საქართველოს ბაღი

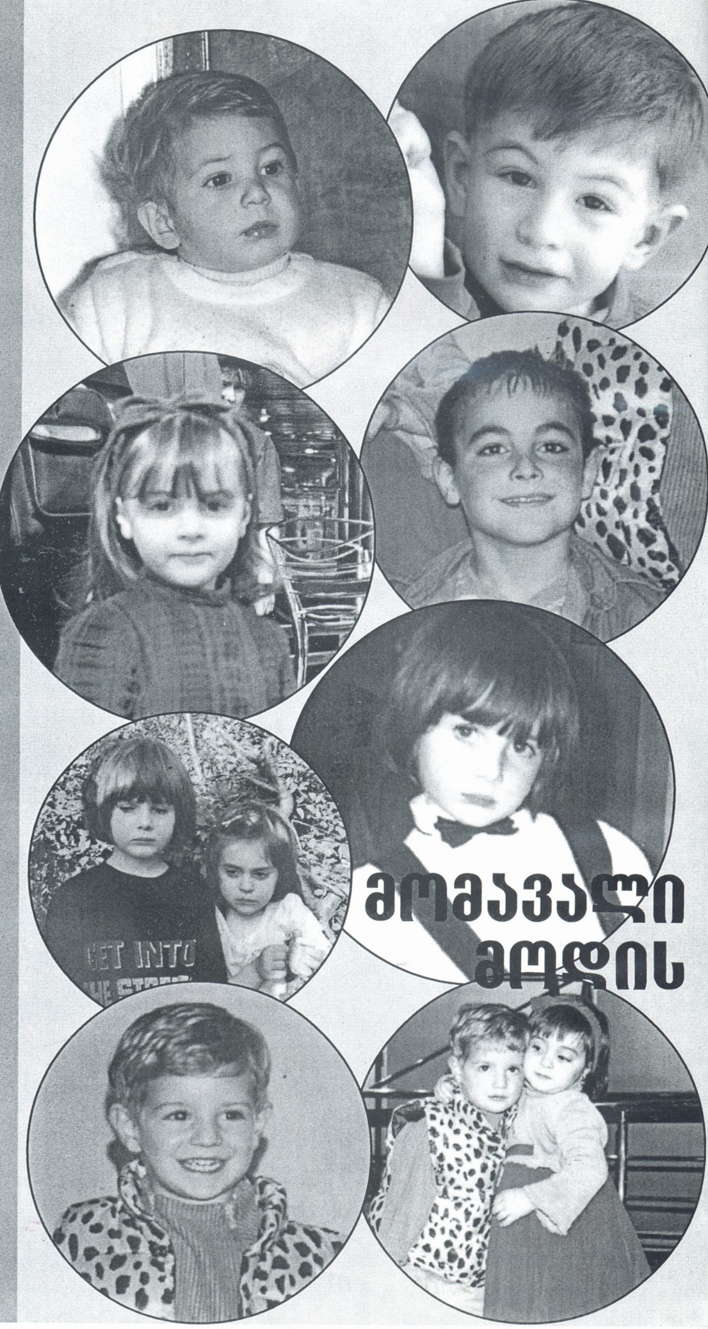
2003

ეროვნული ბიბლიოთეკა

645/2003/2

№ 5-6

1 ივნისი – ბავშვთა დაცვის დღე



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 ბუკია
ტექნიკური რედაქტორი

დამფუძნებლები – ჟურნალ „საქართველოს ქალის" ჟურნალისტები

რეგისტრაციის №06/4 897

გარეკანის პირველ და მეოთხე გვერდებზე – ქ. თბილისის 160-ე ბაღის აღსაზრდელები

ჟურნალი გამოდის 1923 წლიდან

რედაქციისაგან შეუკვეთავ მასალებზე ჰონორარი არ გაიცემა

„Sakartvelos Kali"

Georgian Woman. A Magazine

for Women

ეროვნული ბიბლიოთეკა

სირცხვილი

პატარა მამელუკები მოგვიმრავლდნენ, თანაც 21-ე საუკუნეში. სირცხვილია – ნებით ვამრავლებთ.

დედა რომ შვილს ცხრა თვის მერე თვალგახელილს და ხმაამოღებულს არ დახედავს და მიაგდებს – ადამიანურობის ფარგლებს სცილდება (ავიღოთ თუნდაც წყნეთელი ქალბატონის მაგალითი).

დედა რომ ძუძუს თუნდაც ერთხელ მოაწოვებს და მერე ჩვილთა სახლში მიარბენინებს, არც მისამართს ტოვებს, არც სახელს ამხელს და ქრება ამა ქვეყნიდან, პატარას კი უპატრონოდ აღიარებს – სიკვდილია.

დედა რომ უკვე ფეხადგმულს განზრახ მიიყვანს სხვის კარზე ან მაღაზიასთან სამუდამოდ დატოვებს, როცა ბავშვი მას ამაოდ უხმობს – სირცხვილია.

იგივეა, როცა იმიზეზებენ, რომ ინტერნეტით შეიტყვეს მდიდარი ამერიკელი ოჯახის უშვილობის შესახებ, შეუთანხმდნენ და შვილი ურთიერთმოლაპარაკებით გაატანეს.

იგივეა, როცა ამბობენ, რომ მეგობარმა თუ შუამავალმა გააცნო უშვილო ცოლ-ქმარი და თავისი შვილი მიუყვანა (გაყიდა).

სამშობიაროებიდან, ჩვილთა სახლებიდან ქართველი ბავშვები მიჰყავთ შვილად თუ... ვინ იცის...

პატარა მამელუკები მოგვიმრავლდნენ.

ქართველების თავმოჭრაა.

არადა, ჩვენთან რამდენია უშვილო ოჯახი, ბავშვს რომ ნატრულობს, რამდენია ერთი ან ორშვილიანი წყვილი, რომელიც მზადაა კიდევ ერთი სხვისი შვილი გაზარდოს.

და ამ დროს ოკეანის იქით ვაგზავნით ქართულ გენს. იცოცხლებს კი იგი უცხო მიწაზე, გაიხარებს?

და ეს მაშინ, როცა ჩვენთან შობადობა ყოველ წელს კლებულობს.

... მგონი გვეშველა: საქართველოში და მის მეგობარ ქვეყნებში ჯერ კიდევ არიან დედები, დები, ქალიშვილები, რომლებიც ქართველ ბავშვებზე ზრუნავენ. თუ არა მათ, ვის შეეძლო მოეფიქრა, რომ თბილისში, ჩვილ ბავშვთა სახლის ტერიტორიაზე დაესადგურებინა დედათა და ჩვილთა თავშესაფარს. შეიძლება ასე არც უნდა ერქვას ამ კერას. სიტყვა თავშესაფარი – გულმიუსვლელ, მოუწყობელ, საცოდავ სულისმოსათქმელ ალაგის ასოციაციას იწვევს. არადა, დედათა და ჩვილთა დღევანდელი ახალი საცხოვრებელი შესანიშნავი, მიმზიდველი მოწყობილია, სადაც ყველაფერია იმისათვის, რომ დედამაც და ჩვილმაც თავი ბედნიერად იგრძნონ იმ განსაზღვრულ სამ თვეს. მერე? მერეც შეუძლია გააგრძელოს შვილთან ერთად ყოფნა მარტოხელა დედამ, ადრე რომ სამშობიაროში უნდოდა მისი დატოვება.

ეს დალოცვილი დაწესებულება სწორედ იმიტომ შეიქმნა, რომ დედა-შვილს ერთად ყოფნის სურვილი გაუხანგრძლივდეს, მერე კი, უსასრულობად გადაექცეს, ვერცერთმა ვერ გაძლოს უერთმანეთოდ და ასე გაგრძელდეს სამ თვის მაგიერ, 3-ჯერ, 10-ჯერ, 20-ჯერ სამი თვე... სამუდამოდ.

სამისოდ სპეციალური კადრები მომზადდა, სამისოდ გულისხმიერი ადამიანები მუშაობენ სამშობიაროებში, ბავშვთა სახლებში, რათა მრავალშვილიანებს, ძალზე გაჭირვებულ ოჯახებს თუ მარტოხელებს, გარემოება რომ აიძულებთ დათმონ სიმწრით ნატარები და ნაშობი, არ გადაადგმევინონ საბედისწერო ნაბიჯი.

სამისოდ ფსიქოლოგის დახმარებით, სამუშაოთი უზრუნველყოფით, მატერიალური სახსრების გამოძებნით მშობელი დედები გამოდიან სტრესული მდგომარეობიდან და მშვიდად, საღად აღიქვამენ თავიანთ მიზანს და ცხოვრების არსს, სიკვდილამდე შვილთან დარჩენის გარდაუვალ აუცილებლობას.

და მაშინ ჩამოგვერეცხება სირცხვილი, მაშინ აღარ გაიზრდება უპატრონო და მიტოვებულ ბავშვთა რიცხვი და არცერთი პატარა აღარ ინატრებს შინ წასვლას.

ის ისედაც შინ იქნება.

ლია კაკაბაძე

22896

საქართველოს პარლამენტის

ეროვნული ბიბლიოთეკა

მარიკა ბარათაშვილი

„დე–და"

საწოლიდან პატარა შემოგცქერის. ის დიდი ხანი არ არის, რაც ამ სამყაროს მოევლინა და ისეთი დაჟინებით მოგშტერებია, თითქოს უნდა ამოიცნოს, სად არის ან ვინ არის ეს ქალი, ასე რომ ულიმის, უალერსებს, მკერდთან იკრავს და პირში რაღაც თბილს, ტკბილს აწვეთებს. არა, ამ მცნებებით ის ჯერ ვერ აზროვნებს, მხოლოდ დედის მკერდთან გატრუნული ნეტარებს – ხარბად ეწაფება სიცოცხლის ელექსირს.

... თანდათანობით ეჩვევა გარემოს, იმას, ვინც კვებავს, უვლის, უალერსებს და ხელების ფათქუნითა და ჭყლოპინით გამოხატავს თავის ემოციებს.

... გადის დღეები და მისი პირველად ამოთქმული „დე-და" უზომო სიხარულს გჩუქნის.

ძველებს უთქვამთ: „ერთი კოდი ფეტვის მარცვალ-მარცვალ გადარჩევა ერთი ბავშვის გაზრდაზე უფრო ადვილიაო". და მართლაც, არაფერი შეედრება დედის შრომას, მაგრამ არაფერი შეედრება იმ სიხარულსაც – დედობის სიხარულს, რითაც შენი შვილი გაჯილდოებს.

... აი, პატარა ატიტინდა, აიდგა ფეხი, ისწავლა სიცოცხლის ანაბანა. შემდეგ ბაგა, ბაღი, სკოლა, შემდეგ და შემდეგ... თვითონაც გახდა მშობელი და გადასცემს შთამომავლობას წლობით შეძენილ მემკვიდრეობას.

არა, მისი სრულყოფილად აღზრდისათვის შენ არაფერს დაიშურებ – თვით სიცოცხლესაც კი, რადგან შვილია ყველაზე დიდი განძი, რაც გაგაჩნია – შენი სიცოცხლე, სუნთქვა, სიყვარული, ოცნება, იმედები...

მაგრამ ხანდახან ხომ არ გაბრმავებს ბიოლოგიური გრძნობა? ხომ არ აღვივებ მასში გადაჭარბებულ ეგოიზმს, დაუმსახურებელ თვითკმაყოფილებას, ყოყოჩობას, ან შენთვის შეუმჩნეველ სხვადასხვა მანკიერებას. რაღაც მომენტებში ხომ არ ადუნებ ყურადღებას, რომელსაც ასე უშურველად ხარჯავდი მისი ფეხის ადგმის დროს, რომ არსად დაცემულიყო, არაფერი ტკენოდა, არ დაგსახიჩრებოდა.

ახლა კი თითქოს გავიწყდება, რამდენი ფათერაკია შენი შვილის ცხოვრების გზაზე, გავიწყდება, რომ მკაცრია და მაცდურია წუთისოფელი, რომ სიფხიზლე, წინდახედულობა, საგნებისა და მოვლენების სწორი აღქმის, ანალიზის უნარი სჭირდება ადამიანს. იცი, ვისთან მეგობრობს შენი შვილი, როგორი სულიერი ცხოვრებით ცხოვრობს, რა უჭირს, რა ულხინს? თითქოს ამ ასაკთან, გარდატეხის ასაკთან ერთად, თქვენს შორის რაღაც უჩინარი კედელი აღიმართა.

არა, შვილის აღსაზრდელად მარტო ბიოლოგიური დედობა არ კმარა – მას შვილის სულიერი აღზრდაც ავალია. იგი არა მარტო გულის, – გონების თვალითაც უნდა ჭვრეტდეს შვილის სულის სამყაროს, რომელთანაც უამრავი უხილავი ძაფითაა გადაჯაჭვული. არა მარტო პატარა, ახოვანი ვაჟკაციცა და ხანდაზმულიც ხომ მძიმე განსაცდელის ჟამს „სასწაულმოქმედ" დედას ეძახის „ვაი, დედა!", „დედა, მიშველეო".

ზოგჯერ დედის პატივისმცემელ ბიჭს აქილიკებენ „დედიკოს ბიჭს" ეძახიან. არა, საქილიკო სულაც არ არის დედის ბიჭობა, ოღონდ გააჩნია დედა-შვილს, რამდენად გონივრულად იყენებენ ღვთის ბოძებულ ამ მადლს. დედას ხომ რაღაც გზებით ხელეწიფება, მიაწოდოს შვილის სულს მისთვის აუცილებელი კაცურკაცობის, კაცთმოყვარეობის, სამართლიანობის, სიქველის, სიკეთის გაკვეთილები; ზოგჯერ მაინც შეძლოს აარიდოს შვილი წყალქვეშა დინებებს.

მაგრამ არის გაკვეთილებიც:

• ო, ეს გაკვეთილები!!!

... აგერ, რა მოხერხებულად ფლობს პატარა ბიჭი მისთვის შეძენილ „საბრძოლო იარაღებს" და ვიღაცას მოკვლით ემუქრება. მშობლების აღტაცებას საზღვარი არა აქვს.

...პატარას ლეკვი კუდით დაუჭერია, ჰაერში აუტაცნია და ატრიალებს. მსხვერპლი საცოდავად იკლაკნება, წკმუტუნებს, მშობლები იცინიან. ეტყობა, მოსწონთ შვილის „ვაჟკაცური" საქციელი.

... ჩემი პატარა ბიჭის დაბადების დღეა. სუფრას მისი მეგობრები
V კლასის ბიჭები შემოსხდომიან. ლიმონათით ქეიფობენ. თამადა ოთარია – ამხანაგებში გამორჩეული ნიჭით, მჭერმეტყველი, მხიარული ბიჭი.

– იცით, რა ბიჭებო! – ამბობს თამადა, – ცხოვრებაში მთავარი მაინც „შანსია".

მათთან შესული ამ სიტყვებმა შემაჩერა.

– მაინც რას ჰქვია „შანსი", ოთარიკო?

– არ იცით, დეიდა? აი, მაგალითად ჩემს სახლში ცნობილი პროფესორი ცხოვრობს. იმავე სადარბაზოში – საწყობის გამგეც, რომელიც ისეთ ათ პროფესორს ჩაისვამს ჯიბეში, – იცინის მამაჩემი, – ფცქვნის იქაურობასო.

– შენ ყოფილხარ იმათ ოჯახში?

– როგორ არა! – იცით, როგორ ცხოვრობენ? როგორ აცვიათ მათ შვილებს?

– დედა რას ამბობს, ოთარ?

– ყოჩაღ, ბიჭო, ნეტავი იმის მშობლებს და ცოლ-შვილსო.

ბავშვები გამხიარულდნენ. იმ ბავშვებიდან ყველა თავის მოწოდებას გაჰყვა, ოღონდ ოთარს არევია გზა, რაღაც მაქინაციებში გაბმულა და ახლა ციხეში სასჯელს იხდისო.

... მეზობელმა ქალმა შემოგაკითხათ: ო,ო,ო მობრძანდი, ძვირფასო, – მიეგება სახეგაბრწყინებული დიასახლისი, მოეხვია, მოეფერა და მრავალი ქათინაურით შეამკო. ბავშვი გაოცებულია, დედას ხომ არ უყვარს ეს მეზობელი – სულ მის ქირდვა-ძაგებაშია!

...დედას პატარა გოგონასათვის ხელი ჩაუვლია და დილაადრიან სადღაც მიარბენინებს.

– საით მიიჩქარით? – ეკითხება მეზობელი.

– ინგლისურის გაკვეთილზე, შემდეგ ცეკვაზე.

– რას ასწავლიან, ქართულს თუ უცხოურს?

– ქართულს რა სწავლა უნდა?

– სკოლაში როდის შეგყავთ?

– მომავალ წელს.

– რომელში?

– ალბათ, რომელიმე უცხოენოვანში.

– ჯერ მშობლიურ სკოლაში შეგეყვანათ, დალოცვილებო, – მიალაპარაკა მეორე მეზობელმა.

– მშობლიური ისეც იცის – საქართველოში არ ცხოვრობს? ახლა უცხოურ ცეკვაზეც არ თქვა, ქართული სჯობიაო.

– „თურამაულის პატრონი, ტყეში ეძებდა პანტასაო" – არა, ღმერთმა ნუ ქნას, საკუთარ ნიჭიერებაში ისე ჩავიკეტოთ, რომ ვერ შევიგრძნოთ და პატივი არ მივაგოთ სხვათა ხელოვნებას. სხვა რომ არაფერი, პანტის დაგემოვნებით, კიდევ უკეთ შეიგრძნობ თურამაულის სიკეთეს, მაგრამ, ვაითუ, სხვათა წამხედვარემ თურამაული გავკაფოთ პანტის ბაღის გასაშენებლად! არა მგონია, გარდა შემსრულებლისა, ვინმეს მოსწონდეს ახლანდელი ორ ფრაზაზე აგებული მონოტონური სიმღერები და შიშველი თუ ნახევრადშიშველი სხეულების ხტუნვა. ჩვენ ხომ არაერთხელ ვყოფილვართ მოწმენი, რა ტრიუმფით მოიარეს ჩვენი ხელოვნების სხვადასხვა დარგის წარმომადგენლებმა მსოფლიოს თეატრების სცენები, ესტრადები, გამოფენები და ახლაც რომ განაგრძობენ სახელოვან მოგზაურობებს. ასევე მრავალჯერ ვყოფილვართ აღტაცებულნი უცხოელთა მაღალი ხელოვნებით. არავინაა დამნაშავე, თუ ზოგჯერ შემოგვაქვს ის, რაც არც მოსაწონია და მითუმეტეს, არც მისაბაძი, მაგრამ მოდა-მოდაა და რას იზამ!.. მთავარია იმ საშიშმა ნიაღვრებმა არ წალეკონ უძვირფასესი, – რაც გაგვაჩნია.

ნიაღვრებს კი მოვერეოდით, შინ რომ კარგად გვქონდეს საქმე.

რა უნდა ასწავლოს დედამ შვილს, როდესაც მისი თანდასწრებით შენატრის ქურდობითა და მაქინაციებით გაზულუქებულ ბაცაცას. „ყოჩაღ, ბიჭო, ნეტავი შენს მშობლებსა და ცოლ-შვილსო".

ვინც სახეგაბადრული იპატიჟებს შინ და უამრავი ქათინაურით ამკობს, ეხვევა და ჰკოცნის მეზობელს, რომელსაც აგერ ახლა, ბავშვის თანდასწრებით, ზურგსუკან ქირდავდა?

ვინც ნიჰილისტურადაა განწყობილი მშობლიური ქართული სკო-

ლის და კულტურის მიმართ.

ესენი და მრავალი მათი მსგავსი თითქოს „წვრილმანებია“, მაგრამ ნახეთ რაში გადაიზარდა ეს „წვრილმანები“ და როგორ შეეჩვია თვალი და ყური ყველაფერს, რაც ჩვენს თვალწინ ხდება:

ქვეყნის ძარცვა-გლეჯას, ქურდობას, ყაჩაღობას, ადამიანების გატაცებას, ძმა რომ ძმას კლავს, მეგობარი – მეგობარს, მეზობელი – მეზობელს...

მაგონდება: ერთხელ ქუჩაში ჩემმა მეუღლემ ხნიერ, ძალზე ღარიბულად ჩაცმულ სიმპათიურ კაცზე მიმანიშნა: „იცი, როგორი ოჯახიშვილია, რა კულტურული? მაგრამ დღეს მათხოვრობით ცხოვრობს“. მისი ხსოვნა ტკივილად ჩამრჩა გულში. ახლა კი ვინ მოთვლის, რამდენია გაჭირვებული. მშიერი, სამათხოვროდ გაწვდილი პატარა ხელი. მაგრამ ყველაზე დიდი უბედურებაა ის, რაც თავს დაგვატყდა. ადამიანის სულიერი გაღატაკება. სიცოცხლის გაუფასურება. სიკვდილი, რომელიც შემოგვეჩვია და დათარეშობს ქალაქად და სოფლად, გზებსა და გზაჯვარედინებზე. ცხადია, არაერთი ბოროტების წყარო ჩვენი დღევანდელი გაჭირვებული მდგომარეობაა, მაგრამ ვაკეთებთ კი ყველაფერს, რომ ეს მდგომარეობა ოდნავ მაინც შევიმსუბუქოთ?

...დიდი ხნის წინ, ბავშობისას სოფელში ჩემს ბებიას ვესტუმრე. მან განჯინის კარი გამოაღო და ძვირფასი რელიკვიები: პატარა მოწნული კალათა, ასეთივე პატარა დოქი და თოხი გამოიღო. ამ კალათაში ქარისაგან ჩამოყრილ კაკალსა და ატამს ვაგროვებდი ხოლმე; ამ დოქით ბებიასათვის წყაროდან ცივი წყალი ამომქონდა; ამ თოხით ჩემთვის განყოფილ პაწაწინა ბოსტანს ვთოხნიდი და ვუვლიდი. საოცრად მომწონდა და მეამაყებოდა ჩემი საქმიანობა, მაგრამ განსაკუთრებით ბედნიერი ვიყავი, როდესაც ბებიაჩემი გვერდით გამიყოლებდა და რომელიმე თანასოფლელის კარს შეაღებდა. მისი პირველი შეკითხვა იყო: „შვილო, რამდენი შვილი გყავთ?“ მაშინ მიკვირდა ბებიას ასეთი დაინტერესება თანასოფლელების ოჯახების გამრავლებით, შემდეგ მივხვდი: ბრძენი ყოფილა ბებიაჩემი – თავისი სოფლისა და ქვეყნის ჭეშმარიტი პატრიოტი. დიდად ვუმადლი მას, რომ შრომა და გაჭირვებული ადამიანები შემაყვარა – მათ ცხოვრებაში ჩამახედა.

– სალომე, შენ ეს ბავშვი სოფლის ორღობეებში ტალახის საზელად გამოიგზავნეს? – გაეხუმრა ბებიას ერთი მეზობელი.

– მერე და რითაა ცუდი? – ტალახიც ხომ ღვთისაგან ბოძებულია! ეჰ, ჩემო სილოვანო, ასეთ ორღობეებში დაიზარდნენ ჩვენი დიდებული ერისკაცები, არც თოხი და ბარი ეთაკილებოდათ, მაგრამ, ხედავ, როგორ ასახელეს ქვეყანა? ახლა, შენი ქალიშვილი აგრონომად რომ დაგვიბრუნდება.

– როგორ, აგრონომი უეჭველად ორღობეების ტალახში უნდა ითხიპნებოდეს? ღმერთმა იმ დღეს ნუ მომასწროს! ცოტაა ქალაქში წესიერი სამუშაო?

– სოფლის მინდვრებით, ბაღ-ვენახებით და ორღობეებით გვიდგას სული, ღმერთმა იმათი იმედი ნუ მოგვიშალოს, მაგრამ ზოგი კარმიდამო რომ უპატრონოდაა მიტოვებული და უკაცრიელდება? ბებრები თავის ეზო-კარს ვერ ერევიან, ახალგაზრდები კი ორიოდე კვირით ქალაქს ვერ ტოვებენ, რომ თავიანთ სავარგულებს მიხედონ, ორიოდე ლუკმა მოიწიონ, არადა ტირიან „გვშია, გვშია“-ო.

– კი, მაგრამ ყველას საზიდავი ჩემმა ნათიამ უნდა ზიდოს?

– ყველასი არა, მაგრამ იმ ყველას საკეთებელი სულ სხვამ აკეთოს? ჰოდა, ის სხვა კიდეც აკეთებს, კიდეც ჭამს ჩვენით მდიდრდება, ჩვენი უნიათობით და კუდაბზიკობით, ჩვენ კი ჰერი ჰააა...

... ნათიას მართლა არ მოუწია შინ დაბრუნება, მის შვილს კი მთელი ქალაქი შენატროდა, ბედს ეწია – ამერიკაში მოუხერხებია ჩასვლა, მაგრამ იქ ბედს უღალატნია, გზა გამრუდებია, ვიღაც გაქნილი საქმოსნის ხელში მოხვედრილს, უსახსრებოდ დარჩენილს, ახლა, ალბათ, აუხდენელ ოცნებადღა დარჩა თავის გაჭირვებულ სამშობლოში დაბრუნება და საკუთარი სოფლის ტალახიანი ორღობეც.

განა მისი ბედი მარტო ერთმა და ორმა ჩვენმა თანამემამულემ გაიზიარა? – ათასობით ადამიანი აფარებს თავს უცხოეთის ცას... ზოგს უმართლებს, ზოგი, – აქ რომ თავზე ბუზს არ იკარებდა, იქ არავითარ საქმეს არ თაკილობს... ზოგი სულაც იქ ოჯახდება, გვარსა და სახელსაც კი იცვლის და ასე, ნელნელა იშრიტება სისხლისაგან ჩვენი დედულეთ-მამულეთი...

...და რა ძვირფასია ჩვენთვის ყოველი ბრძენი – სამშობლოს, ოჯახისა და შვილებისათვის თავდადებული დედა-ქალი – მისი გული, გამრჯე მარჯვენა, ნათელი გონება – ყველა ის ბუნებისაგან მონიჭებული სიმდიდრე, რისთვისაც ნიშნად დიდი ნდობისა და მადლობისა ქართველმა ერმა ესოდენ უხვად დააჯილდოვა – საქართველოს უწმინდეს, მაღალ მთაზე დაუდო ბინა.

მართლაც დამსახურებული ჯილდოა, რადგან არაერთი უბედურება გადაუტანია ჩვენს ქვეყანას, არაერთხელ მდგარა მოსპობა-გადაშენების საფრთხის წინაშე, მაგრამ თუ ეს არ მოხდა, ამაში შენი დიდი დამსახურებაცაა.

დღეს მშობლიურ კერას ბოროტების ხანძარი მოსდებია, რომელიც ნთქავს ყოველივე ძვირფასს, რაც გაგვაჩნია და არა გვაქვს უფლება შორიდან ვუმზიროთ ამ ხანძარს! – საკუთარი ფრთის ქვეშ თავის შემალვის, თვალის მოხუჭვისა და ყურის მოყრუების დრო აღარაა!

ძმა რომ ძმას კლავს, მეგობარი – მეგობარს, მეზობელი – მეზობელს – ეს უკვე მძიმე დაავადებაა, რომელსაც მკურნალობა ესაჭიროება, მაგრამ უცხო მკურნალი ვერ უშველის, ყოველი ჩვენგანი უპირველეს ყოვლისა თავადვე უნდა გაჯანსაღდეს, განიწმინდოს და ამაღლდეს ერის მკურნალის ინტერესებამდე – ზრდიდეს თავის თავსა და შთამომავლობას პატრიოტიზმის, კაცთმოყვარეობის, კაცურკაცურობის, სიკეთის, სიქველის, სიყვარულის პრინციპებზე.

ამჟამად საქართველოში რამდენიმე დიდად მნიშვნელოვანი პატრიოტული და საქველმოქმედო საზოგადოებაა: უპატრონო თუ ავადმყოფ ბავშვთა და ხანდაზმულთა დამხმარე და სხვა და სხვა... აუცილებელია მათი შემადგენლობისა და ინტერესების გაზრდა, განმტკიცება და ჩვენი ერთ დიდ ზანგკად შეკავშირება, შემტკიცება.

**

„დე-და!..“ შემოგღუღუნებს საწოლიდან შენი პატარა...

„დე-და!..“ საშველად გიხმობს დედა-სამშობლო, „ქართლის დედაო“...

ნაზი თარგამაძე

გვეიმედებით

ქალბატონ მარიკა ბარათაშვილს

ტყემლების თეთრი, ქათქათა
თოვლით,
ატმის და ნუშის კვირტების
თრთოლვით,
მზის მოალერსე სხივთა ფახულით,
კვლავაც გეწვიათ შინ გაზაფხული.
პოეტის თვალს არ დაემალება
შინ გაზაფხულის შემობრძანება,
და „გამოგვფიტეს“ რადგან
ქარებმა
გულს მისი მოსვლა არ ეკარება?
ვინ შეაჩერებს დროის დინებას,
ან ვინ შეგვიცვლის ბედს ავს და
მრუდეს,
რაიც გვახარებს ან გვეწყინება,
საფუძვლად უფლის სურვილი
უდევს.
კეთილშობილს და უბრძნეს
ქალბატონს
ღვთისმოსავს, აბა, რა
შეგეძლებათ,
მალავთ უმძიმეს სატკივარს
გულში,
ემორჩილებით განგების ნებას...
მაინც, ღამე თუ ყოველ ცისმარე,
უხმობთ ნანულის, ეძახით მერაბს,
– ეს სიზმარია, ავი სიზმარი,
შვილებო, ვიცი, „მომიხვალთ,
მჯერა!“

P.S.

მაგრამ, სხვის დარდს თუ
აპრილ-მაისებს
თვალს არ არიდებთ და
ითავისებთ.
და კიდევ... რამე თუ გიხარიათ,
ეს თქვენი „საქართველოს
ქალია“.
აქ გეგულებათ მეორე კერა,
შვილობილებიც აქა გყავთ
ყველა,
ჩვენ კი... რომ გვყავხართ დედა
მარიამ,
გვეიმედებით და გვიხარია.

7.IV.2003წ.

ეროვნული ბიბლიოთეკა

ნაბიჯ-ნაბიჯ ანუ

მარტი რაღაცაზე გულმოსულად ბაქიბუქობდა. ხეებს სასწაულად შემორჩენილ ნაზამთრალ ფოთლებს აცლიდა და ტრიალ-ტრიალით სადღაც მიაქანებდა. ამინდის „უხასიათობა" ადამიანებსაც გადასდებოდათ. თუმცა არა ყველას...

იმ დილით „თვალაზრიანი ბიჭები და თვალეშმაკუნა გოგონები" ჩვეულებრივზე მეტად მიიჩქაროდნენ მშობლიური ბაღისაკენ. ხუმრობა ხომ არ არის, სტუმრად „იმ დეიდას" ელოდნენ, პატარებს ლამაზ-ლამაზი ლექსებით რომ ეფერება.

ძალიან მინდა, თქვენამდე მოვიტანო ის თბილი, ამაღლებული განწყობა, ასმესამოცე ბაღიდან რომ გამომყვა. მანამდე კი გონების თვალით შეგახედებთ მართლაც ჯადოსნურ სამყაროში, სადაც „პატარა გულების დიდი ოცნებები" ფრთებს ისხამს და რეალობად იქცევა...

ჩვენ ჩვენი ბაღიდან მოვდივართ!..

მრავალსართულიან, ერთფეროვან კორპუსებს შორის პატარა ოაზისივით ჩამალულა ესთეტიკური აღზრდის კერა, რომელიც 300-მდე ცეროდენასათვის ნამდვილ ოჯახად ქცეულა.

სიმართლე გითხრათ, წინასწარ ვიცოდი „კარგ" ბაღში რომ მივდიოდი, მაგრამ ტრაფარეტულ სიტყვებს მოვიშველიებ და ვიტყვი, რომ ნანახმა მართლა ყოველგვარ მოლოდინს გადააჭარბა...

შენობაში შესვლისთანავე ზღაპრულ გარემოში აღმოჩნდებით. მკვიდრად ნაშენი ციხე-სიმაგრის ალაყაფთან ნატვრის ხის ტოტები არაჩვეულებრივი ნაყოფით – კეთილი სურვილებით დახუნძლულა: ჯანმრთელობა, სიხარული, ბედნიერება, მშვიდობა!..

კიდევ ორიოდე ნაბიჯს გაივლით და თქვენს ყურადღებას ულამაზესი კუთხე მიიპყრობს, წელიწადის დროსთან ერთად რომ იცვლება: შემოდგომაზე წითელ-ყვითელი ფოთლებითა და უხვი მოსავლით ივსება, ზამთარში ფაფუკი, ქათქათა „თოვლით" იფარება, გაზაფხულზე კი იებით, ენძელებითა და ატმის ყვავილებით ივსება.

ბაღის ხელოვნურ ზოოპარკს დროდადრო ახალი „ბინადარი" ემატება. ხან დათვის ბელი წამოკოტრიალდება მწვანე ბალახზე, ხანაც ოინბაზი, მოუსვენარი მაიმუნი ჩამოეკონწიალება ხეზე.

ნათელი დერეფნები კი ნამდვილი საგამოფენო დარბაზები გეგონებათ. აღმზრდელთა ხელით ნაკეთებ თოჯინებსა და თვალსაჩინოებებს პატარების ნამუშევრები და ნახატები ენაცვლება.

თერთმეტ ჯგუფში 300-მდე ბავშვია განთავსებული. ბაღის მესვეურები მართლაც შეუძლებელს აკეთებენ მათი სწორი განვითარებისათვის.

თითოეული ჯგუფი იზოლირებულია და საკუთარი ლამაზი ავეჯითა და ინვენტარით გაწყობილი სამეცადინო ოთახი, სასადილო, საძინებელი, ტუალეტი და სამზარეულო აქვს. იქვე მშობელთათვის საინფორმაციო კუთხე მოუწყვიათ. საფოსტო ყუთიც კი დაუდგამთ ანონიმური წერილებისთვის. თუმცა როგორც მითხრეს, ჯერ-ჯერობით ერთი საჩივარიც არ მიუღიათ.

ბაღში სკოლამდელთათვის ქართულ საგანმანათლებლო პროგრამასთან ერთად გამოყენებულია ამერიკული პროგრამა „ნაბიჯ-ნაბიჯ".

პროგრამების შეჯერების შედეგად მართლაც ნაბიჯ-ნაბიჯ, გულდაგულ, დიდი მოთმინებით, საფუძვლიანად და რაც მთავარია, თამაშითა და ხალისით ასწავლიან პატარებს ანბანს, ხატვას, ცეკვას, სიმღერას, პოეზიას, ინგლისურს, მათემატიკას, ცურვას.

● პედკოლექტივი

ამერიკელი სპეციალისტები რამდენჯერმე ეწვივნენ ბაგა-ბაღს და აღფრთოვანებულები დარჩნენ ქართველი კოლეგების ენთუზიაზმით, შრომისმოყვარეობითა და გამოცდილებით. უფრო მეტიც, მათგან ბევრი რამ ისწავლეს და პროგრამაში გარკვეული შესწორებები შეიტანეს.

დედა-შვილობის სამაგალითო კერა

სამოცკაციანი კოლექტივის სული და გული ღირსების ორდენოსანი ციალა კოხოძე გახლავთ, რომელიც 1984 წელს ჯერ კიდევ მშენებარე ბაგა-ბაღს ჩაუდგა სათავეში.

– მინდოდა დედაშვილური სიყვარულის, მზრუნველობის და გულისხმიერების სამაგალითო კერა შემექმნა, – მითხრა ქალბატონმა ციალამ, – პირველად ძალიან გამიჭირდა. მე ხომ იდეალური ბაღის შენება მართლაც პირდაპირი მნიშვნელობით – მშენებლობით დავიწყე. შემდეგი პერიოდიც არანაკლებ რთული იყო. წლების მანძილზე ვარჩევდი შესაფერის კადრებს.

– როგორც ჩანს, მკაცრ პირობებს უყენებთ თანამშრომლებს...

– აღმზრდელმა ბავშვი სულითა და გულით უნდა მიიღოს. ყოველ დილით მშობელ დედასავით უნდა დახვდეს მას. თქვენ წარმოიდგინეთ, ბევრი ვერ ასრულებს ამ სრულიად ბუნებრივ და აუცილებელ პირობას. მთელი სიმძიმე ერთგული ადამიანების ზურგზე გადადის. რამდენიმე ქალბატონი გახსნის დღიდან მუშაობს ჩემს გვერდით. მადლობა მინდა ვუთხრა უანგარო

მოფერება ლექსებით...

შრომისათვის. ესენი გახლავთ: ნუნუ კანტროშვილი, ლეილა ბაქრაძე, ნელი გაიმარჯვაშვილი, ქეთინო უხურგუნაშვილი, მარინა ბახუტაშვილი, როზა ამირიანი.

განსაკუთრებული მადლობა კი ჩვენი ბაღის დარაჯს ამირან მიჩიტაშვილს მინდა გადავუხადო, რომელიც თავისი ოქროს ხელით მართლაც სასწაულებს ახდენს.

ომის დროს რაიონში ყველა ბაგა-ბაღი გაიძარცვა. ღამეებს ვათენებდით, შენობა გაპარტახებისაგან რომ გადაგვერჩინა. ეს მოვახერხეთ კიდეც. იმ პერიოდში საკვებით ფაქტიურად აღარ ვმარაგდებოდით. სახლიდან ზოგს რა მოგვქონდა და ზოგს – რა,

ბავშვები სახლში მშივრები რომ არ გაგვეშვა.

– სწავლების მეთოდი წმინდა ამერიკულია თუ საფუძველი მაინც ქართულია?

– პროგრამას ბრმად ნამდვილად არ მივყვებით. ავიღეთ ის, რაც მისაღებია ჩვენი მრწამსისათვის და ტრადიციებისათვის. სწავლის პროცესს ხელმძღვანელობს ჩემი მოადგილე აღმზრდელობით დარგში ნინო ბიბლური, რომელმაც მეთოდური მუშაობა მაღალ დონეზე აიყვანა. მისი მითითებებით კეთდება ჩანაწერები და დაკვირვებები თითოეული ბავშვის გონებრივ და ფიზიკურ განვითარებაზე.

აქტიურად ვთანამშრომლობთ მშობლებთან. მათთან ერთად წყდება თითქმის ყველა საკითხი. ყოველდღიურ მენიუსაც კი ვუთანხმებთ. მშობლების ხელშეწყობითა და დახმარებით პატარები ხშირად ექსკურსიებზეც დაგვყავს.

ქალბატონი ციალა დიდად ემადლიერება მთელ კოლექტივს. განსაკუთრებული სითბოთი ნონა ქოქრაშვილს, ინგა გულუაშვილს, ნონა გოგინაშვილს, რუსუდან ზუბიაშვილს, ნინო ბაქრაძეს იხსენიებს, რომლებიც მართლაც დედებივით ევლებიან თავს პატარებს.

ყველაზე მეტად კი მაინც ხატვა უყვართ ონავრებს. ნეტა განახათ, რა უცნაური, გულუბრყვილო და გულწრფელია მათი თვალით დანახული და დახატული სამყარო. ბაღის აღსაზრდელების ნამუშევრები გამოფენილია ელენე ახვლედიანის სახელობის ბავშვთა სახვითი ხელოვნების გალერეაში. ახლახანს კი პოლონეთში ჩატარებულ საერთაშორისო გამოფენაზეც გააგზავნეს ნახატები ეკოლოგიის თემაზე: ერთმა მოჭრილი ხე დახატა, მეორემ – ცეცხლმოკიდებული ტყე, მესამემ – დაბინძურებულ ზღვაში დახოცილი თევზები...

ბაღში გატარებული თითოეული დღე ზეიმია ბავშვებისათვის. ამას ფსიქოლოგ თამუნა ყურშავიშვილის დაკვირვებებიც მოწმობს. ტესტებმა ცხადყო, რომ ბავშვების უმეტესობა ბაღში ბევრად უფრო უკეთესად გრძნობს თავს, ვიდრე საკუთარ ოჯახში!

ლამაზ ტრადიციად დამკვიდრდა დაბადების დღეების აღნიშვნა. დღესასწაულზე პატარებს საჩუქრებს ურიგებენ, თანამშრომლებს კი – წამახალისებელ პრემიებს.

მადლიერებას ვერ ფარავენ მშობლები.

– რვა ბავშვი გამიზარდეს ამ ბაღში, – მითხრა მრავალშვილიანმა დედამ ელმირა მზარეულიშვილმა, – სიტყვები არ მყოფნის, სითბო და პატივისცემა გამოვხატო მთელი კოლექტივის მიმართ. აღფრთოვანებული ვარ ქალბატონ ციალათი, რომელიც ჭირშიც და ლხინშიც გვერდით გვიდგას. ერთხელ ფინანსური პრობლემების გამო ბავშვები ბაღში ვერ მოვიყვანე. ერთი თვე რომ არ გამოვჩნდით, ქალბატონმა ციალამ განგაში ატეხა. მიზეზი რომ გაიგო, შემომითვალა, ხვალვე მოიყვანე ბავშვები. ეგ პრობლემა მარტო შენი კი არა, ჩვენი გადასაწყვეტიც არისო.

თბილი სიტყვები არ დაიშურა ჩვენი ჟურნალის ერთგულმა მეგობარმა, ისანი-სამგორის გამგეობის აპარატის უფროსის მოადგილემ, საერთაშორისო ასოციაცია „საქართველოს ქალები მშვიდობისა და სიცოცხლისათვის" რაიონული ორგანიზაციის თავმჯდომარემ ქალბატონმა კლარა სვანიძემ, რომელიც ბაგა-ბაღის ხშირი სტუმარი და გულშემატკივარი ბრძანდება:

– ასმესამოცე ბაღი ერთ-ერთი საუკეთესო და სამაგალითოა მთელ საქართველოში. ამაში უდიდესი წვლილი ქალბატონ ციალას მიუძღვის, რომელიც ძალასა და ენერგიას არ ზოგავს პატარების საკეთილდღეოდ.

„მყავს უამრავი შვილი..."

დასაწყისში ზეიმი ვახსენე. სიტყვა არ გამქცევია. მხოლოდ ვცდილობდი ერთი მშვენიერი მანდილოსნის თხოვნა შემესრულებინა, ჩემზე არაფერი დაწერო, მხოლოდ ბაღზე ისაუბრეო. ვეცადე, მაგრამ არ გამომივიდა...

იმ დღეს საავტორო ზეიმზე საბავშვო პოეტს ნაზი თარგამაძეს ელოდნენ. „ქალბატონს" (მასპინძლების სიტყვებს დავესესხები), ვისთვისაც ბუნებას ნიჭი, ხიბლი და მშვენიერება უხვად გაუმეტებია".

ადგილს ვერ პოულობდნენ ლამაზად გამოწყობილი ცეროდენები, რომლებიც, ლექსის თქმაში, სიმღერასა და ცეკვაში დაიხარჯნენ.

თუმცა ბავშვებზე მეტად ალბათ ქალბატონი ნაზი ღელავდა, თვალებზე მომდგარ სიხარულის ცრემლებს მალულად რომ იწმენდდა.

– თქვენ შემოგევლოთ, თქვენი ნაზი ბები. ყველანი მიყვარხართ და გულში მყავხართ, – სათითაოდ ეფერებოდა აჟღურტულებულ პაწაწინა მსახიობებს და საჩუქრად ურიგებდა ახალგამოცემულ წიგნს „მოგეფერებით ლექსით".

ქალბატონი ნაზი იმ ბედნიერ შემოქმედთა რიცხვს მიეკუთვნება, ყველაზე პრეტენზიული მკითხველის – ბავშვების სიყვარული და ერთგულება რომ დაიმსახურა.

გამოგიტყდებით და, მიუხედავად იმისა, რომ დიდი ხანია გამოვედი ბავშვობის ასაკიდან, ხშირად სიამოვნებით ვკითხულობ ქალბატონ ნაზის საბავშვო ლექსებს. ასე რომ, მეც თქვენს ერთგულ მკითხველთა მრავალრიცხოვან ამალაში მიგულეთ, ქალბატონო ნაზი!

მარინე ნაკაიძე

დოსიე: დაიბადა 1972 წელს. დაამთავრა თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტის რუსული ფილოლოგიის ფაკულტეტი. აქვეყნებს მოთხრობებს ჟურნალ „ომეგაში“, გაზეთ „ახალ ეპოქაში“. ამავე გაზეთში უძღვება რუბრიკას „რას იტყვის ჩვენზე შთამომავლობა“. ჰყავს მეუღლე და ორი შვილი.

მარიანა ნანოგაშვილი

დედინაცვალი

მხატვარი ცინარა ტერელაძე

I

წარმოიდგინეთ წინა საუკუნის დასაწყისის მთის სოფელი.

ჯერ შემოდგომა არაა, მაგრამ ჰაერი უკვე გაჟღენთილია მისი არომატით. მზე დანაზდა. ბუნების ხმებმა ტონალობა იცვალა. დროდადრო გადამფრენი ფრინველების გადაძახილები ისმის...

სოფელში ოციოდე კაცი თუა სულ. ირგვლივ ტყეა და მთები. ადგილის სიჯანსაღე მოხუცების ასაკითაც განისაზღვრება და, გასაკვირიც არ არის, ასეთ ზღაპრულ ადგილას ას წელს გადაცილებულებს თუ შეხვდება კაცი. ბევრ ოჯახში საერთოდ ოთხი თაობის ხალხი ცხოვრობს. მხცოვანები არც მუშაობას ერიდებიან... მხნედ გამოიყურებიან, ცოცხალი თვალები აქვთ... დალოცვილი ადგილია.

... სწორედ ამას გაუგიჟებია ოცდაათიოდე წლის ბრგე ვაჟკაცი. უზარმაზარი ბეჭები მოხრია. უძილო სახე ხელისგულებით დაუფარავს. გამურული ნავთის ლამფისგან წარმოქმნილი მისი ჩრდილი კიდევ უფრო დიდია, თითქმის მთელ ხის კედელს იკავებს... მეორე ოთახიდან ფრთხილი ფაჩუნი ისმის – ეს უფროსებს არ სძინავთ... ვერც შემოსვლას ბედავენ, ვერც რამის კითხვას... ბავშვებიც გრძნობენ მოსალოდნელი უბედურებით გაჟღენთილი სახლის კაეშანს, არც ჩხუბობენ, არც ცელქობენ... თუ რომელიმე პაწია აჩხავლდება, უფროსები აჩუმებენ... დადიან ჭუჭყიანები, ნახევრადმშივრები, დაზაფრულები და წუწუნსაც ვერ ბედავენ. ყველაზე უფროსი თერთმეტისაა, პატარა – ერთის... ამ ოთახში საერთოდ არ შემოდიან – მამამ აუკრძალა. მხოლოდ, კარი თუ ღია დარჩა, ღრიჭოში რამდენიმე შეშფოთებული სახე გაჩნდება უმალ. ხარბად მიაჩერდებიან დედის სილუეტს ფარული მუდარით. უფროსები სადღაც ტირიან, თავისთვის, ჩუმად. და მერე ნამტირალევ თვალებს მამას უმალავენ. პატარებს ვერ გაუგიათ, რატომ არა დგება დედა ლოგინიდან, არ უვლის, არ აჭმევს... ადრე, სანამ მდგომარეობა ასე გაუარესდებოდა, მიუშვებდნენ ხოლმე მის სარეცელთან. დედაც ეფერებოდა, ამშვიდებდა, თუ ემშვიდობებოდა... სთხოვდა, კარგები ყოფილიყვნენ... თავს არ დარდობდა, – გული ეწურებოდა, ვერ წარმოედგინა, რა ეშველებოდა დედის გარეშე რვა ობოლს...

კაციც დარდობდა. ჯერ იმედი ჰქონდა, რომ ქალი მორჩებოდა. ადამიანი ათასგვარ საშინელებას წარმოიდგენს ხოლმე. რამე რომ წამოსტკივდება, და ათასგვარ ილუზორულ იმედს ებღაუჭება, როცა სასიკვდილოდ აქვს საქმე... მაგრამ თანდათან ორივე მიხვდა, რომ დასასრული ახლოსაა. და... და არაფერი... სასოწარკვეთა და პროტესტი ძალიან მალე შეიცვალა მორჩილებით, უძირო სევდითა და მოლოდინით... კაცი გაორებული იყო, თან ძრწოლით ფიქრობდა დღეზე, როცა მარტო უნდა დარჩენილიყო, თან უნებურად ელოდა, როდის დასრულდებოდა ეს მძიმე მოლოდინი, რომელიც თითქოს ცოცხლად ჭამდა მის რკინის ნერვებსა და განთქმულ სიმამაცეს...

ერთხელაც, ცოდვის შვილმა, ისიც გაიფიქრა – ცივად და განყენებულად, მაგრამ რომ გაიფიქრა – ახალ დიასახლისს მოვიყვანო... თუმცა, ვინ გამოჰყვება რვაშვილიან მამას... რომც გამოჰყვეს, ვინ გაუწევს ნამდვილ დედობას ობლებს. ვინ იტრიალებს სისხამ დილიდან შუაღამემდე, უძილოდ, მუხლჩაუხრელად, ხალისით, სიყვარულით. ვინ გაძლებს ასე ნახევრადმშიერი, ოღონდაც ბავშვები მაძღრები იყვნენ... თავისთავზე არ ფიქრობდა, არც იმაზე, როგორ იქნებოდა სხვასთან... როგორ აიტანდა ბავშვობიდან საყვარელი თვალების ნაცვლად უცხო მზერას დღემდე... სხვა შეეგებებოდა მთელი დღის ნამუშევარს საღამოს, აკოცებდა. არა, არა... სულ გაგიჟდება ასე... ამას ვერ იზამს... აბა, რა ქნას?"

... თვალებმილულულ ქალს გახედა. სახეზე ეტყობოდა რაღაც შორეულ, უცხო სივრცეში იყო გადახვეწილი ახლა მისი გონება. ზედაპირულად, ხშირ-ხშირად სუნთქავდა... თვალების გარშემო მუქი რგოლები უფრო ჩაშავებოდა, ლოყებიც მეტად ჩავარდნოდა თითქოს, ვიდრე დილით... კაცს ყბები შეეკუმშა. შუბლიდან ცივი ოფლი მოიწმინდა. ერთი ცრემლი გადმოუგორდა, მერე მეორე... პირზე უზარმაზარი ხელისგული აიფარა, ბავშვებს რომ არაფერი გაეგოთ...

რა უსამართლობაა... რაღა ასეთ ლამაზს, კეთილს, ახალგა-

ეროვნული ბიბლიოთეკა

ზრდას... გარშემო იმდენი მოხუცია... ნატრობენ სიკვდილს, რომელსაც თითქოს დავიწყებია მათი არსებობა, მიუგდია უძლურები, დაღლილები, თვითონ კი მის ცოლზე ნადირობს... სულ არ ადარდებდა, რა ეშველებათ პაწიებს... დედის სითბო უკვე მონატრებული აქვთ, მერე სულ დაიჩაგრებიან... დაბეჩავდებიან... მან, თვითონ, ხომ იცის, ახსოვს, რა არის უდედობა ბავშვისათვის... ახლა მის შვილებსაც იგივეს არგუნებს ბედი... გაიზრდებიან, ყრმობიდანვე გულნაკლულები... არაფერი ამოავსებს გულში იმ მტკივან სიცარიელეს... არა, სულაც არ ადარდებს ეს სიკვდილს, სულ არ ადარდებს...

ეზოში ჭიშკარი გაჭრიალდა. კართან ვიღაცის ჩუმი ნაბიჯები გაისმა. კაცმა საჩქაროდ მოიწმინდა ღაწვები. წამოდგა.

– შენა ხარ, ტასო ბებო?

ექიმბაშმა ხელით ანიშნა, ჩუმადო. ავადმყოფის საწოლს მიუახლოვდა, დახედა. დამჭკნარი გაძვალტყავებული ხელი შუბლზე მიადო, მაჯა გაუსინჯა. თავი გადაიქნია, კაცის მზერას თვალი აარიდა...

– დილამდე ვერ მიაღწევს, – თქვა ჩურჩულით.

ელოდა კაცი ამ სიტყვებს. თვითონაც ხედავდა, ბოლო დღეებში ქრებოდა ქალი. არაფერი შველოდა – არც ბალახების ნაყენი, არც შელოცვები. გონზე სულ უფრო იშვიათად მოდიოდა, მაგრამ როცა საზარელმა მოლოდინმა წყნარ სიტყვებად გაიჩურჩულა, კაცს თითქოს რაღაც დაჰკრესო თავში.

– დავრჩები, თუ გინდა, – წაიჩურჩულა ისევ ექიმბაშმა. კაცმა უარყოფის ნიშნად მხოლოდ თავის გადაქნევა მოახერხა. მოხუცმა ერთი კვნესით ამოიოხრა და ოთახიდან გავიდა. ისევ გაისმა ყრუ ნაბიჯების ხმა, მერე ჭიშკრის ჭრიალი...

– ნუცა... ნუცა...

ნესტიან თმაზე მოეფერა, ლოყებზე. ერთხელაც უნდა დაელაპარაკოს, მიუალერსოს, მისი ნათელი თვალები დაინახოს. სანამ ხელშესახებია, სანამ აქ არის... ქალს წამწამები აუთრთოლდა, მერე დიდი, აპრიალებული თვალები გაახილა.

– ნუცა...

იმდენი რა უნდა ეთქვა, რა სიტყვა ეყოფოდა... არც ეხერხებოდა... ქალს თვალში აზრი გაუკრთა. ტუჩის კუთხით ღიმებას შეეცადა. უზომოდ გამხდარი ხელი გაჭირვებით წამოწია, ქმარს დიდ ხელზე მიუალერსა...

მერე ქალს ისევ წაართვა თავი ზმანებებმა... ქმარი ერთხანს უყურებდა. თითქოს ფიზიკურად გრძნობდა, როგორ ებრძოდა სიკვდილი, როგორ იპყრობდა ნაბიჯ-ნაბიჯ. უცებ, თავისდა უნებურად ქალს მაჯაში წაავლო ხელი და გიჟივით აჩურჩულდა...

– ამ კარზე ხარ მომდგარი და, მე ვიქნები შენი ნადავლი... შეიცოდე ეს კი არა... მე კი არა... ის რვა სული, მის გარეშე რომ... პაწიები გამოჰყვებიან... მე რა ვუყო, როგორ მოვუარო... ამ ტლანქი ხელებით, ამ ტლანქი გულით... რადგან ჩვენ კარს მოსდგომიხარ... მე წამიყვანე... მე...

მეზობელ ოთახში გარინდულ, დაზაფრულ „უფროსებს" გათენებამდე ესმოდათ კაცის მხურვალე ბოდვა...

***

ტასო ბებო უთენია მიადგა მიხას სახლს. ფრთხილად შეაღო კარი და ერთ ოთახში შევიდა. ნუცას შეხედა და გაოგნდა – ავადმყოფი მშვიდად სუნთქავდა, ნაკვთები დაწყნარებოდა... საჩქაროდ მიუახლოვდა, შეეხო... ავადმყოფი აღარ ხურდა... სახეც კი მოფერიანებოდა. ჩანდა, საღი ძილით ეძინა და ისვენებდა. ტასოს გული სიხარულით აუძგერდა. ეშველა საწყალს, ეშველა ოჯახს... ცოლის ლოგინთან დაბალ სკამზე მიხას ჩასძინებოდა, თავი ცოლის ფეხებზე ედო...

– მიხავ, მიხავ, – დაუწყო გაღვიძება ტასომ, – ადექი, გაიხარე... გადარჩა ნუცა, გადარჩა... მიხავ...

მოხუცმა მძლავრად შეანჯღრია. უცებ გოლიათი იატაკზე ჩამოსრიალდა და გაიშოტა. შეშინებულმა მოხუცმა ლოგინთან მდგარი წყლით სავსე დოქი თავზე დააქცია, ლოყებში გაულაწუნა.

– მიხა, რა დაგემართა, კაცო, – გამხმარი ღონიერი ხელები მხრებში ჩაავლო და შეანჯღრია... კაცი უგონოდმყოფივით ეგდო. ტასოს მისი კანის სიცივისაგან გული გადაუქანდა. ყური მკერდზე მიადო – კაცი არ სუნთქავდა.

ტასო თავზარდაცემული წამოდგა. არ იცოდა, რა ექნა. უცებ ნუცამ ხმამაღლა ამოიოხრა ძილში. მერე დიდი თვალები გაახილა და აზრიანად მიმოიხედა...

II

თამადა იმ კაცთაგანი იყო, კარგად რომ გამოსდით ეს საქმე და ორიგინალურობითაც ცნობილნი არიან. ამიტომაც სულ ცდილობდა, „იმიჯი არ დაეკარგა" (როგორც ამბობდა ხუმრობით) და კანიდან ძვრებოდა ხოლმე ლამაზი და გაუცვეთავი სადღეგრძელოების მოსაგონებლად. ახლაც, სიჩუმისა და ყურადღების მოთხოვნის შემდეგ, ღირსეულად და დინჯად დაიწყო...

– ქართველებს ერთი სიტვა გვაქვს... სიტყვაა და რა სიტყვა – სავიზიტო ბარათი... ამ სიტყვის სადღეგრძელო იყოს. ვენაცვალე „გენაცვალეს"...

„გენაცვალე" არ ითარგმნებაო. ან კი როგორ თარგმნი, როცა ბევრ ქართველსაც არ ესმის წესიერად მისი მნიშვნელობა. ისე, თუ ივარაუდებს... ისიც, თუ დაფიქრდა...

ჩემმა ჭიბლერამ ამასწინათ ასე განმარტა – „გენაცვალე" თბილია, ღუნღულა, მწვანე და დედის სუნი სდისო... ჰოდა, ვაგებებთ ამ თბილსა და ღუნღულას ნაცნობებსა თუ უცნობებს, სითბოთი თუ ნიშნისმოგებით, სიტყვის მასალად თუ გულის ძირიდან – ჩვენ, ქართველები...

ერთ ძველ ლიტერატურულ წყაროს თუ გავიხსენებთ, შეიძლება, ცოტა რამ გაირკვეს... – თამადამ მსმენელებს თვალი გადაავლო და ხაზგასმული თავმდაბლობით აუხსნა, – იქ ერთი უნებისყოფო ტიპი ყველას დასდევს და ეხვეწება – „სიკვდილი მითხოვს და მენაცვალეო". იმ ხალხს კი ტვინი ჯერ არ გადაბრუნებია – დიპლომატიურად იცილებს თავიდან – „დედა გყავს და ის გენაცვალოს"... „მამა გყავს და სთხოვე... ცოლი გყავს და ის უფრო ვალდებულიაო"... ბოლოს სანაცვალებელი ობიექტის ინტენსიური ძიება თავის ნაყოფს გამოიღებს – კაცს საყვარელი ეუბნება, შენი ჭირიმე, გენაცვალები, აბა, რას ვიზამო... იმასაც უხარია, ეს სად გამიმართლაო...

ლიტერატურულ წყაროებზე ხუმრობა მთლად კარგი საქმე ვერ არის. იქ, როგორც ცნობილია, მხოლოდ დაფარული სიბრძნე უნდა ვეძებოთ. მაგრამ, მართლაც, ჩემო კარგო მეგობრებო, ყოველი სიტყვის წარმოშობას ხომ თავისი ლოგიკა აქვს. მით უმეტეს, ასეთი სპეციფიკურის...

... ჩემი სუფრის მეზობელი ერთხანს ყურადღებით ისმენდა თამადის მჭერმეტყველებას, მერე უცნაურად ჩაიცინა, ვერ გაიგებდი, ირონიულად თუ სევდით. ეს სამოციოდე წლის კაცი იყო, ჩვენი მასპინძლის ახლადდაცული დისერტაციის ხელმძღვანელი... დაძარღვული ხელით სათვალე მოიხსნა, თვალები მოისრისა. ეტყობოდა, ძალიან მოუნდა რაღაც აზრის გაზიარება ვინმესთვის.

– იცით, – მომიბრუნდა უცებ, – არ მიყვარს ამ საკითხზე ანგლობა. ეს თემა ხშირად ყოფილა ჩვენს ოჯახში საკამათო და სალაპარაკო... იცით, ცხოვრებაში როცა რაიმე მისტიკური მოვლენის მოწმე ხდები, მით უმეტეს, თერთმეტიოდე წლის ასაკში, დიდ კვალს ტოვებს შენს სულში... ცხოვრება ისეა სავსე ჩაუწვდომელი საიდუმლოებებით... ზოგიერთმა შეიძლება დაამთქნაროს და რაიმე რაციონალური გამოძებნოს ყველაფერში... ან ეცადოს მაინც... მაგრამ...

იცით, მამა ადრე გარდამეცვალა. დედამ მარტო გაგვზარდა რვა ობოლი. იწვალა, მაგრამ გზაზე დაგვაყენა. სიგიჟემდე გვიყვარდა შვილებს. ჩემს და-ძმებს მამა ბუნდოვნად ახსოვთ, უფრო დედის მონათხრობით იცნობენ. დედას სიკვდილის წინაც ელანდებოდა სარეცელთან და ელაპარაკებოდა... მას სიბერემდე, ბოლომდე სჯეროდა, რომ მამის წლებით იცოცხლა.

თუმცა ეს ყველაფერი ჩემი თვალით ვნახე და გუშინდელივით მკაფიოდ მახსოვს...

... წარმოიდგინეთ წინა საუკუნის დასაწყისის მთის პატარა სოფელი... ჯერ შემოდგომა არაა, მაგრამ ჰაერი უკვე გაჟღენთილია მისი სურნელით...

სანამ თბილისის საკრებულო და განათლების სამინისტრო სასკოლო რეფორმაზე ერთმანეთს ედავებიან, თბილისში ახალი სკოლები იხსნება

საკვირაო სკოლაში ზარი არ ირეკება

რეპორტაჟი

სწავლების ახალი მეთოდების დანერგვას დედაქალაქში საკვირაო სკოლების გახსნა მოჰყვა. მათ რიცხვს ცოტა ხნის წინ „არტ-კლასი" შემოემატა. დამფუძნებელთა ჩანაფიქრით, ცოდნის გადაცემასთან ერთად სკოლა მიზნად ისახავს ბავშვის დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის მომზადებას, მისი ხასიათის ძლიერი მხარეების წარმოჩინება-განვითარებას, რათა მან თავი საზოგადოების სრულფასოვან წევრად იგრძნოს.

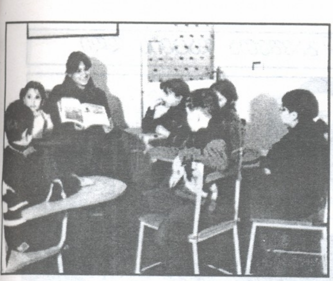
კვირა დღეს ვერის პარკთან მდებარე შენობას მივუახლოვდი. მიღებული ინფორმაციით, სწორედ აქ დაიდო ბინა საკვირაო სკოლა – „არტ-კლასს". როგორც ადგილზე ამიხსნეს, სკოლა რამდენიმე კვირის გახსნილი ყოფილა და ამჟამად ბავშვებს ფსიქოლოგიის საათი უტარდებოდათ.

სკოლის ერთ-ერთი თანადამფუძნებელი ხათუნა ჭანიშვილი, პროფესიით ფილოლოგი, ჩემი კოლეგა, ამავდროულად სახელმწიფო ტელევიზიის I არხის თანამშრომელი აღმოჩნდა. მთხოვეს, ინტერვიუსთვის სწორედ მას დავლოდებოდი, რომელიც გაკვეთილის ჩასატარებლად დღის მეორე ნახევარში მოვიდოდა. მაგრამ ინტერესმა დამძლია, მოკრძალებით ვითხოვე კლასში შესვლა... გამიმართლა კიდეც, რადგან ამ დროს მოკლე შესვენება გამოეცხადებინათ. ოთახში რკალისებურად განთავსებული სკამებიდან ბავშვები ჯერ არ წამომდგარიყვნენ. თვალის შევლებით მივხვდი – უმცროსკლასელები სჭარბობდნენ. არადა, წინდაწინ მათთან გასაუბრების სურვილსაც ვატარებდი. მაგრამ ფსიქოლოგის სოფო ბარამიძის თხოვნით, ამისთვის დიდ შესვენებას დაველოდე. ბავშვებთან ინტერვიუსთვის თავადაც შინაგანად ვემზადებოდი. კითხვებსაც მათი შთაბეჭდილებების გასაგებად ვაგებდი: საიდან გაიგეს სკოლის გახსნის შესახებ? როგორ მოსწონთ აქ სწავლა? რა შეითვისეს ბოლო გაკვეთილიდან? ჯერ კიდევ ჩემს ფიქრებში ვიყავი გართული, როდესაც ჟრიამულმა იმატა. ეს დიდი შესვენების მომასწავებელი იყო. კლასში შევბრუნდი. სკამებს აღარავინ უსხდა. მზერა ყველაზე მოზრდილ მოსწავლეზე შევაჩერე. 14 წლის ქეთი ნიქაბაძე დეიდის თანამშრომლის ხათუნა ჭანიშვილის სკოლის პრეზენტაციაზე მოხვედრილა, მოსწონებია და მას შემდეგ დადის. „ახლა თამაში გვქონდა. შემდეგ ფილმს ვნახავთ, ყველა ფილმის გარშემო ვსაუბრობთ. გვპირდებიან ვერის პარკში გასვლით გაკვეთილებს..." – საუბრობდა ქეთი, რომელსაც ინტერესით შემოეხვივნენ სხვა ბავშვები. 10 წლის თამარ ქობიაშვილმა გამანდო, რომ სკოლა ძალიან მოსწონს, განსაკუთრებით უყვარს ხატვის გაკვეთილები და თამაშები. იგი შაბათსაც და კვირასაც მოდის. ბავშვებს 7 წლის ელენე გამყრელიძე შემოუერთდა. იგი სკოლაში დედას მოეყვანა. გოგონა განიცდიდა, რომ შაბათს მეცადინეობა გააცდინა. 9 წლის სოფო თოფურიას მოსწონს, რომ ყველა გაკვეთილი სხვადასხვა თემას ეძღვნება, ფსიქოლოგიის საათზე კი საკუთარ სახელებზე, სახლსა და ოჯახზე მსჯელობენ. „არტ-კლასის" ერთ-ერთი თანადამფუძნებლის, ფსიქოლოგ სოფო ბარამიძის განმარტებით, ჯგუფური მუშაობა რამოდენიმე კვირაა რაც მიმდინარეობს. საკუთარი სახელების დახატვით ბავშვებს ახალი მეგობრების გაცნობა უიოლდებათ. შემდეგ ოჯახში მოქცევის წესებზეც ისაუბრეს. სოფო ბარამიძე დარწმუნებულია, რომ ასეთი მუშაობა დადებითად მოქმედებს ბავშვებზე, რომლებსაც ურთიერთობის პრობლემა აქვთ. იმ შემთხვევაში, თუ საჭიროება მოითხოვს, იგი მშობლებთან ფსიქოლოგიური კონსულტაციისთვისაც მზადაა. სოფო ბარამიძე 7 წელია ბავშვებთან მუშაობს. პრაქტიკამ დაანახა, რომ პატარებში ურთიერთობის პრობლემა მწვავედ დგას. საამისოდ ყველა ტრადიციულ სკოლას როდი გააჩნია სათამაშო ოთახები და ფსიქოლოგიური სამსახური. „არტ-კლასში" ცოდნის გადაცემასთან ერთად ბავშვის პიროვნულ განვითარებაზეც ზრუნავენ. თამაშები პატარებს სწორედ საკუთარი პოზიციის და აზრის დაფიქსირებას ასწავლის.

ამასობაში ხათუნა ჭანიშვილიც შემოგვიერთდა. როგორც აღმოჩნდა, „არტ-კლასის" დაფუძნებამდე მასაც დაეგროვებინა გარკვეული პედაგოგიური გამოცდილება ერთ-ერთი სკოლის სატელევიზიო-სასწავლო ცენტრში მუშაობით და უნივერსიტეტში ჟურნალისტიკის ფაკულტეტზე ლექციების კითხვით. ამიტომ სულ უნდოდა ისეთი სკოლის შექმნა, სადაც არ იქნებოდა ძალდატანება, სადაც ბავშვი სიხარულით მოვიდოდა, როგორც მეორე ოჯახში და ცოდნასაც მიიღებდა. მართლაც და, ხალისიანი ფორმით, – თამაშებითა და დიალოგით, „არტ-კლასის" მოსწავლეები დიდი მოცულობის ინფორმაციას იღებენ. საკვირაო სკოლაში ჟურნალისტიკის ელემენტარული უნარ-ჩვევების სწავლებაც სწორედ ამ მიზანს ემსახურება: მაგალითად, ინტერვიუს პრინციპების შეთვისება, ერთგვერდიანი სიუჟეტის ტექსტის დაწერა და გადაღება, კამერასთან მუშაობა...

საკვირაო სკოლა „არტ-კლასში" 5-დან 15 წლამდე ასაკის ბავშვები დადიან. სწავლა შაბათ-კვირას 12-დან 18 საათამდე გრძელდება. გარკვეული დრო სადილს ეთმობა. მართალია, სკოლა ფასიანი სასწავლო დაწესებულებაა, მაგრამ მისი დამფუძნებლები შეღავათებსაც უშვებენ.

შაბათ-კვირის გარდა დანარჩენ დღეებში ოფისში ინგლისურის ინტენსიური სწავლების ცენტრი მუშაობს. მისმა



დავით იაკობაშვილის ფოტოები

მფლობელმა ზურაბ თარგამაძემ დასვენების დღეები საკვირაო სკოლას სიამოვნებით დაუთმო.

სკოლის სახელწოდებიდან გამომდინარე, „არტ-კლასში“ გაკვეთილები ხელოვნების სფეროებსაც მოიცავს: ხატვას ქეთი თარგამაძე უძღვება, სიმღერას – ქეთი ფარესაშვილი, მუსლიტერატურას – ეკა ყიფიანი, რელიგიის ისტორიას თამაზ სახეიშვილი ასწავლის, ინგლისურს – ხათუნა თარგამაძე. დიდი ყურადღება ექცევა ქართული კულტურული ტრადიციების შეთვისებას. საერთო ცოდნის გადაცემის პროცესში ბავშვები აცნობიერებენ, რომ თითოეული მათგანი სამყაროს ნაწილია და ამ ქვეყანას სრულფასოვანს ქმნის. თუ ამის განცდა არ ექნებათ, წარსულისა და მომავლის წინაშე პასუხისმგებლობასაც ვერ იგრძნობენ.

თამარ ნინიძე

ღვთით მომადლებული სინათლით...

დოდო დანელია

ის არც ცნობილი მსახიობია, არც მწერალი ან გამოჩენილი საზოგადო მოღვაწე. მისი უმაღლესი რეგალიაა პედაგოგი, ლამაზი ქალი, დედა. დოდო დანელია თბილისის ერთ-ერთ ძველ უბანში ცხოვრობს ჩვეულებრივი სიხარულითა და ტკივილით სავსე. და მაინც, ბევრისაგან გამორჩეული სამყაროთი. ხანდახან, როცა შემოდგომის სევდა სულში სანთელივით ჩაიღვენთება, როცა გაზაფხულის სურნელება აიტაცებს ან პირველი თოვლის სიწმინდე გააცისკროვნებს, ქათქათა ფურცლებს მიუჯდება და ღამის მდუმარებას ოცნებებსა და სურვილებს უმხელს... საოცარი ქალურობა, სევდა და ტკივილი მოკრძალებით ამბობს სათქმელს:

„გაწვიმდა. ხედავ? – ეს მერამდენედ.
კვლავ ნება-ნება ჩამოწვა ბინდი
და მწუხარება – ჭირისუფალი
ჩემი ცხოვრების გზაწვრილზე მიდის.
გაწვიმდა... ქარი მღერის ნიაღვარს
სველი ფლასივით მოისვრის ხევში
ეს ფოთოლცვენა ტრაურს მიაგავს
ღამის ვუალით და წვიმის თქეშით.
სადღაც ქირქილებს შემცბარი ქარი,
ამ ვნებააშლილ ფოთლებს რომ ხედავს
და შემოდგომის ბოლო აკორდი
მკერდზე დაიკლავს წარსულის სევდას...

პოეზია ბავშვობიდან უყვარდა. წერდა კიდეც. თავდაპირველად ტექნიკური განათლება აირჩია. შემდეგ – პედაგოგის. სრულიად მოულოდნელად ხაშურში დაფუძნდა და ტყუპი ბიჭები აჩუქა ოჯახს. მომხიბვლელი, დახვეწილი გემოვნების ქალბატონი შეუმჩნეველი არ დარჩენილა. იმთავითვე მიიპყრო საზოგადოების ყურადღება, ბევრი შენატროდა ღმერთისა და ბედის რჩეულს.

„ულურჯეს მწუხრში ჩამოდგა ქარი,
უცხადეს გრძნობას ფერი ეცვალა,
დიდხანს ითმინა, ითმინა სულმა და მერე
უცებ გარდამეცვალა!..“ მართლაც, დოდო დანელია ბოლომდე ბედის ნებიერა არ დარჩენილა. იყო ბევრი გაოცება, გულის ტკენა. ბევრჯერაც უკუღმა დატრიალდა ბედის ჩარხი, მაგრამ ყველაზე დიდი ტკივილი ერთ წელიწადში ახალშობილი შვილიშვილის, მეუღლისა და დედის გარდაცვალება იყო. შვებას ლექსებში პოულობდა:

„უცხო ხილვები სულს მიშფოთებენ,
იმედის სხივი მაინც მიცინის!
როგორ ვეწამე ფიქრით დაღლილი,
ბედისწერით და ხმათა სიცივით...“

– ჩვენ ლამაზ ტრადიციებზე გავიზარდეთ, თუმცა ბოლომდე ვერ დავხარჯეთ ჩვენი შესაძლებლობები, სულიერი თავისუფლება გვაკლდა და ამიტომაც დავკომპლექსდით. თქვენ ამ მხრივ ბედნიერები ხართ. ადამიანმა ჯერ სული უნდა გაითავისუფლოს და კომპლექსებისგანაც გათავისუფლდება, მაგრამ ზედმეტი არაფერი ვარგა, არც სითამამე. ზრდილობა და შინაგანი კულტურა ადამიანს ერთიორად ამშვენებს, სინათლით მოსავს... – ეს სინათლე კი მართლაც ღვთით მომადლებული აქვს ქალბატონ დოდოს, მის ფიზიკურსა თუ სულიერ ხიბლს.

დოდო დანელია კოსმეტოლოგიც გახლავთ. მშვენივრად ქსოვს და კერავს.

„... რამდენის დარდი და სატკივარი მომისმენია, ჩემი მოსწავლეების მესაიდუმლე და მრჩეველიც ვიყავი. თვითონ უჩნდებათ სურვილი ადამიანებს რაღაც მომითხრონ, გამიზიარონ. ალბათ გულთან მიტანა და გულშივე ჩამარხვა რომ ვიცი, იმიტომ“, – იღიმება მომხიბვლელი ქალბატონი, რომელსაც ერთი შეხედვით ჩვეულებრივი, მაგრამ მაინც გამორჩეული სამყარო აქვს – ფაქიზი, უცნაური, სინათლით სავსე...

ეკა ბაქრაძე

„მიეცი ნიჭსა გზა ფართო...“

დღევანდელმა ჩვენმა ცხოვრებამ კიდევ ერთხელ ცხადყო, რომ სხვადასხვა ქვეყნის ადამიანებთან ურთიერთობის ყველაზე კარგი იარაღი უცხო ენების ცოდნაა.

... ჯერ კიდევ ძველი დროიდან მოყოლებული, ეს კარგად ესმოდა უძველესი კულტურისა და შედევრების შემქმნელ ერს, ამიტომ იყო, რომ გასულ საუკუნეებში არა ერთი „სწავლის მძებნელი“ ქართველი ახალგაზრდა დაადგა შორეული ევროპის გზებს ცოდნის გასაღრმავებლად... შემდეგ ბრუნდებოდნენ სამშობლოში და ამ ცოდნას ახალგაზრდებს უზიარებდნენ, ქართველ ერს ათვითცნობიერებდნენ, თუ რა ხდებოდა მათი სამშობლოს გარეთაც. და ასე, რუდუნებით და მოკრძალებით ეს სულმნათი ადამიანები ღირსეულ კვალს ტოვებდნენ ჩვენი სამშობლოს ისტორიაში. ახლანდელ არასახარბიელო სოციალური მდგომარეობის ფონზე, მიუხედავად დიდი სიძნელეებისა, ქალბატონებმა ნონა და რუსუდან ბოლქვაძეებმა და ლელა ბოჭოიძემ ერთი წელი არაა, რაც დააარსეს ესპანური სკოლა-ლიცეუმი „აია“.

დირექტორთა საბჭო. მარცხნიდან: ნონა ბოლქვაძე, რუსუდან ბოლქვაძე, ლელა ბოჭოიძე, დგას ლეილა ზუბიაშვილი

– ისეთი სკოლის შექმნაზე ვოცნებობდი, სადაც სწავლების ახალ მეთოდებს დავნერგავდი. იმდენად მიყვარდა ესპანური მწერლობა, გადავწყვიტე სერვანტესის, ანტონიო მაჩადოს, გარსია ლორკას და სხვათა შემოქმედება ბავშვებს ესპანურ ენაზე წაეკითხათ. და ეს სურვილი, როგორც ხედავთ, ამ ლიცეუმით – „აიას“ დაარსებით ავისრულე, – გამანდო დირექტორმა ნონა ბოლქვაძემ.

... და მართლაც, სკოლის კოლექტივს თავისი მოღვაწეობისათვის, ნოდარ დუმბაძის ოთხი საიდუმლო გაუთავისებია: მასწავლებელს უნდა უყვარდეს ბავშვი, უსაზღვროდ უყვარდეს საგანი, რომელსაც ის ასწავლის, იყოს უაღრესად თანამედროვე, ჰქონდეს ცოდვა-მადლის ანუ სიმართლის დაცვის და მოთმინების უნარი.

სკოლა სრულყოფილი რომ ყოფილიყო, იდეის განხორციელებას მარტო სამნი ვერ შეძლებდნენ, ამიტომ რჩევისა და თანადგომისათვის მიმართეს ესპანეთის სამეფოს საპატიო კონსულს საქართველოში მარიამ ბაგრატიონს. დიდი დახმარება გაუწიეს თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტის ესპანური ფილოლოგიის კათედრის გამგემ ლია ლორიამ, უცხო ენათა უნივერსიტეტის თანამშრომლებმა ნინო სანიკიძემ და მანანა მაჭავარიანმა, ლინგვისტმა, პროფესორმა ვანო ცაგარეიშვილმა. მათ ლიცეუმი ლიტერატურითა და მეთოდური სახელმძღვანელოებით დაასაჩუქრეს. ესპანურის გარდა ბავშვები მეორე კლასიდან ეუფლებიან ინგლისურ ენასაც. კლასებში ათი-თორმეტი მოსწავლეა. ლიცეუმის კურსდამთავრებულები ორენოვან ატესტატს მიიღებენ – ესპანურ-ქართულს. როგორც საუბრიდან შევიტყვეთ, პედაგოგები სტაჟირებას გაივლიან კასტილიის აკადემიაში და სერვანტესის ინსტიტუტში. ლიცეუმში მრავალფეროვანი გეგმები აქვთ: ბავშვთა ხალხური ცეკვისა და სიმღერის ანსამბლი ზაფხულში ესპანეთს ეწვევა. მათ წასვლას გაცვლითი ხასიათი ექნება. სკოლის კონსულტანტად უნდათ მოიწვიონ ესპანისტი მარკესოლოგი თეა გვასალია.

ლიცეუმმა გამოსცა ჟურნალი „ბენეფისი“, სადაც მოსწავლეთა თარგმანებია თავმოყრილი. მოსწავლეები ხშირად მონაწილეობენ საქალაქო კონფერენციებში, რამდენიმემ დიპლომიც დაიმსახურა.

სკოლაში ჯანსაღი ატმოსფეროა, რასაც მოსწავლეებთან პედაგოგების ინდივიდუალური მიდგომა განაპირობებს.

ნონა ბოლქვაძის აზრით მასწავლებლისა და მოსწავლის ურთიერთობა სიყვარულსა და პატივისცემაზე უნდა იყოს დაფუძნებული. როცა ბავშვი საყვედურს იმსახურებს, თავმოყვარეობა არ უნდა შევულახოთ, ვუსაყვედუროთ ისე, რომ თავადაც დაგვეთანხმოს და ერთად შევეცადოთ ნაკლის გამოსწორებას.

მოზარდს უნდა უყვარდეს დასმულ კითხვებზე პასუხის მოძიება. აი, რა არის ძირითადი. უნდა ვეცადოთ, რომ მან თავად აღმოაჩინოს ის, რასაც ეძებს.

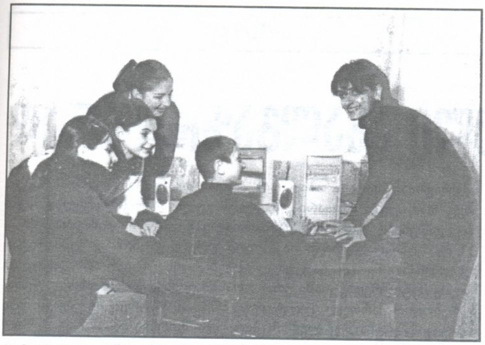
... ლიცეუმში არიან სტიპენდიანტები, რომლებიც თვეში

გეოგრაფიის გაკვეთილი

სტიპენდიანტები

ინტელექტუალური თამაში – „ჩვენი გალაქტიკა“

ეროვნული ბიბლიოთეკა



● მუშაობა კომპიუტერთან

● ინტერაქტიული გაკვეთილი ისტორიაში

● V კლასი. ეთიკისა და ესთეტიკის გაკვეთილი

ხუთ დოლარს იღებენ. ამ თანხით მათ საპატიო სტუმრები და საზოგადოების რჩეული ადამიანები აჯილდოებენ. სკოლის პედაგოგები ცდილობენ ყოველი საგნის სწავლების პროცესი თვალსაჩინო გახადონ, ამიტომ ხელსაყრელ პირობებში გაკვეთილებს ზოოპარკში, ბუნებაში, ეთნოგრაფიულ მუზეუმსა და სხვა ღირშესანიშნავ ადგილებში უტარებენ. შემდეგ იწერება მონოგრაფიები. ბავშვები ჩართული არიან პრობლემატურ საკითხებში, როგორიცაა შავი ზღვის ეკოლოგია, ოზონის ხვრელი და სხვა. მოსწავლეები მონაწილეობენ საზრიანთა კლუბში და ინტელექტუალურ თამაშებში, გამარჯვებულები დიპლომებით ჯილდოვდებიან.

... გვიჩნდება რწმენა, რომ ლიცეუმის აღზრდილები მალე დაიფანტებიან ცხოვრების დიდ გზაზე, მაგრამ სადაც არ უნდა წავიდნენ, მათი ცხოვრების თანამდევი მუდამ იქნება ცოდნა, ადამიანებისადმი სიყვარული, კეთილშობილება...

დავით იაკობაშვილის ფოტოები

ნანული ბუკია

ინფორმაცია

გზა მშვიდობისა

არ არსებობს მსოფლიოში მეორე ქვეყანა, რომლის ისტორიაში ქალებს ისეთი განსაკუთრებული ადგილი დაემკვიდრებინოთ, როგორც საქართველოში. ეს მათი თანდაყოლილი თვისებაა თუ ღვთის შეგონება? ალბათ, ორივე ერთად. და მაინც, ამ პატარა ქვეყნის ცხოვრებაში ქალს აქტიური მონაწილეობა რომ არ მიეღო, იგი არ იარსებებდა. დღესაც, რაც სასიკეთო ხდება ჩვენთან, ქალთა ძალისხმევა ახლავს.

აპრილის ბოლო დღეს საქართველოში ქალთა სახალხო დემოკრატიის საერთაშორისო ცენტრი დაფუძნდა. სახელმწიფო ენის სწავლების ხელშეწყობა, ქალთა სახალხო დიპლომატია და ახალგაზრდობა, ქალთა სახალხო დიპლომატიის საერთაშორისო სკოლა, კულტურათა დიალოგი, „დიდი აბრეშუმის გზა" და ეკოლოგია, ბავშვთა სოციალური რეაბილიტაციის ცენტრების გახსნა, პოსტკონფლიქტური ზონების რეაბილიტაციისა და იძულებით ადგილნაცვალ პირთა მდგომარეობის გაუმჯობესების საინფორმაციო უზრუნველყოფა — ის პროექტებია, რომელთა განხორციელებაც ქალთა სახალხო დიპლომატიის საერთაშორისო ცენტრის მიზანს წარმოადგენს.

ცენტრის თავმჯდომარე გახლავთ პარლამენტის წევრი ლალი აბაშიძე, ხოლო სათათბიროს თავმჯდომარე პარლამენტის წევრი როზა ლორთქიფანიძე. ქალთა დიპლომატიის სათათბიროში 140-ზე მეტი სხვადასხვა პროფესიის ქალბატონები არიან.

ქალთა სახალხო დიპლომატიის საერთაშორისო ცენტრი აერთიანებს საქართველოში მცხოვრებ ყველა ეროვნების ქალს.

„საქართველოს ქალები ვიზრუნებთ ახალი საქართველოსათვის ახალ მსოფლიოში", — ერთხმად აცხადებენ ისინი.

საქართველოს პრეზიდენტი ბატონი ედუარდ შევარდნაძე გულითადად მიესალმა ქალთა სახალხო დიპლომატიის საერთაშორისო ცენტრის დამფუძნებელი ფორუმის მონაწილეებს და მაღალი შეფასება მისცა მათ ინიციატივას.

„სწორედ თქვენ, საქართველოს ქალები ხართ ის გმირები, რომლებიც ქმნიან ისტორიას, ჩვენი სამშობლოს დღევანდელ და ხვალინდელ დღეს".

„მადლობა იმისათვის, რომ მზად ხართ ხელისუფლებასთან ერთად იმუშაოთ, იშრომოთ და ჩააგონოთ ყველას, მამაკაცებსაც და ქალებსაც, თუ ასეთი ურევია თქვენში, მათ, ვინც ქმნის წინააღმდეგობებს, რომ მხოლოდ ერთიანი საქართველო გაიმარჯვებს".

„ბედნიერი ვარ, რომ ვხედავ: საშვილიშვილო საქმე, რომელიც დავიწყეთ, საქმე, რომელიც მამულს სჭირდება, ჩვენს ისტორიას შეესაბამება და უპასუხებს როგორც ჩვენი წინაპრების ოცნებებს, ისე დღევანდელ თაობათა მიზნებს, საიმედო ხელშია".

გზა მშვიდობისა საქართველოს ქალებს თავიანთი ახალი მისიის განსახორციელებლად.

ვილენ მარდალეიშვილი

მთავარია, ძგერდეს გული ახალგაზრდულად

რამდენჯერ მიფიქრია – ნანა ღვინეფაძის შემხედვარეს – ამ არეულ დროში, ამ სიავის, ამ ანჩხლობა-სიკაპასის მოძალების ჟამს, როგორ ინარჩუნებს იგი შესაშურ ქალურ სათნოებას, სიდარბაისლეს, სულიერ სიმშვიდეს-მეთქი...

ნანა არ ხურდავდება წვრილმან რაღაც-რაღაცეებზე, არც ყოფით პრობლემებზე წუწუნებს. თავისი სამყარო აქვს, თავისი საფიქრალი... ზის გაზეთ „საქართველოს რესპუბლიკის" ლიტერატურისა და ხელოვნების განყოფილებაში და ოცნებას ადევნებული, ქაღალდს ანდობს თავის ნააზრევს.

ნანა – ზნეობის მაგალითი, ნანა – სამაგალითო თეატრმცოდნე და ჟურნალისტი, ნანა – ნიჭიერი პოეტი და მხატვრული სიტყვის ოსტატი...

მერე რა, რომ წლები გასულან – ყველა ასაკი თავისებურად მშვენიერია... მთელი თბილისის ბიჭებს თვალი რჩებოდათ ნანაზეო, ესეც ხომ იყო?.. მთავარია, ძგერდეს გული ახალგაზრდულად, მუზა ისევ გაწუხებდეს და ისევ შეჰხაროდე გაზაფხულის შემობრძანებას...

მე ბედნიერად ვრაცხ თავს, რომ კარგად ვიცნობ ამ ჭეშმარიტად თვალსაჩინო მეოცე საუკუნელ ქალბატონს. ის კი არა, ბარე ათ წელზე მეტი, რედაქციაში ერთ ოთახში ვისხედით და ერთად ვემსახურებოდით ქართულ კულტურას, ხშირად სწორედ მე ვიყავი მისი ნარკვევის, ესსა თუ ლექსის პირველი მკითხველი...

ამ ლექსებს კი, დღეს რომ „საქართველოს ქალი" გვთავაზობს, თქვენთან ერთად სიამოვნებით გავეცნობი.

ჩვენმა ძვირფასმა ნანამ იმ ერთი – „ოცნებაში დახატული მოყმის" გული ვერ დაიპყრო, თორემ მკითხველის გულის დაპყრობა რომ ზედმიწევნით შეუძლია, ამაში ამწუთას დარწმუნდებით.

ნანა ღვინეფაძე

ხილვა მთვარიანში ანუ ახალი ქება აღდგომის წინ

გიორგის, რომელიც 11 წლის იყო, ნიკორწმინდის მშვენიერებას რომ ვაზიარე

ო, ნიკორწმინდავ!
მე მაგონდება ის დღე,
რომ განახე და
შემიყვარდი...
და დარჩი ჩემი
ოცნების მიღმა,
როგორც ნისლებში
ჩაღვრილი ვარდი...
ო, ნიკორწმინდავ...
არ მავიწყდება
ნისლით მოცული
ქედის ფერდობი, –
არ დამემდურო,
თუ იმის მერე
მე ნაქერალას
ვეღარ ვენდობი...
ო, ნიკორწმინდავ,
შენს ამბიონზე
მე დამხვდა
უკვდავ პოეტთა ლირა!
მანდ ტრიალებდა აკაკის
სული, –
გალაკტიონსაც მანდ ედო
ბინა...
....
ო, ნიკორწმინდავ,
მე მაგონდება ის დღე,
როს განახე და შემიყვარდი...
და დარჩი ჩემი
ოცნების მიღმა,
როგორც ნისლებში
ჩაწნული ვარდი...

10.IV.2001 წ.

მუზა

ხომ შემარქვი
შენი მუზა,
ნისლს მახვევდი
მანდილად, –
ერთადერთი
არ ვიყავი,
ერთ-ერთი კი
ნამდვილად!..
....
და
დამერქვა შენი მუზა...

24.X.1982 წ.

თუშური ეტიუდი

კაფიობას გულს ვაყოლებ
სამად სამი ბიჭი
მყავს, –
თუშეთს კარავს
იქ გავიშლი,
სადაც სამი ფიჭვი დგას!..
....
იქ შევხვდები თუშურ
დილას...

1985 წ.

***

... მთელი ცხოვრება
ამ კაცმა
ეკლიანი გზით
იარა,
რით გაუქარვო
დარდები,
რით მოუფუშო

მხატვარი გივი ცერაძე

იარა...
....
მთელი ცხოვრება
ამ კაცმა
ეკლიანი გზით
იარა...

გიორგობისთვის 5. 2002 წ.

ფეთხაინი

ლეილა დათუნაიშვილს

არ გენატრება,
შენც ჩემსავით
არ გენატრება,
სოლოლაკი და ფეთხაინი,
კოჯრის გზა,
მთვარე?!
(მთვარეში ახლაც
სარკესავით

ჩანს სიყმაწვილე)...
დგას კიბის თავში
რეზო ვეფხვაძე
და გელოდება, –
თითქოს იცოდა,
ერთი ჩვენგანი
რომ სიკვდილისგან
უნდა დაეხსნა!..
დგას სამრეკლოსთან
და გელოდება...

....

მთვარეში ახლაც
სარკესავით
ჩანს სიყმაწვილე...

....

შენ თუ არ გინდა,
გავიყოლებ შენს
ასულთაგან
უმრწემეს ნინოს,
გადავივიწყებ
თუნდაც მცირე ხნით
ერგასის მინორს...
იქ ჩვენთან ერთად,
ქვის კედლებიც აღელდებიან
და ფეთხაინის საფეხურები
კლავიშებივით ამღერდებიან...

1998 წ.

***

მინაწერი „ცისფერი სალამოების" თინა ჯიბლაძისეულ ხელნაწერ წიგნზე

ამ წიგნს შერჩა
სურნელი
ფერგადასულ იათა, –
წმინდა მოგონებები,
სევდა მაგნოლიათა...
ამ წიგნს შერჩა
სურნელი,
თინათინის იათა...

1995 წ. შუა მკათათვე

მარტი

დილის ექსპრომტი ციალა მგალობლიშვილს 70 წლისთავზე

მომილოცავს გაზაფხული,
ტირიფს ნაზად არხევს ქარი, –
მარტი – ნუშის ყვავილობა,
თოვლიც – მარტის საჩუქარი!..
მიხარია, რომ ხარ ისევ
მზისფერი და სავსე ქალი;
კვლავაც ბევრჯერ მოგვემართოს
შენს საქებად გულის ქნარი.

....

მარტი – ნუშის ყვავილობა,
ლექსიც – მარტის საჩუქარი!..

1999 წ. 27.III

ტყვია ესროლეს...

პოეტ ეთერ სამხარაძე-ჯღამაძის ხსოვნას

...არ მავიწყდება
მე შენი სიტყვის
ქართულობა და
ქალური კდემა, –
დაწყევლილია
ღვთისაგან ომი,
ომი, რომელშიც
პოეტი კვდება!
შენი სიკვდილის
გახსენება
შურისძიების ცეცხლით
ამანთებს,
ვეღარ მივიღებ
სოხუმიდან
ლამაზ ბარათებს...
ვერ მომილოცავ
მიმოზებით
რვა მარტს, გაზაფხულს, –
ვეღარ მიმღერებ
ღვინობისთვის ოდას
აზარტულს...
შენთვის ნასროლმა ტყვიამ
ყველა პოეტს უწია...
შენი დახვრეტით
ვით არ უწყიან,
როს საკუთარი
დედებიც მოკლეს...
ჩიტივით მოგკლეს,
ეთერ ქალო,
ჩიტივით მოგკლეს...
ეს სატკივარი
შურისგების
ცეცხლით ამანთებს...

....

ვეღარ მივიღებ
სოხუმიდან
ლამაზ ბარათებს...

....

არ მავიწყდება
შენი სიტყვის
ქართულობა და
ქალური კდემა, –
დაწყევლილია
ღვთისაგან ომი,
ომი, რომელშიც
პოეტიც კვდება!..

9.VIII.2000 წ.

მიწათმოქმედი და შემოქმედი

მაყვალა მრევლიშვილს

... თქვენი ხელები
აღარ ჰგავდა
პოეტის ხელებს, –
არც მუსიკოსის
ნატიფ თითებს,
არც მხატვრის მტევანს, –
მიწათმოქმედის ხელებივით
ჩამუქებულა და...
დაკოჟრილა...
თუმცა ხანდახან
მწერლის შრომა
არც ნაკლებია!
მაინც ჰგონიათ
თეთრი ხელით
წერსო მგოსანი...
...მიწათმოქმედი
და შემოქმედი
თანაბარია თავისი
არსით!
ორთავ საქვეყნო
ჭაპანს ეწევა, –
ორივე ხნავს და
ორივე თესავს...

....

ამიტომ აღარ გამკვირვებია,
თქვენი ხელები
რომ არ ჰგავდა
პოეტის ხელებს...

....

როცა მე ფიქრში
თქვენს პორტრეტს
ვწერდი,
თქვენს წინ
ტანჯული ასული
იწვა, –
და მას ელოდა
სულ სხვა საუფლო,
დედის გულივით
დამსკდარი მიწა...

1987-2000 წ.

ჩემი ვალენტინობა

ცხოვრებაში
ბევრი რამ
გულს მისერავს,
მიკლავს,
ავი ავს
არ დაიშლის, –
ქორს წიწილა მიყავს!..

....

მე კი,
ჩემი წარსული
ძველებურად
მიყვარს...

2001 წლის 14 თებერვალი

ძალა გაზაფხულისა

ვერა, ვერ იტყვის
ვარსკვლავთმრიცხველი,
ვერცა ქარაგმა
ფინჯანი ყავის,
თუ მიტოვებულ
სასაფლაოზე
ობოლი ნუში
რა ძალით ჰყავის...

....

ვერ ამოიცნობს
სიზმართამხსნელი,
ეს გაზაფხულის
ქარაგმა არის...
იდუმალებით მოცული ისე,
ვით შეუღლება
მზისა და მთვარის.

5.III.2001 წ.

ეროვნული ბიბლიოთეკა

ჩვენო საუკეთესო ნანი

დავიწყებთ რეგალიებით:

მეცნიერი, პროფესორი, პედაგოგი, მინისტრი, დიპლომატი, პოლიტიკოსი, ქალთა საბჭოს ლიდერი-წინამძღოლი... საქართველოს განათლების აკადემიის წევრი, მემედ აბაშიძის სახელობის სახელმწიფო პრემიის ლაურეატი, ღირსების ორდენისა და იაკობ გოგებაშვილის მედლის მფლობელი... მოკლედ რომ ვთქვათ, დიდი ქალბატონი, მისაბაძი, საამაყო, საამაყო არა მარტო ერთი ოჯახისათვის, ერთი ქალაქისათვის, ერთი რეგიონისთვის, არამედ სრულიად საქართველოსთვის.

დიახ! ქალბატონო ნანი, თქვენ თქვენი ცხოვრების წესით ყველას დაანახეთ, რომ ქალი მართლაც ბურჯია ერისა, მშვიდობის დესპანია, სიყვარულის ქვაკუთხედია, სამყაროს მშვენებაა.

ხაზი უნდა გავუსვათ იმ ღვთიურ სათნოებას და ლირიულობას, რომელიც თქვენშია განფენილი და რომლის გამოც ერთხელ უკვე გითხრეს „მე თქვენ იებს მოგამრთმევთ, ქალბატონო მინისტრო!..“

თქვენ კრძალვით და რიდით შეგყურებენ, თქვენ სიყვარულს გთავაზობენ, თქვენ ეიმედებით, თქვენ გბაძავენ, თქვენს მაგალითზე მომავალს ზრდიან... თქვენს წიგნებს ეწაფებიან, თქვენს დროსა და სიტყვას გარემოების ეტალონად აღიქვამენ... ყველაფერ ამას ხომ დიდი ავტორიტეტი ჰქვია, ჩვენო ძვირფასო ქალბატონო ნანი!

ესაა ავტორიტეტი, რომლითაც დროის ერთი რომელიმე მონაკვეთის მკვიდრი კი არა ხართ, არამედ ერის უბერებელ და უკვდავ შვილთა შორის იმკვიდრებთ ადგილს.

გაზაფხულის ამ ლამაზ დღეს გვინდა მოგეფეროთ, გითხრათ გულისა და სულისმიერი სიტყვა, სამადლობელი სიტყვა.

თქვენ დიდი მაღალადამიანური სითბოს მატარებელი ქალბატონი ბრძანდებით და სულიერებით ალამაზებთ ქალთა დიდ საკრებულოს. ამავდროულად, არავინ და არაფერი გავიწყდებათ. ყოველთვის პოულობთ დროს მეგობრებისათვის, უპოვართათვის, დაჩაგრულთათვის...

ჩვენო ძვირფასო ქალბატონო ნანი! თქვენ საყოველთაო სიყვარულით ხართ გარემოცული, ამიტომ ბედნიერი ბრძანდებით. ბედნიერი ხართ თქვენი საამაყო ოჯახით. გეამაყებათ შვილებით. ნინო — მასწავლებელთა კვალიფიკაციის ამაღლების და გადამზადების ინსტიტუტის ლაბორანტია. ინგა — აჭარის კულტურის ფონდის ვიცე-პრეზიდენტი, აჭარის განათლების მუშაკთა რესპუბლიკური სახლის დირექტორი, სიძე — თორნიკე ბასილია — ინჟინერია. თქვენს თბილ კერაზე ეღურტულებენ შვილიშვილები: სოფო — მოსწავლეა, პატარა გიორგი წმინდა

გიორგის ხსენების დღეს მოევლინა თქვენი ოჯახის ნათელ და ძლიერ ფუძეს.

იყო საამაყო ოჯახის დედა-ბურჯი, იოლი როდია. თქვენ ეს შეძელით და წუთისოფელთან ბრძოლაში ბრწყინვალე გამარჯვება მოიპოვეთ!

ბარაქალა, თქვენ!

იბრწყინეთ, იდედოფლეთ, იგაზაფხულეთ...

გჯეროდეთ, თქვენი ზეციდან მხოლოდ იები ითოვებს, მზის ალერსით გაბრწყინებული იები.

აჭარის ქალთა საბჭო

გაუმჟღავნებელი სიყვარულის გამჟღავნება

ყველა ნიშან-თვისება, რითაც თავმოწონება შეიძლება, ბუნებას მისთვის უსაჩუქრია: სილამაზე, მომხიბვლელობა, სათნოება, ჭკუა-გონება, ნიჭი, განათლება, კაცთმოყვარეობა, მოყვასის სიყვარული და მტრის დანდობა... რაც მთავარია, ოჯახის თავდაუზოგავი ერთგულება: ღირსეული მეუღლეობა, დედობა, სიდედრობა, ბებიობა. ახლახან კი უნეტარესი ჯილდო მიიღო, ვაჟი — შვილიშვილი მოევლინა.

ასეთი სრულყოფილება და ჰარმონია ყველა უზენაესი ადამიანის სამკაულია, რჩეულთა ხვედრია. ქალბატონი ნანიც საქართველოს რჩეულია, მზიური აჭარის საამაყო შვილია.

ჩიტმა ამბავი მოგვიტანაო, — რომ იტყვიან, ასე გამოვიდა. ჟურნალმა „საქართველოს ქალმა“ და რესპუბლიკის ქალთა საბჭომ მოგვიანებით შეიტყვეს, რომ ძვირფას მეგობარს, ქალბატონ ნანის დაბადებიდან მრგვალი თარიღი შეუსრულდა. ჩვენ თუ გვკითხავთ, არანაირი წლის მატება მას არ ეტყობა: არც ენერგია დაკლებია, არც მომხიბვლელობა და არც სამშობლოს სასიკეთო გულმხურვალება.

ასეთად ვიცნობდით, ასეთად ვიცნობთ და ასეთი გვენახოს მარადის. ეჭვი არ შეეპაროს ჩვენს სიყვარულში, ქებაში. მუდამ გვეყვარება და ვაქებთ, ვინაიდან იგი ამის ღირსია. გვაპატიოს, რომ დავაგვიანეთ კეთილი სურვილების გამჟღავნება. განგებას, ზეციურ ძალებს შევთხოვთ, რომ გვენახოს ჯანმრთელი, შემართული, მეცნიერებაში აღიარებული, სიკეთისათვის დაუღალავი, ოჯახისათვის უძვირფასესი და ჩვენთვისაც — „საქართველოს ქალის“ კოლექტივისთვის კვლავაც უერთგულესი მეგობარი...

ქალბატონო ნანი, მხურვალედ გილოცავთ თქვენი ცხოვრების კიდევ ერთი სასახელო წლის შემომატებას, მოკრძალებულად გეხვევით, გკოცნით.

„საქართველოს ქალის“ ჟურნალისტები

ეროვნული ბიბლიოთეკა

ახალი სიცოცხლის მოლოდინი

ჩვენ უკვე საკმარისად ვისაუბრეთ ორსულთა მოვლაზე და იმ პრობლემებზე, რომლებიც ახალი სიცოცხლის მოლოდინში ვლინდება. მაგრამ ფსიქოლოგიური თუ ფიზიკური მომზადებისათვის ძალიან დიდი მნიშვნელობა ენიჭება ორსულთა სწორ კვებას, მშობიარობის შემდეგ ახალშობილისა და დედის ჯანმრთელობის მდგომარეობის გაკონტროლებას, საერთოდ, ჯანმრთელი ჩვილის გაჩენისათვის ჩასახვის საწინააღმდეგო საშუალებების სწორად შერჩევას. სწორედ ამ თემებზე ვაგრძელებთ საუბარს „ჯანმრთელობის სახლის" ორსულთა სკოლის წამყვან ექიმთან ქალბატონ ლალი აბელიშვილთან:

– რას გვეტყოდით ორსულობის პერიოდში სწორი კვების რეჟიმის დაცვაზე და, საერთოდ, რა მნიშვნელობა ენიჭება მას დედის და ჩვილის ჯანმრთელობისათვის?

– სწორი კვების რეჟიმის დაცვა ორსულობის პერიოდში ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი და ძალიან სერიოზული პრობლემაა. ეს ნიშნავს სრულფასოვანი, ვიტამინებით და მინერალებით მდიდარი საკვების მიღებას, ანუ იმ საშენი მასალის სრულად შეთვისებას, რაც აუცილებელია ნაყოფის ზრდა-განვითარებისა და ჩამოყალიბებისათვის.

როდესაც ფეხმძიმობის პერიოდში ქალი 20-30 კილოს იმატებს, ეს კატასტროფის ტოლფასია. რა თქმა უნდა, 9 თვის განმავლობაში მშიერი ვერ ვიქნებით. ძირითადად ცოცხალი ვიტამინები უნდა მივიღოთ – ბოსტნეული, ხილი, რძის პროდუქტები, თევზი, ხორცი, უმჯობესია ფრინველის. იმისათვის, რომ თავიდან ავიცილოთ კვებითი ინტოქსიკაცია, აუცილებელია გამოვრიცხოთ შებოლილი პროდუქტები – ძეხვი, სოსისი, ბეკონი, სხვა კონსერვირებული საკვები, კონცენტრატებით დამზადებული წვენები და სხვა.

ჩვენ ვიცით, რომ წონაში მატება ქალს სერიოზულ პრობლემებს უქმნის მშობიარობისას. ამან შეიძლება გაართულოს მშობიარობა – ის ენერგია, რომელიც საშვილოსნოს შეკუმშვების დროს უნდა მოხმარდეს ჭინთვას, ხმარდება საყრდენ-მამოძრავებელი სისტემების დაღლილობა-დაჭიმულობასთან ბრძოლას. ქალს ენერგია ადვილად ეცლება, მალე იღლება, აღარ აქვს არაფრის თავი და იმის მაგივრად, რომ მშობიარობის პროცესში მიიღოს აქტიური მონაწილეობა, დაეხმაროს ექიმს და საქმე გააიოლოს თავისთვისაც და ექიმისთვისაც, ითენთება, გული მისდის ან სულაც ეძინება. იმ დროს, როდესაც სხეული მთლიანად მობილიზებული უნდა იყოს, ის დუნდება, სამშობიარო პროცესი ნელდება, ან სულაც წყდება. საბოლოოდ, დედის და ბავშვის გადარჩენისათვის ბრძოლა საკეისრო კვეთით სრულდება. თუ რა განსხვავებაა საკეისროსა და მშობიარობას შორის, ჩვენ წინა სტატიებში უკვე აღვნიშნეთ.

ამიტომ ყოველნაირად ვცდილობთ ფეხმძიმობის დროს წონაში მატება 8-12 კილოს არ აღემატებოდეს. ამაზე კონტროლს ახორციელებს გინეკოლოგი. დასაშვებია თვეში ფეხმძიმემ დაახლოებით 1 კგ მოიმატოს, მეტი კი არა, ხშირად ამისთვის მხოლოდ დიეტა და სწორი კვება საკმარისი არაა. ჩვენს სკოლაში ვარჯიშის სხვადასხვა სისტემებსაც ვთავაზობთ სხვადასხვა თვეში მყოფ ფეხმძიმეებს.

– ორიოდე სიტყვით შევეხოთ ორსულობის შემდგომ პერიოდს. რა პრობლემების წინაშე ვდგებით?

– გაჩნდა ბავშვი. ვართ ჯანმრთელები და ბედნიერები, მაგრამ პატარა ზრუნვას ითხოვს, ბევრი კითხვა ჩნდება, არ ვიცით, რა გავაკეთოთ, რით ვუშველოთ პატარას. ამ დროს უფრო ხშირად ნევროპათოლოგის რჩევა-კონსულტაციები გვჭირდება.

ახალშობილობის ასაკში ხშირია ნევროლოგიური დარღვევები. დიაგნოსტიკის თვალსაზრისით მნიშვნელოვან ინფორმაციას იძლევა ნეიროსონოსკოპია. ახალშობილთა და ჩვილ ბავშვთა ტვინის ექოსკოპია. ამ მეთოდით შეიძლება შეფასდეს თავის ტვინის სხვადასხვა სტრუქტურის (ნაპრალების, ხვეულების და ღარების, გარსების, ცისტერინების, ტვინის პარენქიმის თუ პარკუჭების სისხლძარღვოვანი წნულების) მდგომარეობა, ასევე, ტვინში სისხლის მიმოქცევის მაჩვენებლები.

ამ მეთოდს აქვს დიდი დიაგნოსტიკური მნიშვნელობა, ჩასატარებლად მარტივია, უმტკივნეულო, არ მოითხოვს პაციენტის წინასწარ მომზადებას.

ნეიროსკოპიის ჩვენებებში აისახება:

1. დღენაკლულობა (36 კვირამდე გესტაციის);
2. ბავშვის მცირე წონა (2800 გრ-ზე ნაკლები);
3. თავის ტვინის დაზიანების ნევროლოგიური სიმპტომატიკა;
4. სამშობიარო ტრავმა, ან მოგვიანებითი ტრავმა;
5. ტვინის ანთებითი დაავადებები;
6. თავის ტვინის ჰიპოქსიურ-იშემიური დაზიანებები;
7. თავის ტვინის განვითარების მანკები;
8. ორსულობის დროს დედის ინფექციები;
9. მუცლადყოფნის დროს ჰიპოქსიის არსებობა;
10. ასფიქსია დაბადებისას;
11. მიკრო, მაკრო და ჰიდროცეფალია;

გამოკვლევა ხდება ყიფლიბანდიდან.

მეორე სახის აუცილებელი გამოკვლევა ართროსკოპია, რაც შეიძლება ბავშვს 3-4 თვის ასაკიდან ჩაუტარდეს. იგი ხორციელდება მენჯბარძაყის სახსრის განვითარების დადგენა-შეფასებისათვის, რაც მოგვიანებით ბავშვის სიარულის დაწყების შემდეგ შეიძლება სხვადასხვა პათოლოგიით გამოვლინდეს. გამოკვლევის შედეგად შეგვიძლია თავიდან ავიცილოთ ისეთი დაავადებები, როგორიცაა: სკოლიოზი, კიფოზი, მენჯის ასიმეტრია, ბრტყელტერფიანობა და სხვა. დიაგნოსტიკას დიდი მნიშვნელობა აქვს დაავადების ადრეულ სტადიაზე შეჩერებისა და მკურნალობისათვის.

– და ბოლოს, ჯანსაღი ჩვილის გაჩენისათვის და არასასურველი ორსულობისაგან თავის დასაცავად მნიშვნელობა აქვს ჩასახვის საწინააღმდეგო საშუალებების სწორად შერჩევას.

– თანამედროვე მსოფლიოში ჩასახვის საწინააღმდეგო უამრავი მეთოდი არსებობს. ამ მხრივ, საქართველო სხვა ქვეყნებს არაფრით ჩამოუვარდება. ამისათვის შეგვიძლია გამოვიყენოთ აბები (პერორალური და ადგილობრივი), მალამოები, სანთლები, თუ სხვა საშუალებები, რაც ქალს მისმა გინეკოლოგმა უნდა ურჩიოს. გასათვალისწინებელია ისიც, რომ ამ საშუალებებმა შეიძლება მავნე რეაქცია, სულაც ალერგიები გამოიწვიოს, ამიტომ მათი თვითნებური გამოყენება დაუშვებელია.

ძალიან ძველი და გამართლებული თავდაცვის საშუალებაა „სპირალი". ის ყველა ქალს ინდივიდუალურად, საშვილოსნოს ყელის ზომის მიხედვით უნდა შეერჩეს, რაც ექოსკოპიითაა შესაძლებელი.

ვიყოთ ჰუმანურები. წარვმართოთ სწორად ჩვენი ფეხმძიმობა, ვიმშობიაროთ ჯანსაღად.

– ასე დაგვემშვიდობა ქალბატონი ლალი, „ჯანმრთელობის სახლის" ორსულთა სკოლის წამყვანი ექიმი და ორი შვილის დედა. ჩვენს მკითხველს თუ რაიმე კითხვა დაებადება, შეუძლია მოგვმართოს რედაქციაში.

თამარ ნინიძე

ეროვნული ბიბლიოთეკა

ნარკვევმა საქართველოს ქალთა საბჭოს მიერ გამოცხადებულ კონკურსში სპეციალური პრიზი და დაბეჭდვის უფლება მოიპოვა.

გიგო პაპა

ნარკვევი

„გულში ხევის სისხლი გიდგას,
სულში ხევი გიღვია
და მის მიწას სასოებით
კოცნი, როგორც მინდია".

გალაკტიონი

● გიგო პაპა ახალგაზრდობისას

იკოთი! მდინარე ქსნის პირას მაღლობზე აღმართული ერთი ულამაზესი სოფელი თავისი განუმეორებელი ბუნებითა და პატიოსნებით აღსავსე ადამიანებით. იქ, პატარა მდინარე ბუნელის პირას, ფიცხელაურების კოშკის პირდაპირ პატარა კოპწია ქვიტკირის სახლში ცხოვრობდა ერთი მშრომელი ალალი კაცი. ჰქონდა ღონიერი მარჯვენა და ბალღივით ჩვილი, მეოცნებე გული, საოცრად მჭევრმეტყველი და გამჭრიახი გონება. ეს ალალი კაცი — ქსნის ხეობაში თავისი კაცურკაცობით განთქმული გიგო გიგაური გახლდათ. დადიოდა იგი დედამიწაზე და ქვეყნად მხოლოდ სიკეთე, სიხარული და ბედნიერება მოჰქონდა. იცოდა ზურნაზე დაკვრა და მგრძნობიარე, ლამაზი სიმღერა. სიმღერით ნაფიქრალსა და დარდსაც იქარვებდა და სხვასაც ასიამოვნებდა. მეუღლე ადრე გარდაეცვალა და აღსაზრდელად ოთხი გოგო და სამი ბიჭი დარჩა. ყველა ღირსეულად აღზარდა და დაათჯახა. გოგოები დაათხოვა, ბიჭებს სამივეს დაკვრა და სიმღერა ასწავლა. ზურაბი და ილია დუდუკზე, სტვირზე და სალამურზე უკრავდნენ, გვიტია კი — დოლზე, ზურნაზე და დუდუკზე.

იმ ხანად სოფელში გართობის ერთადერთი ადგილი კალო იყო. დღისით თავთავის ლეწვას რომ დაამთავრებდნენ, კალოს მოასუფთავებდნენ და ულამაზესი ბუნების წიაღში სოფლის გოგო-ბიჭები იკრიბებოდნენ. იმართებოდა ლამაზი ლხინი — ცეკვა, სიმღერა, ჭიდაობა, ბურთის თამაში, შაირობა და ვინ იცის, რას არ მოიგონებდნენ მეოცე საუკუნის 20-30-იანი წლების ახალგაზრდები.

იქ, იმ კალოზე დღისით ილეწებოდა პური ჩვენი არსობისა, საღამოს კი ცეკვასა და შაირობაში შეაპარებდნენ ხოლმე ერთმანეთს თვალს და იყო პირველი კოცნა, პირველი და განუმეორებელი სიყვარული. იქმნებოდა შესანიშნავი ოჯახები, მრავლდებოდა სოფელი... ასე იყო მაშინ...

იკოთსა და მთელი ქსნის ხეობაში გიგო პაპა თავისი დასტით ყველა ოჯახის ლხინისა თუ გაჭირვების თანაზიარი იყო. ვინც კი იცნობდა, ყველას უყვარდა გამრჯე მეურვე, გულადი თანასოფლელი.

სალამსა და მოკითხვას ვერავინ მოასწრებდა. მისი მომდურავი კაცი ხეობაში არ დადიოდა. მოსწრებული სიტყვა იცოდა და სასიამოვნო მოსაუბრე იყო.

გიგო პაპა თვითნასწავლი კაცი იყო. კლასიკური განათლება არ მიუღია, წერა-კითხვა თვითონ ისწავლა. საოცრად უყვარდა წიგნი და თუ სადმე მოიხელთებდა, წაუკითხავს არ დატოვებდა. მეტად მჭევრმეტყველი და გამჭრიახი გონების გახლდათ. აიხედავდა ცაზე, შეხედავდა ვარსკვლავებს (ყველას ამოიცნობდა და სახელი ზეპირად იცოდა) და მთელი კვირის „პროგნოზი" სახეზე იყო. უამრავი მცენარეული წამლები იცოდა, უშურველად ეხმარებოდა ყველა გაჭირვებულს. სოფელში განთქმული მებადურისა და მონადირის სახელიც ჰქონდა. მისი გადაგდებული ბადე და გასროლილი ტყვია იშვიათად თუ ასცდებოდა მიზანს. ფუტკარიც უყვარდა და თაფლსაც საკმაოდ იწევდა.

ჩვენ — ბავშვებს ძალიან გვიყვარდა სოფელი იკოთი, მოუთმენლად ველოდით ზაფხულის არდადეგებს, რადგან ვიცოდით, დედა აუცილებლად წაგვიყვანდა სოფელში, მამაც შეძლებისდაგვარად ამოგვაკითხავდა.

ერთ ზაფხულს გიგო პაპამ ჩვენი სახლის მოპირდაპირე კლდოვან ტყეში ახო გატეხა, ჩვენც, ბავშვებიც სიამოვნებით ვეხმარებოდით. იმ ზაფხულს ხორბალიც დათესა და შესანიშნავი მოსავალიც აიღო.

საერთოდ, გიგო პაპას დილიდანვე ვენახში მივყავდით, რომელიც ქსნის პირას მდებარეობდა. პაპა ძალიან ბევრს შრომობდა და ჩვენც შრომის სიყვარულს გვინერგავდა. საჭმელსაც იქვე ვენახში გვიმზადებდა. კარგად დაგვაპურებდა, თავის აგებულ ქოხში დაგვასვენებდა და საღამოს ხელდამშვენებული სახლის გზაზე გაგვიყოლებდა.

დაღამებისას სასთუმალთან მოგვიჯდებოდა და ზღაპრებს გვიამბობდა. წაკითხულს რომ მოათავებდა, არ გაჩერდებოდა, თავისივე შეთხზული ზღაპრით გააგრძელებდა, სათქმელი კი არასოდეს ელეოდა. განუწყვეტლივ რაღაცას თხზავდა — საინტერესოს, სახალისოს. ვინ იცის, რამდენ ჭინკასა და ალქაჯს „შერკინებია", თან გვაფრთხილებდა არ შეგეშინდეთ, ყველა დავხოცეო.

მთავრდებოდა არდადეგები და იწყებოდა გვიანი შემოდგომის უჩვეულო დღეები. ხანდახან ქარი რომ დაუბერავდა, ყვითელ ფოთლებს ფეხქვეშ გაგვიფენდა და ზამთრის მოახლოებას გვაგრძნობინებდა. ზამთრის დამდეგს გიგო პაპა აიყრიდა გუდანაბადს და უმცროს ქალიშვილს — დედაჩემს, ანას ეწვეოდა ხოლმე. ბავშვები გიგო პაპას ჩამოსვლას მოუთმენლად ველოდით, ვიცოდით, ახალ ზღაპრებთან ერთად ჩამოგვიტანდა ჩურჩხელებს, ტკბილისკვერს, ვაშლს, მსხალს, ყურძენს, თაფლს, სოფლის პურს და აუცილებლად, თავის ნანადირევს — კურდღელს, დათვის ან გარეული ღორის ხორცს.

მისი ჩამოსვლა ჩვენთვის დიდი ზეიმი იყო. მიუხედავად იმისა, რომ იმ დროს ქუჩაში სეირნობა და თამაში გვიყვარდა, ამ სიამოვნებაზე უარს ვამბობდით, რადგან ვიცოდით, რომ ჩვენს სახლში — ძველი თბილისის ერთ-ერთ მყუდრო უბანში — ჩერქეზიშვილის ქუჩაზე მდებარე კოპწია სახლში გველოდებოდა თმადათოვლილი, ჩოხა-ახალუხში გამოწყობილი, ნაბდის ქუდმოგდებული ჩვენი უსაყვარლესი, კეთილი გიგო პაპა, რომელიც თანდაყოლილი სიდინჯით და კდემამოსილებით მოგვითხრობდა თავისი ულამაზესი სოფლის ცხოვრებაზე, გვინერგავდა ბუნების სიყვარულს, გვიყვებოდა ჩვენთვის საინტერესო ამბებს ჭინკებისა და ალქაჯების დამარცხების შესახებ.

● შუაში აკადემიკოსი გიგო გიგაური

ეს გახლდათ მეოცე საუკუნის 20-30-იან წლებში...

ოცდამეერთე საუკუნეში თბილისს ამშვენებს ერთი საოცრად კოლორიტული, დარბაისელი, კეთილი, განათლებული, შრომისმოყვარე, ხანდაზმული, მაგრამ ენერგიული, ბუნების დიდი ქომაგი და მასზე უსაზღვროდ შეყვარებული კაცი — აკადემიკოსი გიგო გიგაური. ახალგაზრდობისას მე მასაც გიგო პაპას ვეძახდი და ისიც ძალიან, ძალიან მიყვარს.

აკადემიკოსი გიგო გიგაური — საქართველოს მეცნიერებათა აკადემიის ვ. გულისაშვილის სახელობის სამთო-მეტყევეობის ინსტიტუტის დირექტორია, საქართველოს აგრარული უნივერსიტეტის პროფესორი, საქართველოს მეტყევეთა საზოგადოების პრეზიდენტი, სახელმწიფო პრემიის ლაურეატი, ღირსების ორდენის კავალერი...

ჰყავს შესანიშნავი ოჯახი: მეუღლე — თინათინ გიგაური, სამი შვილი და ექვსი შვილიშვილი. იგი უდიდესი სიყვარულით უვლის და ეფერება ჩვენს მთებს, ტყეებს, ხეობებს... საქართველოს ბუნებას.

ვისაც მასთან უმოღვაწია ან საქმიანი ურთიერთობა ჰქონია, ერთხმად აღიარებენ, რომ ამ სიახლოვით ზნეობის, პატიოსნების, მაღალი ადამიანური იდეების, ჰუმანურობის, მწიგნობრობის, სამშობლოს უზადი სიყვარულისა და სხვა მრავალი სიკეთის უდიდესი აკადემია გაიარეს.

ჩემის ღრმა რწმენით, თითოეული ადამიანის სიცოცხლე დამოუკიდებელი, სხვათაგან გამორჩეული და თავისთავადი საოცრებაა. ხოლო ამ საოცრებათა ერთობლიობა თვითონ სამყაროა მთლიანად. სწორედ ამიტომ, კიდევ უფრო ძლიერ უნდა მოვეფეროთ ადამიანებს ცალ-ცალკე, გავუფრთხილდეთ მათ სახელსა და ავტორიტეტს, არ მოვაკლოთ მზრუნველობა და კეთილი სიტყვა. მეც ამ მოვალეობის შეგრძნებამ მიკარნახა ესოდენ მწირი მოგონების დაწერა, რომელიც პაპაჩემის — გლეხიკაცის, გიგო გიგაურის მოგონებით დავიწყეთ და ერისკაცის, აკადემიკოს გიგო გიგაურის მოღვაწეობის მწირი წარმოჩინებით მინდა დავამთავრო, რადგან მთავარი მაინც ის სულიერი საზრდოა, რომელსაც ეს ერისკაცი უხვად გასცემს და მარადიულ ფასეულობებს გვაზიარებს.

ეკატერინე ალანია,
ომისა და შრომის ვეტერანი, რესპუბლიკის დამსახურებული ეკონომისტი, ღირსების ორდენის კავალერი.

ჯანმრთელობა

22896

ნერვული ტიკები

ალბათ არცერთი დაავადება არ ყოფილა ისე გაშარჟებული კინოში, როგორც ფსიქოგენური (ნერვული) ტიკი.

კონფიგურაციის მიხედვით, ტიკები ორგვარია — მარტივი და რთული. თითოეულს საფუძვლად ფუნქციურად დამოკიდებული რამდენიმე მოქმედება უდევს, რომლებიც ერთმანეთისაგან ჰარმონიული კოორდინირებით გამოირჩევა. ტიკები ხშირად ბუნებრივ ჟესტებს წააგავს, მაგრამ გამომსახველობით უტრირებული და მოცემული ადგილისათვის არაადეკვატურია. ამ მოვლენას ჯერ კიდევ მე-19 საუკუნეში მიაქცია ყურადღება სახელგანთქმულმა ფრანგმა ნევროლოგმა შარკომ: „ტიკი ბუნებრივი ჟესტის კარიკატურა გახლავთ".

ტიკები ცუდად ემორჩილება თერაპიას. რასაკვირველია, არსებობს პრეპარატები, რომლებიც ეფექტურად თრგუნავს მათ. ესაა ნეიროლეპტიკები, რომლებიც ძლიერმოქმედ ნივთიერებებს მიეკუთვნება და ადამიანის ფსიქიკურ სფეროზე მძლავრ ზემოქმედებას ახდენს. მაგრამ სწორედ ამიტომაც, უმჯობესი იქნება (რასაკვირველია, თუ საშუალება არის) მოვერიდოთ მათ, რადგან ავადმყოფობის ხშირი რეციდივების დროს ნეიროლეპტიკების განმეორებით მიღება დაგჭირდებათ, თანაც ხშირად ხანგრძლივი (მრავალთვიანი) კურსით. ეს კი ძალიან სახიფათოა, რადგან გვერდითი მოვლენები არაა გამორიცხული.

მკურნალობას, ჩვეულებისამებრ, არც ისე ძლიერმოქმედი წამლებით იწყებენ და ნეიროლეპტიკებსაც მხოლოდ უკიდურეს შემთხვევაში უნდა მიმართოთ, როცა ყველა სხვა საშუალება ამოწურულია და პაციენტი სერიოზული ნერვული აფეთქების ზღვარზე იმყოფება. მედიკამენტები და მკურნალობის ინდივიდუალური სქემა მხოლოდ სპეციალისტმა უნდა შეარჩიოს. მისაღებია ფსიქოთერაპიის ნებისმიერი სახე, გარდა ჰიპნოზისა, რადგან იგი ნაკლებეფექტურია.

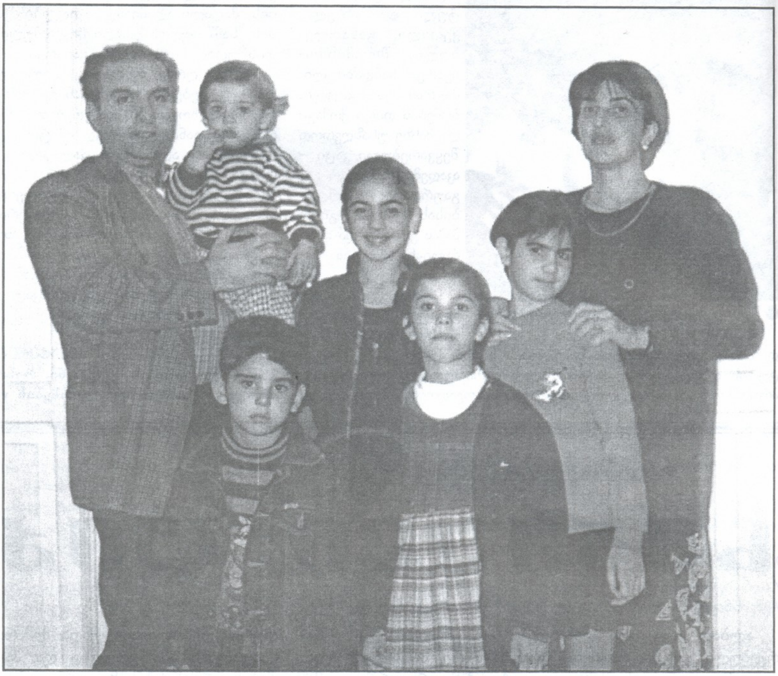
ხშირად ავადმყოფისთვის ყველაზე მნიშვნელოვანი რეაბილიტაცია ხდება. თავისთავად ტიკები უხიფათოა სიცოცხლისათვის და სოციალური ადაპტაცია მხოლოდ იმ შემთხვევაშია აუცილებელი, თუკი ადამიანი მათზე ფსიქოლოგიურად ძალიანაა დამოკიდებული. მაგრამ ამის გადალახვაც შეიძლება.

ისტორიამ უამრავი მაგალითი იცის იმისა, რომ ძალიან ბევრ ცნობილ ადამიანს მთელი სიცოცხლის მანძილზე გაჰყოლია ტიკები, რომლებსაც ხელი არ შეუშლია მათი პირადი თუ საზოგადოებრივი ცხოვრებისა და პროფესიული მოღვაწეობისათვის (მოცარტი, ნაპოლეონი...). ყველაფერი მაინც იმაზეა დამოკიდებული, იქცევა თუ არა ტიკი ფსიქოტრავმულ ფაქტორად თუ თავად ესა თუ ის პიროვნება გარკვეულწილად შეეგუება მას, როგორც ეს ზოგჯერ ენაბრგვილობის შემთხვევაში ხდება. აი, რატომაა მთავარი, ერთმანეთს შევუხამოთ მედიკამენტური თერაპია და შემწყნარებლური, მშვიდი დამოკიდებულება ავადმყოფისადმი, რაც პირველ რიგში მის ახლობლებზეა დამოკიდებული.

საქართველოს პარლამენტის ეროვნული

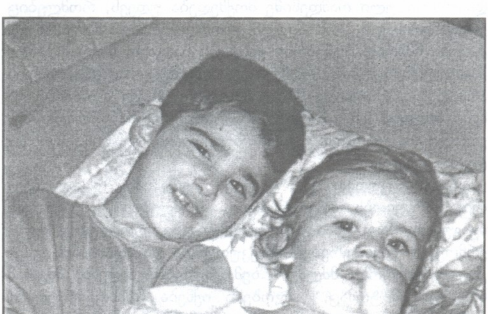
ეროვნული ბიბლიოთეკა

ნათია, შორენა, სალომე, გურამი,



● მამუკა არჩვაძის ოჯახი. (ბარბარე შემდეგ დაიბადა)

ამ ჭერქვეშ ჩემი სისხლი და ხორცი — ექვსი ბავშვი იზრდება. ოჯახის თავკაცი ვასო ბაბუ თბილისში ყველას ახსოვს, გაჭირვებულთა პატრონი იყო. მამაჩემიც მათ გაზარდეს. (ბაბუაჩემი სამამულო ომში დაიღუპა, მამაჩემი სამი თვის დარჩენილა. სტალინგრადის გმირებში მოიხსენიებენ. მამაის ყორღანზე განისვენებს, მისი სახელი და გვარი სასაფლაოს მოზაიკურ პანოზეა ამოტვიფრული), არაფერი დააკლეს, ასწავლეს, უმაღლესი დაამთავრებინეს, საკუთარ შვილებში არ არჩევდნენ. ნადია ბებო იტყოდა — შვილები არ მომიკვდეს, თუ მათში გავარჩიო. ასეთი ოჯახები ადრე ბევრი იყო საქართველოში. ბიძები, ბიცოლები, მამიდები ხელს უწვდიდნენ ობლებს, ღარიბებს, სწავლას მოწყურებულებს. სწორედ ერთ-ერთი ასეთი გამორჩეული იყო ვასო არჩვაძე. მისი შვილი გურამ არჩვაძე ოჯახის ტრადიციებს აგრძელებს, უყვარს თუ ვინმეს ხელს შეაშველებს, ამიტომაცაა ქალაქში კარგი კაცის სახელით რომ სარგებლობს. ალბათ დიდი სიკეთის წყალობაა, რომ განგებამ მისი ვაჟები მრავალი შვილით დააჯილდოვა. მამუკას ექვსი ჰყავს, კახას — სამი. ცხრანივე სამაგალითონი,



● გურამი და გიორგი

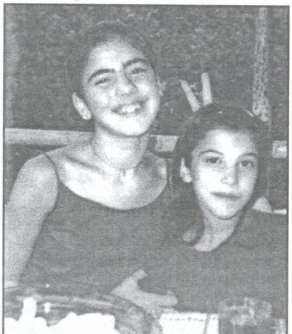
გიორგი, ბარბარე...

● ნათია, შორენა, სალომე, გურამი ბიძაშვილებთან ნუცასთან და თორნიკესთან

● ბარბარე

● გიორგი

● ნათია, სალომე, ბარბარე, გიორგი



● ნათია და სალომე

ფიზიკურად უნაკლონი, ერთიერთმანეთზე უკეთესები ნიჭიერები არიან. როცა მამუკამ თამრიკო მოგვიყვანა, ნაზი, კაფანდარა, ნებიერად გაზრდილი იყო, სამედიცინოზე სწავლობდა. ვინ იფიქრებდა, თუ ასეთ კაიქალობას, სამაგალითო დედობას გამოიჩენდა. მისი მშვენიერი დედამთილი — თამილა დოქვერი ადრე დააკლდა ოჯახს, 54 წლისა გარდაიცვალა. თამრიკომ უარი თქვა სამსახურზე და შვილების აღზრდა არჩია. ოთხი გოგონა და ორი ბიჭი ჰყავს. ბავშვები ერთმანეთით ხარობენ, ერთმანეთს პატრონობენ, უხარიათ, როცა რომელიმეს ასაჩუქრებენ. მათთვის უცხოა შური, ბავშური „კაპრიზები", სიანჩხლე, სიტყვა — მინდა, მიყიდე. მორიდებულნი, მოკრძალებულნი, დამყოლნი, კაცთმოყვარენი პატივს სცემენ უფროსებს. როცა ბაბუ ან ოჯახის რომელიმე წევრი ისვენებს, ვერ გაიგებ თუ ამდენი ბავშვია ამ სახლში. კარს ოდნავ თუ შეუღებენ, შეიძლებაო, — იტყვიან. ტელევიზორს უკითხავად როგორ შეეხებიან. ოჯახში ყველანი ჭეშმარიტი მორწმუნენი არიან, ქრისტიანულად იზრდებიან, ეს მამუკას დამსახურებაა. უფროსები მართლმადიდებლურ გიმნაზიაში სწავლობენ; ეუფლებიან უცხო ენებს, დადიან მუსიკაზე, სპორტზე. არც არაფერი აქვთ მოჭარბებული და არც არაფერი აკლიათ. მათი ცხოვრების წესი ზომიერებაა.

როცა ჩვენი დემოგრაფიით შეძრულმა, მრავალშვილიანი ოჯახების მოამაგე მწერალმა ბატონმა კიტა ბუაჩიძემ ეს ოჯახი გაიცნო, აღტაცებულმა ბევრი საქებარი სიტყვა გაიმეტა მათთვის (მაშინ 5 ბავშვი ჰყავდათ) და საკუთარი „შავი წიგნი" წარწერით უბოძა.

ნათია, შორენა, სალომე, გურამი, გიორგი, ბარბარე ჩემი სისხლი-სისხლთაგანები არიან, ყველას მიუხარია ამ ბედნიერ ოჯახში სტუმრობა.

ნინო არჩვაძე

ეროვნული ბიბლიოთეკა

„ვიზრდებოდი მუსიკოსებისა

გვესაუბრება შოთა რუსთაველის სახელობის თეატრისა და კინოს სახელმწიფო ინსტიტუტის პედაგოგი, ხელოვნებათმცოდნეობის დოქტორი, პროფესორი **ჟანა თოიძე**

● **თამარ თოიძე**

დავიბადე მოსკოვში, სადაც ჩემი მშობლები დაქორწინების შემდეგ გაემგზავრნენ საცხოვრებლად. დედა – თამარ თოიძე კინომსახიობი იყო. მან 1923 წელს თბილისში დაამთავრა ბარსკის კინოსტუდია, პარალელურად დაამთავრა პერინის საბალეტო სტუდიაც. გადაღებულია ფილმებში „არსენა", „მოძღვარი". ბარსკისთან კინოსტუდიაში სწავლობდა მამაჩემიც – ვლადიმერ კლიბანსკი. მათ ერთმანეთი შეუყვარდათ და 1925 წელს ბათუმის მართლმადიდებლურ ეკლესიაში ჯვარი დაიწერეს.

მამა წარმოშობით პოლონეთიდან, ვარშავიდან გახლდათ. ბაბუის – მიხეილ კლიბანსკის ოჯახი იმდროინდელ თბილისში გამორჩეული იყო. ბაბუას, პროფესიით სამთო ინჟინერს, ვენაში ჰქონდა მიღებული განათლება და კავკასიაში ერთ-ერთი მსხვილი სამეწარმეო ფირმის წარმომადგენლობაში მუშაობდა. არის რამდენიმე მონოგრაფიის ავტორი საქართველოს მინერალოგიის საკითხებზე.

ოჯახში მუსიკის კულტი იყო. ბაბუა, მიუხედავად იმისა, რომ პროფესიონალივით მუსიკალური განათლება არ ჰქონდა მიღებული, თავისუფლად უკრავდა პიანინოზე ლისტის, ჩაიკოვსკის, რახმანინოვის კონცერტებს. ბავშვობაში მისთვის რუბინშტეინს მოუსმენია და მშობლებისთვის შეუთავაზებია, თუ მოსკოვში გაატანდნენ, მისგან დიდ მუსიკოსს გაზრდიდა, მაგრამ მათ ვერ შეძლეს შვილთან განშორება.

ბაბუას თბილისში დიდი ბინა ჰქონდა, ფასანაურში კი ლამაზი აგარაკი, სადაც ხშირად სტუმრობდა რუბინშტეინი, იმართებოდა კონცერტები.

მამაჩემის დედა – ელისაბედი განათლებული, წარმოსადეგი ქალი იყო. პროფესიონალივით უკრავდა ფორტეპიანოზე და სასიამოვნო ვოკალური მონაცემები ჰქონდა.

მამიდაჩემი – იულია კლიბანსკაია-თავართქილაძე თბილისის კონსერვატორიის აღზრდილი – გახლდათ მუსიკის თეორეტიკოსი, პიანისტი და პირველი ქართველი დირიჟორი ქალი. მისი პედაგოგები იყვნენ ზაქარია, ივანე და ლევან ფალიაშვილები. 1934 წელს შედგა მამიდას სადირიჟორო დებიუტი თბილისის ოპერის თეატრში, უდირიჟორა ჰუნოს ოპერას „ფაუსტი". იმდროინდელმა პრესამ მაღალი შეფასება მისცა მის ხელოვნებას. შემდგომში მთელი ცხოვრების მანძილზე დირიჟორობდა თბილისის სხვადასხვა სიმფონიურ ორკესტრებს, საგასტროლოდ მოგზაურობდა საბჭოთა კავშირში და დიდ პოპულარიზაციას უწევდა ქართულ კლასიკურ მუსიკას. ოცდახუთი წლისას რეპერტუარში უკვე თექვსმეტი ოპერა ჰქონდა. 1936 წელს დირიჟორობდა საქართველოს რადიოკომიტეტის დიდ სიმფონიურ ორკესტრს, 50-იანი წლების დასაწყისში შექმნა ამიერკავკასიის რკინიგზის სახლთან არსებული სიმფონიური ორკესტრი, რომელსაც მთელი ოცი წლის განმავლობაში ხელმძღვანელობდა. რეპერტუარში დიდი ადგილი ეთმობოდა ქართულ კლასიკას. 1967 წელს მას მიენიჭა საქართველოს ხელოვნების დამსახურებული მოღვაწის წოდება. მისი მეუღლე პროფესიით მუსიკოსი – თბილისის ოპერის თეატრის კონცერტმეისტერი, ე.წ. „პირველი ვიოლინო" გახლდათ.

ჩემი მშობლები დიდხანს ცხოვრობდნენ მოსკოვში, 1940 წელს კი თბილისში გადმოვიდნენ. მამა მუშაობდა ე.წ. „გოკსში", ხვდებოდა სამხედრო ატაშეებს. მას დიდ თანამდებობას ჰპირდებოდნენ, თუ კომპარტიაში შევიდოდა, მაგრამ ამ ფასად არავითარი კეთილდღეობა არ ისურვა.

მამა იყო წმინდა სულის, კეთილი, ყველას უანგაროდ დამხმარე. მასთან მეგობრობდნენ და მეტსახელად „სვეტ მიხაილოვიჩს" ეძახდნენ: სპარტაკ ბაღაშვილი, ელისაბედ ჩერქეზიშვილი, ვერიკო ანჯაფარიძე, მიხეილ ჭიაურელი, იაშა ლაფერაშვილი, მერი ნაკაშიძე, ვოვა მაჭავარიანი და მთელი ჩვენი ნათესაობა. მამა ძალიან ადრე დავკარგე და საშინელი ტრავმა გადავიტანე, რაც დღემდე მომყვება.

რაც შეეხება დედაჩემის მხარეს – ბაბუა, გრიგოლ (გიგო) თოიძე ცნობილი ქართველი მხატვრის – მოსე თოიძის უფროსი ძმა იყო. „ძველი სცენის მოღვაწე, ხმოსანი, თბილისის საკრებულოს წევრი, საადგილმამულო ბანკის ტექნიკოსი, დაჭრილ მეომრებზე მზრუნველი კომისიის წევრი (დაჭრილი მეომრების მიღების დროს სახადით გახდა ავად), უანგარო, თავდადებული და უმწიკვლო მუშაკი ბევრს შრომობდა და ორმოცდახუთი წლის ასაკში გარდაიცვალა" – წერდა ჟურნალი „თეატრი და ცხოვრება" 1915 წელს.

ბებიაჩემი – ელისაბედ ჯაბადარი ლამაზი ქალი ყოფილა, კეთილშობილი და შრომისმოყვარე. დედის ბიძას – მოსე თოიძეს ხუთი შვილი ჰყავდა: დავითი – აკადემიკოსი, მათემატიკოსი, ნინო – არქიტექტორი, ირაკლი – მხატვარი, ალექსანდრა (შურა) – მსახიობი და გოგი –

ილუმინატორიდან დანახული გარიჟრაჟი...

– ავიაციაში შემთხვევით არავინ მოდის, – მითხრა იშვიათი, სახიფათო, მაგრამ რომანტიკული პროფესიის წარმომადგენელმა თამუნა მამაგეიშვილმა, მომხიბვლელმა ახალგაზრდა ქალბატონმა, რომელიც თავისი ცხოვრების საკმაოდ დიდ ნაწილს ჰაერში, უკიდეგანო სივრცეში ატარებს.

ალბათ ასეც არის. თუმცა, თამუნა ნამდვილად არ მისულა ავიაციაში შემთხვევით. ბაბუა მფრინავი იყო და როგორც თავად ხუმრობს, ნახევრად აეროპორტში გაზრდილა. ავიაკომპანია „აირზენაში" ბორტგამცილებლად მუშაობის დაწყებამდე ყველა აუცილებელი საფეხური გაიარა. უცხო ენების ინსტიტუტის დამთავრების შემდეგ სწავლა ავიაციის ინსტიტუტში განაგრძო.

– ბორტზე მუშაობისთვის აუცილებელია ინტელექტი და განათლება. მართალია, პირველ რიგში, მგზავრის უსაფრთხოებაზე ზრუნვა გვევალება, მაგრამ დღეს მომსახურების უმაღლესი დონე ავიაკომპანიების პრიორიტეტად იქცა. როგორც ექიმს უნდა უყვარდეს პაციენტი, ასევე უნდა ვზრუნავდეთ და გულთან მიგვქონდეს თითოეული მგზავრის თხოვნა თუ გასაჭირი. თვითმფრინავით მგზავრობისას ადამიანები ზედმეტად დაძაბულები, არც თუ იშვიათად, აგრესიულებიც კი არიან. ისინი ჩვენგან მხოლოდ თანაგრძნობასა და ყურადღებას საჭიროებენ.

ეროვნული ბიბლიოთეკა

და მხატვრების გარემოცვაში"...

მოქანდაკე.

დედაჩემი და მისი ძმები – ვანო და ვახტანგი ბიძაშვილებთან ერთად იზრდებოდნენ და ბავშვობიდან დიდი სიყვარული და მეგობრობა აკავშირებდათ. დედაჩემი მოსეს დახატული ჰყავს „მცხეთობაში", ირაკლისაც დედის რამდენიმე პორტრეტი აქვს შესრულებული. მოსეს მიერ შესრულებული დედის პორტრეტი დაცულია ბათუმის მუზეუმში. დეიდაჩემის – შურა თოიძის სახლში იკრიბებოდნენ ვლადიმერ მაიაკოვსკი, სოლიკო ვირსალაძე, კონსტანტინე პაუსტოვსკი, ლილი ბრიკი, სვიატოსლავ რიხტერი, რომელსაც ჩვენ, დეიდაშვილები – მაშინდელი ბავშვები – მაია მაჭავარიანი, ლანა მესხი, ნანა თოიძე დიდი მოკრძალებით ვუსმენდით.

შურა დეიდა, ეს ულამაზესი ქალი, იცვამდა ელეგანტურად, იყო ძალიან თბილი, მაკითხებდა საინტერესო წიგნებს.

ძალიან მიყვარდა მუსიკა. პატარაობიდან დავყავდი მამას სიმფონიურ კონცერტებზე, ოპერაში. საშუალო სკოლის პარალელურად ვსწავლობდი ფალიაშვილის სახ. ცენტრალურ მუსიკალურ ათწლედში პროფესორ ნიკოლოზ ბოკუჩავასთან. შემდეგ ჩავირიცხე შ. რუსთაველის სახ. თეატრალურ ინსტიტუტში, მუსიკალური კათედრის ფაკულტეტზე, სადაც არაჩვეულებრივი ატმოსფერო დამხვდა – ნამდვილი ხელოვნების ტაძარი.

დაუვიწყარია ბატონი მიშა თუმანიშვილის ემოციურად დატვირთული, ფანტასტიკური რეპეტიციები ღამის 2 საათამდე. დაუვიწყარია მზადება კონცერტებისათვის ჩემს პროფესორთან ნიკოლოზ ბოკუჩავასთან – მუშაობა ყოველი მუსიკალური ნაწარმოების ღრმა გაანალიზებაზე, სახის გახსნასა და ემოციურ დატვირთვაზე, თვითონ უაღრესად მუსიკალური იყო და ლამაზი ტემბრის ლირიული ტენორით შესანიშნავად გვიჩვენებდა მუსიკალურ ფრაზებს.

ვმუშაობდი სტანისლავსკის სისტემის გამოყენებაზე ვოკალურ პედაგოგიკაში, 1981 წელს დავიცავი საკანდიდატო დისერტაცია თემაზე: „პროფესიული ვოკალური ხელოვნების დამკვიდრების და განვითარების საკითხისათვის საქართველოში". 1964-1974 წლებში ვიყავი საქართველოს სახელმწიფო ფილარმონიის სოლისტი. ვმღეროდი რახილ გლეზერის ხელმძღვანელობით მის კლასში ბახის, მოცარტის, ჩაიკოვსკის, მუსორგსკის, გლინკას, შუმანის, შუბერტის, რუბინშტეინის, გერშვინის, არაყიშვილის, ბალანჩივაძის, მაჭავარიანის, კერესელიძის კამერულ ნაწარმოებებს. პარალელურად ვეწეოდი პედაგოგიურ მოღვაწეობას, როგორც შ. რუსთაველის სახ. სახელმწიფო თეატრალურ ინსტიტუტში, ასევე ზაქარია ფალიაშვილის სახ. II სამუსიკო სასწავლებელში, სადაც 28 წელი ვიმუშავე, შესანიშნავ მუსიკოსებთან, პროფესორებთან – ჯერ ედუარდ სავიცკის ხელმძღვანელობით და შემდეგ თამაზ გადილიას, მიხეილ მაზმიშვილის ხელმძღვანელობით, გავზარდე რესპუბლიკისა და ამიერკავკასიის ლაურეატები.

ჟანა – მარცხნიდან მესამე

1997 წელს დავიცავი სადოქტორო დისერტაცია თემაზე: „თანამედროვე ქართული საოპერო რეჟისურა, მომღერალ-მსახიობის აღზრდის პრობლემები მე-20 საუკუნის დამლევს".

ამჟამად, როგორც ვოკალურ კათედრაზე, ისე სამსახიობო ფაკულტეტზე სოლო სიმღერებს ვასწავლი კონცერტმეისტერ ქ-ნ ცისანა როსტიაშვილთან ერთად, ვზრდით მომღერლების რამდენიმე თაობას.

ძალიან მომწონს ძველებური რომანსების შემსრულებლები თამარ წერეთელი და ქეთო ჯაფარიძე, მიყვარს ნანი ბრეგვაძე, ფრანგული შანსონიე.

რაც შეეხება დღევანდელ ქართულ ესტრადას, სამწუხაროდ, იქ დაბალი დონის მომღერლები დგანან, რაც, ჩემი აზრით, გამოწვეულია მუსიკალური გაუნათლებლობით.

საქართველოში თითქმის ყველა მღერის, მაგრამ მუსიკოსს მოეთხოვება პროფესიული განათლება და გემოვნება. ამასვე ვეუბნები ჩემი პატარა ოჯახის წევრებს – შვილს – მერი ტორაძეს, რომელიც მასწავლებელია, შვილიშვილებს სოფო და ანა ვასაძეებს, რომლებთან ერთად ყოფნა ყველაზე დიდი ბედნიერებაა ჩემთვის.

ჩაიწერა დავით სოლომნიშვილმა

ამიტომ მუდამ ღიმილითა და მოთმინებით უნდა ვიყოთ „შეიარაღებულები".

– თქვენთან ერთად ალბათ ხშირად მგზავრობენ ცნობილი ადამიანები.

– ცნობილ პოლიტიკოსებთან, მსახიობებთან და მომღერლებთან შეხვედრა და ურთიერთობა, ბუნებრივია, სასიამოვნოც არის და საინტერესოც. თუმცა მათგან ბუბა კიკაბიძეს გამოვყოფდი, რომელიც ძალიან ხშირად მგზავრობს ჩვენთან ერთად და რომელსაც ხომალდის მეთაურად უფრო აღვიქვამთ.

– თქვენი პროფესია განსაკუთრებულ მომზადებას თუ საჭიროებს?

– ფრენის დროს დიდია ფიზიკური დატვირთვა. კვირაში ორი-სამი რეისის გაკეთება გვიხდება, ამიტომ სისტემატურად გავდივართ სამედიცინო შემოწმებას. თუმცა, სიმართლე გითხრათ, ყველაზე რთული „ბზრიალა" სკამზე ჯდომაა. ამის გარდა, წელიწადში ერთხელ გავდივართ ტექნიკურ მომზადებას, ვსწავლობთ უსაფრთხოების ტექნიკას და სხვადასხვა თეორიულ საგნებს.

ჩვენი პროფესია განსაკუთრებულ სიფრთხილესა და პასუხისმგებლობას მოითხოვს. კონკრეტულ შემთხვევაში ფიქრის დროც კი არ გვაქვს.

მგზავრობის წინ, როგორც წესი, პირჯვარს ვიწერთ. თუმცა ამას მგზავრებისგან უჩუმრად ვაკეთებთ, რადგან ხშირად შეშინებულან კიდეც, რამე ხომ არ ხდებაო.

– საფრთხის წინაშე თუ აღმოჩენილხართ?

– საბედნიეროდ, არა. ჩვენი თვითმფრინავები ნამდვილად უსაფრთხოა. თუმცა ყოფილა შემთხვევები, როცა მგზავრი ცუდად გამხდარა და თვითმფრინავი უახლოეს აეროპორტში დამჯდარა. პირველადი სამედიცინო დახმარების გაწევა ჩვენც შეგვიძლია, მშობიარობის მიღებაც კი. ასე რომ, მგზავრიც გადაგვირჩენია, მაგრამ ბებია-ქალობა ჯერჯერობით არ დაგვჭირვებია. სხვათაშორის, ჩვენთან პროფესიონალი ექიმებიც მუშაობენ. საერთოდ, ცნობილი ფაქტია, ადამიანი რომ ბორტგამცილებლად იწყებს მუშაობას, იხვეწება, ბევრს სწავლობს, მუდამ მობილიზებულია და ყოველთვის ფორმაშია.

თუმცა პროფესია ხელსაც გვიშლის... პირადი ცხოვრებისთვის დრო თითქმის არ გვრჩება. ჩვენი გოგონების უმეტესობა გასათხოვარია. მე თოთხმეტი წლის ვაჟი მყავს, დედა რომ არ მეხმარებოდეს, ალბათ სამუშაოს მიტოვება მომიხდებოდა.

ძალიან რომანტიკულია ჩვენი პროფესია. მართალია, დრო არა გვაქვს ხედებით დავტკბეთ, მაგრამ ილუმინატორიდან მართლაც ენით აუწერელი სილამაზე იშლება ჩვენს თვალწინ. განსაკუთრებით ლამაზია გარიჟრაჟი.

– რომელ ენას ფლობთ?

– რუსულს, ინგლისურს და ბერძნულს. ორი ენის ცოდნა აუცილებელია, მესამე კი სასურველი.

– რომელ ქვეყნებში ყოფილხართ?

– ევროპის თითქმის ყველა ქვეყანაში ვარ ნამყოფი. ყველა ქალაქს თავისი განუმეორებელი ხიბლი აქვს, მაგრამ პარიზმა მართლაც წარუშლელი შთაბეჭდილება დატოვა.

ძალიან მიყვარს ჩემი პროფესია, მიუხედავად იმისა, რომ რეისის შემდეგ ისე ვარ არაქათგამოცლილი, რომ სახლში დაბრუნებული პირდაპირ დასაძინებლად მივდივარ.

საშვებულებოდ საგზურები გვეძლევა. აგრეთვე უფასო ბილეთი საზღვარგარეთ. აი, მაშინ ვისვენებთ „ბოლომდე". მიუხედავად ამისა, ერთი სული მაქვს სამსახურში დაბრუნებამდე. თუმცა საწინააღმდეგო განწყობილება აქვს ჩემს ვაჟიშვილს, რადგან ხშირად ენატრება დედა.

ყველა პროფესია საპატიოა, მაგრამ ალბათ დამეთანხმებით, რომ ჩვენი პროფესია საპატიოც არის, რომანტიკულიც და იშვიათიც.

– რას უსურვებთ ერთმანეთს მგზავრობის წინ?

– უღრუბლო ცას და მსუბუქ დაშვებას.

– ჩვენც იგივეს გისურვებთ!

თეა იაკობაშვილი

ეროვნული ბიბლიოთეკა

„ვაშლი რომ მოჭამა, ჩვენ რომ არ გვეკითხა"

ამ დღეებში ჩემი მეგობრის შვილიშვილი შემხვდა. ცოტა წავისაუბრეთ და გულდაწყვეტილმა მითხრა, გავთხოვდი, მაგრამ მალე უკანვე წამოვედიო. რა მოხდა-მეთქი? თურმე დედამთილს ერთი დიდი ბიზნესმენის გოგონა უნდოდა რძლად. სიმდიდრემ დასთხარა თვალები. ამ საწყალ გოგონას კი ერთი ტკბილი სიტყვა არ გააგონა. დასცინოდა, ხშირად აგონებდა, მალე წახვალ, საიდანაც მოხვედიო. სხვა გზა არ ჰქონდა, თავისი ტანსაცმელი აკრიფა და მშობლებს მიადგა...

ვერიკოს მონათხრობმა ერთი საოცრად მძიმე ოჯახური ისტორია გამახსენა.

... ამ რამდენიმე ხნის წინ ის ცოცხალი იყო. მზეს შეჰხაროდა. რადგან შვილს ელოდა, მისი სუნთქვა ესმოდა, ეფერებოდა. სულ მალე კი ორივე სიცოცხლე შეწყდა.

21 წლის ლალი ზანგურმა დაბადების დღე გადაიხადა, რამდენიმე დღეში კი ხალხი მის პანაშვიდეზე მოდიოდა, უსამძიმრებდა დედას, მამას, დებს, მახლობლებს.

ლალი ქარელის რაიონში დაიბადა. ოჯახში შრომა და პატიოსნება წესად ჰქონდათ. მოხდენილი, თავმდაბალი, თავდაჭერილი გოგონა იყო. მასზე თვალი ბევრს ეჭირა, სადედამთილოებიც არ აკლდა, ბევრი ნატრობდა მის რძლობას, მაგრამ ლალი არ ჩქარობდა. ელექტრომექანიკური ტექნიკუმი დაამთავრა და შრომის ფერხულში უნდოდა ჩართულიყო, რომ ... ყოველი ოცნება დაემსხვრა.

... 1985 წლის იანვარში თბილისში ჩამოვიდა. მამიდაშვილს აცილებდა სამხედრო-სავალდებულო სამსახურში. სუფრაზე უცხო ახალგაზრდაც შემოესწრო, ეს გუჯა ელოშვილი გახლდათ. არც იყო გასაკვირი, რომ ლალი მოეწონა და გუნებაში გადაწყვიტა კიდეც დაქორწინება.

სოფელში დაბრუნებულ ლალის მალე უცხო სტუმრები მიადგნენ კარს. ესენი გუჯას ოჯახის წევრები იყვნენ, რომლებმაც ლალი დაწინდეს, ბრილიანტის ბეჭედი დაუტოვეს და ქორწილიც 9 მარტისათვის დანიშნეს.

მომიტევოს მკითხველმა პატარა კომენტარისათვის: თუ ოჯახის დედაბოძი ეგოიზმით სავსეა და იცის, რომ ვერ აიტანს ოჯახში ახალი სულის მოტრიალებას, ან შვილს უნდა ურჩიოს არასოდეს იქორწინოს, ან არა და ცალკე გაიყვანოს საცხოვრებლად, რომ დედამთილი მხოლოდ სტუმარი იყოს მის ოჯახში.

გუჯას დედამ – ელომაც იცოდა თავისი ხასიათი და არ უნდა ჩამდგარიყო სხვის ცოდვაში.

რამდენ დედამთილს უთქვამს: „მე ავიშვი ოჯახის უფროსობა, მეყო, 30 წელი ვზიდე, ახლა ჩემს რძალს გადავაბარეო".

კარგი რძალი გყავთ-მეთქი, – შევნატრე ერთხელ ნაცნობ ქალს. „მე დავხვდი კარგი დედამთილი და იმიტომ არის კარგიო", – მიპასუხა. მართალიც არის. არ გაგიგონიათ: „კარგმა ოჯახმა კარგი გამომიყვანა, ავმა – ავიო!" თუ დედამთილმა გული არ დაახვედრა, თუ გულის ნაწილი არ გაუზიარა, თუ რძალი შვილის ადგილას არ მიიღო, თუ სითბო არ აჩვენა, ისინი მუდამ შორეულებად დარჩებიან.

თუ ყველაფერზე აკრიტიკე, გული ატკინე, ცრემლი აღვრევინე, ოჯახიც დაინგრევა... ოჯახში შემოსული რძალი ხომ ოჯახის წევრია, შენი შვილიშვილების დედა, შთამომავლობისა და გვარის გამგრძელებელი. რატომ ექცევი მტრულად დედამთილო?! რძალი ოჯახურ საქმიანობასთან და ოჯახის წევრებთან ურთიერთობაში ყალიბდება.

გუჯას ოჯახმა 9 მარტისათვის დანიშნა ქორწილი და ხელის მოწერის ცერემონიალიც იმ დღეს უნდა შემდგარიყო. ელოშვილების ორსართულიან კერძო სახლში თავი მოიყარეს მოწვეულმა სტუმრებმა. სიხარულით მიეგებნენ საპატარძლოს და ვერცხლის გვირგვინითაც შეუმკეს თავი... მაგრამ დედამთილი ბოღმით ივსებოდა. აკი ეშმაკურადაც მოიქცა: „ხელი მერე მოაწერეთ, სად გაიქცევა ბიურო?" და მათაც დაუჯერეს ოჯახის დედაბოძს. ქორწილი დამთავრდა. ლალი ოჯახურ საქმიანობაში ჩაერთო. უყვარდა მეუღლე, თავი ბედნიერი ეგონა, მაგრამ... დრო მძიმედ მიიპარებოდა. ლალი შვილს ელოდა, მაგრამ ამ ბედნიერებას ვერ მოესწრო. არ აცალეს. ელომ შვილს აუკრძალა მეუღლესთან ერთ საწოლში ძილი, რძალს ყოველდღე აყვედრიდა ოჯახში შემოსვლას. დასცინოდა, შეურაცხყოფას აყენებდა.

„ფეხმძიმეს რომ მოშივდეს, ცხრა სოფელი დამშივდესო", – უთქვამს ბრძენ ხალხს. ფეხმძიმე ქალს რომ ქუჩაში ვხედავთ, თუ საჭმელი გვაქვს, უთუოდ შევთავაზებთ: ხომ არ ინებებთო?! ესეც ქართული ოჯახური წესჩვეულებებიდან მოგვდგამს. ფეხმძიმე ლალიმ ვაშლი მოინდომა და შეჭამა. როგორ თუ არა გვკითხაო, იქნება მე შენზე ძალიან მინდოდაო, – აყვირდა დედამთილი. არ იფიქროთ სიღარიბე სჭირდათ, არა, ბოღმა და ნაღველი არ ასვენებდა.

გუჯამ და ლალიმ სექტემბერში კვლავ შეიტანეს განცხადება ხელის მოსაწერად, მაგრამ ელომ დაუშალა. ლალი დედასთან წავიდა გულის მოსაოხებლად, მაგრამ ვერ შეხედა, დედა იდარდებსო... ელომ გაიხსენა, რომ ლალიმ საქორწინო ნივთები: ბეჭდები, ძეწკვები და სხვა წვრილმანები თან წაიღო. ეს არ მოეწონა. ოცი დღის წასული რძალი საჩქაროდ უკან ჩამოიყვანეს, გაძარცვეს და ისევ დააბრუნეს დედასთან, ხოლო გუჯამ კი მისი ტანსაცმელი შეკრა, ჩაუტანა და აქ დაუსვა წერტილი მათ მეგობრობასა და ცოლ-ქმრობასაც.

ლალიმ შეურაცხყოფილად იგრძნო თავი. დაიფერფლა ამაყი გოგონა, ფიქრს მიეცა, სევდამ არ მოასვენა: „ჩემი შვილი უმამოდ დაიბადება, ნაბიჭვარს დაუძახებენო".

ელოს მომავალი შვილიშვილის დაბადებაზე უფრო საქორწინო ნივთები ახარებდა.

ასეთი უსულგულონი აღმოჩნდნენ დედამთილიც, მამამთილიც, ბებია სარაც.

გლდანის სახალხო სასამართლომ ლალის ელოშვილების ბინაში შესახლება დაუდგინა, მაგრამ მამამთილმა აღმასრულებელიც კი არ შეუშვა, მოვკლავ, ვინც აქ შემოვაო. მათთვის კანონი არ კანონობდა.

1986 წლის 21 იანვარს ლალი საბოლოოდ დარწმუნდა, რომ მისი მომავლის გზა სამუდამოდ გადაიკეტა. 22 იანვარს დედა, მამა და ლალი სოფელში წავიდნენ. დღედღეზე ელოდნენ მის მომშობიარებას და უნდოდათ, რომ ნერვიულობას აეცდინათ. ქარელის სადგურზე დედა-შვილი ტაქსის მოსაყვანად გასულ მამას ელოდნენ. ლალიმ მატარებლის მოძრავ ბორბლებს გახედა და თვალის დახამხამებაში მის ქვეშ აღმოჩნდა...

ასე დაასრულეს სიცოცხლე 21 წლის ლალიმ – ელოშვილების შეურაცხყოფილმა რძალმა და მათმა უნახავმა შვილიშვილმა.

***

...აქ ერთი ფაქტი უნდა გავიხსენოთ, თუმცა ეს გახსენება არას გვიშველის. როცა გუჯამ იქორწინა, თურმე ახალმოყვანილ ცოლს – ლალის უთხრა: „მე მკითხავმა მითხრა, პირველი და მეორე ცოლი არ შეგრჩება, თავს მოიკლავენო. მესამე ცოლთან შექმნი ოჯახსო და დაუმატა, დედაჩემის ხელში ჩემი ქორწინება არ შეიძლებოდაო. გუჯამ თუ ასეთი წინასწარმეტყველური მომავალი იცოდა, რაღას დაიდო იმ საცოდავი გოგოს ცოდვა?! ასეთი დედამთილი კი ცხენის კუდზე გამოსაბმელია. ახლა აღარც ელოა და აღარც სხვები, ასე რომ უწყობდნენ ხელს მის მზაკვრობას...

დოდო ზურაბიშვილი

ღვაწლმოსილ ჟურნალისტს, ჩვენი რედაქციის ვეტერან კორესპონდენტს დოდო ზურაბიშვილს ამ ცოტა ხნის წინ დაბადებიდან მრგვალი თარიღი შეუსრულდა, რასაც რედაქციის მთელი კოლექტივი გულწრფელად ულოცავს, უსურვებს ჯანმრთელობას და ყოველგვარ სიკეთეს.

ეროვნული ბიბლიოთეკა

რჩევები

მწვანე კაკალი

მწვანე კაკალი ხორცსაკეპ მანქანაში გაატარეთ, შეურიეთ თაფლი თანაფარდობით (1:1). ეს ნარევი მოათავსეთ ბოთლში, თავი კარგად დაუცეთ და ერთი თვე მზიან ადგილას დადგით.

ერთი თვის შემდეგ კარგად გაწურეთ და ჩაის კოვზით დღეში სამჯერ მიიღეთ.

ნაყენი ბევრ დაავადებას კურნავს. პირველ რიგში, წმენდს სისხლს და ამაღლებს იმუნიტეტს. კურნავს ჩიყვს, კარგია თირკმელების, ფილტვების, კუჭისა და ღვიძლის სამკურნალოდ. ორგანიზმს წმენდს პარაზიტებისაგან, ეფექტურია ანგინის და პარადონტოზის დროს.

შავი ყურძენი

ცნობილია, რომ ზომიერი რაოდენობის წითელი ღვინო დადებითად მოქმედებს ორგანიზმზე.

ამერიკელი მეცნიერების ახალმა გამოკვლევებმა გვიჩვენა, რომ შავი ყურძნის წვენი სასარგებლოა გულის დაავადების დროს. გულ-სისხლძარღვთა სისტემისათვის საჭირო ნივთიერებების მისაწოდებლად ყოველ დღე მიირთვით 2 ჭიქა ყურძნის წვენი.

კენკროვანების სიკეთე

კენკროვანებს დიდი წვლილი მიუძღვის ქოლესტერინის წინააღმდეგ ბრძოლაში. მოგეხსენებათ, ქოლესტერინი ხშირად გულის კუნთის ინფარქტს იწვევს.

ქოლესტერინს ყველაზე აქტიურად ებრძვის მაყვალი და ჟოლო. ასევე სასარგებლოა ალუბალი, მარწყვი და ზღმარტლი.

შოკოლადი გულისათვის

ახალმა გამოკვლევებმა აჩვენა, რომ შოკოლადი არა მარტო განწყობას აუმჯობესებს, არამედ სასარგებლოა გულისთვისაც.

შოკოლადს შეუძლია სისხლის შემადგენლობისა და მისი ფორმიანი ელემენტების ფუნქციონირების გაუმჯობესება, რაც ძალზე მნიშვნელოვანია გულ-სისხლძარღვთა სისტემისათვის. მას სხვა თვისებებიც გააჩნია: ზრდის სისხლის ანტიოქსიდანტურ უნარს, ეს კი გულის დაავადებების პროგრესირებას აფერხებს.

შოკოლადი შეიცავს ფლავინოიდების დიდ რაოდენობას, რომელიც თრომბოციდების აქტივობას თრგუნავს და სისხლის მიმოქცევას აუმჯობესებს. მას ასპირინის მსგავსი მოქმედება გააჩნია.

გრიპის პროფილაქტიკა

ხალხურ მედიცინაში გრიპის პროფილაქტიკისათვის კარგ საშუალებად ითვლება გახეხილი ნივრისა და თაფლის (თანაფარდობა 1:1) ნარევი. მიიღეთ სუფრის კოვზით და დააყოლეთ ანადუღარი თბილი წყალი. ასევე კარგია შემდეგი ნაზავი: 1 სუფრის კოვზი თაფლი, 1 სუფრის კოვზი ასკილი, 1 სუფრის კოვზი მოცხარი, 1 სუფრის კოვზი ჟოლო. დაასხით ამ ყველაფერს 100 გრამი მდუღარე წყალი. გააჩერეთ 10-15 წუთი და დალიეთ დღეში 3-ჯერ ნახევარი ჭიქა ჭამის წინ.

კაკალი რაქიტის წინააღმდეგ

კაკალი ძალზე სასარგებლოა. სასარგებლოა აგრეთვე კაკლის ფოთლები და ლებანს შორის მოქცეული უღელიც. ისინი შეიცავენ A, D და E ვიტამინებს, მცენარეულ ცილას, ზეთს, დიდი რაოდენობით რკინასა და კობალტს.

რაქიტის სამკურნალოდ აიღეთ 200 გრამი ალოეს ფოთოლი, 2 ცალი ლიმონი, 200 გრამი კაკლის უღელი და ეს ყველაფერი გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში. შეურიეთ 200 გრამი ნაღების კარაქი, 200 გრამი თაფლი. მიღებული მასა მიეცით ბავშვს დესერტის კოვზით დღეში 3-ჯერ. კაკალი აგრეთვე ამაღლებს იმუნიტეტს და ამიტომ ძალიან უხდება პატარა ბავშვებს.

ჰერკულესი მაწიერია

ჰერკულესი მარტო მაწიერი კი არაა, დიდად სასარგებლოა სისხლძარღვებისთვისაც. იგი ნაწლავებში კრავს ცხიმებს და ხელს უშლის მის დალექვას სისხლძარღვებში. ამიტომ, ვისაც სურს ჯანმრთელი იყოს, ყოველდღე მიირთვას ჰერკულესი.

რძის აბაზანები

რძის კვებითი სიკეთე საყოველთაოდ ცნობილია, მაგრამ ეს პროდუქტი კოსმეტიკური საშუალებების ნედლეულიცაა.

დღეისათვის რძის აბაზანები მსოფლიო კოსმეტიკური ექსკლუზიური ცენტრების „მენიუს" ერთ-ერთი რჩეული პროცედურაა.

სიბარიტებისათვის (ფუფუნებით განებივრებული ადამიანები) ანდოპაში, ევროპული კურორტების ერთ-ერთ ყველაზე დიდ ცენტრში „კალდეაში", მოუხდელი რძის აბაზანები სურნელოვანი ზეთებით რელაქსაციის პროგრამის განუყოფელი ნაწილია. სპეციალისტების მტკიცებით, პროცედურები კანს არამარტო არბილებს და ასწორებს, ასევე სტრესსა და დაღლილობასაც ხსნის.

რძის შემადგენლობაში შემავალ ნივთიერებებს კანის ნებისმიერი პრობლემის გადაწყვეტა შეუძლია. რძის დიეტა კანს კვებავს და ამშვიდებს, ცხიმები ენერგიას აძლევს, ხოლო რძისმჟავა შესანიშნავად წმენდს და ასუფთავებს კანს, აგრეთვე არეგულირებს ცხიმის გამოყოფას და აუმჯობესებს კანის ფერს.

კრაზანა გაციებისას

ერთ სუფრის კოვზ კრაზანას დაასხით ერთი ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი და შეფუთეთ თხუთმეტი წუთით, მერე ჩააწურეთ ერთი ლიმონი და ერთი სუფრის კოვზი თაფლი. მიიღეთ დღეში ორჯერ ღვინის ჭიქით.

შინაური იოგურტი

ძალზე სასარგებლო და დიეტურია.

ახალ მაწონს ჩაუმატეთ წვრილად დაკეპილი ხილი ან კენკრა, ჩააყარეთ შაქრის ფხვნილი (ერთ ჭიქა მაწონზე ერთი სუფრის კოვზი) და ათქვიფეთ 5-7 წუთის განმავლობაში. ეს პროდუქტი სასარგებლოა მეხსიერებისათვის.

ნიორი

ყოველ დღე ერთი კბილი ნიორი დადებითად მოქმედებს ორგანიზმზე, ათხელებს სისხლს და ბუნებრივი ანტიბიოტიკია ბაქტერიების საწინააღმდეგოდ.

გრიპის დროს შეგიძლიათ ყოველ დილით ცხელ წყალთან ერთად მიირთვათ ორი კბილი ნიორი, ხელებზე და ფეხის ტერფებზე გაიკეთოთ ნივრის აბაზანები, ნივრის ინჰალაცია, ნივრის წვენი შეიძლება წაისვათ მკერდზე და ნესტოებზე.

ეროვნული ბიბლიოთეკა

ახალბედა დიასახლისების დასახმარებლად

სახელდახელო გემრიელი კერძები

ვიდრე „პატარა" დიასახლისი ხართ და ეს-ესაა სწავლობთ კერძების მომზადებას, ამთავითვე ხალისით მოეკიდეთ ამ საქმეს (კულინარიულ ხელოვნებას). ნუ იტყვით, დღეს არაფერი მაქვს პროდუქტი და კვერცხს ან კარტოფილს შევწვავო.

ნათქვამია: ჭამა ქონებაზე ჰკიდიაო. რა თქმა უნდა, შეგიძლიათ მარტივად ისადილოთ, მაგრამ ამას სადილი მაინც არ ჰქვია. ეცადეთ, ერბო-კვერცხი ან შემწვარი კარტოფილი ოდნავ მაინც აქციოთ კერძად.

მოშუშეთ ნებისმიერ ცხიმში (ზეთი, ერბო, კარაქი) ალყა-ალყად ან შუაზე გაჭრილი და შემდეგ თხლად დაჭრილი ხახვი, დაუმატეთ ორი სუფრის კოვზი ტომატპასტა (ამდენივე წყლით გაზავებული), ან ერთი ღვინის ჭიქა პამიდორის საწებელა. შეაზავეთ შავი პილპილით, მარილით და შემდეგ მოასხით ათქვეფილი კვერცხი ან დაახალეთ მთელ-მთელი. დაახურეთ ტაფას ხუფი და გააჩერეთ ცეცხლზე მანამ, სანამ კვერცხი მომზადდება (1-2 წუთი), მიიღებთ სადილის მსგავს „ერბოკვერცხს".

ასევე შეგიძლიათ შემწვარი კარტოფილი „გაამდიდროთ" ხახვითა და პამიდორის საწებელათი, ხოლო თუ არ დაიზარებთ, შეგიძლიათ მოამზადოთ უხორცო სოუსი შემდეგნაირად:

მოშუშეთ ცხიმში 3-4 თავი წვრილად დაჭრილი ხახვი (არ დაგეწვათ, შეაყვითლეთ), დაუმატეთ 1 ჭიქა პამიდორის საწებელა ან 2-3 სუფრის კოვზი ტომატ-პასტა, დაასხით წყალი და ჩაყარეთ ოხთად დაჭრილი 5-6 ცალი კარტოფილი (დაფარეთ წყლით). ოდნავ რომ დააკლდება ხარშვა, უყავით წვრილად დაჭრილი ოხრახუში, 2-3 კბილი დანაყილი ნიორი, წიწაკა და მარილი გემოვნებით.

აქვე შეგახსენებთ: ისე, როგორც შაქარი, ჩაი, ასანთი, მუდამ უნდა გქონდეთ შინ, ასევე სასურველია, მუდამ გქონდეთ მარაგში ყველანაირი ხმელი სუნელი, წითელი და შავი პილპილი, ნიორი, ხახვი, ზეთი და თითო კილო მაინც ბრინჯი, ვერმიშელი ან მაკარონი.

500 გრამი ხორცისაგან შეგიძლიათ მოამზადოთ ორნაირი კერძი – ნებისმიერი წვნიანი (ბულიონი, სუფი, ბორშჩი) და სოუსი, ხარშო, სალიანკა, ხორციანი მაკარონი და შემწვარი კარტოფილი ხორცით.

ბულიონი

კარგად გარეცხილი ხორცი მოათავსეთ შესაფერის ქვაბში, დაფარეთ წყლით, დადგით საშუალო სიმხურვალის ცეცხლზე, წამოდუღდება თუ არა, მოხადეთ ქაფი. მოხარშულ ხორცს მოაცალეთ ძვლები, დაჭერით ნეკის სისხო პატარა ნაჭრებად, ბულიონი კი გადაწურეთ სუფთა დოლბანდგადაფარებულ საწურავში, წვენი რომ კრიალა და სასიამოვნო იყოს. თუ დრო არა გაქვთ ორნაირი კერძის მოსამზადებლად, მიირთვით სუფთა ბულიონი დანაყილი ნივრით, ხორცით კი მოამზადეთ სალიანკა.

სალიანკა

მოშუშეთ ცხიმში 3-4 თავი წვრილად დაჭრილი ხახვი (შეყვითლებამდე), დაუმატეთ 1 ჩაის ჭიქა პამიდორის წვენი ან 2-3 სუფრის კოვზი ტომატ-პასტა და განაგრძეთ მოშუშვა 1-2 წუთით; შემდეგ ჩაყარეთ შიგ დაჭრილი ხორცი, დაფარეთ ადუღებული წყლით და უყავით ერთი ჩაის კოვზი გაცრილი ქონდარი, 3-4 კბილი დანაყილი ნიორი, 1 სუფრის კოვზი ძმარი, 1 კონა წვრილად დაჭრილი ოხრახუში, წიწაკა და მარილი გემოვნებით და 5 წუთი დუღილის შემდეგ გადმოდგით ცეცხლიდან.

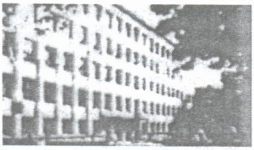
მაკარონი ხორცით

თუ ხორციანი მაკარონი გნებავთ, მოხარშული ხორცი გაატარეთ ხორცის საფქვავ მანქანაში, შემდეგ სამლიტრიან ქვაბში აადუღეთ ნახევარი ქვაბი წყალი, უყავით იმდენი მარილი, რომ წყალი არ დაამლაშოთ და ჩაყარეთ მოსახარშად 500 გრამი ოთხად გადატეხილი მაკარონი. ვიდრე მაკარონი მოიხარშება, მოშუშეთ ცხიმში 200 გრამი (3-4 თავი) წვრილად დაჭრილი ხახვი, შეურიეთ გატარებული ხორცი, შეაზავეთ შავი პილპილით, ცოტა მარილით და 2-3 წუთი განაგრძეთ მოშუშვა (თან ურიეთ ხშირად, რომ ძირზე არ მიიწვას ხორცი ან ხახვი), შემდეგ დაუმატეთ მაკარონი და კარგად აურიეთ.

ყვავილოვანი კომბოსტო ნიგვზით

მასალა: 1 კილოგრამი ყვავილოვანი კომბოსტო, 1 ჩაის ჭიქა გატარებული ნიგოზი, 1 ჩაის კოვზი ხმელი ქინძი (გაცრილი) ან ერთი კონა დანაყილი ახალი ქინძი, წიწაკა, ძმარი;

მარილწყალში მოხარშეთ კომბოსტო (არ გადაგეხარშოთ), მოაცილეთ მსხვილი ღეროები. დაჭერით წვრილად, გახსენით 2 სუფრის კოვზ ძმარში პილპილი და ქინძი და აურიეთ ნიგოზს და კომბოსტოს.



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

ოთხ გვერდზე მეტ ნაბეჭდ მასალას ნუ შემოგვთავაზებთ

სახლი, რომელშიც ვცხოვრობთ

საყოველთაოდ ცნობილია, რომ ამ ქვეყნად ყველაზე სასარგებლო ხის ძელურ სახლში ცხოვრება, მთის მდინარის წყალი და სელისა და ბამბის ტანსაცმელია, მაგრამ ჩვენ, სამწუხაროდ, ქალაქის პირობებში ცხოვრება, ქლორიან წყალში ბანაობა და სინთეტიკის ტარება გვიწევს. თუმცა, თურმე ამის მიუხედავად, ცივილიზაციის მრავალი ნეგატიური შედეგისათვის მაინც შეგვიძლია თავის არიდება, თუკი საკუთარ სახლს, შესაძლებლობის ფარგლებში, ეკოლოგიურად სუფთას გავხდით.

შემოსასვლელი

რა გიფენიათ კარის წინ? ნაქსოვი თუ რეზინის ხალიჩა? შეცვალეთ იგი ჯაგრისიანი ხელოვნური ბოჭკოს საფენით – იგი ფეხსაცმელებს იმ ჭუჭყს მოაცილებს, რომელიც თქვენს სახლში უნდა შემოსულიყო. საფენმა რომ უკეთ „იმუშაოს", პერიოდულად იგი პულვერიზატორით დანამეთ.

შემოსასვლელში ტანსაცმლისა და ფეხსაცმლის მოვლის სხვადასხვა საშუალებები – კრემები, დეზოდორანტები, ანტისეპტიკები ინახება. რაც არ უნდა გულდაგულ დავმალოთ ეს „განძი", მათი ანაორთქლის ნაწილი მაინც ხვდება ჰაერში. ამიტომ გადაყარეთ ის, რაც არ გჭირდებათ, ფეხსაცმლის ყოველი გაწმენდის შემდეგ კი პატარა ორპირი ქარი მოაწყვეთ.

სააბაზანო და ტუალეტი

სააბაზანო ჩვენს ბინებში ჩვეულებრივ სამრეცხაოდაც გამოიყენება. ბანაობის დროს კი სარეცხი საშუალებებით სუნთქვა, რბილად რომ ვთქვათ, მავნებელია. ამიტომ, სარეცხი ფხვნილები თავდახურული უნდა შეინახოთ (უმჯობესია პლასტმასის თავდახურულ ჭურჭელში მოათავსოთ). და ძალიანაც ნუ გაგიტაცებთ ბანაობა: ქლორმა, რომელსაც წყალში ამატებენ, შესაძლოა, ლორწოვანი გარსის გაღიზიანება გამოიწვიოს.

სარეცხი ფხვნილების რეკლამაში ხშირად უჩვენებენ ავადსახსენებელ მიკრობებს უნიტაზში, რომლებიც თითქოს-და ეს-ესაა წაგეტანებიან რბილ ადგილას... მაგრამ, თქვენ წარმოიდგინეთ და, თურმე სადეზინფექციო საშუალებების ანაორთქლს უფრო მეტი ზიანის მოტანა შეუძლია. გახსოვდეთ ეს! თანაც ჭუჭყის დიდი ნაწილის მოშორება ჩვეულებრივი საჭმელი სოდითაც შეიძლება.

სამზარეულო

როცა თქვენს სამზარეულოში ერთი საათის განმავლობაში გაზის თუნდაც ორი ქურა ანთია, ჰაერში ნახშირბადისა და აზოტის ოქსიდების კონცენტრაცია ნორმას ათჯერ მაინც აჭარბებს. ამიტომ, ამ დროს პატარა სარკმელი ყოველთვის ღია უნდა გქონდეთ.

დღეს ბევრი დიასახლისი ტეფლონის ჭურჭელს იყენებს, მაგრამ ის კი ავიწყდებათ, რომ 400 გრადუსამდე გაცხელებული ტეფლონი მომწამვლელ გაზებს გამოყოფს, რაც თავის ტკივილსა და თვალების ჭრას იწვევს. ერთი უბრალო რჩევა: ნუ გადაახურებთ მას.

საძინებელი

ეკოლოგიური სისუფთავისკენ სწრაფვა სულაც არ გულისხმობს სინთეტიკაზე უარის თქმას. მაგალითად, სინთეტიკური ბალიშებისა და საბნების რეცხვა ბევრად უფრო იოლია, ვიდრე ბუმბულის (თანაც, ზოგიერთი ნატურალური მასალა ალერგიას იწვევს). აი, იატაკზე კი თავისუფლად შეგიძლიათ დააგოთ სინთეტიკური კი არა, ნატურალური ჯუთის საფარველი – ლამაზიცაა და არც მტვერი იბუდებს.

თუ დილაობით პირის სიმშრალითა და ყელის ფხაჭნით იღვიძებთ, შესაძლოა, თქვენს საძინებელში ზედმეტად გამომშრალი ჰაერი იყოს. იყიდეთ ჰაერის დამტენიანებელი ოთახის დეკორატიული პატარა შადრევანი, ან უბრალოდ ბატარეაზე ნამიანი გადასაფარებელი მიაფინეთ. შეიძლება ოთახის მცენარეებიც მოაშენოთ, თუნდაც ქოჩორა ქლოროფიტუმი, რომელიც ჰაერს ჟანგბადით ამდიდრებს და ასუფთავებს. საძინებლის განიავებისას გამოაღეთ ტანსაცმლის კარადები – სწორედ იქ იყრის თავს ყველაზე მეტი მტვერი.

სასტუმრო ოთახი

ექიმები ირწმუნებიან, რომ ადამიანი დღე-ღამეში არანაკლებ სამი საათის განმავლობაში ბუნებრივი განათების ქვეშ უნდა იმყოფებოდეს. ბინდის მოყვარულებო, გადასწიეთ დღისით ფარდები.

ყურადღება მიაქციეთ დაწნეხილი ნახერხის ავეჯს (ДСП). თუკი იგი სადმე აიტკეჩა, დაზიანებული ადგილი მაშინვე ლაქით ან საღებავით დაფარეთ, რათა წებოს შემადგენლობაში შემავალი ფორმალდეჰიდი ჰაერში არ მოხვდეს. ეცადეთ, ასეთი ავეჯი ბატარეის სიახლოვეს არ დადგათ: გახურების შემთხვევაში ფორმალდეჰიდი ინტენსიურად ორთქლდება.

და ყოველთვის გახსოვდეთ ტელევიზორის გამოსხივების შესახებ: სავარძელი, რომელშიც მას უყურებთ, ტელევიზორიდან ეკრანის დიაგონალის ოთხმაგი სიგრძის მანძილზე უნდა იმყოფებოდეს.

საბავშვო ოთახი

საბავშვო ოთახი ხშირად სათამაშოების მაღაზიის ფილიალს წააგავს. ამის მიუხედავად, ყველა ეს მომხიბვლელი დათუნია და კურდღელი მტვრის დიდ ბუდეს წარმოადგენს, ფუმფულა ბეწვეულის სინთეტიკური ბოჭკოები კი სულაც ჰაერში დაფრინავს და ბავშვის ფილტვებში აღწევს.

ასე რომ, უმჯობესია, სათამაშოები ანტრესოლში შეინახოთ და ბავშვს პატარა ულუფების სახით მიაწოდოთ. მაშინ საბავშვო ოთახში უფრო სუფთა ჰაერი იქნება და სათამაშოებსაც თქვენი პატარა ყოველთვის ახლებურად აღიქვამს. სხვათა შორის, ფსიქოლოგებს მიაჩნიათ, რომ სათამაშოების სიმრავლე ბავშვს ღლის, ყურადღებას უფანტავს და შინაგან ჰარმონიას ურღვევს.

იგივე ეხება საბავშვო ოთახის მოხატვასაც. გამოიყენეთ რაც შეიძლება ნაკლებაგრესიული ფერები. ავეჯიც, სასურველია, ასევე მშვიდი ფერისა და წვეტიანი კუთხეების გარეშე შეარჩიოთ. ერთ კედელზე უმჯობესია თეთრი (ან ღია ფერის) ქაღალდის შპალერი გააკრათ – იაფიცაა და უვნებელიც, თანაც მასზე თქვენს პატარას საკუთარი გემოვნებით ხატვა შეეძლება.

„ტე პარკი" №7 2003წ.

ეროვნული ბიბლიოთეკა

ფშ 1257/4

ეროვნული ბიბლიოთეკა

ფასი სახელშეკრულებო