645
1992/2

ISSN 0321—1509
2·1992

- სანთელი სიმბოლოა ლოცვისა
- ოჯახი — ჩემი ნავსაყუდელი
- პრაქტიკული მშობლებისათვის
- კვლავ სექსზე
- ორიდან ხუთ წლამდე
- სამი შეყვარებული ქალბატონი და...
- და თუ მაინც გინდა გახდომა
- სიყვარულს გაფრთხილება უნდა
- სასარგებლო რჩევები

საქართველოს ქალი

სურათი ყდაზე

„ბრა-ვო!"

ეს ნარნარი გოგონები, ასე რომ ამშვენებენ ჩვენი ჟურნალის ყდას, თბილისის მოსწავლე-ახალგაზრდობის რესპუბლიკური სახლის მოცეკვავეთა ანსამბლის „მერანის" წევრები არიან.

ამ პატარა ქალბატონებს, ისევე, როგორც ანსამბლის ყველა სხვა წევრს, კარგა ხანია აღარ უკვირთ უშორეს ქვეყნებში საგასტროლოდ წასვლა და ისეთი რეცენზიები, როგორც, მაგალითად, ჩვენი ყმაწვილების გერმანიაში გამოსვლის შემდეგ ბი-ბი-სიმ გადმოსცა: „ჰამბურგის დიდ საკონცერტო დარბაზში ანსამბლ „მერანის" გამოსვლა ეს მოწმენდილ ცაზე მეხის გავარდნას ჰგავდა."

საფრანგეთის ქალაქ სან-მექსან ლეკოლის IV საერთაშორისო ბავშვთა ფოლკლორული ფესტივალის საზეიმო გახსნისა და დახურვის პატივი, როგორც საუკეთესოს, „მერანს" ერგო. ნაკლები წარმატებით არ ჩამოსულან ამერიკაში სამგზის, ბულგარეთის, უნგრეთის, თურქეთის საგასტროლო ტურნეებიდან.

ნიჭიო, ვამბობთ. უნიჭოდ, ცხადია, ასეთი მასშტაბის წარმატების მიღწევა შეუძლებელია, მაგრამ რაოდენ დიდი, ვიტყოდით, არაბავშვური შრომა ქმნის ამ გოგონების სინარნარეს, ჰაეროვნებას, ბიჭების სიჩაუქეს, მოძრაობათა სიზუსტეს და სილამაზეს. ისეთი შრომა, ისეთი რუდუნება — ნახშირისაგან ალმასს რომ ქმნის.

ანსამბლის ხელმძღვანელის ბატონ რევაზ ჭანიშვილის დამსახურება ამ ფეიერვერკული წარმატებების კორიანტელზე მეტად ის გახლავთ, რომ ყმაწვილებმა ირწმუნეს: დიდი შრომის, დიდი პასუხისმგებლობის, ფანატიკური სიყვარულის გარეშე წარმატება არც ერთ საქმეში არ მოდის. ეს კი უკვე მოქალაქის პოზიციაა.

ნანუკა გოიშვილი, ანუკი ტიკარაძე, თეკლა ჯანელიძე, გოგა ჭოლაძე, მაკო მაღრაძე, დათო და გელა ფოცხიშვილები, სალომე ამაშუკელი, ირინე კობიაშვილი, ნათია კვასხვაძე, სხვები — მთელი ანსამბლი, აუღელვებლად ვერ იხსენებენ ცოტა ხნის წინანდელ გასტროლებს გერმანიის 18 ქალაქში. დარბაზებში გრგვინავდა „ბრა-ვო", წინწკლები ცვიოდა ბიჭების ხანჯლებს.

ისეთი გრძნობა გვქონდა, თითქოს ამ ხანჯლებით და მანდილებით საქართველოს თავისუფლებას და ღირსებას ვიცავდითო, — თქვეს ყმაწვილებმა.

მართალი ხართ, ბავშვებო, ერთსაც და მეორესაც თვალისჩინივით უნდა გაფრთხილება.

საქართველოს რესპუბლიკის ჟურნალი ქალებისა და ოჯახისათვის

მთავარი რედაქტორი
ნარგიზა მგელაძე

სარედაქციო კოლეგია:

ნაზი თარბამაძე,
მაია თომაძე,
ლია კაკაბაძე
(პასუხისმგებელი მდივანი),
ნაზი კილასონია,
ლაშა კიკალეიშვილი,
გუჩა კვარაცხელია,
ცინარა ტერელაძე
(მხატვრული რედაქტორი),
ირმა ჩოფიკაშვილი,
ნინო ჯავახიშვილი,
ეთერ ჯაფარიძე.

ტექრედაქტორი ნანული ბუკია

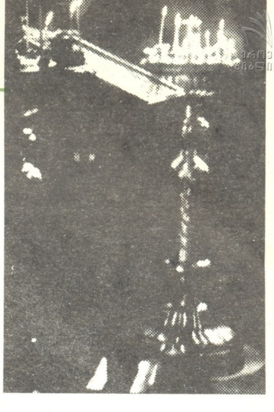
გარეკანის მე-4 გვერდზე — ჩვენი რეკლამა

ჟურნალი გამოდის 1938 წლიდან

საქართველოს ჟურნალ-გაზეთების გამომცემლობა „სამშობლო", მ. კოსტავას ქ. 14

„Sakartvelos Kali"
Georgian Woman
a Magazine for Women of the
Republic of Georgia

სანთელი სიმბოლოთა ლოცვისა



მეხუთე წერილი

რელიგიური ცხოვრება გარკვეული ნიშნებით, სიმბოლოებით და ფორმებით ვლინდება, რომელთა საფუძველს ღვთის სიტყვა წარმოადგენს. რაც უფრო ღრმაა ჩვენი რწმენა, მით უფრო მეტი მნიშვნელობა და ძალა აქვს გარეგნულ რელიგიურობას. პირჯვრის გამოსახვა კვლავ შემოდის ერის ყოველდღიურ ცხოვრებაში, მაგრამ უფრო ხშირად მიბაძვით, ქვეცნობიერად ან მექანიკურად ვასრულებთ ამ მოძრაობას. როგორ იხსენებს საკუთარი მშობლის სახელს ადამიანი? განა სახელის გრაფიკულ გამოსახულებას ანიჭებს უპირატესობას? განა სახელთან ერთად სახე არ აგონდება და მასთან დამოკიდებულება? — პირჯვრის გამოსახვა ღვთის სახელის გახსენებას და მოწოდებას ნიშნავს, ამიტომ პირჯვრის წერისას ვამბობთ: სახელითა მამისათა და ძისათა, და სულისა წმიდისათა. ღმერთის მრავალი სახელი გვაქვს მოცემული წმიდა წერილში, მაგრამ ეს არის სახელი, რომლითაც ღმერთი განცხადდა ჩვენთვის ჩვენთან მიმართებაში. ქრისტეს მიერ განცხადებულ რწმენას, ერთი ღმერთის სამი პირით ერთარსებობას სიმბოლურად გამოვხატავთ თითების გარკვეული წყობით. ღმერთი განცხადდა ჩვენთვის ქრისტეს მიერ.

იესო ქრისტე არის სრული კაცი და სრული ღმერთი, ძე კაცისა და ძე ღვთისა, ზეციდან ქვეყანაზე გადმოსული. რწმენას ქრისტეში, ორი ბუნების კაცობრივისა და ღვთაებრივის ერთობას, ასევე გამოვხატავთ თითების წყობით და ღვთის სახელით ვაკურთხებთ ჩვენს გონებას, გრძნობებს, საქმეებს. გამოვსახავთ რა ჯვარს, ვიხსენებთ მაცხოვრის ჯვარს, რომლითაც განცხადდა ღვთის სიყვარული კაცთა მიმართ, რომელსაც პავლე მოციქულმა უწოდა ძალა და სიბრძნე ღვთისა, რომლის საშუალებითაც უფალმა სძლია ბოროტსა და გვიხსნა მისი მონობისაგან.

ამ რწმენით ვართ და ამ რწმენით ვიწერთ პირჯვარს ჩვენც, უფალთან ერთად ვძლევთ ბოროტის მანქანებს. გვახსოვდეს მცნება „არა მოიღო სახელი უფლისა ღვთისა შენისა ამაოსა ზედა", ე. ი. ამაოდ, მექანიკურად არ უნდა გამოვსახავდეთ პირჯვარს. ეს წესით ყველა მონათლულმა ქრისტიანმა უნდა იცოდეს. ქრისტეს სახელით უნდა ვლოცავდეთ ჩვენს შვილებს, ვულოცავდეთ მათ გზას, ვაკურთხევდეთ უფლის მიერ მოცემულ საზრდოს, ვიცავდეთ საკუთარ თავს ცოდვებისაგან, ხორციელი შიშისაგან და ყოველი საქმისაგან, რომელიც გვაშორებს ღვთისაგან.

ყველა ქრისტიანისათვის ბუნებრივია სანთლის დანთება. ეს უძველესი ტრადიციაა, რომლის შესახებ წმიდა წერილი არაერთგზის გვაუწყებს. დღეს ზოგი სულ უარყოფს სანთლის დანთებას, ზოგი კი აკერპებს. არცერთი დამოკიდებულება არ არის სწორი. სანთელი სიმბოლოა მორწმუნე ადამიანისა, სიმბოლოა ლოცვისა, სიმბოლოა უსისხლო ყოვლადდასაწველი მსხვერპლისა და ამავე დროს მისი ერთ-ერთი სახე. მორწმუნე ადამიანის გული ღვთისადმი ცოცხლად შეწირული მსხვერპლია. წერილი ამბობს: „მსხვერპლი ღვთისა არს სული შემუსვრილი, გული შემუსვრილი და დამდაბლებული ღმერთმა არა შეურაცხყოს".

ასევე სანთელი სრულად იწირება ღვთის წინაშე. მსხვერპლი ხომ გაცემას ნიშნავს და მკრეხელობაა უყურებდეთ მას, როგორც ვაჭრობის საგანს. ვისაც ენანება ღვთისათვის და ღვთის სახლისთვის მსხვერპლის შეწირვა, რა უნდა ვთქვათ მის რწმენაზე?

საკითხი — რამდენი სანთელი დაანთო, სად დაანთო, ან რა ფასიანი, კერძოა და თვითოეულმა თავად უნდა გადაწყვიტოს. როგორც ლოცვა ერთი გულით და ერთი პირით ითქმება, სანთელიც შეიძლება ერთი დაინთოს. მაგრამ ლოცვისას ჩვენ ცალ-ცალკე მივმართავთ: უფალს, ყოვლადწმიდა ღვთისმშობელს, წმინდანებს, ცალკე ვიხსენებთ მშობლებს, შვილებს, მოგზაურობაში ან გადასახლებაში მყოფ ახლობლებს, სნეულებს და განსაცდელში მყოფ მეგობრებს, ცოცხლებს და მიცვალებულებს. ასევე თვითოეული შემთხვევისათვის შეიძლება დაინთოს ცალკე სანთელი. არა აქვს მნიშვნელობა ლუწი იქნება სანთლის რიცხვი თუ კენტი. მთავარია, რომ სანთლის დანთებისას არ გვავიწყდებოდეს მთავარი — ლოცვა, ლოცვის გარეშე სანთელი მხოლოდ მსხვერპლია, უფალი კი ამბობს „არა მნებავს მსხვერპლი არამედ წყალობა". წყალობა ღვთისა თანამავალი გვექნება ჩვენ ცხოვრების გზაზე თუ უფალთან ვიქნებით გულით. გულით ყოფნა უფალთან კი შეუძლებელია ლოცვის გარეშე, რადგანაც ლოცვა გულის გახსნას ნიშნავს უფლის წინაშე, სანთელი გვეწევა ლოცვისას, ნათელს და სითბოს ჰგვრის ჩვენს გულს და გონებას.

მამა გიორგი (გამრეკელი),
თბილისის სასულიერო სემინარიისა და აკადემიის რექტორ-პროტოპრესვიტერი.

20037
საქართველოს ეროვნული ბიბლ...

როგორც ნათელი ბნელში

მსოფლიოს მრავალ ქვეყანაში — განსაკუთრებით კი ევროპაში, კანონიერ ქორწინებათა მკვეთრი შემცირება და შესაბამისად მარტოხელა ადამიანთა რაოდენობის ზრდა ქორწინებასა და ოჯახში კრიზისული სიტუაციის არსებობის დასტურია. იმატა განქორწინებებმა, სადაც უმეტეს შემთხვევაში დამნაშავეა არა იმდენად კონკრეტული პიროვნება, არამედ თვით ქორწინების არსით უკმაყოფილება.

გასულ საუკუნეში წარმოიშვა მრავალი ჰიპოთეზა ოჯახის, როგორც სოციალური ჯგუფის, ადრე თუ გვიან გაქრობის შესახებ, რასაც ავტორთა ერთი ნაწილი გარდაუვალ უბედურებად მიიჩნევდა და ეძებდა მისი თავიდან აცილების გზებს, მეორენი კი თავიანთი პუბლიკაციებით ხელს უწყობდნენ ამ პროცესის დაჩქარებას, რადგან ოჯახს მიიჩნევდნენ კონსერვატორულ ფენომენად, რომელიც პიროვნების სრულ გაფურჩქვნას აფერხებს.

თურმე, კარგა ხანია, ქორწინებისა და ოჯახის გარშემო დგანან ნიჩაბმომარჯვებული მესაფლავენი, ანარქისტული ავანგარდის სულწასული წარმომადგენლები, რომლებიც მზად არიან ცოცხლადვე დამარხონ კაცობრიობის ეს უდიდესი მონაპოვარი.

არსებობენ ისეთი ქვეყნებიც, სადაც ქორწინების წინააღმდეგ მიმართულ მოძრაობას იძულებითი ხასიათი აქვს. ე. წ. „მესამე სამყაროში“ მცხოვრებ ხალხთა სიკვდილიანობის მკვეთრმა შემცირებამ შესაბამისად გაზარდა შობადობა, რის გამოც ქორწინება და ოჯახი მათთვის მართლაც უდიდეს პრობლემად ქცეულა. თუ გავითვალისწინებთ იმას, რომ მსოფლიოს ამ ნაწილში მოსახლეობის რაოდენობამ 3,5 მილიარდს მიაღწია, მისი შემდგომი გაზრდა თითქმის კატასტროფას უქადის მის ხალხს და მაინც ოჯახურ ბედნიერებას ვერ ელევიან. ახალგაზრდები ჩირაღდნებით გამოდიან საპროტესტო მანიფესტაციებზე მოთხოვნით — „ქორწინება ბნელში ანთებული ის ჩირაღდანია, რომლის წართმევის უფლება არავის აქვს“.

ოჯახი, როგორც შეუცვლელი მარადიული კატეგორია, ადამიანის არსებობის აუცილებელი პირობაა, რადგან იდეალური ორგანიზაციაა ადამიანთა კვლავწარმოებისათვის. მხოლოდ ოჯახური გარემო ქმნის იმგვარ ოპტიმალურ პირობებს, რომლებიც აუცილებელია ერის გენოფონდისა და ეთნოკულტურის გადაცემა-შენარჩუნებისათვის. ასევე ოჯახი აღმოჩნდა ის ერთადერთი მყარი ჯებირი, რომელსაც ძალუძს წინ აღუდგეს ცვალებადი სამყაროს ჭირვეულობას. მხოლოდ მან შესძლო არ დამორჩილებოდა სეკულარიზაციის — რელიგიით, იდეებით, საზოგადოებით და სხვ. განზიდვის სულ უფრო და უფრო მზარდ პროცესს; თუმცა, როგორც ყველაფერი ამქვეყნად, ოჯახიც განიცდის ცვლილებებს... და მიუხედავად იმისა, რომ ადამიანთა უმრავლესობა შესაშურ ერთგულებას იჩენს ოჯახის ტრადიციული წყობისადმი, ამ ბოლო დროს ადამიანთა აზროვნებაში მომხდარმა ცვლილებებმა მასზეც იქონია გავლენა და ტრადიციულ ოჯახს საფრთხე შეექმნა, უფრო მეტიც, კრიზისულ სიტუაციაში აღმოჩნდა.

მაინც რით შეიძლება აიხსნას ამგვარი კრიზისი? ხელმოკლეობით? ალბათ ნაკლებად. ცოდვა გამხელილი სჯობს და, როგორც ეკონომიურად დაწინაურებულ ქვეყნებში, ჩვენთანაც ოჯახს უზრუნველყოფილი ადამიანები უფრო ანგრევენ.

თვით მდიდარ გერმანიაში, 25 დან 55 წლამდე მოსახლეობის 1/3 დაუქორწინებელი ყოფილა, ხოლო დაქორწინებულთა უმრავლესობას ან სულ არა ჰყავს შვილი, ან — მხოლოდ ერთი. გერმანიის მოსახლეობა ბოლო ათწლეულში 1,5 მილიონით შემცირდა.

ალბათ უფრო მართებული იქნებოდა ოჯახის კრიზისი დაგვეკავშირებინა იმ მორალური, ეკონომიკური და სოციალური მოტივაციის გაქრობასთან, რომელიც აიძულებდა ან ასურვებინებდა მაინც ჩვენს წინაპრებს დაქორწინებულიყვნენ.

ქალთა არასწორად გაგებულმა ემანსიპაციამ, ეკონომიკურმა კეთილდღეობამ (დამოუკიდებლობამ) და რაც უმთავრესია, სექსუალური მორალის სრულმა ლიბერალიზაციამ, ყველაფრის ნებადართულობის ატმოსფერომ გამოიწვია ნებელობის თავაშვება, „სექსუალობასა და ცივილიზაციას შორის არსებულმა წინა-

ალმდეგობამ“ (ფროიდი) ერთმანეთისაგან გათიშა ბიოლოგიური და ეთიკური ნორმები და ახალგაზრდებს საშუალება მიეცათ ამ უკანასკნელის უგულებელყოფით იოლად გადაეწყვიტონ სექსუალური პრობლემები. „უკანონო შვილის“ მცნებამაც დაკარგა ადრინდელი თავზარდამცემი მნიშვნელობა, თვით კონსერვატიულად განწყობილი მშობლებიც კი თვალს ხუჭავენ შვილის „დროებით კავშირებზე“. აღარც ისინი აიძულებენ შვილებს პირნათლად წარსდგნენ ღვთისა და საზოგადოების წინაშე: „ან იქორწინე და დაიცავი ერთგულება მეუღლისა, ან დაიცავი სრული უბიწოება“.

თვით ამ მცნების მიმდევარი პროვინციული ოჯახებიც კი არ იძლევა თურმე დამშვიდების საფუძველს. სოციოლოგები აღნიშნავენ, რომ ევროპულ ოჯახებს კატასტროფა ემუქრებათ დაუცველობისა და ადვილად მსხვრევადობის გამო, რადგან აქ უკვე აღინიშნება მავნე ტენდენცია ოჯახის თავის თავში, კერძო ცხოვრების სამეფოში ჩაკეტვისა. წინაპრებისა და ახლო ნათესავებისგან მოწყვეტილმა კერძო ოჯახმა, თითქოს თავისი თავის წინაშე დააყენა ამოცანა ამგვარი იზოლაციით (მხოლოდ ცოლი, ქმარი და მცირეწლოვანი შვილები) განამტკიცოს ინდივიდუალობა.

არადა ოჯახსაც, როგორც სულიერ ორგანიზმს, რომლის წევრები მასთან ცოცხალ, შინაგან კავშირში იმყოფებიან, გააჩნია დამცველობითი ბარიერები. ამიტომაც ერთი რგოლის გაწყვეტაც კი, თუნდაც ცოლ-ქმრული ურთიერთობისა, სულაც არ მოასწავებს მის დაღუპვას. თუ კი მოხდა ისე, რომ დაირღვა ჰორიზონტალური ურთიერთობები (ცოლ-ქმარს შორის), იმავ წამს ძლიერდება ვერტიკალური კავშირები (მამა-შვილს, დედა-შვილს, ბებია-ბაბუასა და შვილიშვილებს შორის) როგორც მატერიალურად, ასევე ემოციურად. ესე იგი რჩება შანსი ოჯახის გადარჩენისა — „ერთად ყოფნის იმ ძლიერი ფორმისა, რომელიც ადამიანს უნარჩუნებს სიცოცხლის რწმენას, იმედსა და კავშირს ცხოვრებასთან“.

და თუ ოჯახის კრიზისს არაფერი ეშველებოდა, მაშინ უნდა მონახულიყო ოჯახის ალტერნატიული ვარიანტები: იქნებ, ჰარამხანები ან სულაც მეძავთა სახლები აქვთ მხედველობაში? მაგრამ ჰარამხანის ყოლა ხომ ორფეხა ცხოველთა ერთი ჯგუფისათვის არის შესაძლებელი. სოდომ-გომორის ცოდვა კი ფაქტობრივად უკვე ბატონობს მსოფლიოს მრავალ ქალაქში და მისი ლოგიკური დასასრულიც ბრწყინვალედ არის აღწერილი ბიბლიაში. მეორე ვარიანტი ოჯახის, როგორც გენოფონდის გადამცემისა და მომავალი თაობის აღზრდის კერისა ე. წ. კონკუბინატებია, სადაც მშობლები იძულებითი წესით ჩააბარებენ შვილებს... ეს ხომ ყაზარმული სოციალიზმის იმ უტოპიას წააგავს, რომლის განხორციელება თვით ბოლშევიკებმაც კი ვერ შესძლეს. ან იქნებ „სინჯარის ბავშვებშია“ გამოსავალი? მაგრამ ის ხომ არაადამიანთა საზოგადოების შესაქმნელადაა გამიზნული.

„ხალხს დაღუპვა ემუქრება ისევ თავის მოქალაქეთა სიგიჟით“ — დიდი ხანია ასეთი დასკვნა გამოიტანეს დაკვირვებულმა ადამიანებმა. სიგიჟის მიზეზი კი, როგორც წესი, სოციალური ახლომხედველობა, ეგოიზმი, სიხარბე და ნებელობის თავაშვებაა. სალტიკოვ-შჩედრინს აქვს ერთი ზღაპარი „გლუპოვის“ მოქალაქეებზე, რომლებმაც „შტურმით“ აიღეს საკუთარი ქალაქი, დაიპყრეს და გააუპატიურეს საკუთარი ცოლები და ქალიშვილები... როგორ ჰგავს მათი ეს საქციელი ოჯახის მესაფლავეთა ზრახვებს. ასეა, როდესაც თავაშვებული ვნებები, სიხარბე და პატივმოყვარეობა დაიპყრობს საზოგადოებას, როცა ადამიანები მხოლოდ პირად მიზნებს მორჩილებენ, მაშინ დგება ალბათ დრო ოჯახის მოშლის, მკვდრის დავიწყების, ბავშვის შეძულების. შედეგად კი სახეზეა საზოგადოების სრული დემორალიზაცია, თაობათა შორის კავშირის გაწყვეტა, ერის გენოფონდისათვის ძირის გამოთხრა და სხვა უბედურება. რაოდენ დასანანია, რომ ყველაფერს ამას სჩადის ადამიანი, რომელმაც თავის დროზე საკმაოდ თავმოსაწონებელი სახელი — „ჰომო საპიენს“ მიისაკუთრა.

რაც უფრო მეტად ემსგავსებოდა ადამიანი გონიერ არსებას, მით უფრო მიზანმიმართული ხდებოდა მისი სექსუალური ლტოლვა ერთი კონკრეტული პიროვნებისადმი. ეს უკვე სიყვარულის ის ჩანასახი გახლდათ, რომელიც მხოლოდ ადამიანებს სჩვევიათ. ოჯახის შექმნის აუცილებლობას, გარდა სულიერად ამაღლებისა, ეკონომიური პირობებიც დაედო საფუძვლად. კაცს ბევრის რჩენა გაუჭირდა, ქალს კი მრავალცოლიანი კაცისა და მისი მონაგრისადმი ერთგულება. ასე რომ, წინ წამოიწია ცოლ-ქმრული ერთგულების აუცილებლობამ და თუმცა, მამაკაცთა ფსიქიკას მუდმივად შერჩა გენეტიკურად განპირობებული მიდრეკილება პოლიგამიისაკენ, ქალები იმთავითვე მონოგამიურ ქორწინებაში ხედავდნენ სიმშვიდესა და ბედნიერებას.

მართლაცდა, რა დიდხანს მიდიოდა კაცობრიობა იმ ბედნიერებისაკენ, ფსიქოლოგიური კომფორტისაკენ, რომელსაც დღეს „ოჯახურ გარემოს“ უწოდებენ.

„ამისათვის დაუტეოს კაცმან მამაი თავისი და დედაი თავისი და შეეყოს ცოლისა თვისსა და იყვნენ ორივე ერთ ხორც“.

ბუნებრივია, რომ ღვთით კურთხეული კავშირის დარღვევას, ქორწინების თავდაპირველი დანიშნულების გამუდმებით გარყვნას, ადრე თუ გვიან, ღვთის რისხვა უნდა მოჰყოლოდა. ჩემის ღრმა რწმენით, შიდსი ცოლ-ქმრული ერთგულების გზაზე ღვთის რისხვა-ჯებირად მოვლენილი, სულაც არ გახლავთ შემთხვევითი მოვლენა. მისმა შავმა კლანჭებმა თვით ჰომოსექსუალისტებსაც უბიძგა ქორწინებისაკენ.

ჩვენს ოპონენტებს კიდეც რომ დავეთანხმოთ იმაში, რომ ოჯახი ბოროტებაა, მაშინ ის აუცილებელი ბოროტება ყოფილა.

ასეც რომ არ იყოს, რა დასამალია და ჩვენს ნევროტულ დროში ცხოვრებისეული პრობლემების გადაწყვეტისას ჯერჯერობით მხოლოდ ოჯახი გვეგულება „მეხამრიდად“. ის ერთადერთი ნავსაყუდელია წუთისოფლის ბობოქარ ზღვაში.

განა შეიძლება, რომ ოჯახს ალტერნატივა მოეძებნოს ან დაიმარხოს? მაშინ ხომ სამარისათვის ყოფილა განწირული ისეთი ფასეულობები, ურომლისოდაც სიცოცხლეს აზრი ეკარგება — სიყვარული და თანალმობა, სიბრალულისა და შეწყალების უნარი და ა. შ.

იქნებ, აჯობებდა ყველას ერთად გვეფიქრა იმაზე, თუ როგორ ვიხსნათ თანამედროვე ოჯახი კრიზისისაგან, როგორ შევამციროთ განქორწინების მსურველთა რიცხვი, როგორ ავამაღლოთ ცოლ-ქმრის, დედ-მამის სოციალური სტატუსი ისე, რომ ადამიანებს თვალი მოსჭრას იმ შუქმა, რომელსაც ასხივებენ ოჯახური ჰარმონიით გაბედნიერებულნი და რომ ყველა სხვას ისევე შეშურდეს მათი, როგორც ხეიბარს ჯანმრთელის. და თუ ვინმეს მაინც აფრთხობს ოჯახური პრობლემები და ჰგონიათ, რომ უშვილძიროდ და უოჯახოდ გაუიოლდებათ ცხოვრება, ერთს შევახსენებთ, სასაფლაოზე ხომ უპრობლემონი განისვენებენ.

ამიტომ, ალბათ, ჯობს ისევ მივდიოთ ბუნების მიერ დადგენილ წესს და შევინარჩუნოთ ქორწინება და ოჯახი, ისევე, როგორც წარსული შენარჩუნებულია აწმყოში, როგორც ნათელი ბნელში.

მანანა კეიდია,
კონსულტაცია „ქორწინება და ოჯახის“ ექიმი-გენეტიკოსი.

ეროვნული ბიბლიოთეკა

ეროვნული ბიბლიოთეკა

„ოჯახი — ჩემი ნავსაყუდელი“

ნაზი, ხათნო სახე. გაოცებული, შემკრთალი გამომეტყველება — ლამაზი ხხივიანი თვალები. ნაცნობი, საყვარელი ღიმილი... ჩვენს თაობას იგი, სამწუხაროდ, სცენაზე არ უნახავს, სამაგიეროდ, ხშირად ხედავს ტელეეკრანიდან ფილმებში „საბუდარელი ჭაბუკი“, „დღე პირველი, დღე უკანასკნელი“, „უდიპლომო სასიძო“...

დიახ, ეს ლამარაა, ნანია, თებროლეა — ზალისიანი, მოხდენილი, შვლის ნუკრის თვალებითა და გაშლილი თმით. ჩემს თაობას სწორედ ასეთი უყვარს იგი.

— ვის ვჭირდები, ვის ვახსოვარ?! — უხერხულად ამბობს და ცდილობს დამისაბუთოს, რომ პენსიონერი მსახიობი არავისთვის არ არის საინტერესო, მაგრამ, მე მაინც პროფესიული სიჯიუტით ფეხს არ ვიცვლი ამ ნათელი, მყუდრო ბინიდან, სადაც უჩვეულო სიმშვიდე, სინაზე და სიყვარული დავანებულა.

ბელა მირიანაშვილი და კახი კავსაძე — ეს ის ოჯახია, რომელიც ამ რთულ, დაძაბულ, მოუსვენარ დროში სიყვარულისა და ზნეობის, სინაზისა და ერთგულების, მოთმინებისა და გამძლეობის საოცარ მაგალითს გვიჩვენებს. ამიტომ, მათ შესახებ მეტი უნდა იცოდნენ თაობებმა.

— თქვენ პროფესიის არჩევანზე მკითხეთ, მქონდა ამის ოჯახური ტრადიცია და ალბათ, ჩემი მსახიობობაც ამან განაპირობა, — მიამბობს ქალბატონი ბელა. — ბებიაჩემი მარო მდივანი ქუთაისის პირველი დასის მსახიობი იყო, სცენაზე ლადო მესხიშვილთან და მაკო საფაროვასთან ერთად გამოდიოდა, ადრე დაქვრივდა. ბაბუაჩემი — მისი მეუღლე, ძალიან ლამაზი კაცი ყოფილა. ადრე ისიც მსახიობობდა თურმე. გამორჩეული გარეგნობის გამო საფონტო ბარათებზეც კი გამოუსახავთ წარწერით „ახალგაზრდა კახელი“, წარმოგიდგენიათ? —იღიმება ქალბატონი ბელა.

დედაჩემი ეკონომისტი იყო, მამა ერთ დროს თეატრს გაუტაცნია, მაგრამ მალე მიუნებებია თავი. აი, ასეთ ოჯახში გავიზარდეთ მე და ჩემი და — ნინო, რომელიც ინჟინერია. მიხარია, რომ ჩემი მეუღლე კახი, ჩემი ქალიშვილი — ნანა ხუსკივაძე და ვაჟი — ირაკლი კავსაძე ჩემს საყვარელ რუსთაველის თეატრში მუშაობენ, სადაც მე ცხრა წელი გავატარე. ეს მართლაც ულამაზესი, დაუვიწყარი წლებია...

მე ბედნიერი ვიყავი, რომ ჩემი პარტნიორები იყვნენ სერგო ზაქარიაძე, სესილია თაყაიშვილი, აკაკი კვანტალიანი და სხვა ცნობილი მსახიობები. მათთან ურთიერთობა ჩვენთვის მთელი სკოლა იყო. უსაზღვრო სიყვარული, თაყვანისცემა დიდი ხელოვნებისადმი, არასოდეს გვაძლევდა მათთან გაშინაურების ნებას. იქ მუშაობის წლებმა მე ბევრი რამ შემძინა, როგორც მსახიობს და როგორც ადამიანს.

ბელა მირიანაშვილისა და კახი კავსაძის ოჯახი

მახსოვს, ერთხელ, როცა „დღე პირველ, დღე უკანასკნელს“ ვიღებდით, რეჟისორმა გადაწყვიტა უზარმაზარი ფოსტალიონის ჩანთა ბუტაფორიით შეეცვალა, მაგრამ ბატონმა სერგო ზაქარიაძემ ხასტიკად უარყო ეს აზრი. რა მექნა, დავათრევდი სართულ-სართულ იმ უზარმაზარ ჩანთას, სამაგიეროდ ეკრანზე ყველაფერი ბუნებრივი იყო, მაყურებელი არ მოგვიტყუებია.

ასეთი იყო ბატონი სერგო. ეს მშვიდი, თბილი კაცი საოცარ პრინციპულობას იჩენდა, როცა საქმე ხელოვნებას შეეხებოდა, ხალტურას ვერ იტანდა, არც თავს ზოგავდა. არც სხვას და მიუხედავად იმისა, რომ ძალიან ვუყვარდი და მანებივრებდა კიდეც, არც მე დამზოგა.

ისიც მახსოვს, „საბუდარელი ჭაბუკის“ გადაღების დროს როგორ მცემა ქალბატონმა სესილიამ, ამ ჩემმა უსაყვარლესმა პიროვნებამ, რომელიც მუდამ დედასავით მიფრთხილდებოდა. მგონი ცოტა ზედმეტიც მოუვიდა ცემა „ფოთოლას თავგასულობის“ გამო, სამაგიეროდ, მაყურებელი ხედავდა, როგორ დაისაჯა ფოთოლა, როგორ ტკიოდა და იტანჯებოდა.

„უდიპლომო სასიძოს“ ოზურგეთში იღებდნენ. ამ დროს, თეატრი ქუთაისში იყო გასტროლებზე და მეც აქეთ-იქეთ დავრბოდი.

ეროვნული ბიბლიოთეკა

ერთხელ ისე მოხდა, სპექტაკლზე ჩასვლას ველარ ვასწრებდი, დეპეშა გავაგზავნე, რომ შემცვლელი მოეძებნათ. ამ დროს აკაკი კვანტალიანი თავისუფალი იყო, ჩვენი მანქანა შეაკეთა, ბენზინიც იშოვა და სათევზაოდ ეპირებოდა. როცა გადაღებიდან დავბრუნდი, გავიგე, სასწრაფოდ სპექტაკლზე მიხმობდნენ. მაშინ თერჯოლაში გვქონდა გასვლითი სპექტაკლი, გვიანობამდე არ იწყებოდა, ვიდრე მაყურებლები შინაურ საქმეებს არ მოითავებდნენ. ამიტომ, კაკო კვანტალიანის წყალობით გამზადებული მანქანით რომ შევედი, სპექტაკლი ის-ის იყო იწყებოდა, ჩემი გამოსვლის დრო იყო და ისე შევიჭერი სცენაზე, მსახიობები განცვიფრდნენ, საიდან გაჩნდიო.

მუდამ მახარებდა, დატვირთული რომ ვიყავი, არასოდეს ვიღლებოდი, თეატრი განსაკუთრებით მიყვარდა და მიყვარს, იგი სიზმარივით ლამაზი და განსაკუთრებული სამყაროა, სამწუხაროა, რომ ყველაფერი ასე მალე დასრულდა...

მაშინ ძალიან ღარიბები ვიყავით, არც ხეირიანი კაბა გვქონდა, არც ფეხსაცმელი. სამაგიეროდ, გვქონდა სიყვარული, რწმენა და სურვილი, რომ დაუსრულებლივ გვეთამაშა.

ახლა რომ ვუყურებ ჩემს როლებს, ღირსებაზე მეტს ნაკლს ვხედავ, პროფესიონალიზმი არ მყოფნის, დაუკმაყოფილებლობის გრძნობა მტანჯავს, მაგრამ, მაინც მიყვარს ჩემი გმირები, მიყვარს და მენანება...

მიკვირს, თქვენი თაობა როგორ უყურებს ამ ფილმებს. ისინი ხომ ძალიან გულუბრყვილონი არიან, მაგრამ სამაგიეროდ აქვთ სიკეთე, სითბო, უშუალობა, რაც ასე ძალიან გვჭირდება დღეს. ალბათ, ამიტომაც არ სწყინდება იგი მაყურებელს, ახალგაზრდებიც იქნებ იმიტომ უყურებენ ხალისით...

მზით სავსე ოთახში ბატონი კახი შემოდის. მას პატარა შვილიშვილი —ერეკლე შემოჰყავს. ბაბუა და შვილიშვილი მშვენივრად გრძნობენ თავს ერთად, თამაშობენ, ერთობიან, საუბრობენ. ქალბატონი ბელა სიყვარულით შესცქერის მათ, ბატონი კახის მზერაც სინაზითა და მზრუნველობით არის სავსე. საუბარიც, ბუნებრივად, მათ გაცნობას შეეხო:

— მე და კახი თეატრალური ინსტიტუტიდან ვიცნობთ ერთმანეთს. ერთად ვვარჯიშობდით აკრობატიკასა და ფარიკაობაში. იგი შესანიშნავი ადამიანია, თბილი, ყურადღებიანი, მზრუნველი. გავიდა წლები. ჩვენ ერთად ვითამაშეთ „მზიან ღამეში“, მერე ყველაფერი ბუნებრივად მოხდა —შევუღლდით, მან ნამდვილი მამობა გაუწია ჩემს გოგონას, რომელიც მაშინ სამი წლის იყო...

კახის მამა — შესანიშნავი ლოტბარი და სიმღერის დიდი მოამაგე დავით კავსაძე რეპრესირებული იყო. დედამ ობლობაში გამოზარდა ორი ბიჭი. ალბათ ხვდებით, რა ძნელი იყო ეს.

ირაკლი რომ დაიბადა, მე უკვე ავად ვიყავი, უარყოფითი რეზუსი მაქვს, ორსულობისას ვირუსული გრიპი და ფილტვების ანთება გადავიტანე, სიცხიანი დავდიოდი თეატრში, ექიმების აზრით, ჩემთვის მშობიარობა სასურველი არ იყო... მადლობა ღმერთს, რომ ბავშვი ჯანმრთელი დაიბადა, ჩემი დაავადება კი განვითარდა...

ამ მძიმე წლებში მოვალეობის უდიდესი შეგნება მაძლებინებდა, ამას ემატებოდა სიყვარული, რწმენა, პატივისცემა და ოჯახი, რომელიც ყველა ჩვენთაგანისათვის ნამდვილი ნავსაყუდელია, განსაკუთრებით კი ჩემთვის...

საკუთარ თავს მუდამ მკაცრად ვექცეოდი. არ ვძლეოდი მოწყვეტის, მოდუნებისა და უიმედობის ნებას, არავის ვახვევდი თავს პირად ტკივილებსა და ტრაგედიას. არ მიყვარს წუწუნი და სხვისი შეწუხება, ყველას საკუთარი პრობლემები ყოფნის.

ვცდილობდი, მუდამ მქონოდა დატვირთვა, საჭირო ვყოფილიყავი ადამიანისთვის. მიხარია, რომ ხშირად მომმართავენ, ვის რჩევა უნდა, ვის იმედი, რაც შემიძლია ვეხმარები. იმედი ხომ პურივით სჭირდებათ ადამიანებს, განსაკუთრებით ახლა, როცა ქვეყანასაც უჭირს და ხალხსაც...

ჩემი და კახის ურთიერთობაში არაფერია საიდუმლო. ჩვენ გვჭირდება ერთმანეთი, გვაინტერესებს ერთად ყოფნა, კამათი და პრობლემები არ გვაკლია, ოჯახი ოჯახია, მაგრამ დარჩა რაღაც ძალიან სუფთა და გაუბზარავი, რომელსაც ორივე ძალიან ვუფრთხილდებით.

ჩვენს საუბარს ბატონი კახი უერთდება.

— არავითარი განსაკუთრებული სიყვარულის საიდუმლო რეცეპტი მე და ბელას არ გაგვაჩნია. ეს ნორმალური ურთიერთობაა. საბედნიეროდ, საქართველოში ძალზე ბევრია ასეთი ოჯახი. სიყვარულს ახლავს სინაზეც და ზრუნვაც საყვარელი ადამიანის მიმართ. აქ არაფერია უჩვეულო. უჩვეულო იქნებოდა, სხვაგვარად რომ ყოფილიყო. ბევრი უნდა გვყავდეს ასეთი ოჯახი, მაშინ იქნება ერი ჯანსაღი და ღონიერი, უნდა ვიწამოთ სიყვარულის და ერთგულების, სხვაგვარად არ შეიძლება...

ქალბატონი ბელა იღიმება. ოთახში ერეკლე თამაშობს, ნანა სამზარეულოში ტრიალებს, ახოვანი ირაკლი სტუმრის დანახვაზე მორიდებით და უჩუმრად გადის. ჩვენ სურათებს ვარჩევთ, ერეკლეც გვეხმარება.

— ჩვენს მაყურებელს მადლობა უნდა გადაუხადო, რომ კიდევ ვახსოვარ, ვუსურვებ რწმენას, მოთმინებას, გამძლეობას, და თავისუფალ საქართველოს! —დამშვიდობებისას მეუბნება ქალბატონი ბელა.

მოვდივარ და მომყვება ლამაზი, შუქიანი თვალების სითბო. კეთილი, სათნო სახის ნათელი და სიმშვიდე, რომელიც ამ უძირო, მშვენიერ სიყვარულს ახლავს თან.

ირინე კუკავა

რატომ ჩაიცვეს ძაძები ჭავჭავაძის ქალიშვილებმა

ალალი და არამი ლუკმა

— ღმერთო, შეაყვარე ქართველებს საქართველო! — ნატრობდა ვაჟაფშაველა. ამ სტრიქონების დაწერიდან მთელმა საუკუნემ განვლო. ასი წლის წინანდელი სატკივარი უფრო და უფრო გვახსენებს თავს. ვაჟასეული კაი ყმა როგორ განსხვავდება დღეს დამკვიდრებული „კარგი ბიჭისაგან!“ ამ უკანასკნელს ზოგნი თაღლითობით გამდიდრებულს, თავხედს ეძახიან. ადამიანის სულიერ ეროზიას უნდა დავაბრალოთ ის კურიოზი, რომ ქურდებიც კი შეეცადნენ, ერის ქომაგად გამოაცხადონ თავი.

რას გვავალებს დღევანდელობა? დგება ახალი დრო, იბადება თავისუფალი საქართველო, რომელმაც ბევრი რამ თავიდან უნდა შექმნას, დაიწყოს. როცა იმპერიის ნაწილი ვიყავით, ზოგი ჩვენი თანამემამულე სხვაგვარად აზროვნებდა და მოქმედებდა. 70 წლის მანძილზე ქართველი კაცის ფსიქიკაც შეიცვალა, დაქვეითდა მისი ზნეობა, ალალი კაცის შრომა გაუფასურდა და დაცინვის საგანი გახდა.

ქართველმა ხალხმა შექმნა და ქართულმა ენამ შემოინახა ბევრი დიდებული სიტყვა თუ გამოთქმა, მათ შორის „ალალი და არამი ლუკმა“.

ჩვენი სასიქადულო მგოსნის ალექსანდრე ჭავჭავაძის ქალიშვილებმა ძაძები ჩაიცვეს, როცა პირველი ქართველი კაცი ქურდობისათვის გაასამართლეს. მათ ეს ერის დიდ უბედურებად აღიქვეს. აი, ეს არის ჩვენი ტრადიცია და მით უფრო სამწუხაროა, რომ ამ სამარცხვინო სენით უკანასკნელ ხანებში ქართველთა ერთი ნაწილი დაავადდა. ზოგიერთმა ახალგაზრდამ თავის იდეალადაც ეგრეთწოდებული კანონიერი ქურდიც კი გაიხადა.

ქურდი ორანჟერეაში როდი იბადება. იგი ოჯახში, სკოლაში, უბანში, თითოეული ჩვენგანის თვალწინ ყალიბდება და ისე მიექანება უფსკრულისაკენ, რომ არავინ ხელს არ შეაშველებს, არ შეაჩერებს. ამ კატეგორიის ახალგაზრდების ერთ ნაწილს ყელზე ჯვარიც კი ჰკიდია, რაც მკრეხელობა უფროა, ვიდრე ღმერთის სიყვარული.

დღეს განსაკუთრებით საჭიროა, მოზარდის აღზრდის პრობლემა ისე გავითავისოთ, როგორც ჩვენი ცხოვრებისა და ყოფის ყველაზე უმთავრესი საზრუნავი.

ბივი მეფისაშვილი

ეროვნული ბიბლიოთეკა

ახალგაზრდა ქალის ენციკლოპედია

რედაქციაში შემოსული წერილები გვარწმუნებდნენ, რომ ახალგაზრდა დედებს მოსწონთ ჩვენი რუბრიკა და რჩევები რომლებსაც სპეციალისტები აძლევენ მათ. წერილები მრავალ კითხვას შეიცავენ.

დღეს ვეცდებით მათზე პასუხი გაგცეთ ჩეხი ექიმის მიროსლავ მატოუშეკის დახმარებით.

ბავშვის პირველი კვება

ბავშვი სამშობიაროშივე ეჩვევა რეჟიმს, რომლითაც გათვალისწინებულია 6-ჯერ კვება ყოველი 3,5 საათის შემდეგ, ღამე 6,5 საათის შესვენებით. პატარა და ხუსტ ბავშვებს, რომლებიც თითო მოწოვაზე მცირე დოზას წოვენ, დღეღამეში 8-ჯერ კვებავენ ყოველი 2,5 საათის შემდეგ. მომაგრების შემდეგ ისინიც ნელ-ნელა გადაყავთ ნორმალურ რეჟიმზე.

თუ შინ დაბრუნებისას ამ რეჟიმს დაიცავთ, ხომ კარგი, თუ საჭიროება მოითხოვს რეჟიმის შეცვლას, ეს უნდა გაკეთდეს ნელ-ნელა, შეუმჩნევლად. ვთქვათ პირველი კვება დილის 6 საათის ნაცვლად გსურთ 6.30 საათზე გადაიტანოთ, მაშინ ყოველ დღე 5 წუთით გვიან მიეცით ძუძუ, სანამ არ შეაჩვევთ თქვენთვის სასურველ დროს.

პრაქტიკაში ყველაზე გამართლებულად ითვლება შემდეგი რეჟიმი: თუ 7-ჯერ კვებავთ, აჭმევს 6, 9, 12, 15, 18, 21 და 24 (ან 3 საათი.) თუ 6-ჯერ, მაშინ, 6.30, 10, 13.30, 17, 20.30 და 24 (ან 3) საათი 5-ჯერ კვებისას — 6, 10, 14, 18, 22 საათი.

ღამით კვება (24 თუ 3 საათი) ბავშვის სურვილს უნდა მივანდოთ და მაშინ ვაწოვოთ, როცა თვითონ გაიღვიძებს. თუ ღრმად ძინავს, ნუ გააღვიძებთ.

ბავშვების უმრავლესობა ამჯობინებს ღამით ძილს, მაგრამ ზოგი ახალშობილი არ დაგიდევთ განსხვავებას დღისა და ღამეს შორის და ღამეც ჩვეული ინტერვალით ითხოვს ჭამას. ზოგიერთი დედა ცდილობს ჩაი მისცეს და ამით დააწყნაროს, მაგრამ ბავშვი არ ტყუვდება და ენერგიული ყვირილით ითხოვს ნამდვილ საკვებს. რა თქმა უნდა, ბავშვს მთელი ღამე ვერ ვაყვირებთ, მაგრამ ნელ-ნელა მაინც უნდა შევაჩვიოთ სწორ რეჟიმს.

ნუ იჩქარებთ ჩაის მიცემას, იქნებ გამოსაცვლელია. ცოტა ხნით მშრალი საფენები დაამშვიდებს და იქნებ ცოტათი მაინც გადაწიოთ ღამით კვება, რადგან ღამით მოსვენება თქვენც გჭირდებათ და პატარასაც.

ზემოთ ნათქვამი აბსოლუტურად ყველა ბავშვზე როდი ვრცელდება. ზოგი ბავშვი საერთოდ ვერ ეწყობა რეგულარულ რეჟიმს. მათზე ძალადობა არ შეიძლება, რადგან უვითარდებათ არასასურველი რეაქცია, მაგრამ თქვენი მხრიდან არც მთლად პასიურობავარგა. რეგულარულ რეჟიმს თანდათან უნდა შეაჩვიოთ დინჯად, მშვიდად, დაკვირვებით, ნერვოზის გარეშე. თუ დაიძინა და ბევრი გადააცილა კვების დროს, ხელა გახსენით და გამოუცვალეთ, მაინც სველი იქნება, ამასობაში გაიღვიძებს და თვითონვე მოითხოვს საკვებს. ხოლო თუ ბევრად ადრე გაიღვიძა და აყვირდა, მაშინვე ნუ ჩაჩრით პირში ძუძუს; გადაახვიეთ, ალერსიანად დაელაპარაკეთ, შესაძლოა კვლავ ჩაეძინოს, თუკი არაფრით არ იძინებს, მაშინ უნდა მოაწოვოთ, რაც სულაც არ ნიშნავს, რომ თქვენ ხელი აიღეთ ცდაზე მიაჩვიოთ ბავშვი წესრიგს.

ზოგ დედას აინტერესებს: რამდენი წუთი უნდა აწოვოს.

ესეც ბავშვზეა დამოკიდებული. ზოგი ერთბაშად ნაყრდება, რადგან კარგად წოვს: ზოგი სვენებ-სვენებით. თუ ბავშვი ძუძუს პირიდან აგდებს, 1-2 წუთი უნდა შეასვენოთ და შემდეგ თავიდან ჩაუდოთ პირში. თუ წოვის სურვილი არ გამოამჟღავნა, ან ჩაეძინა, საკმარისია, ნუღარ გააღვიძებთ.

ძალზე ხანგრძლივი წოვება დედისთვის არასასურველია, რადგან შესაძლოა კერტები დაუზიანდეს, ანთება დაემართოს და რძეც დაკარგოს. თუ ეს სიმპტომები გაუჩნდა, უნდა ეცადოს შეამციროს წოვების დრო.

— რამდენი რძე უნდა მიიღოს ბავშვმა ერთ ჯერზე?

ეს ბავშვის ასაკზეა დამოკიდებული. დაბადების პირველ დღეს — ძალიან ცოტა. მეორე დღეს 10 გრამი, ე. ი. 40-80 გრამი დღე-ღამეში. ყოველდღე თითო ჯერზე 10 გრამით მეტს წოვს. ასე რომ პირველი კვირის ბოლოს იგი 400-500 გრამ რძეს იღებს დღე-ღამეში.

მეორე მესამე დღეს დოზის მატება შენელებულია და ყოველდღიური დოზა ბავშვის წონის ერთი მეხუთედი ან ერთი მეექვსედია. წლის პირველ მეოთხედში დედის რძე, რომელიც ბავშვის დღე-ღამის მოთხოვნილებას აკმაყოფილებს, ბავშვის წონის მეექვსედს უდრის. მცირეოდენი გადახრა ნორმიდან საშიში არ არის, რადგან ზოგს ბევრად მცირე რაოდენობაც მშვენივრად ყოფნის.

ბევრს აინტერესებს, რატომ არა აქვს რძე ან როგორ შეინარჩუნოს რძე გარკვეული დროის მანძილზე.

რძე, პირველ ხანებში მაინც, თითქმის ყველა დედას აქვს. გამონაკლისი ძალზე იშვიათია. სხვაა მისი შენარჩუნება. აქ ბევრი ფაქტორია.

ძუძუს დაცლა რძისაგან, დედის კვება, მისი ფსიქიური მდგომარეობა, დაღლილობა, რაც მთავარია, სურვილი აწოვოს პატარას, რადაც არ უნდა დაუჯდეს. მნიშვნელობა არა აქვს ქალის დედას ან ბებიას ჰქონდათ თუ არა რძე, არც ძუძუს ფორმას და ზომას.

განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს რძისაგან დაცლას, რადგან თუ წოვების შემდეგ ძუძუში რძე ჩარჩა, შემდეგი წოვების დროისათვის იქ უფრო ცოტა რძე ჩადგება. ამიტომ თუ ბავშვი ვერ ახერხებს რძის მთლიანად გამოწოვას, იგი ხელოვნურად უნდა გამოიწველოს. სასურველია ერთ ჯერზე ბავშვმა მოწოვოს ერთი ძუძუდან. ორივედან კი მხოლოდ მაშინ, თუ ერთიანად საკმაოდ ვერ წოვს.

ზოგი ქალი თავს არიდებს ბავშვისთვის ძუძუს მიცემას, რადგან ჰგონია რომ ეს ხელს უწყობს გასუქებას. ეს მცდარი აზრია.

და კიდევ ორი რჩევა. არაფრით არ შეიძლება დედამ, რომელიც ბავშვს აწოვებს, მიიღოს ლუდი ან სხვა ალკოჰოლიანი სასმელი, ან მოსწიოს. მეცნიერებამ იცის ახალშობილის ნიკოტინით სასიკვდილოდ მოწამვლის ფაქტები. სასურველია ასევე შევზღუდოთ ნივრის, ხახვის, სხვა მწვავე სანელებლებით შეკაზმული საჭმლის მიღება.

— ვივარჯიშოთ თუ არა, როცა თოთო ბავშვი გვყავს და ისეც ბევრი საქმე გვაქვს?

აუცილებლად. რადგან ვარჯიშისას მოძრაობაში მოდის ის კუნთები, რაც საოჯახო საქმის კეთებაში თითქმის არ მონაწილეობს. ვარჯიში აგრეთვე საჭიროა ტრომბოზისა და ვენების ანთების თავიდან ასაცილებლად, მუცლის კუნთების ძალის და სამვილოსნოს სწორი მდგომარეობის აღსადგენად.

ბანაობა

ბავშვი დასაბანია. როგორ მოვემზადოთ?

აუცილებელია ბავშვის საპონი (ან კარგი ხარისხის ტუალეტის საპონი), რბილი ჯაგრისი, თერმომეტრი წყლის ტემპერატურის გასაზომად, რბილი პირსახოცი და რბილი ღრუბელი, პატარა მაკრატელი ფრჩხილების დასაჭრელად.

ეს ყველაფერი ერთად თავმოყრილი და თავდახურული უნდა გეწყოთ. ბავშვის აბაზანა კარგად გარეცხილი და დამღუღრული უნდა იყოს. არ შეიძლება მასში თუნდაც ბავშვის თეთრეულის რეცხვა.

— წყალი როგორი ტემპერატურის უნდა იყოს?

პირველ კვირეებში 36-35°, შემდეგ 29-23 გრადუსამდე. ეს აკაჟებს სხეულს. ბავშვის დაბანამდე კარგად დაიბანეთ ხელები.

დაბანა უკეთესია სადამოობით, და, მასში მონაწილეობა მიიღოს მამამაც. ბავშვი აიყვანეთ ნაზად, მაგრამ მტკიცედ. ნუ შეგეშინდებათ. როცა იგი სველი ან გასაპნულია, განსაკუთრებული ყურადღებით იყავით, რომ ხელიდან არ გაგისხლტეთ.

პრაქტიკუმი მშობლებისათვის

სიცოცხლის პირველი წელი

რატომ ტირიან ასე გულამოსკვნით?

მშობლებს გულს ისე არაფერი უკლავს, როგორც ბავშვის ტირილი, განსაკუთრებით მაშინ თუ პატარა არც სველია, ნაჭამიცაა და დედასაც ხელში უჭირავს. რაღა უნდა? იქნებ რაიმე ტკივა? იქნებ ავადაა? ეს კითხვები მოსვენებას არ აძლევს შეშინებულ და გამოუცდელ დედ-მამას.

ბავშვების უმრავლესობა კი იმიტომ ტირის, რომ ყურადღება მიიქციოს. ცხოვრების პირველ ორ თვეს ყოველი ათი ბავშვიდან ერთი ყოველდღიურად ორ საათზე მეტს ტირის.

არ გვინდა ზედმეტად დაგამშვიდოთ. თუ ბავშვი, თქვენი აზრით უმიზეზოდ ტირის, ჯობია პედიატრს გაასინჯოთ, ერთ-ერთი მიზეზი, რამაც შეიძლება ბავშვის უგუნებობა გამოიწვიოს, გაზების დაგროვებაა.

ბევრი ბავშვი, განსაკუთრებით ვინც საწოვარათი იზრდება, ჭამისას ბევრ ჰაერს ყლაპავს. მართალია, ამ შემთხვევისთვის პედიატრს შეუძლია წამლის გამოწერა, მაგრამ უმჯობესია, ჯერ მშობლებმა მიიღონ სათანადო ზომები, რამდენჯერმე ამოაბოყინებინეთ ბავშვს ჭამის დროს. საწოვარას გაუკეთეთ სპეციალური მოწყობილობა, რომ ბავშვს რძესთან ერთად ჰაერი არ შეყვეს. თუ ბავშვი ძუძუზე გყავთ, ნუ შეჭამთ ისეთ საჭმელს, რაც ზემოქმედებას ახდენს რძეზე. მაგალითად, ნიორს, ხახვს და სტაცურს.

ბავშვის ჭირვეულობის მეორე მიზეზი, შეიძლება სულაც მშობლების ბრალი აღმოჩნდეს. პატარის ხელჩქარა და უგუნებოდ კვება, ხმამაღალი კამათი ერთმანეთში, თქვენი უგუნებობა იმას იწვევს, რომ პატარას საკვები არ ერგება, მისი ჩამოუყალიბებელი ნერვული სისტემა გადატვირთულია, რაც დაძინების საშუალებას არ აძლევს. მაშინ, რაღა დარჩენია საწყალს ტირილის და ჭირვეულობის მეტი?

ზოგიერთ ბავშვს მარტო დაძინების ეშინია და ტირილით ითხოვს დედის სიახლოვეს. გვერდით მიუწექით პატარას, ტკბილად ელაპარაკეთ, უმღერეთ (ეს მათ ძალიან მოსწონთ), ფაქიზად დაუზილეთ მუცელი. თუ არაფერმა გასჭრა, ხელში აყვანილი დააძინეთ.

თუ პატარამ ტირილით გაიღვიძა, მაშინვე მის გვერდით გაჩნდით. ერთხელ და სამუდამოდ დაივიწყეთ თეორია: ბავშვი რომ ტირის, ფილტვები უმაგრდებაო. მრავალრიცხობრივმა გამოკვლევამ გვიჩვენა, რომ თუ ბავშვს ტირილის დაწყებისთანავე მიაკითხავთ და მოეფერებით, ხასიათი მალევე გამოუკეთდება.

ხანდახან, თუ შეამჩნევთ, რომ ბავშვი შფოთავს და ერთ ადგილას ვერ ისვენებს, წამოწექით. მკერდზე მიიხუტეთ პატარა და მოასმენინეთ თქვენი გულისცემა. დედის სხეულზე მიხუტებული პატარა მშვიდდება და ბედნიერად გრძნობს თავს.

ტირილის არ უნდა გვეშინოდეს, რადგანის ბუნებრივი მოვლენაა, მაგრამ უნდა ვეცადოთ, ბავშვმა რაც შეიძლება ცოტა იტიროს. ჩვენ უკვე მოგეცით რამდენიმე რჩევა. მთავარი ფორმულა კი ერთია: მოთმინება და სიყვარული.

ესპანურიდან თარგმნა
თეა გვასალიამ
ჟურნალი „სერ პადრეს ოი"

გამოგადგები

კომბოსტო პირამიდონის ნაცვლად

თუ თავი გეტკინათ, ნუ მიიღებთ პირამიდონს, ანალგინს ან აბებს, აიღეთ ახალი კომბოსტოს ფოთოლი და დაიდეთ შუბლზე და საფეთქელზე. იგივე მკურნალობა რეკომენდებულია დამწვრობის, ჭრილობების და სხვა გარეგანი დაავადებების დროს. სამკურნალო თვისებები აქვს აგრეთვე მჟავე კომბოსტოს. კომბოსტოს სისტემატური ღეჭვა ამაგრებს ღრძილებს. არანაკლებ ცნობილია, რომ კარტოფილში შემავალი სახამებელი, ლორწოვანი ნივთიერებანი და მარილები კარგად მოქმედებენ კუჭზე; უმი გახეხილი კარტოფილით მკურნალობენ დამწვრობას. დამწვრობის დროს შეიძლება კარტოფილის მაგივრად ვიხმაროთ გახეხილი სტაფილო, სტაფილოს წვენი რეკომენდებულია მიოკარდიუმის ინფარქტის პირველ დღეებშიც.

ბოლოკის წვენი

თითო სუფრის კოვზი უნდა მივიღოთ ხრინწიანობის (ხმის ჩახლეჩის) და ხველების დროს. იგი კარგი საშუალებაა აგრეთვე ღვიძლში ან თირკმელებში ქვების საწინააღმდეგოდ. იგი გამოიყენება ნაღვლის ბუშტის სამკურნალოდ. ბოლოკის წვენით დაზელვა კარგია რევმატიზმის, გაციების დროს.

თალგამი.

თალგამი ორგანიზმზე უფრო სუსტად მოქმედებს, ვიდრე ბოლოკი, თაფლში შერეული მისი წვენი იხმარება ხველებისას, ხოლო ნიკრისის ქარების დროს მის მოხარშულ ძირს დაიდებენ მტკივნეულ ადგილზე. ხახვი და ნიორი დიდი პოპულარობით სარგებლობს ხალხში. გახეხილი ხახვით ავადმყოფს დაუზელენ სხეულის მოყინულ ადგილებს. სურდოს დროს დოლბანდში (მარლაში) შეხვეულ ხახვის ფაფას ავადმყოფს შეუდებენ ცხვირის ნესტოებში 10-15 წთ. შემწვარი ხახვი აჩქარებს აგრეთვე მუწუკის დამწიფებას.

პოლიაკოვი,
პროფესორი.

ოდითგანვე ქალი ოჯახის ბურჯად, სიცოცხლის გრძნეულ საწყისად, მამაკაცის შთაგონების წყაროდ და უზენაეს მიზნად არის აღიარებული.

იქნებ, ამიტომაც გაჩნდა ქართული სიტყვა მეუღლე, რომელიც ურთიერთთავდადებასა და ბედისწერასთან ერთობლივ ჭიდილს გულისხმობს.

ვნახოთ, როგორ გამოიყურება ყველაფერი ეს რეალურად, მაგალითად, ისეთი ლეგენდარული პიროვნების ცხოვრებაში, როგორიცაა მრავალგზის მსოფლიო ჩემპიონი ჭადრაკში, ტექნიკის მეცნიერებათა დოქტორი მიხეილ ბოტვინიკი.

„საქართველოს ქალი“ რეგულარულად შემოგთავაზებთ რუბრიკას „მეუღლე“. მოგვწერეთ ვისი მეუღლის გაცნობა გსურთ.

უმშვენიერესი გაიანე

— 1934 წლის პირველ მაისს, — იგონებს მ. ბოტვინიკი, — პეტერბურგში, ვასილის კუნძულზე იაკობ როხლინმა მიმიპატიჟა. იმ ხანებში ჩვენმა მეგობარმა შეირთო ბალეტის სოლისტი ვალენტინა ლოპუხინა. ვაგვიანებდი, ყველა მოწვეული უკვე შეკრებილიყო, მათ შორის ვალენტინას მეგობარი ქალიშვილი. როგორც იქნა, მაგიდას შემოვუსხედით, მარჯვნივ მეზობლისაკენ შემოვბრუნდი და თვალთ დამიბნელდა, მშვენიერებამ შემოანათა...

და აი, ერთი წლის შემდეგ მეც ვიქორწინე ამ შავტუხა და მაყვალივით შავ-თვალება, ტანკენარ და ტურფა ქალიშვილზე. მისგან მართლაც მომაჯადოებელი ძალა გამოკრთოდა: მხოლოდ შემდეგ მივხვდი, რომ განოჩკას (ასე მიმართავდნენ მოფერებით გაიანე დავითის ასულ ანანოვას) უნარი შესწევდა ადამიანი უფრო კეთილი გაეხადა. მეც ასე დამემართა: ყოველთვის სამართლიანი ვიყავი, მაგრამ ქორწინების დღიდან სიკეთეს ვთესდი საკუთარი თავისა და სამართლიანობის საზიანოდაც კი.

რამდენიმე ხნის შემდეგ, ძველ მეგობარ ასეევების ოჯახს მეუღლე გავაცანი. ეტყობა, ნიკოლოზ ნიკოლოზის ძესაც ერგო თავისი წილი ჯადო და მან შეთხზა ალმოსავლურ ყაიდაზე გაწყობილი, აწეული განწყობილების მთელი დითირამბი, რომლის შინაარსი ასეთია: უმშვენიერესო გაიანე! თქვენი სადარი არ მოიძებნება არც მთვარეზე და არც დედამიწაზე, თქვენ ერთადერთი ხართ სამყაროში, უსათნოესი და ულამაზესი, პირში არ გეფერებით, ეს ასეა უეჭველად...

ხოსე რაულ კაპაბლანკამ ჩემი საცოლე პირველად სანკტ-პეტერბურგის ყოფილი მარიამის თეატრის ლოჟაში იხილა ჩვენს ქორწინებამდე ერთი თვით ადრე და თავისებურად შეაფასა: ეტ ბონნე, ეტ ბელლე (კარგიც არის და ლამაზიც).

კვლავ პირველ შეხვედრებს დავუბრუნდეთ, როდესაც როხლინებიდან წამოვედით და განოჩკას პეტერბურგის ქუჩებში მივაცილებდი, თავსხმა წვიმამ თმის ვარცხნილობა გამიფუჭა. ვშიშობდი, რომ მოსაუბრეს თავს ვერ მოვაწონებდი, მაგრამ საოცარი და ერთგვარად გამოუცნობი გოგონას მიერ ერთთავად მოხიბლული შინისაკენ, ნევის პროსპექტს მაინც იმედიანად და ერთობ აგზნებული მივუყვებოდი.

შემდეგ თეატრში დავპატიჟე. ფოიეში დავსეირნობდით. ჩემს თანამგზავრს ქალბატონებიც კი ალტაცებით შეჰყურებდნენ. მე კვლავ ვყოყმანობდი — განოჩკა ძალზე უჩვეულოდ და შორეულად მეჩვენებოდა, მაგრამ, ბოლოს და ბოლოს, გავბედე: 1935 წლის 28 აპრილს განოჩკას შინ მივაკითხე და წამოვიყვანე ჩემს ბინაში, რომელიც საქალაქო საბჭომ მიწყალობა.

ახალ ბინაში სამნი ვცხოვრობდით: განოჩკა, მე და დედაჩემი, რომელსაც ძალზე ჭირვეული ხასიათი ჰქონდა. საცოლე ამის შესახებ წინასწარ გავაფრთხილე, არც იმის თქმა დამვიწყნია, რომ თანდათან მელოტი გავხდებოდი... მაგრამ დახეთ საოცრებას, განოჩკამ შეძლო ის, რასაც ბევრი ვერ დაიკვეხნიდა: იგი ერთობ შეუყვარდა დედაჩემს.

ერთი წლის შემდეგ ბედნიერი დღეები დაგვიდგა: ნოტინგემის ცნობილ ტურნირზე მეუღლესთან ერთად გავემგზავრე. განოჩკა მკაცრად აკონტროლებდა კვების რეჟიმს, ერთად ვსეირნობდით, პარტიისათვის მზადების დროს მიმცირებდა. თამაშის მიმდინარეობისას კი დარბაზის პირველ რიგში მაყურებელთა შორის იჯდა მთელი ოთხი საათის განმავლობაში. ინგლისელები გაოცებული შეჰყურებდნენ და იღიმებოდნენ. ალბათ, ფიქრობდნენ: ერთგულებაც ასეთი უნდაო.

დასკვნითი ბანკეტის დროს მოსკოვიდან დამირეკეს და დარბაზიდან გავედი. ამასობაში კაპაბლანკას, რომელთანაც ერთად პირველი პრიზი გავიყავი, რამდენიმე სამადლობელი სიტყვა უთქვამს. როცა მეორე გამარჯვებულის ჯერი დამდგარა, დამსწრეთა მოთხოვნით, განოჩკა წამომდგარა და იშვიათი სიდარბაისლით წარმოუთქვამს რამდენიმე ფრაზა ინგლისურად. ინგლისელები, როგორც ეს მათთან მიღებულია, თურმე ფეხებსაც აბაკუნებდნენ და მაგიდას თითებსაც მარჯვედ ურტყამდნენ მოწონების ნიშნად.

პეტერბურგს რომ დავბრუნდით, სადგურში სიდედრი ოლღა ნიკიტას ასული დაგვხვდა. იგი დიდხანს გაოცებული შეჰყურებდა თავის ასულს (ახალ მწვანე პალტოსა და ამავე ფერის შლაპაში განოჩკა მართლაც

ძნელი საცნობი იყო). ჩემი მეუღლე ყველა ახლობელსა და მეგობარს ერთობ მგრძნობიერად ეპყრობოდა, ვერ ფარავდა თავის სამხრეთულ წარმოშობას (გეყოფა ამდენი ენის მოჩლექა —ვურჩევდი მე). სამაგიეროდ, მასაც გულითადობით პასუხობდნენ.

მეც გულის ამაჩუყებლად მექცეოდა: მაგალითად, 1936 წლის შემოდგომაზე, როცა საკანდიდატო დისერტაციაზე მუშაობას შევუდექი და ყოველდღიურად თორმეტი საათი ვზუთხავდი, განოჩკა ჩემს ჯანმრთელობას უფრთხილდებოდა და არც თუ ხუმრობა გაურევლად შეადგინა „მსოფლიოში ყველაზე ნიჭიერი ბიჭუნას მ. მ. ბოტვინიკის მეცადინეობის გეგმა“. მასში ყველაფერი იყო გათვალისწინებული: ძილის, ჭამის, სეირნობის, თვით... მუშაობის დროც! რასაკვირველია, მეუღლეს საბალეტო სასწავლებელში გაკვეთილზე რომ გავისტუმრებდი, თავდაუზოგავად ვმუშაობდი.

ღვთისმოსავი იყო, მაგრამ მხოლოდ ამის გამო როდი გამოირჩეოდა სიკეთით, უბრალოდ ამას შინაგანი ბუნება უკარნახებდა. ჭადრაკში მსოფლიო პირველობის 1948 წლის მატჩ-ტურნირში ჩემი გამარჯვების შემდეგ მეუღლე ავად გახდა და მოსკოვში, რიგის სადგურთან მდებარე ეკლესიაში დავყვებოდი ხოლმე. როგორც კი ჩვენ იქ გამოვჩნდებოდით, მათხოვრები მწკრივში დგებოდნენ თავიანთი წილის მისაღებად. ვერაფერს იტყვი, ქველმოქმედება გარდაქმნამდეც არსებობდა. მოვიფიქრე და საოჯახო ბიუჯეტს საქველმოქმედო თანხაც მივუმატე.

განოჩკა ყველაფერში, რასაც აკეთებდა, მთელ სულსა და გულს აქსოვდა. ასე ცეკვავდა თეატრის სცენაზე. იგი „ევგენი ონეგინში“ ბალის დროს ჩვეულებრივ პირველ წყვილში გამოჰყავდათ. ამ დროს მას პარტნიორობას უწევდა საბალეტო სასწავლებლის თანაკლასელი, რომელიც ჩია ბერიკაცს განასახიერებდა, და ეს შთაბეჭდილებას ახდენდა. ზემოთ (ხმარობენ ასეთ საბალეტო ტერმინს). განოჩკა ჩინებულ შთაბეჭდილებას ახდენდა, ხოლო ფეხები ოდნავ დამძიმებული ჩანდა და საბალეტო ფორმას მხოლოდ შესრულების ტექნიკის სრულყოფისათვის დაუღალავი ვარჯიშით ინარჩუნებდა.

ზოგჯერ, მეუღლე კონცერტში მონაწილეობდა ცნობილ სახასიათო მოცეკვავესთან კშესინსკისთან ერთად, რომელიც გამოჩენილი ბალერინის ძმა გახლდათ. ოცდაათიანი წლებისათვის კშესინსკი დაყრუვდა და ცალ ფეხსაც ვერ ხრიდა ჩადირობისას მუხლში მოხვედრილი ტყვიის გამო. კარგა ხნით ადრე ქალბატონი კშესინსკაია რუსეთიდან ემიგრაციაში წავიდა, მაგრამ თავისი გარდერობის ნაწილი ძმასთან დატოვა.

კშესინსკის განოჩკასათვის მოჰქონდა ტანსაცმელი, ისინი რეპეტიციას გადიოდნენ და შემდეგ სცენაზე ცეკვავდნენ. გაოცებული ვიყავი იმით, რომ მეუღლე არა მარტო ცეკვავდა მაზურკას, არამედ მოხერხებულად ასრულებდა საცეკვაო სუფლიორის მოვალეობასაც. კშესინსკის მუსიკა არ ესმოდა, მაგრამ ყველაფერს აგვარებდა მოკარნახის ოსტატობა. მაყურებელი ვერ ამჩნევდა დიდი ოსტატის ვერც სიყრუესა და ვერც კოჭლობას.

საღამოობით მთავრობის ნაჩუქარი ავტომობილის საჭეს მივუჯდებოდი და თეატრისაკენ მივიჩქაროდი, სპექტაკლის შემდეგ მეუღლესთან შესახვედრად. ერთხელ, ადრე მივედი და მსახიობთა სადარბაზოში შევედი. ვახტიორებმა მიცნეს და ხელგაშლილი მიმიპატიჟეს. დერეფანში უზარმაზარი სკივრი იდგა. ეტყობა, მასში რაღაც რეკვიზიტს ინახავდნენ. მოულოდნელად როსტისლავ ზახაროვი და გალინა ულანოვა გამოჩნდნენ. სკივრზე ჩამოვსხედით. ცნობილი ბალეტმაისტერი და რეჟისორი ბალეტის ამომავალ ვარსკვლავს გატაცებით მოუთხრობდა, თუ როგორ ჩაიფიქრა ახალი ბალეტის დადგმა. ასე გავხდი „ბახჩისარაის შადრევნის“ დაბადების მოწმე.

მეუღლე ქორეოგრაფიულ სასწავლებელს ამთავრებდა სახელგანთქმულ აგრაფინა ვაგანოვას კლასით. ერთხელ, როგორღაც იაკობ როხლინმა აგრაფინა იაკობის ასულთან წარმადგინა და საზეიმოდ თქვა: ბალეტის დიდოსტატო, ნება მიბოძეთ, გაგაცნოთ ჭადრაკის დიდოსტატი...

ომის დროს პერმში ვიყავით ევაკუირებული. გვიჭირდა. ტალონებით მხოლოდ პურის შეძენას ვახერხებდით.

— მე საკუთარი ხერხი შევიმუშავე, — სიცილით გამანდო საიდუმლო გაიანე დავითის ასულმა, როცა ვაჭრობის მესვეურები უარს მეუბნებიან, ფეხსაც არ ვიცვლი. საქმე მაინც არაფერი მაქვს, ხოლო ფეხმძიმე ქალს გარეთ ხომ არ გააგდებენ? ბოლოს და ბოლოს, მეხმარებიან...

პერმში შეგვეძინა ოლია.

მეუღლე ჰოსპიტლებში დარბოდა და ცხელ წყალს აგროვებდა გოგონას დასაბანად. შეჯიბრების მიმდინარეობისას კი ყოველდღიურად ყიდულობდა ახალ ხიზილალას და ბაზარში—ხორცს: ქმარს კარგი დანაყრება სჭირდებოდა. გაიანე დავითის ასული რჩევა-დარიგებას არ მაკლებდა: თამაშის წინ ნურაფერს მიაქცევ ყურადღებას, მაგალითი ულანოვასაგან აიღე —სპექტაკლის დღეს იგი დილიდანვე არავის ელაპარაკება. გახსოვდეს, ადამიანს ერთი ნერვიული სისტემა აქვსო.

მაგრამ სცენაზე 24 წლის ცეკვის შემდეგ პენსიაზე გასვლის ძნელი ჟამიც მოვიდა. საყვარელი საქმე ვერაფერმა შეცვალა და მეუღლე ავად გახდა. ასე გრძელდებოდა დიდხანს. სანამ ქვეყანას არ მოევლინა შვილიშვილი იუროჩკა, შემდეგ ლენოჩკა. და ისევ გამოჩნდა მთელი სულითა და გულით საკეთებელი საქმე.

ბებიამ ორივე მათგანი ალზარდა. ვდგებოდით დილის ექვს საათზე. განოჩკა მასაუზმებდა და ინსტიტუტში მისტუმრებდა, შემდეგ სადილს ამზადებდა, ჩანთებით, ქილებითა და ქვაბებით დატვირთული ტროლეიბუსისაკენ მიიჩქაროდა. მძღოლები კარგად ცნობდნენ და შეყოვნდებოდნენ ხოლმე, რომ ბებიას ჩაჯდომა მოესწრო. ბავშვებს დაანაყრებდა და ისვენებდა. შემდეგ ვახშამს ამზადებდა, ახლა უკვე შვილის მთელ ოჯახს აპურებდა, ჩემთვის ვახშმის მოტანა არ ავიწყდებოდა.

გარდაუვალი მაინც მოხდა — ბავშვები დაიზარდნენ და დამოუკიდებელნი გახდნენ. ეს ავადმყოფობის ჯერის დადგომასაც [illegible]წავებდა.

ბოლო წლებში დავიტანჯეთ. ერთად ვებრძოდით სენს, მაგრამ ასაკს თავისი გაჰქონდა, ორგანიზმი სუსტდებოდა. 1987 წლის ზაფხულში ერთგვარი იმედი გამოკრთა — გაიანე დავითის ასული თვეში რამდენიმე დღეს აგარაკზე ატარებდა. ნოემბრის უქმეებზე მთელმა ოჯახმა ნიკოლის გორაზე მოვიყარეთ თავი. მე მეუღლეს საზღვარგარეთიდან მოხდენილი ზედატანი და ხალათი ჩამოვუტანე. მაგიდას იგი მუდამ ახალ სამოსში გამოწყობილი მიუჯდებოდა ხოლმე და შეფარული ღიმილით ჩემკენ გამოიხედავდა — მეც, რასაკვირველია, მიხაროდა. 4 დეკემბერს ცოლი საავადმყოფოში ვინახულე. შევთანხმდით: შვებულებას ავიღებდი და ორ კვირას აგარაკზე გავატარებდით.

— ეჰა, — ვთქვი მე, საწყალი გრიშა რაბინოვიჩი გარდაიცვალა. ახლა სიჭაბუკის წლებიდან მხოლოდ შენ დამრჩი.

მე —არასოდეს მიგატოვებ, —უმალ მომიგო.

მაგრამ იმავე საღამოს განოჩკა ხელიდან გამოგვეცალა. დიახ, ახალგაზრდობაში ვეჭვობდი: მეთხოვა თუ არა გაიანე ანანოვა? მაშინ რომ მცოდნოდა რამდენ სიხარულსა და წუხილს გვიქადდა მომავალი, რას გადავწყვეტდი? უყოყმანოდ შევევედრებოდი კეთილსა და უსაზღვროდ ერთგულ გოგონას გამხდარიყო ჩემი მეუღლე.

ურნა მისი ნეშტით ნოვოდევიჩის სასაფლაოს კედლის ნიშაშია, დედაჩემის გვერდით. ნიშაში დარჩენილია მესამე ურნის ადგილიც. და სანამ ძალა შემწევს, უნდა დავამთავრო კარგა ხნის წინათ დაწყებული მუშაობა ხელოვნური საჭადრაკო ოსტატის შექმნისათვის!

* * *

ასე დაამთავრა საუბარი მიხეილ ბოტვინიკმა. შეიძლებოდა ჩვენც აქ დაგვესვა წერტილი, მით უმეტეს, რომ უფრო ნათლად ძნელი გამოსახატავია ჭეშმარიტი სიყვარული და მისი დაკარგვით გამოწვეული ტკივილი.

ჩემი მხრივ, მხოლოდ იმას დავუმატებ, რომ ოთხმოციან წლებში მეც მქონდა ბედნიერება რამდენჯერმე შევხვედროდი გაიანე დავითის ასულს. არასოდეს დამავიწყდება მისი სიდარბაისლე, სანთელივით ანთებული, თითქოს ყველაფრის მხილველი თვალები. მაშინ მ. ბოტვინიკის ცნობილი მოგონებების ქართულ თარგმანზე ვმუშაობდით და ქაღალდებს ჩავკირკიტებდით. ქალბატონი გაიანე თავის არსებობას მხოლოდ ყავის შემოტანითა და ორიოდე ალერსიანი სიტყვით შეგვახსენებდა, მაგრამ ირგვლივ ყველაფერი სავსე იყო მზრუნველი დიასახლისის სიკეთით.

ის მყუდრო ბინა ახლაც სათნოებით სუნთქავს. მოდის ახალი თაობა, იუროჩკასა და ლენოჩკას საკუთარი პატარებიც ჰყავთ — ალექსეი და მაშა. ოჯახის დიდი დედა თავის მონაგარს კედლიდან გადმოჰყურებს და თითქოს ავსებს ულმობელი არყოფნით გამოწვეულ სიცარიელეს.

ასეა, დიდი სინათლე მუდამ დიდ კვალს ტოვებს.

შიო ლარცულიანი

ჩვენი ჟურნალის ბოლო ნომრებში გამოქვეყნებულმა ექიმ-სექსოლოგის წერილებმა (რუბრიკით — „სექსი — აკრძალული ხილი?") მკითხველთა დიდი ინტერესი გამოიწვია.

ჩვენი კორესპონდენტი ეწვია რესპუბლიკის ცენტრალური კლინიკური საავადმყოფოსა და საქართველოს სახელმწიფო ფიზიკური კულტურის ინსტიტუტის ჯანმრთელობის ცენტრის ექიმ-სექსოლოგს **მერაბ მანჯგალაძეს** და სთხოვა, ეპასუხა რამდენიმე კითხვაზე, რომლებსაც ხშირად სვამენ თავიანთ წერილებში ჩვენი მკითხველები.

კვლავ სექსზე

წესიერება ჯანმრთელობაა ერისა

— ბატონო მერაბ, გავრცელებულია აზრი, თითქოს სექსუალური პათოლოგია მამაკაცებში უფრო სჭარბობს, ვიდრე ქალებში. თქვენ, პრაქტიკოსი მკურნალი, რას გვეტყოდით ამის შესახებ?

— თავიდანვე უნდა განვაცხადო, რომ თქვენს კითხვებზე ჩემი პასუხები ვერ იქნება ყველაფრის მომცველი, რადგანაც ჟურნალის მოცულობა ალბათ ამის საშუალებას არ მომცემს. ამიტომ შევეცდები გაგცეთ მოკლე და თანაც ამომწურავი პასუხები.

— სექსუალური ფუნქციის დარღვევით ძირითადად მამაკაცები მოდიან ჩემთან. გაცილებით ნაკლებად — ქალები, თუმცა მათი რაოდენობა თანდათან მატულობს, მიუხედავად იმისა, რომ ცრუ მორცხვობის გამო ამ საკითხზე ექიმ-სპეციალისტთან მისვლას ბევრი ქალი გაურბის. ეს გახლავთ მიზეზი ხალხში გავრცელებული მცდარი შეხედულებისა, თითქოს სექსუალური აშლილობანი მამაკაცებში უფრო ხშირია. სინამდვილეში კი მამაკაცებს ქალები როდი ჩამორჩებიან. ინტიმური ურთიერთობების მოუწესრიგებლობა იწვევს ჩივილებს, ქალთა ვიზიტებს ექიმებთან თუ ექსტრასენსებთან. სექსუალური ფუნქცია წარმოადგენს ადამიანის ერთადერთ „წყვილ ფუნქციას", ამიტომ ექიმმა-სპეციალისტმა უნდა გამოიკვლიოს და უმკურნალოს არა მხოლოდ მასთან მისულ პაციენტს, არამედ ცოლქმართა (ან პარტნიორთა) წყვილს. უფრო ხშირად, თუ პაციენტი ჰომოსექსუალური მიდრეკილების არაა, შედეგი დამაკმაყოფილებელია.

— მკურნალობის რა მეთოდებს იყენებთ?

— ვმკურნალობთ კომპლექსურად — ფსიქოთერაპიული მეთოდებით, მედიკამენტებით, მექანიკური და ფიზიოთერაპიული საშუალებებით. ვიყენებთ მკურნალობის საკუთარ მეთოდებსაც.

— ბატონო მერაბ, ჩემი ნაცნობი გოგონა გათხოვდა, სამი თვის შემდეგ, შინ, ასე ვთქვათ, ხელუხლებელი მიუბრუნდა მშობლებს, აგვიხსენით: თუ მამაკაცმა იცის, რომ სექსუალურად არასრულფასოვანია, რატომღა ეკიდება ოჯახს?

— ბევრმა არ იცის და ქორწინდება თანდაყოლილი სექსუალური ინსტინქტის იმედით (თითქოს ფრინველი ან ცხოველი იყოს). სქესობრივი აღზრდა-განათლების დიდი დეფიციტის გამო პრაქტიკაში წარმოუდგენელ კურიოზებს ვაწყდებით. ინგრევა ახალშექმნილი ოჯახები. რაც არ შეიძლება გულგრილად დაგვტოვოს... ასეთი მარცხი (ფიასკო) ზოგჯერ ჯანმრთელსაც მოსდის ქორწინების პირველ დღეებში, მაგრამ ამის გამო ოჯახი არავითარ შემთხვევაში არ უნდა დაიშალოს, რადგან აქ ექიმის ჩარევით მდგომარეობის გამოსწორება შეიძლება. გაკვირვებას იწვევს ზოგიერთი მშობლის დაუფიქრებელი, წინდაუხედავი საქციელი, რომელიც ქალიშვილს მეორე დღესვე სახლში „მიარბენინებს", რითაც შეურაცხყოფს ისედაც სასოწარკვეთილ სიძეს, რასაც შეიძლება ტრაგიკული შედეგიც მოჰყვეს... ცოდავენ მშობლები, აღმზრდელები და მათი უმწიფარა შვილებიც, რომლებსაც ჰგონიათ „თაფლობის თვე" მეტად იოლი, მხიარული დღეებია. თუ კაცს არა აქვს მამაკაცური და ქალს კი ქალური ფსიქოსექსუალური ორიენტაცია, მაშინ ასეთი ნაბიჯისგან თავი უნდა შეიკავონ. სამწუხაროდ, გარეშეთა თვალის მოსატყუებლად ან შინაურების დაჟინებული თხოვნით ასეთებიც ქორწინდებიან, მაგრამ ხომ გაგიგონიათ, კაცმა ჭირი მალა, მალაო და... ასე იქმნება ოჯახში ტრაგედია.

— რა პრობლემებს ქმნის ბავშვთა დაჩქარებული ფიზიკური განვითარება, ე. წ. აქსელერაცია?

— აქსელერაციის ფენომენი ფრიად დამაფიქრებელი მოვლენაა. არსებობს ორი სახის აქსელერაცია — ფიზიკური (ბიოლოგიური) და სოციალური (ფსიქიკური). ბიოლოგიურში იგულისხმება თანამედროვე ბავშვის ფიზიკური მონაცემები (წონა, სიმაღლე, თავის და გულმკერდის გარშემოწერილობა, სარძევე ჯირკვლები) სქესობრივი მომწიფების ასაკში — საშუალო მაჩვენებლების გადიდება ან გასწრება თანატოლებთან შედარებით. სოციალურში კი — მოზარდის შედარებით ნაადრევი სიმწიფე, თუმცა ზოგი მეცნიერი ვარაუდობს, რომ ეს უკანასკნელი გამოწვეულია ინფორმაციის დიდი მოზღვავებით. ისეთ ასაკში დაქორწინება, როცა მოზარდი ფიზიკურად და სოციალურად ამისათვის მოუმზადებელია, ყოვლად დაუშვებელია. ამას ემატება ხელოვნური ეროტიზაცია, რაც გამოიწვია საზღვარგარეთიდან შემოტანილმა სექსუალურმა თუ ეროტიკულმა ვიდეოფილმებმა, პორნოგრაფიულმა ჟურნალებმა, ვულგარულმა ლიტერატურამ, ტელეგადაცემებმა და სხვა გამაღიზიანებლებმა.

— ახლა აღარავის უკვირს, რომ საჭიროა ყოფილა სქესობრივ აღზრდაზე ზრუნვა და მაინც, ზოგიერთ აღმზრდელს ცეცხლივით ეშინია სიტყვების — სექსი, სექსუალობა, ეროტიზმი, სექსუალური განათლება?

— ეს ჩვენთან ბავშვთა სქესობრივი აღზრდის (და საერთო აღზრდის) სისტემაში დაშვებული შეცდომების ბრალია. ბევრს თავი ძალზე განათლებულად რომ მოაქვს, ზემოთ ჩამოთვლილი სიტყვები მხოლოდ ცხოველური ინსტინქტებისა და გარყვნილების სინონიმად მიაჩნია. გაიხსენეთ, მოსკოველი ქალიშვილის პასუხი ამერიკა-საბჭოთა კავშირის ტელეხიდის დროს სექსის თაობაზე

ეროვნული ბიბლიოთეკა

დასმულ კითხვაზე — ჩვენთან სექსი არ არსებობსო, — რამაც ამერიკელთა შორის სიცილხარხარი გამოიწვია, გოგონა კი კომიკურ მდგომარეობაში ჩააგდო.

სქესობრივი აღზრდა-განათლება მოიცავს მრავალ ცხოვრებისეულ ასპექტს, რომლებსაც ვერცერთი ადამიანი, მით უმეტეს ოჯახი, გვერდს ვერ აუვლის. ჩვენისთანა მცირერიცხოვან ერს ეს არ უნდა ავიწყდებოდეს.

— დღეს აქა-იქ გაიგონებთ ასეთ მოსაზრებას: თუკი მსოფლიოს მრავალ ქვეყანაში მოქმედებს, ჩვენთან რატომ არ უნდა იყოს „წითელფარნიანი სახლებიო“. თქვენ რა აზრის ბრძანდებით ამ საკითხზე?

— მართლაც საქართველოში საროსკიპოების გახსნისა და პროსტიტუციის ლეგალიზაციის შესახებ, ამ ბოლო დროს პრესაში რამდენიმე პუბლიკაციას წავაწყდი. მალე გამოვაქვეყნებ წერილს „პროსტიტუციის ლეგალიზაცია ჰუმანური ღონისძიებაა, თუ სოციალური უბედურება?“ მე როგორც სექსოლოგი, ვენეროლოგი და უროლოგი, ხელაღებით ვამტკიცებ: ამ სახლების დაარსება საქართველოში, დემოგრაფიული პროცესების გამწვავების ხანაში და მით უმეტეს, ასეთ ძაბულ სოციალურ-პოლიტიკურ ვითარებაში ყოვლად დაუშვებელია, უფრო მეტიც, ამ საკითხის დასმა არასერიოზულად მიმაჩნია. მიუხედავად ამისა, ჩემს მოსაზრებას მაინც მოგახსენებთ: საქართველოში ოდითგანვე ქრისტიანული მორალი და ქალის კულტი იყო გამეფებული და ყოვლად შეუძლებელი იქნებოდა პროსტიტუციის ლეგალიზაცია. პროსტიტუცია ხომ საკუთარი სხეულით ვაჭრობაა, ქალის ამ გზაზე დადგომის მიზეზი უკიდურესი სიდუხჭირით, მატერიალური გაჭირვებით ან სიხარბით უნდა აიხსნას, ეს „უძველესი პროფესია“ ცხოვრების პირობების გაუმჯობესების „იოლ“ გზად ვერ ჩაითვლება. პროსტიტუციის ლეგალიზაცია და მით უმეტეს, საროსკიპოში აშკარა მეძავობა „გაჭირვებულთა ექსპლუატაციად“ მიმაჩნია. თუმცა მოსახლეობაში, სამწუხაროდ, ექიმთა საზოგადოებაშიც, გავრცელებულია აზრი და ჰგონიათ, რომ საროსკიპო „უშიშარი სექსის“ (ვენდაავადებისაგან დაცვა) გარანტიას იძლეოდეს. სამედიცინო შემოწმებები ბევრს ვერაფერს შველის, რადგან შემოწმებულ ქალს აუცილებლად გადაეცემა (დღეს თუ არა ხვალ) შეუმოწმებელი კლიენტისაგან ვენდაავადებების გამომწვევი ბაქტერიები. დღეს საქართველოში „ვიდეო ბუმის“ ეპოქაში, სწორედ პორნოფილმების საშუალებით ხდება პროსტიტუციის პოპულარიზაცია, რაც ხელს უწყობს ფარული და აშკარა მეძავობის ზრდას.

ქალს ერის სასიცოცხლო ფუნქცია და ოჯახის ბურჯობის მეტად საპასუხისმგებლო მისია აკისრია. ვინაიდან „ერი ქალის ძალით წახდება და გალაღდება“. აქვე მინდა დავსძინო და ჩემი საუბარი დავამთავრო ერთი დიდი მოაზროვნის სიტყვებით: „წესიერება ჯანმრთელობაა ერისა“.

ესაუბრა **ნანული გუკია**

ქალთა კონტაქტები ფართოვდება

შარშან აჭარას ესტუმრა ევროპის სოროპტიმისტთა (ნდობის) ფედერაციაში შემავალი სტამბოლის სოროპტიმის კლუბის ექვსი წარმომადგენელი. მათი მიზანი იყო საქართველოს გაცნობა და აჭარის საქველმოქმედო ასოციაციის „მანდილის“ საქმიანობის შესწავლა. სტუმართა ინიციატივით საფუძველი ჩაეყარა აჭარის სოროპტიმისტთა კლუბს „ბათუმს“, რომელიც რეგისტრაციაში გაატარა ინგლისის ქალაქ ნოტბინგემში გამართულმა ევროპის ქვეყნების სოროპტიმისტთა კონგრესმა. „ბათუმში“ გაერთიანებულია 43 ქალბატონი. მათი მუშაობის ძირითადი პრინციპებია: ეკონომიკური და სოციალური განვითარება, აღმზრდელობითი საქმიანობა, გარემოს დაცვა, ჯანმრთელობისათვის ზრუნვა, ადამიანის უფლებების დაცვა, (ქალთა სტატუსი), ხალხთა შორის მეგობრობის განმტკიცება, საბაზრო ეკონომიკა და ქალთა ბიზნესი.

თურქი კოლეგების მიწვევით მეზობელ ქვეყანაში საპასუხო ვიზიტით გაემგზავრა კლუბ „ბათუმის“ დელეგაცია.

პირველი შეხვედრა ქ. სამსუნის სოროპტიმის კლუბთან მოეწყო, რომელსაც ხელმძღვანელობს ქალბატონი ემინე მარაქი. შემდეგ დელეგაცია ანკარაში ჩავიდა. დიდად მოიხიბლნენ ქართველები სტამბოლის თანაკლუბელთა მასპინძლობით. მათდამი განსაკუთრებულ ყურადღებას იჩენდნენ ამ კლუბის პრეზიდენტი ქალბატონი ფიგენ ტულალი, ალი და თურგუთ გოგიტიძეები. ბათუმელები გაეცნენ თანაკლუბელთა მუშაობას: თურქეთის ნდობის კლუბები შეფობენ სკოლებს, ბავშვთა დაწესებულებებს, ახალგაზრდა ოჯახებს: საინტერესოდ მუშაობენ კლუბებთან არსებული კომისიები და სექციები. ქალები შეისწავლიან საოჯახო საქმიანობას, ხელსაქმეს. გლობალურ საკითხებს კი კლუბის ხელმძღვანელები მთავრობასთან ათანხმებენ და სათანადო დახმარებასაც იღებენ.

კლუბ „ბათუმის“ სპონსორობა ერთი წლით იკისრეს სტამბოლის სოროპტიმისტებმა, ხოლო მისი საერთაშორისო აღიარება მოხდება წელს, გაზაფხულზე, ბათუმში, ევროპის ფედერაციის კონგრესზე, რომელსაც 81 ქვეყნის 200-ზე მეტი წარმომადგენელი დაესწრება. ამ საერთაშორისო აღიარებისათვის აუცილებელია ადგილობრივმა მთავრობამ ცნოს იგი და მიიღოს სათანადო დადგენილება.

საერთაშორისო აღიარების შემდეგ კლუბ „ბათუმს“ მატერიალურად დაეხმარება მრავალი ქვეყანა.

ნათელა დუმბაძე,
აჭარის ქალთა საქველმოქმედო ასოციაცია „მანდილის“ სოროპტიმის კლუბ „ბათუმის“ პრეზიდენტი.

ეროვნული
ბიბლიოთეკა

ჭოჭორი — საყმაწვილო გვერდი

წლეულს 100 წელი სრულდება ქართველი პოეტის **დავით ცვარნამის (მეგუკის)** დაბადებიდან. გთავაზობთ ნაწყვეტს მისი საბავშვო პოემიდან

ზოოპარკში

სანიმუშო ბავშვად
გთვლი და
ცხოვრობ, სწავლობ
ამ ქალაქში,
აბა, როგორ მოგივიდა,
არ ყოფილხარ ზოოპარკში?!
იქ ხომ მრავალ
მხეცს და ფრინველს,
იშვიათს და
გასაკვირველს,
მოუყრია ერთად თავი,
შენ კი დაგრჩა უნახავი.
იქ დილიდან საღამომდე,
ყოველდღე და
ყოველ წამში,
ზამთარ-ზაფხულ,
დარ-ავდარში,
შეუწყვეტლად,
ღია ბაღში,
ყოველ მხრიდან,
ყოველ გზიდან,
ქალაქიდან,
სოფლებიდან,
ქარხნებიდან,
სკოლებიდან,
სანახავად,
შესასწავლად,
ხალხი მოდის,
მოდის, მოდის,
ვინ კითხულობს,
ვინ და როდის?
და გზებზე და
ბილიკებზე,
ხეივნებში,
მოედნებზე,
ფუსფუსებენ
მხიარულად,
ბაასობენ გატაცებით,
აღტაცებით,
გაკვირვებით...
და წარწერებს,
ძველს და ახლებს:
„შორს დადექით!“
„ხელს ნუ ახლებთ!“
ხეებზე და სადგომებზე,
კითხულობენ დაკვირვებით.
თუმც დარაჯიც,
ლურჯ ფარაჯით,
იქვე დადის
შორიახლოს
და აფრთხილებს
ბავშვებს:
„დაგსჯით,
გალიებს რომ
ხელი ახლოთ...“
ბალი დილით იხვეტება:
საღამოს კი, იკეტება.

გაზაფხული ზოოპარკში

გაზაფხული!
გაზაფხული!
მთაში, ბარში, სახლში, კარში.
გაზაფხული
მხიარული
მოცქრიალდა
ზოოპარკშიც.
და ყოველგან:
ჩრდილში, მზეში,
ბორცვებზე და
ხეივნებში
აამწვანა
ხე, ბუჩქნარი,
დგას ყვავილთა
ნიაღვარი
და ფრინველთა
ჟივილ-ხივილს
არც ბოლო აქვს,
არც საზღვარი,
შეიშმუშნა
ზანტად ლომი,
მოენატრა
ტყე და ომი...
და გალიის
კარის რკინას
ბრაზით თავი
მიაბჯინა.
აღრიალდა
ვეფხვიც მწარედ,
ინავარდოს
უნდა გარეთ.
იქვე
მისი მეზობელი,
მსუნაგი და
მტაცებელი,
მუხლმაგარი
რუხი მგელი,
დაწრიალებს
მგლოვიარედ,
აგერ სპილოც
სასაცილოდ
აბაჯბაჯდა,
აბრახუნდა,
გადიდგულდა,
გაჯიუტდა,
თავისუფლად
გავლა უნდა.
ხან სიბრაზით
იქნევს ეშვებს,
ხან გრძელ ხორთუმს
დაბლა უშვებს
და ფრუტუნებს
ფეხზე მდგომი,
ევიწროვა
მას სადგომი.
ნეტა ამ დათვს
რაღა უნდა?
გულმოსული
აბურტყუნდა,
ან კატუნი
რაზე ცმუკავს?
ნადირობა
თუ მოუნდა,
დახეთ მელას,
ამ კუდგრძელას,
ქათმების ქურდს
ხომ ცნობთ ყველა?
ესეც სადგომს
რომ იწუნებს!..
რა წივილი,
რა კივილი
გაუმართავთ
მაიმუნებს...
ლობის იქით
ცელქ კუნტრუშით
შველს ირემი
გაეკიდა,
ნუკრი განზე
გახტა შიშით.
ჯიხვი კლდეზე
დაეკიდა...
და ქურციკი
კოხტა რხევით,
ბილიკს ნელა
აჰყვა ზევით...
წყლის სასმელად
შედგა ორი
თვალწარმტაცი
ნიამორი,
გზიდან გაღმა,
ცაცხვის ჩრდილში,
მოლზე, ჯგუფად
დგანან გრილში:
ზებუ, ზებრი
და ჟირაფი.
მათ მახლობლად
კენტად, ობლად
დანავარდობს
ხერგი სწრაფი.
და აქლემი
კუზიანი,
ახმახი და
აყლაყუდა,
თავის ქნევით
მოზოზინდა
და ჟირაფთან
დაეყუდა,
თითქოს უნდა
მას სინაზით,
სიმაღლით და
სილამაზით
დაედაროს,
დაეტოლოს,
მაგრამ, შურით
თუ სიბრაზით,
იქვე ჩუმად
მიწვა ბოლოს.
ფარშავანგიც
აქ ბრძანდება,
ხეივნებში
დაბრძანდება.
შადრევანის
ხშირი ჩქერი
აუზს შხეფთა
ნისლით ბურავს
და შიგ გედი
მშვენიერი
მხიარულად
მიმოცურავს.
მისდგომია
გუბეს ჩერო,
წამს შეირხა
ლელის ღერო...
და ნაპირთან
მოხდენილად
შედგა ყანჩა, —
დადის წერო,
აღარაა
სმენა ყურში,
იმდენს ლაყბობს
თუთიყუში.
მხოლოდ არწივს
გალიაში
დარდიანად
უცემს გული,
არ ახარებს
ტყვეობაში,
არც მზე
და არც
გაზაფხული.

ორიდან ხუთ წლამდე

ალბათ ყველა დედას აქვს შვილის პატარაობისდროინდელი გამონათქვამები ჩაწერილი. რამდენი რამაა საინტერესო, უჩვეულო, გასაოცარი. ეს ჩემი თითქმის ოცი წლის წინანდელი ჩანაწერებია.

2 წლის და 2 თვის თეა:

— დედა, ეს სარეცხი ტირის. (სარეცხს წყალი მოწურწურებდა)

— რატომ ტირის?

— მალე გამკიდეთო.

X

— დედა, დამიხატე მზე.

დავუხატე სხივებიანი მზე.

— ეს მზე გაღვიძებულია. ახლა დაძინებული მზე დამიხატე.

X

— მამა, ბებოს „დედა" ქვია?

— არა, შვილო,

— აბა, შენ რომ უთხარი „დედაო?".

X

— დედა, მაყვალს თვალი აქვს?

— არა!

— აბა რატო იმღერა: მაყვალს თვალი დაუდგებაო?

X

თეამ წიგნი დახია. მამა გაუჯავრდა:

— გადი ამ ოთახიდან. მე შენ აღარ მიყვარხარ.

—დედას ხომ ვუყვარვარ, რატო უნდა გავიდე?

X

— დედა, თინიკომ გამაჯავრა.

— რატომ?

— კედელზე დავხატე და გამაჯავრა.

X

— რატომ გაუშვი ბიძაშენს ხელი ქუჩაში?

— მე კი არ გავუშვი, თვითონ გამიშვა. ცემე თემური ბიძია.

X

დედიკო, წყალი მე კი არ დავაქციე, თვითონ დაიქცა. მითხარი არა უშავს-თქო.

X

— თეა, ვახომ მოკითხვა შემოგითვალა

— რა მკითხა ვახომ, რა მინდაო?

X

დედა, მე და ნათიამ ორივემ შეგიშალეთ ნერვები?

X

— დედიკო, მიყიდე თვალხუჭუნას საწოლი.

— ფული რომ არა მაქვს?

— ფულს მე გიყიდი.

X

ხარჩოში დიდი ძვალი ეგდო.

— დედიკო, ეს ძვალი მიკბენს?

— არა, შვილო.

— აბა კბილები რატომ აქვს დაკრეჭილი?

X

თეა, ბავშვს საბანი რატომ დაახურე თავზე, რომ დაიხრჩოს, რა ვქნათ?

— იოდი წავუსვათ.

X

— დედა მზე საბანს არ იხდის?

— ?!

— იმიტოა ასე ჩათუნთულებული?

3 წლის

— თეა, მოდი. მოისმინე ძილისპირული.

— არ მინდა ძილის პიურე.

X

— თეა, შებრუნდი კედლისკენ. ნათია შენ რომ გხედავს, აღარ იძინებს..

— მე იმიტომ ვიხედები, ბავშვმა საბანი არ გადაიძროს.

X

სტუმრად თეას დიდი ჩურჩხელა მისცეს. სულ შეჭამა. გზაში ვკითხე:

— თეა, რატომ არ მაჭამე ჩურჩხელა?

— ძალიან ლოდი იყო და შემეშინდა, დედა არ დაიხრჩოსო.

X

ოთახში, სადაც დები თამაშობდნენ, საეჭვო სიჩუმე ჩამოვარდა.

—თეა, ნათია რას აფუჭებს? — გამოვძახე სამზარეულოდან.

— არაფერს. თავისთვის ზის, ჟურნალს ხევს და ჭამს.

X

— ტროლეიბუსით რომ მოდიოდნენ ჩვენთან ერთად, ის ბაბუები ჯიბგირები (ანუ ცუდი კაცები ნ. მ.) იყვნენ.

— რატომ, შვილო?

— იმიტო რო, ერთმა თქვა: ამ გოგოს კამფეტი მივცეთო.

მეორემ თქვა: რად უნდა, კბილები არა აქვს, ვერ შეჭამსო.

მე ვაჩვენე კბილები და მაინც არ მომცეს კამფეტი.

ჯიბგირები იყვნენ მაგენი.

X

— ბებო, სიზმარი სად მდებარეობს?

?!

— დედა დამესიზმრა. ფანჯრებს წმენდდა და დიდი თვალები ჰქონდა.

დედა ხომ იქაა, საბურთალოზე, მე კი შენთან — ჯავახიშვილზე. სიზმარი სად მდებარეობს?

4 წლის ნათია

— დედა, საყვედური გაქვს? სადა გაქვს საყვედური, ჯიბეში?

X

— მამა, გიას და სხვა ბავშვებს რატომ აქვთ სხვანაირი ტაკო?

X

საჭმელებში სასისკი მიყვარს, ადამიანებში— დედა.

ნარგიზა მგელაძე

ეროვნული ბიბლიოთეკა

ქართველი ქალები უცხოეთში

მისი ვარსკვლავი

ზღვისპირა ქალაქი გაღვიძებული დახვდა. თითქოს თავის მხარეში მოხვდაო — პალმების ქვეშ ნაცნობი სუნი იგრძნო — მზის, ზღვის და სიმწვანის. ბათუმი გაახსენა კუბის ქალაქმა მატანზარმა. უფრო თამამად ავიდა ორსართულიანი კოტეჯის კიბეზე.

ვასალიოების ოჯახმა სიხარულით მიიღო საყვარელი ვაჟის ცოლი. ერთბაშად ვერც გამოარჩიეს იქაურებისაგან თავისი ხორბლისფერი სახის კანითა და შავი თვალებით. თუმცა განსხვავებაც არ იყო ძნელი შესამჩნევი...

რუსუდანი (ბავშვობაში სურიე) აჭარაში, ქედაში დაიბადა, ნაზი და ტარიელ ლომინაძეების ოჯახში. სასწავლებლად მოსკოვში წავიდა. ქედელებს უკვირდათ, როგორ დასტოვაო მშობლები, ძმები, და, როგორ გაძლებსო იმ ცივ მხარეში. უჭირდა გაძლება. თავისიანების მონატრებას და დედის განსაკუთრებულ სიყვარულს სწავლაში იკლავდა. ზედმიწევნით დაეუფლა ესპანურ ენას, რომლის ღრმად ათვისებაშიც კუბელი სტუდენტი, წარმოშობით ესპანელი ლუის ვასილიო ეხმარებოდა.

ამბობენ, ადამიანების ბედი ზეცაში წყდება, ვარსკვლავებთანო, ალბათ, მათი ბედიც იქ გადაწყდა. დაუკითხავად მოვიდა სიყვარული, პირველად უარი უთხრა რუსუდანმა ვაჟს, რადგან გონებას დაჰყვა და არა გრძნობას. გულმოკლული დაბრუნდა ლუისი თავის ქვეყანაში. მაშინ იგრძნო რუსუდანმა, რომ უმისოდ სიცოცხლე არ შეეძლო. მეორედ ჩამოვიდა ლუისი, კვლავ თხოვა ცოლად გაჰყოლოდა. არავის დაეკითხა რუსუდანი, ისე გადაწყვიტა თავის ბედი...

ასე შევიდა ქართველი ქალი ვასალიოების ოჯახში. ლუისის მშობლები პირველი ნახვისთანავე მოეწონა რუსუდანს.

მშრომელ ოჯახში იყო გაზრდილი რუსუდანი. დედის ხშირი ავადმყოფობის გამო თვითონ დიასახლისობდა. აქაც ჯარაზავით დატრიალდა. შინამოსამსახურემ ზედმეტად იგრძნო თავი და წავიდა. შინაურები პირველად თაკილობდნენ რძლის შრომას, გაოცებულები იყვნენ და უშლიდნენ კიდეც, მაგრამ მერე, დედამთილმაც და მამამთილმაც მილაგროსმაც და თეოფილემაც, რომლებსაც შინ საქმე არასოდეს უკეთებიათ, შეიცოდეს რძალი, გვერდში ამოუდგნენ და შრომა შეუმსუბუქეს.

მამამთილი იუსტიციის მინისტრია. დედამთილი ქალაქის მმართველობაში ხელმძღვანელ პოსტზეა, რუსუდანიც და ლუისიც თანამდებობის პირები არიან, მაგრამ ამას არა აქვს მნიშვნელობა. ოჯახის საქმეს დილიდან ინაწილებენ. შინ დაბრუნებულები წინსაფარს აიფარებენ და ყველაფერს ასწრებენ. მამამთილს განსაკუთრებით ხილის გამოწურვა, ჭიქებში ჩამოსხმა და ჩამორიგება უყვარს,... ნაცნობ-მეგობრებს უკვირთ, რძალმა ასე როგორ შეცვალა ვასალიოები!

როგორც მორჩილი ქვეყნის შვილს, რუსუდანს მშობლიურ მზრუნველობას ორმაგად უწევენ, ქალბატონი მელაგროსი თავზე დაადგა მშობიარე რძალს, შვილიშვილიც პირველმა მან აიყვანა და პალატაშიც მათ გვერდით იძინებდა. სწორედ იმ დროს მშობიარობდა მისი ქალიშვილიც, მაგრამ დედამ რძალი მარტო არ დასტოვა და შვილი სიძეს და მძახალს ჩააბარა მოსავლელად.

მათ ოჯახში მშვენიერი ბავშვები იზრდებიან: 4 და 3 წლის დათო და ბორის ვასილიო-ლომინაძეები. ისინი ქართულად იტყვიან ენას, ყოველ ზაფხულს ბათუმსა და ქედაში ატარებენ ბებია-ბაბუასთან. საქართველოს სიყვარულს სწავლობენ.

ერთ ზაფხულს ვასილიოების მთელი ოჯახი ესტუმრა აჭარას. მოიხიბლნენ აქაურობით, ბატონმა თეოფილემ ხელზე აკოცა ნაზი ლომინაძეს და დიდი მადლობა მოახსენა კარგი ქალიშვილის აღზრდისთვის.

ცხოვრობს რუსუდანი კუბაში ქმართან, შვილებთან, მეორე მშობლებთან ერთად. სიხარული არ აკლია, მაგრამ უკვე შეეპარა საქართველოზე დარდი, სამშობლოსაგან შორს მყოფი ქართველის უცვლელი თანამგზავრი.

ლია კაკაბაძე

უცხოური იუმორი

უმძრო პაპა

— ასი წლისა ვარ და არცერთი მტერი არა მყავს.

— ყოჩაღ, პაპა! როგორ, ამდენი წლის ჯანმაგლობაში მტერი არასოდეს გყოლიათ?

— მყავდა. როგორ არა, მაგრამ ისინი უკვე დავასაფლავე.

მატარებელში

ორი სულელი მატარებელში ზის. მატარებელი გვირაბში შედის.

— აუ, რამხელა გვირაბია, — ამბობს ერთი

— არა, კაცო, — ეუბნება მეორე, — ეგ ჩვენება, ეს ჩვენა ვართ ბოლო ვაგონში და...

სამსახურში

— ბატონო დირექტორო, აგერ, ოცდახუთი წელია თქვენთან ვმუშაობ და ერთხელაც არ მითხოვია ხელფასის გადიდება.

— სწორედ ამიტომ მუშაობთ, ჩემო კარგო, ამდენ ხანს ჩვენთან.

ეროვნული ბიბლიოთეკა

დები ჭოხონელიძეები:

სიმღერა თითქოს თავშესაფარია

— გოგონები აქ აღარ ცხოვრობენ, — ჩამესმა ტელეფონში უცნობი ქალბატონის ოდნავ ნაღვლიანი ხმა.

რამე ხომ არ მოხდა-მეთქი, მინდოდა მეკითხა, მაგრამ...

დიდხანს აღარ დამჭირვებია მათი ძებნა. სამი და, სამი ჭოხონელიძე ახლა ჩემს წინ ზის და ღიმილჩამდგარ თვალებს არ მაცილებენ. გვანან და... არც გვანან ერთმანეთს, მაგრამ ერთნი რომ არიან, ნამდვილად ეტყობათ.

არაფერიც არ მომხდარა, — ამბობს თამრიკო, — უბრალოდ... სამივენი გავთხოვდით და ცალ-ცალკე ვცხოვრობთ. ბებო სულ იმას წუხს, რომ ჩვენი დიდი სახლი დაცარიელდა და ძველებურად ველარ ხმიანობსო.

ახლა ყველას საკუთარი ოჯახი გვაქვს, საკუთარი საქმე და სამსახური, საკუთარი საფიქრალ-საზრუნავი. ხანდახან ისე მოჰყვება ეს ყველაფერი ერთმანეთს, აღარც კი გახსენდება, რომ ცოტა ხნის წინათ სულ სხვანაირი ცხოვრებით ცხოვრობდი. ამ ყოველდღიურობაშიც, სადღაც სიღრმეში, რაც მუდამ გვენატრება და გვახსოვს, სიმღერაა. ჩვენთვის იგი ბავშვობის გახსენებაც არის, მშობლიური სახლის მონატრებაც, ერთად ყოფნის სურვილიც...

მე ენის ადგმამდე სიმღერა დავიწყე. ჩვენს ოჯახში ყველანი მღეროდნენ და ეს ამბავიც არავის გაჰკვირვებია. სოფოსა და თინიკოს საქმე კი ცოტა უცნაურად იყო...

— მაგას მე მოვყვები, —აწყვეტინებს სოფიკო და თვითონვე ეცინება; — ექვს წლამდე თურმე ხმა ვერ ამომაღებინეს. ჩვენებს ძალიან სწყდებოდათ გული, რომ არც სმენა მქონდა და არც სიმღერის სურვილი.

მერე არ ვიცი, თამრიკომ რა შემატყო. და... ჩუმ-ჩუმად მავარჯიშებდა, მამეცადინებდა. ერთხელაც რაღაც წვეულება გვქონდა და უამრავი სტუმრის წინაშე გამოაცხადა, მე და სოფიკო ვიმღერებთო. პატარა კი ვიყავი, მაგრამ მაინც ვიგრძენი. ჯერ როგორ გაიოცეს ჩემებმა, შემდეგ კი შერცხვათ კიდეც. ვიმღერეთ, როგორც დედა ამბობს ხოლმე, არც თუ ურიგოდ.

— მე ყველაზე მეტად სოფიკოსთან სიმღერა მიყვარს. იგი საოცარი პარტნიორია. ადამიანი შეიძლება უნაკლოდ მღეროდეს, მაგრამ ამ გრძნობას მოკლებული იყოს. სოფიკო ბოლომდე გრძნობს გვერდით მდგომს და ესმის მისი.

თინიკომაც გვიან მოგვაქცია ყურადღება. თავიდან ცეკვის გარდა არაფერი ახსოვდა. ისეთი სასაცილო იყო, დიდი, მსუქანი, ბურთივით „დაგორავდა“ და დილიდან საღამომდე ცეკვავდა. ცამეტი-თოთხმეტი წლისა იქნებოდა, ჩვენ რომ შემოგვიერთდა.

მას მერე სამივე ერთად ვმღეროდით. საამისო განწყობაზე ყოველთვის ვიყავით. არა, მთლად სწორად ვერ გითხარით. განწყობა და ხალისი რომ არ გვქონდა, მაშინ უფრო ვმღეროდით. ახლაც ასეა. სიმღერა თითქოს თავშესაფარია, როცა ყველაზე ძალიან გვიჭირს, მაშინ მივაკითხავთ ხოლმე.

ახლა ყოველდღე ველარ ვხვდებით ერთმანეთს. როგორც კი თავშეყრის მიზეზი გამოგვიჩნდება, ჩვენი ძველი სახლისკენ გავრბივართ. ერთად, როგორც წინათ, ვსხდებით და ვიწყებთ სიმღერას. თუ დედა და მამაც გვისმენენ, ან ხმას გვაშველებენ, ეს იმას ნიშნავს, რომ არც თუ ურიგოდ მიდის საქმე. ასე იყო მუდამ. ჩვენი ყველაზე მკაცრი შემფასებლები მშობლები იყვნენ.

მერე დამთავრდება ბედნიერი საღამო. დედა და ბებია გულდაწყვეტილები მიგვაცილებენ კარამდე და მომავალი თავშეყრის იმედით დაგველოდებიან.

სადაც მუდამ გვეჩქარება და მიგვიხარია, ეს ჩვენი სახლია. იქ საყვარელი ადამიანები და სიმღერა გველოდება.

მანანა ჯორბენაძე

ექიმთან

— ექიმო, ამ ბოლო დროს რაღაც საშინელება მემართება, სრულებით ვკარგავ მეხსიერებას.

— როდიდან?

— რა როდიდან?

მხოლოდ სიმართლე

სასამართლო სხდომაზე ერთ-ერთ მოწმეს ეუბნებიან, რომ მხოლოდ სიმართლე ილაპარაკოს.

— ვფიცავ, ვთქვა სიმართლე, მხოლოდ სიმართლე და სხვა არაფერი.

— ძალიან კარგი, — ეუბნება მოსამართლე, — აბა, მოგვიყევი, რა იცით საქმის ირგვლივ?

— არაფერი!

აგარაკზე

— ცოლი ეკითხება ქმარს:

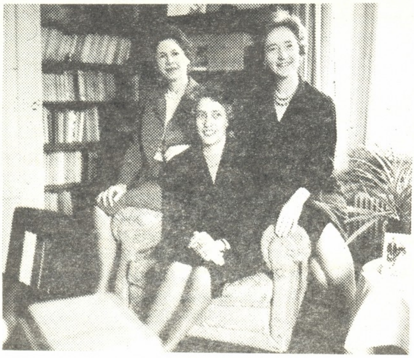
— მართალია, გეთაყვა, რომ კატები საზიზღარნი და აუტანელნი არიან?

— ჰო, ჩემო ფისუნიავ.

ფრანგულიდან თარგმნა

იონა გადავიძემ

სამი შეყვარებული ქალბატონი და ერთი მუჭა ქართული მიწა



ცნობილმა ქართველმა მეცნიერმა კიტა ჩხენკელმა (1896-1963) თავისი ცხოვრების დიდი ნაწილი ემიგრაციაში გაატარა. 1974 წლიდან ციურიხის უნივერსიტეტში მოღვაწეობდა. აქ დააარსა ქართული ენისა და ლიტერატურის შემსწავლელი კათედრა და ბევრი მსმენელიც მიიზიდა... მათგან სამი განსაკუთრებით გამოირჩა: რუთ ნოიკომი, ლეა ფლური და იოლანდა მარშევი. გვახსოვრებათ საქართველოზე შეყვარებული მშვენიერი შვეიცარელი ქალბატონები რეზო თაბუკაშვილის ფილმ „ფრანგული დღიურებიდან", დახვეწილი ქართულით რომ გვესაუბრებოდნენ საქართველოს სიყვარულზე, ქართულ პოეზიაზე... ერთ-ერთ მათგანს კი, თურმე ქართული მიწა წაუღია თავისი მასწავლებლის საფლავისთვის და... თავისთვისაც შემოუნახავს.

როგორც კი ციურიხში გადავიდა (მანამდე ჰამბურგის უნივერსიტეტში მოღვაწეობდა), კიტა ჩხენკელმა მაშინვე „ქართული ენის შესწავლისა" და ქართულ-გერმანული ლექსიკონის შედგენაზე გააგრძელა მუშაობა, ხოლო შემდგომ წლებში გამომცემლობა „ამირანი" დააარსა, სადაც ქართული ენის საკითხებზე ბეჭდავდა ნაშრომებს. ამ ნაშრომების გამოცემაში განსაკუთრებული წვლილი მიუძღვის იმ სამ ნიჭიერ შვეიცარიელ ქალს, ზემოთ რომ ვახსენეთ.

ლეა ფლურმა, წიგნის გამოსაცემი ხარჯები რომ შეემცირებინა, სპეციალურად შეისწავლა პოლიგრაფია და თავად შეუდგა „ქართული ენის შესავლისა" და ლექსიკონის აწყობას.

1965 წლის 25 მაისის წერილში ვიქტორ ნოზაძე ცნობილ მეცნიერსა და პედაგოგს დ. ცქვიტანიძეს სწერს: „მე აქ (ციურიხში) ვიმყოფები, რათა დავეხმარო დოქტ. კ. ჩხენკელის მოწაფე ციურიხელ ქალებს, რომლებიც თავისუფალი დრო მოვანდომე ამ მეტად საინტერესო პიროვნებასთან თანამშრომლობას"...

რუთ ნოიკომმა კიტა ჩხენკელთან ერთად დაიწყო „ვეფხისტყაოსნის" თარგმნა, მისი გარდაცვალების მერე დამოუკიდებლად დაასრულა. თარგმანი პროზად არის შესრულებული, მხოლოდ პროლოგია თარგმნილი თეთრ ლექსად. ილუსტრირებულია XVIII საუკუნის ქართველი მხატვრისა და კალიგრაფის მამუკა თავაქარაშვილის მინიატურებით, წამძღვარებული აქვს მთარგმნელის ისტორიულ-ლიტერატურული ხასიათის ნარკვევი. რუთ ნოიკომი საყვარელ მასწავლებელს უძღვნის თარგმნილ „ვეფხისტყაოსანს".

1970 წელს ციურიხში გამოვიდა კრებული „თანამედროვე ქართული მოთხრობები". მთარგმნელი კვლავ რუთ ნოიკომია. კრებულს ერთვის მთარგმნელის სტატია ქართული ლიტერატურის ისტორიის შესახებ დასაბამიდან დღემდე. მას კარგ შეფასებას აძლევს კალისტრატე სალია ჟურნალის „რევიუ დე კარტველოლოჟის" სარედაქციო წერილში.

მთარგმნელობითი ხელოვნების ჩინებული ოსტატია რუთ ნოიკომი. იშვიათი ოსტატობითაა თარგმნილი „ვეფხისტყაოსნის" აფორიზმები. ძველი და ახალი ქართულის კარგი ცოდნა საშუალებას აძლევს მაქსიმალურად შეინარჩუნოს დედნის შინაარსი და განწყობილება.

იოლანდა მარშევი 1974 წელს მწერდა: „კ. ჩხენკელისგან გავიგე ქართველი ხალხის ვინაობა, დავინტერესდი ქართული ენითა და კულტურით. კიტა ჩხენკელისგან ვისწავლე ქართული ენა და წლების განმავლობაში მისი მეცნიერ-ასისტენტი ვიყავი. სახელდობრ, მას ვეხმარებოდი ქართულ-გერმანული ლექსიკონის შედგენაში".

ამ ლექსიკონის რედაქტირება ციურიხის უნივერსიტეტმა იოლანდას მიანდო. ამჟამად იოლანდა მარშევი ციურიხის უნივერსიტეტში მოღვაწეობს. არის შესანიშნავი ლექტორი, კითხულობს ქართულ ენას. აღსანიშნავია, რომ ციურიხის უნივერსიტეტში ქართული ენის სწავლება უკვე დაკანონდა და ფაკულტატურ საგნად იქცა.

კიტა ჩხენკელმა და მისმა მოწაფეებმა შვეიცარიაში მართლაც რომ დიდი საქმე გააკეთეს. მათ გერმანულენოვან სამყაროს მკითხველებს გააცნეს ქართველი ხალხი, მისი გმირული ისტორია.

ქართველი მეცნიერის ერთგულ მოწაფეებს დიდი დამსახურება აქვთ ქართული კულტურის, ქართველი ხალხის წინაშე. მადლობა მათ. ვუსურვებთ მშვენიერ ქალბატონებს ჯანმრთელობასა და შემდგომ წარმატებებს.

სერგო თურნავა

ეროვნული ბიბლიოთეკა

20037

ანდრე მორუა

ტყვის დაბრუნება

ნოველა

ეს ნამდვილი ამბავი 1945 წელს მოხდა საფრანგეთის ერთ-ერთ სოფელში, რომელსაც პირობითად შარდეი ვუწოდოთ. ამბავი იწყება მატარებელში, რომლითაც განთავისუფლებული ფრანგი ტყვეები მოჰყავთ გერმანიიდან. ვაგონის ერთ კუპეში თორმეტნი შეყუჟულან, საშინლად ღონემიხდილნი, მაგრამ აღელვებულნი და ბედნიერნი იმით, რომ ხუთი წლით მოწყვეტილებს საშუალება ეძლევათ, კვლავ დაუბრუნდნენ თავიანთ ქვეყანას, კერას, ოჯახს.

თითქმის ყველას ერთიდაიგივე ფიქრი აკვიატებია შინ სიყვარულითა და იმედით დატოვებულ ცოლზე—დაუხვდებოდათ ისეთივე ერთგული, თუ არა? ამდენი ხნის განშორებით ხომ არ შეიცვალნენ? მათი სახის გამომეტყველება ნათლად გამოხატავს მათ ფიქრებს.

კუპის ერთ კუთხეში მაღალი, გამხდარი მამაკაცი ზის, რომლის ენებიანი სახე და სირცხვილისაგან ანთებული თვალები ესპანელისას უფრო წააგავს, ვიდრე ფრანგისას. ეს რენო ლეიმარია, წარმოშობით შარდეიდან. მატარებელი ღამის წყვდიადს მიარღვევს და დროდადრო საყვირის ხმა ბორბლების მონოტონურ დაგადუგს ახშობს. რენო გვერდით მჯდომს ეკითხება:

– სატურნენ, შენ ცოლიანი ხარ?

– რა თქმა უნდა... ომამდე ორი წლით ადრე შევირთე... ორი ბიჭი მყავს, ცოლს მართა ჰქვია. გინდა გაჩვენო, როგორია? – და დაბალი ტანის სახენაიარევ მამაკაცს უბიდან გაცვეთილი, ცხიმით გაზინთული პატარა საქაღალდე ამოაქვს, იქედან ოდნავ გაცრეცილ, დაჭმუჭნულ ფოტოს იღებს და რენოს აწვდის.

– რა ეშხიანი ქალია, – ეუბნება ლეიმარი, – და შინ დაბრუნება არ გიმძიმს?

– მიმძიმს? რატომ? პირიქით, სიხარულისგან ჭკუას ვკარგავ.

– რატომ და შენი ცოლი ლამაზია, ამდენი ხანი უშენოდ იყო, თანაც ირგვლივ უამრავი უცხო მამაკაცი...

– კარგი ერთი, ნუ მაცინებ! მართასთვის სხვა მამაკაცი არ არსებობს. . ჩვენ მუდამ ბედნიერები ვიყავით ერთად... აი, ხუთი წლის მანძილზე მოწერილი წერილები...

– ოჰ, ეს წერილები! წერილები! არაფერი მტკიცებაა. მეც მაქვს ცოლისგან მიღებული ლამაზი წერილები... და მაინც ვერ ვარ დამშვიდებული.

– შენ რა, ცოლს არ ენდობი?

– როგორ არა, მაგრამ მაინც მაფიქრებს... იქნებ არც არავინა ჰყავს... ჩვენ ექვსი წლის ცოლ-ქმარი ვართ და შავ ღრუბელს არასოდეს გადაუვლია ჩვენს თავზე.

– მაშ, რაღა გაწუხებს?

– კაცია და გუნება, ჩემო კარგო.., მე იმათ ვეკუთვნი, ვისაც პირადი ბედნიერებისა არასოდეს სჯერა. ყოველთვის ვფიქრობდი, ელენი ლამაზი და ჭკვიანია, ჩემთვის ძალიან კეთილიც, რა გინდა, რომ მის ხელიდან არ გამოვიდეს-მეთქი, ვთქვათ რაიმე ქსოვილი ჩაუვარდა ხელში, უმალ კაბად გადააქცევს, თვალის ერთი გადავლებით სახლს სამოთხედ აქცევს და მაინც მგონია... ომის დროს რამდენი ლტოლვილი დაეხეტებოდა ალბათ ჩვენს მხარეში, მათ შორის ისეთები, შესახედავად მე რომ მჯობდნენ... შეიძლება უცხოელი ჯარისკაცებიც... იქნებ ვინმემ თვალი დაადგა სოფლის ულამაზეს ქალს და...

– მას თუ უყვარხარ?

– კი ბატონო, მაგრამ წარმოგიდგენია ლამაზი ქალის მარტოკა ყოფნა? შარდეი ხომ ჩემი მშობლიური მხარეა და არა მისი, თავად უთვისტომოა, იქნებ ცდუნებამ წასძლია?

– კარგი, გეყოფა, ისევ ნუ მაცინებ! აბა, რა გითხრა, ეგ რა ცუდი აზრები გიტრიალებს თავში?... დავუშვათ, რაღაც მოხდა, მერე რა, თუ მან დაგივიწყა? აბა, მე რომ მითხრან, შენი მართა... რაც უნდა თქვან, მე ვუპასუხებ, – არც ერთი სიტყვა მასზე!.. იგი ჩემი ცოლია! მაშინ ომი იყო!... მარტოკა... ახლა მშვიდობიანობაა... ყველაფერს თავიდან დავიწყებთ.

– მე კი სულ სხვა ვარ, – ეუბნება ლეიმარი, – თუ შევიტყვე რაიმე მცირედიც კი...

– რას იზამ, მოკლავ? ხომ არ გაგიჟდი?

– არა, არაფერს ვიზამ, კრინტსაც არ დავძრავ, უბრალოდ ავდგები და უხმოდ გავეცლები: გვარს გამოვიცვლი და სხვაგან გადავსახლდები. მას დავუტოვებ სახლს, ფულს, მე არაფერი მჭირდება, ხელოსანი ვარ... ცხოვრებას შევიცვლი... შეიძლება ყველაფერი ეს სისულელედ მოგეჩვენოს, მაგრამ რა ვქნა, ასეთი ვარ – ყველაფერი ან არაფერი.

მატარებელმა დაიკივლა, სვლას უკლო და რომელიღაც სადგურში შევიდა. თანამოსაუბრეებმა ლაპარაკი შეწყვიტეს.

შარდეის მერი – სოფლის მასწავლებელი, სპეტაკი, კეთილგონიერი და მამობრივად მზრუნველი კაცი იყო. მინისტრისგან ოცი აგვისტოსთვის რენო ლეიმარის დაბრუნების შეტყობინება მიეღო და გადაწყვიტა, თავად ეხარებინა ელენისთვის. როცა ეწვია, ელენი თავის ბაღში ყვავილების მოვლით იყო გართული. მისი ბაღი ხომ სილამაზით განთქმული იყო მთელ სოფელში. ჭიშკრის ორივე მხარე პორწიალა ვარდის ბუჩქებით მოფენილიყო.

– კარგად ვიცი, ქალბატონო ლეიმარ, თქვენ არ გჭირდებათ გაფრთხილება, როგორც ზოგიერთებს, ქმრის დაბრუნების შესახებ, რათა მას სახიფათო სიურპრიზი ააცილონ. თუ ნებას მომცემთ, გულახდილად გეტყვით, თქვენი ყოფაქცევა ყველას ხიბლავს... ყველაზე განთქმულ ჭორიკნებსაც კი არ ძალუძთ თქვენს შესახებ რაიმე თქვან.

– ოღონდ, ნუ მოინდომებენ, თორემ, ყოველთვის შეუძლიათ რაიმე შეთხზან, ბატონო მერო, – ღიმილით უთხრა ელენიმ.

– მჯერა, ქალბატონო, მჯერა, მაგრამ თქვენ ისინი თქვენივე ქცევით განაიარაღეთ... ისე კი, ჩემი მოსვლის საბაბი თქვენი გახარებაა, რომელიც მეც მახარებს. ალბათ, შეეცდებით ლამაზი შეხვედრა მოუწყოთ, არა? მართალია, ომმა ბევრი რამ დაგვაკლო, მაგრამ ასეთი შემთხვევისათვის..

– ათასჯერ მართალი ბრძანდებით, ბატონო, მე რენოს ისეთ შეხვედრას მოვუწყობ, რომ... როგორ თქვით? – 20 აგვისტოს ხომ? რომელ საათზე იქნება აქ?

– მინისტრმა თქვა, მატარებელი პარიზიდან 23 საათზე გამოვაო,

საქართველოს
ეროვნული
ბიბლიოთეკა

ტივიეს სადგურში უნდა ჩამოხტეს, შემდეგ ოთხი კილომეტრია ფეხით სასიარულო და შუადღისთვის აქ იქნება.

— მერწმუნეთ, საგანგებო სადილს დავახვედრებ, ბატონო მერო!... ვიცი, გამიგებთ, თუ ამ სადილზე ვერ მოგიპატიჟებთ... ისე, დიდ მადლობას გიხდით შეწუხებისთვის.

— რას ამბობთ! სოფელში თქვენ ყველას უყვარხართ, ხომ გახსოვთ, თავიდანვე როგორ თბილად მიგიღეს.

ოცში ელენი დილაადრიან წამოხტა, მთელი ღამე თვალი არ მოუხუჭავს, წინა დღით მთელი სახლი საგულდაგულოდ დაასუფთავა: იატაკი მოაპრიალა, ფანჯრის გახუნებული ფარდები ახლით შეცვალა, სოფლის პარიკმახერსაც ეწვია შინ, თმა დაიხვია, დაწოლისას ბადურა გაიკეთა, რომ მეორე დღისთვის არ დაშლოდა. საცვლები გადმოალაგა და მონდომებით შეარჩია აბრეშუმის, ჯერ კიდევ ჩაუცმელი. რომელი კაბა ჩაიცვას? — ერთ დროს ძალიან რომ მოსწონდა, ზოლებიანი ქსოვილის, ოქროსფერი სირმებით მოჩითული? სწრაფად გადაიცვა, სრული აღმოჩნდა, გამხდარ თეძოებზე ქამარი თავისუფლად სრიალებდა. ისევ შავი კაბა ამჯობინა, რომელიც თავად გამოჭრა, ტანზე გამოიყვანა, ფერადი საყელოთი და ქამრით მორთო.

სადილის მომზადებაზე გაიხსენა ქმრის საყვარელი კერძები. ომი ის-ის იყო დამთავრდა, ძალიან ჭირდა პროდუქტების შოვნა. საბედნიეროდ, საკუთარი საქათმის წყალობით, რამდენიმე ახალი კვერცხი მოეპოვებოდა სახლში და გაახსენდა ქმრის სიტყვები — ომლეტს შენზე უკეთესად ვერავინ ამზადებსო... ხორცეულიდან რა მოუმზადოს? რენოს ხომ მჭლე ხორცი უყვარდა! მეყასბეს კი, ორი დღეა ცარიელი დუქანი გამოკეტილი აქვს, თუმცა არა უშავს, წინადღით დაკლული ქათამი აქვს, შეწვავს. ჰო, მართლა, დესერტად შოკოლადი უყვარს, მაგრამ რომ არ იშოვება არსად? უმალ გაახსენდა, მეზობლის ქალმა რომ უთხრა, უახლოეს პატარა ქალაქში დახლქვეშ ყიდიანო და გადაწყვიტა წასვლა. იფიქრა, რვა საათზე წასული ცხრისთვის მოასწრებდა დაბრუნებას. წასვლამდე კი ყველაფერს გავამზადებ, ასე რომ, დაბრუნებისთანავე მხოლოდ სუფრასთან ვიტრიალებო.

მიუხედავად მღელვარებისა, ჩინებულ ხასიათზე იყო, ამინდიც ჩინებული ჩანდა. დილის მზე ასე არასოდეს ბრწყინავდა ველზე, როგორც იმ დღეს. მაგიდის გაშლა ღიღინით დაიწყო, სწორედ ის, თეთრი უჯრედებიანი, წითელი სუფრა გამოიღო, ქორწინების პირველ დღეს რომ ამშვენებდა მაგიდას, თეფშები —ვარდისფრად მოჭიქული... ერთი ბოთლი შუშხუნა,.. და, მაგიდაზე — ყვავილები, ასე რომ უყვარდა რენოს, აკი ხშირად ამბობდა, ელენისავით ლამაზად ყვავილებს მაგიდაზე ვერავინ აწყობსო. სამფეროვანი თაიგული შეკრა და მაგიდის შუაგულში ლარნაკით ჩადგა. მერე ეზოში გასულმა, ველოსიპედს მიყრდნობილმა, ღია ფანჯრიდან ოთახში შეიხედა. დიახ, ყველაფერი მშვენივრად გამოიყურებოდა. ამდენი უბედურების შემდეგ, რენოს უეჭველად გაუხარდებოდა, ხელახლა დაენახა ოდნავ შეცვლილი სახლი, ცოლი... ფანჯრიდან თავის თავს მოკრა თვალი დიდ სარკეში...

პოეზია

ლინა ბარათაშვილი

მზეო!

ისევ მომძებნე,
ისევ მიპოვნე,
ცხელი სხივებით
ისე დამდალე,
რომ შენს წინაშე
ლოდინით სავსე,
მორჩილებისგან
ვხრიდე წამწამებს.
ისევ მომძებნე,
ისე გამათბე,
რომ არ შემცივდეს
გვიან ზამთრამდე.

* * *

დიდგორთან ხმალს სინჯავდა
ალმაშენებელი,
პირი თუ ძველებურად უჭრისო..
ვერ მოვისვენეო საფლავში,
რადგან საქართველოს
უჭირსო...

აგნისანი

„აგნისანი ესე მაღალთა და მშვენიერთა და უნაყოფოთა ხეთა ეწოდების: კვიპაროზთა, ჭანდართა და მისთანათა.“

სულხან-საბა

მზის სამასპინძლოდ
სარკმელს რომ ვაღებ,
ქარს მოაქვს-ხოლმე ჩემთან
ჩუმი წუხილი,
უმშვენიერეს და უნაყოფო ხეთა.
ანგელოზები იმედის ფრთებით
დატრიალებენ ლოცვით,
ბოლო არ უჩანს
ხეთა ფესვამდე
ჩადუღაბებულ ლოდინს.
ხეთა ტოტები ნაყოფისაგან
დამძიმდებოდნენ ერთ დროს...
ო, მაპატიე, სადარდებელი
ჩემიც მეყოფა, ღმერთო.
ვაჰ თუ გამოჩნდა მოულოდნელად
კაცუნა-სულით ქონდრის,
უნაყოფოა, — იტყვის და ცულით
წამში სუყველას მოგვჭრის...
ქარს რატომ მოაქვს
ასე გულდაგულ
მათი გოდება ჩემთან?
გულისმომკვლელთა,
უმშვენიერეს,
და უნაყოფო
ხეთა?..

ანტონ კათალიკოსმა ცეცხლს მისცა შოთა რუსთველის „ვეფხისტყაოსანი“.

მონანიება

ოი, უფალო, მაპატიე
წუხილი სხვის სიხარულსა ზედა,
გადაგიშალე სული ჩემი და
ჩემი უნაპირო სევდა.
ცეცხლმოდებული სტრიქონები
სულს დაუნდობლად მწვავენ,
შემრისხე,
შემაჩვენე
მე-ცოდვილი
ან სანუგეშო მითხარი რამე.
რუსთველი დიდია და კაშკაშა,
შუქმა დამიბრმავა თვალი,
განმიახლა სიყვარული ჩემი
შემიძრა ხორცი და ძვალი.
მოულოდნელად ამიჯანყა
ნაგვემი სული და ხორცი,
თუ სიყვარულმა არ გაანათა,
თურმე სულს ვერ იხსნი ლოცვით.
უფალო, შენ მიუზღე,
ვინც სიყვარული,
არად ჩააგდო ჩემი,
წარმტაცა სატრფო საფიცარი,
სანთელი ჩამიქრო რწმენის.
ცეცხლმოდებული სტრიქონები
სულს დაუნდობლად მწვავენ,
შემრისხე!
შემაჩვენე!
გევედრები,
ან სანუგეშო
მითხარი რამე.

ეროვნული ბიბლიოთეკა

ეროვნული ბიბლიოთეკა

გამხდარი ჩანდა, მაგრამ ისეთი თეთრი, ახალგაზრდა და ისევ ჭეშმარიტად შეყვარებული ქმარზე... თითქოს ბედნიერებისგან დნებოდა.

— ახა, — თავისთავს უთხრა, — ჩქარა უნდა წავიდე... რომელი საათია? უკვე ცხრაა. აუ, რა დრო გასულა, მაინც მოვასწრებ, მერმა ხომ თქვა, მატარებელი სადილობისათვის შემოვაო... მე უფრო ადრე ვიქნები სახლში.

ლეიმარების პატარა სახლი განმარტოებით იდგა სოფლის განაპირას, ისე რომ, ვერავინ შეამჩნევდა, როგორ შეიპარა ბაღში გამხდარი, აგზნებულთვალებიანი ჯარისკაცი. ცოტა ხანს შეყოვნდა სინათლისა და ბედნიერებისაგან „დაბრმავებული", ყვავილების სურნელით დამთვრალი და ფუტკრების ბზუილს მიაყურადა. შემდეგ, წყნარად დაიძახა:

— ელენ!

პასუხი ვერ მიიღო. ძახილი რამდენჯერმე განმეორდა. ისევ უშედეგოდ.

სიწყნარისაგან შეშინებული მიუახლოვდა ღია ფანჯარას, შეიხედა შიგ და დაინახა ორი ადამიანისათვის გაშლილი სუფრა, ყვავილები, შუშხუნა. ამ სურათის დანახვაზე გულზე რაღაც სიმძიმე დააწვა და რომ არ წაქცეულიყო, კედელს მიეყრდნო.

— ღმერთო ჩემო! — გაიფიქრა, — ის მარტოკა არ ცხოვრობს!

...როცა ელენი დაბრუნდა, მეზობლის ქალმა უთხრა:

— ელენ, შენი რენო დავინახე, ქუდმოგლეჯილი გარბოდა... ბაზე, მაგრამ უკანაც არ მოუხედავს.

— გარბოდა?... საითკენ?

— რკინიგზის სადგურისაკენ.

ელენი უმალ მერიისკენ გაქანდა.

— ბატონო მერო! მეშინია... ძალიან მეშინია... რენო ეჭვიანია, ისეთი ხასიათი აქვს, რომ... ეტყობა გაშლილი სუფრა დაინახა და... ვერ მიხვდა, რომ ხწორედ მას ველოდი... ახლავე უნდა დავაბრუნოთ, ბატონო მერო, გთხოვთ. თორემ... შეიძლება იგი აღარ დაბრუნდეს... მე კი ისე მიყვარს...

მერმა კაცი გაგზავნა სადგურზე რენოს დასაბრუნებლად, მთელი ჟანდარმერია ფეხზე დააყენა, მაგრამ რენო ლეიმარის კვალს ვერსად მიაგნეს.

ელენი მთელი ღამე მაგიდასთან გაუნძრევლად იჯდა, პირში ლუკმა არ ჩაუდვია. სიცხისგან ყვავილები ჩამომჭკნარიყო.

გავიდა დღე, კვირა. თვე...

აგე უკვე, რამდენი ხანია გასული იმ ტრაგიკული დღიდან, რაც ელენს ქმრის ასავალ-დასავალი ვერ გაუგია.

ამ ამბავს იმედით ვწერ, იქნებ წაიკითხოს ქმარმა და დაბრუნდეს.

ფრანგულიდან თარგმნა **იონა ბადავიძემ**

პოეზია

მერი გოლქვაძე

აფრინდა ჩიტი

ტანმაღალ ხიდან ცქვიტი, პატარა
თაფლის ნისკარტით,
გულის თბილ კვირტით
აფრინდა ჩიტი
და გადმოყარა
თვალმარგალიტი.
აფრინდა ჩიტი —
ტკბილი და ტფილი...
და საოცნებოდ აფერადებულ
ყვავილთ მოუკლა მძაფრი წყურვილი.

გაცვლა

ცამ ფიფქები ჩამოყარა
ბილიკსა და გზებზე,
მზევ, ღრუბლების სქელ ფარდებში
რა ტყუილად გეძებ?!
იმ თბილ დღეებს, იმ ლაღ დღეებს
ეჰ, გასვლიათ ყავლი,
ვეღარ ვხედავ სილუეტად
სერზე გაშლილ ყვავილს,
წყნარ ბურუსში გახვეული
თრთოლვა მესმის სივრცის...
და მე ვიცი,
ვიცი.
ცა თოვლის ფიფქს-ცივს და
მწყაზარს
იმ ყვავილში მიცვლის.

ყაყაჩო

გიცდი!
ამ რტოებს სინორჩე აწვალებს...
გიცდი!
ამ ფოთლებს წვიმა აშრიალებს...
რისთვის დაიკარგა ყანაში ყაყაჩო?

ქარმა მოიტაცა და კოცნით დააჩრჩო.
ყაყაჩო მღელვარე ყანაში
ელვარებს.
ოქროს წვიმა დასწვიმს,
მზით ლოყა დაეწვა...

გიცდი!
სიმარტოვე მე ისევ მაწვალებს
გულში სიმარტოვის სიმღერა დაირწა.

სიყვარულის მოლოდინში

— ქარი არ ჩანს?
— ქარი? — არა!
— მინდოდა რომ გაეწეწა
ჩემთვის თმები...
— წყარო?
— წყაროც არა.
— მსუროდა მასთან მელაღობა,
დამეკოცნა მისი შხეფი...
— კაცი? —
...ჩუმად ჩაიარა
ვინ გაგვაცნოს ერთმანეთი?

და უცებ...

სალამო ხანი...
წკრიალებს ვერცხლი,
ყალიონივით ბოლავს ფინჯანი,
ფანჯრის გადაღმა ელავს იელი
ღრუბელს ღრუბელი მისდევს
მიჯარვით...
ღრუბელი მირბის,
თუ მირბის მთვარე?
მიიზლაზნება რუ წყნარ დუღდუღით...
შენსკენ ვწევ ფინჯანს
და, უცებ მშოლტავს
ეგ შენი მზერა ასე ქურდული...

ეროვნული ბიბლიოთეკა

და თუ მაინც გინდა გახდომა...

ადამიანის ორგანიზმს არ შეუძლია დიდი ხნის განმავლობაში ხარჯოს იმაზე მეტი ენერგია, რასაც საკვებით იღებს. ადამიანის ორგანიზმის ცხოველმყოფელობის შესანარჩუნებლად საჭიროა 1300-1700 კკალ ენერგია. ამ ენერგიას ეწოდება ძირითადი ცვლა. მისი სიდიდე დამოკიდებულია სქესზე, ასაკსა და ორგანიზმის თავისებურებებზე. ფიზიკური დატვირთვის დროს ენერგიის ხარჯვა იზრდება, ისევე იზრდება მასზე მოთხოვნილება.

არსებობს ენერგიისა და ძირითადი საკვები ნივთიერებების მოთხოვნილების მეცნიერულად დასაბუთებული სიდიდეები სხვადასხვა ასაკის, სქესისა და პროფესიული ჯგუფებისათვის.

ჩვეულებრივ რაციონის ენერგეტიკულ ღირებულებასა და ენერგოხარჯვას შორის შესაბამისობა უნდა იყოს. ამ შესაბამისობის დადგენის ყველაზე ეფექტური საშუალებაა სხეულის მასის კონტროლი.

გთავაზობთ სხეულის მასის ნორმებს 20-30 წლის ქალებისათვის.

სიმაღლე (სმ)	წონა (კგ): ვიწრო ძვლოვანი (ასთენიკები)	წონა (კგ): ნორმალური ძვლოვანი (ნორმოსთენიკები)	წონა (კგ): ფართო ძვლოვანი (ჰიპერსთენიკები)
152,5	47,8	54,0	59,0
155,0	49,2	55,2	61,6
157,5	50,8	57,0	63,1
160.0	52.1	58,5	64,8
162,5	53,8	60.1	66,3
165,0	53,3	61,8	67,8
167,5	65,6	63,0	69,0
170,8	57,8	64,0	70,0
172,5	59,0	65,2	71,2
175,0	60,3	66,5	72,5
177,5	61,5	67,7	73,7
180,0	62,7	68,9	74,9

30 წლის ზემოთ ქალებისათვის დასაშვებია წონის მომატება მოცემულთან შედარებით 2,5-დან 5 კგ-მდე. როდესაც მიღებული საკვების კალორიულობა აჭარბებს დახარჯული ენერგიის რაოდენობას 15 პროცენტით ვითარდება ჭარბი წონა, ხოლო როდესაც ეს მაჩვენებელი 15 პროცენტზე მეტია, უკვე საქმე გვაქვს დაავადებასთან — სიმსუქნესთან.

არაადეკვატური კვება და ჰიპოდინამია ხელს უწყობს სიმსუქნეს და მრავალი დაავადების რისკ-ფაქტორად გვევლინება.

როცა ჭარბი წონა გაწუხებთ, მიღებული კალორიების რაოდენობა უნდა დაიყვანოთ 2000 კკალ-მდე, თუ მუშაობთ, ხოლო თუ არ მუშაობთ და ენერგიის ხარჯვა არ გიხდებათ, მაშინ — 1500 კკალ-მდე.

ზედმეტწონიანებისათვის ძირითადი საკვები ნივთიერებები (ცილები, ცხიმები, ნახშირწყლები) რაციონში უნდა შედიოდეს შემდეგი პროპორციებით:

ცილები — 70-75 გ. ცილების წყაროა ხორცი, რძე და რძის პროდუქტები.

ცხიმები — 70-75 გ. აქედან ნახევარი აუცილებლად მცენარეული წარმოშობისა უნდა იყოს.

ნახშირწყლები — 250-300 გ მიიღოთ ძირითადად ხილის, ბოსტნეულისა და ჭვავის პურის სახით. ძირითადი საკვები ნივთიერებების ამ რაოდენობით მიღება წონაში დაგაკლებინებთ.

დიეტის დაცვის პერიოდში უნდა ერიდოთ შაქარს, ტკბილეულს, თეთრ პურს, მწარეს, მჟავეს, შემწვარს. სასურველია წყლის მაგივრად მიირთვათ ბორჯომი, ასევე სასურველია ვარჯიში. კიდევ ერთი რჩევა: დიეტის დაცვის დროს რეკომენდებულია ადამიანმა მეტი მოცულობით მიიღოს ნაკლებ კალორიული საკვები — ხილი და ბოსტნეული.

გთავაზობთ დიეტას, რომელიც აკმაყოფილებს ზემოთ აღნიშნულ მოთხოვნებს. შეგიძლიათ მისი ეფექტიანობა თქვენს თავზე შეამოწმოთ. თუ ზუსტად დაიცავთ ჩვენს დიეტას, გაძლევთ წონაში დაკლების გარანტიას (6 კგ. 8 დღეში), თუ რა თქმა უნდა, ჯანმრთელი ადამიანი ბრძანდებით და ნივთიერებათა ცვლა დარღვეული არა გაქვთ.

* * *

I დღე

კომბოსტო 200 გ.
სტაფილო 100გ.
ვაშლი 200 გ.
ნადუღი 200 გ.
ძროხის ხორცი 250 გ.
ხილის წვენი 200 გ.

II დღე

ჭარხალი 100 გ.
ვაშლი 1/2 კგ.
რძე 1 ლიტ.
ყველი 100 გ.
ჭვავის პური 100 გ.

III დღე

5 ჭიქა ჩაი (უშაქრო)

IV დღე

ხაჭო 200 გ.
მაწონი 100 გ.
ვაშლი 1 კგ.

V დღე

კომბოსტო 200 გ.
სალათა (ფურცლები) 100 გ.
ძროხის ხორცი 350 გ.
მაწონი 100 გ.
ჭვავის პური 100 გ.

VI დღე

ბრინჯი 200 გ.
რძე 1 ლიტ.
ხაჭო 200 გ.
ვაშლი 200 გ.
ჭვავის პური 100 გ.

VII დღე

5 ჭიქა ჩაი (უშაქრო)

VIII დღე

კომბოსტო 200 გ.
წიწიბურა 100 გ.
ვაშლი 200 გ.
ძროხის ხორცი 300 გ.
ჭვავის პური 100 გ.

პროდუქტები შეგიძლიათ მიირთვათ მთელი დღის განმავლობაში სურვილის მიხედვით. სულ ცოტა ხუთჯერ მაინც დღის განმავლობაში. უმჯობესია 6 საათის შემდეგ აღარ ჭამოთ, მაგრამ თუკი დაწოლის წინ მიირთმევთ 1 ჭიქა მაწონსა და 1ცალ ორცხობილას, დამიჯერეთ, არაფერი დაშავდება.

დიეტა ბუნებრივია, გარკვეულ სიფრთხილეს მოითხოვს. გირჩევთ დიეტის დაცვის დაწყებიდან ერთი კვირის შემდეგ კონსულტაციისათვის მიმართოთ ექიმ-დიეტოლოგს.

მანანა ბოგეჯიშვილი,
კვების ექიმი

ეროვნული ბიბლიოთეკა

გამოგადგებით

● დაჭრილი ხახვი სწრაფად სპობს მაცივარში უსიამოვნო სუნს.

● თუ ჭიანჭველები გაწუხებენ, კარადაში შედეთ მარილიანი თევზი, მაგრამ თევზის სუნი სხვა პროდუქტსაც რომ არ გადაედოს სჯობს მიაკვლიოთ, საიდან მოძვრებიან ისინი სახლში და იქ დაუდოთ ეს მარილიანი თევზი. ლაშქრობისას პროდუქტებიან ჩანთას ჭიანჭველები ვერ მიეკარებიან, თუ მის გარშემო მოაფრქვევთ დაძწვარი ხის ფერფლს.

● ბოსტნეული უფრო რბილი და სასიამოვნო გემოსი იქნება, თუ ძღულარეში მოხარშავთ და ხარშვისას დაუმატებთ რაფინადის ნატეხს.

● თუ გიხდათ კიტრი ქორფა იყოს, „კუდით" ჩააყუდეთ ცივ წყალში. წყალი კი ყოველდღე უცვალეთ.

● სახეს საუკეთესოდ წმენდს ცაცხვის ყვავილის ნაყენი. იგი სახეს იცავს ინფექციისაგან, ასეთ ნაყენს თმაზეც ივლებენ.

● ასი წლის წინ „ხუცია" ურჩევდა ქალებს ფერადი აბრეშუმის ქსოვილისაგან შეკერილი კაბები, თავსაფრები და სხვა, რეცხვისას რომ არ გახუნდეს, კარტოფილი გახეხეთ, გამოწურეთ წვენი, ნელთბილ წყალში ჩაასხით და უსაპნოდ გარეცხეთო. სცადეთ, იქნებ გამოგადგეთ!

მარილებისათვის

1 სუფრის კოვზი წიწიბურა (გრეჩიხა) ჩავყაროთ ჩაის ჭიქაში და ხახევრამდე დავასხათ მაწონი (მზადდება სალამოთი), დაწოლამდე რამდენჯერმე მოვურევთ, დილით გადავავსებთ მაწვნით, მოვურევთ და დავლევთ დილით, უზმოზე, 10 დღის განმავლობაში. ათ-ათი დღის შესვენების შემდეგ შეიძლება გავიმეოროთ მეორე მესამე კურსი.

გამოგადგებით

უკანასკნელ წლებში საგრძნობლად იმატა ჰერპეს ზოსტერით დაავადების შემთხვევებმა, რის გამოც საჭიროდ მივვაჩნია მივაწოდოთ მკითხველს ელემენტარული ცნობები ვირუსულ დაავადებათა ამ ჯგუფის შესახებ.

ჰერპეს ზოსტერი

ჰერპესი (ბერძნული სიტყვაა, ნიშნავს მცოცავს) აერთიანებს ორ დაავადებას: მარტივი ჰერპესი და ჰერპეს ზოსტერი.

მარტივი ჰერპესით დაავადება უფრო ხშირია. იგი ვლინდება წვრილბუშტუკოვანი გამონაყარის სახით ტუჩის კუთხეებზე, ცხვირის ნესტოებზე და ნიკაპზე. დაავადება შეიძლება განვითარდეს გაცივების შედეგად, მაგრამ უფრო ხშირად იგი თან ახლავს სხვადასხვა სახის ინფექციას — გრიპს, პნევმონიას, მენინგიტს და სხვ. მარტივი ჰერპესის გამომწვევი ვირუსი ორგანიზმში ხვდება ბავშვობის ასაკში და მთელი ცხოვრების განმავლობაში არსებობს მასში, მაგრამ დაავადებას იწვევს მხოლოდ გარკვეულ პირობებში.

ჰერპეს ზოსტერი ვირუსული დაავადებაა (ამ დაავადებით ძირითადად ავადდებიან ზრდასრულ ასაკში, რომელსაც იწვევს ჩუტყვავილას ვირუსი. მისი წინაპირობა ბავშვობაში გადატანილი ჩუტყვავილას მიმართ ჩამოყალიბებული არასრულყოფილი იმუნიტეტია. ხშირად დაავადებულ პირებთან კონტაქტში მყოფი ბავშვები ავადდებიან ჩუტყვავილათი. ჰერპეს ზოსტერი გამოვლინდება ბუშტუკოვანი გამონაყარის სახით, მაგრამ ამ შემთხვევაში გამონაყარი განლაგებულია სხვადასხვა ნერვის გაყოლებაზე.

ჰერპეს ზოსტერის გამომწვევი ვირუსი კანის და ლორწოვანის გზით ხვდება ორგანიზმში, აღწევს თავისა და ზურგის ტვინს. კანზე გამონაყარი წარმოადგენს ამ დაავადების მხოლოდ გარეგან გამოვლინებას, ძირითადად კი ზიანდება ნერვული ქსოვილი. ამიტომ მას ერთდროულად მკურნალობენ ნევროპათოლოგები და დერმატოლოგები.

დაავადება იწყება საერთო სისუსტით, სიცხის მომატებით, თავის ტკივილით, რის ფონზეც დაზიანებულ ნერვულ ტოტების გაყოლებაზე ჩნდება წვის, ჩხვლეტის შეგრძნებები და ძლიერი ტკივილი. შემდეგ კანზე ჩნდება ვარდისფერი ლაქები, რომელთა ზედაპირზე 24 საათის განმავლობაში წარმოიქმნება, მჭიდროდ განლაგებული ბუშტუკების ერთიანი ჯაჭვი. დაავადებისას ყველაზე ხშირად ზიანდება ნეკნთაშუა ნერვები. ზოგ შემთხვევაში გამონაყარი ფარავს მთელ გვერდს, მაგრამ ჩვეულებრივ ზიანდება მხოლოდ 2-8 ნეკნთაშუა ნერვი. დაავადების დაწყებიდან რამდენიმე დღის შემდეგ ბუშტუკების შემადგენელი სითხე იმღვრევა, 6-8 დღის შემდეგ ბუშტუკები ხმება და მათ ადგილას დარჩენილი ქერქი ძვრება მესამე კვირის ბოლოს. ცალკეულ შემთხვევებში (განსაკუთრებით მოხუცებში) ნევრალგიური ტკივილები შეიძლება რამდენიმე თვე გაგრძელდეს.

მნიშვნელოვნად მძიმედ მიმდინარეობს დაავადება სახისა და თავის მიდამოში გამონაყარისას. ინტენსიურ ნევრალგიურ ტკივილს, მოჰყვება შუბლის კანის, ქუთუთოების, საფეთქლის მიდამოს, ცხვირის არეში სიწითლე და შეშუპება, რასაც თან ერთვის აღნიშნულ მიდამოებში უკვე ნახსენები ბუშტუკების ჯაჭვების წარმოქმნა. მცირე ზომის ბუშტუკები შეიძლება წარმოიქმნან თვალის რქოვანას კიდეზეც, რაც საკმაოდ საშიშია და საჭიროებს სასწრაფო ზომების მიღებას. ასევე დიდ ყურადღებას ითხოვს გამონაყარი ყურის მიდამოში, გარეთა სასმენ მილში, პირის ღრუს ლორწოვანაზე. ამ დროს გამონაყარს თან ერთვის სმენისა და სახის ნერვების დაზიანება, ჰერპეს ზოსტერის ასეთი ტიპი საჭიროებს აქტიურ სტაციონარულ მკურნალობას, რადგან სწორედ ეს ფორმა რიგ შემთხვევაში რთულდება ტვინის ანთებით.

ამგვარად ყოველთვის უნდა გვახსოვდეს ჰერპეს ზოსტერის გართულების შესაძლებლობა, რის გამოც დროულად უნდა მივმართოთ ექიმს.

მკურნალობისას ადგილობრივად გამოიყენება: ინტერფერონის საფენები, ოქსალინის მალამო, ასკილის ზეთი და სხვა. ზოგადი მოქმედების პრეპარატებიდან საჭიროა: სალიცილატების, ანალგეტიკების და „ბ" ჯგუფის ვიტამინების გამოყენება. მეორადი ინფექციის თავიდან ასაცილებლად იყენებენ ფართო სპექტრის ანტიბიოტიკებს. საკმაოდ ეფექტურია ქართველ ვირუსოლოგთა მიერ შექმნილი პრეპარატი პლაფერონი ინექციების, მალამოების და საფენების სახით.

ამა თუ იმ დანიშნულების მიზანშეწონილობის საკითხის გადაწყვეტა შეუძლია მხოლოდ ექიმს. თვითმკურნალობის სხვადასხვა მეთოდების გამოყენებამ კი შეიძლება მხოლოდ გაართულოს ავადმყოფის მდგომარეობა.

ნუნუ ლაითაძე,
ექიმი-ნევროპათოლოგი,
მედიცინის მეცნიერებათა კანდიდატი.

სიყვარულს გაფრთხილება უნდა

მკითხველო, ამ ბარათების ავტორები თქვენს გამოხმაურებას ელიან

შეყვარებული მყავდა

მოხდა ისე, რომ დავშორდით და ცალცალკე ოჯახები შევქმენით, მიზეზი დღესაც არ ვიცი.

ახლა შუახნის ქალი ვარ. შვილებიც მყავს და შვილიშვილებიც. მწარე გამოცდილებით ვამტკიცებ, თურმე სიყვარულს სათუთი მოვლა სჭირდება. მე ვერ მოვუარე, უმეცარი ვიყავი და ვერ განვჭვრიტე, ცეცხლს რომ ვეთამაშებოდი, რომლის ჩაქრობა შემდეგ გამიჭირდებოდა და მთელი სიცოცხლის მანძილზე გულში იგიზგიზებდა.

ცხოვრებამ აღმა-დაღმა მატარა. ძნელი იყო შვილების გაზრდა, ოჯახის გაძღოლა, ყველაზე მძიმე კი, იმ მტკივნეული საიდუმლოს ტარება, რომელსაც სიყვარული ჰქვია, და რომელიც დღემდე ვერ გადავხარშე.

მის დანახვას ახლაც ვნატრობ, ღამე სიზმარში ვხედავ. მერე როცა ვიღვიძებ, ტირილი მინდება. აი, ჩემი შეცდომა, სათავეში რომ დავუშვი და მისი გამოსწორება შეუძლებელია. მით უფრო ჩემთვის, ქართველი დედისთვის.

ამიტომ, ვინც ძლიერ სიყვარულს არ გაუფრთხილდება, ის სიყვარულის ღირსიც არ არის, ამ აზრით ვიმაგრებ გულს.

ჩემი საიდუმლო, ჩემი ტკივილი, ჩემი წმინდა სიყვარული ალბათ სამარეში ჩამყვება.

მანანა ი.
თბილისი

ვერ შევურიგდები

თბილისში ქირით ვცხოვრობდი, ვმუშაობდი და თან ვმეცადინეობდი, დაუსწრებლად ვაპირებდი უმაღლესში შესვლას. შემიყვარდა სტუდენტი ვაჟი, ისიც ჩამოსული იყო, უფრო შეძლებული ოჯახიდან და დეიდასთან ცხოვრობდა.

ერთმანეთი სიგიჟემდე გვიყვარდა. მას მძიმე ხასიათი ჰქონდა. მე დამთმობი და ალერსიანი. ამიტომ ერთმანეთს ვუგებდით.

ერთ დღეს მივხვდი, ფეხმძიმედ ვიყავი. შემეშინდა, წარმოვიდგინე ჩემები, მერე მთელი სოფელი. მე იქ უკანონო შვილით არავინ მიმიღებდა. ვაჟა კი რატომღაც ხელისმოწერას აგვიანებდა.

და აი, მისიანებმა ჩემი არსებობა გაიგეს. სასტიკი წინააღმდეგი წავიდნენ უსწავლელი, ღარიბი გოგოს რძლობისა. ცხრა თვე ტირილში და მისი დეიდის კართან ხვეწნა-მუდარაში გავატარე. ამაოდ.

ბიჭი მეყოლა. დედ-მამამ არ მიმიღო. კეთილმა ადამიანებმა შემიფარეს. მიუხედავად ამდენი დამცირებისა, ბავშვი, რადგანაც ბაბუას ჰგავდა, მისი სახელი დავარქვი. ახალგაზრდული გულუბრყვილობით ვფიქრობდი, იქნებ გული მოულბეს და შეგვირიგონ-თქო. მაგრამ არა...

ვაჟას ჩვენთან აღარ უშვებდნენ. ბავშვს დიდი გაჭირვებით ვზრდიდი, თან ვმუშაობდი, თან დაუსწრებლად ვსწავლობდი.

ერთ დღეს ის მთვრალი მოვიდა. ბავშვი ინსტინქტურად გაიქცა და ფეხებზე მოეხვია. ამის შემდეგ სისტემატურად მოდიოდა. ხშირად ნასვამი იყო და დახმარების მაგიერ ფულს იქით მთხოვდა. მერე დედამისი და დეიდა გვეჩხუბნენ. ვაჟას ცოლ-შვილი რომ ძალიან უყვარდა და მამას გვარი უნდა მიეცა შვილისთვის, სასაცილოდ არ ეყოთ. ისინი მდიდარ საცოლეს ურჩევდნენ, მაგრამ ის არ უჯერებდა.

ახლა ვაჟა გალოთებულია. მისი დარდით დედ-მამა დაავადებული და დაბეჩავებული. მე კი ვარსკვლავივით ბიჭს ვზრდი, უკვე 15 წლისაა. ვმუშაობ სკოლაში პედაგოგად, ბინაც მივიღე.

ვაჟას მშობლები დაა ნათესავები მეხვეწებიან შევურიგდე, იქნებ ცოლ-შვილის სიყვარულმა გამოასწოროსო.

ჩვენი დაფერფლილი სიყვარული იმ საწყალ ბიჭს აღარ გამოასწორებს. ვერ შევურიგდები, ვერც მათ ოჯახში დავადგამ ფეხს. იქნებ გამამტყუნოთ, მაგრამ მე ასე ვფიქრობ.

ნანული მ.
თბილისი

დავრჩი გაუთხოვარი

სკოლიდან გვიყვარდა ერთმანეთი. დათო სამხედრო სამსახურში გაიწვიეს. მე სტუდენტი გავხდი. როცა ჩემი შეყვარებული დაბრუნდა, ჩვენთან მოვიდა და ხელი მთხოვა. ჩემი მშობლები სასტიკი წინააღმდეგი წავიდნენ, უსწავლელს შვილს ვერ გავატანთო. მერე მე მეხვეწა — გავიპაროთო. მეც ცივი უარით გავისტუმრე. ვერ წარმომედგინა, სტუდენტი ტექნიკუმდამთავრებულს წავყოლოდი. სიყვარული, რა თქმა უნდა, მეორე პლანზე გადავწიე.

განაწყენებულმა დათომ დატოვა საქართველო და მოსკოვში ჩააბარა გამოცდები სამედიცინო ინსტიტუტში.

როცა ჩვენებმა გაიგეს, დათო მოსკოვში, სამედიცინოზე სწავლობსო, სიძედ მოინდომეს და სასწრაფოდ შეუთვალეს, ჩამოდიო.

ყველას გასაოცრად, ვაჟმა ცივი უარი შემოთვალა — არ მინდა ისეთი მეუღლე, რომელიც ჩემს წმინდა სიყვარულს დიპლომზე და კარიერაზე გაცვლისო.

მე და ჩემი მშობლები ცუდ დღეში ჩავვარდით, რადგანაც დათოს გარდა სხვა ვერ წარმომედგინა ქმრად.

ახლა, ორივე უმაღლეს დამთავრებული ვართ. მე გაუთხოვარი, ის — უცოლო. მე ყოველდღე მაკლდება ქულები, მას პირიქით — ემატება. მშვენიერი ვაჟკაცი დადგა, ლამაზი, განათლებული. ჩვენს უზარმაზარ საავადმყოფოში გამორჩეულ საქმროდ ითვლება.

მე სიგიჟემდე მიყვარს, მასაც ვუყვარვარ, მაგრამ რა ძალამ უნდა შეგვარიგოს, არც ერთს ქედის მოხრა არ გვინდა.

ალბათ, მე მეკუთვნის პატიება ვთხოვო... თქვენ რას მირჩევთ, როგორ მოიქცეოდით ჩემს ადგილზე?

ხათუნა ჭ.
თბილისი

ეროვნული ბიბლიოთეკა

კინოკალეიდოსკოპი

რიჩარდ გირი

ლამა რომ არა...

პოპულარული ამერიკელი მსახიობის, რიჩარდ გირის სახელი კარგა ხანია ცნობილია კინომოყვარულთა წრეში ფრენსის ფორდ კოპოლას ფილმიდან „კლუბი კოტონი“, მაგრამ ფართო მაყურებლის, უფრო კი მშვენიერთა სქესის წარმომადგენელთა განსაკუთრებული ყურადღება მან მიიპყრო ედვარდ ლუისის როლით ჰარი მარშალის სურათში „ლამაზი ქალი“.

ერთ მშვენიერ დღეს რიჩარდ გირმა გადაწყვიტა (ალბათ ჰოლივუდის ცნობილი კინოვარსკვლავის შირლი მაკლეინის გავლენით, რომელმაც განაცხადა, რომ სწამდა სულთა გადანაცვლება)... ლამაისტი (ლამების მიმდევარი) გამხდარიყო. დალაილამას მიმდევართა ჯგუფში გატარებული რამდენიმე თვის შემდეგ ყოფილმა „ამერიკელმა ჟიგოლომ“, „ოფიცერმა და ჯენტლმენმა“ სრული სერიოზულობით განაცხადა, რომ მისი მომავლის ბედი სწორედ ლამამ გადაწყვიტა. კითხვაზე, ხომ არ მოითხოვდა მისგან სარწმუნოებრივი თავდადება, უარი ეთქვა მსახიობობაზე, სულიერმა მასწავლებელმა ურჩია გაეგრძელებინა გადაღებები და რიჩარდ გირიც, მის მრავალრიცხოვან თაყვანისმცემელთა გასახარად, კვლავ დაუბრუნდა კინოს.

გულგრილი ბილი

ამერიკის შეერთებულ შტატებში, სადაც სტატისტიკას თუ ვერწმუნებით, უკვე 8 მილიონზე მეტი ამერიკელი სარგებლობს ვიდეოკამერით. სატელევიზიო კომპანია ABC-მ შექმნა სპეციალური პროგრამა „ამერიკის ყველაზე სასაცილო სამოყვარულო ვიდეო ფილმები“. გამარჯვებულთათვის დაწესებულია ჯილდო – 10 ათასი დოლარი. (ამ ფულით აშშ-ში 15-20 ვიდეოკამერის შეძენა შეიძლება). პრემიის ერთ-ერთი ლაურეატი გახდა ბილი ვულფი ოჰაიოს შტატიდან, რომელმაც ვიდეოფირზე გადაიღო თავისი ცოლი მეტად დრამატულ მომენტში, როცა ქალს თმები ჩაუყვა ჭურჭლის სარეცხ მანქანაში. იმის ნაცვლად რომ გამწარებულ ცოლს მიხმარებოდა, გულგრილად იღებდა ამ ეპიზოდს ვიდეოკამერით.

„ოღონდ იზაურა მყავდეს კარგად და...“

...თქვა ერთმა ენამოსწრებულმა ამ ორიოდე წლის წინათ, როცა ეკრანებზე პირველად გამოჩნდა ეს სათნო ქალიშვილი ბრაზილიურ ტელესერიალში „მონა იზაურა“. ხუმრობა ხუმრობად დარჩა და, მთელი ორი კვირის განმავლობაში, სადამოობით, როცა ცისფერ ეკრანზე „დაჩაგრული“ მონა ქალი უნდა გამოჩენილიყო, ქუჩებში და ტრანსპორტში უჩვეულო ხალვათობა იგრძნობოდა. ბევრის მნახველი, კარგი გემოვნების მაყურებელი, მართალია, ქილიკობდა ფილმის პრიმიტიულობაზე, მაგრამ მაინც არ ტოვებდა არც ერთ სერიას, თურმე ნუ იტყვით და, პორტუგალიის პრემიერ მინისტრს მარიო სუარეშს ერთხელ კაბინეტის სხდომაც კი შეუწყვეტია, რომ „იზაურას“ მორიგი სერია არ გამორჩენოდა. ფიდელ კასტროს ახალგაზრდა მსახიობი ლუსელია სანტოსი სადილადაც კი მიუწვევია, ხოლო ჩინეთში სამასმა მილიონმა ტელემაყურებელმა იგი ერთსულოვნად დაასახელა „წლის საუკეთესო მსახიობად“ და სტუმრად ჩასულს, როგორც გაზეთები წერდნენ, იმპერატორის სადარი პატივი მიაგო. ფილმმა „მონა იზაურა“ ლუსელია სანტოსის მონაწილეობით უდიდესი წარმატებით იმოგზაურა მსოფლიოს 128 ქვეყანაში.

დღეს ლუსელია სანტოსს თავის ახალ ფილმში იღებს ცნობილი ბრაზილიელი რეჟისორი პაულუ ტიაგუ. იგი ალსინოო არაუჯის სცენარის მიხედვით ესპერიტუ-სანტუს შტატის დედაქალაქ ვიტორიაში დგამს სურათს „ქალიშვილები დახვეწილი განათლებით“, მასში ლუსელია სანტოსს პარტნიორობას უწევენ ნორმა ბენგელი და მარია ზილდა.

ბრაზილიის მმართველი ორგანოები, როგორც წესი, არ მონაწილეობენ კინოძრეწველობის დაფინანსებაში, მაგრამ ამჯერად, ესპერიტუ-სანტუს შტატის ხელმძღვანელობამ განაცხადა, რომ თავის თავზე იღებს საერთო ხარჯების (450 ათასი დოლარი) 30 პროცენტს. ადვილი მისახვედრია, რომ ეს მათი მხრიდან მხოლოდ კეთილშობილური ჟესტი კი არ არის, არამედ იმ რეკლამის საფასურია, რომელსაც საქვეყნოდ განთქმული მსახიობი ქალი გაუწევს მათ ქალაქს. ფილმში ხომ ნათლად აისახება მისი შემოგარენი, ლაჟვარდოვანი ზღვა და ოქროსფერი ქვიშით დაფარული პლაჟები, რაც უთუოდ მოიზიდავს მრავალ ტურისტსა და დამსვენებელს.

მოამზადა
ლია ენუქიძე

ეროვნული ბიბლიოთეკა

სასარგებლო რჩევები

თითქმის ყველა ქვეყნის ხალხურ მედიცინაში ნი-ორს მრავალი სამკურნალო თვისება მიეწერება. შემოგთავაზებთ ზოგ რეცეპტს.

ჯადოსნური ნიორი

არტერიების გასაწმენდი რუსული ნაყენი

აშშ-ში ხანშიშესულებს მას ურჩევენ ყოველ 12 თვეში ერთხელ და თვლიან, რომ ის საუკეთესო საშუალებაა ინფარქტის, ათეროსკლეროზის, ჰიპერტონიული ავადმყოფობების, სტენოკარდიის წინააღმდეგ.

შუშის ქილაში ჩაყარეთ ნიორი, დაახლოებით ქილის მესამედი. გაავსეთ არყით, მჭიდროდ მოუკარით თავი, ორი კვირა გქონდეთ თბილ ადგილას, დღისით მზეზეც შეიძლება დადგათ, შემდეგ საცერში გაწურეთ.

მიღება დაიწყეთ თბილ წყალში გახსნილი 2 წვეთით ჭამამდე 20-30 წუთით ადრე. უმატეთ ყოველ დღე თითო წვეთი, ადით 25 წვეთამდე, შემდეგ ასევე თითო წვეთობით შეამცირეთ დოზა.

ნივრისა და ლიმონის ნაყენი

კიდევ ერთი საშუალებაა ათეროსკლეროზის საწინააღმდეგოდ. ერთი თავი ნიორი და ლიმონი გახეხეთ სახეხზე. დაასხით ოთახის ტემპერატურის წყალი და დახურულ ჭურჭელში შეინახეთ 2 დღე-ღამე.

მიიღეთ სუფრის კოვზით 3-ჯერ დღეში ჭამის წინ.

გრიპის თავიდან ასაცილებლად და სამკურნალოდ

ნივრის დაჩეჩქვილი (გახეხილი) კბილი მიიღება, როგორც სადეზინფექციო საშუალება. ხოლო 2-3 წვეთს ისხამენ ცხვირში დღეში 3-ჯერ.

იაპონელთა აზრით

ცხელი მოხარშული ვერმიშელი ნივრით შესანიშნავი ოფლმდენი საშუალებაა, გაციებისას.

რძისა და ნივრის სუპი (წვნიანი)

საუკეთესო საშუალებაა გლისტების მოსასპობად. განსაკუთრებით ბავშვებისათვის. აი, მისი ძველი ფრანგული რეცეპტი:

ერთი პეშვი ნივრის მსხვილი კბილები გაასუფთავეთ, დაჭერით 3-4 მილიმეტრის ნაჭრებად, შეაწითლეთ, ისე, რომ არ დაგეწვათ მცენარეულ, უმჯობესია ზეითუნის ზეთში. ქვაბში, რომელშიც ასხია ლიტრა ცივი რძე, ჩაყარეთ ეს მოშუშული ნიორი და რძე მიიყვანეთ ადუღებამდე. გადმოდგით. ორი კვერცხის გული კარგად ათქვიფეთ, ჩაასხით რძეში და ურიეთ. მარილი და წიწაკა უყავით გემოვნებით. სუფრაზე მიიტანეთ შემწვარ პურთან (გრენკი) ერთად.

ხველების საწინააღმდეგოდ

ყივანა ხველის დროსაც კი ნივრის 11 კბილი და ერთი თავი საშუალო ზომის ხახვი მოხარშეთ ლიტრ რძეში დარბილებამდე. გაწურეთ, დაუმატეთ, თაფლი გემოვნებით. უნდა მიიღოთ აუცილებლად თბილი, საათში თითო სუფრის კოვზი.

კბილის ტკივილისას

ნივრის ნაჭერი ჩაიდეთ მტკივანი კბილის ღრუში.

კიდევ ორი საინტერესო ფაქტი:

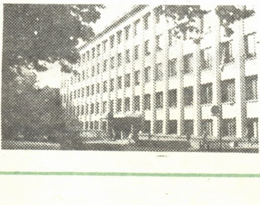
იოგები გვირჩევენ პირის ღრუს დისბაქტერიოზთან საბრძოლველად კბილის გახეხვის შემდეგ გულდასმით დავღეჭოთ ნიორი —დილით უზმოზე და საღამოს ძილის წინ.

ხოლო ძველად რუსეთში მეჭეჭების და ბებერების გასაქრობად იყენებდნენ ახალი ღორის ქონში შერეულ დანაყულ ნიორს. და, მაინც რაკი ყველა ორგანიზმი ღრმად ინდივიდუალურია, ნუ დაგეზარებათ რჩევა ჰკითხოთ ექიმს.

გუასილის დროს

გარჩეული ნივრის კბილი ჩადეთ გადამდნარ ღორის ქონში, ვაზელინში ან მცენარეულ ზეთში და, როგორც სანთელი, ისე გაიკეთეთ მთელი ღამის განმავლობაში.

ჟურნალ „ზდოროვიეს“ მიხედვით



რედაქციის მისამართი:
380096, ქ. თბილისი,
მ. კოსტავას ქ. № 14

ტელეფონები:
რედაქტორის
99-98-71;
პ. მგ. მდივნის
99-71-68
ცნობებისათვის
98-95-79

მასალები გადაეცა ასაწყობად 31.01.92 წ.
ჟურნალი ხელმოწერილია დასაბეჭდად
20.03.92 წ. ქაღალდის ზომა 60×90 1/8
ფიზიკური ნაბეჭდი ფურცელი 3. სააღრიცხვო-საგამომცემლო თაბახი 5,5. ტირაჟი 68000, შეკვ. 106.

ეროვნული ბიბლიოთეკა

მოდები

ცნობილი ფრანგი მოდელიორის კარლ ლაგერფელდის კოლექციიდან

სელის შავი, მოკლე ჟაკეტი და შარვალი ბამბის პოპლინის თეთრი ბლუზით

წითელი და შავი ბამბის, ვისკოზისა და ლაიკრასგან შეკერილი ორნაწილიანი კოსტიუმი — ბოლერო და სახელოიანი მაისური.

ბამბისა და ლაიკრასაგან შეკერილი კაბა. შავი ჟორჟეტის მოკლე კორსეტი ნაკეცებითა და არშიებით.

625/23

ინდექსი 76178

ეროვნული ბიბლიოთეკა

ყურადღება, ყურადღება, ყურადღება, ყურადღება!

აბა გაიხსენეთ, ვისგან გაიგეთ პირველად ახალი ამბავი? რა თქმა უნდა, ცოლისაგან. ვინ გითხრათ, სად რა იყიდება და როგორ? რა შემოდის მოდაში და რა გადის მოდიდან?

ვისი გავლენით შეიძინეთ ის, რაც ახლა სიამოვნებას განიჭებთ?
რა თქმა უნდა, ქალია ინფორმაციის, რეკლამის მთავარი წყარო.
ჰოდა, თუ გსურთ თქვენმა რეკლამამ ყველაზე ეფექტურად იმუშაოს, მიაკითხეთ

„საქართველოს ქალის"

რედაქციას. იგი საქართველოში ყველაზე დიდი ტირაჟით ვრცელდება.

„საქართველოს ქალი"

თქვენი ყველაზე საიმედო მეგობარია.
რეკლამას შეგიძლიათ დაურთოთ ფერადი ან შავ-თეთრი ფოტო.
ფოტოს დამზადება შეგიძლიათ თვით რედაქციას მიანდოთ.
არ ინანებთ. რედაქციაში ამ საქმის დიდოსტატები არიან.
შეგიძლიათ ქორწილის, ბავშვის შეძენის და სხვა სასიხარულო თარიღები მიულოცოთ თქვენს ახლობლებს.

ჩვენი მისამართია: მ. კოსტავას ქ. № 14. V სართული.
ტელეფონები: 99-98-71, 99-71-68, 98-95-79.

ფასი 3 მან.