად ყოველ გუნდში, ვისთანაც მიესვლება გახარიათ?** — არ მაქვს ინფორმაცია ამ შესვლის დეტალების შესახებ, თუმცა კალაქის ამოცანა ისაა, არჩევნები დიდი უპირატესობით, პირველსავე ტურში მოიგოს. გახარიათ, ამ შემთხვევაში, მისთვის პრობლემაა, რადგან ის გარკვეული რაოდენობის ხმებს მიიზიდავს, ძირითადად ეს ნამდვილად არ იქნება „ნაციონალის“ ხმები, ეს იქნება „ოცნებაზე“ განაწყენებული ხმები. შესაბამისად, როგორი ურთიერთობაც არ უნდა ჰქონოდათ ერთმანეთთან წარსულში გახარიათ და კალაქს, წმინდა ელექტორალური თვალსაზრისით, კალაქისთვის გახარიათ დღეს პრობლემას წარმოადგენს. სხვა საკითხია, რა მოლაპარაკებები არსებობს ამის მიღმა გახარიათ-კალაქს შორის.

# „მუიერი მგლის“ ხასხუი მართლა არ აღმოჩენილა!!!



თუ ჯანმოს, ზოგადად, იმ საშუალოებს, რომლებიც კოვიდტერორით ცდილობენ სამყაროს ამოყიარებას და ახალი დღის წესრიგის შექმნას, სურთ მოსახლეობის მასობრივი ვაქცინაცია, აუცილებლად მიშა სააკაშვილი უნდა დააბრუნონ საქართველოში!

ასეთი შთაბეჭდილება დამრჩა, როცა ინგა გრიგოლიას სახელდასახელო ინტერვიუს ვუსმინე მიხეილ სააკაშვილთან.

მე არ ვიცი, რა მყარი გარანტიები მიიღო ამჯერად უკრაინას შეხიზნულმა ექსპრეზიდენტმა, არც ის ვიცი, ვისგან აქვს ნაბოძები ეს გარანტიები, მაგრამ, ერთი რამ უდავოა – „მგელი“ მართლაც მოვა ან საერთოდ ისამარებს საკუთარ თავს ეს „მსოფლიო დონის“ პოლიტიკოსი!

მიუხედავად იმისა, რომ სააკაშვილს სასაცილოდ არ ჰყოფნის ის ბრალდებები, რითაც იგი გაასამართლა ივანიშვილის სასამართლომ, მას მისჯილი აქვს თავისუფლების აღკვეთა და საქართველოს საზღვრის გადმოკვეთის შემთხვევაში უნდა დააპატიმრონ!

ეტყობა, წინასწარ შეთანხმებულ თამაშთან გვაქვს საქმე, თორემ, ექსპრეზიდენტი ისეთი გულზვიადი არ არის, გარისკოს და ციხის კედლებისთვის გაიმეტოს თავი!

წინასწარ ძნელი სათქმელია, ვინ შემოაცილებს მას საქართველოს საზღვარზე – ევროპარლამენტარები თუ მის მიერ „განკრთილი“ ემიგრანტები (როგორც

თვითონ წამოცდა), ან, იქნებ ორივე ერთად, მაგრამ, ფაქტია, რომ სააკაშვილის მიერ საზღვრის გადაკვეთა (მითუმეტეს, ტრიუმფით), ორივე შემთხვევაში – დააპატიმრებენ თუ არ დააპატიმრებენ – ქვეყნისთვის დიდი თავის ტკივილი იქნება!

თუ წინასწარ დაგეგმულ მახეში შემოტყუებასთან არ გვაქვს საქმე, სააკაშვილის საქართველოში შემოსვლა აუცილებლად არევეს სიტუაციას ქვეყანაში და არ გამოვრიცხავ, სამოქალაქო დაპირისპირების ზღურბლზეც აღმოვჩნდეთ.

მიუხედავად იმისა, რომ ამ ბოლო ხანებში „ნაციონალები“ (არა მარტო „ნაციონალები“, მთელი ე.წ. ოპოზიცია) ვერ ახერხებენ საპროტესტო აქციებზე კრიტიკული მასის გამოყვანას, სააკაშვილის ფაქტორი სურათს რადიკალურად შეცვლის – „ნაციონალები“ მიერ განკრთილი „ბოვეიკებზე“ რომ არაფერი ვთქვათ, მას დღესაც მხარს უჭერს საზოგადოების გარკვეული ნაწილი, რომელიც დაპირისპირების კერის აღმოცენებისთანავე შეიძლება გაიზარდოს კიდევ!

თუ სააკაშვილს დაპატიმრების საფრთხე შეექმნება, მას ზედმიწევნით ხელენიფება მოირგოს ჩაგრულის ნილაბი და ამით საპროტესტო მუსტი გააძლიეროს.

დაახლოებით იგივე სცენარი შეიძლება წარმოვიდგინოთ, თუ მას თავისუფლად შემოუშვებენ საზღვარზე და საშუალება მიეცემა თავადვე ჩაუდგეს საპროტესტო აქციებს, რომელიც ხელისუფლების დამხობის წინაპირობაც შეიძლება გახდეს!

სააკაშვილმა კარგად იცის, რომ იგი არჩევნების გზით ვერ დაბრუნდება ხელისუფლებაში, თუნდაც საქართველოს მოქალაქეობა დაიბრუნოს და ლეგიტიმურად მიიღოს არჩევნებში მონაწილეობა.

მისი (სააკაშვილის) მუდმივი მტკიცება, რომ საქართველო ჩაძირვის პირასაა და მხოლოდ მას შეუძლია იხსნას იგი ამ განსაცდელისგან, კარგად შეფუთული ზღაპარია და მეტი არაფერი.

ერთადერთი, რაც მას ნამდვილად შეუძლია, ეს არის დიქტატურის დამყარება და ყველა იმ ღირეტივების ოპერატიულად და ზედმიწევნით შესრულება, რომელსაც მიიღებს ხელისუფლებაში დაბრუნების შემთხვევაში. ცალკე საუბრის თემაა არნახული შურისძიება მონინალმდგეგმა მიმართ, რომელიც ავტომატურად მოჰყვება სააკაშვილის რეჟიმის დაბრუნებას.

ნებას ხელისუფლებაში!

ისმება კითხვა: რატომ აპირებს ჩამოსვლას სააკაშვილი მაინცდამაინც თვითმმართველობის არჩევნების წინ? ეს ხომ არ არის საპარლამენტო არჩევნები, რომ ოპოზიციური ფლანგი შეკრას და მხარდამჭერთა არმია გაზარდოს?

კიდევ ვიმეორებ: რაც არ უნდა უკმაყოფილო იყოს საზოგადოების უმრავლესობა „ქართული ოცნების“ მიმართ, იგი ხელს არ შეუწყობს „ნაციონალური“ რეჟიმის დაბრუნებას ხელისუფლებაში. ამდენად, რჩება ერთადერთი რეგულაციური გზა – ხელისუფლების დამხობა, რომლის შედეგების გააზრებაც კი შიშის მომგვრელია.

ვთქვათ პირდაპირ: თუ საერთაშორისო სტრუქტურები კატეგორიულად მოითხოვენ საქართველოს დღევანდელი ხელისუფლებისგან სააკაშვილის შეწყალებას და მისთვის მოქალაქეობის დაბრუნებას, ეს ნიშნავს, რომ, უკაცრავად და, ფეხებზე ჰკიდიათ ქართველი ხალხის ნება და მათ მიერ დანიშნული მარიონეტი ხელისუფლება მინიმალურ უფლებებსაც კი არ ფლობს!

თუ სააკაშვილის ლეგიტიმურად შემოსვლაზეა საუბარი, მაშინ იგი წინასწარ უნდა შეინყალოს საქართველოს პრეზიდენტმა, რისი უფლებაც ქართველმა ხალხმა არ უნდა მისცეს, ხოლო, თუ სცენარი თამაშდება და შეწყალებას ფორმალური დატუსაღების შემდეგ აიძულებენ, ესეც იგივე შედეგის მომტანი იქნება!

მოკლედ, თუ „მგელმა“ ჩამოსვლა დააპირა, მაგარ შარში ვართ გახვეული. ერთადერთი გამოსავალი საზოგადოების ერთსულოვანი პროტესტია – მოიხადოს სასჯელი სადაც ჯერ არს და მერე იზრუნოს მოქალაქეობის დაბრუნებაზე, რის შემდეგაც პოლიტიკური საქმიანობის ლეგიტიმური უფლება ექნება!

**ხუმრობა იქით იყოს და, შენადლოა „მგელი“ მართლაც მოვიდეს და ჩვენი „შეჭმა“ გადაწყვიტოს (გაუჭირდება?),**

**არადა, თუ მოვიდა, უთუოდ შეგვჭამს! ვიფხიზლოთ!!!**

**ზაურ ნაჭყიაბია, პუბლიცისტი**



## ეს კაცმა სუნა რამდენის უფლებას აქვს საკუთარ თავს

პოლიტოლოგი ლევან ლორთქიფანიძე მიხეილ სააკაშვილის განცხადებას საქართველოში ჩამოსვლასთან დაკავშირებით სოციალურ ქსელში ეხიანება.



„რა საშინელი და საზარელი არსებაა სააკაშვილი!!!“

მეშვიდედ ამბობს, რომ საქართველოში ჩამოვალა!!! კაცმა ცუნა ექვსჯერ დაპირდა ადამიანებს ჩამოსვლას, არ შეასრულა და მეშვიდეჯერაც ბედავს იმავეს გამეორებას.

მასადადამე, ნამუსის ნატამალიც არ აქვს, მის ნათქვამ სიტყვას გროშის ფასიც არ აქვს. ეს არის სუბიექტი, რომელიც ხმაურისთვის, ყურადღებისთვის ყველაფერს იკადრებს!!! ისე როგორ უნდა გჟულდეს შენი თანამებრძოლები, რომ სულ ატყუებდე და შეურაცხყოფდე, იმედს აძლედე და იმავე წუთს სასოწარკვეთაში აგდებდე!

ოდესის გუბერნატორობაზე უარი რომ ეთქვა, დღემდე საქართველოს მოქალაქე იქნებოდა, უბრალოდ, კონტინენტებს შორის წაწალი გაუჭირდებოდა. მიუხედავად ამისა, ურცხვად აცხადებს, რომ მოქალაქეობა წაართვეს.

ეს არსება იმდენად ამბიციურია, რომ თავის თავზე თვითონ ამბობს: „მე შევქმენი თანამედროვე ქართული სახელმწიფო“. დავით აღმაშენებელს და ილია ჭავჭავაძეს არ უთქვამთ საკუთარ თავზე ასეთი რაღაცები, ეს რამდენის უფლებას აძლევს საკუთარ თავს. წარმოიდგინეთ, კიდევ რა ფიქრები უტრიალებს გონებაში!

სუბიექტი არაფერს ნანობს, მიაჩნია, რომ სისხლი უნდა დაღვრილიყო იუსტიციის სახლების, მერაბიშვილის პოლიციისა და გამოცდების ეროვნული ცენტრის შესაქმნელად... უკრაინელებთან უკრაინელია, ქართველებთან – ქართველი, ჩუვაშებთან ჩუვაში !!! ამას როგორ ელოდებით, ხალხო ??!

რა შემთხვევაში ჩამოვა ექსპრეზიდენტი თბილისში?

ამ „უბედნიერესი მოვლენის“ აღსასრულებლად ორი მოთხოვნა იქნება დასაკმაყოფილებელი:

1. სააკაშვილი უნდა დარწმუნდეს, რომ მას ვერ დააპატიმრებენ ან მოკლე ვადით, პროცედურების დასრულებამდე გამოკეტავენ საპატიმროში.

2. სააკაშვილი უნდა დარწმუნდეს, რომ მისი ჩამოსვლა სიტუაციას უკიდურესად დაძაბავს და სახელმწიფო გადატრიალების უკანასკნელი აკორდი იქნება.

ღმერთო, დაიფარე ეს ქვეყანა!

(მესამე გვერდიდან)

– ეთიკური ნორმების დაცვად ხომ უნდა ჩავთვალოთ, რომ გახარია მივიდა მერიაში, კალაძეს თავისი გეგმები აცნობა, რომ აპირებდა მერობისთვის ბრძოლას. კონკურენტები ასე არ იქცევიან, მით უმეტეს, ქართულ პოლიტიკაში ასე დელიკატურად არ იქცევიან.

– რა თქმა უნდა, მათ ადრეც ჰქონდათ ურთიერთობები და ახლაც შეხვედრენ ერთმანეთს, ესეც პოლიტიკაა, გახარია აქვს თავისი დღის წესრიგი, გასაგებია, რომ ეს ადამიანური მომენტი. შეხვედრა საიდუმლოდ თუ უნდოდ, ყველანაირად მოახერხებდნენ საიდუმლოების დაცვას, არა მგონია, ეს მათთვის პრობლემა ყოფილიყო.

– მათ ალიანსს შორეულ პერსპექტივაში ვერ ხედავთ?

– შეიძლება ეს არის კიდევ შორეული პერსპექტივა, მაგრამ უცნაური იქნებოდა, რომ ეს შორეული პერსპექტივა ასეთი ფორმით დაწყებულიყო, რომ პრობლემა შეექმნა გახარიას კალაძისთვის. მას რომ შეექმნა პრობლემა მელიასთვის, ასეთ შემთხვევაში, გახარიას ფაქტორი უფრო მისაღები იქნებოდა კალაძისთვის. რეალურად, ყველა გამოკითხვით, კალაძეს ნამდვილად აქვს უპირატესობა მელიასთან მიმართებით. გახარიას კი ნამდვილად შეუძლია, 8-10%-ის ფარგლებში კალაძის პოტენციური ამომრჩეველის ხმები წაიღოს.

– გახარიას „სიურპრიზის“ შემდეგ მეორე ტურის შესაძლებლობას ხედავთ?

– სხვა კანდიდატებიცაა წარმოდგენილი ამ არჩევნებზე, მაგრამ დაახლოებით 20%-იანია განსხვავება კალაძესა და მელიას შორის. გახარია არის ცნობადი კანდიდატი, ის გარკვეული მიზიდულობის ცენტრს ქმნის უკმაყოფილო ამომ-

## სოსო მანჯაშიძე: როცა პალი სხადდება ბაბარჯიკებად და სხის მომცემის მხრიდან წყალობად, ეს აპადყოფოებაა

რჩეველში. შესაბამისად, მეორე ტურის შესაძლებლობა არსებობს, თუმცა ეს არ არის გარანტირებული, გააჩნია, როგორ ჩაივლის წინასაარჩევნო კამპანია და როგორი მდგომარეობა იქნება ქვეყანაში. კალაძე საყურადღებოა იმით, რომ ის პოზიციონირებს, როგორც ერთგვარად დამოუკიდებლად მდგარი კანდიდატი და პოზიციონირებს „კალაძის გუნდის“ სახელით. თითქმის „ქართული ოცნებისგან“ დამოუკიდებელია, ის ხაზს უსვამს, რომ პოლიტიკურად წინაინი ფიგურაა, რომ ის თავისთავად არის მძიმე ნოსანი. ამასთან, პოზიციონირებს, როგორც ქალაქის წარმატებული მერი. სხვა საკითხია, არის თუ არა ასეთი. ასეთია მისი პიარი.

– თქვენ არ თვლით მას წარმატებულად?

– მე საერთოდ ამ ქვეყანაში რაიმე წარმატებაზე საუბარი უხერხულად მიმაჩნია იმ ფონზე, როგორიც არის. მე უფრო სხვა-ნაირად აღწევდი რეალობას, მაგრამ, როცა საერთო მენტალური ვითარება ასეთია პოზიციაშიც და ოპოზიციაშიც, როცა რეალობის აღწერა აცდენილია ობიექტურ სურათს, რაშიც გადაწყვეტ როდეს ასრულებს მედია, უნდა ვილაპარაკოთ განწყობებზე და არა რეალობაზე.

– ამ განწყობებს დაემატება ისიც, რომ ყოფილი პრეზიდენტი გეგმავს გააქტიურებას ქართულ პოლიტიკაში. საქართველოდან მას

შეუთვალეს, რომ ჩვენს შიდა საქმეებში არ უნდა ჩაერიოს, მაგრამ საკუთარ თავს ისევ გვთავაზობს. რას უნდა ველოდეთ მისგან?

– სააკაშვილს ტრადიციული გააქტიურება აქვს არჩევნების წინ, ახლაც, ალბათ, იტყვის, რომ საქართველოში ჩამოდის. ტრაგედია ის არის, რომ ეს ადამიანი კვლავ არის ერთ-ერთი ინფლუენსერი ჩვენს პოლიტიკაში. მიუხედავად ათასი სისუფელისა და კომპრომატისა, რის გამოც ის არ შეიძლება არსებობდეს პოლიტიკურ ველზე, ის მაინც არსებობს, ჰყავს გავლენიანი მფარველები და, რაც მთავარია, არსებობს ერთი წყება ხალხისა, რომელიც მის მიერ ჩადენილი „გმირობების“ მიუხედავად, კვლავ ფანატიკურადაა მისი ერთგული.

– ნაწილობრივ, ეს მისი უსასრულო ფინანსური რესურსითაც შეიძლება აიხსნას, პოლიტიკაში ასე ხანგრძლივად პოზიციონირება, თანაც დისტანციურ რეჟიმში უკრაინიდან, ალბათ, ულევ კაპიტალს უკავშირდება.

– ეს კაპიტალი არც დაიღევა. არჩევნების წინ მუდმივად იმუქრება, რომ ჩამოვა საქართველოში, მერე აქედან მუდმივად ემუქრებიან, რომ ჩამოსვლისთანავე დააპატიმრებენ და ასე იწვევს ტემპერატურა, რაც „ქართულ ოცნებასაც“ აწყობს.

**ესაუბრა მანანა ნოზაძე**

**(პირველი გვერდიდან)** კორონავირუსის პანდემიით წარმოშობილ სამედიცინო ხასიათის გამოწვევებით, ალბათ, არასრული წუსა ასე გამოიყურება:

1. კორონავირუსის ადამიანის ორგანიზმზე მოქმედების მექანიზმის შესწავლა;
2. ანტიკორონავირუსული ვაქცინის შექმნა და დამზადება;
3. ანტიკორონავირუსული პრეპარატის შექმნა;
4. პროფილაქტიკური და სპეციფიკური დამცველი საშუალებების და მეთოდების შემუშავება;
5. ინფექციის შემდგომი ჯანმრთელობის მდგომარეობის შესწავლა, მართვა და მკურნალობა. პოსტკოვიდური პერიოდი გულისხმობს ერთ თვეს ვირუსის ელიმინაციის შემდეგ და მას მოსდევს შემდგომი, ეწ. „გახანგრძლივებული კოვიდის – Long Covid – სინდრომი“;
6. ჯანდაცვის ორგანიზაციული და ქცევითი (სამედიცინო და მომსახურე პერსონალი, პაციენტები, სახელმწიფო და კერძო უწყებები, პირობითად ჯანმრთელი მოქალაქეები) რეგულაციების შემუშავება;
7. კორონავირუსის ეპიდემიით გამოწვეული დისბალანსის შესწავლა ჯანდაცვის სისტემის სხვადასხვა რგოლში. სხვა ინფექციური და არაინფექციური დაავადებების მკურნალობის ხელმისაწვდომობის შეფერხება და ამ კუთხით მიღებული ზარალის მეცნიერული შეფასება: პრობლემისათვის თავის არიდების ღონისძიებათა სპექტრის შემუშავება.

აღნიშნულ საკითხთა სამეცნიერო ასპექტების მოგვარება შიძლება:

1. ახალი სამეცნიერო მიღწევებით: აღმოჩენებითა და ტექნოლოგიური სრულყოფის გზით;
2. მეცნიერებაში უკვე არსებული ცოდნისა და გამოცდილების თავიდან, ახლებური გააზრებით;
3. ბიოცენოზებსა და მათ შემადგენელ კომპონენტებს შორის ეკოლოგიური ბალანსის შენარჩუნებისა და ბიოცენოზში ახალი პათოგენების გაჩენისათვის ხელშემწყობი პირობების განვითარების, შესაძლებლობების ფარგლებში დაუშვებლობით.
4. სხვადასხვა გზით შემონახული სამედიცინო, კვებითი და ქცევითი ტრადიციების, რაციონალურად მიჩნეული ასპექტების გამოყოფა და მეცნიერული შესწავლა. ეფექტური საშუალებებისა და მეთოდების თანამედროვე ტექნოლოგიებით დამზადება და პრაქტიკაში დანერგვა.

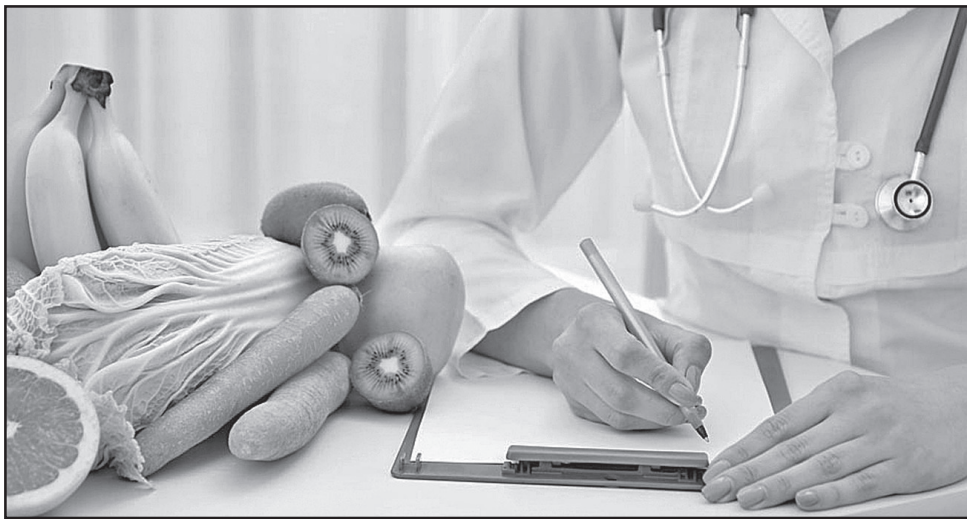
ქართველ მეცნიერთა ჩართვა (ინდივიდუალურად და ინსტიტუციურად) ნებისმიერი ზემოჩამოთვლილი საკითხის გადამწყვეტის პროცესშია შესაძლებელი. კომპეტენტური სამეცნიერო-პრაქტიკული დანერგვით და მათი ძალისხმევით დაძაბვით ცდილობენ წარმოშობილ სიძნელეებთან გამკლავებას და ვიზუალურად, რომ ისინი ამ პროცესში, შესაძლებლობის ფარგლებში, უფრო მეტად მიმართავენ სამეცნიერო კვლევასა და ანალიზს, რაც მათ ძალისხმევას მეტ დამაჯერებლობას შესძენს და დასკვნებისადმი ნდობას აამძლავებს, როგორც ჩვენი მოსახლეობის, ისე საერთაშორისო პარტნიორების თვალში.

რაც შეეხება პრიორიტეტის გამოკვეთას ზემოჩამოთვლილ მიზნებსა და ამოცანებში, ვფიქრობთ, მრავალი ობიექტური მიზეზიდან და საქართველოში წარმატებით მოღვაწე სამეცნიერო, პრაქტიკული და კომერციული სტრუქტურების გამოცდილებიდან გამომდინარე, ყველაზე პერსპექტიულად, ზემოჩამოთვლილ ამოცანათა ნუსხაში, მე-4 პუნქტი მოჩანს.

\* \* \*

**საქართველო უნიკალურია თავის ბიომრავალფეროვნებით – ფლორით, ფაუნით, კლიმატითა და ნიადაგებით. ის აღიარებულია როგორც სამკურნალო და საკვები მცენარეების (1000-ზე მეტი) გამორჩეული რეგიონი, ხოლო, მისი უმდიდრესი ტრადიციული მედიცინა და დიეტოლოგია მრავალი წელია ინტენსიური შესწავლის ობიექტია.**

კოვიდ-19 პანდემიის შედეგად შექმნილ რთულ პირობებში, მოსახლეობას



# საქართველოს მეცნიერებათა პროვინული აკადემია კოვიდ-პანდემიის გლობალური პრობლემის გადასწავლად იბრძვის!

უნდა ჰქონდეს პროფესიულ დონეზე ფორმულირებული ინფორმაცია იმის შესახებ, რომ ნებისმიერი ვირუსული დაავადების უშუალოდ მედიკამენტური მკურნალობის გარდა, განსაკუთრებით კი რეაბილიტაციისა და პროფილაქტიკის ეტაპებზე არსებობს მეთოდები და საშუალებები, რომელიც ეფექტურად გვეხმარება დაავადების თავიდან აცილებაში და რეაბილიტაციის პროცესის სწრაფ და ეფექტურ წარმართვაში.

სამწუხაროდ პანდემიის ინტენსიური გავრცელების პერიოდში, რასაც ახლა ვადავებთ თვალს ჩვენს ქვეყანაში, აუცილებელია გამოვიყენოთ ყველასთვის ხელმისაწვდომი პოტენციურად სამკურნალო ეფექტის მქონე საშუალება, რაც შეამცირებს ამ მეტად სახიფათო დაავადების გავრცელებას და გავლენას იქონიებს მის შედეგებზე.

უკანასკნელ ასრულულში სწრაფად განვითარდა ნუტრიციოლოგია. კვება სიცოცხლის მნიშვნელოვანი ფაქტორია. ნუტრიციოლოგი განსაზღვრავს ორგანიზმის ნორმალური ფიზიოლოგიური ბიოქიმიური მდგომარეობის და მისი შენარჩუნებისთვის აუცილებელი საკვები ნივთიერებების შემადგენლობას, მისი დამუშავების წესებსა და კვების რეჟიმს ადამიანის ჯანმრთელობის ან ავადობის თავისებურებებიდან გამომდინარე. მისი კომპეტენციაა ასევე საკვები ნივთიერებების სიჭარბისა და ნაკლებობის პრობლემა; უცხო და ტოქსიკური ნივთიერებების ორგანიზმზე ზემოქმედება და სხვ.

ადამიანის კვებითი რეჟიმი სხვადასხვა ისტორიულ ეტაპზე ყოველთვის მჭიდროდ იყო დაკავშირებული მის კულტურულ ტრადიციებთან. ისტორიულად ჩამოყალიბებულ კვების ტრადიციულ ხასიათზე გავლენას ახდენს ქვეყნის გეოგრაფიული მდებარეობა, ეკონომიკური განვითარება, რელიგია, ჩვეულებები, ტრადიციები და სხვ. ზოგიერთი ქვეყნის სურსათი, ემპირიულ სამედიცინო ცოდნაზე დამყარებით, ძირითად საკვებ ელემენტებთან ერთად გამდიდრებულია ისეთი ბუნებრივი დანამატებით, რომლებიც ადამიანის ორგანიზმს სხვადასხვა დაავადებების განიცავს.

კოვიდ-19-ით დაავადებულთათვის და პოსტკოვიდურ პერიოდში ორგანიზმის რეაბილიტაციურ ღონისძიებათა მთავარი მიზანია ამ დაავადებისადმი მგრძნობიარე ორგანიზმის ფუნქციურ სისტემათა აღდგენა საკვები ნივთიერებების ქი-

მიური, ფიზიკური და ბაქტერიოლოგიური ბალანსის კორექციის გზით. რეაბილიტაციის სანაყის ეტაპზე მთავარი ამოცანაა ამ დაავადებით გამოწვეული დაზიანებების ზუსტი დიაგნოზი და ინდივიდუალურად, კონკრეტული ორგანიზმის კონსტიტუციური და დაავადების კონკრეტული შემთხვევის თავისებურებების დადგენა. ამის შემდეგ დგება საკითხი სპეციფიკური ჯანსაღი საკვებისა და დამატებითი (ფარმაცოლოგიური, სამკურნალო მცენარეების, კურორტული და ბალნეოლოგიური, ფიზიოთერაპიული და სხვა) სპეციალური მიდგომების შერჩევის შესახებ. ეს ძალზე მნიშვნელოვანი და საბოლოო შედეგის ანუ ადამიანის ჯანმრთელობის საბოლოო სტატუსის განმსაზღვრავი ეტაპია.

კოვიდ-19-ით დაავადებულთათვის მიზანშეწონილია დამუშავდეს თერაპიული დიეტების მთელი სპექტრი პაციენტის ორგანიზმის საჭიროებების და მისი ავადობის დინამიკის გათვალისწინებით. გამოითვალოს საკვების ენერგეტიკული და კალორიული შემცველობა და თანაფარდობა, საკვების საერთო მოცულობა კუჭის მოცულობასთან მიმართებაში და გაჯერების შეგრძნების ზღვარის დადგენა, გემოვნების კატეგორიების განსაზღვრა, საკვების ოპტიმალური დამუშავების შერჩევა მათი საუკეთესო გემოვნებისა და კვებითი თვისებების გამოვლენის მიზნით, საკვების მიღების დინამიკისა და რეგულარობის დაზუსტება. ასეთი სახის დიეტის ხანგრძლივობა, როგორც წესი, დიდხანს არ გრძელდება.

ვირუსული დაავადებების დროს დადგენილი დიეტოლოგიური პრინციპის თანახმად, საკვების მიღებებს შორის პერიოდი 4 საათზე მეტხანს არ უნდა გაგრძელდეს, ხოლო ვახშამსა და საუზმეს შორის – 10 საათს არ უნდა გადასცდეს. ეს დაახლოებით შეესაბამება დღეში ოთხიდან ექვსჯერად კვებას. გათვალისწინებული უნდა იყოს კოვიდინფექციით სასუნთქი სისტემის დაზიანების ხარისხიც. კვების ზემოაღნიშნული წესების მოსაწესრიგებლად მნიშვნელოვანია კონკრეტული ადამიანისთვის პერსონალიზირებული დიეტის შედგენა, ან, უკვე კარგად აპრობირებული და ეფექტური დიეტის გამოყენება.

მრავალი ათწლეულია მედიცინა ტრადიციულად 15 დიეტურ სტეპს იყენებს, რაც საშუალებას იძლევა სხვადასხვა, მაგრამ ერთ სისტემაში გაერთიანებული დაავადების მქონე პაციენტთა დი-

დი ჯგუფებისთვის შეიქმნას მკურნალობისთვის კომფორტული ფონი, რაც გულისხმობს ავადმყოფის სხეულზე კონტრასტულ ან განმტვირთავ ეფექტს.

მკურნალობის და რეაბილიტაციის პერიოდის შესამცირებლად, დიეტის (რაციონის) ეტაპობრივი ცვლილება გულისხმობს წინა მკაცრი დიეტის ნელ-ნელა გაფართოებას შეზღუდვების ნაწილობრივი გაუქმებით. რაც საშუალებას იძლევა დიეტა გახადოს მრავალფეროვანი და შეამციროს პაციენტის უარყოფითი რეაქცია პერმანენტულ დიეტაზე. ამასთან, კონტროლი უნდა განხორციელდეს ორგანიზმის მდგომარეობაზე ზემოქმედების შედეგების მიხედვით. ხშირად უნდა იქნას გამოყენებული დიეტის ზიგზაგები და კონტრასტები, რომელიც გულისხმობს დიეტის მკვეთრ და

მოკლევადიან შეცვლას, რომელიც ორი ტიპისაა: (+პლუს) ზიგზაგი და – (მინუს) ზიგზაგი. ზიგზაგის ერთი ეტაპი მოიცავს დიეტის ერთჯერად შეცვლას გარკვეული დროის განმავლობაში, ანუ ერთხელ ან ორჯერ ათი დღის განმავლობაში. ამ მიდგომას შეუძლია გაზარდოს ადამიანის მადა და შეამციროს სტრესი თერაპიული დიეტის ეფექტურობის შემცირების გარეშე. აღნიშნული მეთოდები გამოიყენება სხვადასხვა ვირუსული დაავადების და კერძოდ, კოვიდპანდემიის პრევენციულ და თერაპიულ ზომებთან ერთად.

**კონკრეტული სიტუაციიდან გამომდინარე, საკვებს ენიჭება ძირითადი ან დამატებითი ფუნქციები პანდემიისა და დასუსტებული ორგანიზმის ჯანმრთელობის გაუმჯობესების საშუალებების რგოლში. სხეულის ფუნქციონირებაზე დაზიანებით, პოსტკოვიდური პერიოდის თერაპიული კვება აბაზალია ყოველდღიური რაციონის მოდერნიზაციასა და მრავალფეროვნებაში, რომლის დროსაც გასათვალისწინებელია რაციონის ძირითადი პარამეტრები: კალორიულობა, ძირითადი შიგნითი დამუშავების და მომზადების მასალისა, ნუტრიენტთა კომპლექსი, მომზადების წესი, გემორილი დრო და სივრცეში, რასაც წინ უდევს უაღრესად გამოწვევითი ეტაპის პაციენტების მდგომარეობის ლაბორატორიული ანალიზების შედეგების გააზრებას.**

იმუნიტეტი, რომელიც ადამიანის ინფექციებისგან თავდაცვის ერთადერთ სპეციფიკურ ბარიერს წარმოადგენს, რთული სისტემაა. ეს არის იმუნური სისტემის შემადგენელი ყველა რგოლის (უჯრედები, ცილები, ქსოვილები და ორგანოები) შეთანხმებული მუშაობის შედეგად განვითარებული თავდაცვითი უნარი. იგი არის ორგანიზმის დამცავი ბარიერი ნებისმიერი გენეტიკურად უცხო აგენტისგან, იქნება ეს ვირუსი, ბაქტერია თუ სოკო. არსებობს ბუნებრივი და ხელოვნური იმუნიტეტი. თავის მხრივ, ბუნებრივი იმუნიტეტი არსებობს თანდაყოლილი და შეძენილი. თანდაყოლილ ადამიანის ორგანიზმში მემკვიდრეობით იღებს, ხოლო შეძენილი იმუნიტეტი ადამიანს რომელიმე ინფექციური დაავადების გადატანის შემდეგ გამოუმუშავდება.

**(მეხუთე გვერდიდან)**

გარდა ამისა, ადა-მიანმა შესაძლოა იმუნური უჯრედები შეიძინოს ხელოვნური გზითაც. ვაქცინაციისა და სამკურნალო შრატის შეყვანის შედეგად.

ამ რთულ და ადამიანისთვის მეტად საპასუხისმგებლო პროცესში ერთ-ერთი გადამწყვეტი როლი „ფიზიოლოგიურ სანვავას“ ანუ სურსათს ეკისრება. ორგანიზმის იმუნური სისტემის ფუნქციონირებისთვის აუცილებელი ინგრედიენტების სათანადო რაოდენობით უზრუნველყოფა განსაზღვრავს იმუნიტეტის სიძლიერესა და ბრძოლისუნარიანობას. ამ პრინციპისა და სხვა ფაქტორების გლობალურმა, დანაშაულებრივმა უგულვებელყოფამ განსაზღვრა თანამედროვე მოსახლეობაში ზოგადი იმუნიტეტის კატასტროფულად დაბალი დონე.

როდესაც შესუსტებულია იმუნური პასუხი სხვადასხვა სახის პათოგენზე, ვითარდება იმუნოდეფიციტის მდგომარეობა. ასეთ დროს ორგანიზმი ვერ უწევს სათანადო წინააღმდეგობას ვირუსულ, ბაქტერიულ და სოკოვან ინფექციებს და იზრდება სხვადასხვა სისტემური, მათ შორის ონკოლოგიური დაავადების რისკი. მწყობრიდან გამოსული იმუნური სისტემა კარგავს „საკუთარისა“ და „უცხოს“ გარჩევის უნარს, ებრძვის თავისივე ორგანიზმის უჯრედებსა და ქსოვილებს. მსგავსი მოვლენები ვითარდება კოვიდით დაავადებულ პაციენტებშიც, რაც ართულებს მათ მკურნალობას და აუარესებს პროგნოზულ მაჩვენებელს.

იმუნიტეტის გაძლიერება სხვადასხვა საშუალებებითაა შესაძლებელი. გადამწყვეტი მნიშვნელობა მაინც ჯანსაღი საკვების მიღებას ენიჭება, მათ შორის ისეთი მცენარეული საკვების მიღებას, როგორიცაა ხილი, ბოსტნეული, კენკროვნები, თხილეული, მარცვლეული, ფესვები და სამარცვლე პარკოსნები, რომლებიც მდიდარია ნუტრიენტებით და განსაკუთრებით იმ ანტიოქსიდანტებით, რომლებიც აძლიერებენ ორგანიზმის უნარს ებრძოლოს მავნე პათოგენებს. ასეთ საკვებში დიდი რაოდენობით შედის ის ანტიოქსიდანტები, რომლებიც ორგანიზმში წარმოქმნილ თავისუფალ რადიკალებს ანეიტრალებენ, ამასთან, მცენარეული საკვების უჯრედანა კვებავს ნაწლავების მიკრობიომს და ჯანმრთელ ბაქტერიებს, ორგანიზმიდან გამოაქვს „შეხოჭილი“ მავნე სხეულები. ჯანსაღი ნაწლავის მიკრობიომი აუმჯობესებს იმუნიტეტს და ხელს უწყობს მავნე პათოგენების ადამიანის საჭმლის მომნელებელი ტრაქტის საშუალებით ორგანიზმში მოხვედრის რისკის შემცირებას და ხელს უწყობს არსებულის ელიმინაციას.



**იმუნური სისტემის გააქტიურებისთვის რაციონში უნდა შევიდეს შემდეგი საკვები პროდუქტები: ციტრუსები, ნიორი, ბროკოლი, წითელი ტაპილი (ა.შ. ბულბარული) წიწაკა, ჯანჯაფილი, ნუში, პეპანის კაკლის ნივთი, მზესუმზირა, კურკუმა, მწვანე ჩაი და სხვ.**

თუ ადამიანი რეგულარულად ვერ იღებს ასეთ საკვებს, მათი საკვები დანამატის სახით მიღებაა შესაძლებელი. თუმცა, მაინც სასურველია ორგანიზმი შეივსოს სურსათში არსებული ვიტამინებით. ადამიანის იმუნური სისტემის სიძლიერესა და მოწესრიგებულ მუშაობას სურსათში არსებული სხვადასხვა ვიტამინებისა და მინერალების ოპტიმალური შემადგენლობა განაპირობებს. მათ შორის ყველაზე მნიშვნელოვანია:

**ვიტამინი C** არის ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი იმუნური სისტემის გა-

ძლიერებელი კომპონენტი. C ვიტამინის ნაკლებობამ შეიძლება კიდევ უფრო გააძაფროს კოვიდინფექცია. ეს ვიტამინი ხელს უწყობს სისხლის თეთრი უჯრედების წარმოქმნას, რომლებიც ცნობილია როგორც ლიმფოციტები და ფაგოციტები. ისინი ხელს უწყობენ სხეულის ინფექციისგან დაცვას. გარდა ამისა, C ვიტამინი არის ძლიერი ანტიოქსიდანტი და ებრძვის თავისუფალ რადიკალებს, აძლიერებს კანის ბარიერს და ამცირებს დაზიანებული ქსოვილების მ.შ. პნევმონით დაზიანებული ფილტვის უჯრედების შესორცების დროს.

იმუნიტეტზე ზრუნვის დროს ამ ვიტამინის ბუნებრივი წყაროებიდან მიღებას მედიკამენტურთან შედარებით მეტი უპირატესობა უნდა მიენიჭოს, მეტადრე ისეთ ქვეყანაში, როგორიც საქართველოა, სადაც ადგილობრივი წარმოების მრავალფეროვანი ახალი ხილის დეფიციტს არ განიცდ-

დების ნორმალური განვითარებისა და ფუნქციონირებისთვის. თუთია მოქმედებს როგორც ანტიოქსიდანტი და სტაბილიზაციას უწევს უჯრედის მემბრანას, რაც განაპირობებს მის როლს თავისუფალი რადიკალებით გამოწვეული დაზიანების პროფილაქტიკაში კოვიდინფექციის ანთებითი პროცესების დროს.

**ვიტამინი E**, რომელიც ძილის ჰორმონს წარმოადგენს, გადატანილი კორონავირუსის შემდეგ ძილის ნორმალიზაციისათვის არის საჭირო. ის ამინომჟავა ტრიპტოფანისგან წარმოიქმნება, რომელსაც შეიცავს ბალი, ჰოლანდიური და შვეიცარიული ყველი, ჩედერი, ბრინჯა, პარმიზანი, ბრინჯი, ინდაურის სორცი, წითელი ხიზილალა, ზღვის პროდუქტები, სხვადასხვა თევზეული, ფერადი კომბოსტო, არაქსი (მინის თხილი), ნუში, თხილი, კეშიუ (ინდური თხილი).

# საქართველოს მეცნიერებათა ეროვნული აკადემიის კოვიდ- პანდემიის გლობალური პრობლემის გადასწავლად იბრძვის!

დით. ვიტამინი C არის ლეიკოციტების საზრდო, რომლებიც აუმჯობესებენ ნივთიერებათა შეწოვას და ინფექციების მიმართ რეზისტენტობას ზრდიან.

**ვიტამინი E** ძლიერი ანტიოქსიდანტია, რომელიც სხეულს ეხმარება ინფექციის წინააღმდეგ ბრძოლაში. დადგენილია, რომ E ვიტამინმა შესაძლოა იმუნური სისტემის T უჯრედების მემბრანა დაიცავს დაზიანებისგან.

**B გლუტამინი**, რომელიც მარცვლოვნების, ბაქტერიებისა და სოკოების კვდლის ბუნებრივი შემადგენელი ნაწილია, ასტიმულირებს იმუნოგლობულინების გამოშვებას, რაც, თავის მხრივ, იმუნოსტიმულაციის ხელშეწყობა და საჭმლის მონელებაზე დადებითად მოქმედებს.

**პრობიოტიკები**, რომელთა მიღების დროს აქტიურდება სასუნქი გზების იმუნური უჯრედები, რაც ფილტვების ქსოვილებს ტოტალური დაზიანებისგან იცავს. მათ შეიცავს: მაწონი, იოგურტი, კომბუჩა (ჩაის სოკო), კომბოსტოს მარილადი, იმერული ჭყინტი ყველი, უსაფუარო პური, კიმჩი (დამარილებული და ფერმენტირებული ბოსტნეული), ჯანჯაფილი (კურკუმა), ბერგამოტიანი ჩაი (მწვანე უკეთესია), კაკაო, შავი ყურძენი, ნიახური, ციტრუსები და სხვ.

**თუთია**, როგორც ვირუსების დამორგუნავი ნივთიერება, ბევრია ძროხის სორცში და ღვიძლში, ზღვის პროდუქტებში, ცხივირის თესლში, თევზეულში, ბატკნის, კურდღლისა და წინილის სორცში, პომიდორში, კარტოფილში, ბოლოკში, კომბოსტოში, ნიახურში, სატაცურში, ეკალაში, მწვანე ვაშლში, ჟოლოში, მოცხარში, ფინიკში, წინიბურაში, ჭვავში, ყავისფერ ბრინჯში, თაფლში, პარკოსნებში და სხვ. თუთია ზრდის ორგანიზმის იმუნური დაცვის უნარს, აქტიურად მონაწილეობს ლიმფოციტების ფორმირებაში, ანტისხეულების გამოშვებაში და ანტიბიოკრული აქტივობაც ახასიათებს. მოქმედებს იმუნური სისტემის მრავალ ასპექტზე. თუთიას გადამწყვეტი მნიშვნელობა ენიჭება უჯრე-

**გლუტამინი** წარმოადგენს სანვავის კრიტიკულ წყაროს იმუნური უჯრედებისათვის, მათ შორის სისხლის თეთრი და ზოგიერთი ნაწლავის უჯრედისთვისაც. იმუნური სისტემის ფუნქცია შეიძლება დაირღვეს მაშინ, როდესაც სხეულში გლუტამინის არასაკმარისი რაოდენობაა. გლუტამინის საკვები დანამატის სახით მიღებამ შეიძლება გააუმჯობესოს ორგანიზმის საერთო ჯანმრთელობა, შეამციროს ინფექციები და იზრუნოს კოვიდგადატანილი პაციენტების გამოჯანმრთელებაზე.

**ანტიოქსიდანტები** მეტად მნიშვნელოვანია კოვიდგადატანილი ადამიანების სიცოცხლისუნარიანობის გაზრდისათვის. არსებობს ანტიოქსიდანტური თვისებების მქონე ნივთიერებათა ორი კატეგორია:

1 – ენდოგენური ანტიოქსიდანტები, ანუ ისეთები, რომლებსაც ადამიანის ორგანიზმი ნივთიერებათა ცვლისა და ფიზიოლოგიურ და ბიოქიმიურ გარდაქმნათა შედეგად თავისთავად გამოიმუშავებს, მათ შორის – კოენზიმი Q, სასქესო ჰორმონები, სუპეროქსიდისმუტაზა, გლუტატიონპეროქსიდაზა, კატალაზა და სხვ.

2 – ეგზოგენური ანტიოქსიდანტები, რომლებსაც სურსათის სახით მიიღებს ადამიანის ორგანიზმი: ვიტამინები, მიკროელემენტები, ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებები და სხვ., როგორებიცაა ვიტამინები C, E და A, ლიკოპენი, გარკვეული ამინომჟავების კოპლექსი, მიკროელემენტი სელენი, ასევე ზოგიერთი სამკურნალო მცენარის ექსტრაქტები. ანტიოქსიდანტები კოვიდდაავადებულ ადამიანების ორგანიზმში იცავს თავისუფალი რადიკალებისგან, რომლებიც ჯანსაღი უჯრედების ძალზე აგრესიული დამაზიანებლებია და პოსტკოვიდურ პერიოდში იწვევს ათეროსკლეროზის, ინფარქტის, ინსულტის, კატარაქტის, კანცეროგენური უჯრედების განვითარების რისკს.

ანტიოქსიდანტების ძირითადი წყაროები მცენარეული წარმოშობის სურსათი და მცენარეული პროდუქტებია. არსებობს 10 ბუნებრივი, ყველაზე ძლიერი ანტიოქსიდანტი: სუმაკის ქატი, მუქი შოკოლადი, შავი ჟოლო, პეკანი, ბუზინის კენკრა, ველური მოცვი, ლობიო, შავი ქლიავი, მოცხარი და გოჯიბერი და სხვ.

თავისუფალ რადიკალების გამანეიტრატებელ ანტიოქსიდანტებს კოვიდინფექციით დაზიანებული ორგანიზმის ჯანმრთელობა აღსადგენად გადამწყვეტი მნიშვნელობა ენიჭება. ამასთან, საზგასასმელია, რომ ანტიოქსიდანტები, როგორც წესი, უნდა შეივსოს მცენარეული სურსათიდან, რა-

საც ისინი დიდი რაოდენობით შეიცავენ. ამ დროს თავისუფალი რადიკალები სწრაფად ვერ „ხარჯავენ“ ანტიოქსიდანტებს, რაც თავიდან გვარიღებს ორგანიზმის სისტემების ოქსიდაციურ დაზიანებებს. პაციენტებმა უნდა მიიღონ საკვები, რომელიც შეიცავს ზემოაღნიშნულ მცენარეულ ანტიოქსიდანტებს. აღსანიშნავია ის ფაქტიც, რომ ყველაზე ძლიერი ანტიოქსიდანტები, რომლებსაც რეალურად შეუძლიათ ასეთ სერიოზულ ვირუსულ დაავადებებთან გამკლავება, ბუნებამ „დამალა“ ხილ-ბოსტნეულის ქერქში და კურკაში, რომლებიც ხშირად ან თითქმის ყოველთვის იყრება. მაგალითად ვაშლის, მსხლის, ყურძნის და სხვა სახეობების ხილის კურკები რბილობთან ერთად უნდა გამოიყენებოდეს. როდესაც ბუნებრივ ანტიოქსიდანტებთან ხელმისაწვდომობა შეზღუდულია, მკურნალობაში ერთვება ომეგა 3, E და C ვიტამინები, ვირთევზას ღვიძლის ზე-

თი, ანუ ფარმაცევტული ანტიოქსიდანტები, რომლებიც სწრაფად აძლიერებს იმუნიტეტს. ომეგა 3-ის წყარო ძირითადად ოკეანის თევზეულია. ასევე სელის ზეთი, რომელშიც ომეგა 3 მჟავების დიდი შემცველობით ხასიათდება, წარმოადგენს კოვიდდაავადებულთა და პოსტკოვიდურ პერიოდში რეაბილიტაციის მძლავრ ბერკეტს ჯანმრთელობის აღსადგენად.

ვინაიდან კოვიდვირუსით დაავადებულ პაციენტებს სუნის შეგრძნება ეკარგებათ, საჭიროა მათი სურსათის კონტინენტებზე გამოკვეთილად იყოს აღნიშნული დამზადების და ვარგისიანობის თარიღები, ან გამოყენებული იქნას ნანოტექნოლოგიური შესაფუთები, რომლებიც სურსათის გაფუჭების შემთხვევაში ფერს იცვლიან.

რეაბილიტაციის პერიოდი დიდ ენერგო-დანახარჯებს მოითხოვს და ამიტომ პროდუქტები რაც შეიძლება ადვილად მოსანელებელი და შესათვისებელი, ამასთან მაღალკალორიული უნდა იყოს. უნდა მოვერიდოთ მათ თერმულად დამუშავებას ვიტამინების, ფერმენტების, მინერალებისა და მიკროელემენტების შემცველობის შესაწარმუნებლად.

**ახალ კორონავირუსთან ბრძოლისათვის სითხეების დიდი რაოდენობით მიღება მნიშვნელოვან ფაქტორად არის აღიარებული. ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციის გაიდეინებით დადგენილია ნორმაც – 25 მლ/კგ/დღეაღმავში. თუმცა, განსაკუთრებულ პირობებში ეს ნორმა შეიძლება გაიზარდოს კიდეც: 60 მლ/კგ/დღეაღმავში. განსაკუთრებით, პაციენტის და გარემოს მაღალი ტემპერატურის დროს. ნორმირებულია აგრეთვე ხილი – არანაკლებ 400 გრამი დღეაღმავში, მარბა დიაბაბით დაავადებულთათვის ეს ნორმა ნახევრდება და მათ კატეგორიულად ეპრეკლებათ ყურძენი, ლეივი, ბანანი. რეაბილიტაციის პერიოდში რეკომენდირებულია წითელი და მწვანე წყალმცენარეების მიღებაც, რომელთა ეფექტურობა კოვიდ ინფექციის გარდა პირების მიერის და შიდასი ინფექციის დროსაც აგრე შეიძლება იმლება.**

ვირუსული ინფექციების წინააღმდეგ საბრძოლველად განსაკუთრებული ადგილი უჭირავს ფიტონციდებს. ხახვთან და წითრთან ერთად, რომლებიც დიდი რაოდენობით შეიცავენ ამ ნივთიერებებს, აღსანიშნავია კოჭაც (იმბირი). ის ასკორბინის მჟავას, A და B ჯგუფის ვიტამინებს, თუთიის, კალციუმის, იოდის დიდ რაოდენობას შე-

იცავს. ეს ელემენტები ხელს უწყობს კოვიდპაციენტებში ენერგიის მობილიზაციას. ჯინჯერის (კოჭას) აქტიური ნივთიერება – ეთერზეთი გინგეროლი მნიშვნელოვნად ასუსტებს კოვიდპაციენტების ანთებით პროცესებს და ორგანიზმს თითქმის ყველა სახის ტოქსინებისგან ასუფთავებს, ზრდის მეტაბოლიზმის სიჩქარეს, შლის ზედმეტ ცხიმებს, აქვს ტკივილგამაყუჩებელი ანთების საწინააღმდეგო, ანტიბაქტერიული თვისებები, აგრეთვე არის სიცხის დამწევი და კუჭის მოქმედებს გამაუმჯობესებელი.

კოვიდ-19 ინფექციის დროს ფილტვების ნორმალური ფუნქციონირებისთვის ცხი-  
მების გარკვეული რაოდენობაც არის სა-  
ჭირო, ამიტომ, ასეთი ავადმყოფებისთვის  
დე-ლაშეში მისაღები ნორმა 80-100 გრამი  
დღეშია, რომელთაგან 30% ცხოველური  
ნარმოშობის უნდა იყოს.

იმუნიოდეფიციტების ფუნქციებს ასრულებს ვიტამინ D-ს შეძველი პროდუქტები, რომლებიც ამცირებს ანთებითი პროცესების ხელშემწყობი ციტოკინების შტორმს და ფელტვების ანთებით რეაქციებს. ისინი საკმაოდ არის ცხიმოვან თევზში, კვერცხში, წითელ ხიზილალაში, ძროხის

დვიძლში.

ასევე მნიშვნელოვანია ლიკოპენის შემცველი პროდუქტები – პომიდორი, გრეიფრუტი, ასკილი და სხვა ნითელ-ნარინჯისფერი ხილი; მნიშვნელოვანია მიკროელემენტი სელენი, რომელიც არის კვერცხში, ხაჭოში, მზესუმზირაში, ზოგიერთი ცილისა და ფერმენტის, ინტერვრონებისა და ლეიკოციტების შემადგენლობაში. მიზანშეწონილია ამინომჟავების მიღება საქონლისა და ცხვრის ხორცის საშუალებით, რომლებიც ზრდის იმუნური უჯრედების ფუნქციურ მდგომარეობას.

რასაკვირველია, ზემოაღნიშნული კვებითი რეჟიმებისთვის აუცილებელი ინგრედიენტების გამოყენება ექიმ-ნუტრიციოლოგის დანიშნულებით უნდა მოხდეს და ის სისტემური ბიოქიმიური ანალიზებით მონიტორინგის ფონზე უნდა განხორციელდეს.

როზმორც ზემოთ უკვე აღვნიშნეთ, ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანეს და აუცილებელ პირობას ჯანმრთელი და ხანგრძლივი სიცოცხლისათვის წარმოადგენს ადამიანის ჯანსაღი სურსათი და სასმელი. მთელ რიგ შემთხვევებში სწორედ საკვები განსაზღვრავს ადამიანის ჯანმრთელობას და ორგანიზმის მედეგობას ამ დაავადებებისადმი. ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციის ექსპერტთა საბჭოს მონაცემებით, ადამიანის ჯანმრთელობას განაპირობებს ცხოვრების ინდივიდუალური წესი - 50%-ით, გემკვიდრეობა - 20%-ით, გარემო პირობები - 20%-ით და სამედიცინო მომსახურება - 10%-ით. მნიშვნელოვანია აგრეთვე სამელი წყლის ხარისხიც. მოტიანილი რიცხვებით, რასაკვირვლია, პირობობა, მაგრამ საერთო ტენდენციისას რეალურად წარმოადგენს.

ადამიანის ორგანიზმზე საკვების გავლენა, მასში შემავალი მრავალი კომპონენტის ზემოქმედებით განისაზღვრება. რა თქმა უნდა, საკვები ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი ენერგეტიკული ფაქტორია, მისი ცილოვანი, ცხიმოვანი და ნახშირწყლოვანი კომპონენტების შემცველობით. განსაკუთრებული ყურადღება ენიჭება საკვებში მინერალეებისა და დაბალმოლეკულური, ბიოლოგიურად აქტიური ორგანული კომპონენტების (ვიტამინების, ამინო და ორგანული მჟავების, სხვა ადვილად მეტაბოლიზირებადი ორგანული კომპონენტების) შემცველობას. ეს უკანასკნელნი სრულყოფილად აბალანსებენ საკვების შესაფერისობას სამყაროს თანამედროვე რთულ ეკოლოგიურ ვითარებასთან. გაეროს სურსათისა და სოფლის მეურნეობის ორგანიზაციის მონაცემებით (FAO of the UN), პლანეტის მოსახლეობის დიდი უმრავლესობა საკვები რაციონი 20-30%-ით, ან

მეტი, დეფიციტურია მთელი რიგი სასიცოცხლოდ აუცილებელი ბიოლოგიურად აქტიური ნაერთებით და მათ შორის ვიტამინებით, მცენარეული და ცხოველური ცხიმებით, მიკროელემენტებით. ეს განსაკუთრებით მოზარდ ახალგაზრდობას (13-19 წლის), მოხუცებს და სხვადასხვა სნეულე-ბით დაავადებულ პირებს ეხება.

ადამიანის ჯანმრთელი კვება არ ნიშნავს, მუდამ ან ხშირად, ენერგეტიკულად მსუყე, გემრიელი და ცხიმოვანი კომპონენტებით მდიდარი საკვების მიღებას. პირაქით, ამჯდარი საკვების მიღება საკმარად შეზღუდული უნდა იყოს, ვინაიდან ბევრ პათოლოგიასთან არის დაკავშირებული. მიუხედავად იმისა, რომ სხვადასხვა კონფენიების წარმომადგენლებს განსხვავებული დამოკიდებულება აქვთ მსუყე და ენერგიით

თუ გავითვალისწინებთ, რომ საქართველო ხემაღლაშუა გზის რეგიონის მაქსიმალურად აღმოსავლეთი რეგიონია, მისი კლიმატური, მცენარეული და მოსახლეობის მენტიალური მახასიათებლებით და განსაკუთრებულად მრავალფეროვანი მცენარეული სოფარის მქონე ქვეყნად არის ცნობილი (30-მდე კლიმატურ-ნიადაგობრივი ზონა). ამ ყველაფრის გათვალისწინებით სხადი ხდება, რომ ქვეყანაში საშვებით შესაძლებელია ჯანსაღი



და მრავალშეაროვნანი სურსათის მასობრივი წარმოება  
 და გამოყენება, რას იმუნური სისტემის გაუმჯო-  
 ბესების მნიშვნელოვანი შექ-  
 ტორი ქმნებოდა. სავარაუ-  
 ლოდ, სხვა ვირუსული დაა-  
 ვადებების შემოტევა მო-  
 მავალშიც არის მოსა-  
 ლოდნელი, სწორედ  
 ამიტომ, ახალი საკ-  
 ვები რასიონის შექ-  
 მნა და გამოყენე-  
 ბა იმუნური სის-  
 ტემის ამაღლების  
 მიზნით, აუცილ-  
 გელ ამოცანად უნდა მივიჩნიოთ. ცხადია, ახალი კერძების  
 შექმნას და გამოყენებას ბევრი მოწინააღმდეგე ეყოლება,  
 მაგრამ შექმნილი ვითარების ანალიზი გვარწმუნებს იმაში,  
 რომ ღრითა ვითარებაში აუცილებელია, განსაკუთრებით საფეა-  
 როს ეპოლოგიური მდგომარეობის გათვალისწინებით, ტრა-  
 დიციული სურსათის მოდიფიცირება და მრავალშეაროვნების  
 გაზრდა, თუნდაც ვირუსული დაავადებების საწინააღმდეგოდ,  
 მათი გამოქმედების შემცირების მიზნით.

მდიდარ საკვებთან, სადღეოსოდ, სამყაროში შექმნილ კოვიდინფიცირების აფეთქების პირობებში, ორგანიზმის იმუნური სისტემის ამალღების მიზნით, აუცილებელია საკვები რაციონის მინიშნელოვანი მოდიფიკაცია. ამ თვალსაზრისით აღიარებულია, რომ გამორჩეულად მრავალფეროვან საკვებს წარმოადგენს ხმელთაშუაზღვის ქვეყნებში გავრცელებული საკვები, რომელიც დიდი რაოდენობით შეიცავს ბოსტნეულს, ხილს, მათ შორის ტროპიკულს, მრავალფეროვნობით სურსათს, რომელიც მდიდარია ვიტამინებით და მცენარეული მეორეული მეტაბოლიტებით.

დღევანდელ კორონავირუსულ პირობებში სასურსათო დიეტა განიხილება როგორც ლონისძიება, მიმართული იმუნურ სისტემის დასამყარებლად ამ ვირუსთან ბრძოლაში. ავადობის დროს და მის შემდგომ რეაბილიტაციის პერიოდში უნდა გამოვირიცხოთ ტკბილეული, გარკვეული მწიწკები, სუნელები, სოუსები, კეტჩუპები, მაიონეზი, ძხველეული და შებოლიანი ხორცი, ნახევარფაბრიკატები, გაზიანი სასმელები, ყავა, შოკოლადი, ალკოჰოლი, ტრანსცხიმები, ტკბილეული, მარგარინი, სპრედები, სწრაფი კვების პროდუქტები, რომლებიც იწვევს იმუნური სისტემის დაქვეითებას და არღვევენ კუჭის მიკროფლორას.

თუ გავითვალისწინებთ, რომ საქართველო ხმელთაშუა ზღვის რეგიონის მაქსიმალურად აღმოსავლეთი რეგიონია, მისი კლიმატური, მცენარეული და მოსახლეობის მენტილური მახასიათებლები და განსაკუთრებულია მრავალფეროვანი მცენარეული საფარი.

რეული საფარის მქონე ქვეყნად არის ცნობილი (30-მდე კლიმატურ-ნიავდაგობრივი ზონა). ამ ყველაფრის გათვალისწინებით ცხადი ხდება, რომ ქვეყანაში საავსებით შეძლებისათვის ჯანსაღი და მრავალფეროვანი სურსათის მასობრივი წარმოება და გამოყენება, რაც იმუნური სისტემის გაუმჯობესების მნიშვნელოვანი ფაქტორი იქნებოდა. სავარაუდოდ, სხვა ვირუსული დაავადებების შემოტევა მომავალშიც არის მოსალოდნელი, სწორედ ამიტომ, ახალი საკვები რაციონის შექმნა და გამოყენება იმუნური სისტემის ამაღლების მიზნით, აუცილებელ ამოცანად უნდა მივიჩნიოთ. ცხადია, ახალი კერძების შექმნას და გამოყენებას ბევრი მონივალმდევე ყოვლება, მაგრამ შექმნილი ვითარების ახალიზი გარემოვნებს იმაში, რომ დროთა ვითარებაში აუცი-

საქართველო ხემალია გვიან  
საველეთი რეგიონია, მისი კლი-  
მატური მდებარეობის მახასია-  
შლად მრავალფეროვანი მცე-  
ნად არის ცნობილი (30-მდე კლი-  
მატური ზონის გათვალისწინებით)  
მცხეთის მდებარეობა ქანსადი  
რესურსის მასობრივი წარმოება  
იმუნური სისტემის გაუმჯო-  
ბების მნიშვნელოვანი ფაქ-  
ტორი იქნება. სავარაუ-  
დოდ, სხვა ვირუსული და-  
ვალებების შემოტანა მო-  
მავალშიც არის მოსა-  
ლოდნელი, სწორედ  
ამიტომ, ახალი საკ-  
ვები რაციონის შექ-  
მნა და გამოყენე-  
ბა იმუნური სის-  
ტემის აგადლების  
მიზნით, აუცილ-

ეთ. ცხადია, ახალი პერაპეის  
რი მოწინააღმდეგე ეყოლება,  
ანალიზი გვარძნებებს იმაში,  
ეპელია, განსაკუთრებით საგმა-  
უბის გათვალისწინებით, ტრა-  
რება და მრავალფეროვნების  
აგვადებების საწინააღმდეგოდ,  
ის მიზნით.

მრავალფეროვნების განსაკუთრებული პოტენციალი გააჩნია ქართულ ტრადიციულ კერძებს, რომელიც კარგად არის ცნობილი და მიუხედავად ამისა, არასრულად გამოიყენება. ამის აღნიშვნა ხაზგასმით არის აუცილებელი, მაგალითად, მანონი, როგორც პრობიოტიკების მნიშვნელოვანი წყარო, სხვა უნიკალური სურსათი, რომელიც ინვეს იმუნიური სისტემის გაძლიერებას და შესაბამისად აძლიერებს ორგანიზმის რეზისტენტობას ნებისმიერი ინფექციური დაავადების მიმართ. ღვინის და განსაკუთრებით ვაშლის ძმარი ასევე ტრადიციული დანამატია მთელი რიგი წვნიანი საკვებისთვის, რომელიც წარმოადგენს ორჯერადად ფერმენტაციის პროდუქტს და ხასითდება ალკოჰოლური და რძემჟავა დუღილისთვის დამახასიათებელი ბიოაქტიური ნაერთების არაჩვეულებრივი სიმრავლით. ტრადიციული ბოსტნეული, მათ შორის ლანძილი, პრასი, ეკალა, ჭარხალი, მჟაუნა, ჭინჭარი, ტკბილი (ბულგარული) წინაყა და სხვ. მთელი რიგი ბიოლოგიურად აქტიური კომპონენტების შემცველი, რომლებიც ამდიდრებს საკვებს და შესაბამისად ორგანიზმს სასიცოცხლოდ აუცი-

ღებელი აქტიური კომპონენტებით. სახელგანთქმული ქართული ქვეყრის ღვინო, რომელიც შეიცავს 600-მდე არაენერგეტიკულ ბიოაქტიურ ნაერთს და ამ მაჩვენებლით ზეუბაში არ გააჩნია თვეზეული „ომეგა-3“-ის ანალოგი, ზომიერ ფარგლებში ნარმოადგენს უნიკალურ პროდუქტს, რომლის გამოყენებას დიდი სარგებლობის მოტანა შეუძლია. ისევ და ისევ, ზომიერ ფარგლებში! ღვინო ორგანიზმის იმუნური სისტემის გაძლიერების ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი პროდუქტია.

ცილოვანი კომპონენტების წყაროდ ხორცის გარდა, შესაძლებელია გამოვიყენოთ მიცელიური სოკოების ბიომასა, ანუ მარტივად რომ აღვნიშნოთ, საქართველოში ფართოდ გავრცელებული ხის და ნიჟარის სხვადასხვა სოკოები. გაეროს სურსათისა და სოფლის მეურნეობის ორგანიზაციის მონაცემებით, სოკოსმიერი წარმოშობის ცილა, რომელიც შეუცვლელ ამინომოკვანებსა შეიცავს, ადამიანის ორგანიზმში უფრო სწრაფი და დადებითი გავლენით ხასიათდება საქონლის ხორცის ცილასთან შედარებით. ამ სოკოების ბიომასა ცილის გარდა, შეიცავს სხვა ძალიან მნიშვნელოვან, ფუნქციურად აქტიურ კომპონენტებს, რომელთაც სასიცოცხლო მნიშვნელობა ენიჭებათ. უნდა აღინიშნოს ასევე, სხვადასხვა სახის ზღვის, ტბის და მდინარის თევზი, რომელიც ფოსფორის და მინერალების უზრუნველ ნყარა. იმ ეროვნული სასურსათო ასორტიმენტის არასრული ჩამონათვალი, რომელთა გამოყენებით შესაძლებელია ეროვნული წარმოშობის სურსათის ფარგლებში ჭეშმარიტი მრავალეროვნების მიღწევა და შესაბამისად იმუწეოს სისტემის მნიშვნელოვანი გაძლიერება.

ამგვარად, კორონავირუსულ პანდემიასთან დაკავშირებით, საზოგადოებაში უნდა გააანალიზოს საკვები რაციონი და შევსებულობა, რომ გაცილებით უფრო მრავალფეროვანი გახადოს ის იმ საკვები ინგრედიენტების გამოყენებით, რომლებიც უფუნქციურად აღქმულ ნაერთებს შეიცავენ.

ბანსაპაშორება უწლი ყურადღება უნდა მიექცეს ქართულ სამედიცინო ტრადიციაში (ძველი კლასიკური და ხალხური მედიცინა) შემონახული მეთოდებისა და საშუალებების შესწავლასა და პრაქტიკაში დანერგვას. საქართველო უნიკალურია თავის ბიომრავალფეროვნებით: ფლორით, ფაუნით, კლიმატითა და ნიადაგებით. ის აღიარებულია როგორც სამყურნალო და საკვები მცენარეების გამორჩეული რეგიონი, ხოლო, მისი უმდიდრესი ტრადიციული მედიცინა და დიეტოლოგია უკვე მრავალი წელია, რაც ინტენსიური შესწავლის ობიექტია.

დღეს საქართველოს სამ წამყვან სამედიცინო ცენტრში მიმდინარეობს შედეგების სამკურნალო მცენარეთა ინსტიტუტის მიერ შექმნილი პრეპარატების კლინიკური შესწავლა. ორი ანტიკორონავირუსული მოქმედებისა, ხოლო მეორე პოსტკოვიდური მდგომარეობების კუპირებისკენაა მიმართული.

საქართველოში ჯერ კიდევ შემონახულია საკმაო ბოტანიკის მქონე სამეცნიერო დაწესებულებები, რომელთაც ხელეწიფებათ მნიშვნელოვანი სამეცნიერო კვლევების ჩატარება. საჭიროა მხოლოდ სხვადასხვა მიმართულებათა კოორდინაცია და დასახული მიზნისკენ მიმართვა. სამეცნიერო კუთხით არის გასაზრებელიც ის გამოცდილებაც, რომელიც ქართულმა მედიცინამ ამ საშიშ ეპიდემიასთან ბრძოლისას მიიღო და ეს შესაბამის სამეცნიერო-პრაქტიკულ ცნებებთან ერთად უნდა მოხდეს.

საქართველოს მეცნიერებათა  
ეროვნული აკადემია თავს მოვალედ  
მიიჩნევს, გადადგას სათანადო ნაბი-  
ჯები, რათა ჩვენი ქვეყანა, მისი სა-  
მეცნიერო-ინტელექტუალური პო-  
ტენციალი ამ გლობალური პრობლე-  
მის გადასაწყვეტად მიმართულ ნა-  
კად შეუერთდეს. საქართველოს მეც-  
ნიერებათა ეროვნული აკადემიის  
პრაზიდიუმის გადაწყვეტილებით იძ-  
ენება ღრეპიტი ღარბთაშორისი ქო-  
მისი, როგორც ჯამეაღნიშნულ  
პრობლემათა განსილვითა და მათი  
გადაწყვეტისათმ მიმართული გე-  
ზის ქიებით იძენაა დაკავებული.

**საქართველოს მეცნიერებათა ეროვნული აკადემია**



# „ბრაუო“, ანაგოლ!

**ბიბილოვი: ჩვენ რუსული სული გვაერთიანებს, რუსული სამყაროსთვის ვიბრძვით და ამ თვალსაზრისით, ყველანი რუსები ვართ!**

„რუსეთი არის სახელმწიფო, რომელიც მოდის, გეხმარება, ქმნის, აშენებს სოციალურ ობიექტებს, სკოლებს, საბავშვო ბალებს და ა.შ.“, — განაცხადა ცხინვალის ოკუპირებული რეგიონის დე ფაქტო ლიდერმა ანატოლი ბიბილოვმა „დონბასის გათავისუფლების 78-ე წლისთავისადმი“ მიძღვნილ ღონისძიებაზე სიტყვით გა-  
მოსვლისას.

„დღეს აქ სხვადასხვა ომების მონაწილეები შეიკრიბნენ — ავღანეთის, დნესტრისპირეთის, აფხაზეთის, სამხრეთ ოსეთის, რათა ერთად გაჩვენოთ, რომ არსებობს სული, რომელიც გვეერთიანებს, რომელსაც ვერაფერს გატყუებს და რომელიც გვაძლევს ძალას, რელიგიური მრწამსისა და ეროვნების განურჩევლად. ეს სული რუსული სულია, რომელიც გვეერთიანებს. ესაა რუსული სამყარო, რომლისვისაც ყველანი ვიბრძვით და ამ თვალსაზრისით ყველანი რუსები ვართ“.

ოსმა დე ფაქტო ლიდერმა რუსეთს „აფხაზეთისა და სამხრეთ ოსეთის უსაფრთხოების გარანტი“ უწოდა.

„ძალა მოგვცეს განგებამ, მოთმინება და გამარჯვებები დონბასს კი — თავისუფლებას სამხრეთ ოსეთმა უკვე აღიარა დონეცკისა და ლუგანსკის სახალხო რესპუბლიკები. დარწმუნებული ვარ, მათი აღიარება გარდაუვალი და შეუქცევადი პროცესია“, — აღნიშნა მან.

რუსეთის მიერ ოკუპირებულმა ე.წ. „სამხრეთ ოსეთმა“ 2014 წელს ე.წ. დონეცკისა და ლუგანსკის „სახალხო რესპუბლიკები“ დამოუკიდებელ ქვეყნებად აღიარა და მხარეებმა „დიპლომატიური ურთიერთობების ჩამოყალიბების“ შესახებ განაცხადეს. დონეცკსა და ლუგანსკში „სამხრეთ ოსეთის წარმომადგენლობები“ მოქმედებს, ცხინვალში კი — დონეცკისა და ლუგანსკის „სახალხო რესპუბლიკების“.

ბიბილოვს წელს უკვე ჰქონდა ვიზიტები ამ „სახალხო რესპუბლიკებში“, კერძოდ — მაისში, ივლისში კი ცხინვალს „დონეცკის სახალხო რესპუბლიკიდან“ ფანტასტიკურ მწერლები სტუმრობდნენ.

## 11 სექტემბრის ტერაქტის საქმეს ასაჯაროებენ

აშშ-ის გამოძიების ფედერალურმა ბიურომ გაასაჯაროვა პირველი დოკუმენტი, რომელიც 11 სექტემბრის ტერაქტისა და მის შემსრულებლებთან საუდის არაბეთის მთავრობის შესაძლო კავშირის საქმის გამოძიებას ეხება. შესაბამისი განკარგულება პრეზიდენტმა ჯო ბაიდენმა გასცა.

როგორც სააგენტო „როიტერი“ წერს, ნაწილობრივ დარედაქტირებულ 16-გვერდიან დოკუმენტში აღწერილია კონტაქტები თვითმფრინავის გამტაცებლებსა და მათ საუდელ მოკავშირეებს შორის, თუმცა არ არის არანაირი მტკიცებულება, რომ 11 სექტემბრის თავდასხმებთან საუდის არაბეთის მთავრობას რამე სახის კავშირი ჰქონდა.

20 წლის წინანდელ ტრაგიკულ მოვლენებში საუდის არაბეთის შესაძლო როლის შესახებ დოკუმენტების გასაჯაროვებას ტერაქტის მსხვერპლთა ოჯახები ითხოვდნენ. თავად ერ-რიადი ტერაქტთან ყველანაირ კავშირს კატეგორიულად უარყოფს.

8 სექტემბერს გავრცელებულ განცხადებაში აშშ-ში საუდის არაბეთის საელჩო აღნიშნავს, რომ ის ყოველთვის იყო 2001 წლის 11 სექტემბრის მოვლენების გარშემო გამჭვირვალობის მომხრე და მიესალმება აშშ-ის მიერ თავდასხმების შესახებ საიდუმლო დოკუმენტების გასაჯაროების ინიციატივას. 11 სექტემბრის თავდასხმების სერიის 19 შემსრულებლისგან 15 საუდის არაბეთიდან იყო. აშშ-ის სამთავრობო საგამოძიებო კომისიამ ვერ აღმოაჩინა მტკიცებულებები, რომ საუდის არაბეთი პირდაპირ აფინანსებდა „ალ-ქაიდას“.

## დამოუკიდებლობა კატალონიას!

ესპანეთისგან კატალონიის გამოყოფისა და რეგიონის დამოუკიდებლობის მოთხოვნით ბარსელონის ქუჩებში ასობით ათასი ადამიანი გავიდა. „კატალონიის ეროვნული ასამბლეის“ მიერ ორგანიზებული მარში გახდა პირველი აქცია, მას შემდეგ რაც ესპანეთის მთავრობამ 9 კატალონიელი სეპარატისტი ლიდერი შეიწყალა, რომლებიც სასჯელს 2017 წელს დამოუკიდებლობის შესახებ რეფერენდუმის ორგანიზების გამო იხდიდნენ.

პოლიციის ინფორმაციით, მსვლელობაში 108 000 ადამიანი მონაწილეობდა, ორგანიზატორები კი 400 000 მონაწილეზე საუბრობენ. 2019 წელს ანალოგიური მოთხოვნით გამართულ აქციაზე 600 000 ადამიანი გავიდა. საგარეუდოდ, უახლოეს დღეებში ცენტრალური და რეგიონული მთავრობის წარმომადგენლები ერთმანეთს შეხვებიან, რათა პოლიტიკური კონფლიქტის ირგვლივ მოლაპარაკებები განაახლონ. ჯერჯერობით უცნობია, მიიღებს თუ არა მონაწილეობას მოლაპარაკებებში ესპანეთის პრემიერ-მინისტრი პედრო სანჩესი.

## რას უპირატესს შარიათის კანონი ქალებს?

ყურანი ქალებსა და მამაკაცებს შორის აბსოლუტურ თანასწორობას აღიარებს, — აცხადებს ასმა აფხარუდინი. ბევრი უფლება, რომელიც მან ქალებს მიანიჭა, იმ დროს პრაქტიკულად რევოლუციური იყო: მათ მამაკაცების მსგავსად განათლებაზე ხელმისაწვდომობის უფლება ჰქონდათ, ქალს შეეძლო მომავალი ქმარი თავად აერჩია, ქმრის ქონება მემკვიდრეობით მიეღო და განქორწინების პროცესი თავად დაეწყო (გარკვეულ პირობებში). მუსლიმი ღვთისმეტყველები ორსულობის სამ თვემდე ქალს აბორტის უფლებას აძლევდნენ, თუ დედის სიცოცხლეს საფრთხე ემუქრებოდა.

რაც შეეხება განქორწინებას, კლასიკური ფორმულირების მიხედვით, ქმარმა ამ განზრახვის შესახებ სამჯერ უნდა განაცხადოს, თუმცა თითოეულ მათგანს შორის გარკვეული შუალედი უნდა იყოს, როგორც წესი, ერთი თვე მაინც. ეს იმას ნიშნავს, რომ ყურანი დაქორწინებულ წყვილს ურთიერთობების აღსადგენად სამ თვეს აძლევდა. თუმცა მოგვიანებით, თითქმის ყველა თეოლოგმა წმინდა წიგნიდან ეს ნაწყვეტი შემდეგნაირად განმარტა: კაცმა ზედიზედ სამჯერ უნდა თქვას განქორწინების შესახებ, რომ ის ძალაში შევიდეს. შარიათის კანონში სწორედ ეს გვიანდელი ინტერპრეტაციები შევიდა და მას დამატება სხვადასხვა ქვეყნის მოსახლეობის (რომელთაც ისლამი მიიღეს) ტომობრივი წეს-ჩვეულებები. ისლამური მეცნიერების მკვლევრების აზრით, სწორედ აქედან მომდინარეობს ის გარკვეული წესები, რომლებიც დღეს ბევრს ჩამორჩენილად და ბარბაროსულადაც კი მიაჩნია. მაგალითად, ამასვე ეფუძნება ქალის მდგომარეობის განმარტება, რომ ის მამის ან მეურვე კაცის საკუთრებაა. იმავე მეცნიერების აზრით, ისეთი ფენომენები, როგორიცაა „ღირსების მკვლელობა“ და ქალის სასქესო ორგანოების დასახსირება, არანაირ კავშირში არ არის ისლამურ პრაქტიკასთან და არ ემყარება შარიათის კანონებს. შესაბამისად, მეცნიერები აცხადებენ, რომ მსგავსი არაადამიანური ქმედებების გამართლება შარიათის კანონებითა და მითუმეტეს, ყურანიდან ყოველგვარ არგუმენტს მოკლებულია.

# რას ნიშნავს შარიათი და რას უპირატესს ის ქალებს?

ავღანეთის ხელისუფლებაში „თალიბანის“ დაბრუნებამ შარიათის კანონი კვლავ აქტუალური გახდა. თუმცა ის მსოფლიოში არც პირველი და არც უკანასკნელი ქვეყანაა, რომელიც ამ წესებით ხელმძღვანელობს. რა არის შარიათი და რას უპირატესს ის კონკრეტულად ქალებს? ამ კითხვებზე პასუხის გაცემას BBC შეეცადა.

## რა არის შარიათის კანონი?

შარიათი არის წესებისა და ჩვეულებების სისტემა, რომელზეც აგებულია ისლამური კანონი. ის ეფუძნება მუსლიმთა წმინდა წიგნს, ყურანს, ასევე — სუნებსა და ჰადისებს, რომლებიც წინასწარმეტყველ მუჰამედის ბიოგრაფიასა და მის გამონათქვამებს მოიცავს.

„შარიათი“ არაბული სიტყვაა და ხშირად ითარგმნება როგორც „ჭეშმარიტი გზა“ ან „გზა წყლისკენ“, რაც არაბეთის უდაბნოში ცხოვრების კონტექსტში შეიძლება ღვთაებრივ, სამართლიან გზას ნიშნავდეს. ალბათ ამიტომაც ამ სიტყვას იყენებდნენ არა მხოლოდ მუსლიმები, არამედ ქრისტიანი არაბები და ზოროასტრიზმის მიმდევრებიც.

შარიათი არის არა კანონების, არა-



მედ გარკვეული ინსტრუქციების ერთობლიობა, რომელიც თითოეული მუსლიმის ცხოვრებას განსაზღვრავს. მათ შორის არის ლოცვა, მარცვა, პილიგრიმოზა, ამავდროულად, მეზობლებთან და ზოგადად, დანარჩენ სამყაროსთან კომუნიკაცია.

იდეალურ შემთხვევაში, შარიათის მიზანია მუსლიმს მიაწოდოს სრული ინფორმაცია იმის შესახებ, თუ როგორ გახადოს თავისი ცხოვრების ყველა ასპექტი ღმერთისთვის სასიამოვნო. აქ იგულისხმება: რწმენა და ქველმოქმედება, ქორწინება, ოჯახური და საქმიანი ურთიერთობები, მემკვიდრეობითი დავები და სხვ.

თუ ამ წესების საფუძველზე გადაწყვეტილება ვერ იქნა მიღებული, მუსლიმი იურისტებს შეუძლიათ მიიღონ რეკომენდაცია ან გადაწყვეტილება კონკრეტულ თემსა თუ საკითხზე რელიგიური განკარგულების სახით, რომელსაც ფატივა ეწოდება. „სურები (ყურანი) მიუთითებს იმაზე, თუ როგორ უნდა მოექცეს სწორად ადამიანი მეუღლეს, როგორ გაზარდოს შვილები, რა დამოკიდებულება უნდა ჰქონდეს მეზობლებისადმი.

ამიტომაც ამ სურების უმრავლესობა, რომელიც სულაც არ არის ისეთი კანონი, როგორიც ჩვენ წარმოგვიდგენია, ის-

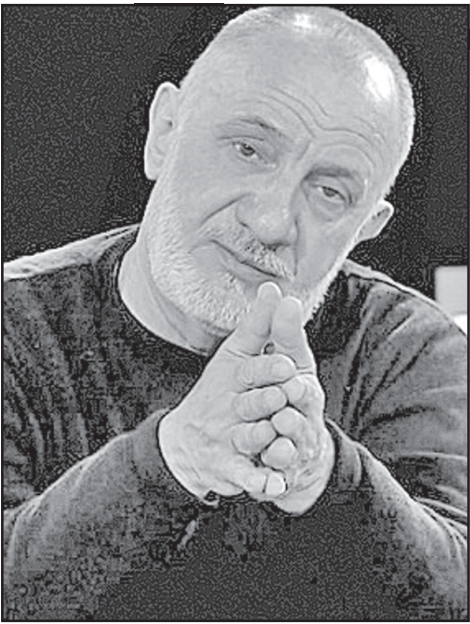
ლამური სამართლის საფუძველი გახდა“, — განმარტავს გლაზგოს უნივერსიტეტის ისლამის კვლევის მიმართულების პროფესორი მონა სიდიკი.

მაგალითად, თუ მუსლიმი სამუშაო საათების დასრულების შემდეგ კოლეგებმა ბარში დაჰატიყეს, მას შეუძლია ღვთისმეტყველს რჩევა ჰკითხოს და მსგავსი შემთხვევებისთვის რეკომენდაცია მიიღოს. სწორედ ანალოგიურად განსაზღვრავს შარიათის კანონი მუსლიმებისთვის ოჯახურ სამართალს, ფინანსურ და ბიზნესურთიერთობებს.

რომელ ქვეყნებში მოქმედებს შარიათის კანონი?

შარიათის კანონი ბევრ ქვეყანაში მოქმედებს, თუმცა ძირითადად ახლო აღმოსავლეთისა და ჩრდილოეთ აფრიკაში. აქ შარიათს ოჯახურ სამართალში მნიშვნელოვანი როლი ეკისრება. ის მოიცავს განქორწინებას, მემკვიდრეობის სადავო საკითხებს, მშობლისა და მეურვეობის უფლებებს. მხოლოდ ზოგიერთ ქვეყანაში შარიათი სისხლის სამართლის კანონმდებლობასაც მოიცავს. ეს ქვეყნებია:

აპაჰისტანი, ავღანეთი, ირანი, საუდის არაბეთი და სპარსეთის ყურაში მდებარე სხვა ქვეყნები ირაყი, იემენი, მავრიტანია, ბრუნაი, სომალის.



# ტელეკომუნიკაციების ტერორი გოგა ხაინდრაძის წინააღმდეგ

რონა მაილა - ინგა გრიგოლია და სუზანოკი  
ნოლაიკო მკაცრად გააფრთხილეს!



რეჟისორმა გოგა ხაინდრაძემ ამ რამდენიმე დღის წინ საგანგებო პრესკონფერენცია გამართა:

„აშკარა ტერორი განხორციელდა ჩემს სახლში. მიუხედავად იმისა, რომ იცოდნენ სახლში არ ვიყავი, მაინც მივარდნენ ჩემს სახლთან, აანოკეს ჩემი ოჯახი, რომელშიც იმყოფებოდა მეუღლე, ქალიშვილი და მცირეწლოვანი შვილიშვილი. ორი საათის განმავლობაში ცდილობდნენ ჩემს ოჯახში შეღწევას. ჩემი შვილი გამოვიდა და სთხოვდა, რომ გაენებებინათ თავი. მიუხედავად ამისა, ეს ტერორი არ შეჩერდა, დღეს ეს ტერორი გაგრძელდა ჩემი შვილის ოჯახზე, რომელიც სოფელში ცხოვრობს, იქ მიუვარდნენ. მე არ ვარ საჯარო მოხელე, პოლიტიკოსი, არც ერთი პარტიის წევრი არ ვარ, არ ვარ ჩართული საარჩევნო კამპანიაში, არანაირი კავშირი არ მაქვს არც ერთ პოლიტიკურ პარტიასთან და ორგანიზაციასთან. მე ვარ კერძო პირი, ამიტომ არანაირი თემის ვალდებულება არ მაქვს. ახლა მინდა მივმართო ამ მედია-სარესპონსს, რომელსაც „ტვ პირველი“ ჰქვია, მინდა, მივმართო

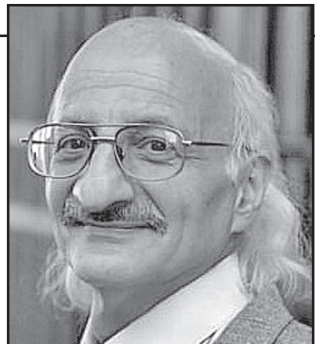
მის ხელმძღვანელებს, ეს არის რონა მაილა გრიგოლია და სუტინიორი მელაძე, ის, რასაც ისინი სწადიან, ეს არის ადამიანის უფლების ძალიან მძიმე დარღვევა, ეს არის ფსიქოლოგიური ტერორი, რომლის შედეგად ხდება ადამიანის ჯანმრთელობის განზრახ დაზიანება, ეს არის წინასწარ ორგანიზებული, წინასწარ ჩაფიქრებული ოპერაციები და მაგის გამო ვპირდებით, რომ ძალიან მძიმე პასუხს აგებენ. მინდა მივმართო ამ სარესპონსების მფლობელებს, მათ მფარველებს და დამფინანსებლებს. ესენი არიან მამა-შვილი წერეთლები, მამუკა ხაზარაძე, ბადრი ჯაფარიძე და თემურ ჭყონია. მინდა, მათ ვუთხრა, რომ კიდევ ერთხელ თუ განმეორდება მსგავსი ქმედება ჩემი ოჯახის მიმართ, მე ამას ჩავთვლი, როგორც აგრესიულ აქტს. ისინი, სუთნივ ძალიან კარგად მიცნობენ, ამიტომ კარგად გაიაზრებენ, რა პასუხს მიიღებენ ისინი ჩემგან, ჩემი ოჯახის წინააღმდეგ აგრესიული აქტის ჩატარების გამო. კარგად დაფიქრდნენ, ვიდრე მათი ზონდერგუფები კიდევ ერთხელ გაბედავენ ჩემს ოჯახში, ჩემს კერძო სივრცეში შეჭრას“, — განაცხადა ხაინდრაძემ.

გოგა ხაინდრაძე მიმართავს დიპლომატიურ კორპუსს, რომ დაიცვან მისი ოჯახის უსაფრთხოება. „ომბუდსმენი საქართველოში არ არსებობს, ისეთივე ტერორისტიკა, „ნაციონალური მოძრაობის“ წევრი ლომჯარია, როგორც არის გიგაური და მთელი ეს ფსევდოარასამთავრობო ორგანიზაციები, რომლებიც ემსახურებიან მხოლოდ მოძალადე და ტერორისტულ ორგანიზაციებს, ქართულ თაღიანს, „ნაციონალურ მოძრაობას“ და მის გარშემო მოტრიალე ყველა ვითომ პოლიტიკურ პარტიებს. მინდა, მივმართო დიპლომატიურ მისიებს. მინდა გაგახსენოთ ერთი ფაქტი, როდესაც აშშ-ის ელჩი კელი დეგნანი ძალიან დიდი გულმოდგინებით იცავდა ვახო სანაიას ოჯახის უსაფრთხოებას, მის უფლებებს!.. მინდა, ვკითხო ქალბატონ კელი დეგნანს, მხოლოდ და მხოლოდ პრივილეგიებულ ადამიანებს იცავს, თუ მეც შეიძლება მქონდეს იმედი, როდესაც სახლში არ ვიქნები, მეუღლის, მცირეწლოვანი შვილიშვილისა და ქალიშვილის უფლებები, უსაფრთხოება იქნეს დაცული მისი მხრიდან, ისეთივე გულმოდგინებით, როგორსაც ვხედავდით სანაიასთან მიმართებაში.

ასევე მივმართავ ყველა მისიას, რომ პოლიტიკური ტერორი და მედიატერორი საქართველოში უნდა შეწყდეს. რაც ხდება, ეს არის ფსიქოლოგიური ტერორი, ის აზიანებს ადამიანების ჯანმრთელობას, ოჯახის სიმყუდროვეს. არ მეშინია პასუხისმგებლობის, პირველივე ადამიანი, ვინც გაბედავს აგრესიულ აქტს ჩემი ოჯახის წინააღმდეგ, ისეთ პასუხს მიიღებს, რომ თავისი დაზიანების დღე ცუდად გაახსენდება. ვაფრთხილებ რონა მაილას, მელაძეს, მამა შვილ წერეთლებს, ხაზარაძეს, ჯაფარიძეს, ჭყონიას და ყველას, ნებისმიერი ძალადობრივი აქტი და ფსიქოლოგიური აქტი განხორციელებული ჩემი ოჯახის წინააღმდეგ იქნება პასუხგაცემული და პასუხი იქნება ძალიან მძიმე. ეს იყო „ტვ პირველი“, მანამდე აკეთებდა „მთავარი“, „ფორმულა“. ესენი არ არიან ტელევიზიები, ამას ჟურნალისტიკასთან არანაირი კავშირი არ აქვს, ესენი არიან ზონდერ გუგუზები, ეს არის ჩემთვის ტელესარესპონსები და ეს არის რონა გრიგოლია. წითელ ხაზებს ნუ გადაკვეთენ“, — განაცხადა გოგა ხაინდრაძემ.

## © უპიცი და უწვრთნელი უპილავს ქვეყანა...

# ზურაბ პახნია: შეუძლებელია, აქამდე სტუდენტი გვყავდეს საქართველოში, ეს არის უაზრობა და ქვეყნის მოგვლის დაღუპვა!



ძართული უნივერსიტეტის 1201-ე რეიტინგი მსოფლიოს უმაღლესი სასწავლებლები რეიტინგების მიხედვით, 1201-ე ადგილზეა. გარდაუდებლად რადიკალურად „დოქტორ ვალეა“ გამოაქვეყნა სტატია მსოფლიოს ქვეყნების უნივერსიტეტების რეიტინგის შესახებ 2022 წლისთვის. ტოპ-ათმეულში უნივერსიტეტებს აშშ-ის 8 და დიდი ბრიტანეთის 2 უნივერსიტეტი. მათ შორის, ოქსფორდის უნივერსიტეტი (დიდი ბრიტანეთი), კალიფორნიის ტექნოლოგიური ინსტიტუტი (აშშ), პარმარდის უნი-

ვერსიტეტი (აშშ), სტანფორდის უნივერსიტეტი (აშშ) და სხვა. ტოპ-200-ში მოხვდა მოსკოვის ლომონოსოვის სახელობის უნივერსიტეტი (158-ე ადგილი). საქართველოს უმაღლესი სასწავლებლებიდან რეიტინგში შეტანილი იყო ორი — თბილისის ილია ჭავჭავაძის სახელობის და ივანე ჯავახიშვილის სახელობის უნივერსიტეტები. ორივეს 1201-ე ადგილი ერგო. რეიტინგი ეყრდნობა ეფექტურობის 13 მაჩვენებელს, რომლითაც უმაღლესი სასწავლებლების მუშა-

ობა ოთხი მიმართულებით განისაზღვრება: სწავლება, კვლევა, ცოდნის გადაცემის მეთოდები და საერთაშორისო პერსპექტივა. ასევე, გათვალისწინებული იქნა 108 მილიონზე მეტი დამონება 14 მილიონ სამეცნიერო პუბლიკაციაში. რას ნიშნავს საქართველოს უნივერსიტეტებისთვის განკუთვნილი 1201-ე ადგილი, ამის შესახებ for-ge-ს საქართველოს ფსიქოლოგთა საზოგადოების თავმჯდომარის მოადგილე, ექსპერტი განათლების საკითხებში, პროფესორი ზურაბ პახნია ესაუბრა.

ქართველოს პირობაზე ჩვენთან მოთხოვნა მკაცრია, მაგრამ მე როცა ვსწავლობდი, 1970-იან წლებში, მოთხოვნა იმის ნახევარია. როცა მე ვსწავლობდი, თბილისის ივანე ჯავახიშვილის სახელობის უნივერსიტეტი ხომ არ გგონიათ, მსოფლიოში მოწინავე იყო, აქ იყო მსოფლიოს რეიტინგებით საშუალო დონე. — ხშირად გავიგია, რომ ხარისხიანი განათლება კარგ დაფინანსებას მოითხოვს. საუბრობენ განათლების დაფინანსების ეფექტურ მოდელზეც. სინამდვილეში, განათლება და დაფინანსება ერთმანეთთან კავშირშია? — დაფინანსება აქ მეთხარისხოვანია. აქ პირველი მიზეზია სტუდენტთა რაოდენობა. შეუძლებელია, ამდენი სტუდენტი იყოს საქართველოში, ეს არის უაზრობა და ქვეყნის მომავლის დაღუპვა, ჩვენ ალარაფრის სპეციალისტები არ გვყავს, რადგან ყველას საკუთარი თავი იურისტი, ეკონომისტი და ფსიქოლოგი ჰგონია, აფრიალებენ ფარატინა, ტყუილ დიპლომებს. ესენი არიან გზასაცდენილი ახალგაზრდები, რომლებიც ახდევინებენ სანყალ მშობლებს უკანასკნელ თანხას, გააყიდვინებენ ყველაფერს, ბანკის ვალს ააღებინებენ, მშობელსაც ჰგონია, მისი შვილი სწავლობს. ამ დროს ბანკის ვალით მომავალი ენგრევა მის შვილს. სტუდენტთა ამ რაოდენობით განათლების რაიმე ხარისხზე საუბარი შეუძლებელია. ამ რაოდენობასთან მიმართებაში პროფესორის საკითხიც. როცა ამდენი სტუდენტი გყავს, რამდენი მასწავლებელი უნდა გყავდეს? ჩვენ არ გვყავს ამდენი სპეციალისტი საქართველოში. ფაქტია, არ გვყავს და ასწავლიან შემთხვევითი მასწავლებლები. ბოლოს და ბოლოს, რამდენი მილიონი ვართ ქართველები და რამდენი სტუდენტი შეიძლება გვყავდეს? მესამე მიზეზია წყალნაღებული სასკოლო განათლება, პირველკურსელი მოდის სრული უცოდინარი. სულ ვამბობ ხოლმე, რა ვქნა, ამ სტუდენტებთან მეშვეობით უნდა დავიწყო მეცადინეობა. არ ვაზვიადებ, ასეთი სტუდენტი რომ მოგდის პირველ კურსზე, რა უნდა ქნა? რომელ ხარისხზეა ლაპარაკი?

— ქართული უნივერსიტეტების 1201-ე რეიტინგი რას გვიჩვენებს, ყველა მაჩვენებლით მოვიკოჭლებო? — ასეთი კვლევები ჩემთვის საეჭვოა, როგორ შეიძლება შეაფასონ ყველა უნივერსიტეტი და ყველა სპეციალობა ერთი კრიტერიუმით. ყველა უნივერსიტეტი ერთ ქვეყანაში არ უნდა ჩაიყაროს, ნებისმიერი სპეციალობა დიფერენცირებულად უნდა შეფასდეს. შეიძლება, ერთი სპეციალობა იყოს ძლიერი, მეორე სპეციალობა იყოს სუსტი. ამათი გასაშუალოება წარმოუდგენელია. ამიტომ ჯობდა, ყოფილიყო კონკრეტულად დასახელებული, რომ ამა და ამ სპეციალობის მიხედვით საქართველოს უნივერსიტეტები მოიკოჭლებენ, უფრო სანდო იქნებოდა ასეთი კვლევები. — ოქსფორდის, სტენფორდის და ზემოთ ჩამოთვლილ უნივერსიტეტებს ბევრად ჩამოვრჩებით? — რასაკვირველია, ბევრად კი არა, უიმედოდ ჩამოვრჩებით. ყველაფერს რომ თავი დავანებოთ, ალბათ, გაგვიგია, იქაური სტუდენტი რამდენს მეცადინეობს. ჩვენი სტუდენტი კი რამდენს მეცადინეობს? სულ რომ გენიოსი იყოს ჩვენი სტუდენტი, ასეთი მეცადინეობით უცხოელ სტუდენტს ვერანაირ კონკურენციას ვერ გაუწევს. ასევე, მნიშვნელოვანია, გამოცდებზე როგორ უწერენ ნიშნებს მსოფლიოს წამყვან უნივერსიტეტებში. მე, 1201-ე ადგილზეც ეჭვი მეპარება,

რომ ეს რეალურად გვეკუთვნოდეს. ჩემი სპეციალობით, ანუ ფსიქოლოგიის სპეციალობით შემიძლია უფრო დაზუსტებით გითხრა, რა მდგომარეობაა საქართველოს უმაღლესი სასწავლებლებში და სად როგორი მოთხოვნაა. ჩვენს უნივერსიტეტში, ვსაუბრობ ქართულ უნივერსიტეტზე, ანუ ანდრია პირველწოდებულის სახელობის უნივერსიტეტზე, სხვებთან შედარებით ყველაზე მეტად მოთხოვნაა. სწორედ ამით აიხსნება, რომ ჩვენი უნივერსიტეტიდან გადადიან სტუდენტები, ძალიან უცოდინრებს რომ არ ვუნერთ ნიშნებს, გადადიან სხვა უნივერსიტეტში, სადაც ადვილად იღებენ დიპლომებს. ჩვენ რომ ვთქვათ, 80 სტუდენტს ვიღებთ პირველ კურსზე ფსიქოლოგიის ფაკულტეტზე, აქედან ამთავრებს 35-40 სტუდენტი, სხვანაირ კი ამთავრებს ყველა სტუდენტი, ან თითქმის ყველა. მათ შორის, ემატებიან ჩვენგან გაქცეული სტუდენტებიც. სა-



⊙ პარა – ტოკიო

# „პარასელის“ მონაგჩით

უკვე გაუწყეთ, რომ საქართველოს დელეგაციამ 3 ვერცხლის მედლით დაასრულა ტოკიოში გამართული პარალიმპიადა და საერთო გუნდურ ჩათვლაში 67-ე ადგილი დაიკავა, პოსტსაბჭოთა სივრცის ქვეყნებს შორის კი შვიდმა სახელმწიფომ გაგვისწრო (რუსეთი, უკრაინა, აზერბაიჯანი, უზბეკეთი, ბელარუსი, ყაზახეთი და ლატვია).

განსაკუთრებით აღსანიშნავია ჩვენს კასპიისპირელ მეზობელთა წარმატება, რომლებიც 14 „ოქროთი“ წამყვან ათეულში მოხვდნენ.

შედარებისთვის შეგახსენებთ, რომ ამასწინანდელ თამაშებში „ჯვაროსნები“ 7 ჯილდოთი (2, 4, 1) 33-ე პოზიციამდე დაემკვიდრდნენ, ხოლო ყოფილ ძმობილთაგან მხოლოდ რუსეთსა და უზბეკეთს ჩამოვრჩით.

სულ შეზღუდული შესაძლებლობების სპორტსმენთა შორის იაპონიის დედაქალაქში სპატიო კვარცხლბეკზე 86 ნაკრების წარმომადგენლები ავიდნენ, საუკეთესო გუნდების ოცეული კი ასე გამოიყურება: ჩინეთი, ბრიტანეთი, აშშ, რუსეთის პარალიმპიური კომიტეტი, ნიდერლანდები, უკრაინა, ბრაზილია, ავსტრალია, იტალია, აზერბაიჯანი, იაპონია, გერმანია, ირანი, საფრანგეთი, ესპანეთი, უზბეკეთი, პოლონეთი, უნგრეთი, შვეიცარია, მექსიკა.



⊙ იმპერიალი

# გაისაზვილი სამშობლოში!

ორთმზიანი მკურნალობის შემდეგ კოვიდვირუსთან უთანასწორო ბრძოლაში გამარჯვებული საქართველოს მორაგბეთა ეროვნული ნაკრების თავკაცი **ლევან მაისაშვილი** სამხრეთ აფრიკიდან სამშობლოში დაბრუნდა და, ალბათ, ხანგრძლივი ვადით მოუწევს სარეაბილიტაციო კურსის გაგლა, მისი შევიწროების შეტევის მწვერთვლად კი ახალზელანდიელი კორი ბრაუნის დაინიშნა.

ამასობაში გაირკვა, რომ ნოემბრის ტესტების გასამართავად ევროპას ფიჯის გუნდი ეწვევა და 6 ნოემბერს ესპანეთს, ხოლო 14 ნოემბერს უელსს შეხვდება. რაც შეეხება „ბორჯღალოსნებს“ თამაშს, მის ადგილსა და დროს მსოფლიო რაგბი მოგვიანებით დააზუსტებს. ერთ-ერთ ვარიანტად ნეიტრალური მოედანი განიხილება.



⊙ ავროლიგა



# ახალ აპკლუაში

მოსკოვის ცსკას ქართველი ვარსკვლავი და „ჯვაროსანთა“ კაპიტანი, ევროლიგის კალათბურთელთა ასოციაციის ან უკვე ყოფილი 29 წლის ვიცე-პრეზიდენტი **თორნიკე შენგელია** ამერიიდან აღნიშნული პრესტიჟული სტრუქტურის თავკაცი იქნება.

მან ამ თანამდებობაზე 33 წლის იტალიელი ვეტერანი ლუიჯი დატომე შეცვალა, რომელიც პოსტიდან საკუთარი ინიციატივით გადადგა.

⊙ წყალბურთი

26-27 ოქტომბრიდან მომავალი წლის 14-15 ივნისამდე გაიმართება წყალბურთელთა ყველაზე პრესტიჟული საკლუბო ევროტურნირის მართონული ძირითადი ეტაპი, 8 საუკეთესოს ფინალს კი 30 ივნისიდან 2 ივლისის ჩათვლით სერბეთის დედაქალაქი ბელგრადი უმასპინძლებს.

აღსანიშნავია, რომ ჩემპიონთა ლიგაში ამჯერადაც ითამაშებს თბილისის „დინამო“, ოლონდ ისიც სათქმელია, რომ ჩვენს უძლიერეს გუნდს ამ დღეებში იტალიის ქალაქ ოსტიამში მოწყობილი წილისყრისას აშკარად არ გაუმართლა, რადგან რეგულარული სეზონის დროს ისეთ გრანდებ-

# ჩემპიონთა ჩემპიონებთან



თან მოუწევს გამკლავება, როგორც საპატიო ჯილდოს ყოფილი მფლობელები – „ფერენცვაროში“, „ბარსელონეტა“ და „ოლიმპიკოსი“ არიან. რაც შეეხება დანარჩენ მეტოქეთა ვინაობას, არც სერბული „ნოვო ბელგრადი“ და „რადნიკი“ არიან ნაკლებად ამბიციურები, ხოლო კიდევ ორი მოგვიანებით გაიკვეცა.

⊙ ჩარჩენილნი

# სანიოლის „საშემოდგომო“

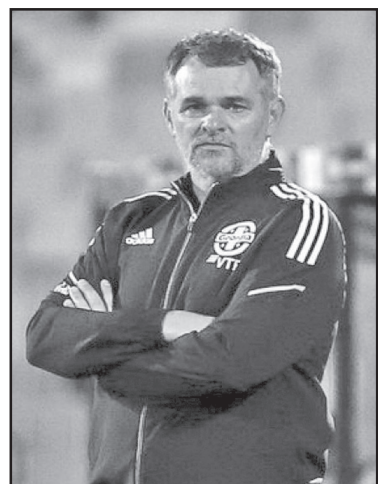
მოგახსენებთ, საქართველოს საფეხბურთო ნაკრებისთვის საფია საბედისწერო ქალაქია, რადგან ვასილ ლევსკის სტადიონზე ჩვენს ეროვნულ გუნდს სირცხვილი არაერთგზის უჭამია, შედეგად კი უმწვრთნელოდ დარჩენილა (დარსადე, კუშერი).

იმედია, ბულგარეთთან მორიგი, ამჯერად ამხანაგურ მატჩში განცდილი ფიასკოს (1:4) შემდეგ „ჯვაროსანთა“ ფრანგ თავკაცს ვილი სანიოლს მისთვის ნდობის ვოტუმის შენარჩუნების შემთხვევაში არც სათანადო დასკვნების გამოტანა გაუჭირდება და, რაც მთავარია, არც ისეთ მარტივ სელექციურ თუ ტაქტიკურ შეცდომებს დაუშვებს, მთელი სექტემბრის სე-

სია რომ ჩააფლავებინა. ბუნებრივია, მულო, შენ გეუბნებიან, რძალო, შენც გაიგონესი არ იყოს, როცა მწვრთნელს ვაკრიტიკებთ, არც მის დანიშნაზე პასუხისმგებელი ფეხბურთის ფედერაცია გვაგინწყდება, მით უმეტეს, კიდევ ერთი შესარჩევი ციკლის ჩაგდებისა და შემდგომისთვის მოსამზადებლად ნაადრევად გადაქცევის გათვალისწინებით, მაგრამ, მოდით, წლევანდელ ნაკაიკაცარზე სიღრმისეული მსჯელობა საკვალიფიკაციო რაუნდის ფინიშამდე გადავდოთ.

აღნიშნულ მოსაზრებას საფუძველს მოახლოებული ადგილობრივი თვითმმართველობის

ორგანოების არჩევნების ფაქტორიც უმყარებს – სფფ-ის პრეზიდენტი **ლევან კობიაშვილი** ხომ აქტიური პოლიტიკოსი და პარლამენტის წევრია.



⊙ ინფორმაცია

# მთქლად

**პრიზი.** სერბეთი. ახალგაზრდული საერთაშორისო ტურნირი ვოივოდინას 39-ე ოქროს ხელთათმანი. „ოქრო“ – გიორგი ჟორჯოლიანი (71 კგ); „ვერცხლი“ – არამ ხრიკიანი (57 კგ), გიორგი დეკანოზიშვილი (80 კგ).

**ფიგურული სრილი.** სლოვაკეთი. იუნიორთა შორის კოშიცეს გრან-პრის მესამე ეტაპი სპორტულ წყვილებში. „ვერცხლი“ – კარინა საფინა და ლუკა ბერულავა.

**ძიუდო.** ლუქსემბურგი. ევროპის ახალგაზრდული ჩემპიონატი. „ოქრო“ – ნიკა ხარაზიშვილი (90 კგ); „ვერცხლი“ – გიორგი სარდალიშვილი (60 კგ), საბა ინანეიშვილი (+100 კგ); „ბრინჯაო“ – თორნიკე ფოლადაშვილი (90 კგ), ილია სულამანიძე (100 კგ).

**ბერძნულ-რომაული ჭიდაობა.** რუმინეთი. ბუქარესტის ტრადიციული საერთაშორისო ტურნირი იონ კორნიანუსა და ლადისლაუ სიმონის მემორიალი. „ოქრო“ – აივენგო რიკაძე (82 კგ), ლაშა გობაძე (77 კგ), გიორგი მელია (97 კგ); „ვერცხლი“ – გელა ბოლქვაძე (87 კგ), თორნიკე ძამაშვილი (87 კგ); „ბრინჯაო“ – ირაკლი ძიმისტარიშვილი (60 კგ), ვალერიან მურვანიძე (97 კგ).

საერთო გუნდური ჩათვლა. საქართველო – მეორე ადგილი.

⊙ კოვიდ – ფაქტი

კოვიდპანდემიით გამოწვეულმა სატრანსპორტო შეზღუდვებმა ლამის მართონელებად გვაქცია, მაგრამ, თურმე, ფეხით სიარული ასაკს არ ექვემდებარება.

რამდენიმე დღის წინათ რესპუბლიკურ საავადმყოფოსთან ერთ პენიან დარბაისელ ქალბატონს ხილით სავსე ჩანთის წამოღებაში დავეხმარე და ვიდრე მეტრო „დელისამდე“ ფინიშის ხაზს გადავკვეთად, მისი ბიოგრაფიით დავინტერესდი...

იგი ჩვენი 85 წლის ძვირფასი როსტოველი რძალი ელენა სემიონოვნა სუხანოვა აღმოჩნდა, რომელსაც სპორტული წარსულიც ჰქონია.

„მხატვრულ ტანვარჯიშში მეორეთანრიგოსანი აფროსონობით ვიყავი გატაცებული და კლუბ „ვოდნიკის“ წევრობისას კინაღამ დავიდუშე აზოვის ზღვაში.

რკინიგზის ტრანსპორტის ტექნიკური ხიდეებისა და გვირაბების სპეციალობით დავამთავრე და განაწილებით

# ქუჩის გადღი

3 წლით საქართველოში გამომიშვეს სამუშაოდ ხაშურის შესაბამისი პროფილის №2 რაზმში, სადაც მთელი 37 წლის განმავლობაში ვვრდიდი ოფლს. აქვე გავთხოვდი და ორი გოგონა შემეძინა.

სამწუხაროდ, ერთი მათგანი პირველი ჯგუფის ინვალიდი გახლდათ და მალევე გარდაიცვალა. მართალია, დონის ნაპირებზე ესწავლობდი, უკვე უმაღლეს სასწავლებელში და იქაური მოქალაქეობა მქონდა, მაგრამ მოგვიანებით ბინა გადმოვცვალე და მშობლებიც აქ ჩამოვიყვანე. ისინი ჩემს გოგონასთან ერთად თბილისში არიან დაკრძალულნი.

სხვათა შორის, 1993-1999 წლებში საქართველოს სახელმწიფო უშიშროების სამინისტროშიც ვიშრომე,

მაგრამ, გინდ დაიჯერეთ, გინდ არა, ასეთი სტაჟისა და დამსახურებების მიუხედავად, არც ჩემი მეორე სამშობლოს მოქალაქე ვარ და არც რაიმე სახის შეღავათით ვსარგებლობ. დამეთანხმებით, ყოველივე ეს გულისტკივილს მაყენებს.

პიროვნულ ტრაგედიას საამაყო შთამომავლობა ედება მალამოდ. დიას, ჩემი სიმდიდრე არქიტექტორთა დინასტიკაა. ქალიშვილი და სიძე მეცნიერები არიან, შვილიშვილებიდან კი ვაჟი კომერციულ სტრუქტურაში მოღვაწეობს, ხოლო გოგონა ქვეყნის ჩემპიონია ავტობოლაში. ბედნიერი ვარ, რომ ორ შვილთანშვილსაც მოვესწარი.

რაც შეეხება დღევანდელ საიდუმლოს, არაფერი განსაკუთრებული – ტურიზმის ერთგული გახლავართ და ხშირად დავდივარ ლაშქრობებზე კოჯორსა თუ წავკისში“.

გამოთხოვება

მერაბ ბერძენიშვილის მუზე

გარდაიცვალა დიდბუნე-ბოვანი, მშენიერებასთან წილნაყარი ქალბატონი პირა მიქელაძე, თანამედროვეობის უდიდესი მოქანდაკის მერაბ ბერძენიშვილის მუზე, მისი მე-ულლე, მეგობარი და შთაგონების უცვლელი წყარო.

ქართველმა მიქელანჯელომ მრავალი ფერწერული თუ გრაფიკული პორტრეტი მიუძღვნა საოცარი სიბლის მქონე ქალბატონს.

კირა მიქელაძე დაიბადა თბილისში, 1930 წლის 6 ოქტომბერს, მარინე აფხაზისა და ბესიკ მიქელაძის შესანიშნავ ოჯახში. განათლებითა და სპეციალობით იგი ფრანგული ენის პედაგოგი იყო. წლების მანძილზე ასწავლიდა ფრანგულს უცხო ენათა ინსტიტუტში და სტუდენტთა თაობებს შეაყვარა მსოფლიოს ერთ-ერთი უდიდესი კულტურის მქონე ქვეყანა და ფრანგი ხალხი.

კირას დიდი წვლილი აქვს შეტანილი საქართველოში არსებულ ბავშვთა სოფლის („SOS“) გაშენებასა და ღირსეულ საქმიანობაში, როგორც თბილისში, ისე - ქუთაისში.

გადაუჭარბებლად შეიძლება ითქვას, რომ კირა მიქელაძისა და მისი უერთგულესი მეუღლის, მერაბ ბერძენიშვილის ოჯახი ეროვნული კულტურის კერას წარმოადგენდა. კირას თაოსნობით ჩვენს ქვეყანას უნიკალური სახლ-მუზეუმი აქვს, სადაც დიდი ხელოვნისა და მოღვაწის მერაბ ბერძენიშვილის შემოქმედების ალქმა შეუძლია ყველა ქართველსა და ქვეყნის სტუმარს.

სამუზეუმო გამოფენას ამშვენებს სათნოებითა და სილამაზით გამორჩეული კირას არაერთი ბრწყინვალე პორტრეტი.

ამდენად, სამარადშაოდაც ამ ხელოვნების ნაწილია მერაბ ბერძენიშვილის შემოქმედების მუზე, უმშენიერესი კირა მიქელაძე. საქართველოს კულტურის ფონდი ღრმა მწუხარებას გამოთქვამს ქალბატონი კირას გარდაცვალების გამო, უსამძიმრებს ოჯახს, მეგობრებსა და საახლობლოს.

ღმერთმა ნათელში ამყოფოს მისი უკვდავი სული!  
**თამაზ შილაკაძე,**  
საქართველოს კულტურის ფონდის თავმჯდომარე, აკადემიკოსი



გიორგი ცუცქერიძე: ძველთა-ქობის გზის მშენებლობა გაეშალა საზარბაქო რუსული ტანკების შემოსვლასთან დაკავშირებით

მსხვერპი გიორგი ცუცქერიძე სოციალურ ქსელში აქტიურად გამოდის, სადაც პარტია „ლელო საქართველოსთვის“ ლიდერი, გასული წლის 14 იანვარს ძველთა-ქობის გზისა და უნიკალური გზის მშენებლობას ეხმარება. მაშინ მამუკა ხაზარაძე აცხადებდა, რომ „სახელმწიფო ნახევარ მილიარდ ვალს იღებს და დებს პროექტში, რომლითაც რუსეთს აძლევს კომფორტულად ტანკებით შემოსვლის შესაძლებლობას“.

„ეს ბატონი დღეს „მარშალის გეგმაზე“ საუბრობს. არადა, ამ მშენებლობის დაწყებას, რომელიც ჩრდილოეთ-სამხრეთის მაგისტრალის ნაწილია, შარშან აპროექტებდა და რუსეთისათვის ხელშემწყობ ნაბიჯად აცხადებდა. გვირგვინის რუსულ ტანკებთან დაკავშირება, სრულ აბსურდამდე დავიდა, თითქოსდა ამ პროექტს სხვა და პირველ რიგში მნიშვნელოვანი ეკონომიკური დატვირთვა არ ჰქონდეს.“

პროექტის დამფინანსებელი აზიის განვითარების ბანკია, ხოლო თანადამფინანსებელი ევროპის რეკონსტრუქციისა და განვითარების ბანკი, რომლებიც არც მეტი და არც ნაკლები, უმსხვილესი ავტორიტეტული საერთაშორისო საფინანსო ორგანიზაციები არიან. მათგან EBRD ერთი „თი ბი სი“ ბანკის აქციონერია, ხოლო მეორე — აზიის განვითარების ბანკის პარტნიორია,



რომელმაც გასულ წელს ბანკის 100 მილიონამდე ობლიგაციური სესხის მოზიდვა უზრუნველყო.

და რა გამოდის, ეს საერთაშორისო საფინანსო ორგანიზაციები რუსულ პროექტში არიან ჩართულები? — წერს facebook-ზე გიორგი ცუცქერიძე.

ძველთა-ქობის 23 კმ-იანი გზისა და გვირაბის მშენებლობის ფარგლებში, გვირაბის ბურღვისა და სამშენებლო სამუშაოები უკვე დაიწყო, რაც ჩრდილოეთ-სამხრეთის დერეფნის მაგისტრალად მოდერნიზების პროექტის უმნიშვნელოვანესი ნაწილია.

9 კმ სიგრძისა და 15 მ დიამეტრის გვირაბი მსოფლიოში ერთ-ერთი უნიკალური გვირაბი იქნება და სამომავლოდ მსოფლიოს უდიდეს გვირაბებს შორის დაიმკვიდრებს ადგილს.

აღსანიშნავია, რომ პროექტის ფარგლებში ასევე აშენდება ურთულესი საინჟინრო კონსტრუქცია- 550-მეტრიანი თაღოვანი ხიდი. ამ ეტაპზე საქართველოში მას ანალოგი არ გააჩნია. თაღოვანი ხიდი არქიტექტურული თვალსაზრისით, ორგანულად ჩაენერება არსებულ ლანდშაფტში და სამომავლოდ საქართველოს ერთ-ერთი ღირსშესანიშნაობა გახდება.



გახსენება

ქობე ბაქრაძე

გასულ 2020 წელს უმიმეის განსაცდელი დაუდგა ჩვენს ქვეყანას. უცნობმა ვირუსულმა დაავადებამ ბევრი ღირსეული ადამიანი შეიწირა.

მათ შორის აღმოჩნდა ჩვენი მეგობარი, კოლეგა, პიროვნული თვისებებით შემოქმედი, ყველას გვერდით მდგომი, წარმატებული მედიკოსი, ღრმად აზრობანი, რომელიც 2020 წლის 25 ნოემბერს ამ კორონავირუსით გარდაიცვალა.

9 სექტემბერს 88 წელი შეუსრულდებოდა მას და ლხინის სუფრით დამთავრდებოდა ეს ლამაზი თარიღი, მაგრამ, ჩვენი კოტე, დაუფერებლად მიგვჩინა, რომ ჩვენ შორის აღარ იქნები...

დღემდე არ გაგვიჩვენია შენი გარდაცვალებით განცდილი ტკივილი.

გვაპატიე, რომ პანდემიით გამოწვეული შეზღუდვების გამო, ვერ გამოგვთხოვეთ ისე ღირსეულად და ვერ გამოგვთქვი ჩვენი მწუხარება, როგორც შენ გეკუთვნოდა. ძნელი ასახსენელია ის მწუხარება, ტკივილი, რაც ყველა ჩვენგანის გულში ტრიალებს.

აქაც კარგი კაცი იყავ, იქ ნათელი დაგნათოდეს!

„სამგრესის“ ევგენი მედიკოსი

**ზურაბ სტურუა, ბონდო კალანდიაძე, ანზორ კვალიაშვილი, საბა ჭიჭიძე, სოსო ტორიაშვილი, იუზა კალენჯარიძე, შალვა მაისურაძე, გელა ქოქიაშვილი, ლაური ჯანაშია, ზურაბ სვანიძე, ანზორ ფიქარიშვილი.**



ზურაბ ვახანია: შეუძლებელია, აქლანი სტუდენტის გვყავდეს საქართველოში, ეს არის უაზრობა და ძველის მოგვლის დაღუპვა!

(მეცხრე გვერდიდან) — რაიონის სკოლებში უფრო ნასწავლი ბავშვები არიან. ეს რით აიხსნება, მეტი მოტივაციით, თუ უკეთესი პედაგოგებით?

— რაიონის სკოლებიდან უკეთესი კონტინგენტი მოდის. მეტსაც გეტყვით, განსხვავებაა რაიონებს შორის. საშუალოდ რაიონებში უფრო მომზადებული მასწავლებლები არიან. რაიონებში მასწავლებლებიც უკეთესები არიან და მოსწავლეებიც.

— დაჯამებული თუ არის, საქართველოს რომელი რეგიონია ამ მხრივ დაწინაურებული? ალბათ, სამეგრელო და იმერეთი, სადაც უფრო სწრაფად ითვისებენ ახსნილ მასალას?

— მე მაქვს ეს მონაცემები დაჯამებული. ბოლო წლებში არ ჩამიტარებია კვლევა, ადრინდელი შედეგები მაქვს, საშუალოდ იმერეთია პირველ ადგილზე მოსწავლეებისა და მასწავლებლების განათლების ხარისხით. რაც მასწავლებლებშია, იგივე შედეგია მოსწავლეებში. იმერეთის შემდეგ მოდის რაჭა, გურია, სამეგრელო. დასავლეთ საქართველოში უფრო კარგი შედეგებია.

— თბილისში პედაგოგების განათლების დონე არ არის შესაბამისი და ეს პრესტიჟულ სკოლებში პედაგოგთა ნაცნობობით მოხვედრით აიხსნება?

— თბილისში პედაგოგების განათლების დონე

უარესია, თანაც უშუალოდ თბილისის სკოლებშიც განსხვავებაა, გარეუბნების სკოლებში უკეთესი მდგომარეობაა, ცენტრის სკოლებშია ყველაზე უარესი მდგომარეობა. ცხადია, ამას პედაგოგების ნაცნობობით მოხვედრა განაპირობებს. კომუნისტების დროსაც ასე იყო, პრესტიჟულ სკოლებში ჩანაყობით, ზარებით და ქრთამებით ხვდებოდნენ პედაგოგები. გლდანის სკოლაში მოხვედრას დიდი ჩანაყობა არ სჭირდებოდა, სოფლის სკოლაში კი იქით უნდა ეხვეწო, რომ ვინმე დარჩეს.

— განსაკუთრებით რომელ საგნებში შეიმჩნევა სისუსტე — ჰუმანიტარულში თუ ტექნიკურში?

— საშუალო დონეზე თუ ვისაუბრებთ, ყველაზე უარესი შედეგი იქნება იურიდიულსა და ეკონომიკურზე, რადგან ყველაზე მეტი სტუდენტი სწავლობს ამ ფაკულტეტებზე. მათემატიკის ან ფიზიკის განხრით ვინც მიდის, მას უფრო სპეციფიკური ნიჭი აქვს, პრესტიჟულ ფაკულტეტებზე პრესტიჟის გამო ჩაბარება კი განათლების ხარისხს აქვეითებს. თანაც, ფიზიკა და მათემატიკაში პედაგოგებიც გვეყოფნის, რადგან ცოტაა სტუდენტი და კვალიფიციური მასწავლებლებიც საკმარისია უნივერსიტეტებში.

ესაუბრა  
მანანა ნოზაძე



**სამიქია სოფელი**  
სოფლის მუნიციპალიტეტში ძლიერმა ქარმა ურთულესი პრობლემები შექმნა. სტიქიის შედეგად, ყველაზე მეტად დაზარადა სოფელი ახალი ხიზულა, სადაც ძლიერმა ქარმა 10-მდე საცხოვრებელ სახლს სასურავი გადაახად. ასევე, წაქცეულია ხეები და დაზიანებულია ელექტროგადამცემი სახეები. ადგილობრივების ინფორმაციით, იყო ძლიერი წვიმაც, რის შედეგადაც დაიბოროა პირველი სართულები და სრულად გაუნადგურდათ საყოფაცხოვრებო ნივთები. ადგილობრივების თქმით, დაიბოროა სახნავ-სათესი სავარგულები და განადგურდა მოსავალი. ადგილზე უკვე იმყოფებოდნენ სოფლის მუნიციპალიტეტის მერიის შესაბამისი სამსახურები. დაწყებულია განმენდითი სამუშაოები. როგორც მერიის წარმომადგენელი აცხადებს, შექმნილია ზარალის დამთვლელი კომისია და დაზარალებულ მოსახლეობას შესაბამისი დახმარება გაეწევა.

# სტიქიური მელქონე გიზნასმენებს!

**რაში დახმარება გიზნას ქართული  
ღვინის პოპულარიზაციის ხელ-  
შეწყობის სახელმწიფო პროგრამა?!**

საქართველოში წამყვანი ღვინის ექსპორტიორი კომპანიების წარმომადგენლები ქართული ღვინის პოპულარიზაციის ხელშეწყობის სახელმწიფო პროგრამის დამტკიცებასთან დაკავშირებით „კომერსანტთან“ ამბობენ, რომ საკანონმდებლო ცვლილება მნიშვნელოვნად შეუწყობს ხელს ღვინის ექსპორტს ამერიკისა და ჩინეთის მიმართულებით.

„თბილღვინოს“ შემთხვევაში, როგორც კომპანიის დამფუძნებელი ზურაბ მარგველაშვილი ამბობს, ეს არის დამატებითი ფინანსური რესურსი, რომელიც შეიძლება დაიხარჯოს კონკრეტულ ბაზრებზე როგორც ცნობადობის ამაღლების კუთხით, ასევე გაყიდვებზე.

„პირველ რიგში, ძალიან კარგი ინიციატივაა, რომელიც მეღვინეების მხრიდან სტიმულისა და მოტივაციის ზრდას შეუწყობს ხელს. განსაკუთრებით პოპულარია მიდგომა, რომ პროგრამით სარგებლობისთვის გეოგრაფიული არეალი საკმაოდ ვრცელია.

შემდეგ უკვე კომპანიაზე დამოკიდებულია, რა მისწრაფება აქვს და კონკრეტულად რომელ ბაზრებზე გეგმავს აქტივობას, როგორ გამოიყენებს შესაძლებლობას, რასაც სახელმწიფო ამ შემთხვევაში იძლევა. ჩვენს შემთხვევაში, ასევე ჩემი კოლეგებისთვისაც, ეს არის დამატებითი ფინანსური რესურსი, რომელსაც ამა თუ იმ ბაზარზე ცნობადობის ამაღლების კუთხით, ასევე გაყიდვებზე გამოვიყენებთ“, — ამბობს მარგველაშვილი.

მისივე ინფორმაციით, „თბილღვინოს“ მიერ წარმოებული პროდუქციის უდიდესი ნაწილი — 90% ექსპორტზე 30 ქვეყანაში გადის.

„მსოფლიოს სხვადასხვა ქვეყანაში 70-ზე მეტი პარტნიორი გვყავს. კომპანიების მთავარი საზღვრული დღესდღეობით ბაზრის დივერსიფიკაციაა, რა მხრივაც დიდი შედეგი გვაქვს. პანდემიის მიუხედავად, 2020 წელს, პანდემიამდე 2019 წელთან შედარებით, ექსპორტზე ზრდა გვაქვს“, — დასძენს ზურაბ მარგველაშვილი „კომერსანტთან“ საუბარში.



მელქონეებისთვის დამტკიცებულ სახელმწიფო პროგრამას აფასებს „თელავის ღვინის მარნის“ დამფუძნებელი **ზურაბ რამაზაშვილი**.

„ძალიან კარგი ინიციატივაა, რაც ყველა მეწარმეს მისცემს საშუალებას, უფრო აქტიურად იმუშაოს ექსპორტზე ამერიკის და ჩინეთის ბაზრების მიმართულებით და გაყიდვების ნაშთი ნაწილობრივ იქნას სახელმწიფოს მიერ ანაზღაურებული. ღვინის პოპულარიზაციის მიმართულებით ამას უდიდესი მნიშვნელობა აქვს, რადგან ერთიანად ზრდის სტიმულს. რაც შეეხება მარკეტინგის მიმართულებით ხარჯს, ყველა ქვეყანაში სხვადასხვაა, სპეციფიკიდან გამომდინარე, ამასთან, მუდმივად იცვლება, რის გამოც კონკრეტული ციფრის დასახლება გამჭირდება, თუ რა თანხის დაზოგვას შევძლებთ ახალი ინიციატივის ფარგლებში“, — აცხადებს რამაზაშვილი.

ქართული ღვინის პოპულარიზაციის ხელშეწყობის სახელმწიფო პროგრამის დამტკიცების შესახებ

ლარიზაციის ხელშეწყობის სახელმწიფო პროგრამა 9 სექტემბერს დამტკიცდა. მთავრობის შესაბამისი დადგენილება საკანონმდებლო „მაცნეში“ გამოქვეყნდა. პროგრამის მიზანია საქართველოს ღვინის საექსპორტო პოტენციალისა და კონკურენტუნარიანობის ზრდა საერთაშორისო ბაზრებზე, ასევე ქართული ღვინის ცნობადობის ზრდა სტრატეგიულ/პრიორიტეტულ ბაზრებზე და საექსპორტო ბაზრების დივერსიფიცირება.

ბენეფიციარებისთვის კალენდარული წლის მანძილზე გასაცემი ანაზღაურების მაქსიმალური ოდენობა განისაზღვრება არა უმეტეს 600 000 ლარით.

პროგრამის ფარგლებში არ დაიანგარიშება საქართველოში რეალიზებული და დსთ-ის ქვეყნებში ექსპორტირებული ღვინის მოცულობა და განეულები მარკეტინგული ხარჯები.

**მარი ჩიტაია**



## ზეზვასა და მზიას კვალდაკვალ...

დმანისის მუნიციპალიტეტში, სოფელ ქვემო ოროზმანთან ჰომინიდების (პირველყოფილი ადამიანების) გავრცელების ახალი კერა გამოვლინდა. წინასწარი ვარაუდით, აღმოჩენა 1.77-1.84 მილიონი წლით თარიღდება. ეს დროის იგივე პერიოდია, რომელსაც დმანისის უფრო ადრინდელი „გმირები“ ზეზვა და მზია მიეკუთვნებიან.

ჰომო ერექტუსი ადამიანის ერთ-ერთი წინაპარია. ის უკვე ორ ფეხზე დგას, სიმაღლეში დაახლოებით 130 სანტიმეტრს აღწევს, ტვინი პატარა აქვს, სავარაუდოდ ვერ ლაპარაკობს და არც ცეცხლის დანთება შეუძლია, მაგრამ იცის პრიმიტიული იარაღების დამზადება და გამოყენება.

აფრიკის შემდეგ ჰომინიდების ყველაზე ძველი ნაშთები დმანისშია აღმოჩენილი. „დმანისში ჰომო ერექტუსის უფრო მეტი თავის ქალაა ნაპოვნი, ვიდრე მთელ აფრიკის კონტინენტზე. ამიტომ ფიქრობდით, რომ ეს პოპულაცია გარშემოც იქნებო-

და გავრცელებული“, — ამბობს საქართველოს ეროვნული მუზეუმის მკვლევართა გუნდის ხელმძღვანელი **გიორგი ბიძინაშვილი**.

ქვემო ოროზმანთან გათხრები უკვე მეოცე დღეა მიმდინარეობს. მართალია, ადამიანის ძვლები ჯერ არ უპოვიათ, მაგრამ იპოვეს ადამიანის, ამ შემთხვევაში ჰომო ერექტუსის, მიერ დამზადებული ქვის იარაღები, რაც ექსპედიციის წევრების თქმით, იმაზე მიუთითებს, რომ ტერიტორია ჰომინიდებით იყო დასახლებული.

ეს ადგილი გასათხრელად ჯერ კიდევ 2019 წელს შეიგულისხმეს, როდესაც თბილისისკენ მიმავალი არქეოლოგიური სოფელ ოროზმანის ფერდობთან შეჩერდნენ. „მასსოვს ის მომენტი, როდესაც პალეონტოლოგმა ნიკა ვანიშვილმა მიიღო ხმალი, რომელიც ვეფხვის კბილის ნაწილი გამოიძრა და ყველაზე თვალზე დაეჭყიტა — ხმალი კბილა ვეფხვი მილიონ-ნახევარი წელიწადია უკვე აღარ არსებობს. მეც ანატკეცი გამოვაძრე. ერთმანეთს შევხედეთ და ორივემ უკვე კარგად ვიცოდით, რასთან გვქონდა საქმე“, — ყვება გიორგი ბიძინაშვილი.

თენგიზ მეშველიანი, პალეოანთროპოლოგიისა და პალეობიოლოგიის კვლევითი ინსტიტუტის ხელმძღვანელი: „ძალიან საინტერესოა, თუნდაც იმიტომ, რომ აქ ფაუნა ნახეს, მით უფრო, თუ ეს ქვის მასალაც დადასტურდა. აქ ყველაფერი დმანისზეა მიბმული, რადგან დმანისში აღმოჩენდა, სხვაგანაც იქნება დამადასტურებელი ნიშნები, მართო ერთ ადგილას ხომ არ მივიდოდა“. გათხრების შედეგად აღმოჩნდა უამრავი ცხოველის ნაშთი, აქ არის ანტილოპა, ხმალიკბილა ვეფხვი, კატა და, სავარაუდოდ, ეტრუსკული მგელიც.

ექსპედიციის ხელმძღვანელი გიორგი ბიძინაშვილი ამბობს, რომ გათხრების გასაგრძელებლად საჭიროა ფინანსური მხარდაჭერა, მათ შორის სახელმწიფოს მხრიდანაც, თუნდაც მხოლოდ იმისთვის, რომ არქეოლოგიური კერა გადაიხუროს და წვიმისგან არ დაზიანდეს. ამ ეტაპზე სამუშაოები ძირითადად კერძო კომპანიების მიერ არის დაფინანსებული.

**თაბა თოფურიძე**

## აფიშების სოცარო კოლექსია

საქართველოს იუსტიციის სამინისტროს ეროვნული არქივის ვებგვერდზე ქართული მხატვრული, ანიმაციური და დოკუმენტური ფილმების, თეატრალური სპექტაკლებისა თუ სხვა ლონისძიებების აფიშებისა და პროგრამების ელექტრონული ვერსია განთავსდა.

საქართველოს ეროვნული არქივის კოლექცია ასეულობით აფიშასა და სპექტაკლის პროგრამას მოიცავს, მათ შორის უძველესი 1880 წლით თარიღდება. დოკუმენტები ელექტრონულ ფორმატში ეტაპობრივად გადაწყვეტ.

## წყალბადზე მოუშავე მატარებელი!

საფრანგეთში პირველად დაიდრა წყალბადზე მომუშავე სამგზავრო მატარებელი. ქვეყნის ტრანსპორტის მინისტრის შეფასებით, ეს მწვანე საზოგადოებრივი ტრანსპორტის მომავალია. მატარებელი ფრანგულმა Alstom-მა ააგო. ამ კომპანიის მიერ წარმოებული მატარებელი უკვე მოძრაობს გერმანიაში.

მისი აღჭურვილობა წყალბადისა და ჟანგბადის კომბინაციას ელექტროენერგიად გარდაქმნის. ამ პროცესის შედეგად მიღებული ერთადერთი გამოწვებაა წყლის ორთქლი და წყალია. საფრანგეთს კომპანიისთვის კიდევ 14 ასეთი მატარებელი აქვს დაკვეთილი.

**საქართველოს  
რესპუბლიკა**  
**SAKARTVELOS  
REPUBLIKA**

ვაჟა ფშაველას №48  
ტელ: 239-03-43

მთავარი რედაქტორი  
**სპარტაკ ძოგულია**  
599 36-00-35

პასუხისმგებელი რედაქტორები:  
**გურამ გომიაშვილი**  
599 53-76-16;  
**ალექს**  
**ასლანიშვილი**  
599 56-81-86;

პასუხისმგებელი მდივანი  
**მამუკა ვაშაქიძე**  
514 33-33-24

**გამომცემლობა:**  
შპს „ახალი საუკუნე —  
გაზეთი „საქართველოს  
რესპუბლიკის“ გამომცემელი“  
599 53-76-16; 599 36-00-35  
შპს „თანამდგომარეობა“-გაზეთი  
„საქართველოს რესპუბლიკის“  
გამომცემელი“  
ტ: 599 79-76-79  
იბეჭდება სტამბა  
„**კოლორი**“  
ე. ბაღდავაძის №3

**კოლორი**  
ჭაუფი

uac(უაკ)070.4(479.22)  
ს-323

2 009882 616932

**ავტორთა  
საჩუქრადღეობა!**  
რედაქციის მიერ  
შეუპყრთავი მასალა  
დანიშნავს  
ავტორთა ხარჯით.  
ავტორთა მოსაზრებები,  
შეხვედრები, გზავნილები  
არ ემთხვევათ  
რედაქციის პოზიციას.  
ფაქტების  
სიზუსტეზე პასუხს  
აგებენ ავტორები.

**გაზეთის  
მომწოდებელი  
ნომერი  
გაგზავნის  
ოთხშაბათს,  
15 სექტემბერს**

|   |                                               |  |  |  |                                   |  |  |  |                                            |  |  |  |
|---|-----------------------------------------------|--|--|--|-----------------------------------|--|--|--|--------------------------------------------|--|--|--|
| ს | <b>უსსოური პალატის ქარსი:</b>                 |  |  |  | <b>აქტიური 13 სექტემბრისთვის</b>  |  |  |  | <b>დაგვიკავშირეთ, მოგვწერეთ:</b>           |  |  |  |
|   | აუზი ფონური - 3.1140; პარკი - 3.6842;         |  |  |  | პარკი - ღამი +13, ღამი +30        |  |  |  | ტელ: 296-72-86, 599-79-76-79, 568-82-09-84 |  |  |  |
|   | ბრეტანული პირიპირა სტატიონი - 4.3182;         |  |  |  | მთიანი რაიონი - ღამი +9, ღამი +27 |  |  |  | ელ. ფოსტა: sakresp@mail.ru                 |  |  |  |
|   | 100 რუბლი - 4.2770; თერაპიული ღირსი - 0.3698; |  |  |  | დასავლეთი საქართველო:             |  |  |  | და sakresp@top.ge                          |  |  |  |
|   | აუბერაპირული მანათი - 1.8330;                 |  |  |  | პარკი - ღამი +15, ღამი +28        |  |  |  | ვებ-გვერდი: www.sakresp.ge                 |  |  |  |
|   | 1000 სოფელი ღირსი - 6.3140.                   |  |  |  | მთიანი რაიონი - ღამი +9, ღამი +29 |  |  |  |                                            |  |  |  |
|   |                                               |  |  |  | თბილისი: ღამი +18, ღამი +28       |  |  |  |                                            |  |  |  |