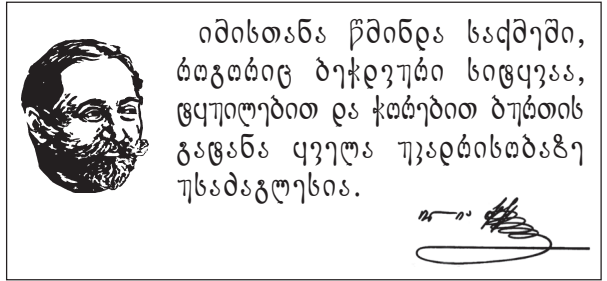


საქართველოს



იმისთანა წმინდა საცემში, ბოგბოტი ბეჭდუბი სიფყაა, ფყილები და ჭბბბბი ბუბბბი გაცხანა ყუულა უკადბბბბაყ უსაბაგლყსია.

დაარსებულია 1918 წელს.

სუბაბაბი, **30** ობბობაბი, 2014 წელი.

№221 (7602)

რესპუბლიკა

ელექტრონული ფოსტა: sakresp@mail.ru და sakresp@wanex.ge **ვებ გვერდი: www.open.ge** **ფასი 50 თეთრი.**

ნაციონალებმა აქცია თავიანთ თავს უნდა მოუწყონ!



ინინი პროპოკაციისთვის ეგზაღბინან

ბი აბირებენ, რომ 15 ლარი გადაუხადონ გაჭირვებულ მოქალაქეებს, ჩამოიყვანონ ისინი რეგიონებიდან, სოფლებიდან და შემდეგ ერთმანეთი აცემინონ. აი, ეს არის ნაციონალური მოძრაობა და მე აღარ მინდა მათზე დიდი დრო დავხარჯო“, – განაცხადა ლარიბაშვილმა.

ირაკლი ლარიბაშვილის თქმით, ნაციონალებს რომ აფხაზებსა და ჩვენს მოქალაქეებზე გული არ შესტიკავთ, ეს ახალი ამბავი არ არის. „ყველამ ვიცით, რომ ცხინვალის ოკუპაცია მათი დამსახურებაა. ამასთან დავკარგეთ კოდორი, 100-ზე მეტი სოფელი და მივიღეთ 25 000 დევნილი სწორედ მათი პოლიტიკის შედეგად. ასე რომ, რასთან დავკავშირებით უნდა მოაწყონ აქცია? – აქცია მათ თავიანთ თავს უნდა მოუწყონ“, – აღნიშნა ირაკლი ლარიბაშვილმა.



არეულობა, ეს არის ერთადერთი მიზანი, რომელიც დღეს ნაციონალურ მოძრაობას აქვს

ფრანკცინი „ქართული ოცნების“ თავმჯდომარე გიორგი ვოლსკი საზოგადოებას მოუწოდებს, არ დაუჯერონ ნაციონალური მოძრაობის სიტყუებს, ვინაიდან არავითარი წუხილი აფხაზეთისა და ცხინვალის რეგიონისადმი მათ არ გააჩნიათ.

„პრეზიდენტყოფილის სააკაშვილის განცხადებები არათუ სცილდება რაიმე ლოგიკას და კონსტრუქციულობის ელემენტები ეტყობა, არამედ პირდაპირ მიმართულია იმისაკენ, რომ ვითარება აიროს, დაიძაბოს, იქნებ თვითონ რაღაც პოლიტიკური რეაბილიტაცია თუ გაცოცხლება შეძლოს ამ დაძაბულ სიტუაციაში. არავითარი პერსპექტივა ამას არ გააჩნია და განსაკუთრებით იმ სიტყუის ფონზე, რომელიც ყოველ-

დღიურად გაისმის, რომ თითქოსდა ჩვენ გვინდა, ამოვიღოთ საქართველო დასავლეთისა და რუსეთს შორის დიალოგიდან. ტყუილია, სიცრუეა, საგარეო კურსის, რომელიც თითქოსდა ერთად დავამტკიცეთ, მე-12 მუხლის გადაკითხვაა საჭირო, სადაც წერია, რომ საქართველოს ხელისუფლებამ ყოველნაირად უნდა შეუწყოს ხელი დასავლეთისა და რუსეთის მოლაპარაკებას“, – განაცხადა გიორგი ვოლსკიმ პარლამენტის პლენარულ სხდომაზე სიტყვით გამოსვლისას.

მან ისაუბრა იმ შეცდომებსა და განცხადებებზე, რომელსაც საქართველოს წინა ხელისუფლება 2008 წლის ომამდე უშვებდა და რომელზეც მიუთითებდა საერთაშორისო საზოგადოება და ახლა „ვითომ პატრიოტული დროშის ქნევით გამოდიან და 15 ნოემბერს ხალხის შეცდომაში შეყვანით სურთ, ხალხის პატრიოტულ გრძობებზე ითამაშონ“.

აგვისტოს ომი: პასუხები მთავარ კითხვებზე



შურნალ „სამი საუფლის“ რედაქცია მკითხველს სთავაზობს ევრაზიის ინსტიტუტის სპეციალისტების გამოკვლევას აგვისტოს ომთან დაკავშირებით, რომელიც შარშან, 2013 წელს მოგზადა. ამ გამოკვლევას გარკვეული სიცხადე შეაქვს ამ უზენიანელოვანესი და ტრაგიკული მოვლენის მთელ რიგ საკვანძო საკითხებში, ამიტომ, საჭიროდ მივიჩნით მისი გამოქვეყნება.

„მაესტრო“ - შურნალისტების დემარში, კეზერაშვილი და ახალი ტელეკომპანიის შექმნის გეგმა

სააკაშვილი და მისი კლანი - სინეში!

იყო თუ არა მიხეილ სააკაშვილი ბაქოში?



ლევან ალექსიძე: აფხაზებს ნლეპის განმეპლობაში ბებრად მებს პთაპაპოვლით, ვიღრა მოსკოვი სოხუმს სთაპაპოვს

რასაც ჩვენს გაზეთში წაიკითხავ, სვამბან ვერ ნახავ!..

305 - ვის?

„რთულია ზუსტად იმის თქმა, იმყოფებოდა თუ არა მიხეილ სააკაშვილი ამ დღეებში ბაქოში, განსაკუთრებით იმ ფაქტის გათვალისწინებით, რომ იგი ნიზამი განჯელის საერთაშორისო ცენტრის წევრია...“

სააკაშვილი და მისი კლანი - სიხეუი!

იყო თუ არა მიხეილ სააკაშვილი ბაქოში?

მეოცნებეების“ ხელისუფლებაში მოსვლის შემდეგ „ნაცმოძრაობის“ გენერალური მდივანი ვანო მერაბიშვილი, მის მიმართ



„ეხომ“ ვერ შეძლო კომენტარის მოპოვება საქართველოს საელჩოს პრეს-სამსახურში. ამასთან, როგორც ბაქოს გამოცემა „ნოვოე ვრეშია“ იუწყება, 17-18 ოქტომბერს მიხეილ სააკაშვილი ინკოგნიტოდ მართლაც იმყოფებოდა ბაქოში.

აღძრული სისხლის სამართლის ბრალდების საფუძველზე დააპატიმრეს, გაასამართლეს და 4,5 წლით თავისუფლების აღკვეთა მიუსაჯეს (სამსახურებრივი უფლებამოსილების ბოროტად გამოყენების გამო, რაც ოპოზიციური მიტინგის სასტიკ დარბევაში გამოიხატა).

მიხეილ სააკაშვილმა საქართველო პრეზიდენტობის ვადის ამოწურვის შემდეგ დატოვა და უკან აღარ დაბრუნებულა.

აქვე შევნიშნავთ, რომ უკანასკნელ ხანებში საქართველოს ხელისუფლება თავს მშვიდად ველარ გრძნობს. საქართველოს პარლამენტის ყოფილი თავმჯდომარე და პარტია „დემოკრატიული მოძრაობა“ - ერთიანი საქართველოს“ ლიდერი ნინო ბურჯანაძე მზარდი თანმიმდევრობით აკრიტიკებს ხელისუფლებას იმის გამო, რომ მმართველმა კოალიციამ „ქართულმა ოცნებამ“ ნაციონალური მოძრაობა „ცრუ-ოპოზიციად“ გადააქცია.

სხვათა შორის, სულ ახლახან პრეზიდენტმა გიორგი მარგველაშვილმა აშშ-ის ელჩთან შეხვედრისას, როცა ამერიკელმა დიპლომატმა მას კითხვა დაუსვა მიხეილ სააკაშვილისა და მის თანამოაზრეთა „პოლიტიკური დევნის“ თაობაზე, პასუხად მიანიშნა, რომ მას, როგორც პრეზიდენტს, თავისი წინამორბედის შეწყალება შეუძლია.

გაფრთხილება



ნაციონალური არჩევნების მორიგი სერიოზული პრობლემა

ამ, მართლაც ურჯულო ურჯულებმა - ნაციონალურმა, თავიანთი მეთოდების 9-წლიან ვადსახსენებელ წლებში, იმდენი იმამაძაღლეს, იმდენი უჩინკინეს რუსეთს, სანამ ბებერი დათვი არ გააბრაზეს და აფხაზეთი და სამაჩაბლო ლანგრით არ მიართმევენ.

ალიანსიანი

გაიზარდა ნათესი ფართობები

სოფლის მეურნეობის სამინისტრო დარგში მიმდინარე პოლიტიკურ ტენდენციებზე ინფორმაციას ავრცელებს. უწყების ცნობით, 2014 წლის წინასწარი მონაცემების მიხედვით, სასოფლო-სამეურნეო კულტურების ნათესი ფართობის მაჩვენებელი მნიშვნელოვნად არის გაზარდილი და შეადგენს 322,5 ათას ჰექტარს, რაც 3,8%-ით აღემატება 2013 წლის და 24%-ით 2012 წლის მაჩვენებელს.

მსხვილფეხა რქოსანი პირუტყვის სულადობა

მსხვილფეხა რქოსანი პირუტყვის სულადობა გაიზარდა 6.6%-ით; ცხვრისა და თხის სულადობა გაიზარდა 10.6%-ით; ფრინველის სულადობა გაიზარდა 13.6%-ით; რძის წარმოება გაიზარდა 4.6%-ით; კვერცხის წარმოება გაიზარდა 2.9%-ით.

ახალწილის რაიონში ახალი საპასუხიკე მეურნეობა გაიხსნა

სამცხე-ჯავახეთის რეგიონში, ახალციხის რაიონის სოფელ წნისში ახალი სამაცივრე მეურნეობა გაიხსნა. ახალი სამაცივრე მეურნეობა სოფლის მეურნეობის მინისტრმა ოთარ დანელიამ გახსნა. საწარმო სოფლის მეურნეობის პროექტების მართვის სააგენტოს დირექტორის მოვალეობის შემსრულებელმა მარიანა მორგოშიამ, სამცხე-ჯავახეთის ტერიტორიული ერთეულის სახელმწიფო რწმუნებულ-გუბერნატორმა აკაკი მაჭუტაძემ და საერთაშორისო ორგანიზაციების წარმომადგენლებმა

დაათვალიერეს შპს „ჯორჯიან ბიზნეს ზონაში“ სამაცივრე მეურნეობა

დაათვალიერეს შპს „ჯორჯიან ბიზნეს ზონაში“ სამაცივრე მეურნეობა სოფლის მეურნეობის პროექტების მართვის სააგენტოს „შეღავათიანი აგროკრედიტის პროექტის და USAID/REAP-ს დახმარებით ააშენა პროექტის ფარგლებში კომპანია 244,071 აშშ დოლარის იაფი სესხი, ხოლო USAID/REAP-ისგან 98,277 აშშ დოლარის დახმარება მიიღო.

სამაცივრე მეურნეობისთვის აშენდა ახალი შენობა, რომელიც აღიჭურვა თანამედროვე სამაცივრე დანადგარებით. სამაცივრე მეურნეობაში შესაძლებელია 120 ტონამდე მოსავლის შენახვა. კომპანიამ პროექტის ფარგლებში შეიძინა სასოფლო-სამეურნეო ტრექტორი და მისამბელი აგროვატი.



აზაზი

ქიზბაია დააფასეს

კვიპროსის მეორე დივიზიონის კლუბ „ენადის“ წარმომადგენლებმა საქართველოს ფეხბურთელთა ეროვნული ნაკრების მთავარი მწვრთნელი და ფაბრიკატორი „ანორთოსისის“ ყოფილი პრეზიდენტი ახილეს ნიკოლაუ დავაილიძე.



კობა კობახიძე

ჭიდაობა

უხვი ნადავლით



თურქეთის, საქართველოს, რუსეთის, ირანის, უნგრეთისა და ყირგიზეთის ახალგაზრდული ნაკრები გუნდები მონაწილეობდნენ 18-წლამდე სტამბოლში გამართულ ბერძნულ-რომაული სტილით მოჭიდავეთა საერთაშორისო ტურნირში „რესპუბლიკის თასზე“.

ბიჭებმა, რომლებმაც რვა წონითი კატეგორიიდან ოთხი ოქროს და ერთი ვერცხლის მედალი მოიპოვეს.

კვარცხლებეის უმაღლეს საფეხურზე ავიდნენ ირაკლი შავაძე (55 კგ), გელა ბოლქვაძე (74 კგ), ნიკოლოზ კახელაშვილი (96 კგ) და ზვიად პატარაძე (120 კგ), რომლებმაც ფინალში, შესაბამისად, რუს არტემ პაშმენკოს, ყირგიზ ესენ ასანოვს, რუს მურატ ლოკიაევს და თურქ დურგუნ ოგუჟანს სძლიეს, ბაკურ გოგოლი (66) კი რუსეთის ნაკრების ნეერ გარიკ გიულუმთან დამარცხდა.

საერთო გუნდურ ჩათვლაში 60 ქულით მასპინძლებმა გაიმარჯვეს. 53 ქულით მე-2 ადგილი საქართველოს ნაკრებმა დაიკავა.

ლემსო ცინცაძე

სურათში: ნიკოლოზ კახელაშვილის ფინალური პაექრობა.

ჭაღრაკი

მესამე საფეხურს ინარჩუნებს

უზაპეატიის დედაქალაქში მიმდინარე მოჭადრაკე ვაჟთა ფიდეს გრან პრის გათამაშების მე-2 ეტაპის მე-7 ტურის შეხვედრებში დაზავდნენ მაქსიმ ვაშიე - ლაგრაჟი (საფრანგეთი) - ბაადურ ჯობაჯა, რუსტამ კასიმჯანოვი (უზბეკეთი) - ჰიკარუ ნაკამურა (აშშ), თემურ რაჯაბოვი (აზერბაიჯანი) - შაპრიარ მამედიაოვი (აზერბაიჯანი), დმიტრი იაკოვენკო (რუსეთი) - დმიტრი ანდრეიკინი (რუსეთი). დანარჩენ ორ პარტიაში ფაბიანო კარუანამ (იტალია) ბორის გელფანდი (ისრაელი) დაამარცხა, სერგეი კარიაკინმა (რუსეთი) კი ანიშ გირის (პოლანდია) აჯობა.

შედი ტურის შემდეგ: ანდრეიკინი, ნაკამურა - 4,5-4,5, ჯობაჯა, ვაშიე - ლაგრაჟი, მამედიაოვი - 4-4, კარიაკინი, იაკოვენკო, კარუანა, რაჯაბოვი - 3,5-



3,5, გირი - 3, კასიმჯანოვი, გელფანდი - 2-2 ქულა.

შეჯიბრების დამთავრებამდე ოთხი ტური დარჩა. ლაშა დიდი

მასპინძლებმა ოთხი მედალი დაიბრუნეს

ბათუმში დამთავრდა 8-18 წლის მოჭადრაკეთა ევროპის პირველობა, რომელშიც 45 ქვეყნის 1000-მდე წარმომადგენელი მონაწილეობდა, მათ შორის საქართველოდან - 140 ქალ-ვაჟი. ოთხმა მათგანმა სამი ვერცხლისა და ერთი ბრინჯაოს მედალი მოიპოვა. 18-წლამდე გოგონებში ნატო იმნაძემ 7 ქულა მოაგროვა და მეორე ადგილი დაიკავა. 8 ქულით პირველი იყო ულვია ფატალიევა (აზერბაიჯანი). ამ ასაკის ვაჟებში ქართველთაგან კვარცხლებეს ვერავინ უნია, ხოლო 7,5 ქულით ჩემპიონობა ავიტალ ბორიოვსკის (ისრაელი) ერგო.



16-წლიანებში ჩვენებურთაგან ვერცხლის მედლები დაიმსახურეს გიორგი სიბაშვილმა (7 ქულა) და ნინო ხომერიკმა (7 ქულა). პირველ ადგილებზე თურქი ქენ ქემილი ალი მარადი (7,5) და ესტონელი მაინარვა (7,5) გავიდნენ.

ბრინჯაოს მედალი 10-წლიანებში ნიკოლოზ კაჭარავამ მოიპოვა. 7,5 ქულით მან პირველი-მესამე

ადგილები სომეხ მამიკონ ლარიბიანსა და თურქ აჰმედ უზუმკუსთან გაიყო, თუმცა, უარესი კოეფიციენტი მესამე ალმონდა. ამ ასაკის გოგონებში ჩემპიონი გახდა მალაკ ისმაილი (აზერბაიჯანი).

12-წლიანებში პრიზიორობის შანსი ჰქონდათ ანასტასია სილამონიძესა და ნიკოლოზ პეტრიაშვილს,

მაგრამ ბოლო ტურში მათ ეს შესაძლებლობა ხელიდან გაუშვეს და კვარცხლებეს მიღმა ალმონდნენ. 8-8 ქულით ჩემპიონობა ეკატერინა გოლცევასა (რუსეთი) და ვიტორ მატვიშენს (უკრაინა) ხვდათ.

დანარჩენ ორ ასაკში მედლები უჩვენოდ განაწილდა. პირველ ადგილებზე გავიდნენ: 8-წლიანებში - რუსები - ილია მაკოვეცი (9 ქულა) და ემილი ზავივაევა (7,5), 14-წლიანებში - რუსი ტიმურ ფახრუტდინოვი (7,5) და ბერძენი ანასტასია ავრამიძე (8,5).

სამი ვერცხლითა და ერთი ბრინჯაოთი საქართველოს მოჭადრაკეებმა საერთო გუნდურ ჩათვლაში მე-9 ადგილი დაიკავეს. სულ მედლები 13 ქვეყნის წარმომადგენლებმა დაიმსახურეს: რუსეთი - 11 (4 „ოქრო“, 3 „ვერცხლი“, 4 „ბრინჯაო“), აზერბაიჯანი - 5 (2,1,2), სომხეთი - 3 (1,2,0), თურქეთი - 2 (1,1,0), საბერძნეთი - 2 (1,1,0), ესტონეთი - 2 (1,0,1), უკრაინა - 2 (1,0,1), უკრაინა - 2 (1,0,1), ისრაელი - 1 (1,0,0), საქართველო - 4 (0,3,1), იტალია - 1 (0,1,0), მოლდოვა - 1 (0,0,1), პოლონეთი - 1 (0,0,1).

თამაზ პატარაია

სურათში: მარცხნიდან - ნატო იმნაძე, გიორგი სიბაშვილი, ნინო ხომერიკი.

პატივგება

სამუშაო გულში ისუტებს

რომლოც სპორტის მოყვარულებს მოეხსენებათ, ლეგენდარულ ქართველ ფალავანს გურამ საღარაძეს მარტში 75 წელი შეუსრულდა.

ღირსეული მამულიშვილის, პლანეტის ორგანიზაციის პრეზიდენტისა და ტოკიოს ოლიმპიური თამაშების ვერცხლის პრიზიორის საიუბილეო თარიღს „ჩვეული ოპერატიულობით“ გამოეხმაურნენ „ყველაზე სწრაფები მსოფლიოში“ და ამ დღეებში „რევაზოვის“ მშობლიურ ამბროლაურში მისი სახელობის ტრადიციულ საერთაშორისო ტურნირს უმასპინძლეს თავისუფალ ჭიდაობაში 2000-2002 წლებში დაბადებულ ჭაბუკთა შორის.

საყვარელი პიროვნება უამრავმა საპატიო სტუმარმა დააფასა, მათ შორის მთავრობის წევრებმა, საზოგადოებრიობის თვალსაჩინო წარმომადგენლებმა, ძველი გვარდიის ხალიჩის დიდოსტატებმა, საამაყო შთამომავლობამ, დაუფინყარი ღონისძიება კი ჯერჯერობით ერთადერთი რაჭველი ოლიმპიური ჩემპიონის დავით გობეჯიშვილის ალმზრდელის გურამ საღარაძის სახელობის ვარსკვლავის გახსნით დაგვირგვინდა.

დაგვეთანხმებით, სათანადოდ დაუხვდეთ 220 მონაწილეს, აგრეთვე რუსეთის, თურქეთისა და

სომხეთის გუნდებს, დიდ ძალისხმევას მოიხსოვოს, რასაც სამაგალითოდ გართულებს თავი რაჭველურების და ქვემო სვანეთის გუბერნიამ, ქალაქის მუნიციპალიტეტმა, მერიამ, საკრებულომ, საქართველოსა და ქვემო ქართლის ჭიდაობის ფედერაციებმა, შპს „ლემა“, ადგილობრივი ჭიდაობის კლუბ „ფალავანის“ დირექტორმა ლევან ბარსონიძემ და ამბროლაურის კომპლექსური სპორტული სკოლის თავკაცმა ბონდო სარდანაშვილმა.



ჩემპიონთა გალერეა წონითი კატეგორიების მიხედვით ნიკოლოზ სანთელაძე, ბეჟან ბარსონიძე, გიორგი გოგრიჭიანი (სამივე ამბროლაური), ლუკა ჩხიტუნიძე, გიორგი ჭოლაძე (ორივე საჩხერე), ნიკოლოზ გოგრიჭიანი, ვლადიმერ გამყრელიძე, გიორგი ელბაქიძე (სამივე ამბროლაური), ბაგრატ გაგნიძე (ქუთაისი), გურამ კუნჭულია (აჭარა), გიორგი ჩანქსელიანი (ხონი), დავით თევორიანი (სომხეთი), დავით ქოჩიანი (თბილისი).

გუნდური ჩათვლა: ამბროლაური, გორი, ქუთაისი. საუკეთესო მოჭიდავე: გიორგი ელბაქიძე. ყველაზე ტექნიკური მოჭიდავე: გიორგი გოგრიჭიანი. სპეციალური პრიზი: დავით ქოჩიანი.

გიორგი შოთაძე



ავტოსპორტი

ოუიამ ზადიზად მეორე ტიტული უსპანეთში გაინაღდა

ფრანში სებასტიან ოუიე ზედიზედ მეორედ გახდა რალიში მსოფლიოს ჩემპიონი. და ეს მან სეზონის დასრულებამდე ერთი ეტაპით ადრე უსპანეთის რალიზე გამარჯვებით მოახერხა. აღსანიშნავია ისიც, რომ მისმა გუნდმა „ფოლკსვაგენმა“ ზედიზედ მეორე ტიტული დაზავად გაინაღდა, ოღონდ ეს წინა ეტაპზე, ავსტრალიაში შეძლო.

უსპანეთში გამარჯვებით ოუიეს უპირატესობა უახლოეს მდევართან, ფინელ თანაგუნდელ იარი-მატი ლატვალასთან 31 ქულამდე გაიზარდა. დარჩენილ ეტაპზე მაქსიმუმ 28 ქულის აღებაა (25 გამარჯვებისთვის) და 3 ბონუსქულა სუპერ-სპეცმოწაკვეთის მოგებისთვის) შესაძლებელი, რაც იმას ნიშნავს, რომ ლატვალას მეორე ადგილით დაკმაყოფილება მოუწევს.

უნდა ითქვას, რომ ოუიეს ასპარეზობის მეორე დღეს სერიოზული პრობლემა შეექმნა - დაზიანებული ბორბლით 20 კილომეტრის გავლამ მოუწია. თუმცა, ამის მიუხედავად, ლატვალას საბოლოოდ მაინც 11.3 წამით აჯობა და კარიერაში 23-ე გამარჯვება მოიპოვა. „ფოლკსვაგენმა“ ამ სეზონში მე-11 გამარჯვება (12 ეტაპზე) მოიპოვა, რითაც „სიტროენის“ 2005 და 2008 წლების რეკორდი გაიმეორა.

30 წლის ოუიე სულ მერვე მრბოლია, ვინც რალის მსოფლიო ჩემპიონის ტიტული ორჯერ ან მეტჯერ მოიგო. შეგახსენებთ, რომ ამ მხრივ ბადალი არ ჰყავს სებასტიან ლოებს, ვინც ჩემპიონი ცხრაჯერ გახდა. ოთხ-ოთხი ტიტული ფინელების - ტომი მაკინენის და იუჰა კანკუნენის ანგარიშზეა. ორ-ორჯერ ჩემპიონები იყვნენ: გერმანელი ვალტერ რიორლი, იტალიელი მასიმო ბიაზონი, ესპანელი კარლოს საინსი და ფინელი მარკუს გრონჰოლმი.

ვიტალი ჯაფარიძე

რვენი კარაბაღინი

გულმავალი მკურნალობა, პრობლემები სიტყვების შერჩევაში, სირთულეები ჩვეულებრივი საყოფაცხოვრებო ამოცანების გადაწყვეტაში - სიბერის ტრადიციულ ატრიბუტად ითვლება. ამ დროს ეს სიმპტომები შეიძლება დემენციის (გონებასუსტობის) ნიშნები იყოს, რაც ბევრ ადამიანს აწუხებს დღეს მსოფლიოში.

ვინ აღმოჩნდება რისკის ჯგუფში, ამის წინასწარ ამოცნობა რთულია: დაავადებას თავისი კანონები აქვს. მაგრამ ასაკთან ერთად დასუსტებული მეხსიერება შეიძლება გავამყაროთ. ამაში ჩვენ დაგვეხმარება:

დაავადების კვირა

ოპტიმალური ვარიანტი - დავიცვათ ხმელთაშუაზღვის დიეტა ალკოჰოლის ზომიერი მიღებით (ერთი ბოკალი წითელი ღვინო სა-

ოქსიდანტი და თავიდან გვაცილებს ჩვენი ტვინის დეგენერატიული პროცესების განვითარებას და ამცირებს სისხლძარღვთა დემენციის განვითარების რისკს

უარი მოწვევაზე

საიდუმლოება როდია, რომ მოწვევა უკიდურესად ნეგატიურად მოქმედებს სისხლძარღვთა სისტემაზე, მათ შორის, თავის ტვინის სისხლძარღვებზეც, რაც არსებითად ზრდის სისხლძარღვთა დემენციის განვითარების ალბათობას.

ფიზიკური აქტივობა

კარგი ფიზიკური ფორმა - ბევრი დაავადებისგან, მათ შორის დემენციისგან, დაცვაა. კანადელი მეცნიერების მონაცემებით,

როგორ შევარჩოთ დასუსტებული მეხსიერება

დილზე, ხორცისა და ხორცის პროდუქტების მცირე ულუფა, უმეტესი ბოსტნეულით, ხილით, კაკლითა და თევზით. სპეციალისტები ამტკიცებენ, რომ ამ რეჟიმის მიმდევრებს ნაკლებად აქვთ გაზრდილი ქოლესტერინი სისხლში, რომლის დროსაც დემენციის განვითარების რისკი იზრდება 66 პროცენტით.

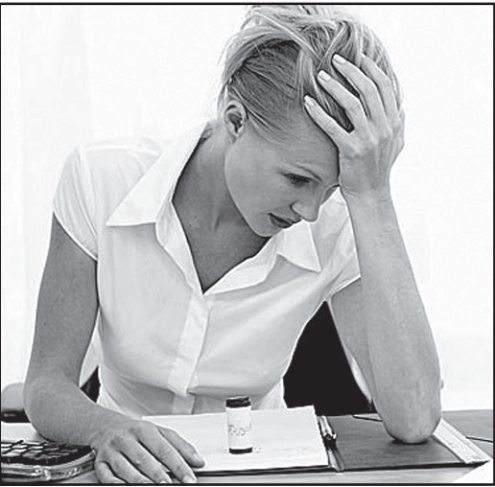
ხვათა

არსებული აზრის საპირისპიროდ, კოფეინი, რომელიც მსოფლიოში ყველაზე გამოყენებულ ფსიქოაქტიურ ნივთიერებად ითვლება, დადებითად მოქმედებს ტვინის ფუნქციურ შესაძლებლობებზე. იგი არის ანტი-

იმათ, ვინც კვირაში ფეხით დაახლოებით სულ ცოტა ათ კილომეტრს სეირნობს, მოხუცებულობაში გონებასუსტობის განვითარების რისკი დაახლოებით ორჯერ უმცირდება. სხვა გამოკვლევის თანახმად, 60-დან 75 წლამდე ასაკის ხანდაზმულმა ადამიანებმა, რომლებიც სამჯერ კვირაში სწრაფი ტემპით დადიოდნენ 45 წუთის განმავლობაში, გაიუმჯობესეს არა მხოლოდ ფიზიკური ფორმა, არამედ ინტელექტუალური უნარიც.

ინტელექტუალური ამოცანების ამოხსნა

მაშინაც კი, თუ ადამიანმა თავის დროზე არ აირჩია პროფესია, რომელიც დაკავშირებული არაა ინტელექტუალურ შრომასთან, და არ მიიღო განათლება უმაღლეს სასწავლებელში, რომლის ყოველი წელიც 10 პროცენტით ამცირებს დემენციის განვითარების ალბათობას, მას აქვს შანსი, შეცვალოს სიტუაცია. ამერიკელმა მეცნიერებმა დაადასტურეს, რომ განათლების დაბალი დონე შეიძლება იყოს კომპენსირებული ინტელექტუალური ვარჯიშების - კითხვის, ლექციებზე დასწრების, კროსვორდების, თავსატეხების ამოხსნის, მათ შორის, კომპიუტერული პროგრამების ან ვიდეოთამაშების სახით (დისკები მარტივი მათემატიკური ამოცანებით, ტესტებით მეხსიერებისათვის და სიტყვიერი ამოცანებით) - რეგულარული შესრულებით.



ურთიერთობის წრის გაფართოება

ინტელექტის ნორმალური დონის შენარჩუნებაზე დადებით გავლენას ახდენს ურთიერთობა. სპეციალისტები ამტკიცებენ: ხანდაზმული ადამიანისთვის რაც უფრო ფართოა ურთიერთობის წრე, მით ნაკლები აქვს მას კოგნიტიური მოშლილობის გაჩენის რისკი.

ცხოვრება ძორწინებაში

ინტელექტუალურ უნარზე ნაყოფიერად აისახება ქორწინებაში ცხოვრებაც. სკანდინავიელი მეცნიერების კვლევების თანახმად, იმათ, რომლებიც დაქვრივდნენ საშუალო ასაკში და დარჩნენ მარტო მოხუცებულობაში, დემენციის გაჩენის რისკი 7-ჯერ იზრდება.

მნიშვნელოვანია, რომ ვიცოდეთ

განვითარებულ ქვეყნებში მოხუცებულობის გონებასუსტობით დაავადებულთა მოვლისათვის საფინანსო დატვირთვის დაახლოებით 50 პროცენტი ოჯახის წევრებზე მოდის, 35 პროცენტი - სოციალური დაცვის სამსახურებზე და 15 პროცენტი - ჯანმრთელობის დაცვის სისტემაზე. ჩვენთან ძირითადი დატვირთვა ოჯახის წევრების კისერზეა.

სხვათა შორის

დღეისათვის მსოფლიოში დაახლოებით 37 მილიონ კაცს აწუხებს დემენცია. პლანეტის მოსახლეობის გლობალურ დაბერებასთან დაკავშირებით მეცნიერები გვინინასწარმეტყველებენ მოხუცებულობის გონებასუსტობით დაავადებათა ორმაგად გაზრდას ყოველ 20 წელიწადში. ელოდებიან, რომ 2050 წლისათვის მათი რაოდენობა 100 მილიონ კაცს გადააჭარბებს.

გაურნალი წინადავი

ფხვანის ტკივილი გაწუხებთ?

თურქეთის ლიცენზირებული ფირმა „POLAT“-ი ფხვანის ტკივილისგან თავის დასაღწევად უნიკალური თვისებების მქონე სპეციალურ წინდებს გთავაზობთ. ყველა ტიპის დიაბეტის, გულის სისხლძარღვთა და კანის სხვადასხვა ინფექციით გამოწვეული ფხვანის დაავადებათა მკურნალობისას საგანგებო წინდები შეუცვლელი და უეზარი საშუალებაა! ასეთი წინდები მისწრებაა



იმათთვის, ვისაც ხანგრძლივი დროით ფხვანე დგომა ან გადაადგილება უწევს, აქვს კოჭრები, სოკოვანი დაავადებები, ოფლიანობა და სპეციფიკური სუნის წინდები ჩვეულებრივად ნელ-თბილ წყალში ირეცხება, მიზანშეწონილია მათი მთელი დღე-ღამის განმავლობაში ტარება.

შესაქენად ღარიბები 299-62-77 (გ. ახვლედიანის 19), იკითხეთ კუპონი.

ცინცხალი ანეკდოტები

ბინდამ ცოლი ააკვივლოთ, ფხვანის ბაკუნი და ხელების უაზროდ ქნევა უცბად დააწყებინოთ? თუ ეს სიამოვნებას მოგანიჭებთ, უბრალოდ, ყურში ჩასჩურჩულეთ: - ძვირფასო, კისერში რაღაც ჩაგვიძვრა!

ძალიწვილი გამოსაშვები სადამოდან შინ გამთენიისას ბრუნდება: - მამიკო, გეხვეწები, არ მეჩხუბო, ყველაფერს ჩემით მოგიყვებ: ყველა გოგო შამპანურსა და არაყს სვამდა, მე პირი არ დამიკარებია, უბრალოდ ბევრი ვიცეკვე, ვიმხიარულე, განთიადს შევხვდი... ეს იყო და ეს! ხომ ხედავ, რა ჭკვიანი გოგო ვარ?! ეგრე რატომ მიყურებ?

- კაბა რა უყავი, ჭკუის კოლოფო?! - იცი, როგორ მომენატრები, იცი?!



მძინეი ეუბნება გახდომის მსურველ ძალიან მსუქან პაციენტს: - შეგიძლიათ, მიირთვათ რაც მოგესურვებათ! ეს კი იმ საჭმელების სიაა, რომლებიც ყოველდღე უნდა მოგიწოდეთ!

მღიპანი ქალი ეუბნება უფროსს: - შეფ, თქვენთვის ორი ახალი ამბავი მაქვს: ერთი კარგი, მეორე - ცუდი. - მოდი, ჯერ კარგი ამბით გამახარე! - შეფ, თქვენ უშვილობა არა გჭირთ!

- ო, მისო, ჩემო კარგო, როგორც იქნა მოხვედი. მოდი, დაგხსნე და ჩვენ საყვარელ საქმიანობას შევუდგეთ. - ეგ რომელია, პა? - რომელია და იმის მოლოდინი, მისო როდის წაეთრევა სახლში!

დედა ეუბნება ქალიშვილს: - შეილო, დიდი ხანია, დროა, შენთვის უფლისწული მონახო!

- რად მინდა უფლისწული დედა? ტახტზე წამოგორებული ოჯახის უფროსი ზანტად ეხმაურება ცოლ-შვილის საუბარს: - იმიტომ, რომ ასეთი ჯაგლაგის უწყვილოდ სიარული აღარ ივარგებს!

რეკლამა 299-62-77; 568 82-09-84.

სათრეველა

რა ახარხარებთ?

ავციობით რომ ქვეყანას აქცევს „რუსთავი-ორი“ - სიცრუის მაცნე, როდესაც ცდილობს, წაღმართ გზას ავცდეთ, - რა უხარხარებთ შოუმენ კაცებს, რად ახსენდებთ „ცოცხები“ ნაცებს? პასუხს ვინ გაგვცემს?

ალექსანდრე შენგელია

კადრი



ავტორთა საპურადლოვო! რედაქციის მიერ შეუქვეთავი მასალები დაიბეჭდება ავტორთა ხარჯით. ავტორთა მოსაზრებები, შესაძლოა, მუდამ არ ემთხვეოდეს რედაქციის პოზიციას. ფაქტების სიზუსტეზე პასუხს აგებენ ავტორები.

საქართველოს რესპუბლიკა SAKARTVELOS RESPUBLIKA გ. ახვლედიანის (ყოფილი პერმონსკაინის) ქ. 19 ინტელექტი 66434

გამომცემლობა: შპს „თანადგომა“-გაზეთ „საქართველოს რესპუბლიკის“ გამომცემელი“ ტ. 599 79-76-79 შპს „ახალი საუკუნე“ იბეჭდება „კოლორში“ (რკინიგზის ჩიხი, № 20) uac(უაკ)070.4(479.22) ს-323 ISSN 2233-3853 9 772233 1385001

მთავარი რედაქტორი ალექო ასლანიშვილი 299-62-77; 599 56-81-86

პასუხისმგებელი რედაქტორები: გურამ გომიანიშვილი 599 53-76-16; რუსლან რუსიანი 599 17-21-21; სპარტაკ მოჰუბია 599 36-00-35 პასუხისმგებელი მდივანი მამუკა ვაშაიძე 514 33-33-24