ყოველკვირეული ჟურნალი. გამოდის ოთხშაბათობით

სარკე

ფასი: 1 ლარი

№45

6-12.XI 2013

ვინ არის ქალბა კინწურაშვილის „ბოგო“ და რატომ ეშინია პირადზე საუბრის ლიკა ლაბაძეს გვ.20

„რალაცეების ნიჭი მაქვს, მაგრამ მათ განსავითარებლად ნერვები არ მეყო“

რას ნანობს, რა აღიზიანებს და რას თვლის მიუღებლად გეგა ფალავანდიშვილი გვ.34

რას ფიქრობს თამარ ჭყუმალაძე მკაცრ ცოლებსა და მოთამაშე ქმრებზე გვ.31

გვ.43

თათია სულუაშვილი: „ერთი თურქი სასტუმროდან გავაგდე, მეორეს კი აუზში გადავუძახე“

გვ.30

ბექა წივნივაძე: „ვერ ვიტანე, როცა ჩემს ცოლს დაუინებით აშტერდებიან“

მანიკა ასათიანი ქმარმა მეორე შვილის გაჩენაზე ვერ დაიყოლია

გვ.10

ლაშა ხარაზიშვილი: „მოდელირებულ ქრონიკამდე“ 5 დღით ადრე მამაჩემი დააპატიმრეს“

სარკე + „მსოფლიო ლიტერატურის ბიბლიოთეკა“
მე-14 ტომი
ფასი ჟურნალთან ერთად 10 ლარი

ISSN 1987-9369

ბელახდილი საუბრები „თავს ვერ ვპატიობ, რომ საყვარელ ქალს მუცელი მოვაშლევინე“ გვ.12

13 ნოემბრიდან!

ფრანგული ზღაპრები

ჟურნალ

სარკესთან

ერთად

ეკა ანდრონიკაშვილი მუსიკალურმა ექსპერიმენტმა სამი დღე ანერვიულა

ნიკა არაბიძე: „ცოლის მოყვანა დამიგვიანდა“

საღამე ქალი სამზარეულოში

„მაკარონი კაფელს ესროლეთ – თუ მიეწებება, მზად არის“

ბესო კალანდაძე: „პირად ცხოვრებაში ფატალური შეცდომები დავუშვი“

რატომ არ გათხოვდა მეორედ მანანა ბერიკაშვილი

ანო მაისურაძე: „დედის გაყოფა არავისთან მსურდა“

რამაზ ნოზაძე ცოლს საჭესთან შეცდომებს არ პატიობს

ნომერში

პირადი

საპრეზიდენტო ოჯახი 6

სამართალი

რატომ გვიტოვებს პრეზიდენტი საშუ დამნაშავეებს თავისუფლებაში? 8

საზღვარი

ლაშა სარაზიშვილი: „მოდელირებულ ქრონიკამდე“ 5 დღით ადრე მამაჩემი დააპატიმრეს“ 10

გულახდილი საუბრები 12

მათი შვილები

იზა ორჯონიკიძის ქალიშვილის სულიერი ტრავმები 14

პოლიტიკა

- გია ხუსაშვილი: „ირაკლი ღარიბაშვილი ბიძინა ივანიშვილს სრულფასოვნად ვერ შეცვლის“ 16
- ზვიად ძიძიგური: „ქართული ოცნების“ შემკვრელი ძალა ირაკლი ღარიბაშვილი იქნება“ 18
- სოსო ცინცაძე: „მინისტრებისთვის სასათბურე პირობები დამთავრდა“ 19

ტანდემი

ვინ არის კახა კინწურაშვილის „გოგო“ და რატომ უშინია პირადზე საუბრის ლიკა ლაბაძეს 20

ახალი ამპლუა

ეკა ანდრონიკაშვილი მუსიკალურმა ექსპერიმენტმა სამი დღე ანერვიულა 21

ცხოვრების გაკვეთილები

ბესო კალანდაძე: „პირად ცხოვრებაში ფატალური შეცდომები დავუშვი“ 23

დედები და ქალიშვილები

რატომ არ გათხოვდა მეორედ მანანა ბერიკაშვილი 24

მოზარდები 28

ცოლ-ქმრის კლუბი

მანიკა ასათიანი ქმარმა მეორე შვილის გაჩენაზე ვერ დაიყოლია 30

სერიალის გმირი

რას ფიქრობს თამარ ტყემალაძე მკაცრ ცოლებსა და მოთამაშე ქმრებზე 31

სამზარეულო

სალომე ჭაჭუა: „მაკარონი კიფელს ესროლეთ — თუ მიეწება, მზად არის“ 32

სუფრის კულტურა

გოგი ჭიჭინაძე: „ერთხელ ჩახოხბილის კეთებას 6 საათი მოუნდა“ 33

ტელეპერსონა

რას ნანობს და რა აღიზიანებს „ნიჭიერში“ გეგა ფალავანდიშვილს 34

ავტომოყვარული

რამაზ ნოზაძე ცოლს საჭესთან შეცდომებს არ პატიობს 36

ექსტრიმი

პირველი ქართველი გოგონა, რომელიც ამერიკის ლიცენზირებული პარაშუტისტი გახდა 37

ცხოვრება ჩემოდნებზე

თათია სულუაშვილი: „ერთი თურქი სასტუმროდან გაგაგდე, მეორეს კი აუზში გადაგუძახე“ 45

მეგზური

ამბიციური ჯიბუტი — აფრიკული დუბაი 45

ასეც ხდება

შურით დანგრეული მეგობრობა 46

მხოლოდ ქალებისთვის 48

დედიკოების სკოლა 49

ადამიანის ინსტიტუტი 50

ცოტ-ცოტა ყველაფერზე 51

ჩემი მშვენიერი ლედი

ნიკა არაბიძე: „ცოლის მოყვანა დამიგვიანდა“ 52

სპორტის მინდა 53

შეშლილი, შეშლილი, შეშლილი მსოფლიო 54

სახალისო 56

იყავით ჯანმრთელი 58

მაესტროს დაბერება არ ისურვა

„ექიმებმა უთხრეს, ჰამდენ ხანს იცოცხლებ, შენზეა დამოკიდებული, ეს დაიტვირთოო, მაგრამ...“

ჯანსუღ კახიძე ისე წავიდა ამქვეყნიდან, არ დაბერებულა. მას ხედავდნენ მუდამ ენერგიულს, შემართულს, მუსიკით შეპყრობილს. დაუძლურებული, უღონო ვერავის წარმოედგინა, თუმცა გული აწუხებდა თურმე. ის 11 წლის წინ 66 წლის ასაკში უეცრად წავიდა. როცა მისი ახლობლები უკანასკნელ გზაზე მიაცილებდნენ, დიდ ტკივილს სიხარული უმსუბუქებდათ, სიხარული, რომ ჯანსუღ კახიძე ამდენ ადამიანს უყვარდა.

„მამამ ბევრი სიხითელე გამოიარა — მტრობა, გაუტანლობა, შური... ჰრინციპული იყო, ვერ იტანდა უნიჭობასა და არაპროფესიონალიზმს, ჰიდეპარის ამბობდა თავის სათქმელს. ამის გამო ბევრი ხითელი მომენტი ჰქონდა“.

მუსიკოსის შესახებ მისი ქალიშვილი, მუსიკათმცოდნე თეონა კახიძე გვიამბობს.

გვ.26

კროსვორდები 60

ჭრელაჭრელა 62

სიცილის გვერდი 63

უცხოური დეტექტივი

წითელი სახლის საიდუმლოება (გაგრძელება) 64

ქალური მოთხრობები

თინათინ ბონი. ოცნების ძიებაში (გაგრძელება) 66

ნმინდანები

ღმერთი სხვადასხვა ფორმით სულ ჩვენთან არის, თუ ჩვენ გვაქვს ამის სურვილი — ცხოვრება წმინდისა დიდმოწამისა პროკოფისა (პროკოპი) 72

კითხვები მოძღვარს

„საქართველოს დამცველი ჩვენი ეკლესიის დამცველიცაა, ამიტომ ყოველი მეომარი ქრისტეს მხედრად ითვლება“ 73

გზა ტაძრისაკენ

მღვდელი, რომელსაც მრევლი სიყვარულის მოძღვარს უწოდებს 75

საბავშვო გვერდი 76

ხელსაქმე 78

№45(810) 6 — 12 ნოემბერი, 2013

ჟურნალი სტამბას დასაბეჭდად გადაეცა 4.11.2013, 21.00 სთ-ზე.

სალომე ზურაბიშვილი პრეზიდენტს და პრემიერს ივანიშვილის მსახურებს უწოდებს

პარტია „საქართველოს გზის“ ლიდერი სალომე ზურაბიშვილი ირაკლი ღარიბაშვილის პრემიერად წარდგენას „ფეისბუქის“ საკუთარ გვერდზე ეხმაურება და მემკვიდრეობით დანიშვნად ნათლავს, მარგველაშვილს კი „ერთის“ ნების მსახურად ქცეულს უწოდებს.

„ცოტა ხნის წინ ვწერდი, რომ საქართველოში პოლიტიკური ლექსიკა გადავიდა პირადი ურთიერთობების ენაზე — „მეგობარი“, „ჩემთვის სანდო“, „დიდი ხანია ვიცნობ!“. დღეს კიდევ ერთი საფეხურით ავიწიეთ: ქვეყნის პრემიერის დანიშვნას პოლიტიკასთან ან სახელმწიფო საქმესთან საერთო არაფერი ჰქონდა. ეს მეგობრულ შეკრებას უფრო ჰგავდა (რომ არა ვთქვა — კლანურს) პერსონალური მადლობების გადახდით, პიროვნული დახასიათებით (სადღეგრძელოს ფორმით) პრემიერის, მისი ცოლის, სიდედრ-სიმამრის (!!!). ამ ადამიანებს ერთმანეთში უთუოდ აწყობილი აქვთ ურთიერთობა და საქმეებიც. მაგრამ ქვეყანას რა? ჩვენ დავესწარით არა მხოლოდ პრემიერის მემკვიდრეობით დანიშვნას, არამედ პრემიერის ინსტიტუტის გაუქმებას და მის გადაქცევას დაქირავებულ მოსამსახურედ — ერთის ნებით არჩეულის და ერთის ნების მსახურად ქცეულს“, — წერს ზურაბიშვილი.

ავლაბრის რეზიდენციაში ტექნოლოგიური უნივერსიტეტი განთავსდება

პრეზიდენტის ავლაბრის რეზიდენციაში ქართულ-ამერიკული ტექნოლოგიური უნივერსიტეტი განთავსდება. ახალარჩეული პრეზიდენტის, გიორგი მარგველაშვილის თქმით, უნივერსიტეტი მომავალ წელს გაიხსნება, თვითონ კი სახელმწიფო კანცელარიაში იმუშავებს.

— მე არ ვარ მომხრე, პრეზიდენტის რეზიდენცია ასეთი დიდი მოცულობის იყოს და ვფიქრობ, რომ თანხა, რომელიც ავლაბრის რეზიდენციის მშენებლობაზე დაიხარჯა, ისევ ხალხს უნდა დაუბრუნდეს. პოლიტსაბჭოზე წამოვაყენე წინადადება, იქ განთავსდეს უნივერსიტეტი, შემდეგ ვესაუბრე მინისტრს და ჩამოვყალიბდით, რომ ეს უნდა იყოს ქართულ-ამერიკული უნივერსიტეტი, რომელიც მომავალი წლიდან გაიხსნება. შესაბამისად, პრეზიდენტის ადმინისტრაცია განთავსდება სახელმწიფო კანცელარიაში და ამის მოსამზადებელი სამუშაოები უკვე მიმდინარეობს, — განაცხადა მარგველაშვილმა.

ახალი პრეზიდენტის აზრით, ტექნოლოგიური უნივერსიტეტი უაღრესად საინტერესო პროექტია, რომელიც საქართველოს მაღალი ხარისხის განათლებას მოუტანს.

— მიხარია, რომ ფული, რომელიც ბიუჯეტიდან ასეთ ფეშენებელურ შენობაზე დაიხარჯა, ქართველ სტუდენტებს და მათ განათლებას მოხმარდება, — ამბობს მარგველაშვილი.

დავით უსუფაშვილი ხათუნა სამნიძემ შეცვალა

რესპუბლიკურ პარტიას ახალი თავმჯდომარე ჰყავს — ხათუნა სამნიძე, რომელმაც ამ პოსტზე დავით უსუფაშვილი ჩაანაცვლა. სამნიძე ორწლიანი ვადით 35 წევრიანმა ეროვნულმა კომიტეტმა უმრავლესობით აირჩია. მის კანდიდატურას მხარი 32-მა წევრმა დაუჭირა, 1-მა თავი შეიკავა, 2 კი სხდომას არ ესწრებოდა.

ხათუნა სამნიძე 2013 წლიდან რესპუბლიკური პარტიის საორგანიზაციო მდივანი იყო. 2010-2013 წლებში მუშაობდა პროგრამების კოორდინატორად ჰაინრიხ ბიოლის ფონდში; 2004-2009 წლებში იყო აჭარის უმაღლესი საბჭოს წევრი; 2003 წელს დაამთავრა მაგდებურგის (გერმანია) უნივერსიტეტი, სადაც ბაკალავრის ხარისხი მიენიჭა მენეჯმენტში; 1996-1999 წლებში სწავლობდა საერთაშორისო ეკონომიკური ურთიერთობების ფაკულტეტზე ბათუმის ტექნიკურ უნივერსიტეტში; 1997-1999 წლებში მუშაობდა თარჯიმნად აჭარის უმაღლეს საბჭოში; 1995-1996 წლებში იყო აშშ-ის გაცვლითი პროგრამის „Freedom Supporting Act“-ს სტიპენდიანტი, რომლის ფარგლებში დაამთავრა საშუალო სკოლა ქალაქ დექორაში (აიოვა, აშშ). ფლობს ინგლისურ, გერმანულ და რუსულ ენებს.

„ოცნებაში“ ძირეულ ცვლილებებს არ ელოდებიან

„ქართული ოცნების“ პოლიტიკური მდივანი არმაზ ახვლედიანი ვარაუდობს, რომ პარტიას სათავეში ირაკლი ღარიბაშვილი ჩაუდგება. ეს მოსაზრება პირველმა დავით საგანელიძემ გააჟღერა და როგორც ეტყობა, ამაზე პარტიის შიგნითაც აქტიურად მსჯელობენ.

— იმედი გვაქვს, რომ ახალი პრემიერმინისტრი ჩვენი პარტიის თავმჯდომარე იქნება. ეს თავისთავად მმართველი პარტიის გაძლიერებას და, რა თქმა უნდა, იმას ნიშნავს, რომ მომავალი სამთავრობო ცვლილებები, ზოგადად საკადრო პოლიტიკა პარტიაში განიხილება. ეს მეტნაკლებად ადრეც ასე იყო, მაგრამ ახლა უფრო მიზანმიმართულად მოხდება. არ ველოდებით მთავრობაში ძირეულ ცვლილებებს. როგორც მოქმედმა პრემიერმა განაცხადა და მომავალმაც დაადასტურა, ამის აუცილებლობას ვერავინ ხედავს, თუმცა არც იმას გამოვრიცხავთ, რომ რამდენიმე საკადრო ცვლილება განხორციელდეს. ამაში უჩვეულო არაფერი იქნება. როდესაც იცვლება პრემიერი, შესაძლებელია, შეიცვალოს მთავრობის შემადგენლობა ნაწილობრივ ან სრულადაც, — აცხადებს არმაზ ახვლედიანი.

სარკე ჟურნალი გამოდის 1998 წლის 23 იანვრიდან

დამფუძნებელი
მთავარი რედაქტორი
კომერც. დირექტორი

შპს „სარკე“
მედეა სანაია
ვაჟა შენგელია

რედაქციაში შემოსული მასალები არ რეცენზირდება და ავტორებს არ უბრუნდება. სტატიაში მოყვანილი ფაქტების სიზუსტეზე პასუხს აგებს ავტორი. ჟურნალისტის მიერ ჩაწერილი აუდიო მასალა ინახება 14 დღის განმავლობაში. ამ ვადის გასვლის შემდეგ სტატიის შესახებ პრეტენზიები არ მიიღება. „სარკეში“ გამოქვეყნებული ნაბეჭდი და ფოტომასალის გამოყენება რედაქციასთან შეუთანხმებლად აკრძალულია.

მთავარი რედაქტორის მოადგილეები – ირინე მჭედლიძე, ირმა გოგინაძე, ავთო ჩიტიძე.

პოლიტიკა – მანანა გეგია. საზოგადოება, სამართალი, შოუბიზნესი – ირინე მჭედლიძე, რუსუდან ადეიძე, ლანა კეკნაძე, სოფიო ბოჭორიძე, მანანა ნოდია, ავთო ჩიტიძე, ქეთი დინოშვილი, ეკა ლემონჯავა, თათია ბოჭორიძე. მედიცინა – აზა გაგოშიძე, ნათია ტოტიკაშვილი. ფოტო – ქეთი ჟირიმლიშვილი. მხატვარი – ქეთი ხარატიშვილი.

კომპიუტერული მომსახურება: დაკაბადონება – ირმა გოგინაძე, ნონა კანდელაკი. ოპერატორი – მარინა ჯღენტი, მია ფიფია. კორექტურა – ლანა გაბუნია, მია ფიფია. სარეკლამო სამსახური – მაჩუკა ბარბაქაძე; 599 975-699; e-mail: mgb7@mail.ru მდივანი – იზა ბარბაქაძე.

მისამართი: თბილისი, ჩუბინაშვილის ქ.№50, მე-3 სართული.
ტელეფონი: 296-75-43. ფაქსი: 296-75-43.
ელ.ფოსტა: SARKE@MAIL.RU ვებგვერდი: SANA.GE

Cyan Magenta Yellow Black

მიხეილ სააკაშვილმა ბაჩო ახალაიას შეწყალების მიზეზი განმარტა

საქართველოს პრეზიდენტმა მიხეილ სააკაშვილმა ბაჩო ახალაიას შეწყალების გადაწყვეტილება მიიღო. შესაბამისი შინაარსის მიმართვა პრეზიდენტის „ფეისბუქის" ოფიციალურ გვერდზე გამოქვეყნდა. ოფიციალურ განცხადებაში სააკაშვილი აღნიშნავს, რომ მისი ვალია, ხელი მოაწეროს ბაჩო ახალაიას შეწყალების აქტს. ის ახალაიას ე.წ. ციხის ბუნტის საქმეზე იწყალებს, რომელზეც 3 წლითა და 9 თვით თავისუფლების აღკვეთა მიესაჯა.

„საქართველოს იუსტიციის სამინისტროს ხელმძღვანელები ახალაიას მანამდე გამუდმებით „მონსტრს" უწოდებდნენ საჯაროდ. პირველივე ბრალდება, რომლითაც ის დააკავეს, არ შეესაბამებოდა მონსტრის განმარტებას და რადგან ე.წ. ვაშლის თლის ბრალდებით უბრალოდ ვერ დადგებოდა ის შედეგი, რომელიც პროკურატურას სურდა, დაამატეს ბრალდება 7 სპეცრაზმელის წამების საქმეზე და რამდენიმე სხვა ეპიზოდი, მაგრამ საზოგადოებამ იხილა პროკურატურის სრული უსუსურობა არა მხოლოდ „მონსტრობის", არამედ მინიმალური დანაშაულის დამტკიცების თვალსაზრისითაც კი. ყოველივე ამის შემდეგ, აღნიშნულ საქმეებზე ლოგიკურად დადგა გამამართლებელი განაჩენი", — წერს სააკაშვილი და განმარტავს, რომ ბაჩო ახალაიამ დანიშვნისთანავე დაიწყო შეტევა კანონიერი ქურდების პრივილეგიებზე და ეს უკანასკნელები მაშინვე დაემუქრნენ, რომ ციხეში მოხდებოდა ბუნტი.

„პრაქტიკულად, დანაშაულებრივმა სამყარომ წამოაყენა ულტიმატუმი — ან თავს დაანებებთ ჩვენი შეზღუდვის მცდელობას, ან უკიდურესად აგირევთ სიტუაციას. ჩვენ — ხაზს ვუსვამ, ჩვენ, ვინაიდან ეს არ იყო მხოლოდ ბაჩოს გადაწყვეტილება და მეც ვიყავი იმის საქმის კურსში, რაც მათ შემოთვალეს — არ მივიღეთ ულტიმატუმი და მაინც გადავწყვიტეთ ორგანიზებული დანაშაულის წინააღმდეგ გადამჭრელი ზომების გატარება. კრიმინალებმაც შეასრულეს დაპირება და მოაწყვეს მასშტაბური არეულობა. აი, ეს საქმე აღმოჩნდა 2013 წლის ქართული პროკურატურისთვის მაშველი რგოლი. პირადად მე შემრცხვა, როდესაც ტელევიზიით ვიხილე ბაჩო ახალაიას საქმის ბრალმდებელი პროკურორის, ლევან ადეიშვილის განცხადება იმის თაობაზე, რომ ახალაიას წინააღმდეგ საქმე ეფუძნება რამდენიმე კანონიერი ქურდის და ასევე სხვათა ჩვენებებს", — წერს სააკაშვილი. პრეზიდენტი განმარტავს, რომ ეს განაჩენი არა უბრალოდ გაუმართლებელია იურიდიული თვალსაზრისით, არამედ, გადაჭარბების გარეშე შეიძლება ითქვას, რომ სამარცხვინოა.

„მე შორს ვარ იმ აზრისგან, რომ ბაჩოს არ დაუშვია სერიოზული შეცდომები. არც იმის გამორიცხვა შეიძლება არასდროს, რომ შეიძლება კანონიც დაერღვია და ამის შესახებ არაფერი გვცოდნოდა, მაგრამ ამდენი ძიების შემდეგ ყველა ბრალდება, რომელიც პროკურატურამ სასამართლოს წარუდგინა, უსაფუძვლო აღმოჩნდა, ხოლო „ბუნტის" საქმე უბრალოდ სამარცხვინო, საშიში და ანტისახელმწიფოებრივია.

მე ვგმობ და ვემიჯნები ციხეში ან ნებისმიერ სხვა უწყებაში წამების, ცუდად მოპყრობის, უკანონობის ნებისმიერ ფაქტს — განაჩენი რომ რომელიმე მსგავს ფაქტზე დამდგარიყო, კატეგორიულად ვაცხადებ, არ გამოვიყენებდი შეწყალების უფლებას! მაგრამ ეს საქმეები პროკურატურამ წარადგინა და ისინი ბაჩო ახალაიასთან მიმართებაში ყველას თვალწინ დაიშალა. ამგვარად, გამამართლებელ განაჩენებთან ერთად საკითხიც მოიხსნა. რაც შეეხება ციხის ბუნტის საქმეს, რომელიც უკავშირდება კანონიერი ქურების ინსტიტუტის კანონიერ ჩარჩოებში აღმოფხვრის პოლიტიკას, მე, როგორც საქართველოს პრეზიდენტი, ვაცხადებ, რომ ეს იყო ჩემი, როგორც საზოგადოებისგან შესაბამისი მანდატის მქონე თანამდებობის პირის და ასევე ჩემი მთავრობის ერთობლივი გადაწყვეტილება! დღესაც ღრმად მწამს, რომ ეს იყო ერთადერთი სწორი გადაწყვეტილება, რომელზეც სრულ პასუხისმგებლობას ვიღებ!" — წერს სააკაშვილი.

მიუხედავად შეწყალებისა, ბაჩო ახალაია პატიმრობაში მაინც დარჩება, რადგან, როგორც ახალაიას ადვოკატი გიორგი ონიანი განმარტავს, მას სანდრო გირგვლიანის საქმეზე აღკვეთი ღონისძიების სახით პატიმრობა აქვს შეფარდებული.

ბაჩო ახალაია ციხიდან იქადნება

თავდაცვის და შინაგან საქმეთა ყოფილი მინისტრი ბაჩო ახალაია „ფეისბუქზე" განცხადებას ავრცელებს, სადაც ის ბოლო ერთი წლის განმავლობაში ხელისუფლების მიერ დაშვებულ შეცდომებზე საუბრობს. ახალაიას განცხადებით, საქართველო ფლანგავს ვარდების რევოლუციის მონაპოვარს და კარგავს სახელმწიფოებრიობას. წერს, რომ სახელმწიფო უწყებებში რუსული სპეცსამსახურების მასობრივი ინფილტრაცია, დავიწყებული ძველი სახეების გაცოცხლება და კრიმინალური სამყაროს რეინკარნაცია ხდება.

„პოლიციის თანამშრომლებს ვიღაც ავაზაკები აშინებენ, ხოლო გუნდთან ერთად პოლიციის რეფორმის ავტორი და განმახორციელებელი ვანო მერაბიშვილი უსაფუძვლო ბრალდებებით ჰყავთ გამოკეტილი, პატრიოტ და მებრძოლ ადამიანებს კი დევნიან. არ შეგაშინოთ იმ ფაქტმა, რომ ვანო მერაბიშვილი, მე და კიდევ სხვა თანამებრძოლი ან საპყრობილეშია, ან მას დევნიან. არავის ეგონოს, რომ ჩვენი რწმენა შეარყიეს, არავინ დაიჯეროს, რომ უკან დავიხევთ!" — წერს ახალაია.

მიხეილ მაჭავარიანის ძმა ქვეყნის საგარეო პოლიტიკას გაუძღვება

ნაციონალ მიხეილ მაჭავარიანის ძმა, ვანო მაჭავარიანი, გიორგი მარგველაშვილის გუნდში საგარეო პოლიტიკას გაუწევს კურირებას. ამის შესახებ მარგველაშვილმა ჟურნალისტებს თავად უთხრა.

— ვანო იყო ჩემი მრჩეველი საარჩევნო პროცესის დროს, ის „ჯიპას" პროფესორია და პროფესიონალურ გუნდთან ერთად საარჩევნო კამპანიის დროს მაძლევდა რჩევებს, რომელიც ჩემთვის უაღრესად მნიშვნელოვანი იყო. ახლა ვანო აგრძელებს ამ მუშაობას. ამ ეტაპზე ჩვენ, არც ერთი, თანამდებობაზე ოფიციალურად დანიშნული არ ვართ და ბუნებრივია, მომავალში ვანო მაჭავარიანი წაიყვანს იმ მიმართულებას, რომელსაც მანამდეც კურირებდა. ესაა საგარეო პოლიტიკა, — განაცხადა მარგველაშვილმა.

უშიშროების საბჭოს ფუნქციები ორ შტოს შორის გადანაწილდება

ხელისუფლება ეროვნული უშიშროების საბჭოს ფუნქციების პრეზიდენტსა და მთავრობას შორის გადანაწილებაზე მუშაობს.

ამის შესახებ გიორგი მარგველაშვილი საუბრობს. მისი თქმით, აუცილებელია, ეფექტურად იმუშაოს იმ სტრუქტურამ, რომელიც აქამდე თავიდან ბოლომდე პრეზიდენტის დაქვემდებარების ქვეშ იყო.

— საქმე ის არის, რომ ახალ საკონსტიტუციო რეალობაში კრიზისული სიტუაციების ოპერატიული მართვა სწორედაც რომ მთავრობისა და პრემიერმინისტრის კომპეტენციაა. მეორე მხრივ, არსებობს კრიზისის პოლიტიკური მართვის საკითხი, სადაც კონსტიტუციის მიხედვით, გარკვეული კომპეტენციები პრეზიდენტს გააჩნია. შესაბამისად, ჩვენ ახალი რეალობიდან გამომდინარე ვმუშაობთ ფუნქციათა გადანაწილებაზე, — ამბობს მარგველაშვილი.

კუჭ-ნაწლავის დისკომფორტი (შეკრულობა, ფაღარათი, შებერილობა) დისბაქტერიოზი

მიიღეთ

ლაქტო-ჯი

www.laqto.ge

გამოყენებისას გაეცანით ინსტრუქციას, გვერდითი მოვლენების შესახებ დეტალური ინფორმაციის მისაღებად მიმართეთ ექიმს.

Cyan Magenta Yellow Black

საპრეზიდენტო ოჯახი

ყველა ქვეყანაში, სადაც პრეზიდენტს ირჩევენ, ქვეყნის პირველი პირის პოლიტიკურ საქმიანობაზე არანაკლებად (თუ მეტად არა) აქტუალური ხდება, ანუ გასაჯაროვდება მისი პირადი ცხოვრება. ეს ბუნებრივია, გამართლებულია და საჭიროა. ასე რომ, საქართველოს მოსახლეობას კრიმინალი არ ჩაუდენია, როცა მთელი თავისი ინტერესი იმ ქალისკენ მიმართა, რომელიც ახალარჩეული პრეზიდენტის, გიორგი მარგველაშვილის გვერდით დგას და ამავე დროს იმითაც დაინტერესდა, რა ცხოვრების გზა გამოიარა ორივემ იქამდე, სანამ საზოგადოების წინაშე ერთად წარდგებოდნენ. არაფერი „მდაბიური“ ამაში არ არის.

ჯერჯერობით ხალხი, გარდა ვიწრო „განდობილი“ წრისა, ყრუ კედელს აწყდება. რატომ, გაუგებარია. ისეთ მომთხოვნ, ამავე დროს ლმობიერ, ერთი სიტყვით, რთულ ერს, როგორიც ქართველები ვართ, უფლება აქვს, იცოდეს დეტალები, რა მისწრაფებების, ზნის და ცხოვრების წესის მქონე პიროვნებას ჩააბარა თავისი და ქვეყნის ბედი. საარჩევნო ლოზუნგები და დაპირებები ძალიან მალე უფერულდება, მათ თავად ის ივიწყებს, ვინც ისინი უხვად დაარიგა, წინ კი გამოდის „შიშველი მეფე“, რომლის ცხოვრების უცნობი დეტალების ადგილს ჭორები ავსებს. თუ მალავ, ე.ი. მართლაც გაქვს რაღაც დასამალი — ეს ეჭვი თავად მისთვისაც უსიამოვნოა, ვისაც ის უჩნდება, ანუ ამომრჩევლისთვის. „მაშინ რატომ მივეცი ხმა?“ — სვამს ლოგიკურ კითხვას. ბოლოს მაინც არაფერი რჩება დაფარული. ყველაფერი იმაზეა დამოკიდებული, საზოგადოების ყოვლისმხედველი თვალის წინაშე რა სურათი გამოიკვეთება. იქ უკვე ტყუილ-მართლის გარჩევა რთული იქნება. და გვიანიც. სანამ საქმე ჟურნალისტურ გამოძიებამდე მივა, იქნებ თავიდანვე ღიაობა ჯობს?

საზოგადოებამ, მათ შორის პრესამ, იმაზე მეტი უკვე იცის, ვიდრე პირველ პირებს ჰგონიათ, მაგრამ უხილავ ზღვარს, რომელიც საკუთარ თავს თვითონ დაუწესა, არ გადადის, ელოდება მეორე მხრიდან ჯიუტი ტაბუს მოხსნას. და არ არის საჭირო აპელირება ისეთი ტრაფარეტებით, როგორიცაა „პირადი ცხოვრება ხელშეუხებელია“, „მთავარია, საქმეს როგორ აკეთებს, დანარჩენი არავის ეხება“ და ა.შ. ეს სხვა შემთხვევაა. თავისი ქვეყნის პირველ პირებს ხალხი ყველა წერტილიდან უნდა ხედავდეს.

რედაქციისგან

■ ანა მარგველაშვილი, მაკა ჩიჩუა და გიორგი მარგველაშვილი

სანამ საქართველოს ახალარჩეული პრეზიდენტის პირად ცხოვრებას ტაბუ აეხსნება, „სარკემ“ „პარტიზანული სამუშაო“ ჩაატარა. ინფორმაციას, რომლის გამოქვეყნებაც საჭიროდ ჩავთვალეთ, მკითხველს ქვემოთ ვთავაზობთ:

46 წლის გიორგი მარგველაშვილი ერთადერთი ქალიშვილის, 21 წლის ანას მამაა. მის დედას, ანუ პირველ ცოლს, წლების წინ გაშორდა. „სარკემ“ მისი მხოლოდ სახელი გაარკვია — ტასო. მეორე ცოლად სახელდება ხათუნა აბაშიძე, რომელიც მანამდე ცნობილი ფეხბურთელის, დავით ყიფიანის მეორე ცოლი იყო. მარგველაშვილს მასთან შვილი არ ჰყოლია. სწორედ ხათუნას ძმის, ლაშა აბაშიძის დანიშვნა პრეზიდენტის ადმინისტრაციის უფროსად ჩაუთვალეს ახალარჩეულ პრეზიდენტს ნეპოტიზმად, თუმცა მათ ამჟამად ოჯახური კავშირები აღარ აერთიანებთ. დღეს მარგველაშვილის გვერდით მაკა ჩიჩუაა, რომელიც ასევე ერთი ქალიშვილის დედაა. როგორც ინტერნეტსივრცეში გავრცელებული ფოტოებიდან ჩანს, მაკას და გიორგის ქალიშვილები მეგობრობენ.

გიორგი მარგველაშვილი და მაკა ჩიჩუა ოფიციალურად არ არიან დაქორწინებული. ხალხის რჩეულმა განაცხადა, რომ ქორწინების გარეშეც კარგად გრძნობს თავს საყვარელ ქალთან და არ აპირებს, რაიმე შეცვალოს. ამით ალბათ საკუთარი შინაგანი თავისუფლებისთვის სურდა ხაზგასმა. მისმა ამ განცხადებამ გარკვეული დაბნეულობა გამოიწვია, გაჩნდა კითხვა, ჰყავს თუ არა ქვეყანას პირველი ლედი, რომელიც, როგორც წესი, პრეზიდენტის ოფიციალური ცოლი უნდა იყოს. გაუგებრობას წერტილი პრემიერმინისტრმა ბიძინა ივანიშვილმა დაუსვა, რომელმაც განაცხადა, რომ პრემიერის პოსტზე მისი შემცვლელის, ანუ ირაკლი ღარიბაშვილის ცოლი, ნუნუკა თამაზაშვილი გახდება პირველი ლედი.

რაც შეეხება საპრეზიდენტო ოჯახს, სოციალურ ქსელებში ის დიდი განხილვის თემა გახდა.

„ოჯახის ინსტიტუტი ყველგან უზენაესია, ყველა მარადიული სიყვარული სამუდამო კავშირით — ქორწინებით გვირგვინდება. როცა ასეთ თავისუფალ ურთიერთობაზეა საუბარი, რასაც მეგობარ ქალთან ურთიერთობა ჰქვია, ეს ნიშნავს, რომ ჯერ ვერ გარკვეულან თავიანთ გრძნობებში და ურთიერთობებში და აშინებთ ის ვალდებულებები და მოვალეობები, რასაც ოჯახი აკისრებს ადამიანს. ქვეყნის პრეზიდენტი კი ის ადამიანია, ვისაც ეს არ უნდა აშინებდეს“ — დაახლოებით ასეთია ის ათასობით მესიჯი, რომელიც სოციალურ ქსელში მარგველაშვილისა და ჩიჩუას ურთიერთობას ეხება.

სანამ მაკა ჩიჩუა პრეზიდენტის მეგობარ ქალად გახდებოდა ცნობილი, ასეთი საყოველთაო ყურადღების ცენტრში მოქცეული არ იყო და არც არავის აინტერესებდა ის, რომ რუსუდან ჭყონიას გახმაურებულ ფილმში „ქიფ სმაილინგ“ („გაიღიმეთ“) საცურაო კოსტიუმით ჩანს, ისე როგორც სხვა მსახიობი ქალები და ეროტიკულ სცენაშიც მონაწილეობს. ახლა კი ყველაფერი შეიცვალა. ინტერნეტსივრცე ფილმიდან ამოღებული მისი კადრებით გაივსო და ნეგატიურმა გამოხმაურებებმაც არ დააყოვნა. რეჟისორი რუსუდან ჭყონია აპირებს, საქმე აღძრას მათ წინააღმდეგ, ვინც მისი ფილმიდან ამოღებულ კადრებს ინტერნეტში ავრცელებს.

„ყველა იმ გვერდის და ადამიანის საყურადღებოდ, რომლებიც უფლების გარეშე ავრცელებთ ჩემი ფილმიდან ან გადასაღები მოედნიდან კადრებს და ამით უხეშად არღვევთ საავტორო უფლებებს: თუ ერთი საათის განმავლობაში არ წაშლით ამ კადრებს, საქმეს აღვძრავ თქვენ წინააღმდეგ. ვისაც შეგიძლიათ, ხმა მიაწვდინეთ ამ გვერდებს. ძალიან გთხოვთ, გააზიარეთ!“ — დაწერა რეჟისორმა „ფეისბუქზე“, თუმცა ჯერჯერობით უცნობია, რა შედეგი მოჰყვა მის პროტესტს.

მაკა ჩიჩუას ბევრი მხარდამჭერიც გამოუჩნდა მათ შორის, ვინც მას კარგად იცნობენ.

„დაანებეთ მაკას თავი! ის სკოლაშიც ყველაზე ლამაზი და თავმდაბალი იყო და ასეთად რჩება! თქვენ კი, დაბოღმილო ქალბატონებო, ეგებ საკუთარი მეტყველებისთვის, ქცევისთვის, ჩაცმულობისთვის და მანერებისთვის მიგეხედათ, მარტო გამორჩენაზე რომ ხართ! გიორგი დღეს არის პრეზიდენტი, ხოლო წლობით უბრალო სახლში, პროვინციაში ცხოვრობდა. ნეტა, ასეთ დისკომფორტზე რომელი წახვიდოდით? ასე რომ, მოთოკეთ ვნებები, მოიწმინდეთ დუჟი და საკუთარ წარსულსა და აწმყოზე დაფიქრდით, ეგებ მომავალში თქვენს ქუჩაზეც მოვიდეს გაზაფხული!“ — ამბობს სასჯელაღსრულების მინისტრის მრჩეველი, ყოფილი ტელეწამყვანი ლალი მოროშკინა.

■

პროვინცია, რომელსაც ლალი მოროშკინა ახსენებს, დუშეთია. იქ გიორგი მარგველაშვილს ორსართულიანი სახლი და მიწის ნაკვეთი აქვს, სადაც მაკა ჩიჩუასთან ერთად წლების განმავლობაში ცხოვრობდა და თავად მოჰყავდა პომიდორი თუ სხვა ბოსტნეული.

მაკა ჩიჩუამ თავისი ავტოპორტრეტის აღწერისას მიუთითა, რომ მიწა მისთვის საოცრებაა, სადაც შეგიძლია თესლი ჩადო და გემრიელი, ლამაზი, სასარგებლო, სურნელოვანი პროდუქტი მიიღო. უყვარს ტყე, ყანები, მინდვრები, ცხოველები, ფრინველები... ქალაქგარეთ ცხოვრება კი მის შემოქმედებას უფრო ნაყოფიერს ხდის.

მაკა ჩიჩუა პროფესიით მხატვარია. მისი დედაც ხატავდა. როგორც ერთგან წერს, ხატვის გარეშე ცხოვრება ვერ წარმოუდგენია და სხვა პროფესიის არჩევაზე არც უფიქრია.

სკოლის მოწაფე იყო, როცა ქუჩაში გააჩერეს და ფილმში გადაღება შესთავაზეს. ბავშვობის ოცნება აუსრულდა და 15 წლის ასაკში გადაიღეს ლევან კიტიას მოკლემეტრაჟიან ფილმში „ტრასა“.

უყვარს განმარტოება. არ მოსწონს ხალხმრავალი ადგილები, ყურადღების ცენტრში ყოფნა, რაშიც საზოგადოება უკვე კარგახანია დარწმუნდა. სხვადასხვა დროს სხვადასხვა ტელეარხზე ვიზაჟისტად მუშაობდა, ბოლოს მისი სამუშაო ადგილი „მე-9 არხი“ იყო. ახალი სატელევიზიო სეზონიდან კი ახალგახსნილი ტელეკომპანიის „ტვ 3“-ის სამხატვრო ხელმძღვანელად დაინიშნა.

■

მის შესახებ საჯაროდ მხოლოდ კარგს ლაპარაკობენ. მეგობრები მის სილამაზეს,

Cyan Magenta Yellow Black

სისადავესა და კარგ გემოვნებას უსვამენ ხაზს. რეჟისორი გიო მგელაძე ერთ-ერთ ინტერვიუში იხსენებდა, რომ ახალგაზრდობაში მაკა ჩიჩუა ნახევარი საქართველოს ბიჭებს უყვარდათ. მსახიობი ნანა შონია მაკას კარგახანია იცნობს და ფიქრობს, რომ პირველი ლედისთვის სრულიად შესაფერისი კანდიდატურაა.

ნანა შონია: მაკას დიდი ხანია ვიცნობ, ბოლოს კი ერთ ფილმში ვითამაშეთ და ძალიან დავმეგობრდით. უაღრესად საინტერესო ადამიანია. მხატვარია და საკმაოდ შემოქმედებითი ტიპაჟია. არაჩვეულებრივი იუმორის გრძნობა აქვს. გონიერი და საკმაოდ ნიჭიერი გოგოა. გულღია და პირდაპირია, რასაც ფიქრობს, იმას ამბობს და ძალიან მომწონს მისი ეს თვისება. პრინციპულიცაა და საკმაოდ გამოკვეთილი ხასიათი აქვს. ძალიან სასიამოვნოა მასთან ურთიერთობა. მძიმე სამუშაო გვქონდა, როცა ფილმს (რუსუდან ჭყონიას ფილმი. ავტ.) ვიღებდით. ღამისთევა გვიწევდა ერთად და იუმორით ვიხალისებდით თავს.

მართალი გითხრათ, არ მსიამოვნებს, მაკას გარშემო რომ გაჩნდა უამრავი კითხვა და ასეთი დიდი ინტერესი წამოვიდა, რადგან ამ ინტერესის გამო ხალხი ხან რას ამბობს და ხან რას. ერთმა ისიც კი მკითხა, როგორ ფიქრობთ, პირველ ლედობას თუ იმსახურებსო. რატომაც არ იმსახურებს?! რითია ცუდი გოგო, ერთი მითხარით!

— რა იცით მაკასა და გიორგი მარგველაშვილის სიყვარულზე რიდის და სად დაიწყო ეს ურთიერთობა?

— რაც შეეხება მათ სიყვარულს, ისიც მომწონს, რომ მაკა ამის აფიშირებას არასოდეს ახდენდა. არც ყვებოდა რამეს და ამიტომ, ამასთან დაკავშირებით ბევრი არაფერი ვიცი. ვიცი ის, რომ ერთმანეთთან არაჩვეულებრივი, თბილი, გახსნილი ურთიერთობა აქვთ. ამის შემსწრე ვარ და აღვფრთოვანდი. თბილი და ჯანსაღი ურთიერთობა აქვთ. ეს ყველაფერი გიორგიზეც კარგად მეტყველებს. გიორგიც გულიანი და თბილი ადამიანია.

— გიორგი მარგველაშვილი ამბობს, რომ არ აპირებს, ამ ურთიერთობაში რაიმე შეცვლილის, ანუ მაკას ოფიციალურად ცოლად მოყვანას არ ფიქრობს. რა აზრის ხართ ამასთან დაკავშირებით და თუ იცით, რას ამბობს თავად მაკა?

— მაკასთან ამასთან დაკავშირებით არ მილაპარაკია, მაგრამ, როგორც თვითონ იგრძნობენ თავს კარგად, ისე უნდა გაკეთდეს. მე არ მიყვარს არაფერი სავალდებულო.

— ჩვენ ხომ პირველ ლედობაზე ვლაპარაკობთ. განსჯის საგანიც სწორედ ეს გახდა, პრეზიდენტის ოჯახზეა საუბარი.

— პრეზიდენტი თვითონ უნდა იყოს სამაგალითო და მე მიმაჩნია, რომ გიორგი ნამდვილად სამაგალითო პიროვნებაა. უამბიციო, განათლებული, კულტურული, დახვეწილი ადამიანია. თამამად ვამბობ ამ სიტყვებს და ზუსტად ვიცი, რომ ამ თანამდებობას მაქსიმალურად ქვეყნის სასიკეთოდ გამოიყენებს. ამაში 200%-ით ვარ დარწმუნებული, რადგან კარგად ვიცნობ. მე და გიორგი სკოლელები ვართ. პირველ სკოლაში ვსწავლობდით ორივე. თბილისი პატარა ქალაქია და ჩვენი გზები ბევრჯერ გადაკვეთილა. თან ჩემს უბანში ცხოვრობს და უბანშიც ვხვდებოდით ერთმანეთს.

— მახსოვს, საკაშვილის მეზობელიც იყავით.

— კი, მაგრამ მას კარგად არ ვიცნობდი. ერთი-ორჯერ თუ შევხვედრივარ. ერთხელ ჩემს სპექტაკლზე მოვიდა თეატრში...

— სანდრასთანაც ხომ მეგობრობდით?

— კარგი, ნორმალური ურთიერთობა მქონდა, მაგრამ ამას მეგობრობას ვერ დავარქმევ. მაკასთან ვმეგობრობ და ძალიან მიყვარს. დიდი ხანი არ არის, რაც ვმეგობრობთ, მაგრამ მანამდეც ვიცნობდი და მის მიმართ ყოველთვის მქონდა სიმპათია. გარეგნობითაც მომწონდა. ძალიან ლამაზი იყო და არის. ევროპული გარეგნობა აქვს. ქალიშვილიც ასეთივე ლამაზი ჰყავს, საყვარელი ბავშვია.

— ქალბატონი ნანა, ფილმში, სადაც ერთად თამაშობთ, საცურაო კოსტუმებში ხართ გამოწყობილი. ესეც გახდა მისი პიროვნების განსჯის საგანი.

— მეც გამოვჩნდი საცურაო კოსტიუმით მაგ ფილმში. ეს არის ფილმი და საცურაო კოსტიუმი აღარავის უკვირს ეკრანზე თუ ცხოვრებაში. ძალიან მიკვირს, ამაზე აჟიოტაჟი რომ ატყდა. რა მოხდა მერე?! ადამიანი ფილმში თამაშობს! ეცვა საცურაო კოსტიუმი და გადასარევად, უნიკალურად, უნაკლოდ გამოიყურებოდა!

ვინც მაკას იცნობს, ყველა დადებითად ახასიათებს. ამ გოგოზე ცუდი და აუგი არ გამიგია. არაკეთილმოსურნე ყველას ჰყავს. შეიძლება ვიღაცას სულაც არ სიამოვნებს, რომ პირველი ლედი გახდა. არადა, ჩემი აზრით, პირველი ლედობა ტვირთი უფროა — თავისუფლებას კარგავ ადამიანი და რაღაცეებზე უნდა იფიქრო და განსაზღვრო. ითამაშებს თუ არა კიდევ კინოში, არ ვიცი, თუმცა, მგონი, არ შეიზღუდება, რადგან ხელოვანი ადამიანია. კლიპიც აქვს გადაღებული, სადაც თავად თამაშობს და მღერის. უყვარს ექსპერიმენტები და კარგად იცის თავისი საქმე. ძალიან გემოვნებიანი გოგოა. საოცრად მომწონს მისი ჩაცმულობა. აცვია ის, რაც ძალიან უხდება.

— ძალიან ემოციურად გამოიყურებოდა არჩევნების დღეს, ტირიდა.

— კი, ემოციური ადამიანია. ემოციურია და გულწრფელი, ეს თვისებები კი ძალიან დასაფასებელია. ამის გამო ადვილია მასთან ურთიერთობა.

■

მსახიობმა ია სუხიტაშვილმა მაკა ჩიჩუა ხსენებული ფილმის გადაღებების დროს გაიცნო და დაუმეგობრდა. ამბობს, რომ ძალიან ღიზიანდება, როცა მისი მეგობრის ცხოვრებას სოციალურ ქსელებში განიხილავენ.

ია სუხიტაშვილი: გადაღებების დროს გავიცანით ერთმანეთი. ფანტასტიკური ადამიანი და ძალიან კარგი დედაა. ბევრად ღრმაა, ვიდრე ვინმე წარმოიდგენს. კარგად ხატავს და შესანიშნავი ფოტოები აქვს გადაღებული. კარგი მუსიკოსია. უამრავი დადებითი შემიძლია ვილაპარაკო ამ ადამიანზე, მიუხედავად იმისა, რომ ბევრი დრო არ გასულა, რაც ვიცნობ.

სამთვიანი გადაღებები გვქონდა და ყოველ ღამე ერთად ვიყავით. თითქოს ერთად ვიმოგზაურეთ ამ სამ თვეში. მოგზაურობის დროს კი ადამიანს ყველაზე კარგად შიფრავ. ეს სამთვიანი პერიოდი საკმარისი აღმოჩნდა იმისთვის, რომ კარგ მეგობრებად ჩამოვყალიბებულიყავით. მეოთხე წელი დაიწყო, რაც ვიცნობ და ერთი უარყოფითი თვისება ვერ აღმოვაჩინე მასში. გადაღებები ძალიან დამღლელია. მთელი ღამე, გათენებამდე რომ გრძელდება მუშაობა, არ არსებობს, იქ წინ არ წამოვიდეს, თუ ხასიათში რამე უარყოფითი გაქვს. ვერაფერს ვიხსენებ, რასაც შეიძლება ვინმე გაეღიზიანებინა. საოცრად თავშეკავებული ადამიანია. ემოციურადაც ძალიან გაწონასწორებულია. 21-ე საუკუნეში ემოციური გაწონასწორებულობა იშვიათი მოვლენაა. ბევრი დადებითი, პოზიტიური განწყობა მოდის ამ ადამიანისგან და მიხარია, რომ ყურადღების ცენტრში მოექცა. თუმცა მაღიზიანებს, რასაც მასზე ამ ბოლო დროს წერენ და ამბობენ. საშინლად ვბრაზობ. უფრო და უფრო პრიმიტიულები ვხდებით. ვიცი, რომ გიორგის და მას ძალიან უყვართ ერთმანეთი, თორემ ახლა ერთად არ იქნებოდნენ.

— ქალიშვილთან რიგი ურთიერთობა აქვს?

— კარგი დედაა. გადაღებების დროს 24 საათი ტელეფონზე ეკიდა და შვილს ურეკავდა: „როგორ ხარ, კომპიუტერთან დიდხანს არ იჯდე, ხომ ჭამე, ხომ ისწავლე... ახლა დაიძინე, გაიღვიძე, სად წახვედი, სად იყავი“... ძალიან ყურადღებიანია და გიჟი დედაა.

ბავშვი ვიყავი, როცა მაკამ კლიპი ჩაწერა. ახლაც, როგორც ვიცი, საკმაოდ გემოვნებიან მუსიკას უსმენს და თავადაც ქმნის საინტერესო მუსიკას. კარგი სმენა აქვს, ბგერების აღქმა კარგად შეუძლია.

— მისი ფოტო ვნახე, სადაც გიორგი მარგველაშვილის პორტრეტის ფონზე დგას. თავად ხატავს პორტრეტებს?

— ვიცი, რომ კარგად ხატავს, მაგრამ მე არ მინახავს. მისი გადაღებული ფანტასტიკური ფოტოები კი ვიცი. კარგი ფოტოს გადაღება ხელოვნებაა და ცოტა ვინმე თუ ახერხებს ასეთი საინტერესო ფოტოების შექმნას. საოცრად შემოქმედებითი და პოზიტიური ადამიანია.

— თქვენი ურთიერთობა დღემდე გრძელდება?

— რა თქმა უნდა, გრძელდება. ფილმი 2010 წელს გადავიღეთ და მას მერე ვმეგობრობთ. ამ ბოლო დროს უფრო ტელეფონით ვსაუბრობთ, რადგან შესახვედრად ვეღარ იცლის.

✓ **რუსუდან ადვაძე**

ძვალ-სახსართა პრობლემების:

კოქსართროზის, ოსტეოქონდროზის, ოსტეოპოროზის, ოსტეოართროზის, რევმატოიდული ართროზის, ანკილოზიური სპონდილიტის, პოდაგრული ართრიტის, პოლიართრიტის მკურნალობა. დაზიანებული ხრტილისა და გაცვეთილი ძვლის სტრუქტურის აღდგენა, სითხის დაბალანსება სახსარში, ტკივილების მოხსნა, ნერვული სისტემისა და ძილის მოწესრიგება. მკურნალობა საოპერაციო და ნაოპერაციევ სახსრებზე — ძვლის მკვებავებით, მცენარეული პრეპარატებით, წონის დარეგულირებით, სისხლის მიმოქცევის აღდგენით, იმუნიტეტის გაძლიერებით, მარილებისა და შლაკებისაგან გათავისუფლებით. უკუჩვენება არაა. შედეგები საუკეთესოა და მყარი.

☎ 599-91-37-65. ქალბატონი ქეთათო

Cyan Magenta Yellow Black

რატომ გვიტოვებს პრეზიდენტი საშიშ დამნაშავეებს თავისუფლებაში?

ეიხეილ სააკაშვილმა თავისი პრეზიდენტობის მიწურულს „კუდი მოიქნია“ და გახმაურებული და განსაკუთრებით სასტიკი დანაშაულობებისთვის გასამართლებული პირები შეწყალებული სახით საჩუქრად დაგვიტოვა. ამასთან, იწყალებს მათ, ვისაც ციხეში ერთი დღეც არ გაუტარებიათ. ასეთების სიაში არიან იუსტიციის ყოფილი მინისტრის, ზურაბ ადეიშვილის ძმა, დავით ადეიშვილი, თავდაცვის ყოფილი მინისტრი ბაჩო ახალაია და მისი მოადგილე ნიკოლოზ ძიმცეიშვილი (იუსტიციის ყოფილი მინისტრის ყოფილი მოადგილის, თინა ბურჯალიანის ქმარი). შეწყალებულია აგრეთვე მაიზერ ლიპარტელიანი — ბუტა რობაქიძის მკვლელობის საქმეში გასამართლებული პოლიციელი. ყველა მათგანი, ახალაიას გარდა, ამ დროისთვის მიმალვაში იყო.

საქართველოს კონსტიტუციის მიხედვით, პრეზიდენტს უფლება აქვს, ნებისმიერ დროს ნებისმიერი დანაშაულისთვის გასამართლებული შეიწყალოს და ამისთვის პასუხს ვერავინ მოსთხოვს, მაგრამ საკითხავი ის არის, რა მიზანს ემსახურება სააკაშვილის გადაწყვეტილება, პატიმრობის ვადის ამოწურვამდე გათავისუფლდნენ და სეირნობდნენ ქუჩაში განსაკუთრებით მძიმე დანაშაულისთვის გასამართლებული პირები.

პატიმართა შეწყალება ყოველთვის ხდებოდა. პრეზიდენტის გარდა, ამაზე სპეციალურად შექმნილი კომისია ზრუნავდა, თუმცა ქვეყნის პირველი პირის თანხმობის გარეშე აღნიშნულ კომისიას უფლება არ აქვს, პატიმარს შეუმსუბუქოს ან აპატიოს დანაშაული. ამ კომისიას წლებია სათავეში უდგას ელენე თევდორაძე. ის ამბობს, რომ სააკაშვილის პრეზიდენტობისას შეწყალების საქმეს პროკურატურა წყვეტდა, კომისიის მუშაობა ხშირ შემთხვევაში ფაქტობრივად ფორმალური იყო, მაგრამ იმან, რაც ბოლოს გააკეთა სააკაშვილმა, ყველა ზღვარს გადააბიჯა.

— ქალბატონო ელენე, თქვენ შეკვარდნაძის პერიოდიდან ხართ ამ კომისიაში. მაშინ როგორ ხდებოდა შეწყალება?

— დიახ. 1995 წლიდან ვარ ამ კომისიაში. ვარდების რევოლუციის შემდეგ კი თავმჯდომარე გავხდი. შევარდნაძის დროსაც ასე იყო. რუსუდან ბერიძე, რომელიც კანცელარიაში მუშაობდა, შეუტანდა ხოლმე შევარდნაძეს 1000 კაციან სიას და პრეზიდენტი იწყალებდა. ჩვენს კომისიას არ განუხილავს არც თენგიზ კიტოვანის, არც ჯაბა იოსელიანის და სხვა გახმაურებული საქმეები. მაშინაც იყო შემთხვევები, როცა გარკვეული საქმეები ჩვენამდე არც მოდიოდა, ისე შეჰქონდათ შევარდნაძესთან და ის იწყალებდა. შევარდნაძე იწყალებდა იმ ადამიანებს, რომლებიც ჩანერგილი იყვნენ ციხეებში. მათ „ნასედკებს“ ეძახდნენ. როცა ისინი შიგნით თავიანთ საქმეს ასრულებდნენ, რა თქმა უნდა, პრეზიდენტი იწყალებდა შს მინისტრ კახა თარგამაძის შუამდგომლობით.

— როცა სააკაშვილი მოვიდა ხელისუფლებაში, რა ცვლილებები მოხდა ამ სფეროში?

— სააკაშვილი თავიდან ჩვენ მიერ შეტანილ სიას მთლიანად არ ამტკიცებდა, მაგრამ იქ არც სხვა გვარები იყო, რომელთა საქმეც ჩვენი კომისიის მიერ არ იყო განხილული. ასე იყო პირველი 2 წელი. შემდეგ რაც ხდებოდა, ძალიან მიკვირდა. ჩვენ თუ 80 პატიმარს მივცემდით რეკომენდაციას, ციხიდან 200-300 პატიმარი გამოდიოდა. პრეზიდენტის ადმინისტრაციაში ვკითხულობდი, ეს რას ნიშნავს-მეთქი და მპასუხობდნენ, არ ვიცით, პრეზიდენტთან დამატებითი სიებიც შემოვიდაო. გასაკვირი ის იყო, რომ პატიმრებს, ვისაც 5-6 თვე ჰქონდა დარჩენილი, ჩვენი სიიდან იღებდა, არ იწყალებდა და 10-17 წელი ვისაც ჰქონდა მისჯილი, იმას იწყალებდა. ასეთი რამ ცოტა ხანს გრძელდებოდა. მერე სიტუაცია შეიცვალა. მაგალითად, ჩვენ თუ 80 კაცის შეწყალებას მოვაწერდით ხელს, იქიდან სააკაშვილი მხოლოდ 4-ს იწყალებდა.

ერთი პერიოდი საპატრიარქოც ადგენდა შესაწყალებელ პატიმართა სიებს. იქ რომ ვიკითხე, ვის უგზავნიდნენ ამ სიებს, მიპასუხეს, პროკურატურასო. მერე მივხვდი, რომ ჩვენი და საპატრიარქოს სიები პროკურატურაში იცხრილებოდა. იქ დგებოდა ის სია, რომელიც პროკურატურას აწყობდა და პრეზიდენტთან ხელმოსაწერად ის მიდიოდა. დღესაც არ ვიცი, იცოდა თუ არა ეს ყველაფერი სააკაშვილმა. ჩვენი კომისია მაშინ ორმა დეპუტატმა დატოვა პროტესტის ნიშნად. შეურაცხყოფილები ვიყავით. ვკითხულობდით პატიმართა საქმეებს, მერე ვიკრიბებოდით და 7-8 საათი ვიხილავდით ამ ყველაფერს. ამ დროს კი 1 200-დან 10-ს თუ იწყალებდა პრეზიდენტი. ჩვენ რომ არა, ის 4 თუ 10 ადამიანიც არ მოხვდებოდა იმ სიაში და ამიტომ არ ვტოვებდი კომისიას.

ელენე თევდორაძე: „ჩვენ თუ 80 პატიმარს მივცემდით რეკომენდაციას, ციხიდან გამოდიოდა 200-300 პატიმარი. რომ ვკითხულობდი, ეს რას ნიშნავს-მეთქი, მპასუხობდნენ, პრეზიდენტთან დამატებითი სიებიც შემოვიდაო. გასაკვირი ის იყო, რომ პატიმრებს, ვისაც 5-6 თვე ჰქონდა დარჩენილი, ჩვენი სიიდან იღებდა, არ იწყალებდა და 10-17 წელი ვისაც ჰქონდა მისჯილი, იმას იწყალებდა“.

— ქალბატონო ელენე, პრეზიდენტობის მიწურულს სააკაშვილმა ძალიან დანაშაულში ბრალდებული პირები გაათავისუფლა. თქვენ თუ იცით, კონკრეტულად რისთვის ბრალდებულები შეიწყალა პრეზიდენტმა? ან თქვენ როგორი დანაშაულის ჩამდენთათვის გაეცით შეწყალების რეკომენდაციები?

— არ ვიცი, ცალკე ვინ შეიწყალა პრეზიდენტმა, თუმცა რაც ჩვენს ხელში მოხვდა, ნამდვილად იყო ძალიან მძიმე საქმეები. ასეთი მძიმე საქმე ერთად არც მინახავს. იყო მკვლელობები, მკვლელობის მცდელობები, ნარკოტიკების რეალიზაცია, პედოფილია, თავისუფლების აღკვეთა, რეციდივისტობა, ტრეფიკინგი, წამება და სხვა საშინელებები.

460 საქმე წავიკითხე და იქიდან ისეთები ამოვირჩიე, რომელთა განხილვაც მეტნაკლებად მაინც შეიძლებოდა. ასეთი საქმე 180 გამოვიდა. ბოლოს 127-ს მივეცით რეკომენდაცია, რამდენიმე ყაჩაღობის ჩამდენსაც. მაგალითად, შევიდა მაღაზიაში ნაჯახით და წაიღო პური და სიგარეტი. ნაჯახი არ გამოუყენებია, მაგრამ ჩათვალეს, რომ ეს იყო ყაჩაღობა. ჩვენ მივიჩნიეთ, რომ ეს ყაჩაღობა არ იყო, რადგან შიოდა და სიგარეტის მოწევა უნდოდა. ახლა ამბობენ, ყაჩაღები შეიწყალეთო. ჩაიხედონ მის საქმეში. ნარკოტიკებს რაც შეეხება, მხოლოდ ერთს მივეცით რეკომენდაცია, რომელსაც ეწერა, რომ ნარკოტიკებს რეალიზაცია გაუკეთა. ვისზეც ჩავთვალეთ, რომ მაინცდამაინც დიდი რაოდენობის ნარკოტიკი არ შემოჰქონდა და ძალიან მაღალი სასჯელი მიიღეს, გავუნახევრეთ.

48 ქალის საქმე იყო თაღლითობის ბრალდებით და მხოლოდ 5 გამოვიდა ჩვენი რეკომენდაციით. მაგალითად, ყალბი იპოთეკის საბუთები ვინც გააკეთა, 5 წელი უკვე მოიხადა და ერთი წელიღა დარჩათ, გავუშვით. რაც შეეხება მკვლელობის მცდელობას, ყველას უარს ვეუბნებით, მაგრამ ჩვენ გვაქვს დაზარალებულის წერილი პრეზიდენტის სახელზე, სადაც ის წერს, არ ვარ წინააღმდეგი, ციხიდან გამოუშვათო, ჩვენც მივეცით თანხმობა. ასეთი 5 საქმე იყო. იყო ერთი საქმე — დეიდას ლეპტოპი მოპარა. დეიდამ დაწერა, რომ უნდოდა, დისშვილი შეგვეწყალებინა. ვიღაცამ ძროხა მოიპარა, დაკლა და გაყიდა ხორცი. კი, ეს მძიმე საქმეა, მაგრამ მისი სოციალური მდგომარეობაც ხომ გასათვალისწინებელია?! ჩვეულებრივ პირობებში ამას ალბათ არ გააკეთებდა. ნახევარზე მეტი ჰქონდა მოხდილი და გამოვუშვით.

ვიღაცას ჰქონდა თავისი ბიზნესი და არ შეიტანა თანხა ბიუჯეტში. ბიზნესი წაართვეს. მოიხადა სასჯელის ნახევარი და გავუშვით.

ახლა ჩვენი სიიდან პრეზიდენტმა 7 ადამიანი ამოიღო. ეს იყო გაუფრთხილებლობის გამო ადამიანის გარდაცვალება. მაგალითად, ლაპარაკობდნენ, ერთმა მეორეს ხელი ჰკრა, მან თავი დაარტყა და მოკვდა. მითხრეს, რომ რადგან დანაშაული დამთავრდა სიკვდილით, პრეზიდენტმა უარი თქვა მათ შეწყალებაზე.

გვქონდა ორი შემთხვევა, როცა ქალებმა ოჯახური ძალადობის გამო მოკლეს ქმრები და განზრახ მკვლელობის მუხლით გასამართლდნენ. ჩვენ მათ შეწყალებას რეკომენდაცია მივეცით, მაგრამ პრეზიდენტმა უარი თქვა. მათ ადგილზე ქმარს მეც მოვკლავდი! აღწერილია, რა ძალადობას ჰქონდა ადგილი მათი ქმრებისგან. ქალს ქმარი ჰყავდა პოლიციელი. სახლში სცემდა ცოლს და შვილებს. ერთ დღეს ქალმა თქვა, აღარ შემიძლია, უნდა წავიდეო. ჩაალაგა ჩემოდანი, მიდიოდა და ქმარმა ბავშვს იარაღი მიადო თავზე. ქალმა აიღო თოფი და მოკლა.

Cyan Magenta Yellow Black

ასეთივე სიტუაცია ჰქონდა 15 წლის გოგონას. ოჯახებმა მოილაპარაკეს და გაათხოვეს. ქმარი კი გამუდმებით ძალადობდა მასზე. არც ეს გოგო შეიწყალა პრეზიდენტმა. სამაგიეროდ, ჩვენ უარი ვთქვით ციხეში წამებისთვის გასამართლებულ ბადრაგებზე, მაგრამ დარწმუნებული არ ვარ, რომ ეს ადამიანები მის მიერ შეწყალებულთა სიაში არ არიან. ანდრო ბარნოვმა პირდაპირ თქვა, რომ პრეზიდენტმა მიიღო პოლიტიკური გადაწყვეტილება.

ვინც ახლა თავისი ინიციატივით გამოუშვა საკაშვილმა, მათი გვარები ტელევიზიით გავიგე. ჩემთვის მიუღებელია იმ

ელენე თევდორაძე: „გვქონდა ოთი შემთხვევა, როცა ქალებმა ოჯახური ძალადობის გამო მოკლეს ქმრები და განზრახ მკვლელობის მუხლით გასამართლდნენ. ჩვენ მათ შენყალებას ჰუმანურად მივეცით, მაგრამ პრეზიდენტმა უარი თქვა. მათ ადგილზე ქმრის მეც მოვკლავდი!".

ადამიანთა შეწყალება, რომლებიც გაქცეულები არიან. 18 წელია ამ კომისიაში ვარ და ეს პირველი შემთხვევაა.

— თქვენ ამ გაუგებრობაში წლების განმავლობაში იყავით. რატომ არ ეუბნებოდით საზოგადოებას, რა ხდებოდა ამ სისტემაში?

— რომ მეთქვა, მერე რა?! ეს იყო პრეზიდენტის უფლება. იმას ხომ ვერ ვიტყოდი, რომ პრეზიდენტი კანონს არღვევდა?! არ არღვევდა კანონს. როცა შეწყალება იგეგმებოდა, გამოვდიოდი და კონკრეტულ რიცხვს ვასახელებდი. მერე კანცელარიაში მითხრეს, ჯობია, ეს ციფრი არ დაასახელოთო. მერე აღარ ვამბობდი. არ ვიცოდი, ნამდვილად იგზავნებოდა თუ არა ეს სიები პროკურატურაში. უბრალოდ, ამას ვვარაუდობდი. პრეზიდენტი მე არ მხვდებოდა. რამდენჯერმე ჩავიწერე მასთან შეხვედრაზე, მაგრამ არ მიმიღო. ისედაც ყველა ხვდებოდა, რომ ესა თუ ის საქმე ჩვენი გაკეთებული არ იყო. ვამბობდი, რომ გირგვლიანის მკვლელების საქმე ჩემამდე არ მოსულა და ა.შ. ვიმეორებ, ჩვენ რომ არა, მერე აღარც ის 4 თუ 10 ადამიანი მოხვდებოდა შეწყალებულთა სიაში. ახლახან მითხრეს კანცელარიაში, სულ გვაფრთხილებდნენ, პრეზიდენტის მიერ ცალკე შეწყალებულთა სია ელენეს არ ანახოთო.

— როცა პრეზიდენტი აწყალებს, ეს იმას ნიშნავს, რომ პატიმარმა აღიარა დანაშაული?

— რა თქმა უნდა! ყოველთვის წერია, მაპატიეთ და შემიწყალეთო. მაქვს სია, როცა ოჯახის წევრები მიმართავენ პრეზიდენტს მათი შეწყალების თაობაზე, მაგრამ პატიმრები უარს ამბობენ. ჩვენ პატივს ვცემთ მათ პოზიციას და არასოდეს ვიხილავთ. თუმცა სიაში არიან დაფიქსირებულნი. შევარდნაძის დროს ვიცოდი, ვინ ამბობდა შეწყალებაზე უარს — შავი სამყარო არასოდეს ითხოვდა შეწყალებას. ახლა აღარ ვიცი. სანამ ახალი ხელისუფლება მოვიდოდა, შეწყალებაზე უარს ორჯერ მეტი პატიმარი წერდა. მაგალითად, ახლა თუ 62 ამბობს უარს, ნაციონალების დროს 160-200 პატიმარს არ უნდოდა, პრეზიდენტს შეეწყალებინა. მახსოვს ერთი პატიმრის დედა, რომელიც გაოგნებული იყო — მასთან ვიყავი, მოვილაპარაკეთ და როგორ დაწერა უარიო. რა ხდებოდა შიგნით, ხომ არ ვიცოდით?!

— როგორ ფიქრობთ, პრეზიდენტი კიდევ შეიწყალებს პატიმრებს ახალი პრეზიდენტის ინაუგურაციამდე?

— ალბათ. ჩვენი კომისიის სხდომა აღარ ჩატარდება. რომც დამავალოს, აღარ ჩავატარებ! თვითონ კი აქვს უფლება, როცა უნდა და ვინც უნდა, ის შეიწყალოს.

■

იურისტი კახი კახიშვილი მიხეილ სააკაშვილის ქმედებაში პოლიტიკურ, ქვეყნისთვის ძირგამომთხრელ მიზნებს ხედავს. მისი აზრით, პოსტიდან მიმავალი პრეზიდენტი ცდილობს, თავისი წასვლით რაც შეიძლება მეტი პრობლემა დაუტოვოს ქვეყანას და პასუხისმგებლობისგან გაათავისუფლოს თავისი გარემოცვის წევრები, ვინც მასთან ერთად წლების მანძილზე დანაშაულებრივ საქმიანობას ეწეოდა.

კახი კახიშვილი:

— მიშა სააკაშვილია იმ სიტყვების ავტორი, როგორიც არის „ნულოვანი ტოლერანტობა, ყველანი ციხეში!". ასევე მან თქვა, ნაკლებად მძიმე დანაშაულის ჩადენისთვის ხელი არ აგიკანკალდეთ, ადგილზე მოახდინეთ ლიკვიდაციაო. ამ სიტყვების პატრონის მხრიდან, რომელმაც ევროპაში პირველ ადგილზე გაგვიყვანა პატიმრების რაოდენობით, ბუნებრივია, დღეს საეჭვოა ასეთი მასშტაბური შეწყალებები, თან მაშინ, როცა შეწყალება განსაკუთრებით მძიმე დანაშაულისთვის გასამართლებულ პირებს ეხება. 2012 წლის 1 ოქტომბრის შემდეგ, ანუ როცა დამარცხება აღიარა, დღემდე 2 200-ზე მეტი პატიმარი შეიწყალა, რომლებსაც, სხვათა შორის, არ შეეხოთ პარლამენტის მიერ მიღებული კანონი ამნისტიის შესახებ, რადგან მათ განსაკუთრებით მძიმე დანაშაული ჰქონდათ ჩადენილი.

იკვეთება ერთი მომენტი: 2012 წლის 1 ოქტომბრიდან მთელი ნაციონალური მოძრაობა ამბობდა, რომ კრიმინოგენური მდგომარეობა მკვეთრად გაუარესდა. ამას ამბობდნენ ყოველდღე და ყოველ წამს. თუ ისინი ნამდვილად თვლიან, რომ კრიმინოგენური ვითარება გაუარესებულია, ცოტა გაუგებარია, რა მოტივით მიიღო გადაწყვეტილება პრეზიდენტმა და განსაკუთრებით მძიმე დანაშაულში ბრალდებული პირები შეიწყალა.

ახლა საუბარია იმაზე, რომ სააკაშვილმა პოლიტიკური მოტივით მიიღო ეს გადაწყვეტილებები. პოლიტიკური მოტივი რა შუაშია, თუ ეს ადამიანები მისივე მმართველობის პერიოდში იმ სასამართლოს მიერ იყვნენ გასამართლებულები, რომელსაც საკაშვილი ენდობოდა?! არაფერს ვამბობ იმ რამდენიმე ადამიანზე, რომლებიც მისი ოჯახლოესი გარემოცვის წევრები იყვნენ. იმათზე მოგახსენებთ, განსაკუთრებით მძიმე დანაშაულის ჩადენისთვის რომ გაასამართლეს — მკვლელობებისთვის, ნარკოტიკების რეალიზაციისთვის. გამოდის, აღიარებს, რომ მისი სასამართლო არ ახორციელებდა რეალურ მართლმსაჯულებას?! ისიც შესაძლებელია, ამ ადამიანებს შორის იყვნენ ისეთებიც, რომელთა ბრალიც ბოლომდე არ იყო დადასტურებული, რადგან გახსოვთ, როგორი სასამართლო გვყავდა და, სამწუხაროდ, ჯერჯერობით ისევ გვყავს. უბრალოდ მაშინ ასრულებდა პროკურატურის ნებას და დღეს აღარ ასრულებს.

სისხლის სამართლის კოდექსში დანაშაულს კატეგორიები აქვს. ეს არის ნაკლებად მძიმე, მძიმე და განსაკუთრებით მძიმე დანაშაული. როგორც ვიცი, ვინც სააკაშვილმა შეიწყალა, თითქმის ყველამ განსაკუთრებით მძიმე დანაშაული ჩაიდინა. რაც შეეხება დანარჩენებს, საკაშვილისა და მისი ადმინისტრაციისთვის, ვინც მათთან ერთად მუშაობდა და ფულს ფლანგავდა, პოლიტიკური პატიმარია. ვინც პრეზიდენტმა შეიწყალა, მის უახლოეს გარემოცვას, ამ გარემოცვის ახლო სანათესაო წრეს წარმოადგენენ, რომელთა მიმართაც გამამტყუნებელი განაჩენი გამოიტანა იმ სასამართლომ, რომელზეც ნაციონალური მოძრაობა გვიმტკიცებდა, ძლიერი და დამოუკიდებელიაო. ფაქტობრივად ის შეიჭრა მართლმსაჯულების განხორციელების ფუნქციებში მაშინ, როცა ისეთი ადამიანებიც კი შეიწყალა, რომლებსაც ერთი დღეც კი არ ჰქონდათ სასჯელი მოხდილი. ამ ვითარებაში მხოლოდ და მხოლოდ პოლიტიკური მიზნები აქვს.

— პრეზიდენტს კანონით აქვს მინიჭებული უფლება, ვინც მოუნდება, შეიწყალოს, მაგრამ რაიმე სახის პასუხისმგებლობა არ ვრცელდება მაშინ მაინც, როცა განსაკუთრებით მძიმე დანაშაულის ჩადენისთვის გასამართლებულს იწყალებს?

— შეწყალების განხორციელებას არეგულირებს პრეზიდენტის ბრძანებულება. სადაც შეეძლო, ყველა დოკუმენტში დაწერა, გარდა ამ რეგულაციებისა, რომელიც მოქმედებს, მე კიდევ ყველაფერი შემიძლიაო. ახლა ამბობს, ყველაფერი კანონიერად განვახორციელეო. რაც შეეხება პასუხისმგებლობას, მხოლოდ მისი პოლიტიკური პასუხისმგებლობის საკითხი თუ დადგება. სხვანაირად შეუძლებელია. ჩემი აზრით,

ჯახი ჯახიშვილი: „ვინც პრეზიდენტმა შეიწყალა, მის უახლოეს გარემოცვას, ამ გარემოცვის ახლო სანათესაო წრეს წარმოადგენენ".

სააკაშვილი ცდილობს, მოიპოვოს პოლიტიკური ქულები მათთან, ვინც წლების განმავლობაში მისი გარემოცვის წევრები იყვნენ და მომავლის საფუძველს იქმნის ამ ადამიანებთან.

რაც შეეხება მეორე კატეგორიას, რომლებსაც მძიმე სასჯელი ჰქონდათ მისჯილი, ალბათ თვლის, რომ ამით პრობლემას შეუქმნის ქვეყანას, როცა ამდენი საშიში დამნაშავე იქნება გარეთ. ყველა მის ხელთ დარჩენილი ბერკეტით, რომელსაც ახლა იყენებს, ცდილობს, რაც შეიძლება მეტი პრობლემა დაუტოვოს ქვეყანას. რამდენიმე თვის განმავლობაში ლაპარაკობდა, რომ ახალმა ხელისუფლებამ ამნისტიით პედოფილიის დანაშაულში ბრალდებული გამოუშვა. სინამდვილეში თავად გამოუშვა და ახალ ხელისუფლებას გადააბრალა. ახლა კი გამოუშვა ადამიანები, რომლებმაც მკვლელობები ჩაიდინეს და ნარკოტიკების რეალიზაცია მოახდინეს.

✓ **რუსუდან ადვაძე**

კუჭ-ნაწლავის დისკომფორტი (შეკრულობა, ფაღარათი, შებერილობა) დისბაქტერიოზი

მიიღეთ

ლაქტო-ჯი

www.laqto.ge

გამოყენებისას გაეცანით ინსტრუქციას, გვერდითი მოვლენების შესახებ დეტალური ინფორმაციის მისაღებად მიმართეთ ექიმს.

Cyan Magenta Yellow Black

ლაშა ხარაზიშვილი: „მოდელირებულ ქრონიკამდე“ 5 დღით ადრე მამაჩემი დააპატიმრეს“

ს ააკაშვილის ეპოქის პოპულარული ტელესახე, ლაშა ხარაზიშვილი, მაყურებელმა მას შემდეგ აითვალწუნა, რაც მან „იმედის“ ეთერში „მოდელირებული ქრონიკა“ წაიყვანა, გადაცემა, რომელმაც მთელი საქართველოს მოსახლეობა ხელისუფლების მიერ დაკვეთილი ცრუ განგაშით შოკში ჩააგდო და პანიკა გამოიწვია. შოკი მისმა წამყვანმაც მიიღო, რადგან, როგორც აღმოჩნდა, „მწარედ მოატყუეს“.

ლაშა ხარაზიშვილმა ტელეკომპანია „იმედში“ მუშაობა 2006 წელს დაიწყო და მის კოლექტივთან ერთად გადაიტანა 2007 წლის 7 ნოემბერს კომპანიის დარბევა. კარგად ხვდებოდა, რა დეზინფორმაციის მანქანასაც წარმოადგენდა ნაციონალური რეჟიმის პირობებში ეს არხი, მაგრამ იქ მანამდე აგრძელებდა მუშაობას, სანამ „იმედი“ კანონიერმა მფლობელმა, ბადრი პატარკაციშვილის ოჯახმა არ დაიბრუნა და საინფორმაციო გამოშვების ჯგუფი მთლიანად არ დაითხოვა.

ლაშა ხარაზიშვილი პირველად „სარკეს“ უყვება, რისი გადატანა მოუხდა „მოდელირებულ ქრონიკამდე“ და შემდეგ მის ოჯახს, რა აიძულებდა ტელეწამყვანს, რეჟიმის სამსახურში მდგარიყო.

— ლაშა, „მოდელირებული ქრონიკის“ შემდეგ მაყურებლის სიყვარული დაკარგეთ. რატომ და როგორ აგიხსნათ არხის ხელმძღვანელობამ ამ საქმისთვის?

— პოლიტიკა არასოდეს მაინტერესებდა. არც იმის სურვილი მქონია, პოლიტიკური ტოქ შოუ თუ საავტორო გადაცემა წამეყვანა. უფრო სპორტული, შემეცნებითი სფერო მაინტერესებდა. ალბათ ბევრს ჰგონია, რომ „მოდელირებული ქრონიკის“ ერთ-ერთი მოთავე და შემქმნელი ვიყავი. არც კი მიმიწვდებოდა ხელი მსგავს რაღაცაზე. 2010 წლის 13 მარტს ეთერში გავიდა „სპეციალური რეპორტაჟი“, რომელშიც ჩასმული იყო „მოდელირებული ქრონიკა“. ამ გადაცემას აბსოლუტურად სხვა გუნდი აკეთებდა. „ქრონიკა“ იმ დიდი გადაცემის მხოლოდ ერთი პატარა შემადგენელი ნაწილი იყო. ბევრ კითხვაზე დღემდე არ მაქვს პასუხი.

როგორც წესი, საღამოს 8 საათზე იწყებოდა „ქრონიკა“, რომელსაც მოსდევდა „სპეციალური რეპორტაჟი“. იმ დღეს კი ყველაფერი შეცვალეს. 8 საათზე დაიწყო „სპეციალური რეპორტაჟი“, რასაც მოჰყვა „მოდელირებული ქრონიკა“. წამყვანმა, ნათია კობერიძემ, დააანონსა, თუ როგორი შეიძლებოდა ყოფილიყო ერთი ძმიმე დღე საქართველო-რუსეთის ომისა და მერე გავიდა ჩემ მიერ წინასწარ ჩაწერილი „მოდელირებული ქრონიკა“. მაშინ მე სტუდიაში არ ვიყავი, რადგან მამაჩემის საქმეები მქონდა მოსაგვარებელი.

— როცა ვადაცემას წერდით, როგორ აგიხსნეს, რატომ კეთდებოდა ეს?

— „სპეციალურ რეპორტაჟს“ დახმარება სჭირდება, ეს არის მოვლენების შესაძლო განვითარება რუსეთის მხრიდან საფრთხის წამოსვლის შემთხვევაშიო. შუადღით ჩავწერეთ. ყველამ ვიცოდით, რომ ტიტრი უნდა დაედოთ და არავინ უნდა შეშინებულიყო. იმასაც ვხვდებოდით, რომ ეს არ იყო მარტივად, ერთი ადამიანის მოფიქრებული. რა თქმა უნდა, „ზემოთ“ იყო დაგეგმილი.

ტელევიზორთან არ ვიყავი, როცა ეს გავიდა. დედაჩემმა დამირეკა, ეს რა ამბავია, დაინგრა ქვეყანაო. მივხვდი, რომ ცუდი სიტუაცია შეიქმნა. მაშინვე ტელევიზიაში გავიქეცი. ხალხი მოვიდა, იყო ერთი აყალმაყალი და სიტუაცია კონტროლიდან გამოვიდა. არხის ხელმძღვანელობა ხალხთან არ გასულა. მგონი, შენობაში არც იყვნენ. დაცვის ბიჭებს ვუთხარი, რამდენიმე ადამიანი მაინც შემოუშვით, დაველაპარაკოთ-მეთქი. ტიტრის დადება-არდადება ჩვენი, რიგითი ჟურნალისტების საქმე არ იყო. თან აბსოლუტურად სხვა თავისტკივილი მქონდა იმ დღეებში და მაგ თემაზე ვერც ვფიქრობდი.

— ზემოთაც ახსენეთ, მამაჩემის საქმეები მქონდა მოსაგვარებელი და იქ გავიქეცი. თქვენს ოჯახს იმ დროს პრობლემები ჰქონდა?

— 8 მარტს, ანუ „მოდელირებულ ქრონიკამდე“ 5 დღით ადრე, მამაჩემი დააპატიმრეს. მამა სამხედრო პირია. თავდაცვის სამინისტროში მუშაობდა, ლოჯისტიკის დეპარტამენტში ერთ-ერთი განყოფილების ხელმძღვანელი იყო. 8 მარტს დასვენების დღე იყო. დაიბარეს სამსახურში და დააკავეს — უფლებამოსილებას გადაამეტე და ვიღაც სხვასთან ერთად გარიგებაში ხარ შესულიო. სისულელე, მონაჩმახი იყო. სახლში მოვიდნენ, გაჩხრიკეს. მაშინ არც მიფიქრია, რომ ეს ყველაფერი ერთმანეთთან დამეკავშირებინა, მაგრამ, მერე რომ

> **„3 ნელი მამაჩემის საქმე არ დახურულა და არც სასამართლო პროცესი გამართულა. პირობით, თავდებით პატიმრობაში რჩებოდა და ნებისმიერი ჩემი პროტესტის შემთხვევაში კაცმა არ იცის, რას შეუთითხნიდნენ, ან დროს გააქანებდნენ გლდანის „კურორტისკენ“.**

დავფიქრდი, უცნაურად ემთხვეოდა გარკვეული ფაქტები ერთმანეთს. საღამოს გამოშვების წამყვანი მე ვიყავი და დამაჯერებლობის ეფექტი რომ მეტი ყოფილიყო, იმიტომაც წამაყვანინეს.

— თუ მისდით, რომ ეს „ზემოთ“ იყო მოფიქრებული, რატომ არ გააბრალეს?

— კითხვები რომ დავსვი, რატომ, რისთვის კეთდება-მეთქი, მიპასუხეს, ყველა ჩართულია, არხის ხელმძღვანელობას კონტროლზე ჰყავს გადაცემა აყვანილი და რაიმე საფრთხის შემცველი არ არისო. „იმედი,“, „რუსთავი 2“ თუ „პირველი არხი“ მთავრობის კონტროლის ქვეშ იყო და ეს ყველამ ვიცოდით. მე ან თანხმობა უნდა მეთქვა ამ გადაცემისწაყვანაზე, ან უარი. მთელი საინფორმაციო გუნდი ამ გადაცემის მზადების საქმეში იყო ჩართული. ის ფაქტი, რომ ყველა მონაწილეობდა, ეჭვს არ იწვევდა, რომ რაიმე სახიფათო ან ვინმეს საწინააღმდეგო კეთდებოდა. ვერაფრით წარმოვიდგენდი, რომ არ გავიდოდა არასაეთერო დროს, არ ედებოდა ტიტრი... იმდენად გადართული ვიყავი მამაჩემის ამბავზე, რომ, ხომ გეუბნებით, რაიმეს საღად გააზრების უნარი არც კი მქონდა.

> **„ჩვენი სახლი გაჩხრიკეს. მაშინ არც მიფიქრია, რომ ეს ყველაფერი ერთმანეთთან დამეკავშირებინა, მაგრამ მერე რომ დავფიქრდი, უცნაურად ემთხვეოდა გარკვეული ფაქტები ერთმანეთს".**

მამა უკვე გადაყვანილი ჰყავდათ გლდანში და ყველა ჩავრიე, ვისაც კი ვიცნობდი. არხის ხელმძღვანელს, გიორგი არველაძესაც ვთხოვე დახმარება. მაშინ ნანუკა ჟორჟოლიანი დამეხმარა, ადამიანურად დამიდგა გვერდში. შემირცხვენია ისეთი კაცი, კარიერას რომ უფრო წინ დააყენებს, ვიდრე ოჯახის წევრის, მშობლის პრობლემას. მაშინ პირდაპირ რომ ეთქვათ, თუ ამ გადაცემას წაიყვან, მამაშენს ციხიდან გამოვუშვებთო, დავთანხმდებოდი.

— რიგორც ამბავი გაგრცელდა, ამ გადაცემის გასვლას ადამიანის სიცოცხლე შეეწირა, ალბათ ბევრს გულის შეტევაც დაემართა. ასე რომ, ეს არ იყო მხოლოდ თქვენი კარიერის საზიანოდ გადადგმული ნაბიჯი, მას ბევრად დიდი მასშტაბი ჰქონდა.

— კი, ამბობდნენ, რომ ვიღაც გარდაიცვალა და გარკვეულწილად ეს ჩემს კისერზეც არის, რადგან ამ ყველაფრის ერთ-ერთი სერიოზული მონაწილე მეც ვიყავი. რა თქმა უნდა, ძალიან ვნანობ და ჩემს ადგილას ყველა ინანებდა.

როგორ უნდა გამეთვალა, რა შედეგი დადგებოდა?! კითხვა, ტიტრებს აუცილებლად დაადებთ თუ არა-მეთქი, არ გამჩენია, რადგან დარწმუნებული ვიყავი, რომ ამას გააკეთებდნენ. დანარჩენზე პასუხი იმ ადამიანებმა უნდა გასცენ, ვინც ამ ყველაფერს კურირებდნენ. დედაჩემი მაშინვე მიხვდა, რომ ეს ამბავი ჩემთვის მხოლოდ ნეგატიურის მომტანი იყო და ძალიან განიცდიდა. მთხოვდა კიდეც, რომ ეს ყველაფერი დამემთავრებინა, მაგრამ რომ უფიქრდებოდა, ამას რა შეიძლებოდა მოჰყოლოდა...

„მოდელირებულ ქრონიკას“ მამაჩემმა ციხეში, რადიოში მოუსმინა და მერე მითხრა, მივხვდი, რომ ცუდ ამბავში იყავი ჩათრეულიო. რა ვქნა, რაღაცეები ვერ განვსაზღვრე და ვერ მივხვდი.

— მამათქვენი გაასამართლეს?

— გირაო გადავიხადე და 18 მარტს ანუ „მოდელირებული ქრონიკიდან“ 4 დღის შემდეგ გამოუშვეს. ეს იმას ნიშნავდა, როცა მოუნდებოდათ, უკან შეატრიალებდნენ. ყველაზე უცნაური ის არის, რომ 3 წელი მამაჩემის საქმე არ დახურულა და არც სასამართლო პროცესი გამართულა. არც სხვა სტადიაში გადასულა გამოძიება. პირობით, თავდებით პატიმრობაში რჩებოდა და ნებისმიერი ჩემი პროტესტის შემთხვევაში კაცმა არ იცის, რას შეუთითხნიდნენ, რა დროს გააქანებდნენ გლდანის „კურორტისკენ“. იდებოდა და იდებოდა სასამართლო პროცესები. ხან იბარებდნენ, ხან — არა. ადვოკატი ბესო ქარცივაძე ამბობდა, მსგავსი

Cyan Magenta Yellow Black

პრეცედენტი არ მახსოვსო.

საქმე დახურეს 2012 წლის 24 ოქტომბერს, ანუ მაშინ, როცა ნაციონალების ხელისუფლება ბოლო დღეებს ითვლიდა. 23 ნოემბერს „იმედიდან“ ჩვენც გამოგვიშვეს. უკვე ყველაფერი გარკვეული იყო, იცოდნენ, რომ ახალი მთავრობის ხელში გადადიოდა ყველაფერი და ბურუსით მოცულ საქმეებს ხურავდნენ. თან გრიფი „საიდუმლო“ დაადეს. რამე რომ ყოფილიყო და გასაჩივრება მოგვენდომებინა, ამასაც ვერ მოვახერხებდით, თუ გრიფს არ მოხსნიდნენ. 24 ოქტომბერს პროკურორმა დაგვირეკა და გვითხრა, სასწრაფოდ უნდა დავხუროთ საქმეო. ახლახან, სულ რამდენიმე კვირის წინ მოეხსნა მამაჩემს ნასამართლეობა.

დოკუმენტი, კონკრეტული საბუთი არ მიჭირავს ხელში, რომ ეს ამბავი სწორედ ჩემ მიმართ შანტაჟს დავუკავშირო. ამიტომ დაბეჯითებით ვერ გეტყვით, რომ მამა სწორედ ამიტომ დააპატიმრეს და უაზრო ბრალდება წაუყენეს. ერთი კაცი ამბობდა, რომ ვითომ მამაჩემისთვის ქრთამი უნდა მიეცა. სულ ეს იყო. ასეთ საქმეს გრიფი „საიდუმლო“ უნდა ჰქონოდა?!

— ხმები დადის, „მოდელირებული ქრონიკის“ წამყვანს დიდი თანხა გადაუხადესო.

— ჩემზე ხომ ლეგენდები დადის! გირაოს თანხა, 15 ათასი, ვისესხე და ისე გადავიხადე. მერე კარგახანს ვიხდიდი ამ ვალს. ჩემს ახლობელს გლდანში საბითუმო ცენტრი აქვს და მას გამოვართვი 5 ათასი. ხელფასი ავიღე ავანსად და დარჩენილი თანხიდან ზოგი ვის გამოვართვი და ზოგი — ვის. ალბათ არც იმას დამიჯერებენ, რომ 2 500 ლარი მქონდა ხელფასი და პრემია, მაქსიმუმი, 300 ლარი თუ ამიღია. ხატზე შემიძლია დავიფიცო, რომ ამ გადაცემის წაყვანისთვის ერთი თეთრი არ მიმიღია! ჩემს ორ ჩემს შვილს ვფიცავარ, ვალებით გადავიხადე საპროცესო შეთანხმების ფული!

— „იმედში“ მუშაობდით, როცა იქაურობა დაარბიეს. ხედავდით, როგორ ემსახურებოდა ეს ტელეარხი კონკრეტულ პიროვნებებს და სიცრუეს ავრცელებდა. პროტესტი არასოდეს გამოგითქვამთ?

— რომ გამომეთქვა, მერე რა იქნებოდა? სად წავსულიყავი, „რუსთავი 2“-ში, „პირველ არხზე“ თუ სად? ოპოზიციური არხებიდან, მაგალითად, „მაესტროდან“ არ ყოფილა შემოთავაზება და რა მექნა, არ მომუშავა?! მედია იმდენად გაისვარა პოლიტიკურ პროცესებში, რომ ყველაფერი აირდაირია. ე.წ. სახელისუფლებო მედიის წარმომადგენლები ხალხმა პოლიტიკოსებთან გააიგივა. დარწმუნებული ვარ, ბევრი, ვინც „იმედში“ მუშაობდა, არ იზიარებდა იმ პოზიციას, რაც არხის ხელმძღვანელობას ჰქონდა.

არ გავურბივარ პასუხისმგებლობას, რადგან მე ამ ყველაფრის გამხმოვანებელი და ფაქტობრივად შემსრულებელიც ვიყავი. ამის საზღაური გარკვეულწილად უკვე გადავიხადე, რადგან აღარ ვმუშაობ ტელევიზიაში, რაც საშინლად მენატრება. არ მიყვარს, როცა თავისმართლებას და ხალხისთვის თავის შეცოდებას იწყებენ. ვიცი, რომ დამნაშავე ვარ. „მოდელირებულმა ქრონიკამ“ დიდი დაღი დაასვა ჩემს პიროვნებას. როცა ციხის კადრები გავრცელდა, მეორე დღეს შევხვდი არხის ხელმძღვანელობას და ამის შემდეგ ეთერში აღარ დავმჯდარვარ.

— ალბათ ბევრი ლანძღვა მოისმინეთ თქვენი მისამართით.

— დიახ, იყო ჩემი გაუთავებელი კრიტიკა, ლანძღვა. როცა შეცდომა მოგდის ან ხვდები ისეთ სიტუაციაში, რომ იჭყლიტები... ბოდიშიც მომიხდია კონკრეტული ადამიანებისთვის. სოციალურ ქსელებში იყო ნეგატიური გამოძახილები. არასოდეს გამიმართლებია ის, რასაც ვაკეთებდი. ცუდად აღმოვჩნდი მოცემულ დროს მოცემულ სიტუაციაში და ასე გავიჭყლიტე. თან ამ ყველაფერს მამაჩემის ფაქტორიც დაემატა. დასკვნა მკითხველმა გააკეთოს. 3 წელი, როცა მამა ანკესზე ჰყავდათ გამობმული, ფსიქოლოგიური წნეხის ქვეშ არ ვიქნებოდი?!

როცა ციხის კადრების შემდეგ გამოშვების წაყვანაზე უარი ვთქვი, ჩემს ტელეფონზე ასეთი შინაარსის ზარი გაისმა — ხომ მშვიდობა გაქვს, მამაშენზე რაღაც ამბები გავიგეთო. მივედი არხის ხელმძღვანელობასთან და ავუხსენი, რომ საერთოდ არ მინდოდა ციხის თემაზე რაიმე კონტექსტში მელაპარაკა და არც არხიდან წასვლას და არც რაიმე დებოშის ატეხას ვგეგმავდი.

„ახ გავუჰბივახ ჰასუხისმგებლობას, ჰადგან მე ამ ყველაფჩის გამხმოვანებელი და ფაქტობჩივად შემსჩულებელიც ვიყავი. ამის საზღაჩი გაჩკვეულნიღად უკვე გადავიხადე, ჩადგან აღახ ვმუშაობ ტელევიზიაში, ჩაც საშინღად მენატჩება“.

ვნანობ, რომ თავის დროზე გარკვეულ პროცესებს ყურადღება არ მივაქციე. ვიღაცას უფრო ადრე ეყო ნება და სურვილი, რომ ეს არხი დაეტოვებინა. ამ სამსახურში უამრავ ადამიანთან ვმეგობრობდი და ადვილი არ არის, მათგან განზე გადგე. აღარ ვლაპარაკობ მატერიალურ მხარეზე, რომელიც არსებობისთვის აუცილებელია. ხანდახან ისე მბეზრდებოდა ეს ყველაფერი, რომ მქონოდა რაიმე ვარიანტი, სიამოვნებით მივატოვებდი.

20 წლიდან ეთერში ვზივარ და რთულია ყველაფერი მიატოვო. სანანებელი ბევრი მაქვს, მაგრამ ასევე ვთვლი, რომ მხოლოდ ცუდი — არა, ბევრი კარგიც გავაკეთეთ. თეოფილე მალაქიაზე მოვამზადეთ სიუჟეტი. ალბათ იცით, რომ ამ ადამიანმა სტუდენტების ჯგუფი კანადაში წაიყვანა. ბევრი რამე მოვიძიეთ, ჟურნალისტურად კარგი სამუშაო იყო. შეიძლება ვიღაცამ ამის გამოც დამძრახოს, მაგრამ ვთვლი, რომ რაღაც სწორი მიდგომებიც გვქონდა და ბევრი რამ კარგად გავაკეთეთ.

ყველაფრის მიუხედავად, ყველაზე კარგი მსაჯული ხალხია. ვიმეორებ, რაც დავიმსახურე, ის მივიღე. ხანდახან გაღიზიანდები, გული დაგწყდება, გაბრაზდები შენს თავზე. ხანდახან გინდა, ვიღაცას აუხსნა, რომ რაღაც ეგრე არ არის... მერე კი შენს თავთან მოდიხარ წინააღმდეგობაში, რადგან ფაქტებით ვერ აუხსნი. გეუბნებიან, მაშინ ეს რა იყოო. მერე ნელ-ნელა ემოციები გიქრება და ნებდები კიდეც.

— ეჩვეკი კიდეც?

— კი, რადგან უკვე აღმოჩნდი იმ სიტუაციაში და რაღა უნდა ქნა?

— მაგრამ გამოსაგალი ყოველთვის არსებობს. გაუთავებლად ტყუილის პროპაგანდას, შენი სინდისის საწინააღმდეგოდ, არ სჯობია, ნაკლებ მატერიალურს დასჯერდე?

— მხოლოდ მე კი — არა, ზოგადად იმ გუნდს, რომელიც ჩემთან ერთად მუშაობდა, რაღაცეებზე უარი უნდა ეთქვა, მაგრამ... არა. ამ დროს შენ, წამყვანმა, რა უნდა ქნა, მაქსიმუმი, ადგე და წახვიდე, არა? არ არსებობს შეუცვლელი ადამიანი. სხვა მოვიდოდა და იმავეს გააკეთებდა, რასაც მე ვაკეთებდი. კარგია, ეს ყველაფერი რომ დამთავრდა.

— თქვენ შესახებ ბოლო დროს კიდევ ერთი თემა გახდა აქტუალური. თურმე არჩევნებამდე ცოტა ხნით ადრე სახელმწიფო აუდიტის სამსახურშიც მუშაობდით, საიდანაც ანაზღაურების სახით 800 ათას ლარამდე აგიღიათ და ამით კანონიც დაგირღვევიათ.

— ამ სამსახურში პარალელურად დაახლოებით 2 წელი ვიმუშავე. ჩვეულებრივი, შტატგარეშე თანამშრომელი, კონსულტანტი ვიყავი, თუ რა პრობლემები შეიძლებოდა მედიაში გაშუქებულიყო. ჩემ გარდა, ამ დეპარტამენტში კიდევ რამდენიმე ადამიანი მუშაობდა. ეს თანხა თავისი დღგ-ის ჩათვლით დათვალეს და 2 წლის განმავლობაში ამდენი გამოვიდა. ეს ფული ერთ დღეში კი არ ამიღია, თვეში 1 500 ლარს მაძლევდნენ ხელფასის სახით. შტატში ვინც იყო, ბევრად მეტი ხელფასი ჰქონდა.

— რაც შეეხება კანონის დარღვევას?

— კანონი არ დამირღვევია. ყველგან ვიკითხე, რაიმე პრობლემა ხომ არ იყო და მითხრეს, რომ არანაირ კანონს არ ვარღვევდი. ჩემთვის კი ეს დამატებითი შემოსავალი იყო. ვალებში ვიყავი გაჭედილი და ლევან ბეჟაშვილთან, რომელიც მაშინ სახელმწიფო აუდიტის სამსახურის თავმჯდომარე იყო, ჩემი მეგობარი მეგობრობდა, მან დამაკავშირა. ლევანი ეძებდა პიარსამსახურის თანამშრომელს. ჩემმა მეგობარმა შეგვახვედრა ერთმანეთს და უთხრა, რომ შემეძლო კვალიფიციურად დავხმარებოდი.

შავად მოსანიშნია ჩემს ცხოვრებაში „მოდელირებული ქრონიკის“ პერიოდი. ერთბაშად რომ მოგაწვება ყველაფერი, ისე დამემართა. მაშინ კაზინოშიც ვითამაშე და უზარმაზარი ვალები დავიდე. ბანკის ვალიც მქონდა სახლის რემონტის გამო. აუცილებლად მჭირდებოდა დამატებითი შემოსავალი.

— ახლა რას საქმიანობთ? ამბობენ, რომ სააგენტო „რეპორტიორის“ არაოფიციალური მფლობელი ხართ.

— ხომ გეუბნებით, ლეგენდები დადის ჩემზე. „რეპორტიორს“ თავისი ხელმძღვანელობა ჰყავს, იქ უამრავი ადამიანი მუშაობს. სააგენტო ცალკე მუშაობს, აქვთ პრესკლუბი. მე მხოლოდ ინტერნეტტელევიზიის აწყობაში ვეხმარებოდი. ჩემზე იმასაც ამბობდნენ, რომ „იმედის“ მეწილე ვიყავი და 30 000 ლარი მქონდა ხელფასი.

ახლა „პირველ რადიოში“ სპორტული და საინფორმაციო გადაცემები მიმყავს. „რეპორტიორში“ ინტერნეტის სეგმენტს ვკურირებ, რომელიც მალე უნდა ჩაირთოს. ტელევიზია საშინლად მენატრება. ხანდახან ვფიქრობ, რომ ჩვენზე, ქვედა დონეზე მყოფ ადამიანებზე გადატყდა ჯოხი, როცა ტელეკომპანიიდან გამოგვიშვა მისმა კანონიერმა მფლობელმა, თუმცა მათაც ვერ გავამტყუნებ. 5 და თუნდაც 3 წლის წინ რასაც სხვა თვალით ვუყურებდი, დღეს ცოტა სხვანაირად ვუყურებ. იმედი მაქვს, რომ რა სიტუაციაც მედიაში იყო არჩევნებამდე, ისეთი აღარ იქნება. არც იმის ილუზია მაქვს, რომ ამა თუ იმ არხის მფლობელი თავის ინტერესებს არ გაატარებს.

— ახალი ხელისუფლება მოგწონთ?

— რაღაცეებში ვეთანხმები, რაღაცეებში — არა. ზუსტად ასეთივე დამოკიდებულება მქონდა წინა ხელისუფლების მიმართაც. ვინმე კონკრეტულის მხარდამჭერი არ ვარ.

✓ **რუსუდან ადვაძე**

ნათელმხილველი
სელინა
მკითხაობს ტაროს
კარტზე და ყავაზე
აკეთებს თილისმებს
და ხსნის ჯადოს
230-68-19
599-37-59-58

Cyan Magenta Yellow Black

„თავს ვერ ვპატიობ, რომ საყვარელ ქალს მუცელი მოვაშლევინე“

47 წლის კაცი ვარ. ბავშვებს რომ ვხედავ, ვგიჟდები, მათი მოფერება ისე მინდება. სხვის შვილებს თან ვყვები. იმ სიყვარულს, რაც ჩემშია, ჩემი შვილების ნაცვლად სხვებს ვუზიარებ. უფალს ვერაფერში დავემდურები. მან მომცა შანსი, მამა გავმხდარიყავი, მაგრამ მაშინ ეს წყალობა ვერ დავაფასე და ამიტომაც დავისაჯე.

ტექნიკუმში ერთი კარგი გოგო შემიყვარდა. გამიმართლა და მანაც სიყვარულით მიპასუხა. მთელი სტუდენტობა ერთად დავდიოდით. ყველა ისე გვიყურებდა, როგორც საქმროს და საცოლეს. ჩვენც არ გვეპარებოდა ეჭვი, რომ სიცოცხლის ბოლომდე ერთად ვიქნებოდით. ცხოვრებამ კი სხვადასხვა გზით წაგვიყვანა.

ჩემმა საყვარელმა ქალმა ერთ დღეს მითხრა, რომ ორსულად იყო და უნდა დავქორწინებულიყავით. წესით, ეს მოულოდნელი არ უნდა ყოფილიყო ჩემთვის, მაგრამ მაინც შევცბი. მიუხედავად იმისა, რომ მასთან წლები და დიდი სიყვარული მაკავშირებდა, მაინც უკან დავიხიე. ამის მთავარი მიზეზი ალბათ ის იყო, რომ დედაჩემისთვის ის ქალი მიუღებელი იყო. არ მოსწონდა მისი ოჯახი, მისი გარეგნობა, მისი პროფესია. ამბობდა, რომ მე მხოლოდ ექიმი შემეფერებოდა და არა — ტექნიკუმდამთავრებული გოგო. ჩვენს ოჯახში ერთი დიდი პრობლემა იყო, და მყავდა ინვალიდი, ფაქტობრივად ლოგინად ჩავარდნილი. დედა სულ მეუბნებოდა, რომ ერთადერთი იმედი მე ვიყავი და მისი გულის გახარება მხოლოდ ჩემზე იყო დამოკიდებული. მისი გავლენის ქვეშ მოვექეცი, თუმცა იმ მომენტში ამას ვერ ვაცნობიერებდი. ამიტომ ჩემმა საყვარელმა ქალმა როცა ეს სიხარული გამიზიარა, უკან დავიხიე და მოცდა ვთხოვე, სანამ რაიმე პასუხს ვეტყოდი.

სახლში რომ მივედი, დედას გავუმხილე, რაც მოხდა. ის კი ისტერიკაში ჩავარდა. თავი სად უნდა გამოვყო, როგორ გავამხილო, რომ ჩემმა შვილმა ორსული ქალი მოიყვანა ცოლადო. ტვინი გამომიჭედა, რომ ქალის მხრიდან ეს ცუდი საქციელი იყო, რომ ასეთი ადამიანი ერთ დღეს სხვასთან მიღალატებდა და ა.შ.

შეიძლებოდა დედის ტერორისგან თავიც დამეხსნა, რომ არა ერთი უბედურება. ჩემი დის მდგომარეობა უკიდურესად დამძიმდა. შეყვარებულს ვთხოვე, ჩემი და მომაკვდავია და ახლა ქორწილზე ვერ ვიფიქრებ, ამიტომ, ჯობია, მუცელი მოიშალო, მერე კი დავქორწინდებით და ბევრი შვილი გვეყოლება-მეთქი. ეს რომ ვუთხარი, ისე ინერვიულა, ცუდად გახდა. მითხრა, შენ არც ჩემი ღირსი ყოფილხარ და არც — ამ ბავშვისო. ჩემგან წავიდა და წავიდა. მისი დაკარგვა კარგად ვერც აღვიქვი, რადგან დის პრობლემებით ვიყავი შეძრული. მალევე და დავკარგე. ის ძალიან მიყვარდა და ეს ჩემთვის იმხელა ტკივილი იყო, სხვა რამეზე ფიქრისთვის არ მეცალა. სუსტი მამაკაცი აღმოვჩნდი. ჩემს შვილს განაჩენი თავად გამოვუტანე. არადა დის გარდაცვალების შემდეგ ბავშვს ჩვენი სახლის სიხარულით ავსება შეეძლო, მე და დედას სიცოცხლისკენ შემოგვაბრუნებდა...

გონს რომ მოვედი და საყვარელი ქალი მოვიკითხე, უკვე გვიანი იყო. მითხრა, აბორტი გავიკეთე და შენთან ურთიერთობაც დავასრულეო. მაშინ კი შემოვკარი განგაშის ზარს, მაგრამ უკვე გვიანი იყო. ქალმა, რომელიც ერთ დროს ჩემს მზეს ფიცულობდა, გამომიცხადა, რომ აღარ ვუყვარდი, უფრო მეტიც, ჩემი სახის დანახვაც კი ზარავდა. ისეთი თვალებით მიყურებდა, მივხვდი, არ მატყუებდა. რამდენიმე ხანში ის ერთ-ერთ რაიონში გაამწესეს სამუშაოდ და მერე გავიგე, რომ იქვე გათხოვდა.

მე ცხოვრება ვერაფრით მოვიწყვე. ოჯახურმა ტრაგედიამ, მერე კი საყვარელი ქალის დაკარგვამ დიდი დაღი დამასვა. ვერავინ შევიყვარე ისე, როგორც ის მიყვარდა. ცოლი მაინც მოვიყვანე, დედაჩემის მოსაწონი ქალი შევირთე, მაგრამ ჩვენი ოჯახი არ შედგა. სასაცილო ის არის, რომ დედაჩემი ვერ შეეწყო. თავდაპირველად სწორედ მას მოეწონა, მერე კი თავადვე აითვალწუნა. ის დედისერთა იყო, არ მოუთმინა, არც მე ვიბრძოლე და ერთმანეთს დავშორდით. შვილი არ გვყოლია.

მას შემდეგ ქორწინებაზე აღარ მიფიქრია. არ ვიცი, რატომ, მაგრამ ბოლო პერიოდში სულ ძველ სიყვარულზე ვფიქრობ. იმ წლების დაბრუნება რომ შემეძლოს, როგორი ბედნიერი ვიქნებოდი. თავს ვერ ვპატიობ, რომ შვილზე უარი ვთქვი. ჩვენი სიყვარულის ნაყოფი როგორ გავწირე, სასიკვდილოდ როგორ გავიმეტე! არადა ახლა რამხელა იქნებოდა. ღმერთს მხოლოდ ერთადერთ რამეს ვეხვეწები — ეს ცოდვა მაპატიოს.

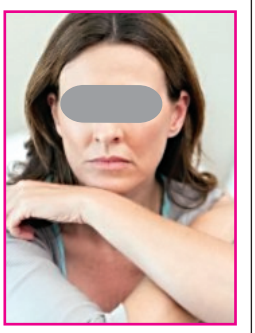
თქვენი ერთგული მკითხველი

გამოხმაურების მსურველები დაგვიკავშირდნენ ტელეფონებზე:
296-75-43 ან 5 (99) 30-93-89. იკითხეთ ირინე მჭედლიძე
ან იზა ბარბაქაძე, 11-დან 16.30 სთ-მდე, ყოველდღე.
თქვენი ისტორიების გამოგზავნა შეგიძლიათ სამი გზით:
1. ეწვიეთ საიტsana.ge-ს, დააწკაპუნეთ ღილაკს „მოგვწერეთ“ და დაბეჭდეთ თქვენი ისტორია.
2. გამოგზავნეთ სმს-ით ნომერზე 93887 მაგთიდან და 1779 ჯეოსელიდან.
1 სმს-ის ფასი: მაგთიდან 1 ლარი, ჯეოსელიდან 50 თეთრი.
3. ელფოსტაზე:irmchedlidze@mail.ru
ანონიმურობა დაცულია

„ჩემს შვილს ცოლი თავისი ავადმყოფობით აშანტაჟებს“

ბუღი მიკვდება, როცა ვუყურებ, ჩემი შვილი ცოლის ჭირვეულობას როგორ ეწირება. ცოლი თავისი ავადმყოფობით აშანტაჟებს. ამას რომ ვამბობ, ამბობენ, ცუდი დედამთილი ხარო, რაც სიმართლე არ არის. რძალს პატივს ვცემ და შვილების გაზრდაში ყველანაირად ვეხმარები. უბრალოდ მივუთითებ, რომ ჩემს შვილს ცუდად ექცევა და ეს არ მომწონს.

4 წლის წინ ჩემი შვილი და რძალი ავარიაში მოყვნენ. საჭესთან ჩემი ბიჭი იჯდა. რძალი დაშავდა, ტვინის შერყევა ჰქონდა და ლოგინიდან დიდხანს ვერ დგებოდა. საბედნიეროდ, ყველაფერი კარგად დასრულდა, გამოჯანმრთელდა, მაგრამ ნევროზული შიში დასჩემდა. ბოლოს კი აიკვიატა, რომ თავში



რაღაც აქვს და ეს მისი ქმრის ბრალია. რამეს რომ ვეტყვით, მაშინვე მოგვახლის, ამ მდგომარეობაში მის გამო ვარო. ამბობს, რომ სულ თავი სტკივა და ეს იმ ტრავმის შედეგია. არადა ყველანაირად გამოვიკვლიეთ და ისეთი არაფერი სჭირს, ასეთ ტკივილებს რომ იწვევდეს. ამას რომ ვეუბნები, ისტერიკულ ტირილს იწყებს, თქვენ გგონიათ, გატყუებთო. მოკლედ, ჩემი შვილი მის წინაშე თითის წვერებზე დადის. რა გაუკეთოს, აღარ იცის. მე კი ვხვდები, რომ ჩემი რძალი ქალურ ეშმაკობას მიმართავს და ეს ყველაფერი შანტაჟისთვის სჭირდება. მოსწონს, ქმარი მის გარშემო რომ ტრიალებს.

ზოგჯერ ვფიქრობ, იქნებ მე ვარ მტყუანი-მეთქი, მაგრამ რძალს ისეთ რაღაცეებს ვამჩნევ, შეუძლებელია, ვცდებოდე. მაგალითად, ერთ წუთში შეიძლება დაქალს ტელეფონით ელაპარაკებოდეს და სიცილით კვდებოდეს. მეორე წუთში, ჩემს შვილს რომ დაინახავს, ცრემლებს ყრის, ეუბნება, ცუდად ვარო. ვეკითხები, თუ ერთ წუთში კარგ ხასიათზე ხარ, არაფერი გაწუხებს, ჩემი შვილის დანახვაზე რა გემართება, რატომ კვდები-მეთქი. ის კი თავიდან იწყებს, რომ მისი არ მესმის, რომ სხვისი შვილი არ მეცოდება. კი, ბატონო, მეცოდება, მაგრამ ჩემს შვილზე რომ უფრო მიკვდება გული? ხომ შეიძლება ცოლის ჭირვეულობას თან გადაჰყვეს? ამდენი ნერვიულობით მას რომ რამე დაემართოს, მერე?

აღარ ვიცი, როგორ მოვიქცე. შეიძლება თვითონაც ვერ ხვდება, ქმარს რა მდგომარეობაში აგდებს. ამიტომ მინდა, როგორმე დავანახო, რომ ჩემი შვილიც ადამიანია, რკინის არ არის და ნერვიულობით შეიძლება რამე დაემართოს. მირჩიეთ, რძალს ეს ყველაფერი ადამიანური ენით როგორ ავუხსნა, როგორ შევაგნებინო, რომ ცუდად იქცევა.

„სარკის“ ერთგული მკითხველი

Cyan Magenta Yellow Black

„მაჭანკალმა გამაუმეღუტა“

ვიცი, რომ საკუთარი უბედურება სხვას არ უნდა გადააბრალო. ნათქვამია, რაც მოგივა დავითაო, ყველა შენი თავითაო, მაგრამ თურმე ადამიანებს ადვილად არ უნდა ენდო, თორემ შეიძლება ისე მოგექცნენ, როგორც ერთ ჩვეულებრივ ნივთს, რომლის შეკეთება ან თუნდაც გადაგდება შეიძლება. მე სწორედ ასე გამწირეს.

26 წლის სიცოცხლით სავსე გოგო ვიყავი. ყველა მეუბნებოდა, დროა, გათხოვდეო, მაგრამ ეს სულ არ მანაღვლებდა. ვმუშაობდი, მეგობრებთან ერთად ვერთობოდი. ბედნიერების ხანა მანამდე გაგრძელდა, სანამ ჩვენს სახლში ნათესავი არ მობრძანდა სიძის კანდიდატურით. გვითხრა, რომ ერთ არაჩვეულებრივ ბიჭს მირიგებდა. ისეთი სიტყვებით შეამკო, რომ ნებისმიერი ადამიანი დაინტერესდებოდა. გვითხრა, რომ ძალიან მდიდარი ოჯახის შვილი იყო, თვითონაც კარგ სამსახურში მუშაობდა. მოკლედ, ყველაფერი ჰქონდა იმისთვის, რომ მის გვერდით ქალს ბედნიერად ეგრძნო თავი.

ჩემი მშობლები მისი ნაამბობით მოიხიბლნენ. რაღა დაგიმალოთ და, მეც დავინტერესდი. რამდენიმე დღის შემდეგ ის ბიჭიც გაგვაცნო. მაჭანკლისგან ისეთი „დახასიათება“ ჰქონდა, რომ მისთვის კრიტიკული თვალით აღარც შეგვიხედავს, ნათესავის გავლენის ქვეშ ვიყავით. ახლა კი ხშირად ვეკითხებით ერთმანეთს, ამდენი ნაკლი როგორ ვერ შევნიშნეთ, ის, რაც ასე აშკარა იყო, რატომ ვერ დავინახეთ, ყველა ერთად რამ დაგვაბრმავა-თქო.

ბევრი რომ არ გავაგრძელო, იმ კაცის ცოლი გავხდი, ვისაც წესიერად არ ვიცნობდი. მართლა არაჩვეულებრივ სახლში მიმიყვანეს. სამი თვის შემდეგ კი აღმოვაჩინე, რომ ის სახლი ბიძამისს ეკუთვნოდა, ჩემი ქმრის ოჯახს კი არაფერი ებადა. მერე ისიც გავარკვიე, რომ თავის დროზე მათი ბინა ჩემი ქმრის ვალებმა და არასწორი ცხოვრების წესმა შეიწირა. მუშაობდა, მაგრამ, რაც გააჩნდა, ცუდი საქმისთვის სჭირდებოდა,. ყველა „სიკეთესთან“ ერთად ნარკომანიც აღმოჩნდა. ვცადე, მისი ცხოვრება შემეცვალა, მაგრამ ქმრისგან სანაცვლოდ მხოლოდ მუშტები მივიღე. ბევრი არც მიყოყმანია, მისი სახლი დავტოვე და მშობლებთან წამოვედი.

მაჭანკალს როცა ვუსაყვედურეთ, რატომ გაგვაუბედურე, რა დაგიშავეთ-თქო, ჩვენ მოგვდო შარი, თვალები თქვენც გაგეხილათ, მე რას მაბრალებთო. მერე გაირკვა, რომ თურმე მხოლოდ სამჯერ ჰყავდა ნანახი და მის შესახებ ფაქტობრივად არაფერი იცოდა. ჩვენ კი გვარწმუნებდა, ისეთი ბიჭია, ყველა მას შენატრისო.

უკვე ორი წელია, რაც ქმრისგან წამოვედი, მაგრამ ეს ტრავმა ვერაფრით მოვიშუშე. ნათესავს ვერაფრით ვპატიობ, რომ ასე უპასუხისმგებლოდ მოიქცა. მართლა ნივთი ხომ არ ვიყავი? რატომ არ დაფიქრდა, რამხელა რამეს იღებდა საკუთარ თავზე? თუ კარგად არ იცნობდა, რატომ აჰყავდა მეცხრე ცაში? ზოგჯერ მგონია, რომ ძალიან ვძულდი და ამ ტკივილისთვის ამიტომაც გამიმეტა.

„სარკის“ მკითხველი

✓ რუბრიკა მოამზადა ირინე მჭედლიძემ

www.abdiibrahim.com.tr

ეეფუთნეთ „ზაეთრის ინფექციეზი“ თქვენი ოჯახის ერთბული ეეზოზრეზის დახეარეზით

ბენეტი
ორალური სპრეი

ბენეტი პლიუსი
ორალური სპრეი

ყელის ტკივილისა და პირ-ხახის ინფექციურ-ანთებითი დაავადებების ეფექტური, სწრაფი და უსაფრთხო მკურნალობა

- სწრაფად ხსნის ტკივილსა და დისკომფორტს
- უზრუნველყოფს ხანგრძლივ გაუტკივარებას
- აუმჯობესებს ღეჭვისა და ყლაპვის ფუნქციებს
- გამოიყენება ყველა ასაკობრივ ჯგუფში: ბავშვებში, მოზრდილებსა და ხანდაზმულებში
- აქვს სასიმოვნო გემო

ბენეტი სპრეის გამოყენება შეიძლება 6 წლამდე ასაკის ბავშვებში, ხოლო ბენეტი პლიუსი ბავშვებში ინიშნება 6 წლის ასაკიდან.

გამოყენებისას გაეცანით ინსტრუქციას. გვერდითი მოვლენების შესახებ დეტალური ინფორმაციის მისაღებად მიმართეთ ექიმს.

საქართველო, თბილისი 0112,
დ. აღმაშენებლის გამზ. 148/III

PSP №1

ABDIIBRAHIM

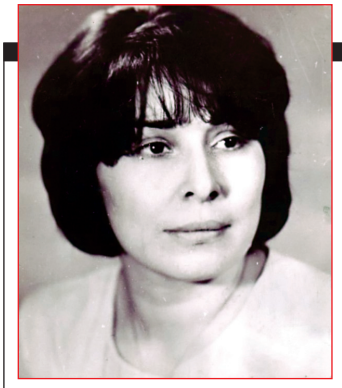
ბენეტი
ბენზიდამინი

ბენეტი პლიუსი
ბენზიდამინი/ქლორჰექსიდინი

Cyan Magenta Yellow Black

იზა ორჯონიკიძის ქალიშვილის სულიერი ტრავმები

მაია ოჰჯონიკიძე: „სიმახითლე 9 წლის ასაკში გავიგე და ჩემი ბავშვობა დამთავრდა"



ცნობილ პოეტსა და მთარგმნელს, იზა ორჯონიკიძეს, რომელიც 3 წლის წინ 72 წლის ასაკში გარდაიცვალა, ერთადერთი შვილი და ერთადერთი შვილიშვილი დარჩა, თუმცა ოთხჯერ იყო გათხოვილი. მისი ქალიშვილი დედის გვარს ატარებს. ის ქართველი საზოგადოებისთვის ცნობილი, პოლიტიკურად აქტიური სახე, მაია ორჯონიკიძე გახლავთ. მას საკმოდ წინააღმდეგობრივი ცხოვრება აქვს გამოვლილი. პოეტი დედისგან ახსოვს სიტყვები, რომლებიც სამუდამოდ მის ტრავმად იქცა — ჩემთვის ჯერ ჩემი ცხოვრებაა და მერე შენ ხარო... ქალბატონი მაია ამბობს, მისი ბედი ინდური ფილმის სცენარს ჰგავს.

მაია ორჯონიკიძე პროფესიით მხატვარია, ისე როგორც მისი ერთადერთი ვაჟი ცოტნე მამულაშვილი. ცოტნე რამდენიმე ხნის წინ დიდ უსიამოვნებაში გაეხვა — ლომბარდის დაყაჩაღების ბრალდებით დააპატიმრეს და 6 წელი მიუსაჯეს. მაია ორჯონიკიძე, რომელიც საქართველოს „დემოკრატიული პარტიის" წევრია და ასევე — ნაციონალური მოძრაობის აქტიური მხარდამჭერი, ამბობს, რომ მის შვილს ე.წ. „ნასედკა" მიუგზავნეს და არჩადენილი დანაშაული სწორედ დედის პოლიტიკური აქტიურობის გამო დააბრალეს. მიხეილ სააკაშვილმა ცოტნე მამულაშვილი თავისი პრეზიდენტობის ბოლო დღეებში შეიწყალა.

ამრიგად, მაია ორჯონიკიძე თავისი პირადით „სარკეში".

— ერთი წლის ვიყავი, ჩემი მშობლები ერთმანეთს რომ დაშორდნენ. დედა მოსკოვში წავიდა სასწავლებლად და მეც წამიყვანა. იქ გაიცნო ბერძენი ემიგრანტი, რეჟისორი ანტონისი. ის კარგა ხანი მამა მეგონა. მამას ვეძახდი და ისეთი კაცი იყო, ბევრს ნამდვილი მამა რომ არ ჰყავს. სიმართლე 9 წლის ასაკში გავიგე და საშინელი ტრავმა მივიღე.

პირველი და მეორე კლასი მოსკოვში დავამთავრე. ქართული არ ვიცოდი. დედაჩემმა მოსკოვში ლომონოსოვის უნივერსიტეტის სლავისტიკის ფაკულტეტი დაამთავრა და სკოლა-ინტერნატში მუშაობდა. მახსოვს, ერთხელ დედაჩემი სადილს აკეთებდა და რადიოში ქართული სიმღერა გაისმა. იზამ გულამოსკვნით დაიწყო ტირილი. ვერ ძლებდა ემიგრაციაში. ეს ის პერიოდი იყო, როცა საბერძნეთში ფაშისტური რეჟიმი სულს ღაფავდა და სამშობლოდან დევნილი ბერძნები ევროპაში, ძირითადად პარიზში გადადიოდნენ. ჩემი მამობილი სთხოვდა დედას, ჩვენც წავიდეთ პარიზშიო. იზამ კატეგორიული უარი უთხრა. იჩხუბეს. დედაჩემმა ჩაალაგა ჩემოდანი, ამომიღლიავა და ჩამოვიდა საქართველოში. მალევე გამოსცა თავისი ლექსების პირველი წიგნი „ორი დღეკეთილი". ლიტერატურულ წრეებში უკვე იცნობდნენ, როგორც ნიჭიერ პოეტ ქალს.

— თქვენი მამობილი წავიდა პარიზში?

— მაშინვე არ წასულა. ძალიან უყვარდა დედა. კიდევ ერთხელ სცადა შერიგება — ჩამოვიდა თბილისში. როგორც ჩანს, ჩამოვიდა თუ არა იჩხუბეს და ანტონისი თავისი ჩემოდნებით იმავე დღეს წავიდა უკან. ეს ჩემს ცხოვრებაში პირველი ტრაგედია იყო. ძალიან უბედური ვიყავი და დედამ, როგორც ჩანს, ჩემი მდგომარეობის შემსუბუქება გადაწყვიტა, მითხრა, ანტონისი შენი მამა არ არისო. ამით კი უფრო საშინელი ტრავმა მომაყენა. ვერ მიხვდა, რას აკეთებდა, რადგან ახალგაზრდა, 29-30 წლის იყო.

ორი კვირის ჩამოსულები ვიყავით თბილისში და ამ ხნის განმავლობაში ჩვენთან მოდიოდა ულამაზესი ახალგაზრდა კაცი — ნამდვილი ალენ დელონი, ოღონდ უკეთესი სხეულით. ჩემთვის მოჰქონდა საჩუქრები. დედამ მითხრა, მამაშენი ანტონისი კი არა, ეს კაციაო. ალექსანდრე ჰქვია მამაჩემს და შინაურულად სტიმას ეძახდნენ. სტიმა ბიძია ძალიან მომწონდა, მაგრამ ეს რთული გადასატანი იყო 9 წლის ბავშვის ფსიქიკისთვის. მაშინ გამოვიცვალე ქვეყანა, ენა, მამა... ჩემი ბავშვობა 9 წლის ასაკში დამთავრდა.

დღემდე ანტონისის სახელი მიწერია მამის სახელის გრაფაში. მოზრდილ ასაკში დავაპირე ჩემი ბიოლოგიური მამის სახელი ჩამეწერა — გვარი დედის მაქვს და სახელს მაინც ავიღებ მამისასმეთქი, მაგრამ დედამ მითხრა, ეგ რომ გააკეთო, ძალიან მატკენ გულს, რადგან ამ ფორმით მინდა, იმ ადამიანის ხსოვნა დავაფასოთო. დავეთანხმე და სანამ ცოცხალი ვარ, ანტონისის ასული ვიქნები. მამაჩემი, ალექსანდრე თარხნიშვილი, ასე დაგვრჩა უყურადღებოდ.

„ძალიან უბედური ვიყავი და დედამ, ოჯახსა ჩანს, ჩემი მდგომარეობის შემსუბუქება გადაწყვიტა, მითხრა, ანტონისი შენი მამა არ არისო. ამით კი უფრო საშინელი ტრავმა მომაყენა. ვერ მიხვდა, რას აკეთებდა, რადგან ახალგაზრდა, 29-30 წლის იყო".

— თქვენ მამობილი წავიდა პარიზში, ტოვა ოჯახი?

— დედა როგორც კი გაშორდა, იმ დღიდან გამომიცვალა გვარი. ძალიან უყვარდათ ერთმანეთი და სწორედ ამიტომაც ეწყინა დედას. მიღალატაო, ბუზღუნებდა ხოლმე. მამა ისეთი იყო, უნივერსიტეტის გოგოები მასზე იყვნენ შეყვარებული. მოზრდილი ვიყავი, ერთმა ქალმა რომ მითხრა, გოგოებს მამათქვენის გამო ბნედა ეპართებოდათო. მერე გავიგე, რომ თურმე მამაჩემი ელოდებოდა იზას და მოსკოვიდან რომ ჩამოვიდა, სცადა შერიგება, მაგრამ დედა არ შეურიგდა. დედას მესამედ გათხოვებიდან ერთი წლის შემდეგ მამამ ცოლი მოიყვანა, მისგან ბიჭი შეეძინა. ჩემი ძმა ისრაელში ცხოვრობს.

■ მაია ორჯონიკიძე

„დედაჩემს ნათქვამი აქვს, ოთხი ქმარი მყავდა, მაგრამ მამაშენის გარდა არავინ მყავრებია".

დედამ გაიცნო პროზაიკოსი, უკრაინული ლიტერატურის მთარგმნელი, ჯაბა ასათიანი და თბილისში ჩვენი ჩამოსვლიდან ერთ თვეში მისი ცოლი გახდა. ჯაბა ფიზიკურად და შინაგანად კარგი პიროვნება იყო, მაგრამ მან და დედამ მალე დაიწყეს ჩხუბი, რაც ჩემ თვალწინ ხდებოდა და საშინლად განვიცდიდი. ჩემზე არავინ ფიქრობდა. მაშინ დედაჩემი 30 წლის იყო, ჯაბა — 23-ის. სხვა დრო იყო, 7 წლით უფროსი ქალი, თან ბავშვიანი... ჯაბას დედა წლების განმავლობაში დედაჩემთან არ კონტაქტობდა. დრო რომ გავიდა, მერე კი ჰქონდათ ურთიერთობა. დედას შვილის გაჩენა შეეძლო, მაგრამ არც ანტონისს გაუჩინა და არც — ჯაბას. სადღაც მართალიც გახლდათ, შემოქმედებითი ნატურა იყო და ერთი შვილის მოვლაც რთულია ამ დროს.

იზამ და ჯაბამ 10 წელი გაატარეს ერთად, უყვარდათ ერთმანეთი. ჯაბა მამასავით მექცეოდა და მის მიმართ პრეტენზია არ შეიძლება მქონდეს. მათი დაშორება არ მინდოდა, რადგან ალბათ გული მიგრძნობდა, რომ ეს დედას პირად ცხოვრებაში ბოლო ღირსეული ადამიანი იყო. დედაჩემს ნათქვამი აქვს, ოთხი ქმარი მყავდა, მაგრამ მამაშენის გარდა არავინ მყავრებიაო.

შემდეგ დედას ცხოვრებაში გამოჩნდა პოეტი, რომლის სახელის ხსენებაც კი არ მინდა, რადგან თუ ადამიანისგან კარგი არაფერი გახსოვს, ჯობია, არც ახსენო. ისიც ჩვენთან ერთად ცხოვრობდა და ეს იყო ჩემს ცხოვრებაში ყველაზე რთული პერიოდი. უმძიმესი ხასიათის, ვიწრო აზროვნების და დიდი პრეტენზიების მქონე პიროვნება იყო. 7 წელი ვიცხოვრეთ ერთად.

— თქვენ რას გაშაყებდათ, რატომ გასწყოთ ასე მძიმედ?

— 19 წლის ვიყავი და 3 თვის მყავდა ცოტნე, ეს კაცი რომ ჩვენს ოჯახში შემოვიდა. დედაჩემი ინახავდა ოჯახს. მაშინ სტუდენტიც არ ვიყავი, რადგან სანამ ცოტნე 4 წლის არ გახდა, აკადემიაში ვერ ჩავაბარე, ბავშვის დამტოვებელი არ მყავდა. ბავშვობაში ქალაბიჭა, სპორტული გოგო ვიყავი, ყმაწვილობაში — სულ წიგნებში ჩაფლული და უცბათ გავხდი დედა, ოჯახში მოტრიალე ქალი. დედას, მის ქმარს, ჩემს ქმარს საღამოს ყველაფერი დაკრიალებული და გამზადებული ხვდებოდათ. დედას და იმ კაცს სულ უსიამოვნება ჰქონდათ. ის ჩემ მიმართაც იყო აგრესიული. კედლები თხელი იყო და მესმოდა, როგორ ამხედრებდა იზას ჩემ წინააღმდეგ. ჩვენ შორის ურთიერთობას ძაბავდა და უზნეოდ იქცეოდა. ამის გამო უბედური ვიყავი, რადგან გაუსაძლისი ხდებოდა საკუთარ სახლში ცხოვრება.

5 წლის შემდეგ ძალიან გავბრაზდი, რასაც მოჰყვა ჩემგან შესაბამისი ქმედებები — ხელის მაგიდაზე დაბრახუნება და არამარტო. რომ დაინახა, ხმის ამოღება შემეძლო, ვეღარ მიბედავდა რამეს.

— ქალბატონო იზა როგორი დედა იყო?

— დედაჩემი ტრაგიკული ადამიანი გახლდათ. ულამაზესი, ჭკვიანი, ნიჭიერი — უამრავი რამ დააბერტყა გამჩენმა, მაგრამ ვალდებულების ადამიანი იყო. არ გიღალატებდა, თავის, როგორც დედის, ვალდებულებას შეასრულებდა, მაგრამ 10-12 წლიდან ვამჩნევდი, რომ ჩემ მიმართ მოვალეობის გრძნობა ჰქონდა. ჩემთვის შვილთან ურთიერთობა მოვალეობა არ არის, მოთხოვნილებაა. იზასთვის პირველ პლანზე იყო პირადი ცხოვრება და შემოქმედება და მერე — შვილი. ეს პირდაპირაც მითხრა — ჯერ ჩემი ცხოვრებაა და მერე შენ ხარო. ესეც ტრაგედია იყო ჩემთვის, რადგან დედა სიგიჟემდე მიყვარდა და ახლაც ძალიან მიყვარს.

ყველაფერი მომცა და მასწავლა

Cyan Magenta Yellow Black

იზამ, სხვას ჩემზე არავის უზრუნია, მაგრამ ამის მიუხედავად, მუდმივად ვგრძნობდი, რომ მისთვის მეორე პლანზე ვიყავი. ვალდებული ვარ, მას ეს გავუგო და მესმის კიდეც. საინტერესო და წინააღმდეგობრივი ადამიანი იყო. ერთმანეთთან ურთიერთობა გვიჭირდა. თითქმის ყველაფერზე განსხვავებული შეხედულება გვქონდა, მაგრამ რაღაცეებში ვგავართ ერთმანეთს.

— ჰგავხართ ფიზიკურად ხმის ტემბრით...

— ფიზიკურად, ნაკვთებით მამას ვგავარ, იერით — დედას და, რაც ასაკში შევდივარ, უფრო და უფრო ვემგვანები. ასეთ ნიჭიერ და ხელოვნებისთვის შეწირულ ადამიანებს ალბათ ჯობია, ოჯახი არ ჰქონდეთ. რასაკვირველია, იზას ვუყვარდი, მაგრამ ეს არ იყო ერთადერთობა. არ გავზრდილვარ იმ განცდით, რომ დედისთვის ყველაზე მთავარი ადამიანი ვიყავი. მუდამ ტკივილით ვცხოვრობდი, რომ მე მისთვის პირველი არ ვიყავი. არ ვსაყვედურობ მის ხსოვნას. სხვანაირად ნამდვილი პოეტი ვერ იქნებოდა. ბევრი სიკეთე აქვს სხვებისთვის უანგაროდ გაკეთებული. უცნაური ქალი იყო. შეეძლო, სრულიად უცხო ადამიანისთვის უზარმაზარი რამ გაეკეთებინა და მე კი წვრილმანი რაღაცისთვის ხვეწნა მჭირდებოდა.

ყველაფერში მასშტაბური იყო და წვრილ კაცთა განსაქიქი ქალი არ არის. ჩავარდნებიც ჰქონდა, ალმაფრენებიც, შეცდომებიც, მაგრამ მაინც მასშტაბური იყო. მასშტაბურ ადამიანს შეცდომებიც მასშტაბური აქვს.

— ცნობილია, რომ მეოთხე ქმართან გაშორების შემდეგ რამდენჯერმე კიდევ ეწია სიყვარული თუ გატაცება.

— კი, დაახლოებით 22 წლის განმავლობაში გრძნობის რამდენიმე ობიექტი ჰყავდა და ეს ნორმალურია. პოეტისთვის სიყვარულის განცდა საწვავია. სიყვარული ჰგავს თავად ადამიანს. როგორიც ხარ შენ, ისეთია შენი სიყვარული. სიყვარული ჯადოქრული გრძნობაა, მით უმეტეს, როცა ის იბადება ისეთ დიდ პოეტში, როგორიც იზა ორჯონიკიძე იყო. იზა იწვოდა.

დიდი სიყვარული მე ორჯერ მაქვს განცდილი. მეც ვწერდი ლექსებს და როგორც მეუბნებიან, საკმაოდ კარგად. რუსულადაც ვწერდი და ქართულადაც. ვერიკო ანჯაფარიძე ჩემი რუსული ლექსების დიდი მოტრფიალე იყო და მეხვეწებოდა, დამებეჭდა, მაგრამ არ დავინტერესებულვარ ამით.

— ორჯერ გიყვარდათ და სამჯერ გათხოვდით. ერთხელ უსიყვარულოდ შექმენით ოჯახი?

— იცით, იმ კაცზე, ვისგანაც შვილი მყავს, სიყვარულით გაგიჟებული არ ვყოფილვარ. ახალგაზრდა ვიყავი, შემომიჩნდა. მეც მეგონა, მიყვარდა. მეტს გეტყვით, იმ ორს, ვის მიმართაც დიდი სიყვარული განვიცადე, ცოლად არ გავყოლივარ. ერთი პლატონური სიყვარული იყო. მეორე 5 წელი გაგრძელდა, მაგრამ მიილია. გრძნობის გარეშე არ გავთხოვილვარ, მაგრამ ალბათ ეს სამივე უფრო გატაცება იყო. ცოტნე 5 წლის იყო, მამამისს რომ გავშორდი და გავყევი არაჩვეულებრივ პიროვნებას, გია ჯიბლაძეს. 3

„იზასთვის პირველი პლანზე იყო პირადი ცხოვრება და შემოქმედება და მეხე — შვილი. ეს პირდაპირაც მითხა — ჯერ ჩემი ცხოვრებაა და მეხე შენ ხარო. ესეც ტრაგედია იყო ჩემთვის, ადგან დედა სიგიჟემდე მიყვარდა და ახლაც ძალიან მიყვარს".

წელი ვიცხოვრეთ ერთად, მაგრამ მეგობრებად დავშორდით. გია გარდაცვლილია და მის დასთან დღემდე ვმეგობრობ.

მესამედ ჩემი ბავშვობის მეგობარს, მოქანდაკეს გავყევი ცოლად. 2 წელი ვიყავით ერთად. მივხვდით, რომ სხვადასხვა წარმოდგენები გვქონდა ყველაფერზე და მშვიდობიანად დავშორდით.

— როცა დედათქვენის ცხოვრებაში მამაკაცები მოდიოდნენ და მიდიოდნენ, თქვენ ტრავმირებული რჩებოდით. შემდეგ იმავე მდგომარეობაში თქვენი შვილიც ხომ არ აღმოჩნდა?

— ჩემს შემთხვევაში ცოტა სხვანაირად იყო. 5 წელი არ გავთხოვილვარ. 10 წლის იყო ცოტნე, გიას რომ გავყევი. ის კეთილშობილი პიროვნება გახლდათ, გიუჟდებოდა ცოტნეზე, ერთ ლოგინში ეძინათ. მესამედ რომ გავთხოვდი, ცოტნე უკვე 26 წლის კაცი იყო და მეორე ცოლი ჰყავდა. ასე რომ, მისთვის არანაირი ტრავმა არ მიმიყენებია.

— ახლა ცოტნესაც მესამე ცოლი ჰყავს.

— დიახ. ორ ცოლს გაშორდა და მათგან თითო-თითო ანგელოზივით შვილები ჰყავს. ახლა კი მესამე ცოლისგან ეყოლა მესამე შვილი.

— თქვენი კარიერა რიგორ წარიმართა?

— სამხატვრო აკადემია რომ დავამთავრე, მაშინვე მივიღე მოწვევა ილია ჭავჭავაძის სახლ-მუზეუმში მთავარი მხატვრის თანამდებობაზე. 3 წელი ვიმუშავე. მერე ერთი წელი იზასთან, ლიტერატურის მუზეუმში ვიმუშავე მხატვრად. შემდეგ ყველგან აირია სიტუაცია. მოვკიდე ცოტნეს ხელი და ამერიკაში წავედი. იქ მქონდა შანსი, ამერიკელ მილიარდერს გავყოლოდი ცოლად, მაგრამ არ მაინტერესებდა ვინმეს ფული. შანსი მქონდა, რომ „ამერიკის ხმაში" მემუშავა, მაგრამ ვერ წარმომედგინა ჩემი სამშობლოს გარეშე. სანამ ცოტნემ აკადემია არ დაამთავრა, ვერ მივეცი თავს უფლება, რომ დავბრუნებულიყავი, რადგან სწავლის საფასურს ვერ გადავიხდიდი. სანამ ენას ვისწავლიდი, ამერიკაში სახლებსაც ვალაგებდი, ბებიებსაც ვუვლიდი. მერე იქ კოლეჯში ვასწავლიდი ხატვას.

— და ახლახან გამოჩნდით ქართულ პოლიტიკაშიც

— 2009 წლიდან გამოვჩნდი. რამდენიმე სტატია დავბეჭდე. ამის მერე გია თორთლაძე დამიკავშირდა და მის პარტიაში შესვლა შემომთავაზა. 2005 წელს რომ დავბრუნდი საქართველოში, უკვე სახელმწიფო დამხვდა. წინა ხელისუფლებამ ქვეყანა ნანგრევებიდან ამოიყვნა, დღეს ბევრს არ უნდა ამის აღიარება.

— რამდენიმე თვის წინ თქვენს შვილს ლიმბარდის დაყაჩაღების ბრალდებით 6 წელი მოუსჯეს. საკაშვილმა კი პრეზიდენტად ყოფნის ბოლო დღეებში შეიწყალა, რაც თავისთავად ბევრ კითხვას ბადებს.

— ცოტნე არაჩვეულებრივი, უნიჭიერესი მხატვარი, ღირსეული ვაუკაცია! 34 წლის ასაკში, ორი შვილის მამა, დღისით, მზისით, შეიარაღებული, ნიღბის გარეშე შევარდა სადღაც?! ცოტნეს ამხანაგის ძმა, ყოფილი პოლიციელი ყვება, ვალები მქონდა და ცოტნეს ვთხოვე, თუ შეგიძლია, წამომყევიო. ამბობს, რომ 2 საათზე შეხვდა, ცოტნემ მაშინ გაიგო, სად მიჰყავდა და 15 წუთში ყაჩაღობა მოხდა. თუ არ იცოდა, სად მიდიოდა, იარაღი რატომ ეჭირა ჩემს შვილს ხელში, იარაღით დადიოდა ქუჩაში?! ისე უნიჭოდაა ეს ყველაფერი შეთითხნილი... თან ღამის 3 საათზე, მეგობარ ქალთან, მარია ექსელთან იმყოფებოდა ცოტნე, რადგან სცენარზე მუშაობდნენ და მაშინ აიყვანეს. პოლიციელებმა მოატყუეს, ვითომ მოწმის სტატუსით უნდა დაეკითხათ, წაიყვანეს და დააპატიმრეს. ის, ვინც ცოტნეს ხელს ადებს, ჩვეულებრივი „ნასედკაა". არც ის ვიცი, ლომბარდი სინამდვილეში მართლა დააყაჩაღეს თუ არა. ორი ბიჭი აწამეს პოლიციაში, რომ ცოტნეზე ეთქვათ, დაყაჩაღებაში მონაწილეობდაო. ერთი მომიყვა, როგორ წაუვიდა წამებისგან გული ხუთჯერ. უნიტაზში ჩაყოფინეს თურმე თავი და ჩარეცხეს. ბოლოს უთხრეს, თუ ცოტნეს არ დაადებ ხელს, გაგაუპატიურებთო. დიახ, ეს ამ ხელისუფლების დროს ხდება!

■ დედა-შვილი — მაია და ცოტნე

„ბიძნობის გახეშე ახ გავთხოვიღვახ, მაგრამ აღბათ ეს სამივე უფრო გატაცება იყო. დიდი სიყვარული ოჯეხ მაქვს განცდილი".

არ არსებობს აუდიოფირი ან ვიდეოფირი. არ არსებობს ანაბეჭდი და იარაღი, რომელიც საქმეში ფიგურირებს. ლომბარდის პატრონი ქალი ამბობს, შემოვიდა ორი და დამაყაჩაღაო. ამ ქალმა ჩვენებაც შეცვალა — ჯერ თქვა, კაშნეები პირზე ჰქონდათ აფარებულიო და მერე თქვა, კისერზე ეკეთათო.

— ვის სჭირდა თქვენი შვილის ჯაჭვი, რომ ასეთი სპექტაკლი გაუთამაშებინათ?

— ჩემი შვილის კი არა, ჩემი აქტიურობა არ მოსწონთ. ცოტნე ნამდვილი პოლიტიკური პატიმარი იყო!

— დავიჯერო, ასეთ საშიშ ადამიანად მაჩვენებთ ახალ ხელისუფლებას?

— მაპატიეთ, მაგრამ მელორ ვაჩნაძეზე მეტი წონა არ მაქვს?! მელორ ვაჩნაძე და სხვა 200 უსახელო რომ პოლიტპატიმარი იყოს, მაია ორჯონიკიძე ტელევიზორში მაინც ჩანს და სტატიებით და თავისი გამოსვლებით მაინც არის ცნობილი! ჩემი დასჯა გადწყვიტეს. ფული მე არ მაქვს და თანამდებობა. უმუშევარი ვარ.გუდიაშვილის სურათი გავყიდე დედაჩემის კოლექციიდან, რომ პატიმარი შვილი შემენახა. ათასი ოხერ-მუდრეგი გაუშვეს და ცოტნე დააპატიმრეს.

გამოცემულია წიგნი „ქართული არქიტექტურა ვარდების რევოლუციის პერიოდში", რომლის ყდაზეც ცოტნეს გადაღებული ფოტოა. არაჩვეულებრივი ფოტოგრაფი, ხელოვანია! მე ვიყავი იდეალური სამიზნე, რადგან საზოგადოებრივი სექტორის ერთი ნაწილის აზრს გამოვხატავდი.

✓ რუსუდან ადეიშვილი

კუჭ-ნაწლავის დისკომფორტი (შეკრულობა, ფაღარათი, შებერილობა) დისბაქტერიოზი

მიიღეთ

ლაქტო-ჯი

www.laqto.ge

გამოყენებისას გაეცანით ინსტრუქციას, გვერდითი მოვლენების შესახებ დეტალური ინფორმაციის მისაღებად მიმართეთ ექიმს.

Cyan Magenta Yellow Black

გია ხუხაშვილი: „ირაკლი ღარიბაშვილი ბიძინა ივანიშვილს სრულფასოვნად ვერ შეცვლის“

«პოლიტიკურ ასპარეზზე სრულიად ახალი ძალები გამოვლენ»

27 ოქტომბერს ჩატარებული საპრეზიდენტო არჩევნებით ჩვენი ქვეყანა განვითარების ახალ ეტაპზე გადადის. ახალი კონსტიტუცია, უპარტიო პრეზიდენტი და ახალი პრემიერი ექსპერტ გია ხუხაშვილს იმის თქმის საფუძველს აძლევს, რომ პოლიტიკური სივრცე ახალი ძალების მოლოდინშია. ბიძინა ივანიშვილის რუხ კარდინალად ცნობილი მრჩეველი პოლიტიკიდან ახლა მართლა მიდის, წასვლის შემდეგ კი, ხელ-ფეხგასახნილი, ბევრ რამეზე აპირებს ღიად და პირდაპირ საუბარს. თუ მის სტატუსსა და საქმიანობას გავითვალისწინებთ, უინტერესო არ უნდა იყოს მისი მოსაზრებები პოსტივანიშვილისეულ პერიოდზე. საუბარი, რაღა თქმა უნდა, საპრეზიდენტო არჩევნების შეფასებით დავიწყეთ.

გია ხუხაშვილი, ექსპერტი, პრემიერმინისტრის მრჩეველი:

— ლოგიკური და კანონზომიერი შედეგი მივიღეთ. ქვეყანაში დაიწყო სისტემური გადამზადების პროცესი. სიტუაცია, როცა ფაქტობრივად პრეზიდენტი სააკაშვილი მინი საბჭოთა კავშირს ქმნიდა თავისი ფსევდოიდეოლოგიით, ფსევდოფასეულობებით და ასე შემდეგ, დაინგრა და აღდგა ისტორიული ქსოვილი, კავშირი წარსულსა და მომავალს შორის. ქვეყანა თავის ნატურალურ მდგომარეობას უბრუნდება. პრეზიდენტის არჩევნები იყო ბოლო აკორდი, თან არჩევნები ისეთი პრეზიდენტის, როგორიც სჭირდება დღევანდელ საქართველოს ახალი კონსტიტუციის ფარგლებში, ანუ ადამიანის, რომელსაც არ აქვს გრძელვადიანი ამბიციები, არ მიეკუთვნება არც ერთ პარტიას, მაგრამ აქვს სახელმწიფოებრივი აზროვნება. ეს ძალიან მნიშვნელოვანია იმ მარტივი მიზეზის გამო, რომ პოლიტიკური პარტიული ველი პრაქტიკულად ცარიელია და უნდა დაველოდოთ აბსოლუტურად ახალ მოზაიკას ახალი პოლიტიკური ბატალიებისთვის.

შესაძლებელი იყო უფრო მაღალი შედეგის მოპოვება და ეს აბსოლუტურად მარტივად შეიძლებოდა გაკეთებულიყო, მაგრამ ესეც ხელისუფლების არჩევანი გახლდათ, რომ მინიმალური საშუალება მიეცა პოლიტიკური ოპონენტისთვის, თუნდაც ვირტუალური სახელისუფლებო რესურსებზე საუბრის. ეს ამოცანები გადაწყდა წარმატებით და ახლა იმაზე საუბარი, რატომ სახელისუფლებო კანდიდატს 62 პროცენტი და ნაცმოძრაობას — 21 პროცენტი, ვინ გავიდა მეორეზე და მესამეზე, ამაზე მსჯელობა არასერიოზულია. საპრეზიდენტო არჩევნები, ყველა სხვა არჩევნებისგან განსხვავებით, არ გულისხმობს პირველ-მეორე ადგილებს, აქ არ არსებობს საპრიზო ადგილები. გამარჯვებული არის ერთი და ის ერთი არის გიორგი მარგველაშვილი.

— მაგრამ მაინც მოულოდნელი იყო შედეგები, რადგან ბევრი ექსპერტი მეორე ადგილზე ნინო ბურჯანაძეს მოიაზრებდა.

— ამის მიზეზი ალბათ არასწორი ანალიზია. წინა არჩევნებზე არჩევანი გაკეთებული იყო ანტინაციონალურ მოძრაობაზე. ბურჯანაძეც გარკვეულწილად ანტინაციონალური ამომრჩევლის სეგმენტზე იჯდა, მაგრამ ფაქტობრივად ეს ხომ ბიძინა ივანიშვილის სეგმენტი იყო. გიორგიც ამბობს, რომ ამ არჩევნებზეც ბიძინა ივანიშვილის ფაქტორი გამოდგა გადამწყვეტი.

დღეს ვინც არიან პარტიები პოლიტიკაში, მათში ვერ ვხედავ ხელისუფლებაში მოსვლის და ქვეყნის მართვის პოტენციალს. ასეთი რამ შეიძლება მოახერხოს პარტია „ქართულმა ოცნებამ“, თუმცა ამისათვის სერიოზული ორგანიზაციული საქმიანობის ჩატარება მოუწევს. ინფრასტრუქტურული და ინტელექტუალური თვალსაზრისით, სხვა პარტიები ზოგი მინუსშია გასული, ზოგი დისკრედიტირებულია, ზოგიც — გაყიდული. გარკვეულ სეგმენტს შეინარჩუნებს ნინო ბურჯანაძე, თუმცა სახელისუფლებო პოტენციალს ვერც მასში ვხედავ. გარკვეული სეგმენტი ექნება რესპუბლიკურ პარტიას,

„თუ აღმოჩნდა, რომ სააკაშვილს ჯონჯოლეული სისხლის სამართლის დანაშაულობები აქვს ჩადენილი, ასეთ შემთხვევაში რა უნდა ქნას ქვეყანამ, თვალები დახუჭოს? პოლიტიკა არ შეიძლება სამართალზე მაღლა დადგეს. უნდა შევქმნათ პრეცედენტი, რომ ხელშეუხებელი არავინ არის“.

„თავისუფალ დემოკრატებს“. საარჩევნო აქტივობიდან გამომდინარე, ამომრჩევლის 30-40 პროცენტი არის ქუჩაში. ვფიქრობ, ამ 30-40 პროცენტს ვერც ერთი არსებული პოლიტიკური პარტია მიიმხრობს. ამის თეორიული შანსი მხოლოდ პარტია „ქართული ოცნებას“ აქვს და არა — — კოალიციას. ეს რეალობა კი ტოვებს იმის შესაძლებლობას, რომ შეიძლება სრულიად ახალი ძალები გამოვიდნენ პოლიტიკურ ასპარეზზე, რაც ქვეყანას მხოლოდ წაადგება.

— ნაცმოძრაობას სიკეთილს კი უწინასწარმეტყველებდით, მაგრამ სააკაშვილი მომავალ არჩევნებამდე დაგვეშვიდობა, ნაცმოძრაობაც ჯერ ისევ მეორეა.

— სააკაშვილი რასაც ამბობს, ეს მაგონებს გურამ პეტრიაშვილის ნათქვამს — „მოგელანდები!“. სააკაშვილი იყო კოშმარი ქართულ ისტორიაში. ახლა ილაპარაკებენ, რომ მეორე ოპოზიციური ძალაა, მერე იტყვიან, მესამეო და გავლენ ასე 33-ზე, ბოლოს კი გაქრებიან.

— ნაცმოძრაობის მეორე ადგილი ბურჯანაძემაც და სხვამაც ხელისუფლებასთან გარიგების ნაწილად მონათლა.

— გასაგებია, რომ ბურჯანაძემ ამაზე ილაპარაკა, შალვა ნათელაშვილმაც, ეს ყველაფერი არის პოლიტიკოსის რიტორიკა. სამწუხაროდ, ჩვენთან პოლიტიკოსები ასე ლაპარაკობენ, გამოდიან ვიწრო პოლიტიკური ინტერესებიდან, რეალობა კი სულ სხვა იყო.

რაც შეეხება ნაცმოძრაობას, ის არის მომაკვდავი ძალა კარგი ინფრასტრუქტურით და რესურსით. სწორედ იმ ინფრასტრუქტურით მიიღეს ის მაქსიმუმი, მაგრამ მათი რესურსები დროთა განმავლობაში კი არ იმატებს, იკლებს. ჩვენ დავინახავთ, რომ სრულად გაკოტრდებიან და გარდაუვალია ნაციონალური მოძრაობის და მისი იდეოლოგიის პოლიტიკური პასუხისმგებლობა, მაგრამ ისე არა, ბაქრაძე ერთ დღეს რომ გამოდიოდა და ამბობდა, ვიღებ პასუხისმგებლობას იმაზე, რაც ციხეში ხდებოდაო და მეორე დღეს საპრეზიდენტო კანდიდატი გახდა. პასუხისმგებლობის აღება ხდება არა — სიტყვიერად, არამედ ქმედებით ანუ, სულ მცირე, უნდა წახვიდე პოლიტიკურ მოუსავლეთში.

— ეტყობა სააკაშვილსაც პასუხისმგებლობა სხვანაირად ესმის — დამნაშავეთა შეწყალებით.

— ეს ყველაფერი თვითგადარჩენის პრინციპიდან გამომდინარეობს. ცდილობს, წასვლამდე რაც შეიძლება მეტი ხვრელი ამოავსოს. ეს იმიტომ კი არ ხდება, რომ მათ მიმართ დადებითი განწყობა აქვს, პირიქით, ისინი ეზიზღება. უბრალოდ ცდილობს, როცა თანამდებობას დატოვებს, ეს ადამიანები არ ალაპარაკდნენ, ანუ უნდა, შეწყალებით უზრუნველყოს მათი დუმილი. ქართული წარმომავლობის 3.000 თურქს საქართველოს მოქალაქეობა რომ მიანიჭა, გგონიათ, შემთხვევით იყო? აკეთებს იმისთვის, რომ სადღაც შეიქმნას ავტორიტეტი, თუ ვინიცობაა მოუწია თავშესაფრის ძებნა. ბრიუსელშიც იმიტომ წავიდა, მოიპოვოს მხარდაჭერა გარანტიების შექმნაში. მასზე ანეკდოტი მახსენდება — დამნაშავეს ეკითხებიან, უკანასკნელი სურვილი რა გაქვსო. პასუხობს, ყველაზე მაღალ შენობაზე ამიყვანეთო. აიყვანენ და იქიდან ხმამაღლა დაიყვირებს, მიშველეთო. დაახლოებით ამ ანეკდოტის პერსონაჟია დღეს სააკაშვილი.

— მაგრამ ევროპა გვთხოვს, რომ ყოფილი ხელისუფლების მაღალჩინოსნების მიმართ პოლიტიკური დევნა არ განხორციელდეს, ანუ ნაციონალების ბოსები, უპირველესად კი სააკაშვილი, ხელშეუხებლები უნდა იყვნენ. ისეთი პირი უჩანს, ბიძინა ივანიშვილი სწორედ ასე მოიქცეოდა.

— მე მესმის ამ ლოგიკის, მაგრამ სამართლის პოლიტიკით ჩანაცვლება შეუძლებელია. თუ აღმოჩნდა, რომ მას აქვს კონკრეტული სისხლის სამართლის დანაშაულობები ჩადენილი, ასეთ შემთხვევაში რა უნდა ქნას ქვეყანამ, თვალები დახუჭოს? პოლიტიკა არ შეიძლება სამართალზე მაღლა დადგეს. ეს სახიფათოა არა ამ კონკრეტულ შემთხვევაში, არამედ ქვეყნის მომავალი განვითარებისთვის. თუ ჩვენ ასეთ პრეცედენტს დავუშვებთ, შეიძლება სიმახინჯე მივიღოთ. ამიტომ უნდა შევქმნათ პრეცედენტი, რომ ხელშეუხებელი არავინ არის.

სამწუხაროდ, ბევრი მოსამართლე წინა ხელისუფლებამ თანამონაწილეებად აქცია

Cyan Magenta Yellow Black

და ისე არაფერი არ ადუღაბებს ადამიანებს, როგორც ერთობლივი დანაშაული, ანუ ხარკს იხდიან, შანტაჟის მსხვერპლნი არიან. პრობლემები არის პროკურატურაშიც, მაგრამ ძირითადი არის მაინც სასამართლო სისტემაში. ამ არჩევნების შემდეგ ნაცმოძრაობის ბერკეტებისგან გაიწმინდება სისტემა და ნელ-ნელა ეს თემაც დალაგდება.

— ამ არჩევნების შედეგით კითხვამ — ჩატარდეს თუ არა ვადამდელი საპარლამენტო არჩევნები — აქტუალობა დაკარგა, ანუ ნაცებმა საპარლამენტო არჩევნებამდე გაიხანგრძლივეს არსებობა.

— მე სხვა რამეს ველი. რომ ვამბობ, ნაცმოძრაობას არ აქვს პოლიტიკური პერსპექტივა, ეს იმას არ ნიშნავს, რომ კონკრეტულ ადამიანებს არ აქვთ პერსპექტივა, თუ დროულად მოახერხებენ დისკრედიტირებული „ბრენდისგან“ დისტანცირებას. ნაცმოძრაობას მომავალში ისეთს ვერ ვხედავ, როგორიც დღეს არის. ალბათ ნელ-ნელა დაიშლება და მასში გაწევრებული ადამიანები საკუთარ ბედს სხვა პოლიტიკურ ძალებს დაუკავშირებენ — ან ახალშექმნილს, ან არსებულს.

— ბაქრაძეს და კონსტრუქციულ ფრთას თქვენც ირაკლი ალასანიასთან ან რესპუბლიკელებთან ხედავთ?

— კონკრეტულად ბაქრაძეზე ვერაფერს გეტყვით. ჩემთვის ბაქრაძე, სიმართლე რომ გითხრათ, საერთოდ არ არის პოლიტიკური ფიგურა. რაღაცეები კი ისწავლა და დაზეპირებულ ფრაზებს ლაპარაკობს, მაგრამ მასში ვერ ვხედავ საკმარის პოლიტიკურ ქარიზმას, ვერც ამბიციას, ვერც ინტელექტუალურ შესაძლებლობებს. ამიტომ ნაცმოძრაობაში დარჩება თუ სხვა გუნდს მიეკედლება, ეს ჩემთვის აქტუალური არ არის. ერთი ჩვეულებრივი რიგითი დეპუტატია, სხვათა შორის, სხვის ხარჯზე მოსული.

— თავისუფალ ადგილას რა ძალების გამოჩენას ელოდებით?

— დღეს მთავარი გამოწვევა არის კეთილდღეობა. ამიტომ ვფიქრობ, მემარცხენე სეგმენტზე ვიღაც გაჩნდება, ოღონდ არა — ისეთი პოპულისტი, ხუთთეთრიან დენსა და ათთეთრიან გაზზე რომ ილაპარაკებს. საქართველოში პოპულიზმი მოთხოვნადი აღარ იქნება. ასეთი მემარცხენე პარტია უნდა გაჩნდეს ახლო მომავალში, რადგან არსებულ სპექტრში ასეთს ვერავის ვხედავ.

— ლეიბორისტები ვის არიან?

— ლეიბორისტები სწორედ რომ წმინდა პოპულისტური პარტიაა, მას არ აქვს არანაირი კავშირი არც მემარცხენეობასთან და არც მემარჯვენეობასთან და საერთოდ არანაირ იდეოლოგიასთან. ის არის პოლიტიკური „ბუტკა“. წარმოვიდგინოთ, რომ პოლიტიკურ ბაზარში არის ჯიხური, რომელსაც ჰქონდა თავისი სეგმენტი, პოპულიზმსა და ილუზიებზე აგებული და ეს ჯიხური ივანიშვილის გამოჩენით დაინგრა. ქვეყანა პოლიტიკური ჯიხურების ეპოქიდან გამოდის. შალვა ნათელაშვილი სოციალურ თემებზე ორიენტირებული რეალურად არასოდეს ყოფილა, ყოველთვის იყო ფსევდოსოციალიზმის მოყვარული ადამიანი, მაგრამ 5-7 პროცენტს თავისი ქარიზმის ხარჯზე მობილიზაციას უკეთებდა.

რაც შეეხება მემარჯვენე პარტიებს, იქ შეიძლება სწორი, ჯანსაღი რებრენდინგის პირობებში არსებულმა პარტიებმა შეინარჩუნონ რაღაც სეგმენტი, თუმცა აქაც არ გამოვრიცხავ ახალი პარტიის გაჩენას.

ცენტრისტულ პოზიციებზე, რომელიც არის 21-ე საუკუნის პოლიტიკა, სადაც მემარჯვენე-მემარცხენედ კი არ განიხილავენ პარტიები თავიანთ თავს, არამედ დაბალანსებულია ეს ყველაფერი და პოლიტიკა არის სოციალურ თემებზე ორიენტირებული, მაგრამ საბაზრო პრინციპებზე დამყარებული, შესაძლებელია, გამოჩნდეს სერიოზული ძალა, მაგრამ ვინ შეიძლება იყოს ის, ვერაფერს გეტყვით. მე ვთქვი, რომ გავედი პოლიტიკიდან და ამ პროცესებში მონაწილეობის მიღებას არ ვაპირებენ მაგრამ ვურჩევ ყველა ამბიციურ ადამიანს, თუ მათ აქვთ რაიმე პოლიტიკური მონაცემები, თვალი გაუსწორონ რელობას და დაიწყონ ფორმირება. ადგილი პოლიტიკურ სივრცეში არის ძალიან დიდი და დასანანია, თუ ამას არ გამოიყენებენ.

— დიდი ცვლილებები უკვე დაიწყო ხელისუფლებაში, გიგა ბოკერიას ირანა იმერლიშვილი ცვლის...

— ბოკერიას შეცვლის იმერლიშვილი — ასე არ არის. ახალი უშიშროების საბჭო ვერ იქნება ისეთი ძლიერი და ფუნქციონალური, როგორიც წინა. ამიტომ ამაზე დიდ აქცენტებს არ გავაკეთებდი და იმერლიშვილს

„ახალი უშიშროების საბჭო ვერ იქნება ისეთი ძლიერი და ფუნქციონალური, როგორიც წინა. ამიტომ ამაზე დიდ აქცენტებს არ გავაკეთებდი და იმერლიშვილს მთლად არ წარმოვიდგენდი ბოკერიას შემცვლელად. უშიშროების საბჭოს ჯერ მხოლოდ სახელი რჩება, შეიძლება მომავალში ისიც შეიცვალოს“.

მთლად არ წარმოვიდგენდი ბოკერიას შემცვლელად. უშიშროების საბჭოს ჯერ მხოლოდ სახელი რჩება, შეიძლება მომავალში ისიც შეიცვალოს. გადაჯგუფებები, რა თქმა უნდა, მოხდება, ეს ნორმალური პროცესია, მაგრამ გარკვეული პერიოდის განმავლობაში ხელისუფლებას საფრთხე არ ემუქრება. მენეჯერულადაც ყველაფერი ნორმალურად დალაგდება, ამის გარანტი გარკვეული პერიოდი ივანიშვილი იქნება. დანარჩენი — ეს ადამიანები ხომ მუშაობდნენ დღემდე და გააგრძელებენ მუშაობა, თითოეულს მოუწევს პასუხისმგებლობის აღება, რაც ხელს შეუწყობს მათ განვითარებას. ღარიბაშვილს კი ივანიშვილის გრძელვადიანი მენეჯერული სკოლა აქვს გავლილი და ამიტომ ყველაფერი ნორმალურად და კარგად იქნება.

— ახალდანიშნული პრემიერმინისტრი ირაკლი ღარიბაშვილი მოახერხებს ივანიშვილის მიერ დატოვებული ადგილის შეკვსებას?

— სრულფასოვნად, რა თქმა უნდა, ვერ შეცვლის, მაგრამ უნდა შევეგუოთ იმას, რომ ქვეყანა მართონ მოაზროვნე ადამიანებმა. ყველამ უნდა ვისწავლოთ მუშაობა და ჩვენს სეგმენტში ჩვენი საქმე ვაკეთოთ, მინისტრები ვიქნებით თუ მუშები. ნუ ვეძებთ მესიას, სუპერმენს, რომელიც მოვა და კეთილდღეობას მოიტანს. თვითონ უნდა ვისწავლოთ ქვეყნის მართვა და რაღაც პერიოდი ბიძინა ივანიშვილი გახდება ამის გარანტი, მონიტორი. თუ არ ჩამოყალიბდა ძლიერი სამოქალაქო სექტორი, საფრთხე იმისა, რომ გაირყვნას ხელისუფლება, ყოველთვის იქნება.

— ივანიშვილი აპირებს 20 წელი დარჩეს საზოგადოებაში მაკონტროლებლად. მის როლს როგორ ხედავთ?

— ის არ ამბობს, რომ თავად გააკონტროლებს — საზოგადოებამ უნდა გააკონტროლოსო. ნუ წარმოიდგენთ, რომ სხვა ქვეყნებში ხელისუფლებაში ანგელოზები სხედან. არ სხედან, უბრალოდ საზოგადოების შიში აქვთ. ის ამბობს, ამას თქვენთან ერთად გავაკეთებ, ვიქნები ერთ-ერთი თქვენგანი, მართალია, გამორჩეული, მაგრამ მაინც ერთ-ერთიო. მას აქვს რესურსი, თავისი განავითაროს, სხვას დაეხმაროს, ამ კუთხით ფიქრობს და არა — ისე, რომ ჯოხით დადგება და დატუქსავს ვიღაცას.

— საკაშვილი, ივანიშვილი, თქვენ და კობა დავითაშვილი ერთად მიდიხართ პოლიტიკიდან. რა ხდება, რასთან გვაქვს საქმე?

— ივანიშვილის წასვლა არის სხვა მოვლენა, ამ ფაქტს ნუ დავაკნინებთ. ისტორიას მისი როლი ჯერ კიდევ შესაფასებელი აქვს. ეს არის უნიკალური შემთხვევა მსოფლიო ისტორიაში. ჩემი ამბავი თავიდანვე გარკვეული იყო. მე თავიდანვე ვთქვი, რომ წავიდოდი. შარშან, საპარლამენტო არჩევნების მეორე დღეს, 2 ოქტომბერს, გამოვაცხადე, რომ მივდიოდი, მაგრამ ვერ შევასრულე, გამეწელა ეს პროცესი. რაც შეეხება დავითაშვილს, არა მგონია, პოლიტიკა ასე ადვილად დატოვოს. ვერ მოისვენებს, რადგან ჩამოყალიბდა, როგორც პროფესიონალი პოლიტიკოსი.

— ანუ წავიდა, რომ მოვიდეს?

— სანამ დეპუტატია, ხელფასისთვის არის თუ ისე, მაინც პოლიტიკაშია. არ შეიძლება დეპუტატი არ იყოს პოლიტიკოსი, რადგან ის იღებს პოლიტიკურ გადაწყვეტილებებს, კენჭს უყრის საკითხებს...

— ამას წინათ პრესაში მოკაკარი თვალი, პოლიტიკიდან წასვლის შემდეგ განცხადების გაკეთებაზე საუბრობდით.

— რაღაცეები მაქვს სალაპარაკო, მაგრამ სანამ ვითვლები მრჩევლად, ეს სტატუსი დიაპაზონს მიზღუდავს, რადგან ჩემი ნათქვამი ასოცირდებასახელმწიფო პოზიციასთან. ამიტომ, როგორც კი მივიღებ ამ თავისუფლებას, რაღაცეებს ვიტყვი, მაგრამ განცხადების გაკეთებას არ ვაპირებ. ჩემი სათქმელი ხელისუფლებას არც ეხება. უბრალოდ დღეს რაღაცეებს თავისი სახელი რომ დავარქვა, ვიღაცამ შეიძლება თქვას, რომ ზეწოლას ვახორციელებ სამართალდამცავებზე და ვსარგებლობ სამთავრობო რესურსით.

— ეს სათქმელი იმ ბრალდებებს ეხება, რაც თქვენი მისამართით ისმოდა?

— არა, არის კონკრეტული თემები სამართლიანობის აღდგენასთან დაკავშირებით, თუნდაც რეჟიმის გასამართლება. ეს ვიგულისხმე, თორემ ხელისუფლებაში ჩემი მეგობრები არიან და ჯერჯერობით ისეთს ვერაფერს ვხედავ, რომ საჯარო განცხადებები ვაკეთო.

სიმაღლეში ზრდის სწრაფი და ეფექტური პროგრამები. 2-დან 25 წლამდე!

3-5 სმ-ის მომატება კურსით. ძვლის მკვებავი მინერალების, ვიტამინების, ამინომჟავების კომპლექსით! ვარჯიშები, ზრდის ზონების გააქტიურებით. ეფექტურია გენეტიკური სიდაბლის დროს.

გახდომა-გასუქება თვეში 8-20 კგ-ით!

დიეტის და ვარჯიშის გარეშე მადის დარეგულირება, ცხიმების აქტიური წვა, ნივთიერებათა ცვლის მოწესრიგება. მიღებული შედეგის შენარჩუნება მხოლოდ მცენარეული პრეპარატებით. შედეგები 100 %-იანია.

593-44-58-65. ექიმი — ქალბატონი დეა
მის.: აღმაშენებლის 154.

Cyan Magenta Yellow Black

ზვიად ძიძიგური: „ქართული ოცნების“ შემკვრელი ძალა ირაკლი ღარიბაშვილი იქნება“

„თუ ვინმეს ჰგონია, რომ მინისტრები უნდა იყვნენ დარგის პროფესიონალები, არ არის სწორი მიდგომა. მინისტრები უნდა იყვნენ კარგი მენეჯერები“.

ბრემიერად დასახელებულ ირაკლი ღარიბაშვილს დავით საგანელიძე „ქართული ოცნების“ ყრილობაზე პარტიის თავმჯდომარედ არჩევას უპირებს. როგორც თავად ამბობს, 24 ნოემბერს ის ამ საკითხს უცილობლად დააყენებს. არის თუ არა საგანელიძის გეგმები კოალიციაში შემავალი სხვა პარტიების შეხედულებებთან უნისონში?

„სარკეს“ კონსერვატორი, პარლამენტის ვიცესპიკერი, ზვიად ძიძიგური ესაუბრება.

— ბატონო ზვიად, კოალიციაში ალბათ არ იყო მოულოდნელი ღარიბაშვილის დასახელება პრემიერის პოსტზე, წინასწარ ეს ყველას გაცოდინებოდათ და ფორმალურ წარდგენას ელოდით.

— პრემიერის გადაწყვეტილება მოულოდნელი არც ჩემთვის იყო და არც კოალიციის სხვა წევრებისთვის. ვფიქრობ, სწორი გადაწყვეტილებაა. იმასთან ერთად, რომ ირაკლი არის წარმატებული მინისტრი, არის ნებისყოფიანი კაცი, აქვს ამბიცია, სერიოზული პროექტები განახორციელოს. პოლიტიკური თვალსაზრისითაც მოახერხებს, შეინარჩუნოს ის სტაბილურობა, რომელიც ძალიან სჭირდება ჩვენს ქვეყანას.

— მაგრამ ჯერ მხოლოდ 31 წლისაა. პრემიერობისთვის პატარა არ არის?

— ის ყველაზე ცხელ ადგილას, ყველაზე რთულ პოსტებზე, ყველაზე რთულ სამინისტროს ხელმძღვანელობდა, რაც, უნდა დამეთანხმოთ, რომ გამოცდილების შეძენის თვალსაზრისით, ძალიან მნიშვნელოვანია. რაც შეეხება მის მენეჯერულ თვისებებს, 8 წელია მუშაობს ბიძინა ივანიშვილთან. იყო ხელმძღვანელ თანამდებობებზე და კარგად იცის, როგორ უნდა მართოს. ამიტომ ვფიქრობ, ძალიან სერიოზული მენეჯერი ჩაუდგება ჩვენს მთავრობას სათავეში.

— მაგრამ მაინც გაუჭირდება ივანიშვილის ჩანაცვლება.

— რა თქმა უნდა, ბატონი ბიძინა ყველასთვის ხელშეუვალი ავტორიტეტია და მისი პოლიტიკიდან წასვლა სწორედ იმიტომ იყო მნიშვნელოვანი, რომ ერთი კაცის ირგვლივ არ ტრიალებდეს მთავრობა, პარლამენტი, სასამართლო, მედია და ქვეყნის მთელი პოლიტიკური ცხოვრება. ბიძინა ივანიშვილმა ჩათვალა, რომ ეს იქნებოდა ქვეყნის განვითარებისათვის ხელისშემშლელი ფაქტორი. მისი წასვლის შემდეგ მთავრობასაც, პარლამენტსაც, სასამართლოსაც, მედიასაც და სხვასაც სრულად ეძლევა ის ფუნქცია და დატვირთვა, რაც არის გათვალისწინებული დემოკრატიული დაბალანსების სისტემებით მთელ მსოფლიოში. ვფიქრობ, რომ ამ ადამიანის ნაბიჯები წლების მერე უფრო დაფასდება.

— ლაპარაკობენ ღარიბაშვილის კახი კალაძით ჩანაცვლებაზეც. როგორ გგონიათ, აქვს მას ის საჭირო მონაცემები, რომ შსს-ს მოერგოს?

— როგორც ბატონმა ივანიშვილმა პოლიტსაბჭოზე განაცხადა, ეს არის თვითონ ღარიბაშვილის გადასაწყვეტი, ვინ იქნება მისი შემცვლელი. თუ ვინ იქნება ახალი მთავრობის შემადგენლობაში, მოვისმენთ პარლამენტში და ეს მოხდება ინაუგურაციის შემდეგ ერთ კვირაში. რაც შეეხება კახის, ის არის ძალიან წარმატებული მინისტრი. ასევე მასაც არანაირი პოლიტიკური და სამთავრობო გამოცდილება არ ჰქონდა, მაგრამ ჰქონდა გამოცდილება საკუთარ თავზე მუშაობისა. თანმიმდევრული კაცია და ამიტომაც მიაღწია სერიოზულ წარმატებებს სამინისტროში. როგორც პოლიტიკოსს, კახის ვაკვირდები მოსვლის დღიდან. ის ბევრს მუშაობს საკუთარ თავზე. ეს კი ყველა წარმატების საწინდარია. ასე რომ, არ დავიწყებ იმის განსჯას, შს მინისტრი ვინ იქნება ან როდის, მაგრამ ერთი რამ შემიძლია გითხრათ, შს სამინისტროში მიღწეული წარმატებები იქნება არამარტო შენარჩუნებული, არამედ განვითარებული.

მინდა, ვუთხრა ყველას, განსაკუთრებით ჩვენს ოპონენტებს ნაციონალური მოძრაობიდან, რომლებსაც თვალები ჰქონდათ დაფაციცებული, რომ ივანიშვილის წასვლის შემდეგ პოლიტიკური ბალანსი მათ სასარგებლოდ შეიცვლებოდა. ამ მხრივ მათ რაიმე ტიპის პერსპექტივა და იმედი არ უნდა ჰქონდეთ, რადგან ჩვენი კოალიციის სიმყარე ქვეყნის მართვაში არის სრულიად ხელშეუხებელი. ჩვენი ხელისუფლებაში მოსვლის, შენარჩუნების და წარმატების გარანტია იყო ბიძინა ივანიშვილი. ახლა, ბიძინა ივანიშვილის წასვლის შემდეგ, უფრო შეიკვრება კოალიცია.

— ივანიშვილმა ღარიბაშვილის დასახელებით ერთგულ კადრზე შეაჩერა არჩევანი. გამოდის, რომ პოლიტიკოსებს ნაკლებად გენდობათ. არც პროფესიონალიზმზე უფიქრია დიდად.

— თუ ვინმეს ჰგონია, რომ მინისტრები უნდა იყვნენ დარგის პროფესიონალები, არ არის სწორი მიდგომა. მინისტრები უნდა იყვნენ კარგი მენეჯერები. ყველა მინისტრი ივანიშვილის პირობებში არის კარგი მენეჯერი, მათ შორის ზოგი გამოირჩევა უაღრესად მაღალი პროფესიონალიზმით. საერთო ჯამში კი, არც ერთი დაბნეული და უპასუხისმგებლო მინისტრი, როგორიც გვინახავს ბოლო წლებში, ამ მთავრობაში არ არის.

— პრემიერს რას უპირებს პარლამენტი? საკონსტიტუციო ცვლილებებს აგულისხმობ.

— ვამზადებთ ახალი კონსტიტუციის რედაქციას. შექმნილია საკონსტიტუციო კომისია, რომელსაც უხელმძღვანელებს პარლამენტის თავმჯდომარე დავით უსუფაშვილი. კომისია ერთ წელიწადში დადებს ახალ კონსტიტუციას, რომლის ირგვლივაც საჭიროა ფართო საზოგადოების კონსენსუსი, რომ ერთხელ და სამუდამოდ დავდოთ ისეთი კონსტიტუცია, სადაც ანომალიური ჩანაწერები არ იქნება — ისეთი, რომ პრეზიდენტს შეუძლია მთავრობა დაითხოვოს და ა.შ. საკმაოდ ბევრი იტანჯა საქართველოს კონსტიტუციამ და საბოლოოდ კარგი რედაქცია უნდა მივიღოთ. შემდეგ კი მოვილაპარაკოთ, რომ დავანებოთ თავი მის ჯიჯგნას.

— მთავრობის წევრება, რომლებიც ივანიშვილის უკან იდგნენ, ძალიან ვახარებული ჩანდნენ, როცა ღარიბაშვილს წარადგენდა პრემიერმინისტრის პოსტზე ივანიშვილი, ყველა ყურებამდე იღიმოდა. მართლა ასე გაუხარდათ?

— ირაკლი ღარიბაშვილი ყველას უყვარს, არის კომუნიკაბელური, ზრდილობიანი, საქმის მცოდნე, ივანიშვილის მაღალი ნდობით სარგებლობს და არც მოულოდნელი ყოფილა ვინმესთვის ეს კანდიდატურა.

— თინა ხიდაშელსა და ღარიბაშვილს შორის არსებული უთანხმოება კარგად გვახსოვს.

— ეს არის თემა, რომელიც ასიათასჯერ არის გადალახული. წინასაარჩევნო პერიოდი არ იყო კომფორტული და გვიწევდა ერთმანეთთან რაღაც ტიპის უსიამოვნებებიც და პრობლემებიც, მაგრამ მაშინ რაც გავრცელდა, ეს იყო ბინძური ფალსიფიკაცია. მიუხედავად პატარა უთანხმოებებისა, კოალიცია იყო შეკრული და მიზანმიმართული გუნდი. უნდა გითხრათ, რომ რესპუბლიკური პარტია იყო ერთ-ერთი ყველაზე უფრო მოწადინებული, ღარიბაშვილი ყოფილიყო პრემიერი. გამოცდილი ხალხია და კარგად იციან, რომ ეს არის პოლიტიკური სტაბილურობის გარანტია.

— დავით საგანელიძემ ირაკლი ღარიბაშვილზე საკმაოდ საინტერესო განცხადება გააკეთა — პარტია „ქართული ოცნების“ თავმჯდომარეობას აგულისხმობ.

— „ქართული ოცნება“ არის ყველაზე რეიტინგული პარტია, ივანიშვილის ავტორიტეტიდან გამომდინარე. ამასთანავე მასში ავტორიტეტული ხალხია, შეიძლება პოლიტიკურად ნაკლებად გამოცდილი, მაგრამ საზოგადოებაში ნდობით სარგებლობენ. იმისათვის, რომ ეს იყოს ორგანიზებული ძალა, მნიშვნელოვანია, პოლიტიკური ლიდერის ფუნქციები ჩაიბაროს ადამიანმა, რომელიც შეკრავს ამ გუნდს. როცა ბიძინა ივანიშვილი აცხადებს, რომ პოლიტიკიდან მიდის, პარტიის თავმჯდომარედ თუ დარჩა, როგორ მიდის? ამიტომ, რა თქმა უნდა, პარტიის თავმჯდომარედ უნდა განიხილებოდეს ადამიანი, რომელსაც შეეძლება პარტიის შეკვრა. რაც შეეხება კოალიციაში ღარიბაშვილის ყოფნას, ის, რა თქმა უნდა, კოალიციაში მოიაზრება და პოლიტიკურ საბჭოში იქნება, ამავე დროს იქნება „ქართული ოცნების“ ხელმძღვანელიც, თუკი, რა თქმა უნდა, აირჩევენ. ვფიქრობ, ისინი ამ ნაბიჯს გადადგამენ.

— მაგრამ მეორე კუთხიდან რომ შეეხედოთ, ივანიშვილმა პრემიერი და პრეზიდენტი უპარტიო მოიყვანა, ახლა პრემიერისთვის პოლიტიკური სტატუსის მინიჭება ისევ ძველ რეალობაში არ დაგვაბრუნებს?

— საქართველოს კონსტიტუციით, პრეზიდენტი უნდა იყოს უპარტიო, მაგრამ ასეთი შეზღუდვა პრემიერის და პარლამენტის მიმართ არ არსებობს.

— მაგრამ დავით უსუფაშვილი უკვე წაიდა რესპუბლიკური პარტიის თავმჯდომარის თანამდებობიდან.

— კი, ის თავმჯდომარე არ არის, მაგრამ რესპუბლიკური პარტიის წევრად რჩება. ასევე არანაირი აკრძალვა არ არის ღარიბაშვილის, მომავალი პრემიერის მიმართ. არსებულ კანონმდებლობასთან ეს სრულ შესაბამისობაში იქნება.

— კანონთან მიმართებაში გეთანხმებით, მაგრამ ქვეყნის მომავალი განვითარებისთვის ხომ არ იქნება ხელისშემშლელი ფაქტორი?

— იქით გკითხავთ, უსუფაშვილის თავმჯდომარეობამ რაიმე საქმეს ხელი შეუშალა? არა მგონია.

Cyan Magenta Yellow Black

სოსო ცინცაძე: „მინისტრებისთვის სასათბურე პირობები დამთავრდა“

«გიორგი მარგველაშვილმა პირველი წკიპურტი უკვე იგემა»

ბიძინა ივანიშვილს პრემიერის პოსტზე ირაკლი ღარიბაშვილი შეცვლის. საკუთარი შემცვლელი ივანიშვილმა „ქართული ოცნების“ ცენტრალურ ოფისში გამართული სხდომის შემდეგ თავად წარადგინა. გუნდის ერთსულოვნება ირაკლი ღარიბაშვილის დამსახურებააო, ხაზი გამოკვეთილად გაუსვა და იქვე დასძინა, რომ ის ტიპური კახელი კაცი, უაღრესად პატიოსანი, ძალიან ნაღდი და წესიერია.

პრემიერობის სავარაუდო კანდიდატად უმრავლესობის წევრები სწორედ ღარიბაშვილს ასახელებდნენ, რომელიც შს მინისტრად 2012 წლის ოქტომბერში დაინიშნა. ირაკლი ჯერ მხოლოდ 31 წლისაა, მაგრამ უკვე ბევრი მოასწრო. დაიბადა თბილისში 1982 წლის 28 ივნისს. თსუ-ის საერთაშორისო ურთიერთობები აქვს დამთავრებული, მერე სორბონაში სწავლობდა. 2004 წელს სამსახური შპს „ბურჯში“ ანუ „ქართუ ჯგუფში“ ლოჯისტიკის დეპარტამენტის საგარეო შესყიდვების განყოფილების მენეჯერად დაიწყო, 2005 წელს უკვე საერთაშორისო საქველმოქმედო ფონდ „ქართუს“ გამგეობის თავმჯდომარე, გენერალური დირექტორი გახდა. მერე იყო პოლიტიკა, მუქარები, არჩევნები... და დაუფასდა კიდეც, ივანიშვილმა მის ხასიათში ერთგულება განსაკუთრებულად გამოყო.

შემცვლელად ღარიბაშვილის დასახელება არც ექსპერტებს გაჰკვირვებიათ. პირიქით, სოსო ცინცაძე ივანიშვილს არჩევანს უწონებს.

სოსო ცინცაძე:

— შეიძლება არჩევანი გაკეთებულიყო სერგეენკოს და ღარიბაშვილს შორის. ბუნებრივია, რომ ივანიშვილი ცდილობს, თავის ადგილზე დატოვოს ისეთი ხალხი, რომელსაც ენდობა. ამით გაირკვა ის, რომ შედარებით ნაკლებად ენდობა პოლიტიკური პარტიების წარმომადგენლებს და უფრო მეტად ენდობა იმ ხალხს, ვინც თვითონ მოიყვანა, ანუ სიფრთხილეს იჩენს პოლიტიკური პარტიების მიმართ და ეს სწორიც არის. ჩვენს პოლიტიკოსებს იმდენჯერ აქვთ შეცვლილი სიმპათია-ანტიპათია და იმდენი პარტია, ლიდერი ჰყავთ გამოცვლილი, რომ ნდობა პრობლემურია. მეორე მხრივ, ღარიბაშვილმა თავისი წარსულით დაამტკიცა, რომ ის კარგი მენეჯერია, სხვანაირად ივანიშვილის ფონდს ვერ განაგებდა. ასევე, მას გააჩნია პოლიტიკური ნება, სხვანაირად ვერ გაუძლებდა იმ არაკომფორტულ ვითარებას, რასაც უქმნიდა ყოფილი ხელისუფლება და ნაციონალური მოძრაობა და, რაც მთავარია, ეტყობა, პატიოსანი კაცია, რადგან მსხვილკაპიტალიან ფონდს ხელმძღვანელობდა და ხელზე არაფერი მიეწება.

— მაგრამ ივანიშვილის ჩანაცვლება მისთვის მაინც არ იქნება მარტივი.

— ივანიშვილის შემდეგ ღარიბაშვილს კი არა, ყველას გაუჭირდებოდა პრემიერობა, მაგრამ ერთი რამ ფაქტია, ღარიბაშვილმა შეძლო თამასა არ დაეწია შსს-სთვის, მიუხედავად იმისა, რომ 10.000 პატიმარი გამოვიდა ციხიდან და იქიდან ნახევარი კრიმინალია. ამის შემდეგ ნებისმიერი მინისტრის მიმართ საზოგადოება ზედმეტად ყურადღებით იქნება და ღმერთმა ნუ ქნას, ოდნავ მაინც გაუარესდეს კრიმინალური სიტუაცია. საზოგადოება იტყვის, მერაბიშვილის დროს ასე კარგად იყო საქმე, ღარიბაშვილმა შეძლო შეენაჩუნებინა სიტუაცია, მაგრამ მოვიდა სუსტი მინისტრი და მოვლენები გაექცა ხელიდანო.

ღარიბაშვილისთვისაც არ იქნება პრემიერობა იოლი, რადგან რა საკითხებშიც თავშეკავებულები იყვნენ არასამთავრობოები, ჟურნალისტები ივანიშვილთან მიმართებაში, ღარიბაშვილს გაუშინაურდებიან და შეიძლება უფრო მკაცრი და მომთხოვნი იყვნენ მის მიმართ. მეორე ფაქტორი არის ის, რომ მინისტრებისთვის კომფორტული, სასათბურე პირობები დამთავრდება. დღესაც კი ყველა მინისტრი არის ტყვიაგაუმტარი და წვიმაგაუმტარი კოლების ქვეშ. საკმარისი იყო, ვინმეს რაიმე შენიშვნა გამოეთქვა რომელიმე მინისტრის მიმართ და უმაღლეს წაადგებოდა ივანიშვილის გავლენას, რომელიც კლდესავით იდგა თითოეული მინისტრის დასაცავად. ივანიშვილი არასამთავრობო სექტორიდან ვეღარ შეძლებს მინისტრების ასე დაცვას. პირიქით, არასამთავრობო სექტორს სხვა ფუნქცია აქვს, კარგი გაგებით, ჩასაფრებულია, მთავრობა აკონტროლოს. ასე რომ, რამდენად ადეკვატური

იქნება ივანიშვილი ახალი სიტუაციისადმი, ამას ჩვენ ვნახავთ მას შემდეგ, რაც ის უკვე საბოლოოდ დატოვებს პრემიერის პოსტს.

— პრემიერი ახალი კონსტიტუციით პარეული ფიგურა ხდება გარეშემდები უფლებებით.

— ამიტომაც პარლამენტი ფიქრობს მისთვის ფუნქციების შემცირებას, მართალია, არა — ძლიერად, მაგრამ მაინც. ახალი პრეზიდენტი, ახალი პრემიერი თვისობრივად ახალი სივრცეა და ხომ ხედავთ, ახალი პრეზიდენტის მიმართ პირველი წკიპურტიც როგორი გამოდგა? საშუალება არ მიეცა, საკუთარი გემოვნებით შეერჩია უშიშროების საბჭოს მდივანი. ვინ დაიჯერებს, რომ იმერლიშვილი მარგველაშვილის კადრია?! მარგველაშვილს უთხრეს, აგერ არის ადმინისტრაციის უფროსის თანამდებობა და ვინც გინდა, აირჩიეო. მან აიყვანა „ჯიპადან“, განათლების სამინისტროდან ხალხი, შეიძლება კიდევ აიყვანოს ვინმე პირად მძღოლად, მდივნად, მაგრამ მეორე ფიგურა პარლამენტიდან წავიდა. იმერლიშვილი გენერალი კი არა, გინდა, მარშალი იყოს, ნურც იმას დავივიწყებთ, რომ ის გულუხვი საკაშვილის გენერალია. ამიტომ მისი შედარება ბოკერიასთან საერთოდ წარმოუდგენელია. ამიტომაც ბევრი კითხვა რჩება და ეს ბუნებრივია, რადგან ასეთი დიდი ცვლილებები იწყება.

— პარლამენტი პრემიერის უფლებამოსილებებში ცვლილებებს გეგმავს. ეს ისევ ხომ არ გაანაწილებს რესპუბლიკელებსა და ახალ პრემიერს შორის დაპირისპირებას, რისი მოწმეც უკვე ორჯერ ვიყავით?

— სულელი არავინ არის, ყველამ კარგად იცის, რომ ეს დაპირისპირება ორივე მხარეს დააზარალებს. გარდა ამისა, რესპუბლიკელებიც არ არიან ხელწამოსაკრავი ქალბატონები და ბიჭები. თუმცა მოსალოდნელი არის, ცოტა რბილად რომ ვთქვათ, აზრთა სხვადასხვაობა. რამდენად გაღრმავდება ეს პროცესი, უკვე სხვა თემაა. ვერ ვიტყვი, ეს კარგია თუ ცუდი, მაგრამ ფაქტია, რომ არ იქნება ერთპარტიული მმართველობა, ჯანსაღი კონკურენცია და დისკუსიები წავა, რაც მხოლოდ წაადგება მთავარს — ქვეყნის დემოკრატიულ განვითარებას.

— ღარიბაშვილიც იმ გზას გადის, რაც ოდესღაც მერაბიშვილმა გაიარა — შს მინისტრი, პრემიერი... ანუ პრემიერის თანამდებობაზე გზა შსს-ზე გადის?

— ლოგიკა მარტივია, მერაბიშვილი იყო სააკაშვილის ნდობით აღჭურვილი პირი, ხოლო ღარიბაშვილი არის ივანიშვილის ნდობით აღჭურვილი პირი. ღარიბაშვილმა, როგორც მინისტრმა, ნამდვილად გაამართლა.

— ისე ეს მინისტრები ყველაფრისმცოდნეები რიგორ არიან? მინისტრის პოსტზე ერთგულება უფრო მნიშვნელოვანია თუ პროფესიონალიზმი?

— რასაკვირველია, მნიშვნელოვანია პროფესიონალიზმი, მაგრამ საფრანგეთი რომ ავიღოთ, თქვენ ნახავთ მინისტრს, რომელიც ყოფილა თავდაცვის მინისტრიც, შს მინისტრიც და სხვა სამინისტროების მინისტრიც, გარდა ფინანსთა მინისტრისა, რადგან ამ პოსტზე ყველგან პროფესიონალია საჭირო. ასეა ამერიკაშიც, მაგრამ უარყოფით შედეგს არ იძლევა, რადგან სამინისტროა დაკომპლექტებული პროფესიონალებით, მაგრამ ქართული სინამდვილე განსხვავებულია — როცა ახალი მინისტრი მოდის, შვეიცარიდან დაწყებული დამლაგებლით დამთავრებული, ყველა იცვლება. ეს უკვე სულ სხვა საკითხია. სანამ არ გაქრება ტერმინი — მე ჩემი გუნდით მოვდივარ, სულ ეს სიტუაცია იქნება. ამიტომ კითხვა, როგორ არიან ყველაფრისმცოდნეები ეს მინისტრები, ერთი მხრივ, მყარი დემოკრატიისთვის მიღებული მოვლენაა, მაგრამ ქართულ სინამდვილეში თუ გადმოვიტანთ, გარკვეული რისკების შემცველია.

— ივანიშვილი ქართულ პოლიტიკაში თამაშის ახალ წესებს ამკვიდრებს — უპარტიათა მისვლას ფეოლისმბრ ხელისუფლებაში — პრეზიდენტი — უპარტიო, პრემიერი — უპარტიო... თუმცა დავით საგანელიძე ღარიბაშვილს პარტიისკენ უბიძგებს — პარტიის თავმჯდომარის პოსტზე უნდა დასახელოს.

— პირადად მე მირჩევნია, ორივე უპარტიო იყოს. ბუნებრივია, საგანელიძეს პირიქით აწყობს, რომ მმართველი პარტიის წევრი იყოს პრეზიდენტიც, პრემიერიც და ყველა მინისტრიც, რადგან საკუთარ თავს მოიაზრებს „ქართულ ოცნებაში“, რომელიც მართლა შეიქმნა თუ ჯერ მხოლოდ ქაღალდზეა, არ ვიცი. სიმართლე, რომ ვთქვა, პარტიას ჯერ მე ვერ ვხედავ. ღარიბაშვილი ამ პარტიაში საგანელიძის ბროლის ოცნებაა, რომ „ქართული ოცნება“ მონოპოლისტი პარტია გახადოს.

— თქვენ რიგორ ხედავთ მომავალს?

— მომავალი დამოკიდებულია იმაზე, როგორი იქნება არასამთავრობო სექტორი. თუ საზოგადოებრივ სექტორში ივანიშვილი და მისი ხალხი იქნება დომინანტი, ეს იგივეა, მამამარჩენალი გინდ არასამთავრობო სექტორში გყავდეს და გინდ — მთავრობაში. დღეს 240 არასამთავრობოა საქართველოში და, ცხადია, მათ დონემდე არ დავა ივანიშვილი, მაგრამ ხისტი დომინირება, მონოპოლია არ უნდა ჰქონდეს მას. ყველაფერი მაინც იმაზეა დამოკიდებული, როგორ შეერწყმება ივანიშვილი ჩვენი არასამთავრობო სექტორის ფართო სპექტრს.

✓ **პოლიტიკის რუბრიკა მოამზადა**
მანანა გეგიამ

კუჭ-ნაწლავის დისკომფორტი
(შეკრულობა, ფაღარათი, შებერილობა)
დისბაქტერიოზი

მიიღეთ

ლაქტო-ჯი

www.laqto.ge

გამოყენებისას გაეცანით ინსტრუქციას,
გვერდითი მოვლენების შესახებ დეტალური ინფორმაციის მისაღებად
მიმართეთ ექიმს.

Cyan Magenta Yellow Black

ვინ არის კახა კინწურაშვილის „გოგო“ და რატომ ეშინია პირადზე საუბრის ლიკა ლაბაძეს

ლიკა და კახა

PHOTO BY GIORGI TSAAVA

მსახიობი კახა კინწურაშვილი და ტელეწამყვანი ლიკა ლაბაძე პროექტმა „ცეკვავენ ვარსკვლავები“ კარგად შეთამაშებულ ტანდემად აქცია. მათ წყვილს ამ შოუს კულისებში ვარსკვლავების დახვედრა, მათთან გასაუბრება და გამხნევება ევალება, რაშიც იმპროვიზაცია და ურთიერთგაგება მთავარია. როგორც კახა და ლიკა ირწმუნებიან, ერთმანეთს მზერით უგებენ და მათი დიალოგებიც სრული იმპროვიზაციაა.

კახას და ლიკას პოპულარობის ზრდასთან ერთად გაჩნდა ინტერესი და შესაბამისად გარკვეული ცნობებიც გავრცელდა მათი პირადი ცხოვრების შესახებ. ამ ცნობებიდან უტყუარი გახლავთ ის, რომ კახა რამდენიმე თვის წინ დაქორწინდა საყვარელ გოგონაზე. გასათხოვარი ლიკა კი თავის პირადს მალავს, გრძნობებზე ბუნდოვნად საუბრობს და ამიტომ ხმები მისი რომანის შესახებ ბიზნესმენ გენო მალაზონიასთან ოფიციალურად დადასტურებული არ არის. თავად ლიკა „სარკესთან“ მათ არც უარყოფს და არც ადასტურებს.

— ლიკა და კახა, როცა შოუ ორ ადამიანს ერთად მიჰყავს, რა არის აუცილებელი, რომ ჰარმონიული ტანდემი გამოვიდეს, ანუ ერთი ალთას არ მიდიოდეს და მეორე — ბალთას?

ლიკა: პირველ რიგში, მეგობრობა. ნანკა კალატოზიშვილი, დუტა სხირტლაძე და კახა, სამივე, თეატრის სცენიდან აღმოჩნდნენ პირდაპირ ეთერში. როცა ადამიანები ერთმანეთის მიმართ კარგად არიან განწყობილი და თავიანთი საქმის პროფესიონალები არიან, ურთიერთგაგება და შეთამაშება ხდება. კახას ხასიათს ნელ-ნელა ალღო ავიღე და მივხვდი, მასთან ერთობლივად როგორ უნდა მემუშავა. მგონი, ურიგოდ არ გამოგვდის.

კახა: პირველი კანონი ისაა, რომ ყველამ თავის თავს უნდა მიხედოს. უნდა გათავისუფლდე იმაზე ფიქრისგან, რომ უამრავი ადამიანი გიყურებს, რაც საკმაოდ რთულია. ზოგს ჰგონია, რომ თუ ეკრანზე თავისუფლად ხარ, ეს შენი ნიჭია, სინამდვილეში კი დიდ ენერგიას დებ, თავდაუზოგავად შრომობ. წამყვანობაში ყველაზე მეტად რაც მხიბლავს, ისაა, რომ ჩემს პროფესიაში მადგება. ტელევიზია მაძლევს საშუალებას, ხალხთან მაქსიმალურად გულწრფელი ვიყო.

დუეტში მუშაობა საკმაოდ რთულია, თუ პარტნიორს არ უგებ, თუ არ იცი, ვინაა, ეს შედეგზე ცუდად აისახება. მე და ლიკა დიდი ხანია ერთმანეთს ვიცნობთ, მაგრამ ყოველდღიური ურთიერთობა არ გვქონია.

ლიკა: პირველ სეზონში, როცა მე და სამორი ბალდე ვცეკვავდით, კახას დადებით განწყობას, რომელიც მაშინაც წამყვანი იყო, ყოველთვის ვგრძნობდით. ძალიან გამიხარდა, როცა გავიგე, რომ ჩემი მეწყვილე კახა უნდა ყოფილიყო და არა — სხვა ვინმე.

კახა: შემიმჩნევია, რომ პარტნიორები ერთმანეთს ვერ უგებენ ან ერთ მათგანს

ლიკა: „შეყვარებული არ ვარ, მაგრამ მყავს მეგობარი, ვისთანაც თავს ჯარგად ვგრძნობ“.

უნდა, საკუთარი თავი წინ წამოსწიოს. ეს ეკრანზე ძალიან ცუდად ჩანს. მაყურებელს წამყვანების პატარა ბრძოლები სულ არ აინტერესებს, პირიქით, ნერვებს უშლის. ამ მხრივ ძალიან გამიმართლა. მე და ლიკას არაფერი გვაქვს გასაყოფი. ჩვენი მოვალეობაა, მონაწილეები გავართოთ და როგორმე გავამხნევოთ. მგონი, ერთობლივი ძალებით შეძლებისდაგვარად ვახერხებთ ამას.

ლიკა: ვხვდები, კახას რისი თქმაც უნდა და ვცდილობ, ჟესტიკულაციით მეც იგივე გადმოვცე.

— ლიკა, პირველი სეზონის გამარჯვებული ხართ, ალბათ ყველაზე უკეთ თქვენ გესმით მონაწილეების. როცა მათ უყურებთ, გახსენდებათ თქვენი საკონკურსო განცდები?

ლიკა: ამ სეზონზე ყველაზე ძლიერი ნაკადი შეიკრიბა. პირველი შემთხვევაა, როცა ვერ ვხვდები, ვინ შეიძლება გახდეს ფინალისტი. ყველაზე რთული სცენაზე გასვლის მომენტია, ამ დროს სადღაც ბურუსში ხარ და არა — ამქვეყნად. ცეკვის დასრულების შემდეგ არც ის გახსოვს, რა გააკეთე და როგორ იცეკვე.

ჯახა: „ჩემს გოგოს ჯეი ცოლს ვეი ვეძახი, ვეი მივეჩვიე“.

კახა: მე ასე მაშინ ვარ, როცა თეატრში კულისებში ვდგავარ და სცენაზე გასვლამდე წამებია დარჩენილი. ამ დროს მგონია, რომ არაფერი მახსოვს.

ლიკა: მსგავს პროექტებში სხვების შედეგებზეც ხარ დამოკიდებული, ამიტომ ყველა დეტალზე ნერვიულობა გიწევს. ახლა ამ ყველაფრისგან თავისუფალი ვარ, საკუთარ თავზე აღარ მიწევს იმავეს გამოცდა, რაც უკვე გამოვიარე და ვერ აგიწერთ, რა ბედნიერი ვარ! ის პერიოდი ჩემთვის დიდი სტრესი იყო. ახლა მონაწილეების ძალიან

ჯახა: „თუ შენს თავზე იღებ პასუხისმგებლობას და მაყურებლის წინაშე ისე გადიხარ, როგორც მოცეკვავე, ვიღაცას რომ ეუბნები, დამიმესიჯეთო, ნება უნდა იბოძო და ბოლომდე დაიხარჯო“.

კარგად მესმის. ცეკვის შემდეგ უკან რომ ბრუნდები, იმხელა ემოციაა შენში, რომ გინდა, ეს ყველაფერი ამოიღო, მაგრამ ზოგჯერ საჭირო სიტყვებს ვერ პოულობ.

— ანუ წამყვანობა უფრო კომფორტულია თქვენთვის, ვიდრე კონკურსანტობა იყო?

ლიკა: ახლა ძალიან თავისუფლად ვარ, რადგან აღარაფერზე ვნერვიულობ.

კახა: რა გენაღვლება, გალალებული ხარ!

ლიკა: ეს პროექტი ჩემთვის იმდენად მშობლიურია, რომ თავი სახლში მგონია. გამარჯვებამ ჩემს ცხოვრებაში იმხელა გარდატეხა მოახდინა, არ შეიძლება ასეთი შეგრძნება არ მქონდეს.

— კახა, თქვენ როგორი დამოკიდებულება გაქვთ ცეკვისადმი?

კახა: მშვენიერი. ძალიან მიყვარს ნებისმიერი ცეკვა, მით უმეტეს, ჩვენ ისეთი ცეკვები გვაქვს, არ შეიძლება გულგრილი იყო. იმდენად ემოციურია ქართული ცეკვები, რომ ზოგჯერ მთელი დღის კარგ განწყობას მიქმნის. ბალეტიც მომწონს, ბრეიკ დანსიც და ნებისმიერი ის მოძრაობაც, რომელიც ემოციაზეა გათვლილი. მე ერთი ჩვეულებრივი პინოქიო ვარ... აქამდე იშვიათად მქონია შესაძლებლობა, ჩემი ცეკვის მონაცემები გამომემჟღავნებინა. მგონია, რომ თუ ცეკვას დროს დავუთმობ, შედეგს აუცილებლად მივაღწევ. არ ვამბობ, რომ მთებს გადავდგამ, მაგრამ სცენაზე ან კინოში რომ დამჭირდეს, რაღაცას აუცილებლად მოვახერხებ.

— კახა, თქვენ ორ ტელეკომპანიაში პარალელურად მუშაობთ — „იმედში“ და „ჯიდიეს-ში“. როგორც წესი, ერთი ტელეარხის სახეები სხვა არხზე არ მუშაობენ, ეს ერთგვარი დაუწერელი კანონია. თქვენთვის გამონაკლისს დაშვება მოხდა?

კახა: საინტერესო შეთანხმება მოხდა არხის მესვეურებს შორის. მშვიდად და წყნარად გადაწყდა ეს ამბავი. მე ვუთხარი, რომ თუ თავად შეთანხმდებოდნენ ერთმანეთში, ორივეგან ვიმუშავებდი. ტელევიზიის გარდა

ჯახა: „ქართველ მაყურებელს განიცდა უფრო მეტად სჩვევია, ვიდრე შეყვარება. ცუდის აღმოჩენა უფრო უადვილდებათ, ვიდრე ჯარგის. ჩვენს საზოგადოებას ნიხლის დაჭერა უყვარს“.

თეატრშიც ვარ, გახმოვანებაზეც ვმუშაობ, კინოში კი უკვე ერთ წელზე მეტია აღარავის გადავუღიავარ.

— კახა, ერთ მშვენიერ დღეს თქვენც რომ შემოგთავაზონ კონკურსში ცეკვა, დათანხმდებით?

— ახლა რომ შემოეთავაზებინათ ჩემთვის „ცეკვავენ ვარსკვლავებ“-ში კონკურსანტად მონაწილეობა, რა თქმა უნდა, უარს ვიტყოდი. დროის ფაქტორიც რომ არ იყოს, ეს იმხელა პასუხისმგებლობაა, რომ მაშინ სხვა საქმე არაფერი უნდა გქონდეს. თუ შენს თავზე იღებ პასუხისმგებლობას და მაყურებლის წინაშე ისე გადიხარ, როგორც მოცეკვავე, ვიღაცას რომ ეუბნები, დამიმესიჯეთო, ნება უნდა იბოძო და ბოლომდე დაიხარჯო.

— თქვენი, ორივეს, მუშაობა მუდმივად მაყურებლის წინაშეა გამოტანილი. უმეტესწილად რას გრძნობთ მისგან, მოწონებას თუ კრიტიკულ დამოკიდებულებას?

კახა: ქართველ მაყურებელს გაწირვა უფრო მეტად სჩვევია, ვიდრე შეყვარება. ადვილია ქილიკი, ლანძღვა. ცუდის აღმოჩენა უფრო უადვილდებათ, ვიდრე კარგის. ჩვენს საზოგადოებას ნიხლის დაჭერა უყვარს. როცა მაყურებლისგან თანაგრძნობა მოდის, გაცილებით უკეთესად გრძნობ თავს და ვითარდები. კრიტიკა აუცილებელია, მაგრამ ობიექტური უნდა იყოს. არ შეიძლება კრიტიკა ლანძღვაში გადაიზარდოს.

კახა: გადაცემას წავიყვან თუ სპექტაკლში ვითამაშებ, ჩემს მეგობრებს, მეუღლეს, პირველ რიგში, იმას ვეკითხები, რა არ მოგეწონათ-მეთქი. წლები დამჭირდა იმისთვის, რომ ჩემთან საუბარი პირდაპირ კრიტიკით დაეწყოთ. ვიცი, რომ ეს მავითარებს, როგორც

Cyan Magenta Yellow Black

პროფესიონალს. ყველამ რომ მიძახოს, რა კარგი ხარო, ალბათ იქ დავრჩები, სადაც ვარ.

ლიკა: წელიწადნახევარია ყოველდღიურად ვზივარ პირდაპირ ეთერში და საკუთარ თავზე ვმუშაობ, რომ უკმაყოფილების გრძნობა არ დამრჩეს. საკუთარი თავის ყველაზე დიდი

ლიკა: „მსგავს პროექტებში სხვების შედეგებზეც ხარ დამოკიდებული, ამიტომ ყველა დეტალზე ნერვიულობა გინევს. ახლა ამ ყველაფრისგან თავისუფალი ვარ, საკუთარ თავზე აღარ მინევს იმავეს გამოცდა, რაც უკვე გამოვიარე და ვერ აგინერთ, რა ბედნიერი ვარ!".

კრიტიკოსი მე ვარ და ელემენტარულ შეცდომასაც კი ვერ ვპატიობ. მილიონი შეცდომა დამიშვია, როცა პირველ ნაბიჯებს ვდგამდი, მეგონა, ამ შეცდომებს მაყურებელი არ მაპატიებდა, მაგრამ მივხვდი, რომ არავის შეუმჩნევია. ეს იმას ნიშნავს, რომ მაყურებელი მენდობა, ვუყვარვარ და ამის გამო ბევრ ჩემს შეცდომაზე თვალს ხუჭავს.

— კახა, ერთი ფაქტი უნდა გაგახსენოთ. პირველი სეზონის დასრულების შემდეგ ჩვენს ჟურნალს ინტერვიუში უთხარით, რომ პროექტის „ცეკვავენ ვარსკვლავები" წამყვანობას აღარ დათანხმდებოდით. რატომ შეიცვალეთ აზრი?

კახა: პირველი გრანდიოზული შოუ, რომლითაც მაყურებელმა წამყვანად გამიცნო, სწორედ „ცეკვავენ ვარსკვლავები" გახლავთ. მაშინ ჩემს ცხოვრებაში ისეთი პერიოდი იყო, რომ გასაქცევ-გამოსაქცევად დრო აღარ მრჩებოდა. არჩევანის წინაშე ვიდექი და ალბათ ვიყავი კიდეც კატეგორიულ უარზე. ახლა რაღაცნაირად ვათავსებ ერთმანეთთან და ყველაფერს ვასწრებ. დოი (რეჟისორი დათო დოიაშვილი, ავტ.) მაქსიმალურად მიწყობს ხელს. როცა გადაცემის ჩაწერაა, სპექტაკლს არ ნიშნავს, ძალიან მიდგას გვერდით.

ჩვენ ის თაობა ვართ, რომელმაც უნდა ირბინოს, რომ რაღაცას მიაღწიოს. ბევრი ათეული წელი ჩვენთან განვითარება გაჩერებული იყო, ამიტომ იძულებულები ვართ, დაუღალავად ვიმუშაოთ. თუ ჩემს ქვეყანას დასჭირდება, იარაღსაც ავიღებ ხელში, მაგრამ მგონია, რომ პატრიოტობა ყველამ თავის საქმეში უნდა ჩადოს, ეს იქნება ჩვენი გამოსავალი.

ლიკა: რატომღაც საქართველოში ყველას ფეხი ფეხზე აქვს გადადებული და უნდათ, ყველაფერი ჰქონდეთ. ძალიან ბევრი მეუბნება, გულის შეტევით გარდაიცვლები, ამდენ დატვირთვას ვერ აიტანო, მაგრამ, თუ გინდა, რომ შენს საქმეში პროფესიონალი იყო, სწორედაც თავდაუზოგავად უნდა იმუშაო. ასაკიც ხელს მიწყობს და რატომაც არა?! ამ ბოლო დროს ხშირად ვფიქრობ იმ მინუსებზე, რაც ჩვენს ქვეყანაში ჭარბობს. არავის უნდა რამის გაკეთება, ელოდებიან მხსნელს, რომელიც მოვა და ჯადოსნურად უშველით.

— მუდმივად დატვირთული ხართ სამუშაოთი, დასვენებისთვის დრო არ გრჩებათ?

ლიკა: ჩემთვის ყველაზე დიდი გართობა მეგობრებთან ერთად სადმე წასვლა იყო. ახლა კი ჩემი დასვენება და განტვირთვა სახლში ყოფნაა. ძალიან დიდი ენერგია და ემოცია მეხარჯება მთელი კვირის განმავლობაში და მერე აღარაფრის თავი მაქვს. მეგობრები და პირადი ცხოვრება გვერდით გადავდე. დღეს ჩემი მეგობარი ჩემი საქმეა.

კახა: მე არც ერთი დღე არ მაქვს დასვენება. ზოგჯერ შემთხვევით გამომიჩნდება ხოლმე თავისუფალი დღე და ამ დროს დაბნეულობისგან არ ვიცი, რა ვქნა, რას მივედ-მოვედო. მე და ჩემი გოგო, მზიკა, გიჟებივით ვართ, არც ერთმა ვიცით, რა ვქნათ. ხან — სად მივდივართ და ხან სად. ძალიან მიყვარს გართობა ჩემს მეგობრებთან და ჩემს გოგოსთან ერთად, რომელსაც რატომღაც ცოლს ვერ ვეძახი, ჯერ ვერ მივეჩვიე.

— აი, შეუმჩნეველად პირად ცხოვრებასაც მიყადექით. იქნებ მკითხველს ისიც უამბოთ, რა ხდება თქვენს ცხოვრებაში საქმის მიღმა. კახა, ცოლი ახლახან მოიყვანეთ, ამ სიახლემ რა შეცვალა თქვენს პიროვნებაში?

კახა: ჩემი აზრით, დაოჯახებას არც ერთი ჩვენგანი არ შევუცვლივართ. ორ წელზე მეტია ერთად ვართ და მივხვდით, რომ დადგა დრო, როცა ყოველდღე ერთად უნდა ვყოფილიყავით, ერთად უნდა გვეცხოვრა. ჩვენი სახლი რომ გვქონოდა, ამისთვის ორივეს შრომა გვჭირდებოდა. დღემდე ასე ვშრომობთ ორივე. ჩვენი რესურსებით, ჩვენი ენერგიით მოპოვებული სახლი გვაქვს. ჩვენი ოჯახები ცდილობდნენ, გვერდით დაგვდგომოდნენ, მაგრამ ორივემ ვამჯობინეთ, ჩვენვე აგვეწყო ყველაფერი. გვირჩევნია, შეცდომები, რომლებსაც დავუშვებთ, მხოლოდ ჩვენი ბრალი იყოს. საკუთარი გამოცდილება ბევრად უფრო მნიშვნელოვანია, ვიდრე კეთილისმსურველის რჩევა-დარიგება.

პირველივე დღიდან, როცა მივხვდით, რომ ერთმანეთი გვიყვარდა, აბსოლუტურად გახსნილები ვიყავით, სხვანაირად ვერ წარმომიდგენია იმ ქალთან ურთიერთობა, ვისთანაც გინდა მთელი ცხოვრება გაატარო. ისეთი წუთებიც ყოფილა, როცა ბევრი კითხვა გაჩენილა ჩვენს ურთიერთობაში.

— კახა, ვიცი, რომ ბევრი თაყვანისმცემელი გოგონა გყავთ. „თქვენი გოგო" არ ეჭვიანობს?

კახა: ზუსტად ვიცი, რომ არ ეჭვიანობს.

ლიკა: შენ არ აძლევ საბაბს და იმიტომ.

კახა: ვერც ვხვდები, რატომ უნდა იეჭვიანოს. შეიძლება ჩემი გოგოც ქუჩაში ერთი დანახვით ვიღაცას მოეწონოს, მაგრამ მე ვერც მივხვდე. ეს აბსოლუტურად ნორმალურია. მე და ჩემს გოგოს ამ თემაზე არასოდეს გვისაუბრია.

— შვილს ხომ არ ელოდებით?

კახა: ჯერჯერობით — არა.

— ლიკა, თქვენზეც გავიგე, შეყვარებულია, გენო მალაზონიასთან რომანი აქვსო.

ლიკა: ვიცოდი, რომ ამას მკითხავდით. პირადზე აღარასოდეს ვილაპარაკებ, რადგან სულ სხვა რაღაც ვთქვი და საერთოდ სხვანაირად გამოვიდა.

კახა: მე რომ იშვიათად ვიძლევი ინტერვიუებს და პირად ცხოვრებაზე საერთოდ არაფერს ვამბობ, სწორედ იმან განაპირობა, რომ უმეტეს შემთხვევაში რაც მითქვამს, ის სხვანაირად დაუწერიათ.

ლიკა: სულ ვცდილობ, ყოველი სიტყვა, ყველა წინადადება ავწონო, ვიდრე წარმოვთქვამ. პირადზე ბევრი საუბარი ძალაუნებურად გიძაბავს ურთიერთობას საყვარელ ადამიანთან. გეტყვით, რომ შეყვარებული არ ვარ, მაგრამ მყავს მეგობარი, რომლის გვარსაც არ გეტყვით, მაგრამ მასთან ძალიან კომფორტულად და კარგად ვგრძნობ თავს. სხვა არაფრის თქმა შემიძლია ამ ეტაპზე.

✓ ქეთი დინოშვილი

„ჩემთვის სწორად მღერა არავის უსწავლებია"

ეკა ანდრონიკაშვილი მუსიკალურმა ექსპერიმენტმა სამი დღე ანეიტვიელა

ᲔᲙᲐ ᲐᲜᲓᲠᲝᲜᲘᲙᲐᲨᲕᲘᲚᲘ ᲛᲣᲡᲘᲙᲐᲚᲣᲠᲘᲡ ᲔᲥᲡᲞᲔᲠᲘᲛᲔᲜᲢᲘᲡ ᲬᲘᲜᲐᲨᲔ ᲓᲐᲓᲒᲐ — ᲛᲘᲡᲗᲕᲘᲡ ᲡᲠᲣᲚᲘᲐᲓ ᲐᲮᲐᲚᲘ ᲐᲛᲞᲚᲣᲐᲨᲘ ᲒᲐᲛᲝᲔᲪᲐᲓᲐ ᲗᲐᲕᲘ. „ᲔᲥᲡᲞᲔᲠᲘᲛᲔᲜᲢᲘ", ᲠᲝᲛᲔᲚᲨᲘᲪ ᲘᲡ ᲩᲐᲔᲠᲗᲝ ᲢᲔᲚᲔᲙᲝᲛᲞᲐᲜᲘᲐ „ᲯᲘᲓᲘᲔᲡᲘᲡ" ᲛᲣᲡᲘᲙᲐᲚᲣᲠ ᲞᲠᲝᲔᲥᲢᲨᲘ „ᲔᲠᲗᲘ ᲔᲠᲗᲨᲘ", ᲛᲘᲡᲒᲐᲜ ᲛᲝᲘᲗᲮᲝᲕᲡ, ᲛᲐᲧᲣᲠᲔᲑᲔᲚᲡ ᲓᲐ ᲟᲘᲣᲠᲘᲡ ᲓᲐᲣᲛᲢᲙᲘᲪᲘᲡ, ᲠᲝᲛ ᲔᲠᲗᲓᲠᲝᲣᲚᲐᲓ ᲡᲘᲛᲦᲔᲠᲘᲡ ᲓᲐ ᲞᲐᲠᲝᲓᲘᲠᲔᲑᲘᲡ ᲜᲘᲭᲘ ᲐᲥᲕᲡ. ᲖᲘᲖᲣᲐᲚᲘᲗ, ᲛᲐᲜᲔᲠᲔᲑᲘᲗ, ᲮᲛᲘᲗ ᲘᲓᲔᲜᲢᲣᲠᲘ ᲣᲜᲓᲐ ᲘᲧᲝᲡ ᲠᲝᲛᲔᲚᲘᲛᲔ ᲕᲐᲠᲡᲙᲕᲚᲐᲕᲘᲡ, ᲛᲜᲘᲨᲕᲜᲔᲚᲝᲑᲐ ᲐᲠ ᲐᲥᲕᲡ, ᲥᲐᲚᲘᲡ ᲗᲣ ᲙᲐᲪᲘᲡ. ᲞᲘᲠᲕᲔᲚᲝᲑᲘᲡᲗᲕᲘᲡ, ᲛᲘᲡ �გᲐᲠᲓᲐ, ᲘᲑᲠᲫᲕᲘᲐᲜ ᲐᲜᲠᲘ ᲯᲝᲮᲑᲐᲫᲔ, ᲚᲐᲨᲐ ᲠᲐᲛᲘᲨᲕᲘᲚᲘ, ᲐᲛᲘᲙᲝ ᲩᲝᲮᲐᲠᲐᲫᲔ, ᲓᲐᲗᲝ �გᲝᲛᲐᲠᲗᲔᲚᲘ, ᲡᲐᲚᲝᲛᲔ ᲥᲐᲗᲐᲛᲐᲫᲔ, ᲔᲚᲔᲜᲔ ᲙᲐᲚᲐᲜᲓᲐᲫᲔ, ᲜᲣᲪᲐ ᲑᲣᲨᲐᲚᲐᲫᲔ. ᲠᲐᲓᲒᲐᲜ ᲛᲐᲗᲒᲐᲜ ᲒᲐᲜᲡᲮᲕᲐᲕᲔᲑᲘᲗ ᲔᲙᲐᲡ ᲐᲥᲐᲛᲓᲔ ᲡᲘᲛᲦᲔᲠᲘᲡ ᲐᲠᲐᲜᲐᲘᲠᲘ ᲒᲐᲛᲝᲪᲓᲔᲚᲔᲑᲐ ᲐᲠ ᲒᲐᲐᲩᲜᲓᲐ, ᲛᲔᲢᲘ ᲨᲠᲝᲛᲐ ᲓᲐ ᲛᲔᲢᲘ ᲜᲔᲠᲕᲘᲣᲚᲝᲑᲐᲪ ᲛᲝᲣᲬᲘᲐ.

— ᲔᲙᲐ, ᲡᲐᲜᲐᲛ ᲙᲝᲜᲙᲣᲠᲡᲨᲘ ᲛᲝᲜᲐ�წᲘᲚᲔᲝᲑᲘᲡ ᲨᲔᲡᲐᲮᲔᲑ ᲨᲔᲗᲐᲕᲐᲖᲔᲑᲐᲡ ᲛᲘᲘᲦᲔᲑᲓᲘᲗ, ᲛᲐᲜᲐᲛᲓᲔ ᲠᲐᲛᲔ ᲘᲪᲝᲓᲘᲗ ᲐᲛ ᲞᲠᲝᲔᲥᲢᲖᲔ?

— ᲔᲡ ᲞᲠᲝᲔᲥᲢᲘ ᲛᲗᲔᲚᲘ ᲖᲐᲤᲮᲣᲚᲘ →22

ᲜᲐᲗᲔᲚᲛᲮᲘᲚᲕᲔᲚᲘ ᲜᲔᲚᲘ ᲑᲘᲭᲘᲙᲐᲨᲕᲘᲚᲘ

სამწუხაროდ, დღევანდელ ყოფაში პრობლემები ჩვენი ყოველდღიური თანამგზავრი გახდა. თუ ბევრი გასაჭირი დაგატყდათ თავს, როგორიცაა უბარაქობა, ბედის ჩაკეტვა, უშვილობა, ჯადოს ზემოქმედება, ნარკომანია, ლოთობა, კაზინოდამოკიდებულება და სხვ. მიმართეთ ნათელმხილველ ნელი ბიჩიკაშვილს! ქ-ნი ნელი იმ ერთეულთა შორისაა, ვისაც შეუძლია უზუსტესად იწინასწარმეტყველოს თქვენს თავს დატეხილი უბედურების მიზეზი და ამ მიზეზის განეიტრალება მოახდინოს... ქ-მა ნელიმ ბევრ უშვილო წყვილს აჩუქა შვილის ყოლის ბედნიერება.

მერწმუნეთ, ქ-ნი ნელის წინასწარმეტყველება ბევრ სიურპრიზს გაპირდებათ...

ᲩᲐᲬᲔᲠᲐ ᲮᲚᲔᲑᲐ ᲬᲘᲜᲐᲡᲬᲐᲠ.

☎ 214-20-65 (ᲑᲘᲜᲐ), 593-30-65-51, 599-20-37-64, 597-10-23-37.

Cyan Magenta Yellow Black

რუსეთის ერთ-ერთ არხზე გადიოდა და ვუყურებდი. „ერთი ერთში“ ისეთივე მსოფლიო პროექტია, როგორიც „ცეკვავენ ვარსკვლავები“ და „ახალი ხმა“. ეს შოუ ითვალისწინებს მსოფლიოს სხვადასხვა ვარსკვლავის, მომღერლებისა თუ მსახიობების, გათავისებას, მათ მიბაძვას, როგორც გარეგნულად, ასევე ხმითაც. ტელეკომპანია „ჯიდიესიდან“ სექტემბერში დამირეკეს და მონაწილეობა შემომთავაზეს. თავიდან ვიფიქრე, რომ წამყვანობას მთავაზობდნენ, მართლა არ მიფიქრია, მონაწილედ თუ მიმიწვევდნენ.

— რატომ, მსახიობისთვის ასეთი შემოთავაზება გასაკვირია?

— ეს პროექტი კი არის გარდასახვაზე ორიენტირებული და სამსახიობო მონაცემებია საჭირო, მაგრამ ვოკალიც აუცილებელია. მე კი მომღერლობაზე არანაირი პრეტენზია არ გამაჩნია. მართალია, სიმღერა ყველა მსახიობს ცოტათი მაინც ეხერხება, მაგრამ პროექტში მონაწილეობისთვის „ცოტა“ სიმღერა საკმარისი არ არის. სმენა ნამდვილად კარგი მაქვს, მაგრამ სასიმღერო ხმა არასდროს მქონია. ამიტომ თავიდან ცოტა შევშინდი, სამი დღე ვფიქრობდი, ვნერვიულობდი. მერე რაღაც მომენტში მივხვდი, რომ ამ პროექტში ვოკალზე იმდენი დატვირთვა არ არის, რამდენიც გარდასახვაზე, ამიტომ ეს პროცესი საინტერესო იქნებოდა ჩემთვის. ბოლოს მოვითხოვე, ვოკალისტს შევემოწმებინე, რომ მათზე ყოფილიყო პასუხისმგებლობა და არა — ჩემზე. ამ შოუში ჩემთან ერთად პროფესიონალი მომღერლები მონაწილეობენ. წარმოიდგინეთ, ჩემ გარდა, ყველას აქვს სიმღერის გამოცდილება.

— როგორ ფიქრობთ, გაართვით თავი ამოცანას?

— ამერიკელ ვოკალის პედაგოგ ეფრემ შანელთან მუშაობის შემდეგ მივხვდი, რომ სიმღერაში თურმე უფრო მეტი შემძლებია, ვიდრე მეგონა. ჩემი რისკი გამართლებულია. ბოლო პერიოდში სცენაზე თამაში დამაკლდა. ეს პროექტი კი იმის საშუალებას მაძლევს, რომ 8 პერსონაჟად გარდავისახო. თითო კვირაში თითო როლი უნდა შევქმნა, რაც ძალიან დიდი აზარტი და ინტერესია მსახიობისთვის.

— პირველ ტურში ალბათ ძალიან ნერვიულობდით.

— არნახულად დადებითი ემოცია მივიღე. ამდენ მომღერალში სიმღერის ბარიერი გადავლახე და ვფიქრობ, რომ მეტნაკლებად გამომივიდა, თუმცა საკუთარ თავთან მეტი მოთხოვნები მაქვს და, რაც არ მომეწონა, ვეცდები, გამოვასწორო.

— რა შენიშვნები გაქვთ საკუთარ თავთან?

— პირველ რიგში, ის, რომ არავითარ შემთხვევაში არ უნდა მენერვიულა, ეს მაყურებელს არ აინტერესებს. შეიძლება ეს მაყურებელმა ნაკლებად იგრძნო, მაგრამ მე ხომ ვიცი, რომ ვნერვიულობდი. მეორე ის გახლავთ, რომ ვოკალში კიდევ მეტი მუშაობა მჭირდება ხმის გასაძლიერებლად. დანარჩენ შენიშვნებს ჩემთვის შევინახავ, რასაც აუცილებლად გამოვასწორებ.

— პირველ ტურში არჩევანის უფლება გქონდათ და აირჩიეთ მშვენიერი კიმ ბესინჯერი მისი პერსონაჟით ცნობილი ფილმიდან „ქორწინების ჩვევა“. როგორ იმუშავეთ მასზე და რამდენად კმაყოფილი ხართ?

— კიმ ბესინჯერი ჩემი ერთ-ერთი საყვარელი მსახიობია, ამიტომ მისი განსახიერება სასიამოვნო პროცესი იყო. უბრალოდ, გრიმის თვალსაზრისით, მეტი მსგავსება რომ ყოფილიყო, უკეთესი იქნებოდა. მისი თამაშისას არავითარი დისკომფორტი არ მიგრძვნია, უხერხულობას მხოლოდ მიქმნიდა, რომ კაბას გრძელი შლეიფი ჰქონდა და სულ ვფიქრობდი, ფეხი არ დამებიჯებინა.

— ჟიურის წევრებმა საშუალო შეფასებები მოგცეს. მეტს ელოდით თუ ნაკლებს?

— მომღერლებში მოხვედრილი მსახიობისთვის საშუალო შეფასებების მიღება ცუდი ნამდვილად არ არის. შეიძლება ნომერიც იყო ნაკლებად ეფექტური. სცენაზე ჩემთან ერთად არავინ იდგა, არც ბექებში, არც მოცეკვავეები იყვნენ. სცენაზე ბევრი ხალხი კი ყოველთვის უფრო ეფექტურია. ჟიურის წევრებისგან შეიძლება უფრო ნაკლებ შეფასებებსაც მოველოდი, მე კმაყოფილი ვარ.

„ზედმიწევნით ქალური ვარ და ჩემთვის ჯაცის ტყავში ჩაძრომა ძალიან რთულია, ამის სურვილი არც არასდროს მქონია“.

— მაყურებელმა როგორ შეგაფასათ, მათგან რა იგრძენით?

— ბევრს ჩემი სიმღერა ძალიან გაუკვირდა, აქამდე სად იყავიო, ყველამ ეს მკითხა.

— ქერა ლამაზმანის, ბესინჯერის შემდეგ რადიკალურად განსხვავებული ვარსკვლავი, შავკანიანი და თანაც მამაკაცი ამერიკ სიმონი გერგოთ და ამან მცირე შოკშიც კი ჩაგაგდოთ. როცა შოკიდან გამოხვედით, როგორ დაიწყეთ მის პაროდიაზე მუშაობა, მის ტყავში როგორ გრძნობთ თავს?

— შავკანიანი და თანაც ტემპერამენტიანი კაცი უნდა განვასახიერო. მისი ცნობილი ჰიტის კლიპს „ჰაფანანა“ ხშირად ვუყურებ და ვცდილობ, მაქსიმალურად მივუახლოვდე მას. ყველაზე დიდი სირთულე კი ის არის, რომ კაცად უნდა გარდავისახო, მე კი ზედმიწევნით ქალური ვარ და ჩემთვის კაცის ტყავში ჩაძრომა ძალიან რთულია, ამის სურვილი არც არასდროს მქონია.

— საკმაოდ ბევრი გრიმის გაკეთება მოგიწევთ, ეს სიმღერასა და მოძრაობაში ხელს არ შეგიშლით?

— არ ვიცი, ალბათ ძალიან გამიჭირდება, თუმცა გრიმი მთელ ტანზე ხომ არ დამჭირდება? გრიმიორებმა თავისი საქმე კარგად იციან. ყველაზე რთული ამოცანა, მგონი, მე შემხვდა.

— მონაწილეებიდან ვის გულშემატკივრობთ?

— როგორც იცით, მონაწილეები ერთმანეთს ქულებს ვჩუქნით, წინა ტურში 5 ქულა დათო გომართელს ვაჩუქე, რადგან ის ჩემთვის შინაარსობრივად ისეთივე სავსე იყო, როგორიც ლუი არმსტრონგი, თუმცა ეს იმას არ ნიშნავს, რომ შემდეგ ტურში სხვა არ მომეწონება. ეს პროექტი ამითაა საინტერესო, რომ ყველა ტურში შეიძლება მოულოდნელი რაღაც მოხდეს, რადგან ეს არ არის მხოლოდ ვოკალური კონკურსი.

— გამარჯვებულისთვის რა პრიზი დაწესებული?

— პირველ და მეორე ადგილებზე გასულებს ფულადი ჯილდო ერგებათ, მესამე ადგილზე გასულს კი — მანქანა.

— გაქვთ გამარჯვების იმედი?

— თავიდან მართლა არ მქონდა გამარჯვების იმედი, მაინც მიკროფონთან ვდგები და გარშემო ამდენი მომღერალი მყავს, მაგრამ... გააჩნია, ვისი როლები შემხვდება და როგორ გარდავისახები.

ამ პროექტში მონაწილეობა ჩემთვის ექსპერიმენტიც არის, ინტერესიც და აზარტიც. ძალიან შრომატევადი საქმეა, რომელიც თვითდისციპლინასაც მოითხოვს. სულ რომ არაფერი, გამოცდილებას მივიღებ და ამ პროექტისგან დამრჩება ის, რომ უფრო კარგად და გაბედულად ვიმღერებ, ვიდრე აქამდე. მამაჩემი არაჩვეულებრივად მღერის და ყოველთვის ხინჯად მქონდა, რომ სმენას ვერ ვიყენებდი. არასოდეს მიმეცადინია და ჩემთვის სწორად მღერა არც არავის უსწავლებია.

— ეკა, პირად ცხოვრებაში თუ გაქვთ სიახლეები?

— ჩემს პირად ცხოვრებაში არაფერი ხდება და ამისთვის არც დრო მაქვს. ძალიან კარგად ვგრძნობ თავს. ამ პერიოდში ჩემი სააგენტო „ჯი არტი“ და სილამაზის სალონი

„სმენა ნამდვილად ჯიჯი მაქვს, მაგრამ სასიმღერო ხმა არასდროს მქონია. ამიტომ თავიდან ცოტა შევშინდი, სამი დღე ვფიქრობდი, ვნერვიულობდი. მერე რაღაც მომენტში მივხვდი, რომ ამ პროექტში ვოკალზე იმდენი დატვირთვა არ არის, რამდენიც გარდასახვაზე, ამიტომ ეს პროცესი საინტერესო იქნებოდა ჩემთვის“.

ცოტა უყურადღებოდ დავტოვე, გადავწყვიტე, რომ ეს პროექტი უფრო მნიშვნელოვანი იყო ჩემთვის, ვიდრე ბიზნესი.

— თქვენი ვაჟი გქონიათ კონკურსში?

— ჩემი შვილი, ლუკა ნაკაშიძე, 20 ოქტომბერს 20 წლის გახდა, ოქროს დაბადების დღე ჰქონდა, მაგრამ უჩემოდ აღნიშნა, რადგან ის ბერლინში გახლავთ ენის კურსებზე. კინოსარეჟისორობაზე სურს სწავლის გაგრძელება. სექტემბერში წავიდა და ნოემბრის ბოლოს დაბრუნდება. მის გარეშე თავიდან ძალიან გამიჭირდა, სულ მეტირებოდა. „სკაიპი“ და ეს პროექტი დამეხმარა ამ განშორების გადატანაში. ჩემი შვილი ახლა აქ რომ იყოს, მთელი დღის განმავლობაში მაინც ვერ ვნახავდი. ვიცი, რომ იქ ყოფნა უხარია, მალე ჩამოვა და ეს დიდ სტიმულს მაძლევს. გაიგო, რომ პროექტში ვმონაწილეობ და მგულშემატკივრობს. უცნაური ის არის, რომ გერმანიაში ინტერნეტით ვერც ერთ ქართულ პროექტს ვერ უყურებ. ეს საკითხი ალბათ მოსაგვარებელია.

✓ **სოფიო ბოჭორიძე**

Cyan Magenta Yellow Black

ბესო კალანდაძე: „პირად ცხოვრებაში ფატალური შეცდომები დავუშვი“

„მუსიკაში შემთხვევით მოხვედრილი კაცი ვარ“

ჟომღერალ ბესო კალანდაძის ცხოვრებაში იყო ძლიერი რყევები, ბევრი რამ გადაიტანა, შეცდომებიც გამოიარა. პატარ-პატარა ბიძგები ახლაც გრძელდება, მაგრამ აღარ აშინებს, რადგან ზურგს გამოცდილება და ოჯახი უმაგრებს. და მაინც, წარსულს როცა ულრმავდება, განიცდის. „სარკესთან“ აღიარებს, რომ პირადში გაცილებით მეტი შეცდომა აქვს დაშვებული, ვიდრე შემოქმედებით კარიერაში, თუმცა ერთ დროს ძალიან პოპულარულ მომღერალს, ნამდვილ ვარსკვლავს ნამდვილი ფანებით, შეეძლო მეტი სიმაღლისთვის მიეღწია. ყველა შანსი ვერ ან არ გამოიყენა.

— ბატონო ბესო, თქვენს წარსულ ცხოვრებას რა ეტაპებად დაყოფდით?

— 4 წლის ასაკიდან ჩემი ცხოვრება კარგად მახსოვს. რაღაც ეპიზოდები 3 წლის ასაკიდანაც შემორჩა მეხსიერებას. მახსოვს, საბავშვო ბაღში რომ დავდიოდი. ახლა კი ისეთი შეგრძნება მაქვს, თითქოს სულ სხვა პლანეტაზე ვარ. ჩემი ცხოვრების ძირითადი ნაწილი კომუნისტურ წყობაში გავატარე. 1960-იანი წლების დროს უფრო წყნარი იყო ცხოვრება, 1970-იან წლებში სულ სხვანაირი ცხოვრების ტემპი იყო, ჩვენთან დასავლურმა კულტურამ შემოაღწია. საბჭოთა კავშირის დაშლის შემდეგ ისე შეიცვალა ყველაფერი, რომ დღესაც მგონია, სხვა პლანეტაზე ვარ. ღმერთმა დაგვიფაროს, ისევ კომუნისტურ პერიოდში დავბრუნდეთ, მაგრამ მაშინ ადამიანებს კარგი და თბილი ურთიერთობები ჰქონდათ. შემდეგ ყველაფერი თითქოს თვალთმაქცური გახდა.

ვედიკო

„ოჯახში ქალმა ქაღის ფუნქცია უნდა შეასრულოს, ჯაცმა — ჯაცის. სხვანაირად ოჯახური ცხოვრება ვერ ნარმომიდგენია. მეუღლის ხელშეწყობას ჩემთვის დიდი მნიშვნელობა აქვს. ამის გარეშე არაფერი გამომივიდოდა“.

— გარდატეხას, ბიჭობის წლები როგორ გამოიარეთ, მშობლებთან როგორი ურთიერთობა გქონდათ?

— ადამიანის ცხოვრებაში გარდატეხის პერიოდი ძალიან ფაქიზია. ეს ის წლებია, როცა არკვევ, საით წახვიდე. ძალიან მნიშვნელოვანია, რა წრეში ტრიალებ, ეს დიდ გავლენას ახდენს შენზე. იმ დროს სურვილი მქონდა, დამოუკიდებლად მეცხოვრა, მეგონა, ყველაფერი ვიცოდი. როცა მოზარდები ინიციატივას იჩენენ, რომ გადაწყვეტილებები მარტო მიიღონ, ეს ძალიან კარგია. მშობლების შვილების ცხოვრებაში ჩარევა წივილ-კივილით, ჩხუბით, ძალადობით არ უნდა მოხდეს. ბავშვს უნდა დაუმტკიცო და აუხსნა, რომ მართალს ეუბნები. შეიძლება არც კი მოგისმინოს, მაგრამ შენს ნათქვამს აუცილებლად დაიმახსოვრებს.

მშობლები მუსიკაზე სიარულს მიკრძალავდნენ. ფორტეპიანოზე დავდიოდი, არ თვლიდნენ, რომ ეს ცუდი იყო, მაგრამ, როცა შემოქმედებით კოლექტივებში დავიწყე სიარული, მითხრეს, ეს არასერიოზულია და სწავლას უნდა მიხედოო. ვერ ვხვდებოდი, რა მიშლიდა ხელს, ეს ორი საქმე პარალელურ რეჟიმში მეკეთებინა. მშობლები მეუბნებოდნენ, რომ ის დრო, როცა მუსიკაზე დავდიოდი, დაკარგული იყო და მთელი დრო სწავლისთვის უნდა დამეთმო. ასეთი რაღაცეებიდან იწყება ხოლმე მშობლებსა და შვილებს შორის სერიოზული კონფლიქტები.

— მაგრამ თქვენ ხომ მაინც თქვენი გაიტანეთ და მუსიკას სერიოზულად მოეკიდეთ?

— მუსიკაში შემთხვევით მოხვედრილი კაცი ვარ. სპეციალობით ფინანსისტ-ეკონომისტი გახლავართ. ჩემი პროფესიით სერიოზულ სამსახურებში მაქვს ნამუშევარი. დაახლოებით 17 წელი სხვადასხვა მაკონტროლებელ ორგანოში ვმუშაობდი, მათ შორის 11 წელი საგადასახადო ინსპექციაში ვიყავი. ამ სამსახურის პარალელურად მაინც მოვახერხე და 1998 წელს ალბომი ჩავწერე. მაშინ ჩემი შვილებიც საკმაოდ პატარები იყვნენ, ერთი ერთ მხარეს დამაცოცდებოდა ხოლმე, მეორე — მეორე მხარეს, მაგრამ ვისწავლე სამყაროსგან გათიშვა და ჩემი საქმის კეთება.

ზუსტად 2 წლის წინ ანსამბლ „75“-ის ვარსკვლავი გაიხსნა ფილარმონიის წინ. მაშინ ორსაათიანი კონცერტი ჩატარდა, სადაც ვიმღერე. არ მეგონა, თუ კიდევ ამდენს გავქაჩავდი, მაგრამ როცა ადამიანს დიდი სურვილი გაქვს, თურმე ყველაფრის გაკეთება შეიძლება. ამ ჯგუფში ხომ ჩემი ცხოვრების საუკეთესო წლები გავატარე.

— რატომ არ აირჩიეთ მუსიკა ცხოვრების მთავარ საქმედ?

— ამ სფეროში აქტიურად ვიყავი, მაგრამ 1986 წელს ჩვენი ანსამბლი დაიშალა და ჩემი სპეციალობით დავიწყე მუშაობა.

— ყარსკვლავური ანსამბლ „75“-ის ყარსკვლავი წევრი იყავით. შემოსავალი თქვენი პოპულარობის ადეკვატური იყო?

— მაშინ სახელმწიფო პოპულარულ ანსამბლებს გვძარცვავდა. ისეთ მიზერულ ხელფასს გვიხდიდნენ, ვერც კი წარმოიდგენთ. ერთ კონცერტში 20 მანეთს გვაძლევდნენ და იქიდანაც საშემოსავლოს გვიქვითავდნენ. ამის მიუხედავად, დიდი ენთუზიაზმი გვქონდა და ვმუშაობდით. იმ დროის ყველაზე დიდი პლუსი ის იყო, რომ ხელოვნებას ყურადღება ექცეოდა.

— ცხოვრებამ პირველად როდის ჩაგიტარათ მწარე გაკვეთილი, როდის იგრძენით მისი ბრჭყალები?

— ამისთვის არ მიმიქცევია ყურადღება, ვერ გავიხსენებ პირველ მწარე გაკვეთილს. ცხოვრებისადმი მშიშარა კაცი არასოდეს ვყოფილვარ. სკოლის დამთავრების შემდეგ ჩემი ფინანსებით დავიწყე ცხოვრება. მას შემდეგ არავის შევუნახივარ. არ ვამბობ, რომ მშობლები ყურადღებას არ მაქცევდნენ, მაგრამ მინდოდა, ჩემი შემოსავლით მერჩინა თავი. 17 წლის ვიყავი, როცა სახელმწიფო ორკესტრ „რეროში“ დავიწყე სიმღერა. იმ დროისთვის საკმაოდ მაღალი ხელფასი მქონდა — 250 მანეთი. ამ ფულით თავისუფლად შეიძლებოდა ოჯახიც მერჩინა, რადგან მახსოვს, იმ დროს ბაზარში ახალი ხორცი 3 მანეთი ღირდა. მაშინ სოფელიც ძლიერი იყო და ზოგი ღვინოს გვიგზავნიდა, ზოგი — სიმინდის ფქვილს, სოფელი ქალაქს კარგად ეხმარებოდა. არავის ეშინოდა, სტაბილურობის განცდა გვქონდა, რაც დღეს უკვე წარმოუდგენლად იქცა.

„მშობლები მუსიკაზე სიარულს მიკრძალავდნენ. მეუბნებოდნენ, ხომ ის დრო, როცა მუსიკაზე დავდიოდი, დაკარგული იყო“.

— წარსულში რომ ისედებით, გაშეებულ შანსებს ლაქებად ხედავთ?

— რა თქმა უნდა. ძალიან მორიდებული ვიყავი, ჩემი ყველაზე დიდი მინუსი ის იყო, რომ ბევრად ნაკლები წარმოდგენა მქონდა საკუთარ თავზე, ვიდრე ვიყავი. არ მქონდა ამბიცია, რომ სხვაზე მეტად გამომეჩინა თავი და ვიღაცეებთან შედარებით უპირატესობები მქონოდა. შემეძლო, ჩემი პოპულარობაც გამომეყენებინა, თუნდაც იმისთვის, რომ მერე ვიღაცას ბინა მოეცა ან უკეთესი მატერიალური შესაძლებლობა მქონოდა. შინაგანი პროტესტიც კი მქონდა მდიდარი ხალხის მიმართ.

„ჩემი ყველაზე დიდი შეცდომა ეხებ ადამიანთან ურთიერთობაა. მისი ვინაობა ყველამ ჯერ-ჯერობით იცით. ვერ გავთვალე, ვისთან მქონია საქმე“.

ჩემი მშობლები ძალიან წესიერი ადამიანები იყვნენ. მამას კარგი თანამდებობა ჰქონდა, შრომის დაცვის კვლევით →24

კუჭ-ნაწლავის დისკომფორტი (შეკრულობა, ფაღარათი, შებერილობა) დისბაქტერიოზი

მიიღეთ ლაქტო-ჯი

www.laqto.ge

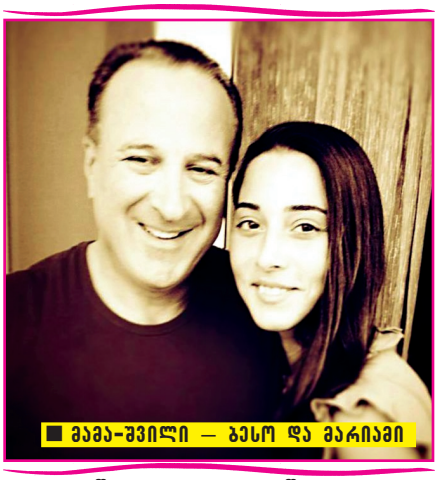
გამოყენებისას გაეცანით ინსტრუქციას, გვერდითი მოვლენების შესახებ დეტალური ინფორმაციის მისაღებად მიმართეთ ექიმს.

Cyan Magenta Yellow Black

ინსტიტუტში მუშაობდა. დედაჩემის ძმა გაზეთ „თბილისის“ რედაქტორი იყო დიდიხნის განმავლობაში. კომუნისტურ პერიოდში ჟურნალისტებს ჰქონდათ შესაძლებლობა, ძალიან დიდი ფული გამოემუშავებინათ, თუნდაც ვიღაცეების დაშინებით, მაგრამ, საბედნიეროდ, ბიძაჩემს ეს არ უკადრებია. ამქვეყნიდან ისე წავიდა, რომ ბინის გარდა არაფერი დაუტოვებია.

ასეთ ოჯახში გაზრდილს სულ არ

„სულ ახ მქონდა „ჩალიჩის“ ნიჭი. ეხთი სუფთა ხელოვანი კაცი ვიყავი, ვისთვისაც მუსიკა ყველაფერი იყო“.



■ მამა-შვილი — ბესო და მარიამი

„1998 წელს აღბომი ჩავწერე. მაშინ ჩემი შვილები საკმაოდ პატარები იყვნენ, ეხთი ეხთ მხარეს დამაყოფდებოდა ხოლმე, მეორე — მეორე მხარეს, მაგრამ ვისნავლე სამყარისგან გათიშვა და ჩემი საქმის კეთება“.

მქონდა „ჩალიჩის“ ნიჭი. ერთი სუფთა ხელოვანი კაცი ვიყავი, ვისთვისაც მუსიკა ყველაფერი იყო. 30-35 წლის წინ ნამღერ ჩემს სიმღერებს დღესაც უსმენენ და ეს ჩემთვის ყველაზე დიდი ქონებაა. ხალხის სიყვარული ათეულობით წლებია მომყვება და ჯერ ბოლო არ უჩანს.

— პირად ცხოვრებაში რამეს შეცვლიდით?

— საკმაოდ ბევრ რამეს შევცვლიდი. ეს უკვე გავლილი ეტაპებია და ახლა ხედავთ, რომ საღსალამათი ვარ. ჯერ არ ვარ იმ მდგომარეობაში, რომ რაღაცეების კეთების სურვილი არ მქონდეს. შეცდომებისგან არავინაა დაზღვეული. ასეთი გამოთქმაა, ჭკვიანები სხვების შეცდომებზე სწავლობენ და სულელები — საკუთარზეო. ასე არაა. ისეთი ადამიანი, რომელიც მხოლოდ სხვის შეცდომებზე სწავლობს, არ არსებობს. ჭკვიანი მაშინ ხარ, როცა ერთხელ დაშვებულ შეცდომას აღარ გაიმეორებ.

— თქვენ დაგიშვიათ ერთი და იგივე შეცდომა რამდენჯერმე?

— ალბათ მეც დამიშვია ერთი და იგივე შეცდომები. ყველანი ადამიანები ვართ, შეიძლება ვეცადოთ, რომ შეცდომები თავიდან ავირიდოთ, მაგრამ მაინც არ გამოდის. ნათესავი ნათესავს წირავს, მეგობარი — მეგობარს, მაგრამ მეორედაც შეიძლება გაჭირვებაში მყოფ მეგობარს კიდევ გაუწოდო დახმარების ხელი. ჭკუასთან ერთად ადამიანებს ემოციებიც გაგვაჩნია. არ ვთვლი, რომ ვისაც ნაკლები ემოცია აქვს, ის უფრო ჭკვიანია. ცხოვრება ძალიან, ძალიან რთულია და მისი წამალი არ არსებობს.

— თქვენი ცხოვრების ყველაზე რთული ეტაპი როდის იყო?

— ყველაზე რთული ეტაპი 2002 წლიდან 2007 წლამდე იყო. იმდენად რთული პერიოდი მქონდა, რომ თითქმის ფატალური შეცდომები დავუშვი. ამით მხოლოდ და მხოლოდ საკუთარი თავი დავაზიანე და სხვა არავინ. ის შედეგები დღემდე კუდად მომყვება, მაგრამ რაღაცეები უკვე მინელდა. მიწისძვრის შემდეგ პატარა ბიძგები რომ არის ხოლმე, ახლა ეგ პერიოდია ჩემს ცხოვრებაში.

— პირადში დაშვებულ შეცდომებს გულისხმობთ?

— რა თქმა უნდა, ეს უკვე ყველამ იცის და ამაზე საუბარი აღარ ღირს. არ მინდა, იმ პერიოდს დავუბრუნდე, რომელზეც გესაუბრეთ. თქვენც ხვდებით და ხალხიც, რომ ჩემი ყველაზედიდი შეცდომა ერთ ადამიანთან ურთიერთობაა. მისი ვინაობა ყველამ კარგად იცით. ვერ გავთვალე, ვისთან მქონია საქმე... (იგულისხმება ცნობილ პლასტიკურ ქირურგ ციცინო შურღაიასთან სასიყვარულო ურთიერთობა და დაპირისპირება, რომელიც სასამართლომდე მივიდა. ავტ.).

— ქალ-ვაჟის მამა ხართ. როგორი შვილები გაზარდეთ, როგორ დაახასიათებთ მათ?

— მარიამი 21 წლის არის, არჩილი — 19 წლის. ორივე „თავისუფალი უნივერსიტეტის“ სტუდენტები არიან. არჩილი მომავალი იურისტია. მარიამი საერთაშორისო ურთიერთობების ფაკულტეტზე ჩინეთში სწავლობს. ერთი წლით არის სასწავლებლად წასული. ინგლისური კარგად იცის და ახლა ჩინურ ენას ეუფლება. ოჯახმა ვურჩიეთ, რომ ჩინურს დაუფლებოდა, არჩევანი იაპონურს, არაბულსა და ჩინურს შორის იყო.

— შვილებთან მეგობრული ურთიერთობა გაქვთ?

— რა თქმა უნდა. ჩემს ბიჭს ყოველგვარი წივილ-კივილის გარეშე ვეუბნები, თუკი რამე არ მომწონს. გვქონია მომენტები, როცა შვილებთან აწეული ტონით მისაუბრია, მაგრამ არა — სისტემატურად. მათთან მეგობრული და წყნარი ტონით საუბარი უფრო გამოსადეგია.

— ცოლს რა როლი აქვს თქვენს ცხოვრებისეულ მიდწეულებში?

— ყველამ თავისი უღელი უნდა გასწიოს. როცა უღელში ორი ხარია შებმული და აქედან ერთი წასვლას ცდილობს, მეორეს კი დაწოლა უნდა, შედეგს ვერ მივიღებთ. ოჯახში ქალმა ქალის ფუნქცია უნდა შეასრულოს, კაცმა — კაცის. სხვანაირად ოჯახური ცხოვრება ვერ წარმომიდგენია. მეუღლის, მედიკოს ხელშეწყობას ჩემთვის დიდი მნიშვნელობა აქვს. ამის გარეშე არაფერი გამომივიდოდა.

✓ ქეთი დინოშვილი

რატომ არ გათხოვდა მეორედ მანანა ბერიკაშვილი

ანო მაისურაძე: „დედის გაუოფა არავისთან მსურდა“

კულტურის მინისტრის მოადგილეს, მანანა ბერიკაშვილს, ბევრი რამ აქვს საამაყო, ოჯახი, მამა — ცნობილი მსახიობი გივი ბერიკაშვილი, საქმე, თავისი გამოზრდილი სტუდენტები, მაგრამ მთავარი სიამაყე მაინც შვილი, ანო მაისურაძეა. ანო 21 წლისაა. ჟურნალისტიკის ფაკულტეტზე სწავლობს, პარალელურად ვოკალს ეუფლება. მისი ოცნებაა ოპერის თეატრის სცენაზე დადგეს.

ანოს მამა მხატვარია — გოჩა მაისურაძე. ცოლ-ქმარი ბავშვის დაბადების შემდეგ მალე გაშორდნენ ერთმანეთს, თუმცა ურთიერთპატივისცემა შეინარჩუნეს. ანო მანანასთვის 33 წლის ასაკში გაჩენილი შვილია, თანაც ერთადერთი და რთულ პერიოდში გამოზრდილი. ადვილი წარმოსადგენია მისი დედობრივი განცდები. ქალიშვილთან ერთად ის „სარკეს“ სწორედ ამ თემაზე ესაუბრება.

მანანა: 33 წლის ვიყავი, როცა ანო მოევლინა ქვეყანას. დედობა აბსოლუტურად გაცნობიერებული მქონდა. ომი, უშუქობა, გაჭირვება — აი, ამ პერიოდში მეყოლა შვილი. მაშინ საკუთარ თავს ვუთხარი, რომ ცუდად ყოფნის დრო არ იყო. ორსულობის დროს სათანადოდ არ ვიკვებებოდი და ამის გამო ანო უმნიშვნელო პრობლემით დაიბადა. მართალია, ეს პრობლემა მალე ალაგდა, მაგრამ ეს ყველაფერი მძიმედ გადავიტანე.

— ამ წლებში მატერიალურად გაგიჭირდათ?

მანანა: რამდენიმე სამსახურში ვმუშაობდი. ჩემი ქალიშვილი დედამ და მამამ გაზარდეს. ანო კარგად აღსაზრდელი ბავშვი იყო. მახსოვს, როგორ დაიწყო კითხვა. წლების განმავლობაში ერთ ოთახში გვეძინა, უშუქობის პერიოდში ხშირად სანთლის ან ლამპის შუქზე ვკითხულობდი, ამის გარეშე ვერაფრით ვიძინები. ანოს პერიოდულად ეღვიძებოდა და მთხოვდა, სანთელი ჩამექრო. მეც ჩავაქრობდი, მაგრამ, რომ ჩაეძინებოდა, ისევ ვანთებდი და კითხვას ვაგრძელებდი. ამ ყველაფერმა წიგნის მიმართ ინტერესი გაუღვივა და კითხვა დაიწყო. ერთხელაც, კითხვის დროს, შეამჩნია, რომ ქართული ასოებით არ ეწერა წიგნში და მას მერე თვითონაც მოინდომა რუსულად წაკითხვა, რუსული წიგნების კითხვა დაიწყო. ეს ყველაფერი ჩემგან დამოუკიდებლად მოხდა.

— კიდევ რა ინტერესებს ამჟღავნებდა პატარა ანო?

მანანა: 3 წლიდან ბევრს ხატავდა და თან — კარგად. ამიტომ დამყავდა გამოფენებზე, ბევრი რეპროდუქცია მომქონდა მისთვის, რომ დაეთვალიერებინა. პატარა ასაკშივე იცოდა გუდიაშვილი, ფიროსმანი...

ვიდრე ლაპარაკს დაიწყებდა, აღმოვაჩინე, რომ მღეროდა — ის ჩანაწერი დღემდე მაქვს შენახული. კარგი სმენა და სასიმღერო მონაცემები აქვს. ფეხმძიმობის პერიოდში ვივალდის ვუსმენდი, ანო რომ წამოიზარდა, ისიც ხშირად უსმენდა ვივალდის. ცოტა ხანში დაიწყო ცეკვა. ნანიკო ხაზარაძე ჩემი სტუდენტი იყო. მან ანოს სპეციალურად შეუკერა პაჩკა, პუანტებიც მოუტანეს და ბალეტს ცეკვავდა. მოსწონდა მაია პლისეცკაია, არავის უსწავლებია მისთვის, რომ ის საუკეთესო ბალერინა იყო. თავისით ჩამოუყალიბდა გემოვნება.

ანო: ბავშვობიდან ყველაზე მძაფრად რაც მახსოვს, ისაა, რომ დედა სულ მენატრებოდა, სულ მის მოლოდინში ვიყავი. კარგია, როცა მშობელი ზრდის შვილს, მაგრამ ახლა ვხვდები, რომ მისი მაგალითით ყოველთვის მინდოდა, რომ დედასავით დაკავებული და საქმიანი ვყოფილიყავი. მთელი ბავშვობა ვხედავდი, დედა ყველას როგორ უყვარდა. ჰყავდა როგორც უფროსი, ასევე უმცროსი მეგობრები. ბავშვობაში სულ ვბრაზობდი, ვეჭვიანობდი, დედას ჩემზე მეტად თავისი სტუდენტები უყვარს-მეთქი. მაშინ ამ ყველაფერს ვერ ვაცნობიერებდი, მაგრამ ახლა დედათი ვამაყობ.

მანანა: საქმეებს რომ დავამთავრებდი, საღამოს ჩემთვის არაფერი არსებობდა, შვილთან მივრბოდი. სულ ანოსთან ურთიერთობის დეფიციტი მქონდა და ამიტომ მეგობრები ჩემთან იყრიდნენ თავს.

Cyan Magenta Yellow Black

■ დედა-შვილი

— ანო, ცნობილი პაპის, გიორგი ბერიკაშვილის მიმართ ხალხის დამოკიდებულებას ბავშვობაში ამჩნევდით?

ანო: ძირითადად ყველგან გივის დავყავდი, მასთან ერთად სიარული კი დიდი ზეიმი იყო. ყველა აჩერებდა, ეფერებოდა, გივიც, რა თქმა უნდა, ყველას ესაუბრებოდა და ამით მე ძალიან ბედნიერი ვიყავი. მანანა სკოლაში წელიწადში ერთხელ მოდიოდა.

მანანა: „გოჩასთვის მე მეოხე ცოლი ვიყავი, მას მეხეც ბევჰჯეჰ იქოხნინა. ახლა ზუსტად ვიცი, ჰომ მეტ ცოლს ახ მოიყვანს — მაკა ბეჰოზაშვილი ახაჩვეულებჰივი ქალია. ჩვენ ვმეგობჰობთ და ხშიჰად ვაჰთ ეჰთად. სხვებისთვის ეს ცოტა გასაკვიჰი, მაგჰამ ჩვენთვის სავსებით მისაღებია".

მანანა: მეც ისე დავამთავრე სკოლა, დედაჩემიც შეიძლება სულ ორჯერ იყო ნამყოფი. ადამიანს ძალიან ცოტა რამ აქვს სატრაბახო, მაგრამ დამიფასდა შრომა ჩემს სტუდენტებთან. ისინი ძალიან წარმატებულები არიან თავიანთ სფეროში, თუმცა მთავარი სიამაყე ჩემი შვილია. არ ვაჭარბებ არც ერთ სიტყვას — როცა ანოსთან სკოლაში ან ინსტიტუტში მივიდოდი, მას ისე აქებდნენ, რომ ვწითლდებოდი. პედაგოგებისგან მთავარი კომპლიმენტი ის იყო, რომ მეტყოდნენ, რა კარგად აღზრდილი შვილი გყავსო.

ანო დედაჩემმა გაზარდა საკმაოდ მკაცრი პრინციპებით. დედაჩემი რომ არა, ხუმრობით შემეძლია გითხრათ, ბერიკაშვილებს წყალი წაგვიღებდა.

— ანო, თქვენი მრავალმხრივი ინტერესების და უნარების ფონზე პროფესიად რა აირჩიეთ?

ანო: ჟურნალისტიკა. კავკასიის მედიასკოლაში ვსწავლობ, მე-4 კურსის სტუდენტი ვარ. ამავე დროს ვმღერი და ძალიან მინდა კონსერვატორიაში ჩაბარება. ბავშვობაში მათემატიკაზე ვიყავი გაგიჟებული, ბიზნესი მაინტერესებდა. ვფიქრობდი, რომ პრაგმატული ადამიანი ვიყავი, მაგრამ, როცა პროფესიის არჩევაზე მიდგა საქმე, ჟურნალისტიკა ვამჯობინე.

— მსახიობობაზე რატომ თქვით უარი?

ანო: იმიტომ, რომ თეატრში ვიზრდებოდი, მსახიობობას პროფესიად ვერ აღვიქვამდი. 24 საათი ვუყურებდი რეპეტიციებს, სპექტაკლებს, მსახიობებს და ამის ფონზე არც მიფიქრია ამ პროფესიაზე. ოპერის მომღერლობას კი ვაპირებ და გამოდის, რომ მსახიობიც ვიქნები.

— სერიოზულად როდის დაინტერესდით კლასიკური მუსიკით?

ანო: სახლში მთელი ბავშვობა ვჭყაოდი. ბოლოს მითხრეს, წადი, შვილო, სხვაგან იკივლეო და პედაგოგს მიმამაგრეს. ესტრადის მომღერლობა არასდროს მდომებია. კლასიკური მუსიკა მიზიდავს.

მანანა: ეს არის ჩემი სისუსტე — ვოცნებობ, როდის დადგება ის დრო, როცა მე დავჯდები პარტერში და ანოს მოვუსმენ. მინდა, ღა სკალაში მოვუსმინო.

— ახლა, როცა ანო უკვე დიდია, როგორია დედა-შვილის ურთიერთობები?

ანო: ერთად ხშირად ვმსჯელობთ, ერთმანეთს აზრს ვეკითხებით, კარგი მეგობრები ვართ. როცა რჩევა მჭირდება, შეიძლება მანანას ბოლოს ვთხოვო, მაგრამ საბოლოოდ მისი აზრი გავითვალისწინო.

მანანა: მკაცრი არასდროს ვყოფილვარ, ანოს ყოველთვის დამოუკიდებლობას ვაძლევდი. დედაჩემი საოცრად მკაცრი იყო, მამა — პირიქით. თუ გივის რაღაც ეწყინებოდა, ხმას არ ამოიღებდა. ამ დროს მერჩივნა, ეყვირა, გამბრაზებოდა, ვიდრე სიჩუმით გამოეხატა წყენა. გივისთან უფრო ვმეგობრობდი.

ანო: ყოველთვის მეუბნება, თავად გადაწყვიტეო. ასეთ პასუხს კი მირჩევნია, უარი მითხრას. როცა რამეს არ ვუჯერებ, მერე ყოველთვის ვნანობ. მინდა, ცოტა რადიკალური იყოს.

მანანა: გარკვეულწილად დედაჩემმა წარმართა ჩემი ცხოვრება და ძალიან სწორადაც მოიქცა. კიდევ კარგი, რომ ის ჩემ გვერდით იყო. ანო მას ძალიან ჰგავს, ამიტომ ჯობია, რომ თავად მიიღოს გადაწყვეტილება. სულ ვეჩხუბები, რომ ამხანაგებთან დასასვენებლად მარტო წავიდეს, მას კი ჩემთან ერთად ურჩევნია. ეტყობა, მე დიდ კომფორტს ვუქმნი.

— როცა ქმარს გაშორდით, შვილს როგორ აუხსენით ეს ფაქტი?

მანანა: ანო წლის და ექვსი თვის იყო, ამიტომ ეს ამბავი მძაფრად არ აღუქვია. იყო პერიოდი, როცა ანოს მამასთან არანაირი ურთიერთობა არ გააჩნდა. ჩემს ყოფილ მეუღლეს პრობლემები ჰქონდა. ოჯახში ანოს კაცის დეფიციტი არ უგრძნია, ჰყავდა ჩემი ძმა და მამაჩემი.

ანო: მთელი ბავშვობა გივის აღვიქვამდი მამად. მისი იმედი ყოველთვის მქონდა. რაც წამოვიზარდე, მერე მივხვდი, რომ მამა ძალიან საინტერესო ადამიანია. დედას და მამას ყოველთვის კარგი დამოკიდებულება ჰქონდათ ერთმანეთთან და ამის გამო ჩემთვის იოლი იყო ორივესთან ურთიერთობა. მამასთან ვმეგობრობ.

მანანა: ჩემი ყოფილი მეუღლის ცოლთან კარგი ურთიერთობა მაქვს. გოჩასთვის მემეორე ცოლი ვიყავი, მას მერეც ბევრჯერ იქორწინა, მაგრამ არ დავაკონკრეტებ. ახლა ზუსტად ვიცი, რომ მეტ ცოლს არ მოიყვანს — მაკა ბეროზაშვილი არაჩვეულებრივი ქალია. ჩვენ ვმეგობრობთ და ხშირად ვართ ერთად. სხვებისთვის ეს ცოტა გასაკვირი, მაგრამ ჩვენთვის სავსებით მისაღებია.

— თავად არასდროს გიფიქრიათ ხელმეორედ ოჯახის შექმნაზე?

მანანა: ისეთი დაკავებული ვიყავი, ხელმეორედ გათხოვებაზე არ მიფიქრია. ჩემი პირადი ცხოვრება ჩემი შვილი იყო და არის. ანოს ცხოვრებით ვცხოვრობ.

ანო: დედასთვის არასდროს მითქვამს, დროა, მეორედ შექმნა ოჯახი-მეთქი, რადგან ყოველთვის ეგოისტი ვიყავი და მისი გაყოფა არავისთან მსურდა. ალბათ საჭირო იყო, რომ მეორედ გათხოვილიყო, მაგრამ... ამაში საკუთარ თავსაც ვადანაშაულებ... (იცინიან).

მანანა: იმის გამო, რომ ანო ჩვენს ოჯახში გაიზარდა და ერთი დღე არ ყოფილა მამასთან, საქციელით, ქმედებით ბერიკაშვილებისკენ იხრება. გარეგნობის მამის ასლია. გოჩა ანოსთვის ამხანაგი უფროა, ვიდრე მამა. ის ნიჭიერი მხატვარი, ძალიან დადებითით პიროვნებაა. ტყუილის თქმა არ იცის და ეს თვისება ანოს მამისგან ერგო.

— ქალბატონო მანანა, ისურვებდით, რომ ანოც თქვენსავით მოწიფულ ასაკში გათხოვილიყო თუ უკვე ურჩევთ, ოჯახის შექმნაზე იფიქროს?

მანანა: არ ვთვლი, რომ ჩემი მხრიდან 33 წლის ასაკში ოჯახის შექმნა ცუდი იყო. მის ასაკში კი ნაადრევი მგონია, თუმცა ყველაფერი მის სურვილზეა დამოკიდებული.

— გავრცელდა ინფორმაცია, რომ პარლამენტში ირინა იმერლიშვილის ადგილს თქვენ დაიკავებთ მას შემდეგ, რაც ის უშიშროების საბჭოს მდივნად გადავა. დათანხმდებით ახალ პოსტს?

მანანა: რადგან ირინა იმერლიშვილი გახდა უშიშროების საბჭოს მდივანი, პარლამენტში ჩემი რიგი მოვიდა, ალბათ დამიძახებენ, მკითხავენ, მსურს თუ არა, მაგრამ ჩემი პასუხი უარია. იქ, სადაც ვარ, ჩემს საქმეს ვაკეთებ და არცთუ — ცუდად.

ანო: „მთელი ბავშვობა ვხედავდი, დედა ყველას ჰოგოჰ უყვაჰდა. ჰყავდა ჰოგოჰც უფჰოსი, ასევე უმცჰოსი მეგობჰები. ბავშვობაში სულ ვბჰაზობდი, ვეჭვიანობდი, დედას ჩემზე მეტად თავისი სტუდენტები უყვაჰს-მეთქი. მაშინ ამ ყველაფჰს ვეჰ ვაცნობიეჰებდი, მაგჰამ ახლა დედათი ვამაყობ".

— ანო, თქვენი ოჯახის სახელით ხშირად გისარგებლიათ?

ანო: არასდროს! არ მიყვარს ასეთი რაღაცეები. მინდა, ყველაფერს ჩემით მივაღწიო.

✓ ლანა კიკნაძე

გახდომა 5-დან 20 კგ-მდე თვეში
გასუქება 2-დან 5 კგ-მდე თვეში

მარტივად და უსაფრთხოდ, დიეტების, ვარჯიშებისა და აკრძალვების გარეშე. რეგულირდება მადა, ქრება უსიამოვნო სუნი პირიდან, წესრიგდება ნივთიერებათა ცვლა და კუჭ-ნაწლავი. ორგანიზმი იწმინდება მთლიანად შლაკებისგან, სისხლძარღვები — ქოლესტერინისაგან. ძლიერდება იმუნიტეტი, კანი ხდება უფრო ახალგაზრდა, ელასტიკური. დადგებით სასურველ წონაზე, შეინარჩუნებთ სტაბილურად შედეგს და საბოლოოდ დაივიწყებთ ამ პრობლემას.

სიმაღლეში ზრდის უახლესი პროგრამები:

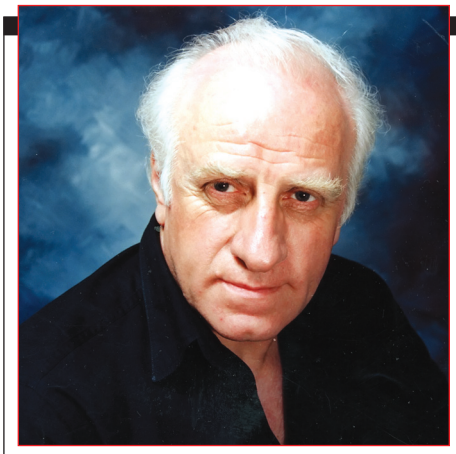
სწრაფი და ეფექტიური ზრდა 2-დან 25 წლამდე, კურსით 3-5 სმ-ის მომატებით. ინდივიდუალურად შედგენილი პროგრამა-დანიშნულებით. კურსის გამეორება შეგიძლიათ სასურველ შედეგამდე. შედეგები 100%-იანია. ქ-ნი ქეთევანი

☎ 577-29-37-41, 247-58-83

Cyan Magenta Yellow Black

მაესტროს დაბერება არ ისურვა

„ექიმებმა უთხრეს, ჰამდენ ხანს იცოცხლებ, შენზეა დამოკიდებული, ახ დაიტვირთოო, მაგრამ...“



ჯანსუღ კახიძე ისე წავიდა ამქვეყნიდან, არ დაბერებულა. მას ხედავდნენ მუდამ ენერგიულს, შემართულს, მუსიკით შეპყრობილს. დაუძლურებული, უღონო ვერავის წარმოედგინა, თუმცა გული აწუხებდა თურმე. ის 11 წლის წინ 66 წლის ასაკში უეცრად წავიდა. როცა მისი ახლობლები უკანასკნელ გზაზე მიაცილებდნენ, დიდ ტკივილს სიხარული უმსუბუქებდათ, სიხარული, რომ ჯანსუღ კახიძე ამდენ ადამიანს უყვარდა.

მუსიკოსის შესახებ მისი ქალიშვილი, მუსიკათმცოდნე თეონა კახიძე გვიამბობს.

ამღერებული ოჯახი

— მამაჩემი თბილისში დაიბადა და გაიზარდა. ბაბუაჩემი, ივანე კახიძე, წარმოშობით ბაღდათიდან იყო. მეღვინე კაცი გახლდათ და წლების განმავლობაში პეტრიაშვილის ქუჩაზე მდებარე ღვინის ქარხნის დირექტორი იყო. სამწუხაროდ, ამ ქარხანამ დღეს თავისი ფუნქცია დაკარგა. იქ მე არასდროს ვყოფილვარ, რადგან როცა გავჩნდი, ბაბუა უკვე ლოგინს იყო მიჯაჭვული. ამას წინათ აღმოვჩნდი იმ ქარხანაში. ჩემი ქალიშვილი ხატვაზე დადის და ყოველ წელს მისი ჯგუფი გამოფენებს აწყობს. წელს ღონისძიება ღვინის ქარხნის ტერიტორიაზე ჩაატარეს. იქ რომ შევედი, გაოცებული დავრჩი. უძველესი კონიაკებისა და ღვინის საცავები, ულამაზესი გარემოა. იმედია, სამომავლოდ ვინმე იზრუნებს, რომ ეს ქარხანა მუზეუმად მაინც გადაკეთდეს და დამთვალიერებლები მიიღოს.

■ მამა-შვილი — ჯანსუღი და თეონა

ჯანსუღის დედას მარგარიტა ერქვა, მაგრამ მარგოს ეძახდნენ. წარმოშობით გურიიდან, სოფელ ასკანადან იყო. ექიმი გახლდათ, მაგრამ პროფესიას თავი ადრე დაანება. მამაჩემის ძმა ინჟინერი იყო. განსხვავებული პროფესიების მიუხედავად, ოჯახში ოთხივე წევრი მღეროდა — მამაც, მისი ძმაც და მისი მშობლებიც. მათთან სულ სტუმრიანობა, სუფრები და სიმღერები იყო. თურმე თბილისის ყველა კარგი მომღერალი თავს იქ იყრიდა. მამა ასეთ საოცარ გარემოში გაიზარდა და ალბათ ამანაც მისცა ბიძგი მომავალი პროფესიისკენ.

„თუმცა მამა დარწმუნებული იყო, რომ მეოთხეს ბიჭი იქნებოდა. იმ დროს გეზმანიაში ყოფილა გასტროლებზე. სახლში რომ დაუჯავს, ვატოს უთქვამს, გოგო დაიბადაო. ის გაბრაზებულა და ყურმილი დაუკიდია“.

მუსიკაზე შეყვარებული ბიჭი

— მამა ძალიან ნიჭიერი ბავშვი ყოფილა და არაჩვეულებრივად მღეროდა. პეტრიაშვილის ქუჩაზე, სადაც ცხოვრობდნენ, ეზოში ონკანი ყოფილა. როგორც მისი მეგობრები იხსენებდნენ, ონკანს რომ მოუშვებდნენ, წყლის წამოსვლამდე წუოდა. ჯანსუღი თურმე ამ ხმაზეც კი სიმღერას აწყობდა.

სახლში როიალი არ ჰქონდა და არც სადმე ენახა. 13 წლის იყო, როცა მუსიკალურ სასწავლებელში პირველად დაინახა როიალი და ძალიან მოეწონა. დედამისს სთხოვა ფორტეპიანოს ყიდვა. მანაც სურვილი შეუსრულა და ეს ფორტეპიანო დღემდე დგას ჩვენს სახლში. მანამდე პატარა აკორდეონი ჰქონდა. ბებიამ თურმე იმ პირობით უყიდა, ხელებს თუ ხშირად დაიბანდა. ჯერ კიდევ სკოლის პერიოდიდან ჰყავდა თავისი ანსამბლები

„13 წლის იყო, როცა მუსიკალურ სასწავლებელში პირველად დაინახა როიალი. დედამისს სთხოვა ფორტეპიანოს ყიდვა. მანაც სურვილი შეუსრულა და ეს ფორტეპიანო დღემდე დგას ჩვენს სახლში“.

და მათ მუსიკას და ინსტრუმენტებზე დაკვრას ასწავლიდა.

ჯანმა პატარაობიდანვე კარგად იცოდა ქართული ფოლკლორი. მუსიკაში მეცადინეობა ცოტა გვიან, 13 წლის ასაკში დაიწყო, როდესაც მუსიკალურ ათწლედში ჩაბარა და 7 წელში ექსტერნად დაამთავრა. კონსერვატორიაშიც პირდაპირ მეორე კურსზე დასვეს. მიუხედავად იმისა, რომ ყოველთვის განსაკუთრებულად ნიჭიერი იყო, ის მხოლოდ და მხოლოდ დირიჟორობაზე ოცნებობდა. კონსერვატორიის დამთავრების შემდეგ მოსკოვში გაემგზავრა, სადაც ცნობილ დირიჟორ იგორ მარკევიჩთან გაიარა სტაჟირება.

მისი ბიოგრაფია საკმაოდ მრავალფეროვანია. ჯერ საქართველოს სახელმწიფო კაპელაში მუშაობდა, შემდეგ ოპერაში, სადაც მალე მთავარი დირიჟორი გახდა. მერე კულტურის სამინისტროსთან დაძაბულობა შეექმნა და საზღვარგარეთ გაემგზავრა. 1973 წელს დაბრუნდა. საქართველოს სახელმწიფო სიმფონიური ორკესტრის ხელმძღვანელი გახდა და ოპერაშიც გააგრძელა მუშაობა. სიცოცხლის ბოლომდე ორკესტრში იყო და ოპერის სამხატვრო ხელმძღვანელი გახლდათ. ხშირად უწევდა საზღვარგარეთ გასტროლებზე სიარული და ძალიან აქტიური შემოქმედებითი ცხოვრება ჰქონდა. ამის გარეშე ალბათ ვერც იცოცხლებდა.

მამის ჯვალზე

— მამაჩემს მოსწონდა, რომ მისი შვილებიც მუსიკის სფეროში მუშაობდნენ. საერთოდ, ის არასდროს ყოფილა დიქტატორი მშობელი, ბევრ თავისუფლებას გვაძლევდა, მათ შორის — პროფესიის არჩევაში. საჭირო რჩევებს გვაძლევდა. ის ამ დროს იმდენად დამაჯერებლად ლაპარაკობდა, რომ ყველაფერს კარგად ვუფიქრდებოდით და მერე იმის მიხედვით ვიღებდით გადაწყვეტილებას.

ჩემი ძმა, ვახტანგი, ფორტეპიანოზე დაკვრას ისე ვერ იტანდა, რომ გადაწყვიტა, მუსიკისთვის თავი დაენებებინა. მაშინ მამა პოლონეთში მუშაობდა. ვახტანგი წერილებს სწერდა და სთხოვდა, დედას უთხარი, მუსიკაზე ნულარ წამიყვანსო. 13 წლის ასაკში მის ბუნებაში გარდატეხა მოხდა და აზრი შეიცვალა. ეს ის პერიოდი იყო, როცა პირველად მოისმინა ჯაზი.

პატარაობაში ერთი პერიოდი მეც მქონდა მცდელობა, რომ ფორტეპიანოზე დაკვრისთვის თავი დამენებებინა. შვიდწლედის დასრულების შემდეგ ხან ინგლისური ენის სპეციალისტობა მინდოდა, ხან — მსახიობობა. შემდეგ მამა დამელაპარაკა და ორივე სურვილთან დაკავშირებით სწორი რჩევები მომცა. მან ამიხსნა, რადგან მუსიკის ისტორია გაინტერესებს და არა — შემსრულებლობა, მაშინ ამ კუთხით ვცადოთო. ასე ნელ-ნელა მივაგენი იმ პროფესიას, რაც ნამდვილად მაინტერესებდა.

ვახტანგმა მოსკოვის კონსერვატორიის საკომპოზიტორო ფაკულტეტი დაამთავრა, მაგრამ შემდეგ დირიჟორობასაც დაეუფლა. კიდევ კარგი, რომ ამ სფეროში მოღვაწეობს, რადგან მამა ხელიდან უცებ გამოგვეცალა. რომ არა ჩემი ძმა, მამას ამდენწლიანი მუსიკალური ღვაწლი წყალში ჩაიყრებოდა. თბილისის მუსიკალურ-კულტურულ ცენტრს სათავეში ჩაუდგა და თბილისის სიმფონიური ორკესტრის მთავარი დირიჟორიც გახდა. სხვათა შორის, მამამ ეს ორკესტრი 1993 წელს დააარსა და წელს საიუბილეო თარიღს ვზეიმობთ.

მე პროფესიით მუსიკათმცოდნე ვარ. მუსიკალურ ცენტრში მამამ მომიყვანა ჯერ კიდევ მაშინ, როცა მესამე კურსის სტუდენტი ვიყავი. მე უფრო მეტად ხელოვნების მენეჯმენტით ვიყავი დაინტერესებული. აქ პრესასთან ურთიერთობას ვხელმძღვანელობ და ჩემს ძმას ვეხმარები.

ჩემთვის ყოველთვის სასიამოვნო და საამაყო იყო, როდესაც მამას სცენაზე ვხედავდი. ასევე იყო ჩემი ძმაც, თუმცა ჩვენ მისი სახელი არასდროს არაფერში გამოგვიყენებია. ისეთ საზოგადოებაში რომ მოვხვდებოდით, სადაც არ იცოდნენ, ვისი შვილებიც ვიყავი, ამის აფიშირებას არ ვახდენდით. ჩემთვის დიდი ბედნიერებაა, რომ ასეთი ცნობილი და ნიჭიერი ადამიანის შვილი ვარ, მაგრამ ამავდროულად ძალიან საპასუხისმგებლოა. შენი ქცევით და პროფესიული მიღწევებით უნდა შეეცადო, მისი რეპუტაცია კი არ დასცე, უფრო აამაღლო. ეს ერთგვარი ტვირთიც არის, რადგან სულ უნდა ეცადო, რომ მშობლის სახელი არ შეარცხვინო.

შეყვარებული ჯანსუღი

— ჩემი მშობლები 22 წლის ასაკში დაოჯახდნენ, ანუ საკმაოდ ახალგაზრდები იყვნენ. ერთმანეთი კონსერვატორიაში გაიცნეს და მალე მათ შორის სიყვარული გაჩნდა. მამას თავიდანვე მოსწონებია, მაგრამ დედა თურმე დიდად არ იჩენდა მის მიმართ სიმპათიებს. მერე თანდათან მოიხიბლა მისით, რადგან დაინახა, ასეთი ნიჭიერი და საინტერესო ხასიათის მქონე ადამიანი რომ იყო. ჯანსუღი ძალიან ემოციური გახლდათ, ჰქონდა იუმორის საოცარი გრძნობა და ამ ყველაფრის ფონზე მასთან ურთიერთობა სასიამოვნო იყო.

ერთ დღესაც, როდესაც მეხუთე კურსზე იყვნენ, მამამ დედა მოიტაცა, თუმცა ეს უფრო გაპარვა იყო, რადგან დედამ წინასწარ იცოდა, ჯანო რასაც აპირებდა. ამის გამო ბებიაჩემი დედას კარგა ხანი არ ელაპარაკებოდა. საბოლოოდ

„მამამ დედა მოიტაცა, თუმცა ეს უფრო გაპარვა იყო, რადგან დედამ წინასწარ იცოდა, ჯანო რასაც აპირებდა. ამის გამო ბებიაჩემი დედას ჯარგა ხანი არ ელაპარაკებოდა“.

შერიგდნენ და ყველაფერი კარგად დამთავრდა. ამის შემდეგ მამაჩემს სიდედრთან არაჩვეულებრივი ურთიერთობა ჰქონდა, ერთმანეთი ძალიან უყვარდათ.

დედაჩემი, ვანდა კაკაბაძე, ასევე მუსიკოსია,

Cyan Magenta Yellow Black

პიანისტი. წლების განმავლობაში კონსერვატორიის პედაგოგი იყო. რამდენიმე წელია, რაც აღარ მუშაობს. როცა მამას ჯანმრთელობის პრობლემები შეექმნა, დედამ სამუშაოზე უარი თქვა და მთელ დროს ქმრის მოვლაში ატარებდა. მანამდეც ძალიან ყურადღებიანი იყო ქმრის მიმართ, მაგრამ ინფარქტის შემდეგ უფრო მეტად უვლიდა. დედამ და მამამ ერთად 45 წელი გაატარეს. დედაჩემი დღემდე თბილისის სიმფონიური ორკესტრის წევრია და საფორტეპიანო პარტიებს ასრულებს.

ჩემს მშობლებს ქორწინებიდან ერთ წელიწადში შეეძინათ ჩემი ძმა, მე მოგვიანებით გავჩნდი. ჩემსა და ვატოს შორის 10 წელია ასაკობრივი სხვაობა. თურმე მამა დარწმუნებული იყო, რომ მეორეც ბიჭი იქნებოდა. იმ დროს გერმანიაში ყოფილა გასტროლებზე. სახლში რომ დაურეკავს,

„მამამ ბევრი სიხითელე გამოიჩინა — მტრობა, გაუტანლობა, შური... პრინციპული იყო, ვერ იტანდა უნიჭობასა და არაპროფესიონალიზმს, პირდაპირ ამბობდა თავის სათქმელს. ამის გამო ბევრი ხთელი მომენტი ჰქონდა".

ვატოს უთქვამს, გოგო დაიბადაო. გაბრაზებულა და ყურმილი დაუკიდია.

მამას შემოქმედებითი გზა ლაღი არ ყოფილა. მან ბევრი სირთულე გადაიტანა — მტრობა, გაუტანლობა, შური... როგორც ხდება ხოლმე წარმატებული ადამიანების ცხოვრებაში. თავის საქმეში ძალიან პრინციპული იყო, ვერ იტანდა უნიჭობასა და არაპროფესიონალიზმს. პირდაპირ

■ პატარა ვატო მამასთან ერთად

ამბობდა თავის სათქმელს და ეს შეიძლება ზოგს სწყინდა კიდეც. ამის გამო მამაჩემს ცხოვრებაში ბევრი რთული მომენტი ჰქონდა. დედა კი ამ დროს ყოველთვის გვერდით ედგა.

მართალია, საქმეში მამა ძალიან მძიმე და მომთხოვნი იყო, მაგრამ ოჯახში აბსოლუტურად განსხვავებული გახლდათ. სამსახურში ბევრს მუშაობდა და იღლებოდა, სახლში კი დასასვენებლად მოდიოდა. სამწუხაროდ, მამას არ ეცალა ხოლმე იმისთვის, რომ ზოოპარკში და ცირკში ხშირად ვეტარებინეთ. მახსოვს, ერთხელ ცირკში წამიყვანა. მსგავსი რამ მეტი არ მახსენდება. სტუმრად ხშირად დავდიოდით ერთად, ასევე ხშირად ვესწრებოდი მის კონცერტებსაც. მამა ისეთი მოსიყვარულე იყო, არც იყო საჭირო, მაინცდამაინც სადმე გავესეირნებინეთ. ჩემთვის ისიც საკმარისი იყო, რომ სახლში ჩვენ გვერდით იყო.

ძვირფასი ნუთები მის გვერდით

— მასთან ერთად ბევრჯერ გვიმოგზაურია. ყოველთვის უამრავი მოპატიჟება ჰქონდა სხვადასხვა ქვეყნიდან. უმეტესად დედა მიჰყავდა თან, რამდენჯერმე კი მეც ვახლდი ხანგრძლივ მოგზაურობებში. მამის დიდი მადლიერი ვარ, რომ ამდენ ქვეყანაში მამოგზაურა. უფრო მეტად ის მიხაროდა, რომ მოგზაურობაში მასთან ერთად ვატარებდი დროს. მოვიარეთ ამერიკის შეერთებული შტატები, ავსტრალია, იტალია, საბერძნეთი, შვედეთი, საფრანგეთი და კიდევ სხვა ქვეყნები.

გასტროლზე ყოფნისას მამას უამრავი საქმე ჰქონდა, რეპეტიციები, კონცერტები, მაგრამ თავისუფალ დროს მაინც ერთად ვატარებდით, ქალაქებს მათვალიერებინებდა. მას განსაკუთრებით უყვარდა ავტომანქანის მართვა. ისეთი დრო იყო, რომ საქართველოდან ევროპაში ავიარეისები ხშირად არ ხორციელდებოდა. ამის გამო ერთი მანქანა შეიძინა, რომელსაც ფრანკფურტში ტოვებდა. თბილისი-ფრანკფურტი ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი რეისი იყო. იქ რომ ჩავიდოდა, თავის ავტომობილში დაჯდებოდა და მთელ ევროპაში მოგზაურობდა. ასეთი ტურში მეც ხშირად წავუყვანივარ და ასეთი მოგზაურობა ბევრად უფრო საინტერესო იყო.

სიცოცხლის ბოლომდე სცენაზე

— მამა საკუთარი თავისგან ბევრს მოითხოვდა, თუმცა უკმაყოფილების შეგრძნება არ ჰქონდა. უბრალოდ უნდოდა, რაც შეიძლება მეტი საქმე ეკეთებინა, თავიდან ბოლომდე შემოქმედი იყო. ბოლო წლებში ოცნებობდა, ბიჭების გუნდი შეექმნა, რომლებიც კლასიკურ მუსიკას შეასრულებდნენ და ეს მოახერხა კიდეც. ამის მერე მამას კიდევ უფრო დატვირთული რეჟიმი ჰქონდა — ჯერ ორკესტრის რეპეტიციები,მერე ოპერის და ბოლოს ბავშვებთან მუშაობა. მიუხედავად ამისა, ამით დიდ სიამოვნებას იღებდა. საოცრად უყვარდა ბავშვებთან ურთიერთობა.

სამწუხაროდ, მამის გარდაცვალების შემდეგ ჩემმა ძმამ ვეღარ შეძლო ამ საქმის გაგრძელება. ჯერ ერთი, რომ ამისთვის საჭირო ტერიტორია არ გვაქვს. კარგი სპეციალისტები ვინც იყვნენ,

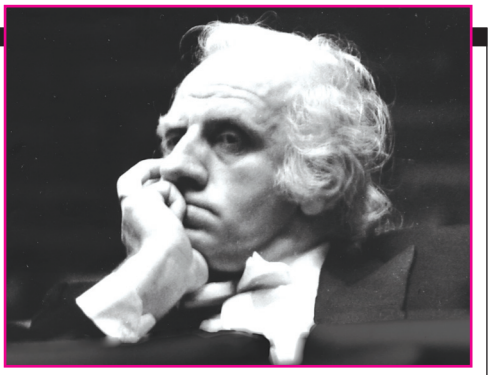
„ჩემი ძმა, ვახტანგი, ფორტეპიანოზე დაჯდომას ისე ვერ იტანდა, რომ გადანყვიტა, მუსიკისთვის თავი დაენებებინა. 13 წლის ასაკში მის ბენებაში გაჩენტეხა მოხდა და ახრი შეიცვალა. მაშინ პირველად მოისმინა ჯაზი".

■ მამა-შვილი — ჯანსაღი და ვახტანგი

მათგან ზოგი ცოცხალი აღარაა, ზოგი საზღვარგარეთ არის. გარდა ამისა, ბავშვებთან ურთიერთობა ადვილი არაა და ყველას არ გამოსდის. მამას კი ეს ნამდვილად კარგად გამოსდიოდა. ის ერთხანს სხვადასხვა სკოლებისთვის ლექციებს ატარებდა. მიზანი იყო არა ის, რომ ამ ლექციების მოსმენის შემდეგ ყველა ბავშვი მუსიკოსი გამოსულიყო, არამედ ის, რომ კარგი მსმენელები გამოეზარდა. კლასიკურ მუსიკას აუცილებლად სჭირდება მსმენელი, რისი ნაკლებობაც დღეს ძალიან იგრძნობა.

სიცოცხლის ბოლო პერიოდში ჯანსაღი ისეთივე აქტიური იყო, როგორიც მანამდე. თუმცა მას მერე, რაც გულმა შეაწუხა, სულ წამლებით დადიოდა. იყო საშიშროება, რომ ყოველ წუთს ცუდად გამხდარიყო. ინფარქტის შემდეგ გერმანიაში შუნტირება გაუკეთდა. ექიმებმა უთხრეს, რამდენ ხანს იცოცხლებ, ეს შენზეა დამოკიდებული, დირიჟორობას არ გიკრძალავთ, მაგრამ ძალიან არ უნდა დაიტვირთოო. მამას კი ამის გარეშე სიცოცხლე არ შეეძლო. ამბობდა, აქტიურად თუ ვერ ვიცხოვრე, ჯობია, მოვკვდეო. ოპერაციის შემდეგ მხოლოდ 5 წელი იცოცხლა.

ღმერთს მადლობა, რომ მამა გასტროლების



„გაჩენტეხვებამდე წინათგრძნობა არ ჰქონია, თუმცა რამდენიმე წლით ადრე, სანამ ინფარქტი დაემართებოდა, დაწერა ნაწარმოები „მთაწმინდის მთვარე", გალაკტიონ ტაბიძის ლექსის მიხედვით. ამ კომპოზიციაში ნამდვილად იგრძნობოდა სევდა. ბოლო დროს მამას ჯანმრთელობის მდგომარეობის გაუარესების შიში ჰქონდა. მშიშარა არ იყო, ძლიერი ხასიათი ჰქონდა, გულის სიღრმეში მაინც ნერვიულობდა, მაგრამ ამაზე არ ლაპარაკობდა.

მთამომავლობა

— მამა ორ შვილიშვილს მოესწრო — ვახტანგის ქალიშვილებს. ასევე მოესწრო ერთ შვილთაშვილსაც, რადგან ჩემი უმცროსი ძმისშვილი ძალიან ადრე გათხოვდა. ჩემს შვილებს ვერ მოესწრო, რადგან მე ცოტა გვიან გავთხოვდი. დღეს ორი შვილის დედა ვარ. უფროსი გოგონა 10 წლის არის, უმცროსი — წლინახევრის. მართალია, ჩემს უფროს შვილს ბაბუა მხოლოდ ფოტოებით ჰყავს ნანახი და მასზე ყველაფერი გადმოცემით იცის, მაგრამ მის მიმართ საოცარი სიყვარული აქვს. უმცროსი გოგონა მუსიკალურ ნიჭს ავლენს და ვნახოთ, მომავალში რა იქნება, ჯერ ამისთვის ძალიან პატარაა.

რაც შეეხება ვახტანგის ქალიშვილებს, უფროსმა სხვადასხვა განათლება მიიღო, მაგრამ ბოლოს მაინც მუსიკის სფეროში მოვიდა და დღეს კომპოზიტორია. უმცროსი ქალიშვილი კი მსახიობია, მარჯანიშვილის თეატრის დასის წევრია, „სამეფო თეატრში" მუშაობს. ასე რომ, ჩვენს ოჯახში თითქმის ყველა ხელოვანია.

მამაჩემი შვილიშვილებისთვის საყვარელი ბაბუა იყო, მათთან ყოფნას ხშირად ვერ ახერხებდა, მაგრამ როცა ეს ხდებოდა, ძალიან ბედნიერი იყო. ბოლო წლებში ცდილობდა, საზღვარგარეთ ისინიც წაეყვანა. ორჯერ გვქონდა ბედნიერება, რომ მთელი ჩვენი დიდი ოჯახით ერთად გაგვეტარებინა ზაფხული. ერთხელ იტალიაში ვიყავით, მეორედ კი — საბერძნეთში. ეს და კიდევ ბევრი სასიამოვნო მოგონება დამრჩა მამასგან სახსოვრად.

✓ ოლონა კენჭიაშვილი

Cyan Magenta Yellow Black

„მინდა, ვგრძნობდე, რომ მშობლები მყავს!“

მინდა, მოგიყვეთ ჩემი ოჯახის ისტორია. ასაკით პატარა გოგო აღარ ვარ, მაგრამ არ ვიცი, ნამდვილი ოჯახი რას ნიშნავს, რადგან მე ის არასოდეს მქონია. პატარაობიდან ჩემს სახლში სულ ყვირილის და ჩხუბის ხმა მესმოდა. მამა დედას გამუდმებით სცემდა და მათ შორის მე ვიდექი, ეს საშინელება იყო ჩემთვის.

წლების მერე დედა საზღვარგარეთ წავიდა, მამამ კი აქ საყვარელი გაიჩინა და შემდეგ ცოლადაც მოიყვანა. დედა უცხოეთიდან რომ დაბრუნდა, ამ ამბავთან შეგუება მოუწია, მაგრამ მისთვის ეს იოლი არ ყოფილა. როგორც ქალი ქალს, ვუთანაგრძნობდი. მერე კი ისევ დამტოვა და საზღვარგარეთ წავიდა.

კარგად მესმის, რომ დედა ჩემს მომავალზე ზრუნავს. აი, მამას კი ვერაფრით გავუგებ. მას ახალ ცოლთან შვილიც ჰყავს და ჩემთვის აღარ სცალია. კარგად იცის, როგორ მიჭირს უდედობა, როგორ მჭირდება მშობლის გვერდით დგომა, თუნდაც დღეში ერთი საათით მაინც, მაგრამ ყურაღდებას არ მაქცევს. ზოგჯერ ერთი თვე ისე გავა, ერთხელაც არ დამირეკავს, მე კი მინდა, ვინმემ მითხრას, რომ ვუყვარვარ, მომეფეროს და ისე დამაძინოს. ხომ შეიძლება ცხოვრებაში ერთხელ მაინც ვინმე ასე მომექცეს?

მშობლებო, ძალიან მჭირდებით, სად ხართ? დედა, ვიცი, ჩემ გამო ხარ გადაკარგული, მაგრამ მინდა, რომ ჩემთან ახლოს იყო, მინდა, რომ ხელით შეგეხო. ვიცი, ამ სიტყვების შემდეგ ბევრი იტყვის, დაუნახავი შვილიაო, მაგრამ ასე არაა. დედის კარგად მესმის, მაგრამ ძალიან მაწუხებს ის, რაზეც ახლა ვწერ. ჩემს ტკივილს ვერავის ვუმხელ, ვერც მეგობრებს და ვერც იმ ოჯახს, სადაც ვცხოვრობ. თანაც არ მინდა, ჩემი პრობლემები ვინმეს თავზე მოვახვიო.

ახლობლები ხშირად ჩივიან, რომ მძიმე ხასიათი მაქვს. იმას კი ვერ ხვდებიან, რომ მშობლების გარეშე მიჭირს ცხოვრება და ასე იმიტომ ვიქცევი. ტკივილს გამიყუჩებდა და ყველა პრობლემას დამავიწყებდა ერთი ჩახუტება და ერთხელ ნათქვამი: „დე, მიყვარხარ, ყველაფერი კარგად იქნება!“.

„ხარკის“ ერთგული მკითხველი, 17 წლის

„მეგობრის დედამ კლასელების წინაშე შემარცხვინა“

რამდენიმე კვირის წინ ჩვენს კლასში ახალი პედაგოგი შემოვიდა. ის ბუნებას გვასწავლის და ჩემი დაქალის, კლასელის დედაა. ერთი ბიჭი, რომელიც ჩვენი კლასის ყველაზე ძლიერი მოსწავლეა, დაფასთან გაიძახა. საერთოდ, გაკვეთილს წყვილად ვყვებით. იმ დღეს გაკვეთილი კარგად მქონდა მომზადებული და ხელი ავწიე, რომ იმ ბიჭის მეწყვილე ვყოფილიყავი. კლასელის დედამ ბევრი ყოყმანის შემდეგ მე გამიძახა დაფასთან.

გამიხარდა, ვიფიქრე, რადგან მისი შვილის მეგობარი ვარ, ასე იმიტომ მოიქცა-მეთქი, მაგრამ, იცით, მთელი კლასის წინაშე რა მითხრა? კარგი, კარგი, დაიწყე მოყოლა, გატყობ, ეს ბიჭი მოგწონს და მასთან გაკვეთილის მოყოლის შანსს როგორ დაკარგავო. გავგიჟდი, გავწითლდი. იმ ბიჭს ყოველთვის ძმასავით ვუყურებდი, იმ წუთში კი თვალებში ვეღარ შევხედე, ისე შემრცხვა. კლასი პროტესტის ნიშნად დავტოვე, რადგან იქ გაჩერება აღარ შემეძლო, სიმწრისგან ვტიროდი.

მეორე გაკვეთილზე მეგობარი მოვიდა და მითხრა, რომ დედამისი კარგი ქალია, უბრალოდ ეგონა, რომ ის ბიჭი მომწონდა და ჩემი გულის გახარება სცადა. მის ამ სიტყვებზე ისტერიკული სიცილი ამივარდა. ჩემი მეგობრის დედის გამართლება არ შეიძლება!

აღარ ვიცი, როგორ მოვიქცე, მასწავლებლის ცუდი საქციელის გამო მეგობარი დავკარგო თუ არა. იმასაც ვფიქრობ, რომ სხვა სკოლაში გადავიდე. არ მინდა, შეცდომა დავუშვა, ამიტომ ძალიან მჭირდება თქვენი რჩევა და გთხოვთ, ნუ დაიზარებთ!

„ხარკის“ ერთგული მკითხველი, 15 წლის

გამოხმაურების მსურველები დაგვიკავშირდნენ ტელეფონებზე:

296-75-43 ან 5 (99) 30-93-89. იკითხეთ ირინე მჭედლიძე ან იზა ბარბაქაძე, 11-დან 16.30 სთ-მდე, ყოველდღე.

თქვენი ისტორიების გამოგზავნა შეგიძლიათ სამი გზით:

1. ეწვიეთ საიტ sana.ge-ს, დაანკაუნეთ ღილაკს „მოგვწერეთ“ და დაბეჭდეთ თქვენი ისტორია.
2. გამოგზავნეთ სმს-ით ნომერზე 93887 მაგთიდან და 1779 ჯეოსელიდან. 1 სმს-ის ფასია: მაგთიდან 1 ლარი, ჯეოსელიდან 50 თეთრი.
3. ელფოსტაზე: irmchedlidze@mail.ru

ანონიმურობა დაცულია

„საყვარელი ბიჭის დედასთან ბრძოლა წავაგე“

ამ წერილს იმიტომ გწერთ, რომ ჩემი მაგალითით იხელმძღვანელოთ და შეყვარებულის დედას ომი არ გამოუცხადოთ, რადგან, მერწმუნეთ, მასთან წაგებული დარჩებით. უკვე 18 წლის ვარ და ალბათ ამიტომაც ვაძლევ საკუთარ თავს უფლებას, რომ ჭკუა დაგარიგოთ.

წლების განმავლობაში ერთი ბიჭი მიყვარდა, სულ მის გვერდით მინდოდა ყოფნა. ამის გამო კი დედამისი გადავიმტერე. არაფერს ვაშავებდით, მაგრამ მაინც თვლიდა, რომ მისი შვილისთვის ცუდი მაგალითი ვიყავი და სწავლაში ხელს ვუშლიდი. ზოგჯერ სადმე წასვლას რომ დავგეგმავდით, ისე აკეთებდა, რომ მისი შვილი ჩემთან ვერ მოსულიყო, სადმე წაიყვანდა ან სხვა საქმეს დაავალებდა ხოლმე. ჭორებსაც მივრცელებდა, შვილს ყურებს უჭედავდა, რომ მისთვის შეუფერებელი ვიყავი.

ერთ დღეს ვეღარ მოვითმინე და იმ ქალს პირდაპირ სახლში დავურეკე. მოვთხოვე, აეხსნა, ასე რატომ მექცეოდა, რას ვუშავებდი, რა არ მოსწონდა ჩემში. ისიც კი ვუთხარი, შევეცდები, შევიცვალო, ოღონდ ჩვენ შორის ნუ ჩადგებით-მეთქი. მან კი პირდაპირ მომახალა, ჩემს ოჯახში ვერასოდეს შემოხვალო. ისევ ვთხოვე, მიზეზი აეხსნა, მაგრამ ეს არ მოისურვა. მხოლოდ ის მითხრა, რომ არ მოვწონდი და მის შვილს არ შევეფერებოდი.

ამის შემდეგ შეყვარებულს სულ ვეუბნებოდი, რომ ჩვენ შორის დედამისი იდგა და არასოდეს გაგვახარებდა. ვთხოვდი, იქნებ დედაშენს დაელაპარაკო და ეს პრობლემა მოაგვარო-მეთქი, მაგრამ ის არ მიჯერებდა, დედას კბილებით იცავდა. რამდენჯერმე ფაქტები დავუდე წინ, რა ცუდად იქცეოდა ის ქალი, მაგრამ მაინც არ დამიჯერა.

ერთხელაც იმ ქალმა ხმა გამივრცელა, რომ ვიღაც ბიჭთან ერთად მნახა, რომელსაც ვეხუტებოდი და ვკოცნიდი. ჩემმა შეყვარებულმა ეს ადვილად დაიჯერა. ბევრი ვუმტკიცე, რომ სიმართლე არ იყო, მაგრამ ვერაფრით დავარწმუნე. დედის ტყუილი უფრო სარწმუნო აღმოჩნდა მისთვის, ვიდრე ჩემი სიმართლე.

დღეს ჩვენ ერთად აღარ ვართ, მაგრამ მის მიმართ გულგილი ვერ ვიქნები, რადგან ისევ უზომოდ მიყვარს. ჩემს საქციელს რომ ვუფიქრდები, მგონია, დიდი შეცდომა დავუშვი, როცა შეყვარებულის დედას სახლში დავურეკე და საქმის გარჩევა დავუწყე. ისიც შეცდომა იყო, ჩემს საყვარელ ბიჭს დედაზე რომ რაღაცეებს ვეუბნებოდი. უნდა მცოდნოდა, რომ დედას არასოდეს მამჯობინებდა, ჩუმად უნდა ვყოფილიყავი და იმ ქალის გული როგორმე მომეგო. მე კი საპირისპირო მხარეს წავედი და დიდი სიყვარულიც დავკარგე.

ასე რომ, გოგონებო, კიდევ ერთხელ გირჩევთ, შეყვარებულების დედებს ბრძოლაში ნუ გამოიწვევთ!

„ხარკის“ ერთგული მკითხველი

„დედა ჩემს საყვარელ ტანსაცმელს ღარიბ გოგონას ჩუქნის“

ერთი ღარიბი მეზობელი გოგონა მყავს, კეთილშობილი, ზრდილი, მაგრამ ეს დედაჩემს იმის უფლებას არ აძლევს, რომ ჩემთვის ძვირფასი ტანსაცმელი და გამოსასვლელი კაბები მას აჩუქოს.

ძუნწი არ ვარ, მაგრამ ალბათ გესმით, რომ რთულია, სხვას ასე იოლად დავუთმო ის, რაც ჩემთვის სასურველია. დედას რომ ამას ვუხსნი, ვერ მიგებს და შთამაგონებს, რომ კეთილი უნდა ვიყო. ეს მესმის, მაგრამ მეც ხომ ვზარაღდები? ბარემ ადგეს და მთელი ჩემი გარდერობი იმ ბავშვს დაუთმოს!

„ხარკის“ ერთგული მკითხველი

Cyan Magenta Yellow Black

„ლამაზი რძლის გამო მე ვიჩაგრები“

ამ წერილს 16 წლის გოგო გწერთ და ძალიან გთხოვთ, დამიბეჭდეთ! მას შემდეგ, რაც ჩემმა ძმამ ცოლი მოიყვანა, ბედნიერი აღარ ვყოფილვარ. ჩემი ოჯახის მთელი ყურადღება რძლისკენ არის მიმართული. ყველა აღნიშნავს, რომ ის უზომოდ ლამაზია, მე კი ყურადღებას არავინ მაქცევს. არადა მეც გოგო ვარ და მასზე სულ რაღაც 4 წლით უმცროსი. ვერ ხვდებიან, რომ მეც მჭირდება ყურადღება და მოფერება.

რძალი ზედ არ მიყურებს. ერთხელ კინოში უნდოდა წასვლა. მეგობრებს არ ეცალათ, ჩემს ძმას კი რაღაც საქმე გამოუჩნდა და ცოლს უთხრა, ბილეთები რომ არ გაგიუქმდეს, ჩემს დასთან ერთად წადიო. მან კი პირდაპირ მიახალა, მაგას მირჩევნია, დავიძინო, სიზმრებში უკეთესად გავერთობი, ვიდრე შენს დასთანო.

იცით, ყველაზე მეტად რამ დამწყვიტა გული? ჩემს ძმას ცოლის ნათქვამზე გულიანად გაეცინა. მე ტირილი ამივარდა. ძმას მივვარდი და ვუთხარი, მისი ცოლი ძალიანაც რომ შემხვეწნოდა, კინოში მაინც არ გავყვებოდი. მან კი ცოლის დაცვა დაიწყო. მითხრა, ცუდი გაგებით არ უთქვამს, უბრალოდ პატარა ხარ და ეს იგულისხმაო. მე მიზეზი ძალიან კარგად ვიცი — რძალი ვერ მიტანს. არა უშავს, ამაზე დიდად არ ვდარდობ, რადგან არც მე მიყვარს. ის ამაყი გოგოა და ყველას თავზე დასცქერის, მე კი ძაღლადაც არ მაგდებს.

ჩემი მშობლები მას ყველაფერს უსრულებენ, ჩემი კი ერთი სიტყვაც არ ესმით. ტირილით რომ ვკვდებოდე, ზედ არ შემომხედავენ. ჩემი რძალი კი ცხვირს რომ ჩამოუშვებს და მოიწყენს, ფეხის წვერებზე დარბიან, იქნებ გაიცინოს და ხასიათზე მოვიდესო.

ამას წინათ დედამ რძალს ლაბადა უყიდა. იმდენად ლამაზი იყო, რომ თვალები ზედ დამრჩა. მეზობლის ქალს ჰქონდა გასაყიდი და ზუსტად ისეთი, ოღონდ სხვა ფერი მეორეც იყო. დედას ვთხოვე, რომ ის მეორე ჩემთვის ეყიდა, მაგრამ უარი მითხრა. მე კი სიმწრისგან ტირილი დავიწყე. ვუსაყვედურე, ყველაფერი რძლისთვის რომ გინდა, ჩემთვის რატომ არაფერი გემეტება-მეთქი. მეზობლის ქალმა კი საშინელი სიტყვები მითხრა. შენს რძალს ძალიან მოუხდა, შენც რომ გქონდეს ისეთი ტანი, აუცილებლად გიყიდდნენო.

ამ სიტყვებმა თითქოს ცივი წყალი გადამასხა თავზე. ბოლოს და ბოლოს მივხვდი, რომ ჩემს მშობლებს რძალი უფრო ეამაყებათ, ვიდრე მე. ის ხომ ჩემზე გაცილებით ლამაზია, ამიტომაც უნდათ, რომ ყველაფერი მას ჩაცვან, გამოპრანჭონ. თვლიან, რომ მე მაინც არაფერი მომიხდება.

ვიცი, ჩემი მშობლები ერთ დღესაც ინანებენ, რომ უცხო ადამიანში გამცვალეს, მაგრამ ძალიან გვიანი იქნება. იმ დღეებს ვერ დამიბრუნებენ, რასაც მე ტირილში ვატარებ. ყველა მშობელს ვურჩევ, ლამაზი რძლების გამო შეუხედავ შვილებს ნუ მოიძულებენ!

თქვენი ერთგული მკითხველი

„მამაჩემს იმის გამო დასცინიან, რომ „ოდნოკლასნიკებში“ გახსნა“

მე 18 წლის გოგო ვარ და მინდა, ჩემს პრობლემაზე გიამბოთ. მამაჩემი სოციალურ ქსელ „ონდოკლასნიკით“ სარგებლობს. ეს ჩემმა დაქალებმა გაიგეს და მამა მასხრად აიგდეს. პირში მეუბნებოდნენ, რა გოიმიაო. ეს ყველაფერი არ მსიამოვნებდა და მეგობრებს ავუხსენი კიდეც, რომ ასეთი სიტყვები მწყინდა. მათ კი ვერ გამიგეს, მითხრეს, რომ უმიზეზოდ ვბრაზდებოდი. მათ უკვე იშვიათად ვეკონტაქტები, ძალიან ნაწყენი ვარ.

მას შემდეგ ბევრს ვფიქრობ. არ ვიცი, რა ვქნა. არც ის მინდა, მეგობრები დავკარგო და არც ის, მამაჩემს ვაწყენინო იმის თქმით, რომ „ოდნოკლასნიკებში“ თავისი გვერდი გააუქმოს.

„სარკის“ ერთგული მკითხველი

გამოხმაურება

„მე და ჩემს დაქალს ხმა დაგვიყარეს, რომ ლესბოსელები ვართ“

მინდა, ჟურნალ „სარკის“ 42-ე ნომერში გამოქვეყნებულ წერილს გამოვეხმაურო, სათაურით „დაქალმა ჩემი ჩახუტება ლესბოსელობად აღიქვა“. ამ წერილის ავტორის ნათქვამი გულთან ძალიან ახლოს მივიტანე, რადგან მეც იმავე პრობლემის წინაშე აღმოვჩნდი. მე და ჩემს დაქალს ხმა დაგვიყარეს, რომ ლესბოსელები ვართ. ეს დაქალის ყოფილმა შეყვარებულმა გააკეთა.

იმ გოგოსთან წლებია ვმეგობრობ, პირველი კლასიდან ერთად მოვდივართ. ერთ უბანში ვცხოვრობთ და ხშირად ღამეც ერთმანეთის სახლში ვრჩებით. ყველა ამჩნევს, რომ ერთმანეთი ძალიან გვიყვარს, თუმცა ეს იმას სულაც არ ნიშნავს, რომ ერთიმეორე „სხვანაირად“ გვიყვარს. ჩვენ უბრალოდ მართლა კარგი მეგობრები ვარ.

ჩემს დაქალს ერთი ბიჭი უყვარდა, რომელიც მისი შესაფერისი არ იყო. ამას სულ ვეუბნებოდი და ვთხოვდი, რომ დაშორებოდა. ის ბიჭი ცუდ ადამიანებთან მეგობრობდა, ისეთებთან, ვინც ქურდობაზეც აწერენ ხელს. ამის გამო სულ ვკამათობდით. ერთ დღესაც დაქალს თვალები აეხილა და შეყვარებულს დაშორდა. იმ ბიჭმა კი ხმა გაავრცელა, იმიტომ დამშორდა, რომ ლესბოსელიაო.

ასე გავრცელდა ჭორი, რამაც ორივეს დიდი ტრავმა მოგვაყენა. არ ვიცი, ამისგან თავი როგორ დავიცვა. უკვე მეგობარს ვერიდები და ვატყობ, რომ ისიც ასე იქცევა. არ გვინდა, ვიღაცეებს საჭორაო საბაბი მივცეთ. ყველას ვთხოვ, ადამიანებს ასე ადვილად ნუ გაწირავთ!

თქვენი ერთგული მკითხველი

✓ *რუბრიკა მოამზადა ირინე მჭედლიძემ*

პარაფსიქოლოგი, ნათელმხილველი სილვია, რომელზეც თბილისში ლეგენდები წლების წინ შეიქმნა და რომელმაც ევროპა გააოცა

„ფენომენისგან“ აღმოჩენილ ფენომენთა გალერეას მეტად საინტერესო პერსონა შეემატა. ეს გახლავთ ტელეკომპანია „მზის“ ტელეპროექტის „მეექვსე გრძნობის“ გამარჯვებული სამეულის წევრი სილვია ხითარიშვილი. ქალბატონი, რომელიც მართლაც „მზეებრ ჭვრეტს ყოველთა ცნობითა ზემხედველითა“, რამდენიმე საინტერესო ფაქტს იხსენებს. ქალბატონი სილვია სტარი 11 წლიდან მკითხაობს, ასევე ხსნის ჯადოს, ჩაკეტილ ბედს, შეუძლია ბედისწერის შემოტრიალება, მკურნალობს ბავშვებში ხშირ შარდვას, ბიოდენის საშუალებით სხვადასხვა დაავადებას. იგი სხვადასხვა დროს მოღვაწეობდა ისრაელში, გერმანიასა და რუსეთში, სადაც ბოლო 18 წელია მოღვაწეობს. ასევე საქართველოში ჰყავს კლიენტურა, რომლებიც ხშირად სტუმრობენ მას.

— ბავშვი ვიყავი, როდესაც გამოვავლინე ნიჭი, რომელიც მემკვიდრეობით ბებიისგან გადმომეცა. ზოგჯერ ისეთ რამეს ვხედავდი ადამიანებში, რომ თვითონაც მეშინოდა. ასევე პრობლემები მექმნებოდა, როდესაც დაკარგულს ვპოულობდი.

— *როგორც ვიცით, რუსეთში დიდი ხანი მუშაობდით და მოიგეთ ექსტრასენსთა ბრძოლა, ასევე საქართველოსა და უკრაინაში.*

— დიახ, 18 წელია იქ ვმუშაობ, ახლა, როცა აქ ვარ, ტელეფონით მეკონტაქტებიან და აქედან ვეხმარები ყველა ჩემს კლიენტს, ეს იქნება საბერძნეთიდან თუ ესპანეთიდან.

— *ყველამ იცის, რას ნიშნავს ჯადო, თქვენი ახსნა...*

— ჯადო მაგიური ძალაა, რომელიც ყველა უბედურებასთან ერთად ნაადრევი სიკვდილით მთავრდება. ასევე დიდი ძალა აქვს თვალს, ამ ყველაფერს დროზე სჭირდება შველა. მაგალითად, მოვიდა ჩემთან ადამიანი, რომელსაც ვერ გაეგო, რა დაავადება სჭირდა, ანალიზებში არაფერი ჩანდა, ძალიან ცუდად იყო და ასე ნელ-ნელა მიდიოდა ხელიდან. სინამდვილეში სასიკვდილო ჯადო ჰქონდა გაკეთებული. რა თქმა უნდა, დავეხმარე და დღემდე მეკონტაქტება.

☎ 227-31-71, 555-95-50-70.

Cyan Magenta Yellow Black

მანიკა ასათიანი ქმარმა მეორე შვილის გაჩენაზე ვერ დაიყოლია

ბექა წივწივაძე: „ვერ ვიტანდი, როცა ჩემს ცოლს დაჟინებით აშტერდებიან“

პოპულარულ წყვილს, კალათბურთელ ბექა წივწივაძეს და მოდელსა და ტელეწამყვან მანიკა ასათიანს, ერთად ცხოვრების 4 წელმა ბევრი რამ ასწავლა, პირველ რიგში, ურთიერთდათმობა. როგორც თავად ამბობენ, ერთად გაიზარდნენ. ნანატრი შვილის გაჩენამ კი მათ რეჟიმში თავისი კორექტივები შეიტანა. ახლა ორივე მშობელი სამსახურის შემდეგ სახლისკენ მიიჩქარის, რომ ბავშვთან მეტი დრო გაატაროს. ცოლ-ქმარს ერთმანეთთან დიალოგი კარგად გამოსდით, ერთმანეთს უგებენ და მაინც, არის ერთი საკითხი, რაშიც ვერაფრით თანხმდებიან. ამაზე ქვემოთ.

— როგორ მიედინება თქვენი ოჯახური ცხოვრება?

მანიკა: 4 წლის წინ ვიქორწინეთ და დღემდე ბედნიერად ვცხოვრობთ. შვილის დაბადებით ჩვენს ცხოვრებაში ახალი ეტაპი დაიწყო. მთელი ჩვენი ყურადღება გიოსკენაა მიმართული. ის წლისა და 3 თვისაა.

ბექა: მანიკა 17 წლის იყო, ცოლად რომ მოვიყვანე. მას მერე 4 წელი გავიდა, მანიკა გაიზარდა. ძალიან ბავშვური იყო, ახლა კი უკვე დიდი გოგოა. დაიხვეწა, შეიცვალა ჩვენი ურთიერთობა. შვილის გაჩენამ უფრო შეცვალა ცხოვრებისადმი მისი ინტერესი.

მანიკა: ბექა ჩემს ბავშვურობაზე რომ ლაპარაკობს, არც თვითონ იყო ძალიან დიდი. ბიჭისთვის 21 წლის ასაკში ქორწინება ნაადრევია. ფაქტობრივად მე და ბექა ერთად გავიზარდეთ.

ბექა: 17 წლის მანიკას ბევრი ისეთი თვისება ჰქონდა, რაც მოწიფულ ასაკშიც არ აქვთ, მაგალითად, პასუხისმგებლობის გრძნობა.

მანიკა: მე ახლაც ბავშვური ვარ და საერთოდ არ მინდა, ქალური ვიყო. მხიარული, ენერგიული ვარ. ჩემზე 20 წლით უფროს ადამიანებთანაც ვმეგობრობ და 16-17 წლის გოგოებთანაც.

— პატარა ასაკში ქორწინებას მოსდევს კინკლაობა, უთანხმოება, ზოგჯერ კონფლიქტებიც. ეს პერიოდი თქვენც გაიარეთ?

ბექა: ძირითადად ბავშვურ საკითხებზე მოგვდიოდა უთანხმოება.

მანიკა: ორივე ჯინიანები ვართ, არც ერთი ვთმობდით და ბოლოს გამოდიოდა, რომ ვჩხუბობდით. ასაკის მატებასთან ერთად ჩვენი ურთიერთობაც შეიცვალა, ახლა მეტად ვთმობთ და ნაკლებად ვჩხუბობთ.

— გიორგის დაბადებამ რა შეცვალა თქვენს ურთიერთობაში, ცხოვრების რიტმში?

მანიკა: დღეს ჩვენთვის პრიორიტეტული შვილია, მის გამო ბევრ რაღაცას ვთმობთ, მათ შორის — გართობასაც. თუ ახალდაქორწინებულები ყოველ საღამოს მეგობრებთან ერთად ვატარებდით დროს, ახლა ერთი სული გვაქვს, გიორგისთან მივიდეთ. ოჯახის შექმნის დღიდან შვილი გვინდოდა, მაგრამ ეს ბედნიერება თანაცხოვრებიდან 2 წლის შემდგ გვეწვია. ის 2 წელი კი მე და ბექამ ერთმანეთის უკეთ გასაცნობად გამოვიყენეთ.

ბექა: შვილის დაბადებამ ძალიან შემცვალა, უფრო დავსერიოზულდი, მეტი პასუხისმგებლობით ვუყურებ ჩემს ცხოვრებას, ოჯახს. სპორტსაც მეტი ყურადღება მივაქციე. ისეთ ნაბიჯს არ გადავდგამ, რაც გიოს მომავალს დააზიანებს. მინდა, ჩემმა შვილმა მშობლებით იამაყოს.

მანიკა: ბექა გეგმავს, რომ გიო კალათბურთელი იყოს. სპორტი ისეთი სფეროა, ყველა ყველას იცნობს. გიოზე იტყვიან, რომ ბექას შვილია. ბექას უნდა, რომ გიომ მამით იამაყოს.

ბექა: ჩემი სპორტული კარიერა ვინც იცის, ისიც ეცოდინება, რომ პრობლემები მქონდა. „დინამოდან“ კონფლიქტის გამო გამომაგდეს. ახლა ასეთ რაღაცას ვერიდები, შეძლებისდაგვარად თვალს ვხუჭავ რაღაც-რაღაცეებზე. ახლა „არმიაში“ ვთამაშობ და მინდა, კარგი მიღწევები მქონდეს.

— გიომ დედის გზა რომ აირჩიოს და მოდელი გახდეს, გაგიხარდებათ?

ბექა: ეს გამორიცხულია! ჩემი ბიჭი მოდელი არ იქნება!

მანიკა: მოდელი ბიჭების საწინააღმდეგო არაფერი მაქვს, მაგრამ ჩემი შვილი პოდიუმზე ვერ წარმომიდგენია. თუ გოგო გვეყოლება და მე დამემსგავსება, მაშინ პრობლემა არ მექნება, სამოდელო სფერო რომ აირჩიოს.

— ბექა, ყურადღებიანი მამა ხართ?

ბექა: დილის 6 საათზე მანიკა სამსახურში რომ მიდიოდა, ვარჯიშის დაწყებამდე ბავშვი ჩემთან რჩებოდა. საჭმელსაც ვუკეთებდი და ვუცვლიდი კიდეც, მაგრამ ეს პროცედურები ჩემთვის ძალიან რთული იყო. გიო 3 თვის იყო, პირველად ხელში რომ ავიყვანე. მე და მანიკამ ერთი წელი ცალკე ვიცხოვრეთ. ახლა ჩემს ოჯახთან ერთად ვცხოვრობთ. ჩვენი სახლი ერთ წელში აშენდება და იქ გადავბარგდებით. გიოს აღზრდა დამოუკიდებლად ცოტა გაგვიჭირდა. მშობლები ძალიან გვეხმარებიან, ძიძაც გვყავს.

მანიკა: ბექა ძალიან პანიკიორია, ეშინოდა ბავშვის ხელში აყვანის, ამიტომ ვერ ვუტოვებდი. გიო ჩემზეა მოკედლებული. თუ დამინახა, აღარავინ უნდა. ჯერ მხოლოდ რამდენიმე სიტყვა იცის, ძალიან მოსიყვარულე და თბილი ბავშვია. მეც მასზე ძალიან ვარ მიჯაჭვული. სამსახურში რომ მივდივარ, ტელეფონში გიოს სურათებს და ვიდეოებს ვუყურებ. ამის გამო ყველა დამცინის, ასეთი გიჟი დედა არ გვინახავსო. თავს კი არ ვიქებ, უბრალოდ მგონია, რომ ამ ამპლუას თავი კარგად გავართვი. ჩემი მეგობრები მსაყვედურობენ, რატომ აღარ გვნახულობო, მაგრამ დრო არ მაქვს, მინდა, სამსახურის შემდეგ შვილთან ვიყო.

— მანიკა, დილის 6 საათზე რომ გადიხართ სახლიდან, ამას ბექა როგორ ეგუება?

მანიკა: ბექა ამ ყველაფერს იმიტომ ეგუება, რომ იცის, იმ საქმეს ვაკეთებ, რაც მიყვარს.

ბექა: უყვარს ტელევიზიაში მუშაობა და ამაში ხელს არ ვუშლი, აკეთოს ის, რაც სიამოვნებს. სულაც არ მომწონს მანიკას ასეთი რეჟიმი, მაგრამ რას ვიზამ? დღეს, მაგალითად, ჩაეძინა და დილის 7 საათზე მე წავიყვანე სამსახურში.

მანიკა: იმიტომ ჩამეძინა, რომ შენ მაღვიძარა არ დამიყენე.

ბექა: ფაქტობრივად სულ მე გაღვიძებ!

მანიკა: ბევრი რომ აღარ გავაგრძელოთ, ერთმანეთს ხელს ვუწყობთ. არც სპორტსმენის ცოლობაა ადვილი.

— ბექასთვის დიდი პლუსია, რომ არც ტელევიზიას ჩამოგაშორათ და არც პოდიუმს. ქართველი ქმრები ხშირად ასე არ იქცევიან.

მანიკა: პოდიუმზე მნახა, იქ გამიცნო და რატომ ჩამომაშორებდა?!

ბექა: სიმართლე გითხრათ, არც მისი პოდიუმზე ყოფნა მომწონს. ამ ყველაფერზე იმიტომ ვხუჭავ თვალს, რომ პოდიუმზე ისეთ სამოსს არ იცვამს, რაც ჩვენს ოჯახს არ ეკადრება და არ შეეფერება.

— აზიატი ქმარი ხართ?

ბექა: აზიატი კი არა, ტრადიციული, ქართველი კაცი ვარ და საერთოდ არ ვფიქრობ, რომ ეს გოიმობაა.

მანიკა: ბექა გენდერულ თანასწორობას არ აღიარებს. აქამდე არასოდეს გითქვამს, რომ არ მოგწონს, როცა პოდიუმზე გამოვდივარ!

— ბექა, ხომ არ ეჭვიანობთ?

ბექა: ვერ ვიტანდი, როცა მანიკას უყურებენ, ამაზე ძალიან ცუდად ვრეაგირებ.

— ლამაზ ქალს რომ შეხედონ, რა გასაკვირია?

ბექა: მსიამოვნებს, რომ მოვლილი, ლამაზი ქალი მყავს გვერდით, მაგრამ ვერ ვიტანდი, როცა დაჟინებით აშტერდებიან.

— ამის გამო კონფლიქტი მოგსვლიათ ვინმესთან?

ბექა: კი. ერთი ინციდენტი მახსენდება: გუნდთან ერთად საქეიფოდ ვიყავით წასულნი. მე და მანიკა ვცეკვავდით, ვიღაცა მოვიდა, მანიკას კარგი ნაცნობივით გამოელაპარაკა და ცეკვა სთხოვა. ეს ყველაფერი მისთვის არცთუ სასიამოვნოდ დამთავრდა.

მანიკა: როცა ერთად მივდივართ სადმე, ჯერ საზოგადოებას ვაფასებ და იმის მიხედვით ვირჩევ გართობის ადგილს. თუ სიტუაცია არ მომეწონა, რაღაცას ვიმიზეზებ და იქაურობას ვტოვებ. წარმოიდგინეთ, ჩემს ქმარს ისიც კი არ სიამოვნებს, ვიღაც რომ მიყურებს და, როცა სვამს, ეს შეგრძნება უმძაფრდება. ბექამ დამისაკუთრა!

— მეორე შვილს როდის გეგმავთ?

ბექა: ოოო, ძალიან კარგი თემა წამოჭერით!

მანიკა: ამ ბოლო დროს სულ ამ საკითხზე ვჩხუბობთ.

ბექა: ძალიან მინდა, მანიკამ 4 შვილი გამიჩინოს. ვერაფრით დავიყოლიე, რომ მეორე შვილი მივაყოლოთ.

მანიკა: არა და არა! ჯერ ადრეა! მეორე შვილის ახლა გაჩენაზე იმიტომ კი არ ვამბობ უარს, რომ ჩემს გარეგნობაზე ვფიქრობ, უბრალოდ გიო პატარაა, თან ძალიან ეგოისტია. მინდა, წამოიზარდოს და მერე სიამოვნებით გავაჩენ მეორეს.

ბექა: გიო მართლა ეგოისტია, დედა სიგიჟემდე უყვარს. როცა მანიკას ვეფერები, გიო მირტყამს და დედის მოფერებას თვითონ იწყებს.

✓ ლანა კიკნაძე

Cyan Magenta Yellow Black

რას ფიქრობს თამარ ტყემალაძე მკაცრ ცოლებსა და მოთამაშე ქმრებზე

ესახიობ თამარ ტყემალაძეს გაცინებულს თუ ხედავენ უცნობი ადამიანები, გაოცებას ვერ მალავენ, უკვირთ, რომ მას „შეუძლია“ კარგ ხასიათზე იყოს. ასეთი იმიჯს მსახიობი ერთ მეორეხარისხოვან როლს „უმადლის“. სერიალში „ჩემი ცოლის დაქალები“ გაჭირვებულ-გაბოროტებულ დიასახლისს თამაშობს, რომელსაც ოთხი პატარა შვილისა და სუსტი ნებისყოფის ქმრის სიმძიმე აწევს კისერზე.

თამარი თავისი გმირისგან რადიკალურად განსხვავებულია ბუნებით და ოჯახური მდგომარეობით, მაგრამ ცხოვრებისგან გამკაცრებული ქალის თამაში არ გასჭირვებია, რადგან მისნაირ მდგომარეობაში ბევრი უნახავს და მათი ძალიან კარგად ესმის. თავად 28 წლისაა, გასათხოვარია და ცხოვრების თანამგზავრად ისეთ მამაკაცს ეძებს, ვინც მისი მეგობარიც იქნება.

— თამარ, აშკარაა, რომ რეალურ ცხოვრებაში თქვენი გმირის, ეკასგან აბსოლუტურად განსხვავდებით, იღიმით და თქვენგან ძალიან დადებითი ემოცია მოდის.

— მადლობა! მინდა გითხრათ, რომ ჩემი გმირისნაირი ქალი ბევრი არსებობს. ვიცნობ ქალებს, ბევრი შვილი რომ ჰყავთ და ყველაფერი ყელში რომ აქვთ ამოსული, ინერციით ცხოვრობენ და რაღაცეები, რაც შეიძლება, რომ აბედნიერებდეთ, არ უხარიათ. მგონია, რომ თუ ეკას მიმართ სითბოს გამოხატავენ, ისიც იმავე გრძნობით უპასუხებს, მაგრამ... როგორც ჩანს, ის ყოფამ აიძულა, ასეთი იყოს და ასე მოიქცეს. 4 შვილი ჰყავს, ქმარი აზარტული თამაშების მოყვარულია, დანგრეულ სალხში ცხოვრობენ, ალბათ საჭმელიც არ აქვთ. ასეთი მეზობელი შეიძლება ყველას ჰყავდეს. ერთი ოჯახი იყო ჩემ მეზობლად, ოთხი შვილი ჰყავდათ და პატარა ბინაში ცხოვრობდნენ. დედაჩემს სულ ვეუბნებოდი, უნდა შევიდე, მაინტერესებს, ღამე როგორ, რა განლაგებით იძინებენ-მეთქი. ვერ წარმომედგინა, ამდენ ადამიანს ერთად როგორ ეძინა, თან ხანდახან ბაბუაც ემატებოდათ.

— ისე გაქვთ გათავისებული თქვენი გმირის მდგომარეობა, ალბათ თამაშიც არ გიჭირთ.

— ძალიან ბევრი არ მიფიქრია, რას და როგორ ვითამაშებდი. როცა გადაღებაზე მივედი, ამიხსნეს, ეკას ოჯახი გაჭირვებულია, ვიწროდ ცხოვრობენ, გაღიზიანებული ქალიაო. მაშინ ჩემს გმირს სამი შვილი ჰყავდა. დაახლოებით მივხვდი, როგორი პერსონაჟი შეიძლებოდა ყოფილიყო. მერე და მერე, როცა სცენარს მიგზავნიდნენ და ვკითხულობდი, უფრო მეტ დეტალს ვითავისებდი.

— თქვენს გმირს საკუთარი თავისგან რაიმე შტრიხები შემატეთ?

— კი, მაგალითად, როცა რაღაც არ მომწონს, მეც ეკასნაირ სახეს ვიღებ. მასთან სხვა საერთო არაფერი მაქვს, არც ხასიათით და არც ოჯახური მდგომარეობით.

გათხოვილი არ ვარ, არც შვილები მყავს და არც ქმარი, მაგრამ ეკას მსგავსად, მეც ძალიან მინდა ბევრი შვილი. ღმერთმა თუ ინება, ასეც იქნება. ეკას ოჯახში ძალიან მამაპაპური, ნაცნობი, ტიპური ქართული სიტუაციაა. ამისგან არავინ არის დაზღვეული, თუმცა ასეთ სიტუაციაში უცებ არ ვარდები, ეს მთელი პროცესია. ერთ დილასაც იღვიძებ და აღმოაჩენ, რომ იქ არ უნდა ყოფილიყავი, იქ არ უნდა მოხვედრილიყავი. თუ ასეთი რაღაც დამემართება, როგორც ხდება ხოლმე, მეც ისე მოვიქცევი.

— რას გულისხმობთ?

— ჩემი აზრით, ასეთ შემთხვევაში ურთიერთობა უნდა დაამთავრო.

— ანუ ფიქრობთ, რომ ეკა ქმარს უნდა გაშორდეს?

— ეკას ბედი ჩემს ხელში არ არის, ამიტომ მასზე ვერაფერს გეტყვით. ვამბობ, რომ მე თუ დამემართება მსგავსი რამ, ურთიერთობას გავწყვეტ, თუმცა ყველანაირად ვეცდები, რომ სიტუაცია აქამდე არ მივიყვანო.

— სერიალში სუსტი ბუნების, მოთამაშე ქმარი გყავთ. თუკი შეგიყვარდებოდათ, ასეთ მამაკაცთან ოჯახს მაინც არ შექმნიდით?

— ჩემ გარშემო ძალიან ბევრი გოგოა ისეთი, ვისაც ასეთი მოთამაშე კაცები მოსწონთ. ჩემს რამდენიმე მეგობარსაც ჰყავს ასეთი შეყვარებული. რაც შეეხება იმას, მე მომეწონებოდა თუ არა, ასე ვერ განვსაზღვრავ. შეიძლება ჯერ მომეწონოს და მერე გავიგო, რომ თამაშობს. ასეთ დროს რა უნდა ვქნა? საქმეები გავურჩიო? მოკლედ, არ ვიცი, ამაზე ვერაფერს გეტყვით. ისე, ქალებიც მინახავს, რომ თამაშობენ.

— ხშირად ამბობენ, რომ ქალზე ბევრი რამ არის დამოკიდებული, ცოლს ქმრის აღზრდა, მისი ცხოვრების შეცვლაც კი შეუძლია.

— არ ვიცი, ასეთი ადამიანები როგორ უნდა მოარჯულო. ისინი გონებადაბინდული არიან, თვალებში მხოლოდ აპარატის ციფრები უციმციმებთ და იმაზე ფიქრობენ, ფული სასწრაფოდ სად იშოვონ, რომ წავიდნენ და ითამაშონ. არ ვიცი, ამ შემთხვევაში ქალი როგორ უნდა მოიქცეს. ეკას სიმკაცრეს კი ნამდვილად არ ვეთანხმები, განსაკუთრებით ბავშვებთან მიმართებაში არ მომწონს რაღაც-რაღაცეები. როცა ოჯახებში ასეთი პრობლემებია, ძირითადად ბავშვები იჩაგრებიან. არ შეიძლება შვილებთან ასე ღიად თქმა, რომ მამამისმა ასე ქნა და ისე, რომ სახლში ცოცხალი არ უნდა მივიდეს, მოკვდეს და ა.შ.

— ხშირად გადარჩენ თქვენს პერსონაჟს?

— ვინც არ მიცნობს, მადარებს. ვერ წარმოუდგენიათ, რომ ვიცინი. ვერც ის წარმოუდგენიათ, რომ რაღაცაზე შეიძლება აქტიურად და მხიარულად ვისაუბრო ან ვიცეკვო, ან უცებ ქუჩაში ვიღაც გავაჩერო და რაღაც ვკითხო. ამ დროს სახეები ეცვლებათ ხოლმე, უი, ჩვენ სხვანაირი გვეგონეო. ოჯახის წევრები კი არ მამსგავსებენ ან როგორ შეიძლება, ეკას მამსგავსებდნენ? ერთხელ მაინც რომელიმეს რომ წამოსცდეს, ეკას ჰგავხარო, არ ვაპატიებ!

„როდა რაღაც არ მომწონს, მეც ეკასნაირ სახეს ვიღებ. მასთან სხვა საერთო არაფერი მაქვს, არც ხასიათი და არც ოჯახური მდგომარეობა“.

— თუკი გცნობენ და უკვირთ, რომ რომ სხვანაირი ხართ, ესე იგი ამ როლმა პოპულარობა მოგიტანათ.

— კი. როცა პირველად მიცნეს ქუჩაში, ძალიან გამიკვირდა, რადგან ეკა ისეთი პერსონაჟი არ არის, რომ ვიღაცას განსაკუთრებულად დაამახსოვრდეს. ყურადღება ძალიან მესიამოვნა, მომეწონა. არავინ თქვას, რომ ეს არ სიამოვნებს. ადამიანები სცენაზე წლობით თამაშობენ, ძალიან კარგი როლები გაუკეთებიათ, მნიშვნელოვანი შემოქმედებითი ცხოვრება აქვთ განვლილი, ამ დროს ქუჩაში შეიძლება ერთად მივდიოდეთ და მე მიცნონ, ისინი კი — არა. ამის გამო მრცხვენია. აი, ასეთი ჯადო აქვს ტელევიზიას!

— გარდა ამ სერიალისა, რითი ხართ დაკავებული?

— მოზარდ მაყურებელთა თეატრში და ახმეტელის თეატრში ვთამაშობ. პლუს ბავშვთა გასართობ ცენტრშიც ვმუშაობ.

„ადამიანები სცენაზე წლობით თამაშობენ, ძალიან კარგი როლები აქვთ გაკეთებული, ამ დროს ქუჩაში შეიძლება ერთად მივდიოდეთ და მე მიცნონ, ისინი კი — არა. ამის გამო მრცხვენია. აი, ასეთი ჯადო აქვს ტელევიზიას!“.

— ახლო მომავალში ოჯახის შექმნას არ აპირებთ?

— შეყვარებული არ ვარ და არც გათხოვებას ვგეგმავ.

— როგორ მამაკაცს ისურვებდით გვერდით?

— ასე მარტივად ვერ გეტყვით. ადამიანს როცა დაველაპარაკები, შემდეგ, ურთიერთობიდან გამომდინარე, მივხვდები, რამდენად ჩემია, რამდენადაა ჩემთან ახლოს, მასთან ურთიერთობა, მეგობრობა მაინც თუ გამომივა და ასე შემდეგ.

— მკაცრი ხართ?

— არა. თუმცა გააჩნია, ვიღაცეებისთვის შეიძლება მკაცრი ვარ. არიან ადამიანები, ვინც თქვენობით, „ქალბატონო“-თი მომმართავენ, ოღონდ არ ვიცი, ეს რატომ ხდება.

✓ ეკა ლემონჯავა

კუჭ-ნაწლავის დისკომფორტი (შეკრულობა, ფაღარათი, შებერილობა) დისბაქტერიოზი

მიიღეთ

ლაქტო-ჯი

www.laqto.ge

გამოყენებისას გაეცანით ინსტრუქციას, გვერდითი მოვლენების შესახებ დეტალური ინფორმაციის მისაღებად მიმართეთ ექიმს.

Cyan Magenta Yellow Black

სალომე ჭაჭუა: „მაკარონი კაფელს ესროლეთ — თუ მიეწება, მზად არის“

სალომე ჭაჭუა მარტო ცეკვით არ აოცებს მნახველებს, ის შეუდარებელი კულინარიცაა. თუ იმის დრო გამოძებნა, რომ სამზარეულოში შევიდეს, ისეთ გემრიელ კერძებს ამზადებს, ყველას აკვირვებს. თუმცა ბევრიც რომ ეხვეწოთ, თავისი საფირმო კერძების რეცეპტებს არ გაგიმხელთ. „სარკის“ მკითხველებისთვის კი გამონაკლისი დაუშვა და კულინარიული საიდუმლო გათქვა, თუმცა არა — ბოლომდე.

კულინარიული გადაცემები სალომეს საყვარელი გასართობია. იქ ნანახ კერძებს თავისი ფანტაზიით სხვადასხვა ინგრედიენტს ამატებს და ძალიან სპეციფიკურ გემოს იღებს. რა ენაღვლება, იმდენს ვარჯიშობს, წონის პრობლემა არასოდეს ექნება.

— სალომე, სამზარეულოსადმი ინტერესი რიდის გაგიჩნდათ?

— ვერ გეტყვით, რომ ბავშვობიდან ამ საქმით ვიყავი დაინტერესებული. მაშინ უფრო ცეკვით და „როლიკებით“ გახლდით გატაცებული. 15 წლის ასაკში კი მივხვდი, რომ კულინარობა მომწონდა. დედასთვის არასოდეს მიყურებია, რას როგორ ამზადებდა, უფრო ბებიასგან ვსწავლობდი. ვერ გეტყვით, რომ რეცეპტებით ვხელმძღვანელობ, მიყვარს, როცა ჩემებურად ვაკეთებ. სწორედ ასე, ჩემებურად მომზადებული კერძები გამომდის გემრიელი. მეუბნებიან კიდეც, კარგი ხელი გაქვსო. არასოდეს ვაქცევ ყურადღებას, 200 გრამი ფქვილი უნდა ჩავყარო თუ არა, როცა როგორ ვთვლი საჭიროდ, ისე ვაკეთებ.

— უმეტესად ქართული კერძებს ამზადებთ თუ რამე განსხვავებულს?

— ქართულსაც ვამზადებ, მაგრამ ძირითადად მაინც უცხოური მომწონს. „ოსტრის“, ჩაქაფულის გაკეთება არ ვიცი, მაგრამ ოდესმე ამასაც აუცილებლად ვისწავლი. ოჯახის წევრები და მეგობრები სულ მთხოვენ, რომ პიცა გამოვაცხო. მას საიდუმლო მეთოდით ვაცხობ და უგემრიელესი გამომდის. ასევე კარგად ვამზადებ პასტას. ბევრნაირი კერძის გაკეთება ვიცი, უმრავლესობას ჩემებურად ვაკვარახჭინებ, თავს არ ვიქებ, მაგრამ ყოველთვის გემრიელი გამომდის.

— თქვენი პიცა რითია განსაკუთრებული?

— პიცის მთავარი საიდუმლო კარგი ცომი და სოუსია. ცომსაც და სოუსსაც საიდუმლო ინგრედიენტს ვუშვრები, რომელსაც თქვენც არ გეტყვით.

— კარგი, არ ჩაგეკითხებით. კულინარიული ფანტაზია კარგად გქონიათ განვითარებული.

— კი, ნამდვილად ასეა. არასოდეს მიყვარდა ყავა და არც არასოდეს მიცდია ცივი ყავის გაკეთება, მაგრამ, როცა გავსინჯე, მივხვდი, რაში მდგომარეობდა ყავის ასეთი კარგი გემო. მეც ვცადე და შესანიშნავი გამოვიდა. მხოლოდ შაქრის, ყავის და ყინულების ჩაყრა საკმარისი არაა.

— იქნდა, ცივი ყავის მომზადების რეცეპტსაც საიდუმლოდ არ შეინახავთ.

— კარგი, გეტყვით. ამისთვის აუცილებელია კარგი ყავა და ვანილის კარგი ნაყინი. ყავას, შაქარს, ნაღებს, დატეხილ ყინულებს, ნაყინს ცოტა დარიჩინს ვუშვრები. თუ დარიჩინი მეტი მოგივათ, თავის გემოზე წაიყვანს. ვიდრე ამას დავაბლენდერებთ, ცარიელი ჭიქა, რომელშიც ყავა უნდა ჩავასხათ, საყინულეში შევდგათ. ბოლოს ამ ყველაფერს ჭიქაში ვასხამთ, კიდევ ნაყინს დავამატებთ და მზად არის. კულინარმა კარგად უნდა გათვალოს, რა ინგრედიენტი რამდენი უყოს, რომ რომელიმე მათგანმა თავისი გემო არ მისცეს.

— ალბათ მეგობრებს ძალიან უყვართ თქვენთან სტუმრობა.

— სამწუხაროდ, დროის უქონლობის გამო მეგობრების გამასპინძლებას ხშირად ვერ ვახერხებ. სულ მსაყვედურობენ, რომ მათთვის დრო არ მაქვს. კვირაში მხოლოდ ერთ დღეს, კვირას ვისვენებ და ამ დროს, როცა მეგობრებს ვურეკავ და ვეუბნები, სადმე წავიდეთ-მეთქი, ძალიან უხარიათ. დილის 7 საათზე გამოვდივარ სახლიდან და ღამის 2-ზე ვბრუნდები. მხოლოდ მათ კი არა, ოჯახის წევრებსაც ვერ ვნახულობ. დილით რომ გამოვდივარ, სძინავთ, ღამე მივდივარ და უკვე დაწოლილები არიან. ამის გამო ჩემს საყვარელ მეგობრებს და ოჯახის წევრებს თქვენი ჟურნალიდან ბოდიშს ვუხდი.

> „ვერ გეტყვით, რომ რეცეპტებით ვხელმძღვანელობ, მიყვარს, როცა ჩემებურად ვაკეთებ. სწორედ ასე, ჩემებურად მომზადებული კერძები გამომდის გემრიელი“.

— დედა როგორ გიფასებთ ნახელავს?

— ძალიან მოსწონს, მეუბნება, რა კარგია, მე აღარ გავაკეთებ, ამ საქმეს შენ გადმოგაბარებო, მაგრამ ისევ თვითონ უწევს კეთება, რადგან სახლში არასოდეს ვარ. ჩემი ასაკის გოგონებს სამზარეულოში ტრიალი ეზარებათ, ამისი სურვილი არ აქვთ, მე კი პირიქით ვარ, სამზარეულოში ფუსფუსი არასოდეს მწყინდება.

— გემრიელად ჭამაც ვიცვართ?

— კი, მე ვიტყოდი, რომ გურმანი ვარ.

— და გასუქების არ გეშინათ?

— არა, იმდენს ვვარჯიშობ, რომ წონაში არასოდეს ვიმატებ. ხშირად მეუბნებიან, ასეთ კარგ ფორმაში რომ ხარ, ალბათ სულ დიეტებს იცავო, მაგრამ ასე არ არის. ამდენი ვარჯიშის შემდეგ წონაში მომატების საფრთხე არ მემუქრება. მოცეკვავეები, სპორტსმენები გაძლიერებულ კვებაზე ვართ, რადგან ბევრი ენერგია გვეხარჯება, ორგანიზმს კი ვიტამინები სჭირდება. ზაფხულში რომ ვისვენებ, მაშინ კი ვცდილობ, წონა გავაკონტროლო და ზედმეტი არაფერი ვჭამო. ამ დროს უფრო არის წონაში მომატების საფრთხე.

— იმას თუ აქცევთ ყურადღებას, რომ ორგანიზმისთვის სასარგებლო პროდუქტები მიიღოთ?

— ვცდილობ, მივაქციო, მაგრამ სულ გადარბენები მაქვს და არ გამომდის, ის საკვები მივიღო, რაც ვიცი, რომ ჩემთვის კარგია. ჩემს დედიკოს თუ არ ეზარება დილით ადრე ადგომა, სახლიდან გამოსვლამდე სალათს მიკეთებს და კონტეინერით მატანს, რომ დღის განმავლობაში ვჭამო.

— ყველაზე მეტად რომელი საჭმელი გიყვართ?

— ვგიჟდები სუშიზე. ვერავინ მიმხვდარა, რატომ მიყვარს ეს საჭმელი, მაგრამ შემიძლია უზომო რაოდენობით ვჭამო. უმი ორაგული და შავი პური ჩემი ყველაზე საყვარელი საჭმელია.

ბევრი რამე არ მიყვარს, მათ შორის — ცხიმიანი საკვები, ზიზღის გრძნობას მიჩენს. ქართული სამზარეულო საკმაოდ მძიმეა, მაგრამ — უგემრიელესი. არ მიყვარს ხინკალი, ეგეც ჩემთვის ძალიან ცხიმიანია, იშვიათად თუ შევჭამ. ყველაზე მეტად მეგრული სამზარეულო მომწონს. ამას იმიტომ არ ვამბობ, რომ მეგრელი ვარ, მართლა ყველაფერი გემრიელი გვაქვს, ხაჭაპურიდან დაწყებული ელარჯით და ღომით დამთავრებული. სხვათა შორის, ხომ მეგრელი ვარ, მაგრამ ელარჯი წელს პირველად გავსინჯე და ისე მომეწონა, გადავირიე! ჩემი სირცხვილია, რომ აქამდე ეს კერძი გასინჯული არ მქონდა. ჩემი მეორე სირცხვილი ისაა, რომ მეგრული არ ვიცი. მხოლოდ ერთი-ორი სიტყვა თუ მესმის, სხვა არაფერი. მამას არასოდეს ჰქონია სურვილი, ჩემთვის მეგრული ესწავლებინა.

> „ჩემი სირცხვილია, რომ აქამდე ეს კერძი გასინჯული არ მქონდა. ჩემი მეორე სირცხვილი ისაა, რომ მეგრული არ ვიცი. მხოლოდ ერთი-ორი სიტყვა თუ მესმის, სხვა არაფერი“.

— აქედან ისე არ წაგალთ, თუ თქვენი რომელიმე კერძის რეცეპტს არ გვეტყვით.

— პასტას გასწავლით. მაკარონი რომ მოიხარშება, წყალს პირდაპირ ქვაბიდან გადავასხამ, თუშფალანგზე არ ვწურავ, არც ცივ წყალს ვავლებ. რომ გაიგოთ, მაკარონი მოხარშულია თუ არა, კაფელს უნდა ესროლოთ — თუ მიეწება, ე.ი. მზად არის. ვაკეთებ შაშხით, სოკოთი და ყველი მოცარელათი. თხლად და გრძლად ვჭრი შაშხს, ქამა სოკოს, ყველს კი — ოთხკუთხედებად. ამ ყველაფერს მაკარონში ჩაყრით, შეგიძლიათ, ზეთი ან კარაქი უყოთ, ეს თქვენს გემოვნებაზეა დამოკიდებული. ზოგს ოდნავ ცხარე უყვარს, ზოგს — გამხმარი რეჰანით. ცალკე მოამზადებთ პომიდვრის საწებელს. კეტჩუპით არ გააკეთოთ, თორემ თავის გემოს მისცემს. ტომატის სოუსს თქვენი გემოვნებით გაუკეთებთ ინგრედიენტებს. მე ჩემს საყვარელ ინგრედიენტებს ვუშვრები, მაგრამ არ გეტყვით, რას. იმას კი გაგიმხელთ, რომ პომიდორს კანს ვაცლი, წვრილად ვჭრი, ცოტ-ცოტა საყვარელ პროდუქტებს ვუშვრები. ტომატის სოუსს პასტის ზემოდან, შუაგულში ვათავსებ და ზემოდან ერთ მწვანილს ვადებ, რომ ლამაზი იყოს.

— ეს ვიზუალური მხარეც მნიშვნელოვანია თქვენთვის.

— რა თქმა უნდა, კერძი აუცილებლად მადის აღმძვრელად უნდა გამოიყურებოდეს, მხოლოდ კარგი სურნელი დიდი ვერაფერია.

— კულინარიულ ვადაცემებს უყურებთ?

— ვგიჟდები კულინარიულ გადაცემებზე! რეცეპტებს არასოდეს ვიწერ, რა ინგრედიენტებიც მამახსოვრდება, იმას ჩემი გემოთი კიდევ რაღაცეებს ვუმატებ და სრულიად სხვა კერძებს

Cyan Magenta Yellow Black

გოგი ჭიჭინაძე: „ერთხელ ჩახოხბილის კეთებას 6 საათი მოვუნდი“

ოდო ჭიჭინაძე, დათიკო გამრეკელი, ზურაბ ანჯაფარიძე, ირაკლი აბაშიძე, ნანი ბრეგვაძე, მედეა ძიძიგური, ომარ მხეიძე... — ეს ადამიანები დირიჟორ გოგი ჭიჭინაძეს თავის ოჯახში, სუფრასთან ახსოვს. მათგან ბევრი რამ ისწავლა, უპირველეს ყოვლისა, ცხოვრების ხელოვნება. თავად 20 წლამდე მოსკოვში ცხოვრობდა. რუსულ ყაიდაზე რომ არ გაზრდილიყო, მშობლებმა ქართული ტრადიციები შეაყვარეს, რომელთაგან ერთ-ერთი უმთავრესი მისთვის სუფრის კულტურაა.

გოგი ჭიჭინაძე:

— თბილისში დავიბადე, მაგრამ მამა მოსკოვში მუშაობდა და 20 წლამდე იქ ვცხოვრობდი. ჩემი მშობლები ძალიან ცდილობდნენ, რომ მე და ჩემი ძმები არ გავრუსებულიყავით. აბსოლუტურად რუსულ გარემოში ვიზრდებოდით, მაგრამ სახლში ქართულად ვლაპარაკობდით, მშობლებმა მასწავლეს ქართული წერა-კითხვა. დედა ფილოლოგია, მამაც ფილოლოგი გახლდათ. როცა ჩემი დაძინების დრო დგებოდა, აუცილებლად ლექსებს მიკითხავდნენ. მამას ფენომენური ნიჭი ჰქონდა, ყველაფერი ზეპირად იცოდა. დედა სულ ქართულ წიგნებს მაძლევდა წასაკითხად.

ჩვენი სახლი მოსკოვში ქართული ინტელიგენციის შტაბ-ბინა“ იყო. ვინც კი გვახსოვს იმ დროის ქართველი ცნობილი მწერალი, მხატვარი, პოეტი, მომღერალი, ყველა ჩვენთან მოდიოდა სტუმრად. ძალიან კარგად მახსოვს, როცა ჩვენ დასაძინებლად გვაწვენდნენ, დიდი ოთახიდან, სადაც სტუმრები იყვნენ შეკრებილი, ქართული სიმღერის ხმა ისმოდა. ქართული სუფრები თბილისიდან ფინანსდებოდა. მამიდა, დოდო ჭიჭინაძე, მამას მეგობრები მატარებელს ქართულ პროდუქტს ატანდნენ ჩვენთან. კარგად მახსოვს, გენიალური ბარიტონი დათიკო გამრეკელი, ტენორი ზურაბ ანჯაფარიძე, ფანტასტიკური ქირურგი ვოვა (ვლადიმერ) ბურაკოვსკი, რომელიც თბილისელი იყო, ბესო გავაშელი, ზაურ ბოლქვაძე, ჯანსუღ ჩარკვიანი, ირაკლი აბაშიძე, ნანი ბრეგვაძე, მედეა ძიძიგური, ომარ მხეიძე...

— როგორი იყო მათი მოლხენა?

— ეს იყო ერთმანეთის მოფერების, ქართული სუფრის სილამაზის და ნაღდი ურთიერთობის აკადემია. მინდა, კარგად აგიხსნათ, რა არის ჩემთვის ქართული სუფრა. ეს არ არის სიყალბე, რომელიც რატომღაც უკვე მოჭარბებულად ახასიათებს ჩვენს სუფრებს. როცა ვიღაცეები ამბობენ: „ფუ, ეს სუფრები და გაუთავებელი სადღეგრძელოები!“ — ვერ ხვდებიან, რომ ეს ქართული ნამდვილად არ არის. ასეთია ცოტა დაბალი კულტურის მქონე ადამიანების მოლხენა, რომლებსაც ჰგონიათ, რომ ქართული სუფრის ტრადიცია ესაა. როცა საქართველოს სადღეგრძელოს სვამ და მეორე დღეს სტუდენტისგან ქრთამს იღებ, ეს ამაზრზენია... მამა ფანტასტიკური თამადა იყო. ის ადამიანები, ვინც მაშინდელ სუფრებთან მახსოვს, არასოდეს ამბობდნენ იმას, რასაც ნამდვილად არ გრძნობდნენ. არ მახსოვს გაგრძელებული ტლიკინი და გაუთავებელი სიტყვების თამაში. არც ის მახსოვს, სადღეგრძელოს თქმისას ვინმეს კეკლუცობა დაეწყო და თავისი შესაძლებლობების ვითომ დემონსტრირება მოეხდინა. იმ სუფრებთან არისტოკრატიული სისადავე იყო.

მამამ გარდაცვალებამდე ცოტა ხნით ადრე სადღეგრძელო თქვა, რომელიც მთელი ცხოვრება მემახსოვრება. მოდით, ყველა იმ ადამიანს გაუმარჯოს, ვისი მადლიერებიც ვართ, ჩვენს დავაჟკაცებაში თუ წინსვლაში თუნდაც ერთი სიტყვით, ერთი გამამხნევებელი ღიმილით ვინც სტიმული მოგვცა, ყველა იმ კაცს გაუმარჯოსო. ჩემთვის მადლიერების გრძნობა ინტელიგენტი კაცისთვის ერთ-ერთი დამახასიათებელი თვისებაა. მდაბიო ყოველთვის უმადური და დაბოღმილია იმ ადამიანებზე, ვინც სიკეთე გაუკეთა.

— მამისგან თამადობის ნიჭი გამოგყყათ?

— რატომღაც მეგობრებს ყოველთვის უყვართ ჩემი თამადობა. მე დიდად არ მიყვარს ქეიფი. მე და მამა სრულიად სხვადასხვა ტიპები ვიყავით, მაგრამ ალბათ მართლაც მერგო მისგან თამადობის ნიჭი. ერთხელ ჩემი მეგობრის მამის ქელეხის წაყვანა მომიწია. სცენაზე გასვლის წინ არ მინერვიულია ისე, როგორც მაშინ. ეს უზარმაზარი პასუხისმგებლობაა. თამადას ინტელექტი, გულწრფელობა, ტაქტიანობა და შინაგანი კულტურა სჭირდება. არავითარ შემთხვევაში არ ვთამადობ იმ წრეში, სადაც ხალხს არ ვიცნობ. ამ შემთხვევაში ძალიან რთულია, ბოლომდე გახსნილი და გულწრფელი იყო. მაშინ ვიღებ ჩემზე ამხელა პასუხისმგებლობას, თუ იმ გარემოში კომფორტულად ვგრძნობ თავს.

— ალკოჰოლისადმი როგორი დამოკიდებულება გაქვთ?

— ყველაზე მეტად ქართული ღვინო მიყვარს, მაგრამ ვერ ვიტყვი, რომ ალკოჰოლის მოყვარული ვარ. ოდნავ შეზარხოშება ჩემთვის იდეალური ვარიანტია, ამის შემდეგ წყვეტ სმას. ზღვარი ყველაფერში საჭიროა.

— მზარეულობა თუ გეხერხებათ?

— სამწუხაროდ, არა. ამ საქმეში ძალიან უნიჭო ვარ.

— სცადეთ და არ გამოგივიდათ?

— ერთხელ ჩახოხბილი გავაკეთე და 6 საათი მოვუნდი. სასწაულად გემრიელი გამოვიდა, მაგრამ ისე ვინერვიულე, სანამ გაკეთდებოდა და იმდენი ენერგია დავხარჯე, რომ მივხვდი, ეს ჩემი საქმე არ იყო. ახლა რომ მთხოვოთ ჩემი ჩახოხბილის რეცეპტი, ვერ გეტყვით, რადგან აღარ მახსოვს. ეს დიდი ხნის წინ იყო.

— მას შემდეგ არაფერი მოგიმზადებიათ?

— არა, თუ კვერცხის შეწვას არ ჩავთვლით. საჭმლის კეთებას კაცები უფრო შემოქმედებითად უდგებიან, ვიდრე ქალები. ქალი ვალდებულია, კერძი მოამზადოს, კაცისთვის კი ცოტა სხვაა გაზქურასთან დგომა.

— ქართულის გარდა, რომელი ქვეყნის სამზარეულო გიყვართ?

— იაპონური, იტალიური, მაგრამ ყველაზე მეტად ალბათ მაინც ესპანური სამზარეულო მიყვარს. ესპანეთიდან ყოველთვის 1-2 კილოთი მომატებული ჩამოვდივარ. ძალიან კალორიული საჭმელები აქვთ, მე კი უარს არაფერზე ვამბობ.

— კერძების მიმართ წუნაობა არ გახასიათებთ?

— ყველაფერი იმაზეა დამოკიდებული, ბავშვს როგორ გაზრდი, ჭამის კულტურაც აღზრდაზეა დამოკიდებული. ჩემმა მშობლებმა მიმაჩვიეს, რომ სახლში აკრძალული იყო „არ მინდა“-ს თქმა. საკმაოდ მკაცრად მოითხოვდნენ, სახლში რაც იყო, ის მეჭამა. ამან ძალიან კარგი შედეგი გამოიღო. არასოდეს ვკითხულობ, რითია გაკეთებული და არც საჭმელის ჩიჩქნას ვიწყებ, რომ ის ინგრედიენტები გამოვაცალო, რასაც ვერ ვიტან. ყველაზე მეტად თევზეული მიყვარს, ხორცეულსაც სიამოვნებით გეახლებით.

✓ ქეთი დინოშვილი

ვილებ.

აუცილებლად უნდა აღვნიშნო, რომ რატომღაც ნამცხვრების ცხობა არ მიყვარს. მხოლოდ ფრანგული ბრაუნის მომზადება ვიცი. მე და დედამ ერთობლივად ვისწავლეთ ეს ნამცხვარი. ჩვენ ბრაუნს ყველით ვაკეთებთ. ერთხელ დაგპატიჟებთ და ნახავთ, ყველით გაკეთებული ბრაუნი რა გემრიელი გამოდის. „ქუქის“ გაკეთებაც ვიცი. სპეციფიკურ ცომში, რომელსაც თეთრი და შავი შაქარი სჭირდება, შოკოლადის ნატეხებს ჩავყრით და გამოვაცხობთ. სამწუხაროდ, ზუსტი რეცეპტები არ მახსოვს, რომ თქვენც გასწავლოთ.

— შოკოლადი გიყვართ?

— შოკოლადის გიჟი ვარ! არ არსებობს, დღე ისე გავიდეს, რომ შოკოლადი არ ვჭამო. გამორიცხულია, ფიზიკურად ვერ გავძლებ. უკვე მასზე ვარ დამოკიდებული. ვცდილობ, შავი შოკოლადი ვჭამო, დანარჩენი უფრო კალორიულია, მაგრამ როცა გემრიელ შოკოლადს ვხედავ, კალორიები სულ მავიწყდება. დაკვირვებული ვარ, როცა ვისვენებ და საკუთარ თავს ვეუბნები, ახლა ბევრი არ უნდა ჭამო-მეთქი, მაშინ უფრო მეტს ვჭამ. ხომ გაგიგიათ, აკრძალული ხილი უფრო გემრიელიაო და მეც ასე მემართება.

— პროდუქტების არჩევა გეხერხებათ?

— ეს პროცესი დიდ სიამოვნებას მანიჭებს, მაგრამ ამისთვის იშვიათად ვიცლი. არასოდეს დამბადებია კითხვა, როგორ უნდა ავარჩიო ყველი, ჩემდაუნებურად ისე ხდება, რომ სულ კარგ ყველს ვყიდულობ. არასოდეს უთქვამთ, ეს რა ცუდი პროდუქტები მოიტანეო.

— სასმელთან როგორი დამოკიდებულება გაქვთ?

— ძალიან ცუდი. ჩემი ორგანიზმი ალკოჰოლს ვერ იღებს, ცუდად მხდის. პირველად სკოლის ბანკეტის მეორე დღეს დავლიე და ცუდად გავხდი. ვიფიქრე, რადგან პირველად დავლიე, ასე ალბათ ამიტომ დამემართა-მეთქი და სხვა დროსაც ვცადე, მაგრამ ზუსტად იგივე განმეორდა. ჩემთვის დალევა არ შეიძლება.

✓ ქეთი დინოშვილი

კუჭ-ნაწლავის დისკომფორტი (შეკრულობა, ფაღარათი, შებერილობა) დისბაქტერიოზი

მიიღეთ

ლაქტო-ჯი

www.laqto.ge

გამოყენებისას გაეცანით ინსტრუქციას, გვერდითი მოვლენების შესახებ დეტალური ინფორმაციის მისაღებად მიმართეთ ექიმს.

Cyan Magenta Yellow Black

რას ნანობს და რა აღიზიანებს „ნიჭიერში“ გეგა ფალავანდიშვილს

ორ ქართულ ყველაზე პოპულარულ ტელეკომპანიას, „რუსთავი 2“-სა და „იმედს“ შორის გამალებული კონკურენციაა, რომელსაც ფარულს ნამდვილად ვეღარ უწოდებ. თითოეულს თავისი „ჯილა“ ჰყავს შოუს სახით და თითოეული ირწმუნება, რომ ყველაზე რეიტინგული, ყველაზე სახალხო სწორედ მისი გადაცემაა. ასეთ ერთ-ერთ მომგებიან „ბილეთად“ „რუსთავი 2“-ისთვის „ნიჭიერი“ ითვლება, რომელშიც მთელი საქართველოდან ჩამოდიან ადამიანები მონაწილეობის მისაღებად. მისი ჟიურის უცვლელი წევრი უკვე მეოთხე სეზონია „რუსთავი 2“-ის მარკეტინგისა და პროგრამების დირექტორი გეგა ფალავანდიშვილი გახლავთ, რომელსაც ამ შოუში დიდი გამოცდილება დაუგროვდა. ამ გამოცდილებისა და და კონკურენტების შესახებ ის „სარკეს“ ესაუბრება.

— გეგა, როგორ აფასებთ „ნიჭიერის“ ახალ სეზონს? ამართლებს თქვენს მოლოდინს?

— ეს პროექტი ძალიან ბევრ ადამიანს მოსწონს და მათ შორის — მეც. როგორც წინა სამ სეზონს, ამ „ნიჭიერსაც“ მაღალი რეიტინგი აქვს. მასზე ფანტასტიკური ჯგუფი მუშაობს, რომელმაც კიდევ ერთხელ დაამტკიცა, რომ ქართულ სატელევიზიო სივრცეში კონკურენტი არ ჰყავს. „ნიჭიერის“ ყოველ გადაცემას მაყურებლის 70 პროცენტი უყურებს. კვირის ათეულში, რეიტინგების მიხედვით, 9 „რუსთავი 2“-ის გადაცემაა. ფაქტობრივად კონკურენციას საკუთარ თავს ვუწევთ.

— თუმცა საზოგადოებაში გაჩნდა გარკვეული უნდობლობა სატელევიზიო რეიტინგების მიმართ, რადგან ორმა კონკურენტმა, „რუსთავი 2“-მა და „იმედმა“, სოციალურ ქსელში სხვადასხვა რეიტინგები გამოაქვეყნეთ. უფრო კონკრეტულად კი, საუბარი იყო „იმედის“ პროექტზე „ცეკვავენ ვარსკვლავები“ და „რუსთავი 2“-ის „პროფილზე“. შთაბეჭდილება რჩება, რომ ყველა თავის სასარგებლოდ ადგენს რეიტინგს.

— შემიძლია გაჩვენოთ 43-ე კვირის შედეგები — „ცეკვავენ ვარსკვლავები“ თავისთავად კარგი პროექტია, მაგრამ იმ კვირას მთავარმა კონკურენტმა, „პროფილმა“ მოუგო. რაც შეეხება „რუსთავი 2“-ის და „იმედის“ ყველაზე წარმატებულ პროექტებს შორის კონკურენციას, ამაზე ციფრები მეტყველებს: საქართველოს მასშტაბით „ნიჭიერის“ საშუალო რეიტინგია 29 პროცენტი, „ცეკვავენ ვარსკვლავებ“-ის — 16 პროცენტი. ჩვენ რა რეიტინგებსაც ვდებთ, ვიღებთ დამოუკიდებელი სააგენტოსგან „ეიჯიბი ნილსენისგან“, რომელიც ყველა არხს აწვდის რეიტინგს. თუ ვინმეს უნდა, გააპროტესტოს, ამ კომპანიას მიმართოს. ჩვენ ამაში ვერანაირად ჩავერევით, რიცხვებს ვერ შევცვლით. „ცეკვავენ ვარსკვლავები“ შეიძლება ჩვენს კონკურენტ არხზე ყველაზე წარმატებული პროექტია, მაგრამ არა — ქართულ სატელევიზიო სივრცეში.

საქართველოს მასშტაბით „ნიჭიერის“ საშუალო ხეიტინგია 29 პროცენტი, „ცეკვავენ ვარსკვლავებ“-ის — 16 პროცენტი... „ცეკვავენ ვარსკვლავები“ შეიძლება ჩვენს კონკურენტ არხზე ყველაზე წარმატებული პროექტია, მაგრამ არა — ქართულ სატელევიზიო სივრცეში“.

— „ნიჭიერის“ დაწყებამდე აღნიშნეთ, რომ მომღერალ სოფო ნიკარაძეს ცეკვებში უგულშემატკივრებდით. უყურებთ ამ პროექტს?

— კი. შეიძლება პირდაპირ ეთერში ვერ ვუყურო, მაგრამ ჩანაწერს მაინც ვნახულობ. რა თქმა უნდა, სოფოს ვგულშემატკივრობ.

— როგორ შეაფასებთ სოფოს — „ნიჭიერის“ ჟიურიში უფრო მოგწონდათ თუ ახლა, როცა ის კონკურსანტი თავად არის?

— სოფოს დიდი ხანია ვიცნობ და მასთან ვმეგობრობ. ის ძალიან ნიჭიერია. ეს ადამიანი ყველაფერს დიდი პასუხისმგებლობით აკეთებს. სოფო ჟიურის არაჩვეულებრივი წევრი იყო და იმ პროექტშიც არაჩვეულებრივად ცეკვავს.

— ერთ-ერთმა კონკურსანტმა კვერცხი გესროლათ. ეკრანზე ემოციის მოთოკვა კი შეძელით, მაგრამ ალბათ რეალურად საკმაოდ გამაღიზიანებელი იყო თქვენთვის.

— ეს ნომერი ნამდვილად მოულოდნელი იყო ჩემთვის. ვხედავდი, კვერცხი ჩემკენ მოფრინავდა, მაგრამ არც დამიშვია, რომ ნამდვილი იქნებოდა, ბუტაფორია მეგონა. თანაც კონკურსანტმა მანამდე ბუტაფორიული თეფშები ისროლა. ეს შოუა. ზუსტად ვიცი, კონკურსანტს ძალიანაც რომ სდომებოდა, კვერცხის ზევით ასროლით მას ჩემ წინ ვერ დააგდებდა. ეს სასაცილო იყო, ჩემ გარდა, ყველა გაერთო, მაყურებელიც და ჟიურიც, თუმცა კონკურსანტის გამბედაობა დავაფასე, რადგან ყურადღების მიქცევას ნამდვილად გარისკვა უნდა. მის ნომერს სასაცილო დასასრული ჰქონდა, შესაბამისად მას აქვს შანსი, სხვა ტურში თავი უკეთესად წარმოაჩინოს. სულ კვერცხების სროლაზე თუ გაჩერდება, რა თქმა უნდა, შორს ვერ წავა.

— ინტერვიუებში აღნიშნავთ, რომ ფეთქებადი ხასიათი გაქვთ. როგორც ჟიურის წევრი, რამ შეიძლება გამოგიყვანოთ წყობიდან?

— არ მიყვარს უპატივცემლობა და უზრდელობა. კვერცხის სროლა არ იყო უზრდელობა, რადგან კონკურსანტს შემთხვევით მოუვიდა. სამწუხაროდ, „ნიჭიერში“ რამდენჯერმე დაფიქსირდა უზრდელობა და უპატივცემლობა დარბაზის თუ ჟიურის წევრების მიმართ. ასეთი შემთხვევების აღკვეთა შეძლებისდაგვარად ვცადე, რადგან ჩვენც, ჟიურის წევრებმაც, პატივი უნდა ვცეთ მაყურებელს და ზრდილობის გარკვეული ზღვარი დავიცვათ.

მაგალითად, უპატივცემლობა იყო ნასვამი კონკურსანტის გამოსვლა. მას რეალურად ჰქონდა სიმღერის მონაცემები, მაგრამ პატივს არ სცემდა არც დარბაზს, არც ჟიურის და, პირველ რიგში, არც საკუთარ თავს. გამაღიზიანებელი იყო ასევე ერთ-ერთი კონკურსანტის გამოსვლა, რომელმაც გინება დაიწყო. გასაგებია, რომ ასეთი ნომერი ყურადღებას იქცევს და დასამახსოვრებელია, მაგრამ არსებობს ზღვარი, რასაც არ უნდა გადახვიდე.

„ნიჭიერში“ ჰამდენჯერმე დაფიქსირდა უზრდელობა და უპატივცემლობა დარბაზის თუ ჟიურის წევრების მიმართ. ასეთი შემთხვევების აღკვეთა შეძლებისდაგვარად ვცადე, რადგან ჩვენც, ჟიურის წევრებმაც, პატივი უნდა ვცეთ მაყურებელს და ზრდილობის გარკვეული ზღვარი დავიცვათ“.

— პროექტის პროდიუსერებმა წინასწარ არ იციან, კონკურსანტები რის გაკეთებას აპირებენ სცენაზე?

— დარწმუნებული ვარ, პროდიუსერებმა ამის შესახებ არ იცოდნენ. შეიძლება კონკურსანტმა სცენაზე გამოსვლისას გეგმა შეცვალოს და სხვა ნომერი წარმოადგინოს, ამას ვერავინ დაუშლის. ჟიურის წევრები არაფრისგან ვართ დაზღვეული. არის კატეგორია, რომელიც სცენაზე მხოლოდ იმიტომ გამოდის, რომ გაერთოს. ესეც ცოტა გაუგებარი და მიუღებელია ჩემთვის.

— ერთ-ერთ მცირეწლოვან კონკურსანტს, რომელმაც პიანინოზე დაუკრა და თან კუბიკ-რუბიკი ააწყო, ჟიურის სხვა სამი წევრისგან განსხვავებით „არა“ უთხარით. ასე რატომ მოიქეცით?

Cyan Magenta Yellow Black

— „არა“ არ მითქვამს, „კი“ ვუთხარი, უბრალოდ წითელ ღილაკს დავაჭირე ხელი, რადგან ამ ბავშვმა გამოსვლისას აღნიშნა, რომ ილია ვეკუას სახელობის სკოლაში სწავლობდა. ვიცი, რომ ამ სკოლაში იოლად ვერ ხვდებიან, მეც იქ ვსწავლობდი. საკმაოდ რთულია მათემატიკის თუ ფიზიკის სპეციფიკით სწავლა. ამას განსხვავებული ნიჭი სჭირდება და, თუ იქ სწავლობს, ეს ნიშნავს, რომ ბავშვი გონებაგახსნილია. კონკურსანტმა პიანინოზე არაჩვეულებრივად დაუკრა. ამ დროს კი კუბიკ-რუბიკის აწყობა იმდენად ნაკლებად ნიჭიერ ქმედებად მიმაჩნია, რომ მას ეს ნაბიჯი გავუპროტესტე. ხაზგასმით აღვნიშნავ, მის ნიჭიერებაში ეჭვი არ შემპარვია, უბრალოდ კუბიკ-რუბიკის აწყობა, რომლის სწავლაც საკმაოდ ადვილია, მით უმეტეს, ამ ბავშვისთვის, ზედმეტად მივიჩნიე.

— როცა ჟიურის წევრები ერთმანეთს არ ეთანხმებით, ეკრანის მიღმა, კულისებში დაავას აგრძელებთ?

— რა თქმა უნდა, ვდაობთ და არამარტო კულისებში, თუმცა ოთხი განსხვავებული ადამიანის შეხედულების შეჯერებით უმეტესად მაინც საღი აზრი იმარჯვებს.

— თქვენ ფიქრობთ, რომ სადმა აზრმა გაიმარჯვა, როცა დიჯეი მოდრეკილი, რომელმაც ძალიან სუსტი ნომერი აჩვენა, შემდეგ ტურში გადაიყვანეთ?

— დიჯეი მოდრეკილი იყო არაორდინარული და უნიკალური! მის სიმღერას ყოვლად წარმოუდგენელი და ამავდროულად მარტივი მისამღერი ჰქონდა, რომელიც თავისი იყო. ის არავის ბაძავდა. გაუგებარი ტექსტი ჰქონდა, მაგრამ ძალიან სასაცილო. მე ზუსტად ამ სიმღერას მივეცი „კი“. მისი ნამღერი შეიძლება ბევრისთვის გასართობი და მისაღები იყოს. ჩავთვალე, რომ საკმაოდ უნიკალური და განსხვავებული ადამიანია, რომელიც თავის საქმეს აკეთებს.

— ნიკა გვარამიას ამ შემთხვევაშიც თქვენგან საპირისპირო აზრი ჰქონდა. ხშირად არ ეთანხმებით ერთმანეთს?

— მე და ნიკა ბევრ რამეში ვეთანხმებით ერთმანეთს და ბევრ რამეში — ვერა. მეგობრული კამათი ჩვეულებრივი ამბავია. ერთადერთი, გული დამწყდა, რომ „არა“ ვუთხარი ნომერს „ილუზია“. ის იმდენად უნიკალური იყო, ვნანობ ჩემს „არა“-ს.

— ხუმრობთ?

— არა, არ ვხუმრობ! აქამდე ასეთი არაფერი ყოფილა და დიდი ეჭვი მაქვს, რომ აღარც განმეორდება. შეიძლება ამ ნომერში ცალ-ცალკე კარგი არაფერი იყო, მაგრამ მთლიანობაში „საოცრება“ გამოვიდა.

— „ნიჭიერის“ წინა სეზონებში გეგა ფალავანდიშვილი ჟიურის ყველაზე მკაცრი წევრი იყო. წელს ნიკა გვარამია იქცა კონკურსანტებისთვის მთავარ ბარიერად. ესე იგი არხის გენერალურმა დირექტორმა იმიჯი წაგართვათ?

— მე თუ მკითხავთ, ჟიურის ოთხივე წევრი საკმაოდ მკაცრი ვართ. ნიკა შეიძლება უფრო გამოხატავს ამას და ამ სეზონზე მე — შედარებით ნაკლებად. ალბათ იმიტომ, რომ წინა სამი სეზონი გავიარე და მივხვდი, ადამიანს რომც არ გამოუვიდეს ნომერი, შრომა უნდა დაუფასო. მირჩევნია, მოკლედ მივუთითო შეცდომებზე და ვუთხრა „არა“. ისე მე უფრო მეტ „არა“-ს ვამბობ, ვიდრე ნიკა.

— არხის გენერალურ დირექტორ ნიკა გვარამიას პოზიცია თქვენზე, როგორც მის ხელქვეითზე, გავლენას არ ახდენს?

— პროექტში ჩემი და ნიკას უფროსები არიან პროდიუსერები დემნა და გიორგი (დემნა ჯაფარიძე და გიორგი ხაბურზანია). შოუს მერე, სამსახურში კი ნიკა — ტელეკომპანიის და შესაბამისად ჩემი დირექტორიცაა.

— საინტერესოა, თქვენ ვინ გაფასებთ, როგორც ჟიურის წევრს და ვის რჩევას ითვალისწინებთ?

— ყველას რჩევას ვიღებ და ვითვალისწინებ. როცა საზოგადო სახე ხდები, ნებისმიერ ადამიანს შეუძლია რჩევა მოგცეს ან გაგაკრიტიკოს. ვითვალისწინებ როგორც მაყურებლის, ასევე მეგობრების თუ ოჯახის წევრების აზრს.

— საკუთარ თავს როგორ აფასებთ, როცა შოუს ჩანაწერს უყურებთ?

— აღმოჩენებს ჩანაწერის მიხედვით არ ვაკეთებ. ჟიურის მაგიდასთან მჯდომი ზუსტად ვაფასებ საკუთარ თავს და ქმედებებს.

— თქვენ თუ გაქვთ რაიმეს არარეალიზებული ნიჭი, რომელსაც ჯერჯერობით გასაქანი ვერ მიეცით?

— განსაკუთრებული ნიჭი არ მაქვს. როგორც უკვე აღვნიშნე, ვსწავლობდი ვეკუას სახელობის სკოლაში, მათემატიკური ნიჭი მქონდა, მაგრამ არ გამოვიყენე. ცოტა ხატვა შემიძლია, დიზაინერიც ვიყავი, არქიტექტურის ფაკულტეტზეც ვსწავლობდი, ოჯახიდან გამომდინარე — სარეჟისოროზეც, რადგან ჩემ ირგვლივ, მგონი, ყველა რეჟისორია... რაღაცეების ნიჭი მაქვს, მაგრამ განსაკუთრებულად არც ერთი განმივითარებია. როგორც ჩანს, ამისთვის ნერვები არ მეყო.

„შეიძლება ჯონჯუჰსანტმა სცენაზე გამოსვლისას გეგმა შეცვალოს და სხვა ნომეჩი წარმოადგინოს, ამას ვეჩავინ დაუშვის. ჟიუჩის წევრები ჩაჩფჩისგან ვაჩთ დაზღვეული. ჩაის ჯატეგოჩია, ჩომელიც სცენაზე მხოლოდ იმიტომ გამოდის, ჩომ გაეჩითოს. ესეც ცოტა გაუგებაჩი და მიუღებელია ჩემთვის".

— ია ფარულავასთან დაკავშირებით მაყურებელთა აზრი ორად იყოფა. უმრავლესობას მოსწონს, ნაწილს — არა...

— არ არსებობს, ადამიანი, რომელიც ყველასთვის ერთნაირად მოსაწონი იქნება. არც არის აუცილებელი, რომ ყველას მოვწონდეთ. გასაგებია მათი მოსაზრება, ვისაც ია არ მოსწონს, მაგრამ უფრო მეტია მათი რაოდენობა, ვინც სხვანაირად ფიქრობს. ია ფარულავა გამორჩეული, განსხვავებული და ძლიერი ქალია. ეს კი დასაფასებელია. გადასარევ შოუს აკეთებს და ამიტომაც არის ჟიურიში.

— ყოფილა შემთხვევა, როცა დაწუსებული კონკურსანტის ახლობელი შეგხვედრიათ პროექტის მიღმა პრეტენზიებით?

— პრეტენზია ყოველთვის შეიძლება გამოხატონ კონკურსანტის ახლობლებმა და მათაც ისევე ავუხსნი მიზეზს, როგორც კონკურსანტს ვუხსნი სცენაზე, თუ რატომ ვერ გადადის ის შემდეგ ტურში. მქონია ასეთი შემთხვევები და ამიხსნია კიდეც, რატომ ვერ გადავიდა კონკურსანტი.

— უკვე მეოთხე წელია „ნიჭიერი“ გადის ეთერში. რას იტყვით ქართველ კონკურსანტებზე, ამართლებენ თქვენს იმედებს?

— ვერ ვიტყვი, რომ ჩვენი კონკურსანტებისგან რამეს ველი და ვერ ვიღებ. ძალიან ბევრი უცხოური „ნიჭიერი“ მაქვს ნანახი და ვფიქრობ, რომ ქართველებიც ძალიან საინტერესო ნომრებს აჩვენებენ.

— წლევანდელ კონკურსში მეტი აქცენტი შოუზე კეთდება, ვიდრე უნიკალურ მონაცემებზე. რამდენად სწორად მიგაჩნიათ შოუს ელემენტებში ნიჭის ძებნა?

— ძალიან კარგი შოუს დადგმას უკვე ნიჭი სჭირდება, უნიჭობით ეს არ გამოვა. ადამიანს შეიძლება სიმღერის ნიჭი არ ჰქონდეს ან ვერ ცეკვავდეს, მაგრამ ისეთი შოუ დადგას, რომ ყველაფერი შეავსოს.

„ხაღაცეების ნიჭი მაქვს, მაგჩამ განსაკუთჩებულად ჩაც ეჩთი განმივითაჩებია. ჩოგოჩც ჩანს, ამისთვის ნეჩვები ჩი მეყო".

— პროექტი ახალი დაწყებულია და რთულია ამ კითხვაზე პასუხის გაცემა, მაგრამ მაინც თუ გაქვთ ვარაუდი, ამ სეზონზე რა უნარის მქონე ადამიანს აირჩევს მაყურებელი?

— მსოფლიო გამოცდილებით, ამ პროექტში უმეტესად მომღერალი იმარჯვებს, რადგან სიმღერა ყველაზე ადვილი აღსაქმელია. შემდეგ ადგილზეა ცეკვა და მერე მოდის რაიმე განსხვავებული ნიჭი. ჩვენთან მესამე სეზონში განსხვავებული ნიჭის მქონე ადამიანი გახდა გამარჯვებული, რომელიც ქვიშაზე ხატავდა. ბრავო ქართველ მაყურებელს, რომ სწორი არჩევანი გააკეთა! წელს რა იქნება, ვერ გეტყვით. გამორჩეული ნიჭის კონკურსანტი მართლა ბევრი გვყავს.

✓ **მანანა ნოდია**

მამაკაცების გაჯანსაღების ცენტრი

სქესობრივი უძლურება, პროსტატიტი, ადენომა (ავთვისებიან გადაგვარებაზეც!) შარდვის პრობლემის: ხშირი და უნებლიე შარდვა, შეკავება, შეუკავებლობა, წვა, ქავილი, ტკივილი, განმენდა ვირუსებისა და მიკრობებისაგან. ასევე ალკოჰოლიზმისა და ნარკომანიისგან სამუდამოდ, სწრაფად განთავისუფლება. დამოკიდებულების მოხსნა. „თეთრი ცხელების“, ნევროზების, დეპრესიის, უძილობის, შიშების, აკვიატებების, აგრესიულობის, ტვინში სისხლმომარაგების მოშლის მკურნალობა, ღვიძლის გაწმენდა, ფუნქციის აღდგენა, კუჭ-ნაწლავის გაჯანსაღება. საჭირო გამოკვლევები უფასოა! ანონიმურობა და შედეგები 100%-იანი. უკუჩვენება — 0. ძ-ნი ქეთევანი

☎ 599-90-54-78, 234-02-38

Cyan Magenta Yellow Black

რამაზ ნოზაძე ცოლს საჭესთან შეცდომებს არ პატიობს

ევროფლიო ჩემპიონს ჭიდაობაში, რამაზ ნოზაძეს, მოსწონს, როცა თბილისში იშვიათი მანქანის საჭესთან ზის. ასეთი რამდენიმე გამოიცვალა და ახლაც „ექსკლუზივი“ ჰყავს, რომლითაც ძალიან ამაყობს. მოძრაობისას თავისი პრინციპები აქვს, რომლებსაც არასოდეს არღვევს — არ სვამს, სწრაფად არ დადის, საკმაოდ დამთმობი მძღოლია, ქალებსაც ათას სისულელეს პატიობს, ცოლს, ხატია სიჭინავას კი საჭესთან ერთი შეცდომის დაშვების უფლებას არ აძლევს.

და მაინც, ტრაგედიას ვერ ასცდა. რამდენიმე წლის წინ უბედურ შემთხვევას მისი მეგობარი, მოჭიდავე გიკო მაისურაძე ემსხვერპლა. ამის შემდეგ რამაზს დიდი დრო დასჭირდა, რომ ცხოვრებისკენ მობრუნებულიყო.

— რამაზ, საჭესთან დაჯდომის სურვილი როდის გაგიჩნდათ?

— 15-16 წლის ვიყავი, როცა დედაჩემის „უიგულზე“ დავჯექი. მანქანა მოვიპარე, გვერდით ჩემი ძმაკაცი მოვისვი და დავსეირნობდი. მარჯვნივ შევუხვიე და ქალი მოდიოდა, ამ დროს ისე დავიბენი, აღარ ვიცოდი, საით წავსულიყავი და ხეს დავეჯახე. როგორც იქნა, დავქოქე მანქანა, სახლში მივიყვანე და ისე დავაყენე, ვითომ არაფერი დამშავებია. აი, მერე მოხდა, რაც მოხდა! დედაჩემი ძალიან გამიბრაზდა.

— „კანონიერი“ მძღოლი როდის გახდით?

— მართვის მოწმობა 19-20 წლის ასაკში, ედუარდ შევარდნაძის პრეზიდენტობის დროს ავიღე. 100 დოლარი გადავიხადე და 5 წუთში ცხელ-ცხელი მართვის მოწმობა გამომიტანეს. ვერ გეტყვით, როგორ მიხაროდა!

— თქვენი პირველი მანქანა რა იყო?

— პირველი მანქანა მე და ჩემმა ძმამ საზიაროდ შევიძინეთ. ტაშკენტში ტურნირი მოვიგე, სადაც პრიზად ზუსტად ის თანხა გადმომცეს, რაც მანქანაზე გვაკლდებოდა. ჩემმა ძმებმა შავი „ბეემვე“ გორიდან ჩამოიყვანეს, გადავირიე, ისე მომეწონა. კარგი მანქანა იყო. ერთხელ მოგვპარეს კიდეც, მაგრამ ისეთი „სეკრეტი“ ჰქონდა, გზაზე გაუჩერდათ და სანამ ცხინვალში გადაიყვანდნენ, ვიპოვეთ. მერე ჩემს ძმას კანადაში წასვლა მოუწია და ავტომობილი მე დამრჩა. თან მაშინ ამ მოდელის „ბეემვე“ ძალიან მოდაში იყო. 20 წლის ბიჭს მეტი რა მინდოდა? დავდიოდი და გოგოებს ვეპრანჭებოდი.

— მას შემდეგ ბევრი მანქანა გამოიცვალეთ?

— კი, საკმაოდ. ჩემმა პირველმა ავტომობილმა ისეთ მუღამში ჩამაგდო, დიდძრავიანი მანქანების ყიდვა დავიწყე. უკვე 5-6 ავტომობილი გამოვიცვალე, მათ შორის რამდენიმე ისეთი იყო, თბილისში მხოლოდ მე რომ მყავდა. ხატია რომ მოვიყვანე ცოლად, თავი ოჯახის კაცად ვიგრძენი და საოჯახო „მინივენი“ შევიძინე.

— ამჟამად რა მარკის ავტომობილს მართავთ?

— 1 წელია ისეთი „მერსედესი“ მყავს, როგორიც საქართველოში ნამდვილად არ დადის. ეს გახლავთ 2004 წლიანი ბლექ სერიის ცე კლასის „მერსედესი“ 6,3 ძრავით. სერიულად ბევრი არ გამოდის და გერმანიიდანაა ჩამოყვანილი.

— საკმაოდ ძვირს გადაიხდიდით.

— არ ვიცი მისი ღირებულება, მეგობარმა მაჩუქა.

— როგორ დაიმსახურეთ ეს საჩუქარი?

— მეგობრობაში რა დამსახურებებზეა ლაპარაკი?! მე ისეთი მეგობრები მყავს და ისეთი ძმაკაცობა ვიცი, ერთმანეთისგან ყველაფერს კარგს ველოდებით.

„ისეთი „მერსედესი“ მყავს, როგორიც საქართველოში ნამდვილად არ დადის. ვიზუალურად იმდენად ლამაზია, შემიძლია ისეთ ძეგლს შევადარო, სულ მისი ყურება რომ გინდა. კომფორტული მანქანაა, მაგრამ დაბალი გამავლობისაა და ყველგან ვერ დავდივარ. ცოტა მიუვალ ადგილებში ხატიას ჯიპით მივდივარ, მას კი ჩემს მანქანას ვუტოვებ და ამის გამო სულ ბუზღუნებს, არ უყვარს ამ ავტომობილით სიარული. ხომ იცით, ქალები როგორები ხართ, სულ ზემოდან გინდათ ყურება!

— საკუთარ თავს როგორ მძღოლად დაახასიათებთ?

— სწრაფად სიარული არ მიყვარს. ვერ გავამართლებ მძღოლებს, რომლებიც ქალაქში სწრაფად მოძრაობენ. თბილისში მოძრაობის წესის დარღვევა ხანდახან მიწევს ხოლმე, მაგრამ ისეთს არაფერს ვაკეთებ, რომ ვინმეს საფრთხე შევუქმნა.

— თბილისური მოძრაობა ამის საშუალებას გაძლევთ?

— როცა ვხედავ, რომ ვინმეს გამოსვლა უნდა, ვჩერდები და ვატარებ, ერთი წუთი რას წყვეტს? ვფიქრობ, რომ დამთმობი მძღოლი ვარ, ეს აუცილებელიცაა. ზოგი მართლა საშინელი მძღოლია.

„როცა ვხედავ, რომ ვინმეს გამოსვლა უნდა, ვჩერდები და ვატარებ, ერთი წუთი რას წყვეტს? ვფიქრობ, რომ დამთმობი მძღოლი ვარ, ეს აუცილებელიცაა“.

— მათ შორის ქალებსაც გულისხმობთ?

— ყველა ქალს არ შეიძლება საშინელი მძღოლი ეწოდოს. უმრავლესობა სწრაფმავალ ზოლში ნელა მოძრაობს და ჰგონია, რომ ასეც უნდა იყოს. დარობოტებულები მოძრაობენ, ეს პირველი ნიშანია იმისა, რომ საჭესთან ქალია. ერთხელ პეკინზე ქალმა გზა ისე მოულოდნელად მომიჭრა, მე რომ არ ამეცილებინა, აუცილებლად დამეჯახებოდა. ალბათ მაღაზიასთან უნდა გაეჩერებინა. სასწაულად გადავრჩით ორივე.

— ძალიან გაბრაზდით?

— ქალს როგორ უნდა გავუბრაზდე? დამეჯახება თუ დამამტვრევს, მანქანაა, რა! ამის გამო არც ქალს გავუბრაზდები და არც — კაცს. ეს შემთხვევითობის ბრალია ხოლმე.

— თქვენი ცოლი, ხატია, როგორი მძღოლია?

— ძალიან დაკვირვებული, მაგრამ როცა გვერდით ვუზიავარ, დაძაბულია. როცა ვხედავ, რომ ხანდახან ქალურად მანევრირებს, შენიშვნებს ვაძლევ და ამ დროს იბნევა. სხვა ქალს შეიძლება ვაპატიო გზაზე ასეთი მანევრირება, მაგრამ ცოლს — არა. მე რომ მიყურებს ხატია, არც თვითონ დადის სწრაფად.

— ნასვამი მჯდარხართ საჭესთან?

— ალკოჰოლს ისედაც იშვიათად ვიღებ და, მით უმეტეს, საჭესთან ასეთ მდგომარეობაში არასოდეს ვმჯდარვარ. ერთი ჭიქაც რომ დავლიო, საჭესთან ხატიას ვსვამ. 2-3 წლის წინ პატრულმა გამაჩერა და ჩასაბერი აპარატით მომადგა. უი, რამაზ, თქვენ ხართო და უკან გაბრუნებას აპირებდნენ, როცა ვთხოვე, ჩამაბერინეთ-მეთქი. ჩავბერე და წითელი არ ამინთო?! გადავირიე, არ ვარ ნასვამი და, აბა, თქვენ ჩაბერეთ-მეთქი. ჩაბერა პატრულის თანამშრომელმა და იმასაც წითელი აუნთო. აღმოჩნდა, რომ აპარატი გაფუჭებული იყო.

— აყარაა მოგსვლიათ?

— კი. ეს ავარია ჩემთვის ისეთი დარტყმა იყო, მას შემდეგ ცხოვრება ახლიდან დავიწყე ისევ იმ ხალხის დახმარებით, ვინც მაშინ გვერდში დამიდგა. 2004 წელს კარტოზიას სახელობის ჩემპიონატი რომ მოვიგე, ძმაკაცებთან ერთად მცხეთაში საქეიფოდ წავედი. შვილებს გეფიცებით, გრამი არ დამილევია! მაშინ „ბეემვე“ მყავდა, საჭესთან მე ვიჯექი და ჩემთან ერთად გენადი გოგიშვილი და გიკო მაისურაძე იყვნენ. ჩვენ ერთად ვართ გაზრდილი. უკან რომ დავბრუნდი, დიღომში მანქანა მომიცურდა, ამოვბრუნდით და ამის შემდეგ აღარაფერი მახსოვს, უკვე საავადმყოფოში გამეღვიძა. ერთი რამ ამომიტიტივტივდა მერე გონებაში — ჩემ გვერდით მჯდომი გენადი ხელით დავიჭირე და ფრთხილად-მეთქი, ვუთხარი... ჩემმა გიკომ მხოლოდ 21 დღე იცოცხლა, მას დაზიანება თავის არეში ჰქონდა. გენადის მხოლოდ სახე დაუზიანდა, მე კი საერთოდ უვნებელი ვიყავი, ალბათ ღმერთმა ინება ასე.

ჩვენ სამიდან ისეთი წავიდა ამქვეყნიდან, ვინც უფალთან ყველაზე ახლოს იყო. ისეთი ადამიანი იყო, მისი გარდაცვალება მთელმა საქართველომ განიცადა. ანგელოზი იყო! შეჯიბრზე ხატების გარეშე არ წამოვიდოდა, ჩვენც მუდამ სულიერი ცხოვრებისკენ მოგვიწოდებდა. ამ შემთხვევის მერე ერთი წელი ისე ვიცხოვრე, თავი სიზმარში მეგონა, ძალიან ცუდად ვიყავი. იმ ოჯახში გიკოს სახით შევდივარ და დღეს ის ჩემი ოჯახია, მისი დისშვილიც მოვნათლე. იმ მძიმე პერიოდში გიკოს დედა ძალიან დამიდგა გვერდში. სრულიად განადგურებული ვიყავი. გიკოს მშობლებმა ისე გამამხნევეს, ვარჯიში განვაგრძე და 2007 წელს ისევ დიდი წარმატება მოვიპოვე.

— თქვენი აზრით, ეს აყარაა რისი ბრალი იყო?

— სწრაფად არ ვმოძრაობდი, არც ნაწვიმარი იყო. უბრალოდ მაშინ გზა არ იყო კარგად გაკეთებული, ორმოში ჩავვარდი და ხრეშზე მოვსრიალდი. ვერ გეტყვით, რომ ამ შემთხვევის მერე გავხდი ასეთი ფრთხილი მძღოლი, ისედაც ფრთხილი ადამიანი ვარ, მით უმეტეს, საჭეთან. ეს ალბათ სადღაც იყო დაწერილი და უნდა მომხდარიყო.

— მართალია, ახლანდელი „მერსედესით“ ძალიან ამაყობთ, მაგრამ საოცნებო მანქანა მაინც თუ გყავთ?

— ძალიან მომწონს „ფორდ მუსტანგი“, ეს ჩემი საოცნებო მანქანაა. საკმაოდ ძვირადღირებულია, მაგრამ შანსი რომ მქონდეს, მაინც არ ვიყიდი, რადგან მერე უკვე აღარმექნება ოცნება.

✓ **სოფიო ბოჭორიძე**

Cyan Magenta Yellow Black

პირველი ქართველი გოგონა, რომელიც ამერიკის ლიცენზირებული პარაშუტისტი გახდა

ნათია მამაიაშვილი: „თვითმფრინავიდან ოცა გადავხტი, ვიგრძენი, თავისუფალი ვიყავი. ეს სასწაული შეგრძნებაა!"

ამერიკაში მცხოვრები ქართველი გოგონა, ნათია მამაიაშვილი, ფრენის სურვილმა პირველად მაშინ შეიპყრო, როცა თვითმფრინავში ჩაჯდა და ჰაერში აიჭრა. მას შემდეგ ეს სურვილი აწვალებდა. სანამ მას განახორციელებდა, სხვა „სიმაღლეები" დაიპყრო — გახდა წარმატებული პიანისტი, საერთაშორისო ურთიერთობების ფაკულტეტი დაამთავრა, ნიუ იორკის მოდის კვირეულზე პოდიუმზე გამოვიდა... დაბოლოს, მისი ექსტრემალური ოცნების ასრულების დროც დადგა. როცა პროფესიონალ პარაშუტისტთან ერთად პირველად გადმოხტა თვითმფრინავიდან, მაშინ გადაწყვიტა თავის გატაცებას პროფესიონალურად დაუფლებოდა. ახლა უკვე ამერიკის პარაშუტისტთა ასოციაციის მიერ ლიცენზირებული პირველი ქართველი ქალია.

23 წლის ნათია მამაიაშვილი ცოტა ხნის წინ საქართველოში დაბრუნდა, რადგან სამშობლოში სურს დაფუძნება, საკუთარი ძალების რეალიზება. თავის დიდ გატაცებაზე ის „სარკეს" უამბობს.

— ნათია, გვიამბეთ, სულ პირველად როდის და რატომ გადაწყვიტეთ სურვილი პარაშუტით „ეფრინათ"?

— პროფესიით პიანისტი ვარ, ბავშვობიდან ვუკრავ, თუმცა სპორტი ძალიან მიყვარს. 14 წლის ვიყავი, როცა თვითმფრინავით პირველად ვიმგზავრე. მაშინ მივხვდი, ფრენა ჩემთვის ისეთი სიამოვნება იყო, რომ ამასთან დაკავშირებით აუცილებლად რაღაც უნდა გამეკეთებინა. ეს იდეა ყოველთვის მქონდა, მაგრამ განსახორციელებლად დროს ვერ ვპოულობდი, ძირითადად მუსიკით, კონცერტებით, კონკურსებით, სწავლით ვიყავი დაკავებული. როგორც კი დრო გამოვნახე, მაშინვე ის გავაკეთე, რაც ჩემს გულს უნდოდა. 2011 წელს გადავწყვიტე, თვითმფრინავიდან პროფესიონალ პარაშუტისტთან ერთად გადმოვმხტარიყავი. მაშინ 21 წლის ვიყავი, მინდოდა, თავისუფლება შემეგრძნო. სწორედ იმ პირველი გადმოხტომისას შევიგრძენი, რომ ეს ის იყო, რაც ამდენი ხანი მსურდა.

— პირველი გადმოხტომა სად მოხდა?

— ნიუ იორკის ჩრდილოეთით საფრენი ადგილია. პატარა ზომის თვითმფრინავით დაახლოებით 4 კილომეტრის სიმაღლეზე ავედით და იქიდან პროფესიონალთან ერთად გადმოვხტი. ერთი წუთი თავისუფალი ვარდნით მოფრინავ, ეს ძალიან დიდი სიამოვნებაა, ამის შემდეგ პარაშუტს პროფესიონალი ხსნის, ამაზე შენ არ ღელავ. დაშვების პროცესი დაახლოებით 5-7 წუთი გრძელდება. თავისუფალ, დიდ მინდორზე ეშვები.

— რა შეგრძნება დაგეუფლათ, როცა თქვენი ოცნება აისდინეთ და ამწელია სივრციდან დაეშვით?

— ეს აღუწერელი, ფანტასტიკური შეგრძნება იყო. მანამდე არანაირ ექსტრემალურ სპორტში მონაწილეობის მიღების სურვილიც კი არ გამჩენია. მუსიკიდან პირდაპირ თვითმფრინავში გადავინაცვლე.

— გადმოხტომის მომენტში რა შეგრძნებები გქონდათ — შიში, ღელვა, ეიფორია...

— სანამ თვითმფრინავში ავიდოდი, არანაირი შიშის შეგრძნება არ მქონია, პირიქით, მიხაროდა, მაგრამ კარი რომ გაიღო და უნდა გადავმხტარიყავი, მაშინ ვინერვიულე. თუმცა, როგორც კი გადახტები, საერთოდ არაფერი გახსოვს, ეს მართლა სასწაული შეგრძნებაა. გადმოხტომისას ადამიანი ან სიხარულს შეიგრძნობს, ან საერთოდ არ მოეწონება და მეორედ აღარ გაბედავს გადმოხტომას. თუ შეგიყვარდა, ესე იგი ის შენთვისაა. არც კი ველოდი, ისე შემაყვარა ამ სპორტმა თავი და ისეთი სიამოვნება მომანიჭა.

— მეორე გადმოხტომა მალევე განახორციელეთ?

— ერთ თვეში, ჩემს დაბადების დღეზე. საშინლად ციოდა, გავიყინე, მაგრამ მაინც ძალიან ვისიამოვნე. როცა პირველად გადმოვხტი, მაშინ მითხრეს, რომ სპეციალური კურსების გავლა და უფრო პროფესიონალურ დონეზე დაუფლება შემეძლო, შემდეგ კი, როგორც პროფესიონალები ხტებიან, მეც მარტო გადმოვხტებოდი. ეს იდეა მაშინვე მომეწონა, მაგრამ გადმოხტომა საკმაოდ ძვირი, 200 დოლარი ღირს, მე კი სტუდენტი ვიყავი და ამ კურსებისათვის ფულს ვაგროვებდი. წელიწადნახევარში კურსებზე სიარული დავიწყე და ლიცენზიაც ავიღე.

„გადმოხტომისას ადამიანი ან სიხარულს შეიგრძნობს, ან საერთოდ არ მოეწონება და მეორედ აღარ გაბედავს გადმოხტომას. თუ შეგიყვარდა, ესე იგი ის შენთვისაა".

— ვინ მოგანიჭათ ეს ლიცენზია?

— ამერიკის პარაშუტისტთა ასოციაციამ. პარაშუტისტთა კლუბის წევრი ვარ. ლიცენზიის ასაღებად 3 თვე დამჭირდა.

— რა არის საჭირო ლიცენზიის მოსაპოვებლად?

— ეს ძალიან რთული პროცესია. ლიცენზიის მოსაპოვებლად 25 ნახტომი გჭირდება. ამ შემთხვევაში უკვე მარტო ხტები. თავიდან გვერდით ორი ინსტრუქტორი მოგყვება, ხელს გიშვებენ და პარაშუტს შენ თვითონ შლი. რასაც თეორიულად გასწავლიან, უკვე პრაქტიკაში იყენებ. ეს პირველად ძალიან რთულია, ყველაფერი ამინდზეა დამოკიდებული, უნდა იცოდე, პარაშუტი როგორ დასვა, რა გააკეთო. შემდეგში უკვე მარტოს გიწევს გადმოხტომა ინსტრუქტორების გარეშე. სულ მარტო რომ გადმოვხტი, ძალიან ვინერვიულე, რადგან როცა ინსტრუქტორი მოგყვება, მაინც იმედიანად ხარ. სანამ გადმოხტები, ინსტრუქტორს ეუბნები, რომ მზად ხარ. როცა მარტო გადმოვხტი, მე ყველაზე ბოლო ვიყავი. თვითმფრინავის კარი რომ გაიღო, ჩემს თავს ვკითხე, მზად თუ ხარ-მეთქი და გადავხტი. ალბათ ამაში ის დამეხმარა, რომ საკუთარი თავის დაძლევა, დაბრკოლებების გადალახვა მიყვარს. როცა გადავხტი, ვიგრძენი, რომ დამოუკიდებელი ვიყავი. ეს სასწაული შეგრძნებაა!

— როგორც გვითხარით, საქართველოში პირველი ლიცენზირებული პარაშუტისტი ქალი ხართ. ეს ინფორმაცია ოფიციალურად დადასტურებულია?

— როგორც მე ვიცი, სხვები არ არიან. ნიუ იორკშიც მითხრეს, რომ პირველი მე ვარ. სხვათა შორის, ინტერნეტითაც გადავამოწმე და ვერც იქ ვიპოვე ამ ტიტულის მქონე ქართველი ქალი.

— ექსტრიმი ყოველთვის შეიცავს საფრთხეს. პარაშუტით ხტომის დროს რა რისკები არსებობს? ყველაზე გავრცელებული შიში ის არის, რომ შეიძლება პარაშუტი არ გაიხსნას.

— პარაშუტი ყოველთვის გაიხსნება, მთავარია, როგორ გაიხსნება. ახლანდელ დროში ის ისეა მოწყობილი, რომ უმეტეს შემთხვევაში იხსნება, თუმცა გააჩნია, როგორ ჩაალაგებ. თუ არასწორად ჩაალაგე, რა თქმა უნდა, არ გაიხსნება, უნდა გაჭრა და მეორედ გახსნა, ეს უკვე სასწრაფო პროცედურაა. თავიდან, როცა სტუდენტი ხარ, პარაშუტს

→38

კუჭ-ნაწლავის დისკომფორტი
(შეკრულობა, ფაღარათი, შებერილობა)
დისბაქტერიოზი

მიიღეთ

ლაქტო-ჯი

www.laqto.ge

გამოყენებისას გაეცანით ინსტრუქციას,
გვერდითი მოვლენების შესახებ დეტალური ინფორმაციის მისაღებად
მიმართეთ ექიმს.

Cyan Magenta Yellow Black

პროფესიონალი გილაგებს, მაგრამ ლიცენზიის აღების შემდეგ უკვე შენ აკეთებ და ამას თავისებური ცოდნა სჭირდება.

იცით, ყველაზე ძალიან რა მიყვარს? ჩემს ცხოვრებას მე რომ ვაკონტროლებ. მომწონს ის გრძნობა, რომ ჩემი სიცოცხლე და ჩემი ცხოვრება ჩემს ხელშია.

რაღაც ცუდის შანსი ყოველთვის არის, მაგრამ ამ ყველაფერს ძალიან პოზიტიურად ვუყურებ. პირველ რიგში, საკუთარი თავის მჯერა. იმ დონეზე ვარ გაწვრთნილი, რომ ჩემი უსაფრთხოებაც დავიცვა და სხვებისაც. ყოველი გადმოხტომის წინ დიდ პასუხისმგებლობას ვგრძნობ. მგონი, ავტოსაგზაო შემთხვევები უფრო ხშირად ხდება, ვიდრე ამ სპორტში — ხიფათები.

„ჰოცა ჰამდენიმე ეთად ხტება, მაშინ ყველაზე საშიშია პარაშუტების გადახლართვა. ეს მაშინ შეიძლება მოხდეს, ჰოცა დისტანციას აჰ იცავენ. მაჰტო ფჩენა ნაჯლებად სახიფათოა, მაგჩამ მე მეგობჩებთან ეთად მიყვაჰს. უმაგჩესი შეგჩძნებაა, ჰოცა ეთმანეთის ბედნიეჩებას თვალებით და ღიმილით ვჯითხულობთ".

— **ოჯახს ხომ არ დაუმალეთ, რომ პარაშუტით გადმოხტომას აპირებდით?**

— დედაჩემი ამას საერთოდ არ ელოდა, რადგან მე და ჩემი და დაახლოებით 18 წელია პიანისტები ვართ. როცა სულ პირველად პროფესიონალთან ერთად გადმოვხტი, დედაჩემისთვის არ მითქვამს, ინერვიულებდა და არ გამიშვებდა. როცა ვუთხარი, არ დაიჯერა. მერე ვიდეო ვანახე და ჩემი გაღიმებული სახე რომ ნახა, ასეთი ბედნიერი კარგა ხანია არ მინახიხარო, მითხრა. ამ ყველაფერზე ისე გულით ველაპარაკებოდი, დედა მიხვდა, რომ ეს სპორტი ძალიან მომეწონა და შემიყვარდა. მამისთვის ლიცენზიის აღებამდე არაფერი მითქვამს. რა თქმა უნდა, შემეწინააღმდეგებოდა. როცა გაიგო, შოკში იყო. სულ 4 ხარისხის ლიცენზიაა, მე მე-2 ხარისხის ლიცენზია მაქვს.

— **საკუთარი პარაშუტი გაქვთ?**

— რა თქმა უნდა.

— **ძვირი ღირს?**

— ძალიან. მანქანაზე ძვირი ღირს, მაგრამ გამიმართლა, იქ არაჩვეულებრივ ხალხს შევხვდი, მიხვდნენ, რომ ეს სპორტი ძალიან მიყვარდა, ჩემში პოტენციალი დაინახეს და პარაშუტი მაჩუქეს. ახალი პარაშუტი დაახლოებით 8.000 დოლარი ღირს.

— **ოჯახის წევრებიც ხომ არ აიყოლიეთ თქვენს ექსტრემალურ გატაცებაში?**

— არა, პირველი ვარ, ვინც ამ სპორტითაა დაკავებული. ძალიან მინდოდა, გადმოსახტომად ჩემი დაც წამეყვანა, მაგრამ ვერ მოახერხა. შემდეგ დაბადების დღეზე აუცილებლად წავიყვან.

— **როგორ მოხვდა თქვენი ოჯახი ამერიკაში?**

— უკვე მეათე წელია, იქ მშობლებთან და დასთან ერთად ვცხოვრობ. ამერიკაში დავამთავრე მუსიკალური და საჯარო სკოლები. ნიუ იორკში საერთაშორისო ურთიერთობებზე ვსწავლობდი. პარალელურად მუსიკითაც ვიყავი დაკავებული, კარნეგის დარბაზში კონცერტი მქონდა. ამ დარბაზში დაკვრაზე ალბათ ყველა მუსიკოსი ოცნებობს. მე იქ დაკვრის შანსი მაშინ მომეცა, როცა ერთ-ერთ კონკურსში გავიმარჯვე. როგორც მოდელი, ნიუ იორკის მოდის კვირეულშიც ვმონაწილეობდი.

— **საქართველოში ხშირად ჩამოდიხართ?**

— პირველი მიზეზი, რატომაც აქ ვარ, ჩემი უსაყვარლესი ბებიაა. საქართველო ძალიან მიყვარს და მინდა, მუშაობა აქ დავიწყო. მიუხედავად იმისა, რომ პროფესიად სულ სხვა სფერო მაქვს, ფრენას არ შევეშვები, რადგან ეს ჩემი ცხოვრების უდიდესი ბედნიერებაა. პარაშუტისტ მეგობრებთან ერთად ლამაზი წუთების შეგრძნება წარმოუდგენლად სასიამოვნოა.

✓ ეკა ლეშორავა

„თბილისი მარათონი" 1500-ზე მეტმა ადამიანმა გაირბინა

ტრადიციადქცეული „თბილისი მარათონი" ოქტომბრის ბოლო შაბათდღეს, თბილისის ზღვაზე გაიმართა. მარათონი, რომელიც ჯანსაღი ცხოვრების წესის დამკვიდრებასთან ერთად საქველმოქმედო ხასიათს ატარებს, ყველაზე მასშტაბური აღმოჩნდა, რაც კი ოდესმე ჩატარებულა. „თბილისი მარათონში" მონაწილეობდნენ ბიზნეს-კომპანიები, საელჩოები და სამინისტროს წარმომადგენლები, თბილისის მოსახლეობა და ქალაქის სტუმრები. მოყვარულ და პროფესიონალ მორბენალებს საშუალება ჰქონდათ, დარეგისტრირებულიყვნენ სპეციალურ საიტზე. საბოლოო ჯამში, წლევანდელი „თბილისი მარათონის" მორბენალმა ჯგუფმა 1500-ს გადააჭარბა.

■ ანატოლი ოლენიკოვი

■ მარიელე კარმანიოლი

26 ოქტომბრის მზიანმა და თბილმა დღემ მარათონელებს უფრო მეტი სტიმული მისცა, რომ 21 კილომეტრიანი დისტანციის გარბენისას მეტი სიამოვნება მიეღოთ. რა თქმა უნდა, ყველა მონაწილე ფინიშამდე ვერ მივიდა და მარათონს გზადაგზა გამოეთიშა, მაგრამ სპორტული სულისკვეთება მაინც აშკარა იყო. წლევანდელი მარათონის გამარჯვებული მამაკაცებში გამომცემლობა „არეას" წარმომადგენელი ანატოლი ოლენიკოვი გახლდათ. მან 21 კილომეტრი 1 საათში, 15 წუთსა და 17 წამში გაირბინა და გასული წლის შედეგს 1 წუთით და 17 წამით აჯობა. ქალებში ბანკ „რესპუბლიკის" წარმომადგენელმა მარიელე კარმანიოლიმ ტოლი არავის დაუდო. იგივე დისტანცია მან 1 საათში, 40 წუთსა და 19 წამში დაძლია.

გამარჯვებულები 9 საპრიზო კატეგორიაში გამოვლინდნენ. 54 საუკეთესო მაჩვენებლის მქონე მონაწილეებს მედლები, სერტიფიკატები და სხვადასხვა დასახელების კომპიუტერულ-ციფრული ტექნიკა და სპორტული აქსესუარები გადაეცათ.

„თბილისი მარათონში" რეგისტრაციის ღირებულება 10 ლარი იყო, შემოსული თანხა კი მთლიანად საქველმოქმედო ფონდ „იავნანაში" ჩაირიცხა. პროექტი „ჰაიდელბერგ ცემენტის", საქართველოს სპორტისა და ახალგაზრდობის სამინისტროსა და გერმანიის საელჩოს პატრონაჟით და ჟურნალ „სარკის" საინფორმაციო მხარდაჭერით ჩატარდა.

იოგას ტურნირში გვანცა დარასელიამ გაიმარჯვა

თბილისში ძალზე მოდურმა გატაცებამ იოგამ ჟურნალისტები გააერთიანა და შეჯიბრის მონაწილეებად აქცია. 31 ოქტომბერს იოგას ცენტრ „ანანდას" ხელმძღვანელის, ედიტა დილანიანის ორგანიზებით მედიატურნირი გაიმართა, სადაც მონაწილეობდნენ როგორც ტელევიზიის, ასევე რადიოსა და ბეჭდური მედიის წარმომადგენლები. რადგან ჟურნალისტები ამ სფეროში სრულიად გამოუცდელნი იყვნენ, იოგას ცენტრმა ყველა მათგანს საშუალება მისცა, მოსამზადებელი, გაცნობითი კურსი გაევლოთ ინდოელ ინსტრუქტორებთან. ტურნირმა ხალისიან გარემოში ჩაიარა. ყველა მონაწილეს დაურიგდა სასაჩუქრე ბარათები. ჟიურიმ საუკეთესო მონაწილედ ტელეკომპანია „რუსთავი 2"-ის სახე გვანცა დარასელია დაასახელა, რომელმაც საჩუქრად იოგასა და მასაჟის ორთვიანი აბონემენტი და სამომავლოდ დიდი სტიმული მიიღო.

— მანამდე იოგაზე არასოდეს მივლია, თუმცა ახლა ზუსტად ვიცი, რომ აქტიურად ვივარჯიშებ. ნამდვილად არ მეგონა, თუ გავიმარჯვებდი, — გვითხრა გახარებულმა გვანცამ.

Cyan Magenta Yellow Black

ჰერმესის მსუბუქი დაუდევრობა

მოდა

ჰერმესის 2013-2014 წლის შემოდგომა-ზამთრის კოლექციის ჩვენება მდიდრულ ატმოსფეროში შედგა — ბიბლიოთეკა, ძველებური ავეჯი, დახვეწილი გემოვნება და ფუფუნების საგნები. ბურჟუაზიული ხედვა კოლექციაშიც ჩანდა. დიზაინერმა გამოიყენა ტყავი, ზამშე, ბეწვი და ნატურალური ტონალობების ქაშმირი. კოლექციის მთავარი ხასიათი მსუბუქი დაუდევრობა გახლდათ — მხრებზე მოგდებული ტყავის პალტოები და ბეწვი.

გამოყენებისას გაეცანით ინსტრუქციას, გვერდითი მოვლენების შესახებ დეტალური ინფორმაციის მისაღებად მიმართეთ ექიმს.
მწარმოებელი: Bayer Consumer Care AG (Switzerland)

რელაქსო - მიქსი™

ბიოლოგიურად აქტიური საკვები დანამატი

პასიფლორა 500მგ, კატაბალახა 800მგ, გვირილა 300მგ - 30 კაფსულა

ასფარმა
Asfarma

კომბინირებული დამამშვიდებელი ფიტოპრეპარატი

ლედი გაგა ყველაზე საშიში ვარსკვლავია

ჰელოუინთან დაკავშირებით დასავლეთში ბევრი უცნაური გამოკითხვა ტარდება. „დეილი სტარმა“ 16 წლამდე მოზარდებში გამოკითხვა ჩაატარა, თუ რომელი ვარსკვლავი იწვევს მათში ყველაზე მეტ შიშს. შედეგები ლოგიკური აღმოჩნდა. პირველი ადგილი ლედი გაგამ დაიკავა. „ის ამ ნომინაციაში უკონკურენტოა. მას მონსტრების კოსტიუმიც კი არ სჭირდება, მთავარია დაიმანჭოს“, — წერს ჟურნალი.

მეორე ადგილი სიაში ე.წ. მისტერ ჟიურიმ, საიმონ კოუელმა დაიკავა, რომელიც სხვადასხვა ტელეშოუს ჟიურის უცვლელი წევრია და თავისი შეფასებებით ბევრ კონკურსანტს შიშის ზარს სცემს.

ყველასათვის მოულოდნელად მესამე ადგილი ბრიტანეთის პრემიერმინისტრმა დევიდ კემერონმა დაიკავა, მეოთხე ადგილი კი 20 წლის სკანდალურ ამერიკელ პოპვარსკვლავ მაილი საირუსს ერგო. სიაში ასევე მოხვდნენ ნიკი მინაჟი, მსახიობი რასელ ბრენდი და ფეხბურთელი უეინ რუნი.

პარა პლუსი

უფრო ძლიერი ვიდრე ტილები

განთავისუფლდით ტილებისგან სულ რაღაც 10 წუთში

- ეფექტურია ერთჯერადი გამოყენებისას
- შეიცავს ორ აქტიურ ნივთიერებას
- 1 აეროზოლი - სრული მკურნალობა მთელი ოჯახისათვის

გამოყენებისას გაეცანით ინსტრუქციას, გვერდითი მოვლენების შესახებ დეტალური ინფორმაციის მისაღებად მიმართეთ ექიმს.

მწარმოებელი: ლაბორატორია " OMEGA PHARMA" (საფრანგეთი)

ნარმომადგენლობა საქართველოში: ფიქ მედიკალი. ტელ/ფაქსი: 255-20-59. ელ-ფოსტა: ficmedical_georgia@yahoo.com

ჯორჯ კლუნი: „სექსგიგანტი ნამდვილად არ ვარ!“

ერთ შემდეგ, რაც ჯორჯ კლუნი სტეისი კიბლერსაც დაშორდა, ჰოლივუდის ყველაზე პოპულარული ბერბიჭა კვლავ ხანმოკლე რომანების მორევში გადაეშვა. ცოტა ხნის წინ გავრცელდა ჭორი, რომ კლუნის სასიყვარულო ურთიერთობა აქვს მსახიობ კეტი ჰოლმსთან, შემდეგ კი ალაპარაკდნენ ხორვატ მოდელ მონიკა ჯეკისიჩთან რომანზე. სულ რამდენიმე დღის წინ კი დაიწერა, რომ ჯორჯმა სკანდალური საიტის, „ვიკილიქსის“ შემქმნელი ჯულიან ასანჟის სექსუალური ადვოკატი, ამალა ალამუდინიც მოხიბლა.

ჟურნალ „ფიფლთან“ ინტერვიუში მსახიობმა განაცხადა, რომ ჟურნალისტებს გადაჭარბებული წარმოდგენა აქვთ მის სექსუალურობაზე.

— 3 კვირაში 3 რომანი?! არა, რას ამბობთ! მაშინ ჩემპიონი უნდა ვიყო. რა თქმა უნდა, მოგონილია ეს რომანები. მე აბსოლუტურად თავისუფალი მამაკაცი ვარ და ამ ეტაპზე ახალ თავგადასავლებს არ ვეძებ, — ამბობს კლუნი.

კრისტენ სტიუარტმა პატინსონის სახლში ღამე გაატარა

■ რობერტ პატინსონი და კრისტენ სტიუარტი

„ასეთი დრამატული რომანი ბოლო დროის ჰოლივუდს არ ახსოვს“ — ასეთი სათაურებით აჭრელდა პრესა, როდესაც გაირკვა, რომ კრისტენ სტიუარტი და რობერტ პატინსონი კვლავ ერთად არიან. ყოფილი შეყვარებულები თავისუფალ დროს ერთად ატარებენ და დაშორებიდან წელიწადნახევრის შემდეგ ვამპირული საგა „ბინდის“ ვარსკვლავები კვლავ პაემანზე ხვდებიან. პაპარაცებმა კრისტენ სტიუარტი რობერტის სახლში მისული დააფიქსირეს. წყვილმა ერთად 3 საათი გაატარა, სახლიდან გამოსულები კი ცალ-ცალკე მანქანებში ჩასხდნენ და პაპარაცების კვალის ასარევად სხვადასხვა მიმართულებით წავიდნენ. ეშმაკობა არ გამოუვიდათ და ერთ საათში პაპარაცებმა კრისტენი და რობერტი რესტორანში რომანტიკულ ვახშამზე დააფიქსირეს.

თუ რა ხდება დღეს მათ შორის, ამაზე, ბუნებრივია, არც ერთი მხარე საუბრობს, მაგრამ, რაც ერთმანეთს დაშორდნენ, ვერც სტიუარტმა და ვერც პატინსონმა სტაბილური ურთიერთობა ვერავისთან ააწყვეს. რობერტი კრისტენის შემდეგ არაერთ ქალს ხვდებოდა, მაგრამ დიდხანს არავისთან გაჩერებულა. თავის მხრივ, ვერც კრისტენმა იპოვა იდეალური მამაკაცი. უახლესი ინფორმაციით, პატინსონს რომანი ჰქონდა ფიტნესის პირად მწვრთნელ სიდნი ლიბესთან, თუმცა ისინი ბოლო დროს ერთად აღარ გამოჩენილან. ამას ისიც ემატება, რომ რობერტმა სოციალურ ქსელში ერთხელ დაწერა: „ვერ ვივიწყებ იმას, ვინც აუცილებლად დასავიწყებელია“.

სუპრადინი კოენზიმ Q10 14 ვიტამინი + 12 მინერალი + კოენზიმ Q10

ბიოლოგიურად აქტიური დანამატი

მწარმოებელი: ბაიერ სანტე ფამილიალე (საფრანგეთი)

სუპრადინი ენერჯი 13 ვიტამინი + 12 მინერალი

მწარმოებელი: როტენდორფ ფარმა გმბჰ (გერმანია)

ბაიერ კონსუმერ ქეარ აგ (შვეიცარია)

გამოყენებისას გაეცანით ინსტრუქციას, გვერდითი მოვლენების შესახებ დეტალური ინფორმაციის მისაღებად მიმართეთ ექიმს.

BAYER

ბაიერი

150 წელი

მეცნიერება უკეთესი ცხოვრებისათვის

■ ვალერი მელაძე
ყოფილ ცოლთან ერთად

სიახლე!!! *ვცვლით!* ძველ აპარატებს ახალ აპარატებზე

შვეიცარიული გლუკომეტრები 25 ლარად!

დიდი ფასდაკლება ქოლესტერინის აპარატზე.

აკონტროლეთ თქვენი ჯამრთელობა!

ყარი ყოთხარით მიოკარდიუმის ინფარქტს და ათეროსკლეროზს!

მის: ბორჯომის ქ. №4 (გერმანიის საელჩოს პირდაპირ)

ტელ: 235 44 05; 599 19 60 55. www.glucometer.ge

ვალერი მელაძემ ყოფილ ცოლს ქონება დაუტოვა

ბუსული შუბიზნესის ვარსკვლავი, წარმოშობით ქართველი მომღერალი ვალერი მელაძე, 18 წლიანი თანაცხოვრების შემდეგ ცოლს ოფიციალურად გაეყარა. პროცესმა მშვიდობიანად ჩაიარა. ერთმანეთს 2012 წლის დასაწყისში გაშორდნენ, მაგრამ გაყრის პროცესი ვალერის ვარსკვლავური სტატუსის გამო დროში გაიწელა.

— ოჯახური ურთიერთობა ვალერისა და ირინას შორის 2012 წელს დასრულდა. მათ არანაირი სურვილი აქვთ, ურთიერთობა აღადგინონ. ქონების შესახებ დავა არც ყოფილა. წყვილს შორის შეთანხმება შედგა, — ასეთი განცხადება გააკეთა მომღერლის პრესმდივანმა.

გაყრის შემდეგ ვალერი მელაძემ ყოფილ ცოლს და სამ შვილს 2 მილიონ დოლარად ღირებული სახლი დაუტოვა, სადაც 2005 წლიდან ცხოვრობდნენ, ასევე — კიდევ ერთი ბინა მოსკოვში და ბიზნესკლასის ავტომობილი. გარდა ამისა, ცოტა ხნის წინ მომღერალმა სამივე ქალიშვილს — 22 წლის ინგას, 14 წლის სოფის და 11 წლის არინას სათითაოდ ბინები უყიდა.

ვალერი უახლოეს მომავალში აპირებს, ცოლად თავისი ბოლო დროის სიყვარული, ჯგუფ „ვია გრას“ ყოფილი წევრი ალბინა ჯანაბაევა მოიყვანოს, რომელმაც მას ბიჭი გაუჩინა.

ტურისტული სააგენტო „საქართველო“

ტურისტული სააგენტო საქართველო

აწყობს აქციას საქართველოს მოსახლეობისთვის!

ტურისტული სააგენტო „საქართველო“ ყოველ შაბათ-კვირას გთავაზობთ ერთდღიან ტურებს ქართლისა და კახეთის მიმართულებით. მოინახულეთ საქართველოს ისტორიული და კულტურული ძეგლები და დატკბით უმშვენიერესი ბუნებით!

ტურის ღირებულება შეადგენს 20 ლარს

ტური განხორციელდება ნებისმიერი ამინდის პირობებში

დამატებითი ინფორმაციისთვის დაგვიკავშირდით: *1818 ან ეწვიეთ ფეისბუქის ოფიციალურ ვებგვერდს: „ტურისტული სააგენტო საქართველო“

„ერთი თურქი სასტუმროდან გავაგდე, მეორეს კი აუზში გადავუძახე“

თათია სულუაშვილის საზღვარგარეთული გმირობები

„ყომედი გრუპის“ მსახიობ თათია სულუაშვილის საზღვარგარეთული ვიზიტები სახალისო ისტორიებითაა სავსე. სანამ გათხოვდებოდა, მეგობრებთან ერთად მოგზაურობით იჯერა გული და უამრავი თავგადასავალიც დარჩა მოსაგონრად. ქმართან, ვასო შაბურიშვილთან ერთად წელს პირველად გაემგზავრა გერმანიაში. „ვანოს შოუში“ მოგებულმა გერმანიის საგზურმა წყვილს კიოლნში გატარებული 4 დაუვიწყარი დღე აჩუქა. ყოველდღიური ცხოვრებისგან დაღლილ თათიას ეგონა, რომ ამ დღეებს დასვენებისთვის გამოყოფდა, მაგრამ... გერმანიაში ჩასულმა ამდენ სავაჭრო ცენტრს გულგრილად ვერ შეხედა, ის დღეები შოპინგს გადაჰყვა და ამის გამო ქმართან კამათიც კი მოუვიდა. აღმოჩნდა, რომ თათია მარტო ეკრანზე არაა ჩხუბისთავი და საზღვარგარეთული ვოიაჟების დროსაც ხშირად გაუმართავს მუშტი-კრივი. ეს „სარკეს“ თავად უამბო.

— თათია, ბოლოს სად იმოგზაურეთ?

— რამდენიმე დღეა, რაც გერმანიიდან დავბრუნდი. ალბათ დაგაინტერესებთ, იქ როგორ მოვხვდი. „ვანოს შოუში“ ცნობილი გერმანული ლუდის კომპანიის წარმომადგენელი, ბატონი გერჰარდი იყო სტუმრად. ლუდის სმაში კონკურსი ჩატარდა, ოღონდ მე რატომ მიმაღლებინეს მონაწილეობა, დღემდე ვერ ვხვდები. ჩემთან ერთად დრუპი და თემუკა პატარიძეც იყვნენ. ლუდის სმით დიდად არ გამოვირჩევი, მაქსიმუმი 200 გრამი დავლიო და უკვე ჩემი მემართება. ვიცოდი, რომ დრუპი გაიმარჯვებდა. კულისებში ვიდექი, როცა გერჰარდმა თქვა, გამარჯვებულს გერმანიაში სტუმრად მივიწვევ და ჩემი ლუდის ქარხნებს დავათვალიერებინებო. ეს რომ გავიგე, გადამეკეტა, არ ვიცი, რა მოხდა და 4 კათხა ლუდი წამებში დავლიე. დრუპისაც ვაჯობე და თემუკასაც! თემუკამ მალევე შეწყვიტა გაჯიბრება, რადგან სანამ ისინი ჭიქას ხელში აიღებდნენ, მე უკვე სამი კათხა მქონდა დაცლილი. მე კი გავიმარჯვე, მაგრამ მაინც სამივე დაგვპატიჟეს გერმანიაში.

■ კიოლნში

„გერმანიაში ყველა ბედნიერი დადის, ამან განმაცვიფრა! 80 წლის ქალი ველოსიპედით ჩაგივლის და თბილად მოგესალმება, 90 წლის ცოლ-ქმარს ერთმანეთი უყვართ, ხელჩაკიდებულები დასეირნობენ. საქართველოში კი ადამიანს რომ მიესალმები და მოიკითხავ, თავისი პრობლემებით იწყებს საუბარს, ვალები მაქვს და დედა მაქვს ნატირებიო. აი, ეს განსხვავება დავინახე ჩვენს ქვეყანასა და გერმანიას შორის.

— ქმარიც თან წაიყვანეთ?

— გათხოვილი ვარ და მარტო ხომ არ წავიდოდი?! ჩემი ქმარი ვანოს დახმარებით წავიყვანე. მარტო რომ წავსულიყავი, ვასოს არც ამის პრობლემა ჰქონდა, მაგრამ მე მინდოდა მასთან ერთად წასვლა, ერთად უფრო ლამაზი დღეები დაგვამახსოვრდებოდა. რომ დავურეკე და ვუთხარი, ლუდის სმაში გავიმარჯვე და გერმანიის საგზური მოვიგე-მეთქი, გადაირია! იცის, რომ ლუდის დიდი მოყვარული არ ვარ.

„ოოგოოს ჯი თავის სავახშეიში ჩაჯდა, მივედი, უკნიდან ნიხლი მივცხე და სავახშეიანად აუზში გადავუშვი“.

დიუსელდორფში ჩავფრინდით, იქიდან კიოლნში, სადაც ოთხვარსკვლავიან სასტუმროში დაგვაბინავეს. ძალიან კარგად დაგვხვდნენ. წარმოიდგინეთ, გერმანული ენა, ჩემი ქმრის, ვასოს გარდა, არავინ ვიცოდით. 10 წელი გერმანიაში ცხოვრობდა და ის დაგვეხმარა. აეროპორტში ვიღაც კაცს უნდა შევხვედროდით, რომელიც ხელში დიდი წარწერით უნდა დაგვხვედროდა. რამდენჯერმე ავიარ-ჩავიარეთ და, როგორც იქნა, შევხვდით. გიდი გვყავდა და ლუდის ქარხნებში დაგვატარებდა. იმდენი ქარხანაა კიოლნში, რომ ყველას ნახვა ვერც მოვასწარით. თარჯიმანი დაგვყვებოდა, გვათვალიერებინებდა, გველაპარაკებოდა, ოღონდ არაფერი მესმოდა, ქმარი მითარგმნიდა. თარჯიმანი და კომპანიის წარმომადგენელი ვასოს ელაპარაკებოდნენ, ჩვენ უბრალოდ დავყვებოდით. დღეში სამჯერ რესტორანში გვეპატიჟებოდნენ. რესტორნიდან რესტორანში იმდენი გვატარეს, ბოლოს საჭმლის დანახვა აღარ გვინდოდა.

— ყველაზე მეტად რამ მოგხიბლათ გერმანიაში?

— გერმანელები საოცრად სტუმართმოყვარენი აღმოჩნდნენ და ეს ნამდვილად მომეწონა. იქ ყველა ბედნიერი დადის, ამან განმაცვიფრა! 80 წლის ქალი ველოსიპედით ჩაგივლის და თბილად მოგესალმება. 90 წლის ცოლ-ქმარს ერთმანეთი უყვართ, ხელჩაკიდებულები დასეირნობენ. საქართველოში კი ადამიანს რომ მიესალმები და მოიკითხავ, თავისი პრობლემებით იწყებს საუბარს, ვალები მაქვს და დედა მაქვს ნატირებიო. აი, ეს განსხვავება დავინახე ჩვენს ქვეყანასა და გერმანიას შორის.

გერმანელებს სიცივის ვერაფერი შევატყვე, პირიქით, ძალიან თბილი ხალხია, ყველა ზედ გადაგვყვა.

— ბევრი რესტორანი მოგივლიათ. თქვენი აზრით, რითია გერმანული სამზარეულო გამორჩეული?

— რესტორნებიდან ფაქტობრივად მშიერი გამოვდიოდი, იქაურობა ხორცეულს მიჰქონდა. გერმანული არ ვიცი და არ ვიცოდი, რა შეიძლებოდა შემეკვეთა, მენიუს გადავშლიდი და, ყველაზე ძვირი რაც იყო, იმას ვიღებდი. რესტორანში ერთ-ერთ შესვლაზე ჩემთვის 30 ევროიანი დიდი ბარკალი ავიღე. ქმარს ვუთხარი, მოდი, დღეს მე შეგირჩევ საჭმელს-მეთქი და 40 ევროდ მოუტანეს მოხარშული ატამი გახეხილი სულუგუნითა და მწვანილებით. მე ღორის დიდი ბარკალი მედო წინ თავისი სოუსით, ვასო კი ატამს ჭრიდა დანაჩანგლით! ძალიან ვიხალისეთ.

— სად ერთობოდით?

— სხვათა შორის, იქ კლუბები ვერ ვნახეთ. ჩვენი ჩასვლა ლუდის ფესტივალს დაემთხვა ანუ რესტორანში უნდა შესულიყავი და ლუდი დაგელია. დისკოთეკა და ასეთი სახის გართობა კიოლნში არ იყო. ვერც იმას გეტყვით, რომ კლუბური და ღამის ცხოვრება მიყვარს, ასე ნამდვილად არ არის. მირჩევნია, ღამით ვისეირნო ან სადმე ბარში დავჯდე და წყნარ მუსიკას მოვუსმინო. ღამის ცხოვრება და კლუბები ჩემი საქმე არ არის.

— ღირსშესანიშნაობები დაათვალიერეთ?

— სამწუხაროდ, ბევრი ვერაფერი ვნახეთ, რადგან ძალიან ცოტა დრო გვქონდა, სულ რაღაც 3 დღით ვიყავით ჩასული. ღვთისმშობლის ტაძარი დავათვალიერეთ, ისეთი ლამაზი არქიტექტურა აქვს, შოკში ვიყავი, რომ დავინახე! უნდა გამოგიტყდეთ, რომ ძირითადად შოპინგს გადავყევი. შოპინგზე მეკეტება! ჩემთვის განტვირთვის ერთ-ერთი საუკეთესო საშუალებაა. გერმანიაში რომ ჩავედით და ამდენი მაღაზია დავინახე, აღარაფერი მახსოვდა! ისეთი სიძვირე იყო, რაც ფული გამაჩნდა, იქ დავტოვე.

— ქმარიც დაგყვებოდათ საყიდლებზე?

— კი, დამყვებოდა, მაგრამ რამდენჯერმე ვიკამათეთ. 3 დღე გვაქვს სულ, ამ შოპინგს თავი დაანებე და ქალაქი დავათვალიეროთო, მაგრამ არ შემეძლო. ჩემთვის ძალიან ცოტა რაღაც ვიყიდე, ძირითადად საჩუქრებში დავხარჯე ფული. შვილს ყველაზე ბევრი ტანსაცმელი ჩამოვუტანე. სანამ გერმანიაში გავემგზავრებოდი, შვილმა მითხრა, მე პრინცესა თუ მძინარე მზეთუნახავი ვარ და ისეთი ჯადოსნური ჯოხი ჩამომიტანე, რომ დაგარ-

→44

კუჭ-ნაწლავის დისკომფორტი (შეკრულობა, ფაღარათი, შებერილობა) დისბაქტერიოზი

მიიღეთ

ლაქტო-ჯი

www.laqto.ge

გამოყენებისას გაეცანით ინსტრუქციას, გვერდითი მოვლენების შესახებ დეტალური ინფორმაციის მისაღებად მიმართეთ ექიმს.

Cyan Magenta Yellow Black

ქმართან ერთად გერმანიაში

ტყამ, პრინცესად გადაიქცეო. ჩემს დედამთილთან პირველად დავტოვე ამდენი ხნით. როგორც კი ჩავფრინდი და სკაიპით დავურეკე, დედა, ჯადოსნური ჯოხი არ დაგავიწყდესო, მითხრა. მთელი 3 დღე ქეთოს დაბარებულ ჯადოსნურ ჯოხს ვეძებდი და რომ ვერსად მივაგენი, ავდექი და ჩვეულებრივი ჯოხი ვუყიდე, ლენტი გამოვაბი, ვარსკვლავი დავკიდე და ჩამოვუტანე. დღემდე ძალიან ბედნიერია.

— სამი დღე გერმანიაში გეყოთ თუ კიდევ დარჩებოდით, საშუალება რომ ყოფილიყო?

— მიუხედავად იმისა, რომ ძალიან კარგად გავერთეთ, საშინლად მინდოდა წამოსვლა, რადგან აქ შვილი მელოდებოდა. სკაიპით რომ ველაპარაკებოდი, ეკრანზე მკოცნიდა, მეფერებოდა და თან ტიროდა, დედიკო, ძალიან მენატრები და მალე ჩამოდიო. აღარც ის ლუდის ქარხნები მახსოვდა, აღარც რესტორნები და აღარც ის მოსიყვარულე მოხუცი წყვილები, ქეთოსთან მინდოდა. ღამის 4 საათზე შევედი სახლში, ქეთო გავაღვიძე და, რა მომიტანეო, ეგრევე ეს მკითხა.

— ქმართან ერთად ეს თქვენი პირველი მოგზაურობა იყო უცხოეთში?

— დიახ, ერთად პირველად ვიყავით საზღვარგარეთ. ვასო ძალიან კარგი თანამგზავრია. ჟარგონზე რომ გითხრათ, ყველაფერს მისწორებდა, არ იღლებოდა, ჩემთან ერთად ყველგან დადიოდა. დილის 8 საათიდან ზურგჩანთით კარში იდგა, არ უნდა დავიძინოთ, ბევრი რაღაც უნდა ვნახოთო. მე კი, ყოველდღიური ცხოვრებითა და სამსახურით დაღლილს, მეგონა, იქ მაინც დავიძინებდი.

— კიდევ რომელ მოგზაურობას გაახსენებდით?

— თურქეთზე გიამბობთ. ბევრჯერ ვარ ნამყოფი, მაგრამ ერთ-ერთ ჩასვლაზე მართლა საოცრებები გადამხდა.

სანამ გავთხოვდებოდი, მეგობრებთან ერთად დასასვენებლად წავედი. ვიღაც ულვაშიანი თურქი მომადგა. მოვატყუე, გათხოვილი ვარ-მეთქი და გავუშვი. არ არის პრობლემაო, მითხრა და სასტუმროს მენეჯერთან მივიდა, ეს გოგო ძალიან მომწონსო. ისიც ჩვენსავით დამსვენებელი იყო და ალბათ გოგოებს დასდევდა. ერთი სიტყვით, ამ კაცმა ამომიჩემა, ჩემი შებმა უნდოდა თუ სხვა რამე, არ ვიცი. ერთ დღესაც ლიფტში შევედი, ნომერში უნდა ავსულიყავი. სანამ ლიფტი დაიძვრებოდა, უცებ კარი ორივე ხელით გასწია, შემოვარდა და რაღაცის ხვეწნა დამიწყო. მხოლოდ ის მოვახერხე, რომ თავში მაგრად ჩავათხლიშე და ლიფტიდან გამოვვარდი. ახლაც მახსოვს, ხელფეხი როგორ მიკანკალებდა. რომ დავწყნარდი, დაქალებს მოვუყევი, თურქი კაცი ლიფტში შემომივარდა და რაღაცას მთხოვდა, თან მეჯავჯგურებოდა-მეთქი. რამდენადაც გარეგნულად თამამი ვჩანავარ, იმდენად ძალიან მშიშარაც ვარ, რასაც ჩემს დაქალებზე ვერ ვიტყვი.

მოკლედ, გოგოებმა დამარიგეს, კიბეზე ადი და, რომ ამოგყვება, მერე ჩვენ ვიცითო. ნომერი მეორე სართულზე გვქონდა, მესამემდე ავედი და ის თურქიც ამომყვა. უცებ ჩემი გოგოები შემოესივნენ და იმდენი ურტყეს, ცხვირიდან სისხლი წასკდა! მე კი კუთხეში ვიდექი და სიცილით ვიხეოდი. თურქებს პოლიციას და პრობლემას რომ უხსენებ, ძალიან ეშინიათ. ამ ყვირილზე სასტუმროს დირექტორი და მენეჯერი ამოცვივდნენ. თურქულად რაც ვიცოდი, ყველაფერი ვიყვირე: „აი პრობლემ, აი პოლიცია, აი გებურდაგ!“. მოკლედ, ეს კაცი ჩემმა გოგოებმა მაგრად სცემეს, ბარგი ჩაალაგებინეს, ჩასვეს მანქანაში და ბოლოს მის მანქანას მაგარი წიხლი ამოარტყეს,

„ქმარს ვუთხარი, მოდი, დღეს მე შეგიჩჩევ საქმეს-მეთქი და 40 ევროდ მოუტანეს მოხარშული ატამი გახეხილი სეულგუნითა და მწვანილებით. მე ღორის დიდი ბარჯაღი მედო წინ თავისი სოუსით, ვასო კი ატამს ჭიდა დანა-ჩანგლით! ძალიან ვიხალისეთ“.

თათია რესტორანში

„კრილო“ ჩამოუგდეს და ისე გააცილეს. ისეთი საცოდავი სურათი იყო და ის ულვაშიანი თურქი ისე შემეცოდა, ღამის ბოდიში მოვუხადე.

— როგორ ერთობოდით დასასვენებლად წასული გოგოები?

— ანტალიაში ძირითადად დასვენება იყო ჩვენი მოვალეობა. კლუბში ვიყავით რამდენჯერმე, სადაც მართლა შოკი მივიღე! იმხელა კლუბი იყო, ათასამდე კაცი ეტეოდა. ფაქტობრივად ერთი ავტობუსი მეგობრები ვიყავით წასული და ხომ წარმოგიდგენიათ, როგორ გავერთობოდით?

ერთ შემთხვევასაც მოგიყვებით, რამაც ასევე ძალიან გაგვახალისა. აუზთან შეზლონგზე ვიწექი. ჩემ წინ ვიღაც თურქი კაცი კამერით იღებდა, ამაში პრობლემა ვერაფერი ვნახე, მაგრამ ცოტა ხანში გადმოტრიალდი და დავინახე, რომ ეს კაცი თავზე მადგა და კამერით მე მიღებდა. ავდექი, საცურაო კოსტიუმი გავისწორე, შარფი შემოვიხვიე და როგორც კი თავის სავარძელში ჩაჯდა, მივედი, უკნიდან წიხლი მივცხე და სავარძლიანად აუზში გადავუშვი.

დარწმუნებული ვარ, თურქები „გურჯისტან“ ქალებს რომ გაიგებენ, გაიქცევიან და მათი ხსენება აღარ მოუნდებათ. პირველ დღეს ერთი თურქი გავაგდე სასტუმროდან, მესამე დღეს კი მეორეს გადავუძახე აუზში. მახსოვს, როგორი დასველებული ულვაშით ამოვიდა იქიდან. მსგავსი ისტორია ბაქოშიც გადამხდა.

— ბაქოში რატომ იყავით და იქ ვიღას ჩაუტარეთ მუშტი-კრივი?

— მე და დედაჩემმა გადავწყვიტეთ, ბაქოში წავსულიყავით, თან დაგვეთვალიერებინა, თან სახლისთვის საოჯახო ნივთები შეგვეძინა. 7-8 წლის წინანდელ ამბავს გიყვებით. ბაქო რომ ულამაზესი ქალაქია, ამას ჩემი დასტური ნამდვილად არ სჭირდება. სიმართლე გითხრათ, დასათვალიერებლად დრო არც გვქონდა. გამომწვევად ჩაცმა არ მჩვევია, მაგრამ დედაჩემმა გამაფრთხილა, გულამოღებული არაფერი ჩაიცვაო. ცხელოდა და ზონრებიანი მაისური ჩავიცვი. ავტობუსში ვიგრძენი, რომ ვიღაცამ თმაში ხელი შემომიცურა. წინ წამოვიწიე და დავრწმუნდი, რომ ყველას ეძინა, მაგრამ რამდენიმე წუთში ისევ ვიგრძენი თმაში ხელის შეცურება. ერთი ის მოვახერხე, რომ ჩუმად წამოვიწიე, უკან გადავწვდი და ვიღაც ბიჭს ძალიან მაგრად ჩავარტყი. ეს რომ არ გამეკეთებინა, ალბათ გააგრძელებდა თმაში ხელების ფათურს. მეორე დღეს დედაჩემს რომ ვუთხარი, გადაირია, ვიღაც უცხოს როგორ ჩაარტყიო.

— სამოგზაურო სამზადისი დიდ დროს გართმევთ?

— ყოველთვის ძალიან ბევრი ტანსაცმელი მიმაქვს, ამ დროს კი შეიძლება სულ ორი რაღაც ჩავიცვა. გერმანიაში გასამგზავრებლად ჩემოდანი ისე გავტენე... მგონი, ამდენი ბარგი მარტო მე მქონდა.

— ყველაზე კარგად სად და ვისთან ერთად ისვენებთ?

— ქმართან ერთად სადაც უნდა წავიდე, ყველაზე კარგად ვისვენებ. ბავშვთან ერთად საზღვარგარეთ თურქეთში დავდივარ, საქართველოში კი — ბაკურიანსა და სიონში. ჩემს დასვენებას უკვე დიდ მნიშვნელობას აღარ ვანიჭებ, მთავარია, ჩემმა შვილმა იგრძნოს თავი კარგად. ამ ზამთარსაც ვაპირებ ბაკურიანში ოჯახთან და მეგობრებთან ერთად წასვლას, ზაფხულში კი ძალიან მინდა, ვენაში წავიდე. იქ ჩემი ქმრის დეიდა ცხოვრობს, მისგან მოწვევა რამდენჯერმე მივიღეთ და წასვლა ვერ მოვახერხეთ იმის გამო, რომ ქეთო პატარა იყო. ახლა კი უკვე 4 წლის ხდება და ოჯახით წასვლას შევძლებთ.

— საქართველოში მოგზაურობას რამდენად შეიძლება მოგზაურობა უწოდოთ?

— რატომაც არა? ესეც მოგზაურობაა. კონცერტები ძირითადად ქუთაისსა და გორში გვაქვს. სამწუხაროდ, ჩვენი რეჟიმის გამო ქალაქების დათვალიერების დრო არ გვაქვს. რეპეტიციების მერე კონცერტებს ვატარებთ და, როგორც კი ვამთავრებთ, ეგრევე უკან ვბრუნდებით ან ცოტა ხნით ვრჩებით, რადგან, როგორც ცნობილია, „კომედიგრუპის“ წევრების უმეტესობა ქუთაისიდანაა. თამამად შემიძლია ვთქვა, რომ ქუთაისელები ყველაზე სტუმართმოყვარეები არიან, ძალიან კარგი დახვედრა იციან. ქუთაისი კიდევ იმითაა გამორჩეული, რომ ძალიან კარგი მაყურებელი ჰყავს.

— ბევრს აერობირტასა და თვითმფრინაკის სიტუაცია სასმოვნებას ანიჭებს. თქვენ?

— სიმაღლის ძალიან მეშინია. თუ ვიღაცას ფრენა სიამოვნებას ანიჭებს, ჩემზე პირიქით მოქმედებს, დიდ დისკომფორტს განვიცდი. გერმანიაში რომ მივფრინავდით, დაჯდომის დროს ყურები ისე დამიგუბდა, ვერ გეტყვით, რა დამემართა, მშობიარობის ტკივილი ამ შეგრძნებასთან არაფერია. ვასოს მალ-მალე ვეკითხებოდი, რამდენი წუთი დარჩა დაჯდომამდე-მეთქი. სალონს რომ გადავხედე, ყველა მშვიდად იჯდა, მხოლოდ მე ვიყავი ცუდად. დავიძინე და, რომ გავიღვიძე, უკვე დიუსელდორფში ვიყავით.

✓ სოფიო ბოჭორიძე

Cyan Magenta Yellow Black

ამბიციური ჯიბუტი – აფრიკული დუბაი

ჯიბუტი

ჯიბუტი აღმოსავლეთ აფრიკაში მდებარე ჯიბუტის რესპუბლიკის დედაქალაქი და მისი უმსხვილესი ქალაქია. უდიდესი დასახლება გაშენებულია ნახევარკუნძულზე, რომელიც ტაჯურის ყურეს ადენის ყურისგან გამოყოფს.

პატარა, მაგრამ ამბიციურ ქალაქს ხშირად „პატარა დუბაისაც“ უწოდებენ. გეოგრაფიული მდებარეობის გამო, უძველესი დროიდან მოყოლებული, ჯიბუტი მსოფლიოს სავაჭრო ცენტრს წარმოადგენს. ქალაქი 1888 წელს დაარსდა. 1892 წლიდან საფრანგეთის კოლონია გახლდათ და სომალის ადმინისტრაციულ ცენტრს წარმოადგენდა. 1982 წლიდან კი ქალაქი თავისუფალი ნავსადგურია.

ჯიმატი

ჯიბუტის, როგორც ოკეანისპირა ქალაქისათვის, ტროპიკული კლიმატია დამახასიათებელი. იანვრის საშუალო ტემპერატურა 26 გრადუსია, ხოლო ივლისის საშუალო ტემპერატურა ხშირად 36 გრადუსს აჭარბებს.

აქ ძირითადად ორი სეზონია — მშრალი, რომელიც ივნისიდან სექტემბრის ბოლომდე გრძელდება და ამ დროს საშინლად ცხელა. ამ პერიოდში ჯიბუტიში მოგზაურობისაგან თავი შეკავეთ. წვიმიანი სეზონი კი ოქტომბერში იწყება და აპრილის ბოლომდე გასტანს. ეს პერიოდი საუკეთესო დროა ქალაქის მოსანახულებლად.

ჰეღიგია

ჯიბუტიში ოფიციალური რელიგია ისლამია. დედაქალაქის მოსახლეობის 60%-ს სხვადასხვა სომალური ტომები შეადგენენ, 35% აფარები არიან, ხოლო დარჩენილი რაოდენობა — ფრანგები და არაბები. მოსახლეობის უმეტესობა (94%) ისლამის მიმდევარი სუნიტია, ხოლო დარჩენილ პროცენტს ქრისტიანები შეადგენენ.

დედაქალაქში რამდენიმე მეჩეთია, რომელთა დათვალიერების შემთხვევაში იქაურ არქიტექტურაზე გარკვეული წარმოდგენა შეგექმნებათ. უნდა აღინიშნოს, რომ რელიგიას ხალხის ცხოვრებაში უმთავრესი ადგილი უკავია.

ფული

ქვეყნის ეროვნული ვალუტა ჯიბუტის ფრანკია. 1 ამერიკული დოლარი 159,06 ჯიბუტის ფრანკის ეკვივალენტია. აღმოსავლეთ აფრიკის დედაქალაქებს შორის ჯიბუტი ყველაზე ძვირია. იქ ნებისმიერი სახის მომსახურება საკმაოდ ძვირი სიამოვნებაა. თუ დღის განმავლობაში საზოგადოებრივი ტრანსპორტით ისარგებლებთ, ნაკლებად კომფორტულ სასტუმროში გაჩერდებით და ძვირფას დელიკატესებს არ მიირთმევთ, დღეში 50 დოლარს როგორმე იმყოფინებთ.

დაიმახსოვრეთ, ქვეყნის ერთადერთ აეროპორტში ფულის გადახურდავების იმედი არ უნდა გქონდეთ. ქალაქში ბანკები დილის 7:30 საათზე იღება და დღის პირველ საათამდე მუშაობს.

დედაქალაქში, დოლარის გარდა, სხვა ვალუტით სარგებლობის იმედი ნუ გექნებათ.

ენა

ქვეყანაში ორი სახელმწიფო ენაა — არაბული და ფრანგული. ჯიბუტიში უამრავ დიალექტზე მოსაუბრეს შეხვდებით. რამდენადაც უნდა გაგიკვირდეთ, ქალაქში ინგლისური ენის იმედი არ უნდა გქონდეთ. ტურისტულ ადგილებში თავის გატანას მხოლოდ ფრანგულით თუ შეძლებთ.

გადაადგილება

ჯიბუტიში მოხვედრა, განსაკუთრებით მეზობელი ქვეყნებიდან (ერითრეა, ეთიოპია და სომალი), ძნელი ნამდვილად არ არის. მსოფლიოს ნებისმიერი წერტილიდან კი დედაქალაქში ჩასვლა თვითმფრინავითაა შესაძლებელი. ქვეყნის ერთადერთი აეროპორტი ჯიბუტიდან 5 კილომეტრის მოშორებით მდებარეობს და ქალაქის ცენტრამდე მისვლა მხოლოდ ტაქსითაა შესაძლებელი.

ჰამუდის მეჩეთი

ქალაქს, ისევე როგორც მთელ ქვეყანას, სარკინიგზო სისტემა მხოლოდ მეზობელ ეთიოპიასთან აკავშირებს. მოსაზღვრე ქვეყნებიდან ჯიბუტიში ჩასვლა შესაძლებელია როგორც ავტობუსით, ისე მანქანით და გემითაც.

რაც შეეხება ქალაქში გადაადგილებას, ავტობუსი ყველაზე მოსახერხებელი ტრანსპორტია. მანქანის დაქირავება ადვილი, მაგრამ ძვირი სიამოვნებაა, ამიტომ ტურისტების უმეტესობა უპირატესობას ველოსიპედს ანიჭებს. რაც შეეხება ტაქსებს, მათი ფასი საღამოს საათებში 50%-ით მატულობს.

სამზარეული

ჯიბუტის სამზარეულო არაბული და ინდური სამზარეულოების ნაზავს წარმოადგენს. ტრადიციული კერძების უმრავლესობა ბოსტნეულითა და ხორცით მზადდება. არც თევზეულსა და ზღვის პროდუქტებზე არიან ჯიბუტელები მწყრალად.

ტრადიციული კერძებიდან პირველ ადგილზეა დორო ვათი — ხორცითა და კვერცხით მომზადებული საჭმელი. მისი მოთხოვნა ნებისმიერ რესტორანში შეგიძლიათ. იქაური რესტორნების თანამშრომლებისაგან ნორმალური და ზრდილობიანი მომსახურების იმედი ნუ გექნებათ. ადგილობრივები ფერადი კერძების მოყვარულები არიან და მათ გამრავალფეროვნებას სხვადასხვა სახის ბოსტნეულით ახერხებენ.

ეროვნულის შემდეგ ფრანგული და ინდური სამზარეულოებია პოპულარული. სასმელებიდან ჩაი და ყავა ერთნაირად უყვართ, ალკოჰოლს კი უცხოეთიდან შემოტანილს მიირთმევენ.

ღირსშესანიშნაობები

მრავალკილომეტრიანი ოქროს ქვიშიანი პლაჟები ტურისტების მიზიდვის უმთავრეს წყაროს წარმოადგენს. სანაპიროებიდან ტურისტების სიმრავლით პირველ ადგილზეა დედაქალაქის გარეუბანში მდებარე დორაკე კორ ამბადი. აქ გართობისა და დასვენებისთვის ჯადოსნური სამყაროა — წყლის თხილამურები, აკვალანგები, ვინდსერფინგი, დაივინგი, პარასეილინგი და ა.შ. ჯიბუტიში სანაპირო წყლები დაივინგის მოყვარულებისათვის განსაკუთრებით კარგ პირობებს ქმნის.

ოჯახური დასვენების მსურველები ძირითადად დედაქალაქთან ახლოს მდებარე ტბა ასალის სტუმრობენ. ეს გახლავთ ყველაზე მარილიანი ტბა მსოფლიოში. ეს ადგილი აფრიკის უდაბლესი წერტილია და ზღვის დონიდან 155 მეტრით დაბლა მდებარეობს.

ფაუნის მხრივ ჯიბუტი ღარიბი ქალაქია, ქვეწარმავლების სახეობებით კი მართლაც გამორჩეულია. სანაპიროები მდიდარია თევზით.

ჯიბუტიში ერთმანეთისაგან განსხვავებული არქიტექტურის მქონე შენობებია, რომლებიც სხვადასხვა პერიოდს ასახავს. ჰამუდის მეჩეთი 1906 წელსაა აგებული და უძველესია მთელი ქვეყნის მასშტაბით. თანამედროვე არქიტექტურის ბრწყინვალე ნიმუშს პრეზიდენტის სასახლე წარმოადგენს. დედაქალაქის ძველ ნაწილში ე.წ. ბაზრობები ყოველთვის ხალხმრავლობით გამოირჩევა. ჯიბუტიში რამდენიმე საზოგადოებრივი პარკია, რომელთა შორის ყველაზე პოპულარულია ლე გარდე.

უსაფრთხოების წესები

კრიმინალური თვალსაზრისით ჯიბუტი ერთ-ერთი ყველაზე დაცული ქალაქია მთელ აღმოსავლეთ აფრიკაში. უპირველეს ყოვლისა, რაც ტურისტებმა უნდა გაითვალისწინონ, მოძრაობის წესების არარსებობაა, რის გამოც ყოველდღიურად იზრდება ავტოსაგზაო შემთხვევების რიცხვი, განსაკუთრებით კი წვიმიან ამინდში.

ჯიბუტიში ტურისტები მომზადებულნი უნდა ჩავიდნენ. შუადღისას გარეთ ქუდის გარეშე გასვლა დამღუპველია. რამადანის დროს კი იქ ჩასვლას ერიდეთ, რადგან ამ პერიოდში ყველაფერი იკეტება. ჯიბუტიში ქალებს, განსაკუთრებით გათხოვილებს, მოკრძალებულად ჩაცმა მართებთ, გასათხოვრებისათვის კი ნებადართულია გარეთ თავსაფრის გარეშე გასვლა.

უბის წიგნაკი

ქვეყანა — ჯიბუტის რესპუბლიკა;
დედაქალაქი — ჯიბუტი;
ოფიციალური ენა — არაბული, ფრანგული;
ოფიციალური ვალუტა — ჯიბუტის ფრანკი;
ფართობი — 200 კვ.კმ;
მოსახლეობა — 475 332.

✓ მოამზადა თათია ბოჭორიძემ

Cyan Magenta Yellow Black

შურით დანგრეული მეგობრობა

„ჩემსა და მამას შორის ჩემი დაქალი ჩადგა“

ბევრი თვლის, რომ შური ერთგვარი მამოძრავებელი ძალაა, ადამიანს წინ უბიძგებს, მაგრამ ცდებიან, ვინც ასე ფიქრობს. „წინ“ ყოველთვის არ არის სიკეთე, შურის ყველანაირ გამოვლინებას ბოროტება მოაქვს. არადა ეს ძლიერი გრძნობა ადამიანებს არ ასვენებს, უახლოეს ურთიერთობებსაც კი ანგრევს. ჩვენმა რესპონდენტმა, ახალგაზრდა ქალმა ნინომ, ეს საკუთარ თავზე იწვნია. დღეს მასა და მამამისს შორის დიდი ბარიერია აღმართული, რომელიც ვერაფრით გადალახა. ნინომ „სარკეს“ თავისი გასაჭირი უამბო:

— უნივერსიტეტის დამთავრების შემდეგ ერთ ოფისში დავიწყე მუშაობა. იქ გავიცანი სოფო, ენერგიული და კომუნიკაბელური პიროვნება. ორწლიანი გამოცდილება ჰქონდა და პროფესიული საკითხების გარკვევაშიც მეხმარებოდა. მალე დავახლოვდით და დავმეგობრდით. ვერ ვიტყვი, რომ უცნობ ადამიანებთან ადვილად შევდივარ კონტაქტში, სოფოსთან კი ეს ძალიან მარტივად მოხდა. მივენდე და მივეჯაჭვე, ყველაფერს ვეკითხებოდი. მის გარეშე განცხადებასაც არ ვწერდი. საკმაოდ ჭკვიანი და საქმის მცოდნე გახლდათ. მომხიბვლელიც იყო — ეშხიან შავგვრემანს დიდრონი მწვანე თვალები ჰქონდა. ბიჭები მის მიმართ ინტერესს იჩენდნენ, მაგრამ სოფო სერიოზულად არავის უყურებდა.

— როგორც ჩანს, თქვენს ცხოვრებაში სოფომ გარკვეული როლი ითამაშა.

— რამდენიმე ხნის შემდეგ სამუშაო გამოცდილება დამიგროვდა. უფროსმა დამაწინაურა, გაცილებით მაღალ საფეხურზე გადამიყვანა. თავიდან ეს რაღაც გაუგებრობად მივიჩნიე. ყველას ეგონა, რომ იმ ადგილას სოფოს დანიშნავდნენ, ვინაიდან ახალი პროგრამები უკვე შესწავლილი ჰქონდა. უფროსმა რომ დამიბარა და დაწინაურების შესახებ მამცნო, შიშისგან ფერი დავკარგე. ძალა მოვიკრიბე და შევბედე — დიდი მადლობა ნდობისთვის, მაგრამ არ ვიცი, რამდენად შევძლებ, სოფოს იმ საკითხებში მეტი ესმის და იქნებ ის დანიშნოთ-მეთქი. შენში პოტენციალს რომ არ ვხედავდე, არც დაგიბარებდიო, შემომწყრა და დასძინა, თავმდაბლობა კარგი ჩვევაა, მაგრამ ზოგჯერ — არასახარბიელო, თანაც ხომ არ გგონია, ვინმე დაგინახავს და დაგიფასებს, ეს გაითვალისწინეო.

— სოფომ როგორ მიიღო თქვენი დაწინაურება, ეწყინა თუ, როგორც მეგობარს, გაუხარდა?

— ეწყინა და თანაც — როგორ! ავუხსენი, მაგრამ არ მომისმინა. რა ჩემი ბრალი იყო, უფროსი თუ არ სწყალობდა. ისედაც ძალიან ვნერვიულობდი მომხდარის გამო... ახალ პროგრამებში დახმარება მჭირდებოდა და წაიყრუა. ერთხანს არც მელაპარაკებოდა. თვლიდა, რომ თავზე გადავახტი, არადა ასე არ ყოფილა. მართალი გითხრათ, არ ვიცი, რატომ გადაწყვიტა უფროსმა ჩემი დაწინაურება, რატომ დამაყენა სოფოზე მაღლა. უარი რომ მეთქვა, ეს იმას ნიშნავდა, სამსახური დამეტოვებინა. ჩვენი უფროსი მკაცრი და შეუვალი კაცი იყო, მასთან შელაპარაკებას ვერავინ ბედავდა — ჩემი მხრიდან ისიც ბევრი იყო, რაც ვუთხარი.

— სხვა თანამშრომლებმა რა პოზიცია დაიკავეს, სოფოს აზრი გაიზიარეს?

— უფროსის არჩევანით გაოცებული დარჩნენ, მაგრამ სოფოს დამოკიდებულებით კიდევ უფრო გაოგნდნენ. არ ეგონათ, მეგობარს ასე თუ ამითვალწუნებდა. ზოგმა ისიც მითხრა, ადამიანის ნამდვილ ბუნებას განსაცდელი ავლენს, მომხდარის გამო გული ნუ დაგწყდება, ალბათ საჭირო არაა, სოფოსთან იმეგობროო. მე კი საშინლად ვნერვიულობდი და დანაშაულის შეგრძნება არ მტოვებდა.

> „მამა ძალიან წყნარი, ერთგული და თვინიერი კაცი იყო. დედასთან 30 წლის ოჯახი ჰქონდა. არ მახსოვს შემთხვევა, რომ უდიერად მოქცეულიყო, დედასთვის ეღალატა. კარგი ოლქმრობა ჰქონდათ. არ ვიცი, ასაკთან ერთად ასე რამ ააამჩატა. არც მე მცა პატივი და არც — ოლს, ურცხვი სიქცელით ყველას თავზე გადაგვიარა“.

— ახალ თანამდებობას თაავი როგორ გაართვით?

— პროგრამები ჩემით ვისწავლე, წვალებწვალებით. არ მინდოდა, უფროსის ნდობა გამეწბილებინა. მალე მისი ქებაც დავიმსახურე. თანამშრომლების თანდასწრებით მადლობა გადამიხადა. ამგვარი ქცევა მისგან იშვიათობა იყო. ასე რომ, სამსახურში ჩემი რეიტინგი ერთბაშად გაიზარდა. მას შემდეგ თანამშრომლებისგან განსაკუთრებულ პატივისცემას ვგრძნობდი.

— ბოლოს სოფომაც შეცვალა თქვენ მიმართ დამოკიდებულება?

— სოფო თვლიდა, რომ ყოველმხრივ ჩემზე მეტი იყო, ამიტომ უფროსისგან ჩემი ქება დიდად არ ეამა. თუმცა ერთმა შემთხვევამ კვლავ დაგვაახლოვა.

სოფომ მუშაობისას სერიოზული შეცდომა დაუშვა, რაც უფროსთან უთუოდ პრობლემას შეუქმნიდა. ამის შესახებ მხოლოდ მე ვიცოდი და იმავე საღამოს გავასწორე ისე, რომ ვერავინ ვერაფერს მიხვდა. იმ ღამით სოფოს ნერვიულობისგან არ ეძინა. მეორე დილით სამსახურში რომ მოვიდა, შეცდომა გასწორებული დახვდა.

— მიხვდა, რომ თქვენ დაეხმარეთ?

— რასაკვირველია, მიხვდა. ჩემ გარდა ამას ვერავინ გააკეთებდა. მთელ ოფისში ის პროგრამა მხოლოდ ჩვენ ორმა ვიცოდით. მადლობა არ გადაუხდია, მაგრამ დამაფასა, ჩემი უპირატესობა დაინახა და კვლავ შინაურად მიმიღო. ამის შემდეგ ჩვენ შორის კედელი მოიხსნა და ურთიერთობა დათბა, მაგრამ მშვიდობამ არცთუ დიდხანს გასტანა.

— ამჯერად რა მოხდა?

— ჩვენს სამსახურში ახალი თანამშრომელი ბიჭი მოვიდა, დათო ერქვა. სიმპათიური იყო, განათლებულიც და სასიამოვნოდ მოსაუბრეც. ბევრ გოგოს მოსწონდა, რაღა დაგიმალოთ და, არც მე ვიყავი გულგრილი. აღმოჩნდა, რომ სოფოსაც ჩავარდნოდა გულში. დათო ყველასთან მეგობრობდა, ურთიერთობაში გახსნილი და მხიარული იყო. არ ვიცი — რატომ, მაგრამ რაღაც დროის შემდეგ ჩემ მიმართ გამოავლინა ინტერესი. ვცდილობდი, ჩემი დამოკიდებულება არ გამემჟღავნებინა და თავი შორს დამეჭირა, სიმართლე გითხრათ, სოფოს ვუწევდი ანგარიშს — ჩემს დაქალს უყვარდა, მე კი მხოლოდ სიმპათია მქონდა. ჩემმა თავშეკავებამ დათოში მეტი ინტერესი გამოიწვია და უფრო გააქტიურდა. გრძნობას არ მალავდა. ამან სოფო გადარია და ჩვენ შორის მურმანის ეკალივით ჩადგა. „ხმალამოღებული“ იბრძოდა დათოს დასაპყრობად, მაგრამ, როგორც ჩანს, კაცს ძნელად მოსაპოვებელი უფრო იზიდავს.

— რითი დამთავრდა ეს „ბრძოლა“?

— დათოს საბოლოოდ უარი ვუთხარი. ძალიან ეწყინა, მითხრა, არ ღირს, მაგ გოგოს გამო პირად ბედნიერებაზე უარი თქვა, თავს სხვის გამო ნუ დაიჩაგრავო. მისი აზრი უარვყავი — სოფო არაფერ შუაშია, ძალით ხომ ვერ შეგიყვარებ-მეთქი. არ დამიჯერა: ვგრძნობ, ჩემ მიმართ გულგრილი არ ხარ და თვალის ახვევას ცდილობ, ხელს ნუ მკრავ, თორემ სანანებლად გექცევა, მაგ გოგო შენს დიდსულოვნებას ვერც დაინახავს და არც დაგიფასებო.

— დათოს სიტყვები გამართლდა?

— ჩემგან უარყოფილმა დათომ თავი შეურაცხყოფილად იგრძნო და სხვა სამსახურში გადავიდა. მისი დაკარგვა მართლაც ვინანე, რადგან სოფო უსინდისოდ მომექცა, ძალიან დამწყვიტა გული. მეგობრისგან დაფასებას არც ვითხოვდი, უბრალოდ სიკეთე მტრულად გადამიხადა.

— რა ჩაიდინა?

— ჯერ იყო და, დათოს წასვლის გამო მე მომდგა, შენ აიძულე, წასულიყო, არც შენთვის გინდოდა და ვერც ჩემთვის გაიმეტეო. ისეთი ამბავი ატეხა, რომ საქმეში თანამშრომელი გოგოები ჩაერივნენ.

Cyan Magenta Yellow Black

— ისინიც თქვენ გამტყუნებდნენ თუ?

— გულში ვინ რას ფიქრობდა, არ ვიცი, მაგრამ ჩემი თანამდებობა აბრკოლებდათ, პირში დავეძრახე. მხოლოდ სოფოს დაშოშმინებას ცდილობდნენ. ზოგიერთმა ჩემ მიმართ გულშემატკივრობაც გამოიჩინა, მითხრეს, სასიყვარულო სამკუთხედში ის ზარალდება, ვინც ცალმხრივადაა შეყვარებული, შენ და დათომ სოფოს გამო რატომ უნდა იზარალოთ, ის თავად უნდა გადგეს განზე და გზა დაგიღოცოთო.

— თანამშრომლებმა მაინც ვერ აგიხილეს თვალი?

— მე მაინც ვფიქრობდი, რომ სოფოს დათოს მიმართ უფრო მეტი გრძნობა ჰქონდა, ვიდრე მე და უფლება არ მქონდა, წინ გადავდგომოდი. თითქოს ამ მსხვერპლით იმ ცოდვის გამოსყიდ-

„მამის საქციელს დედა უფრო შეგნებულად შეხვდა, როგორც „ავადმყოფს", მიუტევა, მაგრამ მე ვერ ვაპატიე. არც მამას და არც ჩემს „დაქალს" ეს არ უნდა ეკადრათ, ასე მწარედ არ უნდა მომქცეოდნენ. მამა ჩემთან ბოდიშის მოხდას შეეცადა, მაგრამ არ მივიღე".

ვას ვცდილობდი, სოფოს წინაშე რომ ჩავიდინე (დაწინაურებაზე უარი რომ არ ვთქვი). რაც შეეხება ჩემს გულშემატკივრებს, ვუთხარი, დათოს მიმართ არანაირი გრძნობა არ მაქვს-მეთქი.

— არადა გქონდათ.

— მართალი გითხრათ, ჯერ კიდევ ვერ დავივიწყე. არ ვიცი, ეს გრძნობა სიყვარულია თუ არა. ნამდვილ სიყვარულს ალბათ დრო აჩვენებს. მას შემდეგ მხოლოდ 3 წელი გავიდა.

— დღეს როგორ ფიქრობთ, ღირდა ამ მსხვერპლის გაღება?

— სოფოს გამო ნამდვილად არ ღირდა. მერე საერთოდ ისეთი რამ ჩაიდინა, შოკი მივიღე. ჩვენი სიახლოვე და მეგობრობა სანანებლად გამიხადა.

— ასეთი რა გააკეთა?

— დათოს წასვლის შემდეგ თავს ძალიან ცუდად გრძნობდა. ვეცადე, მდგომარეობიდან გამომეყვანა და გვერდიდან არ ვიშორებდი. ვერ ვივიწყებდი იმ ამაგს, რაც თავიდან გაიღო ჩემთვის, მინდოდა, სიკეთით გადამეხადა. ხშირად მიმყავდა ჩემს ოჯახში და ღამით ვტოვებდი. ბევრს ვსაუბრობდით, მის ნუგეშისცემას ვცდილობდი. ჩემი მშობლები გულთბილად იღებდნენ, როგორც ჩემს მეგობარს და ოჯახის სტუმარს, დიდ პატივს სცემდნენ. მან კი ეს სტუმარმასპინძლობა ბოროტად გამოიყენა და მამა დამაკარგვინა.

— როგორ თუ დაგაკარგვინათ?

— მოახერხა და მამაჩემთან გააბა რომანი. მამა ძალიან წყნარი, ერთგული და თვინიერი კაცი იყო. დედასთან 30 წლის ოჯახი ჰქონდა. არ მახსოვს შემთხვევა, რომ უდიერად მოქცეულიყო, დედასთვის ეღალატა. კარგი ცოლქმრობა ჰქონდათ. არ ვიცი, ასაკთან ერთად ასე რამ აამჩატა. არც მე მცა პატივი და არც — ცოლს, ურცხვი საქციელით ყველას თავზე გადაგვიარა.

— მამას შეფასებაში ძალიან მკაცრი ხართ, მეგობარს კი თავის დროზე ბეცრს პატიობდით.

— შეიძლება ბევრი რამ შეგეშალოს ცხოვრებაში, მაგრამ, ჩემი აზრით, უზნეობა უპატიებელია. არის რაღაც, რაც არ უნდა გადალახო. ძალიან ძნელია, მამა შვილის მეგობართან რომ დაიწყებს სიარულს. ღმერთმა ნურავის გამოაცდევინოს!

— ურთიერთობას მალავდნენ თუ აშკარად დადიოდნენ ერთად?

— მამას აშკარად ეტყობოდა, რომ აღტაცებული იყო. ერთ თვეში უცბათ გაახალგაზრდავდა. დღეში რამდენჯერმე შხაპს იღებდა და სამოსს წამდაუწუმ იცვლიდა. ვითომ საქმეზე მიდიოდა და მობილურს გამორთავდა ხოლმე, რომ არ შეგვეწუხებინა. მე და დედა მისი საქციელით გაოცებულები ვიყავით. დედამ მითხრა, ეს კაცი ნამდვილად ავად არისო. მერე თვალთვალი დაუწყო, მამას ტელეფონში საეჭვო მესიჯები იპოვა, ნომერი ამოიწერა და მაჩვენა. სოფოს ნომერი აღმოჩნდა... ნაცნობებმაც გვითხრეს, ახალგაზრდა და ლამაზ ქალთან ერთად ვხედავთო. სოფოს კი ისეთი სპეციფიკური გარეგნობა აქვს, შეუძლებელია არ დაგამახსოვრდეს.

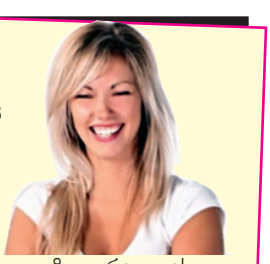
— სოფომ ეს რა მიზნით გააკეთა, მამათქვენს რატომ დაუახლოვდა?

— ჩემზე შურისძიების მიზნით. ვერ მოინელა, რაც დაემართა. უნდოდა, განადგურებული ვენახე და გააკეთა კიდეც. მათი რომანი მალე დამთავრდა, მამას საქციელს დედა უფრო შეგნებულად შეხვდა, როგორც „ავადმყოფს", მიუტევა, მაგრამ მე ვერ ვაპატიე. არც მამას და არც ჩემს „დაქალს" ეს არ უნდა ეკადრათ, ასე მწარედ არ უნდა მომქცეოდნენ. მამა ჩემთან ბოდიშის მოხდას შეეცადა, მაგრამ არ მივიღე. არ ვიცი, ოდესმე გული თუ მომიბრუნდება. სახლში, სადაც მშობლების კალთის ქვეშ გავიზარდე, უცხოსავით ვგრძნობ თავს, მამას ხმას არ ვცემ და, სამსახურიდან დაბრუნებული, პირდაპირ საძინებელში შევდივარ. შაბათ-კვირას კი ვცდილობ, შინ არ ვიყო. დედა ჩვენ შორის შუამავლად დგას, მაგრამ არაფერი გამოსდის.

სხვა სამსახურს ვეძებ. ალბათ ბინასაც ვიქირავებ და შინიდან წავალ, ახალ ცხოვრებას დავიწყებ. სოფოს დანახვაც არ მინდა. ისე უსინდისოდ იქცევა, გეგონება, მე ჩამედინოს უზნეობა და არა — მას. ნიშნისმოგებით და დამცინავად მიყურებს, ბედნიერია, რომ გამანადგურა. თანამშრომლები ინტერესით კვდებიან, რა მოხდა ჩემსა და სოფოს შორის, მაგრამ ვერაფერს ავუხსნი. ამის გამჟღავნებას სიკვდილი მირჩევნია. საქმე ხომ ჩემს ოჯახს ეხება.

✓ ნანა კობახიძე

ზომიერება ხუმრობაშიც საჭიროა



იუმორი, სატირა და მქირდავი ხუმრობა სხვადასხვაა. ადამიანის აბუჩად აგდება შეიძლება როგორც ფიზიკურად, ასევე ინტელექტუალურადაც. თანაც უკანასკნელი პირველზე უარესია. ადამიანურ შიშებს შორის ერთ-ერთი ყველაზე მთავარი არის სხვა ადამიანების თვალში სასაცილოდ გამოჩენის შიში. თუ პიროვნებას ყოველთვის დასცინიან, მას არასრულფასოვნების კომპლექსი უჩნდება, ნერვული ხდება ან ფსიქიკა ერყევა. რა თქმა უნდა, მხიარული ანეკდოტი ან სასაცილო გამონათქვამი შესანიშნავია, მაგრამ ადამიანის ნებისმიერ თვისებებზე ქილიკი, უბრალოდ პირვნების აბუჩად აგდებაა.

მხიარულებაშიც საჭიროა ზომიერების დაცვა, რომლის იქით გადაბიჯება არ შეიძლება. ეს განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ბავშვების აღზრდის პროცესში. კარგ ადამიანად ფორმირებისთვის უმჯობესია, რაღაცის გამო დასაჯოთ, ვიდრე დასცინოთ და აბუჩად აიგდოთ.

მამაკაცური შოპინგი

კანადელმა მეცნიერებმა გამოკითხვა ჩაატარეს და გამოავლინეს, რომ ქალს შეუძლია მაღაზიებში 2 საათის განმავლობაში იაროს, ხოლო ძლიერი სქესის წარმომადგენლები უკვე 26 წუთის შემდეგ იღლებიან. გამოკითხვის თანახმად, მამაკაცთა 25%-ს მაღაზიებში სიარული იმდენად ღლის, რომ თავიანთ თანამგზავრებს მალე ტოვებენ და სახლში მიდიან. მამაკაცთა 45% მარტო შოპინგს ამჯობინებს, მხოლოდ 2%-მა განაცხადა, რომ თანამგზავრ ქალთან ერთად სიამოვნებით იძენს სამოსს.

მაღაზიებში სიარულისას მამაკაცებს ხშირად აწუხებთ წყურვილი და შიმშილი, ასევე მათ ნერვებზე მოქმედებს სავაჭრო ცენტრებში აურზაური. ამას ემატება ქალების ყოყმანი ამა თუ იმ ნივთის შერჩევისას. ყოველი მეორე კაცისთვის მაღაზიებში სიარული მეორე ნახევართან ჩხუბით მთავრდება. ყველაზე საინტერესო ისაა, რომ ეს მონაცემები მსოფლიოს სხვადასხვა ქვეყნებში ერთმანეთს აბსოლუტურად ემთხვევა.

კუჭ-ნაწლავის დისკომფორტი (შეკრულობა, ფაღარათი, შებერილობა) დისბაქტერიოზი

მიიღეთ

ლაქტო-ჯი

www.laqto.ge

გამოყენებისას გაეცანით ინსტრუქციას, გვერდითი მოვლენების შესახებ დეტალური ინფორმაციის მისაღებად მიმართეთ ექიმს.

Cyan Magenta Yellow Black

კრიტიკული დღეები დისკომფორტის გარეშე

იდუმალი სინდრომი

ამ დღეებს ხშირად კრიტიკულს უწოდებენ იმიტომ, რომ ამ პერიოდში ქალთა უმეტესობა უსიამოვნო სიმპტომებს განიცდის. მათი დაძლევა წარმატებით შეიძლება, თუ საკუთარი ორგანიზმის გაკონტროლებას ისწავლით.

იმის შესახებ, რომ ქალები კრიტიკული დღეების წინ უქეიფობას გრძნობენ, კარგა ხანია ცნობილია, თუმცა გარკვეული პერიოდი ამას პრობლემად არ თვლიდნენ და ციკლის წინ ჩივილებს სუსტი სქესის აუტანელ ხასიათს მიაწერდნენ. სადღეისოდ ამ მდგომარეობას წინამენსტრუალურ სინდრომს (წმს) უკავშირებენ, რომელიც პირველად 1931 წელს ექიმმა გინეკოლოგმა რობერტ ფრანკომ აღწერა. უკვე დამტკიცებულია, რომ წმს სულაც არ არის უბრალო ახირება. ის ქალებს ცხოვრების ჩვეულ რიტმს ურღვევს.

სტატისტიკის მიხედვით, წმს-ის სიმპტომებს (ისინი 150-ზე მეტია) ამა თუ იმ ხარისხით მშვენიერი სქესის წარმომადგენელთა დაახლოებით 70% ეჯახება. მათგან ყველაზე გავრცელებულია სარძევე ჯირკვლების მტკივნეულობა, ტკივილი მენჯის მიდამოში, მუცელში სპაზმები, შეშუპება, მომატებული ოფლიანობა, დეპრესია, უძილობა, თავის ტკივილი, ზოგიერთი საკვების აუტანლობა და, რა თქმა უნდა, ცუდი განწყობა. აღარაფერს ვამბობთ გარეგნობაზე. როგორ მოვიქცეთ?

სწორად ჯვება

ნაკლები ცხიმი. ამერიკელი ექიმები ამტკიცებენ: ცხიმიანი საკვები ორგანიზმში ბიოლოგიურ ცვლილებებს იწვევს, რომლებსაც წმს-ის სიმპტომების გაღრმავება შეუძლიათ. აქედან გამომდინარე, საჭიროა მთელი დღის განმავლობაში მიღებული ცხიმების შემცირება 20%-მდე.

მაკარონს მწვანე შუქი! ქორფა ხილი, ბოსტნეული, მწვანილი, მთლიანი მარცვლეულის კერძები, ასევე შავი და რუხი პური, მაკარონი განწყობის ამაღლებას ეხმარება.

კოფეინი არ გამოდგება. კოფეინის შემცველმა პროდუქტებმა (ყავა, მაგარი ჩაი, შოკოლადი, ზოგიერთი ენერგეტიკული სასმელი) შეიძლება მკერდში ტკივილი და წმს-ის სხვა სიმპტომები გამოიწვიოს (გააძლიეროს). ასე რომ, კრიტიკული დღეების დადგომამდე რამდენიმე დღით ადრე ნებისმიერი სასმელი არომატული ბალახეული ჩაით ჩაანაცვლეთ.

არავითარი ალკოჰოლი! წმს-ის შესამსუბუქებლად ნაცადი სპირტიანი სასმელების მოხმარება არ ღირს. შესაძლებელია, ცოტაოდენი შვება იგრძნოთ, მაგრამ შემდეგში უქეიფობის გამძაფრება გარდაუვალია.

ნაკლები მარილი და რძის პროდუქტები. არ ღირს, რძეს მიეძალოთ უშუალოდ კრიტიკული დღეების წინ. შეშუპების შემთხვევაში მარილის გამოყენებაც შეზღუდეთ, რომ ორგანიზმში წყალი არ დაგროვდეს.

ვიტამინები და მინერალები. ყოველდღიურად მიიღეთ E და B ვიტამინი, კალციუმი და მაგნიუმი. აფთიაქში სპეციალური ბიოდანამატები ან ვიტამინური კომპლექტები შეიძინეთ.

განწყობას ვიუმჯობესებთ

სპორტით დაკავდით. ციკლის დაწყებამდე რამდენიმე დღით ადრე ფიზიკური სავარჯიშოები წმს-ის შესუსტებას ან მისი სიმპტომების საერთოდ გაქრობას ეხმარება. ამისთვის კარგია აერობიკა, სიარული, სირბილი, ცურვა, იოგა, სპორტული ცეკვები, ველოსიპედით სვლა. ასეთი დატვირთვა საერთო სისუსტეს ებრძვის და ენდორფინების (ნივთიერებები, რომლებიც განწყობას აუმჯობესებენ) წარმოქმნას ასტიმულირებს. გარდა ამისა, სპორტული საქმიანობა სასქესო ორგანოებისკენ სისხლის მიდენას აძლიერებს და შეტევით ტკივილებს თავიდან აგაცილებთ, შეშუპებას და წმს-ის სხვა სიმპტომებს ხსნის. თუ სპორტისთვის დრო არ გაქვთ, კიბეზე ზედმეტად ადით და ჩადით, ავტობუსამდე ორი გაჩერება ფეხით გაიარეთ.

ძილი საუკეთესო წამალია. წინა დღეს და კრიტიკულ დღეებში კარგად გამოიძინეთ. დღისა და ღამის რიტმების მაკონტროლებელი ჰიპოთალამუსი იმ ადგილის გვერდით მდებარეობს, რომელიც ჰორმონების გამოყოფას არეგულირებს. დადგენილია, რომ დღე-ღამის რიტმების ნებისმიერი დარღვევა გავლენას ახდენს ციკლზე და გაღიზიანებულობასა და დაღლას ამწვავებს.

შინაური ჰეცეპტები

არსებობს ისეთი სამკურნალო ბალახები, რომლებიც წმს-ის სიმპტომებს ამცირებს და ზოგჯერ საერთოდ ხსნის.

შაკიკი. პიტნა, ვალერიანი, კრაზანა და სალბი თანაბარი რაოდენობით აიღეთ. 1 სუფრის კოვზ ნარევს 1 ჭიქა მდუღარე დაასხით, 30 წუთი თერმოსში გააჩერეთ, გაწურეთ და 1/3 ჭიქა დღეში 3-ჯერ, ჭამამდე 40 წუთით ადრე დალიეთ. ამ მცენარეულ ნაკრებს ასევე შარდმდენი თვისება გააჩნია.

სასიცოცხლო ენერგიის მოსამატებლად. დალიეთ მწვანე ჩაი, ერთი მწიკვი კოჭას ძირები ან ჟენშენი დაუმატეთ (არაუმეტეს ერთი ფინჯანისა დღეში). ვისაც ჰიპერტონიისკენ მიდრეკილება აქვს, ასეთი სასმელის გამოყენება არასასურველია.

დეპრესია. კრაზანის ნაყენი (1 სუფრის კოვზ ბალახს 1 ჭიქა მდუღარე დაასხით) 1 სუფრის კოვზი დღეში 2-3-ჯერ, კვირის განმავლობაში მიიღეთ. უკუნაჩვენებია: ჰიპერტონია, ალერგია.

ვაშლის კოსმეტიკა

ეს უნიკალური შემადგენლობის ხილი შინაური კოსმეტიკისთვის შესანიშნავია. ვიტამინებისა და მინერალების გარდა, მასში ბევრი პექტინი, ორგანული მჟავაა, ხოლო თესლებში ძვირფასი ზეთია.

ვაშლი კანს აცოცხლებს, აახალგაზრდავებს, კურნავს. მისი ნიღბები კანს ასუფთავებს, ფერს აუმჯობესებს და გადატკეცილს ხდის.

ვაშლის ნიღბებში კანისთვის აუცილებელი ბევრი ვიტამინია, რომლებიც კანს მშვენივრად კვებავენ, ათეთრებენ და არბილებენ. ასეთი ნიღბები განსაკუთრებით სასარგებლოა მოშვებულ-მობერებული, ფოროვანი და დანაოჭებული კანისთვის, ასევე ჭორფლისა და პიგმენტური ლაქების დროს.

ვაშლის ნიღბებს არამხოლოდ სახეზე, ასევე ყელზე კვირაში 2-3-ჯერ იკეთებენ. პროცედურის შემდეგ დატენიანებულ კანზე დამარბილებელ კრემს ისვამენ.

ვაშლი მთელი საჭმლის მომნელებელი სისტემის მუშაობას აუმჯობესებს, ამიტომ რაციონში აუცილებლად ჩართეთ. რაც უფრო კარგად მუშაობს თქვენი ნაწლავები, მით უფრო ჯანმრთელი და ლამაზია თქვენი კანი.

ნიღაბი მშრალი კანისთვის. 1 სუფრის კოვზი გახეხილი ვაშლი, 1 სუფრის კოვზი არაჟანი და 1 სუფრის კოვზი ზეითუნის ზეთი აურიეთ. 20 წუთის შემდეგ ნიღაბი თბილი წყლით ჩამოიბანეთ, შემდეგ მკვებავი წაისვით.

ნიღაბი მაგარი და ჯანმრთელი ფრჩხილებისთვის. ვაშლის ძმარი, ლიმონის წვენი და მცენარეული ზეთი თანაბარი რაოდენობით აურიეთ. ნარევი ხელებზე წაისვით, კანში და ფრჩხილების ფირფიტაზე შეიზილეთ. შემდეგ ბამბის ხელთათმანი 30 წუთი გაიკეთეთ.

ბალზამი თმის გასამაგრებლად და ბრწყინვალებისთვის. 1/2 ჭიქა ახალგამოწურული ვაშლის წვენი, 2 ჭიქა ადუღებული წყალი და 1 ჩაის კოვზი ბირკავას ზეთი აურიეთ. ყოველი დაბანის შემდეგ თმაზე გადაივლეთ.

ვაშლის წყალი დასაბანად. ის არამხოლოდ სახის კანს აჯანსაღებს, არამედ მისი დაბერების პროცესს აჩერებს. 50 გრამ მწვანე ვაშლის კანს 250 მლ წყალი დაასხით და მოხარშეთ. ნახარშში დუღილის დროს ფორთოხლის ქერქის რამდენიმე ნაჭერი ჩაუმატეთ. ორი საათი დადგით, შემდეგ სახე და ყელი დაიბანეთ.

ზამთარში ვაშლის ჩირი გამოიყენეთ. 2 სუფრის კოვზ ჩირს 0,5 ლიტრი ცივი წყალი დაასხით. ერთი საათი დადგით. შემდეგ ადუღებამდე მიიყვანეთ და ცეცხლიდან გადმოდგით. ბოლოს 0,5 ჩაის კოვზი დარიჩინის ფხვნილი ჩაუმატეთ. 1 საათი დადგით, გაწურეთ. გამაახალგაზრდავებელი ნაყენი მზადაა.

✓ მოამზადა აზა გაგოშიძემ

Cyan Magenta Yellow Black

იდეალური მშობლები — ილუზია თუ რეალობა

ბამოკვლევებით დადგინდა, რომ ბევრ მშობელს, განსაკუთრებით დედებს, შვილების მიმართ დანაშაულის გრძნობა აწუხებთ. საინტერესოა, რატომ და საერთოდ საიდან იღებს სათავეს ეს გრძნობა.

სანამ პატარა არსება მოევლინება ქვეყანას, დედიკო საკუთარ თავს წინასწარ წარმოიდგენს მზრუნველი მშობლის როლში. ფიქრობს, რას გაუკეთებს შვილს, როგორ მოუვლის, გაზრდის, იზრუნებს მასზე. მომავალ დედიკოებს არც მამები ჩამორჩებიან და ასეთ წარმოსახვებში ხშირად იდეალურ მშობლებად წარმოიდგენენ ხოლმე თავს, რომლებსაც არაფერი ეშლებათ შვილებთან მიმართებაში.

სამწუხაროდ, რეალობა რადიკალურად განსხვავებულია და ახალბედა მშობლები ხვდებიან, რომ ბავშვის აღზრდა საკმაოდ რთულია. ყოველთვის ვერ ახერხებენ შვილთან ურთიერთობისგან სიამოვნების მიღებას. რაც უფრო იზრდება პატარა, ახალბედა დედიკო ხვდება, რომ იდეალური მშობელი ოცნებაა და ეს იშვიათად თუ ვინმეს გამოსდის. ჩნდება იმედგაცრუება და დანაშაულის გრძნობა, რაც აუარესებს თვითშეგრძნებას, გუნება-განწყობას და, რაც მთავარია, ხელს გიშლით, იყოთ ბედნიერი!

თვითდასჯის მექანიზმი

დანაშაულის გრძნობა ერთგვარი თვითდასჯის ფორმაა, რომელიც საკუთარ თავს გამოუტანეთ განაჩენად. პერიოდულად ამ შეგრძნების გამწვავება იმაზე მეტყველებს, რომ დედა ან მამა შვილთან ურთიერთობის ანალიზს ახდენს. აქვე ისიც უნდა აღინიშნოს, რომ მშობელთა არცთუ მცირე ნაწილი ისწრაფვის არა იმისაკენ, რომ იყოს კარგი მშობელი, არამედ იდეალური მშობლის სტატუსი სურს. სწორედ ამ შემთხვევაში ირთვება თვითდასჯის მექანიზმი, რაც ოჯახის აბსოლუტურად ყველა წევრზე ნეგატიურად აისახება.

პრობლემის მოსაგვარებლად, პირველ რიგში, საჭიროა მისი კარგად გაანალიზება და გაცნობიერება. მოდით, ერთად გავერკვიოთ, რა ტიპის დანაშაულის შეგრძნების დროს როგორ მოიქცეთ, რომ შედეგი მიიღოთ.

შეცდომებზე სწავლა

ბავშვთან ურთიერთობაში ყველა მშობელს მოსდის შეცდომა. მაგალითად, ვერ შეასრულეთ მიცემული პირობა, რის გამოც პატარა ნაწყენი და გაბრაზებულია. ამ დროს დედა გამოუვალ მდგომარეობაშია და დანაშაულის გრძნობა ტანჯავს.

რა უნდა გააკეთოთ? ნებისმიერი სიტუაციიდან არსებობს გამოსავალი. ეცადეთ, შეპირებული შვილს უახლოეს მომავალში აუსრულოთ. ერთი კი უნდა გაითვალისწინოთ, პატარასათვის ეს ჩვეულად არ უნდა იქცეს და ნებისმიერი უსაფუძვლო ჭირვეულობის დროს დედ-მამა მის ნება-სურვილზე არ უნდა დადიოდნენ.

თუ არაფრის გამოსწორება შეგიძლიათ, ამ შემთხვევაში ისევ დაგრჩენიათ, მომავალში მსგავსი შეცდომა აღარ დაუშვათ.

ხშირად დედიკოს დანაშაულის გრძნობა უჩნდება, როცა ჩვილი ტირის და მის დამშვიდებას მოკლე დროში ვერ ახერხებს. ამის მიზეზი რამდენიმეა — ზედმეტი მზრუნველობა, საკუთარ თავში დაურწმუნებლობა, ბავშვის აღზრდასთან დაკავშირებული მცდარი შეხედულებები... ახალბედა დედამ აუცილებლად უნდა გაითავისოს, რომ სამყაროში იდეალური არაფერია და შესაბამისად, არც თავს უნდა მოსთხოვოს, უზადო დედა იყოს.

როგორ მოიქცეთ? ჩამოწერეთ მიზეზების სია, რომელთა გამოც შვილის წინაშე თავს დამნაშავედ გრძნობთ. შემდეგ გააანალიზეთ თითოეული პუნქტი. ასე თქვენ რეალურად შეძლებთ დაინახოთ, რაშია პრობლემა და როგორ მოაგვაროთ. მაგალითად, თქვენს შემთხვევაში დანაშაულის შეგრძნების მიზეზია ის, რომ მუშაობთ და შვილთან სათანადო დროის გატარებას ვერ ახერხებთ, ეს კი თქვენში დანაშაულის გრძნობას წარმოშობს. ასეთმა დედიკომ რეალობა უნდა მიიღოს და მუდმივად განცდებში არ იყოს. სხვაგვარად ოჯახის სხვა წევრების მიმართაც დაძაბული ურთიერთობა ჩამოუყალიბდება და სტრესულ მდგომარეობაში მოუწევს ცხოვრება, რაც დაუშვებელია. სამწუხაროდ, ცხოვრებაში ყველაფერი ისე არ ხდება, როგორც გსურთ.

მეორე, რაც არანაკლებ მნიშვნელოვანია — უნდა ისწავლოთ თავისუფალი დროის სწორად გადანაწილება და ეცადოთ, რომ მისი უდიდესი ნაწილი თქვენს პატარას დაუთმოთ.

მესამე, თავად უნდა იყოთ საკუთარ პოზიციაში დარწმუნებული და თავდაჯერებული, არავის მისცეთ უფლება, თქვენზე გავლენა იქონიოს.

საუკეთესო დედ-მამა

ერთი წუთით წარმოიდგინეთ, რომ შეძელით და იდეალური მშობლები ხართ, ისეთები, როგორებიც თქვენს წარმოსახვაში იყავით. რეალურად ამით საკუთარ შვილს ნაკლებად აძლევთ შეცდომების დაშვებისა და ამ შეცდომებზე სწავლის საშუალებას, ზღუდავთ მის თავისუფლებას, საკუთარი თავის რწმენას უქვეითებთ, აზარმაცებთ. და კიდევ, პატარასაც უქმნით იდეალურის ილუზიას და მოგვიანებით, როცა თავად შეეჯახება რეალურ ცხოვრებას და ვერ შეძლებს იმ სტანდარტების დაკმაყოფილებას, რასაც მას მშობლები უნერგავდნენ, უკვე თავად მას გაუჩნდება შვილების მიმართ დანაშაულის შეგრძნება. ეს კი იმედგაცრუების, ნერვიულობისა და სტრესის საბაბია.

ამიტომ კარგად დაფიქრდით, ღირს თუ არა იმაზე ფიქრი, რომ იყოთ იდეალურები? ნურც საკუთარ თავს წაართმევთ ცხოვრებით ტკბობის უფლებას და ნურც შვილებს. ეცადეთ, ყველაფერში ოქროს შუალედი დაიცვათ.

რომელი პროდუქტებით დავეხმაროთ პატარების ორგანიზმს

ვიტამინები და მინერალები პატარების ორგანიზმს უფრო მეტად სჭირდება, ვიდრე ზრდასრულ ადამიანებს. რა საკვებითა და რომელი პროდუქტებით შეგვიძლია, დავეხმაროთ შვილებს?

სად „იპარებიან“ ვიტამინები — პროდუქტებში არსებული ვიტამინები დროსთან ერთად იკარგება. გარდა ამისა, სუპერმარკეტების დახლებზე ცოტაა ნატურალური პროდუქტებიც. საერთოდ, თანამედროვე ადამიანი სულ უფრო ნაკლებად იღებს ნატურალურ ხილ-ბოსტნეულს, რძის პროდუქტებს, კვერცხს... როგორ შევავსოთ პატარას რაციონი ისე, რომ მასში სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანი ნივთიერებები უხვად იყოს?

ბუნებრივი თუ ხელოვნური? — თავისთავად ორივე მნიშვნელოვანი და საჭიროა ბავშვის ჯანმრთელობისთვის, მაგრამ საუკეთესო ვარიანტია, თუ ხელოვნური ვიტამინების პარალელურად პატარას მენიუ გაჯერებული იქნება ბუნებრივი ვიტამინებითა და მინერალებით.

პრიორიტეტი ნატურალურ პროდუქტებს! — მაქსიმალურად გამოიყენეთ ზაფხული და შემოდგომა, როცა ხილისა და ბოსტნეულის მრავალფეროვნებაა. ქორფა ხილ-ბოსტნეული, მწვანილეული ჭარბად უნდა იყოს შვილების რაციონში. მაქსიმალურად მოერიდეთ ნახევარფაბრიკატებს: ძეხვეული, კონსერვები და ამ ტიპის სხვა საკვები. გარდა იმისა, რომ ისინი არ არიან მდიდარი ვიტამინებითა და მინერალებით, ისეთ საკვებ დანამატებს შეიცავენ, რომელთა არსებობაც ბავშვის რაციონში მიზანშეწონილი არაა.

არსებობს ისეთი ნახევარფაბრიკატები, რომლებიც არ შეიცავენ საკვებ დანამატებს, მაგრამ არარეკომენდებულია პატარებისთვის, რადგან მათში სასარგებლო ნივთიერებები არ მოიპოვება.

კულინარია დანაკარგების გარეშე — კულინარია სასარგებლო კერძების ყოველგვარი დანაკარგების გარეშე მომზადების ხელოვნებაა. დედიკოებმა უნდა ისწავლონ შვილებისთვის კერძების ისე მომზადება, რომ მათში არსებული სასარგებლო ნივთიერებები შეინარჩუნონ. პატარებისთვის უაღრესად სასარგებლოა ახალმომზადებული კერძები. თერმული დამუშავების მიმართ განსაკუთრებით მგრძნობიარეა ცე ვიტამინი. მაგალითად, მოხარშულ კომბოსტოში ცე ვიტამინის რაოდენობა ნახევრდება, მოთუშულში კი გაცილებით უხვადაა სასარგებლო ნივთიერებები. ეს სხვა პროდუქტებსაც ეხება.

წვნიანი ყოველდღიურად! — სუში, ბორშჩი და სხვა წვნიანები პატარებისთვის აუცილებელია. პატარა ასაკიდანვე მიაჩვიეთ შვილები წვნიანებს. პირველ რიგში, ისინი საჭიროა კუჭ-ნაწლავის სისტემის ნორმალური მუშაობისა და მონელების პროცესისთვის. გარდა ამისა, უამრავი სხვა უპირატესობაც გააჩნიათ.

ასე რომ, ისწავლეთ შვილებისთვის კულინარიის ხელოვნება, დაგეგმეთ მათი რაციონი სწორად და გვერწმუნეთ, რომ ძლიერი იმუნიტეტიც ექნებათ, ნაკლებადაც იავადმყოფებენ, ჯანმრთელებიც გაიზრდებიან და ბევრ პრობლემასაც მოიტოვებენ უკან.

✓ მოამზადა ნათია ტოტიკაშვილმა

Cyan Magenta Yellow Black

ღირს თუ არა რჩევების მიცემა

რჩევების მიცემა უდაოდ სასიამოვნოა. სანამ სუნთქვაშეკრული, მადლიერი მსმენელები ჩვენს ცხოვრებისულ ბრძნულ შეგონებებს ისმენენ, საკუთარ თვალში ვმაღლდებით, თავი მათზე ჭკვიანი, ბრძენი და მნიშვნელოვანი გვგონია.

ჭეშმარიტი რჩევა — ეს არ არის კომპლიმენტი სახელის მოსახვეჭად ან თვითდამკვიდრების საშუალება, არამედ რეალური დახმარებაა. ამ სამყაროში ყველაფერი მარტივი და ერთმნიშვნელოვანი რომ იყოს, მაშინ საქმე გაადვილდებოდა. რჩევას გთხოვენ? შეგიძლიათ დაეხმაროთ? ურჩიეთ! არ გეკითხებიან ან არ შეგიძლიათ? მაშინ გაიხსენეთ გაცვეთილი აფორიზმი: დუმილი ოქროდ ფასობს. ეს წესი კარგად დაიმახსოვრეთ, მაგრამ ამავდროულად არ დაივიწყოთ ნიუანსები.

ხოდის ღიის გაჩუმება?

თუ ადამიანს უბრალოდ აზრის გამოთქმა, გულის გადაშლა სურს, მაშინ მოთმინებით აღიჭურვეთ, დროდადრო თავის დაქნევით გულშემატკივრობა გამოხატეთ, შიგადაშიგ თანაგრძნობის რეპლიკები წარმოთქვით. მეტს თქვენგან არაფერს ელიან.

თუ ვერ ერკვევით იმაში, რასაც გეკითხებიან, ჯობს, საერთოდ არაფერი თქვათ.

თუ გრძნობთ, რომ სურთ, სერიოზული გადაწყვეტილების მისაღებად პასუხისმგებლობის ნაწილი თავზე მოგახვიონ, ამ შემთხვევაში რაც უფრო კონკრეტული იქნება თქვენი რჩევა, მით უფრო მაღალია პასუხისმგებლობაც. ერთი საქმეა თქვა: „უფრო დამოუკიდებელი უნდა იყო“ და სულ სხვაა: „აუცილებლად სასწრაფოდ უნდა დასცილდე“.

რჩევას ვიძლევით მაშინ...

თუ სპეციალისტი ხართ იმ სფეროში, რაშიც რჩევას გთხოვენ.

თუ ნამდვილად გსურთ, დაეხმაროთ ადამიანს და არა უბრალოდ საკუთარი უპირატესობის, თქვენი ცხოვრებისეული გამოცდილების და მაღალი მორალური პრინციპების დემონსტრირება მოახდინოთ.

თუ თქვენი რჩევა რეალური სარგებლობის მომტანი იქნება.

ხედავთ, რომ ადამიანი შუბლს დაკეტილ კარს ურტყამს, თქვენ კი ზუსტად იცით, რომ კარი ღიაა. სხვა სიტყვებით, პრობლემის გენიალური გადაჭრის მარტივი გზა იცით, რომელიც რატომღაც თქვენი მეგობრის მხედველობის არიდან გასხლტა.

ყველა წესის დაცვით

1. გამოიკვლიეთ ყველა გარემოება. თუ შეკითხვებს სწორად დასვამთ, მაშინ რჩევების მიცემის აუცილებლობა თავისთავად მოიხსნება და ადამიანი სწორ გადაწყვეტილებას დამოუკიდებლად მიიღებს. ამიტომ კითხვები უნდა იყოს დეტალური: „სწორედ ასე რატომ მოიქეცი?“, „როგორ ფიქრობ, მას რა ჰქონდა მხედველობაში?“, „შენი აზრით, ეს ერთადერთი სწორი გადაწყვეტილებაა?“ და ა.შ.

2. რჩევა ადრესატისთვის მისაღები უნდა იყოს. ე.ი. საჭირო არ არის თავგამოდებულ ვეგეტარიანელს ცილოვანი დიეტა შესთავაზოთ, მაშინაც კი, თუ თავად ამ სისტემით 10 კგ დაიკელით. გაითვალისწინეთ იმ ადამიანის ჩვევები, მრწამსი, ხასიათის თავისებურებანი, რომლის გაბედნიერებაც თქვენი რჩევებით გსურთ.

3. იყავით კეთილმოსურნე. ნუ განსჯით, კრიტიკული შენიშვნებისა და ნოტაციებისგან თავი შეიკავეთ. ნაცვლად „უჩემოდ რას გააკეთებდი!“, უთხარით: „ჭკვიანი ხარ და ყველაფერი თავად მშვენივრად გესმის. მაგრამ იქნებ ასე მოქცევა ღირს?“.

4. ნუ დაიძალებთ. აქ საკვანძო ფრაზაა: „შენი გადასაწყვეტია“, მაგრამ თუ გსურთ, თქვენს მოსაზრებას დამაჯერებლობა შეჰმატოთ, საკუთარი პრაქტიკიდან ან საერთო ნაცნობების ცხოვრებიდან მაგალითები მოიყვანეთ.

5. მოკლედ მოჭერით. თქვენთვის საინტერესო იქნებოდა ერთსაათიანი ლექცია თემაზე „საგადასახადო დაბეგვრა“? რა თქმა უნდა, არა. ამიტომ უბრალოდ მეგობარს მიეცით ნაცნობი ბუღალტრის ტელეფონის ნომერი, რომელიც ინდმეწარმის უფლებებში ერკვევა.

6. ერთმნიშვნელოვან რჩევებს მოერიდეთ. ადამიანს დაეხმარეთ, ყველაფერი თანმიმდევრულად დაალაგოს და გადაწყვეტილება დამოუკიდებლად მიიღოს. თუ მეგობარი კულინარიაში დახმარებას გთხოვთ, რეცეპტი უკარნახეთ, მაგრამ რაც შეეხება რთულ საკითხს, დაე, თავად გადაწყვიტოს, რომელი გზაა ნაკლებად უსაფრთხო.

7. მადლობას ნუ ელით. მზად იყავით იმისათვის, თუ თქვენი რჩევა წარმატებული აღმოჩნდება, მადლობის გადახდას დაივიწყებენ, ხოლო, თუ ნაკლებად შედეგიანი გამოდგება, გაოცდებით, თქვენს ფილოსოფიის დიპლომიან მეგობარს თურმე რამდენი ცუდი სიტყვა სცოდნია.

✓ მოამზადა აზა გაგოშიძემ

როგორ ამოვიცნოთ პასიური აგრესია

პასიურ-აგრესიული ქცევა რისხვის გამოვლენის მუდმივად ჩახშობაა. ადამიანი ურთიერთობის ასეთი მანერით ღიად შეკამათებაშეპასუხებას თავს არიდებს. ე.ი. პრეტენზიებს პირდაპირ არ გამოთქვამს და უკმაყოფილება-რისხვას მალავს. გულწრფელად საუბრის ნაცვლად შემოვლით გზებს იყენებს. შედეგად, აგრესია შიგნით გროვდება, რაც ნერვულ შეტევას და სერიოზულ დაავადებებს იწვევს.

ყველაზე ხშირად აგრესია პასიური ხდება, როდესაც მისი ღიად გამოვლენა შეუძლებელია დიპლომატიის გამო. აგრეთვე დამახასიათებელია ადამიანებისთვის, რომლებსაც თავის რწმენა აკლიათ, ძალა-უნარი არ შესწევთ, თავიანთი უკმაყოფილების მიზეზები სხვებთან განიხილონ. ხშირად ასეთი ქცევა ბავშვობიდან იღებს სათავეს. ზოგჯერ პატარას მკაცრად უკრძალავენ თავისი ემოციების გამოხატვას: „სხვების თანდასწრებით ტირილი სამარცხვინოა“, „თხოვნა არ შეიძლება, შენ ხომ მათხოვარი არ ხარ“. ასეთი ფრაზებით მშობლები გაუცნობიერებლად ხელს უწყობენ პასიური აგრესიის ფორმირებას. მომავალში უკვე მოზრდილი ადამიანი ნდობაზე დამყარებულ ურთიერთობას რთულ ინტრიგებს ამჯობინებს. ადამიანებით მარჯვედ მანიპულირებს, რის შედეგად მიზანს აღწევს. ამავდროულად ზრდილობის წესები თითქმის დაცულია.

პასიურ-აგრესიული ქცევის გამოვლენის მაგალითებია:

ვიზუალური კონტაქტისთვის თავის არიდება. ადამიანი თანამოსაუბრეს სახეში არ უცქერის.

მიმართვა-თხოვნებს იგნორირებას უკეთებს.

უკმაყოფილებას გამოხატავს არა პირდაპირი მისამართით, არამედ ისე, თითქოს სიტყვამ მოიტანა.

განწყობილია კრიტიკულად, მის გამოთქმებში მუდამ სარკაზმია.

ამჯობინებს, პრეტენზიები სხვების პირით გადმოსცეს, თანაც ყველაფერს ხელოვნური თავაზიანობით ფუთავს.

Cyan Magenta Yellow Black

7 მითი ხილის იტგვლიე

რომელი ხილი არ ეხმარება წონაში მატებას? რომელი ახდენს სისხლში შარდის დონეზე ცუდ გავლენას? რომელი ხილია ჯანმრთელობისთვის სარგებლობის მომტანი?

პირველი მითი. ხილი სასარგებლოა, მისგან წონაში არ იმატებენ

ეს მტკიცებულება მთლად ზუსტი არ არის. ერთი მხრივ, ხილს უეჭველად მოაქვს სარგებლობა. ის ვიტამინებისა და მინერალური ნივთიერებების ძვირფასი წყაროა. ხილის კანსა და რბილობში არსებული საკვები ბოჭკოები ნაწლავების კარგი მუშაობისთვის აუცილებელია. ხილი გულის დაავადებების რისკს ამცირებს, დაბერებას ანელებს, ანთებით პროცესებს აბრკოლებს. ამასთან ერთად შეიცავს შაქარს, ხოლო ჭარბი შაქარი — ეს ყოველთვის ზედმეტი კალორიაა. ამიტომ მათი გამოყენება საჭიროა ზომიერად. მაშ, საიდან მივიღოთ ვიტამინები და დანარჩენები? პასუხი: ბოსტნეულიდან. ისინი ნაკლებად კალორიულია, მაგრამ ამავდროულად იგივე სასარგებლო ნივთიერებებით მდიდარია.

მეორე მითი. საზამთროს ჯამის შემდეგ წყლის დალევა არ შეიძლება

ასეთ მოსაზრებას არავითარი საფუძველი არ აქვს. საზამთროს არც ერთი კომპონენტი არ ითვლება წყალთან შეუთავსებლად. მით უფრო, რომ თვითონ ნაყოფი 80% წყლისგან შედგება. საზამთრო მეტად სასარგებლოა. მასთან დაკავშირებულია კიდევ ერთი მითი კალორიულობის შესახებ. სინამდვილეში ის დაბალია 100 გრამში სულ 30 კკალორიაა. მაგრამ ვინც შაქრის დონეს სისხლში თვალყურს ადევნებს, მათთვის მნიშვნელოვანია იცოდნენ: საზამთრო მას უფრო სწრაფად და უფრო მეტად ამაღლებს, ვიდრე სხვა ხილი.

მესამე მითი. დიაბეტიანებმა ხილი არ უნდა ჭამონ

ეს შეცდომაა. თუ შაქრის დონე დაბალანსებულია და ადამიანი სწორად იკვებება, ნახშირწყლებს ითვლის, შეუძლია დღეში 2 ნაყოფამდე მიირთვას. ხილთან ერთად შეიძლება 7 ცალი ნუშის ან 2 კაკლის ჭამა. ეს შაქრის შეთვისებას ანელებს.

მეოთხე მითი. უმჯობესია, ხილის მაგივრად მისი წვენი დალიოთ

ეს მითი მას შემდეგ გავრცელდა, რაც არცთუ დიდი ხნის წინ ამერიკელებმა დილით ფორთოხლის წვენის სმა დაიწყეს, ხოლო მოდის მიმდევრები ამტკიცებდნენ, რომ ხილის წვენი ვიტამინების აუცილებელი რაოდენობით უზრუნველყოფს ორგანიზმს. სადღეისოდ სპეციალისტები ამ აზრს სკეპტიკურად უდგებიან. ხილის წვენში ბევრი შაქარია, ამიტომ მისი მიღების შემდეგ სისხლში შაქრის დონე ძლიერ იზრდება. ნაყოფთან შედარებით წვენი უფრო კალორიულია. ზოგიერთი ხილის ერთ ჭიქა წვენში იმდენივე კალორიაა, რამდენიც 5 ნაყოფში. ამიტომ, წვენს არ შეუძლია „იტრაბახოს“ იმით, რომ საჭმლის მონელებას აუმჯობესებს და წონის, შაქრისა და ქოლესტერინის გაკონტროლებას ეხმარება. ყველაზე კარგია, ქორფა ხილი მიირთვათ.

მეხუთე მითი. ხილი გავლენას არ ახდენს ქოლესტერინის დონეზე

არასწორია. ხილი გავლენას ახდენს ტრიგლიცერიდებზე — ცხიმის უჯრედებზე სისხლში. მათი სიჭარბე ისევე საშიშია, როგორც ქოლესტერინის ნამეტი. ისიც ათეროსკლეროზისა და გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების რისკს ზრდის. ვინაიდან ხილი მდიდარია მარტივი ნახშირწყლებით, მათ შეუძლიათ სისხლში ტრიგლიცერიდების დონე აამაღლონ. ამ მხრივ ისევე მოქმედებენ, როგორც თეთრი შაქარი, თეთრი პური, თაფლი, წვენები, რომლებიც ასევე მარტივ ნახშირწყლებს შეიცავენ. ადამიანებმა, რომლებსაც სისხლში ტრიგლიცერიდების მაღალი დონე აქვთ, დღიურად ხილის ჭარბი რაოდენობა არ უნდა მიიღონ.

მეექვსე მითი. მჟავე ხილში ნაკლები შაქარია

ეს სრული აბსურდია. მწვანე ვაშლსა და წითელში თანაბარი რაოდენობის შაქარია, სხვაობა გემოშია. შაქრის რაოდენობა ვაშლის ფერზე დამოკიდებული არ არის, მაგრამ ზომა გარკვეულ როლს ასრულებს: რაც უფრო დიდია ნაყოფი, მასში მით მეტი კალორიაა.

მეშვიდე მითი. ყურძენში მეტი შაქარია, ვიდრე სხვა ხილში

ასე არ არის. უნდა ითქვას, რომ შაქრის შემცველობა სხვადასხვა ხილში — უფრო რთული თემაა, ვიდრე ფიქრობენ. მნიშვნელოვანია არამხოლოდ თვითონ შაქრის რაოდენობა, არამედ ისიც, მოცემული ხილი ადამიანში შაქრის დონეს როგორ ამაღლებს. ამ მაჩვენებელს გლიკემიური ინდექსი ეწოდება. ის რაც უფრო მაღალია, ჭამის შემდეგ შაქრის დონე მით უფრო იზრდება. ყურძენს ტყუილად უწოდებენ ყველაზე „შაქრიან“ ნაყოფს. სინამდვილეში ყველაზე მეტად სისხლში შაქრის დონეს ამაღლებს ფინიკი, ხოლო ყურძენი საშუალო დონეზეა. მაგრამ ინდექსი ყველაფერი არ არის. ჯანმრთელობაზე, წონაზე, შაქრის დონეზე გავლენას ახდენს საკვების მიღებული რაოდენობა. ჭარბი მოხმარებისას ყველაზე სასარგებლო პროდუქტი შეიძლება მავნე გახდეს.

✓ მოამზადა აზა გაგოშიძემ

როგორ ვიკვებოთ ასაკში

რაც უფრო გვემატება წლები, ცხიმიანი და კალორიული პროდუქტები მით უფრო ნაკლები უნდა მივირთვათ. ბევრი დიეტოლოგის მტკიცებით, ადამიანი პრაქტიკულად ვეგეტარიანულ კვებაზე უნდა გადავიდეს, მხოლოდ კვერცხი, რძის მჟავე პროდუქტები და თევზი დაიტოვოს. რაციონის ძირითადი შემადგენელი უნდა იყოს ბურღულეული, ბოსტნეული და ხილი.

ფრთხილად იყავით ტკბილეულთან! ასაკის მატებასთან ერთად ორგანიზმს სულ უფრო უჭირს მისი ათვისებამიღება. ნამცხვარი შეგიძლიათ კვირაში არაუმეტეს ერთი ნაჭრისა მიირთვათ. ეს განსაკუთრებით ქალებს ეხებათ.

არ უნდა დაგავიწყდეთ, რომ ასაკთან ერთად, სქესის მიუხედავად, ყველა ადამიანში გაცვლითი პროცესები ნელდება. ეს კიდევ ერთი მიზეზია იმისთვის, რომ მენიუ მსუბუქი იყოს: ორგანიზმი საკვების გადამუშავებაზე ნაკლებ ძალას დახარჯავს.

კუჭ-ნაწლავის დისკომფორტი (შეკრულობა, ფაღარათი, შებერილობა) დისბაქტერიოზი

მიიღეთ

ლაქტო-ჯი

www.laqto.ge

გამოყენებისას გაეცანით ინსტრუქციას, გვერდითი მოვლენების შესახებ დეტალური ინფორმაციის მისაღებად მიმართეთ ექიმს.

Cyan Magenta Yellow Black

ნიკა არაბიძე: „ცოლის მოყვანა დამიგვიანდა“

„ცოლი 35 წლის ასაკში მოვიყვანე. ჩვენ შორის 10 წელია ასაკობრივი სხვაობა, რაც ძალიან კარგია, თორემ ჭკუას რომ ისწავლიდა, მერე აღარ გამომყვებოდა“.

„ჩემი ცოლის ფესვები გუჰიიდან მოდის და იუმორის გრძნობა რომ არ ჰქონდეს, გასაკვირი იქნება, თუმცა ამის გამოხატვა არ უყვარს“.

„ტრადიციული ადამიანი ვარ, მაგრამ ბევრი რამ იმ წეს-ჩვეულებებიდანაც არ მომწონს. მაგალითად, არ ვთვლი, რომ ქალი მხოლოდ სამზარეულოში უნდა ტრიალებდეს და ზემოთ თავი არ უნდა ასწიოს. თუმცა არც ის მომწონს, სტუმარი რომ მოვა და ხაჭაპურის ცომს მე ვზელ“.

უმორისტი ნიკა არაბიძე საქართველოში მატრიარქატის მოახლოების ნიშნებს ხედავს, მაგრამ ეს არ აშინებს. თვითონ ძალიან კარგად ახერხებს მშვენიერ სქესთან ურთიერთობის დაბალანსებას და არც აქტიური, წარმატებული ქალები აკომპლექსებენ. შეუძლია მათ რჩევისთვისაც მიმართოს. ყველაზე მეტად კი ცოლის, ია არობელიძის სჯერა. ქმრის მსგავსად, არც მას ღალატობს იუმორი, ამიტომ ნიკას რჩევებსაც ხშირად ეუბნება და ზოგჯერ შენიშვნებსაც აძლევს. მათ ურთიერთობას 4 წლის დემეტრე ავსებს, რომლისთვისაც მამას ყოველთვის რჩება დრო თამაშისთვის.

— ნიკა, როდის შეხვდით თქვენს მშვენიერ ლედის?

— ცოტა მარტივი კითხვები რომ დამისვათ, არ შეიძლება? ჩვენი შეხვედრის დღე და რიცხვი ნამდვილად არ მახსოვს, მაგრამ 5-6 წლის წინ ერთმანეთი სად გავიცანით, ამას მოგიყვებით. ჩემი მომავალი მეუღლე ახლობელმა გადაცემის ჩაწერაზე მოიყვანა და პირველად იქ შევხვდით ერთმანეთს. მახსოვს, მისი ტელეფონის ნომრის გაგებაზე ბევრი ვიწვალე. მერე, როგორც იქნა, გავიგე და 6 თვის განმავლობაში ერთმანეთს ვხვდებოდით.

— გაგიჭირდათ ურთიერთობის აწყობა?

— ამას მე მეკითხებით? ვგავარ იმ ადამიანს, რომელსაც ურთიერთობის დაწყება გაუჭირდება? ისე წარიმართა ყველაფერი, რომ დღეს უკვე 4 წლის დემეტრე არაბიძე გვყავს. ქალისა და მამაკაცის ურთიერთობა ალბათ იქიდან იწყება, თუ რამდენადაა შესაძლებელი ხასიათების შეწყობა. ია არობელიძემ თავისი ადამიანურობით და უშუალობით მომხიბლა. ურთიერთობაში ტყუილი არ უნდა არსებობდეს. ალბათ ორივეს ისეთი საერთო თვისებები აღმოგვაჩნდა, რამაც იმ მდგომარეობამდე მიგვიყვანა, რომელშიც ახლა ვართ.

ცოლი 35 წლის ასაკში მოვიყვანე, ია 25 წლის იყო. ჩვენ შორის 10 წელია ასაკობრივი სხვაობა, რაც ძალიან კარგია, თორემ ჭკუას რომ ისწავლიდა, მერე აღარ გამომყვებოდა.

— ოჯახის შექმნის შემდეგ რაიმე სირთულე გადალახეთ?

— თავიდან ნაქირავებ ბინაში ვცხოვრობდით... ვისაც ცოლი არ ჰყავს, ყველას ვურჩევ, დროულად მოეკიდონ ოჯახს, 35 წლის ასაკში დაქორწინება ცოტა გვიანია. ძმაკაცებთან ერთად ცხოვრებას ისე ვიყავი მიჩვეული, ხანდახან მავიწყდებოდა კიდეც, რომ ცოლი მყავდა. უცოლო კაცს მეგობარი რომ დაურეკავს, ორი დღით კახეთში საქეიფოდ მივდივართო, ეს მისთვის პრობლემა არ არის, წავა და იქეიფებს. უკვე ცოლი მყავდა, როცა ძმაკაცებმა დამირეკეს და ქალაქგარეთ დამპატიჟეს. არადა ია მელოდებოდა, საღამოს ერთად უნდა გვევახშმა. დაახლოებით ხომ იცოდა, სახლში რა დროს მივიდოდი და ერთი საათი რომ დამაგვიანდა, დამირეკა, სად ხარო. მე კი უკვე გორში ვიყავი, მაშინ გამახსენდა, რომ სახლში ცოლი მელოდებოდა და მანქანა გზიდან მოვაბრუნე.

— ასეთი შემთხვევები ოჯახში კონფლიქტის მიზეზი არ გამხდარა?

— არა, ეს ნახევრად ხუმრობით მოგიყევით. ჩემი სამსახურის გამო დროის დეფიციტს განვიცდი და როგორც კი თავისუფალ დროს ვნახავ, მას აუცილებლად ოჯახთან ერთად ვატარებ. როგორც იქნა, ჩემი პატარა ბინის დასრულებას ვეღირსე და მალე გადავალთ კიდეც.

— ყურადღებიანი ქმარი ხართ, მაგალითად, შეუღლების ან ცოლის დაბადების დღეები გახსოვთ?

— ვერ გეტყვით, რომ რომანტიკული ადამიანი ვარ, თუმცა არ შეიძლება მნიშვნელოვანი დღესასწაულები დაივიწყო, მათ შორის — ცოლის დაბადების დღე. არც ისეთი გულმავიწყი ვარ, ასეთი დღეები გამომრჩეს და ამ დროს ჩემი ოჯახის წევრებს საჩუქრებით აუცილებლად ვახარებ.

— დემეტრესთან სათამაშოდ იცლით?

— სახლში რომ მეტყვიან, დემეტრე ძალიან ცელქია და გვაბრაზებსო, ჩემი მცირე დროის გამო გაბრაზებას ვერც კი ვასწრებ. ვცდილობ, მთელი თავისუფალი დრო მასთან თამაშსა და სიყვარულში დავხარჯო. სანამ ჩემი ბიჭი პატარა იყო, სიყვარულის მხრივ ბოლო პლანზე ვიდექი, რადგან ყველაზე ნაკლებად მე მხედავდა. ახლა კი, როცა წამოიზარდა, ტელეფონზე ხშირად მირეკავს, მელოდება და უჩემოდ აღარ იძინებს. მე თუ გავუბრაზდი, ეს მისთვის დიდი მეხის გავარდნაა. ჩემი დასჯა ხმამაღალი სიტყვით და თვალების ბრიალით გამოიხატება. ამის მერე დემეტრე მებუტება, შენი ძმაკაცი აღარ ვარო.

— ცოლ-ქმარს შორს ურთიერთგაგებას, პატიჟისცემას რა განაპირობებს?

— სიყვარული და შვილი მთავარ როლს თამაშობენ. ამ ყველაფერს დიდი მოფრთხილება სჭირდება, რომ ოჯახი სტაბილური იყოს. შეიძლება ცოლ-ქმარმა ნებისმიერ საკითხზე იკამათონ, პოლიტიკიდან დაწყებული და სუპით დამთავრებული, მაგრამ ჩხუბში არ უნდა გადაიზარდოს. იამ გაბუტვა არ იცის. მე ვარ ცოტა ისეთი ადამიანი, რომელსაც წყენა დიდხანს მიჰყვება და ვცდილობ, ეს ხასიათი ოჯახში არ გამოვავლინო. მშვიდად ვცხოვრობთ. დროც არ მაქვს იმისთვის, რომ რაღაცაზე ვიჩხუბო.

— თქვენი იუმორით ალბათ დაძაბულ სიტუაციასაც ადვილად განმუტავთ და გამოსავალს მოძებნით.

— კი, იუმორის გრძნობა მეტნაკლებად გამაჩნია, რაც იას ძალიან მოსწონს. თავდაპირველად მასზე ალბათ სწორედ ჩემმა იუმორმა მოახდინა შთაბეჭდილება.

— იუმორი პროფესიად აქციეთ. ცოლი რა შეფასებებს გაძლევთ, მოსწონს თქვენი თამაში ეკრანზე?

— მისი კრიტიკული აზრი ყოველთვის მაინტერესებს. რაც არ მოეწონება, იმასაც აღნიშნავს და, რაც მოეწონება, იმასაც მეუბნება. შენიშვნას ნებისმიერი ადამიანისგან ვიღებ და, მით უმეტეს, ცოლი რომ გეუბნება, გასათვალისწინებელია. ია ჩემს ყველა თანამშრომელსა და მეგობარს იცნობს და იცის, რომ იქ ვარ, სადაც უნდა ვიყო. ჩემი ცოლის ფესვები გუჰიიდან მოდის და იუმორის გრძნობა რომ არ ჰქონდეს, გასაკვირი იქნება, თუმცა ამის გამოხატვა არ უყვარს. ძალიან კარგად უკრავს ფორტეპიანოზე, მღერის კიდეც და კარგადაც ხატავს.

— თქვენ გიმღერით ხოლმე?

— არა, არ მიმღერის! მისთვის ბევრჯერ მითხოვია, მიმღერე-მეთქი, მაგრამ უარს მეუბნება. ალბათ მოვა დრო და მიმღერებს.

— ქალის მთავარ ღირსებად რა მიგაჩნიათ?

— პირველ რიგში, ქალური უნდა იყოს და ეს მისი მზერიდან უნდა მოდიოდეს. ქალი შეიძლება კარგად ჩხუბობდეს, მაგრამ ის მაინც ფაქიზი და ნაზი უნდა იყოს.

— სკეტჩებში თქვენს გმირს თათია სულუაშვილის პერსონაჟი სტანჯავს — მოძალადე ცოლი. რეალურ ცხოვრებაში კი ხშირად პირიქითაა, ქმრები ცოლების აზრს არაფრად აგდებენ. თქვენ როგორ უყურებთ ოჯახურ ურთიერთობებს?

— თათია სულუაშვილის პერსონაჟი უფრო მეტად კაცს ჰგავს. ასეთი ქალი მე არ მომწონს და ალბათ არც კაცების უმრავლესობაა მისი გმირის მიმართ კეთილგანწყობილი. ქალი შეიძლება სულიერად იყოს ვაჟკაცი, მაგრამ ხმალი არ აიღოს ხელში. ჩემი აზრით, კაცსაც თავისი ადგილი უნდა ჰქონდეს ოჯახში და ქალსაც. მეტნაკლებად ტრადიციული ადამიანი ვარ, მაგრამ ბევრი

Cyan Magenta Yellow Black

რამ იმ წეს-ჩვეულებებიდანაც არ მომწონს. მაგალითად, არ ვთვლი, რომ ქალი მხოლოდ სამზარეულოში უნდა ტრიალებდეს და ზემოთ თავი არ უნდა ასწიოს. თუმცა არც ის მომწონს, სტუმარი რომ მოვა და ხაჭაპურის ცომს მე ვზელ.

— ეს რა გაიგე — ცომს თქვენ ზელთ?

— არა, ხაჭაპურის ცომი არასოდეს მომიზელია, მაგრამ სტუდენტობის პერიოდში მჭადი გამომიცხვია. ძალიან მომწონს, როცა ქალი განათლებულია და ჭკვიანური საუბარი შეუძლია. ამასთანავე, რომ არ ბილწსიტყვაობს. მინახავს ქალი, რომელიც ვიზუალურად ძალიან ლამაზია, მაგრამ პირს გააღებს თუ არა, წარმოდგენას დაგაკარგვინებს.

— ჭკვიანი ქალისთვის რჩევა გიკითხავთ?

— რა თქმა უნდა! ვიღაც კაცისთვის შეიძლება კომპლექსიცაა, ქალს რომ რჩევა ჰკითხოს. მე რომ ვინმესგან ინტერვიუს აღება დამავალონ და ვიცი, რომ თქვენ ამ საკითხში კომპეტენტური ხართ, სულ არ შემრცხვება რჩევის კითხვა, თავს უხერხულად ნამდვილად არ ვიგრძნობ.

— რა პრიორიტეტებით სარგებლობს ქალი დღეს საქართველოში?

— საქართველოში ყველაფერი ისე არაა დალაგებული, რომ ქალებმა თავიანთი შესაძლებლობები მაქსიმალურად გამოავლინონ. თუმცა ვთვლი, რომ ქალსა და მამაკაცს

„ვისურვებდი, რომ ქალები კაცებთან ისეთი შეხმატკბილებული ურთიერთობები ვყოფილიყავით, ტურისტები მხოლოდ ამის სანახავად ჩამოდიოდნენ საქართველოში".

შორის დაცულია გენდერული თანასწორობა და ქალები არაფერში იჩაგრებიან. უფრო მეტიც, მგონი, პირიქით ხდება და უკვე მატრიარქატი მოდის. დღევანდელ პოლიტიკაში ქალები მრავლად არიან, ვფიქრობ, რომ ყველა ჭკვიანია და ამ სფეროში ყოფნა უხდებათ კიდეც. არსებობს სფერო, სადაც ქალს არაფერი ესაქმება, მაგალითად, ჩემი აზრით, ქალი მეშახტე არ უნდა იყოს და ტყიბულში ქვანახშირს არ უნდა ამტვრევდეს.

— ისე გეტყობათ, გენდერული თანასწორობის მომხრე ხართ.

— ნორმალური შეხედულება მაქვს, მაგრამ თუ ოჯახზეა საუბარი, ოჯახის უფროსი და თავი მაინც მამაკაცი უნდა იყოს. კაცი ხომ ოჯახის თავია, ქალი კისერია, მაგრამ კისერს ხომ მეტი დანიშნულება აქვს? საითაც უნდა, თავს იქით მიაბრუნებს! ასე რომ, ოჯახში კისერს, ანუ ქალებს, უფრო მეტი დატვირთვა აქვთ, თუმცა საკითხსაც გააჩნია. ჩემს ოჯახში ყველაფერი ურთიერთშეთანხმების საფუძველზე ხდება.

— ტრადიციულ შეკითხვას დაგისვამთ: ქართველ ქალებს რას უსურვებთ?

— ამაზე დაუსრულებლად შემიძლია ლაპარაკი. ქართველ ქალებს, პირველ რიგში, ვუსურვებდი, რომ ჩვენი, მამაკაცების თავი არ მოუშალოთ ღმერთმა! ქალები კაცებისთვის ძალიან მნიშვნელოვანები არიან. მე და ია ერთმანეთს ვავსებთ და როგორი გაბრაზებულებიც უნდა ვიყოთ, უერთმანეთოდ მაინც არ შეგვიძლია.

ვისურვებდი, რომ ქალები კაცებთან ისეთი შეხმატკბილებულები ვყოფილიყავით, ტურისტები მხოლოდ ამის სანახავად ჩამოდიოდნენ საქართველოში.

✓ სოფიო ბოჭორიძე

40 წლის ედგარ დავიდსი მოედანზე ჩხუბობს

ჰოლანდიის ნაკრების ყოფილმა მოთამაშემ, 40 წლის ედგარ დავიდსმა, თავისი ამჟამინდელი კლუბის, „ბარნეტის" „რექსჰემთან" მატჩის დროს წითელი ბარათი მიიღო. დავიდსი მოედნიდან მატჩის ბოლო წუთებზე ატეხილი ჩხუბის გამო გააძევეს. ამას იტყობინება ინგლისური გამოცემა „დეილი ტელეგრაფი".

ინციდენტი დავიდსის მონაწილეობით მატჩის ბოლო წუთებზე მოხდა, როდესაც ანგარიში 1:0 იყო „ბარნეტის" სასარგებლოდ. მოედნიდან ჰოლანდიელი ფეხბურთელის გაძევების შემდეგ ჯარიმა დაინიშნა, რომლის გამოყენების შემდეგ „რექსჰემმა" ანგარიშის გათანაბრება შეძლო და მატჩი ფრედ 1:1 დასრულდა.

ტურემ რუსი ფანები რასიზმში დაადანაშაულა

ინგლისური საფეხბურთო კლუბ, „მანჩესტერ სიტის" კაპიტანმა იაია ტურემ მოსკოვის „ცსკა"-სთან ჩემპიონთა ლიგის მატჩის შემდეგ განაცხადა, რომ მისი მისამართით სტადიონის ტრიბუნებიდან რასისტული შეძახილები ისმოდა.

ტურეს თქმით, უეფა-მ აუცილებლად უნდა განიხილოს ეს ეპიზოდი და რუსულ კლუბს შესაბამისი სანქციები დაუწესოს. კერძოდ, დროებით უნდა მოხდეს სტადიონის დისკვალიფიკაცია, რომელზეც აღნიშნული მატჩი გაიმართა. ტურეს თქმით, „მაიმუნის ხმების გამოცემა მხოლოდ უტვინო ადამიანებს შეუძლიათ".

„მანჩესტერ სიტის" მწვრთნელმა მანუელ პელეგრინიმ მატჩის შემდეგ გამართულ პრესკონფერენციაზე ტურეს მისამართით სტადიონის ტრიბუნებიდან გაკეთებულ შეძახილებს სისულელე უწოდა. „ცსკა"-ს მწვრთნელი ლეონიდ ლუცკი კი ირწმუნება, რომ მსგავსი არაფერი მომხდარა და პირადად მას არაფერი გაუგონია.

მოსკოვის „ცსკა"-სა და „მანჩესტერ სიტის" შორის ჩემპიონთა ლიგის ჯგუფური ეტაპის მატჩი მოსკოვის მახლობლად მდებარე სტადიონ „არენა ხიმკიზე" გაიმართა და ის სტუმრების გამარჯვებით 1:2 დასრულდა.

შეგახსენებთ, რომ „მანჩესტერ სიტის" შავკანიანი კაპიტანი იაია ტურე წარმოშობით კოტ დივუარიდანაა. ამ ქვეყნის წარმომადგენელი ფეხბურთელი სეიდუ დუმბია კი მოსკოვის „ცსკა"-ს ღირსებას იცავს.

მსოფლიოს ჩემპიონი ნარკოვაჭრობაში ამხილეს

ინგლისური გამოცემა „დეილი ტელეგრაფის" ცნობით, ყოფილმა მსოფლიოს ჩემპიონმა კრივში, ბრიტანელმა ჰერბი ჰაიდმა, ნარკოტიკების გასაღების საქმეში თავი დამნაშავედ ცნო. ჰაიდის საქმის სასამართლო მოსმენა ნორვიჩში გაიმართა.

სასამართლო სხდომის დროს მოსამართლე მარკ ლეკრაფტმა 41 წლის მოკრივეს ნარკოვაჭრობის ბრალდება დაუტოვა. საბოლოო განაჩენს მოკრივეს 29 ნოემბერს გამოუტანენ. ამ დრომდე კი ჰაიდი სპეციალური ელექტრონული სამაჯურით ივლის და კომენდანტის საათის მოთხოვნებს დაემორჩილება. მას ღამის გათევის უფლება მხოლოდ საკუთარ სახლში ექნება, რომელიც ნორფოლკში მდებარეობს.

მოსამართლის თქმით, მოკრივეს ორწლიანი პატიმრობა ემუქრება. ამავე დროს, უცნობია, გადაუვადდება თუ არა ჰაიდს სასჯელის აღსრულება.

მოკრივის მიმართ გამოძიება 2013 წლის თებერვალში დაიწყო მას შემდეგ, რაც გაზეთ „სანში" მის შესახებ გამოქვეყნდა სტატია. მიმდინარე წლის იანვარში მოკრივე შეეცადა, კოკაინი მიეყიდა გამოცემის ჟურნალისტისთვის, რომელმაც თავი ბიზნესმენად გააცნო. სწორედ ამის შემდეგ დააპატიმრეს ჰაიდი, მალე კი გირაოს სანაცვლოდ გაათავისუფლეს.

ჰაიდი რინგზე 2010 წლის აპრილის შემდეგ აღარ გასულა. ბრიტანელმა მოკრივემ თავისი კარიერის განმავლობაში სულ 53 ორთაბრძოლა გამართა, რომელთაგან 49-ში (43 — ნოკაუტით) გამარჯვება იზეიმა, დანარჩენ 4 ორთაბრძოლაში კი დამარცხდა. 1999 წელს ჰაიდი უკრაინელ მოკრივე ვიტალი კლიჩკოსთან დამარცხდა და სწორედ მაშინ დაკარგა მსოფლიოს ჩემპიონის ტიტული WBO-ს (მსოფლიოს მოკრივეთა ორგანიზაცია) ვერსიით.

✓ მოამზადა კახა ხატიაშვილმა

Cyan Magenta Yellow Black

ამერიკელმა სერფერმა ზვიგენი დააშარცხა

ამერიკელი სერფერი და მოკრივე, ჯეფ ჰორტონი, ერთ კვირადღეს, ჩვეულებისამებრ, მეგობრებთან ერთად წყნარი ოკეანის კუნძულ კაუაიზე წავიდა სერფინგით გასართობად. დაფაზე მდგარმა კი დაინახა, რომ მისი მიმართულებით უზარმაზარი ზვიგენი მოცურავდა.

ჯეფი არ დაიბნა და ზვიგენთან შეუპოვარი ბრძოლა გამართა. ის სასტიკად ურტყამდა ზვიგენს ფეხებით, მერე მოახერხა და თვალშიც ჩაარტყა. ტკივილისაგან ზვიგენი შეყოვნდა, სერფერმა კი ამასობაში მოახერხა და ტალღების დახმარებით ნაპირზე გამოცურა. ჯეფი მძიმედ არ დაშავებულა, მას მხოლოდ მცირე ნაკაწრები აღენიშნებოდა.

სერფერმა 30 მეტრიანი ტალღა გადალახა

ბრაზილიელი სერფერი კარლოს ბარლი მალე გინესის რეკორდების წიგნში ოფიციალურად შევა. პორტუგალიის ქალაქ გაფანია და ნაზარეს სანაპიროზე სერფერმა 100 ფუტი სიმაღლის (30 მეტრზე მეტი) ტალღა გადალახა, ეს კი ყველაზე მაღალი ტალღაა, რაც ოდესმე სერფერებს გადაულახავთ. უზარმაზარი ტალღა ატლანტის ოკეანეში მძვინვარე შტორმმა წარმოშვა, რომელმაც ევროპის მასშტაბით 11 ადამიანის სიცოცხლე იმსხვერპლა.

ბარლი მეგობარ სერფერ ქალთან, მაია გაბეირასთან ერთად იმყოფებოდა, რომელმაც ძლიერი ტალღის დარტყმის შედეგად გონებაც კი დაკარგა.

მობილუმმა პატრონი სიკვდილს გადაარჩინა

ფლორიდის შტატის ერთ-ერთ ბენზინგასამართ სადგურზე იარაღიანი მძარცველი შეიჭრა. ამ დროს შენობაში ორი თანამშრომელი იმყოფებოდა. მათ არ იცოდნენ სეიფის კოდი, სადაც ფული ინახებოდა. მძარცველმა გაქცევა გადაწყვიტა, შენობიდან გასვლისას კი ერთ-ერთ თანამშრომელს გულმკერდის არეში ესროლა. საბედნიეროდ, ტყვია მობილურ ტელეფონში გაიჭედა, რომელიც დაზარალებულს გულის ჯიბეში ედო.

ექიმების თქმით, ტყვიის მოხვედრის შემთხვევაში ჭრილობა სასიკვდილო იქნებოდა.

ყველაზე მაღალი ძაღლი მოკვდა

არიზონას შტატში მცხოვრები გერმანული დოგი, სახელად გიგანტი ჯორჯი, 8 წლის ასაკში მოკვდა. 2010 წელს ის გინესის რეკორდების წიგნში შევიდა, როგორც მსოფლიოში ყველაზე მაღალი ძაღლი. სიმაღლეში დოგი 110 სანტიმეტრი იყო და 111 კილოგრამს იწონიდა. იმ შემთხვევაში, თუ უკანა ფეხებზე დადგებოდა, მისი სიმაღლე 2 მეტრსა და 21 სანტიმეტრს აღწევდა.

პატრონის განცხადებით, ძაღლი ბუნებრივი სიკვდილით მოკვდა. გიგანტი ჯორჯი მეგობრული და თამაშის მოყვარული იყო. მარტო ყოფნა არ მოსწონდა. მიუხედავად მისი სიდიდისა, ჯორჯს სხვა ძაღლების ეშინოდა. ის ხშირად მონაწილეობდა ტელეგადაცემებსა და სხვადასხვა საქველმოქმედო ღონისძიებაში.

ახლა ყველაზე მაღალი ძაღლის ტიტული გერმანულ დოგს, ზევსს მიენიჭება. მისი სიმაღლეც 1,1 მეტრია. ზევსი 5 წლისაა და აშშ-ში ცხოვრობს.

ბიჭუნა, რომელიც ტკივილს ვერ გრძნობს

ამერიკელი მკვლევრები მსოფლიოში ერთ-ერთი ყველაზე უცნაური ფენომენის ამოხსნას ცდილობენ. მათ 5 წლის ბიჭუნას დახმარება სურთ, რომელიც ტკივილს ვერ გრძნობს.

ისააკ ბრაუნს, დაბადებიდან მოყოლებული, ტკივილის შეგრძნება არ გააჩნია. იგი გასულ წელს სათამაშო მოედანზე საკმაოდ მაღალი ატრაქციონიდან გადმოვარდა და მენჯი მოიტეხა. ისააკი მიხვდა, რომ რაღაც დაემართა, მაგრამ ტკივილი სავსებით არ უგრძვნია.

მშობლების თქმით, მსგავსი უჩვეულო დაავადება სანათესაოში არავის აქვს. ყველაზე რთული პერიოდი 1 წლამდე ჰქონდათ, როდესაც ბავშვი მაგიდაზე ადიოდა და იქიდან სახით ეცემოდა იატაკზე, ანთებულ ღუმელში ხელს ყოფდა და ა.შ. ეს ყველაფერი მისთვის გართობის ყველაზე კარგ საშუალებას წარმოადგენდა.

როგორი არაადამიანური ტკივილიც უნდა მიაყენოთ, ბიჭუნა ვერაფერს გრძნობს. ის მხოლოდ საგნების შეხებას აღიქვამს. სხეულის დაზიანებისას სისხლიც სდის, ჩალურჯებებიც აქვს, მაგრამ დაბეჟილი ადგილი არ სტკივა. ექსპერიმენტმა ისიც ცხადყო, რომ ისააკ ბრაუნი ვერ არჩევს ცივ და ცხელ საგნებს.

ანალოგიური დაავადებით 13 წლის გერმანელი გოგონა ეშლინ ბლოკერიც იტანჯება.

Cyan Magenta Yellow Black

ვაშლი ცნობილი ადამიანების პორტრეტებით

იაპონიის ქალაქ ხიროსიმაში ვაშლების ბაღის მეპატრონემ ხეებიდან 22 ვაშლი ჩამოკრიფა, რომლებზეც ცნობილი ადამიანების გამოსახულება იყო. ნაყოფზე იაპონიის პრემიერის, საფრანგეთის პრეზიდენტისა და მსოფლიოში სხვა ცნობილი ადამიანების პორტრეტებია გამოსახული.

ხილზე გამოსახულების მიღება საკმაოდ მარტივი აღმოჩნდა. ჯერ კიდევ დაუმწიფებელ ვაშლს სპეციალურ სტიკერებს აკრავენ, რომელიც დამწიფების პერიოდში ნაყოფის ზედაპირ-

ზე მზის სხივებს არ უშვებს. დაუფარავი ნაწილი წითლდება, სტიკერით დაფარული ნაწილი კი ყვითლდება. ამ გზით მიიღება გამოსახულებებით დამშვენებული ნაყოფი.

პანდას ექსკრემენტებისგან მომზადებული ჩაი 77 ათასი ღირს

მსოფლიოში ყველაზე ძვირადღირებული ჩაი ჩინური „პანდას ჩაია“, რომლის 1 კილოგრამი 77 ათასი დოლარი ღირს. გაგიკვირდებათ და, ჩაი პანდას ექსკრემენტებისგან მზადდება. ჩინელების თქმით, პანდა შეჭმული ბამბუკის მხოლოდ 30 პროცენტს ინელებს, ხოლო ბამბუკში შემავალი ბევრი სასარგებლო ნივთიერება უცვლელად გამოიყოფა.

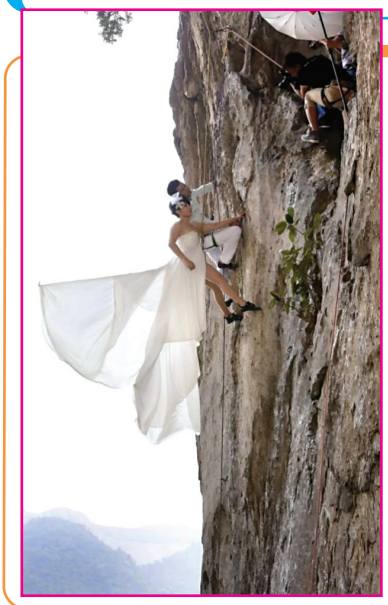
მსოფლიოში ყველაზე ძვირადღირებული ჩაი ხელით მოხატული ფაიფურის კოლოფებით იყიდება.

33 წლის კაცი ჯასტინ ბიბერის ორეულად იქცა

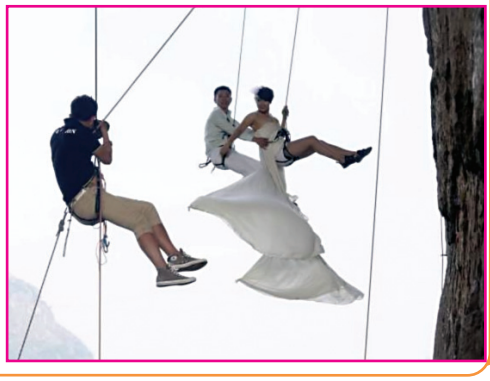
ლოს ანჯელესში მცხოვრები 33 წლის კომპოზიტორი ტობი შელდონი, პლასტიკური ოპერაციების წყალობით თავის კერპს, პოპმომღერალ ჯასტინ ბიბერს დაემსგავსა. ტობიმ პლასტიკური ოპერაცია, თვალებიდან დაწყებული, სახის ყველა ნაკვთზე გაიკეთა და ეს ყველაფერი 100 000 ამერიკული დოლარი დაუჯდა. გარდა ამისა, შელდონმა ჩაცმის სტილიც შეიცვალა. ამჟამად ის თინეიჯერ მომღერალს ნამდვილად ჰგავს და გოგონებშიც უკვე დიდი პოპულარობით სარგებლობს.

ტობი შელდონმა პირველი პლასტიკური ოპერაცია 2008 წელს გაიკეთა, სწორედ მაშინ, როცა ჯასტინ ბიბერი მსოფლიო ვარსკვლავად იქცა.

წყვილმა კლდეზე იქორწინა



ჩინეთში, გუანსი-ჯუანის რაიონში, ფენგ ჯინგმა და ლუ ზაომ კლდეზე იქორწინეს. ორიგინალური ცერემონიალის გადახდა პატარძლის სურვილი იყო. შესაბამის სამოსში გამოწყობილი ნეფე-დედოფალი კლდეზე თოკით ავიდნენ და დაეკიდნენ. ამ უნიკალური კადრების დასაფიქსირებლად წყვილთან ერთად ფოტოგრაფსაც მოუხდა კლდეზე აცოცება.



Cyan Magenta Yellow Black

უსიამოვნებებს დამოუკიდებლად უმკლავდებით?

1. ახლობლებს თქვენი პრობლემებისა და უსიამოვნებების შესახებ უყვებით?

ა) არა, რადგან ეს პრობლემებს არ წყვეტს — 3

ბ) თუ მოსაუბრეს ვენდობი, ვუყვები — 1

გ) ვცდილობ, სხვები ჩემი პრობლემებით არ დავტვირთო — 2

2. ავადმყოფურად განიცდით, როცა უსიამოვნებაში ეხვევით?

ა) უსიამოვნებები ჩემთვის მძიმე გადასატანია — 4

ბ) გააჩნია გარემოებას — 0

გ) ადვილად ვეგუები, რადგან ვიცი, ყველანაირი უსიამოვნება ადრე თუ გვიან დასრულდება — 2

3. რას აკეთებთ, როცა იმედგაცრუებული ხართ?

ა) იმას, რაზეც ვოცნებობდი — 0

ბ) მეგობრებთან მივდივარ — 2

გ) მარტოობა მინდა და სახლში ვიკეტები — 4

4. საყვარელმა ადამიანმა გული გატკინათ...

ა) საკუთარ თავში ჩავიკეტები — 3

ბ) ახსნა-განმარტებას მოვთხოვ — 0

გ) ამის შესახებ ახლობლებს მოვუყვები — 1

5. როდესაც ძალიან ბედნიერი ხართ...

ა) იმ მომენტში არ ვფიქრობ უბედურებებზე — 1

ბ) ვიწყებ ფიქრს, რომ ეს ყველაფერი მალე გაივლის — 3

გ) არ ვივიწყებ, რომ ცხოვრება მხოლოდ ბედნიერი წუთებისგან არ შედგება — 5

6. როგორი დამოკიდებულება გაქვთ ფსიქიატრებთან?

ა) ღმერთმა დამიფაროს, მათი პაციენტი გავხდე — 4

ბ) ბევრ ადამიანს ეხმარებიან — 2

გ) ფსიქიატრებზე უკეთ ადამიანი თავად შეძლებს საკუთარი თავის დახმარებას — 3

7. რას იტყვით ბედზე?

ა) მუდმივ გამოცდებს მიწყობს — 5

ბ) უსამართლოა ჩემ მიმართ — 2

გ) ჩემდამი კეთილგანწყობილია — 1

8. რაზე ფიქრობთ, როდესაც საყვარელ ადამიანთან კონფლიქტის შემდეგ მრისხანება გაგივლით?

ა) ყველაფერ კარგზე, რაც ამ ადამიანთან მაკავშირებდა — 1

ბ) შურისძიებისთვის ვემზადები — 2

გ) იმაზე, თუ რამდენი რამ მოვითმინე მისგან — 3

შედეგები:

8-15 ქულა — უსიამოვნებებს მალე ურიგდებით. წარმოქმნილ პრობლემებში საკუთარ თავს კი არა, გარემოებებს ადანაშაულებთ. თქვენი სულიერი წონასწორობა შესაშურია. პრობლემებს დამოუკიდებლადაც მშვენივრად უმკლავდებით.

16-26 ქულა —არ გიყვართ სიურპრიზები. პრობლემების მიზეზებს სხვა ადამიანებში ეძებთ. მძიმე წუთებში აუცილებლად ახლობლების თანაგრძნობა გჭირდებათ. დამოუკიდებლად უსიამოვნებებთან გამკლავება გიჭირთ.

27-36 ქულა —პრობლემებთან გამკლავება ძალიან გიჭირთ. ყველაფერში საკუთარ თავს ადანაშაულებთ. არც სხვების შეწუხება გინდათ და ყოველთვის საკუთარ თავში იკეტებით. ეცადეთ, თქვენს ხასიათში ძლიერი მხარეები იპოვოთ. მაშინ ყველანაირი პრობლემა ადვილად მოგვარებადი გახდება.

სიზარმაცე ხომ არ შემოგეპარათ?

ადებით პასუხში 1 ქულა დაიწერეთ, უარყოფითში — 0.

1. თუ სახლში მარტო არ ვარ, ტელეფონის ყურმილს არასოდეს ვიღებ, იმედი მაქვს, ამას სხვა გააკეთებს. თუ მარტო ვარ, ყურმილს მხოლოდ 3-4 ზარის შემდეგ ვიღებ.

2. სამსახურში ხშირად მაგვიანდება, რადგან დილით ლოგინიდან ადგომა მიჭირს. შეხვედრებზეც მაგვიანდება იმის გამო, რომ მომზადებას ბოლო წუთებში ვიწყებ.

3. მირჩევნია, ისეთი ტრანსპორტი შევარჩიო, რომელიც სახლის კარამდე მიმიყვანს. ამისათვის ქუჩაში დიდხანს დგომა არ მეზარება.

4. მომწონს სპორტული აღნაგობისა და ჯანსაღი იერის ადამიანები, მაგრამ თავად სპორტით გატაცებული არ ვარ. ზოგჯერ ფეხით გავლის შესაძლებლობა მაქვს, მაგრამ მირჩევნია, დრო არ დავკარგო. ფიზიკური აქტივობით ვერ დავიკვეხნი.

5. ტელევიზორის ყურებისას და კითხვისას აუცილებლად ვწევარ.

6. მიყვარს უაზროდ წოლა, ოცნება და აქეთ-იქით ყურება.

7. სამსახურიდან ისეთი დაღლილი ვბრუნდები, რომ არაფრის გაკეთება აღარ შეიძლია, სახლში მისვლა და დასვენება ყველაფერს მირჩევნია.

8. შემიძლია ნაყინის ქაღალდი პირდაპირ ქუჩაში დავაგდო, სპეციალურად ნაგვის ურნას ძებნას არ დავუწყებ.

9. ჩემს ოთახს იშვიათად ვალაგებ, არც მაგიდის მოწესრიგება მიყვარს.

10. თუ რამის გაკეთება ვინმესთან ერთად მიხდება, ვცდილობ, ლომის წილი სხვამ იმუშაოს.

შედეგები:

8-10 ქულა — ზარმაცების ჩემპიონი ხართ, ალბათ სიზარმაცეში კონკურენტი არ გყავთ. გირჩევთ, ცოტა თავი შეიწუხოთ. დაფიქრდით, იქნებ სწორედ ეს სიზარმაცე გიშლით ხელს როგორც კარიერაში, ისე სხვა ადამიანებთან ურთიერთობაში. ისინი იძულებულნი არიან, ან შენიშვნები მოგცეს, ან თავი აგარიდონ. ამან კი შესაძლოა, დროთა განმავლობაში მათთან ურთიერთობა გაგირთულოთ.

4-7 ქულა — როგორც ადამიანთა უმრავლესობას, სიზარმაცე ცოტა თქვენც შემოგეპარათ, მაგრამ ნორმის ფარგლებში. თქვენი სიზარმაცით სხვებს არ აწუხებთ, ცდილობთ, დისკომფორტი არავის შეუქმნათ და, თუნდაც ძალიან გეზარებოდეთ, საკუთარი თავი აიძულოთ, რაღაც გააკეთოთ.

0-3 ქულა — არც კი იცით, სიზარმაცე რას ნიშნავს, თქვენში ამ თვისების ნასახიც არ არის. აქტიური და საქმიანი ბრძანდებით, მაგრამ უკიდურესობები არც ისე კარგია, იქნებ ცოტა შეგესვენათ და თუნდაც ერთი საათი ამოგესუნთქათ. დარწმუნებული იყავით, თქვენი ტემპის მქონე ადამიანისათვის ეს ძალიან სასარგებლო იქნება.

სუდოკუ

წინა ნომერში გამოქვეყნებული სუდოკუს პასუხები იხ. გვ. 78

სუდოკუ არის იაპონური თავსატეხი, რომელმაც ბოლო დროს ევროპაშიც მოიკიდა ფეხი. მისი ამოხსნისთვის საკმარისია ლოგიკური აზროვნების უნარი. თავად ამოხსნის პროცესი კი დიდ სიამოვნებას გპირდებათ.

№ 1

	1		8				9	
		2		1		5		
7					3		6	4
4	5				6		1	
		3	5					
9		8				2		
	7		9					8
				5	7	3		
		6	1				5	

№ 2

	3				1		9	
		4			6			5
5				3	8	2		
			9				3	
1		2		4				
		8			7	9		
	6		2				8	
		7	3		5	1		
9				1	4			2

სუდოკუ შედგება 9-9 ჰორიზონტალური და ვერტიკალური სვეტისა და 9 ბლოკისგან. შევავსოთ ცარიელი უჯრები 1-დან 9 ციფრებით ისე, რომ ჰორიზონტალურ და ვერტიკალურ სვეტებსა და ბლოკებში ერთი და იგივე ციფრი არ განმეორდეს.

Cyan Magenta Yellow Black

ტესტი ქალებისთვის

საყვარელი ადამიანის ღალატს შეძლებდით?

ტესტის კითხვებზე 1. გ, 2. ბ, 3. ბ, 4. დ, 5. ა, 6. ბ, 7. ა 1 ქულა დაიწერეთ, ხოლო დანარჩენებში — 0.

1. როგორ აღწერდით თქვენს ურთიერთობას საყვარელ ადამიანთან?

ა) კონფლიქტური და პრობლემებით სავსე, რომელთა მოგვარება ნამდვილად შეიძლება.

ბ) სიყვარულითა და სითბოთი სავსე.

გ) იმედგაცრუებებითა და სევდით აღსავსე.

დ) სიყვარული, სითბო, სევდა და იმედგაცრუება — ყველაფერი ერთად, გააჩნია დღეს.

2. სიმშვიდეს სულიერებასა და რელიგიაში ეძებთ?

ა) დიახ.

ბ) არა.

3. ვინ არის თქვენი ფანტაზიების გმირი?

ა) ჩემი შეყვარებული.

ბ) საყვარელი მამაკაცის საპირისპირო თვისებების მქონე.

გ) ლამაზი მსახიობი, თუნდაც ბრედ პიტი.

დ) ქმარი, ოღონდ იმ პერიოდში, როდესაც შეხვედრები დავიწყეთ და გაცილებით აქტიური იყო.

4. როცა შეყვარებულის გვერდით თავს მოწყენილად ვგრძნობ, მოქმედებას ვიწყებ...

ა) იოგაზე ან ცეკვაზე სიარულს ვიწყებ.

ბ) მასთან ერთად ვცდილობ, გავარკვიო, რა გვემართება და მზად ვარ, სხვებსაც ვკითხო რჩევა.

გ) წვეულებას ვმართავ, მხოლოდ დაქალებს ვეპატიჟები და ვცდილობ, წონასწორობა აღვიდგინო.

დ) თანაგრძნობას ვეძებ და სხვა მამაკაცებისკენ ვაპარებ თვალს.

5. თქვენ მშობელთაგან ერთ-ერთს მეორისთვის ოდესმე უღალატია?

ა) დიახ.

ბ) არა.

6. შეგიძლიათ ორ მამაკაცთან ერთად ატაროთ დრო?

ა) დიახ.

ბ) ეს პრობლემა არ არის.

გ) ამას ვერც კი წარმოვიდგენ.

დ) ერთ მამაკაცთან ურთიერთობა ძლივს ამიტანია და კიდევ მეორე?! ეს წარმოუდგენელია!

7. თავს არაჩვეულებრივად მხოლოდ მაშინ გრძნობთ, როცა...

ა) ისეთი კაცი მყავს გვერდით, რომელიც მეტყვის, რომ ამქვეყნად ყველაზე ლამაზი და მოსიყვარულე ვარ.

ბ) შეფი კარგი მუშაობისთვის მადლობას მიხდის.

გ) როდესაც წონაში ვიკლებ.

დ) მეგობრებს რამეთი ვამხიარულებ.

შედეგები:

0-2 ქულა — ეჰთგული შეყვარებული

თქვენ და საყვარელ ადამიანს მოსალოცად გაქვთ საქმე. ღალატი თქვენი სტილი ნამდვილად არ არის და ამიტომ ეს სიტყვა თქვენს ლექსიკონში არ არსებობს. კმაყოფილი ხართ, გვერდით ასეთი ადამიანი რომ გყავთ და ისიც იცით, მასთან ერთად როგორ გაუმკლავდეთ ნებისმიერ სირთულეს. საკუთარ თავს შესანიშნავად იცნობთ. იცით, როგორ გახადოთ სასიამოვნო, თქვენი სამსახური და გატაცებებიც გაქვთ. სულაც არ გჭირდებათ სხვა პარტნიორი იმისათვის, რომ თავი მიმზიდველად და ხალისიანად იგრძნოთ.

3-6 ქულა — გაუჩყვეველი გრძნობები

როცა თქვენს შეყვარებულზეა ლაპარაკი, გული რაღაცეებზე გწყდებათ. მიუხედავად ამისა, უნდა ითქვას, რომ ღალატის საფრთხე ნაკლებად გემუქრებათ. უნდა გაარკვიოთ, რა გიშლით ხელს, თავი ბედნიერად იგრძნოთ და დარწმუნდეთ, რომ უმნიშვნელო წვრილმანების გამო სხვა პარტნიორის მკლავებში არ აღმოჩნდებით. არც ის დაივიწყოთ, რომ თქვენი ყველა უბედურება შეყვარებულს არ უნდა გადააბრალოთ და განტევების ვაცად არ აქციოთ. ამას ბევრი მოღალატე აკეთებს. საკუთარ თავს ერთი კითხვა დაუსვით: მე მან დამღალა თუ ცხოვრებამ? იპოვეთ პასუხი ამ კითხვაზე და მიხვდებით, რა ხდება სინამდვილეში.

7 ქულა — განგაში!

თქვენ ღალატის ზღვარზე ხართ. შეგიძლიათ, ეს ნაბიჯი არ გადადგათ მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ პრობლემებში გარკვევას შეძლებთ — რატომ წუწუნებთ განუწყვეტლივ თქვენს შეყვარებულზე ან რატომ გსიამოვნებთ უფრო მეტად ქათინაურები სხვა კაცებისგან. ახლავე ატეხეთ განგაში და იქნებ მისი ერთგული დარჩეთ. ვინმეს დაელაპარაკეთ, ვინც საკუთარ თავთან და პარტნიორთან ურთიერთობის გარკვევაში დაგეხმარებათ.

იმედგაცრუება თქვენი თანამგზავრი ხომ არ გახდა?

1. ამინდი თუ შეიცვალა, ხასიათი გიფუჭდებათ?

ა) დიახ — 0

ბ) არა — 1

2. მოერიდებით იმ ადამიანის წონასწორობიდან გამოყვანას, რომელიც ფიზიკურად თქვენზე ძლიერია?

ა) დიახ — 1

ბ) არა — 0

3. შეგიძლიათ, ყურადღების მისაქცევად სკანდალი მოაწყოთ?

ა) დიახ — 0

ბ) არა — 1

4. შეგიძლიათ, მანქანა ძალიან სწრაფად ატაროთ, მიუხედავად იმისა, რომ ეს რისკთანაა დაკავშირებული?

ა) დიახ — 0

ბ) არა — 1

5. როცა ავად ხართ, უამრავ წამალს სვამთ?

ა) დიახ — 0

ბ) არა — 1

6. მიზნის მისაღწევად ყველაფერზე წახვალთ?

ა) დიახ — 0

ბ) არა — 1

7. შეწყვეტთ თამაშს, თუ გრძნობთ, რომ შეიძლება დამარცხდეთ?

ა) დიახ — 1

ბ) არა — 0

8. გიყვართ ძაღლები?

ა) დიახ — 0

ბ) არა — 1

9. შეგიძლიათ, მზეს საათობით მიეფიცხოთ?

ა) დიახ — 0

ბ) არა — 1

10. დარწმუნებული ხართ, რომ ოდესმე პოპულარული გახდებით?

ა) დიახ — 0

ბ) არა — 1

11. ჩვევად გაქვთ, ნერვიულობის დრო ნორმაზე მეტი ჭამოთ?

ა) დიახ — 0

ბ) არა — 1

12. შეგიძლიათ, წინასწარ მიხვდეთ, რას გაჩუქებენ დაბადების დღეზე?

ა) დიახ — 0

ბ) არა — 1

შედეგები:

8 ქულაზე მეტი —საოცრად კეთილგონიერი ხართ. იმედგაცრუებული არასოდეს რჩებით. ხანდახან დაფიქრებაც გმართებთ, იქნებ თქვენი ცხოვრება ძალიან ერთფეროვანია? ეცადეთ, მრავალფეროვნებაზე იზრუნოთ.

4-8 ქულა — ოქროს შუალედში ხართ. კარგად იცით თქვენი შესაძლებლობები. თქვენი დევიზია: დღევანდელი კვერცხი გერჩივნოს ხვალინდელ ქათამს. მიუხედავად იმისა, რომ ხასიათში გიჟური თვისებებიც გაქვთ, ეს მხოლოდ თქვენს მომხიბვლელობას აძლიერებს.

4 ქულაზე ნაკლები — აბსოლუტურად უგუნური ადამიანი ხართ და ამის გამო იმედგაცრუება თქვენი თანამგზავრი გახდა. ნებისმიერი მცირე პრობლემა და თავს ყველაზე უბედურად ჩათვლით. შეიძლება ითქვას, სიხარულის შეგრძნება დაკარგული გაქვთ. სასწრაფოდ რამე თუ არ შეცვალეთ, ასე ცხოვრება ძალიან გაგიჭირდებათ!

Cyan Magenta Yellow Black

მენიუ კუჭის შეკრულობის წინააღმდეგ

ზროდადრო ბევრი ეჯახება ისეთ დელიკატურ პრობლემას, როგორიცაა ნაწლავების ბუნებრივი დაცლის შეფერხება ორი ან მეტი დღით. ამის დაშვება არაფრით შეიძლება.

ყაბზობის მიზეზი მრავალია, შედეგი ერთი — ორგანიზმი იწამლება (ნაწლავებში ბევრი მავნე ნივთიერება შეიწოვება). ეს სხვადასხვა ორგანოს (მაგალითად, ღვიძლის და სისხლის მწარმოებელი სხვა ორგანოები) დაავადებების პროვოცირებას ახდენს და ასევე გარეგნობას ვნებს. სახის ფერი უარესდება, კანი — მოშვებული, ფრჩხილები აშრეებული და მტვრევადი ხდება, ხოლო თმა ბრწყინვალეს კარგავს. როგორც კი შენიშნავთ, რომ პრობლემა გაქვთ, მაშინვე ზომები მიიღეთ! აუცილებლად მიმართეთ ექიმს, რათა ყაბზობის მიზეზი დადგინდეს და მედიკამენტოზური მკურნალობა დაინიშნოს.

გადახედეთ კვების რაციონს. მასში უნდა ჭარბობდეს მცენარეული საკვები (ბოსტნეული, ფაფები, შავი პური). ისინი ბევრ უჯრედისს შეიცავს და შლაკები გამოაქვს. ამას დაუმატეთ ხილი და კენკრა.

შეგიძლიათ ყველასთვის ხელმისაწვდომ ხალხურ საშუალებებს მიმართოთ.

კენკრა

საფაღართო მოქმედებას ფლობს წითელი ცირცელი, ხურტკმელი, წითელი მოცვი. მათგან მომზადებული ნაყენი და ნახარში ყაბზობის საწინააღმდეგო ყველაზე გემრიელი საშუალებაა.

წითელი მოცვის ჩაი. მინის ქილა პირამდე მწიფე კენკრით აავსეთ, ოთახის ტემპერატურის ანადუღარი წყალი დაასხით, პოლიეთილენით ან პერგამენტის ქაღალდით თავი მჭიდროდ მოუკარით. ყაბზობის დროს უზმოზე 1 ჭიქა დალიეთ.

ხურტკმელის ნაყენი. მართალია, ამ კენკრის სეზონი უკვე გავიდა, მაგრამ ეს რეცეპტი ზედმეტი არ იქნება. 1 სუფრის კოვზ კენკრას 200 მლ წყალი დაასხით და 10 წუთი ადუღეთ. შეგიძლიათ ცოტა შაქარი დაუმატოთ. ყოველდღიურად თითო ჭიქა უზმოზე მიიღეთ.

ცირცელის სიროფი. მინის ჭურჭელში კენკრას შაქარი დააყარეთ და ერთი თვე დადგით (უკეთესია, მზეზე) წვენის გამოსვლამდე. სიროფი სპირტით გააზავეთ (თანაფარდობა: 0,5 სიროფზე 25 მლ სპირტი) და უზმოზე 50 მლ მიიღეთ (წინასწარ წყლით გააზავეთ). როგორც კი კუჭის მოქმედება მოწესრიგდება, შეისვენეთ, შემდეგ მკურნალობის კურსი გაიმეორეთ. რჩევა: ნაყენი მაცივარში შეინახეთ. ამ საშუალებით შეგიძლიათ უმკურნალოთ როგორც ეპიზოდურ, ასევე ქრონიკულ ყაბზობას.

ჩირეული

ლეღვის ნახარში. 1 სუფრის კოვზ დაჭრილ ლეღვის ჩირს 0,5 ლიტრი წყალი დაასხით და 10 წუთი ხარშეთ. შემდეგ ნახარში ოთახის ტემპერატურამდე გააგრილეთ, გაწურეთ. ერთი ჭიქა ჭამამდე 30 წუთით ადრე დალიეთ.

შავი ქლიავის ჩირი. ერთ მუჭა ჩირს საღამოს ცოტა ცხელი წყალი დაასხით. დილით უზმოზე დამბალი კენკრა ჭამეთ, ხოლო ნაყენი დალიეთ.

სამკურნალო მენიუს ნიმუში ერთი დღისთვის

საუზმე: 1 ჭიქა გაზგასული მინერალური გრილი წყალი, 2 ვაშლი კანიანად, ჰერკულესის ფაფა შავი ქლიავით, ბუტერბროდი ბრინზა ყველით და კამით, პიტნის ჩაი.

მეორე საუზმე: ქორფა სტაფილო და კიტრი, ერთი ფინჯანი ქატო (გრანულირებული), ერთი ჭიქა გოგრის წვენი, 3-4 ლეღვის ნაყოფი (ან დამბალი ჩირი).

სადილი: 2/3 ჭიქა გაზგასული, გრილი მინერალური წყალი, კიტრისა და კამის სალათა ზეითუნის ზეთითა და ლიმონის წვენით შეზავებული, უხორცო ბორშჩი, ქათმის ფილე (გარნირად მოშუშული ყაბაყი ან წიწიბურას ფაფა), ჩირის კომპოტი.

ვახშამი: ნახევარი ჭიქა წითელი ცირცელის წვენი, თავხვეული კომბოსტოს სალათა კამით და ზეთით, ქლიავის ან გარგარის ჩირის კომპოტი.

ძილის წინ: ერთი ჭიქა კეფირი.

ღრძილების ანთებას ბალახებით უმკურნალეთ

გინგივიტი (ღრძილების ანთება), ისევე როგორც პირის ღრუს სხვა ანთებითი დაავადება (სტომატიტი, გლოსიტი, პაროდონტიტი), უმიზეზოდ არ აღმოცენდება. აუცილებელი არ არის, ღრძილების ანთება ცუდი ჰიგიენის გამო განვითარდეს. ხშირად კბილებზე კარიესი არ არის, მაგრამ ღრძილები მტკივნეულია და სისხლი სდის.

დაავადების სათავე შეიძლება შინაგანი ორგანოების პრობლემაში (უთანხმოება ენდოკრინულ სისტემასთან, იმუნიტეტის დასუსტება, კუჭის ან ნაწლავების ცუდად მუშაობა) იმალებოდეს. თუ ეს მიზეზები არ აღმოიფხვრება, გინგივიტი არ გაქრება, რაც უნდა უამრავი კრემი და გამოსავლები მოსინჯოთ. ამიტომ, პირველ რიგში, საჭიროა ძირითადი მიზეზის მკურნალობა, ხოლო ხალხური საშუალებები უსიამოვნო სიმპტომების მოხსნაში დაგეხმარებათ. ანთებას შეამცირებს, სისხლდენას შეწყვეტს, ჭრილობასა და წყლულებს განკურნავს. ამისთვის გამოიყენება შემდეგი სამკურნალო მცენარეები:

მუხის ქერქის ნახარში ლორწოვანს ინფექციებისგან იცავს და ჭრილობას აშუშებს. 1 ჩაის კოვზ ნედლეულს 1 ჭიქა მდუღარე დაასხით, დადგით, გაწურეთ. ყვავილებს ნუ გადაყრით. შეგიძლიათ ღრძილებზე მათი აპლიკაციები გაიკეთოთ (5-10 წუთი გაიჩერეთ).

სალბის ნახარში (1 სუფრის კოვზ ბალახს 1 ჭიქა მდუღარე დაასხით) უნივერსალური საშუალებაა პირის ღრუს ყველა დაავადების დროს. მცენარე ანთებას აქრობს და დეზინფექციას აკეთებს.

მურყნის გირჩების ნაყენი სისხლდენას აჩერებს და ლორწოვანის შეხორცებას ხელს უწყობს. 2 სუფრის კოვზ ნედლეულს 1 ჭიქა მდუღარე დაასხით. ერთი საათი დადგით, გაწურეთ. გამოიყენეთ გამოსავლებად.

გახსოვდეთ, გინგივიტის დროს სპირტიანი და სხვა აგრესიული ხსნარების (მარილიანი და სოდიანი წყლის) პირში გამოვლება არ შეიძლება.

სავარჯიშოები ახლომხედველობისგან გასათავისუფლებლად

ახლომხედველობა ბევრისთვის კარგად ნაცნობია, მაგრამ მისი დაძლევა შეიძლება არა წამლებისა და ოპერაციის დახმარებით, არამედ თვალების სწორი წვრთნით.

ისწავლეთ, თვალები პერიოდულად ახამხამოთ და მოდუნებულ მდგომარეობაში დაიჭიროთ. ამ დროს თვალები, ჩვეულებრივ, ნახევრად დახურულია (მაგრამ არა — მოჭუტული).

მეტად სასარგებლოა მხედველობის ცენტრალური ფიქსაციის ვარჯიში სპეციალურ შესამოწმებელ ცხრილზე 30 სმ-დან 1,5 მეტრამდე დაშორებით.

ასევე საჭიროა სუსტი განათების, მაგალითად, სანთლის შუქზე, წვრილი შრიფტის დაძაბვით წაკითხვა. ამ სავარჯიშოს შესრულება სასარგებლოა დღეში 10-15 წუთი. ასეთი კითხვა შორს ხედვას აუმჯობესებს.

ყოველდღიურად წაიკითხეთ სპეციალური მხედველობის შესამოწმებელი ცხრილი კარგად განათებისას 3 მეტრიდან 6 მეტრამდე მოშორებით. უმჯობესია 3 მეტრიდან დაიწყოთ და დისტანცია თანდათან გაზარდოთ.

დაშორებულ ობიექტებზე ძალდატანებით ცქერას მოერიდეთ.

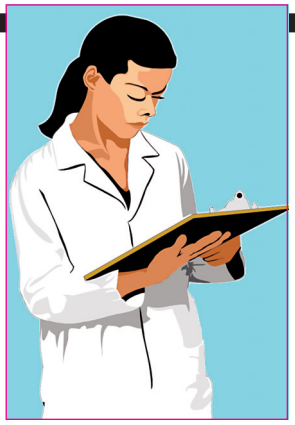
სეირნობისას ან მანქანის ტარებისას თქვენგან გვერდზე ობიექტების მოძრაობას დააკვირდით.

ყველა ეს მარტივი სავარჯიშო აუცილებლად დაგეხარებათ, ახლომხედველობა არამარტო თავიდან აიცილოთ, არამედ მისგან განიკურნოთ.

✓ მოამზადა ანა გაგოშიძემ

Cyan Magenta Yellow Black

გვპასუხობს ექიმი



— მაწუხებს კოლიტი. როგორ ვიკვებო?

— ყოველდღიურად აუცილებლად მიიღეთ თხიერი საკვები. მოერიდეთ მჟავე-მწარეს, ცხიმიანსა და ტკბილ საკვებს, ეცადეთ დილა ხაჭოთი ან მაწვნით დაიწყოთ.

— სისხლი მიდედება ძალიან ნელა. მიკიდე კალციუმის შემცველი პრეპარატები, მაგრამ უშედეგოდ. თუ არსებობს რაიმე მარტივი მეთოდი, რომ ხელის გაკაწვრის დროს დიდი რაოდენობით სისხლი არ დაკარგო?

— სისხლის შედედება 3-4 წუთში უნდა მოხდეს, თუმცა ორგანიზმში მიმდინარე რთული პროცესია. თუ ამ პრობლემამ ძალიან შეგაწუხათ, აუცილებელია ჰემატოლოგის ჩართვა. თვითნებურად წამლების მიღებას ნუ გარისკავთ. განაკაწრიდან თუ გინდათ, რომ სისხლდენა სწრაფად შეგიჩერდეთ, ოდნავ მოიფრქვიეთ შაქრის პუდრა.

— მინერალური წყლის მიღება ყოველდღიურად შეიძლება?

— მინერალური წყალი მიირთვით რამდენიც გნებავთ. ის ორგანიზმზე უარყოფითად არ მოქმედებს. ჩვეულებრივი წყალი მინერალურისგან განსხვავებით უფრო შარდმდენია, ამიტომ დიეტის დროს მინერალური წყლის მიღება უფრო რეკომენდებულია.

— ყლაპვის დროს ყელში რაღაც მეჩხირება. აუცილებლად ჩიყვი მექნება?

— თანამედროვე პირობებში ჩიყვის დადგენა ძალიან მარტივად, ექოსკოპიის გადაღების დროს დაგიდგინდებათ. თუ ფარისებრი ჯირკვალი გადიდებული გაქვთ, ექიმი მიგითითებთ, რა ანალიზები ჩაიტაროთ. ჩიყვის მკურნალობა ოპერაციულ ჩარევას ყოველთვის არ საჭიროებს.

— მაწუხებს თირკმლები, ვერ ვჭამ ლობიოს. მარხვის პერიოდში ამ საკვების გარეშე მიჭირს. რითი შეიძლება მისი ჩანაცვლება?

— თუ საკვები პროდუქტის მიღებისას რომელიმე ორგანო გიღიზიანდებათ, ეცადეთ ეს პროდუქტი არავითარ შემთხვევაში არ მიიღოთ. მთელი მარხვის პერიოდში ყოველდღიურად მიიღეთ მინერალური წყალი. თუ თირკმლები გაწუხებთ, შეგიძლიათ მიიღოთ ბურღულეული, სამარხვო მაიონეზით მომზადებული პროდუქტები, რომლებიც თირკმლებს ნაკლებად გაგიღიზიანებთ.

— ბევრ ტკბილს ვჭამ. თავს ვერ ვაკონტროლებ. არსებობს რაიმე საშუალება, რომ მადა დამეკარგოს?

— არსებობს შემთხვევები, როცა ტკბილს ისე ჭამს ადამიანი, რომ თავს არ აკონტროლებს. უნდა აღინიშნოს, რომ ამ შემთხვევაში პათოლოგიასთან არ გვაქვს საქმე, თუმცა არც იმ ფაქტის გამორიცხვა შეიძლება, რომ დროთა განმავლობაში შეიძლება ორგანიზმში სერიოზული ცვლილებები დაიწყოს. თავის დაზღვევის მიზნით, შეიმოწმეთ სისხლში შაქრის დონე. მადის დასაკარგი პრეპარატები შეიძლება შეიძინოთ აფთიაქში, მაგრამ ის ყველანაირი საკვების მიმართ დაგიკარგავთ მადას და შეიძლება თქვენი ორგანიზმისთვის არასასურველი შედეგი მოგცეთ. გირჩევთ, თუ მოგშივდებათ ან ტკბილი საკვები მოგინდებათ, დალიეთ წყალი. ეს მარტივი პროცედურა კუჭის შევსებაში დაგეხმარებათ და ტკბილი აღარ მოგინდებათ. რა თქმა უნდა, რაც უნდა ბანალურად მოგეჩვენოთ, უმჯობესია ენდოკრინოლოგს მიმართოთ.

— რა მაჩვენებელი ითვლება წნევის ნორმად?

— დღეს ცხოვრების სტრესული სიტუაციაა, ამიტომ სპეციალისტები მიიჩნევენ, რომ სისხლის წნევის მაჩვენებელი თუ 140/90 დაფიქსირდა, ნორმალურია. მაგრამ ზოგიერთი ადამიანის ორგანიზმი ამ მაჩვენებელს ვერ ეგუება და ამიტომ შეიძლება თავი შეუძლოდ იგრძნოთ, იშვიათ შემთხვევაში კი — ცუდად. გირჩევთ, წნევა გაიზომოთ დილის საათებში, ორივე მკლავზე. წნევა დილით უფრო მაღალი აქვს ადამიანს, ვიდრე საღამოს.

— რა შეიძლება გამოიწვიოს ყურის ანთებამ?

— ყურის ანთების რამდენიმე ტიპი არსებობს, მაგრამ არ არსებობს თავისით მორჩენის არც ერთი შემთხვევა. ანთებითი პროცესის დროს აუცილებელია სპეციალისტის ჩარევა, რომ დაინიშნოს ზუსტი ანტიბიოტიკური მკურნალობა. თვითნებური მკურნალობით მდგომარეობა მხოლოდ გართულდება. ყურის ანთების შედეგად შეიძლება მენინგიტიც განვითარდეს.

ქიშმიში გულისთვის შეუცვლელია!

ქიშმიში შენარჩუნებულია ქორფა კენკრის ყველა სასარგებლო თვისება. ის შეგიძლიათ სამკურნალოდ წლის ნებისმიერ დროს გამოიყენოთ.

ქიშმიში — ეს არის კალიუმის, მაგნიუმისა და ნიკოტინის მჟავის (PP ვიტამინი) კონცენტრირებული წყარო, ამიტომ დღემდე გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების შეუცვლელ სამკურნალო საშუალებად ითვლება.

ამავე დროს ქიშმიში ნატურალური ანტიდეპრესანტია, რომელიც უძილობისა და სტრესის შედეგების დაძლევას ეხმარება.

პროფილაქტიკური და სამკურნალო მიზნით რეკომენდებულია წელიწადში 1-2-ჯერ ჩაიტაროთ ქიშმიშის თერაპიის კურსი შემდეგი სქემით:

შეიძინეთ 2 კგ ქიშმიში (წიპწების გარეშე), გამდინარე წყალში გარეცხეთ და გააშრეთ. შემდეგ 2 თანაბარ ნაწილად გაყავით. ქიშმიშის პირველი კილოგრამიდან 40 ცალი ყოველ დილით უზმოზე, ჭამამდე 30 წუთით ადრე მიირთვით. არ დაგავიწყდეთ, ამის შემდეგ პირში წყალი გამოივლოთ, ვინაიდან ქიშმიშში ბევრი შაქარია. მეორე კილოგრამი ასევე დილით უზმოზე ჭამეთ, მაგრამ ყოველდღიურად კენკრის რაოდენობა 1 ცალით შეამცირეთ. როდესაც ქიშმიშს სრულად მიირთმევთ, კურსიც მაშინ დამთავრდება.

გულის გასამაგრებლად ასევე კარგია თაფლისა და ქიშმიშის (თანაბარი რაოდენობით აიღეთ) ნარევი. მასში შეგიძლიათ გარგარის ჩირი და ნიგოზი დაუმატოთ. ეს სამკურნალო შინაური წამალი ყოველ დილით ჭამეთ.

ძლიერი ხველის, ბრონქიტის და ფილტვების სხვა დაავადებების დროს 100 გრამი ქიშმიში დანით დააქუცმაცეთ, 1 ჭიქა მდუღარე დაასხით და 10-15 წუთი დადგით. გაწურეთ და 1/4 ნაყენი დღეში 4-ჯერ მიიღეთ. უკეთესი ეფექტისთვის შეგიძლიათ 1 სუფრის კოვზი ქორფა ხახვის წვენი დაუმატოთ.

შენიშვნა! ქიშმიში უკუნაჩვენებია შაქრიანი დიაბეტისა და სიმსუქნის დროს.

თუ გსურთ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული კითხვის გაგზავნა, აკრიფეთ ასო S და გაგზავნეთ კითხვა ნომერზე 93887 მაგთიდან და 1779 ჯეოსელიდან. 1 სმს-ის ფასია: მაგთიდან 1 ლარი, ჯეოსელიდან 50 თეთრი.

კუჭ-ნაწლავის დისკომფორტი (შეკრულობა, ფაღარათი, შებერილობა) დისბაქტერიოზი

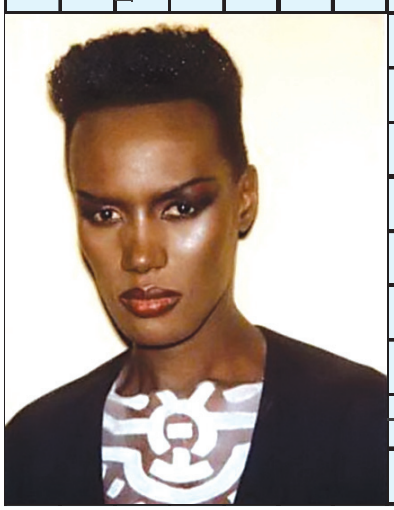
მიიღეთ

ლაქტო-ჯი

www.laqto.ge

გამოყენებისას გაეცანით ინსტრუქციას, გვერდითი მოვლენების შესახებ დეტალური ინფორმაციის მისაღებად მიმართეთ ექიმს.

Cyan Magenta Yellow Black



სიტყვა-კოდი

1	2	3	4	5	6

კომბაინის სამკელი ნაწილი

1. რაც ბოლოს კვდება; 2. ბიბლიური პატრიარქი; 3. ხელოვნური ენა; 4. დიდი ჩაქუჩი; 5. თამაში სალტეებითა და ჯოხებით; 6. აღმოსავლეთი; 7. სოფელი სოხუმის რაიონში; 8. წნეხი; 9. ვაჭრობის ფორმა; 10. რისამე დადგენილი წილი; 11. ნიში ოთახში საწოლით; 12. უგონო მდგომარეობა; 13. კალათბურთელი, რომელსაც ცეკვა ეხერხება; 14. ფულად-საკრედიტო დაწესებულება; 15. მიცემის, მიწოდების დროს ხმარებული ნაწილაკი; 16. დიდი, კეთილმოწყობილი ბაღი ქალაქში; 17. ოსმალეთის სულთნის სასახლე; 18. ცვედანი; 19. გეომეტრიული სხეული; 20. ნაირფერი მინერალი; 21. ახალი წელი გურიაში; 22. ნაბიჯი ბალეტში; 23. სელაპის სახეობა; 24. ტურგენევის მოთხრობა; 25. აგრეგატის, მექანიზმის განუწყვეტელი მოქმედების დრო; 26. თავაზიანი მიმართვა იაპონიაში; 27. „... ნასოსი“; 28. სხვადასხვა მნიშვნელობის მქონე სიტყვა; 29. ზღვის მოლუსკი, საკვებად ძვირფასი; 30. მოუსვენრობა, ჩოჩქოლი; 31. უძველესის აღმნიშვნელი წინსართი; 32. ვულკანი ინდონეზიაში; 33. ... სოხაძე; 34. იტალიელი ფილოსოფოსი, მათემატიკოსი, ექიმი; 35. წვრილი და მაღალი ციხე; 36. ავსტრალიური ველური ძაღლი; 37. რისამე წესი, ხერხი; 38. დელიბის ოპერა; 39. მდინარე აფხაზეთში; 40. თოვლის ფიფქი; 41. ქალაქი-პორტი იტალიაში; 42. ხე ნაჭუჭიანი ნაყოფით, რომელსაც გემრიელი გული აქვს; 43. „ოტელოს“ პერსონაჟი; 44. სამეტყველო ორგანო; 45. იგივეა, რაც ავაზა; 46. „... ბენი“; 47. იტალიის საფეხბურთო კლუბი; 48. „მეფეთა წიგნი“ (ძველირანული ძეგლი); 49. სანელებელი; 50. გომბეშოს სახეობა; 51. პიკი პირენეს მთებში; 52. ფრანგი ფიზიკოსი; 53. ექსპერიმენტი; 54. საფოსტო გზავნილის მიმღები პირი; 55. იუპიტერის თანამგზავრი; 56. იტალიური ფიჭვი; 57. სოფელი საგარეჯოს რაიონში; 58. სასტამბო ასოს (ლიტერის) სიმაღლის ზომა; 59. ველური ვარდი; 60. ალადინის ...; 61. ყაზახეთის ფულის ერთეული; 62. დაბალი ხარისხის კონიაკი; 63. ქალიშვილი ინგლისურად; 64. ფრანგი მწერალი; 65. ოსური ცეკვა.

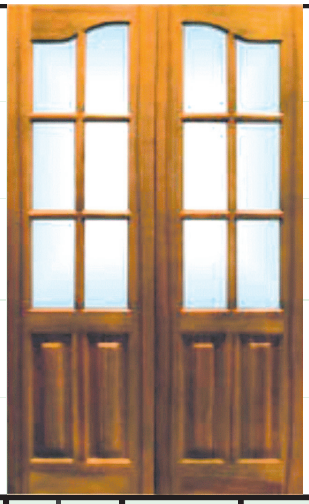
წინა ნომერში გამოქვეყნებული კოდიანი სკანვორდის პასუხები

1. ნობათი; 2. ირონია; 3. აბი; 4. კოდალა; 5. ოდა; 6. ნოდარ; 7. აპკი; 8. ქსი; 9. მარქსი; 10. ნივა; 11. ნიუ; 12. ნაძვი; 13. ალიგოტე; 14. უხა; 15. არაგვი; 16. პა; 17. სიმბა; 18. მალაგა; 19. ნიბლია; 20. მის; 21. სინტაქსი; 22. საია; 23. ფხა; 24. ლოქო; 25. ავინიონი; 26. მადა; 27. ძე; 28. ძრავა; 29. ეფა; 30. ამია; 31. კიპრიდა; 32. „ქოლგა“; 33. ფრახტი; 34. ხოტა; 35. „სილვა“; 36. ნემსი; 37. ძარა; 38. ძიძია; 39. ქინძი; 40. პლანი; 41. პარაფინი; 42. სტრიქონი; 43. ბრინჯი; 44. ალიანსი; 45. ინა; 46. ალაზანი; 47. მუეძინი; 48. ია; 49. აისი; 50. რაფ; 51. აჯა; 52. ნიყვი; 53. „ეთერი“; 54. ფანჯიკიძე; 55. ფშა; 56. გო; 57. კასონა; 58. სიუიტა; 59. ექო; 60. გიგი; 61. არენდა; 62. როლგანგი; 63. იო; 64. ბინული; 65. თეატრი. **სურათებზე:** ევგენი ხარაძე; გრიგოლ რობაქიძე; პავლე ინგოროყვა; დავით სარაჯიშვილი.

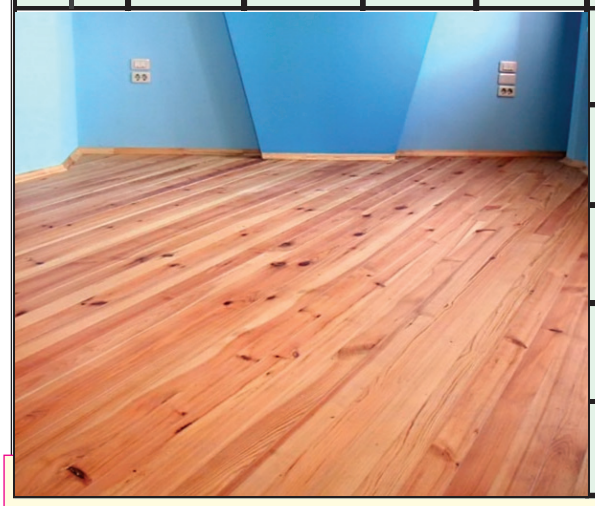
კოდი: ჯილაგი

Cyan Magenta Yellow Black

მწვანე სკანვორდი



1. სამიანი ნარდში
2. ამონი
3. ხვავი
4. მეგრული საჭმელი
5. მდინარის ჩაღრმავება
6. ქიმიური ელემენტი
7. საგნის კონტური
8. ნარკოტიკი
9. სოფელი ზესტაფონის რაიონში
10. ბრინჯის არაყი
11. საათის ნაწილი
12. წილი ბიზნესში
13. ზღვის წვრილი თევზი
14. კუნძულები წყნარ ოკეანეში
15. ბატონო პოლონურად
16. ძვირფასი ლითონი
17. მდინარე რუსეთში
18. მხარე, მიდამო
19. პატარა ქვა
20. ყვავილი
21. ერთ-ერთი პლანეტა
22. რისამე მთავარი აზრი
23. კომედია „ხანუმას“ პერსონაჟი
24. ... წერეთელი
25. „ოტელოს“ პერსონაჟი
26. ჭადრაკის ფიგურა



წინა ნომერში გამოქვეყნებული მწვანე სკანვორდის პასუხები

1. ფარვანა; 2. რუ; 3. ვო; 4. ანტიკვა; 5. კარტი; 6. ყაიმი; 7. ალეკ; 8. ორი; 9. ლიტანია; 10. ეტა; 11. ტრალი; 12. ნექტარი; 13. ოლეგ; 14. აქტორი; 15. ნომერი; 16. ატილა; 17. ომარი; 18. ნამგალი; 19. მორალი; 20. რა; 21. ლი.**სურათებზე:**ობსერვატორია; რაკეტა; ურანია; პლანეტარიუმი.

Cyan Magenta Yellow Black

შაქრის დონის დამწევი დამხმარე ბალახები

გთავაზობთ რამდენიმე მარტივ და ხელმისაწვდომ რეცეპტს სამკურნალო მცენარეების ბაზაზე, რომლებსაც შაქრის დამწევი მოქმედება აქვთ:

1 სუფრის კოვზ ვერხვის ძირებს 0,5 ლიტრი წყალი დაასხით და 10 წუთი დაბალ ცეცხლზე ადულეთ. გააგრილეთ, გაწურეთ. 0,5 ჭიქა ჭამამდე 30 წუთით ადრე დალიეთ.

4 სუფრის კოვზ ნიგვზის უღელს 0,5 ლიტრი წყალი დაასხით. 1 საათი დაბალ ცეცხლზე ადულეთ. 1 სუფრის კოვზი ყოველი ჭამის წინ დალიეთ.

1 სუფრის კოვზ ბაბუაწვერას გარეცხილ ფესვებს 2 ჭიქა მდუღარე დაასხით, შეფუთეთ და 2 საათი დადგით, შემდეგ გაწურეთ. ჭამამდე 30 წუთით ადრე დალიეთ. მთელი ულუფა საჭმლის მიღების რაოდენობის შესატყვისად დაყავით.

1-2 სუფრის კოვზ თუთის დაქუცმაცებულ ძირებს 1,5-2 ჭიქა მდუღარე დაასხით, 2 საათი დადგით. მზა ნაყენი დღის განმავლობაში 3-4-ჯერ მიიღეთ.

სისხლის ჯგუფი და ჯანმრთელობა

მეცნიერებმა გამოავლინეს, რომ გარკვეული დაავადებების მიმართ წინასწარგანწყობა სხვადასხვა ჯგუფის სისხლის ადამიანებში განსხვავებულია, მაგრამ ეს არ ნიშნავს, რომ სენი აუცილებლად აღმოცენდება. თუმცა იმ დაავადების პროფილაქტიკა, რომლისკენაც გენეტიკური მიდრეკილება გაქვთ, აუცილებელია.

პირველი ჯგუფის სისხლის ადამიანებს სუსტი კუჭი აქვთ. არის წინასწარგანწყობა წყლულოვანი დაავადებისა და მაღალი მჟავიანობის გასტრიტისკენ. გაუფრთხილდით თირკმლებს. ნუ გადაიციებთ, უარი თქვით მავნე ჩვევებზე. იკვებეთ გონივრულად, რათა ქვების გაჩენა თავიდან აიცილოთ. ასევე სუსტი აქვთ ფილტვები და ბრონქები. რისკია ჰიპერტონიისა და ათეროსკლეროზის, ვენების დაავადებების.

მეორე ჯგუფის სისხლის პირებისთვის დამახასიათებელია გასტრიტი დაბალი მჟავიანობით. განსაკუთრებულ ყურადღებას ითხოვს ნაღვლის ბუშტი და ღვიძლი, გული (დიდი რისკია იშემიური დაავადების), ფარისებრი ჯირკვლები და კბილები.

მესამე ჯგუფის სისხლის ადამიანებს მიდრეკილება აქვთ კუჭქვეშა ჯირკვლისა და მსხვილი ნაწლავის დაავადებებისკენ, საშარდე სფეროს ინფექციების მიმართ. საჭიროა, ნერვულ სისტემას გაუფრთხილდეთ.

მეოთხე ჯგუფის წარმომადგენლებს პირობითად შეიძლება საკმაოდ ამტანები ვუწოდოთ ბევრი დაავადების მიმართ, მაგრამ მაინც გამორიცხული არ არის პრობლემები სისხლძარღვებთან (ათეროსკლეროზი) დაკავშირებით. ხოლო სტრესების მიმართ დაბალმა წინააღმდეგობამ შეიძლება გულის დაავადებები განავითაროს.

მითები სასარგებლო ჩვევებზე

მედიცინის სფეროში ჩატარებული ბოლო გამოკვლევებით დამტკიცდა, რომ გარდა ნამდვილად საჭირო ჩვევებისა — სწორი კვება, მოძრავი ცხოვრების წესი, ალკოჰოლის მოხმარებაში ზომიერება, ძილის რეჟიმის დაცვა — სრულიად არასაჭირო, მეცნიერულ საფუძველს მოკლებული რიტუალებიც გვაქვს. ოდესღაც მიჩნეული იყო, რომ ასეთი მოქმედებები სასარგებლოა, მაგამ მრავალი წლის განმავლობაში ეს არავის დაუმტკიცებია. როგორ მოვიქცეთ? მოდით, გადავხედოთ, ჯანმრთელობასთან დაკავშირებულ რომელ რიტუალზე შეიძლება თავისთვის ყოველგვარი ზარალის მიყენების გარეშე უარის თქმა.

ყოველ 6 თვეში სტომატოლოგთან ვიზიტი

ეს რეკომენდაცია პირველად კბილის პასტის რეკლამაში გაჟღერდა, მაგრამ მსოფლიოს სხვადასხვა წერტილებში ჩატარებულმა გამოკვლევებმა აჩვენა, რომ ასეთი სიხშირით დანტისტთან გამოკვლევაზე სიარული არაფრის მომტანია. თუ ექიმმა კბილებისა და ღრძილების დაავადებები არ აღმოაჩინა, მაშინ იმისათვის, რომ დროულად გამოავლინოს და უმკურნალოს იმ დაავადებებს, რომლებიც შეიძლება გაჩნდეს, პროფილაქტიკისთვის ერთი წლის შემდეგ ვიზიტი საკმარისია. რა თქმა უნდა, არსებობს ორგანიზმის ინდივიდუალური თავისებურებანი, რომლებსაც შეუძლიათ კბილის მიმანქრის სწრაფი და შეუმჩნეველი დარღვევა გამოიწვიონ, მაგრამ ეს სხვა თემაა.

განსაკუთრებული ყურადღების გამოჩენა გმართებთ კბილის ქვის მიმართ. აშშ-ის კარდიოლოგიურმა საზოგადოებამ გამოაქვეყნა ცნობა იმაზე, რომ ყოველწლიურად კბილის ქვის მოცილება ინფარქტის რისკს 24%-ით ამცირებს, ხოლო ინსულტისას — 13%-ით.

მაგარი ჯბილის ჯაგრისის გამოყენება

რბილი ჯაგრისი კბილს არანაკლებ ასუფთავებს, სამაგიეროდ კბილებსა და ღრძილებს ტრავმას არ აყენებს, რაც იშვიათი არ არის მაგარი ჯაგრისის გამოყენებისას.

ჯბილის გაწმენდა ჯაგრისით ან ძაფით დღეში 2-ჯერ

პირის ღრუ ჯანმრთელ მდგომარეობაში რომ იყოს, დღეში ერთხელ კბილების გასუფთავებაც კმარა. კბილის ნადები 24 საათის შემდეგ მაგრდება და მის მოსაცილებლად ჯაგრისის ერთხელ გამოყენება სრულიად საკმარისია. ჯაგრისმა 2-3 წუთი უნდა იმუშაოს, უმჯობესია ძილის წინ. დილით კბილების გახეხვის არსი სუნთქვის გაჯანსაღება-გაგრილებაა. რაც შეეხება კბილების ძაფს, ის საჭიროა დღეში 2-ჯერ გამოიყენოთ. თუ ნადებსა და კბილებს შორის ჩაჭედილ საკვების ნარჩენებს არ მოიცილებთ, ღრძილების დაავადებისა და კბილის ქვების წარმოქმნის რისკი მკვეთრად გაიზრდება.

ბულმუჭიდის ყოველწლიური ჩენტგენი

ყოველწლიური რენტგენოგრამები ცრუ უსაფრთხოების შეგრძნებას ან პირიქით, ნორმიდან გადახვევას, შფოთვა-განგაშს იწვევს, რაც ადამიანს აიძულებს, დამატებითი არასაჭირო გამოკვლევები ჩაიტაროს. ასეთი გამოკვლევები შეიძლება დაეხმაროს ფილტვების სიმსივნის ან გულის იშემიური დაავადების ადრეულ სტადიაზე გამოვლენას, მაგრამ ასეთი მიდგომა რეკომენდებულია არა ყველასთვის, არამედ რისკის ჯგუფში მყოფი პირებისთვის. მაგალითად, ასეთები არიან მწეველები 45 წლის ზევით მაღალი წნევით ან ადამიანები ქოლესტერინის მაღალი დონით. თუ მათ რიცხვს არ მიეკუთვნებით, რენტგენოგრამა არ გჭირდებათ.

საღამოობით ჭამის აუჩქარება

საიდუმლოდ გაცნობებთ: კალორიები აზრზე არ არიან, ახლა რომელი საათია და ამიტომ ორგანიზმისთვის სულ ერთია, სახელდობრ, როდის ჭამეთ ზედმეტი — დილით თუ საღამოს 8 საათზე. თუ მშიერი დაწვებით, დიდი ალბათობით, მშფოთვარე ძილი გელით. ბოლო გამოკვლევებმა აჩვენა, რომ პირიქით, სწორედ ძილის წინ ჭამას აზრი აქვს განსაკუთრებით მათთვის, ვინც საღამოს ფიზკულტურითაა დაკავებული და ვინც 60 წლისაა. ცილებით მდიდარი ვახშამი (ხაჭო, უცხიმო ყველი, ულუფა ქათმის ხორცი ან თევზი) ორგანიზმს კუნთებისთვის საჭირო სამშენებლო მასალით უზრუნველყოფს, რაც ხანდაზმულ ასაკში განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია.

გაცივების ღროს განსაკუთრებული დიეტის დაცვა

პროდუქტები, რომლებიც ამა თუ იმ ფორმით სურდოს ან გრიპის მიმდინარეობაზე გავლენას ახდენს, არ არსებობს. დაავადების დროს საჭიროა ბევრი სითხის მიღება, მაგრამ შეგიძლიათ მიირთვათ ყველაფერი, რაც მოგესურვებათ. ისეთი რაღაცაც არის, რომლის ჭამა განსაკუთრებით რეკომენდებულია, მაგალითად, ქათმის ბულიონი.

✓ მოამზადა ანა გაგოშიძემ

Cyan Magenta Yellow Black

ქართული ანეკდოტები

— ალბ შემიძლია შენთან ცხოვრება, ყოველ ღამე მთვრალი მოდიხარ!
— უკივის ცოლი ქმარს.
— სამაგიეროდ სახლიდან ხომ გავდივარ ფხიზელი!

— არ გამომადგა შვილი, არა!
— რაშია საქმე?
— კაცო, ვეხვეწე, რამე ხელობა ისწავლე, ცხოვრებაში გამოგადგება, თქვა, მარა დამიჯერა?! იცეცლუტა, იმაიმუნა და მაინცდამაინც პარლამენტში წამოსკუპდა კაი კაცივით.

❖ ❖ ❖

გურული ცოლთან ნებივრობს.
— გიყვარვარ? — ეკითხება ქალი.
— აპა, ექიმის დანიშნულებას კი არ ვასრულებ მე აქანე!

❖ ❖ ❖

— როგორ შეხვდით ახალ მთავრობას? — ეკითხება ჟურნალისტი ოსს.
— მე ალ სევხვდი, თვითონაც მსვენივლად მოვიდა.

❖ ❖ ❖

— ძალიან ზარმაცი გამოდგა ჩემი ძაღლი.
— რას ნიშნავს ზარმაცი ძაღლი?
— მეზობლის ძაღლები რომ ყეფენ, ეს თავს უქნევს, მიდით, მიდითო.

❖ ❖ ❖

— მოულოდნელად დაბრუნდა სოფლიდან ჩემი ცოლი. რამ გააგიჟა, არ ვიცი, პირდაპირ მეცა და მკერდიდან მომაგლიჯა.
— რა, ჯვარი?
— არა, კაცო, ტანიჩკა.

❖ ❖ ❖

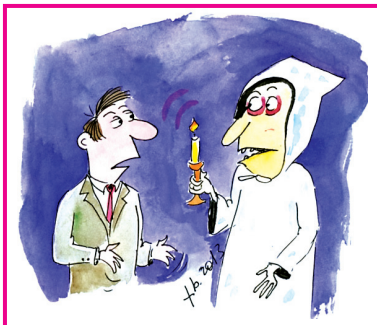
— უნიკალური ხანჯალი, შეიძინეთ უნიკალური ხანჯალი! — ყვირის ოსი.
— რითია უნიკალური? — ეკითხება მყიდველი.

— ვაიმეე, — ჯეიღუსობს ექსკუსიაზე ღიჯა, — ეს ღამაზი ბუნებაა! ოგოოს მიყვარს ბუნება!
— დაგჩაგჩა და მაინც გიყვარს? — გაკვირვებული ჩაეკითხა დაქალი.

— ამ ხანჯლით ჯამბულათმა იბრაგიმი მოკლა „ფატიმაში“.
— რას იტყუები, იბრაგიმი ჯამბულათმა თოფით მოკლა!
— იმიტომაა ეს ხანჯალი უნიკალური.

❖ ❖ ❖

ნარკოზიდან გამოსულ პაციენტს ექიმი მორიდებით ეუბნება:
— ორი ამბავი უნდა გითხრათ...
— ცუდით დაიწყეთ, ექიმო.
— მარჯვენა თვალი ამოგიღეთ მარცხენის მაგივრად.
— ოო, ეგ ცუდია... კარგი რაღაა?
— არც მარცხენა ყოფილა ამოსაღები.



ჯიენტი გასაყიდ სახლს ათვალიერებს.
— ამ სახლში მოჩვენებები ხომ არ ცხოვრობენ? — ეკითხება მასპინძელს.
— რას ბრძანებთ, ბატონო?! — პასუხობს მასპინძელი, — 400 წელია, აქ ვცხოვრობ და მოჩვენება ჯერ არ მინახავს.

❖ ❖ ❖

ექიმთან:
— ცუდად ვარ, ექიმო.
— სვამ?
— არა.
— ეწევი?
— არა.
— ქალებთან დადიხარ?
— არა.
— ცუდად იქნები, შე კაი კაცო, აბა, რა დაგემართება?!

❖ ❖ ❖

— ბრალდებულო, რომ გაიძახით, უკვდავების წამალი გამოვიგონეო, საკუთარ თავზე თუ გამოსცადეთ?
— დიახ, ბატონო მოსამართლევ.
— და როდის მიიღეთ?
— 1658 წელს.

❖ ❖ ❖

— ექიმო, უძილობა მჭირს.
— იცი? ქათმები დათვალე ძილის წინ.
— მეთორმეტე სართულზე ვცხოვრობ, ექიმო, დასათვლელი ქათმები საიდან მეყოლება?

— დღეიდან ამ ოჯახში ახალ ცხოვრებას ვიწყებთ, — ეუბნება დედა ჰიროეიჯესი ჯოჯას, — მამაშენი სმას ანებებს თავს, მე უაზროდ ფულის ხარჯვას მივატოვებ, შენ ხას გვპირდები?
— ოჯახი ოჯახია, — ამოიოხრა ბიჭმა, — ძალიან მიყვარს ჩემი მუსიკის მასწავლებელი, მაგრამ ხვალიდან აღარ ვივლი ვიოლინოზე.

— სულ ნავიდა ჩემი ბიჭი ხელიდან.
— აუხსენი, რომ ცუდად არ უნდა მოიქცეს.
— არ გაჭრა.
— მაშინ ცემე.
— ებეს ვცადე.
— მერე?
— ვერ ხედავ, რას მიგავს სიფათი?

ავტობუსში:
— ყმაწვილო, დამითმეთ ადგილი, ცალი ფეხი ომში დავკარგე.
— აუ, ბიძია, კარგად ეძებეთ?

❖ ❖ ❖

— გუშინ ჩემი ქმარი ოთახზე დადგა, დარბოდა და იძახოდა, ცხენი ვარო.
— მერე სასწრაფოს არ გამოუძახე? გაგიჟებულა შენი ქმარი.
— არა, რას ამბობ, მართლა ცხენი იყო. ორჯერ შევაჯექი და ორივეჯერ გადმომაგდო.

✓ შეკრიბა
ბერძან ბერკეილიშვილმა,
ქეთი ხარატიშვილის ნახატები

კუჭ-ნაწლავის დისკომფორტი (შეკრულობა, ფაღარათი, შებერილობა) დისბაქტერიოზი

მიიღეთ

ლაქტო-ჯი

www.laqto.ge

გამოყენებისას გაეცანით ინსტრუქციას, გვერდითი მოვლენების შესახებ დეტალური ინფორმაციის მისაღებად მიმართეთ ექიმს.

Cyan Magenta Yellow Black

ალან ალექსანდრ მილნი

დასაწყისი №37-44

წითელი სახლის საიდუმლოება

ოსინი „ჯელენდადან“ პარკის გავლით დაბრუნდნენ და ტბორის თავზე მდებარე ბუჩქნარში დასხდნენ, კარგად რომ დაენახათ, ქვევით რა ხდებოდა.

ინსპექტორი და მისი მეთევზეები მალე წავიდნენ, ამათ კი საუბარი გააგრძელეს.

— მოკლედ, მარკმა რობერტი უნებურად მოკლა, ანუ შემოაკვდა და საშველად კეილის უხმო, იმან კი მარკი საიდუმლო გასასვლელში დამალა, კაბინეტის კარი გარედან ჩაკეტა, მერე კი ბრახუნი და ყვირილი ატეხა, — თქვა ენტონიმ, მერე კი დაამატა, — მარკს ალბათ მიწისქვეშა გასასვლელში ვიპოვით ცოცხალს ან მკვდარს... უფრო მკვდარს.

— ანუ კეილი იქ შენი, ასევე პოლიციის გამოჩენის შემდეგ ჩავიდა და მარკი მოკლა?

— სწორედ ეს მაშინებს, ბილ. წარმოიდგინე, რა ცივსისხლიანი უნდა იყო, ეს რომ ჩაიდინო!

— ისიც საინტერესოა, ძმები რატომ წაკინკლავდნენ.

— ჩემი ვარაუდით, მათ ერთი და იგივე ქალიშვილი შეუყვარდათ და ჩხუბიც ამის გამო მოხდა. მარკის დანარჩენი მოქმედება ჩვეულებრივი თავდაცვაა. მისი, ცხადია, მესმის, მაგრამ არ ვპატიობ. ჩემი აზრით, მისი გვამი გასასვლელში გუშინდელი დღის დაახლოებით სამის ნახევრიდანაა, დღეს ღამით კი კეილი მას ტბაში გადააგდებს.

— ენტონი, იქნებ მართლაც ასეა, როგორც ამბობ, მაგრამ ეს ყველაფერი ხომ მაინც ვარაუდია?

ენტონის გაეცინა:

— რასაკვირველია, ასეა. დღეს ღამით კი გავიგებთ, მართალი ვიყავი თუ არა.

მოულოდნელად ბილი გამხიარულდა:

— ძალიან კარგი, თუ გავიგებთ. ოღონდ... პოლიციას არ უნდა შევატყობინოთ?

— რატომ? ჯერ ვნახოთ, რა მოხდება. და საერთოდ, არ გეჩვენება, რომ ეს ყველაფერი რაღაცნაირი თამაშია? ჩვენი წამოწყებული თამაში, რომლითაც ცოტათი უნდა გავერთოთ კიდეც?

— თამაში? თამაში არა, მაგრამ... საინტერესო კია.

— მოდი, ამ ყველაფერს კეილის თვალით შევხედოთ, — თქვა ენტონიმ, — მან შეიძლება არც იცოდეს, კვალში რომ მივყვებით, მაგრამ თავისდაუნებურად სიფრთხილე უნდა გამოიჩინოს, ყველას ეჭვის თვალით უნდა შეხედოს, განსაკუთრებით კი ჩვენ, რადგან თვლის, რომ ჩვენ დანარჩენებზე ჭკვიანები ვართ. ამ ყველაფრიდან გამომდინარე, შენი აზრით, ამ ღამით რას გააკეთებს?

— ვიდრე წავა, დარწმუნდება, რომ გვძინავს.

— ყოჩაღ, ვატსონ!

— მაგრამ ეს ადვილი არ იქნება, — დაამატა შექებით გათამამებულმა ბილმა, — რადგან ჩვენ კარს ჩავკეტავთ და ვერ გაიგებს, ოთახში ვართ თუ არა.

— ბილ. შენი კარი ოდესმე ჩაგიკეტავს? — შეეკითხა ენტონი.

— არასოდეს.

— რაც, ცხადია, კეილიმ კარგად იცის, ამიტომ ბრახუნს ატეხს. საინტერესოა, მაშინ შენ რას იზამ, ან ის რას იფიქრებს?

— სულ დამაბნია. არ მაქვს პასუხი, — აღიარა ბილმა.

— მისმინე. შენი აზრით, ქვევით რომ ჩავა, გვამს საიოკენ წაიღებს? ისევ ბიბლიოთეკაში ამოიტანს, მერე კი ტბას მიაშურებს? ცხადია, არა. ის მეორე მხრიდან გავა, რაც ტბასთან უფრო მიაახლოვებს.

— ძალიან კარგი, — სახე გაებადრა ბილს, — მაშინ იქ ჩვენ მივასწრებთ და კარგადაც დავუდარაჯებთ. მერე კი... მერე რას ვიზამთ?

— ის ადგილი უნდა დავიმახსოვროთ, სადაც ჩააგდებს... იმას, რასაც ჩააგდებს.

— მერე რომ ამოვიტანოთ.

— თუ დავინახავთ, რა არის, ამას უკვე პოლიცია მიხედავს, მაგრამ თუ ვერ გავარჩევთ, ამოტანა თავად მოგვიწევს. მერე კი მივხვდებით, ღირს თუ არა პოლიციისთვის შეტყობინება.

— ჰო, — მოიღუშა ბილი, — პრობლემა იმაშია, რომ წყალი ყველგან ერთნაირია, რაიმე მინიშნების გარეშე. არ ვიცი, ამაზე გიფიქრია თუ არა.

— მიფიქრია, — გაიღიმა ენტონიმ, — მოდი, ახლოს მივიდეთ.

ისინი ბუჩქნარს მოშორდნენ, ციცაბოსთან გაწვნენ და ტბორს ზემოდან დახედეს.

— ამჩნევ რამეს? — იკითხა მცირე ხნის შემდეგ ენტონიმ.

— რას?

— ღობეს იმ ნაპირის ახლოს.

— ვთქვათ, ვხედავ. მერე რა?

— გამოგვადგება.

— რაში, ძვირფასო ჰოლმს?

— ახლავე აგიხსნი. როცა კეილი ნავით შემოცურდება და თავის ტვირთს წყალში ჩააგდებს, ჩვენ-ჩვენი სათვალთვალო ხეებიდან იმ ნავამდე წარმოსახვით ხაზს გავავლებთ ღობის გადაკვეთამდე და ჩვენ-ჩვენი სარების ნომრებს დავიმახსოვრებთ. მერე, როცა კეილი წავა, ჩვენი წარმოსახვითი ხაზების გადაკვეთას ვიპოვით და ჩაძირულის ძიებას სწორედ იქ დავიწყებთ. მიხვდი, ვატსონ, თუ ისევ აგიხსნა?

— არაა საჭირო. გავიგე, ოღონდ მითხარი, ჩაძირულის ძიება როგორ მოხდება?

— შენ ჩაყვინთავ და მოძებნი.

— არა, არ მაწყობს, — თავი გააქნია ბილმა, — წყალი ბინძურია.

— ჰო, მაგრამ, სამაგიეროდ, თბილი იქნება და არ გაცივდები.

— დამცინი?

— არავითარ შემთხვევაში, — ენტონი წამოდგა, — ახლა კი ჩვენი სათვალთვალო ხეები ავარჩიოთ, საიდანაც კეილის ნავს დავუდარაჯებთ.

ასეც მოიქცნენ, მერე კი სახლისკენ გაემართნენ, სადილისთვის ტანსაცმელი რომ გამოეცვალათ.

ცოტა ხანს ჩუმად იარეს, მერე ენტონი შეეკითხა:

— ბილ, კეილის სად სძინავს?

— ჩვენი ოთახები ერთმანეთის გვერდითაა.

— ეს ცუდია. ხომ შეიძლება, ტბორიდან დაბრუნებულმა კეილიმ შენი შემოწმება გადაწყვიტოს და შემოიხედოს?

— იმ დროს ტბის ფსკერზე შლამის ყლაპვაში ვიქნები.

— არ შეგიძლია, ლოგინში რამე ისეთი დატოვო, ვითომ შენ ხარ? ანუ მანეკენივით რაღაცა შეაკოწიწო და საბანი გადააფარო, ვითომ გძინავს? ეჭვს აღარ აიღებს და შარსაც გადავრჩებით.

ბილმა ჩაიხითხითა:

— ასეთი რაღაცეები მაგრად მეხერხება, ასე რომ, ეჭვს ვერ აიღებს. შენ რომ მოგიკითხოს? მაშინ რას შვრები?

— მე სახლის სხვა ბოლოში ვარ, ამიტომ მეორედ თავს აღარ შეიწუხებს. თუმცა რა იცი... რამეს მეც მოვიფიქრებ.

ამ საუბარში სახლსაც მიადგნენ და შიგ შევიდნენ.

ვესტიბიულში კეილი იყო. მან საათზე დაიხედა და თქვა:

— ტანსაცმლის გამოცვლის დროა, არა?

— ვიცით, — მიუგო ბილმა.

— წერილი ხომ არ დაგვიწყებიათ?

— არა, გადავეცით და ჩაიც დავლიეთ.

— როგორ არიან?

— გვთხოვეს, თქვენთვის თანაგრძნობა გადმოგვეცა და სხვა ასეთი რაღაცეები.

რაკი კეილიმ მხოლოდ თავი დააქნია, თქმით კი აღარაფერი უთქვამს, ბილი შემოტრიალდა, ტონი, წავედითო, თქვა და კიბეზე ასვლა დაიწყო.

— ვიდრე სასადილოში წახვალ, შემომიარე, — უკვე მაღლა უთხრა ენტონიმ ბილს.

— კარგი.

ენტონი თავის საძინებელში შეიკეტა, ფანჯარასთან მივიდა, გამოაღო და გარეთ გაიხედა. საძინებლის ქვეშ სახლის უკანა კარი გამოდიოდა, კედელი კი გაზონში იჭრებოდა. აქედან გადასვლა ადვილად შეიძლებოდა, ჯერ კარზე გადავიდოდა, მერე კი მიწაზე გადახტებოდა, აი, უკან დაბრუნება კი გაცილებით ძნელი იქნებოდა.

ის იყო, ტანსაცმელი გამოიცვალა, რომ ოთახში ბილი შემოვიდა, საწოლზე ჩამოჯდა და იკითხა:

— უკანასკნელი ინსტრუქციები როგორია? მართლა, ნასადილევს რით გავერთობით?

— ბილიარდზე რას იტყვი?

— მიღებულია. არჩევანი შენზეა.

— ასე ხმამაღლა ნუ ლაპარაკობ, — ხმადაბლა დაარიგა ენტონიმ, — ჩვენ პრაქტიკულად ვესტიბიულის თავზე ვართ, კეილი კი შეიძლება იქ იყოს, — მან ბილი ფანჯარასთან მიიყვანა, — ღამით აქედან გადავალთ. ვესტიბიულიდან სარისკოა. ტენისის ფეხსაცმელებს თუ ჩაიცვამ, უკეთესი იქნება.

Cyan Magenta Yellow Black

— გასაგებია, — მიუგო ბილმა, — ახლა ამიხსენი, როგორ მოვიქცე, კეილი თუ ჩემს მოსანახულებლად შემოვიდა.

— თუ ფრთხილად დაიკაკუნა და შემოვიდა, თავი მოიმძინარე, ოღონდ ზედმეტად არ იხვრინო. თუ ბრახუნი ატეხა, გაღვიძება მოგიწევს, თან თვალების სრესა დაიწყე და გაკვირვებით შეეკითხე, აქ რას აკეთებ-თქო. დანარჩენს სიტუაცია გიჩვენებს.

— როგორც კი მაღლა ავალთ, ჩემს სანაცვლოდ ფიტულს გავაკეთებ და საწოლის ქვეშ დავმალავ.

— კარგი. უკვე მზად ხარ?

— ჰო.

— მაშინ წავედით სასადილოდ.

ნასადილევს კეილიმ მათ გასეირნება შესთავაზა, რაზეც თანხმობა მიიღო. ისინი ახლა სახლის წინ მიმოდიოდნენ და ხმას არ იღებდნენ. მოთმინების ფიალა ბილს აევსო:

— ბილიარდზე რას იტყვით?

— ერთი პარტია ხომ არ გვეთამაშა? — შეეკითხა ენტონი კეილის.

— თქვენ გიყურებთ.

ორი პარტიის შემდეგ ვესტიბიულში გავიდნენ. თითო ბოკალი ვისკი შესვეს და დასაძინებლად მოემზადნენ:

— ღამე მშვიდობისა.

— ღამე მშვიდობისა.

— ღამე მშვიდობისა, ტონი.

— ღამე მშვიდობისა.

ვიდრე დასაძინებლად დაწვებოდა, ბილმა ტანსაცმელი მოამზადა, მერე კეილის მოსატყუებელი ფიტული გააკეთა, საწოლქვეშ შემალა და ლოგინში ჩაწვა.

თავიდან ჩათვლიმა და თითქოს ჩაეძინა კიდეც, მაგრამ კეილიზე ფიქრმა არ მოასვენა და საბოლოოდ გამოაფხიზლა. კეილი არსად ჩანდა, არადა, დრო გადიოდა. წამით ისიც გაიფიქრა, იქნებ არც მოვიდეს და უკვე ტბორზეაო. მაშინ ხომ ვერასოდეს გაიგებდნენ, რა ჩააგდო კეილიმ წყალში. ეს ხომ მისი და ენტონის კრახი იქნებოდა.

ჩუ! კართან ვიღაცაა! ბილს სძინავს, ჰო, სძინავს... კარი კი იღება და ვიღაცა შემოდის. ღმერთო! თუ კეილი მართლა მკვლელია, ხომ შეიძლება, ახლა... არა, არა, ამის გაფიქრებაც არ შეიძლება! მას სძინავს, წყნარად სძინავს. მაგრამ რატომ არ მიიხურა კარი? სადაა ახლა კეილი?

კარი იხურება. ანუ კეილი გავიდა, დარწმუნდა, რომ ბილს სძინავს და თავის საქმეზე გაეშურა. ბილმა შვებით ამოისუნთქა, ცოტა შეიცადა, მერე საწოლიდან წამოხტა, დერეფანში ფრთხილად გავიდა, ენტონის საძინებლის კარი შეაღო და შეავიდა.

ბილი მეგობრის გასაღვიძებლად მოემზადა და... უეცრად ადგილზე გაქვავდა: ოთახში კიდევ იყო ვიღაცა!

— ყველაფერი რიგზეა, ბილ, — მოესმა ამ დროს ნაცნობი ხმა და ფარდის უკნიდან ენტონი გამოვიდა, — გეგონა, მეძინა, არა? კარგი, ახლა ვიჩქაროთ, თორემ ვერც ვერაფერს შევიტყობთ.

ენტონი ფანჯარას ეცა და გამოაღო:

— მომყევი, ბილ! არ ჩამომრჩე!

ფანჯარაშიც გადაძვრნენ, გაზონიც გაიარეს, პარკიც უკან მოიტოვეს და როცა წითელ სახლს საკმაო მანძილზე გასცილდნენ, ბილმა თქვა:

— ლოგინი ისე აგიჩეჩია, მეგონა, შიგ იწექი და გეძინა.

— მეწყინება, კიდევ თუ არ შემოიხედავს.

— შენთან იყო?

— აბა რა. შენთან?

ბილი მოუყვა, თავს რა განცდებიც გადახდა.

— შენს მოკვლას მისთვის აზრი არ ჰქონდა, — შენიშნა ენტონიმ, — თან ზედმეტად სარისკოც იქნებოდა.

— მე კი მეგონა, ჩემდამი სიყვარულმა შეაჩერა, — იხუმრა ბილმა.

ენტონის გაეცინა:

— მეეჭვება... როცა იცვამდი, შუქი არ აგინთია?

— ღმერთო, მიშველე! ცხადია, არა!

ენტონის ისევ გაეცინა და მეგობარს იდაყვში სწვდა:

— ბილ, მე და შენ მართლა მაგრები ვართ. შენნაირ ვატსონს ნამდვილი ჰოლმსიც ინატრებდა.

ამასობაში ის ადგილიც გამოჩნდა, საიდანაც კეიპლის თვალთვალს აპირებდნენ.

— აი, შენი ხე, — უჩურჩულა ენტონიმ მეგობარს, — ეს კი — ჩემი. თუ არ გაინძრევი, ვერავინ შეგამჩნევს. როცა ის წავა, უცებ არ წამოდგე და ჩემს ადგომას დაელოდე.

— კარგი, — ჩურჩულითვე მიუგო ბილმა.

მათ ღიმილები გაცვალეს და თავთავიანთ პოსტებს მიაშურეს.

დრო ნელა გადიოდა.

მოთვალთვალენი დაიღალნენ, მაგრამ რას იზამდნენ? რაკი ავანტიურა წამოიწყეს, ბოლომდე უნდა მიჰყოლოდნენ, რაც მოთმინებასაც გულისხმობდა.

ანაზდად, თითქოს არსაიდან, ნავის გვერდით კეილი გამოჩნდა. მას ხელში ყავისფერი ჩანთა ეჭირა. მერე ის ნავში ჩადგა, თავადაც გადავიდა, ცალი ნიჩაბი მიწას ჰკრა და ნავი წყალში შეაცურა. თითქმის ტბის ცენტრში ნიჩბებს ხელი უშვა, ჩანთა მაღლა ასწია და წყალში ისროლა. ჩანთა ნელა ჩაიძირა. კეილი ერთხანს წყალს ჩასცქეროდა, თითქოს შიშობდა, არ ამოტივტივდესო, მერე კი უკან გაბრუნდა, ნავიდან გადავიდა და, როგორც გაჩნდა, ისევე გაუჩინარდა.

ბუჩქნარიდან, რომელსაც რამდენიმე ხეც შერეოდა, ჩამიჩუმი არ ისმოდა. მერე თავისი სამალავიდან ენტონი წამოიმართა, რომელსაც მალე მეორე დამკვირვებელიც შეუერთდა.

— დათვალე? — შეეკითხა ენტონი ბილს.

— მეექვსეა.

— ჩემი მეთვრამეტე. ბილ, ახლა მომისმინე. მე სახლში წავალ, შენ კი შენს ხეს დაუბრუნდი და თვალთვალი განაგრძე, ვინიცობაა, ისევ გამოჩნდეს. არ ინერვიულო და მოთმინებით დამელოდე.

ენტონი წავიდა, ბილი კი ისევ თავის ხესთან მოკალათდა და ფიქრს მიეცა.

რა უნდა ყოფილიყო იმ ჩანთაში, გასაღებებისა და რევოლვერის გარდა? ისინი თავისით იძირებიან და ჩანთას არ საჭიროებენ. მაშ, რა იყო ჩანთაში? ამაზე ფიქრი არ ღირს, მალე გაიგებენ, ოღონდ ბილს ბინძური სამუშაო ელის, რაც სულაც არ სიამოვნებს. მაგრამ სად არის გვამი, ასე რომ ელოდა ენტონი? ან თუ გვამი საერთოდ არაა, სადაა მაშინ მარკი?

ფიქრები ფიქრებს ენაცვლებოდნენ, ვარაუდები — ვარაუდებს, დრო კი ჩვეული სისწრაფით წინ მიიწევდა.

— რაზე ჩაფიქრებულხარ? — მოესმა უცებ.

— აა, დაბრუნდი? — ახედა ბილმა მეგობარს.

— როგორც ხედავ.

— არც კი გითქვამს, სახლში რატომ წახვედი, — შენიშნა ბილმა.

— კეილის დავუდარაჯდი, როდის დაიძინებდა.

— და დაიძინა?

— ჰო, მერე კი წამოვედი.

— ახლა რა ვქნათ?

— მიკვირს, ამას რომ მეკითხები, — მხრები აიჩეჩა ენტონიმ, — შენი მეექვსე და ჩემი მეთვრამეტე ბოძების გადაკვეთა უნდა ვიპოვოთ და ნავი იქამდე მივაცუროთ, მერე კი შენი მოქმედების დრო დგება.

— ანუ... უნდა ჩავყვინთო და ის ჩანთა ამოვიტანო?

— ჰო, როგორც შევთანხმდით.

— ტონი, იქნებ ეს მისია შენ გეკისრა, ჰა?

— არა.

— რატომ?

— თუნდაც იმიტომ, რომ მე წითელი სახლის სტუმარი ვარ, შენ კი — მასპინძელი.

— ეს რა შუაშია?

— მაშინ... შენ ვატსონი ხარ, მე კი — ჰოლმსი. არც ეს ჭრის?

— კარგი, კარგი, — გაიცინა ბილმა, — მოიგე.

— გმადლობ, ბილ. რაკი შევთანხმდით, საქმეს შევუდგეთ.

მათ წარმოსახვითი ხაზების მეშვეობით ნავის გაჩერების დაახლოებითი ადგილი მონიშნეს, მერე კი ენტონი შეეკითხა:

— აქ გაიხდი თუ ნავში?

— ნაწილობრივ აქ, ნაწილობრივ ნავში, — იყო პასუხი.

— მაშინ დაიწყე.

ნავი სავარაუდო ადგილას ქანაობდა ოდნავ. ენტონიმ ნიჩბებს ხელი უშვა და მიმოიხედა:

— აბა, ბილ, დაიწყე!

— გადავხტე?

— არავითარ შემთხვევაში! ბორტიდან ნელ-ნელა უნდა ჩასრიალდე და ასევე ნელა ჩაყვინთო.

ბილი ასეც მოიქცა, მერე ნავს ცურვით შემოუარა და მეგობარს ისე ახედა, თითქოს მომდევნო ბრძანებას ელისო.

— როგორ ხარ მანდ? — ჩასძახა ენტონიმ.

— წყალია ცივი.

— ეგ არაფერი, მიეჩვევი.

— აბა, წავედი, — ამოსძახა ბილმა და წყალში გაუჩინარდა.

გაგრძელება შემდეგ ნომერში

✓ თარგმნა გურამ ჩხეტიანმა, ქეთი ხარაბიშვილის ნახატი

Cyan Magenta Yellow Black

თინათინ ბონი

ოცნების ძიებაში

დასაწყისი №31-44

www.facebook.com/Tinatinbonney

თავი 15

ზურას ყველაფერი შეხამებული აქვს — ჰალსტუხი, პერანგი, ფეხსაცმელიც კი. „როლექსი“ უმძიმებს ხელს. უყურებს საათს. გეგონება, მთელი დღეა, რაც ჭირისუფალში დგას და ხალხის ნაკადი არ იკლებს. ცოლისკენ აპარებს თვალს. ლიკას ხელებში აქვს ჩარგული თავი. გვერდით დედა უზის და თავზე ეფერება. ირაკლი ოთახის მეორე მხარეს დგას ბიძამისის გვერდით.

— ვიზიარებ, — ხელს ართმევენ ზურას.

— გმადლობთ, — ავტომატურად პასუხობს ის.

საბედნიეროდ, გასვენება უკვე ხვალ არის. მიცვალებულს გადახდილი აქვს და ზურა ცდილობს, თვალი აარიდოს.

ირაკლი ჩემს ნომერს არ პასუხობს. ალბათ გადაიფიქრა სამსახურის გაკეთება. ხოდა, იყოს კარგად, რა ვუყო ახლა. ვიშოვი რამე სხვას. რაღაცნაირად ცარიელი ვარ. ძირითადი დრო შაკოსთან ვარ ან წიგნს ვკითხულობ. კარგი ამინდია და ფოთლები მზის სხივებს ირეკლავს. სამზარეულოს ფანჯრიდან ვტკბები ნაცნობი ხედით. რამდენი ხანია, რაც ჩამოვედი და დროის კარგვის გარდა არაფერი მიკეთებია.

ირაკლი ჩემოდანს ალაგებს. თვითონაც არ იცის, რატომ. ან სად წავა? დედამისს დატოვებს მარტო? ლიკა და ზურა პანაშვიდების დროსაც კი არ სცემდნენ ერთმანეთს ხმას. ორ საათში გასვენებაა. მოიტყუა, რომ შეუძლოდაა, დილიდანვე არ მივიდა ეკლესიაში. ახლა დაასრულებს ჩალაგებას და წავა. კომპანიას არაფერი ემუქრება. პირველად არის კმაყოფილი, რომ ძმაკაცი ჰყავს თანაშემწედ. ის მიხედავს! ლიკა დედასთან გადავა ბავშვებით და ყველა იქნება ნორმალურად. ირაკლი რომ წავა, იქნებ ზურამაც მეტი პასუხისმგებლობა იგრძნოს. არ უკითხავს ლიკასთვის, რატომ იჩხუბეს. დახმარება რომ სჭირდებოდეს, თვითონ ეტყოდა. ცუდი ძმა არის. ცუდი შვილია. ქმარიც ასეთივე ცუდი იქნება. საათზე იყურება. დროა.

ბიძაშვილებს ბეჭზე აქვთ შემოდებული კუბო. ზურას არც უფიქრია დახმარება. ერთი სული აქვს, დამთავრდეს პროცესი, რომ წავიდეს. ქელეხის მერე, რა თქმა უნდა. ხალხს არ ალაპარაკებს, ცოლი გასაჭირში მიატოვაო. განა ვინმემ იცის, რომ ლიკამ მიატოვა. შეიძლება იმსახურებდა ამას, მაგრამ ნამდვილად არ აპირებს, რომ მშვიდობიანად წავიდეს. ბავშვები გადაიტანენ. ასეთია ცხოვრება. ხალხის ხროვა სასაფლაოსკენ მიემართება. რამდენი უსაქმური მოვიდა. ირაკლი დედამისს ეხმარება. ზურას მობილური ვიბრირებს.

— გისმენთ, — პასუხობს დაბალი ტონით.

— ინფორმაცია მოგროვებულია, თქვენს მაგიდაზე დევს.

— მადლობა.

— პირიქით, მადლობა თქვენ.

მობილურს თიშავს და ჯიბეში იდებს. უფროსი მეტრეველის სიკვდილი არაფერში აწყობდა, თანაც ახლა.

სვეტა მანანის ფაფას ამზადებს. მე ვზივარ და ყავის ჭიქაში ვიხედები. სიწყნარეა.

— მთელი დღე ღუმელთან ვარ, — ოხრავს სვეტა.

— კარგი, გეხვეწები!

— გეუბნები, ოჯახი არის...

— ერთი კინკილა მანის ფაფაა მოსარევი. ნუ ტირი!

— გეყოლება ოჯახი და გნახავ.

— არ მეყოლება.

— დედობაა ქალის დანიშნულება.

— ნინიამ რომ მითხრას, კიდევ დავიჯერებ, მაგრამ შენ? — მეცინება.

— მე რა? არ ვარ დედა? და ნინიამ ჯერ კაცი ნახოს.

— ნახა, — ვამბობ და ენას ვაჭერ კბილს.

— ვინ? — სვეტა გვერდით მიჯდება.

— გავიხუმრე, გოგო.

— აბა, კი, გაგივა ახლა ეგ ზღაპრები!

— სვეტა, არ გეტყვი.

— რატომ?

— იცნობ.

— არაა, — სვეტას სახეს ღიმილი ამშვენებს.

— რა გაგიხარდა?

— ჩემი ქმარია?

— შენ, გოგო, მართლა ვერ ხარ ნორმალური.

— მიშო?

— არა.

— მეტრეველი?

— რა შუაშია მეტრეველი?

— ნიცათი დაიწყო და გადაირიეთ უცებ ყველა.

— არ არის მეტრეველი!

— მოდი, დავფიქრდეთ მაშინ...

— რაში გადარდებს?

— ალექსანდრა, ჩვენ მეგობრები ვართ. რას ჰქვია, რაში მადარდებს? ამხელა ქალია და მინდა, დაადგეს საშველი.

— ბოდავ!

— მითხარიი!

— ვერ გეტყვი. ჰკითხე თვითონ.

— მე არ მეტყვის, — სვეტა იღუშება.

— და ნეტა რატომ?

— ჰგონია, რომ დავცინებ.

— და არ დასცინებ?

— გეფიცები, ხმა თუ ამოვიღო.

— ძნელი დასაჯერებელია.

— რატომ?

— იცი, რომ სულ კბენ.

— სიყვარულისგან!

— სწყინს, ხომ იცი.

— მითხარი!

— არა.

— მე გათხოვილი ვარ, მაგრამ სულ უცხოეთშია ჩემი ქმარი. დადის ამ მივლინებებში. მანამდე თუ ვისმენდი შეკითხვას: „რატომ არ თხოვდები?“, ახლა ვისმენ: „რატომ არის სულ წასული?“, რაზეც მუდამ ერთი პასუხი მაქვს: „არ ვიცი“.

— დედაშენს გულისხმობ?

— დეიდაჩემსაც. ვეუბნები: „ხალხო, დავიჯერო, თქვენ უფრო გენატრებათ ჩემი ქმარი? ამ ეტაპზე ასეა საჭირო“.

— ნუთუ ამ ქვეყანაში ყველაფერი გათხოვების ირგვლივ ტრიალებს?

— სამწუხაროდ, და ყველა სხვის საქმეში ეტენება, — სვეტა სკამიდან დგება და ჩაიდანს ადგამს.

— კიდევ უნდა დავლიოთ რამე?

— ჩაი.

სვეტა ცდილობს, გამიღიმოს და ვხვდები, როგორი რთული ცხოვრება აქვს თვითონ.

ვწევარ საწოლში. ვუგზავნი ტექსტურ შეტყობინებას ჩემს მეგობარს, რომელიც ერთ-ერთი წარმატებული ფირმის დირექტორია. ვწერ: „როგორ ფიქრობ, რატომ არ ხარ ჯერ გათხოვილი?“. პასუხად ველოდები: „შენ ხომ არ გაკლია, გოგო?“, მაგრამ პასუხი საერთოდ არ მომდის. ვურეკავ და ვაღვიძებ. მოკითხვის შემდეგ ვუმეორებ შეკითხვას.

— რაიმე მარტივი გეკითხა, — ოხრავს, — არ გავთხოვდი, როცა თავში მიქროდა და ამ ეტაპზე შესაბამისი კაცი არ შემხვდა. ჩვენს ასაკში ურთიერთობა გართულებულია. ვინც აქამდე ცოლი არ მოიყვანა, ნაბიჯის გადადგმა უჭირს. მე კიდევ ის ტიპი არ ვარ, ვინმეს დავახტე.

— გინდა კი გათხოვება?

— მინდა, როგორ არ მინდა. ამას რომ ვამბობ, ხშირად მეუბნებიან, ეტყობა, საკმარისად არ გინდაო. ჩემი აზრით, ქალს მარტო კარიერა იშვიათად აინტერესებს. მოდის დრო, როცა სხვა თუ არაფერი, შვილი გინდა. ბევრისგან გამიგია, რომ როდესაც კარიერისტი ქალი დაამტკიცებს, რომ კაცზე ნაკლები არ არის, უნდა, რომ იყოს სუსტი.

— დამაფიქრე, ხომ იცი.

— შემომიარე, რა, ამ დღეებში. მომენატრე.

— კარგი, გკოცნი.

— აბა, კარგად.

ვურეკავ მეორე მეგობარს, რომელიც ასევე გაუთხოვარი და დამოუკიდებელი, შემდგარი ქალია.

— ალექსანდრა, შენ ცოცხალი ხარ?

— კი. რას შვრები?

— არც არაფერს. რამ შეგაწუხა?

— როგორ ფიქრობ, ჯერ რატომ არ ხარ გათხოვილი?

— ჯერ? არც ვაპირებ „იმენნა“ გათხოვებას. მინდა ოჯახი ჩემს საყვარელ ადამიანთან. უბრალოდ ჯერ პირობები არ გვაქვს, რომ ცალკე გადავიდეთ. მკიდია ყველას აზრი, ცალკე ცხოვრება მინდა.

— და საქართველოში ეს მისაღებია?

— და მე მაღელვებს? გაიხსენე ჩემი ახალგაზრდობა. მე და გიო შევხვდით 17 წლის ასაკში და მალევე დავიწყეთ ურთიერთობა. ერთად ვიყავით 8 წელიწადი. 18 წლის ასაკიდან დღეს-ხვალ, დღეს-ხვალ

Cyan Magenta Yellow Black

ვუღლდებოდით და არც დღეს და არც ხვალ არასდროს დაგვიდგა.

— როგორ ფიქრობ, რატომ?

— ყველა მეკითხებოდა: „პური როდის უნდა გვაჭამოთ?“. მახსოვს, ტაქსისტებით დაწყებული, ყველა ნაცნობით დამთავრებული, ყველას აღელვებდა ჩვენი ბედი. საზოგადოებას რატომღაც ვერ წარმოედგინა, რომ ყველა ურთიერთობა ოჯახის შექმნით არ გვირგვინდება.

— ზოგიერთების ინგრევა ქორწინების მერე...

— ეს არც ცუდია და არც კარგი, ეს უბრალოდ ასეა.

— ხალხს ამდენი არ ესმის.

— „შვილი მაინც არ გინდა?“ — აი, ეს შეკითხვა საერთოდ მკლავს. ნუთუ, ვისაც შვილი უნდა, აუცილებელია, სასწრაფოდ გათხოვდეს ნებისმიერზე?

— და გინდა?

— მინდა. პატარა მსუქანი ბიჭი მინდა.

— გიოსთან აღარ გაქვს ხომ ურთიერთობა?

— ჩვენი დაშორების შემდგომ მიფიქრია, თუ როგორი იქნებოდა ჩვენი ცხოვრება, ნაადრევად რომ შეგვექმნა ოჯახი და გვყოლოდა შვილი ან შვილები.

— მერე?

— რაც დრო გადის, ვრწმუნდები, რომ არაფერიც არ შეიცვლებოდა, მე ვიქნებოდი ქმარს გაცილებული, შვილიანი ქალი. შვილის ყოლა უდიდესი ბედნიერებაა, მაგრამ, ჩემი აზრით, უკეთესია, თუ მისი მამა ცხოვრების ბოლომდე გიყვარს.

— ნუთუ შესაძლებელია, ვინმე გიყვარდეს ცხოვრების ბოლომდე?

— არ ვიცი. თითქოს გვიყვარდა ერთმანეთი, ერთმანეთის ოჯახებთანაც გადასარევი ურთიერთობა გვქონდა და ერთმანეთის მეგობრებსაც გადასარევად ვუგებდით, მაგრამ ბოლო ნაბიჯი ვეღარ გადავდგით.

— მე რომ გადავდგი, რა ვნახე, რო?

— იმედი მაქვს, ის „შენი“ ადამიანი რომ შეგხვდება, ეჭვები გაიფანტება.

— კარგი, საყვარელო, რაღაც მძიმე თემა წამოვწიე.

— არ გრცხვენია? საუკუნეა, არ გვისაუბრია. გამომიარე, რა.

— აუცილებლად. გკოცნი.

— კარგად.

ვკიდებ ტელეფონს და სახეს ბალიშში ვრგავ. უაზრობაა ეს ყველაფერი. ვიძინებ.

მობილურის ზარი მაღვიძებს. თვალდახუჭული ვპასუხობ:

— მძინავს!

— რა უთხარი სვეტას?

— კივის ნინია.

— არაფერი, — ვფხიზლდები.

— მაშინ რატომ ჩამაცივდა, რომ ვიღაც მყავს?

— არ მითქვამს, ვინ არის.

— მე არავინ მყავს.

— მაგრამ გიყვარს!

— რატომ ერევით ჩემს ცხოვრებაში?

— არ ვერევით, ნინია.

— უბრალოდ თავი დამანებეთ! — ტირის.

— კაი, გოგო, რა გჭირს?

— ყელში მაქვს ყველაფერი.

— გინდა, გამოდი, დარჩი ჩემთან.

— არა, ადრე ვარ ასადგომი.

— მიყვარხარ, ხომ იცი, — ვამბობ იმას, რასაც ჩემგან ხშირად ვერ გაიგებ.

— ვიცი.

— და ნუ მიბრაზდები!

— გაფიცებ, ალექსანდრა, შაკოს არაფერი უთხრა.

— იცი, რომ არ ვეტყვი.

— არც ეხუმრო ჩემზე.

— დამშვიდდი, არაფერს ვამბობ.

— კარგი, განაგრძე ძილი.

— და შენ მიხედე ნერვებს.

— კაი.

ვკიდებ მობილურს. დავურეკო სვეტას და ვეჩხუბო? მეძინება.

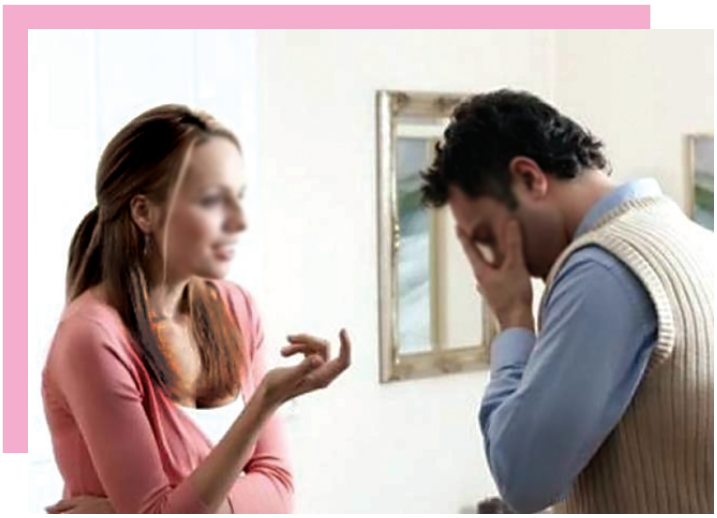
ბარგი ჩალაგებულია. ბილეთები ნაყიდი. ორი ბილეთი. მისთვის და ალექსანდრასთვის. და რომ არ წაჰყვეს? ის მაინც ცდის. უყვარს. ვერ ხვდება, როგორ მოხდა ეს ასე სწრაფად, მაგრამ უყვარს. ძალიან უყვარს. თვალებში როცა უყურებს, გონება ებინდება. ირაკლი ჩემოდანს იღებს. მძიმეა. ბევრი რამე ჩაუდია. თუმცა ის ხომ რამდენიმე წლით მიდის. დედამისს დაემშვიდობა. მისთვის ეს შოკი იყო, თუმცა ლიკამ გაუგო და დედა დაამშვიდა. ირაკლი იგუდება. ის უნდა წავიდეს!

ზურა კაბინეტში შედის. მაგიდაზე კონვერტი უდევს. კმაყოფილს ეღიმება. მდივანი შემოდის და ჩაის უდებს მაგიდაზე.

— კონიაკს ინებებთ, ბატონო ზურა?

— კი.

მდივანი უჯრიდან კონიაკს იღებს და ჩაიში უმატებს. შემდეგ აბრუნებს ბოთლს უჯრაში და ოთახიდან გადის. ზურა კონვერტს ხსნის და იქიდან ალექსანდრას მთელ ცხოვრებას იღებს.



ვაღებ კარს. ირაკლის ფერი არ ადევს. თმა გაბურძგნული აქვს, წვერი რამდენიმე დღის გაუპარსავი.

— შემოდი, — ვეუბნები და სამზარეულოში მივდივარ.

მომყვება. ვსხდებით.

— დალევ რამეს?

— არა.

— გირეკავდი.

— ვიცი.

— სულ ეგ არის? იცი?

— კი.

— ირაკლი, თუ სამსახურს ვეღარ მიკეთებდი, კაცურად გეთქვა, არ იყო საჭირო ეს დრამა.

— შენ არ იცი...

— რა არ ვიცი?

— მამაჩემი გარდაიცვალა, — მეუბნება მშვიდად.

ვიღუშები.

— ვიზიარებ, — თვალებს დაბლა ვხრი.

— მადლობა.

— არ ვიცოდი, თორემ მოვიდოდი.

— არა უშავს.

— როგორ ხარ შენ? — ხელზე ვადებ ხელს და ვგრძნობ, როგორ კრთება.

— არ ვიცი.

— შემიძლია რამეთი დაგეხმარო?

— ჩემთან ერთად წამოდი.

— სად?

— ინდოეთში მივდივარ.

— ირაკლი, მე...

— მიყვარხარ, ალექსანდრა.

თვალებში ვუყურებ და ვიცი, რომ მეც მაქვს მის მიმართ რაღაც აუხსნელი გრძნობა.

— ირაკლი...

— წამოდი ჩემთან ერთად.

— რატომ მიდიხარ?

— არ შემიძლია აქ, აღარ შემიძლია!

— გარბიხარ?

— რაც გინდა, ის დაარქვი.

— არ შეიძლება გაქცევა.

— ალექსანდრა, ახლა ამის გარჩევის დრო არ არის.

— შენ მე ძალიან ბევრს მთხოვ...

— მე არაფერს გთხოვ. უბრალოდ გეუბნები, რომ ჩემთვის ის ერთადერთი ადამიანი ხარ, ვისთვისაც მინდა ცხოვრება.

ვუყურებ მის ლამაზ ნაკვთებს და გული სისხლით მევსება. მას არ უნდა სტკიოდეს ასე ძლიერ. ის უნდა იყოს ბედნიერი. შემიძლია კი, მე რომ გავაბედნიერო?

— წამოხვალ?

ჩუმად ვარ. ჩემებს შემოსავალიც აქვთ, სახლიც... რა მოხდება, რომ გავყვე?

— მე არ ვიცი, რა იქნება მერე, მაგრამ მე ვიცი, რომ მუდამ მეყვარები.

— ირაკლი, მე მინდა, მაგრამ არ ვიცი...

— იცი. იცი, რომ ტყუილად არ შევხვდით.

თავი გამისკდება ახლა. ირაკლი ამჩნევს, რომ ვყოყმანობ.

— მე მანქანიდან ბილეთებს →68

Cyan Magenta Yellow Black

ავიღებ...

— ბილეთებს? ჩემთვისაც იყიდე?

— ვიყიდე.

— კი მაგრამ, რომ არ წამოვიდე?

— მჯერა, რომ წამოხვალ. ახლავე შემოვიტან ბილეთებს, დრო მინდა ვნახო, რომ ჩალაგებაში მოგეხმარო.

ირაკლი დგება და გარეთ გადის. წავყვე? ასეთი დარწმუნებულია, რომ მისი ვარ და იქნებ დავნებდე ბედს? ჩემი მობილური წკარუნობს. მესიჯი.

„მომენატრე. დღეს ღამე დარჩი ჩემთან“, — მწერს სანდრო.

მეღიმება და ჟრუანტელი მივლის. ირაკლი ბრუნდება და ბილეთებს მაგიდაზე დებს.

— ჯერ არის დრო...

— ირაკლი, არა! — ფეხზე ვდგები.

— რატომ?

— მე არ წამოვალ. ვერც შენ შეგაჩერებ. თუ გული გკარნახობს, რომ უნდა წახვიდე, წადი.

ირაკლი გაყინული მიყურებს.

— შენს ბილეთს დავტოვებ.

— არა!

— მე მაინც არ მჭირდება, — თავის ბილეთს ჯიბეში იდებს.

ვაცილებ კარამდე. უკან მოუხედავად მიდის. მაპატიე, ირაკლი, არ ვარ ჯერ მზად, რომ ჩემი ცხოვრება ერთ კაცს დავუთმო. მე ეს უკვე გავიარე.

ზურა ჯაკუზიში წევს. გვერდს ლამაზი ქალი უმშვენებს, რომელიც გაუთავებლად ლაპარაკობს. ზურა უემოციოდ უსმენს. პრინციპში, არც უსმენს. იმის შემდეგ, რაც ალექსანდრას ცხოვრება დეტალურად შეიცნო, ეჭვები კლავს. რა მოხდა? რატომ სწერდა? რატომ შეწყვიტა? რა ხდება მასა და ირაკლის შორის? უნდა გაიგოს!

სანდრო კარს მიღებს. თეთრი ბოქსერი აცვია. მეცინება. ასეთ ფორმაში მარტო მას შეუძლია, რომ კარი გააღოს.

— მობრძანდი.

— მადლობა.

გრძელი ლაბადა მაცვია. ვიხსნი ქამარს და ლაბადას იატაკზე ვაგდებ. ქვეშ მხოლოდ საცვლები მაცვია. სანდროს ეღიმება.

— ერთნაირად ვაზროვნებთ, — ხელში ავყავარ და წელზე ვხვევ ფეხებს.

— მართლაც, — ტუჩებში ვკოცნი.

საძინებელში შევყავარ და საწოლზე მაწვენს. სანდრო შეუდარებელია!

ირაკლი პასპორტის კონტროლს გადის. იცოდა, რომ ალექსანდრა არ მოვიდოდა, მაგრამ იმედი მაინც ჰქონდა. ის ოდესმე დაბრუნდება და ალექსანდრა მხოლოდ მისი იქნება!

გაგრძელება შემდეგ ნომერში

ეს იცოდით?

❖ ეიფელის კოშკის წვერამდე 1792 საფეხურია ასავლელი.

❖ თავისუფლების ქანდაკების საჩვენებელი თითი 2 მეტრი და 44 სანტიმეტრია.

❖ მონა ლიზას არ აქვს წარბები, რადგან რენესანსის პერიოდის ფლორენციაში წარბების გაპარსვა მოდაში იყო.

❖ დედამიწაზე არსებული წყლის 97% მარილიანია.

❖ ანტარქტიდაზე იმდენი კუბამეტრი ყინულია, რამდენი კუბამეტრი წყალიცაა ატლანტის ოკეანეში.

❖ დედამიწაზე ყოველდღიურად დაახლოებით 8 მილიონი მეხი ეცემა.

❖ ერთ-ერთმა კოსმოსურმა ხომალდმა დედამიწას ფოტო 3,7 მილიარდი კილომეტრის სიმაღლიდან გადაუღო.

❖ ყველაზე ძვირადღირებული ობიექტი, რომელიც აქამდე აშენებულა, საერთაშორისო კოსმოსური სადგურია. მისი მშენებლობა 150 მილიარდი დოლარი დაჯდა.

❖ ადამიანი კოსმოსში დამცავი კოსტიუმის გარეშე მხოლოდ 2 წუთს ძლებს.

❖ ინგლისელებმა აღმოაჩინეს, რომ თუ ალკოჰოლის მიღებამდე ლიმონიან ყავას დალევთ, აღარ დათვრებით.

❖ თუ 1 ლიტრ არაყს 10 წუთში დალევთ, მას ნარკოზის ეფექტი ექნება, რომელიც 15 წუთი გრძელდება.

❖ 200.000 კოღოს შეუძლია, ადამიანს ორგანიზმიდან მთლიანად ამოწოვოს სისხლი.

❖ კაცები უფრო აქტიურად მეღოტდებიან, ვიდრე ქალები, რადგან ქალის თმის ფესვი კანში 2 მილიმეტრით უფრო ღრმადაა ჩაფლული, ვიდრე კაცის.

❖ უძილობის რეკორდი 18 დღეს, 21 საათსა და 40 წუთს შეადგენს. ადამიანმა, რომელმაც ეს რეკორდი დაამყარა, აღიარა, რომ 18 დღიანი უძილობის შემდეგ გამუდმებით აწუხებდა ჰალუცინაციები, მხედველობა დაუქვეითდა და ლაპარაკი უჭირდა.

❖ იტალიელმა მეცნიერებმა დაადგინეს, რომ ადამიანები უკეთ აღიქვამენ ინფორმაციას, რომელსაც მარჯვენა ყურით ისმენენ.

❖ დამტკიცებულია, რომ მუსიკის მოსმენა ვერბალურ მეხსიერებას აუმჯობესებს.

❖ ყოველ წელს ინდოეთში შობადობის რაოდენობა უფრო მეტია, ვიდრე ავსტრალიის მთლიანი მოსახლეობა.

❖ ყოველდღიურად დედამიწაზე 200 000-მდე ადამიანი იბადება, ხოლო 173 000-მდე კვდება.

❖ იაპონიაში მანქანით მოძრაობისას შემთხვევით ფეხით მოსიარულე თუ გაწუწეთ, საკმაოდ დიდი ჯარიმა დაგეკისრებათ.

❖ აფრიკის კონტინენტზე ერთადერთი ქრისტიანული სახელმწიფო ეთიოპიაა.

❖ ბიბლიაში „ნუ გეშინია“ 365-ჯერაა ნახსენები.

❖ არგენტინელი რევოლუციონერი ერნესტო ჩე გევარა პროფესიით ექიმი იყო.

❖ ძველბერძენი ფილოსოფოსი სოკრატე ფეხსაცმელს მხოლოდ დღესასწაულებზე იცვამდა.

❖ მწერალ უილიამ შექსპირის სურათი საზოგადოებამ მხოლოდ მისი გარდაცვალების შემდეგ იხილა.

❖ ლეონარდო დიკაპრიო ჰიპების ოჯახში დაიბადა. იგი ლოს ანჯელესის ერთ-ერთ საშიშ გარეუბანში გაიზარდა.

❖ „კანფეტი“ ეგვიპტურად სასუსნავის მომზადებას ნიშნავს. პირველი კანფეტები სწორედ ეგვიპტეში დაამზადეს. იმ დროისთვის შაქარი არ არსებობდა, ამიტომ ფინიკსა და თაფლს იყენებდნენ.

❖ ჩინეთში უფრო მეტი ადამიანი ლაპარაკობს ინგლისურად, ვიდრე ამერიკაში.

❖ ჭიანჭველებს არ სძინავთ.

❖ 2 წლამდე ლომს ღრიალი არ შეუძლია.

❖ დელფინები ინსტინქტურად არ სუნთქავენ. მათი ტვინი აიძულებს ფილტვებს, ჰაერი ჩაისუნთქონ.

❖ კიბორჩხალის სისხლი უფერულია, ჰაერზე კი ლურჯდება.

Cyan Magenta Yellow Black

უნიკალური პომიდორი

დღეს პომიდორი მსოფლიოში ერთ-ერთ ყველაზე გავრცელებულ ბოსტნეულად ითვლება. მისი სამშობლო სამხრეთ ამერიკაა. ამჟამად პომიდვრის 750-ზე მეტი სახეობა არსებობს.

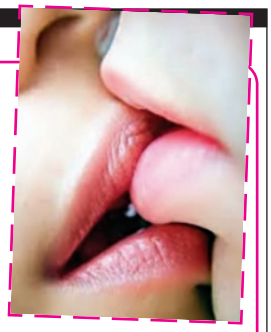
შესანიშნავი გემოს გარდა, პომიდორი ვიტამინებითა და მიკროელემენტებით საოცრად მდიდარია. შეიცავს ცილებს, ნახშირწყლებს, ორგანულ მჟავებს, კაროტინს, იშვიათk ვიტამინს,B ჯგუფის ვიტამინებს, ასევე კალციუმს, მაგნიუმს, რკინას, ფოსფორს, იოდს. ამის წყალობით პომიდორი რეკომენდებულია გულ-სისხლძარღვთა დაავადებებისა და სისხლაკლულობის დროს. ამას ემატება ისიც, რომ ნივთიერებათა ცვლას აწესრიგებს, თირკმლებისა და ნაწლავების მუშაობას ასტიმულირებს, წნევასა და სისხლში ქოლესტერინის დონეს დაბლა სწევს, ანტიმუანგავური მოქმედება გააჩნია. ყველაზე მთავარი — ამ წითელ ნაყოფში აღმოჩენილია ნივთიერება ლიკოპენი, რომელიც მავნე თავისუფალ რადიკალებს ანეიტრალებს, კიბოს უჯრედების განვითარებას და დნმ-ის მუტაციას თავიდან აგაცილებთ.

თანამედროვე სამზარეულოში პომიდორი ფართოდ გამოიყენება. მისგან ამზადებენ წვენს, სოუსს, მარინადებს, უმატებენ წვნიანებში, სალათებში, პიცაში. ხოლო გურმანები პომიდვრისგან შესანიშნავ მურაბას ხარშავენ.

პომიდვრის ნიღაბი

ვიტამინური შემადგენლობის წყალობით, პომიდორი სახის ფერს აუმჯობესებს, ნაოჭებს ასწორებს და კანს აახალგაზრდავებს. საშუალო ზომის პომიდორი გახეხეთ, ფაფაში ნახევარი კვერცხის გული, ცოტა ფქვილი ან სახამებელი დაუმატეთ და ყველაფერი კარგად აურიეთ. ნიღაბი სახეზე 20 წუთი დაიდეთ. ჯერ თბილი წყლით ჩამოიბანეთ, შემდეგ გრილით.

ცოცნის 8 ჰლუსი



გსურთ, დიდხანს და ბედნიერად იცხოვროთ? მაშინ ხშირად აკოცეთ. ასეთი დასკვნა გააკეთეს კანადელმა მეცნიერებმა.

1. ცოლ-ქმარი, რომლებიც დღეს ამ სასიამოვნო საქმიანობით იწყებენ, 5-7 წლით მეტ ხანს ცოცხლობენ, ვიდრე დანარჩენები.

2. კოცნა ჩვენს დამცავ ძალებს ააქტიურებს და იმუნიტეტს ამაღლებს. ამასთან, რაც უფრო მეტ ხანს გრძელდება, ორგანიზმი მით უფრო აქტიურად გამომიმუშავებს ანტისხეულებს და სხვადასხვა ინფექციას უფრო ძლიერ წინააღმდეგობას უწევს.

3. კოცნის მოყვარულები იშვიათად იტანჯებიან გულ-სისხლძარღვთა დაავადებებით. ამის ახსნა მარტივია: კოცნის დროს გული უფრო სწრაფად ცემს. ამის წყალობით, სისხლის მიმოქცევა უმჯობესდება, უჯრედები მეტ მკვებავ ნივთიერებასა და ჟანგბადს იღებენ, ორგანიზმის საერთო ტონუსი მაღლდება.

4. კოცნის დროს წნევა რეგულირდება — თუ მაღალია, ქვეითდება, თუ დაბალია — იმატებს.

5. კოცნა ორგანიზმში ბედნიერების ჰორმონების გამომუშავებას ასტიმულირებს. შედეგად, განწყობა უკეთესი ხდება, ხოლო ნერვული სისტემა სტრესს უფრო ძლიერ წინააღმდეგობას უწევს.

6. მშვენიერი სქესის წარმომადგენლებისთვის სასიამოვნო ცნობა გვაქვს: კოცნა ნაოჭების შესანიშნავი პროფილაქტიკური საშუალებაა. კოცნის დროს სახის ნაკვთები არაერთხელ იჭიმება და დუნდება. ასეთი მასაჟის შედეგად კანი თანდათან აჭიმული და გადატკეცილი ხდება.

7. როგორც გაირკვა, „კარგი“ კოცნა 30 კკალორიას წვავს. ეს, რა თქმა უნდა, არც ისე ბევრია, მაგრამ თუ „პროცედურას“ ხშირად გაიმეორებთ, შეიძლება წონაში დაიკლოთ.

ყველაზე მთავარი — კოცნა ოჯახურ ურთიერთობებს წინანდელ ვნებასა და რომანტიკას უბრუნებს.

დაბოლოს, ყველა ეს საოცრება მხოლოდ ვნებიანი კოცნის დროს ხდება, რომელიც წუთნახევარი მაინც გრძელდება.

წითელი ფორთოხლის ძაღა

ფორთოხალი ჯანმრთელობისთვის ყველაზე სასარგებლო ხილია. ყველა სახეობას შორის საუკეთესოა წითელი სიცილიური ფორთოხალი. თანამოძმეებისგან ის წითელი ფერის რბილობით და გემოთი განსხვავდება, უფრო მჟავეა და ჟოლოს გემო წაჰკრავს. წითელი ფორთოხალი განსაზღვრულ კლიმატურ პირობებში იზრდება და ჩვეულებრივი ფორთოხლის „ცხოვრების“ პირობები არ მიესადაგება. მისთვის ყველაზე შესაფერისი რეგიონია სიცილია, სადაც უძველესი დროიდან მოჰყავთ.

ყვითელ ფორთოხალთან შედარებით წითელი ბევრად უფრო სასარგებლოა, მასში ბევრი ასკორბინის მჟავა, სხვა ვიტამინები და მინერალური ნივთიერებებია. ასევე შეიცავს წითელ პიგმენტ ანტოციანს, რომელსაც ანტიმუანგავური თვისებები აქვს. გარდა ამისა, გახდომას ხელს უწყობს.

თუ ცხიმიან საკვებს წითელი ფორთოხლის წვენს დააყოლებთ, ცხიმი განეიტრალდება და სხეულზე მარაგად არ „დალაგდება“. თუ წონაში იმატებთ, მაშინვე სიცილიურ დიეტაზე გადადით — ყოველი ჭამის შემდეგ ერთი ჭიქა წითელი ფორთოხლის წვენი დალიეთ და კვირაში უპრობლემოდ დაიკლებთ 1,5-2 კგ ზედმეტ წონას.

ვინ უფრო ჯანმრთელია: ვინც ადრე დგება თუ ვინც გვიან იძინებს

ძიღებულია ადამიანების ტოროლებად და ბუებად დაყოფა. ტოროლები ადრე იძინებენ და ადრე დგებიან. მათი აქტივობის პიკი დილასა და დღეზე მოდის. ბუები კი სადილობის დროისთვის იღვიძებენ, პროდუქტიულად გვიან საღამოს მუშაობენ და გვიან იძინებენ. აისახება თუ არა ეს ჯანმრთელობის მდგომარეობაზე? როგორც სტატისტიკა გვიჩვენებს, დიახ.

ბუ ადამიანებში უფრო გავრცელებულია სტენოკარდია და ათეროსკლეროზი. ხშირად ემართებათ ინფარქტი. ექიმები ამას იმით ხსნიან, რომ სისხლძარღვები და გული ღამით ფხიზლობისას იცვითება. ბუების 60% კორტიზოლის (სტრესის ჰორმონი) მომატებული დონით იტანჯება, ამიტომ გასაკვირი არ არის, რომ მათში ხშირად აღინიშნება ქრონიკული დაღლის, შფოთვის, დეპრესიის სიმპტომები.

ტოროლა ადამიანებში საშიში ჰორმონის რაოდენობა 20%-ით ნაკლებია, ამიტომ მათი თვითშეგრძნება ჩვეულებრივ უკეთესია და სეროტონინიც (კარგი განწყობის ჰორმონი) მეტია. ეს ნივთიერება არამხოლოდ ბედნიერს გვხდის, ასევე ორგანიზმის თითქმის ყველა ძირითად ფუნქციაზე სასიკეთოდ მოქმედებს.

✓ მოამზადა აზა გაგოშიძემ

Cyan Magenta Yellow Black

გავიცნობ, ვეძებ

sms-ები გამოაგზავნეთ ოთხშაბათიდან. sms-ის გამოგზავნის ბოლო ვადაა შაბათი, 9 ნოემბერი, 17 საათი.

გავიცნობ ქალს შეხვედრებისთვის

1. გავიცნობ ქალს შეხვედრებისთვის, ვცხოვრობ თბილისში, მყავს მანქანა, მაგრამ „პრავა“ არ მაქვს ჯერ, მომწეროს „პრავიანმა“. 598820069

2. ვარ 45 წლის მამაკაცი, სამეგობროდ გავიცნობ სიმპათიურ ქალს, რომელიც შეძლებს შეხვედრას დღის საათებში თბილისში. 558901358. გიო

3. გავიცნობ სიმპათიურ გოგოს. ვარ 28 წლის, ვცხოვრობ თბილისში მარტო, მაქვს სამსახური. 555582290

4. გავიცნობ 38 წლამდე თბილისელ ქალს, რომელსაც დავუდგები გვერდით ფინანსურად, თუნდაც ბავშვიანს. ვარ 27 წლის. 599766372. საკო

5. ვარ 29 წლის, სამეგობროდ გავიცნობ 40 წლამდე სასიამოვნო გარეგნობის ქალს. 555544099

6. გავიცნობ თბილისში ან რუსთავში მცხოვრებ სასიამოვნო გარეგნობის, 30-დან 45 წლამდე ქალს სამეგობროდ. ვცხოვრობ თბილისში. 599700360. ლევანი

7. გავიცნობ 35 წლამდე, ოდნავ მსუქან ქალს შეხვედრებისთვის. 551216131. ანრი

8. სამეგობროდ და შემდგომი ურთიერთობისთვის, გავიცნობ თბილისელ გოგოს. 599499770. დათო

9. გავიცნობ 35 წლამდე სერიოზულ ქალს, უნდა ჰყავდეს მანქანა. ვარ 35 წლის, თბილისელი, მშვიდი მამაკაცი. 558600892

10. გავიცნობ 36 წლამდე თბილისელ ქალს, ვისაც არ გაუმართლა და გული ატკინეს. 557540464

11. ვარ გულისხმიერი და ერთგული, თბილისელი მამაკაცი, სამეგობროდ გავიცნობ მარტოსულ, თბილისელ ქალს. 595976976

12. ვარ 31/190/90, თბილისელი ბიჭი, გავიცნობ სასიამოვნო გარეგნობის 175-185 სმ სიმაღლის, თბილისელ, 25 წლამდე ქალიშვილ გოგოს სერიოზული ურთიერთობისთვის. 577437727

13. გავიცნობ დედისერთა ან მარტოხელა ქალს. ვცხოვრობ მარტო, ვარ 39/190/90. 555329259. ჯაბა

14. შეხვედრებისთვის გავიცნობ 45 წლამდე ქალს. ვარ 42 წლის მამაკაცი. 514879911

15. გავიცნობ 25-33 წლამდე თბილისელ გოგოს შეხვედრებისთვის. 555972589. გიო

16. გავიცნობ 30-40 წლამდე გოგოს შეხვედრებისთვის. 558191596

17. სამეგობროდ გავიცნობ თბილისელ, სასიამოვნო გარეგნობის გოგოს. ვარ 25 წლის, თბილისელი, უცოლო ბიჭი. 555005224

18. შეხვედრებისთვის გავიცნობ 25 წლამდე გოგოს. 514121212

19. გავიცნობ ხაშურელ ან სურამელ გოგოს შეხვედრებისთვის. 551003304. გია

20. ვარ თბილისელი, დასაქმებული, სიმპათიური ბიჭი, 27 წლის. გავიცნობ 25 წლამდე გოგოს სამეგობროდ. 598326901

21. ვარ 45 წლის მამაკაცი, სამეგობროდ გავიცნობ ლამაზ ქალს. 558187561. თაზო

22. ვარ 28 წლის თბილისელი მამაკაცი, გავიცნობ თბილისში მცხოვრებ ქალს, ვარ დასაქმებული, სპორტსმენი. 555495747. გიო

23. ვარ მაღალი, ცისფერთვალება, სიმპათიური მამაკაცი. გავიცნობ 35 წლამდე, თბილისელ, გათხოვილ ქალს, რომელსაც აკლია ქმრის სითბო. 593050806. ლაშა

24. გავიცნობ თბილისელ ქალს შეხვედრებისთვის. 555570389

25. გავიცნობ თელავში ან თელავთან ახლოს მცხოვრებ 35 წლამდე ქალს შეხვედრებისთვის. ვარ 27 წლის. 599544037. საბა

26. გავიცნობ 30-დან 38 წლამდე სიმპათიურ ქალს. დამიკავშირდით საღამოს საათებში. 557692107

2017

27. გავიცნობ ლამაზ და ზრდილობიან ქალს სამეგობროდ, სასურველია თბილისელი. ვარ თბილისელი, 30 წლის. 557240428. ნიკა

28. ვარ 37 წლის, შეხვედრებისთვის გავიცნობ 45 წლამდე ქალს, რომელიც მატერიალურად ძლიერია და „ვიგოდას“ არ ეძებს, ვისაც უნდა, ისეთი მამაკაცი ჰყავდეს გვერდით, ვისთანაც თავს დაცულად და ბედნიერად იგრძნობს. 555208515

29. ვარ 40 წლის, სიმპათიური, თბილისელი მამაკაცი, ცოლს გაცილებული, სამეგობროდ გავიცნობ ასაკით უფროს, თბილისში მცხოვრებ ქალს. 555639450

30. გავიცნობ 30 წლამდე ლამაზ გოგოს, თუნდაც განათხოვარს. 599785425

31. ვარ 26 წლის მამაკაცი, სამეგობროდ გავიცნობ 35 წლამდე ლამაზ ქალს. 555109884

32. გავიცნობ თბილისელ ან რუსთაველ, მარტოსულ, ბინიან ქალს. ვარ დროებით წამოსული, ასაკს მნიშვნელობა არა აქვს. 593493496. დათო

33. ვარ 38 წლის, განქორწინებული, თბილისელი, სერიოზული მამაკაცი, გავიცნობ სასიამოვნო გარეგნობის ქალს სერიოზული ურთიერთობისთვის. 551660777

გავიცნობ ქალს ოჯახის შესაქმნელად

1. ოჯახის შექმნის მიზნით გავიცნობ გოგოს, თუნდაც განათხოვარს. ვარ 35 წლის. 599492802

2. ოჯახის შექმნის მიზნით გავიცნობ 23 წლამდე ჭკვიან, ერუდირებულ, კეთილ, პუტკუნა და დიდმკერდიან გოგონას. ვარ 23 წლის, თბილისელი, განათლებული ბიჭი. 555529387. გიო

3. ოჯახის შექმნის მიზნით გავიცნობ 45 წლამდე, დასავლეთელ ქალს, თუნდაც ბედნაცვალს. 5575956902

4. ვარ სპორტსმენი, მაღალი, 28 წლის, ოჯახის შესაქმნელად გავიცნობ პატიოსან ქალს. 557405579

5. ვარ ახალგაზრდა, სიმპათიური, მარტოხელა, თბილისელი მამაკაცი. ოჯახის შექმნის მიზნით გავიცნობ თბილისში მცხოვრებ, 25-დან 35 წლამდე ქალს. 558270100

გავიცნობ მამაკაცს ოჯახის შესაქმნელად

1. ვარ 29 წლის, ახალგაზრდა, პატიოსანი, ქალიშვილი გოგონა. ოჯახის შექმნის მიზნით გავიცნობ 30-35 წლამდე ასევე პატიოსან, სერიოზულ მამაკაცს. 557631824

2. ვარ 50 წლის, კარგი გარეგნობის ქალი. ოჯახის შექმნის მიზნით გავიცნობ 45-50 წლამდე მამაკაცს, მაღალს და ფინანსურად უზრუნველყოფილს. 555228289

3. ოჯახის შექმნის მიზნით გავიცნობ თბილისში მცხოვრებ, ინტელიგენტ, უმაღლესი განათლებით, 38-50 წლამდე მამაკაცს. ვარ ექიმი, მაღალი ქალი. 557701130

გავიცნობ მამაკაცს შეხვედრებისთვის

1. სამეგობროდ გავიცნობ წესიერ მამაკაცს. 514499559

2. ვარ ლამაზი, ახალგაზრდა ქალი. გავიცნობ 40-50 წლამდე მამაკაცს, ვინც გამიწევს მეგობრობას, სასურველია იყოს დასაქმებული. 555669069

3. ვარ 45 წლის ქალი, სამეგობროდ გავიცნობ უზრუნველყოფილ მამაკაცს, რომელიც ფინანსურად დამეხმარება. 557398045

სხვადასხვა

1. ვარ 70 წელს გადაცილებული, წლების მანძილზე ვცხოვრობ მარტო, აგარაკზე მაქვს სამსართულიანი სახლი, მინდა ხმის გამცემი, მიუხედავად წლოვანების. 593623354

თუ გსურთ, ახლობელს მიულოცოთ ჰაიმე ან გაუმხიერთ თქვენი გრძნობები ჟურნალ „სარკის“ მეშვეობით, აკრიფეთ ასო „M“, შემდეგ – ტექსტი და გააგზავნეთ sms ნომერზე 2017 ჯეოსელის და 93887 მაგთის აბონენტებმა. გაცნობის განცხადებებში მიუთითეთ თქვენი ტელეფონის ნომერი. თქვენი ტექსტი დაიბეჭდება „სარკის“ უახლოეს ნომერში. sms უნდა გამოგზავნოთ 9 ნოემბრის 17 საათამდე.
ერთი sms-ის ღირებულებაა 1 ლარი. ნებისმიერ, ჰომელიც 3-ზე მეტ სმს-ში იქნება მოთავსებული, არ დაიბეჭდება!
ერთი აბონენტისადმი მინერილი ორ ბარათზე მეტი არ დაიბეჭდება

Cyan Magenta Yellow Black

ᲛᲦᲕᲓᲔᲚᲘ, ᲠᲝᲛᲔᲚᲡᲐᲪ ᲛᲠᲔᲕᲚᲘ ᲡᲘᲧᲕᲐᲠᲣᲚᲘᲡ ᲛᲝᲫᲦᲕᲐᲠᲡ ᲣᲬᲝᲓᲔᲑᲡ

„ᲩᲕᲔᲜᲛᲐ ᲰᲐᲢᲠᲘᲐᲠᲥᲛᲐ ᲨᲕᲘᲚᲘᲕᲘᲗ ᲛᲘᲰᲐᲢᲠᲝᲜᲐ“

ᲛᲐᲛᲐ ᲘᲝᲐᲜᲔ ᲒᲘᲒᲘᲨᲕᲘᲚᲘᲡ ᲡᲐᲡᲣᲚᲘᲔᲠᲝ ᲛᲝᲦᲕᲐᲬᲔᲝᲑᲐ ᲡᲐᲙᲛᲐᲝᲚ ᲡᲐᲘᲜᲢᲔᲠᲔᲡᲝ ᲓᲐ ᲛᲠᲐᲕᲐᲚᲤᲔᲠᲝᲕᲐᲜᲘᲐ. ᲧᲕᲔᲚᲐᲤᲔᲠᲘ ᲘᲛᲘᲗ ᲓᲐᲘᲬᲧᲝ, ᲠᲝᲛ ᲡᲣᲚ ᲞᲐᲢᲐᲠᲐᲛᲐ ᲓᲔᲘᲓᲐᲡᲗᲐᲜ ᲔᲠᲗᲐᲓ ᲤᲔᲮᲘᲗ ᲨᲔᲛᲝᲘᲐᲠᲐ ᲥᲐᲠᲗᲚᲘᲡ ᲧᲕᲔᲚᲐ ᲔᲙᲚᲔᲡᲘᲐ-ᲛᲝᲜᲐᲡᲢᲔᲠᲘ. ᲠᲝᲪᲐ ᲬᲐᲛᲝᲘᲖᲐᲠᲓᲐ, ᲔᲙᲚᲔᲡᲘᲘᲡ ᲔᲠᲗᲒᲣᲚᲘ ᲛᲠᲔᲕᲚᲘ ᲒᲐᲮᲓᲐ, ᲗᲣᲛᲪᲐ ᲐᲛᲘᲡ ᲒᲐᲛᲝ ᲐᲓᲐᲛᲘᲐᲜᲔᲑᲘᲡᲒᲐᲜ, ᲒᲐᲠᲨᲔᲛᲘᲛᲧᲝᲤᲗᲐᲒᲐᲜ ᲒᲐᲣᲪᲮᲝᲕᲔᲑᲐᲡ ᲒᲠᲫᲜᲝᲑᲓᲐ, ᲙᲘᲪᲮᲐᲕᲓᲜᲔᲜ ᲙᲘᲓᲔᲪ. ᲘᲛ ᲓᲠᲝᲨᲘ ᲮᲐᲚᲮᲘᲡᲗᲕᲘᲡ ᲡᲐᲠᲬᲛᲣᲜᲝᲑᲐ ᲒᲐᲣᲒᲔᲑᲐᲠᲘ ᲪᲜᲔᲑᲐ ᲘᲧᲝ. ᲛᲗᲐᲕᲐᲠᲘᲐ, ᲠᲝᲛ ᲗᲕᲘᲗᲝᲜ ᲘᲪᲝᲓᲐ, ᲠᲐ ᲫᲐᲚᲐᲡ ᲛᲘᲰᲧᲐᲕᲓᲐ ᲢᲐᲫᲐᲠᲨᲘ. ᲛᲝᲒᲕᲘᲐᲜᲔᲑᲘᲗᲘ ᲙᲘ ᲐᲛ ᲫᲐᲚᲐᲛ ᲡᲐᲡᲣᲚᲘᲔᲠᲝ ᲛᲝᲦᲕᲐᲬᲔᲝᲑᲐᲛᲓᲔ ᲛᲘᲘᲧᲕᲐᲜᲐ.

ᲛᲐᲛᲐ ᲘᲝᲐᲜᲔᲛ ᲗᲑᲘᲚᲘᲡᲨᲘ ᲓᲐ ᲗᲑᲘᲚᲘᲡᲘᲡ ᲒᲐᲠᲔᲗ ᲑᲘᲠᲘ ᲢᲐᲫᲐᲠᲨᲘ ᲘᲛᲡᲐᲮᲣᲠᲐ. ᲣᲙᲕᲔ ᲔᲠᲗᲘ ᲬᲔᲚᲘᲐ ᲬᲛᲘᲜᲓᲐ ᲐᲚᲔᲥᲡᲐᲜᲓᲠᲔ ᲜᲘᲔᲚᲘᲡ ᲡᲐᲮᲔᲚᲝᲑᲘᲡ ᲠᲣᲡᲣᲚ ᲔᲙᲚᲔᲡᲘᲐᲨᲘ ᲛᲡᲐᲮᲣᲠᲝᲑᲡ. ᲛᲐᲡᲗᲐᲜ ᲔᲠᲗᲐᲓ ᲛᲡᲐᲮᲣᲠᲝᲑᲔᲜ ᲛᲘᲡᲘ ᲨᲕᲘᲚᲘ ᲓᲐ ᲡᲘᲫᲔ. ᲛᲘᲡᲘ ᲛᲔᲝᲠᲔ ᲕᲐᲟᲘᲪ ᲐᲡᲔᲕᲔ ᲛᲦᲕᲓᲔᲚᲛᲡᲐᲮᲣᲠᲘᲐ. ᲛᲐᲛᲐ ᲘᲝᲐᲜᲔ ᲗᲐᲕᲘᲡ ᲒᲐᲛᲝᲕᲚᲘᲚ ᲡᲣᲚᲘᲔᲠ ᲒᲖᲐᲖᲔ „ᲡᲐᲠᲙᲔᲚᲘ“ ᲣᲐᲛᲑᲝᲜᲡ:

— ᲞᲐᲞᲐᲩᲔᲛᲘ, ᲓᲔᲓᲐᲩᲔᲛᲘᲡ ᲛᲐᲛᲐ, ᲔᲠᲗᲐᲬᲛᲘᲜᲓᲘᲡ ᲬᲛᲘᲜᲓᲐ ᲔᲡᲢᲐᲢᲔᲡ ᲡᲐᲮᲔᲚᲝᲑᲘᲡ ᲔᲙᲚᲔᲡᲘᲘᲡ ᲛᲦᲕᲓᲔᲚᲘ ᲒᲐᲮᲚᲓᲐᲗ. ᲙᲝᲛᲣᲜᲘᲡᲢᲔᲑᲘᲡ ᲔᲞᲝᲥᲐᲨᲘ ᲔᲡ ᲔᲙᲚᲔᲡᲘᲐ ᲓᲘᲓᲘ ᲮᲐᲜᲘ ᲣᲛᲝᲥᲛᲘᲓᲝ ᲘᲧᲝ. ᲛᲦᲕᲓᲔᲚᲡ ᲠᲝᲛ ᲓᲐᲕᲘᲜᲐᲮᲐᲕᲓᲘᲗ, ᲒᲕᲘᲮᲐᲠᲝᲓᲐ. ᲑᲐᲕᲨᲕᲔᲑᲘ ᲨᲔᲛᲝᲕᲫᲐᲮᲔᲑᲓᲘᲗ, ᲦᲛᲔᲠᲗᲘᲡ ᲛᲝᲓᲘᲡᲝ ᲓᲐ ᲣᲙᲐᲜ ᲛᲘᲕᲧᲔᲑᲝᲓᲘᲗ. ᲛᲐᲮᲡᲝᲕᲡ, ᲥᲐᲚᲔᲑᲘ ᲠᲝᲛ ᲐᲛᲑᲝᲑᲓᲜᲔᲜ, ᲬᲛᲘᲜᲓᲐ ᲔᲡᲢᲐᲢᲔ ᲒᲐᲛᲝᲛᲘᲪᲮᲐᲓᲐ ᲗᲔᲗᲠᲔᲑᲨᲘ ᲩᲐᲪᲛᲣᲚᲘᲐ. ᲐᲛ ᲘᲡᲢᲝᲠᲘᲘᲗᲘ ᲧᲝᲕᲔᲚᲗᲕᲘᲡ ᲒᲐᲙᲕᲘᲠᲕᲔᲑᲣᲚᲘ ᲕᲣᲡᲛᲔᲜᲓᲘ. ᲐᲚᲑᲐᲗ ᲘᲒᲝᲜᲔᲑᲓᲜᲔᲜ ᲐᲛ ᲧᲕᲔᲚᲐᲤᲔᲠᲡ, ᲗᲝᲠᲔᲛ ᲛᲐᲨᲘᲜᲓᲔᲚ ᲮᲐᲚᲮᲡ ᲐᲛᲓᲔᲜᲘ ᲠᲬᲛᲔᲜᲐ ᲡᲐᲓ ᲰᲥᲝᲜᲓᲐ?

ᲓᲔᲓᲐᲩᲔᲛᲘᲡ ᲓᲐ ᲓᲔᲘᲓᲔᲑᲗᲐ ᲩᲔᲛᲘᲡ ᲔᲙᲚᲔᲡᲘᲣᲠᲐᲓ ᲒᲐᲖᲠᲓᲐᲨᲘ ᲓᲘᲓᲘ ᲬᲕᲚᲘᲚᲘ ᲨᲔᲘᲢᲐᲜᲔᲡ. ᲛᲧᲐᲕᲓᲐ ᲓᲔᲘᲓᲐ ᲥᲡᲜᲐ, ᲠᲝᲛᲔᲚᲘᲪ ᲮᲨᲘᲠᲐᲓ ᲓᲐᲛᲐᲢᲐᲠᲔᲑᲓᲐ ᲡᲮᲕᲐᲓᲐᲡᲮᲕᲐ ᲔᲙᲚᲔᲡᲘᲐ-ᲛᲝᲜᲐᲡᲢᲔᲠᲘᲨᲘ. ᲥᲐᲠᲗᲚᲘᲡ ᲔᲙᲚᲔᲡᲘᲔᲑᲘ ᲡᲣᲚ ᲤᲘᲮᲘᲗ ᲨᲔᲛᲝᲛᲐᲢᲐᲠᲐ. ᲛᲐᲨᲘᲜ ᲰᲐᲢᲐᲠᲐ ᲕᲘᲧᲐᲕᲘ, ᲮᲐᲜ ᲛᲮᲐᲠᲖᲔ ᲨᲔᲛᲘᲡᲕᲐᲛᲓᲐ, ᲮᲐᲜ ᲮᲔᲚᲩᲐᲙᲘᲓᲔᲑᲣᲚᲘ ᲓᲐᲕᲓᲒᲐᲕᲓᲘ.

— ᲠᲝᲛᲔᲚᲘᲡᲐᲪ ᲝᲯᲐᲮᲘᲓᲐᲜ ᲛᲝᲡᲚᲔᲕᲡ ᲐᲓᲐᲛᲘᲐᲜᲡ ᲔᲙᲚᲔᲡᲘᲣᲠᲘ ᲪᲮᲝᲕᲠᲔᲑᲘᲡ ᲬᲔᲡᲘ ᲓᲐ ᲛᲐᲡᲨᲘ ᲡᲐᲡᲣᲚᲘᲔᲠᲝ ᲞᲘᲠᲘ ᲜᲔᲚ-ᲜᲔᲚᲐ ᲧᲐᲚᲘᲑᲓᲔᲑᲐ, ᲔᲡ ᲑᲣᲜᲔᲑᲠᲘᲕᲘᲐ, ᲛᲐᲒᲠᲐᲛ ᲐᲓᲐᲛᲘᲐᲜᲔᲑᲘ ᲡᲮᲕᲐ ᲛᲘᲖᲖᲔᲖᲘᲗᲐᲪ ᲛᲘᲓᲘᲐᲜ ᲢᲐᲫᲐᲠᲨᲘ ᲓᲐ ᲛᲦᲕᲓᲔᲚᲛᲡᲐᲮᲣᲠᲔᲑᲘ ᲮᲓᲔᲑᲘᲐᲜ. ᲖᲝ�გᲐᲓᲐᲓ ᲠᲐ ᲣᲜᲓᲐ ᲘᲧᲝᲡ ᲛᲦᲕᲓᲔᲚᲛᲡᲐᲮᲣᲠᲐᲓ ᲒᲐᲮᲓᲝᲛᲘᲡ ᲡᲐᲤᲣᲫᲕᲔᲚᲘ?

— ᲐᲠ ᲛᲝᲛᲬᲠᲜᲡ, ᲠᲝᲪᲐ ᲐᲓᲐᲛᲘᲐᲜᲔᲑᲘ ᲔᲙᲚᲔᲡᲘᲐᲨᲘ ᲘᲛᲘᲡᲗᲕᲘᲡ ᲛᲘᲓᲘᲐᲜ, ᲠᲝᲛ ᲗᲐᲕᲘᲡ ᲓᲐᲢᲔᲮᲘᲚᲘ ᲒᲐᲜᲡᲐᲪᲓᲔᲚᲘᲡᲒᲐᲜ ᲒᲐᲗᲐᲕᲘᲡᲣᲤᲚᲓᲜᲔᲓᲐ. ᲛᲔᲡᲛᲘᲡ, ᲠᲝᲛ ᲓᲐᲑᲠᲙᲝᲚᲔᲑᲘᲡᲒᲐᲜ ᲒᲐᲓᲐᲚᲐᲮᲕᲐᲨᲘ ᲣᲤᲚᲘᲡ ᲡᲐᲮᲚᲨᲘ ᲡᲘᲐᲠᲣᲚᲘ ᲒᲕᲔᲮᲓᲐᲠᲔᲑᲐ, ᲛᲐᲒᲠᲐᲛ ᲣᲛᲯᲝᲑᲔᲡᲘᲐ, ᲗᲣ ᲘᲥ ᲠᲬᲛᲔᲜᲘᲗ ᲛᲘᲕᲐᲚᲗ ᲓᲐ ᲐᲠᲐ — ᲒᲐᲜᲡᲐᲪᲓᲔᲚᲘᲡᲒᲐᲜ ᲒᲐᲛᲝ. ᲮᲐᲚᲮᲘᲡ ᲒᲐᲠᲙᲕᲔᲣᲚ ᲜᲐᲬᲘᲚᲡ ᲩᲒᲠᲜᲝᲜᲐ, ᲠᲝᲛ ᲛᲘᲡ ᲪᲮᲝᲕᲠᲔᲑᲐᲨᲘ ᲠᲐᲦᲐᲪ ᲪᲣᲓᲘ ᲗᲣ ᲛᲝᲰᲓᲐ, ᲘᲛᲘᲡ ᲒᲐᲛᲝᲡᲬᲝᲠᲔᲑᲐ ᲨᲔᲣᲫᲚᲔᲑᲔᲚᲘᲐ ᲓᲐ ᲐᲛᲘᲢᲝᲛ ᲡᲐᲛᲣᲓᲐᲛᲝᲓ ᲔᲙᲚᲔᲡᲘᲐᲡ ᲣᲜᲓᲐ ᲛᲘᲣᲫᲦᲕᲜᲐᲡ თავი. ᲧᲝᲤᲘᲚᲐ ᲓᲐ ᲐᲠᲘᲡ ᲨᲔᲛᲗᲮᲕᲔᲕᲔᲑᲘ, ᲠᲝᲪᲐ ᲙᲐᲪᲘᲡ ᲥᲐᲚᲘ ᲨᲔᲰᲧᲕᲐᲠᲔᲑᲘᲐ, ᲘᲡ ᲪᲝᲚᲐᲓ ᲐᲠ ᲒᲐᲰᲧᲝᲚᲘᲐ ᲓᲐ ᲐᲛᲘᲡ ᲒᲐᲛᲝ ᲡᲐᲡᲝᲤᲐᲠᲔᲑᲘᲡᲒᲐᲜ ᲬᲐᲡᲣᲚᲐ. ᲐᲛ ᲓᲠᲝᲡ ᲘᲬᲧᲔᲑᲐ ᲛᲘᲡᲘᲜ ᲓᲐᲪᲔᲛᲐ, ᲠᲐᲓᲒᲐᲜ ᲐᲠ ᲘᲪᲘᲡ, ᲠᲐ ᲐᲙᲔᲗᲝᲡ მონასტერში. ᲐᲓᲐᲛᲘᲐᲜᲛᲐ ᲬᲚᲔᲑᲘᲡ ᲒᲐᲜᲛᲐᲕᲚᲝᲑᲐᲨᲘ ᲣᲜᲓᲐ ᲐᲬᲝᲜ-ᲓᲐᲬᲝᲜᲝᲡ, ᲠᲐᲢᲛᲝᲛ ᲡᲣᲠᲡ ᲑᲔᲠᲝᲑᲐ, ᲠᲝ�გᲝᲠᲘ ᲘᲥᲜᲔᲑᲐ ᲐᲡᲔᲗᲘ ᲪᲮᲝᲕᲠᲔᲑᲐ ᲓᲐ ᲠᲐᲛᲓᲔᲜᲐᲓ ᲨᲔᲫᲚᲔᲑᲡ. ᲧᲕᲔᲚᲐᲡ ᲮᲛᲝ ᲐᲠ ᲨᲔᲣᲫᲚᲘᲐ, ᲠᲝᲛ ᲡᲐᲡᲣᲚᲘᲔᲠᲝ ᲞᲘᲠᲘ ᲒᲐᲮᲓᲔᲡ, ᲗᲐᲜᲐᲪ ᲨᲐᲕᲘ ᲡᲐᲛᲦᲕᲓᲔᲚᲝᲔᲑᲘᲡ ᲬᲐᲠᲛᲝᲛᲐᲓᲒᲔᲜᲔᲚᲘ?

ᲐᲛᲓᲔᲜᲘ ᲬᲔᲚᲘᲐ ᲛᲦᲕᲓᲔᲠᲘ ᲕᲐᲠ ᲓᲐ ᲐᲮᲚᲝᲑᲚᲔᲑᲡ ᲮᲨᲘᲠᲐᲓ ᲣᲠᲩᲔᲕᲘᲐᲗ, ᲑᲔᲠᲐᲓ ᲮᲛᲝ ᲐᲠ ᲬᲐᲮᲕᲘᲓᲝᲛᲓᲘᲝ. ᲛᲔ ᲯᲔᲠ ᲐᲛᲘᲡ�გᲐᲜ ᲗᲐᲕᲡ ᲕᲘᲙᲐᲕᲔᲑ. ᲛᲘᲣᲮᲔᲓᲐᲕᲐᲓ ᲘᲛᲘᲡᲐ, ᲠᲝᲛ ᲓᲘᲓᲘ ᲒᲐᲛᲝᲪᲓᲘᲚᲔᲑᲐ ᲛᲐᲥᲕᲡ, ᲐᲡᲔ ᲐᲓᲕᲘᲚᲘ ᲛᲐᲘᲜᲪ ᲐᲠᲐᲐ ᲒᲐᲓᲐᲬᲧᲕᲔᲢᲘᲚᲔᲑᲘᲡ ᲛᲘᲦᲔᲑᲐ. ᲐᲛᲘᲢᲝᲛᲐᲪ ᲛᲘᲙᲕᲘᲠᲡ ᲘᲛ ᲐᲓᲐᲛᲘᲐᲜᲔᲑᲘᲡ, ᲠᲝᲛᲚᲔᲑᲘᲪ ᲣᲪᲔᲑ ᲛᲘᲓᲘᲐᲜ ᲛᲝᲜᲐᲡᲢᲔᲠᲘᲨᲘ ᲓᲐ ᲘᲥ ᲠᲩᲔᲑᲘᲐᲜ. ᲛᲐᲗ ᲐᲣᲪᲘᲚᲔᲑᲚᲐᲓ ᲨᲔᲣᲔᲥᲛᲜᲔᲑᲐᲗ ᲓᲐᲑᲠᲙᲝᲚᲔᲑᲘ, ᲠᲐᲓᲒᲐᲜ ᲐᲠ ᲘᲪᲘᲐᲜ, ᲡᲐᲓ ᲓᲐ ᲠᲘᲡᲗᲕᲘᲡ ᲛᲘᲓᲘᲐᲜ.

— **ᲗᲥᲕᲔᲜ ᲙᲐᲠ�გᲐᲓ ᲒᲥᲝᲜᲓᲐᲗ ᲒᲐᲐᲖᲠᲔᲑᲣᲚᲘᲐ, ᲡᲐᲓ ᲓᲐ ᲠᲘᲡᲗᲕᲘᲡ ᲛᲘᲓᲘᲮᲐᲠᲗ?**

— ᲙᲝᲛᲣᲜᲘᲡᲢᲔᲑᲘᲡ ᲮᲐᲜᲐᲨᲘ ᲕᲘᲜᲪ ᲢᲐᲫᲐᲠᲨᲘ ᲓᲐᲓᲘᲝᲓᲐ, ᲮᲐᲚᲘᲡ ᲒᲘᲟᲣ ᲔᲫᲐᲮᲓᲐ. ᲔᲙᲚᲔᲡᲘᲣᲠᲐᲓ ᲠᲝᲛ ᲕᲪᲮᲝᲕᲠᲝᲑᲓᲘ, ᲐᲚᲑᲐᲗ ᲩᲔᲛᲖᲔᲪ ᲣᲩᲜᲓᲔᲑᲝᲓᲐᲗ ᲛᲡᲒᲐᲕᲡᲘ ᲔᲯᲕᲘ, ᲠᲐᲓᲒᲐᲜ ᲕᲔᲠ ᲮᲕᲓᲔᲑᲝᲓᲜᲔᲜ, ᲠᲐᲢᲛᲝᲛ უნდა იყოს ᲛᲘᲣᲫᲦᲕᲜᲐᲡ ᲛᲘᲓᲘᲝᲓᲐᲗ.

— ᲗᲥᲕᲔᲜ ᲙᲐᲠ�გᲐᲓ ᲒᲥᲝᲜᲓᲐᲗ ᲒᲐᲐᲖᲠᲔᲑᲣᲚᲘ, ᲡᲐᲓ ᲓᲐ ᲠᲘᲡᲗᲕᲘᲡ ᲛᲘᲓᲘᲮᲐᲠᲗ?

— ᲙᲝᲛᲣᲜᲘᲡᲢᲔᲑᲘᲡ ᲮᲐᲜᲐᲨᲘ ᲕᲘᲜᲪ ᲢᲐᲫᲐᲠᲨᲘ ᲓᲐᲓᲘᲝᲓᲐ, ᲮᲐᲚᲘᲡ ᲒᲘᲟᲣ ᲔᲫᲐᲮᲓᲐ. ᲔᲙᲚᲔᲡᲘᲣᲠᲐᲓ ᲠᲝᲛ ᲕᲪᲮᲝᲕᲠᲝᲑᲓᲘ, ᲐᲚᲑᲐᲗ ᲩᲔᲛᲖᲔᲪ ᲣᲩᲜᲓᲔᲑᲝᲓᲐᲗ ᲛᲡᲒᲐᲕᲡᲘ ᲔᲯᲕᲘ, ᲠᲐᲓᲒᲐᲜ ᲕᲔᲠ ᲮᲕᲓᲔᲑᲝᲓᲜᲔᲜ, ᲠᲐᲢᲛᲝᲛ ᲡᲣᲠᲡ ᲑᲔᲠᲝᲑᲐ, ᲠᲝ�გᲝᲠᲘ ᲘᲥᲜᲔᲑᲐ ᲐᲡᲔᲗᲘ ᲪᲮᲝᲕᲠᲔᲑᲐ ᲓᲐ ᲠᲐᲛᲓᲔᲜᲐᲓ ᲨᲔᲫᲚᲔᲑᲡ. ᲧᲕᲔᲚᲐᲡ ᲮᲛᲝ ᲐᲠ ᲨᲔᲣᲫᲚᲘᲐ, ᲠᲝᲛ ᲡᲐᲡᲣᲚᲘᲔᲠᲝ ᲞᲘᲠᲘ ᲒᲐᲮᲓᲔᲡ, ᲗᲐᲜᲐᲪ ᲨᲐᲕᲘ ᲡᲐᲛᲦᲕᲓᲔᲚᲝᲔᲑᲘᲡ ᲬᲐᲠᲛᲝᲛᲐᲓᲒᲔᲜᲔᲚᲘ?

ᲐᲛᲓᲔᲜᲘ ᲬᲔᲚᲘᲐ ᲛᲦᲕᲓᲔᲠᲘ ᲕᲐᲠ ᲓᲐ ᲐᲮᲚᲝᲑᲚᲔᲑᲡ ᲮᲨᲘᲠᲐᲓ ᲣᲠᲩᲔᲕᲘᲐᲗ, ᲑᲔᲠᲐᲓ ᲮᲛᲝ ᲐᲠ ᲬᲐᲮᲕᲘᲓᲝᲛᲓᲘᲝ. ᲛᲔ ᲯᲔᲠ ᲐᲛᲘᲡ�გᲐᲜ ᲗᲐᲕᲡ ᲕᲘᲙᲐᲕᲔᲑ. ᲛᲘᲣᲮᲔᲓᲐᲕᲐᲓ ᲘᲛᲘᲡᲐ, ᲠᲝᲛ ᲓᲘᲓᲘ ᲒᲐᲛᲝᲪᲓᲘᲚᲔᲑᲐ ᲛᲐᲥᲕᲡ, ᲐᲡᲔ ᲐᲓᲕᲘᲚᲘ ᲛᲐᲘᲜᲪ ᲐᲠᲐᲐ ᲒᲐᲓᲐᲬᲧᲕᲔᲢᲘᲚᲔᲑᲘᲡ ᲛᲘᲦᲔᲑᲐ. ᲐᲛᲘᲢᲝᲛᲐᲪ ᲛᲘᲙᲕᲘᲠᲡ ᲘᲛ ᲐᲓᲐᲛᲘᲐᲜᲔᲑᲘᲡ, ᲠᲝᲛᲚᲔᲑᲘᲪ ᲣᲪᲔᲑ ᲛᲘᲓᲘᲐᲜ ᲛᲝᲜᲐᲡᲢᲔᲠᲘᲨᲘ ᲓᲐ ᲘᲥ ᲠᲩᲔᲑᲘᲐᲜ. ᲛᲐᲗ ᲐᲣᲪᲘᲚᲔᲑᲚᲐᲓ ᲨᲔᲣᲔᲥᲛᲜᲔᲑᲐᲗ ᲓᲐᲑᲠᲙᲝᲚᲔᲑᲘᲗ

ღმერთი სხვადასხვა ფორმით სულ ჩვენთან არის, თუ ჩვენ გვაქვს ამის სურვილი

ცხოვრება წმინდისა დიდმოწამისა ჰროკოფისა (ჰროკოპი)

იმ დროს, როცა მეფობდა ურჯულო, ღვთის მოძულე იმპერატორი, სახელად დიოკლეტიანე და თანაც უსასტიკესად ექცეოდა ქრისტიანებს, ქალაქ ანტიოქიაში სახლობდა ერთი წესიერი ოჯახი, წესიერი კაცის ქვრივი, სახელად თეოდოსია, რომელსაც მეუღლისგან, ქრისტეფორესაგან ჰყავდა ერთადერთი ვაჟი, სახელად ნეანისი. სწორედ ამ დროს გამოიცა მეფე დიოკლეტიანეს ბრძანება მთელი იმპერიის მასშტაბით, სრული თავისუფლება და იმპერატორისაგან პატივი, ვინც ადგილობრივ ღმერთებს მსხვერპლს სწირავს და ვინც მათ სამსხვერპლოებს უშენებს, ამიერიდან ეწოდებათ უძლეველი სამეფოს, რომის ჭეშმარიტი და პატივცემული მოქალაქეები, ხოლო ის, ვინც ჩემი ბრძანების წინააღმდეგობას გაბედავს, უსასტიკესად, შეუბრალებლად დაისჯება, მათი საბოლოო პასუხი არის სიკვდილი, არანაირი სიბრალულიო.

ამ ბრძანების გამოქვეყნების შემდგომ იმპერატორმა პირადად გააგზავნა სპარსეთში თავისი უერთგულესი თანამოაზრე მაქსიმიანე და სპარსეთის მეფესთან რომის მბრძანებლის გუჯარი გაატანა, სადაც იუწყებოდა წარმართების აყვავებას და დაჯილდოებას და ქრისტიანების განურჩევლად ამოწყვეტას. აგრეთვე იმპერატორი მაქსიმიანეს პირით ითხოვდა მეზობელი სახელმწიფოებისგან მორჩილებას პირადი მტრების პირისპირ სახელად აქილეოსი, რომელსაც ეწადა, იმპერატორი გამხდარიყო და არას დაგიდევდათ, როგორი გზით მოახერხებდა ამას.

დიოკლეტიანემ დაამარცხა აქილეოსი და კიდევ უფრო გაიმყარა პოზიციები მეფის ტახტზე. მაშინ, როცა ტირანმა დიოკლეტიანემ, უკვე ერთპიროვნულმა მმართველმა, უძლეველი იმპერიის გზად ანტიოქიაში გაიარა, შეიტყო, რომ მოსახლეობის უმეტესი ნაწილი ქრისტიანული აღმსარებლობის იყო, რაზეც სასტიკად განაწყენდა. ამჯერად მას მრისხანება არ გამოუმჟღავნებია, ამისთვის უფრო ხელსაყრელ მომენტს ელოდებოდა და მაშინ აზღვევინებდა ანტიოქიის ქრისტიანებს, რომლებიც არაფრად აგდებდნენ და უპატიოდ ექცეოდნენ წარმართულ კერპებს და მათ სამსხვერპლოებს.

ლუკა მახარებელი მოგვითხრობს კიდეც მოციქულთა საქმეში, რომ მთელ იმპერიაში ანტიოქია იყო ის ქალაქი, რომელშიც იესო ქრისტეს ხმამაღლა უწოდებდნენ ღმერთს და ამის გამო არავინ ისჯებოდა. ბუნებრივია, ეს შეიტყო მტარვალმა დიოკლეტიანემ და, როგორც უკვე აღვნიშნეთ, უპასუხოდ დატოვა, რადგან კონკრეტული მიზნისთვის მიემგზავრებოდა დაფნში, რათა თაყვანი ეცა აპოლონის სამსხვერპლოსთვის. როგორც ირკვევა, ამ ვიზიტის დროს ტირანს ათასზე მეტი ხარი დაუკლავს აპოლონის სამსხვერპლოზე.

უკან მობრუნებულ იმპერატორს ანტიოქიელი წარმართები ზარ-ზეიმით შეხვდნენ, როგორც უძლეველს. სწორედ ამ შეხვედრის დროს უთხოვია წმინდანის დედას თეოდოსიას დიოკლეტიანესთვის, მისი ერთადერთი ვაჟი თავის სამსახურში ჩაეყენებინა, რადგან მამის გარდაცვალების შემდეგ დედა თეოდოსის გავლენით ნეანია წარმართი გამხდარა და კერპებს მსხვერპლს სწირავდა.

დიოკლეტიანემ გამოიკვლია ნეანიას წარსული, შეიტყო ისიც, რომ წარმართი იყო და სიხარულით დათანხმდა დედის თხოვნას, რისთვისაც საკმაო შემოწირულობაც მიიღო მისგან, რადგან თეოდოსია შეძლებული ოჯახის შვილი იყო ანტიოქიაში და არც სიმდიდრე აკლდათ და არც ავტორიტეტი. ეს არის ის მოკლე ისტორია, თუ როგორ მოხვდა ახალგაზრდა ნეანია, მოგვიანებით წმინდა პროკოპი, დიოკლეტიანეს სამსახურში. მერე კი როგორ განვითარდა მოვლენები, ამის შესახებ უკვე ახლა ვისაუბრებთ.

როგორც უკვე აღვნიშნეთ, ანტიოქიაში ყოფნის დროს დაწვრილებით გამოკითხვის შემდეგ შეიტყო დიოკლეტიანემ, რომ ნეანია მამის მსგავსად არ იყო ქრისტიანი და სამსხვერპლოების ერთგული, ღმერთების მსახური გახლდათ, ამიტომ თანამდებობა უბოძა. ორი ბატალიონი ჯარი ჩააბარა და მისი ხელმძღვანელობით დავალება მისცა, ალექსანდრიაში დამკვიდრებულიყო თავის ჯართან ერთად, წარმართებისთვის დახმარება გაეწია, ხოლო ქრისტიანებისთვის, სადაც კი მათ გადაეყრებოდა, ჯერ ყველაფერი წაერთმია, შემდეგ კი შეუბრალებლად, წამებით ამოეხადა სული მათთვის. შეთავაზებაზე თანხმობა მიიღო იმპერატორმა ახალგაზრდა ნეანიასაგან და ერთმანეთს დაშორდნენ ანტიოქიაშივე. იმპერატორი თავის გზას დაადგა, ხოლო ნეანია ჯარით ალექსანდრიისკენ გაემართა.

გზად მიმავალი ნეანია თავისი ჯარით მართლაც უმოწყალოდ, შეუბრალებლად ხოცავდა ქრისტიანებს, ხოლო მათ ქონებას ჯარი ინაწილებდა. საშინელი სიცხის გამო თითქმის ღამით უხდებოდა ჯარს ასეულობით კილომეტრის გავლა. როგორც კი მიუახლოვდა სირიას, აღგილობრივი ხალხი პატივით მიეგება ნეანიას ჯარს და ძღვენიც მიართვა, რათა მათთვის და მათი ქალაქისთვის ზიანი არ მიეყენებინა. პატივმოყვარე ნეანიამ აღარ დაარბია სირიის მოსახლეობა და მშვიდობიანად გასცილდა იქაურობას.

ღამით გზად მიმავალ ნეანიას ხმა შემოესმა, რომელიც ყველამ გაიგონა: „ნეანია, საით მიემგზავრები ან ვისთვის იბრძვი?“. ნეანიამ კი გულწრფელად უპასუხა, თუმცა უზომოდ შეშინებულმა: „მეფემ დამადგინა ალექსანდრიის გუბერნატორად და გამომგზავნა, რათა გავწმინდო ალექსანდრია ქრისტიანებისგან, რომელთაც სწამთ ჯვარცმული ქრისტე და უარს ამბობენ ჩვენი მამა-პაპის ღმერთებზე“. ისევ შემოესმა ხმა, რომელიც აუწყებდა: „ესე იგი, შენ მოხვედი, რომ მე შემებრძოლო?“. მაშინ მიუგო ნეანიამ: „შენ ხარ, უფალო? არ ძალმიძს, რათა შემოგხედო“.

ამის შემდეგ ზეცაში ყველას დასანახად გამოისახა ცხოველმყოფელი ჯვარი თვალისმომჭრელი სილამაზით, რომელიც ამცნობდა: „მე ვარ ჯვარცმული იესო, ძე ღვთისა, სამყაროს შემოქმედი“. ნეანიამ ჰკითხა: „თუ მართლა ღვთის ძე ხარ, მაშინ როგორ მოგისაჯეს სიკვდილი ებრაელმა რჯულის მოძღვრებმა და შეგასვეს ნაღველი და ძმარი?“, რაზეც მიიღო პასუხად: „ნეანია, რადგან გსურს, გახდე შენც ჩემი მხედარი, რადგან ხარ რჩეული ჭურჭელი, მაშინ მომისმინე, ერთ საიდუმლოზე მინდა, გაუწყო. ნუ გიკვირს, ნეანია, თუ როგორ მოახერხეს ებრაელმა რჯულის მოძღვრებმა ეს. მე თვითონ მქონდა მიცემული მათზე ეს ყოველივე, რადგან სხვაგვარად შეუძლებელი იყო კაცთა მოდგმის გამოხსნა იმ საშინელებისგან, რაც ადამისგან ვალად ჰქონდა კაცობრიობას“.

ამ სიტყვების შემდეგ ჯვარი, რომელიც ზეცაში იყო გამოსახული, გაუჩინარდა, ხმა კი, რომელიც ესმოდა, შეწყდა. გაკვირვებულები და თანაც გახარებულები ნეანიაც და მისი ჯარიც ადგილიდან დაძვრას ვერ ახერხებდნენ, ვიდრე არ ჩამოცხა და მზემ არ აიძულა წასვლა. ნეანია მიდიოდა და ფიქრობდა, როგორ მოქცეულიყო. ის, რაც გზაში შეემთხვა, დამაფიქრებელი იყო, მეორე მხარეს კი იყო მრისხანე მეფე და მისი მკაცრი ხასიათი. ერთი რამ ნამდვილად იცოდა,უკვე ვეღარ იქნებოდა ქრისტიანების მიმართ სასტიკი და შეუბრალებელი, როგორიც მანამდე იყო.

სკითოპოლში მისულმა ნეანიამ საქვეყნოდ გამოაცხადა, იქნებ ყველაზე კარგი ოქრომჭედელი მომიყვანოთ, მსურს, ძვირფასი ნივთი დავამზადებინო, რასაც მომთხოვს, აუცილებლად მივცემო. მთელ ქალაქში ერთადერთი კაცი ცხოვრობდა, სახელად მარკოზი, რომელიც განთქმული იყო საგანძურის დამზადებით. ნეანიამ განმარტოებით მიიღო მარკოზი და სთხოვა, შეძლებდა თუ არა, ისეთი ჯვარი დაემზადებინა ოქროსგან, როგორიც სირიიდან მომავალმა ზეცაში გამოსახული ნახა.

მარკოზს შეეშინდა, შეძლებით შემიძლია, ჩემო ბატონო, მაგრამ ეს რომ მრისხანე ხელმწიფემ გამიგოს, თავი აღარ შემრჩება მხრებზეო. მიიღო პირობა ნეანიასგან, რომ არავინ არაფერს შეიტყობდა ამის შესახებ და შეუდგა ჯვრის დამზადებას. როცა დაასრულა, თვითონაც გაკვირვებული იყო, ისეთი ლამაზი გამოვიდა და თვალისმომჭრელად ბრწყინავდა ოქროს ჯვარი. ნეანიამ დაპირებისამებრ დაასაჩუქრა მარკოზი, შეახვია ლამაზად ჯვარი და ჯართან ერთად მიადგა ალექსანდრიას.

ქალაქში მისულმა საშინელი ამბავი შეიტყო ადგილობრივებისგან: აგარიანელები შესევიან ქალაქს და ყველა ჯანმრთელი ბავშვი გაუტაცნიათ დედებისთვის, ქალები უნუგეშოდ იყვნენ დარჩენილები. მშობლები, როგორც ალექსანდრიის კანონიერ მმართველს, მიადგნენ ნეანიას, იქნებ თავისი ჯარით დადევნებოდა მტერს და დედებისთვის შვილები დაებრუნებინათ.

ახალგაზრდა ნეანიამ გულთან მიიტანა მოსახლეობის თხოვნა, აღმართა ოქროს ჯვარი და გამოედევნა აგარიანელ ბარბაროსებს. თანაც სურდა, ჯვრის ძალაც გამოეცადა. ხმამაღლა წარმოთქვა: „ახლა მსურს, შევიცნო, თუ მართლა ძე ღვთისა ხარ ცოცხალი, რომელიც გამომეცხადა გზად და აღმითქვა გამოხსნა ყოვლისაგან განსაცდელისა“. ეს თქვა და ზეციდან მოისმა ხმა: „მხნედ იყავი და გაძლიერდი, ვინაიდან მე ვარ უფალი ღმერთი შენი და მე ვიქნები შენ გვერდით“. ამის გამგონე ნეანიამ გახალისებულმა ჯარს მოუწოდა: „ვეკვეთოთ მტერს ჯვარცმულისა ძალითა, რადგან მწამს, რომ გავიმარჯვებთ“.

მართლაც, სიტყვა საქმედ აქციეს და წამოეწივნენ მტერს. სასწაული ის იყო, რომ 6 ათასი მეომარი ამოხოცეს აგარიანელთა და ნეანიას ჯარს ერთი მეომარიც კი არ დაჰკლებია. ნეანიამ დედას უამბო მომხდარის შესახებ. აღფრთოვანებული უყვებოდა სასწაულის ამბავს, რაზეც დედამ უპასუხა, ჩემო შვილო, მადლობა უნდა შევწიროთ ღმერთებს, რომელთაც ვთხოვდი შეწევნას შენთვის და ამიტომაც სძლიე უთვალავ მტერსო.

Cyan Magenta Yellow Black

ნეანიამ უთხრა: „კურთხეულ იყოს ჭეშმარიტი ღმერთი, რომელმაც მომმადლა წყალობა და მადლი გამარჯვებისა“. დედამ კი მიუგო: „ნუ ამბობ, ჩემო საყვარელო შვილო, ასე, თითქოს შეგეწია მხოლოდ ერთი ღმერთი, ასე დანარჩენებს ეწყინებათ, რომლებიც გეხმარებოდნენ გამარჯვებაში და მეშინია, არ შემოგწყრნენ“.

ახლა კი შეეცადა ნეანია, აეხსნა დედისთვის, რომ ცდებოდა, რადგან არავითარი ბევრი ღმერთი არ არსებობდა, ღმერთი იყო ერთი ცისა და ქვეყნის შემოქმედი. ამ ყველაფრის დასამტკიცებლად დედას სთხოვდა, შესულიყო მასთან ოთახში, სადაც კერპების გამოსახულებებს ინახავდა, რათა ეჩვენებინა მათი უმოქმედობა და არარაობა. დედის თვალწინ ჰკითხა: „გეკითხები, რომელი თქვენგანი მეხმარებოდით გამარჯვებაში? თუ ხართ ღმერთები, მაშინ მიპასუხეთ“.

ბუნებრივია, კერპები ვერაფერს უპასუხებდნენ, რის შემდგომაც მიუბრუნდა დედას და უთხრა: „ხედავ? პასუხის გაცემაც კი არ შეუძლიათ, არათუ ბრძოლის ველზე დახმარება“. დედამ კი მიუგო: „არ გიპასუხეს იმიტომ, რომ მოწიწებით არ ელაპარაკები, ამაყად და უხეშად იქცევი მათ წინაშე“. ამაზე გაეღიმა ნეანიას და უთხრა დედას: „შენ ჰკითხე მოწიწებით და მიხვდები, რომ არც მაშინ ექნებათ პასუხი, ვინაიდან არაფერს წარმოადგენენ“.

მაშინ დედამ მუხლი მოიყარა მათ წინაშე და თაყვანი სცა თხოვნით: „გთხოვთ, ჩემო ღმერთებო, ცისა და ქვეყნიერების, ზევს და პოსეიდონ ყოვლისმპყრობელნო, რომელნიც ხელმწიფებთ ზღვებზე, ხმელეთზე, ცასა და ყველაფერზე, რაც კი თვალხილულია, განა, თქვენ არ ეხმარებით ჩემს ვაჟს?“. კერპებმა უპასუხოდ დატოვეს დედის სათხოვარი. ეს ყოველივე კი ბოლო წვეთი აღმოჩნდა ნეანიასთვის, მოთმინებადაკარგული მიუახლოვდა კერპებს, რომლებიც ოქროსგან იყო ჩამოსხმული, ჩამოამტვრია ყველა მათგანს ნაწილები და მიუგო დედას, აი, დედა, ხედავ, რომ არაფრის გაკეთება შეუძლიათ, მე ცოცხალი ღმერთი დამეხმარა და არა ეს უსულო კერპებიო.

ამის მნახველი თეოდოსია გიჟს ჰგავდა, თანაც არ იცოდა, როგორ მოქცეულიყო, პირმშოს მოსმენაც კი არ უნდოდა, რომელიც საკუთარი მამის მსგავსად ჯავარცმულ ქრისტეს ღმერთად აღიარებდა, კერპებს შეურაცხყოფდა. ბოლოს ის მოიფიქრა, ხელმწიფესთან მისულიყო და ეთქვა მისთვის თავისი გასაჭირი. როცა მიაღწია დიოკლეტიანემდე, მუხლებში ჩაუვარდა მეფეს და უთხრა: „დიდო ხელმწიფევ, ჩემი შვილი გაგიჟდა. გთხოვ, დამეხმარო, იქნებ გონს მოვიდეს, რადგან გაიძახის, მწამს ერთი, ჯვარცმული ღმერთიო. კერპები, რაც კი სახლში მქონდა, ნაწილ-ნაწილ აქცია“.

ამის გამგონე დიოკლეტიანემ მაშინვე ბრძანების წერილი გაუგზავნა პალესტინის მეფე ულკიონს, რომელშიც აუწყა: „ახლავე გიბრძანებ, შენი რჩეული მხედრებით მოძებნო ალექსანდრიის მმართველი ნეანია, რომელიც თურმე ჯვარცმულის მიმდევარი გამხდარა, ჩვენი ღმერთებისთვის ზურგი შეუქცევია და საქვეყნოდ აღიარებს ებრაელების მიერ შეურაცხყოფილ, ჯვარცმულ და მოკლულ იესო ქრისტეს. უნდა შეიპყრო და უარი ათქმევინო თავის უგუნურ ახირებაზე. თუ მაინც არ შეიგნებს და იგივეს გააგრძელებს, სამაგალითოდ, ყველას დასანახად უმოწყალოდ აწამე და სიკვდილით დასაჯე, რათა აღარასდროს აღარავინ გაბედოს მსგავსი რამ მთელ იმპერიაში“.

ეს ულკიონი წარმოშობით იტალიელი იყო, რომის წარმომადგენლად გახლდათ გამწესებული პალესტინაში, სადაც იმპერატორის პოლიტიკას ატარებდა. მართლაც მოძებნა ნეანია და გადასცა იმპერატორის ბრძანების წერილი. ნეანიამ გამოართვა წერილი და წაიკითხა, შემდეგ გადახია, ყველას დასანახად მიწაზე დაყარა და ფეხით გასრისა დიოკლეტიანეს ბრძანებულება: „ქრისტიანი ვარ და იმოქმედე ისე, როგორც ნაბრძანები გაქვს“.

მიუხედავად იმისა, რომ ულკიონი სასტიკი მტარვალის სახელით იყო ცნობილი, შეებრალა ვაჟკაცი ნეანია და უთხრა: „მართალია, უშენად მოიქეცი, მაგრამ მაინც მებრალები, თუმცა მეფისაც მეშინია და გულწრფელად გეუბნები, არ ვიცი, როგორ მოვიქცე, ამიტომ გირჩევ, თავი ისე მოაჩვენე, თითქოს ეთაყვანები კერპებს და იქნებ ეს ყოველივე საკმარისი აღმოჩნდეს დიოკლეტიანეს ძრისხანების შესაჩერებლად“. რაზეც წმინდანმა მიუგო: „კარგად მითხარი, რომ თაყვანი ვსცე, რადგან მზად ვარ, თაყვანი ვცე ქრისტეს და სამუდამოდ არ აღმოვჩნდე ჯოჯოხეთში. შევიყვარე ქრისტე, მას ვეთაყვანები მხოლოდ და ის მიყვარს, როგორც ღმერთი, მთელი ჩემი გულით, სულით, არსებით, ამიტომ ნულარ აყოვნებ, რათა მაწამო, ვინძლო დროზე დამთავრდეს ეს ჯოჯოხეთი და ვიხილო ჩემი ქრისტე, რომელთან შეხვედრაც ასე გულით მწადია“. უპასუხა ულკიონმა: „ნუ გსურს, შენი ამპარტავნების გამო დაარღვიო და გააფუჭო შენი და მეფის მეგობრული ურთიერთობა“.

ამ სიტყვების შემდეგ ნეანია შეეცადა, რაც შეიძლება უფრო მეტად გამოეყვანა მდგომარეობიდან ულკიონი. წელზე შემორტყმული სარტყელი შეიხსნა და გამომწვევად და თანაც დაუზოგავად უთავაზა ულკიონს შემდეგი სიტყვებით: „მე შენ გითხარი, რომ ვარ მონა ჯვარცმული იესოსი, რომელსაც ვეთაყვანები, როგორც ღმერთს ჭეშმარიტს“. ეს უკვე იმის მიზეზი გახდა, რომ ულკიონმა გასცა ბრძანება, შეეპყროთ ნეანია. მას წარუდგენდნენ სტუმრად ჩამოსულ ეპარხოსს, რომელსაც ახალი სამსხვერპლოები უნდა მოენახულებინა კესარიაში.

უკვე ადგილზე მისულებმა, სადაც საკმაო ხალხი შეკრებილიყო, ულკიონმა ბრძანა წმინდანის გაშიშვლება და ხალხის წინაშე მისი უმოწყალოდ ცემა. შეკრებილი ხალხი სიბრალულისგან ტიროდა და თანაუგრძნობდა ნეანიას, რაც, ბუნებრივია, იყო ეშმაკის ხერხი, რათა წმინდა მოწამეს დაეკარგა სიმტკიცე და უარიც კი ეთქვა საკუთარ გადაწყვეტილებაზე. თუმცა ნეანია არათუ მხნეობას კარგავდა, პირიქით, მხნეობა ერთიორად ემატებოდა და შეკრებილებს მოუწოდებდა: „ნუ ტირით ჩემთვის, არამედ უმჯობესია, იტვირთოთ საკუთარი სულების წარწყმედისთვის. მე პირიქით, მოხარული ვარ იმის გამო, რაც ხდება, როგორც მთესვარი არის ბედნიერი თესლის მიწაში ჩაყრით, რაც შობს ნაყოფს, ასევე არის ჩემი ტანჯვაც, რომელიც შობს საუკუნო ნეტარებას“. ამ სიტყვებთან ერთად ლოცვა არ შეუწყვეტია, რათა უფალი შეწეოდა იქ შეკრებილებსაც.

ამის შემდეგ ნეანია საპყრობილეში დაამწყვდიეს, ვიდრე მოიფიქრებდნენ, როგორი დასასრული მიეცათ ამ ისტორიისთვის. იმ საპყრობლეში, რომელშიც წმინდანი გამოკეტეს, ერთ-ერთი ციხის თანამშრომელი იყო ნეანიას ახლო მეგობარი, სახელად ტერენტიოსი. მას არაერთი სიკეთე ახსოვდა ნეანიას მხრიდან, ამიტომ ყველაფერი გააკეთა იმისთვის, რომ გაუსაძლისი ყოფა შეემსუბუქებინა მისთვის.

როგორც თვითმხილველები აღნიშნავენ, შუაღამისას უფალი გამოეცხადა წმინდანს, რომელსაც თან ახლდნენ ანგელოზებიც. მოულოდნელად საპყრობილის ყველა კარი გაიხსნა და არა მარტო წმინდანს, არამედ ყველა პატიმარს დასცვივდა ხელბორკილები. ანგელოზებმა კი წმინდანს მოუწოდეს: „ნეანია, შემოგვხედე ჩვენ!“ მართლაც, ნახა წმინდანმა ისინი და ჰკითხა, თუ ვინ იყვნენ. მიუგეს ანგელოზებმა: „უფლის ანგელოზები ვართ, თვით უფლისაგან გამოგზავნილები, რათა მხნედ იყო და განძლიერდე“.

გაგრძელება შემდეგ ნომერში

ქრისტესმიერი სიყვარულით
პროტოდიაკონი მირიანი. ამინ!

ᲙᲘᲗᲮᲕᲔᲑᲘ ᲛᲝᲫᲚᲕᲐᲠᲡ

„საქართველოს დამცველი ჩვენი ეკლესიის დამცველია, ამიტომ ყოველი მეომარი ქრისტეს მხედრად ითვლება“

ქრისტიანობის ისტორიაში ქრისტესთვის წამებულთა რიცხვი უზარმაზარია. თითოეული, ცნობილი თუ უსახელო, წმინდანად არის შერაცხული და მორწმუნეთათვის უხილავ შემწედ ითვლება. მოწამის ღვაწლის არსზე იოანე ღვთისმეტყველის სახელობის ტაძრის დეკანოზი, მამა გიორგი (სხირტლაძე) გვესაუბრება. მისი განმარტებით, ქრისტიანული სარწმუნოებისთვის მოწამეობა მეორედ ნათლობის ტოლფასია. მართლმადიდებელი სამყარო 8 ნოემბერს ერთ-ერთი უდიდესი მოწამის, დიმიტრი თესალონიკელის ხსენების დღეს აღნიშნავს. **მამა გიორგი** წმინდა მოწამეთა შესახებ მის მაგალითზე გვესაუბრება:

— წმინდა დიდმოწამე დიმიტრი თესალონიკელის მშობლები ფარული ქრისტიანები იყვნენ. მამამისს, რომის პროკონსულს, თესალონიკში სახლში ეკლესია ჰქონდა. ყრმა ამ ტაძარში მონათლეს და მაცხოვრის მცნებების ერთგულებით აღზარდეს. როცა მამით დაობლებულმა წმინდანმა სრულწლოვანებას მიაღწია, იმპერატორმა მაქსიმიანე გალერიუსმა (305-311 წ.წ.) მას თავისთან მოუწოდა, დარწმუნდა ნეტარის განსწავლულობასა და მხედართმთავრულ ნიჭში და მამის თანამდებობა უბოძა — თესალონიკის ოლქის პროკონსულობა. უმთავრესი ამოცანა, რომელიც ახალ მოხელეს დაეკისრა, იყო ქალაქის დაცვა მომხდური ბარბაროსებისგან და ამასთანავე უკლებლივ ყველა ქრისტიანის ამოჟლეტა.

დანიშვნის შემდეგ თესალონიკში დაბრუნებულმა დიმიტრიმ მართლმორწმუნეთა დევნის ნაცვლად ქრისტიანობის დაუფარავი ქადაგება დაიწყო და წარმართულ წესჩვეულებებსა და კერპთმსახურებასთან შეურიგებელ ბრძოლას შეუდგა. როცა გალერიუსმა ამის შესახებ შეიტყო, საშინლად განრისხდა. შავი ზღვისპირეთის ლაშქრობიდან დაბრუნებულმა გადაწყვიტა, თავისი მხედრობითურთ თესალონიკზე გაევლო და სასტიკად გასწორებოდა იქაურ ქრისტიანებს. დიმიტრის იმპერატორის განზრახვა შეატყობინეს და მანაც თადარიგი დაიჭირა: მსახურს, ლუპეს, მთელი ქონების გლახაკებისთვის დარიგება უბრძანა, მიწიერი საუნჯე მათ განუყავი, ჩვენ კი ზეციური ვეძიოთო, თავად კი მოწამეობრივი აღსასრულის მოლოდინში მარხვასა და ლოცვას მიეცა.

„ქრისტიანობა გვავალდებულებს, დავიცვათ მოყვასი, თუნდაც საკუთარი სიცოცხლის ფასად და ჯატგოჰიულად გვიჯიძალავს შუჰისძიებას, თუნდაც სამაჰთლიანს“.

როცა უსჯულო გალერიუსი ქალაქში შევიდა, დიმიტრი დაუყოვნებლივ წარადგინეს მის წინაშე. წმინდანმაც თამამად აღიარა ქრისტე და რომაული წარმართობის სიცრუე და ამაოება ამხილა. გააფთრებულმა თვითმპყრობელმა აღმსარებელი საპყრობილეში ჩააგდო. ნეტარს უფლის ანგელოზი ეცხადებოდა, ნუგეშს სცემდა და წინამდებარე ღვაწლში განამტკიცებდა. ამასო- →74

Cyan Magenta Yellow Black

■ ᲛᲐᲛᲐ ᲒᲘᲝᲠ�გᲘ

ბაში კი გალერიუსი ამაზრზენ გლადიატორულ სანახაობებს მართავდა და ტკბებოდა იმის შემყურე, თუ როგორ ამარცხებდა ორთაბრძოლებში ქრისტიანებს მისი საყვარელი ძალოსანი, გერმანელი ლიუსი და ფიცარნაგიდან მეომართა მახვილებზე აგდებდა.

ახოვანი ჭაბუკი, თესალონიკელი ქრისტიანი ნესტორი, საპყრობილეში მივიდა დიმიტრისთან და ბარბაროსთან შებრძოლებაზე კურთხევა სთხოვა. უფლის რჩეულის კურთხევითა და ლოცვით მან დაამარცხა ულმრთო

„მონამეობა მეოხე ნათლობად ითვლება, ჰომლის დროსაც მონამე შენდობას იღებს ყველა ცოდვაზე. ის ღვთისგან მოვლინებული მეგზურია, ეთაგვარი გზამკვლევია წუთისოფლის წყვდიადში მობოხიალე, გზასაცდენილ სულთათვის, მათი ცხონების გზაზე ნარსამართავად".

გერმანელი, ისევე გადააგდო ფიცარნაგიდან, როგორც თავად აგდებდა მართლმორწმუნეებს და მეომართა მახვილებზე ჩამოაცვა. განრისხებულმა გალერიუსმა ბრძანა, დაუყოვნებლივ სიკვდილით დაესაჯათ ნესტორი, შემდეგ კი დილეგში მცველები გაგზავნა ამ ღვაწლზე ნესტორისთვის კურთხევის მიმცემი წმინდა დიმიტრის მოსაკლავად.

306 წლის 26 ოქტომბერს, განთიადისას, მიწისქვეშა საპყრობილეში გამომწყვდეული წმინდანის საკანში მხედრები შეიჭრნენ და უფლის რჩეული მხეცურად მოკლეს. ნეტარის ერთგულმა მსახურმა ლუპემ შეაგროვა თავისი ბატონის სისხლი და იმპერატორის ნაბოძებ ბეჭედთან ერთად შეინახა. ბეჭდითა და წმინდა დიმიტრის სისხლით განწმენდილი სხვა სიწმინდეებით ნეტარი ლუპე შემდგომ მრავალ კურნებას აღასრულებდა. წმინდა დიდმოწამე დიმიტრის ცხედარი მხეცებს მიუგდეს დასაგლეჯად, მაგრამ თესალონიკელმა ქრისტიანებმა ფარულად წაასვენეს იგი და მიწას მიაბარეს.

წმინდა მოციქულთასწორი იმპერატორის, კონსტანტინეს (306-337 წ.წ.) დროს უფლის სათნომყოფლის საფლავზე ტაძარი ააგეს. 100 წლის შემდეგ, ძველი საყდრის ადგილას ახალი, დიდებული ტაძრის მშენებლობის დროს, მოხდა დიდმოწამის უხრწნელ ნაწილთა აღმოყვანება. VII საუკუნეში წმინდანის ლუსკუმიდან მირონმა იწყო დენა. წმინდა დიმიტრის თაყვანისმცემლებს არაერთხელ უცდიათ მისი ნაწილების გადასვენება კონსტანტინოპოლში, მაგრამ დიდმოწამე ღვთის საკვირველი განგებულებით ყოველთვის ავლენდა თავის ნებას, მშობლიური თესალონიკის მფარველად და მცველად დარჩენილიყო.

— რატომ ითვლება უდიდეს ღვაწლად და პატივად მოწამეობა, საკუთარი ნებითღმერთი სხვადასხვა ფორმით სულ ჩვენთან არის, თუ ჩვენ გვაქვს ამის სურვილი — ცხოვრება წმინდისა დიდმოწამისა პროკოფისა (პროკოპი) წასვლა უეჭველ სიკვდილზე?

— მოწამედ იწოდება ადამიანი, რომელმაც სიცოცხლე გაწირა ქრისტესა და სახარებისათვის. მოწამეობა მეორე ნათლობად ითვლება, რომლის დროსაც მოწამე შენდობას იღებს ყველა ცოდვაზე. მოწამე, მორწმუნე ღვთისგან მოვლინებული მეგზურია, ერთგვარი გზამკვლევია წუთისოფლის წყვდიადში მობორიალე, გზასაცდენილ სულთათვის, მათი ცხონების გზაზე წარსამართავად.

— წმინდა დიმიტრიმ კურთხევა მისცა მორწმუნეს, გლადიატორი მოეკლა, ანუ მკვლელობა ჩაედინა. ეს ფაქტი რომ განვიზოგადოთ, მეომრის ქმედება, როცა ის სამშობლოს ან ადამიანის დასაცავად იბრძვის და ვიღაცას კლავს, ქრისტიანულად გამართლებულია?

— წმიდა ათანასე ალექსანდრიელის კანონიკურ ეპისტოლეში ამონ მონაზონის მიმართ ნათქვამია: „ამ ცხოვრებაში ქმედება ორადაა გაყოფილი: უჯეროა კაცის კვლა, მაგრამ ბრძოლაში მოწინააღმდეგეთა ამოწყვეტა კანონიერია და ქების ღირსი. ამიტომ ბრძოლაში მამაცობით გამორჩეული პატივის ღირსია და მათ სახელზე მათი სიმართლის მქადაგებელი ძეგლები აღიმართება".

ყოველი მოვლენის ქრისტიანული შეფასებისას უნდა გავითვალისწინოთ მომხდარის არამხოლოდ გარეგნული მხარე, არამედ, უპირველეს ყოვლისა, მოტივაცია. ღმერთი ისრაელს აძლევს მცნებას „არა კაც ჰკლა"; ღმრთისავე კურთხევით ომობდნენ ისრაიტელები. ახალ აღთქმაში ადამიანისადმი მიმართულ მრისხანებასა და სიძულვილს უფალი კაცის კვლის ცოდვად თვლის; ამავე დროს არ უკრძალავს მეომრებს სამხედრო სამსახურს. ქრისტიანობა გვავალდებულებს, დავიცვათ მოყვასი, თუნდაც საკუთარი სიცოცხლის ფასად და კატეგორიულად გვიკრძალავს შურისძიებას, თუნდაც სამართლიანს. ზემოთქმულიდან გამომდინარე, ნათელია, რომ ადამიანი ომში მიდის არა მტრის ბანაკიდან ვინმე კონკრეტული ადამიანის სიძულვილის, არამედ სამშობლოს, მოყვასისა და ოჯახის სიყვარულის გამო. ამიტომ მეომარს ბრძოლაში ადამიანის მოკვლა კაცის კვლის ცოდვად არ ეთვლება. ჩვენს შემთხვევაში კი, რადგან საქართველოს დამცველი მართლმადიდებელი ეკლესიის დამცველიცაა, ყოველი მეომარი ქრისტესთვის თავდადებულად, ქრისტეს მხედრად ჩაითვლება.

— არსებობს აზრი, თითქოს მნიშვნელობა არ აქვს იმას, თუ რომელი აღმსარებლობისა ხარ, მთავარია, გწამდეს.

— საერთოდ, ამგვარად ფიქრობენ რელიგიისადმი გულგრილი ადამიანები, რომლებიც სარწმუნოებაში მხოლოდ საზოგადოების ზნეობის შემკავებელ საშუალებას ხედავენ ან მხოლოდ აუტოთერაპიად მიიჩნევენ. ვისთვისაც სარწმუნოება სიცოცხლის მომცემი ძალა და ღმერთთან მიმყვანებელი გზაა, ვინც საშინელი ტანჯვის ფასად ეძებს ღმერთს. ვინც გაიარა სულიერი განსაცდელი, არავითარ შემთხვევაში არ მიიღებს ასეთ ათეისტურ რწმენას: „რაც გინდა, გწამდეს, ყველა რწმენა კარგია". ჭეშმარიტება ერთია. ქრისტემ თქვა: „მე ვარ გზა და ჭეშმარიტება და ცხოვრება. ვერავინ მივა მამასთან ჩემს გარეშე".

შეადარო ქრისტე ბუდას, მუჰამედს, ნიშნავს, უარყო სახარება, ე.ი. თვით ქრისტე. ეს ნიშნავს, მოიქცე წარმართთა მსგავსად, რომელთაც ააშენეს პანთეონი — ტაძარი ყველა ღმერთისათვის. როგორ შეიძლება თანასწორი იყოს რელიგიები, როცა ბუდიზმი არ სცნობს პიროვნულ ღმერთს, მუსლიმანობა უშვებს ძალადობას სხვა რწმენის ადამიანებისადმი, ინდუიზმი კი საერთოდ ანადგურებს ადამიანის პიროვნების ცნებას და სამყაროს გასანადგურებლად განწირულ ილუზიად თვლის?! უკვე აღარაფერს ვამბობ სატანური რელიგიებისა და იმის შესახებ, რაც აპოკალიფსში „უსჯულოების საიდუმლოდ" იწოდება. „ვინც თაყვანს სცემს იეღოვას და ბაალს, ორივე ფეხით კოჭლობს", — ეს ილია წინასწარმეტყველის სიტყვებია. მოციქული პავლე წერს: „რა არის საერთო ქრისტესა და ბელიარს შორის? თუ ყველა რელიგია კარგია, მაშ, რატომღა სწირავდნენ საკუთარ სიცოცხლეს მოციქულები სახარების ქადაგებისათვის, ხოლო მონამენი ითმენდნენ საშინელ ტანჯვას, დევნას, სიკვდილს, ნაცვლად წარმართულ რიტუალებში მონაწილეობის მიღებისა?".

— რისთვისაა დადგენილი ქრისტიანული დღესასწაულები?

— დღესასწაულები ღმრთის მოწყალების გასახსენებლად და მათ გამო ღმრთისადმი მადლობის აღსავლენადაა დადგენილი. დღესასწაულები აცოცხლებენ და აღრმავებენ რწმენას. მათი აღნიშვნა აღზრდის ღმრთისმოსაობის სულსა და სარწმუნოებით ცხოვრების სურვილს, რადგან ყოფითისგან მოცილება და ყურადღების სულიერისკენ მიპყრობა სულში ზეციურ გრძნობებს აღვიძებენ.

— მართლმადიდებლური სარწმუნოების თანახმად, რა არის ფანატიზმი?

— მართლმადიდებლობა ცოცხალ ღმერთთან კავშირის ერთადერთი საშუალებაა. ქრისტიანობა გვასწავლის, რომ ღმერთი სიყვარულია, ამიტომ მართლმადიდებელი ადამიანი, როგორც ღმერთთან დაკავშირებული, თავადაც სიყვარულის მატარებელი ხდება.

„მოციქული პავლე წერს: „ჰა ეარის საეთოო ქრისტესა და ბელიარის შორის? თუ ყველა ჰელიგია ჯარგია, მაშ, ჰატომღა სწირავდნენ საკუთარ სიცოცხლეს მოციქულები სახარების ქადაგებისათვის, ხოლო მონამენი ითმენდნენ საშინელ ტანჯვას, დევნას, სიკვდილს, ნაცვლად წარმართულ ჰიტუალებში მონაწილეობის მიღებისა?".

ფანატიკოსი, ამის საპირისპიროდ, სიძულვილის მატარებელია. მართლმადიდებლობა სიცოცხლეა, ვითარცა სიცოცხლის წყაროსთან, ცოცხალ ღმერთთან დამაკავშირებელი; ფანატიზმი სიკვდილია (ეტიმოლოგიურადაც ამ მნიშვნელობისაა). მართლმადიდებლობა სულის სიხარულია, ფანატიზმი — მწუხარება. მართლმადიდებლობა სხვებში კეთილის დანახვის უნარია, ფანატიზმი სხვათა ცუდის მაძიებელია. მართლმადიდებელი საკუთარ ცოდვებს ხედავს, ფანატიკოსი — სხვებისას. მართლმადიდებელი სხვათა სათნოებას ხედავს, ფანატიკოსი — საკუთარი ნების მორჩილია. მართლმადიდებელი სარწმუნოებაში მის არსს ჭვრეტს, ფანატიკოსი ფორმის იქით ვერაფერს ხედავს. მართლმადიდებელი ყოველ ადამიანში ქრისტეს შვილს ხედავს, ფანატიკოსი — თითქმის ყველაში ღვთის მოწინააღმდეგეს. მართლმადიდებლისათვის სჯული ადამიანისთვისაა, ფანატიკოსისთვის ადამიანია სჯულისათვის. ამიტომ მართლმადიდებელი, როგორც სჯულის შინაარსის გამგები, მოწაფეა ქრისტესი, ხოლო ფანატიკოსი, ვითარცა სჯულის კერპადმქცეველი, ქრისტეს ჯვარმცმელია. მართლმადიდებლობა სიმდაბლით იკვებება, ხოლო ფანატიზმის მიზეზი სატანის ცოდვაში, ანუ სიამაყეში უნდა ვეძებოთ. ✓ **მანანა ნოდია**

Cyan Magenta Yellow Black

←71 კაცრე საჭიროა, მაგრამ მრევლთან არ შეიძლება. ეს ჩემი პირადი მოსაზრებაა. ყველა მოძღვარს თავისი მიდგომა აქვს და, როგორც საჭიროდ თვლის, ისე იქცევა. არ შემიძლია მკაცრად ვესაუბრო ადამიანს, რომელიც ტაძარში რაღაცის იმედით მოვიდა. მე თუ ლმობიერად არ მოვექცევი, გაიქცევა და აღარც არასდროს მოვა აქ. თითოეულს შესაფერისად უნდა მოექცე. მრევლი რომ შემოდის და მის ხასიათს დავინახავ, მეც

„მოძღვრობაში სიმკაცრე არ ვიხგა. ოჯახის ნევრებთან, თუნდაც შვილებთან მიმართებაში ზოგჯერ სიმკაცრე საჭიროა, მაგრამ მრევლთან არ შეიძლება. არ შემიძლია მკაცრად ვესაუბრო ადამიანს, რომელიც ტაძარში რაღაცის იმედით მოვიდა. მე თუ ლმობიერად არ მოვექცევი, გაიქცევა და აღარც არასდროს მოვა აქ".

შესაბამისად ვხვდები. გაბრაზებულ ადამიანს შენც რომ გაბრაზებულმა უპასუხო, უარესია. ჯობია, თბილად შეხვდე და ეს ბრაზი ნელ-ნელა დაავიწყო. მე ყოველთვის ვამბობ, რომ სიყვარულსა და სიწყნარეს უნდა მოვუხმოთ. მეტეხის ეკლესიაში მრევლი „სიყვარულის მამაო"-ს მეძახდა. მათ სულ ვეუბნებოდი, რაც შეიძლება მეტი სიყვარული გამოხატეთ ერთმანეთის მიმართ-მეთქი.

— როგორც ცნობილია, საქართველოს კათოლიკოს-პატრიარქთან იქამდეც გქონდათ ურთიერთობა, სანამ მოძღვარი გახდებოდით.

— მე საქართველოს კათოლიკოს-პატრიარქ ეფრემ მეორის ნათლული გახლავართ. რაც შეეხება ახლანდელ პატრიარქს, მას მრავალი წელია ვიცნობ. რასაც ვაკეთებდი, ყველაფერს მისი უწმინდესობის კურთხევით. კარგად იცით, რომ სიტყვა „პატრიარქი" მამამთავარს ნიშნავს. ის მართლაც ყველა ჩვენგანის მამაა. მამაჩემმა ისე გამზარდა, ერთხელ არ უკოცნია. ჩვენი უწმინდესისგან კი ძალიან დიდი სითბო და სიყვარული მაქვს მიღებული, ჩემზე მშობლივით ზრუნავს. ერთხელ ავარიაში მოვყევი და ისე მიპატრონა, როგორც საკუთარ შვილს.

— როდის შეხვდით პირველად მას უწმინდესობას?

— სკოლა 1969 წელს დავამთავრე. მინდოდა, სასულიერო განათლება მიმეღო. მაშინ სემინარია არ არსებობდა, მხოლოდ ორთვიანი სკოლა იყო. არ ვიცოდი, როგორ მოვქცეულიყავი, თან ჯარში წასვლა მიწევდა. მისი უწმინდესობა იმ პერიოდში ცხუმ-აფხაზეთის ეპისკოპოსი გახლდათ. ერთ დღეს სვეტიცხოველში შევხვდი და რჩევა ვკითხე. მან პირდაპირ მითხრა, სამხედრო სამსახურში წადი და, როცა ჩამოხვალ, ყველაფერი კარგად იქნებაო. მართლაც ყველაფერი ისე მოხდა, როგორც მისმა უწმინდესობამ ბრძანა.

ჯარიდან დაქორწინებული ჩამოვედი. ჩემი მეუღლე, ირინა შევჩენკო, რუსეთიდან, ქალაქ საროვიდან არის (ეს ის ქალაქია, სადაც წმინდა სერაფიმ საროველი მოღვაწეობდა). განათლებაც რუსეთში მივიღე, ზოოვეტში ვსწავლობდი. სობორის დიდ ტაძარში დავდიოდი, სადაც პეტერბურგის მიტროპოლიტი ვლადიმირი მსახურობდა. მას ხშირად ვხვდებოდი და სულ იმას მეუბნებოდა, შენ მღვდელი უნდა გახდე, ჩემთან იყავი და მე დაგაყენებ ფეხზეო. ამ კაცთან ურთიერთობამ ჩემზე დიდი გავლენა მოახდინა. თანაც გონებაში სულ მისი უწმინდესობის სიტყვები მიტრიალებდა. შემდეგ დრო გავიდა, ქვეყანაში დავბრუნდი, შვილები შემეძინა, ბავშვებს ვზრდიდი, ოჯახს ყურადღებას ვაქცევდი, თან სიონში დავდიოდი.

— როდის გადაწყვიტეთ, სასულიერო პირი გამხდარიყავით?

— უკვე ცოლ-შვილი მყავდა, როდესაც ჩემში ცვლილებები მოხდა. ერთხელაც სიონში საღამოს ლოცვაზე მივედი. მამა ზურაბ ანთაძემ შემიყვანა და პატრიარქს შემახვედრა. მას თავი შევახსენე და მცხეთაში ჩვენი შეხვედრა გავიხსენეთ. შემდეგ ვუთხარი, რომ სემინარიაში სწავლა მინდოდა. მისმა უწმინდესობამ მიპასუხა, ზაფხულში საბუთები მოაგროვე და ყველაფერი კარგად იქნებაო. მართლაც ჩავაბარე და სემინარია დავამთავრე. როგორც კი სწავლა დავასრულე, დიაკვანი გავხდი და მალე მღვდლადაც მაკურთხეს.

ისეთი პერიოდი იყო, რომ ეკლესია სასულიერო პირების ნაკლებობას განიცდიდა. ახლა ჩვენს ტაძარში რვა მოძღვარი ვართ და ასეა ტაძრების უმეტესობაში. იმ დროს კი ეკლესიაში ერთი სასულიერო პირი სწირავდა მხოლოდ, ამიტომ სემინარიადამთავრებულებს უცებ აკურთხებდნენ ხოლმე. ჩემი ხელდასხმა სიონში მოხდა და წმინდა ბარბარეს სახელობის რუსულ ეკლესიაში გამიშვეს. იქიდან ავჭალაში გადავედი. ვიმსახურე პატარა სამებაში, მეტეხის ტაძარში, სიონში. აგრეთვე ვიყავი დმანისის და დუშეთის ტაძრებში. ასე შემოვიარე სხვადასხვა ეკლესია. ალექსანდრე ნეველის სახელობის რუსულ ეკლესიაში კი 2012 წლის 20 ნოემბერს გადმომიყვანეს და დღემდე აქ ვარ.

— რა მიზეზით იცვლიდით ასე ხშირად ეკლესიებს?

— ეს ზოგჯერ კურთხევით ხდებოდა, ზოგჯერ მე ვთხოვდი პატრიარქს, სხვაგან გადავეყვანე. სამწუხაროდ, ზოგიერთ ტაძარში არასასიამოვნო რაღაცეები ხდებოდა. მე კიდევ უსამართლობასთან შეგუება არ შემეძლო. ერთხელ, დუშეთში მსახურებისას, რადიოში ინტერვიუ მივეცი. ჩვენს კათოლიკოს-პატრიარქს მოუსმენია და უთქვამს, ეს კაცი ჩემთან მოიყვანეთო. მძღოლი გამომიგზავნა და იმ დღის შემდეგ სიონში ვმსახურობდი. ინტერვიუში დუშეთში მშენებარე ეკლესიაზე ვისაუბრე, რომელსაც ძალიან საინტერესო ისტორია აქვს. ის თავის დროზე ოთხმა გენერალმა ააშენა, კომუნისტებმა კი დაანგრიეს. შემდეგ გადაწყდა მისი აღდგენა. მეუფე ზოსიმეს ძალიან უნდოდა, რომ ღვთისმშობლის სახელობის ყოფილიყო, მაგრამ ვერა და ვერ აშენდა. შემდეგ ერთმა მოხუცებულმა ქალმა დამიბარა და მითხრა, რომ მამაშისი ოდესღაც იმ ტაძარში მსახურობდა. სწორედ მისგან შევიტყვე, რომ ის ოთხი გენერლის აშენებული იყო და ოთხივეს ნიკოლოზი ერქვა. ეს რომ გავიგეთ, ტაძარი წმინდა ნიკოლოზის სახელზე ავაშენეთ.

— რამდენადაც ვიცი, თქვენი შვილებიც სასულიერო პირები არიან. თავიდანვე ეს იყო მათი არჩევანი?

— ჩემი შვილები, მამა გივი და მამა ნიკოლოზი, მღვდლები არიან. სიძეც (ქალიშვილის ქმარი) მღვდელია. დმანისში, ღვთისმშობლის მიძინების ტაძარში მსახურების დროს გივი ჩემთან იყო მედავითნედ. ტაძარი თითქმის სულ ცარიელი იყო, მაგრამ ჩვენ მაინც არ ვწყვეტდით წირვა-ლოცვას. ერთ დღეს ოთხი კაცი შემოვიდა. მათ შორის ერთ-ერთი ცნობილი პოლიტიკოსი მერაბ კოსტავა გახლდათ. შემოსვლისთანავე იკითხა, ეს სომხური ეკლესია არისო. მეწყინა ეს სიტყვები და ცოტა უკმეხად ვუპასუხე, უნდა იცოდეთ, რომელ ტაძარში შედიხართ-მეთქი. როცა გაიგო, რომ ქართული ეკლესია იყო, ძალიან გაუხარდა. ბევრი ვისაუბრეთ. ბატონმა მერაბმა მითხრა, ეკლესიას ავაღორძინებთო. სამწუხაროდ, ეს არ დასცალდა...

მოკლედ, ჩემს შვილებზე გიყვებოდით. როდესაც უწმინდესმა და უნეტარესმა სიონის ტაძარში გადმომიყვანა, მათაც აქ დაიწყეს სიარული. გივი პატრიარქის სტიქაროსანი გახლდათ. ერთხელ თურმე ტაძრის კედელს მისი უწმინდესობა და გივი ერთად ფხეკდნენ. მან ჰკითხა, მამაშენი ვინ არისო. უპასუხა, მამა იოანეო. პატრიარქმა კითხვა შეუბრუნა, სულიერ მამაზე კი არ გეკითხები, მშობელ მამაზეო. ჩემმა შვილმა უთხრა, რომ მე ვიყავი მშობელი მამა და პატრიარქს გაუკვირდა. 5 წელი სიონში ისე ვიმსახურე, არც კი იცოდა, რომ გივი ჩემი ვაჟი იყო. მეორე ვაჟს, ნიკოლოზს, 3 წლიდან სტიქარი ეცვა. ისიც მოძღვარია. ასევე — ჩემი ქალიშვილის ქმარიც, ის ჩემთან ერთად მსახურობს. ოჯახში ყველანი სასულიერო პირები ვართ. ეკლესიისთვის დიდი არაფერი გაგვიკეთებია, მაგრამ რაც შეგვიძლია, იმას ვაკეთებთ.

— როცა ოჯახში ამდენი მოძღვარია, ეს ალბათ დიდი ღვთის წყალობაა.

— ნამდვილად ასეა. მე რომ გავხდი მოძღვარი, ეს კარგა ხანი მიკვირდა და გვიან შევეჩვიე. ახლა იმ ფაქტთან მიწევს შეგუება, რომ ჩემი ბიჭებიც ამ გზაზე დგანან. ყველაფერი რწმენით ხდება და, თუ არ იწამე,

„ახის შემთხვევები, ოცა ჯაცს ქალი შეჰყვახება, ის ცოლად ახ გაჰყოლია და ამის გამო სასონახჯვეთიღი ბეიად ნასული. ამ დროს ინყება მისი დაცემა, ადგან ახ იცის, ია ატეთოს მონასტერში. ადამიანმა ნების განმავლობაში უნდა ანონ-დანონოს, ატომ სუხს ბეობა, ოგორი იქნება ასეთი ცხოვრება და ამდენად შეძლებს".

სასულიერო პირი ვერ გახდები. ჩემი შვილიშვილებიც კი, რომლებიც ჯერ ძალიან პატარები არიან, სულ ლოცულობენ. ხატებთან დადგებიან ძილის წინ, უფალს ახსენებენ და ისე იძინებენ. ჯერ არ ესმით, რას აკეთებენ, არ იციან ეკლესიის არსი და დანიშნულება, მაგრამ რასაც ხედავენ, იმას აკეთებენ. ვერ ვიტყვი, რომ 3-4 წლის ბავშვს ჩამოყალიბებული რწმენა აქვს, მაგრამ რაღაც მსგავსი ხომ აქვს?! სხვა შემთხვევაში ლოცვის და სანთლის ანთების სურვილი არ გაუჩნდება. ყველაფერი რწმენის იმ პატარა მარცვლიდან იწყება, რომელიც ბავშვობაში ჩნდება და შემდეგ დიდობაში იჩენს თავს.

✓ თეონა კენჭიაშვილი

კუჭ-ნაწლავის დისკომფორტი (შეკრულობა, ფაღარათი, შებერილობა) დისბაქტერიოზი

მიიღეთ

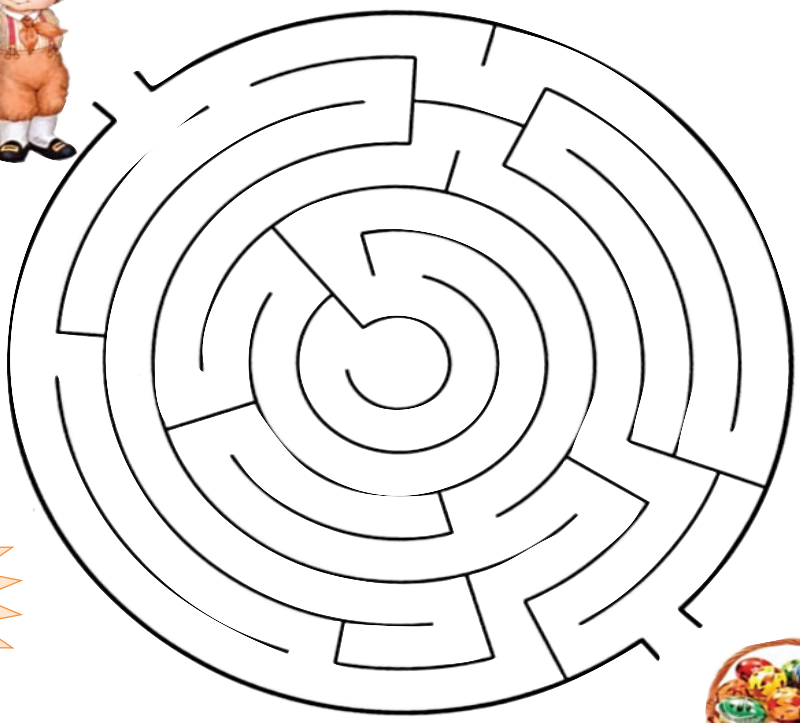
ლაქტო-ჯი

www.laqto.ge

გამოყენებისას გაეცანით ინსტრუქციას, გვერდითი მოვლენების შესახებ დეტალური ინფორმაციის მისაღებად მიმართეთ ექიმს.

Cyan Magenta Yellow Black

თავსატეხი



დაეხმარეთ პატარებს, კალათასთან მივიდნენ.

გაიფერადეთ

Cyan Magenta Yellow Black

გამომცხვარი კარტოფილი ბეკონით

მასალა:
კარტოფილი — 0,5 კგ
ნიორი — 2-3 კბილი
ხახვი — 1-2 თავი
ზეითუნის ზეთი — 1-2 ს.კ.
როზმარინი და ჯავზი — მწიკვი
მარილი, პილპილი — გემოვნებით
ღორის ბეკონი — 16 ცალი
მწვანილი — მოსართავად

მომზადება: კარტოფილი გათალეთ, გარეცხეთ და დაჭერით, ჩაალაგეთ ჯამში. ნიორი და ხახვი აკეპეთ და კარტოფილს მოაყარეთ. შეაზავეთ მარილით, პილპილით, მოაყარეთ როზმარინი და ჯავზი.

ბეკონს გემოვნებით მარილი და პილპილი მოაყარეთ. არომატული კარტოფილი გამოსაცხობ ფორმაში გადაიტანეთ, ზემოდან ბეკონები მოაწყვეთ და 180 გრადუსამდე გახურებულ ღუმელში 40-50 წუთი გამოაცხვეთ. შემდეგ გამოიღეთ, გადაიტანეთ ფართო ლანგარზე და ზემოდან აკეპილი მწვანილი მოაყარეთ.

ჯიბორჩხალები მაკარონის გარნიტურით

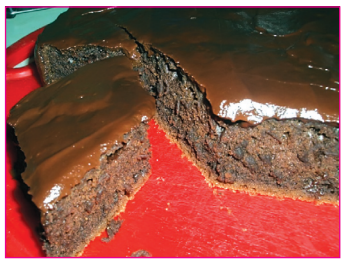
მასალა:
ქათმის ბულიონი — 1 ჭიქა
თეთრი ღვინო — 1 ჭიქა
რძე — 1 ჭიქა
კარაქი — 3 ჩ.კ.
ფქვილი — 1 ს.კ.
კიბორჩხალები — 250 გ
დაფქვეული ოხრახუში — 2 ს.კ.
გატარებული მწვანე ხახვი — 2 ს.კ.
მარილი — 1 ჩ.კ.
ლიმონის წვენი — 1 ს.კ.
მაკარონი — 400 გ
გახეხილი ყველი — 2 ს.კ.
მარილი — გემოვნებით

მომზადება: ქვაბში ჩაასხით ქათმის ბულიონი და თეთრი ღვინო. ადუღეთ, სანამ სითხე არ განახევრდება. გადმოდგით, აურიეთ რძე და ურიეთ, სანამ ერთგვაროვან მასას არ მიიღებთ. შემდეგ ისევ ცეცხლზე შემოდგით და წამოადუღეთ.

აურიეთ 2 ჩ.კ. კარაქი და ფქვილი, ნელ-ნელა ჩაუმატეთ რძიან მასას, თან მუდმივად ურიეთ. როცა ნარევი გასქელდება, დაუმატეთ კიბორჩხალები, ოხრახუში, მწვანე ხახვი, ლიმონის წვენი და მარილი. ალს დაუწიეთ და ხარშეთ, სანამ კიბორჩხალები მზად არ იქნება.

მოხარშეთ მაკარონი. დაუმატეთ 1 ს.კ. კარაქი და გახეხილი ყველი. გადაიტანეთ ფართო ლანგარზე, მოასხით კიბორჩხალების სოუსი და მიირთვით.

არომატული ნამცხვარი



მასალა:
შაქარი — 1,5 ჭიქა
ფქვილი — 2 ჭიქა
კვერცხი — 4 ცალი
მარგარინი — 200 გ
მაწონი — 1 ჭიქა
სოდა — 1/2 ჩ.კ.
ვანილი — 50 გ
კაკაო — 2 ს.კ.
ჯავზი — 1/2 ჩ.კ.
ილი — 1/2 ჩ.კ.

მომზადება: მარგარინი გაალღვეთ და ათქვიფეთ შაქართან ერთად. სათითაოდ დაუმატეთ კვერცხები. სოდა გახსენით მაწონში და შაქრიან მარგარინს ჩაუმატეთ. ნელ-ნელა ჩააყარეთ ფქვილი, ბოლოს დაუმატეთ ვანილი, კაკაო, ახალგახეხილი ჯავზი და ილი.

გამოსაცხობ ფირფიტას წაუსვით მარგარინი, მოაფრქვიეთ ფქვილი, ჩაასხით ცომი და შედგით წინასწარ 180 გრადუსზე გაცხელებულ ღუმელში. აცხვეთ დაახლოებით 30-35 წუთი. მზა ნამცხვარს შეგიძლიათ მოასხათ შოკოლადის მინანქარი ან მოაყაროთ შაქრის პუდრა.

გამაგრილებელი ლიმონათი

მასალა:
წყალი — 1 ჭიქა
შაქარი — 1/2 ჭიქა
კიტრი — 1 ცალი
ლიმონი — 6 ცალი
ყინულის კუბიკები — გემოვნებით

მომზადება: მოამზადეთ ტკბილი სიროფი — დადგით ქვაბი საშუალო ცეცხლზე, ჩაასხით წყალი, ჩაყარეთ შაქარი, მიიყვანეთ დუღილამდე. როცა შაქარი მთლიანად გაიხსნება, ქვაბი ცეცხლიდან გადმოდგით, შეაგრილეთ და 30 წუთით მაცივარში შედგით.

კიტრი დაჭერით, ჩაყარეთ ბლენდერში, გათქვიფეთ და მიღებული პიურე წვრილ საცერში გაატარეთ (უნდა მიიღოთ 2/3 ჭიქა კიტრის წვენი).

გაწურეთ ლიმონი, წვენს შეურიეთ ტკბილი სიროფი და კიტრის წვენი. 4 ჭიქა ნახევრამდე ყინულით შეავსეთ და დაასხით მომზადებული ლიმონათი.

ქათმის წვნიანი კომბოსტოთი

მასალა:
ქათამი — 1 ცალი
კომბოსტო — 1 თავი
ხახვი — 3 თავი
კოჭა — 20 გ
სოიას სოუსი — 1 ჩ.კ.
ხერესი — 1 ს.კ.

მომზადება: ქათამი ქვაბში ჩადეთ, დაასხით წყალი, მიიყვანეთ დუღილადე და მოქაფეთ. კომბოსტო 10 ნაწილად გაჭერით, ხახვი აკეპეთ, კოჭა ოთხად გაჭერით.

ყველაფერი ქათამს ჩაუმატეთ და ხარშეთ 1,5 საათი. შემდეგ წვნიანში ჩაასხით სოიას სოუსი, ხერესი და მოურიეთ. ამოიღეთ ქათამი, გააცივეთ, ხორცი წვრილად დაჭერით და კვლავ ქვაბში ჩააბრუნეთ. ცეცხლზე კიდევ 5 წუთი გააჩერეთ, დაასხით მათლაფებზე და სუფრასთან მიიტანეთ.

Cyan Magenta Yellow Black

ხელსაქმე

ტყავის სამაჯური

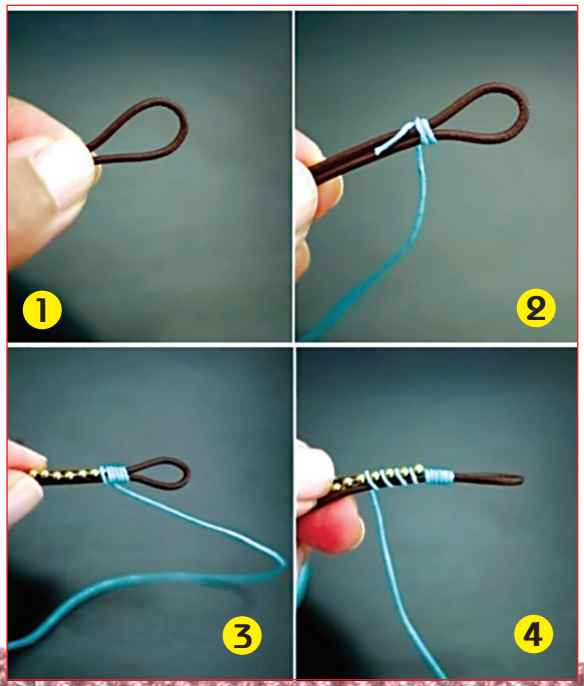
სამაჯური ქალებისათვის მოდური აქსესუარია. თუ საკუთარი ხელით აქსესუარების კეთება გიყვართ, იოლად შეგიძლიათ ტყავის სამაჯურის დამზადება.

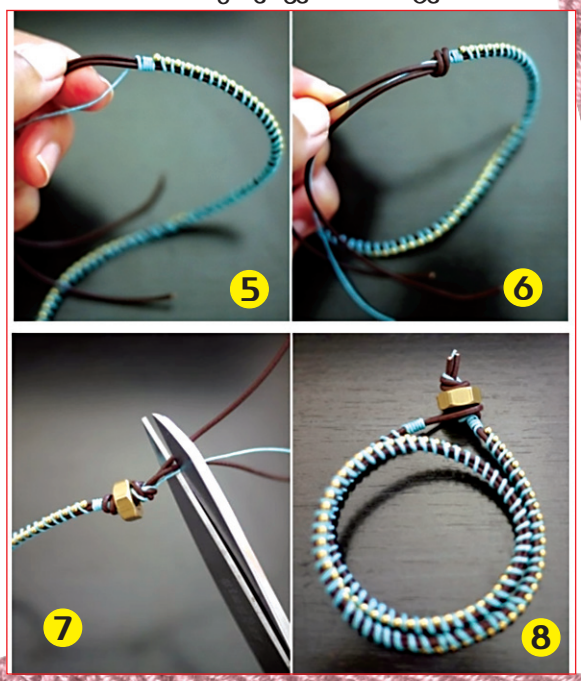
დაგჭირდებათ: ტყავის შნური, ძაფი („მულინე“), მძივები, გადაბმის ადგილის გასალამაზებლად ხრახნი.

მოკეცეთ ტყავის შნური შუაზე ზუსტად ისე, როგორც ფოტოზეა ნაჩვენები. მარყუჟის ზომა დაახლოებით ისეთი უნდა იყოს, რომ მასში ხრახნი გაეტიოს (ხრახნის საშუალებით საბოლოოდ დაფიქსირდება ტყავის სამაჯური). შემდეგ ტყავის შნურზე „მულინეს“ ძაფი შემოახვიეთ დაახლოებით 10-12-ჯერ.

ახლა მძივებს მიხედეთ: აასხით მძივები ძაფზე, მოათავსეთ შნურის გასწვრივ (დააკვირდით ფოტოს და ანალოგიურად გააკეთეთ) და „მულინეს“ ძაფის დახმარებით სამაჯურის მთელ სიგრძეზე დაამაგრეთ. სამაჯურის ბოლოში მხოლოდ ძაფი დაახვიეთ და ტყავი გამოკვანძეთ ისე, რომ ხრახნი დამაგრდეს. შემდეგ კი გააკეთეთ გადაბმა, რათა სამაჯური დაფიქსირდეს. მოჭერით ზედმეტი ძაფები და თქვენი აქსესუარიც მზადაა. სულ ესაა.

გისურვებთ წარმატებას!





წინა ნომერში გამოქვეყნებული სუდოკუს პასუხები

№ 1

5	2	9	3	8	7	1	4	6
3	1	6	5	4	9	7	8	2
8	7	4	1	2	6	3	9	5
2	8	1	4	7	5	6	3	9
9	6	5	8	1	3	2	7	4
4	3	7	6	9	2	5	1	8
1	4	3	2	6	8	9	5	7
7	5	2	9	3	4	8	6	1
6	9	8	7	5	1	4	2	3

№ 2

1	4	8	5	6	9	3	2	7
3	7	2	8	4	1	9	6	5
6	5	9	7	2	3	4	8	1
5	2	3	4	9	7	8	1	6
9	8	6	2	1	5	7	4	3
7	1	4	3	8	6	2	5	9
2	6	7	1	3	8	5	9	4
4	9	5	6	7	2	1	3	8
8	3	1	9	5	4	6	7	2

მრავალიტრი დიეტა – მინუს 5 კილო

ამ დიეტის წყალობით 2 კვირაში 4-5 კილოს დაიკლებთ.

I დღე

3 მოხარშული კვერცხი, 1 ვაშლი და ფინჯანი ყავა (მთელი დღის განმავლობაში).

II დღე

3 მოხარშული კვერცხი, 2 გრეიპფრუტი, ყავა ან ჩაი (მთელი დღის განმავლობაში).

III დღე

საუზმე — 2 მოხარშული კვერცხი.
სადილი — 100 გ მოხარშული ხორცი, მჟაუნის სუპი.

IV დღე

საუზმე — 1 მოხარშული კვერცხი.
სადილი — 200 გ მოხარშული თევზი.
ვახშამი — 2 მოხარშული კვერცხი, ფინჯანი ყავა.

V დღე

საუზმე — 1 მოხარშული კვერცხი, ფინჯანი ყავა.
სადილი — 2 მოხარშული კვერცხი, 1 პომიდორი.
ვახშამი — 100 გ მოხარშული თევზი, ბოსტნეული.

VI დღე

საუზმე — 1 მოხარშული კვერცხი, ფინჯანი მწვანე ჩაი.
სადილი — 100 გ მოხარშული ხორცი, 2 კიტრი.
ვახშამი — 100 გ მოხარშული ხორცი, ფინჯანი ყავა.

VII დღე

საუზმე — ფინჯანი ყავა, 1 მოხარშული კვერცხი.
სადილი — მოხარშული ქათმის ხორცი და ბოსტნეული.
ვახშამი — ხილი (სასურველია ვაშლი ან გრეიპფრუტი), ფინჯანი ყავა.

მერვე დღიდან მე-14 დღემდე დიეტა თავიდან გაიმეორეთ.

Cyan Magenta Yellow Black

სამაგიერო ჟურნალისტებს — ჰაიდი კლუმმა თავი დაიბერა

სუპერმოდელი და ტელევარსკვლავი ჰაიდი კლუმი ყოველთვის ახერხებს საზოგადოების გაკვირვებას. ამჯერად მან ექსპერიმენტი საკუთარ გარეგნობაზე ჩაატარა და 40 წლისამ 95 წლის ასაკი მოირგო. თავის დაბერება კი ასე ახსნა:

— ჟურნალისტებმა ცუდად აიტაცეს ჩემი ასაკი — 40 წელი. ყოველდღე მეკითხებოდნენ, როგორია ამ ასაკში შესვლა. სწორედ ამიტომ გადავწყვიტე, საზოგადოებისთვის მეჩვენებინა, როგორი ბებერი ვიქნებოდი, — განმარტა კლუმმა.

ამ ექსპერიმენტში დასახმარებლად ჰაიდიმ ცნობილ ვიზაჟისტ ბილი კორსოს მიმართა, შედეგმა კი ყოველგვარ მოლოდინს გადააჭარბა.

— თავიდან მეც კი შემეშინდა, როცა სარკეში ჩემი სიბერე დავინახე. უფრო მეტი ეფექტისათვის შანელის ვინტაჟური კოსტიუმი ავირჩიე. ახლა ყველა დაწყნარდება და აღარასოდეს შემეკითხებიან, როგორ აღვიქვამ საკუთარ სიბერეს, — აცხადებს მოდელი.

ევა მენდესი და რაიან გოსლინგი დაშორების ზღვარზე არიან

ჰოლივუდის ვარსკვლავების, ევა მენდესისა და რაიან გოსლინგის რომანი ერთი წლის წინ დაიწყო. მათ ერთმანეთი ფილმის „ადგილი ფიჭვების ქვეშ“ გადაღებებზე გაიცნეს. ეკრანული გრძნობები მალე ცხოვრებაშიც გადმოვიდა და ისინი ერთ-ერთ ლამაზ და სექსუალურ წყვილადაც მოიაზრებოდნენ. ახლა კი ეს რომანი საფრთხის ქვეშაა, მიზეზი კი მარტივია — ევა მენდესი ყველაზე სექსუალურ მამაკაცზე საშინლად ეჭვიანობს.

ერთ-ერთი ჟურნალის ცნობით, წყვილი უკვე ერთად აღარ ცხოვრობს, თუმცა თავიანთ გრძნობებს ბოლომდე ვერ ერევიან და ხანდახან ვნებიანი პაემნები მაინც აქვთ.

— ევა მენდესი პანიკაშია, სულ ჰგონია, რომ შეყვარებული ღალატობს. საკმარისია, რაიანის ტელეფონზე უცხო ნომერი შემოვიდეს, რომ მაშინვე სკანდალს აწყობს. რაიანს მობეზრდა ეს ყველაფერი და რამდენჯერმე მისგან წავიდა კიდეც. მიუხედავად ყველაფრისა, წყვილს შორის მიზიდულობა მაინც არსებობს, — აცხადებს მენდესის მეგობარი.

კეტრინ ზეტა ჯონსი ქმარს დაუბრუნდა

ჰოლივუდის ვარსკვლავები, მაიკლ დუგლასი და კეტრინ ზეტა ჯონსი, კვლავ ერთად არიან. ეს ამბავი ყველასთვის მოულოდნელი იყო, რადგან წყვილის გაყრის პროცესი უკვე დასასრულს უახლოვდებოდა. ბოლო მომენტში კეტრინმა და მაიკლმა გაყრის პროცესის შეჩერება გადაწყვიტეს და ოჯახური დრამა ჰეფი ენდით დასრულდა.

69 წლის მაიკლ დუგლასი და 44 წლის კეტრინ ზეტა ჯონსი 6 თვე ცალ-ცალკე იყვნენ, ახლა კი ნიუ იორკის ბინაში ერთად ცხოვრობენ. ისინი ყველაფერს აკეთებენ იმისათვის, რომ არსებული პრობლემები გადალახონ და ურთიერთობა ახალი ფურცლიდან დაიწყონ.

როდესაც წყვილის ოჯახის დანგრევის შესახებ ინფორმაცია გავრცელდა, ორივე მათგანი ამბობდა, რომ ერთმანეთისგან დასვენება სჭირდებოდათ. ცნობილი იყო, რომ კეტრინს ფსიქიკური აშლილობა ჰქონდა, მაიკლი კი ამისგან, უბრალოდ, დაიღალა. ახლა დუგლასის მეგობრები ამბობენ, რომ ის ისეთი ბედნიერია, როგორც არასდროს.

— მათ ცხოვრებაში ახალი ეტაპი დაიწყო, ისინი ერთმანეთს კვლავ სიყვარულით აღსავსე თვალებით უყურებენ, მათი ოჯახი უკვე გადარჩენილია! — აცხადებს მაიკლის მეგობარი.

გაბრაზებული გვინეტ პელტროუ ალაპარაკდა

ჰოლივუდის ბრიტანელი ვარსკვლავი, გვინეტ პელტროუ, ბოლო დროს ძალიან გაღიზიანებულია და დუმილს აღარ აპირებს. ბრიტანულ ჟურნალ „რედთან“ ინტერვიუში მსახიობმა აღნიშნა, რომ უკვე ვისაც არ ეზარება, ყველა მასზე ლაპარაკობს. ბევრს ჭორაობენ მის პირად ცხოვრებაზე, განსაკუთრებით, მის ურთიერთობაზე მილიარდერ ჯეფრი სოფერთან.

— რაც წლები მემატება, უფრო კარგად ვიგებ, როგორ უნდა ვიცხოვრო. ნაცნობების აზრი უკვე აღარ მაღელვებს, მათი მოსმენა ჩემთვის ენერგიისა და დროის ფუჭი ხარჯვაა. ჩემს ცხოვრებაში ბევრი ვითომ მეგობარი იყო. ისინი ცდილობდნენ, უფრო ცუდი გაეკეთებინათ ჩემთვის, ვიდრე კარგი. ახლა 41 წლის ვარ და ნამდვილად აღარ მაღელვებს მათი აზრი, ვისაც არ ესმის, რომ ქალი შეიძლება იყოს ბედნიერი. 40-ს რომ გადაშორდები, განსაკუთრებით უნდა გაუფრთხილდე შენს გუნება-განწყობას. პრესაში ერთი ჭორის წაკითხვამ და ცუდ ხასიათზე დადგომამ შესაძლოა სახეზე ერთი ნაოჭი გაგიჩინოს, ამიტომ აღარ ვკითხულობ არაფერს, — ამბობს გვინეტი.

პელტროუმ ისიც დასძინა, რომ აღარასოდეს ილაპარაკებს პირადი ცხოვრების დეტალებზე და თავისუფალ დროს ოჯახს და ბავშვებს დაუთმობს.

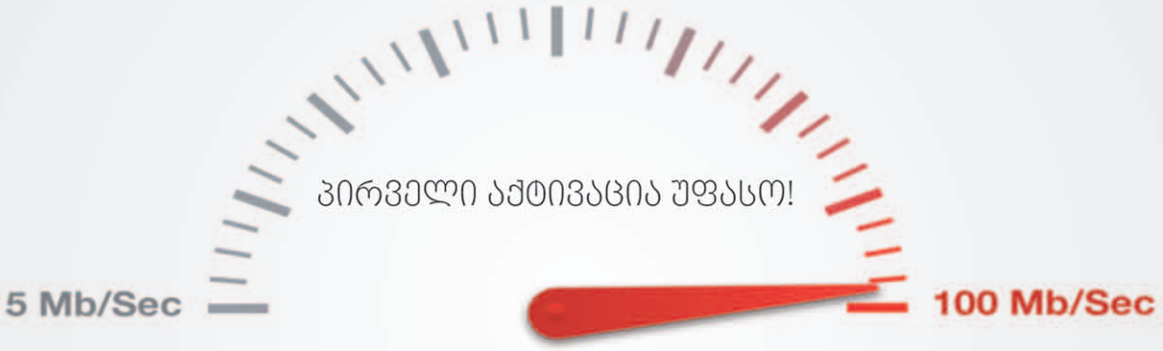
— საბედნიეროდ, ვისწავლე, როგორ გავაწონასწორო ოჯახი და საქმიანი ცხოვრება. თუ ბავშვებთან არ ვარ, ესე იგი, გადასაღებ მოედანზე ვარ. შვილები ყველაზე გამგები ადამიანები არიან. ახლა ჩემი ცხოვრება ზუსტად ისეა მოწყობილი, როგორზეც ყოველთვის ვოცნებობდი. კარგი რომანი ხომ წაგიკითხავთ?! ასეა ჩემი ცხოვრებაც, სადაც ახალი თავი დაიწყო, — განაცხადა მსახიობმა.

სილქნეტი
SILKNET

ტურბო ღილაკი

100 მგ/წმ ინტერნეტ სიჩქარე

2 საათის განმავლობაში 1.5 ლარად



Silk Optic

Find us on: facebook

2 100 100

www.silknet.com

ოპტიკური ტექნოლოგიები