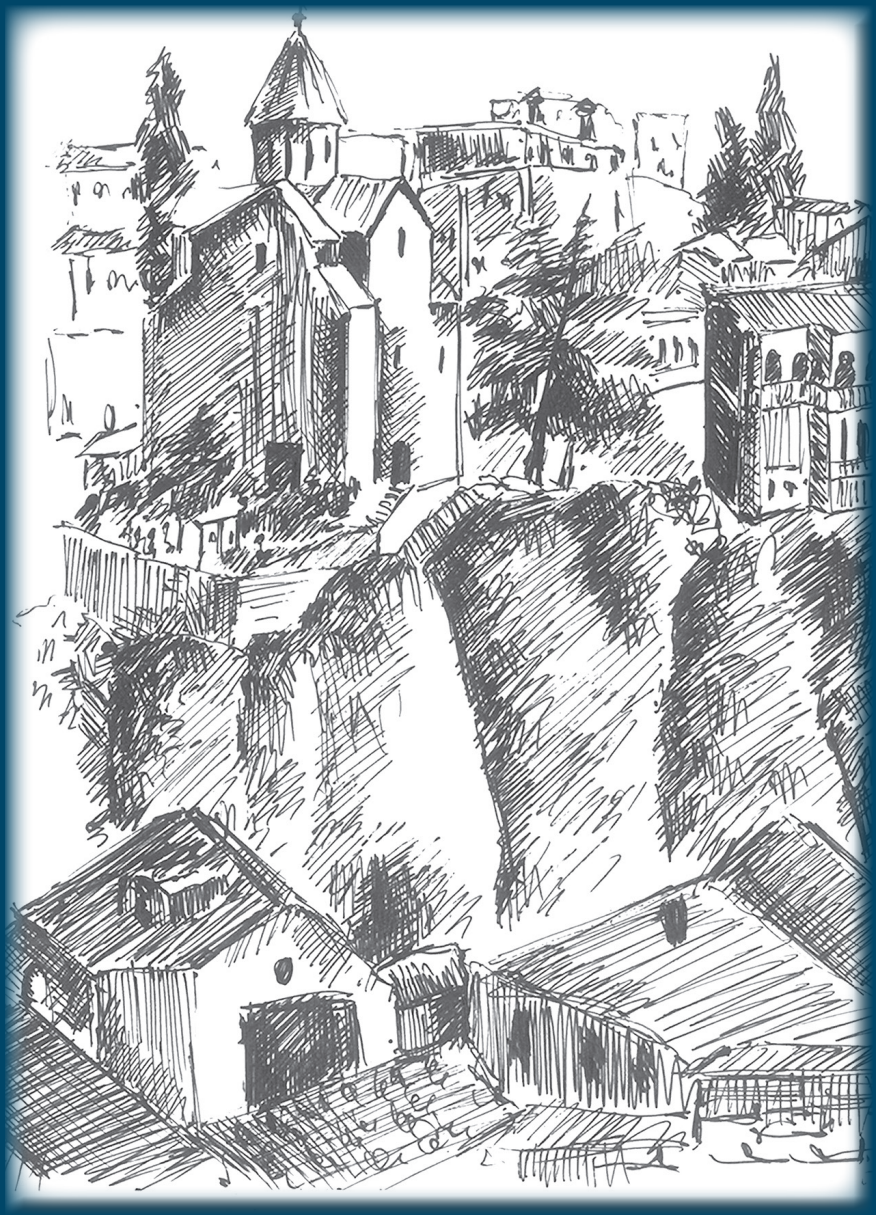
გამოიცემა კვარტალში ერთხელ
ფასი 50 თეთრი

ირსეული ქაობა

N1

შემოდგომა, 2015წ.



მარიამ მესტიაშვილის ნახატი, 15 წლის

,,პროფესიაში მთავარი მხოლოდ არჩევანი არ არის, მთავარი სიყვარულია“
– ინტერვიუ ქირურგ გუგა ქაშიბაძესთან 3-5

დაიცავი დაუცველი 5-6

ინტერნეტის ავ-კარგი 6

,,ღმერთო, მალე, მალე მოვიდეს ის დღე და ქედმოხრილნი მარტო შენი მონები ვიყვნეთ...“ 7-8

მარგალიტის კბილები 8

,,უდიპლომო პროფესიონალები” 9

რედაქტორისგან

რატომ უნდა წაიკითხოთ ეს ჟურნალი?

ძვირფასო მკითხველებო!

ამ ჟურნალის შემქმნელები თქვენივე თანატოლები ვართ. ეს არის ჟურნალი ჩვენზე, ჩვენს პრობლემებზე, იმ თემებზე, რომლებიც გვაინტერესებს, საკითხებზე, რომლებიც გვკტივა და გვაწუხებს. ამ ჟურნალის ფურცლებზე თქვენ შეხვდებით ნიჭიერ ახალგაზრდებს - ჩვენივე თანატოლებს, გაიგებთ მათი მისწრაფებების,სურვილებისა და შემოქმედების შესახებ. აქ გაეცნობით თქვენივე თანატოლების მიერ დანახულ სამყაროს, ჩვენს სამშობლოს და წარსულს. ჩვენ გვსურს, რომ ვიყოთ წინაპრების ღირსეული თაობა.

ჯერ პირველ ნაბიჯებს ვდგამთ, ველით თქვენს თანადგომას. გავუზიაროთ ერთმანეთს ყველაფერი, რაც გვაწუხებს, რაზეც ვოცნებობთ, რაც მოგვწონს და ისიც, რაც არ მოგვწონს. გავხადოთ ეს ჟურნალი ნამდვილად ჩვენი, რათა ყველამ იგრძნოს ჩვენი თაობის მაჯისცემა. დე, ამ ჟურნალმა ჩაახედოს მკითხველი ჩვენს გულში, გაუღვივოს მომავლის იმედი, რომელიც, უდავოდ, ჩვენი თაობის ხელშია.

ალექსანდრე გუნიას ფოტო, 12 წლის

როგორ ავირჩიოთ პროფესია?

,,პროფესიაში მთავარი მხოლოდ არჩევანი არ არის, მთავარი სიყვარულია“

- ინტერვიუ ქირურგ გუგა ქაშიბაძესთან

ბევრ უფროსკლასელს უჭირს პროფესიის არჩევა. გადავწყვიტეთ, გავესაუბროთ წარმატებულ ადამიანებს, რომელთაც უყვართ თავიანთი პროფესია. ვფიქრობთ, საინტერესო იქნება მათი შეხედულებები და შეიძლება, მომავალი პროფესიის ასარჩევად ერთგვარი გზამკვლევიც გახდეს. რუბრიკაში ,,როგორ ავირჩიოთ პროფესია?“ შემოგთავაზებთ ინტერვიუებს სხვადასხვა პროფესიის ადამიანებთან.

ინტერვიუს გაუძღვება თქვენივე თანატოლი, რომელიც ცდილობს თვითონვე აირჩიოს მომავალი პროფესია.

ჩვენ გავესაუბრეთ პლასტიკურ ქირურგს, დამწვრობის ცენტრის ხელმძღვანელს, ბატონ გუგა ქაშიბაძეს.

- მოგესალმებით, ბატონო გუგა! პირველ რიგში ასეთი შეკითხვა მაქვს: რატომ აირჩიეთ ეს პროფესია?

- ვერ გეტყვით, პირდაპირი პასუხი არ მაქვს. ბუნებრივია, ყოველ ასაკში, განსაკუთრებით სკოლის პერიოდში, რამდენიმე პროფესიაზე ვფიქრობდი, რამდენიმეზე კი არა, ძალიან ბევრზე. ან სამხედრო აკადემიაში უნდა გამეგრძელებინა მოღვაწეობა, ან სამედიცინო სფერო უნდა ამერჩია. მერვე კლასიდან ვფიქრობდი, რომ სწავლა ნიკო ნიკოლაძის სასწავლებელში გამეგრძელებინა, მაგრამ ექიმობის სურვილმა სძლია და დღესდღეისობით ნამდვილად არ ვნანობ, რომ ეს პროფესია ავირჩიე.

- თქვენი აზრით, გარდა ნიჭისა, რა არის აუცილებელი, რომ წარმატებას მიაღწიოთ ამ სფეროში?

- ძალიან ბევრი რამაა საჭირო. ჩემთვის პირველი ადგილი, რაც არ უნდა საოცარი იყოს, გამართლებას უჭირავს. ალბათ ერთმანეთს რამდენიმე ფაქტორი უნდა დაემთხვეს, რომ გარკვეულ წარმატებას მიაღწიო. შეიძლება ბევრმა ამას ნიჭი დაარქვას, ბევრმა შრომისმოყვარეობა. ზურგის ქარის გარეშე, რომელიც თითქოს ძალიან უმნიშვნელოა, არაფერი გამოვა. ეს ჩემი აზრია, შეიძლება ბევრი შემეკამათოს და ბევრისთვისაც მიუღებელი იყოს, მაგრამ პირველ ადგილზე მაინც გამართლებას დავაყენებდი. რა თქმა უნდა, შემდეგ შრომისმოყვარეობა, ყოველდღიური რუტინა, ინტერესი, აზარტი, ძალიან ბევრი ასეთი კომპლექტია. რა თქმა უნდა, სხვა ფაქტორიც არსებობს. ზოგადად, წარმატების ზუსტი რეცეპტის თქმა ძალიან რთულია.

- ბატონო გუგა, ხშირია შემთხვევები, როცა, მაგალითად, ბავშვმა არ იცის, სად ჩააბაროს და მშობლის რჩევით ჩააბარებს სამედიცინოზე, შეიძლება მას ისე შეუყვარდეს ეს პროფესია, როგორც იმას, ვინც თავიდანვე ამ პროფესიაზე ფიქრობდა?

- რა თქმა უნდა, დასაწყისშივე სჯობს, თუ მოზარდი ატყობს, რომ ეს მისი სფერო არ არის, უარი თქვას. არ უნდა შეშინდეს გადაწყვეტილების მიღებისას. საბოლოო ჯამში, მაინც თვითონ უნდა გადაწყვიტოს, თვითონ უნდა ამოირჩიოს პროფესია. მთავარია, მან თვითონ მიიღოს გადაწყვეტილება. თუ მას არჩევანის საშუალება არ აქვს - ეგ არის პრობლემა. როდესაც არჩევანის წინაშე დგახარ, რა თქმა უნდა, მშობლის რჩევა იქნება ეს, ნათესავის თუ მეგობრის, ყველა რაღაც დონეზე გასათვალისწინებელია. მიუხედავად ასაკისა, მთავარია, ახალგაზრდამ თავად მიიღოს გადაწყვეტილება. მე ჩემს შვილსაც ასე ვურჩევ, თვითონ, დამოუკიდებლად აირჩიოს მომავალი პროფესია. მთავარია, სწორი არჩევანი გაკეთო. მთელი ჩვენი ცხოვრება ხომ არჩევნებია?! უნდა განსაზღვრო, რომელი გზით წახვიდე, შენვე წყვეტ შენს ბედს.

- არის შემთხვევები, როცა ბავშვი , რომელსაც უნდა სამედიცინოზე ჩაბარება, მშობლის მოთხოვნით სხვაგან აბარებს. ამ შემთხვევაში რა შეგიძლიათ გვითხრათ?

- ასეთი სიტუაცია ალბათ ძალიან იშვიათია. როგორც წესი, მშობლები შვილებს თეატრალურზე ჩაბარებას უშლიან ხოლმე...

- მაგრამ მაინც არის ასეთი შემთხვევები...

- იშვიათია. მე მაინც მგონია, რომ ასეთ შემთხვევაში მიზეზი წინა თაობის არარეალიზებული სურვილებია. მშობელს ხშირად სურს, შვილმა იმ გზაზე იაროს და იმას მიაღწიოს, რაც თვითონ ვერ მოახერხა. ძალიან ხშირია შემთხვევა, როდესაც მამებს სურთ, მათი შვილი აუცილებლად ფეხბურთელი გამოვიდეს, ან დედებს უნდათ, რომ იმღეროს და ვარსკვლავები ჩამოხსნას ციდან. ჩემი აზრით, ეს ფსიქოლოგიური პრობლემაა. სჯობს, რეალობიდან გამომდინარე, შვილებს სწორი მიმართულება მივცეთ და მათ მაგივრად არ გავაკეთოთ არჩევანი. წინააღმდეგ შემთხვევაში, ეს ბავშვის ფსიქიკაზეც იმოქმედებს და ცხოვრებაზეც.

- კიდევ ასეთი შეკითხვა მაქვს: მეც და, ალბათ, ბევრ ჩემს თანატოლს, სხვადასხვა გარემოებების გამო, ეჭვი შეჰპარვია თავის გადაწყვეტილებაში. როგორ შეიძლება გაუმკლავდეს მოზარდი ამ გამოწვევას?

- მთელი ცხოვრება ცვლილებებია. ცვლილებების არ უნდა შეგვეშინდეს. შეიძლება იმ დროს რაღაც ნაბიჯი, გვერდიდან ვინმეს საოცრებად მოეჩვენოს, მაგრამ ის მომავალში გამართლდეს. მეც მქონია ჩემი კარიერის განმავლობაში პერიოდები, როდესაც მინანია ჩემი გადაწყვეტილება. ეჭვები ყოველთვის ჩნდება. ამიტომაც არის საინტერესო ეს ცხოვრება. წინასწარ, განსაზღვრულად რომ იცოდე, მომავალი როგორი გექნება, ალბათ ასეთი საინტერესო აღარც იქნებოდა. ამიტომაც ჰგავს ეს რაღაც წინასწარ გაწერილ სცენარს (ან შეიძლება არის კიდევაც), მაგრამ ჩვენ ეს სცენარი წაკითხული არ გვაქვს. წინწინ უნდა გადავდგათ ნაბიჯები. პრობლემები, რა თქმა უნდა, შეგვხვდება. პრობლემები ყველას გვაქვს. კიდევ ერთხელ ვამბობ, მთავარია, რომ არჩევანის საშუალება გვქონდეს ამ პრობლემის მოგვარების დროს. არჩევანი შეიძლება ზუსტად ვერ გამოიცნო, ხან შეგეშალოს, ხან-არა, მაგრამ მთავარია, არჩევნის უფლება ყოველთვის დავიტოვოთ და ჩვენს ნაცვლად სხვას არ მივაღებინოთ გადაწყვეტილება.

> **,,დასაწყისშივე სჯობს, თუ მოზარდი ატყობს, რომ ეს მისი სფერო არ არის, უარი თქვას.“**

-ბოლო შეკითხვა: ურჩევთ თუ არა ახალგაზრდებს, რომ თქვენი პროფესია აირჩიონ?

- ამის თქმა ძალიან ძნელია. არ მინდა დიდაქტიკურად გამომივიდეს. პროფესიაში მთავარი მხოლოდ არჩევანი არ არის, მთავარი სიყვარულია. რაც გულით და სულით გინდა, ის უნდა აკეთო. უბრალოდ, ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ შენმა საქმიანობამ, რითიც დაკავებული ხარ, გარკვეული სიამოვნება მოგანიჭოს. იმიტომ, რომ რთულია ისეთ სამსახურში მუშაობა და ისეთი პროფესიის ფლობა, როდესაც სამსახურში მისვლა არათუ არ გიხარია, არამედ პირიქით, ეს შენთვის ერთგვარ სასჯელსაც წარმოადგენს. ასე მუშაობა ძალიან ძნელია. შენი შესრულებული სამუშაო დადე-

ბითი ენერგიის მომტანი მაინც უნდა იყოს. მუშაობისას თვითკმაყოფილებას უნდა გრძნობდე (გარკვეულ აზარტს უნდა უკავშირდებოდეს). თუ შენი სამუშაო სიამოვნებას განიჭებს - იდეალური ვარიანტია. ამიტომ ძალიან რთულია ვინმეს ურჩიო, მაინც და მაინც, ექიმობა, მაინც და მაინც ქირურგია ამოირჩიოს. მთავარია, ადამიანებმა აკეთონ ის საქმე, რისთვისაც არიან მოწოდებულნი. ყოველი ჩვენგანი ამქვეყნად რაღაცისთვის მოვიდა, რაღაც უნდა შექმნას, რაღაცა უნდა გააკეთოს. ვერ გეტყვით, რომელი პროფესიაა უფრო პრიორიტეტული, ან რომელი ნაკლებად პრიორიტეტული. ვფიქრობ, მთავარი პროფესიონალიზმია!" ასეთ შემთხვევაში ყოველთვის ვიხსნებ, ,,Discovery"-ზე NASA-ს შესახებ გადაცემას: ერთ-ერთ შავკანიანს, დამლაგებელს, (მისი სახე არასოდეს დამავიწყდება), კორესპონდენტი ეკითხება:თქვენ აქ რას აკეთებთ, რა არის თქვენი მოვალეობაო? ,,მე ხომალდებს ვუშვებ ცაში" - იყო პასუხი. თითქოს ირონიით ნათქვამი, მაგრამ არა... მან იცოდა რომ, თუ კარგად არ შეასრულებდა თავის სამუშაოს, ხომალდი მართლა ვერ გაფრინდებოდა. ამიტომ, ძალიან მნიშვნელოვანია არა პროფესია და შენი საქმიანობა, რასაც შენ ყოველდღიურად აკეთებ, არამედ პასუხისმგებლობა, ის, რომ შენ შენი როლი გაითავისო იმ რგოლში, რომელიც ერთობლიობას ქმნის. მაგალითად, დილას, როდესაც სამსახურში მოვდივარ, მეეზოვე ეზოს ასუფთავებს, მოქალაქეები თავიანთ ვალდებულებებს ასრულებენ და, რაც მთავარია, მათ იციან თავიანთი როლი... იგივეა ჩვენთან, დამწვრობის ცენტრში, ყოველთვის ვცდილობ, რომ მედდამ, მედდის დამხმარემ, დამლაგებელმა იმ პროცესში, რასაც პაციენტის გამოჯანმრთელება ჰქვია, თავიანთი ვალდებულებები პირნათლად შეასრულონ. მაგალითად, ექთანი უბრალოდ კი არ ასრულებს თავის მოვალეობას, არამედ ის აცნობიერებს, რომ თუ კარგი ნახვევი არ გააკეთა, საბოლოოდ ეს პაციენტის ჯანმრთელობაზე აისახება. ამიტომ ვერ ვიტყვით, ვინ უფრო პრიორიტეტულია - ანესთეზიოლოგი, მკურნალი ექიმი, თუ მორიგე ექიმი, ყველა თავის ფუნქციას ასრულებს. და, რა თქმა უნდა, კარგად. ეს არის გუნდურობის მთელი პრინციპი. არ არსებობს ადვილი საქმე და ადვილი პროფესია. მთავარია, როგორი თვალით შეხედავ ამ ყველაფერს. მთავარია, ნებისმიერი პროფესიის წარმომადგენელმა თავი მთლიანი ჯაჭვის სრულუფლებიან წევრად იგრძნოს და პირნათლად შეასრულოს თავისი ვალდებულებები.

- გმადლობთ გულახდილი საუბრისთვის!

ესაუბრა
ელენე გუნია

საინტერესო სიახლეები

დაიცავი დაუცველი

,,Twitter"-მა და ბუნების მსოფლიო ფონდმა (WWF) წამოიწყეს საინტერესო საქველმოქმედო კამპანია. მომხმარებლებს ამიერიდან შეუძლიათ ცხოველები ,,twit"-ების მეშვეობით იხსნან გადაშენებისგან.

კომპანიამ 17 ცხოველი წარმოადგინა, რომელიც გადაშენების პირასაა მისული. თუკი მომხმარებელი შესაბამისი ცხოველის ემოჯის, ანუ „სმაილს" დაპოსტავს, მისი ანგარიშიდან 10 ცენტი/10 პენსი გადაერიცხება ბუნების მსოფლიო ფონდს.

კამპანიას ნიუ-ორკიც შეუერთდა, ინდუსტრიული ცხოვრების წესის ერთ-ერთ ყველაზე ცნობილი სიმბოლო, Empire State Buliding-ი ცოტა ხნის წინ ბუნების დაცვას მოემსახურა.

33 სართული გამოყენებულ იქნა გადაშენების პირას მყოფი ცხოველების გამოსასახად და მასშტაბური გზავნილისთვის,

რომელიც მთელ მსოფლიოს მიემართებოდა.

“ნიუ-იორკის მოსახლეობამ ცნობილი ლომის, სესილის გამოსახულებასთან ერთად იხილეს ვეფხვების, არწივების, ფარშევანგებისა და სხვა გადაშენების ზღვარზე მყოფი ცხოველების გამოსახულებები.

ეს ექსპოზიცია პირველია თავისი მასშტაბითა და შინაარსით.

მსგავსი შინაარსის მქონე პოსტერები საქართველოშიც აქტიურად ვრცელდება, კამპანია წარმატებიდ მიმდინარეობს მთელ მსოფლიოში.

თამთა კაპანაძე

ინტერნეტის ავ-კარგი

ფსიქოლოგია

21-ე საუკუნის საზოგადოებაში უმნიშვნელოვანესი ცვლილებაა ჩვენი ყოველდღიური ცხოვრების გაჯერება ინტერნეტით: კომპიუტერული თამაშებითა თუ სოციალური ქსელებით. ინტერნეტის დახმარებით შეიძლება მნიშვნელოვანი ინფორმაციის მოძიება, წიგნის წაკითხვა, თუმცა საჭიროა ვიცოდეთ მისი უარყოფითი მხარეების შესახებაც. ზღვარგადასული არაფერია კარგი, ამ საკითხშიც სწორედ ასეა.

სოციალურ ქსელებს, ონლაინ თამაშებს საკმაო გავლენა აქვთ მოზარდთა ღირებულებების, ქცევების ჩამოყალიბებაზე. დასაბამი მიეცა კომუნიკაციის ახალ ფორმებს, რაც უარყოფით გავლენას ახდენს მოზარდებზე, რადგან მათ უფრო ნაკლები დრო რჩებათ ოჯახის წევრებთან, მეგობრებთან, ნათესავებთან თუ მეზობლებთან ურთიერთობისათვის.

საკმაოდ გავრცელებულია ძალადობრივი ქცევის განხორციელების აუცილებლობით დატვირთული თამაშები, რომლებშიც ტურიდან ტურში გადასასვლელად საჭიროა, სხვადასხვა სახის აგრესიული ქცევის გამოყენება. რადგან ფსიქიკას ახასიათებს დასწავლადობა, შესაძლოა, თამაშისას შესრულებული ქცევა განხორციელდეს რეალობაშიც და გამოვლინდეს აგრესია. პარალელს თუ გავავლებთ რეალურ ცხოვრებასთან, აღნიშნული წარმოგვიდგება როგორც მეტად უარყოფითი მაგალითი, რამეთუ ადამიანს წარმატების მიღწევაში არაფრად შეეწევა სხვისი განადგურება, არამედ საჭიროა ზრუნვა სხვათა შეწევნისთვის.

ანა ოქროსიშვილი

„ცოცხალნი მოგონებები“ (ბიოგრაფიები)

„ღმერთო, მალე, მალე მოვიდეს ის დღე და ქალმოხრილნი მარტო შენი მონები ვიყვნეთ...“

მშვიდი საღამო იდგა...

ჩვენს სამშობლოზე ვფიქრობდი. ჩვენს თანამემამულეებზე, რომლებიც თავს სწირავდნენ საქართველოსთვის. განსაკუთრებით კი მარო მაყაშვილზე მეფიქრებოდა.

მისი უკეთ გაცნობა მომინდა. მაინტერესებდა, რამ აიძულა ჩემი თანატოლი გოგონა წასულიყო იქ, საიდანაც იცოდა, რომ ცოცხალი ვერ დაბრუნდებოდა.

მისი დღიურის წაკითხვა გადავწყვიტე.

,,მე იქ უნდა ვიყო, სადაც იღვრება სისხლი და ცრემლი ჩემ თანამემაულეთაო...“ - ასე ხსნის თავის გადაწყვეტილებას 19 წლის მარო. ალბათ, ამ სიტყვების წაკითხვის შემდეგ გაგიჩნდებათ სურვილი, უფრო ახლოს გაიცნოთ ჩვენი გმირი.

,,რა დაგიშავა საბრალო ერმა, ღმერთო?!“ - ასე იწყებს მარო თავის დღიურს. ამის გვერდით ასეთი ჩანაწერებიც გვხვდება:

,,ამას წინათ მეხუთედ შემხვდა ,,ის“...“ ან ,,... რაღაც მემართება, ახლა ძალიან შემემჩნა მარტოობა. მინდა დედა მალე ჩამოვიდეს, მოწყენილი ვარ...“ ერთი შეხედვით ჩვეულებრივი რამ ჩემი თანატოლი გოგოსთვის, მაგრამ...

,,ეჰ, რა დროს პირად გრძნობაზეა საუბარი, ამ დღეებში წყდება საქართველოს ბედ-იღბალი, გათავდა მსოფლიო ომი... ევროპა დაწყნარდა, თითქოს ყველამ მოისვენაო, ჩვენ კი უბედურება დაგვატყდა თავს... რა მოგველის არ ვიცი...“

მარო მაყაშვილისთვის ეროვნულმა პრობლემებმა პირადი უკანა პლანზე გადასწია.

საქართველოს აწმყოთი გულდათუთქული ახალგაზრდა წმიდა გიორგის ავედრებს ქვეყანას: ,,წმიდაო გიორგი, შენ იყავ მფარველი საქართველოისა!“

1921 წელი იდგა.

,,თოვდა და თბილისს ებურა თალხი,
დუმდა სიონი და დუმდა ხალხი.“

ათასნაირი ჯურის მტერთან ნაბრძოლი, დაფლეთილი და გაძარცვული საქართველო თავგანწირვით იცავდა სიმწრით მოპოვებულ დამოუკიდებლობას. ბოლო დარტყმა წინ იყო. დედაქალაქს წითელი არმია უახლოვდებოდა.

საქართველო ფეხზე იდგა.

სულ რამდენიმე ხნის წინ ომში ჩაცხრილული მამების შვილებმა საბრძოლო რაზმებში დაიწყეს ჩაწერა... მაროც მშობლების სურვილის წინააღმდეგ ომში წასასვლელად ემზადებოდა. 17 თებერვალს ის და მისი მეგობრები წითელ ჯვარში მოხალისედ ჩაეწერნენ მოწყალების დად და კოჯრისკენ მიმავალ რაზმს შეუერთდნენ.

აფორიაქდა მაყაშვილების ოჯახი. მაგრამ უკვე ყველა ხვდებოდა, რომ მაროს ამ ნაბიჯის გადადგმა მტკიცედ ჰქონდა გადაწყვეტილი და აზრს ვერავინ შეაცვლევინებდა.

თებერვლის თოვლსა და ტალახში, სისხლსა და სიკვდილში ნირი არ შეუცვლია, ცოცხლებს ჭრილობებიდან ტყვიებს უღებდა და უხვევდა ნაიარევს.

მერე ტყვია თავადაც მოხვდა... კეფა შეუნგრია...

საბედისწერო გამოდგა მაროსთვის 19 თებერვალი. მის გვერდით გამსკდარმა ყუმბარამ არ დააცალა უკანასკნელი სალამი ეთქვა სამშობლოსთვის, მშობლებისთვის...

იმავე დღეს გაიგეს მშობლებმა ეს შემზარავი ამბავი. მამა, პოეტი, კონსტანტინე მაყაშვილი, ერთმა ღამემ გაათეთრა. მაგრამ მაინც ამაყი იყო იმით, რომ შვილს უკვე სამშობლოსათვის თავდადებულად აღიქვამდა და მის გმირობას სამაგალითოდ მიიჩნევდა თავისთვისაც და სხვისთვისაც.

მთელმა საქართველომ დაიტირა მტერთან ბრძოლაში დაღუპული გმირები, მუხლი მოიყარა მათი ცხედრების წინაშე ქაშუეთის ეზოში შეკრებილმა ხალხმა.

მაროსთვის ნატყვიარი რომ დაეფარათ, ლამაზი თავი თეთრი ხილაბანდით შეეკრათ, ის უკვე არ იყო პატარა ქართველი ქალი, ის უკვე გმირი იყო.

23 თებერვალს, 12 საათზე ქაშუეთის წინ სამ-

ხედრო ტაძრის ეზოში დაკრძალეს იუნკრები. მარო, განცალკევებით, ტაძრის გალავანთან. ,,გამვლელ-გამოვლელისთვის უფრო საჩინო იქნება და ყვავილები არ მოაკლდებაო...“

ბედის უკუღმართობამ არც მისი საფლავი შემოგვინახა. ტაძარიც აღარ არის - მის ნაცვლად საქართველოს მთავრობის სასახლე აიგო და თითქოს ადგილმა მოითხოვაო, სწორედ აქ დაიღვარა 9 აპრილის ქართული სისხლი, დედათა და ქალწულთა სისხლი...

ასე გადაეჯაჭვა ერთმანეთს 1921 წლის თებერვლისა და 1989 წლის ეროვნულ-განმათავისუფლებელი მოძრაობა.

მარო მშობლებისადმი მიწერილ წერილში წერდა: ,,ნუ გეშინიათ, გავიმარჯვებთ სახელოვნად.“

მიუხედავად დიდი დამარცხებისა და დიდი მსხვერპლისა, საქართველომ უდიდესი გმირები შეიძინა.

მართლაც რომ სახელოვანი სიკვდილით გარდაიცვალა 19 წლის მარო.

იმდენად გამიტაცა მაროზე ფიქრმა, რომ არ შემიმჩნევია, როგორ შებინდდა. დასაწოლად გავემზადე, მაგრამ ძილი არ მომეკარა. თავში მხოლოდ ერთი ფიქრი მიტრიალებდა:

ისტორია მეორდება. ჩემი სამშობლო კვლავ გასაჭირშია. ჩვენ, ქართველები, კვლავ თავისუფლებისთვის ვიბრძვით. მაროს სიტყვებით შევსთხოვე უფალს: ,,ღმერთო, მალე, მალე მოვიდეს ის დღე და ქედმოხრილნი მარტო შენი მონები ვიყვნეთ...“. ლოცვამ მომავლის იმედი ჩამისახა. შევეცადე დამეძინა. იქნებ სიზმარში მაინც მენახა ისეთი საქართველო, როგორზეც ასე ძლიერ ოცნებობდნენ ჩვენი წინაპრები საუკუნეების განმავლობაში, როგორზეც ოცნებობდა მარო, ვოცნებობთ ჩვენც:

,,ღმერთო, მალე, მალე...“

ელენე გუნია

ჯანმრთელობა და ჰიგიენა

მარგალიტის კბილები

ეს პოეტთა ფანტაზიაა, მაგრამ მარგალიტსა და კბილებსაც მოვლა სჭირდებათ. კბილები არც ისეთი მაგრები ბრძანდებიან, თქვენ რომ გგონიათ და ხშირად სრულიადაც არ უყვართ ის, რაზეც თქვენ გიჟდებით. რას იზამთ, უნდა დაემორჩილოთ, თქვენ ერთი ხართ, ისინი – 32! სტომატოლოგები ერთხმად ამტკიცებენ, რომ კბილებს უყვართ: როცა ნამცხვრეულის, კანფეტების, ნაყინის და სხვა ნუგბარის ნაცვლად კვებას ვაშლით ან სტაფილოს რამდენიმე ნაჭრით დაამთავრებთ. დიახ, უმი ბოსტნეული და ხილი, გარდა იმისა, რომ მექანიკურად წმენდს კბილთაშორისებს, აძლიერებს ნერწყვის გამოყოფას, რაც, აგრეთვე, წმენდს კბილებს ნარჩენებისაგან.

როცა მას იწმენდთ დღეში ორჯერ მაინც, სამჯერ თუ არა – საუზმის, სადილის შემდეგ და ძილის წინ. კარგია სინთეტური, ჰიგიენური ჯაგრისი, რომელიც 2–4 თვეში მაინც უნდა შეიცვალოთ. როცა ზლაზვნით კი არ იწმენდენ, არამედ ფრთხილად, ინტენსიურად მარჯვნივ და მარცხნივ, ზევით და ქვევით 3–4 წუთის განმავლობაში. როცა პროფილაქტიკისთვის ყოველდღიურად იკეთებთ ღრძილების მასაჟს, თუ სისხლდენა გაწუხებთ ღრძილებიდან ამ პროცედურის

დროს, ყოველ დილას, საუზმემდე, პირში გამოივლეთ ოთახის ტემპერატურის სასმელი წყალი. მოიკრიბეთ ნებისყოფა და ეს ძალიან ინტენსიურად, მიმიკური კუნთების საკმაო დაძაბვით გააკეთეთ. 2 ჭიქა წყალი მაინც გამოივლეთ. ეს ღრძილების ტონუსს ამაღლებს. კბილებს არ უყვართ, როცა ტკბილეულს ნთქავთ (სპეციალისტები ნუგბარის მოყვარულებს ურჩევენ კვირაში ტკბილეულისთვის ერთი დღე გამოყონ. მიირთვან, რაც მათ სულსა და გულს ეამება, რათა ყოველდღიურად თავი აარიდონ მათ მიღებას. თვლიან, რომ ასე კბილები ნაკლებ ფუჭდება). ამიტომ, რაკი ტკბილეულზე ადამიანმა ვერ თქვა უარი, გამოიგონა მისგან დამცავი საშუალებანი. აღმოსავლეთში ჭამის შემდეგ ნიგოზს მიირთმევდნენ, საფრანგეთში კი დღემდე ნებისმიერი სახის ტრაპეზს ყველით ამთავრებენ. მართალია, ათასგვარი რეკლამით საღეჭ რეზინს გვირჩევენ, მაინც ამჯობინეთ ჯაგრისით გამოხეხვა. თუ ხელთ არა გაქვთ, ენერგიულად გამოივლეთ 1 ჭიქა წყალი ან დალიეთ. როცა მიირთმევთ ბევრ ცომეულს, ცხიმიანს, რბილ და გახეხილ საჭმელს – ჩქარდება კბილებზე ქვების წარმოქმნა. მაგარი საჭმელი კი – უმი ბოსტნეული და ხილი ამ პროცესს აკავებს. ისიც უნდა გახსოვდეთ, რომ სისხლდენა სწორედ გაზარმაცებული ღრძილებიდან იწყება. როცა სვამთ ცხელსა და ცივს მეყსეული მონაცვლეობით. როცა კბილებით ამტვრევთ თხილს, კაკალს, კურკას. როცა თქვენი ორგანიზმი ფტორის დეფიციტს განიცდის. მათ, ვისაც ჩაი უყვარს, იშვიათად ტანჯავს კბილები. ჩაის გარდა ფტორი შედის სალათის ფოთლებში, კარტოფილში, ნიგოზში. გახსოვდეთ ფტორის შემცველი კბილის პასტების არსებობაც. სტომატოლოგები მათ გამოყენებას განსაკუთრებული სქემის მიხედვით გვირჩევენ: 1 კვირა კბილები იწმინდეთ ფტორის შემცველი პასტით, 3–4 კვირა – ჩვეულებრივით.

მაია ბერაია

ვაციური ვხვლოგვბრლა

,,უდიპლომო პროფესიონალები''

,,საქართველოს თეატრისა და კინოს სახელმწიფო უნივერსიტეტის" მეოთხე კურსის სტუდენტი, 22 წლის ნინო კლდიაშვილი თანამშრომლობს ,,უსინათლოთა კავშირთან" , სადაც ამ კავშირის წევრების ჩართულობით დგამს სპექტაკლებს და სარეჟისორო გამოცდილებას იღებს.

- როდიდან დაიწყო თქვენი თანამშრომლობა უსინათლოთა კავშირთან?

- 2013 წლის თებერვლიდან, იმ დროს ხშირად ვესწრებოდი იქ გამართულ საღამოებს, ვსარგებლობდი მათი ბიბლიოთეკით და ერთ-ერთი სტუმრობის დროს ამ კავშირის ხელმძღვანელმა, ცირა ვეფხვაძემ მითხრა, რომ წუხდა მათთან დრამატუ-

ლი წრის არარსებობის გამო და რომ სჭირდებოდა ვინმე, ვინც ამას უხელმძღვანელებდა. პრობლემა იყო ისიც, რომ საჭირო ფინანსები არ ჰქონდათ. მე დახმარება შევთავაზე, გავხდებოდი დრამატული წრის ხელმძღვანელი ანაზღაურების გარეშე, რადგან ეს ჩემთვის გამოცდილება იქნებოდა. მან საცდელი დრო მომცა, დავიწყე სპექტაკლზე მუშაობა 6-დან 15 წლამდე ასაკის ბავშვებისთვის, რამაც გაამართლა. დაგვეხმარა ისიც, რომ ამ დროისთვის უკვე გვაფინანსებდა ,,კულტურისა და ძეგლთა დაცვის სამინისტრო" (რომელიც დღეს საც გვერდში გვიდგას) და დღეს უკვე ჩემი ასაკის ხალხთან ვმუშაობ.

- რა სირთულეებს აწყდები სპექტაკლზე მუშაობისას?

- მე პროფესიით რეჟისორი არ ვარ და ის, რასაც ხელი მოვკიდე, თავისთავად რთულია.

- აქამდეც თუ მიგილია მსგავსი სახის გამოცდილება, თუ ეს პირველი ნაბიჯებია სარეჟისორო სფეროში?

- რეჟისორი არა, მაგრამ თეატრ ,,პანოში" ცოტა ხნით რეჟისორის დამხმარე ვიყავი საორგანიზაციო საკითხებში, საზოგადოებასთან ურთიერთობა მევალებოდა, ამავდროულად ვესწრებოდი რეპეტიციებს და ვფიქრობ, ეს გარკვეული სახის გამოცდილება იყო.

- შენი სპექტაკლების მსახიობებს თეატრთან შეხება თუ ჰქონიათ მანამდე?

- არა, ისინი არ არიან პროფესიონალი მსახიობები, თუმცა, ჩემთვის არიან პროფესიონალები ამ პროფესიის დიპლომის გარეშე.

- ვის ეკუთვნის სცენარები, რომლებზეც სპექტაკლებს დგამ?

- ძირითადად, მწერალ ნოდარ მამაცაშვილს, ისიც უსინათლოთა კავშირის წევრია.

- როგორია მაყურებლის დამოკიდებულება და ინტერესი თქვენი სპექტაკლებისადმი?

- ჩვენ ძალიან თბილი და ამავდროულად მკაცრი მაყურებელი გვყავს, ძირითადად კავშირის წევრები არიან, ვცდილობთ, შეძლებისდაგვარად ყველაფერი გავაკეთოთ.

- სამომავლო გეგმებზე რას გვეტყვი, აპირებ თუ

არა რეჟისორის პროფესიას უფრო სერიოზულად დაეუფლო, თუ ეს ჯერჯერობით მხოლოდ ჰობია?

- სურვილი მაქვს, მაგრამ ჩემი ცვალებადი ხასიათის გათვალისწინებით ზუსტ პასუხს ვერ გაგცემ.

- სპექტაკლი, რომლის დადგმაც ჯერჯერობით ოცნებაა შენთვის...

- ოცნებას ვერ დავარქმევდი, ალბათ, უფრო მიზანია, რადგან ხშირად ვფიქრობ, თუ როგორ დავდგამ გურამ რჩეულიშვილის ,,იულონს" სცენაზე.

- თავად თუ გიფიქრია მსახიობის ამპლუაზე?

- არა და არა! ყოველ შემთხვევაში, საკუთარ სპექტაკლში - არა.

- და ბოლოს, რას ნიშნავს შენთვის თეატრი?

- ადგილს, სადაც ყველაზე თავისუფალი ვარ...

თუ მათ სპექტაკლზე დასწრებას გადაწყვეტთ, მცირე დარბაზის პატარა სცენაზე აუცილებლად დაგხვდებათ უდიდესი მონდომება და პროფესიონალური შესრულება ,,უდიპლომო პროფესიონალებისგან", რომლებიც დაგარწმუნებენ რეჟისორისა და მსახიობების იმ თბილ დამოკიდებულებაში, რაც შემდგომ მაყურებლის ემოციებზეც აისახება.

ესაუბრა
გვანცა გოგიაშვილი

ქრისტიანული იგავები

***

ერთ მორწმუნე კაცს ურწმუნო ვაჟი ჰყავდა. მამა ძლიერ განიცდიდა, მაგრამ ვერაფრით გაუღვივა ყმაწვილს რელიგიური გრძნობა. როდესაც სიკვდილის მოახლოება იგრძნო, სარეცელთან შვილი იხმო და უთხრა:

- შემისრულე ერთი თხოვნა.

- რა თხოვნა, მამაჩემო?

- როდესაც მოვკვდები, ორმოცი დღის განმავლობაში ყოველდღე მოდი ამ ოთახში თხუთმეტი წუთით.

- და რა გავაკეთო?

- არაფერი, უბრალოდ შემოდი და სკამზე დაჯექი, ყოველდღე არაუმცირეს თხუთმეტი წუთისა.

ვაჟმა მამა დაკრძალა და ზუსტად შეასრულა მისი თხოვნა: ყოველდღე შედიოდა მამის ოთახში და თხუთმეტი წუთის განმავლობაში იქ იჯდა. ასე გავიდა ორმოცი დღე, რის შემდეგაც ყმაწვილი ეკლესიაში მივიდა და ღრმა მორწმუნე გახდა.

მხოლოდ რამდენიმე წლის შემდეგ გააცნობიერა მან, თუ რაოდენ ბრძნული იყო მამის ანდერძი. მამა მიხვდა, რომ ახალგაზრდებს ცხოვრების ძალიან სწრაფი რიტმი აქვთ, ამაოებაში ჩაფლულთ მარადიულზე ფიქრის დრო აღარ რჩებათ: ცხოვრების არსზე, საკუთარ სულზე, უკვდავებაზე, ღმერთზე; მაგრამ საკმარისია, გაჩერდნენ, დაჰყონ სიმყუდროვეში და უმალ გაიგონებენ გულის კარზე უფლის კაკუნს.

,,ჩვენი ენა ქართული...,,

გამოვეხმაუროთ უწმიდესისა და უნეტარესის, სრულიად საქართველოს კათოლიკოს-პატრიარქის მოწოდებას: მოვიძიოთ ქართულ ენაში არსებული მდიდარი საგანძურიდან სიტყვები - ჩვენი ტკბილი ქართული, დავამკვიდროთ ჩვენს გაღარიბებულ მეტყველებაში და ახალი სიცოცხლე შევძინოთ მას.

კურდღლაობა ანუ	
მზეკაბანი	ჯეჯილის ღელვა
ბაბაჭუა	ობობა
ღერღეტი	ბატი
კარაული	ვირი
იფქლი	ხორბალი
ფითრი	მსხლის ხის დაავადება
ცხედარი	საწოლი
მედგარი	ზარმაცი
პატიჟი	სასჯელი
არგანი	ჯოხი

მარიამ მესტიაშვილის ნახატი, 15 წლის

სარედაქციო კოლეგია: ანა ოქროსიშვილი, ხათუნა ლაბაძე, ციცინო ჯულუხიძე (კონსულტანტი)
რედაქტორი: ელენე გუნია
ააიპ ორგანიზაცია ,,ღირსეული თაობა“

მისამართი: თბილისი 0172,
მუხიანის IV ბ მ/რ, კორპუსი N38, ბინა N100
ტელ: 555-10-3883, 598-75-35-03, 263-08-26.
ტირაჟი: 150 ცალი

სარედაქციო კოლეგია მადლობას უხდის ინდ-მეწარმე **გია ჯულაყიძეს** ფინანსური თანადგომისთვის

9 772346 812005