# საქართველოს ქალი

2003

№ 1-2

ეროვნული ბიბლიოთეკა

645/2
2003

165

ეროვნული ბიბლიოთეკა

ჟურნალი ქალებისა და ოჯახისათვის

მთავარი რედაქტორი
ლია კაკაბაძე

სარედაქციო კოლეგია:

- ნანული შევარდნაძე
- მარიკა ბარათაშვილი
- ნაზი თარგამაძე
- ცინარა ტერელაძე (მხატვარი რედაქტორი)
- ირმა ჩოფიკაშვილი
- ნინო ჯავახიშვილი
- მარინე ნაკაიძე

ნანული ზუკია
ტექნიკური რედაქტორი

დამფუძნებლები – ჟურნალ „საქართველოს ქალის“ ჟურნალისტები

რეგისტრაციის №06/4 897

ჟურნალი გამოდის 1923 წლიდან

რედაქციისაგან შეუკვეთავ მასალებზე ჰონორარი არ გაიცემა

„Sakartvelos Kali“

Georgian Woman. A Magazine for Women

პოზიცია

# ჯვარი ქართულ დროშაზე

მოხდა ისე, რომ პატრიარქი შეწუხდა. რამ შეაწუხა უწმიდესი და უნეტარესი? ხალხის აზრის გაორებამ, პოლიტიკოსების წრეგადასულმა დავამ მერიის თავზე მოფრიალე დროშის თაობაზე.

საქართველოს ეკლესიის 70 წლის წინამძღოლმა მისი აღსაყდრების 25 წლის მანძილზე პირველად შეკრიბა ჟურნალისტები... პრესკონფერენციაზე, რათა თავისი აზრი ხალხამდე მიეტანა.

საქართველოს დროშაზე ჯვარი არავის გაუკვირდება. იგი ქრისტიანული სახელმწიფოს გამომსახველია. საერთოდ კი, დროშაზე ჯვარი პირველად მე-4 საუკუნეში გამოისახა, როცა შიდა ბრძოლებით დაღლილმა რომის იმპერატორმა კონსტანტინე დიდმა ცაზე გამარჯვების მაცნე ჯვარი იხილა და ჯვრიანი დროშით კიდეც გაიმარჯვა.

ხუთჯვრიანი დროშის ისტორია კი იერუსალიმში იწყება. ხუთი ჯვარი უფლის ხუთ სამჭვალს გამოხატავს. უწმიდესის და უნეტარესის ილია II-ის განმარტებით საქართველოში ხუთჯვრიანი დროშა წარსულშიც არსებობდა, დღესაც არსებობს და მომავალშიც იარსებებს. თუ ხუთჯვრიან დროშას სახელმწიფო დროშად არ მიიღებენ, იგი ქართულ ეკლესიაში მაინც დარჩება. ხოლო ახალ სახელმწიფო დროშაზე ერთი ჯვარი მაინც აუცილებლად უნდა იყოს.

პრესკონფერენციაზე კათალიკოს-პატრიარქმა საპატრიარქოს მიერ შექმნილი დროშის ესკიზი წარმოადგინა და განმარტა, რომ ეს არის თეთრ ფონზე გამოსახული წითელი ჯვარი ლურჯი ზოლებით. თეთრი ფონი სიმბოლურად გაბრწყინვებული საქართველოა, რომელსაც ღვთის მადლი და ძალა ჯვრის სახით ახლავს. ჯვარი საქართველოს გამაერთიანებელია, მისი წითელი ფერი გამარჯვებას ნიშნავს, ჯვარს გვერდით ლურჯი ფერის ვიწრო და ფართო ზოლები ახლავს. ზოლები ერს გამოხატავს. ფართო ზოლი უფროსი თაობაა, ვიწრო – ახალგაზრდობა, მათი შეერთება თაობათა ერთობაა. როგორც ჯვარი, ასევე ხალხის გამომსახველი ზოლები უსასრულობაში გადადის, რაც მარადისობასთან, ღმერთთან შერწყმას ნიშნავს.

პატრიარქმა განმარტა, რომ სახელმწიფო სიმბოლიკის შესახებ საბოლოო სიტყვა ქვეყნის პრეზიდენტს და პარლამენტს ეკუთვნით.

ეროვნული ბიბლიოთეკა

# „საქართველოს ქალი" ულოცავს

## საქართველოს პრეზიდენტს, ბატონ ედუარდ შევარდნაძეს

### ბატონო ედუარდ!

თქვენი დაბადების დღე – 25 იანვარი ჩვენ, „საქართველოს ქალის" ძველ ჟურნალისტებს ახალგაზრდობიდან გვახსოვს. ყოფილა შემთხვევა, ამ დღეს დაუკითხავადაც მოვსულვართ თქვენთან მოსალოცად. ამის უფლებას რედაქციის კოლექტივთან თქვენი სიახლოვე გვაძლევდა. არ გვაკლდა თქვენი გულისხმიერება, თანადგომა, ქება და კეთილი სურვილები.

გამოგიტყდებით, ამ ყურადღებას დღესაც ვგრძნობთ. ვიცით, რომ დღესაც ჩვენი გულშემატკივარი და კეთილისმსურველი ბრძანდებით. გჯეროდეთ, ჩვენც გვერდით გიდგავართ. გვახარებს თქვენი ყოველი წამოწყება და წინსვლა.

ბატონო პრეზიდენტო! მიიღეთ ჩვენი გულითადი მილოცვა დაბადების დღესთან და წმიდა გიორგის პირველი ხარისხის ორდენით დაჯილდოებასთან დაკავშირებით. გისურვებთ ბედნიერებას თქვენს ერთგულ მეუღლესთან, ქალბატონ ნანულისთან ერთად, ჯანმრთელობას, დიდხანს სიცოცხლეს, წარმატებებს ქვეყნის აღმშენებლობის საქმეში.

პატივისცემით ლია კაკაბაძე

## პირველ ქალბატონს ნანული შევარდნაძეს

ძვირფასმა ნანულიმ გასული წლის მიწურულს ორი საპატიო ჯილდო დაიმსახურა – ოქროს მედალი – როგორც საზოგადო მოღვაწემ, ობოლი, ინვალიდი და ავადმყოფი ბავშვების ჯანმრთელობაზე ზრუნვისათვის და ნიკო ნიკოლაძის სახელობის პრემია ნაყოფიერი და ხანგრძლივი ჟურნალისტური მოღვაწეობისათვის.

გულწრფელად ვულოცავთ ამ დამსახურებულ აღიარებას და გვახარებს, რომ ჩვენი რედკოლეგიის წევრი ქალბატონი ნანული ჟურნალისტად „საქართველოს ქალში" დაბადებულ-აღზრდილია.

ოთხი ათეული წლის წინ მოვიდა იგი ჟურნალში და უკვე ჰქონდა ყველა ის თვისება, რაც ჟურნალისტისთვის აუცილებელია: მიზანდასახულობა, ობიექტურობა, სამართლიანობა, ანალიტიკური აზროვნება, სიტუაციის განჭვრეტის უნარი, მოვლენების სწორად შეფასება.

მისმა მხატვრულმა ნარკვევებმა, პუბლიცისტურმა წერილებმა, ჩანახატებმა, რეპორტაჟებმა ათასობით მკითხველის მოწონება დაიმსახურეს. მაგრამ იგი არ გახლდათ მხოლოდ მწერალი-ჟურნალისტი. ხელმძღვანელობდა რედაქციის ერთ-ერთ წამყვან განყოფილებას და საზოგადოების შუაგულში ტრიალებდა, ადამიანების კეთილდღეობაზე ზრუნავდა.

წლები გავიდა... ბატონ ედუარდ შევარდნაძის მეუღლეს მეტი პასუხისმგებლობა და მოვალეობა დაეკისრა, მაგრამ ჟურნალისტური კალამი არ დაუდვია, საინტერესო გაზეთი „მშვიდობა ყოველთა" დააარსა და მკითხველებს მეგობრად, მრჩევლად მოევლინა.

პატივისცემით ლია კაკაბაძე

საქართველოს ეროვნული

ეროვნული ბიბლიოთეკა

# პოპულარობის საიდუმლო...

**გასული წლის შედეგების შეფასებით ეროვნულმა ბანკმა 10 ყველაზე საიმედო საფინანსო ინსტიტუტს შორის „საქართველოს ბანკი" დაასახელა, ხოლო სოციალური კვლევის ცენტრ „რეიტინგ-კავკასიის" ექსპერტებმა პოპულარული ბანკირის წოდება „საქართველოს ბანკის" პრეზიდენტს ვლადიმერ პატეიშვილს მიანიჭეს. ჩვენ ისლა დაგვრჩენია ამ წარმატების საიდუმლოება ბანკირის პიროვნების წარმოჩინებით ამოვხსნათ. 2003 წლის გეგმებზე საუბრისას ბატონი ვლადიმერი აღნიშნავს, რომ კვლავ უცვლელი დარჩება ბანკის კურსი, რაც საიმედოობას, ეკონომიკის განმტკიცებას, ქვეყნის ბიუჯეტში მეტი წვლილის შეტანას, თანამშრომელთა შრომისა და ყოფაცხოვრების პირობების გაუმჯობესებას გულისხმობს.**

**— პოპულარული ბანკირის წოდებას წინ დიდი სამუშაო უძღვოდა. როგორ მოიპოვეთ ეს წოდება?**

— ერთ წელიწადში პოპულარობას ვერ მოიხვეჭ. 27 წელია ბანკში ვმუშაობ. ამ ხნის მანძილზე საზოგადოებამ გამიცნო. ბინსოცბანკის ქსელის ბაზაზე 1994 წელს „საქართველოს ბანკი" ჩამოვაყალიბეთ. წარმატება, რასაც ჩვენმა ბანკმა მიაღწია და პოპულარული ბანკირის წოდება, რაც მე მომანიჭეს, კოლექტივის, ათასობით თანამშრომლის ნაყოფიერი შრომის შედეგია, სათანადოდ კი მათი ავტორიტეტიც.

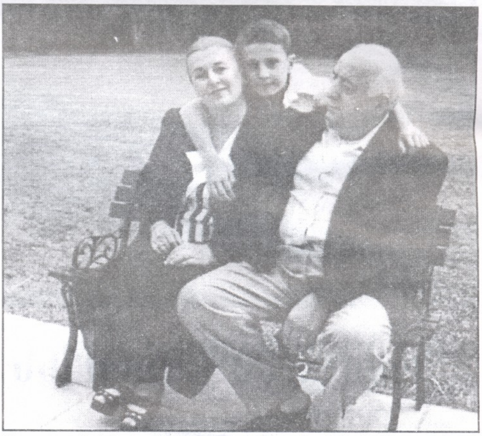
ბანკს განვითარებისათვის სტაბილური გარემო სჭირდება. საფინანსო ინსტიტუტებისადმი ნდობის ამაღლებას ქვეყანაში შექმნილი მდგომარეობა, კრიზისი აფერხებს. მიუხედავად ამისა, ბანკი ქვეყნის განვითარების აუცილებელი ინსტრუმენტია. „საქართველოს ბანკის" რვაწლიანი არსებობის მანძილზე ბევრი რამ გაკეთდა. სხვათა შორის, ბანკის სტრუქტურაში დასაქმებულთა უმეტესობა ქალებია. უფრო მეტიც, ზუგდიდის და ოზურგეთის ფილიალებს მანდილოსნები წარმატებულად ხელმძღვანელობენ. ჩვენი ბანკი აქტივებისა და კაპიტალის მოცულობით მაღალი კატეგორიის ინსტიტუტს წარმოადგენს. კარგი, საიმედო პარტნიორის რეპუტაცია თავისი საქმიანობით დაიმსახურა. „საქართველოს ბანკიც" შემთხვევით არ დაგვირქმევია. იგი მხოლოდ სიკეთის მოგებაზე არ მუშაობს. ჩვენ ვშრომობთ ქვეყნის საკეთილდღეოდ: თუ 2001 წელს ბიუჯეტში 5.317 მლნ ლარი შევიტანეთ, 2002 წელს ეს მაჩვენებელი 6.300 მლნ ლარამდე გაიზარდა. მაშინ, როდესაც 8 წლის წინ ბანკის კაპიტალი 4 მილიონამდე ლარს შეადგენდა, ახლა იგი 46 მილიონამდე გაიზარდა. ჩვენ ქვეყნის განვითარებას და კეთილდღეობას ბიუჯეტში გადასახადების ზრდით ვუწყობთ ხელს. განსაკუთრებულ ყურადღებას ვუთმობთ თანამშრომელთა მატერიალური კეთილდღეობის ამაღლებას. დავნერგეთ მუშაობის ახალი მეთოდები, გავზარდეთ მოსახლეობის ანაბრების რიცხვი. ესაა ძირითადი წყარო, რითაც ბანკს შეუძლია დააკრედიტოს სხვადასხვა პროექტები.

**— ცნობილია თქვენი ქველმოქმედება. ამის შესახებ რას გვეტყვით?**

— ჩვენ კმაყოფილი არ ვართ იმით, რასაც ვაკეთებთ, რადგან ქვეყანაში ქველმოქმედებაზე დიდი მოთხოვნილებაა. კონკრეტულად თუ რა გავაკეთეთ, ძნელია საუბარი. ასობით აქტი არსებობს, რაც კულტურას, მეცნიერებას, სხვადასხვა სფეროებს ეხება.

**— როგორია, ბატონი ვლადიმერი სამსახურში, როგორ ზრუნავს თანამშრომლებზე, განსაკუთრებით ქალთა პერსონალზე?**

— ძალიან კარგი მანდილოსნები გვყავს. შარშან გამოკითხვა ჩავატარეთ და ყველას დავეხმარეთ, ვისაც 3 ან მეტი შვილი ჰყავს. როგორც უკვე აღვნიშნე, ბანკის სტრუქტურაში ძირითადად ქალები არიან დასაქმებული. ჩვენი თანამშრომელი თუ ბავშვს გააჩენს, რომელ ფილიალშიც არ უნდა საქმიანობდეს, ბავშვის სახელზე 500 ლარის ოდენობის ანაბარს ვუხსნით, რასაც ყოველწლიურად საპროცენტო განაკვეთები ემატება და 18 წლის ახალგაზრდას დამოუკიდებელი ცხოვრების დასაწყებად თანხა გარანტირებული აქვს. ამჟამად ასეთი ანაბარი 130-მდე ბავშვის სახელზეა გახსნილი. რა თქმა უნდა, ახალდაქორწინებულებსაც ვეხმარებით, ხშირია ქორწილები...



● ვლადიმერ პატეიშვილი მეუღლესთან — მანონი ჩხიკვაძესთან და შვილთან — სანდროსთან ერთად

**მანონი ჩხიკვაძე — მეუღლე:** გიზო /ვლადიმერს შინაურები ასე მიმართავთ/, ჩემი მომავალი მულის ოჯახში გავიცანი. ის ბევრი ქალისთვის სასურველი, სიმპათიური ქერივი იყო, მე — კეკლუცი შინაბერა. ბედმა გამიღიმა და მოვეწონე.

გიზოს თუ ჰკითხავთ, სხვა ვერსია აქვს: საჯარო ბიბლიოთეკაში ვარ, ვხედავ, მოდის ჩემი ოცნების ქალიშვილი წიგნებით ხელში, უცებ წაიბორძიკა და წიგნები დაუცვივდა, მე წამოვხტი და მივეშველე. ჩვენი თვალები შეხვდნენ და მივხვდით, რომ ვიპოვეთ ერთმანეთი.

**— ბატონო ვლადიმერ, როგორი ოჯახის თავი, მეუღლე და მამა ბრძანდებით?**

— ჩვეულებრივი ოჯახი გვაქვს. მეუღლე — მანონი ჩხიკვაძე სხვათაშორის, პროფესიით ჟურნალისტია. ქალიშვილი დაოჯახებულია, მყავს 11 წლის შვილიშვილი ზურაბი, მე-7 კლასის

მოსწავლე. უმცროსი ვაჟიშვილი სანდრო თებერვალში 17 წლის გახდა. მეუღლე უნივერსიტეტში, ჟურნალისტიკის კათედრაზე მუშაობს. დიდი ოჯახით, ვერ ვიტყვი, მივესალმები 4-5 შვილს. მაგრამ რა ვქნა, ჩვენს შემთხვევაში ასე გამოვიდა.

**მანონი ჩხიკვაძე: –** გიზო ოჯახშიც პრეზიდენტია, უყვარს იდეალური წესრიგი, ღიმილიანი და მხიარული დახვედრა, ჭკუის დარიგება, ლამაზად მირთმეული საჭმელი, საინფორმაციო პროგრამები, მისი სიჭაბუკის ფილმები. არ უყვარს სერიალები, თანამედროვე ფილმები, უყურადღებოდ დარჩენა... რაც მთავარია, თუ ერთხელ მოატყუე, მერე აღარასოდეს დაგიჯერებს. შემიძლია თავი დავდო, რომ არასოდეს უცრუია. არის ბავშვივით მიმნდობი და ძალიან მკაცრიც. ერთი რამ გამახსენდა, ჩემმა ვაჟმა სანდრომ, პატარა რომ იყო, ასეთი რამ დაწერა: „მამაჩემი არასდროს იფიცებს დედას, რადგან ის არასდროს იტყუება". მგონი, საგულისხმო დეტალია.

ჩემს თავზე რა გითხრათ, დავამთავრე თსუ-ს ქიმიის, შემდეგ კი ჟურნალისტიკის ფაკულტეტი. ვმუშაობდი კინოსტუდიაში ჯერ ქიმიკოსად, შემდეგ – რედაქტორად. 80-იან წლებში ვთანამშრომლობდი ტელევიზიის ხალხური გადაცემების რედაქციაში, რაც ჩემი მოღვაწეობის არაჩვეულებრივი პერიოდი იყო. ამჟამად ვმუშაობ თსუ-ს ჟურნალისტიკის ფაკულტეტის კვლევით ლაბორატორიაში, თეორიულ საკითხებს ვიკვლევ. იმედი უნდა გაგიცრუოთ, ჩემს სამეცნიერო-ჟურნალისტურ მოღვაწეობას უმნიშვნელოდ მივიჩნევ. მთავარი პროფესია გიზოს ცოლობა, სანდროს დედობა და ოჯახის დიასახლისობაა. ასეა, ჩრდილში გაქცევს ძლიერი პიროვნების მეუღლეობა, ამ ჩრდილიდან თავის დაღწევა თავად ძლიერთ ძალუძთ. მართალი გითხრათ, თუ ჩრდილია, ამაზე კარგი ჩრდილი არ არსებობს.

**– ბატონო ვლადიმერ, რა სამომავლო გეგმები გაქვთ?**

– სამსახურის სამომავლო გეგმებს შევეხები. სამწლიანი პროგრამით ვმუშაობთ, რაც ითვალისწინებს საბანკო აქტივების მნიშვნელოვან ზრდას, მომსახურების დონის ამაღლებას, შემოსავლების გზით მოგების ზრდას, რაც ბანკის განვითარების, თანამშრომლების კეთილდღეობის ამაღლების, ქველმოქმედების ძირითადი წყაროა. გეგმა კარგია და ვფიქრობთ, შევასრულებთ. ბევრია გასაკეთებელი. უფრო უკეთესი მომსახურება რომ დაინერგოს, მაღალი კვალიფიკაციის კადრები გვჭირდება. საქართველოს ისეთი გეოპოლიტიკური მდებარეობა აქვს, საბანკო სექტორი ქვეყანაში აუცილებლად განვითარდება.

ესაუბრა თამარ ნინიძე

ლადო მრელაშვილი

მწერლის აზრი

# მეფე ერეკლე

ორი აზრი არსებობს ქართველებს შორის ამ გამორჩეულ მეფეზე: ერთნი მას დანაშაულად უთვლიან ხელშეკრულებას, მეორენი მასში სიბრძნესა სჭვრეტენ.

მე მინდა ორიოდე სიტყვა ვთქვა ამ მეფის სასარგებლოდ.

თუ მის დიდ პაპას – თეიმურაზ I-ს არ მივიღებთ მხედველობაში, საქართველოს ისტორიას არ ახსოვს ისეთი ტრაგიკული მეფე, როგორიც ერეკლე II იყო და არც თამარ მეფის შემდეგ ჰყვარებია ერს ასე თავისი პატრონი. ამის დასამტკიცებლად ის ხალხური ლექსები და თქმულებებიც კმარა, რომელთა მსგავსს არცერთი მეფე არ ღირსებია. და არც ისე გულსაკლავად დაუტირებია, როგორადაც მეფე ერეკლე დაიტირა ხალხმა.

საქართველოს სახელმწიფოებრიობის ისტორიის ბოლოს ის აღმოჩნდა გზაჯვარედინზე, სადაც ზღაპრულ ქვასავით იყო ჩასმული წარწერიანი ლოდი, რომელიც სამ გზაზე მიუთითებდა: აქედან ორი უეჭველ სიკვდილს იუწყებოდა, – მესამე კი ფრიად საჭოჭმანო გახლდათ: აქეთ წახვალ – ინანებ, – არ წახვალ – მაინც ინანებო!

ერეკლემ მესამე გზა აირჩია, რადგან იგი არამარტო უბადლო მეომარი იყო, არამედ კარგი პოლიტიკოსიც.

ეს არჩევანი უმტკივნეულოდ არ მომხდარა. თავისი ხალხის მომავალზე ფიქრმა, ბევრი უძილო ღამე ათევინა და, რაკი იცოდა: ზღვაში დასახრჩობად განწირული კაცი გველსაც კი სტაცებს კუდში ხელს, ბრძნულად დაასკვნა: ბოროტი კაცი უბოროტეს კაცსა სჯობიაო.

აღმოსავლეთ საქართველო თამარის დროს თუ ოთხ მილიონამდე მცხოვრებს მოითვლიდა, ერეკლეს დროს ორასი ათასამდე იქნებოდა შემორჩენილი.

ვინ იცის, ერეკლემ იცოდა თუ არა იაპონელთა ბრწყინვალე ნათქვამი: ომი მოიგე? – მაგრად შეიკარ მუზარადის თასმები! – მაგრამ ყოველი ომის მოგების შემდეგ კი უფრო მტკიცედ ირგებდა თავზე მუზარადს. მან მთელი თავისი დაუდეგარი ცხოვრება უნაგირზე გალია და მემკვიდრეობით ღვთისაგან მინიჭებული გენი პოეზიისა, მამა-პაპათა მსგავსად სალექსო სტრიქონებად ვერ გადმობღერტა სუფთა ქაღალდზე.

დავითისა და თამარის შემდეგ, ერეკლეს გარდა, არც ერთ ქართველ მეფეს არ უზრუნია მუდმივი ლაშქრის შესაქმნელად. მაგრამ, ვერც ამით დააოკა დათვზე მისეული ძაღლებივით დაგეშილი დიდ-პატარა მტრები.

მას შემდეგ, რაც თურქულმა იატაგანმა ევროპისკენ გასასვლელი ჩახერგა, ორი გზაღა დარჩა ქართველ ხალხს: ან ნამაზის შესასრულებლად დღეში ხუთჯერ უნდა დამხობილიყო პირქვე ალაჰისათვის, ან საკუთარი ღმერთის წინაშე მოეყარა მუხლი დროდადრო.

ერეკლემ უკანასკნელი არჩია.

და მართალი იყო მეფე ერეკლე!

მე კონსტანტინე გამსახურდია მიყვარს და დიდ პატივს ვცემ, მაგრამ მისი აზრი მეფე ერეკლეზე, თითქოს იგი „დავით აღმაშენებელს სარდლად თუ გამოადგებოდაო", – დიდზე-დიდ მკრეხელობად მიმაჩნია და ამაში ვერაფერს ვხედავ ორიგინალურს, – დიდი მწერლისათვის დამახასიათებელს.

მეტსაც ვიტყვი:

ერეკლესთვის თავად ისტორიასაც რომ არ ეღალატნა და მასაც დავით აღმაშენებელივით უნებლიე მოკავშირე გამოსჩენოდა მაჰმადიანთაგან ქრისტეს საფლავის გამომხსნელ ჯვაროსანთა სახით, შეიძლება რუსს დღესაც ვერ გამოეყო ცხვირი დარიალს აქეთ.

და აქაც მართალი იქნებოდა მეფე ერეკლე!

ეროვნული ბიბლიოთეკა



# შორია ჯეიჰანამდე, ახლოა მიზნამდე...

იანვრის თვეში ფოთის და ბათუმის ნავსადგურებში იაპონიაში დამზადებული ნავთობსადენის მილებით დატვირთული გემები შემოვიდა. გაზაფხულზე კი ნავთობსადენის მშენებლობა დაიწყება. ეს იმას ნიშნავს, რომ საქართველო რეალურად გახდა მსოფლიო თანამეგობრობის სრულფასოვანი წევრი.

საერთაშორისო ხელშეკრულებით ნავთობსადენისათვის 3 მილიარდ დოლარს გაიღებენ. ჩვენ მივიღებთ 2.5 მილიარდ დოლარს, ანუ ყოველწლიურად ბიუჯეტში 62 მილიონ 500 ათასი დოლარი შემოგვივა.

ბაქო-თბილისი-ჯეიჰანის პროექტს მალე გაზსადენის პროექტი ბაქო-თბილისი-ერზრუმი მოჰყვება. საქართველო ამით გაზის უფასო /5%/ და შეღავათიანი მომხმარებელი გახდება. ასე რომ, ახლა კეთილდღეობამდე სულ რაღაც 2-3 წელიწადია და მერე ენერგეტიკულად დამოუკიდებლები ვიქნებით.

უსაფრთხოების მხრივ მსგავსი პროექტი მსოფლიოში არ განხორციელებულა. არცერთ ნავთობსადენს მსოფლიოში გარემოდაცვისა და ტექნიკური უსაფრთხოების თვალსაზრისით დაცვის ასეთი სრულყოფილი სისტემა არ ჰქონია, რისთვისაც მხოლოდ ქართული სტანდარტები გამოიყენება. ეს მილსადენი ყველაზე საიმედო იქნება მსოფლიოში.

შორია ჯეიჰანამდე – ახლოა მიზნამდე. და მერე მოსახლეობა ბევრ სიკეთეს მიიღებს. მშენებლობაზე 80 პროცენტი ქართველები დასაქმდებიან, მილსადენის ახლოს მოსახლენი მიწისა და მოსავლის კომპენსაციას მიიღებენ, დაიწყება გზების მშენებლობა, სასმელი წყლისა და ამბულატორიის რეაბილიტაცია. ბორჯომის რაიონის მოსახლეობაზე ინვესტიციათა სპეციალური ფონდი მცირე ბიზნესის განვითარებისათვის უპროცენტო სესხს გასცემს. სოფლებში პატარა ჰესები აშენდება, რომლებიც შემდგომ ხალხის საკუთრებაში გადავა. ყველა ამ სიკეთეს ხალხი მილსადენის საბოლოო ამუშავებამდე იგრძნობს.

ბაქო-თბილისი-ჯეიჰანი 2-3 წელიწადში მწყობრში ჩადგება და ნავთობის ტრანზიტის ტარიფი დადგინდება, ამას მოჰყვება ჩვენი ქვეყნის ბიუჯეტის შემოსავლების ზრდა.

საქართველოს პრეზიდენტის, ბატონ ედუარდ შევარდნაძის ნაფიქრი, ნაღვაწი და ნამოქმედარი – კასპიის აუზის დიდი ნავთობის საქართველოზე გავლის იდეა, ფრთას ისხამს...

---

სხეულის სილამაზისათვის

# თუ გახდომა გსურთ

ნუ იჩქარებთ. ნურც სწრაფად გახდომის მეთოდებს ენდობით. ლამაზი სხეულისათვის აკრძალული როდია ზოგჯერ პატარა სიამოვნებების მიღება. თუ ჩვენს რჩევებს გაითვალისწინებთ, მიზანს აუცილებლად მიაღწევთ.

გირჩევთ, დილით მაგარი შავი ყავა მიირთვათ. ამ დროს ადრენალინი მოიმატებს და ცხიმის წვა უფრო სწრაფად მოხდება. უმჯობესია, ამასთან ხელ-ფეხის აქტიური მოძრაობაც.

სადილობამდე დაახლოებით ნახევარი საათით ადრე დალიეთ სუფთა ცივი წყალი. ამ შემთხვევაში ჭამითაც ცოტას შეჭამთ. ცივი წყლის სხეულის ტემპერატურამდე გასათბობად 35 კკალ. დაიხარჯა. დიდი არაფერია, მაგრამ მაინც...

რატომ არიან თევზები გამხდარი? იმიტომ, რომ მხოლოდ თევზით იკვებებიან. კარგი იქნება, თუ თქვენს რაციონში ხორცს უცხიმოდ მომზადებული თევზით შეცვლით.

გასახდომად კარგია თუთიის შემცველი პროდუქტის მიღება /მაგალითად, მოხარშული ძროხის ხორცი/. თუთია გამოიმუშავებს ლეპტინს. ეს ჰორმონი ცხიმის წარმოშობას აკონტროლებს.

კარგია ტრენაჟორით ვარჯიში – 15 წუთში 200 კკალ. იწვება. იგივე ეფექტი აქვს სახტუნაოსაც, მაგრამ იგი თქვენი სიმაღლის შესაფერი უნდა იყოს.

კარგია საუზმის მიღებამდე აქტიური მოძრაობა. ამ დროს ორგანიზმში გლუკოზის ძალიან დაბალი დონეა. ეს იმას ნიშნავს, რომ ენერგია დაგროვილი ცხიმის ხარჯზე გამომუშავდება. ამიტომ, დასვენების დღეებში საუზმობამდე თუ არ ირბენთ, ფეხით მაინც გაისეირნეთ.

შეყვარებულები იშვიათად არიან გადაჭარბებულად მსუქნები. სიყვარული მათ ბევრ კალორიას ახარჯვინებს. მარტო ტელეფონით საუბრის მოლოდინი რად ღირს! ამ დროს 100 კკალ იწვება.

მაგრამ ზედმეტ კილოგრამებთან ბრძოლის ყველაზე ეფექტური საშუალება სექსია. 30 წუთში საშუალოდ 300 კკალ იხარჯება.

ისე კი, კალორიების სწრაფი წვა მაშინაც შესაძლებელია, როცა ქალი დამოუკიდებლად, მარტო ცხოვრობს.

100 კკალ-ას თქვენ ადვილად დაკარგავთ, თუ:

1. 20 წუთი ჩქარი ნაბიჯით ივლით.
2. ნახევარი საათი თეთრეულს დააუთოებთ.
3. 2 საათი სასიყვარულო რომანს წაიკითხავთ.
4. 10 წუთი „ჰოლაჰოპით" ივარჯიშებთ.
5. 15 წუთი იტირებთ.
6. 2 საათი დაიძინებთ.

# „ეს გაზაფხული" — მათ სულს შემოდგომამ მოუტანა

ჟიურის თავმჯდომარე ეჟი კარასოვსკი, მარცხნივ – ქეთევან მეფარიშვილი, მარჯვნივ – ელისო შონია

გასული წლის ნოემბერში, საბერძნეთში გაიმართა პიანისტთა მერვე საერთაშორისო კონკურსი – „კონცერტეუმ-2002". ათენის ეს კონცერტი გამოირჩეოდა იმით, რომ მოეწყო შვიდ წლოვანების კატეგორიაში – შვიდიდან – ოცდათექვსმეტამდე.

საქართველოდან გაემგზავრა ორი მშვენიერი გოგონა – ელისო შონია და ქეთევან მეფარიშვილი. ჩვენდა სასახელოდ, ორივე გამარჯვებული დაბრუნდა სამშობლოში, მიუხედავად იმისა, რომ კონკურსში 17 ქვეყნის წარმომადგენელი მონაწილეობდა. მადლობა ღმერთს, რომ დღევანდელმა შეჭირვებულმა ყოფამ ვერ ჩაახშო ქართული გენის ნიჭი.

**გაზაფხულია მაინც ასეთი,**
**კეთილი, როგორც კარგი ხარება,**
**ახალგაზრდობით, მოკისკასეთი**
**ახარხარება.**

გალაკტიონი

გალაკტიონის ეპიგრაფი ძლერადობით უახლოვდება იმ განწყობილებას, რაც ამ ბავშვების სულშია. მართლაც, მათ სულს ამ გამარჯვებამ ჭეშმარიტი გაზაფხული შთაბერა.

საბერძნეთში ძირითადი ყურადღება ეთმობა ეროვნულ, ხალხურ მუსიკას, სიმღერას, ცეკვას. ამიტომ ათენის პიანისტთა მერვე საერთაშორისო კონკურსი, რომლის პრეზიდენტი გახლდათ ქალბატონი ირენ მასუ, სერიოზული ნაბიჯია კლასიკური მუსიკის განვითარებისათვის. აქვე უნდა აღინიშნოს, რომ ქალბატონი ირენ მასუ საბერძნეთის მუსიკისა და ხელოვნების საერთაშორისო ასოციაციის პრეზიდენტია. ჟიურის თავმჯდომარე იყო ტელ-ავივის მუსიკალური აკადემიის რექტორი, პროფესორი ეჟი კრასოვსკი. ჟიურის წევრები გახლდნენ: მოსკოვის კონსერვატორიის პროფესორი ანდრეი დიევი, ბულგარელი კომპოზიტორი და პიანისტი ვიქტორ ჩუჩკოვი, ბერძენი კომპოზიტორი ჯონ კასტრინოსი და სხვები. კონკურსის დირექტორი იყო ქალბატონ ირენ მასუს შვილი — კონსტანტინე იოტისი. კონკურსი ჩატარდა საბერძნეთის კულტურის სამინისტროსა და ქალაქის მერიის ეგიდით.

**ელისო შონია ცამეტი წლისაა. იგი მეხუთე სამუსიკო სკოლის მეექვსე კლასის მოსწავლეა /პედაგოგი ქალბატონი ნუნუ ბერძენიშვილი/. ელისო პატარაობიდანვე გამოდის კონცერტებზე. მეორე კლასიდან ყოველწლიურად უკრავს სიმფონიურ ორკესტრთან ერთად. მიღებული აქვს ნორჩ შემსრულებელთა დიპლომები. საბერძნეთში ელისო შონიამ შეასრულა ბახის, სკარლატის და ვებერის ნაწარმოებები, რისთვისაც მეორე ადგილი და ლაურეატის წოდება დაიმსახურა.**

— ყველაზე მეტად ათენში აკროპოლისი მომეწონა, ძალიან ლამაზია, — გვითხრა პატარა ელისომ, სამწუხაროდ, ბევრის ნახვა ვერ მოვასწარით, ძალიან ცოტა დრო გვქონდა სამეცადინოდაც კი... რაც შეეხება კონკურსს, რა თქმა უნდა, გახარებული ვარ, რომ გავიმარჯვე. ახლა მეტი ხალისი და სტიმული მაქვს, რომ გაზაფხულზე მონაწილეობა მივიღო თბილისის ახალგაზრდა პიანისტთა პირველ საერთაშორისო კონკურსში.

ჩვენ გავესაუბრეთ ელისოს პედაგოგს ქალბატონ ნუნუ ბერძენიშვილს, რომელმაც გვითხრა:

— ელისოს ფანატიკურად უყვარს მუსიკა. ნიჭიერი, თავდადებული და შრომისმოყვარეა. ასეთი იყო პატარაობიდანვე. ცხრა წლის ელისო კონკურსგარეშე მონაწილეობდა თბილისის პიანისტთა საერთაშორისო კონკურსში. მახარებს მისი გამარჯვება. მე მის უკეთეს მომავალსაც ვხედავ.

**ქეთევან მეფარიშვილი თხუთმეტი წლისაა. ზ. ფალიაშვილის სახელობის მეორე სამუსიკო სასწავლებლის მეორე კურსის სტუდენტია. მისი პედაგოგია ქალბატონი ირმა რუხაძე. ამავე პედაგოგთან დაამთავრა 28-ე სამუსიკო სკოლა. პატარაობიდანვე უკრავდა კონცერტებზე და გამოდიოდა სიმფონიურ ორკესტრთან ერთად. 1999 წელს პირველი ადგილი დაიკავა თბილისის მუსიკოს-შემსრულებელთა საქალაქო კონკურსში /თეორიული განხრით/.**

საბერძნეთში ქეთევან მეფარიშვილმა ვერცხლის მე-

ეროვნული ბიბლიოთეკა

დალი და ლაურეატის წოდება დაიმსახურა. რადგან 15-17 წლის კატეგორიაში პირველი ადგილი არავისთვის მიუნიჭებიათ, ქეთევან მეფარიშვილი გახდა ღირსი დაეკრა დასკვნითი კონცერტზე.

კონკურსი ორ ტურად ჩატარდა. ქეთევანმა შეასრულა ბახის, ჩერნის, სკარლატის, ბეთჰოვენის და შოპენის ნაწარმოებები.

საბერძნეთში პიანისტთა მერვე საერთაშორისო კონკურსი ათენიდან რვა კილომეტრის დაშორებით მდებარე ქალაქ პირეის კულტურის ინსტიტუტში გაიმართა. კონცერტს ესწრებოდა საქართველოს სრულუფლებიანი ელჩის მოადგილე საბერძნეთში, ბატონი ალექსანდრე ბერიძე მეუღლითურთ.

— მიუხედავად იმისა, რომ ჩვენ მუდამ ვგრძნობდით ბერძნების კეთილგანწყობას, კონკურსზე ადგილი ჰქონდა არასასიამოვნო შემთხვევას, — გვითხრა ქეთევანმა. მეორე ტურის პროგრამის შესრულების დროს, უეცრად გარედან შემოიჭრა უცხო, თანამედროვე მუსიკა. და ეს გრძელდებოდა... საბედნიეროდ, არ დავიბენი, აუღელვებლად გავაგრძელე დაკვრა და აპლოდისმენტები დავიმსახურე.

ამ დროს, თურმე ქეთევანის დედა ფოიეში ბოლთას სცემდა და გულში ლოცულობდა. საბედნიეროდ, დედის ლოცვამ გაჭრა და ყველაფერი კეთილად დამთავრდა.

მნიშვნელოვანია ქეთის პედაგოგის ქალბატონ ირმა რუხაძის შეფასება: ქეთი, ნიჭიერი და ნებისყოფიანია, დაჯილდოებულია მუსიკალურობით. აქვს კარგი ტექნიკური მონაცემები, სცენიურობა. არ შეიძლება არ აღვნიშნო მისი ადამიანური თვისებებიც. აქვს შინაგანი კულტურა და არაჩვეულებრივი ურთიერთობა თანატოლებთან.

ელისო შონია და ქეთი მეფარიშვილი, როგორც ჩანს, ქართული პიანისტური სკოლის დიდ გზას გაჰყვებიან, ვუსურვებთ წარმატებებს და სულში ამღერებულ მრავალ გაზაფხულს.

ირინე რობიტაშვილი

ციალა არდაშელია

მოთხრობა

სწრაფად, სულმოუთქმელად ავირბინე ქვიშიან ბორცვზე. მერე შევდექი. გავინაბე.

სულ ახლოს იწვა ზღვა და ზანტად იზმორებოდა თავის უზარმაზარ სარეცელზე. ზღვა გამდნარი ვერცხლისფერი იყო და ალაგ-ალაგ ოქროს თევზის ფარფლებივით ბზინავდა აისის მზის ოქროსფერ სხივებზე.

მთათა ქონგურებზე ცეცხლი გიზგიზებდა. ცასაც ლაწვები შეფაკვლოდა და... ერთმანეთში ირეოდა ძოწისფერი, ნარინჯისფერი, ზურმუხტისფერი...

ვიდექი გატვრინული მზის სხივებით მოთილისმებულ ნაპირზე და მზერა ვერ მომეშორებინა ზღვის ტალღებისათვის, უშფოთველად, წყნარად რომ ლივლივებდნენ ჩუმი დვრინვით.

ზღვაური ალერსიანად მიფათურებდა თითებს სახეზე, თმაში მეხლართებოდა, მელაციცებოდა.

ბოლოს გამოვერკვიე, ნელა დავეშვი ბორცვიდან. თავი ოდნავ დამმძიმებოდა უძილობისგან. მოუსვენრად გავატარე მთელი ღამე წუხელ შენთან დაშორების შემდეგ. გვიანობამდე ვსეირნობდით სანაპიროზე. ერთად ყოფნის სიხარულში თვალსა და ხელს შუა გაგვეპარა დრო... მერე... ველარ დავიძინე. საწოლში ვწრიალებდი. თვალწინ სულ შენი სახე მედგა...

... ფეხს ავუჩქარე. უკვე სულ ახლოსაა ზღვა, ჩემი საყვარელი ზღვა. იგი ჩუმად, თავისთვის ბუტბუტებს ღამეულ სიზმრებს. კიდევ ცოტა და... ჩავეხვევი, ჩავეკონები მის მოალერსე, თბილ ტალღებს.

უცბად ადგილზე გავშეშდი. ქვებზე პირაღმა შენ იწექი.

გული ჯერ ძლიერ შემიქანდა.

ნელა, ფეხაკრეფით მოგიახლოვდი. შენ თავქვეშ ხელები ამოგეწყო და თვალგახელილი თვლემდი თუ რაიმე ზმანებას გაეთანგე, აღარ იძროდი. შეუმჩნევლად მოგეპარე და თვალებზე ხელი დაგაფარე. შენ გველნაკბენივით შეტოკდი. მერე წამოჯექი და... გაოცებისგან გაფართოებული თვალებით მომაჩერდი.

— შეგაშინე, არა? — გავიცინე მე და შენს შორიახლოს ჩავიმუხლე.

— შეენ?.. საიდან? — იმდენი სიხარული, აღტაცება და მღელვარება იყო შენს თვალებში, რომ მე... ისევ გავიცინე, გავიცინე ბედნიერების სიცილით.

— როგორ გაჩნდი აქ!..

— მე კი არა, შენ რა გინდოდა აქ, ეს ჩემი ადგილია. მე აქ დავდივარ ხოლმე საბანაოდ.

— ჰოო?.. არ ვიცოდი, ნამდვილად არ ვიცოდი თუ... ასე სისხამ დილით დადიოდი საბანაოდ, თორემ...

— თორემ რა? — თვალებში შეგხედე პირდაპირ.

ანაზდად შენ ორივე ხელი მკლავებში ჩამავლე, შენკენ მიმიზიდე. სახიდან ღიმილი გაგიქრა. თვალები ჩაგიმუქდა. სახე გაგიმტკნარდა. მე წამით სუნთქვა შემეკრა. გული სადღაც უფსკრულში ჩაიძირა...

— ნანიკო... როგორ მომენატრე, რომ იცოდე? ასე მგონია, თითქოს საუკუნეა არ მინახიხარ...

— ავთო, მოდი, ცურვაში გავეჯიბროთ, გინდა? — წამოვიძახე ერთბაშად და ფრთხილად გავითავისუფლე თავი შენი ხელებისგან.

შენ ქვედა ტუჩი ჩაიკვნიტე და მზერა დახარე. არ ვიცი, რამდენ ხანს გაგრძელდა ჩვენი დუმილი...

მე დახრილი ქუთუთოებიდან ვხედავდი, როგორ მოისვი სახეზე ხელისგული, მერე გვერდზე გადაიხარე, დაკეცილი შარვლის ჯიბიდან სიგარეტი და სანთებელა ამოიღე. მოუკიდე. მე სწრაფად შემოვბრუნდი შენკენ.

— ავთო, შეჯიბრების ხომ არ გეშინია? — ხუმრობის კილოთი გკითხე, მაგრამ... რატომღაც ხმა გამებზარა. ყო-

ეროვნული ბიბლიოთეკა

ველნაირად ვცდილობდი თვალი ამერიდებინა შენი განიერი, შიშველი მხარბეჭისათვის და... ველარ ვახერხებდი.

– მეშინია? მე? –

– ჰო, დაგავიწყდა განა, ერთხელ რომ გაჯობე? მერე ნაპირზე მიმტყეპე, რად გამისწარიო?

– ტყუილია, მე არ მიცემიხარ... – შენ ერთბაშად გაწითლდი პატარა ბავშვივით.

– ჰო, მართალია, შენ კი არ გამარტყი, მე გაგალახინე თავი! – ორივეს სიცილი წაგვსკდა და... ორივენი თითქოს ისევ ისე პატარებად ვიქეცით, მე – ახტაჯანა გოგოდ, შენ – ორიოდე წლით ჩემზე უფროს, მორიდებულ, წყნარ, მშვიდ ბიჭად.

წამით წაიშალა ყოველივე სხვა, გარდა იმ ბედნიერი წლების ნათელისა.

– მე მაშინ მკლავი მეღრძო, შენ ეს იცოდი და მაინც მაჯავრებდი. მოთმინებიდან გამომიყვანე... და შემოგილაწუნე კიდეც...

– ჰო, მახსოვს, როგორ განიცდიდი. მე კიდევ... გაგებუტე... რა სასაცილოები ვიყავით, არა?.. მაგრამ ახლაც ხომ არა გაქვს მკლავი ნაღრძობი? აი, ახლაც გაჯობებ!

– ვინ, შენ?

– დიახ, მე!

– ამას უყურე ერთი?! – შენ იღიმებოდი და ეს თბილი, ალერსიანი, ამავდროულად შემწყნარებლური ღიმილი უფრო ამძაფრებდა ჩემს ბავშვურ, ანცურ წადილს.

– არ გჯერა, ხომ?.. აი, ვნახოთ... ოღონდ... და ისევ აღიმართა ჩვენს შორის ბავშვობის შემდეგ გავლილი წლები.

– ოღონდ... მიბრუნდი. არ შემხედო, სანამ წყალში შევალ. ხომ გესმის, არ გაბედო მოხედვა!

– ჰო, კაი.

– ავთო, იცოდე არ მოიხედო, თორემ...

– ჰო, კაი-მეთქი, გოგო, ნუ გააჭირე საქმე!

– არ გეხუმრები, იცოდე!..

ელვისუსწრაფესად გავიძრე კაბა და შევედი ზღვაში.

– შეგიძლიათ მობრუნდეთ!

შენ ნელი ნაბიჯით გამოსწიე ჩემკენ. ახოვანს, ბეჭებში გაზიდულს, სპორტული აღნაგობის მქონეს თვალს ვერ მოგწყვეტდა ადამიანი. მე წყალში ვდგაფუნობდი, გიყურებდი და... ვიცინოდი. ვიცინოდი უმიზეზოდ, ისე ვიცინოდი, რადგან უსაზღვროდ ბედნიერად ვგრძნობდი თავს და არ ვიცოდი, რა იწვევდა ბედნიერების ამ შეგრძნებას: გაზაფხულის ეს მშვენიერი დილა, ტკბილად მონანავე ზღვის ტალღები თუ... შენი სიახლოვე? ან იქნებ... ყველაფერი ერთად?

მე კისკისით სახეზე პეშვით წყალი შეგაშხეფე... შენ ხმას არ იღებდი. ისევ ისე მიყურებდი და... ჩუმად იღიმებოდი. ეს მზერა და ტუჩებზე გაწოლილი ოდნავი ღიმილი გულს მიჩქროლებდა, საამო ტალღებად მივლიდა ძარღვებში. უცაბედად მომსკდარი მღელვარება რომ დამეფარა, გადამეტებული ხალისით წამოვიძახე:

– დავიწყოთ, აბა!.. ე, ე... უკან დაიწიე, ბიძია! თანაბარი მანძილი უნდა დავიცვათ სტარტზე.

– ო, შენ ისევ ისეთი ჭინჭყლი გოგო ხარ, ნანიკო!

– არაფერიც. სამართალი – სამართალია. აბა, ჰე... იცოდე, გაჯობებ, გაჯობებ, ავთო და მერე, ბიჭი ხარ და გაბედავ გალახვას! – შენ მხოლოდ იღიმებოდი პასუხად და მშვიდად მიაპობდი ტალღებს ჩემს გვერდით.

მერე... შენ შორს იყავი, ძლიერ შორს და ამაოდ ვცდილობდი, დაგწეოდი. შენ შეჩერდი, თავი ჩემსკენ მოაბრუნე, თან ხელი დამიქნიე:

– შეისვენე, ნანიკო. ნუ ჩქარობ. მე... დაგიცდი – ახლა უკვე შენ დამცინოდი, მამასხარავებდი.

გავბრაზდი. ჯიბრის გრძნობამ მართლა დამრია ხელი.

– აბა, თუ ბიჭი ხარ, მაქედან გამისწარი! – შევძახე და მსწრაფლ მოვბრუნდი, რაც ძალი და ღონე მქონდა უკან, ნაპირისკენ გამოვცურე.

მერე... შენ გვერდში მომდევდი ერთხანს, თან ყბას მიქცევდი: – ნანიკო, ეგებ თავიდან დავიწყოთ, ჰა? მე მგონი სტარტზე თანაბარი მანძილი არ იყო დაცული. შეგიძლია გააპროტესტო.

– დიდი ამბავი ახლა, თუ მაჯობე. სატრაბახო ბევრი არაფერი გაქვს. ერთიით ერთს ვართ, ბოლოს და ბოლოს.

– ნანიკო, იცი... ღმერთმანი, არ მინდოდა გამესწრო, მაგრამ... ზღვამ გამიტაცა ჩემდაუნებურად... თან, რამდენი ხანია, არ მიცურავია... სულ დამავიწყდა, რომ შენ... მეჯიბრებოდი.

– რა გინდა ვითომ ამით თქვა?

– ნანიკო, ნაპირამდე ჯერ კიდევ შორსაა. მოდი, მოგეხმარები.

– დამცინი, ხომ?

– ოჰ, როგორ გეკადრებათ? ღმერთმა დამიფაროს, – შენ ზუსტად გაიმეორე ჩემი წეღანდელი სიტყვები, კილოშიც კი გამომაჯავრე. ორთავეს გაგვეცინა. ხმამაღლა, ხალისიანად.

როცა ფეხქვეშ მიწა ვიგრძენი, მძიმედ მოვითქვი და მოწყვეტით ჩავემხე სილაში.

– ცუდად ხომ არა ხარ, ნანიკო? – შეშფოთებით მკითხე და ჩემკენ გადმოიხარე. მხარზე შენი ცხელი სუნთქვა შემეფრქვა.

– არა... არა... არაფერია... ცოტა, მგონი, დავიღალე...

ანაზდად შენი გაფიცხებული ტუჩების შეხება ვიგრძენი კისერზე: – ჩემი ჯიუტი გოგო... ურჩი გოგო... – ჩურჩულებდი შენ და მხურვალედ კოცნიდი ჩემი თმის ბულულებს. მე წამით გავილურსე, გავინაბე. მერე... თავი ავწიე. თვალებში შეგხედე. მათში ელვა იკლაკნებოდა. ამ ელვის ნაპერწკლებმა სახე ამიწვა. მზერა სასწრაფოდ დავხარე.

– ახლა... წადი, ავთო. დამტოვე.

– ნანიკო...

– ძალიან გთხოვ, წადი.

ვგრძნობდი, როგორ ებრძოდი საკუთარ თავს. ჩემს გულსაც ბაგა-ბუგი გაჰქონდა. გონებას თითქოს ნისლი გადაეფარა. შენ წამოიმართე და... უსიტყვოდ, უხმოდ გამშორდი.

მზერადაბინდული გიყურებდი. შენ მიდიოდი ნელა, ბეჭების ოდნავი რხევით.

მიდიოდი თავჩაქინდრული.

მინდოდა დამეყვირა: დაბრუნდი, ნუ მიდიხარ... მაგრამ... გული გეძახდა, ბაგე კი – დუმდა. და, ვაგლახ, შენ ვერ გაიგონე ჩემი ძახილი.

წამით შეჩერდი. მე თვალები დავხუჭე. კბილებით კი მკლავს ჩავაფრინდი.

მერე?

მერე წლები გაფრინდნენ.

და აი, მე ისევ მოვედი აქ, ჩვენს ნაპირზე. ზღვა მშვიდია, წყნარი და... ულურჯესი. პაწია ქოჩორა ტალღები ჩუმი დუდუნით ელამუნებიან ნაპირს. ცა კრიალაა, მაღალი, იისფერი. ირგვლივ მყუდროებაა და დუმილი. დუმილი დასადგურებულა გარშემო. მხოლოდ თოლიები გამყინავი ხმით ჭყივიან დროდადრო.

ვდგავარ მარტო, სრულიად მარტო და ზღვაური ისევ ისე ძველებურად მეფერება სახეზე. გული ჩემი უწინდებურად ტოკავს, იგი უწინდებურად გეძახის, გიხმობს, მაგრამ...

შენ... შორსა ხარ, ძლიერ შორს, უსაშველოდ შორს და მე ვიცი, ვერასდროს ვერ მოაღწევს შენამდე ჩემი ძახილი, ვერასდროს! და მაინც, ვდგავარ ზღვის ნაპირზე და...

გიხმობ, გულით გეძახი. ბაგე კი... ისევ ისე დუმს.

ეროვნული ბიბლიოთეკა

**თითქმის ორი თვე მასპინძლობდა თბილისის ისტორიის მუზეუმი /ქარვასლა/ საშობაო გამოფენა-გაყიდვას – „მხატვრული პანო, ტანსაცმელი, აქსესუარები /თექა/", რომელზეც სამხატვრო აკადემიის დოცენტის თინა კლდიაშვილის 12-კაციანი შემოქმედებითი ჯგუფის არაჩვეულებრივად ფერადოვანი, თვალხატულა ნამუშევრები იყო წარმოდგენილი.**

# გაზაფხული ზამთარში
# ანუ
# ამღერებული თექა

ქალბატონი თინა კლდიაშვილი სამხატვრო აკადემიის ქსოვილების, მოდელირებისა და მხატვრული გობელენის კათედრის დოცენტი გახლავთ, პარალელურად სულხან-საბა ორბელიანის სახელობის უნივერსიტეტში სახვითი ხელოვნების კათედრაზე მოღვაწეობს და წლების მანძილზე ახალგაზრდა თაობის აღზრდას ემსახურება.

თავიდან გობელენით იყო გატაცებული. პირველი შეკვეთა, რომელიც ინსტიტუტის დამთავრებისთანავე მიიღო და რამდენიმე დღეში დაამთავრა, მხატვრული პანო იყო. მუშაობდა თექაზე, ბატიკაზე, ქსოვილების მოხატვაზე. ყოველთვის ცდილობდა მისი ინტერესების სფეროში არსებული ნებისმიერი სიახლე თავის შემოქმედებაში დაენერგა. მუშაობის პროცესში გაუჩნდა იდეა, ძველ ტრადიციებზე დაყრდნობით შეექმნა თანამედროვე კოსტიუმები და აქსესუარები, რისთვისაც გარკვეული დეტალების ტექნოლოგიურად დახვეწა მოუხდა. თავიდან მარტო მუშაობდა, რამდენიმე პერსონალური გამოფენაც მოაწყო, მაგრამ შემდგომ მეტის გაკეთების სურვილი გაუჩნდა. აქ გადამწყვეტი ეროვნული ფაქტორიც იყო – დღეს ხომ მსოფლიო მოდის სამყაროში ვერავის გააკვირვებ, თუ მასში რაიმე ეროვნულ ხაზს არ შეიტან. ამ მხრივ კი ძირითად ქართულ მასალად მატყლი ითვლება.

მრავალწლიანი მოღვაწეობის შედეგად მუშაობის საკუთარი საიდუმლო მეთოდები შეიმუშავა, თუმც მოთელვის ტრადიციულ ფორმას მისდევს და მასში გარკვეული სიახლეების შეტანას ცდილობს. ძირითადად ბუნებრივ საღებავებს – ენდროს, წენგოს, ფოთლებს იყენებს, რადგან ამ საღებავებით დამუშავებული მასალა ეკოლოგიურად სუფთაა, რეცხვის დროს ფერი არ გასდის და დიდხანს ინარჩუნებს პეწს. მუშაობა მასალის მოცულობის მიხედვით ხან ოჯახურ პირობებში უხდება, ხანაც – სასწავლებლის ტერიტორიაზე, რაშიც დიდ დახმარებას უწევენ ამ დარგის აღორძინებით დაინტერესებული ადამიანები. იდეალური სამუშაო პირობებისათვის შუქი, წყალი და სითბო სჭირდება, ამიტომ ჩვენი დღევანდელობის გათვალისწინებით დროს არჩევს და სეზონის მიხედვით მუშაობს.

შემოქმედებითი პროცესის ხანგრძლივობა მოდელზეა დამოკიდებული, სილუეტის ესკიზი წინასწარ აქვს მოხაზული, მოულოდნელობები კი ძირითადად ქსოვილის მოხატვასთანაა დაკავშირებული, როცა ჩაფიქრებულის ნაცვლად სულ სხვა ნახატს იღებს, რაც ხშირად თავადაც ძალიან მოსწონს.

მიღწეულით კმაყოფილია, განსაკუთრებით ახლა, როცა არაჩვეულებრივ ჯგუფთან, ნამდვილ ენთუზიასტებთან მუშაობს. გოგონები: რუსუდან ბერიძე, ეკა გაგუა, მაცაცო გველესიანი, ქეთევან გრძელიშვილი, სოფო თვალაბეიშვილი, რიტა თოლიაშვილი, ნესტან მაჩაიძე, ეკა ჟიჟილაშვილი, ქეთი ცანკაშვილი, თათო ხარბედია, თიკო ხუციშვილი და ანა ჯანუყაშვილი მისი კურსდამთავრებულები და დიპლომანტები არიან. მათ სასწავლებლის დამთავრების შემდეგაც არ შეწყვიტეს საყვარელ პედაგოგთან ურთიერთობა და სწორედ ამ დროს გაჩნდა კიდეც შემოქმედებითი სახელოსნოს შექმნის იდეა. როგორც ქალბატონი თინა აღნიშნავს, ეს ორმხრივ სასარგებლო კავშირია, რადგან თავადაც ბევრ სიახლეს ითვისებს თავისი მოწაფეებისაგან. შემოქმედებითი ჯგუფი დაახლოებით ერთი წლის წინ ჩამოყალიბდა, შეიქმნა გარკვეული პროგრამა, რომლის მიხედვითაც დღეს მუშაობენ. ქარვასლაში თავმოყრილი ექსპონატების უმრავლესობა – დაახლოებით 60-მდე პანო, რამდენიმე ათეული ხელი ტანსაცმელი /კაბა, პალტო, ჟილეტი/ და აქსესუარები სულ რამდენიმე თვეშია შექმნილი. მათი გარკვეული ნაწილი, საკმაოდ სოლიდური ფასის მიუხედავად, უკვე გაიყიდა, რადგან ტრადიციული ქართული მეთოდებით დამზადებული მოდელები ძალიან ლამაზია, თბილი, გამძლე და, რაც მთავარია, კარგად ირეცხება.

სამომავლოდ ქალბატონ თინასა და მისი ჯგუფის წევრებს უამრავი საინტერესო იდეა აქვთ ჩაფიქრებული, რომელთაგან უახლოესი მატყლისა და აბრეშუმის სინთეზი იქნება.

ჩვენც ისღა დაგვრჩენია, წარმატებები ვუსურვოთ მშვენიერ ქალბატონსა და მის არაჩვეულებრივ გოგონებს ამ საშვილიშვილო საქმეში.

მანანა იმესაშვილი

თ. კლდიაშვილის შემოქმედება იხ. გარეკანის IV გვერდზე

ეროვნული ბიბლიოთეკა

# ფონიატრიის უანგარო მსახური

იშვიათად შემხვედრია ასეთი თავმდაბალი, უპრეტენზიო, სათნო ადამიანი, ხელოვნების ჭეშმარიტი ტრფიალი, არ უყვარს საკუთარ თავზე ლაპარაკი, სათქმელი და მოსაგონარი ბევრი აქვს. ზ. ფალიაშვილის სახელობის ოპერისა და ბალეტის სახელმწიფო თეატრის ექიმი-ფონიატრი /ფონო — ხმა, ატრი — მკურნალი/, გულნარა ჭარხალაშვილი იგონებს თეატრში გატარებულ 46 წელს, შეხვედრებს საინტერესო ადამიანებთან, გასტროლიორებთან, რომლებიც მისი იმედით ჩამოდიოდნენ. ცნობილია, კლიმატის შეცვლა უარყოფითად მოქმედებს ხმაზე და სირთულეებს უქმნის მომღერალს. გულიკო იყო მათი მშველელ—მკურნალი.

... ძუნწად გვიმხელს, რომ შირშოვის ქუჩაზე მდებარე საკუთარი ორსართულიანი სახლი თითქმის უანგაროდ გადასცა საბავშვო ბაღს. თავად ციცქნა, გაურემონტებელ „ხრუშჩოვკაში" სამი ოთახით დაკმაყოფილეს, რისთვისაც გუგული დანელიას გულისტკივილით იგონებს, გულს იმით იმშვიდებს, რომ დღესაც მის ვეებერთელა ეზოიან სახლში საბავშვო ბაღია განთავსებული. თავად უშვილო, სხვისი შვილების სიხარულით ხარობს.

დედა — თამარ ბედოშვილი ცნობილი უროლოგი იყო, მამა — ესტატე ჭარხალაშვილი სახელოვანი ინჟინერი, ერთი და ფილოლოგია, ორნი ექიმები არიან.

ბედნიერი თანხვედრაა, როცა ოპერის ექიმი-ფონიატრი ვოკალური განათლებითაცაა და არა უბრალო ოტოლარინგოლოგი, როგორც ზოგჯერ ხდება. ნიჭიერთა ათწლედი საფორტეპიანო განხრით დაამთავრა, კონსერვატორია — ვოკალის. ძლიერი დიაპაზონის ხმა ჰქონდა, კარგ მომავალს უწინასწარმეტყველებდნენ, ადრეულ ასაკში ზედმეტად დაიტვირთა, რაც საბედისწერო შეიქნა და იძულებით ჩამოსცილდა ვოკალს. დიდ ბედნიერებად მიაჩნია, რომ საოპერო ხელოვნების კორიფეების გვერდით მოუწია მუშაობა. ხმა მომღერლის ძირითადი და პროფესიული ინსტრუმენტია. ქალბატონმა გულნარამ ბევრს შეუნარჩუნა იგი და ააცილა საბედისწერო გართულებები. ექიმმა-ფონიატრმა სუსტი ტექნიკის გაძლიერებას, ხმოვანი იოგების ნაოჭების აღდგენას, ჰიგიენის დაცვას და პრაქტიკულ რჩევებს ორი საჭირო სახელმძღვანელო მიუძღვნა — „ფონიატრიის საკითხები" და „მომღერლის ხმის ჰიგიენა". როცა ხმაში საეჭვო ღუერადობა შეპარვიათ, ქალბატონი გულიკო დრამატული თეატრების მსახიობების მშველელიც ბევრჯერ გამხდარა.

... ვის მილოცვებს, მადლობებს, სურვილებს არ შეხვდებით მის მდიდარ არქივში! ესენი არიან: ზ. ჰალი, ჯერომ ჰაინსი, დ. კირსტენი, მ. გულიელმი, ნ. ჰერლია, ი. პისო, ა. პირაგოვი, ვ. დავიდოვა, დ. მჭედლიძე, ლ. ნიკიტინა, მ. ბიეშუ, თ. მუშკუდიანი, დ. ბადრიძე, ბ. კრაველიშვილი, ი. შუშანია, შ. კიკნაძე, ს. ზაქარიაძე, ვ. ანჯაფარიძე, ს. თაყაიშვილი, მ. ჯაფარიძე, დ. ჭიჭინაძე და სხვანი, ვისაც მისი მადლიანი ხელი შეხებია.

... ვინაიდან ჩვენი რესპონდენტი სიტყვაძუნწი გამოდგა, მკითხველს ვთავაზობთ რამდენიმე ცნობილი ადამიანის შეფასებას:

„ჩემო გულიკო! შენი ფასი ჩემთვის არავინ არ მეგულება. რამდენი გიტანჯია, რათა კარგად მემღერა, მიიღე ჩემი კეთილი სურვილები და სიყვარული. **ზურაბ ანჯაფარიძე**".

„გულიკო მის მიერ განვლილი შემოქმედებითი გზის თვალსაზრისით მრავალმხრივ საინტერესო პიროვნებაა. ახალგაზრდობაში საკმაოდ კარგი ვოკალური მონაცემები ჰქონდა, ამავე დროს სოლიდური სამედიცინო განათლებაც მიიღო. მის პირველ ვოკალურ ნაბიჯებს ყურადღებას აქცევდა დავით ანდღულაძე, ფონიატრიაში — მარინე ნოზაძე, გარკვეული პერიოდი წარმატება კამერულ მუსიკაშიც ჰქონდა. მისი ფართო რეპერტუარი თანდათან იხვეწებოდა, პარალელურად ფონიატრიულ ხელოვნებასაც ეუფლებოდა, რომელიც საბოლოოდ მისთვის უფრო მომგებიანი გახდა. დამოუკიდებლად მუშაობდა ჩემი თაობის მომღერლებთან, ყველანი მისი მეთვალყურეობის ქვეშ ვიყავით. სამკურნალო იმპროვიზაციის მქონე თამამად და საინტერესოდ უთავსებდა ერთმანეთს ჰომეოპათიას და ალოპათიას, ფიზიოთერაპიას და აკუპუნქტურას. ამ ძიებებმა და გააზრებულმა პრაქტიკამ საშუალება მისცა გამოექვეყნებინა მთელი რიგი საჭირო ნარკვევები ფონიატრიაში, რამაც შეუქმნა საკმაო ავტორიტეტი მუსიკალურ სამყაროში, რამეთუ მომღერლისთვის ჯანმრთელი სახმო აპარატი აუცილებელია. ჩვენ, ყველანი დიდად ვართ დავალებული მისგან, ვთვლით ერთ-ერთ საუკეთესო სპეციალისტად არა მარტო საქართველოში, არამედ მის ფარგლებს გარეთაც.

**ნოდარ ანდღულაძე.**"

„ძვირფას ადამიანს, ექიმსა და ყველა ვოკალისტის უანგარო მეგობარს, სათაყვანებელ პიროვნებას, ყველა საუკეთესო თვისებით შემკულს. **ვერა დავიდოვა**".

„შენ ის ადამიანი ხარ, რომელმაც ყოველნაირი სიკეთე საქმით დაიმსახურე, რისთვისაც მდაბლად გიხრი თავს. შენი მუდმივი თაყვანისმცემელი, მოყვარული და მოვალე, **ეროსი მანჯგალაძე**".

„საოპერო სპექტაკლების მაღალ დონეზე ჩატარება, ჩვენი და მსოფლიოში სახელგანთქმული მომღერლების ვოკალური ფორმის შენარჩუნება უმეტეს შემთხვევაში განპირობებულია ექიმის მაღალკვალიფიციური მკურნალობით, რასაც წარმატებით ართმევს თავს გულიკო. დიდია, აგრეთვე, მისი ღვაწლი პროფესიონალურ დაავადებათა პროფილაქტიკის, სამედიცინო რეაბილიტაციის საქმეში. მის პროფესიულ ოსტატობას ისიც უწყობს ხელს, რომ თავად არის მომღერალი, ამიტომაც ამჩნევს დროულად სახმო აპარატის უმნიშვნელო გადახრასაც კი, ბევრი მომღერალი მუდმივ ვალშია მასთან /ყველგან ხაზგასმულია მისი უანგარო დამოკიდებულება პაციენტებთან. ნ.ბ./ რამდენისთვის მიუნიჭებია სასცენო ბედნიერება, აღიარება. თეატრის მაშინდელი დირექტორი **აკაკი შანიძე**".

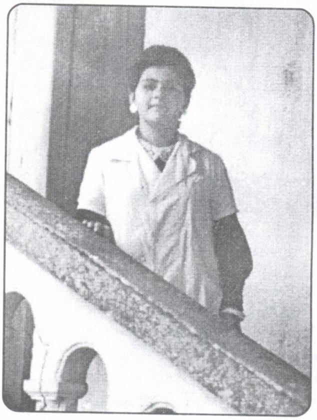
ვერაფერს დაამატებ, უკეთესად ვერც იტყვი!

ნანული ბუკია

ეროვნული ბიბლიოთეკა

# ჩიყვის პრობლემა საქართველოში

## გვესაუბრება აკადემიკოს ვაჟა ივერიელის სკოლის ერთ-ერთი წარმომადგენელი, ენდოკრინოლოგი ლედი ცინარიძე



### ფარისებრი ჯირკვალი და მისი ფუნქცია

– დავიწყოთ შორიდან... ფარისებრი ჯირკვალი მიეკუთვნება ერთ-ერთ ძირითად შინაგანი სეკრეციის ჯირკვალს. იგი გამოიმუშავებს ორ სხვადასხვა სიძლიერითა და სისწრაფით, მაგრამ ერთი მიმართულებით მოქმედ ჰორმონს – თიროქსინსა და ტრიოდთირონინს.

ორგანიზმში იოდის ძირითადი მომხმარებელია ფარისებრი ჯირკვალი და აქედან გამომდინარე, იოდის ცვლის მთავარი რეგულატორიც.

ადამიანის ორგანიზმში იოდის მარაგი დაახლოებით 50 მგ პროცენტია, აქედან 10-15 მგ პროცენტი ფარისებრ ჯირკვალზე მოდის. ამიტომ ორგანიზმში იოდის შეყვანის შემდეგ, ფარისებრ ჯირკვალში მისი დაგროვებისა და ორგანიზმიდან გამოყოფის შესწავლით, ჩვენ ვეცნობით უშუალოდ ფარისებრი ჯირკვლის ფუნქციას.

ფარისებრი ჯირკვლის ჰორმონები – თიროქსინი და ტრიოდთირონინი – მძლავრ ზემოქმედებას ახდენს ორგანიზმზე. მათი ფუნქციებია: მონაწილეობა სითბოს ცვლაში, ჟანგვით პროცესებში, ჟანგბადის მოხმარებაში.

თირეოიდული ჰორმონების გარეშე ორგანიზმის ზრდა და მომწიფების პროცესი წარმოუდგენელია; კერძოდ: ნივთიერებათა ცვლაში, ნახშირწყლოვან, ცილოვან, ცხიმოვან ცვლაში.

თიროქსინი უშუალოდ მოქმედებს გულ-კუნთოვან სისტემაზე, გულის კუნთის მგრძნობელობაზე. მისი ზემოქმედებით ძლიერდება მარილებისა და ელექტროლიტების გამოყოფა.

ცენტრალური ნერვული სისტემის ნორმალური ფუნქციონირებისათვის მისი ფუნქცია გამოიხატება შემდეგში: თიროქსინის უკმარისობა იწვევს შრომისუნარიანობის დაქვეითებას, მოზარდებში გონებრივი განვითარების შეფერხებას, ხოლო გამოხატული უკმარისობის დროს – კრეტინიზმის განვითარებას.

თიროქსინი მოქმედებს აგრეთვე ვიტამინების ცვლაზე, A ვიტამინის სინთეზზე.

ფარისებრი ჯირკვლის პათოლოგია გამოვლინდება ჩიყვის სახით.

პათოლოგიის მხრივ, ფარისებრი ჯირკვლის სიდიდე კლინიკურად 5 ხარისხად იყოფა: I – გადიდებული ჯირკვალი კარგად ისინჯება;II – ავადმყოფს ემჩნევა გადიდებული ჯირკვალი ყლაპვის დროს; III – ხდება ყელის და კისრის გამსხვილება; IV – კისრის ფორმის შეცვლა (ჩიყვი ნათლად ჩანს); V – ჩიყვი დიდია და იწვევს კისრის დამახინჯებას.

ჩიყვი არის ფარისებრი ჯირკვლის გადიდება, რომელიც ყალიბდება სტრუმას სახით და მიმდინარეობს ორგანიზმის ფუნქციურ დარღვევასთან ერთად.

ჩიყვი სხვადასხვა სახისაა: ენდემური, დიფუზური, კვანძოვანი, თირეოტოქსიკური.

ფუნქციური აქტივობის სახით ჩიყვი გვხვდება მომატებული ჰიპერფუნქციით /თავისუფალი იოდი მომატებულია სისხლში/, დაქვეითებული ჰიპერფუნქციით /იოდი შემცირებულია სისხლში/.

ენდემური ჩიყვი – ჩიყვის განვითარება ენდემურ კერაში. ენდემურ კერას მიეკუთვნება მთიანი რაიონები: სვანეთი, რაჭა-ლეჩხუმი, თიანეთი, ხევი, ხევსურეთი.

ენდემური ჩიყვის გამომწვევი ფაქტორია იოდის უკმარისობა. ადამიანი იოდს ძირითადად მცენარეებიდან ღებულობს. იოდს შეიცავს: კაკალი, ჟვავილოვანი კომბოსტო, მწვანე სალათა, მწვანე ხახვი, ბადრიჯნის კანი. ხილიდან: კივი, ფეიხოა, კარალიოკი; ხორცეული, თევზეული, წყალი.

თუ 1 ლიტრ წყალში იოდის შემცველობა 2 მგ პროცენტზე ნაკლებია, მაშინ ასეთ ზონაში მცხოვრებთათვის მოსალოდნელია ენდემური ჩიყვი.

ენდემური ჩიყვის პროფილაქტიკაა იოდიზირებული მარილის მიღება.

დიფუზური, კვანძოვანი და თირეოტოქსიკოზის დადგენა უნდა მოხდეს ენდოკრინოლოგის მიერ.

თირეოტოქსიკოზი ვლინდება ბაზედოვის სნეულებით, როცა ფარისებრი ჯირკვალი თავისი ნორმალური ჰორმონის ნაცვლად გამოიმუშავებს სხვა თვისების ჰორმონს, რაც იწვევს ორგანიზმის მოშხამვას და ტოქსინების /შხამების/ გამოყოფას.

ეს დაავადება აღწერა გერმანელმა ექიმმა ბაზედოვმა და მის პატივსაცემად ეწოდა ბაზედოვის სნეულება.

თირეოტოქსიკოზი კლინიკურად ვლინდება ტრიადის სახით: ტაქიკარდია / გულის აჩქარება/; ეგზოფთალმი /თვალის გუგის გაფართოება/; ტრემოსი / კანკალი/ და ფარისებრი ჯირკვლის ფუნქციის მომატება.

ფარისებრი ჯირკვლის ფუნქციის დაქვეითებით ვლინდება ასევე რთული დაავადება ჰიპოთირეზი: მოდუნებულობა, წონაში მომატება, შეშუპება, განსაკუთრებით თვალის ქუთუთოებში.

ჩიყვის ავადმყოფობა პროცენტულად ქალებში მეტია, ვიდრე მამაკაცებში.

**– დროული დიაგნოზის დროს თუ შეიძლება ჩიყვის განკურნება?**

– თუ ჩიყვის დიაგნოზი დროულად იქნა დასმული და პაციენტი ახალგაზრდა ასაკისაა, იგი მკურნალობას ძალიან კარგად ექვემდებარება.

**– თუ შეიძლება ჩიყვის წამლების მიღება ფეხმძიმობის დროს?**

– უნდა გვახსოვდეს, რომ ფარისებრი ჯირკვლის ზომიერი ჰიპერფუნქცია ორსულთათვის ნორმალური მოვლენაა და ამიტომ მას მკურნალობა ინტენსიობით უნდა ჩაუტარდეს ძირითადი ცვლის, სეკრეციის ნორმის ზემო საზღვარზე ან ოდნავ მაღლა ფიქსირებით. ორსულთა მკურნალობა ხელოვნური იოდის ჯგუფით აკრძალულია. მაგრამ ჩიყვის შემთხვევაში მკურნალობა თავის

ეროვნული ბიბლიოთეკა

დოზით აუცილებელია, რომ პლაცენტის გზით ნაყოფზე არ გადავიდეს.

**– ქირურგიული ჩარევის შემდეგ ჩიყვი თუ მეორდება და ამის შესახებ არის თუ არა ინფორმაცია?**

– ოპერაციული ჩარევის შემთხვევაში ხშირად ვითარდება თირეოტოქსიკოზის რეციდივი ოპერაციიდან ნახევარი, ან 3 წლის შემდეგ, რაც საჭიროებს განმეორებით ოპერაციულ ჩარევას, ხოლო განმეორებითი ჩარევის დროს რეციდივი ორჯერ მეტი სიხშირით გვხვდება, ვიდრე პირველადი ოპერაციის დროს და ხდება დაავადების პროვოცირება, ირღვევა ჯირკვლის სეკრეცია. გარდა ამისა, ხშირ შემთხვევაში ზიანდება ხმის იოგები. ეგზოფთალმური ჩიყვის შემთხვევაში კი შეინიშნება თვალების ნიშნების მხრივ გაუარესება.

**– ჩიყვს მუდმივი მკურნალობა სჭირდება თუ არა?**

– ჩიყვის, ისევე როგორც სხვა შინაგანი სეკრეციის ჯირკვლის პათოლოგიის მკურნალობის ხანგრძლივობა დამოკიდებულია მისი სეკრეციის და ჰორმონების მოწესრიგებაზე, რაც შედარებით ხანგრძლივ დროს მოითხოვს.

**– ხომ არა გაქვთ მკურნალობის თქვენეული მეთოდი და რა რჩევას მოგვცემთ, რომ თავიდან ავიცილოთ ჩიყვი?**

– ჩემი მკურნალობის ძირითადი მეთოდია მცენარეული საშუალებებით ფარისებრი ჯირკვლის ფუნქციის აღდგენა. ბუნებრივი იოდის შეწოვა მცენარეებიდან და მისი გადამუშავება სისხლში.

ჩიყვი რომ ავიცილოთ, უნდა მივიღოთ ვიტამინები. განსაკუთრებით A ვიტამინი /სტაფილო, პამიდორი, ოხრახუში, ჭარხალი, კომბოსტო, მწვანე ხახვი, მწვანე სალათი, გარგარი, ქაცვი, კივი, ფეიხოა/, მინერალური მარილები პროდუქტების სახით: კალიუმი /ბოსტნეული, კარტოფილი, ქიშმიში/, ფოსფორი /თევზი, ხორცეული, რძე, ბოსტნეული, კაკალი, მწვანე ლობიო, ბარდა/; კალციუმი /რძის პროდუქტები, ხაჭო, მარცვლეული, მწვანე ფოთლები/.

მცენარეული საშუალებებით მკურნალობა 4-დან 7 თვემდე ინტერვალს მოიცავს და განკურნება გარანტირებულია.

მთავარზე მთავარი კი ისაა, რომ დროულად მოხდეს ყველა სახის ჩიყვის გამოკვლევა, სწორი დიაგნოზის დასმა და მკურნალობა კვალიფიციურ ენდოკრინოლოგთან.

**ესაუბრა ირმა ჩოფიკაშვილი**

# დახვეწილი მანერები აუცილებელია

ეტიკეტის ნორმებს ბავშვი თავისუფალ, ლაღ გარემოში უნდა ეზიაროს. ეს არც ისე ძნელი იქნება მისთვის, რადგან თვითონაც სურს იყოს „დიდი".

## ჯადოსნური სიტყვები

დახვეწილ მანერებს ბავშვი თითქმის დაბადებიდან ეჩვევა. იგი ხედავს, როგორ ვესალმებით და ვემშვიდობებით, როგორ ვიხდით მადლობას ან ბოდიშს. წლინახევრის თუ ორი წლისა შეუცნობლად იმეორებს: „გმადლობთ", „გეთაყვა", „სალამი", „ნახვამდის".

მაგრამ უცხო გარემოში მოზრდილი ბავშვიც კი უხერხულადაა. ჩვენს კითხვაზე – „ახლა რა უნდა თქვა?" – იბნევა. ამიტომ სჯობს, დავეხმაროთ ამ სიტუაციიდან გამოსვლაში და პირველებმა შევთავაზოთ: „მოდი, გავიცნოთ ერთმანეთი".

## ალო, ალო!

3-4 წლის ბავშვი უკვე ახერხებს ტელეფონით ურთიერთობას. თავდაპირველად უმჯობესია ახლობელს ესაუბროს, მიესალმოს: „გამარჯობა, ბებია", მერე გააგრძელოს: „როგორ ხარ?" და კიდევ: „მოიცა, დედას დავუძახებ". ზედმეტი არ იქნება, თუ იმასაც ვასწავლით, შეეკითხოს: „გცალია სასაუბროდ?" 5-6 წლისას დამოუკიდებლად შეუძლია ტელეფონის ნომრების აკრეფა და საუბარი.

## სუფრასთან

1 წლის ბავშვი მუჭში იჭერს კოვზს და ჭამას იწყებს. თავდაპირველად მთავარია ულუფის მირთმევა შეძლოს. 3-6 თვის შემდეგ უფრო მოხერხებულად ხმარობს კოვზს, თანაც აღარ ითხუპნება. ეს ყველაფერი სწავლების გარეშე, თავისთავად ხდება. 2 წლისას შეიძლება ჩანგალიც დავაჭერინოთ და უფრო ფაქიზად ჭამა მოვთხოვოთ /თანაც ავუხსნათ, ჭამისას არ ილაპარაკოს/.

3 წლისას უფრო მეტი შეუძლია:
– კოვზი და ჩანგალი მუჭში კი არა, წესიერად დაიჭიროს.
– ისწავლოს ხელსახოცის გამოყენება.
– შეეცადოს ჩანგალს დანაც შეაშველოს.

თუ რესტორანში ან სტუმრად ბავშვთან ერთად მოხვდით, მან უნდა იცოდეს: თეფშის გვერდით მოთავსებული რამდენიმე დანა-ჩანგლიდან თავდაპირველად ის გამოიყენოს, რომელიც თეფშიდან უფრო მოშორებითაა. თეფშის გამოცვლის შემდეგ მისი მომდევნო დანა-ჩანგალი იხმაროს და ჭამის შემდეგ თეფშზე დააწყოს.

სუფრასთან, როგორც წესი, საუბარიც იმართება. 5-6 წლის ბავშვს უნდა შეეძლოს მოსმენა და თუ აზრს ჰკითხავენ, პასუხის გაცემა. მას უხარია, როცა თანამოსუფრეები ყურადღებით უსმენენ. მთავარია, უფროსებს სიტყვა არ შეაწყვეტინოს.

## საზოგადოებაში გასვლა

4-5 წლის ბავშვისთვის კეთილშობილი ჩვევების ათვისების საუკეთესო საშუალება საზოგადოებაში გასვლაა. ის საამისოდ უნდა მოამზადონ, აუხსნან, რა საჩუქარი შეარჩიოს, როგორ ჩაიცვას, როგორ მოიქცეს ხალხში, დაგვიანება რომ ცუდია, მაგრამ არც ადრე მისვლაა მოსაწონი. თუ მასპინძლები ქალები არიან, სასურველია ბიჭუნამ ყვავილები მიართვას. 6-7 წლისამ კი გზა დაუთმოს ქალბატონებს, კარები შეუღოს, ადგილი დაუთმოს. და ეს ყველაფერი ჩვევაში გადაეზრდება.

ბავშვმა უნდა იცოდეს, რომ მიუღებელია ოთახში პალტოთი თუ ქუდით შესვლა, სხვისი ნივთის აღება, ხმამაღლა ლაპარაკი, სხვისკენ თითის გაშვერა, ყურში ჩაჩურჩულება. მართალია, პირველ ხანებში შეიძლება ბავშვმა შეცდომებიც დაუშვას, მაგრამ ამისთვის არ უნდა გავკიცხოთ, პირიქით, მოვუწონოთ საქციელი და შევაქოთ კიდეც.

## იყავით, როგორც საკუთარ სახლში

7-10 წლის ბავშვს თავადაც უნდა შეეძლოს სტუმრების მიღება. თუ უხასიათოდაა, არ გამოამჟღავნოს, სასაცილო სიტუაციისას არ გაიცინოს, მოძებნოს ისეთი სასაუბრო თემა, რაც სტუმარს დააინტერესებს, მოასმენინოს მუსიკა, აჩვენოს მარკების კოლექცია, შესთავაზოს – იგრძნოს თავი, როგორც საკუთარ სახლში.

**ა. კრავჩენკო**
**ფსიქოლოგი**

# დაბრუნება ... დროებით

## მერაბ ნინიძე თებერვალში „ვენეციელ ვაჭარში" მთავარ როლს შეასრულებს, მარტში კი „ოსკარის" ნომინაციაზე მიდის...

*თბილისის თეატრალურ ცხოვრებაში მერაბ ნინიძის დაბრუნება კვლავ შექსპირით, ამჯერად შაილოკის როლის შესრულებით მოხდა. განახლებულ სარდაფის სცენაზე რეჟისორ ლევან წულაძის ახალი პროექტი – პიესა „ვენეციელი ვაჭარი" პოპულარული მსახიობის თაყვანისმცემლებისათვის დიდი საჩუქარი და შეიძლება ითქვას, ახალი ათასწლეულის, ახალი ერის, გამოღვიძებული ეროვნული კულტურის მონაპოვარია. მერაბ ნინიძემ საერთაშორისო აღიარება თენგიზ აბულაძის „მონანიებასა" და ა. რეხვიაშვილის „საფეხურებში" შესრულებული კინოროლებით მოიპოვა. მაგრამ არანაკლებ საინტერესოა თეატრალურ ინსტიტუტში, გიზო ჟორდანიას ჯგუფში გატარებული წლები, დადგმები – „ანა ფრანკის დღიური", მოგვიანებით, „სამანიშვილის დედინაცვალი". ასე ჩამოყალიბდა რუსთაველის თეატრის მცირე დასი და ამ სცენის ერთ-ერთი ლიდერი მერაბ ნინიძე.*

მერაბი დედასთან – მანანა ახალაძესთან ერთად

მსახიობის პირველი შეხება პროფესიულ თეატრთან 12 წლის ასაკში მოხდა. მაშინ სკოლის მოსწავლე ბატონ რობერტ სტურუას რუსთაველის თეატრში მიუწვევია „რიჩარდ მესამეში" უფლისწულის როლის განსასახიერებლად. პიესაში უფლისწული ედვარდი საკმაოდ სერიოზული პერსონაჟი იყოო, – იხსენებს მერაბი. უფრო მნიშვნელოვნად კი რამაზ ჩხიკვაძისა და კახი კავსაძის პარტნიორობას მიიჩნევს. ამ სპექტაკლის გასტროლებით ყმაწვილობის ასაკში ევროპა შემოიარა.

თეატრალური ინსტიტუტის დამთავრების შემდეგ მსახიობი პროფესიულ სცენას უბრუნდება, სადაც გიზო ჟორდანიას სპექტაკლში ყველაზე ახალგაზრდა ჰამლეტია. ხელოვნებათმცოდნე ლევან ხეთაგური მიიჩნევს, რომ: „ნინიძის ჰამლეტი შემთხვევით არ გახდა თაობის სულიერი მდგომარეობის ნიშანი. მსახიობური შესრულებით ამ როლში უკვე ჩამოყალიბებული იყო დამოკიდებულება არა მხოლოდ პერსონაჟისა და პარტნიორის მიმართ, არამედ სამყაროს მიმართ...; იმ ნილბების მიმართ, რასაც ადამიანები იყენებენ, იმ წამების იარაღის მიმართ, რომელსაც სახელმწიფო იყენებს, იმ გულგრილობის მიმართ, რასაც საზოგადოება ამჟღავნებს. ჰამლეტი სერიოზული განაცხადი იყო – პლასტიკურად, ემოციურად და რაციონალურად დახვეწილი სახე ახალი გმირისა...

თითქოსდა ამ სერიოზული და წარმატებული როლის შემდეგ მერაბ ნინიძის მონაწილეობით ახალი და ახალი როლების მომსწრენი უნდა გავმხდარიყავით, მაგრამ ჰამლეტი ზედიზედ იხსნება, შემდეგ კი მცირე დასის ცხოვრებაც შეწყდა."

1992-93 წლებში თეატრალური სეზონი რომ დაიხურა, რუსთაველის თეატრის მცირე დასიც დაიშალა.

თვითონ მსახიობი ჰამლეტის გმირის განსახიერებას თავისი შემოქმედების ყველაზე საპასუხისმგებლო ეტაპად თვლის – შეძლო შექმნა სულიერი ადამიანის, ინტელექტუალის, ცხოვრებაზე ჩაფიქრებული კაცის სახე. მერაბ ნინიძის აზრით, ჰამლეტისა და შაილოკის შედარება არ შეიძლება, თუმცა შექსპირის გმირებს მაინც აერთიანებს ბრძოლის ჟინი. მსახიობისთვის შაილოკი უფრო მატერიალისტია, რომელსაც სჯერა იერარქიის, ჩაგვრის, ფულის ძალის და თავისი სიმართლეც აქვს.

განახლებული სარდაფის პროექტზე, შექსპირის „ვენეციელი ვაჭრის" დადგმაზე საუბრისას რეჟისორი ლევან წულაძე აღნიშნავს, რომ მწერლის ყველა პიესა მოსწონდა, მაგრამ დაახლოებით ორი წლის წინ არჩევანი ვენეციელი ვაჭრის ტრაგედიაზე შეაჩერა. რეჟისორისათვის პიესაში მთავარი არაა ებრაული და ქრისტიანული დაპირისპირების წარმოჩინება, უფრო მნიშვნელოვანია ამ ფონზე გათამაშებული ტრაგედია, პოზიციებს შორის ბრძოლა, რომელიც სრული სიმწვავით ვლინდება შაილოკსა და ანტონიოს შორის, ანტონიოს მეგობრებს შორის დაპირისპირებით. სცენაზე ძველი და ახალი თაობის შეურიგებლობა მჟღავნდება, რაშიც ორივე მხარე მართალია. ლევან წულაძის რეჟისორულ გადაწყვეტაში შაილოკის გმირი, მართალია, ფიზიკურად ხანდაზმულ პიროვნებად არ აღიქმება, მსახიობი მერაბ ნინიძე თვლის, რომ იგი არ ცდილობს სცენაზე ბოროტი ბებრის, სახის შექმნას, პირიქით, გმირი ყველასთვის ნა-

მერაბ ნინიძე ჰამლეტის როლში

ცნობია, შინაგანად მოხუცი, გაქვავებული. ლევან წულაძე შაილოკს ტრადიციების მომხრედ აღიქვამს, ხოლო ტრაგედია ვითარდება იმის გამო, რომ ადამიანები ვერ თმობენ თავისას და არ უტოვებენ ერთმანეთს გზას. როგორც ქრისტიანები არიან შეუბრალებელნი ებრაელი შაილოკისადმი, შაილოკიც ასეთივე შურისმაძიებელია. ეს ყველაზე კარგად ჩანს ფულის სესხების სცენაში. რეჟისორის ჩანაფიქრით, შაილოკის ქალიშვილი ჯესიკა პიესაში ახალი თაობის წარმომადგენელია, არ მისდევს მამის ტრადიციებს, პროტესტის ნიშნად სახლიდან იპარება და ქრისტიან სატრფოს მიჰყვება.

ექსპერიმენტულ თეატრში ძველი მეგობრების ერთობლივ ნამუშევარს კიდევ შეაფასებენ თეატრმცოდნეები და კრიტიკოსები, მანამდე კი შემქმნელების კომენტარებით დავკმაყოფილდეთ: ლევან წულაძე ამბობს, რომ მერაბი მისი პროფესიონალური თვისებების გამო მოიწვია სპექტაკლში მთავარი როლის შემსრულებლად. არ მალავს, რომ ყოველთვის გულით ეწადა მეგობარი ერთი სპექტაკლისთვის მაინც ჩამოეყვანა. მერაბ ნინიძემ აღიარა, რომ ექსპერიმენტულ თეატრში მუშაობის პერსპექტივა ყოველთვის ხიბლავდა. აქ დასი უფრო ახლოსაა, მსახიობები ყველა სპექტაკლში თამაშობენ, ყველამ ერთმანეთის ყველაფერი იცის, ერთ ოჯახად ცხოვრობენ. ჯერჯერობით მერაბ ნინიძეს განახლებული სარდაფის სცენაზე მხოლოდ ერთ სპექტაკლში ვიხილავთ, რაც საზღვარგარეთ მისი მოღვაწეობის პარალელურად ხორციელდება.

როგორც კინომცოდნე ლელა ოჩიაური აღნიშნავს, მერაბ ნინიძის შემოქმედება თამამად შეიძლება ქართულ და ავსტრიულ ეტაპებად დავყოთ. აქ საუბარია არა გეოგრაფიულ გადაადგილებაზე, არამედ იმაზე, რომ შემოქმედებითი თვალსაზრისით ქართული და ევროპული კინო განსხვავებული ცნებებია თავისი სპეციფიკით, სტილით, სამსახიობო ოსტატობით. შეიძლება არსებობს რაღაც საერთო კრიტერიუმებიც, მაგრამ დამოკიდებულება პროფესიონალურობისადმი გარკვეულწილად განსხვავდება. ეს ძალიან კარგია. მაყურებელს სწორედ ქართული კინოს ეს განსხვავება ხიბლავს გერმანულის, ფრანგულის თუ ამერიკულისაგან.

ახალ სივრცეში მოხვედრილი მსახიობის წინაშე სხვა მოთხოვნები დგება. მერაბ ნინიძის ევროპაში გატარებული წლები შემოქმედებითი თვალსაზრისით ძალიან საინტერესოა და განსაკუთრებული მსჯელობის საგნად შეიძლება იქცეს განვლილ ევროპულ პერიოდში მსახიობის მიერ შესრულებული 6-7 როლი. რაც შეეხება ქართულ პერიოდს, მსახიობის მოღვაწეობა, აგრეთვე, ძალიან საინტერესო და მნიშვნელოვანი როლებით იყო დატვირთული. თუნდაც თორნიკე არავიძის სახე გავიხსენოთ, მაშინ მერაბ ნინიძე თეატრალური ინსტიტუტის 17 წლის სტუდენტი იყო. შემდეგ მისი თეატრალური მოღვაწეობის პერიოდი დგება და... მერე მსახიობი ტოვებს ქართულ სცენას. გარკვეული პაუზის შემდეგ ევროპულ კინოში მეორეხარისხოვანი როლების განსახიერებას მოჰყვება მისი მთავარ როლში გადაღება. თუმცა ესეც არაა მნიშვნელოვანი. ამბობენ, მსახიობისათვის არ არსებობს დიდი და პატარა როლები, არსებობენ დიდი და პატარა მსახიობები. დღეს მერაბ ნინიძეს იწვევენ ევროპული კინოს წამყვანი რეჟისორები. ამ მხრივ ძალიან საინტერესოა მსახიობის ბოლო ნამუშევარი.

რეჟისორ კაროლინ ლინკის ფილმი „სიჩუმის იქით" 1997 წელს „ოსკარის" ნომინანტი გახდა. არანაკლებ საინტერესოა იმავე რეჟისორის ახალი ნამუშევარი „სადღაც აფრიკაში", სადაც აღიარებული ვარსკვლავების იულიანე კიოლერისა და მათიას ჰაბიჩის გვერდით მთავარ როლს – ადვოკატ ვიქტორ რედლიხს, ებრაული ოჯახის მამას ფილმში მერაბ ნინიძე განასახიერებს. მსახიობი მუშაობს არა პატარა გადასაღებ მოედანზე, არამედ სცილდება ევროპის კონტინენტს: გადაღებები მიმდინარეობს აფრიკაში – კენიაში. ფილმი სტეფან ცვაიგის ავტობიოგრაფიული რომანის მიხედვითაა გადაღებული, რომელსაც ავტორი მამას უძღვნის. ფილმი მოგვითხრობს ებრაული წარმოშობის გერმანული ოჯახის ცხოვრებაზე, რომელიც ფაშისტური გერმანიიდან ემიგრაციაში მიდის. ლელა ოჩიაური თვლის, რომ მერაბ ნინიძის გმირი მნიშვნელოვანი სახეა, რომელიც სამშობლოდან წასული კაცის ტკივილს ატარებს, რაც მსოფლიოში მიმდინარე კატაკლიზმების პერიოდში გადარჩენის სურვილიდან მომდინარეობს.

როგორც თავად მერაბი ყვება, ფილმი „სადღაც აფრიკაში" 2001 წელს გავიდა ეკრანზე. წელს გერმანიამ ეს ფილმი „ოსკარის" ნომინაციაზე წარადგინა. განახლებულ სარდაფში შაილოკის პრემიერის შემდეგ მსახიობს მოუწევს მარტის თვეში ჰოლივუდში თავისი გმირის წარსადგენად ჩასვლა.

– როცა გეუბნებიან, ხალხს უხარია, მოდი და რამე გააკეთეო, მიდიხარ და აკეთებ, – ამბობს მერაბი, – სხვა რა საქმე აქვს მსახიობს! – კიდევ ბევრი სხვადასხვა იდეაა, ერთ-ერთია ძველ კოლეგებთან მუშაობის გაგრძელების სურვილი.

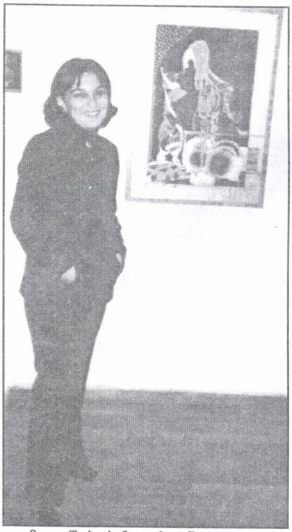
ევროპული პერიოდის ბოლო 5-6 წლის მანძილზე ძალიან ბევრი რამ მოხდა მერაბ ნინიძის შემოქმედებით ცხოვრებაში: იგი ფანტასტიკურ სააგენტოსთან თანამშრომლობს, მის წარმატებაზე ზრუნავენ, ბევრი ადამიანი ინტერესდება მსახიობის კარიერით და მფარველობს. გადაღებიდან გადაღებამდე ძალიან დატვირთულია, თითქმის ბოშური ცხოვრებით ცხოვრობს, მაგრამ ბედნიერად თვლის თავს, რადგან თავის პროფესიას ემსახურება.

თამარ ნინიძე

ეროვნული ბიბლიოთეკა



# მაკას „ქალბატონები'' სტუმრად



● მაკა შეჰერეზადასთან

ამასწინათ „კავკასიის სახლის'' საგამოფენო დარბაზში გაიხსნა თვითნასწავლი მხატვრის, პროფესიით ჟურნალისტისა და მხატვართა კავშირის წევრის — მაკა ლდოკოვას ნამუშევრების პერსონალური გამოფენა — „საშობაო მინიატურები''.

მაღალი პროფესიონალიზმი, ნატიფი გემოვნება, ხაზის პლასტიკა, კომპოზიციის შესანიშნავი გრძნობა, ზღაპრული ფანტაზია და დიდი სიყვარული — ასე ახასიათებენ მის შემოქმედებას ცნობილი მხატვრები.

ლდოკოვას ნამუშევრები დაცულია მოსკოვის, სანკტ-პეტერბურგის, ავსტრალიის, ინდოეთის, არაბეთის, იაპონიის კერძო კოლექციებში, პეტერბურგში შოკოლადის სახლ „დე კლიეს'' მუდმივ ექსპოზიციაში. შვეიცარიელ ფლორისტთა სკოლის წარმომადგენლებს ლოგოდ მაკას „გამჭვირვალე ქალი'' აქვთ არჩეული.

ბოლო წლებში ქართველი დამთვალიერებელიც იძენს მაკას ნახატებს... ეს კი განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია მისთვის.

*— უკაცრავად, მაკა, რა გვარი ბრძანეთ?*

— ლდოკოვა. ლდოკოვაა ჩემი გვარი, უცხოა, არა? დიახ, ფინური წარმოშობისაა. ბაბუა ფინელი მყავდა — ლდოკონენი. ბაბუაჩემს ყმაწვილკაცობაში გემის კაპიტნის ცოლი შეყვარებია თურმე, შავთვალა და შავთმიანი. — საქართველოში შავთვალა ქალების მეტი რა არის, წადი და იქ ეწიე ბედსო, — დაუმოძღვრავს კაპიტანს. ჩამოსულა ბაბუა საქართველოში და შეურთავს ბებიაჩემი, ქართველი თავადის ასული — საინტერესოა, არა? — აი, ასე... მე კი ძალიან მინდა, ჩემი გვარი დავიბრუნო.

*— ხატვა როდის დაიწყეთ?*

— ბავშვობიდან. უზომოდ მიყვარდა ხატვა. მშობლები მიკრძალავდნენ — სწავლაში ხელი შეგეშლებაო. მე ვხატავდი და ვმალავდი, დედა კი პოულობდა. მერე უკვე თვითონ მიწყობდა ხელს და მეხმარებოდა. ჩაბარებით ჟურნალისტიკის ფაკულტეტზე ჩავაბარე.

*— როგორც მითხრეს, თქვენი პერსონალური გამოფენიდან — „საშობაო მინიატურები'', განსაკუთრებით ორი, ბატონ ლანს კლარკის /საქართველოში გაეროს განვითარების პროგრამის მუდმივი წარმომადგენელი და კოორდინატორი/ მიერ მოწონებული ნახატები დაბეჭდა გაეროს სახლმა მსოფლიოს მრავალ ქვეყანაში დასაგზავნ 2003 წლის საშობაო მისალოცად...*

— დიახ, როცა შევიტყვე, მხიარულ თემაზე შესრულებული ნახატი უნდა წარმედგინა, სახლში არ ვიყავი. ყველაფერი მივატოვე, გავიქეცი, დავჯექი, დავხატე და სამ საათში მივიტანე... აირჩიეს! იცით, უცნაურია, თვეობით მიმუშავია საკონკურსო მასალაზე, მაგრამ... მოკლედ, იმის თქმა მინდა, რომ ზოგჯერ შეიგრძნობ, რომ სწორედ ახლაა ის მომენტი, როცა უნდა დახატო ის, რაც უნდა დახატო. მაშინაც ასე მოხდა.

— გამოფენაზე მრავლადაა მინიატურები: „საშობაოდ ჩაძინება'', „საშობაო გადარბენაზე'', „საშობაო ნატვრის ხე'', „ზამბარებიანი საწოლი'', „ფუფალაობა'', „მხიარული ქუდი''...

— ველარ გავჩერდი, ეს სერიაც თავისთავად გაგრძელდა, თან განწყობაც წინასაშობაო მქონდა.

საოცარია, მაგრამ ამ პერიოდში მაკას 330 ცალამდე უცხოეთის სხვადასხვა ქვეყანაში დასაგზავნი, ორიგინალში შესრულებული მისალოცი ბარათი დაუხატავს /დიახ, ამგვარი საშობაო შეკვეთა მიუღია/.

— ყველას ბედნიერ შობას ვუსურვებდი, როცა ვხატავდი. ძალზე სასიამოვნო პროცესი იყო — ამდენ ადამიანს ჩემი ნახატი მიუვიდა საჩუქრად, თან ასეთ მშვენიერ დღესასწაულზე!..

გამოფენაზე „საშობაო მინიატურების'' სერიაში გაერთიანებულია 7 ნოტა-ნახატი. „ტრადიციულიო'', — ავტორი აღნიშნავს. თურმე, ყველა გამოფენის თემატიკის შესაბამისად, მაკა შვიდ ნოტა-ხასიათს ქმნის:

პირველი „ოქტავა'' მუსიკოსის — მიშელ პეტრუჩიანის ხსოვნას მიეძღვნა /გამოფენა — „მხოლოდ ორი ფერით'', რუსთაველის გამზირზე/

მეორე „ოქტავა'' — „ბავშვობაში დაბრუნებას'' /გამოფენა გაეროს სახლში/

საშობაო „ოქტავა'' კი ასე ჟღერდა: „დო-ნნა'', „რე-ვერანსი'', „მი-მი'', „ფა-ნტაზია'', „სოლ-ისტი'', „ლა-ილაი'', „სი-ზმარი''.

გამოფენაზე რამდენიმე ძველი ნამუშევარიც გამოუფენია მხატვარს, მაგრამ დამთვალიერებელთა უმრავლესობა შეჰერაზადას ახვევია გარს, მასთან ცდილობს სურათი გადაიღოს. საერთო განწყობას არც მაკა ჩამორჩა.

— ნეტავ, რა უნდა მაკას ამ ქალბატონს? საწოლის თავზე ზანტად გადმოუბიჯებია, ალმოსავლურ ყაიდაზე მოქარგული მუთაქა-ბალიშები მიუყრ-მოუყრია, თანამედროვე ვარცხნილობაზე დალალებდაყრილი პარიკი ჩამოუცვამს, რაღაცას ეყრდნობა თუ თავისკენ ექაჩება? — ეს „რაღაც'' მიკროფონისა და ჩილიმის ერთგვარი სინთეზია /მაკას ეცინება/. ეს ქალბატონი ხომ სულ ლაპარაკობდა, ლაპარაკობდა, ლაპარაკობდა და თან აბრუებდა, აბრუებდა, აბრუებდა /ისევ იცინის მაკა/.

ასეთია თანამედროვე თვალით დანახული „ათასი ღამისა და ღამის'' პრინცესა. მხატვარს კვლავ ღიმილი აქვს სახეზე.

ეროვნული ბიბლიოთეკა

# „საქართველოს ქალ(ბატონ)თან"

— ?

აქ /კავკასიის სახლი აქვს მხედველობაში/ კარგი აურაა. საოცრად უშუალო ხალხია. თბილად მიმიღეს და მიმასპინძლეს. ამას დიდი მნიშვნელობა აქვს. ბედნიერი ვარ, ამ სასიამოვნო ადამიანებს რომ შევხვდი.

**განსაკუთრებული ღიმილით კი მაინც მეუღლეს ულიმის. კახა და მაკა თანაკლასელები ყოფილან. მაგრამ ერთმანეთი სკოლის დამთავრებიდან სამი წლის შემდეგ „გაუცვნიათ". კახას ხელმეორედ „გაუცოცხლებია" მაკას ნახატები თუ მხატვრობა. ან კიდევ, პირიქით, მაკას „გაუღვიძებია" თავისი ქალბატონები მომავალი მეუღლის მოსახიბლად...**

*— ვის მიმართ უფრო ადრე გაუჩნდა გრძნობა, თქვენი ქალბატონების თუ თქვენს მიმართ?*

— დამაინტრიგებელი კითხვაა, არ მიფიქრია, — /ელიმება მხატვარს/ მაგრამ ფაქტია, რომ როცა ახალი ნახატი იგვიანებს, კახა სერიოზულად ბრაზობს.

**კახას მაკას ნახატების საკუთარი კოლექციაც ჰქონია. კოლექციაში კი ნახატები სხვადასხვა საინტერესო გზითაა მოხვედრილი**

ლუკა და მარი — „ბუქტარ — ბუქტარ ქვეყანა"

**და თითოეულს მიწერილი აქვს პატარა ისტორია თუ მოგონება. ამის შესახებ მაკა არაფერს გვიმხელს, მაგრამ პირველად ნაჩუქარი ნახატის — „პრინცესა ბერენიკას" ისტორია მაინც შევიტყვე:**

— სკოლაში ვსწავლობდი, როცა წავიკითხე ლიონ ფოიხტვანგერის „იუდეველთა ომი". საერთოდ, თუ რაიმე საინტერესოს წავიკითხავ, სურვილი მიჩნდება დავხატო /როგორც შთამბეჭდავი მუსიკის მოსმენის შემდეგ/. მოკლედ, ამ წიგნიდან განსაკუთრებით დამამახსოვრდა ერთი ადგილი იუდეველთა პრინცესა ბერენიკაზე, როცა იგი რომაელ მთავარსარდალს ემიჯნურება. რამდენიმე წლის შემდეგ დავხატე კიდეც. კახას კი მოგვიანებით ვაჩუქე და შესაბამისი ნაწყვეტიც არც თუ შემთხვევით მივუწერე: /ნაწყვეტი რუსულ ენაზეა. მე ჩემეული თარგმანით მოგაწოდებთ, ვინაიდან არ ვიცი, არსებობს თუ არა „იუდეველთა ომის" ქართული თარგმანი/. — „სხვადასხვა ერის ხალხი სხვადასხვაგვარად გადმოსცემს თავის დამოკიდებულებას ქალისადმი და შესაბამისად სხვადასხვა გამონათქვამებს ხმარობს: შეგიყვარდეს ქალი, გაიცნო ქალი, მიუდგე ქალს, დაიპყრო ქალი... იუდეველებს კი ამისათვის მშვენიერი ეპითეტი აქვთ: შეიცნო ქალი... ეს იყო ბერენიკასათვის მთავარი".

**კახას თადარიგი დაუჭერია — ამ საინტერესო კოლექციის ორი უკანასკნელი ნახატი — „გაქცეული ჩრდილები" გამოფენის წინ „შეუსყიდია". მაკას ისევ ელიმება... რა თქმა უნდა, სასიამოვნო მომენტია!**

**გამოფენა დასასრულს უახლოვდება. მაკა თავის ორ „ნოტს" გამოემშვიდობა. ისინი საშობაო საჩუქრებად ქართველმა დამთვალიერებლებმა შეიძინეს.**

— როცა ნახატი მიაქვთ, გავხევდები ხოლმე, უმოქმედო ვხდები. იგივე მემართება გამოფენის დახურვის შემდეგაც. უცებ დავცარიელდები და შემიძლია საათობით ვიჯდე მდუმარე... მაგრამ ორი პატარა არსება სწრაფად მაბრუნებს იმ რეალობაში, რომელსაც არ ვიცი რას, ალბათ „ბუქტარ-ბუქტარ ქვეყანას" დავარქმევდი ან რაიმე ამდაგვარს. ყოველ შემთხვევაში, იქ ყოფნას არაფერი მირჩევნია!

**დღეს მაკა „საქართველოს ქალის" რედაქციაში გვეწვია თავისი „ქალბატონებით". სანამ მათ კომპიუტერში „ჩატვირთავენ", ვეკითხები:**

*— მაკა, რატომ მხოლოდ ქალბატონები?*

— ქალია ჩემს ნახატებში მთავარი როლის შემსრულებელი, მეორეხარისხოვანი როლის შემსრულებელიც ქალია. დეკორაციაც, გამნათებელიც... და, რატომაც არა?! ქალი საოცრად მობილური არსებაა. ყველასა და ყველაფერში შემიძლია დავინახო იგი. მისი ხასიათი, ბუნება მეტად მრავალფეროვანია, მდიდარია. ამიტომ საშუალებას მაძლევს მრავალი რამ გადმოვცე და გამოვხატო მისი მეშვეობით. აი, ახლაც მშვენიერი სქესის სახელობის ჟურნალს ვეწვიე. სხვათა შორის, ბავშვობიდან ვიცნობ და მახსოვს „საქართველოს ქალი". ის ჩემი ბებიის — მარიამ აბაშიძის საყვარელი ჟურნალი იყო. გამოწერილიც ჰქონდა და უამრავ რჩევა-დარიგებას იწერდა და ინახავდა ჩემთვის — მომავალი დიასახლისისათვის. წარმომიდგენია, როგორ გაიხარებდა დღეს, ცოცხალი რომ იყოს.

და რახან ქალბატონებზე ჩამოვარდა საუბარი... ვუსურვებდი საქართველოს ყველა მანდილოსანს დიდ სიყვარულს და მათთვის საინტერესო და საყვარელი საქმისთვის თუ მთლიანად დახარჯვას არა, მცირე დროის დათმობას მაინც. მე ვფიქრობ, რომ ქართველი ქალი ბუნებით ხელოვანია. ჩემშიც თუ მისხალია ამისა, სწორედ ქართული გენის მადლია.

***— და ბოლოს, ტრადიციული აკორდი, სამომავლო გეგმები...***

— გეგმების დაწყობა ძალიან მიყვარს, მიუხედავად იმისა, გამოდის რაიმე თუ არა. ამჟამად ვემზადები „შენკის" ვებ-გამოფენაში მონაწილეობის მისაღებად. ამ საქმის მესვეურმა, გულისხმიერმა ადამიანებმა უკვე შემიყვანეს ქართველ მხატვართა სიაში, რაც მეტად სასიხარულოა ჩემთვის. უახლოეს ხანში აქ განთავსდება ჩემი ახალი ვებ-გვერდი, ხოლო ორი ნამუშევარი: „ათასი ღამე და ღამე" და „კონკია ანუ ავანტიურა ფეხსაცმლით" ინტერნეტ-გამოფენაში დაიდებს ბინას. გამოფენის ამგვარი ფორმა თანამედროვე, საინტერესო და შინაარსიანია. ამაში ჩემმა წინა ვებ-გვერდმა დამარწმუნა.

კიდევ ერთი ჩანაფიქრი: ჩემი ერთ-ერთი საყვარელი სამაგიდო წიგნია — გოგლა ლეონიძის „ნატვრის ხე", რომელიც მშვენიერი ქალბატონის, ქართული ენის მასწავლებლის — მანანა ჯავახიშვილის წყალობით შევიყვარე და გავითავისე. ქალბატონმა მანანამ სკოლაში ლამის ზეპირად შეგვასწავლა თითქმის ყველა მოთხრობა. ყოველთვის მინდოდა, გამეცოცხლებინა „ნატვრის ხის" პერსონაჟები. ვფიქრობ, მზად ვარ ეს დიდი ხნის ჩანაფიქრი განვახორციელო. მათ დათვალიერებას „შენკის გალერეაში" მსურველი უახლოეს მომავალში შეძლებს. ყოველ შემთხვევაში, ასე ვგეგმავ.

**ვემშვიდობები მხატვარს და ვუსურვებ საკუთარ „ნატვის ხეზე" შებმული ყველა ოცნებისა და ჩანაფიქრის ასრულებას...**

**ღვთის შეწევნით, ჩემო მაკა!**

ცინარა ტერელაძე

მაკა ლდოკოვას *გრაფიკა იხილეთ გარეკანის მე-3 გვერდზე*

# სასურველი შვილის მოლოდინში

**ცივილიზებულ სამყაროში, სანამ ბავშვის გაჩენის გადაწყვეტილებას მიიღებენ, ორივე პარტნიორი გადის ფსიქოლოგიურ და ფიზიკურ მომზადებას „ორსულთა სკოლაში". ასეთი კონსულტაცია თბილისელებისთვისაც ხელმისაწვდომია. ჩვენ კი ვაგრძელებთ საუბრების ციკლს „ჯანმრთელობის სახლის" ორსულთა სკოლის წამყვან ექიმთან, ქალბატონ ლალი აბელიშვილთან:**

**– რას სთავაზობს თანამედროვე მედიცინა წყვილებს, ვისაც ბავშვი არ უჩნდება?**

– უშვილობის პრობლემა კვლავ აქტუალურია. ძალიან ძნელია შექმნა ოჯახი, გვერდში საყვარელი პარტნიორი გყავდეს და შვილი არ გიჩნდებოდეს. თუმცა, თანამედროვე მედიცინისთვის შეუძლებელი არაფერია. უამრავი მეთოდია აპრობირებული და დანერგილი. მათ შორის, საქართველოში „in vitro"-ს მეთოდი (კვერცხუჯრედის გარეგანი განაყოფიერებით ბავშვის ჩასახვა) საკმაოდ კარგად მუშაობს.

**– რა ეტაპებია გასავლელი, რათა ჯანმრთელი ბავშვი ჩაისახოს?**

– აუცილებელია სამედიცინო შემოწმება ორივე პარტნიორმა გაიაროს. ეს საჭიროა, რათა თავიდან ავიცილოთ სხვადასხვა დაავადება, რომელიც ჩვენი მიზეზით ახალშობილს დაბადებისას პრობლემად შეიძლება ექცეს. გამოკვლევა ორივე პარტნიორმა აუცილებლად უნდა ჩაიტაროს, რადგან ერთ-ერთი მათგანის დაავადების შემთხვევაში იგულისხმება, რომ მეორეც დაავადებულია. ინფექციები – სოკო, ვირუსები და სხვა, რაც სექსუალური ურთიერთობისას გადაეცემა პარტნიორს, არა მარტო საშიშროებას უქმნის მშობლებს, არამედ ართულებს დაფეხმძიმებას, იწვევს სპონტანურ აბორტს, მძიმე დაავადებას ახალშობილებში, მათ დაინვალიდებას და სიკვდილსაც კი. ამიტომ N1 წესია პარტნიორთა ჯანმრთელობის მდგომარეობის შემოწმება.

გამოკვლევისთვის ქალბატონები ექიმ-გინეკოლოგს მიმართავენ, ხოლო მამაკაცები – ექიმ-ანდროლოგს. საჭიროების შემთხვევაში სათანადო მკურნალობის ჩატარებით შვილოსნობის აპარატის მოწესრიგება ხდება. ყველა წყვილი განსხვავებული პრობლემებით მოდის.

**– დაფეხმძიმების შემთხვევაში რა წამოიწევს წინა პლანზე?**

– მაშინ დგება საკითხი, რამდენად სასურველია ეს ფეხმძიმობა წყვილისათვის? ეს მთავარია იმიტომ, რომ გავაცნობიეროთ, რა არის შვილი ანუ ოჯახის მესამე წევრი... მოველით მის დაბადებას მთელი სულით და გულით, თუ... ამას თვითონ ბავშვიც არაჩვეულებრივად გრძნობს. სასურველი შვილი ბედნიერი, მტკიცე და შეკრული ოჯახის საწინდარია. ჩანასახის მდგომარეობაში ბავშვისთვის დედის განწყობას უდიდესი მნიშვნელობა აქვს. თუ წყვილი სიხარულით მოელის პატარის დაბადებას, ისიც ლაღი და თამამი, გაწონასწორებული და თვითდაჯერებული მოევლინება ამ ქვეყანას.

თუ მუცლადყოფნის პერიოდში ორივე მშობელი ხარობს, ეფერება და ელაპარაკება ნაყოფს, შემდეგში დედიკო და მამიკო თანაბრად ინაწილებენ მოვალეობებს. ჩვილის დაბადების მერე, როდესაც ქალი ძალიან დატვირთულია ძუძუს მოვლით, ჩვილის კვებით, დაბანით, საცვლის გამოცვლით ან, როცა დედა მშობიარობის შემდეგ კარგად არაა ფეხზე წამომდგარი, მამიკო კი არ უნდა გაბრაზდეს და განაწყენდეს თავის მეუღლეზე, არამედ გვერდში ამოუდგეს და მოეხმაროს.

**– თქვენი გადმოცემით, ხდება ფუნქციების განაწილება. სად შეიძლება დაეხმარონ წყვილებს ამგვარი კონსულტაციით?**

– თუ ფეხმძიმე ქალი მეუღლესთან ერთად ორსულთა სკოლაში დადიოდა, მაშინ წყვილმა არაჩვეულებრივად იცის, როგორ გაართვას თავი სიძნელეებს, როგორ გადაინაწილონ მოვალეობები. ექიმთან ერთად ამაზე ბევრს ფიქრობენ, საუბრობენ, ემზადებიან და ბავშვის გაჩენის შემდგომ წარმოქმნილ პრობლემებს მომზადებული ხვდებიან. მამაკაცი აცნობიერებს, თუ რა საზრუნავი ექმნება და როგორ გაუმკლავდეს სირთულეებს. ეს საუკეთესო ვარიანტია, მაგრამ, სამწუხაროდ, ხდება ისეც, რომ პარტნიორი ოჯახში ბავშვის გაჩენასთან დაკავშირებულ პრობლემებს გაურბის. ხშირად ქართველი კაცები ასე იქცევიან, ბედნიერი გამონაკლისების გარდა. ამ დროს ერთი რამ გასათვალისწინებელია: რაც უფრო მეტი ამაგი გექნებათ შვილზე, მით უფრო მეტად ეყვარებით მას და – პირიქით.

დღესდღეობით საქართველოშიც დანერგილია ორსულთა ფსიქო-სომატური მომზადება. საოცარი შედეგები გვაქვს, როცა დედა ფსიქოლოგიურად მომზადებულია.

ვის არ ეშინია გაურკვეველი და გაუცნობიერებელი მომავლის. ვინ იცის, რა იქნება, როგორ წარიმართება მშობიარობის პროცესი, როგორი ბავშვი დაიბადება? ორსულთა სკოლის კონსულტაცია ამ შიშების დაძლევას ითვალისწინებს. როდესაც გაურკვეველი, გაუცნობიერებელი არაფერი რჩება, რა თქმა უნდა, პაციენტს არაფრის ეშინია. ორსულთა სკოლაში ეცნობიან, აგრეთვე, ტკივილების გაყუჩების სხვადასხვა მეთოდს, რაც მშობიარობის პროცესს ამსუბუქებს. გარდა ამისა, ისწავლება სწორი ჭინთვები, სუნთქვა, რითაც იზოგება ფიზიკური ძალები და კლებულობს სამშობიარო ტრავმები.

მხოლოდ ფსიქოლოგიური მომზადება როდია საკმარისი: ჯანმრთელი ბავშვის გასაჩენად აუცილებელია, ასევე ფიზიკური ვარჯიში, საერთოდ ყველა კუნთის გავარჯიშება, განსაკუთრებით კი იმ კუნთების მომზადება, რომლებიც უშუალოდ მონაწილეობს მშობიარობაში.

– თქვენი ორსულთა სკოლის რეკომენდაციები ძალზე სასარგებლოა და უთუოდ დაეხმარება მომავალ დედ-მამას სასურველი შვილის შეძენაში.

ესაუბრა თამარ ნინიძე

**P.S. რუბრიკით „დედა, მამა და მე" ორსულობის თემაზე სტატიების გამოქვეყნება გაგრძელდება. ჟურნალ „საქართველოს ქალის" მკითხველებს ამ საუბრების თანამონაწილეობის საშუალება გეძლევათ. გამოგვიგზავნეთ წერილები, დაგვირეკეთ რედაქციის ტელეფონზე და თქვენს კითხვებზე სასურველ პასუხს მიიღებთ.**

**გამოგვეხმაურეთ!**

ეროვნული ბიბლიოთეკა

# ოცნების სამყაროში...

„... ჯერ არ ვიცი, რა ხდება ჩემს თავს, უჩვეულო, უწონადო მდგომარეობაში ვიმყოფები", – ამბობს ქალბატონი ირმა კეცხოველი, რომელმაც ერთი წლის წინ, მოწიფულ ასაკში, სრულიად მოულოდნელად ერთდროულად ორ – ქართულ და რუსულ ენებზე დაიწყო ლექსების წერა.

ირმა კეცხოველთა დიდი გვარის წარმომადგენელია: ბიძამისი, თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტის ყველაზე კოლორიტული რექტორი, ახალგაზრდების უსაყვარლესი „ძია ნიკო" – დიდი ნიკო კეცხოველი გახლდათ. თავად განათლებით ისტორიკოსია და საქართველოს მეცნიერებათა აკადემიის ისტორიის, არქეოლოგიისა და ეთნოგრაფიის ინსტიტუტში ეთნო-სოციოლოგიის საკითხებზე მუშაობს.

ლექსების წერა, როგორც ზემოთ მოგახსენეთ, მოულოდნელად დაიწყო – ერთ მშვენიერ დღეს რაღაც უცნაურმა გრძნობამ შეაწუხა, აწრიალდა, აფორიაქდა და უეცრად მოასკდა ლექსების ტალღა... მას მერე ეწერება და წერს. როგორც მისი ახლობლები აღნიშნავენ, ლექსთწყობის არაორდინარული, თავისებური სტილი და საოცარი მეტრიკა აქვს, რაც ზოგისთვის მისაღებია, ზოგისთვის – არა. თუ ირმას ვერწმუნებით, უდიდესი ემოციური წნეხის ქვეშ იმყოფება და, თუმც რაოდენობა ხარისხს არ განსაზღვრავს, დღეისათვის ათასზე მეტი ლექსის ავტორია.

ახალბედა პოეტის ფენომენით უკვე დაინტერესდნენ სპეციალისტები, საქართველოს ტელევიზიის I არხმა გადაცემაც კი მიუძღვნა ამ უჩვეულო მოვლენას, ხოლო ლექსთმცოდნენი მის შემოქმედებას სწავლობენ. გთავაზობთ ფილოლოგიის მეცნიერებათა დოქტორის, პროფესორ თამარ ბარბაქაძის მოსაზრებას, რომელიც ამ ცოტა ხნის წინ გაეცნო მის ლექსებს:

„ირმა კეცხოველის ლექსების მკითხველმა, შესაძლოა, წინასწარ არ იცოდეს, რომ მისი ავტორი შედარებით ახალბედა ლირიკოსია, მაგრამ იგრძნობს, რომ თითოეული თხზულება პოეტური ოსტატობისა და გამოცდილების ნიმუში კი არ არის, არამედ გულში ვერდატეული სათქმელის აუცილებლად გამჟღავნების სურვილით ნაკარნახევი და ბუნებრივი, ალალი გულწრფელობის დასტური... მის მიერ აღმოჩენილი და ახლებურად განცდილი სამყაროს მკვიდრად რომ იგულვო თავი, აუცილებელია, მისი შემოქმედის მსგავსად, გულწრფელი იყო, მეოცნებე, კეთილისმყოფელი და მიმნდობი, ბედისწერისგან მოტყუებული და კვლავ განგების ნებას მინდობილი...

... ირმა კეცხოველის ლექსების უმრავლესობა არაკანონიკურია: საზომი, სტროფიკა, რითმა ხშირად დარღვეულია, მაგრამ ყველა ლექსში იგრძნობა ემოციური მუხტი და რიტმული იმპულსი, რაც იმის მანიშნებელია, რომ ცოცხლობს სურვილი სრულქმნილებისკენ სწრაფვისა. მისი ნატვრაა: „როგორ მინდა, განძად მქონდეს, მხოლოდ ერთი მარგალიტი..." ეს მარგალიტი – სიბრძნე და სიმართლეა, რომელსაც ასე უშურველად გვინაწილებს პოეტობის მოსურნე, ჯადოსნური ქვეყნიდან წარმოგზავნილი და ოცნების სამყაროში მიმავალი ფერია".

უკეთესად ვერ იტყვი! ფეხბედნიერად გევლოს, ჩემო ირმა, პოეზიის ტკივილებითა და სიხარულით სავსე გზაზე.

მანანა იმესაშვილი

## ირმა კეცხოველი

### ნარინჯა – დღესასწაული

ბაჯაღლო ოქრო ბრწყინავდა მაშინ,
როცა მზე იყო ყვითელი ფერის,
ენაცვლებოდა ცისარტყელები,
მშვიდობაც იყო ნარინჯისფერი.

ფერთა თამაში, ყველა გამები,
ეჯიბრებოდა, ვითარც ხანები,
ესალმებოდა ჩანჩქერი მიწას,
არ დახვდებოდა, ვითარც ნამქერი.

ბუნების კარი, ფართოდ გახსნილი.
რომ მასპინძლობდა ყველა დიდებას,
მას არ უჭირდა გრძნობის თარეშიც,
თამადა იყო ყველას ბრძანებით.

გადმოსროლილი ფიანდაზები,
ხშირად ეკვროდა ისევ ბუნებას,
არ ბოდიშობდა დილის საარზე,
აკვირტებული იყო მდუმარედ.

ტკბილმოუბარმა ბრძანა სიამე,
ასეთი იყო მისი სურვილი,
განგება თითქოს ხშირად უბნობდა,
რათა ეუწყა მისთვის იმედით.

### ვისი სული გსურთ

ღვარცოფი მიასკდა სოფელს,
თითქოს უბერავს სულს,
ღვარცოფი მიასკდა იმათ,
ვისაც რომ ჩვენი შურს.

გაუბედავად ვამბობთ:
ჩვენი სული ხომ გსურთ?
მაშ, ამოგვიდექით მხარში
ისე, როგორც ჩვენ გვსურს.

ღვარცოფი მიასკდა ქუჩას,
გადამიხერგა გზა,
მე ხომ იმ გზაზე ვდგავარ,
ვერ მოვუარე ბანს.

გაუბედავად ვამბობთ:
ჩვენი სული ხომ გსურთ,
მაგრამ ძნელია, ალბათ,
ისე, როგორც ჩვენ გვსურს.

ღვარცოფი მოასკდა ქვეყანას,
ისევ ის სული გსურთ?
გაუბედავად ვამბობთ:
ჩვენ ჩვენი სული გვსურს.

ეროვნული ბიბლიოთეკა

# „სიხარულის კლასი"

● გულიკო ყველაშვილი მოსწავლეებთან

თბილისის პირველი კლასიკური გიმნაზია, სადაც ვინ მოთვლის, რამდენი სასიქადულო მამულიშვილი აღზრდილა, თავისი ორასწლოვანი ისტორიითა და მდიდარი ტრადიციებით კარგად არის ცნობილი მთელს საქართველოში. შეიძლება გაცვეთილ ფრაზად ჩამითვალოთ, მაგრამ ტრადიცია დღესაც გრძელდება. ნათქვამის დასტურად, მოდით „სიხარულის კლასში" შევიხედოთ და თავადვე დარწმუნდებით, რომ სწავლის ძირი თურმე არც ისე მწარე ყოფილა, როგორც აქამდე გვეგონა.

პირველი ნაბიჯების გადადგმა ყოველთვის სირთულეებთან და უამრავ პრობლემასთან არის დაკავშირებული, მაგრამ თუ გვერდით ერთგული, გამოცდილი და მოსიყვარულე ადამიანი გეგულებათ, ნებისმიერი ბარიერი ადვილად გადაილახება.

ეს ცელქი, ონავარი, თვალებხატულა გოგონები და ბიჭუნები, სურათებიდან რომ შემოგვციცინებენ, მშობლების ხელებს საგულდაგულოდ ჩაჭიდებულები მოვიდნენ სკოლაში. მათი პაწაწინა გულები კიდევ უფრო ძალუმად აძგერდა, როდესაც დედიკოებმა და მამიკოებმა, მალე მოვალთო, დაუბარეს და სრულიად უცხო გარემოში, უცნობ დეიდასთან დატოვეს.

გაკვეთილი დაიწყო და ჰოი, საოცრებავ! შიში და თვალებსმომდგარი ცრემლები სადღაც უკვალოდ გაქრა.

თურმე რა კარგი ყოფილა სკოლა!

ვერ გეტყვით, რა საიდუმლოს ფლობს ქალბატონი გულიკო ყველაშვილი, მაგრამ ერთი რამ ფაქტია, მას უნარი შესწევს ცოტა ხანში მოსწავლეებს ისე შეაყვაროს თავი, რომ პატარებს ერთი სული ჰქონდეთ როდის გაირბენს შაბათ-კვირა და როდის ნახავენ საყვარელ სკოლის დედიკოს – გულიკო მასწავლებელს.

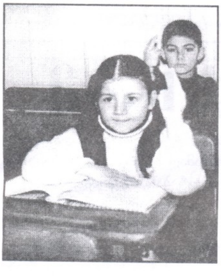
თავისი საქმის არაჩვეულებრივად მცოდნე და სკოლაზე და ბავშვებზე უსაზღვროდ შეყვარებული ქალბატონი მოთმინების უდიდესი უნარითაც არის დაჯილდოებული. მხოლოდ ჭეშმარიტ პროფესიონალებს შესწევთ უნარი სხვადასხვა მონაცემებისა და შესაძლებლობების მქონე მოსწავლეებს თანაბრად – მაღალ დონეზე შეასწავლონ ქართული და მათემატიკა.

– ბავშვმა ჯერ მასწავლებელი უნდა მიიღოს და შეიყვაროს, შემდეგ სწავლასაც შეიყვარებს და სკოლასაც. 35 წელია სკოლაში ვასწავლი და ჯერ ჩამორჩენილი მოსწავლე არ მყოლია, – დაუფარავი სიამაყით მითხრა ქალბატონმა გულიკომ, – უცხო ენების ინსტიტუტი დავამთავრე და იმის შიშით, პატარებისთვის რაიმე არ დამეკლო, ხშირად გავდიოდი კვალიფიკაციის ასამაღლებელ კურსებს. ძალიან მომთხოვნი ვარ საკუთარი თავისადმი და ასევე მაქსიმალურს მოვითხოვ ჩემი მოსწავლეებისაგან.

**– ცოდნას მყარი საფუძველი სჭირდება. როგორ ფიქრობთ, დღევანდელ სკოლაში შესაძლებელია საჭირო ცოდნის მიღება?**

– როცა მასწავლებელმა კარგად იცის ის საგანი, რასაც ასწავლის, ცუდად შედგენილ პროგრამასაც ისე საინტერესოდ და ცოცხლად მიაწოდებს, რომ მოსწავლეს სწავლის სურვილი უჩნდება. პირადად მე სკოლის პროგრამით არასოდეს ვკმაყოფილდები. გონებას ვარჯიში უნდა. სისტემატურად ვურიგებ ჩემივე ხელით ამოწერილ ხალხურ სიბრძნეს, ანდაზებს, ქართველი პოეტების ლექსებს. შეიძლება ბავშვმა ჯერ ვერ გაიგოს, რას

ეროვნული ბიბლიოთეკა



ნიშნავს: „სჯობს სიცოცხლესა ნაძრახსა სიკვდილი სახელოვანი", მაგრამ ამის დროც მოვა. ხანდახან ამა თუ იმ მიზეზის გამო ოჯახში ბავშვს ვერ ეხმარებიან სწავლაში. ვცდილობ, ეს დეფიციტი როგორმე შევავსო და თანაკლასელებს სწავლაში არ ჩამორჩეს.

პედაგოგობა უდიდეს ძალისხმევას მოითხოვს. თუ ბავშვი არ გიყვარს, უფლება არც გაქვს სკოლაში იმუშაო. ბავშვს ვერ მოატყუებ, რადგან სიყალბეს მაშინვე

გრძნობს. რაც უნდა ცუდად ვგრძნობდე თავს, კლასში შესვლისთანავე ყველა დარდი და ტკივილი სადღაც უკვალოდ ქრება. მე თუ მაცოცხლებს, ჩემი შვილები და ჩემი ბავშვები მაცოცხლებენ. ერთმანეთისგან ვერც კი ვარჩევ.

**– სიმკაცრე აუცილებელია?**

– რა თქმა უნდა. მაგრამ როცა სიმკაცრის მიღმა სითბო და სიყვარული იგრძნობა, ბავშვი კი არ ითრგუნება, არამედ ხვდება, რომ ეს სიმკაცრეც მისი კეთილდღეობისთვის არის აუცილებელი.

**– პრეტენზიული მშობლები თუ გყოლიათ?**

– ნებისმიერ მშობელს მოვუძებნი გასაღებს, – ეღიმება ქალბატონ გულიკოს, – ხან დავუთმობ, ხან მოვეფერები. მე და მშობელს ხომ ერთი იდეა გვაქვს – ბავშვი კარგი იყოს. ასე რომ, საჩხუბარი და გასაყოფიც არაფერი გვაქვს.

... პატრიოტებად არ იბადებიან. ქვეყნის სიყვარული თანდათან შემოდის ადამიანის ცნობიერებაში. ქალბატონმა გულიკომ პირველკლასელებს მთელი სკოლა შემოატარა, ყველა კაბინეტში შეახედა, ის კიბეც აჩვენა, სადაც ნიკოლოზ ბარათაშვილმა ფეხი მოიტეხა. თან სკოლის ისტორიას უამბობდა, იცოდეთ, რა ტრადიციების სკოლაში სწავლობთო. ქალბატონი გულიკოს ინიციატივით პირველკლასელები ამერიკის ერთ-ერთი კოლეჯის მოსწავლეებს დაუმეგობრდნენ. ოკეანისგაღმელ მეგობრებთან მიმოწერა აქვთ, ქართული სტუმართმოყვარეობიდან გამომდინარე საქართველოშიც კი დაპატიჟეს.

გულიკო მასწავლებელი თანაბრად იზიარებს პატარების დარდსა თუ სიხარულს. ვინ მოთვლის, რამდენმა ბავშვმა გაიარა მის ხელში. თითოეულ მათგანს თავისი ადგილი აქვს საყვარელი პედაგოგის გულში, – ისე, როგორც მის შვილებს, რომლებითაც ამაყობს.

შვილებით კი მართლა უნდა იამაყოს! კოკა, ვახტანგი და გიორგი ვარნაზიშვილები ღირსეული დედის ღირსეული შვილები არიან.

კოკა შსს პოლიკლინიკაში განყოფილების გამგეა, ვატო ჩაჩავას კლინიკაში მუშაობს. გია კი თავდაცვის სამინისტროში ერთ-ერთ განყოფილებას ხელმძღვანელობს.

ყველანაირად ულამაზებს ქალბატონი გულიკო თავის აღსაზრდელებს ნაცრისფერ სინამდვილეს, რადგან ღრმად სწამს ქვეყნის უკეთესი მომავლის და დარწმუნებულია, რომ ბავშვები ის ნათელი სხივები არიან, ხვალინდელი საქართველო რომ უნდა გააბრწყინონ.

**მარინე ნაკაიძე**

## მოდა

# ინდივიდუალიზმი საუკუნის დასაწყისში

საერთაშორისო მოდის ტენდენციებით თუ ვიმსჯელებთ, ყოველგვარი შეზღუდვა მოიხსნა. მოდის შემქმნელებმა წლის ფერებად შავი, თეთრი და ნაცრისფერი აღიარეს. მოდაშია, აგრეთვე, ოქროსფერი აქსესუარები, შესაბამისად სამოსის ოქროსფერით გაწყობა.

თუ დავუკვირდებით, ახალგაზრდების /ე.წ. „თინეიჯერის ასაკის"/ და უფროსი თაობის ჩაცმულობა სტილით თითქმის უახლოვდება ერთმანეთს. ამავე მიზეზით ქალისა და მამაკაცის ჩაცმულობის სტილიც აირია. თუ შეამჩნიეთ, მამაკაცის პიჯაკ-კოსტიუმი დაგრძელდა, ხოლო პალტომ ქალის პალტოს ფორმა მიიღო. ქალის ყოველდღიურ ჩაცმულობაში კი კარგა ხანია შარვალი და პიჯაკი დომინირებს.

სამოსის მასალაზე თუ ვიმსჯელებთ, ძირითადად ბეწვი და ნაქსოვი, აქედან გამომდინარე, ტყავიც მოდაშია. ამგვარად, სამოსის შესაქმნელად გამოიყენება ყველანაირი მასალა.

საქმიანი ქალბატონებისათვის ყველაზე მისაღებ ჩაცმულობად რჩება პიჯაკი შარვლით და ქვედაბოლო. ოფისისთვის ნაცრისფერის ან შოკოლადისფერ-ყავისფრის შერჩევას გვირჩევენ, ხოლო ქსოვილის მასალად – შალს და ხავერდს. კაბები უნდა იყოს კონსერვატიული სტილის, მაგრამ აუცილებლად ეტყობოდეს ხელით დამუშავებული დეტალები. როგორც უკვე ვახსენეთ, აქსესუარებიდან ძალიან მოდაშია ოქროსფერი. საქმიანი ქალის მაკიაჟი ასეთივე გამომწვევად უნდა გამოიყურებოდეს. მაკიაჟში ვულგარული სტილის დეტალების გამოყენება ეხმარება ქალს სამსახურში შესამჩნევი გახდეს და წარმატებით შეასრულოს თავისი სამუშაო. კიდევ ერთი დეტალი, მოდაში აღარაა ტუჩების გადიდება და ამ მიზნით კონტურის ხმარება. არც სპეციალურად დაყენებული ვარცხნილობა.

მართალია, ზამთარია, მაგრამ გამოსასვლელად გარდერობში შიფონის სამოსი უნდა მოვიძიოთ. ამასთანავე შიფონის ნაქარგებით და ბეწვეულით გაწყობა უფრო თანამედროვეს ხდის ჩაცმულობის სტილს, და არა აქვს მნიშვნელობა, განიერს შეარჩევთ თუ წელში გამოყვანილს, გრძელს თუ მოკლეს. აქვე შეიძლება მხოლოდ გამჭვირვალე შიფონის და გიპიურის ფაქტურით გაწყობილი შავი ფერის სამოსის შერჩევა.

საქართველოში მოდის მიმდევრებისათვის ხელსაყრელი გარემო შეიქნა. ბოლო დროს დედაქალაქში ბევრი სალონი და ბუტიკი გაიხსნა, სადაც ქართველი მოდელიერები დაგეხმარებიან ინდივიდუალური სტილის შერჩევაში, გაზიარებენ თანამედროვე მოდის ტენდენციებს.

ვერაზე გახსნილ სალონში „რატი-სტუდია-ატელიე" მოდელიერი რატი სანოძე ქართული მოდის ტენდენციებზეც საუბრობს:

„საქართველოში ჩაცმულობაში ჯერ კიდევ დომინირებს მუქი ფერები, სიშავე. მართალია, შავი ფერი მოდაში რჩება, მაგრამ აუცილებელია სტილის შერჩევა, რათა სამოსი სამგლოვიარო ჩაცმულობას არ ჰგავდეს. შავ ფერში ფერადისგან განსხვავებით კარგად იმალება სხეულის ნაკლოვანებები. პოლიტიკა და მოდა ბიძაშვილები არიან. მუქი ფერების დომინირებას ჩაცმულობის მოძველებულ სტილთან შეხამებაში საერთო მძიმე სოციალური მდგომარეობა განაპირობებს."

**თამარ ნინიძე**

# სამი საუკუნის მომსწრე

ფედოსი ჯინჭარაძე მე-19 საუკუნის მიწურულს ჩოხატაურის რაიონის სოფელ საყვავისტყეში დაიბადა. მასთან საუბარი საინტერესოა და დამაფიქრებელი. ოცდაოთხი წლისამ იქორწინა ბუკნარელ გერასიმე ბერაძეზე. ჰყავს 5 ქალიშვილი, ერთი ვაჟი /ერთი ქალიშვილი ადრე გარდაცვლილა/ თერთმეტი შვილიშვილი, ოცდაორი შვილთაშვილი და ორი შვილთაშვილისშვილი.

სიცოცხლის ხანგრძლივობა მემკვიდრეობით რგებია: დედას საუკუნემდე მიუღწევია, ბებიას – 105 წლამდე, ოთხი და ასაკოვანი გარდაცვლილა, შარშან 102 წლის ბიძაშვილი წასულა ამ ქვეყნიდან. როგორც თავად ამბობს, მისი სიცოცხლის ხანგრძლივობა სწორმა კვებამ განაპირობა, სისტემატურად მარხულობს, ძირითადად მცენარეულ კერძებს ეტანება. მის ჯანმრთელობაზე ზრუნავს უბნის ექიმი ქეთევან დოლიძე. 21-ე საუკუნე მიულოცეს სოფლის პედაგოგებმა, სოცუზრუნველყოფის სამინისტრო თვალის ჩინის დაკარგვისას, სამოცი ლარით დაეხმარა, რისთვისაც უზომოდ მადლიერია. სინანულით თქვა, – ნეტავ გასული წლების გაყინულ პენსიას მაინც მომცემდნენო.

... უდიდეს ბედნიერებად შვილების, შვილთაშვილების და მათი შვილების დაბადება მიაჩნია; ფუტკარივით მშრომელი, პატიოსანი, სინდის-ნამუსის განსახიერებააო, – ახასიათებენ თანასოფლელები. საინტერესოდ გვიამბობს ბატონყმობის გადავარდნაზე, თანასოფლელ მებატონეებზე, მათ უსულგულო დამოკიდებულებაზე გლეხებისადმი. ეს ხანდაზმული ქალბატონი ნეტარებით იგონებს კოლექტივიზაციის დამკვიდრებას და იმ წლების რომანტიკას. უსამართლობასთან შეურიგებელი ბუნებისა გახლავთ და დღემდე ვერ მოუნელებია, გურიაში ხელაღებით რომ უარყვეს რელიგიური მრწამსი, დაანგრიეს ეკლესიები. თავად ეკლესიური იყო, სოფელში რისვაივაგლახით შემორჩენილ ღვთისმშობლის ეკლესიაში ახალგაზრდობაშივე ხშირად დადიოდა. გუშინდელივით ახსოვს, სად რომელი ხატი ესვენა, მაშინდელი ნასწავლი ლოცვებით ლოცულობს დღესაც. საბოლოოდ ურწმუნოებს ეს სალოცავი დაუწვიათ. ამას ვერ ინელებს დღემდე.

„რწმენა მაშინ იყო თუ იყო, მირონიც მირონობდა, კაცი ხატის წინ რომ სიტყვას იტყოდა, იმას როგორ გატეხდა. ახლა ეკლესიებში უფრო ინტენსიურად დადიან, პირჯვარსაც თამამად იწერენ, იქიდან გამოსულები კი ბოროტებას არ ერიდებიან. ჰგონიათ, არ მოეკითხებათ, სინამდვილეში უფალი მხოლოდ უნებლიეთ ჩადენილ შეცდომას პატიობს ადამიანს".

თავიდან კომუნისტების შემოსვლის განსაკუთრებით ეშინოდა თურმე, ჩაის გაშენების მერე სული მოითქვა გურულმა გლეხმა, წელში გაიმართა. „არავითარი ტექნიკა არ არსებობდა მაშინ, ხარი და გუთანი იყო სამუშაო იარაღი, ახლა რომ მეუბნებიან, გული მიკვდება, გავერანებულია ჩვენი ნაკვდავი ჩაის პლანტაციები, გარეული ცხოველების სათარეშოდ ქცეულა, მაგრამ მშრომელ ადამიანს საარსებოს რომ მოუსპობ, ვის რაში ჭირდება ასეთი თავისუფლება, ნეტავ იმ დროს! ჩაი ვის რაში უნდაო, დაუყენიათ. საიდან, რომელი ქვეყნიდან რას არ ეზიდებიან ვაჭრები, ნეტავ ვიცოდე, ჩვენს მიწაზე მოყვანილს რა სჯობს?! დაინგრა ჩაის ფაბრიკები, ბოროტება და მავნებლობა იმაზე მეტი გაგონილა, რაც ქართველებმა საკუთარ თავს დამართეს? საათივით იყო საქმე აწყობილი, არ გვშიოდა და არ გვწყუროდა," – დარბაისლურად მსჯელობს ვეტერანი კოლმეურნე და ვერაფერში შეედავები. გული მტკივა, რომ ყველაფერი ჩაკვდა, გაუცივდა ხალხს გული, ზოგჯერ საკუთარი შვილების ნამოქმედარიც არ მომწონს." დაასრულა საუბარი და თითქოს გულს მოეფონაო, – სევდიანად ამოიოხრა.

**ნინო დოლიძე**
**ჩოხატაურის რაიონის სოფ. ბუკნარის სკოლის პედაგოგი**

# ვის დარჩება „დიდი ბერძნის" ონასისის მილიონები?

არისტოტელე ონასისის ქონებას მისი შვილიშვილი ათინა მემკვიდრეობით მიიღებს. იანვრის ბოლოს გოგონას 18 წელი შეუსრულდა და მემკვიდრეობის უფლებებში შევიდა. იგი მსოფლიოში ყველაზე მდიდარი პატარა ქალბატონია. ახლა თვითონ განაგებს უდიდეს მემკვიდრეობას – 2 მილიარდამდე ევროს, ეგეოსის ზღვაში კუნძულ კორპიას, 11 ტანკერს, მსოფლიოს 12 ქვეყნის 36-მდე მსხვილი კომპანიის კაპიტალდაბანდებებს, საიუველირო ნაკეთობებს და ხელოვნების ნიმუშების უნიკალურ კოლექციას. ასე რომ, თავის 100 წლის იუბილემდე შეუძლია 102740 ევროს ყოველდღიური ხარჯვა. მაგრამ ათინა ონასისი თავისი ქონების დიდი ნაწილის მესამე სამყაროს ქვეყნებისთვის გაცემას გეგმავს. საკუთარი საჭიროებისათვის იგი მხოლოდ 40 მილიონ ევროს დატოვებას ფიქრობს. ეს თანხა პატარა ქალბატონს დიდი ხნის ოცნების – საკუთარი ცხენსაშენი ფერმის შესყიდვისათვის ესაჭიროება. „ფულმა ჩვენს ოჯახს მხოლოდ უბედურება მოუტანა, – დარწმუნებულია ათინა. მისი დედის – ქრისტინა ონასისის ბედიც ამის დასტურია. იგი მსოფლიოს უმდიდრეს ქალბატონად ითვლებოდა. მდიდრული წვეულებები, გართობა, 4 ხანმოკლე ქორწინება, თვითმკვლელობის რამდენიმე მცდელობა, ალკოჰოლი, წამლები და 37 წლის ასაკში – სიკვდილი, რისი მიზეზიც არაა დადგენილი. ქრისტინა ონასისის ერთ-ერთი ქმარი იყო საზღვაო ფლოტის სამინისტროს ჩინოვნიკი, გადმოცემით სუკის აგენტი სერგეი კაუზოვი.

ქორწინებამ ერთ წელზე ცოტა მეტხანს გასტანა. განშორებისას ექსქმარს ქრისტინამ ტანკერი აჩუქა. ახლა 60 წლის კაუზოვი მულტიმილიონერია, მის ბიზნესს საზღვაო ტვირთზიდვა წარმოადგენს, ბრიტანეთში ცხოვრობს და მოპოვებული ინფორმაციით ლატვიის საზღვაო კომპანიის ყიდვას აპირებს. მას ონასისის ქონების მიღებაზე პრეტენზიები არ გამოუთქვამს.

„აიფი"

ეროვნული ბიბლიოთეკა



# სევდა უდროოდ შეწყვეტილი სიცოცხლის გამო

ვინც თბილისური ზამთრის უსახურ ნაცრისფერ დღეებსა და ნავთის ლამპით ოდნავ შეფერიანებულ საღამოებს თქვენი მონა-მორჩილივით გაციებულ ბინებში ატარებდა, მას უთუოდ ეცოდინება რადიო-2-ის გადაცემა „როკი ნაშუაღამევს" და მისი წამყვანი დარეჯან გულიაშვილი, რომელიც თავისი არაჩვეულებრივად ხალისიანი, სხვათაგან გამორჩეული სიმღერებით ზამთრის უსიცოცხლო ღამეებს გვილამაზებდა და უკეთესი მომავლის იმედით გვავსებდა.

მერე გაზაფხულის დადგომისთანავე, მზის მაცოცხლებელ სხივებთან ერთად ნანატრი ელექტროენერგიაც ეწვეოდა ხოლმე ჩვენს ოჯახებს და ტელეეკრანს დანატრებულნი მომავალი ზამთრის დადგომამდე ვივიწყებდით რადიო-2-სა და მის წამყვანებს.

და აი, ერთ ასეთ უჟმურ საღამოს, როცა „ჩიტების ჟღურტულმა" და იმედიანმა შეძახილმა — „ყველაფერი კარგად იქნება", გალიგვებულ, ჩაბნელებულ ოთახებში გამომწყვდეულთ ოდნავ გამოგვიკეთა ხასიათი და მორიგი სიმღერის მოსასმენად მოვემზადეთ, დიქტორის სიტყვებმა — სიმღერა დარეჯან გულიაშვილის ხსოვნას ეძღვნებაო, თავზარი დამცა...

რომ გითხრათ, პირადად შევხვედრივარ-მეთქი, არ ვიქნები მართალი, მისი გარდაცვალების შემდეგ „ევრიკას" ეკრანზე ძველ კადრებში მოვკარი თვალი. მხოლოდ ხმა და სიმღერები — აი, ასეთ დარეჯან გულიაშვილს ვიცნობდი, რადიო-2-ის მეშვეობით რომ შემოიჭრა ჩემს ცხოვრებაში და ისე მოულოდნელად გაქრა, უამრავი კითხვა დატოვა უპასუხოდ.

ქვემოთ გთავაზობთ ინტერვიუს ქალბატონ ნინო გულიაშვილთან, რომელიც რამდენიმე საინტერესო დეტალს გაიხსენებს უდროოდ წასული მომღერლისა და კომპოზიტორის ცხოვრებიდან:

**— ნინო, ვიდრე თქვენს დაზე ვისაუბრებთ, იქნებ თავადაც გაგვეცნოთ?**

— სათქმელი ბევრი არაფერი მაქვს — დავამთავრე რკინიგზის 1 საშუალო სკოლა, ი. ნიკოლაძის სახ. სამხატვრო სასწავლებელი, დაკავებული ვარ ხატწერით, ვგალობ ქვემო ბეთლემის ეკლესიაში. გათხოვილი არა ვარ, ამჟამად ოჯახში მხოლოდ მამა დამრჩა, დედა რვა წლის წინ გარდაიცვალა.

ერთ დროს ჩვეულებრივი ოჯახი ვიყავით, განსაკუთრებული და გადამეტებული არაფერი გვქონია, მამა ძირითადად სოფელში ცხოვრობდა, მეურნეობას უვლიდა, გოგონები ვსწავლობდით, დედა ოჯახში ტრიალებდა.

**— ქვემო ბეთლემის ტაძარი ახსენეთ, მორწმუნე ოჯახში გაიზარდეთ?**

— არა, ეს ყველაფერი მოგვიანებით მოვიდა და ძირითადად ეროვნული მოძრაობის აღორძინებას უკავშირდება, ნაბიჯ-ნაბიჯ დავიწყე ეკლესიური ცხოვრება.

**— დარეჯანზე რას გვეტყოდით?**

— ძალიან ჩუმი, საუკეთესო მესაიდუმლე იყო, ისეთი, სულსაც რომ ანდობდა კაცი. მომთხოვნიც იყო. მატერიალურად დალხენილები არ ვიყავით, ამიტომ ცოტა დაკომპლექსებული გახლდათ. საკუთარი ნიჭი და შესაძლებლობები სკოლის დამთავრების შემდეგ მოულოდნელად გამოავლინა, თუმცა პატარაობიდანვე ემღეროდით რკინიგზელთა კულტურის სახლის სცენაზე. კონსერვატორიის დამთავრების შემდეგ, ჩვენმა ახლობელმა ქალბატონმა ნანა ვარდანაშვილმა ტელერადიოკომიტეტში გელა ლეჟავასთან მიიყვანა გადაცემაში „როკი, სმოკი და"... ჰოდა, დარეჯანმა მუსიკალურ გადაცემათა რედაქტორად დაიწყო მუშაობა. სწორედ ამ საქმიანობის პროცესში შეხვდა როკ-მუსიკოსებს და ალბათ, ამან მისცა სტიმული მის შემოქმედებას.

**— სკოლის პერიოდში სიმღერებს არ წერდა?**

— არა, არაფრით გამოუჩენია თავი, თუმცა მის პირველ სიმღერას მუსიკოსებთან შეხვედრასთან კავშირი არა აქვს. იგი ჩემი მეგობრის ქეთევან უგრეხელიძის ლექსზე „იანვრის ვარო, მითხარი" შეიქმნა. სამწუხაროდ, მისი ჩანაწერი არ შემონახულა.

**— დარეჯანს მძიმე პერიოდში მოუწია ცხოვრება, მოღვაწეობა...**

— დიახ, უშუქობა, პურის უსაშველო რიგები, დედის ავადმყოფობა. მიუხედავად იმისა, რომ ჩუმი, თავშეკავებული, ბავშვობიდან დაკომპლექსებული იყო, იმ ხანებში ნამდვილი გმირობა გამოიჩინა. სიმსივნის მძიმე ოპერაცია ჰქონდა გადატანილი, მაგრამ ავადმყოფობას არ ეპუებოდა, არაფერს იმჩნევდა. თავგადაკლული მუშაობდა.

თუკი დღეს რაიმე იციან დარეჯანის შემოქმედებაზე, ყველაფერი ოპერაციის შემდგომ უმოკლეს პერიოდში შეიქმნა. თითქოს რაღაცას გრძნობდა, ყველაფრის მოსწრება უნდოდა. რადიოს გარდა სასტუმრო „მეტეხსა" და რესტორან „შტუდგარტში" მუშაობდა — ფორტეპიანოზე უკრავდა. უკუნ სიბნელეში აკანკალებული ბრუნდებოდა შინ, მაგრამ მისგან ერთი საყვედურიც არავის სმენია. ლოგინად ჩავარდნამდე ძალიან აქტიურად იცხოვრა.

**— დარეჯანიც თქვენსავით ეკლესიური ცხოვრების წესს მისდევდა?**

— აქტიურად არ დადიოდა ეკლესიაში, მაგრამ მოძღვარი ჰყავდა და გარდაცვალებამდე რამდენჯერმე ეზიარა. იცით, რას მინდა გავუსვა ხაზი? ძალიან დიდი სხვაობაა მის მიერ განვლილ ცხოვრებასა და ამ ქვეყნიდან წასვლას შორის. როცა საბოლოოდ ჩაწვა, მეგობარმა ახლობელი მოუყვანა, რომელიც ინდუისტურ მოძღვრებასა და ვარჯიშებზე დაყრდნობით სრულ გამოჯანმრთელებას შეჰპირდა. ხომ წარმოგიდგენიათ, ახალგაზრდა ქალი საწოლში იწვა და ფეხზე დადგომაზე ოცნებობდა, თითქოს ერთადერთი შანსიც გამოუჩნდა, მაგრამ ახლოსაც არ გაიკარა. თითქოს არ ჩანდა ღრმად მორწმუნე, მაგრამ საქმე საქმეზე რომ მიდგა, ნამდვილი სულიერი გამძლეობა გამოიჩინა. ახლაც

მიმაჩნია, რომ სულიერების მხრივ, დარეჯანის სიცოცხლის უკანასკნელი თვეები ბევრად უფრო დიდი და მნიშვნელოვანი იყო, ვიდრე მთელი მისი განვლილი ცხოვრება. ბოლო მომენტამდე, პულსის გაჩერებამდე განკურნების იმედი ჰქონდა, არანაირი წუწუნი, საყვედური, ღვთის გმობა.

**– მის პირად ცხოვრებაზე რას გვეტყოდით?**

– გათხოვილი არ ყოფილა. პირადი ცხოვრების დეტალებს ერთმანეთს არ ვუყვებოდით, ორივენი გულჩათხრობილები ვიყავით. რაღაც პერიოდში თითქოს დავშორდით კიდეც ერთმანეთს – ის როკ-მუსიკას ემსახურებოდა, მე ეკლესიურად ვცხოვრობდი და საერთო ენა ვერ გამოვნახეთ, მაგრამ ბოლო თვეებში ძალიან დავახლოვდით, კვლავ დავიბრუნეთ ერთმანეთი.

**– რამდენი სიმღერის ავტორი იყო?**

– ზუსტად არ მახსოვს, მაგრამ 15-ზე მეტი სიმღერა ჰქონდა დაწერილი, უმეტესობას საკუთარ ტექსტზე ქმნიდა.

**– ალბათ უამრავი გეგმა დარჩა განუხორციელებელი?**

– ძალიან ბევრი, მაგრამ სასიკვდილო სარეცელზე მყოფი ამაზე აღარ საუბრობდა. გარდაცვალებამდე თვენახევრით ადრე სინანული დაეწყო – სულ იმას წუხდა, ცხვირი ზემოთ მქონდა აწეული, ძალიან ამპარტავანი ვიყავიო.

**– ოჯახი რომ ვერ შექმნა, გული არ წყდებოდა?**

– გამოკვეთილად არ ამბობდა, თუმცა მეუბნებოდა, შენ მაინც გათხოვდი, შვილი გააჩინეო. ეტყობა, გული მაინც წყდებოდა.

**– ყველაზე ლაღად სად გრძნობდა თავს – მეგობრებში, ოჯახში, სამსახურში?**

– სამსახური მისთვის ყველაფერი იყო, მაგრამ მეგობრების გარეშე წუთითაც არ უცხოვრია. ფაქტიურად, მათ გაგვატანინეს თავი.

**– მაინც როგორი და იყო დარეჯანი?**

– თბილი, როგორც დებში ხდება ხოლმე, სულ რაღაც წვრილმანებზე ვკინკლაობდით. ახლა სასაცილოდაც კი მეჩვენება ყველაფერი.

**– ცნობისმოყვარე იყო?**

– არა და ამაში დები ერთმანეთს ვგავდით. რაიმე ჭორიც რომ მოესმინა, მშვიდად მიიღებდა. საერთოდ, უტყვი იყო, უთქმელი. წარმოიდგინეთ, როგორ უჭირდა და ოჯახში სიტყვას არ ძრავდა, დედა არ ვანერვიულოო. დედის გარდაცვალებიდან ორი კვირის შემდეგ გაუკეთეს ოპერაცია. სამწუხაროდ, უკვე დაგვიანებული იყო.

... დარეჯან გულიაშვილი 2000 წლის 26 სექტემბერს, 40 წლის ასაკში განეშორა ამ წუთისოფელს და ზეციურ სასუფეველში გადასახლდა. მიწაზე დარჩენილთ კი თავისი განუმეორებელი სიმღერები და უზომო სევდა დაუტოვა უდროოდ შეწყვეტილი სიცოცხლის გამო.

**მანანა იმესაშვილი**

კინოს ამომავალი ვარსკვლავი

# ლივ ტაილერი

23 წლის ამერიკელი მსახიობი ლივ ტაილერი ბრწყინვალე სანახავია. ის საკმაოდ ცნობილი მშობლების ქალიშვილია. დედა – მუსიკოსი და მოდელი – ბებე ბუელია, მამა – აღიარებული მუსიკოსი სტივენ ტაილერი.

ლივ ტაილერი ისე გაიზარდა, დარწმუნებული იყო, რომ მამამისი პროდიუსერი ტოდდ რანდგრენია.

...როცა ოცდაერთი წლის ბებე, სტივენთან რომანის შემდეგ დაფეხმძიმდა, ის ძველ და უფრო საიმედო მეგობართან დაბრუნდა, რათა მას ეკისრა მომავალი ბავშვის მამობის როლი.

ცხრა წლის იყო ლივი, როცა რანდგრენის მოწყობილ კონცერტზე კულისებში სტივენ ტაილერი გაიცნო; შინ დაბრუნებულს რატომღაც ამ ადამიანის გარეშე ცხოვრება აღარ შეეძლო. დაახლოებით ერთი წლის შემდეგ კიდევ გაიმართა როკ-ვარსკვლავების კონცერტი, სადაც ლივი პირისპირ შეეფეთა გოგონას, რომელიც საოცრად ჰგავდა – ეს იყო სტივენ ტაილერის კიდევ ერთი ქალიშვილი. ლივი თითქმის მიხვდა ყველაფერს და მის დაჟინებულ მოთხოვნაზე, დედამ ვეღარ დაუმალა ნამდვილი მამის ვინაობა. გოგონამ სიმართლე თავისი დაბადების შესახებ ძალზე მშვიდად მოისმინა.

– ახლა ორი მამა მყავს, ეს ხომ დიდი ბედნიერებაა, – ამბობს იგი.

ამჟამად მას მეგობრული ურთიერთობა აქვს ნამდვილ მამასთან. ისინი ხშირად ცვლიან ტანსაცმელს და ხუმრობენ კიდეც თავიანთ „წიწილასნაირ" ფეხებზე.

რაც შეეხება რანდგრენს, მან შესაშური დიდსულოვნება გამოიჩინა, გოგონა დაბადებისთანავე საკუთარი ქალიშვილივით აღზარდა. ლივი ტოდდს აღმერთებს.

ლივი პატარაობიდანვე სხვადასხვა ადამიანებთან იზრდებოდა. მშობლები სულ მოუცლელები იყვნენ, ამიტომ გოგონას ერთი ნათესავიდან მეორესთან აგზავნიდნენ. ბავშვობა დეიდა ენისთან გაატარა, რომელიც პორტლენდში უსახლკაროთა დამცველი იყო. როცა სკოლაში წავიდა, თავის ულტრა-კონსერვატორ ბებია-ბაბუასთან ცხოვრობდა ვაშინგტონში.

12 წლის ლივ ტაილერი დედასთან ერთად ნიუ-იორკში გადავიდა საცხოვრებლად. ორი წლის შემდეგ კი დაიწყო მოდების ჩვენებებზე გამოსვლა, რაც ძალზე წარმატებული აღმოჩნდა. თექვსმეტი წლისამ პირველი როლი მიიღო კინოში. ოთხი წელი ბებე მისი მენეჯერი იყო.

კინოს სამყაროში მომხიბვლელი და ნიჭიერი ქალიშვილი მაშინვე მიიღეს. ის ადვილად ეგუება ნებისმიერ მდგომარეობას და პირობებს, ყოველთვის ინტუიციით გრძნობს, რა უნდათ მისგან. მასში დაბუდებულია ულევი სურვილი დაეხმაროს ყველას, იყოს სასიამოვნო, საჭირო, მხიარული, მადლიერი და თანაც უზომოდ ლამაზი...

ლივ ტაილერი „სარეჟისორო" მსახიობია. ის გრძნობს ორმაგ კავშირს თავის რეჟისორებთან, სრულიად ენდობა და ეთანხმება მათ. უდიდესი კინემატოგრაფისტე-

ბიც კი არ იშურებენ მისთვის სასიამოვნო სიტყვებს. რობერტ ოლტმანი ამბობს: ლივი შესანიშნავი მსახიობია, ძალზე სერიოზული, ძალზე მომზადებული და ძალზე პროფესიული. მე ვგიჟდები მასზე.

იგივეს ამბობს ბერნარდო ბერტოლუჩჩიც: გვერდს ვერ აუვლით ისეთ ახალგაზრდულ სისუფთავეს, სიწმინდეს, სიწრფელეს, რომელსაც ასე უხვად ასხივებს ლივი, კამერის წინ კი პირდაპირ დამაბრმავებელი ხდება.

ლივ ტაილერი თავისი ამპლუისა და გარეგნობის წყალობით ტიპიური რომანტიკული გმირია, მას ძალიან ბევრ ფილმში იღებენ. იგი ამერიკული კინოს ამომავალი ვარსკვლავია...

# სიცოცხლის ფერია გვასწავლის...

მადლენ ჟესტა – მსოფლიო „დიეტოლოგიის" ვარსკვლავია. მისი წიგნები „ჟესტას მეთოდი" და „ახალი წონასწორობა" ბესტსელერად იქცა საფრანგეთსა და აშშ-ში.

არავითარი აბები, არავითარი ჯადოსნური ფხვნილები! – აცხადებს კეთილი ფერია. ყველაფერი მხოლოდ ნატურალური.

მადამ ჟესტა სასტიკი წინააღმდეგია აბების, მომხრეა შესანიშნავი მუქი შოკოლადის /20 გრ დღეში/ ქარვისფერი თაფლის ან სხვადასხვა ნაირი მურაბების /2 ჩაის კოვზი დღეში/, ოქროსფერი ნუშისა და გარგარის ჩირის...

ვიტამინების შესახებ კი ამბობს: ვიტამინები – თანამედროვე ცივილიზაციის მაგიური სიტყვაა. მრავალფეროვანი და ჯანსაღი კვება – აი, ვიტამინები. მაგალითად, ხილის კომპოტი წყლის ცოტა რაოდენობით ზუსტად ერთი წუთი იხარშება. აქ ვიტამინები შენარჩუნებულია.

ასევე მარტივი აღმოჩნდა მისი გახდომის რეცეპტების საიდუმლო. პროდუქტების ჩვეულებრივი ნაკრები: ლიმონი, გრეიფრუტი, კაკაო, თაფლი, მწვანე ხახვი.

ყველას შეუძლია დამოუკიდებლად ჩაიტაროს ჟესტას ათდღიანი საშინაო კურსი. ეს ის დიეტაა, რომელიც ბევრ ცნობილ პაციენტს დაეხმარა გახდომაში. ეფექტი იმდენად შესამჩნევია, რომ მესამე, მეოთხე დღესვე იგრძნობა. მთავარი კი ისაა, რომ თქვენ თავს დაინახავთ თქვენს იდეალში.

## ათდღიანი კურსი მადამ ჟესტასაგან

**1 დღე**

დილით ადრე, მწოლიარე მდგომარეობაში ყლუპებით დალიეთ 0.5 ლიტრი წყალი. წოლითი პოზიცია აადვილებს ქსოვილების ბუნებრივ ლიმფოდრენაჟს.

საუზმე

ფინჯანი კაკაო თაფლთან ერთად /უცხიმო რძეში 1 ჩაის კოვზი კაკაო, 1 ჩაის კოვზი თაფლი, გააცხელეთ და ადუღებამდე მიიყვანეთ/. ჩაის კოვზი კაკაოს ფხვნილი უზრუნველყოფს მაგნიუმის დღეღამის დოზას, რძე – კალციუმი და ცილებია, თაფლი – მინერალური მარილების წყარო.

კაკაოს მიღებამდე 15 წუთით ადრე, ან მისი მიღებიდან ერთი საათის შემდეგ დალიეთ ერთი ფორთოხლის ან გრეიფრუტის წვენი. წვენი ისე დალიეთ, თითქოს ძვირფას ღვინოს სინჯავდეთ /ჯადოსნური გემოს შეგრძნება ჟესტას მეთოდია/ ან თუ გინდათ, ციტრუსის რბილობი ჩაის კოვზით მიირთვით.

შუადღემდე დალიეთ ერთი ლიტრი სუფთა წყალი.

სადილი

200 გრამი ნებისმიერი უცხიმო თევზი, 300 გრამი ორთქლზე მოხარშული ბოსტნეული. არ დაგავიწყდეთ, შეაზავეთ 2 სუფრის კოვზი ზეითუნის ზეთით /ის კარგად მოქმედებს საჭმლის მონელებაზე და ორგანიზმში შეაქვს ლიპიდების აუცილებელი რაოდენობა/. ზემოდან მოასხით ნახევარი ლიმონის წვენი.

ორი საათის შემდეგ

იოგურტი 1 ჩაის კოვზ თაფლთან ერთად. იოგურტი თქვენი საკულტო დესერტი უნდა გახდეს ათივე დღეს.

დაახლოებით 16 საათზე

ჰიდრომელი /მეოთხედ ლიტრ წყალში ჩააწურეთ ერთი ლიმონი და ერთი ჩაის კოვზი თაფლი/, მხნეობას შეგმატებთ და C ვიტამინით უზრუნველგყოფთ. ჰიდრომელი მადას აქვეითებს.

დაახლოებით 19 საათზე

მაგიური ბოსტნეულის ბულიონი /1 კგ მწვანე ხახვი, 500 გრამი სტაფილო, 500 გრამი პამიდორი, 3-4 ღერი ნიახური, 2-3 ღერი ქონდარი. ბოსტნეული დაჭერით და 1.5 ლიტრ მდუღარე წყალში ჩაუშვით. ხარშეთ 20 წუთი ნელ ცეცხლზე. ბოსტნეული ამოიღეთ ბულიონიდან. არ დაამატოთ მარილი/. ბულიონი დალიეთ სამი პატარა ფინჯნით, 10 წუთიანი შესვენებით. შემდეგ გადადით ბოსტნეულზე. სტაფილო შეინახეთ მეორე დღის ვახშმისათვის. პამიდორი და ხახვის მწვანე ნაწილი გადაყარეთ. თეთრი ნაწილი დაჭერით და ზეითუნის ზეთით შეკმაზეთ. გულდასმით დაღეჭეთ.

ღამით

იოგურტი ჩაის კოვზ თაფლთან ერთად.

**მეორე დღე**

დილით ადრე, მწოლიარე მდგომარეობაში ყლუპებით დალიეთ 0.5 ლიტრი სუფთა წყალი. შემდგე ორი გრეიფრუტის წვენი და ერთი საათის შემდეგ ფინჯანი კაკაო. კიდევ ერთი საათის შემდეგ – საღამოდან შემორჩენილი გაცხელებული ერთი ფინჯანი ბულიონი.

დილიდან შუადღემდე – 1 ლიტრი სუფთა წყალი.

14 საათზე

ერთი იოგურტი ჩაის კოვზ თაფლთან ერთად.

16 საათზე

ჰიდრომელი

ვახშამი

200 გრამი უცხიმო თევზი, 300 გრამი სტაფილო /ბულიონიდან გადანახული/, მოასხით 2 სუფრის კოვზი ზეითუნის ზეთი. მარილის გარეშე.

ღამით

იოგურტი ერთ კოვზ თაფლთან.

**მესამე დღე**

მწოლიარე მდგომარეობაში დალიეთ 0.5 ლიტრი წყალი.

საუზმე

ფინჯანი კაკაო, გრეიფრუტის წვენი.

12 საათამდე დალიეთ ერთი ლიტრი წყალი.

სადილი

რძის პროდუქტებისაგან /250 გრამი უცხიმო ხაჭო და 125 გრამი ჩვეულებრივი იოგურტი/ ჟესტა გირჩევთ იოგურტს დაამატოთ ხილი თქვენი გემოვნებით ან შეგიძლიათ ისარგებლოთ შემდეგი რეცეპტებით:

ა/ ხაჭოსა და იოგურტს დაამატეთ 2 სუფრის კოვზი თაფლი ან ერთი ჩაის კოვზი კაკაოს ფხვნილი ან იოგურტში დარბილებული 2 სუფრის კოვზი ქიშმიში /ერთი საათი დარბილდეს/.

ან 4 დიდი შავი ქლიავი, ან 5 ცალი გარგარის ჩირი /რამდენიმე საათი დარბილდეს/. შეიძლება გამოიყენოთ თქვენი საყვარელი 2 სუფრის კოვზი მურაბა ან 125 გრამი კენკრა – ჟოლო, მარწყვი, მაყვალი და 2 ჩაის კოვზი თაფლი. ან წვრილად დაჭრილი, ოდნავ მოხარშული ვაშლი 2 ჩაის კოვზ თაფლთან ერთად /ვაშლის ნაცვლად შეიძლება მსხალი გამოიყენოთ/.

ბ/ რძის პროდუქტებს შეიძლება ბოსტნეულიც დაუმატოთ. ხაჭოსა და იოგურტს შეურიეთ დაჭრილი ბოსტნეული – ბოლოკი, კიტრი, ხახვი ან ოხრახუში, კამა, ტარხუნა. ყველაფერი ახალი უნდა იყოს.

15 საათი

ერთი ვაშლის ან მსხლისაგან მომზადებული კომპოტი /იხარშება ცოტა წყალში 1 წუთი/ ან მიირთვით 1 ცალი ჩირი /შავქლიავის, გარგარის, ლელვის/. დიდი ხნით გაიჩერეთ პირში, სასიამოვნოა.

17 საათზე

ჰიდრომელი.

ვახშამი

უცხიმო თევზი ისე, როგორც მეორე დღეს.

ღამით

იოგურტი ჩაის კოვზ თაფლთან ერთად.

**მეოთხე დღიდან მერვე დღემდე**

ამ ხნის განმავლობაში იგივე დიეტა, რაც მესამე დღეს.

**მერვე და მეცხრე დღეები**

უნდა ჩატარდეს როგორც პირველი და მეორე დღეები.

**მეათე დღე**

იგი კურსის მესამე დღის მსგავსია. რძის პროდუქტების სადილითა და თევზის ვახშმით.

მეათე დღის მიწურულს მიდით სარკესთან და ყურადღებით დააკვირდით თქვენს თავს და, თუკი თქვენ უკვე ჰგავხართ კატრინ დენევს, იზაბელ აჯანს და ემანუელ ბეარს – ე.ი. თქვენ ყველაფერი სწორად გაგიკეთებიათ, როგორც ეს მადამ ჟესტამ გამოგიწერათ...

## „სალიანკა" კომბოსტოთი

**მასალა: 1200 გრამი ბურვაკის ხორცი, 300 გრამი ხახვი, 1 ჩაის ჭიქა პამიდვრის წვენი ან 1 სუფრის კოვზი ტომატ-პასტა, 300 გრამ სტაფილოსთან ერთად წვრილად დაჭრილი კომბოსტოს მწნილი.**

ხორცი დაჭერით პატარა, ზომიერ და მოგრძო ნაჭრებად, მოშუშეთ და წყალს თუ შეიშრობს, დაასხით მცირეოდენი მდუღარე წყალი. ცოტა რომ დააკლდება ხარშვა, დააყარეთ თხელ და ნახევარრგოლებად დაჭრილი ხახვი, თუ ცხიმი არ ყოფნის დაამატეთ 100 გრამი კარაქი და განაგრძეთ შუშვა. ხორცი მზად იქნება თუ არა, დაასხით პამიდვრის წვენი და 2-3 წუთის შემდეგ დაუმატეთ წვრილად დაჭრილი ოხრახუში და კომბოსტოს მწნილი. /კომბოსტო გაწურეთ, ზედმეტი სიმჟავე რომ არ ჰქონდეს/, თქვენი გემოვნებით უყავით პილპილი.

## კარტოფილი კომშით

**მასალა: 3-4 ცალი ვაშლივით პრიალა კომში, 800 გრამი კარტოფილი, 200 გრამი ხახვი, ნებისმიერი ცხიმი: 1 ჩაის ჭიქა ზეთი, 200 გრამი კარაქი ან 150 გრამი ერბო. 1 ღვინის ჭიქა პამიდვრის წვენი ან ერთ ღვინის ჭიქა წყალში გახსნილი 1 ჩაის კოვზი ტომატ-პასტა.**

დაბალი, ტაფის მსგავსი ქვაბის ძირი მოფინეთ გათლილი, გულამოსუფთავებული დაჭრილი კომშით /როგორც სამურაბედ ჭრით/. კომში დაფარეთ მსხვილ სახეხზე დახეხილი კარტოფილით, ზემოდან წვრილად დაჭრილი მოშუშული ხახვი მოაყარეთ, დაუმატეთ მცირეოდენი მარილი, დაასხით ზეთი, პამიდვრის წვენი და შედგით ჰაერღუმელში ან დადგით ნაზ ცეცხლზე თავდახურული, ნუ აურევთ. მიაქციეთ ყურადღება არ დაიწვას. დაახლოებით 25-30 წუთის შემდეგ მოაფრქვიეთ მცირეოდენი შავი პილპილი და ბრტყელ მოზრდილ საიწზე ფრთხილად გადმოიღეთ, /ბრტყელი ასაღებით/ ისე, რომ არ აურიოთ.

სასურველია, თუ საშუალება გექნებათ, მორთოთ შემწვარი ხორცით.

## კარტოფილის „ჭიქები" სატენით

ამოარჩიეთ ერთნაირი ზომის რამდენიმე კარტოფილი. გარეცხეთ, გათალეთ, ძირი ოდნავ მოაჭერით ისე, რომ კარტოფილი დადგათ ჭიქასავით. ცხიმიან, ცარიელ ტაფაზე დააწყვეთ კარტოფილი და ეცადეთ ყოველმხრივ დაბრაწოთ. ამის შემდეგ დაახურეთ ტაფას ხუფი და დაასრულეთ შეწვა. მზა, შემწვარ კარტოფილს პატარა კოვზით ამოაცალეთ გული ისე, რომ „ჭიქის" კედლების სისქე 1 სანტიმეტრი იყოს. ამოღებული კარტოფილის გული კარგად დასრისეთ, შეაზავეთ 1-2 თავი წვრილად დაჭრილი მოშუშული ხახვით, შავი პილპილით, მარილით და ამ მასით ამოავსეთ „ჭიქები". კარტოფილის ყოველ „ჭიქას" თავსახურად მოარგეთ მოხარშული კვერცხის ნახევარი ან თუ გაქვთ სოკოს მარინადი და კრემის მოსართავი პარკით შემოავლეთ სქელი არაჟანი.

## ბრინჯი ან ვერმიშელი სოკოთი

**მასალა: 1 კილოგრამი ან 1 ქილა სოკო, 2-3 თავი ხახვი, 1 ჭიქა ბრინჯი ან 300 გრამი ვერმიშელი, 4-5 ცალი კვერცხი.**

მოხარშული, წვრილად დაჭრილი სოკო ან სოკოს მარინადი მოშუშეთ ხახვთან ერთად ნებისმიერ ცხიმში /ზეთი, კარაქი, ერბო/. მოხარშულ ბრინჯს გადაავლეთ მდუღარე წყალი, დაწრიტეთ წყლისაგან და შეურიეთ მოშუშულ სოკოს. შეაზავეთ მარილით და შავი პილპილით, მოათავსეთ ფართოძირიან ტაფაზე, მოასხით ზემოდან ათქვეფილი კვერცხი ან მთელ-მთელი /თითო ულუფაზე თითო კვერცხი/ და შედგით გაზქურაში იმ დრომდე, ვიდრე კვერცხი – „გლაზუნიები" მზად იქნება. გადმოიღეთ შესაფერის დიდ თეფშზე ძალიან ფრთხილად, ისე, რომ შეუნარჩუნოთ სილამაზე. ზემოდან მოაფრქვიეთ მცირეოდენი წვრილად დაჭრილი კამა.

## ვაშლის ღვეზელი

**მასალა: კილონახევარი ვაშლი, 6 სუფრის კოვზი შაქრის ფხვნილი, 1 ქილა მაწონი, 2-3 ცალი კვერცხი, ფქვილი, ზეთი, ვანილი.**

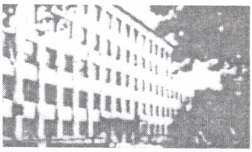
მაწონს შეურიეთ 6 სუფრის კოვზი შაქრის ფხვნილი, დანის წვერით ვანილი, ნახევარი ჩაის კოვზი სოდა, ნახევარი ჩაის კოვზი /თავგადალესილი/ ლიმონმჟავა ან 1 სუფრის კოვზი ძმარი, 2-3 ათქვეფილი კვერცხი. ეს ყველაფერი ძალიან კარგად ათქვიფეთ და შეურიეთ იმდენი პურის ფქვილი, რომ მიიღოთ ძალიან სქელი არაჟნისებური მასა. ამ ცომში ამოავლეთ ბრტყლად, ლიმონისებურად დაჭრილი კურკებამოცლილი, გათლილი ვაშლი და შებრაწეთ მდუღარე ზეთში. ეს ღვეზელი წააგავს კრემიან „პონჩიკს". სუფრაზე მიტანისას ოდნავ შეგრილებულს თუ გნებავთ, მოაყარეთ შაქრის „პუდრა".

## ხაჭოს „ტორტი"

**მასალა: 500 გრამი ხაჭო /უმჯობესია მშრალი ხაჭო ბაზარში ნაყიდი/, 1 ჩაის ჭიქა ქიშმიში, 1 ჩაის ჭიქა მოხალული, თხლად დაჭრილი ნიგოზი, 50 გრამი კარაქი, 200 გრამი სქელი არაჟანი, ნახევარი ჩაის ჭიქა შაქრის ფხვნილი, 1 სუფრის კოვზი შაქრის „პუდრა", ვანილი, 1 ფილა შოკოლადი.**

მიქსერით ძალიან კარგად დაამუშავეთ ხაჭო და შერბილებული კარაქი ერთად. შეურიეთ გარეცხილი და ტილოში შემშრალი ქიშმიში, ნიგოზი და დანის წვერით ვანილი. გადმოიტანეთ შესაფერის ლამაზ თეფშზე, მიეცით მრგვალი, პატარა ტორტის ფორმა და ზემოდან გადაუსვით შაქრის „პუდრათი" შეზავებული არაჟანი, დაახეხეთ ნახევარი ფილა შოკოლადი, დანარჩენი ნახევარი ფილისაგან გააკეთეთ შოკოლადის ჩხირები და ალაგ-ალაგ ჩაარჭეთ ტორტში.

ხაჭოს ტორტს ნუ შეინახავთ მეორე დღისთვის.



რედაქციის მისამართი:
280096, ქ. თბილისი,
მ. კოსტავას ქ. №14.
V სართული
რედაქტორის
ტელეფონი:
99-98-71

ჟურნალში რეკლამების განთავსების მსურველებმა დარეკეთ შემდეგ ნომრებზე:

99-98-71, 93-43-02

# მაკა ლდოკოვას გრაფიკა

● „მიტოვებული ქალი“

● „გაქცეული ჩრდილი“ სერიიდან – „ჩრდილები“

● „კულისებში“

● „მიმი“
სერიიდან – „სამოთხის ოქტავა“

● „სამოთხის ჩაძინება“

მაკა ლდოკოვას ნახატები შეგიძლიათ
დაათვალიეროთ ინტერნეტში:
**www.open/ge/art/paint/maka**
შენკოს გალერეაში
**http://gm.iatp.org.ge/**

ფ/1387/2

# თინა კლდიაშვილის შემოქმედება