

# დეტა

№3 2004 წელი

პედაგოგებისთვის

უმწველი უნდა სწავლობდეს  
საყვარელად თავისადღო:  
ვინ არის, სიღამ მისუღა,  
სად არის, წაბა საღო?

572  
2004

პეპა  
100





**ლია კობალაძე  
ღვთისმშობელი.  
ქლიპრო**

ღმერთო, არ მომიშალო  
ცა მშვიდი და მზიანი,  
მეგობარი — ერთგული,  
მომძე — კეთილზნისი.  
მინდორ-ვუღი — ღამაზი,  
თვალწარმტანი მთიანი,  
კურა — გაურტყელი,  
კუთხე-კუნჭულმთლიანი.  
გუდმოწეულე უფალო,  
ღვთისმშობელო, ძლიერო,  
გამკვირტე და გამზარდე  
ქვეყნის საბედნიეროდ!

**ბაჟან სვანიძე**

**მოიღარა იამ ყალი**

*„ამ ერთ აზრილხაც სომ დავეწწარი“  
ირაკლი აბაშიძე*

რა ღამაზად, რა სათუთად,  
გაზაფხულის მზე დასცქერის,  
თოვლი იქცა ნაცარტუტად.  
უკვე თბილა, თოვლის ფარჩა  
შერჩა მხოლოდ ჭადარა მთებს,  
ბარში თოვლი აღარ დარჩა,  
ერთი ჩირგვის სახალათეც.  
ცას მიასკდა ჩიტო, ძღვერის,  
ეჭრფის სითბოს და სინათლეს,  
გაზაფხულდა! სულიერი  
სხვას უკეთეს რას ინატრებს!

**დალი მაზიშვილი  
მე ვარ ბიჭი  
მკლავმაგარი**

მე ვარ ბიჭი მკლავმაგარი,  
ცა მიცინის, დარი დარობს,  
გამარჯობა, მსევ და მთვარე,  
გამარჯობა მთა და ბარო!  
მე მოვედი, რომ შენახე,  
სურმესტფრთება, ფირუსთვალო,  
საქართველოც, საყვარელო,  
დედასავით საფიცარო!  
მე ვარ შენი რტო და ელორტი,  
მოვედი, რომ გავასარო,  
გამარჯობა, მსევ და მთვარე,  
გამარჯობა, მთა და ბარო!

**შატავარი მანანა მორჩილაძე**



# ეკლესია - ღვთის სახლი

6666 წარკვიანი

## წმიდა მეფე თამარი

1(14) მაისი წმიდა მეფე თამარის ხსენების დღეა

საქართველოსა და მისი ეკლესიის ისტორია განსაკუთრებულია იმით, რომ მას ძალზე ბევრი მეფე-წმიდანი ჰყავს. მათ შორის მრავალი მოწამეა. ჩვენ გვყოლია ღვთისა და სამშობლოსთვის თავდადებული ადამიანები, მაგრამ არავის ისეთი დიდი სიყვარული არ დაუმსახურებია, როგორც თამარ მეფეს ხვდა წილად.

თამარს უწოდებდნენ „ქართლის დედას“, „ქვეყნის თვალს“, „მზეთა მზეს“, „ყოველთა ხელმწიფეთა გვირგვინს“. მისი ისტორიკოსის ბასილი ეზოსმოდერის თქმით, ის არის „სამეპისუბან ოთხად თანაღზეველი“. ეს ნიშნავს, რომ თამარი სამეპისუბან, ანუ ღმერთისგან ანგელოზთა და წმიდანთა გუნდშია აყვანილი.

თამარს მრავალი ლექსი მიეძღვნა. თვით „ვეფხისტყაოსანიც“ ხომ თამარისადმი მიძღვნილი. სოფლებში, თუკი ძველი დროიდან რაიმე კარგი ნაგებობა აქვთ შემორჩენილი, თამარის სახელს უკავშირდება - ეს თამარის ციხეა, ეს თამარის ხეივანია. ჩვენში გოგონებს ხშირად თამარის სახელს არქმევენ.

რით დაიმსახურა თამარმა ასეთი სიყვარული?

ალბათ მხოლოდ იმით არა, რომ მის დროს გაფართოვდა საქართველოს საზღვრები. მტრის ძლიერი და მრავალრიცხოვანი ლაშქარი ყოველთვის დამარცხებული ბრუნდებოდა უკან. თუნდაც შამქორის ან ბასიანის ბრძოლა გავიხსენოთ;

არც იმით, რომ მის დროს გაიხსნა სკოლები, აიგო ეკლესია-მონასტრები; ფიჭრეთი, ქვათახევი, ბეთანია, ყინწვისი, მოიხატა ტაძრები, გადაიწერა და გამშვენდა სახარებები, მოიჭედა ხატები, დაიწერა და ითარგმნა მრავალი ნაშრომი როგორც საქართველოში, ასე უცხოეთის სულიერ კერებში - ივერიის მონასტერში ათონის მთაზე, შავი მთის მონასტერში, პეტრიწონში და ა. შ.

თამარმა სიყვარული იმით დაიმსახურა, რომ, გარდა არაჩვეულებრივი სილამაზისა, ის უმშვენიერესი იყო თავისი სულიერი თვისებებით. იყო უსათნოესი ადამიანი, კეთილი, გულმოდგინე, ყველასათვის მზრუნველი, თავმდაბალი, უბრალო, ძალზე გონიერი და, რაც ყველაზე მთავარია, დრმად მორწმუნე, ღვთის მოყვარე. ის ყოველთვის ცდილობდა „რათა... აჩუქნოს თვისება ღმრთისა“, ანუ ცდილობდა ყოფილიყო ქრისტეს თვისებების მიმბაძველი.

თავისი მეფობის დასაწყისშივე შეკრიბა ეპისკოპოსები, ბერები და მღვდლები, დიდი თავმდაბლობით შეეგება, არა როგორც მეფე, არამედ როგორც უბრალო ადამიანი და მიმართა - ხელი მივცეთ ერთმანეთს სარწმუნოების დასაცავად „თქვენ სიტყვითა, ხოლო მე საქმით, თქვენ სწავლით, ხოლო მე განსწავლით“.

მეფე თამარი სიმდიდრეზე, ჯარის სიმრავლეზე ან სხვა რაიმე ადამიანურ ძალაზე კი არ ამყარებდა თავისი ქვეყნის ძლიერებას, არამედ ღმერთს იყო მიწოდებული, მისი დახმარების იმედი ჰქონდა.

მტერთან ბრძოლის წინ ეკლესიებსა და მონასტრებს სთხოვდა ღმრთის თევით ელოცათ, გლახაკებს მოწყალებას ურიგებდა, რომ საკუთარი საქმეები დროებით გადაედოთ და ლოცვისთვის მოეცალათ; ჯარს წინ ჯვარს წაუძლიებდა, თითონ ფეხშიშველა მოაცილებდა, ამხნევედა, ქრისტეს რწმენას უძლიერებდა, შემდეგ კი ხატების წინ დაუღვლედა, ტირილით ევედრებოდა ღმერთს თავისი ხალხის დაცვას. ღმერთიც უპასუხოდ არ ტოვებდა თამარის მხურვალე რწმენას და „ღმერთსა და თამარის ცრემლებს მიწოდებლი“ ქართველები ყოველთვის გამარჯვებული გამოდიოდნენ. გამარჯვების შემდეგ თამარი არასოდეს გაამარტავებულა, კიდევ უფრო იმდაბლებდა თავს და ღმერთს მადლობდა. მოპოვებულ სიმდიდრეს არც მებრძოლთათვის იშურებდა, არც გაჭირვებული ხალხი ავიწყლებოდა.

23292

საქართველოს  
პარლამენტის  
მდივანის  
განცხადება

თამარს არასოდეს გამოუყენებია თავისი მეფობა და დიდებულთა სხვების დასაჩაგრავად. მან გააუქმა სიკვდილით დასჯა, ასევე სხვა სასტიკი სასჯელები. იყო ლმობიერი, მომთმენი, მზად იყო ეპატიებინა დანაშაული იმათთვის, ვინც მონიანებდა.

თავისი სიმდიდრით და მეათედ ნაწილს ღარიბებს, ქვრივებს, ობლებს ურიგებდა. ავადმყოფებთან და დავრდობილებთან თავისი ფეხით მიდიოდა, ანუგეშებდა, თვითონვე „განუმზადებდა ხოლმე სარეცელს“.

ღღისით, თამარი სამეფოს მართავდა, ღამე კი მონაზონივით ცხოვრობდა: ღოცულობდა და ქარგავდა, ქვის საწოლზე იძინებდა. გლახაკების დასახარებლად მხოლოდ განმსაცავების სიმდიდრეს კი არ იყენებდა, არამედ თვითონვე შრომობდა, ხელსაქმობდა, ქარგავდა.

მემატიანე წერს: თამარი ქვეყანას მართავდა არა ვერავობით, არამედ სიბრძნით, სიმართლით, უმანკობით (სიწმიდით), სიმშვიდით, სიუხვით, მოწყალებით. საქართველოს ძლიერება სუსტი ქალის თამარის სარწმუნოებაზე, და ამ სარწმუნოებით მოპოვებულ ღვთის ძალაზე, მადლზე იყო დამყარებული. ყველაზე ძლიერი და აყვავებული კი საქართველო სწორედ თამარის დროს იყო. „ასე აღიდგებს ღმერთი თავის მადიდებლებს“.

**თამარის  
გულსაკიდი ჯვარი.**  
მასში ჩასმულია  
იმ კმლის (ხის)  
ნაწილი, რომელზეც  
ქრისტე ჯვარს  
აბეჭდს.



გამობოთ ორ ამბავს მისი ცხოვრებიდან. ერთხელ თამარს ჩასთვლიმა და იხილა თვალმარგალიტით შემკული ოქროს საყდარი (ტახტი). იქიქრა, ეს

ძვირფასი ტახტი, როგორც მეფეს, ალბათ მე მეკუთვნისო, და მისკენ გაეშურა. მოულოდნელად ელვარე სამოსელში გამოწყობილმა კაცმა შეაჩერა და უთხრა: საყდარი შენი კი არა, შენი მსახური ქალისააო. თამარი დაინტერესდა – რით დაიმსახურა მსახურმა ასეთი პატივიო. შენ დიდება არ გაკლია მიწაზე, მსახურმა ქალმა თორმეტი მღვდლისათვის სამოსელი შეკერა და მოქარგა, მღვდელმსახურები კი ზეცათა მეფის წინაშე მსახურობენ, მას სწირავენ მსხვერპლსო! – უბასუხა კაცმა.

ამის შემდეგ თამარმა თვითონაც გადაწყვიტა თორმეტი მღვდლისათვის საკუთარი ხელით მოქარგული სამოსელი შეეწირა.

აი, კიდევ ერთი ამბავი. თამარი გელათში ბრძანდებოდა და წვეულებაზე წასასვლელად ემზადებოდა. ის ღალისთვლებიან ქმარს იკრავდა, როცა უთხრეს, მონასტრის კოშტან მათხოვარი მოწყალებს ითხოვსო. თამარმა დაასრულა შემოსვა, მაგრამ, როცა ჩავიდა, ველარავინ ნახა. ძალზე შეწუხდა მეფე, ინანა, ღმერთისგან გამგზავნილ ადამიანს ვერ დავეხმარეო და ის ქმარი, რომელმაც კეთილი საქმის შესრულებაში ხელი შეუშალა, გელათის ღვთისმშობლის ხატს შესწირა.

თამარი მიწაზე ცხოვრებისას საქართველოს ყველა მკვიდრის მეგობარი და დედა იყო. მით უფრო ზეცაში მყოფი არ დაიდგება ჩვეთნის ღოცვაში. ვიზოვით, წმიდა მეფეს დაგვეხმაროს, ვიყოთ ნამდვილი ქრისტიანები, ღმრთის, სამშობლოს, ადამიანების მოყვარულები, ვაკეთოთ კეთილი საქმეები.

სა:  
მე  
ჴე:  
:თა  
მე  
რო:



მხატვარი მბბა ჩხანიძე

# სამღურავი

მთელი კვირაა შინ ვსივარ,  
 უურები მტკივა, გრიანი მაქვს.  
 მომკლა ამ უურის ტკივილმა,  
 ცემინებამ და თხინინმა!  
 როგორ არ ვიტყვი სამღურავს,  
 ეს რა ჭიანის ბავშვი ვარ!  
 სამი უური აქვს სამუურავს,  
 მაგრამ არც ერთი არ სტკივა...



## გიორგი მატრაველი ფისუნია და თაჭუბი

მდინარეში ფისუნია  
 ჩაუვდა თათი  
 და თევზებთან გაუმართავს  
 ტებილი მასლაათი:  
 — ამობრძანდით წელიდან მადლა,  
 ციმორავ და წვერავ,  
 თქვენი თვალთ დაინახეთ  
 ცაზე ცისარტყელა!  
 — არა, ფისო, შენ ჩამოდი,  
 ვიცურათ ერთად,  
 ვუღიანად ვასაუბრებთ  
 ამ მდინარის ფსკურთან!  
 ფისო შეკრთა, მდინარიდან  
 ამოიღო თათი  
 და თევზებთან დამძაფრა  
 ტებილი მასლაათი!

## 6060 არსაინიშვილი ვარდისფერი ბეჭემოთი

ვარდისფერი ბეჭემოთი  
 მოუყვანეს მარიამს.  
 ბეჭემოთმა ვუღელაფერი  
 არია და დარია.  
 — ბეჭ...ბეჭეჭ, ბეჭ-ო, წაიმღვრო  
 საკუთარი არია,  
 მეტე გუბე მითხოვა:  
 — წუალი მიყვარს მალიან.  
 აბახანა წელით აუესო,  
 უხარია მარიამს.  
 ბეჭემოთი წუალში ჩახტა  
 წუალიც არიფ-დარიან.  
 უკვე სხვასთან სათამაშოდ  
 არც ერთს აღარ სცაღია,  
 არც ვარდისფერ ბეჭემოთს და  
 არც ვატარა მარიამს.





გვანცა ცაცას უცხოებს ნამცხვარს,  
ცქმუტავს ცაცა, იწყებს ცანცალს,  
ღამაცაღე ცოტა, ცაცა,  
გაციფელს და მოგვემ ნამცხვარს.

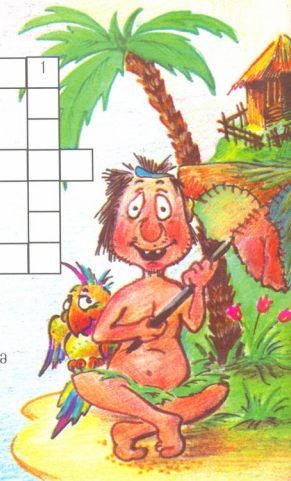
ღაიმურგა ზღმარგლით ზღარბი,  
ზარბი ზღარბი, ზღარბი ზარბი,  
არ აწუხებს წონა ბარგის  
და კუსკუსით სახლში ზარბის.



თუ გაქვით სახლი ქალაქგარეთ  
მიბრძანდი და დახვეწეთ,  
ამ სახლსა და კარ-მიღამოს,  
რას ეკახით, გახსენეთ.



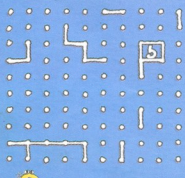
შეადგინა  
მამუკა სალუქვაძემ



გაიფლებით, ისე მოხდა,  
რომ კუნძულზე ვიღაც მოხვდა,  
გვარად კრუნთ გახლავთ მჭობს  
სახელად კი .....

მხატვარი  
მეთი ბივიზვილი

# თაგაუი ოთსკუთსელაგით



ამ თამაშში შეიძლება ორზე მეტმა ბავშვმაც მიიღოს მონაწილეობა. უნდა დახატოთ ათი წერტილი ათ მწკრივად და შემდეგ ყველამ რიგრიგობით გაიყვანოთ ზაზი ორ წერტილს შუა, თან ეცადით, რომ ზაზებიდან ოთსკუთსელი გამოიყვანოთ; მოწინააღმდეგეს კი ხელი შეუშალოთ. როგორც კი ოთსკუთსელს გამოიყვანოთ, მაშინვე შიგ სახელის ასოების ჩაწერა დაიწყეთ. თამაში გრძელდება, სანამ ერთი მოთამაშე მანც სრულად არ ჩაწერს თავის სახელს. სწორედ ის იქნება მოგებული.

ერთადერთი შეღავათი ის არის, რომ შეგიძლიათ სახელები შეამოკლოთ: კონსტანტინე კოტე იყოს, გიორგი - გია...



# პრიანი



## ზღაპარი

იყო და არა იყო რა, იყო ერთი ობოლი ბიჭი, რომელსაც არიანს ეძახდნენ, რადგან იცოდნენ, რომ მისი მშობლები ქარილიდან იყვნენ მოსულნი. თუმცა, სახელი მათი არავინ უწყობდა. ცხოვრობდა არიანს მცხეთის ვანაპირას, არაგვისა და მტკვრის შესართავთან მდგარ ერთ პატარა ქოხში, ქარისაგან აკვანივით ნარწყვეში და ნანანავებში. იზრდებოდა არიანი ბედის ანაბარა. ვიდრე მცირეწლოვანი იყო, ზამთარ-ზაფხულ კენკრით, მოცვითა და მავყლით იკვებებოდა. ყმაწვილობა ტყე-ღრეში ხეტიალს მოანდომა. ხოლო სიჭაბუკეში რომ შევიდა, ნადირობაში გაიწაფა ხელი და ისეთი ხელოვანი მონადირე შეიქმნა, რომ თვით ფარნავსაც კი არ უღებდა ტოლს, რომელიც სწორედ იმხანად ეკუროსხა მეფედ ქართლისა, მას მერე, რაც ეგრისის მთავრის „ქუჯის“ შეწყენით დაამარცხა აღექსანდრე მაკლონელისაგან მცხეთის განმგებლად წარმოგზავნილი, სახელგანთქმული მხედართმთავარი აზონი. ბრძოლის ფაშს არც არიანი მდგარა გვერდზე. გმირულად იბრძოდა, თავდადებით. მას მერე, რაც განთავისუფლდა ქვეყანა და ერთხანს მშვიდობამ დაისადგურა, იფიქრა, ქვეყნის საქმეს ახლა უჩემოდაც მოეულება, ჯობს მე ჩემს საქმეს მივხედო: აბა, მაშინ რა კაცი ვიქნები, თუ ჩემი მშობლების ვინაობა და ასავალ-დასავალი ვერ გავიგეო. ესა თქვა და მეორე დღესვე აიკრა გულანაბადი და გაუდგა გზას. ცხრა წელი დაეხეტებოდა აღმადამა, გერგენის ზღვიდან, ვიდრე პირტოს ზღვამდე და კავკასიონის ქედიდან, ვიდრე ქართლის ქედამდე. სულ ფეხით შემოიარა ქვეყანა, ვის აღარ ჰკითხა თავის მშობლებზე, გამგულელ-გამომგულელს ეკითხებოდა მათს ამბავს. მაგრამ ყველა ერთსა და იმავეს პასუხობდა – ღმერთმა იცის, სად იქნებიანო. ბო-

ლოს ერთ ბრძენთან მივიდა და მანაც იგივე რომ უთხრა, ღმერთმა იცის მათი ასავალ-დასავალი, მაშინ სთხოვა, ის მაინც მითხარი, ღმერთთან როგორ მივიღო. ბრძენმა უთხრა: – აღრე თუ გვიან ყველა მივიღო ღმერთთან, რათა განგვიკითხოს განვლილი ცხოვრების მიხედვით და განგვაძწესოს ან სამითხეში, ან ჯოჯოხეთში, მაგრამ ეს მაშინ მოხდება, როდესაც ამ ქვეყანას მოვიღვეთ და მელეთს ანუ საიქიოს გავემგზავრებით, საიდანაც უკან აღარავინ ბრუნდებაო.

– უკან დაბრუნება არ მადარდებს, მთავარია ჩემი მშობლების ამბავი შევიტყო.

– კარგი, რადგან არ იშლი, რა გაეწყობა, გეტყვი: დალო ძილის წამალი, რომელსაც მე მოგცემ, და გაუყვევი სიზმრის ბილიკს. ბილიკი დავიწყების მდინარესთან მიგიყვანს, იქ ბორანი დაგზვდება, ეტყვი მებორნეს და გადაგიყვანს გაღმა ნაპირზე, იქ ჰკითხავ პირველსავე შემხვედრს და ის გასწავლის გზასო.

არიანმა მადლობა გადაუხადა, გამოართვა ძილის წამალი და წამოვიდა. ჯერ მზის წილ ილოცა, მერე მთვარის წილ. სუყველა მნათობის ლოცვა რომ აღასრულა, დალია ძილის წამალი და უეცრად უღარ ტყეში ამოყო თავი, გაუყვა ბილიკს, გადაიარა მინდორი, მიადგა მდინარეს. გადაიყვანა მებორნემ გაღმა ნაპირზე და დატოვა. გაუკვირდა არიანს, ვერ მიხვდა, წელიწადის რა დრო იყო. თოვლზე იები და ზამბახები ამოსულიყვნენ, გვირილა მავალიდ იყო, ხეხილს მწიფე ნაყოფი ესხა, თანაც ფოთლები სცვიოდა და ნაფოთლარზე კვირტები ისევ იყრებოდა. თუმცა მზე არ ჩანდა, მზიანი დღე გახლდათ; კიდევ წვიმდა



და, მართლაც, ქარი არ იყო, მაგრამ ფოთლები ქარიხგან შრილალდნენ. ვაუყვება გზას არაინი. ბევრი იარა უო ცოტა იარა, ერთ გამოქვაბულს მიადგა. გამოქვაბულის წინ მოხუცი ქვის მთლელი იჯდა, მიესალმა არაინს და ჰკითხა: - ვინ ხარ ჭაბუკო, ან საით გაიწვევია?

- მე არაინი მქეა, - მიუგო ჭაბუკმა, - ღმერთთან სათხოვნელად მივდივარ, რომ ჩემი შშობლების ვინაობა და ადგილსამყოფელი გამაგებინოს. და შენ თავად ვინა ხარ მოხუცი, თანაც რომ მეცნობი და თანაც ვერა? ეგებ მიმა-სწავლო გზა ღმერთის სამყოფლისკენ.

- მე ვარ უფლოსი ძე მცხეთოსისა, ქართლოსის ძისა, რომელიც იყო ძე თარგამოსისა, თარშის ძისა, ხოლო თარში იყო ძე იაფეტისა, ნოეს ძისა. მე ვარ ძმა ოძრახოსისა და ჯავაროსისა, ვარ აღმამუნებელი უფლისციხისა, ქალაქისა მშვენიერისა, მაგრამ ღმერთის სამყოფელი არ ვიცი, სად არის და ვერც გზას მივასწავლი. მამაჩემთან კი გაგზავნი, ვგონებ, იმან იცისო, - უთხრა უფლოსმა და გაგზავნა მცხეთოსთან, რომელიც ყოფილა თურმე დიდბულის ქალაქის მცხეთის დამაარსებელი.

მივიდა არაინი მცხეთოსთან და სთხოვა, ღმერთის სამყოფლისკენ მიმავალი გზა მასწავლო. მე არ ვიციო, უთხრა მცხეთოსმა, არც იმას ვგონებ, რომ ჩემმა ძმებმა გარადმოსმა, კახოსმა, კუხოსმა ან გაიხოსმა იცოდნენ, ეგ თუ ეცოდინება, მამაჩვენს ქართლოსსო. წავიდა არაინი ქართლოსთან და ახლა მას ჰკითხა, ღმერთის სამყოფლისკენ სავალ გზას ზომ ვერ მასწავლიო. ქართლოსმა უთხრა, ეგ არც მე ვიცი და არც ჩემს ძმებს ჰაოსს, ბარდოსს, მოვკანს, ლეკოს, ჰეროსს, კავკასოსს და ეგროსს ეცოდინებათ, უმჯობესია მამაჩვენს თარგამოსს ჰკითხოო. გაეშურა არაინი თარგამოსთან, თარგამოსმა მამამისთან თარშისთან გაგზავნა. თარშიმ-იაფეტთან, რომელიც იყო ძე ნოესი, ძმა რემისა და ქამისა. მაგრამ იაფეტისაგანაც რომ ვერაფერი შეიტყო ბოლოს თვით ნოესთან მივიდა, ღმერთის რჩეულთან, რომელიც ღმერთმა არ გაწირა წარდგინის ფაშს და არ აღვავა პირისაგან მიწისა. ნოემ უთხრა: მე შენი შშობლებისა არაფერი ვიცი, მაგრამ ის კი შემიძ-

ლია, ღმერთთან მივიყვანო. ვაუძღვა არაინს და მივიყვანა ღმერთის სასახლესთან. სასახლავ ელვისკაღვანნი ერტყა, რათა შიგნით ვერავინ შესულიყო. თუ ვინმე გაბედავდა და მიუახლოვდებოდა, უმალ ნაცარტუტად იქცეოდა, ადგილზევე დაიფერებებოდა. უცერად გაიღო ცეცხლვანი კარიბჭე სასახლისა და საღვაც სიღრმიდან გამოვიდა იღუმალი ხმა, სიტყვა უფლისა:

- შევიღო ჩემო საყვარელო, არაინ, მეძებდი და აჰა მიპოვე კიდევ: მე ვარ, მამაშენი - მამა ზეციერი, უხილავი, თუმც მარად შენთან მყოფელი და შენში მყოფი, ხოლო ღვდა შენი არის ბუნება. შენი შშობელი - მიწა კურთხეული, ვიდრე ცოცხალი ხარ, იგი ვასაზრდობებს, ხოლო რომ მოკვდები, სხეულს შენსას მიიბარებს, სული კი ჩემს სასუფეველში დაისადგურებს, სამარადისოდა.

- მამავ ზეციერიო, თუკი ბუნება დედაჩემი, რად არაფერი მითხრა თავად?

- როგორ არ ვითხრა, იგი ზომ მუცამ გარიგებს ჭკუას, როგორ მოიქცე, როდის რა საქმე აკეთო, როდის დათეხო ან როდის მოიძკა, მაგრამ შენ არ გეცმის, რადან ყველა შვილით შენც გაუკონარი ხარ. ახლა დაბრუნდი დედასთან, პატიება სთხოვე, მიფერე, მიესიყვარულე და იგი მრავალ საიდუმლოს აგხსნის. დაეშვიდობა არაინი მამას და დაბრუნდა ქვეყანაზე. პატიება სთხოვა ღვდას, მიფერა, მიესიყვარულა და უამბო საიქიოს ამაგა... როგორ შეხვდა ჯერ უფლოსს, მცხეთოსს, ქართლოსს, თარგამოსს, თარშის, იაფეტს და ბოლოს ნოეს - მამას იაფეტისას, რომელმაც ღმერთთან, მამა ზეციერთან მივიყვანა. დედამ უთხრა, ყველა ეგენი ჩემი შვილები და შენი ნათესაუბი არაინ. შენ მათ სახელებს მარად უნდა მოიგონებდე და პატივს სცემდეო.

გაიყო არაინმა დედის სიტყვა და გაიგონა, და მას მერე იქნა გამგონი შშობლისა. ესმოდა მდინარეთა და ნაკალუთა ჩუჩრუხი, ქვათა დაღალი, მცენარეთა და ცხოველთა ენა, და ისმინა სიწუმისა, და შეიქმნა კაცი მეცნიერი და შემწე ფარნავაზისა ქართული ანბანის შექმნაში, რისთვისაც მაღლობდნენ ჩვენი წინაპრები მას და ღმერთს.

აუ ჩვენც რა გვეთქმის მაღლობის მეტი.





კაკლის ციხე-გალავანი  
ჯდა ასული მეფისა.  
გარს ვუარე თეთრი რაშით,  
შიგ შესვლა არ მეღირსაო.  
მითხრეს: ნაწნავს წყლსა იცემს,  
ოქროს ქომებს ატარებსო,  
ტანსა ისდენს ჭიჭნაურებს,  
ფარჩას, დიბას, ატლასებსო.  
ციხეს კარი ვერ ვუბოვე,  
ვერც სამერცხლე სარემელიო,  
ბოლოს წერილი მივწერე,  
სიტყვა ვუთხარ, სათქმელიო.  
თავსა ვთხოვე სამსახური,  
კუდს დავკიდე უსტარიო,  
შიკრიკს ქოში მოვაბარა,  
თურმე ჰეაუდა მუშტარიო.

იმ ქოშს კიდევ არა ვიცი,  
გამოედრღა გალავანი.  
შიგ შეეშვა უცხო ქვეყნის  
ჯორ-აქლემის ქარავანი.  
იმ ქარავნის მეზატრონეს  
წაუგვანა მეფის ქალი.  
ვსდით, ვეღარ დავწვიო,  
ცამ ჩაუღანა მათი კვალი.  
— გალავანთან იყო რამე?  
— დარჩენილად უღელიო.  
დარდისაგან აღარ ვარ,  
სულ მეფის ქალს ვუძღვრიო.



სალომა ომიამა

აჭვიანი ყვავი

ტყეში განხდა განცხადება,  
კონცერტი აქვს შამუთა ტრიოს.  
ეუავს უნდა, რომ ეს აფიმა  
ჩამოიღოს, ჩამოხიოს.  
ეჭვიანობს, იბუტება,  
რით ვარ სხვაზე ნაკლებით,  
ვის რად უნდა მათი მღერა  
ეურთავსმენის ამკლებით.  
რომ ეძებოთ, ვერნად ნახვით  
ტენორს ჩემზე უკეთესსო,  
კაჰკაჟია მოსაკლავი,  
მათ რეკლამას უკეთესსო.  
რეკლამასაც გავიკეთებ,  
ავამღერებ ქორაძიო.  
აი, ასე შეიტყუა  
მედამ ვევაი სოროძიო.





**რატომ არ ამიძნარაბან სომეხები?**

ამიტომ, რომ ფილტვები არ აქვთ. ზოგო არც პირით სუნთქავს, არც ცხვირით. ამისთვის გვერდებზე მას პატარა ნახვრეტები აქვს, რომლებიც ძალიან აწვილ მიიღებს - ტრაქეებს უწოდებენ. ამ მიღების საშუალებით შედის ჰაერი ზოგოს სხეულში.

დაიმახსოვრე - ცხენს კული არ უნდა მოაჭრა! რაკი აქვს, სჭირდება კიდევ და თან როგორ სჭირდება...

ნორმანდიაში, გზისპირა ბოძებზე თურმე ასეთ განცხადებებს შეხვდებით: „მოკვით ცხენები ჩემს მინდორზე. ფასი მოკლეკულიანი ცხენებისთვის - ათი სანტიმი დღეში, გრძელკულიანებისათვის - ოცი.“ რატომ? საქმე ისაა, რომ მოკლეკულიანი ცხენი ხშირად წვევტს ჭამას, რათა თავის გაქნევით მოიშოროს ბუხები და სხვა მწერები. გრძელკულიანი ცხენები კი ასე არ იქცევიან და ამიტომ ორჯერ მეტ ბალახს მიიღვენ.

ხედავ, მოკლეკულიან ცხენს როგორ უჭირს და უკუღოს რალა დაემართება?!

**თმეზარაბან თუ არა თმეზაბი?**

რაც უნდა გაგიკვირდეთ, ზოგჯერ ისინიც თევზაობენ. ასეთ თევზებს „ზღვის მუანკეხები“ უწოდებს. თავზე მათ გრძელი ანკეხი ეზრდებათ. ზოგს სხეულზე ათჯერ გრძელი ანკეხი აქვს, ზოგიერთის ანკეხი თითქოს რუხინისააო, იჭიმება და მოკლდება, ზედ კი სატყუარა ქანაობს. ეს არის პატარა ბურთულა, რომელიც სიბნელეში ანათებს. მოტყუებულ თევზი, კალმარი ან კიბორჩხალა, სინათლეს მივარდება და „მეთევზის“ კბილებში ამოყოფს თავს.

**რატომ არ აცემიბან სომეხები?**

თევზს ნესტოები არა აქვს, მათს ადგილას პატარა ჩაღრმავებებია, თითქოს პატარა ორმოებიაო. აბა, ორმოთი როგორ დააცემინებს?

**რატომ არ ირუჯაბან ჩიანამეზაბი?**

ჭიანყელა კანით სუნთქავს. მისი კანი ლორწოვანია, სველია. სუნთქვა მხოლოდ სველი კანით შეუძლია. მზეზე კი კანი შრება. ამიტომ არ უყვარს ჭიანყელას მზე - კარგად ვერ სუნთქავს და იფუტება.

**რომელი მხედია, ყურაზ ხელს რაში ვერაბა?**

ალბათ დასახელებ ვეფხვს, ლომს, მგელს - ასეთი მხეცებისთვის ყურზე ხელის წავლება რომ მოინდომო, შეგვაძამენ. აბა, მოინდომე ჟირაფისთვის ყურზე ხელის წავლება. კიბე უნდა მიიღვა, რომ მისწვდე, და განა ჟირაფი მოგიცდის? მაგრამ საქმე ეს არ არის; ყველა მხეცს შეიძლება ყურზე ხელი მოჰკიდო, თუ იგი მოთვინიერებულია, მაგრამ არის ზღვის ძაღლის ერთი ჯიში, რომლისთვისაც ყური ღმერთს საერთოდ არ მიუცია. მას თავი მთლიანად გადასრი-ალებული და უბალნი აქვს.



მხატვარი თამაზ მისაბია



ჭაბუა ამირაჯიბი

## ჭორიკანა კაჭკაჭი

მელამ, ვირმა და გუგულმა დატყვევებული კაჭკაჭი ლომთან მიიყვანეს. ლომმა უღვაშეზე ტორები გადაისვა, ფაფარი აიჭინა და იკითხა:

- მაგ თავქარიან დედაკაც ისეთი რა უნდა დაეშავებინა, რომ ბორკილი დაგიღვიათ?

- მეფევე ბატონო, დიდი ბოროტება აქვს ჩაღვნილი! - აცნობეს მოსულელებმა.

ტყეში თუ რამ ნადირი, ფრინველი და მწერი იყო, თავი ყველამ ამ ამბავზე მოიფარა.

ლომი კუნძუზე აბრმანდა, დაამთქნარა, სათვალე გაიკეთა და ბრძანა:

- მომახსენეთ, კაჭკაჭს ბრალი რაში ედებო! მელამ თქვა:

- კაჭკაჭმა ხმა დამიფარა, მელა უკულო არისო. ვიფიქრე, კუდს მაღლა ავზეტე, ყველა დამინახავს, რომ კუდი მაქვს და მასხარად აღარ ამიგდებენ-მეთქი. ასე სიარულს დავეჩვიე. ახლა, სადაც უნდა ჩავიშალო, კუდი აბზეკილი მრჩება. მონადირეები ადვილად მაძინევენ და რა დღეც მადგას, პატივცემული მოსამართლევე, თქვენ თვითონ განსაჯეთო.

მელამ ლომს საფანჯით დაცხრილულ-გატრუსული კუდი მაგიაზე დაუღო. ლომმა კუდი გულდასმით დაათვალიერა და კაჭკაჭს უთხრა:

- შეუსთანა წარმტაცი კუდი სხვას ვისა აქვს და ასე უკულო ტყუილი რამ გათქმევიანო!

- აბა, რა ვიცოდი, რომ ჰქონდა? შევცდი და მაპატიეთო, - მიუგო კაჭკაჭმა.

- რაც ნამდვილად არ იცი, იმის თქმა ჭორის თქმა არისო! - მოუჭრა ლომმა.

ვირმა თქვა:

- ამ საზიზარმა ფრინველმა ცილი დამწამა, ვირს ხმა არა აქვსო. ვიფიქრე, ბეგრს ვიფოფინებ, ყველა დარწმუნდება, რომ ხმა მაქვს და მასხარად აღარ ამიგდებენ-მეთქი. ზომის მეტ ყროყინს დავეჩვიე, პატრონი მიჯავრდება და რა დღეც მადგას, პატივცემული მოსამართლევე, თქვენ თვითონ განსაჯეთო!

ლომმა ვირს სახრის ცემით დამსკლარ-დაბეგვილი ფერდები დაუთვალიერა და კაჭკაჭს უთხრა:

- ვირი რომ სოფელში მოიყვინეს, მე ამ უღრან ტყეში ფრუანტელი მივლის და ასეთი მტკნარი ტყუილი როგორ მოიფიგნო!

- ასე მითხრეს, ვირი უხმობა და არც სიმღერა იცისო. შევცდი და მაპატიეთო, - უპასუხა კაჭკაჭმა.

- გაგონილის გახუთადება ან დამახინჯება ჭორის თქმა არისო! - მოუჭრა ლომმა.

გუგულმა თქვა:

- კაჭკაჭმა მომიფონა, გუგული შავ კვერცხებს სდებსო. ვიფიქრე, ყველა ფრინველის ბუდეში თითო კვერცხს ჩავაგორებ, დარწმუნდებიან, რომ შავ კვერ-



ცხებს არ ვებდ და მასხარად აღარ ამიგდებენ-მეთქი. ჩვეულებად მექცა, კვერცხებს ახლაც სხვის ბუდეებში ვდებ. ჩემი ღვიძლი შვილები სხვის კარზე იზრდებიან და მე უბედურს, რაც დღე მადგას, პატივცემული მოსამართლევე, თქვენ თვითონ განსაჯეთო!

ლომი დაფიქრდა, განსაჯა და კაჭკაჭს უთხრა:

- შავი კვერცხები ვის გაუგონია. ასეთი ფეხმოკლე ტყუილი რამ გათქმევიანო!

- როგორცა თქვეს, ისე გავიმორე. რა ვიცოდი, თუ ტყუილი იყო? შევცდი და მაპატიეთო, - უპასუხა კაჭკაჭმა.

- სხვისი ტყუილის გამეორებაც ჭორის თქმა არისო! - მოუჭრა ლომმა და კანონების დიდი წიგნი გადაშალა.

ლომმა კანონები გულდასმით წაიკითხა და განჩენი გამოაცხადა:

- ჭორზე დიდი ბოროტება ქვეყანაზე არ არის და კაჭკაჭისთვის საყოველთაო სიბოლოელი მიმისჯაო! მას შემდეგ ნადირები, ფრინველები და მწერები კაჭკაჭთან აღარ მეგობრობენ, აღარაფერს ენდობებიან და საქვეყნოდ ჭორიკანა დედაკაცს ეძახიან.





## ახალი პლანეტა

### ასტრონომია ან ბანანა

ასტრონომია უძველესი მეცნიერებაა, მაგრამ მისი კვლევის სფერო იმდენად ვრცელი და ამოუწურავია, რომ ასტრონომიულ აღმოჩენათა კასადი არასოდეს შეწყდება. ამ მხრივ არც ბოლო წლებია გამონაკლისი — მეცნიერებმა ბევრ ნარმატებას მიაღწიეს სამყაროს შექმნადის სხვადასხვა ასპექტში.

საქვე ხდებოდა თვით პლუტონის უფლება — ჩათვლილიყო მე-9 დიდი პლანეტად. სულ ახლახან ამერიკელმა მეცნიერებმა მიაკვლიეს კოდექსს ერთ პლუტონის მიღებას, რომელსაც რეკორდული დიამეტრი აქვს — 2000 კმ. მას სედნა დაარქვეს — ესპანო-სების ერთ-ერთი ღმერთის სახელი. იგი სულ ოდნავ მეტყველ პლუტონზე და მისი ჰორიზონტი ვიწროა და ზოლში კიდე უფრო ვიწროა, მათ შორის პლუტონზე მოზრდილი ასტროიდის შესაძლო არსებობაზე და, როგორც ჩანს, პლუტონი მხოლოდ ერთი რიგითი წევრია ამ სისტემისა და არა მე-9 დიდი პლანეტა, როგორც მისი აღმოჩენიდან (1930 წ.) ითვლებოდა.

### ახალი ანაონიანი სიმსუფთავი ანონახი

ცხოველი ინტერესის საგანი მუდამ იყო და კვლავაც არის პლანეტა მარსი. მისი პლანეტაობა შორის მხოლოდ ვერსია, ფენაინიზა და მარსისა სიცოცხლის ნარჩენობისათვის ხელსაყრელ ზოლში — უფრო შორეული სივრცეზე მდებარე ციფრა, მზის მახლობელი არე კი — ზემოთაღებულა. ამას გარდა, ვერსაზე საბაბურის უფლებების გამო მზის ენერგია ყოველგვარად მისაღებოდა, ანუ მწელად აღწევს გარეთ, რის შედეგადაც ამ პლანეტაზე ტემპერატურა ეტლსოუსის სივრცე 4000-ს აღწევდა. გამოდის, რომ იქ ნივთიერება თხიერ მდგომარეობაში ვერ იარსებებს, ყველაფერი ააღებელია და მიწიერის შიგნით სიცოცხლის არსებობაც გამორიცხებულია. რჩება მხოლოდ მარსი, რომლის სივრცე ყოველთვის იყო მისჯობილი დედა მინელთა მწერა — იქდა სქონდათ სიცოცხლის ფორმების მიგნების იმედი. იტალიელი მეცნიერი სკიაპარელი მცირე ზომის ტელესკოპით თვლიერებისას მარსზე „არხებსაც“ პოულობდა, ოღონდ ეს ილუზია აღმოჩნდა და სხვა

მეცნიერებმა არ დაადესტურეს, „არხები“ არც მოვლენიანთა აგებულმა მსგავსა ტელესკოპებმა აჩვენა. სამაგიეროდ, ცნობილი იყო ვ. მარსის პოლარული კულდბი, რომელთა ზომის ზამთრობითი იზრდება და წყლის არსებობაზე მიგვანიშნებდა.

განსაკუთრებული სენსაციია იყო 1996 წელს ამერიკელი ბიოლოგების მიერ პლანეტაობაზე ნაკვალავის აღმოჩენა ერთ-ერთ მტეტრორტიში, რომელიც 1984 წელს იპოვეს ანტარტიდაში. ამ სხეულს შეფენილობა ნივთიერებად, რომის მარსის ნატივია. დედა მინაზე იგი დაახლოებით 13 ათასწლეული წინათ ჩამოვარდა, მარსიდან კი 16 მილიონი წლის წინათ ამოიკურცნა ამ პლანეტაზე ციფრად მძღარი მტეტორტიის დაცვის შედეგად. ერთმა მეცნიერმა მარსის ის ადგილები ამოიკურცნა, სადაც დედაც და მტეტორტიც დასიადნავ „გამოვარდა“ დედაინიშნულ ზეშით ნახსენები 1-კოლგრაშიანი ნახსენები — იმ ადგილებზე აქამდე უღივსოვრი კრატერია, ერთ-ერთი მარსის 42 000 დიდ კრატერის შორის. მაგრამ თვით პლანეტობის არსებობა ამ ნახსენებში საბოლოოდ აღარ განზიარეს, ასე რომ, მარსზე სიცოცხლის მიგნებით გამოიწვეული სიხარული ჩაიხრია.

მიმდინარე წელს მარსზე დაარსებული კოსმონავთა ზონადებება „სოფროფილით“ და „სტრონიო“ დადასტურა მარსზე წყლის არსებობა. წყლის ყინულოდ არსებობაზე მტეტორტიებს მარსის ზედაპირის მიერ სინათლის არკვლის ხასიათი. თუ დაეძაბებოდა, რომ XX საუკუნის ბოლო წლებში მარსზე შეიძინათა კლამორების შესავსი ნარჩენიანებები იყო ნამოთხ, შეგვიძლია ვთვაროთ, რომ ამ პლანეტაზე სიცოცხლის არსებობისთვის ალავე მინიმალური პირობები არის (ან იყო წარსულში), ეს კი ძალზე სარტყობია.

### ახლის შალვასაოთი ბანახი საყარო

შოროლიის უფროსმა ტელესკოპებმა, მათ შორის დედაინიშნის ირკველი ორბიტაზე მოძრაობა პალის კოსმოსურმა ტელესკოპებმა, ბოლო ხანებში ბევრი საინტერესო რამ აღმოჩინდა. მათ შორისაა სხვა ვარსკვლავთა ირკველი მოძრაობა პლანეტები, ძალიან შორი გალატაკები, რომელთა ასაკი 10 მილიარდ წლებითაა ნულზე მეტია (წევნი გალატაკების კვებადი იმ ეპოქის შესაბამის სტადიაში, როცა დედაინიშნის ნარჩენობაზე ვერ კიდევ 5 მილიარდ წელზე მეტი იყო დარჩენილი); უღირესად დაბალი ნიათის ვარსკვლავები, ვ. წ. ნვისიერის ვუფები, რომლებიც რაღაც საშუალო პლანეტებსა და ვარსკვლავებს შორის, და სხვა, მაგრამ ამ აღმოჩენებზე დამწერილებთ სხვა დროს ვისაუბროთ.



ამერიკელი ასტრონომი უფინი პაუელი პაბლი ტელესკოპთან



საქართველოს დემოკრატიული რესპუბლიკის  
 "ლირიონი" ჟურნალის  
 წინა პლანში



# ფონეტა

ჭაბავაძე ქონიკვა

## ლილიანის კონკურსი



განსაზღვრულა, უფავილებში  
 ჰქრის სურნელი ღვთიური,  
 სილამაზის კონკურსია,  
 მოიწვიეს ყიური.

ვარდი კონფერანსივთა,  
 ტანსე უკრთის ეკლები  
 და ყიურში განაწილდენ  
 ფუტკრები და ზებლები.

ვევლა ვეავილს გვერდს უმშვეენებს  
 ამაღლა თუ მავარი,  
 არის ცვეკვა, არის როკვა  
 არის აუღლ-მაუელი.

ცვეკვებს ტიტა, გეორგინა,  
 ლილია და კამელია,  
 მავურებულს ლოდინისგან  
 ლამის გული გაველია.

იას უჭკუნეს ლურჯი კაბა  
 და აწუსებს ნაკეშნი,  
 გვირილები დასცინიან —  
 ზოდიუმის რა გესმის?!

ზამბახებიც მხარს უბამენ,  
 რა დროს ურთი ფერია,  
 დავიჯეორო, ვერ სვლავ,  
 რომ სამეურო ჭრულია?!

უცვებ ვევლა გაისუსა,  
 თითქოს რაღაც გასკდა  
 და ყიურში განაცხადა  
 საბოლოო დასკვნა:

ნახეთ, მინდვრად ისე ჰევავის,  
 სმას არ იღებს ია,  
 თავმდაბლი არის ვევლა,  
 ვინც კი ზირვეულია.



ბა ა მარა ბავსო უადრ  
 ხვედრ ბა მარა ბავსო უადრ  
 მუ მარა ბავსო უადრ  
 მუ მარა ბავსო უადრ  
 მუ მარა ბავსო უადრ  
 მუ მარა ბავსო უადრ  
 მუ მარა ბავსო უადრ  
 მუ მარა ბავსო უადრ  
 მუ მარა ბავსო უადრ  
 მუ მარა ბავსო უადრ

ბა მუქან უღებია, ზეჩქან სახელი და ბ  
 აქვია ზეჩ სახელი ღუა-უღადა ბ მუქან  
 უღებია, სო ვინაღა და ვინაღა და  
 ბუაღის მუქანება და მუაღა ახადღა მუქანს  
 და მუ მუქანს.  
 ღუა ხაზახაძე  
 8 წლის

მუ მარა ბავსო უადრ  
 მუ მარა ბავსო უადრ  
 მუ მარა ბავსო უადრ  
 მუ მარა ბავსო უადრ  
 მუ მარა ბავსო უადრ  
 მუ მარა ბავსო უადრ  
 მუ მარა ბავსო უადრ  
 მუ მარა ბავსო უადრ  
 მუ მარა ბავსო უადრ  
 მუ მარა ბავსო უადრ

მუ მარა ბავსო უადრ  
 მუ მარა ბავსო უადრ  
 მუ მარა ბავსო უადრ  
 მუ მარა ბავსო უადრ  
 მუ მარა ბავსო უადრ  
 მუ მარა ბავსო უადრ  
 მუ მარა ბავსო უადრ  
 მუ მარა ბავსო უადრ  
 მუ მარა ბავსო უადრ  
 მუ მარა ბავსო უადრ

ბა ა მარა ბავსო უადრ  
 ხვედრ ბა მარა ბავსო უადრ  
 მუ მარა ბავსო უადრ  
 მუ მარა ბავსო უადრ  
 მუ მარა ბავსო უადრ  
 მუ მარა ბავსო უადრ  
 მუ მარა ბავსო უადრ  
 მუ მარა ბავსო უადრ  
 მუ მარა ბავსო უადრ  
 მუ მარა ბავსო უადრ



**ადილა**  
 სტატიები და კომენტარები  
 სტატიები და კომენტარები  
 სტატიები და კომენტარები

## დილა

გარდა ვაჟგურგენა კოკრი, გაღმავალა იასა, ზამბახსაც გააღებობდა და თავს უნდა დანავს. ტორილა მადლა - დრულებში წრიალ-წრიალით გაღობდა, ბუღბულიც განაბრებდა. მადლა ამას ამბობდა: აფეფო, ტურეო ჭვეფიანე, იღინე ქარაველი მზარეო, და შენც, ქარიველი, სწავლითა სამშობლო გაახარეო!

იოსებ ჯუღაშვილის - სტალინის ეს ლექსი, სიყვარულის წლებში „სოსლოს“ ფუნქციონირით რომ გამოქვეყნებია, 1947 წელს ცალკე გაიხსენეს და „კომპრომისი“ ფურცლებზე დაბეჭდეს. ლექსის სათაური მალე თურნალის ახალ სახელად იქცა, ერთ-ერთი სტროფი ეო გამოცემის წარმომდგარეს და წლების მანძილზე კვლავ ნიბრის გარეგნულ იყო გამოსტრილი. დღეს ვერ ვიტყვით, სტალინის პატროსაცადე დავრეკა „კომპრომისი“ ადლა! თუ სახელწოდების შეცვლა უნდა იდეს და სტალინის ლექსი უნდა იდეს, საბაბი იყო... იქნებ რივეც არაიყო? სამწუხაროდ, კომუნისტების მმართველობის დროს სადაცერთი თურნალეც ეო იძულებული იყო „ხარკი“ ეხადა იმ წლებისთვის. სხვაგვარად არავის მიუძღვოდა აზრად, შეხვედრითი სახელი „მავალეული“ „კომპრომისლი“ შეცვალათ.

სახელი ადლა! ფეხბენდირი აღმონდა: 1948 წლის შემდეგ არავის განსტანა თურნალისთვის სახელის შეცვლის სურვილიც, იმდენია, მომავალშიც ასე იქნება. ფეხბენდირი იყო ამ თურნალის პირველი რედაქტორიც, ქალბატონი მარამა დეზურია, რადგან ნიჭური ბრძოლები გაბრუნდა თავის საყვარელ თურნალს რედაქტორიანის შემდეგ, ადლის“ რედაქტორი იოსებ ნინეშვილი გახდა.

1963-1967 წლებში ადლის“ ჯანსაზრდ ჩანარშიც მრავალ ტორილა. მისი სახელეო ლექსები შეტწილად ადლამ“ მუშობის პერიოდში იქმნებოდა: „ადილიან ღონე მისცეს დილიანში, მელაკუდას კელი მისცეს ფილიანში.“



ადლე, დელი, დელასა, ფიფიკა წენა ღუნასა, ნტია რა ფისი აქს, გიფის მარტოხელასა.“ ეს მშვედრითი სტროფები, პირველად ადლის“ ფურცლებზე რომ დაბეჭდეს, მალე სიმღერად იქცა და დღეს იტყვის თბახსაც დიდ სიხარულს ჭეფის.



რა ღურგურგენა დილა არის, რა საბო დარა... განი, ბიჭო... მეც სკოლაში მყოფად, მიხიხარა!“ პირველდასვლითა პიბინად ჭვეფილი ეს სტროფების იმსახრებდა 609678300101 კალამს გიფონის პიბეტი 1957 წლიდან 1963 წლამდე უსტეპობდა ადლის“ გამოცემას და თორბე ძალთან გამახვილია ეს სამსახური. ბავშვებსაც უსიხაროდ ჭვეფილით მისთან შეხვედრებში თურნალის გვერდებზე თუ სახელეო ბავშვებს და სკოლებში, სადაც თეორიულად უკითხავდნენ ლექსებს და მისაც უსტეპდნენ.

მანასადა მრავალმხმობლი



## თუ კანი კანია

ბავშვული-დაუბავშვული დამბინძურება ბავსია, მსუბი იღის „უკუქმეყოში“, დიჯანბანა ჰაქია. თავის ტოფლებს მთეორიოს, კვ თუ კია გავიჯა.

## შახხი

გადმოსხმა მამუმა ბავშვებს: — დამწეფიეფი ფიფიკა! მწეფიეფი მამსაც ვაითამბიეფი საქარეოცე დიფიეყო.



ეს მხატვარ მალეც ცხალბას ადლამ“ გადღებულად უკანასკნელი ფურცლა თურნალის მორაც ნიბრის ამხივებდა. რადგათი წელი იმეუბნა მლავა ცხალბით წენეს თურნალში, რადგათი იტყვი დედისისა და მამისის ბავშვობასაც დღესაც ემსიხვებოდათ. დიფიეფი-ფიფიკა ემსიხვებოდათ, უფროა, კეთილ დიფიეფი, თეორიეფი ბავშვობაზეა ნიჭეფი... მლავა ცხალბით ადლის“ გარემოში შემოსიკობას ცნობდა ქარაველი მხატვარი იმეუბნა წინადადებით, ვერცოდ ამხატვა კატბრე ჯუღაშვილი, ზურას შემოსიკობის, მამის სიყვარული, ზურას ფრთხილბე, ვეზულ ღილეყო, მალხაზს ეკუთხაღილე, ვიორეა რომინიშვილი (მუხრანში ადლის“ სამხატვრო რედაქტორი, ზურა დევისი), ბესი სიღამილე, სიეოი კანქარაშვილი და სხვანი და სხვანი. თუ დეკამენტრესებო, თბიეყო მშობლებს ბავშვობის დროინდელი წიგნები მოიხიბნენ, აუცილებლად ექმნებოდათ შემოსიკობისა და მლავას გათორიშული ადორიან დიფიანა“, არწილი და ჭიჭი... „სამხატვრო რედაქტორი“, კომპოზ...“



სწავლითა სამშობლო გაახარეო!



# მისწვევი ბარათი

შეაჩვენეთ ეს ბარათი  
 შპს სივლიცხე ზღო აშპ სკოლისა და  
 ბავშვის ჯანდაცვის განყოფილება  
 ჩვენი თქვანის მომსახურების  
 დასახვის დრო ხურობ

**მომსახურე სტანდარტი**  
 ბავშვი უნდა გაიხაროს  
 მისი ყოველი წამი

**უკონკრეტო ჩვენობა**  
 ჩვენი ბავშვები  
 მართლაც არიან  
 ჩვენი ბავშვები  
 მართლაც არიან  
 ჩვენი ბავშვები  
 მართლაც არიან

ვინა ბოლომდე  
 დაბადების დღის!

ესენი ხემა  
 შევობობენ  
 არიან!

ყველანი  
 ნაბიჯობენ!



სიხარული მავითქვას!  
 ვინა, ანა...

შეაჩვენე რა!

ორივეს შეაჩვენებო!

შეაჩვენე  
 თავს!



ჩემს ბავშვს!  
 სიხარული უნდა  
 იქონიეს!



კანონი 894 წელიწად  
 კანონმდებლობის  
 მოთხოვნის შესაბამისად  
 მოთხოვნის შესაბამისად  
 მოთხოვნის შესაბამისად

სსიპ-ის შემადგენელი  
 დასახვის განყოფილება  
 სსიპ-ის შემადგენელი  
 დასახვის განყოფილება  
 სსიპ-ის შემადგენელი  
 დასახვის განყოფილება  
 სსიპ-ის შემადგენელი  
 დასახვის განყოფილება  
 სსიპ-ის შემადგენელი  
 დასახვის განყოფილება  
 სსიპ-ის შემადგენელი  
 დასახვის განყოფილება  
 სსიპ-ის შემადგენელი  
 დასახვის განყოფილება  
 სსიპ-ის შემადგენელი  
 დასახვის განყოფილება

ფონი ნახატი  
 666 1666555

6666666666  
 მოთხოვნის შესაბამისად  
 ტელ: 93 9 32, 93 4 30  
<http://www.dila.ge/>  
 ელ-ფოსტა: dila1904@yahoo.com



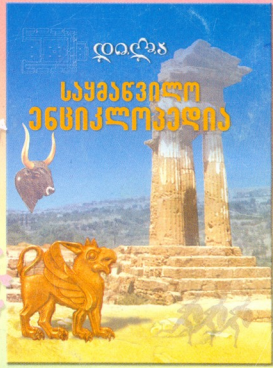
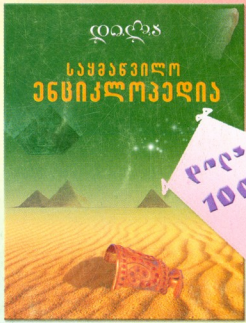
ბ. 95 / 18

ქართული  
ბიბლიოთეკა

# 100 დღე 100



კოსტავას ქ. 14, V სართელი





# საბავშვო ჟურნალი

## ჩაქისნი ქოცლიჩხი

დღე-მამასაც და ბებია-ბაბუასაც რომ გულწრფელად უყვარო პატარა, მისთვის ყველაფერი კარგი რომ სურთ და ემეტებათ, ამაზე ლაპარაკიც არ ღირს. მაშ, რატომაც, რომ ზოგ ოჯახში პატარას შემომატება ხანდახან ბზარს აჩენს უფროსების ურთიერთობაში? სად ვეძებთ ამ გაუგებრობის სათავე?

## მშვიდობით, პამპერსო...

## წლანი აოსილი იცხუნებულნი

- არ ირბინო! არ იტუნო! არ იხმაურო! ხელს ნუ მიშვილი... - ასეთი შეზღუდვა სავალალო შედეგებით მთავრდება.

## ღაბჰჰირლით სერხეხელს!

## ალერგია - საიდან?

ბოლო დროს ბავშვებს შორის ალერგია ძალიან გახშირდა. ეს დაავადება მემკვიდრეობითაც გადაეცემა, მაგრამ, სამწუხაროდ, ჩვენც, უფროსებიც, ხშირად ვუწყობთ ხელს მის გავრცელებას. როგორ?..

## ქართული - სახალხო მკურნალი

კარტოფილი საფრთხილია გაზაფხულზე, შემდეგ კი, განსაკუთრებით შემოდგომაზე. თამამად შეგვიძლია დავტკებთ მისი გემოთი და არომატით, მეტიც, კარტოფილით გავიუმჯობესოთ ჯანმრთელობა.

## ეხიოზები

ნათქვამია, პირველი შვილი დედისთვის ბოლო თოჯინაა, ხოლო პირველი შვილიშვილი ბებიისთვის – ნაბოლარა შვილი. ნაბოლარა, მოგესვენებთ, განსაკუთრებით უყვართ და ათამამებენ, ამას კი მშობლები ზოგჯერ აპროტესტებენ – მოკლედ, ოჯახში კონფლიქტი მწიფდება. თავის მხრივ, მშობლებიც მართლაც არიან და ბებია-ბაბუებიც. როგორ უნდა ავიცილოთ თავიდან უსამიფენა, როგორ უნდა აგავიფოთ? ბავშვი ისე, რომ, პირველ ყოვლისა, პატარა ადამიანი არ დაგვიზარალოს?

**დედ-მამასაც და ბებია-ბაბუასაც რომ გულწრფელად უყვართ პატარა, მისთვის ყველაფერი კარგი რომ სურთ და ემეტებთ, ამაზე ლაპარაკი არ ღირს. მამ, რატომაა, რომ ზოგ ოჯახში პატარას შემომატება ზანდანან ბზარს აჩენს უფროსების ურთიერთობაში? სად ვებით ამ გაუგებრობის სათავე?**

მშობლები ახალგაზრდები და გამოუცდლები არიან. მიუხედავად მათი იდეებისა და ბავშვთან დაკავშირებული გეგმებისა, ისინი ადვილად ვერ ახერხებენ ცხოვრების ახალ ფაიდაზე ადაპტაციას? ბავშვის გაჩენის შემდეგ, მათთვის მთავარია ახალი ოჯახური კერის შექმნა, ფეხმძიმობა-მშობიარობით არეული ინტიმური ურთიერთობის ისევ დალაგება, პირადი კარგობა.

მამებს ახალი საზრუნავი უჩნდებათ – ოჯახის მატერიალური უზრუნველყოფა. ამავე დროს ბავშვის აღზრდაზე გზადაგზა კრეფენ ინფორმაცია-კონსულტაციებს თავიანთი პრაქტიკაგამოვლილი სამეგობროსაგან. ერთი სიტყვით, ახალბედა დედ-მამის არც თუ ირთულ-პრაქტიკული და არც მორალური მზადყოფნა საქმარისი არ არის ბავშვის აღსაზრდელად და შედეგიც არ აყვინებს: მთელ გაღიზიანებას ისინი ოჯახის წევრებზე ანთხევენ.

ახალგაზრდებს უნდათ ბებია-ბაბუები „ალადინის ლამპრომ“ მართონ: გაუჭირდებათ თუ არა, მომენ-



ტალურად აჩხავლებულ პატარასთან გააჩენენ, დაულოხნდებათ – ასევე წაშში გააქიბონ. არადა, ეს ბებია-ბაბუები ხშირად ჭარბად აღმამინები არიან და არა – ჩანანაკი მოხუცები; მათ თავიანთი სრულფასოვანი ცხოვრება აქვთ, თავიანთი წრე, ინტერესები, თუნდც გასართობი... ზოგს კი ასაკის კვალბაზე, საკმაოდ შემოსავლიანი სამსახურიც, რომლის საშუალებითაც ისინი ისევე უწყვენ „სპონსორების“ ოჯახურ უღელში გაბმულ თავიანთ შვილებს. შვილიშვილები მათთვის დიდი ბედნიერებაა, მაგრამ... ახალგაზრდების ჭკუაზე საირაულს არ აპირებენ. ბებიების მხარეს მყარი არგუმენტია – დედობის გამოცდილება, ბავშვებისა და მოზარდების ფსიქოლოგიის საფუძვლიანი ცოდნა, მორალური ავტორიტეტი და პერსონალური დამსახურება (მათ შორის – სამსახურებრივც). ბებიები დაჟინებით იმეორებენ თითქმის უწყინარ ფრაზას – „შვილო შენ ჩემთვის ყოველთვის პატარა ხარ და პატარა დარჩები.“

ამ ფრაზებში თვლემს საშინი სურვილი: შეცვალონ მშობლები და ხელში ჩაიგდონ მართვის სადავები. სწორედ აქედან იწყება უთანხმოება – შვილები ხომ მშობლებისგან უპირობო დახმარებას ელოდებიან ყოველგვარი „ანგარების“ გარეშე, ისინი კი ახალგაზრდებს თავს ახევენენ მათი გაგებით ერთადერთი სწორ პოზიციისა და ღამის ეცილებიანი მშობლის „ფიტულს“.

მოკლედ, იკვირება ორი პოზიცია: პირველი გამოწვეულია ახალგაზრდა მშობლების უსუსურობით აქტიური ბებიების ფონზე – „ოქქენ ისეთი ახალგაზრდები და ენერგოულები ხართ, – წუწუნებენ გულდათოუთული ბებიები, – ახლა იწყება ყველაფერი და უცებ ბავშვმა... წარმოვიდგინათო კი, რაღვინ შრომაა საჭირო? რამდენი უძილო ღამე? სანამ დეო გაქვთ, ვაიხარეთ, ჩვენ კი დაებერეთო, ჩვენი მოუჭამეთ... პატარას ხომ არ მივატოვებთ, ჩვენ მოუვლეთო, თქვენ არ ინერვიულოთ.“ – ახალბედა მშობლები ვერ თვალისწინებენ შედეგებს და ზოგჯერ შეუბიჯებ აბარებენ ბავშვს ბებიის საიშელო ხელებს. შედეგს კი ვეიან მოიმკიან, როცა წამოზრდილ შვილში საკუთარ შტრინებს ვერ აღმოაჩენენ და ვერ იგრძნობენ კეთილგანწყობას.

დამეტარალურად საპირისპირო სურათია, როცა ახალბედა მშობლები კატეგორიულად არ რევენ ბებიებსა და ბაბუებს ბავშვებთან ურთიერთობაში, მათს აღზრდაში. ეს, ძირითადად ემართებათ მეტისმეტად „თანამედროვე“ მოაზროვნე დედებსა და მამებს. ასეთი მიდგომა უსარგებლოა, განსაკუთრებით იმ შემთხვევაში, თუ ახალგაზრდები მშობლებთან ცხოვრობენ. ძალიან დამთრგუნელია, როცა პატარა ტირის, დედა საუზმეს უშზადებს ქმარს, ბებია კი თავის თიახს ვანებს ხმაურით ალაგებს, რომ ბავშვის ტირილი არ გაიკონოს: დამოუკიდებელი მშობლების დევიზი ხომ ეს არის: – ჭარ ჩაერთო! ჩვენ უკეთ ვცით, ჩვენს შვილს რაც სჭირდება!“

ასეთი ურთიერთობა იწყებს წვრილმან თუ მსხვილმან კინკლავის ოჯახის წევრებს შორის – დედა უკრძალავს ბავშვს ქუჩაში ნაყინის ჭმასს, ბებია კი ორ

### მშვილობით, პამპერსო...



ულუფას სთავაზობს; მამა ბავშვისგან ითხოვს სადილობამდე მიაღვლოს მიმოფანტული სათამაშოები, მოსიყვარულე ბებიები და ბაბუები კი საშველად არიან მომართულნი და შხად არიან ბავშვის ნაცვლად თვითონ შემგრნენ მაგიდის ქვეშ. აი, ბებია თუწმით ხელში ტელევიზორთან მოკალათებულ ბავშვს წინ საკმელს უდებს - არა უშავს, აქ ჭამოს, ცოდაო, მულტფილმებს უყურებსო... აქ უკვე ჩრდილი ადგება მშობლების სიტყვას და ეკვივი კი ჩნდება - განვებ აკეთებენ ამას თუ უნებლიეთ?

მიუხედავად კითხვას: მაინც როგორები არიან უმეტესად მშობლები და ბებია-ბაბუები? რა თქმა უნდა, მოსიყვარულე ბებიები და ბაბუები სიკეთის მეტს არაფერს მოუტანენ თავიანთ შვილიშვილებსა და მათს მშობლებს! მაგრამ უნდა გაეთვალისწინოთ, რომ ისინი ხშირად მოქმედებენ გულის კარნახით და ერთგვარი შიშითაც - გაითუ „ვერ მოესწრონ“? თავის დროზე, როდესაც ახალგაზრდები იყვნენ, მათ ვერ მისცეს, ვერ გაუკეთეს შვილებს ის, რაც უნდოდათ, რაც ჩაფიქრებული ჰქონდათ და ახლა ცდილობენ შვილიშვილებზე ზრუნვით აინახაურონ.

ამიტომ გაიფიქრებთ ხშირად ამ საშინელ ფრაზას - „თუ გინდათ ბავშვი ზრდილობიანი იყოს, ნუ ჩარევთ საქმეში ბებიებს!“ გაქვთ კი ამის თქმისა და ყველაფერში უფროსების დადანაშაულების უფლება? არა! შეცდომას ყველა უშვებს, მისგან დაზღვეული არავინაა. არადა, ახალგაზრდა მშობლები ნაკლებად ამჩნევენ თავიანთ შეცდომებს, უფრო ღრმა კვალს რომ ტოვებს ბავშვების ფსიქიკაზე, ვიდრე ბებიებისა და ბაბუების მხრიდან „განებიერება“.

**დაიმასხვოროთ:** უნივერსალური სქემა არ არსებობს, ყველა ოჯახში ინდივიდუალური „პლანისირების სქემა“, მაგრამ ძველი ოჯახური ტრადიციები არავის გაუუქმებია - მათ დღესაც უწინდებურად უნდა ვუფროსიხდებოდეთ.

მშობლებმა იციან, რომ ბავშვი წლის ან წლინახევრის ასაკიდან უნდა მიაჩვიონ ღამის ქოთანს. გასათვალისწინებელია, რომ თითოეულ ბავშვს თავისი ინდივიდუალური „განვითარების გრაფიკი“ აქვს დიდი ძალისხმევაა საჭირო, რომ პატარა ფრთხილად და დიდი მოთმინებით მივაჩვიოთ სიახლეს.

**1** დასვით ბავშვი ღამის ქოთანზე გასეირნების წინ, ძილის წინ და ახალგაღვიძებულზე;

**2** ბავშვებს მოსწონთ მრავალჯერ ჩასველებული პამპერსები, რადგან მასში თავს „თბილად“ გრძობენ. ახლა მათ მოუწყვეთ ბამბის ტრუსებში შეგუება, ის კი ადვილად სველდება. პატარებს „კომფორტის“ დათმობა ეძნელებათ. ამიტომ საჭიროა ყოველთვის ახლოს გვედგათ ღამის ქოთანს და საჭირო მომენტი დროულად შეარჩიოთ;

**3** აუსწინეთ და აჩვენეთ ბავშვს, თუ რას ითხოვთ მისგან. დამხმარედ შეიძლება მისი ყველაზე საყვარელი სათამაშოც კი გამოიყენოთ.

**4** ზოგ ბავშვს, ემზარება „მუსიკალური“ ღამის ქოთანი, რომელიც საჭირო მოქმედების შემდეგ პატარას სასიამოვნო მელოდით აცლიდობებს;

**5** გამოიყენეთ ის, რომ ბავშვები ხშირად ჰმაძივენ უფროსებს. არაფერია სასირცხრო იმაში, რომ ბავშვები თვენი საშუალებით გაივლინ საბირფარეშოს დანიშნულება; შეიძლება მას გაუჩნდეს სურვილი, „მოსინჯოს“ თავისი ძალები“ პატარა საბავშვო ტყავის საშუალებით.

**6** არ დასაჯოთ პატარა „მარტვის“ გამო, გახსოვდეთ, ის ამას თავადაც განიცდის.

**7** იმ შემთხვევაში, თუ ბავშვი თვითონ მოგთხოვთ ღამის ქოთანს, აუცილებლად შეაქვთ — ის ამას იმსახურებს.



ადამიანის განმრთიელობას და ჰარმონიულ განვი-  
თარებას ბავშვიბიდან ეყრება საფუქსველი. ამ მხრივ  
განსაკუთრებულ ყურადღებას საჭიროებს სკოლამ-  
დელი ასაკი — 3-იდან 7 წლამდე, როდესაც ბავშვი  
ინტენსიურად ვითარდება ფიზიკურად და გონებრივად,  
ითვისებს უზარმაზარ ინფორმაციას. ეუფლება მოძრა-  
ობის წვევებს. სწორედ ამ პერიოდში ფორმირდება და  
მყარდება ძირითადი მოძრაობები: სიარული, სირბილი,  
ხტობა, ყალიბდება ტანდევობა, სხეულის მართვის  
უნარი, გამოიკვეთება ხასიათის ისეთი თვისებები, რო-  
გორიცაა ინიციატევა, მიზანსწრაფვა, დამოუკიდებლო-  
ბა. ამ დროს ბავშვი ყველაზე მეტად სწორედ მოძრა-  
ობით ახერხებს თვითგამოხატებას, შეიმეცნებს გარე  
სამყაროს და ამით უდიდეს სიამოვნებას იღებს.

ხშირად მშობლები (განსაკუთრებით ქალაქებში)  
უფრო მეტად შეილების ინტელექტუალურ და ეს-  
თეტიკურ აღზრდაზე ზრუნავენ, ფიზიკურ განვი-  
თარებას კი თავისთავად მიმდინარე პროცესად მიიჩ-  
ნევენ და არ აქცევენ ყურადღებას, რომ ბავშვები  
ხშირად არასწორად დადიან, დარბიან, დგანან და  
სხედან. ასევე ხშირია ბავშვის მოძრაობითი აქტივობის  
დათრგუნვა უფროსების მიერ — არ ირბინო! არ  
იხტუნო! არ იხმაურო! ხელს ნუ მიშლი... — რაც ძალ-  
ზე უარყოფითად მოქმედებს ბავშვის გუნება-  
განწყობასა და მის ფსიქო-ემოციურ განვითარებაზე.

მშობლის სწორ მიდგომას შეუძლია ბავშვს ააცი-  
ლოს ისეთი პათოლოგიური მდგომარეობის განვითა-  
რება, როგორიცაა ტანდევობის დარღვევა, სკოლიოზი,  
ბრტყელ ტერფიანობა და სხვა დეფორმაციები. უკვე  
ჩამოყალიბებული პათოლოგიის დროს ექიმთან და  
მეთოდისტთან მშობლების თანამშრომლობა თითქმის  
გადამწყვეტ როლს თამაშობს ბავშვის გამოჯანმრ-  
თელებაში.

მშობლებმა უნდა იცოდნენ, რომ ბავშვის სწორი  
ფიზიკური განვითარებისთვის უმნიშვნელოვანესია  
სწორი ტანდევობის ჩამოყალიბება.

**ტანდევობა** — ეს არის ადამიანის ჩვეული პოზა  
კუნთების დაუნაბავად დგომის ან ვადომის დროს. სწორი  
ტანდევობა ნიშნავს არა მარტო ღამაზე ფიგურას,  
არამედ განმრთულ ხერხემალსაც, რაც მნიშვნელოვან-  
წილად განაპირობებს ზოგად განმრთიელობას.

ბავშვის ტანდევობა ძირითადად 3-7 წლის ასაკში  
ყალიბდება. მშობლებმა ეს პერიოდი უყურადღებოდ არ  
უნდა დატოვონ. აუცილებელია დროულად ბავშვის  
ტანდევობის შემოწმება. ამისთვის საჭიროა ბავშვს  
გავხალით ტანსაცმელი და ჯერ წინიდან დავაკ-  
ვირდეთ: თავი ბავშვს სწორად უნდა ეკვიროს, ილიის  
ფოსობები, ლავიწის ძელები და თვის ძელის ქედები  
სიმეტრიული უნდა იყოს, წელის სამკუთხედები (სივ-  
რცე სხეულის გვერდით ზედაპირსა და თავისუფლად  
ჩამოშვებულ ხელებს შორის) — თანაბარი, მოწმდება  
აგრეთვე კვირისტავებისა და კოჭების სიმეტრიულობა  
და ქვემო კიდურების ვერტიკალური ღერძი. (სურ. 1).  
შემდეგ ტანდევობას ვამოწმებთ გვერდიდან. სხეულის  
გვერდითი ვერტიკალური ღერძი ის პირობითი ხაზია,  
რომელიც გადის თხემიდან გარეთა სასმენი მილის  
ხერღზე, ქვედა ყბის უკანა კიდვზე, მენჯ-პარდაყვის  
სახსარზე, მუხლის სახსრის წინა კიდვზე და გარეთა  
კოჭის წინ. ამ შემოწმებისას ბავშვი სწორად უნდა  
იღვეს, არც წინ იხრებოდეს, არც უკან (სურ. 2). განსაკუ-  
თრებული ყურადღება უნდა მიექცეს ხერხემლის  
კონფიგურაციას. ნორმის მიხედვით, ხერხემლის სვეტს  
ტალღისებური ფორმა აქვს. ფიზიოლოგიური სიმრუ-  
დეები ხერხემალს მდგრადობას ანიჭებს და წონასწო-  
რობის დაცვას აადვილებს. ეს სიმრუდეები, ჩვეულებ-  
რივ, ზომიერადაა გამოხატული. კისრის და წელის



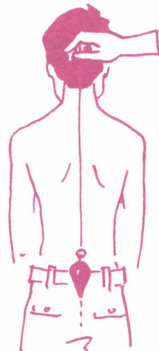
სურ. 1



სურ. 2



სურ. 3



სურ. 4



## ხერხემელს!

ყურადღებიანი დედა თვალდათვალ დაადგენს, რომ ბავშვის ხერხემალს მკურნალობა სჭირდება. დააკვირდით თქვენს შვილებს და გაეცით პასუხი შემდეგ კითხვებს:

1. სტიკია თუ არა ბავშვის ხერხემლის არე?
2. ცალმხრივად იტიკივებს თუ არა სახსრებს, კერძოდ, მუხლს, მხარს, იდაყვს?
3. ხშირად ძიბავს თუ არა კისერს, თითქოს თავს მოხერხებულ ადგილს უძებნიდეს?
4. უყვარს თუ არა ცალ ფეხზე დგომა?
5. დააკვირდით, წინ წახარის დროს ხომ არ უსწრებს ერთი ხელი მეორეს?
6. ხომ არ დასჩემდა დღისით წამოწოლა წელის ტიკივლის მომიზეზებით?
7. დააკვირდით, მხრები ერთ ღონეზე აქვს?
8. ხომ არ გეჩვენებათ, რომ ბავშვი თავს ცალ მხარეს უფრო მეტად ხრის?
9. დააკვირდით, ხანდახან ხომ არ კოჭლობს?
10. თავს ხშირად ხომ არ იტიკივებს?
11. თავბრულ ხომ არ ეღსმის, ხომ არ აღებინებს, ყურებში შუილს ხომ არ უჩივის?
12. მიუღია თუ არა წარსულში ისეთი ტრავმები, გულისყრასა და შემდგომი ჭანმრთელობის გაუარესებას რომ იწვევს?
13. პერიოდულად ხომ არ აწუხებს მუცლის ტიკივილი?
14. ხომ არ გეჩვენებათ, რომ ბავშვს უჭირს დიდი ხნით წელში გამართვა?
15. დააკვირდით გოგონებს — ხომ არ ერღვევთ მგნტრულაური ციკლი?
16. ხომ არ იკლებს წონაში ბავშვი უმიზეზოდ?

ნაწილი გახსნილია წინ (ლორღოზი), გულმკერდის და გავის არე კი უკან (კიფოზი). ამ სიმრუდითა შემცირება, გაქრობა ან გადაჭარბებული გამოხატულება უკვე პათოლოგიაა. მუცლის პრესის კუნთები ამ ასაკში ჯერ სუსტადაა განვითარებული და დასაშვებია მუცლის მცირედი გამობერვა. ფეხები მუხლის სახსრებში გასწორებული უნდა იყოს და არა ზედმეტად გადაღუნული. ბოლოს ტანდევობას უკნიდან ვამოწმებთ (სურ. 3).

თავი ბავშვს სწორად უნდა ეჭიროს, მხრები, იღლის ფოსოები და თეძის ძვლის ქედები სიმეტრიული უნდა იყოს, ბეჭის ძვლები — ერთ ღონეზე და ხერხემლიდან თანაბრად დაცილებულია, წელის სამკუთხედები ერთნაირი, ხერხემლის ძალების წვეტიანი მორჩება ზუსტად შუა ხაზზე განლაგებული. ამის შესამოწმებლად ბავშვს უნდა ვთხოვით, წინ გადაიხაროს და ხერხემლის წვეტიან მორჩებზე ოდნავი შეწოლით დაეუსვათ თითი — კანზე განიდება შეწითლებული კვალი, რომელიც სწორ ვერტიკალურ ხაზს უნდა ქმნიდეს. ხერხემლის სისწორე შეიძლება შემოწმდეს ძაბვზე დაკიდებული სიმძიმითაც (სურ. 4).

შემდეგ ნომრებში ავიხსნით, როგორ შეიძლება ტანდევობის დარღვევის პროფილაქტიკა და მკურნალობა.

ექიმი ფიზიოთერაპეტი  
მარიამ პირველი

დადებითი პასუხები პირველიდან მეცხრე კითხვის ჩათვლით შეესაბამება 3 ქულას, ხოლო მეათე და მეთექვსმეტე კითხვაზე — ერთ ქულას.

დათვალეთ დადებითი პასუხების ქულები:

- 5-ზე ნაკლები ქულა: შეიძლება ითქვას, რომ ბავშვის ჩივილი დაკავშირებულია ხერხემლიანთან.
- 5 ქულიდან 8-მდე — ხერხემლიან დაკავშირებული პრობლემები მატულობს და სპეციალისტს უნდა მიმართოთ.
- 8-ზე მაღალი ქულები — ეჭვს გარეშეა — თქვენს ბავშვს სასწრაფოდ ყურადღება სჭირდება, მიიყვანეთ ექიმთან!

ბოლო დროს ბავშვებს შორის ალერგია ძალიან გახშირდა. ეს დაავადება მემკვიდრეობითაც ვადაცემბა, მაგრამ, სამწუხაროდ, ჩვენც, უფროსებიც, ხშირად ვუწყობთ ხელს მის გავრცელებას. მაგალითად, წინდაუხედავად გავასინჯავთ ხოლმე ბავშვს ახლად შემოსული მარწყვის გემოს, მას კი მამინვე ეწყება ალერგიული დერმატიტი. *კნახით, ვვლაზე მეტად რა უწყობს ხელს ალერგიის პროვოცირებას.*

**საკვები.** ჩველი სწრაფად იზრდება და, ბუნებრივია, დედას უნდება სურვილი, მას „დიდებს“ საკვები

აჭამოს. მაგრამ უნდა გახსოვდეთ, რომ ალერგიათა შორის ვველაზე მეტად გავრცელებული სწორედ საკვების ალერგიაა. ხშირად დაავადების მიზეზია ძროხის რძე და კვრცხის ცილა. ასევე საერთოხილა ბოსტნეული და ხილი, უპირველესად — წითელ-ვვითილი ფერისა, შოკოლადი, თევზი, თხილი, თაფლი, ხენდრო და მარწყვი.

საკვების ალერგია გამოიხატება ტანზე გამონაყართ, მუცლის ტკივილით, ღებინებით, კუჭის აშლით ან შეკრულობით. გასათვალისწინებელია, რომ ალერგიას დაკონსერვებული პროდუქტებიც იწვევს.

**თამბაქოს ბოლი.** თუ სივარტს თავს ვერ ანებებთ, შინ მაინც ნუ მისწყვეთ! თამბაქოს ბოლი ზრდის სასუნთქი მილების გამჭარბობას და მავნებელ ნაწილაკებს თითქოს გზას უკაფავს ჩველის ორგანიზმში. ოჯახში, სადაც ეწვევიან ალერგიის ალბათობა ხუთჯერ მეტია.

**სახლის მტვერი.** შემდეგი „უჩინარი მტერია“ სახლის მტვერი და მასში დაბუდებული ტკიპები. ტკიპების საყვარელი ადგილია ბალიშები, პლედი, ხალიჩები, ძველი რბილი ავეჯი. ბავშვების საყვარელი „რბილი“ სათამაშოები რეგულარულად უნდა რეცხვით ან წმინდით მტკვერსასრუტით. შეგიძლიათ ღამით საყინულეშიც კი მოათავსოთ: დაბალი ტემპერატურა, ისევე როგორც შუის სხივები ტკიპებს ანადგურებს. მტვრის ალერგიისგან დაცვათ სახლის ყოველდღიური ტენიანი დალაგება. ამისთვის ჯობს ისეთი დრო შეარჩიოთ, როცა ბავშვი შინ არ არის. არ დაგავწყდეთ, რომ წიფნები შუშთან თარობენ ან დახურულ კარალებში უნდა შეაწყვით.

**შინაური ცხოველები.** თუ თქვენი ბავშვი მიდრეკილია ალერგიისკენ, ჯობს, არ იყოლიოთ სახლში ძაღლები, კატები და ჩიტები.

**თევზის საკვები.** თევზების საკვებში ბევრია დაფინი და მასთან შეხება ზრდის ალერგიის ალბათობას.

**ნესტაინი ბინა.** თუ სახლის ან სადარბაზოს კედლებზე ობი ან ხავსი აღმოაჩინეთ, ბინა ნესტაინი ყოფილა, რამაც შეიძლება სოკოს ალერგია გამოიწვიოს. ამის ერთ-ერთი გამოვლენებაა ბრონქიალური ასთმა.

**წამალი.** ყურადღება მიაქციეთ, რომ ბავშვებისთვის წამალი, განსაკუთრებით, ანტიბიოტიკები და პენიცილინი, მხოლოდ ექიმს შეარჩევინეთ.



### ცხოველები ჩვენს სახლში

თუ ბავშვს ნებისმიერი ალერგიული გამოვლენება ან ბრონქიალური ასთმა აღმოაჩნდა, უეჭოთაა, ჯობს შინ ცხოველები არ ვიყოლიოთ. **ბეწვი, ბუბუღი, სკორე, ცხოველის ნერწყვი და, თქვენ წარმოიდგინეთ, თევზების საკვებიც ალერგიის გავრცელების პოტენციური წყაროა.** ცხოველის ნერწყვი ხომ მიკრობების მთელი თიავულია!... აუხსენით ბავშვებს, რომ ძაღლებს სახე არ უნდა

აალოკინონ, ცხოველებთან თამაშის შემდეგ კი აუცილებლად დაიბანონ ხელები საპნით... ჭიბებით დაავადება (გელმინტოზის დაავადება) გამოიხატება მაღის დაქვეითებით, კუჭის აშლით ანდა, პირიქით, შეკრულობითაც, მუცლის ტკივილით.

**ორნიტოზი** კლამიდიოზის ერთ-ერთი სახეობაა, რომელსაც ფრინველები ავრცელებენ. ამ ავადმყოფობის სიმპტომები ემთხვევა გრიპოსას. ამიტ-

ომ, თუ შინ ჩიტები ვკვავს, უნდა გავფრთხილდეთ და ავადმყოფობის პირველი ნიშნების გამოვლენისთანავე ექიმს მივმართოთ.

ყოველივე ზემოთქმული არ ნიშნავს იმას, რომ ცხოველები არ ვიყოლიოთ! **თუკი უსაფრთხოების წესებს დაცავთ, თუკი ბავშვიც ჯანმრთელია და ცხოველიც, მაშინ ოჯახში სრული პარმიონია სუფევს.**



შეიძლება არც დაივიწყოთ, რომ კარტოფილის შესახებ, ურომლისოდეს ჩვენი სამხარეო ვერც კი წარმოგივლიდათ, ჩვენმა წინაპრებმა საერთოდ არაფერი იცოდნენ. დღეს მას მიღობრებდა სსიპოვნებით მიირთმევენ და ღარიბებიც მაგრამ ყველამ როდი იცის, საიდან განადა კარტოფილი ჩვენში და როგორ უწინააღმდეგებოდა ხალხი მის გავრცელებას.

ადამიანი წმირად უფრთხის სისხლს კარტოფილსაც დიდხანს თვლიდნენ „მაყენებლად“ და ასე განსაჯეთ „კლდეინ სიბილწიდან“. თავდაპირველად კარტოფილი ნაშრით ამერკამი, პერუნში განადა იქმურებმა კარგად იცოდნენ კარტოფილის ფასი: კიდევ სახრდიობდნენ კარტოფილზე და ზოგიერთი სენსაც არჩენდნენ. ევროპელებმა, ამერიკა რომ აღმოაჩინეს, ბევრი ისეთი სარუტევი და მცნურავი ვადახდის იქ, რაც წინათ არ იყო კონტინენტზე წასახეს ძროხები, ცხენები, ღორები — სამაგიეროდ, ზოგი რამ იქიდან ევროპაშიც გადმოიტანეს სიმინდი, თამბაქო — შემოიტანეს კარტოფილიც მაგრამ მის ამერიკანის ათწლეულები დასჭირდა. გერმანიის მეფემ საგანგებო ბრძანებებიც გამოაცხადა, რომლითაც გლეხებს კარტოფილის მოყენას აიძულებდა, მაგრამ არც ამან გაკურა კარტოფილს „თეთრი-დამკიდრებამი“ იმის შემდგომი წლები დაებმარა ენობილია, შიმშილს ყველადერი გასობა და, კარტოფილს ჯერ კიზხად სთმუნდეს გემო, შერე და შერე — მან ღამის პურიც შეცვალა.

წლები კარტოფილი სასარგებლო, უყოთიანი პროდუქტების რიცხეს განეკუთვნება. იგი C ვიტამინის ერთგვარი ბუნებია, ვარა და მისი კარტოფილი შეიცავს B<sub>1</sub>, PP ვიტამინებს, კალციუმის მარილებს, მანგანუმს, ფოსფორს და კალიუმს.

**აღინი სიკეთის მუხედავად, კარტოფილი ზოგჯერ შეიძლება და საფრთხედაც იქცეს. ამის მიზეზია სოლანინის საწმახელი, რომელიც დიდხანს შემნახული პროდუქტის ბოლქვებში წნდება, ასეთ პროდუქტს ფუქსიმბე ქალიც არ უნდა გაეკარონ — სოლანინი ცუდად მოქმედებს ნაყოფის განვიითარებაზე. სპეციალისტების შარით, ზამთარში კარტოფილი არ არის სამშობი ორგანიზმისთვის, გაზაფხულზე კი საფრთხე მატულობს: კრძმოდ, ძველი კარტოფილი ხელს უწყობს უფუნქიობას, რასაც ავითამინოზად ნათლავენ.**

რადან ახლის შემოსვლამდე, ჩვეულებრივ, ძველ კარტოფილს მიერათმევი, უნდა ვიკოდიოთ, როგორ

შევაძეკროთ მის ბოლქვებში სოლანინის რაოდენობა: პირველ ყოვლისა, ძველი კარტოფილი კარგად გათავილით, გამოიყენეთ შხილიოდ მისი რეული, რადგან სწორედ ესაში გროვდება მიული საწმახელი. კარგად გალილი კარტოფილი მარილი ამთალიეთი და თივდახურულ ტაფებზე შეწყეთი. მარილი სპობს არა მარტო სოლანინს, არამედ ნიტრატებსაც.

**როგორც უკვე ვთქვით, კარტოფილი საფრთხილია გაზაფხულზე, შემდეგ კი, განსაკუთრებით შემოდგომაზე, თამამად შეგვიძლია დავტკნეთ მისი გემოთი და არამატიო, მეტიც, კარტოფილი გავიუქმებხითი ჯანმრთელობა.**

განსაკუთრებით სასარგებლოა ახალი კარტოფილის წვენი. კალიუმის მატილი შემცველობის გამო, იგი გამოიყენება როგორც გულ-სისხლძარღვთა, აგრეთვე კუჭ-ნაწლავის დაავადებთა საწყურნალიოდ. უში დაჭირილი კარტოფილი ჯურნავენ ეგზემას და კანის სხვა დაავადებებს. ძალიან ეფექტურია კარტოფილის ანაოთქოთი ინსალაცია ხეეულებისა და სურდოს დროს.

**ნაღობისა და ძირმავარის საწყურნალიოდ —** დღეში რამდენჯერაც 3-4 საათის ინტერვალში დალიეთ უში გაბეხილი კარტოფილი მტკიცეულ ადვილას.

**ართრის დროს —** დალიეთ 1 ჭ. თბილი ნახარში დლითი უშიზზე და საღამოს, ძილის წინ.

**მაღლი წნევის, ფობრობის, კუჭის შეგუბობის დროს —** სეთი 1/4 ჭ. ახალი კარტოფილის წვენი დღეში 2-3-ჯერ ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე სთი კვირის განმავლობაში.

**გასტრიტის (მაღალი მჟავიანობის დროს) —** 1 ს. კ. თაფლი აურიეთ 1 1/2 ჭ. ახალგამოწურულ კარტოფილის წვენი და მიილეთ 1/3 ჭ. 2-3-ჯერ დღეში ჭამამდე 1 საათით ადრე, კურსი 10-დღიანია და შედელიათ ერთი კვირის შემდეგ კიდევ გაიმეორათ.

**კუჭისა და თორმეტკეცა ნაწლავის წყლულის დროს** სეთი დლით უშიზზე 1/2 ჭ. ახალგამოწურული კარტოფილის წვენი, ხოლო დღის განმავლობაში — 1/4 ჭ. სადილამდე და ვანმამდე 20 წუთით ადრე; მუერნალობის კურსი ერთი კვირია. მისი გამოყრება შეიძლება ერთი თვის შემდეგაც.

**თირკმლებში კვების დაშლის ხელს უწყობს** ახალი კარტოფილის კანის ნახარში. ვთავაზობთ რეცეპტს: ალიეთ ორი პემვი ახალი კარტოფილის ნაფუქციანი და მოხარშიეთ დარბილებამდე, გადაწურეთ და სეთი 1/2 ჭ. ნახარში 2-3-ჯერ დღეში.

## ვთავაზობთ კარტოფილის კერძების რამდენიმე რეცეპტს:

- პაროტკვირძინი — გლახურაი პაქმარკაბა**
- 0,5 კგ კარტოფილი
  - 2 ს. კ. ფეკილი
  - 50 გ კარაჭი
  - 3 ც. კვერცი
  - მარილი

მოხარშიეთ კარტოფილი კანინად, გიფუქციანი, დაჭერიო მრგვლად (სქლად), მოაყარეთ მარილი და ამოაყეთ ფეკილში. დააწყეთ ტეფაზე და მოახით ათქვევითი კვერცი.

## კარტოფილი რძაში — თაბიოი ნაჭკა

- 8-10 კარტოფილი
- 2 ჭ. რძე
- 20 გ კარაჭი
- 2 ც. ხახვი
- კაბა, ოხრაბუში, მარილი

გაფუქციანი კარტოფილი, დაჭერიო პატარა კონიქთა ნაჭრებად და ხარშიეთ. 10 წუთის შემდეგ წყალი გადაწურეთ და დასხით სტელი რძე, ჩაუმტეთი მარილი და გააგრძელეთ ხარში, მოხარ-შულ კარტოფილს დაუმტეთეთ კარაჭი მოშუშული ხახვი და ფრთხილად აურიეთ, შემდეგ მოაყარეთ მწინილი და მიირთვიეთ.

## ნივინი პარტოფილი — ტკაპილი კარტოფილი

- 6-8 კარტოფილი
- 1/2 ჭ. ფეკილი
- 1/2 ჭ. შაჭარი
- 4 ს. კ. მცენარეული ზეთი
- 1/2 ჭ. გატარებული ნივინი
- 2 ც. კვერცი
- სოდა, დარიჩინი, ლიმონის ცედრა

კარტოფილი გაფუქციანი, მოხარ-შეთი და აზილეთ. დაუმტეთე შაჭართან ერთად აფუქციანი კვერცი, შემდეგ — ზეთი, ნივინი, დარიჩინი, ლიმონის ცედრა, სოდა და ფეკილი.

ამ ყველფორისგან მოხალეთ ცომი. გაბარტყელეთ სქლად და მიეციეთ გრძივი ფორმა. დაჭერიო პატარა პატარა ნაჭრებად და დააწყეთ კარაჭისმულ ტეფაზე, გამოატყეთი პაერ-ღუმელში.



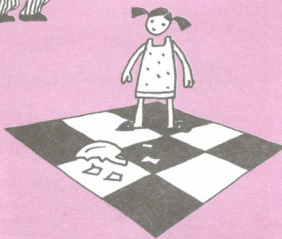




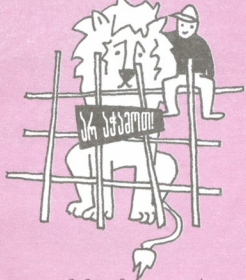
## ცხილხყლი გაგაღიჭები



- მამამ სთქვა, რომ ეს დიდი მუხა ჩვენმა პაპამ თავის ბავშვობაში გადმოიტანა ტყიდან და დარგო.  
- უპ, რა ღონიერი ყოფილა ჩვენი პაპა!



- ნინიკო, თეფში შენ გატეხე?  
- არა, მე ხელიდან გამოვარდა, იატაკმა კი გატეხა.



- მამი, მიყიდე ერთი დიდი მხეცი?!  
- არ შეიძლება, მხეცს ბევრი საჭმელი სჭირდება.  
- შენც ის მხეცი მიყიდე, აი, გალიაზე რომ აწერია, გთხოვთ საჭმელი არ აჭამოთ.

პრობლემა კვლავ იგივე რჩება, მასწავლებლები უქმყოფილები არიან, გაკვეთილზე უყურადღებოდ ზის, სადღაც დაფრინავს, არადა, ნიჭიერი რომ არ იყოს, თავს დაანებება კაცი, მაგრამ ახლა რატომ... მასწავლებლის თქმა რად უნდა, განა შინაც იგივე არ ხდება? ერთ საქმეს ბოლომდე ვერ მიჰყვება: მეცადინეობს დროს თამაშობს, თან ხატავს, თითქოს გულს ვერავერს უღებს, დახანუღია და უყურადღებო. რისი ბრალია? რა უნდა მოეუხერხოს?... მიეღი ოჯახი წუხს და გამოსავალს ვერ პოულობს.

ჩხუბი და საყვედური საქმეს ვერ უშველის. ვიღოს დრო გამონახოს და ხშირად ითამაშოთ შვილთან. არის ისეთი გასართობები, რომლებიც თქვენც გაგახალისებთ, ბავშვსაც და მისი უყურადღებობის პრობლემასაც ნელ-ნელა უკვალოდ გაქრება. ამ გასართობი თამაშების დროს ხან დამხმარე იქნებით, ხან, პარტნიორი, საბოლოოდ კი - ბავშვის პრობლემების „მკურნალი“.

### ვიმღერთო ერთად!

### აბდაყბადა

ბავშვთან ერთად ჯდებით და ირჩევთ ცილისთვის კარგია ასეთი თამაშ: „აბდაყბადა“ წვიმა მოვიდა“. ტაშის ერთ დაკვრაზე მღერით ხმამაღლა, ორ დაკვრაზე - თქენივის, გულში; ერთი დაკვრა - ისევ ხმამაღლა... ყურადღების გადართვა ერთი მოქმედებიდან მეორეზე ბავშვს კი არა, ალბათ თქვენც ვიპიროთ და ეს თამაში ორივეს გამოავლევთ.

ყურადღების კონცენტრაციისთვის კარგია ასეთი თამაშ: შესთავაზეთ ბავშვს უშუქლოდ გარეშე გადაწვროს წინასწარ მომზადებული აბდაყბა, თუნდაც სულ უაზრო ტექსტს, აი, მაგალითად, ასეთი ობადიკო მარდი ტარებულუკა უშუქლოდ!

### ნაცნობი ყცნობი

ბავშვი კარვად ათვალეერებს მისთვის უკვე ნაცნობ ოთახს, გადის, თქვენ კი შესამჩნევ აღვიღზე დებთ რაიმე ახალ საგანს. უკან მობრუნებულმა პატარამ უნდა მოეხზნოს ახალი საგანი ნაცნობ ოთახში.

## ნახაცი-ცესცი



ბავშვი ყურადღებით უნდა დააკვირდეს და ერთი წუთის განმავლობაში დაიმანსოგროს ყველაფერი, რაც ამ ნახატზეა. მერე კი უპასუხოს თქვენს შეკითხვებს:

- რა საგნებს იყო ნახატზე?
- რამდენი ზეა ეზოში?...
- რამდენი კატა ჰყავთ სახლში?
- რამდენი ფაჯარა აქვს სახლს?
- რა სათამაშოა შენიშნე ეზოში?
- სად იწვა ძალი?
- რამდენი სახლია ეზოში?
- ნახატზე დღეა თუ ღამე?
- ერთო თუ არა ბუხარი?
- რამდენი სათლია ნახატზე?

- 5 ქულა, თუ დაასახელა 10 საგანი და ყველა კითხვას უპასუხა.
- 4 ქულა, თუ დაასახელა 8 საგანი და 5 კითხვას უპასუხა.
- 3 ქულა, თუ დაასახელა 5 საგანი და ორ კითხვას უპასუხა.
- თუ ამასაც ვერ მოახერხებს, დასაწყისისთვის არ იდარღოთ, ხშირად ივარჯიშეთ ერთად.