645
1995

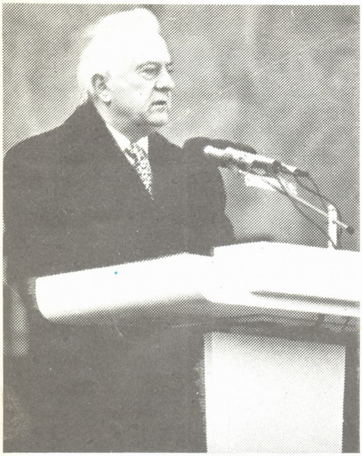
ეროვნული ბიბლიოთეკა

საქართველოს ქალი

1995
10-12

ეროვნული ბიბლიოთეკა

ედუარდ შევარდნაძე



მე, საქართველოს პრეზიდენტი, ღვთისა და ერის წინაშე ვაცხადებ, რომ დავიცავ საქართველოს კონსტიტუციას, ქვეყნის დამოუკიდებლობას, ერთიანობასა და განუყოფლობას, კეთილსინდისიერად აღვასრულებ პრეზიდენტის მოვალეობას, ვიზრუნებ ჩემი ქვეყნის მოქალაქეთა უსაფრთხოებისა და კეთილდღეობისათვის, ჩემი ხალხის, ჩემი მამულის აღორძინებისა და ძლევამოსილებისათვის.

● ბატონი ედუარდ შევარდნაძე მეუღლესთან ერთად

საქართველოს პრეზიდენტის ედუარდ შევარდნაძის ფიცი წარმოთქმული 1995 წლის 26 ნოემბერს თბილისში, პარლამენტისა და პრეზიდენტის სასახლის წინა მოედანზე ღვთისა და ერის წინაშე

ძვირფასო ბატონო ედუარდ!

ახლა, როცა დამთავრდა მღელვარე წინასაარჩევნო მარათონი, როცა საქართველოს ხალხმა კიდევ ერთხელ გამოიჩინა სიბრძნე, შეუმცდარი ალღო და გააკეთა ერთადერთი სწორი არჩევანი — რესპუბლიკის პრეზიდენტად აგირჩიათ თქვენ, მსოფლიოში აღიარებული პოლიტიკოსი და ქვეყნის მართვის დიდოსტატი, ანუ ხელიდან არ გაუშვა ისტორიული შანსი, რომლის მსგავსი ჩვენისთანა პატარა ქვეყანას საუკუნეებში ერთხელ თუ ეძლევა და რომლის გამოუყენებლობას შესაძლოა რამდენიმე ათეული წლით შეეფერხებინა ქვეყნის წინსვლა, ჩვენ არ შეგვიძლია არ გამოვხატოთ ჩვენი თანადგომა და განსაკუთრებული სიხარული ამ ფაქტის გამო.

განსაკუთრებულს იმიტომ ვამბობთ, რომ თქვენ ყოველთვის, მაშინაც კი, როცა ქვეყანას ძალიან უჭირდა და ზოგმა მოღვაწემ ადვილად გაიმეტა ქართული კულტურა, როცა ჟურნალი „საქართველოს ქალი“ გასაგები მიზეზების გამო თითქმის დახურვის პირას მივიდა, თქვენ სხვებზე შორს გაიხედეთ, თქვენ ბრძანეთ, რომ არ შეიძლება მხარში არ დავუდგეთ საქართველოში ქალებისა და ოჯახისათვის გამომავალ ერთადერთ ჟურნალს, რომელიც უყვარს მკითხველს, რადგან როგორიცაა ქალი, ოჯახი, ისეთია ქვეყანა.

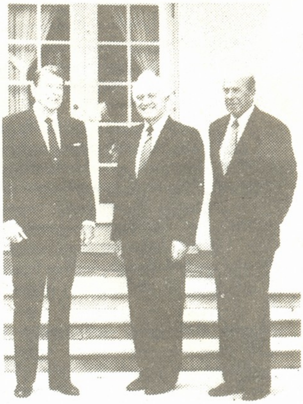
თქვენმა მაშინდელმა რაინდულმა თანადგომამ იხსნა ჩვენი ჟურნალი დახურვისაგან.

იმედი დიდი ძალაა, ჩვენ არც ახლა ვკარგავთ თქვენი მაღალი ყურადღების იმედს, რადგან დარწმუნებული ვართ, არც ახლა ეტყვით უარს საქართველოს ქალთა ჟურნალს იარსებოს და იმედის სხივი შეიტანოს მისი მკითხველის — ანუ სულ ცოტა ნახევარი საქართველოს მშვენიერი ნახევრის დაღლილ და მომლოდინე გულში.

„საქართველოს ქალის“ რედაქცია, მისი ავტორთა კოლექტივი და ასი ათასობით მკითხველი ვუერთდებით საერთო სახალხო სიხარულს თქვენი პრეზიდენტად არჩევის გამო და გისურვებთ არასოდეს მოგკლებოდეთ ხალხის სიყვარული და მხურვალე თანადგომა.

● ქალბატონი ნანული შევარდნაძე ქალიშვილთან და შვილიშვილთან ერთად

საქართველოს პრეზიდენტი



ფოტომატიანე: კადრები, რომლებმაც მსოფლიოს პრე-სის ფურცლები მოიარა

20570

გვესაუბრება პარლამენტის წევრი, ცნობილი ლიტერატორი და მთარგმნელი ქალბატონი მანანა გიგინეიშვილი

შევარდნაძისადმი თანადგომა ქვეყნისადმი თანადგომაა

— დღეს ედუარდ შევარდნაძე საქართველოს პრეზიდენტია. ქალბატონო მანანა, იქნებ გავიხსენოთ, რა ძნელ და რთულ ვითარებაში დაბრუნდა იგი საქართველოში.

— საქართველოში ედუარდ შევარდნაძის დაბრუნება გამოხატულება იყო ქვეყნისადმი მისი უსაზღვრო ერთგულებისა და თავდადებისა. თავისი პროგნოზებით საქვეყნოდ გამორჩეულ პოლიტიკოსს შეუძლებელია განუჭვრეტელი დარჩენოდა ის ინსპირირებული და დაგეგმილი დამანგრეველი პროცესები, რომლებიც თავს უნდა დასტეხოდა საქართველოს. ისიც გავიხსენოთ, დეკემბერ-იანვრის მოვლენების შემდეგ სახელმწიფოს სათავეში რა ძალები, როგორი პიროვნებები აღმოჩნდნენ.

სხვა პოლიტიკოსი შეიცდიდა და ჩამოვიდოდა პოლიტიკური კაპიტალის დაგროვების თვალსაზრისით თავისთვის უფრო ხელსაყრელ დროს. მაგრამ უშევარდნაძეოდ ბევრად უფრო მძიმე განსაცდელი გველოდა.

საზოგადოებრივი ფორმაციის შეცვლა, სამოქალაქო ომი, აგრესიული სეპარატიზმი — ეს ყველაფერი ერთმანეთს დაერთო. თითოეული ამათგანი ცალ-ცალკე კმაროდა ქვეყნის დასაქცევად.

ედუარდ შევარდნაძე რომ დაბრუნდა დანგრეულ — დარბეულ, ძმათა შუღლითა და გარეშე მტრობით გაპარტახებულ საქართველოში, მისი უპირველესი და უმნიშვნელოვანესი მიზანი იყო საერთაშორისო იზოლაციიდან ქვეყნის გამოყვანა, საერთაშორისო ურთიერთობებში ქვეყნის ჩაბმა და საერთაშორისო სტრუქტურების ამოქმედება საქართველოს საკეთილდღეოდ, მეზობელ თუ შორეულ ქვეყნებთან ურთიერთხელსაყრელ ინტერესთა დაბალანსება, პატარა ქვეყნის გეოპოლიტიკური მდებარეობითა და

საქართველოს ეროვნული ბიბლიოთეკა

კავკასიაში მისი ტრადიციული როლით, მისი კულტურული მონაპოვრით საერთაშორისო პოლიტიკური ძალების დაინტერესება.

როცა დაქცეულ საქართველოში დაბრუნდა მსოფლიო პოლიტიკაში ძვრების მონაწილე, რომელმაც დასავლეთის დიდ პოლიტიკოსთა აღიარებით ზნეობა შემოიტანა პოლიტიკაში და ადამიანური საწყისი წამოსწია, პოლიტიკოსი, რომლის პიროვნულ ადამიანურ კონტაქტებსა და პირადი ურთიერთობის უნარს საგანგებოდ აღნიშნავენ, — მას ავკიდეთ ყველა ჩვენი შეცდომა. ჩვენ მას აფხაზეთის გაყიდვაც დავაბრალეთ, „ესენგისტობაც“ და ისე ვირჯებოდით, თითქოს გროზნოს მაგალითი თვალწინ არ გვქონოდეს. ბომბავდნენ სოხუმს და ალმოდებულ ქალაქში დარჩენილი ედუარდ შევარდნაძე თავისი სიცოცხლის რისკით აიძულებდა მსოფლიოს პოლიტიკურ ძალებს, არ გაეწირათ პატარა საქართველო, დაფიქრებულიყვნენ დემოკრატიისა და სამართლიანობის ხვედრზე XX საუკუნის ბოლოს. ეს ფაქტია, რომელსაც ისტორია სათანადოდ შეაფასებს.

— ბევრი რამ ვერც ადრინდელი დავუფასეთ.

— სწორედ ასე იყო. 1973 წელს, როცა საქართველოს კომპარტიის ცეკას მდივანმა XX საუკუნეს იმპერიათა ნგრევის საუკუნე უწოდა, ჩვენ, რა თქმა უნდა, ინგლისისა და საფრანგეთის ყოფილი კოლონიები და დომინიონები გაგვახსენდა. საბჭოთა კავშირის ნგრევას ვინ გაივლებდა ფიქრად. ერთ სულ მოსახლეზე წარმოებულ პროდუქტთა ზრდაზე ან საქართველოს ენერგეტიკაზე რომ ზრუნავდა, არც ეს მიგვიჩნევია სამომავლო ფიქრებად. საკავშირო გარდაქმნის იდეის მიმწოდებელი და იმპერიის დაშლის ხელშემწყობი ვიდრე ჩვენთან იყო და იმპერიას ერთგულებას უდასტურებდა, საქართველოში ტარდებოდა ექსპერიმენტები, რომლებიც საბაზრო ეკონომიკის წინამორბედი იყო. როცა რუსეთთან საქართველოს შეერთების დღესასწაულის ნაცვლად ედუარდ შევარდნაძის მოწადინებით გეორგიევსკის ტრაქტატის 200 წლისთავი აღინიშნა, — ეს შეუნიშნავიც კი დაგვრჩა. ვერც ის შევამჩნიეთ, რომ ეროვნული კულტურის ისეთ აღმავლობას, რაც იმჟამინდელ საქართველოში იყო, სხვა რესპუბლიკებში პრეცედენტი არ ჰქონია.

ვერც ქართული ენის სახელმწიფო სტატუსის გამო დაწყებულ სახალხო მოძრაობაში დავინახეთ მისი წვლილი. მზის ჩრდილოეთიდან ამოსვლის გამო ხომ ლამის ჯვარს ვაცვით, ნაცვლად იმისა, რომ ამ ფრაზას დავეფიქრებინეთ — გაგვეანალიზებინა, თუ რა შეგვიმსუბუქა ამ ნათქვამმა, იმპერიის რომელი მზაკვრული გეგმისაგან გვიხსნა.

ჩვენ მას თანადგომა დავაკელით.

— ქვეყანაც დაგვენგრა და სულიერადაც დავკნინდით.

— სულიერ ღირებულებათა დაკნინება რომ არა, ჩვენი სულიერი გაპარტახება რომ არა, ბევრ უბედურებას ავიცილებდით. სულში სისუსტე შემოგვეპარა, დავცალკევდით, გავითიშეთ შინაგანად, ერთმანეთის თანადგომის უნარი დავკარგეთ და სწორედ ამან გაუადვილა მტერს ჩვენი მიწა-წყლის დანაწილება და წაგლეჯა. ჯერ სულიერი მთლიანობა დავკარგეთ და მერე ქვეყნის ტერიტორიული მთლიანობა.

ერის სულიერი სიმტკიცე საძირკველია მისი სიმტკიცისა ყველა სფეროში: ყოფითშიც და სოციალურ-პოლიტიკურშიც.

— როგორც ბატონმა ედუარდმა აღნიშნა თავის წინასაარჩევნო გამოსვლაში, 2000 წლამდე დარჩენილი 5 წელი გადამწყვეტია, შეიძლება ითქვას, საბედისწეროა საქართველოსათვის. ამ ხუთ წელიწადში ეროვნული ხსნისა და აღორძინების პროგრამა უნდა განხორციელდეს.

— მატერიალური ნგრევის შეჩერება და დემოკრატიული სახელმწიფოს შენება უკვე რეალობაა. მატერიალურ ფასეულობებზე ზრუნვის გარეშე ქვეყანა ფეხზე ვერ დადგება. მაგრამ ამ პროცესს თუ სულიერ ფასეულობათა აღორძინება არ შეეშველა, ვერ შეჩერდება სხვა ნგრევა. ერთი დიდი მოაზროვნის ნათქვამი რომ მოვიშველიოთ, — „ჩუმი, უჩინარი, თვალით და ყურით ძნელად აღსაქმელი ნგრევა, რომლის შედეგი თვით უსაშინლესი მიწისძვრით გამოწვეულ ნგრევაზე უარესია, ეს ადამიანის სულისა და ზნეობის ნგრევაა“.

ჩვენი ქვეყნის შენების ერთ-ერთი მთავარი ძალა კულტურული ფენომენია. „გადავარჩინოთ კულტურა და კულტურა გადაგვარჩენს“ — სწორედ ამიტომ ასე მიმართა ედუარდ შევარდნაძემ საზოგადოებას — მშიერს, დათრგუნვილს, გათითოკაცებულს. კულტურა სულიერებაა. კულტურის გადარჩენა ქართველი კაცის სულის ხსნაა და საქართველოს ყოველი მოქალაქის ხსნაც არის. სადაც აგრესიაა, იქ კულტურისა და სულიერების დეფიციტია. სწორედ ამიტომ მანვე „იუნესკოს“ გენერალური მდივნის მხარდაჭერით დასაბამი დაუდო თბილისში კულტურათა მსოფლიო დიალოგს.

— ყველასთვის ნათელია, რომ ბევრად მეტი ნდობა გამოგვიცხადა მსოფლიომ, ვიდრე ჩვენი ბოლოდროინდელი ყოფით დავიმსახურეთ.

— მსოფლიო მასშტაბის პოლიტიკურ ძვრებში ედუარდ შევარდნაძის მიერ დამსახურებული ავტორიტეტი მთელ მის ერზე გავრცელდა. მოვიდა ნდობა, აღიარება, დახმარება, კრედიტები, პროექტები. ეს საერთაშორისო პოლიტიკურ ძალთა ჭეშმარიტი თანადგომაა.

საოცარი სიძნელეების გადალახვით, უდიდესი წინააღმდეგობების დაძლევით უხდება მას ქვეყნის სასიკეთოდ ყოველი ნაბიჯის გადადგმა. მაგრამ სახელმწიფოს შენების პროცესი წინ მიიწევს. ქვეყანას კონსტიტუცია აქვს, ქართული არმია ძალას იკრებს, ეროვნული ფული გვაქვს, დაიძრა რეფორმები... უკანონო შეიარაღებული ფორმირებები წარსულს ბარდება. ხორციელდება „საუკუნის პროექტი“ და ნავთობის სადინარი საქართველოზე გაივლის. ეს დიდ სიკეთეს მოუტანს ჩვენს ქვეყანას ეკონომიკური და პოლიტიკური თვალსაზრისითაც. ქართული სახელმწიფო შენდება.

— ჩვენმა ხალხმა ირწმუნა, რომ ქვეყანა სწორ გზაზე დგას. ეს არჩევნები საქართველოს მოქალაქეთა დიდი ნდობისა და დიდი იმედის გამოხატულება გამოდგა.

— არჩევნების წინაშე კი არა, — საბედისწერო არჩევანის წინაშე იდგა საქართველო. ჩვენი ხალხის სიბრძნემ იხსნა ქვეყანა. ის გეგმა, რომელიც 29 აგვისტოს ჩაიშალა, კანონიერი გზით, არჩევნებით სურდათ განეხორციელებინათ. ამის საშუალება არ მისცა ჩვენმა ხალხმა იმ დამანგრეველ ძალებს.

„სამლარიან“ საქართველოში როცა ასეთ ნდობას გამოუცხადებს ხელისუფლებას ამომრჩეველი და გუნდსაც შეუქმნის, ეს ხალხის დიდი სიბრძნისა და ქვეყნის განახლების დიდი ძალის მაუწყებელია.

დღეს საქართველოს ჰყავს პრეზიდენტი, რომლის პოლიტიკური კურსი საერთაშორისო პოლიტიკურ ძალთა თანამშრომლობისა და თანადგომის კურსია. ზნეობრივი ფაქტორის შემოჭრას პოლიტიკაში მის სახელს არა თუ უკავშირებენ ცნობილი პოლიტიკოსები, არამედ მის მიმართვე ავლენენ ზნეობრივ თანადგომას.

ედუარდ შევარდნაძისათვის თანადგომა ჩვენი ქვეყნისათვის თანადგომაა. მისი წინასაარჩევნო პროგრამის რეალიზაცია ქვეყნის აღორძინებას ნიშნავს.

ესაუბრა **ლია კაკაბაძე**

ეროვნული ბიბლიოთეკა

ფრაგმენტი მოგონებათა სარკიდან

ჩემო პატარა ნანუკა, როგორც ყველა ბავშვი, შენც ძალიან ცნობისმოყვარე ხარ და ზოგჯერ ისეთ შეკითხვებს მაძლევ, ვერ გპასუხობ. უფრო სწორად, პასუხს თავს ვარიდებ ხოლმე, რადგან საიმისოდ ჯერ ძალიან პატარა ხარ, ბები, ჩემი „გულის წიგნი" რომ გადაგიშალო. არა და, დროს ფრთები აქვს გაშლილი, მიფრინავს, მიფრინავს და... ოდესმე მართლა ხომ უნდა გიამბო, მეც მინდა იცოდე ყველაფერი ის, რაც მერე უფრო საინტერესო იქნება შენთვის.

მეგობრობაზე და მეგობარზე მიამბე რამეო, მითხარი და პასუხის მოლოდინში ძილი მოგეპარა.

დავუწერ და სასთუმალთან დავახვედრებ დილით — გავიფიქრე და მოგონებათა სარკის წინ აღმოვჩნდი, რომლის ყველა კუთხიდან ჩემი ცხოვრების კეთილი თანამგზავრი, ჩემი განუმეორებელი მეგობარი მიღიმოდა.

... ეს იყო დიდი ხნის წინ. ნაქირავები ბინა დღე-დღეზე უნდა დაგვეტოვებინა. სამაგიეროს შოვნა ძალიან გაგვიძნელდა. მოლაპარაკებულებივით ყველა ერთსა და იმავეს გვეუბნებოდა: „ბავშვი რომ არ გყავდეთ"...

შენი დედიკო ოთხი წლის იყო მაშინ. გაგვიჭირდა, მართლა ძალიან გაგვიჭირდა ბინის შოვნა.

— მიაკვლიეთ რამეს? მკითხა ერთ დღეს ჩემმა მეგობარმა-დაიკომ.

— ვერა-მეთქი, — დაღონებულმა ვუპასუხე.

— ჰო, და რაღას ყოყმანობთ, გადმოდით ჩვენთან, ცოდოა ბავშვი ასე კარდაკარ სიარულში...

როცა მეტი გამოსავალი აღარ გვქონდა, შევეხიზნეთ მის პატარა, ლამაზ ოჯახს, რომლის თავკაცმაც გულღიად, გასაოცარი ადამიანურობით მიგვიღო.

... და კარგა ხანს ვცხოვრობდით ოროთახიან ბინაში ორი ოჯახი თითო თანატოლი გოგონებით.

ერთ საღამოს, კარგად აღარ მახსოვს ნოემბრის ბოლო თუ დეკემბრის პირველი დღეები იყო. ბავშვებს ეძინათ, ჩვენ სამზარეულოს მაგიდას ვუსხედით და ვსაუბრობდით. გარეთ ციოდა. ფანჯრის შეორთქლილ მინაზე პატარა ფოთოლივით მოწებებული რაღაც შევნიშნე, დავაკვირდი, დიდი პეპელა იყო. გაოცება ვერ დავფარე, — შეხედეთ პეპელა-მეთქი. მათაც გაუკვირდათ, რაღა დროს პეპელააო. ეგეც თქვენთან შემოხიზვნას ლამობს-მეთქი.

ჩემი მეგობრის მეუღლეს ჯერ გაეღიმა, მერე შეწუხებული სახით მითხრა: — კარგი რა, ეგ სიტყვა აღარ გაიმეორო, ვინ იცის, იქნებ სულ მალე ჩვენზე უკეთესი ბინა გქონდეთო.

ჩემო ნანუ! ჩემი კეთილი მეგობრების სახელები განგებ არ ვახსენე. ახლა გეტყვი. იცი ვინ იყვნენ? შენი საყვარელი ნანუ ბები და ედუ ბაბუ. ჰო, შენი ლამაზი ნანუ ბები, რომელიც დღემდე ჩემი ნამდვილი დაიკო გეგონა და ედუ ბაბუ, ხალხის რჩეული, დღევანდელი საქართველოს ღირსეული პრეზიდენტი.

ნაზი თარგამაძე

ხალხური საუნჯე

მუმლი მუხასაო

მუმლი მუხასაო
გარს ეხვეოდაო,
მუმლი ჰქრებოდაო,
მუმლი წყდებოდაო,
ხე არ ხმებოდაო,
მუმლი მუხასაო
გარს ეხვეოდაო,
მუხა დამძიმდაო,
წყალში ჩავარდაო,
წყალი შეგუბდაო,
ნაპირს გადვიდაო,
მუმლი შეწუხდაო,
მალე დაიხრჩვაო,
მუმლი დაიხრჩვაო,
მუხა გადარჩაო.

* * *

ვაჟკაცსა უნდა უყვარდეს,
მამული, თავის ერია,
არ შედრკეს, თუნდა ბუზივით
ეხვიოს თავზე მტერია.
არ გადიწყვიტოს იმედი,
არ შეიცვალოს ფერია.
თორემ დაჰგმობს და დასწყევლის
მოძმე, ერი და ბერია.

* * *

ვაჟკაცსა გული რკინისა,
აბჯარი თუნდა ხისაო,
თვალნი ქორებულ მხედველნი,
მუხლები შევარდნისაო!

ეროვნული ბიბლიოთეკა

ტრადიციისგან მოწყვეტა

ნობელის პრემიის ლაურეატმა კონრად ლორენცმა „ცივილიზებული კაცობრიობის რვა მომაკვდინებელი ცოდვიდან“ ერთ-ერთ უმთავრეს ცოდვად ტრადიციისაგან მოწყვეტა მიიჩნია.

„შეიცან თავი შენი!“ ასეთი წარწერა იყო ანტიკური ტაძრის კარიბჭეზე და დღეს უკვე „ეს საუკუნე მეფისტოფელი“ (გალაკტიონი) გვკარნახობს წარწერას: „იყავი თავი შენი!“ ადამიანური სახის შენარჩუნება, ადამიანად დარჩენა, ბუნებრივია, მხოლოდ აწმყოთი ხედვას არ გულისხმობს.

„ადამიანი, რომელიც მოკლებულია გვაროვნულ მეხსიერებას, გადაიქცევა მანქურთად“. ეს ჭეშმარიტება ეჭვს აღარ უნდა იწვევდეს. „გვაროვნული მეხსიერება“ კი ის გზაა, რომელიც მისტიკის ენით რომ ვთქვათ, „წინა ცხოვრებაშიც“ გადის. ამ გზას მივყავართ იდუმალი, გენეტიკური ძირებისაკენ და იმ სამყაროსაკენ, რომელიც ჩვენს ბიოგრაფიას უძღოდა წინ და რომელიც ჩვენს ცნობიერებაში შემოდის ტრადიციის სახით.

მსოფლიოს ყველა რჯულის ხალხს განვითარების ნებისმიერ საფეხურზე შეუქმნია თავისი ყოფის, იდეალის, რწმენის მატარებელი ნიშნების შემცველი სოციალური ქცევის ნორმები, რომელთაც დასაბამიდან ძირითად „მელოდიად“ გასდევდა სამართლის მისტერიული გრძნობა, და რომელთან მიმართებაშიც ითხზვებოდა ცალკეულ კულტურათა სამართლისა და ზნეობის სისტემები. ხოლო რწმენა იმისა, რომ არსებობს კულტურით განპირობებული, არსებული კანონმდებლობისაგან სრულიად დამოუკიდებელი ბუნებრივი სამართალი, ამ „მელოდიის“ ღვთაებრივ წარმოშობაზე მიუთითებდა. ამდენად კაცობრიობის სულიერი გამოცდილების დაგროვების და შენახვის გზაზე აღმოჩენებიცა და გამოგონებებიც, თუკი ისინი გონივრული წვდომისა და რაციონალურ ძიებათა შედეგი იყო, ხშირად რელიგიურ ხასიათს იძენდნენ და უფრო მეტად მკვიდრდებოდნენ ტრადიციაში.

სამწუხაროდ ამ „ტრადიციად“ წოდებულ, ბუნებისგან მომადლებულ და აღზრდით გაკულტურებულ სიმდიდრეს თანდათან „ქედმაღლური განსწავლულობა“ დაუპირისპირდა, რომელიც დაეყრდნო მცდარ აზრს, თითქოს კაცობრიობის მყარ ცოდნას მხოლოდ გონებით მისაწვდომი ან მეცნიერულად დამტკიცება შეადგენს. ეს ცხოვრების მიერ ბევრჯერ უარყოფილი, მაგრამ ყველა დროში მოქმედი დებულება „მეცნიერულად განათლებულ“, კრიტიკულად განწყობილ მეამბოხე ახალგაზრდებს საკმაოდ აგრესიულად განაწყობდა მამა-პაპათა ტრადიციის მიმართ. თუმცა ამგვარ აგრესიულობას, შემდგომში დათმობა და ტრადიციის მიმართ სიყვარულის გაღვიძება მოყვებოდა ხოლმე. მრავალი ხნიერი ადამიანი დაადასტურებს იმ ფაქტს, რომ სამოცი წლისათვის მამის შეხედულებებზე გაცილებით დიდი წარმოდგენისა არიან, ვიდრე თვრამეტი წლის ასაკში. მიჩერლიხი ამ ფენომენს — „გვიან მორჩილებას“ უწოდებდა.

„გვიანი მორჩილების“ დადგომამდე კი ბევრი რამე ფუჭდებოდა და იკარგებოდა. ტრადიციისაგან, მამა-პაპური წესისაგან თუნდაც დროებითი მოწყვეტა თანდათან, თაობიდან თაობამდე ასუსტებდა კავშირებს, რასაც საბოლოოდ სრულ გაუცხოებამდე უნდა მიეყვანა კაცობრიობა.

კულტურული მემკვიდრეობა თანდათან სულ უფრო და უფრო ღრმა ცვლილებებს რომ განიცდის და ხშირად სავალალოს, ეს უტყუარი ფაქტია. ამ პროცესს დამაჯერებლად ასახავს თომას მანი თავის გასაოცარ ფსიქოლოგიურ რომანში: „იოსები და მისი ძმები“. თუკი მაშინდელი ადამიანისათვის თითქმის შეუძლებელი იყო პიროვნების გამოყოფა მამისაგან, მაგალითად, აბრაამის დროს ვაჟი უმნიშვნელოდ ცვლიდა მამის ქცევათა ნორმებს, დღევანდელი მამა-შვილის საქციელი გარკვეული პერიოდის განმავლობაში დიამეტრულად საწინააღმდეგოა და ამდენად კონფლიქტური, რაც საყოველთაო გაუცხოების წინაპირობაა.

მართალია, ცვლილებათა ამ პროცესს ერთგვარი დადებითი მომენტიც აქვს. მისი ფუნქციაა ტრადიციით გადმოცემულ, კულტურული ქცევის ზედმეტად გახევებულ ნორმებს ერთგვარი შემგუებლობა მიანიჭოს. ის შეიძლება რომელიმე ცხოველის მიერ კანის გამოცვლის პროცესს შევადაროთ, რომელიც თავის გარეთა გამყიფებულ ნაწილს მოიცვლის, რათა

ეროვნული ბიბლიოთეკა

ზრდა-განვითარება შესძლოს, მაგრამ უმთავრესი ხომ ხელუხლებელი რჩება. ხოლო ახალგაზრდების რევოლუციურ (და არა ევოლუციურ) მისწრაფებას — ნაბან წყალს ბავშვიც გადააყოლონ, გადაყარონ ცოდნისა და სიბრძნის ის უდიდესი განძი, რომელიც ყოველი ძველი კულტურის ტრადიციებსა და მსოფლიოს დიდ რელიგიებშია დაცული, კატასტროფულ შედეგებს უქადის მათსავე მომავალს, ამდენად ვარაუდი იმის შესახებ, რომ მეცნიერულ მიღწევებსა და „ჰომო ფაბერ-ის (საქმიანი ადამიანი) ძალისხმევას, რაციონალური გზით შეუძლია არაფრისგან შექმნას მთელი კულტურა, ძალიან ჰგავს იმგვარ სისულელეს, თითქოს ადამიანის გენურ სტრუქტურაში ჩარევა შესაძლებელს გახდის მის „გაუმჯობესებას“. გოეთემ ბრძანა: სამართალს, რომელიც ჩვენთან ერთად გაჩნდა, სამწუხაროდ, არასდროს უწევენ ანგარიშსო.

ბუნების კანონთა წესრიგის თანახმად კი ტრადიციის შენახვა (კოდირება) და შთამომავლობაში გადაცემა ემყარება სრულიად ბუნებრივ მექანიზმს, რომლის ღირსებად და „ნაკლად“ შეიძლება მივიჩნიოთ ის უდიდესი კონსერვატულობა, რაც ერთხელ ნაცადის შენარჩუნებაში მდგომარეობს. მას კულტურის განვითარებაში ისეთივე ამოცანა ეკისრება, როგორიც გენურ სტრუქტურას სახეობათა ცვლილებაში.

ასე რომ, კაცობრიობის მიერ მოპოვებული და სელექციით დახვეწილი ცოდნის შენარჩუნება გაცილებით უფრო მნიშვნელოვანია, ვიდრე ახლის შეძენა. როგორც მეცნიერები ვარაუდობენ, გენეტიკურად განმტკიცებული სოციალურ ქცევათა რღვევა აპოკალიფსს გვიქადის, თანაც გამორჩეულად საზარელს. სანამ „ბუნებრივი გადარჩევის“ გზით არ გვეცოდინება, ტრადიციით გადმოცემული რომელი წესი თუ ჩვევა მოძველდა, რომელს შეიძლება შეველიოთ დ რომელი დავტოვოთ კულტურის მონაპოვრად, როგორც „წმინდა ადათი და ჩვევა“, მანამდე და მას შემდგომაც საოცარი სიფრთხილე გვმართებს, რადგან დემონტაჟსა და ხელახლა აგებას შორის მერყეობისა და დაუცველობის მეტად საშიში პერიოდია. ქცევის სისტემა ხომ ამა თუ იმ ხალხის კულტურის ჩონჩხია და თუ არ იქნა გათვალისწინებული მისი ურთიერთზემოქმედებათა მთელი მრავალფეროვნება, ძალზე სახიფათოა რომელიმე, თუნდაც აშკარად უარყოფითი ელემენტის ხელაღებით მოცილება. მაგ. ახალი გვინეის ზოგიერთ ტომებში გავრცელებული ყოვლად უმსგავსო ჩვევის—ადამიანის თავზე ნადირობის აკრძალვამ საკმაოდ მძიმე და სრულიად გაუთვალისწინებელი უარყოფითი შედეგები გამოიწვია. მხოლოდ ქრისტიან მისიონერთა მოწამებრივი მოთმინებით გაწეულმა მოღვაწეობამ შეძლო მრავალი მავნე, მაგრამ ტრადიციით განმტკიცებული ჩვევის შედარებით უმტკივნეულოდ აღმოფხვრა. ასე რომ, მართლაც უჭირს „გენს“ მამა-პაპურ წესთან აბსოლიტური გამოთხოვება. ადამიანი ხომ იმითაცაა ადამიანი, რომ რაციოს გარდა აქვს გრძნობები, ბუნებისაგან მომადლებული და აღზრდით გაკულტურებული სიმდიდრე-სიყვარული, სიხარული, სულგრძელობა, სიკეთე, სიმშვიდე, ერთგულება, თავშეკავება და ა.შ. თვით პატრიოტიზმის არსებობასაც კი გენოფონდის ჯერ კიდევ ამოუხსნელი მოქმედება უდევს საფუძვლად, რადგან სამშობლოს დაცვის სურვილი საკუთარი გენოფონდის გადარჩენისათვის სწრაფვასაც ნიშნავს.

ყველაფერი ამის სრული უარყოფა, ჯანყი საკუთარი ფესვების, მამა-პაპათა წესის წინააღმდეგ ხშირად აშკარად ნევროზული რეგრესიის სიმპტომებს ატარებს და სრულიად გაუცნობიერებელია. თუმცა, ისინი თავის ამ მოქმედებას ფრიად დამაჯერებელი ფსევდორაციონალური მოტივებით ხსნიან.

მართლაცდა, მზარდი ტექნიზაციის პირობებში მირაჟულად „ლამაზი“ ცხოვრების ეიფორიაში მყოფი ახალგაზრდა მოსაწყენად მიიჩნევს ყველაფერს ძველს, ტრადიციულს. მთავარია შესრულდეს მოთხოვნა: „არ ჩაგვითრიოს ემოციამ“ და ყველაფერი წესრიგში იქნება, არადა, ამ ლოზუნგს ხომ არაკაცობის ავბედითი ელფერი დაჰკრავს. გრძნობების გაღარიბებიდან დაწყებული-გულგრილობის შემზარავ გამოვლინებამდე.

უსიამოვნების, წინააღმდეგობების მიმართ სულ უფრო მზარდმა შეუწყნარებლობამ, წამსვე დაკმაყოფილებულმა მოთხოვნილებამ, ადამიანებს დააკარგვინა მწუხარებისა და სიხარულის ადამიანური გრძნობა. (არსებობს ტკბობა და არა სიხარული). მართლაც და, თუკი უსიამოვნებით, „მწარე კვირეებით“ ხარკი არ გადავიხადეთ, სიხარულის ღვთაებრივ ნაპერწკალს ვერასოდეს ველირსებით. არადა „რა არის, თუ არა ღვთის რისხვა, სიცოცხლე უსიხარულოდ?“ (აკაკი).

ადამიანი სწავლა-აღზრდას დაქვემდებარებული რომ არ ყოფილიყო, მაშინ ის ინსტინქტებისა და იმპულსების საბურთაო გახდებოდა. ტრადიცია ერთადერთი ჯებირია, რომელსაც თანამედროვეობის ყველა ცუდი გავლენის შეკავება შეუძლია. მართლაც, თუ არა აღზრდით, საიდან უნდა გაუჩნდეს მოზარდს მოწიწების გრძნობა, თუკი ყველაფერი, რასაც ხედავს, ადამიანის ნახელავია — იაფფასიანი და უშნო. თვით ვარსკვლავებით მოჭედილი ზეცაც გამონაბოლქვითაა დაფარული.

ტექნიკის წინსვლა, რაც თითქოს მისთვისაა, ადამიანს ტანჯვა შეუმსუბუქოს და რასაც თანამედროვე ახალგზრდები პიროვნების მიერ ნეტარი თავისუფლების მიღწევად აღიქვამენ, სინამდვილეში ავბედითად და პარადოქსულად სწორედ კაცობრიობის დასაღუპად ილვწის, რადგან ამ პროცესში ნადგურდება ყველაფერი ის, რაც ადამიანს ადამიანად აქცევს. ამის უბოროტესი სიმპტომები უკვე სახეზეა. ადამიანური თანაგრძნობის შესუსტება, ემოციური სიბეჩავე. აკი ამბობენ კიდეც ფსიქიატრები და ეკოლოგები, რომ ჰომო საპიენს-ის (გონიერი ადამიანი) სახელოსნოში საქმე ვერ არის კარგად.

არადა ძნელია ამ პირობებში ცდუნებააყოლილ ახალგაზრდას შეასმინო, რომ ის, რაც კულტურული განვითარების გრძელ გზაზე შექმნილა, ისევე შეუცვლელია და მოწიწების ღირსი, როგორც სამყაროს შემქმნელი შემოქმედი და რომ კაცთმოყვარეობა და სიყვარული ბორკილები კი არ არის, არამედ აბსოლუტური თავისუფლება, ბუნებრივობა, უმაღლესი დამოუკიდებლობა. ჰოდა, რა გვრჯის? დავით გურამიშვილის სიტყვებისა არ იყოს: „გირჩევ, ნუ აქცევ ზღუდესა, შენს ზურგის მისაყუდებსა“.

მანანა კეიღია

ეროვნული ბიბლიოთეკა

ახალგაზრდა ქალის ენციკლოპედია

დღეს კონსულტაციას გიწევთ ჩეხი ექიმი მიროსლავ მატოუშეკი.
შეკითხვები კი ყველა ქვეყნის დედებს ერთი და იგივე აწუხებთ.

— გუშინ ბავშვის კუჭმა რვაჯერ იმოქმედა. დღეს მხოლოდ ორჯერ. საფენი მაინც წამოვილე.

— ფაფისებრი, წყლიანი, მომწვანო-მოყვითალო მასაა. ლორწო ბლომადაა. სუნიც მომჟავო, უსიამოვნო აქვს. ბავშვი ცოტათი გახდა და ფერი დაკარგა, მაგრამ იმის გარდა, რომ ცოტა სიცხე მისცა, ავადმყოფობის სხვა ნიშნები არა აქვს.

ეს ჩვილი ბავშვისთვის დამახასიათებელი ფაღარათის მსუბუქი ფორმაა, რასაც ადრე კუჭის კატარს უძახდნენ.

— კი მაგრამ რატომ უნდა დაემართოდა, მე ძალიან ყურადღებით ვექცევი მის კვებას.

— ასეთ ავადმყოფობას მრავალი მიზეზი აქვს. უფრო ხშირად მას იწვევს კუჭ-ნაწლავის ბაცილა, სხვა შემთხვევაში — კვების დეფექტი, საკვების უხარისხობა, ან რომელიმე პროდუქტის მიმართ ბავშვის ზემგრძნობიარობა, ზედმეტი საკვების მიღება, არასწორი სანიტარულ-ჰიგიენური პირობები, ჰაერზე ნაკლებად ყოფნა. ფაღარათი შეიძლება თან ახლდეს ზოგ სხვა ავადმყოფობას — გრიპს, შუა ყურის ანთებას, კანის ჩირქოვან დაავადებას და სხვა. ზოგჯერ მიზეზის დადგენა ძნელია.

— დიეტა თუ სჭირდება?

— დიახ. თავდაპირველად მიეცით მხოლოდ ჩაი, სტაფილოს ნახარში და გახეხილი ვაშლი. ჩაი შეიძლება გვირილისაც იყოს. მთავარია დაკარგული სითხის ნაცვლად მიიღოს სითხე. ჩაი შეგიძლიათ სახარინით დაატკბოთ, მაგრამ როგორც კი კუჭის მოქმედება ნორმალური გახდება, ისევ შაქარზე გადადით. სტაფილოს ნახარში ამგვარად მზადდება. ნახევარი კგ გახეხილი სტაფილო მოხარშეთ ერთ ლიტრა წყალში დარბილებამდე. მოხარშული მასა საფუძვლიანად გაწურეთ ნახარშში. დაამატეთ ცოტაოდენი მარილი ან შაქარი. ასეთი ნახარში პატარებს მაინც და მაინც არ მოსწონთ, ამიტომ უნდა ეცადოთ, გააგემრიელოთ. ნახარშის ნაცვლად შეიძლება ბოსტნეულის ბულიონი გამოიყენოთ.

ასეთივე ეფექტი ექნება გახეხილ ვაშლს. ვაშლი სჯობს მწიფე, ტკბილი, შავკურკებიანი. ვაშლი გათალეთ და გახეხეთ პლასტმასის სახეხზე. დაამატეთ ცოტა ჩაი და შაქარი. რაოდენობით ნუ შეიზღუდებით, რამდენსაც მოგთხოვთ აჭამეთ ნებისმიერ დროს. აუცილებელია დღეღამეში ერთი ლიტრა სითხის მიცემა მაინც. თუ სხვა რამეს არ ჭამს, თითო-თითო კოვზით მაინც მიეცით ჩაი. სტაფილოს ნახარში ბავშვს თბილი მოსწონს, ვაშლი — ცივი. ჩაი ორივენაირად — თბილიც და ცივიც შეიძლება, თუ აღებინებს, მაშინ გაყინული მიეცით.

— მე მეგონა ვაშლს კუჭის შესარბილებელი ეფექტი ჰქონდა და კუჭის შეკრულობის დროს ვაძლევდი.

— ვაშლი და სტაფილო თავისუფლად შეიძლება მისცეთ როგორც შეკრულობის, ისე აშლილობისას.

ხილს და ბოსტნეულს კუჭ-ნაწლავი მთლიანად როდი გადაამუშავებს. ცელულოზა გადაუმუშავებლად გაივლის ნაწლავებს, ხოლო ყველაფერი, რისი მთლიანად გადამუშავება არ ხერხდება, ხელს უწყობს კუჭის მუშაობას, რადგან ორგანიზმი ცდილობს გამოაძევოს გადაუმუშავებელი მასა. ამაშია მისი სასაქმებელი ეფექტი, მაგრამ რაკი ცელულოზა ხელს უწყობს დეფექტური მასის გამოძევებას, იგი მისაღებია კუჭის აშლილობის დროსაც.

ვაშლისა და სტაფილოს მოქმედების ეფექტურობა კუჭის აშლილობისას იმაში მდგომარეობს, რომ ისინი შეიცავენ პექტინს, რაც ხელს უწყობს წვენის ჟელედ გადაქცევას. ფაღარათის პექტინები იჭერენ მის გამომწვევ ბაქტერიულ შხამებს, გამაღიზიანებლებს და გამოდევნიან მათ ნაწლავებიდან.

— ამ პერიოდში აუცილებელია წოლითი რეჟიმი?

— ყოველგვარ ავადმყოფობას მოსვენება სჭირდება. ზოგ ოჯახში ავადმყოფ ბავშვებს ხელით ატარებენ, სჩრიან სათამაშოებს, ვინ რას ურჩევს მშობელს და ვინ რას უშლის. არის ერთი ფუსფუსი, ნერვული ატმოსფერო. ასეთი ნერვული გარემო ავადმყოფ კი არა ჯანმრთელ ბავშვზეც ცუდად მოქმედებს. ბავშვები ხშირად ავადმყოფობენ. არ არის საჭირო ამ ფაქტის ტრაგედიად აღთქმა. ავადმყოფ ბავშვებს, რასაკვირველია, სჭირდება განსაკუთრებული მოვლა, მაგრამ ასევე აუცილებელია მისთვის მშვიდი ატმოსფერო და წოლითი რეჟიმი. მაგრამ თუკი იგი უკეთ გრძნობს თავს და დაწოლილი არ ჩერდება, არა უშავს, ჩააცვით თათებიანი შარვალი და მიეცით საწოლში თავისუფლად ყოფნის საშუალება.

— როგორ გავიგოთ, ბავშვი ისე გამოკეთდა, რომ შეუძლია უწინდელ რეჟიმში ვამყოფო?

— ნებისმიერ ავადმყოფობისას ბავშვის მდგომარეობა და ქცევა იცვლება. დედა ჯერ კიდევ ტემპერატურის აწევამდე გრძნობს, რომ ბავშვი მოდუნებულია, ადრე იძინებს, ან პირიქით, ადრე იღვიძებს, ჭამის მადა არა აქვს და ა. შ. ავადმყოფობის შემდეგ თუ კარგ ხასიათზე დადგა, ყურადღებას აქცევს გარშემო მყოფთ, კარგად ძინავს და მადა ემატება, ეს ჯანმრთელობის ნიშნებია.

თუ დაინახავთ, რომ ბავშვი მთელი დღის მანძილზე მისთვის ჩვეულ ხასიათზე, ცოცხლად და მხიარულად იყო, შეგიძლიათ თანდათან გადაზვიდეთ ნორმალურ რეჟიმზე. მაგრამ ეს გააკეთეთ ფრთხილად და წინდახედულად. ნაავადმყოფარ ბავშვს მეტისმეტად ნუ გადაღლით.

ეროვნული ბიბლიოთეკა

დღის ძილი

ზურაბ დათუაშვილის ფოტო

ბავშვებს ოთხ წლამდე, როგორც წესი, დღისით სძინავთ. ძილის ხანგრძლივობა და ასაკი, რომდემდე გრძელდება ეს ჩვეულება, ბავშვებს სრულიად განსხვავებული აქვთ. ჩვენ სწორედ ამ განსხვავებულობაზე გვინდა ყურადღების გამახვილება.

მშობლები ცდებიან, როცა ფიქრობენ, რომ მათმა შვილებმა აუცილებლად უნდა დაიძინონ დღისით. ძილის მოთხოვნა სხვადასხვა ბავშვს სხვადასხვა აქვს. სიცოცხლის პირველ-ორ წელს სრულიად ბუნებრივია, რომ ჩვილს დღისით დიდხანს ეძინოს, შემდგომში კი მას შეუძლია შეინარჩუნოს ან შეცვალოს ეს ჩვეულება. მშობლები, ცხადია, არაფერს დააშავებენ, თუ ბავშვს დღისით დასაძინებლად დააწვენენ, მაგრამ არ არის რეკომენდებული ეს ძილი ყოვლად აუცილებლად მიიჩნიონ. რაიმე სხვა წყნარმა გასართობმა შესაძლოა მოგვცეს ისეთივე შედეგი, როგორც დღის ძილმა.

აი, ის ძირითადი დასკვნები, რის გამოც დღის ძილს არ უნდა მიექცეს განსაკუთრებით დიდი ყურადღება.

1. მშობლებს და ბავშვებს შორის წარმოიშობა უკმაყოფილება.

2. ბავშვს ასეთივე უარყოფითი დამოკიდებულება უჩნდება ღამის ძილის სამზადისისათვის.

რადგან საღამოს ეს მომენტი სირთულეებთან არის დაკავშირებული, სჯობს ხელოვნურად არ შევიქმნათ დამატებითი სიძნელეები. ყველაზე ბრძნული გადაწყვეტილებაა აქ ისე მოვიქცეთ, როგორც კვების დროს წარმოქმნილი სიძნელეებისას. როცა მოშივდება, ბავშვი თვითონ მოგთხოვთ საჭმელს, როცა დაიღლება — დაიძინებს.

თუ მისი სურვილების სამართლიანობას აღიარებთ, ამით დავეხმარებით იოლად მიიღოს ჩვენი მონდომებაც.

ამასობაში ის ხომ იზრდება კიდეც.

ალან ფრომის მიხედვით.

ეროვნული ბიბლიოთეკა

დაპირება მარადიული მისასვლელებისათვის

მისგან იცი: ვარსკვლავებისკენ უნდა იარო და არ დაივიწყო: იმითა ხარ უძლიერესი, რომ შეგიძლია შეიცოდო მთელი სამყარო...

...და ელოდები, კარებს გაგიღებს ქალი, მწერალი, რომლის თვალებშიც ჩაბუდებულა ქვეყნიერების სევდა, ჩვენი მძიმე საუკუნის ყველა ტკივილი და ტრაგედია კი ჩრდილებად დაჩნევია სახეზე.. ხოლო სანაცვლოდ ცოტა ხანში სახეზე გადაფენილი მსუბუქი ღიმილით აღმოგაჩენინებს — მასთან მთელი სამყაროს შესაცოდებლად მისულს, მარადიული სიყვარულის ქომაგსა და მძებნელს, მისი გმირების ტრაგიკული ბედითა და გაუსაძლისი მარტოობით გულაჩუყებულს — რომ ის, პირველადი გრძნობა, თავსდატეხილი ვნებაა — სხეულების პრობლემა, დაუხარჯველის აფეთქება... და ის, სიყვარული უკანასკნელი სულ სხვაა— უკიდურესად ნაზი, სევდით გაჯერებული განცდებია და მარტოობიდან გამოსვლის სურვილი უფროა, ვიდრე იმ ვიღაცის სიყვარული...

„...ბოლოს და ბოლოს, რაკი ეს ამბები მათ სულში ხდება ესე იგი, მართლა ხდება... თანაც ტანჯვა და აზრი, რაც ითხოვს გამოთქმას, ხომ მართლა არსებობს და ამიტომ გამოგონილიც სიმართლეა.. ასე რომ... შეიძლება ვერც გითხრათ, ეს ძალიან ძნელია, ძალიან ძნელი: მხოლოდ ერთს გეტყვით და ერთადერთხელ: დაპირებაა. რა და მწერლობა, ხომ გაიგეთ, ყველაზე დიდი დაპირებაა, რადგან სიტყვაა ლექსი, მოთხრობა!..“

...და იმისათვის, რომ დაგვპირდეს, ყოველ ცისმარე ლოგინში ტოვებს ასახდენ სიზმრებს (რომლებისაც ასე ძალიან სჯერა), ახდენილ სიყვარულს და იწყებს წერას... რადგან მერე, დღისით, მას არავინ აცლის მუშაობას: ჯერ ერთი, განუწყვეტლივ რეკავს ტელეფონი... მერე სამსახური, წამსვლელ-მომსვლელი მისახედი. დასალაგებელი. სარეცხი... ოო, დაუთოება როგორ ეჯავრება! გაზქურაზე კიდევ მაწვნის შეჭამანდი უდგას, ოხშივარადენილი, შიგ კამისა და ქინძის ფოთლები და ცხიმის მბზინავი ბურთულები რომ დაცურავენ.. ეს მადის, ამღვძვრელი სადილი — საწერად ადვილია, მომზადება კი უამრავ დროს ართმევს... და საერთოდ, ოჯახი? — შემოქმედის დასამარებაა!

გარეთ ჯერ კიდევ ბნელა. ჯდება საწერ მაგიდასთან და იწყებს წერას. ახლა ორმაგად ბნელში მოქმედებს, რადგან არ იცის, ის, რაც ახლა დაწერა, როგორ აღიქმება მკითხველის მიერ.. რა ბედნიერია მომღერალი: მღერის და მსმენელთა სახეზე კითხულობს შეფასებას... რამდენჯერ უფიქრია: ბედნიერი იქნებოდა, მომღერალი რომ ყოფილიყო, ჯაზის მომღერალი — ეს უფრო შეეფერება მის შიდაემოციურ სამყაროს. რომ ემღერა, დარწმუნებულია, არასოდეს, დაწერდა...

და აი, ვზივარ ნაირა გელაშვილის წინ და ვგრძნობ, რომ სიტყვები მეკარგება... ეს არ არის გამოცდაზე მოუმზადებლად გასული სტუდენტის გაჭირვება. ალბათ, იმ გრძნობას უფრო ჰგავს, გულისკანკალით პაემანზე რომ დაითანხმებენ, პირველად — სიყვარულში გამოსატეხად, რომ გგონია, ძალიან ბევრი უნდა უთხრა, ძალიან მნიშვნელოვანი და ბოლოს, გამხელის წუთი რომ დადგება, უკიდურესად აბსურდული გეჩვენება ყველა სიტყვა... ამიტომაც — ძალიან მარტივად ვიწყებ:

— როგორ ხართ, ქალბატონო ნაირა?

— რთულად ვარ... მაგრამ რაღაცნაირად, შედარებით უფრო უკეთესად, ვიდრე წინა თვეებში. უკეთესობა იმით გამოიხატება, რომ მუშაობა შემიძლია, ვწერ. ხანდახან ისეთი პერიოდები მაქვს, როცა ვერ ვმუშაობ. მაშინ ჩემი თავის გარეთა ვარ გამოსული და ვერ ვბრუნდები იქ, შიგნით.. ამ დროს ისეთი შეგრძნება მაქვს, თითქოს საერთოდ არ ვიცნობ ჩემს თავს, არ მინახავს დიდი ხანია: სად არის, ვინ არის... ასეთი საშინელი გაუცხოება მემართება, როცა ცუდად ვარ... ალბათ, გარემო განაპირობებს. ვერასდროს გაექცევი იმას, რაც ხდება... ახლა „სარკის ნატეხები“ იქმნება, ნაწარმოები ავტობიოგრაფიულია, სადაც ირიბად აისახება დღევანდელი ყოფა. წერისას არც ისტორიაში გავრბივარ და არც აბსტრაქციაში, რასაც ვწერ, შეიძლება ნატურალისტური არაა, მაგრამ ყველაფერი დღევანდელი სინამდვილიდანაა ამოზრდილი.. საერთოდ, არ მიყვარს ავტობიოგრაფიული ნაწარმოებები, მაგრამ ესეც ალბათ დღევანდელობისადმი თავისებური პროტესტია: დღეს კოლექტიური არსება გამოვიდა ცხოვრების სცენაზე — მასობრივი ადამიანი.. და ეს ჯგუფური, კოლექტიური — მიისწრაფვის ხელისუფლებისაკენ. ამას მოაქვს მასობრივი ცნობიერება და ეწინააღმდეგება ინდივიდუალიზმს, პიროვნულს, შემოქმედებითს.... ალბათ, ამის გამო ქვეცნობიერად გიჩნდება სურვილი „მე“ წამოსწიო პიროვნული საწყისის გადარჩენის თვალსაზრისით: რაღაც ინდივიდუალური, ერთჯერადი, შენი თვალით დანახული გინდა მიიტანო მკითხველამდე.

— „სარკის ნატეხებში“ აღწერილი გაქვთ ფაქტები თქვენი ბავშვობიდან. თან ყოველივე ბავშვური ცნობიერების სიზუსტითა და განცდილი სიღრმით არის გადმოცემული. და მაინც, როგორი ბავშვობა გქონდათ?

— არ მიყვარს ჩემი ბავშვობა... თქვენ წარმოიდგინეთ, არც ახალგაზრდობა... მე ის ასაკი მიყვარს, რომელშიც ვარ ახლა და ვფიქრობ, რომ ამჟამად ბევრად უკეთესი ვარ შინაგანად, ვიდრე ვიყავი ახალგაზრდობისას ან ბავშვობისას... ის, რაც შევიძინე გარდასული წლების ხარჯზე — გარკვეული ცოდნა, შინაგანი ზრდა.... ბევრად უფრო ფასეულია ჩემთვის, ვიდრე ის, რაც ასაკმა წამართვა და დამაკარგვინა...

კახეთის სოფელში დავიბადე და გავატარე მთელი ბავშვობა... როცა ვიხსენებ ჩემი ცხოვრების ამ პერიოდს, ჩემს თავს ვხედავ რატომღაც ყოველთვის მარტოს. ბავშვობა ჩემთვის მარტოობისა და შიშის, მოჩვენებების, იდუმალი ხმაურების, მკვდრების სამყაროა... მგონია, მიებიჯებ მარტო, სოფლის ორღობეებში, სადაც ყოველ ნაბიჯზე ხიფათია ჩასაფრებული.. ამდენად, ბავშვობა და სოფელი მწვანე მდელოზე უდარდელად სირბილი და ანცობა არ არის ჩემთვის. უფროსები ამტკიცებდნენ, რომ ვიყავი ძალიან აუტანელი, ძნელადაღსაზრდელი ბავშვი, რადგან უცხო არ იყო ჩემთვის რაღაცეებზე ცეცხლის წაკიდება, გატეხვა, დაჭრა... დამალვა ისე, რომ გულგახეთქილები მეძებდნენ და ვერ მპოულობდნენ.. სოფლის შუა შარაგზაზე პროტესტის ნიშნად გაშოტვა.. ყველაფერ ამას თავისი აზრი ჰქონდა. ეტყობა, ძალიან ნაზი ბავშვი ვიყავი შინაგანად და იმ სინაზეს ვერ ვილევდი, რისი მოთხოვნილებაც მქონდა.. ძალიან კარგად მესმის უხეში და უზრდელი ბავშვებისა: ხშირად ისინი შინაგანად არიან ძალიან მორცხვები და აგრესიის გამოვლენით ცდილობენ ამის დაფარვას... იმ დროს სხვა სივრცეში ცხოვრობ, უფრო ზუსტად — ბავშვობის სივრცეა სხვა „სოფელი“... ეს არის ალბათ, ყველაზე ძვირფასი ბავშვობაში, რაღაც სიახლოვე საიდუმლოსთან.. სახელიც რომ ვერ დამირქმევია...

— თქვენს ნაწარმოებებში გამოკვეთილი დედის ტიპი

სათნო, ინტელიგენტი, უკიდურესად ქალურია... ეს ქალები ძირითადად თავიანთ სამყაროში, თავიანთ ოთახებში ცხოვრობენ და ფსიქოლოგიურად რთული ურთიერთობა აქვთ შვილებთან. თქვენ როგორი დედა გყავთ, და თავად როგორი შვილი და დედა ხართ?**

— ცხოვრებაში გადატანილი პირველი დიდი და ტრაგიკული სიყვარული დედის მიმართ მქონდა. იგი პროფესიით ექიმია და სულ მოუცლელი და საკუთარ პროფესიაზე გადაგებულ დედების რიცხვს განეკუთვნება. მე ყოველთვის ვოცნებობდი დედაჩემზე, მაშინაც, როცა ჩემს გვერდით იყო, აქედან გამომდინარე, ყოველთვის მტანჯველი ურთიერთობა მქონდა. მახსოვს ერთი კოშმარული სცენა ჩემი ბავშვობიდან: 3—4 წლის ვიქნებოდი, დედამ ბაფთა გამიკეთა — მძიმე, უშნოდ ჩამოთხლაპული, რაც საშინელ სიმახინჯედ აღვიქვი... გავიქეცი. მახსოვს, დედა აივანზე გადმოდგა, საშინლად შეცვლილი, შემზარავი სახე ჰქონდა და მიყვიროდა: — არ გაბედო მაგ ბაფთის მოძრობა, თორემ მოგკლავო! გავრბოდი და ვგრძნობდი, რომ თუ ამ ბაფთას თავზე გავიჩერებდი, ადამიანად აღარ ვივარგებდი, პიროვნება აღარ ვიქნებოდი. ავდექი და ტალახიან გუბეში ჩავყავი ბაფთა.. თავიანად. არ შეიძლება ძალის დატანება ბავშვზე, სწორედ ამ ასაკში საერთოდ, შეიძლება ისე გადაუმსხვრიო სული და ნებისყოფა, რომ ვეღარასოდეს ვეღარ აღიდგინოს... მიუხედავად იმისა, რომ დედაჩემი ძალიან ერთგული და თანგადაყოლილია, იქ, რასაც სული ჰქვია და რასაც შინაგანი სამყარო ჰქვია, ბევრი სირთულე და მტანჯველი ურთიერთობა გვაქვს... ასევე ვარ მეც ჩემს ქალიშვილთან..

— თქვენი ნაწარმოებების მთავარი ღერძი სიყვარულია. თქვენი გმირებიც ამ მიზეზით ხევდიანობენ, იტანჯებიან, უხარიათ, განიცდიან, კვდებიან... რამდენად მნიშვნელოვანია თქვენთვის, როგორც მწერლისათვის, ეს გრძნობა?

— არიან მწერლები, რომლებსაც პრეტენზია აქვთ სულ შეყვარებულის მდგომარეობაში იყვნენ. სულაც არ მიმაჩნია, რომ აუცილებელია პროზაიკოსი შმაგი მიჯნური იყოს... თუ შეყვარებული არა ხარ, ვითომ არ უნდა გაინტერესებდეს სამყარო? მერე ერთი ნაკლიც აქვს ამ სიყვარულს: გამოშტერებულობას იწვევს ადამიანში, არაფერი ახსოვს თავისი გრძნობების გარდა...

სიყვარული, ცხოვრებაშიც და მწერლობაშიც, ინდივიდუალურია. არიან ადამიანები, რომელთაც მხოლოდ ერთხელ უყვარდებათ ან საერთოდ არ ჰყვარებიათ, არიან ადამიანები, ხშირად რომ უყვარდათ, და ყოველთვის ძალიან დიდი გატაცებითა და ბედისწერულად.

— თქვენს ნაწარმოებში დასვით საკითხი: უკანონო სიყვარული დაუპირისპირეთ კანონიერ, სანქციადადებულ, ნაკურთხ მრუშობას,.. რას ნიშნავს ამ შემთხვევაში თქვენთვის საზოგადოებრივი აზრი, ანუ ისინი, ანუ ამბრნი, უმბრნი და არაბნი?...

— აქ უნდა ვიგულისხმოთ, რომ კონკრეტულთან და მატერიალურთან ერთად არის კიდევ რაღაც არამატერიალური, უსახელო... თვითონ ამირანის ლექსშიც „ამბრნი, უმბრნი და არაბნი“ — ეს ის ძალები არიან, რომლებიც ეწინააღმდეგებიან ყამარისა და ამირანის შეერთებას. ყველა ეპოქას თავისი მითოსი აქვს და ამ მნიშვნელობის ქვეშ უნდა წარმოვიდგინოთ იმ ყველაფრის ერთობლიობა, რაც ხელს უშლის ორი, ერთმანეთისათვის დაბადებული ადამიანის ერთიანობას..

— და ეს ორი ადამიანი — ქალი და კაცი — ქმნის საზოგადოებას.... მათ ურთიერთმიმართებაში აისახება საერთო სახეც.. დღეს კი.

— მთელი საზოგადოების დაავადება საბოლოოდ ისაა, რომ ქალს ქალობა აღარ შეუძლია და კაცი-კაცი აღარ არის. უჯრედების დაავადებით იწყება იმ დიდის, გლობალურის რღვევა და გაზრწნა. ყველაფრის უჯრედი კი არის ქალი და კაცი. სამყაროს ორივეს უნარი სჭირდება, რათა გადარჩეს. ჩვენთან განსაკუთრებით მოხდა ამ ქალური და მამაკაცური საწყისების გადაგვარება, იმიტომ, რომ სწორედ აქ იყო შექმნილი ამისათვის განსაკუთრებული სინამდვილე, — ტოტალიტარიზმისა და დიქტატურის სახით. ტოტალიტარიზმი კი აუქმებს პიროვნებას, მის როლსა და ინიციატივას.. ეს განსაკუთრებით მამაკაცებს შეეხოთ: დღეს თუ პატიოსანი ხარ, ოჯახს ვერ არჩენ; თუ არაპატიოსანი — ეს თავისთავად გტანჯავს: ...უქმდება პიროვნება, მისი სოციალური ფუნქცია, ადგილი, დანიშნულება.. და აქედან მოდის ნარკომანია, ალკოჰოლიზმი, ბანდიტიზმი.. მართალია, ღმერთმა ქალშიც იგივე ტალანტი და უნარი ჩადო, რაც მამაკაცში, და ქალი შეიძლება უკმაყოფილო იყოს იმით, რომ რაღაცის გაკეთება უნდა და ვერ ახერხებს, მაგრამ მას იმხელა ბიოლოგიური დატვირთვა, იმხელა ფუნქცია აქვს, თუ შვილებს კარგად ზრდის, შეუძლია თავი რეალიზებულად ჩათვალოს. ამდენად, არასრულფასოვნების კომპლექსი ქალებში ნაკლებად წარმოიქმნება და კიდევ, მთავარი: როგორც კი კაცი სუსტდება, იწყება ქალის არაჯანსაღი აქტივიზაცია, რაც ჩემი აზრით, დამღუპველია.

— თქვენს წარმოდგენაში როგორია იდეალური მამაკაცი?

— წარმოდგენა იმაზე, თუ როგორი უნდა იყოს მამაკაცი, ყველა ქალს ძირითადად ერთნაირი აქვს, რადგან საერთოა რაინდობის კოდექსი მსოფლიოს ხალხისათვის. როგორც რელიგიური ტექსტები ემთხვევა არსობრივად ზნეობის საკითხში. ასევეა წარმოდგენებიც ადამიანურ და მამაკაცურ ღირსებებზე.. ახლა მეტნაკლები სისწრაფით გაუცხოვდა ხალხი იდეალისაგან... საქართველოში თვითონ მამაკაცურობა კი არ ქრება მარტო, არამედ წარმოდგენაც მასზე.. ეს კი უკვე ბოლო ეტაპია. დროს მოაქვს ისევ ყველაფერი: ჩემი მეუღლეც სწორედ იმიტომ გახდა ჩემი მეუღლე, რომ ზუსტად შეესაბამებოდა ჩემს წარმოდგენას იმ სინამდვილეში, სადაც ჩვენ თავი ამოვყავით. პროფესიით ჟურნალისტია და მიმაჩნია, რომ ის ერთადერთი ჟურნალისტია ჩემს თვალსაწიერზე, რომელიც ზუსტად ისე იქცეოდა, როგორც უნდა მოქცეულიყო ნამდვილი მამაკაცი. ეს კი ნიშნავს სიცოცხლის რისკს — მეტს არაფერს. იქნებ სწორედ ეს გახდა მიზეზი იმისა, რომ ჩემთვის მხოლოდ მის გვერდით გახდა შესაძლებელი ცხოვრება.

— განუსაზღვრელი უფლებები რომ მოგანიჭონ, რას იზამდით?

— მოვსპობდი ბანდიტიზმს. ამის შემდეგ შეიძლება მიხედო უპატრონო ბავშვებს, საავადმყოფოებს, ციხეებს, არასრულწლოვანთა კოლონიებს... შექმნა უპატრონო ძაღლებისა და კატების პანსიონატი... მოახდინო ხალხის სტიმულირება, რომ ისინი აიყვანონ... აკრძალო ხორცის ჭამა და შექმნა ვეგეტერიანული სახელმწიფო.

ყოველივე ამისათვის შევქმნიდი იდეოლოგიას.

„... საერთოდ კი მწერლობა ბოდიშის მოხდა უნდა იყოს... ვის წინაშე?

— ადამიანის, რომელიც მარტოა, სტკივა და კვდება“.

საკუთარი სულის „პროფილაქტიკისათვის“ ისევ საყვარელი მწერლის წიგნთან მიდიხარ, რადგან — „აბა სხვა რა შეიძლება იყოს ჩვენი მისასვლელი, სად შეგვიძლია მისვლა, თუ არა მასთან და სხვა რანაირად, თუ არა ცხოვრებით? აზრია ჩვენი სიცოცხლის ქოხი, საითკენაც ტანჯვის და ცოდვის ციცაბოს მივუყვებით ჩვენ — მიმავალნი, მარადიული მისასვლელებით, რომლებმაც სიყვარული უნდა შევიმატოთ და შევიმატოთ, ეს უმძიმესი და ნეტარი ტვირთი“.

და ამისათვის: ვარსკვლავებისკენ უნდა იარო... ეს მისგან იცი, როგორც დაპირება მარადიული მისასვლელებისათვის.

ირმა გუგუშვილი

ეროვნული ბიბლიოთეკა

ისინიც გვერიდებიან, ჩვენც ვერიდებით

უკანასკნელ ათწლეულში გაზრდილი ინფორმაციის მიუხედავად, სქესის, ოჯახის, სექსუალური ურთიერთობის საკითხებში ახალგაზრდობა არასაკმარისადაა გათვითცნობიერებული. უფრო მეტიც, ამგვარ გაუთვითცნობიერებას ავლენენ საშუალო და უფროსი თაობის წარმომადგენლებიც. სქესის თავისებურებების, სქესებს შორის ურთიერთობების, სექსუალური და ოჯახური ცხოვრების შესახებ მოზარდებს წარმოდგენა უნდა შეუქმნან მშობლებმა. ბიჭებს მამებმა, ხოლო გოგონებს — დედებმა. სპეციალური მომზადება კი უნდა ხდებოდეს საშუალო და უმაღლეს სასწავლებლებში. რა თქმა უნდა, კონსულტაციებს, აგრეთვე მასობრივი ინფორმაციის საშუალებებს უდავოდ დიდი როლი ენიჭებათ. დღეს ჩვენი ცნობიერება ჯეროვნად ვერ აღიქვამს ხსენებულ თემაზე, როგორც აუცილებელ ცხოვრებისეულ საჭიროებაზე, გულახდილ საუბარს. ძალიან ცოტა ვიცით სექსის შესახებ იმისათვის, რომ ბევრი ვილაპარაკოთ მასზე, ხოლო რაც უფრო ნაკლებს ვილაპარაკებთ, მით უფრო ნაკლები გვეცოდინება. დიახ, იქმნება შეკრული წრე. ჩვენი შვილები შორს არიან ჩვენგან და არ გვენდობიან, იმიტომ რომ ჩვენც ვერიდებით გავერკვეთ მათ პირად ცხოვრებაში, განცდებში, სიყვარულში, სექსის სქესთან ურთიერთობაში და ა. შ. ძალიან ხშირად მშობლებმა არ იციან რა წყაროებიდან იღებენ მათი შვილები ამ სახის პრობლემებზე, მათთვის საინტერესო შეკითხვებზე პასუხს? ვის შეუძლია ამ შემთხვევაში მოძღვრის როლის თავის თავზე აღება — სკოლას თუ ქუჩას? ძალიან სამწუხაროა, მაგრამ ხშირად ქუჩა, ეზო უქმნის ბავშვებს პირველ წარმოდგენას სექსის შესახებ.

პირველი სექსუალური განცდები, პირველი სექსუალური სიყვარული და კონტაქტი ხშირად წარუშლელ დაღს ასვამს ადამიანის მთელ შემდგომ ცხოვრებას. პირველ მარცხს შეიძლება მოჰყვეს გულგატეხილობა, საკუთარ სექსუალურ შესაძლებლობებში დაუჯერებლობა. უფრო მეტიც, საწინააღმდეგო სქესისადმი მტრობა, შეუწყნარებლობა.

პირველი სქესობრივი კონტაქტის დროს, როცა არ არსებობს გამოცდილება და თეორიული ცოდნა, ახალგაზრდები ჩვეულებრივ სქესობრივ ინსტინქტს ეყრდნობიან, რაც ყოველთვის არ იძლევა პირველი სქესობრივი კონტაქტის წარმატების გარანტიას.

როდესაც პირველი სქესობრივი კონტაქტი უშუალოდ ქორწინების შემდეგ იწყება, საყურადღებოა, ახალგაზრდების დამოკიდებულება სიშიშვლისადმი. მრავალი ცოლქმრული წყვილი სექსუალურ ცხოვრებას სიბნელეში ატარებს. პარტნიორები მოკლებულნი არიან ახლობელი ადამიანის სხეულის სილამაზის ხილვას. მხედველობითი შთაბეჭდილება კი დიდი სექსუალური სტიმულატორია მოწიფული ასაკის შეყვარებულებისათვის, მაგრამ უსიამოვნო შეგრძნებას და სიმორცხვეს იწვევს სექსუალურად გამოუცდელ პარტნიორებში. მამაკაცისათვის ქალის შიშველი სხეული მშვენიერი და ჰარმონიულია სექსუალური

ეროვნული ბიბლიოთეკა

ალგზნების მომენტებში. გამოუცდელი ქალისათვის კი შიყვარებული მამაკაცი თითქოს ყოველთვის მოულოდნელ აღმოჩენას წარმოადგენს. ყოველ ქალს აქვს პირველი სქესობრივი აქტის და ფიზიკური ტკივილის შიში. ამასთან ხშირად ეს შიში გაზვიადებულია გათხოვილი ქალების მონაყოლით. ამიტომ პირველ ეტაპზე, სიშიშვლის ურთიერთშეჩვევის პროცესი საწოლეში უნდა მოხდეს, რათა სექსუალურად გამოუცდელი ქალი არ შეცბეს.

მამაკაცმა, რომელსაც ცოლად მოჰყავს სექსუალურად გამოუცდელი ქალი, არ უნდა დააჩქაროს მისი სექსუალური აღზრდა. ეს ხანგრძლივი და რთული პროცესია. უხეშობამ ლოგინში და ცოლისათვის სხვადასხვა „ხრიკების“ ნაჩქარევმა სწავლებამ შეიძლება პირველი ღამის მეტად მძიმე მოგონებები დატოვოს. რომ არაფერი ვთქვათ ზოგიერთი ქალის ჯანმრთელობისათვის მავნე მკვეთრ ტკივილზე, ქმრის უტაქტობა, უხეშობა და მოუთმენლობა შეიძლება ქალის მხრივ სექსუალური აქტის დამუხრუჭების მიზეზი გახდეს ხანგრძლივი დროის განმავლობაში.

გართულებები პარტნიორებმა შეიძლება მალე დაძლიონ, ზოგჯერ კი შეიძლება თვეობით და ხანდახან წლობითაც გაგრძელდეს.

ჩემს საექიმო პრაქტიკაში საკმაოდ ხშირია შემთხვევა, როდესაც ცოლქმარს შორის ნორმალური სქესობრივი კონტაქტის დამყარება წლების განმავლობაში არ მოწესრიგებულა. ამ მხრივ „რეკორდსმენი“ იყო ერთი წყვილი, რომელმაც 11 წლის ერთობლივი ცხოვრების მანძილზე ერთხელაც ვერ დაამყარა ნორმალური სქესობრივი კავშირი.

გამოკითხვისას გამოირკვა, რომ 16 წლის ასაკში ადგილი ჰქონდა ქალიშვილის გაუპატიურების მცდელობას. ამ მიზეზით მან დიდი ფსიქიკური ტრავმა გადაიტანა. თავის ახლანდელ მეუღლეს ცოლად 18 წლის ასაკში გაჰყვა. მეუღლესთან სქესობრივი კონტაქტის დამყარების პირველივე მცდელობა მარცხით დამთავრდა, რამდენადაც ცოლი ძლიერ შიშს განიცდიდა სქესობრივი აქტის წინაშე. სქესობრივი ცხოვრების ყველა შემდგომი მცდელობა უშედეგოდ მთავრდებოდა. მხოლოდ თერთმეტი წლის შემდეგ გადაწყვიტეს ექიმისთვის მიემართათ.

რამდენიმე თვის შეუპოვარი მკურნალობის შედეგად მეუღლეებმა მოაწესრიგეს სქესობრივი ურთიერთობა. დღეს ისინი ბედნიერები და ერთმანეთის მოსიყვარულე მეუღლეები არიან.

ეს შემთხვევა, ასე თუ ისე ტიპურია იმ ცოლ-ქმრული წყვილებისათვის, რომლებიც გარკვეულ სიძნელეებს აწყდებიან პირველი სქესობრივი კონტაქტის დროს. ამგვარმა წყვილებმა უნდა იცოდნენ, რომ მათ დაეხმარება უფროსების კვალიფიციური რჩევა, ხოლო უფრო ქმედით დახმარებას აღმოუჩენს ექიმი — სექსოლოგი გასინჯვის საფუძველზე.

ბევრი ახალგაზრდა წყვილი აღნიშნავს, რომ პირველი სქესობრივი კონტაქტის მარცხის მიზეზი გამხდარა ისეთი ხელისშემშლელი ვითარება, როგორიცაა თავზე წადგომის შიში, ოთახში ან ახლო-მახლო უცხოების ყოფნა, ხმაური მეზობელ ოთახში და ა. შ. ეს მხოლოდ რამდენიმე ფაქტორია, რაც უარყოფითად მოქმედებს წყვილზე.

განსაკუთრებით უნდა განვიხილოთ ქორწილიდან საქორწინო მოგზაურობაში გაგზავნის თანამედროვე „ტრადიცია“, რომელიც ჩვენთან დასავლეთიდან შემოვიდა, სადაც ქორწილი ხშირად მეუღლეებისათვის სქესობრივი ცხოვრების დაწყებას სულაც არ ნიშნავს. შეიძლება კი თხელი კედლებით გადატიხრულ კუპეში, ნორმალური ჰიგიენური პირობების გარეშე ახალგაზრდა, გამოუცდელ წყვილს პირველი სქესობრივი აქტის წარმატებით ჩატარების იმედი ჰქონდეს? და თუ ამგვარი სიტუაცია მეუღლეების სექსუალური ურთიერთობის ფიასკოს მიზეზი გახდება, წამოიჭრება შემდეგი პრობლემა: ვის უნდა ჰკითხონ რჩევა, ვის უნდა მიმართონ უცხო ქალაქში, მეგობრებისგან, ახლობლებისგან მოშორებით?

სქესობრივი აქტის ტექნიკის არცოდნამ შეიძლება გამოიწვიოს სექსუალური დარღვევები — ყველაზე ხშირად სქესობრივი დისჰარმონია, სქესობრივი გულგრილობა, ვაგინიზმი და სქესობრივი ცხოვრებისადმი ზიზღი.

ამგვარად, სქესობრივი აღზრდა აუცილებელია, რაოდენ ძნელიც გინდა იყოს მისი სისტემატური განხორციელება. სქესის, სექსის და ქორწინების პრობლემებთან დაკავშირებული საკითხები იმდენად მრავალმხრივია, რომ ძნელია მკითხველის ფართო წრისათვის მისი განზოგადება. სქესობრივ აღზრდას კარგად ორგანიზებული საზოგადოება, სახელმწიფო უნდა ჩაუდგეს სათავეში.

მერაბ ნებიერიძე

აქტუალური — აქტუალური

ყავა ფეხმძიმობისას

დღემდე გავრცელებულია აზრი, რომ ფეხმძიმობის დროს ყავაზე უარი უნდა ვთქვათ, რადგან იგი ცუდად მოქმედებს ნაყოფის განვითარებაზე. ბოლოდროინდელმა გამოკვლევებმა (ცდა ჩაატარეს სამი ათას ქალზე) აჩვენა, რომ ყავის ზომიერად მიღება უარყოფითად კი არ მოქმედებს ნაყოფის ჯანმრთელობაზე, პირიქით, კოფეინი იწვევს ნაყოფის გულის სტიმულირებას. მაგრამ ზომიერება აქაც აუცილებელია. ფეხმძიმე ქალმა 2-3 ფინჯან ყავაზე მეტი არ უნდა დალიოს. მცდარია მოსაზრება, თითქოს ყავა აჩქარებს მშობიარობას.

წყალში მშობიარობა

დასავლეთში, განსაკუთრებით საფრანგეთში, ფართოდაა დანერგილი წყალში მშობიარობა. ამ ბოლო დროს ეს სიახლე გამოიყენეს იტალიის სამშობიარო ბლოკებშიც.

მშობიარე ქალი სამშობიარო ტკივილების საწყისს ეტაპს გადის წყალში და როცა ბავშვის დაბადების მომენტი დგება, შეჰყავთ სამშობიარო ბლოკში.

ამ მიზნით შეიძლება გამოვიყენოთ პატარა საცურაო აუზი, ან ნორმალური აბაზანა. წყლის ტემპერატურა უნდა იყოს 37°, ისეთივე, როგორიც ადამიანის სხეულის ტემპერატურაა. სხეული მთლიანად უნდა ფარავდეს წყალი. გამოირკვა, რომ წყალს აქვს კუნთების მოდუნების თვისება, მაშინაც კი, როცა ტკივილისაგან თავდაცვის მიზნით იკუმშებიან, ამიტომ სამშობიარო ტკივილები ნაკლებ სიხშირის ხდება და სამშობიარო დრო მცირდება.

წყალში მშობიარობას ზიანი არ მოაქვს არც დედისა და არც ბავშვისათვის. სპეციალური აპარატით ისინჯება გულისცემა, მოწმდება სამშობიარო ტკივილების სიხშირე და მშობიარობის ნორმალური მიმდინარეობა. აუცილებლად, დროის მოკლე ინტერვალებით, უნდა ხდებოდეს ჰაერზე ამოსვლა, რადგან ამგვარი მონაცვლეობით ხერხდება წნევის დაწევის თავიდან აცილება.

ეროვნული ბიბლიოთეკა

ჯემალ მეხრიშვილი

ქელეხური

მხატვარი კარლო ფაჩულია

მოთხრობას ჟურნალ „საქართველოს ქალისა“ და რესპუბლიკის ქალთა საბჭოს მიერ გამოცხადებულ კონკურსში დაბეჭდვის რეკომენდაცია მიეცა.

სოფელმა გაილვიძა. მოდღევდა. ყინვა საამოდ იკბინება ყურის წვერებსა და ნესტოებზე. ხეებზე აქა-იქ შეთოშილი ხურხლი და კარჩხი თვალშესაწუხებლად ბრჭყვიალებს დეკემბრის კრიალა მზეზე.

კიკოცაანთ უბანში ჭირისუფლებმა ერთი ხელი გაბმით წაიმოთქმეს და მერე ისევ მიყუჩდნენ.

ტურაუბნისკენ მიმავალ გაჭირხლულ ორღობეში თალხიანი დედაბერი თავისთვის მიფარფატებს. ორმილა წყალს რომ გაუსწორდა, დოჩრიგაანთ შავგვრემანმა ელიკომ ნამჯიანი ბოგირის დაგვას თავი ანება და გზა მოწიწებით გადაუჭრა.

— ნადო ძალო, — მომბალი ხმით მიმართა და მწუხარე სახე მიიღო, — ვიზიარებ... ვიზიარებ. ეეე, საწყალი ნიკა ძია, — როგორი კაი კაცი იყო, ძალიან მიყვარდა.

ისედაც დამანჭული პირისახე დედაბერს უარესად დაემანჭა და უხმოდ ატირდა.

— რვა დედმამიშვილიდან ორნილა ვიყავით და აჰა, ეგაც გამეპარა...

— ეჰ, თვალი დაუდგეს სიკვდილს, — მიუწუწუნა ელიკომაც, — ჯერ ასი წლისა იყო?

— რას ამბობ, შვილო, — შორს დაიჭირა დედაბერმა და ცრემლიან უპეზე თითები მოიცაცუნა, — ოთხმოცდაათს სამი წლით იყო გადაშორებული... ან მაგდენი როგორ იცოცხლა ლადოსა და სოლიკოს დამკარგავმა...

აბა, აბა! — დაუკვერა ელიკომ, — ბაბულა?.. გააგებინეთ?.. ჩამოვიდა?

— მაშა, ქალო, მა რა!— ფოსტაში დილით რო დავკარით დეპეშა, იმ საღამოსთვე ჩამოქანდა ქმარ-შვილით.

— ბაბულა, ბაბულა, — მოგონებებში გადავარდა ელიკო, — ათი კლასი ერთად დავამთავრეთ.. რამდენი წელიწადია, აღარ მინახავს. მგონია, როგორ ტირის.

— ტირისო?! — გამოცოცხლდა, დედაბერი, — ტირის კი არა, თავს აკლავს! თან ეგეთ-ეგეთ სიტყვებს იგონებს, რო სუყველას გულ-მუცელს გვითუთქავს! მამავ, შენ სატირალი არა მყავხარ: შენი სოფლის მიწაში მთელი უნდა ჩაგასვენოთ, — სატირალი ლადო და სოლიკოა, რომ გულ-მკერდი ტყვიით ექნებოდათ დამწვარიო!

— ვაი, ვაი...

— შენ ხო გითხარი და იქ დედაჩემსაც გადაეცი: ოთხივესთვის მარმარილოს დაფა უნდა გამოვაჭრევინო და შიგ თქვენი სურათები ჩავახატვინოო.

— უი, დაიწვას ომის ამტეხი!

ეროვნული ბიბლიოთეკა

— რა დროს წოლაა, მამავ, ჩათმაში მალე დოლი დაიწყება — ადე, ერთი შენებურად დაარჩიე ცხვარ-ბატკანიო!.. მამავ, ერთ რამეზე შენთან პირშავადა ვარ და შემინდეო.

— რაზეო? — იკითხა ყურნაცქვეტმა ელიკომ და ქალურმა ცნობისმოყვარეობამ ცრემლმორეულ მზერაშიც გამოატანა.

— პატარა გოგო რო ვიყავი, დედაჩემმა შენთან ვენახში პურჩაყრილი შეჭამანდი გამომატანაო. გზაზე წავიქეცი, კერძი დამექცა და რაკი დედის დატუქსვისა შემეშინდა და თან იმედიცა მქონდა, სამდურავს არ გაგვიწევდი, ცოტა მოვიცადე და შუა გზიდან ისე მოვბრუნდი, შინ არა მითქვამს რაო. საღამო ხანს ვენახიდან მშიერი რომ მოხვედი, მე დედაჩემის შიშით ვთახთახებდი, შენ კი ერთი უშნო ქართულიც არ დაგცდენია, აგრემც შენს სულს ვენაცვლებიო.

— ეეე, მშობლის ამაგი...

— აბა, შვილო, მე ეხლა სად გავიხსენებ, კიდევ რასა და როგორ ჩაატირებს ხოლმე. თან რა ხმა ერჩის, ქალო! წუხელ მარგალიტამაც უთხრა: თავს გაუფრთხილდიო, შვილოო, ვაითუ დასაფლავების დღეს ხმა აღარ გეყოს— ტირილი მაშინ უფრო მისავალიაო. მა, რა ჭირი მამივაო, იძახის. არადა, სანთელივით ჩამოდნა გოგო, აგრემც მამიდა მოუკვდება. მესამე ღამეა, ლოგინი არ იცის — მამაჩემს უნდა ვუთიოო. შვილო, აქ ჩვენც ვეყოფით, ჩადი, ერთი ღამე მაინც გამოიძინეო, ვემუდარებით, მაგრამ არავის თათბირს არ იკარებს ახლოს — მამაჩემი ჩემი დანთებული სანთლებით უნდა შევიყვანო ნათელშიო.

— ღმერთმა გაახაროს!

— ჭამაა და გაგონებაც არ უნდა — რა ვქნა, არ მეყლაპებაო! გუშინ დარიკომ და ეთერას რძალმა ძლივს ჩაიყვანეს მარანში და ძალით შეაჭამეს ერთი ლუკმა! შე კომლობადავსილო, ახლა შენ ხო არ უნდა გაგვიხდე თავში საცემიო. როგორც იქნა, წაიკმაკნა და ზედ ერთი ჭიქა ბაცი ჩაი დააყოლა — ეგ იყო! მემრე ისევ ავიდა მაღლა და ტირილი გააჩაღა. მოკლედ, ტირის, ტირის, რო თავს ზედ აკლავს!

— ჰმ, ბაბულა თავიდანვე ე მაგეთი გულიანი იყო, — ჩაურთო ელიკომ და სიცივისაგან დამზრალი ხელები ბამბაზიის წინსაფრისქვეშ შეიყო, — გოგია?

— იჰ! — უცბად გამომეტყველება შეეცვალა დედაბერს და სახე ბავშვივით აემრიზა, — იცინის, — ნეტავ, მაგოდენები ჩვენ დავხდეთო! აბა ელაპარაკე? მეოთხე დღეა, რაც მკვდარი წინ გვიდევს და ერთი ყასიდად მაინც არ დაუბღავლია, — ვაიმე, მშობელო მამავო! მზე რო გადაიშუადღევებს და იგუმანებს, ეხლა კი ხალხი დაიწყებს დენასაო, პირდაღვრემილი აიბუზება ხოლმე კომშიქვეშ და სამძიმარს ეგეთი სახით იღებს, ვითომ დანა პირს არ მიხსნისო. საღამოთ კი, ფეხის ხმა რო მიწყდება და ყველანი მილაგ-მოლაგდებიან, მთელი უბნის საკაცეთს შელალავს მარანში და ეგეთ ქეიფს გააბამენ ხოლმე, თავი ქორწილში გეგონება: დალიეთ, ბიჭებო, თქვენი ჭირიმე, მამაჩემს ქეიფი უყვარდაო!!!

დედაბერს უცებ მიამიტური ღიმის ჩრდილმა გადაჰკრა გალეულ სახეზე და ელიკოს მცდელი მზერა ალმაცერად შეანათა.

— მე არ ვიცი, ჩემს ძმას რა უყვარდა და რა — არა?! ქეიფისათვის სად ეცალა — სანამ მუხლი ერჩოდა, სულ ცხვარში იყო და შირვან-თრიალეთის გზები გასწორებული ჰქონდა. შინაკაცად მოტრიალდა და ვენახში მუშაობისაგან წელიმძივებს იწყვეტამდა! ქეიფი იმას კი არა, ამათ უყვართ!.. ქალო, ჯერ ქელეხისთვის არა გაგვიმზადებია რა და ამ გოგიამ უკვე მესამე ჭედილას დააჭრა თავი!

— რას ამბობ, ნადო ძალო!

— ჰირქვე დასამარხი გავხდე, თუ ვცრუობდე! — ბიჭო, ეუბნება ბაბულა, — შენ ჩაფიაანთა აპალონზე მეტი [illegible]ბი — კაცს ქონება ბანში ამოსდის და ხენწიფის სწორი მამა დაეღუპა, მაგრამ ფეხზე მატრიალებლებს ერთი კუდალა თოხლი დაგვიკლა და ხუთიოდე კილო საქონლის ხორცი მოგვიხარშა — ეგ იყო და ეგ! მაგრამ მაგისთვის სამდურავი არავის გაუწევიაო. შენ ყოველ დილა რქადაგრეხილ ჭედილას რომ გამოათრევ ხოლმე, ოჯახი ქარსა და წყალს უნდა გაატანოო თუ არადა, ამოდენა მუქთამჭამელებს შენ მწვად-ყაურმით დააძღობ — ერთი არ დაიცდი, ე კაცი იქნება წამოჯდეს და თავისი ცხვრები მოიკითხოს, რა პასუხი მივცეთო.

დედაბერმა გალეული მუშტი დარდიმანდულად გაიქნგამოიქნია:

— სულწაწყმედილი ვიყო, თუ მშურდეს! ჭირია თუ ლხინია, მამაპაპური ადათია, ფეხზე მატრიალებლებისათვის საკლავი დაიკლას — მა, მშივრები ხო არ გამოდგებიან, გენაცვალე, სად გაგონილა?! მაგრამ ერთი მადიანად უნდა გაილუკმონ და დროულად აიშალნენ, რო საქმეს მიხედონ! ეს გოგია კი დილიდანვე გააშლევინებს ხოლმე გრძელ სუფრასა და ჰა — რიგისა მოდის, რიგისა მიდის, მთელი ალი-ოსმალო იქ ირევა! ორღობეში თავისთვის მიმავალ ცხრამთასიქითელ კრუასაც რო შეასწროს თვალი, კაცს დაადევნებს, მოაყვანიებს, ძმასავით მოისვამს გვერდით და — აბა ერთი მამაჩემს იმ ქვეყანას გზა დაულოცეო!

დედაბერმა ცას ოხვრით აღაპყრო თვალები და ხელები:

— ღმერთო, აღარ დაადგა საშველი ამ გზის დალოცვას?! გაგონილა და ნახულა ამნაირი გადაბმული სმა?! — წარმოსთქვა პირგაფითრებულმა, — ჯერ გუშინ დილას როგორ ანერვიულა გოგო, მაგ პირშავმა!

— რაზე?

— საფლავი ბუნდოზერით უნდა გავაჭრევინოო! ბუნდოზერითო?! ოჰ, მოჰკრა თუ არა ყური ბაბულამ, როგორც ძერა, ისე მიაფრინდა და ეს შენი გოგია ერთი გემოზე შემიჩვენა! ჩემსავით კი არ ელაპარაკა, ეგეთი სუსხი მისცა, მეტი არ იქნებოდა — შერჩეს იმას ის ენა-პირი! მაშ, მამაჩემს იმდენი ამაგი აღარ მიუძღვის ოჯახსა თუ ნათესავ-მეზობლებზე, რო კაცებმა გაუთხაროთ საფლავი, როგორც ადათიაო?! ან ეგ შენ თითონ რამ მოგაფიქრა — როგორ, ღვიძლ მამას ბუნდოზერით ამოღრუტნულ თხრილში ჩაგაგდებინებო, ბუნდოზერებით ხონავის ორმოებსა და საწუნწუხე არხებსა თხრიან და ათასგვარ სიბინძურეში ამოგანგლული ბუნდოზერი რა პირით უნდა მიაყენო დედაჩემის საფლავს, შე მართლა ცრუკაცოო! ან იქიდან ის რას დაინახავს და ბუნდოზერის კბილმა შემთხვევით დედაჩემის კუბო მარტო შეტოკვითაც რო შეატოკოს, ხო თავსაც მოვიკლავო. ემსაათში გააგზავნე ვინმე — ის ედიშერაა, თუ რაღაცა ჭირი, სასაფლაოზე არ მიხისფეხდეს, თორემ ბუნდოზერს ნავთს გადავასხამ და დავუწვამ, თავად კი გაულანძღავს არ გავუშვებო.

— ჰმ, ბაბულამ თუ ერთი აუშვა აფრა, მერე უყარონ კაკალი!

— ელიკო, ეს შენი წარმოსადეგი გოგია მუშტიტოლა გახდა და სულ მიტკლისფერი დაედო სახეზე. გადაგრეხილი ულვაშები დამჭკნარი მწვანილივით ჩამოუცვივდა ნიკაპზე. სიტყვა რომ გაუშრა, ეხლა მოიგონა: მემრე რა არი, ჩვენებიანთ მალაქო ძია, ბესო, ტიტა, ილო ჰაჰა, კაკიაანთ ქარუმა, ევა ბებია სუ ბუნდოზერით გაჭრილ საფლავებში არ დავმარხეთო! ძალიანაც დაგიშავებიათ და თავი ქვისთვის გიხლიათო! — პირში ეცა ბაბულა. გოგია მაინც თავისაზე იდგა: ყინვისაგან მიწა ისეა გასარყული, ბეტონზე უარესია და ფხვნას ვერ უზამ — აბა, წერაქვს ვინ წაგივლებს ხელსაო. მაგრამ ეს ბაბულა როგორი ენამოხერხებულია, მამიდა ენაცვალოს: აბა, რას ამბობ, ძმაო,

ეროვნული ბიბლიოთეკა

კაცი არა ხარ, ქუდი არ გხურავსო?! დავიჯერო, უწინ ზამთრობით არ იხოცებოდა ხალხი — მაშინ ბუნდეზერები რო არ იყო, მაშ დასამარხი რჩებოდათო?!

დედაბერმა წამით მჭიდროდ მოკუმა უსისხლო ტუჩები.

— ბოლოს ამ გოგიასაც გაუწყდა მოთმინების ძაფი და თოფისწამალივით იფეთქა: რა ვქნა, დაო, ასად ხო ვერ გავიჭრები, მე საფლავის გასათხრელად რო წავიდე, აქ ვიღა გაუძღვება საქმეს, არადა, ვისაც კი ვთხოვე, ყველამ მიზეზი გამომინახა და ერთი მითხარი, როგორღა მოვიქცე — ბუნდოზერს მაინც თუ არ გავაჭრევინებ, მაშ, მამა დაუმარხავი დავაგდოო! ეს ბაბულა უარესად აენთო და დაენთო — ენაზე სუ ნიორწყალი გადაისხა! უარს იმიტომ გვეუბნებიან, ფხას რო ვერ იჩენ და ყველას რბილად ექცევიო. მთელი უბნის კაცები დილიდან გათენებამდე გახურებულ სმაში გყავს ჩაბმული და ფეხზე ძლივსღა დგანან — აქ საფლავს ვიღა გაგიჭრისო! საფლავი გაგიჭრან კი არა, თუ ასე გააგრძელე, ჩხირსაც არ გადაგიბრუნებენო. როცა საჭიროა, ერთი ლეკური სიტყვა უნდა დააგდო, როგორც ვაჟკაცს შეშვენის და გაათაო საქმეო!

დედაბერმა თავი ჯიუტად გააქნია.

— ყველაზე მაგარი ის არის, შვილო, რო დამგლოვიარებული და-ძმა ეზოში, ალიასა და მუსიას თვალწინ ერთმანეთსა სჭამენ, ჯიბეებში ხელებჩაწყობილი და ლიპგადმოგდებული ეს ამოდენა მუქთამჭამელები კი გუნდგუნდად დგანან და ხმას არავინ იღებს, ნამუსი არავის უჭრის — საფლავის გაჭრას რა უნდა, მაგაზე რა გაჩხუბებთო! ვითომ ეგ აქ არავის გვეხებაო! თუმცა ხმას რად ამოიღებენ, გენაცვალე: დილაადრიანვე გოგიამ ყველანი არყით გემოზე გამობრუჟა და ახლა ცეცხლზე შემოდგმულ ქვაბზე თვალდაჭერილები დგანან და იცდიან, ყაურმა როდის შაითანთქლებაო — საფლავის დარდი ვიღას ექნება, თუ ღმერთი გწამს?! ვაი, გაუწყდეთ სინდისნამუსი! ნეტავი ერთი მაცოდინა, აგრე რამ დააჩოლფოტა ეს ხალხი?! სულ ჯავრი მომდიოდა განა: რატო ერთი ძველებურად არ მომდევს ჯანი, რო წავიდე და მარტომ გავთხარო საფლავი, სუყველა ამათ კიდე ლეჩაქი დავხურო-მეთქი!

დედაბერმა გაჭირვებით გადაყლაპა ნერწყვი.

— მოკლედ, ამ ბაბულამ რო დაატყო, საქმეს უხეირო პირი უჩანსო, ჯერ თავის ქალაქელ ქმარს ეცა პირგამშამაგებული: ეგ ძვირფასი ქურქი სუ ზედ კი არ უნდა გეცვას — გაიძრე და გაემზადე, სიმამრს საფლავი უნდა გაუჭრა, უფალი დაგლოცავსო და წერაქვი შეაჩეჩა! მერე გოგიას შუათანა ბიჭს შეეხმამკვახა: ქალს ვინ გამოგატანს, ცოტა მაინც თუ არ გაითხელე ემაგოდენა ლიპიო, და იმას კიდევ ბარი მიაყუდა! ჩვენებიანთ ბესოსაც დაუტატანა: მამაჩემის ჯამში ხარ გაზრდილი და რა ღმერთი გიწყენს, პაპას საფლავს ორიოდე ბარისპირი ჩაჰკრაო და ერთი დიდი ნიჩაბი ჩაუდო ხელში! ახლა ე მაგათ ყოჟე-შოთას წამოადგა თავზე: რას მიცუცქებულხარ ყაურმის ქვაბთან — ნუ გეშინია, ისე არ დაგაგდებ, ჩემი ხელით ჩავალაგებ სადილსა და გამოვატან, წამოავლე ხელი ლომსაო! ეს ყოჟე გაუძალიანდა...

— იიი, თავიძვრენია!

ბაბულა ძალო, ხო მხედავ, იმოდენა ლიპი მკიდია, ჩემი ზომის პალტო ვერსად მიშოვია, ღილები შემეკრას — მე საფლავის გამთხრელი ვარო! — აქ ყველანი ლიპუცები დამსხდარხართ და მაშ, პატიოსანი მამა დასამარხი დავაგდოო?! — არ დაუვარდა ბაბულაც, ეს რა ამბავია სოფლის თავს — შაგიბამთ ამსისხო ლიპები და...

აქ დარცხვენილმა დედაბერმა პირზე ხელი აიფარა, შიშინ გაიხედ-გამოიხედა. სხვას არავინ გეისმენდესო და ელიკოს ყურთან ჩაუჩურჩულა.

— შევარცხვინე აბანოში შესული შენისთანა ვაჟკაცი, ძირს რო დაიხედავს და საქამრეს ქვევით თავისი გასიებული ლიპის გარდა სხვას ვერაფერს დაინახავსო,

ლომი, რო გელაპარაკებითო! სიცილი ველარ დაიჭირეს, ქალო! ეს ყოჟე ეგეთი გახდა, როგორც გაჭრილი ჭარხალი! კრინტიც აღარ დაუძრავს — ან რა — ეთქმოდა? ჩაბღუჯა ლომი და პირველი ის წავიდა ძუნძულ-ძუნძულით!

— ყოჩაღ, ქალო!

— ერთი სიტყვით, ასე ძალისძალად შეაგროვა ხუთიექვსი კაცი და გაისტუმრა: თან დაადევნა: ერთი სრული და ლაზათიანი საფლავი გაჭერით, თორემ ჩემს მეტი ჭირი არ გინდათო. ჰოდა, ჯერ ხეირიანად არ დახშირბინდებულიყო, რო დაბრუნდნენ — მზად არისო! ბაბულამ გოგიას დაუძახა და ერთი შენი მოწონებული დოინჯი შემოიყარა: ძმაო, აკი მიწა გაყინული იყო და ყველა უარს ამბობდა — მაშ, რანაირად გაიჭრა საფლავიო?! კრინტი არ დაუძრავს — იტყვი, მე არ მელაპარაკებიანო! ეს ბაბულა ახლა ამ შექუჩებულ კაცებს მიუტრიალდა: სოფელში უშვილძირო ბებერიც რო დაილუპოს, არ გავიგო, საფლავი ტრაქტორით გაუჭრათ, თორემ ჩვენს სამკერვალო ფაბრიკაში სუყველას საორსულო კაბებს შეგიკერავთ, ჩამოვიტან და ქვეყნის სამარცხვინოდ სათითაოდ ჩამოგირიგებთო! საწყალი კაცები სულ ერთმანეთს ეფარებოდნენ — ეს რა დღეში ჩაგვყარაო.

დედაბერმა სული მოიბრუნა.

— რაკი აგეთი პატივი დამდეო, ამ გოგიამ მესაფლავეები და ეს ამოდენა უქმი კაცები ისევ შეყარა ერთად და ჰა — მამლის პირველ ყივილამდე სვეს და სვეს. მაგრამ მაგის ჯავრი ვიღას ჰქონდა, მე ისღა მაშინებდა — სიმღერა არ წამოიწყონ-მეთქი! ბოლოს ყველანი რო წავიდწამოვიდნენ, ეს გოგია ამობრაცუნდა მაღლა და ბაბულას ხვევნა-კოცნა დაუწყო: ქალი კი არა, ქალბურჯი ხარ, დაო-შენ რო არა მყავდე, რა მეშველებოდაო! ბაბულამ ხვეწნა დაუწყო: მე შენი ალერსი და ხვევნა-კოცნა არ მჭირდება, თუ ჩემი ბეწვისოდენა ხათრი და სიყვარული გაქვს, სანამ მამას დავასაფლავებთ, რიგიანად მოიქეცი, არა გამოგვრჩეს რა და თავი არ მოგვეჭრას, მემრე კი რაც გინდა, ისა ქენით — ეგ ღვინო არსად გაგექცევათო.

დედაბერმა იმედიანად ამოისუნთქა.

— მართლაც და ქალბურჯია, მამიდა ენაცვალოს! ყველაფრის თადარიგი მაგან იცის და უჭირავს. ეს კაცები რაც უფრო ბევრნი ტრიალებენ, ერთმანეთს ფეხებში ებლანდებიან და საქმეც მაგდენი არაფერი კეთდება. თან რასაც დავავალებთ, ყველაფერზე წელი წყდებათ — ოჰ, ეს რად გინდათო! ბაბულა ამოღებულ ხმალივით უდგათ — როგორ თუ რად გვინდაო! წელანაც უბენზინობას იმიზეზებდნენ და ჯუგაანში მღვდელთან წასვლა არ ეწადათ ნაკურთხი მარილისა და შენდობის ქაღალდისთვის, მაგრამ ბაბულამ როგორც კი დაატრიალა თავისებური მარიფათი, ბენზინიც იპოვეს და ნავთიც!

დედაბერს მეყსეულად ისე აუცისკროვნდა თვალები, ეტყობა, სწორედ ის გაახსენდა, რაც მასლაათისას წამდაუწუმ აგონდებოდა და ისევ ავიწყდებოდა.

— ჰო, მართლა, შენც რამდენჯერმე გკითხა: სად არი, რატო არ ამოგვეშველებაო?!

— ნადო ძალო, თბილისში გოგოსთან ვიყავი და წუხელ ჩამოვედი, — მოიბოდიშასავით ელიკომ, — ერთი აქაურობას მივხედავ და ამოვალ, შინ რა გამაჩერებს!

— ამოდი, შვილო, ამოდი, ბაბულას როგორ გაუხარდება!.. ერთი ქათმებს გამოუშვებ და მეც მალევე ამოვბრუნდები — იქნება აგასწრო კიდეც, — ჩაიჩიფჩიფა დედაბერმა და თავქვეზე ფრთხილად დაეშვა.

ეროვნული ბიბლიოთეკა

თეიმურაზ ჯანგულაშვილი

მაყვალა მრევლიშვილს

ალბეჭდილს ხსოვნის წარუშლელ ფირზე,
უმრწმეს მეგობრის ძმური უფლებით,
საგარეჯოში, თვალთხევის პირზე
მე დღეს პირველად გესაუბრები.
გესაუბრები იქიდან, სადაც
შენს პირველ ლექსებს, წყაროსებრ სადას
ვიზეპირებდი მოწაფე ბიჭი
და ოცნებაში გხედავდი ცხადად.
დიახ, იქიდან, სადაც პირველად
მოურჩენელად დამსუსხა სიტყვამ
და პირველ ლექსთა მთხზველი ნინველი
ჩამრევგა მძიმე ობლობის სეტყვამ.
...სახლში მარტო ვარ, იმ მოწაფე ბიჭს
ვეძახი, გვერდით მინდა მოვისვა,
ღამის კუპრს ქსელავს წვიმის ძაფები,
ვერც მას ვჭვრეტ, ვერც მის პერანგს მოვისას.
აქ არა მყვანან მზიაც და ნანაც,
კარს რომ ჟღურტულით შემოგილებდნენ,
და მარტო ლექსთა წიგნებს კი არა,
შენგან სიცოცხლის შუქსაც ილებდნენ.
მაშ რა ვქნა, სძინავს ჩემს ძმასაც — კარის
მეზობელს. მარტომ უნდა გახსენო..
არავინ მეტყვის, — ბოცა გახსენო,
ლიტრიან თიხას აჰყრია ჰწკალი.
დავასხამ, სავსე ჭიქას ავილებ,
(ვაჰ, თუ მის ფსკერზეც დახტის ბაცილი!)
...მე შენი წასვლა გვიან გავიგე,
ვერ გეახელი, ვერ გაგაცილე,
ვერ გაგაცილე იმ გზაზე, დაო,
რომელსაც ხვალ-ზეგ მეც გამოვყვები,
გადარჩენილი ომების ხმაურს
კივილის მძიმე ლოდქვეშ მოვკვდები.
ვერ გაგაცილე... მე შენი გულის
შუქი მომყვება და მომაცილებს,
სიმწვანე შენგან გატანილ ხნულის
დილის ნამივით გავინაწილეთ.
სხვა ეშხი ჰქონდა და სილამაზე
შენს გულს... წერდი და სანთლად სდნებოდი,
იცოდი ფუნჯის ფასი, მამაზე
სიტყვას გეტყოდნენ და თენდებოდი.
იმედი სძლევსო უიმედობას! —
არ ასვენებდი გულს და მარჯვენას.
ვეჰმე, დედობაც და პოეტობაც
გექცა უმწარეს წვად და სასჯელად...
გაგიხსენებ და დაგლანდავ ცხადად
(წარსულის ჩრდილებს რატომ შევტირი...):
მამა პატარა მაყვალას გხატავს
მწიფე მაყვლისგან დასვრილ ხელ-პირით.
გაგიხსენებ და თვალნათლივ გხედავ:
მაყვლის სიშავე შეგცვლია ცარცით,
დაქვრივებული, შვილმკვდარი დედა
დღეებს მდუღარე ცრემლებად მარცვლი.
გაგიხსენებ და, რაიც ვერ ვნახე,
გონების თვალით იმასაც ვხედავ:
რაღაც იდუმლად გიღიმის სახე
და კუბოს თავთან მტრედები სხედან.
გულმშვიდად ხვდები მოსულ მნახველებს,
აღარ უჩივი ამ შენს იარებს.
ადამიანთა ტანჯულ სახეებს
თურმე სიკვდილი ამშვენიერებს...
ვერ გაგიფრთხილდით, ვერ მოგეფერეთ
ძმები, შენგანვე ამაგდებული...
ფართხალებს ჩემი სული ბებერი,
ვით თევზი წყლიდან ამოგდებული.
შენ განერიდე ამ დღის სიმწარეს,
მე ვნანობ — რატომ მოველ ომიდან,
ოცნების კორდი ვერ ავიმწვანე,
უცოდველ ღიმილს არვინ მომიტანს.
ფოთოლზე აღარ კამკამებს ნამი,
მტრობაა ჩემი სულის ბატონი
და სიყვარულის უჟანგბადობით
დღეს პოეზიაც იღრჩობა ლამის.
ნისლში ტორტმანობს ცის კაბადონი,
ჰქრის ცივი ქარი მოუხნავ ველით.
ვცოცხლობთ მარტონი, ვკვდებით მარტონი
და მაინც დარის დადგომას ველით.
ენძელა მალე უნდა აყვავდეს,
მის მოსაკრეფად სადმე თუ წახვალ...
მშვიდობით!
არა
— მალენახვამდის,
თუ კი მანდ ძალგვიძს ერთურთის ნახვა...

ეროვნული ბიბლიოთეკა

მოდა... მომავლის იმედით

იმ დღეს თბილისის სახელმწიფო სამხატვრო აკადემიაში მოდელირების ფაკულტეტის დიპლომანტებმა თავიანთი ნამუშევრები უჩვენეს.

სამხატვრო საბჭოს კომისიამ მიწვეულ სტუმრებთან და ჟურნალისტებთან ერთად 22 დიპლომანტის ნამუშევარი შეაფასა. სცენაზე გამოდიოდნენ მომხიბლავი ქართველი ფოტომოდელები. უკანასკნელი მოდის თხელი ტილოს ქსოვილის ტანსაცმლით.

ფრიადი ბევრი სტუდენტის ნამუშევარმა დაიმსახურა. მათი ნახელავი — ქალის სამეული კოსტიუმები, კაბა-ხალათები, ფართოფარფლიანი ქუდები და სხვა აქსესუარები დიდი გემოვნებითა და მონდომებით იყო შესრულებული და თანამედროვე სტანდარტებს პასუხობდა.

დღეს ჩვენი სტუმარია დიპლომანტი თინა კაკაბაძე.

თინა თბილისელია. ჰყავს დედმამა და ძმა. გასათხოვარია. ბავშვობიდან ხატავს.

— თინა, როგორი კმაყოფილი ხარ დღევანდელი დღით და რას ფიქრობ ხვალინდელზე?

— ნამუშევარი ფრიადზე შემიფასდა. დიდი მადლობა ჩემს პედაგოგებს და სამხატვრო საბჭოს კომისიას — შრომა დამიფასეს, სტუდენტური წლები ჩემი პროფესიის საფუძვლიანად შესწავლას მოვანდომე.

ხვალინდელი დღე, როგორც ყველა ქართველი ახალგაზრდა სპეციალისტისათვის, (ჩემთვისაც) გაურკვეველია. არ ვიცი, რას გავაკეთებ. მოდელირება დიდ ხარჯებს მოითხოვს, ამგვარ პირობებში ძნელია დაგეგმო ხვალინდელი დღე.

— შენთვის ყველაზე დიდი ავტორიტეტი მოდელირებაში?

— ფართო გაგებით ფრანგული მოდის სამყარო. მოდელიორებიდან კარლ ლაგერფელდი, ჟან ფრანკო ფერე. აქ კი ჩემი პედაგოგი ალინა ვერნიგორა.

— ამბობენ, მხატვარი და მოდელიორი ქალები კარგი მეუღლეები და მეოჯახეები არიანო, შენ როგორი იქნები?

— შევეცდები მოსიყვარულე და ერთგული მეუღლე ვიყო, კარგი მეოჯახე და სანიმუშო დედა.

— რა არის ახლა მოდაში და რას გვპირდება უახლესი წლის მოდა?

— ახლა მოდაშია თხელი ტილოს ქსოვილის ჩალისფერი და ნაცრისფერი ტანსაცმელი. შემოდგომის გრილი დღეებისთვის კი კუბოკრული ჭრელი ჯემპერები და ანგორის პულოვერები. მოდაშია აგრეთვე, ნაირფერი ჟილეტები და როლინგები.

წლეულს კვლავ მოდაში რჩება ტილოს ქსოვილი. განსაკუთრებით პრაქტიკულია გოგონებისათვის მისი სამეული — ტანზე თავისუფლად მომდგარი შარვალი, პერანგი და ჟილეტი, მოდაში რჩება რიფსის სწორი, ოდნავ წელში გამოყვანილი პიჯაკი და მოკლე ქვედა კაბა.

მოდაში შემოდის შავი ტყავის მაღალყელიანი „შუზები“ ბლაგვი წვერით, სქელი გამოყვანილი ქუსლით და მთლიანად ჩათასმული ყელით.

მართალია, დღეს ჩვენი ქალების უმეტესობას უჭირს უკანასკნელ მოდაზე ჩაცმა, რადგანაც პრაქტიკულად უფულონი ვერ ვყიდულობთ ვერც მოდურ ტანსაცმელს და ვერც ფეხსაცმელს, მაგრამ ჟურნალ „საქართველოს ქალი“ იმედით შეჰყურებს მომავალს და მაინც გთავაზობთ თინა კაკაბაძის მოდელებს.

ეროვნული ბიბლიოთეკა

205770

პატარ-პატარა ქალური ეშმაკობანი

სიყვარულით ნათქვამი ტყუილები

სურათი პირველი. ერთ მშვენიერ დღეს, ათწლიანი გაუჩინარების შემდეგ, შენმა პირველმა შეყვარებულმა დაგირეკა. კაცმა, რომელიც თავის დროზე ძალიან გიყვარდა, გითხრა, რომ შენი ნახვა უნდა, რომ ბევრს ფიქრობს შენზე და ნანობს, რატომ ცოლად არ მოგიყვანა. შენ გულში ერთი სული გაქვს თვალი შეავლო მას, მაგრამ არ გსურს მშვიდი ცხოვრების არევა, ამიტომ ზრდილობიანად, მაგრამ მტკიცედ იშორებ თავიდან. ქმარი, ბუნებრივია, გეკითხება ვინ იყოო, რას უპასუხებ? დაწვრილებით მოუყვები საუბრის შესახებ თუ მოკლედ მოუჭრი: არავინ მნიშვნელოვანი?

სურათი მეორე. შენი მეუღლე დილით სარკესთან დგას, ყურადღებით ათვალიერებს გამელოტებულ თავს და ცდილობს შერჩენილი ორი ღერი თმით კარგად დაიფაროს კეფა. ამ ოპერაციის შემდეგ გულდაწყვეტილი გეკითხება: „სულ გავმელოტდი, არა?“ რას უპასუხებ? დაეთანხმები თუ ეტყვი, რომ ასე უფრო მოგწონს?

თუ უკვე კარგა ხნის გათხოვილი ხარ, შეიძლება ორივე შემთხვევაში სიმართლე უპასუხო, თუმცა, რა თქმა უნდა, გააჩნია ქმარს. ესპანელი სოციოლოგი არანჩა საენსი თვლის, რომ ხანდახან აუცილებელიც კია უწყინარი ტყუილის თქმა, თუნდაც იმიტომ, რომ მეუღლემ უკეთ იგრძნოს თავი ან იმისათვის, რომ შევინარჩუნოთ ოჯახური სითბო და სიყვარული.

„რომ გავთხოვდი, მეგონა ქმართან ყოველთვის გულახდილი ვიქნებოდი, — ამბობს სუსანა ლოპესი, — ახლა ვხვდები, ყველაფრის თქმა მასთანაც კი არ შეიძლება, თუ არ გსურს ზედმეტი პრობლემები შეიქმნა.

ჩვენს მიერ გამოკითხულ ქალთა უმეტესობა თვლის, რომ ქმრებს სიყვარულის გამო ატყუებენ.

„ყველაზე მოყვარულ ცოლ-ქმარს შორისაც ხდება ხოლმე უთანხმოება, — ამბობს გლორია მარტინესი, — იმ წუთში, შეიძლება ქმრის დანახვაც არ გინდოდეს, მაგრამ ამის თქმას უნდა მოერიდო, რადგან შერიგების შემდეგ, ერთხელ წამოსროლილი სიტყვა მაინც დიდხანს რჩება ხოლმე მეხსიერებაში.

ქალების უმეტესობას ერთი სული აქვს გაიგოს ყველაფერი, რასაც ქმარი ფიქრობს მის შესახებ, როცა ვამბობთ, რომ სიმართლის მოსმენა გვსურს, გულში იმედი გვაქვს, რომ ეს სიმართლე ისეთი იქნება, როგორიც ჩვენ გვსურს. „როცა ჩემი ქმარი მეუბნება, რომ ისევე გამოვიყურები, როგორც ამ 15 წლის წინ, ძალიან მსიამოვნებს, თუმცა მშვენივრად ვიცი, რომ მატყუებს. ნამდვილად მეწყინებოდა, რომ ეთქვა: ეს რამდენი ნაოჭი გაგჩენიაო“, ამბობს პილარ სოლესი.

მოდი, ნურც ჩვენ მოვერიდებით უწყინარ ტყუილებს, ხშირად უმეორეთ ქმარს ასეთი ფაზები: „სულაც არ გასუქებულხარ... მშვენივრად გამოიყურები“, „მეც სიამოვნებით ვესტუმრებოდი შენს მშობლებს“, „იცი, უფრო და უფრო ემსგავსები მელ გიბსონს“. გულში კი შეგიძლიათ იფიქროთ „ტყავში აღარ ეტევი, შარვალი ზედ გასკდება“, „რა დროს შენი მშობლების ნახვაა, სახლშიც უამრავი საქმე მაქვს“, „მელ გიბსონს, არ ვიცი და მამამისს კი ნამდვილად ემსგავსები“. საბედნიეროდ, გულის ხმა ჯერ არც ერთ ქმარს არ გაუგია, თქვენ კი ბევრ უსიამოვნებას აცდებით.

ესპანურიდან თარგმნა

თეა გვასალიამ

ჟურნალი „დუნია“

საქართველოს ეროვნული ბიბლიოთეკა

მესამე სამშობიაროში

ანზორ ოდიშარია

დღეს მესამე სამშობიარო სახლში სიახლეებია, რაშიც გარკვეული წვლილი მთავარ ექიმს, მედიცინის მეცნიერებათა კანდიდატს ბატონ ანზორ ოდიშარიას მიუძღვის.

— ბატონო ანზორ, თქვენი სამშობიარო სახლი რეკონსტრუქციის გამო დიდხანს დაკეტილი იყო. რა შეიცვალა ამ ხნის მანძილზე?

— 1988-91 წლებში მესამე სამშობიარო სახლში რეკონსტრუქცია ჩატარდა. საქმე ის გახლავთ, რომ ეს არატიპიური შენობა 1937 წელს სრულიად სხვა დანიშნულებით აიგო, რის გამოც სამშობიარო სახლის სპეციფიურ მოთხოვნილებებს ვერ აკმაყოფილებდა. აქ თავსდებოდა 200 საწოლი და მხოლოდ 4 განყოფილება. სივიწროვის გამო დარღვეული იყო სანიტარულ-ჰიგიენური ნორმები, განყოფილებები თანამედროვე მოთხოვნებს ვეღარ აკმაყოფილებდნენ.

სარეკონსტრუქციო სამუშაოები ჯანდაცვის სამინისტროსთან ერთად ნაწილობრივ ჩვენმა საშეფო ორგანიზაციამ დეპარტამენტ „საქნავთობმა" დააფინანსა. სახლს დააშენდა მეოთხე სართული, დამონტაჟდა 2 ლიფტი. შენობის პირველ სართულზე მოთავსდა ცენტრალური სასტერილიზაციო, დამონტაჟდა რენტგენისა და ექოსკოპიის აპარატურა. დანადგარები ნაწილობრივ ახლით შეიცვალა. აღდგა სამშობიარო სახლის ინდივიდუალური გათბობის საქვაბე, რომელიც გაზზე მუშაობს. დამონტაჟდა 60 კილოვატიანი დიზელ-გენერატორი. ამით საშუალება გვექნება დედაქალაქში შექმნილი ენერგეტიკის კრიზისის პირობებშიც შეუფერხებლად ვიმუშაოთ და ელემენტალურად აუცილებელი პირობები შევუქმნათ მშობიარეებს და ახალშობილებს.

— დღეს ჩვენი ცხოვრების ყველა სფეროში სერიოზული პრობლემებია. ასევეა მედიცინაშიც. მათი გადაჭრის ერთ-ერთ ძირითად პერსპექტიულ გზად სადაზღვევო მედიცინას მიიჩნევენ. როგორია თქვენი აზრი ამასთან დაკავშირებით?

— სადაზღვევო მედიცინა მომავლის მედიცინაა, რომელსაც დღეს ეყრება საფუძველი. მე მესმის ის აუცილებლობა და სიკეთე, რომელიც სამედიცინო მომსახურების ამ ფორმას ახლავს. მაგრამ ამ ეტაპზე, როცა იგი ჯერ ჩამოყალიბებული არ არის და არც საზოგადოებაა ბოლომდე შემზადებული მისთვის (ფსიქოლოგიურად თუ მატერიალურად) მიმაჩნია, რომ ფასიანი სამედიცინო მომსახურება (ჩვენი სამშობიარო სახლის მაგალითზე ყოველ შემთხვევაში) მხოლოდ ნაწილობრივ შეიძლება დაინერგოს, კერძოდ, გინეკოლოგიური ოპერაციების ნაწილი (გადაუდებელი გინე-

---

ექიმის კონსულტაცია

✻ ✻ ბღერი ✻

ბღერი კანის გადამდები დაავადებაა, რომელსაც თან ახლავს ძლიერი ქავილი. მისი გამომწვევია ტკიპა.

ბღერის ეპიდემიურ გავრცელებას იწვევს ცხოვრების მძიმე პირობები, მოსახლეობის მასობრივი მიგრაცია და სამკურნალო-პროფილაქტიკური ღონისძიებების ნაკლებობა.

კანში შეჭრისას ბღერის ტკიპა აკეთებს ხვრელს და იქვე ჩდება სხვადასხვა ქავანა პირველადი გაურთულებელი და მეორადი ჩირქოვანი ინფექციით ან ეგზემით გართულებული კანის დაზიანება. ტკიპები როგორც წესი, ლაგდებიან ბღერისათვის დამახასიათებელ ადგილებში: ხელის თითებს შორის, მაჯებზე, ტანზე, იღლიის ფოსოს წინა კედელზე, მუცლის ქვეშ, დუნდულებზე, თეძოებზე, სასქესო ორგანოზე, ძუძუს დვრილებზე (ქალებში). გაურთულებლობის შემთხვევაში ადვილად მოსანახია ბღერის ხვრელები მონაცრისფერო-მოთეთრო, სწორი ან რკალისებური ხაზების სახით, რაც უფრო კარგად მოჩანს იოდის წასმის შემდეგ. ხვრელების გარდა შესამჩნევია მშრალი მუწუკები, წერტილოვანი და ხაზოვანი ნაკაწრები, ხშირად სისხლიანი ქერქებიც. ქავილი განსაკუთრებით ძლიერდება ღამით.

ბღერის ხვრელებსა და ნაკაწრებში იჭრება ინფექცია, რის შედეგად ავადმყოფებს უვითარდებათ სხვადასხვა დაავადების მსგავსი ჩირქოვანი კერები და ანთებები, რაც შლის ბღერის პირველად სურათს. ბღერის წაშლილი

ეროვნული ბიბლიოთეკა

კარგი პირობები დაგხვდებათ

კოლოგიური ოპერაციების გარდა) სათანადო კალკულაციის შემდეგ უნდა გადავიდეს ფასიან მომსახურებაზე. მაგრამ როდესაც საქმე გადაუდებელ, სასწრაფო ოპერაციებს, ან სხვა სახის ოპერაციულ ჩარევას ეხება, ჩვენს დღევანდელ უმძიმეს სოციალურ და მატერიალურ პირობებში მყოფ ადამიანებთან ფასზე ლაპარაკი ან გადაუხდელობის შემთხვევაში დახმარებაზე უარის თქმა გაუმართლებლად მიმაჩნია. როცა ჩვენი საზოგადოება მომძლავრდება, როცა ცოტა გაიოლდება ცხოვრება და ადამიანთა ერთ ნაწილს რეალურად შეეძლება გარკვეულწილად „შეინახოს" მეორე, სოციალურად დაუცველი ნაწილი, მაშინ, რა თქმა უნდა, სადაზღვევო მედიცინაც უფრო ფართოდ დამკვიდრდება ჩვენში. საერთოდ კი, გვაქვს ასეთი მოსაზრება, რომ დროთა განმავლობაში გამოვათავისუფლოთ ერთი სართული, სადაც სათანადო ინვესტიციის დახმარებით შესაძლებელი იქნება გარკვეული საფასურის გადამხდელ ორსულთა მოთავსება და მომსახურება შემოსვლიდან გაწერამდე თანამედროვე სამედიცინო მიღწევათა გამოყენებით.

— ბატონო ანზორ, სამწუხაროდ, საკმაოდ სერიოზული, დამაფიქრებელი პრობლემაა უშვილობის გახშირება. თქვენი აზრით, რაა მიზეზი და უშვილოთა მკურნალობის რა საშუალებებია თქვენთან?

— უშვილო ოჯახების პრობლემა განსაკუთრებული სიმწვავით დგას დღეს იმ საერთო სტრესების, დაძაბულობის ფონზე, რითაც ხასიათდება ჩვენი დუხჭირი დღევანდელობა. რეპროდუქტოლოგია, რაც ახალგაზრდა ცოლ-ქმარს შორის არსებულ სქესობრივ და ფიზიოლოგიურ ყველა პროცესს მოიცავს, ასევე ოჯახის დაგეგმარებასაც ითვალისწინებს. უშვილობის საკითხების გადაწყვეტა დაკავშირებულია მთელ რიგ რთულ სამედიცინო, მორალურ-ეთიკურ, იურიდიულ პრობლემებთან, თუნდაც, მაგალითად, ავიღოთ უშვილობის შემთხვევაში ხელოვნური განაყოფიერების საკითხები... ყოფილი საბჭოთა კავშირის მასშტაბით ათასობით ქალია დაფეხმძიმებული ხელოვნური განაყოფიერების შედეგად, რომლებმაც ჯანმრთელი ბავშვები შვეს. გამოცდილებამ დაგვანახა, რომ ცოლ-ქმარი, რომლებმაც გადაწყვიტეს ხელოვნური განაყოფიერებით ბავშვის გაჩენა, არ განიცდიან ფსიქოლოგიურ გართულებებს, სრულიად შეგნებულად აღიქვამენ მას, როგორც სამედიცინო დახმარებას.

ჩვენი სამშობიარო სახლის გინეკოლოგიურ განყოფილებაში ამჟამად გამოყოფილია 10 საწოლი სხვადასხვა ქალური დაავადების ავადმყოფთათვის. მათ შორის არიან უშვილო პაციენტები, რომელთაც სათანადო გამოკვლევა და მკურნალობა უტარდებათ.

რესპუბლიკაში სადღეისოდ არ არსებობს „în vîtio" განაყოფიერება (განაყოფიერება სინჯარაში), რაც მსოფლიოს განვითარებულ ქვეყნებში დიდი ხანია დანერგილია და წარმატებით ფუნქციონირებს. მკურნალობის ამ მეთოდით შესაძლებელია უშვილობის ერთი ფორმის დაძლევა, რაც ჩვენს რეალურ სიტუაციაში ტექნოლოგიურად, სამწუხაროდ, შეუძლებელია.

ეს რაც შეეხება სამედიცინო პრობლემებით გამოწვეულ უშვილობას, იგი დაახლოებით 12 პროცენტს შეადგენს და თითქმის იმავე დონეზე რჩება (რაოდენობრივად) როგორც ადრე, მაგრამ უშვილობის საერთო მაჩვენებელმა საზოგადოების მძიმე სოციალურ-ეკონომიკური მდგომარეობის გამო სადღეისოდ თითქმის ორჯერ იმატა. ახალგაზრდა ოჯახებს ელემენტარული საარსებო და მატერიალური პირობები არ გააჩნიათ ბავშვის ყოლისა და აღზრდისათვის. გამოსავალი ერთია — სახელმწიფომ თავისი ზრუნვის უპირველეს საგნად ახალგაზრდა ოჯახებისათვის ნორმალური ცხოვრების პირობების შექმნა უნდა გაიხადოს.

— მადლობას მოგახსენებთ ინტერვიუსათვის

ესაუბრა რიტა ბაინდურაშვილი

* * * * * *

ფორმები აძნელებს დიაგნოზს, ართულებს მკურნალობს, რაც საშიშია ირგვლივმყოფთათვის.

ყველა საეჭვო შემთხვევაში ავადმყოფმა უნდა მიმართოს ექიმ-დერმატოლოგს.

თუ ავადმყოფი იძულებულია ჩაიტაროს თვითმკურნალობა, მაშინ მალამოს მოსამზადებლად უცილებელია მხოლოდ ქიმიურად სუფთა გოგირდი და უმარილო ღორის ქონი.

მომზადების წესი: 66 გრამი გოგირდი და 200 გრამი ღორის ქონი ძალიან კარგად უნდა შეიზილოს ერთმანეთში.

მომზადებული მალამო ავადმყოფმა თავად უნდა შეიზილოს მთელი სხეულის კანში (გარდა ყელისა და კისრისა) დღეში ერთხელ ძილის წინ (ხუთი დღის განმავლობაში), შემდეგ ჩაიცვას სახელოებიანი პერანგი და გრძელი ქვედა საცვალი. მეექვსე დღეს დაიბანოს ტანი.

ნახმარი თეთრეული და ტანსაცმელი აუცილებლად უნდა გამოიხარშოს და კარგად გაუთოვდეს. ის ტანსაცმელი, რომლის გარეცხვაც არ შეიძლება (პალტო, კოსტიუმი), იწმინდება, უთოვდება ცხელი უთოთი და ხუთი დღე-ღამის განმავლობაში ნიავდება ჰაერზე.

ნორა ზოგოლაშვილი,
დერმატოლოგიის სამეცნიერო-კვლევითი ინსტიტუტის უფროსი მეცნიერი თანამშრომელი, მედიცინის მეცნიერებათა კანდიდატი.

ეროვნული ბიბლიოთეკა

სილამაზე ჩვენი სიამაყეა

როგორ დავიგდოთ მუცელი

უსიამოვნო სანახავია სრულიად ახალგაზრდა ქალი ორსულივით გამობერილი მუცლით და რა სასიამოვნოა, როცა უკვე წლებში შესულ ქალს — შვილების დედას შენარჩუნებული აქვს ფიგურა.

როგორ დავიგდოთ მუცელი, თუკი იგი მაინც გამოიბერა?

უცხოელი სპეციალისტები გვირჩევენ: უპირველეს ყოვლისა უნდა შეგვეძლოს სხეულის სწორად დაჭერა სიარულისა და დგომის დროს. თავი მაღლა უნდა ავწიოთ, მხრებში გავიშალოთ, მკერდი წინ წამოვწიოთ რის შედეგადაც მუცელი ავტომატურად უკან შეწეული დარჩება.

ფრანგი ქალები ბავშვობიდანვე ივარჯიშებენ მუცლის კუნთებს ყველგან, სადაც უნდა იყვნენ: ავტობუსის გაჩერებაზე, ექიმის მოსაცდელში, ტელევიზორთან. რამდენიმე წლის ამგვარი ვარჯიშის შედეგად კუნთები ფიცარივით მაგრდება და ყოველგვარ კორსეტზე უკეთესია.

— გთავაზობთ ამ უბრალო ვარჯიშებს. მისთვის არც დრო დაგჭირდებათ, არც — ფული. საკმარისია ყოველ დღე 10 წუთი.

1. დადექით სწორად, ხელები ჩამოუშვით, მუცელი მაგრად შეს-წიეთ. დაითვალეთ ათამდე, შემდეგ მოადუნეთ კუნთები, ვარჯიში გაიმეორეთ 12-ჯერ.

2. ადგილზე ხტომები. ხელები აწიეთ და გააკეთეთ გამკლავე... მუხლში მოლუნული ფეხით შეხტომის დროს 10-ჯერ მარცხნივ და 10-ჯერ მარჯვნივ ტერფით გააკეთეთ წრიული მოძრაობა. ეს გაიმეორეთ მეორე ფეხითაც. ვარჯიში შეასრულეთ 4-ჯერ.

3. დაწექით მუცელზე. ხელები წაივლეთ წვივებზე. აიზნიქეთ ბეჰედივით. დაითვალეთ 50-მდე. გააკეთეთ ქანი წინ და უკან.

4. დაწექით ზურგზე. ხელები გაშალეთ. ფეხები ოდნავ წამოწიეთ, გაშალეთ. ფეხის ტერფით შეასრულეთ წრიული მოძრაობა შიგნით და გარეთ. ვარჯიში ნელა შეასრულეთ. დაითვალეთ 50-მდე.

5. დაწექით ზურგზე. ფეხები გამოსდეთ რაიმეს, ვთქვათ მაგიდის ფეხს. ხელები დაიწყვეთ კეფაზე — ნელა წამოჯექით, მერე ნელა დაწექით. გაიმეორეთ 10-ჯერ. ვარჯიშის დროს ფეხები არ მოდუნოთ.

6. დაჯექით იატაკზე. ენერგიული მოძრაობით წამოწიეთ მუხლებში გამართული ფეხები და შემოკარით ტერფებით ტაში. ნელა დაუშვით ფეხები. გაიმეორეთ 20-ჯერ.

წარმატებას გისურვებთ!

ნუ ეცდებით სხვათა გარდაქმნას

სტრესი და ხასიათი

ვინ არის დამნაშავე ჩვენს ავადობებში? ბევრი გვიპასუხებს: ვინ და მედიკოსებიო. მაგრამ ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაცია გვიმტკიცებს, რომ ადამიანის ჯანმრთელობა 50 პროცენტით დამოკიდებულია მისი ცხოვრების ყაიდაზე, 20 — მის გარემომცველ სამყაროზე, 20 — მემკვიდრეობითობაზე და მხოლოდ 10 პროცენტი სამედიცინო მომსახურებაზე.

ჩვენი ცხოვრების წესი არ არის მარტივი და ხშირად სტრესებამდე მივყავართ. სტრესი ინგლისური სიტყვაა და დაძაბულობას ნიშნავს. კონფლიქტური სიტუაციები, რომლებშიც როგორც მახეში ისე გავებმებით ხოლმე, იწვევს ჩვენი ორგანიზმის დამცავი ძალების გადაძაბვას. აღგზნება ტვინის სტრუქტურებში დიდხანს, ზოგჯერ კონფლიქტის მიზეზის აღმოფხვრის შემდეგაც რჩება, რაც შემდეგ მრავალნაირი ავადმყოფობის მიზეზად იქცევა. გახსოვდეთ, მჯდომარე ცხოვრება, ჩახუთული ჰაერი, გამოუძინებლობა — სტრესის ძლიერი ხელშემწყობი ფაქტორებია.

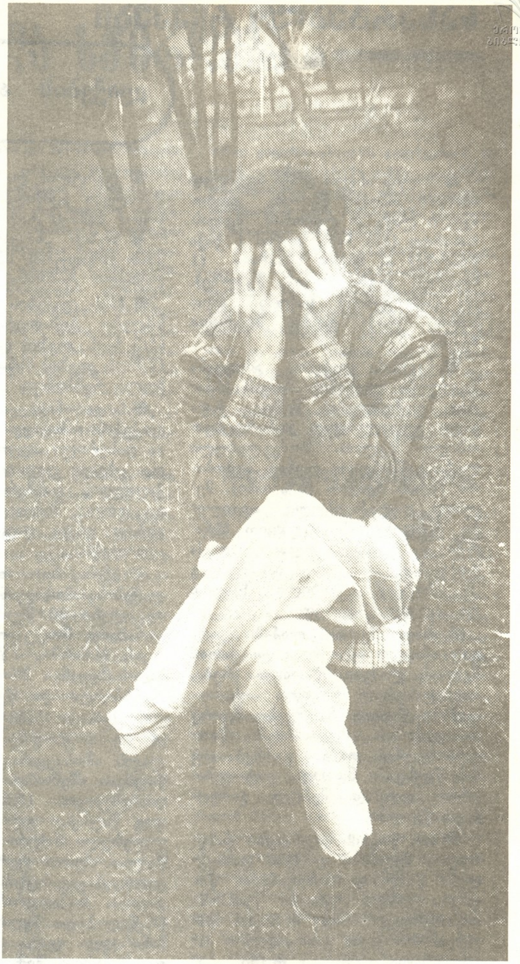
ჯერ კიდევ ფილოსოფოსთა პაპამ პლატონმა განაცხადა: „ჩვენი დღეების უდიდესი შეცდომა ის არის, რომ ექიმები სხეულს სულისაგან აცალკევებენ".

„საუკუნის ყველაზე საშიში და გადამდები ავადმყოფობა სიავე, გაბოროტებაა, რომელსაც სტრესებამდე მივყავართ. თუ სიყვარული სიძულვილს, სიანჩხლეს სძლევს, მაშინ გაქრება სტრესებიც და მისგან გამოწვეული ავადმყოფობებიც", ამბობს აკადემიკოსი პეტლენკო და გვირჩევს:

1. ნუ ეცდებით სხვის გარდაქმნას, უფრო სასარგებლოა თვითაღზრდა. ყოველი კაცი მკვეთრი უნიკუმია, მიიღეთ ისეთი, როგორიც არის, მასთან ურთიერთობაში შესძელით მისი ღირსებების შემჩნევა და მათზე დაყრდნობა.

2. ეცადეთ საკუთარი ტკივილებიდან ყურადღების სხვა რაიმეზე გადატანას. ნუ გახდებით ცუდი განწყობის ეპიდემიის წყარო. ბოღმას უდანაშაულო ადამიანებზე ნუ გადმოანთხევთ. ნაკლოვანებებზე მეტად სხვათა ღირსებებს მიაქციეთ ყურადღება, უფრო წარმატებებზე იფიქრეთ.

3. გულწრფელად აღიარეთ საკუთარი შეცდომები. სხვათა მიმართ იყავით ყურადღებიანი, ნუ ეჭვობთ ყველასა და ყველაფერზე.



4. შესძელით საკუთარი თავის მოთოკვა, რისხვა და გაბოროტება ადამიანს ამახინჯებს. კონფლიქტისა და სტრესის მიზეზი ხშირად ეგოიზმია, იყავით მომთხოვნი. წვრილმანებზე ნერვებს ნუ აიშლით.

5. დაბრკოლებები მოთმინების გამოსამუშავებლად არსებობენ, მეტი იფიქრეთ სიკეთესა და სილამაზეზე — ჩვენი ცხოვრება ისეთია, როგორსაც ჩვენ ფიქრებში ვსახავთ. ჯავრი ვერაფერს შველის იმას, რაც ჩვენზე არ არის დამოკიდებული. ხშირად გადაუხსენით გული მშობლებს, მეგობრებს.

6. ისწრაფეთ თვითსრულყოფისაკენ. სრულყოფილებას თუმცა ვერ მივაღწევთ, სწრაფვა მაინც სასარგებლოა. ნუ აღგაშფოთებთ კრიტიკა. ეცადეთ იქედან ამოკრიფოთ მარცვლები თქვენივე ხასიათის სრულქმნისათვის.

„ნედელია"
1995 წ.

ეროვნული ბიბლიოთეკა

სასარგებლო რჩევები

ლაქების ამოყვანა

● ხილის ახალი ლაქა ადვილად ამოდის თბილი წყლით, უფრო ძველი ლაქა კი ლიმონის მჟავას ხსნარით (1/3 ჩაის კოვზი 1 ჭიქა წყალზე) ან ძმრის ხსნარით (1 სუფრის კოვზი 1 ჭიქა წყალზე). არ გამოიყენოთ საპონი! ამით ხილის ლაქა უფრო მდგრადი ხდება.

● მელნის ლაქების ამოყვანა შეიძლება ლიმონის მჟავას ხსნარით. დამუშავების შემდეგ ქსოვილი აუცილებლად გამორეცხეთ თბილი წყლით. მოძველებული ლაქა გაწმინდეთ ოდნავ შემთბარი ძმრის მჟავით (6%-იანი). მელნით დალაქავებული ადგილები რამდენჯერმე ჩაუშვით ხსნარში — ვიდრე მელნის ლაქა მთლიანად არ გაიხსნება, შემდეგ კი ამორეცხეთ თბილი წყლით და კარგად გაავლეთ.

● ახალი მელნის ლაქები კარგად ამოდის თბილი ახალი რძით. მელნის ლაქები სწრაფად ქრება, თუ დასვრილ ადგილს რამოდენიმე წუთით ჩაუშვებთ მცირე რაოდენობის ცხელ რძეში. წითელი მელნის ლაქები გაქრება თუ მას წაუსვამთ მდოგვს, დატოვებთ ერთი დღე და შემდეგ გარეცხავთ წყალში.

● თუ წიგნის გვერდები დასვრილია მელნით, ლაქები დაასველეთ წყალბადის ზეჟანგით, წაუსვით ბამბის ტენიანი ტამპონით, შემდეგ ორივე მხრიდან დაუდეთ 2-3 ფენა გასაფილტრი ქაღალდი და დახურეთ წიგნი. „საშრობი" ტენს შეიშრობს.

● თუ იატაკის ხალიჩაზე შემთხვევით დაგექცათ მელანი, იმავე წუთს მოაყარეთ მარილი — იგი შეიწოვს მელანს.

● მელნის ლაქების ამოყვანა ფეხსაცმლიდან, ჩანთიდან, ხელთათმანებიდან და ტყავის სხვა ნაკეთობიდან შეიძლება აგრეთვე მარილის დახმარებით. მარილის სქელი ფენა დააყარეთ ლაქას, ოდნავ დაასველეთ და ასე დატოვეთ ორი დღით. შემდეგ გაფერთხეთ მარილი, გაწმინდეთ ნივთი სკიპიდარში დასველებული ნაჭრით და გაწმინდეთ ხავერდით სიპრიალემდე.

● ჭვარტლის ლაქების ამოყვანა შეიძლება სკიპიდარში დასველებული ბამბის ტამპონით.

● ბუზის „ნაკვალევს" ამოიყვანთ ნიშადურის სპირტში დასველებული ტამპონის საშუალებით.

● ჩაის ლაქების ამოყვანას შესძლებთ ნიშადურის სპირტისა (1/2 ჩაის კოვზი) და გლიცერინის (2 ჩაის კოვზი) ხსნარში დასველებული ტამპონით.

● სტეარინისა და პარაფინის ლაქების ამოსაყვანად საკმარისია დასვრილი ადგილები გააუთოოთ ცხელი უთოთი გასაფილტრი ქაღალდის დახმარებით, რომელიც ორივე მხრიდან რამოდენიმე ფენად უნდა დაედოს დასვრილ ადგილებს.

● ხნის (ინა — თმის საღებავი) ლაქების ამოსაყვანად დასვრილი ადგილები 20 წუთით ჩაუშვით თანაბარი მოცულობისაგან შემდგარ ხსნარში: 3%-იანი წყალბადის ზეჟანგი 2%-იანი ნიშადურის სპირტი და წყალი.

● ფერადი ბამბეულის, სელის ან შალის ქსოვილიდან კვერცხის ლაქის ამოსაყვანად საჭიროა მას წაუსვათ შემთბარი გლიცერინი და დატოვოთ 15-20 წუთი, შემდეგ წაუსვით გლიცერინში დასველებული ნაჭერი და გარეცხეთ წყლით. თეთრი ფერის იგივე ქსოვილიდან კვერცხის ლაქა ამოყავთ ნიშადურის სპირტისა (1 წილი) და წყლის (10 წილი) მინარევით. ლაქა უნდა დაასველოთ ხსნარით, შემდეგ ამავე ხსნარით გაწმინდეთ და თუ საჭიროა დამუშავებული ადგილი ამორეცხეთ.

● თეთრი ბამბეულისა და სელის ქსოვილებიდან (თუ რეცხვის დროს არ გამოვიდა) სისხლის ძველი ლაქები ამოდის ნიშადურის სპირტის (1 ჩაის კოვზი 1 ჭიქა წყალზე) ან ბორაკის ხსნარი (1 ჩაის კოვზი 1 ჭიქა წყალზე), დარჩენილი ლაქები დამატებით გაწმინდეთ 50-60 გრადუსამდე შემთბარი წყალბადის ზეჟანგის ხსნარით. ლაქების გამოყვანის შემდეგ თეთრეული კარგად გარეცხეთ, წყალში ჩაუმატეთ ცოტა ძმარი.

● ობისაგან გამოწვეული ლაქა ამოვა წყალბადის ზეჟანგის მცირე რაოდენობის ძმართან შერეული ხსნარის საშუალებით.

● თუ წიგნი დაგისველდათ ან დაობდა, იგი უნდა გააშროთ, დაობებული ადგილები კი გაწმინდოთ 2%-იანი ფორმალინის ხსნარში დასველებული ტამპონით. თუ წიგნის ყდა უბრალოდ გაქონიანდა, იგი გაწმინდეთ ნიშადურის სპირტში დასველებული ბამბის ტამპონით, გააშრეთ და გაწმინდეთ რბილი ჩვრით.

● ჟანგის ლაქების ამოყვანა შეიძლება ნებისმიერი ქსოვილიდან, თუ დასვრილ ადგილს დავადებთ მარლაში ან საშრობ ქაღალდში გახვეულ ლიმონის ნაჭერს და დავაჭერთ ცხელ უთოს. (უთოს ტემპერატურა უნდა შეესაბამებოდეს ქსოვილის სახეს). შეიძლება სხვაგვარადაც მოიქცეთ: დასვრილი ადგილი 3-5 წუთით ჩადეთ ძმრის მჟავას ხსნარში (2 სუფრის კოვზი 1 ჭიქა წყალზე), რომელიც შეათბეთ 60-90° ტემპერატურაზე (მჟავა შეათბეთ დაუზიანებელ მინანქრის ჭურჭელში!). შემდეგ ქსოვილი გარეცხეთ თბილი წყლით, სადაც ჩაუმატეთ 1 სუფრის კოვზი 10%-იანი ნიშადურის სპირტი (2 ლ. წყალზე).

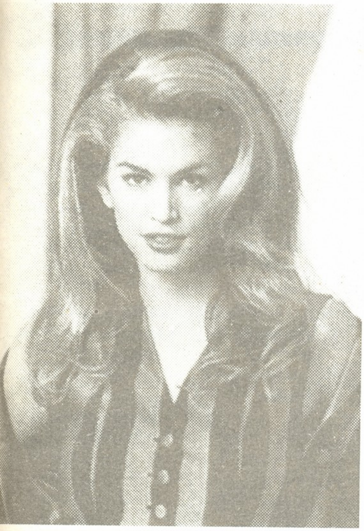
● ჟანგის ლაქები თეთრი ფერის ნატურალური ქსოვილებიდან კარგად ამოდის 2%-იანი მარილის მჟავას ხსნარით. დალაქული ადგილები ჩაუშვით ხსნარში, ხოლო ლაქის მოცილების შემდეგ კარგად გარეცხეთ წყალში, სადაც 1 ლიტრ წყალზე დაასხით 3 სუფრის კოვზი ნიშადურის სპირტი.

● ჟანგის ლაქებს სუფრიდან, თეთრეულიდან და თეთრი ფერის კაბიდან ასე ამოიყვანთ: ლაქა ჩაასველეთ ლიმონისმჟავას მაგარ ხსნარში. შემდეგ ზემოდან მოაყარეთ სუფრის მარილი და გააჩერეთ 1 დღე-ღამე. ამის შემდეგ მარილი წყლით ჩამორეცხეთ და გარეცხეთ.

შეკრიბეს მარლენ აბაზაშვილმა და მზია გოგიშვილმა.

ეროვნული ბიბლიოთეკა

თმას მოვლა სჭირდება



ვარგი თმა ლამაზიცაა და დაცვისა და შეგრძნების როლსაც ასრულებს იგი, როგორც კანი, ორგანიზმის ჯანმრთელობის მდგომარეობას ასახავს, თმის ზრდას ძირითადად ნეიროენდოკრინული სისტემა არეგულირებს; მეტწილად, ფარისებური ჯირკვლისა და საკვერცხეების ფუნქციური მდგომარეობა. მძიმე ფუნქციური დაავადებების, მაღალი ტემპერატურის, ორსულობის ან მშობიარობის, ტრავმის, ემოციური სტრესის, შიმშილის, გონებრივი გადატვირთვის, ზოგიერთი წამლით და ქიმიური სალებავებით ინტოქსიკაციის, მიკროელემენტების (რკინის, ცინკის, სპილენძის, დარიშხანის და ვიტამინების უკმარისობის, ნივთიერებათა ცვლის მოშლის შედეგად იწყება თმის მორყევა, ცვენა და თავის თმიან არეში სხვადასხვა დაავადებების წარმოქმნა. კანის სწორი მოვლა, ნორმალური კვება, შრომისა და ცხოვრების რეჟიმი და მშვიდი პირობები ასევე მნიშვნელოვნად განაპირობებენ თმის მდგომარეობას. თმა ორი ნაწილისაგან, თმის ღეროსა და ძირისაგან შედგება, რომელიც კანში ღრმადაა მოთავსებული და მთავრდება ბოლქვით, უკანასკნელი კი თმის ფოლიკულში ანუ ბუდეშია მოთავსებული, რომელშიც სისხლის მიმოქცევის და ნერვული უჯრედების მთელი ქსელია და თმის ზრდის ორგანოს წარმოადგენს. ამ ქსელში დისტროფიული ცვლილებების განვითარება, ანუ სისხლის მიმოქცევის და ინერვაციის დარღვევა თმების მორყევას იწვევს. დღელამის განმავლობაში ადამიანს ფიზიოლოგიურად 30-40 ღერი თმა ცვივა, მაგრამ თუ თმის ბოლქვები და ფოლიკულები ჯანსაღია, გაცვენილი თმის ადგილას მაშინვე ახალი თმის ამოზრდა იწყება.

ბოლო წლებში მეტად გახშირდა თმის დაავადებები, განსაკუთრებით თმის დიფუზური, ბუდობრივი და ტოტალური ცვენა, მშრალი და ცხიმოვანი სებორეა,

თმის ბუდობრივი ცვენის დროს მოულოდნელად თავის თმიან და წვერულვაშის არეში ჩნდება სხვადასხვა სიდიდის, მრგვალი ფორმის მკაფიო საზღვრები, არაანთებადი პრიალა უთმო კერები, რომელთა ნაპირებზე თმები მორყეულია და ოდნავი შეხებისას ადვილად ცვივა მთლიანად, ან ნაწილობრივ განლეული ბოლქვებით; ზოგჯერ ცალკეული მცირე ზომის კერები ერთიანდებიან და დიდ კერებს ქმნიან.

თუ ავადმყოფი დროულად არ მიმართავს დერმატოლოგს და ექიმბაშების რჩევებით „მკურნალობს" თმის ცვენის მიზეზის დაუდგენლად, დაავადება პროგრესული ხდება და თმის გარდა ღინღლის უნივერსალური ცვენაც (წამწამების და წარბების ჩათვლით), ანუ ტოტალური ალოპეცია ვითარდება. ყველაზე ხშირად თმის დიფუზური ცვენა ანუ „სიმპტომატური ალოპეცია" გვხვდება სებორეის ფონზე. სებორეა ეწოდება ცხომოვანი ჯირკვლების ფუნქციის დარღვევას, ცხიმის ჭარბი, თუ შემცირებული რაოდენობით გამოყოფას, რაც განსაზღვრავს მისი ორი ფორმის სახელწოდებას — ცხიმოვანი და მშრალი სებორეა. ასეთი მდგომარეობა ძირითადად სქესობრივი მომწიფების ასაკში ანუ გარდამავალ პერიოდში ვითარდება. მშრალი სებორეის დროს ავადმყოფს აწუხებს ქავილი, ზოგჯერ თავის კანის წვა და ტკივილი, კანისა და თმის სიმშრალე და წვრილფირფიტოვანი აქერცვლა, ანუ ქერტლი. ცხიმოვანი სებორეის დროს თავის დაბანის მეორემესამე დღეს კანი და თმა უკვე დაფარულია ცხიმით და მოყვითალო-მორუხო ფირფიტოვანი ქერტლით, ფორები სახეზე მკვეთრად გაფართოებულია, გულმკერდის და თავის თმიან არეში კანზე აღინიშნება მოვარდისფრო ლაქები. თმის დიფუზური შეთხელების გამო მამაკაცებში ვითარდება ნაადრევი გამელოტება.

ამ დაავადებათა დიაგნოზის დადგენა ადვილია მათთვის დამახასიათებელი კლინიკური სიმპტომებით, მთავარია მათი განვითარების მიზეზის დადგენა. მკურნალობის რამდენიმე კურსის ჩატარება, თმის და კანის მოვლის რეჟიმის პედანტური დაცვა. უმეტეს შემთხვევაში ასეთ ავადმყოფთა მკურნალობა არც ექიმისათვის და არც ავადმყოფისათვის პრობლემას არ წარმოადგენს და ეფექტურია.

როგორ მოვუაროთ თმას

უნდა გახსოვდეთ, რომ ხშირი ბანა აშრობს კანს და თმას, აძლიერებს აქერცვლას და თმის ცვენას. მშრალი თმის დაბანა მიზანშეწონილია ორ კვირაში ერთხელ, სასურველია გადადუღებული თბილი წყლის გამოყენება (და არა ცხელის). თუ წყალი ხისტია, მის გასარბილებლად შეიძლება ერთ ლიტრ წყალზე 1 ჩაის კოვზი სოდის ან 1 სუფრის კოვზი ძმრის დამატება. დასაბანად კარგია ხულსენის, კოსმეტიკური, სპერმაცეტის, ლანოლინის, ბავშვის საპნები, ახკანის ტალახი და სხვა. უმჯობესია საპნის ქაფის (კანში და თმაში ორჯერ შეზელა), ბოლოს კი ცაცხვის ან ჭინჭრის ნახარშის გადავლება. ძალიან მშრალ თმაზე კარგია დაბანამდე 2-3 საათის წინ, კანში თბილი ზეითუნის ან საფალარათო ზეთის შეზელვა და თავის ცელოფანით შეხვევა. დაბანის შემდეგ თმის გაშრობის დასაჩქარებლად რომელიმე ცხელი პროცედურის გამოყენება არ შეიძლება. არვარგა ზაფხულში ქუდის ხშირი ტარება, თმის შესაღებად ქიმიური სალებავების გამოყენება და თმის ცხელი მეთოდით დახვევა.

ცხიმიანი სებორეის დროს საჭიროა თავის დაბანა კვირაში ერთხელ აბანოს ან სარეცხი საპნით. შესაზელად კარგია კალენდულას სპირტიანი ნაყენის და ლიმონის წვენის თანაბარი რაოდენობის ნარევი.

კიდევ ერთხელ შეგახსენებთ: კანზე ან თმიან არეში რაიმე ცვლილების შემჩნევისას ნუ დაიწყებთ თვითმკურნალობას და ნუ გამოიყენებთ არასპეციალისტთა რჩევას. დაუყოვნებლივ მიმართეთ დერმატოლოგს, რადგან მკურნალობა ყველა შემთხვევაში ინდივიდუალურია.

აკადემიკოსი ლუბა შეწირული

ეროვნული ბიბლიოთეკა

კულინარია კულინარია

ღვეზელი საფუვრიანი ცომით

ცომისათვის საჭიროა: ნახევარი ლიტრი რძე, სავსე კილოიანი ქილა პურის ფქვილი, 1 სუფრის კოვზი საფუარი, 1 სუფრის კოვზი ზეთი, 50 გრამი კარაქი, 50 გრამი მარგარინი, 1 სუფრის კოვზი შაქრის ფხვნილი, მეოთხედი ჩაის კოვზი მარილი (ამ ცომისათვის კვერცხი არ არის საჭირო).

ცომის მომზადება: მომინანქრებულ ქვაბში მოთავსებულ თბილ რძეში გახსენით საფუარი და შაქარი, გადააფარეთ ჭურჭელს ჩაის ტილო და მოათავსეთ თბილ ადგილზე. საათნახევრის ან ორი საათის შემდეგ ჩაუმატეთ კარაქი, მარგარინი (გამდნარი სახით) და მარილი. ფქვილი შეაზილეთ თანდათანობით ხის კოვზის გამუდმებული მორევით, შემდეგ ცომი ზილეთ ხელით 25-30 წუთის განმავლობაში. როდესაც ცომი იმ ზომამდე მივა, რომ ჭურჭლის კედლებს ადვილად მოცილდება და დაიწყებს ამოსვლას („ფუთფუთს"), ჭურჭელს კვლავ გადააფარეთ ჩაის ტილო და ისევ დადგით თბილ ადგილზე. საათნახევრის-ორი საათის შემდეგ (დრო დამოკიდებულია საფუარზე, თუ კარგი საფუარია, ცომი მალე ამოვა), როცა ცომი „გაიზრდება", გადმოიტანეთ ჭურჭლიდან ფქვილმოყრილ ფიცარზე და შეუდექით ღვეზელის მომზადებას.

თუ გსურთ გამოაცხოთ პატარა ღვეზელები, ცომი დაანაწილეთ პატარა გუნდებად. დააყოვნეთ 5-10 წუთი, რომ ცოტათი ამოიწიოს, შემდეგ გააბრტყელეთ, თითოეულზე მოათავსეთ საჩურთი მასა (კარტოფილის, კომბოსტოს, ბრინჯის, ვაშლის და სხვა ნებისმიერი ჯემის), ცომს მოუკარით თავი, ზემოდან გადაუსვით ათქვეფილი კვერცხი, მოათავსეთ ცხიმწასმულ ტაფაზე და შედგით ნელი სიმხურვალის ღუმელში.

შეგიძლიათ გამოაცხოთ ერთი მთლიანი ღვეზელიც, რაც უფრო გაგიადვილებთ შრომას. თუ გადაწყვეტთ მთლიანი ღვეზელის გამოცხობას, დაიცავით ასეთი თანმიმდევრობა: გააბრტყელეთ ცომი (მოათავსეთ ცხიმწასმულ დიდ საცხობ ტაფაზე), ცომს მთელ სიბრტყეზე თანაბრად მოაყარეთ 1 სუფრის კოვზი კარტოფილის ფქვილი, შემდეგ დაფარეთ საჩურთით, მოუკარით თავი ხაჭაპურივით. ნაზად გააბრტყელეთ, გააჩერეთ 5-10 წუთი, რათა ცომმა ამოიწიოს, შემდეგ გადაუსვით ათქვეფილი კვერცხი, დაჩხვლიტეთ ჩანგლით, შედგით ღუმელში და 5 წუთი ღუმელის კარი დატოვეთ ოდნავ ღია (ცომი კარგად რომ ამოვიდეს), რამდენიმე წუთის შემდეგ, როდესაც ღვეზელის ძირი გამოცხვება, სიმხურვალეს ცოტა მოუმატეთ და ტაფა ადგით ზედა საფეხურზე, კარგად რომ შეიბრაწოს.

გთავაზობთ სხვადასხვა საჩურთს

ბრინჯის საჩურთი. 1 ჭიქა ბრინჯი, 100 გრამი კარაქი ან მარგარინი, 2 კვერცხი, 1 თავი ხახვი. მოხარშეთ ბრინჯი (ძალიან არ გადახარშოთ), მოშუშეთ წვრილად დაჭრილი ხახვი, შეურიეთ კარგად გაწურულ ბრინჯს, დაუმატეთ მაგრად მოხარშული წვრილად დაჭრილი კვერცხი, მარილი გემოვნებით და თუ გნებავთ, შავი პილპილი.

კომბოსტოს საჩურთი: 1 კილოგრამი კომბოსტო, ზეთი, 2 კვერცხი, 2-3 თავი ხახვი.

ძალიან წვრილად დაჭრილი და მოხრეხილი კომბოსტო მოთუშეთ 3-4 სუფრის კოვზ ზეთში (ნელ ცეცხლზე დაურიეთ ხშირად, რომ არ მიგეწვათ) ასევე 2-3 სუფრის კოვზ ზეთში, ნელ ცეცხლზე მოშუშეთ წვრილად დაჭრილი ხახვი; შემდეგ შეაერთეთ ორივე და უყავით მარილი.

ვაშლის სატენით მომზადებული ღვეზელი. 8 ცალი „ანტონოვკა" ან სხვა რბილი და მომჟავო ჯიშის ვაშლი (გააჩნია სიდიდეს), წონით კილონახევარი, გათალეთ, გახეხეთ მსხვილ სახეხზე, ოდნავ გამოწურეთ (წვენი მოიხმარეთ, როგორც გნებავთ), 5 სმ სისქის ცომზე მოაფრქვიეს 1 სუფრის კოვზი კარტოფილის ფქვილი, თანაბრად მოათავსეთ გახეხილი ვაშლი, ზემოდან, ჯვარედინად ან რომბისებურად დაჭრილი, ცომის გრძელი „ლენტები". შედგით ნაზი სიმხურვალის ცეცხლზე და გამოაცხვეთ. გაცივებულ ღვეზელს მოაფრქვიეთ შაქრის პუდრა.

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 26.06.95 წ
ჟურნალი ხელმოწერილია დასაბეჭდად
10.01.96 წ. ქაღალდის ზომა 60X90.
ფიზიკური ნაბეჭდი ფურცელი 3. ტირაჟი
1 000. შეკვ. 822.

КОНТРОЛЬНЫЕ
ЭКЗЕМПЛЯРЫ

ზურაბ დათუაშვილის ფოტოეტიუდი

საქართველოს რესპუბლიკის ჟურნალი ქალებისა და ოჯახისათვის

მთავარი რედაქტორი ნარგიზა მგელაძე

სარედაქციო კოლეგია:

- მარიკა ბარათაშვილი
- ნაზი თარხანაძე
- ლია კაკაბაძე (პასუხისმგებელი მდივანი)
- ნანული ცაგარეიშვილი
- ნანა ობოლაძე
- ითნარა მერველაძე (ლიტერატურული რედაქტორი)
- ირმა ხოშიკაშვილი
- ნინო ჯავახიშვილი
- მთვრ ჯაფარიძე

ტექრედაქტორი ნანული ბუკია

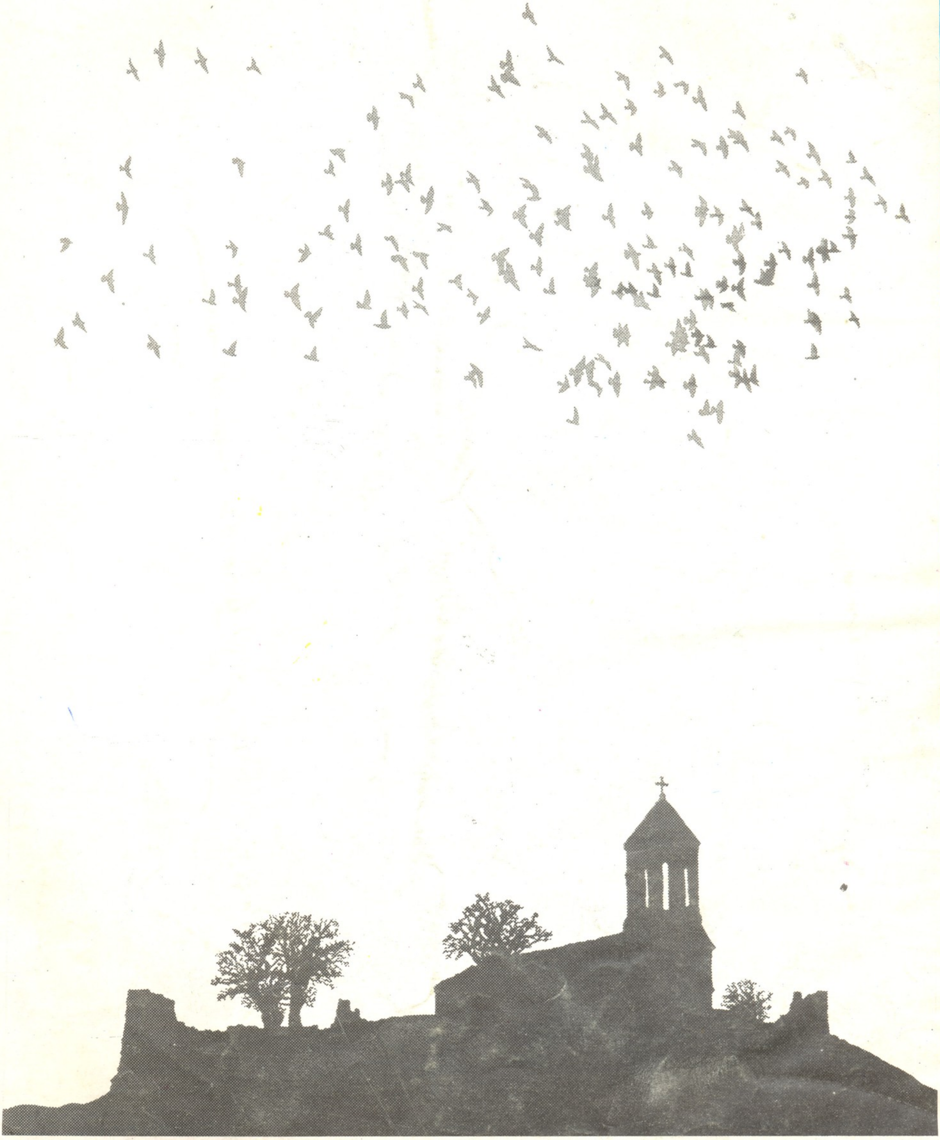
გარეკანის პირველ გვერდზე — ბატონი ედუარდ შევარდნაძე მეუღლესთან ნანული შევარდნაძესთან და შვილიშვილთან სოფიკოსთან ერთად
მეოთხეზე — ზურაბ დათუაშვილის ფოტოგრაფიკა

დამფუძნებელი ჟურნალ „საქართველოს ქალის“ რედაქცია და ჟურნალ-გაზეთების გამომცემლობა „სამშობლო“.

ჟურნალი გამოდის 1938 წლიდან

საქართველოს ჟურნალ-გაზეთების გამომცემლობა „სამშობლო“.

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



ფასი 1 ლარი