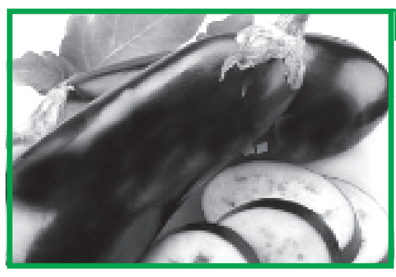
გაუღიმებელი სული დამაქვს,
ქვეყანა ჩემთვის ცივია.
სხვა რა ვთქვა, თვითონ გულიანად
ერთხელ არ გამიცინია.

მე ცაში ვისვრი სამეფო ნიღაბს,
თვალებს ცრემლებით ვივსებ.

ერთხელ გამაცინეთ, თუ ღმერთი გწამთ,
მე რომ გაცინებდით, ისე!

სიცილით მეფეც კი დამიმარცხებია,
სიცილით დავჯაბნი სიკვდილს,
მაშ გაუმარჯოს, ის რაც ჩემია, -
სიცილს, სიცილს და სიცილს!

კირა
კვეიმე



ჯანმრთელობა „მამულში“

ბადრიჯანი, რომელიც უნდა წაიკითხოთ!

თარიღი

ყველაფერი ნათელი ხდება...

მამული

ივლისი-აგვისტო, 2010, N60

ასავალ-დასავალის პარტნიორობით

28 აგვისტოს, შაბათს, ჩატარდება მარიამობისადმი მიძღვნილი საქველმოქმედო კონცერტი, დღის 2 საათზე ტრაპეზის თანხლებით. შემოსული თანხა მთლიანად მოხმარდება ახლადშექმნილი ეკლესიის კეთილმოწყობას.

St. Mary's Orthodox Church
192 81st street
Brooklyn, NY 11209

აფხაზთა გულის სიმებს ფრთხილად უნდა შევეხოთ!

14 ივლისს ნოდარ დუმბაძე 86 წლის გახდებოდა. მისი წერილი, რომელსაც ჩვენი გაზეთი გთავაზობთ, დიდი ტკივილითა და სიყვარულითაა გაჯერებული და დღეს განსაკუთრებულ აქტუალობას იძენს.

დღეს ხომ, აფხაზებსა და ქართველებს შორის ერთ დროს სიყვარულით ნაშენები ხიდი ჩანგრეულია...

ამას წინათ შოთა ნიშნიანიძის ლექსი „აფხაზური კანტატა“ წავიკითხე. ჩემი ბავშვობა, ყმაწვილკაცობა, კარგადმყოფობა და ავადმყოფობა გამახსენდა. ლექსმა ჯერ სიხარულით ამავსო, შემდეგ სევდა მომგვარა, სულ ბოლოს - შური. დიახ, კეთილი შურით ვწერ ამ წერილს.

- დალოცვილო, ეგრე როგორ უნდა გამოართვა კაცს სათქმელი სიტყვა პირიდან?!

„ჩემი მორდუ აფხაზეთში
იზრდებოდა თარბებთან,
ბადეს შლიდა და შვილდისრით
ტყეში ნადირს არბევდა...
ხვიჩას ზრდიდნენ აფხაზები
ჩაუქად და რაინდად,
ბეჭზე ორბი შეუფრინეს
„ურაიდა-რაიდა“.

ეს ხომ ჩემზეა დაწერილი, ეს ხომ მე ვარ?! ნესტორ ლაკობა, მისი ლამაზი მეუღლე სარია და მათი მერცხალივით ბიჭი რაუფი გამახსენდა. ჩემზე უფროსი იყო ცოტათი რაუფი. ფეხბურთის თამაშს მასწავლიდა ქუჩაში. ასფალტზე მუხლგადაყვლეფილს იოდს როგორ მასხამდა შეწუხებული სარია, ის მახსოვს. ისიც მახსოვს, როგორ მითათუნებდა ლოყაზე ხელს ნესტორი და როგორ მაწყნარებდა - გაჩუმდი, ვაჟკაცის ტირილი ვინ გაიგონაო. რაუფის დამნაშავე თვალებიც მახსოვს.

აფხაზი ბიძაჩემის, ზოსიმეს ხმამაღალი სიცილი და დეიდაჩემის, მაროს საყვედურიანი ხმა მესმის: ბიჭო, სულ სარა ბარაბზია ბზბოიტი, როდემდე უნდა იძახო, სხვა რამეც ისწავლე აფხაზურადო. თავად, ქმრის ხათრით ისეთი აფხაზური ისწავლა, რომ აფხაზურად საბავშვო მოთხრობა დაწერა და გამოაქვეყნა.

ცოდვას ვერ ვიტყვი, ბიძაჩემიც კარგი მოქართულე გახლდათ და აფხაზს ვერ ნახავთ, მეგრული რომ არ იცოდეს.

„ო, აფხაზეთო, ბევრი კარგი
მოყმის გამზრდელო,
ამორძალი ხარ მკერდმოჭრილი
უსაქართველოდ.
მაგ ტკბილ კალთაში თავს ჩაგიდებ
და გავყუჩდები,
ლოცვით, მადლობით,
აღსრულებით მითრთის ტუჩები...“

მკვდარი მიმიტანეს სოხუმის მეორე საავადმყოფოში. თვალს ვახელ: ებრაელი, ბერძენი, სომეხი, რუსი, აფხაზი, ქართველი - ყველა ერთად მადგას თავზე. არ მეგონა, სიკვდილი თუ ასეთი ინტერნაციონალისტი იყო. ბურანში წასული გულიებს ვხედავ, შინკუბებს ვხედავ, პაპასკირებს ვხედავ, თარბებს ვხედავ... ლასურიების, ახუბების, ლომიების, კაპბების, ანჩაბაძეების, გოგუების ხმებს ვარჩევ... თბილისიდან გადმოცვენილ ექიმებს ვხედავ, ნათესავებს ვხედავ, სისხლსა და ხორცს ვხედავ ჩემსას, ვიცი, ამათი ბახალა ვარ და ამათ უნდა მიტირონ, მაგრამ ამათ რაღა უნდათ, უზარმაზარ ამრასავით რომ მადგანან თავზე და მათბობენ?! ცოტა რომ მოვიკეთე, მოწყალების დები მიამბობდნენ რიგრიგობით:

- რომ მითხრეს, ნოდარ დუმბაძეაო, სულ დამეკარგა ვენა, ვერაფრით ვერ მივაგენი და ნემსი ვერ გაგიკეთეთ!

- რომ მითხრეს, ნოდარ დუმბაძეაო, იმ წუთში ვიპოვე ვენა და გაგიკეთეთ ნემსი,თორემ მაგას რა იპოვიდა,სულ არ გქონდათ წნევა!

ამ რამდენიმე წლის წინათ გუდაუთაში ერთი კაცი ამიხირდა „ბენზოკალონკასთან“, გინდა თუ არა ურიგოდ უნდა გამიშვაო.

- რატომ? - ვეკითხები

- იმიტომ, რომ აქაური ვარ და მე ასე მსურს, - ვატყობ, ნასვამია, აშკარად შარზეა და ჩხუბი უნდა, თან ვხედავ, მხარზე მარტო ჭინკა უზის, ანგელოზი არსად ჩანს. რა თქმა უნდა, არ წავეჩხუბე, ურიგოდ გავუშვი...

მოსკოვში ვარ, რესტორანში ვსხედვართ მე და ერთი იქაური ჩემი ნაცნობი. ოფიციანტმა შამპანური და შოკოლადი მოიტანა.

- ეს მოგართვეს! - მეუბნება.

- ვინ? - ვეკითხები.

- ვინაობა არ უთქვამს, აი, იმ ახალგაზრდამ! - გამახედა ოფიციანტმა. რესტორნის კართან ლამაზი, ახოვანი ვაჟკაცი დავლანდე. ვხედავ, მხარზე ამასაც ჩემი ჭინკა და ანგელოზი უზის. მეღიმება.

- ვინ იყო? - მეკითხება თანამოსაუბრე.

- ჩემი აფხაზი მეგობრის ვაჟი! - ვუპასუხე.

- მერე რატომ თვითონ არ მოვიდა? - უკვირს ჩემს მეინახეს.

ახლა ამას როგორ ავუხსნა, რატომ არ მოვიდა აფხაზურ ოჯახში აღზრდილი ვაჟკაცი მამამისის ტოლ კაცთან, რატომ არ მომიჯდა გვერდით, რატომ არ გადადო ფეხი ფეხზე, რატომ გამომიცხადა ასე შორიდან სიყვარული და უხმოდ რატომ წავიდა?!

- ალბათ, ეჩქარებოდა! - ვუთხარი როყიოდ.

კიდევ ორი ოჩამჩირელი მოსწავლე გოგონა მაგონდება: ერთი - აფხაზი, მეორე - ქართველი. სანატორიუმში მინახულეს ავადმყოფი, თავიანთი ბაღის ფორთოხალი და ლიმონი მომიტანეს თანაკლასელების სახელით. ვიდრე ჩემთან იდგნენ, ძალიან ყოჩაღად ისხდნენ, მაგრამ თვალები ცრემლით ჰქონდათ სავსე. რომ წავიდნენ, აივნიდან გადავხედე. ამათ მხრებზე მხოლოდ ანგელოზები ესხდნენ და თავჩაქინდრულნი მიდიოდნენ, ჩემი ნახვით დაზაფრულებს, ალბათ, იმედი გადაუწყდათ, - ამას რა გადაარჩენსო?!

- გადავრჩი, ჩემო ძვირფასო გოგონებო, და თუ დამიჯერებთ, ის თქვენი მოტანილი ლიმონი და ფორთოხალი იმ ყველა ამერიკულ და გერმანულ წამალზე უფრო მომიხდა. მადლობელი ვარ, თქვენ შემოგევლოთ ჩემი სიცოცხლე.

სულ ახლახან ერთ ჩემს ისტორიკოს მეგობარს ვთხოვე, ჩვენი ისტორიული წარსულიდან აფხაზთა და ქართველთა ძმობის რაიმე ლამაზი ამბავი გაიხსენე-მეთქი. დიდხანს იფიქრა, მერე უარყოფის ნიშნად თავი გაიქნია.

- რა იყო? - ვკითხე გაკვირვებულმა.

- არძმობის ამბავი ვერ გავიხსენე და ის როგორღა გავიხსენო?! - ასე მიპასუხა.

ან ბრძენი კაცის მოგონილი სიცრუეა, ან მართლაც ასე იყო. ყოველ შემთხვევაში, ჩემი ღრმა რწმენით, ჩვენმა შვილებმა და შვილიშვილებმა ასე უნდა იცოდნენ...

და უნდა იცოდნენ ჩვენგან.

მე სულ მუდამ მახსოვს აკაკი წერეთლის, კონსტანტინე გამსახურდიას, ლეო ქიაჩელისა და სხვათა შემდეგ კაცი როგორი სიფრთხილით უნდა შეეხოს აფხაზთა გულის სიმებს. ეს ჩემს აფხაზ ძმებსაც უნდა ახსოვდეთ, ქართველთა გულის სიმებს რომ შეეხებიან ხოლმე.

მიხარია, შოთა ნიშნიანიძე ეგზომ ლამაზად რომ შეეხო ჩვენი გულების საერთო სიმებს. მე რომ ახლა ამ წერილს ვწერ, უფრო თავისუფლად და ლაღად ვგრძნობ თავს, რადგან მწერალთა კავშირში აფხაზეთის საბჭოს თავმჯდომარე ვარ, უმაღლესი საბჭოს დეპუტატად აფხაზეთიდან გახლავართ არჩეული, აფხაზეთში მოვკვდი და დავიბადე ხელმეორედ, ლენინური პრემია რომ მივიღე, ათასი დეპეშა მომივიდა და აქედან ნახევარზე მეტი აფხაზეთიდან იყო. სხვა რომ არაფერი, სამადლობელი მეკუთვნის და ვამბობ კიდევაც. და ასეც რომ არ იყოს, სულაც შავი ზღვის პირას, აფხაზეთში მიდგას ოდა.

„ჩანს ოდაზე კოლხთა ღერბი,
ღერბი სიმინდ-ჯიქურის,
და აფხაზურ ცხენის ნალი
ავგაროზად მიკრული“.

შოთა ნიშნიანიძის ლექსის კითხვა რომ ჩავათავე, გულში უსაშველო სითბო ჩამეღვარა, ავდექი და ჩემს სიცოცხლეში პირველად მოვძებნე ლექსიკონში გულის განმარტება.

გული - უმთავრესი ნაწილი ცხოველთა შინაგანი აგებულებისა, რომლისაგანაც მოიქცევის სისხლი ყოველთავე ძარღვთა შინა, - ასე წერია ლექსიკონში.

აუ, რა დიდი ფერება და გაფრთხილება სჭირდება თურმე გულს.

სიცილით მეფეც კი დამიმარცხებია, სიცილით დავჯაბნი სიკვდილს...

ქალბატონი მზიას ოთახის ფანჯრიდან 22 ნაძვი მოჩანს. როცა ვესტუმრეთ, გვითხრა, ამ სილამაზეს კიდევ დიდხანს მინდა ვუყუროო.

* * *

– ვიცოდი, რომ ხალხს ვუყვარდი, მაგრამ თუ ამ დონეზე, არ მეგონა. ყველა მირეკავს, ყველა ტირის... მეც ყველა მიყვარს და მინდა, მათ სამსახურში ცოტა ხანს კიდევ ვიყო. ამერიკელმა ექიმებმა მითხრეს, რომ ღვიძლზე სიმსივნე მაქვს, მაგრამ ჯერ არ ვიცი, რა დოზითაა, კეთილთვისებიანია თუ არა, ექვემდებარება თუ არა მკურნალობას. როგორც მეუბნებიან, ჯერ თრომბის ამბები უნდა ჩამთავრდეს.

– მანამდე თავს ცუდად გრძნობდით თუ ყველაფერი უცებ დაიწყო?

– გასული წლის დეკემბერში ოდესაში ჩავედი კონცერტის ჩასატარებლად. იქიდან ამერიკაში წავედი. ძირითადად რესტორნებში მიწვევდნენ, მხოლოდ ერთი კონცერტი ჩავატარე მაიამის თეატრში. ვიყავი ბრუკლინში, ნიუ ჯერსიში, ფილადელფიაში... ვაშინგტონი და ჩიკაგოც იყო გეგმაში, მაგრამ ველარ მოვასწარი. აგვისტოში მწვანე ბარათი მექნება, მაგრამ მე ვიქნები თუ არა, აღარ ვიცი. ვიფიქრე, სანამ ამ მწვანე ბარათს მივიღებ, ტყუილად ხომ არ ვიჯდები-მეთქი და მუშაობა გადავწყვიტე.

– მუშაობა მომვლელად თუ სადმე სხვაგან?

– დიახ, მომვლელად. ამის თქმის სულაც არ მრცხვენია. თუ იცი, რომ შენს ოჯახს რაღაცით დაეხმარები, რა პრობლემაა?! ვიფიქრე, თუ ძალიან რთული იქნება, დავანებებ თავს-მეთქი. ჩემი შვილი არ მუშაობს. ორი ანგელოზივით შვილიშვილი მყავს და მათ რჩენა არ უნდოდათ?! ორ მოხუცთან მომიწია რამდენჯერმე მისვლა. თან ვწერდი, იმდენი „პრიკოლი“ ხდებოდა. ვიფიქრე, ამას ოდესმე „იუმორინაში“ გამოვიყენებ-მეთქი.

მწოლიარეს ვწევდი. კუნთები მაშინვე ცუდად დამეჭიმა და არ მომეწონა ეს ტკივილი. ფეხი გამისივდა და ვეღარ წავედი იმ მოხუცთან. ყველას კუნთის ანთება ეგონა. ზოგმა მიზილა, ზოგმა კომპრესი გამიკეთა. თურმე თრომბია და არაფრით შეიძლება დაზელა. პროფესორმა თქვა, ამის დაზელა და კომპრესი სიკვდილს ნიშნავსო. გასკდა თრომბი და ფილტვები დამიცხრილა, ვეღარ ვსუნთქავდი. იმ დღეს სტენფორდში, ჩემს მეგობარ ნანასთან ვიყავი სტუმრად. კლინიკაში გამაქანა. საშინელი ფასები იყო. 5 ათასი დოლარი რომ ღირს ერთი გაძრომა, იმ აპარატში სამჯერ გამაძვრინეს. კატეგორიული უარი განვაცხადე ღვიძლის იქ მკურნალობაზე, რადგან ამას თვეები უნდოდა და ისედაც საშინელი დეპრესია მქონდა. არ მეძინა, არ ვჭამდი. ცოცხალმკვდარი ვიყავი, წვეთოვანებზე და ჟანგბადზე შეერთებული. ნახეთ, რა კარგი ვენები მაქვს, მაგრამ ვერ შედიოდნენ. დღეს იყვნენ ქართველი ექიმები და არც გამიგია, ისე მიჩხვლიტეს. იმათ აპარატურა აქვთ ძლიერი, თორემ ვენაცვალე ჩვენებს!

როგორც იქნა, დაწერეს, რომ შემძლო თვითმფრინავში ჩაჯდომა. 16 საათი გზაში ვიყავი. ამერიკელებმა თქვეს, იმდენად ძლიერი ორგანიზმი აქვს, რომ უცებ შევძელით თრომბის გაწოვაო. რომ გაიგეს, სტენდირება მქონდა გაკეთებული, გაუკვირდათ, ამდენ რამეს რომ გავუძელი.

ვერასოდეს გადავიხდი იმას, რაც ამერიკაში მცხოვრებმა ქართველებმა ჩემთვის გააკეთეს. საიდან არ ჩამოდიოდნენ ჩემს სანახავად და დასახმარებლად. მთელი საავადმყოფო საჭმელებით გატენეს. როგორც კი სახლში შემოვედი, ჩემს რძალს შეკვეთები მივეცი – ეს და ის გამიკეთე-მეთქი. იქაურ კერძებს ვერ ვიტანდი. პირველად იმდენი ვჭამე მწვანე ლობიო, რძალი მეხვეწებოდა, აღარ გინდა, ცუდად არ გახდეო, მაგრამ ჩემი ორგანიზმი ხომ ყველაფერს იტანს! იქნებ იმ ღვიძლის ამბავიც გადაიტანოს – შეიძლება არ იყოს სავალალო ზომამდე მისული და მეშველოს.

შიგადაშიგ ტკივილები მაქვს. ეტყობა, ჯერ არ არის ეს სიმსივნე ორგანიზმში იმ დოზით გავრცელებული, რომ ტკივილები მგრიხავდეს. შეიძლება ოპერაცია დამჭირდეს, შეიძლება – ღვიძლის გადანერგვა ან ქიმია. ჯემალ ბაღაშვილმა დამირეკა ახლა და საქველმოქმედო კონცერტის ჩატარებას აპირებენ ჩემთვის. არასოდეს არავისთვის არაფერი მითხოვია, მაგრამ ახლა სიცოცხლეს ვებღაუჭები. სიცოცხლე მინდა!

– ინფარქტი გაქვთ გადატანილი... ნერვიულობის გამო დაგემართათ?

– დედაჩემის სიკვდილს მოჰყვა ჩემი ინფარქტი. დედის კალთას ბავშვობიდან მიწებებული ვიყავი. 2002 წელს გარდაიცვალა. ზედმეტად ემოციური ვარ. ამას ემატება ის ემოციები, რაც სცენაზე გამოსვლის წინ მაქვს ხოლმე.

მარტომ გავზარდე ჩემი შვილი ზუსტად ისეთი, როგორზეც ვოცნებობდი – პატიოსანი, მამაკაცური თვისებებით, ერუდიციით. ფეხბურთსაც კი ვეთამაშებოდი, რომ კაცური თვისებები ჰქონოდა. ვგიჟდებოდი მის სწავლა-განათლებაზე – მინდოდა, ყველა სფეროში რაღაც სცოდნოდა. რუსული და ინგლისური იცის კარგად. ის კაცი დადგა, რომელიც თითი საჩვენებელი უნდა იყოს, მაგრამ სამსახურს ვერ შოულობს და ამანაც იმოქმედა ჩემს ნერვულ სისტემაზე.

– ბევრ რამეს ნანობთ?

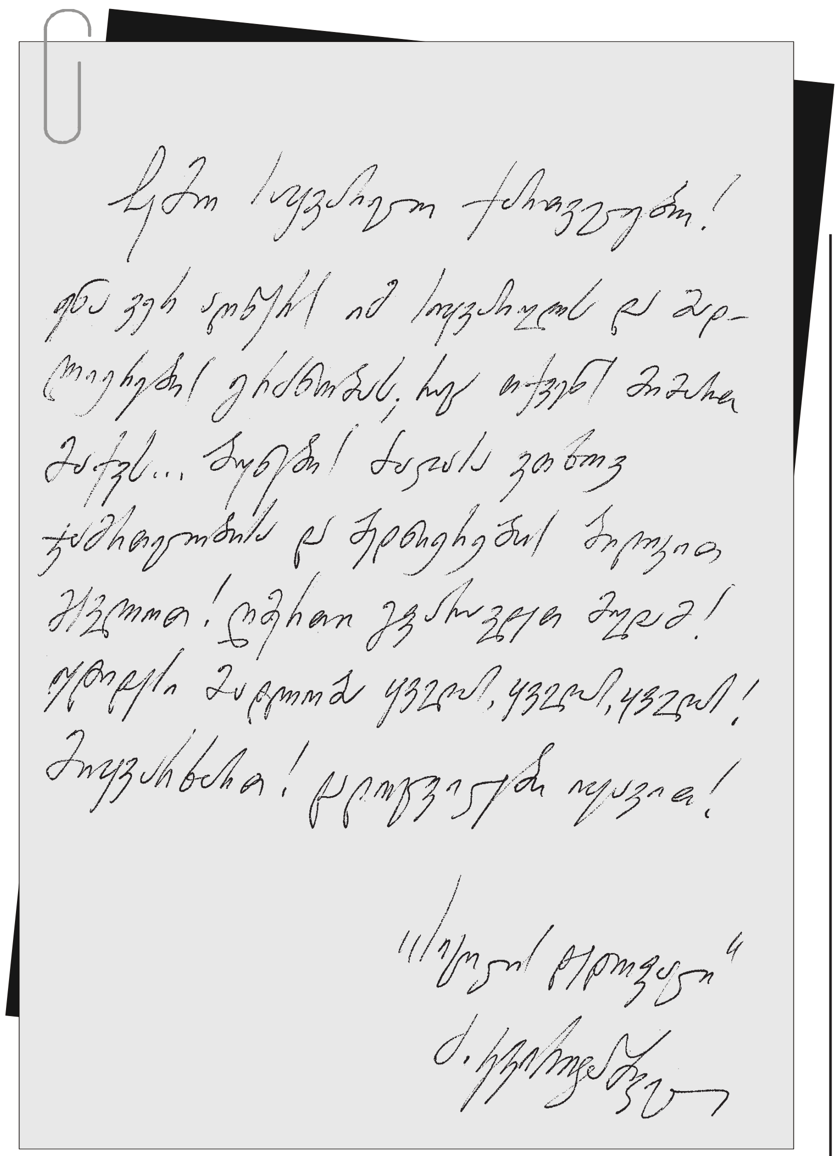
– ბევრ რამეს ვნანობ. საშუალება მქონდა, კარგად მეცხოვრა, მაგრამ არ წავედი საქართველოდან. როცა გავთხოვდი, ბევრ შვილზე ვოცნებობდი. ქალიშვილობაში ისეთი მთხოვნელები მყავდა, კარგი იქნებოდა, ცოტა მეტი ტვინი დამეყოლებინა და ნაკლები გრძნობა. ვნანობ, რომ შემეძლო, კარგი პიანისტი ვყოფილიყავი. მუსიკალური სასწავლებელი მაქვს დამთავრებული. არანორმალურად მიყვარდა ხატვა. ჩემი ნახატები უჩა ჯაფარიძეს წაუღეს და თურმე ჩხუბობდა, ეს ბავშვი მომიყვანეთო. ვოკალიც ისეთი მქონდა, რომ იულია ფალიაშვილმა და ნადეჟდა ხარაძემ იკამათეს, რომელი ამიყვანდა... რომელიმეში აუცილებლად მივაღწევდი უზარმაზარ წარმატებას.

ადრე ლექსებსაც ვწერდი. სტუდიებთან ვთანამშრომლობდი და ბავშვებს სიმღერებს ვუწერდი. ეს არასოდეს გამიმჟღავნებია. ძირითადად პესიმისტურ ლექსებს ვწერდი. ვერავინ დაიჯერებს, რომ ის შეიძლება სიცილის დედოფალს დაეწერა. სულ ნატო გელაშვილის სიმღერა მახსენდება – „ტკივილით და სევდით სავსე ქალი ვარო“... ამ სიმღერას ერთ-ერთ „იუმორინაში“ მღეროდა. მე ვიდექი კულისებში და ვტიროდი. ერთხელ ისე გავითიშე ამ სიმღერის დროს, რომ ყვიროდნენ, სცენაზე მზია კვირიკაშვილიაო, მე კი არ მესმოდა.

სულელი უნდა იყო, რომ თქვა, დავიღალე სიცოცხლითო. მინდა, ჩემს შვილიშვილებს ვუყურო კიდევ ცოტა ხანს. ჩემი ფანჯრებიდან 22 ნაძვი ჩანს. როგორ შეიძლება ამას უყურო და სიკვდილი გინდოდეს?! არ მინდა! ზემოთ კი ახლა ბჭობენ, წამიყვანონ თუ არა. ერთხელ კირა კვეიძემ დამიწერა ლექსი „სევდიანი ხუმარა“ და ამით ვამთავრებდი ჩემს სოლო კონცერტებს. ხალხი ცრემლმორეული მეხვეწებოდა, ამ ლექსით ნუ ამთავრებ, გვინდა, სიცილით დავტოვოთ დარბაზიო... სევდიანი ხუმარა მღერის:

„გაუღიმებელი სული დამაქვს,
ქვეყანა ჩემთვის ცივია.
სხვა რა ვთქვა, თვითონ გულიანად
ერთხელ არ გამიცინია.
მე ცაში ვისვრი სამეფო ნიღაბს,
თვალებს ცრემლებით ვივსებ.
ერთხელ გამაცინეთ,
თუ ღმერთი გწამთ,
მე რომ გაცინებდით, ისე!
სიცილით მეფეც კი
დამიმარცხებია,
სიცილით დავჯაბნი სიკვდილს,
მაშ გაუმარჯოს ის რაც ჩემია,
სიცილს, სიცილს და სიცილს!“

რუსუდან ადვაძე


ჩემო საყვარელო ქომაგებო!
[illegible]
ყველას, ყველას, ყველას!
[illegible]
„სიცილის დედოფალი“
მ. კვირიკაშვილი

ჩვენი კორესპონდენტი ამერიკიდან საქართველოში დაბრუნებულ სიცილის დედოფალს სახლში ესტუმრა. ეს ინტერვიუც გარდაცვალებამდე ორი კვირით ადრეა ჩაწერილი. ვფიქრობთ, ქართული ემიგრაციისათვის ინტერესმოკლებული არ იქნება მისი ბოლო საუბარი.

ლუკმა არ მაკლია, მართალია, მაგრამ სამშობლოით ღარიბი ვარ!

დედამ უთხრა, რომ დაიბადე, თოვლი იყო და ტყემალი იკვირტებოდაო, მისი გამოთვლებით, ტყემალი მთიან აჭარაში მაისში იკვირტება, თარიღიც თვითონ შეარჩია – 17 მაისი, ამ დღეს ქართველები არა მარტო მწერალ ფრიდონ ხალვაშის იუბილეს აღნიშნავენ, არამედ მთიან აჭარაში „ფრიდონობასაც“ ზეიმობენ. საკუთარი სახელობის დღის აღნიშვნა სიცოცხლეშივე უდიდესი პატივია ნებისმიერი ადამიანისთვის და ეს პატივი ილია ჭავჭავაძის „ილიაობის“ შემდეგ ფრიდონ ხალვაშსაც ერგო.

წლევანდელ საიუბილეო საღამომდე ბატონმა ფრიდონმა მეგობარს უთხრა: „17 მაისი ჩემთვის როგორც სიხარულთან, ასევე სევდასთანაც ასოცირდება. დაბადების თარიღად არჩეულ დღეს მამა გარდამეცვალა, ვიფიქრე, რომ ეს დღე ყოველთვის ტკივილად დარჩებოდა ჩემს მეხსიერებაში, თუმცა ღმერთმა ეს ტკივილი სიხარულით შემიცვალა და სწორედ 17 მაისს დაიბადა ჩემი ვაჟი. ახლა კი ხვალინდელ იუბილეზე ისევ ისეთი შეგრძნება მაქვს, რომ ეს ციფრი ბედისწერულია და ეს დღეც ბედნიერებისა და სევდის დღეა.“

მართლაც, მისი წლევანდელი საიუბილეო საღამო ტრაგიკულად დამთავრდა და სცენაზე, მაყურებელთა თვალწინ მისი ერთ-ერთი საუკეთესო მეგობარი, მწერალი მუხრან მაჭავარიანი გარდაიცვალა. იმ დღის მერე ბატონი ფრიდონ ხალვაში საზოგადოებაში არ გამოჩენილა, ვერ აიტანა ამ სიკვდილით გამოწვეული სევდა და ტკივილი და რვა ივლისს, მძიმე ავადმყოფობის ორი დღის შემდეგ, საკუთარი ვაჟის მკლავებში დალია სული, მშვიდად მიესვენა და სამუდამოდ გადაბარგდა ზეციურ საქართველოში...

ბატონი ფრიდონის ფენომენი ძალიან მნიშვნელოვანია ქართულ მწერლობაში. ის იყო პირველი აჭარელი, რომელიც ქრისტიანად მოინათლა. მის საქციელს აჭარაში გადამდები მნიშვნელობა ჰქონდა. მართლაც, ამის მერე აჭარაში ბევრი მუსლიმანი დაუბრუნდა თავის დედა რელიგიას. სამასი კაცი ერთად მოინათლა და ეს ფორმა მიღებული გახდა ყველასთვის. მას ორი ნათლია ჰყავდა, ორი უდიდესი ადამიანი, საქართველოს კათოლიკოს პატრიარქი, უწმინდესი და უნეტარესი ილია მეორე და მწერალი გოგლა ლეონიძე, რომელიც ფრიდონს რუსთაველის გმირს ადარებდა. ბატონი ფრიდონ ხალვაში „რუსთაველის პრემიის“ ლაურეატი იყო. ეს პრემია, ყველაზე დიდია, რაც შეიძლება ქართველ მწერალს ჰქონდეს. მეორე წოდება კი „ქართული პოეზიის რაინდია“, რომელიც თავის იუბილეზე მიენიჭა.

მართლაც, ის რაინდი იყო, თავისი ქცევით, სიდინჯითა და სიბრძნით.

ბევრი რამის თქმა შეიძლება მასზე, 85 წლის იყო, მაგრამ ყოველთვის ახერხებდა ლხინსა თუ გასაჭირში ჩვენს გვერდით დგომას, არასდროს წუწუნებდა, იყო ძალიან აქტიური და ყოველთვის რეაგირებდა საქართველოში მიმდინარე ყველა მნიშვნელოვან მოვლენაზე. მასზე ბევრი რამის თქმა შეიძლება. იყო მხიარული, მუდამ იღიმებოდა, ჭკვიანური რჩევის მიცემა იცოდა, ყოველთვის გაწონასწორებული, მოწესრიგებული დადიოდა, ძალიან თანამედროვე იყო თავისი ქცევით.

მას ახლახან სამებაში ჰქონდა ძალიან ლამაზი საღამო, ქართველ მწერლებთან შეხვედრა, სადაც კიდევ ერთხელ ვეზიარეთ მის შემოქმედებას, მოვისმინეთ მისი წაკითხული ლექსები. ბატონმა ფრიდონმა ბოლოს საოცარი წიგნი შექმნა, პროზაული ნაწარმოები, ავტობიოგრაფიული რომანი „ომრი“, რომლითაც კიდევ ერთხელ დაანახა საქართველოს, თუ როგორი ცხოვრების გზა განვლო მან. გვიამბო არა მარტო თავის ცხოვრებაზე, არამედ ამ რომანში ის სიტყვები წარმოაჩინა, რომლებიც უკვე აღარ არსებობს ლიტერატურაში. მე მასთანაც მაქვს ნათქვამი რომ, ამ წიგნის პირველად წაკითხვისას ისეთი გრძობა მქონდა, თითქოს იმ ნაკრძალში მოვხვდი, სადაც უკვე გადაშენებული ფლორა და ფაუნაა, და მხოლოდ მწერალს შეუძლია, ამ სიტყვებს გაუფრთხილდეს და შეინახოს, როგორც ღადარი ნაცარში.

ბოლოს დავურეკე. მინდოდა, ინტერვიუ გამეკეთებინა, ფილმის გადაღებას ვაპირებდით მასზე ჩვენი ოქროს ფონდისთვის, სადაც ცნობილ ადამიანებზე ყველა მასალას ვინახავთ. ვთხოვე, ძალა მოეკრიბა, ვუთხარი, რომ ბატონი მუხრანი ბედნიერია, ასე, სცენაზე ტაშით რომ დაემშვიდობა თავის ერს–მეთქი. მითხრა: კი, მაყვალა, ახლა უნდა წამოვდგე, თორემ იმდენი რამე მაქვს სათქმელი საქართველოსთვის, ისეთი საინტერესო ამბები მაქვს მოსაყოლი, რომ მეშინია, რამე არ დავაკლოო.

ფრიდონ ხალვაშის ოჯახის გადაწყვეტილებით, მწერალს დიდუბის პანთეონში არ დაკრძალავენ, ის სამუდამო განსასვენებელს მთიან აჭარაში, საკუთარი მეუღლის გვერდზე ჰპოვებს. ჩვენ ვემშვიდობებით მას და მკითხველს მის ერთ ერთ ლექსს „მამლექთს“ ვახსენებთ.

მაყვალა გონაშვილი

საქართველოს ბიძინა კვერნაძე მოუკვდა!

•

„დიდი ბიძინა მოუკვდა საქართველოსო“, – ჯანსუღ ჩარკვიანმა ბრძანა...

„ექვსი წლით შენზე დიდი ვარ და ცას ხომ ვერ გამოვეკერები, მალე მოვალ შენთან და კვლავ ერთად ვიქნებითო“, – ჭაბუა ამირეჯიბმა სული ამოაყოლა საკუთარ სიტყვებს...

გიგა ლორთქიფანიძემ ცრემლი ვერ შეიკავა...

რეზო ჩხეიძე ცრემლმორეული ჩაეკრა მეგობრის ცხედარს...

ნიკა მემანიშვილი ცრემლებს ვერ იკავებდა...

გურამ სალარაძე უსიტყვოდ დუმდა! ბატონი ბიძინას უსათნოესი მეუღლე, **ქალბატონი ნუგეშა** კი უნუგეშოდ იდგა და გაქვავებული დაყურებდა უდიდესი ადამიანისა და უერთგულესი მეუღლის გათხრილ სამარეს...

•

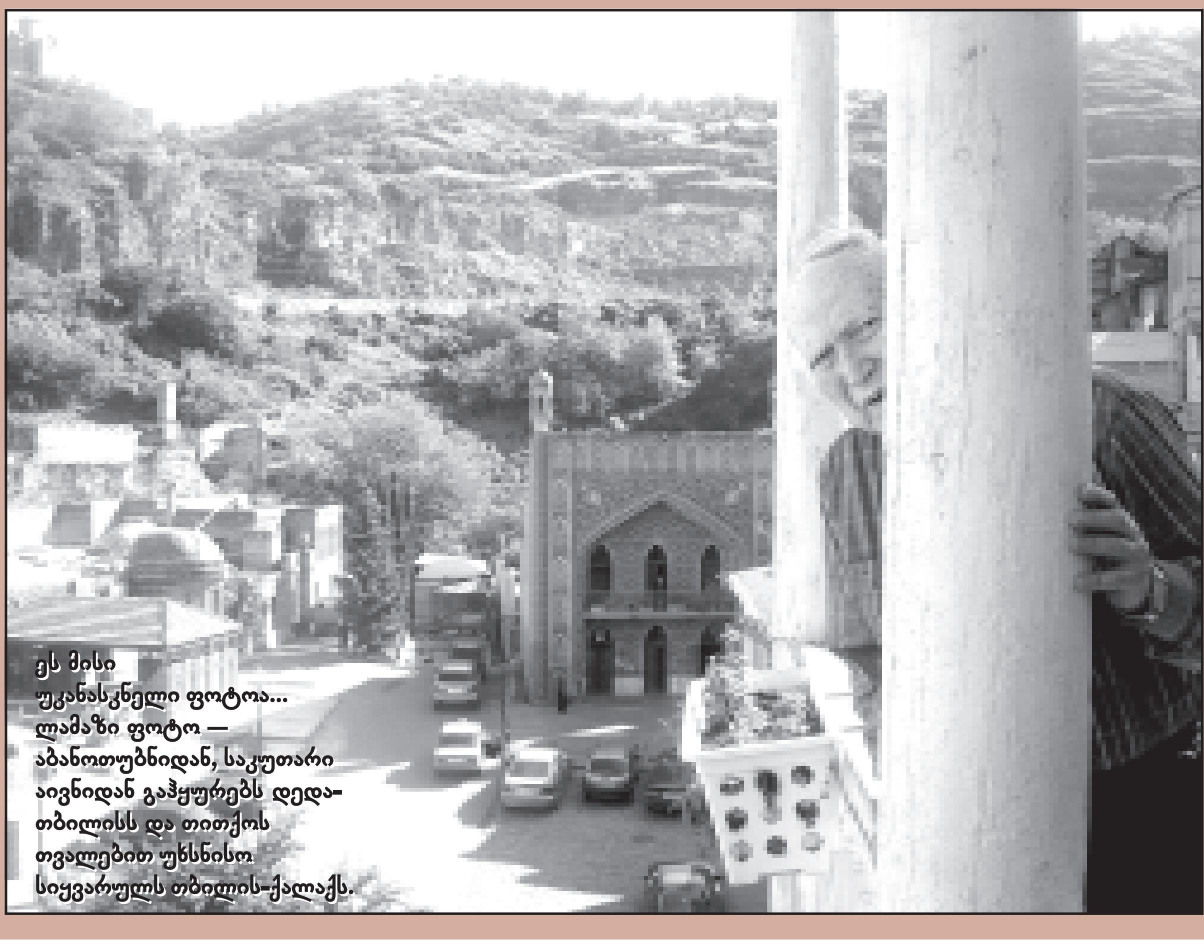
გუშინ მთელი საქართველო ტიროდა – **ბიძინა კვერნაძეს** და **ფრიდონ ხალვაშს** ეთხოვებოდა...

•

**„ვარდები არ არიან...
მაგრამ რა მევარდება...“**

საქართველოს ქართული მუსიკის უდიდესი კორიფე, ბიძინა კვერნაძე მოუკვდა!

გიორგი მამაცაშვილი


ეს მისი უკანასკნელი ფოტოა... ლამაზი ფოტო — აბანოთუბნიდან, საკუთარი აივნიდან გაჰყურებს დედა-თბილისს და თითქოს თვალებით უხსნისო სიყვარულს თბილის-ქალაქს.

მითხარ, როგორაა მემლექეთი,
ჩემი სანატრელი საქართველო,
რამე იმნაირი გამაგონე,
გული დაკოდილი გავამთელო.

მითხარ, როგორაა მემლექეთი,
მე სულ მისი ფიქრით დავდიოდი,
ახლად დავიბადე, თბილისიდან
ხმა რომ დავიჭირე რადიოთი.

კაი მექართულე ვეღარა ვარ,
მაგრამ სული მიდუღს იმოდენა,
რომ შიგ სიტყვა მარად მშობლიური,
როგორც გაზაფხული, იტოტება.

მითხარ, როგორაა მემლექეთი,
მცხეთა, ქობულეთი, კახაბერი,
იგი ნიადაგ თუ არ ვახსენე,
ისე ერთი წუთიც დამაბერებს.

ლუკმა არ მაკლია, მართალია,
მაგრამ სამშობლოით ღარიბი ვარ.
აი, ამნაირად, უსიცოცხლოდ,
მთელმა სიცოცხლემა გაირბინა.

მითხარ, როგორაა მემლექეთი,
აქ ჩვენ არ გეგონოთ ჩამქრალები,
იზმითს, ეგეოსის ნაპირებზეც
ვაგეთ საქართველოს სახლ-კარები.

მითხარ, როგორაა მემლექეთი,
ჩემი სანატრელი საქართველო,
რამე იმნაირი გამაგონე,
გული დაკოდილი გავამთელო.

**„ატეხილია ამ იუბილეზე ერთი ამბავი...
რა იუბილე? ქვეყანა იქცევა და შენ იუბილეს იხდი?
ზეიმი და იუბილე კარგია მაშინ, კარგ ხასიათზე რომ ხარ და აწყობილი რომ გაქვს ყველაფერი. და ახლა? რა ზნეობით?“**

ოტია 80

- ბატონო ოტია, რამდენიმე დღეში 80 წლის გახდებით. ბევრი წიგნი დაგიწერიათ. ახლაც წერთ?..

- ატეხილია ამ იუბილეზე ერთი ამბავი... მე ვიქვი: რა იუბილე? ქვეყანა იქცევა და შენ იუბილეს იხდი? ზეიმი და იუბილე კარგია მაშინ, კარგ ხასიათზე რომ ხარ და აწყობილი რომ გაქვს ყველაფერი. და ახლა? რა ზნეობით?.. წერით ვწერ. და როცა ვწერ, ამ დროს საერთოდ ვიძალები, ვიკარგები. ვერსად მნახავ... ჩემთან ასეა. მე ჯერ უნდა ვიმუშაო ფიზიკურად და მერე უნდა ვწერო. დილას ადრე სამუშაოდ მშიერი გავდივარ. ამ დროს არც ვჭამ. ორი საათი მაინც შეუსვენებლად ვმუშაობ და მერე დაღლილზე მერე ერთ ჭიქა ჩაის ვსვამ. საჭმელი არა! მშიერი მონები აშენებდნენ ქვეყანას. ერთ ჭიქა კარგ ჩაის ვსვამ თაფლით. შაქარი აქ ჩემთან არ შემოვა... ჩაის ვსვამ და მერე უკვე ვიკარგები. 4 საათამდე ვწერ. ვწერ... დღევანდელ საქმეს ხვალ არ გადავდებ, იმიტომ რომ იმას უკვე ხვალის საქმე ხვდება და მერე ორივეს გააკეთებ?

ცხრატომეული გამოვიდა და ახლა მეათე ტომია გასაკეთებელი. ამის გარდა კიდევ ერთი ტომი შედგებოდა იმით, რაც დარჩენილია, ტომებში არ შესულა, მაგრამ ხალხშია... ვწერ, ვშუშობ, მაგრამ ცოტა მეშინია. აქ ოპერაციის მერე. ეს ყველაფერი მოქმედებს გონებაზე და ვფიქრობ, არის კი ჩემი გონება სრულყოფილი? გონებას ერთი მეასედიც რომ დააკლდეს, უკვე საფრთხილოა. იქნებ სწორედ ისაა განსხვავებული..

- მოთხრობაში „ჩემი ასავალ დასავალი“ წერთ, როგორ დაიწყო ყველაფერი..

- თბილისში პირველად როცა ჩავედი და მოთხრობები ჩავიტანე, ტალახი მქონდა მუხლზე. ტალახს ახლაც არ ვიცილებ, მიყვარს ქართული მიწა... სკოლაში სამიანებს მიწერდნენ, ობოლი ვიყავი და იმიტომ. თორემ ისიც არ მეკუთვნოდა. უმაღლესში არ მისწავლია. იქ ვინ შემიშვებდა? და ამ დროს მიმაქვს მოთხრობები. რაშია საქმე? წიგნი მე არ მქონდა წაკითხული.. პირველი წიგნი ჩემი დაწერილი წავიკითხე. იქამდე არ მქონდა. წაიკითხეს მოთხრობები და გაოგნდნენ.. ამა ეს ვინ დაწერა? მე დავწერე, არადა, არავითარი პირობა არ გამაჩნდა იმისი, რომ ეს დამეწერა. დაიბნენ. კი, ეს დასაბეჭდია, მაგრამ დაიცა... იქნებ რაღაცას ეშმაკობს? საიდანმე ხომ არ ქაჩავს? იქნებ ენები იცის და არ გვიმხელს? ჟურნალ „დილის“ რედაქტორი ნონეშვილი იყო და მისი მოადგილე გახლდათ მაყვალა მრევლიშვილი. გამიშვეს მრევლიშვილთან. მაყვალა მეკითხება: „შვილო ოტია, შენ თუ ყურს არ უგდებ ამ ცხოვრების წარმავალობას, შენგან დიდი მწერალი დადგება“ და მისახელებს რაღაც ფრანგულ ჟურნალს, ხომ არ მიგიღიაო? მაშინ კი არა, ახლაც არ ვიცი, რა ჟურნალზე მეკითხებოდა... მოკლედ ვერაფერი გაარკვიეს. ჟურნალის ყველა ნომერს თვის ბოლოს კოლეგია არჩევდა. მეორე დღეს ეს კოლეგია იკრიბება. მათ შორის იყო აკაკი ბელიაშვილი და გამაგზავნეს მასთან. მივედი. ვინ ხარო? ესა და ესა-თქო. რა გინდაო? რა ვიცი, თქვენთან გამომაგზავნეს-თქო. ხომ არაფერს წეროო? კი ბატონო, მე ვუთხარი. მომეციო.. წაიკითხა. კიდევ ხომ არ გაქვსო? კი ბატონო. ყველა ჯიბეში მქონდა. იკითხა, იკითხა და წადი ახლა შენ. მე მკითხონ იმათმაო. ბელიაშვილმა არ ვიცი რა უთხრა, მაგრამ დაიწყეს ბეჭდვა და რასაკვირველია, მერე ეჭვი აღარავის შეპარვია.

- პირველი წიგნის გამოსვლა როგორ მოხდა?

- კომუნისტებს ეშმაკი მიუდგა, მთელი ცხოვრება მაგათ ვებრძოდი, მაგრამ რაღაც წესრიგი მაინც იყო. თავიდან ფრთხილად უნდა ყოფილიყავი. მართალია, დიდი გამოცემლობა იყო და გამომცემლობაში მწერლები ისხდნენ.. მაგრამ წიგნი რომ გამოსულიყო, ის სხვა, სამი ცნობილი მწერლისთვის უნდა მიგეცა, მათ უნდა წაეკითხათ და რეცენზიები დაეწერათ. ორი რეცენზია მაინც უნდა ყოფილიყო დადებითი, თორემ ის წიგნი არ გამოვიდოდა. რეცენზიების სანდოობაში ეჭვი არავის შეჰქონდა. ჭეშმარიტი მწერალი თუა, არც იკადრებს ხომ სხვანაირად... გარდა ამისა, ახალგაზრდა მწერლების წიგნები განსაკუთრებით იაფი ღირდა. მახსოვს, რეზო მიშველაძე ამბობდა, 18 კაპიკი ღირდა ჩემი წიგნი და 24 გვერდიანი რვეული 20 კაპიკიო. მაგრამ, სანაცვლოდ, ტირაჟი დიდი იყო და 1500 დან 4000-მდე ჰონორარი. ახლა აღარაფერი აღარ არსებობს და წიგნებიც იოლად, ხელწამოკვრით იბეჭდება. არადა, ასე არ შეიძლება. დააბრალებენ მწერლობას ვინმეს, იმასაც ჰგონია, რომ რადგან წიგნი გამოსცა, მწერალია და მერე მთელი ცხოვრება იხარჯება, წვალობს, იტანჯება. შეიძლება საბოლოოდ არაფერი გამოუვიდეს და ამ დროს მთელი ცხოვრება შეწიროს საქმეს, რომელიც მისი არ არის...

- ფიქრობთ, რომ ნიჭიერი ადამიანი არც ერთ ეპოქაში არ დაიკარგება? თუ არც ასე იოლადაა საქმე?

- ყოველ შემთხვევაში, თავიდან რომ მოდის ახალგაზრდა, უნდა დაინახო და აღმოაჩინო. თანაც, მარტო ნაკითხობაც არ შველის ამას ალბათ. ხელოვნება, ლიტერატურა მათემატიკა კი არ არის, რომ ჯამი მიიღო და თქვა, ყველაფერი რიგზეა. შორს რომ არ წავიდეთ და აგერ, ჩვენს წარსულში რომ გავიხედოთ და გავიხსენოთ: გრიგოლ ორბელიანი, ასეთი დიდი პოეტი, ალექსანდრე ჭავჭავაძე, მანანა ორბელიანის სალონი, ჭავჭავაძის ქალები, პლატონ იოსელიანი, ძალიან კარგი ფილოსოფოსი და მთელი მაშინდელი ინტელიგენცია. აქვე, მათ თვალწინ კითხულობდა ნიკოლოზ ბარათაშვილი თავის ლექსებს და ამ დროს არც ერთმა არ იცოდა, ვინ იყო და რამხელა პოეტი იყო ბარათაშვილი. ჭავჭავაძის ქალს რომ არ შეენახა ის ლექსები და არ მიეტანა ილიასათვის, ბარათაშვილი და მისი პოეზია ჩვენთვის სამუდამოდ დაკარგული იყო...

- რას ურჩევდა ოტია იოსელიანი ახალგაზრდა, დამწყებ მწერლებს?

- ჯერ ერთი, წიგნის სათაურშივე უნდა ჩანდეს, რაზე გვიამბობს წიგნი, რა გინდა. „ანა კარენინა“, კი ბატონო, ესე იგი ქალზეა, „ომი და მშვიდობა“, ესე იგი, ომზე და მშვიდობაზეა. რომ ვიწყებ კითხვას, უკვე უნდა ვხვდებოდე, რა თვალსაზრისით ვიკითხო. ან მაგალითად ესეცაა, რომ რაღაც დაუსრულებელი აზრი გამოაქვთ სათაურად. მაგალითად, „და მე შევხვდი...“ ვის შეხვდი? პეტრეს?

სტილს რაც შეეხება, ჩემი აზრით, ყველაზე კარგია ზღაპრის სტილი. მაგალითად, „იყო ბაჩო და მანო. მაგრამ არსად არ იყო დაჩი. დაჩის გული მოუვიდა, რატომ მე არ ვარო და გაჩნდა“. ეს ზღაპარია და გასაგებია, რომ საბავშვო მოთხრობა სხვანაირად იწერება, ნოველა სხვაა და რომანი სხვა, მაგრამ თუნდაც ლევ ტოლსტოი რომ გავიხსენოთ, ის თარგმანში არ აგებს. არ იკარგება, ისე უბრალოდ წერს. მაგალითად: „კავკასიაში მსახურობდა ვინმე ჟილინი. ერთხელ მან დედისგან წერილი მიიღო. შვილო, მე დავბერდი, ჩამოდი, დამასაფლავე, შენთვის ქალი შევარჩიე, თუ გინდა შეირთე. მივიდა ჟილინი, აიღო შვებულება, შეჯდა ცხენზე და წავიდა“. რა უნდა დაკარგო აქ? ისეთი სადა და მარტივია, არც ენაა ნაწვალები. ეს საკითხავადაა იოლი, მაგრამ საწერად ძნელია... ახლა მაგალითად, რობაქიძე გერმანულად რას წერდა, არ ვიცი. გერმანელები ტყუილად არ იტყოდნენ, ახალი ენის ფუძემდებელიაო, მაგრამ „გველის პერანგი“ მე ვერაფრით წავიკითხე. ბრახა-ბრუხია, ალიაქოთია...

- სტილის თვალსაზრისით მანერულია გამსახურდიაც...

- მთელი ღამე უხმობდა მამალი ხოხობი დედალს... გათენდა... თქვა მერე კოწიამ, ამით ხიდი გავდეო ევროპულ პროზასა და აღმოსავლურ პოეზიას შორისო, მაგრამ რა ხიდი უნდოდა... ვის რაში ჭირდებოდა? საერთოდ, ლიტერატურა ეს სახეებით აზროვნებაა. ნაწარმოები არის სახე. ეს არ უნდა დაავიწყდეთ, ისე უნდა წერო, რომ არც არავის ჰგავდეს და თან სულ გახსოვდეს, ვინ არიან შენი გმირები. ის პიროვნებები, რომ ისინი ჩემთვის, მკითხველისთვისაც ახლობლები გახადო და მეც იმათი ბედით ვწუხდე... სათქმელიც შენებურად უნდა თქვა, შენი ფრაზით, შენი ენით, თორემ წავიკითხავ აგერ მსოფლიო ლიტერატურას. „ვეფხისტყაოსანიც“ ამ თვალსაზრისით უნდა იკითხო. აზრი ნათლად მოაქვს. ასე, ყველა ქვეყანაშია რუსთაველამდეც ნათქვამი, რომ გლახა სიცოცხლეს სიკვდილი ჯობია, მაგრამ რუსთაველი როგორ ამბობს? „სჯობს სიცოცხლესა ნაძრახსა სიკვდილი სახელოვანი“. ესაა მწერლის ოსტატობა.

- თანამედროვე ქართულ ენაზე რას იტყვით. ძალიანაა დაბინძურებული?

- ხალხია ენის პატრონი. ენა ჩვენი მდიდარია, მაგრამ საქმე ის არის, თუ იცი ენა. ახლა ისეთებს გაიგონებ... მაგალითად, „მიიღო ზომები“. რისი ზომები მიიღო? ჩოხა-ახალუხის? კაბის? ეს რუსულიდანაა. ქართულად არის „დასაჯა“. ან კიდევ „უბრალოდ“ რა ნიშნავს უბრალოდ? გელაპარაკებით ბრალიანად. უბრალო შეიძლება თქვა ამაზე, რომ ეს უბრალო, ფარატინა ქაღალდია. სულ ბწკარედებია. გადმოტანილია ასე უკითხავად და არაფრის მაქნისია... ძალიან დამახინჯებული ენაა და ვერც ვაცნობიერებთ ამ დროს. ამიტომ უნდა ვიკითხოთ ბევრი. რადგან კარგ მწერალთან ამას ვერ ნახავ... რუსულმა დაგვიმახინჯა ენა, მაგრამ ეს ისევ ჩვენი ბრალი იყო. ახლა მეორე უკიდურესობაში ვართ. წიკლაურმა თქვა ამასწინათ, პუშკინის ძეგლი დაანგრიეთო, რუსეთი ჩვენი მტერიაო. ასე, მუდამ ჩვენი მტერი იყო სპარსეთი, მაგრამ ფირდოუსი იყო ჩვენი მტერი? ხაიამი იყო მტერი, საადი თუ ჰაფეზი, ჯამი თუ რუმი? ამათ ადრეც ვთარგმნიდით და სულ ზეპირად ვიცოდით. ხაიამმა უკეთ უმღერა ღვინოს და ქალს. ასეა, მოვლენ პოლიტიკაში და ჩერჩეტობენ რაღაცას.

- როგორ უნდა გახდე კარგი მკითხველი? ისევე, როგორც მწერლობამდე, ალბათ აქამდეც გზაა გასავლელი..

- იტყვიან, წიგნი რომ არ წავიკითხო, ისე არ დამეძინებაო. წიგნი რა, ლუმინალი კი არ არის... თუ წიგნი ვარგა, რა გაძინებს და თუ არ ვარგა, რა გაკითხებს.

ნაკითხი თუ არ ხარ, ვერ გაიგებ ისე ლიტერატურას. მახსოვს, „ომი

და მშვიდობა“ რომ გამოვიდა, 18 წლის ვიყავი. სულ მესმოდა ტოლსტოი, ტოლსტოი და დავიწყე კითხვა... ვერაფერი გავიგე, მეთქი რას ბჟუტურობს ეს კაცი-თქო, მაგრამ იმის ბრალი კი არ იყო, ჩემი ბრალი იყო ეს. დავანებე თავი... და მერე მოსკოვში ვარ, უმაღლეს კურსებზე. ასეთი კურსები არსებობდა მწერლებისთვის. მთელი საბჭოთა კავშირიდან ჩამოდიოდნენ. 38 კაცი იყო კურსზე. შოთა ნიშნიანიძე იყო მეორე კურსზე, მე ვიყავი პირველზე. და ასეთი ლექციები გვქონდა: პუშკინის, ფლობერის, ტოლსტოის ოსტატობა. რომელიც გინდოდა, იმას აირჩევდი. მე, როგორც პროზაიკოსი, მაინც ტოლსტოის მივეტენტრე. მატილიოვას ქალი იყო. ის მიკითხავდა. ზეპირად სხლავდა ტოლსტოის. მე არ ვიცოდი ენა, თორემ... ტოლსტოის 90 ტომია გამოსული.. მე უკვე 2 წიგნის ავტორი ვარ, კიდევ მაქვს დასაბეჭდი... ამას ვისმენ ახლა... და ვიცი უნდა ჩავაბარო, ისე ნიშანს ვინ დამიწერს. მეთქი, რაღაცას წავიკითხავ და გადავწყვიტე, „ანა კარენინა“ წამეკითხა. დავიწყე კითხვა. და ეს რა ყოფილა! სასწაულები იყო. ვტირი და ვტირი... შოთა მეექვსე სართულზე იყო, მე ვიყავი მეშვიდეზე. მე ჩემს თავზე ვერ ვგუობ საერთოდ ვერავის. ჩემს ათ მცნებაშიც მიწერია „ჯიხვმა თქვა, ჩემს რქებს ზევით მარტო ღმერთი უნდა იყოსო“. მოკლედ, სულ ზემოთ ვარ და არ ვიცი, ვის გავუზიარო. ვკითხულობ და ვყვირი კაცო. ისე გადის ადამიანში, როგორც რენტგენის სხივები. მოდი და ნუ იყვირებ. ლეკი პოეტი იყო ჩემს გვერდით და გამოვარდა, რა გაყვირებსო...

საერთოდ, მკითხველობა ბედნიერებაა. ჰემინგუეიმ, ნობელის პრემიის ლაურეატი რომ იყო და უზარმაზარი შემოსავლები ჰქონდა, მაშინ თქვა: მთელ ჩემს შემოსავალზე უარს ვიტყობდი, „ანა კარენინა“ და „ომი და მშვიდობა“ რომ წაუკითხავი მქონდესო.

- ზუსტად ასე ამბობს?

- არა, სხვათა შორის, შემოსავლის ნახევარსო, ასე ამბობს, მაგრამ მე მთლიანად ვურჩევდი.

- კარენინაში განსაკუთრებით რამ მოგხიბლათ?

- ტოლსტოიმ ქალი იცის ძალიან კარგად, რაც საერთოდ ძალიან იშვიათია. არადა ლიტერატურაში ქალი თუ არ არის, იქ აღარაფერია... თუნდაც, ქართული ლიტერატურა რომ გავიხსენოთ, გამსახურდიასთან როგორაა: შეიყვანა თამარი ემხვარმა გვირაბში... მეთქი, გაიხსნება ეს ქალი ძალაუნებურად ახლა-თქო, მაგრამ კივა ეს ქალი, კივა მატარებელი და გავიდა მეორე თავში, არაფერი... ვერ გახსნა კოწიამ ქალი. ნახეთ ახლა ამას ლევი როგორ აკეთებს. ანა მიდის სტივასთან. სტივა მის ცოლს, დოლის ეჩხუბება და ანა ამ უსიამოვნების მოსაგვარებლად მიდის. აი, შეხვდა ვრონსკის მატარებელში. ვრონსკის შეიძლება ადრეც იცნობდა და არაფერი განსაკუთრებული იმ ქალში არ მომხდარა. ჩავიდა, მოაწესრიგა რაღაცეები, უკან ბრუნდება და ისევ შეხვდა ვრონსკის. არ ჩანს, რომ ამ ქალს რამე განსაკუთრებული დაენახა ამ კაცში, მაგრამ ჩამოდის მატარებლიდან. ხვდება ქმარი, კარენინი, ამხელა შვილი ყავს სერიოჟა და აღმოაჩინა, რომ ამ ქმარს დიდი ყურები ჰქონია. ჯერ ანამაც არ იცის, რა ხდება მასში, ჯერ გაცნობიერებული არ აქვს, მაგრამ... მოდი და ნუ იყვირებ ახლა ამაზე... თუ არ იცი კითხვა, იტყვი: დიდი ყურები, დიდი ამბავი, რამდენი ყოფილა დიდყურა და მორჩა, მაგრამ ამას ხომ უზარმაზარი დატვირთვა აქვს... აი ამ დონეზე აქვს წაკითხული ტოლსტოის ადამიანი და განსაკუთრებით, ქალი.

- ქართულ ლიტერატურაში, სამწუხაროდ, ქალზე და მის გრძნობებზე ნაკლებად წერდნენ.

- ქალი დარჩა ქართულში, როგორც გმირი და მორჩა. ჩვენ გვინდოდა ქალი დროშად და მივახატეთ კიდევაც. გვჭირდებოდა ასეთი სახე: წადით შვილებო, იბრძოლეთ, ზურგში არ მოგხვდეთ ტყვია და დაიხოცეთ სამშობლოსათვის.. იყვნენ კიდევაც ასეთი ქალები. მაშინ კომისარიატები არ იყო და მეფე ქუდზე კაციო, რომ იძახდა, მიდიოდნენ. აბა, დედას რომ დაემალა კალთის ქვეშ, არც წავიდოდნენ. გმირი გვჭირდებოდა, კი ბატონო, მაგრამ თვითონ ქალი? გმირები დაემსგავსნენ ერთმანეთს, მაგრამ ქალი ხომ ინდივიდია...

- მიხეილ ჯავახიშვილმა სცადა ამ სიცარიელის ამოვსება...

- ჯავახიშვილმა სცადა „ჯაყოს ხიზნებში“, მაგრამ არ დააცადეს. მას შეეძლო ქალი დაენახა. ჯავახიშვილი კითხულობს ქალს, მაგრამ მისი მიზანი ამ რომანში არ იყო ქალის გახსნა. ის უფრო სოციალურ თემებს ეხება. თუმცა „ჯაყოს ხიზნებში“ ძალიან კარგად ჩანს ქალის ხასიათი და ბუნება. იგივე ფრანგული რომანები რომ გავიხსენოთ. თუნდაც „მადამ ბოვარი“, „წითელი და შავი“, „პარმის სავანე“ - რა ქალებია იქ... ჩვენ კი საბოლოო ჯამში, დაგვრჩა ქალი ასე წაუკითხავი, არადა, არც ერთი დიდი ნაწარმოები არ შექმნილა, სადაც ქალი არ არის გადამწყვეტი გმირი.

- თქვენს შემოქმედებაში წამყვანია ქალის სახე. „იყო ერთი ქალი“, „ქვრივის ცრემლები“, „ქალი გამოვიდა ქმრის საღალატოდ“...

- „ქვრივის ცრემლები“ დიდხანს არ დაიბეჭდა, ვითომ პორნოგრაფიააო და ამ მიზეზით. არადა, რა არის იქ პორნოგრაფია?! და ასე გადადიოდა ხელნაწერებით „ქვრივის ცრემლები“ ხელიდან ხელში. მახსოვს, მიშა ქვლივიძე შემხვდა მოსკოვში და იქ მიყვება ქვრივის ცრემლებს. საიდან იცი, არსად არ დაბეჭდილა-თქო? და ვიღაც მომიყვა ვარშავაშიო. მერე „ქვრივის ცრემლები“ წიგნში დაბეჭდილ ნაწარმოებებს შორის შევაპარე. იმათ აღარ გადახედეს, დაბეჭდილებია უკვეო, ჩვენ ხომ ზერელეები ვართ და ასე წავიდა და დაიბეჭდა.

- ამბობდნენ, რომ თითქოს ქვრივს პროტოტიპი ჰყავდა. საერთოდ, გყავთ პროტოტიპები?

- არა. ასე დამზადებული პროტოტიპები ცხოვრებაში არ არსებობს. ლიტერატურული სახე საერთოდ კრებითია. შენ რა სათქმელიც გაქვს, არ შეიძლება მას ერთი სახე ატარებდეს. შეიძლება გაუცნობიერებლად ხდებოდეს, მაგალითად, „ვარსკვლავთცვენაში“ მყავს ეზიკა და მერე მივხვდი, ეზიკა თურმე ბაბუაჩემი გრიგოლი ყოფილა. ეს თავისთავად გადმოდის შენში, შენს სამყაროში და მერე, როცა დაგჭირდება, ამოტივტივდება. ყველაფერი ცხოვრებიდანაა, რა თქმა უნდა, ციდან ხომ არ ჩამოდის...

ანგელოზი ფუცუი, მაგალითად. 7 შვილი ყავდა. ისეთი გაჭირვებულები იყვნენ... ერთი ნალიის ქვეშ 5 ბავშვს ერთ საბანქვეშ ეძინა. დომნას, მის ცოლს, ტყემალი ჩამოჰქონდა და ჰოსპიტალში დაჭრილებს პურში უცვლიდა. ეს ბავშვები იყვნენ მთელი დღეები მშივრები, უცდიდნენ როდის მოვიდოდა დედა. ის არ მოდიოდა და ერთი ადიოდა ხეზე, რომ დაენახა გზაზე მომავალი. დიაა, - ეძახდა საწყალი ხმით. ბოლოს და ბოლოს, მოვიდოდა დია და მოიტანდა პურის ნატეხებს. იმათ ჩვენ გადაგვარჩინეს. ფუცუი ჩვენი ანგელოზი იყო. რატომ იცით? ჩვენც გაჭირვებულები ვიყავით, მაგრამ იმას რომ ვხედავდით, ჩვენი გაჭირვება არაფრად მიგვაჩნდა. უარესიც არსებობსო, ეს გვაძლებინებდა. ასანთი რომ არ ჰქონდა, ფუცუი მუგუზალზე მოდიოდა ხოლმე. ერთხელ მოვიდა ახლადდათოვლილზე, ფეხშველი, მუგუზლისთვის და თოვლზე ნაკვალევი დაუტოვებია. მის მერე შემოვიდა ეზოში მეზობელი ჭიჭიკო და რაღაცას გაკვირვებული დაეძებს. რას ეძებ-თქო, ვკითხეთ და ნაკვალევზე გვეუბნება, აქ ანგელოზს გაუვლიაო. ანგელოზი კი არა, ფუცუი იყო ეგ თქო.

ფუცუი იყო ჩვენი ანგელოზი.

- „ვარსკვლავთცვენაში“ ბევრია ასეთი გმირი. პირველი აღიარებაც ამ რომანმა მოგიტანათ.

- იოანე პავლე მეორეს გამომცემლობაშიც კი დაიბეჭდა „ვარსკვლავთცვენა“... არადა, იქ მხოლოდ სასულიერო ლიტერატურა იბეჭდებოდა. სენტ ეგზიუპერის უთქვამს, ყველანი ჩვენი ბავშვობიდან მოვდივართო. მე ჩემი ბავშვობიდან არ მოვდივარ, იმიტომ რომ ბავშვობა არ მქონდა..

- და მაინც აქ დარჩით. არსად არ წახვედით.

- ანგელოზის ნაკვალევს პარიზში ვერ დაინახავ. ის მარტო აქ არის...

- წარმატებული დრამატურგი იყავით. როგორ ფიქრობთ, რატომ არ განვითარდა ქართული დრამატურგია?

- მეცხრე ტომში 13 პიესაა. „ექვსი შინაბერა და ერთი მამაკაცი“ და „სანამ ურემი გადაბრუნდება“ 140-ზე მეტი ქვეყნის სცენაზე დაიდგა. მერე აირია ყველაფერი. არც დრამატურგია და არც კინო არ განვითარდა, თორემ რა უნდა ოთარ იოსელიანს საფრანგეთში?

- ვიცი, რომ ოთარ იოსელიანთან დიდი მეგობრობა გაკავშირებთ. „გიორგობისთვე“ გვიშტიბშია გადაღებული?

- „გიორგობისთვე“ ოთარმა გვიშტიბში გადაიღო. მისი ფილმი „იყო შაშვი მგალობელი“ რენე კლერს შემთხვევით უნახავს და უთქვამს, ვინ გადაიღო, მანახეთ ეს კაციო. უთხრეს, ვიღაც რუსეთის პროვინციიდანააო, საერთოდ გადარეულა, იქ როგოროო? სასწრაფოდ დააფინანსა საკუთარი ფულით და საფრანგეთში მიიწვია... ასეა, თუ არ ჩადე, ცარიელი დაგრჩება და თუ ჩადე, შენია უკვე ის.

- გამოდის, რომ რას უნდა მივხედოთ, არ ვიცით... მთავარი რა არის, ის არ ვიცით და გვესმის...

- ჩვენ ხომ უვიცები ვართ. მაღაზიაში შევედი ამას წინათ. ვხედავ პორტრეტი არის ვიღაცის. ფერადი.. ისეთი, ვერ მოწყვიტავ თვალს. ბელადები ჩამოვყარეთ და ვინაა ეს-თქო? ბელადი არაა მაგი, ფეხბურთელიაო. მე ვუთხარი, ფეხბურთი ჩვენ არ გვაქვს და ფეხბურთელი საიდან-თქო? მაგი სხვაგანააო. რა, ჩემი შვილი სხვაგანაა და შენ აქ დაკიდე? საქონელივით გაყიდულა ეს და იმის ტვინი მაინც გქონდეს, რომ გაუკეთე წითელი ხაზი ასე. ამას კიდევ ბელადივით დაუკიდებია... რომ მიდიხარ და მოგწონს, კარგი ქვეყანააო. თუ არის კარგი, ის მისი აშენებულია, შენი კი არა.

წავლენ და მერე იქიდან იყურებიან, ჰე, რა ქენით, ააშენეთ ქვეყანაო? რომ ჩამოვიდე და პური ვჭამოთო? კი მაგრამ, მე ეგ შენიანად ვერ ვქენი და უშენოდ როგორ ვქნა?.. მაგრამ ტვინი არ გვაქვს, წიგნში არ ვიხედებით. შუბლზე აბრეშუმის ძაფის ტოლა ძარღვია ნაკითხობის და ეს ძარღვი 15-17 წლისას თუ არ გაქვს უკვე, დამთავრებულია შენი საქმე. იმიტომ, რომ ყველაფერი, რაც კაცობრიობას უაზროვნია, მოქცეულია წიგნში. წაიკითხავ და ყველაფერი ნათელი გახდება.

ლიტერატურას, ხელოვნებას უნდა მივხედოთ. ეგ არის მთავარი. ამით განსხვავდება ადამიანი ცხოველისგან. მარტო ხელოვნებას შეუძლია ადამიანის ადამიანად ქცევა.

ესაუბრა
თეონა დოლენჯაშვილი

მე ჩემო ბატონო, მარხული გახლავართ!

ეს ამბავი მაინცდამაინც „ვნების კვირაში“ და მაინცდამაინც „წითელ პარასკევს“ მოხდა!..

ოტია და მე ჩემს მშობლიურ თერჯოლაში ვართ. დაგვირეკეს და გვითხრეს, რაიონის გამგებლის თაოსნობით, ახალგაზრდობის შეხვედრა დაუთქვამთ ოტია იოსელიანთანო. ვითომ, ორივე მწერალს გვიმართავდნენ შეხვედრას, სინამდვილეში კი, რა თქმა უნდა, თავიდათავი, ოტია გახლდათ!..

ამიტომ, როცა მისალმების შემდეგ, გამოსვლამ მეც მომიწია, ვთქვი: მართალია, მეგობრებო, მეც გამრიეს მარაქაში, მაგრამ ერთი რამ იცოდეთ, მწერლობა ჯარივითაა, უმეტესწილად, რიგითი ჯარისკაცები შედიან მასში, შესაბამისად, წვრილფეხა ოფიცრობაც, მაიორ-პოლკოვნიკებიც და, რასაკვირველია, გენერლებიც. მე, მაგალითად, რიგით ჯარისკაცად ვთვლი თავს, ოტია კი გენერალია-მეთქი.

გვარიანი ტაში დავიმსახურე, კაი თავმდაბალი კაცი დამდგარხარო!..

წამოიჭრა მკვირცხლად ოტია, ასავსავებს ხელებს: მაგი კაციშვილმა არ იცის წინასწარ - ვინ შერჩება მწერლობას და ვინ - არა! ბალზაკმა, მოგეხსენებათ, ოცი ტომი სისულელეები წერა, ამას თავადაც აღიარებდა, მაგრამ საბოლოოდ, „შაგრენის ტყავი“ დაუდო კაცობრიობასო!

ასე რომ, ნუ ვიქნებით ნამეტნავად სულსწრაფნი და ნუ ვეცდებით ცოცხალი მწერლების დახარისხებასო!

დაინგრა ტაშით დარბაზი - ეს რა ტაქტიანი კაცი ყოფილა, „ზემლიაკი“ არ დაგვიჩრდილაო!..

რასაკვირველია, ეგრეთ წოდებული „მეორე განყოფილებაც“ გაეთვალისწინებინათ და, შეხვედრის შემდეგ (ბევრი ვიუარეთ, მაგრამ ვინ გათხოვა ყური!), ციმციმ წაგვიყვანეს სანაქებო მომცრო ოდაში, თურმე, მხოლოდ სასტუმროდ რომ აეგოთ.

სუფრას, რომ იტყვიან, ჩიტის რძეც არ აკლდა: ეს პირში წითელბოლოკგაჩრილი შებრაწული გოჭი ვარო, ეს ცივად მოხარშული მწიფე-მწიფე დედლებიო... ყაურმა, „ოსტრი“, ნაირ-ნაირი თევზეულობა, ღლავიდან დაწყებული და ღორჯოებით დამთავრებული... ხიზილალა, ხაჭაპურები.

დასაბმელი გახდა ოტია: ეს რა გიქნიათ, ხალხო, დღეს წითელი პარასკევაა, უმძიმესი მარხვა! რა დროს ღრეობა და ღვინის სმაა! კუჭატნელმა თუ იცოდა ეს, თქვენ რა ღმერთი გაგწყრომიათო!..

ლობიო რომ ლობიოა, ისიც არ ჰქონდათ სამარხვოდ!

შეშფოთდა თამადა-გამგებელი, აფრინა ბიჭები რესტორან-სასაუზმეებში, მაგრამ, გაგიგონიათ? - არც ერთში არ აღმოჩენილა ლობიო!

მივემარჯვეთ ოტია და მე მჭადსა და მწვანილეულს, ვიღოღნებით და ვაყოლებთ მსხლის ლიმონათს, ფერით რომ მაინც ჰგავდა ღვინოს.

უჭირს თამადას, იხტიბარი აქვს გატეხილი, ბოდიშობს, გვაპატიეთო!

- არაფერი, არაფერი... მჭადია, რაც მთავარია, პურია, პრასიც ბლომადაა. საკმარისია! - გულწრფელობს ოტია, მაგრამ, ემჩნევა, ეკლებივით ესობა მისი სიტყვები გულზე თამადას.

- აგერ, პატივცემულო, კარტოფილი მიირთვით! - ეუბნება სახეშეჭარხლული ქალბატონი, - ეტყობოდა, შინაური გახლდათ, ადგილობრივი.

- კაი დაგემართოთ, მარა ზეთშია ხომ შემწვარი! გვიკრძალავს.

ჩვენს პირდაპირ ახალგაზრდები სხედან. მე მგონი, დაირცხვინეს და იმათაც უარი თქვეს სახსნილო კერძებზე, დაეძალნენ პრასსა და მჭადს, იჭყიპებიან ლიმონათით.

ოტიას ცა გაეხსნა - არ ყოფილა მთლად დაღუპული ქვეყანაო! მაგრამ კითხვით მაინც იკითხა:

- რავა, ბოვშებო, ხორცეულს არც თქვენ მიირთმევთ?!

პირველი: დიახ, ბატონო ოტია, მე მარხვას ვიჭერ.

ოტიამ წამიერად შეათვალიერა ახალგაზრდა, გაზარმაცებული თვალის კუთხიდან ჭინკამ გამოჰყო თავი:

- პოლიციელი ხარ?!

მალულად ვიღიმები, ავანსად. ვატყობ, სიცილი იფეთქებს.

პირველი: არა, ბატონო, ბროკერად ვმუშაობ ქუთაისში.

- რად ვმუშაობო?! - მომხედა თვალმოჭუტულმა და მუნდშტუკი მოიმარჯვა.

- მაკლერი ყოფილა.

- შენც კარგადა ხარ! - ჯიბეებს იჩხრეკს, სიგარეტს ეძებს, - ეგ რაღა დარდუბალაა?!

- ვთქვათ, მავანი და მავანი სასწრაფოდ ყიდის ბინას. მიადგება ამას და ეს მუშტარს მოუძებნის, რისთვისაც გასამრჯელოს მიიღებს.

ოტია: ქართულად თუ ვიტყვით, შუამავალი ნამყოფარა, ხომ?

- აგრეა, კი.

- აჰა, მარხვას ვიჭეროო, რატომ მითხარი?! - მიუბრუნდა ისევ იმ პირველს. უკვე თავის სტიქიაშია, - რა დაგიშავა, რომ იჭერ!

აქა-იქ ფხუკუნი გაისმა. შერცხვა ახალგაზრდას. თავი ჩაღუნა.

- შენ რატომ? - ახლა მეორეს ეკითხება.

მეორეს ეტყობოდა, კაი ხნის მომზადებული ჰქონდა პასუხი.

- მე, ბატონო, მარხვას ვიცავ!

ოტია ისევ მე მომმართავს: გადამრევს ეს ხალხი! ერთი იჭერს, მეორე - იცავს!

უკვე ყველას სიცილი წასკდა.

- შენ? - შედის ნელ-ნელა აზარტში, - ბოლოს მესამესაც მიაპყრო მზერა.

შეყოვნდა ოდნავ მესამე ახალგაზრდა. ეტყობოდა, პასუხს ირჩევდა გულში.

- მე, ოტია ბატონო, მარხვაზე ვარ, - ცოტა გაუბედავად წაიბუტბუტა.

- ხმამაღლა თქვი, გამაგონე, რას ამბობ!

- მე მარხვაზე ვარ, ბატონო!

- აჰა! შენ სულაც ზეიდან შეჯექი?!

საერთო ხარხარში ვერ გავარჩიე, რომელმა იკითხა: კი მარა, საინტერესოა, თვითონ ოტია იოსელიანი რატომ არ მიირთმევს ხორცს?!

- მე, ჩემო ბატონო, ვმარხულობ, მარხული გახლავართ!

არც აცივა, არც აცხელა და პირველი ახალგაზრდა მე მეკითხება: აკი იოსელიანიაო!

მივუხვდი, „ქურხულის“ მსგავსად „მარხულიც“ მთიური გვარი ეგონა და ლამის გადავფიჩინდი სიცილით.

- რა მოხდა, რა გულამომჯდარი ხითხითდებდი წეღან?! - მკითხა ოტიამ, როცა მის „ნივაში“ ჩავსხედით და გეზი დედაქალაქისაკენ ავიღეთ.

მეც სიტყვასიტყვით გავუმეორე, რაც იმ პირველმა ახალგაზრდამ წამიჩურჩულა.

- ეუჰ! ეგ სულ დაჩოჩებული ყოფილა, ეგ უბედური!

რა ეშველება ამ ხალხს! - ჩაილაპარაკა ყრუდ, უმატა გაზს და კარგა ხანს ხმა აღარ ამოუღია.

გიზო ზარნაძე

ახლახან ჟურნალისტ მანუჩარ კაჭახიძის თვითგამოცემით გამოვიდა მისი პირველი რომანი „მედეა“. წიგნი მიმზიდველია როგორც მხატვრული გაფორმებით, ასევე შინაარსით. მანუჩარი აქამდე ცნობილი იყო მკითხველ საზოგადოებაში როგორც წარმატებული ჟურნალისტი - იგი ამერიკის შეერთებულ შტატებში გამომავალ ქართულ გაზეთის „მამული“ რედაქტორობს. ახლა კი მხატვრული სიტყვის ისეთ ურთულეს ჟანრს შეეჭიდა, როგორიცაა რომანი. რომანიცაა და რომანიც, მაგრამ იგი მედეას თემატიკამ ურთულეს პირობებში ჩააყენა. ძნელად თუ ვინმე წარმოიდგენდა, რომ ათასჯერ დამუშავებულ თემას, და მაინც დიდი კორიფეებისაგან, მოუძებნიდა ახალ და ორიგინალურ მიმართულებას.

წიგნზე მუშაობის პერიპეტიებზე სასაუბროდ **მანუჩარს** ტელეფონით ამერიკაში დავუკავშირდი.

აფხაზეთმა მედეას გზა უნდა გაიაროს, რათა მიხვდეს მისახვედრს!

წიგნი გაყიდვაშია

- მანუჩარ, ჟურნალისტისთვის ცოტა არ იყოს თამამი ნაბიჯი გადადგით, ასე ვთქვათ, გამოიწვიეთ ლიტერატურულ პაექრობაში ქართული მწერლობა. საიდან დაიწყო ყველაფერი? რატომ მაინც და მაინც ასეთი ურთულესი თემატიკა?

- დავიწყოთ იმით, რომ რომანის ჟანრზე საბამ დავიწყებდი მუშაობას, აუცილებელი მოსამზადებელი სამუშაოები ჩავატარე, არათუ მარტო მითოლოგიის შესწავლის მხრივ, არამედ თავად ჟურნალისტიკაშიც. პირველყოვლისა ჩემი სტატიები იმდენად დავამუშავე, რომ თითქმის ზღვარი წავშალე პუბლიცისტიკასა და მხატვრულ ლიტერატურას შორის. ჩემი მასალები შეიცავს რომანისტიკასაც, ნოველისტიკასაც და სამეცნიერო პუბლიცისტიკას. მთავარი ნიშანდობლივი ფაქტორი ისაა, რომ სად იწყება ერთი და სად მთავრდება მეორე - ძნელი დასადგენია, რადგან ეს ერთგვარი სინთეზური ნაზავია მხატვრული აზროვნებისა.

ჩვენი თანამედროვე ჟურნალისტიკა მოკლებულია მხატვრულ აზროვნებას. დავიწყებული აქვს ილიას პუბლიცისტიკა, მაშინ მეტყველი სიღრმისეული ანალიზი რეალობასა და ფანტაზიას.

კიდევ ერთი მაგალითი, რამაც გადამწყვეტი ასეთი თამამი ნაბიჯი - გავეცანი რა მილან კუნდერას შემოქმედებას, მივხვდი საით მიდის თანამედროვე რომანის გზები და ნაწარმოების წყობის მისეული მოდელი თავისუფლად მიუდგა ჩემეულ პრინციპებს. ასე მწიფდებოდა ჩემში ნელ-ნელა და ნაბიჯ-ნაბიჯ რომანის ჟანრი. მერე კიდევ მეორეგვარი ცდები ნოველისტიკაში. ყველაფერი კი ერთი ხელისმოსმით გადაწყვიტა - ჩემი დაიწყო მედეას შესახებ დიდი რომანი.

- ურთულესი ამოცანის წინაშე დადგებოდით ალბათ, - ერთის მხრივ მედეას თემა არაერთგზის გადაღეჭილი თემაა ქართულ და მსოფლიო ლიტერატურაშიც და სიახლე ამ მხრივ არაფერი იქნებოდა, მეორეს მხრივ კი რომანის თქვენეული მოდელი ძნელი მოსარგები იქნებოდა ამაზე. მაინტერესებს, რატომ შეაჩერეთ თქვენი ყურადღება მედეაზე?

- მედეაზე და მხოლოდ მედეაზე, სხვაზე არც მიფიქრია. ამ რომანზე მუშაობას წამოეწია რუსეთის აგრესიული ომი საქართველოს წინააღმდეგ და მრავალი დეტალი, საომარი მოქმედებები იქნება ეს თუ დიპლომატიური აღმოთეპა-შემოთეპები პირდაპირ, ხაოლად ჩავდევი რომანში. უპირველეს ყოვლისა ეს რომანი არის რუსული აგრესიის პასუხი ქართველი ხალხისაგან არათუ მხოლოდ ომის გამო, არამედ ყველაფრისთვის, რაც რუსეთს დაუშავებია საქართველოსთვის.

კადნიერებაში ნუ ჩამომართმევთ ამ ნათქვამს, რომ ქართველი ერის ხმით ვლაპარაკობ, მაგრამ მე ვიცი ილიას გულისპასუხი, აკაკის გულისპასუხი, ვაჟას გულისპასუხი, ივანე ჯავახიშვილის გულისპასუხი და ყველა დიდი ქართველის ნააზრევი წინ მქონდა და ამით დავწერე ჩემი სათქმელიც.

უნდა ითქვას ისიც, რომ მედეას თემა ამ მხრივ საუკეთესო მასალაა მტერთათვის პასუხის მისაგებად. ავიღოთ მაგალითად საირხეს ომი სავაჟკაც-ურინებთან და ტყვა-ალფორებთან. ეს ეპიზოდი საქართველო-რუსეთის ბოლო ომის დროს ჩაისვა - საქართველოში ომი რომ მიმდინარეობდა, ჩემს ნაწარმოებში ეს სცენა იწერებოდა პარალელურად. ავიღოთ კორინთოელის პელიაზეთის სტუმრობის სცენა - ეს ხომ ჟირინოვსკის ფსიქოზია ყველაფერს რომ საქართველოს აბრალებდა, თუ რამე მომხდარა ქვეყნიერებაზე, - ის კორინთოელიც მედეას აბრალებდა ყველაფერს, თუ რამე ცუდი მომხდარა ელადას და მსოფლიოში. თუნდაც ერთი ერთი ასოს ჩანაცვლების პრინციპით საუკეთესო ალეგორიული ხაზი მივიღე საფრანგეთის (ჰარისი-პარიზი), ამერიკის შეერთებული შტატების (ატლანტია), რუსეთის (ჰაროსი-პარტეა) - ყველაფერი ეს ტროას ომის სცენების თხრობაში.

კიდევ ერთი მთავარი ასპექტი არის უცნაური ტენდენცია მედეას თემატიკაზე მუშაობისას. ერთნი მედეას აბრალებენ შვილების დახოცვას (ეს უმეტესწილად საზღვარგარეთელი ავტორები), მეორენი კი თავს იცავენ ამ ბრალდებისაგან (ეს უკვე ქართველი ავტორები). ერთხელ და სამუდამოდ ეს პრინციპი საკითხის დაღმავაშ უნდა გაქარწყლდეს. მე, როგორც ქართველი ავტორი კი არ ვიცავ თავს ევრიპიდესა და ევრიპიდისტების თავდასხმებისგან, არამედ მე თვითონ ვესხმი თავს არგონავტებსა და ელადელებს და მათთან ერთად ქართველ ყველ დროისა და ჯურის მტერს.

წარმოიდგინეთ, თვით აპოლონიოს როდოსელი და ყველა მისი შემდგომი ავტორი ამბობს, რომ მედეამ იაზონისადმი სიყვარულის გამო დაუხმარა არგონავტებს ოქროს საწმისის მოპარვაში, შემდეგ კი ევრიპიდე ამბობს, რომ მედეამ საკუთარი შვილები მოკლა. ეს ორი მოსაზრება სავსებით შეუთავსებელია ერთმანეთთან - შეუძლებელია მოხნებლურმა ბუნების ქალმა ვინმე მოკლას და მით უმეტეს საკუთარი შვილები. თანაც შეუძლებელია მედეას უზომოდ შეეყვარებოდა იაზონი - ქურდ-ბაცაცა, მატყუარა და კაცის მკვლელი. მედეამ იაზონი საკუთარი მიზნების მისაღწევად გამოიყენა, მაგრამ ისიც მედეას - მიზანს ეს გააზრებითა საშუალება (მოცულოს ძმა და შვილები, თვითონაც ელდად აქცევს). ჩემს რომანში ბრალდება მედეას მიმართ კი არა, მედეასგანაა.

კიდევ ერთი ეპიზოდი, რომელიც თანამედროვეობის ალეგორიაა გამოვიყენე - ესაა ოლიმპიადა. სწორედ რომ ოლიმპიადას ნიღბის ქვეშ დაიწყო რუსეთის ომი საქართველოს წინააღმდეგ. მედეასაც ოლიმპიადიდან მიბრუნებულს შეხვდება კორინთოელიდან. კონკრეტიკა და დეტალები თვითონ ნაწარმოებშია, რომელთა გამოვლენა შორს წაგვიყვანს.

- არის კიდევ რომანში დეტალები, რომლებიც თქვენს ინტერესზე მეტყველებენ მრავალ დარგში. მხედველობაში მაქვს გემთმშენებლობა, ძველბერძნული ტანისამოსის წვრილმანი დეტალები, ქირომანტია და სხვა ასეთი საკითხი. რას ემსახურება ასეთი დეტალიზება?

- ყველაფერი ეს მეორეხარისხოვანია. არგოს მშენებლობა, ბერძნული ტანისამოსი, არგოს მარშრუტი, მედეას ხელების წყობა - ესენი მხოლოდ და მხოლოდ ეგზოტიკურ ხასიათს ატარებს. ერთგვარი სილამაზეა კითხვისას, როდესაც დაწვრილებით აღწერ ამა თუ იმ დეტალს კონკრეტული მოვლენისას. სხვაა ამათგან განსხვავებით დანგრეული და ნაომარი ტროას აღწერა. მასში თავიდან ბოლომდე ჩაქსოვილია ომის ფენომენი, ომი მეფობს ტროაში, და მიტომ. მკვდარი სურათების აღწერის პარალელურად წარმოჩნდება ომის ცოცხალი და მოქმედი პორტრეტი, ხასიათი და ნაომარის უტყუარი შედეგი, ესეც კი, ცოცხალი სურათითაა წარმოდგენილი.

- მინდა შევეხო ერთ ფრიად მნიშვნელოვან და მსოფლიო ლიტერატურის დილემას - ესაა ეროტიკა და პორნოგრაფია. თქვენს რომანში მრავლადაა წარმოდგენილი ეროტიული სურათები. თანამედროვე ქართული ლიტერატურაც მიმართავს ასეთ ხერხებს. თქვენს შემთხვევაში ასე ჭარბად წარმოდგენილი ეროტიული სურათები ხომ არაა ნაკარნახევი მხოლოდ კომერციული თვალსაზრისით? და კიდევ, ასეთ შემთხვევებში ჩვენი მკითხველი საზოგადოება განსაკუთრებულად აგრესიული ხდება, იქამდე, გვქონია შემთხვევები წიგნების დაწვისა და ავტორების შევიწროვებისა. რას ელით თქვენი მკითხველისაგან?

- „მედეაში“ ხუთი ეროტიული სცენიდან მხოლოდ ერთია სუფთა ეროტიული, დანარჩენი კი ალეგორიაა სხვადასხვა საკითხზე. კასანდრას გაუპატიურების სცენის მიღმა ქვეტექსტით იკითხება ომი მთელი თავისი სისასტიკითა და ძალმომრეობით. არის კიდევ სცენა, მედეა რომ თავის შვილებს მარადისობაში ამგზავრებს. ზღვის პირას სიცივეში მედეაში სიკვდილი შემოდის. ეროტიული სცენის უკან დგას სიკვდილ-სიცოცხლის ინიციაციის წინარე ქრისტიანული ხანის პროცესი. თვით მედეას ლოცვაც სხვა არაფერია,თუ არა მკვდართა ეგვიპტური წიგნის კოლხური მოდერნიზაციისა. მართალია, მკვდართა კოლხური წიგნი არ არსებობს ბუნებაში, მაგრამ მისი წარმოსახვითი აღდგენა შესაძლებელია არსებული წიგნებიდან შუალედის პოვნის გზით. ეს შუალედი იქნებოდა სწორედ სიკვდილთან ზიარების ეროტიული განსახიერება. ამ შემთხვევაში სულიერი ტვირთი დიდია დაწოლილი მედეაზე, ვიდრე გველისა და მედეას ალეგორიულ შერწყმაში.

რაც შეეხება ნაწარმოების დასაწყისში აღწერილ ბუნიაობის სურათს, სადაც პანორამული ხედვაა ეროტიკისა ცხოველებშიც და ადამიანებშიც, აქ მთელი მშვენიერებით წარმოჩინდება გაზაფხული სიცოცხლის ენერგიის მჩქეფარებით. თვალნათლივ იხატება ამ სურათებში ის, რომ ადამიანიც და ნებისმიერი სულიერი არსება ბუნებასთან თანაბარია თავისი ქვენა მისწრაფებებით. ამ სურათებში ყველა, უკლებლივ ყველა და ყველაფერი ბუნების შვილია თავისი დედაშვილობის სიწრფელით.

ერთადერთი სცენაა მხოლოდ და მხოლოდ ალეგორიასა და ქვეტექსტის მიღმა, სადაც სწორედ რომ ეროტიკაა თავით ბოლომდე - ესაა აიეტისა და იდეას პირველი ღამე. უნდა ითქვას ის, რომ ამ ეპიზოდით მე ეროტიკის კულტურის ჩემეული ხედვა წარმოვადგინე. შეიძლება ეს ეროტიკისა და პორნოგრაფიის საზღვარზე იდგეს, მაგრამ მასში უხამსობას ვერ ამოიკითხავთ. თვით უხამსობასაც თავისი გაგება გააჩნია. შეიძლება ვილაცის პირველი ღამე (თუნდაც აიეტისა და მედეას დედის) მხატვრულად ასახო და ამისთვის ლაფის სროლა არ დაიმსახურო, მაგრამ როდესაც თამარ მეფის პირველ ღამეზე მოუთხრობ მკითხველს, როგორ დახვეწილად და მოზომილად არ უნდა აღწერო ეს, ყველასათვის შეურაცხმყოფელია, რადგან ასეთ შემთხვევაში ჩვენ ვეხებით სისათუთეს. საკმარისია ნოველის პერსონაჟს მხოლოდ და მხოლოდ გადაარქვა სახელი და არ იყოს იგი თამარ მეფე და იყოს რომელიც გნებავთ დედოფალი, მკითხველი მტკივნეულად არ აღიქვამს.

მე სიწმინდეებს არ ვეხები, განა თუ მეშინია, სიწმიდეების ხელყოფა არ მჩვევია, და მიტომ. ეროტიულ სცენებს როცა წერ, უნდა იცოდე, რომ შენს უკან მკითხველია, ბევრი მათგანი - მოზარდიც. მე თუ მკითხველს გალერეის პრინციპით წარმოვუდგენ ეროტიკის მრავალფეროვნებას და მათში აბსოლუტური უმრავლესობა ალეგორია იქნება, ამით არც კანონს დავარღვევ, არც მორალურ კოდექსს და არც მკითხველის გემოვნებას შეურაცხვყოფ.

მე არც ყბადაღებული AUTO DA FE-ს მომხრე ვარ. ყველა წიგნს, ნაწარმოებს აქვს არსებობის უფლება. ვინმემ არ იფიქროს, რომ ამ განცხადებით თავს ვიზღვევდე რამეში თავად მეც. სხვათაშორის, წიგნების რეკლამირების უკეთესი საშუალება ჯერ არავის გამოუგონებია რომც არ გინდოდეს, ძალაუნებურად იქცევ ყურადღებას ასეთი ქმედებით შენს მიერ აკრძალული წიგნების მიმართ. თუმცაღა „მედეაში“ არ ვიცი, არის თუ არა ასეთი აკრძალული თემები. რომც ვიცოდე, ამ მიმართულებით კარტს არ გავხსნი.

- მაინტერესებს თქვენეული კომენტარი მედეას დედის პერსონაჟზე, რომელსაც თქვენ იდეა დაარქვით. საიდან მოდის ეს სახელი და რა კავშირი აქვს პერსონაჟს ამ სიტყვის თანამედროვე გაგებასთან?

- ეს რომანის ერთ-ერთი საკვანძო საკითხია. საერთოდ, მითოლოგიაშიც და მეცნიერებაშიც, რომ აღარაფერი ვთქვათ მწერლობაზე, იგნორირებულია მედეას დედა. მედეა მამიდის გაზრდილია, ზოგ შემთხვევაში მას კირკე ჰქვია, ზოგან კი ჰეკატე. არის წყაროები, სადაც ჰეკატე მამიდად კი არა, დედად არის მოხსენიებული. მხოლოდ ჰეროდეს (დაახ. 850-700 წწ. ძვ. წ. აღ.-მდე) „თეაგონიაშია“ მოხსენიებული მედეას დედად იდიია (ოკეანოსის ასული). ამის მეტი მედეას დედის შესახებ არანაირი ცნობები არ მოგვეპოვება. საჭიროც იყო და აუცილებელიც, რომ ეს უცნაური ვაკუუმი შევსებულიყო. პირველყოვლისა ამ სახელზე იმოქმედა ერთი ასოს პრინციპმა და ჰეროდეს იდიია გადაიქცა იდეად. მთელს რომანში ეს სახელი გაორებულია ყველა ასპექტში. გრამატიკული წესებით უნდა ყოფილიყო „იდეასთვის“... ან „იდეასი“, რომანში კი საგანგებოდ არის ხაზგასმული - „იდეისათვის“... „იდეის“... ზუსტად ის ბრუნვა, რაც საჭიროა ამ სიტყვის თანამედროვე გაგებისათვის.

სხვა ვინ შეიძლებოდა ყოფილიყო მედეას დედა, თუ არა იდეა, სწორედ ის იდეა, რა შინაარსითაც გვესმის ეს სიტყვა დღეს. ერთგვარი შერითმებაცაა პოეტური - „იდეა-მედეა“.

- რომანში ბევრი ეპოქაა შეწყვილებული და ერთიან ეპოქალურ სივრცედ წარმოდგენილი. ეს მეცნიერული აღმოჩენაა თუ სამწერლო ხერხი რაღაც კონკრეტული მიზნის მისაღწევად?

- მეცნიერებაში ჯერ არ არის ზუსტი აღრიცხვა ამა თუ იმ ეპოქის. მე ნამდვილად არ მაქვს იმის პრეტენზია, რომ რაიმე მეცნიერულ კვლევა-ძიების შედეგად რაღაც აღმოჩენას მივაღწიე. არა, უმეტესი მათგანის შეწყვილება მხოლოდ სამწერლო ხერხია და სხვა არაფერი, მაგრამ ამისდა მიუხედავად არსებობს ჰიპოთეზათა სრული წყება, სადაც საჭიროა მეტი მეცნიერული ჩახედულება, რათა ეპოქებმა მიიღოს თავისი ქრონოლოგიური შესაბამისობა. ნაწარმოებში ამისი მცდელობა არის, როდესაც მიმდინარეობს მსჯელობა ეგეოს მეფისა და მედეას შესახებ პელაზგის სახლში. ვინ თუ არა, მინოსური ცივილიზაციის უკანასკნელმა მოჰიკანმა იცის როდის დასრულდა კრეტას დიადი კულტურა. ეს, რა თქმა უნდა, მინოტავრის მოკვდინების შემდეგ დაიწყო, მინოტავრი კი მოკლა თეზევსმა, თეზევსი ეგეოსის შვილი იყო... მედეას ელადაში მხოლოდ ნარჩენები დახვდა პელაზგური ცივილიზაციის. ლოგიკის საფუძველზე შეიძლება ვამტკიცოთ, რომ მედეა ეგეოსის ცოლი ვერ იქნებოდა, შესაბამისად შეგვიძლია თამამად ვამტკიცოთ,რომ ევრიპიდე როგორც მედეას შვილების მოკვდინების საკითხში, ასევე ეგეოსთან მიმართებაშიც იტყუება.

ეპოქათა შეჯერების პრინციპი და მათი ერთ ეპოქად წარმოსახვა ხომ ევრიპიდედან ვისწავლე... ჰერაკლე რომ მედეას თანამედროვე იყო, ამას თვით არგონავტთა მითზე მომუშავე ყველა ანტიური მწერალი აღიარებს. ჩვენ ისიც ვიცით, რომ ოლიმპიური თამაშების მამამთავარი სწორედ ჰერაკლე იყო. მაშინ რატომ არ უნდა მომხდარიყო ის, რაც მოხდა რომანში - მედეასა და ჰერაკლეს შეხვედრა. ეს რა თქმა უნდა, ფანტაზიის სფეროს განეკუთვნება, მაგრამ პოლიტიკური ალეგორიისთვის ოლიმპიადის თემა აუცილებელი იყო.

- რომანში მკვეთრად არის ხაზგასმული მწყემსი კეთილის სახება. იესო ქრისტეს ხორციელად შობა ხომ გაცილებით გვიან მოხდა? თუ ეს ასეა, მაშინ უხერხულ მდგომარეობაში ხომ არ ჩავარდებით რელიგიური თვალსაზრისით?

- რა თქმა უნდა, მწყემსი კეთილის სახებაში უფალსა და მაცხოვარს იესო ქრისტეს ვგულისხმობ, იგი ხომ ხორციელად შობამდე არსებობდა. მრწამსში ვკითხულობთ „...უფალი იესო ქრისტე, ძე ღმრთისა მხოლოდშობილი, მამისაგან შობილი უწინარეს ყოველთა საუკუნეთა“-ო. იოანეს სახარებაში დაკონკრეტებულია სამების იპოსტასური სახების მეორე კომპონენტი - „პირველითგან იყო სიტყუაი და სიტყუაი იგი იყო ღმრთისა თანა, და ღმერთი იყო სიტყუაი იგი. ესე იყო პირველითგან ღმრთისა თანა“-ო.

ღვთის სიტყვის სახით წარმოჩინდება მაცხოვარი იესო ქრისტე ძველი აღთქმის მამების წინაშე. უფალი დასაბამითგანვე არსებობდა და იმ უღმერთოების ხანაში ღვთისკენ სავალი გზა მხოლოდ განსაკუთრებული ნიჭით დაჯილდოვებულებს გაეგებოდათ. მესიის მახვილიცა და თვით მესიაც ირიბი რაკურსით ჩანან რომანში, მაგრამ ქმედით როლს თამაშობენ სიუჟეტის მართებულად წარმართვაში. მოსეს, აბრაამს, იაკობს ევლინებოდა ღმერთი და მართებულ გზას უჩვენებდა. ისინი ეკლესიური ძველი აღთქმის მამები იყვნენ, მაგრამ მედეა?

მაცხოვართან მიმართებაში მედეა ორსახოვნად იქცევა - ერთი საკუთრივ მედეა, რომლისთვისაც შეწყალება და შეფასება ისეთი რამაა, როგორც მწყურვალისათვის წყალი. მეორე სახე მედეასი არის აფხაზეთი. ალეგორია უფალი კი არაა, არამედ მედეა და აფხაზეთია უფლის წინაშე.

აფხაზეთმა მედეას გზა უნდა გაიაროს, რათა მიხვდეს მისახვედრს. რომანში რიწის ლეგენდაა მოთხრობილი და მასშიც იგივე გზა - უძღები შვილისა და გზააბნეული ცხოვრისა. რიწის ლეგენდას სხვათაშორის ქართული ფესვები აქვს წაშლილი, ისე აქვთ გადაკეთებულ-გადმოკეთებული რუსეთუმე აფხაზებს ან საკუთრივ რუსებს, რომ ეს ჩემი სათქმელი შინ დაბრუნების გარდაუვალობასა და აუცილებლობაზე იკითხება.

უამრავ წარმართულ ღმერთების პანთეონში - იესო ქრისტე ჭეშმარიტ ღმერთად ჩანს. იგი ცოცხალია და რაც მთავარია ყველას მიმტევებელი. ამ ნაწარმოებში წამიერების გასხივოსნებით ღვთისმშობელი დედა მარიამის სახებაც იკითხება. „თვით შენს სულშიც გაივლის მახვილიო“, - მარადი ქალწულ დედაზეა ახალ აღთქმაში ნათქვამი. ნაწარმოებიც ასე მთავრდება - მესიის მახვილი კლდე-ქალის, იდეის, მედეას დედის გულს გაივლის.

- რომანში არის თავი სათაურით „გამხეცებული დედა“. ეს იმდენად შოკისმომგვრელია, რომ მისი ზეგავლენის ქვეშ მოხვედრილი ითრგუნები. საირხე და მკვდარი ბავშვები... რატომ წამოვიდა თქვენს შემოქმედებაში მკვდარი ბავშვების თემა?

- იმერეთის სამეფოს ღერბზე არის ირემი მესამე რქით - ცხოველსმყოფელი ჯვრით. ამ ცხოველს რა ჰქვია, ან რა ერქვა წინარე-ისტორიულ ხანაში, კონკრეტულად არავინ იცის. იმერეთში არის ორი ტოპონიმი საირმე და საირხე. საირმე გასაგებია, ირემთანაა დაკავშირებული, მაგრამ საირხეს ეტიმოლოგია შორეულ წარსულშია ჩაკარგული. ჩემი ვარაუდით ისიც ირემთან უნდა ყოფილიყო კავშირში (არის საირ-მე და საირ-ხე, ანუ საირმე ადგილები და ... ალბათ საირემ-ხე... საიდანაც მივიღებდით საირხეს, სადაც ხეც დომინირებს და ირემის ფუძეც. ეს რომანშიც სიუჟეტური ხაზით გავამყარე). შესაძლებელია მეცნიერულად სხვა ახსნა მოეძებნოს ამ ფენომენს, არც ესაა დიდი ტრაგედია, მე ხომ მეცნიერული კვლევა არ დამიწერია. ეს მწერლის ფანტაზიის ნაყოფია და ზოგჯერ მწერლის ნათქვამს მეტი ფასი და სიძლიერე აქვს მკითხველში, ვიდრე უტყუარ მეცნიერულ გამოკვლევას.

რაც შეეხება მკვდარი ბავშვების თემას, რომელშიც საირხე თავით ფეხებამდეა ჩაძირული, ეს უპირველეს ყოვლისა დოსტოევსკის შემოქმედებასთან მწერლური შეპაექრება უფროა, ვიდრე დაპირისპირება. დოსტოევსკის ბავშვები კვდებიან სოციალური კონფლიქტის ფონზე, „მედეაში“ კი ბავშვები ფილოსოფიური კონფლიქტის ნიადაგზე იღუპებიან. აქ ბავშვების სიკვდილის სცენა ხანგრძლივდება და უპირისპირდება საირხეს ნუკრის მკვლელობას. თითქოს ერთი ხაზია, მაგრამ მაინც სხვაა - ერთი ცხოველია, მეორე - ადამიანები. სიკვდილიც ფეხდაფეხ დასდევს რომანს. ერთია ბავშვების სიკვდილი, მეორეა ყმაწვილკაცების სიკვდილი. განსაკუთრებული ემოციითაა წარმოდგენილი აფსირტესა და ლაშას (მედეას სატრფოს) სიკვდილი. სიკვდილშიც თავისებური სილამაზეა ერთგვარი. აფსირტეს მკვლელობაში თუ სისასტიკეა, ლაშას სიკვდილი ჰეროვანია, სევდიანი ისეთივე, როგორიც სიყვარული.

- და ისევ პოლიტიკა რომანში... გსურთ თუ არა თქვენმა წიგნმაც განიცადოს დევნა მავანთა და მავანთაგან? რას იზამთ ან რა გრძნობა დაგეუფლებათ მსგავსი რეაქციის გამოვლინებისას?

- ჩემს ნაწარმოებში მოიძებნა ადგილი იმისათვის, რომ სრულად თუ არა, ზოგადად მაინც მიმომეხილა ჩვენი პოლიტიკური კოჰორტა. აიეტის სამეფო დარბაზები სხვა არაფერია, თუ არა ჩვენი ქლესა მთავრობისტები, გამყიდველი ანტიმთავრობისტები და უმაქნისი არამთავრობისტები. აიეტმა ბრძანება გამოსცა - „ვიცხოვროთ ისე, თითქოს სულაც არ გვქონია ოქროს საწმისიო“... და მედეას სრული დავიწყება დააწესა.

ჩვენდა სამწუხაროდ, მაგრამ აუცილებელი გამოსავალია ის, რომ საქართველომ ისე უნდა იცხოვროს, თითქოს სულაც არ ჰქონია აფხაზეთი. პარადოქსია, მაგრამ ამით უფრო უკეთ გაიგებს და გაიგონებს აფხაზეთის ტკივილს. თუ აფხაზეთმა მედეას გზა უნდა გაიაროს, საქართველომ საპასუხოდ აიეტის გზა უნდა აირჩიოს, სხვა არჩევანი მტერმა არ დაგვიტოვა, და მიტომ. ამით საბოლოოდ ერთმანეთს იპოვიან მშობელი და უძღები შვილი. ესეც ქრისტიანული მორალიდანაა ნაკარნახევი.

რაც შეეხება დევნა-შევიწროვებას, არც ერთ გონიერ ავტორს არ სურს განიცადოს დევნა, მით უფრო წიგნების კოცონზე დაწვით. მე ყველა ავტორს თანავუგრძნობ, ვისი წიგნიც ლიტერატურული ინკვიზიციის ხელში მოხვდა. თუმცაღა ზოგიერთები ალბათ სპეციალურად წერენ ისეთ რამეს, რომ ამით მაინც მოიპოვონ სახელი, თუმცაღა ეს სახელიც წარმავალია ისევე, როგორც ის დანთილი კოცონი, მალევე რომ ავიწყდებათ.

ისინი იმ აყალ-მაყალით ხდებიან ცნობილები, მათთვის მისწრებაა ასეთი სახელი. არც ერთი დიდი მწერლისთვის საკუთარ მკითხველს წიგნი არ დაუწვავს, კომუნისტები მხოლოდ კრძალავდნენ გამოცემებს, გამოცემულებს კი აპატიმრებდნენ და არავითარ შემთხვევაში ამ საშუალო საუკუნის ველურობამდე არ დაცემულან. თუმცაღა მენანება ყველა ის შრომა, რაც გაწეულია წიგნის გამოსაცემად. არ მოგწონს? ნუ წაიკითხავ, ნუ იყიდი, ნუ გაამახვილებ ყურადღებას - ხალხი წიგნებს მაინც არ ყიდულობს.

აიეტი უფრო ბრძენი გამოდგა ჩემი ნაწარმოებიდან, ვიდრე ესენი - დავიწყება! და პრობლემაც მოხსნილია. მე რომ ვნახო ჩემი წიგნი კოცონზე დამწვარი, რა თქმა უნდა, გული დამწყდება პირველყოვლისა საკუთარ თავზე და მერე ჩემს მკითხველზე.

ეს რომანი შუა ომის დროს იწერებოდა. ინტერნეტულ ფანჯარაში, ამ რომანის პარალელურად, ვუყურებდი, როგორ შენდებოდა სახლი. ყველაფერი პარალელურად, ერთგვარი შეჯიბრიც გავუმართე მშენებლებს. ერთდროულად დავიწყეთ და ერთდროულადვე დავასრულეთ. ახლა რომ მკითხო, რას იზამ შენი წიგნი რომ დაწვანო,გიპასუხებ, მოვიძიებ იმ სახლს, მივალ და ჩემს წიგნს დავიტირებ იმის კედლებთან.

- რას გვპირდება მანუჩარ კაჭახიძე სამომავლოდ?

- გპირდებით უკეთესს, უკეთესად და უახლოეს მომავალში.

ესაუბრა
ლელა ნარიმანიძე

(თქვენი სახელი და გვარი)
(სახლის ნომერი და ქუჩა, Apt N)
(ქალაქი, შტატი, Zip-კოდი)
საკონტაქტო ტელეფონი:

სურვილი მაქვს შევიძინო მანუჩარ კაჭახიძის წიგნი
მედეა
წიგნის ფასი: 20 $
საფოსტო ხარჯი: 4 $
გამოაგზავნეთ ჩეკი ან მანი ორდერი შემდეგ მისამართზე:
Manuchar KATCHAKHIDZE,
P.O. Box 13121, Jersey City, NJ 07303

ჯანმრთელობა

ინტერვიუ, რომელიც ყველამ უნდა წაიკითხოს!

• ჯანმრთელობა და კეთილდღეობა არ არსებობს წყლის გარეშე! • სიმართლე, რომლის თქმასაც დღეს ვერცერთი ექიმი ბედავს • სისხლის საერთო ანალიზით ადამიანის შესახებ ყველაფრის გაგება შეიძლება! • ლიაბეტის ჩამოყალიბების რისკს სტრესი, ჭარბი წონა და ჰორმონალური დარღვევები ზრდის • ზაფხულში ფეხების შეშუპება იმის ნიშანია, რომ ორგანიზმს წყალი აკლია!

ჩვენი რუბრიკის მეგობარია ჯაბა ექიმი, იგივე **ჯაბა ტყემალაძე;**
მშობლები: ექიმები **ვასიკო ტყემალაძე** და **ლალი გეგეშიძე;**
განათლება: **1995 წელს დაამთავრა თბილისის სამედიცინო ინსტიტუტი სამკურნალოს განხრით. გაიარა რეზიდენტურა ფსიქიატრიაში;** კერძო პრაქტიკის გარდა დაკავებულია იმმორტოლოგიით.
იმმორტოლოგია — ეს არის მეცნიერების დარგი, რომელიც მარადიული ახალგაზრდობის შესაძლებლობებს იკვლევს. **ჯაბა ექიმი არის საერთაშორისოდ აღიარებული დაბერების თეორიის ავტორი.**
იგი ჩვენს მკითხველს ჯანსაღი ცხოვრების წესის დანერგვაში და სწორი კვების შერჩევაში დაეხმარება. ამის გარდა, უპასუხებს თქვენთვის საინტერესო ნებისმიერ შეკითხვას.

– ჯაბა ექიმო, როგორ მოვიქცეთ, რომ ჯანმრთელები ვიყოთ?

- თუ იშვიათ გენეტიკურ დაავადებებს არ ჩავთვლით, ადამიანის ჯანმრთელობას მხოლოდ ჯანსაღი ცხოვრების წესი და სწორი კვება განაპირობებს, ამიტომ საჭიროა, ვიკვებოთ სწორად და დავიცვათ ის წესები, რომლებიც ჩვენი ორგანიზმისათვის სასიცოცხლო მნიშვნელობისაა. **პირველ რიგში, უმთავრესია, უზმოზე და ყოველი ჭამის წინ 1 ჭიქა წყალი დალიოთ. ეს ჩვევა ხელების დაბანაზე უფრო მნიშვნელოვანია.** შინაგანი სისუფთავე განვითარებული და დახვეწილი ადამიანების ჩვევაა, ამიტომ, თუ საკუთარ ორგანიზმზე ვიზრუნებთ, გაცილებით გონებაგახსნილები და გაწონასწორებულები გავხდებით. ორგანიზმს გააჩნია თვითგაწმენდის უნარი, ამიტომ ჩვენ სწორი კვებით და ცხოვრების წესით უნდა ვეცადოთ, ორგანიზმს დაეხმაროთ და ხელი არ შევუშალოთ.

– რას ნიშნავს თვითგაწმენდა?

- ორგანიზმს გააჩნია თვითგაწმენდის საოცარი ძალა - იმუნიტეტი. იმუნიტეტი ორგანიზმის ერთ-ერთი უმთავრესი ფუნქციაა. სანამ ის ნორმაშია, ადამიანი სრულფასოვანი ცხოვრებით ცხოვრობს და არ ფიქრობს ჯანმრთელობაზე, მაგრამ, როგორც კი იმუნიტეტი დაქვეითდება, იწყება გაციებების, გრიპების და სხვა დაავადებების შემაწუხებელი პერიოდი. იმისათვის, რომ გაუმჯობესდეს იმუნიტეტის დონე, საჭიროა დრო, მოთმინება და საკითხისადმი სერიოზული მიდგომა. იმუნიტეტი სისტემაა, რომელზეც უამრავი ფაქტორი ახდენს გავლენას. შესაბამისად, მისი დონის შენარჩუნება და გაუმჯობესება კომპლექსურ ზომებთან არის დაკავშირებული. პირველ რიგში, არ უნდა დაბინძურდეს ორგანიზმი. საკვებთან ერთად ორგანიზმში უამრავი მავნე ან რთულად მოსანელებელი ნივთიერება ხვდება. **ზოგი პროდუქტი, მაგალითად სიმინდი, შეიცავს ნივთიერებებს, რომელიც საერთოდ მოუნელებელია. ამან შესაძლოა, ე.წ. სისტემურ დაავადებებს დაუდოს საფუძველი.** თანამედროვე ადამიანი, რომელიც ნაკლებად მოძრაობს ფიზიკურად, უნდა ერიდოს მსუყე საკვებს. დიდი მნიშვნელობა აქვს ნებისმიერი ტიპის საკვების მომზადებისას ტრადიციული რეცეპტების ზედმიწევნით დაცვას. მაგალითად, **ჭყინტი ყველისაგან განსხვავებით, მარილწყალში გამოყვანილი ყველი უვნებელია.** მძიმედ მოსანელებელი საკვები ისე უნდა იყოს დამზადებული, რომ მონელების პერიოდში დათრგუნოს პარაზიტები და ბაქტერიები. სუნელები და საკაზმი არამარტო გემოსთვისაა განკუთვნილი, ისინი მონელების პროცესში პარაზიტებს, ბაქტერიებს და სოკოს ხოცავენ, რომლებიც უხვადაა კუჭ-ნაწლავის სისტემაში. ასევე ერიდეთ საკვებს, რომელიც შეიცავს გამაღიზიანებელ, ალერგიულ ნივთიერებებს. ასეთი ნივთიერებები ბევრია, მაგრამ ყველაზე მეტად ადამიანი ყვითელი პიგმენტის შემცველ პროდუქტებს უნდა ერიდოს. მაგალითად, ციტრუსებს, თერმულად დაუმუშავებელ სტაფილოს და ჩაის! **არსებობს უპირობოდ მავნე საკვები პროდუქტებიც. მაგალითად, კონსერვები, რომლებიც შეიცავენ ორგანიზმის უჯრედებისათვის საშიშ კონსერვანტებს. ან ტკბილი გაზგრილებელი სასმელები, რომლებიც ფოსფორმჟავების ნივთიერებათა ცვლას აზიანებენ.** ჩემი რჩევაა, არ დააბინძუროთ ორგანიზმი და იმუნიტეტი ამაღლდება. გავიმეორებ: ჯანმრთელობას განაპირობებს ჩვევები და კვება.

– რატომ ანიჭებთ განსაკუთრებულ მნიშვნელობას წყლის სმის კულტურას?

- ღვთის წყალობა, ანუ ჯანმრთელობა და კეთილდღეობა არ არსებობს წყლის გარეშე. დაბადებამდე წყალში ვართ, წყალში ვინათლებით, ადამიანი 80 პროცენტი წყლისგან შედგება და ა.შ. ამით, ვფიქრობ, ყველაფერია ნათქვამი. არისტოკრატები სანამ ისაუზმებენ, წყალს სვამენ და მხოლოდ ამის შემდეგ იხეხავენ კბილებს. გაიხსენეთ, თუ როგორ მიართმევს ხოლმე წყალს და საუზმეს ლამაზმანს ლოგინში მაღალი საზოგადოების მამაკაცი. საქმე იმაშია, რომ როცა გვძინავს, პირის ღრუში გამოდიან უჯრედები, რომლებიც ფიზიკურად შთანთქავენ და ხოცავენ ბაქტერიებს. კბილების გამოხეხვისას კი ეს მცველი უჯრედები იხოცებიან. თუ კბილების გამოხეხვამდე ვისაუზმებთ, ეს უჯრედები მექანიკურად მოხვდებიან საყლაპავში, კუჭში და გააგრძელებენ თავის საჭირო საქმიანობას, ანუ კუჭ-ნაწლავის სისტემაში დახოცავენ და შთანთქავენ ორგანიზმისათვის საზიანო ბაქტერიებს.

ასევე მნიშვნელოვანი ჩვევაა, რომ კუჭ-ნაწლავის დაცლა ყოველდღე მოხდეს. იმ დღეს, როცა კუჭში არ გახვალთ, ვახშმიდან 2-3 საათის შემდეგ დალიეთ 2 აბი სენადექსინი და მიაყოლეთ 1 დიდი ჭიქა წყალი. თუ ჭარბი რაოდენობით წყალს არ მიაყოლებთ, **სენადექსინის** აბი ვერ გაიხსნება. წვრილი ნაწლავი არამარტო მონელების სისტემის ნაწილია, არამედ ორგანიზმის ენდოკრინული რეგულაციის ერთ-ერთი აქტიური მონაწილე გახლავთ. საქმე იმაშია, რომ ისევე, როგორც ჰორმონალური ჯირკვლებიდან, წვრილი ნაწლავიდან სისხლში ხვდება ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებები. თუ ადამიანი ნახევარფაბრიკატებით იკვებება, რომელიც კონსერვანტებს და სხვა მავნე ნივთიერებებს შეიცავს, ისინი წვრილი ნაწლავიდან უშუალოდ სისხლში ხვდება. ადამიანი, რომელიც ჯანსაღი კვების კულტურით არ გამოირჩევა, წელიწადში 3 კილოგრამზე მეტ ასეთ მავნე ნივთიერებებს „აწვდის" ორგანიზმს. წვრილი ნაწლავის მოწესრიგებულ მუშაობას სულ მცირეოდენი რამ სჭირდება. **ჭამამდე 15-20 წუთით ადრე ადამიანმა უნდა დალიოს 1 ჭიქა წყალი, რომ დაგროვილი ნაღველის დაცლა მოხდეს და საკვები ახალი, სუფთა ნაღველით დამუშავდეს.** უკეთესი მონელებისათვის ასევე მნიშვნელოვანია მადა, დაგემოვნება, რომელიც შიმშილის გრძნობასთან ნაკლებ კავშირშია. იმისათვის, რომ ადამიანს ნერწყვი მოადგეს და კუჭმა გამოყოს წვენი, მოიშველიეთ ტყემალი, ძმარი და მჟავე კიტრი. თავიდან მიირთვით რთულად მოსანელებელი საკვები, მაგალითად ხორცი, კარგად მოხარშული კვერცხი. უშუალოდ წვრილი ნაწლავის გამართულ მუშაობას სჭირდება თერმულად დამუშავებული, მოშუშული ან მოხარშული ფხალეული, ბოსტნეული და ხილი. რთულად დაშლადი მცენარეული უჯრედების ბოჭკოები შეიწოვენ შლაკებს, რბილად აღიზიანებენ წვრილი ნაწლავის კედლებს და ამით ტონუსში მოდის ჰუმორალური, ანუ ნაწლავის ქსოვილების მართვის სისტემა. წვრილი ნაწლავის მდგომარეობა ასევე დამოკიდებულია ხერხემლის იმ მალების სიჯანსაღეზე, რომელთა შორის კუჭ-ნაწლავის ორგანოებისაკენ ნერვები გამოდიან. შესაბამისად, ხერხემლის ნებისმიერი პრობლემა დროულად სამკურნალოა. ნაღვლის ბუშტში და წვრილ ნაწლავში იდეალური პირობებია ბაქტერიების და პარაზიტების გასამრავლებლად. მათ მიერ გამოყოფილი შხამები და ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებები პირდაპირ სისხლში ხვდება და მთელ ორგანიზმზე მოქმედებს, ამიტომ საკვები ტრადიციული რეცეპტების მიხედვით დაამზადეთ. არ დაგენანოთ საკაზმი, რომელიც მიკროორგანიზმებს სპობს. განსაკუთრებით **ძირა, ყვითელი ყვავილი, ქონდარი.** გაზაფხულ-შემოდგომაზე პარაზიტებისაგან დაცლის თერაპიაა ჩასატარებელი. მაგალითად, სტანდარტული 3-დღიანი კურსი **მებენდაზოლის** მსგავსი პრეპარატით, 2 კვირის შემდეგ კი კურსის გამეორებით.

– კიდევ რა უნდა გავაკეთოთ იმისათვის, რომ ჩვენი ორგანიზმი დაავადებებისაგან დავიცვათ?

- გაუფრთხილდით და ხელი შეუწყვეთ ორგანიზმის თვითგასუფთავების უნარს. ხელისშეწყობაში ასევე იგულისხმება სეზონურად პარაზიტებისგან დაცლა. წლის განმავლობაში **ბოგრის მოუხალავი თესლი** კარგ ანტიპარაზიტულ ეფექტს იძლევა. ადამიანი ცხოვრობს საზოგადოებაში. მის ორგანიზმში კი სხვადასხვა ტიპის პარაზიტები არსებობენ. პრაქტიკულად, შეუძლებელია მათი სრულად და საბოლოოდ მოცილება, მაგრამ უნდა შევქმნათ გარკვეული ბალანსი, რომ ადამიანი შრომისუნარიანი და მხნე იყოს. პარაზიტის აღმოჩენა ორგანიზმში საკმაოდ რთულია. მათი ევოლუცია მიმართულია იმისკენ, რომ შეუმჩნევლები დარჩნენ. ხშირად მათი გამოვლენა შესაძლებელია მხოლოდ მაშინ, როცა აქტიურდებიან. ეს კი მაშინ ხდება, როცა ადამიანის იმუნიტეტი დაქვეითებულია. მაგალითად, გაზაფხულზე პარაზიტების მიერ გამოყოფილი შხამები ახშობენ არამარტო იმუნიტეტს, არამედ გონებას, გრძნობას. **მრავალ ადამიანს, რომელიც სწორად იკვებება და ცხოვრობს ჯანსაღი ცხოვრების წესით, ჯანმრთელობა არ უუმჯობესდება მხოლოდ იმის გამო, რომ მას პარაზიტები ჰყავს.**

– როგორ უნდა მიხვდეს ადამიანი, რომ მას პარაზიტები ჰყავს? შესაძლებელია თუ არა ამის მიხვედრა გარეგნული ნიშნებით?

- მუწუკები, კანის გაუხეშება, ჭინჭრის ციება, ჭორფლი, ფრჩხილების მტვრევადობა მეტყველებს იმაზე, რომ ნაწლავებში შესაძლებელია, პარაზიტი იყოს. ყველაზე ხშირად ეს ერთუჯრედიანი პარაზიტებია. მაგალითად: **ლამბლია.** თუ პარაზიტები ორგანიზმში დიდი ხნის განმავლობაშია, ხილულ ნიშნებს ემატება წონის მომატება ან დაკლება, გულისრევის შეგრძნება ახალგაღვიძებულზე და ხშირი თავის ტკივილი. როდესაც პარაზიტების საწინააღდეგო მკურნალობა არ ტარდება, საქმე შეიძლება ალერგიამდე და ასთმამდე მივიდეს. **ღამით 2-3 საათის მონაკვეთში ბალვიძება, ქრონიკული დაღლილობა, მეხსიერების დაქვეითება ასევე მეტყველებს იმაზე, რომ ადამიანმა ანტიპარაზიტული კურსი გამოტოვა.** თუ პარაზიტი ვერ იპოვეს ლაბორატორიული კვლევით, მაგრამ ადამიანს სისხლის საერთო ანალიზში აღენიშნება ეოზინოფილების რაოდენობის მკვეთრი მომატება ან დაქვეითება, ასეთ დროს უკეთესია, ჩატარდეს ანტიპარაზიტული მკურნალობის კურსი.

– რას გულისხმობს ანტიპარაზიტული მკურნალობის კურსი?

- როგორი სქემით და რა პრეპარატებითაც არ უნდა ჩაატაროს ექიმმა მკურნალობა, აუცილებლად გასათვალისწინებელია სამი რამ: 1) პრეპარატი უკეთესია, იყოს ფართო მოქმედების, 2) პარაზიტების დახოცვით გამოწვეული ინტოქსიკაციის გამო, ჯანმრთელობის გაუარესების თავიდან აცილების მიზნით, უნდა მიიღოთ შხამების გამანეიტრალებელი საშუალებები. მაგალითად: უმატოთ წყლის სმას. 3) საჭიროა, გამეორდეს ანტიპარაზიტული მკურნალობის კურსი გარკვეული პერიოდის, 14-20 დღის შემდეგ.

– რა ქნას ადამიანმა, რომელსაც ჯანმრთელობისათვის მავნე ჩვევები აქვს ჩამოყალიბებული?

- **პირველ რიგში, უნდა მიხვდეს, რომ არ შეიძლება, მთელი ცხოვრება აფთიაქს ამდიდრებდეს.** მას ნებისმიერ წამს შეუძლია, თავისი ცხოვრებიდან მოიცილოს ყოველივე - მათ შორის დილით უზმოზე და ჭამის წინ წყლის **არსმის საშინელი ჩვევა,** უარი თქვას მავნე კვების პროდუქტებზე. იმისათვის, რომ იყოთ ჯანმრთელები, იშვიათად დაგჭირდეთ ექიმი და ხანდაზმულ ასაკშიც შეინარჩუნოთ საღი გონება და ფიზიკური აქტიურობა, შეეცადეთ, გაითვალისწინოთ **ჩემი მშობლების მემკვიდრეობა და რჩევები,** რომლის სისწორე გამომჟღავნდა 30 წლის განმავლობაში ათიათასობით პაციენტის მაგალითზე!

– საუბრის შუაგულში, გკითხავთ, ვინ ხართ თქვენ და რატომ უნდა გენდოთ ჩვენი მკითხველი?

- მეცნიერი გახლავართ! დამთავრებული მაქვს თბილისის სახელმწიფო სამედიცინო ინსტიტუტის რუსულენოვანი ფაკულტეტი. ვარ თერაპევტი და ფსიქიატრი. ვსწავლობდი რუსულენოვანი სამეცნიერო ლიტერატურით, რითაც ძალიან ბედნიერი ვარ, რადგან ქართულ ენაზე სამედიცინო ლიტერატურა, პრაქტიკულად, არ არსებობს. ჩემი სამეცნიერო სტატიები იბეჭდება რეიტინგულ უცხოურ ჟურნალებში, მაგალითად: „გაახალგაზრდავების კვლევა", „ბიოქიმია" და ა.შ. **არავინ მიხდის ჩემს მიერ პაციენტებისათვის დანიშნული წამლების ღირებულების ათ პროცენტს.** დიაგნოზის დასასმელად ჩემთვის საჭიროა სისხლის საერთო ანალიზი, რომელიც ადამიანის ჯანმრთელობის სარკეა. არ ვარ აფთიაქებთან და კოლეგებთან შეკრული ექიმი, რომელიც დაინტერესებულია, პაციენტს რაც შეიძლება მეტი ფული დაახარჯვინოს. კარგად ვიცი, როგორ უჭირთ დღეს ადამიანებს. მათ პრაქტიკული რჩევები უფრო სჭირდებათ, ვიდრე ძვირადღირებული კვლევები და პრეპარატები, რომლებიც ხშირად სასურველ შედეგს არ იძლევა. **მედიცინა და კომერცია შეუთავსებელი ცნებებია, ისევე, როგორც კომერცია და პედაგოგიკა, კომერცია და ეკლესია.** ჩემი ეჭვი, რომ დღევანდელ მედიცინაში რაღაც კარგად არ იყო, მეცნიერულად გამოვიკვლიე, რასაც რამდენიმე თვე დავახარჯე. **მივედი იმ დასკვნამდე, რომ მთელ მსოფლიოში მდიდრდებიან ფარმაკოლოგიური ფირმები, რომლებიც აფინანსებენ და პოპულარიზაციას უწევენ ყველაფერ იმას, რაც ადამიანს ძვირადღირებულ კვლევამდე და მედიკამენტებამდე მიიყვანს.** ფარმაკოლოგიური ფირმები დიდად არ განსხვავდებიან ნარკოვაჭრებისაგან, რომლებიც თავიდან ადამიანს უფასოდ აძლევენ ნარკოტიკს, ნარკოდამოკიდებულებს გახდიან და შემდეგ მთელი ცხოვრება „წველიან და წველიან". ძვირიანი პრეპარატები ძალიან ხშირად ერთ რაღაცას რომ შველის, მეორეზე დამანგრევლად მოქმედებს.

ტრადიციული სამეცნიერო ლიტერატურა დიდად განსხვავდება **ფარმაკოლოგიური „ნარკობარონების"** მიერ დაფინანსებული სამედიცინო ლიტერატურისა და ბროშურებისაგან, სადაც ისინი პოპულარიზაციას უწევენ ადამიანის ჯანმრთელობისათვის საშიშ საკვებს, ცხოვრების წესს, მედიკამენტებს და ა.შ.

– გამოდის, რომ სერიოზული მანქანა მუშაობს ადამიანის ჯანმრთელობის გასანადგურებლად?

- გადახედეთ მსოფლიოში ადამიანთა სიცოცხლის ხანგრძლივობის სტატისტიკას. ნახავთ, რომ ხალხი, ძირითადად პენსიამდე ცოცხლობს. ისეა მოწყობილი ეს სისტემა, რომ ადამიანი საპენსიო ასაკამდე ლიმონივით გამოწურონ და შემდეგ რაც შეიძლება მალე მოკვდეს, რათა პენსია აღარ გადაუხადონ.

სახელმწიფო ცდილობს, პენსიის ეკონომია გააკეთოს. ეს მექანიზმი შესანიშნავად მუშაობს ჩვენს ქვეყანაშიც. ბოლოს ინგლისში კონფერენციაზე ვიყავი. იქ ძალიან დიდი ამბავი ატეხეს მეცნიერებმა ამ თემაზე. ადამიანის მომშხამელია „მაკდონალდსი", სწრაფი კვების ობიექტები, რომლებთა ფუნქციონირებასაც დიდად ხელს უწყობს სახელმწიფო. ამ ბოროტებასთან ბრძოლას პირადად ხელმძღვანელობს პრინცი ჩარლზი. აღნიშნული მექანიზმი ითვალისწინებს ადამიანების ნაადრევად დახოცვას და სანამ დაიხოცებიან, აფთიაქების გამდიდრებას! სწორედ ამიტომ მიდის იმ პროდუქტების პოპულარიზაცია, რომლებიც მავნებელია ჯანმრთელობისათვის.

ჩვენს ქვეყანაში მწარმოებლებისათვის **ლუდზე** ძალიან დაბალი გადასახადია, როცა ღვინოზე ეს ციფრი გაცილებით მაღალია. ჯანმრთელობისათვის ლუდი კარგია მხოლოდ ახალმოდუღებული, თანაც მთაში, სადაც სოკო იღუპება ულტრაიისფერი გამოსხივების წყალობით. **რასაც პასტერიზებული ლუდი ჰქვია, ის უკვე შეიცავს საფუარის სოკოს.** ილია ჭავჭავაძეს ლუდზე აქვს ნათქვამი: დაღუპავს საქართველოს ვირის ფსელიო. ამ დროს ლუდზე გადასახადი უფრო დაბალია, ვიდრე ღვინოზე, რომელიც ჯანმრთელობისათვის ძალიან სასარგებლოა. ამას აკეთებს სახელმწიფო, რომელსაც აქვს ჯანდაცვის სამინისტრო, კვლევითი ინსტიტუტები და იმის საშუალება, რომ გამოიკვლიოს ყველა პროდუქტი მავნებლობაზე.

– რატომ არის ლუდი ჯანმრთელობისათვის მავნებელი?

- **ლუდი ორგანიზმში სოკოს ამრავლებს. სოკო კი თავისთავად ძალიან საზიანოა ჯანმრთელობისათვის. მავნებელია ასევე არაყი. ჭაჭა - 45 პროცენტზე მეტი, რომელიც, პრაქტიკულად, კუჭამდე არ ჩადის, ორთქლდება და იწოვება ხახაში.** იგი დასაშვებია მხოლოდ სახსრების პრობლემების მქონე ასაკში შესული ადამიანებისათვის და ხანში შესული ახალნამშობიარები ქალებისათვის. მათთვისაც მხოლოდ დილით უზმოზე. 45-პროცენტიანზე დაბალი არაყი - შხამია. მითუმეტეს, არ შეიძლება ამ საშინელებით დათრობა. შევხედოთ რუსებს, მათ ზნე-ჩვეულებებს, ფსიქიკას და არაყი რომ შხამია, ნათელი გახდება. როგორც კი ქართველებს ღვინო შემოგვაკლდა და არაყზე გადავედით, ჩვენი საზოგადოება განადგურდა. არაყი ტვინს ალპობს. რუსული ბილწსიტყვაობა და მენტალიტეტი არყის ბრალია. თუ ვინმეს ეს სიტყვები ფანტაზია ჰგონია, ჩაატაროს მეცნიერული კვლევა და დარწმუნდება ჩემი ნათქვამის ჭეშმარიტებაში. თუმცა, დღეს არავის აწყობს ჭეშმარიტების დადგენა, მიზეზთა გამო.

– რას გულისხმობთ?

- **მაგალითად იმას, რომ, როდესაც ამა თუ იმ დაავადების მკურნალობა მარტივად არის შესაძლებელი, ექიმები უამრავ ძვირადღირებულ კვლევას, მკურნალობას და წამლებს ნიშნავენ.** ჩემს რამდენიმე ახლობელს ნაღვლის ბუშტში კენჭები ჰქონდა. ექიმებმა უთხრეს, რაღაც აპარატით უნდა ჩაგიტაროთ პროცედურები, რაც 1000 ლარამდე ჯდება, თუმცა, შეიძლება, შედეგი ვერ გამოიღოს და ამ შემთხვევაში ნაღვლის ბუშტს ამოგაჭრიანო. წესით, მკურნალმა ექიმმა უნდა იცოდეს, რომ ათიდან ცხრა შემთხვევაში ნაღვლის ბუშტში კენჭებს პარაზიტი ლამბლია იწვევს. მიზეზს თუ არ ებრძოლე, რამდენჯერაც უნდა დაშალო კენჭები, ისევ გაჩნდება. ასეთ დროს საჭიროა, პარაზიტ ლამბლიას წინააღმდეგ ვიბრძოლოთ. მოვუღით ლამბლიას და კენჭი ჯერ ცოტა გადიდდება, შემდეგ კი თანდათან განილევა და ჩამოიშლება. ამას დიდი თანხები არ სჭირდება, უბრალოდ, აქ საჭიროა ცოდნა, პაციენტის და არა ფულის სიყვარული. სამწუხაროდ, დღევანდელობაში ძალიან ღარიბი და საცოდავი ადამიანი ბოლო კაპიკებს სრულიად უვარგის და ზედმეტ გამოკვლევებში ხარჯავს, ყიდულობს უამრავ წამალს, რომელიც მის ჯანმრთელობას ვნებს. უკეთესი შემთხვევაა, როდესაც ექიმი შეგნებულად ატყუებს პაციენტს, ხოლო როდესაც შეუგნებლად უკეთებენ ავადმყოფს ცუდს და დარწმუნებულნი არიან, რომ კარგს შვრებიან, ეს საშინელებაა, რადგან შესაძლოა, პაციენტის სიკვდილით დასრულდეს. ის ექიმი, რომელიც ადამიანს ატყუებს, სასიკვდილოდ მაინც არ გაწირავს მას, უვიცისაგან განსხვავებით.

თუმცა, ეს კიდევ არაფერია იმასთან შედარებით, რაც ამ დღეებში გავიგე. საქართველოში პროდუქტი არ მოწმდება რამდენიმე მომაკვდინებელ ნივთიერებაზე. ჩაი ჯერ ისედაც მავნებელია, ამას დამატებული, არ ამოწმებენ, რა ნივთიერებებს ურევენ მას სასურველი ფერისა და არომატის მისაღებად. არ გვაქვს საკვები პროდუქტების შემმოწმებელი ლაბორატორია, არ არსებობს შესაბამისი სამსახური. ეს არის ბოროტება, ჩადენილი საკუთარი ხალხის მიმართ. სახელმწიფო ეწევა პოლიტიკას, რომელიც მოსახლეობის პენსიამდე მიუღწევლობას და სიკვდილს უზრუნველყოფს.

– იქნებ, სისხლის საერთო ანალიზის მნიშვნელობაზე და საკვები პროდუქტების გამოყენების სწორ წესზე გვესაუბროთ?

- სისხლის საერთო ანალიზი ყველაზე ხშირი და გავრცელებული სამედიცინო კვლევაა. შესაბამისად, ყველაზე მნიშვნელოვანიც. ის იძლევა ორგანიზმის მდგომარეობის კომპლექსურ, მთლიან სურათს. ასევე უნდა ითქვას, რომ ზოგჯერ ის სპეციფიკურ ცვლილებებს ასახავს, ანუ კონკრეტულ დაავადებაზე მიუთითებს. მასში აუცილებლად უნდა იყოს მინიმუმ 15 რაოდენობრივი მაჩვენებელი: ბიოქიმიური - ჰემოგლობინი, ფერადობის მაჩვენებელი, ედს (ერითროციტების დალექვის სიჩქარე), უჯრედობრივი შემადგენლობა - ერითროციტები, ტრომბოციტები, ლეიკოციტების საერთო რაოდენობა, ნეიტროფილების 4 სახეობა (მიელოციტები, მეტამიელოციტები, ჩხირბირთვიანი ნეიტროფილები, სეგმენტბირთვიანი ნეიტროფილები), ეოზინოფილები, ბაზოფი-

თუ გინდათ, რომ ჯანმრთელები იყოთ, შეეცადეთ, არ მიირთვათ:

- რძე და რძის ნაწარმი (გარდა კარაქისა და ერბოსი);
- ქათმის კანი, ღორის ხორცი;
- ხორცეულის ნახარში;
- პომიდორი და ტომატიანი კერძები;
- ჭარბი რაოდენობით შაქარი, თაფლი და კრემიანი ნამცხვრები;
- ციტრუსები, ბალი, გარგარი, ნესვი, ყურძენი, ქიშმიში, ლეღვი, კარალიოკი და ღოღნოშო;
- თხილი, ბანანი და კივი;
- ოხრახუში, მჟაუნა, ტარხუნა, წიწმატი, ბოლოკი და ბარდა;
- წიწიბურა, სიმინდის ფქვილი;
- ბადრიჯანი კომბოსტო, კარტოფილი, ისპანახი;
- ლიმონათი, შამპანური, ბურახი, არაყი, ლიქიორი;
- ზეითუნის ზეთი;
- ნალექიანი ყავა; ჩაი;
- ხიზილალა;
- ვაშლი საღამოს საათებში.

თუ გინდათ, რომ ჯანმრთელები იყოთ, შეეცადეთ, მიირთვათ:

- კარაქი, ერბო, ყველი (მარილში ნადები);
- მზესუმზირის რაფინირებული ზეთი;
- უსისხლო ხორცის ნებისმიერი კერძი (ზრდასრული ფრინველისა და ცხოველის);
- ბულიონი 2-3 ჯერ წყალგამოცვლილი;
- მაგრად მოხარშული ან ორმხრივად კარგად შებრაწული კვერცხი;
- ფხალეული (გარდა კომბოსტოსი, ისპანახის);
- მჟავეული - გარდა კომბ. და წით. პომიდვრისა;
- ლობიო (სასურველია მინდვრის);
- ჰერკულესი, ბრინჯი, ვერმიშელი, მაკარონი, „პერლოვკა", ღომის ღომი;
- ხმელი სუნელები: უცხო სუნელი, ზაფრანა, ძირა, დაფნა, ქინძი, ქონდარი;
- ზეთის ხილი;
- ბისკვიტოვანი ნამცხვარი;
- რუხი ხორბლის კორკოტი ან წანდილი;
- ხარჩო, ბაჟე (წყალზე დამზადებული);
- უნალექო ყავა უზმოზე;
- მოხარშული თევზი (ქინძმარში.)

ლება, პოლიმფიციტები, ლიმფოციტები, მონოციტები.

სისხლის უჯრედების შემადგენლობა და რაოდენობა იცვლება იმისდა მიხედვით, თუ რა აწუხებს ადამიანს. სანამ ორგანიზმში საფუძვლიანი ძვრები არ მოხდება, სისხლის მაჩვენებლებიც არ იცვლება. ამიტომაცაა, რომ სისხლის საერთო ანალიზს ესოდენ დიდი მნიშვნელობა აქვს [illegible]. 15 აუცილებელი მაჩვენებლის გარდა, ზოგჯერ საჭიროა, დამატებით იქნას გამოკვლეული ჰემატოკრიტი, რეტიკულოციტები და პლაზმური უჯრედები.

მაჩვენებლების სახელწოდება სისხლის საერთო ანალიზის სტანდარტული ბლანკის მარცხენა მხარეს წერია. შუაში მითითებულია კვლევის შედეგად დადგენილი შედეგები. მარჯვენა მხარეს კი წერია ის, რაც შეიძლება პაციენტს გამოადგეს. მხოლოდ უცოდინარი (?) ექიმები ამბობენ, რომ სისხლის საერთო ანალიზში ყველაფერი ნორმაშია. გავიმეორებ, სისხლის საერთო ანალიზი იძლევა კომპლექსურ სურათს. თუ ექიმმა არ იცის ამ ანალიზის პასუხის „კითხვა“, ის ვერ დაინახავს ორგანიზმის საერთო მდგომარეობას. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, კონკრეტული დაავადების [illegible], ეს საშიშია არამარტო პაციენტის ფინანსური დანაკარგების მხრივ. [illegible] ყველაზე მთავარი - დრო, რომელიც ისედაც ცოტა აქვს დაავადებულ ადამიანს.

- თუ არ გვაქვს არანაირი სამედიცინო განათლება, როგორ უნდა მივხვდეთ, რომ ჩვენს სისხლის ანალიზში ყველაფერი კარგად არ არის?

- პაციენტმა არ უნდა დაიზაროს და სისხლის საერთო ანალიზის მარჯვენა კუთხეში დაწერილ რიცხვებს თავად დააკვირდეს. საჭიროა, მან ნორმის [illegible] რიცხვები შეადაროს, რაც ბლანკის შუაში წერია.

ყველა მაჩვენებლისათვის ბლანკის მარჯვენა კუთხეში ჩამოწერილია მეცნიერულად დადგენილი ქვედა და ზედა ზღვარი. ნორმად ითვლება „შუალედური მდგომარეობა“ - ქვედა და ზედა ზღვრის ჯამი, გაყოფილი ორზე. ჯერ არ მინახავს ისეთი ანალიზი, რომლის მიხედვითაც ვიტყოდი - „ყველაფერი ნორმაშია“.

ჩემი პაციენტები სრულიად ჯანმრთელადაც რომ [illegible], წელიწადში 2-4-ჯერ მაინც ატარებენ სისხლის საერთო ანალიზს, [illegible].

[illegible]

- ბოლო პერიოდში ჩატარდა ჟურნალისტური კვლევა და აღმოჩნდა, რომ თბილისში სხვადასხვა ლაბორატორიაში განსხვავებული შედეგები მიიღეს ერთი ადამიანის მიერ ჩაბარებული სისხლის კვლევისას. ასეთ შემთხვევაში, რა უნდა ვქნათ?

- მართალი ბრძანდებით. სამწუხაროდ, სისხლის საერთო ანალიზის წაკითხვა ძალიან ცოტამ იცის. ამან წარმოშვა უფრო რთული პრობლემა. ლაბორანტმა თუ იცის, რომ ექიმი ანალიზს ვერ კითხულობს, შეიძლება მან დაიზაროს და თვალები არ დაძაბოს მიკროსკოპში ყურებით. [illegible]

ამიტომ ენდეთ გამოცდილ ექიმებს, რომლებიც გთხოვენ, გარკვეულ სანდო ადგილას (ლაბორანტთან) გაიკეთოთ სისხლის საერთო ანალიზი.

- მეტად პრობლემატურ საკითხზე - სიმსუქნეზე რითი დაამდებთ ჩვენს მკითხველს?

- დღევანდელობაში არსებობს უამრავი ისეთი დიეტა, რომლის მეშვეობითაც, ხალხს ჰგონია, ჭარბი წონისგან გათავისუფლებას შეძლებს. ვაი და კიდევ ერთხელ - ვაი! „დიეტობანა“ მხოლოდ უფრო ჭარბწონიანს გაგხდით. უარეს შემთხვევაში კი, ჩამოგიყალიბდებათ ფსიქიკის ისეთი დარღვევები, რომლებიც ძალიან რთულად ექვემდებარება მკურნალობას. ჭარბი წონისგან შიმშილით და ფიზიკური ვარჯიშითაც კი ვერ გათავისუფლდებით, თუ ამ საკითხს აბსოლუტურად სხვა კუთხით არ მიუდგებით.

- რატომ არის შეუძლებელი დიეტებით გახდომა?

- პასუხი ამ კითხვაზე მარტივია, თუმცა, მეცნიერული, ამიტომ დიდხანს მოგიწევთ ახსნა-განმარტება.

ეპიდემიოლოგიის ჩამოყალიბებიდანვე, მეცნიერებმა შეამჩნიეს, რომ ჭარბი წონის გავრცელების სტატისტიკა სქესობრივ და ასაკობრივ ჯგუფებში ეპიდემიის ხასიათს ატარებს. იმ დროს ვირუსების არსებობა მხოლოდ თეორიულად იყო „ნაწინასწარმეტყველები“. ამიტომ პირველ ეტაპზე კვლევა მხოლოდ ჭარბი წონის გამომწვევ ბაქტერიებზე გამახვილდა. დაგროვილი გამოცდილების და უამრავი ექსპერიმენტის საფუძველზე დღეს არსებობს შემდეგი შეხედულება:

ნაწლავებში არსებობენ ბაქტერიები, რომლებიც საკვების მონელებაში ეხმარებიან ადამიანს. ასევე ისინი იცავენ ორგანიზმს პათოგენური მიკრობების შემოჭრისგან. ერთი ჯგუფის ბაქტერიები - **ფირმიკუტები** ნახშირწყლოვანი საკვების დამუშავებაში გვეხმარებიან. მეორე ჯგუფის - **ბაქტეროიდები** კი მცენარეული და ცილოვანი საკვების მონელებაში.

აღმოჩნდა, რომ ჭარბწონიანი ადამიანების ნაწლავებში უფრო მეტი - ფირმიკუტები, ხოლო ნორმალური აღნაგობის ადამიანების ნაწლავებში ბაქტეროიდები არიან. ამასთან ერთად, არსებობს გენეტიკური მიდრეკილება, რომელიც რომელიმე ბაქტერიების - ფირმიკუტების თუ ბაქტეროიდების გამრავლებას უწყობს ხელს. მარტივად რომ ვთქვათ, ჭარბი წონისკენ მიდრეკილება თანდაყოლილია და უფრო მეტად დედით გადაეცემა შვილებს.

- ე.ი. ვისაც მემკვიდრეობით ჭარბი წონა ერგო, ვეღარაფერს შველის?

- ძალიან მიყვარს ამ ფრაზის გამეორება - გენეტიკური მიდრეკილება არ ნიშნავს განაჩენს. ამიტომ [illegible] რეკომენდაციაც ჭარბწონიანებისთვის: მაქსიმალურად და სამუდამოდ შეამცირეთ საკვებში ის პროდუქტები (ნახშირწყლები), რითიც იკვებებიან თქვენს ნაწლავებში ფირმიკუტები და ხშირად მიირთვით ის საკვები (მცენარეული საკვები, ასევე ცილა), რითიც იკვებებიან ბაქტეროიდები. უმეტეს შემთხვევაში ეფექტი იქნება, თუმცა, მცირე.

- რატომ მცირე?

- ვირუსების აღმოჩენის შემდეგ, რა თქმა უნდა, ჭარბწონიანობასთან დაკავშირებითაც ხდებოდა „საეჭვო“ ვირუსების კვლევა. დღესდღეობით დადგენილია 6 ვირუსი, რომელიც ჭარბწონიანობას იწვევს. დადგინდა, რომ სიმსუქნე გადამდებია.

წამყვანი ლაბორატორიების სპეციალისტები, რომლებიც ჭარბი წონის ვირუსის ვაქცინაზე მუშაობენ, დამაიმედებელ პროგნოზს არ იძლევიან, რადგან ადენოვირუსები საკმაოდ „კერკეტი კაკალი“ აღმოჩნდა, მაგრამ ამერიკელმა მეცნიერმა ატკინსმა უკვე დააპატენტა, მართალია, ძვირად ღირებული, მაგრამ სანდო ტესტი „ჭარბი წონის ვირუსის“ აქტიურობაზე ორგანიზმში.

ჭარბწონიანი ხართ! ძალიან ნუ დაფიქრდებით. მართალია, ჭარბწონიანებში ამ ვირუსის მატარებელი 30 პროცენტზე მეტია, თუმცა, ნორმალური აღნაგობის მქონე ადამიანებშიც 11 პროცენტია ვირუსმატარებელი. ამის ახსნა შეიძლება იმით, რომ მართალია, ადამიანი ვირუსის მატარებელია, მაგრამ მისი იმუნიტეტი საკმაოდ ძლიერია და იგი მაინც ინარჩუნებს ნორმალურ აღნაგობას.

მეორე რეკომენდაცია ჭარბწონიანებისათვის შემდეგში მდგომარეობს: იპოვეთ გამოცდილი თერაპევტი, რომელიც იმუნიტეტის გაუმჯობესებაში დაგეხმარებათ.

მხოლოდ უშუალოდ ამ ორი ეტაპის გავლის შემდეგ ხდება რეალურად წონაში დაკლება.

სტატისტიკის მიხედვით, მათ შორის, ვინც ცდილობს, ჭარბ წონას თავი დააღწიოს, ამას მხოლოდ 13 პროცენტი ახერხებს. ჭარბ წონასთან ბრძოლაში მთავარია რეგულარულობა და ნებისყოფა. საჭიროა არა დროებითი ცვლილებები, არამედ ცხოვრების წესის შეცვლა. კარგია, თუ ადამიანი ამას გააცნობიერებს მანამ, სანამ ჯანმრთელობას გაიფუჭებს ჭარბი წონის გამო ან „გასახდომი“ დიეტების შედეგად.

ვისაც სურს, ჯანმრთელი იყოს და ჭარბი წონის პრობლემა არ შეექმნას, უნდა გადაეჩვიოს არაჯანსაღი ცხოვრების წესს, გაითავისოს ჯანსაღი კვება და ჩვევები. მან უნდა ისწავლოს და ჩვევაში გადაიყვანოს წყალის სმა დილით უზმოზე და ჭამის წინ. ალბათ, ყველას გახსოვთ, ბებიები როგორ გიკრძალავდნენ - „წყალი არ დალიო, მადა დაგეკარგებაო“! დადგენილია, რომ სითხის ნაკლებობის დროს, ორგანიზმი განიცდის სტრესს და ტვინში მიდის სიგნალები, რომლებიც შიმშილის სიგნალებს ჰგავს. შედეგად, ადამიანი იწყებს ჭამას, თუმცა, საჭიროა, რომ უბრალოდ წყალი დალიოს. ჭამის წინ მიღებული 1-2 ჭიქა წყალი, გარდა იმისა, რომ ნაღვლის ბუშტს ასუფთავებს, ასევე ორგანიზმს ზედმეტი საკვების მიღებისაგან იცავს. ადამიანმა დღეში არანაკლებ 2-3 ლიტრი წყალი უნდა მიიღოს - იგულისხმება წყალი და არა ყავა ან წვენი. გაამრავლეთ საკუთარი წონა 0,04-ზე და გაიგებთ, რამდენი ლიტრი წყალი (და არა სითხეები) გჭირდებათ დღეში. როცა იგრძნობთ მოშიებას, დალიეთ წყალი და 15-20 წუთი დაელოდეთ. შიმშილის გრძნობა შემცირდება.

- როგორ ვიკვებოთ ისე, რომ არ გავსუქდეთ?

- საკვები არის ენერგიის მატარებელი. ამიტომ, რაც უფრო მეტ ენერგიას ხარჯავს ადამიანი, მით უფრო გამხდარია. ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ ფიზიკური დატვირთვა დილიდან საღამოსკენ მატულობდეს. საკვების რაოდენობა კი პირიქით - მცირდებოდეს დილიდან საღამოსკენ. არსებობს ერთ ჯერზე საჭმლის მაქსიმალური რაოდენობის გაზომვის მარტივი მეთოდი: შეაერთეთ ორივე ხელის მტევანი პეშვად და რამდენი საჭმელიც ჩაეტევა, იმდენი არის ინდივიდუალური ნორმა. ძალიან მნიშვნელოვანია, ორგანიზმს არ „ეშინოდეს“ შიმშილის შეგრძნების. ასევე უნდა მოიწესრიგოთ ძილი, რომელიც ნერვული სისტემის ჯანსაღი მუშაობის საწინდარია. ღამის მშვიდი ძილი და საკვებზე ნაკლები მოთხოვნილება, ასევე ფიზიკური აქტიურობა ერთმანეთის პირობაა [illegible].

- ექიმო, იქნებ ქალისა და მამაკაცის სიმსუქნე ცალ-ცალკე განვიხილოთ...

- ვინაიდან ჭარბი წონა არა მხოლოდ ესთეტიკურ დატვირთვას ატარებს, არამედ ჯანმრთელობასთან უშუალო კავშირშია, მართლაც ჯობს, ქალის და მამაკაცის ჭარბწონიანობაზე ინდივიდუალურად ვისაუბროთ. ქალების შემთხვევაში, ცხიმოვანი ქსოვილის მომატება თითქმის თანაბრად გადანაწილებულია მთლიან ტანზე, ამიტომ ნაკლებად შესამჩნევია. მამაკაცებს კი, როგორც წესი, ცხიმი მეტწილად მუცლის არეში უგროვდებათ, რის შედეგადაც მოცულობაში მატულობს მუცლის ფარის წინა ცხიმოვანი ქსოვილი. მეტწილად ეს საკვების და ალკოჰოლური სასმელის ჭარბი მიღების შედეგია. ცხიმოვანი ქსოვილის მოზღვავებას ლუდი განსაკუთრებით უწყობს ხელს. საქმე იმაშია, რომ მაღალი კალორიულობის გარდა, ლუდს ძლიერი მომადუნებელი ეფექტი გააჩნია. წარმოიდგინეთ, რომ მიიღეთ უამრავი კალორია და იქვე დაიძინეთ. რა თქმა უნდა, წონაში მომატებული გაიღვიძებთ.

რაც შეეხება ჭარბ კვებას, როგორც გითხარით, მიაგნებთ. ადამიანმა ერთ ჭამაზე არ უნდა ჭამოს იმაზე მეტი, ვიდრე მის ერთ პეშვში, ორ შეერთებულ მუჭში დაეტევა. რაც უფრო მატულობს ღიპის წონა, მით უფრო სუსტდება პრესი და მუცლის ღრუს ორგანოები ოდნავ, მაგრამ ადგილს იცვლიან. ეს კი ყაბზობას, წელის მალების პრობლემებს უქმნის ნიადაგს. მაგრამ მუცლის გადიდება ყოველთვის არ ნიშნავს მხოლოდ სიმსუქნეს. ეს შეიძლება რომელიმე დაავადების პირველი ნიშანი იყოს. ამიტომ, თუ მუცელმა დაიწყო მომატება (განსაკუთრებით ეს ქალბატონებს ეხება), ჯერ თერაპევტთან გაიარეთ კონსულტაცია. ასევე შეგიძლიათ გაიზომოთ ჰორმონ ლეპტინის რაოდენობა, რომელიც უტყუარად აჩვენებს, რამდენად მიდრეკილია ორგანიზმი სიმსუქნისკენ იმ მომენტში. თუ ჯანმრთელი ხართ და ლეპტინის რაოდენობა მაღალია: ჭამის შემდეგ 5-15 წუთი დაისვენეთ და 2-3 საათის განმავლობაში ფიზიკურად აქტიური იყავით. აკონტროლეთ კალორიების რაოდენობა. კიდევ ერთხელ ვიმეორებ: ყველაზე მარტივი მეთოდია, ერთ ჭამაზე არ შეჭამოთ იმაზე მეტი მყარი საკვები, ვიდრე ერთ პეშვში ჩაეტევა. კატეგორიულად ერიდეთ ლუდს და [illegible] სისხლში ლეპტინის რაოდენობა.

- მოგვიყევით, უმრავლესობა მეორე ტიპის შაქრიანი დიაბეტით არიან დაავადებულნი...

- კუჭქვეშა ჯირკვალს ზედმიწევნით ზუსტი სახელწოდება აქვს. იცოდეთ, რამდენჯერაც [illegible], იმდენჯერ მოხდება მასზე ზეწოლა. რა თქმა უნდა, ეს ჯირკვალი გადიზიანებას იწვევს.

მშვენიერი ჩვევაა, ჭამისას ბოლომდე არ აძღო კუჭი. ძველად ამბობდნენ: „იმდენი ჭამე, რომ სულიწმინდას დაუტოვო ადგილი კუჭში“.

კუჭქვეშა ჯირკვალი ასევე [illegible] ნაღვლის ბუშტის ანთების შემთხვევაში. საქმე იმაშია, რომ ნაღვლის და კუჭქვეშა ჯირკვლის სადინარები ერთ მიდამოში, თორმეტგოჯა ნაწლავში იხსნება. ასეთი ფიზიკური სიახლოვე იმას ნიშნავს, რომ დამოკიდებულნი არიან ერთმანეთზე. ასე რომ, რამდენადაც მოწესრიგებულია ნაღვლის ბუშტი, იმდენად მოწესრიგებულია კუჭქვეშა ჯირკვალი.

- როგორ უნდა მოვიქცეთ, რომ ჩვენს კუჭქვეშა ჯირკვალს არ ვავნოთ?

- დილით უზმოზე და ჭამის წინ უნდა დალიოთ 1 ჭიქა წყალი მაინც, რითაც ნაღვლის ბუშტს დაცლით. ამით კი დიდ სამსახურს გაუწევთ კუჭქვეშა ჯირკვალს. ეს ჯირკვალი თორმეტგოჯა ნაწლავში გამოყოფს ნივთიერებებს, რომლებიც ნახშირწყლების მონელებას უზრუნველყოფს. ამის გარდა, ის სისხლში გამოყოფს ინსულინს - ნივთიერებას, რომელიც მონელებული და ორგანიზმის უჯრედებამდე მიტანილი ნახშირწყლების (ძირითადად გლუკოზის სახით) ათვისებას უზრუნველყოფს.

- რა შემთხვევაში ვითარდება შაქრიანი დიაბეტი, რომელიც დღესდღეობით უამრავ ადამიანს აწუხებს?

- როცა უჯრედები კარგავენ უნარს, „დაუჯერონ“ ინსულინს და ითვისონ გლუკოზა, ვითარდება მეორე ტიპის შაქრიანი დიაბეტი. მისი ჩამოყალიბება და განვითარება მრავალ მიზეზზეა დამოკიდებული. ამ ტიპის დიაბეტის დროს კუჭქვეშა ჯირკვალი გამოიმუშავებს ინსულინს, მაგრამ ორგანიზმის უჯრედების ინსულინისადმი მგრძნობელობა დაქვეითებულია. შაქარი ვერ ხვდება უჯრედში და მისი რაოდენობა იმატებს სისხლში. [illegible] დროთა განმავლობაში კუჭქვეშა ჯირკვალი უკვე ნაკლებ ინსულინს გამოყოფს და მდგომარეობა მძიმდება. ამიტომ ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ [illegible] ნიშნებს მიხედოთ, რათა დროულად მიაკითხოთ გამოცდილ ექიმს.

- რა სიმპტომები ახასიათებს მეორე ტიპის შაქრიან დიაბეტს?

- მიუხედავად იმისა, ადამიანი რამდენად ხშირად სვამს წყალს, წყურვილის გრძნობა არ უქრება და 1 თვის განმავლობაში წონაში 3-5 კილოგრამზე მეტს იკლებს. შაქრიანი დიაბეტის დროს შარდვა ზედმეტად გახშირებულია. [illegible] ბუნდოვანია, საგნების კონტურები - დაბინდული. [illegible] ხელის მტევნების [illegible] დაბუჟება, გამოშრალი კანი, [illegible]

[illegible] 2 საათის შემდეგ. ეკონომიის მიზნით, გამოცდილი ექიმისათვის მხოლოდ მეორე - მსუყე საუზმიდან 2 საათის შემდეგ - ანალიზიც საკმარისია, რომ მდგომარეობის სიმძიმეში გაერკვეს. თუ ამ ანალიზის შედეგად სისხლში გლუკოზა 120 ერთეულზე მეტია, აუცილებელია შესაბამისი მკურნალობის დაწყება. აღსანიშნავია, რომ ამ ტიპის დიაბეტის ჩამოყალიბების და გართულებების რისკს სტრესი, ჭარბი წონა, ჰორმონალური დარღვევები ზრდის.

- როგორ უნდა მოიქცეს დაავადებული ადამიანი, რომ შაქრიან დიაბეტს იოლად გაუმკლავდეს?

- ამ დაავადების მკურნალობა და პროფილაქტიკა ჯანსაღი კვების, ნორმალური წონის და ფიზიკური აქტიურობის ათვისებაში მდგომარეობს. სამწუხაროდ, სწორი მკურნალობის შედეგადაც კუჭქვეშა ჯირკვალი ზოგჯერ იფიტება და ექიმი იძულებულია, ადამიანს ინსულინი დაუნიშნოს, ამიტომ დიდი მნიშვნელობა აქვს, თვითონ პაციენტი რამდენად მოტივირებულია, რომ საქმე ინსულინამდე არ მივიდეს. დიაბეტით დაავადებულმა ადამიანმა, პირველ რიგში, უნდა გააცნობიეროს კუჭის, თორმეტგოჯა ნაწლავის, ნაღვლის ბუშტის და კუჭქვეშა ჯირკვლის ფიზიკური სიახლოვე და კავშირი. რამდენადაც მოწესრიგებული ექნება ეს ორგანოები, იმდენად მსუბუქ ფორმებს მიიღებს დიაბეტი. ამ დაავადების დროს განსაკუთრე-

ჭარხალი შხამებისაგან ორგანიზმის გათავისუფლებას უწყობს ხელს!

ნებისმიერი მცენარეული საკვები შეიცავს უამრავ ბიორეგულატორს. მათ შორის ქართულმა კულტურამ გამოყო რჩეულები და ფხალების თუ მცენარეული წვნიანების სახით შემოგვინახა.

გაზაფხულზე, როცა საქართველოსთვის დგება ის იშვიათი მომენტი, როცა C ვიტამინის ნაკლებობას ჩვენც კი განვიცდით, ამ და სხვა ვიტამინით მდიდარი ჭინჭარი ყლორტებს გამოიყრის. მისგან აკეთებენ წვნიანსაც და ფხალსაც. უკეთესია, რომ ჭინჭარს ნიგოზი დაუმატოთ, რადგან სიფრთხილეს თავი არ სტკივა და თუ ჭარბმა C ვიტამინმა სისხლძარღვები დააზიანა, მათ ნიგოზში შემავალი „ომეგა-3“ ტიპის ნივთიერება მოაშუშებს. ჭინჭრის ყლორტებისგან დამზადებული კერძი ორგანიზმს გაზაფხულზე აფხიზლებს.

სატაცური კი, სახელიც კი მიუთითებს მის მნიშვნელობაზე ადამიანის კვებაში. ჯერ კიდევ უძველეს დროში ეს მცენარე დელიკატესად ითვლებოდა. იგი ბევრ ვიტამინსა და მინერალურ მარილს შეიცავს. დაბალკალორიულია და მდიდარია ცილებით, ნახშირწყლებით, C, P და B ჯგუფის ვიტამინებით, კაროტინით, კალციუმით, რკინით, კალიუმით, ფოსფორითა და თუთიით. მის ყლორტებში ბევრი სასარგებლო აზოტოვანი ნივთიერებაა, ხოლო ასპარაგინი ამ მცენარეს სამ-კურნალო თვისებას ანიჭებს - განსაკუთრებით გაზაფხულზე, როცა ჰერპესის ჯგუფის ვირუსების გამწვავებაა მოსალოდნელი. სატაცური ხელს უწყობს წნევის დაწევას, ააქტიურებს გულისა და თირკმლების მუშაობას. მასში არსებული ფენოლის ნაერთები სისხლძარღვების ელასტიკურობასა და სიმტკიცეს განაპირობებს.

სატაცური ხელს უწყობს წნევის დაწევას, ააქტიურებს გულისა და თირკმლების მუშაობას!

პრასი ყველაზე იაფი და ეფექტური სისხლის გამწმენდი, ღვიძლის დამცავი საშუალებაა!

მინდვრის ნაკრებიც - ბალბა, თიკნისყურა, ნაცარქათამა, ჩიტისთავა და სხვა, შეკაზმული ნიგვზით, ნივრით, ახალი ქინძით, ძმრით, ხახვით თუ კამით, არამარტო გემრიელია, არამედ ამდიდრებს ორგანიზმს მიკროელემენტებით და ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერებებით. შეეცადეთ, გაზაფხულის ნაკრები ფხალი მშრალი არ იყოს, რათა უფრო იოლად მოხდეს მისი ათვისება. როცა ბუნება ზაფხულისაკენ იხრება, დგება ჭარხლის, მწვანე ლობიოს, პრასის ფხალების დროც.

ჭარხალი შხამებისაგან ორგანიზმის გათავისუფლებას უწყობს ხელს, რკინით ამარაგებს მას, არეგულირებს ჰემოგლობინის რაოდენობას. მასში ასევე არის ფოლის მჟავაც, რაც უჯრედების რეგენერაციას, ქსოვილების გაახალგაზრდავებას იწვევს.

მწვანე ლობიოს აქვს იშვიათი უნარი, მცირე რაოდენობის მიღების დაგანაყროს. ის მშვენიერი საშუალებაა ზაფხულისთვის აქტუალური ჭარბი წონის მოსაცილებლად. მდიდარია ცილებით, კალციუმით, A, PP ვიტამინებით და მინერალებით, რომლებიც აუმჯობესებენ ღვიძლის, თირკმლების და ფილტვების ფუნქციას.

ალბათ, გახსოვთ ფილმ „შერეკილებიდან“ მიზანა ბრეგვაძის ფრაზა: „პრასი არ წამოიღოს, პრასი გვაქვს!“ მართლაც, უკეთესია, მრგვლად მოხარშულ ვარიაზე უარი თქვას ადამიანმა და პრასი სულ ჰქონდეს. აუცილებლად დაამწნილეთ და მთელი წლის განმავლობაში კვირაში 1-2 ჯერ აკეთეთ პრასის კერძები.

პრასი ყველაზე იაფი და საკმაოდ ეფექტური სისხლის გამწმენდი, ღვიძლის დამცავი საშუალებაა.

დაბოლოს, შეგახსენებთ, რომ ადამიანის ჯანმრთელი კუჭ-ნაწლავისთვის აუცილებელი, დამხმარე „სიგამხდრის ბაქტერიები“ მხოლოდ ხორცით ვერ საზრდოობენ - მათთვის აუცილებელია მცენარეული წარმომავლობის საკვები.

ნუ დალევთ! Coca-Cola

ტკბილი, გაზიანი სასმელები თავის ტვინის დაზიანებას იწვევენ

ის, რომ „კოლებით“ და მსგავსი „გამაგრილებელი“ სასმელებით აბაზანებს ათეთრებენ, ჟანგს აცილებენ მეტალის დეტალებს და მსგავს მანიპულაციებს ატარებენ, მგონი, ყველას სმენია. მაგრამ მაინც აგრძელებენ კომერციული „კოლების“ და ლიმონათების სმას. რატომ? ჩემთვის ამ კითხვაზე პასუხი მარტივია. **დავიწყებ იმით, რომ არ მჯერა, რაც ლიმონათის ბოთლებს ეტიკეტზე წვრილი ასოებით აწერია - „შეიცავს შაქარს“.** კარგად ვარჩევ ძალიან იაფი სინთეტიკური საქარინების და საკმაოდ ძვირადღირებული შაქრის გემოს. არ მინდა, ცილი დავწამო ლიმონათების და სხვადასხვა „კოლების“, გამაგრილებელი ტკბილი სასმელების მწარმოებლებს იმაში, რომ ისინი ტყუიან. იმედია, რომ მე (ისევე როგორც უმეტესობას) მხოლოდ ფალსიფიცირებული პროდუქტი მხვდება ხელთ. აქვე დავძენ, რომ ბევრ ლიმონათს (განსაკუთრებით „დიეტურს“,„დაბალკალორიულს“) ძალიან, ძალიან წვრილი ასოებით პატიოსნად აწერია ეტიკეტზე - „შეიცავს სინთეტიკურ საქარინს“ (სორბიტი ან E420, ან ასპარტამი, ან ფენილალანინი, ნუტრისვიტი, ან სხვა ფრიად დამაბნეველი სახელწოდება)

მსგავსი ნივთიერება იმდენად საშიშად მიმაჩნია, რომ ვუკრძალავ პაციენტებს, მიიღონ ნებისმიერი, თუნდაც ბუნებრივი, არასინთეტიკური საკვები, რომელიც მათ შეიცავს. იმ უამრავი მძიმე პათოლოგიებიდან, რომელსაც ამ ნივთიერების ხშირი მიღება იწვევს, გამოვყოფ მთავარს - თავის ტვინის დაზიანება. მე ამით ვხსნი იმას, რომ ლიმონათების მომხმარებლები, იმისდა მიუხედავად, რომ საკუთარი თვალით ხედავენ, რა ქიმიას სვამენ, მაინც აგრძელებენ მის მიღებას.

მკითხველთა შეკითხვებს პასუხობს ჯაბა ექიმი

- ვარ 63 წლის. 2002 წელს გავიკეთე ოპერაცია. შარდის ბუშტიდან ამომიღეს 16 ცალი ქვა ოქსალატური წარმოშობის, ზომით 10-15 მმ. ახლა ისევ ოპერაცია მირჩიეს. ისევ 12 ცალი იმავე ზომის კონგლომერანტები დამიგროვდა შარდის ბუშტში.

- ოქსალატური ქვების წარმოქმნა, როგორც წესი, მინერალური ცვლის დარღვევის გენეტიკური მიდრეკილებით არის განპირობებული. რა თქმა უნდა, გენეტიკური მიდრეკილება მხოლოდ მიდრეკილებაა. ამ შემთხვევაში ხელი უნდა შეუწყოთ იმას, რომ ქვების ჩამოყალიბება შენელდეს.

პირველ რიგში, სწორი კვებაა საჭირო. ოქსალატური წარმომავლობის ქვების შემთხვევაში განსაკუთრებით დასაცავია წყლის სწორი მიღება - მინიმუმ 2-2,5 ლიტრი დღეში. ასევე რეკომენდებულია უკვდავას, კრაზანას (თუ კუჭის შეკრულობას არა აქვს ადგილი) და კამის ნაყენები - უკეთესია დილით და ასევე კარგია, თუ ამ სამ ბალახს მონაცვლეობით მიიღებთ. მაგალითად, 10 დღე უკვდავა, 10 დღე კრაზანა (თუ შეკრულობა არ არის), 10 დღე კამა.

- წყალში ხელს როგორც კი ჩავყოფ, იმ წუთში მინდება ტუალეტში შესვლა. რა ვქნა?

- ეს უკვე მიუთითებს შარდ-სასქესო ორგანოების ანთებაზე. საჭიროა გამოცდილი ექიმი, რომელიც თანმიმდევრულად მოაწესრიგებს ამ პრობლემას. სხვათაშორის, თუ ანთება ამ სისტემაში პრაქტიკულად არ არის, კენჭების ჩამოყალიბებაც ნელდება - გენეტიკური მიდრეკილების შემთხვევაშიც კი.

- რას ფიქრობთ კვებაში ქატოს ჩართვის სამკურნალო თვისებების შესახებ?

- ხორბლის გარსი შეიცავს ადამიანისათვის აუცილებელ ვიტამინებს. მხოლოდ ეს ფაქტი საკმარისია იმისათვის, რომ ქატო სამკურნალო საშუალებად გამოიყენოს ექიმმა.

- რას ნიშნავს სტაფილოს წვენის თერმული დამუშავება?

- ალბათ, იგულისხმება მოშუშული სტაფილო. თერმული დამუშავება სპობს ალერგენებს სტაფილოში. ხოლო თუ ცხიმშია მოშუშული, ესოდენ საჭირო A ვიტამინი იოლად შეითვისება ორგანიზმის მიერ.

- შეიძლება, რომ დაგვიდგინოთ, ხერხემალზე მალები გვაქვს თუ არა დაზიანებული?

- მალების დაზიანებაში, ალბათ, გულისხმობთ ხერხემლის მალების ანთების შედეგად მარილების დაგროვებას ან მსგავს რამეს? რენტგენოგრამა ორ პროექციაში - ფრონტალური (პირდაპირ) და საგიტალური (გვერდიდან), როგორც წესი, საკმარისია იმისათვის, რომ ხერხემლის მალების მდგომარეობაზე იმსჯელო.

- ჩემს დისშვილს დაუსვეს თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლულის დიაგნოზი. კარგა ხანს ვმკურნალობდით ძვირადღირებული წამლებით, თუმცა, ბიჭს მაინც ჰქონდა ჩივილები. ახლახან სხვა კლინიკას მივმართეთ და აღმოჩნდა, რომ არავითარი წყლული, ლამბლიები ყოფილა. ხომ ვერ გვასწავლით რაიმე ხალხურ რეცეპტს, იმდენი ქიმიური პრეპარატი აქვს მიღებული, ახალი წამლებისათვის მეცოდება.

- თუ ნაღვლის ბუშტში ლამბლიები ბოგინობენ, შესაძლოა, თორმეტგოჯა ნაწლავი წყლულებით დაიფაროს რაღაც პერიოდით (ხშირად არაჟნის ან რძის მიღების შემდეგ) და საკმაოდ სწრაფად შეხორცდეს. არაა გამორიცხული, რომ რამდენიმე დღის განმავლობაში პატარა წყლულები ჰქონდა და თავისით შეუხორცდა. ახლა, რაც შეეხება ლამბლიების ბოგინის პროფილაქტიკას. ამ პარაზიტს სრულებით თავს ვერ დააღწევთ, რადგან განდევნის შემდეგ საკმაოდ მალე ისევ შემოიჭრება ორგანიზმში, ამიტომ გაზაფხულ-შემოდგომაზე ანტიპარაზიტული კურსის ჩატარებაა აუცილებელი. ახლა რაც შეეხება ქიმიით დაღლილ ადამიანებს და არამარტო მათ:

მშვენიერ ეფექტს იძლევა ზაფრანის ნაყენი: 1 ჩაის კოვზ ზაფრანის (ყვითელი ყვავილი) საღამოს ასხამთ 1 ჭიქა მდუღარე წყალს. დილისათვის ნაყენი მზად არის. ზაფრანა არამარტო ნაღველმდენია, არამედ პარაზიტებსაც ხოცავს. ეს შეიძლება აკეთოთ ყოველთვე 7-10 დღის განმავლობაში. ასევე კარგ ეფექტს იძლევა გოგრის მოუხალავი თესლი - დღეში ერთი მუჭის ოდენობით, რამდენიმე დღის განმავლობაში. გოგრის მოუხალავი თესლი კარგი ბიოსტიმულატორია - შესაბამისად, პარაზიტებისგან დაცლას უწყობს ხელს.

ასევე რეკომენდებულია უკვდავას ნაყენი, მაგრამ უკეთესია, ექიმის გარეშე არ მოიხმაროთ. ის უფრო ეფექტურია, თუ პარაზიტებმა ნევროზული მოვლენები გამოიწვიეს. ეს კი, უკეთესია, გამოცდილმა ექიმმა დაადგინოს და უკვდავას ნაყენის გარდა სხვა დამატებითი სამკურნალო საშუალებები მოიშველიოს.

- მაწუხებს ხშირი შარდვა დღისითაც და ღამითაც. 5 თვის წინ პროსტატის ოპერაცია გავიკეთე. მეგონა, მეშველებოდა, მაგრამ სიტუაცია დღემდე უცვლელია. ხანდახან მაქვს წნევა 150/90 და ვიღებ წნევის წამალს. იქნებ რაიმე ხალხური რეცეპტი მირჩიოთ, რომელიც ამ დაავადებისაგან თავის დაღწევაში დამეხმარება.

- ოპერაცია კი გაიკეთეთ, მაგრამ მიზეზი, რის გამოც პროსტატა დაგიავადდათ, როგორც ჩანს, ისევ არსებობს. საჭიროა კომპლექსური მკურნალობა გამოცდილ ექიმთან, მანამდე კი ჯანსაღ კვებას და შემდეგი ნაყენის მიღებას გირჩევთ:

ორ კონა ნიახურს და ერთ კონა ქინძს წინა საღამოს დაასხით ერთი ლიტრი მდუღარე წყალი. ნაყენი დილით მზად იქნება. მიიღეთ ყოველ თვე, 10-14 დღის განმავლობაში, დღეში 2-ჯერ ჭამის წინ თითო ჭიქა. ეს ჩააქრობს ანთებას შარდმდენებში. იმისთვის, რომ პროსტატიტის მიზეზს მოევლოს, კეთდება სპეციალური მცენარეული ნაყენი, რომელიც საკმაოდ ძლიერია და მის მიღებამდე ორგანიზმი უნდა შევამზადოთ, ამიტომ რეცეპტის გამოქვეყნებისაგან თავს შევიკავებ, რადგან არ ვიცი თქვენი ორგანიზმის მდგომარეობა.

- ერთ-ერთ გაზეთში წავიკითხე, რომ თვალის პრობლემებისათვის კარგია კარტოფილის ღივების და სპირტის ნაყენი. კარგია თუ არა მოცვი და სპირტი ერთად? საერთოდ, რამდენად რეკომენდებულია ხილის და სპირტის ნაყენები თვალის პრობლემებისათვის?

- სპირტს და სპირტის ნაყენებს უნდა ერიდოთ, განსაკუთრებით, როდესაც საქმე ისეთ ნაზ ორგანოს ეხება, როგორიც თვალია. რაც შეეხება მოცვს, ის ერთ-ერთი საუკეთესო საშუალებაა, როდესაც საქმე რომელიმე ქსოვილის დაზიანებას ეხება. გირჩევთ, ხშირად დალიოთ მოცვის ფოთლების ჩაი.

- სამი წლის ბავშვს ძალიან ცუდ მდგომარეობაში აქვს გლანდები და პოლიპები. როგორ ვიცი, ამ ასაკში ოპერაცია სასურველი არ არის. თუ შეგიძლიათ, ბავშვს ისე უმკურნალოთ, რომ ოპერაცია საჭირო აღარ გახდეს?

- დიდი ხანია, გლანდებს აღარ აჭრიან. გამოცდილი ექიმები ძალიან ერიდებიან გლანდების ამოკვეთას. რაც შემეხება მე, მოიყვანეთ ბავშვი ჩემთან და აუცილებლად დაგეხმარებით.

- რისი ბრალი შეიძლება იყოს პირიდან უსიამოვნო სუნი და როგორ შეიძლება, რომ ამ პრობლემას გავუმკლავდე?

- მიზეზი მრავალი შეიძლება იყოს. ყველაზე ხშირი კი ნაღვლის ბუშტის ანთება და ღვიძლის ფუნქციების დაქვეითება გახლავთ.

- მაქვს ოქსალატის მარილები თირკმელში და შარდის ბუშტში. თუ შეიძლება მათი დაშლა ოპერაციის გარეშე?

- თეორიული შანსი არის. პრაქტიკულად, უნდა გამოირკვეს მიზეზი - ეს გენეტიკური მიდრეკილებაა თუ ქრონიკული ანთების შედეგი.

- ბოლო 10-12 წელია, ქუსლები პერიოდულად მისკდება და მეწვის. ზედაპირული დამუშავების და შეხორცების შემდეგ შიგნიდან მეწყება ქუსლების წვა, რაც საშინელ ტკივილს იწვევს. ამის შემდეგ ქუსლების შეკრული ზედაპირი ისევ სკდება. ეს გრძელდება 3-4 დღე. ვარ 41 წლის. რა შეიძლება იყოს ამის მიზეზი?

- ყველაზე სავარაუდო მიზეზი სოკოვანი დაავადებაა. ოღონდ ამას ვერ მოიცილებ, თუ ორგანიზმის შინაგანი განწყობა არ შეიცვლება. მარტივად რომ ვთქვათ, სოკოს საწინააღმდეგო მალამოებთან ერთად აუცილებელია თერაპიულ-კომპლექსური მკურნალობა. მალამოებს რაც შეეხება, უკეთესია დღემონაცვლეობით ლევომიცეტინის მალამო და ძმრიანი წყლით დამუშავება. ნახეთქები თუ აგეწვათ, ძმრის კონცენტრაციას მოუკელით.

- ჩემი შვილი 17 წლის არის. 5 წლის ასაკში იგრძნო ტკივილი საზარდულის მარცხენა მხარეს. ექიმმა გვირჩია ოპერაცია (აგვიხსნა, სათესლე მილი ერთგან გაკვანძულია და ეს ადგილი უნდა ამოვჭრათ, თორემ მომავალში ნაყოფიერებას შეუშლის ხელსო). ეს ყრუ ტკივილები იშვიათად უმეორდებოდა, ახლა კი, 17 წლის ასაკში, უფრო მოუხშირა ტკივილმა. შეიძლება თუ არა ამ პრობლემის გადაჭრა ოპერაციის გარეშე?

- ფაქტია, რომ ბავშვს პერიოდულად ანთებები აწუხებს. აუცილებელი არ არის, ანთების გამომწვევი იყოს ინფექცია, შეიძლება, სისხლძარღვები კარგად ვერ კვებავენ ქსოვილს. იმედია, რომ ამის დარეგულირება ქირურგიული ჩარევის გარეშეც შეიძლება.

- რისი ბრალი შეიძლება იყოს თავბრუსხვევა? ჩემი ახლობლის გოგონას ხშირად ეხვევა თავბრუ, თუმცა, ანალიზებში ცვლილება არ აქვს...

- ყველაზე ხშირად თავბრუ ეხვევათ იმის გამო, რომ მყარ საკვებს აყოლებენ წყალს. როგორც კი დააბოყინებს, თავბრუსხვევა მაშინვე გაივლის. კისრის მალების პრობლემის გამო სპეციფიკური ხასიათის თავბრუსხვევები იცის. ხელით არის გასასინჯი არამარტო მალები, ასევე კუნთოვანი დაჭიმულობაც, თუმცა, შეიძლება, გინეკოლოგიურ პრობლემასთანაც გვქონდეს საქმე. უკეთესია ჭამის დროს და ჭამიდან 1-2 საათი სითხე არ მიიღოთ.

- მაქვს მოტონეირონების დაავა-

ბით აუცილებელია, მოწესრიგებული იყოს კუჭ-ნაწლავი, რაც მიიღწევა სწორი კვებით. დიაბეტის შემთხვევაშიც მე ჩემი მეთოდების მიერ დადგენილი კვების სისტემით ვხელმძღვანელობ.

- კიდევ რას უნდა მიაქციოს ყურადღება დიაბეტით დაავადებულმა ადამიანმა?

- გასათვალისწინებელია ის, რომ დიაბეტის დროს სისხლში შაქარი არის გლუკოზა, ბაქტერიების და განსაკუთრებით სოკოს „საყვარელი" საკვები. ამასთან დაკავშირებით განსაკუთრებულ ყურადღებას მოითხოვს შარდ-სასქესო სისტემა. ნორმალურ მდგომარეობაში თირკმლები გლუკოზას არ გამოყოფენ, მაგრამ როცა მისი რაოდენობა კრიტიკულ ზღვარს აღწევს სისხლში, ორგანიზმი თავს იცავს იმით, რომ შარდით გამოყოფს მას. [illegible]

- ჯაბა ექიმო, ძალიან მნიშვნელოვანია მეორე ტიპის შაქრიანი დიაბეტის გართულებების პროფილაქტიკა. რას გვეტყვით ამის შესახებ?

- პირველ რიგში, საჭიროა სისხლში გლუკოზის რაოდენობის დაქვეითება. [illegible] არ შეუძლიათ, ან უბრალოდ, ზარმაცები არიან, ვურჩევდი „მთის ჰაერის" აპარატს. პირადად მე უპირატესობას ავსტრალიური წარმოების აპარატებს ვანიჭებ. ამ მეთოდის არსი მდგომარეობს იმაში, რომ ადამიანს რამდენიმე წუთით ასუნთქებენ მთის, ნაკლებად ჟანგბადიანი ჰაერით, შემდეგ - ჩვეულებრივი ჰაერით. ამით მიიღწევა „ვარჯიშის" ეფექტი. ვარჯიშის დროს ორგანიზმის უჯრედები განიცდიან ჟანგბადის ნაკლებობას და „ყოჩაღდებიან", უფრო აქტიურები ხდებიან. ამ აპარატის დახმარებით ე. წ. მეორე ტიპის დიაბეტის მკურნალობის და გართულებების პროფილაქტიკის სქემებში სერებრიაკოვას და ვორონინას სისტემას ვანიჭებ უპირატესობას. მათი მეთოდის სპეციფიკა იმაში მდგომარეობს, რომ „მთის ჰაერით" ქსოვილების გამოცოცხლებას ისინი ასევე რეფლექსოთერაპიას ურთავენ.

სამწუხაროდ, ასეთი აპარატები თბილისში არ არის, არადა, სულ რაღაც 5 000 ევრო ღირს. იმედია, საქართველოში ეს აპარატები მალე შემოვა. მანამდე კი მეორე ტიპის შაქრიანი დიაბეტით დაავადებულებს ვურჩევ, სწორად იკვებონ, ივარჯიშონ და მაღალ მთაში დაისვენონ.

- ჯაბა ექიმო, რას გვეტყვით ბევრი ადამიანისათვის საყვარელი პროდუქტის - კარტოფილის შესახებ?

- ამერიკის აღმოჩენის შემდეგ კაცობრიობა გამდიდრდა ახალი კულტურული შენაძენებით და ახალი საკვები პროდუქტებით - მათ შორის კარტოფილით, პომიდვრით და ლობიოთი.

კარტოფილი შეიცავს დიდი რაოდენობით სახამებელს. მისი მონელება შესაძლებელია მხოლოდ ნერწყვით. კარტოფილი პირში თუ არ „დადნა", ამ პროდუქტის მოყვარული ადამიანის ნაწლავები სახამებელში გავლებულ ზეწარს დაემსგავსება. დროთა განმავლობაში ნაწლავებში ყალიბდება კენჭები, ეს კი ენერგიულობის დაქვეითებას, საჭმელის მოთხოვნილების ზრდას და ჭარბწონიანობას იწვევს. აღარაფერს ვამბობ იმაზე, რომ ნაწლავები, ფაქტობრივად, შხამის ბუდედ გადაიქცევა ხოლმე. საწყალი სამხრეთამერიკელი აბორიგენები, ალბათ, კარტოფილმა ამოწყვიტაო, იტყვით თქვენ. მე კი გიპასუხებთ, რომ ეს ასე არ არის. გავიხსენოთ მათი ტრადიციული კარტოფილის კერძის - „ჩუნიოს" - მომზადების წესი:

ის მზადდება ჯერ მოყინული და შემდეგ გამომშრალი კარტოფილისგან.

სამხრეთამერიკელი ინდიელები კარტოფილს მოსავლის რომ აიღებდნენ, შემოდგომით სწორ ზედაპირზე დიდ ფენად ყრიდნენ. წყლიანი კარტოფილი ღამით იყინებოდა, დღით კი მზეზე დნებოდა. [illegible]

- რატომ აკეთებდნენ ამას?

- გაყინვით ბოლომდე წყალი. [illegible] სუსტდება, მაგრამ პროცედურა ამით არ მთავრდებოდა. დალბობა-მოყინვა-გამოშრობის შემდეგ ისინი კარტოფილს გამდინარე წყალში რეცხავდნენ და რამდენიმე კვირით წყლის აუზში ათავსებდნენ. შემდეგ კი, ზაფხულის ცხელ ამინდებში ჩრდილში აშრობდნენ.

აი, ახლა კი კარტოფილი მზად იყო „პირში დასადნობად". სამხრეთამერიკელებს დღემდე შემორჩათ ასეთი გამოთქმა: ხორცი კარტოფილის *(ტრადიციული წესით მომზადებული)* გარეშე იგივეა, რაც სიცოცხლე სიყვარულის გარეშეო.

- რაში მდგომარეობს გამოსავალი თანამედროვე ადამიანისთვის, რომელსაც არავინ მოუმზადებს კარტოფილს ისე, რომ შხამად არ შეერგოს?

- გამოსავალი მდგომარეობს დიდხანს ღეჭვაში. მაინცადამაინც, თუ სუპში კარტოფილს უზამთ, შეეცადეთ, რაც შეიძლება დიდხანს ღეჭოთ, დიდხანს ატრიალოთ პირში კარტოფილი, მოიშველიეთ ნერწყვმდენი ტყემალი - რათა სახამებელი დადნეს.

- თქვენ წერთ, რომ თუ გვინდა, ჯანმრთელები ვიყოთ, უნდა შევეცადოთ, არ მივირთვათ წითელი პომიდორი... რატომ?

- **პომიდვრის** სამშობლოც სამხრეთ ამერიკაა. მისი მწიფე ნაყოფი საუკუნეების განმავლობაში შხამად და საწამლავად ითვლებოდა. ცნობილია, რომ ჯორჯ ვაშინგტონის მზარეული მოისყიდეს და მან დამკვეთების მიერ მოწოდებული შხამი - „წითელი პომიდორი" პრეზიდენტის საკვებში გაურია. ამერიკის პრეზიდენტი სიკვდილს გადარჩა, თუმცა, ნაღვლის ბუშტის შეტევა დაემართა.

საქმე იმაშია, რომ მწიფე პომიდორი ნაღვლის ბუშტის გამაღიზიანებელ ნივთიერებებს შეიცავს. რა თქმა უნდა, ვისაც ნაღვლის ბუშტი ისედაც დაავადებული აქვს, ვერ იგრძნობს ტომატის მავნე მოქმედებას.

უარყოფით თვისებებთან ერთად პომიდორი შეიცავს დიდი რაოდენობით ისეთ ნივთიერებებს, რომლებიც იცავენ ჩვენი უჯრედების მემბრანებს, რაც ახალგაზრდობის შენარჩუნების და კიბოს საწინააღმდეგო ეფექტს იძლევა.

რა უნდა ქნას გონიერმა ადამიანმა? რა თქმა უნდა, საასრაგდოდ უნდა მიიღოს და მავნე უარყოს. მითუმეტეს, რომ პომიდვრის შემთხვევაში ამის გაკეთება უმარტივესია. მხოლოდ მწვანე პომიდვრის კერძები და არ გაჰყარით მწიფე პომიდორს, განსაკუთრებით - ტომატის პასტებს.

- რას გვეტყვით ლობიოს შესახებ?

- **ლობიო**, სწორი მომზადების შემთხვევაში სრულიად უვნებელია. შეიძლება ითქვას, რომ იგი აუცილებელი კვებით პროდუქტს წარმოადგენს. განსაკუთრებით სასარგებლოა მინდვრის ლობიო, თუმცა, იგი წესის დაცვით უნდა მომზადდეს.

მარცვლოვანი კვების პროდუქტების სწორი მომზადების წესი კი შემდეგში მდგომარეობს: სანამ მოხარშავთ, მარცვალი უნდა გააცოცხლოთ და გააღვივოთ. ამისათვის, ლობიოს დაასხით მდუღარე წყალი საღამოს და დილამდე დატოვეთ. გადააქციეთ ნადგომი წყალი. დაასხით ახალი და შემოდგომით მოსახარშად. მერწმუნეთ, ეს კერძს არამარტო უფრო ჯანსაღს გახდის, არამედ მისი დამზადების თვითღირებულებასაც შეამცირებს - მას ნაკლები დუღილი დასჭირდება.

ლობიო, ისევე როგორც ხორცი, პირველი წყლის გადაღვრას მოითხოვს, რათა გარეთ გამოტანილი „ნაგავი" მოსცილდეს.

მინდა აღვნიშნო, რომ თუ ამ წესით დამზადებული ლობიო ადამიანს კუჭ-ნაწლავში დისკომფორტს შეუქმნის, მას მონელების სისტემა არ უნდა ჰქონდეს წესრიგში. ამიტომ კარგი იქნება, თუ დროულად მიმართავს გამოცდილ თერაპევტს.

- რატომ არის ლობიო უნივერსალური კვების პროდუქტი?

- პირველ რიგში, ლობიო შეიცავს პრაქტიკულად ყველა მინერალურ ნივთიერებას, რომელიც აუცილებელია ადამიანისთვის. ის მდიდარია ისეთი ცილებით, რომელიც იოლად ასათვისებელია. ასევე მდიდარია რკინით და გოგირდით, ამიტომ ნაწლავური ინფექციების, ქრონიკული რევმატიზმის, კანის დაავადებების დროს სამკურნალო საშუალებადაც მოიაზრება. ლობიო ნამდვილად ღირსეულად ჩაეწერა ქართულ ტრადიციულ სამზარეულოში.

- როგორ დავიცვათ თავი ზაფხულის აუტანელი სიცხისაგან და როგორ შევინარჩუნოთ შრომისუნარიანობა წელიწადის ამ დროს?

- ზაფხული ძალიან ბევრ ადამიანს უყვარს - ჩემგან განსხვავებით. გარდა იმისა, რომ მაღალი ტემპერატურა უფრო საშიშია, ვიდრე დაბალი, პირადად მე, ზაფხულში შრომისუნარიანობის შენარჩუნება, უბრალოდ, მიჭირს. ცნობილია, რომ ჩრდილში 26 გრადუსის შემდეგ ყოველი 1 გრადუსის მომატებისას ადამიანის შრომისუნარიანობა 10 პროცენტით ქვეითდება. როგორც კი ჰაერის ტემპერატურა გადააჭარბებს ადამიანის ნორმალურ ტემპერატურას, 36,6 გრადუსს, სხეული, რთული და საპასუხისმგებლო საქმიანობით არ დაკავდება.

მე, როგორც ექიმს, ამის უფლება არა მაქვს, ამიტომ ბევრი მეთოდი მოვსინჯე, რომ ზაფხულის სიცხეს პაციენტისადმი გულისხმიერ და ყურადღებიან დამოკიდებულებაში. ეს უძველესი „რეცეპტი" გახლავთ. რამდენადაც გაგრილების ეს „ხერხი" მარტივია, იმდენად სიღრმისეულია მისი ფიზიოლოგიური მექანიზმი და არაერთ სადისერტაციო მასალას ეყოფა. ასე რომ, ამაზე ლაპარაკს არ დავიწყებ.

- კიდევ რას გვირჩევთ სიცხისაგან თავის დასაცავად?

- შემდეგი მეთოდი, რომელიც სიცხისგან თავდაცვაში დაგეხმარებათ, ეფუძნება იმ ფაქტს, რომ სითხე აორთქლებისას ცივდება. ამიტომ პერიოდულად დაისველეთ ყველაზე მეტი სითბოს გამცემი კანის მონაკვეთები. ეს არის თავის ქალის თხემის მონაკვეთი (თავის ზემოთა ნაწილი), ყელისა და ხელების შიდა ნაწილები.

ასევე გააკონტროლეთ, რომ რაც შეიძლება მეტი წყალი დალიოთ. საქმე იმაშია, რომ ოფლიც სითხეა და მისი აორთქლებისას საკმაოდ გრილდება ორგანიზმი.

- როგორ დავადგინოთ, რომ ცხელ დღეებში უფრო მეტი წყალი გვჭირდება, ვიდრე ჩვენ ვილებთ?

- ეს საკმაოდ მარტივია. ზაფხულში ფეხების შეშუპება, უმეტეს შემთხვევაში, იმის ნიშანია, რომ ორგანიზმს წყალი აკლია. ბავშვებში ეს, როგორც წესი, არ ხდება. იმისთვის, რომ დავიცვათ ისინი სიცხის მავნე ზემოქმედებისგან, უნდა ვაკონტროლოთ, რომ მათ მიიღონ რაც შეიძლება მეტი წყალი, რა თქმა უნდა, ჭამამდე და ჭამიდან 1-2 საათის შემდეგ.

- რა საშიშროება შეიძლება დაგვემუქროს ზაფხულში?

- ზაფხულისთვის დამახასიათებელ გრძელ დღეებში და მოკლე ღამეებში ძილის დარღვევის საშიშროება იმალება. არადა, ადამიანის ორგანიზმი, რომელმაც ღამე „გატეხა", სანამ არ გამოიძინებს, ისეთივე დატვირთვებს განიცდის, როგორსაც კოსმონავტი. ამ დროს განსაკუთრებით სახიფათოა წნევის აწევა, მართლია, უმნიშვნელოდ, მაგრამ [illegible]

- ჯაბა ექიმო, კონდიციონერი და ვენტილატორი მოუცილებელი გასაგრილებელი საშუალებებია?

- სამსახურში ხელმძღვანელებმა, ალბათ, ჩემზე კარგად იციან, რომ 26 გრადუსის შემდეგ ადამიანის შრომისუნარიანობა კლებულობს. ამიტომაც არ იშურებენ ფინანსებს, რომ გრილ ოთახებში იმუშაოთ. სიცხის მიუხედავად, გირჩევთ, შეინარჩუნოთ საღი გონება და გამოიჩინოთ სიფრთხილე. გვახსოვდეს, რომ „ჩვეულებრივი" კონდიციონერების წყლის მომარაგების სისტემა მშვენიერი გარემოა ბაქტერიებისათვის, განსაკუთრებით ეპიდემიოლოგიურად საშიშ ლეგიონელასთვის.

ერიდეთ კონდიციონერთან ახლოს ყოფნას და სთხოვეთ, ძალიან დაბალ ტემპერატურაზე არ დააყენონ - 22 გრადუსი ის ზღვარია, საიდანაც „უსიამოვნებები" იწყება. რაც უფრო ცხელა ქუჩაში, მით უფრო მეტი უნდა იყოს კონდიციონერის ტემპერატურა - 26 გრადუსამდე (თუ ეს სამსახურს ეხება).

სახლის პირობებში გონიერი ადამიანი ერიდება კონდიციონერს ძილის დროს მაინც, მაგრამ იშვიათად, რომ ორპირი ქარის ცდუნებას გაუძლოს. ორპირი მხოლოდ სიგრილის ილუზიას ქმნის. სამწუხაროდ, ორპირი და ვენტილატორი გაციებით მეტ საფრთხეს ქმნიან, ვიდრე სიგრილის ილუზია „ღირს". განსაკუთრებით იოლად ცივდება ამ პირობებში კისრის, ზურგის, მუცლის ფარის კუნთები. ზოგჯერ ორპირი ქარის, ვენტილატორის პირობებში ყოფნა - განსაკუთრებით ძილი, კუნთების გაციების გარდა, ნერვის ანთებითაც მთავრდება.

ძილის წინ, ცივ წყალს სანამ გადაივლებთ, აუცილებლად გაანიავეთ საძინებელი, ჩართეთ კონდიციონერი ან ვენტილატორი. მაგრამ, სანამ დაწვებით დასაძინებლად, აუცილებლად დახურეთ ის ფანჯარა, რომელიც ორპირ ქარს უზრუნველყოფს, გათიშეთ კონდიციონერი და ვენტილატორი. საქმე იმაშია, რომ როგორც ზამთარში ტემპერატურის მკვეთრი ცვლილება იწვევს გაციებას, ყელის ტკივილს, ფილტვების ანთებას. ასევე ხდება ზაფხულში. [illegible]

- ზაფხულში გაგრილებასთან ერთად აუცილებელია სწორი კვება, რადგან ამ პერიოდში იმატებს მოწამვლების ალბათობა... როგორ ვიკვებოთ სწორად?

- ზაფხულის ხანა მდიდარია მცენარეული საკვებით. ბუნება ხელს გვიწყობს, სწორად გადავერთოთ ამ პერიოდში. [illegible]

ნელებადი ცილებით (მოხარშული ქათმის ხორცი, მოხარშული კვერცხი, მწვანე ლობიო) იკვებეთ.

- ბევრს ძალიან უყვარს ზღვაზე დასვენება და გარუჯვა... რას ურჩევთ მათ?

- ნებისმიერი ადამიანი მოქცეულია იმ გეოგრაფიულ ჩარჩოებში, სადაც ცხოვრობს. პირობების, ჰავის მკვეთრი შეცვლა მოითხოვს აკლიმატიზაციას, რეგულაციის ყველა სისტემის დაძაბულ მუშაობას, რომ ორგანიზმი განსხვავებულ პირობებს შეეგუოს. პრაქტიკულად ჯანმრთელი ადამიანი, რომელიც პირველივე დღიდან გარუჯვას იწყებს იმუნიტეტს ასუსტებს - მზის სხივებით ოდნავი დამწვრობა ორგანიზმისგან დამატებით მუშაობას მოითხოვს. აკლიმატიზაციისთვის, სულ ცოტა, 3-4 დღეა საჭირო. ეს პერიოდი უკეთესია, მოერიდოთ მზის სხივებს, ზღვაში ბანაობას, მკაცრად დაიცვათ ჯანსაღი კვების წესები. 45-50 წელს გადაცილებულ ადამიანებისთვის, აკლიმატიზაციის შემდეგაც, გარუჯვა და დიდხანს სიცხეში, თუნდაც ქოლგის ჩრდილში, ყოფნა სასარგებლო არ არის. ზღვაზე დასვენებისას განსაკუთრებულ ყურადღებას მოითხოვს ბავშვი. ყველამ იცის, რომ ბანაობა, განსაკუთრებით პატარების, უკეთესია ამომავალი ან ჩამავალი მზის პერიოდში. მშობლებო, არ დაიზაროთ გამთენიისას გაღვიძება ან საღამოთი ზღვისკენ გასეირნება - ეს არგებს არამარტო ბავშვს, არამედ თქვენც. მშობლებმა უნდა იზრუნონ იმაზე, რომ ბავშვი დღის ყველაზე ცხელ მონაკვეთში მისთვის საინტერესო რამით იყოს დაკავებული. სასურველია, მას ჰქონდეს ფიზიკური აქტიურობის პირობები გრილ შენობაში. ყურადღება მიაქციეთ, რომ ბავშვის კანი სიცხეში ოდნავ მაინც ოფლიანი იყოს. რომ არ მიიღოს ე.წ. სითბური დარტყმა, საჭიროა, კანი მუდმივად გრილდებოდეს ოფლის აორთქლების ხარჯზე. ბავშვი ზოგჯერ ვერ გრძნობს, რომ სწყურია - ხშირ-ხშირად შესთავაზეთ მას წყალი. ზღვაზე დასვენების შემდეგ კარგია მთაში დასვენება. ზღვა თუ „დაგცლით" უარყოფითი ენერგიისაგან, მთა აგავსებთ დადებითი ენერგიით. თუ ვერ ახერხებთ, ზღვაზეც და მთაშიც დაისვენოთ, უკეთესია, მთის კურორტით შემოიფარგლოთ, რადგან ზღვა ნაკლებად სასარგებლოა.

ჩვენი წინაპრები ერიდებოდნენ კომბოსტოს ჭამას!

იბერიულებმა ბევრი კულტურული მცენარე შემატეს კაცობრიობას, მათ შორის - კომბოსტოც. [illegible] ში, მაგრამ კავკასიაში ჭარბად გვხვდება. როცა ვიტამინ C მოხვდება სისხლში და თავისუფალ ჟანგბადის მოლეკულას შეუერთდება, [illegible] ლის. ამიტომ ვიტამინ C-ს ჩვენი წინაპარი მოწყალვით და მოყინვით ებრძოდა.

დამწნილება ვიტამინური სიჭარბის დაქვეითების [illegible] რტო ტყემალს, არამედ კომბოსტოს მწნილსაც და არა სლავურ „ბორშს" ან ნაწლავების გამწმენდ სხვა კერძებს. [illegible]

ბადრიჯანი არანაირი სახით არ იჭმევა!

[illegible]

[illegible] კი უფრო იოლად უმკლავდება რაიმეს ნაკლებობას, ვიდრე სიჭარბეს. ისპანახის ჭამა მიზანშეწონილია ერთადერთ სიტუაციაში - როცა ორგანიზმი გადაღლილია ხანგრძლივი სტრესით. ამიტომაც ისპანახს ქელეხებში აკეთებდნენ და დანაკარგით გათანგულ ადამიანებს დიდი რაოდენობით ვიტამინებით აძლიერებდნენ.

ისპანახის ჭამა მიზანშეწონილია მხოლოდ მაშინ, როცა ორგანიზმი გადაღლილია ხანგრძლივი სტრესით

მკითხველთა შეკითხვებს პასუხობს ჯაბა ექიმი

[illegible] დება და გვერდითი ამიოტროფიული სკლეროზი. მინდა მკურნალობა ჰომეოპათთან, რას მირჩევთ?

- ჰომეოპათიური პრეპარატების დამზადების პრინციპიდან გამომდინარე, არავის ვურჩევ ჰომეოპათიური პრეპარატების მიღებას, თუ არ უნდა, ცნობიერება შეეცვალოს.

- როგორ უნდა მოვამზადოთ ჩაი, რომ ის ორგანიზმისათვის არ იყოს მავნებელი?

- ჩაი უპირობოდ ვნებს ორგანიზმს. არსებობს მწვანე ჩაის აბები, რომლებიც ტოქსინებისგან გასუფთავებულია, თუმცა, ძვირი ღირს.

- მაქვს გამონაყარი სახეზე, ზურგზე და თავზე. მივედი დერმატოლოგთან, რომელმაც მითხრა, რომ სებორეა მაქვს და რაღაც მალამოები დამინიშნა. მკურნალობამ შედეგი არ გამოიღო და დერმატოლოგმა ბაქტერიოფაგში გამგზავნა. ბაქტერიოფაგში სისხლის ანალიზი გავიკეთე და სტაფილოკოკის ანტისხეულები აღმოაჩნდა მომატებული. სეფსისის ცენტრში დამინიშნეს მკურნალობა ანტიბიოტიკებით. ორჯერ ჩავიტარე კურსი, მაგრამ ამ მკურნალობამ მხოლოდ დროებითი შედეგი მომცა, გამონაყარი ისევ გამიჩნდა. რითი შეიძლება იყოს ეს გამოწვეული? როგორ ვიმკურნალო?

- პირველ რიგში, უნდა მოწესრიგდეს ნაღვლის ბუშტი და ღვიძლის ის ფუნქციები, რომლებიც სისხლს ნაღვლის წინამორბედისაგან წმენდენ. წინააღმდეგ შემთხვევაში ლორწოვანი ქსოვილები და კანი შეწუხებული და დასუსტებული გექნებათ. ეს მარტივად შეიძლება გაკეთდეს კომპლექსური მკურნალობის ფარგლებში.

- ჯაბა ექიმო, გამუდმებით მტკივა თავი. რისი ბრალი შეიძლება იყოს ეს? კიბო ხომ არ მაქვს?

- ნაღვლის ბუშტი როგორ მდგომარეობაში გაქვთ? არსებობს ასეთი, **ხოლე (ნაღვლის ბუშტი) -კარდიო(გული)-ცერებრალური(ტვინი) სინდრომი,** თუ გნებავთ, რეფლექსი. ნაღვლის ბუშტის გაღიზიანება იწვევს რეფლექტორულად გულის კუნთის შეკუმშვის დარღვევას. ეს კი, თავის მხრივ, სისხლის მიმოქცევის დარღვევას იწვევს. ტვინს აკლდება ჟანგბადი, საკვები. შესაბამისად, 10-დან 7-8 შემთხვევაში ქრონიკული თავის ტკივილები ნაღვლის ბუშტის ქრონიკული ანთების ბრალი შეიძლება იყოს.

- ბოლო ხანებში გავრცელებული ვირუსი ხშირად იწვევს ფილტვების ანთებას ისე, რომ ავადმყოფი ამას უკვე მაშინ ხვდება, როცა საქმე პლევრიტამდე მიდის. რა ზომებს უნდა მიმართოს ავადმყოფმა და რამ განაპირობა აღნიშნული დიაგნოზის ასე გახშირება?

- გრიპი ფილტვების ანთებით უფრო ხშირად იმიტომ რთულდება, რომ ადამიანთა უმეტესობას იმუნიტეტი დაუქვეითდა. გრიპის ვირუსები ხოცავან პირ-ხახის და სასუნთქი გზების ლორწოვანის უჯრედებს, რაც ბაქტერიებს ორგანიზმში შეჭრას უადვილებს. თუ იმუნიტეტი დაბალია, გრიპის გართულებაც გარდაუვალია.

ბაქტერიებზე (ვირუსებისგან განსხვავებით) მოქმედებს ანტიბიოტიკები. ოღონდ ეს ანტიბიოტიკები აუცილებლად გამოცდილმა ექიმმა უნდა შეარჩიოს. **ანტიბიოტიკების დანიშვნა ყოველთვის არ შეიძლება.** ისინი მხოლოდ მაშინ ინიშნება, როცა სისხლის საერთო ფორმულაში ლეიკოციტები საშუალო ზღვარზეა ან მეტია. ზედა და ქვედა ზღვარი სისხლის საერთო ანალიზის ბლანკს უნდა ეწეროს. რიცხვებს შეგნებულად არ ვწერ, რათა შეცდომით არ დაიზეპიროთ. უბრალოდ, დახედეთ ანალიზის პასუხს. საშუალო არის ზედა და ქვედა ზღვარის ჯამი, გაყოფილი ორზე. თუ ლეიკოციტები საშუალო ზღვარზე ნაკლებია, ექიმმა უნდა გარისკოს და დისბაქტერიოზის და მსგავსი გართულებების თავიდან ასაცილებლად, ანტიბიოტიკი არ უნდა დანიშნოს. თუ დანიშვნა აუცილებელია, ექიმმა ჯერ ლეიკოციტების რაოდენობა საშუალო დონემდე მაინც უნდა მიიყვანოს.

- შესაძლებელია თუ არა ჩირქოვანი გლანდების მკურნალობა, თუ უმჯობესია, ამოვიჭრა?

- იმის მოცილება, რაც ღმერთმა მოგვანიჭა, მხოლოდ უკიდურეს შემთხვევაშია მიზანშეწონილი. ჯერ არ შემხვედრია გლანდების ისეთი ანთება, რომელიც მკურნალობას არ დაექვემდებაროს. გლანდების განგრენაზე (ოპერაცია აუცილებელია) მხოლოდ წიგნებში თუ წამიკითხავს. ნებისმიერ პაციენტთან, ნებისმიერი დაავადების შემთხვევაში, მკურნალობას შემდეგი შეკითხვით ვიწყებ: ჯანსაღ კვებას და წესებს დაიჩვევთ? ვაჩვენებ კვების ფურცელს, ვუხსნი წყალის სმის კულტურას - დილით უზმოზე და ყოველი ჭამის წინ - და ველოდები მისგან დადებით პასუხს. მხოლოდ ამის შემდეგ ვაძლევ დანიშნულებას. თუ ჯანსაღად დაიწყებთ კვებას, დილით და ჭამის წინ დალევთ წყალს, გეტყვით, რომ გლანდების ანთების პროფილაქტიკისათვის დილა-საღამოს ძმრიანი წყალის გამოვლებაა საჭირო. 1-4 წილი ღვინის ძმარი 3-4 წილ თბილ წყალზე. დილით და განსაკუთრებით ძილის წინ პირ-ხახაში კარგად უნდა გამოივლოთ. სახლში მუდმივად უნდა იყოს ტყლაპი - როგორც კი ყელში დისკომფორტს იგრძნობთ, მაშინვე უნდა ჩაწუწნოთ. ასევე მშვენიერ ეფექტს იძლევა წყალში გაზავებული იოდინოლის ხსნარის გამოვლება (უმჯობესია, 1:1 იყოს გაზავებული).

ახლა მთავარი - დასადგენია მიზეზი, თუ რატომ გაქვთ გლანდების ქრონიკული ანთება. ამას უკვე ექიმი სჭირდება. ყველაზე ხშირად ანთების მიზეზია კბილების ფესვებში ჩირქოვანი ბუდის არსებობა ან ხორცის ჭარბი მიღება (რევმატიულ მოვლენებს, სტრეპტოკოკის და სტაფილოკოკის „გაჯჯილებას" უწყობს ხელს)

- რა ანალიზით შეიძლება დავაზუსტოთ დასმული დიაგნოზი?

- ნებისმიერი გამოკვლევა სისხლის საერთო ანალიზით იწყება - რაც ყველაზე საჭირო და იაფი კვლევის მეთოდია. ეს ანალიზი აჩვენებს, თუ რითია ამ პერიოდში ორგანიზმი დაკავებული. საქმე იმაშია, რომ ორგანიზმმა უფრო უკეთ, ვიდრე ნებისმიერმა გენიოსმა ექიმმა, იცის, თუ რა ხდება მასში. ექიმის ამოცანაა, დაინახოს ორგანიზმში მიმდინარე პროცესები და ხელი შეუწყოს მათ. გამოცდილი ექიმი ზოგჯერ (ჩემს პრაქტიკაში 10-დან 1 შემთხვევაა მიახლოებით) სისხლის საერთო ანალიზის საფუძველზე ხედავს რაღაც პროცესებს, რომელიც მოითხოვს უფრო რთულ (და ძვირ) კვლევებს: რენტგენოგრამას, ექოგრამას და ა.შ. ის იძულებულია, პაციენტი გაგზავნოს სხვა გამოკვლევაზე, რომ არ გამოეპაროს დეტალები. სამწუხაროდ, სისხლის საერთო ანალიზის წამკითხავი ექიმები სამედიცინო საზოგადოებას შემოაკლდა. შესაბამისად, ამ ანალიზს კარგად აღარ აკეთებენ. შემიძლია, შემოგთავაზოთ შემდეგი:

1) გაკეთდეს სისხლის საერთო ანალიზი იმ ლაბორატორიაში, რომელსაც პირადად ვენდობი;

2) მე ვნახავ ანალიზის პასუხებს და კონკრეტულად დაგაკვალიანებთ;

3) ჩემი დანიშნულების ანაზღაურება პრინციპულად არ უნდა ხდებოდეს მანამ, სანამ სამედიცინო სისტემა არ შეიცვლება. მადლიერება შეგიძლიათ გამოხატოთ იმით, რომ წახვიდეთ ეკლესიაში და დაანთოთ სანთელი საკუთარ და ჩემს სახელზე.

- მკურნალობა წამლებით უკეთესია თუ ბალახებით?

- ბალახები, ისევე როგორც წამლები, სამკურნალო საშუალებებს წარმოადგენენ. ანუ მათი მიღება მიზანშეწონილი უნდა იყოს უკუჩვენებების გათვალისწინებით და ა.შ. რა თქმა უნდა, უკეთესია, თუ მკურნალობა ნაწილობრივ მაინც სამკურნალო მცენარეული საშუალებებით მოხდება, თუმცა, ხშირ შემთხვევაში, მათთან ერთად აბებიც აუცილებელია. გამოცდილმა ექიმმა უნდა გაითვალისწინოს, რომ სამკურნალო მცენარეული საშუალებები უფრო იაფია. შედეგს, მართალია, სწრაფად ვერ იღებ, მაგრამ ნაკლებად ვნებ სხვა რამეს, შეიძლება ითქვას, რომ უმეტეს შემთხვევაში, პრაქტიკულად, არანაირ გვერდით მოვლენებს ადგილი არა აქვს, თუ სწორად არის დანიშნული. ასევე უნდა ითქვას, რომ მცენარეების უმეტესობა, ასევე ხილი და ბოსტნეულიც, შეიცავს ზოგადად გამაჯანსაღებელ ნივთიერებებს.

- ვარ 50 წლის მამაკაცი, ნაღვლის ბუშტში მაქვს 13-მილიმეტრიანი დარბილებული კენჭი. გთხოვთ, მირჩიოთ, როგორ ვიმკურნალო?

- თუ მზად ხართ, აკადემიური გზით იაროთ, იპოვეთ ის თერაპევტი, ვისაც კენჭების დაშლის გამოცდილება გააჩნია. თუ ასეთს არ იცნობთ - მობრძანდით ჩემთან და რაღა მაინცადამაინც თქვენი კენჭი აღმოჩნდება არალამბლიოზური წარმომავლობის? ნებისმიერ შემთხვევაში, კენჭი თუ ნაღვლის ბუშტშია (წარმომავლობას მნიშვნელობა არ აქვს), სანამ მის დაშლამდე მივა საქმე, ნაღვლის ბუშტი უნდა შემზადდეს ამისათვის. მარტივად რომ ვთქვათ, საჭიროა თერაპიული მკურნალობა, რომ ორგანიზმმა კენჭის დაშლა იოლად გადაიტანოს. თუ კენჭი ლამბლიების გამოა ჩამოყალიბებული, დაიშლას ნელნელა დაიწყებს (6-9 თვეში), როგორც კი ეს პარაზიტი აილაგმება. თუ სხვა მიზეზის გამოა (მაგალითად, ცხიმოვანი ცვლის დარღვევები ან ჰორმონალური პრეპარატების გამო), 6-24-თვიანი შესამზადებელი მკურნალობის შემდეგ, კენჭის დამშლელი სპეციალური პრეპარატების მიღებაა საჭირო. ასაკიდან და სქესიდან (50 წლის მამაკაცი) გამომდინარე, არა მგონია, რომ ამ შემთხვევაში ნივთიერებათა ცვლის დარღვევა (გახდომის მიზნით ქრონიკული დიეტობანა ან ჰორმონალური დარღვევები (ქალების ჩასახვის საწინააღმდეგო აბები) იყოს მიზეზი.

შეკითხვები შეგიძლიათ მოგვაწოდოთ ნომერზე
+995-58-10-80-45
მეგი საჯაია

მედეას ბოსტანი – ქინძი (CORIANDER)

ქინძი ხელს უწყობს თავის ტვინისა და გულის კუნთის მუშაობის გაუმჯობესებას!

ამჯერად ქინძის სამკურნალო თვისებებზე მოგითხრობთ:

- პირველი კერძი, რომელიც ქართველს თავში მოუვა ქინძის ხსენებაზე, ალბათ, თევზი ქინძმარშია.

მართლაც, ეს მწვანილი ყველაზე შესამჩნევი ამ კერძში გახლავთ. თევზის ხორცის ნაკლი იმაში მდგომარეობს, რომ შეიძლება სახსრების მტრევა გამოიწვიოს. სწორედ ამას ანეიტრალებს როგორც ძმარი, ასევე ქინძი. სახსრების რევმატიული დაზიანების გამომწვევ ბაქტერიებზე ასეთ მოქმედებას ბევრი გამოცდილი ექიმი ფსორიაზის მკურნალობის დროსაც იყენებს - მათ იციან, რომ თუ არ მოაცილე „რევმატიზმის ბაქტერიები" ადამიანს, ფსორია-ზისგან განკურნება შეუძლებელია.

ქინძის კიდევ ერთი ღირსება იმაშიც მდგომარეობს, რომ ის შეიცავს ნივთიერებებს, რომლებიც ადამიანს გამოაცოცხლებენ, მოძრაობის სურვილს უჩენენ. ხელს უწყობს ნებისმიერი საკვების სწრაფ მონელებას - რაც საკმაოდ აქტუალურია ჩვენნაირი ჭამა-სმის მოყვარული ერისთვის...

გამოცდილი თამადები სუფრაზე ქინძის თესლს ღეჭავენ. მასში შემავალი ეთერმჟავები თრობას აფერხებს და ალკოჰოლის ოხშივარის უსიამოვნო სუნსაც კლავს.

ქინძი ხელს უწყობს თავის ტვინისა და გულის კუნთის მუშაობის გაუმჯობესებას. ძალიან საინტერესოა მისი დადებითი მოქმედება სუნთქვითი უკმარისობის, ფსიქიკის დათრგუნული მდგომარეობების და ისტერიების დროს.

აქვე უნდა აღინიშნოს, რომ დასაცავია ზომიერება ქინძის მიღებისას. ჭარბი რაოდენობით მან შეიძლება ადამიანს ძილი დაურღვიოს და მეხსიერება დაუსუსტოს.

დოზის განსაზღვრა კი საკმაოდ მარტივია. გამოიყენეთ იმდენი, რამდენიც კერძს მოუხდება.

საქართველოში ქინძის მწვანე ფოთლების გარდა, საკვებში ქინძის თესლსაც ამატებენ. მას განსხვავებული თვისებები გააჩნია - დადებითად მოქმედებს კუჭის კედელზე, ეხმარება მონელების პროცესს კუჭში, აღძრავს მადას. ასევე უნდა აღინიშნოს მისი დადებითი მოქმედება სასქესო ჯირკვლებზე. ვინაიდან ქინძის თესლი ხელს უწყობს ორგანიზმის გასუფთავებას, ამით კრუნჩხვების ალბათობას ამცირებს. ეპილეფსიით დაავადებულებს ურჩევენ, მიიღონ საკვები, რომელიც ქინძის თესლით არის შეკაზმული.

მედიცინაში გამოიყენება ქინძის თესლის ზეთი. მას გააჩნია საინტერესო თვისება: როცა ის ხვდება შარდთან ერთად თირკმლის ზედაპირზე, შარდმდენებში და შარდის ბუშტში, არამარტო ხოცავს ბაქტერიებს და სოკოს, არამედ ხელს უწყობს დაზიანებული ქსოვილების აღდგენას.

ქინძის ფოთლების წვენი კარგია სტომატიტების დროს, რადგან ხოცავს არამარტო ბაქტერიებს, არამედ ვირუსების გამრავლებასაც უშლის ხელს.

ინფექციური დაავადებების მქონე სნეულთ მიართვით კერძი, რომელიც ქინძის ფოთლებით ან თესლით არის შეკაზმული. უკეთესია, წვნიანი ქინძით ბოლოს შეკაზმოთ, როცა დუღილი უკვე დიდი ხნის დაწყებულია.

რაც შეეხება შემწვარ ან ჩაშუშულ კერძებს - პირიქით, თავიდანვე შეკაზმეთ ამ თვალსაჩინო წარმომადგენლით.

ძირა დადებითად მოქმედებს ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე

შილაფლავი არის ის კერძი, რომელიც ყველაზე მეტად ითხოვს ისეთ საკაზმს, როგორიცაა **ძირა**. ფლავი სოკოსი იქნება თუ ცხვრის ხორცის, ამას მნიშვნელობა არა აქვს. შილაფლავი აუცილებლად კეთდება ქელეხში. შემთხვევით არაფერი ხდება, მითუმეტეს, თუ ეს ჩამოყალიბებული ტრადიციაა.

ათასობით წლის წინ ადამიანმა აღმოაჩინა, რომ ძირა დამამშვიდებლად მოქმედებს მის ნერვულ სისტემაზე, ასუფთავებს მას ემოციებისგან და ხელს უწყობს მოზღვავებული აზრების შეჩერებას. აზრები ტანჯვის საწინდარია, ტანჯვა კი ავადმყოფობას ბადებს. შეიძლება ითქვას, რომ ძირა ერთ-ერთი უნივერსალური სამკურნალო საშუალებაა, რადგან ის დადებითად მოქმედებს ცენტრალურ ნერვულ სისტემაზე. ამასთან ერთად ძირა შეიცავს ნივთიერებებს, რომლებიც ორგანიზმის გაწმენდას უწყობენ ხელს, რაც თავისთავად ჯანმრთელობის საწინდარია. კიდევ ერთი თვისება, რის გამოც ძირამ „მედეას ბოსტანში" ღირსეული ადგილი დაიმკვიდრა, არის ის, რომ ნაწლავური პარაზიტების დახოცვის უნარი გააჩნია. **ნაღვლიანმა და ემოციურმა ადამიანებმა, ასევე იმათ, ვისაც ეგრეთ წოდებული „ჭიები" აწუხებთ, რაც შეიძლება ხშირად უნდა მიირთვან ძირათი შეკაზმული კერძები. მედიცინაში ძირას ფოთლები, ნაყოფი და ფესვი წარმატებით გამოიყენება. ძირას ფოთლების ჩაი აუმჯობესებს მადას, გუნებას, ამაღლებს ორგანიზმის ზოგად ტონუსს, შრომისუნარიანობას. კუჭ-ნაწლავის პრობლემების დროს ის არამარტო აყუჩებს ტკივილს, არამედ ამშვიდებს კიდევაც ადამიანს. ძირას ნაყოფისაგან იღებენ ზეთს, რომელსაც ფართოდ იყენებენ უამრავი დაავადების დროს. ამ ზეთს ზოგიერთ კბილის პასტაშიც ამატებენ, რადგან მას პირის ღრუს მიკრობებისგან გაწმენდის უნარი გააჩნია.**

რა უნდა ვიცოდეთ რძის პროდუქტების მავნებლობის თუ სარგებლობის შესახებ

ადამიანის რძის დადებითი თვისებები დიდი ხანია, ცნობილია მედიცინისთვის. მკვლევართა განსაკუთრებულ ყურადღებას იქცევს მისი თვისება - დახოცოს კიბოს უჯრედები. ადამიანის რძე შეიცავს ცილას, რომელსაც HAMLET უწოდეს (Human Alpha-Lactalbumin Made Lethal to Tumor Cells). ამ კვლევების ლიდერად მიჩნეულები არიან შვედეთის გეტებორგის უნივერსიტეტის მკვლევარები.

აქვე უნდა აღვნიშნო, რომ ეს ფრიად საინტერესო ცილა იშლება მაშინ, როგორც კი ადამიანის რძე თერმულად დამუშავდება.

ძროხის რძე ადამიანზე მოქმედ მსგავს ნივთიერებებს, პრაქტიკულად, არ შეიცავს.

ამას ადასტურებენ იგივე მკვლევარები, რომლებიც ადამიანის რძეს იკვლევენ. **კვლევები აჩვენებს, რომ პასტერიზებული (გადადუღებული) ძროხის რძის მომხმარებლები უფრო ხშირად ავადდებიან კიბოთი, ვიდრე ისინი, ვინც პასტერიზებულ რძეს, არაჟანს, გადაუწურავ მაწონის მსგავს პროდუქტებს არ მიირთმევენ.** გერმანიის დიეტოლოგიური საზოგადოება „რძე და კიბო" მიიჩნევს, რომ ძროხის რძის ასეთი არასასურველი ეფექტი დაკავშირებულია იმასთან, რომ ის შეიცავს ადამიანისათვის საშიში რაოდენობით ზრდის ჰორმონებს და პროლაქტინს.

დანამდვილებით დადგენილია, რომ ზრდის ჰორმონები აფერხებენ კიბოს უჯრედების თვითგანადგურებას. ამ ტიპის ჰორმონების მომატება მკერდის და პროსტატის კიბოს რისკ-ფაქტორია. რა თქმა უნდა, ასეთი ჰორმონების უმეტესობა კუჭ-ნაწლავის ტრაქტში მოინელება. ოღონდ იმ შემთხვევაში, როდესაც პროდუქტში კაზეინის რაოდენობა დაბალია. ეს პირობა მხოლოდ ადამიანის რძეშია დაცული.

ცილებით, აუცილებელი ვიტამინებითა და მიკროელემენტებით მდიდარ რძის პროდუქტებზე საერთოდ უარის თქმა ნამდვილად არ ღირს. უბრალოდ, უნდა გავითვალისწინოთ კაცობრიობის და მეცნიერების მრავალწლიანი გამოცდილება.

ყველს, ხაჭოს, კარაქს და ერბოს ასეთი მავნე ნივთიერებები მოცილებული აქვს - **დოს,** ე.წ. შრატის სახით.

მაგრამ ეს პროდუქტებიც არ არის სავსებით უვნებელი. ისინი ბაქტერიებისა და პარაზიტებისთვის კარგ საკვებ ნიადაგს წარმოადგენს. **ამ ნახევარფაბრიკატების მოხმარება უკეთეს შემთხვევაში მუცლის შებერილობას გამოიწვევს, ნაწლავებში ბაქტერიების გამრავლების გამო. ასევე შეიძლება, დროთა განმავლობაში ჩამოყალიბდეს მონელების პრობლემები, ნაღვლის ბუშტის ანთება, ჭინჭრის ციება და მსგავსი ალერგიული რეაქციები.**

ქართულ ტრადიციებში და ქარხნულ ტექნოლოგიებში დამკვიდრებულია ყველის მარილწყალში გამოყვანა, ხაჭოს პიტნაში გადაზელა, კარაქის სპეციალური დამუშავება.

როცა ყველი მარილწყალში არის გამოყვანილი ან ჰოლანდიური ყველივით თერმულად დამუშავებული, მასში იხოცებიან ბაქტერიები. მარილით გაჯერებულ ყველში რთულად მრავლდებიან ბაქტერიები. **როცა ხაჭო პიტნაშია გადაზელილი, პიტნის ნივთიერებები ასევე ხოცავენ ბაქტერიებს.**

რძის პროდუქტები ადამიანისთვის აუცილებელ ცილებს, მიკროელემენტებს და ვიტამინებს შეიცავენ. მათ გარეშე საქართველოს კლიმატურ ზონაში ჯანმრთელობის შენარჩუნება წარმოუდგენელია. ოღონდ აუცილებელია, მათი მომზადების წესები დავიცვათ, რათა ჯანმრთელობას არ ვავნოთ.

ასე რომ, თუ გინდათ, ჯანმრთელები იყოთ, შეეცადეთ, არ მიირთვათ რძე, არაჟანი, მაწონი. შეეცადეთ, მიირთვათ კარაქი, ერბო, მარილში ნადები, მომწიფებული ყველი და პიტნაში გადაზელილი ხაჭო.

ზაფრანა და მისი სასარგებლო თვისებები

საქართველო - კოლხეთი ოდითგანვე ცნობილია, როგორც მკურნალების ქვეყანა. შემთხვევითი არ არის, რომ მკურნალისა და მარადიული ახალგაზრდობის საიდუმლოს მცოდნე მედეას სახელმა მედიცინის სახელს დაუდო დასაბამი.

ათასობით წელი ჩვენი წინაპარი მსოფლიოს სხვადასხვა კუთხეში აგროვებდა და საცხოვრებელთან ახლოს უჩენდა ადგილს სამკურნალო საშუალებებს.

იმ დროიდან განსაკუთრებულ ყურადღებას იქცევდა ყველაზე უვნებელი და უებარი, მცენარეული წარმოშობის სამკურნალო საშუალებები. დღეს ისინი ყველა ოჯახის ბოსტანში შეგვიძლია მოვძებნოთ. ნამდვილად, ქართული ბოსტანი - „მედეას ბოსტანია". ქართული კერძების უმეტესობის დასამზადებლად აუცილებელი საკაზმი, ამავე დროს სამკურნალო საშუალებას წარმოადგენს. გემოს გარდა კურნავენ და პროფილაქტიკას უწევენ უამრავ დაავადებებს.

დღეს მინდა, ყველაზე მნიშვნელოვანი მონაპოვარი - **ზაფრანა** გაგაცნოთ.

მსოფლიოში ის საკაზმ-სანელებელთა მეფედაა აღიარებული. არსებობს ვარაუდი, რომ ზაფრანა ყველაზე ძველი სანელებელია. ის ჯერ კიდევ შუმერულ წყაროებშია მოხსენიებული.

მისი სამკურნალო თვისებებია:

ზაფრანა ძლიერ ანტიოქსიდანტებს შეიცავს - ანუ ანადგურებს მავნე ნივთიერებებს, რომლებიც ასაკთან ერთად უფრო და უფრო წარმოიქმნება ადამიანის ორგანიზმში.

ზაფრანის მცირე რაოდენობით გამოყენებისას, ანუ იმ დოზით, რომლითაც კერძს კაზმავენ - უმჯობესდება ნაღვლდენა, საკვების მონელება, ნაღვლის ბუშტში კვდება ერთუჯრედიანი პარაზიტი ლამბლია.

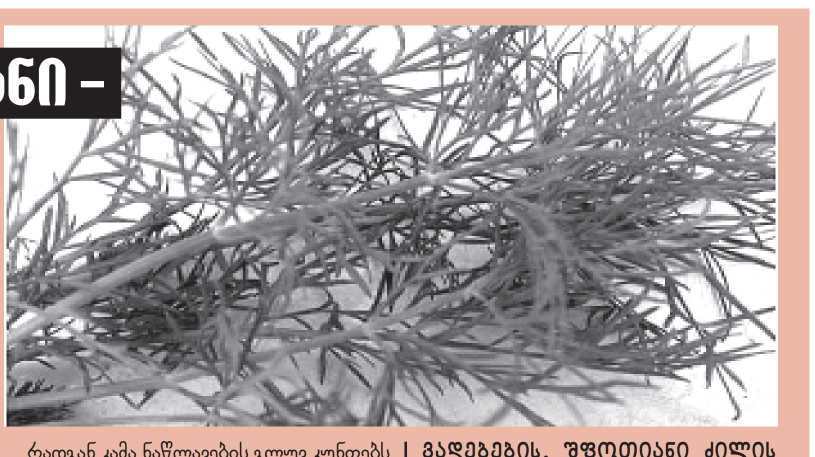
ზაფრანის ნაყენის მომზადების წესი:

2-3 ყვავილს უნდა დაასხათ 200 მილილიტრამდე მდუღარე წყალი და 15-20 წუთი დააყენოთ.

ნაღვლმდენის, საკვების მონელების, ანტიპარაზიტული მოქმედების გარდა, ზაფრანის ნაყენის მიღება აუმჯობესებს სუნთქვას, თირკმელების ფუნქციას, ამშვიდებს ნერვულ სისტემას, ტონუსში მოჰყავს კუნთები (ამ ბოლო თვისების, კუნთების ტონუსში მოყვანის გამო, ზაფრანის ნაყენი ორსულობის დროს რეკომენდებული არაა).

პროფილაქტიკის მიზნით ნაყენი მიიღება დილით უზმოზე 7-30 დღის განმავლობაში.

მედეას ბოსტანი – კამა (ANETHUM)



კამა აფართოებს სისხლძარღვებს და სისხლძარღვოვანი სპაზმით გამოწვეულ თავის ტკივილსაც აყუჩებს

- კამა იმდენად უვნებელ სამკურნალო საშუალებად ითვლება, რომ ჩვილ ბავშვებსაც კი ასმევენ „კამის წყალს". 1-2 საუკუნის წინათ წნევის დამწევი აბები არ არსებობდა - ადამინებიც უფრო დაკვირვებულები იყვნენ. მათ იცოდნენ, რომ უმეტეს შემთხვევაში, წნევა იმის გამო უწევდათ, რომ მუცლის ფარი ჰქონდათ დაჭიმული. ეს ნერვიულობის გამო ხდება და გამოსავალიც იოლია, უბრალოდ, უნდა გააკონტროლო მუცლის მოდუნება. მაგრამ, როცა, ჩვილის არ იყოს, მუცელი შებერილია გაზების გამო, კამის გარეშე წნევის დაწევა რთულია.

კამა მონელებას უწყობს ხელს, ასევე შარდმდენია და მეძუძურ დედებს შველის, რძე არ შეუმცირდეთ.

რადგან კამა ნაწლავების გლუვ კუნთებს ადუნებს, არამარტო მუცლის შებერილობას შველის. ასეთი გლუვი კუნთები სისხლძარღვებშიც არის. შესაბამისად, **კამა აფართოებს სისხლძარღვებს, სისხლძარღვოვანი სპაზმით გამოწვეულ თავის ტკივილსაც აყუჩებს.** ამით არის განპირობებული ისიც, რომ **უძილობის დროს კამის ნაყენი დამამშვიდებლად მოქმედებს.** თანამედროვე მედიცინა ფართოდ სარგებლობს მედეას ბოსტნის ამ წარმომადგენლით. საყოველთაოდ ცნობილი **„კამის წყალი"** შემდგნაირად მზადდება: **1 წილი კამის ზეთი 1000 წილ წყალზე.**

ცისტიტის, შარდ-კენჭოვანი დაავადებების, შფოთიანი ძილის შემთხვევებში კამის თესლის ნაყენს იშველიებენ: **1 ჩაის კოვზ დანაყილ კამის თესლს საღამოს ასხამენ 1 ჭიქა მდუღარე წყალს.** დილით ნაყენი მზადაა და შეგიძლიათ, დღეში 2-3-ჯერ ჭამის წინ მიირთვათ.

მეტეორიზმის (შებერილობა, გაზები), **ყაბზობის, ქრონიკული კოლიტის დროს** უკეთესად მოქმედებს ჩრდილში გამშრალი კამის ფოთლების ნაყენი: **1 ჩაის კოვზ დანაყილ კამის ფოთლებს წინა საღამოს ასხამენ 1 ჭიქა მდუღარე წყალს.** მიიღება ჭამის წინ. დღეში 2-3-ჯერ.

100 სანთელი ბებოსთვის

აბაშაში ერთი ლამაზი სოფელია - მაიდანი. მართალია, ის სამეგრელოს ერთ-ერთი რაიონია, მაგრამ აქ იმერლები ცხოვრობენ და ადგილობრივებმა მეგრულიც კი არ იციან. ამ სოფელში ერთი ქალბატონი ცხოვრობს - ლიდა ჯანგველაძე-ლოჩოშვილი, რომელსაც ყველა ლიდა ბებიას ეძახის. რამდენიმე კვირის წინ მას დაბადების დღე ჰქონდა - 100 წელი შეუსრულდა.

იუბილარს უამრავი სტუმარი ეწვია; დიდი სუფრაც გაიშალა და 3 ერთნაირი ტორტიც მიართვეს, რომლებზეც სათითაოდ იყო გამოსახული ციფრი - 100.

ბებომ 100 სანთელი ყოჩაღად ჩააქრო, მაგრამ ეზოში აბრიალებული ფეიერვერკების კი შეეშინდა და მოაშორეთ ეს ეშმაკის მაშხალაო, - გაიძახოდა.

ამბობენ, ლიდა ბებო ვისაც დალოცავს და ზურგზე ხელს დაადებს, ყველას სასიკეთოდ აუხდებაო. მასთან ადგილობრივი მამაოებიც კი მიდიან და სთხოვენ, - დაგვლოცეო. სიკეთით სავსე ქალბატონს არ ეზარება, აცახცახებული მარჯვენა ზურგზე დაგადოს და წარმატება გისურვოს. მოხუცს შესაშური მეხსიერება აქვს და წარსულის ყველა მოვლენა ზედმიწევნით ზუსტად ახსოვს, მის სახლში კი თვით სტალინი იმალებოდა.

* * *

- 1910 წლის ზაფხულში, ძალიან ღარიბ ოჯახში დავიბადე. წარმოიდგინეთ, ჯამი და თეფშიც არ გვქონდა, ჭიქის მაგივრობას კი ხისგან გამოჩორკნილი, ამოღრმავებული ფიალები გვიწევდა; თეფშები და ჯამებიც ხისგან იყო გამოთლილი - კალამჯამებს ვეძახდით. ჭიდან წყალი რომ ამოგვეღო, ვედროც არ არსებობდა. ერთი მცენარე იყო, ადრე კვატურას ვეძახდით (მისი ნაყოფი გოგრას ჰგავს), ახლა მას ღვინის ამოსაღებად იყენებენ და ორშიმო ჰქვია. ნაყოფს სპეციალურად ამუშავებდნენ და შემდეგ კვატურათი ჭიდან წყალს იღებდნენ. სულ ერთი გამჭვარტლული ოთახი გვქონდა, სადაც შუაცეცხლი ინთებოდა. ღამით, როცა დედა ცეცხლს დაანთებდა, კვამლი თვალებს გვწვავდა. ბავშვები ვჩუჩუნებდით ხოლმე, - რატომ არ გვაძინებო?! დიდი გოგო ვიყავი, როცა პური პირველად ვიგემე...

მამაჩემი 8 წლის დაობლდა. როცა ასე პატარა ბავშვი უდედმამოდ რჩებოდა, ,,აპეკუნს'' უნიშნავდნენ ხოლმე, რომელიც ბავშვზე ზრუნავდა. ასეთი ადამიანი მამასაც მიუჩინეს. იმან მამა ხონში, ჩხენკელის მდიდარ ოჯახში მოჯამაგირედ დააყენა. მას თურმე, ძაღლების მოვლა ევალებოდა - მონადირე ძაღლებს ბანდა, აჭმევდა და წვრთნიდა. ,,აპეკუნი'' ვალდებული იყო, აღებული ჯამაგირი მის სრულწლოვანებამდე შეენახა და შემდეგ მიეცა. მამას თურმე, ძონძები ეცვა და ზამთარში ძალიან სციოდა. პატრონი უგულო კაცი ყოფილა, ბავშვისთვის არაფერს იმეტებდა. ერთხელ სიცივეს ძალიან რომ შეუწუხებია, ძაღლებთან დაწოლილა და ისე დაუძინია.

ერთი კვირის შემდეგ ეს ამბავი პატრონს გაუგია და მათრახით უცემია. ბავშვი შუაღამისას გაქცეულა, ტყისპირას ჩამომჯდარა, ტირილი დაუწყია. ამ დროს მეზობელი სოფლიდან მომავალ მღვდელს გამოუვლია და ტირილის ხმაზე შეჩერებულა. ბავშვი რომ უნახავს, გაოცებულა, ანაფორაში გაუხვევია, შინ წაუყვანია, დაუბანია და დაუპურებია კიდეც. მეორე დღეს ,,აპეკუნი'' შეშფოთებულა და მღვდელს მისდგომია, მაგრამ მამაოს მისთვის დიდი საყვედური უთქვამს; ისიც გაურკვევია, რომ თურმე, ჯამაგირს არ უნახავდა, ჰოდა, ბავშვი თავისთან დაუტოვებია.

მამას 18 წლამდე ცოტაოდენი ფული დაუგროვებია და უკვე სრულწლოვანი, მღვდლის ოჯახიდან წამოსულა; მერე, მშობლიურ სოფელში, მაიდანში ჩამოსულს კამეჩი უყიდია, საცოლისთვის ბეჭედი შეუძენია და დაოჯახებულა. ჩემს მშობლებს 8 შვილი ჰყავდათ. ერთხელაც, სოფელს ქოლერა „დაერია''; იმ პერიოდში უამრავი ადამიანი დაიღუპა და ერთ ღამეს ჩვენს ოჯახშიც 2 ბავშვი გარდაიცვალა - 12 და 8 წლის და-ძმა დამეღუპა... ამ დაავადებისგან ზოგიერთი ოჯახი მთლიანად განადგურდა, გარდაცვლილების დამკრძალავიც კი არ დარჩათ. ერთ დღეს მამამ და რამდენიმე კაცმა გადაწყვიტეს, - დავთვრეთ, ხელები და ტანი არყით გავიწმინდოთ, მერე კი გარდაცვლილები გავაპატიოსნოთო. მათ დიდი ორმო ამოუთხრიათ და ყველა მიცვალებული დაუმარხავთ.

მამა უსამართლობას ვერ იტანდა, ადამიანის ჩაგვრას ვერ ეგუებოდა; თანაც, ყველაფერი თავის თავზე ჰქონდა გამოცდილი და როგორც კი რევოლუციური ტალღა აგორდა, მაშინვე ბოლშევიკების მხარეს დადგა და რევოლუციონერი გახდა. ,,სტრაჟნიკები'' ჩვენთანაც ხშირად მოდიოდნენ. უფროსი და მყავდა, რომელიც შორეულ სოფელში, ნათესავთან გადამალეს, რათა მისთვის ვინმეს შეურაცხყოფა არ მიეყენებინა.

მენშევიკები და ბოლშევიკები რომ იბრძოდნენ, მეც კაი დიდი გოგო ვიყავი - 12-13 წლის. ჩვენი სახლის უკან ერთი დიდი მუხა იდგა, რომელიც შუაზე გახლდათ გაპობილი, გარშემო კი ტოტებითა და ფოთლებით დაფარული - რევოლუციონერებს სწორედ იმ მუხაში მალავდნენ ხოლმე; იმ ხალხს, ვისაც ,,სტრაჟნიკები'' ეძებდნენ, მხოლოდ ისეთ ოჯახებში მალავდნენ, სადაც მამაკაცი იყო - მაშინ სხვა დრო გახლდათ და უმამაკაცო ოჯახში უცხო კაცის დარჩენა არ შეიძლებოდა. ხშირად, თითო ოჯახში 2-3 ბოლშევიკი იმალებოდა და მათ ღარიბულ ლუკმასაც უნაწილებდნენ...

მამა ღამით ტანისამოსსაც არ იხდიდა, მხოლოდ ჩექმას თუ გაიძრობდა (ჩექმა რევოლუციურმა კომიტეტმა აჩუქა) - ეს იმიტომ, რომ თუ საქმე გასაქცევად გაუხდებოდა, უცებ გაესწრო. ერთხელ ეზოში ,,სტრაჟნიკები'' ისეთ დროს შემოვიდნენ, მამამ დამალვა ვერ მოასწრო. გაიქცა, მაგრამ დაეწივნენ და ერთმა ,,სტრაჟნიკმა'' ცალი ულვაში ააპუტა. გასისხლიანებული მამა რომ დავინახე, ,,სტრაჟნიკებს'' ვეცი და ერთ-ერთის ნეკა თითი მოვაკვნიტე. იმ კაცმა იკივლა, მას მეორე წაეშველა და მამამ თავს უშველა...

ერთხელ ხონში მიტინგი ტარდებოდა, სადაც სიტყვით სტალინი უნდა გამოსულიყო; მაშინ მას სტალინი არ ერქვა, ყველა კობად იცნობდა. მიტინგის დღეს მამა შინ მოვიდა და რაღაც წაიღო. დედამ თქვა, - ახლა კიდევ ვილაცებს მოგვიყვანსო. მამას შინიდან დედას თავშალი და ხალათი წაუღია, ეს მერე გავიგეთ. თურმე, მენშევიკებს გადაწყვეტილი ჰქონიათ, რომ როგორც კი სტალინი ტრიბუნაზე ავიდოდა, ესროლათ და მოეკლათ. მართლაც, როგორც კი კობამ ტრიბუნაზე ფეხი შედგა, სროლის ხმა გაისმა. თურმე, მის უკან მდგარმა მამამ თავზე თავშალი გადააფარა, მიწაზე დააგდო და ზემოდან გადაეფარა, შემდეგ იქიდან ხოხვით გამოვიდნენ. როცა სამშვიდობოს გამოაღწიეს, ხალათი ჩააცვა, თავზე თავშალი მოახვია, ხელკავი გამოსდო და შინ ისე წამოიყვანა. შორიდან რომ შეხედავდით, გეგონებოდათ, ქალი მოჰყვებოდა გვერდით. მამა სამზარეულოში შემოვიდა და თქვა: - კობა მოვიყვანე. საჭმელი თუ რამე გვაქვს, ვაჭამოთო. დედამ უთხრა, - ბავშვებს ცოტა ღომი მორჩათ, იმას გავაცხელებ; მჭადსაც დავაცხობ და ცოტაოდენი ყველიც გვაქვსო.

იმ დღეებში ჩვენთან ბევრი რევოლუციონერი მოვიდა. მათ ვერა და ვერ გაიყვანეს კობა სამშვიდობოს; ეშინოდათ, რომ არ მოეკლათ. ირგვლივ ,,სტრაჟნიკები'' დაძრწოდნენ. მეზობლებმა იცოდნენ, ვის ვმალავდით, მაგრამ ყველა მამას ედგა მხარში და სტალინის გაცემა არავის მოსვლია აზრად. 3 დღის შემდეგ, როგორც იქნა, ჯიხაიშში გააპარეს. ომი რომ დამთავრდა, მამაჩემს ამაგი დაუფასეს - კარგი საჩუქარიც მისცეს და თანამდებობაც უბოძეს. სტალინმა მამას თავისთან სამსახურიც შესთავაზა, მაგრამ ჩემი უფროსი ძმა ახალი დაღუპული იყო და მამამ წასვლა არ ინდომა.

კარგად მახსოვს ის პერიოდიც, როცა ჩვენს სახლში ბუდუ მდივანი იმალებოდა. ომის შემდეგ გავიგე, რომ სახლში უამრავი ტყვია-წამალიც გვქონია - საღორე მთელი არსენალით ყოფილა სავსე. ჩვენი სოფლის მღვდელი მამა სიმონი (მიქაძე) გახლდათ. რევოლუციის დროს მასთან რამდენიმე მოწადინებული ახალგაზრდა მოვიდა, - წვერი უნდა გავკრიჭოთო. მამა დაიმუქრა: ვინც სიმონს ხელს ახლებს, შუბლში ტყვიას დავახლიო და ამის შემდეგ შეეშვნენ. სწორედ მამას დამსახურებით, მამა სიმონს არც შესამოსელი გაუხდია და არც მსახურება მიუტოვებია. მამას ყოველთვის სწამდა ღმერთის და ჭეშმარიტი მართლმადიდებელი გახლდათ. საშობაოდ და სააღდგომოდ საკლავს ჩუმად ვკლავდით და ვზეიმობდით. რევოლუციონერი კაცი კი იყო, მაგრამ შუაღამისას აგვაყენებდა ხოლმე და ვლოცულობდით... ჩემი ქმრის მამიდა, ნინო მონაზონი გახლდათ. სულ მთლად ახალგაზრდამ საკუთარი თვალით ნახა, როგორ გადაჰყვა მისი და მშობიარობას. სამწუხაროდ, ჩვილიც მალევე დაიღუპა და ნინომ სწორედ ამის შემდეგ გადაწყვიტა, მონაზვნად წასულიყო. მან სასულიერო სასწავლებელი ქართლში დაამთავრა, მონაზვნად კი მათხოჯში აღიკვეცა.

როდესაც ეკლესია-მონასტრები დახურეს, დედა ნინო ორ მონაზონთან ერთად ჩვენს სოფელში დაბრუნდა და ეკლესიის გვერდით, პატარა სახლში დაბინავდა. ფესუნა და ქარისტინე (ასე ერქვა მონაზვნებს) ნინოზე უფროსები იყვნენ და მალე გარდაიცვალნენ. ერთ ზამთარს დიდი თოვლი მოვიდა და ნინოს სახლის სახურავი ჩაუნგრია. ეს რომ გავიგე, ჩემთან წამოვიყვანე და ხუთი წლის განმავლობაში ვუვლიდი - ბოლო ექვსი თვე დავრდომილი იყო. დედა ნინო მუდამ ფეხშიშველი დადიოდა. ამბობდა: ჯობია, აქ ვეწამო, ვიდრე საიქიოსო. სასთუმლად დიდი ქვა ედო - ბალიშზე არასდროს დაუდვია თავი. როცა სიკვდილის მოახლოება იგრძნო, ღვთისმშობლის ხატი, ის ტანისამოსი, რომელიც მონაზვნად აღკვეცის დროს ეცვა, მოოქროვილი ჩუსტები, დიდი და პატარა ხის ჯვრები მოითხოვა, მერე კი მითხრა: ზიარება მინდა. იქნებ, ღვინო და თეთრი პურის ნატეხი მიშოვოო.

მაშინ პური ძნელი საშოვნი გახლდათ. მეზობელ კაცს ოჯახის წევრი გარდაეცვალა და ,,სატირლისთვის'' ქალაქიდან ცოტაოდენი პური ჩამოიტანა. მას ვთხოვე, ცოტა პური მოეცა. ნინო საწოლზე წამოჯდა, ღვინო და პური აკურთხა, შემდეგ კი ეზიარა. ანდერძად დაიბარა: ეს დიდი ხის ჯვარი (თითქმის მისი სიგრძე იყო) გულზე დამადეთ, რაც დახეული ხატები ნახოთ, დაწვით და ფერფლი მდინარეს გაატანეთ, ღვთისმშობლის ეს ხატი შენს ოჯახში დარჩეს (მისი პირადი ხატი იყო). იცოდეთ, არავინ იკივლოს; ცრემლი ვალია და ვალს გადახდა უნდა; ისე გამასვენეთ, მწერი არ დამაჯდეს; საფლავი ისეთ ბიჭებს გაათხრევინეთ, რომლებიც ქალთან ნამყოფი არ არიან; ტანისამოსი პატიოსანმა ქვრივმა ჩამაცვას; პირველ საათამდე, პატარა ჭიშკრიდან გამასვენეთო და საფლავის ადგილიც მიმითითა. ნინოს გარდაცვალებამდე სამი დღით ადრე, ღამით ეზოში გავედი და დავინახე, რომ ეზოში წელში მოხრილი ქალი შემოვიდა, რომელსაც ხელში ჭრაქი ეჭირა. შემეშინდა და მაშინვე შინ შევედი.

დედა ნინოს რომ ვუთხარი, დამამშვიდა: - ნუ გეშინია, ჩემი წასვლის დრო მოვიდაო... გარდაცვლილი შუა ოთახში დავასვენეთ. მეორე დღეს ისე მოხდა, რომ ოთახიდან ყველანი გავედით და მიცვალებული მარტო დავტოვეთ. უეცრად, მეზობლის ყვირილი გავიგონეთ, - ჩქარა მოდით, ოთახში ცეცხლი ანათებსო. მართლაც, მიცვალებულის თავთან, ჭერზე რაღაც მრგვალი, ცეცხლოვანი ბურთი ეკიდა და კაშკაშებდა. ოთახში რომ შევედით, ეს ყველაფერი გაქრა... ხატი, რომელიც ნინომ მაჩუქა, მე-18 საუკუნისაა. ვიფიქრე, ჩემი პატარა სახლი მისი საკადრისი არაა-მეთქი და ჩემს მულს გავატანე.

გავიდა დრო. ერთხელ სიზმარში ვნახე, რომ ოთახში, სანთლით ხელში ნინო დადიოდა და რაღაცას ეძებდა. მერე მკითხა, - ხატი სად წაიღეო? შეშინებულს გამომეღვიძა. ჩემს მულს ყველაფერი მოვუყევი და ხატი დამიბრუნა. სხვათა შორის, ერთხელ ეს ხატი მოგვპარეს კიდეც, მაგრამ რამდენიმე ხნის შემდეგ ეზოში გადმოგვიგდეს. როგორც შემდეგ გავიგე, ქურდს კარგი დღე არ დასდგომია, მის თავს ათასი უბედურება დატრიალებულა და უკან ამიტომაც მოუტანია. ჩემთან საცხოვრებლად გადმოსვლის შემდეგ საეკლესიო ნივთები და წიგნები დედა ნინომ მათხოჯის ეკლესიაში გაგზავნა. ვიცი, რომ იქ ახლაც ინახება წიგნები, მისი წარწერით.

- თქვენს მეუღლეზე რას მეტყვით? როგორ გათხოვდით?

- მშობლების სურვილით გავთხოვდი ანუ მეუღლე გამირიგეს. განათლებული, წარმოსადეგი კაცი იყო. ვიდრე გამირიგებდნენ, მე მანამდეც მომწონდა - საქმიანი კაცი გახლდათ, ჩვენს რაიონში კომკავშირი მან დაააარსა. ორივე კარგი შესახედავები ვიყავით. მამამ მითხრა, - სოფლელი კაცი კია, მაგრამ რა უჭირს, კარგი ადამიანიაო. მეც დავთანხმდი. უფროსი ბიჭი ორწლინახევრის იყო, გოგო კი წლინახევრის, როდესაც ჩემი ქმარი ,,გერმანიის ომში'' წაიყვანეს და იქიდან არც დაბრუნებულა. ობლები მარტომ გავზარდე. ძალიან გვიჭირდა... აგერ, ეზოში რომ მსხლის ხე დგას, იმის ძირას ვიდექი და ისე გავაცილე ჩემი ქმარი, ჰოდა, სწორედ მაშინ ვნახე უკანასკნელად. მაშინ არაფერი გვებადა. ყველაფერი, რასაც აქ ხედავ, ჩემი მონაგარია.

ახლა კიდევ ბევრ რამეს მოგიყვებოდი, ბებია, მაგრამ დავიღალე და ლაპარაკის თავი აღარ მაქვს... კარ-გმა მოვლამ მომიყვანა ამ დრომდე, ძალით მაცოცხლებენ. რაც მაცოცხლა უფალმა, იმის მადლობელი ვარ.

ესაუბრა
მარი ჯაფარიძე

პატრიარქმა ეფრემმა მართლმადიდებლური ეკლესია შეუნარჩუნა საქართველოს

მიუხედავად იმისა, რომ სრულიად საქართველოს კათალიკოს-პატრიარქმა, უწმინდესმა და უნეტარესმა მელქისედეკ მესამემ გარდაცვალებამდე, მოსაყდრედ ურბნელი მიტროპოლიტი დავითი (დევდარიანი) გამოარჩია, საქართველოს მართლმადიდებელი ეკლესიის სინოდის გადაწყვეტილებით, პარტიარქი ეფრემ სიდამონიძე გახდა. ისტორიის მეცნიერებათა დოქტორი, პროფესორი სერგო ვარდოსანიძე უწმინდესი და უნეტარესი ეფრემ მეორის მიერ განვლილი გზის შესახებ გვესაუბრება.

- როგორ მოხდა, რომ უწმინდესმა მელქისედეკმა მოსაყდრედ მიტროპოლიტი დავითი გამოარჩია და კათალიკოს-პატრიარქი მიტროპოლიტი ეფრემი გახდა?

-1960 წლის 10 იანვარს გარდაიცვალა სრულიად საქართველოს კათალიკოს-პატრიარქი, უწმინდესი და უნეტარესი მელქისედეკ III. 11 იანვარს საგანგებოდ შეიკრიბა საქართველოს მართლმადიდებელი ეკლესიის სინოდის სხდომა, რომელსაც ესწრებოდნენ: **ბათუმ-შემოქმედელი და ჭყონდიდელი მიტროპოლიტი ეფრემი, ბოდბელი მიტროპოლიტი დიმიტრი, ქუთათელ-გაენათელი მიტროპოლიტი ნაომი, ურბნელი მიტროპოლიტი დავითი, თეთრიწყაროელი მიტროპოლიტი ზინობი.** სინოდის სხდომა გახსნა **ბოდბელმა მიტროპოლიტმა დიმიტრიმ (იაშვილი)**, რომელმაც აღნიშნა: „საქართველოს მართლმადიდებელ ეკლესიას აღარ ჰყავს მეთაური, რომელიც გამორჩეული იყო როგორც ნიჭით, ასევე სულიერი ცხოვრებით. დღეს ჩვენ უნდა სწორად შევაფასოთ შექმნილი ვითარება და ვიმოქმედოთ ისე, რომ შთამომავლობამ საყვედურით არასოდეს გაიხსენოს 1960 წლის 11 იანვრის სინოდის სხდომა თავისი გადაწყვეტილების გამო. წინადადება შემომაქვს, საქართველოს მართლმადიდებელი ეკლესიის კათალიკოს-პატრიარქის მოსაყდრედ და მელქისედეკ III-ის დამკრძალავი კომისიის თავმჯდომარედ ავირჩიოთ მიტროპოლიტი ეფრემი“. ამ წინადადებას მხარი დაუჭირეს მიტროპოლიტმა ნაომმა და ეპისკოპოსმა ზინობმა. ურბნელმა მიტროპოლიტმა დავითმა, ოფიციალური განცხადებით, მოიხსნა მოსაყდრის თანამდებობა.

1960 წლის 19-20 თებერვალს შედგა საქართველოს მართლმადიდებელი ეკლესიის გაფართოებული კრება, რომელმაც სრულიად საქართველოს კათალიკოს-პატრიარქად აირჩია მიტროპოლიტი ეფრემი. 1960 წლის 21 თებერვალს, კვირას, მოხდა მისი აღსაყდრება სვეტიცხოვლის საპატრიარქო ტაძარში. თუ რატომ მიიღო სინოდმა ასეთი გადაწყვეტილება, ამის შესახებ უწმინდესი და უნეტარესი ეფრემ მეორის მიერ განვლილი გზა გაგვცემს პასუხს.

- მოგვიყევით უწმინდესი ეფრემის მიერ განვლილი გზის შესახებ.

[illegible]

„[illegible] ბივარ. აწ მომწიფებულ ასაკს მიღწეული, სრული ჭკუა-გონებით და საღი შეგნებით აღჭურვილი, კადნიერებით გთხოვთ, აღმკვეცოთ ბერად და ღირსმყოთ მღვდელ-მონაზვნის ხარისხზე ასაყვანად. მე მწამს, მიუხედავად შავუკუღმართი დროისა და საეჭვო წუთისოფლისა, თქვენი უწმინდესობა ნდობის თვალითა და გულით შეხვდება ამ ჩემს მისწრაფებას და მომცემს საშუალებას, რათა სამღვდელმონაზვნო ხარისხში მყოფს შემეძლოს, წინაშე წმინდა ტრაპეზისა აღვავლინო ლოცვა-ვედრება ღმრთისადმი, სამშობლოსადმი და ჩვენი მრავალტანჯული ეკლესიის ბედნიერებისათვის“.

ბერად აღკვეცის მოსურნეს მოსთხოვეს დახასიათების მიტანა მისი მოძღვრისგან. მოხდა საოცრება. **სოფელ დოესის მღვდელმა მიხეილ ლუკაშვილმა, რომელიც კარგად იცნობდა გრიგოლ სიდამონიძის ოჯახს, საქართველოს მართლმადიდებელი ეკლესიის საკათალიკოსო საბჭოში გაგზავნილ წერილში ახალგაზრდა გრიგოლი „მეამბოხედ და ეკლესიის მტრად“ გამოაცხადა.** სოფლის მოძღვრის ასეთმა დაუმსახურებელმა, ტენდენციურმა დახასიათებამ გრიგოლი ძალიან დააღონა, მაგრამ ფარ-ხმალი არ დაუყრია. მან საგანგებო განცხადებით მიმართა ურბნისის ეპარქიის ახალქალაქის მთავარხუცესს, დაედასტურებინა ან უარეყო მღვდელ **მიხეილ ლუკაშვილის** განცხადების შინაარსი. ამ უკანასკნელმა შეკრიბა ოლქის სამღვდელოება, რომელთაც დაადასტურეს: **„სიყრმიდან აქამომდე კრება იცნობს გრიგოლ სიდამონიძეს, როგორც საუკეთესო ყმაწვილკაცს, ერთგულ შვილს საქართველოს ეკლესიისას, ხოლო მღვდელ მიხეილ ლუკაშვილის დასმენას თვლის, როგორც უსაფუძვლოს და პირადი ინტერესებით გამოწვეულს“.**

უწმინდესი და უნეტარესი ამბროსი გაეცნო ოლქის სამღვდელოების წერილს, ლოცვა-კურთხევა მისცა სვეტიცხოვლის წინამძღვარს **არქიმანდრიტ პავლეს (ჯაფარიძეს)**, ბერად აღეკვეცა გრიგოლ სიდამონიძე. 1922 წლის 17 იანვარს გრიგოლი [illegible]

[illegible] ჩვენ უკვე ვისაუბრეთ იმაზეც, რომ მიუხედავად იმისა, რომ საქართველოს ეკლესიის სათავეში მოვიდა „განახლებისა და რეფორმების ჯგუფის“ წარმომადგენელი, რომელსაც ოფიციალურად მხარს უჭერდა ხელისუფლება, საქართველოს მართლმადიდებელი ეკლესიის მდგომარეობა კიდევ უფრო გაუარესდა. ცენტრალური აღმასრულებელი კომიტეტის თავმჯდომარის ფილიპე მახარაძისადმი გაგზავნილ წერილში, 1928 წლის 1 ოქტომბერს კათალიკოს-პატრიარქი ქრისტეფორე II აღნიშნავდა: „მღვდლებს სრულიად ათახსირებენ, რევოლვერის გულზე დადებითაც კი აშინებენ, ეპისკოპოსებს ნებას არ აძლევენ, ეკლესიები ინახულონ და სწირონ. ზრდიან სასულიერო პირთა საშემოსავლო გადასახადებს“. **1927-28 წლებში მოკლეს კახეთში, სოფელ მატანში მღვდელი ასათიშვილი, გორში - მღვდელი აბრამიშვილი. დაანგრიეს ეკლესიები ძირულაში, ნატანებში, ასკანაში, ჩოჩხათში, კარდენახში, ყარსუბანში. საქონელი შერეკეს ეკლესიაში.** ასეთ რთულ ვითარებაში აკურთხეს ეფრემი ეპისკოპოსად. თავდაპირველად იგი ალავერდელი ეპისკოპოსი იყო, მაგრამ 1927 წლის 2 ოქტომბერს მას კათალიკოსმა ქრისტეფორემ გამოუცხადა, ცხუმ-აფხაზეთის ეკლესიაში უნდა გადაგიყვანოთ და მიტროპოლიტობას მოგცემთო. ეფრემმა მას გაბედული პასუხი გასცა. ახლახან მაკურთხეთ ეპისკოპოსად, ამდენად, არავითარი გამოცდილება არა მაქვს, პირდაპირ მიტროპოლიტის ხარისხში ჩემი აყვანა არ მიმაჩნია სწორად, „მიტროპოლიტობა ეძლევა არა კათედრას, არამედ პიროვნებას ნიშნად მადლობისა და პატივისცემისა, მისი განსაკუთრებული ღვაწლისა და სამსახურის აღსანიშნად“. მისი უარი გაითვალისწინეს და დააბრუნეს ალავერდის ეპარქიაში, მაგრამ 1929 წლის 23 იანვარს იგი იძულებული გახდა, მიეტოვებინა ალავერდის ეპარქია (მას არათუ მღვდელმსახურებას, ეპარქიის ტერიტორიაზე გადაადგილებასაც კი უკრძალავდნენ), ჩამოსულიყო თბილისში და რომელიმე ეკლესიის მღვდლობა ეთხოვა. **ეპისკოპოსი ეფრემი თბილისში წმინდა ბარბარეს ეკლესიის მოძღვრად დანიშნეს. 1930 წლის 24 ოქტომბერს ეპისკოპოსი ეფრემი დაინიშნა ურბნისის ეკლესიის დროებით მმართველად, თუმცა, კვლავ თბილისში იყო ჯერ მთაწმინდის ეკლესიის წინამძღვრად, ხოლო 1931 წლის დასაწყისიდან - ნავთლუღის ეკლესიის დროებით წინამძღვრად.**

1932 წელს, როდესაც კათალიკოსი ქრისტეფორე გარდაიცვალა და პატრიარქი უწმინდესი კალისტრატე გახდა, რატომღაც იგი ცივად განეწყო ეპისკოპოს ეფრემის მიმართ, როგორც ჩანს, იმის გამო, რომ იგი ქრისტეფორეს ნაკურთხი ეპისკოპოსი იყო. უწმინდესმა კალისტრატემ მოსთხოვა ეპისკოპოს ეფრემს, ურბნისის ეპარქიაში წასულიყო. იქ მღვდელმსახურების ჩასატარებლად არავითარი პირობები არ იყო და ამან ეპისკოპოსი ეფრემი გაანაწყენა. „მადლობა სინოდს, - წერდა იგი, - მაგრამ ჩემთვისაც ხომ უნდა ეკითხათ, შემეძლო თუ არა დღევანდელ პირობებში ამ ტვირთის აწევა, უმორჩილესად გთხოვთ, ორი წლით შეაჩეროთ სინოდის დადგენილება, ვმუშაობ მუზეუმებში და წიგნთსაცავებში“. უწმინდესმა კალისტრატემ კატეგორიულად მოსთხოვა ეპისკოპოს ეფრემს ეპარქიაში წასვლა. 1933 წლის 9 ნოემბერს ეპისკოპოსმა ეფრემმა წერილობითი განცხადებით მოითხოვა ეპარქიის დავალებებისაგან სრული გათავისუფლება. „სინოდმა და მისმა უწმინდესობამ ისეთ გარემოებაში ჩამაყენეს, რომ ჩემთვის შეუძლებელი ხდება მღვდელმთავრის მოვალეობის ტვირთის ზიდვა და იძულებული ვხდები, სამსახურზე ხელი ავიღო“, - წერდა იგი. ვითარების ასე გამწვავებას კათალიკოსი კალისტრატე არ ელოდა. **მან დეკანოზებს მირიანაშვილსა და ცქიტიშვილს** დაავალა ეპისკოპოს ეფრემის მონახულება და უკმაყოფილების მიზეზთა სრული გარკვევა. ისინი უწმინდეს კალისტრატესთვის შედგენილ მოხსენებით ბარათში წერდნენ: **„ვინახულეთ ეპისკოპოსი ეფრემი და მოვახსენეთ, რომ იგი უნდა ემორჩილებოდეს თავის უზენაეს ხელისუფლებას. მან გვიპასუხა, რომ იგი ემორჩილება საკათალიკოსო სინოდის გადაწყვეტილებას, მაგრამ ასეთ პირობებში არანაირი სამსახური არ მინდაო“.** უწმინდესმა კალისტრატემ სწორად შეაფასა არსებული ვითარება და დათმობაზე წავიდა, მაგრამ ეპისკოპოსმა ეფრემმა განმეორებითი განცხადებით მიმართა მას და მოითხოვა სამსახურიდან გათავისუფლება. 1933 წლის 8 მარტს დათარიღებული რეზოლუციით იგი უწმინდესმა კალისტრატემ გაათავისუფლა ეპარქიის მღვდელმთავრის მოვალეობიდან, მაგრამ შაბათ-კვირის გარდა, უნდა ეწირა სიონის საპატრიარქო ტაძარში.

1937 წელს საქართველოს დაპატიმრებების კიდევ ერთმა ტალღამ გადაუარა. **1937 წლის 10 დეკემბერს ეპისკოპოსი ეფრემი დააპატიმრეს როგორც „ხელისუფლებისთვის მიუღებელი“ და „ტროიკის“ გადაწყვეტილებით (მუხლი 58, 11) გადაასახლეს ციმბირში.**

მან საკონცენტრაციო ბანაკში **7 წელი უმძიმეს ფიზიკურ შრომაში გაატარა,** მაგრამ თავისი თავდაჭერილობით, მოყვასის სიყვარულით, გაჭირვებულთათვის ნუგეშის ცემით, ყველას პატივისცემა დაიმსახურა. გადასახლების წლების საშინელებაზე საუბარი არ უყვარდა, თუ ვინმე რამეს ჰკითხავდა, ცდილობდა, საუბარი სხვა მიმართულებით წაემართა. უწმინდესი კალისტრატე ბევრს ეცადა მის შველას, მაგრამ ამაოდ.

1944 წლის 2 ივლისს უწმინდესმა და უნეტარესმა კალისტრატემ ტაშკენტიდან ეპისკოპოს ეფრემის ასეთი შინაარსის წერილი მიიღო:

„მე გამათავისუფლეს 21 ივნისს. ჩემი უკანასკნელი ადგილი ციმბირი იყო. საქართველოში დაბრუნების უფლებას არ მაძლევენ. მითხრეს, საქართველოდან თუ გექნება გაწვევა, მაშინ წახვალო. ახლა თქვენზეა დამოკიდებული ჩემი სამშობლოში დაბრუნება... სად მოვეწყობი, არ ვიცი, უსახსროდ ვარ“.

[illegible]

კათალიკოს-პატრიარქი ეფრემ მეორე და ეპისკოპოსი ილია (შიოლაშვილი)

[illegible] იგი დაუახლოვდა ქალაქის ინტელიგენციას, ხშირად მოგზაურობდა და აღავლენდა წირვას ეპარქიაში მოქმედ ეკლესიებში. ცხოვრობდა პეტრე-პავლეს ეკლესიის მახლობლად. უყვარდა განმარტოებით ყოფნა. ხანდახან უსმენდა კლასიკურ მუსიკას, ხვდებოდა მორწმუნე ახალგაზრდობას, უნერგავდა მათ ქრისტიანული სარწმუნოების სიყვარულს.

თითქოს ყველაფერი კარგად იყო, მაგრამ, როცა უწმინდესი კალისტრატე გარდაიცვალა და კათალიკოსი მელქისედეკ III გახდა, მას ეპისკოპოს ეფრემთან ურთიერთობა დაეძაბა.

- რა იყო ამის მიზეზი?

- კათალიკოს მელქისედეკის წინააღმდეგ საერო ხელისუფლებაში იგზავნებოდა უამრავი საჩივარი. იგი თვლიდა, რომ ამ საჩივრების უკან იდგნენ **დეკანოზი იოანე საყვარელიძე, დეკანოზი მელქისედეკ ხელიძე და პროტოდიაკონი ამბროსი ახობაძე.** მან სამივე განკვეთა ეკლესიიდან. პატრიაქ მელქისედეკს არწმუნებდნენ, ესენი პატარა პირები არიან, მათ უკან მიტროპოლიტი ეფრემი დგასო. რა თქმა უნდა, ეს ასე არ იყო. **ეკლესიის შიგნით დაპირისპირებები ხელისუფლების ინტერესებში შედიოდა, მაგრამ კათალიკოსი მელქისედეკი ამაში ვერ დარწმუნდა. მან 1956 წლის 29 აგვისტოს მღვდელი ხარიტონ დევდარიანი ეპისკოპოსის ხარისხში აიყვანა, 1959 წლის 24 ივნისს მიტროპოლიტის წოდება მიანიჭა და მოსაყდრედ გამოაცხადა.**

რაც შეეხება მიტროპოლიტ ეფრემს, იგი 1953 წლიდან **ბათუმ-შემოქმედელი და ჭყონდიდელია.** 1960 წლის თებერვალში კი ეფრემ სიდამონიძე სრულიად საქართველოს კათალიკოს-პატრიარქი გახდა.

- როგორ წარიმართა მისი მოღვაწეობა კათალიკოსის პოსტზე?

- მას ურთულეს პირობებში მოუხდა მოღვაწეობა, სასულიერო პირების რაოდენობა შემცირებული იყო. **მოქმედი იყო 5 ეპარქია 7 მღვდელმთავრით, საპატრიარქოში შედიოდა 100 მოქმედი ეკლესია, დედათა და მამათა მონასტერი, 105 სასულიერო პირი.** საპატრიარქოს არ ჰქონდა ბეჭდვითი ორგანო, რეზიდენცია, სასულიერო სასწავლებელი. საქართველოს მართლმადიდებელი ეკლესიის ავტოკეფალიას არ აღიარებდა მსოფლიოს მართლმადიდებელ ეკლესიათა უმრავლესობა. ეკლესიები და სასულიერო პირები ისე იყვნენ დაბეგრილი, რომ შემოსავლის 87% სახელმწიფოს მიჰქონდა. მკაცრად კონტროლდებოდა თითოეული სასულიერო პირის საქმიანობა. კათალიკოს-პატრიარქის რეზიდენცია სიონის გვერდით სულ 4 ოთახისგან შედგებოდა. უწმინდესმა და უნეტარესმა ეფრემმა არაერთხელ მიმართა მთავრობას ან ძველი საპატრიარქო რეზიდენციის დაბრუნების, ან ახლის აშენების თაობაზე.

უწმინდესი ეფრემ II გრძნობდა, თუ საქართველოს მართლმადიდებელ ეკლესიას ღვთისმსახურთა მოსამზადებლად სასწავლებელი არ ექნებოდა, მომავალი არ ჰქონდა.

უწმინდესი და უნეტარესი ეფრემ მეორის შეუპოვრობამ თავისი გაიტანა და ხელისუფლება იძულებული გახდა, 1962 წლის 30 ივლისს გაეცა ნებართვა მცხეთის სამოძღვრო კურსების გახსნის შესახებ. უწმინდესმა და უნეტარესმა ეფრემ მეორემ სასწავლებლის რექტორად დანიშნა **შემოქმედელი ეპისკოპოსი ილია (შიოლაშვილი),** რომელმაც მოსკოვის ზაგორსკის სასულიერო სემინარიის და აკადემიის სასწავლო პროგრამების საფუძველზე, ახალგახსნილ სასწავლებელში მაღალ დონეზე დააყენა სასწავლო პროცესი, დისციპლინა. სასწავლებელმა ფუნქციონირება 1963 წლის 15 ივლისიდან დაიწყო და მალე სასულიერო სემინარიად გადაკეთდა. უწმინდესი და უნეტარესი ეფრემ II განსაკუთრებულ ყურადღებას აქცევდა სასულიერო პირთა და მღვდელმთავართა რაოდენობის გაზრდის საკითხს. მის განსაკუთრებულ დამსახურებად უნდა ჩაითვალოს 3 ახალი ეპისკოპოსის კურთხევა. 1963 წლის აგვისტოში უწმინდესმა ეფრემმა ეპისკოპოსად აკურთხა **მოსკოვის სასულიერო აკადემიის წარჩინებული კურსდამთავრებული არქიმანდრიტი ილია შიოლაშვილი,** რომელსაც მარტო სასულიერო სასწავლებელი კი არ ჩააბარა, არამედ დაავალა, ემუშავა საქართველოს მართლმადიდებელი ეკლესიის ისტორიული ავტოკეფალიის საერთაშორისო აღიარებისათვის. მან ასევე 1965 წელს აკურთხა **ეპისკოპოსი რომანოზ პეტრიაშვილი** და 1972 წლის მარტში - **ეპისკოპოსი გაიოზ კერატიშვილი.**

პატრიარქმა ეფრემმა 1963 წელს 5 000-იანი ტირაჟით გამოსცა „ახალი აღთქმა“. ეს არ იყო მაშინ ადვილი. მან ასევე გამოსცა „ლოცვანი“ და დაიწყო საეკლესიო კალენდრების სისტემატური გამოცემა.

მინდა, გავიხსენო რამდენიმე საინტერესო მომენტი მისი ცხოვრებიდან. როცა უწმინდესი ეფრემი ამა თუ იმ პიროვნების შესახებ რაიმე ბრძანებას წერდა, ამ ბრძანებაში აირეკლებოდა მისი დამოკიდებულებაც ამ პიროვნების მიმართ. მაგალითად, ერთ- ერთ საეკლესიო პირს წერილობითი თხოვნით მიუმართავს მისთვის, პენსია დამინიშნეო. მის თხოვნას პატრიარქის ასეთი რეზოლუცია აქვს: **„მთელი თავისი ცხოვრების მანძილზე ლანძღავდა ეკლესიას, ლანძღავდა კათალიკოს კალისტრატეს, ლანძღავდა კათალიკოს მელქისედეკს, მლანძღავდა მე. მიუხედავად ამისა, დაენიშნოს ჩემი ხელფასიდან ყოველ თვეში 10 მანეთი“.**

კიდევ ერთ საინტერესო ფაქტს გავიხსენებ. იყო ასეთი მღვდელი **იოანე საყვარელიძე,** რომელიც ცეკას მდივანთან **ვასილ მჟავანაძესთან** ანონიმურად გზავნიდა საჩივრებს ეფრემ მეორეზე. მჟავანაძეს ეს ანონიმური საჩივრები შეუგროვებია და სათანადო ორგანოებისთვის დაუვალებია, გაეგოთ, ვინ იყო წერილების ავტორი. შემდეგ ეს საჩივრები გაუგზავნა კათალიკოს-პატრიარქ ეფრემს მინაწერით, **„ბატონო ეფრემ, ამ საჩივრების უკან დგას დეკანოზი იოანე საყვარელიძე“.** პატრიარქს რამდენიმე მღვდელმთავართან ერთად **პატარა სამების წინამძღვარი იოანე საყვარელიძეც** დაუბარებია, ხმამაღლა წაუკითხავს ეს საჩივრები და იოანე საყვარელიძისკენ მიბრუნებულა შეკითხვით: **მამაო იოანე, როგორ ფიქრობ, სამართალი არის ამ ქვეყანაზე?** მას უპასუხია, არსებობს სამართალი ღვთიური და არსებობს სამართალი ამქვეყნიური. - **მე კი, როგორც კათალიკოს-პატრიარქი, გეუბნები, არ არსებობს სამართალი. სამართალი რომ არსებობდეს, კირიონი საძაგლიშვილი იქნებოდა და შენ საყვარელიძეო?** - უთქვამს უწმინდეს ეფრემს.

ვასილ მჟავანაძისა და უწმინდესი ეფრემის ურთიერთობის შესახებ ცნობილი ლოტბარი **მიხეილ მცურავიშვილი** იხსენებს: „სიონში ანსამბლი „გორდელა“ ვგალობდით, სწირავდა კათალიკოს-პატრიარქი ეფრემ II. ამ დროს ძალზე მოკრძალებით ვასილ მჟავანაძე შემოვიდა. ერთი კაცი ახლდა. პატრიარქი ჩვეულებრივ აგრძელებდა წირვას. წირვის შემდეგ, მცირეოდენი პაუზის დროს, პატრიარქი მჟავანაძეს მიუახლოვდა, ხელი გაუწოდა. მჟავანაძე პატრიარქის გამოწვდილ ხელს ეამბორა. კარგა ხანს ისმენდა წირვა-გალობას და შემ-დეგ არავის გაუგია, ისე წავიდა“.

უწმინდესი და უნეტარესი ეფრემ მეორე მოკრძალებულად ცხოვრობდა. უყვარდა სიონის საპატრიარქო ტაძრის ეზოში უბრალო სამღვდელო შესამოსელით ჯდომა, ხალხთან საუბარი. ის ხშირად უბრალო მღვდელმსახური ეგონათ. არის ერთი საინტერესო მოგონება. იმ პერიოდში სიონის კიბე სხვანაირი იყო. ერთი მათხოვარი იჯდა ხოლმე, რომელიც ძალიან უყვარდა ეფრემს, ჩაუვლიდა და ჩამოუჯდებოდა გვერდით. ესაუბრებოდა. **ერთხელაც გამოიარა ერთმა სტუდენტმა, რომელმაც ვერ წარმოიდგინა, რომ შეიძლებოდა, მათხოვრის გვერდით პატრიარქი ყოფილიყო და შაურიანი ჩაუდო ხელში. პატრიარქი მთელი სიცოცხლე ინახავდა ამ შაურიანს, ამბობდა, სწორედ ეს არის, რაც ჩემი ოფლით მოვიპოვე ჩემი სიცოცხლის მანძილზეო.**

თუ სასულიერო პირს რაიმე გაუჭირდებოდა, კათალიკოსი ეფრემი გვერდით ედგა. 1969 წელს გარდაიცვალა **ქუთათელი მიტროპოლიტი ნაომი (შავიანიძე).** უწმინდესმა ეფრემმა ასეთი შინაარსის დეპეშა გაგზავნა ქუთაისში. **„ჩემი უძვირფასესი ნაომის გარდაცვალების გამო ვერ მოგახსენებთ სამძიმარს, რადგან ყველამ მე უნდა მითხრათ სამძიმარი ყველაზე მძიმე დანაკლისით შეწუხებულს“.**

1961 წელს მოხდა ასეთი რამ. მთავრობა 7 ნოემბრის აღლუმისათვის ემზადებოდა. მთავრობის სახლის წინა ფასადზე ლენინის დიდი პორტრეტი იყო ჩამოკიდებული. **ბერი გაბრიელი (ურგებაძე)** მივიდა **მიტროპოლიტ დავით დევდარიანთან** ქაშუეთში და დახმარება სთხოვა, ნავთის ფულიც კი არა მაქვს, ძალიან მიჭირსო. ცხადია, **მიტროპოლიტმა დავითმა მისცა ფული, წამოვიდა მამა გაბრიელი, იყიდა ერთი ბიდონი ნავთი, შეასხა ლენინის პორტრეტს, მოუკიდა ცეცხლი და დაწვა.** ამის გამო მიტროპოლიტი დავითი და კათალიკოსი ეფრემი დიდხანს ატარეს უშიშროებაში დაკითხვებზე. საშინელ დღეში იყვნენ ისინი.

1966 წელს უწმინდესი და უნეტარესი ეფრემ II 70 წლის გახდა. საქართველოს მართლმადიდებელი ეკლესიის წმინდა სინოდი საგანგებოდ ემზადებოდა ამ დღის აღსანიშნავად. შეიქმნა კომისია, რომელსაც **ცხუმ-აფხაზეთის მიტროპოლიტი ილია (შიოლაშვილი)** ხელმძღვანელობდა, მაგრამ მთავრობამ მათ იუბილის აღნიშვნის უფლება არ მისცა, მხოლოდ მცირე ღონისძიება გაიმართა.

1963 წელს კათალიკოსი ეფრემი გამოიძახეს ხელისუფლებაში და მოსთხოვეს ერთი ან რამდენიმე ეკლესიის დახურვა. რომელი გაქვთ მხედველობაშიო? - უკითხავს ეფრემს. მთაწმინდის ეკლესიაო, - უპასუხეს. არის ასეთი საინტერესო მოგონება. **პატრიარქმა გაზეთში გაახვია ნაჯახი და ცეკაში მივიდა. მინისტრთა საბჭოს თავმჯდომარეს გივი ჯავახიშვილს გაუკვირდა, მის კაბინეტში ნაჯახით შესული პატრიარქი რომ დაინახა.** - ეს რა არის , ბატონო ეფრემ? - ჰკითხა პატრიარქს. **ეს ნაჯახი გახლავთ. თუ მთაწმინდის ტაძარს დახურავთ, აიღეთ და მეც თავი მომკვეთეთ. თუ თქვენ არ მომკვეთთ, თავს თავად მოვიკლავ და მთელი მსოფლიო გაიგებს, რატომ მოვიკალი თავიო!**

დაიბნენ, შეეშინდათ, უწმინდეს ეფრემს მართლა არ შეესრულებინა დანაპირები. კი გამოაცხადეს, მთაწმინდის ტაძარი დაიხურაო, მაგრამ იქ ერთი წუთითაც არ შეჩერებულა წირვა-ლოცვა. ასე გადარჩა ერი კიდევ ერთ განსაცდელს.

1963 წელს პატრიარქი ეფრემი იმყოფებოდა პარიზში, შეხვდა ემიგრანტ ქართველებს. რადგან ეფრემი გადასახლებაში იყო ნამყოფი, ამიტომ დიდი პატივისცემით მიიღეს, თორემ ისინი საქართველოს გასაბჭოების შემდეგ დანიშნულ კათალიკოს-პატრიარქებს ხელისუფლების მიერ დანიშნულებად მიიჩნევდნენ და მათთან შეხვედრაზე უარს ამბობდნენ.

1968 წელს კათალიკოს-პატრიარქ ეფრემის წინააღმდეგ სასულიერო პირთა ნაწილმა, რომელსაც მეთაურობდა სასულიერო სემინარიის პირველი კურსდამთავრებული **ბენედიქტე ჯალაღონია**, ამბოხება მოაწყო. **ბენედიქტე ჯალაღანიამ ჯერ ბოდბეში თავი იკურთხა ეპისკოპოსად და ამბობდა, წმინდა ნინომ მაკურთხაო. მერე მან თავი იკურთხა მცხეთა-წილკნის ეპისკოპოსად და ეს ეპარქია ეკლესიისგან გამოყოფილად გამოაცხადა.** მეამბოხეებმა მოინდომეს, კათალიკოს ეფრემის წინააღმდეგ მიტროპოლიტი დავითი (დევდარიანი) გამოეყენებინათ და იგი პატრიარქობიდან გადაეყენებინათ. მიტროპოლიტმა დავითმა კატეგორიული უარი თქვა შეთავაზებაზე, გაემიჯნა მეამბოხეებს და ამით დიდი როლი ითამაშა იმაში, რომ საქართველოს კათალიკოს-პატრიარქად ისევ ეფრემი დარჩა.

- როგორ და როდის გარდაიცვალა უწმინდესი და უნეტარესი ეფრემი?

- უწმინდესი და უნეტარესი ეფრემ მეორე ფრიად დასუსტებული იყო, ასაკში თავი იჩინა გადასახლების წლებში განცდილმა სიმწარემ. ბოლოს უკვე გადაადგილება უჭირდა. 1972 წლის დასაწყისში მისი ჯანმრთელობის მდგომარეობა კიდევ უფრო გართულდა. **გარდაიცვალა 1972 წლის 7 აპრილს, 6 საათსა და 30 წუთზე.** 1972 წლის 13 აპრილს, 15 საათზე პატრიარქის ნეშტი სიონის საპატრიარქო ტაძრის მიწამ მიიბარა. იგი იყო უკანასკნელი მოჰიკანი მე-19 საუკუნეში დაბადებულ პატრიარქთა შორის და ისტორიაში დარჩა როგორც ღირსეული მღვდელმთავარი, რომელმაც ურთულეს პირობებში საქართველოს მართლმადიდებელი ეკლესია შეუნარჩუნა საქართველოს!

ესაუბრა
თეა ასათიანი

ქარში გოგოა შოუ, ხეტა უშვილო!

ფიქრები ქართული ესტრადის დაკარგულ გემოვნებაზე

I. ეპოქის ტემპი

აწ გარდასულმა საუკუნემ თავისი არსებობის დასაწყისიდანვე მიზნად დაისახა საკაცობრიო ღირებულებათა სრული გადაფასება. ასწლეულის პირველკაცები უკვე განსხვავებული თვალით უმზერდნენ მიქელანჯელოს, ბეთჰოვენსა და შექსპირს. თავდაპირველი, უმძაფრესი იერიში დროებამ ტრადიციის ფენომენზე მიიტანა. მწერლობამ აქ მედროშეობა იტვირთა, ალლო აუღო რა ამ კატაკლიზმურ პაექრობასა და ეპოქის ინვერსიულ მაჯისცემას. კრიტიკა უწონადოა ამ პლეადაში. ათასგვარი რიტმული ალოგიზმებით დაიხუნძლა შემოქმედებითი წვა. დარღვეულმა არქიტექტონიკამ დაანაკუწა ნაწარმოები ფონეტიკურ გამომსახველობამდე, ანუ ბგერის სიმბოლურად წარმოჩენამ მეტი აქტუალობა მიიღო, ვინემ თვით ნაღვაწის ფაბულამ. ინტუიციური ფორმა ჟღერადობის კონსტრუქციას შეებრჯნა - გაჩნდა მაიაკოვსკი თავისი ფუნაგორიული სულისკვეთებით. თუმცაღა მწერლობამ სრულად ვერ გაიზიარა ეპოქის ტენდენციები. სამაგიეროდ გამომსახველობითი მეტყველების რაციონალური მარცვალი დაიტოვა კლასიკურმა ლიტერატურამ. ამან კი გასაქანი მისცა მწერალთა ავანგარდისტულ ამბიციებს.

მხატვრობამაც თავისი მიაგო დროის შეუცნობად მდინარებას - იმპრესიონიზმისა და პოსტიმპრესიონიზმის ბაზაზე წარმოიშვა ექსპრესიონიზმის და ზოგადად მოდერნის პროპორციადაკარგული სახეები თემატიკის მძაფრ ძარღვიან მუხტში გაჟღენთილები და კუბიზმის სრულიადი გაუგებრობანი აფრიკული სკულპტურის სტილში. დადაისტური გონება ალმაცერი ნდობით ეკიდებოდა თვით არქიტექტურის აქამომდე მოტანილ ამა თუ იმ ტრადიციულ მეთოდებს. იმპროვიზაციას მეტი გასაქანი მიეცა. სავსებით გათამამდა გონებისათვის წარმოუდგენელი სამხატვრო ტექნიკის დამუშავება. ფილოსოფიურ მსოფლმხედველობათა ჩარევამ აბსურდამდე მიიყვანა ნახატის გადაწყვეტა. სინათლის ნორმატივები უცხო განზომილებას შეეზარდა და ტილოებზე ფილტრირებული დოზებით იფრქვეოდა აზრთა აწყობილი სიუჟეტები ვიბრაციულ ტონალობებში - იბადება პიკასოს პირველი პერიოდი თავისი არაორდინალურად დეფორმირებული, არასტანდარტული და მხატვრული მეტყველებით უტრადიციობის აწმყოთი.

XX საუკუნემ ყველაზე მეტი გამომსახველობა მაინც მუსიკაში ჰპოვა. შეიძლება ითქვას, რომ ისინი ერთმანეთში დამკვიდრნენ. ზოგიერთი მელოდიის რიტმიკაზე დაყრდნობით იქმნება სამუსიკო ხელოვნებაში სრულიად ახალი მიმართულება - ჯაზი. აქ წინა პლანზე გამოდის დასარტყამი ინსტრუმენტების წამყვანი რიტმული ფონი და საყვირებისა და საქსაფონების მეშვეობით (და მაინც სხვა მეტალის ჩასაბერი ინსტრუმენტები აქა-იქ ორიგინალური ჟღერადობისათვის გამოიყენება) ნაწარმოები მელოდიით იმოსება. სიმებიან ინსტრუმენტებს განსაკუთრებით კონტრაბასებსა და ჩელოებს პიჩიკატოთი შესრულებული პარტიებით უკანა ფონის მიცემის მისია დაეკისრა; ხემი თავისი დანიშნულების გამო უსარგებლო დარჩა სიმებიანი ინსტრუმენტებისათვის და ამოვარდა ჯაზიდან. იქმნება კამერული ორკესტრები. მელოდია აშკარად საცეკვაო ხასიათს იძენს და ეყრდნობა მხოლოდ საშემსრულებლო ოსტატობას.

მომღერლის ფუნქცია საოპერო ტრადიციების იგნორირებაა. ხმის რეგისტრიც მუსიკალური თეორიით დგინებული სასიმღერო იერარქიიდან და კანონზომიერებიდან გადახვევაა - შემოდის აფრიკული ტომების სარიტუალო ტონალური ტემბრი. ამერიკულ ბარებსა და კაბარეებში გამოზრდილი საზოგადოებისათვის ეს მუსიკალური ჟანრი პოპულარული, და რაც მთავარია ხელმისაწვდომი და გასაგები ხდება. უპირველესი ეფექტი კი მაინც სიჩქარეა. ერთის შეხედვით ჯაზი თითქოს ბახის ტემპზე, მოცარტის სიცოცხლისუნარიანობასა და შტრაუსების რიტმულობაზეა გათვლილი, მაგრამ აქ გაცილებით მეტი ხალვათობა და ხალხურობაა, ვიდრე ევროპული აკადემიზმი. მუსიკალური პროფესიონალიზმის ფაქტორი და საკრავთა ვირტუოზული ფლობა იძლევა ამ ახალი ფენომენის სიღრმისეულად აღქმას. თვით ახალმიმდინარეობის მამამთავრები უარყოფდნენ კლასიკურ მუსიკასთან ნათესაობას. ჯაზმა თავის წიაღში ამეტყველა ბოჰემური სიგიჟის როკვა - ფოქსტროტი და ჩარლსტონი თავისუფალი ქცევის უხვი მოძრაობებით. აქაც ირღვევა ცეკვის ოდითგან ჩამოყალიბებული ნორმატივები. მუსიკას თანდათანობით იუფლებს ტექნიკა; იქმნება ინსტრუმენტთა ახალი სახეობები - სინთეზატორი, ვიბრაფონი, ელექტროგიტარა და ელექტროორღანი. იხვეწება ჰარმონიული გემოვნება - ასპარეზზე გამოდის ლუის არმსტრონგი თავისი განუმეორებელი ჯაზით - ამ სიტყვის ფართო ყოვლისმომცველი გაგებით; „ბითლზებისა“ და ჯონ ლენონის გამოჩენამ კი მთელი საუკუნე მუსიკალურ შოკში ჩააგდო. როკ-ნროლმა ეთიკისაგან გათავისუფლებულ ნებას დაუმორჩილა ახალგაზრდობის გაქანება.

ტექნიკურმა ფუფუნებამ ცოცხალი შესრულება განდევნა ესტრადიდან, აწ უკვე ფონოგრამებით ტარდება მთელი რიგი კონცერტები. მოდუნდა ადამიანურ შესაძლებლობათა ბუნებრიობა. კომპიუტერი მომღერლების ვოკალურ შესაძლებლობებში ჩაერია და ველარ გაიგებ, ვერც გაარკვევ ღირსეულსა და ულირსს. კომპიუტერის მონოპოლიამ შეფასება-დაფასების და გადაფასების კრიტერიუმები რევოლუციური სისწრაფით გადაალაგ-გადმოალაგა. ველარ გაიგებ სადაა ნატურა და სადაა ყალბი. არტისტიზმმაც სხვა კალაპოტით იწყო დინება. სამაგიეროდ, ბეთჰოვენს უფრო სწრაფად და გამარტივებულად უკრავენ XX საუკუნეში. აი, ესაა მთელი ეპოქა. ცალკე საუბრის თემაა კინოსა და თეატრის ფენომენი. მსოფლიო გონის განვითარებისათვის ეს გზა აუცილებელიც გამოდგა და საკმარისიც.

II მენტალიტეტის ზოგადი შტრიხები

ქართული, ფენომენალური აზროვნებაც მიილტვის გამსოფლიურობისაკენ, თუმცაღა დღეს და გუშინ არ დაწყებულა ეს პროცესი და იგი ჩვენი ერის ჩამოყალიბების დღიდან იწყება. არათუ იბერნი, ნებისმიერი განვითარებული, თუ განვითარებადი ერი ცდილობს მსოფლიო ცივილიზაციის ნაწილი გახდეს საკუთარი თვითმყოფადობით. ასე რომ, ახალი ხილი როდია ეს ან ჩვენთვის, ან სხვისთვის. მავანმა და მავანმა კი ცრუ-მოდად შემოგვიგდო ტოტალური და უწესრიგო ევროპეიზაცია (ვერა და ვერ დავაღწიეთ თავი სხვისი კარგად ნასწავლი გზების მითვისებას). ჩვენში მოდერნიზმიც შემოსულა, დეკადანსიც და სხვა მრავალი მიმდინარეობაც, მაგრამ ქართულმა გენმა იგი ქართულ და ამავდროულად ზოგად-ეროვნულ ყალიბში მოაქცია და დაუქვემდებარა სახელმწიფოებრიობის მსოფმხედველობის იდეოლოგიას. არავინ არაა წინააღმდეგი უცხოური გავლენისაგან, პირიქით მივესალმებით კიდეც, მაგრამ ამასაც თავისი ზომა-წონა და ჩარჩოები გააჩნია. საკუთრივ შენის ხარჯზე და მისი სრული უგულებელყოფით სხვისას რომ დაამკვიდრებ, ან ეცდები დამკვიდრებას, ყოველივე ამას საუცხოო არ ჰქვია.

მერე კიდევ, ჩვენს ფენომენში უამრავი ისეთი მარგალიტია, რომელთაც წარმოჩენა სჭირდება, და იქნებ იქით შეგვეთავაზებინა ევრო-ამერიკისათვის განსხვავებული მიმდინარეობანი კულტურაში - ერს ამის პოტენცია გააჩნია. გამოვლენისათვის კი ნიჭიერებისა და მონდომების ცხოველი წადილი უნდა გვამოძრავებდეს, უპირველესად ნიჭი და მონდომება იმისა, თუ სად უნდა ეძიო ერის ღირსება.

რაც დღეს ჩვენს რეალობაში ხდება, ეს საუკუნეებით ჩამოყალიბებული ერის მონური ფსიქოლოგიის მაჩვენებელია, ამით კულტურა კი არა, უკულტურობა მკვიდრდება მხოლოდ. ქართველმა კაცმა ქართულ ენაზე უკეთესად ვერც რუსული ისწავლა და ვერც ინგლისური. ეს ქართველობის სენიც იყო და ღირსებაც. ჩვენი ოდითი შეცდომა თუ დანაშაული ის იყო, რომ თვითგადარჩენისათვის სხვას მივაკითხეთ, იძულებული გავხადეთ საკუთარი თავი, სხვის კარზე ავტუზულიყავით!!! (ერთმანეთზე უკეთესად ვინ გადაგვარჩენდა?!) ამიტომ წესად ჩამოგვიყალიბეს, რომ ჩვენს ნაცვლად სხვამ უნდა იფიქროს და ჩვენი საკეთებელი სხვამ აკეთოს. აქედან გამომდინარე, იმპერიების ულუფად მირთმეულები გავზარმაცდით, გავტლანქდით და მივენდეთ ბედისწერის დინებას, ვითარებამ „ფეხებზე მკიდია“ ხალხად გვაქცია, სავსებით დავკარგეთ საკუთარი ღირსების პატივისცემა. უპირველეს მხედველობაში მეტყველება და მეტყველების კულტურა მაქვს, შემდეგ ყველაფერი დანარჩენი.

ვეღარ ნახავ ქართული დაქტილით მოლაპარაკე ქართველ დიქტორსა და ტელეწამყვანს;

ვეღარ ნახავ ქართული დაქტილით ამღერებულ ქართველ მომღერალს;

ვეღარ ნახავ ქართული დაქტილით დაწერილ-წარმოთქმულ ქართულ ლექსს!

სანაცვლოდ ქართულ სიტყვიერებაში გაბატონებულია ინგლისურენოვანი იამბ-ქორეული მახვილი და რეპის მელოდიკაზე აგებული სასაუბრო კილო. შოუ-პროგრამების წამყვანები განსაკუთრებით სცოდავენ ქართულ ენასთან მიმართებაში, პოპულარიზაციას უწევენ ამერიკული დიალექტის ინგლისური აქცენტით ქართულ მეტყველებას.

ძნელი სათქმელია, ეს ყველაფერი უვიცობის ბრალია, თუ წინასწარგამიზნული ბოროტი განზრახვის... აშკარად თვალში საცემია მოუხეშავი ჟესტიკულაციაც, რომელშიც თვალნათლივ იკითხება საზღვარგარეთული მასმედიის, და უპირველესად მსოფლიო ელიტის მიმართ წამხედურობა. უცხოელთათვის ტელეკამერების წინ კოკეტობა და პოზიორობა ცოცხალი და ბუნებრივია და საერთო ევროპული ყოფა-ცხოვრებიდან გამომდინარეობს. ჩვენი შოუმენებისათვის, იქამდე არტისტიზმიც გამორიცხულია და უმეტეს შემთხვევაში ბუნებრივი მომხიბვლელობაც (მხედველობაში არა მაქვს მხოლოდ ფიზიკური მონაცემები), იუმორიც უკბილოა მათი. არადა, საქვეყნოდაა განთქმული ქართული ენა - მოსწრებული თქმანი - ჩვენეული ხუმრობა გარეშეთათვის გაუგებარია, უცხოელთა ოხუნჯობა კი ჩვენთვის სიტყვების მდარე თამაშია. (ნებისმიერი ქართული პრესის ფურცლებზე იბეჭდება ქართული და უცხოური ანეკდოტები, შედარება კი მკითხველისათვის მიმინდვია).

მაშ, რატომ უნდა ვემსგავსო სხვას ჩემი კვიმატი ენის პატრონმა???

III. პუ... პუ-პი-ტუ!

XX საუკუნის 50-60-იან წლებში საბჭოურ, და სახელდობრ ქართულ მუსიკალურ ცხოვრებაში პირველად შემოიჭრა უცხოური სიო. სატახტო ქალაქის ახალგაზრდულ შემართებას გადაურბინა სამბას, რუმბასა და ტვისტის ჰაეროვანმა მოდამ. ჩვენს რეალობაში დაიწყო ათვლა ახალმა სამუსიკო ერამ. პირველი ანსამბლების შექმნაც ამ პერიოდთანაა დაკავშირებული. სამოღვაწეო ასპარეზზე გამოჩნდა კომპოზიტორთა, პოეტთა და მუსიკოს-შემსრულებელთა ახალი თაობა. ბევრი თქმულა და დაწერილა მათ შესახებ, ბევრიც დაიწერება, - და აღდგება მივიწყებული სახელები და შედევრები. მათ შემოქმედებაში ევროპულ მიმდინარეობათა ხიბლიც იდო და ეროვნული ფესვების გაცოცხლება და სიახლით აღმობრწყინებაც. მაშინ არავინ სცოდავდა მშობლიურ ენას, არც ბრმა წამბაძველობა იყო ევროპეიზმის. ტფილისელი ბიჭები დროებისაგან მოტანილმა ბოჰემამ გაიტაცა. მაშინ ცოცხალი გრძნობებით დამთვრალიყო ნიაზ დიასამიძე - ქართული ბარდული პოეზიის ფუძემდებელი და სამწუხაროდ ერთადერთი წარმომადგენელი, რომელსაც აღარ გამოუჩნდა მიმდევარი.

შოუ სანახაობის მთელი მექანიზმი არ იყო ორგანიზებული და განვითარებული. ჯერ იმიტომაც, რომ არ არსებობდა მაშინ გამომსახველობის ტექნიკური საშუალებანი, - შექმნისა და დახვეწის სტადიაზე იმყოფებოდა ტელევიზია. ერთ მძლავრ მუშტად იყო შეკრული კინო, თეატრი, მწერლობა, მუსიკა და მხატვრობა. ქართული მუსიკის სანახაობრიობამაც პოპულარიზაციის თვალსაზრისით სწორედ კინომ და თეატრმა იტვირთა. ქართული ძარღვიანი შემოქმედება ლეიტმოტივად გასდევდა ყველა ხელოვანის შემოქმედებას (სათითაოდ და ერთად აღებულ მთელს პლეადას). ხალხში ახლაც პოპულარულია პოეტ პეტრე ბაგრატიონ-გრუზინსკისა და კომპოზიტორების არჩილ კერესელიძის, სანდრო მირიანაშვილის, რეზო ლაღიძის, გოგი ცაბაძის, სულხან ცინცაძის, შოთა მილორავას, გია ყანჩელისა და სხვათა წარმატებულად შემდგარი ტანდემის ნაყოფები, ახალი სიო ჩაიწნა მერი შილდელისა და დები იშხნელების ხავერდოვან ხმებში, სამოღვაწეო ასპარეზზე გამოდის ანსამბლი „ორერა“ და ყველა დროის პოპულარული ქართველი მომღერალი ნანი ბრეგვაძე.

რამდენმა სტრიქონებში სიცოცხლეჩამდგარ ლექსზე შექმნილმა ბრწყინვალე მელოდიამ გაალამაზა და დაამშვენა ქართული კინოფილმები, თეატრალური წარმოდგენები (ამ პერიოდში თბილისში დაარსდა მუსკომედიის თეატრი. ეს დიდმნიშვნელოვანი ფაქტია ეროვნული მუსიკის განვითარების ისტორიაში) და მათთან ერთად ეროვნული ესტრადა, - თითოეული მათგანი რომ ხალხის გულებში ჰპოვებს მარადიულ სავანეს. უამრავი იმდროინდელი სიმღერა დღესაც ხიბლავს მსმენელს (მიუხედავად მათი გარემქისების გზით ხიბლის დაკარგვისა, ზოგიერთის აბსოლუტურად დამახინჯებისა) და განაწყობს სრულიად ქართული სულისკვეთებით. აი, საიდან უნდა აიღოს ჩვენი შოუს მესვეურებმა მაგალითი. ამ დიადი ტალღის უკვდავი ნიშანსვეტია ფილარმონიის დიდი საკონცერტო დარბაზი თავისი არქიტექტურული წყობით.

1970-იან წლებში ეს ტალღა თანდათანობით შესუსტდა და 80-იანი წლებისათვის დაგვრჩა მხოლოდ დაქსაქსული ამა თუ იმ კომპოზიტორის, მომღერლისა თუ პოეტის ინდივიდუალური შემოქმედება. ქართული ხელოვნებაც დამოკიდებული გახდა მათი სიცოცხლის ხანგრძლივობაზე. უკვე ნიშანწყალიც აღარ იყო 60-იანელების ერთიანი მძლავრი სულისკვეთებისა. მერვე ათწლეულის ბოლოსათვის აღარც კინო დაგვრჩა ნორმალური, აღარც მწერლობა და აღარც მუსიკა (უფლის განგებით ერთადერთი თეატრიღა შემოგვრჩა დღესამომდის იმ დიდი სახელით, ავტორიტეტითა და ღირსეული მემკვიდრეობით).

IV. ხელმოცარულები

ქართულმა შოუმ თავისი პირველი ნაბიჯები სწორედ ეს-ესაა გადადგა და ამისათვის საჭირო და აუცილებელია მხარდაჭერა და მართებული ორიენტაციის გათვლა ისე, რომ არაფერი დაზარალდეს. ამით არავის მოვუწოდებ და არც ვკარნახობ რეპერტუარს - გინდა თუ არა „ოროველა“, „ჩაკრულო“ და „კრიმანჭული“ იმღერეთ მხოლოდ-თქო. მე სურვილი მაქვს აღორძინდეს ნაციონალური პოლიფონიური აზროვნება, პოეტური ხედვამეტყველება ქართულად და საშემსრულებლო ოსტატობის პროფესიონალიზმი. ხოლო რა მასალაზე დაყრდნობით მოხდება ეს, ჩემი გადასაწყვეტი სულაც არ არის (თუმცაღა არავის ხელწამოსაკრავი ფენომენი არაა ხალხური შემოქმედება, იგი ყოველ დროში იძლეოდა თავის ცხოველმყოფელ საზრდოს). უნდა ითქვას, რომ, ბევრ ქართულ ანსამბლს საკუთარი მუსიკალური ხელწერა გააჩნია, რითაც ისინი განსხვავდებიან მხოლოდ და მხოლოდ ერთმანეთისაგან. მეტად ჯერ არ ავმაღლებულვართ. ერთადერთი ნიშანთვისება ამ განსხვავებისა არის მუსიკის ტექნიკური დამუშავება და შესრულების გაფორმება ხმის ინდივიდუალური ინტონირების სანაცვლოდ, არც თემატიკა, არც იდეა და არც მეთოდიკა ერთიმეორისგან არაფრით გამოირჩევა.

თანამედროვე ქართულ საესტრადო მეტწილ ნაწარმოებებს დაკარგული აქვს მელოდიური აღქმა და მას საფუძვლად უდევს ამა თუ იმ მომღერლის, თუ მომღერალთა ჯგუფის ძლიერი, ან სუსტი ენერგია. თუ საზღვარგარეთული მუსიკა უმთავრესად მოჭრილია ინდო-ევროპულ ენათა მასალის თარგზე, მისი ბუნებისა და გრამატიკული კლიმატის შეცვლა სიმღერასაც ავნებს და ათვისებული განსხვავებული ენობრივი სტრუქტურის ფაქტურასაც, ენისას, რომელიც ტვირთულობს შეთავსებას თარგმანის მეშვეობით, ან სულაც ახალი შინაარსის შეძენა აშორებს სახელდობრ ნაწარმოებს მისი პირველწყაროსაგან. ამიტომ ვამბობ, რომ ბრმა წამბაძველობა და ნამღერის ულიმღამოდ გადამღერება დამღუპველ ზეგავლენას ახდენს მომღერლის რეპუტაციაზე, რომელიც ასრულებს გაუფასურებულ ასლს კარგი, ან არც თუ კარგი შედევრისას, ან იქნება ასლის ტოლფას დედანისას.

დღეს ნაკლებად იწერება ლექსზე სიმღერა, პირიქით ხდება - სიმღერაზე აწყობენ ლექსს. ამის გამო პოეტები და ლექსის დამწერნი ნებსით თუ უნებლიედ ამახინჯებენ ქართული ლექსწყობის კანონზომიერებებს, რათა ტექსტი ჩაჯდეს მუსიკალურ საზომში, ექცევიან რა მუსიკალური ნაწარმოების ბრმა გავლენის ქვეშ. ესაა სწორედ არაპროფესიონალიზმი. იშვიათობაა, თითქმის გამორიცხულიც, რომ შედეგიანი გამოდგეს მუსიკისა და ტექსტის ასეთი ერთობლიობა. ყოველთვის ან ლექსი აფუჭებს სიმღერას, ან სიმღერა - ლექსს, ან ერთმანეთს, როდესაც ცალ-ცალკე არსებობით შესაძლებელია არც ერთი მათგანი არ იყოს ურიგო. ეს ადრეულ პერიოდში შეიძლებოდა მელოდიაზე ტექსტის მორგება, მაგრამ მაშინ ის მელოდიაც ქართული იყო. დღეს კი მხოლოდ თითზეა ჩამოსათვლელი შემოქმედებითად სრულქმნილებით შერწყმული ნაწარმოებები, სადაც პოეზიაც ღირსეულადაა წარმოდგენილი და მუსიკაც და ორთავეს აგვირგვინებს ვოკალით განსახიერება.

ძნელია საერთოდ დღევანდელ შოუ-ბიზნესს აკადემიურობა მოსთხოვო, ეს ცხადია, მაგრამ, რომ არა ერთი უდიდესი ტკივილი, ხმასაც არ ამოვიღებდი და კალამსაც არ გავსვრიდი ამის შესახებ, -

ახალგაზრდობა შენს მიმართაა განხრილი, შენ მოგბაძავს, შენით სულდგმულობს, შენ გხდის ზნეობრივ მაგალითად. ამიტომა ხარ მოვალე სამაგალითო და კარგი იყო, ამიტომ შემტკივა შენზე გული. უფლება არ გაქვს შენი უზნეობით დაამახინჯო შენდამი მინდობილთა სულები, რათა ამ საერთო უგემოვნობისა და უკულტურობის ბუმის ჟამს მთელი თაობა თუ თაობები არ გადააგვარო და გააფუჭო, დაუკარგო ჭეშმარიტ ღირებულებათა ფასი. ვისაც ფული აქვს და ყროყინი არ ეზარება - დედიკო-მამიკოების შვილიკოებს თუ ე.წ. გავლენიანი პირების არაოფიციალური ცხოვრების მეგზურებს - ყველას შეუძლია, უფრო სწორად, ხელ-ეწიფება გახდეს პოპულარული მომღერალი იმიტომ, რომ კიკუსი არ იყოს - „მაგენს ბევრი ფული აქვს, ბაბა“, ხოლო - „ამ ფულით ფოთის პოლიცმესტერიც გაიხდის!“

გახდას რაც შეეხება, მთელი მსოფლიო და მათ შორის ქართული შოუს შინაარსობრივი თემატიკა მხოლოდ სექსუალურ აღტკინებამდეა დაყვანილი. ყველაზე უწყინარ სასიყვარულო სიმღერაშიც კი მაღალიდეური გრძნობები მეორე პლანზეა გადატანილი და მომაბეზრებელი საგნითაა კოდირებული. მიზეზის ძებნა შორს წაგვიყვანს. ერთი კია, რომ დღეს ქართულ შოუ-ბიზნესს, უკეთესად რომ ვთქვათ შოუ-მაფიას განაგებენ დილეტანტები, ხელმოცარულები და უვიცები. დეფიციტია პროფესიონალიზმის:

ერუდირებული მუსიკის,

მაღალმხატვრული პოეზიის,

რეჟისურის (თუმცაღა კლიპებზე და კლიპმეიკერებზე არაფერს ვიტყვი, რადგან იგი ახალი ხილია და საფუძვლიანად ვერავინ ვფლობთ მის, ასე ვთქვათ „მულამს“).

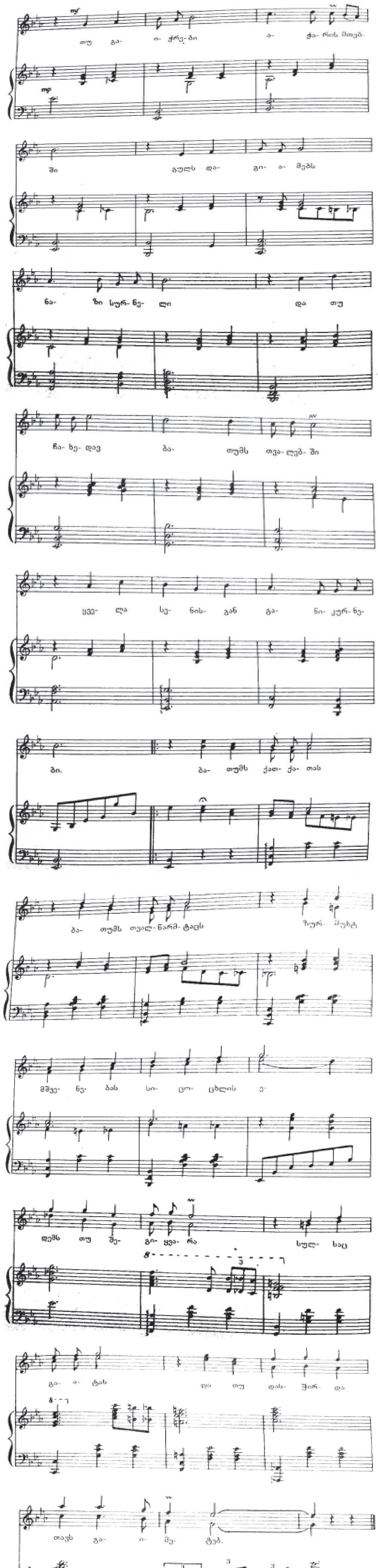
ისე კი, რაც საზღვარგარეთის საესტრადო კონცერტებზე, სტადიონებზე, მოედნებზე და მანეჟებში ხდება - მასიური ისტერია, ტრანსში ჩავარდნა, ქუჩური უწესრიგობანი, ბევრ შემთხვევაში მკვლელობით დამთავრებული, და რაც მნიშვნელოვანია, ბნელი, ეშმაკეული ძალებისადმი აშკარა და დაუფარავი თაყვანისცემა, - ეს ჩვენში, მადლობა ღმერთს, არ ხდება. ამის უმთავრესი მიზეზი მაინც ეროვნული თვითშეგნებისა და მართლმადიდებლური სარწმუნოებით მომადლებული მორალური ჯებირია, ქვეშეცნეული სინდისის ქენჯნა მაინც. ზნეობრივი მენტალიტეტი ქართულია ჩვენს მელომანებსა და მუსიკოსებში, მიუხედავად გადაგვარების გარე თუ შიდა მანქანებისა. არც ერთი აძლევს თავს უფლებას ამგვარ ზნედაცემულობამდე, და არც მეორე ავლენს ასეთ სულიერ გახრწნილობას. ეს იმიტომ, რომ არა ვართ გახრწნილები (ალბათ ჯერ კიდევ), ყველა ლაფსუსი და ხინჯი, შეცდომა და გადაცდომა გამოსწორებადია, გარდა ეშმაკის მსახურებისა.

V. იმედი

თუ ქართული ენა დაკნინებულია, მომავლისათვის მისი მდგომარეობა მოწინავე პოზიციებზე გადაინაცვლებს; თუ შოუ-ბიზნესში პროფანებმა და დილეტანტებმა მოიყარეს თავი, სამომავლოდ იგი დაიწმინდება და ადგილი პროფესიონალებს დაეთმობა; თუ ლექსი და სიმღერა არ იწერება, ხვალ დაიწერება მოსაწონი, ოღონდ სულიერება ავწიოთ მაღლა და ღვთის მისაგებელი სატანას არ მივაგოთ. პირველყოფილისა ქართველური ბრძენი გონიერების იმედი მაქვს და დარწმუნებული ვარ, აღმოჩნდებიან შოუბიზნესში, თუგინდ მაფიაში ტალანტები და პატრიოტები, რომელთა განსწავლულობასა და სინდისის დაფუძნება ეროვნული კულტურის ეს ერთი მნიშვნელოვანი ატრიბუტთაგანი. სწორედ პროფესიონალი შესძლებს ყველაფერს მიუჩინოს თავისი კუთვნილი ადგილი - მოდურ მუსიკასაც აძლიოს ხარკი და ინტელექტუალური მსმენელიც დააკამაყოფილოს მოთხოვნისდამიხედვით, ქუჩასაც მიანიჭოს თავისი ნაღვაწისაგან სიამოვნება და სასახლეც არ დარჩეს უყურადღებოდ - ნიჭიერება არ უნდა შეეწიროს მსხვერპლად ამდენ ინტერესთა გადახლართვას, პირიქით, გონ-მრთელი უნდა იყოს, რათა იტვირთოს ის, რაც სადღეისოდ აუცილებელია, მაგრამ არა საკმარისი.

მ. ბეჟანიშვილი

ტექსტი კორნელი სანაძისა
კომპოზიტორი ლილი იაშვილი

თუ გაიჭრები აჭარის მთებში,
გულს დაგიამებს
ნაზი სურნელი,
და თუ ჩახედავ
ბათუმს თვალებში,
ყველა სენისგან განიკურნები
მისამღერი:
ბათუმს - ქათქათას,
ბათუმს თვალწარმტაცს,
ზურმუხტ მშვენებას,
სიცოცხლის ედემს,
თუ შეგიყვარდა
სულსაც გაატან
და თუ დასჭირდა, თავს
გაიმეტებ.
და თუ ფორთოხლის
მოოქვრილ ტოტებს
ან ჩაის ბუჩქებს გულში
ჩაიკრავ,
ზღვის აზვირთება
მალ-ღონეს მოგცემს,
ასე გგონია ამირანი ხარ.

ბოღმა ახრჩობდა ქალს იმისა, რომ ანადგურებდნენ მის ყოველ ნაკვალევს, - და რატომ, ეს ვერ აეხსნა მხოლოდ.

- საიდან იცი, შვილო, ღამეა და როგორ ამჩნევო, - ეს მისი შეპასუხებაც გაახსენდა. ის ღამე ინატრა დღეის დღესთან შედარებით, როცა ჯერ კიდევ არ მომკვდარიყვნენ ბავშვები და დედას ეხმიანებოდნენ და აგრძნობინებდნენ, ცოცხლები ვართო.

- ალბათ, ჩვენი სადგომი დაწვესო, - ისეც ჩაესმა ყურში ბავშვის ხმა.

- მართალი ყოფილხარ, ჩემო ბიჭო, დაუწვიათ ჩვენი სადგომი. არ დაინდეს ჩემს გამო ისიც, ვინც შეგვიფარა. ორი დღე არ ჩანდა ამ სახლის პატრონი. ორი დღე ველოდით მის გამოჩენას. სამაგიეროდ, მკვლელები გამოჩნდნენ. იქნებ ისიც იყო ამ შეთქმულების მონაწილე. იქნებ ისიც შენსავით მოკლეს. ამას უკვე ველარ გავიგებთ და აღარც არის საჭირო ამისი ცოდნა. თქვენი თავი მომიკლეს ელადელებმა. ახლა საით წავიდე, ვის შევაფარო თავი. ვინ მანუგეშებს უთქვენოდ. ვინმეს რომ შევეკედლო, ისიც რომ გამოდგეს მუხთალი? ან ვინ ისურვებს ჩემს შეწყნარებას. აღარ ვიცი, შვილებო, რა გზას ვეწიო. კოლხეთისკენ ხომ გზა მოჭრილია, არც მე ვარ მოსურნე იქ დაბრუნების. თქვენ რომ გიყურებთ, არ მინდა სიკვდილიო, - თქვა და ცრემლები მოიწმინდა.

უყურებდა დაქცეულ კერიას, როგორი მუხანათობით გაასწორეს მიწასთან სახლი. სხვა სახლებსაც შეხედა მედეამ, ახლა სხვა თვალით დაინახა ისინი. რომელიმე მათგანში რომ შეედგა ფეხი, აუცილებლად იმ ბედს სწევდნენ მათაც, რაც ამას უწვეს. ალბათ ამიტომ იყო დაზაფრული და შეშინებული ეს სახლები და ასეთი გოროზი გამომეტყველებით გაცივებულიყვნენ, რათა სიმხურვალისგან არ გადამწვარიყო ისინიც. ვინ იცის...

აიეტის ჩაგონება მისწვდა ყურს, ოღონდ ველარ გაიხსენა, როგორი ხმა ჰქონდა მამას, მის მოხუც მეგობარს. სახეც ველარ აღიდგინა მამის, გეგონებოდა საუკუნეები გასულაო, რაც განშორდა მამულს. როგორ ერთბაშად ამოიგდო გულიდან ყველა, ვინც უყვარდა და ვისაც უყვარდა -

და ვისთვის!

რისთვის!

ამის პასუხი მამამ გასცა შვილს იმ შორეული კოლხეთის მზიან ღამეში საკუთარ სასახლეში და საკუთარ ქალაქში, სანამ ყველაფერი ასე-რიგად აირეოდა:

- მე ცხოვრება გამივლია, ბევრი რამ გადამხდენია თავს და ამიტომ გირჩევ არა როგორც მეფე, ან მამა, არამედ როგორც შენი კეთილისმსურველი მოხუცი მეგობარი - არ დაგიფასებენ ქურდები ამაგს, ამიტომ უცხო კარზე მსახურებისთვის ის უცხოელებივე გაგრიყავენ და ჩაგქოლავენ. უმადურები არიან ადამიანები უცხოელების მიმართ, და მიტომ. მეც ასეთი ვარ ჩემთვის უცხოელთათვის, გახსოვდეს კარგად...

- აღარ მახსოვდა, მამა, შენი ნათქვამიო, - ახლა უპასუხა მას ამ დაქცეული კერიის წინ და მკვდარი ბავშვების თანდასწრებით, - ყველაფერი სხვანაირად მსურდა ყოფილიყო და ამიტომ ძალათ გადაგივიწყე. ბავშვებსაც თუ მომიკლავდნენ, არ მეგონა. ამათმა ხომ იცოდნენ, რომ ეს სახლი ჩემი არ იყო. აქ მხოლოდ ღამეს ვათევდი. იქნებ შემომიტყუეს და ჩემი მოკვდინება უნდოდათ. იქნებ მშვიდადაც იმიტომ არიან, რომ ამ სახლში დამწვარი ვგონივარ და გულს იმით იარხეინებენ, რომ ჰგონიათ ამ სახლთან ერთად დაიწვა მათი შეთქმულების შემზარავობა. ხალხი? ვითომ ხალხს დაუმალეს თავიანთი ნაცოდვილარი? ვითომ ხალხი ის ხალხი არაა, ვინც მე მომვარდა და მუხანათურად მომიკლა შვილები? თუ სხვანაირად ფიქრობს ხალხი?! მაშინ რატომ დაუმალეს ხალხს ამ სახლის გადაწვა და გაიკრიფნენ ქალაქიდან სანახაობათათვის უკლებლივ ყველა - ქალიან-კაციანად, მონებიც კი. თუ არაა ასე, მაშინ რას მივაწერო ქალაქის გაუკაცურება?! ერთიღა პირუტყვები დატოვეს ქალაქის მეთვალყურედ. რას უნდა ნიშნავდეს ასეთი არაადამიანური ზეიმი, როდესაც არაადამიანურად გამანადგურეს. გამოდის, ხალხსაც გაუხარდა ჩემი დაწვა, თუ მოკვდინება ჩემი შვილების. რისთვის? მე ხომ მათთვის არაფერი დამიშავებია.

რატომ აშინებენ ჩემით ბავშვებს „გრძნეული მოდისო“? - ფიქრობდა მედეა, - მეც ხომ ვიყავი დედა, მეც ხომ მყავდა შვილები. სადღაც მაინც მართალია აიეტი. მაგრამ იქნებ ხალხი გულმოწყალეა და არ იციან რა მიყვეს ქალაქის უხუცესებმა. იქნებ ხალხს დავეცავი, იქნებ ატყუებენ მედეა თავისი შვილებით ამ სახლში გადაიწვაო შემთხვევით გაჩენილი ხანძრისგან. იქნებ არც იცის ხალხმა, იყო თუ არა ვინმე ამ სახლში და დაიწვა თუ არა შიგ ვინმე, იქნებ ამიტომაც ასე გულარხეინად გავიდა ყველა ერთად ქალაქიდან. მაგრამ ერთმა მგზავრმა ხომ დამინახა გზაში ჩემი დასისხლიანებული ბავშვებით, იქნებ ვერ მიცნო. თუნდაც ვერ ვეცანი, ასეთი სანახაობით არ იქნებოდა განებივრებული - როგორია აღსაქმელად მკვდარი ბავშვების ხილვა ღამით და ელვა-ჭექაში. ნუთუ არც შეეშინდა? იქნებ შეეშინდა კიდეც. იქნებ მან აცნობა შეთქმულებს გრძნეული ქალი გარბისო და საჩქაროდ ცეცხლი წაუკიდეს ამის შემდეგ სახლს. მაგრამ ხომ ეცოდინებოდათ, რომ შიგ არავინ იყო. რატომ მდევარი არ დამაწიეს და რატომ გაუსწორდნენ ასე უმოწყალოდ ჩემს სადგომს? იქნებ თავი დაიიმედეს, რომ მხეცები შემჭამდნენ მეც და ბავშვებსაც, ან იქნებ იმით დაიმშვიდეს თავი, რომ აქ ველარ გავბედავდი მოსვლას.

მაგრამ ხალხი?

რას ფიქრობს ხალხი -

მკვდარი ვგონივარ,

თუ ცოცხალი?

ეს ყველაზე ნაკლებ საფიქრალია, რადგან ხალხის ფიქრს არანაირი ფასი არა აქვს. ხალხი იყო მაშინ, სიხარულით რომ შეეგებნენ მეფე კრეონტისა და მისი შვილის გლავკეს სიკვდილს. ბოლოს ისე გათავხედდნენ, ესეც მე დამაბრალეს იაზონზე ვითომ ეჭვიანობის გამო. იაზონი ბედით თუ უბედობით ჩემი ქმარი იყო და მე მისი ყოველი ღალატი და უპირულობა დუმილით უნდა ამეტანა, ამას ითხოვდა კოლხური წესი და აღზრდა. ვემორჩილებოდი მანამ, სანამ ჩემი ქმარი იყო, სანამ შემეძლო ჭირშიც და ლხინშიც მისი იმედი მქონოდა. ამაზე მეტი ჭირი რაღა უნდა მომადგეს! ყველაფერი მარტო გადავიტანე. ამის შემდეგ უფლება აღარ მაქვს იაზონს ქმარი ვუწოდო. ეს ხალხი კი ასეთი არაკაცის ხარჭის მოკვლას მაბრალებს. ეს ხომ ჩვეულებრივი სატახტო კარის შეთქმულება იყო. ხალხიც გაახარეს საძულველი მეფის და სეფე-ქალის მოკვლით. ჯერი რომ ჩემზე დადგა, მათი მკვლელობა მე დამაბრალეს და ანგარიში გაგვისწორეს ასე. იქნებ იაზონიც იყო ამ შეთქმულთა რიცხვში. კრეონტისა და გლავკეს მოკვლით ჩემთვის არაფერი შეცვლილა, არც შეიცვლებოდა. საუარესოდ - კი, შეიცვალა და მერე როგორ. მაშინ სადაა აზრი იმისა, თუ რატომ უნდა მომეკლა მამა-შვილი, თუ ეს მკვლელობა პირდაპირ მე დამაზიანებდა. იქნებ იმიტომაც მოკლეს ისინი, რომ შეემზადებინათ ჩემი და ჩემი შვილების განადგურების ნიადაგი. თუნდაც მომეკლა ისინი მე და არა სხვას, ეს ვინმეს უფლებას აძლევს, რომ უმწეო ბავშვები დახოცოს? ხომ უნდა ჰქონოდა გამართლება ადამიანთა სიმხეცეს.

თუ გამართლება სჭირდებათ,

გამოდის, ხალხს ატყუებენ.

ხალხსაც ის სჯერა,

რისი დაჯერებაც ასერიგად სწყურიათ.

დაე, იყოს ისე,

როგორც უნდათ -

მე მოვკალი კრეონტი და გლავკე,

ამით შეიცვალა რაიმე?

მე ხომ მეწამლე ვარ

და არა ჯადოქარი.

ხალხს კი უნდა, რომ ვიყო ჯადოქარი, ჰოდა, ვიქნები!

სწორედ იმიტომ ვარ ამ სამხეცეში მოსული, რომ ჯადოქარი ვიყო.

ამიტომ მიფრთხილდით, ადამიანებად ხორცშესხმულო მხეცებო!

დაიღალა საკუთარ თავთან ლაპარაკით. აღარ იყო მსჯელობათა დრო. იგი უნდა წასულიყო იქ, სადაც თავშეყრილი იყო მკვლელების ხროვა.

უნდა წასულიყო არათუ მარტო, ყველას უნდა დაენახა მკვდარი ბავშვები,

ყველას უნდა დაენახა მკვლელები, ყველას უნდა დაენახა მგლოვიარე დედა.

უნდა დაენახა იმიტომ, რომ ეს მხეცების ხროვა ისევ ადამიანებად გამხდარიყვნენ, რათა სინდისს შეეჭამა ამ ადამიანთა შეგნება. სირცხვილში რომ ამომწვარიყო მკვლელების გონება,

არათუ ახალი მკვლელობებისთვის,

არამედ რომ აღარ ყოფილიყო ქვეყნად მკვლელობა და მკვდარი ბავშვები,

რომ დაეჯაბნა სინდისს უსინდისობა, მიტომ!

მოულოდნელად, ამ გაზაფხულის მზიან დღეს, ამ სახლებისა და დამწვარი სადგომის გარემოცვაში, შესცივდა მედეას, მაგრამ არა - სიცივისაგან. მან არ იცოდა, რა იყო ეს შეგრძნება. თითქოსდა არ სციოდა, მაგრამ ტანში რაღაცნაირი ჟრჟოლა შეამჩნია, რაც უფრო უახლოვდებოდა თავშეყრის ადგილს, მით უფრო მატულობდა ყიჟინის ხმა. იქნებ შეეშინდა ამ ხმების მომძლავრების გამო? მაგრამ არც ეს იყო სინამდვილე, რადგან იგი მტკიცე იყო თავის გადაწყვეტილებაში. ამიტომ ნაბიჯსაც მოუჩქარა და ცხენიც აჩქარა. როცა გასცდებოდნენ ქალაქს, დაინახავდნენ გაშლილ ველს და გრძელ სტადიონს, მის მოპირდაპირე მხარეს კი ცოტა მოშორებით ტყისპირა სცენას, სადაც თეატრონი იმართებოდა, ან შეჯიბრებები ჯირითში. სცენა არ უშლიდა ხელს მოჯირითეებს. მარულას დროს სცენის ამფითეატრად გადაკეთება შეიძლებოდა და მაყურებელი სანახაობას იქიდანაც ადევნებდა თვალს. მედეამ იცოდა ეს მდელო და იქით გაემართა სწორედ. ბოლო ქუჩა ჰქონდა დარჩენილი გასავლელად და დაინახავდა ყველაფერს, რაც ხდებოდა.

გუგუნებდა ჯირითზე მიწვეული ბრბო, გულშემატკივარობდნენ თავ-თავიანთ რჩეულ ოლიმპიონიკებს, და მიტომ. ისმოდა საბრძოლო ეტლთა მოძრაობით გამოწვეული ხმაური. მედეას სისხლი გაეყინა ძარღვებში. მან იცოდა, რომ სტადიონზე მისი გამოჩენა გამოიწვევდა საყოველთაო არეულობას. მას ეს ასე უნდოდა, მაგრამ რაღაცას უფრთხოდა და არ იცოდა, რას.

მან იცის, რომ შედის მგლების ხროვაში და შეიძლება ცოცხალმაც ვერ გამოაღწიოს იქედან. ამისი არ ეშინია, მხოლოდ შვილების გვამების წაბილწვის ეშინია, გამხეცებული ელადელები შეიძლება გაუსწორდნენ ახლა უკვე მკვდრებს, ცოცხლებზე ხომ იყარეს ჯავრი!.. მას სურს ამ სამხეცედან მშვიდობით თავის დაღწევა და მკვდარ შვილებს მეფურად მიუჩინოს მარადი განსასვენარი, წაუკითხოს მკვდართა წიგნის ლოცვები. მედეას იმედი აქვს, შვილების გატანჯული სულები მისცემენ დედას იმ არაადამიანურ ძალას, რომლითაც დათრგუნავს მთელს სტადიონს და მისი შურისძიების მიზანი მიღწეული იქნება. აი, მტვერი, საბრძოლო ეტლების თვალთაგან ადენილი... ამ ქუჩაშიც შემოაღწია, ეს კი იმას ნიშნავს, რომ უახლოვდება მედეა ბრძოლის ველს.

ყვირილისა და ტაშის ცემის ხმა აყრუებდა იქაურობას. აი, გოპლიტიც გამოჩნდა თავისი აღჭურვილობით -

მას ბექთარი აცვია,

ამ ბექთარის კუთხეში სამი მეტალის დეკორატიული ზოლებია შემოვლებული წელზე.

მარცხენა ხელის იდაყვს ზემოთ და ბარძაყებთან მოჩანს შემოკლებული ქიტონი.

მუზარადს ქვეშ ქეჩის ქუდი ახურავს, მოსახერხებელი რომ იყოს მისი ტარება.

მოძრავი საბეჭურებიანი ჯავშანი დაგრძელებულია ტყავით და ზედ დადებული მეტალის სამხრეებით.

ჯავშანის შიგნიდან მეტი დაცულობისთვის მოკლე საომარი ქიტონი აცვია.

ცალ ხელში ოვალური ბეოტიური ფარი უჭირავს,

ცალში კი ჰოროლი,

მოკლე ხანჯალი კი ქიტონზე შედუღებული სახმლე მარყუჟშია ჩადებული თავისი ქარქაშით.

შიშველ ფეხებზე მას ასევე ლამაზი ორნამენტებით დამშვენებული მეტალის გამაშები აცვია.

მოკლე ქიტონის ზემოთ მკვრივად შემოჭედილია ბექთარი.

მხრებთან და ბექთარის ქვედა კიდეში მიმაგრებულია ქამრისებური ზოლები მეტალის ბალთებითა და დამცავი ქვედაწელით.

თავზე სავარცხლისებრი მუზარადი ახურავს, რომელზეც დამაგრებულია ფარისებრი ლაფათები სახის დასაცავად.

სხვა გოპლიტებიც დაინახა, ისინი მოხეიმეებს რკალად შემოვლებოდნენ და თვალ-ყურს ადევნებდნენ, წესრიგი რომ ყოფილიყო დაცული. შუა მოედანზე შესასვლელად ასპარეზობის მონაწილეთათვის პატარა ცოცხალი კორიდორი გაეკეთებინათ გოპლიტებს, მაყურებელი კი მათ უკან იდგა, მაყურებლის უკან კი ისევ შეიარაღებული რაზმი.

მედეა უკვე მთელ მოედანს უყურებდა, ბრბო კი მას ვერ ამჩნევდა, რადგან მთელი ყურადღება ასპარეზობაზე გადაეტანათ. არც მეომრებს შეუმჩნევიათ უკან მომდგარი მარხილი, ისე იყვნენ გატაცებულნი სანახაობით. მათ სჯეროდათ, რომ წესრიგის დარღვევას ვერავინ გაბედავდა, მით უფრო ხეებზე მიბმული მონები.

ეს კი უკვირდათ,

რატომ ასე ერთბაშად მთელი ქალაქი მოვიდა ამ სანახაობაზე და მონებიც კი წამოასხეს,

რატომ ასეთი გულუხვობა და მოწყალება ქალებისა და მონების მიმართ?

იქნებ ამ გოპლიტებს სმენოდათ მედეას ამბავი, ან იქნებ თვითონვე გადაწვეს სახლი. ფიქრობდა მედეა იმაზე, რაზეც ფიქრობდნენ გოპლიტები, უყურებდა რა ახალმოსული მეომრებს. ისინი არ მოვარდნილან ბავშვების მოსაკლავად, ბავშვები „ქალაქის მამებმა“ მოკლეს. ალბათ, ესენი გარეთ ელოდნენ, როდის დაასრულებდნენ მხედართმთავრები ბავშვებთან და მიუსაფარ დედასთან ომს, ან იქნებ ნაბრძანები ჰქონდათ, - გამოქცეულები, ვინც არ უნდა ვყოფილიყავით, მოვეკალით ყველა - მეც და ჩემი ვაჟებიც.

XXI
დემოსის ტვინი, ტვინის ხვეულები

და მედეა თავისი მარხილით შევიდა ცოცხალ კორიდორში. თავდაპირველად გონს ვერ მოეგენ ვერც გოპლიტები და ვერც მაყურებელი, თუ რას უყურებდნენ, ისე იყვნენ აზარტში გადავარდნილნი, არადა, ეს-ეს იყო, დასრულდა შეჯიბრი. ოლიმპიონიკები შეკრებილიყვნენ ამფითეატრისა და სცენის გასწვრივ, სადაც ქალაქის წარჩინებულები და არგონავტები ისხდნენ. არგონავტებს სიმპოსიონი გაემართათ გამარჯვებულისათვის, გამარჯვებული კი, როგორც ყოველთვის და ყველგან, ჰერაკლე იყო. იგი ელოდა ბავშვს ოქროს დანითა და ზეთისხილის რტოების გვირგვინით ხელში, ბავშვს, რომელსაც ცოცხალი ჰყავდა დედაც და მამაც. რაც უფრო შედიოდა მედეა მოედნის სიღრმეში, მით უფრო ხვდებოდა მაყურებლის თვალსაწიერში. თავიდან ვერავინ გაერკვა,

თუ ვინ იყო ეს ქალი გველის პერანგით,

რა იყო მარხილში და,

საერთოდ, სად მიდიოდა იგი

და ვინ მოიწვია აქ.

პირველად იფიქრეს, ეს საზეიმო რიტუალის ერთი მონაკვეთიაო და განაგრძობდნენ შემახილებს, მაგრამ როცა სიომ სუდარა ახადა მკვდარ ბავშვებს, ვინც ამ სანახაობას უყურებდა, გაოგნებისაგან დადუმდა და დაიბნა. მედეა მიხვდა, რომ ჯერ სრულ თვალსაწიერში არ იყო მოხვედრილი, რადგან ჯერ კიდევ განაგრძობდნენ ოვაციებს ისინი, ვინც ვერ ხედავდა მას. სამაგიეროდ, უკანა რიგებში სამარისებური სიჩუმე ჩამოწვა. ესეც იგრძნო და თუ აქამდე ორჭოფობდა, ახლა დარწმუნდა, რომ ხალხი მას არ ჩაქოლავდა, პირიქით, რაღაც შემთხვევაში დაიცავდა კიდეც უკეთურთა ხელყოფისაგან. ეს იმიტომ გაიფიქრა, რომ მის უკან, აქა-იქ, გაოგნებული შემახილები, შეკივლება და ტირილიც კი შემოესმა. იმასაც მიხვდა, რომ ხალხი აქ შემოიტყუეს ამ სანახაობაზე, რათა დაეფარათ თავიანთი ავკაცობა და ხალხის ყურადღება გადაეტანათ ჯირითზე. მიდიოდა მედეა და უახლოვდებოდა ოლიმპიონიკებს. უცებ ვიღაც ბავშვმა იყვირა:

- ჯადოქარი მოდის!

და ოქროს დანა და გამარჯვებულისთვის განკუთვნილი გვირგვინი მიწაზე დააგდო და ბრბოში შეიმალა.

გაუკვირდა მედეას, - საიდან გაჩნდა ეს ბავშვი აქ, ან რა უნდოდა და რატომ ყვიროდა. რამ შეაშინა იგი. მე ხომ მისთვის არაფერი დამიშავებიაო.

მოიხედა უკან და დაინახა, რომ სუდარა გადაფრიალებულიყო ბავშვების სახეებიდან. ახლა მიხვდა, რამაც შეაშინა ბავშვი. იქვე მიწაზე დაგდებული ოქროს დანა და ზეთისხილის რტოებისაგან შეკრული გვირგვინი დაინახა.

ალბათ, ამ ბავშვს უნდა გადაეცა გამარჯვებულისთვის ეს ჯილდოო. ჰოდა, რადგან მან თქვა უარი, მე არ ვიტყვი მასზე უარსო.

აიღო დანა და გვირგვინი, შვილებს დაადო გულზე - ერთს ერთი, მეორეს - მეორე და განაგრძო ნელი და მტკიცე ნაბიჯით სვლა გამარჯვებულისკენ.

ახლა კი იგრძნო მედეამ, რომ ყველას მზერა მისკენ იყო მოპყრობილი და ათასობით ადამიანის ფიქრი ერთ საფიქრალში თავმოყრილიყო, -

რას იზამს გრძნეული ქალი, ალბათ, იყვირებს, მივარდება იაზონთან და ღალატის სამაგიეროს მოუზღავს ქალური აურზაურით, მაგრამ ეს ბავშვები ვინ დაუხოცა ამ საბრალოსო, - შეეცოდა ზოგიერთს მედეა.

იქნებ ბავშვების მკვლელის ვინაობის გაგება უნდაო, - ამასაც ამბობდნენ.

აქა-იქ იმასაც ჩურჩულებდნენ, რომ „ქალაქის მამებმა“ მოგვატყუეს, ასე გვითხრეს, გრძნეული ქალი თავის შვილებთან ერთად შემთხვევით სახლში გამოიწვაო, ზევსმა მეხი ესროლა სახლსო და დაწვაო.

სხვა ჯგუფში ესეც თქვეს, - მედეა ქალაქიდან გაიქცა და სახლი თვითონ გადაწვაო, ჰერამ კი ამ ბოროტებისთვის მგლები შეუსია და შვილები დაუგლიჯაო, ასე გვითხრეს „ქალაქის მამებმაო“, დაასკვნეს ბოლოს.

მაშ, რატომ მობრუნდაო? - იკითხეს გვერდით მდგომებმა.

არ ვიციო, - თქვა ამ ხმის გამავრცელებელმა, - ალბათ, ქურუმებსა და „ქალაქის მამებს“ უნდა მოუბოდიშოს, შვილების გაცოცხლება რომ შესთხოვონ ძლიერებმა ჰერას.

მედეას კი არ შეუძლია შვილების გაცოცხლების შეთხოვა დიდი ქალღმერთისთვის? - ჰკითხეს ისევ.

ალბათ, არა, რადგან ჰერა არ შეისმენს ჯადოქრის თხოვნასო.

კიდევ სხვაგან ამასაც ამბობდნენ, - დიდმა ქურუმმა მითხრა, მედეა სახლში ყოფილა შვილებთან ერთადო. ამ დროს მასთან მისულა მისი ყველა შეცოდება და უწამებიათ თურმე ქალი, ადგილი რომ არ დარჩენილაო, ცოდვები შვილებზე გადასულა და ამ წამება-წამებაში მოუკლავს ბავშვებიო. მერე ამით გამწარებულმა ქალმა სახლს ცეცხლი წაუკიდა და ცოდვებისგან ქალაქის ბნელ კუთხეებში იმალებოდა, უცოდველი რომ დარჩენილიყოო. მაინც მიუგნია ცოდვებს მისთვის და ახლა ჩვენ გამოგვეცხადა ცოდვებისგან თავდასახსნელადო.

ჩვენ ამ დღეების განმავლობაში მედეა არსად გვინახავსო,- შეეპასუხნენ გვერდით მდგომები, - არც ბნელ კუთხეებში და არც ნათელშიო. ყველა დავდიოდით ქალაქში, მაგრამ ასეთი რამ არ გვინახავსო.

რა ვიციო, - უპასუხა მათ ხმის დამგდებმა, - დიდმა ქურუმმა ასე მითხრა და ხომ არ მოიტყუებდაო.

ერთმა კაცმა გვერდით მდგომს ჩუმად უამბო:

- იმ ღამით სახლში ვბრუნდებოდი და ადრეულად დაბინდდა. იწვიმაო, იელვაო და ამ ელვა-ჭექაში დავინახე, თეთრი ცხენი რომ მორბოდა, არ მესმოდა ფლოქვების ხმა. შემეშინდა და მხედარს შევხედეო. მედეა იყო დასისხლიანებული, ერთი ბავშვი მკერდზე მიეკრა, მეორე კი ზურგზე. ერთი ხელით ბავშვი ეჭირა და მეორე ხელი ფაფარში ჰქონდა ჩავლებულიო. ისევ იელვა და მე და მედეამ თვალებში ჩავხედეთ ერთმანეთს. ნამტირალევი იყო. შემეშინდა და კიდეც შემებრალა. რაც მოვიფიქრე, ის იყო, რომ „ქალაქის მამებთან“ გავიქეცი და ნანახი ვუამბე. არ დამიჯერეს. მერე ესეც წამოსცდა, სასოწარკვეთილებისას, ალბათ, საკუთარი შვილები დახოცაო. გულღვარძლიანად გაეღიმათ „ქალაქის მამებს“ და მითხრეს, კარგი აზრი მოგვაწოდეო. ამ სიცილზე მივხვდი, რომ ბავშვების მკვლელებს ველაპარაკებოდი. ისინიც ჩასწვდნენ, რომ მე მივხვდი ყველაფერს და ჩემი მოკვლაც გადაწყვიტეს. ორი მსახური გამოაყოლეს, სახლამდე მიგაცილებთო. უფრო მეტად შემეშინდა და ვცდილობდი ხელიდან დავსხლტენოდი მკვლელებს. ამ ფიქრში ვიყავი, როცა უკნიდან ერთმა გამცილებელმა ქვა ჩამარტყა თავში და გონება დავკარგე. გონს რომ მოვეგე, მკვდარი მეგონა თავი, მაგრამ ჩემი მკვლელების ლაპარაკი რომ შემომესმა, მივხვდი, ცოცხალი ვიყავი, მაგრამ თავი მოვიმკვდარუნე იმიტომ, რომ თავს არ დამანებებდნენ, ვიდრე არ მომკლავდნენ. როცა წავიდნენ და დავრწმუნდი, საფრთხე აღარ მემუქრებოდა, ავდექი და შევხედე, რომ მკვდართა ხეობაში ვიყავი. მის მერე ასე ვიმალები, მაგრამ დღეს უბრალოდ ხალხის დანახვა მომინდა და მიტომ მოვედი ამ სანახაობაზე. რომ იცოდნენ, აქა ვარ, მომკლავენ. გულწრფელად მრცხვენია მედეასი და გული მტკივა მკვდარ ბავშვებზეო.

ატირდა ეს კაცი, მაგრამ არავინ ირწმუნა მისი ნათქვამი. ხალხს ტყუილისა და ჭორის მოსმენა უფრო სიამოვნებს, ვიდრე სიმართლისა.

- რას ამბობო, - გაუწყრა მისი ნათქვამის მომსმენი, - „ქალაქის მამები“ როგორ იკადრებდნენ ტყუილის თქმას და მითუმეტეს ბავშვების მოკვლასო!

- ცხადიაო, - ჩაერთო საუბარში კიდევ ვიღაც, - „ქალაქის მამებმა“ იმდენი ჭორი დააგდეს ქალაქში მედეასა და მისი შვილების სიკვდილზე, რომ აღარ ვიცით, რომელს ვერწმუნოთო. ამ კაცმა კი ყველაფერი თავისი თვალით ნახაო, თუ ესეც არ გვატყუებსო.

- ერთი კი აშკარაა, - დაასკვნეს ბოლოს, - მედეა ცოცხალია, ბავშვები კი დახოცილებიო. გულწრფელად გვებრალება ეს ქალიო. მის ადგილას ყველამ საკუთარი თავი წარმოვიდგინოთ და მერე ვთქვათ, ვინ ცრუობს და ვინ არაო.

აქა-იქ ქალების ქვითინი გაისმა, ბავშვები შეებრალათ ელადელ დედებს, და მიტომ. იქნებ თვით მედეაც შეებრალათ, მაგრამ ამას შიშით ვერ აცხადებდნენ, ან ვერც აცნობიერებდნენ. კაცებიც აცრემლდნენ ამ სანახაობით გულმოკლულები.

მეთაურმა ნიშანი მისცა გოპლიტებს საბრძოლო მზადყოფნისათვის, იმათმაც ჰოროლები და ხრმლები მოიმარჯვეს, ყველამ ამოიღო მიზანში მედეა. ერთი ბრძანებაღა იყო დარჩენილი, რომ ყველაფერი დასრულებულიყო, მაგრამ არ დამთავრდებოდა დაძაბულობა. საბრძოლო მზადყოფნაში დამდგარი გოპლიტები რომ დაინახა ხალხმა, ყიჟინა დასძახა ერთხმად. ხალხმა დაიცვა მედეა. მედეამაც იგრძნო ეს თანაგრძნობა და მხარდაჭერა. არ ცხრებოდა ხალხი, სანამ მეომრებმა შუბები და ლახვრები არ დაუშვეს. მედეას ცრემლი მოეძალა და შეუყვარდა ხალხი, შერცხვა კიდეც შურისძიებით რომ მოვიდა მათზე. ახლა სხვა რამ გადაწყვიტა მან. როგორც არასდროს, ისეთი მტკიცე იყო მისი ნაბიჯები. ახსენდებოდა საირხეს შეგონებანი და ხელის გულებზე ნამკითხავები. მიხვდა, საირხეც მართალი იყო და თვითონაც სწორად ამოიკითხა ხელებზე დასმული ხაზები, კარგად მასწავლა მამიდამ მკითხაობაო.

მიდიოდა და აღარ სციოდა, რადგან ათასობით ადამიანის თანაგრძნობით მხურვალე გულებმა გაათბო მარტოსული. მან საკუთარ სხეულში შეიგრძნო კირისა და კაჟის მოჭარბება და მათი ერთმანეთში შერწყმა. იგი თავისი სიმტკიცით ცოტაც და ქვის სვეტად გადაიქცეოდა, როგორც ამ ქალაქის ძეგლები, ველარ დაძლევდა შვილების დარდი ქვას, ვერც მტრის მუხანათობა ჩამოაქცევდა ამ უძლეველობას ქვისას, იგი კლდის შვილი იყო, და მიტომ. მასში რკინის ძალა გაელვა, მის სხეულში რკინისებურმა ძალამ ვერ გაუძლო ესოდენ მხურვალებას და ქვიურმა სიმძლავრემ შეისრუტა რვალი და ცეცხლოვან ვნებაში გამომწვარი ქვა შეირკინა, ამიტომ მედეასთან შერკინებას აზრი არ ჰქონდა. ძლიერი განცდების გამო ახალგაზრდა ქალის სხეული გარდაისახა მთლიანი ომის ერთიან ორგანიზმად. ერთი ხელის გაწვდენაზე დაინახა მოჯირითეები, რომლებიც დაჟინებით მას შესცქეროდნენ. მედეამ ბავშვების გულებიდან აიღო გამარჯვებულისათვის გადასაცემი ჯილდო-გვირგვინი და დანა, მაღლა ასწია და დაანახა ყველას, რომ იგი მხოლოდ გამარჯვებულთან მიდიოდა და სხვასთან არანაირი საქმე არ ჰქონდა.

„ქალაქის მამებმა“ განკარგულება გასცეს, რათა ყველა დაფდაფზე მთელი ძალით დაეკრათ საბრძოლო მწყობრის განუწყვეტელი რიტმული ჰანგი, რათა ხალხი და მედეა ერთმანეთს მოწყვეტოდა. ხალხს შეეშინდა, ძარღვებში სისხლი გაუცივდათ, შეწყვიტეს შეძახილები და მოთქმა-ტირილი.

ხალხს შეეშინდა ამ მონოტონური ხმაურის,

ზოგისთვის კი ეს ხმაურზე მეტი იყო და ეს „მეტი“ - იყო განგაში.

განგაშმიცემულები,

ფერწასულები და

დადუმებულები უყურებდნენ ამ სანახაობას, დაფდაფების ხმა რომ ახშობდა მედეასა და წარჩინებულების ორთაბრძოლის ნებისმიერ წვრილმანს. ხალხი უყურებდა და არ ესმოდა არაფერი.

მედეას ეს ხმა სიმხნევეს აძლევდა, იგი არ უშინდებოდა მსგავს ხმას, ხმაური იყო ეს მისთვის, და მიტომ.

ესეც იმიტომ, რომ კოლხეთის მეფის ასული იყო და ამ ხმაურში გაატარა ბავშვობა.

მედეა ამ წუთში უცნობლობის უფსკრულში ხტებოდა, რომლის სიღრმეში ცეცხლი ნთქავდა შეგნებას. იგი ამ ხმებში უფრო მეტი და უფრო გულადი ჩანდა, ვიდრე ეს ეგონა. რაღაცნაირი სიხარულის აღმაფრენა დაეუფლა და თავი წამით საკუთარ სამყაროში იგრძნო. ბრძოლის წინ, ეტყობა, ყველა ჯურის დაფდაფი ერთნაირ ხმას გამოსცემს, რადგან ბრძოლა ყველგან, ყველას მამულში ერთნაირია - სამკვდრო-სასიცოცხლო და არა გასართობ-სათამაშო.

ყურთასმენას ავსებდა ეს ხმაური და ახსენდებოდა ამის შესახებ მამის შეგონება -

„რაც არ გვკლავს, ის გვაწრთობსო“.

ჰოდა, გამოიწრთო მედეაც.

ეს არ იცოდნენ მისმა მტრებმა,

უკეთეს შემთხვევაში - დაავიწყდათ,

და დაავიწყდათ ისიც, მათი მტერი და მეტოქე მეფის ჯიშისა და მოდგმისა რომ იყო,

და საგანგებოდ რომ ზრდიდნენ მეფეები თავიანთ შვილებს საომრად.

ესეც ომი იყო, იქნებ უფრო სასტიკი და სისხლისმღვრელი, ვიდრე ათასეულთა ლაშქართა შეტაკებანი, რადგან ეს ომი პირდაპირ მიმართული იყო ადამიანთა შეგნებაზე და შემეცნებაზე, რომელიც შემდგომში აზვავდებოდა დაუძლეველ ტალღად.

ელადელები არ ფლობდნენ ადამიანთა გონების შინაგანი მამოძრავებელი ენერგიის სრული დამორჩილებისა და განკარგვის კანონზომიერებებს. მათ არ იცოდნენ, რომ ადამიანებს არ უნდა ეფიქრათ, ისინი მთლიანად უნდა მინდობოდნენ „ქალაქის მამებს“ იმ იმედით, რომ „ქალაქის მამები“ იფიქრებდნენ მათ ნაცვლად. ამისათვის ხალხს თავები უნდა დაეცარიელებინათ ფიქრებისაგან. სხვები და დანარჩენები რას იფიქრებდნენ ბრბოს საზრუნავი არ უნდა ყოფილიყო, იქამდე, ხელმიუწვდომელიც საკრალურობამდე, რათა მასის ძალა ერთიან ძალად გადაქცეულიყო და არა აზროვნებად. სწორედ აზროვნება იყო ის დაბრკოლება, რამაც იხსნა მედეა განადგურებისაგან და შევიდა მტრის დალებულ ხახაში იმ რწმენით, რომ ეს ხახა მისი იქ ყოფნის დროს არ დაიხურებოდა. ხალხმა გადაწყვიტა ამ ომის ბედი და ბედისწერა, რადგან ხალხი აზროვნებდა. ამის გამო დასცხეს დაფდაფებს და ხალხსაც გაეფანტა აზროვნება. მაგრამ ხახას ველარ დახურავდნენ ასე იოლად, ვინაიდან სწორედ იმისთვის იდგა უკვე ბრბო, რომ ასე არ მომხდარიყო და მედეა უვნებელი წასულიყო ამ ქალაქიდან.

მედეამ ჩუმად ჩაიბუტბუტა თავისი ლოცვა, რომელსაც ყოველი განსაცდელის წინ ამბობდა:

- ქალური საწყისის დიდო ძალავ და ძლიერებავ, შენ ჩემში შემოდი თვით დედამიწის გულიდან. ბადესავით შეგისრუტავს შენ ჩემი ფეხები. შენ ამოდი ჩემს გულთან და მის გვერდით ჩემს მკერდში ზურმუხტად აენთე. და მე ვიგრძნობ, როგორ გადაეფდება შენი მაცოცხლებელი სხივები მთელს ჩემს სხეულს. მაგრამ გულს დიდი შერწყმა სწყურია. ამიტომ ასტრალეთის გულიდან მე ვუხმობ მამაკაცურ საწყისის დიად ძალას და ძლიერებას, რათა დათრგუნოს ჩემში ყოველნაირი სისუსტე.

ამ ლოცვის დამთავრების შემდეგ მედეამ შეამჩნია, რომ უკვე ჰერაკლეს წინაშე იდგა. მას მხარს უმშვენებდა განუყრელი მეგობარი იფიტე და სხვა ოლიმპიონიკები. ამფითეატრში კი არგონავტები ისხდნენ -

ორფევსიც და ოილევსიც,

ასტერიონიც და ექიონიც,

პოლიფემეც და პოლიდევკეც,

ნავპლიოსიც და არეიოსიც,

ამფიდამანტიც და ევრიდამანტიც,

ერობოტეც და ბუტეც,

ევრიტიონიც და ამფიონიც,

ანკეოსიც და ანკეორიც.

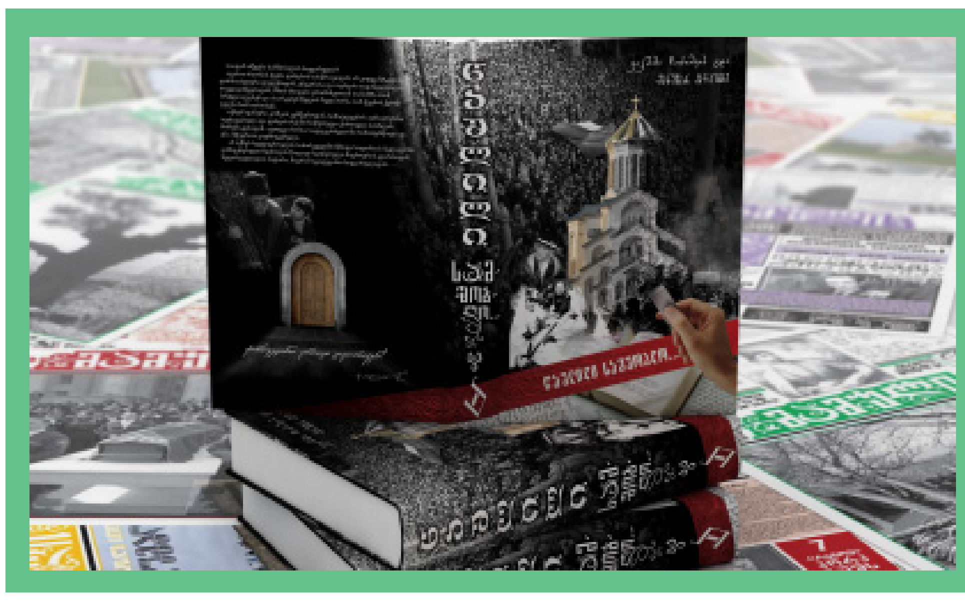
მათი მეთაურიც იყო - იაზონი, რომელსაც ჰეტერები შემოხვეოდნენ და ელამუნებოდნენ.

ასევე „ქალაქის მამები“ და წარჩინებულები ისხდნენ და გასცქეროდნენ ჯირითს. ზოგიერთ წარჩინებულს ლამაზი ბიჭუნა ეჯდა კალთაში და შიშველ ფეხებზე ეალერსებოდა, ზოგიერთი კი ჰეტერებს ამჯობინებდა. ყველა სვამდა და მხიარულობდა, ვიდრე მედეა არ დაინახეს, ზოგიერთი გადათვრა კიდეც და თავიც არ ჰქონდა მარულასთვის ედევნებინა თვალ-ყური, უბრალოდ თანამოსაუბრესთან განყენებულ საკითხებზე საუბრობდა, უფრო სწორად, ფილოსოფოსობდა. ამით იგი სხვებს არ უშლიდა ხელს, რაც უნდოდათ ის ეკეთებინათ. ვინც არ სვამდა, გეტერებს ეალერსებოდა, ან ბიჭუნებს, მშობლებმა რომ საგანგებოდ გადასცეს თავიანთი შვილები, რათა ამ ალერსით და იმის იქით, კიდევ რით... გამოეწრთოთ ყმაწვილები და მამაკაცური ძლიერება ამ გზითაც გადაეცათ. ჰეტერები მხიარულობდნენ, ბიჭუნებს კი რცხვენოდათ, ახურვებული კაცები რომ არ ანებებდნენ თავს და საქვეყნოდ აწვალებდნენ. ისინი მორცხვად ემორჩილებოდნენ კაცებს. ზოგჯერ ბავშვობადაუსრულებლებს ტირილიც უნდოდათ, მაგრამ ამ ტირილის დასაოკებლად იყვნენ მიბარებულები ამ კაცებთან, ლამაზი ბიჭუნები იყვნენ და მიტომ. ვისაც არც ქალი ჰყავდა მიყვანილი ამფითეატრში და არც ვაჟი, ხარბად და შურით უყურებდა ამ ბიჭებს, ეს ბიჭებიც გრძნობდნენ ამ მზერას და მითუმეტეს მაშინ, როცა მათ ძიაკაცები ხელებს უფათურებდნენ და კოცნიდნენ.

ერთი სიტყვით, წარჩინებულთაგან ცოტა ვინმე თუ გულშემატკივრობდა შეჯიბრს, მრავალი მათგანი თავისი საქმით იყო დაკავებული. ბუტე სიცილიიდან მოიწვიეს - დიდი ხნის უნახავი და ზღვაში ჩაკარგული მეგობარი, ერთი ანკეოსთაგანი ღვინოს მიირთმევდა და მონას უბრძანა თავისი დაწურული ღვინო მიერთმია კანფარით, ისიც წავიდა ბრძანების შესასრულებლად. გაეღიმა ანკეოსს, შეცდა ჩემი მისანიო, შენი გაშენებული ვენახისგან ღვინის დალევას ვერ ეღირსებიო. ამასობაში მონამ ღვინით სავსე კანფარი მიართვა. გამარჯვებულის იერით გადახედა ირგვლივ ყველას.

- მე ბედისწერას ვძლიეო, - დასძახა მეგობრებს, - იგი ჩემს ტუჩებთან დამთავრდებაო, ტუჩებამდე კი რა დიდი მანძილიაო!

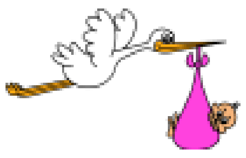
გაგრძელება, დასაწყისი იხ. „მამული“ №48-59



გამოსაცემად მზად არის მანუჩარ კაჭახიძის პუბლიკაციური წერილებისა და ესსეების 620-გვერდიანი წიგნი „წაშლილი სამშობლო“, რომლის დაბეჭდვაც ფერხდება მეცენატის არყოლის გამო.

სურვილის შემთხვევაში ნებისმიერი თქვენთაგანი შეიძლება გახდეს ამ კეთილი საქმის თანამონაწილე.

კონკრეტული ინფორმაციისათვის დარეკეთ „მამულის“ რედაქციაში.



პატარა **ნინოს** დაბადებას ვულოცავთ ჩვენს ძვირფას მეგობრებს **ეკატერინე ფაფიაშვილსა** და **სოსო მინდიაშვილს.** პატარას კი ვუსურვებთ საღსახელო ქართველად გაზრდას, ჯანმრთელობას და მშვიდობიან სამშობლოში ცხოვრებას.

მეგობრები

მსხვილი ვარიკოზული ვენების მკურნალობის უახლოესი და ყველაზე შედეგიანი მეთოდი

ტკივილის გარეშე!
ნაწიბურების გარეშე!
ნარკოზის გარეშე!

VEIN & LASER CENTER

2177 65th st. Brooklyn, NY 11204
(კონსულტაცია, გამოკვლევა და მკურნალობა)
1-718-238-1555

შორენა ბარბაქაძეს,

გილოცავ დაბადების დღეს. გისურვებ წინსვლას ცხოვრებაში, წარმატებას შემოქმედებაში. ცხოვრების მეოთხე ათეულის დასაწყისი გქონოდეს უბედნიერესი და ეს ათეული ყოფილიყოს სამშობლოში დაბრუნების და სულიერად გაძლიერების ეტაპი შენს ცხოვრებაში.

მეუღლისა და შვილების გარდა კიდევ 60 მოსწავლე გულით გილოცავს დაბადების დღეს.

* * *

ქალბატონ **მარინა გელაშვილს** ვულოცავთ იუბილეს. ბედნიერება და ღვთის წყალობა იყოს მუდამ თქვენი ცხოვრების მეგზური. მალე აგსრულებოდეთ ოცნება და ჩახუტებოდეთ თქვენს საყვარელ ოჯახსა და რუსთავქალაქს.

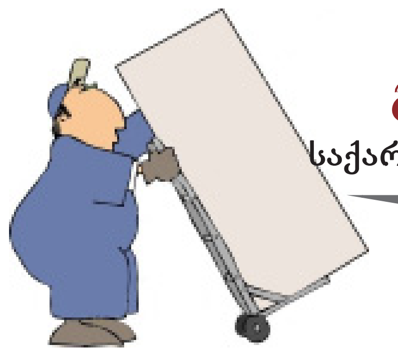
„მამულის“ რედაქცია

* * *

ქალბატონ **იამზე გოგუაძეს,** გილოცავთ დაბადების დღეს, ბედნიერებას და სიხარულს გისურვებთ. ულრმეს მადლობას გიხდით გვერდში დგომისათვის. არასოდეს დაგვავიწყდება, თუ რა განცდებითა და ემოციებით კერავდით ემიგრაციაში ჩვენი სამშობლოს 10 მეტრიან დროშას გაზეთის იუბილისათვის. ასეთი განწყობა და ემოციები მხოლოდ სამშობლო-ზე მოყვარულ და პატრიოტ ადამიანს ეუფლება.

„მამულის“ რედაქცია

თორმეტწლიანი ნდობითა და გამოცდილებით ნიუ იორკში
კორპორაცია „გვანცა“ & ნიკო ფანცულაია
გთავაზობთ ამანათების გადაზიდვას
საქართველოს ყველა დასახლებულ პუნქტსა და დსთ-ს ქვეყნებში



- თვითმფრინავით პაუნტის ღირებულება 3.69;
- ადგილზე მიტანით 25 დოლარის ზედნამატი;
- მგზავრობის ხანგრძლივობა 7-დან 14 დღემდე;
- ტვირთის დაუკარგაობის გარანტია;
- უფასოდ წამოღება ბრუკლინიდან, ნებისმიერი შტატიდან კი ხელსაყრელ ფასად;

4801 2nd Avenue
Brooklyn, NY 11232
Phone: 917-470-4277

ტკივილი

კაკო ჯანიკაშვილის ხსოვნას

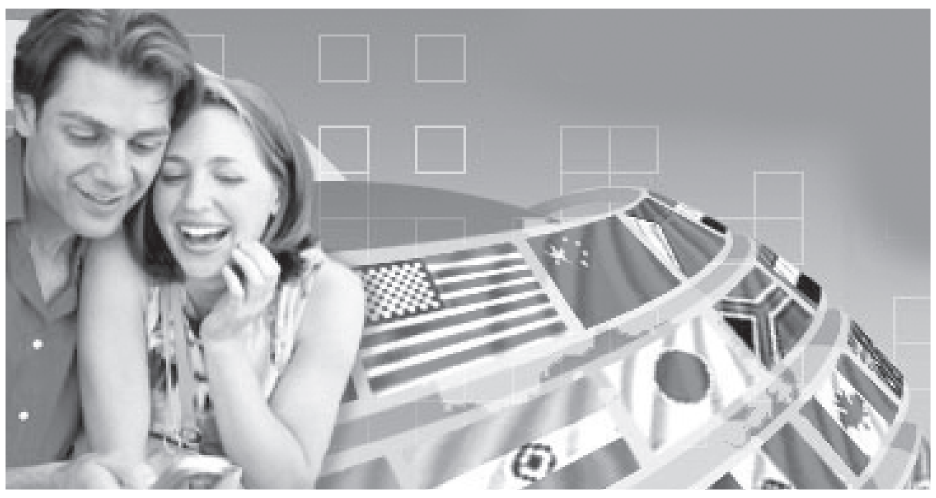
ჩემო საყვარელო ძმაო,

ძალიან მიჭირს შენზე წარსულში საუბარი. დავიწყებ ფიქრს და დასასრული არ უჩნდება მოგონებებს, ერთს მეორე გადაებმება, შემდეგ მესამე, და ასე დაუსრულებლად შენზე ფიქრებში გამყავს ეს სიცოცხლე.

სიტყვა უძლურია, ენითაც ვერ გადმოვცემ შენს ტკივილამდე მონატრებას, შენ ხომ ჩემი გულის ნაწილი იყავი ჩემო საყვარელო ძმაო. გადასახლდი იმიერში და დამიტოვე სამუდამო სევდა და ნაღველი, რომელსაც ვერავითარი დრო ვერ განკურნავს. ესღა დამრჩენია, რომ შენზე ვლოცულობ და მაღალ ღმერთს ვევედრები, შენი ფაქიზი სული ნათელში მიმყოფოს, იქ სადაცა მართალნი განისვენებენ.

დაგტირი შორეული ამერიკიდან და ერთი სული მაქვს როდის ჩავეხუტები შენს სამუდამო განსასვენარს.

შენი და ლალი



Discount plus
YOUR STORE!

2910 Brighton 8th street
Corner of Neptune ave
in Brooklyn

სატელეფონო ბარათები ფასდაკლებით

შოთიკო ყაველაშვილის ხსოვნას

შოთიკო, ბებო,

ახლაც, როცა ამ სტრიქონებს ვწერ, ფურცელი ჩემი ცრემლებით ინამება.

ისეთი ვაჟკაცი მეზრდებოდი, სულ ამაყი ვიყავი შენით. ჩემი ცხოვრების პირველი მერცხალი იყავი და ალბათ პირველიც მაგიტომ გამიფრინდი... ნათქვამია, ,,შვილმა გულის კარი გამიღოო და შვილიშვილმა გულის-გულის კარიო“. შენ, ჩემი გულის ერთადერთ მობინადრედ მყავდი.

სიკვდილს ვათავებ, ამ სიტყვების წარსულში თქმა რომ მიწევს. მამშვიდებენ ირგვლივ, უფალს ანგელოზები მიჰყავსო. ხოდა, მეც იქ მეგულვი, ბებო!

სიცოცხლე ისე გწყუროდა, სიკეთეში ყოფნა, რომ შენი წასვლა თავს მუზარადად დამხობილ უზარმაზარ ზარად აღვიქვი.

შენ ჩემს ყველა ტკივილს უთქმელად ხვდებოდი და წარმოიდგინე, როგორ მტკიოდა სულის ტკივილით, შენს სხეულს რომ საბერძნეთის მიწას აბარებდნენ, ჩემი ცრემლები კი ნიუ-იორკს აწვიმდა. შენ რომ გაღმა მეგულვი, ამიტომაც უკვე აღარ მეშინია სიკვდილზე ფიქრი... შენთან შეხვედრა როგორღა უნდა მეშინოდეს, ბებო?!

აღდგომის კვირაში, დიდ ორშაბათს სხვისი დაუდევრობით, სასწრაფო დახმარების მანქანამ წამართვა შენი 22 წლის სიცოცხლე... უსწრაფესად!

ხოდა, ღმერთს ვვედრი, მეც მალე შემახვედროს შენი თავი.

შენი ბებია დალი ფხაკაძე

უახლოესი მეგობრები თანაუგრძნობენ დალი ფხაკაძეს უდიდეს მწუხარებაში, შვილიშვილის **შოთიკო ყაველაშვილის** ტრაგიკულად დაღუპვის გამო.

მაია ნინოშვილის სააგენტო
GEORGIA-USA TRAVEL

ავიაბილეთები საქართველოდან და საქართველომდე და მსოფლიოს ნებისმიერი ქვეყნის მიმართულებით

1950 86th street, 2FL
Brooklyn, NY 11214

დღისით: 917-974-7166
საღამოს: 718-621-6846

ვამზადებ ინგლისურში ნებისმიერი ასაკისა და დონის მსურველებს. სურვილის მიხედვით პრაქტიკის გაკვეთილები ჩატარდება ტელეფონის საშუალებით.

347-738-5265 ლელა

გადაარჩინე შენი გაზეთი!

შემოწირულობა „მამულის“ გადარჩენისათვის

სურვილი მაქვს ,,მამულის“ არსებობისათვის გავიღო ______$

(თქვენი სახელი და გვარი)

(სახლის ნომერი და ქუჩა, Apt N)

(ქალაქი, შტატი, Zip-კოდი)

ასავალ დასავალის პატრონობით

მამული

მთავარი რედაქტორი
მანუჩარ კაჭახიძე

EDITOR-IN-CHIEF
MANUCHAR KATCHAKHIDZE

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

WWW.MAMULI.COM
mamuliusa@gmail.com
347-724-0770

საქართველოში „მამულს“ წარმოადგენს საგამომცემლო სახლი „ასავალ-დასავალი“ ლაშა ნადარეიშვილის პატრონაჟით

საგამომცემლო საბჭო: ნანა ნაკაშიძე (თავმჯდომარე), ქეთინო მანდარია, დოდო კაცია, ნინო ლორთქიფანიძე, დალი ხოფერია, ნინო ხარაბაძე, ნანა უკლება, ნანა ანთიძე, ზეინაბ ლალიაშვილი, მანანა ჯიძია, მაკა ალფაიძე, იამზე გოგუაძე, მერაბ ჩაგანავა