აჭარა

გამოცემის 103-ე წელი

www.gazetiajara.ge

გამოდის: სამშაბათს, ხუთშაბათს, შაბათს

№54 (25.077) ხუთშაბათი, 25 - 29 მაისი, 2023 წ. 50 თეთრი

გარემოს ეროვნული სააგენტოს აჭარის ჰიდრომეტეოროლოგიური ობსერვატორიის ცნობით

დღეს მოსალოდნელია ცვალებადი მოღრუბლულობა, უნალექოდ, ცვალებადი მიმართულების ქარი – 10-15 მეტრი წამში, ტემპერატურა სანაპირო რაიონებში - 20-25, შიდამთიან რაიონებში - 18-23 გრადუსი სითბო.

ზღვის წყლის ტემპერატურა 16 გრადუსია, ატმოსფერული წნევა – 757 მილიმეტრი.

მომდევნო 2 დღეს ამინდი შენარჩუნდება.

კრიალოსა N იუსი

ვინმეს საქართველოში თუ უნახავს რაიმე ხელშესახები შედეგი, ეს ჩემი მთავრობის დამსახურებაა, - განაცხადა საქართველოს პრემიერ-მინისტრმა ირაკლი ღარიბაშვილმა კატარის ეკონომიკური ფორუმის ფარგლებში გამართულ პანელურ დისკუსიაზე. „ბოლო ათწლეულის განმავლობაში ყველაფერი გავაკეთეთ, ასოცირების შეთანხმება, თავისუფალი ვაჭრობის შეთანხმება, უვიზო მიმოსვლა, წარმოდგენაც არ შეგვეძლო ათი წლის წინ, ქვეყანა აბსოლუტურად განსხვავებული მიმართულებით მიდიოდა და ეს იყო ჩვენი გადაწყვეტილება, რომ კონსტიტუციაში ჩაგვეწერა ქვეყნის საგარეო პოლიტიკის ორიენტაცია - ევროკავშირი და ნატო“, - აღნიშნა პრემიერმა.

* * *

საქართველოში ვიზიტით იმყოფებოდა კავკასიასა და ცენტრალურ აზიაში ჩრდილოატლანტიკური ალიანსის სპეციალური წარმომადგენელი ხავიერ კოლომინა. ნატოს წარმომადგენელს პირადი ძალისხმევისთვის, ხელი შეუწყოს საქართველოს ნატოში ინტეგრაციას, მადლობა გადაუხადა პარლამენტის თავმჯდომარე შალვა პაპუაშვილმა. ხავიერ კოლომინამ დადებითად შეაფასა საქართველო-ნატოს თანამშრომლობა. მისი თქმით, ურყევია ნატოს მხარდაჭერა საქართველოს ტერიტორიული მთლიანობისადმი. ხავიერ კოლომინა შეხვდა, ასევე, პრეზიდენტ სალომე ზურაბიშვილსა და ოპოზიციას.

* * *

საგარეო ურთიერთობათა კომიტეტის დელეგაციამ, ნიკოლოზ სამხარაძის ხელმძღვანელობით, ლონდონში მონაწილეობა მიიღო ჰენრი ჯექსონის საზოგადოების მიერ გამართულ მრგვალ მაგიდაში. შეხვედრაში 15-მდე ბრიტანელი ექსპერტი და ანალიტიკოსი მონაწილეობდა. საგარეო ურთიერთობათა კომიტეტის თავმჯდომარემ საქართველოს საგარეო პოლიტიკური პრიორიტეტები, ტერიტორიული მთლიანობის მშვიდობიანი აღდგენის პოლიტიკა, ნატოსა და ევროკავშირში ინტეგრაცია და რეგიონული უსაფრთხოების საკითხები მიმოიხილა.

* * *

რაიმე რთულს და შეუსრულებელს კი არ ითხოვს საქართველო ჩვენგან, ითხოვს 50 ათასმა პატრიოტმა ადამიანმა ათი დღით გამონახოს რამდენიმე საათი, გავიდეთ ქუჩაში და შევცვალოთ ხელისუფლება, - განაცხადა პაატა მანჯგალაძემ. მისი თქმით, დანაშაულია, ფრენების აღდგენაზე ოპოზიციამ პროტესტი არ გამოხატოს.

მოამზადა **ია შველიძემ**

მნიშვნელოვან საკითხებს შეაჯამებენ...

ნანა აბულაძე 577 20 35 90

აჭარის უმაღლეს საბჭოში საქართველოს პარლამენტის ჯანმრთელობის დაცვისა და სოციალურ საკითხთა კომიტეტის გასვლითი სხდომა 24 მაისს დაიწყო და 26 მაისის ჩათვლით გაგრძელდება

პირველი დღის სხდომაზე საქართველოს პარლამენტის ჯანდაცვისა და სოციალურ საკითხთა კომიტეტის თავმჯდომარე ზაზა ლომინაძემ, საქართველოს ოკუპირებული ტერიტორიებიდან დევნილთა, შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის მინისტრის მოადგილეებმა ილია ღუდუშაურმა და თამილა ბარკალაიამ, უმაღლესი საბჭოს დარგობრივი კომიტეტის თავმჯდომარე ილია ვერძაძემ და აჭარის ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის მინისტრმა ნინო ნიჟარაძემ ისაუბრეს. სიტყვით გამომსვლელთა ძირითადი თემები აჭარაში 2023 წლის ჯანმრთელობის დაცვისა და სოციალური პროგრამების მიმდინარეობა და მასთან დაკავშირებული გამოწვევები იყო. 25 მაისს სხდომა დაეთმობა საქართველოს მთავრობის მიერ წარმოდგენილ საკითხებს: დასაქმების პოლიტიკის დაგეგმვისა და განხორციელების 2022 წლის ანგარიში, სსიპ „დასაქმების ხელშეწყობის სახელმწიფო სააგენტოს“ ინფორმაცია შშმ პირთა პროფესიული გადამზადებისა და დასაქმების ხელშეწყობის საკითხებთან დაკავშირებით, სსიპ „აჭარის დასაქმების სააგენტოს“ ინფორმაცია 2023 წლის პროგრამების მიმდინარეობის, გამოწვევებისა და დაგეგმილი ინიციატივების შესახებ, ინფორმაცია შშმ პირთა პროფესიული გადამზადებისა და დასაქმების ხელშეწყობის, საზღვაო შრომის ბაზარზე დასაქმების შესაძლებლობების შექმნასთან დაკავშირებით.

26 მაისს სამუშაო შეხვედრა 12:00 საათზე დაიწყება და განიხილება: ინფორმაცია დიაგნოზთან შეჭიდებული ჯგუფებით (DRG) დაფინანსების მოდელის მიმდინარეობასთან, ასევე ამ მოდელის აჭარაში დანერგვის პროცესში არსებულ გამოწვევებთან დაკავშირებით. DRG პროგრამა არის მსოფლიოს მასშტაბით აპრობირებული დაფინანსების მოდელი, რომლითაც გამოითვლება ის სამართლიანი ფასი, რასაც სამინისტრო მოქალაქეების ხარისხიანი მკურნალობისთვის გადაიხდის.

- უკვე მეორედ იმართება მსგავსი ტიპის შეხვედრა. ვფიქრობ, საკმაოდ პროდუქტიულია ისინი, ვინაიდან ხდება ინფორმაციის გაცვლა-გამოცვლა. დეტალურად მოისმინეს აჭარის ჯანდაცვის სამინისტროში მოქმედი პროგრამების მიმდინარეობის შესახებ და თავად გაგვაცნეს ის სიახლეები, რაზედაც აქვთ გარკვეული მონახაზი და ინფორმაცია. რაც შეეხება აჭარის ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის სამინისტროს მიერ 2022 წელს განხორციელებულ სიახლეებს, შემდეგია: უშვილობის დიაგნოსტიკა და მკურნალობა, გულის ქირურგიის თანადაფინანსების სრულად დაფარვა, ონკოქირურგიის თანადაფინანსების სრულად დაფარვა, იდიოპათიური მაანკილოზებელი სპონდილიტის, ფსორიაზისა და ფსორიაზული ართრიტის ძვირად ღირებული მედიკამენტების დაფინანსება, ონკოლოგიურ პაციენტთა მოლეკულურ-გენეტიკური კვლევის დაფინანსება, ტყვიის ექსპოზიციის კვლევა 7-14 წლის ასაკის ბავშვებში, საზღვაო სფეროში დასაქმების ხელშეწყობა. 2023 წლის სიახლეებია: თვალის ბადურის მძიმე დაავადებების მკურნალობა ძვირად ღირებული მედიკამენტებით, ალკოჰოლის შედეგად გამოწვეული ქცევითი აშლილობის სტაციონარული მკურნალობა, ინტენსიური თერაპიის მომსახურების თანაგადახდის სრულად დაფარვა, შშმ სტატუსის მქონე მშობელთა და ორსულთა ერთჯერადი მატერიალური დახმარება, ახალშობილთა მეტაბოლური სკრინინგი, ორსულთა სკოლა, დასაქმებისა და თვითდასაქმების ხელშეწყობა სამუშაო იარაღების უზრუნველყოფით, ინფორმაციულ ტექნოლოგიურ სფეროში დასაქმება-თვითდასაქმებისათვის საჭირო უნარების განვითარება. რაც შეეხება მიმდინარე წლის პრიორიტეტებს, დაიწყება გადაუდებელი ქირურგიული ოპერაციების თანაგადახდის დაფინანსება. 25 000 ლარამდე გაეზრდება დაფინანსება, ვისაც ამოეწურებათ საყოველთაო ჯანდაცვის პროგრამის, ინდივიდუალური და კორპორაციული დაზღვევის ლიმიტი. დაემატება საკორექციო ორთოპედიული ნაწარმი - ნებისმიერი დონის ორთეზი. გაორმაგდება საომარი მოქმედებების დროს დაღუპულთა ოჯახების ფინანსური დახმარება, ამოქმედდება ახალი პროგრამა, სპორტსმენ ბავშვთა კარდიოლოგიური სკრინინგი, - განაცხადა აჭარის ჯანდაცვის მინისტრმა.

ნინო ნიჟარაძის ინფორმაციით, 2022-2023 წლის სამინისტროს პროგრამებით ამ დრომდე 75 611 მოქალაქემ ისარგებლა, მათ შორის: ჯანმრთელობის დაცვის სერვისით - 17 792 მოქალაქემ, სოციალური დაცვის - 21 139 მოქალაქემ ,საზოგადოებრივი ჯანდაცვით - 36 384 მოქალაქემ, დასაქმების ხელშეწყობით კი 296 მოქალაქემ. სამინისტრო 36 პროგრამას ახორციელებს.

უეფას სტანდარტის 3 ახალი სტადიონი

თამაზ მგზავრიძე 27 48 94

21 წლამდე ნაკრებთა ევროპის საფეხბურთო ჩემპიონატისთვის მზადება გრძელდება. უეფას მე-4 კატეგორიის საწვრთნელი და სათადარიგო სტადიონი აშენდა ქობულეთსა და ბათუმში. აშენდა და რეაბილიტაცია ჩაუტარდა სტადიონებს თბილისში, ქუთაისსა და წყალტუბოში

აჭარის მთავრობის ინფორმაციით, ყველა სტადიონი აღჭურვილია უეფას სტანდარტის ბალახის საფარით და შესაბამისი სარწყავ-სადრენაჟე სისტემით. ბალახის საფარის პროექტირების, მოწყობისა და ზედამხედველობის სამუშაოები ბრიტანულმა კომპანიებმა შეასრულეს, სარეაბილიტაციო და სამშენებლო სამუშაოები კი რეგიონული განვითარებისა და ინფრასტრუქტურის სამინისტროს მუნიციპალური განვითარების ფონდმა, რისთვისაც 100 მილიონი ლარი საქართველოს მთავრობამ გამოყო.

უეფას 21 წლამდე ევროპის ჩემპიონატი საქართველოსა და რუმინეთში 21 ივნისიდან 8 ივლისის ჩათვლით, საქართველოს სამ ქალაქში - თბილისში, ქუთაისსა და ბათუმში გაიმართება.

ISSN 2720-8702

9 772720 870003

გამოიწერეთ გაზეთი «აჭარა»!

ვისაც სურს მიიღოს მაქსიმალურად ზუსტი ინფორმაცია და ობიექტური ანალიზი არა მარტო ჩვენი რეგიონის, სრულიად საქართველოს პოლიტიკური, ეკონომიკური, სოციალური და კულტურული ცხოვრების მთავარი მოვლენების შესახებ, შესაბამისი თხოვნით მიმართოს სადისტრიბუციო ორგანიზაციას «ბათუმი ექსპრესი» (ქ. ბათუმი, ჭავჭავაძის ქ. №90, ტელ: 555 86 12 21). მისი დახმარებით თქვენს მისამართზე მიიღებთ გაზეთ «აჭარის» ყოველ მომდევნო ნომერს.

გამოიწერეთ და ითანამშრომლეთ გაზეთ «აჭარასთან»!

ჩვენთვის ძვირფასია თითოეული თქვენგანის აზრი!

წამოჭრილი პრობლემების შემთხვევაში დაგვიკავშირდით:

577 20 43 55.

პოლონელები – შუახევში, მემორანდუმის გაფორმება

აჭარის უმაღლეს საბჭოში სტუმრობის შემდეგ, საქართველოში ოფიციალური ვიზიტით მყოფი პოლონეთის რესპუბლიკის ქვემო სილეზიის სავოევოდოს სეიმიკის ტშებნიცას მუნიციპალიტეტის მერიისა და სამედიცინო სფეროს 13-წევრიანი დელეგაცია შუახევის მუნიციპალიტეტს ეწვია. მათ აჭარის ავტონომიური რესპუბლიკის უმაღლესი საბჭოს თავმჯდომარე დავით გაბაიძე მეგზურობდა

შუახევში, რომლის ცენტრი საქართველოსა და პოლონეთის რესპუბლიკების დროშების ფერებში იყო მორთული, სტუმრებს საზეიმო შეხვედრა გაუმართეს. შუახევის მუნიციპალიტეტის მმართველობისა და საზოგადოების წარმომადგენლებთან ერთად, დამხვდურთა შორის იყვნენ ქედის და ხულოს მუნიციპალიტეტების პირველი პირები.

ვიზიტის ფარგლებში, შუახევის მუნიციპალიტეტსა და ტშებნიცას ოლქს შორის მეგობრობისა და ურთიერთთანამშრომლობის მემორანდუმი გაფორმდა. მას ხელი შუ-ახევის მუნიციპალიტეტის მერმა ომარ ტაკიძემ და ტშებნიცას ოლქის მმართველი საბჭოს თავმჯდომარემ, ტშებნიცას მუნიციპალიტეტის მერმა მალგოჟატა მატუსიაკმა მოაწერეს. იგი ორი ქვეყნის მხარეებს შორის სხვადასხვა მიმართულებით აქტიურ თანამშრომლობას ითვალისწინებს, რაც ხელს შეუწყობს პრაქტიკისა და გამოცდილების გაზიარებას, ბიზნესის წარმართვას, თვითმმართველობის ადგილობრივ აღმასრულებელ და წარმომადგენლობით ორგანოებს შორის კომუნიკაციას. ამასთანავე, ურთიერთთანამშრომლობა გაფართოვდება ჯანდაცვის, განათლების, კულტურის, სოციალური პოლიტიკის, საზოგადოებრივი საქმიანობისა და ტურიზმის სფეროებში. მემორანდუმზე ხელმომწერებმა ადრესები გაცვალეს და დამსწრეთ სიტყვით მიმართეს. ხელმოწერის ცერემონიას აჭარის უმაღლესი საბჭოს თავმჯდომარე დავით გაბაიძე, შუახევის მუნიციპალიტეტის საკრებულოს თავმჯდომარე როსტომ ლორთქიფანიძე, პოლონეთის რესპუბლიკის სეიმის საერთაშორისო თანამშრომლობის კომიტეტის თავმჯდომარე მიხალ ბობოვიჩი, ქვემო სილეზიის სეიმიკის დეპუტატები ანა მიჰალსკა, დამიან მროზეკი, ტშებნიცას საკრებულოს თავმჯდომარე იოანა ვირაშკა, ტშებნიცას ოლქისა და შუახევის მუნიციპალიტეტის ადგილობრივი თვითმართველობის წარმომადგენლები ესწრებოდნენ.

იხ. მე-7 გვ.

ახალი ვებპლატფორმა

აჭარის ავტონომიური რესპუბლიკის უმაღლეს საბჭოში ღია მმართველობის ფარგლებში მოქმედებს ჩართულობის ცენტრი და ონლაინ პლატფორმა. მისი საშუალებით ნებისმიერ მოქალაქეს სახლიდან გაუსვლელად შეუძლია ელექტრონული პეტიციების წარდგენა, მხარდაჭერა, კანონპროექტზე კომენტარის გაკეთება, უმაღლესი საბჭოსთვის განცხადებით მიმართვა, საშვის ელექტრონულად მოთხოვნა, სხდომებზე დასწრება, ექსკურსია უმაღლეს საბჭოში.

ახალი ვებპლატფორმით, რომელიც სრულადაა ადაპტირებული შშმ პირებისთვის, მოქალაქეებს სახლიდან გაუსვლელად, ასევე შეუძლიათ: უმაღლესი საბჭოს წევრებთან შეხვედრის წინასწარ დაკვეთა, აჭარის ბიუჯეტის, მათთვის საინტერესო კითხვების, პასუხების, უმაღლესი საბჭოს ცალკეული წევრების, კომიტეტების, უმაღლესი საბჭოს წინაშე ანგარიშვალდებული ორგანოების, აჭარის მთავრობის წევრების ანგარიშების გაცნობა.

აჭარის უმაღლესი საბჭოს წევრმა მარინე გვიანიძემ ჯერ ხიჭაურის დასახლებაში, შემდეგ კი შუახევის მუნიციპალიტეტის თვითმმართველობისა და საზოგადოების წარმომადგენელებთან საინფორმაციო შეხვედრა გამართა. მან შეხვედრის მონაწილეებს მიმდინარე პროგრამებზე, სხვადასხვა სფეროში დანერგილ სიახლეებსა და სამომავლო გეგმებზე მიაწოდა ინფორმაცია, უპასუხა მათთვის საინტერესო კითხვებს.

შეხვედრის, რომელსაც უმაღლესი საბჭოს მაჟორიტარი დეპუტატი ფრიდონ ფუტკარაძე, შუახევის მუნიციპალიტეტის მერი ომარ ტაკიძე და საკრებულოს თავმჯდომარე როსტომ ლორთქიფანიძე ესწრებოდნენ, მიზანი იყო მოქალაქეების ჩართულობის გაზრდა საკანონმდებლო და საზედამხედველო საქმიანობაში.

- აჭარის ავტონომიური რესპუბლიკის უმაღლესმა საბჭომ დანერგა ახალი ვებპლატფორმა, რომელიც მოსახლეობის ჩართულობას ხელს შეუწყობს. მისი საშუალებით მოქალაქეებს გაუადვილდებათ კომუნიკაცია ამ ორგანოსთან, გარკვეული აქტივობების ჩატარება. იგი 2022 წელს შეიქმნა და წელს აქტიურად ამუშავდა. ვებპლატფორმა უმაღლესი სტანდარტების შესაბამისად ადაპტირებულია. ყველა მოქალაქეს აქვს წვდომა მისთვის საინტერესო საკითხებზე. ეს ყველაფერი მოქალაქეთა ჩართულობის კიდევ უფრო გაძლიერების საწინდარია. საკანონმდებლო და საზედამხედველო ფუნქციებში მეტი ადამიანი ჩაერთვება. თითოეულის აზრი ჩვენთვის მნიშვნელოვანია. ამ ეტაპზე ყველაზე ეფექტურად პეტიციების დარეგისტრირება მიმდინარეობს, რომელიც შარშან ათამდე იყო. ასევე ხშირია ექსკურსიების დაკვეთა,- გვითხრა მარინა გვიანიძემ.

„დიდგორი“ – აჭარაში

საქართველოს კულტურის, სპორტისა და ახალგაზრდობის სამინისტროს მიერ გამოცხადებულ კონკურსში, რომლის მიზანია ეროვნული, ტრადიციული სიმღერების პოპულარიზაცია, ქალაქებსა და ცალკეულ მუნიციპალიტეტებში გახსნილი სალოტბარო სკოლების წარმოჩენა, რამდენიმე თვითმოქმედი ანსამბლი მონაწილეობდა. გამარჯვებული თბილისში მოქმედი ანსამბლი „დიდგორი“ გახდა.

ანსამბლს, რომელიც 20 წელია მოქმედებს და 14 წევრს აერთიანებს, სამხატვრო ხელმძღვანელი არ ჰყავს. ყველა მონაწილე დაკისრებულ პასუხისმგებლობას თანაბრად ინაწილებს.

საკონკურსო ვალდებულების შესაბამისად, „დიდგორი“ საქართველოს ყველა რეგიონში უფ-

ასო კონცერტებს მართავს. აჭარაში ტურნე ქობულეთიდან დაიწყო და მას კონცერტები ქედაში, შუახევსა და ხულოში მოჰყვა. გასტროლები ხელვაჩაურში დასრულდება.

ქედაში „დიდგორმა“ კონცერტი სოფელ მერისისა და ქედის სასოფლო კულტურის სახლში გამართა. კონცერტში მონაწილეობა მერისისა და ქედის კულტურის სახლებთან არსებულმა ფოლკლორულმა ანსამბლებმა „მოყვარე“ და „იაგუნდმა“, ბათუმის სალოტბარო სკოლის მოსწავლეებმა მიიღეს.

კონცერტს ქედის მუნიციპალიტეტის მერის მოადგილე მამუკა ფარტენაძე, მერიის განათლების, კულტურის, სპორტის, ძეგლთა დაცვის და ახალგაზრდულ საქმეთა სამსახურის უფროსი ეკატერინე ქაჯაია, ადგილობრივი თვითმმართველობის, საზოგადოების წარმომადგენლები ესწრებოდნენ.

„დიდგორელები“ ჭვანის ხეობის სოფელ ხაბელაშვილებშიც ჩავიდნენ და ოზურგეთის, შუახევის სალოტბარო, სახელოვნებო სკოლების მოსწავლეებთან, ავთენტურ ანსამბლ „ჭვანასთან“ ერთად კონცერტი გამართეს.

მაყურებელმა სცენაზე ოზურგეთელ ნორჩ შემსრულებლებთან ერთად, სცენაზე იხილა ხელოვნების ქურუმი, 86 წლის ტრისტან სიხარულიძე. დამსწრეთ „დიდგორის“ წევრი გივი აბესაძე და ანზორ ერქომაიშვილის სახელობის საქართველოს ფოლკლორის ცენტრის ოზურგეთის რეგიონული წარმომადგენლობის ხელმძღვანელი ავთანდილ სურგულაძე მიესალმნენ.

- ოზურგეთისა და შუახევის მუნიციპალიტეტებს ბევრი რამ გვაკავშირებს, ერთმანეთს ტერიტორიულადაც ვესაზღვრებით, საერთოა ფოლკლორიც, რომელიც დღევანდელ კონცერტზეც გვაჩვენეს ანსამბლებმა. ოზურგეთელები „შუამთობის“ სახალხო დღესასწაულებზე, „ჯვარიმინდვრობის“ ფესტივალებზეც ჩამოვდივართ. ხაბელაშვილებში ბავშვებმაც კი საერთო ენა გამონახეს, - თქვა ავთანდილ სურგულაძემ.

„დიდგორის“ რეპერტუარში ქვეყნის ყველა რეგიონის ფოლკლორული სიმღერებია, მაგრამ გამორჩეულ მნიშვნელობას აფხაზურ და მეგრულ სიმღერებს ანიჭებენ.

აჭარის განათლების, კულტურისა და სპორტის მინისტრის მოადგილე აკაკი ძნელაძემ და სამინისტროს წარმომადგენელმა მადონა თევზაძემ ანსამბლ „ჭვანის“ სამხატვრო ხელმძღვანელ ტარიელ ბოლქვაძეს შარშან ფოლკლორის ეროვნულ ფესტივალზე მოპოვებული წარმატებისთვის ლაურეატის დიპლომი გადასცეს. სამახსოვრო ადრესი დაიმსახურეს „დიდგორის“ წევრებმაც.

- აჭარაში „დიდგორი“ საინტერესო და მრავალფეროვანი რეპერტუარით ჩამოვიდა. კონცერტებში მუნიციპალიტეტების ხელმძღვანელები, აქ მოქმედი ბავშვთა და ფოლკლორული ანსამბლები აქტიურად ჩაერთნენ, სცენაზე სამი თაობის შემსრულებლები ვიხილეთ. მისასალმებელია, რომ „დიდგორის“ ტურნე აჭარაში საქართველოს დამოუკიდებლობის დღისადმი მიძღვნილი ზეიმის წინ მიმდინარეობს, - გვითხრა აკაკი ძნელაძემ.

ხაბელაშვილებში გამართულ კონცერტს შუახევის მუნიციპალიტეტის მერი ომარ ტაკიძე, საკრებულოს თავმჯდომარე როსტომ ლორთქიფანიძე, მისი მოადგილე გიორგი კეკელიძე ესწრებოდნენ.

- ასეთი დღეები ჩემს ცხოვრებაში იშვიათობაა. მოგვხიბლეს ოზურგეთელმა და შუახეველმა ბავშვებმა, ადგილობრივი ფოლკლორის წარმოჩენასა და პოპულარიზაციაში ბადალი არ ჰყავს „ჭვანის“ მომღერლებს. გვაქვს სურვილი, რომ აჭარის მთიანეთს ისევ ვეწვიოთ, აქ დავანებულ ეროვნულ სიწმინდეებსა და ფოლკლორს კიდევ ერთხელ და ერთად მოვეფეროთ, - გვითხრა გივი აბესაძემ.

ამბები

სტაჟიორები წაახალისეს

მარინა ჯაყელი შუახევის მუნიციპალიტეტის სოფელ ჭალის მკვიდრია. იგი იურისტის სპეციალობას საქართველოს საპატრიარქოს ხიჭაურის წმინდა აბუსერისძე ტბელის სასწავლო უნივერსიტეტში დაეუფლა. უმაღლესდამთავ-

რებული, ერთწლიან პრაქტიკას შუახევის მუნიციპალიტეტის საკრებულოში გადიოდა, საქმისადმი გულისხმიერი მიდგომით ყველას სიყვარული და პატივისცემა დაიმსახურა.

საქართველოს გაეროს ასოციაცია და საქართველოს ღია საზოგადოების ფონდი ევროკავშირის მხარდაჭერით ახორციელებენ „ცოდნისა და უნარების განვითარების ქსელებისა და პლატფორმების გაძლიერების (**LINKS**) პროექტს“. ამ პროექტში მარინა ჯაყელის გარდა, კიდევ 4 პრაქტიკანტი იყო ჩართული. პროექტის მონაწილე 5 წარმატებული სტაჟიორი ბათუმში ქრომბუქებით დააჯილდოეს.

პროექტი **LINKS**-ი ევროკავშირის მასშტაბური პროგრამის - **Skills4Jobs**-ის ნაწილია და იგი ხორციელდება საქართველოს ოთხ რეგიონში: აჭარაში, გურიაში, შიდა ქართლსა და ქვემო ქართლში. აჭარაში პროექტის პარტნიორი ორგანიზაცია „თავისუფალ ჟურნალისტთა სახლია“.

გზები იწმინდება

კიდევ რამდენიმე დღე და მესხეთის, აჭარა-გურიის, აჭარა-შავშეთის ქედების კალთებს მეცხოველეები აახმიანებენ. პირუტყვის საზაფხულო საძოვრებზე გადარეკვის პროცესი დაუბრკოლებლად

რომ წარიმართოს, ხულოში საზაფხულო იალაღებზე მისასვლელი გზების თოვლის საფარისგან გაწმენდის სამუშაოები აქტიურად მიმდინარეობს.

ამ ეტაპზე, გზები გაწმენდილია გოდერძის, ლოდიძირის, საკამბეჩოს, სარიჩაირის, მწვანე ტბისა და ბეშუმის მიმართულებით. სამუშაოები გრძელდება ზოტიყელის, ვაშლოვანის მთის, წიფნარის, ჩუდურაულის, ნათელათისა და საჯოგია-ჯანჯღნარის გზებზე.

მიმდინარე სამუშაოებს ხულოს მუნიციპალიტეტის მერი ვახტანგ ბერიძე აჭარის საგზაო დეპარტამენტის ხულოს განყოფილების უფროსთან ომარ ლომიძესთან ერთად გაეცნო.

პირუტყვის საზაფხულო საძოვრებზე მისასვლელი საავტომობილო გზების მოწესრიგება, მუნიციპალიტეტის ყველა მთაში, მაისის ბოლომდე დასრულდება.

გვერდი მოამზადა ოთარ ცინარიძემ

გადაწყვეტილება, რომელიც საქართველოს მიმართ არაერთგვაროვან რეაქციას იწვევს

ნანა აბულაძე 577 20 35 90

მოგეხსენებათ, 10 მაისს რუსეთის პრეზიდენტმა ვლადიმერ პუტინმა ხელი მოაწერა ბრძანებას, რომლითაც საქართველოსთან 2019 წლის ზაფხულიდან გაუქმებული პირდაპირი ავიამიმოსვლა აღდგა, ასევე გაუქმდა 2000 წლიდან მოქმედი სავიზო რეჟიმი. 15 მაისს საქართველოს სამოქალაქო ავიაციის სააგენტომ მოსკოვი-თბილისი-მოსკოვის რეისების კვირაში შვიდჯერ შესრულების ნებართვა გასცა, 20 მაისიდან კი თბილისიდან მოსკოვში და პირიქით რეგულარული ავიამიმოსვლა დაიწყო ქართულმა კომპანია „ჯორჯიან ეარვეისმა“

აღნიშნულმა დიდი ვნებათაღელვა გამოიწვია როგორც ქვეყნის შიგნით, ასევე მის გარეთ. აშშ-ის სახელმწიფო დეპარტამენტში განაცხადეს, რომ მაშინ, როცა დასავლეთი რუსული რეჟიმისგან დისტანცირებულია, რუსეთთან კავშირების გაძლიერება საქართველოსთვის არ იქნება კარგი შედეგის მომცემი. სულ სხვა მოსაზრება აქვს საქართველოს მთავრობას. „ქართული ოცნების“ წარმომადგენლების განმარტებებით, პირდაპირი ავიამიმოსვლა დადებითად აისახება რუსეთში მცხოვრები მილიონამდე თანამემამულის ყოფასა და საქართველოს ეკონომიკაზე.

„2019 წელს რუსეთმა ცალმხრივად მიიღო გადაწყვეტილება ფრენების შეწყვეტის თაობაზე. ეს

იყო ერთგვარი სანქცია, რომელიც ამოქმედდა საქართველოს მიმართ და ამან საქართველოს მოქალაქეები დააზარალა. მილიონამდე ჩვენი თანამოქალაქე ცხოვრობს რუსეთის ფედერაციაში. 2019 წელს მიღებულმა გადაწყვეტილებამ მათ ძალიან გაურთულა მდგომარეობა, დღეს კი ფრენების აღდგენა მნიშვნელოვანია ჩვენი თანამოქალაქეებისთვის“ - განაცხადა „ქართული ოცნების“ თავმჯდომარე **ირაკლი კობახიძემ.**

რუსეთთან პირდაპირი ავიამიმოსვლის განახლებაზე კომენტარი გააკეთა საქართველოს პრეზიდენტმა. **სალომე ზურაბიშვილის** განცხადებით, ის არ მიესალმება რუსეთთან ფრენების აღდგენას, მეტიც, მისთვის „ქართული ოცნების“ პოზიცია გაუგებარია.

„ვერ გავიზიარებ არგუმენტს, რომელსაც იშველიებენ ამ პოზიციის გასამყარებლად, ანუ ვითომც ეს რუსეთში მცხოვრები ქართველების პრობლემების შემსუბუქებას ემსახურებოდეს. ვერ გავიზიარებ თუნდაც იმიტომ, რომ თვეების განმავლობაში, ჩემი ყველა მცდელობის მიუხედავად, ვერ მივაღწიე შედეგს მოქალაქეობის მინიჭების კრიტერიუმების გამარტივებასთან დაკავშირებით, საკითხზე, რომელიც ყველაზე მეტად აღელვებს უცხოეთში და მათ შორის, რუსეთში მყოფ ჩვენს თანამემამულეებს. ამ დროს, თუ რაიმე გვახსოვს რუსეთის უკვე მოძველებული ხრიკებისა, უნდა გვესმოდეს, რომ კრემლი ასეთ თემებს მაშინ გადმოაგდებს, როცა იმედი აქვს, რომ ბზარს გააჩენს ჩვენსა და დასავლელ პარტნიორებს შორის. ეს დაუშვებელია! ამის მაგივრად, როგორც არაერთხელ უკვე მოვუწოდე მთავრობას, აუცილებელია, სერიოზულად შევისწავლოთ რუსეთის მოქალაქეების შემოდინების საკითხი, ყველა სოციალური და პოლიტიკური პარამეტრით, რათა საზოგადოებას გაუჩნდეს განცდა, რომ მისი ეროვნული ინტერესები და უსაფრთხოება გათვალისწინებული და დაცულია. გვჭირდება რეგულაციები: სამუშაო უფლებების, ბიზნესის რეგისტრაციის, საკუთრების შეძენის თუ რუსულენოვანი სკოლების გახსნის საკითხებთან მიმართებაში. ასევე, ფრენების აღდგენის მაგივრად, მთავრობა უნდა ზრუნავდეს ქვეყნის რეპუტაციაზე, კატეგორიულად პასუხობდეს ქვეყნის მიმართ გაჟღერებულ ბრალდებებს საქართველოს გზით სანქციების გვერდის ავლის შესახებ. ეს ყოველივე მოითხოვს სერიოზულ სახელმწიფოებრივ მიდგომას და ბრალდებების უარყოფას, რომელიც იქნება კატეგორიული და ფაქტებით გამყარებული“, - განაცხადა პრეზიდენტმა.

აღნიშნულ თემაზე გვესაუბრა აჭარის უმაღლესი საბჭოს დეპუტატი მმართველი გუნდიდან **ლადო მგალობლიშვილი,** რომელმაც ოპოზიციას, კონკრეტულად კი „ნაციონალურ მოძრაობას“, რუსი ტურისტებისადმი 2012 წელს გაკეთებული განცხადებები შეახსენა:

„მოგეხსენებათ, რუსეთმა ცალმხრივად გააუქმა საქართველოსთან

სავიზო რეჟიმი, აღდგება ფრენები და ეს გადაწყვეტილება იქცა ერთგვარ ისტერიად ოპოზიციაში. ათასნაირ ბრალდებას უყენებენ ჩვენს ხელისუფლებას და ცდილობენ, მოახდინონ ჩვენი დისკრედიტაცია და ეს გააკეთონ იმ დროს, როდესაც ძალიან ახლოს ვართ ევროკავშირის მოსალოდნელ გადაწყვეტილებასთან. ცდილობენ ეს პროცესი როგორმე ჩაშალონ, მაგრამ ყველაფერს აქვს თავისი საზღვარი. ჩვენი ხელისუფლება ხშირად სათანადოდ არ ჰყვებოდა და ეხმაურებოდა რადიკალების ასეთ განცხადებას, მაგრამ აუცილებელია შევახსენოთ მათ, თავად თავის დროზე რას ამბობდნენ აღნიშნულთან დაკავშირებით. ყველას გვახსოვს, რას ამბობდა ელენე ხოშტარია 2012 წელს, მინდა მისი ციტატა მოვიყვანო“. „ჩვენი მხრიდან გახსნილია სავიზო რეჟიმი, მივესალმებით რუს ტურისტებს, ბიზნესს არანაირი პრობლემა არ შექმნია და ციფრებს თუ გადავხედავთ, გაიზარდა კიდეც ვაჭრობა რუსეთსა და საქართველოს შორის. ჩვენ ვართ გახსნილები რუსეთთან ურთიერთობისთვის“. აქვე გეტყვით, რას ამბობდა ბატონი მიხეილ სააკაშვილი 2012 წლის 28 აპრილს, როდესაც გამოსცა განკარგულება. „ყველა რუსმა ბიზნესმენმა უნდა იცოდეს, რომ საქართველო ინვესტიციებისთვის მიმზიდველი ქვეყანაა, რუსმა ტურისტებმა უნდა იცოდნენ, რომ ნებისმიერ დროს საქართველოში ჩამოსვლა შეუძლიათ და აქ მათ სტუმართმოყვარედ დახვდებიან“ და ამის შემდეგ მიდის ლარსის სასაზღვრო-გამშვებ პუნქტთან და დიდი ზარ-ზეიმით ეგებება რუსეთიდან შემოსულ ტურისტებს... ანუ რაშია საქმე?! მინდა ამით ვთქვა, რომ ქვეყანაში არის გამეფებული ორმაგი სტანდარტი, სიცრუის ტირაჟირება იქცა უკვე რადიკალური ოპოზიციის ჩვეულებრივ ნორმად. რასაც ისინი წლების წინ მიესალმებოდნენ, დღეს იქცა მათი ბრძოლის ინსტრუმენტად ჩვენს წინააღმდეგ. ბათუმი და საქართველოს სხვადასხვა ქალაქი, დღეს ტურისტებით გადავსებულია. ეკონომიკა ნამდვილად წინ მიდის, ასევე - სარესტორნო ბიზნესი, სასტუმროები, სასტუმროებში დასაქმებული ადამიანები, ტაქსისტები, ეკონომიკის ნებისმიერ სფეროში კარგი შედეგია. ოპოზიციას ძალიან აღელვებს, რომ დღეს ეკონომიკა ძლიერდება და ხალხი არ არის მშიერი, რადგან ისინი მხოლოდ მშიერი ხალხით მოახდენდნენ ბინძური მიზნების შესრულებას. ვფიქრობ, ფრენების აღდგენა არის ძალიან სწორი გადაწყვეტილება. ეს ძალიან დადებითად აისახება ჩვენს მოსახლეობაზე, რომელიც თავის შეფასებას გააკეთებს რადიკალ, მარგინალ ოპოზიციასთან დაკავშირებით. მათ ხუთ-ხუთი კაცი აკლდებათ ყოველ თვეში თავიანთი ფრაქციებიდან და ალბათ 2024 წლის არჩევნების შემდეგ, „ნაციონალურ მოძრაობას“ ხუთკაციანი ფრაქცია დარჩება მხოლოდ“, - განაცხადა ვლადიმერ მგალობლიშვილმა.

კოლეგის მიერ გაკეთებულ განცხადებას გამოეხმაურა ოპოზიციონერი დეპუტატი **მედეა ვასაძე,** რომელმაც მმართველ გუნდს რუსეთთან შერბილებული ტონი დაუწუნა და იმ გმირების სახელები შეახსენა, რომლებიც ოკუპანტი რუსეთის მიერ 2008 წელს ჩვენს ქვეყანაში დაწყებულ ომს შეეწირნენ.

„მინდა ბატონ ვლადიმერს რუსეთთან დაკავშირებულ საკითხზე გამოვეხმაურო. არ შევალ მასთან ღრმა პოლემიკაში, მაგრამ ასეთი

გახსნილობით ქვეყანასთან, რომელსაც ოკუპირებული აქვს შენი ქვეყნის 20 პროცენტი და ის, რომ ქვეყანაში არსებობს შინდისის გმირების და აწუხელიძის საფლავები, ვფიქრობ, იმის წინაპირობაა, რომ რუსეთთან ერთად ჩაბმული ვიყოთ „ხორუმში“ და სურვილიც არ გაგვაჩნდეს სხვა ცეკვისა. მე ის საფლავები მაწუხებს, მათ წინაშე სირცხვილი მაწუხებს და არ მგონია, ახლა დატვირთული სასტუმროები, ვაჭრობის მიმართულება იყოს ამ ყველაფრის საპირწონე. რუსეთთან დაკავშირებით, მთავრობის ასეთი აღტყინებული საუბარი, უბრალოდ, დანაშაულია. პირველ რიგში, იმ გმირი ბიჭების წინაშე, ვინც საქართველოსთვის სიცოცხლე გასწირა“, - განაცხადა მედეა ვასაძემ.

გერმანიის ელჩის მოადგილე – ბსუ-ში

ბათუმის შოთა რუსთაველის სახელმწიფო უნივერსიტეტის ინფორმაციით, სასწავლებელს გერმანიის ელჩის მოადგილე ტანია ჰუტი ეწვია. სტუმარმა რექტორ მერაბ ხალვაშსა და ჰუმანიტარულ მეცნიერებათა ფაკულტეტის დეკან თეონა ბერიძესთან გამართულ შეხვედრაზე ბსუ-სა და გერმანიის უნივერსიტეტებთან თანამშრომლობის გაღრმავებასა და ახალი საგანმანათლებლო პროგრამების განხორციელებაზე ისაუბრა.

„გერმანიის ელჩის მოადგილე ტანია ჰუტმა ხაზის გაუსვა გერმანული ენის სწავლების მხარდამჭერის პროექტს, რომელიც ითვალისწინებს გერმანული ენის სწავლების გაძლიერებას. ვიზიტის ფარგლებში დიპლომატიური კორპუსის წარმომადგენელი ასევე შეხვდა გერმანისტიკის მიმართულების აკადემიურ პერსონალს, პროფესიული და უწყვეტი განათლების სამაგისტრო საგანმანათლებლო პროგრამის, ევროპისმცოდნეობის, საერთაშორისო ურთიერთობების საბაკალავრო საგანმანათლებლო პროგრამების სტუდენტებსა და აჭარის რესურსცენტრების ხელმძღვანელებს“, - ნათქვამია გავრცელებულ ინფორმაციაში.

ამირან გურიელიძე

უცხოეთი

ევროკავშირს არ სურს რუსეთისგან ენერგორესურსები, რადგან არ სურს უკრაინის წინააღმდეგ მისი ომი დააფინანსოს. ასევე არ გვსურს, მივყიდოთ რუსეთს ტექნოლოგიური პროდუქცია, რომელიც ომისთვის სჭირდება. ეს ჩვენი გადაწყვეტილებაა და იმ შემთხვევაშიც კი, თუ გვინდა, რომ სხვა ქვეყნებმა იგივე გააკეთონ, ვერ ვაიძულებთ მათ, რადგან ჩვენი „სანქციები“ არ ატარებს ექსტრატერიტორიულ ხასიათს, - განაცხადა საგარეო პოლიტიკისა და უსაფრთხოების საკითხებში ევროკავშირის უმაღლესმა წარმომადგენელმა ჟოზეფ ბორელმა. მისივე თქმით, შეზღუდვები, ჯამში, ეფექტიანი აღმოჩნდა, თუმცა ბოლო თვეებში მესამე ქვეყნებიდან იმ საქონლის იმპორტის ანომალიური ზრდა შეინიშნება, რომლებიც ევროკავშირში აკრძალულია. ბორელი აცხადებს, რომ ევროკავშირმა უნდა იმოქმედოს და თავიდან აიცილოს დაპირისპირება იმ ქვეყნებთან, რომლებიც არ ექვემდებარებიან ევროპულ კანონმდებლობას.

* * *

სლოვენიის პარლამენტმა 1932-1933 წლების ჰოლოდომორი უკრაინელი ხალხის გენოციდად აღიარა. მსგავსი გადაწყვეტილება 17 მაისს მიიღო საფრანგეთის პარლამენტის ზედა პალატამ, მარტში - ისლანდიის პარლამენტმა და ბელგიის წარმომადგენელთა პალატამ, მიმდინარე წლის თებერვალში კი იტალიის პრემიერ-მინისტრმა ჯორჯია მელონიმ პრეზიდენტ ვოლოდიმირ ზელენსკისთან საუბარში განაცხადა, რომ იტალიის პარლამენტის შესაბამისმა კომიტეტმა ჰოლოდომორი უკრაინელი ხალხის გენოციდად აღიარა.

* * *

თურქეთის საპრეზიდენტო არჩევნების მეორე ტურში „ნაციონალისტი“ სინან ოგანი, რომელმაც პირველ ტურში მესამე ადგილი დაიკავა, მხარს მოქმედ პრეზიდენტ რეჯეფ თაიფ ერდოღანს დაუჭერს. „გვჯერა, რომ ჩვენი გადაწყვეტილება ქვეყნისა და ერისთვის სწორი გადაწყვეტილება იქნება“, - განაცხადა ოგანმა. თურქეთში საპრეზიდენტო არჩევნების მეორე ტური 28 მაისს გაიმართება. 14 მაისს გამართულ პირველ ტურში ერდოღანმა ხმების 49,52 პროცენტი მიიღო, მისმა მთავარმა კონკურენტმა ქემალ ქილიჩდაროღლუმ კი ხმების 44,88 პროცენტი. სინან ოგანმა პირველ ტურში ხმების 5,17 პროცენტი მიიღო.

* * *

რუსეთის პრეზიდენტის პრესმდივან დიმიტრი პესკოვის განცხადებით, რუსეთი უკრაინის კონფლიქტის გაყინვის წინააღმდეგია და უკრაინაში საკუთარ მიზნებს ან „სპეციალური სამხედრო ოპერაციით“, ან „სხვა არსებული საშუალებების“ მეშვეობით მიაღწევს. მანამდე გერმანიის კანცლერმა ოლაფ შოლცმა განაცხადა, რომ უკრაინასთან დაკავშირებით სამშვიდობო მოლაპარაკებები მიზნად კონფლიქტის გაყინვას არ უნდა ისახავდეს. მსგავსი პოზიცია გამოხატეს სხვა დასავლური ქვეყნების წარმომადგენლებმა და ოფიციალურმა კიევმაც.

* * *

საფრანგეთი მზად არის, უკრაინასთან შეთანხმდეს უსაფრთხოების გარანტიები, რომლებიც საშუალებას მისცემს მას გრძელვადიან პერსპექტივაში საკუთარი თავი დაიცვას და მომავალი შესაძლო აგრესია თავიდან აიცილოს, - აღნიშნულია საფრანგეთის საგარეო საქმეთა სამინისტროს განცხადებაში. უწყების განცხადება **Wall Street Journal**-ის მიერ გავრცელებული ინფორმაციის შემდეგ გამოქვეყნდა, რომლის თანახმადაც ნატოს საკვანძო წევრებმა წინასწარ მხარი დაუჭირეს ალიანსში გაწევრიანებამდე უკრაინისთვის უსაფრთხოების გარანტიების მიცემას.

მოამზადა ია შველიძემ

26 მაისი – უმნიშვნელოვანესი დღე

ლაშა ხომერიკი 593 50 82 69

საქართველოს მრავალსაუკუნოვან ისტორიაში არაერთი ღირსშესანიშნავი თარიღია, რომელიც თითოეულ ქართველს სიამაყით ავსებს, მათ შორის 26 მაისი უმნიშვნელოვანესია - ქვეყანამ 105 წლის წინათ დაკარგული დამოუკიდებლობა აღადგინა და ნანატრი თავისუფლება მოიპოვა

რა საგარეო და საშინაო ფაქტორებმა განაპირობეს ეს ფაქტი, რა წინააღმდეგობის გადატანა მოუხდა ჩვენს ერს და ახლა რა გამოწვევის წინაშე ვდგავართ? - შევეცდებით ამ კითხვებს შეძლებისდაგვარად ვუპასუხოთ.

საქართველოს დამოუკიდებლობის დაკარგვას და აღდგენა-გამოცხადებას თავისი წინაპირობები აქვს, როგორც ქვეყნის შიგნით, ისე გარეთ. საქართველოს დამოუკიდებლობის გამოცხადება, ბუნებრივია, დაკავშირებული იყო რუსეთის იმპერიის დაშლასთან, რაც საკმაოდ მრავალმხრივი პროცესის შედეგი გახლდათ, რომელიც თავად ამ იმპერიაში მიმდინარეობდა, ეს იყო სოციალური, ეკონომიკური, პოლიტიკური და მთავარი - ეროვნული პროცესები. ბუნებრივია, რუსეთის იმპერიას სისტემატურად უხდებოდა დაპყრობილ ტერიტორიებზე ეროვნულ-განმათავისუფლებელი მოძრაობის ჩახშობა, რაც, ცხადია, ასუსტებდა. ამას ადასტურებდა გამეფებული კორუფცია, ეკონომიკურ-პოლიტიკური სიტუაციის გაუარესება, პირველი მსოფლიო ომის დაწყება, რომელში ჩართვაც რუსეთის იმპერიისთვის სერიოზული შეცდომა იყო. მისი მოუმზადებლობა სამხედრო თვალსაზრისით ომის დაწყებისთანავე გამოჩნდა. რუსეთის ყველა ფრონტზე გართულებულ სიტუაციას ავტომატურად მოჰყვა ქვეყნის შიგნით სოციალურ-ეკონომიკური კრიზისის გაღრმავება, რითაც ისარგებლეს ცალკეულმა პოლიტიკურმა ძალებმა და მოხდა სახელმწიფო-პოლიტიკური რეჟიმის ცვლილება ჯერ თებერვალში, შემდეგ ოქტომბერში. ხელისუფლებაში მოვიდნენ ბოლშევიკები და გამოსცეს დეკრეტი ომიდან რუსეთის გამოსვლის შესახებ. ამ პროცესების განვითარების პერიოდში მიმდინარეობდა საქართველოს დამოუკიდებლობის აღდგენა, რაც სწორედ საერთაშორისო პოლიტიკურმა სიტუაციამ განაპირობა.

აქ ჩნდება კითხვა: რამდენად მომზადებული შეხვდა პოლიტიკური ელიტა და მოსახლეობა დამოუკიდებლობის მოპოვებას? არავისთვისაა დასამალი, რომ ელიტა არ ემზადებოდა ქვეყნის დამოუკიდებლობისთვის, რომელიც სწორედ შექმნილმა საერთაშორისო პოლიტიკურმა ვითარებამ განაპირობა. მაშინდელი საქართველოს პოლიტიკური ელიტა იძულებული გახდა, გამოეცხადებინა ქვეყნის დამოუკიდებლობა და სწორედ მისი თავისუფლება განიხილებოდა იმ მთავარ პირობად, რომელსაც უნდა გადაერჩინა ჩვენი ქვეყანა არსებულ რთულ სიტუაციაში. აქ საუბარი არ არის საგარეო მოკავშირეების ფაქტორზე, ამ შემთხვევაში - გერმანიაზე, რომლის ზეწოლის შედეგიც იყო საქართველოს დამოუკიდებლობის გამოცხადება...

და დადგა ნანატრი დღე: 1918 წელი, კვირა, 26 მაისის ნაშუადღევი, 16 საათი და 50 წუთი. საქართველოს ეროვნული საბჭოს სხდომა გახსნა მისმა თავმჯდომარე ნოე ჟორდანიამ. დღის წესრიგში იყო საქართველოს დემოკრატიული რესპუბლიკის შექმნა, თავის სიტყვაში ნოე ჟორდანიამ ხაზი გაუსვა ქვეყნის მიზნებსა და ამოცანებს, შემდეგ კი (17 საათსა 50 წუთზე) წაიკითხა საქართველოს დემოკრატიული რესპუბლიკის დამოუკიდებლობის აქტი. მთელი ერი მიესალმა ეროვნული საბჭოს გადაწყვეტილებას. როგორც ცნობილია, დემოკრატიული საქართველოს რესპუბლიკამ სამი წელი იარსება. ამ ხნის განმავლობაში ქვეყანაში გარკვეული რეფორმები განხორციელდა. როგორც აღვნიშნეთ, საქართველოს დამოუკიდებლობა საკმაოდ რთულ საერთაშორისო-პოლიტიკური და საშინაო ვითარების ფონზე გამოცხადდა.

მეორე მნიშვნელოვანი გარემოება ის იყო, რომ საქართველოს არ ჰქონდა დამოუკიდებელი სახელმწიფოს მართვის გამოცდილება საშინაო და საგარეო პოლიტიკური ფაქტორების ფონზე. ხელისუფლება არსებული ვითარების შესაბამისად მოქმედებდა და ცდილობდა, მაქსიმალურად განეხორციელებინა სათანადო ღონისძიებები, რომლებსაც უნდა უზრუნველეყო სახელმწიფოებრიობის განმტკიცება. ბუნებრივია, ხელისუფლება პარალელურად მუშაობდა ახალი პოლიტიკური სისტემის შექმნაზე.

ახალი სახელმწიფოებრიობისთვის დამახასიათებელი შეცდომების მიუხედავად, არსებობის მოკლე დროში დემოკრატიულმა რესპუბლიკამ მრავალი წარმატებული რეფორმა გაატარა. კერძოდ, სახელმწიფო ახალისებდა თავისუფალ ბაზარს და უცხოურ ინვესტიციებს ეკონომიკაში. განხორციელდა ფულადი საკრედიტო რეფორმა, ქვეყანაში არსებობდა სრული პოლიტიკური თავისუფლება, მრავალფეროვანი პრესა. ხელისუფლების საქმიანობის შეფასებისას არგუმენტად შეიძლება მივიჩნიოთ საქართველოს კონსტიტუცია, რომელიც 1921 წლის თებერვალში მიიღო საქართველოს პარლამენტმა. ეს კონსტიტუცია, ფაქტობრივად, გახდა საქართველოს ახალი პოლიტიკური სისტემის იურიდიული გაფორმების საფუძველი. უნდა აღინიშნოს, რომ დამოუკიდებლობის სამი წლის განმავლობაში საქართველოს ხელისუფლების ყურადღება, ძირითადად, მიმართული იყო საგარეო პოლიტიკისკენ, რადგან ქვეყანამ, ფაქტობრივად, დამოუკიდებლობა გამოაცხადა მაშინ, როცა ჯერ კიდევ არ იყო დასრულებული პირველი მსოფლიო ომი, გვემუქრებოდა სერიოზული საფრთხე არა მარტო საბჭოთა რუსეთისგან, არამედ მეზობელი თურქეთისგანაც. ამ ფონზე ქვეყნის დესტრუქციული ძალები საგარეო პოლიტიკურ ძალებთან კავშირში ხშირად ხელისუფლების წინააღმდეგ მოქმედებდნენ. ერთი სიტყვით, საკმაოდ რთული საგარეო პოლიტიკური სიტუაცია გვქონდა, განსაკუთრებით, სამხრეთ-დასავლეთ საქართველოს მიმართულებით. აქ ქვეყანა რეალურად დადგა ტერიტორიის დაკარგვის საფრთხის წინაშე და მაშინდელი საქართველოს ხელისუფლების მთელი ყურადღება ამ კუთხითაც წარიმართა. ასეთი რთული საგარეო პოლიტიკური სიტუაციის ფონზე ძალიან ძნელია ხელისუფლებას მოსთხოვო ქვეყნის შიგნით მნიშვნელოვანი რეფორმების გატარება და ამ რეფორმების შედეგი. ამიტომაც, ცხადია, მან თავისი შესაძლებლობის მაქსიმუმი გააკეთა. ასეთ ფონზე ძალიან დასაფასებელია ქართველი გენერლების მოქმედება. სწორედ მათი დამსახურებაა ის წარმატებები, რომლებსაც ჩვენი ქვეყანა საგარეო პოლიტიკურ ძალებთან ბრძოლაში აღწევდა... ამ მიმართებით ისტორიკოსთა ნაწილი აცხადებს, იმ დროს საქართველოს ხელისუფლება ადეკვატური, პრინციპული რომ ყოფილიყო, შესაძლებელი იქნებოდა ბოლშევიკური რუსეთის აგრესიის მოგერიება. სავარაუდოდ, ქვეყნის ხელისუფლება მაშინ სათანადო სიმაღლეზე რომ მდგარიყო და მოსახლეობის მობილიზაციაზე ემუშავა, ალბათ, მართლაც შესაძლებელი იქნებოდა სხვა შედეგის მიღება. სამწუხაროდ, არც ხელისუფლებას და არც საზოგადოებას მედგარი წინააღმდეგობა არ გაუწევია აგრესიისადმი, ანუ ეს არ იყო იმ მასშტაბის, იმ ძალის, რომ გავლენა მოეხდინა პოლიტიკურ პროცესებზე. აშკარაა, რომ რაც ამ კუთხით საზოგადოების გარკვეულმა ნაწილმა თუ ხელისუფლების ჯგუფებმა შეძლეს, არასაკმარისი აღმოჩნდა, ამიტომ მივიღეთ სრულიად განსხვავებული ვითარება - საბჭოთა საქართველოში ხელისუფლება გამოცხადდა.

აღსანიშნავი და ძალიან მნიშვნელოვანია ეროვნული გვარდიის და ასევე ქართველი წითელგვარდიელების ერთობლივი ბრძოლა ბათუმის შენარჩუნებისათვის. დასაფასებელია იმ გმირების თავდადება, რომლებიც ბათუმისა და, ზოგადად, აჭარის საქართველოს ფარგლებში დარჩენისთვის ბრძოლაში მონაწილეობდნენ. თითოეული ასეთი ბრძოლაც ხომ სახელმწიფოს ტერიტორიული მთლიანობის შენარჩუნებას და სახელმწიფოებრიობის განმტკიცებას ემსახურებოდა...

საქართველო რომ არასდროს ეგუებოდა დამპყრობელებს, ცნობილია, აჯანყებებიც ამას ცხადყოფს. 1924 წლის აჯანყება ამის თვალსაჩინო მაგალითია. ჩვენმა ქვეყანამ 70-წლიანი საბჭოთა ოკუპაციის შემდეგ, 1991 წლის 9 აპრილს დამოუკიდებლობა გამოაცხადა, რასაც რუსეთი არ შეეგუა, გააჩაღა სამოქალაქო ომი საქართველოში, მერე აფხაზეთი და ცხინვალის რეგიონი წაგლიჯა ჩვენს ქვეყანას, 2008 წელს კი პირდაპირი აგრესია განახორციელა საქართველოს მიმართ. ამჟამად კრემლი რბილი ძალის მეშვეობით ცდილობს საქართველოს ევროატლანტიკური კურსის დაბლოკვას, იღვწის იმისთვისაც, რომ ჩვენმა ქვეყანამ ევროკავშირის წევრობის კანდიდატის სტატუსი არ მიიღოს. ამიტომ ასი თვალი და ასი ყური უნდა გამოვისხათ, რომ ისეთი ტრაგიკული რამ არ მოხდეს, რაც სახელმწიფოებრიობას დაგვაკარგვინებს, ანუ შევინარჩუნოთ შიდა სტაბილურობა, გავაგრძელოთ დემოკრატიული რეფორმები, აღმოვფხვრათ პოლარიზებული პოლიტიკური გარემო და ყველაფერი გავაკეთოთ სახელმწიფოებრიობის გაძლიერებისთვის, რაც, უპირველესად, ევროატლანტიკურ სტრუქტურებში გაერთიანებით მიიღწევა.

„ისტორიკოსთა ნაწილი აცხადებს, იმ დროს საქართველოს ხელისუფლება ადეკვატური, პრინციპული რომ ყოფილიყო, შესაძლებელი იქნებოდა ბოლშევიკური რუსეთის აგრესიის მოგერიება. სავარაუდოდ, ქვეყნის ხელისუფლება მაშინ სათანადო სიმაღლეზე რომ მდგარიყო და მოსახლეობის მობილიზაციაზე ემუშავა, ალბათ, მართლაც შესაძლებელი იქნებოდა სხვა შედეგის მიღება. სამწუხაროდ, არც ხელისუფლებას და არც საზოგადოებას მედგარი წინააღმდეგობა არ გაუწევია აგრესიისადმი

ახალი საცხოვრებელი სახლი – დაზარალებული ოჯახებისთვის

აჭარის ავტონომიური რესპუბლიკის მთავრობის ინფორმაციით, აჭარის მთავრობის თავმჯდომარე თორნიკე რიჟვაძემ ბათუმის მერთან არჩილ ჩიქოვანთან ერთად ბათუმში, 26 მაისის ქუჩაზე, ბათუმის ტრაგედიის შედეგად დაზარალებული ოჯახებისთვის ახალი საცხოვრებელი კომპლექსის მშენებლობა დააანონსა.

სამშენებლო სამუშაოებს კომპანია „ანაგი“ განახორციელებს. ახალ საცხოვრებელ სახლში სრულად დაკმაყოფილდება დაზარალებული ყველა ოჯახი.

„მძიმე ტრაგედია გამოდგა როგორც ჩემთვის, ასევე ყველა იმ ადამიანისთვის, ვინც ბათუმის ტრაგედიის მომსწრე იყო. უნდა გავაგრძელოთ, ამ ტრაგედიის მიუხედავად, წინ სიარული.

იმედი მაქვს, რომ თითოეული ოჯახი ახალ სახლში მშვიდად გააგრძელებს ცხოვრებას. ბედნიერებას გისურვებთ მთელი გულით“, - განაცხადა თორნიკე რიჟვაძემ მოსახლეობასთან შეხვედრისას.

ბათუმში, 26 მაისის ქუჩაზე საცხოვრებელი სახლის მშენებლობისთვის 8 მილიონ ლარზე მეტია გამოყოფილი. სამუშაოები 2024 წლის აგვისტოში დასრულდება.

ამირან გურიელიძე

არ ენანება კეთილი სიტყვა, არავისი შურს, უყვარს სიმართლე, აფასებს ნიჭიერ ადამიანებს...

ლაშა ხომერიკი 593 50 82 69

*გაზეთ „აჭარის“ სტუმარია **ლეილა ბერძენიშვილი** - მუსიკოსი, პოეტი, კომპოზიტორი, ჟურნალისტი, საერთაშორისო სამართლის სპეციალისტი, არაერთი საერთაშორისო კონკურსის ლაურეატი, საქართველოსა და სან-ფრანცისკოს მწერალთა კავშირის წევრი. 2002 წელს, ვაშინგტონში მსოფლიოს 33 საუკეთესო პოეტთა შორის დაასახელეს, შესულია ანთოლოგიაში („სულის წერილები“) ლექსით „არფა“. მისი ლექსები დაბეჭდილია საქართველოში გამოცემულ არაერთ პოეტურ კრებულში, არის ნიკოლოზ ბარათაშვილის პრემიის ლაურეატი, ლექსების კრებულების ავტორი. თარგმნილია ინგლისურად, გერმანულად, ფრანგულად, ასევე ავტორია ხუთი სრული ფორმის და რამდენიმე მოკლემეტრაჟიანი კინოსცენარის, საბავშვო ლექსებისა და ზღაპრების. გამოცემული აქვს 70 სიმღერის ალბომი. ქალბატონი ლეილა სიხარულით იგონებს ბათუმში ცხოვრების წლებს, როცა აჭარის სახელმწიფო სიმფონიურ ორკესტრში უკრავდა და მადლიერებით ამბობს, რომ ეს იყო მშვიდი, ლამაზი, სიყვარულით, მეგობრობით, მუსიკით სავსე წლები.*

- ახლახან თქვენმა ახალმა სიმღერა-კომპოზიცია „ოჩოპინტრემ“, რომელიც ინტერნეტსივრცეში ფართოდ გავრცელდა, ბევრი გაამხიარულა...

- სიმღერებს, ძირითადად, ჩემს ლექსებზე ვწერ - ერთდროულად „მეწერება“, „ოჩოპინტრე“ კი ასე მოვიდა თქვენამდე: წლების წინ ქალბატონ ცისანა იობიძეს ჩაუვარდა ხელთ ჩემი ლექსების წიგნი „როცა ძალიან მომენატრები“ და ქუთაისში მომიწყო შეხვედრა. იქ მეორე პოეტი - ლ. გვენეტაძეც გახლდათ. ზოგადად, მიყვარს ადამიანების გახარება, მათი წარმოჩენა... ჩავთვალე, რომ რაღაც უნდა გამეკეთებინა მისთვის, არ ვიცი რატომ და... მისი წიგნიდან ოჩოპინტრემ ინება ჩემთან - მუსიკაში გადმოსახლება. ცოტა რაღაც კი შევცვალე, მაგრამ ასე აჯობა. ხდება ხოლმე... თუ მე ვწერ ლექსს კომპოზიტორისთვის, ვითვალისწინებ, რა უნდა, როგორ იმღერება სიტყვა. მაგალითად, ჩვენი საყვარელი მაცაცოსთვის (კომპოზიტორი რუსუდან სეფისკვერაძე) - „ლიზა, პატარა ქალაო“ არაფერი შემიცვლია (თეატრალური კვარტეტი ასრულებს), მაგრამ ლექსზე „ნინია“ ერთად ვიმუშავეთ.

- მრავალმხრივი შემოქმედი ხართ, უფრო ლაღად სად გრძნობთ თავს, სად ჰპოვა სულმა სავანე?

- ჩემთვის ადამიანს აქვს მნიშვნელობა და არა პროფესიას. არ ვყოფ ადამიანებს. თვითონ ძალიან კომფორტული, უბრალო ადამიანი ვარ (ამავდროულად - რთულიც). რას ნიშნავს ეს? არავის ვახვევ თავს ჩემს შემოქმედებას. არ მიყვარს თავის ქება. ვუსმენ სხვას, ვამჩნევ, არ დამენანება კეთილი სიტყვა. არ შემშურდება არავის არაფერი, არ ვარ მიმბაძველი, ჩასაფრებული. თანამშრომლობის დროს ვარ პუნქტუალური. უწესრიგობას ვერ ვიტან. მიყვარს სიმართლე. ყოველთვის ვაფასებ ნიჭიერ ადამიანებს და თუ ვხედავ, სადღაც საჭირო ვარ, უთქმელად ვეხმარები, სტიმულს ვაძლევ, ვაქეზებ. ვუხსნი, გზას ვუჩვენებ. მინდა და ვაკეთებ. ამას ვერავინ მაიძულებს. არც მადლობას ვითხოვ, მაგრამ, ამავდროულად, ვერც უპატივცემულობასა და თავხედობას გავატარებ და შეიძლება უცებ „გავცივდე“. ესაა ჩემი „სირთულე“, მეორე ლოყას მოგიშვერ, მაგრამ თავს არ გაგალახინებ! ლაღად სად ვგრძნობ თავს? ყველგან, სადაც გული მიმიწევს... პოეზია და მუსიკა კი ჩემთვის სავანეა. არ შემიძლია მადლიერებით არ გავიხსენო ბატონი ბესიკ ხარანაული. ის იყო ჩემი მოტივატორი. ძალიან

> *არ შემიძლია მადლიერებით არ გავიხსენო ბატონი ბესიკ ხარანაული. ის იყო ჩემი მოტივატორი. ძალიან მოსწონდა ჩემი ლექსები (ვერლიბრი, მინიმა), უცხოურ ავტორებს მადარებდა. მთხოვდა „ნობათში“ მიმეტანა დასაბეჭდად. არ მოვუსმინე. სხვა სპეციალობებშიც არ მოვუსმინე ავტორიტეტებს. მეგონა, დრო ჩემი იყო. დღეს ყველას ვებოდიშები და მადლიერებას გამოვხატავ ასეთი გულწრფელი თანადგომისთვის, რჩევისთვის, სიყვარულისთვის*

მოსწონდა ჩემი ლექსები (ვერლიბრი, მინიმა), უცხოურ ავტორებს მადარებდა. მთხოვდა „ნობათში“ მიმეტანა დასაბეჭდად. არ მოვუსმინე. სხვა სპეციალობებშიც არ მოვუსმინე ავტორიტეტებს. მეგონა, დრო ჩემი იყო. დღეს ყველას ვებოდიშები და მადლიერებას გამოვხატავ ასეთი გულწრფელი თანადგომისთვის, რჩევისთვის, სიყვარულისთვის. როდესაც უცხო ადამიანი მოგძებნის (მიუხედავად იმისა, რომ არცერთი წიგნი არ გამიყიდია - საჩუქრად დარიგდა) დაგირეკავს და გეტყვის - თქვენი ლექსები ძალას მაძლევს და სასთუმალთან თქვენი წიგნი მიდევსო, ეს არის ყველა მითოლოგიის, აქტიურობის და ჯილდოს ფასი. საბედნიეროდ, ასეთი ჯილდო საკმარისად მაქვს.

- ლიტერატურული დაჯგუფების „21-ე საუკუნის ქართული პოეზია“ წამყვანი თანაავტორი ხართ, მისი ეგიდით გამოცემულ კრებულში იბეჭდებით. რამდენად მნიშვნელოვანია მწერლისთვის ლიტერატურულ ჯგუფებში გაწევრიანება?

- „21-ე საუკუნის ქართული პოეზიის“ სათავეში საოცარად ნიჭიერი პოეტი და გამორჩეულად მოწესრიგებული კაცი დგას, - მაესტრო თემურ ცერცვაძე. აქ საინტერესო ავტორები არიან. თუმცა ჯგუფშიც დაჯგუფებები შეინიშნება, რაც ზოგიერთ კარგ ავტორს, ყოველდღიური შეფასებისას, კარგავს. ეს თვალშისაცემი იმიტომაა, რომ არის ხოლმე ძალიან გაცვეთილი რითმები (თორემ თემები ყველა ენაზე ერთია), გადამღერებული დიდი პოეტების რიტმები, მოპარული ფრაზები, სუნთქვა, ჰაერი... ასეთ ავტორებთან უხვადაა კომენტარები (ზოგადადაც) „შენი ჭირიმე“, „შენ გენაცვალე“ - მე ასეთ ლექსებზე ასეთი კომენტარებით ვკითხულობ ადამიანებს, მათ გემოვნებას და პიროვნულობას, ვხატავ ფსიქოლოგიურ პორტრეტებს. შეიძლება არცერთი მოწონებული ლექსი ჩემთვის შედევრი და პოეზიის მარგალიტი არ იყოს და - პირიქით. ეს ჩემი აზრია, ველი თავისუფალია, შეფასებაც - ინდივიდუალური. უბრალოდ, ყველამ თავის გულში და სინდისში უნდა ჩაიხედოს. კრიტიკა არ გვაქვს, ყველაზე დიდი კრიტიკოსი - დრო კი გვიან აფასებს და მერე გული გვწყდება (ვითომ) რომ ღირსეულად ვერ მოვეფერეთ ზოგიერთს. ბაზარი ძალიან ფართოა და ჭრელი. უამრავი აბდაუბდა გამოდის წიგნად. არაფერი განსაზღვრული არ არის. ლექსის დაწერა და წიგნის გამოცემა დღეს ვაშლის ყიდვასავითაა. ჩვენი წამხედურობით და ამბიციის გამო მდაბიო გემოვნებისკენ არ უნდა მივაქანებდეთ საზოგადოებას, ქართული „ძმობა“ აქ გადამწყვეტი არ უნდა იყოს. ლიტერატურა თავს ვერ იცავს. ამის პარალელურად მოდის უამრავი ნიჭიერი ახალგაზრდა, რაც ძალიან მახარებს. ჩემი თხოვნაა უფროსთათვის - ვიყოთ მართალნი და მიუკერძოებელნი შეფასებისას. ახალგაზრდებს ვურჩევ თავის პოვნას, გავლენისგან გაქცევას, სტროფის გამეტებას (თუ საჭიროა) და აქტიურობას.

- ნაყოფიერი ლიტერატურული საქმიანობისათვის დაჯილდოებული ხართ, ხშირად გაქებენ... როგორ რეაგირებთ - ქება გახარებთ თუ გაფიქრებთ?

- ქებას და შენიშვნას ყოველთვის უფლისგან ვგრძნობ. არ ვიცი, ეს როგორ ხდება, მაგრამ ასეა! მხოლოდ მისი მჯერა. არასოდეს მივარდება თავში არაფერი, არასოდეს. „მე, აბა, რა ვარ, წუთისოფლის მორიგი ძიძა“ (ლ. ბ.) უფრო, მდუმარე ადამიანი ვარ! და ზოგიერთის ზედმეტი ყოყოჩობა ძალიან მაღიზიანებს.

- ყველაზე კარგად სად და როდის გრძნობთ თავს?

- ყველაზე კარგად თავს უბრალო ადამიანებთან ვგრძნობ. ძალიან ბევრი სიკეთე და სიყვარულია ამ ადამიანებში. მოხუცები მიყვარს. ქუჩაში უცხო ადამიანებთან ბევრჯერ მიჭორავია, კარგი მეგობრებივით დავცილდებით ხოლმე ერთმანეთს. არასოდეს მიზიდავდა პოპულარობა, თავისუფლებას გართმევს. თუ დამიჯერებთ, გეტყვით, რომ ძალიან ბევრმა ჩემს ირგვლივ არც იცის ჩემი სულიერი ცხოვრება. ლაღად საუბარი მიყვარს, იუმორი, სიცილი, სიმღერა და სიკეთის ჩუმად კეთება.

- რა საგზალი გაგატანათ მშობლიურმა კუთხემ, ადგილმა, სადაც დაიბადეთ და გაიზარდეთ... და ქალაქი, სადაც ახლა ცხოვრობთ და საქმიანობთ, რა ადგილს იკავებს თქვენს ცხოვრებაში?

- გურული ვარ - ჩოხატაურიდან. უზომოდ მიყვარს გურულები - სხარტი და პატიოსანი ხალხი. დიპლომატიურ აკადემიაში ჯერ კიდევ შევარდნაძის დროს ჩავაბარე. სამართლის გამოცდაზე, საერთაშორისო სამართლის ექსპერტმა ლევან მატარაძემ ნახა ჩემი „სივი“ და რადგან იქ, ძირითადად, ისტორიკოსები ან იურისტები აბარებდნენ, მე კი მუსიკოსი ვიყავი, გაოცებულმა მკითხა: რატომ გადაწყვიტეთ დიპლომატიურზე ჩაბარებაო. გურული ვარ-მეთქი. ჰოდა... ვინ მეტყოდა უარს 30-წლიანი გურული დიპლომატიის მაგალითზე. თბილისში ვცხოვრობ, ვერასოდეს ვიცხოვრებ უცხოეთში. მეტიც, თუ უკან დასაბრუნებლად ბილეთი არ მაქვს, არსად მივფრინავ. მსოფლიო მაქვს მოვლილი, მოგზაურობისას სამი დღე წყნარად ვარ და მერე მეწყება საშინელი ნოსტალგია - დავდივარ უცხო ქუჩებში და ტირილით ვმღერი „თბილისო, ჩემო დედა თბილისო“... ან „ჩემი მიწა და მთა-ბარი, ჩემი სამშობლო აქ არის,“ აქ ემღერება გუუულს“... ჩემი ქალიშვილი ნახევრად ამერიკელია და უბედნიერესი ვარ, რომ აქ გავზარდე და მისი სამშობლოც საქართველოა. სკოლის ასაკში უკვე სწავლობდა კემბრიჯში, ჰარვარდში... ჯერ ისევ სკოლის მოსწავლეა, მომავალი საერთაშორისო ურთიერთობების სპეციალისტი, მაგრამ იცის, რომ სადაც უნდა იცხოვროს, საქართველოს სამსახურში უნდა იყოს.

- თქვენი შთაგონების წყარო...

- ყოველთვის - სხვადასხვა. ხანდახან, დიდი ემოცია, ძალიან უბრალო რამ, ჭუჭყიან თითებზე გაკეთებული ბრჭყვიალა ბეჭედიც (დაუკვირდით - უდიდესი ფსიქოლოგიაა, მთელი რომანი დაიწერება)!

- როგორი ადამიანია თქვენთვის მშვენიერი და როგორ შემოდიან ისინი თქვენს ცხოვრებაში?

- ჩემი სასჯელია ადამიანების სიღრმისეული ხედვა. შეიძლება ერთს ამბობდეს და მეორეს ფიქრობდეს და მე, სამწუხაროდ, ზუსტად ვიცი, რას ფიქრობს. ეს ძალიან მძიმეა. რაღაც ფილმიცაა მსგავსი... ვერ ვიხსენებ. ამიტომაა ჩემთვის პრიორიტეტი სუფთა ადამიანები, სიკეთე და უბრალოება.

- გულახდილი, გულწრფელი დიალოგი თუ გონების თვალით განჭვრეტა, რომელს ამჯობინებთ?

- რა თქმა უნდა, გულწრფელობას. გონება საკითხების გადაჭრისასაა აუცილებელი და ისიც - მის წონას და სიტუაციას გააჩნია. ერთი ჩემი ლექსი გამახსენდა: „ცხოვრება რთულია იმდენად, რამდენად ჭკვიანია კაცი! ცხოვრება რთულია იმდენად, რამდენად სულელია კაცი!“.

- ადამიანს თუ სწამს, მთასაც დაძრავსო... როგორ გავძლიერდეთ?

- კი. თუ სურვილია, ძლიერი სურვილი, ეს სიჯიუტეს ბადებს და ასეთი კაცი მთასაც თითით დაძრავს. ასევე, როდესაც უკან დასახევი გზა არა გაქვს და მოცემულობა არის მყარი. იძულება გაიძულებს. რწმენას სიყვარულში წვრთნა და სიკეთე აძლიერებს. ყველაფერი ისწავლება, მთავარია, გაარჩიო თეთრი შავისგან და ცოტა ცოდნა გქონდეს, რომ ნათელი სჯობს ბნელს. სიძნელეების გადალახვას არ უნდა შევუშინდეთ და გავზარდოთ ჩვენში პიროვნება.

- რას ურჩევდით ახალგაზრდებს, ახლა რომ მოჰკიდეს კალამს ხელი?

- ძვირფასო ახალგაზრდებო, დააფასეთ წარმატება, მაგრამ ამისთვის არ შეიძლება ყველაფერზე ხელი მოაწეროთ. გაუფრთხილდით, რაც ყველაზე მეტად ღირებულია. იარეთ ისე, რომ ჭუჭყი არ დატოვოთ, უკან დაბრუნებისას რომ არ დაისვაროთ. ჩვენგან მხოლოდ ჩვენი ცხოვრების შეფასება რჩება.

- როცა დიდებული და საყვარელი ადამიანები იმიერ სამყაროში გადადიან...

- მარტივი ჭეშმარიტების გააზრება საკუთარ შემოღობილში ძალიან ძნელად მისაღებია. ყველამ ვიცით, რომ არსებობს უსასკო, ჯანმრთელი, „მოულოდნელი“, არასასურველი მომკითხავი, ძმა - სიკვდილი. ვიცით და ძალიან საინტერესო ადამიანური დამოკიდებულება გვაქვს. რატომღაც გვგონია, რომ ჩვენთან ის ჯერ არ შემოივლის და, ქრისტიანული თვალსაზრისით, არ გვაქვს მზაობა მასთან შესახვედრად, თუმცა, გვახსოვს სწავლება - დღე პირველი იყოს, როგორც დღე უკანასკნელიო... გვახსოვდეს უფალი! მოსვლაც, წასვლაც და ყველაფერი, ჩვენ რომ შემთხვევით გვგონია, - მხოლოდ მისი ნებით ხდება.

- როცა ბუნებაში ხართ... ვუვლით კი მას ისე, როგორც საჭიროა?

- ძვირფას ქართველებს არაფრის მოვლა არ გვიყვარს, მოვლილის ცქერა და გამოყენება გვსიამოვნებს, სახლში არ ვგვით, თორემ უცხოეთში დაგვილი მოგვწონს. ბუნება ყველაზე დიდი თერაპიაა ადამიანისთვის. რაც ხდება ბუნების დაცვასთან თუ კლიმატის ცვლილებასთან დაკავშირებით, დამაფიქრებელია. თითოეული ადამიანი უნდა ზრუნავდეს იმაზე, რაც მის ირგვლივაა და მოუაროს მისივე კეთილდღეობისთვის. ეს ვალდებულებად უნდა მივიღოთ.

- თქვენ რომ ჯადოსნური ჯოხი ან ნატვრისთვალი გქონდეთ...

- პირველი, რასაც გავაკეთებდი, ერთი ადამიანი რომ ლაპარაკობს, მეორესთვის გასაგებს გავხდიდი. შეიძლება არ დათანხმებულიყო, მაგრამ გაეგო და კონსენსუსისთვის მიეღწიათ.. ავადმყოფობას, სიღარიბეს, ტკივილს, ომს გავაუქმებდი. დანარჩენი, ალბათ, უნდა იყოს, თორემ უაზროდ დავრჩებით. ასევე არ შევეხებოდი სიკვდილ-სიცოცხლის თემას, უბრალოდ, მშობელს არ მოვუკლავდი შვილს.

- ბათუმი ბევრისთვის ზღვა და პლაჟია, ბევრისთვის - ტურისტული ქალაქი. თქვენი გადასახედიდან, რას ეტყოდით ბათუმელებს?

- ბათუმის მნიშვნელობას სამშობლოსთვის ახლა არ განვმარტავ. აქ წლების წინათ ვცხოვრობდი და ვხარობდი ხელოვნებით. ბათუმში ახლა ჩემი დედიკო ცხოვრობს, ასევე, დიდი სანათესაო, სამეგობრო... ბათუმის პეიზაჟს ჩემი არფის გლისანდო ჩემს ნაცვლად ელამუნება. დიახ, აჭარის სიმფონიურ ორკესტრში ჩემი ინსტრუმენტი, ჩემი არფა „მუშაობს“. წლების წინ სახლს ვკარგავდი თბილისში. ყველაფერი გავყიდე, რომ დაბრუნება შემძლებოდა. მაინც ვერ მოვაგროვე საკმარისი თანხა. არ მინდოდა ჩემი სულის იმ ნაწილს შევხებოდი, რომელმაც უდიდესი როლი ითამაშა ჩემს პროფესიულ ცხოვრებაში. მასზე დაწერილი ლექსით მსოფლიოს ერთ-ერთ საუკეთესო პოეტად მაღიარეს, როგორც შემსრულებელი, საერთაშორისო კონკურსის ლაურეატი გავხდი და, როცა მატერიალურად გამიჭირდა, თითქოს მითხრა, ისევ მე დავდგები შენ გვერდით და... წამოვიდა ბათუმში (არადა, „მე რომ მოვკვდები, ნუ წახვალ სხვაგან, ჩემს თავს გაფიცებ“ - ასე მთავრდება ჩემი „არფისადმი“ მიძღვნილი უკვე მსოფლიოსთვის გაგონილი სულიერი ლექსი და ნახეთ, რა მოხდა? ადამიანივით დამიდგა გვერდით. ფილმი „ადამიანი ორკესტრი, ხომ გახსოვთ... მგონი, ჩვენი სიყვარულია იქაც!). მაშინ ორკესტრს სწორედ რომ ინსტრუმენტი სჭირდებოდა. მალე კონცერტი უნდა ჰქონოდათ. კონცერტის შემდეგ დავურეკე მაესტრო დავით მუქერიას და ვკითხე, ჩემმა „გოგომ“ ხომ არ გაგაბრაზათ-თქო... აი, ასე, დღესაც სულს ვუბერავ ბათუმს ჩემი დედიკოთი და ჰანგებით!

*რას შევადარო შენი ჩუმი
მოალერსება,
იდუმალ ფერთა ჰარმონია, დართა
ლიცლიცი.
შენს სიყვარულში ნურავინ ნუ
დამესესხება,
მე შენზე თბილი სხვა ქალაქი
მართლაც არ ვიცი!
ქუჩებს დაჰყვება ძუძუს რძე და
ჩვილის პერანგი,
ჩიტის გულივით პაწაწინავ, შენზე
ვღონდები,
და თუ ზურიკო აბულაძე არ
შემეცილა,
შენზე ლოცვაში დავიღლები და
გავკოტრდები.
მოჰყვება ღამეს პეიზაჟი ვარდში
ასვრილი.
მშვიდია ტალღა, ანგელოზმა
წაიღო სევდა.
მოჰყვა თოლიას სიყვარული
ანდამატური,
და ნაკურთხევი ფრთის ბუმბული -
მშვიდობა შენდა!*

(ზურიკო აბულაძე ქუთაისელი კოლორიტია, ბათუმის სიყვარულში ვეჯიბრებოდით ერთმანეთს).

რა უნდა გავითვალისწინოთ ვარჯიშის დროს და რა როლს ასრულებს კვება ამ პროცესში?

მარიამ ხითარიშვილი 27 48 93

უამრავი ადამიანი ვარჯიშობს სხვადასხვა მიზნით. ნაწილს ფორმის შენარჩუნება უნდა, ნაწილს - წონაში დაკლება ან პირიქით. შესაბამისად, პროგრამაც ინდივიდუალურია, რადგან არასწორმა ვარჯიშმა შესაძლებელია ჯანმრთელობის სერიოზული პრობლემები შეგიქმნათ.

„აჭარა“ ბათუმელ ფიტნეს-ინსტრუქტორ ***შაკო კულიაშვილს*** *ესაუბრა, რომელიც საინტერესო რჩევებს გვთავაზობს.*

- თქვენს სამუშაო განრიგზე, ვარჯიშსა და კვების რეჟიმზე გვიამბეთ...

- თითქმის ყოველდღე ვმუშაობ და კვირაში 1 დღე ვისვენებ. მოსწავლეები ძირითადად საღამოობით მყავს. ამ დროს ვარჯიშის მეტი მსურველია. კვირაში ოთხჯერ ვვარჯიშობ. რაც შეეხება კვებას, ეს ცოტა რთული საკითხია. როდესაც მთელ დღეს დარბაზში ვატარებ, საჭმლის კონტეინერით წაღება მიწევს. ვცდილობ, დღეში ოთხჯერ ვიკვებო. სხვებსაც ამას ვურჩევ, საკვების სრულყოფილად მიღება შუადღეზე შეუძლიათ. ოთხჯერ კვებას თუ ვერ ვახერხებ, შეიძლება სამჯერ ვჭამო, მაგრამ არა ღამის საათებში. საღამოს მაქსიმუმ 7-8 საათს არ გადავაცილებ. რა თქმა უნდა, ყოველდღიურად საჭიროა ცილებითა და ნახშირწყლებით მდიდარი პროდუქტების მიღება, მაგრამ ამ ეტაპზე ჩემი რაციონი უმთავრესად ცილებისგან შედგება, რადგან კიდევ მინდა კუნთოვანი მასის გაზრდა. რაც შეეხება სითხეს, 30 კილოზე რეკომენდებულია 1 ლიტრი წყლის დალევა. ჩემი წონიდან გამომდინარე, ნორმა 2-ლიტრნახევარია. დღის განმავლობაში ზოგჯერ ამდენს ან მეტსაც ვიღებ, განსაკუთრებით მაშინ, თუ დარბაზში ვარ, მოსწავლეები მყავს და კვებას ვერ ვახერხებ. ვცდილობ, ფეხით ვიარო სუფთა ჰაერზე, მაგრამ თუ ვერ გავდივარ, დარბაზში მისული, ვარჯიშის დღეც რომ არ მქონდეს, აუცილებლად ბილიკზე ვდგები.

- რა უნდა გავითვალისწინოთ ვარჯიშის დაწყებამდე?

- სანამ ვარჯიშს შეუდგებოდნენ, ადამიანებმა, პირველ რიგში, უნდა ჩაიტარონ გამოკვლევები. მნიშვნელოვანია, აქვთ თუ არა ხერხემლის, მუხლების, სახსრების პრობლემა, ან რაიმე ტრავმა გადატანილი. გარდა ამისა, უნდა გამოიკვლიონ, აწუხებთ თუ არა ღვიძლი, ნაღველი... რამდენად გამართულად მუშაობს გულ-სისხლძარღვთა სისტემა. თუ არასდროს უვარჯიშიათ, აუცილებელია, რომ აიყვანონ პროფესიონალი მწვრთნელი, რადგან სწორედ ის შეუდგენს შესაბამის ვარჯიშებსა და კვების პროგრამას.

- რა რისკები არსებობს, თუ მსგავსი გამოკვლევა არ აქვთ ჩატარებული და ისე ვარჯიშობენ?

- როცა ჩემთან მოდის ადამიანი, რომელსაც არ აქვს გამოკვლევა ჩატარებული, არ ვიცი, რა დონეზე შემიძლია ვავარჯიშო. თავიდან, ერთი თვე, ვიდრე ორგანიზმი ტონუსში მოვა, მსუბუქად ვავარჯიშებთ. მაგრამ, ეტაპობრივად, დატვირთვაც იმატებს. ასეთ შემთხვევაში, როცა გულ-სისხლძარღვთა სისტემა არ არის გამართული, პულსი ჩქარდება და ორგანიზმში უჟანგბადობა იწყება. როცა კვების რაციონს ვადგენთ, მაშინაც აუცილებელია ვიცოდეთ ყველაფერი. თირკმლის ან ღვიძლის პრობლემის შემთხვევაში, თუ ცილოვანი პროდუქტით დავტვირთავთ, კუჭში მჟავა-ტუტოვანი ბალანსი აიწევს და შეშუპება დაიწყება.

- ვარჯიშის დროს რატომ არის მწვრთნელის აყვანა საჭირო?

- იმიტომ, რომ ადამიანმა ვარჯიშის სწორი ტექნიკა ისწავლოს, უკეთესად განვითარდეს ორგანიზმი, შედგეს ინდივიდუალური კვების პროგრამა. გარდა ამისა, სასურველი შედეგი უფრო მალე რომ მიიღოს. არასწორი ვარჯიშით ძალიან დიდი ტრავმის მიღება შეიძლება.

- ბევრი ფიქრობს, რომ მხოლოდ ვარჯიში დაეხმარება სასურველი ფორმების მიღებაში და კვებით ხელს არ უწყობს, თქვენს პრაქტიკაშიც ასეა?

- დღესდღეობით, 30 მოსწავლე მყავს და მათგან შეიძლება, მაქსიმუმ 2 ფიქრობდეს ამგვარად. ხალხს გათვითცნობიერებული აქვს ეს ყოველივე. ასე, ალბათ, დამწყები თუ იფიქრებს, მაგრამ ყველას მაქსიმალურად ვუხსნი, რომ სასურველი შედეგისათვის ვარჯიშზე დამოკიდებულია დაახლოებით 30%, ხოლო კვებაზე - 70%. არანაირი დიეტა! წონის კლება და შედეგის შენარჩუნება შესაძლებელია მხოლოდ და მხოლოდ სწორი კვებით და ვარჯიშით. სწორი კვების გარეშე ვარჯიში დასაშვებია, თუმცა ამ დროს კუნთის მოცულობა იმატებს და სხეულს სხვანაირი, ნაკლებად ლამაზი ფორმა ეძლევა. რეკომენდებული არ არის გასახდომი ჩაი თუ აბები. ეს ჯანმრთელობისთვის პირველი მტერია. ასეთ დროს ადამიანი სწრაფად იკლებს, კვების დაწყებისთანავე კი დაკლებულ კილოგრამებს ინაზღაურებს. სწორი კვების პლუსი ის არის, რომ იკლებ ნელა, მაგრამ შედეგი ხანგრძლივია. სწორ კვებას ორგანიზმი ეჩვევა და გარკვეულ ფორმას აყალიბებს. აუცილებელია შაქრის დონის კონტროლიც. არავითარი სწრაფი კვება და გაზიანი სასმელები. ერთი ჭიქა კოკა-კოლა 8 კოვზ შაქარს შეიცავს, მაშინ, როცა დღეში 3 კოვზის მიღებაა დასაშვები.

- რამდენად რეალურია კვებით მასის მომატება?

- კვებით ჩვეულებრივი მასის მომატება (არაკუნთოვანი) საკმაოდ ადვილია. აქ მთავარია კალორიების პროფიციტი - ის უნდა იყოს დღიურ ნორმაზე მეტი. მაგალითად, 60-კილოგრამიანი ადამიანისთვის თუ დღიური ნორმა 2100 კალორიაა, ამ შემთხვევაში მისი პროფიციტი +600 კალორია იქნება, ანუ 60-კილოგრამიანმა ადამიანმა მასა რომ მოიმატოს, უნდა მიიღოს 2700 კალორია ყოველდღიურად, მაგრამ ასეთი მასა ძირითადად, ცხიმოვანი იქნება.

- რა შეცდომებს უშვებენ ადამიანები ვარჯიშის დროს?

- დარბაზში მისვლისას, მალევე იწყებენ წონებით ვარჯიშს. წონებით ვარჯიში თუ სწორად არ შესრულდა, დიდი ალბათობაა იმისა, რომ დაიზიანონ ხერხემალი და გაჩნდეს თიაქარი. რა თქმა უნდა, შეგვიძლია წონებით ვივარჯიშოთ, მაგრამ უნდა იყოს სწორი ტექნიკა.

- როგორ უნდა დავტვირთოთ სხეულის სხვადასხვა ნაწილი ლამაზი ფორმების მისაღებად?

- ლამაზი სხეულისთვის აუცილებელია მუცლის პრესი, რომლის დამუშავებას 4-5 თვე და ყოველდღიური ვარჯიში სჭირდება. როცა მუცლის კუნთი ტკივილს იწყებს, სასურველია ვარჯიშის მეტი ინტენსივობით გაგრძელება და არა შეწყვეტა, რადგან ეს იმის ნიშანია, რომ სასურველი შედეგი ახლოვდება. ამასთანავე, აუცილებელია მუცლის კუნთის ვარჯიში გაკეთდეს სწორად, რათა თავიდან ავიცილოთ ხერხემლის დაზიანებები. ვისაც მსგავსი პრობლემა აქვს, მისთვის მუცლის პრესის ვარჯიში რეკომენდებული არ არის. რაც შეეხება საჯდომს, სხეულის ეს ნაწილი ყველაზე რთული დასამუშავებელია. ლამაზი ფორმისთვის 6 თვის განმავლობაში ინტენსიური ვარჯიშია საჭირო. იმ ადამიანებს, ვისაც დღის გადატვირთული რეჟიმი აქვთ, შეუძლიათ ფეხით იარონ, ირბინონ ან გამოიყენონ საუკეთესო საშუალება - ლახტი. ამ დროს დღეში ერთი საათი ვარჯიშიც საკმარისია, რადგან სხეულის ყველა კუნთი თანაბრად მუშავდება. წონაში კლებისთვის საღამოს ვარჯიშია უმჯობესი. დილით ვარჯიში ჯანმრთელობისთვისაა სასარგებლო და არა წონაში კლებისთვის. დილის სირბილის შემდეგ დაძინება არ შეიძლება, საღამოს კი პირიქით - რეკომენდებულია. თუმცა, საღამოს ვარჯიშს ერთი შეზღუდვა აქვს: არ შეიძლება საკვების მიღება გარდა იმ გამონაკლისისა, თუ არ ვიცავთ კვების 4-საათიან რეჟიმს. აღნიშნული რეჟიმი ყოველ 4 საათში კვებას გულისხმობს. აქ შედის ნებისმიერი სახის საკვები: პური, შოკოლადი, ნამცხვარი, რა თქმა უნდა, გარკვეული რაოდენობით.

- გასახდომად რა ტიპის ვარჯიშებს იყენებენ და რამდენად ეფექტურია?

- ვიყენებთ კარდიოვარჯიშებს, რომ ორგანიზმმა ენერგიის წყაროდ ცხიმი მოიხმაროს. გარდა ამისა, ვავარჯიშებ სიმძიმეებითაც, ანუ „ტრენაჟორებით“. ეს ყველაფერი დაბალანსებული უნდა იყოს. მხოლოდ ბილიკზე სიარულით შედეგი არ გვექნება.

- რომელი ასაკიდან შეიძლება მოზარდისთვის ვარჯიში?

- 12 წლის ზემოთ, გააჩნია სხეულს. თუ ბავშვი პატარაა, ვურჩევ, რომ ჯერ ცურვაზე სიარული დაიწყოს, კუნთები გააძლიეროს და შემდეგ დაიწყოს ვარჯიში.

- რა აზრის ხართ, როცა 12-15 წლის მოზარდები პროტეინს მოიხმარენ?

- პროტეინი, ანუ ქართულად ცილა, აუცილებელია ბავშვების ზრდა-განვითარებისთვის. მაგრამ, ჩემი აზრით, მათთვის არ არის მიზანშეწონილი დამატებითი პროტეინების მიღება, ისედაც ადვილია ცილის მიღება ჩვეულებრივი საკვებიდან. პროტეინი სჭირდებათ იმ სპორტსმენებს, რომლებიც ვერ ახერხებენ ჩვეულებრივი რაციონიდან საკმარისი ცილების მიღებას და ასეთი სპორტსმენები 90 კილოზე მეტს იწონიან. პროტეინმა და სხვა ნებისმიერმა სპორტულმა დანამატმა არ უნდა შეცვალოს რაციონის ძირითადი საკვები, ის უბრალოდ, დანამატია. გირჩევთ, რომ პროტეინი მიიღოთ საუზმისა და სადილის შუალედში, ასევე ვარჯიშის შემდეგ. მისი დადებითი თვისება არის ის, რომ არ სჭირდება მომზადება, როგორც, მაგალითად, ქათმის ფილეს. მისი ერთადერთი მინუსი მაღალი ფასია.

- ვისთვის არის აუცილებელი ტრენაჟორები და ვისთვის არ არის რეკომენდებული?

- ვარჯიში ყველასთვის შეიძლება, მაგრამ აუცილებელია თითოეულ ადამიანს ინდივიდუალურად შევუდგინოთ ვარჯიშების პროგრამა. იმას, რომელიც ჯანმრთელია და არანაირი პრობლემა არ აქვს, სხვა ვარჯიშებს დავაწყებინებთ და სხვა დატვირთვით, მაგრამ თუ ხერხემლის პრობლემა აქვს, სტატიკურ ვარჯიშებს ვაკეთებინებთ.

- ვინც წონაში დაკლების მიზნით საღამოს 18:00 საათის შემდეგ არ იკვებება, რამდენად სწორად იქცევა?

- იმისათვის, რომ წონაში დავიკლოთ, არსებობს ერთადერთი სწორი გზა - უნდა მოვხვდეთ კალორიულ დეფიციტში, ანუ დავხარჯოთ იმაზე მეტი კალორია, ვიდრე ვიღებთ. თუ ჩვენ ვიცით ჩვენი კალორიის დღიური ნორმა, რა მნიშვნელობა აქვს, მას დილით მივიღებთ თუ ღამე? თუ ჩვენს კუთვნილ კალორიას გადავაჭარბებთ და ამას გავაკეთებთ 18:00 საათამდე, მენდეთ, მაინც მოვიმატებთ წონაში. ღამით არ ვჭამოთ, ეს არის ძველმოდური მიდგომა, რომელიც თანამედროვე სამყაროში აღარ არსებობს.

- ღამით ტკბილეულის ჭამაც დასაშვებია?

- როცა მიზანი წონაში კლება ან წონის შენარჩუნებაა, აქაც იგივე პასუხი მექნება. თუ ვატევთ იმ კალორიაში, რაც უნდა მივიღოთ დღის განმავლობაში, არ აქვს მნიშვნელობა, დღისით შევჭამთ თუ ღამით. თუ იმაზე ვსაუბრობთ, რამდენად ჯანსაღია ტკბილის მიღება ღამით, აქაც ყველაზე მნიშვნელოვანი ზომიერებაა. არსებობს მრავალი მოსაზრება ღამით ჭამასთან და მეტაბოლიზმთან დაკავშირებით, ბევრი კვლევა, ბევრი მეცნიერული დასკვნაა, თუმცა ერთპიროვნული პასუხი მაინც არ გვაქვს და ისევ ზომიერებას ვუბრუნდებით.

- შესაძლებელია თუ არა, არასწორმა კვებამ სტრესი გამოიწვიოს?

- დიახ, შესაძლებელია. გვქონია ალბათ, ყველას ის „ცუდი“ შეგრძნება, რომელიც გვეუფლება, როდესაც გადავაჭარბებთ საკვების რაოდენობას. ეს ჩვეულებრივი სტრესია, გამოწვეული იმით, რომ ორგანიზმი გადაიღალა დიდი რაოდენობის ან არასწორი საკვების გადამუშავებით. ჩვენი სხეული რჩება უენერგიოდ, რაც პირდაპირ მოქმედებს ჩვენს გონებრივ და ფსიქიკურ მდგომარეობაზე.

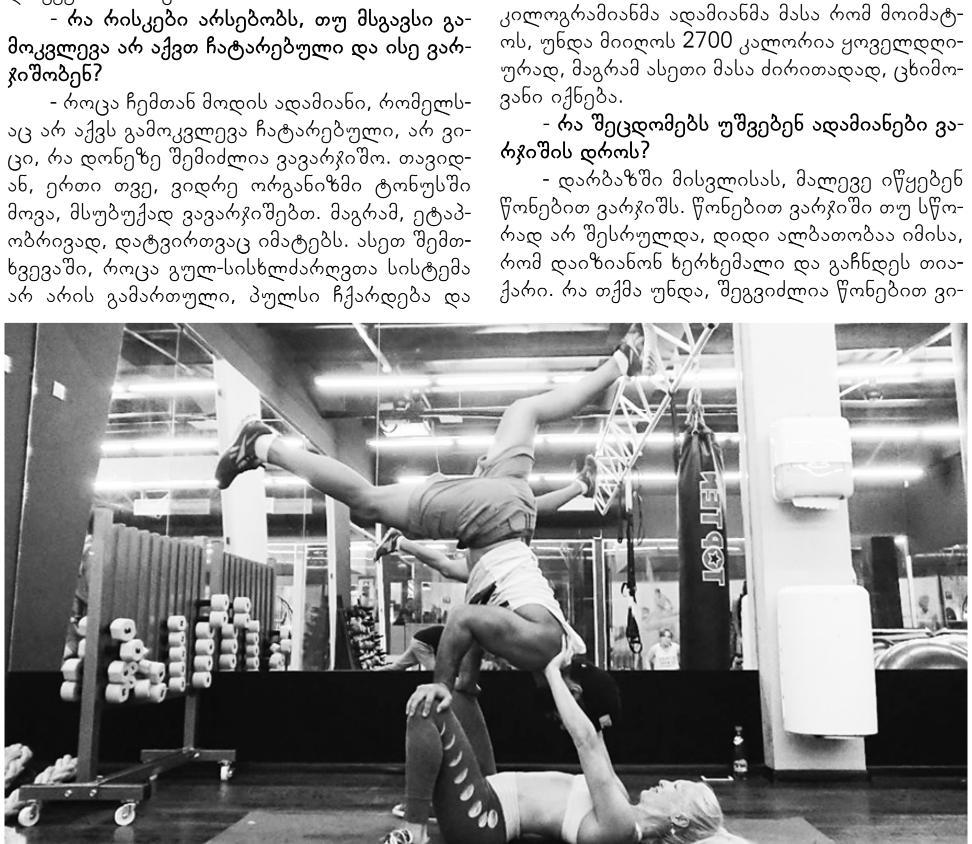
- გოგონები ძირითადად რა მოთხოვნებით გაკითხავენ და რამდენად ითვალისწინებენ თქვენს ინსტრუქციებს, მითითებებს?

- ძირითადად, გოგონები გახდომის მიზნით მაკითხავენ. საინტერესო ის არის, რომ ვისაც ნამდვილად არ სჭირდება წონის დაკლება, ისინიც გასახდომად მოდიან. სიმართლე გითხრათ, გოგონები უფრო მეტად ითვალისწინებენ ჩემს რჩევებს, ვიდრე ბიჭები. შესაბამისად, ისინი უფრო მიდიან სასურველ შედეგამდე.

- ფიტნეს სფეროში, თქვენი პრაქტიკიდან გამომდინარე, რა მითები არსებობს?

- ფიტნეს სფეროში უამრავი მითია. დავასახელებ მხოლოდ ყველაზე გავრცელებულებს: 1) ცხიმი შეიძლება კუნთად ვაქციოთ - ამ მითის დღესაც ძალიან ბევრს სჯერა. ცხიმი და კუნთის ქსოვილები ერთმანეთისგან განსხვავდება ისევე, როგორც კბილები და თმები. 2) ვარჯიშები გოგონებს მამაკაცურს ხდის. გოგონებს მამაკაცურს ხდის მხოლოდ სინთეტიკური ჰორმონები, რომელსაც ხშირად მოიხმარენ პროფესიონალურ ბოდიბილდინგში. ჩვეულებრივი ვარჯიშები კი არანაირად არ მოქმედებს მათ გარეგნობაზე, პირიქით, ხელს უწყობს მის დახვეწას. 3) მეტ ვარჯიშს მეტი შედეგი მოაქვს - ზედმეტ ვარჯიშს არ მოაქვს არანაირი შედეგი დასვენების გარეშე, ჩვენი კუნთები ვარჯიშის დროს კი არა, დასვენების პროცესში ვითარდება. 4) ერთ კვირაში 10 კილოს დაკლება რეალურია - ეს არის ყველაზე უაზრო მითი. შეუძლებელია, რომ წლობით დაგროვილი ცხიმი ერთ კვირაში დაიწვას. თვეში შესაძლებელია მხოლოდ 3-4 კილომდე დაკლება ინტენსიური ვარჯიშებითა და შესაბამისი კვებით. 5) პროტეინი არის ქიმია - დღეს ეს ყველაზე პოპულარული მითია. საქმე ისაა, რომ უმეტესობას პროტეინი ჰგონია ანაბოლური სტეროიდი, ანუ ფარმაცევტული პრეპარატი, რომელსაც ბოდიბილდინგში იყენებენ. პროტეინი კი, როგორც გითხარით, იგივე ცილაა, როგორც ქათამი, კვერცხი, ხაჭო და ასე შემდეგ. ორგანიზმს არანაირ ზიანს არ აყენებს.

> *პროტეინმა და სხვა ნებისმიერმა სპორტულმა დანამატმა არ უნდა შეცვალოს რაციონის ძირითადი საკვები, ის უბრალოდ, დანამატია. გირჩევთ, რომ პროტეინი მიიღოთ საუზმისა და სადილის შუალედში, ასევე ვარჯიშის შემდეგ. მისი დადებითი თვისება არის ის, რომ არ სჭირდება მომზადება, როგორც, მაგალითად, ქათმის ფილეს. მისი ერთადერთი მინუსი მაღალი ფასია*



ბიუჯეტი მიზნობრივად განაწილდება

თამაზ მგზავრიძე 27 48 93

ქედის მუნიციპალიტეტის მერიის ქალთა ოთახის მიზნობრივი პროგრამის „ქალთა ეკონომიკური გაძლიერების“ ფარგლებში, საინფორმაციო შეხვედრები გაიმართა მერისის, ოქტომბრის, დოლოგნისა და მახუნცეთის ადმინისტრაციულ ერთეულებში

შეხვედრას ქედის მუნიციპალიტეტის საკრებულოს თავმჯდომარე ამირან ცინცაძე, საკრებულოს გენდერული თანასწორობის საბჭოს თავმჯდომარე ოთარ ხარაძე, მერიის საფინანსო-საბიუჯეტო სამსახურის უფროსი ჯემალ ტაკიძე და კომისიის წევრები უძღვებოდნენ, რომლებმაც პროგრამის არსსა და მნიშვნელობაზე ისაუბრეს. პროგრამის ბიუჯეტი წელს 30 ათასი ლარია, რომლითაც ხელს შეუწყობენ ქალთა გაძლიერებას, ძლიერი მხარეების წახალისებას, ადგილზე საკუთარი საქმის წამოწყების შესაძლებლობას და სუსტი მხარეების აღმოფხვრას.

პოლონელები – შუახევში, მემორანდუმის გაფორმება

მე-2 გვერდიდან

ცერემონიის დასრულების შემდეგ, სტუმარ-მასპინძლებმა რიკიხეთში გადაინაცვლეს, 9 აპრილის ხსოვნის მემორიალი ყვავილებით შეამკეს, პატივი მიაგეს საქართველოს ერთიანობისა და დამოუკიდებლობისთვის ბრძოლაში დაღუპულთა ხსოვნას, დაათვალიერეს ფოტოგამოფენა, რომელიც შუახევის მუნიციპალიტეტის წარსულსა და დღევანდელობას ასახავს, ხსოვნის ხეივანში ხეები დარგეს.

მალე დაბა შუახევში სახელოვნებო და მოსწავლე ახალგაზრდობის სკოლა ახალ შენობაში დაიდებს ბინას. საპატიო სტუმრებმა შენობა დაათვალიერეს, შუახევის კულტურის ცენტრთან არსებული ქორეოგრაფიული ანსამბლის „ზე-კართან“ და მუსიკალური ბენდის „117“-ის ცეკვითა და სიმღერებით მოიხიბლნენ, ზეიმში თავადაც ჩაერთნენ.

საზოგადოებისთვის კარგადაა ცნობილი ის საშვილიშვილო და ეროვნული საქმეები, რასაც ბიზნესმენი ლევან (ასლან) მჟავანაძე მშობლიური სოფელ წყაროთის უბან ზვარეში აკეთებს. ტერიტორია „მომავლის სოფლადაა“ მონათლული. სტუმრებმა ინტერესით დაათვალიერეს ეთნოგრაფიული ნიმუშები, აჭარის მთიანეთში მცხოვრებთა ყოფითი ატრიბუტები, რომლებიც „მომავლის სოფელშია“. სახელდახელო ინტერვიუ **მალგოჟატა მატუსიაკთან** იქ ჩავწერეთ.

- საქართველოსთან ურთიერთობები აქამდე თუ გქონდათ?

- მხოლოდ მასობრივი ინფორმაციის საშუალებებით ვიცნობდი თქვენს ქვეყანას.

- როგორი შთაბეჭდილებები მიგყვებათ?

- მსმენოდა, რომ ღვთისმშობლის წილხვედრ ქვეყანას გიწოდებდნენ. გაგონილს ნანახი რომ სჯობს, პირველივე ჩამოსვლით მივხვდი. წელიწადის ნებისმიერ დროს ლამაზი და მშვენიერი საქართველო ამ მაღალი მთებიდანაც მიმზიდველია. რამდენიმე საათია, რაც აქ ამოვედით, ემოციების, შთაბეჭდილებების ქვეშ ვარ. ღირსეული წინაპრები რომ გყავდათ, ამაში სადავო არაფერია, მაგრამ მათ საქმეებს ახლაც რომ ღირსეული ადამიანები აგრძელებენ, ესაა მისასალმებელი. გზად ბუნებას, ადამიანების ნაშრომ-ნაჯაფარს ვაკვირდებოდი. ყველაფერს გამრჯე ხელი ატყვია.

- თუ შეიძლება, რამდენიმე წინადადებით - შუახევში გაფორმებულ მემორანდუმზეც...

- თარჯიმანმა სალომე ხინიკაძემ მიამბო, რომ აჭარაში საუკუნოვანი გაზეთი „აჭარა“ გამოდის, რაც, უდავოდ, დიდი განძია. მაქვს პატივი, მის მკითხველებს მივესალმო. ვაცნობიერებთ, რომ საერთაშორისო კონტაქტები და თანამშრომლობა ქმნის შესანიშნავ შესაძლებლობებს რეგიონების პოპულარიზაციისთვის, ხელს უწყობს პრაქტიკისა და გამოცდილების გაზიარებას ადგილობრივ ხელისუფლებებს შორის, რაც უმნიშვნელოვანესია ქართულ-პოლონურ ურთიერთობებში. მემორანდუმის მიზანია პარტნიორული კავშირების დამყარება და განვითარება შესაბამისი კომპეტენციებისა და შიდა კანონმდებლობების ფარგლებში.

- საქართველოსა და პოლონეთს მრავალი რამ აქვთ საერთო. მათი მომავალი როგორ გესახებათ?

- დამოუკიდებელ სახელმწიფოებს ვაშენებთ. სულ მალე საქართველო დამოუკიდებლობის 105-ე წლისთავს იზეიმებს, გილოცავთ! ვიცით, საქართველოში როგორ აფასებთ პოლონეთის რესპუბლიკის ტრაგიკულად დაღუპულ პრეზიდენტ ლეხ კაჩინსკის. იგი საქართველოს დიდი მეგობარი, თქვენი ეროვნული თვითმყოფადობის დამცველი იყო. რუსეთმა ერთხელ საქართველოს ოკუპაცია და ანექსია მოახდინა, ახლაც თქვენი ტერიტორიების 20 პროცენტი მითვისებული აქვს, მაგრამ საერთაშორისო თანამშრომლობა ყველაფერს თავის ადგილს მიუჩენს.

- გაფორმებული მემორანდუმის თანახმად, მალე ქართული დელეგაცია პოლონეთს ესტუმრება. მათ რას შესთავაზებთ?

- სანიმუშოა ჩვენი სამზარეულო, პირველ რიგში, მის შემოთავაზებას ვაპირებთ, თუმცა ქართველებსაც მრავალი ეროვნული კერძი გაქვთ, რომლებიც აქ ვიზიტის დროსაც დაგვაგემოვნეთ. ყველას მოგვეწონა ზვარეში მორთმეული ღვინო. ვიცით, რომ ყურძნისა და ღვინის ქვეყანა ხართ და ვაზის მოვლის, ღვინის დაყენების ათასწლოვანი ისტორია გაქვთ.

- თუ გაქვთ სურვილი, საქართველოს კვლავ ესტუმროთ?

- აქედან მონატრების, სიყვარულის განცდა მიმყვება. გესტუმრებით საოცრებათა საქართველოში.

პოლონეთის რესპუბლიკის დელეგაციის ვიზიტი, მემორანდუმის გაფორმება აჭარის ავტონომიური რესპუბლიკის უმაღლესი საბჭოს თავმჯდომარე დავით გაბაიძემ ასე შეაფასა: - სტუმრებს მადლობას ვუხდით ევროინტეგრაციის გზაზე მდგარი ჩვენი ქვეყნის აქტიური მხარდაჭერისთვის. ქვემო სილეზიასა და აჭარას შორის წლების წინ დაწყებული მეგობრული, საქმიანი ურთიერთობები სულ უფრო ფართოვდება და ახალ ფაზაში გადადის. ამჯერად, შუახევისა და ტშებნიცას მუნიციპალიტეტების დაახლოების მიზნით, გაფორმდა მემორანდუმი, რომელიც სხვადასხვა სფეროში თანამშრომლობას ითვალისწინებს. ქედის მუნიციპალიტეტს უკვე მეგობრული ურთიერთობები აქვს პოლონეთთან, მალე ხულოს მუნიციპალიტეტიც მეგობრობისა და ურთიერთთანამშრომლობის მემორადუმს გააფორმებს.

უკრაინა

გერმანიამ უკრაინის შეიარაღებულ ძალებს სამხედრო დახმარების კიდევ ერთი პაკეტი გადასცა. ამ ინფორმაციას უკრაინული მედია გერმანიის მთავრობაზე დაყრდნობით ავრცელებს. გერმანიის მთავრობაში აცხადებენ, რომ უკრაინას გადაეცა TRML-4 ტიპის საჰაერო სათვალთვალო რადარი, Biber-ის ტიპის ხიდის გამდები ორი ტანკი, Vector -ის ტიპის სადაზვერვო დრონები, დრონების საწინააღმდეგო სისტემები, სასაზღვრო ავტომობილები და Zetros-ის სატვირთო მანქანები. გერმანიის კანცლერმა ოლაფ შოლცმა 14 მაისს უკრაინისთვის სამხედრო დახმარების ახალი პაკეტი გამოაცხადა, რომლის ჯამური ღირებულება 2,7 მილიარდ ევროს შეადგენს. მისი თქმით, დახმარების პაკეტში შედიოდა Leopard-1 საბრძოლო ტანკები, Marder-ის ქვეითთა საბრძოლო მანქანები და Iris-T ტიპის საჰაერო თავდაცვის სისტემები. გერმანიის მთავრობაში განმარტავენ, რომ ქვეყანამ უკრაინას სრულმასშტაბიანი შეჭრის დაწყებიდან 17 მილიარდი ევროს ოდენობის დახმარება გაუწია.

* * *

საფრანგეთი მზად არის, უკრაინის უსაფრთხოების ერთ-ერთი გარანტი გახდეს. ამის შესახებ განცხადებას საფრანგეთის საგარეო საქმეთა სამინისტრო ავრცელებს. „საფრანგეთი მზად არის, უკრაინასთან შეთანხმდეს უსაფრთხოების გარანტიების მიცემის შესახებ, რომლებიც საშუალებას მისცემს, გრძელვადიან პერსპექტივაში საკუთარი თავი დაიცვას და მომავალი შესაძლო აგრესია თავიდან აიცილოს, როგორც ეს ჩვენმა ლიდერებმა 36-ე ფრანკო-ბრიტანული სამიტის ერთობლივ დეკლარაციაში დაადასტურეს“, - წერია განცხადებაში. საფრანგეთის საგარეო უწყების განცხადება Wall Street Journal-ის მიერ გავრცელებული ინფორმაციის შემდეგ გამოქვეყნდა, რომლის თანახმადაც ნატოს საკვანძო წევრებმა წინასწარ მხარი დაუჭირეს ალიანსში გაწევრიანებამდე უკრაინისთვის უსაფრთხოების გარანტიების მიცემას კიევის უსაფრთხოების შეთანხმების (Kyiv Security Compact) საფუძველზე.

* * *

რუსული კერძო სამხედრო დაჯგუფება „ვაგნერის“ ხელმძღვანელი ევგენი პრიგოჟინი აცხადებს, რომ უკრაინელებს მსოფლიოში ერთ-ერთი უძლიერესი არმია ჰყავთ. „შემიძლია საკუთარი გამოცდილებიდან გამომდინარე ვიმსჯელო, ვიცი, როგორ იბრძვიან სხვადასხვა ქვეყნები. დღეს „ვაგნერი“ არის საუკეთესო არმია მსოფლიოში და ამის შემდეგ, რა თქმა უნდა, პოლიტიკურად სწორი რომ ვიყო, უნდა ვთქვა - ეს უნდა იყოს რუსული არმია, მაგრამ მიმაჩნია, რომ უკრაინელების არმია დღეს ერთ-ერთი უძლიერესია მსოფლიოში“, - აღნიშნა პრიგოჟინმა. მისი თქმით, უკრაინელები არიან „უაღრესად ორგანიზებულები და მაღალკვალიფიციურები და მათი დაზვერვა უმაღლეს დონეზეა. მათ შეუძლიათ ნებისმიერი სამხედრო სისტემის, საბჭოთა თუ ნატოსი, თანაბარი წარმატებით მართვა“.

* * *

საომარი მოქმედებების ეპიცენტრში კვლავ ბახმუტი და მარინკა რჩება. ამის შესახებ უკრაინის შეიარაღებული ძალების გენერალური შტაბის ანგარიშშია აღნიშნული. უწყების ცნობით, უკრაინელებმა მოწინააღმდეგის 26 შეტევა მოიგერიეს. „მტერი აგრძელებს ძირითადი ძალისხმევის კონცენტრირებას კუპიანსკის, ლიმანის, ბახმუტის, ავდიივკასა და მარინკას მიმართულებებზე, მოხდა 26 სამხედრო შეტაკება“, - აცხადებენ გენშტაბში. უწყების ცნობით, რუსულმა ძალებმა, გასული დღის განმავლობაში, უკრაინის ტერიტორიაზე 41 საჰაერო დარტყმა განახორციელა და მრავალჯერადი სარაკეტო სისტემებიდან ცეცხლი 53-ჯერ გახსნა, რის შედეგადაც დაზარალდნენ მშვიდობიანი მოქალაქეები, განადგურდა და დაზიანდა კერძო სახლები, სხვა სამოქალაქო და ადმინისტრაციული ინფრასტრუქტურა. ამასთან, გენშტაბის ცნობით, მოწინააღმდეგის მოქმედებების საპასუხოდ, უკრაინის თავდაცვის ძალების ავიაციამ 24 საათის განმავლობაში 15 დარტყმა მიაყენა რუსების ცოცხალი ძალითა და სამხედრო ტექნიკით კონცენტრირებულ ტერიტორიებს. „ჯარისკაცებმა გაანადგურეს მტრის Ka-52 ვერტმფრენი, Shahed-ის ტიპის 4 უპილოტო საფრენი აპარატი და Zala-ს ტიპის ერთი სადაზვერვო დრონი, სარაკეტო და საარტილერიო დანაყოფებმა კი მტრის 3 სამეთაურო პუნქტს, იარაღისა და სამხედრო ტექნიკის კონცენტრაციის 4 უბანს, საბრძოლო მასალის საცავსა და 2 საარტილერიო დანადგარს დაარტყეს, ასევე, მტრის კიდევ 3 მნიშვნელოვანი სამიზნე გაანადგურეს“, - აცხადებენ გენშტაბში.

* * *

ევროკავშირმა უკრაინას 220 000 საარტილერიო ჭურვი და 1 300 რაკეტა უკვე გადასცა. ეს კიევისთვის 800 მილიონი ევროს ღირებულების საბრძოლო მასალის შეძენის პროგრამის ნაწილია. ამის შესახებ 23 მაისს ევროკავშირის უმაღლესმა წარმომადგენელმა საგარეო საქმეთა და უსაფრთხოების პოლიტიკის საკითხებში ჟოზეპ ბორელმა განაცხადა. უკრაინულმა მხარემ თორმეტი თვის განმავლობაში უკვე მიიღო ევროკავშირის მიერ დაპირებული მილიონი ჭურვის მეხუთედზე მეტი. ამ მიზნით ბრიუსელმა ერთი მილიარდი ევრო გამოყო ევროპის მშვიდობის ფონდიდან (EPF). თანხები გამიზნულია ევროკავშირის ქვეყნებისთვის საბრძოლო მასალის ღირებულების ნაწილობრივი ანაზღაურების მიზნით, რომლებმაც უკრაინას საბრძოლო მასალა საკუთარი რეზერვებიდან 2023 წლის 9 თებერვლიდან 31 მაისამდე პერიოდში გადასცეს. EMF-დან კიდევ მილიარდი ევრო გამოიყოფა უკრაინის შეიარაღებული ძალებისთვის 155 მმ-იანი საარტილერიო ჭურვების და საჭიროების შემთხვევაში, რაკეტებისთვის, რომლებსაც ევროკავშირის წევრი ქვეყნები ერთობლივად შეიძენენ ევროპის თავდაცვის ინდუსტრიიდან. ეს უკრაინისთვის საბრძოლო მასალის ერთობლივი შესყიდვის პროგრამის მეორე ეტაპია. შესყიდვის კონტრაქტები ან შეკვეთები 2023 წლის 30 სექტემბრამდე ევროპის თავდაცვის სააგენტოს (EDA) ან ერთობლივი შესყიდვების პროექტების მეშვეობით უნდა გაკეთდეს. ევროკავშირმა გადაწყვიტა, რომ ამ პროგრამის ფარგლებში საარტილერიო ჭურვები და რაკეტები მხოლოდ ევროკავშირის ქვეყნებისა და ნორვეგიული კომპანიებისგან უნდა შეძენილიყო. გეგმის მესამე ნაწილი ევროკავშირის ქვეყნებში თავდაცვის ინდუსტრიის შესაძლებლობების გაზრდაა მათი არმიების საჭიროებებისა და უკრაინისთვის შემდგომი მიწოდებისთვის.

მოამზადა
ნაირა ფუტკარაძემ

მთავარი რედაქტორი მარინა მითაიშვილი

გამომშვები რედაქტორი ირმა შერვაშიძე
ლიტერატურული რედაქტორი ეთერ ხომერიკი

რედაქცია პასუხს არ აგებს უცხოური პრესიდან თარგმნილი მასალების, ფაქტების, ინფორმაციის სიზუსტეზე, აგრეთვე სარეკლამო განცხადებების შინაარსსა და სტილზე.
(R) ნიშნით აღნიშნული სტატიები იბეჭდება რეკლამის უფლებით.
რედაქციაში შემოსული მასალები ავტორებს არ უბრუნდებათ.

გამომცემელი - შპს «გაზეთი აჭარა და ადჟარია»
პოლიგრაფიული მომსახურება - შპს «კოლორ პრესი»
მის: ქ. თბილისი, ე. ბაღდავაძის ქ. №3

მისამართი: 6000, ბათუმი, გრიბოედოვის ქ. №2[ა]
ტელ: 27-13-31
აიწყო და დაკაბადონდა გაზეთ «აჭარის» კომპ. ცენტრში
დასაბეჭდად ხელმოწერილია 24/05/23, 21 20 სთ.

დირექტორი მამუკა ბერიძე

ბათუმი ვაჟა დურგლიშვილს მოეფერა

ცნობილ ქართველ მუსიკოსს, კომპოზიტორს, საქართველოს ხელოვნების დამსახურებულ მოღვაწეს, თბილისის საპატიო მოქალაქეს, საქართველოს კომპოზიტორთა კავშირის წევრს, კომპოზიტორ ვაჟა დურგლიშვილს ბათუმელებმა დაბადების 75 წელი ზაქარია ფალიაშვილის სახელობის სამუსიკო სკოლის დიდ საკონცერტო დარბაზში გამართულ კონცერტზე მიულოცეს

საღამო, რომელიც ბათუმის მუნიციპალიტეტის მერიის მხარდაჭერით ჩატარდა, სითბოთი და სიყვარულით იყო გაჟღენთილი. კონცერტში მონაწილეობდნენ ანსამბლ „75“-ის სოლისტი ბესიკ კალანდაძე, მომღერლები ტატო გოდერძიშვილი, ზურა კობეშავიძე. რამდენიმე საკუთარი ნაწარმოები იუბილარმა შეასრულა. კონცერტში მასპინძლებიც მონაწილეობდნენ - ბათუმის №2 საჯარო სკოლის მოსწავლეებმა (დირექტორი - მარიზა აბაშიძე) და სტუდია „ლიმპოპოს“ ნორჩმა მომღერლებმა (სტუდიის ხელმძღვანელი - ლეილა ალექსანდროვა) კომპოზიტორის სიმღერები შეასრულეს.

ვაჟა დურგლიშვილის ბიოგრაფია შეკრებილთ მუსიკის პედაგოგმა რუსუდან კვახაძემ შეახსენა, მასვე მიჰყავდა საიუბილეო საღამო. ქართული საზოგადოებისთვის ცნობილი და არაერთი საყვარელი სიმღერის ავტორს, რომლის შემოქმედება მრავალმხრივია (წერს როგორც კლასიკურს, ისე საბავშვოს, უფროსი თაობისთვისაც, ასევე საგუნდო ნაწარმოებსაც), 2017 წელს თბილისის ფილარმონიის საკონცერტო დარბაზის წინ ვარსკვლავი გაუხსნეს.

ბათუმელებს საშუალება ჰქონდათ, პირადად მიელოცათ კომპოზიტორისთვის მნიშვნელოვანი იუბილე. ხელოვანისთვის ყველაზე დიდი ჯილდო მსმენელის სიყვარულია, რაც მან ღირსეულად მოიპოვა. სწორედ ეს სიყვარული იგრძნობოდა საღამოზე. ვაჟა დურგლიშვილის სიმღერები იყო და არის არაერთი ანსამბლის რეპერტუარში, რომელთა შორისაა „ორერა“, „დიელო“, „რერო“, „75“ „ლალე“, „გამოუვალი მდგომარეობა“, დუეტი „ჯორჯია“, ასევე საბავშვო ანსამბლები „მზიური“, „ლახტი“, „მთიები“, „ბასტი-ბუბუ“, ჩვენი „ლიმპოპო“, „ნერგები“. ის გახლავთ საბავშვო ოპერა „სათაგურის“ ავტორი, რომელიც ვაჟა-ფშაველას ნაწარმოების მიხედვით დაწერა. ეს ოპერა ანსამბლ „მზიურის“ მეორე თაობამ თბილისის ოპერისა და ბალეტის თეატრის სცენაზე წარადგინა, ხოლო შარშან ბათუმში, №2 საჯარო სკოლის მოსწავლეების მონაწილეობით, თოჯინებისა და მოზარდ მაყურებელთა სახელმწიფო პროფესიულ თეატრში რეჟისორმა მარინა ბურდულმა დადგა. ფირმა „მელოდიას“ გამოცემული აქვს კომპოზიტორის ნაწარმოებების ორი საავტორო ფირფიტა, რომლის ტირაჟმა მილიონს გადააჭარბა, ასევე აქვს გამოცემული 4 სიდი-ალბომი.

ბათუმის მუნიციპალიტეტის მერიის განათლების, კულტურის, სპორტისა და ახალგაზრდობის სამსახურის მთავარმა სპეციალისტმა თამაზ ნიკოლაიშვილმა საიუბილეო თარიღი მიულოცა და მერიის სახელით მადლობის ბარათი და სამახსოვრო საჩუქარი გადასცა ბატონ ვაჟას, ასევე ჩამობრძანებულ სტუმრებს. მეორე საჯარო სკოლის დირექტორის მოადგილე მედეა ცინცაძემ მადლობა გადაუხადა ბათუმის მერიას ამ საღამოსთვის და კომპოზიტორს სკოლისა და მოსწავლეების სახელით სამახსოვრო საჩუქარი გადასცა. საჩუქარი სტუდიის სახელით ლეილა ალექსანდროვამაც გადასცა.

- მან ქართული სივრცე შესანიშნავი მელოდიებითა და ბგერებით, თბილი და პოზიტიური ენერგიით აავსო. მახსოვს მისი „ენძელა“, მთელმა საქართველომ რომ აიტაცა და გულში ჩაიკრა. ესაა უკვდავება. მუსიკა კომპოზიტორის სულიერი მდგომარეობის გამომხატველია, ასევეა მხატვრობაში, პოეზიაში... მაგრამ როცა სიტყვას ბგერით სამოსელით მოსავს, ის ძარღვებში, როგორც მირონი, ისე მიედინება. ასეა ბატონი ვაჟას სიმღერებიც. დიდხანს გაეხარებინოს მას მსმენელი. მადლობა რატის, რომელმაც მამისთვის ყველაფერი გააკეთა და ჯანმრთელობა დაუბრუნა, - აღნიშნა პოეტმა ბელა ქებურიამ.

- დღეს უბედნიერესი კაცი ვარ, ბათუმში ასეთ ხალხთან ვიმყოფები, ასეთი შეხვედრები გვახარებს, გვამხნევებს, მადლობა - თქვენ, - თქვა კომპოზიტორმა, რომელთანაც მცირე ხნით გასაუბრებაც მოვახერხეთ.

- რა გაკავშირებთ ბათუმთან?

- 1979 წელს პირველად ჩამოვედი ბათუმში, მაშინ სტუდენტი ვიყავი და „ოფიცერთა სახლში“ კონცერტი ჩავატარეთ, ძალიან ბევრი ადამიანი მოვიდა, ჩვენს სიხარულს საზღვარი არ ჰქონდა.

- რა კონცერტი იყო?

- სტუდენტების და ამიტომ გვიხაროდა ასე. მაშინ პირველად ვიყავი თქვენს ქალაქში და ამითაც ისტორიულია ჩემთვის ეს დღე. თუმცა, შემდეგ ხშირად ჩამოვდიოდი. აქ მეგობრებიც გავიჩინე, ერთ-ერთი ბატონი თამაზ ნიკოლაიშვილია, იდეალური ადამიანი, რომელიც მუდამ გვერდში გვიდგას. მოგვიანებით, მან ჩემს რატისთან დაიწყო ურთიერთობა, ერთად აკეთებდნენ ჩემი სიმღერების არანჟირებას რატის სტუდიაში, რომლებსაც „ლიმპოპო“ ასრულებს, შარშან ჩემი „სათაგურიც“ დაიდგა.

- ბევრი ნაწარმოების ავტორი ბრძანდებით.

- კი, საკმაოდ, 500-ზე მეტის, მაგრამ კიდევ ბევრი დაუმთავრებელი, თაროზე მაქვს „შემოდებული“. ბევრი საინტერესო თემაა და ვერ ველევი, არ ვყრი, რადგან ვიცი, ხვალ-ზეგ მაინც მივუბრუნდები...

- ახალი ნაწარმოებები?

- სანოტო კრებული „გულმართალი კაცი“ გამოვეცი, რომელშიც 100 სიმღერა შევიდა, ასევე საბავშვო კრებულები „აჩუ, აჩუ, ცხენო“, „საბავშვო ბაღში მიმიხარია“. მათში 15-15 სიმღერა თავისი ფონოგრამითაა გამოცემული, რომელიც სიმღერის სწავლისას გამოადგება როგორც პედაგოგს, ისე ნორჩ მომღერალს. ბატონ თამაზსაც აქვს ეს არანჟირებები და მისი ბავშვები შესანიშნავად მღერიან.

- ბატონო ვაჟა, რას იტყვით ქართულ სიმღერაზე, დღეს რომ იწერება?

- ადრე, როცა სიმღერა იწერებოდა, ყველაფერს ამოწმებდნენ - ტექსტს, მუსიკას... ახლა ყველაფერი მოშლილია, მაგრამ მე ის ძველი, შინაგანი „კონტროლი“ შემომრჩა... ჩემი პედაგოგები ხომ ისეთი გამოჩენილი ხელოვანები იყვნენ, როგორიცაა შოთა მილორავა, გიორგი ცაბაძე, რევაზ ლაღიძე... სხვები. სამწუხაროდ, ბევრი მათგანი აღარაა და ვარ სევდიანად. ადრე ყველა ჩვენს „მხარეს“ იყო - ტელევიზია, რადიო... ქართულ სიმღერას პოპულარიზაციას უწევდა. დღესაც საჭიროა მხარში დგომა, დახმარება. ჩვენ კი ვართ ჩვენი ნაწარმოების პატრონი, მაგრამ ქართულ მუსიკას მეტი თანადგომა უნდა.

ფოტოკადრებზე ასახული ბათუმის ისტორია

ბათუმის მერიის შენობის გვერდით მდებარე სკვერში ბათუმელები და ქალაქის სტუმრები ორ დღეს საინტერესო ექსპოზიციის მოწმენი გახდნენ - ღია ცის ქვეშ გამოიფინა ძველი ბათუმური ცხოვრების ამსახველი კადრები

აღნიშნული პროექტის განმახორციელებელი და ფინანსური მხარდამჭერი ბათუმის მერიაა, ხოლო იდეა და პროექტი სახელწოდებით - „კადრებად შენახული ბათუმი“ ეკუთვნის აჭარის მოსწავლე ახალგაზრდობის სასახლეს (პროექტის ავტორი - ნაზრი მიქელაძე), რომელმაც მერიის მიერ გამოცხადებულ კონკურსში - „თავისუფალი ინიციატივების მხარდაჭერის ფარგლებში" გაიმარჯვა. ფოტოები სასახლის საზოგადოებრივ ურთიერთობათა კლუბის წევრებმა ოჯახებში მოიძიეს, ზოგიც სასახლის ფოტოარქივიდან ამოიღეს.

როგორც ბათუმის მოსწავლე ახალგაზრდობის სასახლის დირექტორმა თამარ მესხიძემ გვითხრა: „საინფორმაციო ციფრული ტექნოლოგიების განვითარებამ მნიშვნელოვანი გავლენა იქონია ფოტოხელოვნებაზეც. ინტერნეტსა და სოციალურ ქსელებში გაჩნდა გვერდები, სადაც გამოქვეყნებულია ფოტოები სხვადასხვა თემატიკაზე. ბევრი მათგანი ფოტოშოპებითაა შელამაზებული და ბუნებრიობასაა მოკლებული. ბევრ ოჯახში ჯერ კიდევ ნახავთ საოჯახო ფოტოალბომებს, რომლებშიც ნამდვილი, რეალური კადრებია შემონახული. ამ შავ-თეთრ სურათებზე შეჩერებულ წამებში კარგად ჩანს ჩვენი წინაპრების არაერთი საინტერესო ისტორია. ამ გამოფენის მიზანიც სწორედ ეს იყო - ძველი ფოტოების გახსენება, რომლებზეც ჩვენი წინაპრების გენეალოგია და ისტორიული სინამდვილეა წარმოჩენილი“.

გამოფენა „კადრებად შენახული ბათუმის ისტორია“ ბათუმის ქალაქის სტატუსით გამოცხადების 135-ე და საქართველოს დამოუკიდებლობის 105-ე წლისთავს მიეძღვნა.

აჭარის მოსწავლე ახალგაზრდობის სასახლეში, რომელსაც მომავალ წელს 75 წელი უსრულდება, 34 მიმართულებით მუშაობს სხვადასხვა ტექნიკურ-შემოქმედებითი და შემეცნებითი წრე, რომელთა ძირითადი ნაწილი უფასოა. კლუბებში, წრეებში სულ 1500 მოსწავლეა გაერთიანებული და რომ არა ფართის სიმცირე, მათი რაოდენობა ბევრად მეტი იქნებოდა - ყველა მსურველს ვერ იღებენ. განცხადებების მიღება სასწავლო წლის დასაწყისში ხდება და ადგილები სწრაფად ივსება. სასახლეში ყოველდღე, მისი არსებობის ათწლეულების განმავლობაში, საინტერესო საქმიანობა მიმდინარეობს. აქ ხშირად მოდიოდნენ და დღესაც მოდიან ცნობილი პიროვნებები.

უფროსკლასელთა კლუბ „ბალავარის“ ხელმძღვანელი ეთერ ინაიშვილი, რომელიც აქ დირექტორის მოადგილედ სასწავლო-აღმზრდელობით დარგში 43 წელი მუშაობდა, განვლილ წლებს იგონებს: „შორეული ნაოსნობის კაპიტანი ანატოლი კაჭარავა ჩვენი უფროსკლასელთა კლუბ „არგონავტების“ პრეზიდენტი იყო. პროფესორი ალექსანდრე გობრონიძეც ასევე იყო პრეზიდენტი და მოსწავლეთა სასწავლო კონფერენციებს ხელმძღვანელობდა. საინტერესო და გამოჩენილ ადამიანებთან შეხვედრები ახლაც იმართება. გრძელდება ცხოვრება. ისევ აქტიურად მუშაობენ კლუბები და წრეები. ჩვენი სასახლის სხვადასხვა წრის წევრები იყვნენ მსახიობი ავთანდილ მახარაძე, არქიმანდრიტი ადამი (ახალაძე), რომელიც მეექვსე კლასში უკვე ლექსებს წერდა. მაშინ სასახლემ მოსწავლეთა ლექსების პირველ კრებულში, სხვა ბავშვების ლექსებთან ერთად, მამა ადამის ლექსებიც გამოსცა. აქ დადიოდნენ, ასევე, ჟურნალისტი ზეინაბ ფილიპოვა, პოეტი ჟუჟუნა ხაჯიშვილი, მოცურავე შალვა ბრეუსი, ექიმი მარინა გორგილაძე, მსახიობები, ქორეოგრაფები... ზოგიერთი მათგანი ახლა მშობლიურ სასახლეში მოღვაწეობს“.

რაც შეეხება გამოფენას, ორგანიზატორების მიზანი ახალგაზრდა თაობაში წარსულისადმი ინტერესი, პატივისცემა და სიყვარულის გაღვივებაა, სურდათ ერთი ფოტოკადრით გაცოცხლებულიყო ესა თუ ის ისტორია. ბათუმელების ოჯახებში შემონახულმა არაერთმა ფოტომ ნახა დღის სინათლე. თითოეული მათგანი გითბობს გულს. ბევრი ცნობილი სახე აღმოჩნდა ამ ფოტოებზე. ფოტოების უმრავლესობა სწორედ სასახლემ შემოინახა. ასეთი არქივში ძალიან ბევრია და მათ ბათუმელები სასახლის 75 წლის იუბილეზე 2024 წელს, სხვა საინტერესო ღონისძიებებთან ერთად, იხილავენ. ფოტოების გარდა, გამოფენაზე წარმოდგენილი იყო ძველი ნივთები - აჭარული საცეკვაო ფორმები, ანტიკვარული სკივრი, ხალიჩები, დოლი, ტანსაცმლის საკიდი, საკერავი მანქანა, საოჯახო ალბომები, ასევე, სასახლის ალბომები, ჩაცმულობა, პატეფონი, ლამფა, ჩემოდნები, აქსესუარები, რომლებსაც მაშინ ბათუმელები ატარებდნენ.

იმ დღეს თეატრალური დასის წევრებმა გააცოცხლეს ძველი ბათუმელების ჩაცმულობა, პატარა ისტორიები...

ამ ღონისძიებას სასახლე წელს „ბათუმობისთვის“ გეგმავდა, მაგრამ უამინდობის გამო ჩაიშალა, თუმცა რადგან საიუბილეო თარიღებისადმია მიძღვნილი, ამ გამოფენას წლის განმავლობაში ბათუმელები და მისი სტუმრები რამდენჯერმე იხილავენ, მათ შორის 26 მაისსაც, რომელიც ამჯერად ქალაქის პარკში აღინიშნება.

გვერდი მოამზადა
მანანა ძიძიშვილმა