



**„ქურნალი „სარკა“ რეგიონებში ყველაზე კითხვადი გამოხედა კვლევის შედეგები 33.4**

# თიკა ჯამბურია: „ბეჭამ შერიგება მთხოვა“ <sup>33.33</sup>

**„ემონდა სივანთიაგი ერთი პიროვნების ვიფარტ, მაგრამ დასრულდა და არც არასდროს აღდგება“**

**რამომ დაითხოვა გომე რეზკოვამ სოლისკამ პრეჩიდან**

„თუ ვინეა ნაწყენი დამრეა, სივი წყალი დალიოს!“



**„ჩვეამ „ნაშამ“ უსევესი რომ არ გამოვიგზავნოს, ხვან არ გავყვამ“**

თვლის თუ არა ნინე წერილაშვილი სოფო ნიქარაქანს კონკურენტად



**დათო ფორჩხიკა: „ჩემი სიღადრი დავსაჯამ და პირველ შვილს მისი სახელი დავარქვი“**



**საზნია ბუნიათიშვილი: „თითები ყველაზე მოუწვლელი მაქვს“**



**ჩაკირული გვიის ქავიზანი გოლო ნაშამდე მავველებს ეგომისი უხომობდა ზღაშვი <sup>33.10</sup> დატრიალებული ტრავადიის დეგაღამი**

**13 ნოემბრიდან!**

მსოფლიოს ხალხთა ზღაპრები <sup>4</sup>

**ფრანგული ზღაპრები**

**ქურნალ-სარკესთან ერთად**



ახეს ხეება **დაღის სიღამლო „გომონია, რომ ჩემი ბიოლოგიური გეგამ სულ სხვა კასთია“ <sup>33.46</sup>**



გვ.31

**ნიუსმა:**

„გაჩეგნობით ჰაჯას, გორა აბაშიძეს მამსგავსებენ“

**ნენე გაბუნიას შვილიშვილია ოსნება არ აუსრულა**



გვ.22

**„ნანუკა ხუსკივაძის „კოვადი შოუს“ მსახიობებისადმი სული და მოკიდებულია კქონდა“**

„**ხა ჰხეტენიები აქვს ამიყო ჩოხხაძეს შოუს ვიუჯიხითან**“



გვ.30

**რაზა ჩხუბოგენ სხლუი ქეუბი ბარბაქაძეუბი**



გვ.37

**ხა ეხიზმხეუბა ეუნუვაში გუხამ შახაძის სიძეს**



გვ.52

**რაგაზ ლაზარიშვილს სეკვაბ სიყვარული აპოვინდა „მე და სოფო ნიუჯიაძე ამ ჰხოუქცის შემდეგ ვუხ ვიმეგობხეუბთ“**

# „m<sup>2</sup> იპოდრომთან“ სასხოვრებელი კოვქლექსის გარშემო ტერიტორიის გემწანებაზა ზრუნავს



„m<sup>2</sup> იპოდრომთან“ საცხოვრებელ კომპლექსში ბინების რემონტი გრძელდება. ამ დროისთვის ასევე მიმდინარეობს შიდა ეზოს სამუშაოები — ასფალტის საფარის დაგება, ქვაფენილისა და საყვავილეების მოწყობა. „m<sup>2</sup> იპოდრომთან“ საცხოვრებელ კომპლექსში გარემონტდა და მოწყენო ერთი საჩვენებელი ბინა (შოურუმი), სადაც დაინტერესებულ პირებს შეუძლიათ იხილონ, როგორი იქნება ბინები დასრულებული რემონტით და საკუთარი თვალით შეაფასონ სარემონტო სამუშაოების ხარისხი.

გარდა ამისა, „m<sup>2</sup> იპოდრომთან“ საცხოვრებელი კომპლექსის გარშემო არსებულ ნარგავებსა და ხეებზე მასშტაბური მოვლითი სამუშაოები განხორციელდა: ხელახლა დაიბარა ნარგავების გარშემო მიწა, ხეებიდან ჩამოირეცხა მშენებლობის მიმდინარეობის დროს დაღეილი სამშენებლო მტვერი, თითოეული ხე და მუშავდა სპეციალური სტიმულატორით და მოხდა ფესვების გაჯანსაღება სპეციალური გრანულებითა და სასუქით.

ამ საკითხებთან დაკავშირებით გავსაუბრეთ „m<sup>2</sup>“-ის სამეთვალყურეო საბჭოს თავმჯდომარეს, ირაკლი ბურდილაძეს.

— რამდენად მნიშვნელოვანია გარემოს დაცვა თქვენი კომპანიისთვის, მით უმეტეს, როდესაც კომპანიის საქმიანობა მშენებლობაა?

— გარემოს დაცვა ჩვენი კომპანიისთვის პრიორიტეტული მიმართულებაა. მოგახსენებთ, რომ ახალ პროექტებს სწორედ ენერგოეფექტურობის პრინციპით ვაპროექტებთ, რაც ბუნებრივი აირის მოხმარებას და გარემოზე მავნე გავლენას ამცირებს.



გარდა ამისა, შენობებს ვარგებთ არსებულ რეალობას, რომ შევინარჩუნოთ მრავალწლოვანი ხეები და გამწვანების ზოლი.

— როგორი იქნება „m<sup>2</sup> იპოდრომთან“ სარეკრეაციო ზონა? ეზო? იქნება თუ არა ნარგავები, ხეები, გამწვანება?

— „m<sup>2</sup> იპოდრომთან“ საცხოვრებელ კომპლექსს ექნება 6.000 მ<sup>2</sup>-ზე მონყობილი სარეკრეაციო ზონა ბავშვების სათამაშო მოედნით, ასევე კალათბურთი/ფეხბურთის კომბინირებული სტადიონით. როგორც მოგახსენებთ, ჩვენ დავასრულებთ კომპლექსის მიდამოებში არსებული მრავალწლოვანი ხეების მომზადების პროცესი ზამთრის სეზონისთვის, ხოლო გაზაფხულზე რეკრეაციულ ზონაში ახალი ნარგავების დარგვას ვგეგმავთ.

— აპირებთ თუ არა, იზრუნოთ გარემოზე მომავალი პროექტების განხორციელების დროსაც?

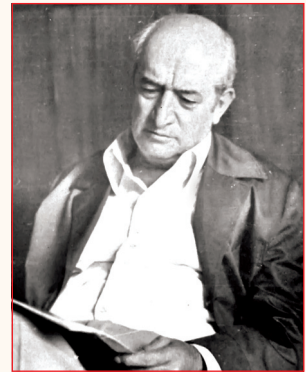
— როგორც ზემოთ მოგახსენეთ, ამ მიმართულებით ჩვენს ძალისხმევას ვააქტიურებთ და ახალ პროექტებს „მწვანე სტატუსის“ პრინციპით ვქმნით — ვაპროექტით ისე, რომ მივალნიოთ მაღალ ენერგოეფექტურობას.

<b>სარედაქციო</b>	
როგორი იქნება საქართველოს ისტორიაში ყველაზე იაფი ინფლაციის ერა	8
<b>ტრაგედია</b>	
■ დაკარგული ნინო გვასალიას ძეგლის ტრაგიკული დასასრული	9
■ ჩადირული ვემის კაპიტანი ბოლო წამამდე მამულებს უნმობდა — ეგვიპტის ზღვაში დატრიალებული ტრაგედიის დეტალები	10
<b>გულანდღილი საზოგადოება</b>	12
<b>როსი ვიღა</b>	
რატომ დაითხოვა გინა ჩერტოკოვსკა ცოლისძმა პროექტიდან	14
<b>პოლიტიკა</b>	
■ ლეონ ბერძენისეული: „ისიც არ უნდა დაეჭიროთ, ვინც დაიჭირეს“	16
■ აკაკი ბობოხიძე: „არჩილ კბილაშვილმა სელისუფლებას თავისი ადამიანურობით შეუქმნა პრობლემა“	17
■ კახა კუკავა: „დასახანა და რესპუბლიკელები რასაც ვერ უბედავენ ივანიშვილს, ყველაფერს დაიბრუნებენ“	19
<b>კონკურსანტი</b>	
■ თვლის თუ არა ნინო წერიალაშვილი სოფო ნიჟარაძეს კონკურენტად	21
■ ამიკო ჩიხრაძე: „ნანუკა სუხივაძეს „კომედი შოუს“ მსახიობებისადმი ცუდი დამოკიდებულება ჰქონდა“	22
<b>გალერეა</b>	
რამაზ გიორგობაძის — მსახიობი, რომელსაც კინო ბედისწერად ექცა	26
<b>მოხარება</b>	28
<b>დადამიჯობილები</b>	
რაზე ჩხუბობენ სახლში ძმები ბარბაქაძეები	30
<b>შთაშოვანობა</b>	
სუნე ვაბუნიას შვილისეულია ოცნება არ აუხრულა	31
<b>ჯეანი</b>	
თიკა ჯამბურია: „ბექამ შეირეგა მთხოვა“	33
<b>გაგანი და შვილები</b>	
დათო ფორჩხიძე: „ჩემი სიდედრი დავსაჯე და პირველ შვილს მისი სახელი დავარქე“	34
<b>ნარკოტიკის ფორმულა</b>	
სატია ბუნიათიშვილი: „თითები ყველაზე მოუფლელი მაქვს“	35
<b>ნანგრევი სახე</b>	
თემო გოგიძე: „ჩემს შვილს უკვირს, ფული რატომ არ მაქვს“	37
<b>ავტომომყვარული</b>	
ირაკლი აბუსერიძე: „იმდენად ფრთხილი მძღოლი ვარ, მუსიკასაც არ ვუხმენ მაღალ ხმაზე“	38
<b>სმორკება ჩემოდასახე</b>	
ზაზა კარინთელი: „კულისნარია ქვეყნის შეცნობის ერთ-ერთი შემადგენელი ნაწილია“	43
<b>გვარადი</b>	
მოუსვენარი, ქუჩიანი და დაუფიქარი რაბათი	44
<b>სახე სება</b>	
დედის საიდუმლო — „მგონია, რომ ჩემი ბიოლოგიური მამა სულ სხვა კაცია“	46
<b>გოგონა ქალბისთვის</b>	48

<b>დადამიჯობის სკოლა</b>	49
<b>ადამიანის ინსტიტუტი</b>	50
<b>სოტ-სოტა ყველაფერზე</b>	51
<b>ჩემი გვერდის ლაღი</b>	
რამაზ ლაზარაშვილს ცეკვამ სიყვარული ახოვინა	52
<b>სპორტის ვიღა</b>	53
<b>შეშლილი, შეშლილი, შეშლილი მსოფლიო</b>	54
<b>სახლისმო</b>	56
<b>იყავით ჯანმრთელი</b>	58

## პანტანო ნინუას ორი სიყვარული

„მამას უთქვამს, ცხოვრებაში ერთი შეცდომა ჩავიდინე და დემრტმა არ მანატიაო“



მსახიობი ვახტანგ ნინუაზე ამბობენ, რომ თავის ეკრანულ გმირებს ჰგავდა — ყოველთვის მხიარული, უბოროტო და თბილი იყო. თუმცა ღიმილის მიღმა მისი პიროვნული დრამა იმალებოდა. მისი ცხოვრების გზა ორმა დიდმა სიყვარულმა, ორმა ქალმა გადაკვეთა. ერთთან 30 წელი იცხოვრა, მეორესთან — 20 წელი. პირველი ქორწინებიდან ორი ქალიშვილი ეყოლა — მარიკა და მანანა, მეორედან — ვაჟი, ოთარი. მსახიობის პორტრეტი „სარკის“ გალერეისთვის მისი ოჯახის წევრებმა „დახატეს“.

„უდიდებლომ სახიძო“ ხომ გადაიღეს, სანამ ეჩხანებზე გავიდოდა, მოსკოვში წაიღეს და იქ უჩვენეს. ნიუიკა ხეშჩოვს ისე მოსწონებოდა, იმდენი უცინოა, ხომ უნდალამ სჯამიდან გადავახდინოდა. მისივე ბიძანებით, ყველა მსახიობს, ვინც ამ ფილმში იყვნენ დაჯავებული, ძალიან დიდი ჰქმნია გამოუჩენეს“.

83.24

<b>კროსკოტა</b>	60
<b>ჭრალაჭრალა</b>	62
<b>სიხილის გვარდი</b>	63
<b>უხროკრი დეტაქტივი</b>	
წითელი სახლის საიდუმლოება (გაგრძელება)	64
<b>ქალური მოთხრობები</b>	
თინათინ ბონი, ოცნების ძიებაში (გაგრძელება)	66
<b>გზა ტაქრისაკან</b>	
მოდერნი ხილული სასწაულების მოქმე ვახდა	71
<b>წმინდანები</b>	
დემრტი სხვადასხვა ფორმით სულ ჩვენთან არის, თუ ჩვენ გვაქვს ამის სურვილი — სხეულებს დიდმოწამისა პროკოფისა (დასასრული)	72
<b>ქითხევაი მოქალაქე</b>	
„მცხეთის ყოველთვის გვისრულებს თხოვნას, მგარამ ისე როგორც ჩვენთვის უკეთესია“	74
<b>საგავფო გვარდი</b>	76
<b>ქალინარული შედეგები</b>	77
<b>ხელსაქმი</b>	78

„სარკე“ რეგიონების ყველაზე კითხვადი გამოცემა

2013

წელს არასამთავრობო ორგანიზაცია „სიდას“, აღმოსავლეთ-დასავლეთის მართვის ინსტიტუტის „ჯიპას“ პროგრამის მხარდაჭერითა და აშშ-ის საერთაშორისო განვითარების სააგენტოს დაფინანსებით ჩატარდა სოფლის საქაროების კვლევა, რომელიც პროექტ „სამოქალაქო საზოგადოების რეგიონული ქსელის“ ფარგლებში განხორციელდა. პრეზენტაცია 2013 წლის 1 ნოემბერს გაიმართა სასტუმრო „ქორთიარდ მარიოტში“.

გამოკითხვებზე საქართველოს 10 რეგიონის 65 სოფლის მცხოვრებლები. როგორც გაირკვა, ყველაზე პოპულარული ბეჭდვითი საშუალებებია



„არ დაიდარდოს“ უსმენს, 1,2 პროცენტი პროცენტი — „ათინათ“.

სხვადასხვა ეტაპზე მედიკავლეებში უზრნალი „სარკე“ ყოველთვის ლიდერობს. ზუსტად ერთი წლის წინ, 2012 წლის ნოემბერ-დეკემბერში, მარკეტინგის ლაბორატორიის მიერ ჩატარდა კვლევა საქართველოს ბეჭდურ მედიასთან დაკავშირებით. კვლევის მიზანი იყო მომხმარებლის კრიტერიუმების დადგენა, თუ რის მიხედვით აფასებენ ბეჭდურ მედიას, რა სახის ინფორმაციის მიღებას ანიჭებენ უპირატესობას, როგორ რეაგირებენ მარკეტინგულ სტიმულებზე და რამდენად ჩანაცვალა ინტერნეტმედია ტრადიციული უზრნალ-გაზეთები. გამოკითხულთა 52% უპირატესობას ანიჭებს უზრნალ-გაზეთებს, 36% — ინტერნეტმედიას, 12% არც ერთ მათგანს მოიხმარს.

მომხმარებლების აზრით, უზრნალის სანდოობას განსაზღვრავს: ინფორმაციის ობიექტურობა — 66% ინფორმაციის მიწოდების სისწრაფე — 5% ინტერვიუები ცნობად სახეებითან — 7% საინტერესო უზრნალისტური გამოძიებები — 16% უზრნალის/გაზეთის სტატისტიკური რეიტინგი — 6%. გამოკითხვამ, მკითხველთა რაოდენობის მიხედვით, ამგვარი შედეგი აჩვენა: უზრნალი „სარკე“ — 12%, „თბილისელები“ — 8%, „გზა“ — 4%.

უშიშროების საბჭოს ბიუჯეტი უშიშროების საბჭოს ბიუჯეტი

უშიშროების საბჭოს კატასტროფული ბიუჯეტი აღარ ექნება — ამის შესახებ ფინანსთა მინისტრმა ნოდარ ხადურმა უზრნალისტებთან საუბრისას განმარტა.

— შარშან უშიშროების საბჭოს მიერ 2013 წლის ბიუჯეტთან დაკავშირებით მოთხოვნა 25 მლნ ლარი იყო, რაც 18 მლნ-ზე დავიყვანეთ. ამ ეტაპზე ხარჯებს ვაანალიზებთ, შეიძლება ძალიან უმნიშვნელო ზრდა იყოს. ისეთი კატასტროფული ბიუჯეტი, როგორც უშიშროების საბჭოს წინა პერიოდში ჰქონდა, აღარასოდეს ექნება, — აცხადებს ხადური.



სარკე

უზრნალი გამოცემა 1998 წლის 23 იანვრიდან

დამფუძნებელი მთავარი რედაქტორი კომერც. დირექტორი უსს „სარკე“ ვალან სანაია ვაჟა ზინავალია

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

მთავარი რედაქტორის მრავალწლიანი — ირინე მჭედლიძე, ორმა გოგინაძე, ათო ჩიტოძე.

პოლიტიკა — მანანა გვგია. საზოგადოება, სამართალი, უშიშროების — ირინე მჭედლიძე, რუსუდან ავაჯი. ლანა კიკაძე, სოფიო ბოჭორიძე, მანანა ნოღია, ათო ჩიტოძე, ქეთი დინოშვილი, ეკა ლეონიძე, თათია ბოჭორიძე, მადონა — აზა გავრშიძე, ნათია ტოტიკაშვილი. უცხო — ქეთი ყარბილიშვილი. მხარხარი — ქეთი ხარატიშვილი. კომპიუტერული მომსახურება: დაკაბდონება — ორმა გოგინაძე, ნონა კანდელაკი. ავტორთა — მარინა ჟენტი, მათა ფიფია. კორექტურა — ლანა გაბუნია, მათა ფიფია. სარედაქციო სამსახური — მაგუკა ბარბაქაძე; 599 975-699; e-mail: mgb7@mail.ru მდონანი — იზა ბარბაქაძე.

მისამართი: თბილისი, ჩუბინაშვილის ქ.№50, მე-3 სართული. ტელეფონი: 296-75-43. ფაქსი: 296-75-43.

ელ.ფოსტა: SARKE@MAIL.RU მისამართი: SANA.GE

სააკაპვილის დაწყებისტონის არქიმანდრიტს უიჭივია დაადეს



არქიმანდრიტ ბართლომეს (ფორცხალაიშვილი) წყველის გამო ეპიტეშია დაადეს. საქართველოს საპატრიარქოს განცხადებით, მას არ ჰქონდა უფლება, ეს თვითნებურად გაეკეთებინა.

არქიმანდრიტმა 6 ნოემბერს „ფეისბუქს“ მეშვეობით საქართველოს მოქმედი პრეზიდენტი და მისი გუნდი დაწყველა:

„წყველი იყოს მიშა სააკაპვილი და მისი ზროვა! მისთვის შეე დაბნელდეს, მთვარემ ნათელი არ მისცეს, მინის ნაყოფი შხამად შეერგოს, წყალი გამწარდეს, მარილი განქარდეს და ჰაერი მავნებელ იქმნას! ამინ!“

მომხდართან დაკავშირებით საპატრიარქომ განცხადება გაავრცელა, სადაც საზოგადოებას აუწყებს:

„როგორც ცნობილია, რამდენიმე დღის წინ ინტერნეტით

გავრცელდა არქიმანდრიტ ბართლომეს (ფორცხალაიშვილი) მიერ დადებული წყველა. მსგავსი ქმედება უკვე მეორედ განმორდა. მართალია, ორივე შემთხვევაში მას ეკლესიის და ქვეყნის დაცვის სურვილი ამოძრავებდა, მაგრამ, როგორც მღვდლობის ხარისხის მქონეს, არა აქვს უფლება, ეს განახორციელოს თვითნებურად, რაც სერიოზული დარღვევაა და ამის გამო დაედო ეპიტეშია. ეკლესია ყოველთვის ლოცულობს საქართველოსთვის და ავედრებს ჩვენს ქვეყანას უფალს, ყოვლადწმინდა ღვთისმშობელს, ანგელოზთა და წმინდანთა დასს, რაც, ბუნებრივია, გულისხმობს ჩვენს მფარველად და წინამძროლად ყოვლადწმინდა სამების და ზეციური ძალთა მოხმობას. უფალი ყველას მიაგებს საქმეთა მათთაებრ და დაუსჯელი არავინ დარჩება — არც ცილისმწამებულნი და არც ღვთისა და ქვეყნის მოღალატენი. ასე რომ, ღმერთის მსჯავრი ისედაც აღსრულდება თითოეულ ჩვენგანზე, ოღონდ, როდესაც ესა თუ ის პიროვნება ზოგჯერ წყველით ცდილობს, დააჩქაროს უფლის სასჯელი, ამით იგი საფრთხეში იგდებს თავის თავსაც, რადგან თუ ის მართალი არ არის ღვთის წინაშე, თავად აღმოჩნდება უფლის სასჯელის ქვეშ“.

„არ გამოვრიცხავ, ივანიშვილი გაავორც“

თბილისის მერიის პიარისა და მედიის სპეციალისტი დავით ოსეფაშვილი „ფეისბუქს“ საკუთარი გვერდით სენსაციურ მოსაზრებას ავრცელებს. ის ამბობს, რომ შეიძლება პრემიერმინისტრ ბიძინა ივანიშვილის სიცოცხლის საფრთხე დაემუქროს. როგორც ოსეფაშვილი წერს, ეს იმ შემთხვევაში მოხდება, თუ მიხეილ სააკაპვილის სისხლის სამართლებრივი დევნა დაიწყება:

„იმ შემთხვევაში, თუ ივანიშვილმა თავისი ხელის ბიჭების მეშვეობით 17 ნოემბრის მერე სააკაპვილის სისხლის სამართლებრივი დევნა დაიწყო და ღრმად შეტოვა, არ გამოვრიცხავ, რომ დასავლეთმა თავისი სპეცსამსახურების მეშვეობით ივანიშვილი გაავორც“.

კახა კალაძე მედიას ანგარიში ჩააბარა

ენერგეტიკის მინისტრმა, ვიცეპრემიერმა კახა კალაძემ მედიას მისი უწყების მუშაობის ერთწლიანი ანგარიში ჩააბარა. მან პრეზენტაციისას იმ ინვესტიციების შესახებ ილაპარაკა, რომლებიც ენერგეტიკის სფეროში ბოლო 6 თვის განმავლობაში განხორციელდა. ვიცეპრემიერმა აღნიშნა, რომ საქართველოში ამ დროისათვის 15 ჰესის მშენებლობა მიმდინარეობს. მისი თქმით, მისი უწყების ერთ-ერთი მთავარი მიღწევა ელექტროენერჯისა და ბუნებრივ აირზე ტარიფების შემცირებაა.

მოვახერხეთ, რომ ელექტროენერჯის საფასური შეგვემცირებინა 4 თეთრით, ხოლო ბუნებრივ აირზე ტარიფი 5 თეთრით შევამცირეთ. ამასთან, ვფიქრობ, ძალიან მნიშვნელოვანი იყო, რომ დაიწყო უშუალო სოფლების ელექტრიფიკაცია და ასეთი 32 სოფელი გვაქვს ქვეყნის მასშტაბით. წლის ბოლომდე 7 სოფელში დასრულდება ეს სამუშაოები, დანარჩენ სოფლებში კი ერთი წლის განმავლობაში გაგრძელდება პროცესი, — განაცხადა კალაძემ.



ვიცეპრემიერი სოჭის ოლიმპიადასაც შეეხო და აღნიშნა, რომ იქ გიორგი მარგველაშვილის ნაუსვლელობის მიზეზს ვერ ხედავს.

— ჩემი აზრით, სოჭის ოლიმპიადაზე ნაუსვლელობის მიზეზი არ არსებობს. თუ დავინახავთ, რომ ამით საფრთხე ადგება ჩვენს ქვეყანას, საქართველოს დამოუკიდებლობას და განვითარებას, მიღებული იქნება შესაბამისი გადაწყვეტილება, — აღნიშნა კალაძემ.

სოჭის ოლიმპიადაზე საქართველოს პრეზიდენტის წასვლის თემა მთავრობაში რომ განიხილებოდა, ამის შესახებ გიორგი მარგველაშვილმა რუსეთის „პირველ არხთან“ ინტერვიუში განაცხადა.

— ჩვენ ასევე განვაცხადეთ, რომ მონაწილეობას მივიღებთ რუსეთის ისტორიისთვის ერთ-ერთ ყველაზე მნიშვნელოვან მოვლენაში — ოლიმპიურ თამაშებში და გავფანტეთ დაძაბულობის ფონი. ამ ეტაპზე განიხილება სოჭის ოლიმპიურ თამაშებზე ქართველ სპორტსმენთა მხარდასაჭერად სახელმწიფოს მეთაურთა წასვლის საკითხი. სოჭის ოლიმპიადაზე ქართველი სპორტსმენების გამგზავრება კარგი დასაწყისია იმისთვის, რომ არ შეიქმნას რაიმე პოლიტიკური დაძაბულობა. ქართული მხარე მოლოდინით უყურებს სოჭის ოლიმპიადას, — განაცხადა გიორგი მარგველაშვილმა რუსულ მედიასთან საუბარში და დასძინა, რომ იმედოვნებს, სპორტული და კეთილი ნების ემოცია დასაბამს მისცემს გარკვეული სახის ახალ ურთიერთობებს არა მხოლოდ რუსეთში, არამედ მთელ მსოფლიოში.

სანაპრობო მოხუცი ქალი იხსენიებდა

11 ნოემბერს თბილისში, ციხისძირის ქუჩაზე მდებარე სახლს ცეცხლი გაუჩნდა. უბედურ შემთხვევას 75 წლის ქალის სიცოცხლე ემსხვერპლა. შემთხვევის დროს მოხუცი სახლში მარტო იყო. სახანძრო-სამაშველო ბრიგადები ოპერატიულად გამოცხადდნენ ადგილზე, ცეცხლიც მალე ჩააქრეს, მაგრამ ცეცხლმა მეზობელი სახლების სახურავებიც დააზიანა. ხანძრის გამოძვევი მიზეზი დგინდება, სავარაუდო ვერსიად ძველი ელექტროსადენები სახელდება.

დაზარალებულ ოჯახებს სახლის გადახურვაში გამგეობა დაეხმარება. გარდაცვლილის დაკრძალვის ხარჯებსაც გამგეობა გაიღებს.

ელისო კილაძე ელისო ჩაფიძის სასამართლოში უჩივლებს

„ურნალ „სარკის“ 44-ე ნომერში გამოქვეყნდა წერილი — „კუდის აგენტებად გამოცხადებული დეპუტატები პროკურატურაში ჩივიან“, სადაც გაზეთ „ქრონიკა“-ის რედაქტორი, ელისო კილაძე ამბობდა, რომ მას აქვს უტყუარი მტკიცებულებები, რომელთა მიხედვით, „ქართული ოცნების“ სიით გასული პარლამენტის დეპუტატები ნაციონალების ხელისუფლებაში ე.წ. კუდის აგენტები იყვნენ. აგენტად მოხსენიებულმა ყოფილმა ყურნალმა, პარლამენტის დეპუტატმა ელისო ჩაფიძემ და გაზეთის რედაქტორმა ელისო კილაძემ „სარკისთვის“ მიცემულ ინტერვიუში ერთმანეთის ოჯახის წევრების ნარკომანობის შესახებ ისაუბრეს. ელისო კილაძემ აღნიშნული სტატიის გამოქვეყნების შემდეგ „სარკის“ რედაქციას თხოვნით მიმართა, ჩაფიძის პასუხად მისი საჯარო კომენტარი გამოგვექვეყნებინა, რომელსაც ქვემოთ გთავაზობთ:

1. მაშაჩემი, ჯემალი გიორგის ძე კილაძე, 1986 წელს გარდაიცვალა, იყო დამსახურებული ინჟინერი და ქუთაისში ცნობილი კაცი.

2. ჩემი ძმა, გოჩა ჯემალის ძე კილაძე, ყოფილი რაბისტია, ცხადია, ნარკოტიკებთან არასოდეს არანაირი შეხება არ ჰქონია. არც ნასამართლევი ყოფილა არასოდეს. ბოლოს ლაშა ნაცვლიშვილთან ჩემი ცნობილი დაპირისპირების გამო რამდენჯერმე მიიყვანეს ნარკოლოგიურში და პასუხი, ცხადია, უარყოფითი იყო.

3. ჩემი შვილი ნამდვილად დაიჭირეს ორჯერ, მას შემდეგ, რაც ბადრი პატარკაციშვილის საარჩევნო შტაბში წავედი.

უმორჩილესად გთხოვთ, ჩემი ეს საჯარო კომენტარი გამოაქვეყნოთ ყურნალ „სარკეში“, სადაც გამოქვეყნდა ელისო ჩაფიძის ინტერვიუ. რაც შეეხება პარლამენტარის მიერ გავრცელებულ დეზინფორმაციას, მე მის წინააღმდეგ აუცილებლად მივმართავ სასამართლოს“.

✓ რუსუდან ავაძე

მწერლები და მუსიკარები ილიაობაზე პრემია „საბავშვოთი“ დააჯილდოვეს



8 ნოემბერს დიდი ქართველი მწერლის, ილია ჭავჭავაძის დაბადებიდან 176 წელი შესრულდა. ილიაობის ტრადიციული დღესასწაული ყვარულში საზეიმოდ აღინიშნა, სადაც გაიცა ყოველწლიური პრემია „საბავშვო“. წელს სხვადასხვა ნომინაციებში დაჯილდოვდნენ: კრიტიკა — ლალი ავალიანი, პოეზია — მარიამ ნიკოლაური, პროზა — კოტე ჯანდერი, თარგმანი — ნინო დოლიძე, ჰუმანიტარული მეცნიერება — ელიზბარ ჯავახიძე, ხელოვნება — ნიკო ზაზუნიაშვილი, საბავშვო მწერლობა — ლია რუსიაშვილი.

— წლებანდელი ილიაობა გამორჩეული იყო, რადგან მისი აღნიშვნა ყვარულში მოხდა. ტრადიციულად, ეს დღე ყოველთვის ილიას მუზეუმში, საგურამოში ტარდება ხოლმე. მომავალშიც ასე გაგრძელდება, თუმცა ამჯერად გადაწყვიტეთ, ეს დღე დიდი მწერლის მშობლიურ კუთხეში აღგვენიშნა. რაც შეეხება საგურამოს, იქ ხალხი მხოლოდ ეკლესიაში შეიკრიბა და მწერალი გაიხსენეს. წლებანდელი ილიაობა გამორჩეული იყო იმ მხრივაც, რომ პირველად დაემატა ნომინაცია „საბავშვო მწერლობა“, რომელიც პოეტ ლია რუსიაშვილს გადაეცა, — გვითხრა „ილია ჭავჭავაძის ფონდის“ გამგეობის თავმჯდომარემ და ილია ჭავჭავაძის სახელმწიფო მუზეუმის დირექტორმა ანდრო ბედუკაძემ.

— ილიას სახელობის პრემია მივიღე საბავშვო წიგნისთვის „სალი კოლხელი“. დიდ მადლობას მოვახსენებ ყველა იმ დიდებულ ადამიანს, ვინც დაიანხა ჩემი წიგნის საჭიროება თანამედროვე ბავშვებისთვის და გვერდით დამიდგა საქმით და თბილი წერილებით. აგრეთვე მინდა, უღრმესი მადლობა გადავუხადო „ილია ჭავჭავაძის ფონდს“, რადგან ის ჩვენს დიდ მწერალს და მის შემოქმედებას პატივს მიაგებს. მადლობა თქვენს ყურნალს და ყველა სხვა მედიის წარმომადგენელს თანადგომისთვის. ილიას პრემიის ყველა ლაურეატს კი ვუსურვებ, საქართველოს ამ უგვირავი მეთვის გზით ევლოს! — გვითხრა პოეტმა ლია რუსიაშვილმა.

✓ თონა კვციავაშვილი

გაიაღვილით საჭმლის მოწილეა
იქონიეთ მიიღეთ უფასო
კრეზამი
თითო კაფსულა ყოველი ჭამის დროს
www.krezam.ge
გამოყენებისას გაეცანით ინსტრუქციას, გვერდითი მოვლენების შესახებ დეტალური ინფორმაციის მისაღებად მიმართეთ ექიმს.



# ჯეთი

# 100% ნატურალური პროდუქტი!

# შიშიცა



როცა თვით  
ბუნება კურნავს...

**„შივიცას“ ანუ კედრის ფისის სამკურნალო თვისებები უხსოვარი დროიდან წარმატებით გამოიყენებოდა ხალხურ მედიცინაში. ჯერ კიდევ, რუსეთში ნათლისღებამდე, გლეხები ხმარობდნენ „შივიცას“ კანის ზედაპირული დაზიანებების დროს. ხოლო დიდი სამამულო ომის დროს ფისს იყენებდნენ ქირურგიული ჭრილობების დასამუშავებლად. დღესდღეობით, ექიმები „შივიცას“ სხვადასხვა დაავადების კომპლექსური მკურნალობის და პროფილაქტიკის მიზნით იყენებენ.**



**უკრაინის კლინიკური გამოყენებითი მეცნიერებათა სამედიცინო ინსტიტუტის პროფესორი ევგენი პლადიმიერსკი**

**- ბატონო ვლადიმერ, რა კომპონენტებისგან შედგება ზეთი „შივიცა“?**

- „შივიცას“ შემადგენლობაში შედის კედრის ზეთი, კედრის ფისი, დინდგელი და ქაცვის ზეთი. თითოეული კომპონენტი აჯანსაღებს ადამიანს, ხოლო მათი ჰარმონიული ერთობლიობა ზრდის კომპონენტების ეფექტურობას

**- რა დაავადებებს შეეხება ზეთი „შივიცა“?**

- მისი სამკურნალო თვისებები განუსაზღვრელია. ადამიანის ორგანიზმში ძნელია იპოვოთ ორგანო, ან ქსოვილი, რომელშიც მუდმივად არ ხდება რთული ბიოქიმიური პროცესები, „შივიცას“ აქტიური ნივთიერებები ახდენს სასარგებლო ეფექტს ადამიანის ორგანიზმის ნებისმიერ სისტემაზე, როგორც სასუნთქ, ისე საჭმლის მომწეველ სისტემაზე. გამოიყენება აგრეთვე როგორც სარეაბილიტაციო საშუალება ონკოლოგიური ავადმყოფებისთვის. მას გააჩნია ანთების საწინააღმდეგო, ანტიბაქტერიული და რეგინერაციის უნარი. „შივიცას“, შემადგენლობაში შედის უჯვრი ცხიმოვანი მჟავები, ცხიმის დამშლელი ვიტამინები, რომლებიც ეფექ-

ტურად ებრძვიან გულ-სისხლძარღვთა, ნერვული და საჭმლის მომწეველი სისტემის სხვადასხვა დაავადებებს. ზეთი „შივიცა“, მდიდარია ანტიოქსიდანტებით, კერძოდ, E ვიტამინით, რომელიც ფართოდ გამოიყენება ათეროსკლეროზის პროფილაქტი-




რეკომენდირებულია კუჭის წყლულისა და 12-გოჭა ნაწლავის, ბუასილის, ლეიქოსის, თირკმელების, გინეკოლოგიური დაავადებების დროს. ზეთს აქვს ანთებითი საწინააღმდეგო თვისებები და ეფექტურად გამოიყენება, როგორც დერმატიტების, ფსორიაზის, ეგზემის, ნიროდერმიტის, ჭრილობების,


ბუნებისაგან ბოძებული სასნაული, როცა ტაივის უძველეს ბუმბერაზ კედარზე ჩნდებოდა ჭრილობა ან ნახეთქი, მის ტანზე ჩნდებოდა კედრის ფისის ქარვისებური გამჭირვალე წვეთები. ბუნებრივი მკურნალი ასე აშუშებს ჭრილობებს, რომელთაგანაც კვალიც კი არ რჩება რამდენიმე დღეში

კისათვის. ეს პრეპარატი აღადგენს სისხლძარღვების კედლებს, რაც აუმჯობესებს ორგანიზმისა და ქსოვილების სისხლით მომარაგებას. გულის მუშაობას. მისი რეგულარულად მიღებისას ქოლესტერინის დონე სისხლში რეგულირდება, ქვეითდება თრომბოზით, ინფარქტით, ვარიკოზისა და ინსულტით დაავადების რისკი. ზეთი „შივიცა“ აუმჯობესებს ორგანიზმის ქსოვილების ტროფიკას და გამოიყენება შაქრიანი დიაბეტის, თრომბოფლებიტის, ტროფიკული წყლულების სამკურნალოდ. „შივიცა“

დამწვრობის დროს, აგრეთვე პირის ღრუს ანთებითი პროცესების სამკურნალოდაც, კერძოდ ისეთი დაავადებებისას როგორცაა: პულპიტი, პარადონტიტი, სტომატიტი, გინგივიტი და სხვა. კარგი შედეგია მიღებული პროსტატიტის, ადენომის, პოტენციის დაქვეითების მკურნალობაში. ზეთი „შივიცაში“, არ არის ქიმიური პრეპარატი. იგი აძლიერებს ორგანიზმის დამცავ ფუნქციას. ვთვლი, რომ ზეთი „შივიცა“, აუცილებელია ყოველი ადამიანისთვის, რომელსაც უნდა, რომ იცოცხლოს ღიბანს და ჯანმრთელად.

 20 წლის განმავლობაში მქონდა ფარისებრი ჯირკვლის პრობლემა. თავიდან პატარა იყო, მაგრამ მუდმივად გარდაცვალების შემდეგ გაიზარდა, გადიარდა ჩიყვში. შიშის გამო, ოპერაციაზე უარი ვთქვი. მუდმივად მანუხებდა ნახველი. ზეთი „შივიცას“, მიღების შემდეგ ნახველი გამიქრა, თავისუფლად ვსუნთქავ, ყელში აღარ მიჭერს. ზეთმა „შივიცამ“ უდიდესი შედეგი მომცა, რადგან გამიარა სტენოკარდიით გამოწვეულმა ჰაერის უკმარისობამ, წნევა დამირეგულირდა. დიდი მადლობა დახმარებისთვის! ბოლქვაძე ჟანა. სურამი

 შივიცა რომ არ ყოფილიყო, მამაჩემი დიდი ხნის გარდაცვლილი იქნებოდა. ეს ერთადერთი პრეპარატია, რომელიც მას დაეხმარა. 5 წლის განმავლობაში ანუხებდა ბრონქიალური ასთმა, იხრჩობოდა, რის გამოც დაერღვა გულის მუშაობა. წნევა ჰქონდა 200/120 და შეუძლებელი იყო მისი დაწევა. ადენომის ამოკვეთის შემდეგ მამას ანუხებდა ტკივილები საზარდულის არემი და ხშირი შარდვა. ორი წლის უკან მან გაზეთიდან შეიტყო სასნაულმოქმედ ზეთი შივიცას შესახებ. პირველი კურსის ჩატარებისთანავე მამაჩემი გამოცოცხლდა. ორი თვის შემდეგ წნევამ დაუწია 160/80-მდე, გაუმჯობესდა საერთო მდგომარეობა, შეუძვირდა ტკივილები საზარდულის არემი. ბრონქიალურმა ასთმამაც გაუარა და თავისუფლად სუნთქავს. ახლა მამაჩემი თავს უფრო ახალგაზრდად და ჯანმრთელად გრძნობს და ყველა თავის ნაცნობს ურჩევს მიიღონ ზეთი შივიცა. კიკნაძე რიმა. ზესტაფონი

 ზეთი შივიცას ცყიდულობა ჩემი მეუღლისთვის. 20 წლის ასაკში მან გადაიტანა დიდი სტრესი. მის თვალწინ ცოცხლად დაინვა ადამიანი, რამაც შეურყია ფსიქიკა. ძლიერი ნერვიულობის ნიადაგზე მას განუვითარდა ფსორიაზი. მოვარდისფრო-მონითალო ფსორიაზული ნაღები გაუჩნდა იდაყვებსა და მუხლებზე, შემდეგ კი მთელ სხეულზე. იდაყვებზე კანი სულ დაუსკვდა და სისხლი სდიოდა. მცირე ნერვიულობის გამოც კი პროგრესირებდა დაავადება. ზეთმა შივიცამ უშველა ჩემს მეუღლეს. მან ჩაიტარა 3 სრული კურსი და მალევე დაეტყო გაუმჯობესობა, იდაყვებსა და მუხლებზე კანი აღარ უმრებოდა და აღარც ექერცლებოდა, შეუწყდა სისხლდენა, ფსორიაზული ბალები შეუმცირდა, ზოგან კი გაუქრა. უღრმესი მადლობა ამისთვის! ლიპარტელიანი გალინა. ლანჩხუთი



მაქვს მეორე ხარისხის შაქრიანი დიაბეტი, გადმომეცა მემკვიდრეობით. მცირე ნერვიულობის გამოც მიწვევს შაქარი ხელეზე კანი მქონდა გამომშრალი,



დახეთქილი და სისხლი მდიოდა. ეს ყოველივე დიდ დისკომფორტს მიქმნიდა და ტკივილებიც მანუხებდა. როცა შევიტყვე ზეთ „ჟივიცაზე“ და ბალზამ „პრომიოდის“ შესახებ, გადავწყვიტე მიმელო. ერთი თვის შემდეგ შაქარმა დამინია, კანიც აღარ მისკდებოდა. ჟივიცის საშუალებით ვმკურნალობ სურდოსაც, რომელიც ხშირად მემართება ქრონიკული ოტიტის გამო. თქვენი პროდუქციის წყალობით მე ვცოცხლობ ტანჯვის გარეშე. უდიდესი მადლობა კომპანიას ამისთვის! ოდიშარია ნაილი. ქობულეთი



მთელი ცხოვრება წიგნების ქარხანაში ვმუშაობდი. მთელი დღე გადამქონდა წიგნები, სიმძიმეებისგან მტყუავდა ფეხებში, მჩხვლტედა ნემსებივით და ვერ ვიძინებდი. 2 წლის წინ ექიმებმა დამისვეს დიაგნოზი - ვენების ვარიკოზული გაგანიერება. ფეხები მქონდა დაღურჯებული და იოგები დაზიანებული. გაზეთიდან შევიტყვე ზეთ ჟივიცას შესახებ და გადავწყვიტე მიმელო. ყოველდღე ვისვამდი ფეხებზე და ვსვამდი, ერთი თვის შემდეგ მწვავე ტკივილმა, სიღურჯემ და შესიებამ გამიარა. ახლა უკვე მშვიდად მძინავს, არაფერი მანუხებს. ეს ყველაფერი ზეთ ჟივიცას დამსახურებაა! ჩხეიძე ნანა. ქარელი



მაქვს ოსტეოქონდროზი. კისერში ნერვის ჩაჭედვა. ამის გამო, მქონდა ძლიერი ტკივილები და თავბრუსხვევა, მანუხებდა 12-გოჭა ნანღავის წყლული, ვერაფერს ვჭამდი. დიდი ხნის განმავლობაში ვმუშაობდი სამხედრო ქარხანაში ქიმიკოსად, რამაც მოახდინა უარყოფითი გავლენა ჩემს ორგანიზმზე. ზეთ ჟივიცას შესახებ გავიგე შემთხვევით, გაზეთიდან. მივიღე მთელი კურსი. ამის მერე გამიარა თავის ტკივილმა და თავბრუსხვევამ. ჩავიტარე სამედიცინო გამოკვლევა და ექიმებისგან შევიტყვე, რომ წყლული გამიქრა. დიდი მადლობა თქვენ, ჩემო ძვირფასებო! დიდებაშვილი თინა. ახმეტა



ინსულტის შემდეგ ზეთმა „ჟივიცამ“, ნამომაცენა



ფეხზე, თავი კარგად ვიგრძენი. მანამდე ძლიერ მტკიოდა ფეხის ძარღვები. ტკივილები იყო ჯოჯოხეთური, თითქმის მდულარე წყალში მქონდა ფეხები ჩაყოფილი. ვისმევი ზეთ „ჟივიცას“, და ახლა მისი წყალობით, თავს უკეთესად ვგრძნობ. თქვენ მე გადაამარჩინეთ, დიდი მადლობა! ქანთელაძე მარიამი. საგარეჯო



წლებია რაც მაქვს შაქრიანი დიაბეტი. დიდი ხნის განმავლობაში ვიყავი მედიკამენტოზურ მკურნალობაზე. მაგრამ შაქრის დონის დარეგულირება მაინც არ გამომდიოდა. თქვენი პრეპარატის შესახებ გავიგე შემთხვევით, გაზეთიდან. გადავწყვიტე დამეწყო მკურნალობა ზეთი „ჟივიცათი“. ერთი ფლაკონის მიღებისთანავე ჩემდა გასაკვირად შაქრის დონემ სისხლში დამინია. რეზულტატებით ვაგრძელებ მკურნალობას ზეთი „ჟივიცათი“. უდიდესი მადლობა თქვენს კომპანიას! ყურაშვილი ლევანი. თბილისი

## გაყიდვის განრიგი

### თბილისი

**13, 14, 15, 16, 17, 18 და 26, 27, 28, 29, 30 ნოემბერი, 1, 2 დეკემბერი** მის.: ბახტრიონის 22. 15.00-17.00 სთ.

ვარკეთილი-3, 2-მ/რ, სუხიშვილის ქუჩის ბოლოს, სეს. თაყაიშვილის 1, 167 და 150 მარშუტის ბოლო განერება, ავერსის ავთიაქის თავზე 10.00-20.00 სთ. ყოველდღე.

**თელავი. 16 და 30 ნოემბერი.** მის.: 26 მაისის ქ. 5,

ჭადრაკის სახლი 11.00-12.00 სთ.

**რუსთავი. 17 ნოემბერი და 1 დეკემბერი.** შარტავას გამზ. 15, ქალთა კონსულტაცია. 12.00-13.00 სთ.

**გორი. 18 ნოემბერი და 2 დეკემბერი.** მის.: სტალინის .26.

სასტურ. „ჯორჯია“. 12.00-13.00 სთ.

**ბათუმი. 19 ნოემბერი და 3 დეკემბერი.** მის.: ზუბალაშვილების 18.

სასტ. „თიკო“, 10.00-12.00 სთ.

**ოზურგეთი. 19 ნოემბერი და 3 დეკემბერი.** იოანე პეტრიწის 1,

რესტ. „იზაბელა“. 11.00-12.00 სთ.

**ქობულეთი. 19 ნოემბერი და 3 დეკემბერი.** მის.: აღმაშენებლის

388, სასტ. „რივიერა“. 13.00-14.00 სთ.

**ფოთი. 19 ნოემბერი და 3 დეკემბერი.** მის.: 9 აპრილის 10. „ბალუ“

15.00-16.00 სთ.

**ზუგდიდი. 19 ნოემბერი და 3 დეკემბერი.** მის.: გამსახურდიას 26.

„ატრიუმი“, 17.00-18.00 სთ.

**სამტრედიას. 20 ნოემბერი და 4 დეკემბერი.** მის.: რუსთაველის 21,

რესტ. „ჭურტავა“, 10.00-11.00 სთ.

**ქუთაისი, 20 ნოემბერი და 4 დეკემბერი.** მის.: კოსტავას 25.

სასტუმრო

„ლია“, 12.00-13.00 სთ.

**ზესტაფონი. 20 ნოემბერი და 4 დეკემბერი.** მ. ჭანტურიას 42, ბაზრის

მიმდებარე ტერ. 14.00-15.00 სთ.

**ჭიათურა. 20 ნოემბერი და 4 დეკემბერი.** მ. აღმაშენებლის 91, სასტ.

„ნელი ტაბატაძე“, 16.00-17.00 სთ.

**ახალციხე. 21 ნოემბერი და 5 დეკემბერი.** კოსტავას 4/24, ბარი

„სტუმრად ნუკისთან“ 12.00-13.00 სთ.

**ბორჯომი. 21 ნოემბერი და 5 დეკემბერი.** მის.: რუსთაველის 101.

სასტ. „ოლიმპი“. 14.00-15.00 სთ.

**ხაშური. 21 ნოემბერი და 5 დეკემბერი.** მის.: კოსტავას 6. ავთიაქი.

16.00-17.00 საათამდე.

ზეთი „ჟივიცა“ ერთი შუშუთის ფასი: 31.60 ლარი  
 ინვალიდებისა და პენსიონერებისათვის: 28.60 ლარი  
 ალბიზმა მიტანით ქ. თბილისში (ფასდაკლება არ მოქმედებს)  
 მიღების კურსი - 3 შუშუთვა.  
 არ ვარაუდობენ მფიკამინტს.  
 მიღებაზე ბაიარეთ იმისის კონსულტაცია.  
 საქონელი სერტიფიცირებულია  
 ასევე გაშიფვრაშია ბაღსაში „პრომიოლი“

www.apifito.net



(+995) 571 22 98 98

# როგორი იქნება საქართველოს ისტორიაში ყველაზე იაფი ინაუგურაცია

## „გიოხგი მაჩვენებელი ალბათ მაჯა ჩიჩქასთან ერთად გამოჩნდება“



შემეტება ასეთი სამუშაოსთვის. მგონია, რომ გიორგი იქნება ისეთი პრეზიდენტი, როგორც ვიქტორბა და ოცნებობდა საზოგადოება. თუ გნებავთ, რამდენიმე თვის შემდეგ კიდევ გავისაუბროთ და იმედი მაქვს, რომ ჩემი ეს სიტყვები გამარტოლდება. ყველაზე მთავარი და მნიშვნელოვანი ის არის, რომ გიორგი გახლავთ უნესიერესი პიროვნება და მე, პირადად, შემძლია ერთი ფრაზით დავახასიათო — ეს ის ადამიანია, რომელთან ერთადაც მე თვალდახუჭული წავიგოდი დაზვერვაზე!

საქართველოს ახალი პრეზიდენტის ინაუგურაცია 17 ნოემბერს გაიმართება. ამ დღეს გიორგი მარგველაშვილი ოფიციალურად გამოცხადდება პრეზიდენტად. ცერემონიალი სადა, არაპომპეზური და საქართველოში ჩატარებულ ინაუგურაციათა შორის ყველაზე იაფი იქნება. ეს გადაწყვეტილება პრეზიდენტის ინაუგურაციის საორგანიზაციო კომისიამ მიიღო. მიზეზი, რის გამოც პომპეზურ ღონისძიებაზე უარი ითქვა, ბიუჯეტთან ერთად მოსახლეობისთვის ისეთი დისკომფორტის აცილება გახლავთ, როგორც გზების გადაკეცვა.

„აუცილებლად იქნება სამხედრო კომპონენტი, შესრულდება საქართველოს ჰიმნი, დროშის აღმართვა და სხვა რიტუალური ქმედებები ჩატარდება, გმირთა მოედანზე გაიმართება ერთი პატარა ცერემონიალი, რაც იმით გამოიხატება, რომ საქართველოს პრეზიდენტი ფიცის დადების შემდეგ პატივს მიაგებს საქართველოს გმირებს. იქნება საზეიმო კონცერტი და უცხოელი სტუმრებისთვის გაიმართება მიღება. ყველაფერი იქნება სადა და დაჯდება იმაზე ბევრად ცოტა, ვიდრე ოდესმე საქართველოში ყოფილა. არ იქნება არც ერთი მონვეული შემსრულებელი, ანუ ეს ხარჯიც არ იქნება. პარლამენტის ეზოში ინაუგურაციის გამართვაში შეიძლება თავიდან აგვაცილოს ქუჩების გადაკეცვა და, სანამ ტრიბუნა აშენდება, შემდეგ დაიშლება, რამდენიმე დღით ქალაქის პარალიზება“, — ამბობს ქვეყნის საგარეო საქმეთა მინისტრი მაია ფანჯვიტიძე.

ინაუგურაცია დღის პირველ საათზე პარლამენტის ეზოში ფიცის დადების ცერემონიალით დაიწყება.

საგარეო საქმეთა სამინისტრომ მოსანვევი 70-ზე მეტ ქვეყანას გაუგზავნა. ინაუგურაციამდე ერთი კვირით ადრე ოფიციალური დასტური 30-მა ქვეყანამ გამოგზავნა. მონვეულ ქვეყნებს შორის რუსეთი არ არის.

„რუსეთთან ჩვენ არ გვაქვს დიპლომატიური ურთიერთობა და შესაბამისად მოსანვევი არ გავგზავნილა... დაახლოებით 30-მდე დელეგაციისგან გვაქვს მეტნაკლებად დადასტურებული ინფორმაცია. დონე არის პრაქტიკულად მალალი. ველოდებით 2-3 ქვეყნის პრეზიდენტს, რამდენიმე ქვეყნიდან პარლამენტის თავმჯდომარეებს. ბევრი ქვეყნიდან ველოდებით საგარეო საქმეთა მინისტრებს, ზოგიერთი ქვეყნიდან — ორ-ორ მინისტრს, ზოგიდან კი — ეკონომიკური გუნდის მინისტრებს. ალბათ ჩვენს მეგობარ ქვეყნებში შერჩევა მოხდა იმის მიხედვით, თუ რომელ ქვეყანას რომელი სფერო აინტერესებს განსაკუთრებით. ამ დღეებში სრულად გვეცოდინება სტუმრების რაოდენობა და მათი ვინაობა“, — აცნობა ჟურნალისტებს მაია ფანჯვიტიძემ 11 ნოემბერს გამართულ პრესკონფერენციაზე.

ინაუგურაციის მხატვრულ მხარეს საქართველოს კულტურის მინისტრის მოადგილე, ხელოვნების მეცნიერებათა დოქტორი, პროფესორი მანანა ბერიძეაშვილი ხელმძღვანელობს. ქალბატონი მანანა „სარკისთვის“ მიცემულ ინტერვიუში ამბობს, რომ ინაუგურაციის ყველა დეტალი გიორგი მარგველაშვილთან არის შეთანხმებული.

### მანანა ბერიძეაშვილი:

— ინაუგურაცია პარლამენტის ეზოში

ყველანაირი პროტოკოლის დაცვით ჩატარდება. მონაწილეობას მიიღებს ოპერისა და ბალეტის ორკესტრი და გუნდი, ანსამბლები „რუსთავი“ და „მარტვი“. ანსამბლები თითო-თითო ნომერს შეასრულებენ, ორკესტრი — ორს. გვეყოლება ბევრი მონვეული სტუმარი, მაგრამ ეს არ იქნება მასობრივი ღონისძიება. არ გადაიკეცება ქუჩები და ვეცდებით, ხალხი მინიმალურად შენუხდეს. სამხედრო კომპონენტი იქნება, მაგრამ ალუმის სახე არ მიეცემა, რასაც პრეზიდენტის ინაუგურაციის დროს ვართ მიჩვეული. შემდგომ იქნება ორმხრივი შევედრები ჩამოსულ დელეგაციებსა და ჩვენს მთავრობას შორის. საღამოს 6 საათზე კი რუსთაველის თეატრში „ერისიონის“ კონცერტი ჩატარდება.

### — ინაუგურაციაში მონაწილე ანსამბლები ანსაზღვრებებს მიიღებენ?

— არავინ მიიღებს ანსაზღვრებებს. ეს არის სახელმწიფო ღონისძიება. ეს ანსამბლები კი სახელმწიფო დოტაციაზეა და ხელფასები აქვთ. მათ ჰონორარი არც თავად მოუთხოვიათ და არც ჩვენ გვიცემია, რომ ასეთ მნიშვნელოვან სახელმწიფო ღონისძიებაზე იმ კოლექტივებმა, რომლებიც სახელმწიფო დოტაციაზე არიან, გარკვეული თანხა აიღონ. ამაზე საუბარს კი არ ყოფილა.

### — თბილისში პარლამენტის ეზო მთლიანად და მზად არის ასეთი ღონისძიებისთვის?

— დიახ. ჩვენ ყველაფერი გავაკეთეთ იმისთვის, რომ ეს ძალიან ღამაში, სადა და აკადემიური ინაუგურაცია ამ ეზოში ჩატარდეს.

### — ხალხის შექუჩებას კი ურთობთ, მაგრამ ასეთი ღონისძიებაში სხვა ქვეყნებში ხალხს ერთობა. პარლამენტის ეზოში კი ეს ალბათ შეუძლებელი იქნება.

— ჩვენმა ხალხმა აირჩია გიორგი მარგველაშვილი. ამ ღონისძიების შემდეგ იგი ოფიციალურად შეუდგება პრეზიდენტის საქმიანობას და ქვეყნის მთავარსარდალი გახდება. ხალხმა თავისი ნება და ჩართულობა გამოხატა იმით, რომ გიორგი მარგველაშვილი პრეზიდენტი გამხდარიყო. პრეზიდენტობის განმავლობაში ხალხს მასთან კონტაქტი მუდმივად ექნება. ყველას მიეცება საშუალება, რომ მას პრეზიდენტობა სხვა დროს მიულოცოს და არა — ინაუგურაციის დროს. სამწუხაროდ, პარლამენტის ეზო ყველას ვერ დაიტევს.

### — გიორგი მარგველაშვილთან თუ ათან-სმებთან ამ დეტალებს?

— რა თქმა უნდა. პირველ რიგში, პირადად მისი სურვილი იყო, რომ ამ ღონისძიებაზე მინიმალური თანხები დახარჯულიყო და ხალხი მინიმალურად შენუხებულიყო. გიორგის დიდი ხანია ვიცნობ და ჩემთვის ის ისეთი დეტალით თვისებებით შემკული ადამიანია, რომ არც

## „პრეზიდენტობის განმავლობაში ხალხს გიოხგი მაჩვენებელი ეონკაქი მეტმევა უნება. ყველა მთევმა საშუალება, ხომ მას პრეზიდენტობა სხვა ეხოს მიულოცოს და აჩა — ინაუგურაციის ეხოს. პაჩადმენის ეხო ყველას კეი დაიკეცს.“

რო სტატისკა და არა — მოძრაობა, რადგან პარლამენტის ეზოში სამხედროების გადაადგილება ფაქტობრივად შეუძლებელია, პატარა ფართია.

### — წინაპრობედა პრეზიდენტები მისეილ საკაშვილი და ელვარდ შეკარდინაძე დაესწოებაან ინაუგურაციას?

— როგორც ვიცი, მონვეულები არიან, მაგრამ მოვლენ თუ არა, ვერ გეტყვით.

### — ფაქტობრივად ამ ღონისძიების რეჟისორი თქვენ ხართ?

— თითქმის ყველა უწყება მუშაობს ინაუგურაციის მონწყობაზე. მე უბრალოდ კოორდინაციას უწევ პარლამენტის სენატოსთან გამართულ ღონისძიებას და აგრეთვე — რუსთაველის თეატრში გასამართ კონცერტს. თუ გნებავთ, რეჟისორი დამარკვით. ალუმის შემდეგ პრეზიდენტი გმირთა მოედანზე მივა და პატივს მიაგებს დალუპულ გმირებს. ექნება სერიოზული შეხვედრებიც. ყველა კომპონენტს თავისი ორგანიზატორი ჰყავს.

### — თეოცადლური პირეკლი ლედი საქართველოს ამ დროისთვის არ ყვოლება. ვიორგი მარგველაშვილის გვერდით ინაუგურაციის დღეს მისი მეგობარი ქალი მაკა ჩიჩქა იქნება?

— ალბათ მაკა ჩიჩქასთან ერთად გამოჩნდება. ეგეთი დეტალები მე უზუსტად არ ვიცი.

საქართველოს პრეზიდენტის ინაუგურაცია მთავრობის სარეზერვო ფონდიდან დაფინანსდება. როგორც წესი, ეს ხარჯები პრეზიდენტის ფონდიდან უნდა იქნეს განეული, მაგრამ, რადგან ამ ფონდში ფული აღარ არის — ის სასაკუთლებო ბოლომდე გახარჯა, სახსრებს მთავრობა გამოყოფს. გიორგი მარგველაშვილი 17 ნოემბერს მარჯვენა ხელს დაადებს კონსტიტუციას და წარმოთქვამს ფიცს:

„მე, საქართველოს პრეზიდენტი, ღვთისა და ერის წინაშე ვაცხადებ, რომ დავიცავ საქართველოს კონსტიტუციას, ქვეყნის დამოუკიდებლობას, ერთიანობასა და განუყოფლობას. ვიზრუნებ ჩემი ქვეყნის მოქალაქეთა უსაფრთხოებისა და კეთილდღეობისათვის, ჩემი ხალხისა და მამულის აღორძინებისა და ძლევამოსილებისათვის.“

✓ რუსუდან ადგაძე



# „მშენიერი გოგონა იყო, კარგად სწავლობდა... ბიჭებთან კი არა, ზედმეტად გოგონებთანაც არ მინახავს“

**17** ოქტომბერს დაკარგული 22 წლის გოგონას, ნინო გვასალიას ბედი და დედამისის მუდარა, შვილი მომაქებნიერთ, მთელი საქართველოს მოსახლეობამ გულთან ახლოს მიიტანა. გოგონამ თავისი უკანასკნელი წერილით ტკივილი და თითქოს დაგვიანებული, გამოუსწორებელი დანაშაულის გრძობა დაუტოვა ყველას, რომელიც, სამწუხაროდ, გამართლდა. ნინო გვასალია გარდაცვლილი იპოვეს.

გოგონას ამ ხნის განმავლობაში სამართალდამცავებთან ერთად უბრალო მოქალაქეებიც ძებნდნენ. მისი ცხედარი ორმა ბაიკერმა 10 ნოემბერს, შუაღლისას, მუხათწყაროს ტყეში ხეზე ჩამომხრჩვალნი დაინახეს. ისინი მიმდებარე ტერიტორიაზე ვარჯიშობდნენ. ლევან ტყის მასივში, დაახლოებით 2-3 კილომეტრის სიღრმეში იპოვეს. იმ ადგილზე მხოლოდ საფეხმავლო ბილიკია.

წინასწარი მონაცემებით, ნინო გვასალია გაუჩინარებულა მალევე გარდაცვლილი. საქმე თვითმკვლელობამდე მიყვანის მუხლითაა აღძრული. რა დროს და რა ვითარებაში მოხდა სუიციდის ფაქტი, ჯერ უცნობია. ექსპერტიზა ლევან სამხარაულის სახელობის სასამართლო-სამედიცინო ექსპერტიზის ბიუროში ჩატარდა. ჯერჯერობით მხოლოდ ისაა ცნობილი, რომ გარდაცვლილს ძალადობის კვალი არ აღენიშნება. შინაგან საქმეთა სამინისტროს პრესსამსახურის უფროსმა ნინო გიორგობიანმა განაცხადა, რომ ექსპერტიზის საბოლოო პასუხი თვენახევარში იქნება ცნობილი.

სამართალდამცავებმა სამებრო ღონისძიებები ნინო გვასალიას დაკარგვის დღესვე დაიწყეს. მათთან ერთად გოგონას ოჯახის წევრები 23 დღის განმავლობაში უშედეგოდ ეძებდნენ. საქმეში კინოლოგებიც იყვნენ ჩართული. თბილისის მერიის საგანგებო და გადაუდებელი სიტუაციების მართვის სამსახურის თანამშრომლებმა მდინარე მტკვრის სანაპირო ტერიტორიაზე დაათვალიერეს. ინფორმაცია მიწოდებული ჰქონდა ყველა სასაზღვრო გამშვებ პუნქტს. 22 ოქტომბერს სამაშველო სამსახურმა როგორც სახმელეთო, ისე წყალქვეშა საძიებო სამუშაოებიც ჩატარა თბილისის ზღვის მიმდებარე ტერიტორიაზე, მტკვრის სანაპიროზე, ასევე კოჯრის, ტაბახმელას, ოქროყანის ტყის მასივების ტერიტორიაზე. სამებრო საქმეში საზოგადოებაც ჩაერთო, ნინოს ფოტოსურათები თითქმის მთელი თბილისის მასშტაბით იყო გავრული.

შვილის გაუჩინარების შესახებ გოგონას დედა, ლალი ცინცაძემ განაცხადა. მან თქვა, რომ ნინომ თვითმკვლელობის სურვილის შესახებ უმცროს ძმას გაუხილა. ერთ-ერთ ინტერვიუში ლალი ცინცაძე ამბობს: „...მისთვის უთქვამს, ყველაფრით დავილაღე და თავი უნდა მოვიკლა, ოღონდ ისე, რომ ვერავინ მნახოს. იმდენად სისულელედ მიიჩნია ბავშვმა დის ნათქვამი, რომ ყურადღების ღირსადაც არ ჩათვალა და ჩემთვისაც არაფერი უთქვამს მაშინვე“. როგორც გაირკვა, ნინოს 100 ლარი ჰქონდა, სახლიდან კი მხოლოდ 50 ლარი წაიღო. სავარაუდოდ, წინასწარ გათვალა, გზაში რამდენი დასჭირდებოდა. ინტერვიუში ნინოს დედა იმასაც ამბობდა, რომ მისმა შვილმა მშობლების გაყრის გამო სტრესი გადაიტანა.

როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ, ნინო გვასალიამ წერილიც დატოვა, სადაც წერდა: „დედიკო და მამიკო, აღარ მინდა, აღარ მინდა, თქვენნი ნაწილი ვიყო. ჩემი წერილი არის პინკ ფლოიდის ცნობილი სიმღერის „მშვიდობით, სასტიკო სამყაროვ“ საუნდტრეკი“. როგორ და რა ვითარებაში აღმოაჩინეს



**დაჯახედი ნინო გვასალიას ძებნის სტაგირეტი დასახედი**

ნინო გვასალიას ცხედარი, ამის შესახებ „სარკეს“ საგანგებო სიტუაციების სამსახურის უფროსმა, **თემურ გიორგაძემ** უამბო: — 10 ნოემბერს, შუაღლის 4 საათზე, პოლიციამ შეგვატყობინა, რომ გვამი იყო ნაპოვნი. მისვლისთანავე დადასტურდა, რომ ეს ის ადამიანი იყო, რომელიც დიდი ხნის განმავლობაში იძებნებოდა. მთელი ამ ხნის განმავლობაში ძებნაში ჩვენც ვიყავით ჩართული. გოგონას ხმელეთზე ვეძებდით და წყალშიც. რა ვითარებაში, როგორ, რაინაირად ჩამოიხრჩო თავი, რამდენი ხნის ჩამომხრჩვალ იყო, ამას უკვე გამოძიება დაადგენს. გარდაცვლილს ექსპერტიზა ჩაუტარდა, გვამი ბაკვეთეს.

— **როცა ცხედარი ნახეთ, რა მდგომარეობაში იყო?**

— ნორმალურ მდგომარეობაში, გაფუჭებული არ იყო.

— **შესაძლებელია თუ არა, რამ გვამი 23 დღის განმავლობაში არ გახრწნდიათ ან თუნდაც ბუნებაში აძლიან ხნის განმავლობაში გარეგანი დაზარებები არ მიუღია?**

— ზუსტად ვერაფერს გეტყვით. ახლა გრილა და ნამდვილად შესაძლებელია, გვამი შენახული იყოს. ყველაფერს ექსპერტიზა დაადგენს.

— **კანკრულად რა ტერიტორიაზე აპოვეს გოგონა?**

— მუხათწყაროს სოფლის მიმდებარე ტყის მასივია. გოგონა ტყეში 2-3 კილომეტრის სიღრმეში იყო შესული, იქ მხოლოდ საფეხმავლო ბილიკია.

— **იქ სამებრო სამუშაოები არ გაწარმოებთ?**

— მიმდებარე ტერიტორიაზე კი, მაგრამ მიგნით — არა. ჩვენ პოლიციის მითითებით ვეძებდით, დაახლოებით ინფორმაცია სადაც ჰქონდათ. თბილისის გარშემო იმდენი ტყის მასივია, ძებნა ყველგან ვერ მოვასწარი.

■ გოგონას ოჯახის წევრებს გასაგები მიზეზების გამო ყურნალისტებთან საუბარი არ სურთ. მეზობლები კი სხვადასხვა კომენტარს აკეთებენ.

ნანლის თქმით, ნინო გვასალიას მშობლები გაშორებული იყვნენ, სახლშიც მატერიალური პრობლემები ჰქონდათ. ნანლმა კი არც იცოდა, გარდაცვლილის მშობლები გაყრილი რომ იყვნენ, რადგან წყვილი კვლავ ერთ სახლში ცხოვრობს.

**ნათელა გუგუნაშვილი**, მეზობელი: „გარდაცვლილს სამი ძმა ჰყავს. ნინოს პირადად არ ვიცნობ, მაგრამ ყოველდღე ვხედავდი, ძალიან გარეთ სეირნობდა ხოლმე. მამამისს ძალიან ახლოს ვიცნობ. დედა პარლამენტში მუშაობს, მამა, თუ არ ვცდები, უმუშევარია, ადრე ბანკში მუშაობდა. აქ ერთად ცხოვრობენ. ოჯახში რაღაც პრობლემები ჰქონდათ, მატერიალურადაც უჭირდათ. სხვისი ოჯახის ამბის ასე დეტალურად მოყოლა რთულია და არც ვიცი წერილმწები. ნინო სამხატვრო აკადემიაში სწავლობდა, სტუდენტი იყო. არავინ იცის ზუსტი მიზეზი, თავის მოკვლა რამ გადააწყვეტა. როგორც ამბობენ, თოკი სახლიდან წაიღო“.

**ამელეონ ბლიაძე**, მეზობელი: „ნინო არაჩვეულებრივი გოგონა იყო, ყოველდღე ვხედავდი, გარეთ ძალს ასეირნებდა. კარგად სწავლობდა. თავი რატომ მოიკლა, არ ვიცი, ყველა გაკვირვებული ვართ. სანამ იპოვიდნენ, დღე და ღამე ოჯახს მოსვენება არ ჰქონდა. ურთიერთობაში უცნაური არაფერი შემიმჩნევია, არც ბიჭებთან მინახავს ხშირად. ბიჭებთან კი არა, ზედმეტად გოგონებთანაც არ მინახავს“.

**მეზობელი** (ვინაობის გამხელა არ ისურვა): „ნინოს მამას, თამაზს ვიცნობ, დედამისთან ახლოს არ ვყოფილვარ. ვიცი, რომ გარდაცვლილს სამი ძმა ჰყავს. მშობლებს ბოლოს ურთიერთობა აერიათ. ნინოს მამა ადრე ბანკის მმართველი იყო და ფინანსურად კარგად იყვნენ, მერე, თუ არ ვცდები, „გადააგდეს“ და პრობლემებიც დადნა. როგორც ვიცი, ბანკებში ჰქონდათ ვალები. უბანში ამბობენ, რომ ცოლ-ქმარი გაშორებული იყვნენ, მაგრამ ერთ სახლში ცხოვრობენ.“

ნინოს რაც შეეხება, მშვენიერი გოგონა იყო, კარგად სწავლობდა. პატარა, ფინია ძალიან ჰყავდა და ეზოში სულ იმას ასეირნებდა. დედა პარლამენტში მუშაობს. როგორც ამბობენ, ნინო სახლიდან რომ წავიდა, თოკით თან წაიღო. მათ წინ პოლიციელი ცხოვრობს და იმას დაუნახავს, სახლიდან რომ გამოდიოდა, ჩანთიდან თოკი გადმოუფარდაო. დღეს გამოჩნდება, ხვალ გამოჩნდებაო და ამ იმედებით ელოდებოდა ოჯახში...“

ნინო გვასალია ექსპერტიზის ბიუროდან სახლში, თელავის ქუჩაზე, 11 ნოემბერს მიასვენეს.

✓ **კა ლეონიჯავა**

**გაიაღვილეთ საჭმლის მონელება**

**იკონიეთ მიიღეთ უკმატური**

# კრეზამი

**თითო კაფსულა ყოველი ჭამის დროს**

**www.krezam.ge**

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







### „მე და ჩემს ქმარს შვილის გაზრდა გვიჭირს“

**ბ**ევრი ვიფიქრე, ეს წერილი გამო-მეგზავნა თუ არა, მაგრამ ჩემმა ტკივილმა იმდენად შემანუხა, ბო-ლოს გადავწყვიტე, თქვენთვის მომე-მართა. ვიცი, ჩემი პრობლემა ასე ადვილად არ გადაწყდება, მაგრამ ჩუმად ყოფნაც აღარ შემიძლია.

პატარა ასაკში გავთხოვდი. ჩემი ქმარი ღარიბი ოჯახის შვილია. საშინელ გაჭირვებაში ვცხოვრობთ. საჭმლის ფულს ძლივს შოუ-ლობდა. ერთი პერიოდი რალაც სამსახური მონახა და თითქოს ამოვისუნთქეთ, მაგრამ მერე ყველაფერი თავიდან დაიწყო. ბავშვი გვეყოლა და ათასი პრობლემა გაჩნდა. ჩვენს პატარას ნესიერად ვერ ვპატრონობთ. ახლობლების გამონაცვალის ტანსაცმლით ვზრდით. ახლა მეორე ბავშვს ველოდებით და უკვე აღარ ვიცი, მის გაზრდას როგორ მოვახერხებ. ექიმთანაც კი ვერ მივდივარ.

მუშაობა არც მე მუზარება და არც ჩემს ქმარს. ოჯახებში დავდივარ და სახლებს ვალაგებ, მაგრამ ჩემი წვლებით გამოუშა-ვებული თანხა არაფერში გვეყოფის. ამ ქვეყანაში შრომას ფასი არ აქვს. აქედან გაქცევა მინდა. ახალგაზრდები ვართ, მუშაობა შეგვიძლია და რატომ უნდა ვიყოთ ამ დღეში?! რატომ არ უნდა გვეორდეს სამსახური, შესაფერისი ანაზღაურებები.

პრობლემებზე ფიქრმა ძალიან დამალა. აღარ ვიცი, ამ ყველაფერს დასასრული თუ ექნება.

*„სარკის“ ერთგული მკითხველი*

### „მეგობრებმა გარეგნობის გამო ამითვალწუნეს“

**დ**იდი და კეხიანი ცხვირი მქონდა, რის გამოც ბევრი კომპლექსი ჩამომიყალიბ-და და გადავწყვიტე, პლასტიკური ოპერაციის მეშვეობით ეს კომ-პლექსი დამეძლია. მშობლებმა და ნათესავებმა მხარი დამიჭირეს. მითხრეს, რომ თუ სურვილი მქონდა, ოცნება აუცილებლად უნდა ამესრულებინა. ოპერაცია გავიკეთე. ჩემი ახალი გარეგნობა, გულახდილად გეტყვი, არ მაკმაყოფილებდა, თუმცა ჩემს წინა ცხვირთან შედარებით პროგრესი იყო. მეგონა, მეგობრები მხარს დამიჭერდნენ, მაგრამ პირიქით, პირში მომახალეს, საკუთარ გარეგნობას დალი დაასვიო. მეტიც, ვგრძნობდი, რომ ამის გამო ამითვალწუნეს და ჩემთან ნაკლებ კონტაქტს იჭერდნენ.



ვიფიქრებდი, ჩემი შურთ-მეთქი, მაგრამ ისინი ჩემზე გაცილებით ლამაზი გოგონები არიან. თუმცა ეს მათ იმის უფლებას არ აძლევთ, რომ დამციონონ და გარეგნობის გამო ზურგი მაქციონ. მთავარი ხომ მეგობრობაა და არა — გარეგნობა. გული ძალიან მტკივა. იძულებული ვარ, მეგობრები დავკარგო. ასე გაძლება არ შემიძლია. იქნებ გამოუმეხმუროთ და გამამხნევოთ.

*„სარკის“ ერთგული მკითხველი*

### „ძმის საცუარტელმა ატე მე გამახსნა, მაგტამ უძც თუითნ გაიხსნა“

**უ**რნალ „სარკის“ 42-ე ნომერში გამოქვეყნდა წერილი — „წლების წინ მე სხვას დაუწერე ოჯახი, ახლა კი ჩემს შვილს წაართვეს ქმარი“. რამდენიმე წლის წინ მეც ასე მომექცნენ. 15 წლის ოჯახი დამინგრეს. ჩემს ქმარს ქალმა თავბრუ დაახვია, მოსვენება არ მისცა, სწორად განსჯის უნარი დაუკარგა. ბევრი ვიზბოდი, რომ მისი კლანჭებიდან დამეხსნა, მაგრამ არაფერი გამომივიდა. იქამდე იომა, სანამ არ გაიმარჯვა და ქმარი არ წამართვა.

იმ დღის შემდეგ ჩემს ცხოვრებაში რალაც ეტაპი დამთავრდა. ბევრი დრო დამჭირდა იმისთვის, რომ ახალი რეალობისთვის თვალი გამესწორებინა, ყველაფერი თავიდან დამეწყო. შვილებმა შემმატეს ძალა, ამ პრობლემას გავმკლავებოდი და შეეძელი კიდევ.

ჩემმა ქმარმა იმ ქალთან მხოლოდ სამი თვე გაძლო. მერე კი მათ შორის პრობლემები გაჩნდა. როგორც მეუბნებიან, გაუთავებლად ჩხუბობდნენ, ბოლოს კი დაშორდნენ. ასე რომ, იმ ქალმა ვერც თვითონ გაიხსნა, არც მე გამახსნა და ჩემს ქმარსაც ცხოვრება დაუწერია. მისი პატიება ვერ შეეძელი. ამიტომ თავშესაფარი მორიგ გასართობ ქალთან იპოვა. ახლაც ერთი ქალის სახლიდან მეორეში გადადის. ზოგჯერ მეცოდება კიდევ, მაგრამ, როცა ვისხენებ, რამხელა ტკივილი მომაყენა, მის მიმართ სიზნაღული მიქრება. მან ეს დაიმსახურა!

*„სარკის“ მკითხველი*

### „შვილები რომ გყავდეს, გაგახსენდებოდა ის ბავშვი, რომელიც შენ გამო არ დაიბადა?“

**უ**რნალ „სარკის“ 45-ე ნომერში დაბეჭდილმა სტატიამ — „თავს ვერ ვპატიობ, რომ საყვარელ ქალს მუცელი მოვამუ-ვინე“ — ისე აღმაშფოთა, რომ საპასუხო წერილი დამაწერინა. იმ კაცს კითხვას ვუსვამ — შვილები რომ გყავდეს, მაშინაც გაგახსენდებოდა ის ბავშვი, რომელიც შენ გამო არ დაიბადა? რატომღაც მგონია, რომ — არა. ახლა, როცა ბევრმა გაგიცრუა იმედი და შვილიც არავინ გაგიჩინა, სინანულმა შეგიპყრო. გვიან გაგახსენდა ორსული, რომელიც მიაგდე, ბავშვი, რომელსაც შენ გამო დაბადება არ ეღირსა. მონანიება ყოველთვის კარგია, ადამიანის სულს წმენდს, მაგრამ რას გამოასწორებს? ვერც ვერაფერს!

სამწუხაროდ, ცხოვრებამ მეც შემახვედრა შენნაირ სუსტ ადამიანს, რომელმაც ჩემს ცხოვრებას დალი დაასვა. ვუყვარდი, ჩემ გამო გიჟდებოდა, მაგრამ დამოუკიდებლად ვერაფერს წყვეტდა. მის მშობლებს რძლად არ ვუნდოდი, ამიტომ ცოლად არ მომიყვანა. ყოველდღე მოდიოდა და ჩემს მუხლებთან ტიროდა. ამბობდა, რომ ჩემ გარდა არავინ უნდოდა, მაგრამ არ შეეძლო ოჯახის წინააღმდეგ წასვლა.

თავიდან მეც ვუგებდი, ამასობაში კი ოთხი წელი გავიდა. ხალხმა ჩემზე დაიწყო ჭორაობა, რომ საყვარელი მყავდა, არადა ჩვენ შორის სუფთა სიყვარული იყო და სხვა არაფერი. წმინდა გრძნობის იქით ჩვენი ურთიერთობა არ წასულა. ვეცადე, მისი ოჯახის წევრების გული მომეგო, მაგრამ ვერაფრით შეეძელი. ბოლოს თვითონ გავწყვიტე კავშირი. ტირილით დამემშვიდობა, მითხრა, უშენოდ მოვეკვებები, მაგრამ იმ კრიტიკულ სიტუაციაშიც კი ვერ მიილო გადანყვეტილება.

ახლაც მართო ვარ. ზოგჯერ ვფიქ-რობ, იქნებ ვიჩქარე, რომ დავშორდი-მეთქი, მაგრამ საბოლოოდ მაინც იმ აზრამდე მივდივარ, რომ არ შეეძცდარვარ. ის დამო-უკიდებელ ნაბიჯს ვერასოდეს გადადგამდა. ქალი მშობლებმა შეუტრეხეს და ცოლად დაუსვეს. ის კი ამას მშვენივრად შეეგუა. არ ვნანობ, რომ მისი ცოლი არ გავხედი.

*ექვენი ერთგული მკითხველი*

#### გამონმაუწრების მსარკველანი დაგვიკავშირდნენ ბელაქონება:

296-75-43 ან 5 (99) 30-93-89. იკითხეთ ირინე მჭვლიძე ან ირა ბარბაქაძე, 11-ღან 16.30 სთ-მდე, ყოველღა.

#### თქვენი ისტორიების გამოგზავნა შეგიძლიათ სანი გზით:

1. ნეიით სანი [sana.ge](http://sana.ge)-ს, დაანაწარწეთ ღილაკს „გამონმაუწრება“ და დაგვიგზავნეთ თქვენი ისტორია.
2. გამოგზავნეთ სსს-ით ნომერზე 93887 მატომიდან და 1779 ჯერსალიდან.
- 1 სსს-ის ფასი: მატომიდან 1 ლარი, ჯერსალიდან 50 თეთრი.
3. ელფოსტაზე: [irmchedlidze@mail.ru](mailto:irmchedlidze@mail.ru) ანონიმურობა დასულია

# „ცთვია აბ მასუნემს – შვილის შეყვანულს მუცელი მთავმლოენი“

ჩემი ცოდვა მოსვენებას არ მაძლევს, ხან საიდან შემახსენებს ხოლმე თავს და ხან — საიდან. ახლაც გადავშალე უურნალ „სარკის“ 45-ე ნომერი და იქ დაბეჭდილმა წერილის სათაურმა ცუდად გამხადა. კაცი წერს, თავს ვერ ვპატიობ, საყვარელ ქალს მუცელი რომ მოვამლევენო. წარსულში ჩადენილი ცოდვა ისევ ამომიტივტივდა და ეს წერილიც აღსარებასავით დამაწერინა.

ჩემი უფროსი ბიჭი ყოველთვის პოპულარული იყო გოგონებში, რადგან გარეგნობა და ხასიათი ისეთი ჰქონდა, ყველას ყურადღებას იქცევდა. მისი თავყვანისმცემლები მოსვენებას არ გვაძლევდნენ, ლამის სახლში გვივარდებოდნენ. ამას მე და ჩემი ქმარი ღიმილით ვუყურებდით. მართალია, შვილს სულ ვკიცხავდი, მკაცრად ვექცეოდი, მაგრამ გულს სიღრმეში ვამაყოფდი, რომ ასეთი კარგი იყო. გოგონების ყურადღებაც ძალიან მომწონდა. ისეთი სასაცილოები იყვნენ, მეც რომ მეპრობებოდა, ისეთი საყვარლები...

ერთ დღესაც ჩემი შვილი მოვიდა და შეწუხებულმა მითხრა, რომ სერიოზული პრობლემა ჰქონდა. ბოლო პერიოდში ცვლილებას ვატყობდი, ვხვდებოდი, რომ რაღაც ვერ იყო კარგად, მაგრამ არაფერს მეუბნებოდა. იმ დღეს კი გამიხილა, რომ ერთი გოგო მისგან ორსულად იყო და არ იცოდა, ეს პრობლემა როგორ მოეგვარებინა. ამან შოკში ჩამაგდო, რადგან ჩემი ბიჭი 18 წლის იმ დღეებში გახდა, ის გოგო ოდნავ უფროსი იყო მასზე. ბავშვების დაქორწინებაზე არც მიფიქრია, ეს გამოვრიცხე. თანაც შვილი მეუბნებოდა, რომ ის გოგო არ უყვარდა, მის მიმართ მხოლოდ სიმპათია ჰქონდა.



მე ასეთი გადაწყვეტილება მივიღე. ის გოგო ჩემთან მოვიყვანე სახლში და ვკითხე, რას აპირებდა. ტირილი დაიწყო. მშობლებს ვერ გავუხსელ, ამას სიკვდილი მირჩევნიაო. შევთავაზე, რომ ნაყოფის მოშორებაში დავეხმარებოდი, ოღონდ ეს ჩვენი საიდუმლო უნდა ყოფილიყო. შეცბა. ერთხანს ხმა არ ამოიღო. მერე კი ძლივს გასაგონად ამოიკენესა, თუ სხვა გამოსავალი არ არსებობს, რა გავწყობაო.

გამოსავალი როგორ არ იყო! ის ბავშვი გულში უნდა ჩამეხუტებინა და ის ჯვარი, რაც მას ჰქონდა, ერთად გვეტარებინა. მე კი ვითომ იოლი გამოსავალი მოვძებნე — ორსულობის შეწყვეტა. მაშინ ვერ ვაცნობიერებდი, რამხელა ტვირთს ვიკიდებდი მხრებზე, ტვირთს, რომელსაც მთელი ცხოვრება ვერ მოვიშორებდი. ერთი სიტყვით, ჩემს პირველ შვილიშვილზე უარი ვთქვი. ის ანგლოზივით გოგო კი თავისი გზით წავიდა. მერე გავიგე, უცხოეთში წავიდაო და სხვა არაფერი ვიცი, არც მინდა, ვიცოდე. ამით მეტი ტკივილისგან ვიცავ თავს.

ჩემს ბიჭს ქორწინებიდან რომ ეყოლა შვილი და ის გულში ჩავიკარი, აი, მაშინ ვიგრძენი, რა გავაკეთე. ჩვილი თავისი სუსტი ხელებით რომ ჩამებლაუჭა, რომ მისთვის ხელები არ გამეშვა, მაშინ გავაცნობიერე, ისეთივე ჩვილი როგორ გავწირე, როგორ მოვიშორე.

ოთხი შვილიშვილის ბებია ვარ, ღმერთმა კარგად მიმოყოფოს მათი თავი, მაგრამ ბავშვებს ისე ვერ ვეფერებო, ცოდვამ რომ თავი არ შემახსენოს. ვინც ასეთი განსაცდელის წინაშე დგახართ, ყველას გთხოვთ, სიბრძნე, მონყალება გამოიჩინეთ და უსუსურ ქალს და ბავშვს ნუ განირავთ!

თქვენი ურუნავის ერთგული მკითხველი

## „დედამთილს არ ხუერს, რომ ავად ვარ“

ავიკითხე ურუნალ „სარკის“ 45-ე ნომერში გამოქვეყნებული წერილი „ჩემს შვილს ცოლი თავისი ავადმყოფობით აშანტაუებს“ და ჩემი დედამთილის სახე წარმომიდგა თვალწინ. მართალია, ამ წერილის ავტორი სულ სხვა ისტორიას ყვება, მაგრამ შეიძლება, ჩემი დედამთილი რომ ალაპარაკოთ, ზუსტად ასეთი სცენა დაგხიბათო. სიმართლე კი სულ სხვა იქნება — ის უბრალოდ ვერ მიტანს.

დედამთილი მეუბნება, ჩემმა შვილმა რომ არ მიგატოვოს, თავს ავადმყოფად აჩვენებო. არადა ჯანმრთელობის სერიოზული პრობლემები მაქვს. თირკმლები ბავშვობიდან მანუხებს. შვილების გაჩენის შემდეგ კი დაავადება გამომწავდა. მან სხვა ორგანოებიც ჩაითრია და თავს მართლა ცუდად ვგრძნობ, მუდმივად წამლებს ვსვამ. ჩემი დედამთილი კი არტისტს მეძახის. ცუდად რომ გავხდები და, ვთქვათ, სასწრაფო დახმარების ექიმებს ველოდები, უცებ ჩაიქროლებს ჩემს საძინებელთან და შემომძახებს: „არტისტკა!“. ამ სიტყვების გაგონებაზე სიმწრით ლამის ხელები დავიგლიჯო. ქმარი მეუბნება, დედას ხომ არ მოვკლავ, შეეგუე, მისი ნათქვამი ერთ ყურში შეუშვი და მეორიდან გაუშვიო, მაგრამ არ შემიძლია. მეც ხომ ადამიანი ვარ, როგორ ნაუყურეო ამ საშინელებას?!

ასე რომ, რა ვქნა, იმ წერილის ავტორისაც არ მჯერა. დარწმუნებული ვარ, მის რძალს მართლა სერიოზული პრობლემები აქვს, დედამთილი კი მის გაჭირვებას უგულოდ უყურებს.

„სარკის“ ერთგული მკითხველი

## „ბტცა ანგატრებით თხთუდები, მუდნიებრემა გუბრის აგიულის“

სარკის“ 45-ე ნომერში ახალგაზრდა ქალი წერდა, მაჭანკალმა როგორ გააუბედურა. საქართველოში ქალების 50 პროცენტი ალბათ მაჭანკლების მსხვერპლად მიიჩნევა თავს, რადგან ოჯახი ვარდისფერის სათვალის გარეშე სულ სხვანაირი ჩანს. სანამ გათხოვდები, გგონია, რომ ყველაფერი იდეალურად იქნება, მაგრამ რეალობა სხვანაირია ხოლმე. ზოგჯერ წლები დადიან ერთად, ერთმანეთი უყვართ, მაგრამ ცოლქმრული უღელი მათ სიყვარულს ანგრევს. მოკლედ, შეიძლება სიყვარულით გათხოვდე, მაგრამ მსგავსი რამ მაინც დაგმართოს.

მეც მაჭანკალმა გამათხოვა და, რა თქმა უნდა, რასაც ჩემს საქმროზე მეუბნებოდა, იმის მესამედი არ აღმოჩნდა სიმართლე. ქმარს მეც გავშორდი, მაგრამ ამაში არავის ვადანაშაულებ. ვაღიარებ, რომ მაჭანკლის მოყოლილმა ზღაპრებმა მომხიბლა, სახლი — აქ, სახლი — იქ, აგარაკი — აქ, აგარაკი — იქ, მანქანები, ბიზნესი... დიას, ანგარებით გავთხოვდი. მეგონა, ეს პრობლემა არ იყო, რადგან, თუ ყველაფერი მექნებოდა, სიყვარულიც მოვიდოდა ჩემთან, მაგრამ ასე არ აღმოჩნდა. ასე რომ, ანგარებას ბედნიერება არ მოაქვს. თხოვდები ანგარებით, შენი ანგარიშებით? მაშინ იმასაც შეეგუე, რომ ბედნიერება, სულ თუ არა, ცოტათი მაინც აგივლის გვერდს.

„სარკის“ ერთგული მკითხველი

✓ რუბრიკა მოამზადა ირინე მკვლდიძე

**გაიაღვილეთ საჭმლის მონაღება**

**იქონიეთ მიიღეთ უფაქტური**

# კრეზამი

**თითო კაფსულა ყოველი ჭამის დროს**

[www.krezam.ge](http://www.krezam.ge)

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









ამას ადრეც გეტყვოდა. პარლამენტში ვთქვი და მეტი რა უნდა მექნა? ტყუილად გვეუბნებიან, რომ გვიან გაგახსენდა. მიუხედავად ამისა, მაინც მადლობა უნდა ვუთხრათ კბილაშვილს, რადგან პროკურატურას ურთულეს დროს უხელმძღვანელა. მან რაც ყველაზე კარგი გააკეთა, ის არის, რომ ახალაია და მერაბიშვილი პირველივე დღეს არ გატყდნენ და არ დაიწყეს საკუთარ თავზე ჩვენებების მიცემა. ეს იმას ნიშნავს, რომ ადამიანურად ეპყრობოდნენ. მე კარგად მახსოვს, ირაკლი ოქრუაშვილის საუბრები დაჭერიდან მეორე დღეს. პროკურატურამ რომ ადამიანური სახე შეინარჩუნა, ეს არის კბილაშვილის დამსახურება და ამას ყოველთვის ვიტყვი, მაგრამ მინუსებიც უნდა ვთქვათ.

**— კბილაშვილმა სააკაშვილის შესაძლო დაპატიმრებაც დააინიშნა.**

— სააკაშვილის დაპატიმრება არ შედის საქართველოს ინტერესებში. სააკაშვილის დაპატიმრება შედის ერთი ძალის ინტერესებში, რომელმაც არჩევნებში მიიღო 10 პროცენტი. სააკაშვილი არის ჩვენი წარსული. ილია ჭავჭავაძემ თქვა, მოვიკლათ წარსული დროებზე დარდი და ვიფიქროთ მომავალზე. ჩვენს მომავალში არის ევროკავშირი, რომელიც გვეუბნება, არ დააპატიმროთო. თუ არ გვინდა და ჯინაზე ვართ, კი, ბატონო, მაგრამ სამართლიანობის აღდგენა ასე შეუძლებელია.

მე რომ ვიჯექი 1085 დღე 45 გრადუსიანი ყინვაში, ვინმე იმ წართმეულ დღეებს მაჩუქებს? სამართლიანობის აღდგენა შეუძლებელია, უბრალოდ შენ არ უნდა ჩაიდინო უსამართლობა ან ამის გამკეთებელი სისტემა არ უნდა ააშენო. თუ ისეთი რამე აღმოაჩნდება ჩადენილი, მე ვინ მკითხავს, სასამართლო, პროკურატურა ჩაერევა, მაგრამ, თუ ლაპარაკია რაღაც უმნიშვნელო დანაშაულებებზე, მისი დაპატიმრება არ არის ქვეყნის ინტერესებში, რადგან ეს არის სასამართლო ანგარიშის გასწორება. თუ დააპატიმრებენ იმ კაცს, რომელმაც მე რუსეთის საელჩოსთან წნურით მიბმული მიწა და, შეიძლება გამიხარდეს, მაგრამ საქართველოსთვის არის ცუდი. უნდა გვექონდეს დიდსულოვნება და ქვეყნის ინტერესებიდან გამომდინარე და არა — კერძო.

**— 17 ნოემბრიდან საქართველოში ახალი პოლიტიკური ცსოვრების წესი მკვიდრდება?**

— ასეა, შევდივართ ერაში, როცა ნორმალური, უბრალო, ჩემნაირი და შენნაირი ადამიანები არიან ხელისუფლებაში. სათავეში არის არა ბერლინის კედლის დამაგრეველი შევარდნაძე, არამედ რემიერი, რომელსაც აქვს ჩვეულებრივი ეკონომიკური პრობლემები გადასაწყვეტი, ანუ ყველანი არიან თანასწორები. პრემიერის, პრემიერის და პარლამენტის თავმჯდომარეს შორის იქნება პარტნიორული ურთიერთობა, არავინ არავის დირექტორი არ არის და არავინ ისეთი დიდი არ არის, რომ ერთმანეთს არ მოუსმინონ. ანუ შევდივართ ახალ ევროპულ ფაზაში, მანამდე ნამდვილი ქართული სახელმწიფო ვიყავით. სააკაშვილი იყო ლმერთი, შევარდნაძეც, გამსახურდიაც, ჩვენც ჩვენი გვყავდა და ახლა შევალთ ადამიანების ერაში; ერაში, სადაც მესიები არ გვეყოლება, რომლებიც ყველას გადაგვარჩენენ, ამიტომ თვითონ უნდა მოვიფიქროთ რაღაც-რაღაცეები. კარგია, რომ ეს ერა იწყება ევროკავშირთან ხელშეკრულების პარაფირებით.

**— ადამიანების ერაში პოლიტიკა რიგორი იქნება?**

— ველოდები, რომ პარლამენტის როლი გაიზარდება, პრემიერი იქნება ძალიან პრეზიდენტული და კოალიცია გაძლიერდება.



**აკაკი ბობოხიძე: „არჩილ კბილაშვილმა ხელისუფლებას თავისი ადამიანურობით შეუქმნა პრობლემა“**

სი ნათქვამი არასწორად გახმოვანდა; როცა 49 კაციანი ჯგუფი ინიციატივით შემოდის, რომ საბანკო სექტორს დაუნესდეს რეგულაციები და ნებისმიერი განაღდება გადავადდეს 6 თვით, მერე ამას პარლამენტი პირველი მოსმენით იღებს, მოგვიანებით კი პრემიერი ამბობს, რომ პარლამენტმა სისულელე გააკეთა; როცა ჯერ აცხადებენ მორატორიუმს უცხოელებზე მიწების გასხვისებაზე და მერე ამას შეცდომად აფასებენ; ანუ, როცა გონზე არ არიან, რა პოლიტიკა უნდა გაატარონ, სხვა რას ელით? საქართველოს მოსახლეობამ ხმა მისცა ივანიშვილის 8 მილიარდის იმედებს და დარჩება ამ 8 მილიარდის იმედად, თუ გონზე არ მოვა.

**— კონსტიტუციური პრობლემები რამ დახვდათ მემკვიდრეობით თქვენგან, ამას მოსვლის დღიდან ამბობდნენ.**

— რა, გინდათ თქვათ, რომ 500 მილიონიდან 9 მილიარდამდე აყვანილი ბიუჯეტის პრობლემა? კიდევ კარგი, ცოტა დიდხანს არ გაგრძელდა ჩვენი ხელისუფლება, თორემ 15 მილიარდიანი ბიუჯეტის სახით დავუტოვებდით დიდ პრობლემას. ჩვენ რომ ბიუჯეტში ჩავიბრუნო, იმ რაოდენობით ამათ უკვე გაარღვივებს.

**— ირაკლი ღარიბაშვილი მოიყვება ამ პრობლემებს, მის პერსონას ამ ბოსტნე რიგორ სედავთ?**

— ღარიბაშვილის კადრს ჯერჯერობით ვერსად ვხედავ, ერთადერთი რეალური ცვლილება, რაც განხორციელდა, ეს არის მთავარი პროკურორის შეცვლა. არ ვიცი, როგორი პროკურორი იქნება ბატონი ოთარ ფარცხალაძე, ამას დრო გვიჩვენებს, ჯერჯერობით კი, რითიც თავი დაგვამახსოვრა, ეს არის მერიის საქმე, რომელიც ძალიან მაგონებს 1991 წლის 2 სექტემბრის სიტუაციას, როცა ამერიკელი კონგრესმენების ჩამოსვლას დაამთხვავს ყველაზე დიდი არეულობა თბილისში, მან კი ნატო-ს გენერალური მდივნის ჩამოსვლას დაამთხვავა აბსოლუტურად გაუგებარი მოქმედება. მეორე აქტი, ასევე რითიც თავი დაგვამახს- ➔ 18

საქართველოს ეკონომიკის საქმე ვერ არის კარგად. ფინანსთა მინისტრის, ნოდარ ხადურის განცხადებით, ქვეყანაში ეკონომიკის მაჩვენებელი მხოლოდ 2,5%-ით გაიზარდა. მინისტრი, რომელიც ცოტა ხნის წინ 6 პროცენტთან ზრდაზე საუბრობდა, სავალალო შედეგს კოაბიტაციასა და მოქმედი პრეზიდენტის მიერ მუდმივ ხელისშეშლას აბრალებს. მმართველი კოალიციის ძირითადი ოპონენტი ნაციონალური მოძრაობა კი, რა თქმა უნდა, ხადურის არგუმენტებს უარყოფს და თვლის, რომ მომავალმა პრემიერმინისტრმა ირაკლი ღარიბაშვილმა პირველ ამოცანად პროკურატურის ეფექტური ორგანოდ ჩამოყალიბება კი არა, ეკონომიკური გუნდის პროფესიონალებით დაკომპლექტება უნდა უზრუნველყოს.

**„ივანიშვილი სამოქალაქო სექტორიდან ეხდება, ხომ საქართველოს ახასოღეს ჰყავდეს ძიეხი ხელისუფლება“.**

აკაკი ბობოხიძე, საპარლამენტი უმცირესობის წევრი: — ღარიბაშვილს ნამდვილად არ უნდა აკმაყოფილებდეს ის ეკონომიკური გუნდი, რომელმაც ქვეყანა ეკონომიკური კატასტროფის წინაშე დააყენა. ქვეყანას ელოდება მილიარდამდე გარღვევა ბიუჯეტში. ეკონომიკური ზრდა რომ 2 პროცენტს არ ასცდება, ამას უკვე მთავრობის ფინანსური ჯგუფი აღიარებს, თუმცა სულ ერთი თვის წინ პარლამენტში ეკონომიკურ ჯგუფთან დებატების დროს ჩვენი გაფრთხილება მოსალოდნელი გარღვევის შესახებ ისე მონათლეს, როგორც ნაციონალურმა მორიგი ტყუილი. ერთი თვის შემდეგ კი თვითონ დაიწყეს საუბარი, რომ ქვეყანა ეკონომიკური პრობლემების წინაშე დგას.

**— ამის მიზნად ფინანსთა მინისტრი მისეილ სააკაშვილს და კოაბიტაციას ახასელებს. თქვენ რას აბრალებთ ამ პრობლემებს?**

— ყველაფერი ხელისგულზე დევს. როცა კოალიციაში არის კონცეპტუალურად განსხვავებული პოლიტიკური ჯგუფები; როცა ერთი იძახის, რომ ევრაზიისკენ უნდა წავიდეს და ნატო-დან ჯარები უნდა გამოიყვანონ, მეორე ჯგუფი კი ამბობს, რომ პირიქით, უნდა გავაფართოოთ ნატო-სთან ურთიერთობა; როცა ერთი ჯგუფი ამბობს, რომ სათამაშო ბიზნესი უნდა აიკრძალოს და პრემიერი ჯერ ეთანხმება, მერე კი გვიხსნის, რომ არ უნდა აიკრძალოს და მი-

**გაიაღვილებთ საჭმლის მონელებას**

**იკონიით მიიღეთ უკმატური**

**პრეზამი**

**თითო კაფსულა ყოველი ჭამის დროს**

**www.krezam.ge**

გამოყენებისა და გაცემის ინსტრუქციას, გვერდითი მოვლენების შესახებ დეტალური ინფორმაციის მისაღებად მიმართეთ ექიმს.

სოვრა, ადიგენში მინარეთის დემონტაჟის გამო შექმნილი რელიგიური დაპირისპირება და მესამე, რითიც მახსოვს, ის არის, რომ ჩვენი ხელისუფლების დროს იყო ერთ-ერთი რეგიონის საფინანსო პოლიციის უფროსი.

როცა ჩვენ ბრალს გვდებენ ათას უბედურებაში, თუ ეს დანაშაული ხორციელდებოდა, ყველაზე მთავარი ბერკეტი და მთავარი „აქტიორი“ ამ საქმეში სწორედ რომ კუდი, პროკურატურა და საფინანსო პოლიცია იყო. ეტყობა, შემსრულებლები სჭირდება ამ ხელისუფლებასაც.

ლარიბაშვილი მუდმივად იმას უსვამს ხაზს, რომ ახალი მთავარი პროკურორი იქნება ეფექტური. თუ მას დაუფერებთ, ქვეყანაში კრიმინალიზაცია იკლებს და ამ ფონზე რაში სჭირდება ძალიან ეფექტური პროკურატურა? ანუ დანაშაული იკლებს, მაგრამ მაინც დააპატიმრებენ ვინმეს?

— ალბათ უფრო თაროზე შემიძებულ და გაჭიანურებულ საქმეებს გულისხმობდა, ხალხს საბრძოლველად ადგენენ რომ უწოდებს. 45 თამარ ხანიაურის ყოფილა შესული პროკურატურაში, როგორც არაკვალი სესიაშიცაა განაცხადა.

— ანუ პოლიტიკურ რეპრესიებს გულისხმობს? პრემიერს პრეზიდენტის ინაუგურაციის მერე პოლიტიკური პასუხისმგებლობაც ეკისრება, ანუ იქნება პასუხისმგებელი არამხოლოდ ეკონომიკურ გუნდზე, არამედ ქვეყნის პოლიტიკურ მომავალზეც. თუკი ყუბადალბული საპარტიოინაობის აღდგენას ეფექტური პროკურატურის გზით აპირებს, გარწმუნებთ, რომ ეს ძალიან მძიმე ფასად დაუჯდება ქვეყანას. იმედი მაქვს, როცა ლარიბაშვილი რეალობის წინაშე აღმოჩნდება და იგრძობს პასუხისმგებლობას, საკმარისად ახალგაზრდა იმისთვის, რომ დროზე მოახერხოს გადაწყობა და გამოსვლა ძველი გავლენებისგან. ყოველ შემთხვევაში, იმედი მაქვს, მინიმუმში, ასაკიდან გამომდინარე, არ გაევიდება იმ ადამიანებს, რომლებიც ნოსტალგიას განიცდიან 30 მანეთიან თბილისი-მოსკოვის ავიანიღეთების და 10 მანეთიანი ტანიების მიმართ და ჩვენი ქვეყნის განვითარების გზაზე ხელისშემშლელ ფიგურად არ იქცევა.

— წყდან შექმნილბული ახსენეთ, ანუ ფინანსური პოლიციის შეფის გადაყვანა მთავარ პროკურატურად შექმნილბული არ არის?

— ლარიბაშვილი შეიძლება მართლაც აპირებდეს რეპრესიული მანქანის კიდევ უფრო გაძლიერებას, მაგრამ ეს დიდხანს ვერ გაგრძელდება, რადგან ჩვენს ქვეყანას რესურსი არ აქვს, რომ რეპრესიულ სახელმწიფოდ ჩამოყალიბდეს. რეპრესიულ და პოლიტიკურ სახელმწიფოს ძალიან დიდი ფინანსები სჭირდება.

— მაგრამ პოლიციური სახელმწიფოს შექმნა — ეს არის ის ბრალდება, რასაც სწორედ თქვენ, ნაციონალბუს, გიყენებენ.

— ბრალდება, რომ ჩვენი სახელმწიფო პოლიტიკური იყო, მაშინდელი ოპოზიციის მიერ შექმნილი მითია, რომელიც ძვირად დაგვიჯდა.

— თანამდებობიდან არჩილ კბილაშვილის წასვლას როგორ ხსნიან?

— კბილაშვილის მიმართ მძიმე დამოკიდებულება არ მაქვს, მაგრამ მან, როგორც მთავარმა პროკურორმა, დაუშვა სერიოზული შეცდომები, როცა აანონსებდა, რომ ამა თუ იმ საქმეს ანოაციარავებდა, შემდეგ კი

ფაქტების დასამტკიცებლად არანაირ ნაბიჯებს არ დგამდა. თუმცა მგონია, რომ მთავარი პრობლემა სხვა რამეშია. ის არის დასავლური ორიენტაციის, თავისი მენტალობით ადვოკატია და პროკურატურაში რეფორმების გატარება უნდაოდა, მაგრამ, ეტყობა, ბიძინა ივანიშვილს და პრემიერობის ახალ კანდიდატსაც მიაჩნიათ, რომ პროკურატურა ჯერჯერობით დასავლური ტიპის არ უნდა იყოს. მას უნდაოდა ევროპეიზაცია, ამათ უნდათ თურქმენიზაცია. ყოველ შემთხვევაში, ლევან ბერძენიშვილმა სიტყვასიტყვით თქვა, რომ მის მიმართ ასეთი პრეტენზია იყო — ადამიანურობა. ეს

**„ახ ვიცი, ხოგოხი ჰოკუხოხი იქნება მოთხ ფახცხადაქე, ჟეჟეხოხობით ჟი, ჩიოთყ თავი დაგვამახხოხია, ეს ახიხ მეჩიხის საქმე. მეოხე აქტი, ასევე, ჩიოთყ თავი დაგვამახხოხია, ადიგენში მინახიოთის დემონტაჟის გამო შექმნილი ჩელიგეჩი დაპიხისპიხება და მესამე, ჩიოთყ მახხოვს, ის ახიხ, ჩომ ჩვენი ხელისუფლების ეხოხ იყო ეთ-ეითი ჩეგიონის საფინანსო პოლიციის უფხოხი“.**

ბრალი არც ნაცმოძრაობას ნაუყენებია მისთვის და არც — საზოგადოებას. როგორც ჩანს, კოალიციაში იყო საუბარი, რომ კბილაშვილი ზედმეტად ადამიანურია. ეს ბრალდება ლევანს ნამდვილად არ ეკუთვნის, პირიქით, მას მიაჩნია, რომ პროკურორი, პირველ რიგში, ადამიანი უნდა იყოს, მაგრამ, ეტყობა, „ქართულ ოცნებას“ მიაჩნია, რომ პროკურატურა არაადამიანური უნდა იყოს.

კონკრეტულად რა პოლიტიკურ კურსს აირჩევს ირაკლი ლარიბაშვილი, ამის შეფასება ალბათ 4-5 თვის შემდეგ შეიძლება, როცა მას საკმარისი დრო შეეცემა, რომ, როგორც პრემიერმა, თავისი შეფასებები და დასკვნები გააკეთოს. გამოვა თუ არა ივანიშვილის ჩრდილიდან, ამასაც მომავალი აჩვენებს. მეეჭვება, რომ მას ჰქონდა დრო, კარგად დაფიქრებულიყო მინისტრთა კაბინეტის ჩამოყალიბებაზე. თუ ეს მინისტრთა კაბინეტი მართლა მინისტრთა კაბინეტი, მაშინ, ვაი, ჩვენს ხალხს და ჩვენს ქვეყანას!

— დანიბაშვილს „ოცნების“ პოლიტიკურ ლიდერადაც მოიაზრებენ.

— მათი შიდა კოალიციის პრობლემები ნაკლებად მანუხებს და მაინტერესებს, მთავარია, ლარიბაშვილი რას გადაწყვეტს კონკრეტულ სიტუაციაში. მას ამ სიტუაციაში ჰყავს ერთადერთი დასაყრდენი — ბიძინა ივანიშვილი და, თუ უნდა, რომ პოლიტიკური დასაყრდენი ჰყავდეს, ბუნებრივია, ამაზე უნდა იფიქროს — ეს იქნება კოალიცია თუ კონკრეტული პარტია.

— მისი გაპოლიტიკოსება რამდენად შეუძლებელია პოლიტიკურ სურათში?

— პოლიტიკურ „სურათში“ ჯერჯერობით არის ორი ბანაკი — ნაციონალური მოძრაობა და ანტინაციონალური მოძრაობა. ხომ ნახეთ, ბოლო საპრეზიდენტო არჩევნები რა ნიშნით წარიმართა? ყველა კანდიდატი — სახელისუფლოთა თუ არასახელისუფლოთა, ებრძოდა ისევ სააკაშვილს და, როგორც ეტყობა, კიდევ დიდხანს გააგრძე-

ლებენ მასთან ბრძოლას.

— ლეგიკურად, კბაციოილი უნდა იყოთ იმ შედეგით, რასაც არჩევნებზე მაღწყოთ.

— ნაცმოძრაობის შედეგით კბაციოილი ვარ, მაგრამ ქვეყნისთვის ეს შედეგი ცუდის მომტანი იქნება.

— ნაცმოძრაობას რა გეგმა გაქვთ?

— არაფერი. ვაპირებთ, ისევ კონსტრუქციულ რეჟიმში გააგრძელოს მუშაობა. ის ყუბადალბული თემა — თანამშრომლობა და კოალიცია — ქვეყანას სჭირდება და არა — ნაცმოძრაობას. მესმის, არჩევნების წინ კოალიციაში დასრულებზე რატომ ლაპარაკობდნენ. ამით ამომრჩევლების გულის მოგება უნდაოდათ, მაგრამ თუ ეს სიმართლეა და მართლაც ასე აპირებენ, მაშინ უფრო უარესად ყოფილა საქმე. ქვეყანაში, სადაც არ არის პოლიტიკური სტაბილურობა და არის ბრძოლამდე მისული დაპირისპირება პარტიებს შორის, ინვესტიციებს არავინ ჩადებს. ამიტომ მზად ვართ, ვითანამშრომლოთ მმართველ ძალასთან კონსტრუქციულ რეჟიმში. ისე კი, თამაშის ნესებს გვთავაზობს უმრავლესობა და არა — უმცირესობა, ასე რომ, მივიღებთ იმას, რასაც შემოგვთავაზებს.

— სამოქალაქო სექტორში გადასვლის ტენდენციას როგორ უყურებთ? ჟერ ივანიშვილი, მერე კბილაშვილი...

— კარგი, რა! საზოგადოებრივი სექტორი ყოველდღიურ აქტიურობას ითხოვს და კაცი, რომელსაც პრემიერმინისტრის მოვალეობის შესრულება ეზარებოდა, გვერათ, რომ სამოქალაქო სექტორში აქტიურად ჩაერთვება? მას შეუძლია (თუ მართლა უნდა, სიკეთე გააკეთოს), საქართველოში სამოქალაქო სექტორი დაფინანსოს იმ აკუსტებით, როგორც ამას უროჯ სოროსი იკვებებს მთელ მსოფლიოში.

უკეთესი იქნება, თუ ფულს ჩადებს ქართულ ეკონომიკაში, ოღონდ არა — ტრანსნაციონალურ პროექტებში, არამედ მცირე საწარმოებში, რომლებიც განთავსებული იქნება ყველა რაიონსა და სოფელში, მაგრამ, დარწმუნებული ვარ, ბიძინა ივანიშვილი გადაამაშუშავებელი მუერნობით არ დაკავდება და თითო ქილა მანვნიდან შემოსული თითო ლარის ფულის თვით არ დაინტერესდება. არაფრის გადამხდელი რომ არ არის, ეს კარგად გამოჩნდა, როცა მის რეზიდენციასთან მდგარ ადამიანებს უთხრა, თქვენ რომ დაგაფინანსოთ, შემდეგ სხვებიც მომთხოვენ. ეტყობა, რასაც აფინანსებდა, იმას პოლიტიკური ქულებისთვის ავეთებდა და შედეგიც მიიღო. მან საქართველოში ეკონომიკური ოპერაცია ჩაატარა.

— უფრო გასაგებად აგვისხებით, რა ოპერაციაზეა საუბარი.

— ის იქნება განმკარგავი ყველა მსხვილი პროექტის, რომელიც შეიძლება საქართველოში განხორციელდეს. ვიმეორებ, მსხვილი პროექტების!

— მინიშნებას ჰესებისკენ აკეთებთ?

— კი, ლაპარაკია ჰესებზე, რკინიგზაზე, პორტებზე, მაგრამ არა — საკონსერვო ქარხნებსა და გადაამაშუშავებელ მრეწველობაზე. ბიძინა ივანიშვილი ერთ თეთრს არ დახარჯავს ქართული პროდუქციისთვის. რაც შეეხება ჰესს, მისი აშენებისთვის ადგილის მოძებნა არ სჭირდება ბაზარზე. ყველამ ვიცით, რომ მსოფლიო განიცდის ელექტრომატარებლების სიმცირეს.

# კახა კუკავა: „აღსანი და ჩისუბლიკალები ჩასას ვერ უბადანენ ივანიშვილს, ყველაფერს ღარიბაშვილს აკვირებენ“

— თქვენ რა აზრის ხართ ასეთი მასშტაბის ჰესების მშენებლობაზე?

— არ ვიცი, ამაზე პასუხი უნდა გასცენ პიდროინჟინერებმა და არა — ეკოლოგებმა, აქვს თუ არა საქართველოს რესურსი, ჩაანაცვლოს მსხვილი ჰესები საშუალო და მცირე ჰესებით. თუ რესურსი არ არსებობს, მოგვიწევს გარკვეულ დათმობებზე წასვლა. ვიცი, რომ თანამედროვე სამყარო ეკოლოგიასთან მთლად ჰარმონიაში ვერ არის. არჩევანის გაკეთება აუცილებლად მოგვიწევს.

— ივანიშვილის ერთწლიან მუშაობას როგორ აფასებთ?

— ივანიშვილის მოსვლა და წასვლა — ეს არის მილიარდამდე გარღვევა ბიუჯეტში. ეს არის „გენიალური“ მართვის შედეგი. მან მასტერკლასი ჩაუტარა მთელ პოლიტიკურ სპექტრს, ყველას დაანახა, რომ მას და მის მილიარდებს, ყოველ შემთხვევაში, ამ თაობის საქართველოში, შეუძლია ნებისმიერი ტიპის ხელისუფლება დაამარცხო, თუნდაც ისეთი მონოლითური, როგორც იყო სააკაშვილის. ძლიერი სახელწიფოსთვის ოლიგარქი არ არის საფრთხე, მაგრამ დიდი საფრთხეა სუსტისთვის. ივანიშვილი, როგორც ეტყობა, ეცდებოდა, სამოქალაქო სექტორიდან დააფინანსოს ის, რომ საქართველოს არასოდეს ჰყავდეს ძლიერი ხელისუფლება. თუ მანამდე თვითონ წყვეტდა ქვეყნის ბედ-იღბალს, ახლა მისი დატოვებული გავარძელებენ.

ივანიშვილი რომ წავიდა, ის კი არ არის პრობლემა, პრობლემაა, რომ ცდილობს, კიდევ მართოს. მან პირდაპირ უთხრა ქართველ საზოგადოებას, ერთ ლუკმასაც არ მოგიგდებთ, თუ მარგველაშვილი 60 პროცენტზე მეტს არ მიიღებსო. სიტყვა „მიგდება“ არ უხმარია, მაგრამ იგულისხმებ, როცა თქვა, არაფერს გავაკეთებ, თუ არ მივიღებ პოლიტიკურ გარანტიებსო და თურმე მადლიერი უნდა ვიყოთ, თუ რაღაც პროექტებს განახორციელებს.

— სააკაშვილი სად მიდის?

— სააკაშვილი ნაცმომარაობის თავმჯდომარეა და მუშაობას ამ კუთხით გააგრძელებს. თუ როგორ იქნება მისი და ნაცმომარაობის პოლიტიკოვალი, ამას საქართველოს მოსახლეობა გადაწყვეტს და ამაში, როგორც ჩანს, „ქართული ოცნება“ ხელს შეგვიწყობს.

— ბევრი მას ცისეს უწინასწარმეტყველებს.

— ამ ქვეყანაში ყველაფერი შესაძლებელია, მაგრამ ხედავთ, რომ საზოგადოების გასაგონად წაყენებულ ბრალდებებს და სასამართლოს წინაშე წაყენებულ ბრალდებას შორის დიდი განსხვავებაა.

მომავალმა პრემიერმა ირაკლი ღარიბაშვილმა თავისი შემცველი შს მინისტრის პოსტზე უკვე დაასახელა — ყველაზე გავლენიან სამინისტროს ღარიბაშვილის შემდეგ 28 წლის ალექსანდრე ჭიკაიძე უხელმძღვანელებს. ის შს-ს კადრია და, როგორც ამბობენ, წარმატებული. თურმე ირაკლი ღარიბაშვილთან ერთად შეძლო, რომ შემოეტრიალებინა კრიმინალური სიტუაცია თბილისში, მაგრამ მის აღმასვლაში ნაციონალი ირმა ნადირაშვილი ისევე ნეოტიზმს ხედავს. დარწმუნებით აცხადებს, რომ ჭიკაიძეს ღარიბაშვილის ცოლისძმა ლექსო თამაზაშვილთან ნათელიორნობა აკავშირებს. ძალიან ძლიერი ხელი რომ არ ეხმარებოდეს და ამ შემთხვევაში ასეთი ხელი არის თამაზაშვილების და ღარიბაშვილების კლანი, ადამიანი, რომელიც იყო ჩვეულებრივი ლეიტენანტი, 9 თვის მერე პოლკოვნიკად ვერ მოგვლინებოდა და 9 თვის მერე შინაგან საქმეთა მინისტრი ვერ გახდებოდა — ასეთია ნადირაშვილის არგუმენტი. ჭიკაიძის კიდევ ერთ მთავარ ნაჯღად ნაციონალი დებუტატი იმას მიიჩნევს, რომ ისეთ საკვანძო პოსტზე, როგორც შს მინისტრია, პოლიტიკური ფიგურა არ ინიშნება.

საქართველოს შინაგან საქმეთა სამინისტროს ინფორმაციით, ალექსანდრე ჭიკაიძე 1985 წელსაა დაბადებული თბილისში, 2007 წელს დაამთავრა ივანე ჯავახიშვილის სახელობის თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტის ისტორიის ფაკულტეტი დიპლომატიის სპეციალობით. ნოდებთი პოლიციის პოლკოვნიკია. უმუშაოა თბილისის მთავარი სამმართველოს სხვადასხვა განყოფილებაში, ბოლოს შს-ს თბილისის მთავარი სამმართველოს უფროსი გახლდათ. ფლობს ქართულ, რუსულ და ინგლისურ ენებს. ჰყავს მეუღლე და ორი შვილი.

ღარიბაშვილის კადრსა და ბოლო დროს მომხდარ პოლიტიკურ ცვლილებებზე პარტია „თავისუფალი საქართველოს“ ლიდერი კახა კუკავა გვესაუბრა.

— ბატონო კახა, თქვენც თვლით, რომ ირაკლი ღარიბაშვილმა პრიფესიონალიზმზე წინ მეგობრობა დააყენა?

— მართლაც გასაგებია, რომ ღარიბაშვილმა შემცველი პირადი მეგობრობის კუთხით შეარჩია. მისი უარყოფითი დეტალი არის ასაკი, თუმცა ცალკე აღებული ესეც არ არის რაიმე ნეგატიური მოვლენა. ალბათ მისი შეფასება ჯერ ნაადრევია. არჩილ კბილაშვილი როცა დაინიშნა, ერთი შეხედვით, ჰქონდა ყველანაირი მონაცემი, რომ კარგი პროკურორი ყოფილიყო, მაგრამ ვნახებთ, რომ არ გამოდგა. ამას იმიტომ ვამბობ, რომ წინასწარი მონაცემები ყოველთვის არ ამართლებს. ის, რომ ჭიკაიძეს დიდი გამოცდილება არ აქვს და ახალგაზრდაა, მისი სუსტი მხარეა, მაგრამ არა — გადამწყვეტი.

— მთავარი პრიკურორის შემცველი ფინანსური პოლიციიდან მოვიდა. ეს რამის მანიშნებელია?

— ეს არ არის დადებითი მოვლენა. პროკურორატურა არის ელიტა, სადაც, როგორც ნუსი, ოპერატიული სამსახურებიდან არ გადაჰყავთ თანამშრომელი. ფინანსური პოლიციის კადრის მთავარ პროკურორად დანიშნა სახელოებით ისეა, ტექნიკუმის გამგე თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტის რექტორად დანიშნო. ამიტომაცაა, რომ ოთარ ფარცხალაძის დანიშვნას ყველა ეჭვის თვლით უყურებს, თუმცა მე, როგორც



პარტიის ხელმძღვანელი, რომელიც თავისუფალი ვარ ყველანაირი პირადი სიმპათიის და ანთიპათიისგან, ვამბობ, რომ ჩემთვის მთავარია, რა შედეგებს მოიტანს.

არაერთხელ მოთქვამს, რომ ღარიბაშვილის მიმართ ლოიალურად ვარ განწყობილი და მინდა ვუთხრა, რომ ცეცხლს ეთამაშება. ძალიან ცუდ დროს შეაგდეს პრემიერმინისტრის პოსტზე. ბიძინა ივანიშვილი პრემიერის პოსტზე თაფლობისთევში მოვიდა, რაც უნდა ეთქვა, ხალხისგან 100 პროცენტითი მხარდაჭერა მაინც ჰქონდა. ღარიბაშვილს კი პრემიერმინისტრობა მაშინ უნდა, როცა „ქართულ ოცნებას“ აღარ აქვს ძველებური მხარდაჭერა. მით უმეტეს, ფინანსთა მინისტრმა უკვე დაადასტურა, რომ ბიუჯეტში მინიმუმ 3 სექვესტრი და ეკონომიკის მინისტრმაც ოციციკლურად განაცხადა, რომ საქართველოს ეკონომიკაში

არის რეცესია. ასეთ რთულ ვითარებაში ღარიბაშვილი ნებისმიერ დანიშვნას უნდა მიუდგეს ფრთხილად. მას არ აქვს პოლიტიკური გამოცდილება. მინდა, ვუთხრა, რომ ოპერატიულ სამსახურებში მონაშუავე კადრებს ჰგონიათ, ძალაუფლების შენარჩუნებისთვის გადაამწყვეტი მნიშვნელობა აქვს, რამდენი აგენტი ეყოლებათ, არადა ხელისუფლების შენარჩუნება დამოკიდებულია იმაზე, რამდენად არის კმაყოფილი საზოგადოება. ამიტომ, რაც უნდა თავისი ახლობლები დანიშნონ პროკურორებად და მინისტრებად, თუ სექვესტრი და პრობლემები ვერ მოგვარდა, ამ მთავრობას ვერავინ დაიცავს. ღარიბაშვილის ადგილზე უფრო მეტად იმაზე ვიზრუნებდი, რომ ფინანსთა და ეკონომიკის მინისტრები შემეცვალა, ვიდრე პროკურორი ან სხვა ძალოვანი.

— მაგრამ გარკვეულია, რომ ასეთი ცვლილებები არ იქნება, ანუ ივანიშვილის „გარეც და უკეთეს“ მინისტრებით დაკომპლექტებული კაბინეტი რჩება.

— კი, რჩება, მაგრამ ივანიშვილმა რაც შექმნა, ეს არის ჩამორჩენილი მთავრობა.

— რა თვალსაზრისით?

— თუ შევადარებთ მიხეილ სააკაშვილის მთავრობას, ადრეც ვამბობდი და ახლაც ვიტყვი, რომ ესენი ფრთხიანი ანგელოზები არიან ნამდვილად, მაგრამ ხომ არ შეიძლება შევადაროთ მაინცდამაინც ბანდიტს? ჩემთვის საზოგადოების ევროპული სტანდარტი. ნებისმიერ ევროპულს თუ შევადარებთ, მაშინ კი ეს არის ჩამორჩენილი კაბინეტი, რომელმაც არ იცის, რას აკეთებს და რა უნდა. ფინანსთა მინისტრი, → 20

**გაგაკავებინათვის!**

სქესობრივი სისუსტის, პროსტატის დაავადებების: პროსტატიტის, ადენომის, შარდვის პრობლემების (ხშირი შარდვა, შეკავება, შეუკავებლობა, წვა, ქავილი, ტკივილი), ვირუსული და მიკრობული დაინფიცირების მკურნალობა. ასევე, ალკოჰოლიზმისა და ნარკომანიისგან სწრაფი გათავისუფლება, დამოკიდებულების მოხსნა, ნევროზების, დეპრესიის, შიშების, უძილობის მკურნალობა; ორგანიზმის განმედა უჯრედულ დონეზე მცენარეული პრეპარატებით, უკუჩვენებისა და გვერდითი მოვლენების გარეშე. შედეგი და ანონიმურობა 100%-იანია. ყველა საჭირო გამოკვლევით.

**ქაიში — ქალბატონი შიჩი**  
**☎ 514-246-446, 218-48-99**  
**მის.: აღმაშენებლის 154.**



# „ჩვენა „ნაშა“ ესეისი რომ არ გამოიგზავნოს, მას არ გავსა“

## თვლის თუ არა ნინა წერიალაშვილი სოფო ნიქარაძეს კონკურენტად



მომღერალმა ნინა წერიალაშვილმა პირად ცხოვრებაში ტრაგედიის გადატანის შემდეგ, რაშიც ფსიქოლოგის დახმარებაც კი დასჭირდა, საკუთარ თავს ამოცანად დაუსახა, შესაძლებლობები რაიმე ახალ ამბულაში მოესინჯა. ამის შანსი მალე მიეცა კიდევ პროექტის „ცეკვავე ვარსკვლავები“ სახით. ექსპერიმენტმა გაამართლა და ნინა უფროს წევრებისგან არცთუ ისე ცუდ შეფასებებს იღებს. არც მათგან არის განაკლია ყურადღება. ამაში ნვლილი, რა თქმა უნდა, მის მენეჯერს, პროფესიონალ მოცეკვავე რეზორბაქიძესაც მიუძღობს. რომელსაც ხანდახან ნინაზე გაბრაზება უნდა, მაგრამ ვერაფრით გამოსდის, რადგან მის ჭკუამხიარულ პარტნიორს ყველაფერი იუმორში გადააქვს.

**— ნინა, ამ პროექტშიც ცეკვის გამოცდილება გქონდა?**  
ნინა: ჩემდა სამარცხვინოდ, ცეკვაზე არ მივიღია და მივიკირს, ეს როგორ გამომეპარა. ვისაც ცეკვაზე უვლია, იმისთვის ეს გაცილებით ადვილია. თუ არ ვცდები, მე, გუგა კუხანავაძე, ტოლი ბოისამ და კოტიკო თოლორაიამ არ ვიცოდით ცეკვა და ეს გვემჩნევა კიდევ დანარჩენებს მეტნაკლებად რალაც შეხება ჰქონიათ. ნინა სეზონების დროს კონცერტებზე დავდიოდით, ეს პროექტი ძალიან მომწონდა, მაგრამ ვერც ერთ მათგანში მონაწილეობა ვერ მივიღე, რადგან ჯანმრთელობის პრობლემა მქონდა, თან ცეკვის შემხროდა, მეგონა, ვერ შევძლებდი.

**— რუსო, თქვენი შეფასებით, როგორ გამოისადის ნინას ცეკვა?**  
ნინო: ახლა არ თქვა, კარგად გამოსდისო, თორემ მოკვალა!  
რუსო: მე თვლი, რომ კარგად გამოგდის. არადა, როცა ამას ვამბობ, სულ მეჩხუბება. ცეკვა ისე გამოსდის, როგორც საჭიროა, თუმცა მეტის გაცეკვება შეუძლია.

**— ნინა, უფროს უმკაცრესი წევრი გოჩა ჩურტყაიძეც იმავეს გუგონებით, რომ თქვენგან მეტს უკლავდა.**  
ნინა: ჩემი აზრით, გოჩა ჩემგან უფრო მეტს იმიტომ ელოდება, რომ კარგი იუმორი მაქვს. მასთან ნინა სეზონებიდან მოყოლებული

**ნინა: „ხოცა ვიხუმი, ვიხაყ მიდეახი „ნაშა“ ჰყავს, ის მოიგებს-მეთქი, ვილაყებმა იფიქრებს, ხომ ამით სოფოს უკებინე. ახავისთვის მიკებინა, მახილა ვიხუმი“.**

ვმეგობრობ. როცა ყავის დაღვევა გვიწევს ერთად, სიცილით ვკვლავ ხოლმე და ჰგონია, როგორი იუმორიცი მაქვს, ისე უნდა ვიცეკვო. ვფიქრობ, ამიტომ ელოდება ჩემგან უფრო მეტს. სულ მეუბნება, ცხოვრებაში უფრო ლაღი ხარო. ცხოვრებაში კი ვარ ლაღი, მაგრამ ცეკვაში მეტი არ შემიძლია. მაშინ ეს ყველაფერი კარგად უნდა გავივლიყოს, იმაზე არ ვიფიქრო, რა რის მერე მოდის, ჩვენ კი ამდენი დრო არ გვაქვს.

**— რუსო, როგორათ თქვენს რეპერტუარში, ნინას როგორ ასწავლით ცეკვას და რამდენად კარგად მოგვყვებით?**

**ნინა: „ჩეჩკოევთან ნინა სეზონებიდან მოყოლებული ვეუბობხობ. ხოცა ყავის დაღვევა გვიწევს ერთად, სიცილით ვკვლავ ხოლმე და ჰგონია, როგორი იუმორიცი მაქვს, ისე უნდა ვიცეკვო“.**

სულ მეუბნება, მოდი, კიდევ ერთხელ გავიმეოროთო, მე კიდევ, წელი მთელი ვეუბნებო, ვასახუბობ. ეს კიდევ — არ გტკივაო. ამაზე ვბრაზდები — მე უფრო ვიცი, მტკივა თუ არა, თუ შენ-მეთქი. მხრებში გასწორდით, სულ ამას მეუბნება. მერე გავსწორდები-მეთქი, ვასახუბობ და ვართ ასე.

**— რუსო, ყველაზე რთული რა იყო ნინასთვის რისი დაძლევა გაუჭირდა?**  
რუსო: შაგატში ვერ ჯდებო. ნინა: და არც ვცდილობ. ორი თვე ვვარჯიშობ და თავი რომ მომეკლა, აქამდე ჩავჯდებოდი. მოკვლევ, შაგატში ხომ ვერ ვჯდები, ტრიალის მერე თავბრუსხვევაც მაქვს.

**რუსო: როცა ადამიანს ერთ დღეში შეუძლია მთლიანი კომპოზიცია, ცეკვა ისწავლოს, ვთვლი, რომ ერთ-ერთი ლიდერი უნდა იყოს. ნინას შეუძლია უფრო მეტი გააკეთოს და ივარჯიშოს. ნელ-ნელა ცეკვის ხარისხს ვუმეტებთ, ნინა წინ მიდის, ყოველი მისი ცეკვა ნინა ტურის ცეკვას ჯობია.**

**ნინა: ყველაზე კარგად თავი რუმბას ცეკვისას ვიგრძენი. შემდეგი ტური ლათინური ცეკვებისა და ვანაბო, რომ რუმბა უკვე ნაცეკვი გვაქვს, რადგან ფიზიკურად უფრო შევიკარი და ახლა უფრო მომწონს ჩემი სხეული, ვიდრე სამი ტურის წინ.**  
— რუსო, ნინას კარსკვლავური ჩეკუბო, ჭარბეულობები ხომ არ ახასიათებს, მაგალითად, რეპერტუარში თუ იფიქრებს და ა.შ?

**რუსო: ნინა ძალიან უბრალო ადამიანია. ვგრძნობ, რომ თავს ვარსკვლავად არ თვლის. ორივეს მიგაჩნია, რომ უბრალო ადამიანები ვართ, არავისზე მეტი და არც არავისზე ნაკლები. ეს კი ყველაზე მეტად გვეხმარება ამ საქმის კეთებაში. ნინა ადამიანურია, ყველა-ნაირი პრობლემის გაგება შეუძლია და ძალიან მეგობარულია.**

**რუსო: ჩვენი მეცადინეობა საერთოდ სხვა თემაა. ყველა წყვილისგან განსხვავებით, ჩვენი გაცვეთილები იუმორით იწყება და იუმორით მთავრდება. რაც შეეხება ნიქს, ნინა ცეკვას მთლიანად ერთ გაცვეთილში სწავლობს. ბევრი დასვენება უყვარს, მაგრამ ზარმაცია არ არის. როცა იცის, რომ საქმე უნდა გააკეთოს, გააკეთებს, მაგრამ უფრო მეტის მუშაობას ნაცვლად, ცდილობს, დაისვენოს. ამის გამო ვკვლავ ხოლმე.**

**ნინა: ნაბიჯებს ადვილად ვსწავლობ და იმაზე მეტი მუშაობა მაგრად მეზარება. ნაბიჯები რადგან გამომდის, მგონია, რომ მაგრად ვცეკვავ. რეზიკო**

**რუსო: „ჩაყ უნდა მოხდეს, ნინას ვეხ ვერხუბები. თავიდან გადანყვებილი მქონდა, მერხუბა, მაგრამ ამაზე არ გაჭრა, ამიტომ ტაქტიკა შეცვალე და მხიარულად მივედგი. ამ მიდგომამ უფრო გაამართლა.“**

**რუსო: ეკო ფანგანი ძალიან მშრომელი ადამიანია. ცეკვით ეკოც მაკმაყოფილება თავის დროზე და ახლა ნინაც მომწონს.**

**ნინა: ეკო შაგატში ჯდებოდა? რუსო: ვერ ჯდებოდა. ნინა: ქერა გოგონები კი გყავს!**  
— რუსო, პროექტში ქერა ქალები დაგებდათ, მაგრამ ცხოვრებაში როგორ —>22

**— დამკვიდრებაც მიახწარი?**  
რუსო: ჩვენ პირველივე დღიდან ვმეგობრობთ.

**ნინა: ეს ბოლო ორი თვეა, ყველაზე დიდი დოზით რეზიკოს ვნახულობ და, როგორ შეიძლება ვერ დამკვიდრდეთ? შეიძლება რეზიკოს ჩემგან რალაცეები სწყენია კიდევ ერთი-ორჯერ მივხვდი, რომ ძალიან დაღლილი იყო და ჩემგან რალაც ეწყენა. თვითონ არ იმჩნევს, მაგრამ მე ვგრძნობ, რომ ვანყენი. მერე ვეტიენები ხოლმე.**

**— რუსო, რა არის იმისათვის საქმარი, რომ სრულად არამციდენე ცეკვა სწრაფად ისწავლის?**

**რუსო: ის, რაც ნინას აქვს. მასში ყველაზე ძალიან ის მომწონს, რომ იღებებს რიტმულად და მუსიკალურად იმასოვრებს. როცა კონკურსზე გამოდიხარ, პირველ რიგში, მუსიკალური კუთხით ფასდები.**

**— მინუსებიც ექნება.**  
რუსო: მხრების პრობლემა აქვს. დგომა უკვე ისწავლა.

**ნინა: როცა რეზოს ჩემი გაბრაზება უნდა, მეუბნება, ნინა, ძალიან ცუდიარო. ჰგონია, მენყინება და ძალიან მოვიდომებ. მე კიდევ ვეუბნები, ვიცი, რომ არ ვარგა-მეთქი და სიცილით ვკვლავი. ამაზე ბრაზდება.**

**რუსო: რაც უნდა მოხდეს, ნინას ვერ ვეჩხუბები. თავიდან გადანყვებილი მქონდა, მერხუბა, მაგრამ ამაზე არ გაჭრა, ამიტომ ტაქტიკა შეცვალე და მხიარულად მივედგი. ამ მიდგომამ უფრო გაამართლა.**

**— რუსო, მიდით, ნინა და წინა სეზონზე თქვენი პარტნიარი ეკო ფანგანი შეადარეთ ერთმანეთს.**  
ნინა: მგონი, ის არ იყო ზარმაცი, არა?

**რუსო: ეკო ფანგანი ძალიან მშრომელი ადამიანია. ცეკვით ეკოც მაკმაყოფილება თავის დროზე და ახლა ნინაც მომწონს.**

**ნინა: ეკო შაგატში ჯდებოდა? რუსო: ვერ ჯდებოდა. ნინა: ქერა გოგონები კი გყავს!**  
— რუსო, პროექტში ქერა ქალები დაგებდათ, მაგრამ ცხოვრებაში როგორ —>22

### ქალ-სახსართო პრობლემების:

კოქსარტროზის, ოსტეოქონდროზის, ოსტეოპოროზის, ოსტეოართროზის, რევმატიოიდული არტროზის, ანკილოზიკური სპონდილიტის, პოდაგრული არტრიტის, პოლიარტრიტის მკურნალობა. დაზიანებული ხრტილისა და გაცივთილი ძვლის სტრუქტურის აღდგენა, სითხის დაბალანსება სახსარში, ტკივილების მოხსნა, ნერვული სისტემისა და ძლის მონესრიგება. მკურნალობა საოპერაციო და ნაოპერაციო სახსრებზე — ძვლის მკვებავებით, მცენარეული პრეპარატებით, წონის დარეგულირებით, სისხლის მიმოქცევის აღდგენით, იმუნიტეტის გაძლიერებით, მარილებისა და შლაკებისგან გათავისუფლებით. უკუწვენება არაა. შედეგები საუკეთესოა და მყარი.

☎ 599-91-37-65. ქალბატონი ქეთათო



ის მეტი ვერ დაინახეს, რაც შემძლია და დაბალი ქულეებიც ამიტომ დაინერგეს. უკეთესზე უკეთესი არ დაილევია. ჟიურის რალაც გადაწყვეტილებებს არ ვე-თანხმები, რადგან ზოგი პერსონაჟი რალაცვების საშუალებას არ გაძლევს. მაგალითად, „გან-გამ სტილის“ შესრულებისას არ შემეძლო სცენიდან სხვა ტერიტორიაზე გავსუ-ლიყავი ან იმ ცვეკვის გარდა სხვა მეცვევა, თავი ვოკალურად გამოემჩინა, რად-გან საი, ანუ ის ადამიანი, ვინც ამ სიმღერას ასრულებს, ძლიერი მომღერალი არ არის. რაც შეეხება ცვეკვს, რასაც ის ცვეკვდა, მეც ის გავიმეორე.

ჟიურიმ მითხრა, შენგან მეტს ველოდითო. რა მხრივ, ვერ გავიგე. საის იმტაცია ერთი ერთში გავე-კეთე, კორეულიც კი ვისწავლე, რაც ადვილი სულაც არ იყო. მინდოდა, სიმღერის შინაარსი გამეგო და გავიგე კი-დეც. განგამ სტილი სამხრეთ კორეაში „სვეციკების“ უბანია, რომელზეც საი ამ სიმღერაში ხუმრობს, მთელი სიმღერის იდე-ეა სწორედ ამისია.

— როგორ ფიქ-რობთ, ჟიურის წევრ-ბა თქვენ მამართ სუბ-ექსტრუბი არიან?

— არ ვიცი, ქალბატონ ნანუკა ხუსკვიამეს პირადად ჩემ მიმართ რა დამოკიდებულება აქვს, მაგრამ მას ზოგადად „კომედი შოუს“ მსახიობებისადმი ცუდი დამოკიდებულება ჰქონდა, რადგან ის თეატრალია. შეიძლება ამიტომ მინერს ასეთ დაბალ ქულეებს. ყოველ შემთხვევაში, იმის ღირსი არ ვიყავი, რა ქულეებიც დაინერგა. ამას მეც ვამბობ და ხალხიც. მაიკლ ჯექსონი რომ შევასრულე, მისმა ბექ ვოკალისტმა 7 ქულა დაინერგა. თუ ეს ადამიანი 7 ქულას წერს, ჟიურის დანარ-ჩემმა წევრებმა მისი შეფასება უნდა გაითვა-ლისწინონ, რადგან ჯექსონს ყველაზე კარგად

**„შოუსთვისაც უკეთესი იქნება, ქელებზე შემდგახი მაგაი „ნაშა“ თუ „გავიჩითები“. დაეებითი განწყობა შეიქმნება. შეიძლება ამა მინც იმოქმედოს ვიეხიზე. შეიძლება ამას მოუციან, ხომ კაბა ჩავიცვა.“**

და ახლოს ის ადამიანი იცნობდა. არც იმის ამბიცია მაქვს, რომ რომელიმე ტურზე ჩემ-თვის 12 ქულა უნდა მოეცათ, ამის ღირსი არც ვყოფილვარ, მაგრამ არც იმის ღირსი ვიყავი, რა ქულეებიც დაინერგეს.

თუმცა ამით გულს არ გავიტებს, წინ მ კონცერტი მაქვს და, ვფიქრობ, მაყურებელსაც გავაოცებ და ჟიურისაც. შევძლებ, რომ ქალ-ბატონმა ნანუკამ მაღალი ქულა დაინერგოს.

— საერთო ჯამში, საკუთარი ნამუშევრით კმაყოფილი ხართ?

— არც პირველ ტურით ვარ კმაყოფილი და არც — მეორით, უფრო უკეთესად შემძლია ვილაც-ვილაცეების მიზაძვა, რომ-ლებიც მომავალში ლიტოტრონში ამომივა.

— ლიტოტრონში მართლა შექმნილია ამო-

დას მომღერალი თუ წინასწარაა გათ-ვლილი, ვის ვინ შესყვება?

— წინასწარ არ არის გათვლილი. ახლა ჯამროქვაი ამომივიდა, ძალი-ან მაგარი ტიპია და მაგრად უნდა მივბაძო. ამ ადამიანის სიმღერის სტილი ძალიან მომწონს და ის სიმღერაც, რომელიც უნდა შე-ვასრულე. ჯამროქვაის ტი-პაჟი, მისი მოძრაობები, ჩემ-თვის მისაღებია. მოკლედ, უნ-და მაქვარერხო და ჯამროქ-ვაი სოქართველოში „ჩამოვიყ-ვანო“.

— როგორი ტაბაჟა თქვენ-თვის როულად მისაბაძია, რას ვერ გააკეთებთ?

— ასეთი კითხვა ბევრჯერ და-ვუსვი საკუთარ თავს, მაგრამ მასუ-ხი ვერ გავეცი. ქალის ამპლუაშიც ვყოფილვარ, მაღალ ქულეებზეც ვმდგარვარ, რამდენიმედენიანი კოლ-გოტებიც მცმია და მინი ქვედაბანე-ბიც. მოკლედ, ძალიან მარტივად შემძლია ქალს მივბაძო. შოუსთვისაც უკ-ეთესი იქნება, ქულეებზე შემდგარი მაგარი „ნაშა“ თუ „გავიჩითები“, დადე-ბითი განწყობა შეიქმნე-ბა. შეიძლება ამან მაინც იმოქმედოს ჟიურზე, შე-იძლება ამას მოვლიან, რომ კაბა ჩავიცვა.

აქვე უნდა ვთქვა, რომ ჩემთვის მაყურებელი და ხალხია მნიშვნელო-ვანი, სწორედ ეს ჟიური მაძლევს მაღალ ქულეებს და ამით ვარ კმაყოფილი. ხალხთან შედარებით ის ჟიური, რომელიც იქ ზის, ჩემთვის არ არსებობს.

— გრამს ვინ ვაკეთებთ?

— ბულგარეთიდან ორი გრამიორი ქალ-ბატონი ჩამოიყვანეს. სხვათა შორის, გრამით კმაყოფილი არ ვარ. ჯექსონის პაროდისა სხვა დროს რომ ვაკეთებდი, ჩემი მიმიკით და სახით უფრო ვემსგავსებოდი მას, ვიდრე იმ მაკია-ჟით, რომელიც პირველ ტურში გამიკეთეს. როცა „განგამ სტილი“ შევასრულე, ვილაც კორეელი ადამიანი ვიყავი, ოღონდ ვილაც და არა — საი. ცოტა მოსუქებული ტიპი უნდა ვყოფილიყავი, ლოყებიც უფრო მსუქანი უნდა მქონოდა. თმაც არასწორად მქონდა. ამ პრეტენზიებს კი გამოვხატავ, მაგრამ ვინაიდან ჩემზე კომპეტენტურები ისინი არიან, მეტის თქმის უფლება არ მაქვს. შემძლია პრეტენ-ზია გამოვხატო და რალაც შემისწორონ ან — არა.

— სიმღერის დროს გრამს ალბოთ სელსაც გიმ-ლით.

— კი, როგორ არა! სახეზე გადავეს სილიკო-ნი, ლეიკო, ნუბო, სალბა-ვები, პარიკი... ეს ყველა-ფერი სიმღერის დროს ხელს გიშლის, მაგრამ ისიც უნდა გავითვალის-წინოთ, რომ, ჩემ გარდა, ეს ხელისშემშლელი ფაქ-ტორები სხვებსაც აქვთ.

— ყველაზე რეალურ კონკურენტად ვის აღი-კამთ და რამდენად დაბაზუ-ლია შენით სიტუაცია?

— კონკურენტად ვის აღვიქვამ? არ ვიცი. მე ვერც ანრი ჯოხაძეზე უკეთესად ვიმღერებ, ვერც სალომე ქათამაძეზე, რადგან ისინი მომღერლები არიან. ვერც ლაშა რამიშვილზე უკეთ, რადგან ის მუსკომედიის მსახიობია და ვოკალური მონაცემებიც აქვს. მე შემძლია მათი პაროდია გავაკეთო, ანრი ჯოხაძეს, სალომე ქათამაძეს, ლაშა რამიშვილს მივბაძო. რატომღაც ხალხმა ისე აღიქვა, რომ მე

**„ჩემთვის მაყუბელი და ხალხია მნიშვნელოვანი, სწორედ ეს ვიეხი მაძევს მლაც ქელებს და ამით ვაი კმაყოფილი. ხალხთან შედახებით ის ვიეხი, ხომელიც იქ ზის, ჩემთვის აი ახებობს“.**

მომღერალიც ვარ. თუმცა იმის ამბიციაც მაქვს, რომ შეიძლება ისეთი ადამიანის მიზაძ-ვა მომიწიოს, რომ ჩემი ვოკალური მონაცე-მებით ანრიც ჩამოვიტოვო, სალომეც და ლაშაც.

გამარჯვება ყველას უნდა, მაგრამ ადამი-ანური დაპირისპირება არავისთან მაქვს, პი-რიქით, ზოგჯერ რალაც იდეებსაც კი ვუზი-არებ მათ, რადგან ეს გადაცემა იმ არხზე კეთდება, სადაც მე ვმუშაობ. ამიტომ მინდა, ეს შოუ ბევრს მოეწონოს.

— რა პრისა გამარჯვებულისთვის?

— პირველ ადგილზე გასულისთვის 40 000 ლარია დანებული, მეორე ადგილზე გასუ-ლისთვის — 20 000, მესამე ადგილზე გასულს კი ავტომატილი ერგება წილად. ნებისმიერი ადგილი ჩემთვის მისაღებია. ვიბრძვი იმის-თვის, რომ ხალხმა თქვას, ამიკო ნიჭიერიაო. კიდევ ერთხელ ვამბობ, ჩემი ჟიური ხალხია!

— ამიკო, ასეთი დატყართული სამუშაო რეჟისის პარალელურად თქვენი აჯახური ცხოვ-რება როგორ მდის?

— ორი შვილის, საბას და ემილის მამა ვარ. საბა 2 წლის და 6 თვისაა, ემილი კი — 6 თვის. იმის გამო, რომ სახლში ერთი-ორი თეთრი შვიტანო, დღის მთავარ ნაწილს — დღიდან საღამომდე, სამსახურს ვუთმობ. შვილებს ერთი საათით ძილის წინ ან გავციებებისას ვნახულობ. ამის გამო მუფლესთან კამათიც მომსვლია, რომ ბავშვი გასასეირნებლად ვერ მიმყავს და ა.შ. რა თქმა, უნდა, გული მწყდება, რომ ცოლ-შვილს ბევრ დროს ვერ ვუთმობ. ბავშვებთან ყოფნა ძალიან მიყვარს, მათთან პრობლემები მავეწყდება, არც ბანკის ვალები მახსოვს, არც — შოუ. ჩემი ცოლი, ანა ონიანი, ძალიან მაგრად მიდგას გვერდით, აქტიურად მიჭერს მხარს.

✓ კა ლეონჯავა

**გაიაღვილით საჭმლის მონელება**  
**იკონიით მიიღეთ უფაქტური**  
**კრეზამი**  
თითო კავსულა ყოველი ჭამის დროს  
**www.krezam.ge**  
გამოყენებისას გაეცანით ინსტრუქციას, გვერდითი მოვლენების შესახებ დეტალური ინფორმაციის მისაღებად მიმართეთ ექიმს.

# პახტანგ ნინუას ორი სიყვარული

ძასახიობ ვახტანგ ნინუაზე ამბობენ, რომ თავის ეკრანულ გმირებს ჰგავდა — ყოველთვის მსიარული, უბოროტო და თბილი იყო. თუმცა ლიმილის მიღმა მისი პიროვნული დრამა იმალებოდა. მისი ცხოვრების გზა ორმა დიდმა სიყვარულმა, ორმა ქალმა გადაკვეთა. ერთთან 30 წელი იცხოვრა, მეორესთან — 20 წელი. პირველი ქორწინებიდან ორი ქალიშვილი ეყოლა — მარიკა და მანანა, მეორედან — ვაჟი, ოთარი.

მსახიობის პორტრეტი „სარკის“ გალერეისთვის მისი ოჯახის წევრებმა „დახატეს“.

**მანანა ნინუა** — უმცროსი ქალიშვილი:

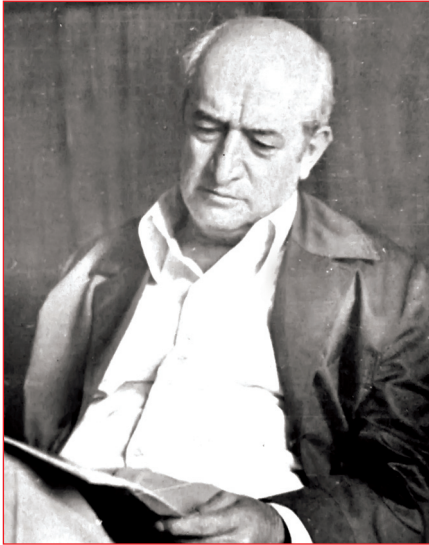
— მამა ბაქოში დაიბადა. მამამისი, დავით ნინუა, შეძლებული პიროვნება გახლდათ. მას ბაქოში ორი ნავთობსარენი და კონიაკის ქარხანა ჰქონდა, სადაც თავისი სახელობის კონიაკს უშვებდა. მამა იხსენებდა, როცა სახლში შემოვიდოდა, იმდენი ფული ჰქონდა, რომ აქეთ-იქით ისროდა, მე და ჩემი ძმა კი ვკრეფდითო. საქართველოში საბჭოთა ხელისუფლება რომ დამყარდა, ბაქოში მცხოვრები ქართველების დიდი ნაწილი საზღვარგარეთ წავიდა, ნაწილი საქართველოში დაბრუნდა. ბაბუამ გადაწყვიტა, ბათუმში გადმოსულიყო. ბათუმში ორი სახლი და ერთი აგარაკი შეიძინეს. ქარხნის ბედი ჩემთვის უცნობია.

მამა ბათუმის მანქანათმშენებლობის ტექნიკუმში სწავლობდა. მერე მშენი თბილისში გადმოვიდნენ საცხოვრებლად, ვახუშტის ქუჩაზე შეიძინეს ბინა. მამამ თბილისში საქართველოს ინდუსტრიულ ინსტიტუტში გააგრძელა სწავლა. მეორე მსოფლიო ომის დროს 31-ე ქარხანაში ცვლის უფროსად მუშაობდა. როგორც დედა იხსენებდა, თვეობით არ მოდიოდა სახლში. ომი რომ დაითავრდა, ქარხნიდან წამოვიდა და კინოსტუდიასთან არსებული სასწავლებელი დაამთავრა.

— **მის ფილმებზე ეკრანულ სახეებზე გვახსოვს რიქილი რიქი უყვარდა გამორჩეულად?**

— მამა 50 ფილმშია გადაღებული, მაგრამ განსაკუთრებით უყვარდა ფილმი „რაც გინახავს, ვეღარ ნახავ“. როცა მიხეილ ქიაურელმა თავადი ავთანდილის როლზე დაამტკიცა, ბავშვით იყო გახარებული. არ ვიცო, რატომ, მაგრამ მამაჩემის გმირს ამ ფილმში ედიშერ მალალაშვილი ახმოვანებს.

ფილმ „განაჩენს“ რომ იღებდნენ, მამამ თავისი გმირისთვის გრიმი თავად მოიფიქრა. გადაღებები დილით იწყებოდა და ადრინადად გადიოდნენ ველზე. მამა ქარიან ამინდში ყოველთვის უნომრო სათვალეს (მამის სათვალეს არ ხმარობდა) იკეთებდა. ერთხელ სათვალე სახლში დარჩა და გრიმგაკეთებული უკან მობრუნდა.



## „მამას უთქვამს, ცხოვრებაში ერთი შეცდომა ჩავიდინე და დემერტმა არ მანატიაო“

კარი რომ გავაღე, მამა ვერ ვიცანი და შიშით გული წამივიდა. მამა მომვარდა, ხმაურზე დედაც გამოვიდა. გონზე რომ მოვდიოდი და მამას შევხედავდი, ისევე ცუდად ვხდებოდი. ბოლოს დედა მივხვდა და მამას უთხრა, გადი, შენ რომ გრიმით გხედავს, იმიტომ მისდის გულიო.

ფილმი „უდიპლომო სასიძო“ ეკრანებზე რომ გამოვიდა, მამაზე ნაწყენი ვიყავი. სკოლაში ამხანაგები დამცინოდნენ, მამაშენი ლორებს კოცნისო. სახლში ატირებული მივედი და მამას საყვედური ვუთხარი, ამ ფილმში რატომ ითამაშე-მეთქი. მომეფერა და მითხრა, იცი, რამდენი ფული მომცეს ამ როლშიო. მაშინ მსახიობებს ძალიან უჭირდათ, ავეჯიც მირ გვექონდა.

„აკაკის აკვანი“ რომ გადაიღეს, ნატო ვაჩნაძემ ყავის სერვიზი შეიძინა და მამასაც აყიდვინა. იმ სერვიზს დედა ფეხსაცმლის ყუთში ინახავდა.

„უდიპლომო სასიძო“ რომ გადაიღეს, სანამ ეკრანებზე გავიდოდა, მოსკოვში წაიღეს და იქ უჩვენეს. ნიკიტა ხრუშჩოვს ისე მოსწონებია, იმდენი უყვინია, რომ კინალამ სკამიდან გადავარდნილა. მისივე ბრძანებით, ყველა მსახიობს, ვინც ამ ფილმში იყვნენ დაკავებული, ძალიან დიდი პრემია გამოუწერეს. ამ ფულით დედა მოსკოვში წავიდა და ავეჯი შეიძინა, ბავშვებსაც რალაცუები გვიყიდა.

— **რიგორი იყო ვახტანგ ნინუა თვალის მკვებებთან, კალეკებთან?**

— თავის გმირებს ჰგავდა, მსიარული და ალერსიანი იყო. მისთვის შური და ღალატი მიუღებელი იყო. უნაგაროდ შეეძლო ადამიანის დახმარება. ერთხელ მალაზიაში ვიღაც ქალი ატირებული დანახა და დახმარება შესთავაზა. ქალმა უთხრა, რომ მისი შვილი ფსიქიატრიულ საავადმყოფოში იწვა, მაგრამ წამლებს არ აძლევდნენ. მეორე დღეს მამამ ის ქალი ჯანდაცვის მაშინდელ მინისტრთან შეიყვანა და მინისტრს უთხრა, რომ ის ადამიანი მისი ახლობელი იყო. იმ ქალის შვილი წამლებიც მისცეს და ყველანაირად დაეხმარნენ.

მამა სახლში არასოდეს მოვიდოდა ხელცარიელი. თავად აზიზი მჭამელი იყო, წინა დღის სადილს მეორე დღეს აღარ ჭამდა. მაცივარში ყველაფერი გვექონდა, მაგრამ დედაჩემი თუ არ გაუშლიდა სუფრას, მთელი დღე მშვიდი იყო.

— **თქვენმა შვილებმა სად ვაჯცეს ერთმანეთი, რიგორია მათი სიყვარულის ისტორია?**

— მამამ და დედამ, ნატო ინაშვილმა, ერთმანეთი ქობულეთში ფილმ „ბედნიერი შეხვედრის“ გადაღების დროს გაიცნეს. მამა ქობულეთში გადაღებაზე იყო, დედა კი — დასასვენებლად. მამა ხუმრობით იხსენებდა, როდესაც ხელი მოვანერეთ, ბუნება დამტიროდა, მაგრამ ხელი მოვანერეთ, ბუნება დამტიროდა, მაგრამ ხელი მოვანერეთ, ბუნება დამტიროდა, ცოლი არ მოიყვანო, მაგრამ მაინც მოვიყვანეო.

— **ამბობენ, ძალიან განცვიდა ვაჟი რომ არ ჰყავდა. ეს სიმართლეა?**

— კი, ძალიან განიცდიდა, ბიჭი რომ არ ჰყავდა. ჩემი და, მარიკა, ჩემზე მწლით უფროსი იყო. დედა ჩემზე რომ იყო ფეხმძიმედ, მამას ძალიან უნდოდა, მეორე შვილი ბიჭი ყოლოდა და, როცა გაიგო, გოგო დაიბადა, ეწყინა. მსახიობ სანდრო ჟორჯოლიანის ხუმრობაც მწარედ მოხვდა გულზე.

— **ასეთი რა უინა?**

— მამა თურმე ჩვენ სანახავად მოვიდა სამშობიაროში. იქიდან კი მარჯანიშვილის თეატრში ფესტი წავიდა. გზაში სანდრო ჟორჯოლიანი შეხვდა. მამამ რომ უთხრა, მეორეც გოგოც მყოლაო, ჟორჯოლიანმა პირდაპირ მიახალა: „არ დალუპულხარ, კაცო?!“. იმ დღის შემდეგ მამა სამშობიაროში აღარ მოსულა, მე



ნატო ინაშვილი უფროსი შვილ მარიკასთან ერთად

„მიუხედავად იმისა, ხომ მამამ გული აკუნა. დედამ მისი გახდაცვლება ძალიან განიცადა. ისე ინეჩიუდა, ხომ იმ კუჩიაში ეიაბუჯი დაემახთა. დედას მამა მთელი ცხოვრება უყვარდა“.

და დედა იქიდან მამიდან გამოგვიყვანა. დედა მიყვებოდა, რომ მამა 3 თვის განმავლობაში ახლოს არ გამკარებია, ერთხელაც არ დაუხედავს ჩემთვის. ერთი ოთახი ჰქონდათ და როცა სადმე მიდიოდა, ჩემს აკვანს გარს შემოუვლიდა და ისე გადიოდა სახლიდან.

მეორე კი მე და მამას ძალიან ახლო ურთიერთობა გვექონდა, ჩემს დაზე მეტად უყვარდით. მამა-შვილიც ვიყავით და მეგობრობიც. მას ძალიან ვყავარ, ამიტომ ვახტანგს ვინმე რომ ეტყოდა, მანანა შენ გგავს, მამა პასუხობდა, ნუთუ ასეთი უშნო ვარო.

— **ქალიშვილებს რა პრიფესია აინჩიო?**

— მე ფილოლოგი ვარ, პოლიტიკნიკურ უნივერსიტეტში ლექციებს ვკითხულობ. ჩემი და, მარიკა, რუსული ენის სპეციალისტი გახლდათ, 55-ე სკოლაში პედაგოგად მუშაობდა. რამდენიმე წლის წინ გარდაიცვალა.

ერთ ამბავსაც გავისვენებ. როცა ჩემი დის-შვილი დაიბადა, მამა გადაღებაზე იყო. როცა გაიგო, რომ შვილიშვილიც გოგონა ეყოლა, გაბრაზებულმა თქვა, ფუ, ეს ჩემი სიძე მე დამშვავსებიაო. ჩემს დას ქალ-ვაჟი დარჩა. მე ერთი ვაჟი, ირაკლი ინასარიძე მყავს და ორი შვილიშვილი, 11 წლის თემიკო და 6 წლის ანი. ჩემი მეუღლე პენსიონერია.

— **ამბობენ, ვახტანგ ნინუას სისუსტე ქალებს**



მარსენიანი: ვახტანგ ნინუა, ტარიელ საშვაძაშვილი და კობა მახარაძე კობა მარჯანიშვილის ბიუსტთან







ზადებოდა და მთავარი როლის შემსრულებელს ეძებდა. რამაზი მისმა ასისტენტმა შეამჩნია და ბატონო ოთართან მიიყვანა. მას უთქვამს, ზუსტად ასეთ ბიჭს ვეძებდი. რამაზის სახით რეჟისორმა ქართულ კინოში ახალი გიგანტი შემოიყვანა.



**■ გურამ ლორთქიფანიძე და რამაზ გიორგიშვილი**

მოკლედ, „გიორგიობისთვის“ გადაიღეს და აქედან დაიწყო მისი კინოთი მოწინაველი. იმდენად ღრმად შევიდა ამ სფეროში, რომ ფიზიკა-მათემატიკურ სწავლის გაგრძელება აღარ მოუწონდა. ჟურნალისტიკის ფაკულტეტზე გადაიტანა საბუ-

თან მუშაობა, პარტნიორთან ურთიერთობა, შუქ-ჩრდილების აღქმა არაჩვეულებრივად გამოსდიოდა. ეს ბატონი ოთარის დამსახურებაც იყო, რადგან კინოში ფეხი მან აადგმევინა. საერთოდ, რამაზის ის ძალიან უყვარდა, მისთვის ბატონი ოთარი ყველაფერი იყო. სხვათა შორის, როდესაც ფილმს „იყო შაშვი მგალობელი“ იღებდა, მთავარ როლზე ჩემი ძმის აყვანა სურდა. იმ დროს რამაზი თენგიზ აბულაძეს დათანხმდა, ეთამაშა ფილმში

**„გიორგიობისთვის“ ლინის კახანაში იღებდნენ. გადამღები ზეფი ყოველი დღის ბოლოს ქვიფობდა. ჩემი ძმაც მათთან ერთად სვამდა. დედა ამის გამო ძალიან ბზაზობდა. ერთხელ ოთარს იოსელიანს დაუხედა და კახაძე გამოიღწა. უთხრა, შვილს მიუქვებთ, გამიღოთეთო“.**

თები, რადგან კარგად წერდა. სწავლა რომ დაამთავრა, მოსკოვში წასვლას და კინორეჟისორის პროფესიის დაუფლებას აპირებდა. ეს დედას ძალიან არ უნდოდა, მაგრამ რამაზს უუკვე გადაწყვეტილი ჰქონდა. ზუსტად იმ წელს, რეზო ჩხეიძის, თენგიზ აბულაძისა და ეთერ გუგუშვილის დიდი ძალისხმევით, კინოსარეჟისორო ჯგუფში თბილისშიც გაიხსნა. ჩემმა ძმამ სწორედ იქ ჩააბარა. დედა ბედნიერი იყო, რომ მისი შვილი მოსკოვში აღარ წავიდოდა და თავისი კალთის ქვეშ ეყოლებოდა.

„სამკაული სატრფოსათვის“, ამიტომ ბატონი ოთარისთვის უარის თქმა მოუწია. მას ეწინაა და ჩემმა ძმამაც ძალიან იმერევილა. სიცოცხლის ბოლომდე აწუხებდა, რომ მაშინ ოთარ იოსელიანს უარი უთხრა. ამაზე ხმაამაღლა არაფერს ამბობდა, მაგრამ ეტყობოდა.

რამაზს ბევრ ფილმში იღებდნენ და შემდეგ უკვე თავადაც იღებდა. სამწუხაროდ, რეჟისორობა ქვეყნისთვის მძიმე პერიოდში — გასული საუკუნის 90-იანი წლების დასაწყისში მოუხდა, ამიტომ ფართო საზოგადოებამ ნაკლებად იცოდა მისი ფილმების შესახებ. მისი ფილმებიდან ყველაზე ცნობილი მაინც „ლოლიტა“ იყო. ბოლომდე არ ეძლეოდა საკუთარი ძალების და ნიჭის გამოვლენის საშუალება. ეს ალბათ იმ საშინელი წლების ბრალიც იყო, რომელიც ჩვენი ქვეყანა იმყოფებოდა. ერთხელ ამერიკელებმა სცენარი შეუკვეთეს. მასსოვს, გაყინულ სახლში, ლამპის შუქზე, გაყინული ხელებით წერდა.

რამაზის მსახიობობას დედაჩემი უარყოფითად შეხვდა. „გიორგიობისთვის“ ლინის ქარხანაში იღებდნენ. ბუნებრივია, რომ მსახიობები და გადამღები ჯგუფი ყოველი დღის ბოლოს ქვიფობდნენ. ჩემი ძმაც მათთან ერთად სვამდა. დედა ამის გამო ძალიან ბზაზობდა. ერთხელ თურმე ოთარ იოსელიანს დაურეკა და კარგად გამოიღწა. უთხრა, შვილს მიუქვებთ, გამიღოთეთო. ძალიან უნდოდა, მისი ვაჟი ფიზიკა-მათემატიკოსი გამოსულიყო. შემდეგ ოცნებობდა, ჟურნალისტიკაში გამხდარიყო. მსახიობი შვილი სასტიკად არ უნდოდა. ჟურნალისტიკის ფაკულტეტზე რომ დაამთავრა, რამაზმა დიპლომი დედას გადასცა. უთხრა, ამას შენ გჩუქნი, კედელზე გააპარი, მე კი კინოში მივიდივარო.

**დიდი სევდა**

— რამაზი ძალიან ემოციური იყო, ყველაფერი გულთან ახლოს მიჰქონდა. განსაკუთრებით განიცდიდა იმ არეულობას, რაც ქვეყანაში იყო. ერთხელ მომიყვა: თურმე რუსთაველზე ფეხით მიდიოდა, ფილარმონიასთან თავისი უახლოესი მეგობარი შეხვდა. იმ დღეს ფილარმონიაში „მრგვალი მაგიდის“ შეკრება იყო. მეგობარმა ჰკითხა, დღეს ყრილობა და ხომ შემოხვალო. რამაზმა უპასუხა, ცოტას გაცივლი და მერე მოვალო. გზა ფეხით განაგრძო და კინო „რუსთაველთან“ მისულს მეორე მეგობარი შეხვდა. იქ კი რომელიღაც ობოლიცური პარტია მართავდა შეხვედრას. მეგობარს უთქვამს, ჩვენთან ხომ მოხვალო. რამაზი მასაც შეკვირდა, რომ მივიდოდა. მითხრა, არსად წავსულვარ, შევწუხდი, რომ ხალხი ასეთი არეული იყო.

რამაზი ძალიან აპოლიტიკური იყო და გული სტკიოდა, როცა ხედავდა, როგორ ეჯახებოდნენ ადამიანები ერთმანეთს პოლიტიკური შეხედულებების გამო. აწუხებდა ყველაფერი, რაც მის ქვეყანასა და ხალხს ეხებოდა. ზოგჯერ ხმაამაღლა არაფერს იტყოდა, მაგრამ მის თვალში დიდი სევდა ჩანდა ხოლმე.

**პიქიუხა**

**სიკვდილის შემდეგ**

— რამაზის ბოლო ფილმი იყო „მორევი“, რომლის პრემიერაც მისი გარდაცვალების შემდეგ შედგა. მის გადაღებაზე რამაზი ძალიან განვალდა. ფილმის გამოსვლას ვერ მოესწრო, არადა მასში მთელი სული და გული ჩადო. სცენარიც თავად დაწერა, რეჟისორიც თავად იყო და თამაშობდა კიდევ. მთავარი როლის შემსრულებელს სერიოზული პრობლემები შეექმნა და ჩემმა ძმამ ჩათვალა, რომ გადაღება დროებით უნდა შეეწყვიტა. როცა ყველაფერი ჩანსარდა, ფილმზე მუშაობა განაგრძო, მაგრამ არ დასცალდა, მოულოდნელად გარდაიცვალა. ძირითადი ყველაფერი გაკეთებული იყო, ხმა იყო დასადებ-

გარდაიცვალა. მანამდე არ უავადმყოფო და ყველასთვის მოულოდნელი იყო მისი ინსულტი. სახლში იყო, როცა თავი შეუძლოდ იგრძნო და გონება დაკარგა. 49 წლის იყო.

**ხელნახები**

— რამაზის გარდაცვალების შემდეგ შევავროვე მისი ხელნახები და ორ ტომად გამოვეცი. ერთი ტომი მის დაწერილ პიესებს დაეთმო, მეორე კი — თხზულებებს. მართალია, დღიურები და პირადი ჩანაწერები არ ჰქონდა, მაგრამ პიესებში მთლიანად თავის ცხოვრებას ასახავდა. ბევრი მისი ნაწერი გარდაცვალების შემდეგ წავიკითხეთ, რადგან მანამდე არავის გვაკითხებდა. მერე კი გაცემული დავრჩით. რამაზი ძირითადად თავის გულისტკივილსა თუ ცხოვრებისეულ გამოცდილებებზე წერდა.

**„ბეჰი მისი ნაწიხი გახდაცვალების შემდეგ წავიკითხეთ, ხადგან მანამდე ახავის გვაკითხებდა. მეხუკი გაცემული დავრჩით“.**



**■ მაია ბაჩიანიძე**

ბევრი გეგმა ჰქონდა, მაგრამ განხორციელება არ დასცალდა. მხოლოდ 4 ფილმი გადაიღო, სცენარები კი მეტი ჰქონდა დანერგილი.

**სიცოცხლე გიძელება**

— ჩემს ძმას ცოლი და ერთი ქალიშვილი — თინათინი დარჩა. რამაზის მეუღლე ნუნუკა ქიქოძეა, ინგლისური ენის სპეციალისტი. ახალგაზრდობაში ოდრი ჰეპბერნს ჰგავდა და შეუძლებელი იყო, რამაზს არ მოსწონებოდა. ერთხელ მეგობრების საერთო წრეში გაიცნეს. 4-5 წელი შეეყვარებულენ იყვნენ. დედაჩემმა ბოლოს უთხრა, ამდენი სიარული რა უბედურებაა, ზარემ იქორწინეთო. რამაზი 27 წლის იყო, როდესაც ნუნუკა შერთო ცოლად.

თინათინი უკვე გათხოვილია და პატარა დაჩი ჰყავს, რომელიც 8 წლის არის. გული მწყდება, ჩემი ძმა შვილიშვილს რომ ვერ მოესწრო.

✓ თურა კრეზამაშვილი

**გაიაღვილეთ საჭმლის მონაღეაა**

**იქონიეთ მიიღეთ უფექტური**

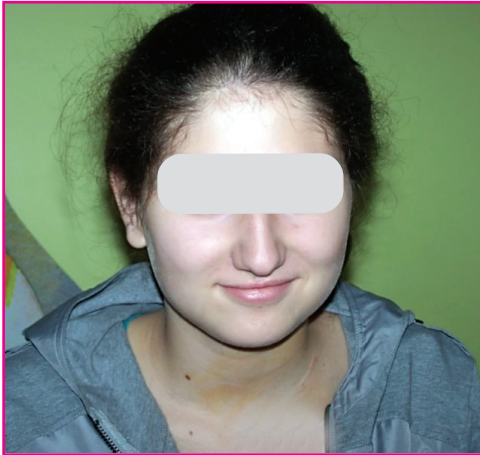
# კრეზამი

**თითო კაფსულა ყოველი ჭამის დროს**

**www.krezam.ge**

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

# „გაბიასთან ურთიერთობა ამიქრქალეს“



**16** წლის გოგო გნერთ. მინდა, იმ პრობლემის შესახებ გიამბოთ, რომელიც ძალიან მანუხუხებს. ჩემი მამა და ბებია, ანუ სიძე-სიდედრი, ერთმანეთს ვერ იტანენ, გამუდმებით ჩხუბობენ. მამა ყველასთან ამბობს, რომ ცუდი სიდედრი ჰყავს, დედაჩემს მშობლების სახლში მისვლას უკრძალავს, მე კი ბებიასთან ურთიერთობას მიშლის. ტელეფონით რომ მოვიკითხო, ისიც კი აღიზიანებს, ამბობს, იცოდე, სახლიდან გაგაგდებ, მას ნუ ელაპარაკებო.

თურმე ბებიას საშინლად არ მოსწონდა სასიძო და დედას მასთან ურთიერთობას უკრძალავდა. რამდენჯერმე სცადა, ისინი ერთმანეთს დაშორებოდნენ, მაგრამ არაფერი გამოუვიდა. აზრი არც შვილის გათხოვებამ შეუცვალა. ვერ შეეგუა, რომ დედაჩემმა ასეთი არჩევანი გააკეთა. ახლაც ხშირად მეტყვის ხოლმე, დედაშენს უამრავი თავყვანისმცემელი ჰყავდა და რაღა მამაშენი აირჩიაო. როგორც მამა ამბობს, ბებია მათი ოჯახის დანგრევა რამდენჯერმე სცადა. დარწმუნებული ვარ, მართლა ასე იყო, რადგან ჩემთვისაც აქვს ნათქვამი, სულ იმაზე ვოცნებობ, თვალი როდის აეხილება, მამაშენის ნამდვილ სახეს როდის დაინახავს და იტყვის, დედაჩემი როგორი მართალი ყოფილაო. ნათესავეები, ოჯახის წევრები ბებიას გამუდმებით ეუბნებიან, რომ ამაზე ფიქრი უკვე გვიანია, რომ ამ მდგომარეობას უნდა შეეგუოს.

მამას ერთი ცუდი თვისება ნამდვილად აქვს — ეჭვიანია და დედას მარტო არსად უშვებს, ან თვითონ უნდა ახლდეს გვერდით, ან — მე. დედა სამედიცინო ინსტიტუტის მესამე კურსის სტუდენტი იყო, მამას ცოლად რომ გაჰყვა. თურმე ერთი სემესტრი ატარა ინსტიტუტში და მეორე თავი დაანებებინა. ბებია სწორედ ამას ვერ პატიობს. ამბობს, ჩემს შვილს მთელი ცხოვრება მასწავლებლებთან ვატარებდი, უმაღლესში რომ აბარებდა, ნერვიულობისგან მიკრონიფარქტი გადავიტანე, ვოცნებობდი, ექიმი გამოსულყო და მისმა ქმარმა ყველაფერი წყალში ჩამიყარაო. ახლაც ცუდად რომ გახდება, ამბობს, რა იქნებოდა, ჩემი გოგო ექიმი ყოფილიყოო. თეთრხალათიანს რომ დაინახავს, სულ კვნესის.

ერთი მხრივ, ბებიასი კარგად მესმის. თურმე დედა დღე და ღამეს ასწორებდა, რომ სამედიცინოზე ჩაებარებინა. ეს მას დიდი შრომის და ნერვიულობის ფასად დაუჯდა, მამამ კი სახლში დასვა. ზოგჯერ დედაც ნანობს ხოლმე, რომ ქმარს დაუჯერა. მეუბნება, შენ ასეთი რამ არ გააკეთოო. სკოლაში მეც საუკეთესო მოსწავლე ვარ, ძალიან ბევრს ვმეცადინებო და წარმოუდგენლად მიმჩნია, ვილაცამ მომთხოვოს, რომ ჩემს ოცნებაზე ხელი ავიღო. ამიტომ ბებიასი ცოტათი მესმის, მაგრამ იმას ვერ ვხვდები, რითი აღარ გაუარა წყენამ.

მამა ამბობს, რომ ბებია ჩემზე ცუდ გავლენას მოახდენს, ამიტომ მასთან არ უნდა მივიდე. ამაზე ბებია სულ გიჟდება, მამაჩემს ურევავს, ლანძლავს. მერე მამა აქედანაც არ აკლებს და...

ეს ომი ჩვენს ოჯახში არა და არ დამთავრდა. აღარ ვიცი, როგორ მოვიქცე. მამის გაბრაზება არ მინდა, მაგრამ მოხუცი ბებოც მენატრება და მეცოდება. თან სულ მიმეორებს, ჩემს შვილს ძალიან ჰგავხარო. რომ მხედავს, ისე მეფერება, სულ ცრემლები სდის.

მინდა, ჩემს ოჯახში ეს პრობლემა როგორღაც გადაწყდეს, რადგან უკვე ძალიან დავიღალე!

ქეთევანი

## გაომონაურების მსარქველანი ღაგვიკაპვირღენი გალაფონება:

296-75-43 ან 5 (99) 30-93-89. იპითსთი ირინე მქაფლიქი ან იზა პარბაქაქი. 11-ღან 16.30 სთ-მღა, ყოველღა.

თჰჰანი ისორიკაის გაომონაურე შაბიქლიათ სანი გუით:

1. ანოათ სიბ სana.ge-ს, ღაანკაპენთ ღილას „ომონაურე“ ღა ღაგაქეთ თჰჰანი ისორიკა.
2. გაომონაურეთ სხ-ით ნონარქა 93887 გაბთიღან ღა 1779 ჰაოსალიღან. 1 სხ-ის ფანი: გაბთიღან 1 ღარი, ჰაოსალიღან 50 თითარი.
3. ელფონაზა: irmchedlidze@mail.ru

ანონიპრობა ღახალი

# „ღედან ვერ ვაპატიებ, რომ მამას უღალატა“

**ღ**ედან ხმას არ ვცემ, მაგრამ იძულებული ვარ, მის გვერდით ვიცხოვრო და როგორღაც ავიტანო. მის პატიებას ვერასოდეს შევძლებ. ოქროს კოშკები რომ ამიგოს, იმას, რაც გააკეთა, არასოდეს დავივიწყებ.

ჩვენ ძალიან კარგი ოჯახი გვქონდა, არაჩვეულებური იყო მამა მყავდა, მაგრამ ეს ყველაფერი დედამ წამართვა. ახლა 15 წლის გოგო ვილაცის სახლში ვცხოვრობ, სადაც არც გათბობაა და არც წესიერი საჭმელი გვაქვს. მეგობრები დავკარგე, რადგან უზანდო შევიცვალე და სკოლაც. სახლში არც კომპიუტერი მაქვს და არც — ინტერნეტი. მოკლედ, რაც გამაჩნდა, დავკარგე და ეს ყველაფერი დედის უნესო საქციელის გამო მოხდა.



ჩვენს სახლში გაზაფხულიდან აირია ყველაფერი. მამამ დედაზე ეჭვიანობა დაიწყო, ამჩნევდა, რომ ის ქმარს ღალატობდა. ეს ვერაფრით წარმოემდგინა, ამიტომ დედის მხარეს ვიჭერდი. მაშინ მეგონა, რომ მამიდა დედას ჭორებს

უვრცელებდა და მისი შურდა. დედაც ამბობდა, მული ოჯახს მინგრევსო, ამიტომ დედას კბილებით ვიცავდი. ამის გამო მამიდას და ბებიას დაჯუპირისპირდი. ისინი საშინელი სიტყვებით გამოვლანძღე. მამიდამ ერთხელ სახეში გამარტყა და ხელი მეც შევუბრუნე. ამის შემდეგ აღარც მამიდა მელაპარაკება და არც ბებია. მითხრეს, ჩვენი სახელი არ ახსენოო.

მამას და დედას კონფლიქტი იმით დამთავრდა, რომ გაიყარნენ. მამამ დედას დაუმტკიცა, რომ მის ნაცნობთან ღალატობდა. დეტალების გამხელა არ მინდა, მაგრამ ისე მოხდა, რომ ეს ღალატი დედამ ბოლოს აღიარა და თქვა, ძალიან შევცდიო, თუმცა მისი სინანული საქმეს რას უშველიდა. მამამ ბარგი ჩავგოლია და სახლიდან ქუჩაში გამოვესტუმრა, ჩემი ძმა კი დაიტოვა. დედას გამოუცხადა, ჩემს ბიჭს არსად გაგატან, ეს კი შენნაირია და ერთმანეთს კარგად გაუგებთო. მამიდამ და ბებია, რა თქმა უნდა, არ დამიცვეს, რადგან ამის ღირსი არ ვიყავი და ასე აღმოვჩნდი დედასთან. სიამოვნებით გავიქცეოდი მისგან, მაგრამ წასასვლელი არსად მაქვს. ჩემი ძმა და მამა ძალიან მენატრებიან. არ ვიცი, ასე როგორ უნდა ვიცხოვრო.

დედა მუშაობს და, კიდევ კარგი, რომ მთელი დღე სახლიდან არის გასული. მეხვეწება, რომ დაველაპარაკო, ვაპატიო, მაგრამ ამას არ გავაკეთებ. მან ცხოვრება დამინგრიდა და თანაც ისეთი კაცი გამო, ვინც მამაჩემთან ახლოსაც ვერ მოვა. სულ ვფიქრობ, იმ კაცში მამა როგორ გაცვალა. მისი ქმარი ხომ ათიათასჯერ სჯობდა იმ კაცს და საყვარლად როგორ გაიხადა?! ალბათ ჩვენი გამწარება უნდოდა და ასე იმითომ მოიქცა. ვერავინ დამარწმუნებს, რომ დედას ვუყვარვარ. ასე რომ იყოს, ასეთი ცხოვრებისთვის არ გამომეტებდა.

მამა მენატრება და მინდა, რომ მამაპატიოს. ჩემი სახლის გარეშე ძალიან მიჭირს. თუ საჭირო გახდება, ბებიას და მამიდასაც მოვუხდი ბოდიშს. მართლა ვერ წარმოემდგინა, რომ დედა ასეთ რამეს გააკეთებდა, თორემ მათ არ ვაწყენინებდი.

„სარკის“ ერთგული ქეთევანი

# „გაგია რომ გარდაიხველა, მეზოგლებმა თქვენს, ცუდი ქალი იყო“

**16** წლის გოგო ვარ. არ შემიძლია, ჩემი ტკივილი არ გაგიზიაროთ. ენაჭარტალა ადამიანებმა გული ძალიან მატკინეს. ბებია ძალიან მიყვარდა. მისისიკვდილი ძალიან განვიცადე, მეზობლებმა კი თქვეს, ცუდი ქალი იყო.

ბებია სინამდვილეში ძალიან სამართლიანი ქალი იყო. ჩვენი კარის მეზობელს მდგომარეობიდან გამოჰყავდა. ბებიას ჯიბრიოთ, ლობე ზედ ჩვენი სახლის საძირკველთან გაავლო. პაპა დიდი ხნის წინ გარდაიცვალა, მამაჩემი წყნარი ადამიანია და ამას მშვიდად შეხვდა. ბებიამ კი არ მოუთმინა, უთხრა, თანდათან ჩემი სახლისკენ მოიწევე, რამდენჯერმე გადმოსწიე ლობე, მაგრამ ჩხუბს მოვერიდე, ახლა ლამის ოთახებში გამივლო საზღვარიო. ძალიან იჩხუბეს. ბოლოს ბებიამ დაუმტკიცა, რომ ის მინის ნაკვეთი, საიდანაც მისი ეზო იწყებოდა, ჩვენი იყო. იმ ტერიტორიაზე კი იმ კაცის სამზარეულო მოყვა. ბებიამ უთხრა, ამას არ დაგანგრევიან, უბრალოდ ლობე გადასწიე, რომ სახლის გვერდით გასავლელი გვეკონდესო. მეზობელმა კი, თავი დაჩაგრულად რომ ეჩვენებინა, სამზარეულოც დაანგრია. თან ყველას ეუბნებოდა, ნახეთ, რა გამიკეთაო. ბებიამაც უკან არ დაიხია და...

ჩემი აზრით, ბებია სამართლიანად მოიქცა. ამიტომ მეზობლებს უფლება არ აქვთ, მასზე ცუდი რაღაცეები თქვან. ბებო ძალიან მიყვარდა. ჩემ გასაგონად მაინც არ უნდა ეთქვათ, რომ ცუდი ქალი იყო. ყველამ კარგად იცის, რომ იმ სამზარეულოს დანგრევა ბებოს არ მოუთხოვია, მაგრამ მაინც მას აბრალებენ.

ვიცი, ამ წერილს მეზობლებიც წაიკითხავენ და მიინდა, მათ ვუთხრა, რომ ამის შემდეგ არავის ვაპატიებ, ბებო ცუდად მოიხსენიონ. თუ ბევრს ილაპარაკებენ, შევახსენებ, თითოეული მათგანისთვის რამდენი სიკეთე აქვს გაკეთებული. მარტო ის ერთი რაღაც რომ დაინახეს, სიკეთეზე რატომ დაბრმავდნენ?!

*„სარკის“ მკითხველი*

✓ რუბრიკა მიაწვდით ირინე მჭედლიძე

# „მიკვირს. ჩემს დაქალბთან რა საერთოს ვნახულობდი“

**6** ელს მეთავე კლასში გადავედი. სკოლაში მისვლა მიხაროდა, რადგან კლასელებს ვნახავდი. ორ გოგოსთან ძალიან კარგი ურთიერთობა მქონდა. წელს კი თითქოს უცხო ადამიანებად იქცნენ ჩემთვის. მეც გოგო ვარ, მაგრამ მათთან საერთოს ვერ ვნახულობ. ისეთ თემებზე ლაპარაკობენ, რაც მე არ მაინტერესებს და არც მომწონს. ახლა ხშირად ვფიქრობ და მიკვირს, მათთან რა საერთოს ვნახულობდი.



არდადეგები ხომ ძალიან ცოტა ხანს გაგრძელდა, ამიტომ რამდენიმე თვეში ადამიანები ვერ შეიცვლებოდნენ. შეიძლება მე ვერ ვამჩნევდი, რომ ჩვენ შორის დიდი ზღვარი იყო და ახლა დავინახე. მოკლედ, მათთან ურთიერთობა ძალიან მიჭირს და ამას უკვე გრძნობენ. მეუბნებიან, ძალიან შეიცვალე, ვერ ვხვდებით, ჩვენგან რა გწყინსო. სინამდვილეში არაფერი მწყინს, უბრალოდ მათი საქციელი არ მომწონს და ხშირად მაღიზიანებს კიდევ.

ერთ დღეს ჩვენს სკოლელ გოგოს ძალიან დასცინეს, გოიმური კედები და შარვალი გაცვიო. ამის გამო მათთან სერიოზული კამათი მომივიდა. ვერ გავაგებინე, რომ ეს დაცინვა იყო. თვითონ ჩათვალეს, რომ უბრალოდ გააკრიტიკეს. იმ გოგოზე კი არ იფიქრეს, ასეთი მწარე სიტყვები იმდენ ბავშვთან ერთად რომ უთხრეს და სხვებიც აცინეს. თუ მართლა მისი სიკეთე სურდათ, ცალკე ეთქვათ.

ასე იმითომ მოიქცნენ, რომ სხვების თვალში მაგარი გოგოები გამოსულიყვნენ. არ მინდა, მათთან უცებ გავწყვიტო ურთიერთობა, მაგრამ მეგობრობაც აღარ შემიძლია. მათ არ ვგავარ და არ მინდა, ვინმემ იფიქროს, რომ ჩვენ რამე გვაქვს საერთო.

*თქვენი ერთგული მკითხველი*

www.abdiibrahim.com.tr

## უფუთნეთ „ხაეთრის ინფექციები“ თქვენი ოჯახის ერთგული მეგობრების დახმარებით

**ბენეტი**  
ორალური სპრეი



**ბენეტი კლიუსი**  
ორალური სპრეი

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

- ▶ სწრაფად ხსნის ტკივილსა და დისკომფორტს
- ▶ უზრუნველყოფს ხანგრძლივ გაუტკივარებას
- ▶ აუზოგებებს ლაქვისა და ყლაპვის ფუნქციას
- ▶ გამოიყენება ყველა ასაკობრივ ჯგუფში: ბავშვებში, მოზრდილებსა და ხანდაზმულებში
- ▶ აქვს სასიომოვნო გემო

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

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

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



**ბენეტი**  
ბენზიდამინი



**ბენეტი კლიუსი**  
ბენზიდამინი/ქლორპექსილინი

# რაზე ჩხუბობენ სასლუი ძმები ბარბაქაძეები

**ს**ატარა მსახიობები, ძმები ვიქტორ და გიორგი ბარბაქაძეები, სხვადასხვა სერიალში თამაშობენ. უმცროსი, გიორგი, ქართველმა ტელემაყურებელმა უკვე კარგად გაიცნო და შეიყვარა კიდევ ჯეკოს გმირით. ვიქტორს კი გადასალებ მოედანზე მუშაობის საკმაო გამოცდილება აქვს, რამდენიმე ფილმში მონაწილეობს, ახლახან სერიალში „ნათია და ნათია“ გამოჩნდა, სადაც კომპიუტერით „დავადებულ“ მოზარდს თამაშობს. ძმებს მოსწონთ ის, რასაც ახლა აკეთებენ — გადასალებ მოედანზე მუშაობა, თუმცა სერიალმა და პოპულარობამ მათგან მსხვერპლიც მოითხოვა — ვიქტორი გაცდენების გამო სკოლიდან გაუშვეს და სხვაგან მოუწია გადასვლა, გიორგი კი იძულებული გახდა, უდროობის გამო საყვარელი სპორტისთვის — ფეხბურთისთვის დაენებებინა თავი.

ვიქტორი 15 წლის არის, გიორგი — 12-ის. ძმები ერთად გვეწვივნენ „სარკეში“ და თავიანთ ძმობაზე, პერსონაჟებსა და ინტერესებზე გვიამბეს.

— როგორ მოხვდით ძმები კინოში?

**ვიქტორი:** მსახიობობაზე არასდროს მიოცნებია. უფრო მეტად სპორტი მანტირებდა, ველოსიპედი, მთიდან დაშვება მიყვარს ძალიან. პატარაობაში ვმღეროდი და პროექტ „ანა-ბანაშიც“ მივიღე მონაწილეობა. იქ მოვეწონე პროდიუსერებს და ფილმში „რენე მიდის პოლივუდში“ გადამიღეს, სადაც უჩას როლი ვითამაშე. შემდეგ მოკლემეტრაჟიანი ფილმში „ჩიტების გამომზამთრებელი“ ვითამაშე, ამის შემდეგ იყო „სიყვარული აქცენტით“, ასევე — მოკლემეტრაჟიანი ფილმი „მირზას დაბადების დღე“ და „მე ვარ ბესო“.

საკმაოდ დიდი გამოცდილება დამიგროვდა. თავიდან თამაში მიჭირდა, ტექსტი მავინყდებოდა. ახლა ეს ყველაფერი მოგვარებულია.

**გიორგი:** არც მე მიფიქრია, რომ მსახიობი გამოვიდოდი. ჩემი ოცნება ფეხბურთელობა იყო და სპორტის ამ სახეობაზე დავდიოდი კიდევ. 55-ე სკოლის გუნდში ვთამაშობდი, თავდამსხმელის პოზიციაზე ვიყავი. ძალიან კარგი გუნდლები მყავდა, ერთ-ერთ მათგანს ახლაც ვხვდები. სამწუხაროდ, ფეხბურთის თამაშს სერიალის გადაღებების გამო დავანებე თავი.

**ვიქტორი:** ფეხბურთზე მეც დავდიოდი, ოღონდ — უფრო მოზრდილების გუნდში და მეკარის პოზიციაზე ვიყავი. შემდეგ გუნდი დაიშალა და მეც თავი დავანებე.

— გიორგი, გავინარდა, ძმის მსგავსად კერანზე გამიჩინეს საშუალება შენც რომ მოგეცა?

**გიორგი:** ერთ დღეს, სკოლიდან რომ დავბრუნდი, ბებიაჩემმა მითხრა, სერიალში მიგინვივსო. მაშინ ეს ძალიან არ გამხარებია. ჩემთვის უცხო გარემო იყო, არ ვიცოდი, რა უნდა გამეკეთებინა, როგორ მეთამაშა, ამიტომ ეს ყველაფერი ცოტა გამიჭირდა. შემდეგ შევეჩვიე და უკვე ყველაფერი ადვილი იყო.

— ტექსტების დამახსოვრება შენც ვიჭირდა, როგორც ვიქტორს?

**გიორგი:** არა, ტექსტის სწავლა არასდროს გამიჭირებია. ყველაფერს რეჟისორი,



სასლუი მშობლებს მოსწყენას არ აძლევთ.

**ვიქტორი:** მშობლები გვიძლებენ. ისე, გიორგი უფრო ცელქია, თან სულ კომპიუტერთან ზის, არ დგება.

**გიორგი:** ეს კიდევ ლამის 12 საათზე ველოსიპედით დადის ქუჩაში და მანქანებს აქეთ-იქით უძვრება.

— ლაბარაკზე გეტყობათ, ძმები სწორად ჩხუბობთ.

**გიორგი:** როცა ვიქტორი მეუბნება, რომ კომპიუტერთან დიდი ხანი არ ვიჯდებ, არ ვუჯერებ და ვჩხუბობთ. ამას რომ დავარტყა, ამერიკაში გავფრინდებ, ჩხუბი არც იცის.

— აქნებ, უმცროსი რომ ხარ, იმიტომ ვითმობს?

**გიორგი:** შეიძლება ასეც არის.

**ვიქტორი:** მე კომპიუტერთან დაჯდომა კი არ მინდა და იმიტომ კი არ ვეუბნები, რომ ადგეს, უბრალოდ დიდი ხანი ზის და იმიტომ.

— როცა ჩხუბობთ, ვინ გაშეკლებთ?

**გიორგი:** დედა გვაშეკლებს. ისე, ყველა გვანებიერებს. ჩვენ დაც გვყავს, 17 წლის მარიამი. ისიც ძალიან ზრუნავს ჩვენზე. კარგია, უფროსი და რომ მყავს და არა — უმცროსი, ნერვებს არ მიშლის.

— თორივე გადაღებებში ხართ და-

კავებულნი. სკოლაში სწავლას როგორ ასწრებთ?

**გიორგი:** მე სკოლის ხშირი გაცდენა არ მინევს, ახლა კვირაში ერთხელ მაქვს გადაღებები. წინა სეზონზე უფრო აქტიურად ვიყავი დაკავებული და ხშირადაც ვაცდენდი. სკოლაში მეუბნებიან, კარგია, გადაღებებზე რომ ხარ, მაგრამ სკოლაშიც უნდა იარო, აღარ გაცდინო. სწავლაც მიყვარს, მაგრამ სპორტი უფრო მომწონს.

**ვიქტორი:** მე კი თითქმის მთელი დღე გადაღებებზე ვარ, იმიტომ სკოლის გაცდენა ხშირად მინევს.

**გიორგი:** ვიქტორი გადასალებ მოედანზე 17 საათს ატარებს. ერთხელ შუადღის პირველ საათზე წავიდა და დილის 5 საათზე დაბრუნდა სასლუი.

— ელიდები სიღმე ძმას, როდის მოვა სასლუი?

**გიორგი:** არა, მე ვიძინებ, ეს რაში მადარდებს!

**ვიქტორი:** ყოველთვის არ მინევს გადაღებაზე 17 საათი ყოფნა, მაგრამ საკმაოდ ვიღებები და მძინებ. სკოლას და სწავლას რაც შეეხება, ახლახან ახალ სკოლაში გადავედი.

— რატომ?

**ვიქტორი:** ძველიდან გამომაგდეს.

— რატომ გამომაგდეს, გაცდენების გამო თუ სწავლა არ გიყვარს?

**ვიქტორი:** ძალიან ბევრს ვაცდენდი და ამიტომ გამომაგდეს. მე-10 კლასში ვარ.

— ვიქტორ, რა გეგმები გაქვს სკოლის დამთავრების შემდეგ, სწავლის გაგრძელებას

გიორგი ლიფონავა გვასწავლიდა, მე და ქეთას (ქეთა ორბელაძე, ტასოს როლის შემსრულებელი სერიალში „ჩემი ცოლის დაქალები“. ავტ.) გვეუბნებოდა ხოლმე, აქ დასხედით, ტელევიზორს უყურეთ და ასე გამოიხედეთო. ყველაფერს ადვილად ვიგებდით. მსახიობებიც გვეხმარებოდნენ, რადგან უფროსები არიან და თან გამოცდილები.

— ვიქტორ, შენი ძმა ჯეკოს ჰგავს რაიმეში?

**ვიქტორი:** ზოგ რამეში ჰგავს. მაგალითად, გიორგიც ჯეკოსავით სულ კომპიუტერთან ზის და თამაშობს. ამაზე კი დედაჩემი ეჩხუბება.

**გიორგი:** ჯეკო ალბათ ცელქობით მგავს, მეტი არაფრით.

**ვიქტორი:** „ჩემს გმიხს კომპიუტერი ისე ძალიან უყვარს, ხომ დედ-მამას ახც ეკონტაქტება. მე ჯი მშობლებთან ახლო ხიოთიხიობა მაქვს“.

**ვიქტორი:** გიორგი კარგად თამაშობს, მომწონს. ბებიაჩემიც ამბობს, რომ კარგად თამაშობს.

**გიორგი:** ვიქტორს მეც ვუყურებ, მაინტერესებს, როგორ თამაშობს, მაგრამ შენიშვნები არ მაქვს, კარგად გამოისდის.

**ვიქტორი:** გიორგი სულ კომპიუტერთან ზის და რა შენიშვნას მომცემს?!

**გიორგი:** ეს კიდევ სულ ველოსიპედით სეირნობს, მამაჩემი კიდევ ეჩხუბება.

— ანუ, როგორც ვატყობ, თქვენს სიცელქიო

# ნუნუ გაბუნის შვილიშვილა ოხნება არ აუსრულა

## ნინუცა: „გარეგნობით ზანას, გოჩა ახაშიმეს მამსგავსებენ“

კომპოზიტორ ნუნუ გაბუნის შვილიშვილი, ნინუცა ბედიას შვილი, 2 წლიდან მღერის. ცნობილი ბებია სპეციალურად მისთვის წერდა სიმღერებს, პირველი მსმენელები კი მათი ოჯახის სტუმრები იყვნენ. ქალბატონმა ნუნუმ მთავარი შექმლო — შვილიშვილს ქართული სიმღერა შეაყვარა, ამით კი ყველანაირი სირთულის სიმღერის დაძლევის უნარი გამოუმუშავა. ამიტომაც ახლა ძალიან მშვიდად ადევნებს თვალს პროექტს „ახალი ხმა“, სადაც 26 წლის ნინუცამ ბრმა კასტინგიც წარმატებით გადალახა და რინგიც.

— ქალბატონო ნუნუ, გასაკვირი არ არის, რომ თქვენს შვილიშვილი მღერის. ალბათ ჰატარა ასაკიდანვე ამცადანებდით.

ნუნუ: ნინუცა 2 წლიდან მღერის. სიმღერებს ვუნერდი და ის მისი და მღეროდნენ. სტუმრებს და ახლობლებს მათი სიმღერით ვართობდი. 16-17 წლის იქნებოდა, როცა მივხვდი, რომ კლასიკური ვოკალი ჰქონდა. სიმართლე გითხრა, ნინუცა ესტრადისთვის ძალიან მენანება. ჯიუტი რომ არ იყოს, კლასიკას გაჰყვებოდა. მას არაჩვეულებრივი საოპერო ხმა აქვს.

ნინუცა: ბუბიასთან მოსწავლეები რომ მოდიოდნენ, მათთან ერთად ვიდექი და ვმღეროდი. მოსწავლე-პედაგოგის ურთიერთობა არასოდეს გექონია, მაგრამ ბებო საკმაოდ მკაცრი და მომთხოვნია.

— ქალბატონო ნუნუ, ნინუცას მუსიკალურ გემოვნებას როგორ აფასებთ?

ნუნუ: ძალიან მომწონს. ზოგ ნაწარმოებს ისე ასრულებს, გაცივებული ვუსმენ. თბილისის ბენდთან გაზაფხულიდან მღერის. ბენდის ხელმძღვანელი, დირიჟორი გივი გაჩეჩილაძე, არაჩვეულებრივი მუსიკოსია. ეს ადამიანი რომ ვინმეს შეაქვს და იტყვის, დახვეწილი გემოვნებით მღერის, თბილი და ლამაზი ტემპრი აქვსო, ძალიან ბევრს ნიშნავს. ეს სიტყვები ამ ადამიანმა ჩემს შვილიშვილზე თქვა, რამაც ძალიან გამახარა. გამოდის, ამაგი დამიფასდა, მაგრამ, რაც მე მინდა, იმ მხრივ რომ დამიფასდეს, ეს ჩემთვის კიდევ უფრო სასიხარულო იქნება. მიუხედავად იმისა, რომ მე ესტრადისთან ძალიან ახლო კავშირი მაქვს, ნინუცა კლასიკურ ვოკალში უფრო მომწონს.

— ნინუცა, ბუბიას ოცნება ოცნებად რჩება, არ გინდათ, კლასიკას გაჰყუთ?

ნინუცა: კლასიკური ვოკალი დიდ შრომას მოითხოვს, ხმას განსაკუთრებული მოვლა სჭირდება. ვფიქრობ, ისეთი ნებისყოფა არ მაქვს, რომ გავრისკო და კლასიკის განხრით წავიდე. საესტრადო ხმას ამდენი მოვლა არ სჭირდება. კლასიკური მუსიკის მომღერლები სხვა რეჟიმით ცხოვრობენ. შეიძლება ერთი კვირა არ ილაპარაკონ, გარკვეული პროდუქტების ჭამა არ შეიძლება... ბევრი აკრძალვაა და ამის მეშინია. ამ გზას რომ გავეყვებო და არ გამოვიფიქვს, ბუბიას იმედებს გავეცრუებ, ეს კი არ მინდა.

ნუნუ: ისეთი მონაცემები გაქვს, იმედებს არ გაშიცრუებ. ნოტების კითხვა ვინც იცის, მას კლასიკური ნაწარმოებების შესწავლა არ სჭირდება. ესტრადაზე ახალ-ახალი მომღერლები ყოველ წელს ჩნდებიან, საოპერო ხმა კი ყველას არ აქვს.

ნინუცა: ჩვენი ერთადერთი საკამათო თემა ისევ და ისევ კლასიკური ვოკალია. გამას რომ წავიმღერებ კლასიკურად, გამოვა და მეტყვის, აი, როგორ მღერის, შენ კი არ გინდა, რომ კლასიკას გაჰყუო.

— ნინუცა, ბუბიას სიმღერებს ისევ მღერით?



ნუნუ და შვილიშვილი

ნუნუ: „მინდა, ნინუცამ გზა თავისით გაიკვლოს. მე ყველაფერი შემიძლია, ყველასთან მიმხვდება, მაგამ ამას შეგნებულად ახ ვაყუებ“.

ნინუცა: კი, ბუბიას სიმღერებს დღემდე ვმღერი და რეპერტუარშიც მაქვს. მისი შემოქმედებიდან „სულ ყველაფერი შენს თავს მაგონებს“ ძალიან მიყვარს. ბებოს ვარსკვლავის გახსნაზეც ეს სიმღერა შევასრულე. მე და ბუბია ერთად ძალიან ხშირად ვმღერით.

— ქალბატონო ნუნუ, ყოველთვის გექნებოდათ შესაძლებლობა, ნინუცა უფრო ადრე გამოეყვანათ ესტრადაზე. აქამდე ეს რატომ არ გააკეთეთ?

ნუნუ: არ მიყვარს, მშობლები სულ ვილატის კარზე რომ არიან ატუზული. ამ სფეროში ნათესავებიც მყავს, უამრავი ნაცნობიც და მეგობარიც, მაგრამ მინდა, ნინუცამ გზა თავისით გაიკვლოს. მეც ჩემით მოვედი აქამდე.

— ნინუცა ამას არ აბრუნებდით, არასოდეს უთხოვიათ დახმარება, ხელის წაჭრა?

ნუნუ: არა, ჩუმად არის. ამ საკითხზე დედამისი უფრო მეკამათება ხოლმე, ნახე, ის მღერის, ნახე, იქ რალაც კონცერტი ჩატარდა... მე ყველაფერი შემიძლია, ყველასთან მიმხვდება, მაგრამ ამას შეგნებულად არ ვაყუებ.

ნინუცა: დედაჩემი ძალიან აქტიურობს, მაგრამ ბუბიასიც მესმის. მირჩევნია, თვითონ მივალნიო წარმატებას. არ მინდა, ვინმემ თქვას, ნუნუს შვილიშვილია და ამიტომ გამოჩნდაო. მინდა, ყველამ იფიქროს, ეს გოგო მართლა მაგარია და სცენაზე დგომას იმსახურებსო.

ნუნუ: ნინუცა „ახალ ხმაში“ რომ მონაწილეობდა, ყველამ შემთხვევით გაიგო. ლელა წურწუმას ძალიან კარგად ვიცნობ, ეს ადამიანი მიყვარს, მაგრამ



აბირებ?

ვიქტორი: თეატრალურში მინდა ჩაბარება.

— სერიალი „ნათია და ნათია“ მოგწონს?

ვიქტორი: კარგი სერიალია, მაგრამ ჯერ-ჯერობით პოპულარული არ არის. ჩემი გმირი, ვალოც კომპიუტერის „ხამია“.

გიორგი: კომპიუტერსაა მიბრძვნილი!

ვიქტორი: „ქაუნთერი“ უყვარს, ჩემპიონატებს იგებს, გეიმერია, რა! საერთოდ არ მგავს, სულ კომპიუტერს თამაშობს, მე ასე არ ვარ. ჩემს გმირს კომპიუტერი ისე ძალიან უყვარს, რომ დედ-მამას არც ეკონტაქტება. მე კი მშობლებთან ახლო ურთიერთობა მაქვს.

— მძეპი ამაჩუც სიმ არ ჩხებობთ, რომლის სერიალი უკეთესია?

გიორგი: ჩემი სჯობს. ამის სერიალი ახლა დაიწყო, ჩემსას კი დიდი რეიტინგი აქვს.

— რეიტინგი რა არის, ამისხსენა.

გიორგი: რეიტინგი?! თუ დაბალი რეიტინგი ექნება, შეიძლება შემდეგი სერია აღარ გავიდეს და სხვა გადაცემა დაიწყო.

ვიქტორი: მეც „ჩემი ცოლის დაქალები“ მიჩვენია. „ნათია და ნათიაში“ ყველაფერი ერთ სახლში ხდება, იმ სერიალში კი გარე გადაღებებიც აქვთ და კარგია.

— ვიორგი, შენი გმირის, ჯეკოს ოჯახში დიდი თრიბუნალია. მამა ბაგუს ცოლისგანაც ელოდება და სხვა ქალისგანაც. შენ ვარსკვლავი ამ თემაზე ალბათ ბევრს ღაბა-რაკობენ და შენც გაიფიქრია. შენი აზრით, ამ შემთხვევაში შეიძლება რა პოზიცია უნდა დაიკავოს?

გიორგი: ასე მოქცევა არ შეიძლება, კაცმა პირველ ადგილზე ოჯახი უნდა დააყენოს. არ ვიცი, ჯეკოს რეაქცია როგორი იქნება, მაგრამ მე ვთვლი, რომ დათო გოცირიძის საქციელი მიუღებელია. მე, პირადად, მამაჩემს ამ საკითხში ვერ გავუგებდი.

✓ კა ლეონჯავა

**გაიაღვილეთ საჭმლის მონაღება**

**იქონიეთ მიიღეთ ეჭიქტური**

# კრეზამი

**თითო კაფსულა ყოველი ჭამის დროს**

[www.krezam.ge](http://www.krezam.ge)

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



















## პაკო რაბანი - ქალი ჯავშანები *მოდა*

პაკო რაბანის მოდის სახლი ყოველთვის გამოირჩევა თავისებური ინოვაციებით. ამ მხრივ, არც წლევანდელი შემოდგომა-ზამთრის კოლექციაა გამონაკლისი. ლიდია მაურერმა წარმოადგინა კოლექცია, რომელიც ინოვაციური ტექნოლოგიებითა და ფორმებით გამოირჩეოდა. ფუტურისტიკური და ცოტა გასამხედროებელი კლასიკა კოლექციის მთავარი ხასიათი გახლდათ. პატარა შავი კაბები, სარაფნები, ტოპები და ქვედატანებიც კი თხელი ლითონისებური ქსოვილისგან იყო შექმნილი.



„ეს თანამედროვე ქალის ჯავშანია, რომელიც იცავს მას მოდის ცვალებადობისაგან და აძლევს გარანტიას, რომ რამდენიმე წელი მასზე ვერ იჭორავებენ“, — ამბობს დიზაინერი.



# ტერაფლექსი ჯანსაღი ცხოვრების სხარტ-პროგრამა!



150 Years  
Science For A Better Life

- ✓ ამცირებს ტკივილს და ანთებას სახსრებსა და ხერხემალში
- ✓ ახდენს ხრტილოვანი ქსოვილის აღდგენის სტიმულირებას
- ✓ ზრდის სახსრების მოქნილობას
- ✓ ამცირებს მოთხოვნილებას ანთების საწინააღმდეგო არასტეროიდულ პრეპარატებზე
- ✓ აუმჯობესებს პაციენტთა სიცოცხლის ხარისხს



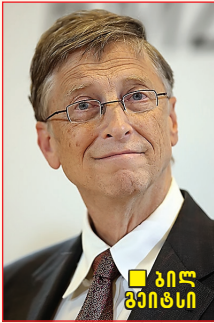
ტერაფლექსი ადვანსი  
დაავადებების  
გამწვავებისას



ტერაფლექსი  
დაავადებების ბაზისური  
თერაპიისთვის

სავაჭრო ლიცენზიის მფლობელი: Bayer Consumer Care AG (Switzerland)

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



■ ბილ გეიტსი

## პლანეტის უმდიდრესი ადამიანები

პარსკლავური

კომპანია „ბლუმბერგმა“ პლანეტის უმდიდრესი ადამიანების ქონება ხელახლა გადაითვალა და ახალი სია გამოაქვეყნა. რეიტინგის სათავეში, წლებია, ლიდერობას არავის უთმობს „მაიკროსოფტის“ დამფუძნებელი ბილ გეიტსი. მისი ქონება 72,9 მილიარდი დოლარით განისაზღვრა. გასულ წელთან შედარებით, მისი ქონება 10 მილიარდით გაიზარდა.

მეორე ადგილი მექსიკელმა მედიამაგნატმა კარლოს სლიმ ელუმ დაიკავა 65 მილიარდი დოლარით. მისთვის ეს წელი წამგებიანი აღმოჩნდა, რადგან ქონება 9 მილიარდით შეუმცირდა.

მესამე ადგილზე მოდური ბრენდის „ზარას“ მფლობელი ამანსიო ორტეგა გავიდა, რომლის ქონებაც 61,9 მილიარდი დოლარია.

უმდიდრეს ადამიანთა ხუთეულში ასევე შევიდნენ უორენ ბაფეტი (58 მილიარდი დოლარი) და „იკეას“ დამფუძნებელი ინგვარ კამპრადი (50,3 მილიარდი დოლარი).

უმდიდრეს ადამიანებს შორის აღმოჩნდნენ მოდის სფეროს წარმომადგენლებიც, მაგალითად, „ლორელის“ დამფუძნებლის ქალიშვილი, ლილიან ბეტანკური, 33 მილიარდი დოლარით მეცამეტე ადგილზე გავიდა.

პლანეტის მდიდარ ადამიანებს შორის ინტერნეტგენიოსებიც შედიან. „გუგლის“ დამაარსებლები ლარი პეიჯი 25,5 მილიარდი დოლარით 23-ე ადგილზე გავიდა, ხოლო სერგეი ბრინი 25,1 მილიარდი დოლარით 24-ე ადგილს დასჯერდა. უმდიდრესი ადამიანების 25 კაცთან სიას მარკ ცუკერბერგი ასრულებს 24,5 მილიარდით.



■ კარლოს სლიმ ელუ

## ტომ კრუზი: „შვილი არასდროს მიმიტოვებია!“

ტომ კრუზი იშვიათად ლაპარაკობს ყოფილ ცოლზე, მსახობ კეტი ჰოლმსზე და ქალიშვილ სურინზე, მაგრამ ამჯერად, სასამართლო პროცესიდან გამომდინარე, პოლიციის ვარსკვლავს პირადულზე ლიად მოუხდა საუბარი. 51 წლის მსახიობმა ერთ-ერთ დასავლურ გამოცემას იმის გამო უჩივლა, რომ მათ დაბეჭდეს სტატია, სადაც ნათქვამია, რომ კეტი ჰოლმსთან დაშორების შემდეგ ტომმა ურთიერთობა ქალიშვილთანაც განაგრძო და სურინც მიატოვა. ტომ კრუზი გამოცემისაგან 50 მილიონ დოლარს ითხოვს.



■ სური და ტომი

ჟურნალისტებს ხელში ჩაუვარდათ სასამართლო ჩანაწერები, სადაც ტომ კრუზი აცხადებს:

— იმის მტკიცება, რომ ცოლთან გაყრის შემდეგ შვილიც მივატოვე, აბსოლუტური სისულელეა. სური ჩემი ცხოვრების ნაწილია. არც ფინანსურად, არც ემოციურად და არც ფინანსურად შვილი არასოდეს მიმიტოვებია. იმ პერიოდშიც კი, როცა გადაღებების გამო შორეულ ქვეყნებში მივემგზავრები, სურისთან მუდმივ კონტაქტში ვარ. თითქმის ყოველდღე ველაპარაკები ტელეფონით, ვინტერესდები, როგორ მიდის მისი საქმეები სკოლაში. საზიზღრობაა, როდესაც შვილის მიტოვებაში დაგადანაშაულებენ. ყველაფერი შეუძლიათ დანერონ ჩემზე, გარდა იმისა, რაც მე და ჩემს გოგონას გვეხება. ის გიჟდება ჩემზე, მე კი — მასზე — ამბობს მსახიობი.



■ ამანსიო ორტეგა

# რელაქსო - მიქსი™

ბიოლოგიურად აქტიური საკვები დანამატი

პანისფლორა 50მგ, კახაბალახა 80მგ, გვირილა 30მგ - 30 კაფსულა



გზა მშვიდი ცხოვრებისკენ...



კომბინირებული დამაფრთხილებელი ფიტოპრეპარატი



# ჯენიფერ ლოპესი: „პლასტიკური ოპერაცია არ გავიკეთებია“

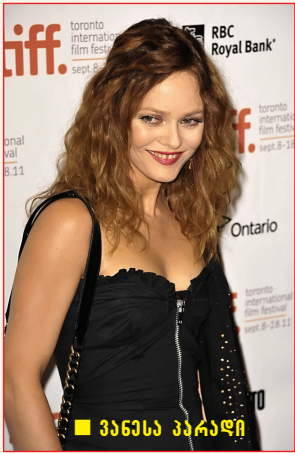
ჯენიფერ ლოპესი სასტიკად უარყოფს, რომ მის გარეგნობაში პლასტიკური ქირურგიის რაიმე კვალი არსებობს. თავის-მართლება მას შემდეგ დასჭირდა, რაც ცნობილმა პლასტიკურმა ქირურგმა აიხამ ალ აიუბიმ სოციალურ ქსელში გამოაქვეყნა ჯენიფერის ფოტო, წარწერით: „ჯენიფერს სახეზე ეტყობა, რომ ბევრი პლასტიკური ოპერაცია აქვს გადატანილი. ის ბუნებრივად ლამაზია, მაგრამ პლასტიკური ოპერაციების შედეგი უბრალოდ შეუდარებელია“.

44 წლის ჯენიფერი პლასტიკური ქირურგის ასეთმა შეფასებამ საშინლად გააბრაზა,



მას სულ მატყუარა უძახა და საპასუხოდ სოციალურ ქსელში სტატუსიც კი დადო: „მაპატიეთ, მატყუარა ექიმო, მაგრამ არასდროს გამიკეთებია პლასტიკური ოპერაცია და, როცა დამჭირდება, თქვენთან ნამდვილად არ მოვალ. ჩემი სახე და სხეული იდეალურ მდგომარეობაშია. როგორც ჩანს, პრობლემები თქვენ უფრო გაქვთ, ვიდრე — მე“.

სვავთა შორის, სწორედ ამ პლასტიკურმა ქირურგმა გასცა თავისი პაციენტების საიდუმლო და ლიად განაცხადა, რომ შერონ ოსბორნის, ჰაიდი მონტაგისა და მელანი გრიფიტის სილამაზე მისი ნახელავია.



## ვანესა პარადიმ ჯონი დევისს შეხვლელი იპოვა

ჯონი დევი ალარ მალავს პირად ცხოვრებას და ახალ რჩეულთან, ემბერ ჰარტთან ერთად ყველგან თამამად ჩნდება. მისმა ყოფილმა სიყვარულმა, ვანესა პარადიმ, გადაწყვიტა, ყოფილ ქმარს მიბაძოს და საზოგადოებას ახალი სიყვარული, ფრანგი მუსიკოსი ბენჟამენ ბიოლე წარუდგინა.

ვანესა ჯონი დევისთან დაშორების შემდეგ სრულიად არაგლამურულ ცხოვრებას ეწევა. რჩეულთან ერთად პარიზში მუსიკალურ საღამოებზე, კლასიკური მუსიკის კონცერტებზე დადის და გახედვაც არ სურს პოლიეუ-დისკენ.

„როგორც იქნა, ვანესამ იპოვა მამაკაცი, რომელთანაც ყველაფერი ჰარმონიულად აქვს“, — ამბობს მსახიობის და მომღერლის მეგობარი.

ვანესას და ბენჟამენს ბევრი საერთო აქვთ — წელს ორივეს 40 წელი უსრულდება, ორივე ფრანგია, ორივე მუსიკოსი და მსახიობი. სვავთა შორის, წყვილი ერთმანეთს კარლ ლაგერფელდმა გააცნო.

ბენჟამენი ყოველთვის გამოირჩეოდა ხმაურიანი რომანებით. ვანესამდე მას რომანი ჰქონდა კარლა ბრუნისთან და კიარა მასტროიანისთან.



**Rennie**

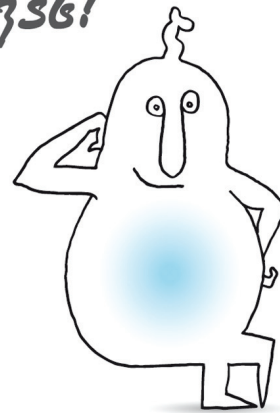


150 Years  
Science For A Better Life

## სწრაფად მოგიხსნით გულოძმარვას!

- უზრუნველყოფს კუჭში ჭარბი მარილმჟავას ნეიტრალიზაციას;
- მოქმედებს სწრაფად – ეფექტი მიიღწევა მილებიდან 1-6 წუთში;
- გააჩნია დამცავი მოქმედება კუჭის ლორწოვან გარსზე;
- ნებადართულია ორსულობის და ლაქტაციის პერიოდში.

**შემადგენლობა:** კალციუმის კარბონატი – 680 მგ (CaCO<sub>3</sub>), მაგნიუმის კარბონატი – 80 მგ (MgCO<sub>3</sub>);  
**მიღების წესი და დოზირება:** მოზრდილები და 12 წელზე უფროსი ასაკის ბავშვები 1–2 ტაბლეტი დაიღვოს (ან გაჩერდეს პირის ღრუში ტაბლეტის სრულ გაწოვამდე)  
**გამოშვების ფორმა:** რენი №12, №24 მენთოლის არომატით, რენი №24 ფორთოხლის გემოთი



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

საგაჭრო ლიცენზიის მფლობელი: Bayer Consumer Care AG (Switzerland)



# პერსილ ექსპერტი არ არსებობს უკეთესი ფხვნილი რთული ღაჭების წინააღმდეგ!\*



## სარიისის გერმანული სტანდარტი

\*აღზახი, ალუბლის ფურავა, პომიდოლორი, აკვანის ავანა, ბაჟის სხვები, ხილი (ბანანი, მარწყვი, ბანანი). მარჯვენაში 30°C გემპრობარება.

# „ვისურვებდი, როგორც ბალტიისპირეთის ქვეყნებში უყვართ საქართველო, ისე გვიყვარდნენ ჩვენ ერთმანეთი“

## ზაზა კორინთელი: „კულინარია ქვეყნის შეცნობის ერთ-ერთი შემაღვენელი ნაწილია“

მუსიკოსი ზაზა კორინთელი, იგივე ზუმბა, იმდენს მოგზაურობს, შეიძლება ითქვას, რომ ცაზეა გამოკიდებული. მისი თითქმის ყველა ვოიაჟი ჯგუფ „ზუმბა ლენდს“ გასტროლებს უკავშირდება. ზაზას ცოლი, ნინო ალლაძე, ჯგუფის პროდიუსერია და ამიტომ ცოლ-ქმარი ერთად მოგზაურობენ. მუსიკოსი უცხო ქვეყნის შეცნობას მუშუშებებითა და სხვა ღირსშესანიშნაობების მონახულებით არ ინწყებს, მისთვის მთავარი ჯერ ხალხთან ურთიერთობა, კონტაქტის დამყარებაა.

პირველი ქვეყანა, რომლითაც მისთვის უცხოეთთან გაცნობა დაიწყო და საკუთარი სტილიც იპოვა, პოლონეთი გახლდათ, მასთან საინტერესო მოგონებები აკავშირებს და ამიტომ მასზე გულგრილად ვერასოდეს საუბრობს. ოკეანის გაღმა კი არასოდეს ყოფილა და ამერიკის მონახულების დიდი სურვილი აქვს.

— ზაზა, რა ადგილი უჭირავს თქვენს ცხოვრებაში მოგზაურობას?

— მოგზაურობა ჩემი ცხოვრების ერთ-ერთი მთავარი ნაწილია. ეს პროცესი სტიმულია, რომელიც ადამიანს საკუთარი თავის უკეთ შეცნობის საშუალებას აძლევს.



ზაზა კორინთელი ერთად პარაგვაში

**„გახელი საუკუნის 90-იან წლებში 4-5 წელი ყჩაყოხა და ვახშავაში გავატახე. უქსეხიმენები ფორტლოხთან და თანამეგობრე მუხიკასთან და ის, ხასაც დღეს ვქმნი, პოლონეთში დაიწყო“.**

სულ სხვაა, როდესაც სხვა ხალხის კულტურას ეცნობი, სხვადასხვა გრძობებში ტრიალებ და სხვადასხვა საზღვრებს გადახარ. ჩემთვის მოგზაურობა დაუსრულებელი და საინტერესოა, დღემდე ვცდილობ, მუდმივად გზაში ვიყო. მსურს, ჩემი ქვეყნის საუკეთესო ნაწილი გარეთა სამყაროს გავაცნო და მათგანაც რაღაც ახალი ვისწავლო. მუსიკოსი ვარ და ჩემი მოგზაურობაც შემოქმედებითია. ყველგან დავდივართ, მაგრამ აღმოვაჩინეთ ევროპა ჩემთვის ყველაზე ახლობე-

ლია. ლიტვა, ლატვია, ესტონეთი, პოლონეთი, უკრაინა, გერმანია...

— რითაა აღმოსავლეთ ევროპა თქვენთვის ახლობელი?

— ლიტვა, ლატვია, ესტონეთი გამორჩეულად მიყვარს. ალბათ ზღვით არის ჩემთვის ახლობელი. იმას ბალტიის ზღვა ჰქვია, ამას — შავი. შემძლია ხმამაღლა ვთქვა, რომ იქ უფრო კარგად ვგრძნობ თავს, ვიდრე ჩემს სახლში. მგონი, ქართველები იმათ უფრო უყვართ, ვიდრე ჩვენ, ქართველებს, ერთმანეთი. ეს ყოფილი საბჭოთა კავშირის დაშლის შემდეგ პირველივე ჩასვლაზე ვიგრძენი. ის მუსტი, რომელიც ბალტიისპირელმა ხალხმა მაგრძნობინა, დღემდე გამომყვია. მას შემდეგ იქ ბევრჯერ ვიყავი და ვგრძნობ, რომ მათი სიყვარული საქართველოს მიმართ ამოუნურავია. გულთ ვისურვებდი, როგორც ბალტიისპირეთის ქვეყნებში უყვართ საქართველო, ისე გვიყვარდნენ ჩვენ ერთმანეთი.

— გერმანიის სწრაფი სტუმარი ხართ?

— არც ისე. წლის დასაწყისში ვიყავი ოჯახთან ერთად. ბერლინში და ჰამბურგში გახლდით და შევხვდი ადამიანებს, რომლებთანაც ურთიერთობებს ავანყობთ. კულტურის მხრივ, ბერლინი დემოკრატიის ევროპული ცენტრია, სადაც ხელოვნების ყველა მიმართულებაა წარმოდგენილი და, ამ მხრივ, დამოუკიდებელი ქალაქ-სახელმწიფოა. ჰამბურგთან კი ოჯახური კონტაქტები მაქვს — ჩემი და იქ გახლავთ გათხოვილი, სიძე გერმანელი მყავს. ამ ქალაქის დათვალიერება წესიერად ვერ შევძელი, მაგრამ ყველაფერი წინაა.

გერმანია არაერთგვაროვანია. ყველა კუთხესა და რეგიონს თავისი კუთხური ნიშანი გააჩნია. რაც ყველაზე მკაფიოდ ჩანს, მათ ხელოვნება უყვართ და საიხლეების გამოჩენა ყოველთვის უხარიათ. უახლოეს ხანში იქ ტურნე გვაქვს დაგეგმილი. ამჯერად მიუნჰენში ჩასვლა გვინევს, სადაც აუცილებლად შევხვდებით ქართულ სათვისტომოს, ოფიციალურ კონცერტს გავმართავთ თეატრალურ დარბაზში და საღამოსაც გავაკეთებთ ვინრო წრეში.

— უცხო ქალაქის გაცნობას რითი იწყებთ?

— სხვა ქვეყანასთან ურთიერთობა ენის მუსიკით იწყება. საერთოდ ენა კულტურის დიდ კოდს მოიცავს, მას ყველაზე დიდი მუსიკა გააჩნია. ამის მერე არის ხალხი, ჩვეულებები და ტრადიციები. როდესაც ამ ყველაფერს პირადად ეხები, ხვდები, რომ მართლ შენ არ ხარ დედამიწის ტყიპი. ძალიან ბევრ ქვეყანას, ერსა და კულტურას უამრავი ფასეულობა აქვს დატოვებული, რომლის არდანახვაც არააღიარება შეუძლებელია. ჯერ ჩვენი სა-

კუთარი ვისწავლოთ, მერე სხვასაც შევხედოთ, ეს ყველაფერი გავაერთიანოთ, ჩვენს პატარა პლანეტას ზემოდან გადმოვხედოთ და მხოლოდ ამის შემდეგ მივხვდებით, რა ვართ. სამყაროსთვის მართლაც ბევრი გვაქვს სათქმელი, ოღონდ ჯერ კარგად უნდა გავიაზროთ, ვინ ვართ, საიდან მოვედით და საით მივდივართ.

— ამ ყველაფერში მუშუშების და ისტორიული ადგილების დათვალიერება არ გეხმარება?

— ქვეყნის შეცნობას მუშუშებით არ ვინწყებ. ჯერ პირადი ურთიერთობები მაინტერესებს. ჩემთვის ქვეყანა, პირველ რიგში, ხალხი, მათი სულიერი მდგომარეობა და სამყაროა და შემდეგ მოდის ისტორია, არქიტექტურა და მუშუშებები.

— ჯგუფთან ერთად მოგზაურობა რითაა გამორჩეული?

— ამ შემთხვევაში ჯგუფი ერთი ორგანიზაციაა. ჩვენ ბევრი საერთო გვაქვს, ხუმრობიდან დაწყებული და მუსიკალურად შეთანხმებული ფორმით დამთავრებული, რასაც უკვე სცენაზე ვავლენთ ხოლმე. ხელოვანი მხოლოდ სცენაზე ვერ იქნები, 24 საათი მთელი შენი ყოფილი ხელოვანი უნდა იყო. თუ ცხოვრების ეს წესი არ გააჩნია, მაშინ მატყუარა ხარ. ჩემს ჯგუფში არამხოლოდ კარგი მუსიკოსები არიან, ისინი არაჩვეულებრივი მეგობრები, ადამიანები და პატრიოტები არიან. საერთოდ როცა გამოცდილებას, მუსიკას და გემოვნებას ინტელექტი ახლავს, იქ უკვე კომფორტიცაა და, ღვთის წყალობით, მე ეს კომფორტი მაქვს.

— ყველაზე კარგი მსმენელი სად გყავთ?

— ყველაზე კარგი მსმენელი არ არსებობს. მსმენელი ან არსებობს, ან — არა. მაგალითად, ყველაზე დიდი ტაში ასპინძალი ვიგრძენი. აქ საქმე ტაშიში კი არაა, იმ ენერჯის მიღებაზე და დაბრუნებაზეა საუბარი, რასაც ხელოვანი სცენიდან გაცემს. ევროპის ქვეყნებს ის ფუფუნება აქვთ, რომ ხშირად მსოფლიო ვარსკვლავებს მასპინძლობენ, მაგრამ ვფიქრობ, რომ ხელოვნების გაცემას და მიღებას ერთი პატარა მარტივი წესი აქვს — თუ არსებობს ცეცხლი, რომელიც ანთია, იმას აუცილებლად მივლევს მსმენელი, განურჩევლად სქესისა, ეროვნებისა, პოლიტიკური შეხედულებებისა. —>44

**გაიაღვილეთ საჭმლის მონაღება**  
**იქონიეთ მიიღეთ უკმატური**  
**კრეზამი**  
თითო კაფსულა ყოველი ჭამის დროს  
[www.krezam.ge](http://www.krezam.ge)  
გამოყენებისა და გაცნობის ინსტრუქციას, გვერდითი მოვლენების შესახებ დეტალური ინფორმაციის მიხაღებად მიმართეთ ექიმს.

ბისა თუ წარმომავლობისა. ეს ექსპერიმენტები საქართველოს სხვადასხვა კუთხეში და სოფლებშიც ჩამიტარებია და სხვა ქვეყნის ქალაქებსა და სოფლებშიც. ასე რომ, ვერ გეტყვით, სად გვყავს კარგი მსმენელი. კარგი მსმენელი არის იქ, სადაც კარგად დაუკრავ.

— საზღვარგარეთ თქვენს კონცერტებს ბევრი ქართველი ესწრება?

— რა თქმა უნდა და მათგან დიდი მონატრება იგრძნობა. საზღვარგარეთ მე თვითონაც არაერთი წელი მიცხოვრია და საკუთარ თავზე გამომიცდია, რას ნიშნავს, როცა შენი კუთხე, კულტურა, ენა, გემო, სუნი და წყალი გენატრება. ქართველები საზღვარგარეთ ჩვენს კონცერტებზე გაათმაგებული მოთხოვნით მოდიან, მათ ჩვენგან ბევრი რამ სჭირდებათ.

— ცნობილია, რომ საქართველოს ყველა კუთხე გაქვთ მოვილიდა. ესეც მოგზაურობაა თქვენთვის.

— ჩემი ქვეყნის კუთხე-კუნძულების მოვლას თამამად შემძლია მოგზაურობა უწოდო, რადგან ყოველ 5-10 კილომეტრში იცვლება ხასიათი, დიალექტი, მუსიკა, გემო, ტრადიციები. მულტიკულტურული ქვეყანა გვაქვს, სადაც ყველა რეგიონს ნებისმიერ მიმართულებაში თავისი დამახასიათებელი ნიშანი გააჩნია, იქნება ეს ხუმრობა, სამზარეულო, ქორეოგრაფია თუ სხვა.

სიმართლე გითხრათ, საქართველოში მოგზაურობა უფრო რთულია, ვიდრე ევროპულ ქვეყნებში. პოლონეთი დიდი ქვეყანაა და იქ ცხოვრების პერიოდში სხვადასხვა ქალაქებში სიარული მიწვევდა. ერთი ქალაქიდან მეორეში წასვლას ძალიან დიდი დრო სჭირდება. იმ 8-10 საათიან მოგზაურობას იმხელა ემოციური ფონი არ ახლდა თან, რაც თბილისიდან ბოზოყვითლი ჩასვლას. თქვენ წარმოიდგინეთ, იქაც ჩაკვიტარებია კონცერტი. ღმერთმა ისეთი კუთხე გვარგუნა, რომელიც მრავალმხრივი ხასიათითა და უცნაურობებითა და ხუნძლული, ბუნებაც ამ კლიმატს ქმნის.

— ცოლ-შვილიან ერთად წმინდა მოგზაურობთ?

— ჩემი ცოლი, ნინო აღლამე, თეატრისა და კინოს მსახიობია, მაგრამ ამჟამად თავისი პროფესიით არ გახლავთ დაკავებული, ჩვენს ჯგუფის პროდიუსერია და ერთად მოგზაურობაც ხშირად გვიწევს. დანი უკვე 6 წლისაა და ისიც დაგვყავს. ბოლოს ცოლ-შვილიან ერთად პოლონეთსა და გერმანიასში გახლდით.

ოჯახთან ერთად მოგზაურობა იმითაა გამორჩეული, რომ ბავშვს ვლლით ხოლმე. ბავშვთან ერთად ლამის ცხოვრების შეგ-



სოლთან ერთად ბარკლინი

რძნებას ვერ ვახერხებდით. კლუბებში გვიანობამდე კი ვრჩებოდით, მაგრამ შეზღუდულები ვიყავით. ყველანაირ კლუბში სიარული არ მიყვარს, კულტურულ კლუბებში კი სიამოვნებით დავდივარ, კონცერტულად იქ, სადაც რაღაც საინტერესო ხდება. კლუბები გართობის მიზნით ნაკლებად გვინტერესებს, უფრო ხელოვნების, ენერგეტიკისა და

**„უცხო ქვეყნის შეცნობას მეზუემებით ახ ვინებ. ჯეჰ ჰიხაი უხითიხობები მაინტერესებს. ჩემთვის ქვეყანა, ჰიხეღ ხიგში, ხაღნი, მათი სელიეჰი მდგომარეობა და სამყარო და შემდეგ მათი ისტორია, ახიქეჰეჰა და მეზუემები“.**

სიახლეების შესაცნობად დავდივარ. ცოლი ჩემზე აქტიურია. ხანდახან ბევრი ინფორმაციის მიღება მეზარება და მიჭირს, მას კი ეს არ ეზარება.

ჩემს ცოლს საყიდლებზე სიარული უყვარს. მიყვები, მაგრამ მღელ ვიღლები და სადმე ველოდები ხოლმე.

— საზღვარგარეთ რისი ყიდვა უფრო გსამოყვებთ?

— ტანსაცმლით ნაკლებად ვინტერესდები. მთავარია, სუფთად და კომფორტულად მეცვას. უფრო მუსიკალური ინსტრუმენტები მაინტერესებს. შეიძლება მთელი ქალაქი მოვიარო და ყველა მუსიკალურ მაღაზიაში შევიდე. თუ საზღვარგარეთ ცოლ-შვილის გარეშე ვარ, მათთვის საჩუქრებს აუცილებლად ვყიდულობ და არამხოლოდ ტანსაცმელს. სამახსოვრო ნივთებიც მომაქვს.

— რესტორნებს წმინდა სტუმრობთ?

— რესტორნები უფრო დეგუსტაციის კუთხით მაინტერესებს, მეც და ნინოც გურმანები ვართ. ყველა ქვეყანას თავისი გემო და

სუნი აქვს. გერმანული სამზარეულო არამხოლოდ ხორცეულითაა გამორჩეული, იქაური ლუდიც ძალიან მიყვარს. ბევრი სხვადასხვა ლუდი დამიგემოვნებია. ხორცეულზე რომ აღარაფერი ვთქვა, სხვადასხვა ქვეყნის წვინანებიც მომწონს. კულინარია ქვეყნის შეცნობის ერთ-ერთი შემადგენელი ნაწილია.

— ერთი პერიოდი პოლონეთში ცხოვრობდით, მოგვყვით ამ ქვეყნის შესახებ.

— პოლონეთზე რომ გიამბოთ, ალბათ ძალიან სუბიექტური ვიქნები. ამ ქვეყანასთან ბევრი რამ მკავშირებს, თუნდაც სტუდენტობა. გასული საუკუნის 90-იან წლებში 4-5 წელი კრაკოვსა და ვარშავაში გავატარე. ექსპერიმენტები ფოლკლორთან და თანამედროვე მუსიკასთან და ის, რასაც დღეს ვქმნი, პოლონეთში დაიწყო. იქაური მსმენელი პირველი ფილტრი იყო იმ შემოქმედების, რასაც ჩვენ მათ ვთავაზობდით და მათგან პირველი მოთხოვნა ის იყო, რომ საკუთარი გვეჩვენებინა. პოლონეთში დაიწყო ხალხური შემოქმედებისა და თანამედროვე მუსიკის პირველი სინთეზი. ამ ყველაფერს კი ხელი შეუწყო კრაკოვში ჯაზისა და თანამედროვე მუსიკის აკადემიამ, სადაც ვსწავლობდი.

პოლონეთი ჩემთვის უბრალო ქვეყანა არ არის. მას ზღვაც აქვს, თუბიცი და ევროპული ქალაქებიც. მან მიაღწია იმას, რომ ყველა ქალაქს განვითარების ერთნაირი საშუალება მისცა. ყველგან თანაბრად შეგიძლია მიიღო განათლება და ნებისმიერ ადგილას დასაქმდე. ამის მიღწევას ის ხალხი ბევრი წელი მოუწდა. ჩვენზე ადრე დაიწყეს თანამედროვე ქვეყნის მშენებლობა და გამოუვიდათ კიდეც. სახელმწიფოს მოწყობის კუთხით მათგან ძალიან ბევრი რაღაცის სწავლა შეიძლება. რაც შეეხება შემოქმედებასა და ხელოვნებას, პოლონელი მსმენელი განსხვავებულია, თავის ფესვებსაც დიდ პატივს სცემს და სხვისიც ძალიან უყვარს.

— უახლეს მობავალში სად გეგმათი გამგზავრებას?

— ძალიან მალე თვენახევრიან მოგზაურობას ვინებ. მოვივლით ბალტიისპირეთის ქვეყნებს, უკრაინას, პოლონეთს, გერმანიას და ალბათ ბელორუსსაც. ძალიან მაინტერესებს ოკეანის გადაღმა ქვეყნები, სადაც ჯერ არ ვყოფილვარ. ამერიკის მონახულების დიდი სურვილი მაქვს.

— თვითმონახვაში როგორ გრძნობთ თავს?

— ძალიან მიყვარს ფრენა. ერთ-ერთი საუკეთესო ტრანსპორტია ჩემთვის, დაღლას ვერ გგრძნობ. საძილე აბებს არ ვიღებ, მაგრამ ცოტა ალკოჰოლს ვსვამ ხოლმე.

✓ სოფიო ბოჭორიძე



კაბათი

# მთესუნაბი, ჭიქციანი და დაუიწყაბი ტამათი



ბათი ჩრდილოეთ აფრიკაში მდებარე მაროკოს სამეფოს დედაქალაქია. ამასთანავე, ის რაბატ-სალე-ზამურ-ზაერის რეგიონის დედაქალაქსაც წარმოადგენს. ქალაქი ატლანტის ოკეანის სანაპიროზე, მდინარე ბუ-რეგრერის შესართავთან მდებარეობს. საოცარი ტრადიციებისა და კულტურის გასაცნობად რა-

ბათში ყოველწლიურად მილიონობით ტურისტის იკრიბება. ქალაქი ცნობილია თავისი აქტიური დღისა და ღამის ცხოვრებით.

## ეღიმატი

რაბათზე ატლანტის ოკეანის ჰავა ვრცელდება. ამავდროულად, მისთვის უდაბნოს კლიმატია დამახასიათებელი. აქედან გამომდინარე, იქ ცხელი ზაფხული იცის, ხოლო ზამთარი თბილი, მაგრამ წვიმიანი. გაითვალისწინეთ, რომ წლის ნებისმიერ პერიოდში რაბათში ღამით ყოველთვის გრილა.



# დედის საიდუმლო

„მგონია, რომ ჩემი ბიოლოგიური მამა სულ სხვა კაცია“



კრაჯანსალ გარემოში გაზრდილი შვილები არასრულფასოვნების კომპლექსით, ეჭვებითა და შიშებით იტანჯებიან. მშობლების მიმართ გაორებული დამოკიდებულება აქვთ, თან უყვართ ისინი, თან გაუტყხობებს გრძნობენ.

ჩვენი რესპონდენტი, ახალგაზრდა ქალი, ნია, მზრუნველი დედის კალთის ქვეშ გაიზარდა, მამისგან კი სითბო არასდროს უგრძნვია. მამამ ისინი ბედის ანაბარა მიატოვა. ამიტომ ნია იმ კაცთან ურთიერთობით, ვისთანაც დედას ახალგაზრდობაში სიახლოვე ჰქონდა, მამის დეფიციტის შევსებას ცდილობს, უფრო მეტიც, მასში ექვს ბიოლოგიურ მშობელს. უფრო დანვრილებით ამ ამბავს მისივე მონათხრობიდან შეიტყობთ.

**ნია:**  
 — დედაჩემმა თავისი კალთის ქვეშ გამზარდა, ცივ ნიავეს არ მაკარებდა, ჩემი გულისთვის ტყავიდან ძვრებოდა და მისი მდგომარეობის ქალისთვის შეუძლებელსაც მიკეთებდა, რკინის ქალამნებს იცვამდა, ყოველგვარი ბოროტებისგან მიცავდა და მივიზარებოდი. ამისთვის მაღალობელი ვარ, მაგრამ უკვე მეტისმეტი მოსდის. ვეღარ საზღვრავს, რომ ზრდასრული ასაკის ვარ. თავისი ყურადღებით და ზედმეტი მზრუნველობით ძალიან მიღობს.

— დედასურთებს მშობლები, როგორც სანთელს, თავეს ეკლებიან და ელაციციებიან, ამიტომ ეს გასაკვირი არ არის.

— გასაგებია, მაგრამ არ შეიძლება შვილს მუდმივად სახელი უყურო, რას და როგორ იცვამს, მის სატელეფონო საუბრებს უსმინო, ყველაფერში აკონტროლო, დააძალადო საჭმელი, როცა არ შია და ა. შ. რომელი ერთი ჩამოვთვალო... ყველაფერს საზღვარი აქვს!

— ასე ეპართებათ ქალებს, რომელთაც პირადი ცხოვრება არ აქვთ აწყობილი და ერთადერთი შვილით ამართლებენ საკუთარ არსებობას. თუ შეიძლება, დედათქვენს ცხოვრებაზე მეტი გვააბოეთ.

— დედა ძალიან ლამაზი იყო, მაგრამ რთულმა ცხოვრებამ კვალი დააჩნია. ადრე დაობლდა და ბიცოლამ გაზარდა, განათლებაც მისცა. ახალგაზრდობაში დედას შეყვარებული ჰყავდა, სახელად მერაბი. გარეგნობით დიდი ვერაფერი, მაგრამ ნიჭიერი და ქვიანნი ბიჭი იყო. კარგადაც სწავლობდა. გამზრდელი ბიცოლა ამ ურთიერთობის წინააღმდეგი იყო, ანგლოზივით გოგო ამ „მურთხივით“ ბიჭს როგორ გაგაყოლოო. მართლაც, ერთმანეთის გვერდით ოტელოსა

და დეზემონასავით ჩანდნენ. უშნო კაცი ლამაზ ცოლს ვერ შეიშნოვებს, ეჭვიანობით დაგტანჯავსო, ჩასჩინინებდა ბიცოლა.

— **ქკეანს და გასიურ ბიჭს მხოლოდ გარეგნობას უწუნებდა?**

— მერაბი ხელმოკლე ოჯახიდან იყო. მისი მშობლები უბრალო აღმზანები გახლდნენ, ბიცოლას კი უნდოდა, დედა ძლიერ ოჯახში გაეთხოვებინა, კარგ წრეში მოხვედრილიყო, საზოგადოების ცენტრში ეტრიალა. ერთი სიტყვით, მიდგამოდგა, დატრიალდა და გააცნო კობა, ანუ მამაჩემი, რომელიც მაშინ სახელოვანი ოჯახის შვილი და კარგი მეძვეიდრეობის პატრონი გახლდათ.

— **გარეგნობა როგორი ჰქონდა?**

— მამაც დედასავით თეთრი და ცისფერთვალა იყო, სწორი ნაკვთებით. ერთმანეთს დაძახავით ჰგავდნენ, ხასიათით კი ძალიან განსხვავდებოდნენ. ამბობენ, თუ ცოლ-ქმარი გარეგნობით ჰგვანან, მათგან ბედნიერი წყვილი შედგებაო, მაგრამ, როგორც ჩანს, გამონაკლისებიც არსებობს. დედამ მამას ხელში ვერ გაიხარა.

— **დედათქვენს შეყვარებულს როგორ აუხსნა, ცოლად სხვას რამ გაჰყავა?**

— არც არაფერი აუხსენია, ისე დაშორდა. ბიცოლას დიდხანს უწევდა წინააღმდეგობას, ტიროდა, თავს იკლავედა, მერაბის მეტი არავინ მიხდაო. მამაჩემი რომ გააცნეს, ცოტა მოტყდა — მზეჭაბუკივით ბიჭი მოეწონა.

**„დედას და მამას ერთმანეთი ახ ჰყავიხებიო. გაიხდა ამისა, შავგვხედიანი ვახი, ჩემი მშობლები კი ქეხები ახიან. იქნებ მამაც იმავეს გიხმობდა და მაგიტომ ახ ვუყავიხით? ჩემ გაიხდა შვიდი ახ ჰყავს და მეც ახ ვუნდოვას“.**

ბიცოლას გავლენის ქვეშ მოექცა, კარგ ცხოვრებაზე ოცნებამ სძლია. მერაბს დაშორდა, ერთიორჯერ შეხვდა მამაჩემს და ცოლადაც გაჰყავა. ყველაფერი ძალიან სწრაფად და მარტივად მოხდა.

— **მერაბმა შეყვარებულის დაღატი როგორ გადაიტანა?**

— ძალიან გამწარდა, თქვა, რომ ლალატს არასდროს აპატიებდა. რუსეთში წავიდა და ოჯახსაც მოუკიდა. ამბობენ, რომ ცოლი დედაჩემის ჯიბრზე შეირთო.

— **როგორც ზემოთ თქვით, დედათქვენს ქმართან ბედნური არ იყო. ერთმანეთი ვერ შეიყვარეს თუ სხვა მიზეზი ჰქონდათ?**

— მამას, სანამ დედას გაიცნობდა, შეყვარებული ჰყავდა, თუმცა თავისი მძიმე ხასიათის გამო მასთან ხშირი უსიამოვნება ჰქონდა. ფიცხი, იმპულსური და ფეთქებადი გახლდათ. ამას სხვადასხვა ფორმით ავლენდა. ის გოგო მის ამ თვისებას ვერ ეგუებოდა, თუმცა ძალიან უყვარდა. მორიგი უსიამოვნების დროს მამამ დაიფიცა, შეყვარებულს დავეშორდებო. სწორედ მაშინ გააცნეს დე-

და, მოეწონა და ცოლობა სთხოვა. რამდენიმე ხანს ცოლ-ქმარი ერთმანეთში კარგად იყვნენ, შემდგომ მამამ თავისი მძიმე ხასიათის და მავნე ჩვევების გამოვლენა დაიწყო. მათ შორის შავმა კატამ გაიბრინა. მამამ დაასკვნა, ყველა ქალი ერთნაირაო და გული დასწყდა თავის შეყვარებულზე, რომელიც ასე ხელალებით მიატოვა.

დედას და მამას ერთმანეთი არ უყვარდათ. მაღე მიხვდნენ, რომ ეს ქორწინება შეცდომა იყო.

— **თქვენმა დაბადებამ მათ ურთიერთობას ვერ უშუქავა?**

— პირიქით, გაუფარესა. ჩემთან მიმართებაში მამა ეგოიზმს ავლენდა, ვერ იტანდა, დედა რომ ბევრ ყურადღებას მითხოვდა და თავად კი მზრუნველობის მიღმა რჩებოდა. ხშირად მეც უხეშად მექცეოდა. შვილად კი არა, მეტოქედ აღმიქვამდა. ყველაფერს თავისთვის ყიდულობდა, მე და დედა არაფრად მივაჩნდით. ცოლს თავის წრეშიც არ ატარებდა, ზემოდან უყურებდა, დაბალ ლობედ თვლიდა. დედა ხშირად ტიროდა და გაჩენის დღეს იწყებოდა. გაუსაძლის პირობებში გვინევდა ცხოვრება.

ერთ დღეს კი გაიყარნენ. მე და დედა ქუჩაში აღმოვჩნდით. მამამ არაფერი მოგვცა, სახლი და ქონება მეძვეიდრეობით მაქვს მიღებული და თქვენ არაფერი გეკუთვინითო. ბინა გვიქირავა და მხოლოდ რამდენიმე თვის ქირა გადაიხადა. ამით ამოწურა თავისი ვალდებულება ოჯახის წინაშე.

დედამ სიმწრით გამზარდა — სხვადასხვა ადგილებში მუშაობდა, ათას დამცირებას იტანდა, რომ ლუკმაპური არ მოშვებოდა. ბიცოლაც გარდაეცვალა და დამხმარე არავინ ჰყავდა. მასსოვს, მის საფლავეზე როგორ ტიროდა ხოლმე, რას მერჩოდი, იმ უჯიშო კაცს როგორ მიმათხოვეო. ეს კაცი, ანუ მამაჩემი, რომელიც გვარიშვილობას იკვებინდა და ამავობდა, მართლაც და უჯიშო გამოდგა.

— **სხვა ცოლი მითყვანა?**

— ყოფილ შეყვარებულთან აღადგინა ურთიერთობა. ჯვარი არ დაუნერიათ, მაგრამ ერთხანს ერთად ცხოვრობდნენ. მას შემდეგ რამდენი ქალი გამოიცვალა, ვინ იცის. ეს არის კაცი, რომლის პასუხისმგებლობის დონე ნულზეა დასული. ცოლ-შვილი მისთვის ზედმეტი ბარგია და მოიშორა კიდეც. მთავარია, თვითონ იყოს კარგად და სხვა არაფერი ადარდებს.

— **დედათქვენს ახალი ცხოვრების აწყობა არ უყვარა? ლამაზ ქალს თაყვანისმცემლები გამოჰყვებოდნენ.**

— 9 წლის ვიყავი, ჩვენს ოჯახში პირველად ძია სერგო რომ გამოჩნდა. საინტერესო კაცი იყო, რთული ცხოვრება ჰქონდა გავლილი და ათას რამეს მიამბობდა. მასთან საერთო ენა ადვილად გამოვნახე, შემიყვარდა და რალაცნაილად მივეწეე, ალბათ მამის დეფიციტის რომ მივსებდა, იმიტომ. ხელცარიელი არასდროს მოდიოდა. სავსე პარკებით ხელში ნამდვილ სანთა კლაუსს ჰგავდა. ერთ საღამოს მითხრა, დედაშენი მიყვარს, პატივს ვცემ და, თუ წინააღმდეგი არ იქნები,



# ხელების გაახალგაზრდავების 5 საშუალება



**ქ**ალის ხელები მისი სავიზიტო ბარათია. მათი სილამაზე დამოკიდებულია არა იმდენად აკურატულ და მოდურ მანიკურზე, რამდენადაც რეგულარულ და გულმოდგინე მოვლაზე.

ზაფხულში ულტრაიისფერის სიჭარბე, ზამთარში — დაბალი ტემპერატურა, ამას დაუმატეთ საყოფაცხოვრებო ქიმიის მაგნე ზემოქმედება, რომელსაც ქალი ყოველდღიურად იყენებს. ამიტომ 30 წლისთვის ქალის ხელებს დახმარება ესაჭიროებათ. გთავაზობთ 5 მარტივ საშუალებას, რომლებიც მათ ახალგაზრდობას დაუბრუნებს.

## 1. კვება

ხელებზე კანი თხელია. მცირე რაოდენობის ცხიმის ჯირკვლების გამო, პრაქტიკულად დამცავი ფენა არ აქვს, რომელიც ტენის შენარჩუნებაში დაეხმარებოდა. სიტუაციის გამოსწორება შესაძლებელია ტონუსის ამაღლებული ნატურალური ნიღბებით.

აიღეთ 1 ჩაის კოვზი გლიცერინი, 2 სუფრის კოვზი წყალი, 1 ჩაის კოვზი თხევადი თაფლი და 1 ჩაის კოვზი ხორბლის ფქვილი. ყველა ინგრედიენტი კარგად აურიეთ და ხელის კანზე 15-20 წუთი დაიდეთ. შემდეგ თბილი წყლით ჩამოიბანეთ.

## 2. განმენდა

პილინგის საშუალებით გარკვეულხელის კანის ზედა ფენის მოცილება ადვილია, რაც უანგბადის უჯრედებისკენ მიწოდებას და მათ განახლებას ხელს უწყობს.

გამწმენდ საშუალებად იხმარება გამოყენებული ყავის ნალექი ან ლიმონის ცედრა.

ერთი ან მეორე საშუალება ხელის კანზე დაიდეთ და 5 წუთის განმავლობაში შეიზილეთ. შემდეგ ჩამოიბანეთ და ზეთითუნის ზეთი წაისვით. 5 წუთი შეიზილეთ, ბოლოს წყლით დაიბანეთ.

## 3. კონიხიება და დაკენიანება

წვრილი ნაოჭები ხელების გარეგნობას აფუჭებს. მათთან ბრძოლა პარაფინის აბაზანებით შეიძლება. კოსმეტიკური პარაფინი გააღვით, ჭურჭელში ჩაასხით, ოდნავ გააგრძელეთ და ხელები 2-3 წუთი ჩაყავით. შემდეგ 15-20 წამი ამოიღეთ და ისევ ჩაყავით. 5-6-ჯერ გაიმეორეთ. საბოლოო ჯამში ხელები პარაფინის სქელი ფენით უნდა დაიფაროს. ხელებზე ჯერ პოლიეთილენის პაკეტი ჩამოიცვით (ან ერთჯერადი პოლიეთილენის ხელთათმანი), შემოდან თბილი ხელთათმანი. 20 წუთის შემდეგ პარაფინი მოცილეთ, ხოლო ხელები თბილ წყალში ჩაყავით.

კანის დატენიანება საჭიროა მუდამ, ამიტომ დამატენიანებელი კრემის ტუბი ყოველთვის თან გქონდეთ. თუ ქუჩაში გასვლას აპირებთ, ნახევარი საათით ადრე წაისვით.

## 4. მასაჟი

ხელების მასაჟი სისხლის ცირკულაციას და კანის უჯრედებში ნივთიერებათა ცვლას აუმჯობესებს. პროცედურის წინ

ხელზე ეთერზეთი წაისვით (თქვენთვის სასიამოვნო არომატი შეარჩიეთ), რომელიც კანს არბილებს. მასაჟის დროს მოძრაობა უნდა იყოს ნარნარი, ნელი, მცირე ზეწოლით. დაიწყეთ მაჯიდან და თანდათან ხელისგულის ცენტრისკენ წაიწიეთ. კანის არც ერთი მილიმეტრი დაუშუშავებელი არ დატოვოთ. მასაჟს თითებზე ვამთავრებთ. განსაკუთრებული ყურადღება ეთმობა თითების ბოლოებს, ვინაიდან იქ ბევრი ნერვული დაბოლოებაა თავმოყრილი. პროცედურის შემდეგ ხელები 5-7 წუთი დაასვენეთ, ზეთი მოიბანეთ და დამატენიანებელი კრემი წაისვით.

## 5. გამეციხება

ვიტამინები ნებისმიერი სახით ჩვენი ორგანიზმისთვის აუცილებელია, როგორც კვების პროდუქტებში, ასევე ვიტამინურ-მინერალურ კომპლექსებში. მაგალითად, ვიტამინი A კანის ტონუსს ალადგენს; B კვებავს, სიმშრალეს, მოდუნებასა და ნახეთქებს ებრძვის; C პასუხისმგებელია კანის სიგლუვესა და ელასტიკურობაზე. ნახევრადუჯერი ცხიმოვანი ომეგა-3 სასარგებლო ამინომჟავების წყაროა, რომელიც კანს ჭიმავს და ნაოჭებს ებრძვის. ის უხვადაა ზღვის თევზში, ამიტომ კვების რაციონში თევზი აუცილებლად ჩართეთ.

**ხ**ანისა და თმის ღამით სწორად მოვლა დაბერების პროცესს ანელებს და თქვენს სილამაზეს აღადგენს. ხოლო სპეციალური მოვლის საშუალებები ნამდვილ სასწაულს ახდენს, სანამ გძინავთ და სიზმრებს ხედავთ.



ღამით გაძლიერებულად გამოიშუშავდება ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ჰორმონი — სომატოტროპინი. ის პასუხისმგებელია კანის უჯრედების განახლებაზე და თმის ზრდის პროცესს ააქტიურებს. გარდა ამისა, სომატოტროპინი ხელს უწყობს სხვა ჰორმონების დიდი რაოდენობით გამოიშუშებას, რომლებიც კანს ვიტამინებისა და კოსმეტიკური საშუალებების აქტიური კომპონენტების შეთვისებაში ეხმარებიან. უბრალოდ ძილის წინ გასუფთავებულ კანზე წაისვით და მშვიდად დაიძინეთ — ისინი თქვენს სილამაზეზე იზრუნებენ.

## ძილის სამეფო

ძილის წინ კანი გულმოდგინედ გაისუფთავეთ. მშრალი და მგრძობიარე კანისთვის გამოიყენება რძე, ცხიმოვანისთვის — გელი ან დასაბანი ქაფი. ამის შემდეგ სახე ტონიკით გაიწმინდეთ და ღამის კრემი წაისვით.

ღლის კრემისგან ღამისა იმით განსხვავდება, რომ ამ უკანასკნელში ცხიმების, მკვებავი და აღმდგენი კომპონენტების უფრო მაღალი შემცველობაა — ისინი კანს

შუალება შეარჩიეთ.

კვირაში ორჯერ, ღამის კრემის წასმამდე, სახეზე ნიღბი გაიკეთეთ. ის განსაკუთრებით კარგად შეითვისება თბილი კომპრესისა და მასაჟის შემდეგ.

არ დაგავიწყდეთ თმის მოვლა. ყოველ საღამოს ნატურალურ ბენვიანი ჯაგრისით დაივარცხნეთ. ასეთი მარტივი პროცედურა მათ ზრდას გააუმჯობესებს, მტკვრსა და ვარცხნილობის დასაფიქსირებელი საშუალებების ნარჩენებს მოაშორებს.

ძილის წინ წამწამებზე წაისვით სპეციალური ზეთი ან მოსავლელი კონდიციონერი, რომლებიც მათ მტკვრებსა და ჩამოცვენას თავიდან აგაცილებთ.

ღვანდის, გვირილის ან ფიჭვის დამამშვიდებელი ეთერზეთები ღრმა ძილზე იზრუნებს — ორი წვეთი ბალიშზე აპურეთ. ყურადღება! საძინებელში ტემპერატურა 20 გრადუსზე მაღალი არ უნდა იყოს.

# ღამის პროგრამა

ძილის დროს სხეულის ტემპერატურა იმატებს, რაც კრემების მოქმედების ეფექტს აძლიერებს. მაგრამ, თუ ძლიერ ცხელა, კანი ოფლიანდება და ფორების დახშობა ხდება.

ლოგინის თეთრეული სუფთა ზამბის შეარჩიეთ — ცხიმის ჯირკვლების ზედმეტ გამონაყოფს იწოვს.

## შინაური რეცეპტები

### კანის დამარბილებელი

ბანანის ნიღბი კანს ატენიანებს და კვებავს, ასევე წვრილ ნაოჭებს ასწორებს. 1 სუფრის კოვზი ბანანის რბილობა, 1 კვერცხის გული, 1 ჩაის კოვზი არაუხანი და 1 ჩაის კოვზი თხევადი თაფლი აურიეთ. ნარევი სახეზე დაიდეთ და 15-20 წუთის შემდეგ ჩამოიბანეთ. მეტი ეფექტისთვის ასეთი ნიღბები კვირაში 2-3-ჯერ გაიკეთეთ.

### გამაახალგაზრდავებელი ნიღბი

ზეითუნის ზეთი მდიდარია A და E ვიტამინებით, რომლებიც კანის ახალგაზრდობას ახანგრძლივებენ, მისი დატენიანების დონესა და სიგლუვეს იცავენ. ამიტომ ის ბევრი შინაური რეცეპტის შემადგენლობაში შედის.

1 სუფრის კოვზი ცხიმოვანი ხაჭო და 2 სუფრის კოვზი ზეთუნის ზეთი აურიეთ. მიღებული ნარევი სახეზე დაიდეთ და 20 წუთი გაიჩერეთ. ნიღბის ნარჩენები ჯერ თბილი, შემდეგ გრილი წყლით ჩამოიბანეთ. საუკეთესო ეფექტის მისაღწევად ნარევი 1 ჩაის კოვზი თხევადი თაფლი ჩაუმატეთ.

✓ მოაჩხადა აზა გაფოშიძე





# შეფთავება ტექნიკური კვალიფიკაციით

ფრონტალური კამათი შეიძლება, ზოგჯერ საჭიროც არის, მაგრამ იმ შემთხვევაში, თუ არამხოლოდ „ასი პროცენტით“ მართალი ხართ, არამედ ამის დამტკიცებაც შეგიძლიათ. კამათის ტექნიკის შერჩევას თქვენი ხელმძღვანელის ხასიათის თავისებურებები გაითვალისწინეთ.

## ენისპოტი

სწორად ჭკვიანი, მკაცრი, ავტორიტარული, სხვის აზრს არ აღიარებს, უტაქტო გამოთქმებს არ ერიდება და ინიციატივით თანამშრომლებს არ ინდობს.

**კამათის ტექნიკა.** თქვენი ბრწყინვალე არგუმენტებითა და უდავო ფაქტებით მის რკინაბეტონივით მტკიცე „სიმართლესთან“ ვერაფერს გახდებით. უმჯობესია, თქვენი ბოსის გვერდის ავლით, პირდაპირ ზემდგომ უფროსობას მიმართოთ და საკითხი უფრო მაღალ დონეზე გადაჭრათ. სუბორდინაციის ასეთი დარღვევის უფლება შეიძლება თავს მისცენ მხოლოდ უნიკალურმა სპეციალისტებმა, რომლებმაც იციან, რომ ვინმეთი მათი შეცვლა ძნელია. და, რა თქმა უნდა, მზად უნდა იყოთ იმისთვის, რომ დესპოტი ბოსის რისხვა თავზე ნიაგარის ჩანჩქერის სიძლიერით დაგატყდებოდეს.

## სპეციალისტი

თავის საქმეში კარგად ერკვევა, მიჩვეულია დეტალებში ჩაკვირებას, შედეგებზე მუშაობს და მისი ქვეშევრდომებისგან ამასვე ითხოვს.

**კამათის ტექნიკა.** ემოციები გვერდზე გადადეთ. თქვენი არგუმენტები მკაფიო და ლოგიკური უნდა იყოს. არ დაგავიწყდეთ, მიუთითოთ, თქვენი აზრით, არასწორი გადაწყვეტილების შედეგებზე. დაეყრდენით მხოლოდ შემონემულ მონაცემებს. თქვენი მოსაზრების დასაბუთებლად გამოიყენეთ გრაფიკები, სქემები, დიაგრამები, კონკრეტული მაგალითები. მოერიდეთ ბუნდოვან ფორმულირებებს და ასეთი ტიპის ფრაზებს „მე ვფიქრობ“, „დარწმუნებული არ ვარ“.



„არსებობს ალბათობა“.

## ჯახიჯისტი

ხელმძღვანელი პროტექციის ან მებრძოლი ხასიათის წყალობით გახდა. ნიჭიერი მანიპულატორია, ადამიანების მართვის ხელოვნებაში იმაზე უკეთესად ერკვევა, ვიდრე საქმეში, რომელსაც ხელმძღვანელობს. მისი არაკომპეტენტურობის შესახებ ნებისმიერ ქარაგმულად ნათქვამს მტკიცეფუნად აღიქვამს. ყოველთვის პოულობს მას, ვისაც შეუძლია საკუთარი წარუმატებლობა ან საეჭვო გადაწყვეტილების დანაშაული გადააბრალოს.

**კამათის ტექნიკა.** არსადროს შეეკამათოთ საზოგადოების წინაშე: თუ მართალი აღმოჩნდებით, ხელმძღვანელი დამსწრე საზოგადოების წინაშე დამცირებას არასდროს გააბატობთ. მასთან პირისპირ საუბრის დროსაც კი თავაზიანობა გამოიჩინეთ და გამოიყენეთ ასეთი ფრაზები: „თქვენი გამოცდილებისა და ცოდნის ადამიანი მაშინვე დანახავს ასეთი გადაწყვეტილების უპირატესობას“. საბოლოო გამარჯვებამდე

ჯიუტობას ნუ გამოიჩინებთ, თქვენი მოსაზრებები გადმოცხადებთ და ნუ გაგვიკვირდებათ, თუ ორი დღის შემდეგ ბოსი მათ დაეთანხმება, თანაც თქვენი იდეების ავტორობას მიიწერს. არ ღირს, კმაყოფილებით გაიღიმოთ და თქვათ: „თავიდანვე ასეც ვიცოდი“.

## ჯახიზმადევი

მიმზიდველი და ენერგიულია, შეუძლია თავისი ენთუზიაზმი სხვებს გადასდოს. მუდამ ახალი იდეები აქვს და მათი არასტანდარტულად გადაჭრა შეუძლია. სწორად სურათს მთლიანობაში კარგად ხედავს, მაგრამ დეტალების მიმართ უყურადღებოა. ხელქვეითების მიმართ თბილი და კეთილმეგობრულია.

**კამათის ტექნიკა.** ის შემთხვევაა, როდესაც შეგიძლიათ საზოგადოების წინაშე განსახილველად საკუთარი შეხედულება გამოიტანოთ და საერთო შეკრებაზე დაიცვათ, მაგრამ გახსოვდეთ: თქვენი გამოსვლა უნდა იყოს არამხოლოდ არგუმენტირებული, ასევე ეფექტური, ემოციური. იაზროვნეთ გლობალურად. კარგი იქნება, თუ სხვა თანამშრომლებს წინასწარ დაითანხმებთ. ასეთი ტიპის ხელმძღვანელს უმეტესობის აზრის გათვალისწინება ახასიათებს.

## დემოკრატი

კომპეტენტური, მოაზროვნე, ხელქვეითების პატივისცემელია, რომელმაც მოსმენა და გაგება იცის. ნამდვილად სწამს, რომ კამათით ჭჭმარიტება იბადება.

**კამათის ტექნიკა.** არასდროს შეეკამათოთ, თუ დისკუსიის ერთადერთი მიზანი თქვენი სიმართლის დამტკიცებაა. დემოკრატიულობის მიუხედავად, თქვენი ხელმძღვანელი სულელებს ვერ იტანს. დისკუსიის დაწყება ღირს მხოლოდ მაშინ, თუ კამათის პროცესში აღმოჩნელი ჭჭმარიტება ფირმას სასიკეთო სამსახურს გაუწევს. და თუ შეძლებთ, თქვენი სიმართლე არგუმენტებით დაამტკიცეთ, დემოკრატი ხელმძღვანელი დაგაფასებთ, როგორც ჭკვიან, საქმიან და პრინციპულ თანამშრომელს.

# კარგ ბანსოებს მიბრუნება

ყველასთვის ნაცნობია სიტუაცია, როდესაც განწყობა სწრაფად ფუჭდება და ბოლოს ნულზე ჩამოდის. შედეგი — სამყაროთი და ხალხით უკმაყოფილება, შრომისუნარიანობის დაქვეითება, ზოგჯერ საერთო უქეიფობა ან ქრონიკული დაავადებების გამწვავება. თუ ასეთ განწყობას მკაფიო მიზეზი აქვს, მაშინ ადამიანი კონცენტრირებას თვითონ პრობლემების გადაჭრაზე ახდენს. თუ განწყობის გაფუჭება ამკარად გამოხატული საბაბის გარეშე ხდება, ხშირად არ ვიცით, თავს როგორ დავეხმაროთ, როგორ დავიბრუნოთ მებრძოლი სული და ცხოვრების ინტერესი. ამის სწავლა შეიძლება. გათავაზობთ რამდენიმე მეთოდს.

**1. ქალაქის ესკადრია.** ერთი შეხედვით, ეს თითქოს ბავშვური გასართობია. სინამდვილეში მისგან ეფექტი მაღალია. აიღეთ ქალაქის ფურცლები და თითოეულზე დაწერეთ თქვენი დამწუხრების ერთი ან რამდენიმე ერთმანეთთან დაკავშირებული საბაბი, რომელიც გაქვთ და ისინიც, რომელთა გამოც მოცემულ მომენტში არ განიცდით. თითოეული ფურცლისგან თვით-

მგონივრი გააკეთეთ. რაც მეტი იქნება, მით უკეთესი. შეარჩიეთ ადგილი, სადაც თქვენი ფრთხილი მასველები ბუნებას არ დააბინძურებენ და სათითაოდ გაუშვით. შეიგარქვით, უარყოფითი განწყობა როგორ გტოვებთ. მთავარი: დატკბით მომენტით და სავარჯიშო მექანიკურად არ შეასრულოთ.

**2. სიხარულის ძებნა.** თქვენი მიზანია სიხარულისთვის 10 საბაბი იპოვოთ. გადით ქუჩაში, სკვერში, ირგვლივ მიმოიხედეთ. ათი პატარა სიხარულის პოვნა ადვილია. მთელი დღის განმავლობაში მათზე იფიქრეთ და ცუდი განწყობა პოზიტივის შეტევისგან უკუიქცევა.

**3. მხიარული შეხვედრა.** დაურეკეთ მეგობრებს და შეიკრიბეთ ვინმესთან სახლში, კაფეში, პარკში. მთავარი პირობა: შეხვედრამ საინტერესოდ და მხიარულად უნდა ჩაიაროს. მისი ფორმატი წინასწარ მოიფიქრეთ. ამ სავარჯიშოს ჩარჩოებში ცხოვრებაზე ჩივილი და პრობლემებზე საუბარი დაუშვებელია.

**4. აფეთქება.** ნალველი, დეპრესია თქვენგან გაუშვით, იტირეთ, ბალიშს ან მაგიდას მუშტები დაუშინეთ, ჭურჭელი დაამსხვრ-



ით. მას შემდეგ, რაც ნეგატივს უკანასკნელ წვეთამდე ამოაფრქვევთ, შვებას იგრძნობთ და განწყობა გაუმჯობესდება.

**5. სიკეთე აკეთეთ.** ირგვლივ მიმოიხედეთ. ამაჯერად ეძებთ ის, ვისაც მოცემულ მომენტში უჭირს, ცუდად არის ან მარტოა. იფიქრეთ, როგორ შეგიძლიათ დაეხმაროთ ამ ადამიანს (ან ცხოველს). მიეცით ის, რაც აკლია. სიკეთის ჩადენა სიხარულს მოგგვრით.

დაბოლოს, ცუდი განწყობა მხოლოდ განწყობაა. განწყობას ქმნიან, არ ნებადებიან. გახსოვდეთ: წვიმის შემდეგ ყოველთვის ცისარტყელა ჩნდება.

✓ მოაჩხადა აზა გაფთხიძე

# ყურძნის სიყვითე

ყურძენი არამხოლოდ ტკბილი სასუსნავია. მისი სამკურნალო თვისებების შესახებ ჯერ კიდევ რამდენიმე ათასი წლის წინ იცოდნენ. უნიკალური შემადგენლობის წყალობით, ყურძნის ნაყოფი, რბილობი, კანი და ნიჰნები მრავალ ორგანოსა და სისტემაზე მოქმედებს.



**გლუკოზა და ფრუქტოზა** (მათი შემცველობა დამოკიდებულია ყურძნის ჯიშსა და ამინდის პირობებზე და დაახლოებით 30%-ია) ენერჯის მარაგს სწრაფად აღადგენს, თავის ტვინის მუშაობაზე სასიკეთოდ მოქმედებს. ყურძენი ბუნებრივი ტონიკია.

**კალციუმი** (მისი რაოდენობის 60% ნაყოფის კანსა და რბილობში) ასევე კენკრაში არსებული გლიკოზიდები აუცილებელია გულის ნორმალური მოქმედებისა და თირკმლების ჯანმრთელობისთვის.

**ორგანული მჟავები** — ღვინის, ვაშლის, ქარვის, ფოსფორის, ლიმონის და სხვა — ნივთიერებათა ცვლას აუმჯობესებენ. ისინი ასევე საჭიროა კუჭქვეშა ჯირკვლის კარგი მუშაობისთვის.

ყურძენი შეიცავს ვიტამინების სრულ ნაკრებს, მაგრამ განსაკუთრებით მდიდარია ასკორბინის მჟავით, კაროტინით, B ჯგუფის ვიტამინებით.

**პოლიფენოლები, ფლავონოიდები და ანტოციანები** (განსაკუთრებით ბევრია კანში) ბუნებრივი ანტიმუანგავებია. ეს უკანასკნელები მავნე თავისუფალ რადიკალებს ებრძვიან და ამით დაბერების პროცესს ანელებენ, ონკოლოგიური დაავადებების განვითარებას ხელს უშლიან.

**ფოსფორი და კალციუმი** ძვლის სისტემასა და კბილებს ამარაგებენ. ყურძნის წვენი თავისი შემადგენლობით ახლოსაა რძესთან და ვეგეტარიანელებისთვის მისი შემცველია.

ყურძენი მდიდარია **აპექტინებით**, რომლებიც ნაწლავების მუშაობის ნორმალიზაციას ეხმარებიან და ორგანიზმიდან ტოქსინები გამოაქვთ.

როგორც ტკბილი ნამალი, ყურძენი რეკომენდებულია გულისა და თირკმლების დაავადებების, ბრონქიტისა და ფილტვების ანთების, ნერვული აშლილობისა და პიპერტონიის დროს. ამასთან, ყურძნის სამკურნალო ეფექტი უფრო მაღალია, თუ კენკრას მთლიანად — კანთან და ნიჰნებთან ერთად შეჭამებ და არამხოლოდ წვენს დალევთ.

## ყურძენი სწრაფად ეხმარება

ყურძნის თერაპიის დროს საჭიროა ზოგიერთი მნიშვნელოვანი წესის დაცვა. მაშინ მისი სამკურნალო ეფექტი სწრაფად გამოვლინდება.

მუქი ფერის ყურძენი ჯანმრთელობისთვის უფრო სასარგებლოა, ვინაიდან მასში მეტი ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებაა. ჭამეთ მხოლოდ მთლიანი, ჯანსაღი კენკრა. ყურძენს ნიჰნებთან ერთად დიდი სამკურნალო თვისება გააჩნია, ვინაიდან თესლებში ჩვენთვის აუცილებელი ბევრი ცხიმმჟავაა. მაგრამ, თუ ნიჰნების ღეჭვა არ გსურთ, შეინახეთ, გაახმეთ და ყავის საფქვავეში დაფქვით. ფხვნილი ნებისმიერ კერძში ან სასმელში დაუმატეთ, როგორც სასარგებლო ცხიმმჟავებისა და მიკროელემენტების წყარო.

ყურძენი მოიხმარეთ კვების შუალედებში, ჭამიდან 2-3 საათის შემდეგ, უფრო ადრე არა. ეს სამკურნალო პროდუქტი შეუთავსებელია რძესთან, ცხიმთან კერძთან, სპირტიან სასმელებთან, ქორფა ბოსტნეულსა და სხვა ხილთან. სამკურნალო მიზნით მიირთვით, როგორც ცალკე კერძი.

ყურძნის წვენი საჭმელს არ დააყოლოთ, ცალკე დალიეთ ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე ან ჭამიდან 2 საათის შემდეგ.

**შენიშვნა!** ყურძენი, განსაკუთრებით მისი წვენი, უკუნაჩვენებია შაქრიანი დიაბეტის, კუჭის წყლულის, მაღალი მჟავიანობის გასტრიტის დროს (ორგანული მჟავების დიდი რაოდენობა დაავადების გამწვავებას იწვევს), თირკმლების უკმარისობის, კალციუმის ცვლის დარღვევის, ჰეპატიტის, ციროზის, კარიესის, სტომატიტის, ორსული ქალებისა და პათარა ბავშვებისთვის (შეიძლება ნივთიერებათა ცვლის დარღვევა და ანემია გამოიწვიოს).

ყურძენი მეტად კალორიულია, შესაბამისად წონაში მატებას ეხმარება.

# შემოდგომის სილამაზის რეცეპტები

ქორფა ბოსტნეული, კენკრა, ხილი... თქვენი სამზარეულო იდეალური ლაბორატორიაა შინაური კოსმეტიკური საშუალებების მოსამზადებლად, რომლებიც არამხოლოდ კანის გაახალგაზრდავებას, ასევე სეზონური ცვლილებების დაძლევის ეხმარება.



გატბობის სეზონში სახის კანი ძლიერ შრება ჰაერში ტენის არასაკმარისი რაოდენობის გამო. ამ შემთხვევაში დაგეგმარებათ დამატინიანებელი სტაფილოს წვენი. საშუალო ზომის სტაფილო წვრილად გახეხეთ და კვერცხის გული შეურიეთ. ერთი წვეთი ზეთის ზეთი დაუმატეთ. ნარევი კარგად გასუფთავებულ კანზე ნახევარი საათი დაიდეთ, შემდეგ სველი ბამბის ტამპონით მოცილეთ. კვირაში არაუმეტს 1-2-ჯერ გამოიყენეთ.

კანს კარგად ატონიზირებს ძახველის ნილაბი. კენკრის წვენი მკვებავ კრემში ან კვერცხის ცილაში თანაბარი რაოდენობით აურიეთ. ნილაბი სახეზე 30-40 წუთი, 3-4 კვირის განმავლობაში დღეგამოშვებით გაიკეთეთ.



ქარისგან აქერცლილ-დამსკდარ კანს ნიგოზი ეხმარება. ნიგოზი დანაყეთ, 1 ჩაის კოვზი ნაღების კარაქი, კვერცხის გული და თაფლი დაუმატეთ, ყველაფერი აურიეთ. ნილაბი 20-30 წუთი გაიჩერეთ.

დალღილ კანს გამოაცოცხლებს, ქარისა და სიცივის ზემოქმედებისგან დაცვას კომბოსტოს ნილაბი. კომბოსტოს ფოთლები ხორცსაცხვე მანქანაში გაატარეთ და ათქვეფილ კვერცხის ცილაში აურიეთ. სახესა და ყელზე 25-30 წუთი დაიდეთ.

ნებისმიერი კანისთვის უნივერსალურია გოგრის ნილაბი. 3 სუფრის კოვზ მოხარშულ გოგრის პიურეს 1 კვერცხის გული და 1 ჩაის კოვზი თაფლი დაუმატეთ. თბილი ნილაბი სახის კანზე 20 წუთი დაიდეთ.

✓ მოამზადა აზა გაფთხიძე

## გაიაღვილეთ საჭმლის მონელება

იქონიეთ მიიღეთ უკმატური

# კრეზამი

თითო კაფსულა ყოველი ჭამის დროს

www.krezam.ge

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

# ჩვენი მსახიობი ლედი

## რამაზ ლაზარვილი სჯავაძის სიყვარული აპოკალიფსი „მე და სოფო ნიჭარაძე ამ პროექტის შემდეგ ვერ ვიმეგობრებთ“



რამაზ ლაზარვილი სიყვარულმა ააცვია ამ სიტყვის პირდაპირი მნიშვნელობით. 3 წლის წინ გადანწყობდა, შეყვარებულისთვის სიურპრიზი მოეწყო და ტანგოს შესასწავლადაც სტუდია „თელაში“ მივიდა. ნიჭიერი მოსწავლე რამდენიმე კვირაში უკვე კონკურსზე აღმოჩნდა და ასე დაიწყო მისი საცეკვაო კარიერა. მერე იმ შეყვარებულს დაშორდა, მაგრამ ცეკვა მის ცხოვრებაში სამუდამოდ დარჩა. ახლა ტელეპროექტში „ცეკვავენ ვარსკვლავები“ მომღერალ სოფო ნიჭარაძის მეწყვილეა.

21 წლის რამაზი შეყვარებულია. მისი რჩეული მოცეკვავე თიკო დარაბევილია. ისინი მენყვილეები არიან და კონკურსებშიც ერთად მონაწილეობენ. რამდენიმე ხნის წინ რამაზმა თიკო დედასთან, იტალიაში ჩაიყვანა და სარძლო გააცნო. ახალგაზრდა მოცეკვავეს ბევრი გეგმა აქვს, რაზეც თავად გვიამბო:

— იტალიაში დედასთან ერთად უნდა მეცხოვრა, ჩავედი კიდეც. უნივერსიტეტიც ჩავაბარე, მაგრამ ვერ გაძქელი და საქართველოში დავბრუნდი. ამჟამად საავიაციო უნივერსიტეტის მეოთხე კურსის სტუდენტი ვარ. წესით, უნდა დაფერინავდე, მაგრამ ტელეპროექტში ვარ. იტალიაში ვერ გაძქელი, მაგრამ მხოლოდ საქართველოში ყოფნაც არ მიყვარს.

— **ცეკვა როდის დაიწყეთ?**  
— ცეკვა ყოფილი შეყვარებულის გამო დავიწყე 18 წლის ასაკში. მისთვის სიურპრიზის გაცემა გადავწყვიტე და სტუდია „თელაში“ ტანგოს შესასწავლად შევედი. ორ კვირაში კი კონკურსზე გამიმევეს, სადაც 7 წყვილიდან მე-6 ადგილზე გავედი, რამაც კიდევ უფრო შემმატა სტიმული. ეს სიყვარული დიდხანს არ გაგრძელდება, მაგრამ მოცეკვავე გახვდები.

— **თქვენს ცხოვრებაში ქალის სხვა დროსაც უთამაშია მნიშვნელოვანი როლი?**

— დედამ ჩემს ცხოვრებაში მნიშვნელოვანი როლი ითამაშა, დღეს თუ რამეს წარმოვადგენ, მისი დამსახურებაა. ამ ადამიანმა მასწავლა შრომის ფასი. ცვდილობ, მის მიმართ თბილი ვიყო. მისი ბედნიერებისთვის ყველაფერს გავაკეთებ. ჩემთან სულ აქვს შენიშვნა და გამუდმებით რჩევებს მაძლევს. როცა პირველად, მისგან კომპლიმენტებს არ ველოდები. რა შენიშვნა გაქვს მეტი, მაშინვე ამას ვეკითხები. გრამატიკული შეცდომებიდან დანებებული და ჩაცმით დამთავრებული, ყველაფერში მაკრიტიკებს. ორი და მყავს, ერთი საფრანგეთში ცხოვრობს, ერთი აქ არის გათხოვილი. მე ბებიასთან ვცხოვრობ, მოკლე, სულ ქალების გარემოცვაში ვარ. ქალის გარეშე არც ეს ცეკვები იარსებებდა. ცეკვა ჩემთვის სხეულს ენაა და მოცეკვავემ აზრიანად უნდა იცეკვოს.

— **მართლაც ქალებით ყოფილხართ გარემოსცული და ალბათ კარგად იცნობთ ქალების**

**ბუნებას. როგორი დამოკიდებულება გაქვთ მშვენიერი სქესისადმი?**

— ვერ ვიტყვი, რომ ქალებთან მიმართებაში რომანტიკული ან ლომბიერი ვარ, შეიძლება ითქვას, რომ მაკცრიც ვარ, თუმცა ალბათ ვისთან როგორ.

— **„ცეკვებს“ წინა სუსონზე თქვენი მეწყვილე მასხიობი ია სუსნაძე შეიძლება იყო. მასთან როგორი ურთიერთობა ააქვს?**

— მაშინ შოუში მონაწილეობის გამოცდილება არ მქონდა, ამიტომ იას მიმართ ცოტა მაკცრიც და სხვანაირად მომთხოვნი ვიყავი. მერე ვისწავლე ის, რომ ქალთან ყოველთვის არ ჭრის სიმკაცრე და ცუდი ტონით ლაპარაკი. ია პროექტში გავიცანი, საკმაოდ მშრომელი ადამიანი.

— **აღსანიშნავია პარტნიორი სოფო ნიჭარაძის მიმართაც ასეთი მოთხოვნა წარმოადგინო?**

— გადავწყვიტე, სოფოსთან მაკცრიც არ ვიყო, ასე ჯობს. მასთან სიმკაცრე არ მჭირდება. ვიცი, როდის რა ან როგორ უნდა ვუთხრა, რა არ გამოსდის და კიდევ, თუ რამე არ გამოუვა, პირში არ უნდა მივახალო. ერთიანად ბევრი რამ რომ ვუთხრა, სტიმულს დაკარგავს.

სოფოს ვარჯიში არასოდეს ეზარება. ფეხზე დიდი ტრავმა მიიღო, მაგრამ, ამის მიუხედავად, თავს არ ზოგავს, გამაყურებლებს იკეთებს და მაინც ვარჯიშობს. ქართლის ტურზეც ამ ტრავმით იყო, მაგრამ ძლიერი გამაყურებლის დახმარებით მაინც დადგა სცენაზე, ტკივილი არ შეიმჩნია და პროფესიონალივით იცეკვა. სოფო იმდენად შრომისმოყვარეა, იმდენად დიდი პასუხისმგებლობა გააჩნია, რომ ჩემი მითითებები არ სჭირდება. მასთან მუშაობა არ მიჭირს, ყველა მოძრაობას ჩემთან ერთად ითვისებს და ხანდახან ისე სწრაფადაც, რომ სულ ვფიქრობ, არ დამასწროს, თორემ სირცხვილია-მეთქი.

— **მიუხედავად ამისა, ალბათ მაინც გაქმნებით ერთმანეთსთან შენიშვნები.**

— მას თავიდანვე ვუთხარი, რომ ჩემთვის ნებისმიერი შენიშვნის მოცემა შექმლო. ყველაფერს სოფოს უთამაშებ — თმის შეჭრას ან გარეგნობაში სხვა სახის ცვლილებას, რადგან ჩვენ ვართ წყვილი და არა — ცალ-ცალკე ვარსკვლავები. შეიძლება სოფო ასე დეტალურად არ მითანხმებდეს

რალაც-რალაცებს, მაგრამ ყველაფერს მაინც ურთიერთშეთანხმების საფუძველზე ვაკეთებთ.

— **როგორ ატყობთ, ისე დახლოვდით, კონკურსის შემდეგ მეგობრები იქნებით?**

— სოფოსთან ურთიერთობაში თავიდანვე ზომიერი ვიყავი. ის ძალიან კარგი ადამიანია. ვერ გეტყვით, რომ პროექტის გარეთ ვიმეგობრებთ, რადგან ამისთვის დრო თითქმის არ გვაქვს.

— **თქვენს ცხოვრებაში არის საყვარელი გოგონა?**

— კი და ის ადამიანი ჩემი მენყვილეა. უკვე მეორე წელია თიკო დარაბევილიც მიყვარს.

— **ეს საყვარელი ცეკვამ გაბოჟინა თუ ჯერ შეეყვარადათ და წყვილად მერე აქცით?**

— ცეკვის დროს საკმაოდ მობილიზებული ვარ და ქალს სხვა თვალით არ ვუყურებ. თიკოსთან ერთი წელი ისე ვიცეკვე, გრძნობა არ გამჩენია. მერე თიკო სტუდიიდან დროებით წავიდა და მე სხვა მენყვილე მყავდა. ამ დროს გიგიმ (გაჩჩილაძე) იაქტიურა და მიბიძგა, თიკო ძალიან კარგი გოგონა, მარტო რას დადიხარო. თან იცით, რა იყო? თიკო ცეკვისას სულ სხვა ტიპაჟი, ზედმეტად ჩუმი იყო. როცა რალაცაზე ვეკამათებოდი, უბრალოდ ჩუმად იყო და ამაზე ვგვიფიქრობდი. არც სწყინდა და არც მეჩხუბებოდა. მე კი საკმაოდ ემოციური ვარ და მისგან ყოველთვის რალაცას ველოდი. თან გაგონილი მქონდა, რომ მეგობრების გარემოცვაში სულ სხვანაირი იყო, გიგობდა და ბევრს ლაპარაკობდა. ალბათ ჩემი ყურადღება ამ გარემოებაზე მიიქცია. სულ მაინტერესებდა, ეს ადამიანი ცეკვის მიღმა როგორი იყო, ჩემთვის ის ამოუხსნელ განტოლებადაც იქცა.

ერთი წლის განმავლობაში ერთმანეთს არ ვნახულობდით, „ფეისბუქზე“ თუ ვწერდით, ისიც მოკითხვის მიზნით. ჩემზე გიგის ბიძგაზე იმოქმედა და თიკოს მიმართ იმ ქვეცნობიერმა ინტერესმა, რაც სულ გამაჩნდა. მერე თიკო სტუდიაში დაბრუნდა. ვხვდებოდი, რომ ჩემ მიმართ ისიც რალაცას გრძნობდა, მაგრამ მისი ქვეცემებიდან ეს არ ჩანდა, უბრალოდ მამაკაცური ინტუიციით ვიგრძენი. არ არსებობს, დავკვირვებულ კაცს ქალისგან რამე გამოეპაროს. თიკოსგან რომ რალაც არ მეგრძნო, მისკენ ამ ნაბიჯს არც გადავდგამდი, ამ საკითხში საკმაოდ თავშეკავებული ვარ. ჩვენი ურთიერთობა საკმაოდ მალე აუნყო და შეყვარებულნიც გავხდით.

— **როდის გავიცანით ნამდვილი თიკო?**

— სტუდიაში რომ დაბრუნდა, მე სხვა მენყვილე მყავდა და ის სხვასთან ცეკვავდა. ეჭვიანობა არ მახსიათებებს, მაგრამ ძალიან შესატყურე ვარ და გავდინიანდი, ჩემი გოგო სხვასთან რომ ცეკვავდა. მოვიტოვებ, თიკოს ისევ ჩემთან ცეკვა და კვლავ დავეწყვილდით. მერე სტუდიის გარეთაც გვქონდა ურთიერთობა და კარგად გავიცანი. სამხატვრო აკადემიაში სწავლობს, ხელმოვანია და თან

ჩემს ხასიათს საკმაოდ კარგად იცნობს. ის ყველაზე ქალურია ჩემთვის.

— მის ქალურობას რა განსაზღვრავს?

— პირველ რიგში, მანერები და ქცევები, ამასთან ერთად, თავის მოვლასაც და ჩაცმასაც დიდ ყურადღებას ვაქცევ. ეს ყველაფერი კი ერთიანობაში ქმნის ქალურობას. ალბათ ყველა მამაკაცისთვის ასეა. ქალი რომ სულ სპორტულდება და კედებში იყოს, არ მომეწონება. წვეულებაზე კედებით წასვლა ხომ არ შეიძლება?

— ქალის რა მანერები ან ჩვეულებები გადისანებთ?

— ყველაფერში ზომიერი უნდა იყოს. არ მომწონს, როცა ქალი ეწევა. მე თვითონ მწვევლი ვარ, მაგრამ ქალი რომ ეწევა, სუნი არ მსიამოვნებს. ცოლს მოწვევას არ დავუშლი, მაგრამ ალბათ არ მესიამოვნება. თიკო არ ეწევა, ჩემი წინა შეყვარებულები კი ეწეოდნენ... არ მინდა, ყველაფერი ვთქვა, რაც ქალში არ მომწონს.

— მაშინ ის გვითხარით, რა მოგწონს.

— ბუნებრიობა ყველაზე მეტად მომწონს. ბუნებრივად ქალური ქალი სულ სხვაა. არსებობს გოგონების კატეგორია, რომლებიც ქალურად იქცევიან, ოღონდ არაბუნებრივად. ეს უკვე მიზაძევა. ქალმა ევრანდიდან შეიძლება რალატეები ისწავლოს, მაგრამ საკუთარი თავი არ უნდა დაკარგოს.

— ეს სიყვარული რითი განსხვავდება წინა გრძნობებისგან?

— შედარებები არ მიყვარს. ყველა გრძნობისგან შეიძლება რალაც ისწავლო. ისე კი, ეს სიყვარული სხვებისგან ნამდვილად განსხვავდება, მაგრამ რითი, ამაზე ლაპარაკი არ მინდა. მე და თიკო იტალიაში კონკურსზე ვიყავით, დედაც გავაცანინა და, საბედნიეროდ, მას სარძლო მოეწონა, თორემ ვაიძე!..

— როგორც კონკურსანტი, თიკო როგორ ვაფასებთ?

— ერთ-ერთ სკოლაში ერთად ვასწავლით, მაგრამ ერთად გაკვეთილის ჩატარება სულ სხვაა და მასთან შეხვედრა — სხვა, რასაც ხშირად ვვლარ ვახერხებთ. ამის გამო ჩემი პროექტში მონაწილეობა დიდად არ მოსწონს, მაგრამ ხელს მიწყობს.

— თქვენს თავყვანისმცემლებზე ხომ იქვფიანობ?

— თიკო ზომიერად ეჭვიანია. თავყვანისმცემლებს რაც შეეხება, მათ ვერ ვამჩნევ. პოპულარობა მართლა არ მინდა და ამას თავმდაბლობის გამო არ ვაბზობ.

✓ სოფიო ბოჭორიძე

დაწვარში რუსი ჰოკეისტი დააპატიმრეს

ქალაქ დენვერში რუსეთის ჰოკეისტა ნაკრებისა და ნჰლ-ს კლუბ „კოლორადო ეველანის“ მეკარე სემიონ ვარლამოვი დააპატიმრეს.

რუსი მეკარე ოჯახური ძალადობის ბრალდებითაა დაკავებული. როგორც გამოცემა იუწყება, ჰოკეისტი თავად გამოცხადდა პოლიციის განყოფილებაში და სამართალდამცავებს ჩაბარდა.

კლუბ „კოლორადო ეველანის“ ხელმძღვანელობას ამ ინფორმაციასთან დაკავშირებით ჯერჯერობით კომენტარი არ გაუკეთებია.

სემიონ ვარლამოვი დღეს ნჰლ-ს ერთ-ერთ ლიდერად ითვლება, კლუბების მეკარეთა შორის შაიბების მოგერიების სტატისტიკური მონაცემების მიხედვით. მიმდინარე სეზონში მ შეხვედრაში მისმა კლუბმა 7 მატჩში იზეიმა გამარჯვება.



რასიზმის მორიგი გამოვლინება რუსულ ფეხბურთში

რუსეთის საფეხბურთო ლიგის უსაფრთხოების სამსახურის დირექტორმა ალექსანდრ მეიტინმა ახლახან განაცხადა, რომ საფეხბურთო კლუბ „ყუბანის“ ორი გულშემატკივარი, რომლებმაც მახანკალის „ანჟისთან“ პრემიერლიგის მატჩის დროს დალესტინის დროშა დაწვეს, აღმინისტრაციულ პასუხისგებაში არის მიცემული და დაჯარიმდა.

თავის მხრივ, ინტერნეტსაიტი „რ-სპორტი“ კრასნოდარის მხარის პოლიციაზე დაყრდნობით იუწყება, რომ მხოლოდ ერთი გულშემატკივარი დასაჯეს — 1994 წელს დაბადებული ადგილობრივი მცხოვრები. ჯარიმის თანხამ 1 000 რუბლი შეადგინა. მეიტინის თქმით, დამნაშავე გულშემატკივრებმა ჩადენილი საქციელი მოინანიეს და საჯაროდ სურთ ბოდიშის მოხდა.

კითხვაზე, თუ რა მიზეზით დაწვეს დალესტინის დროშა, ლიგის დირექტორმა განაცხადა, რომ გულშემატკივრებს ასეთი სახით სურდათ საკუთარი თავის წარმოჩენა.

— როგორც ჩანს, მათ ფეხბურთი საერთოდ არ აინტერესებთ. ისიც კი არ იციან, თუ ვინ არის „ყუბანის“ გუნდის კაპიტანი და რომელ ადგილზეა კლუბი ქვეყნის ჩემპიონატში, — განაცხადა მეიტინმა.

ფოტოსურათი, რომელზეც დალესტინის დროშის დაწვის ფაქტია აღბეჭდილი, „ტივიტრში“ „ანჟის“ გვერდზეა გამოქვეყნებული, რომელსაც თან ახლავს დამნაშავეების დასჯის მოთხოვნაც. მატჩი კრასნოდარში 28 ოქტომბერს გაიმართა და მასპინძლების გამარჯვებით 2:0 დასრულდა.



დევიდ ბექჰამი კლუბის თანამფლობელი გახდება

სიტი“ და ბეისბოლის კლუბი „ნიუ იორკ იანკიზი“ არიან, 100 მილიონი დოლარი დაჯდა. ნიუიორკული კლუბი ოფიციალური მატჩების გამართვას 2015 წელს დაიწყებს.

— მე მართლაც სერიოზულად ვარ დაინტერესებული ამ საქმით, — განაცხადა დევიდ ბექჰემმა, — ამერიკის საფეხბურთო ლიგა ძალიან ახალგაზრდაა, უახლოეს მომავალში კი განვითარდება და გაფართოვდება, ხოლო მაიამი მეტად აზარტული ქალაქია, სადაც ძალიან უყვართ სპორტული გუნდები. ამ საქმეში ბექჰემის პარტნიორები იქნებიან ბრიტანელი ბიზნესმენი საიმონ ფულერი და ბოლივიელი მილიარდერი მარსელო კლარე.

✓ მოამზადა კახა ხატიაშვილმა

**პატარძალმა მეჯვარედ ცხენი აირჩია**



ინგლისში, კერძოდ კი ნოტინგჰემშირში, 28 წლის ქალმა, ალექს უელსმა, ქორწილში მეჯვარედ 17 წლის ცხენი, სახელად ტოფი, აირჩია. საქმე ის გახლავთ, რომ ტოფი პატარძლის ოჯახის სრულფულებიანი წევრია. ნეფე — 29 წლის გრემ სელიზი კი ბედნიერია იმ ფაქტით, რომ იგი ალექს ისევე ძლიერ უყვარს, როგორც თავისი ცხენი.

ქორწილის შემდეგ ალექსი დღეში ორჯერ მიდის ტოფის სანახავად, ხოლო უქმე დღეებს სულ მასთან ერთად ატარებს.

**მე-17 სართულიდან გადმოვარდნილი სტუდენტი გადაარჩა**

ნიუ იორკში, მანჰეტენზე, 19 წლის სტუდენტი ეშარ ვონგტაუ, 17 სართულიანი საერთო საცხოვრებლის სახურავიდან გადმოვარდა და... სახლისა და ავტოფარების კედლებს შორის გაიჭედა. ვონგტაუ საერთო საცხოვრებლის დარაჯმა იპოვა. კედლებს შორის მანძილი მხოლოდ 60 სანტიმეტრი იყო. მშველენი 24 საათის განმავლობაში ცდილობდნენ ბიჭის გამოყვანას. მის გადასარჩენად კედლის დანგრევაც კი გახდა საჭირო.

სტუდენტმა მძიმე დაზიანებები მიიღო — თავის ქალის, მენჯისა და ხელების მრავლობითი მოტეხილობა აქვს, მაგრამ, მიუხედავად ამისა, გონება არ დაუკარგავს. რა გარემოებაში მოხდა უბედური შემთხვევა, ჯერჯერობით უცნობია.

**66 წლის კახა აღმოაჩინა, რომ ქალია**

ჰონგ კონგში მცხოვრებმა კაცმა 66 წლის ასაკში აღმოაჩინა, რომ სინამდვილეში ქალია. პაციენტს საშინელი მუცლის ტკივილები აწუხებდა და თანდათან მუცელიც ეზრდებოდა. ექიმებმა გადაწყვიტეს, მუცლის ღრუს ოპერაცია გაეკეთებინათ. ქირურგიული ჩარევის შემდეგ კი აღმოაჩინეს, რომ კაცის დაავადება საკვერცხეების კისტა იყო. შემდეგმა გამოკვლევებმა აჩვენა, რომ პაციენტს მემკვიდრეობითი ავადმყოფობა, ე.წ. ტერნერის სინდრომი ჰქონდა, რომლის დროსაც ქალები უნაყოფოები არიან. პაციენტის ორგანიზმში მამაკაცური ჰორმონები ქალისას ჭარბობდა, რის გამოც კაცის გარეგნობა ჰქონდა.

მოულოდნელმა აღმოჩენამ პაციენტი შოკში ჩააგდო. საბოლოოდ მან გადაწყვიტა, ცხოვრება მამაკაცის ამპლუაში გააგრძელოს. ამისათვის კი სიცოცხლის ბოლომდე დამატებით მამაკაცური ჰორმონები უნდა მიიღოს, რისთვისაც მზად არის.

**ჯონ ლენონის ბავშვობის სახლი აუქციონზე გაიყიდა**

ლივერპულში მდებარე ჯონ ლენონის ბავშვობის სახლი, რომელშიც ის 15 წლამდე ცხოვრობდა, აუქციონზე გაიყიდა. წითელი აგურით ნაშენებ ოთხთახიან სახლში 772 800 დოლარი გადაიხადეს, რაც სანყის ფასთან შედარებით სამჯერ ძვირია.



მყიდველის ვინაობა უცნობია, მაგრამ გავრცელდა ინფორმაცია, რომ სახლი აშშ-დან სატელეფონო ზარის საშუალებით შეიძინეს. აუქციონში ჯონ ლენონის ფანები მთელი მსოფლიოდან მონაწილეობდნენ.

**ორიგინალური წვერ-ულვაშის მსოფლიო ჩემპიონატი**

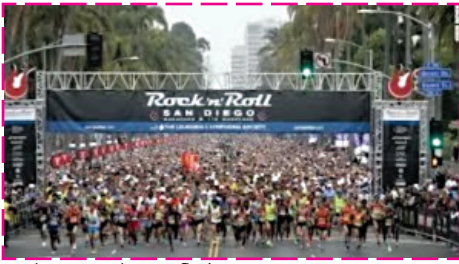


წვერ-ულვაშის მსოფლიო ჩემპიონატი გერმანიაში, ქალაქ შტუტგარტთან მდებარე პატარა სოფელში ჩატარდა. ეს ჩემპიონატი, 1990 წლიდან მოყოლებული, ყოველ 2 წელიწადში ერთხელ იმართება. წლებადღე ლონის-ძიებს 20 ქვეყნიდან ჩასული 300 მონაწილე სტუმრობდა. ისინი ერთმანეთს შემდეგ კატეგორიებში ეჯიბრებოდნენ: სალვადორ დალის საუკეთესო ულვაში, ყველაზე მოდური წვერი, საუკეთესო თხის წვერი და ა.შ.

მონაწილეებს შორის იყვნენ დეპუტატები და თვით ბრენდონ ბიგინსი — ფილადელფიის წვერ-ულვაშის კლუბის მეთაური და სხვადასხვა შეჯიბრების გამარჯვებული. გამარჯვებულები ფულადი პრიზებით დააჯილდოვეს. შეჯიბრის ბოლოს საზეიმო მიღებაც ჩატარდა.



### მხათონი 50 740 მოხბენადით



ამერიკის ქალაქ ნიუ იორკში მართონი ჩატარდა, რომელშიც 50 740-მა მორბენალმა მიიღო მონაწილეობა. როგორც გაირკვა, ეს რე-

კორდული რაოდენობაა.

აპრილში ბოსტონში მართონის დროს მომხდარი ტერაქტის გამო ნიუ იორკში უსაფრთხოების განსაკუთრებული ზომები მიიღეს. შარშან კი ამ პრესტიჟული ღონისძიების ჩატარებას ქარიშხალმა „სენდიმ“ შეუშალა ხელი და ზუსტად ერთი წლით გადაიდო.

### კაფე ბუებით

ბოლო წლებში იაპონიაში მეტად უცნაური და უჩვეულო კაფეები იხსნება. ერთ-ერთი — „ბუების კაფე“ გახლავთ. კაფე საესვა ბუებით და სტუმრებს შეუძლიათ, ისინი ხელში დაიჭირონ და მოეფერონ. კაფეში ბუების უამრავი ნაირსახეობაა,



ამიტომ ის გამოდგებით გადავსებულია ცნობისმოყვარე ადამიანებით.

შეგახსენებთ, რომ ბუ ერთადერთი ფრინველია, რომელიც ყველაფერს ლურჯ ფერში ხედავს.



### ოფიცინტი ქალი ვარსკვლავებზე „ნადირობს“

ელისი, შეიძლება ითქვას, მთელი სიცოცხლე ცნობილ ადამიანებთან ერთად ფოტოების გადაღებითაა გატაცებული. მიუხედავად იმისა, რომ ის ოფიცინტი და სრული განაკვეთით მუშაობს, ყოველდღიურად დაახლოებით 12 საათს ანდომებს სელებრითების მოძებნას და მათთან ერთად ფოტოკამერის წინ პოზირებას.



ვანესა უკვე ცნობილ ადამიანებთან ერთად გადაღებულ 10.000 ფოტოს ფლობს. მის „მსხვერპლთა“ შორის არიან: ლედი გაგა, ჯონი დეპი, შერი, მერაია ქერი და კიდევ უამრავი მსოფლიო დონის ვარსკვლავი. ეს უცნაური პირობა ვანესასთვის ყველაზე და ყველაფერზე წინ დგას.

### 18 თვის ბავშვს წვერი ამოუვიდა

ინდოეთში, ბიჰარის შტატში მცხოვრებ 18 თვის ადრტი კუმარს წვერი ამოუვიდა. ფერმერების ოჯახში დაბადებულ ბიჭუნას ასაკთან შედარებით დიდი შეხედულება აქვს. მშობლების განცხადებით, ბავშვს დაბადებისას პრობლემები არ ჰქონია და აბსოლუტურად ჯანმრთელი იყო, 1 წლის ასაკში კი წვერის ზრდა დაეწყო და წონაშიც საგრძნობლად მოიმატა.



გამოკვლევებით დადგინდა, რომ ადრტიას იშვიათი ჰორმონული დარღვევა აქვს, რომელიც ადამიანის სხეულს ხშირი თმით ფარავს და წონაში მატებასაც უწყობს ხელს.

### ჩინელ გოგოს მკარდზე სახე გაუზარდეს



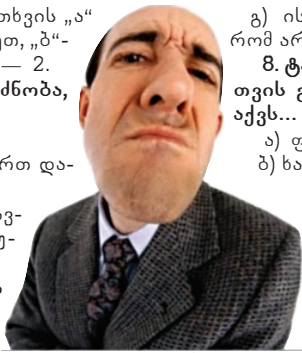
ფუძიანის პროვინციაში ჩინელმა ექიმებმა 17 წლის სუი ჯიანმეის მკერდზე ახალი სახე გამოუზარდეს. სუის სახე 5 წლის ასაკში დამწვრობის გამო დაუზიანდა. გასულ კვირას მას პლასტიკური ოპერაცია გაუკეთეს. ნარკოზიდან გამოსვლის შემდეგ პაციენტმა აღმოაჩინა, რომ ნიკაპი, ქუთუთოები და ყურები აქვს. სუის თქმით, ყველაზე მეტად ის ახარებს, რომ გაღიებმა შეუძლია.

ფუძიანის საავადმყოფოში ეს უკვე მეორე შემთხვევაა. გასულ თვეში იმავე კლინიკის ექიმებმა 22 წლის კაცს ცხვირი მუბლზე გამოუზარდეს, მოგვიანებით კი თავის ადგილზე დაუბრუნეს.

რა ღოჭით გაქვთ პატივმოყვარეობა?



ესტის თითოეული შეკითხვის „ა“ პასუხზე 0 ქულა დაიწერეთ, „ბ“-ზე — 1, ხოლო „გ“-ზე — 2.



- 1. ხშირად გიჩნდებათ გრძნობა, რომ...
  - ა) არ გიმართლებთ.
  - ბ) ბედნიერ ვარსკვლავზე ხართ და-ბადებული.
  - გ) ყველა თქვენი მიღწევა თავ-დაუზოგავი შრომით დაიმსახურეთ.
- 2. თქვენი აზრით, რაშია წარმატების საიდუმლოს გასა-ღები?
  - ა) ფულში.
  - ბ) დიპლომატიასი.
  - გ) საჭირო კავშირებში.
- 3. ბავშვობაში მშობლები...
  - ა) არ გენდობოდნენ.
  - ბ) ისე გექცეოდნენ, რომ მათთან ურთი-ერთობა გიჭირდათ.
  - გ) არასოდეს გისმენდნენ, რას ეუბნებო-დი.
- 4. სასიყვარულო ურთიერთობის დროს აუცილებელია...
  - ა) თავი რაც შეიძლება კარგად წარმოა-ჩინოთ.
  - ბ) არაფრის დამტკიცება არ არის საჭი-რო.
  - გ) ისეთი იყო, როგორიც რეალურად ხართ.
- 5. თქვენთვის საკმაოდ მძიმეა...
  - ა) დილით ადრე ადგომა.
  - ბ) ღამე ჩაძინება.
  - გ) მთელი დილა ლოგინში კოტრიალი.
- 6. როგორ სწავლობდით სკოლაში?
  - ა) საშუალო მოსწრება გქონდათ.
  - ბ) საუკეთესო მოსწავლეთა ხუთეულში იყავით.
  - გ) პირველობას არავის უთმობდით.
- 7. შეყვარებულს დედა ესტუმრა და ამის გამო თქვენთან შეხვედრა გადადო, რა გრძნობა დაგეუფლებათ?
  - ა) მისი იმედი არასოდეს გქონიათ.
  - ბ) იმედი გაქვთ, რომ თქვენ სანახავად 2 წუთს მაინც გამოწახავს.

გ) ისეთი გაბრაზებული ხართ, რომ არც კი იცით, რას გააკეთებთ.

8. ტანსაცმლის შეძინისას თქვენ-თვის გადამწყვეტი მნიშვნელობა აქვს...

- ა) ფასს.
  - ბ) ხარისხს.
  - გ) ბრენდს.
9. შეყვარებული გეკით-ხებათ, რას ფიქრობთ მის შესახებ, თქვენ პასუხობთ:
- ა) „შენი დაკარგვა არ მინდა“.
  - ბ) „მინდა, შეგინარჩუნო“.

გ) „ყველაფერს ერთად“.

10. შესაძლებელი რომ ყოფილიყო, თვი-ტონ აირჩევდით თქვენს...

- ა) სახელს.
- ბ) ოჯახს.
- გ) გარეგნობას.

11. როდესაც მეგობრები სამსახურზე გაიშობენ, რა გშურთ მათი?

- ა) სტაბილური მდგომარეობა.
- ბ) მომავლის გეგმები.
- გ) მათი წარმატებები.

12. სამსახურში თქვენთვის მნიშვნელო-ვანია...

- ა) კოლეგების აღიარება.
- ბ) სტაჟირება და წინსვლა.
- გ) სწრაფად დანაშაურობა.

13. როდესაც პირადი პრობლემები და განცდები გახსენდებათ, ფიქრობთ, რომ...

- ა) მთლად ნორმალური არა ხართ.
- ბ) ისეთივე პრობლემები გაქვთ, როგო-რიც სხვებს.

გ) თქვენ გარდა, ამქვეყნად ასეთი პრობ-ლემები არავის ექნება.

14. დარწმუნებული ბრძანდებით, რომ სამსახურში...

- ა) იმაზე უკეთ მუშაობთ, ვიდრე გარშე-მომყოფნი ფიქრობენ.
- ბ) სათანადოდ გადასებენ.
- გ) უკეთეს სამუშაოს იმსახურებთ.

15. რას შეიცვლიდით სიამოვნებით?

- ა) ხელმძღვანელი.
- ბ) კოლეგებს.

გ) პროფესიას.

16. როდესაც მეგობარი რაიმე სფეროში წარმატებას აღწევს, თქვენ...

- ა) ფიქრობთ, რომ მას უმართლებს.
- ბ) მისი წარმატებები გიხარიათ.
- გ) რაღაც შურისმაგვარი გრძნობა გიჩ-ნდებათ.

17. მოულოდნელი საჩუქრები თქვენ-თვის...

- ა) ცოტა არ იყოს, გაცბუნებთ.
- ბ) გსიამოვნებთ.
- გ) იმედგაცრუების გრძნობას გიჩენთ.

18. ეროტიკულ სიზმრებში თქვენი პარ-ტნიორი...

- ა) თქვენთვის უცნობი ადამიანია.
- ბ) თქვენი ნაცნობია.
- გ) ცნობილი პიროვნებაა.

19. როდესაც საკუთარ ცხოვრებას გა-დახედავთ, შეგიძლიათ თქვათ, რომ...

- ა) შეიძლება უარესიც ყოფილიყო.
- ბ) ცხოვრება დიდად არასოდეს განებივ-რებდათ.

გ) ყველაფერი ჯერ კიდევ წინ გაქვთ.

20. როდესაც შეყვარებულის დედა ქედ-მალღურად გიყურებთ და მიგანიშნებთ, რომ მისი შვილის შესაფერისი არ ხართ, თქვენ...

- ა) გრცხვენიათ.
- ბ) თვლით, რომ უსამართლოდ გექცევათ.
- გ) ეს გაცოცხვებთ.

შედეგები:

0-13 ქულა — პატივმოყვარეობის ზომი-ერი გრძნობა გაქვთ. თქვენი ცხოვრება მოგწონთ, საკუთარ თავს უკეთესს ვერა-ფერს უსურვებდით. ყველა ოცნება აისრუ-ლეთ და ერთადერთი ამბიცია უსიამოვნებე-ბის თავიდან აცილებათაა. თუ საჭირო გახდა, წარმატებების, ძალაუფლებისა და ტიტულე-ბის გარეშეც გაძლებთ. თქვენი აზრით, ცხოვრება ისეთი უნდა მიიღო, როგორიც არის და არაფერის შეცვლა არ შეიძლება. ეს არასწორია, რადგან, როგორც წარმატების, ისე სიყვარულისათვის რწმენა აუცილებე-ლია.

14-27 ქულა — გასურთ, ცხოვრებისგან რაც შეიძლება ბევრი მიიღოთ, ისიც კი, რასაც ვერ შესწვდებით. წარმატების გვერათ და მას ხელმძღვანელი იშვიათად უშვებთ. პატარა მიღწევების გამო საკუთარი თავი გენიკალური სულაც არ გგონიათ. თუ ვინმეს თავდავიწყე-ბით უყვარხართ, მთელ ქვეყანას წამ-დვილად არ მოსდებთ, რომ მსოფლი-ოში საუკეთესო შეყვარებულები ხართ.

ყოველთვის სათანადოდ აფასებთ მდგომარეობას, როდესაც რაღაც მი-ზანი გაქვთ დასახული და ნაბიჯ-ნაბიჯ მიიწევთ წინ. ზედმეტი პატივ-მოყვარეობა თქვენთვის ხელისშემ-შლელი არ არის.

28-40 ქულა — ზღვარგადასული პატივმოყვარეობა და წარმატების და-უოკებელი ყინი გამოძრავებთ. თქვენ-თვის ბარიერები არ არსებობს, იქაც კი აღწევთ წარმატებას, სადაც სხვები არც კი ოცნებობდნენ. ზოგჯერ არ-არეალური ამბიცია გაქვთ. ყველას-გან განსაკუთრებულ დამოკიდებუ-ლებას მოითხოვთ და სწორედ ამი-ტომ გაქვთ ეჭვიანობისა და შურის გრძნობა სხვების მიმართ. ისე, დიდად არც სხვისი წარმატებები გიხარიათ.

**წინა ნომერში გამოქვეყნებული სულოკუს პასუხები იხ. გვ. 78**

**ს უ დ ე ბ ა უ**

სულოკუს არის იანონური თავსატეხი, რომელმაც ბოლო დროს ევროპაშიც მოიკიდა ფეხი. მისი ამოხსნისთვის საკმარისია ლოგიკური აზროვნების უნარი. თავად ამოხსნის პროცესი კი დიდ სიამოვნებას გპირდებით.

<b>№ 1</b>	<b>№ 2</b>																																																																																																																																																
<table border="1"> <tr><td> </td><td>2</td><td>6</td><td> </td><td>7</td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td>5</td><td> </td><td>3</td><td> </td><td> </td><td>9</td><td>8</td></tr> <tr><td>1</td><td> </td><td> </td><td> </td><td>7</td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td>6</td><td> </td><td>9</td><td> </td><td>4</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>7</td><td> </td><td> </td><td> </td><td>3</td><td> </td><td>2</td><td>6</td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td>3</td><td>1</td><td> </td><td>8</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td>1</td><td>5</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td>8</td><td>9</td><td> </td><td>7</td><td> </td><td>3</td><td> </td></tr> <tr><td>4</td><td> </td><td> </td><td>2</td><td>5</td><td> </td><td>9</td><td> </td></tr> </table>		2	6		7					5		3			9	8	1				7					6		9		4			7				3		2	6			3	1		8							1	5				8	9		7		3		4			2	5		9		<table border="1"> <tr><td> </td><td>9</td><td> </td><td> </td><td>7</td><td> </td><td> </td><td>6</td></tr> <tr><td> </td><td>2</td><td> </td><td>3</td><td> </td><td> </td><td> </td><td>1</td></tr> <tr><td>3</td><td> </td><td>5</td><td> </td><td>8</td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td>5</td><td>4</td><td> </td><td>6</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td>7</td><td> </td><td> </td><td> </td><td>1</td><td>2</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td>4</td><td>8</td><td> </td><td> </td><td> </td><td>9</td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td>8</td><td>7</td><td>9</td><td>5</td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td>1</td><td> </td><td>8</td><td> </td><td> </td><td> </td><td>2</td></tr> <tr><td>6</td><td> </td><td> </td><td> </td><td>1</td><td>3</td><td> </td><td> </td></tr> </table>		9			7			6		2		3				1	3		5		8						5	4		6			7				1	2				4	8				9				8	7	9	5				1		8				2	6				1	3		
	2	6		7																																																																																																																																													
	5		3			9	8																																																																																																																																										
1				7																																																																																																																																													
	6		9		4																																																																																																																																												
7				3		2	6																																																																																																																																										
		3	1		8																																																																																																																																												
				1	5																																																																																																																																												
	8	9		7		3																																																																																																																																											
4			2	5		9																																																																																																																																											
	9			7			6																																																																																																																																										
	2		3				1																																																																																																																																										
3		5		8																																																																																																																																													
		5	4		6																																																																																																																																												
7				1	2																																																																																																																																												
	4	8				9																																																																																																																																											
		8	7	9	5																																																																																																																																												
	1		8				2																																																																																																																																										
6				1	3																																																																																																																																												

სულოკუს შედგება 9-9 პორიზონტალური და ვერტიკალური სვეტისა და 9 ბლოკისგან. შევავსოთ ცარიელი უჯრები 1-დან 9 ციფრებით ისე, რომ პორიზონტალურ და ვერტიკალურ სვეტებსა და ბლოკებში ერთი და იგივე ციფრი არ განმეორდეს.





# შეაქოვით თირკმლები, სანამ გვიან არ არის



**წ**ენი თირკმლები ნამდვილი შრომის-დამკვერლები არიან. ეს ორგანო დღე-ღამეში 2000 ლიტრ სისხლს ასუფთავებს. ორგანიზმიდან ცვლის პროდუქტები, ტოქსინები და სხვა მავნე ნივთიერებები გამოაქვს, ნივთიერებათა ცვლაში, არტერიული წნევის რეგულაციაში, ერთროციტების გამომუშავებასა და ბევრ სხვა პროცესში მონაწილეობს. თირკმლები იმდენ მნიშვნელოვან ფუნქციას ასრულებს, რომ დანაშაული იქნება, მათ ჯანმრთელობაზე არ ვიზრუნოთ.

## საშიში სიგნალები

რაიმე გართულების შემთხვევაში თირკმლები მოახლოებული საშიშროებების შესახებ დიდხანს დუმს, ბოლომდე მუშაობს, ზოგჯერ დახმარების შესახებ სიგნალს იძლევა. ეს როგორ გამოიხატება?

ტკივილის შეგრძობება წელის მიდამოში, ნეკნების ქვეშ, რომელიც მოძრაობის დროს ძლიერდება; თირკმლის ჭვალის შეტევები; ხშირი და მტკივნეული შარდვა; მუდმივი დაღლის, აპათიის შეგრძობება, სისხლის წნევის მომატება; თვალის ქვეშ ჩალურჯება, სახის, ხელების, ფეხების შეშუპება; შარდის ფერის შეცვლა, მასში სისხლის კვალი.

ჩამოთვლილი სიმპტომები შეიძლება სხვა დაავადებების არსებობაზეც მიგვითითებდეს. ამიტომ ხშირად მათ პირდაპირ თირკმლების მუშაობას არ ვუკავშირებთ. შედეგად, ექიმთან ვიზიტს და დიაგნოსტიკას არ ვჩქარობთ. დიდი რისკია სერიოზული სენულება გამოგვეპაროს.

## ხისხის ჯგუფი

ძალიან ხშირად შინაგანი ორგანოების დაავადებების მიზეზი ცხოვრების წესია. ასეა თირკმლების შემთხვევაში. სწორედ ის იღებს თავზე გადაჭარბებული ლეღვის, განგაშის და სხვა უარყოფითი ემოციების ძირითად დარტყმას. თირკმლები ჰორმონ ადრენალინის სიჭარბით იტანჯება. ალკოჰოლისა და მედიკამენტების ბოროტად გამოყენება ამ ორგანოს მუშაობაზე ცუდად აისახება. ამას ემატება ისიც, რომ ხშირად მინუს ტემპერატურასა და ქარიან ამინდში მოკლე ქურთუკით სიარული გვიყვარს, რაც შარდსასქესო სისტემის სერიოზული დაავადებით იმუქრება. ამას ემატება ნახევარი დღე გადავსებული შარდის ბუშტიც სიარულის ჩვევა. არ დაგავიწყდეთ, ჩვენი ორგანიზმი მთლიანი სისტემაა და თავის ნებაზე მიშვებულ ნებისმიერ ინფექციას (მაგალითად, გაჭიანურებული ანგინა ან ჩვეულებრივი კარიესი) შეუძლია თირკმლებს ზიანი მიაციოს.

## ყველაფეხი თქვენს ხელთაა

თირკმლების დაავადება თავიდან რომ აიცილოთ, თქვენი ორგანიზმის მიმართ მეტი ყურადღება და სიფრთხილე გამოიჩინეთ.

პირველ რიგში, წყლის საკმარისად მოხმარება არ დაივიწყოთ. მისი მნიშვნელოვანი ფუნქციაა, ორგანიზმიდან ტოქსიკური ნივთიერებების გამოდევნის გარდა, თირკმლებიდან მავნე ბაქტერიები გამორეცხოს და აქტიური გამრავლების საშუალება არ მისცეს. ამიტომ დღის განმავლობაში 1,5-2 ლიტრი სუფთა წყლის დალევა აუცილებელია. ნაწილობრივ შეგიძლიათ, მწვანე ჩაით ან ბალახული ნაყენით ჩაანაცვლოთ.

რაციონში უნდა შედიოდეს რძის მჟავე პროდუქტები, ხილი და ბოსტნეული, მწვანილი, ზღვის თევზი, ხოლო შაქრისა და მარილის, ასევე შემწვრის, ცხარეს, შებოლილისა და მარინადების მოხმარება შემცირდეს.

თირკმლებს მოძრავი ცხოვრების წესი უყვარს. კარგია, ვისაც აგარაკი და ნაკვეთი აქვს. მუხლებში მოხრილ პოზაში მიწასთან მუშაობა თირკმლებში ქვების წარმოქმნის რისკს ამცირებს.

წელიწადში ორჯერ — გაზაფხულსა და შემოდგომაზე შეგიძლიათ თირკმლები ნატურალური საშუალებებით გაიწმინდოთ. ამ მიზნით გამოდგება შვრიის კისელი. მისი მომზადება იოლია. ნატურალური ჩენჩოიანი შვრია გარეცხეთ, ადუღებული წყალი დაასხით და 10-12 საათი თავდახურულ ჭურჭელში დატოვეთ. შემდეგ საცერში გაცხრილეთ. მიღებული მასა საუზმეზე უმარილოდ და უშაქროდ ჭამეთ. მკურნალობის კურსი 1 თვე.

თუ თირკმლების პრობლემა გაქვთ და ტემპერატურამ უეცრად აინია, სასწრაფოდ ექიმთან! ეს შეიძლება ანთებითი პროცესის დაწყების სიგნალი იყოს.

# ნაქაბი ყოველთვის რაბომ არ გვეხმარება?



**ქ**ვერისთვის ნაცნობია სიტუაცია, როდესაც ექიმი პრეპარატს გვინიშნავს, მაგრამ მკურნალობისგან ეფექტი არ არის. ეს რატომ ხდება? მიზეზი სხვადასხვაა.

## წამლების არასწორად მიღება

სამედიცინო პრეპარატის შექმნისას, პირველ რიგში, გაეცანით ანოტაციას, რომელშიც აღნიშნულია, როდის და რა რაოდენობით მიიღოთ, ასევე მითითებულია გვერდითი მოქმედებები. თუ ექიმის მიერ დანიშნული დოზა ან მიღების რეჟიმი ანოტაციას არ ემთხვევა, საჭიროა თქვენი ექიმის რეკომენდაციებს მიჰყევით. ნამალი აუცილებლად სუფთა წყლით დალიეთ. ჩაი, ყავა, რძე, გაზიანი სასმელი, წვენი უკუნაჩვენებია, ვინაიდან შეუძლიათ ნამალში არსებულ ნივთიერებასთან რეაქციაში შევიდნენ და გვერდითი ეფექტები გამოიწვიონ. ამიტომ სასურველ ეფექტს ვერ მიიღებთ. პირიქით, კუჭ-ნაწლავის ლორწოვანი დაზიანდება. გახსოვდეთ, რეკომენდაცია „დღეში 3-ჯერ“ სულაც არ ნიშნავს „საუზმეზე, სადილზე და ვახშამზე“ მიღებას. არამედ იგულისხმება დღე-ღამეში 3-ჯერ, 8 საათიანი ინტერვალით. თუ ერთდროულად რამდენიმე პრეპარატს იღებთ, ყურადღებით წაიკითხეთ მათი შემადგენლობა, შეიძლება ერთმანეთთან შეუთავსებელი იყოს.

## პრეპარატი არ გშველით

ყოველი ადამიანის ორგანიზმი ამა თუ იმ ნამალზე ინდივიდუალურად რეაგირებს. განსაკუთრებით ეს ხდება ანტიბიოტიკებს. ზოგჯერ კოლეგა თავის ტკივილის გამაყუჩებელ ნამალს გვთხოვს და კონკრეტულ პრეპარატს ასახელებს. ამბობს, რომ მისთვის არ შველის. ეს არ ნიშნავს, რომ სხვა პრეპარატები არაეფექტურია. უბრალოდ, მისმა ორგანიზმმა „თავისი“ შეარჩია. თუ ექიმის მიერ გამოწერილი ნამალი თქვენზე არ მოქმედებს, დაინტერესდით სხვა ანალოგით, რომელიც შეიძლება დაგეხმაროთ.

## მიჩვევა

ჩვენი ორგანიზმი ისეა მოწყობილი, რომ დროთა განმავლობაში ზოგიერთი ნამლის მიმართ შეჩვევა უვითარდება. სხვა სიტყვებით, რეზისტენტულობას (გამძლეობას) იძენს. საჭირო ეფექტის მისაღებად მისი შეცვლა მოგიწევთ, მაგრამ საკითხის დამოუკიდებლად გადაჭრა არ ღირს, ექიმს მიმართეთ.

## არასწორი მკურნალობა

თუ დანიშნულ პრეპარატს წესების მკაცრი დაცვით იღებთ, მაგრამ მკურნალობისგან ეფექტი არ არის, ამის შესახებ თქვენს ექიმს აცნობეთ. ზოგჯერ საკმარისია, სასურველი შედეგის მისაღებად, უბრალოდ თერაპიის სხვა ვარიანტი მოსინჯოს. მაგრამ არის გამონაკლისი შემთხვევები, როდესაც დიაგნოზი არასწორად დასმული. ეს ძალიან საშიშია. დასახმარებლად კვალიფიციურ ექიმს მიმართეთ.

## სამახსოვრო

ანოტაციაში მითითებული ნამლების მიღების დრო ასე უნდა გაიგოთ:

**უზმზე** — საუზმემდე ნახევარი საათით ადრე.  
**ჭამის წინ** — 20-30 წუთით ადრე საკვების მიღებამდე.

**ჭამის დროს** — მაშინვე საკვების მიღების შემდეგ.  
**ჭამის შემდეგ** — 30 წუთის შემდეგ საკვების მიღებიდან.

**ძილის წინ** — ნახევარი საათით ადრე დაძინებამდე.

✓ მოამზადა აზა გაგოშიძემ

**— მაქვს მიაბა. შეიძლება ეს უწყვილობის მიზეზი გახდეს?**

— მოიმა კუნთოვანი ქსოვილისგან წარმოქმნილი სიმსივნეა. ყველაზე ხშირად საშვილოსნოს მიომა ვითარდება. მოიმა ძირითადად 30-40 წლის ასაკში გვხვდება. იშვიათად უფრო ახალგაზრდა ასაკში. მიომის დროს პათოლოგიური ცვლილებები, საშვილოსნოს გარდა, ჰიპოთალამურ-ჰიპოფიზ-საკვერცხე-თირკმელზედა ჯირკვლის ქერქოვან შრეებშიც მიმდინარეობს. ამ დროს შეიძლება ჰიპოფიზის გონადოტროპული ფუნქცია მოიშალოს. უმრავლეს შემთხვევაში არასრულფასოვანი ყვეთელი სხეული წარმოიქმნება, რაც, ბუნებრივია, დაფხმძიმებას ხელს უშლის. საშვილოსნოს მიომა დასაწყისში მხოლოდ კუნთოვანი ბოჭკოების ნაგრებაა. შემდეგ ეს კვანძები შეიძლება გაიზარდოს და გიგანტურ ზომასაც მიაღწიოს. თქვენი მოიმა კატასტროფული ზომის არ არის, მაგრამ მთავარია, რა ტიპისაა და სად მდებარეობს. დღეისთვის უსისხლო (ლაპარასკოპიული) ოპერაციით მიომის მოცილება პრობლემას არ წარმოადგენს. ამ დროს საშვილოსნოს ღრუ არ იხსნება და შვილოსნობის უნარს ქალი არ კარგავს. მიმართეთ ენდოკრინოლოგ-გინეკოლოგს და, შესაბამისად, დაგეგმეთ ფეხმძიმობა.



**— კანზე მაქვს იარა, რომელიც მეკაფება, მოფხანის შემდეგ კანი მდიდრდება. იარა მხოლოდ ერთ ადგილას მაქვს, მთხრეს, სიკაფანი დააყადება, ვამკურნალებ, მაგრამ მაინც მაქვს.**

— უმჯობესია, მიმართოთ დერმატოლოგს. შეიძლება თქვენ ნეიროდერმატიტი გჭირთ. ნეიროდერმატიტს ახლავს ქავილი, განავანრები, კანის გასქელება, ფერის შეცვლა. იგი ძირითადად ნერვული სისტემის, ენდოკრინოლოგიური დაავადებებისას, განსაკუთრებით ფარისებრი ჯირკვლის ფუნქციის მოშლისას ვითარდება. დიდი მნიშვნელობა აქვს ალერგიულ მდგომარეობას. ნეიროდერმატიტი ძირითადად მუხლქვეშ და იდაყვის ფოსოებში, კისერზე ჩნდება. ქავილი ღამით ძლიერდება. ექიმი-დერმატოლოგი მედიკამენტოზურ მკურნალობასთან ერთად შესაბამის დიეტასაც დაგინიშნავთ.

**— დაით თვალემა მაქვს დაწითლებული, თუ სასმელს ვსვამ, თვალემა მტკაა. რა უკლია? ვარ 32 წლის.**

— აუცილებლად მიმართეთ ოფთალმოლოგს. თქვენი სიმპტომებიდან შესაძლებელია წამწამის ტკიპა ან რომელიმე სოკოვანი დაავადება გჭირთ. აუცილებლად ჩაიტარეთ თვალის ლორწოვანას ნაცხის

# გვქახუხობს ექიმი

ანალიზი.

**— ვაშბობარე საკეისროთი, მუცელი დაძრვა. შეიძლება თუ არა მუცლის პრესის ვარჯიშები?**

— საკეისრო კვეთის შემდეგ ქალების დიდ რაოდენობას მუცელი „რჩებათ“. მიზეზი მუცლის კუნთის მოდუნებაა, რომელსაც შეკუმშვის უნარი შესუსტებული აქვს. თუ თქვენ საშვილოსნო ნორმალურ მდგომარეობაში გაქვთ, შეგიძლიათ ჩაიტაროთ მუცლის პრესის ვარჯიშები. ძლიერი ვარჯიშების დაწყებას თუ აპირებთ, ჯერ ჩაიტარეთ ექოსკოპიური გამოკვლევა.

**— ვარ 13 წლის. მაქვს ფერმქამელები და წერტილი გამონაყარი. რითი ვუშველი?**

— თქვენს ასაკში მსგავსი ტიპის გამონაყარი ხშირია. სპეციალისტები მას გარდატეხის ასაკის გამონაყარს უწოდებენ. მიუხედავად ამისა, დამშვიდების საფუძველი არ გაქვთ, რადგან იგი შეიძლება ქრონიკულ მდგომარეობაში გადაიზარდოს და სახეზე ნაწიბურები დაგიტოვოთ. კანს ნუ „ანვალებთ“, მიმართეთ დერმატოლოგს, მიიღეთ მსუბუქი საკვები. მოერიდეთ ძლიერ ცხიმოვან, ტკბილ და კოფეინის შემცველ საკვებს, დროებით მინც. უნდა აღინიშნოს, რომ გამონაყარი ზოგჯერ ჰორმონალური დისბალანსის ბრალია, ამიტომ თქვენს ორგანიზმს ამ მხრივაც მიუგდეთ ყური.

**თუ გსურთ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული კითხვის გაგზავნა, აკრიფეთ ანო S და გაგზავნეთ კითხვა ნომერზე 93887 მატითიდან და 1779 ჯამსელიდან. 1 სმ-ის ფასი: მატითიდან 1 ლარი, ჯამსელიდან 50 თეთრი.**

**ნითელი და რბილი ტუჩების საიდუმლო**

3 მომადის, ტუჩის სხვადასხვაგვარი საცხის რეგულარული გამოყენება დროთა განმავლობაში გარკვეულ კვალს ტოვებს მათზე — ტუჩები ფერმკრთალდება. ამ პრობლემის გადაჭრა კოსმეტოლოგის დახმარების გარეშე შესაძლებელია. ავთიაქში შეიძინეთ ა და ე ვიტამინები (კავსულებში). შეურიეთ ერთმანეთს და ტუჩებზე წაისვით, 20 წუთის შემდეგ ჩაიბიბინეთ. პროცედურა დღეში ერთხელ რეგულარულად გაიკეთეთ მანამ, სანამ შემოდგომა-ზამთარი მიიწურება. აშკარად დაინახავთ, რომ ტუჩები ბუნებრივ ფერს დაიბრუნებენ.

**ჟოლაგენი**

დღეს ნივთიერება კოლაგენის შესახებ სულ უფრო ხშირად საუბრობენ. კოლაგენი ცილოვანი კომპონენტია, რომელიც კანის სიმკვრივეს და ელასტიკურობას უზრუნველყოფს. თუ სწორად დავგეგმავთ და განვსაზღვრავთ რაციონს, ორგანიზმს თავად მიეცემთ მისი გამომუშავების საშუალებას.

„ც“ ვიტამინი — მიირთვით ყოლო, მანდარინი (საერთოდ ციტრუსები), კომბოსტო.

- თუთია — ბურღულეული, ლობიო;
- რკინა — ვაშლი, წიწიბურა;
- ომეგა 9, ომეგა 3 და ომეგა 6 — თევზული და ზღვის პროდუქტები;
- ლუტეინი — მწვანელი, განსაკუთრებით პრასი.

**ფუტკრის კბენა სასარგებლოა?**

ფუტკრის კბენით მკურნალობის მეთოდს აპითერაპია ეწოდება. განსაზღვრულ დოზებში ფუტკრის შხამი იმუნურ და გულ-სისხლძარღვთა სისტემას ასტიმულირებს, ცვლის პროცესებს აჩქარებს, ტკივილს ამსუბუქებს და ახშობს, ასევე ადამიანის საერთო მდგომარეობას აუმჯობესებს.



ყველაზე ხშირად აპითერაპიას სახსრების ანთების, რადიკულიტის, ნევრალგიის, ბრონქიალური ასთმის დროს მიმართავენ. ის ჰიპერტონიული დაავადებისა და თრომბოფლებიტის, შაკიკისა და ჭრილობის ცუდად მოშუშების შემთხვევაში ეხმარება. მაგრამ ამ მეთოდს მთელი რიგი უუჩვენებელი გააჩნია. მაგალითად, ღვიძლის, თირკმლების, კუჭქვეშა ჯირკვლის დაავადებების, დიაბეტის და სიმსივნის, ტუბერკულოზისა და გულის უკმარისობის დროს. გარდა ამისა, არ შეიძლება ფუტკრის შხამის გამოყენება მის მიმართ მომატებული მგრძობელობის შემთხვევაში. ამ მიზეზით მკურნალობის კურსის წინ ატარებენ ტესტს, შხამი მცირე რაოდენობით ორგანიზმში შეჰყავთ და თვითშეგრძობაში, სისხლსა და შარდის ანალიზში ნებისმიერ ცვლილებას აკვირდებიან. გარდა უუჩვენებებისა, ყურადღება მიაქციეთ შემდეგ შემთხვევებს: არ შეიძლება ფუტკრის შხამის გამოყენება მსუყე სადლის ან ფიზიკური დატვირთვის შემდეგ მამინე. მისი შეყვანიდან საჭიროა დასვენება მხოლოდ მდგომარეობაში 20-30 წუთი. ფუტკრის დასმის ადგილი ზუსტად უნდა იყოს განსაზღვრული სპეციალისტის მიერ, თქვენი დაავადების მიხედვით. ფუტკრის შხამით მკურნალობისას დაიცავით მცენარეული და რძის დიეტა, არ გამოიყენოთ ალკოჰოლი.

**გაიაღვილეთ საჭმლის მონელება**

**იკონიეთ მიიღეთ უკმატური**

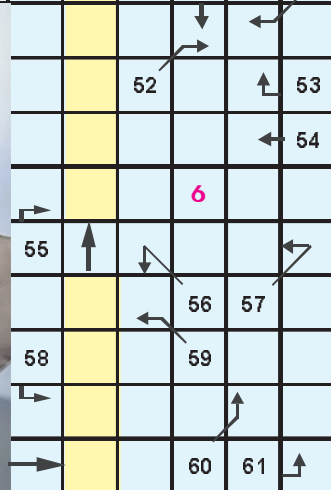
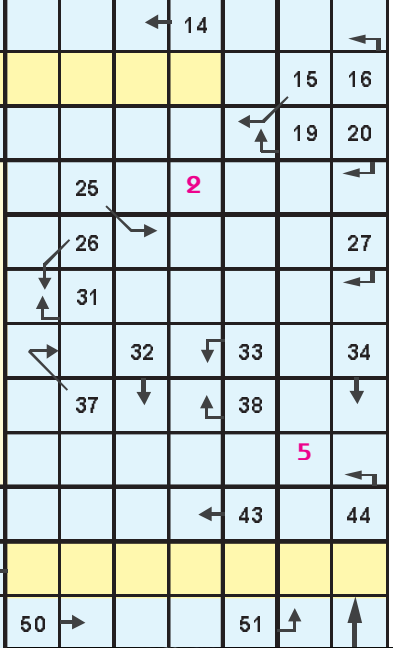
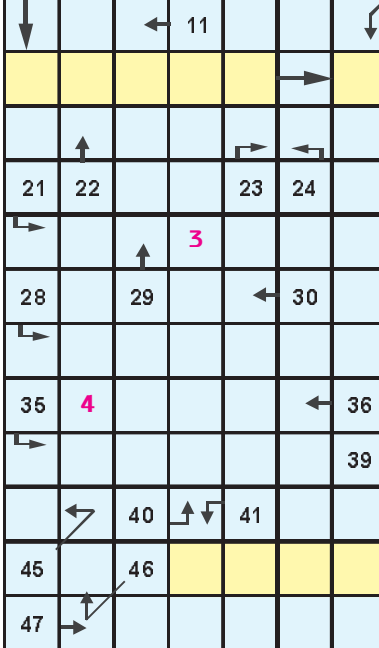
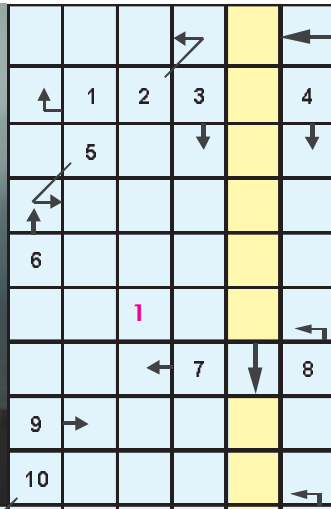
# კრეზამი

თითო კაფსულა ყოველი ჭამის დროს

[www.krezam.ge](http://www.krezam.ge)

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

1. იაპონური თეატრი; 2. ქართული ლიტერატურული პრემია; 3. რისამე მომდევნოს აღმნიშვნელი წინსართი; 4. ვერდის ოპერა; 5. ოფიცრის წოდებულა არმიასი; 6. წინსართი, რომელიც ერთს აღნიშნავს; 7. ... ანჯელესი; 8. ყაზახეთის დედაქალაქი; 9. მეფე-ლომის ბოკვერი; 10. თიხის პატარა ჩასაბერი საკრავი; 11. იუპიტერის თანამგზავი; 12. სოფელი დუშეთის რაიონში; 13. დიდი ხე ნარინჯისფერი ნაყოფით; 14. ცეცხლის ანადენი; 15. მდინარე კავკასიაში; 16. საფუტკრე ყუთი; 17. ქართველი პოეტი ქალი; 18. რომელიმე ხალხის სხვა ხალხში გათქვევა; 19. ამაღლებული ადგილი დედამიწაზე; 20. კათოლიკური ეკლესიის მღვდელი; 21. იგივეა, რაც წინილი (საკრავი); 22. ძალღების სადარაჯო ადგილი ცხვის სადგომის გარშემო; 23. შექანილი ცეკვისას; 24. ტაბუცუნი; 25. ... კოლინი; 26. ლიმონის პიტა; 27. ტრავაის წინამორბედი; 28. მექანიკის ნაწილი; 29. ზოგი ბოსტნულის ან ბალახის ფოთლებისაგან მომზადებული საჭმელი; 30. ხეტების მთავარი ქალღმერთი; 31. ფრიგიის მეფე; 32. ენა, რომელსაც ძველებერძენი მწერლები იყენებდნენ; 33. სახელმწიფო ევროპაში; 34. „... ერგასის დღე“; 35. ღვინით მოვაჭრე; 36. ავადმყოფური მიდრეკილება რაიმესადმი; 37. ... შავფერსონი; 38. ვისიმე ან რისამე თანმხლები სამხედრო დაცვა; 39. ენოსვის მოზლა; 40. მღერადად, მეტყველად შესასრულებელი მუსიკალური ნაწარმოები ან მისი ნაწილი; 41. კორეული ავტომობილი; 42. მიწნაქარი; 43. ადამიანის სხეულის ზედა ნაწილის გამომხატველი ქანდაკება; 44. პლასტმასების წარმოებაში გამოყენებადი ნახშირწყალბადი; 45. ორიანი კამათელზე; 46. ბავშვთა ექიმი; 47. ბუნებრივი წყალსატევების უძრავი ორგანიზმების ერთობლიობა; 48. კოლხი მედეას დედა; 49. ქალბატონო ინგლისურად; 50. ანძებზე განივად დამაგრებული ძელი იალქნებისთვის; 51. აშშ-ის სამხედრო წოდება; 52. ... სუმაკი; 53. მაჰმადიანთა სულიერი მოძღვარი; 54. ... მატეი; 55. ძლიერ შხამიანი გველი; 56. მზის სისტემის პლანეტა; 57. ქალბატონო გერმანულად; 58. სიყვარულისა და სიღამაზის ქალღმერთი რომაულ მითოლოგიაში; 59. იტალიის ტელევიზია; 60. პატარა სარწყავი არხი; 61. მაღალი ბოჭკოვანი მცენარე.



### წინა ნომერი გამოქვეყნებული კოფიანი სკანორაზის პასუხები

1. იმედი; 2. მოსე; 3. იდო; 4. ურო; 5. სერსო; 6. ოსტი; 7. ეშერა; 8. პრესი; 9. ბარტერი; 10. კვოტა; 11. ალკოვი; 12. კომა; 13. ბოისა; 14. ბანკი; 15. აპა; 16. პარკი; 17. სერალი; 18. იმპოტენტი; 19. პრიზმა; 20. ოპალი; 21. კალანდა; 22. პა; 23. ნერპა; 24. „მუმუ“; 25. კამპანია; 26. სან; 27. მაიტა; 28. ომონიმი; 29. კალმარი; 30. ფორიაქი; 31. პალეო; 32. აპი; 33. ირმა; 34. კარდანო; 35. კოშკი; 36. დინგო; 37. მოდუსი; 38. „ლაკვე“; 39. ფსოუ; 40. ფანტელი; 41. ტრიესტი; 42. ფსტა; 43. იაგო; 44. ენა; 45. გეპარდი; 46. ბიგ; 47. რომა; 48. „შაპნაშე“; 49. ბაჰარი; 50. აგა; 51. ანტო; 52. მაროტი; 53. ცდა; 54. ადრესატი; 55. იო; 56. პინია; 57. უჯარმა; 58. კეგელი; 59. ასკილი; 60. ლამპარი; 61. ტენგე; 62. ბრენდი; 63. მის; 64. დოდე; 65. სიმდისურათიანება; ჯეისონ სტეტჰემი; მიშელ იეო; გრეის ჯონსი; ეუდი ჰარელსონი.

კოფი: ჰეჯიხი

# მწვანე სკანდორდი

									
						1. წყლის ორმო			
	3. ადგილი თეატრში	4. სითხის გამოსახდელი ხელსაწყო	5. გომბეშო			2. ვერდის ოპერა			
			8. პითონი	9. დიდება	10. ტკბილი კარტოფილი	11. სილიციუმის ორჟანგი	6. ... ჰეიერდალი	7. ხელოვნების დარგი	
							12. სტიგმა	13. ... პაჩინო	
				14. ინგლისელი ზოოლოგი და მწერალი				15. ქალბატონო ფრანგულად	
16. „... ჭაბუკი“			17. ოთახი ვაგონში				18. სპორტული ფეხსაცმელი	19. ინდუიზმის ერთ-ერთი სისტემა	20. მსოფლიოს II ჩემპიონი ჭადრაკში
									
						21. ყვავილი			
						22. ვაჟიშვილი			

## წინა ნომერში გამოქვეყნებული მწვანე სკანდორდის პასუხები

1. სე; 2. რა; 3. ბარაქა; 4. ელარჯი; 5. კალაპოტი; 6. კალა; 7. აბრისი; 8. ანაშა; 9. საქარა; 10. საკე; 11. ქანქარა; 12. პაი; 13. ქაფშია; 14. ფიჯი; 15. პან; 16. ოქრო; 17. ოკა; 18. არე; 19. კენჭი; 20. ია; 21. მარსი; 22. იდეა; 23. აკოფა; 24. ავაკი; 25. კასიო; 26. კუ.სურათიზა: კარი; ფანჯარა; იატაკი; ჭერი.

# ოჯინის მანიუ

## ხას ვჰამთ სამუშაოზე?

**ს**ომპიუტერთან ან უბრალოდ სამუშაო მაგიდასთან ჯდომისას, რა თქმა უნდა, ბევრს არ მოძრაობთ. დაძაბული მუშაობის მომენტში ორგანიზმში გამო-მუშავდება ნივთიერებები, რომლებიც წელის მიდამოში ცხიმის დაგროვებას ხელს უწყობენ. ხოლო როდესაც სტრესულ სიტუაციაში რაღაცას ჭამთ, კალორიები გვერ-დეზე და მუცელზე ილექება. როგორ გაუწიოთ წინააღ-მდეგობა სტრესს სამუშაოზე, ფიგურა რომ არ გაიფუჭოთ და თქვენს საქმეში წარმატებული იყოთ, ამაში სპეცია-ლისტთა რჩევები დაგეხმარებათ.

1. ნერვული სისტემის აღსადგენად ეცადეთ, დანა-წევრებულად იკვებოთ. თქვენს რაციონში აუცილებლად უნდა შედიოდეს ცილოვანი პროდუქტები (ხორცი, ქათა-მი, ზღვის პროდუქტები და სხვა).

2. ოქროს წესი მათთვის, ვინც დილით სამუშაოზე მიდის: საუზმე არ გამოტოვოთ მაშინაც კი, თუ ყელში არაფერი გადაგდით. დილის საათებში ჭამას თავი თანდათან მიაჩვიეთ. დაიწყეთ თუნდაც კვერცხით ან ბუტერბროდით.



3. დაძაბულ სიტუაციებში უმჯობესია საკვები არ მიიღოთ. შოკოლადით, ნაცხვრით ან ჩიპსებით სტრესის „შეჭმა“ არ ღირს. თქვენთვის ბევრად სასარგებლოა ქორფა ხილი ან ჩირი, სტაფილო.

4. ყავით ბოროტად არ ისარგებლოთ. უპირატესობა მიანიჭეთ მწვანე ან კოჭას ჩაის — გაგამხნელებთ.

5. გონებრივად მომუშავე პირებმა რაციონში აუცილებლად უნდა ჩართონ ტვინის მკვებავი ნივთიერე-ბები.

### ტვინის კვება

ხილის სალათა თაფლით შეაზავეთ. ფიგურა ამით არ დაზარალდება, სამაგიეროდ გლუკოზა წარმატებული სამუშაოსთვის მეტად მნიშვნელოვანია.

ცხიმოვანები და მიკროელემენტები, რომლებსაც ცხიმოვანი სახეობის თევზი (ორაგული, თინუსი, ქაშაყი) შეიცავს, ტვინის უჯრედების ჟანგბადით მომარაგებას ხელს უწყობს, ახალი ინფორმაციის კარგად შენახვას ძველის დაუკარგავად ეხმარება.

დღეში რამდენიმე ცალი ნიგოზი ჭამეთ გონებრივი მუშაობის სტიმულაციისთვის. მეხსიერებას აუმჯობესებს თხილიც.

შტოშის წყალობით, თქვენს ინტელექტუალური კოეფიციენტი ამაღლდება. ამავდროულად ზოგადი გამა-ჯანსაღებელი და გამაახალგაზრდავებელი ეფექტი გარან-ტირებულია. აქტიური გონებრივი მუშაობის დროს მორსი დალიეთ ან შტოშის ჯემი ჭამეთ. ასევე არ დაგავიწყდეთ ქორფა კენკრა.

ჭარხალი და თავხვეული კომბოსტო შეიცავს ნივ-თიერებებს, რომლებიც მეხსიერების გაუარესებას წინა-აღმდეგობას უწევს. მათი წყალობით, გულმავიწყობა არ გეშუქრებათ. ამავდროულად ორივე ბოსტნეული შესანიშ-ნავი დიეტური პროდუქტია.

# ფსიქოთერაპევტი თევზები



**ს**კვარიუმი არამხოლოდ ინტერიერის სამშენისი ნივთი ან ბავშვის გასართობია. თევზები აღირებულია, როგორც ერთ-ერთი საუკეთესო დამხმარე საშუალება არამყარი ნერვული სისტემის მქონე ადამიანე-ბისთვის.

ჯერ კიდევ ძველად ჩინელები პატარა გუბურებში ოქროს თევზებს ამრავლებდნენ. მიჩნეული იყო, რომ მათი ჭვრეტა არამხოლოდ ბრაზს აცხრობს და აშლილ ნერვებს აწყნარებს, ასევე გონება ნათდება, კონცენტრი-რება იწვრთნება, თვალები ისვენებს და გული უკეთესად მუშაობას იწყებს.

ექიმების მტკიცებით, აკვარიუმი თევზებით უბრალოდ აუცილებელია მათთვის, ვინც ნერვული შეტევით ხშირად იტანჯება, მიდრეკილია დეპრე-სიისკენ, წონასწორობიდან ადვილად გამოდის.

როგორც კი იგრძნობთ, ნერვები გლალატობთ ან უმიზეზო აპათია გეუფლებათ, აკვარიუმის წინ დაჯექით და ბოლოქანქარა თევზების ზომიერ მოძრაობებს, ფსკერზე წყალმცენარეების რხევას და კომპრესორიდან ამოსული ჰაერის ბუშტებს უცქირეთ. 10-15 წუთი ასეთი ჭვრეტა დამამშვი-დებელ აბზე უკეთესად მოქმედებს.

აკვარიუმს უფრო თვალსაჩინო სარგებლობა მოაქვს. ზედაპირიდან წყლის აორთქლების წყალობით, ბინაში მიკროკლიმატი უმჯობესდება, დატენიანებული ჰაერი სუნთქვის ორგანოებს ინფექციებისგან იცავს, კანს გამოშრობის საშუალებას არ აძლევს და ძილს აუმჯობესებს.

# ნარინჯისფერი ჯანმრთელობა

**მ**სოფლის ბევრი ქვეყნის ტრადიციულ მედიცინაში კალენდულა ფართოდ გამოიყენება. მისი ნახარში კუჭ-ნაწლავთან პრობლემე-ბის, ბრონქიტის დროს გამოსავლებად, ასევე პირის ღრუს დაავადებების დროს კარგია. კალენდულას სპირტიანი ნაყენი შესანიშნავი დამამშვიდებელი საშუალებაა. შინაური წამალი კალენდუ-ლას ექსტრაქტით კანზე სასიკეთოდ მოქმედებს: კანს არბილებს, გაღიზიანებას ხსნის, მუწუკებსა და ჭორფლს ებრძვის.



კალენდუ-ლას ნაყენი კუჭ-ნაწლავის პრობლე-მების, ყაბზობის, კუჭის აშლილობის დროს გამოიყენე-ბა, აგრეთვე მადას აუმჯობესებს.

ნაყენის მომ-ზადების წესი: 2 სუფრის კოვზ გამ-ხმარ ყვავილებს 1 ჭიქა მდულარე და-

ასხით, წყლის აბაზანაზე 15 წუთი გააჩერეთ, შემდეგ 3 საათი დადგით. თუ დრო არ გაქვთ, მაშინ ყვავილებს მდულარე დასხით, თერმოსში 30 წუთი გააჩერეთ. გამოყენების წინ გაწურეთ. დღეში 3-ჯერ, ნახევარი ჭიქა, ჭამამდე 30 წუთით ადრე მიიღეთ.

დამამშვიდებელი საშუალება: 1 ჩაის კოვზ გამხმარ ყვავილებს 1 ჭიქა მდულარე დასხით, ნახევარი საათი დადგით. 1 სუფრის კოვზი დღეში 3-ჯერ მიიღეთ. ნაყენი მაცივარში შეინახეთ არაუმეტეს 2 დღე. გამოყენების წინ შეაწვრიეთ.

✓ მიაზადა აზა გავოშიძე

**ქართული  
ანექდოტები**



— ხომ ვთხეხუბი, ყუხუბი მიზხუხის.  
— ნნევა გაქვს ადბათ.  
— ნნევა ჯი ახა, ცოლი ჩამეივის ყუხუბში.

— რატომ არ ჭამ სუბს?  
— თეფშში ბუზი გდია.  
— მერე რა, ბუზიც ხომ ხორციან?  
— ვეგეტარიანელი ვარ.  
— ექიმო, მთელი ტანი საშინლად შექავება. მიშველეთ რამე!  
— აი, თქვენ წამალი, წაისვით და მორჩა.  
— ქავილს ველარ ვიგრძნობ?  
— საერთოდ ველარაფერს იგრძნობთ.

— კდარი აქ არის? — კითხულობენ ქურთი მუსიკოსები.  
— ჯერ არ მომკვდარა, ჯიგრებო, ექიმმა თქვა, ორი დღე კიდევ იცოცხლებსო.  
— ეე, ხვალ არ არი ზაკაზი. მოდი, რა, ბარემ ინსტრუმენტებს დავტოვებთ და ზეგ აქა ვართ!

ციხეში:  
— რისთვის ზიხარ?  
— მაგრა დავთვეერი...  
— მერე მაგისტვის ვის იჭერენ?  
— ცოლი შევისწარი სხვა კაცთან და მაგრა ვუყუე.  
— მაგრამ შენ ხომ შენი ღირსება დაიცავი?  
— სხვის სახლში შეე-

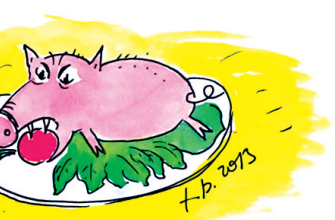
სულვარ.  
— უსმინე წუხელის შოსტაკოვიჩს?  
— არა. მაინც რა მინდაო მაგ დეგენერატმა?  
გურული ქალი ქმარს დასტირის:  
— მიდიხარ და მტივებ, ხომ? მალადეც შენ!  
— მამი, მათემატიკის მასწავლებელი გიბარებს.  
— რაო, რა მინდაო?  
— ერთი ის დებილი მაჩვენა, ვინც ამოცანა ამოგისწნაო.



— მიხოვ. გელახილად მითხახ, ცოლი გიჩვენია თუ ვიჩი?  
— ხა თქმა უნდა, ვიჩი, ჯოვ.  
— ხათა, მიხოვ?  
— თუ ებ ახა მიხოვ და მაჯატავეებს ჯიდეცა.

— ჩემი ცოლი სულ გათავხედდა, ლოგინში არ ჩამიწვეო.  
— უყურე შენ!  
— ეგ კიდევ რაა, გუშინ მითხრა, მაგიდასთან ჩემ გვერდით არ დაჯდეო.  
— ჭამაც აღარ შეგიძლია, შე სანყალო?  
— უცხო ენა თუ გესმის?  
— ეკითხებიან გურულს.  
— რათ გინდა მერე, ვიგებ რამეს თუ რა?!

ხესგოხანში:  
— ოფიცინტ, ხას მოგვახითმევთ?  
— გოჭი გვაქვს ბოლოჯით.  
— მაგი ძვიჩი იქნება, მახტო ბოლოჯი ახ გაქვთ?  
— გოჭი ახ იზამს, ბაცონო, თვახა ვინ მამაძალდი... ბოლოჯ ხომ ვაცი, სუხას ამტყეხებს ხოლმე.



ახა ხესგოხნის ახხუ: „ანონიმუხობა დაცულია, ნახევახ საათში ჯიუნტები ჯითმანეთს ველახ ცნობენ“.

— ვერ მოვალ, ხვალ დაკავებული ვარ.  
— აუ, მართლა? რა სამწუხაროა. პერედაჩის დღეები როდის გაქვს?  
— გოგო, ქალაქში შავი ჭირი გავრცელებულია. ძალიან საშიშია, არ გადაგვედოს, — ეუბნება ერთი დაქალი მეორეს.  
— მე არ გადამედება, მოხდელი მაქვს.  
— მართლა? როდის გქონდა, გოგო?  
— ჩემი ქმარი შავი ჭირი არ იყო?!

— სადგურამდე შორია, ბიძია? — ეკითხება მგზავრი გურულს.  
— არც ისე, შვილო, რავარც მისვალ, იქვეა.  
ქმარმა ცოლს საყვარელთან შეუსწრო:  
— რას ავეთებს, ქალო, ეს კაცი ჩემს ლოგინში?  
— რასაც შენ ავეთებ, იმას.  
— აუუ, ეგაც ხვრინავს?  
— რატომაა შენი შვილი ამნაირი ნერვული, ბავშვობაში ხომ არ სცემდი?  
— რის ბავშვობაში, შე ჩემო, ბავშვობაში რაფრა ვცემდი, მაგი რომ გაჩნდა, 39 წლის ვიყავი!

— ქალთა რისხვა ვარ... ჩემთან განმარტოებისას ქალები კვილით იკლებენ იქაურობას.  
— ასეთი ძლიერი მამაკაცი ხარ?  
— აბა, სტომატოლოგი!  
— ძალიან მომრავლდნენ ცისფერები.  
— აბა, არ მრავლდებიანო?

ქუჩაში ორი ძმაკაცი ხვდება ერთმანეთს.  
— ხვალ სალამოს სტუმრად მენვიე ოჯახში, — ეუბნება ერთი მეორეს.



— შაქო, ბუჯი ფული ხო გქონდეს, ხას იყიდი?  
— ღიწონსა და ხაშამასა.  
— სუც ეგაა? ბუჯი უფხი ბუჯი ფული ხო გქონდეს?  
— ბუჯი ღიწონსა და ბუჯი ხაშამასა.

✓ შეკრბა მურმან მერკვილიშვილმა, ქეთი ხარატიშვილის ნახატები

**გაიაღვილეთ საჭმლის მონელაგა**

**იქონიეთ მიილეთ ეფექტური**

# კრეზამი

თითო კავსულა ყოველი ჭამის დროს

[www.krezam.ge](http://www.krezam.ge)

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

# წითელი სახლის საიდუმლოება



**ბ**ოტა ხნის შემდეგ ბილმა ამოყვინთა:

- ჭუჭყიანი წყალია.
- წყალმცენარეები?
- საბედნიეროდ, არა.
- მაშინ განაგრძე. გათენებამდე უნდა დაებრუნდეთ.

ბილი ისევ გაუჩინარდა, ორიოდ წუთის შემდეგ კი კვლავ ამოყვინთა, ამჯერად მომღიმარი სახით:

- ვიპოვე! ოლონდ ძალიან მძიმეა, ალბათ ვერ მოვერევი.
- ბილ, აი, ეს ბანარი სახელურზე გამოაბი, აქედან კი მეც მოგეხმარები.
- ასეც მოიქცნენ, ხუთიოდე წუთის შემდეგ კი თავიანთი ნადავლით ნაპირზე იყვნენ. ენტონიმ ჩანთა ფეხებშია მოიქცია და გახსნა.
- ტანსაცმელი! — შესძახა ბილმა.
- ენტონიმ ზემოთა ასწია, დაფერთხა და ბილს შეახედა:
- გეცნობა?
- მარკის პიჯაკია, ყავისფერი ფლანელის.
- გაქცევის დროს რომ ეცვა?
- ჰგავს. თუმცა მას ძალიან ბევრი კოსტიუმი ჰქონდა.
- ენტონიმ მარკის კოსტიუმის გარე ჯიბიდან რაღაც ქაღალდი ამოიღო, ფარანი დაანათა და დააკვირდა:
- რობერტის წერილია, რომელზეც კელი ინსპექტორს ელაპარაკა. ნაგვიანია?
- აბა, რა.
- „მარკ, შენი მოსიყვარულე ძმა ხვალ შენს სანახავად პირდაპირ ავსტრალიიდან გეწვევა. წინასწარ იმიტომ გაფრთხილებ, გაოცება რომ დამალო, მაგრამ იმედი მაქვს, არა სიხარული. დაახლოებით სამისტვის მელოდე“, — ენტონიმ წერილი ჯიბეში ჩაიდო და ჩაილაპარაკა, — რა იცი, როდის გამოგვადგება.

მერე ჩანთიდან სხვა ნივთებიც ამოიღო და იქვე ჩამოამწკრივა.

— აქ ყველაფერია, — თქვა ბილმა, — პერანგი, ჰალსტუხი, წინდები, ფეხსაცმელები და ქვედა საცვალის კი. მოკლედ, სრული კომპლექტი. კმაყოფილი ხარ?

— სულაც არა, — გაიცინა ენტონიმ, — მე ტანსაცმელს კი არა, ტანსაცმელიან მარკს ველოდი. ასე რომ... განზილებული ვარ და დაბნეულიც.

— კიდევ არის რამე? — შეეკითხა ბილი.

ენტონიმ ჩანთა ასწია, ბალახზე გადმოაპირქვა და ფარანი მიუშვინა:

- გასალები...
- მისი კაბინეტისაა, — შენიშნა ბილმა.
- მეორე გასალები... და ქვები... სხვა არაფერი.
- აი, რატომაც იყო ასე მძიმე, — თქვა ბილმა, — როგორც ჩანს, შეეშინდა, ჩანთა არ ამოტივტივებულყო.
- ენტონიმ ორივე გასალები ჯიბეში ჩაიდო და ფანარი ბილს გაუწოდა:
- აჰა, გამომართვი და მომინათე. ეს ყველაფერი, ცხადია, ქვების გარდა, უკან უნდა ჩაავსო.

ის ყოველ ნივთს ფრთხილად იღებდა და ფრთხილადვე დებდა ჩანთაში, თან თითქოს რაღაცას ითვლისო. როცა მორჩა, წამოდგა და ჩანთას დაავლო ხელი:

- წავედით, ბილ, სადმე ტყეში უნდა დავმალეთ, — და სიბნელეში გააბიჯა.
- ფანარმომარჯვებული ბილიც მორჩილად გაპყვა უკან.

უკან რომ გამობრუნდნენ, პირველი ენტონი ალაპარაკდა:

- ერთი გასაღები, როგორც შენ თქვი, კაბინეტისაა, მეორე კი ალბათ ფარულ გასასვლელში რომ კარადაა, იმისი.
- საინტერესოა, რატომ გადაყარა?
- აღარ სჭირდებოდა და იმიტომ, ისე კი, კარადაში შეხედვა ალბათ ღირს, თუმცა არა მგონია, რამე საინტერესო ვნახოთ.
- არც მარკის გავამ?
- არა, თუმცა არც ის ვიცი, სხვაგან სად უნდა იყოს. დაბნეული ვარ. იქნებ კეილის ის არც მოუკლავს.

ბილი ზოგადი ფრაზით შემოიფარგლა:

- ამ საქმეში იმდენი უცნაურობაა, შეიძლება ნებისმიერი რამ მოხდარიყო.
- აბსოლუტურად მართალი ხარ. კიდევ?
- ვთქვათ, მარკმა რობერტი მოკლა, კელი კი დეიდაშვილს გაქცევამდე დაეხმარა, უფრო სწორად, ამ ხერხით გზიდან ჩამოიშორა, რაკი იგივე ქალიშვილს ეკურკურებოდა, რომელსაც მისი დედიკო მარკს უმიზნებდა. რაც შეეხება ყავისფერ კოსტიუმს, აქ ყველაფერი ნათელია... კეილის დაჟინებით მარკმა ის გაიხადა და სხვა...
- ბილ, — შეანწყვეტინა ენტონიმ, — გაჩუმდი, ძალიან გთხოვ. ვფიქრობ. გესმის? შენ კი ხელს მიშლი... კარგი იქნება, თუ იმ მიწისქვეშ კარადაში შევიხედავთ.

უეხედეს კიდევ, მაგრამ რამდენიმე ცარიელი ბოთლის გარდა არაფერი იყო.

ენტონი კი, ჩაჩოქილი, ფანრით ხელში, კიდევ განაგრობდა თვალიერებას.

— რას ექებ? — მოუთმენლად შეეკითხა ბილი.

— რაღაცას, რაც აქ არ არის, — მიუგო ენტონიმ, წამოდგა, შარვალი ჩაიბურტყა და კარადა ჩაკეტა.

კვლელობის საქმის განხილვა ანუ გამოძიება სამი საათისთვის იყო დანიშნული, რის შემდგომაც ენტონი ჯილინკეში ველარ დარჩებოდა სტუმართმოყვარე წითელ სახლში.

ათ საათზე მისი საკვოი აუტი უპეე „გეორგში“ ნაღები ელოდა. ნასაუზმევს მალე ასული ბილი მეგობრის ამგვარმა ფაციფუცმა ცოტა გააკვირვა:

- ასე რამ აგაჩქარა?
- საქმის გარჩევის შემდეგ აქ დაბრუნება აღარ გეჭირდება, ამიტომ შენი ბარგიც ახლავე ჩაალაგე და მთელი დარჩენილი დილა ჩვენს განკარგულებაში იქნება.
- მისმინე, ვეტყვი კეილის, „გეორგში“ რომ გაგჩერდებით?
- ბილ, ოფიციალურად შენ „გეორგში“ არ გაჩერდები.
- აბა?
- შენ ლონდონში დაბრუნდები, ამიტომ კეილის სთხოვე, შენი ბაგაუი სტენტონში გაგზავნოს, მატარებელში ჩაჯდომამდე მისი წალეა რომ შეძლო. შეგიძლია მას უთხრა, რომ ლონდონის უპისკოპოსის სასწრაფოდ უნდა შეხვდე. ის ფაქტი, რომ ლონდონში კონფირმაციისთვის მიგეჩქარება, შენი გამგზავრებისთანავე „გეორგში“ ჩემი შეწყვეტილი მარტოობის განახლებას მეტ ბუნებრივობას შესძენს.

— ანუ დღეს ღამეს სად ვათევ?

— ოფიციალურად ფულემის სასახლეში ანუ უპისკოპოსის რეზიდენციაში, არაოფიციალურად კი, ვფიქრობ, ჩემს სანორში, თუ „გეორგში“ კიდევ ერთი თავისუფალი ნომერი არ აღმოჩნდება. შენს კონფირმაციულ ატრიბუტიკას ანუ პიჟამას, კბილის ჯაგრისა და სხვა მისთანებს ჩემს საკვოიანში ჩავალაგებ. კიდევ გაინტერესებს რამე? რაკი — არა, წადი და მოეშადე, თერთმეტის ნახევარზე კი ვესტიბიულში დამხვდი. სალაპარაკო დამიგროვდა და ამისთვის მსმენელი მჭირდება ანუ ჩემი ვატსონი.

— კარგი, — მიუგო ბილმა და თავის ოთახს მიაშურა.

ერთი საათის შემდეგ, ამცნო რა კეილის თავისი ოფიციალური გეგმების შესახებ, ბილი ვესტიბიულში ენტონის შეხვდა და მასთან ერთად პარკისკენ გაემართა.

- აბა, — თქვა მან, როცა მალალი ხის ქვეშ ჩამოსხდნენ, — ასეთი რა დაგიგროვდა?

— დღეს დღილთ სააბაზანოში ბევრი ბრწყინვალე აზრი დამებადა, — დიწყო ენტონიმ, — მათ შორის მთავარი კი ის არის, რომ ამ საქმეს იმ მხრიდან არ მივუდევით. მოკლედ რომ გითხრა, ჩვენ ჰოლმსი და ვატსონი კი არა, ნამდვილი დილექტანტები აღმოვჩნდით.

— მგონი, დილექტანტების პირობაზე არც ისე ცუდად ვმუშაობთ, — შენიშნა ბილმა ნაწყენი ტონით.

— ჰო, მაგრამ პროფესიონალები რომ ვყოფილიყავით, ამ საქმეს სხვა მხრიდან მივუდგებოდით.

- რას გულისხმობ?
- აქამდე ჩვენ მარკისა და კეილის გარშემო ვტრიალებდით. ხომ მეთანხმები?
- მერე?
- მოდი, ახლა რობერტისკენ გადავიანცვლოთ.
- ჩვენ მასზე ძალიან ცოტა რამ ვიცით.
- მაინც ჩამოვთვალეთ, რაც ვიცით.



პირველ რიგში ის, რომ არამზადა იყო. იმ ტიპის ძმა, რომელზეც სხვებთან ლაპარაკი არ სურთ.

— ჰო.

— ვიცით, რომ მარკი თავისი სტუმრობის შესახებ საკმაოდ არასასიამოვნო წერილით გააფრთხილა, რომელიც ჯიბეში მაქვს.

— ჰო.

— საკმაოდ საინტერესო რაღაცა ვიცით. მარკმა თქვენ ყველას გამოგიცხადათ, თავის ნაძირალა ძმას რომ ელოდა. საკითხავია, ეს რატომ გითხრათ?

ბილი წამით დაფიქრდა, მერე ნელა თქვა:

— ალბათ იფიქრა, რობერტს მაინც დავინახავდით, ამიტომ წინასწარ გამოგიცხადე.

— როგორ დანახავდით, როცა ყველანი გოლფის სათამაშოდ იყავით?

— ღამის გასათევად თუ დარჩებოდა, აუცილებლად ვნახავდით.

— ძალიან კარგი. აი, რა დავადგინეთ: მარკმა იცოდა, რობერტი რომ სახლში დარჩებოდა ან, სხვა სიტყვებით, მან იცოდა, რობერტისგან რომ თავს მაშინვე ვერ დააღწევდა.

— ეს უკვე საინტერესოა! — შესძახა ბილი.

— მან ისიც იცოდა, რომ როგორც კი რობერტს გააცნობდათ, ის ისე მოიქცეოდა, რომ ყველა მიხვდებოდა, რა გაიძვერა იყო.

— ალბათ ასეც მოხდებოდა.

— ბილ, ხომ არ გეჩვენება, რომ მარკმა თავისი გადაწყვეტილება ძალიან სწრაფად მიიღო?

— ანუ?

— წერილი საუბრის დროს გაეცნო და მაშინვე ყველას გაგანდოთ. სხვა სიტყვებით, მან ერთ წამში ყველაფერი გათვალა და ორ დასკვნამდე მივიდა: ის, რომ თქვენს დაბრუნებამდე რობერტის თავიდან მოშორება არარეალური იყო და რომ უცხო ადამიანების გარემოცვაში რობერტის ნორმალური ქცევა ნაკლებსავარაუდო იყო. და ამას ძალიან სწრაფად, წერილის ნაკითხვისთანავე მიხვდა. საკითხავია, როგორ?

— შენ რას ფიქრობ?

— მე... ჯერ არაფერს. მოდი, ისევ ძმებს მივუბრუნდეთ, ოღონდ ამჯერად მისის ნორბერთან მიმართებაში.

— მისის ნორბერთან? — გაუკვირდა ბილს.

— მარკისა და მის ნორბერის დაქორწინება თითქმის გადაწყვეტილი იყო. რაკი რობერტი ებღებების უღირსი შთამომავალი გახლდათ, მარკმა მის შესახებ, ვიდრე ამას სხვები იზამდნენ, თავად მოუყვა დედაშვილ ნორბერებს, მაგრამ აქ სხვა რამეა უცნაური. მარკმა ეს რობერტის წერილის მიღების წინადადება გააკეთა. მოკლედ, რობერტი სამშაბათს ჩამოვიდა და მოკლეს, მარკი კი ნორბერებს ძმის შესახებ ორშაბათს ესაუბრა. ამას როგორ ახსნი?

— ალბათ დამთხვევაა.

— და კიდევ. მარკი მისის ნორბერს ორშაბათ დილას ელაპარაკა, როცა ავტომობილით მიდღესტონისკენ მიდიოდა.

— ამით რისი თქმა გინდა? მართლა ვერ ვხვდებით.

— ო, ვატსონ, ვატსონ! მითხარი, მანქანა „ჯელენდას“ რა მანძილზე შეიძლება მიუახლოვდეს?

— ასე, ექვსას იარღში.

— ანუ მარკი „ჯელენდას“ სიახლოვეს მანქანას აჩრებს, ექვსას იარღს ფეხით

გადის, მისის ნორბერს ეუბნება, რომ ცუდი ძმა ჰყავს, სახელად რობერტი, მერე ექვსას იარღს უკან გამოივლი, მანქანაში ჯდება და მიდღესტონისკენ განაგრძობს გზას. მითხარი, ეს დასაშვებია?

— დასაშვებია თუ არა, ხომ მოხდა?

— ცხადია, მოხდა, რაც იმას ნიშნავს, რომ მარკს ამისთვის სერიოზული მიზეზი ჰქონდა. ჩემი აზრით, მან ძმის ჩამოსვლის ამბავი უკვე ორშაბათს იცოდა და არა სამშაბათს და მაშინვე უნდა მოეყოლა რობერტის შესახებ იმ ქალებთან, ვიდრე ამას უსაქმური ჭორიკები იზამდნენ. სხვათა შორის, თავის სტუმრებსაც, მათ შორის

— შენც, ამიტომ გაცნობათ ეს ამბავი.

— წერილს როგორღა ახსნი?

— მოდი, კიდევ ერთხელ ჩაახედოთ, — ენტონიმ ჯიბიდან წერილი ამოიღო, მუხლზე დაიდო და კითხვას შეუდგა, — „მარკ, შენი მოსიყვარულე ძმა ხვალ შენს სახლს ვიდრე პირდაპირ ავსტრალიიდან გენვევა. წინასწარ იმიტომ გაფრთხილებ, გაცნობა რომ დავფარო, მაგრამ იმედი მაქვს, არა სიხარული. დაახლოებით სამისთვის მელოდე“, — ენტონიმ თავი ახსნა, — ხედავ? არანაირი თარიღი, მხოლოდ „ხვალ“ და მორჩა, მეტი არაფერი.

— მაგრამ მან ის სამშაბათს მიიღო.

— ნამდვილად?

— ჩვენ კი სამშაბათს ნავიკითხა და...

— ჰო, რა თქმა უნდა.

— მარკა თუ აქვს?

— სამწუხაროდ, არც კონვერტი გვაქვს და არც — მარკა.

— და, შენი აზრით, მან ეს წერილი ორშაბათს მიიღო?

— ასე მგონია, ბილ. ერთ რამეში კი დარწმუნებული ვარ: ორშაბათს უკვე იცოდა, ძმა რომ ჩამოდიოდა.

— ეს რამეში გამოგვადგება? — დაინტერესდა ბილი.

— პირიქით, უფრო გვირთულებს ყველაფერს, — ენტონი გაჩუმდა, მერე კი დაამატა, — ამ ყველაფერი არის რაღაცა იდუმალი, მიუწვდომელი.

— იქნებ საქმის გარჩევამ წაგვიოს წინ.

— ვნახოთ, მაგრამ... დიდი იმედი არ მაქვს.

— ტონი, გასულ ღამეზე რას იტყვი? შენი აზრი მანინტერესებს.

— გასული ღამე... — დინჯად დაიწყო ენტონიმ, — ჩვენ უნდა უკუვაგდოთ იდეა, რომ მარკი მოკლულია, ანუ... რომ ის კვილიმ მოკლა. ჩემი აზრით, კვილის მხოლოდ ტანსაცმელი უნდა დამაბალა და ასეც მოიქცა.

— კი მაგრამ, ფარულ გასასვლელში რატომ არ დატოვა?

— მის შესახებ მის ნორისმა იცის და იმის შეშინდა, არ ნახოსო.

— მაშინ თავის საძინებელში ან სულაც მარკის საძინებელში? ხომ ყველამ ვიცით, რომ მარკს შეიძლება ორი ყავისფერი კოსტიუმი ჰქონოდა და ალბათ ჰქონდა კიდევ.

— სასვებით დასაშვებია, მაგრამ მეფიქვება, რომ ეს კვილის დაამშვიდებდა. ყავისფერი კოსტიუმი საიდუმლოს ინახავდა,

ამიტომ მისი დამალვა აუცილებელი იყო. თეორიულად ყველამ ვიცით, რომ ყველაზე უსაფრთხო დასამალი ადგილი ყველაზე თვალსაჩინო ადგილია, მაგრამ ამგვარ რისკზე ცოტა ვინმე თუ მიდის.

— მაშასადამე, იქ დავბრუნდით, საიდანაც დავინწყეთ, — მოწყენით თქვა ბილი, — მარკმა ძმა მოკლა, კვილი კი მას გაქცევაში დაესმარა ან მისი კომპრომეტირების მიზნით, ან იმიტომ, რომ სხვა არჩევანი არ ჰქონდა, — ბილი გაჩუმდა, მერე კი მწარედ ჩაიციხა, — გუშინ თითქოს ყველაფერი კარგად იყო, თითქოს რაღაცეები გავარკვიეთ, საიდუმლოებები გავხსენით, დღეს კი...

— დღეს რა?

— ჩვეულებრივია და უფერული.

ენტონი ახარხარდა:

— უფერული! უფერული! მხოლოდ ერთი რამ რომ აღმოჩენილიყო უფერული, რაღაცას მოვიმოქმედებდით, მაგრამ უფერულია ყველაფერი, უფერული, სასერიო და სასაცილო!

— სასაცილო? რანაირად? — ბილს ისევ გაუნათდა სახე.

— ყველანაირად. თუნდაც ის ექსპერიმენტი რად ღირს, გუშინ ღამით რომ ამოვქექეთ ჩანთიდან. ყავისფერი კოსტიუმის ახსნა შეგიძლია,

მაგრამ ქვედა საცვალს როგორ ახსნი? იქნებ თქვა, როცა ავსტრალიიდან ჩამოსული მავანის შესახებ ვერაფერს ვიცოდებოდა, ქვედა საცვალს ყოველთვის იცვლიდა? ჩემო ძვირფასო ვატსონ, თუ ეს მართლა ასე იყო, მაშინ საყელო რატომ არ გამოიცივლა?

— საყელო? ვერ ვხვდებით, რას ამბობ. ამისხენი, თუ შეიძლება.

— გუშინ ღამით ჩანთში საყელო არ იყო, ყველაფერი, საყელოს გარდა. რატომ?

— მაშ, კარადაში მაგას ეძებდი? — ალელდა ბილი.

— რასაკვირველია. რატომ არ არის საყელო-მეტეი, მაშინვე გავიფიქრე. რატომ გადამალა კვილიმ ყველაფერი, რაც მარკს სავარაუდოდ მკვლელობის დროს ეცვას, საყელო კი დაავინწყა? დაავინწყა კი? ან სადაა ახლა ის? და უცებ გამახსენდა, სად მოკვარი საყელოს თვალი... ბილ, იქნებ შენ მითხრა, ჰა?

ბილი თავი გააქანა:

— აბა, რა ვიცი, ტონი!.. მოიცა, მოიცა, გასარეცხი თეთრეულის კალათაში ხომ არა?

— სწორედ იქ, ბილ.

— მერე ნამდვილად ისაა, ჩანთას რომელიც აკლდა? — დაეჭვდა ბილი.

— ზუსტად ვერ გეტყვი, მაგრამ... სხვაგან სად უნდა ყოფილიყო? მითხარი, სად?

— კარადაში არ იყო, ამბობ... არ ვიცი, ტონი, არ ვიცი.

— მაგაზე ნუ იდარდებ, ბილ, — ენტონი ზანტად წამოდგა, — მთავარი მაინც ვიცით.

— მთავარი? რას გულისხმობ, ჰოლმს?

— იმას, ვატსონ, რომ მარკმა ორშაბათს იცოდა, რობერტი რომ მოემგზავრებოდა.

**ბაბრამილა შამდო ნომერი**

✓ **თარგმან გურამ ჩხეტიანმა, ქეთი ხარატიშვილის ნახატი**





# ოცნების ძიებაში

დასაწყისი №31-45

www.facebook.com/Tinatinbonney

თვალეები უცრემლიანდება.  
— არ მესმის, მართლა არ მესმის!  
— მე მინდოდა, შენ ყოფილიყავი ისევ ისეთი, როგორიც შეგიყვარე.

სანდროს გვერდით მელციებდა. გაბუსხულს სძინავს. უსაყვარლესია. ხელი ჩემს მუცელზე უდევს. მუშტები ისევ გადატყავებული აქვს. ამჯერად რამ გაამწარა? ალბათ ლენა დაინახა ისევ. ვიღებ მის ხელს და ვკოცნი. ძილში იშმუშნება. ძალიან ძვირფასი გახდა ჩემთვის ამ რამდენიმე დღეში. მის გარეშე ალბათ გამიჭირდება.

— დიდი ხანია გლვიდავს? — თვალებს ახელს.

— ისე, რა, — ვუუბნები ღიმილით.  
— რატომ არ გამალვიძე?

— მინდოდა, გამოგეძინა, — თვალს ვუკრავ.

— მე არ მჭირდება დასვენება, — თავისკენ მწევს და მკოცნის.

— ხელებზე რა გჭირს?  
— არაფერი, — ილუშება.

— მითხარი, ჩვენ ხომ მეგობრები ვართ.

— ლენა შემხვდა, — ზურგზე წვება.  
— მერე? — ბეჭზე

ვადებ თავს.

— მერე სახლში წამოვიყვანე და ვცადა... — ჩუმდება.

— რა სცადა, სანდრო? — ვეკითხები მშვიდად.

— ჩემებთან შევიტყუე და მინდოდა...

— კაი, მივხვდი. და რა მოხდა?

— ხელიდან გამისხლტა და ძალიან მშვიდად წავიდა.

— შენ რას ელოდი? გათხოვილია.

— არ ვიცი. რომ დავინახე, უცებ გავტიპიდი, დავინწყე ლადაობა და დავიჭირე ისეთი, ვითომ მეკიდა.

— ქალს არ უყვარს, როცა მას ექცევიან.

— ვიცი.  
— შემდეგზე როცა ნახავ, დაფიქრდი და ისე იმოქმედე.

— ვერ ვხსნი, ალექსანდრა, რა მემართება. ლენა არის ჩემი ყველაფერი.

— თუ მზად ხარ, ყველაფერი აპატიო და მისი დაბრუნება გინდა, შენ გჭირდება გეგმა, სანდრო.

— მაგალითად?

— დარწმუნებული ვარ, რომ შენ იცი, მას რა უნდა. ხოდა, მიეცი ეს.

— მოდი, არ გვინდა ლენაზე, — თავზე მკოცნის.

სახეს ზემოთ ვწევ და მისი ტუჩები ჩემსას ეხება. ჟრუანტელი მივლის. ეს კაცი საოცრებაა! და ის ლენა დეგენერატია, ამას რომ ასე აწვალავს. მის ბიბილოს ვეხები ენით და ღრმად ისუნთქავს. ვკოცნი მის ბეჭებს, მკერდს, მის შეუღარებელ პრესს. უეცრად ზურგზე მაგდებს. ცალი ხელით თავზევით მანევიწებს ხელებს და მეორე ხელით მკერდზე მეფერება. საოცარ შეგრძნებებს ვწვდები.



ზურა და ლიკა ერთმანეთის პირისპირ სხედან. ორივე ჩუმად. ლიკა ზურას უყურებს, ზურა კი მობილურზე მესიჯს კრეფს.

— ახლა მაინც მომაცქიე ყურადღება, — ამბობს ლიკა.

— რატომ ხარ მუდამ უკმაყოფილო? — ზურა მობილურს ჯიბეში იდებს.

— აღარ შემიძლია ეს ინტრიგები, ჭორები, ბოროტი ენები. ზურა, რატომ არ შეგვიძლია ვიყოთ, როგორც სხვები?

— ანუ, მე რატომ არ შემიძლია ვიყო ქართველი ხიხო და კვირაობით გატაროთ ვაკის პარკში?

— მე მესმის, როგორი ამბიციური ხარ...



— არ გესმის. რომ გესმოდეს, არ დამტოვებდი.

— მე უბრალოდ დავიღალე შენთან ბრძოლით.

— მარტო უკეთ ხარ? — წარბს კრავს.

— დასვენებული ვარ.  
— მაშინ აღარაფერია აქ სალაპარაკო, — ზურა ფეხზე დგება.

— აი, ისევე!  
— რა ისევ, ლიკა? ყველაფერს ვაკეთებდი, რომ არაფერი მოგკლებოდათ და შენ ადექი და წახვედი.

— შენ გადახვედი ცალკე...  
— იმიტომ, რომ შენ ყოველ საღამოს ტიროდი! ბავშვები ვეღარ მიტანდნენ შენ გამო. შენ გგონია, ჩემთვის ეს ადვილი იყო?

— ვიცი, რომ არ იყო, მაგრამ მე დეპრესია მქონდა.

— რატომ ლიკა? რატომ?

— შენ არასდროს იყავი სახლში!  
— მე ვმუშაობდი!

— ყოველთვის რალაც საბაბი იყო.  
— და როცა სახლში ვიყავი, რა? ზედაც არ მიყურებდი.

— როგორ არ გესმის! — ლიკას

რამდენი ქალი ოცნებობს, რომ მე მასთან ვიყო?

— ბევრთანაც იყავი, ზურა, შენ გგონია, არ ვიცი?

— რა იცი? — ლიზიანდება ზურა.

— ლამის შეხვედრები, მივლინებები... კარგი, რა, არაფერს იკლებდი.

— როგორ არ გრცხვენია!  
— მე? კიდევ მე?

— მოდი, გადაწყვიტე, რა გინდა, ლიკა. განქორწინება გინდა?

— ლიკა... გინდა, შევრიგდეთ?

— არა, — ხმის კანკალით ამბობს ლიკა და ცრემლები მოსდის.

— კარგი, — ზურა ფეხზე დგება და გაყინული სახით გადის ოთახიდან.



შაკოს გვერდით ვზივარ. შაკო ფაფას ჭამს. გარეთ ძალღები ყეფენ. სამზარეულოში ქალები ფუსფუსებენ. ჩვეულებრივი ქართული დღეა.

— ამ ფაფას რატომ მატენიან, ვინმემ იცის?

— სასარგებლოა, — ვუუბნები და თავზე ხელს ვუსვამ.

— ნუ მექცევით ორი წლის ბავშვივით.

— უბრალოდ, ვზრუნავთ.

— ამ სახლში ყოფნა აღარ შემიძლია. ქალი მინდა, სხვა თუ არაფერი.

— სად გიშოვო ახლა ქალი?

— სადაც გინდა. აუ, რა გამახსენდაა!

— ამბობს სიცილით.  
— რა?

— ერთი გოგო მევასებოდა წლების წინ, ჩვენი უბნელი, რა.

— აჰა.

— და ძლივს დავპატიუე პაემანზე და დამთანხმდა. ხოდა, წავედით კავშირი. ვლაპარაკობთ ჯიგურულად და ბიჭებზე ჩამოვარდა ლაპარაკი. იდიოტკამ არ დაიწყო უცებ ჩემი ერთი ძმაცაცის ქება?

— ლადაობ!

— გეფიცები. „აუ, ის რო ბიჭია და ის რო თავს უფლის და იმას რო სახე აქვს და ის რო გოგოებს ექცევა“... კი ავუწიე წარბი, მაგრამ არ გაჩერდა „იმენა“.

ხოდა, მალევე ატყდა, სამეცადინო მაქვს, სახლში მინდო, მაგრამ ჩემსაში არაო, ბებიანთან, ვაზისუბანშიო. ხოდა, ჩავსხედით ტაქსში, თან დიდი გზა იყო და ბეჭზე ჩამომალო თავი. ვაკოცე ჯერ თავზე, მერე ხელზე და რომ გავეშადე ტუჩებში საკოცნელად... რას ვხედავ, გოგოს სძინავს და თან ისე ღრმად, რომ ძილში უფსტვენს!

— შაკო ისტერიკუ-





შრალებს სახეს და გარეთ გადაის. მზე ანათებს, თბილა. სამოთხეა. ახლა შეჭამს რამეს და მერე წავა, გაისეირნებს. გონებას დაასვენებს.

— ფალაფელი მოგიტანე, — თინკა შემოდის და ხელსახოცში გახვეულ საჭმელს აწვდის ირაკლის.

— მადლობა, — ღიმილით ართმევს ირაკლი.

— საღამოს გამოსვალ ჩვენთან?

— აუცილებლად.

— ბევრი უცხოელი არის და გვინდა, დღეს მუსიკალური საღამო მოვანყოთ ცეკვებით.

— კი, მოვალ აუცილებლად.

— კარგი, — ამბობს თინკა და თვალეში უყურებს ირაკლის.

ირაკლის ეღიმება.

— ძალიან ლამაზი თვალეები გაქვს, — ბავშვურად ეუბნება თინკა.

— მადლობა. შენც, — უხერხულად პასუხობს ირაკლი.

— იცი, აქ აუცილებლად იპოვი შენს თავს.

— მაგისტვისაც ჩამოვედი.

— მშობლები რომ

გარდაგვეცვალა, მე და დემემ არამხოლოდ საკუთარი თავი, არამედ ერთმანეთიც დავეკარგეთ.

ირაკლი წარბს კრავს. ამ პატარა გოგოს რამდენი აქვს გადატანილი.

— მაგრამ აქ ღმერთი ვიპოვეთ და ჩვენი თავიც დავიბრუნეთ.

— მადლობა გაზიარებისთვის.

— იმიტომ გეუბნები, რომ პირველი დღეები ყველაზე რთულია.

— შენთვის რთული იყო?

— კი. საქართველოში ჩვენი მეგობრები დარჩნენ. მოგონებები, მშობლების საფლავები.

— ძნელია.

— იყო ძნელი, — იღიმის თინკა. ირაკლისაც ეღიმება.

— შენ რას გაექეცი? — თინკა მის ხელს იღებს.

თინკას შეხებაზე ირაკლის ყრუანტილი უვლის. აქ შეგრძნებებიც განსხვავებულია.

— მე გაექეცი ჩემს სისუსტეს, ბოლმას.

— მთავარია, რომ დატოვე ეგ ყველაფერი წარსულში.

— იმედია.

— მე ვიცი, რომ დატოვე.

— მადლობა გამხსენებისთვის.

თინკა ეხვევა ირაკლის. ირაკლიც იხუტებს. რამდენი სითბოა.



ტატუ მინდა. რალაციტ უნდა გავართო საკუთარი თავი. შევდივარ ტატუს სალონში. წვერიანი კაცი გაზეთს კითხულობს.

— გამარჯობა, — ვესალმები.

თავს მიქნევს.

— ტატუს აქ აკეთებენ?

— კი.

დებილი თუ არ ვარ, ამერიკაში გამეკეთებინა, ამ ტურტილიან სალონში რომ მოვედი, მაგრამ მირჩიეს ძალიან.

— კატალოგს მანახებ?

კაცი ჟურნალს მანვდის ისე, რომ გაზეთს თვალს არ აცილებს. ვიწყებ თვალერებას. ყვავილები, ცხოველები, გულები, რალაც წვეტიანი ჩახვეული ნახატები. რა მინდა? ან სად მინდა? წელზე, არა წვივზე. და რა მინდა? 13 მინდა და თავები გარშემო. რალაც წვევისთვის არაა ეგ ტატუ. მოდი, ბარძაყზე გავიკეთებ ძალიან პატარას.

— მოიფიქრეთ? — მეკითხება ტატუ მასტერი.

— დიახ, მინდა 13, გარშემო თავებით, ბარძაყზე.

— დანეჭი, — მიმითითებს შეზღონგზე.

ვისი შარვალს და ვწვები. ტატუ მასტერი თავის საქმეს იწყებს და ტკივილს ვგრძნობ. აი, ეს მინდოდა! რა კარგია.

— გტკივა?



— არა, — შეიძლება ითქვას, მსიამოვნებს კიდევ.

— ყველა კივის და შენ რა მაგარი ხარ.

— ვცდილობ.

— რატომ მოგიმინდა ტატუ?

— არ ვიცი, წამომიფრინა.

— წაშლა მართლაც აუტანლად მწარეა.

— არ ვაპირებ წაშლას.

ნემსი კანს მიკანრავს, მე კი თვალე-დახუჭული ვწვებარ და ვნებივრობ. ნეტა ირაკლი რას შვრება?



ირაკლი დემეს და თინკას კაფეში შედის. უსაყვარლესი სახელი დაარქვეს: „კრანუნა“. მეზობელი ჰყოლიათ ამ მეტსახელის. კარგი ბავშვები არიან. ირაკლის დანახვაზე თინკა მისკენ მირბის და ეხუტება. აქ ყველა ყველას ეხუტება. დემე ბარში მუშაობს. ირაკლის ხელს უწევს და უღიმის. უცხოელები საუბრობენ და ახალდაწურულ წვენებს მიირთმევენ.

— გინდა, გაგიწურო რამე? — ეკითხება თინკა ირაკლის.

— არა, მადლობა, — ირაკლი ხალხს ათვალეირებს.

— მიყვარს უცხოელები. მარტივია მათთან ურთიერთობა, — ამბობს თინკა.

— გეთანხმები.

— ნუ ხარ მოწყენილი.

— არ ვარ, — ირაკლი უღიმის.

— მაპატიე, თუ შენს პირად სივრცეში ვიჭრები.

— არა უშავს.

— ისეთი შეგრძნება მაქვს, თითქოს წლებია გიცნობ.

— მეც, სხვათა შორის.

— მართლა? — თინკა იბადრება.

— მართლა.

— წამოდი, სანაპიროზე გავისეირნოთ.

თინკა ირაკლის ჰკიდებს ხელს და გარეთ გაჰყავს. ასე კარგად ირაკლის ძალიან დიდი ხანია არ უგრძნებია თავი.



ზურა საბუთებს აწერს ხელს. დაუგროვდა. ბოლო პერიოდი გონება ჰქონდა არეული და სათანადოდ ვერ იცლიდა სამსახურისთვის. მისი მობილური რეკავს.

— გისმენთ.

— მზად არის.

— ყველაფერი ისეა, როგორც მოვითხოვე?

— დიახ.

— მადლობა.

ზურა მობილურს თიშავს და მაგიდაზე დებს. კმაყოფილია.



ტატუ შექავება. მთავარია, სუფთად იყოს რამდენიმე დღე და ყველაფერი კარგად იქნება. ვუახლოვდები სახლს. კიბეზე მიშო ზის და ლუდის ქილა უჭირავს ხელში. ვუახლოვდები და ვხედავ, რომ წაშლილი სახე აქვს.

— რა გჭირს?

— დავიღუპე, — მეუბნება და ლუდს წრუბავს, — წავაგე.

— რა წავაგე?

— ფული.

— რა ფული?

— ქორწილის ფული.

თვალეში მიბნელებდა და კედელს ვეყუდები, რომ არ წავიქცე.

— რას ჰქვია, წავაგე?

— ბინის ყიდვა მინდოდა, ალექსანდრა, ჩემით მინდოდა და ვითამაშე და წავაგე.

— არ გრცხვენია? — მეტს ვერაფერს ვამბობ.

— მაპატიე, რა, — მიშოს თვალეზე ცრემლები ადგება.

— ეს როგორ გააკეთე?!

— მასესხე ქორწილის ფული და გეფიცები, დავიბრუნებ, გეფიცები! — მთვრალი მიშო ჩემს ფეხებთან ეშვება და ტირის. მე კი გაუხმრევლად ვდგავარ. მტკივა, ძალიან მტკივა.

გაბრძნობა ზიზღა ნოზირში

# შინდი – ოციმი კუნტა

ოგორც სამკურნალო მცენარე, შინდი ცნობილი იყო ძველი სახალხო მკურნალებისთვის. ეს კენკრა ამტანობის სიმბოლოდ არის მიჩნეული. მი-



სი პრიალა კანის ქვეშ ბევრი სასარგებლო ნივთიერებაა. ძველად ამბობდნენ, სადაც შინდი ხარობს, იქ ექიმი საჭირო არ არისო. ნაყოფი კუჭის შეკვრას ეხმარება, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის ანთებას ხსნის, იმუნურ სისტემას აძლევს და ორგანიზმს ტონუსში იცავს. შინდის წვეწა და ნახარშს სიცხის დამწვევი და ანთების საწინააღმდეგო მოქმედება აქვს. ასევე სასარგებლოა შაქრიანი დიაბეტის დროს — სისხლში შაქრის დონეს ამცირებს. საერთოდ, ეს კენკრა იმდენად სასარგებლოა, რომ კოსმონავტების კვების რაციონში შედის.

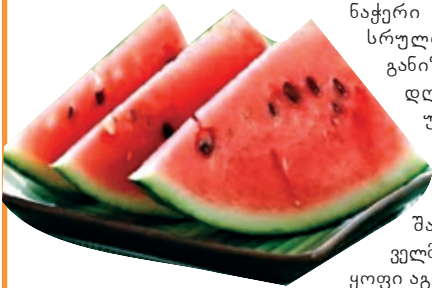
შინდი კოსმეტოლოგიაშიც გამოიყენება. მისი ნიღაბი კანს ფერიმჭამელებისა და პიგმენტური ლაქებისგან ასუფთავებს. 200 გრამი შინდი გახეხეთ. ფაფას 1 წვრილად გახეხილი კარტოფილი, 50 მლ გვირილის ნახარში დაუმატეთ და კარგად აურიეთ. ნიღაბი სახეზე 20 წუთი დაიდეთ. შემდეგ თბილი წყლით ჩამოიბანეთ.

# საზამთროს სარგებლობა

საზამთროს სამშობლოდ სამხრეთ აფრიკა ითვლება. მოგვიანებით საზამთროს კულტივირება ძველ ეგვიპტეშიც დაიწყო, შემდეგ ახლო აღმოსავლეთსა და ცენტრალურ აზიაში. საინტერესოა ის ფაქტი, რომ ეგვიპტელები საზამთროს ფარაონების აკლდამებში დებდნენ, რათა მბრძანებელს იმქვეყნიური სამყაროს გზაზე ტკბილი სასუსნავით დანაყრება და ღონეზე მოსვლა ყოველთვის შეეძლებოდა.

## ტკბილი სახეობები

მიუხედავად იმისა, რომ ნაყოფი 92% წყლისგან შედგება, ძალიან სასარგებლოა. ჯერ ერთი, საზამთრო სხვა ხილსა და კენკრას შორის ლიკოპენის (მეტად ძლიერი ანტიოქსიდატი) შემცველობით ერთ-ერთი ლიდერთაგანია. მეორე, მდიდარია A და B<sub>6</sub> ვიტამინებით და ფოლიუმის მჟავით, ხოლო ორი ნაჭერი წვნიანი რბილობი სრულიად საკმარისია ორგანიზმის C ვიტამინით დღიური ნორმის უზუნველსაყოფად.



საზამთროს წვნიანი რბილობი მეტად ეფექტური შარდმდენი და ნალექმდენი საშუალებაა. ნაყოფი აგრეთვე სასარგებლოა პოდაგრის, ართროზის, ათეროსკლეროზის, გასტრიტის, ღვიძლის დაავადებების, ჰიპერტონიის, ანემიის, გულის მანკისა და სიმსუქნის დროს.

საზამთრომ ღირსეული ადგილი დაიმკვიდრა კულინარიაში. მას სალატებში უმატებენ, წვეწისგან ცუკატებსა და მორსს ამზადებენ, ხოლო კანისგან — მურაბას.

დღეს ჩვენს პლანეტაზე 100-ზე მეტი სახეობის საზამთრო მოჰყავთ. მაგალითად, იაპონელებმა პირველებმა გამოიყვანეს კვადრატის ფორმის საზამთრო. ის ტრანსპორტირებისა და შენახვის დროს ბევრად მცირე ადგილს იჭერს. ხოლო ახალი ჯიშით „მენამული მეფე“ სხვებისგან იმით განსხვავდება, რომ მასში თესლები საერთოდ არ არის.

ყველაზე დიდი საზამთრო რუსეთში მოიყვანეს, რომელიც 61,5 კგ-ს იწონიდა.

✓ მოამზადა აზა გაგოშიძემ

# ვაშლის ორდღიანი დიეტა



ყველაზე მარტივი და ხელმისაწვდომი დიეტაა. წონაში იკლებთ და ვიტამინებს იმარაგებთ — ორმაგი სარგებლობაა.

ვაშლის დიეტა კვირაში ორი დღე კარგია იმით, რომ კვებაში გარკვეული შეზღუდვით ორგანიზმი ყველა აუცილებელ ნივთიერებასა და მინერალს იღებს.

## მნიშვნელოვანი მომენტები

ფრუქტოზა სწრაფ ენერჯის იძლევა, უჯრედების მკვებავი ნივთიერებებით მომარაგებას აუზოვებს, და-ნაყრების შეგრძნებას იწვევს.

კალიუმის მარილებს მსუბუქი შარდმდენი მოქმედება აქვს, ამიტომ ვაშლი შესანიშნავია წონაში დასაკლებად.

ვიტამინი C იმუნურ სისტემას აძლიერებს და ორგანიზმის აქტიური მუშაობისას წარმოქმნილი შლაკები სწრაფად გამოაქვს. ამავდროულად ვაშლი მდიდარია რკინით, რომელიც ანემიას თავიდან აგაცილებთ.

ვაშლი შეიცავს ძვირფას ხსნად და უხსნად უჯრედი-სებს. კანში ბევრი ცელულოზაა, ხოლო რბილობში დიდი რაოდენობით პექტინია. კუჭში გაფუჭებისას, უჯრედების შიმშილის გრძნობას დიდი ხნით თრგუნავს.

## როგორ გავხდეთ?

დღილი: 2 სუფრის კოვზი შვრიის ფანტელი და გახეხილი ვაშლი კეფირით შეხავებული. დღისით: 3-4 ვაშლი. საღამოს: 2 შემწვარი ვაშლი და ჭიქა კეფირი. დალიეთ ბევრი წყალი და მწვანე ჩაი.

# ეს იყო დიტი?

❖ 1918-19 წლებში გრიპის ეპიდემიამ აშშ-სა და ევროპაში 20 მლნ ადამიანი იმსხვერპლა.

❖ ადამიანი, რომელიც დღეში ერთ კოლოფ სიგარეტს ეწევა, წელიწადში ნახევარ ჭიქა კუპრს სვამს.

❖ ადამიანი ცოცხალ არსებათაგან ერთადერთია, რომელსაც სწორი ხაზის დახატვა შეუძლია.

❖ ადამიანს სიცოცხლის განმავლობაში საშუალოდ 725 კილომეტრი თმა ეზრდება.

❖ ზრდასრული ადამიანის გული 220-260 გრამს იწონის.

❖ ერთი ნაბიჯის გადადგმისას ადამიანი 200 კუნთს იყენებს.

❖ ადამიანის ფეხის ცერთით 2 ძვალი აქვს, სხვა დანარჩენ თითებს კი — 3.

❖ პირიდან კუჭში მოსახვედრად საკვებს 7 წამი სჭირდება.

❖ კბილის მინანქარი ყველაზე მყარი, მაგარი ნივთიერებაა ადამიანის სხეულში.

❖ მოვლენას, როცა ადამიანი ძალიან ვაშკაშა სინათლის გამო მხედველობას კარგავს, თოვლის სიბრძავეს უწ-

## ოღებენ.

❖ ადამიანის თვალი ფერის 10 მილიონ ტონალობას არჩევს.

❖ მესოპოტამიაში ექიმს, რომელსაც პაციენტი უკვდებოდა, კლავდნენ. თუ უბრძავედებოდა — აბრძავედნენ.

❖ ხელოვნური კბილები პირველად ეტრუსკებმა გამოიგონეს იტალიაში, ჩვენს ერამდე 700 წელს. რომაელებმა პირველებმა შექმნეს და გამოიყენეს კბილის პასტა.

❖ შუა საუკუნეების ევროპაში თუ ექიმი ზუსტ დიაგნოზს ვერ სვამდა, პაციენტს სიფილისის დიაგნოზით ისტუმრებდა.

❖ არსებობს 100 სხვადასხვა ვირუსი, რომლებიც სურდოს იწვევს.

❖ ძველ საბერძნეთში მიღებული იყო ფიზიკური ვარჯიშების კეთება ქუჩაში სრულიად შიშვლად.

❖ ჩინურ დამწერლობაში იეროგლიფი, რომელიც აღნიშნავს სიძველეს, გამოისახება, როგორც ორი ქალი ერთ ჭერქვეშ.

**გავიყნობ, ვეძებ**

**გავიყნობ ქალს შეხვედრებისთვის**

1. გავიყნობ 40-44 წლამდე ქალს, ვინც იცის მეგობრობის და ერთგულების ფასი. 551990025. ლუკა
2. გავიყნობ გოგოს შეხვედრებისთვის. ვარ 30 წლის, დასაქმებული, უცხოლო ბიჭი. 591218769, კახა
3. გავიყნობ 30 წლამდე ქალს. ვარ სიმპათიური ბიჭი. 598791218. გიო
4. გავიყნობ 30 წლამდე ქალს შეხვედრებისთვის, სასურველია იყოს თიანეთიდან, თუ გყავთ მანქანა უკეთესია. ვარ 25 წლის. 557505287
5. გავიყნობ თბილისში მცხოვრებ, მარტონელა ქალს შეხვედრებისთვის. 598327181
6. ვარ 38 წლის, თბილისელი მამაკაცი, გავიყნობ თბილისელ, არამსუქან, 35 წლამდე ქალს შეხვედრებისთვის. 593908100 ზურა
7. ვარ სიმპათიური, თბილისელი, მყავს მანქანა, გავიყნობ სიმპათიურ გოგოს შეხვედრებისთვის. 593135572. დათო
8. ვარ 32 წლის, დასაოჯახებელი, სამსახურით უზრუნველყოფილი, არამსმელი მამაკაცი. გავიყნობ ოჯახიან გორელ ან ახლოს მცხოვრებ ქალს. ვარ მშვიდი ხასიათის. 557321274
9. ვარ 38 წლის, მაღალი, სიმპათიური მამაკაცი. სამეგობროდ გავიყნობ ლამაზ ქალს, თბილისში მცხოვრებს. 557255777. ნიკა
10. ვარ 30 წლის, თბილისელი, სიმპათიური ბიჭი, შეხვედრებისთვის გავიყნობ 35 წლამდე, ლამაზ, ჯანმრთელ ქალს, აჭრია, გურჩიასა და სამეგრელოში მცხოვრებს. 593973884. ლაშა
11. შეხვედრებისთვის გავიყნობ 40 წლამდე ქალს, რომელმაც იცის მეგობრობის ფასი და არ ეძებს სხვა ფასეულობებს. 551990025
12. გავიყნობ 35-40 წლამდე თბილისელ ქალს შეხვედრებისთვის. 555562562
13. გავიყნობ 28 წლამდე გოგოს თბილისში ან რუსთავეში მცხოვრებს, სერიოზული ურთიერთობისთვის. 577474753
14. ვარ ქუთაისელი, სიმპათიური ბიჭი, მანქანაინა, მყავს ცოლი, შეხვედრებისთვის გავიყნობ ქმრის ან განათხოვარ ქალს. 555272506
15. გავიყნობ 38 წლამდე თბილისელ ქალს. დავარწმუნებ, რომ არ უნდა გაწყდეს მამაკაცის სინსილა. 557540464
16. შეხვედრებისთვის გავიყნობ მარტო მცხოვრებ ქალს, თბილისელს. ვარ 49 წლის მამაკაცი. 558117741. ეშპარი
17. გავიყნობ 25 წლამდე გოგოს შეხვედრებისთვის. 551170146
18. სამეგობროდ გავიყნობ 30-45 წლამდე, ლამაზ, თბილისელ ქალს შეხვედრებისთვის, ვისაც ჩემსადმი ატკინებს გული. ვარ 40 წლის, სიმპათიური მამაკაცი. 555949083
19. შეხვედრებისთვის გავიყნობ სიმპათიურ, თბილისელ, 30 წლამდე გოგოს. ვარ 37 წლის, მაღალი, სპორტული აღნაგობის ბიჭი. 599909457. გია
20. გავიყნობ 25 წლამდე გოგოს, ვინც თავს მარტო და უმეგობროდ გრძნობს. ვარ თბილისელი, ძალიან მეგობრული და თბილი ადამიანი. 555217813
21. შეხვედრებისთვის გავიყნობ 40 წლამდე ქალს. ვარ 35 წლის, სანდო ადამიანი. 555487223
22. ვარ მაღალი, გამზდარი, სპორტული აღნაგობის, გავიყნობ 40 წლამდე ასაკის, სიმპათიურ, სუსტი აღნაგობის ქალს შეხვედრებისთვის. 551533792
23. ვარ 40 წლის, მაღალი, სიმპათიური, დასაქმებული, უცხოლო მამაკაცი, გავიყნობ 35 წლამდე სიმპათიურ, კარგი ხასიათის თბილისში მყოფ ქალს ხანგრძლივი მეგობრობისთვის. 557512738. ბელა
24. გავიყნობ სასიამოვნო ქალს სამეგობროდ. ვარ 41 წლის სიმპათიური მამაკაცი. 593201211
25. სამეგობროდ გავიყნობ თბილისში მცხოვრებ სულით წმინდა 35-40 წლამდე ქალს. ვარ თბილისელი, 47 წლის, მაქვს სამსახური და მყავს მანქანა. 557631392. ლევანი
26. ვარ 50 წლამდე, სამეგობროდ გავიყნობ ქალს. 557274186
27. შეხვედრებისთვის გავიყნობ მარტონელა ქალს ბინით უზრუნველყოფილს, წლოვანებას და სილამაზეს არა აქვს მნიშვნელობა. ვარ 30 წლის ბიჭი. 557639928
28. სამეგობროდ გავიყნობ 40 წლამდე ქალს, ვცხოვრობ თბილისში. 555225195
29. შეხვედრებისთვის გავიყნობ 25-40 წლამდე ქალს. 558191596
30. გავიყნობ სერიოზული ურთიერთობისთვის ქალს. ვარ 33 წლის. 598870337
31. ვარ 35 წლის, სპორტული აღნაგობის ბიჭი, შეხვედრებისთვის გავიყნობ წყნარ ქალს. 557985427. ლუკა
32. ვარ 29 წლის, სიმპათიური, სპორტული აღნაგობის, გავიყნობ გრძელთმიან, მიხედნილ, მშვიდ გოგოს, სერიოზული ურთიერთობისთვის. 555670378
33. გავიყნობ ლამაზ, 40 წლამდე ქალს შეხვედრებისთვის. ვარ სპორტსმენი. 551901204
34. სამეგობროდ გავიყნობ 37 წლამდე ქალს. ვარ 33 წლის, ქუთაისიდან. 551126761. კახა
35. გავიყნობ არამწვეკვლ, ლამაზ გოგოს სამეგობროდ. ვარ 33 წლის. 441191022. დათო
36. ვარ სიმპათიური, თბილისელი, მყავს მანქანა, გავიყნობ სიმპათიურ გოგოს შეხვედრებისთვის. 593135572. დათო
37. ვარ 26 წლის მამაკაცი, სამეგობროდ გავიყნობ 35 წლამდე ლამაზ ქალს. 555109884

**sms-ები**  
**გამოგზავნეთ**  
**ოქმბათიდან.**  
**sms-ის გამოგზავნის**  
**ბოლო ვადაა შაბათი,**  
**16 ნოემბერი,**  
**17 საათი.**

**2017**

38. გავიყნობ 40 წლამდე ქალს შეხვედრებისთვის. 557581696
39. ვარ 40 წლის, სიმპათიური, თბილისელი მამაკაცი, ცოლს გაცილებული, სამეგობროდ გავიყნობ თბილისში მცხოვრებ ქალს. 555639450
40. ვარ 32 წლის, ქუთაისელი, სიმპათიური ბიჭი, გავიყნობ 45 წლამდე მომხიბვლელ, შეხვედრის ადგილის მქონე ქალს. 599568381
41. სამეგობროდ ან ოჯახის შექმნის მიზნით გავიყნობ ქალს. ვარ 28 წლის, ვცხოვრობ თბილისში. 598523571

- გავიყნობ ქალს ოჯახის შესაქმნელად**
1. ოჯახის შექმნის მიზნით გავიყნობ გოგოს, ჰქონდეს სახლი, ვარ მშრომელი გლეხი. 577990578
  2. ოჯახის შექმნის მიზნით გავიყნობ 27-დან 35 წლის ჩათვლით, სუსტი აღნაგობის, მაღალ ან საშუალო სიმაღლის ოჯახში გაზრდილ, მეოჯახე გოგოს. ვარ 38 წლის, ნორმალური შეხედულების მამაკაცი, უცხოლო, სუსტი აღნაგობის. 557918200
  3. ოჯახის შექმნის მიზნით გავიყნობ 27-დან 35 წლამდე წესიერ და პატიოსან, გასათხოვარ გოგოს, ტრადიციული, პატიოსანი ოჯახიდან. ვარ უცხოლო, მოწესრიგებული, საშუალო სიმაღლის, 39 წლის მამაკაცი. 599156258
  4. ოჯახის შექმნის მიზნით გავიყნობ ლამაზ, უმაღლესი განათლებით, მეოჯახე, 28 წლამდე ლამაზ გოგოს, ამბროლაურის რაიონიდან. ვარ 42/174/80 მამაკაცი ნაკელი. 555611755
  5. გავიყნობ შეძლებულ, თბილისელ ქალს, თუნდაც განათხოვრდეს, ოჯახის შექმნის მიზნით. ვარ ცოლს გაცილებული. 598729538
  6. ოჯახის შექმნის მიზნით გავიყნობ თბილისელ, 30 წლამდე ქალს. ვარ თბილისელი, დასაქმებული, სერიოზული მამაკაცი. 557526058
  7. ოჯახის შექმნის მიზნით გავიყნობ 28 წლამდე ასაკის, სასიამოვნო გარეგნობის გოგოს. ვცხოვრობ თბილისის გარეუბანში, მაქვს სამსახური, ვარ 28 წლის. 555490310
  8. ვარ სუფთა წარსულის, დასაქმებული, სერიოზული, 30 წლის მამაკაცი. ოჯახის შექმნის მიზნით გავიყნობ თბილისელ, დედასერთა ან მარტონელა გოგოს. 555290345
  9. ოჯახის შექმნის მიზნით გავიყნობ მაღალ, მოხდენილ, შუახნის ქალს. 599335363
  10. ოჯახის შექმნის მიზნით გავიყნობ 40-50 წლამდე ქალს, განათხოვარს ან ქვრივს, სიმპათიურს, დიდმკერდიანს, პუტკუნას. 13 ნოემბერს ვხვდები 40 წლის. 557172135
  11. ოჯახის შექმნის მიზნით გავიყნობ სასიამოვნო გარეგნობის, სუსტი აღნაგობის, თუნდაც განათხოვარ, 30-დან 40 წლამდე ქალს, სასურველია თბილისელი. 551790888
  12. ვარ 64 წლის მამაკაცი, ოჯახის შექმნის მიზნით გავიყნობ 38 წლამდე ქალს, რომელსაც არ ჰყავს და უნდა, რომ ჰყავდეს ბავშვი და იყოს დიასახლისი. 595469342
  13. ოჯახის შექმნის მიზნით გავიყნობ გოგოს. ვარ 38 წლის, დასაქმებული მამაკაცი. 595591354
  14. ვარ ახალგაზრდა, სიმპათიური, თბილისელი, მარტონელა მამაკაცი. ოჯახის შექმნის მიზნით გავიყნობ თბილისში მცხოვრებ 25-დან 35 წლამდე ქალს. 558270100
  15. ოჯახის შექმნის მიზნით გავიყნობ 40 წლამდე პატიოსან ქალს. 555263388
  16. ოჯახის შესაქმნელად ან სამეგობროდ გავიყნობ ქალს. ვარ 28 წლის, ვცხოვრობ თბილისში. 598523571

- გავიყნობ მამაკაცს ოჯახის შესაქმნელად**
1. ოჯახის შექმნის მიზნით გავიყნობ ყველანაირად შეძლებულ, კარგ, 27-დან 35 წლამდე მამაკაცს. ვარ განათხოვარი, მყავს შვილი. 555279625. მარი
  2. ვარ 39 წლის, პატიოსანი და ლამაზი გოგო, არ ვარ განათხოვარი. ოჯახის შექმნის მიზნით გავიყნობ ბათუმელ ან თბილისელ საქმროს. 557692195. სოფო
  3. ოჯახის შექმნის მიზნით გავიყნობ 35 წლამდე თბილისელ ბიჭს. 555226312
  4. ოჯახის შექმნის მიზნით გავიყნობ 35 წლამდე თბილისელ, სიმპათიურ მამაკაცს. 555226312

- გავიყნობ მამაკაცს შეხვედრებისთვის**
1. სამეგობროდ გავიყნობ მხოლოდ თბილისელ, ინტელიგენტ, დასაქმებულ 45-დან 50 წლამდე მამაკაცს. 555309548
  2. გავიყნობ 40-დან 50 წლამდე ერთგულ, თბილ და დასაქმებულ მამაკაცს. ვარ 35 წლის, ბათუმელი ქალი. 558236102. ნანეკო სხვადასხვა
  1. ვინც იცის ოჯახის ფასი და არ გაუმართლა ცხოვრებაში, დამიშვილო. 558454064
  2. სამეგობროდ გავიყნობ ნორმალურ ადამიანს. 591668065
  3. ვარ ლამაზი, ახალგაზრდა ქალი. ვეძებ 40-50 წლამდე მამაკაცს, ვინც გამიწვეს მეგობრობას და სასურველია იყოს დასაქმებული. 555669069

თუ გსურთ, ახლებელს მიუყოფთ ჩემი ან გაუმხილოთ თქვენი გეგმები უქნარ „სახის“ მეშვეობით, აჯიფეთ ახი „M“. შემდეგ – ტექსტი და გაავრცელეთ sms ნომერზე 2017 უკონტის და 93887 მატის აბონენტებმა. გაცნობის განცხადებებში მიუთითეთ თქვენი კუცუფონის ნომერი. თქვენი ტექსტი დაიბეჭდება „სახის“ უხილავ ნომერში. sms უნდა გამოგზავნეთ 16 ნომერში 17 საათამდე. ქთი sms-ის ლიხებუებაა 1 ლხი. ნიჩიდი, ჩმბიცი 3-ზე მეკ სხმ-ში იქნება მოთავსებული, ახ დაიბეჭდება! ქთი ახეხატისაგმი მიწეჩიდი ჩხ ბაჩათზე მეცი ახ დაიბეჭდება

# მოქალაქე ნილსი სასწაულები მოწვევას გასდა

## მისი ზეპირი: „თავისი გოგოთის გზა ვეველამ უნდა გაიაროს“

კლდისუბნის წმინდა გიორგის სახე-  
ტილობის ეკლესია ძველ თბილისს ჯერ  
კიდევ მეთხუთმეტე საუკუნიდან ამშვე-  
ნებს. ის ბეთლემის ქუჩის ბოლოშია და  
მთელ ქალაქს გადმოჰყურებს. ტაძართან  
მისასვლელი საცაღვფრო გზისა და ათო-  
ბით საფეხურის ავლის შემდეგ საოცარ  
სილამაზესა და სიმშვიდეში მოხვდებით.  
ეს ეკლესია წლების განმავლობაში დაკე-  
ტილი იყო და მხოლოდ დღესასწაულებზე  
ალევილინებოდა წირვა-ლოცვა. 2002 წლი-  
დან კი მოქმედი გახდა და, მიუხედავად  
რთულად მისასვლელი გზისა, ამ ულამა-  
ზეს ღვთის სახლს მრევლი არ აკლია.

ჩვენი რუბრიკის სტუმარი **მამა ზა-  
ძარზ** (შონია) სწორედ კლდისუბნის  
წმინდა გიორგის სახელობის ტაძარში  
მისასვრობს. „სარკვესთან“ მან არამარტო  
ტაძარზე, არამედ საკუთარ ეკლიან გზასა  
და კიდევ სხვა საინტერესო თემაზე ისაუბ-  
რა.

### — მამა, გვიამბეთ ამ უძველესი ტაძრის ისტორია.

— კლდისუბნის წმინდა გიორგის ეკ-  
ლესია მეთხუთმეტე საუკუნეშია აშენებუ-  
ლი. არქეოლოგიური გათხრების ჩატარდა  
და გამოირკვა, რომ საკურთხეველი მრგვა-  
ლი ფორმისაა. ასეთები კი მხოლოდ მესხუ-  
თე საუკუნეში შენდებოდა. როგორც ჩანს,  
ტაძრის მშენებლობა სწორედ მესხეთე სა-  
უკუნეში დაიწყო და შეჩერდა. მეთხუთმე-  
ტე საუკუნეში კი გაგრძელდა და დასრულ-  
და კიდევ. ეს ეკლესია დაკეტილი იყო და  
წირვა-ლოცვა მხოლოდ დღესასწაულებზე  
ტარდებოდა. ჩვენ რომ მოვედით, აქაურობა  
მოუწესრიგებელი იყო, ყველგან ნაგავი  
ეყარა. დავლაგეთ, ეზო მოვაპირკეთეთ. მე,  
ლერი თოდუა და ლადო ჯავახიშვილი დღე  
და ღამე ამ ტაძარში ვიყავით და აქაურო-  
ბას ვანესრიგებდით.

### — აქ, თქვენ გარდა, კიდევ ვინ მისახურობს?

— ტაძრის წინამძღვარი არის მამა  
მიქაელი. კიდევ ჩვენთან მამა დავით ციცი-  
ქიშვილი მისახურობს. ტაძრის გახსნაში  
წმინდა გიორგის შუამდგომლობას  
ვგრძნობდით. წმინდა გიორგის ერთი პა-  
ტარა ხატი გვექონდა, რომელსაც ამ ტაძარ-  
ში გადამოსვლისას მირონი გადმოუვიდა  
და მთლიანად დაიფარა. სხვა დროსაც  
მინახავს მირონიმდინარე ხატი, მაგრამ ეს  
რაღაც დიდ სასწაულს ჰგავდა. მამა მიქა-  
ელმა ეს ხატი მის უწმინდესობას აჩუქა და  
დღემდე მასთან, საპატრიარქოში ინახება.  
ერთხელ აქ ჯვარცმის და ღვთისმშობლის  
ხატებსაც წამოუვიდა მირონი. ასეთი ფაქ-  
ტის შემდეგ ყოველთვის რაღაც მნიშვნე-  
ლოვანი და მაღლიანი ამბავი ხდებოდა  
ხოლმე. ზოგს რატომღაც არ სჯერა მირონი-  
მდინარე ხატების. ეს ისეთებს ემართებათ,  
რომლებიც რწმენაში მტკიცენი არ არიან.  
ქრისტიანული კუთხით თუ მიუდგები,  
მამინ დარწმუნდები, რომ ეს ღვთისგან  
მოვლენილი ერთ-ერთი სასწაულია.

### — თქვენს ეკლესიაში რთულად მოსასვლე- ლი გზაა, ამის გამო მრევლის ნაკლებობას სიმ არ განიცდით?

— მიუხედავად იმისა, რომ ტაძარი  
შემალღებულ ადგილზეა და მოსასვლელი  
გზაც ცოტა რთულია, მრევლი მაინც  
გვყავს. აქ ამოდის ადამიანი, რომელიც

ნამდვილად უფალს ეძიებს  
და მასთან სიახლოვე უნდა.  
შემთხვევითი გამვლელინი ძა-  
ლიან იშვიათად ამოდიან.  
გვყავს ოცვაციანი ჯგუფი,  
რომელიც ფსალმუნებს კით-  
ხლობს, გალობს და ყველა-  
ნაირად გვეხმარება მისახურე-  
ბის ჩატარებაში. მე  
სწორედ ვაწყობ სამი-  
ლოცველო ტურებს.  
ეს ჩვენი ერთგვარი  
ტრადიციია. თვეში  
ან ორ თვეში ერთ-  
ხელ მაინც მივიდი-  
ვართ სხვადასხვა ეკ-  
ლესია-მონასტერში  
და იქაურობას მო-  
ვილოცავთ. რაც ყველაზე მთავარია, მრე-  
ვილი ერთმანეთთან ახლოს არის, ერთმანე-  
თის სიყვარული აქვთ და მე ეს ძალიან  
მასარებს. ქრისტიანობა ხომ სწორედ ერთ-  
თურთის სიყვარულზეა დაფუძნებული.

### — თუკად მორწმუნე ოჯახში ვაჩვენებთ?

— 1974 წელს დავიბადე და, მოგეხსე-  
ნებათ, მამინ სარწმუნოების მიმართ ზო-  
გადად როგორი დამოკიდებულება არსე-  
ბობდა. რატომღაც ჩემი ოჯახის წევრები  
მორწმუნეები იყვნენ. ბებიამე და დედა-  
ჩემი სულ ლოცულობდნენ, სანთელს ან-  
თებდნენ. მართალია, ეკლესიაში ხშირად  
ვერ მიდიოდნენ, მაგრამ გულში დიდ  
რწმენას ატარებდნენ. სწორედ ბავშვობი-  
დან ნამოსულია ამ სარწმუნოებრივმა ფეს-  
ვებმა ცხოვრებაში ბევრი რამ გამკეთები-  
ნა. ძალიან დიდ რამეს ნიშნავს, როცა  
ოჯახში ერთი მლოცველი მაინც გყავს,  
რომელიც შენზე პატარაობიდან ლოცუ-  
ლობს. როდესაც ბავშვი ამ ყველაფერს  
ხედავს, შეუძლებელია უფლის მიმართ  
რწმენა მასაც არ გაუჩნდეს. დედა და ბები-  
ა მარხულობდნენ და მარხვას მეც ვიცავდი.  
მიუხედავად ამისა, ისე გავიზარდე, რომ  
ტაძარში არ შევსულვარ. 25 წლის ვიყავი,  
როდესაც ეკლესიაში პირველად წავიდი.

### — სახამ ეკლესიაში გზას შეუდგებოდით, რას საქმიანობდით?

— წარმოშობით აფხაზეთიდან ვარ.  
სოხუმში დავიბადე და გავიზარდე. 18  
წლის ვიყავი, საომარი მოქმედებები რომ  
დაიწყო და მშობლიური კუთხე ჩემს  
ოჯახთან ერთად დავ-  
ტოვე. მას მერე თბი-  
ლისში ვცხოვრობ. აფ-  
ხაზეთის ომში ნახევარი  
წლის განმავლობაში  
ბრძოლაც მომიწია. ამ-  
ის შემდეგ სამხედრო  
სამსახურში წავიდი.  
სამხედრო აკადემიის სა-  
ოფიცრო სამთვიანი  
კურსები დავამთავრე.  
შემდეგ თითქმის 10 წე-  
ლი ჯარში ვიყავი. ასე-  
ეულის მეთაური და კა-  
პიტანი გახლდით, მაგ-  
რამ იქ გაჩერება აღარ  
მინდოდა. არც სხვა სამ-  
სახურის დაწყების სურ-  
ვილი მქონდა. უცებ გა-



„ღიჯ ხამეს ნიშნავს, ხოცა ოჯახში  
ერთი მლოცველი მაინც გყავს,  
ხომელიც შენზე პატარაობიდან  
ლოცულობს. ხოდესაც ბავშვი ამ  
ყველაფერს ხედავს, შეუძლებელია  
უფლის მიმართ რწმენა მასაც  
არ გაუჩნდეს“.

დანწყვეტილება მივიღე და ჯა-  
რიდან მაშინვე ეკლესიაში წა-  
ვედი. მინდოდა, ისეთი ადამი-  
ანი მენახა, რომელიც ეკლესი-  
აში წამიყვანდა და მოძღვარ-  
თან ურთიერთობას შევძლებ-  
დი. შემდეგ გავიცანი კობა  
კვირიკაშვილი, ერისკაცი და  
მასთან ერთად გადავეწყვიტე,  
რომ ამალღების ტაძარში წავე-  
სულიყავი.

თავიდან ცოტა შეფერხებე-  
ბი გვექონდა. ორჯერ მივედი  
და მღვდელი არ დავგვხვდა.  
ერთი-ორჯერ კი გზაში გა-  
უთვალისწინებელი რაღაც  
შეგვემთხვა. მოკლედ, ბოლოს,  
როგორც იქნა, მივაღ-  
ნიეთ. იქ დავგვხვდა ტაძ-  
რის წინამძღვარი მამა  
მიქაელ კაპანაძე. ასე,  
ერთად დავინწყეთ მე და  
კობამ ეკლესიაში სია-  
რული, აღსარების ჩა-  
ბარება, ზიარება და სხვა  
ქრისტიანული წესების  
შესრულება. ამაღლე-

ბის ტაძარში 2 წელი ვიარე. მერე მამა  
მიქაელი კლდისუბნის წმინდა გიორგის  
სახელობის ტაძარში გადმოიყვანეს და  
ჩვენც გამოვეყვით.

### — როდის მისვდით, რომ ეკლესიის წიაღში უნდა დარწმუნდით და სასულიერო პირი გამსწადარიყავით?

— ნელ-ნელა დავდექი არჩევანის წინა-  
შე, როდესაც უნდა ამერჩია, რომელი გზით  
წავსულიყავი. უფალს მთელი გულით  
ვევედრებოდი, ჩემთვის სწორი გზა ეჩვენე-  
ბინა. მართლაც, იმ დროს, როცა ეკლესიის  
მოპირკეთებაში ვმონაწილეობდი, გამოჩ-  
ნდა ჩემი გზა — ზარზმის მონასტერში  
წასვლა მომიწია. პეტრეპავლობის ორკვი-  
რიანი მარხვის პერიოდი სწორედ იქ  
გავატარე. ის ძალიან მაღლიანი ადგილია.  
იქ განისვენებს სერაფიმონ ზარზმელი.

მოკლედ, მონასტრიდან დიდი ემოციე-  
ბით დავბრუნდი. ჩამოსვლიდან მალე და-  
ვოჯახდი. ამის შემდეგ სასულიერო სემი-  
ნარიაში ჩავაბარე. ამასობაში შეილიც  
შემეძინა. 2009 წელს კი უწმინდესისა და  
უნეტარესის ლოცვა-კურთხევით, გურჯა-  
ნიისა და ველისციხის ეპარქიის ეპისკო-  
პოსმა მეუფე ექვთიმე დაიკვნად მაკურთხა.  
წელიწადნახევრის შემდეგ რუსთავისა და  
მარნეულის ეპარქიის მიტროპოლიტმა მე-  
უფე იოანემ მღვდლად დამასხა ხელი.  
დაიკვნობა ქაშუეთის ეკლესიაში გავატარ-  
ე, მღვდლობის პირველი წუთიდან კი ამ  
ტაძარში ვამბოვებდი.

### — შეიძლება თქვას, რომ ზარზმის → 75

**გაიაღვილეთ საჭმლის მოწოდება**

**იკონიეთ მიიღეთ უკმატური**

**კრეზამი**

**თითო კაფსულა ყოველი ჭამის დროს**

[www.krezam.ge](http://www.krezam.ge)

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

# ღმერთი სხვადასხვა ფორმით სულ ჩვენთან არის, თუ ჩვენ გვაქვს ამის სურვილი ხსენება იდომონდისა ჰიოკოტისა (ჰიოკოჰისა)



### გამბრძობა

**ნ**ენამ უპასუხა: „თუ ხართ ქრისტი ღმერთის ანგელოზები, მაშინ დამარწმუნეთ და ჯვარს ეციტ თაყვანი პირჯვრის გამოსახვით“. მისდა გასაკვირად, ანგელოზებმა დაუმორჩილებლობა გამოხატეს და მიუგეს: „ჩვენი რატომ შეგეპარა და რატომ არ დაიჯერე ჩვენი?“ წმინდანს წინა დღეს მომხდარი მოვლენები გაახსენდა, როცა ამგვარი გზით ჰქონდა მცდელობა, ქრისტი შეეყვარებინა წარმართებისთვის და მიუგო ანგელოზებს: „იცით, რომ სამ ყრმას, დანიელთან ერთად წამებული, ამგვარი გზით გამოუგზავნა უფალმა თავისი ანგელოზები და მათ შვება მიიღეს ანგელოზებისგან, რადგან ცეცხლთან უწევდათ ჭიდილი. მე კი, რომელიც არ ვარ ჩაბმული ცეცხლთან ჭიდილში, რით გავხდი ღირსი აშხელა პატივისა?“.

ეს სიტყვები იყო წმინდანის თავმდაბლობის გამოხატულება. თვლიდა, რომ განსაკუთრებულს არაფერს აკეთებდა, თუმცა მის თვალდადებას უფალი სხვადასადა ამჩნევდა ყველას გულთამხილველი. მან დააჯილდოვა წმინდანი და საღვთო ნათლით შემოსა. პირადად ასხურა უფალმა წყალი გონდაკარგულ წმინდანს და თვითონვე უწოდა ნენიას ცაცვლად სახელი პროკოპი: „ამ სახელის ტარების ღირსი იქმენი თვით ჩემი მამისგან, რადგან შეწანი ირები არიან ღირსნი, ატარებდნენ ამგვარ სახელს“ (ბერძენულად პროკოპოტი წინსვლას, წარმატებას ნიშნავს).

ეს არის წარმატებული ადამიანის სინონიმი. წმინდანიც წარმატებული იყო, ვინაიდან მას ჰქონდა გამბედაობა, რომ სხვებისთვის, მტარვალისთვის მოეწონებინა, მიეღო ქრისტეს ნათელი. წმინდანმა საკუთარი სახლის მოსმენისთანავე მუხლი მოიყარა ღვთისა ნინაზე და წაწმინდა შემდეგა: „თანახმა ვარ, მივიღო, მეუფეო, თქვენი უსაზღვრო კაცთმოყვარის შემოთავაზება და გვედრებო, განაძლიერე და განამტკიცე ჩემი სული ყოველგვარი სენისაგან, რადგან ვშიშობ, არ შემერყეოს რწმენა და უკან დახვევა არ მომიწიოს წამების შედეგად“. მაშინ მოესმა უფლის ხმა: „ნუ შეშინდები, რადგან ყოველთვის მე ვიქნები შენ გვერდით“.

სიტყვები, რომლებიც უთხრა უფალმა, წმინდა პროკოპისთვის ბოლო წვეთი აღმოჩნდა, რათა აღარასდროს შეჰპარვოდა ეჭვი, რომ უფალი ყოველთვის მის გვერდით იყო და არასოდეს მიატოვებდა. მეორე დღეს ულკიონმა მსახურები გაგზავნა, რათა ენახათ, ნენანია იყო თუ არა ცოცხალი. მოსულ მსახურს მოახსენა ტერენტისმა, ნენიას მეგობარმა, სრულიად ჯანმრთელია, საერთოდ არაფერი ემჩნევა და ჩემთვისაც გასაკვირია, ეს როგორ ხდებაო. თუმცა ფაქტი იყო, რომ ნენანია სრულიად ჯანმრთელი იმყოფებოდა საპრობილეში. მაშინ გადანყვიტა ულკიონმა ნენიას

მოყვანა, რათა თავისი თვალით ენახა, მართალს ეუბნებოდნენ თუ არა თავისი მსახურები. მართლაც, გადაწყდა მოედანზე წმინდანის გამოყვანა ხალხის წინაშე და მისი დამცირება, მაგრამ მწარედ მოტყუვდა ულკიონი, როცა ხალხმა ნახა სრულიად ჯანმრთელი ნენანია, უკვე წმინდა მოწამე პროკოპი, გაკვირვებისგან აღიდგნენ ნენიას ღმერთს და აყვედრიდნენ ულკიონს: „ღმერთი, რომელიც ამ წმინდა კაცს სწამს, ჩვენც შეგვეწვევა ყოველთვის“.

ეს უკვე ცუდის ნიშანი იყო ულკიონისა და მისი ქურუმებისთვის, რადგან ხალხს ნანახი ჰყავდა რამდენიმე დღის წინ სასიკვდილოდ ნაცემი ნენანია და ახლა კი მათ წინაშე იდგა სრულიად ჯანმრთელი. ეს იმის საფუძველი შეიძლებოდა გამხდარიყო, რომ ხალხის უმრავლესობას შეიძლება უარი ეთქვა კერპებისთვის მსხვერპლშენივებაზე, რასაც ვერავრით დაუშვებდა დიოკლეტიანეს ერთგული მსახური, ჯალათი ულკიონი.

მტარვალმა თვითონ მიმართა ხალხს: „ძვირფასო თანამემამულენო, რა გიკვირთ, რას ხედავთ განსაკუთრებულს და რისთვის შენატრით ნენიას? იმიტომ, რომ ჩვენმა დიდებულმა, უღვევებმა და კაცთმოყვარი ღმერთებმა შეიბრალეს ეს უნური და ურჯულო და სასწაულებრივი ძალით განკურნეს, ვინძლო გონს მოვიდეს?“. ამაზე წმინდანმა თვითონ უპასუხა სიტყვით გამოსვლელ მტარვალ და ცრუ ულკიონს: „აშკარაა, რომ გაცოცხლებული ხარ მომხდარით. ამის დამალვას ვერ შეძლებ, რაც უნდა ეცადო. თუმცა მე მაინც მწადია, შევიდეთ ტაძარში და იქნებ იქ გავარკვიოთ, ბოლოს და ბოლოს, სად არის ჭეშმარიტება“.

ულკიონმა ახლა ნამდვილად ვეღარ დამალა სიხარულნარევი გაცოცხება. შესაძლებელია, დაფიქრდა ნენანია თავის საქციელზე და ნანობს კიდევ იმას, რაც მოხდაო, ფიქრობდა გახარებული ულკიონი თავისთვის. მაშინვე ბრძანა, სასახლიდან სამსხვერპლოებად გზები მოერთოთ თეთრი ფარდავებიო. ყველას, ვისაც ვეკვებოდა, მაღალი ხმით ემღერა შემდეგი სიტყვები: „ნენანია მობრძანდებ ტაძარში, რათა მსხვერპლი შესწიროს ჩვენს უკვდავ ღმერთებს“.

მთელი ქალაქის წარმართი მოსახლეობა გზად გამოკრეფილიყო და ხარობდნენ მომხდარის გამო. როგორც კი ტაძრის შესასვლელთან მიაღწიეს, მაშინვე დანინაურდა ნენანია და დიდებულებს განუცხადა: „დარჩით გარეთ, რათა უფრო თავისუფლად შევძლო, ჩემი სათხოვრით მივმართო უფალს, თუნდაც ეს იყოს ცრემლით, რათა მომიტევიონ ღმერთებმა ჩემი მათდამი ღანძღვა-შურაცხყოფა და თუ წინააღმდეგი არ ხართ, იქნებ ამის შემდეგ შემოხვიდეთ“. წინააღმდეგი არავინ წასულა და ყველა გარეთ დარჩა.

შევიდა მარტომარტო წმინდა ნენანია, ან უკვე პროკოპი, ტაძარში, დანარჩენები კი მოთხოვნისამებრ ტაძრის გარეთ განაგრძობდნენ ლოდინს. სამსხვერპლოში შესულმა წმინდანმა აღმოსავლეთით ზეცას მიაპყრო მზერა და ილოცა შემდეგნაირად: „უფალო იესო ქრისტიე, ძეო მხოლოდშობი-

ლო უხილავო მამისაო, შემოქმედო ხილულისა და უხილავისაო, სიტყვაო მამისაო ყოველადმიერიო, ახლავე ალაპყარ ხელნი შენინ ყოველსა შემოქმედო და ნანგრევენად ჰქმენ სამსხვერპლო ესე ურჯულოებისა და ცდომისა, რათა არცალა ცდუნდებოდეს არცარავინ ხორციელი, რაითამცა მეფემანცა შეიცნოს ცთომილება თავისი და ყოველმან მსახურმან მისმან აღიაროს, რომ შენ ხარ უფალი მხოლოდშობილი და სამარადჟამო, თვინიერ შენსა ღმერთი არ არსებობს, შენ ხარ მეფე საუკუნეთა უკვდავო“.

შემდეგ ნენიამ გამოისახა პირჯვარი, აპოლონის ქანდაკებას, რომელიც ტაძარში იდგა, ხელი მოამხვრია და თქვა: „ჩემი უფლის სახელით გიბრძანებთ, ნამცეცებად იქეცით, მტვრად და მიწად გადაიქეცით, რათა დატოვოთ ეს ტაძარი და ვეღარავინ შეძლოს თქვენი ხილვა!“. ეს იყო სასწაული, რომელიც აღასრულა უფალმა წმინდა პროკოპის თხოვნით და არათუ მიწად, წყლად იქცა ცოდვამდე კერპი და გარეთ მყოფმა ხალხმა საკუთარი თვალით ნახა წყლად და მტვრად ქცეული თავისი „უძლეველი და ყოვლისშემძლე“ ღმერთები.

ამის მხახველი ტაძრის გარეთ მყოფი ხალხი ხმაშალა გაიძახოდა: „ღმერთო ქრისტიანთაო, ჩვენც მოგვხვედ მოწმიტათა თვალითა!“. იმ ორმა მოსამართლემ, რომლებიც ასამართლებდნენ წმინდანს ულკიონის ბრძანებით, იესო ქრისტიე აღიარეს ღმერთად, ამ სასწაულის ხილვის შემდეგ ტირანს უწოდდა მათი დახოცვა, მაგრამ იმ დღეს ხალხის შეეშინდა და მეორე დღისთვის გადაადო მათი წამება.

ღამით წარმოუდგენელი რამ მოხდა: საპრობილეში მივიდნენ წმინდანთან ულკიონის ჯარისკაცები და იხოვეს პროკოპისგან, ქრისტიანებად მონათლულიყვნენ, თუნდაც ეს სიკვდილის ფასად დასჯდომოდა. უბოლოდ ბედნიერმა წმინდანმა მიმართა მათ, ეპისკოპოსს ვთხოვ და ამის შემდეგ შემიძლია გიპასუხოთ თქვენ წინადადებაზეო. მართლაც, თანხმობა განაცხადა ეპისკოპოსმა ლეონტიმ, წმინდანის თხოვნით მათი ნათლობა ჩატარებინა.

ბევრი რომ არ გავაგრძელოთ, მეორე დღეს შეიტყო საკუთარი ჯარისკაცების გაქრისტიანების შესახებ ტირანმა და განრისხებულმა ბრძანა მათი სამაგალითო წამება, რათა აღარასდროს აღარავის მოსვლოდა თავში მსგავსი რამ. როცა წმინდანმა ნახა სამსჯავროსკენ მიმავალი ახალმონათლულები, შესთხოვა უფალს, გამძლეობა მიეცა მათთვის, რათა კიდევ შეჰმატებოდა ქრისტეს მხედრობას ნათლობის, ქრისტიანობის მსურველნი. ზეციდან ხმა მოესმა წმინდანს: „შეისმინა უფალმა შენი თხოვნა, პროკოპო!“.

22 მათის თავები მოჰკვეთეს ახალმონათლულ ჯარისკაცებს და მათთან ერთად ორ მოსამართლეს, რომლებმაც აღიარეს ქრისტიე, მათი სახელება — ნიკოსტრატოსი და ანტიოქე. პროკოპი ისევ ციხეში ჩაკეტეს, რათა სურდათ მისი სამაგალითოდ დასჯა. მასთან ერთად კიდევ დაატყვევეს თორმეტი ქალი, რომელთაც აღიარეს იესო ქრისტიე ღმერთად. მეორე დღეს ეს ქალებიც აწამეს,







71 მონასტერში ყოფნამ თქვენში ერთგვარი გარდატეხა მოახდინა.

— დიხ, იქ გატარებულმა ორმა კვირამ ჩემზე ძალიან იმოქმედა. ეს იყო ნამდვილი გარდატეხა, რაც ჩემს თავსა და ცხოვრებაში მოხდა. პირველად მაშინ გამძლევა აზრმა, რომ სასულიერო პირი გავმდაროყავი. ეს ნამდვილად უფლის ნიშანია და ყველაფერი მისი ნებით მოხდა. იმდენად მომხიბლა მონასტრულმა ცხოვრებამ და იქ ყოფნამ ისე დამამშვიდა, რომ ერთი პერიოდი ბერად წასვლაც მინდოდა. შემდეგ დავოჯახდი და ამის გამო ბერობაზე ფიქრი შევწყვიტე. მონასტრული ცხოვრება მოითხოვს ყველაფრის დატოვებას, მათ შორის — ცოლის, შვილის. ამ გადაწყვეტილების მიღება კი არცთუ ისე ადვილია.

— როგორ აღმოჩნდა სასულიერო პირის ცხოვრება?

— კი, ბევრად რთული, ვიდრე ჩვეულებრივი ადამიანისა, თუმცა ყველას თავისი ჯვარი აქვს ნატვირთი. თავისი გოლგოთის გზა ყველამ უნდა გაიაროს. ბუნებრივია, ამ გზაზე ტკივილიც იქნება და განსაცდელიც. მაცხოვარმა ეს გზა ტანჯვანამებით გაიარა, მაგრამ ყველაფერი ადამიანური ბუნებით დაითმინა. ამით დაგვანახა, რომ გოლგოთის გზა მოთმინებით უნდა ავიაროთ, ამაში კი მოძღვარი უნდა დაგვემზაროს და უფლისკენ მიმავალ გზაზე მან უნდა დაგვაყენოს.

ეს წუთისოფელი ბოროტსა ზედა დგას და განსაცდელებით სავსეა. ამ მხრივ, არც ჩემი ცხოვრება ყოფილა გამონაკლისი. განსაცდელს არ უნდა შევუშინდეთ. ის უმეტეს შემთხვევაში სულიერად უფრო გვაძლიერებს, ვიდრე ფიზიკურად. სულიერი და დამძიმებული ადამიანი კი ირჩევს იმ გზას, რომელიც თავისუფლებას მიანიჭებს. ჩემს შემთხვევაშიც ასე მოხდა, ეკლესიისკენ გზას მას შემდეგ დავადექი, რაც სულიერი სიმძიმე ვიგრძენი და მისგან გათავისუფლება მომიინდა. ვინც ღვთის ნიაღში არ არის, ის მუდამ შფოთავს. ეს სამყარო უფალმა შექმნა, ადამიანებიც მან გაჩინა, ამიტომ მის გარეშე ჩვენ სულიერ სიმშვიდეს ვერ მივაღწევთ. შეიძლება მინიერ ფუფუნებას მივალწიოთ, მაგრამ არ გვერინდეს სულიერება. წმინდა მამები ბრძანებდნენ, ვისთვისაც დედა არ არის ეკლესია, მისთვის ღმერთი მამა ვერასდროს იქნება.

— შესაძლებელია, ამქვეყნად ადამიანმა სრულყოფილებას მიაღწიოს, თუ ჭკუშნარით მორწმუნის გზაზე ივლის?

— სრულყოფილებისთვის ძალიან დიდი შრომაა საჭირო. ეს მაშინ ხდება, როდესაც ადამიანი საკმაო სულიერებას მიაღწევს. იფიქრებს უფალზე, ცაბა სასუფეველზე და განღვობობილ გზაზე დადგება. ამის გარეშე სრულყოფილება ვერ

მიიღწევა. სასულიერო პირობა არ ნიშნავს იმას, რომ სრულყოფილება მიიღწეულია. წმინდა მამებს ათეულობით წლები სჭირდებოდათ, რომ წმინდანები გამხდარიყვნენ. ჩემი აზრით, ამქვეყნად სრულყოფილების მიღწევა არცთუ ისე ადვილია, მიუხედავად იმისა, რა დროით ხარ ეკლესიის წიაღში.

საკუთარ თავზე ნამდვილად ვერ ვიტყვი, რომ სულიერების ბოლო ეტაპს მივალწიე. ჩემს თავს ყველაზე ცოდვილს ვუნოდებ. პაველ მოციქული ამბობდა, პირველი ცოდვილი მე ვარო. თუ ის ასე ფიქრობდა, მაშინ მე, ანუ ჩვეულებრივი მოკვდავი, მასზე ათასჯერ ცოდვილი ვყოფილვარ.

**„ყოფილა შემთხვევა, ხომ ცაძახში ქალი მახვით ან მოყე კაბით შემოსედა. მას ხომ მაცხად ვეთხხა, ასე ჩაცმული ხატომ ხახ-მეთი, გაბხაზება, თან შეხცხება და ნავა. ნავა და შეიძლება აღახ დაბხუნდეს. ჯობია, მას სითბ აჩვენო და თავისით მიხვეს, ხომ მოიხე თუ ახა, მესამე მანც აღახ მოვიდეს ასე ჩაცმული“.**

სრულყოფილების მიღწევა ალბათ მოლოდენის ნიაღში შესაძლებელია.

— მრევლთან რაგორი ურთიერთობა გაქვთ?

— ყველა ადამიანს ერთნაირად ვერ მიუდგები. ზოგს უნდა გაუღიმიო, ზოგს მოეფერო, ზოგს ცოტა სიმკაცრე დაანახო, მაგრამ ეს ყველაფერი ზუსტად უნდა გააკეთო. მღვდლის მთავარი დანიშნულება ის არის, რომ ადამიანს საკუთარი თავი კი არა, უფალი შეაყვაროს. როდესაც ტაძარში მიიღხარ, იმას კი არ უნდა ფიქრობდე, რა კარგია, მოძღვარს ვნახავო, ის უნდა გიხაროდეს, რომ უფლის სახლში მიდიხარ. მოძღვარი კი არის შუამავალი, რომელმაც ღმერთი უნდა დაგანახოს. სულიერი მამისა და შვილის ურთიერთობა ძალიან უშუალო უნდა იყოს. ისეთი, რომ მრევლს არ ჰქონდეს კომპლექსი და რაღაცეები არ დაშალოს.

მღვდლად ახალი ნაკურთხი რომ ვიყავი, ჩემთან ერთი ადამიანი მოვიდა. თურმე 10 წელი აღმსარებელი იყო, მაგრამ ჰქონდა ერთი საიდუმლო, რომელსაც თავის მოძღვარს ვერ უყვებოდა და მე მომიყვა. მე სულ ცდილობ, მრევლთან ისეთი დამოკიდებულება მქონდეს, რომ ჩემთვის რამის თქმა არ გაუჭირდეთ. როგორც უნდა ერიდებოდეთ, ჯობია, მითხრან, ვიდრე უთქმელობით დაიტანჯონ. ადამიანი შენს გულამდე სიყვარულით და სითბოთი უნდა მოიყვანო.

ყოფილა შემთხვევა, რომ ტაძარში ქალი შარვლით ან მოკლე კაბით შემოსულა. მას რომ მკაცრად ვუთხრა,

ასე ჩაცმული რატომ ხარ-მეთქი, გაბრაზდება, თან შერცხება და ნავა. ნავა და შეიძლება აღარც დაბრუნდეს. ჯობია, მას სითბო აჩვენო და თავისით მიხვედეს, რომ მეორედ თუ არა, მესამედ მანც აღარ მოვიდეს ასე ჩაცმული.

წმინდანთა ცხოვრებაში ერთი ასეთი ისტორია წერია: ერთი კაცი ეკლესიაში შევიდა, აილო სანთელი და ისეთ ადგილას გაიარა, სადაც გავლა არ შეიძლებოდა, ანუ ამბიონიდან გადაიარა. მესანთელე ყვირილი დაუწყო, მანდ რატომ გაიარე, არ შეიძლებაო. კაცი გაოგნებული დარჩა, ხმა ველარ ამოიღო, სანთლები დადო და ეკლესიიდან გავიდა. იმ ღამეს მესანთელეს ანგელოზი გამოეცხადა და უთხრა, მაგ კაცს 35 წელია დაგდე და ძლივს მოვიყვანე ტაძარში, შენ კი გააგეო, ახლა, როგორც გინდა, ისე დააბრუნე.

დასაწყისში, როცა ადამიანი ეკლესიაში ცხოვრებისკენ მიიღვტის, შეიძლება ბევრი შეცდომა დაუშვას. ამ შეცდომებზე უნდა მივუთითოთ, გამოვასწორობინოთ, მაგრამ ეს სითბოთი უნდა გავაკეთოთ. იესო ქრისტეს მოციქულები წარმართებთან მიდიოდნენ, უქადაგებდნენ და ეკლესიისკენ მოაქცევდნენ. ისინი სიყვარულით და სითბოთი მიდიოდნენ მათთან, თორემ სიმკაცრე რომ გამოეჩინათ, ერთ ადამიანსაც კი ვერ მოაქცევდნენ.

— ვის არის თქვენი მეუღლე? რამეღობც ფოფიდიობის ჯვარი იტვირთ?

— ჩემი მეუღლე, მამა თათრიშვილი, პედაგოგია, ბოლოგობას ასწავლის. გყავს ერთი ვაჟი, 6 წლის ილია. მამა ცდილობს, რომ ფოფოდიობის ყველა მოვალეობა შესრულოს და გვერდით დამიდგეს. ერთმანეთი მამა მიქაელმა გაგვაცნო. ზარზმის მონასტრიდან დაბრუნების შემდეგ ერთ თვეში შევხვდი. ერთმანეთის მიმართ გრძობები გაგვიჩნდა და ოჯახი შევქმენით. სანამ ცოლად გამოიყვებოდა, იცოდა, რასაც ვაპირებდი. ჩვენს მოძღვარ მამა მიქაელსაც ჰქონდა მისთვის ნათქვამი, ფოფოდია უნდა გახდეთ. სანამ ადამიანი რაიმე ჯვარს იტვირთავს, წინასწარ უნდა გააცნობიეროს, რამდენად შეიძლება მის ტარებას. ცოტა ხანი ამაზე ფიქრობდა, გააანალიზა ყველაფერი და გადაწყვეტილება ისე მიიღო.

რაც შეეხება ჩემს შვილს, ის სტიქაროსანია და ყველაფერს დიდი სიხარულით აკეთებს. ერთხელ მითხრა, მეც მინდა, მღვდელი ვიყოო. რომ შევეკითხე, რატომ-მეთქი, მიპასუხა, მინდა, ხალხი დავლოცოო. მრევლს ეუბნება ხოლმე, ღმერთმა დაგლოცოთ და გაგაძლიეროთო. ბავშვია, ბევრ რამეს ჯერ ვერ ხვდება, მაგრამ ეკლესიაში სიარულით, ლოცვების კითხვით და „ხალხის დალოცვით“ ბედნიერია.

✓ თონა კნჭიაშვილი

**გამოვიდა მოძღვრის ახალი «სიყვარულის ნიგნი»**

„უფალი თვითონ არის სიყვარული, ყველა მოძღვარი სიყვარულს ქადაგებს, ალბათ მეც სიყვარულის მოძღვარი ვარ. მაშ, მიიღეთ ჩემი სიყვარული: ლექსებად, სიმღერებად და კეთილსურვილებად. მე თქვენ მიყვარხართ!“ — წერს დეკანოზი თავის ჩოხელი თავისი ახალი ნიგნის წინასიტყვაობაში. მამა თავმასის ლექსების ახალ კრებულს „მამის იავნანა (სიყვარულის ნიგნი)“ ჰქვია.

ნიგნის პრეზენტაცია 19 ნოემბერს, სამების საკათედრო ტაძრის ახალგაზრდულ ცენტრში გაიმართება. საღამოზე მამა თავმასის ლექსებზე შექმნილ სიმღერებს ხალხისთვის საყვარელი მომღერლები შეასრულებენ. „მამის იავნანა (სიყვარულის ნიგნი)“ გაიყიდება „ალილოს“ მაღაზიათა ქსელში და ლესელიძის ქუჩაზე განთავსებულ საეკლესიო მაღაზიებში.

**გაიაღვილით საჭმლის მონელება**

**იკონიით მიიღეთ უკმატური**

# კრეზამი

**თითო კაფსულა ყოველი ჭამის დროს**

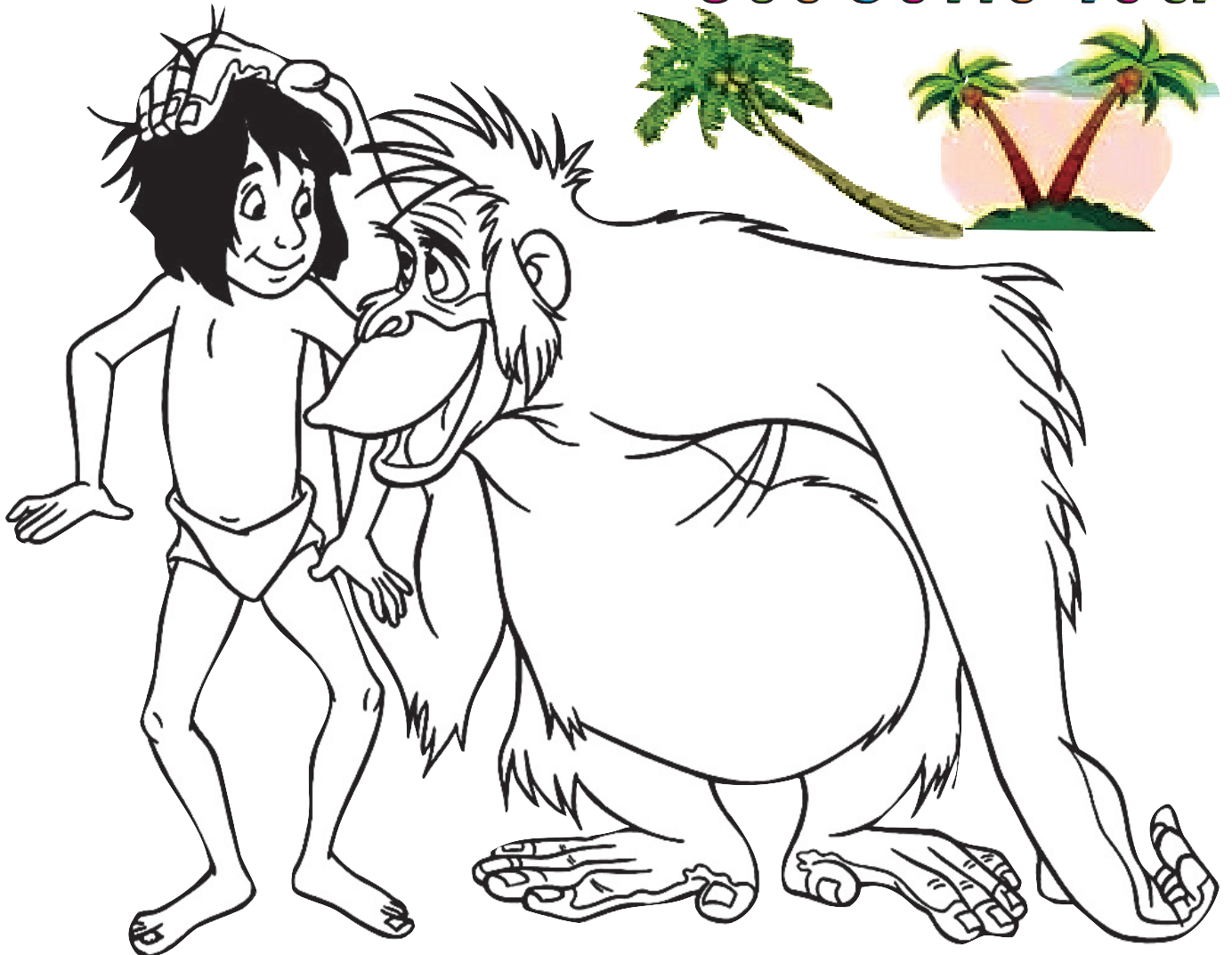
**www.krezam.ge**

გამოყენებისა და გაყვანილობის ინსტრუქციას, გვერდით მოვლენების შესახებ დეტალური ინფორმაციის მისაღებად მიმართეთ ექიმს.

იპოვეთ  
განსხვავება



განსხვავება



### ბლითები სოკოსა და ყველის სატანით

- მასალა:  
ფქვილი — 1,5-2 ჭიქა  
რძე — 0,5 ლ  
კვერცხი — 3 ცალი  
შაქარი — 1 ს.კ.  
მცენარეული ზეთი — 1-2 ს.კ.



მარილი — გემოვნებით  
ხახვისა და სოკოს შიბ-თაშისნათვის:

- ქამა სოკო — 300 გ  
ხახვი — 1-2 თავი  
ყველი — 200 გ  
მუავე კიტრი — 2-3 ცალი  
მცენარეული ზეთი ან კარაქი შესანავად

მარილი, პილპილი — გემოვნებით  
მომზადება: ფქვილი, რძე, კვერცხი, შაქარი, ზეთი და მარილი ერთგვაროვან მასად ათქვიფეთ და თხელი ბლითები გამოაცხვეთ.

ქამა სოკო გარეცხეთ, შეაშრეთ ქალაღდის ხელსახოცზე და დაჭერით. ხახვი აკეპეთ. ზეთიან ან კარაქიან გახურებულ ტაფაზე ხახვი მოშუმეთ, დაუმატეთ სოკო, ურიეთ, სანამ კარგად არ მოშუმება.

ბლითის შუაში დადეთ 1 ს.კ. სოკო, მოაყარეთ გახეხილი ყველი და გადაახვიეთ.

### თევზის კატლავი ბოსტნეულით

- მასალა:  
თევზის ფილე — 500 გ  
კომბოსტო — 100 გ



- ბ  
სტაფილო — 1 ცალი  
ხახვი — 1 თავი  
ვი  
ოხრახუში, კამა — თითო კონა  
ნიორი — 1 კბილი  
შერკულესი — 1-2 ს.კ.  
ორცხობილა, მცენარეული ზეთი, მარილი და პილპილი — გემოვნებით.

მომზადება: თევზის ფილე გარეცხეთ, შეაშრეთ და ხორცსაკეპში გაატარეთ. კომბოსტო გაასუფთავეთ და ისიც გაატარეთ. ნიორი დაჭყლიტეთ ან წვრილად დაჭერით, ხახვი — აკეპეთ, სტაფილო გაასუფთავეთ და გახეხეთ.

ხახვი და სტაფილო ცოტაოდენ მცენარეულ ზეთში მოშუმეთ.

ჯამში აურიეთ თევზის ფარში, კომბოსტო, ხახვი, სტაფილო, მწვანილი, ნიორი, მარილი, პილპილი და იმდენი შერკულესი, რომ ერთგვაროვანი, წებოვანი მასა გამოვიდეს. ხელი წყალში დაისველეთ და ამ მასით კატლეტის ფორმები გააკეთეთ. ამოავლეთ ორცხობილაში და ზეთმოსხმულ გახურებულ ტაფაზე შეწვით ორივე მხრიდან.

### დასერბი ფორთოხლით

- მასალა:  
ფორთოხალი — 3 ცალი (1 ფორთოხლის წვენი, 2-ის რბილობი)  
ჟელატინი — 1 ს.კ.



- ნაღები — 1/2 ჭიქა  
პიტნა — 2 ძირი

მომზადება: ჟელატინი დაალბეთ ცივი, ანადულარ წყალში. ფორთოხალს მოაშორეთ კანი და დაჭერით. ფორთოხლის წვენის ნახევარს დაუმატეთ დამბალი ჟელატინი, დადგით ცეცხლზე, სანამ ჟელატინი არ გადნება.

დარჩენილ ფორთოხლის წვენს დაუმატეთ ნაღები, ჟელატინი და ფორთოხლის ნაჭრები. ნაღების ნახევარი ფორმებში გადაიტანეთ, ზემოდან დაასხით ფორთოხლიანი მასა, გაცივებთ, დაუმატეთ ისევ ნაღების მასა და კვლავ გაცივებთ.

სუფრასთან მიტანის წინ გადმოიღეთ ფორმებიდან და გააფორმეთ ფორთოხლის ნაჭრებით და პიტნის ფოთლებით.

### ტკბილი რულაბი „ირინა“

- მასალა:  
კვერცხი — 4 ცალი  
პურის ფქვილი — 150 გ  
შაქარი — 125 გ  
სოდა — 1 ჩ.კ.  
ვანილი — გემოვნებით  
შოკოლადის პრემისთვის:  
შესქელებული რძე — 1 ჭილა  
მარგარინი (ან კარაქი) — 200 გ  
ყავა (ან კაკაო) — გემოვნებით

მომზადება: კვერცხის ცილები ათქვიფეთ 4 ს.კ. თბილ წყალთან ერთად, დაუმატეთ შაქარი და კვერცხის გულები, შემდეგ ფქვილი და სოდა. მიქსერით კარგად თქვიფეთ, რომ მიიღოთ ჰაეროვანი და ნაზი ცომი.

გამოსაცხოზ ფირფიტაზე დააფინეთ კარაქნასმული ქალაღდი, დაასხით ცომი, გამოაცხვეთ 180 გრადუსზე 5-10 წუთი (ძალიან მალე ცხვება და ყურადღებით იყავით, არ დაგეწვათ!). გაშალეთ



სუფთა ტილო და ზედ გადმოაბრუნეთ ცხელი ბისკვიტი. ქალაღდი მოაშორეთ და ცხელივე გადაახვიეთ რულეტით. აცალეთ გაცივება და მერე გაშალეთ. ნაუსვით კრემი და ისევ გადაახვიეთ.

კრემის მოსამზადებლად მიქსერით ათქვიფეთ მარგარინი, შესქელებული რძე და ყავა.

რულეტს გარედან შეგიძლიათ მოაყაროთ პუდრი ან ნიგოზი, ან მოასხათ ლიმონის ან შოკოლადის მინანქარი.

### ქათამი ზეთისხილითა და ფოთოხლით

- მასალა:  
ზეითუნის ზეთი — 2 ს.კ.  
ქათმის თეთრი ხორცი — 500 გ  
ნიორი — 3 კბილი  
მწვანე ზეთისხილი — 1 ჭიქა  
ფორთოხალი — 1 ცალი

მარილი, პილპილი — გემოვნებით

მომზადება: ტაფაზე ზეთუნის ზეთი გააცხელეთ. ქათმის ნაჭრებს ნაუსვით მარილი, პილპილი, დაანყვეთ ტაფაზე და ყველა მხრიდან შეწვით. დაუმატეთ დაჭყლიტი ნიორი, ზეთისხილი და პილპილი.

ფორთოხალს კანი მოაშორეთ, დაყავით ლებნებად და ოდნავ დაჭყლიტეთ, რომ წვენი გამოვიდეს, შემდეგ დაუმატეთ ხორცს. ტაფას სახურავი დაახურეთ, ალს დაუწიეთ და 5-10 წუთი შუმეთ, სანამ ხორცი მზად არ იქნება.

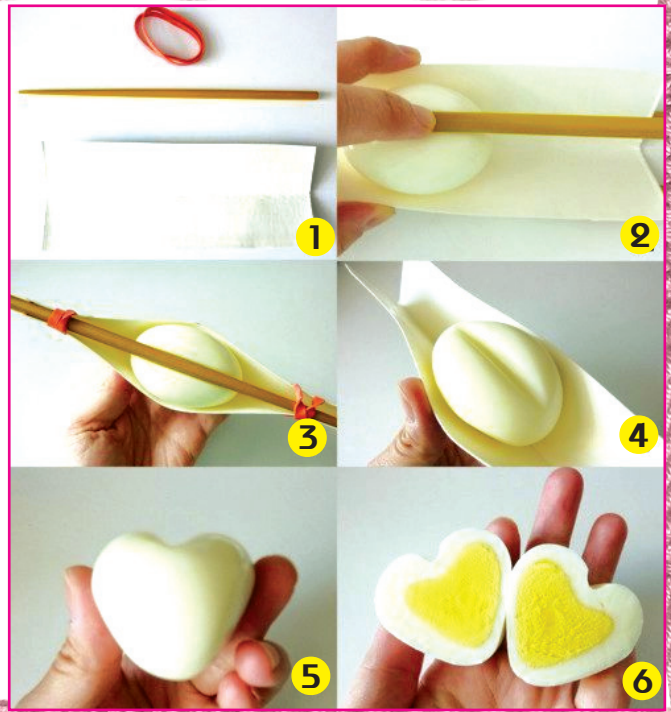
# გულის ფორმის მოხარშული კვერცხი

სადღესასწაულო სუფრის გაფორმება ბევრი ხელნაკეთი ნივთით შეიძლება, მათ შორის, გულის ფორმის მოხარშული კვერცხით, რომელიც ძალიან ადვილი გასაკეთებელია.

დაგჭირდებათ: ორი ცალი რეზინის წვრილი მომჭერი რგოლი, მუყაო ან პლასტმასის ფირფიტა (სურათზე მოცემული ფორმის), მოხარშული კვერცხი, მრგვალი, წვრილი ჯოხი (გამოგადგებათ ფანქარიც).

კვერცხი ნაჭუჭიანად მოხარშეთ, გააცივეთ და ნაჭუჭი მოაცალეთ. მოათავსეთ მუყაოს ფორმაში (იხ. სურათი), რომელსაც ორივე მხრიდან რეზინის მომჭერები ჩამოაცვით ისე, როგორც ეს ფოტოზეა მოცემული. კვერცხს თავზე დააჭირეთ წვრილი ჯოხი (ან ფანქარი). შედეგად მიიღებთ გულის ფორმის კვერცხს. ორად გაჭერით და სუფრაზე მოათავსეთ. არაჩვეულებრივი სამშვენისია.

გისურვებთ წარმატებას!



## წინა ნომერში გამოქვეყნებული სულოქუს პასუხები

№ 1

3	1	4	8	6	5	7	9	2
6	9	2	7	1	4	5	8	3
7	8	5	2	9	3	1	6	4
4	5	7	3	2	6	8	1	9
1	2	3	5	8	9	4	7	6
9	6	8	4	7	1	2	3	5
5	7	1	9	3	2	6	4	8
8	4	9	6	5	7	3	2	1
2	3	6	1	4	8	9	5	7

№ 2

7	3	6	5	2	1	8	9	4
2	8	4	7	9	6	3	1	5
5	1	9	4	3	8	2	6	7
6	7	5	9	8	2	4	3	1
1	9	2	6	4	3	7	5	8
3	4	8	1	5	7	9	2	6
4	6	1	2	7	9	5	8	3
8	2	7	3	6	5	1	4	9
9	5	3	8	1	4	6	7	2

## ეს იცოდი?

- ❖ ჯულია რობერტი ვეტერინარობაზე ოცნებობდა. კინოში მისვლამდე კი ნაყინისა და ფეხსაცმლის გამყიდველიც იყო.
- ❖ კვენტინ ტარანტინოს საშუალო სკოლა არ დაუმთავრებია. 17 წლისა თეატრში ბილეთების კონტროლიორად მუშაობდა.
- ❖ ვუპი გოლდბერგი დამკრძალავ კომპანიაში გარდაცვლილებს გრიმს უკეთებდა. გარდა ამისა, სახლების მშენებლობაზეც მუშაობდა.
- ❖ ახალგაზრდა ბრედ პიტი ერთ-ერთ რესტორანში ქათმის კოსტიუმში გამოწყობილი ართობდა სტუმრებს. მომავალი პოლიუფდის ვარსკვლავი ლიმუზინის მძღოლადაც მუშაობდა და საყოფაცხოვრებო მალაზიაშიც — გაყიდული მაცივრები კლიენტებისთვის სახლში მიჰქონდა.
- ❖ ჯიმ ქერი დამლაგებლად და ყარაულად მუშაობდა. ჯენიფერ ლოპესი კი ერთ-ერთ იურიდიულ ფირმაში ასისტენტი გახლდათ.
- ❖ ნიკოლას კეიჯი ლოს ანჯელესის ერთ-ერთ თეატრში პოპკორნს ყიდდა. ჯონი დეპი კი ტელეფონების გაყიდვით იყო დაკავებული.
- ❖ უმა თურმანი სახლიდან 15 წლის ასაკში გაიქცა და ერთ-ერთ პიცერიასში ჭურჭელს რეცხავდა.
- ❖ ალ პაჩინოს უმუშავია ოფიციალტად, ფოსტალიონად და დამლაგებლად.
- ❖ ბონსე დედას საპარიკმახეროში ეხმარებოდა და თმის შეჭრის შემდეგ სალონს ასუფთავებდა.
- ❖ დენი დე ვიტო სკოლის დამთავრების შემდეგ თავისი დის საპარიკმახეროში მუშაობდა და ცნობილი იყო, როგორც „მისტერ დენი“.

- ❖ ნაპოლეონი თვლიდა, რომ მან სახელი გაითქვა არამედ იმიტომ, რომ 1804 წელს სამოქალაქო კოდექსი შექმნა. ეს კოდექსი 70 ქვეყანაში მოქმედებდა. ამ კოდექსის 2281 მუხლიდან 1200-ს დღემდე ცვლილება არ განუცდია.
- ❖ ნაპოლეონ ბონაპარტისა და მისი ცოლის, ჯოზეფინას გაყრა პირველი ოფიციალური განქორწინება გახლდათ საფრანგეთში. კანონი ქორწინების შესახებ თავად ნაპოლეონმა შემოიღო საკუთარ განქორწინებამდე.
- ❖ საფრანგეთის მეფე ლუი მეოთხემეტე ორი კბილით დაიბადა.
- ❖ ამერიკის პრეზიდენტი ამავედროს ვაშინგტონის შტატის მერიცაა.
- ❖ დონ კისოტის ნამდვილი სახელი ალონსო კესადაა.
- ❖ ახალგაზრდობაში უილიამ ფოლკნერი ფოსტალიონად მუშაობდა და სამსახურიდან იმის გამო გააძევეს, რომ ზოგჯერ ადრესატის მისამართის ძებნა ეზარებოდა და წერილებს ნაგვის ურნაში ყრიდა.
- ❖ ებრაელმა ფრანც კაფკამ ცხოვრების დიდი ნაწილი პრაღაში გაატარა. იგი გერმანულ, ჩეხურ და ფრანგულ ენებზე წერდა. სიცოცხლეში მხოლოდ რამდენიმე ნაწარმოების გამოქვეყნება შეძლო და 3 დაუსრულებელი რომანი დარჩა.
- ❖ ურიკა სუპერმარკეტებისთვის ოკლაჰომა სიტის ერთ-ერთი დიდი მალაზიის მფლობელმა გამოიგონა, რომელმაც შენიშნა, რომ მომხმარებელი ზოგიერთ პროდუქტს სიმძიმის გამო არ ყიდულობდა.

მაგთის გათამაშებაში

# შოიბა!



2014 წლის რეინჯ როვერ სპორტი



ბინა ლისი ვერანდაზე



100 000 ლარი

მაგთის, ბანის, ბაღისა და მაგთი ფიქსის აბონენტებმა გათამაშებაში მონაწილეობისათვის

## დარეკეთ \*599



\*5990

[www.magticom.ge](http://www.magticom.ge)

# ღამის ექსპრესი

გაგარდე ინტერნეტი სიჩქარე 50მბ/წმ - მდე



0000 0000

**5 ლარი**  
ყოველთვიურად

მოქმედების პერიოდი: ღამის 12სთ-დან დღის 8სთ-მდე  
მხოლოდ ოპტიკური ქსელის აბონენტებისთვის