645
1996

ეროვნული ბიბლიოთეკა

საქართველოს ქალი

1996
№ 1-2-3

ეროვნული ბიბლიოთეკა

ზეიმი, ბავშვები, პრეზიდენტი, სიყვარული

ახალი წელი ყოველთვის დღესასწაულია, სიხარულია, სიურპრიზია, მაგრამ წლევანდელი 1996 წლის 1 იანვარი სულ სხვაგვარად გაბრწყინდა დედ-მამის მზრუნველობას მოკლებული, ხეიბარი და ლტოლვილი ბავშვებისათვის. ისინი მიწვეული იყვნენ პრეზიდენტის სასახლეში ზღაპრულ ნაძვის ხეზე.

ირგვლივ სიკეთის, იმედის თვალი ტრიალებდა. იყო ბევრი ღიმილი, სიმღერა, გართობა, უხვი საჩუქრები. პატარებს თან მიჰყვებოდათ საქართველოს პრეზიდენტის ედუარდ შევარდნაძის იმედიანი სიტყვები: თქვენ გახდებით სასწაულის მომსწრენი. ეს იქნება უახლოეს დროში აყვავებული და ბედნიერი საქართველო, რომლის მშენებლებიც და მკვიდრნიც თქვენ იქნებით.

ზეიმი, რომელიც საქართველოს ბავშვთა ფედერაციის ხელშეწყობით გაიმართა, მუდამ იქნება პატარებთან იმედად, სიხარულად.

ეროვნული ბიბლიოთეკა

● რელიგიური სიჭრელე სიკეთეს არ გვიქადის

საქართველოს არ უნდა განვუდგეთ!

სექტანტურმა მოძრაობამ მოიცვა საქართველო, თვით მივარდნილი სოფლებიც კი. რამ განაპირობა მათი მომრავლება, სად უნდა ვეძიოთ ჭეშმარიტი რწმენის რღვევის ფესვები, რატომ იხარჯება ასე გულუხვად საზღვარგარეთი მართლმადიდებლობისათვის მიუღებელი იდეების გავრცელებისათვის, საშიშია თუ არა იგი ჩვენთვის?

ქართული ეკლესია ისტორიულად რწმენას და სამშობლოს ერთიანობას ემსახურებოდა. ომიანობის დროს იხსნებოდა ლაზარეთები, დგებოდა საეკლესიო ლაშქარი, იბრძოდა ერიც და ბერიც. რატომ იყო ნაკლებად აქტიური მართლმადიდებელი ეკლესია სამოქალაქო და ქართულ-აფხაზური კონფლიქტის დროს, რატომ ვერ გაითავისა ქვეყნის ერთიანობის რღვევა, როგორც ერმა, ასევე ბერმა?

ერთი მხრივ სექტანტები ხსნიან უფასო სასადილოებს, უვლიან და ეხმარებიან გაჭირვებულ ადამიანებს, მიდიან ცხელ წერტილებში, არ იღებენ არანაირ გასამრჯელოს, უფასოდ არიგებენ ძვირფას ლიტერატურას, აქვთ კეთილმოწყობილი, რადიოფიცირებული დარბაზები, მრევლს ესაუბრებიან თანამედროვე გასაგები ენით;

მეორე მხრივ, ჩვენი ეკლესია – კომერციულ ფასებში იყიდება სანთელი, სახარება, საეკლესიო ლიტერატურა, ჯვარი...

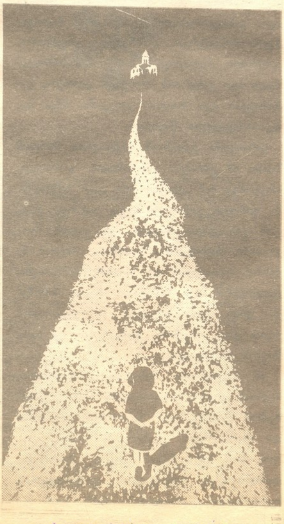
აქვს თუ არა შესაძლებლობა ეკლესიას ჰქონდეს უფასო მღვდელთმსახურება, იაფფასიანი სანთელი, ჯვარი, ლიტერატურა?

გვარგებს კი ასე დანაწევრება სარწმუნოებაში ქრისტიანებს, როცა მუსლიმური სამყარო ერთიანდება?

საქართველოში შექმნილ დაძაბულ რელიგიურ ვითარებასთან დაკავშირებით ჟურნალ „საქართველოს ქალის“ რედაქციამ ამ შეკითხვებით მიმართა საქართველოს მეცნიერებათა აკადემიის ეროვნულ ურთიერთობათა კვლევის ცენტრის დირექტორის მოადგილეს, ფილოსოფიის მეცნიერებათა დოქტორს, პროფესორ თეიმურაზ ფანჯიკიძეს და სთხოვა პასუხი გაეცა მათზე.

20682

საქართველოში მართლაც რელიგიური ქაოსი სუფევს. ახლა ჩვენს შორის რომელი აღმსარებლობის ხალხს აღარ შეხვდებით: მართლმადიდებლებს, კათოლიკებს, ბაპტისტებს, იეღოველებს, ძველმართლმადიდებლებს, ორმოცდაათიანელებს, ბუდისტებს, მუსლიმებს, ვაიშნავებს, ახალი სამოციქულო ეკლესიის წარმომადგენლებს, მალაკნებს, დუხაბორებს... თუ ადრე რელიგიური სიჭრელე გამოწვეული იყო ჩვენში მცხოვრები სხვადასხვა ეროვნების ადამიანთა ტრადიციული აღმსარებლობით, ახლა ეს სარწმუნოებრივი სიჭრელე ქართველთა შორისაც შეინიშნება. საქართველო აშკარად დაემსგავსა იმ უპატრონო ბაღს, რომელშიაც ვისაც უნდა, როგორც უნდა და როდესაც უნდა, თავის ნერგებს რგავს, თავის თესლს აბარებს. ყოველივე ეს კი, უამრავი პარტიებისა არ იყოს, იწვევს იდეურ გათიშულობას, შეუკვრელობას და რელიგიურ უთანხმოებას, რაც შეიძლება სამოქალაქო უთანხმოებაშიც გადაიზარდოს. მით უმეტეს, რომ თითოეულ მიმდინარეობას განსაკუთრებულობის და ერთადერთი აბსოლუტური ჭეშმარიტების ფლობის პრეტენზია აქვს. ამ გზით მოსულ კონფესიათა მტკიცებით, მხოლოდ მათ მოაქვთ ღვთის მადლი, უფლის მართალი და ცოცხალი სიტყვა, მხოლოდ ისინი იხსნიან საზოგადოებას ცოდვისა და უბედურებისაგან. რაც შეეხება ჩვენს ტრადიციულ რწმენას, ისინი უყურებენ როგორც მუზეუმს, სავსეს მოძველებული ნივთებით და ექსპონატებით.



ასეთი რელიგიური ორგანიზაციების აქტიურობა და წარმატებები სახეზეა. მათ ემისრებსა და პროპაგანდისტებს ახლა საქართველოს ყველა კუთხეში შეხვდებით. ამასთან მქადაგებელთა უმრავლესობა უკვე ამ კონფესიათა მესვეურების მიერ მათ რჯულზე მოქცეული ქართველობაა. ეს განსაკუთრებით ითქმის იეღოვას მოწამენის რელიგიურ კონფესიაზე, რომელმაც ბოლო წლებში აქტიური მისიონერული მუშაობა გაჩაღა და გარკვეულ წარმატებებსაც მიაღწია. მათი მტკიცებით მალე მოხდება დიდი ბრძოლა – არმაგედონი იეღოვასა და ლიუციფერს შორის, სიკეთისა და ბოროტების ძალებს შორის და ამ ბრძოლაში ყველანი დაიღუპებიან, გარდა იეღოვას მოწამენისა.

როგორც უკვე აღვნიშნეთ, თითოეულ რელიგიურ მიმდინარეობას თავისი რწმენა, მსოფლმხედველობა და კულტი აქვს. ისინი თავისებურად უდგებიან თანამედროვე ყოფას და მასში არსებულ პრობლემებს. ყოველი მათგანის ჩამოთვლა და დახასიათება შორს წაგვიყვანდა. ვიტყვი მხოლოდ, რომ ისინი წარმოქმნილნი და ჩამოყალიბებულნი არიან სხვა ყოფაზე, სხვა ეროვნულ ნიადაგზე, სხვა ტრადიციებზე და წეს-ჩვეულებებზე, რომლებიც საგრძნობლად განსხვავდებიან ჩვენი ყოფის, ტრადიციების და წეს-ჩვეულებები-

საქართველოს

საგან. ამიტომაც უცხო სხეულივით იჭრებიან ჩვენს ცხოვრებაში და სხვა მიმართულებით გვიბიძგებენ.

არატრადიციულ რელიგიურ მიმდინარეობათა მომრავლების და გაძლიერების გამო, ბევრ ადამიანს უჩნდება კითხვა: თუ რატომ ვერ მძლავრობს ქართული მართლმადიდებელი ეკლესია, რატომ ვერ უმკლავდება სათანადოდ მის მამულში მოძალებულ უცხო რწმენათა გავლენას, რატომ ვერ გაავრცელა თავისი რწმენა ტრადიციულ მართლმადიდებელ მრევლში? ეს კითხვა განსაკუთრებულ ყურადღებას იმსახურებს და მის შესახებ უფრო ვრცლად უნდა ითქვას. მით უმეტეს, რომ რედაქციის მიერ დასმულ კითხვებში გაისმის აშკარა გულისტკივილი იმის გამო, რომ მართლმადიდებელი ეკლესია ჯერ-ჯერობით ვერ ასრულებს თავის ისტორიულ როლს. იქმნება შთაბეჭდილება, თითქოს იგი თავის თავშია ჩაკეტილი და საკუთარ წვენში იხარშება.

ქართული მართლმადიდებელი ეკლესიის ასეთ არასახარბიელო მდგომარეობას აქვს როგორც ობიექტური, ისე სუბიექტური მიზეზები. მისი კრიზისი დიდი ხანია დაიწყო. ჩვენ, რასაკვირველია, მართლები არ ვიქნებით, თუ მას მხოლოდ კომუნისტური მმართველობის წლებით შემოვფარგლავთ. ქართულ მართლმადიდებელ ეკლესიას განსაკუთრებით მაშინ გაუჭირდა, როცა ქვეყანაში შემოვიდა ის ძალა, რომლის ყველაზე დიდი იმედიც ჰქონდა, რისკენაც ერთმორწმუნეობით გულაჩუყებული, დაიმედებული და ზოგჯერ დაბრმავებულიც კი მოუწოდებდა ერსა და ბერს განდგომოდა სხვა რელიგიის მატარებელ ხალხებს და მართლმადიდებელი რუსეთისთვის ეთხოვა შემწეობა. ქართული ეკლესიის მესვეურთ ეგონათ, ერთმორწმუნე ქვეყანა დააფასებდა რუსეთისაკენ სწრაფვას და რომ ქართულ ეკლესიას მშვიდი განვითარების პერიოდი დაუდგებოდა. მაგრამ სწორედ მაშინ მიიღო ისეთი დარტყმა, რომელიც თვით მონღოლობის დროსაც არ განუცდია.

სულ მალე გაირკვა, რომ რუსეთს ქართული ეკლესია ისეთი სახით, როგორითაც მანამდე არსებობდა, არ სჭირდებოდა. მართლმადიდებელი ეკლესია საქართველოში უნდა ყოფილიყო არა ეროვნული თვითმყოფობის იარაღი, არამედ ასიმილაციის, უფრო სწორად, რუსიფიკაციის საშუალება. ამიტომაც გაუქმებული იქნა ქართული ეკლესიის ავტოკეფალია და მის ნაცვლად შექმნა საეგზარქოსო რუსული მართლმადიდებელი ეკლესიის ფარგლებში. საეგზარქოსოს სათავეში რუსები ჩაუყენეს. მათ სასწრაფოდ შეცვალეს ღვთისმსახურების ენა, რაც სრულიად გაუგებარი იყო ფართო მოსახლეობისათვის და რამაც უარყოფითი გავლენა მოახდინა ქართული ეკლესიის ავტორიტეტზე.

მეორე დარტყმა ქართული ეკლესიის ეკონომიკური გაძარცვა იყო. მას ჩამოართვეს მამულები, რის შედეგადაც სამღვდელოების შენახვა ფაქტიურად მოსახლეობას დააწვა მხრებზე. ამან კიდევ უფრო დასცა ქართული ეკლესიის პოპულარობა. იმატა გულგრილობამ და ურწმუნოებამ, რამაც შემდგომ კიდევ უფრო მძიმე ფორმები მიიღო.

ავტოკეფალიის დაბრუნება 1917 წლის თებერვლის რევოლუციამდე არ მოხერხდა. განვლილმა ასზე მეტმა წელმა დაღი დაასვა ქართულ ეკლესიას, შეირყა მისი, როგორც ეკონომიკური, ისე სულიერი პოტენციალი. მართალია, 1918–21 წლებში ქართულმა ეკლესიამ ოდნავ ამოისუნთქა, მაგრამ მალე დამოუკიდებლობა დაიკარგა, ხელისუფლების სათავეში ათეისტი კომუნისტები მოვიდნენ. სამოციანი წლებისთვის ღვთისმსახურთა რაოდენობა ას კაცს არ აღემატებოდა, ისიც უმეტესად ხანშიშესული პირები იყვნენ. ქართული ეკლესიის ბედი თითქოსდა გადაწყვეტილი ჩანდა. იგი უნდა გამქრალიყო არენიდან. მის ნაცვლად უკვე შემოსული და ნაწილობრივ დამკვიდრებული სხვა რელიგიური რწმენები უნდა დარჩენილიყო.

რისი იმედი უნდა ჰქონოდა ქართულ ეკლესიას? მას არ ჰყავდა ისეთი მდიდარი გულშემატკივრები, როგორც სომხურ ეკლესიას საზღვარგარეთ, არც აქციები და ფული შემორჩენია საზღვარგარეთ, როგორც რუსულ ეკლესიას, ხოლო თვით საქართველოში დარჩენილი იყო დანგრეული ეკლესიები და შეთხელებული მრევლი.

აღსადგენი და გასაკეთებელი უამრავი იყო. განადგურებული ეკლესიები, მიტოვებული მონასტრები, გაძარცვული ინვენტარი, გამქრალი რელიგიური სამოსი, მოსამზადებელი იყო ეკლესიის მსახურთა კადრები, გამოსაცემი იყო ბიბლია, ლოცვანი, სხვა საღვთისმეტყველო წიგნები...

ქართულმა ეკლესიამ ფაქტიურად მარტომ სცადა ამ უმძიმესი კრიზისიდან გამოსვლა, ამიტომაც მას დღესაც არა აქვს საშუალება ფართოდ გაშალოს ხელი, უფასოდ არიგოს გამოცემები, ფული არ აიღოს ნათლობაში, სანთლებში, ჯვარში... მაგრამ მე მესმის რედაქციის და ხალხის შეშფოთება, ყველაფერს აქვს საზღვარი, რაღაც ნორმეში უნდა იყოს დაცული. სამღვდელოებამ თვით უნდა უჩვენოს ზომიერების და სათნოების მაგალითები.

იმ რელიგიათა მესვეურები, რომლებიც ჩვენთან უფასო სასადილოებს ხსნიან, ეხმარებიან გაჭირვებულ ადამიანებს, მდიდარი და დალაგებული ქვეყნებიდან არიან. ცხადია, მათ მეტი მატერიალური შესაძლებლობები აქვთ რელიგიური ლიტერატურის ბეჭდვის და გავრცელების. ისინი ბევრ კეთილ საქმესაც აკეთებენ, მაგრამ ეს არ უნდა ხდებოდეს მამაპაპური რწმენისათვის ზურგის შექცევის ფასად.

ისე ნუ გამიგებთ, თითქოს მართლმადიდებელ ეკლესიას მხოლოდ ვაქებდე და ვამართლებდე, იმდენი ნაკლი და მოუქნელობა ჩანს ღვთისმსახურთა დიდი ნაწილის მოქმედებაში, რომ ამაზე ცალკე საუბარი იქნება საჭირო. ყველაზე საწყენი მაინც ის არის, რომ ქართული ეკლესია ერთიანი არ არის. ისე როგორც საერო ცხოვრებაში, აქაც შეიმჩნევა დაპირისპირებული ჯგუფები. სამოქალაქო ომის პერიპეტიები აქაც ნათლად აისახა. მარტო ის ფაქტი, რომ ბუნკერში საერო პირებთან ერთად სასულიერო პირიც იყო და აქტიურად მოქმედებდა, ბევრი რამის მთქმელია. მიუხედავად კათალიკოს-პატრიარქის ილია II-ის დიდი ძალისხმევისა, გაამთლიანოს ეკლესია, ეს გათიშვა ჯერჯერობით შეუიარაღებელი თვალითაც კარგად ჩანს...

სახარებაში ნათქვამია ურწმუნოების გამრავლებაზე, „სექტანტები“ კი თავის თავს სრულიადაც არ თვლიან ურწმუნოებად. გარდა ამისა, ახლა აღარ იხმარება სიტყვა „სექტანტი“, რომელიც ოფიციალური ეკლესიიდან მოდის, მათგან განსხვავებული რწმენის მიმდევართა აღსანიშნავად. ასეთ ტერმინს სხვა მიმართულების მორწმუნეები არასწორად და შეურაცხმყოფელად თვლიან.

თუ ზემოთქმულს შევაჯამებთ, ბოლო კითხვასაც პასუხი გაეცემა. რელიგიური დაქუცმაცებულობა — ცხადია, არ გვარგებს. ასეთ დანაწევრებას მოაქვს ხალხის იდეური დაქსაქსულობა, გათიშულობა, ერთი პირის უქონლობა, რაც აისახა კიდეც სამოქალაქო ომის და ქართულ-აფხაზური კონფლიქტის დროს.

ბუნებრივად ისმება კითხვა, თუკი მორწმუნეთათვის რელიგიური იდეები პირველ პლანზეა, ხოლო სამშობლო — მეორეზე, ვის მეტად ერთგულებენ უცხო რელიგიურ რწმენათა მიმდევრები, სამშობლოს თუ იმ ცენტრებს, საიდანაც მათი რელიგიური მოძღვრება იღებს სათავეს? რამდენად ერთგული შეიძლება იყოს ეს ცენტრი თვით საქართველოსი და მისი ინტერესებისადმი?..

როდესაც ქვეყანას საფრთხე არ ემუქრება, ხალხმა შეიძლება თავს მისცეს ზედმეტი ფუფუნების უფლება და ასეთ საკითხებს ყურადღება არ მიაქციოს, მაგრამ როცა ქვეყნის ყოფნა-არყოფნის საკითხი დგება, რელიგიური მოტივაციით სამშობლოს არ უნდა განვუდგეთ!

ესაუბრა ლალი მიგრიაული

ეროვნული ბიბლიოთეკა

კანონის მიღებამდე უძლურნი ვართ

საუკუნის დასასრულს, ნარკომანია ისე მოედო მთელს მსოფლიოს, რომ პირველი ადგილი დაიკავა სიკვდილიანობის მიზეზთა შორის. ყოფილ სსრ კავშირში 60 მილიონი რეგისტრირებული ნარკომანი იყო. საქართველოში კი — 300 ათასი, რადიკალური ზომების მიუღებლობის შემთხვევაში, საუკუნის ბოლოს ეს ციფრი სამჯერ გაიზრდება.

ამიტომ ნარკომანიასთან ბრძოლა სახელმწიფო პრობლემაა.

ჟურნალი „საქართველოს ქალი", როგორც ყოველთვის, ახლაც ხმას იმაღლებს ამ სენის წინააღმდეგ, რადგანაც მწვავედ დგას ქალთა ნარკომანიის საკითხი. გარდა ამისა, თუ შვილია ნარკომანი — დედა იტანჯება, თუ ძმაა ნარკომანი — და, და თუ ქმარია — ცოლი იტანჯება.

დროა, შემოვკრათ დედო ზარი!

სწორედ ნარკომანიისა და ნარკობიზნესის წინააღმდეგ ბრძოლის პრობლემებს ეძღვნება ჩვენი მრგვალი მაგიდა, რომლის მონაწილენიც არიან: აკადემიკოსი თამარ დეკანოსიძე, ნარკომანიის ინსტიტუტის დირექტორი, მედიცინის მეცნიერებათა დოქტორი გელა ლეჟავა, შინაგან საქმეთა თბილისის ნარკომანიისა და ნარკობიზნესის სამმართველოს უფროსი გოჩა სისაური.

ქალთა ნარკომანია და ნარკობიზნესი

ქალბატონი თამარ დეკანოსიძე: — ნარკომანია ავადმყოფობათა იმ ჯგუფს ეკუთვნის, რომლის დროსაც ორგანიზმი მთლიანად ზიანდება. დავიწყოთ სისხლიდან. იქ უკვე ტოქსინია. ავადმყოფი ეჩვევა სისხლში შხამის არსებობას, რადგანაც მუდმივ ეიფორიაშია, თავის ტვინში იღუპება უჯრედები, ამის გამო ქვეითდება ინტელექტი, იკარგება მეხსიერება, ზიანდება გულის კუნთის უჯრედებიც. ვითარდება ფიბროზი ანუ სკლეროზი — კარდიოსკლეროზი, რის გამოც ჩნდება გულის უკმარისობა. ნარკოტიკი აზიანებს სასუნთქ გზებს და ფილტვებს, ღვიძლს, მომნელებელ ტრაქტს, იკარგება მადა, ვითარდება ავიტამინოზი. ზიანდება აგრეთვე, შიდასეკრეციული ორგანოები, რაც იწვევს ორგანიზმში ჰორმონების დეფიციტს შესაფერისი შედეგებით: იმპოტენციით, უშვილობით ან არანორმალური შთამომავლობის წარმოქმნით.

ცალკე მსჯელობის თემაა პიროვნების გაორება. ყველა ნორმალური ადამიანის ორგანიზმში უჯრედები გამოყოფენ მორფის თვისებების მქონე ნივთიერებას — ენდომორფინს. მისი წყალობითაა ადამიანი იმ სულიერი თვისებების მატარებელი, რასაც ადამიანური — ჰუმანური ჰქვია: მამულის, მშობლების, შვილების, ოჯახის, შრომის სიყვარული. ენდომორფინი საშუალებას აძლევს ადამიანს შეიგრძნოს ფიზიკური და სულიერი სიამოვნება, მოიწონოს, გაიხაროს, სიკეთე თესოს, სიმართლე ეძიოს, იყოს მზრუნველი, შეყვარებული და სხვა. ნარკოტიკების მიღებისას კი უჯრედებში ენდომორფინის სინთეზი აღარ ხდება და პიროვნება რჩება ამ ნივთიერებების გარეშე. ის კარგავს ჰუმანურ თვისებებს, ხდება, აგრესიული, დაუნდობელი; უკვე სხვა პიროვნებაა, მძიმე ავადმყოფია. ამიტომ არ უნდა გავრიყოთ, ზოგჯერ ვაპატიოთ აფექტში ჩადენილი დანაშაული.

მე ვიცნობ ათამდე პიროვნებას, რომლებიც სტუდენტობის დროს ნარკომანები იყვნენ, შემდეგ ოჯახის, ექიმების, მეგობრების დახმარებით გამოვიდნენ მდგომარეობიდან, მოერიენენ თავს და დღეს ისინი საზოგადოების აქტიური წევრები, დაოჯახებულნი და მისაბაძნი არიან.

ბატონი გელა ლეჟავა: — სამი წლის წინ ერთმა ქალბატონმა დამირეკა. შველა მთხოვა, ქალიშვილი მყავსო ნარკომანი. ყველაფერი გავყიდე, აღარაფერი გვაბადია. დღეს აბსტინენციაში (ლომკაში) მყოფი ჩემი გოგონა დანით დამედევნა, მოკვლით მემუქრება, თუ წამალს არ ვუშოვი. მიშველეთ რამეო!

ვერ ვუშველეთ, რესპუბლიკას არ გააჩნდა ნარკომან ქალთა სამკურნალო საწოლები.

როგორც მთელს მსოფლიოში, ჩვენშიც ნარკომანი ქალები ნაკლებად მიმართავენ სამკურნალო დაწესებულებებს, იმიტომ, რომ მათ მიმართ საზოგადოება შეუწყნარებელია. ეს გასაგებიცაა. ქალს მეტი სიმტკიცე მართებს, ვინაიდან თავისი ჰორმონალური ბუნებისა და ფსიქიკის სპეციფიკის გამო, უფრო იოლად ეჩვევა წამალს და უფრო ძნელად თმობს მას. მართალია დღეს ოფიციალური სტატისტიკით ათას რეგისტრირებულ ნარკომანზე 30 ქალიც არ მოდის, მაგრამ ეს არარეალურია — ნარკომანი ქალების რიცხვი გაცილებით მეტია.

საქართველოში არც თუ იშვიათად, ქალიშვილი, ხშირად მოზარდი, მეგობრების წინაშე ანაშიანი სიგარეტით ირთობს თავს. ეს ნარკომანიისკენ გადადგმული პი-

რველი ნაბიჯია. იციან ამ გოგონებმა, რომ ნარკოტიკების მიღება ცუდია? რასაკვირველია, იციან და ყოველნაირად ფარავენ თავიანთ ქმედებას.

რა უნდა ვიღონოთ ნარკომანიისაგან ქალის გადასარჩენად, ქალის, რომელიც ისტორიულად და ბიოლოგიურად პასუხისმგებელია ოჯახის, ერის, მომავალი თაობის სულიერ და ფიზიკურ სიჯანსაღეზე!

რესპუბლიკას დღესაც არ გააჩნია ქალთა ნარკოლოგიური საწოლები, მაგრამ ჩვენ მზად ვართ ჩავუტაროთ ანონიმური მკურნალობა ამბულატორიულ პირობებში, დავეხმაროთ ბინაზე.

მაგრამ მოდით, ქალთა ნარკომანიის პრობლემას უფრო ფართოდ შევეხოთ. ნარკომანია ქალთა სულ უფრო მეტ რაოდენობას ედება. დიახ, დღეს საქართველოში მრავალი მანდილოსანი, რომელსაც არასოდეს მიუღია ნარკოტიკი, ამ სენის მსხვერპლია, ვინაიდან მის გვერდზე ცხოვრობს ნარკომანი მამაკაცი და ეს იწვევს ინტერპერსონალური ურთიერთობის დამახინჯებას, ოჯახების დანგრევას, ეკონომიკურ არამდგრადობას, ხშირ ფსიქიურ სტრესებს, ზრდის ინფექციებს, მათ შორის შიდსით ინფიცირების რისკს.

მრავალი დედა, მეუღლე, და, ქალიშვილი, პედაგოგი, ექიმი, ებრძვის შვილის, ქმრის, ძმის, მამის, აღსაზრდელის, პაციენტის ნარკომანობას და ამის შედეგად ხშირად ქალის სულიერი ჯანმრთელობა ზიანდება, პირადი ცხოვრება ინგრევა.

ვერ ვიტყვით, რომ ნარკომანიას სახელმწიფოს ხელმძღვანელობა ყურადღებას არ აქცევდეს. უშუალოდ იგი სახელმწიფოს მეთაურს აქვს კონტროლზე აყვანილი. შექმნილია სპეციალური კომისიაც, მაგრამ შედეგები არასახარბიელოა. ფაქტიურად არ გაგვაჩნია დაფინანსება, მაგრამ მხოლოდ ფულით ვერ გადაწყვეტ ამ საკითხს. ისეთ მდიდარ ქვეყნებში, როგორიცაა ამერიკა, ინგლისი, იაპონია, გერმანია, ასობით საერთაშორისო ორგანიზაციაა ჩაბმული ნარკომანიასთან ბრძოლაში.

ამას წინათ, ტაილანდში გახლდით ნარკოტიკების მოხმარებასთან მებრძოლ არასახელმწიფოებრივ ორგანიზაციათა მსოფლიო ფორუმზე. ბევრი საინტერესო მასალა ჩამოვიტანე.

მსოფლიო გამოცდილება გვიჩვენებს, რომ ამ სენთან ბრძოლაში აუცილებელია ქალთა არაფორმალური ორგანიზაციის შექმნა. ისინი ახლოს უნდა გაეცნონ ამ სენის სპეციფიკას, რაშიც ნარკოლოგიის ინსტიტუტი დაეხმარება.

ამიტომ დროა, ზოგადი შეხედულებიდან გადავიდეთ კონკრეტულ საქმეზე, მაგალითად, ამ საზოგადოების წევრებმა სკოლებში უნდა შექმნან სპეციალური კომიტეტები, რომლებიც მშობლებთან, პედაგოგებთან, სკოლის ექთანთან ერთად გამოყოფენ მოსწავლეებს შორის რისკის ჯგუფებს.

ბატონი გოჩა სისაური: — ამჟამად დედაქალაქის ნარკოლოგიის დისპანსერში აღრიცხვაზე 3007 ნარკომანია — უმეტესად ახალგაზრდები. მათ შორის სამწუხაროდ, ოჯახის დედები და გოგონებიც არიან.

თბილისში მწვავედ დგას ქალთა ნარკობიზნესის პრობლემა. ხშირად ვაკავებთ არა მომხმარებლებს, არამედ ნარკოტიკების გამავრცელებლებს, ე.ი. დანაშაულის ორგანიზატორებს. ეს გამოიწვია საქართველოში წამლის სიძვირემ. თუ ორჯონიკიძესა და აზერბაიჯანში 1 გრ ოპიუმი 10 ათასი რუსული რუბლია, აქ 60 [illegible]სია.

ეროვნული ბიბლიოთეკა

რამ განაპირობა ქალთა გააქტიურება? რა თქმა უნდა, მძიმე ეკონომიკურმა პირობებმა. იმის ილუზიამ, რომ შეიძლება დიდი ფული იშოვო. გოგონები ისე გაიწაფნენ წამლის შემოტანაში (ტანზე იკრავენ ნარკოტიკს), რომ ამოცნობა ძნელია.

დღეს ქალაქში ბევრი ნარკობუნაგია, სადაც წვრილმანი მებითუმეები სპეციალურ ხსნარს ხარშავენ და ამპულებსაც ამზადებენ ვენაში შესაშხაპუნებლად; მეზობლებმა იციან, სუნიც სცემს ამ საწამლავის, მაგრამ მალავენ.

გამავრცელებლებს თბილისში ებრძვის ჩვენი განყოფილების მხოლოდ 25 ოპერმუშაკი, უმანქანოდ და მოძველებული ტექნიკით. გულისტკივილით უნდა აღვნიშნოთ, რომ გვერდში არ გვიდგას მოწინავე საზოგადოება, ინტელიგენცია. მათ დაუხმარებლად კი ძნელია გაუმკლავდე მომძლავრებულ ნარკომანიას.

ნარკომანიასთან ბრძოლაში აუცილებელია **რეალიზატორების მიმართ** კანონის გამკაცრება. ვიდრე არ გამოვა კანონი, მანამდე უძლურები ვართ.

დროა გამოვფხიზლდეთ, წინ აღვუდგეთ ამ საშინელებას, თორემ მერე გვიან იქნება.

ძვირფასო ქალებო! სამწუხაროდ, საქართველოში ნარკომანთა და ნარკოტიკების მომხმარებელთა რიცხვი დიდი ხანია ეროვნულ ტრაგედიად იქცა.

დროა შემოვკრათ დედო ზარი!

საუბარს უძღვებოდა
ირმა ჩოფიკაშვილი

მადლიერება

სითბო, რომელიც გვჭირდება

დეკემბრის ერთ სუსხიან საღამოს ვესტუმრე ქალბატონ თინა ბარამიძეს. მისვლის მიზეზი ოსტეოქონდროზით გამოწვეული ტკივილები იყო. შეხვედრის პირველივე წუთებიდან ვიგრძენი მასპინძლის ის ზაოცარი სითბო და სიმშვიდე, რასაც ასე უხვად უწილადებს ყველას, ვისაც მასთან ურთიერთობა აქვს. ჯერ ყურადღებით მომისმინა, შემდეგ თავისი ჯადოსნური ხელებით შეუდგა მუშაობას. მკურნალობა კი ენერგიის კორექციის მეთოდს მოიცავს ჰაუსტონის მიხედვით (მკურნალობს ნემსის გარეშე).

ქალბატონი თინა 1960 წლიდან ხელმძღვანელობს ონკოლოგიური ცენტრის რადიოიზოტოპიური დიაგნოსტიკის განყოფილებას, არის სხივური და ინტერვენციული დიაგნოსტიკის სამეცნიერო კვლევითი ინსტიტუტის თანამშრომელი, მედიცინის მეცნიერებათა დოქტორი, პროფესორი. ქალბატონი თინა შესანიშნავი მოსაუბრეა. ის ძლიერი სულის ქალია და ყოველ ადამიანში ჰარმონიასა და სინათლეს ეძებს.

ორიოდე სეანსის შემდეგ შვება ვიგრძენი.

სახლში დაბრუნებისას გარდა ფიზიკური სიჯანმრთელისა, სულიერ სიმხნევესა და ადამიანურ სითბოს ვგრძნობდი. დიდი სურვილი გამიჩნდა ორიოდ ტკბილი სიტყვით გამომეხატა ჩემი პატივისცემა ქალბატონ თინას მიმართ იმ სითბოსთვის, რომელიც ასე გვჭირდება დღეს თითოეულ ჩვენგანს.

ქეთევან მითაიშვილი,
საქართველოს ტელერადიო დეპარტამენტის დიქტორი.

ეროვნული ბიბლიოთეკა

ბრძოლა საკუთარ სხეულთან

ბევრი ქალი უკმაყოფილოა საკუთარი სხეულით, რადგან ფიქრობს, რომ მისი ფორმა ხელს უშლის ბედნიერებაში. სხვაგვარად ვერც იფიქრებს, რადგანაც ჟურნალებში და ტელეეკრანზე მხოლოდ გამხდრებს ხედავს.

ქალის ამგვარი დამოკიდებულება სხეულისადმი 50-60-იან წლებში შეიქმნა. სექსუალურმა რევოლუციამ და კარიერისაკენ სწრაფვამ მას საშუალება მისცა მამაკაცის თანატოლად ეგრძნო თავი საწოლშიც და ხელმძღვანელ თანამდებობაზეც. გაჩნდა ახალი ტირანია — იდეალად იქცა უფრო გამხდარი, მოქნილი და „მამაკაცური“ ქალის სხეული. ამიტომაც ქალები მკაცრ დიეტაზე გადავიდნენ და მომავალ თაობასაც აქეთკენ მოუწოდეს.

გამოკითხულთაგან ბევრს ახსოვს როგორი უკმაყოფილონი იყვნენ მათი დედები საკუთარი სხეულის ფორმით. 11 პროცენტმა ისიც აღიარა, რომ პირველი დიეტა ბავშვობაში (ზოგმა 6 წლის ასაკში) დაიწყო.

ამერიკელი ქალები ყოველ წელიწადს 33 მილიონ დოლარს ხარჯავენ იმ აბების, ფხვნილების, მიქსტურებისა და სპეციალური კურსისა თუ პროგრამისათვის, რაც მათ სასიამოვნო აღნაგობას, სექსუალობას და ბედნიერებას განაპირობებს. ფსიქოთერაპევტები აღნიშნავენ, რომ ქალები სისტემატურად თხოვენ რჩევას თავის გასახდუნებლად.

საიდან მოდის ასეთი მისწრაფება გახდომისაკენ? იდეალი, რომელსაც გვთავაზობს კინო, ჟურნალი თუ ტელეეკრანი, თავსმოხვეულია და არაზუსტი. სხეულის სილამაზის აღქმა ყოველთვის პირობითია: დააკვირდით ოპერის, კინოს ან ესტრადის ზოგ მსახიობს და მიხვდებით, რომ ისინი ფორმით ფრანგი მანეკენებისაგან საკმაოდ განსხვავდებიან, მაგრამ მიუხედავად ამისა, მაინც ულამაზეს ვარსკვლავებად აღიარებენ.

ძალიან ადვილია იფიქრო, რომ ბედნიერებისათვის აუცილებელია სრულყოფილი სხეული. უფრო ძნელია გამოიმუშაო იმუნიტეტი დიეტური სიგიჟისადმი ან მოიკლო ჭამით მიღებული სიამოვნება და შეებრძოლო საკუთარ სხეულს.

თვითგვემის ტყვეობიდან რომ გამოხვიდეთ, მოიშორეთ გახდომის აკვიატებული იდეა, სანაცვლოდ კი მიიღეთ ცხოვრებისეული სიხარული. აიძულეთ გონება მოგწონდეთ საკუთარი თავი ისეთი, როგორიც ხართ.

როცა სარკის წინ დადგებით, გაიღიმეთ და თქვით: „მომწონს, რასაც ვხედავ“.

ეროვნული ბიბლიოთეკა

ვარსკვლავი ენთუზიაზმით ვერ იბრწყინებს

ზენაარის ბოძებულ ნიჭს მართლაც რომ ფართო გზა და ასპარეზი სჭირდება. ამაში ერთხელ კიდევ დავრწმუნდებით...

ღვთის ნება იყო თუ კაცის, მარიუს პეტიპას სახელობის ბალეტის მსახიობთა VII საერთაშორისო კონკურსზე მონაწილეობის მისაღებად მსოფლიოს ოცდასამი ქვეყნიდან, მადლობა ღმერთს, ვახტანგ ჭაბუკიანის ქვეყანაც არ გამორჩათ და ერთი საგზური მასაც უწილადეს.

თბილისის ქორეოგრაფიული სასწავლებლის დირექტორს, ბატონ ბარამ ბარამიძეს, რაკი ეს ბედნიერი შემთხვევა მიეცა, ფიქრიც კი არ დასჭირვებია, ვისთვის ერგუნა კონკურსის მონაწილის ვიზა.

და დღესაც, როცა უკვე ყველაფერი უკან დარჩა, ბატონი ბარამი სინანულს გამოთქვამს იმის გამო, რომ სასწავლებელმა დღევანდელი დუხჭირი ცხოვრების პირობებში, გარდა დახასიათება-რეკომენდაციისა, ვერავითარი მატერიალური დახმარება ვერ გაუწია კონკურსანტს. თუმცა მშობლების ენთუზიაზმმა, და, არ იქნება გადაჭარბებული თუ ვიტყვით, თავგანწირვამ თავისი გაიტანა.

დიახ, თავგანწირვა, სხვა რა შეიძლება ეწოდოს დღევანდელ პირობებში იმ საკმაოდ სოლიდური თანხის შოვნას, რომელიც კონკურსზე გამგზავრებასა და სხვა აუცილებელ ორგანიზაციულ მხარეს დასჭირდა. აღებული ვალის დასაფარავად დებიუტანტი ბალერინას დედამ მამისეული სახლიც გაიმეტა.

ნუ ვიქნებით ზედმეტად მკაცრნი, ნუ დავუძახებთ მშობელს ფანატიკოსს, თუ დღეს, როცა ისევ შვილის მომავალი მოითხოვს, მეუღლის, ცნობილი ჯაზმენის გარი ვლადიმერაშვილის უერთგულესი „მეგობრის“ — ანტიკვარული როიალის დაგირავებასაც კი არ მოერიდება, ოღონდაც კი ამის საშუალება მიეცეს.

ზოგის წილი უკვე მიუზღო თავისმა შვილმა, ზოგსაც მიუზღავს მომავალში.,.

შარშან შემოდგომაზე, როცა საქართველოს ძალიან უჭირდა, მოსკოვის დიდი თეატრის წინ მდებარე სკვერში სარეპეტიციოდ მიყვანილი ქართველი კონკურსანტის მომლოდინე დედა გულის ფანცქალით უყურებდა როგორ ამწკრივებდნენ დიდი თეატრის საპარადო ფასადის სვეტებზე კონკურსის მონაწილე ქვეყნების დროშებს, როგორ გაიხარა, როცა ინგლისის, გერმანიისა და საფრანგეთის დროშების გვერდით საქართველოს დროშაც აფრიალდა. ეს დროშა საქართველოსთან ერთად ჩვიდმეტი წლის დებიუტანტის მარიკა ვლადიმერაშვილის პატივსაცემად აღიმართა. აი, ამ წუთისთვის, მარტო ამ ერთი წუთისთვის ღირდა ყველაფერი... სხვა ქვეყნის მონაწილეებისაგან განსხვავებით, რომელთაც სპონსორის, იმპრესარიოს, მასაჟისტის, ვიდეოოპერატორისა და სხვა თანმხლებ პირთა გარდა მაგნიტოფირის გადამხვევი პირიც კი ახლდათ, მარიკას „ამალას“ მხოლოდ დედა-ქალბატონი ელენე ვლადიმერაშვილი და მისი უმცროსი და თინიკო წარმოადგენდა.

შემდეგ კი, რაც შემდეგ მოხდა, ამის შესახებ საკმაოდ დაიწერა ქართულ თუ რუსულ პრესაში. თუნდაც ის ფაქტი რად ღირს, რომ კონკურსის პირველივე საღამოს გამოქვეყნებულ ინფორმაციას ორად-ორი ფოტოდან ერთი „პრეკრასნაია გრუზინოჩკას“ (როგორც კონკურსის წარმომადგენლებმა გამოჩენისთანავე შეარქვეს) ფოტო ახლდა.

კონკურსზე მარიკა საინტერესო პროგრამით წარსდგა. ეს იყო ნიკეას ორიგინალური ვარიაცია „ცეკვა გველით“ მინკუსის „ბაიადერადან“. მის პროგრამაში იყო აგრეთვე ორი ვარიაცია „კორსარიდან“ და ვარიაცია „ამორძალი“ ხორუმის მოტივებზე დავით თორაძის „გორდადან“, რომლის დადგმაში დიდი წვლილი ბალეტმაისტერ გია მარღანიას მიუძღვის.

პირველი წარმატებები იმდენად შთამბეჭდავი იყო, რომ ჟიურის ზოგიერთი წევრი პროტესტს გამოთქვამდა მარიკა ვლადიმერაშვილის ფინალს მიღმა დარჩენის გამო , ამ ფაქტით აღშფოთებულმა ეგვიპტის ელჩმა აბდელ ფატახიმ სცადა, ცოტათი მაინც „გამოესყიდა“ სხვათა დანაშაული და მარიკას სავარჯიშო კოსტიუმი და პუანტების ლენტები აჩუქა. სულ კი „დაზარალებულს“ დიდი თეატრის მსახიობებისაგან ნაჩუქარი თექვსმეტი წყვილი პუანტი დაუგროვდა, რაც დღევანდელ პირობებში არც თუ მცირე შენაძენია ბალეტის მოცეკვავისათვის.

ახალბედა ხელოვანს მაღალი შეფასება მისცა კონკურსის მთავარმა მდივანმა კლაუდიო ბანდერამ და ჰოლანდიის ნაციონალური ბალეტის სამხატვრო ხელმძღვანელმა რუდი ვან დანციგმა. ამ უკანასკნელმა მარიკას დაჩაგვრის საკონსპენსაციოდ პრესკონფერენციაც კი მოუწყო, ხოლო დიდი თეატრის პედაგოგიკის მეტრებმა ცეკვის გაკვეთილები გაუმართეს.

ფაქტი სახეზეა: კონკურსში მონაწილე ოცდასამი ქვეყნის სამოცდარვა მონაწილისაგან მხოლოდ 17 წლის მარიკა ვლადიმერაშვილმა მიიღო ოფიციალური მიწვევა ვარნის საიუბილეო ოცდამეათე საერთაშორისო კონკურსზე. მარიკასთან მეცადინეობის სურვილი გამოთქვა სოფიო გოლოვკინამ. იგი სანკტ-პეტერბურგში ერთწლიან სტაჟირებაზე მიიწვიეს, ნინო ანანიაშვილი იმ ხანად მოსკოვში არ იყო, თუმცა მოგვიანებით მაინც შეიტყო ქართველი მონაწილის შესახებ. მივიდა მასთან და ერთგვარი კონსულტაციაც კი ჩაუტარა.

და კიდევ ახალი სიურპრიზი. მიწვევა კონკურსზე, რომელიც მაია პლისეცკაიას სცენიდან წასვლას ეძღვნება.

ასე რომ, ამ ნიჭიერი და პერსპექტიული მოცეკვავის

წინაშე მრავალმხრივი ასპარეზი იშლება.. მარიკას აღმზრდელი პედაგოგები მარგარიტა ზარცალოვა, ნატაშა დიდმელაშვილი, სვეტლანა გოჩიაშვილი, მასწავლებელ-რეპეტიტორები ირინე ჯანდიერი და გია მარღანია ერთხმად აღიარებენ მარიკას ნიჭსა და შრომისმოყვარეობას. ღმერთმა ნუ ქნას, რომ მის ოცნებებს ფრთები შეეკვეცოს, არადა ამის საშიშროება ნამდვილად არსებობს, თუ კი ამ ნიჭსა და ენთუზიაზმს მატერიალურად ხელშემწყობი არ გამოუჩნდა.

და საერთოდ, სანამ შეიძლება განსაკუთრებული ნიჭით დაჯილდოებული მოზარდი, მოცეკვავე იქნება ის თუ მუსიკოსი, მხატვარი თუ მოქანდაკე მხოლოდ ენთუზიაზმის ანაბარა დავტოვოთ?

ვფიქრობ დადგა დრო სათანადო პირობები შევუქმნათ იმ ღვთით ბოძებული ნიჭით ცხებულთ, რომელთა მიმართ გაღებული ყოველი გროში, ვინძლო ასმაგად და მეტადაც დაგვიბრუნდეს..

როცა საქართველოს ძალიან გაუჭირდა და საშველად ხელი გაუშვირა ყველას, ვისაც მისი შველა ხელეწიფებოდა, ქართველ ბიზნესმენთა მთელმა არმიამ მხოლოდ 60 ათასი დოლარის შეკოწიწებაღა „მოახერხა“, მაშინ, როცა ერთმა ნიჭიერმა ქართველმა ქალმა ნინო ანანიაშვილმა მარტომ გადმორიცხა 40 ათასი დოლარი საქართველოს დასახმარებლად.

მარიკა ვლადიმერაშვილი ხნულში უდგას ჩვენს სახელოვან ბალერინას და ვინ იცის, იქნებ მეტადაც გამოადგეს თავის სამშობლოს.

ნუნუ კუპრეიშვილი

აქეთური—იქეთური

ეროვნული ბიბლიოთეკა

ტონუსის ასამაღლებლად

დაღლილობის სწრაფად მოსახსნელად შეასრულეთ შემდეგი ვარჯიში: მჯდომარე მდგომარეობაში გადასწიეთ თავი მაქსიმალურად უკან, აიხედეთ მაღლა და ჩაყლაპეთ ნერწყვი, შემდეგ თავი დახარეთ დაბლა, ისე, რომ ნიკაპით შეეხოთ მკერდს და კიდევ ჩაყლაპეთ ნერწყვი. ამის შემდეგ მოაბრუნეთ თავი ხან მარცხნივ და ხან მარჯვნივ ყლაპვის გამეორებით.

ეცადეთ ეს ვარჯიში შეასრულოთ დღეში 6-8-ჯერ.

მამაკაცებო, მიირთვით კვახის თესლი!

რამდენ უსიამოვნებას აიცდენენ მამაკაცები, რომ იცოდნენ რაოდენ საჭიროა ორგანიზმისათვის კვახის თესლი, რომლის შემადგენლობაშიც შედის ბევრი სასარგებლო ნივთიერება: ე, ა, დ, კ. ვიტამინები და დიდი რაოდენობით მიკროელემენტები; რაც მთავარია, კვახის თესლი მდიდარია თუთიით. (უფრო მეტი მხოლოდ ხამანწკაშია), თუთია კი მამაკაცებს (დაბადებიდან სიბერემდე) ქალებზე მეტად ესაჭიროებათ. კვახის თესლი მოზარდებს მუწუკებისა და ფერისმჭამელებისაგან იცავს, მამაკაცებს — პროსტატისა და წინამდებარე ჯირკვლის ადენომებისაგან. ამისათვის საჭიროა დღეში დაახლოებით 1 ჭიქა კვახის თესლის ჭამა რამდენიმე თვის განმავლობაში.

ჩანასახს არ უყვარს როკ-მუსიკა

როკ-მუსიკა ცუდად მოქმედებს ადამიანის ჩანასახის განვითარებაზე, კლასიკური მუსიკა კი პირიქით, სასიკეთო გავლენას ახდენს ჩანასახზე.

ზოგიერთი ევროპელი მეცნიერის აზრით უსიამოვნო მუსიკამ შეიძლება ნაყოფის მოშლაც კი გამოიწვიოს.

მსუყეა არა?

ევროპაში კარგა ხანია უარი თქვეს ცხიმიან კარაქზე. ძირითადად მას სხვადასხვა სახეცვლილებებით (მოდიფიკაციით) ხმარობენ, სადაც ცხოველური ცხიმის ნაწილი შეცვლილია მცენარეულით. ის, ვინც შეგნებით უარყოფს ცხოველური ცხიმების ჭარბ მოხმარებას, ნაკლებმიდრეკილი იქნება მიოკარდის ინფარქტის, ათეროსკლეროზის, სიმსუქნისა და სხვადასხვა სიმსივნეებისადმი.

„ზდოროვიე“ № 11 1994.

ეროვნული ბიბლიოთეკა

ახალგაზრდა ქალის ენციკლოპედია

საავადმყოფოში ბავშვს ვერ წავიყვან

დღეს კონსულტაციას გიწევთ ექიმი მიროსლავ მატოუშეკი.

— შეიძლება თუ არა ავადმყოფობის დროს ბავშვის ბანაობა ან სეირნობა?

— ავადმყოფობის გამო ბავშვს მოვლა-სისუფთავე არ უნდა მოაკლოთ. დაბანეთ აუცილებლობის შემთხვევაში, ან ჩამობანეთ სხეულის ის ნაწილი, რომელიც უფრო ესვრება. ორ დღეში ერთხელ ბანაობაც შეიძლება. თბილ ოთახში სწრაფად გახადეთ, მაგიდაზევე გასაპნეთ და აბაზანაში მხოლოდ გაავლეთ. სწრაფად გაამშრალეთ და ჩააცვით სუფთა საცვლები. თავის დაბანა კვირაში ერთხელ საკმარისია. ეცადეთ ბავშვი არ გაგიცივდეთ. ბანაობისას ოთახში 22 გრადუსამდე სითბო უნდა იყოს, რაც არ ნიშნავს, რომ ავადმყოფი ბავშვი მუდმივად გაუნიავებელ, ჩათბუნებულ ოთახში იყოს. ავადმყოფს უფრო სჭირდება სუფთა ჰაერი, ვიდრე ჯანმრთელს. 18-20 გრადუსი სრულიად საკმარისი ტემპერატურაა.

სეირნობა კი ამინდზე და ბავშვის ჯანმრთელობაზეა დამოკიდებული. სიცხიანი ბავშვი სასეირნოდ არ უნდა გაიყვანოთ. თუ სიცხე, არა აქვს, შეიძლება გასეირნებაც.

— ფერმკრთალი მეჩვენება — სისხლნაკლულობა ხომ არ ექნება;

— თუმცა სიფერმკრთალე სისხლნაკლულობის ერთ-ერთი ნიშანია, მაგრამ მრავალი ბავშვისათვის ეს ასე როდია. ზოგისთვის იგი თანდაყოლილია.

სისხლნაკლულობა შეიძლება აღმოჩნდეს სისხლის ანალიზით. ავადმყოფობის შემდეგ ზოგ ბავშვს აქვს სისხლნაკლულობისკენ მიდრეკილება. მაშინ მას გამოუწერენ რკინის შემცველ წამლებს. კვებაში უპირატესობას აძლევენ საქონლის ღვიძლს, ელენთას, სხვა შიგნეულს, შავ ხორცს. ხილს და ბოსტნეულს, მწვანე სალათას, ისპანახს, რადგან ბავშვის ორგანიზმს ესაჭიროება. ვიტამინი და რკინა.

— ვაშლისა და სტაფილოს დიეტის შემდეგ რა მივცე;

— ამ დიეტის შემდეგ ბავშვის განავალი უფრო მკვრივი ხდება და შედგება ვაშლისა და სტაფილოს ნარჩენებისაგან. ამის შემდეგ სტაფილოს ნახარშში უნდა დაამატოთ ერთი კოვზი ბრინჯი ნახევარ ლიტრა სითხეზე. ბრინჯი მოხარშეთ და გახეხეთ სტაფილოსთან ერთად, შემდგომ რეჟიმი დამოკიდებულია განავლის რაოდენობასა და ხარისხზე. მისი განსაზღვრისათვის კი ექიმს უნდა აჩვენოთ ბავშვის საფენები. როცა ნორმალურ კვებაზე გადაიყვანთ, სიფრთხილე გამოიჩინეთ ცხიმების მიმართ. ამიტომ ბოსტნეულის სუპი და მანანის ფაფა უკარაქოდ უნდა მისცეთ, მხოლოდ დიეტის ბოლოს სცადეთ მცირეოდენი კარაქის დამატება, თუ ამას გართულება არ მოჰყვა, მერე მიეცით სრული ულუფა.

სრულფასოვან კვებაზე გადასვლისას დიდი უპირატესობა აქვს ბავშვის ძუძუთი კვებას, რადგან დასუსტებული კუჭ-ნაწლავი დედის რძეს ყველა სხვა საკვებზე უკეთესად იტანს. ამიტომაა სასურველი რომ ბავშვს ექვს თვეზე ადრე არ შეუწყვიტოთ ძუძუთი კვება. ძუძუზე მყოფი ბავშვები უფრო იშვიათად ავადდებიან და უფრო სწრაფად იკურნებიან. ამიტომ დიეტის პერიოდში დედამ სისტემატურად უნდა გამოიწველოს რძე და არავითარ შემთხვევაში არ მოწყვიტოს ბავშვი ძუძუს. ის კი არა, ფაღარათის მსუბუქი ფორმის დროს ძუძუთი კვება დროებითაც არ უნდა შეწყვიტოს.

— საშიშია თუ არა ბავშვისათვის ფაღარათი?

— თუ ის მსუბუქ ფორმებში მიმდინარეობს, არ არის განსაკუთრებით საშიში. მაგრამ თუკი შენიშნავ გართულებას, ვთქვათ ტემპერატურის აწევას, ღებინებას, ან მეტისმეტად გახშირებულ კუჭის მოქმედებას, აუცილებელია ბავშვი ექიმმა ნახოს, იგი გამოსწერს უფრო ეფექტურ წამალს ან ბავშვს საავადმყოფოში გასწერს.

— საავადმყოფოში ბავშვს ვერ წავიყვან.

—სირცხვილია ასეთი განცხადება. თანამედროვე მედიცინა არ უცდის როდის მოერევა ორგანიზმი ავადმყოფობას, არამედ ეხმარება მას მკურნალობის თანამედროვე მეთოდებით. ზოგი პროცედურის ჩატარება ოჯახის პირობებში შეუძლებელია, რადგან მოითხოვს სპეციალურ ხელსაწყოებს, დაკვირვებას. ეს განსაკუთრებით ეხება ჩვილ ბავშვს, რომელსაც სჭირდება წამლის ვენაში შეყვანა, ხშირად ეს გადარჩენის ერთადერთი საშუალებაა.

დედას ყოველთვის აქვს უფლება ჩვილთან ერთად იყოს საავადმყოფოში.

თუ ბავშვს საავადმყოფოთი, ექიმით, ნემსით კი არ შევაშინებთ, არამედ შევაჩვევთ აზრს, რომ ეს თუმცა არც თუ სასიამოვნო, მაგრამ აუცილებელი, ღონისძიებაა, ამგვარად მომზადებული ბავშვი ხელს უწყობს განკურნების პროცესს.

ეროვნული ბიბლიოთეკა

სულის კივილი

ჩემი ვაჟიშვილი არ მეგობრობს გოგონასთან

„დამელაპარაკე, დედა!“

თემა, რომელსაც განსჯისათვის გთავაზობთ, მარტო მე როდი მაღელვებს. არ გადავაჭარბებ, თუ ვიტყვი, რომ ჩემი 16 წლის ვაჟიშვილი ლამაზი და ჭკვიანი ბიჭია, ბავშვობიდანვე მისდევს სპორტს, იმარჯვებს შეჯიბრებებზე. მაგრამ მე ის მაწუხებს, რომ სხვა თანატოლებისაგან განსხვავებით, მას სრულებით არ აღელვებს გოგონები. არც მეგობრები ჰყავს. ხშირად ან მოწყენილია ან მუსიკას უსმენს. თუმცა ერთმა ჩემთვის სიმპათიურმა გოგონამ სცადა მასთან ურთიერთობის გაბმა, მაგრამ ჩემი შვილი მისდამი გულგრილია. მეგობარმა მითხრა: რაკი გოგონების მიმართ ასე გულგრილია, მოსალოდნელია ბიჭებით დაინტერესდესო.

მითხარით, როგორ ყალიბდებიან „ცისფრებად“? იქნებ ეს გენია, ან ბედი, ან შემთხვევითობა. მე უაღრესად შეშფოთებული ვარ ჩემი შვილის გამო.

ირინა ა. ბრიანსკი

ამ წერილს კომენტარს უკეთებს სექსოლოგიური გამოკვლევების საერთაშორისო აკადემიის პროფესორი ი. ს. კონი.

— ირინა მართალია. მის შეშფოთებას იზიარებს მშობელთა საკმაოდ დიდი რიცხვი. რაც კონკრეტულად მის შვილს შეეხება, აქ ჯერჯერობით საგანგაშო არაფერია. რა თქმა უნდა, 16 წლის ბევრი მოზარდი ავლენს ინტერესს გოგონებისადმი. ბევრი, მაგრამ არა ყველა! ახლახან ჩატარებულმა გამოკვლევებმა დაადასტურა, რომ დაახლოებით 300 ახალგაზრდა ქალაქელიდან ყოველი მეოთხე არ არის ნამყოფი პაემანზე გოგონასთან. ნუ დაგვავიწყდება, რომ ზოგს ეს ინტერესი შეიძლება მოგვიანებით გამოუვლინდეს, მანამდე კი — სპორტი, წიგნები, მოგზაურობა.

— მაგრამ მოდით, განვიხილოთ ის ვარიანტი, რომელიც ირინას აწუხებს. შეიძლება თუ არა ვაჟიშვილის თავისი სქესისადმი სექსუალური ორიენტაციის ფორმირებაში ჩარეული იყო გენი?

— ზოგიერთი გამოკვლევების დაუზუსტებელი მონაცემებით, დაახლოებით შემთხვევათა 60 პროცენტში სექსუალურობის ხასიათი განსაზღვრულია გენეტიკური მიზეზებით, თუმცა ის შესაძლოა ინდივიდუალური განვითარების შედეგიც იყოს, რომელიც გენეტიკურად არ არის დაპროგრამებული. ორივე შემთხვევაში, მოზარდის ცნობიერებაში ფაქტი, რომ ის არ ჰგავს მის გარშემომყოფებს, როგორც წესი, ახალგაზრდული განცდების ერთ-ერთი ყველაზე დაძაბული და დრამატული მიზეზი ხდება. თავის თავთანაც არ სურს ამ ფაქტის აღიარება და ეჭვები სტანჯავს, რადგან არ იცის, ზუსტად ვინ არის.

— და როგორ უნდა მოხერხდეს ამის დაზუსტება?

— ყველაზე ხშირი, ცხოვრებისეული და ადვილი მისახვედრი მაჩვენებელია, რას უხატავს ბიჭს საკუთარი მასტურბაციული ფანტაზიები. საწოლში ქალის თუ მამაკაცის სხეულთან წარმოიდგენს თავს. როცა ეს ხატება არეულია, მაშინ უცნობია, საით წარიმართება განვითარება. თუ მამაკაცის ხატება ჭარბობს, მაშინ ჰომოსექსუალურ ორიენტაციასთან გვაქვს საქმე.

— წარმომიდგენია, რა თავზარს დასცემს ამის გაგება მშობლებს.

— ჩვეულებრივად, ამის გაგებისას ისინი პანიკაში ცვივიან ან მძვინვარდებიან, არ უნდათ შეეგუონ, ისტერიულად ეძებენ ფსიქიატრს ან სექსოპათოლოგს, რათა არასასურველი მდგომარეობა გამოასწორონ, არ დაუშვან, ამოძირკვონ. ეს საბედისწერო შეცდომაა. მართალია, ეს მდგომარეობა მშობლებისათვის ძნელი ასატანია, მაგრამ უფრო ცუდ დღეშია ამ დროს შვილი. იგი ვერავის უზიარებს თავის ეჭვებს და აღმოჩენას. თანატოლები, ჩვეულებრივ აუტანლები არიან. ოდნავი ეჭვი გაჩნდება თუ არა მეგობრის ჰომოსექსუალურ მიდრეკილებაზე, მას ან დასცინიან ან სდევნიან. მშობლების რეაქციაზე უკვე ვთქვი. ამის მიუხედავად საზღვარგარეთული გამოკვლევები გვიჩვენებენ, რომ იმ ახალგაზრდების ფსიქოლოგიური მდგომარეობა, რომელთაც თავი „ცისფრებად“ იგრძნეს, დიდად არის დამოკიდებული იმაზე, შეუძლიათ თუ არა გაუმხილონ ეს ფაქტი მშობლებს.

— დედებიც აუტანლები არიან?

ნაკლებად, ვიდრე მამები, რომლებსაც ხშირად არ ესმით, რომ ბუნების შეცვლას კარგი არაფერი მოაქვს. ძალის გამოყენებას, ზეწოლას მხოლოდ მოზარდის ტრამვირება შეუძლია. აი, მეორე მაგალითი. გეტებორგში გავიცანი 22 წლის სტუდენტი, განათლებული ვაჟი, რომელმაც ადრევე ამოიცნო საკუთარ თავში ჰომოსექსუალისტი. როცა ის მეათე კლასში იყო, მშობლებმა შემთხვევით მისი დღიური იპოვნეს, შეწუხებულებმა ბიჭი ამერიკაში გაგზავნეს იმ იმედით, რომ მკაცრი პირობები მას „გამოასწორებდნენ“. ერთი წლის შემდეგ ის უცვლელი დაბრუნდა, იპოვა თავისზე უფროსი „ქმარი“ და შექმნა ოჯახი. ცოტა ხანში კი ისინი მშობლებთან დაბრუნდნენ, რომლებმაც მიიღეს შვილი ისეთად, როგორიც ბუნებამ შექმნა.

— გამოდის, რომ თავბედის წყევლის ნაცვლად, უნდა შევეგუოთ იმას, რაც არის?

— მხოლოდ ასე! ეს, რა თქმა უნდა, არ გამორიცხავს შესაძლებლობას, ვაჟიშვილისთვის რთულ პერიოდში მივმართოთ ფსიქოთერაპევტს, ფსიქოლოგს, მათი დახმარება საჭიროა, მაგრამ თუ ირინას და მისი ნაცნობის ეჭვები გამართლდება, მას არაფერი რჩება იმის გარდა, რომ შვილს ხელი გაუწოდოს, გაამხნევოს, გაუგოს და თბილად მოექცეს, შვილის თვითდამკვიდრების კრიტიკულ მომენტზე მეტად როდისღა უნდა გამოავლინონ მშობლებმა შვილისადმი სიყვარული?

ილია ბორიჩი,
„სპიდინფო“

ასე გავხდი მარინე თბილელი...

სიტყვებით ძნელია ბოლომდე გადმოსცე ადამიანის სულისმიერი სიღრმეები, დაფარული ვნებები, შინაგანი ხიბლი. ეს ყველაფერი უნდა დაინახო, შეიგრძნო, ამოიცნო...

დაუცხრომელი ბუნების, მარად ახალგაზრდული სულის და საოცრად თბილი ქალბატონი. ასეთია ჩემი მშვენიერი მასპინძელი — მარინე თბილელი!

ჩემს თაობას არ უნახავს მის მიერ მაღალოსტატობით განსახიერებული როლები. თეკლა („კრწანისის გმირები"), ფლორელა („ცეკვის მასწავლებელი"), ლარისა („უმზითვო"), ინესა („ცოცხალი პორტრეტი") და სხვა. მათ შესახებ წაგვიკითხავს და უფროსებისგან გვსმენია მხოლოდ. სამაგიეროდ, ბედნიერება გვქონდა გვეხილა არაჩვეულებრივი კეკელა ხუხლიაშვილი („ძველი ვოდევილები"), დარეჯანი („კაცია-ადამიანი?!"), ნათელა აბაშვილი („კავკასიური ცარცის წრე"), იორკის მთავრის მეუღლე („რიჩარდ III"), შესანიშნავი კინო-როლები, რომელთა ჩამოთვლაც შორს წაგვიყვანდა. არც არის აუცილებელი. ქართული კინოსა და თეატრის მოყვარულები კარგად იცნობენ მარინე თბილელის უზადო შემოქმედებას. იცნობენ, უყვართ და ენატრებათ.

* * *

— ქალბატონო მარინე, თქვენზე ამბობენ, ჩაუმქრალი ბედნიერებით აღსავსე ადამიანიაო. ბედნიერება ზოგისთვის ფულია, ზოგისთვის — დიდება. თქვენთვის?

ავადმყოფობის დროს მივხვდი, რომ ადამიანისთვის ყველაზე დიდი ბედნიერება ჯამრთელობა ყოფილა. მანამდე ჩემთვის თეატრი იყო ბედნიერება, სცენაზე გასვლა, მაყურებელთან შეხვედრა. ცუდად რომ ვიყავი, ჩემს ქალიშვილს ვუთხარი: .შვილო, ნუ ნერვიულობ. მე ძალიან ბედნიერი ცხოვრება გავლიე და არაფერს ვნაღვლობ-მეთქი.

ვერც კი წარმომედგინა უთეატროდ ცხოვრება. აკი ვამბობდი, ყველაზე მეტად სცენის დატოვების მეშინია-მეთქი. მაგრამ ადამიანი ყველაფერს ბრძნულად უნდა შეხვდეს. ადრე თუ გვიან დგება ჟამი, როცა მსახიობი უნდა გამოეთხოვოს თეატრის კედლებს და ეს გამოთხოვება ღირსეული უნდა იყოს. მისმა წასვლამ მაყურებელს გული უნდა დასწყვიტოს. ძნელია, მაგრამ რას იზამ. ადამიანი ნელ-ნელა ყველაფერს ეგუება. თანაც მერე აღმოაჩენ, რომ სცენის გარდა ბევრი რამ არის ისეთი, რისთვისაც ღირს სიცოცხლე. ხელახლა ვიბადები, როდესაც განვლილ ცხოვრებას გონების თვალს გადავავლებ. აი, ახლაც მე და თქვენ ვსაუბრობთ. გიამბობთ გარდასულ დღეებზე. რამდენია სათქმელი და მოსაგონარი. ეს მოგონებები გულიდან მოდის და იმდენად მძაფრია, თითქოს გუშინ მომხდარიყოს ყველაფერი. ესეც ბედნიერებაა...

— ბევრისათვის მსახიობობა უდარდელი, ადვილი პროფესიაა...

— მსახიობობა უდიდესი ტანჯვაა. როლზე მუშაობა დაუსრულებლად გრძელდება. იმის შემდეგაც, როცა თითქოსდა მიაგენი გმირის ხასიათს.

მსახიობობა უდიდესი პასუხისმგებლობაა. მსახიობს უხასიათოდ, ცუდად ყოფნის უფლება არა აქვს. იგი მუდამ ფორმაში უნდა იყოს — სცენაზეც და ცხოვრებაშიც.

მსახიობობა ხშირად იმედის გაცრუებაცაა, ტკივილი და ცრემლია, მაგრამ რამდენადაც რთული და დრამატულია, იმდენად მრავალი სიხარულის, დაუვიწყარი წუთების და ბედნიერების მომტანია.

სპექტაკლის დაწყების წინ ყოველთვის საშინლად ვნერვიულობ-

დი. ადგილს ვერ ვპოულობდი. გავიდოდი სცენაზე და თითქოს რაღაც სასწაული ხდებოდა. დაძაბულობა უმალ ქრებოდა. სცენაზე სრულიად სხვა ადამიანი ვიყავი — თავდაჯერებული, მშვიდი, კაპასი, სასაცილო... როლს გააჩნდა. გმირის ხასიათებში ყოველთვის იკვეთება მსახიობის პიროვნება. ისიც ჩანს, ავი ხარ თუ კარგი.

— მხოფლიოს მრავალი ქვეყნის სცენაზე გითამაშიათ. თუ არის რაიმე განსხვავება ქართველ და საზღვარგარეთელ მაყურებლებს შორის?

— მაყურებელი ყველაფერს გრძნობს, ყველაფერს ხედავს და იცის. მაყურებელი არა მარტო შემფასებელი, სპექტაკლის უშუალო მონაწილეა. მსახიობი მაყურებლის მეხსიერებაში რჩება და მასთან ერთად ცოცხლობს. ყოველი კარგი სპექტაკლი და კარგი როლი თანაბრად არის ბედნიერება მაყურებლისთვისაც და იმისთვისაც, ვინც თეატრს ემსახურება.

ასეა ყველგან, თუმცა ქართულ პიესას ქართველი მაყურებელი მეტი სითბოთი, სიყვარულით იღებს. ხოლო ემოციები, აღფრთოვანება თუ გულგრილობა ყველგან ერთნაირია. ჭეშმარიტ ხელოვნებას ყველგან ჰყავს ღირსეული დამფასებელიც და შემფასებელიც, შინაც და გარეთაც.

— რა დასამალია და მსახიობები როლის მისაღებად ზოგჯერ გაუმართლებელ ხერხებს მიმართავენ. თქვენ კი ერთგან ამბობთ: „არ ღირს როლის გამო ურთიერთობის გაფუჭებაო“...

— სრული ჭეშმარიტებაა. როლის გამო ბევრისგან მტკენია გული, მაგრამ რას ვიზამთ. წყენა ნელდება, ურთიერთობები კი გრძელდება. მართალია, თეატრში ყოველთვის მქონდა სამუშაო, მაგრამ თუნდაც ასე არ ყოფილიყო, როლისთვის მაინც არ ვიბრძოდი. ავი, ხარბი არასოდეს ვყოფილვარ. ალბათ, ამიტომაც ვუყვარვარ მაყურებელსაც და პარტნიორებსაც. ყოველთვის ვგრძნობდი და ახლაც ვგრძნობ მაყურებლისგან სითბოს და სიყვარულს. მათთან ყოველი შეხვედრა ძალასა და ენერგიას მმატებს. ყველაფერი ახსოვთ, ისიც კი, რა ფერის კაბა მეცვა ამა თუ იმ როლში.

— თქვენ ურთიერთობა გქონდათ ქართული თეატრისა და კინოს კორიფეებთან. ვინ დატოვა თქვენზე წარუშლელი კვალი?

— რომელი ერთი ჩამოვთვალო. სამსონ სულაკაური, აკაკი ფალავა, გიორგი შავგულიძე...

ვმეგობრობდი სესილია თაყაიშვილთან. როლის წართმევა კი არა, სულ იმას ცდილობდა პარტნიორს რალაცით დახმარებოდა.

უდიდესი პარტნიორი იყო აკაკი ვასაძე. იგი მართლაც ბრძენი მსახიობი იყო.

და, რა თქმა უნდა, ვასო გოძიაშვილი. ადამიანი, რომელიც მთლიანად დაიხარჯა და დაიფერფლა თეატრში.

— იღბლიან მსახიობს გიწოდებენ და მაინც... „ომის წლები. არც ჯამაგირი, არც პურის წიგნაკი. მყავდა პატარა ბავშვი და მოხუცი დედა. უთეატრობას მტკივნეულად, ტანჯვით განვიცდიდი!“ იმ მძიმე დღეებში თქვენ სოხუმის თეატრში მიგიწვიეს...

ტკივილიც საჭიროა ალბათ. სიხარული და მწუხარება ერთმანეთს ენაცვლება, ესეც ერთგვარი კანონზომიერებაა. მთავარია, ცხოვრების სურვილი არ დაკარგო. როცა სიცოცხლის სიყვარული გაქვს, მაშინ წინააღმდეგობები და სირთულეები ვერ გაგაბოროტებს.

სოხუმის თეატრში გატარებული დრო ჩემთვის დაუვიწყარი და ძვირფასია. ვთვლი, რომ სწორედ იქ გავიზარდე, როგორც მსახიობი.

— მარჯანიშვილის თეატრი შემოქმედებით ზენიტში მყოფმა დატოვეთ და გადადით რუსთაველის თეატრში. რატომ?

— უფრო სწორად, მრავალი წლის შემდეგ დავბრუნდი რუსთაველის თეატრში. იქ ნათამაშევი არც ერთი როლი არ ჰგავს მარჯანიშვილის თეატრში შექმნილ როლს. ასე რომ, ვერ იტყვიან, წავიდა და ახალი ვერაფერი შექმნაო. ვფიქრობ, რუსთაველის თეატრში გადასვლით მე გავამდიდრე ჩემი ბიოგრაფია. აურაცხელი სიხარული მომანიჭა რობერტ სტურუასთან მუშაობამ. იგი ჭეშმარიტად დიდი შემოქმედია. მან ბრწყინვალე ფურცლები ჩაწერა ქართული თეატრისა და მსოფლიო ხელოვნების ისტორიაში.

— ბევრმა თქვენმა თაყვანისმცემელმა შეიძლება არც იცის, რომ თბილელი თქვენი ფსევდონიმია...

— ჩემი არაქართული გვარი ბევრ უხერხულობას მიქმნიდა. ყველა კითხულობდა. ვინ არის, სადაურიაო.

ერთხელაც თეატრში პიესის კითხვისას სრულიად მოულოდნელად აკაკი ვასაძემ მითხრა: მარინე, თბილელი არა ხარ შენ? არ დავიბენი და ვუპასუხე: დიახ, ბატონო — მეთქი.

აი, ასე გავხდი მარინე თბილელი.

— როგორ უყურებთ ეკრანზე შიშველ ქალებს?

— მექსიკაში გასტროლებისას რუსთაველის თეატრის მსახიობებთან ერთად სპექტაკლს დავესწარი. რა ხდება სცენაზე? ახალგაზრდა ქალი ემზადება საყვარელი მამაკაცის მისაღებად. იშლის თმას, მთლიანად შიშვლდება და იბანს ტანს. შემდეგ შემოდის მამაკაცი და იწყება სასიყვარულო ეპიზოდი. მათი ალერსი იმდენად ლამაზი, ამაღლებული და დახვეწილი იყო, რომ ჩვენი (ქართველები მყავს მხედველობაში) აღშფოთება არ გამოუწვევია.

ჩემი აზრით, მაყურებელს უხამსობა აღიზიანებს.

— თანამედროვე ქართველი ქალი — რა მოგწონთ და რა არ მოგწონთ?

— სიმართლე გითხრათ, თანამედროვე ქართველი ქალი მეცოდება. დღეს ყველაფერი სიძნელეებთან არის დაკავშირებული — სადილის გაკეთება, ბავშვის გაზრდა, სტუმრის მიღება. უწინაც ძნელი იყო ცხოვრება. ჩითის კაბები გვეცვა, ბევრი რამ არ გვქონდა, მაგრამ ხალხში საოც-

რად ამაღლებული განწყობა სუფევდა, რაც გაჭირვებას ადვილად გადაგვატანინებდა. პლეხანოვზე ყოველ საღამოს ისეთი მომაჯადოებელი მუსიკის ჰანგები იღვრებოდა, სურვილიც რომ არ გქონოდათ, უნებურად აცეკვდებოდით. დღეს რაღაც ბარები და კაფეებია სადღაც ქვესკნელში და იქ დადის ახალგაზრდობა. მე მესმის მათი. გართობა უნდათ.

რა მომწონს და რა არ მომწონს? მოდით, ნუ დავკონკრეტდებით. ყველა თვისება — დადებითიც და უარყოფითიც — დროის მოტანილია. ქვეყანა მალე დაწყნარდება და ცუდს თან წაიღებს.

— სილამაზე ქალს ეხმარება ცხოვრებაში, თუ პირიქით — ხელს უშლის?

— რა გიპასუხოთ... მე ლამაზი არასოდეს ვყოფილვარ. უბრალოდ ვცდილობდი ყველაფერი ლამაზად მეკეთებინა. ძალიან მიყვარდა ცეკვა. ყოველთვის ვცეკვავდი. გინახავთ იპოდრომზე ცხენი რომ გამოჰყავთ? რა გრაციოზულად, ამაყად გამოდის თავლიდან. ასევე გავდიოდი მეც სცენაზე... მინდოდა ყველაფერი კარგად, მომხიბვლელად გამომსვლოდა და როგორც ჩანს, გამომდიოდა კიდეც. ამიტომ ამბობდნენ, ალბათ, ჩემზე, ლამაზიაო.

— ქალბატონო მარინე, ამჯერად ვერ დაგეთანხმებით. თქვენს სილამაზეზე დღესაც ბევრს ლაპარაკობენ. თავმდაბლობა თქვენს ღირსებაზე მეტყველებს.

ისე დამაჯერებლად შეასრულეთ დედის როლი ფილმში „თოჯინები იცინიან“, სულ მგონია, რომ ცხოვრებაშიც შვილებზე გადამკვდარი დედა ბრძანდებით.

— ასეც არის. მე ბედნიერი ქალი ვარ. მყავს მზრუნველი, მოსიყვარულე მეუღლე კაკო დვალიშვილი და ვთვლი, რომ ჩემი ყველაზე დიდი შემოქმედება ჩემი შვილები არიან — აკაკი ვასაძე და ბაია დვალიშვილი.

არაჩვეულებრივი დედა მყავდა. სადმე რომ წავიდოდი, მთელ სახლს ჩემი სურათებით მოფენდა. ჩემით ცოცხლობდა, ისევე, როგორც მე ვცოცხლობ ჩემი შვილებით.

მარინე ნაკაიძე.

ლესბიური სიყვარული

გამოსავალი:

სწორი სქესობრივი აღზრდა

ქალთა ჰომოსექსუალიზმი უხსოვარი დროიდანაა ცნობილი. ავსტრიაში ლესბიანელობა მძიმე დანაშაულად ითვლება. საფრანგეთში კი 1881 წელს ქალებმა ოფიციალურად მიიღეს უფლება ტრიბაციისათვის მისულიყვნენ ბორდელში. დასავლეთ ევროპასა და ამერიკაში ქალთა ჰომოსექსუალიზმი ფართოდაა გავრცელებული. ინგლისში ქალთა 6% ჰომოსექსუალისტია.

ითვლება, რომ ლესბიანელებს უფრო ერთგულად და ხანგრძლივად უყვართ ერთმანეთი, ვიდრე მამაკაც-ჰომოსექსუალისტებს. ორივე მხარე უკიდურესად ეჭვიანია. ეჭვიანობის ნიადაგზე შეიძლება მკვლელობაც კი მოხდეს.

ლესბიანელების უმეტესობას მამაკაცებისადმი სქესობრივი გულგრილობა უვითარდებათ. პასიური ლესბიანელი („ცოლი“) ინარჩუნებს ქალურობას. უყვარს ხელსაქმე, დიასახლისობა. ბავშვობაში არ გამოირჩევა სხვა გოგონებისაგან, ჰომოსექსუალიზმი მას შეძენილი აქვს. აქტიური ლესბიანელი („ქმარი“) ხასიათდება მამაკაცური აღნაგობით, უხეში ხმით, იცვამს მამაკაცურად. მას ჰომოსექსუალიზმისაკენ მიდრეკილება თანდაყოლილი აქვს.

აქტიური ლესბიანელობის მკურნალობის ყოველგვარ მცდელობას შედეგი არ ჰქონია. სექსოლოგების დაკვირვებით ფარმაკოლოგიურმა, ჰორმონალურმა და ფსიქოთერაპიულმა მეთოდებმა ნაყოფი ვერ გამოიღო.

ამდენად გამოსავალი ერთია. სქესობრივი მოშლილობის, კერძოდ, ჰომოსექსუალიზმის თავიდან აცილება შეიძლება ბავშვებისა და მოზარდების სწორი სქესობრივი აღზრდით.

მერაბ ნებიერიძე
ექიმი სექსოლოგი

ეროვნული ბიბლიოთეკა

ჯადოქრის რჩევები

● თუ ქმარმა ჩვეულებრივზე ხშირად დაიწყო ცოლის შერთვამდელი პერიოდის გახსენება — ცუდი ნიშანია. ამავე დროს ატყობთ, რომ მას ხელს აღარ აძლევს ზოგიერთი რამ, რასაც ადრე ყურადღებასაც არ აქცევდა. შეხედეთ საკუთარ თავს და თქვენს ცოლ-ქმრულ ცხოვრებას შორიდან. ნუ ეცდებით „მოაკეტინოთ“ ან ანგარიში გაუწიოთ ქმარს. თქვენი ძალა თქვენივე სისუსტეა. ისეთი სახე მიიღეთ, ვითომ მზადა ხართ ყველაფერში მის სურვილს აჰყვეთ.

● სრულიად მოულოდნელად შეამჩნიეთ, რომ ქმარმა დაიწყო სხვა ქალების ყურადღებით თვალიერება. აქ თქვენ შეგიძლიათ ეშმაკობაში აჯობოთ მას. დააკვირდით ქალის როგორი ტიპი უფრო მოსწონს და ეცადეთ დაემსგავსოთ მისი ოცნების ქალს.

ახლა კი — არა რჩევა, არამედ ბრძანება, რომელსაც რუსეთის ცნობილი ჯადოქარი იური ტარასოვი აძლევს ქალებს:

● საწოლში იყავით ლაღი, შეუბოჭავი, ნუ დაელოდებით მის ინიციატივას, თვითონაც გამოიჩინეთ ხოლმე იგი.

გახსოვდეთ, თუ ცოლ-ქმრულ ცხოვრებაში ბზარი გაჩნდა, ცარიელი სიტყვებით და პატიოსნებისკენ მოწოდებით ვერაფერს უშველით. საჭიროა მოქმედება. დაიწყეთ იმით, რასაც ჯადოქარი დღეს გირჩევთ.

„არგუმენტი ი ფაკტი“.

ტრაგედიის მიზეზი ქუჩაში მიღებული „განათლებაა“

მცირე მენჯის ორგანოთა დაავადებები მსოფლიო ჯანდაცვის სისტემის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი პრობლემაა. ეს დაავადებები ძირითადად სქესობრივი გზით ვრცელდება. უკანასკნელ წლებში მათი სტრუქტურა შეიცვალა და შეემატა კლინიკურ ვენდაავადებათა (როგორიცაა ათაშანგი, გონორეა და სხვა) რიცხვს. გაცილებით ფართოდაა გავრცელებული ე. წ. მეორე თაობის დაავადებები, რომელთა ოცამდე გამომწვევია ცნობილი: ქლამიდიოზი, მიკოპლაზმოზი, ურეაპლაზმოზი, უროგენიტალური ჰერპესი, გარდნერელოზი და სხვა.

დაავადებებით გამოწვეული პროცესები უმეტეს შემთხვევაში მიმდინარეობს ფარულად, მკვეთრად გამოხატული კლინიკური სურათის გარეშე. თავდაპირველად ავადმყოფი თავს კარგად გრძნობს და ექიმს მხოლოდ მაშინ მიმართავს, როდესაც დაავადება მრავალ გართულებას იწვევს.

აღსანიშნავია, რომ ანთებითი პათოლოგიით გამოწვეული უშვილობის 75 პროცენტი სქესობრივი გზით გადამდები დაავადებების სავალალო შედეგია. საქართველოში შექმნილი მძიმე პოლიტიკური და სოციალურ-ეკონომიკური მდგომარეობა ხელსაყრელი პირობებია ამ დაავადებების გასავრცელებლად. როგორც კი შენიშნავთ მცირე ცვლილებებს (გამონადენი სასქესო ორგანოებიდან, ქავილი ან წვა, სქესობრივი კავშირის დროს დისკომფორტი და სხვა უჩვეულო ნიშანი), დაუყოვნებლივ მიმართეთ ექიმ-გინეკოლოგს. ნუ დაელოდებით სიმპტომების მკაფიოდ გამოხატვას. გახსოვდეთ — შორს წასული დაავადება ნაკლებად ემორჩილება მკურნალობას.

ბოლო დროს მნიშვნელოვნად შეიცვალა ახალგაზრდობის სექსუალური ქცევა, რაც აქსელერაციის პროცესების, მოძალებული პორნოლიტერატურისა და პორნოგრაფიული ვიდეოფილმების სამწუხარო შედეგია.

70-იან წლებთან შედარებით სქესობრივი ცხოვრების დაწყების ასაკი საშუალოდ 2-3 წლით შემცირდა. ე. ი. გაიზარდა სქესობრივი აქტივობის პერიოდი და ამასთან სქესობრივი კავშირის არასასურველი შედეგებიც.

მოსწავლეთა და სტუდენტთა ანონიმური გამოკითხვის შედეგად გამოირკვა, რომ გამოკითხულთა ნახევარმა საერთოდ არაფერი იცის ვენერულ დაავადებათა არსებობის შესახებ. აქედან გამომდინარე, მათთვის უცნობია ამ დაავადებებისაგან თავის დაცვა.

სამწუხაროდ, ცოტას ან საერთოდ არ ვსაუბრობთ ჩვენივე შვილებთან სექსის შესახებ. არადა, გარკვეული ასაკიდან ეს საკითხები მნიშვნელოვან ადგილს იკავებს მოზარდის ცნობიერებაში. ინფორმაციას კი, უმეტესად არაკომპეტენტური წყაროებიდან იღებენ. ქუჩაში მიღებული „განათლება“ შემდგომში შეიძლება მრავალი ტრაგედიის მიზეზი გახდეს.

ადამიანის სწორი დამოკიდებულება ინტიმურ ცხოვრებასთან დაკავშირებული ყველა საკითხისადმი ბავშვობიდან უნდა ყალიბდებოდეს. ამა თუ იმ ინფორმაციის მიწოდება არ უნდა იყოს ხელოვნური და უხეში, არ უნდა ატარებდეს ერთჯერადი კომპანიის ხასიათს. ეს რთული და ხანგრძლივი პროცესია. ექიმთა შორისაც არსებობს აზრთა სხვადასხვაობა სქესობრივი აღზრდის აუცილებლობის შესახებ. თუმცა მედიკოსთა მნიშვნელოვანი ნაწილი მაინც თვლის, რომ იგი აუცილებელია მორალურად და ფიზიკურად ჯანმრთელი თაობების აღსაზრდელად.

ლალი ხოტენაშვილი,
კანისა და ვენსნეულებათა სამეცნიერო-კვლევითი ინსტიტუტის დირექტორის მოადგილე.

ეროვნული ბიბლიოთეკა

თინა გულაშვილი

მოთხრობას ჟურნალ „საქართველოს ქალისა“ და ქალთა რესპუბლიკური საბჭოს მიერ გამოცხადებულ კონკურსზე დაბეჭდვის რეკომენდაცია მიეცა

შენი ერთი დღე

დღეს შენ ოთხი წელი შეგისრულდა. დილას ადგომა გეზარებოდა. იძახდი, დღეს დასვენება მაქვს და საბავშვო ბაღში არ წავალო. რამდენი გეხვეწე, — არ მინდოდა, ატირებული წამეყვანე, ძლივს მოგიყვანე ხასიათზე. ახლა უკვე მივრბივართ, რომ არ დაგვაგვიანდეს. ბაღში კაბაზე მექაჩები, დაჯექი, აქ იყავიო. ცოტახნით ვჯდები, მერე უცებ ეგუები ყველაფერს და მეუბნები, ახლა წადიო.

კარგი, წავალ და მალე მოვალ. დღეს ხომ შენი დაბადების დღეა...

უკვე ხუთი საათია. საბავშვო ბაღიდან გამოვდივართ. მე გეუბნები, მოდი, მამიკოსთან წავიდეთ.

— წავიდეთ! — გიხარია შენ.

სასაფლაოსკენ ისე ჩუმად მიმყავხარ, თითქოს რაიმეს ვიპარავდეთ. რა უბედურებაა.

მივედით. გიღებ მესერის კარს. შენ შიგნით შერბიხარ. მე გარეთ სკამზე ვჯდები და გიყურებ, როგორ ეფერები მამიკოს სურათს, როგორ უსვამ პაწია ხელებს. საფლავის ქვა ცოტა მაღალია. შენ ფეხისწვერებზე დგები და ისე იწევი ზევით. უხმოდ გადევნებ თვალს. სიმძიმეს ვგრძნობ გულის არეში. იძულებული ვარ, გვერდზე გავიხედო. სუნთქვაშეკრული დაუნახავად ვგრძნობ შენს ყოველ მოძრაობას. უცებ მეძახი:

— დედიკო, თუ იცი, რა უნდა მაჩუქოს მამიკომ, დიდი ბიჭი რომ გავიზრდები?

რაღაც „ვერ ვიხსენებ“.

— ულვაშები, დიდი ულვაშები.

— ჰო, მართლა, ულვაშები... როცა დიდი გაიზრდები, მამიკო აუცილებლად გაჩუქებს ულვაშებს.

ახლა კი წავიდეთ.

გზად უნივერმაღის წინ უნდა გავიაროთ.

— მოდი, მაღაზიაში შევიდეთ. მამიკომ დამაბარა, ბავშვს ჩემს მაგივრად სათამაშო უყიდეო.

— ჰო, მინდა სათამაშო.

სათამაშოების განყოფილებაში სიწყნარეა. ვცდილობ, აგირჩიო რამე. შენ არაფერი მოგწონს. მე განზე ვდგები. გიყურებ, იქნებ მოგეწონოს რომელიმე. შორიდან ვათვალიერებ სათამაშოებს. მანქანებში ერთი მანქანა მომეწონა. ის იყო შენთვის უნდა შემომეთაზებინა, რომ ის სათამაშო თვითონ აიღე. ჩემს სიხარულს საზღვარი არ ჰქონდა.

გამყიდველმა მანქანა ფაქიზად შეახვია.

მე მეგონა, იმ წუთშივე გახსნიდი შეკვრას. შენ არ გახსენი. უცებ ხელში მომაჩეჩე სათამაშო, შენ წამოიღეო. გული დამწყდა, ნუთუ, არ გიხარია?

— დედიკო, სად არის მამა?

— მამა თბილისშია, ავად არის, მორჩება და ჩამოვა.

აი, თურმე, რას დასტრიალებს შენი გონება, ჯერ არ გესმის სასაფლაოს სიცივე.

— შენ რატომ ხარ აქ?

გახსოვს, რომ მეც სულ საავადმყოფოში ვიყავი.

— იმიტომ რომ მამამ შენთან გამომგზავნა.

გზაზე ავტობუსი მოდის.

— გააჩერე, გააჩერე, წავიდეთ თბილისში!

არა, ეს ავტობუსი თბილისში არ მიდის.

— დედიკო, შენ ხომ დიდი გოგო ხარ?

— ჰო, მე ძალიან დიდი გოგო ვარ.

— ღონიერი ხარ?

— კი.

— აბა, მაჩვენე შენი ხელი.

მე გიშლი მარჯვენა ხელისგულს და რაც შეიძლება ვჭიმავ თითებს, რომ შენმა თვალებმა დედის მარჯვენაში უზარმაზარი ძალა დაინახოს.

—ჰოო, ღონიერი ყოფილხარ!

გზას ვაგრძელებთ.

შენმა ყვირილმა გამომაფხიზლა:

— დედა, მამიკო მოსულა!

ჩვენგან მოშორებით შინდისფერი მანქანაა გაჩერებული. მანქანიდან გადმოსული მამაკაცი მამას მიამსგავსე და გარბიხარ.

— მოიცადე, გაჩერდი, მანქანა დაგეჯახება, ეს უცხო ძიაა!? — მოგძახი მე.

— უცხო ძიაა? — როგორც ცაში მონავარდე ჩიტს ტყვია ესროლონ და ძირს დავარდეს მოფართხალე, საწყალი თვალებით, ისე ჩერდები...

უკვე ეზოში შევდივართ.

— ბაბო, მამიკო არ მოსულა?

— არა, მოგიკვდეს ბაბო, ჯერ არ მოსულა.

— ბაბო, იცი, დღეს ჩემი დებადების დღე იყო. ვიქეიფეთ საბავშვო ბაღში. ეხლა მთვრალი ვარ, გაიგე, მთვრალი?

კარგი, შვილო.

ბავშვები მულტფილმების სანახავად გეძახიან. შენც გარბიხარ. საღამოა, ხელში აყვანას მთხოვ. მე მხრებზე გისვამ და ისე გასეირნებ ეზოში.

ძილის დროა. არ იძინებ. შენც ჩემთან დაწექიო, მეხვეწები.

— დაიძინე, ამ დროს პატარები იძინებენ, დედიკოები კი საქმეს აკეთებენ.

— არა, შენც დაწექი, — ფეხშიშველი დატანტალებ.

მეტი გზა არა მაქვს, ვწვები.

— ზღაპარი მიამბე.

„კომბლეს“ გიყვები.

— არა, მონადირე მამიკოზე მომიყევი.

მეც ვყვები, რაც გამახსენდება.

— ახლა დაიძინე, გვიანია.

— კარგი დავიძინოთ.

— აბა, კიდევ მაჩვენე შენი ხელი!

მეც კიდევ ერთხელ ვშლი მარჯვენას და გეჩურჩულები:

— ტკბილად დაიძინე. მე ყველაზე ღონიერი ვარ. ამ ქვეყანაზე ვერავინ მომერევა.

ეროვნული ბიბლიოთეკა

ხათუნა წულაძე

ვინსენტის მონოლოგი სურათებიდან

ჩემი თმისფერი სულით ვღაჟღაჟებ;
გვიან მივედი სინამდვილის საშინელ ზღურბლთან,
ყოველდღე ახალ ცხოვრებას ვიწყებ, მაგრამ რატომღაც
ვერ დავაღწიე მაინც თავი ცეცხლისფერ ალყას.
სულის ხილვანი გადმოდიან ფუნჯით ტილოზე,
საღებავები გაზავდება ცხელი ფერებით,
თვალისმომჭრელი ავარდება ბული მიწაზე,
მზის მცხუნვარებით გაგვილღვება სული — ყინული.
მე თქვენ არ მოგცემთ სიკვდილის ნებას, მე გიპატრონებთ.
ყველას მოგიჩენთ ყვითელ სახლში განკუთვნილ ადგილს.
ჩემთან იქნებით და სიცივე სულს ვერ დაგიზრობთ,
ხელის ერთ მოსმით თოვლს დავადნობ მზის მწველ სხივებით.
ყველაფერს ვიზამ, ჯადოქრობას არ ვითაკილებ,
თავს არ დავზოგავ, მასპინძლობით კვლავ გაგაკვირვებთ.
სურვილს სურვილზე აგისრულებთ, ნატვრას აგიხდენთ,
ოღონდაც მარტო ნუ დამტოვებთ, ნუ მიმატოვებთ;
ჩემთან იყავით, ხმა გამეცით და მანუგეშეთ,
რომ დღეს თუ არა, ხვალე მაინც ჩემს სურათებს
ვინმე კარგი თვალით შეხედავს,
და მოვიპოვებ რწმენას დაკარგულს,
თორემ გაფრინდა წლები ხრბოლით, და
ვერ მოვიკიდე მიწაზე ფეხი.
ჩემს სიმხურვალეს ვეღარ უძლებენ,
თავად კი ვკვდები სიცივისაგან,
განა მათბობენ ჩემი კაშკაშა მზესუმზირები?!
ადამიანის გულის სითბო სჭირდება ჩემს სულს,
რომ კვლავ იცოცხლოს,
მაგრამ არავინ არ ისურვა მისი მოცემა
და სიცივეში სიკვდილისთვის გამწირეს ულვთოდ.
მე არ მითქვამს ეს სამდურავი,
ჩემს სურათებში დარჩა მხოლოდ მწარე წუხილი —
გამხელილი, მაგრამ ხილული მზე,
ვისთვის ცეცხლივით მცხუნვარე და
ვისთვის — ყინული!

* * *

ადამ და ევა,
მიწისგან კაცი, კაცისგან ქალი.
კაცი და ქალი.
ქმარი და ცოლი,
მამა და დედა.
აზრი და გრძნობა,
ძალა და ხერხი.
დადიან მშვიდად სამოთხის ბაღში.
ხე ცნობადისა ირხევა ნაზად.
სისინებს გველი — მიირთვი ხილი.
შეიკრა მტკიცედ/ უწყვეტი ჯაჭვი:
ადამი — ევა — გველი
და
ვაშლი.
გაგორდა ვაშლი და გაჰყვნენ უკან
ცნობადის წადილს.
უკან დასტოვეს სამოთხის ბაღი.
წინ დიდი გზაა,
იარონ უნდა ძალიან ბევრი.
რას გამოხატავს ეს ორი სახე —
მწარე სინანულს, სიტკბოს თუ ნაღველს?
ადამ და ევა,
ოფლი და ცრემლი,
მიწა და მტკვარი,
სისხლი და გენი — კაცთა მოდგმისა.
ღვინო და ბანგი,
პირველი ტკბობა, პირველი ცოდვა.
პირველი ცოდვა გაგრძელდა დიდხანს,
ცხოვრება გვექცა ტანჯვის საუფლოდ.
გვშია, გვწყურია,
გვცივა, ვკანკალებთ,
მილიონობით გაწვდილი ხელი
საზრდოს მოითხოვს,
შეწყალებას, სიბრალულს ითხოვს.
სულიერო მამაო ჩვენო, — მო, დაგვეხმარე!
ადამ და ევამ დასაბამი მისცეს ყველაფერს,
რაც გვეკუთვნოდა
და რაც არა, ჩუმად მიიღეს.
უკან წაიღე, მოპარული ხილი არ გვინდა
და დაგვიბრუნე ბედნიერება,
სამოთხეში განცდილი ოდეს.
ხე ცნობადისა თვალს არ მოგვჭრის ალარასოდეს,
თუ რამ სხვა ძალა არ ჩაერია გველის სახით.
მასთან პირისპირ ნუ დაგვტოვებ.
კმარა გამოცდა, — მეტად მკაცრი.
გველი არ გვებრძვის. იგი გვხიბლავს,
მისი სისინი გვაჯადოვებს, გვთანგავს, გვაბრუებს.
მისი სისინი — ვნებიანი, ცრუ, შემპარავი
კვლავ გვაცდუნებს!

* * *

ცრის, ცა წვიმას ცრის;
მღლის ფიქრი, მლივს
ძირს მიაქვს ძილს.
მუსიკა ნელი სანწრაფოდ მგვრის მას.
ღირს თუ არ ღირს —
ხელი შევაგებო გამოწვდილ ხელს,
სითბო მოვახვიო შეცივნულ მხრებს,
მერე დავადგეთ უკვდავ გზებს,
წვიმიან გზებს,
მზის სამეფოში მიმავალ გზებს?
არ ძალუძს ფიქრს, განსაჯოს ის,
რაც უკვე მოსწყდა სამყაროს ძველს
და უწონადი ლივლივებს მზით,
ცაში აყვანილი ცხრათვალა მზით.
წვიმამ დაასველა და მზემ გააშრო,
ვინ იტყვის ძვირს?
შემოვიკეტე ყველა ფანჯარა,
ღირს თუ არ ღირს?
...მღლის ფიქრი, მლივს
ძირს მიაქვს ძილს!

ეროვნული
ბიბლიოთეკა

ჟუტი-ჟუტი, ჟუტი-ჟუტი

ჟუტი-ჟუტი,
ჟუტი-ჟუტი...
იხვის ჭუკი,
ბატის ჭუკი,
როგორია,
ჭუკო, თქვენი
დღევანდელი დღის მარშრუტი?

— დღეს მივდივარ საცურაოდ
ამ ღელიდან იმ ღელეში...
დროს ვატარებთ თევზების და
ბაყაყების სიმღერებში.

ამ სოფლიდან იმ სოფელში
ავყვებით და ჩამოვყვებით...
გზა-გზა შემოგვემატება
კიდევ ბევრი სხვა მოყვრებიც...

ღელე-ღელე ხეტიალში
რომ დაგესხათ შავი მელა?
— რისი მელა!
აქ ყველას ჰყავს
მურიები დათვისხელა!

ვიყვინთავებთ, ვიფართქალებთ
ქარს გავაჩენთ შხეფთა ნისლის...
— ჟუტი-ჟუტი.
ჟუტი-ჟუტი,
ჩვენც ბანს მივცემთ ბატის სისინს,
და საღამოს შეიძლება
სტუმრად მოგვყვეს ჭუკი სხვისიც.

— ერთი, ხუთი, ექვსი, ათი...
ნინო ბებო როცა დაგვთვლის,
ოცდახუთი ჭუკის ნაცვლად,
აღმოვჩნდებით ოცდაათი.
ყველას გაგვიმასპინძლდება
ნინო ბებო ჭინჭრის ფაფით..

. . .

ბრძენი ამბობს: — კაცს თუ დროზე
სახლში წასვლა აღარ ახსოვს,
იმ კაცს ბატის გონება და
ინდაურის ჭკუა აქვსო...

გიორგი წერეთელი

ენის სალესი

კოდად კოდავს
კოდალა ხეს,
წვიმას წყევლის
მოტალახეს,
ხომ ჭირდება
მოტანა ხეს?
ამ დღეებში
რა დღეშია,
მოდით თქვენი
ოდა ნახეთ!

* * *

გაიძახის
ციცუნია:
მია, მია, მია!..
ამით ამბობს:
ის მურაბა
მე არ მიჭამია!

* * *

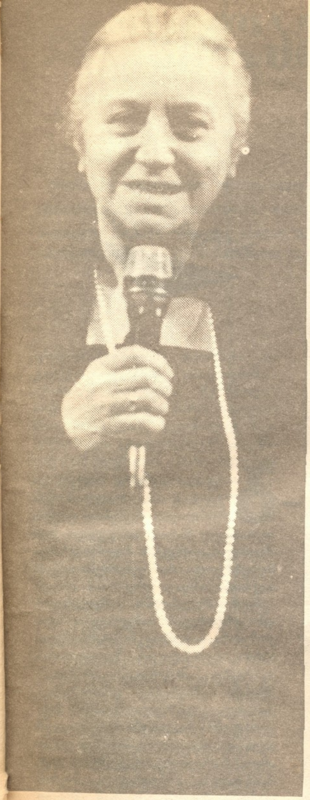
ჩარხმა უნდა ჩარხოს
რანდმა უნდა რანდოს,
თავის საქმე უვიცს
რატომ უნდა ანდოს,
მერე ისიც ამ დროს,
როცა დარიც ავდრობს.
კაცი თუკი არ ცნობს
რა უქნია მაქოს,
როგორ უნდა ლანძღოს,
როგორ უნდა აქოს?..

სალხინო

წაჰკარ ხელი,
წაჰკარ ხელი,
გაალვიძე საწნახელი!
მოწნულია ცხრა გიდელი
ზურგზე წამოსაკიდელი,
ცხრა ქვევრია გარეცხილი,
ყურძენს მოჰყვეს ბარემც ხილი...
მუდამ ჰქონდეს საქართველოს
შინ ლხინი და
გარეთ ლხინი!

მწყერი ილოცება

მწყერი გადასაფრენად
ლამაზ ფრთებს რომ შეირხევს,
კვლავ ბალახებს მონახავს,
არა ჯდება მწყერი ხეს!
მე მეგონა, ეს მიწა
წილხვედრია მეგუთნის,
მაგრამ სათიბ-სამკალი
თურმე მწყერსაც ეკუთვნის.
ცელით რომ მივადექი,
ამოვარდა საფრიდან,
ბუდე დარჩა სათიბში
და ქვითქვითით გაფრინდა.
მწყრის კვერცხს როგორ მოვტაფავ,
თუმცა დიდი მადა მაქვს,
ფრთხილად ვიღებ ბუდეს და
სხვა ადგილზე გადამაქვს.
პაპამ მითხრა: უსმინე,
ილოცება მწყერიო:
— კარგი ბიჭი ყოფილხარ,
მე კი შემოგწყრებიო,
ჩემი მტერი მეგონე,
არ ყოფილხარ მტერიო,
ამ ხალხს შენისთანები
ნეტავ ბევრი ერიოს!..



ეროვნული სულით სუნთქავს

მარიკა კვალიაშვილი ქართული სასიმღერო კულტურის თავდადებული მსახურია. ნიჭიერი. დიდბუნებოვანი მანდილოსანი შინაურთა თუ გარეშეთათვის ადამიანური იდეალის განსახიერებაა. გამანადგურებელი ტანჯვა-ტკივილი იგემა, მაგრამ სვეგამწარებული დედის ტრაგედიას შემოქმედის მტკიცე გონებამ და სულის სიძლიერემ აჯობა. არასოდეს ცდილა საზოგადოებრიობის წინაშე ხმაურხან წარმოჩენას, თუმცალა ამის საფუძველი დიახაც ჰქონდა.

მარიკა კვალიაშვილის შემოქმედება ეროვნული სულით სუნთქავს. მან გარკვეული ამაგი დასდო ქართულ სამუსიკო ფოლკლორს. ნოტებზე გადაიტანა და დასაბეჭდად გაამზადა სახელოვანი დიდედის მარო თარხნიშვილის თითქმის მთელი რეპერტუარი. მის მიერ ნამღერი ვარიანტები. მარიკას გონება ეროვნულ ფოლკლორს დასტრიალებდა მაშინაც, როცა პედაგოგიურ ასპარეზზე მუშაობაც ფოლკლორის კუთხით წარმართა. იგი თბილისის ა. მიზანდარის სახელობის პირველ სამუსიკო სკოლაში ქართულ ხალხურ სიმღერას ასწავლის. ასწავლის მისი ცხოვრების წესად ქცეული თავდაუზოგავი პროფესიული პასუხისმგებლობით, რაც სხვა სიკეთესთან ერთად ესოდენ იშვიათია ჩვენს გაპარტახებულ დღევანდელობაში. ჩინებული პედაგოგი გვერდს უხვევს მუსიკალური მასალის მშრალი და უთავბოლო ზუთხვის სხვათაგან გათელილ გზას. ალბათ ამის გამოა, რომ მის კლასში მხოლოდ რჩეულნი, „ტალანტები“ სწავლობენ.

თვით მარიკას, როგორც შემოქმედის ფორმირება ხალხურობითა და მუსიკით გაჟღენთილ ატმოსფეროში მოხდა.

მარიკა წარმოუდგენელია უსიმღეროდ, რადგან წინაპართაგან ნაბოძები ეს განძი მისი სტიქიაა.

ეროვნული მუსიკალური სტილი განსაკუთრებული სიცხადითა და მკაფიოებითაა აღბეჭდილი მის „ნანებში“, რომლებიც კომპოზიტორმა თვისობრივად განავრცო და ახალი შტრიხებით გაამდიდრა საყმაწვილო სიმღერებში.

ქართული ვოკალური ლირიკის ღირსშესანიშნავ შენაძენად იქცა ბოლო პერიოდში დაწერილი „ვაი შენ, წუთისოფელო“, „მოლოდინი“, „სიმღერა ბათუმზე“ და სხვა. თვალსაჩინო მხატვრული ღირსებების მქონე, სულიერი სიფაქიზით აღბეჭდილი ეს ვოკალური კომპოზიციები სულიერი ინტიმის შთაგონებული განსხეულების ნიმუშებად, ერთგვარად შემაჯამებელ ნაწარმოებებად წარმოგვიდგება მ. კვალიაშვილის შემოქმედებაში.

ქ-ნი მარიკას მყუდრო ბინაში სულის ხუფევაა და არა დგამ-ნივთებისა: კოლორიტული ხედები, პეიზაჟები, გამოჩენილ ადამიანთა პორტრეტები, ღირსშესანიშნავი ფოტოების სიუხვე და ნაირფერი ყვავილების „გუნდები“. შეუძლებელია აქ არ დაიბადოს კითხვა, თუ რამ განაპირობა ხელოვნებისა და ბუნების ამგვარი კავშირი.

ქ-ნი მარიკა თითქმის მიხვდება პირველსავე კითხვას:

— ბუნება ჩემი კეთილი „მბრძანებელია“, რომელიც მამშვიდებს. შთამაგონებს, მმუხტავს ახალი განწყობით; განსაკუთრებით მაღელვებს სვანეთი თავისი ამაყი და დიდებული ბუნებით. ჩემი მეუღლე ამ საოცარი კუთხის შვილია.

— პირველი შემოქმედებითი ცდა?

— სიმღერებს პატარაობიდან ვთხზავდი. 12-13 წლის ასაკში კი რადიოკომიტეტში ჩაიწერეს ჩემი პირველი მარში (გაორკესტრებული), რომელიც ერთხანს პიონერთა დაფიონის „ქუდად“ სრულდებოდა.

თქვენი პერსონაჟები?

— სიყვარულით გულანთებული დიდ-პატარა, პატრიოტი მამულიშვილნი და „ქართვლის დედანი“, დამწუხრებული ადამიანები.

— საყვარელი პოეტები? პოეზიის, „მსახურების“ ნიჭი ვისგან მოგდგამთ?

— კლასიკოსთაგან ილია, აკაკი, ვაჟა, გალაკტიონი. თანამედროვენი — ფუცხიშვილი, გვიშიანი, ჩარკვიანი, აბულაშვილი. რაც შეეხება მეორე მუზას, მას მე განსაკუთრებული მოკრძალებითა და რიდით ვეკიდები. „პოეტობას“ ვერ დავიჩემებ, თუმც საჭიროების შემთხვევაში საკუთარ ლექსებსაც მივმართავ ხოლმე. ეს არის და ეს. „ლექსად საუბარი“ დედას — თამარ თარხნიშვილს ემარჯვებოდა. კარგად წერს ჩემი ძმა ფირან კვალიაშვილი, რომლის ლექსებზეც არა ერთი და ორი სიმღერა მაქვს დაწერილი.

ეროვნული ბიბლიოთეკა

— რამდენი „ნანის“ ავტორი ხართ და საიდან „ნანების“ ასეთი სიუხვე?

— „ნანების“ მთელი ციკლი შევქმენი. ჩემთვის უახლოესი ჟანრია. რატომ? „ნანისა“ და ქალის, დედის არსებობა ხომ ერთმანეთისგან განუყოფელია. ჩემს აკვანთანაც დედისა და დიდედის, სიმღერის „დიდი დედის“ მარო თარხნიშვილის „ნანინა“ გაისმოდა.

— პირველი შემოქმედებითი აღიარება რომელ ნაწარმოებებს ხვდა წილად?

თბილისში გამართულ ოლიმპიადაზე ვოკალური ანსამბლის მიერ შესრულებულმა ჰიმნიური ხასიათის სიმღერამ საერთო მოწონება დაიმსახურა. მაშინ 16 წლისა ვიყავი.

— მარცხი თუ განგიცდიათ?

პირველობისთვის არასოდეს მიწერია, ამდენად არც დამარცხება განმიცდია.

— რა გიბიძგებთ სიმღერის შექმნისაკენ?

— სიმღერა სიმღერას მოსდევს ხან იმპულსურად, ხან რაიმე მძაფრი შთაბეჭდილების შედეგად. ზოგი ჩანაფიქრი კი გონებაში ხანგრძლივი „დუღილის“ შედეგად ისხამს ფრთებს.

— განსაკუთრებით ნაყოფიერი წლები და პირიქით.

— კონსერვატორიის დამთავრების შემდეგი წლები ჩემი ვაჟიშვილების პატარობას დაემთხვა, რამაც ნაკლებ ნაყოფიერი გახადა ეს პერიოდი. შემდეგ იყო ხანგრძლივი დუმილის პერიოდი, უმძიმესი ჩემს ცხოვრებაში. განსაკუთრებული შემოქმედებითი აქტივობით, ვგონებ ბოლო ათწლეული გამოირჩევა.

— რა განწყობილება სჭარბობს თქვენს მუსიკაში?

— სევდა. ამას აქვს თავისი დიდი მიზეზი.

— თქვენს შემსრულებელთაგან ვის ანიჭებთ უპირატესობას, ვის აფასებთ განსაკუთრებით?

— ნანის, როგორც გამორჩეულ მომღერალს. პატივს მივაგებ ყველა ნიჭიერ ხელოვანს, ცხადია, საშემსრულებლო კულტურის გათვალისწინებით.

— მსხვილი ფორმები ნაკლებად გიზიდავთ. რატომ?

— ჩემი შემოქმედება ვოკალთანაა დაკავშირებული. წლების წინ შევუდექი კიდეც საყმაწვილო ოპერაზე მუშაობას. გატაცებით ვწერდი, მაგრამ უკვე მზა მონაკვეთები — გუნდები, არიები და ა. შ. დიდი ხნით შემოიდო თაროზე. „დამუნჯდა“ ჩემი ფორტეპიანოც... და თუ დღეს ისევ განვაგრძობ არსებობას, ამას სიმღერას უნდა ვუმადლოდე. დაწერილი მაქვს ბალადა „ქართვლის დედა“, კანტატები „დაბადება“ (ა. აბულაშვილის ლექსზე), „ძეგლთა და ტაძართა საგალობლები“ (ნ. ნიშნიანიძის ლექსზე).

— რა მიგაჩნიათ ბედნიერებად, რაზე გწყდებათ გული?

— ადამიანებთან თბილი ურთიერთდამოკიდებულება, მათი მოფრთხილება, ახლობლების კეთილდღეობა. მარტო მაშინ არ უნდა ვიგებდეთ ერთმანეთის ფასს, როცა ვკარგავთ.

— ბედისა თუ გჯერათ?

— რაც ხდება, განგების ნებად მიმაჩნია. ასეთი განწყობა ხშირად მეხმარება კიდეც რთულ და გამოუვალ სიტუაციებში.

— დაახასიათეთ თქვენი თავი

— რა თქმა უნდა, უმჯობესია, ეს სხვამ გააკეთოს. ვფიქრობ, რთულ პიროვნებას არ უნდა წარმოვადგენდე. მოძრავი ვარ, დაუდეგარი, გამუდმებით რაღაცით დაკავებული. ჩემი ხელები არასდროს ისვენებენ. უქმე დღეებს ვერ ვიტან. მიყვარს ბავშვები, ბუნება. ცხოველები, ჩემი საქმე, ჩემს ირგვლივ მყოფი ახლობელი მოკეთენი, საერთოდ, ადამიანები.

— თავიდან რომ ირჩევდეთ პროფესიას, სხვა გზას დაადგებოდით?

— მე ბედნიერი ვარ ჩემი არჩევანით. თავი ვერ წარმომიდგენია კომპოზიციის გარეშე.

— ვის გაიხსენებდით თქვენს პედაგოგთაგან?

— ვამაყობ ჩემი პედაგოგებით, რომელთაც მაზიარეს საყვარელ საქმეს. უპირველესად მადლიერებით მოვიხსენიებ ქ-ნ გალინა ბუკაჩს, „დაუნდობელი“ გალინა პავლეს ასული არ „გვასვენებდა“ უქმე თუ სადაგ დღეებში. ამ მუყაითი შრომით მან არა თუ შეგვასწავლა მუსიკალურ-თეორიული საგნების ანბანი, არამედ საფუძვლიანი ცოდნა მიგვაღებინა უაღრესად საჭირო ისეთ დისციპლინებში, როგორიცაა ელემენტარული თეორია, სოლფეჯიო, ფორმის ანალიზი და ჰარმონია. კომპოზიციის კურსი გავიარე თავდაპირველად შალვა მშველიძესთან, რომელიც სახელოვანი კომპოზიტორი, დიდი პედაგოგი და განსაკუთრებული პიროვნება გახლდათ. დიდი ამაგი დასდეს პროფესორებმა ი. ტუსკიამ და გრ. ჩხიკვაძემ, რომელთაც ახლაც პატივისცემით ვიხსენებ.

— თქვენი აზრი ქოლეგა ქალთა შემოქმედებაზე, სურვილები.

— მაქვს ბედნიერება, თითოეული მათგანი ჩემს ახლობლად ჩავთვალო. მათი ერთგული მსმენელი ვარ და მიხარია ყოველი მათგანის შემოქმედებითი წარმატება, ვუსურვებ მათ პროფესიულ აღმავლობას, უფრო ფართო აღიარებას და რაღა თქმა უნდა, ჯანმრთელ სიცოცხლეს მშვიდსა და აღორძინებულ საქართველოში, რათა მათ გაყინულ ხელებს კალმის მომარჯვება არ გასჭირვებოდეთ.

თამარ მესხი

ალტერნატივა

ბატონო თენგიზ, თქვენ და ქალბატონმა ნათელამ ერთობლივად შექმენით ფიტოთერაპიულ მალამოთა ჯგუფი, რომელსაც „ცინცაძის მალამოდ“ იცნობენ, ცოტა რამ გვიამბეთ თქვენს საქმიანობაზე.

— იუგოსლავიაში, ბელგრადის უნივერსიტეტში სამეცნიერო სტაჟირებაზე გახლდით. იქაურმა მეგობარმა ადრიატიკის ზღვის პირას აგარაკზე მიმიწვია, შხამიანმა მწერმა მიკბინა, გამიმიზეზდა, ტკივილი აუტანელი შეიქმნა, მასპინძლებმა საკუთარი მალამო დამადეს და ტკივილიც მაშინვე დამიამდა, რამდენიმე რეცეპტიც იქვე მასწავლეს, პარადოქსია, მაგრამ ფაქტია, მედეას ქვეყნის შვილი ხალხურ მედიცინას იუგოსლავიაში ვეზიარე. მეუღლემაც ამიბა მხარი. საქართველო მდიდარია ენდემური მცენარეებით, სხვაგან შეუძლებელია ასეთი ვერტიკალური სიმაღლეები იხილოთ, ალპური გარემოდან სუბტროპიკულ ზონაში მოხვდეთ. აღურიცხავია საქართველოში სამკურნალო მცენარეების რაოდენობა. ჩვენს წინაპრებს ჟამთა და კაცთა სიავემ ბევრი წამლის საიდუმლო საფლავში ჩაატანინა. გენიოსი იყო ის ადამიანი, ვინაც პირველად ხელი მოჰკიდა ჭინჭარს საკვებად და სამკურნალოდ, ან კაკლის მურაბა დაამზადა, უკეთესს ვერას ინატრებ სისხლის მოსამატებლად; ვაზის ნორჩი, უწამლი ყლორტებისგან

ეროვნული ბიბლიოთეკა

„სილამაზის მალამო"

თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტის ინოვაციურ ტექნოლოგიათა ლაბორატორიის მეცნიერ-ხელმძღვანელს, პროფესორ თენგიზ ცინცაძეს კარგად იცნობს ჩვენი საზოგადოება მისი პუბლიკაციებით და პრაქტიკული საქმიანობით. მეცნიერის თვალსაწიერი ფართო, საინტერესო და მრავალფეროვანია. მის გვერდით მოღვაწეობს მეუღლე თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტის მიკრობიოლოგიური და ვირუსოლოგიის კათედრის დოცენტი ნათელა მოსულიშვილი.

ფხალის დამზადება უკარნახა და კიდევ ათასი რამ გააკეთებინა... ცნობილი ხალხური მკურნალის ბიჭიკო ასკურავას მამამ საკუთარ ძმას მოსაკვეთი, სულმთლად მკვდარი ხელი „გაუცოცხლა", ისე წავიდა ამ ქვეყნიდან მისი რეცეპტიც არავის გაუმხილა, ალბათ შეეშინდა. უთუოდ და უკვალოდ დაიკარგა. სილამაზე და ჯანმრთელობა განუყოფელია.

— ალბათ თქვენც ხალხური წამალთმცოდნეობისა და საუკუნეების მანძილზე დაგროვილი გამოცდილების საფუძველზე შექმნით თქვენეული მალამოები, რა დაავადებებს მკურნალობთ?

— ჩემი იდეალია ხალხური მეთოდები, ხალხური საშუალებები და თანამედროვე მედიცინის მიღწევები ერთმანეთს დავუკავშირო. ჩვენი ტყეები მდიდარია პექტინების შემცველი ათეროსკლეროზის საწინააღმდეგო მცენარეებით, როცა გარემო დაბინძურებულია შხამქიმიკატებით, რადიაციითა და მძიმე მეტალებით, ამ დროს ფართოდ უნდა გამოვიყენოთ მცენარეები სამკურნალო და საკვებ საშუალებებად, ამის საუკეთესო მაგალითად ითვლება ველური ჩაის კუპაჟი, რომლის კომპონენტებია: დეკა, კრაზანა, თავშავა, პიტნა, კომში, მოცვი, ჟოლო, მაყვალი, ცაცხვი, რომლებიც ხელს უწყობს საკვებით მიღებული შხამების ე.წ. ტოქსინის განეიტრალებას.

რაც შეეხება მალამოებს: ამ ბოლო წლებში მომრავლდა კოლოს ნაკბენი. 19 წლის გოგონა მოგვიყვანეს, ექიმებს დაწყლულებული ფეხის მოკვეთა გადაეწყვიტათ ორ კვირაში ყავარჯნები გადაყარა და თვის ბოლოს გათხოვდა კიდეც. ჩვენი მალამოებით იკურნება გამაგრებული ნანემსარი, ყველანაირი ჩირქგროვა, ბუასილი, თერმული და ქიმიური დამწვრობები, ოპერაციის შემდგომი დაჩირქებები... ანტიმიკრობული მცენარეებისგან დამზადებული მალამოები სწრაფტკივილდამაყუჩებელია და ხელს უწყობს ქსოვილის შეხორცებას.

— ბატონო თენგიზ, როგორც ვიცით, წლების მანძილზე მოსკოვში კვების ინსტიტუტში მუშაობდით, შემდეგ ამერიკაში, რას აკეთებდით იქ?

— მოსკოვის კვების ტექნოლოგიის ინსტიტუტში ჩემი სამეცნიერო მოღვაწეობის საუკეთესო წლები გავატარე, ბევრი რამ შემძინა ამ პერიოდმა. დიდი მოწონება ხვდა წილად მაშინ ჩემს მიერ დამზადებულ პროდუქტს, რომელსაც „მოსკოვური საუზმე" ეწოდა. წარმატებით დაინერგა წარმოებაში. უდროობით შეწუხებული მოსკოველები სიამოვნებით მიირთმევდნენ ჰიგიენურად შეფუთულს, რაც ოდნავ შეთბობას საჭიროებდა მხოლოდ.

... მოგვიანებით ამერიკაში, კემბრიჯში მასაჩუსეტის ტექნოლოგიის ინსტიტუტში გამართულ კონგრესზე მიმიწვიეს. პრობლემა ძალზე აქტუალური იყო — ცილები, დღეს ეს საკითხი ჩვენთვის საკვების რაციონის გაღარიბების გამო საგანგებო და შემაშფოთებელია, თუმცა მისი ნაკლებობა მსოფლიო პრობლემაა, ორსულთათვის ემბრიონულ პერიოდში შეუნაცვლადი ამინომჟავების დეფიციტი შეუქცევადია, და თუ საჭირო რაოდენობით ცილებით მდიდარი საკვები არ მიიღო, შესაძლოა ახალშობილის სიდებილეც გამოიწვიოს.

— რამდენად ხელმისაწვდომია თქვენი წამლები ჩვენი გაჭირვებული მოსახლეობისათვის?

— ჩვენი სახლის კარი (განსახურდიას ქ. 39), ყველასათვის ღიაა. გვსურს ყველა ბავშვი დედის რძით იკვებოს. ჩვენი მალამო ეკოლოგიურად სუფთა, ალპური ყვავილებისგანაა დამზადებული, სავსებით უვნებელია როგორც მეძუძური ქალისთვის, ასევე ახალშობილთათვის. ხელმოკლეს ფულს როგორ გამოვართმევთ, ხელცარიელს როდი ვუშვებთ, თავმოყვარეობა რომ არ შეელახოთ, პირობითად ათი წლის განვადებით ვატანთ (ეს უკვე ხუმრობით) მალამოს. დამზადების საიდუმლო რომ გავთქვათ, საქართველოში სამკურნალო მცენარე აღარ დარჩება, ისე უმოწყალოდ გაიზიდება საზღვარგარეთ.

— ქალბატონო ნათელა, ჩვენი ჟურნალის მრავალრიცხოვანი მკითხველისათვის უსათუოდ საინტერესო იქნება თქვენი „სილამაზის მალამო", რა არის ეს?

— მეგობრებმა მაიძულეს. შენ და თენგიზი სამკურნალო მცენარეთა იმდენ საიდუმლოს ფლობთ, სცადე სახის კანის საკვები მალამოც დაამზადეო. სუბალპური და ალპური ზონის ყვავილებისგან დავამზადეთ სურნელოვანი მალამო, რომელსაც „სილამაზის მალამო" დავარქვით, განსაკუთრებით განსხვავებული მკვებავია. ქარხნული წესით დამზადებულს ქიმიურ კომპონენტებს უმატებენ, ცუდად მოქმედებს ღვიძლზე და სხვა სასიცოცხლო ორგანოებზე, ჩვენი ნატურალურია და უვნებელი, ხუთი წელი ინახება, აქტივობას მშვენივრად ინარჩუნებს.

ნანული ბუკია

არის რაღაც უსაზღვროდ დამაფიქრებელი

გალაკტიონი

მე სატანჯველად მოვედი!..

— ეს კეთილი ადამიანის დარგული ხეა, ეს ბოროტის..., პატარა ბაღში თითქმის ყველა ხე შემომატარა რუსიკომ, — კეთილი ადამიანის დარგულ ხეზე უფლის ანგელოზები სხდებიან და ისვენებენ, ბოროტის დარგულზე კი სატანის ანგელოზები.

ადამიანი ყველა ანგელოზად იბადება, მაგრამ თანდათან სჩადის ცოდვას — ჯერ შეუმჩნეველს და ასე, სული ნელ-ნელა ეფლობა ცოდვაში. ადამიანებმა არ იციან მონანიება, ცოდვას ცოდვა ემატება და კეთილი ანგელოზის გვერდით ჩნდება ბოროტი.

მცნებათა უხეში დარღვევის დროს კეთილი ანგელოზი ტოვებს ცოდვილ სულს. აი ქუჩაში, ოდნავ თვალღიანი რომ იყოთ, დაინახავდით, რამდენი ადამიანია მხოლოდ შავი ანგელოზის ტყვე... საქართველოს მიწა დაამძიმეს ცოდვებით მისმა შვილებმა.

დიდი ძალა სჭირდება ულმერთო ადამიანისაგან სატანის განდევნას. განდევნით განდევნი, მაგრამ მასში თუ ქრისტიანული რწმენა არ შევიდა, ტყუილი შრომაა, პირველი ცოდვის ჩადენისთანავე მასზე ისევ სატანა გაბატონდება.

ცუდ დღეშია ჩვენი ქვეყანა. ბევრი ხერხი ვიხმარე აფხაზეთის გადასარჩენად. ეკლესიებში ხატებს ჩამოვუარე, ყველა ხატიდან ანგელოზები აფხაზეთში გავაფრინე. იმათ იქ ქართველთა დამცავი ბადე უნდა მოექსოვათ. ჩვენ უნდა გაგვემარჯვა, ჩვენი ბრძოლა მიწისთვის სამართლიანი იყო. არ ვიცი იქ რა ხდებოდა. ბოროტებით და ღალატით თეთრი ბადე შავად აქციეს ქართველებმა.

ყველაფერს ვხედავ, მაგრამ ადამიანებს არ სჯერათ, არ იციან, რომ მასიური ფსიქოზი რასაც ჰქვია, ეს სატანისაგან დამორჩილებული ხალხის ბრბოებია.

ქრისტე კეთილია. ქრისტემ წამების შემდეგ თავისუფალ სულად შექმნა ადამიანი. შესცოდე? — უკვე სატანის ხარ. ის ადვილად აღარ მოგეშვება. ერთ ცოდვას მალე მიგამატებინებს მეორეს და ბოლოს დაგისაკუთრებს. მას ჯოჯოხეთში საზრდო სჭირდება... საზრდოდ სული სჭირდება, შენი უკვდავი სული.

ჩემი სული თანდათან იზრდება. ნელ-ნელა უფრო მეტ ზეციურ საიდუმლოებებს ვეზიარები.

პირველად რომ ვიხილე ცხადად ქრისტე, მეზობლის ოჯახში ვიყავი. ვხედავ, ოთახში დედამიწის ფორმის გამჭვირვალე სფერო შემოცურდა...

სფეროზე ქრისტე იჯდა...

ჩვენების შესახებ დედას ვუამბე. გამიბრაზდა, მასეთი სისულელე აღარ გაიმეოროო — გამაფრთხილა. მაშინ იმ დეიდას ვუთხარი, ვის ოჯახშიც ჩვენება ვნახე. მან დამიჯერა. მერე დედიკომაც ირწმუნა. ჩვენ ახლა ხშირად დავდივართ ეკლესიაში, ვანთებთ სანთლებს, ვლოცულობთ.

მამა ჩხუბობდა. ეკლესიაში სიარულს თავი გაანებეთ, ბავშვს ნუ გააგიჟებთო. მერე მამა ავად გახდა, ძალიან ავად. ის იტანჯებოდა, ექიმები ვერ შველოდნენ. მე ხელით მისი განკურნება არ შემეძლო. რადგან სვამდა და ეშმაკი მასთან მიახლოებას არ მანებებდა. მამას არ სჯერა არც კეთილის, არც ბოროტის. ერთხელ ღამით მოვიდა გვიან. ცუდად ვიყავი. საწოლთან ჩამომიჯდა, მომეფერა. შევხედე და ჰოი, საოცრება, ვხედავ მის გამჭვირვალე სხეულს, მთელ ორგანიზმს. ორგანოებს, უჯრედებს. მე ლოცვა დავიწყე. ბოლოს ვიხილე მისი დაკონსერვებული ავადმყოფობა. თუმცა ეს დროებითია, მამამ თუ არ იწამა...

მას შემდეგ ხშირად მიმეორდება. ვუყურებ ადამიანს და უცებ იგი გამჭვირვალე ხდება...

ძალიან ვიღლები, დღე აქ, ღამე იქ, მაგრამ ღმერთი მაძლევს ძალას. ქრისტეს უყვარს საქართველო და არ დაუშვებს ბოლო ჟამამდე საქართველოს განადგურებას.

ახლა დავიღალე, დავისვენებ...

რუსიკო ერთიანად ოფლში ცურავს. მიწვა. მისი ლამაზი, გაყინული თვალები თბება. წუთიც და მშვიდად ჩაეძინა. სახეზე არამიწიერი ნათელი დაეფინა.

ბავშვები ალაპარაკდნენ, ბავშვები იმქვეყნიური ცხოვრების ცოდნით იბადებიან... ჩვენს გვერდით ბევრია ასეთი „უცნაური" ბავშვი. ეგებ მართლაც ღვთის მიერ მოვლენილნი, ჩვენ კი ვისმენთ, ვიღიმებით და არ გვჯერა. არადა არ ისხმება ძველ ტიკში ახალი ღვინო... უარვყოფთ ყველაფერს, რაც არ შეესაბამება მიწიერ ცხოვრებაში ჩვენს მატერიალისტურ წარმოდგენას. არადა, ფაქტი ჯიუტიაო, გავიძახით. ფაქტია, რომ ასეთი ბავშვი არსებობს და თუ არსებობს, დაფიქრებად ხომ მაინც ღირს?!.

რუსიკოს სძინავს. მშვიდად სუნთქავს. მე კი გაოცებული ისევ მის საწოლთან ვზივარ და მის ნაუბარზე ვფიქრობ:

„მე დედამიწაზე სატანჯველად მოვედი. გავიზრდები, ვიქნები მარტო, განვკურნავ ადამიანებს და ძალიან ახალგაზრდა წავალ ჩვენს მომავლინებელთან".

რუსიკო რვა წლის გოგონაა. დიდი ადამიანივით მოსაუბრე. სურვილი გიჩნდება ჭკუა ჰკითხო, დარიგება სთხოვო. საუბრობს და ვერ შეეკამათები, ვერ შეედავები. უყვარს ჩუმად ყოფნა, გარინდება, ლოცვა, ხატები, ეკლესიაში სიარული, სანთლების დანთება, ღვთიურ საქმეებზე საუბარი. სწავლობს მეორე კლასში. კარგად სწავლობს, მაგრამ არ აინტერესებს. არ აწუხებს მიწიერი პრობლემები, არ აშინებს გაჭირვება, რადგან თვლის, რომ ყველაფერი ღვთის ნებას ემორჩილება და იგიც, თვინიერი, მორჩილია უფლის ნების.

ერთ წერილში ძნელია გადმოსცე მიღებული შთაბეჭდილება, როგორია ცის სასუფეველი და როგორია ჯოჯოხეთი. ისე გიხატავს, თითქოს იქ იყო, და ალბათ იყო, რადგან წარმოუდგენელია რვა წლის ბავშვის ფანტაზია ეყოს იმის აღწერას, რასაც რუსიკო ხედავს და რაზეც საუბრობს.

შევეცდები გადმოგცეთ მისი რამდენიმე რჩევა:

ხშირად გადაიწერეთ პირჯვარი. ზეციური მადლი ჩამოდის ციდან და ნაწილდება თქვენს ორგანიზმში, იდევნება ბოროტი და ურწმუნოებიც კი შვებას იგრძნობთ.

ნუ გადაიდებთ ფეხს ფეხზე. ამ დროს ფეხის წვერზე ეშმაკი გაცუნდებათ და სატანური ფიქრებით გირევთ გონებას.

აუცილებლად განიკითხეთ თქვენზედ გაჭირვებული. უკანასკნელიც რომ გქონდეთ, გაეცით, რაღაცით მეტი ხართ მათხოვარზე.

ადამიანებმა რომ იცოდეთ, რას ნიშნავს სულის ხსნა და ღმერთთან მიახლოება, ყველა მიწიერ სიბილწეს ერთ დღეს უარყოფდით!..

ლალი მიგრიაული

ხსოვნა

* * უკეთეს ქართველთა საუფლოში *

საფაკულტეტო ქირურგიის ციკლს ჩვენი ჯგუფი ძველ რკინიგზის საავადმყოფოში (ახლანდელ თევდორე მღვდლის ქუჩაზე) გადიოდა. ჩვენი ასისტენტები პროფესორი როდან ქუმსიაშვილი და დოცენტი გოგი მაჭავარიანი იყვნენ. ქალბატონი როდამი ამავე დროს ჩვენი ჯგუფის კურატორად დანიშნა დეკანატმა. ისიც იმთავითვე დაინტერესდა ჩვენი აკადემიური მოსწრებით, სამეცნიერო საქმიანობით, ცხოვრების პირობებით. მაშინ ჯგუფხელი ვიყავი და ხშირად მიწევდა ქალბატონ როდამთან შეხვედრა. თანაც მისი ხელმძღვანელობით დავიწყე მუშაობა სამეცნიერო ნაშრომზე, რომელიც მრავლობით გასტრო-დუოდენალურ წყლულებს ეხებოდა. როდესაც გავიგე, რომ ქალბატონი როდამი გამოჩენილი ქართველი მომღერლის — ნიკო ქუმსიაშვილის ქალიშვილი გახლდათ და მათ სახლში მემორიალური მუზეუმი არსებობდა, იქ სტუმრობის პირველივე შესაძლებლობა ხელიდან არ გამიშვია.

ეს იყო თორმეტიოდე წლის წინათ. დღეს აღარ არის ქალბატონი როდამი, ჭეშმარიტი ინტელიგენტი, ერთი იმ ქართველ მანდილოსანთაგანი, რომელნიც ჩვენი საზოგადოებრიობის დედაბოძს ამაგრებენ, მის სულიერ ძალასა და სილამაზეს განაპირობებენ.

იშვიათად მინახავს ასეთი კლინიცისტი. დიდი გამოცდილება და ერუდიცია საშუალებას აძლევდა დაესვა უტყუარი დიაგნოზი, რისი მოწმეც ხშირად ვყოფილვარ, როგორც ჩემი ავადმყოფი ახლობლების გულშემატკივარიც. მაღალინტელექტუალური ინტეგრაციული კლინიკური აზროვნების უნარი და სატკივარის მიგნების შეუდარებელი ალღო რჩეულთა რიგებში აყენებდა ქალბატონ როდამს. ის გახლდათ ეგნატე ფიფიას ღირსეული მოწაფე. სწორედ მან ჩაიწერა და გამოსაცემად მოამზადა ე. ფიფიას „კლინიკური ლექციები" ამასთან წარმატებით დაიცვა სადოქტორო დისერტაცია და გამოსცა მონოგრაფია „ოპერირებული კუჭის დაავადებები".

საექიმო და სამეცნიერო მუშაობის პარალელურად ქალბატონი როდამი კიდევ ერთ საშვილიშვილო საქმეს აკეთებდა — სახელგანთქმული მამის ხსოვნის შენახვის საქმეს.

1983 წელს თიანეთის რაიონის სოფელ ორხევში გაიხსნა ნიკო ქუმსიაშვილის სახლ-მუზეუმი. იმ დღეს აღინიშნა კიდეც ამ უბადლო ტენორის დაბადების 90 წლისთავი.

...ბოლო დროს იგი მოგონებებს წერდა. მისი ვეებერთელა საწერი მაგიდა გაივსო ხელნაწერებით, წიგნებით, ჟურნალ-გაზეთებით...

ზოგიერთი მოგონების გამოქვეყნება მოასწრო კიდეც. საწერ მაგიდაზე, რომელზეც ქალბატონმა როდამმა დაამთავრა მონოგრაფიის წერა ე. ფიფიას შესახებ, დარჩა სხვა დაუმთავრებელი ნაშრომები, უთქმელი მოგონებები, გაუზიარებელი ფიქრები...

ლამაზად იმორჩილებდა ქალბატონი როდამი ქართულ სიტყვას, კალმითაც და ენითაც. რამდენი მისი ჩინებული ქართულით ნაამბობი შემორჩა ჩემს მეხსიერებას... მადლობელი ვარ, რომ ბედმა მარგუნა ამ დიდებულ მანდილოსანთან მეგობრობა.

საავადმყოფოში მწოლარეს იის კონები მივართვი. გაეხარდა. ჭურჭლისთვის გამგზავნა. ლაბორატორიაში ვიპოვე ჭიქა. გამოტყდა, ჭურჭლისთვის რომ გაგზავნე, იებს ველაპარაკე, ვკითხე, საიდან მოსულხართ, ამ ნოემბერში რამ მოგიყვანათ, ტყისა ხართ თუ მდელოსი-მეთქი... ამ დროს პალატაში შესანიშნავი დასტაქარი, ქალბატონი მარგო შაქარიშვილიც იყო. მერე რა გიპასუხესო? — ჰკითხა, — სათბურისანი ვართო, — სინანულით და თან ოდნავ ირონიული ჩაცინებით უპასუხა ქალბატონმა როდამმა.

ბუნების სიყვარული და მისი სილამაზის აღქმა ნამდვილად ვაჟასეული ჰქონდა, ფშაველი იყო და დიდ ვაჟას ენათესავებოდა კიდეც. იმხანად ხშირად ვაჟას საოცარ სტრიქონებს იმეორებდა:

„ბრჯღალით ვუპყრივარ სევდასა,
როგორაც არწივს გნოლია"...

მაინც რა ასეთ სევდას შეეპყრო ეს დიდებული ქალბატონი?!

სამშობლოს სევდას, მასთან საუბრის უპირველესი საგანი და სატკივარი ხომ საქართველოს ბედუკუღმართობა და „ფარულ ღალატს დაჩვეული ერის" ვაიმამულიშვილობა იყო მუდამ. 1991 წლის შემოდგომისა და ზამთრის საქართველო კი ყველას გვახსოვს...

იგი 1991 წლის 23 დეკემბერს გარდაიცვალა.

ქალბატონ როდამის ხასიათი და ძლიერი ბუნება რომ ვიცი, ასე მგონია, სხეულმა კი არ უმტყუნა, ზურგი შეაქცია ერთმანეთის სამტროდ შემართულ ქართველებს და დარბაისლურად გაუყვა გზას, რომელიც უკეთეს ქართველთა საუფლოში მიდის.

ვახტანგ ახალაძე
მედიცინის მეცნიერებათა კანდიდატი.

ეროვნული ბიბლიოთეკა

„ფორდი" და კინაღამ პრეტენდენტის „კვერთხიც"

საქმე იქითკენ მიდის, რომ იუდით პოლგარი ლამის ერთ-ერთი უძლიერესი დიდოსტატი გახდეს... ვაჟთა შორის! ჩვენ მისი მონაწილეობით ორ უმნიშვნელოვანეს შეჯიბრებაზე და ორ უმნიშვნელოვანეს წარმატებაზე ვისაუბრებთ.

ოვიედოში (ესპანეთი) გაიმართა დიდი საერთაშორისო ტურნირი სწრაფ ჭადრაკში, სადაც თითოეულ მონაწილეს მთელი პარტიისათვის 45 წუთი ეძლეოდა. სულ თამაშობდა 597 მოჭადრაკე, აქედან 74 დიდოსტატი, შვეიცარული სისტემით, 13 ტურად.

შეჯიბრებაში 11 ქულით შესანიშნავი გამარჯვება იზეიმა დიდოსტატმა ანატოლი ვაისერმა (საფრანგეთი). მან მოიპოვა პირველი ფულადი პრიზი 750 ათასი პესეტის (დაახლოებით 5800 დოლარი) ოდენობით. ვაისერს მხოლოდ ნახევარი ქულით ჩამორჩნენ იუდით პოლგარი (უნგრეთი), მსოფლიო ჩემპიონობის პრეტენდენტი ლეონიდ იუდაკინი (ისრაელი), დიდოსტატი სერგეი სმაგინი და საერთაშორისო ოსტატი ანდრეი ხახლოვი (ორივე — რუსეთი). 10-10 ქულით მეექვსე — მეათე ადგილები გაიყვეს იან ტიმანმა (ჰოლანდია), დიდოსტატებმა: ილია სპირინმა (ისრაელი), ვალერი სალოვმა (რუსეთი), ივან სოკოლოვმა (ბოსნია და ჰერცოგოვინა) და საერთაშორისო ოსტატმა სერგეი ზაგრებალნიმ (უზბეკეთი). მონაწილეთა დიდმა ჯგუფმა 9,5 ქულით დაამთავრა ტურნირი. მათ შორის იყვნენ ამჟამად ესპანეთში მცხოვრები ქართველი დიდოსტატი ელიზბარ უბილავა, განთქმული ჟუჟა პოლგარი (უნგრეთი) და ასტურიის უნივერსიტეტის (ესპანეთი) საჭადრაკო პროგრამა „კინგი". მსოფლიოს ექს-ჩემპიონმა მაია ჩიბურდანიძემ 9 ქულა მოაგროვა.

საინტერესოა, რომ საჭადრაკო კომპიუტერმა „კინგმა" დაამარცხა მსოფლიო ჩემპიონობის პრეტენდენტი ვალერი სალოვი და კიდევ ერთი ცნობილი დიდოსტატი, მსოფლიო ჩემპიონ გარი კასპაროვის მწვრთნელი სერგეი მაკარიჩევი. დიდი მოულოდნელობა იყო ისიც, რომ მსოფლიო ჩემპიონობის ორგზის პრეტენდენტმა, ფიდესა და პროფესიონალ მოჭადრაკეთა ასოციაციის ვერსიით, ვიშვანათჰან ანანდმა (ინდოეთი), რომელიც სწრაფი ჭადრაკის დიდ სპეციალისტად ითვლებოდა, მხოლოდ 85-ე ადგილი დაიკავა.

შემდეგ მოეწყო ე. წ. „სუპერმატჩი" პირველ ადგილზე გამოსულ ანატოლი ვაისერსა და იუდით პოლგარს შორის. გაიმარჯვა პოლგარმა და ჯილდოდ ახალი ავტომანქანა „ფორდი" მიიღო.

ამ მიღწევის შემდეგ იუდით პოლგარი თავის უფროს დასთან, ჟუჟასთან ერთად გაემგზავრა გრონინგენში (ჰოლანდია), სადაც გაიმართა მსოფლიო ჩემპიონობის პრეტენდენტთა, პროფესიონალ მოჭადრაკეთა ასოციაციის ვერსიით შესარჩევი ტურნირი. ეს იყო ერთ-ერთი უძლიერესი შეჯიბრება საერთოდ ჭადრაკის ისტორიაში. მასში 52(!) დიდოსტატი მონაწილეობდა (შვეიცარული სისტემით, 11 ტურად).

იუდით პოლგარმა ეს ტურნირი არათანაბრად წარმართა, პირველ ოთხ ტურში მას 2,5 ქულა ჰქონდა. რაც იმას ნიშნავდა, რომ შემდგომი შეხვედრების წარმატებით წარმართვის შემთხვევაში შეიძლებოდა საპრიზო შვიდეულისათვის (მათ მსოფლიო ჩემპიონობის პრეტენდენტების წოდება ენიჭებოდათ) ბრძოლა. მეხუთე, მეექვსე და მეშვიდე ტურებში გოგონას ნამდვილი კატასტროფა მოუვიდა — წააგო სამივე შეხვედრა და ერთ-ერთ უკანასკნელ ადგილზე აღმოჩნდა. თითქოს ყველაფერი ნათელი იყო, რჩებოდა სულ 4 ტური, მაგრამ როგორც ჩანს, იუდით პოლგარისათვის არაფერია შეუძლებელი. მან მოიგო ოთხივე დარჩენილი პარტია, საბოლოო ანგარიშით 11 შესაძლებლობიდან 6,5 ქულით დაამთავრა შეჯიბრება. ისინი კი, ვინც 7 ქულა მოაგროვა, არც მეტი და არც ნაკლები, მსოფლიო ჩემპიონობის პრეტენდენტები გახდნენ. ვიშვანათჰან ანანდი (ინდოეთი), მაიკლ ადამსი (ინგლისი) — 8 ქულა, გატა კამსკი (აშშ), ვლადიმერ კრამნიკი (რუსეთი) — 7 ქულა. ბორის გულკო (აშშ), სერგეი ტივიაკოვი (რუსეთი) და ოლეგ რომანიშინი (უკრაინა) — 7 ქულა.

რაც შეეხება უფროს დას, ჟუჟას, მან 8 ქულით უკანასკნელი 52-ე ადგილი დაიკავა. დიახ, დების საჭადრაკო პოტენციალი სულ სხვადასხვანაირი აღმოჩნდა.

გივი გამრეკელი

● რჩევები ●

● შარდის ლაქებს ამოიყვანთ, თუ ნაჭრის დასვრილ ადგილებს ჩაუშვებთ I საათით ძმრის ხსნარში (I სუფრის კოვზი 1/2 ჭიქა წყალზე).

● წითელი ღვინისა და წვენის ახალ ლაქას დააყარეთ მარილი, გაავლეთ სუფთა წყალში და შემდეგ გარეცხეთ.

● ღია ფერის ტანსაცმლიდან ბალახის ლაქების ამოსაყვანად დასვრილი ადგილები გაწმინდეთ სალიცილის სპირტში დასველებული ბამბის ტამპონით, შემდეგ კი წყალში გაავლეთ.

● აბრეშუმის, ბამბისა და სელის სხვადასხვა ფერის ქსოვილებიდან ოფლის ახალ ლაქას ამოიყვანთ, თუ გაწმენდთ სუფრის მარილის ხსნარით (1 სუფრის კოვზი 1 ჭიქა წყალზე), თეთრი ფერის ბამბისა და სელის ქსოვილებიდან ოფლის ლაქები გაწმინდეთ სუფრის მარილისა და ნიშადურის სპირტის ან ბორაკის მინარევით (1 ჩაის კოვზი 1 ჭიქა წყალზე), შემდეგ გარეცხეთ წყლით. შეღებილი ფერადი შალის ქსოვილიდან ოფლის ლაქებს ამოიყვანთ (მაგრამ ყოველთვის ვერა), თუ გაწმენდთ ძმრის ან ლიმონის მჟავის ხსნარით (1 ჩაის კოვზი 1/2 ჭიქა წყალზე).

● თეთრი ფერის შალის, აბრეშუმისა და ბამბის ქსოვილებიდან ოფლის ლაქა შეიძლება ამოიყვანოთ ჰიპოსულფიტის ხსნარით (1 ჩაის კოვზი 1 ჭიქა წყალზე). ამის შემდეგ ნაჭერი გაავლეთ თბილ წყალში. ოფლის ლაქიანი შალის ქსოვილის ნივთები დაამუშავეთ სუფრის მარილის მაგარ ხსნარში. თუ ამან არ უშველა ლაქა გაწმინდეთ ბენზინით.

● ღია ფერის შალის, აბრეშუმისა და ბამბის ქსოვილებიდან იოდის ლაქა ამოდის ჰიპოსულფიტის ხსნარით (1 ჩაის კოვზი 1 ჭიქა თბილ წყალზე) და შემდეგ გარეცხეთ წყლით. დასვრილი ადგილები შეიძლება აგრეთვე ჯერ გარეცხოთ ცივი წყლით და შემდეგ ლაქა რამდენჯერმე გაწმინდოთ უმი კარტოფილის ახალი ჩამონაჭერით.

შეკრიბეს მარლენ აბაზაშვილმა და მზია გოგიშვილმა

ეროვნული ბიბლიოთეკა

სვიტრი ხევსურული პერანგის სტილზე

ზომა 48
შალის მუქი ლურჯი მსხვილი ნართი 600 გრ.
ჩხირები № 3.
ქსოვის სახე: წინდური, ლასტი,

სვიტრი ხევსურული პერანგის მიბაძვითაა მოქსოვილი. იგი გრძელია (75 სმ) და გვერდებში ჩახსნილი. საყელოდ ძველი ხევსურული, წვრილი თეთრი და ცისფერი მძივებით ამოქარგული საყელო აქვს მოკერებული. მსგავსი საყელოები „სოლანში" იყიდება.

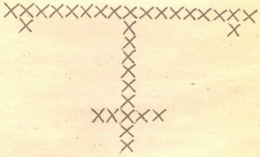
წინა და უკანა კალთა ერთნაირად იქსოვება, იმ განსხვავებით, რომ წინ მაღალი, დახურული საყელოსათვის მცირე რკალი უნდა ამოიღოთ, უკან კისერთან კი 8-10 სმ სიგრძეზე ჩახსენით ელვა საკინძისათვის.

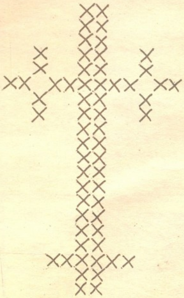
ქსოვა იწყება ბოლოდან 100 თვალით. რეზინის ნაცვლად მოქსოვთ 5 სმ სიმაღლის „ლასტს". შემდეგ გადახვალთ წინდურ ქსოვაზე ისე, რომ გვერდებზე ორივე მხრიდან 10-10 თვალს კვლავ „ლასტით" მოქსოვთ ჩახსნილი გვერდებისათვის. ბოლოდან 15 სმ შემდეგ მთლიანად წინდურ ქსოვაზე გადახვალთ და მოქსოვთ ბოლომდე უცვლელად (იღლიის ჭრილის გარეშე). წინა კალთაზე ბოლოდან 70-ე სმ-ზე საყელოსათვის დახურავთ თვლებს: შუაში ერთდროულად 20, გვერდებში 3, 2, 1 და მოქსოვთ მხრის ხაზამდე სწორად, სანამ საერთო სიგრძე 75 სმ არ გახდება. მხრის ხაზზე თვლებს დახურავთ ერთბაშად. უკანა კალთაზე ბოლოდან 65-ე სმ-ზე თვლებს გაყოფთ შუაზე და თითოეულ მხარეს მოქსოვთ ცალ-ცალკე. 75-ე სმ-ზე თვლებს ერთბაშად დახურავთ. ზურგსა და წინა კალთას გაკერავთ მხრებზე და საყელოს ირგვლივ ამოკრიფავთ 90 თვალს. მოქსოვთ 4 სმ წინდურად, გადაუვლით ერთ უკუღმა ზოლს (გადასაკეცი ზოლი), კვლავ 4 სმ წინდურად და დახურავთ თვლებს. საყელოს გადაკეცავთ და უკუღმა პირზე ნემსითა და ძაფით ამოუხვევთ. მიიღებთ დახურულ, დამდგარ საყელოს. სახელოები ზედმიქსოვილია. ბოლოდან 65-ე სმ-ზე გვერდით ნაწიბურზე ამოკრიფეთ თვლები, მეორე გავლაზე უმატეთ ყოველი მესამე თვალი. ქსოვა დაიწყეთ „ლასტით", მოქსოვეთ 12 რიგი ორივე პირზე წაღმა ქსოვით ე. ი. ლასტის 6 რიგი და გადადით წინდურ ქსოვაზე. სახელოს გვერდებზე თანდათანობით, თანაზომიერად უკელით და მანჟეტამდე მოიტოვეთ 50 თვალი. ერთ გავლაზე ერთბაშად მოუკელით 10 თვალი და 40 თვალით მოქსოვეთ 5 სმ სიგრძის მანჟეტი „ლასტით". სახელოს სიგრძე საყელოდან 75 სანტიმეტრია.

ნაქსოვი გააუთოვეთ სველი წესით, „ლასტს" არ შეეხოთ და შეკერეთ. ბოლოს მიაკერეთ ხევსურული საყელო. ასეთ დეტალებს ძველად ხევსური ქალები ქსელზე ქსოვდნენ, ისევე, როგორც საჩოხე ქსოვილს და შემდეგ უწვრილესი ფერადი მძივებით ქარგავდნენ. გთავაზობთ ხევსურული ორნამენტის ორ საორიენტაციო ნიმუშს, რომლებიც შეგიძლიათ ჩააქსოვოთ ჩვეულებრივი წესით ერთ ფერში მოქსოვილ პერანგში.

მსგავსი ორნამენტები თქვენი ფანტაზიით შეგიძლიათ შექმნათ. ერთი რამ აუცილებლად გახსოვდეთ, ხევსურული ორნამენტების ერთ-ერთი ძირითადი სიმბოლოა ჯვარი, რომლის გამოყენებითაც დგება სხვადასხვა კომბინაციები: ორნამენტის განლაგება ჯვრისებურად, ჯვრის ბოლოების დაბოლოება კვლავ ჯვრებით და სხვა.

ლატავრა თეთრაული





ეროვნული ბიბლიოთეკა

კულინარია კულინარია

პაშტეტი თირკმელებისაგან

არიან ადამიანები, რომლებიც თირკმლებისაგან მომზადებული კერძების ხუნსაც კი ვერ იტანენ, მაგრამ მისგან მომზადებული პაშტეტი ისეთი არომატული, გემრიელი და პიკანტურია, რომ ყველაზე დიდი წუნიებიც კი სიამოვნებით მიირთმევენ.

მომზადების წესი:

კარგად გარეცხილი თირკმელები (ძროხის ან ღორის) გააჩერეთ რამდენიმე საათით ცივ გამდინარე წყალში, ან დრო და დრო გამოუცვალეთ წყალი. შემდეგ დაჭერით რამდენიმე ნაწილად, ჩადეთ მდუღარე წყალში, წამოადუღეთ, გამოუცვალეთ წყალი და კვლავ წამოადუღეთ მესამედ, ქვაბში ჩააყოლეთ 2 თავი ხახვი, (ორ თირკმელზე) 4 ცალი სტაფილო, 2 დაფნის ფოთოლი, 3-4 მარცვალი არომატული პილპილი, 1 მიხაკი და შედგით მოსახარშად; როდესაც მოიხარშება, თირკმელს მოაცალეთ ცხიმის ნაწილები და გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში სტაფილოსთან ერთად, შეაზავეთ ძალიან წვრილად დაჭრილი 1 თავი ხახვით, ოხრახუშით, კამით. დაუმატეთ 50 გრამი კარაქი, მარილი გემოვნებით, კარგად მოზილეთ და მოათავსეთ შესაფერის ჭურჭელში.

ყვავილოვანი კომბოსტო სტაფილოთი და ბრინჯით

მასალა: 1 კილო ყვავილოვანი კომბოსტო, 500 გრამი სტაფილო, 3 თავი ხახვი, 1 ჭიქა ბრინჯი, 50-50 გრამი ოხრახუში და კამა, 150 გრამი ზეთი.

კომბოსტო მოწალეთ სუსტ მარილწყალში. გააცივეთ, დაჭერით ბრტყელ ნაჭრებად, მოწალეთ ბრინჯიც, გაწურეთ და შეაზავეთ ნახევარ ჭიქა ზეთში მოშუშული ხახვით, მარილით, სქელძირიან ბრტყელ ტაფაზე ან ასეთივე სახის ქვაბში ჩაალაგეთ ყვავილოვანი კომბოსტო, მოფინეთ გახეხილი სტაფილოთი შემდეგ ბრინჯი, ზემოდან კვლავ კომბოსტო, ისევ სტაფილო და ბრინჯი.. მოასხით დარჩენილი ზეთი, დაახურეთ ქვაბს თავსახური, შედგით ნაზ ცეცხლზე, 10-15 წუთის შემდეგ გადმოდგით, შეაგრილეთ და მოაყარეთ წვრილად დაჭრილი მწვანილი.

ყვითელი სალათი

მასალა: 500 გრამი კარტოფილი, 500 გრამი სტაფილო, 3-4 თავი (300 გრამი) ხახვი, ოხრახუში, კამა, რამდენიმე ღერი მწვანე ხახვი, 150 გრამი ზეთი.

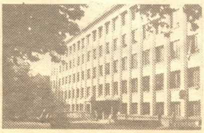
ალყა-ალყა დაჭრილი ხახვი. ნახევარი საათით მოათავსეთ ცივ წყალში, რათა სიმწარე გაუვიდეს, შემდეგ გადაწურეთ. მოხარშული კარტოფილი დაჭერით პატარა ოთხკუთხედ ნაჭრებად, მსხვილ სახეხზე დახეხეთ სტაფილო, ძალიან წვრილად დაჭერით მწვანილი, და ყველაფერი მოათავსეთ ერთ თასზე. მოაყარეთ შავი ან წითელი პილპილი და მარილი გემოვნებით; მოასხით ზეთი და აურიეთ ისე, რომ კარტოფილი არ დაშალოთ. თეფშზე ან ლანგარზე გადმოტანილი, სალათი მორთეთ გრძლად და წვრილად დაჭრილი სტაფილოს „ღეროებით".

საგაზაფხულო ღვნიანი

მასალა: ჭიქანახევარი მანანის ბურღული, 100-150 გრამი ნებისმიერი ზეთი, კარაქი ან ერბო, 2 თავი ხახვი, 1 კონა მჟაუნა, 1 კონა ოხრახუში 1 კონა კამა.

ძალიან წვრილად დაჭრილი ხახვი, მოშუშეთ, დაასხით მდუღარე წყალი, უყავით მარილი, ჩაყარეთ შიგ მანანის ბურღულისაგან მომზადებული პატარა ბურთულები და ადუღეთ 8-10 წუთი. შეამოწმეთ, როგორც კი ბურთულები მოიხარშება, იმ წამსვე ჩაუმატეთ წვრილად დაჭრილი მჟაუნა, მწვანილი და მაშინვე გადმოდგით ცეცხლიდან.

ბურთულების მომზადება: მანანის ბურღულს დაასხით იმდენი წყალი რომ მოიზილოს მოსქელო მასა (რათა კარგად შეიკრას ბურთულები), შეაზავეთ მარილით და წითელი ან შავი პილპილით, ბურთულები ჩვეულებრივი კაკლის ზომისაა.

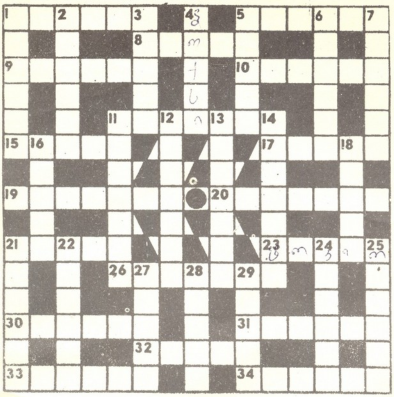


რედაქციის მისამართი:
380096, ქ. თბილისი,
მ. კოსტავას ქ. № 14.

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

მასალები გადაეცა ასაწყობად 23.01.96 წ.
ჟურნალი ხელმოწერილია დასაბეჭდად 26. 04. 96 წ. ქაღალდის ზომა 60X90 1/8.
ფიზიკური ნაბეჭდი ფურცელი 3. ტირაჟი 2 000. შეკვ. 58.

КОНТРОЛЬНЫЙ



კროსვორდი

თარაზულად: 1. სიმაღლეზე მხტომელი რუმინელი ქალი, რომის XVII ოლიმპიადის ჩემპიონი. 5. შ. გუნოს ოპერა. 8. ფილმ „ლედი ჰამილტონის" დამდგმელი ინგლისელი კინორეჟისორი. 9. მატერიკი. 10. რთული სიუჟეტის მქონე დიდი მოცულობის ლიტერატურული ნაწარმოები. 11. სპორტსმენი ქალი, რომელმაც ისტორიაში პირველად, ოლიმპიადის ასპარეზობათა გახსნის ცერემონიალზე, ოლიმპიური კოცონი აანთო მექსიკის XIX ოლიმპიადაზე. 15. სანკტ-პეტერბურგის ზოგიერთი ოლქის რაიონებში მცხოვრები ხალხი. 17. მადრიდის ფეხბურთელთა გუნდი. 19. შემნახველ სალაროში შეტანილი ფული. 20. დადგენილი საზომი ერთეულის ზუსტი ნიმუში. 21. ცრუ მოძრაობა ფეხბურთში. 23. იაპონიის დედაქალაქი. 26. XIII ს-ის გამოჩენილი ქართველი საეკლესიო მოღვაწე და მწიგნობარი. 30. ისტორიული კახეთის უმნიშვნელოვანესი პოლიტიკური და ეკონომიკური ცენტრი, ციხე-ქალაქი. 31. სხვადასხვა ოპერის, ოპერეტის, ხალხური სიმღერებისა და მისთ. მოტივებისაგან შედგენილი მუსიკალური ნაწარმოები. 32. რაიმე ელემენტების თანაბარზომიერი პერიოდული მონაცვლეობა. 33. აზნაური ესპანეთში. 34. არაპირდაპირი გადასახადი ფართო მოხმარების საგნებზე.

შვეულად: 1. ფრანგი არქიტექტორი თბილისის ფუნიკულიორის პირველი პროექტის ავტორი. 2. ს. დოლიძის ფილმი. 3. ეკვადორელი მწერალი. 4. შემხვედრი დარტყმა კრივში, რომელიც გზას ულობავს დასარტყმელად წამოსულ მოწინააღმდეგის ხელს. 5. შუა საუკუნეების დას. ევროპაში ფართოდ გავრცელებული სახალხო თეატრის სახეობა. 6. ძველი ბერძნული ქალაქ-სახელმწიფო. 7. სპორტის სახეობა. 11. შექსპირის ნაწარმოების პერსონაჟი. 12. მოკლე დისტანციაზე სირბილი, ცურვა და მისთ. 13. თქმულება. 14. სასტუმრო თბილისში. 16. ფერწერა საყოფაცხოვრებო თემაზე. 18. მეორე საუზმე ინგლისში, ამერიკასა და ზოგ სხვა ქვეყანაში. 21. ფართო წარმომადგენლობითი კრება. 22. წყლის ნიმფა ბერძნულ მითოლოგიაში. 24. ეროვნული თეატრი ტოკიოში. 25. წყლიანი უდაბნო, სადაც მცენარეულობა ხარობს. 27. აგატა კრისტის ნაწარმოების პერსონაჟი. 28. პოლონეთის ფულის ერთეული. 29. ცეილონის ფულის ერთეული.

შეადგინა ციალა ამაშუკელმა

საქართველოს რესპუბლიკის
ჟურნალი ქალებისა და
ოჯახისათვის

მთავარი რედაქტორი
ნარგიზა მგელაძე

სარედაქციო კოლეგია:

- ნანული ცაგარეიშვილი
- მარიკა ბარათაშვილი
- ნაზი თარგამაძე
- ლია კაკაბაძე (პასუხისმგებელი მდივანი)
- ნანა ოგოლაძე
- ცინარა ტერელაძე (მხატვრული რედაქტორი)
- ირმა ჩოფიკაშვილი
- ნინო ჯავახიშვილი
- ეთერ ჯაფარიძე

ტექრედაქტორი ნანული ბუკია

გარეკანის პირველ გვერდზე — სულხან საბა ორბელიანის სახელობის პედაგოგიური უნივერსიტეტის გერმანული ენის კათედრის უფროსი მასწავლებელი ნანა ყიფიანი, მეოთხეზე — ზურაბ დათუაშვილის ფოტო.

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

ჟურნალი გამოდის 1923 წლიდან

საქართველოს ჟურნალ-გაზეთების გამომცემლობა „სამშობლო".
მ. კოსტავას ქ. № 14.

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

ეროვნული
ბიბლიოთეკა