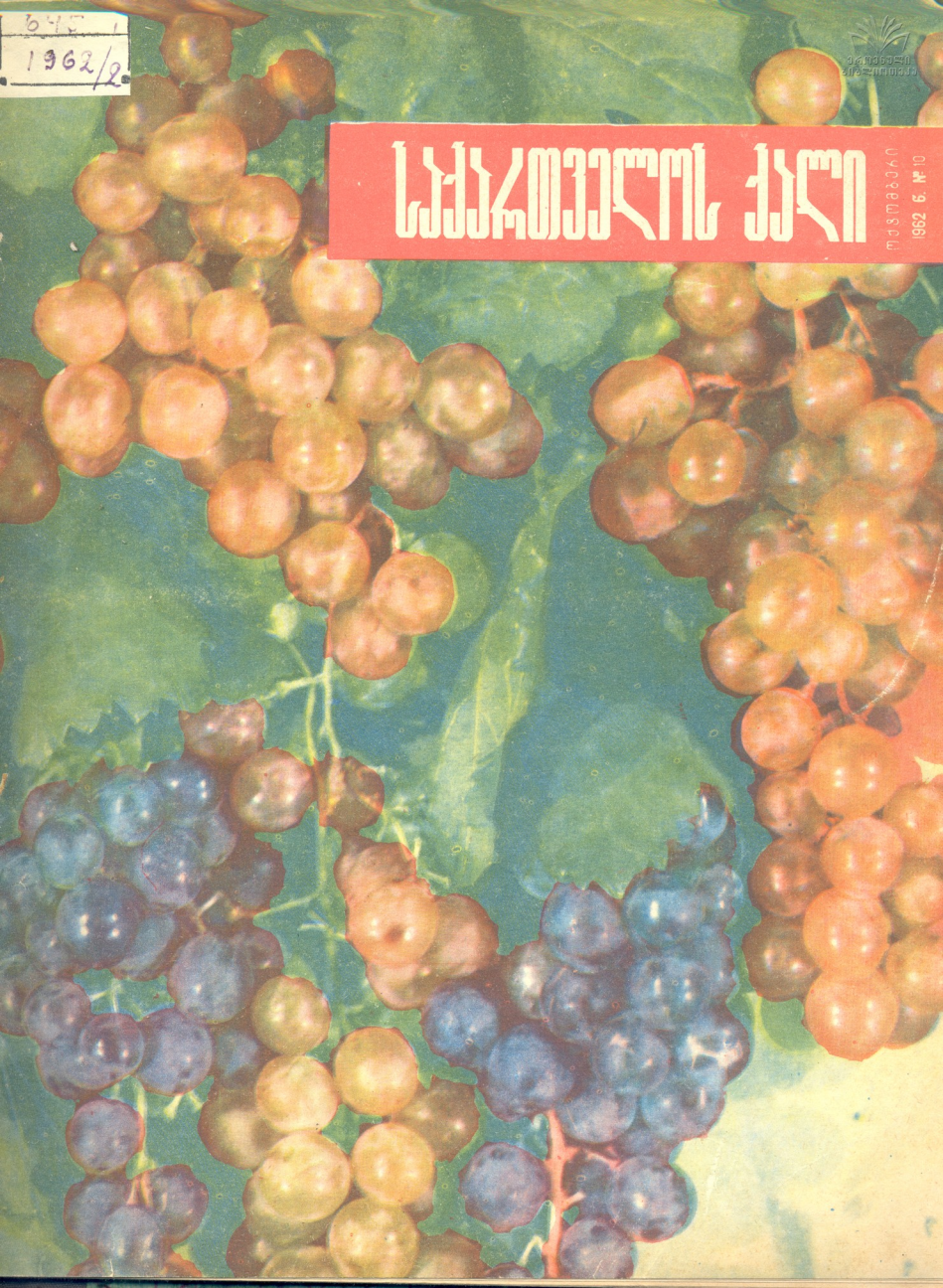


645
1962/2



სამკობელო ქაღი

მასშტაბი
1962 წ. № 10





ეთნო მუსეუმი — დუბუის კაბინის სოფელ ბაგალეთის მიწინააჲ კოლხებუჲნი

545 1
1862/9.

საქართველოს
საბჭოთავო
საგარეო
კავშირების
მინისტროს
საგანგებო
და
სამეცნიერო
სამსახურის
სამუშაო
საბუხარო



საბჭოთავო კავშირების რაიონში

X CONGRES
O.I.V.
L'URSS **TBILISSI** • 1962



ჩემი სივრცე



ის ჩემს საწერ მაგიდასთან დგას და სანამ მას, როგორც მუშა-ინტერპეტორს, მოწაფეს ვუფროებ, კედელზე გაკრულ საქართველოს რუკას ათვალიერებს. მოწაფის გაფორმებისათვის სათანადო ჩანაწერები რომ მივახდინებ, მისკენ შევბრუნდი. მან თითო რუკის იმ ადგილს დააღო, სადაც სოფელ ჭინგალთან ახლოს, ფშავის არაგვსა და თეთრ არაგვს შორის, გულდამაყრის ულამაზესი ხეობაა.

— აი, აქ, ჭინგალდიან თხუთმეტობედი კლიმენტრის დამორჩებიტ ჩემი მშობლიური სოფელია.

ქალიშვილი სკამზე უდგება და თავის მესახებ მიამბობს: სიუზას ძმამ სიმონმა 1955 წელს ქუთაისის ავტოტექნიკუმში დაამთავრა და აი უკვე შემვიდე წელია საავტომობილო ქარხანაში მუშაობს. ძმას მალე უფროსმა დამ ელიკოზაც მიზამა და დაამთავრა თუ არა საშუალო სკოლა, სამუშაოდ ქუთაისის შოაშურა, სოფელ ხორხში ამონუმესულ მშობლებთან მარტო სიუზა დარჩა. მაგრამ ვაი ანისთანა დარჩენას. გოგონას ქუთაისში წამოსვლა ოცნებად ქცეა.

დრო წელა მიდიოდა. სიუზამ 1958 წელს სოფლის შვიდწლიანი სკოლა დაამთავრა, იითქმის მის ოცნებას ქუთაისში წამოსვლაზე ფრთები ვსხმოდა, მაგრამ...

— მაგრამ იმ წელს ქუთაისში ვერ წამოვიდი, თხუთმეტობედი წლის ვიყავი და პასპორტი არ მომიცეს, — დანაწებით ამბობს ქალიშვილი.

— სიუზა, რას აკეთებდი იმ ერთ წელიწადს სოფლად? გოგონა ჩვეულებრივად იღიბება. შერე ცტაპ არ იყოს ნაწვეტი კოლოთი მეუბნება:

— როგორ თუ რას გაკეთებდი! ძალიან ბევრი რამ გაგაკეთოე ოჯახისთვისაც და კოლმურწიებისთვისაც.

მე სურვილი მეზადება, რომ გოგონა ცოტათი მაინც გაეჯაგრო და ვეუბნებ:

— ძალიან რომ ტრაპაზობ, ამ თითსტოლა გოგოს რისი გაკეთება შეეძლო? თქვენში ხომ სოფლის მეურნეობის ძირითადი დარგი შეცვლარეობაა. აღმათ ცხენები წახვიდოდი მწყემსად. რა საინტერესო სანახაგი იქნებოდი: ცალ მხარზე ნანადიმობსხმული, მეორე მხარზე თოფგადაკიდებული, ხელში მეცხვარის კაუკანი გრძელი კომბოლა...

— რატომ უნდა წაგსულთავა ცხვარში! ცხვარში მამაკაცები კმარა. მე ხან მესიძინდეთა ბრეიდადში ვემუშაობდი, ხან კარტოფლის მოყვანაზე, ხან კიდევ მეძროსეობის ფერმარში და სამას ორმოცი შრომადღე გამოვიმუშავე. ქუთაისში ორმოცდაცხრამეტი წლის სექტემბერში ჩამოვიდი და სწავლა განავარცხნა მუშა-ახალგაზრდობის მე-3 საშუალო სკოლაში. ნოემბერში მუშაობა დავიწყე საკონსერვო ქარხანაში. დრო მიდიოდა, მაგრამ საკონსერვო ქარხნის სამუშაოებს ვერ ვგუულებდი. შუარაგისა და ბოსტნეულის ყურებაზე მე არ მიტაცებდა, — გოგონა იყიბის და განავარცხობს: — ჩემი ბუნება უფრო რთულ სამუშაოს თხოვლობდა. ერთხელ სასადლოში შესვენების დროს ქარხნის მუშების საურბანს მოვუსმინე:

— აი, ქარხანა და ქარხნის კოლექტივიც ასეთი უნდა, — ამბობდა ერთი. — ქარხანა ათას ცხრასა ორმოცდა ექვსი წლიდან უმჯობეს პროდუქციას და ჯერ არ ყოფილა შემთხვევა წლიური საქარბო დავალებამ არ შეესრულებინოს.

— მართალია, — კვერი დაუკრა მოსაუბრეს შუანხოს კაცმა, — ქარხანა „მალაროელი“ თავიდანვე მოწინავე მანქანათმშენებელი წარამოა.

— კოლექტივია, ძმარ, ყველაფერი, კოლექტივი. ქარხანა „მალაროელი“ კი საუკეთესო კოლექტივია.

— მე იმ ქარხანაში ვერ იმისთანა პასუხისმგებელ ახანანავს ვიყენებ, რომლებიც ქარხნის მშენებლობის დროს ხელში ნიჩაბითა და წრარქით მუშაობდნენ და ქარხნის საამქროებს საძირკველს უყრიდნენ. ახლა ბევრი მათანი იმხინრია, ზოგიც, როგორც საუკეთესო პრაქტიკოსი, წარმატებით უძღვება დაკისრებულ საქმეს.

— ეს ამაბაი, — განავარცხობს სიუზა, — გულში ჩამრჩა. გადაწყვიტე მომხანას ქარხანა „მალაროელი“ და მისი მუშათა კოლექტივის წევრი გაგმადარიყავი. მე ის მოგხანაე. 1961 წლის თებერვალში საკონსერვო ქარხნიდან ელექტრომექანიკურ ქარხანაში გადავიდი. „მალაროელი“ ხომ ქარხნის ძველი სახელწოდებაა!

მეუსურებ, ვუსმენ სიუზას და მახსენდება მისი ქარხანაში იოსვლა, მისი მოწაფედ მიღება. სიუზამ მაშინ მეკოპის პროფესია აირჩია, ერთ თვეში საკვალიფიკაციო კომისიას გამოცდები ჩააბარა და თანრიგი და დამოუკიდებლად მუშაობის უფლება მიიღო. შემდეგ, როგორც იტყვიან ხოლმე, ყველაფერი თავისი გზით წარიმართა: მალე სიუზა საამქროში ყოველმხრივ სამავალით გახდა. გვემებს ახლაც სისტემატურად 120-130 პროცენტით ასრულებს. მისი გამოშვებული პროდუქცია მხოლოდ საუკეთესოა. ვიგონამ გახული წლის ოქტომბერში კვალიფიკაცია აიმალო და მაღალი თანრიგი მიიღო. დღეს იგი მოწოდებულია იმისთვის, რომ ცოდნა და გამოცდილება სხვასაც გაუზიაროს და საამქროს აღუზაროს ისეთი კარგი კადრი, როგორც თვითონაა. სიუზა აქტიურად მონაწილეობს საამქროს საზოგადოებრივ-კულტურულ ცხოვრებაში. იგი სასმხლოდ საამქროს კომპაგნიის ბიუროს წევრია, უზადლეს სასწავლებელში სწავლის გაგრძელებას ფიქრობს.

— სიუზა, გამომუშავება რაედერი გაქვს? — ვეკითხები ქალიშვილს.

— ას ოცი-ასოცდაათი მანეთი, — ღმილით პასუხობს ქალიშვილი, მერე შემშვიდობებს და კიბის საფეურერზე ცელქი ბაეშვიტო ჩარბის...

...მე ხანდახან მეკოპთა უბანში სპეციალურად იმისათვის მივიდებარ, რომ ვნახო სიუზა ჟიქიაშვილი შრომის დროს, ვნახო შრომის სილამაზე.

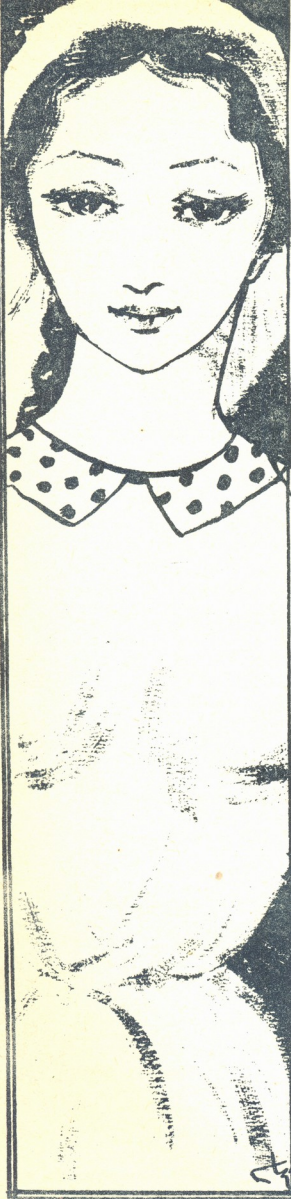
ა. მინდიაშვილი

თქვენი

ზანა

მხატვარი ლია სვანიძე

60306



ხუმრობა საქმე როდის იყო, სტუდენტ-ტი ვიყავი; ინსტიტუტის სტუდენტი. დავტოვე ჩემი საყვარელი სოფელი და საცხოვრებლად ქალაქში, დეიდასთან გადავედი. დეიდა ინსტიტუტთან ახლოს ცხოვრობდა, მაგრამ შორსაც რომ ყოფილიყო, სულერთია, მაინც მასთან უნდა შევსოვარა.

დეიდაჩემს, რომ იტყვიან, პირდაპირ მაქვარი ამოდის პირიდან:

— დეიდა გენაცვალე, დეიდა შემობევლე...

იმ დროს ჩემს დეიდაშვილთაგან ქალიშვილები გათხოვილნი იყვნენ, უფროსი ვაჟიც თბილისში ცხოვრობდა. სახლში უმცროსი იყო, ჩემი ხნის, სიტყვაძვირი, მაგრამ უაღრესად გულკეთილი და ჯანაირი ბიჭი.

ძილზე მწყალად არასოდეს არა ვარ, მაგრამ პირველ სექტემბერს, ისევ პირველი კურსის სტუდენტს, რა დღერთი გავიწყებება, რომ უქვს საათზე მაინც არ გავგეღვიძოს. მაგრამ ასე ადრე წამოვარდნავარ და ივარდებს. ვწვევარ, ვბურუნავარ, დრო ზანტად მიდის.

როგორც იყო გაახილა თვალები ჩემმა დეიდაშვილმა და თავით მანიშნა ავღმთო.

აუღეკი და ჩაქმა დავიწყე.

— კი, მაგრამ არ დაიბან? — მკითხა მან და უსახელო პერანგი გადაიძრო.

— დაიბან, აბა, ისე ხომ არ წავაბო...

— და უკან გავყვევ.

ის ეზოში ჩავიდა. ბოლომდე მოუშვა ონკანი და ზურგი შეუშვირა. კარგახანს უღდა ცივ წყალს, მეცე ღონივრად დაიხილა მეურღი და ახლა მე მანიშნა რაღას უკლიო.

მეც, რასაკვირველია, გავიგღოქვე პერანგი. ცივი იყო წყალი. საღამოობით სოფლის თბილ მდინარეში ნაბანავებს არ შეესაძლებოდა, მაგრამ ქალაქელ დეიდის „სხვანაირად“ ხომ არ გავიქვარიბინებდი. აივანზე გადმობდგარა დეი-

დაჩემმა ქვა ისროლა და თავი შეუშვირა:

— დეიდა გენაცვალოს, მღუპავ, შვილო?! — და შვილს ქოქოლა დაყარა. სახლში შესულს დარიცება დამიწყო: — შენი ჭირი შემეყარა, დეიდა, ამას უყურებ, ამას, შვილო? შენ ტყვიანი ბიჭი ხარ, არ ჰქნა, დეიდა, თავი არ გაიციო, არ დამიფხო თვალუბი!

მე დეიდა ხმამაღალი სიცილით დავამწვიდე და მალე ინსტიტუტისაკენ გავესწიე.

მეორე დილით აღარ დამჭირებია დეიდაშვილის შესხენება და დეიდაჩემის ქოქოქოთში ისევ კარგახანს ვიბანავე.

ამის შემდეგ დღე აღარ გამიცდენია, მაგრამ სექტემბერს ოქტომბერი მოჰყვა, ოქტომბრის შემდეგ ნოემბერი ჩამოვდა. ამოტყდა შემოდგომის ცივი, ზენა ქარი.

დეიდაჩემმა რომ ისევ ონკანთან დამინახა, კინადამ ტკვიდან შეიშალა, მაგრამ მე უფრო თავგამეტებით ვისხი და ვისხი ყინვასავით ცივი და ტყვიასავით მძიმე წყალი.

ნოემბრის მიწურულში ქარი ისევ მოძალდა. წინადლით დეიდამ ორჯან შემგზავნა სახურავზე და ფლუჯრილი თუნუქი დამამაგებინა.

დილით ისევ ჩამოვეყი დასაბანად, მაგრამ ეზოში წაყენა და სცივივე პირდაპირ ძვლებში ატანდა.

ონკანის ქვეშ დიდხანს დარჩენას არ ვაპირებდი, მაგრამ წყალზე მოსულმა მეზობლის ქალებმა რომ გაიკვირეს, მე, რასაკვირველია, ჩვეულებრივზე მეტხანს დავჭირდი საქმეს.

დიდი მუყაითი სტუდენტი არ გახლდი, მაგრამ ერთი ლექციის შემდეგ არ წამოვიდოდი თავი ცუდად რომ არ მეგრანო.

დეიდაჩემს აბა ამას როგორ გავუმხელიდი, ეუთხარი, ლექცია გამიცდა-მეტი და საბანზე ზევიდან წამოვწყვი.

— არა, ნანა, მიჭირს შენ რომ უარს გეუბნები, მაგრამ არ დავლევ!

ნანამ მერე აბები შემოძიხა.
— არ მივიღებ! — ისევ ვიუარე მე. მან ჭიქა წყალი, აბები იქვე, სასთუმალთან დამიწყო და წავიდა.

მამინ პენიცილინი ახალი ხილი იყო ჩვენში, სიცხის წინააღმდეგ სულფიდილის აბებს იყენებდა მედიცინა, რომელმაც გული დამისუსტა და მართლა არ მინდოდა მიღება.

აბები ლეიბის ქვეშ შევყარე. იმ დღეს ორჯერ შევხვდი ნანას დერფანში, ორივეჯერ იგი თითქმის რაღაცის თქმას მოელოდა, მაგრამ მე არაფერი არ მითქვამს.

პალატაში წამლებზე ისევ უარს ვეუბნებოდი და ვირწმუნებოდი, ნანა ჩემი მალამო და უკვდავების წყარო-მეთქი.

სალამოს გვიან იყო რომ ჩემს მეზობლად მწოლარე დარაჯს გულმა შემოუტია. ისე მძიმედ გახდა, ძოღის სუნთქავდა. მე ადგილიდან წამოვვარდი, სამველად პალატაში დაგვტრიალდი, მაგრამ ბოლოს ექთანს მომაგონდა და სამორიგეოსკენ გავიქეცი. საავადმყოფოში ყველას უძინა. სამორიგეოს ოთახის კარები შევალე. ნანამ მაგიდიდან აიღო თავი და შემომხვდა ძილისაგან დაიწროებული თვალებით, მაგრამ თვალეში თანდათან გაუფართოვდა და ხსენებ ღიმილიც გაუჩნდა.

— ნანა! — ვთქვი მე ადღევებულმა იმით, რომ დარაჯი აგერ რა ხანია ჩემს გვერდით წევს და ვერავითარი მკურნალობა ვერ ჩაუტარეს, პირქით, უარესდებოდა მისი ჯანმრთელობა.

— რა გინდა, რატომ არ გძინავს? — მკითხა ნანამ.

— რა დამაძინებს! — ნანა სკამიდან წამოიწია. — რამ უნდა დავაძინოს ადამიანი, როცა კაცი კვდება.

— რა მოგივიდა ასეთი...

— მე რა უნდა მომსვლოდა, დარაჯი კვდება!

ნანა სკამზე დაჯდა და გაახსენდა, რომ ექთანი იყო.

კარები გამოვიხურე და წამოვივდი.

მეორე დილით ნანა ისე წავიდა, ჩვენთან აღარ შემოსულა.

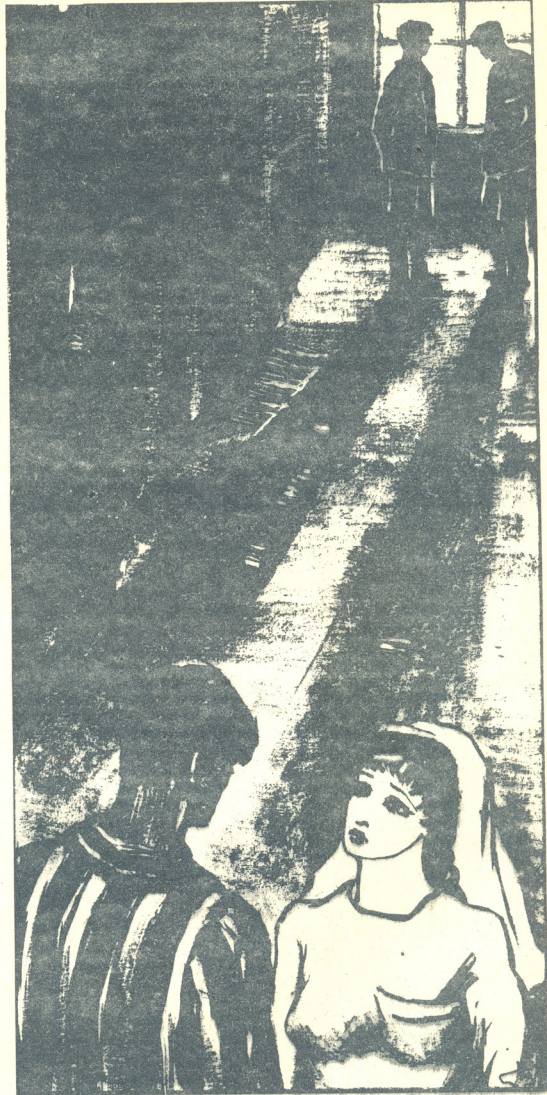
წამლებს მართლა აღარ ვსვამდი, სულფიდინს მითუმეტეს, როცა შევატყვე გულზე ამიშვა, მერე სულ არ წავივარე.

ნანას მორიგეობის წინა დილით დამლაგებელმა ლეიბქემ მინახა თავდაყრილი თურთი აბები და ექმთანს გაიტყა.

მე ექმნამაც განხუცხადე, არ დავლევ-მეთქი.

— ყური არ ათხოვოთ, — თქვა უფროსმა. — დააყენეთ თავზე ექთანი, დაალევინოს.

ჯერ ერთი, ძალზე უტყები ხასიათისა ვარ, მეორეც, მეგონა, წამალს თუ არ დავლევ, უკეთესად ვიქნები-მეთქი, თანაც პალატაში ავადმყოფებმა რომ მიჩრჩის,





ვარელი ცოლ-შვილი და ომში წავიდა. მთელი ოჯახის სიმბი-ზე მარტოხელა ქალს — ქეთევანს დააწვა. სამი შვილის აღ-ზრდა არც ისე ადვილი საცემ იყო, მაინც არ შეუშინდა მოსა-ლოდნელ სიმწველებს...

სოფელ ლედენის კოლმეურნეობაში დაიწყო მუშაობა. უფ-როსი ქალიშვილის, მარიამის სიტყვები ამხნევებდა: „დღეს ცოტა გააქვს, ხვალ მეტი გვექნება, მერე მამა მოვა და“... მამ-რამ ოცნება ოცნებად დარჩა.

1944 წელს ყირიმიდან მიიღეს მამის უკანასკნელი წერილი, ბარათი უფროს ქალიშვილს, მარიამს ეკუთვნოდა:

„ჩემო საყვარელო შვილი! დრო არა მაქვს, რომ ბევრი გე-საუბრო. შენ იცი, როგორ ჭკვიანად იქნები და დედას მოგხე-ბრება, გარკვეულ ისწავლე, ასახეულ მშობლები, იყავი სამშობლოს ერთგული, გიყვარდეს სწავლა და შრომა.“

მე კარგად ვარ. მალე გამარჯვებული დაგიბრუნდებით. გიყვებით.

შენი მამა შალვა იაშვილი, 1944 წლის 21 აგვისტო“.

ამ წერილმა შეაყვარა გოგონას შრომა.

1954 წელს მუშაობა დაიწყო მარელოსის გრესილ-ავეჯის ქარხნის სკამების ამწვობ-გამლაქავე საამქროში. მრავალი წლის განმავლობაში სწორედ ამ საამქროს უფროსად მუშაობდა მისი მამა.

ფაქიზმა, ჩუმმა და მორცხვმა გოგონამ მალე მიიქცია ფაბ-რიკის კოლექტივის ყურადღება, დამისახურა ღრმა სიყვარუ-ლი და პატივისცემა.

ჯერ დარეჯან თხელიძეს მიაბარეს მოწოდება. მსწავლეობელი თავიდანვე დიდ იმედებს ამყარებდა მასზე.

მარიამს პირველად ენულებოდა ორი საქმის ერთად კე თება, მუშაობდა, თან სწავლობდა. არც შრომაში უნდოდა დაეთმო პირველობა ვინმესთვის.

1956 წელს დაამთავრა საშუალო სკოლა და დააწინაურეს კიდევ. სკამების ამწვობ-გამლაქავე საამქროში დანიშნეს გა-დამწმენდ-გამლაქავეად.

აქ, ამ საამქროში სრულდება სკამის დამზადების უკანასკ-ნელი პროცესი. სისტემაში მოყვანილი სკამი მარიამმა უნდა გადაწმინდოს, გაასუფთავოს და გაასალაქად მოამზადოს. ხშირ-ა შემთხვევა, როცა მარიამი გამზადებულ სკამს იწუნებს და უკან აწრუნებს.

შესანიშნავი გემოვნება, რომელიც გამოუმუშავდა გოგონას ფერების შერჩევაში ამ რვა წლის განმავლობაში, მის მიერ დამზადებულ პროდუქციას მაღალხარისხიანს ხდის.

მას სხვა დაზვებისთვის თამამად შეუძლია მუშაობა, მართა-ლია სკამის ფეხების შემოსწორება, კუთხედის დახვრეტა, წი-ნა და უკანა ფეხის კოტის ამოღება მის სპეციალობაში არ შე-დის, მაგრამ ამ საქმეების შესრულებასაც თავისუფლად დაე-კვლა გოგონა.

ყველა ახალშობილის მიმართ ყურადღებინა მარიამი, უხ-სრის, ასწავლის, აჩვენებს კოლექტიურობას, ასე გამოიხატა მან ორი უმცროსი დაც — ცვილია და ომიკო, ორივე მის სპეცია-ლობას დაეფუძლა და დის კვალს მიჰყვებინა.

მარიამის ყოველდღიური შრომითი მაჩვენებელი 140-150 პროცენტს აღწევს. ქალიშვილის სურათი არ შორდება მიწინა-ვეთა დაფას.

ნაყოფიერი და მაღალხარისხისთვის პროდუქციის გამოშვე-ბისათვის მარიამი 1960 წელს ლენინის ორდენით დააჯილ-დოვს.

1958 წლიდან მარიამი საბჭოთა კავშირის კომუნისტური პარტიის წევრია. ახლა იგი ამწვობ-გამლაქავე სასტატოს პირველადი პარტიული ორგანიზაციის ბიუროს მდივანი და საამქროს აგიტატორია.

ბევრი, ძალიან ბევრი საქმე და მოვალეობა აკისრია მარი-ამს. გჯერა, რომ ენერგიული ქალიშვილი თავისუფლად გა-ართმევს თავს სიმწველებს.

ნანალი ბაჩია

ქალიშვილი
ქარელოსის
ქარხნის

1941 წელი...
ომის მშფოთვარე დღეებმა დაარღვია შალვა იაშვილის ოჯახის მყუდროება.
შალვამ დატოვა მარელოსის გრესილ-ავეჯის ქარხანა, საყ-

კენკეში

მინიატურა

მატარებელი გასცდა ვიწროებს და
გაშლილ ველზე გაინავარდა.
მიჰქრის მატარებელი,
ვულის გამხარებელი.

მატარებელი...
დაბალი ხშირ მღერიან მუზობელ კუ-
ბეში მიტეხი.
მიჰქრის მატარებელი
მზეკა უმოძრაო, ღრუბლებში გაჩხე-
რილი.

კუბეში ვართ: მე, ნელი და შავად ჩა-
ცმული დედაკაცი.
მავად ჩაცმული დედაკაცი ჩემს წინ
ხის. თელემს. დროდადრო თავი გვერ-
დზე გადაუვარდება. ერთი ვაგლახად
ამოიხიზრებს, თვალებს უახროდ ააპარ-
პალებს, შემდეგ თავს გაისწორებს და...
ყველაფერი იჩუბება თვადან.

ნელიც თავლემს.
მტრედევით მსუბუქი თავი ჩემს
მხარზე აქვს მოყრდნობილი.
ერთი... ირი... სამი... ვაყოლებ ბორ-
ბლეგის რიტმულ მხარებს.
მორს პორიზონტზე ნელა მიცურავს
კუბე.

მორს პორიზონტზე ჩამწერივებუ-
ლან ცისკენ ხელემაშვირილი ალვის უ-
ები.
მზეკა უმოძრაო, ღრუბლებში გაჩხე-
რილი.

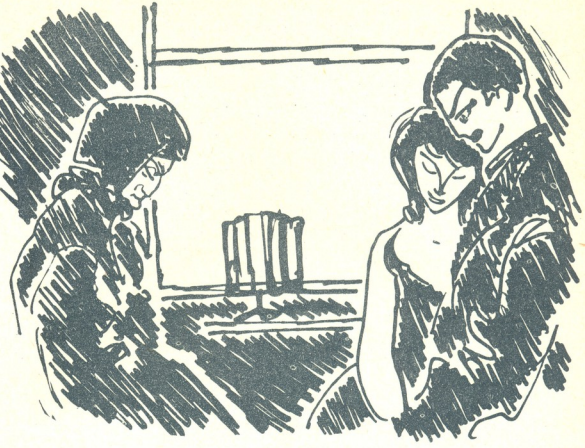
ნელის გაღვიძება.
—სად ვართ, ბებე? — კითხულობს
ნელი, თან ფანჯარაში იცქირება.

— მგონი რიონში მივალთ მალე.
— მერე?
— მერე სამტრედია და ჩამოვალთ.
— მერე?
— მერე ჩოხატაური.
— მერე?
— მერე... მერე... გუბაშოულის კრი-
მანჭული და მთების ბანი.

ნელის გაეცინა.
მეც გამეცინა.
თავი ისევ მხარზე მომადო, მტრე-
დილით მსუბუქი თავი.

მიჰქრის მატარებელი,
ვულის გამხარებელი.
მატარებელი...
დაბალი ხშირ მღერიან მუზობელ კუ-
ბეში მიტეხი.

— გიგვარარ, ბებე? — ჩურჩულებს
ნელი.
ნელის თვალები დახუჭული აქვს.
გრძელი და ხშირი წამწამები ღაწვის
თავებზე ეფიფინა.
— კო.



— სთქვი, მიყვარხართო! — ჩურჩუ-
ლებს ნელი.
— ვაშბობ ჩურჩულით
— კიდევ გაიმიორო!
და მეც ვიმიორობ.
— მგონი გულწრფელი იყო, — ჩურ-
ჩულებს ნელი, თან იღიმიება.

—ახლა შენ სთქვი.
— მერე გეტყვი.
— ახლა სთქვი.
— არა, მერე.
— მერე სამტრედია და ჩამო-
ვალთ, — ეჩურჩულებ მე.
— მერე ჩოხატაური... გუბაშოულის
კრიმანჭული და მთების ბანი, — ამბობს
ნელი ღიმილით.
მატარებელი ანახდად ძლიერად შეი-
რყა, შეჭანდა და ლითონის მუხრუჭების
ამაზარუნ ღრჭიალს მძლავრი ქუნა
ამთაყოლა.

დედაკაცმა ერთი ოხვრითა და ვაგ-
ლახით გაახალა თვალები.
ნელიმ თავი აიღო, თმები შეისწორა
და ფანჯარაში დაიწყო ცქერა.
— სადა ვართ? — იკითხა დედაკაცმა.
— რიონში მივალთ მალე. — პასუ-
ხობს ნელი.

— ჰო... როგორ ვაგრძელდა გზა. —
ამბობს დედაკაცი. ახლა მატარებელი
ნელა მიდიოდა წინ, ნება-ნება, რწევით,
ითქმის ზღვაში მისცურავდა.
დედაკაცი დაკვირვებით მათვალე-
რებს.

— უხუბო თვალთ უსიამო შეგრძნებებს
იწყვეს, ვფიქრობ გუნებაში.

ასე მიჩვენება, თითქოს სულში მიძ-
რება მისი მხურის ცნობისმოყვარე ისა-
რი.

— ყმაწვილო, უნივერსიტეტში ხომ
არ სწავლობთ? — მეკითხება დედა-
კაცი და წინ ჩამწერივებულ ოქროს
კბილებს მიჩვენებს.

— გასულ წელს დავეამთავრე. — ვუ-
ბნები მე.
— ცოლ-ქმარი ხართ? — ახლა ორ-
თავის გვეკითხება ცნობაშლილი დედა-
კაცი.

— შე და ნელიმ ერთმანეთს შეეხედეთ
და გაგველიმა.
— დღერთმა ბედნიერად გამყოფოთ! —
გელუცავს დედაკაცი.
— გამადლობთ. — ამბობს თვალემ-
დანხრილი ნელი.

„ხვალ ქორწილს გავაჩალებ და შემ-
დეგ ბედნიერების უსახდვრო სიერცყე-
ბი“, ვფიქრობ გუნებაში.

— მე ერთ ქალიშვილს ვიციანობ, —
ისევ წამოიწყო შავად ჩაცმულმა დედა-
კაცმა, — ისიც უნივერსიტეტში სწავ-
ლობდა. მგონი გასულ წელს დაამთავრა.
შვენიერი გოგოა. ჰოდა, ერთმა სინდის-
გარეცხილმა ბიჭმა იმდენი უტრიალა ამ
საცოდვე გოგოს, სანამ თავის ნებაზე
არ დაიყოლია... შემდეგ, აღარ მიყვარ-
ხარო... წარმოგიდგინებთი?!

საწყალი გოგო...
დედაკაცი მე მიყურებდა.
ნელიც მე მიყურებდა.

წამოვდები, კუბის კარები გამოვადე.
„საიდან გადავგვეყარა ეს ენაჭარტალა
დედაკაცი“, ვფიქრობ გუნებაში.

— ერთხელ ის ბიჭი დამანახვეს,
ღმერთმა დაიფაროს და, ამ ყმაწვილ-
სა ჰგავდა, — თქვა დედაკაცმა.
ეს სიტყვები ქვასავით მომხვდა კე-
ფაში.

გ. ზარბაზ

საქართველო

აქიბის ჩრვა



არის შემთხვევა, როცა მეძუძურ ქალს რძე ეკარება, უმეტესად ეს ხდება მამინ, როცა იგი ავადა საძირვედ ჯირკვლის ანთებით — მასტიტით, რასაც აგრეთვე წყლისა ეწოდება.

რა მიზეზები იწვევენ ამ დაავადებას? ხანდახან ძუძუს კერტზე ჩნდება ძალზე პატარა, თითქმის შეუმჩნეველი ნაზარები. მათი გზით სარძევე ჯირკვალში შეიჭრება ავადმყოფობის გამომწვევი მიკრობები და იწვევს მის ანთებას.

როგორ უნდა მოიტყეს დედა, რომ არ გაუჩნდეს მასტიტი? უპირველეს ყოვლისა, მან უნდა დაიცავს ჰიგიენის მღუმენატარული წესები.

ჩვენი ხელების კანზე ყოველთვის მრავალად არიან მიკრობები. ამიტომ შეუღებელია დედა ძუძუს შეფოს დაუბანინო ხელით. ყოველი მწოწვევის წინ მან ხელი აუცილებლად უნდა დაიბანოს საპნით, ფრჩხილები ყოველთვის მოკლედ დაიჭმას — გრძელი ფრჩხილების ქვეშ ბუნებრივად, საჭიროა ძუძუს მიბანას — სასურველია ანადუღარი წყლით, შემდეგ სპეციალური ხელსახოცით გამწმობება. ეს ხელსახოცი სამოთხ დღემო ერთხელ მაინც უნდა გაიჩეცოს.

ქალმა უნდა იცოდეს შვილისათვის ძუძუს მივების მარტივი წესები, რითაც თავიდან აიცილდეს კერტების დაზიანებას. წოდების წინ რამდენიმე წუთით რძე დააწურეთ სუფთა ბაზმას და მით ფრთხილად გაიწმინდეთ ძუძუს კერტები, შემდეგ საჩვენებელი თითი და კეცრი მოკლედ კერტს და მისი რკალის დიდი ნაწილით ჩაუდეთ ბავშვს პირში, ისე, რომ კერტი არ გადაღობდეს.

ძუძუ ბავშვს პირშიან ფორხილად, ძალდაუტანებლად გამოუღეთ, ამისათვის მის ნესტოებს ან ქვედა ყმას ოდნავ დააწოთ ხელი, აიძულოთ იგი გადასოს პირი. ძუძუს გამოტების დროს ძალდაუტანებელი იწვევს კერტებზე ნაზარების გაჩენას, ეს ნაზარები პირველად უდაბირულია, შემდეგ კი ღრმა.

როცა ბავშვს ჩააწვეს, დედამ ფრთხილად უნდა გამოიწუროს ძუძუში დარჩენილი რძე და კერტების წრის არეში გაიკეთოს მასაგი თითების რიტმული მოძრაობით, მერე კერტი სუფთა ბაზმით გაიწმინდოს და 5-10 წუთით მკერდში შიშველი დიკტოვს (ეს საჭიროა მისი გაკეთებისათვის), შემდეგ კერტზე დაიხოს სუფთა დოლბანდი და ჩაიცავს ლინფი.

ამ უბრალო წესების დაცვა სავალდებულოა ყველა დედისათვის. როგორ უნდა მოიტყეს დედა თუ ავადმყოფობა მაინც შეეყარა?

ყველაზე გარტი მრჩევილი, ცხადია, ექიმია. როცა ქალი მიმართავს შემთხვევით ადამიანებს, რომლებსაც მედიცინაში არაფერი გაეგებათ, ამას ფიარად მძიმე შედეგი მოჰყვება.

ამ მხრივ საესებთ დამასასათებელია ნატალია მს შემთხვევა. 5 ეკირის გამოწერილი იყო იგი სამშობიარო სახლიდან, როცა მარცხენა სარძევე ჯირკვალში მწვევე, მწველვტაკი ტკივილი იგრძინო, შეაკავა, ტემპერატურამ 39,6 გრადუსამდე აიწია, ჯირკვალი გამავრდა და გაიხარდა.

რამდენიმე დღით ადრე ნატალია მს ოდნავ ჩნელტას გრძნობდა მარცხენა ძუძუს კერტზე. მეუბოლის რჩევით ძუძუსე დაიხო აწლიანა, შემდეგ სხვა ბალანებზეც, გაიკავა კომარესი, მარგამ ამან არაფერი უშველა.

გასინჯვის დროს ძუძუს კერტებზე აღმოჩნდა დიდი ნაზარები, ზოგიდან სისხლი ეზონდა, ზოგი დაფარული იყო ქერტით, რომლის ქვეშ შეიშრნედა ჩირქი, ჯირკვლის ზეფი ნაწილის კანი შექწითლად ლაპალაპებდა. ეს იყო ფორმა ე. წ. სელმონიშვეული ჩირქოვანი მასტიტისა. ნატალია მს დროზე რომ მიემართა ექიმისათვის, ანთებას თავიდან აიცილებდა და საჭირო არ გახდებოდა ქირურგიული მარევაე.

ბავშვის წოდების დროს უმრჩეველეს ტკივილს რომ იგრძნოს, დედა ვალდებულია მიმართოს ექიმს. თუ იგი დაუყოვნებლივ ვერ მიიღებს კვალიფიკურ რჩევა-დარიგებას, მაშინ ბავშვის კერტების შემდეგ კარგია ავადმყოფ კერტზე დაიყაროს პუდრითი დაფეცილი თხიერი სტრუტოციდი, დაიფინოს ზედ ანადუღარი თევზის ქონით ანდა სასაქმებელი ზეთით გაეღებთოლი დოლბანდი. ეს არის პირველადი დახმარება.

თუ ანთებამ მაინც იჩინა თავი, დედამ ძუძუ არ უნდა მიატოვებინოს ბავშვს, პირიქით, ბავშვმა რაც შეიძლება მეტი რაოდენობით უნდა გამოსთვოს რძე. დარჩენილი რძის ხელით გამოწურვა კი არ შეიძლება. ძუძუს კერტზე უნდა დაიდოთ სტერილიზებული ბაზმა და სარძევე ჯირკვალი შეისვითთ რაც შეიძლება მალდა და ოდნავ მოეზროლად. ეს შეამცირებებს ტკივილს. კარგია ნახევგის ზემოდაც ყნწულიანი ან ცივი წყლით სავეე ბუნების დადება, რაც ანთებით პროცესს შეაჩერებს.

ერთი დღეამის შემდეგ ნახევვი მოინსენით, აწოფეთ ძუძუ ბავშვს და იმავე წესით შეისვით.

ორი დღეამის შემდეგ ზოგჯერ ტკივილები კლებულობს ან სრულიად ქრება. მაგრამ ამან არ უნდა დაგაშინოთ. შეიძლება რამდენიმე დღის შემდეგ ანთება კვლავ დაიწყო.

თუ დედა გარკვეულ ვადებში არ აწოვებს ძუძუს ბავშვს, არასწორად ან სრულეზით არ იწურავს დარჩენილ რძეს, ამასთან თუ ბავშვიც ცუდად წოდს, შეიძლება ამან გამოიწვიოს ჯირკვლის გამავრება. ამავე სინთომის პირის სადენირების დიდ დახვარვა ცხიბის წვევებით, შედეგებითი რძის ლტეკვებით. ძუძუ მკვირივება, იჭიმება, მასში ისინჯება კოპიბი, ბავშვს უჭირს რძის გამოწოვა, ეს კოპიბი ზოგჯერ ქრება, შემდეგ ისევ წარმოქმნება. დედა სარძევე ჯირკვალში კერტების სიმძიმეს, მაგრამ არ სტკივა, სიცხე არა აქვს.

რძის შეგუბება მასტიტში არ უნდა აფრთხილებდეს. თუმცა ინფექცია, თუ იგი რძის ტკივილების დროს შეიჭრა ჯირკვალში, იქ განვითარების კარგ პირობებს მოუღობს.

ბავშვის წოდების ყველა წესის დაცვა თავიდან აგვაცილებს მასტიტის წარმოშობას.

ი. ლინჯვასი, მედიკოსის მეცნიერებათა კანდიდატი.

ნოთონი ვაჟივასნიონით ქსნიეში ჭოხნიროთა

ლაშაში, მოხდენილი ტანი და თა-
ვისუფალი მიხერა-მოხერა განა სა-
სურველი არ არის ყველასთვის, გან.
საუბრებით კი ქალებისთვის? გუ-
ლისტიკილით ვუყურებთ, როდესაც
ახალგაზრდა ქალმა არ იცის ტანის
დაჭერის ელემენტალური ჩვევებიც
კი. არასწორად წოლა, ჯდომა, წერა-
კითხვა და სხვა საბოლოოდ გადადის
ჩვევაში. მოზარდი ორგანიზმი ძალი-
ან ადვილად კარგავს ნორმალურ
ფორმებს. ამჯერად ჩვენ გვინდა შე-
ვეხოთ ტანის ნორმალური მდგომარე-
ობის დარღვევის ყველაზე გავრცელე-
ბულ სახეს — მხრებში მოხრას, მო-
კუჭვას. მხრებში მოხრას ვხვდებით
როგორც ბავშვებში, ასევე მოზარდებ-
ში და უფროსებში.

ჩვენს მიერ სპეციალურად შერჩეუ-
ლი ვარჯიშები გაასწორებს ზერზე-
მალს, გააფართოებს გულმკერდს, გა-
ამაგრებს ზურგისა და კისრის კუნ-
თებს. ქვემოთ ჩამოთვლილი ვარჯი-
შები შეიძლება რეკომენდებული იქ-
ნას ყველასათვის, რასაკვირველია,
ინდივიდუალური მოხაყებების გათ-
ვალისწინებით. ვარჯიშები უნდა შე-
ვასრულოთ ნელ ტემპში, ვისუნთქოთ
ღრმად და ცხვირით. ვარჯიშთა რა-
ოდენობა დასაწყისში არ უნდა აღე-
მატებოდეს 3—4-ს, ხოლო შემდგომი
თანდათან მივემატებთ. როგორც კი
დადლას ვიგრძობთ, ვარჯიშს მამნი-
ვე ითავი უნდა დავანებოთ.

ქვემოთჩამოთვლილი ვარჯიშები-
დან თქვენთვის უნდა შეარჩიოთ ყვე-
ლაზე ადვილი, შემდეგ კი თანდათან
გართულოთ. დასაწყისში თქვენს მი-
ერ შერჩეული ვარჯიშების შეადგი-
ვით კომპლექსი 4—8 ვარჯიშით (რა
თქმა უნდა, დაიწყებთ მარტივით და
თანდათან გადახვალთ რთულზე).
ყოველ 10—14 დღის შემდეგ თქვენს
მიერ შერჩეულ კომპლექსში შესცვა-
ლეთ ერთი ან ორი ვარჯიში. ასეთი
სახის ვარჯიში, გარდა იმისა, რომ
მოსწრაფობს გამოსწორებას, მნიშე-
ნელოვნად შეუწყობს ხელს ორგანიზ-
მის საერთო ფიზიკურ განვითარება-
საც.

ვარჯიშები დავყავით სამ ჯგუფად:

1. ვარჯიშები უსაგნოდ, 2. ვარჯი-
შები ჯოხებით და 3. სტატიკურ
მდგომარეობაში.

ვარჯიშები უსაგნოდ:

1. დადგეთ კედლიდან ერთი ნა-
ბიჯის დაშორებით (კედლიდან ზურ-
გით), ავიწიოთ ფეხის ცერებზე, წელ-
ში გაიზნით, ხელებით შევეხოთ
კედელს. (სურ 1). ვარჯიში სრულ-
დება ნელ ტემპში.

2. ხელები ტანს უკან, თითები გა-
დაღვდეთ. ავიწიოთ ცერებზე, გა-
ვიზნით, თავი რაც შეიძლება მაღ-
ლა, ხელები რაც შეიძლება უკან. ვარ-
ჯიში სრულდება ორ თვლაზე, 3-4-ზე
დაეუბრუნდეთ საწყის მდგომარეო-
ბას. (სურ 2).

3. ნაბიჯი მარცხნივ, ხელები ზე-
ვით, წელში გაიზნით, თავი მაღ-
ლა. შემდეგ იგივე გავიმეორეთ მე-
ორე ფეხით. (სურ 3).

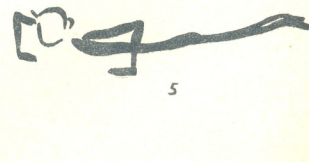
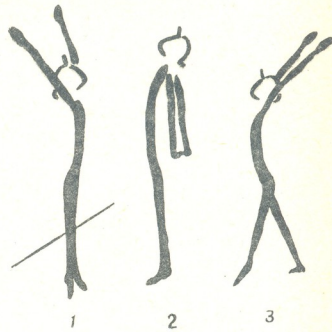
4. დადგეთ მუხლებზე, ხელები
მხრებზე განივად, დაეყრდნოთ
იატაკს. ხელების ადგილიდან მოუცი-
ლებლად მკერდით შევეხოთ იატაკს,
თან ტანი გაივანით წინ. თავი ავ-
წიოთ მაღლა (დაბალ ღობეში გაივ-
ანობს იმიტაცია). (სურ. 4). ოთხ
თვლაზე შევასრულოთ ვარჯიში, შემ-
დეგ ოთხ თვლაზე დაეუბრუნდეთ სა-
წყის მდგომარეობას.

5. დავეწვიოთ იატაკზე, დაეყრდნოთ
განზე გატანილ იდაყვში მოხრილ
მკლავებს, მტევნები შევატრიალოთ
შვივით. ერთ თვლაზე გაივანით
წელში, თავი ავიწიოთ მაღლა, მეორე
თვლაზე დაეუბრუნდეთ საწყის მდგო-
მარეობას. (სურ. 5).

6. ზურგით დავეწვიოთ იატაკზე, და-
ეყრდნოთ იდაყვებს, ტერფებს და
თასს. ერთ თვლაზე ვხერგავთ და
ვიზნით, მეორე თვლაზე დაეუბ-
რუნდეთ საწყის მდგომარეობას.
(სურ. 6).

ჭურნალის შემდეგ ნომერში გავცე-
ნობით კიდევ სხვა სახის ვარჯიშებს.

ვივი პირიქულავილი,
სპორტის ოსტატი



სახა-სყბა (ვიზერტი)

იღვ რადნიკი

ცალ-ცალკე მოგზაობით კარტოფილი (მაგ. რომ არ ჩანსოლის), ჭარხალი (ზომიერად) და ლობია (ისე რომ მარცხენად მთელ-მთელი იყოს). ეს ფრანსკული ფრთხილად დაუყარით დიდ სა-წყობზე. გაფქვნილი კარტოფილი და ჭარხალი, მასთან მგვივ კიდრი დაუნჯათ ჰალათა ზომის თანხრთხილ ნაჭერებზე და მოკეთავითი ემა-ლის ტაშტზე, ზემოლან მოყაყა-რითი ვერ ლობია, მგვივ კი წყრა-ლად დაჭურლი 3 თავი 2 ხორი 3 ძირი ჯინჯი, 3 ძირი ყაბა, 2 ძირი ოხრახუში, 1 ძირი ნიახური, და 2 კვილა ნიორი, მოგასხათ 1/2 ჰასი ჭიჭი ზეფი, სუფით მარილი და სხვადასხვა ყვივილი. შემდეგ ფრთხილად ავირ-ვაფრთხილი, რომ არ ათხილოს. შეერნათთ ცივად ხინის ჭურჭელში.

მახალი 2 კგ კარტოფილი, ამ-ღინევე უბეწეო მოტეხო წიფელი ჭარხალი, 1/2 კგ მსხვილმარცვალი ლობია და 300 გრამი მგვივ კიტ-რი.

შობრა ბინეჯით

1/2 კგ ბინეჯი გავეცხოთ, და-ეცხოთ ცივი წყალი და ცოტა ხანს შივ გავეჩირთ. 2 კგ გოგრა გაე-თალოთ, ამთავილოთ გველი, გაე-წმინდოთ და დაეჭირთ ზომიერი ნაჭერებზე. შერდებ მოგრანით თუ-ჯის მებნაში მოვალოთ ერთ ფე-ნიად, მგვივ მოვალოთ ბინეჯი და აქ-აქ მოვალოთ წინასწარი კარ-გად გავეცხოთ ქაშენში. ასე ავაე-სიოთ ქეჩაბი თავიდან. მოგრანს ბო-ლილ ფუხან მოვალოთ ზეჭარი ისე, რომ თიქმისი დაიფაროს, დავეს-ხათ ადღულეზელ წყალი (წყალი გაე-გრანს არ უნდა ფარავდეს) და თავდახურულად მოგზაობით ნელ ეცხილებს.

ეს კერძი სტეფაზე თბილად უნდა მივიტანოთ.

ლიასხლის **მ. ბრეზნიძე**

თუ ქალი ფატი-ფეტოთ იცვას ტანსაც-მელს, ჩნებდეს და არ სცალია, რომ კანა კოხტად შეიყარს და ვასწროს, თუ კანის საფეთ ან გულსამკეთელი უტერიად აქვს მიხ-ნეტელი, წინდები ფხახე არა აქვს დაზოიული და ნაქერებიც გვერდზეა მოტეხული, თუ ფხასამკეთლები ტალახითაა დაზოიული და არც ვარჯიხნილობაა წესრიგში, რაც არ უნდა ლამაზად იყოს შეყვრილი კანა, მას მაინც არ ექნება შინ და ლაზიათ. აი, რატომ ხდება, რომ ერთნაირად ჩაეძლეოთ ორი ქალი სხვადასხვა შობებულებას ახდენს: ერთი კოხტა და ელღანტური, მეორე კი ულხა-თო და ულახო. ამისთანაზე იტყვიან — „ფეთხეშია“ და ტანსაცმლის ტარება არ იყოს.

მაშაქაოს ძალიან ძვირფას და ლამაზ კოს-ტუმსაც ეს შედგება სწიმნელი შობებუ-ლიანა დასტორით, თუ ის ეტადდაა დღეთო-ვევებული. მაშაქალი მუსლიმთაგანია გამომე-რჩილია, ვაჭებია ამოჩართული და პრეპის ნაწილები მიგვრებილ-აოგრებილი. ხოლო თუ ამ კოსტუმთან კაცს საცეყო სისუფთავის პე-რანეც აცვია, ისიც ზომიერ დფრო გრძელ-სახელთაოთ, ფხასამკეთლებიც ეტედი ვაქწმ-ლილი აქვს და ქალსტეხიე უწმინდა აქვს განა-სცეული, კოსტუმს სილეც აღარ შეეხედება.

ტანსაცმელი ისე უნდა ჩაიცვათ, რომ სუფთად, კოხტად და ელღანტურად გამო-ეუტრებილებოთ, სუფთიათ — ძვირფასად გაიცვათ, თუ უბრალოდ.

მივბედავად იმის, სად მიღიხართ — თუ-ჯაბში, სტუმარად თუ სანასატრში — უნდა მივიტანოთ ტანსაცმლის გულფიდგიერი ჩიც-მას და ტანზე მოვრგვას, უნდა შეამოწიოთ ტანსაცმლის ყველა დეტალს (მაგ. ღლიუ-ბის, პრეტულების და სხვ.) სიმტკიცე, ნუ და-უშვებთ დაღუფილობას ჩაცმავში. ეს ზედმეტ ხუთ წუთს თუ წააგართმევთ, მაგრამ დარ-წინებულები იქნებით, რომ ყველაფერი წეს-რიგში გაქვით და აწვლაფერი თავის ადგილ-ზეა.

აღამიანზე მაშინ იტყვიან — ტანსაცმელს კარგად ამაკებთ, თუ თქვენ თვითონ ტანსაცმელში თავს ბუნებრივად, მოხერხე-ბულად და შეუზღუდვად გრანობთ.

არ შეიძლება თხელი, გამოვირგული ან ტანზე მივიღებოთ მორგებული კანის ქვეშ ჩა-იციათ ისეთი საცვლი. რომელიც თავისი ფასონით, ან ქსოვილის ფაქტურით კანას არ შეეფერება, კარგად არ გადავთ ტანზე, ან კანაზე სრულიად და ამიტომ ნაკე-ცეებს იყვებებს. იმისათვის, რომ გამოვიცა-

ნალი ვიწრო კანა მსუქან ტანზე კარგად გადავტო, კვეშ უნდა ჩაიციოთ ბანდავი, გრძე-ლი ბიუსტალტერი ან ე. წ. „გრაკია“ (ბან-დავი გრძელი ბიუსტალტერით). ეს ყველა-ფერი, რა თქმა უნდა, კანას უფრო კოხტად აყენებს, მაგრამ თუ მათ ტანზე ზედმეტად შემოვიერთ, ტანი დაკარგავს ბუნებრივ მოქ-ნილობას. გარდა ამისა, თვითონ ბანდავიც ზედმეტი მოქონისაგან ნაოქები განივდება და ეს კანაშიც ეტად გამოიწინება.

კილევ ერთი რომ უნდა ვიცოდეთ ძალიან ვიწრო ქაშარი და ბიუსტალტერი ზღდიდეს შინაგან ორგანოებს, აწინებებს სუფთების და სისისლის მომართობას.

ზოგჯერ, როცა ძალიან შეზრტული ან ძალიან მოდური ტანსაცმელი გვაცვია, თავს უტეხებულად ვგრანობთ და ეს უტეხებულობა სხევისათვისაც შესაწმენდი ხდება. პირად, ისინიც (ასე უსადეველად) ჩასთვლიან, რომ ჩვენ ამ ტულუტის ტარება ამ ციციით.

თუ ახალი კანა გავუტეხებულებთ, წინასწარ ორ-სამჯერ ჩაიციეთ სახლში და შეჩვეეთ. შემდეგ შევიძლიათ ამ ტანსაცმლით კონკრეტულ წახსებით და თვატრებში. ფართოდ გელამობრილი, უსახლო კაჭებში, ახლო რომ საღამოობით თვატრებში იცვა-შენ, უტეხებულო ბიუსტალტერსა და პერანგს მიიბოთეს. ამ კანას ნამდვილად შეეხყვება სპირდება.

ტანსაცმლის კოხტად ტარება რომ ვისწავ-ლოთ, ამისათვის თავის სწორად დაქვრავ უნდა ვიცოდეთ. თუ ჩვენ ძვირფასი საღამოს კანა (ულტრალიანა, გრძელი ექნება ის, თუ მოკლე) გვაცვია და ფართო, ეწერტილი ნა-ბიებებით დადივართ, ეს ნამდვილად დაარ-ღეეს ჩვენი ჩაქვებულობის მითინი სტოლს.

არ შეიძლება ფხიხვება გადავებებით ჭლო-მა, თუ მოკლე კანა გვაცვია, ან შეიძლება მოკლე ნახებებით ცენცული, როცა სპირ-ტულ ტანსაცმელი ვართ გამოწყობილი.

ყოველდღი ტანსაცმელი მოკლე ბუნებრი-ვად უნდა გვეცვოდეს. მაგრამ თუ მხერბში მოვიხერხებთ, ჩვენი ტანსაცმელი ძალიან ბედრის წააგებს, რადგან იმის მოზოზების ან ეტიდემის ძალუფებულად გამართული ვისა-ვთ და კოსტუმი კარგად გვედა სწორ გა-მართულ და არა მიხრილ ტარება.

თბილ, თუ ტანი სწორად გვიტარებ, ყო-ველდღი ტანსაცმელს ტანზე კოხტად ირ-ეგებთ და ამავე დროს მარტივად შეუზღუდე-ველად და თვისუფლად გრანობთ, თუ აქ-სესტარების გემოვნებით შეერწყვა შევიძ-ლიათ, თქვენზე იტყვიან, რომ ტანსაცმლის ტარება იცით.



მოდები მამაკა- ციების სათვის





ჩა უნდა აქონდეს ტიანახელს

სათვის მაწვნის ქილას ათავსებენ წყლიან ჭურჭელში და ჭურჭლიდან დაემენ ხელ ციგვსზე, როცა მაციონი შეიჭრება (მაციონი ცალკე რჩება, წყალი — ცალკე), ჭურჭელს ციგვსლიდან გადმოიღვენ. შესებლებულ მაწონს ჩაახსებენ ნაჭრის პარკში და ჩამოვიდებენ დასაწურებად

დაკვიპო ხორცში განსაკუთრებით სწრაფად შრავდება მიკრობები. ამიტომ ხორცი უშუალოდ კერძის დამზადების წინ უნდა გატარდეს სარდაცკებ მანქანაში. მაკვიარში და ხორცადმი უში ხორცი ინახება, მაგრამ ცუდად ინახება დაკვიპილი ხორცი.

მას ჯერ ცივ წყალში რეცხავენ, შემდეგ მდუღარის გადაადგილებენ და ბოლოს ისევ ცივ წყალში გარეცხავენ. შესწავი თირთს საუღუფო ნაჭრებად ჭრიან და ისე წავებენ.

მოხარული კვერცხი რომ უმისაგან განახსავთ, მას დაატრიალებენ: მოხარული სწრაფად და დიდხანს ბრუნავს, უში კი ერთი თვე შემობრუნდება და გაქრდება.

დანაყოფი ორციბობილი ან ფქვილში ხორცის ნაჭრები ან დაკვიპილი ხორცის ნაწარმი მხოლოდ შეწვის წინ უნდა ამოვიღოს. წინააღმდეგ შემთხვევაში, ორციბობილი ან ფქვილი ლებმა და აფუჭებს კერძის როგორც გემოს, ისე შეხედულას.

რაც უფრო ნაკლებ წყალში მოხარშება თევზი, მით უფრო გემრიელი გამოვა. განსაკუთრებითა ნაზია და კემირი-ელი ორციბობილი მოხარშული თევზი.

თუ წყალი კარგად დღუს, კვერცხის თხლად მოხარშვის 3—3½ წუთი სჭირდება, უფრო მეტად მოხარშვის 4½—5½ წუთი, ხოლო მაკრად მოხარშვის — 8-10 წუთი. თუ კვერცხი მეტხანს ვახარშო, მისი გული მაკრდება და კვერცხის გემო უარესდება.

მოხარშული თევზის გარინარად მოხარშულ კარტოფილს იყენებენ. შეშწავარასათვის — შეშწავარ ან მოხარშულ კარტოფილს, აგრეთვე შეშწავარ პამიდორს. მომუშულ ან ხშულად შეშწავარ თევზს მოხარშული ფანჯია ბრინჯი უხდება. თევზულის კერძებთან მაკარონის ნაწარმს გარინარად არ ხმარობენ.

ყველაზე უფრო კარგად ითქვიფება გროლად მენახული კვერცხის ცილა. საკურობდ: ცილა გრილი ადგილს უნდა აითქვიფოს. თვევებს იწყებენ ხელი მოძრაობით, შემდეგ ცი თანდათან აწყებებენ და შეუჩერებლად დახატობენ მაკარი ქაფის წარმოშობამდე.

სუშში და ბორშჩში სიმყავის (ლიმოხის, ძირის) ან მომცავი გემოს პროდუქტების (პამიდორის, სხვადასხვა საწებლის, მგავე კიტრის) ჩამატება აგვიანებს სხვა ბოსტნეულის მოხარშვას. ამიტომ ეს პროდუქტები სუშს და ბორშჩს მხოლოდ ხარშვის დამთავრებისას უნდა ჩამატავს. მაგრამ ეს სიმეფე უში ხორცის პროდუქტებზე სულ სხვაგვარად მოქმედებს: როცა სურთ, რომ ხორცი (ვთქვათ საშვავად) ნაზი და რბილი იყოს, 2—3 საათის განმავლობაში მას სწორედ ამ სიმეფავით დაამუშავებენ ხოლმე.

უნდა მოხსენიებული გრილი, მწელ ადგილას უნდა შეინახოთ, რადგან მზის სხივების მოქმედებით მასში ძალიან მცირდება ბოქსტინი. სწორედ ამ მიზეზის გამო სახამორდოდ შესანახს მწეხანებს (რეპასს, ნიხაბოს და სხვ.) გარეცხვის და გაშრობის შემდეგ ჩრდილით ახშობენ ხოლმე.

ნარგები, რომლებშიც უში კვერცხის ცილა და გული არის გამოყენებული (სოსები, კრემები, სუპები და საწებლები) აღარ უნდა წამოიდუღდეს და, რა თქმა უნდა, არ წამოდუღდეს. უფრო ხშირად კვერცხს კერძის ხარშვის დამთავრებისას უმატებენ, იონდრე ჭურჭელს წინასწარ გადმოდამენ ციგვსლიდან, ნარგვს დუღილის პირველ ნიშნებამდე (ბუშტუკების პირველ წარმოქმნამდე) გააჩერებენ ციგვსზე, და მაშინვე გადმოდამენ. როცა უში კვერცხს ცხელ ნარგვს უმატებენ, განუწყვეტლავ ურევენ ცოხნით.

ბოსტნეულის კერძები მოხარშვისთანავე უნდა მიფიტანით სუფრებზე. გადნახარშული, ან გამაზადებული და ხელმოვირდ წამოიდუღებული ბოსტნეული მნიშვნელოვანად კარგავს თავის საკვებ ღირებულებას.

გარეკანზე —
ფურაილ ფტო 5. კას რაძის და
თ. თუ ცუხ ბიძისა

შინაური ფრინველის ან ნანადირვის გააუტრავს, ჩვეულებრივ, კისრიდან იწყებენ. ფრინველის კანი რომ არ დაზიანდეს, ეს უნდა დაიჭიროს და ბუმბული გაიპუტოს მისი ზრდის საწინააღმდეგო მიმართულებით.

ჭყინტი სიმინდის ტარი რეკომენდებულია ფურცლიანად მოხარშოს.

რედაქციის მისამართი—სტეფან-სასას ქ. № 15. ტელ. 9-98-71.
ტირაჟი 45.000. შესი 30 კპპ.
შეკეთის № 1706 უბ 08316

შინაური ფრინველი ან ნანადირველი რომ წითლად დაიბარწოს, შეწვის წინ გადუღებენ არაყანს.

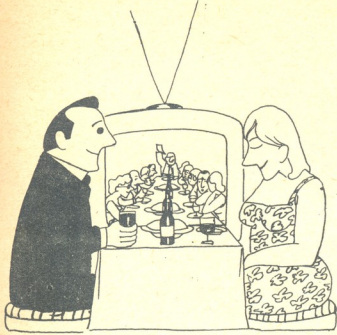
ხაჭოს ნაწარმი რომ უფრო ნაზი და მსუბუქი გამოვიდეს, ამისათვის ხაჭო წინასწარ უნდა გაიხუბოს სახეზე ან ხორცსავე მანქანაში გატარდეს.

რედაქტორი თ. აბაშმაძე.
სარედაქციო კოლეგია: მ. ხარათაშვილი, ე. ბაღდავაძე, ე. თავაძე, მ. კალანდარი (პ. მკ. მდივანი), თ. ლაშქარაშვილი, ბ. მედელიძე, კ. სიხარულიძე, ნ. შალუტაშვილი, ნ. ჯავახიშვილი.
მატარული რედაქტორი ლ. შეენაელია. ტერმინოლოგიური რედაქციის შემოსული წერილები ავტორებს არ უბრუნდებათ.
ხელმოწერილია დასაბედავად 19/IX-82 წ. ქალაქის ზომა 80x92 ფე. ფონ. რაოდ. 1,75.
პირბოთი ფორმაža რაოდ. 5,3.

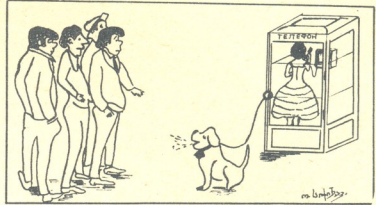
ძალიან გემრიელი და ცხიმბინი ხაჭო სახლშიც შეიძლება მომზადდეს. ამი-

იუპონია

ნახ. თ. ხვიციავას



ქორწილი



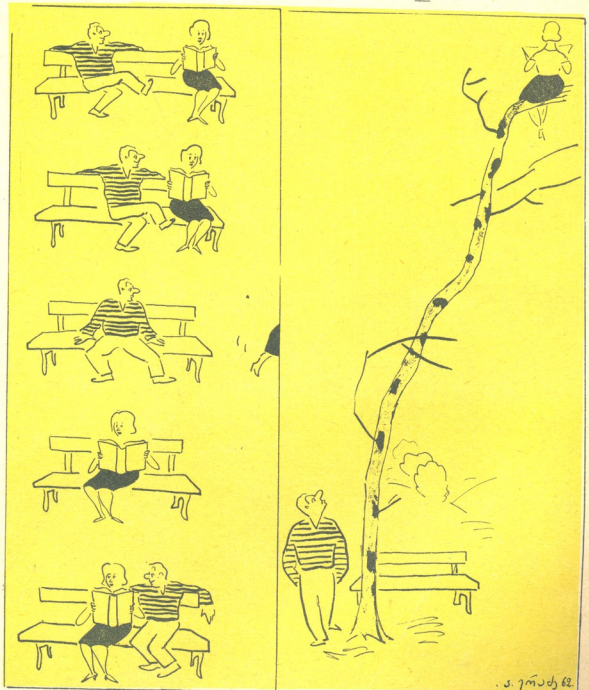
მსახური

ნახატები შ. პარკაულას

ნახ. ა. ერადის



„ზარბაზნი“ ქვარი



„ა. უოსაძე“

6'15/328

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

