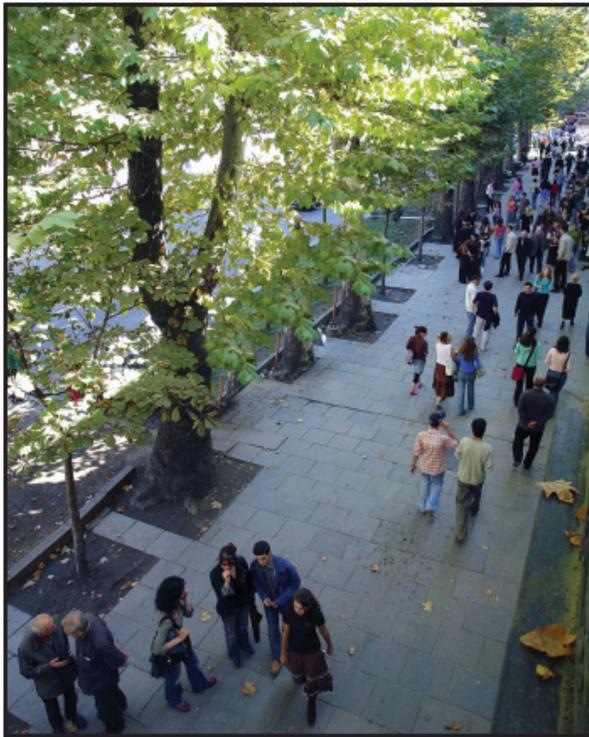


მე არა ერთხელ ვამიგონია
 ნატვრა მიწასზე, -
 სულ ერთ მტკაველზე:
 - ახლა თბილისში გამარონია
 და მე რე მომკლა -
 აღარ დავეძებ!

რამ დაგამგვანა ასე ანდამატს?! -
 რაშია საქმე, მართლა და მართლა?! -



ან შენ ასეთი რა ხარ,
 ანდა მას, ვინც შენა გნატრობს, -
 რა დაემართა?!
 არ იოცნებო - არა მგონია -
 მტკვარზე, ვერაზე
 და რუსთაველზე...
 - ახლა თბილისში გამარონია
 და მე რე მომკლა -
 აღარ დავეძებ!

მუსრან მაჭავარიანი



მონატრება

ჟინის
სატრაგედია
სურათი

ნათელი

აოუანთ,
აოუანთ
ანთიანთ!



აახელს
აქელი
ჩიკიკვალს
ყოვლინა!

46

ივრ-ილი'08

შეშვსი

მედიაციის მართლმადიდებელი მართლმადიდებელი მართლმადიდებელი * მართლმადიდებელი მართლმადიდებელი * მართლმადიდებელი მართლმადიდებელი



მეტი რა, რომ სველი, სველი იასამანი!

გამარჯობა, ბატონო ლაშა!
„ლაშა თაბუკაშვილი გულნატკენი და საზოგადოებაში ბატონობას მირიბადა“ — აქა-იქ მოთხრობ...
მესმის თქვენი... გულნატკენები ვართ ჩვენც...
გულმოკლელები ვართ იმით, რაც ხდება ბოლო დროს...
თქვენთან საუბარი ამ ფორმით გადავწყვიტე, მაგრამ შიშინ, თქვენს გამარჯობით ის აღაშინებდაც ღებანს, მისი სიტყვა და კაცობა ისევე ფასობს ჩემთვის...
მაშ, მომისმინეთ!

ში შეგხვდეთ არქივებს და ვიცე-ვეთი!
დინა!
ასე იცის შიმშილი!
**მერე რა, რომ დღეა-უნდღეა რიტუალს, ანუ იგივე „თეატრ ტაძარს“ „მანკირების ბუდე“ ვუწოდებთ და პირისაგან მიწისა აღვფრთოვანდებით...
**მერე რა, რომ მეცნიერებათა აკადემიის გავაუფრთხვებო...
მერე რა, რომ აკადემიკოსები საკუთარ წიგნებს „მშრალ ხილზე“ კი ვეღარ გაიტანენ გასაყიდად და მინ შე-****

საქვეყნოდ დასცინებენ და მასაც შეი-ლის გზას გაუყენებენ მალე...
**მერე რა, რომ 19 წლის ბიჭს, ბა-ბა რეზაშვილს — ხელის აწვევებზე, ილიაში ტყეის დახლოება, იარაღს „მეტყინან“, მოკლავდნ და მერე მის გამ-წარებულ მამას ქვეყნის ბელადთა სუფ-რის თამაღები გაყად შერაცხავენ პარ-ლამენტის დეპუტატებში...
მერე რა, რომ ეკლესიის „ურალი“ მარკის მანქანებით შემოტრეფენ კარს, მოძღვარს ეკლესიიდან გამოაძარევენ, მრევლს ჩაწინააღმდეგებენ და ხელკეტებით,**

დასა და ასამდე რედაქციის წილისკე-რით გამოაძევენ, ორ საათს მისცე-ვენ დროს ოფისების დასაცლულად და უსაზღვრესი ცინიზმით ჩახედავენ მა-ინც თვალში ხალხს...
**მერე რა, რომ ბაშვილი მორიგ-მამი დღეს ხელისუფლების უმრავლეს-სობის უმრავლესობაში არიან...
**დღეს და მაშის გამყიდველები ბი-თუმად გვეციდნ ჩვენც...
**მერე რა...
**მერე რა, რომ აფხაზეთი ოდესღაც ჩვენი იყო?
**მერე რა, რომ სამაბალო ოდესღაც ჩვენი იყო?
**მერე რა, რომ ქვეყნის პრემიერ-მინისტრს გაზით „გაუფრთხვებ“, დიდი პა-ტივით დაკრძალავდნ და მერე „ამ თე-მაზე კომენტარებს არ ვაკეთებ“, — გეტყვიან...
**მერე რა...
**მერე რა, რომ მომწამლედილი გაზის ბლოკად საკუთარ ერს გადაუდებენ...
**მერე რა, რომ სახლს ვგართმევენ...
**მერე რა, რომ ეკლესიებს ანგრევენ...
**მერე რა, რომ თქვენ, თქვენ და პო. თქვენც — „ჩარეცხილებს“ გი-წოდებენ...
**მერე რა, რომ ზურა მანუაშვილს ხალხის წინ დაცხრილავდნ 38 ტყე-ით...
**მერე რა, რომ უნივერსიტეტის პრო-ფესორებს ერთ დღე დარბაზში შეყ-რიან და ლამის მთელი ბესლანს მო-უწყობენ...
**მერე რა, რომ „ჭეობარში“ უკვე სა-ხალხოდ იხიდან ჩემი კბილა გოგო-ბები და „ონლაინ-რეჟისში“ იკე-ნეტენ ფუნის ფრჩხილებს...
**მამ რა, რომ...
**ბავშვები!!!
**მერე კიდევ, კიდევ და კიდევ „დაგვაბურებენ“ ყალიბ (!) დაბირე-ბებით!
მერე კიდევ მოგვატყუებენ! არჩვენებთ ახლოვდება და იმე-ტრო!**********************************

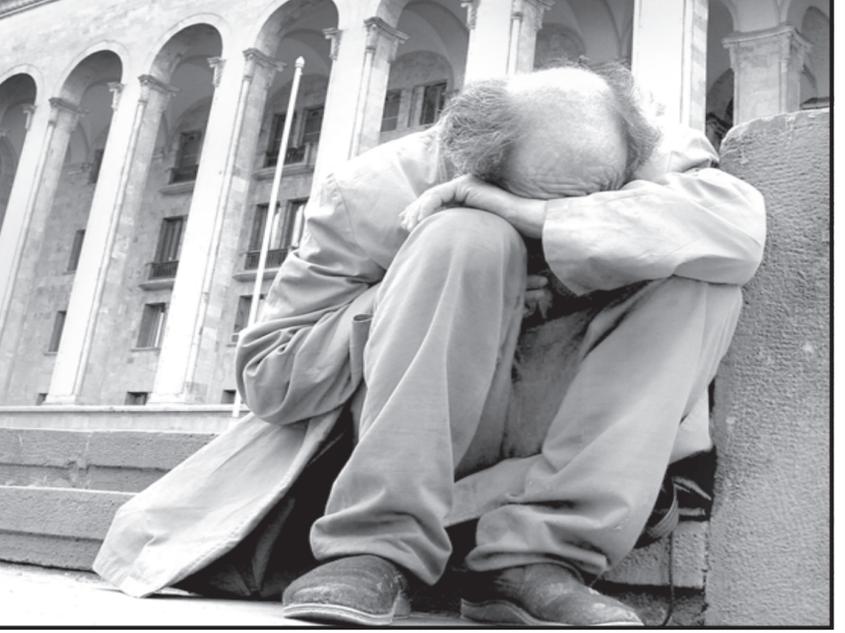
უილიამ შექსპირი (თარგმანი რეზო თაბუკაშვილისა)

ერთიმეორეს რომ მისდევენ დინჯი წუთები, მშვენიერებას აყვავებენ გაშლილ ვარდებდა, მაგრამ მშვენიერება, დროის ხელით ნასათუთები, დროის ხელითვე ილუბება და სამარდება. უსასრულობის გზაზე მიჰქრის დრო უფოთველი, ზაფხულის დღეებს ზამთრისაკენ მივრეკება, ყინვის საფარით იფარება მკვდარი ფოთლები, ოდესღაც მწვევ ბუჩქნარები იქცნენ ეკლებად. მაგრამ ზამთარშიც არ მოკვდება ჭრელი ზაფხული, და ყვავილებიც იტოვებდნ გამხმარ კონებდა, თუ შემის კედლებს სურნელი აქვთ შემონახული, როგორც ზაფხულის გახსენება და მოგონება. ილუბებიან ზამთრის სუსხით ვარდის ფურცლები, ვარდის სული კი რჩება მარად გარდაუცვლელი.

„საბედნიეროდ“, მოახლოვდა „ჩემი არჩევანის“ გაკეთების დრო... „საბედნიეროდ“, ყველას ისევ გა-ახსენდა ხალხი... „საბედნიეროდ“, ტაშ-ფანდურის ხასიათზე დგება ბევრი... საუბედნიეროდ, ისევე უნდა აზირ-ჩიოთ მილონი უბედურებიდან ერთ-ერთი და ისევე უნდა ბაძე-ლოთი მონაბაღი არჩვენებამდე... მერე კიდევ მოგვეყენ დაბირებებს! მერე კიდევ ააყვებენ შიშინებებს! მერე კიდევ დააყვებენ გზებს! მერე კიდევ მოუმატებენ შიშინ მო-ხუცებს პენსიას! მერე კიდევ გვექნება 24-საათიანი სინათლე! მერე კიდევ გვექნება დიდი გული! მერე კიდევ შეივსებენ მოედნებს ყალიბ ტაშისმკრეულებით! მერე კიდევ ჩაფრინდებიან კონფ-ლიტის ზონებში, დამპყრობელი ჯა-რის მალაჩინოსანს კიდევ მოუტრეხენ კისერს ჩვენი ბუდელები, კიდევ გადაი-ღებენ ყველაფერს კამერით... გადაიღე-ვენ, როგორ იხვეს უკან ჩვენი მიწე-წყლის ხიზანი... მერე ჩვენი უბედურე-ბას სარეკომო კლიბად აქცევენ და ამით იამყებენ... **დინჯანს იარაღებენ!** მერე კიდევ შეუღებენ ფასადებს! მერე კიდევ გვეტყვიან — „გვიყვარ-ხართო“ და... მერე კიდევ მოგვეყენ სიცოცხლის უფლებას! მერე... კიდევ უნდასა და „დაღამ-დება“!



დინჯანის ბატონ ლაშა თაბუკაშვილი!



ძალიან ბევრი რამ ვნახეთ ბოლო დროს. ძალიან ბევრი რამ მოვასწარი. ბევრი რამ გავიგეთ, ვნახეთ... საკუთარი „პრინციპები“ ჩამოვი-ყალიბეთ და... მეტი როლა უნდა ვინატროთ? მთავარი, არჩვენები მოახლოვდა და კვლავ სიამაყითა და იმედით მივალთ საარჩევნო ყუთთან. პენსიები, ალბათ, დარჩდება... ელექტროენერჯისა თუ გაზის გა-დასახად, ალბათ, კვლავ გავაუტებს ხე-ლისუფლებს... ოჯახში სტუმრინობა გველის, ალ-ბათ... ყველას გაავახსენდები ახლა ისევე! სურვილს უნდა! მომავალ არჩვენებამდე კარგად ვიქნები! მს ახას! რა შინაშენილობა აქვს, მიდის თუ არა გზა ტაძარმდე? ტაძარებს გულში ანგრევენ, დღეს ისევ აშენებენ უბირებენ... ხალხი იმე-ტყვიან, როგორ ხასიათზეც გაიღვი-ძებენ ჩვენი „მამამთავარი“... „ჩვეყანაშია ფერები მუქი“, — მღე-როდა უცნობი, შიმშილმანის დროს. მერე, მისი სიმდიდრის ფონზე, ყვე-ლა ერთად მოვიდა ხელისუფლების სათავეში. მერე ფასადები შეღებეს. „ფერებს შეცვლა უნდაო“, — გვითხრობ... მერე ერთმანეთში „რადიკალა-ცება“ ვერ გაიყვან და მარტივ მამ-რავლებად დაიშალნენ. მერე, ისევ ერთმანეთს დაუწყეს

ლაშა თაბუკაშვილის პირიდან «დარბაზებს მიღმა გზაჯვარედინი»

„როდის ხდება ეს, როდის? ერთ მშვენიერ დღეს... საკუთარ თავში დორს რომ აღმოაჩენ, როდის ვხვდები პირუტყვები? როდის? მთლიანობით ნიღაბს ვიწმინდებ, ბოლოს ყველაზე უაღბლო, ყველაზე უნდა, ყველაზე მახინჯს ამოვირჩევთ და ისე გვექნება ეს ოხერი, რომ კანიახად გინდა აიღოლიზო ხანდა... მაგრამ, ვაი, რომ აღარ შეგწევს ამისი ძალი და დონე... რატომ? რისთვის, ადამიანს ხომ სინაზის, სიყვარულის უღადებს მარაგი აქვს დაგუბებული მკერდში... სად მოვხვებხვით ამისი ჩატკენა, რომელ სარ-დაფებში გამოვაშქვყვდიეთ, დმერთო?“



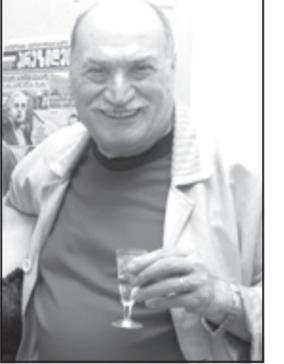
კბენა. მერე ისევ დაბირებების ბითუმად დარბაზებს მიჰყო ყველამ ხელი... მამ რა, რომ ჩვენს ალბან ბაჭვამ-რამ... მამ რა, რომ ჩვენ გულნატკენები ვართ... მამ რა, რომ გვშია! ცნობილი ფილმიდან ცნობილი ფრა-ზას გაიხსენებენ, შიშინი მუცლითა და ჩაცვნილი თვალებით ისევ თვალბე-სურაცხყოფილები წავლენ... მერე რა, რომ ქუჩაში, უნივერსიტე-ტის სიახლოვეს, ვერაულოდ დაცხრი-ლავდნ ბრანს შარბას... მერე რა, რომ სანდრო ბიზნეს-მანის მკვლელებს ბელადები ისევ გვერ-დით დაიყენებენ და მკვლელობის მხო-ლოდ შენს რულეტებს ორიოდ დე-დლით გააშქვსებენ ციხის სასტუმრო ნომრებში... მერე რა, რომ შეიღვევარ დედას

უსასტიკესად გაუსწორდებიან... მამ რა, თუ ქვეყნის „მამები“, პირ-მოცივარი და სარკაშული ირონიით გააკეთებენ კომენტარებს ტელეკამერე-ბის წინ... მერე რა, რომ ტელეარხებსა თუ სა-ავტორო გადაცემებს ერთმანეთის მი-ყოლებით დახურავდნ... მერე რა, რომ „სამშობლოდან“, დი-ლის ხუთის ნახევარზე, მთავარ რომ მი-ძინებას აპირებს, მაშინ, ქართულ მე-

ბოლოთქმა

და, მინც... მერე რა, რომ ვარდები დაქანა... მერე რა, რომ გაზით მოგვეწამლეს და ხელკეტებით დაგვარბიეს... მამ რა, რომ ბოლომდე და ბო-ლომდე, ამ სიბრძნის ბარბა, კვლავ ბავშვს რომ მრჩება უთხმელი... „სა-კუთარ ერს არ ებუტებიან“, — დი-დებულად თქვით წიგნის წინ და ბოლოთქმა: სად ბარბ? და, გეტყვიან: მრს ლაშა თაბუ-კაშვილი დღესაც სპირტობა!!! მამ რა, რომ სველი, სველი იასამანი... ერთად, ერთად გამოვალთ დარბ-ბები... დარბაზებს მიღმა გზაჯვარედინი! ბიორბი ბაბაგაშვილი

პოეზია - პოეზია



სადა ხარ, მუხრან!

აბჯრის მტვრითველი მეგონე მარად, დღეს უბატრონო ზარები სწუხან, გეძებენ მთაში, გეძებენ ბარად, მუხრან, სადა ხარ, სადა ხარ, მუხრან!

შენ ახლა უნდა ჰყვიროდენ იმ ხმით, რომლით ახსოვხარ ძველ ტყეებს უღრანთ, ნეტავ სიჩუმეს რა თავში ვიხლით, შენ გეუბნები, — სადა ხარ, მუხრან!

უჭირს ქართველთა სადილს და სამხარს, გადმოაფრქვევი სიტყვები უხვად, შენ, საქართველოს სჭირდები ახლა, მუხრან, სადა ხარ, სადა ხარ — მუხრან!



არ ჩავეჩვიოთ ამ სახელებს!

მამუა ამირაჯიანი
 როდი გამაოცა. სააკაშვილის ხელისუფლებ-ბისგან ველოდი, რაც მოხდა. საკუთარი ხალხის მიმართ ასე სასტიკად მხოლოდ ლარჩები და დანაშაულებრივი გზით აღწევებულნი იქცე-ვიან.

ანა კახალიანი
 თურმე, რა მოსმენები და დასმენები, რა ზურკუსკან ჩასაფრებები და რა ტოტა-ლური თვალთვალი ყოფილა ამ „დემოკ-რატულ“ საქართველოში!

ნინო იოსელიანი
 ვის ვეცოდებით რუსთაველის და ვაჩიას შე-ქმნილი ხალხი, ერთი ექიმ-ფსიქიატრი რავა გაწყდა ქვეყანაზე, რა მოკიდის ხელი და იქ შეიფანოს, საცხა მაგნარი „ნაბოლოებები“ და „ფარაონები“ სხედან.

ნინო კაცო
 ვინაა, კაცო, ეს... რას უშობა ჩემს სამშობლოს, რავა მოგვჭრა თა-ვი მთელს დუნი-აზე? თუ ბატონო არ გვეყავს დედა-მიწაზე, თუ არა-ვტორო გადაცემებს ერთმანეთის მი-ყოლებით დახურავდნ...

ნინო მარტოვი
 როგორ შეიძლება, თავს იმ ხალხის ხელმძღვანე-ლად თვლიდენ, ვისაც პა-ტივს არ სცემ.

ნინო მარტოვი
 უბედურების თავი და თავი ისაა, რომ პრეზიდენტს არავ-რად უღირს ერის გონება და სი-ნდობი — მწერალი, ხელოვანი, მეცნიერი... კუთვნილი სახალი-დან გამოგვრეკა, მეტს რას გვი-ზამდა?

ნინო მარტოვი
 ას წელს თითქმის აღარავინ მიკლია, მა-გრამ ასეთ თავგასულ ხელისუფლებას არ შე-გვიძრავარ, ვეღვა მოვარობს ხელმძღვანე-ლადე ქვეყნისა შემაკავებელი. ამას ინტელი-გენტობის მისხალიც არ ააჩნია. ბერძნისა შეგვიფიდი კაცი და დედალარაკებოდი, ამ-სთან მოხვედრა შეუძლებელია.

შპრინგული დაინფორმაციის ანგარიშგება

დიდი და ბადრი მთავარ ფანჯარას მიაღება უკვე მას კი არ სძინავს, წინ-ტაღვია გულზე დარდად დასწოლია...

ნურაგის ეტყვი, სიტბო დამრჩა შენი თითების... ნინაზე ცეცხლის, შორი ხსოვნა დანაპირების...

სათი თორმეტჯერ რეკავს. შუალევა. ჩვენური კაცისათვის ჯერ არც ისე გვიანია, დაგვიანებულ სტუმარსაც...

თვითონაც აღიზინდა ახლა. ყოველთვის, კაცისათვის ზემოდან რომ გადახედვდა...

„მე საქართველოს სიყვარულის წყარო მწყურია, ჩემი საუწყვე ნაბიჯი და საღამურია, ჩემი საღამურია...“

ბავშვიდან მოყოლებული, მისი თვალსაწიერი მთა-თუშეთის ლანდშაფტს არ გასცდენოდა; რომ ნაბადწამოხურულს თავს ხმა წვიმასა და სიცხეებში იკარგებოდა...

ეს სწავლება მან ქართველი დედასგან, ულანას ქალისაგან მიიღო, საოცრად კარგად რომ მღეროდა თურქულ და პირველი მუსიკალური ინსტრუმენტის (გიტარა) გუგუთილებიც მანვე...

დედაქალაქის 42-ე საშუალო სკოლის სცენას მომღერალ ბავშვთა კონცერტის სოლისტად დამასხოვრა თავი...

პირველ სიმღერას „ჩიტუნები“ უწოდა. მამონ მე-10 კლასში იყო და პირველადი მალევე მიიპოვა თანატოლები...

საქართველო, ღმერთიანა, ისე ჩაწნა საკუთარ შემოქმედებაში, მწვერულის აკრებულს საღამურად გადმოხრიალი პანგი მჭერულ ნანაზე გაზრდილმა თემურმა...

პიპლ, პიპპი თეთრი გზებით მე ჩემს ფარას! თეთრი გზებით ფარას ამერიკაში ჩამოყვანილი კაცის თავბადასავალი



ოთხორთი იფინებ: მამონ, 1968 წელს, საქართველოს რადიოში, უკანასკნელ ცნობათა რედაქციაში მუშაობდა და თანამშრომელთა რჩევითა და კულტურის სამინისტროს რეკომენდაციით...

პირველ იყო შემოქმედებითი წლები, გასტროლები „ავრიასთან“, „ეროსთან“ ერთად... მუშაობდა გვსზე, შემოქმედებითი აქვს ნახევარი მსოფლიო...

ვაშინგტონში ზურაბ ცისკარიძის მოწვევით აღმოჩნდა. მანვე შეუწყო ხელი მომღერალსა და კომპოზიტორს შემოქმედებითი რეალიზაციაში და წარსვლა კიდევაც თემურაზს ცავურია ამერიკული მსმენელის წინაშე...

ას მოჰყვება მელიდია თუ ლექსის ტაბო, ერთ დღეში ქმნის მინორული თუ მაიორული ხასიათის სიმღერას. მიზეზი თუ კარგი ინფორმაციაი განსაზღვრულია. ამინდის ცვლილებასაც...

სტუდენტობის წლებში თემურაზმა ზუსტ მეტრომეტრებს მძაბლად და სწავრა ყრნაოლისტიკის ფაკულტეტზე გააგრძელა. სწორედ ყურნაოლისტიკის სიმღერების რიცხვმა ორმოცდაათს გაზარტარა...

ზეთის რედაქციას ჩაუდგა სათავეში. აქვე, მეუღლისთან ერთად საბაღელის სტუდიასაც ჩაუდგარა საფუძველი. ქალბატონი ვერა ბალუჭის ხელოვნებას მიუხედავად...

და არაჩვეულებრივი კანის ფერი, შესანიშნავი თმა. იყო კობკა, ნაზი, სიცოცხლით სავსე. მტერსაც კი ენაბრებოდა. სიყვითით სავსე იყო... სკოლაში ახლო მეგობრები არ გყოფილებართ, მაგრამ შემდეგ...

დაუკარით, დაუკარით, დაუკარით! სანამ ცაზე ვარსკვლავები ინთება, დროს და სიერცხის სიმღერებში გაუსწართ, თორემ მერე უკვე გვიან იქნება...

მინაბობს (ფიზიკური თერაპიის სფერო) მომღერლობასაც უთავაზებს და ყოველ ზეშემაბთის და პარასკევს კარგად „მოკარტში“ (ვაშინგტონქალაქში,

გიულვი ვირაქიელი

საქართველოში დარბრა? ჯერ არ ვარაუდობს, უფლის ნებაო, - ამბობს ვინ იცის? იქნებ ასე... მსოფლიოში ალაღაზელ განბნული ქართველები საქართველოში რომ მოეყრით თავს, იქ ჩვენს მამულში, სადაც ღმერთმა განსაზღვრა და მოვიყვანა ადგილი და საცხოვრისი.

ცილობოდა, საქართველოს კავშირი ჰქონდა გერმანიასთან. გრძობა დაიჭირეს. მიუსაჩუქრებდა. აქაც მდიდარი იმარჯვა, გორამილოვთან შევიდა და სოხოვა, გრძობათვის სიცოცხლე შევინარჩუნებინაო...

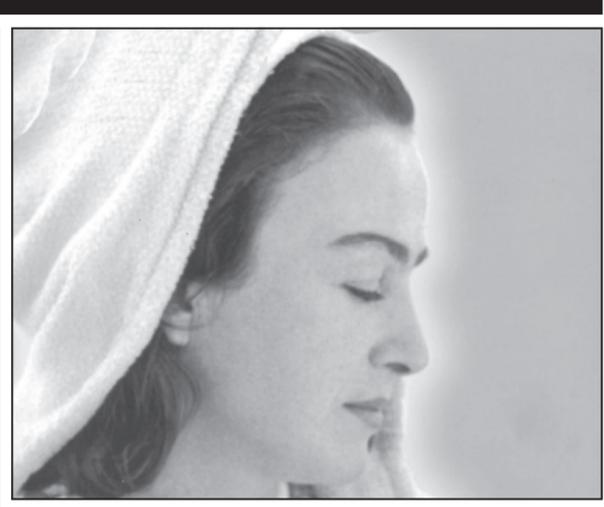
ქულისანი

- ასეთი ბედი მერვო: დამეძღეს ტრილოში ვაიფენებ, მარტო ჩემს და-ძმას კი არ დავტოვებ, დავტოვებ მთელ რჯობას და რეზო თავბუკეზილს, როგორც ჩემს უხუცესი ძვირფას ადამიანებს. ახლა ესაჭიროება საზოგადოებას მათი სიტყვა, ჩრევა...

- მამა, მამა ბავშვობა ჰქონდა, მისი ოჯახი რეპრესიებში მოყვა. ბავშვები ბიბი დაუნებრატეს. თავის დროზე მედღას დედას მძის დანებრეტა დამოუღეს - ის ერთადერთი მამა ჰყავდა. გარკვეული დროს შემდეგ...

ბატონი გრვოს სიკვდილის შემდეგ

ქალბატონი მედეა დეგარდის მჩაჯარა? - გაოჯნებული იყო. ვერავინ ვერ მოიღვენდა, თუ რეზო ასე მკვლედილი ამქვეყნიადა, დამბანა. ვერ გადაიტანდა ეს მწუხარება. ნერვულ ბიად ზე პარკინსონის დაავადება დამბარდა. გარდაცვა...

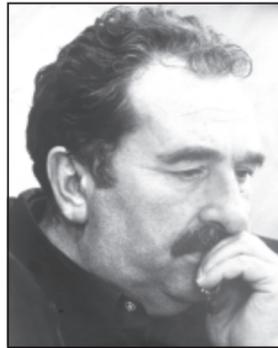


ბილ მთარბენს, რომელმაც თავის დროზე შექსპირი თარგმნა. მაშინ მას უნივერსიტეტი ახალი დამთავრებულის ჰქონდა, ასპირანტი იყო. გვი მედიკოს სკოლაშიც...

მ. ხანიბაშვილი

სცენაზე დაწვეული უთანხმოება ზოგჯერ, მის მიღაც გრძელდება. რა თქმა უნდა, დავის მიზეზი სხვადასხვაა. კულისებში განვითარებული კონფლიქტი უფრო ღრმა და მტკიცეა...

ნომრის ბიბლიოთეკა



ნაპოლეონმა როდესაც თეატრი ჩამოაყალიბა, თქვა: ნანგარი მსოფლიოს მართავს უფრო ადვილია, ვიდრე ერთი პატარა თეატრისო...

მარკიზი ბოკაჩო

„განაჩენი“ გიორგი შავულის ბარათი დასრულდა



კარგები ფილიპან „განაჩენი“

გიორგი შავული

მთელი ჩემი ცხოვრება კონფლიქტებით არის სავსე. განსაკუთრებით მარკიზი ბოკაჩოს თეატრთან დაკავშირებით. მე მხარი დავუჭირე 60-იან წლებში თეატრში მოსულ ახალგაზრდობას...

მთელი ჩემი ცხოვრება კონფლიქტებით არის სავსე. განსაკუთრებით მარკიზი ბოკაჩოს თეატრთან დაკავშირებით. მე მხარი დავუჭირე 60-იან წლებში თეატრში მოსულ ახალგაზრდობას...

დედ მიხეილ თუმანიშვილი მივიდა რუსთაველის თეატრში, ახალგაზრდა მსახიობები - რამაზ ჩხიკვაძე, გურამ საღარაძე, გოგი გემუჯვარი...

ცოტაეა იქვე. ვერ ვიტან თარხნებს - თოჯინებთან ურთიერთობა რომ მძლავრია, თოჯინების თეატრში ვიმუშავებდი.



აქ არ იყო პირადი მტრობა, უბრალოდ, ისინი არ თმობდნენ პოზიციებს. ისტატიკა უნდა შეედგინათ იმ აზრს, რომ მოწოდებდა დაოსტატდეს, რომ მართლაც ოდესაც არსებობდა...

ცულად იყო, მკითხა - ნუთუ, მორჩა ყველაფერი?! - როგორ გეკადრებოდა, გამომხვალ და მე მათხვალა უნდა დაივიწყოთ-მეთქი - ვუპასუხე.

მთელი ჩემი ცხოვრება კონფლიქტებით არის სავსე. განსაკუთრებით მარკიზი ბოკაჩოს თეატრთან დაკავშირებით. მე მხარი დავუჭირე 60-იან წლებში თეატრში მოსულ ახალგაზრდობას...

მთელი ჩემი ცხოვრება კონფლიქტებით არის სავსე. განსაკუთრებით მარკიზი ბოკაჩოს თეატრთან დაკავშირებით. მე მხარი დავუჭირე 60-იან წლებში თეატრში მოსულ ახალგაზრდობას...

მთელი ჩემი ცხოვრება კონფლიქტებით არის სავსე. განსაკუთრებით მარკიზი ბოკაჩოს თეატრთან დაკავშირებით. მე მხარი დავუჭირე 60-იან წლებში თეატრში მოსულ ახალგაზრდობას...

ბი შეგვრით, იმდენად ჰავდა გიორგის, თავისუფლად შეიძლება მისი გადაღება საშუალო და სავსებით ხელში. ფილმის ბიუჯეტის მისთვის მისაცემად გამოყოფილი იყო ცხრა ათასი მანეთი...

მთელი ჩემი ცხოვრება კონფლიქტებით არის სავსე. განსაკუთრებით მარკიზი ბოკაჩოს თეატრთან დაკავშირებით. მე მხარი დავუჭირე 60-იან წლებში თეატრში მოსულ ახალგაზრდობას...

მთელი ჩემი ცხოვრება კონფლიქტებით არის სავსე. განსაკუთრებით მარკიზი ბოკაჩოს თეატრთან დაკავშირებით. მე მხარი დავუჭირე 60-იან წლებში თეატრში მოსულ ახალგაზრდობას...

სცენაზე დაწვეული უთანხმოება ზოგჯერ, მის მიღაც გრძელდება. რა თქმა უნდა, დავის მიზეზი სხვადასხვაა.

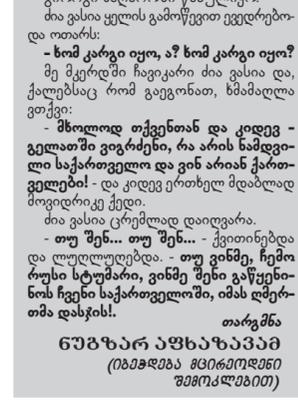
ნაპოლეონმა როდესაც თეატრი ჩამოაყალიბა, თქვა: ნანგარი მსოფლიოს მართავს უფრო ადვილია, ვიდრე ერთი პატარა თეატრისო...

მთელი ჩემი ცხოვრება კონფლიქტებით არის სავსე. განსაკუთრებით მარკიზი ბოკაჩოს თეატრთან დაკავშირებით. მე მხარი დავუჭირე 60-იან წლებში თეატრში მოსულ ახალგაზრდობას...

მთელი ჩემი ცხოვრება კონფლიქტებით არის სავსე. განსაკუთრებით მარკიზი ბოკაჩოს თეატრთან დაკავშირებით. მე მხარი დავუჭირე 60-იან წლებში თეატრში მოსულ ახალგაზრდობას...

მთელი ჩემი ცხოვრება კონფლიქტებით არის სავსე. განსაკუთრებით მარკიზი ბოკაჩოს თეატრთან დაკავშირებით. მე მხარი დავუჭირე 60-იან წლებში თეატრში მოსულ ახალგაზრდობას...

მთელი ჩემი ცხოვრება კონფლიქტებით არის სავსე. განსაკუთრებით მარკიზი ბოკაჩოს თეატრთან დაკავშირებით. მე მხარი დავუჭირე 60-იან წლებში თეატრში მოსულ ახალგაზრდობას...



დიეტა სახელად ჯანმრთელობა

გახდომა უზრუნველყოფილია (8 დღეში 5.5 კილოგრამი). თუკი კვაზის რაჟიონს 40 პირობით ერთხელადა შევსდებით. წონის შენარჩუნებისათვის - 60 პირობითი ერთხელის. წონის მოგაზრებისათვის კი - 60 პ. ა.-ზე მეტის მიღებაა საჭირო.

პროდუქტი	რაოდენობა	ქაღალდი (გ. ა.)
თეთრი პური	100 გრამი	48
შავი პური	100 გრამი	40
მანანის ფაფა	150 გრამი	40
შვრის ფაფა	250 გრამი	24
წიწიბურას ფაფა	250 გრამი	24
მარცხენი, ატრია	250 გრამი	32
მონარული ბრინჯი	250 გრამი	44
მატარბული	1 ჭიქა	23

სორბი		
მონარული ხორცი	100 გრამი	0
ცხვრის ხორცი, ღორის სუკი	100 გრამი	0
დაბეგედილი ხორცი	100 გრამი	0
ქათამი (მონარული), ბატი, იხვი, ინდაური, ბოცვერი	100 გრამი	0
ორცხობილაში შემწვარი ხორცი	100 გრამი	5
ხორცი ფეხილის საწებლით	100 გრამი	6
გული	100 გრამი	1
ტყევი	100 გრამი	12
ხბოს ღვიძლი	100 გრამი	4
საქონლის ღვიძლი	100 გრამი	6
ბიფშტეკი	100 გრამი	1
სოსისი	100 გრამი	1
ძეხვი (ყველა სორტი)	100 გრამი	1
ღორის	100 გრამი	1
ძროხის მოშუშული ხორცი	100 გრამი	5
საქონლის რაგუ	100 გრამი	10
ხბოს გულიაში	100 გრამი	2
ღორის გულიაში	100 გრამი	9
კვერცი ნებისმიერი სახით	1 ცალი	0,5

თევზი, ზღვის პროდუქტები		
მონარული თევზი	100 გრამი	3
ორცხობილაში შემწვარი თევზი	100 გრამი	12
შებოლილი ორგული	100 გრამი	0
სარდინი	3 ცალი	0
გველთევზა	100 გრამი	1
კიბორჩხალა	100 გრამი	2
დაბარილებული ქაშაყი	100 გრამი	2
შებოლილი ქაშაყი	100 გრამი	4
თევზი პომიდვრის საწებელში	100 გრამი	6
მიდეები	100 გრამი	5
ხამანჭკები	100 გრამი	7
კალმარი	100 გრამი	4
ომარი	100 გრამი	1
კრევეტები	100 გრამი	0
ზღვის სავარცხელა	100 გრამი	2,5

რძე		
რძე	250 გრამი	6
კეფირი, უშაქრო იოგურტი	250 გრამი	13
სხვადასხვა სორტის ყველი	100 გრამი	0,5-2
ხაჭაპი	100 გრამი	3
არაყანი	200 გრამი	10
ნაღები	2 სუფ. კოვზი	1
ნაღების კარაქი	20 გრამი	1
ზეთი	20 გრამი	0
მარგარინი	20 გრამი	0
მაიონეზი	20 გრამი	1
შესქებულ რძე	20 გრამი	10
სოიას რძე	250 გრამი	1,2
ტოფუ (სოიას ყველი)	100 გრამი	2

ბოსტნეული		
ახალი კიტრის სალათა	100 გრამი	6
მონარული ყველი	100 გრამი	6
კომბოსტო	100 გრამი	5
ახალი კომბოსტო	100 გრამი	3
კომბოსტოს მწიწილი	100 გრამი	3
კომბოსტო პროვანსალი	100 გრამი	8
პარკი ლობიო	100 გრამი	8
ზეთში მოშუშული ბოსტნეული	100 გრამი	5
სტაფილო	100 გრამი	5
სოკო	100 გრამი	6
გოგრა	100 გრამი	10
ბადრიჯანი	100 გრამი	3
ყაბაყი	100 გრამი	4
დაკანი (ჩინური ბოლოკი)	100 გრამი	1
ახალი პომიდორი	1 ცალი	6
(საშუალო ზომის) დაკონსერვებული პომიდორი	1 ცალი	4
მწვანე წიწყა	1 ცალი	9
ახალი კიტრი	1 ცალი	5
მეფე კიტრი	1 ცალი	2
პასახი	1 ცალი	11
ხახვი	1 ცალი	8
მწვანე ხახვი (დაპირილი)	1 ჭიქა	5
ჭარხალი	1 ცალი	6
ბოლოკი	6 ცალი	0,5
სიმინდი	ტარო	15

პროდუქტი	რაოდენობა	ქაღალდი (გ. ა.)
ცერცვი	0,5 ჭიქა	14
სოია	0,5 ჭიქა	6
ნუტი	0,5 ჭიქა	16
მონარული კარტოფილი	100 გრამი	23
შემწვარი კარტოფილი	100 გრამი	20
კარტოფილის პოურე	100 გრამი	30
კარტოფილის ჩიპსი	10 ცალი	10

წვნიანი		
ქათმის, ხორცის ბულიონი	500 გრამი	0
ტომატის წვნიანი	500 გრამი	17
ბოსტნეულის წვნიანი	500 გრამი	16
ბარდას წვნიანი	500 გრამი	20
სუპ-გულიაში	500 გრამი	12
სოკოს წვნიანი	500 გრამი	15
ხორცის სოლიანკა	500 გრამი	22
მწვანე შიი	500 გრამი	12

ტკბილეული		
შაქრის ფხვნილი	ჩაის კოვზი	26
ყვავის ტორტი	150 გრამი	65
შოკოლადის ტორტი	150 გრამი	70
კრემიანი ტორტი	150 გრამი	62
ტორტი გულიაში და სოკოს წვნიანში	150 გრამი	31
ხილის ნამცხვარი	1 ცალი	25
ბლინი	1 ცალი	8
ჩაის ნამცხვარი	100 გრამი	12
სხვადასხვა კრემი	50 გრამი	15
ხილის ნაყენი	100 გრამი	25
ნაღების ნაყენი	100 გრამი	22
ყინულკარამელი	100 გრამი	70
რძიანი შოკოლადი	100 გრამი	54
მწვანე შოკოლადი	100 გრამი	23
ქიშიში	150 გრამი	18
მარმელადი	100 გრამი	30
კანფეტი	100 გრამი	75
თაფლი	50 გრამი	15
კრემი	100 გრამი	12

ხილი, კენკრა, კაკალი		
ვაშლი	1 ცალი	18
ფორთოსალი	1 ცალი	17
გარგარი	1 ცალი	3
ავოკადო	1 ცალი	5
ბანანი (მომცრო)	1 ცალი	21
მანდარინი	1 ცალი	6
ატამი	1 ცალი	9
ნექტარინი	1 ცალი	13
ლიმონი	1 ცალი	6
კვივი	1 ცალი	9
ქლიავი	1 ცალი	8
ლენდი	1 ცალი	8
მსხალი	1 ცალი	25
ანანისი (დაპირილი)	1 ჭიქა	17
საშამირა (დაპირილი)	1 ჭიქა	11
ნესვი (დაპირილი)	1 ჭიქა	12-15
კურაგა	1 ჭიქა	80
მავალი	1 ჭიქა	12
ალუჩი მოცვი	1 ჭიქა	16
ალუბალი	1 ჭიქა	16
შტოში	1 ჭიქა	8
მოცვი	1 ჭიქა	21
შავი მოცვი	1 ჭიქა	19
მონარული შავქლიავი	0,5 ჭიქა	39
სხვადასხვა კენკრა	200 გრამი	20
ყოლი	200 გრამი	17
ყურძენი	200 გრამი	18
კაკალი	100 გრამი	56
არაქისი	2 სუფ. კოვზი	1,8
თხილი	2 სუფ. კოვზი	1,2
გოგრის თესლი	2 სუფ. კოვზი	2,4
მეხსენებრა	2 სუფ. კოვზი	1,5
კვდრის წიწყა	2 სუფ. კოვზი	1,7
ნუში	100 გრამი	1,1

სასმელი		
ვაშლის წვენი	250 გრამი	10
ფორთოსლის წვენი	250 გრამი	28
ყურძენის წვენი	250 გრამი	10
ტომატის წვენი	250 გრამი	10
ლიმონის წვენი	250 გრამი	20
გრეიფრუტის წვენი	250 გრამი	20
მინერალური წყალი	250 გრამი	0
ჩაი, ყვავე უშაქროდ	250 გრამი	0
კაკაო რძით	150 გრამი	26
ნატურალური ღვინო (მშრალი)	250 გრამი	1
ლუდი	250 გრამი	12
ლიქორი	60 გრამი	18
ხილის სასმელი	250 გრამი	20

პროდუქტი	რაოდენობა	ქაღალდი (გ. ა.)
კომპოტი	250 გრამი	30
ვისკი, არაყი, კონიაკი, რომი, ტეკილა	150 გრამი	1

სანელებლები		
დაჩინი	0,5 ჩაის კოვზი	0,3
ქიქოსის კაკალი	2 სუფრის კოვზი	0,8
დაფქული წიწყა ჩილი	1 ჩაის კოვზი	0,5
ძმარი	1 სუფრის კოვზი	2,3
ვაშლის ძმარი	1 სუფრის კოვზი	1
ღვინის თეთრი ძმარი	1 სუფრის კოვზი	1,5
ღვინის წითელი ძმარი	1 სუფრის კოვზი	0
მლოვი	1 სუფრის კოვზი	0,5
შტოშის საწებელი	2 სუფრის კოვზი	1,3
შაქრის	1 სუფრის კოვზი	0,4
ნიორი	1 ცალი	1
ჯანჯავილი	1 სუფრის კოვზი	0,8
პირშუშა	1 სუფრის კოვზი	0,4
კეტრუმი	1 სუფრის კოვზი	4
შავი ზეთისნილი	5 ცალი	0,7
მწვანე ზეთისნილი	5 ცალი	2,5
სოიას საწებელი	1 სუფრის კოვზი	1
ტანინი	1 სუფრის კოვზი	2,5
სოუსი „ბარბეკუი“	2 სუფრის კოვზი	3,6
მომწვარი-მოტკობი საწებელი	0,25 ჭიქა	1,5
პომიდვრის საწებელი	0,25 ჭიქა	3,5
სოუსი „ტარტერი“	2 სუფრის კოვზი	1
სოუსი „პოლანდიური“	2 სუფრის კოვზი	0,3
ხორცის საწებელი (ბულიონზე)	0,25 ჭიქა	0,3
სუნელ-სანელებელი მცენარეები	1 სუფრის კოვზი	0,1

უიღსა საფოსა ტანი?!

მიხარობითი მენიუ ერთი დღისათვის		
საუზრე		
ყველი	50 გრამი	0
ჩაი, ყვავე უშაქროდ	150 გრამი	1
ჩანლილი ერბოკვერცხი ღორით	200 გრამი	1
სადილი		
ძროხის ხორცის ბულიონი	500 გრამი	0
მონარული ქათამი	200 გრამი	0
სოკო ბოსტნეულით	100 გრამი	1-5
ბოსტნეულის სალათა	100 გრამი	6
ყველი	50 გრამი	1
ორცხობილა	1 ცალი	8
უშაქრო ჩაი	150 გრამი	0
ვახშამი		
ერთი ჭიქა მშრალი ღვინო	250 გრამი	1
ბიფშტეკი	100 გრამი	1
მწვანე ლობიო	40 გრამი	3
ყვავე კონიაკი	150 გრამი	1

უპირველეს ყოვლისა, ერთდღე ტბილელს, ცომიერს, კარტოფილის კრემებს, პურს, ბრინჯს, ხილს, წველებს, მოსტენულს, რომლებიც ბევრ ნაწარმს შეიცავს, მთავარია — არაფერი დაატკობთ. 1 სატენი შაქროდ კი მთლიანად ჩაუტკობთ თქვენს დღის რაციონს და არც დაგაზარებთ.

თუ დიეტის დაწყებას აპირებთ, შეხალეთ, არ დაუშვით შეხლოება

ბახდომა ბსრთ? უწინარეს ყოვლისა, იზიარეთ ჯანმრთელობაზე! ცდებით, თუ: ● ცდილობთ, გახდეთ სასაქმეოების მეგობარი. ასეთი წამლების უკონტროლო მიღების შემთხვევაში ნაწილები მხოლოდ „გამოქვებაზე“ მუშაობს. ტრანზიტად მიყვება ცილები, ვიტამინები, მიკროელემენტები, რომლებიც აუცილებელია ტენის, ლეიკოსის, გულის, თირკმელების ნორმალური ფუნქციონირებისთვის.

● იმედი გაქვთ, რომ აბანოს ან მასხვის მეშვეობით დაიკლებთ წონას. კანი ქონს კოლოგრაფიით არ გამოიყვანს. არ შეიძლება „აბანოს“ ქონს ან მასხვით „გამოიღებოთ“. თუმცა, დიეტის დროს რეკომენდებული მასაჟი და ორთქლის აბანოში სიარული შეგინარჩუნებთ კუთხების ტონუსს და გაგისუფლებთ კანს.

● იყენებთ შარდმენ საშუალებებს. ექიმის დანიშნულების გარეშე შარდმენი საშუალებების ხანგრძლივად გამოყენებამ შეიძლება დაარღვიოს თირკმელების ნორმალური ფუნქციონირება.

● იღებთ მადის დამაპყვეთებელ ტაბლეტებს. ამ წამლებს ბევრი უკუჩვენება აქვს: შეიძლება გამოიწვიოს ორგანიზმი და პრობლემები გაუთავინოს ნაწილებს. ხშირია შემთხვევები, როცა ხელზე წაიღებ პრეპარატები ფსიქოტროპულ ნივთიერებებს შეიცავს, რამაც შეიძლება მათდამი დამოკიდებულების პროვოცირება და ფსიქოკრიზისი დაიწყო. ამ წამლები მიღების შემდეგ შეიძლება დაგჩქმდებთ დეპრესია და მოდუნება.

● იღებთ ცხიმის აგამაღობლებს. ცხიმის „შეშლის“ საშუალებები არღვევს მნიშვნელოვანი საცემი ნივთიერების შეწოვის უნარს, კერძოდ, A, E და D ვიტამინებს, რადგან ორგანიზმი მათ შეიწოვს ცხიმებთან ერთად. ამიტომ ავიღებთ კანი, კბილები, მოიფრება თმის ცვენი. თევზები, რომელთა ზომა 24 სანტიმეტრია, სათქვერო არ არის. რაც უფრო მეტი ზომისაა თევზი, მით უფრო ხალხები იქნება ულუფა.

ექსპერტის ცხოვრების უნარი რომ გქონდეთ, დღეში აუცილებლად უნდა მიიღოთ არანაკლებ 30 დასახელების ვიტამინი და 16 მინერალი. თვეში 5 კილოგრამზე მეტის დაკლება საშიშია. წელიწადში 15-35 კილოგრამის დაკლება იდეალურია.

წელის გარშემოწერილობა ქალებში 88 სანტიმეტრზე მეტი, კაცებში — 102 სანტიმეტრზე მეტი, მიუთითებს ნივთიერებათა ცვლის დარღვევაზე.

დიეტის დროს ყველაზე უფრო კოჟალაჟი პროდუქტები

- კამფირი**
ცეტა ნაწარმს შეიცავს და ცხიმები. კარგია მეტაბოლიზმის და ყაბზობის პროფილაქტიკის, კუჭ-ნაწილის მუშაობის გაუმჯობესებისთვის.
- პური**
რაც უფრო მსხვილადაა დაფქული ფეხელი, მით უფრო მეტია მასში ცილები, მინერალური ნივთიერებები, ვიტამინები და ნაკლებია სახამებელი.
- ახალი ბოსტნეული**
ბევრია ბუნებრივი ვიტამინი, რომლებიც ხელს უწყობენ მიწების პროცესს.
- თევზი**
ბევრია ვიტამინი A და ნივთიერებები ომეგა-3, ომეგა-4, ცილები, ადვილად ითვისებს ორგანიზმი.

რჩევები მათთვის, ვინც ამ დიეტის დასვას აპირებს

პირველი ცდენა: ხორცის ულუფაში ნული ქულაა. მასხადამე, ერთ ჯერზე მიიღეთ კოლოგრაფის შევსება შეიძლება. შეიძლება მკვრივ ჯობს, ზომიერება დაიცვათ. იგივე ენება ალკოჟოლსაც. არაუმი ბევრი ქულა არ არის, მაგრამ ის მადას ადვილად და შეიძლება მისაყოფილებელი მეტი მოვადიდეთ. ბულიონი (მშრალი) ბანონი, არ იმეშხილით. შეიძლება, ნაწილებს იღებოთ. მთავარია, თქვენი ორგანიზმი თავს კომფორტულად გრძნობდეს. თანაც დაახლოებით ერთ თვეში შეაჩვენეთ, რომ ბევრი ჭამა აღარ გინდათ, ორგანიზმი ნაკლებ ულუფებს მიეჩნება. მინერალური პრინციპი — მოინახრეთ რაც შეიძლება ნაკლები ნაწარმს შეიწოვოთ. როდესაც ენერჯის ეს ტკბილი წყარო შემოაკლდება, ორგანიზმი ცხიმის საკუთარი მარაგის ხარჯვას დაიწყებს. რამდენ ხანს უნდა გაგრძელდეს დიეტა? თუნდაც მთელი სიცოცხლე. წონა საჭირო კონდიციამდე მიიყვანეთ, მერე კი რაციონი დღეში 60 ქულამდე გაზარდეთ. არჩევანი დიდა.

გრძელდება 4 კვირას, სჯობს დაიწყოთ ორშაბათს, რომ დღეები არ აგერიოთ. დღეში 4 ჭიქაზე მეტი სითხის მიღება არ შეიძლება. იყვება ცხიმის უჯრედები, გახდომისას კანი არ გეკიდება, არამედ იკუმშება. სამი კვირა მეორდება ეს დღეები, მეოთხე კვირა განსხვავებულია.

I დღე	II დღე	III დღე	IV დღე	V დღე	VI დღე	VII დღე
მომიერი	ცილები	ბოსტნეული	ბანსაკპით.	ცილოგანი	ბოსტნეული	ბანსაკპით.
საუზრე და სადილი 1 ლ. რძე, პატარა ჭიქები, მთელი დღე-მთელი დღე. მასხვაში 1 ჭიქა ტომატის წვენი და 100გრ. შავი პური.	საუზრე 100გრ. შავი პური, 20გრ. კარაქი, 1ჩ/კთავლი, ყვავე რძით (უშაქროდ) სადილი 100გრ. ღორი ან ქათამი (თეთრი ხორცი), ან საქ. ხორცი (მჭლე), ბულიონი (მწვანე) და ბოსტნეულის გარეშე, 100გრ. პოლანდიური ყველი გამდნარი და თეთრიარა), 100გრ. შავი პური. მასხვაში 2 მონარული კვერცი	საუზრე 2ვაშლი ან 2 ფორთოსანი ან 2 ატამი სადილი ბოსტნეულის სუპი (მონარული გახეხილი ან დაჭრილი ბოსტნეული 1ს/კ ზეთით), 2 მონარული კარტოფილი და 200გრ. მონარული გარეშე. მასხვაში 3 პომიდვრის და 2 კიტრის სალათი (უცხიმოდი), 1ჭ. ჩაი, 1ჩ/კთავლი	საუზრე ყვავე რძით (უშაქროდ), 100გრ. პოლანდიური ყველი სადილი 100გრ. ღორი ან თევზი ან ქათამი ან საქ. ხორცი მონარული, 100გრ. შავი პური, 2 მონარული კვერცი მასხვაში 1 ჭიქა კვეფირი	საუზრე 100გრ. შავი პური, 20გრ. კარაქი, 1ჩ/კთავლი, ყვავე რძით (უშ		

საგადაღობო ბანატი

მამული

5 საათი თბილისში 4.5 ლოლარად



დაუჩიკა შვილებს სამართლები

მხოლოდ ამ მისამართზე:
Discount Plus store
2910 Brighton 8th street
Neptune ave-ის კუთხეში

დასავალ
დასავალთმცემი



მამული

EDITOR & PUBLISHER
MANUCHAR KATCHAKHIDZE

რედაქტორ-გამომცემელი
მანუჩარ კატახიძე

MAMULI
P.O. Box 13121,
Jersey City, NJ 07303



www.mamuli.com
editor@mamuli.com
Tell: 347-724-0770



საქართველოში „მამული“ წარმოადგენს
საგადაღობო სახლი „დასავალ-დასავალი“
ლაშა ნადარეიშვილის პატრონაჟით

ჩვენი გაზეთის შემდგომი
ნომერი გამოვა 1 სექტემბერს