



ქრისტე აღსდგა! ჭეშმარიტად აღსდგა!

ორგანიზი პასუხისმგებლობა, თუ ქალის გადაგვება?



იხილეთ მე-3 გვერდზე

**„ქართული
ოცნების“
მხარდამჭერმა
„ოცნების“ მაისური
ღანვა**

იხილეთ მე-6 გვერდზე

**დავითაშვილმა
ქუთაისელმა
აღაფიანები კი არა,
„ნასიონალური“
შენიშნა...**

იხილეთ მე-4 გვერდზე

**„ქართულ ოცნებას“
კიდევ სამი
დაკუთვნი შეემატა**

იხილეთ მე-3 გვერდზე

**პრაზიკანტის
ვეტო დაკლავილია**

იხილეთ მე-2 გვერდზე

**„მე შემიყვარდა ეს
აღაფიანები“**

საზოგადოებას,
ფსიქიკურად დაავადებულ
პირებსა და სახელმწიფოს
შორის არსებული
ხიდნაგეგმვის
პრობლემა უნდა დაგვძლიოთ

იხილეთ მე-6 გვერდზე

**სასარგებლო
ალუბალი**

იხილეთ მე-7 გვერდზე

„არაკოჰაბიტაციური“ ქუთაისობა

„გვირილობის“, ანუ „თეთრი გვირილის დღესასწაულის“ აღნიშვნას გასული საუკუნის დასაწყისში ჩაეყარა საფუძველი. მაშინ სახალხო ზემოთ გაცილებით მოკრძალებულ სახეს ატარებდა, თუმცა დიდ მისიას ემსახურებოდა:

საქველმოქმედო საზოგადოების მიერ მერჩეული ულამაზესი ბანოვანები და გიმნაზიელი გოგო-ბიჭები ბულვარში გვირილების გაყიდვიდან შემოსულ თანხას ჭლექით დაავადებულთა დასახმარებლად აგროვებდნენ. „გვირილობამ“ და ორმისობამ უკანასკნელ

პერიოდში სულ სხვა ფუნქცია შეიძინა და ქუთაისობის დღესასწაულად გადაიქცა. მიმდინარე წელს ორმისობა ქუთაისის ბიუჯეტიდან 80 000 ლარით დაფინანსდა, რაც გასულ წელთან შედარებით 20 000 ლარით ნაკლებია.

ღონისძიებები ქალაქის ცენტრალურ ნაწილში დილის ათი საათიდან დაიწყო.

11 საათისათვის „ოქროს ჩარდახის“ ეზოში ქუთაისობის აღსანიშნავად პარლამენტარები შეიკრიბნენ. პოზიცია და ოპოზიცია „კოჰაბიტაციას“ ვერც ქუთაისობის ხათრით მიადრეის

— გასულ წლებში ესოდენ გააქტიურებული „ნაციონალური“ სახეები თითქმის არსად ჩანდნენ... გარდა პოლიტიკოსებისა, დღესასწაულის სიმბოლოებაში ერთმანეთს ყვავილებიც კი ეჯიბრებოდნენ. „ქართული ოცნების“ წარმომადგენლები ამჟამად ცდილობდნენ, „გვირილობა“ აკაცისეული „სავარდო და სამისო ქუთაისით“ ჩაენაცვლებინათ და ყოფილი ხელისუფლებისათვის რევოლუციის სიმბოლო „ჩამოერთმიათ“. აღნიშნა კიდევ ერთ-ერთმა დეპუტატმა: „ვარდს დავუბრუნოთ უპირველესი მნიშვნელობა, რაც

მათ „ნაციონალებმა“ წაართვეს და რევოლუციის სიმბოლოდ აქციეს“. თუმცა, სავარაუდოდ, მრავალწლიან ტრადიციასთან ბრძოლა ადვილი არ აღმოჩნდება და ორმისობა მომავალ წელსაც „გვირილობის დღესასწაულად“ აღინიშნება.

ქართული სიმღერებით, ლექსებით და მილოცვებით შეეგებნენ ორმისობას „ოქროს ჩარდახში“ შეკრებილნი.

გაგრძელება მე-2 გვერდზე

ზაზა წერეთელი:
**„სადაზღვევო
სისტემა ჩვენში
მხოლოდ ფულის
გაქეთების განქანად
აღიქმება“**



იხილეთ მე-4 გვერდზე

**საქართველოსთვის
მონაგებრივად
აღსრულებული
აფხაზი**



იხილეთ მე-5 გვერდზე

კომერსიონი
კომერსიონი-გე

წიგნების მაღაზია
მისამართი: ქუთაისი, „პოპული“;
ტელ: 790 927 927.



**წიგნები
შენ გელოდებო!**

ქუთაისი, სავაჭრო ცენტრი „პოპული“, წიგნების მაღაზია „კომერსიონი“, ტელ: (790) 927 927.

PS news.ge



კვირის პროსპექტი

ყვერძი: ახალ ნაცნობებთან ურთიერთობა არ იქნება ადვილი თქვენთვის. ყველა კარგის მოსურნე არ არის, მოგიწევთ მოთმენა.

ჯერო: თუ შემოქმედებით მუშაობას დაიწყებთ, დიდ წარმატებას მიიღწევთ. ყურადღება მიაქციეთ საკუთარ გარეგნობას. კარგი იქნება, თუ იმიჯს შეიცვლით. სიყვარულშიც გიმართლებთ.

ტყულები: გეჭმებათ დაძაბული ურთიერთობა ახლობელ ადამიანებთან. საქმიან სფეროში გაიზარდება თქვენი ინტერესი პარტნიორის წარმატებების მიმართ.

კორჩხი: იფიქრეთ დამატებითი შემოსავლის წყაროებზე. კარგი იქნება თუ ახალ სამსახურსაც იშოვით. წარმატება გელით ფინანსურ ოპერაციებში. საშუალება მოგეცემათ კოლეგებში ავტორიტეტი აიმპლეთოთ.

ღლომი: კარგი იქნება ჯანმრთელობაზე სერიოზულად იზრუნოთ და შეეცადეთ სწორად იკვებოთ. წინააღმდეგ შემთხვევაში, შეიძლება ავად გახდეთ და თქვენი გვეგები ვეღარ განახორციელოთ. რაც ძალზე დასანანი იქნება.

ქალწული: იდეალურია დასვენება. თუ სამუშაო რეჟიმი დასვენების საშუალებას არ გაძლევთ, მაშინ ეცადეთ, მეგობრების გარემოცვაში დაისვენოთ. ღამის კლუბები და დისკოტეკები იდეალურია.

სასწორი: თქვენთვის სასურველი ცვლილებები შორს აღარაა. ნაბიჯ-ნაბიჯ შეუბოვრად იარეთ მიზნისაკენ; თქვენს ირგვლივ გაბატონებული სინათლე და გარკვეულობა მხოლოდ სიკეთეს მოგიტანთ.

მორიელი: მთავარ ადგილზე სიყვარული იქნება. გელით რომანტიკული თავგადასავალი. საქმიან შეხვედრებზე მაქსიმალურად მობილიზებული იყავით.

შვილდოსანი: წარმატება გელით ფინანსურ ოპერაციებში. თქვენთვის მნიშვნელოვან კონტრაქტებს გააფორმებთ. საზოგადოების ყურადღების ცენტრშიც ადვილად მოხვდებით.

თხის რქა: ეს კვირა ავტორიტეტის გამყარებასა და ცოდნის გაღრმავებას დაუთმეთ. ბოლომდე მიიყვანეთ აღრე დაწყებული საქმეები. ახალი წამოწყებისაგან თავი შეიკავეთ.

მერწყული: თქვენ იქნებით თავდაჯერებული, ორგანიზებული. შეძლებთ შეასრულოთ დიდი სამუშაო. დაიცავით დიეტა.

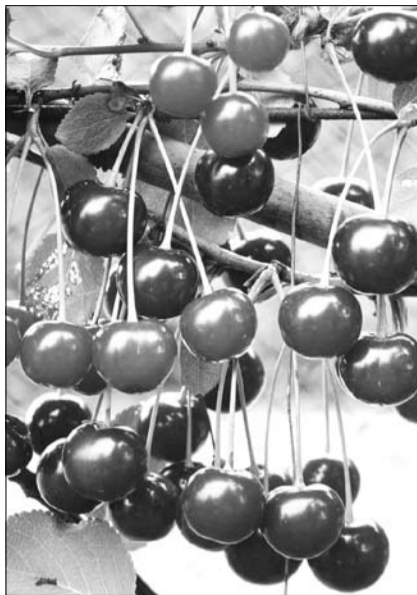
თევზები: ხელმძღვანელის სკამის მორგება დაიწყეთ, ის თქვენ ძალიან მოგიხდებათ. დიდი ალბათობაა, რომ სულ ცოტა ხანში დაგაწინაურებენ. მთავარია მოთმინება.

Table with 12 columns and 12 rows containing numbers and symbols for a calendar or schedule.

Table with 12 columns and 12 rows containing numbers for a calendar or schedule.

სასარგებლო ალუბალი

ალუბალი სეზონის ყველაზე სასარგებლო ხილია. ზაფხულში, როცა განსაკუთრებით თავს იჩენს სხეულის ფორმებთან დაკავშირებული პრობლემები და გახდომა, ცელულიტის მოშორება და პლიაჟზე თამამად გასვლა გვსურს, ვერიდებით კალორიულ საკვებს და ამასთანავე გვინდა ორგანიზმი შევიცხოთ ყველა საჭირო ვიტამინებითა და მინერალებით, ალუბალი საუკეთესოა.



ამ ნაყოფის მუქი წითელი შეფერილობა პიგმენტი ანტოციანინის (anthocyanin) შედეგია, რომელიც გვეხმარება განწყობის ამაღლებაში, აქვს ანთების საწინააღმდეგო და ანტივირუსული ეფექტი, არეგულირებს გულ-სისხლძარღვთა სისტემას, ამცირებს არტერიულ წნევას.

ეს ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერება ფართოდაა გამოყენებული მედიცინაში გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაავადებათა სამკურნალოდ. მისი ანტივირუსული და ბაქტერიციდული მოქმედება კი გრიპს, სასუნთქი გზების დაავადებასა და ანგიანას შველის.

მიჩიგანის უნივერსიტეტის (აშშ) მეცნიერებმა კვლევები ჩატარეს, რამაც აჩვენა, რომ ალუბლის მწიფე ნაყოფს ასპირინის მსგავსად შეუძლია გაუმკლავდეს ანთებით პროცესებს და უსუაგდოს გაციება. ამას უზრუნველყოფს სწორედ მასში შემავალი ფერმენტი ანტოციანინი. სამკურნალო თვისებებით 10 ცალი ალუბალი უტოლდება 1 აბ ასპირინს.

ალუბალი ასევე მდიდარია ფლიუმინის მქაფით, რომელიც მონაწილეობს ერთ-ერთი ცელის (სისხლის წითელი ბუშტულაკების), ლეიკოციტების და თრომბოციტების წარმოქმნაში. ის არეგულირებს სისხლის შექმნის პროცესს და იცავს ორგანიზმს ანემიისაგან. ნაყოფის შემაღვანლობაში შემავალი ვიტამინი PP (ნიკოტინის მქაფი) აკონტროლებს ქსოვილების ყანვბადით მომარაგებას, აქვს სუნთქვის გამაჯანსაღებელი ეფექტი. სასიკეთოდ მოქმედებს სისხლძარღვ ორგანოებზე. ამ ვიტამინის ნაკლებობა ადამიანებში იწვევს პელაგრას (pellagra - ე.წ. „უხეშ კანი“).

და ბოლოს, ალუბლის მთავარი ღირსება - მაგნიუმი. თანამედროვე მედიცინა აღიარებს მას ქალის ნომერ პირველ მინერალად. ამ მაკროელემენტის მფარველობის

ქვეშ იმყოფება 300-ზე მეტი ნივთიერება, რომლებიც აქტიურად მონაწილეობენ ორგანიზმის ქიმიური რეაქციების განხორციელებაში და დაქარბის პროცესებში.

მაგნიუმი ერთ-ერთი ძირითადი მინერალური კომპონენტია ძვლოვან ქსოვილებში. მისი საკმარისი დოზა კალციუმს და D ვიტამინთან ერთად ამარაგებს ძვლებს, ამცირებს ასაკთან დაკავშირებულ ძვლოვანი ქსოვილების შემცირებას (დაბატარაებას).

ეს მინერალი არეგულირებს ნივთიერებათა ცვლას, გლუკოზის რეგულირებას. ამასთანავე ამაღლებს განწყობას, გვეხმარება დალილობის დასაძლევად მენსტრუაციისა და მენოპაუზის დროს, ამცირებს მენსტრუალურ ტკივილებს, ხსნის კუნთების სპაზმს, აღმოგვსებს საშვილოსნოში სისხლის მიმოქცევას.

აქედან გამომდინარე, ალუბალი სასარგებლო ხილია განსაკუთრებით ქალებისათვის. ის დაბალკალორიულია, ხელს უწყობს ნივთიერებათა ცვლას და ორგანიზმში ცხიმების დაშლას. მდიდარია C ვიტამინით, აძლიერებს იმუნიტეტს. თქვენ თამამად შეგიძლიათ ჩართოთ თქვენს დიეტაში ეს ხილი.

perla.ge

Large crossword puzzle grid with clues in Georgian and a small portrait of a man at the bottom right.

ნაქროლოგი

ნავიდა დიდი ქალბატონი

2 მაისს ქალაქის საზოგადოებრიობამ უკანასკნელ გზაზე — პეტრე-პავლეს საკათედრო ტაძრიდან მწერალთა და საზოგადო მოღვაწეთა პანთეონამდე გააცილა ქუთაისის საპატიო მოქალაქე, გაზეთ „კვალი ნათელის“ რედაქტორი, პოეტი ჯანიკო გაბუნია. წავიდა მშობლიური ქალაქის დიდი გულშემატკივარი, თბილი, ყველას გვერდში მდგომი და მოსიყვარულე, კეთილშობილი ქალბატონი. თავის ალალ, გულწრფელ შემოქმედებასთან ერთად, მან ღამაში პიროვნული კვალი დატოვა საზოგადოების სსოვნაში. უფალმა დაამკვიდროს სამარადისო ნათელში.



განაობ, რატომ ვუჩიოდი მარტოობას, რა მეთქმოდა მე, ამდენი სიყვარულის პატრონს, რა ვიცოდი, თუ გიყვარდი ასე ძლიერ, გმადლობთ, ჩემო საყვარელო ხალხო! გვიან მივხვდი, გვიან მივხვდი, თურმე, მართლა, თურმე, მართლა არ ვყოფილვარ მარტო. ჯანიკო გაბუნია

გაზეთ „პ.ს.“-ის რედაქცია მწუხარებაში თანაუგრძობს მკაცრად და გონივრულად მუშაობს, მუდღისა და სიძის დათო თავი-ძის გარდაცვალების გამო.

ვინ არის უომოჯო?

Section about a woman named Nina, including a small portrait and text.

რას დააჩქარებთ?

Section about a man named Gomi, including a portrait and contact information.

ქროსოვრი

Crossword puzzle with clues and a grid.

წინა ნომრის კროსოვრის პასუხები
თარაზულად: 3. ომიკონ. 5. ნოკა. 6. სპა. 8. ლოა. 9. მტუა. 11. ინგლისი.
შვეულად: 1. პიპინ. 2. ურო. 3. ობოლინი. 4. ნებტუნი. 7. მილა. 10. უგო.

სადიკა

Section about a man named Gomi, including a portrait and text.

