ყოველკვირეული ჟურნალი. გამოდის ოთხშაბათობით

სარკე

ფასი: 1 ლარი

№27

3-9.VII 2013

გვ.8

ნინი ბადურაშვილი: „ღმერთმა იცის, როგორი მართალი ვარ ამ ურთიერთობაში“

გვ.6

მაკა ზამბახიძეს და რატი დურგლიშვილს ევროვიზიის კარს უკეტავენ

ლელა: „დედამთილს ყავას შევთავაზებდი და თბილად მოვექცეოდი...“

ასმათ ტყაბლაძე: „ჩემს შვილს არავის დავაჩაგვრინებ, ეს გამორიცხულია!“

გვ.10

თამთა- შედანია შემოდგომაზე ოცნების ქორწილს გაიხდის

გვ.30

ლელა მებურიშვილი: „კატოსნაირი არც ცოლი ვიქნები, არც რძალი, არც დაქალი!“

გვ.8

გიგი გაჩეჩილაძე: „მიკვირს, სალომე მანამდეც რომ არ დამშორდა“

გვ.26

ადგილი, სადაც დიანა ჭრაპაიძე ქმარს პირველობას არ უთმობს

გვ.24

თემურ ჩხეიძე: „კოტე მახარაძემ მითხრა, თემურ, მამაშენის შვილს ეგ არ შეგეშალოსო...“

ISSN 1987-9369

9 771987 936002

სარკე + „მსოფლიო ლიტერატურის ბიბლიოთეკა“ მე-5 ტომი

პინდაროსი ოდები

ფასი ჟურნალთან ერთად 10 ლარი

„ქვრივ ქალს მამამთილის საყვარლობა დამაბრალეს“

გვ.12

პერსენ ფორტე

კატაბალახა, პიტნა, ბარამბო

სიმშვიდე თქვენს ხელშია!

1/697/GE/23.04.2013

პერსენ ფორტე არ იწვევს მიჩვევას და არ ახასიათებს მოხსნის სინდრომი

გამოყენების ჩვენება: გადატვირთული გონებრივი მუშაობა, ნერვული დაძაბულობა, მოუსვენრობა, მომატებული აგზნებადობა, უძილობა

დოზირება: *მოზრდილებში და ბავშვებში 12 წლის ზემოთ:* პერსენ ფორტე 2 კაფსულა ერთ მიღებაზე

გამოყენებისას გაეცანით ინსტრუქციას,
გვერდითი მოვლენების შესახებ დეტალური ინფორმაციის მისაღებად მიმართეთ ექიმს

SANDOZ
a Novartis company
გ. ტაბიძის ქ. №18;
ტელ.: 298 27 30; 298 27 50

ნომერში

უპასუხო კითხვები

მაკა ზამბახიძეს და რატი დურგლიშვილს ევროვიზიის კარს უკეტავენ 6

გაბზარული გული

■ ნინი ბადურაშვილი: „ღმერთმა იცის, როგორი მართალი ვარ ამ ურთიერთობაში“ 8

■ გიგი გაჩეჩილაძე: „მიკვირს, სალომე მანამდეც რომ არ დამშორდა“ 8

შუქ-ჩრდილები

თამთა შედანია შემოდგომაზე ოცნების ქორწილს გადაიხდის 10

გულახდილი საუბრები 12-13

პოლიტიკა

■ დავით საგანელიძე: „პოლიტიკიდან ბიძინა ივანიშვილის წასვლაზე ლაპარაკი ძალიან ნაადრევია“ 16

■ ირაკლი სესიაშვილი: „საქართველო ნატო-ში შეიძლება მაპ-ის გარეშეც მიიღონ“ 17

■ რამაზ საყვარელიძე: „ივანიშვილს ერთი სული აქვს, როდის წავა“ 20

ახალი სახელები

■ ნუკა გვალია: „დიდი საშიშროება იყო, ნაყოფი დამეკარგა“ 21

■ როგორ მამაკაცებს ეძებენ მარიკო ლეჟავა და ნინა სუბლატი 22

ცხოვრების გაკვეთილები

თემურ ჩხეიძე: „ითხი-ხუთი სპექტაკლი თუ მექნება ისეთი, რომლებიც მიახლოებულია იმასთან, რაც მინდოდა“ 24

სამზარეულო

ადგილი, სადაც დიანა ტრაპაიძე ქმარს პირველობას არ უთმობს 26

მოზარდები 28-29

სერიალის გმირები

ლელა მებურაშვილი: „რაც უნდა საშინელი დედამთილი შემხვდეს, კატასნაირი რძალი არ ვიქნები!“ 30

მოლოდინი

დათო და ანნა იმედაშვილებს ჰეტრეპავლობაზე პატარა პეტრე შეეძინებათ 31

განსაცდელგამოვლილი

დაუბრუნდება თუ არა გიორგი დემეტრაძე ფეხბურთს 33

კინოინოსტალგია

გიგი ბერიკაშვილი: „ტიტლიკანა ლონდრეს როლმა კინოში გზა გამიხსნა“ 34

ცხოვრების საქმე

დათო ფორჩხიძე: „ქართული შოუბიზნესიდან არამუსიკოსები უნდა გავაძევოთ!“ 36

სარკის წინ

თიკო ბერძენიშვილი: „ჩემს ქმარს მოკლეთმიანი ცოლი არ უნდა, ჩემს შვილს — მსუქანი დედა“ 37

სამოსი

ნანა მელქაძის სალონში 120 ფერია 40

ცხოვრება ჩემოდნებზე

თეა გოგოტიშვილს ჩიკაგოში ექსკურსია სასაფლაოზე მოუწყვეს 43

მეგზური

ნასაუ — მდიდრული დასვენება ბაჰამებზე 44

ჭრელაჭრელა 46-47

მხოლოდ ქალებისთვის 48

დედიკოების სკოლა 49

ჩემი მშვენიერი ლედი

ლეკან მასპინძელაშვილი: „ცხოვრებაში ერთადერთხელ მიყვარდა“ 50

სპორტის მინდა 51

ადამიანის ინსტიტუტი 52

ცოტ-ცოტა ყველაფერზე 53

შეშლილი. შეშლილი. შეშლილი მსოფლიო 54-55

რა უნდა ვიცოდეთ ძუძუს კიბოსა და იმპლანტების შესახებ

ბოლო წლებში საქართველოში, ისევე როგორც მთელ მსოფლიოში, მკერდის სიმსივნე ერთ-ერთ უმთავრეს პრობლემად იქცა. მიუხედავად იმისა, რომ ამ დაავადების შესახებ ქართული მედიითა თუ სხვა საინფორმაციო საშუალებებით ბევრს საუბრობენ, მოსახლეობას მასზე მაინც არასაკმარისი ან ნულოვანი ცოდნა აქვს. საქართველოში არ არსებობს სტატისტიკა, თუ რამდენი ქალი იტანჯება სარძევე ჯირკვლის სიმსივნით, თუმცა მამოლოგ-ონკოლოგების კაბინეტებთან დამდგარ რიგებს თუ გავითვალისწინებთ, მათი რიცხვი საკმაოდ დიდია. ჩვენს ქვეყანაში არც იმაზე არსებობს მონაცემი, მკერდის პლასტიკური ქირურგიით გადიდება რამდენად უსაფრთხოა.

ქართველი მამოლოგ-ონკოლოგი ზაზა ზაუტაშვილი კატეგორიულად არ ამტკიცებს, რომ მკერდის გადიდება საშიშია, თუმცა თავად ამ ოპერაციას ხელს არ კიდებს. მასთან ინტერვიუში, რომელსაც ქვემოთ გთავაზობთ, ძუძუს კიბოს შესახებ მრავალ ყურადსაღებ ინფორმაციას შეიტყობთ.

გვ.14

სახალისო 56-57

იყავით ჯანმრთელი 58-59

აბდაუბდა 62

ქალური მოთხრობები

■ თინათინ ბონი — „ეიფორია“ (გაგრძელება, დასაწყისი №7-26) 66

■ ლელა ცუცქირიძე — „რომანტიკული ვახშამი“ 68

კითხვები მოძღვარს

„ცოლ-ქმარმა ღმერთს უნდა სთხოვონ, ერთმანეთის სიყვარული გაუძლიერდეთ“ 72

ლეგენდა სიყვარულზე

პოლიკარპე კაკაბაძემ და აკაკი ვასაძემ თაყვანთა საყვარელი ქალი ერთად დაიტირეს 73

კოლექცია

კაცი, რომელიც ქართული კინოს მატიანეს ინახავს 75

საბავშვო გვერდი 76

კულინარიული შედევრები 77

ხელსაქმე 78

№27(793) 3 — 9 ივლისი, 2013

ჟურნალი სტამბას დასაბეჭდად გადაეცა 1.07.2013, 21.00 სთ-ზე.

ქართველ პოლიტიკოსთა რეიტინგში ივანიშვილი, ალასანია და უსუფაშვილი ლიდერობენ

აირაი-ს მიერ მაისში ჩატარებული კვლევის შედეგებით, რომლებიც სააგენტო „ჯიეიჩენ"-მა მოიპოვა, ქართველ პოლიტიკოსთა რეიტინგში ბიძინა ივანიშვილი, ირაკლი ალასანია და დავით უსუფაშვილი ლიდერობენ. კვლევის მიხედვით, საქართველოს პრემიერმინისტრ ბიძინა ივანიშვილის რეიტინგი 87%-ია, მას არ ენდობა 9%, ხოლო საკუთარ პოზიციას არ აფიქსირებს გამოკითხულთა 4%.

მეორე ადგილზეა საქართველოს თავდაცვის მინისტრი ირაკლი ალასანია, რომელსაც 84% უცხადებს ნდობას. ალასანიას არ ენდობა 10%, ხოლო მასთან მიმართებაში საკუთარ პოზიციას არ აფიქსირებს გამოკითხულთა 5%.

მესამე ადგილზეა საქართველოს პარლამენტის თავმჯდომარე დავით უსუფაშვილი, რომლის ნდობის რეიტინგია 82%, არ ენდობა 12%, თავი შეიკავა 5%-მა.

კვლევის მიხედვით, პოლიტიკოსთა ნდობის რეიტინგში მეოთხე ადგილზეა შს მინისტრი ირაკლი ღარიბაშვილი. მას ენდობა 78%, არ ენდობა 13%, თავი შეიკავა — 8%-მა.

მეხუთე ადგილზე კი იუსტიციის მინისტრი თეა წულუკიანია, რომელსაც გამოკითხულთა 75% ენდობა, არ ენდობა 18%, თავი შეიკავა 6%-მა.

რეიტინის ათეულში შემდეგი ადგილები ასე განაწილდა: მეექვსე — გიორგი მარგველაშვილი (69%, 18%, 11%), მეშვიდე — მაია ფანჯიკიძე (69%, 19%, 10%), მერვე — კახა კალაძე (65%, 26%, 7%), მეცხრე — თინა ხიდაშელი (65%, 26%, 7%), მეათე — სოზარ სუბარი (63%, 25%, 10%). ნდობის რეიტინგში საქართველოს პრეზიდენტი მიხეილ სააკაშვილი მეთხუთმეტე ადგილზეა.

აირაი-ს მიერ პოლიტიკური პარტიებისთვის მიწოდებული კვლევებით, საქართველოში ყველაზე დიდი ნდობით ეკლესია და ჯარი სარგებლობს. ორივე ინსტიტუტს გამოკითხულთა 93% ენდობა. კვლევის მიხედვით ირკვევა, რომ ეკლესიას და ჯარს ერთნაირი მაჩვენებლები აქვთ სხვა კრიტერიუმებშიც. ორივე ინსტიტუტს არ ენდობა გამოკითხულთა მხოლოდ 2%. 5%-მა კი პასუხისგან თავი შეიკავა.

აირაი-ს კვლევების მიხედვით, ქართული მედიისადმი ნდობა საქართველოს პარლამენტისა და მთავრობისადმი გამოხატულ ნდობას აღემატება. ნდობის რეიტინგში მედიას მეოთხე ადგილი უკავია, საქართველოს პარლამენტს — მეხუთე, ბიძინა ივანიშვილის მინისტრთა კაბინეტს კი — მეექვსე.

ნდობის რეიტინგში ქართულ მედიას, ისევე როგორც საქართველოს პარლამენტს, 81% ენდობა. ქართული მედიის უნდობლობის მაჩვენებელი 12%-ს შეადგენს, ხოლო საქართველოს პარლამენტის — 13%-ს, რის გამოც მედია ერთი საფეხურით მაღლა აღმოჩნდა, ვიდრე საკანონმდებლო ორგანო.

ნდობის რეიტინგში მეშვიდე ადგილზეა განათლების სისტემა, მერვეზე — პროკურატურა, მეცხრეზე — სასამართლო, მეათეზე — ცენტრალური ბანკი.

პაატა ბურჭულაძე პრეზიდენტობის კანდიდატობაზე თავს იკავებს

პაატა ბურჭულაძე ადასტურებს, რომ საპრეზიდენტო არჩევნებში საკუთარი კანდიდატურის დაყენების წინადადება მიიღო, მაგრამ პასუხი ჯერ ჩამოყალიბებული არ აქვს.

— არასამთავრობოებისგან, საზოგადოების წევრებისა და პოლიტიკოსებისგან ძალიან ბევრი რჩევა და თხოვნა იყო, ეს ნაბიჯი გადამედგა, როგორც უპარტიოს. მე კი თავს ვიკავებ, ამას გულახდილად გეუბნებით. ახლა ჩემი საიუბილეო საღამოსთვის ვემზადები, რომელიც 9 ივლისს არის დაგეგმილი და მხოლოდ ამაზე მინდა ფიქრი. ალბათ იმის დროც მოვა, რომ ზუსტი პასუხი გაგცეთ. ჯერ ჩამოყალიბებული არ ვარ, — აცხადებს ბურჭულაძე და განმარტავს, რომ, რაც თავი ახსოვს, სულ ცდილობდნენ მის პოლიტიკაში გადაბირებას, მაგრამ ამას მუდამ თავს არიდებდა და ფიქრობს, რომ სწორადაც იქცეოდა.

საპრეზიდენტო არჩევნები 31 ოქტომბერს ჩატარდება

საპრეზიდენტო არჩევნები 2013 წლის 31 ოქტომბერს ჩატარდება. ამის შესახებ პრეზიდენტის ადმინისტრაციაში გამართულ ბრიფინგზე ადმინისტრაციის ხელმძღვანელმა ანდრო ბარნოვმა განაცხადა. მისი თქმით, თავდაპირველად დასახელებული თარიღი — 27 ოქტომბერი — ტექნიკური შეცდომა იყო. ბარნოვის განცხადებით, შესაბამისი სამართლებრივი აქტი, საპრეზიდენტო არჩევნების ოქტომბრის ბოლო კალენდარული დღით განსაზღვრასთან დაკავშირებით, ცენტრალურ საარჩევნო კომისიას უკვე გადაეგზავნა.

სარკე ჟურნალი გამოდის 1998 წლის 23 იანვრიდან

დამფუძნებელი
მთავარი რედაქტორი
კომერც. დირექტორი

შპს „სარკე"
მედეა სანაია
ვაჟა შენგელია

რედაქციაში შემოსული მასალები არ რეცენზირდება და ავტორებს არ უბრუნდება. სტატიაში მოყვანილი ფაქტების სიზუსტეზე პასუხს აგებს ავტორი. ჟურნალისტის მიერ ჩაწერილი აუდიო მასალა ინახება 14 დღის განმავლობაში. ამ ვადის გასვლის შემდეგ სტატიის შესახებ პრეტენზიები არ მიიღება. „სარკეში" გამოქვეყნებული ნაბეჭდი და ფოტომასალის გამოყენება რედაქციასთან შეუთანხმებლად აკრძალულია.

მთავარი რედაქტორის მოადგილეები – ირინე მჭედლიძე, ირმა გოგინაძე, ავთო ჩიტიძე.

პოლიტიკა – მანანა გეგია. საზოგადოება, სამართალი, შოუბიზნესი – ირინე მჭედლიძე, რუსუდან ადვაძე, ლანა კეკნაძე, სოფიო ბოჭორიძე, მანანა ნოდია, ავთო ჩიტიძე, ქეთი დინოშვილი, ეკა ლემონჯავა, თათია ბოჭორიძე. მედიცინა – აზა გაგოშიძე, ნათია ტოტიკაშვილი. ფოტო – ქეთი ყირიმლიშვილი. მხატვარი – ქეთი ხარატიშვილი.

კომპიუტერული მომსახურება: დაკბადონება – ირმა გოგინაძე, ნონა კანდელაკი. ოპერატორი – მარინა ჯღენტი, მაია ფიფია. კორექტურა – ლანა გაბუნია, მაია ფიფია. სარეკლამო სამსახური – მაჩუკა ბარბაქაძე; 599 975-699; e-mail: mgb7@mail.ru მდივანი – იზა ბარბაქაძე.

მისამართი: თბილისი, ჩუბინაშვილის ქ.№50, მე-3 სართული.
ტელეფონი: 296-75-43. ფაქსი: 296-75-43.
ელ.ფოსტა: SARKE@MAIL.RU ვებგვერდი: SANA.GE

Cyan Magenta Yellow Black

კოკი იონათამიშვილის გასაჯაროვებული ვნებანი

ნაციონალურმა მოძრაობამ თბილისის საკრებულოში უმრავლესობა დაკარგა — პარტია მისმა ხელმძღვანელმა, კოკი იონათამიშვილმა დატოვა. მან თავისი გადაწყვეტილება სოციალური ქსელით გაავრცელა.

„როგორც „ქართული ოცნებისთვის" არის აბსოლუტურად შეუძლებელი და გაუგებარი საზოგადოების წინაშე არსებული ამოცანების გადაწყვეტა, ასევე, ჩემდა სამწუხაროდ, ნაციონალურმა მოძრაობამ ვერ მოახერხა ტრანსფორმირება, განახლება. ჩემი ხედვით, ის ვერ წარმოადგენს ვერანაირ რესურსს, პლატფორმას, რომ მე, როგორც მისმა ერთ-ერთმა წევრმა, ვიმოქმედო, რომ ჩვენი ქვეყანა უკეთესი გახდეს", — განაცხადა საკრებულოს წევრმა და დასძინა, რომ არანაირ თავშესაფარს არ ეძებს.

— „ქართულ ოცნებაში" გადასვლა არც მიფიქრია. ჯერ დამოუკიდებელი წევრი ვიქნები, მერე კი ვნახოთ, — აღნიშნა იონათამიშვილმა. ის აცხადებს, რომ, ნაციონალური მოძრაობის დატოვების მიუხედავად, საკრებულოში დაგეგმილ საკადრო ცვლილებებში მონაწილეობას არ აპირებს.

დედაქალაქის მერი გიგი უგულავა თავისი ყოფილი თანაპარტიელის საქციელის კომენტირებისას აცხადებს, რომ შესაძლოა იონათამიშვილმა თავისი გადაწყვეტილებით სარგებელი ნახოს:

— რამდენიმე დღის წინ მე მას ვესაუბრე. ვთვლი, რომ შესაძლოა პერსონალურად მისთვის სასარგებლო გადაწყვეტილება მიიღო და ამით სარგებელი ნახოს. ასევე ვთვლი, რომ ეს საქციელი ამ სიტუაციაში მეგობრული ან თუნდაც კოლეგიალური კუთხით არასწორი და, რბილად რომ ვთქვათ, მორალთან მწყრალია.

პრეზიდენტის ადმინისტრაციამ კი გამოაქვეყნა წერილი, სადაც კოკი იონათამიშვილი პარტიის დატოვებამდე რამდენიმე ხნით ადრე მიხეილ სააკაშვილს 100.000 დოლარს სთხოვს.

„ბატონო პრეზიდენტო! ვერასოდეს წარმოვიდგენდი, რომ მოგმართავდით ასეთ კერძო და პრივატულ თემაზე. ვერასდროს ვიფიქრებდი, რომ ასე გავკადნიერდებოდი, მაგრამ ცხოვრებაში ყველაფერი ხდება. საოცრად გაფასებთ, მაგრამ ამ წერილში ამაზე არ გამომივა საუბარი... წერაც მიმძიმს და პირადად ამის თქმას საერთოდ ვერ მოვახერხებდი... მოკლედ, პრობლემა მაქვს, ისეთი, როგორც ბევრს, არაფერი ორიგინალური. ვალებმა, რომ იტყვიან, დამახრჩო. მსურს, გთხოვოთ დახმარება... თუ თქვენ შეგიძლიათ მიშუამდგომლეთ რომელიმე ბიზნესმენთან, მე მაქვს წილი ერთ „ბიზნესში", რომელსაც რიგი ობიექტური და სუბიექტური ფაქტორებისა, ვერ ვყიდი და თუ ვინმე შუამდგომლობის ხარჯზე დამეხმარებოდა, ჩემთვის ეს, არც კი ვიცი, რა სიტყვა შევარჩიო, უპირობო გამოსავალს და გადარჩენას ნიშნავს. ეს „ბიზნესი" ცუდი არ არის, მაგრამ დღეს მხოლოდ თქვენი შუამდგომლობის ხარჯზე თუ დაინტერესდება ვინმე... თუ, რა თქმა უნდა, ამ თავხედობას შემინდობთ და დამეხმარებით, არც კი ვიცი, რა სიტყვები შევარჩიო, ეს ჩემი გადარჩენა იქნება... რაღაცეებში უბრალოდ სასტიკად არ გამიმართლა, გიგიმ ნაწილობრივ იცის ეს პრობლემები და რამდენჯერმე დამეხმარა კიდეც...

ძალიან მაგარი და გამორჩეული პრეზიდენტი გვყავხართ და ხალხი ამას ხვალ და ზეგ კიდევ უფრო მეტი სიმძაფრით შეიგრძნობს, ვიდრე ოდესმე ეს იყო... ბოდიშს გიხდით, რომ ასე დაგტვირთეთ, ამ წერილს ვერც ერთ შემთხვევაში ვერ ვაპატიებ ჩემს თავს, ვიცი.

მე წილი მაქვს ფირმა „საბურთალო 2007"-ში — 2 %. ამ ფირმას აქვს საკუთარი შენობა, რომელიც განთავსებულია ტექნიკის ჰიპერმარკეტში „გალაქსი", პეკინის 46-ში. „გალაქსი" ქირაობს ფართს ჩვენგან, აქვს 15 წლიანი იჯარა. ყოველთვიურად ვიღებ 1000 დოლარზე მეტს ჩემ წილად. შენობის ფართია 5.000 კვ.მ. სარდაფის ჩათვლით. სხვა მეწილეებმა ახლა წილი ვერ იყიდეს... ჯამში მსურს 100 000 დოლარი", — აღნიშნულია იონათამიშვილის წერილში.

კოკი იონათამიშვილმა იმავე დღეს „ფეისბუქის" საკუთარ გვერდზე გამოაქვეყნა განცხადება და პრეზიდენტთან პასუხის პასუხი აფრინა.

„გოგენებული ვარ მიხეილ სააკაშვილის მხრიდან წერილის გამოქვეყნების გამო. ცალსახად მინდა დავადასტურო, რომ სააკაშვილს, მას შემდეგ, რაც ორჯერ ვიმყოფებოდი მასთან ერთად საერთაშორისო დელეგაციაში, ნამდვილად მივმართე წერილობით, მაგრამ არა ამ შინაარსით და არა ამ საკითხზე... წერილის შინაარსის გამხელას არც დღეს ვაპირებ, მაგრამ ამასთანავე აუცილებლად მივიჩნევ, განვმარტო, თუ რა მიზეზები უდევს ჩემ წინააღმდეგ ამ წუთას დაწყებულ კამპანიას.

ამ კამპანიის სახელია შიში... შიში იმისა, რომ არ დაიკარგოს ფრაქცია ერთიანი ნაციონალური მოძრაობის გავლენა თბილისის საკრებულოზე და რაც კიდევ უფრო მნიშვნელოვანია, ზოგადად ნაციონალურმა მოძრაობამ კიდევ უფრო ინტენსიურად არ გააგრძელოს კრიზისში შესვლა. მიხეილ სააკაშვილი ვერ ხვდება, რომ ერთიანი ნაციონალური მოძრაობის წევრების უმეტესობა თავიდან ბოლომდე სოლიდარულია ჩემ მიერ დღეს გაკეთებულ განცხადებასთან და მისი მხრიდან ასე პირდაპირ წარმოებული შანტაჟი შეაჩერებს რღვევის პროცესს. მას არ სურს, რომ საზოგადოებამ დაიჯეროს — ჩემი პარტიიდან წასვლის მიზეზები არის ის ფუნდამენტური შეცდომები, რაც მან და პარტიამ დაუშვა და არა ნებისმიერი სხვა გარემოება, მაგრამ ეგ უკვე აღარ გამოგდის, მიშა, აღარ.

მე ვიყავი ბოლო წუთამდე სოლიდარული პარტიის მიმართ და იმისთვის, რომ ჩემი მხრიდან ფრაქციის დატოვებაში სხვებიც არ „ჩამეთრია" და ამას შეთქმულების ფორმები არ მიეღო, არც ერთ ადამიანთან არ მისაუბრია ჩემი გადაწყვეტილების შესახებ. პირადად თქვენ მე მომატყუეთ, როდესაც პარტიაში შემოსვლა 3 წლის წინ შემომთავაზეთ ჩემი საპარლამენტო სიაში „ჩასმის" ფარგლებში. მე ვიყავი სოლიდარული პარტიასთან მაშინაც, როდესაც, მიუხედავად საპარლამენტო არჩევნებამდე მიღებული გადაწყვეტილებისა პარტიის დატოვების შესახებ, პარტიის ერთ-ერთი „მამის" ბოდიშის მოხდის და თხოვნის მერე, რომ დავხმარებოდი და არ მიმეტოვებინა ის და პარტია ასეთ რთულ ვითარებაში, გავუწიე ანგარიში და დავრჩი პარტიის წევრად...

მახსოვს, თქვენ მიერ ჩემ მიმართ გამოთქმული ეპითეტები, რომლებზეც მე მიხუმრია, დედაჩემსაც არ ვუქივარ ასე-მეთქი. ყველაზე გრანდიოზული — როდესაც თქვენ, მინიმუმი, 50 კაციან საზოგადოებაში თქვით, რომ სწორედ მე ვიყავი მთავარი ავტორი თქვენი საპრეზიდენტო გამარჯვებისა 2008 წელს. მაგრამ აღმოჩნდა, რომ თქვენ ადამიანები კი არა, ძირითადად რიცხვები გაინტერესებთ. ჩემ წინააღმდეგ მიმართული კამპანია ნათელი მაგალითია იმის, თუ რაოდენ „ძვირფასია" ადამიანი პარტიის ლიდერისთვის, ამიტომ დღეს უკვე მივმართავ ჩემს კოლეგებს, უამრავ კეთილშობილ, პროფესიონალ ადამიანს, რომ დატოვონ პარტია ერთიანი ნაციონალური მოძრაობა და ქვეყნის აღმშენებლობის საქმეში სხვა გზები ეძიონ.

დაბოლოს, კიდევ თუ დარეკავთ, აუცილებლად შეგხვდებით. მაგრამ აწი რა გაქვს სათქმელი, მაინტერესებს. ჩემსას კი აქვე გეტყვი — ამაზრზენი ხარ, მიშა", — ნათქვამია განცხადებაში.

სააკაშვილი ბათუმში დედის ბინით ისარგებლებს

მიხეილ სააკაშვილი საქართველოს პრემიერმინისტრსა და ხელისუფლების წარმომადგენლებს საპრეზიდენტო პროგრამის „ბათუმი ბარაკების გარეშე" განახლებისკენ მოუწოდებს. პრეზიდენტის თქმით, პროგრამა, რომელიც 3 წლიწადზე იყო გათვლილი, ბათუმში ბარაკებისა და ეკომიგრანტების ბინებით უზრუნველყოფის პრობლემას მოხსნიდა, მაგრამ მთავრობის გადაწყვეტილებით პროექტი შეჩერდა.

მიხეილ სააკაშვილმა განმარტება ბათუმში მის ადგილსამყოფელთან დაკავშირებითაც გააკეთა და მედიასაშუალებებით გავრცელებულ ინფორმაციას იმის თაობაზე, რომ იგი გასართობ ცენტრში იმყოფება, სრული სიცრუე უწოდა. როგორც პრეზიდენტმა აღნიშნა, მან ბობოყვათის სამთავრობო რეზიდენცია საკუთარი ინიციატივით დატოვა რამდენიმე თვის წინ და ამიერიდან ბათუმში დედის კუთვნილი ბინით ისარგებლებს.

გაიადვილეთ საჭმლის მონელება

იქონიეთ მიიღეთ ეფექტური

კრეზამი

თითო კაფსულა ყოველი ჭამის დროს

www.krezam.ge

გამოყენებისას გაეცანით ინსტრუქციას,
გვერდითი მოვლენების შესახებ დეტალური ინფორმაციის მისაღებად
მიმართეთ ექიმს.

Cyan Magenta Yellow Black

მაკა ზამბახიძეს და რატი დურგლიშვილს ევროვიზიის კარს უკეტავენ

„გვაინტერესებს, შემდგარი დუეტის ნაცვლად ევროპას ახალი დუეტი რატომ წარუდგინეს!“

დუეტი „ჯორჯია“ 5 წლის შემდეგ ისევ იმ სცენაზე დადგება, რომელიც ფაქტობრივად მის ტრამპლინად იქცა. მომღერლების, მაკა ზამბახიძის და რატი დურგლიშვილის წარმატება იურმალის კონკურსიდან იწყება. 2008 წელს მათმა დუეტმა გაიმარჯვა, ბევრი კონცერტი, დიდი პერსპექტივაც ჰქონდათ, მაგრამ საქართველოში განვითარებულმა პოლიტიკურმა პროცესებმა მათი წინსვლა შეაფერხა. ახალ ეტაპს შემოქმედებაში ახლა იწყებენ.

ამ ზაფხულ მაკა და რატი იურმალას სცენაზე ისევ გამოვლენ, ამჯერად — სტუმრის სტატუსით. მათ კიდევ ერთი მისია აქვთ შესასრულებელი, ნაციონალურ ტურში ქართველ კონკურსანტ სალომე ქათამაძესთან ერთად ქართული სიმღერების პოპური უნდა იმღერონ. მაკა და რატი მზადების პროცესში არიან, რეპერტუარზე, კოსტიუმებზე ფიქრობენ. ჩვენ სწორედ ამ დროს მივედით მათთან ინტერვიუს ჩასაწერად, თუმცა საუბარი სულ სხვა კონკურსით დავიწყეთ — მრავალწლიანი მოლოდინის მიუხედავად, დუეტი „ჯორჯია“ ევროვიზიაზე ვერა და ვერ მოხვდა. მიზეზებზე მაკა და რატი პირველად „სარკესთან“ ალაპარაკდნენ.

— საუბარი ევროვიზიაზე წლეულდელი ქართული კონკურსანტებით დავიწყოთ, როგორ შეაფასებდით სოფო ვალიევანის და ნოდიკო ტატიშვილის ახალ დუეტს?

მაკა: მათთან ვმეგობრობ, როგორც სოლო მომღერლები, პროფესიონალები არიან. თავიანთი საქმე არაჩვეულებრივად იციან, თუმცა დუეტი სულ სხვა რამ არის, ძალიან რთულია პარტნიორთან მუშაობა. „ხუთიანზე“ ნამღერი არ ნიშნავს იმას, რომ ყველაფერი კარგად არის. რაც შეეხება ევროვიზიაზე მათ გამოსვლას, მომეწონა.

რატი: ისინი ინდივიდუალური მომღერლები არიან და, თუ დუეტად ჩამოყალიბდებიან, ღმერთმა ხელი მოუმართოთ.

მაკა: ყველაფერი იმაზეა დამოკიდებული, თუ როგორ შეეწყობიან და სცენაზე როგორ იგრძნობენ ერთმანეთს. არ შეიძლება დუეტში სიმღერა ისწავლო, ამას უნდა გრძნობდე. იურმალადან თბილისში რომ ჩამოვედით, ყველა აღნიშნავდა, რატისკენ გაშლილი ხელით რომ წახვედი, ძალიან ლამაზად გამოვიდაო. მეუბნებოდნენ, ხალხს ამ ხელის გაშლით დაამახსოვრდიო. ეს დადგმული არ იყო, იმ წუთში მომინდა, რომ ასე გამეკეთებინა.

რატი: სცენაზე ემოცია, მანერა ჩვენი გვაქვს, სინქრონში ბუნებრივად გამოგვდის. ამიტომაც ჩვენი გამოსვლა არასდროს არის ერთნაირი.

— იმის თქმა გინდათ, რომ სოფო და ნოდიკო ისეთი შეწყობილი დუეტი არ არის, როგორიც თქვენი?

მაკა: არა, ამის თქმა არ მინდა. მათ კარგი, სტაბილური გამოსვლა ჰქონდათ, თუმცა მათ დუეტში სხვა რაღაცეების დამატებაც შეიძლებოდა.

— ევროვიზიის სცენაზე თქვენ როგორ წარდგებოდით?

მაკა: ამ კონკურსში ჩვენ რატის სიმღერით წარვდგებოდით. სხვა მნიშვნელობა აქვს, როცა მომღერალი თავის სიმღერას ასრულებს. სცენაზე ჩვენი სიმღერით, ჩვენი დადგმით გავიდოდით. მონახაზი გვქონდა შედგენილი, თუ ჩვენ წავიდოდით კონკურსზე, როგორ გამოვიდოდით. იურმალას პერიოდში იმდენი ვინერვიულე, რომ კონკურსის ხსენებაც არ მინდოდა, მაგრამ, როცა საქართველოს სჭირდება, გაუთქვა სახელი, ამის გულისთვის თავს არ დავზოგავდი და ყველაფერს გავაკეთებდი.

— რამ შეგაშალათ ხელი? რატომ წაიდა ახალშექმნილი დუეტი და არა — თქვენს „ჯორჯიას“?

მაკა: ჩვენ ძალიან გვინდოდა, მაგრამ გადაწყვიტეს, შემდგარი დუეტის ნაცვლად ევროპისთვის ახალი დუეტი შეეთავაზებინათ.

— ასეთი არჩევანი რატომ გაკეთეს?

მაკა: ამაზე პასუხი არ მაქვს, თუმცა ჩვენც გვაინტერესებს და ჩვენ ირგვლივმყოფებსაც. ნოდიკოსთან და სოფოსთან არანაირი პრეტენზია არ გვაქვს, ორივე ჩვენი მეგობარია, ძალიან გვიყვარს, მაგრამ სადაც მივდიოდით, ყველგან გვეკითხებოდნენ, როცა საქართველოს ჰყავს დუეტი, ასეთ მნიშვნელოვან კონკურსზე ახალი დუეტი რატომ უნდა გავიდესო. თუ უნდოდათ, რომ დუეტი ნასულიყო, ისმის კითხვები — რატომ ახალი? რატომ ექსპერიმენტი? ჩვენს დუეტზე ლაპარაკი არ მიყვარს, მაგრამ სადაც მივდივართ, ყველგან თბილად გვხვდებიან, გვეფერებიან. მსოფლიოში დუეტში სიმღერა პრობლემაა, ჩვენ კი ყველა გვეუბნება, ერთ ენაზე მღერით, კარგი ვიზუალური მხარე გაქვთ, ერთმანეთის გარეშე ვერ წარმოგვიდგენიხართო.

რატი: ამ თემაზე უკვე დავიწყვიტე ნერვები. წლებია ამ კონკურსზე გვინდა წასვლა, მაგრამ რატომღაც ვერ ხერხდება. თუ რატომ, ეს ევროვიზიის ქართული მხარის პროდიუსერებს უნდა ვკითხოთ.

ჰატი: „ამ თემაზე უკვე დავინყვიტე ნეჰვები. ნლებია ამ ჯონკუჰსზე გვინდა ნასვლა, მაგჰამ ჰატომღაც ვეჰ ხეჰხდება. თუ ჰატომ, ეს ევჰოვიზიის ქჰთული მხჰის ჯჰოდიუსეჰებს უნდა ვკითხოთ... აღბათ გვინუნებენ. ოთხი ნელია ამ ჯონკუჰსის ჯჰს ვჰთ გამოკიდებული“.

— მანც რა გვონათ მაზეზი?

რატი: ალბათ გვიწუნებენ. ამ საკითხში კომპეტენტური არ ვარ, კითხვებს თავად გასცენ პასუხები. ოთხი წელია ამ კონკურსის კარს ვართ გამოკიდებული, დიდი სურვილი მქონდა იქ წასვლის, რასაც მაკაზე ვერ ვიტყვი. წელს საზოგადოებრივ მაუწყებელში პირობების გასარკვევად რომ მივედით, საუბარი იყო კახუჩელას კანდიდატურაზე. მათ არჩევანს მივესალმე და შევთავაზეთ, რა შეგვეძლო, შოუსთვის გაგვეკეთებინა. რასაკვირველია, პასუხი იმ წუთში ვერ მივიღეთ, რაღაც პერიოდის შემდეგ კი მაკამ ტელევიზიით მოისმინა, რომ შეიქმნა ახალი დუეტი, რომელიც ევროვიზიაზე წავიდოდა. რაც უფრო მეტი დუეტი ეყოლება საქართველოს, მით უკეთესია, არავის ვეხები, ჩვენ ჩვენი საქმე გვაქვს.

— რიგი ითქვა რომ სოფოს და ნოდიკოს დუეტი წავიდოდა ევროვიზიაზე, სოციალურ ქსელებში დიდი აჟიოტაჟი ატყდა, ამ გადაწყვეტილებას ბევრი არ ეთანხმებოდა. ალბათ ამაზე თქვენთანაც საუბრობდნენ.

მაკა: დიახ, ასეა, სადაც გავიდოდით, ყველგან ერთი და იგივე განწყობა გვხვდებოდა. რომელიმე მათგანი როგორც სოლო მომღერალი, ისე რომ წასულიყო, მერწმუნეთ, ასეთი გამოხმაურება არ მოჰყვებოდა.

— ფიქრობთ, რომ თქვენს დუეტს უფრო წარმატებული გამოსვლა ექნებოდა და უკეთეს შედეგს მიგაღებდით?

მაკა: ამის თქმა ძნელია. იურმალაშიც რომ მივდიოდით, ასეთ შედეგს არ ველოდით. პროგნოზების გაკეთება უაზრობაა, მთავარია, იმღერო და მაყურებლის წინაშე კარგად წარდგე. ევროვიზია პოლიტიკური კონკურსია, აქედან გამომდინარე, მომღერალს მოწინავე ადგილზე გასვლა გაუჭირდება. თუმცა სიმღერას მაინც ძალიან დიდი მნიშვნელობა აქვს.

მაკა: „ნოდიკოსთან და სოფოსთან ახანაირი ჰრეტენზია არ გვაქვს, ორივე ჩვენი მეგობარია... თუ უნდოდათ, რომ დუეტი გასულიყო, ისმის კითხვები — ჰატომ ახალი? ჰატომ ექსპერიმენტი?“

— მიმაჯალში თუ იქნება შემოთავაზება, მიიღებთ მონაწილეობას?

მაკა: საქართველო მომავალ წელსაც რომ დუეტით წარდგეს, შეიძლება მაყურებელმა სწორად ველარ აღიქვას.

რატი: ჩვენი ქვეყნიდან ევროვიზიაზე მეტი დუეტი აღარ უნდა წავიდეს, ნიშა არ უნდა გაუფასურდეს. სიმართლე გითხრათ, ამ კონკურსში მონაწილეობის სურვილი უკვე აღარ მაქვს.

— ევროვიზიაზე წასვლის წინ სოფოს და ნოდიკოს ხომ არ შეხვედრიხართ, რომ გარკვეული რჩევები მიგეცათ?

მაკა: არა, ჩვენ არ შევხვედრივართ ერთმანეთს. არავისზე მეტი არ ვართ, რომ ვინმეს რჩევები მივცეთ. როგორც გამოცდილ დუეტს,

გახდომა 5-დან 20 კგ-მდე თვეში
გასუქება 2-დან 5 კგ-მდე თვეში

მარტივად და უსაფრთხოდ, დიეტების, ვარჯიშებისა და აკრძალვების გარეშე. რეგულირდება მადა, ქრება უსიამოვნო სუნი პირიდან, წესრიგდება ნივთიერებათა ცვლა და კუჭ-ნაწლავი. ორგანიზმი იწმინდება მთლიანად შლაკებისგან, სისხლძარღვები — ქოლესტერინისაგან. ძლიერდება იმუნიტეტი, კანი ხდება უფრო ახალგაზრდა, ელასტიკური. დადგებით სასურველ წონაზე, შეინარჩუნებთ სტაბილურად შედეგს და საბოლოოდ დაივიწყებთ ამ პრობლემას.

სიმაღლეში ზრდის უახლესი პროგრამები: სწრაფი და ეფექტიური ზრდა 2-დან 25 წლამდე, კურსით 3-5სმ-ის მომატებით. ინდივიდუალურად შედგენილი პროგრამა-დანიშნულებით. კურსის გამეორება შეგიძლიათ სასურველ შედეგამდე. შედეგები 100%-იანია. ქ-ნი ქეთევანი.

☎ 577-29-37-41, 247-58-83

Cyan Magenta Yellow Black

რჩევის მიცემა შეგვეძლო, მაგრამ არა — ვოკალური კუთხით.

— სპეციალიზდ მათი გამოსვლა ევროვიზიაზე მიგეწვინათ?

რატი: იმ პერიოდში გადარბენა მქონდა და არ მინახავს. მერე ვუყურე და, ჩემი აზრით, ძალიან ლამაზად იმღერეს. ბაქოს წარმომადგენელი ძალიან მომეწონა. კონკურსზე ფავორიტი მყავდა. ვინც ხუთეულში გავიდა, ყველას ვუწინასწარმეტყველე კონკურსზე წარმატება. ნლევანდელი ევროვიზია ძალიან მომეწონა. საქართველოსაც ულამაზესი ნომერი ჰქონდა.

— რიგორ ფიქრობთ, დუეტ „ჯორჯიას“ ევროვიზიაზე მოხვედრის შანსები აქვს?

მაკა: იურმალაში გამარჯვების შემდეგ ყოველ წელიწადს ველოდით, რომ ევროვიზიაზე წავიდოდით, ხალხს უფრო ჰქონდა ჩვენი იქ ნახვის მოლოდინი. მათი მოთხოვნა იყო, რომ

ხატი: „საზოგადოებრივ მაუწყებელში პიროობების გასახარეველად ჩომ მივედით, საუბარი იყო ჯახჩელას ჯანდიდატურაზე. მეორე მაჯამ ტელევიზიით მოისმინა, ჩომ შეიქმნა ახალი დუეტი, ჩომელიც ევროვიზიაზე წავიდოდა“.

ჩვენ წავსულიყავით ევროვიზიაზე. მათი კითხვა, თუ რატომ ვერ მოვხვდით ევროვიზიაზე, ჩვენთვისაც პასუხგაუცემელი რჩება.

— ყველა ამბობს, რომ ევროვიზია პოლიტიკური კონკურსია და ყოველთვის ღირსეულად არ იმარჯვებს.

რატი: ევროვიზიის თითქმის ყოველი ფინალისტი იმსახურებდა გამარჯვებას. ფული და პოლიტიკა რა შუაშია?! სელინ დიონი, „აბბა“ ევროვიზიის გამარჯვებულები არიან, არ იმსახურებდნენ? ეს არის ჩემი აზრი, კარგი მსმენელის პოზიციიდან.

— იურმალაზეც ვისაუბრეთ. 5 წლის შემდეგ ისევ იმ სცენაზე ასვლა, სადაც თქვენი წარმატება დაიწყო. რა ემოციით მიდიხართ იქ?

რატი: წარმოიდგინეთ, რა შეგრძნება უნდა გქონდეს, როცა, მინიმუმი, 135 მილიონი ადამიანი გიყურებს.

მაკა: იურმალაზე ყოველ წელს ვიყავით სტუმრის სტატუსით მიწვეული, მაგრამ საქართველოში შექმნილი ვითარების გამო ვერ მივდიოდით. ვერ გადმოგცემთ, ახლა ისეთი ემოციით მივდივართ, ამ კონკურსმა ხომ ჩვენი ცხოვრება შეცვალა.

— პოლიტიკური ვითარების გამო ვერ მიდიოდით იურმალაში თუ უბრალოდ იმაზე ფიქრობდით, ვინ რას იტყოდა თქვენზე?

რატი: 2009 წელს იურმალაში სტუმრის სტატუსით წავედით და არავის არაფერი უთქვამს. ხელოვნება ხელშეუხებელი უნდა იყოს და რაღაც საკითხები პოლიტიკამ არ უნდა გადამიწყვიტოს. ჩემს საქმეს ვაკეთებდი ყოველთვის. როცა ქვეყანას ჩემი გვერდით დგომა სჭირდებოდა, ასეც ვიქცეოდი. რუსეთსა და საქართველოს შორის არსებული უთანხმოების გამო 38 კონცერტი გაგვიუქმდა. ფაქტობრივად ჩვენს კარიერაზე უარი ვთქვით.

— და ამ არჩევანით წაგვეთ.

რატი: არა, რატომ წავაგეთ? ქუჩაში ადამიანებთან შეხვედრის არ მერიდება, პირიქით.

— წლევანდელ კონკურსანტზე რას გვეტყვით?

რატი: სალომე ქათამაძე წლებია ჩემი ფავორიტია. მას პირველად 4 წლის წინ კარაოკე-ბარში მოვუსმინე და აღვფრთოვანდი. მჯერა, რომ სცენაზე არ დაიბნევა და ჩვენს ქვეყანას ღირსეულად წარადგენს. მე თუ მკითხავთ, მან უნდა გაიმარჯვოს.

მაკა: წელს ორი მისია გვაკისრია, ერთი — ის, რომ სტუმრის სტატუსი გვაქვს და მეორე, ნაციონალურ ტურში სალომესთან ერთად ქართული სიმღერების პოპური უნდა ვიმღეროთ. ყოველ წელს ჟიურის რომელიმე

მაჯა: „დუეტი სულ სხვა ჩამ ახის, ძალიან ჩთულია პპიტნიოჩთან მუშაობა. ხუთიანზე ნამღერი ახ ნიშნავს იმას, ჩომ ყველაფერი ჯაჩგად ახის“.

წევრის საიუბილეო კონცერტი ტარდება. წელს აგუტინის საღამო გაიმართება, სადაც მე და რატი მის სიმღერას შევასრულებთ.

რატი: აგუტინი მოსკოვში ნომერი პირველი ვარსკვლავია. მის საიუბილეო კონცერტზე სიმღერა ნიშნავს, რომ ტელეკომპანია „ოერტე“ მთელი წლის განმავლობაში დღეში ორჯერ სხვადასხვა მუსიკალურ ნომრებს გაუშვებს. ხომ ხვდებით, როგორ კარგად უნდა ვიმღეროთ, რომ შემდგომში არ შეგვრცხვეს.

— „ჯორჯიას“ გყურდით სალომე ქათამაძე ხომ არ დაჩრდილება?

მაკა: არა, რას ამბობთ! სალომე ლიდერია. მან თავისი საქმე იცის. კონკურსანტია და მასზე მეტი აქცენტი გაკეთდება.

— თქვენი კოსტიუმების დიზაინს ვინ გააკეთებს?

მაკა: არ ვიცი, რა სტილის კაბას ჩავიცვამ, მაგრამ ამ საქმეს დათუნა სულიკაშვილს მივანდობ.

რატი: მე „სამოსელი პირველში“ ჩავიცვამ და მაყურებლის წინაშე ნაციონალური სამოსით წარვდგები.

✓ ლინა კენჭიჭ

მრბოლელებმა Efix S რუსთავის საერთაშორისო ავტოდრომგე გამართულ დრიფტგე გამოსცადეს

ქართველმა დრიფტერებმა საკუთარი მანქანების სიჩქარე Efix S-ის საწვავს მიანდეს. „რომპეტროლის“ პრემიუმ კლასის საწვავის Efix S-ისა და BMW Club Georgia-ს ორგანიზებით, სიჩქარისა და ექსტრიმის მოყვარულთათვის საინტერესო შოუ კვირას, 30 ივნისს, გაიმართა.

რბოლას უამრავი ხალხი დაესწრო, საუკეთესო დრიფტერს გიორგი თევზაძის სახელობის თასი გადაეცა, ამის გარდა, „რომპეტროლმა“ პირველ ადგილზე გასული დრიფტერი 700 ლარის Efix S-ის საწვავით დააჯილდოვა, მეორე და მესამე ადგილზე გასულებს კი პრიზად 500 და 300 ლარის ღირებულების Efix S-ის საწვავი გადაეცათ.

ავტომობილის ოპტიმალური ფუნქციონირების, სიჩქარისა და მაქსიმალური გაწევის მოყვარულთათვის „რომპეტროლმა“ საქართველოს ბაზარზე პრემიუმ კლასის ახალი საწვავი Efix S გასულ კვირას შემოიტანა.

Efix S შეიცავს ავტომობილის გაწევის ძალის დანამატებს და დამცავი საშუალებების ნაზავს, რაც ზრდის მანქანის გაწევის ძალას. Efix S-ის საწვავი უზრუნველყოფს ძრავის ეფექტურობის და წარმადობის მომატებას. Efix S-ით გამართული ავტომობილი ადვილად იქოქება, მოძრაობს სტაბილურად ვიბრაციის გარეშე და ადვილად ემორჩილება მძღოლს მაღალი სიჩქარით გადაადგილებისას.

„Efix S-ს საქართველოში ანალოგი არ აქვს. ეს არის ძალიან კარგი სიახლე სპორტული ტიპის მანქანების მფლობელთათვის, ასევე მათთვის, ვინც დიდ ყურადღებას აქცევს ავტომობილის ოპტიმალურ ფუნქციონირებას, სიჩქარესა და მაქსიმალურ გაწევას. ჩვენი მომხმარებელი უკვე კარგად იცნობს Efix-ის საწვავს და დარწმუნებული ვარ, რომ Efix S-იც დიდი პოპულარობით ისარგებლებს“, – აცხადებს „რომპეტროლის“ გენერალური დირექტორი **ნურკენ მურზაბალიევი.**

„პრემიუმ კლასის ორივე სახის საწვავი – Efix და Efix S წმენდს ინჟექტორებს და აუმჯობესებს მათ ფუნქციონირებას, აშორებს სარქველებიდან ნადებს და უნარჩუნებს სისუფთავეს, უზრუნველყოფს ძრავის დაცვას. ეს ორი საწვავი ერთმანეთისაგან იმით განსხვავდება, რომ Efix ამცირებს საწვავის მოხმარებას, ხოლო Efix S ძრავის მეტ სიმძლავრეს უზრუნველყოფს. რაც შეეხება ახალი საწვავის ფასს, მისი ღირებულება ამ ეტაპზე იქნება იგივე, რაც ღირდა პრემიუმ კლასის საწვავი „Euro Super“, – განმარტავს „რომპეტროლის“ კომერციული დირექტორი **თენგიზ ჭიჭინაძე.**

Cyan Magenta Yellow Black

ნინი ბადურაშვილი: „ღმერთმა იცის, როგორი მართალი ვარ ამ ურთიერთობაში“

ნინი ბადურაშვილის ქორწინებამ თავის დროზე დიდი რეზონანსი გამოიწვია. პოპულარულმა მომღერალმა არჩევანი მოსკოვში მცხოვრებ ქართველ ირაკლი კუტალაძეზე გააკეთა. გაცნობიდან რამდენიმე თვეში ულამაზესი ქორწილიც გადაიხადეს და წყვილი საცხოვრებლად მოსკოვში წავიდა. ორი თვის შემდეგ ნინი თბილისში ორსული დაბრუნდა, მალევე ჩაერთო პროექტ „საქართველოს ვარსკვლავის“ ჟიურის მუშაობაში და განაცხადა, რომ ბავშვს თბილისში გააჩენდა.

■ ირაკლი და ნინი

ბუნებრივია, ნინის მარტო დაბრუნებამ ბევრი ჭორი გააჩინა. ამბობდნენ, რომ ნინი და ირაკლი დაშორდნენ, მაგრამ მომღერალი ყველა ინტერვიუში, მათ შორის „სარკესთანაც“, აცხადებდა, რომ ყველაფერი კარგად იყო, საუკეთესო ქმარი ჰყავდა.

პირველი, ვინც ამ ქორწინების დასასრულზე ალაპარაკდა, ირაკლი კუტალაძე აღმოჩნდა. მან, თავისივე ინიციატივით, პირველად „სარკესთან“ ისაუბრა, თუ რა მოხდა რეალურად, რომ მათი ურთიერთობა ხუთი თვის წინ დასრულდა და ა.შ. ჟურნალის რედაქციაში ეს ინტერვიუ ორი-სამი კვირის წინ უკვე იდო, მაგრამ, რედაქციის გადაწყვეტილებით, არ გამოქვეყნდა და ამას თავისი მიზეზები ჰქონდა, პირველ რიგში, ის, რომ მომავალი დედის, ორსული ნინი ბადურაშვილის მდგომარეობა იქნა გათვალისწინებული. მაშინ ნინიმ თავი შეიკავა, ამ თემაზე თავადაც ესაუბრა და „სარკესთან“ მცირე კომენტარით შემოიფარგლა. ბუნებრივია, საბოლოოდ არც ეს გამოქვეყნებულა.

> „თუ იჰაჯრის ახ ჩცხვენია, ასე ჩომ გაასაჯაჩოვა ჰიჩადი ცხოვჩება, დაე, დაინეჩოს ყველაფეჩი, ვეჩაფეჩს ავეკჩძალავ. ეჩთადეჩთს ვიტყვი, გულით მეცოდება!“

ირაკლი კუტალაძის ოჯახი იმდენად მონდომებული იყო, ეს მასალა სადმე მაინც დაბეჭდილიყო, ინტერვიუ სხვა გამოცემაში წაიღო და ოდნავი სახეცვლილებით დაბეჭდა. ჩვენ ახლაც არ ვაპირებთ ამ ინტერვიუს გამოქვეყნებას, რომელიც დღემდე „სარკის“ რედაქციაში ინახება. რადგან ირაკლი კუტალაძის პოზიცია უკვე ცნობილია, ვაქვეყნებთ ნინის კომენტარს, რომელიც მან „სარკესთან“ ორი კვირის წინ გააკეთა.

ნინი ბადურაშვილი:

— ჩემთვის არ აქვს მნიშვნელობა, გამწარებული ადამიანი რას იტყვის. მართალი გითხრათ, ცოტა მეცოდება. თუ არ რცხვენია, ასე რომ გაასაჯაროვა პირადი ცხოვრება, დაე, დაიწეროს ყველაფერი. რაც უნდა და როგორც უნდა, ისე მოიქცეს, ვერაფერს ავუკრძალავ. ერთადერთს ვიტყვი, რომ ცოდოა ადამიანი, რომელიც ასეთ რაღაცას აკეთებს, გულით მეცოდება. სხვა რა კომენტარი გავაკეთო? ამ მდგომარეობაში რატომ უნდა განვიხილო ჩემი პირადი ცხოვრების დეტალები ჟურნალ-გაზეთების საშუალებით? მე ვთვლი, რომ არ არის სწორი ამ ყველაფრის დაწერა, ის თუ თვლის, რომ ეს სწორია, კი, ბატონო! თუ თვლის, რომ ეს კაცური საქციელია, კი, ბატონო! არაფრის გარჩევას და განხილვას არ ვაპირებ. ორსული რომ გყავს ცოლი და რედაქციებში რეკავ და სტატიების დაწერას ითხოვ, ცოტა ცოდო ხარ.

> „ოხსელი ჩომ გყავს ცოლი და ჩედაქციებში ჩეკავ და სტატიების დაწეჩას ითხოვ, ცოტა ცოდო ხაჩ“.

— მან თქვა ვერ ვხედავ ვერანაირ მიზეზს იმისთვის, რომ ნინის არ გავეცარითო. იმასაც ამბობს, რომ მისი სანელი მხოლოდ პატრისთვის ვჭირდებათ.

— მგონია, რომ ამ ყველაფრით თვითონ იკეთებს პიარს. მე არანაირ პიარს არ ვიკეთებ, არც ერთ რედაქციაში არ დამირეკავს და არ მითხოვია, ამ თემაზე ინტერვიუ დამიბეჭდეთ-მეთქი.

მე არც დასაპიარებელი მაქვს არაფერი, არც არავისთან მაქვს რაიმე დასამტკიცებელი და არც ის ასახსნელი, სწორი ვარ თუ არა. ღმერთმა იცის, როგორი მართალი ვარ ამ ურთიერთობაში. მოკლედ, რაც უნდა, ის უქნია!

— რას აპირებთ, ოფიციალურად გაეყრებით?

— არ ვლაპარაკობ ამ თემაზე! ამ ადამიანის გადაწყვეტილება, რომ ჟურნალ-გაზეთებში დარეკოს და თავისი შვილის დედაზე დააბეჭდვინოს სტატია, ცოტა დაბალ დონედ მიმაჩნია. სამწუხაროა, რომ ასეთი ფაქტი მოხდა. გულით მეცოდება.

„სარკის“ რედაქცია

„მიკვირს, სალომე მანამდეც რომ არ დამშორდა“

გიგი გაჩეჩილაძე „ვარსკვლავებთან ცეკვას“ აღარ აპირებს

უკვე 4 თვეა, რაც პოპულარული შეყვარებული წყვილი, მოცეკვავეები გიგი გაჩეჩილაძე და სალომე ჭაჭუა ერთად აღარ არიან. მათი რომანი 8 წელი გრძელდებოდა. შორიდან ყველაფერი იდეალურად ჩანდა, წყვილი დაქორწინებაზე ისე ლაპარაკობდა, თითქოს ეს ამბავი გადაწყვეტილი იყო. მოულოდნელად კი ცნობილი გახდა, რომ ერთმანეთს დაშორდნენ. ყოფილი შეყვარებულები დეტალებზე ლაპარაკისგან დიდხანს იკავებდნენ თავს, თუმცა ფაქტს ადასტურებდნენ. გიგიმ თემას ტაბუ პირველად „სარკესთან“ მოხსნა და აღიარა, რომ დაშორება მისი ბრალია. არც ის დაუმალავს, რომ სალომეს მიმართ გრძნობა არ განელებია, ერთი თვის განმავლობაში შერიგებასაც ცდილობდა, მაგრამ ურთიერთობა ვეღარ აღადგინეს. ის კი მოახერხეს, რომ კოლეგებად დარჩენილიყვნენ. დღემდე ერთად მუშაობენ და იმ საქმეს აკეთებენ, რომლის გარეშეც ცხოვრება ვერ წარმოუდგენიათ.

> „ბევჩი დაინეჩა, მათ შოჩის მესამე ჰიჩი ჩადგაო. ამას საკომეს მხჩიდანაც გამოვჩიცხავ და ჩემი მხჩიდანაც. ჩოგოჩ უთიეთობაშიც უნდა ვიყო ადამიანთან, ეს იქნება მეგობჩული თუ სასიყვაჩული, ღაკატი ნაკეებად ვიცი. იმას ჩ ვაკეთებ, ჩაც ჩ მინდა, ჩომ მე გამიკეთონ“.

როგორი იყო გიგი გაჩეჩილაძისთვის სალომეს გარეშე გატარებული 4 თვე და რას აპირებს მომავალში, მასთან ინტერვიუდან შეიტყობთ.

— გიორგი, საუბარი დავიწყოთ იმ კითხვით, რომელიც თქვენი და სალომეს დაშორებამ გააჩინა — რა უნდა მომხდარიყო ისეთი, რომ 8 წლიანი სიყვარული, თანაც ისეთი, როგორიც თქვენ გქონდათ, დასრულებულიყო?

— ერთმანეთი მართლა ძალიან გვიყვარდა. ბავშვობიდან ერთად მოვდიოდით, ყოველ შემთხვევაში, სალომეს ბავშვობიდან. მიზეზის თქმას არ ვაპირებთ, ეს ჩვენი პირადია და ჩვენთვისვე დავიტოვებთ. მართალი არ ვიქნები, თუ არ ვიტყვი, რომ ეს დაშორება ჩემი ბრალია. ბევრი დაიწერა, მათ შორის მესამე პირი ჩადგაო. ამას სალომეს მხრიდანაც გამოვრიცხავ და ჩემი მხრიდანაც. როგორ ურთიერთობაშიც უნდა ვიყო ადამიანთან, ეს იქნება მეგობრული თუ სასიყვარულო, ღალატი ნაკლებად ვიცი. იმას არ ვაკეთებ, რაც არ მინდა, რომ მე გამიკეთონ. რაღაც მოხდა ჩვენ შორის და ეს ჩემი ბრალი იყო, სალომე არაფერ შუაშია.

— დაშორების გადაწყვეტილება ერთად მიიღეთ?

— კი, ერთად მივიღეთ, მაგრამ ძალიან მიკვირს, მანამდე რატომ არ მიიღო სალომემ. რაღაც ისეთი მოხდა, რის გამოც მე სალომეს აუცილებლად დავშორდებოდი, ამიტომ ვთქვი, აქამდე როგორ არ დამშორდა-მეთქი... ისეთი რაღაცეები მოხდა, ორივემ მივიღეთ გადაწყვეტილება, რომ ასე ჯობდა.

— სტუდიაში ერთად მუშაობას აგრძელებთ. ეს ძნელი არ არის ორივესთვის?

— ძალიან ჩვეულებრივი ურთიერთობა გვაქვს, ერთად ვასწავლით, სემინარებს ერთად ვატარებთ. რაღაც ვარიანტში ეს ძალიან რთულია, ყოველ შემთხვევაში, ჩემთვის. სალომესთვის არ ვიცი და არც ვეკითხები. თუ ოდესმე რამე მოხდება, მოხდება. ორი ვარიანტია: ან ყველაფერს უნდა გავუძლოთ, ისე ვიმუშაოთ და ვაკეთოთ საქმე, ან საერთოდ უნდა ჩამოვშორდეთ ერთმანეთს, ყველაფერი დავანგრიოთ, რაც აქამდე გვიკეთებია, მათ შორის სტუდიაც, საქმეც. საღად მოაზროვნე ადამიანი პირველ ვარიანტს აირჩევდა და მეც ამ გზას ვადგავარ.

— ოჯახის წევრები როგორ შეხვდნენ ამ ამბავს?

— მეგობრებსაც და ოჯახის წევრებსაც ეგონათ, რომ ეს ჩვენი მორიგი ჩხუბი იყო და რაღაც ნაწილს დღემდე ასე ჰგონია.

— ხანგრძლივადაც ყოფილხართ გაბუტული?

— ყველაზე ხანგრძლივი დაშორება 2 თვიანი იყო, მაგრამ ეს ჩვენი მიზეზით არ ყოფილა, მშობლების გამო მოხდა. თან, ეს 4 წლის წინ იყო. ამჯერად მეოთხე თვე გადის, რაც →71

Cyan Magenta Yellow Black

ერექციის მკურნალობის თანამედროვე ასპექტები

ამაკაცის სექსუალური პრობლემები რამდენიმე წლის წინ ერთგვარი განაჩენი იყო, დღეს კი მედიცინის განვითარებისა და სრულიად ახალი ტიპის პრეპარატების აღმოჩენით სექსუალური დისფუნქცია დასაძლევი წინაღობა აღმოჩნდა. მთავარია სექსოლოგთან კონსულტაციის შემდეგ გაირკვეს მამაკაცის პრობლემების სათავე, რომ მკურნალობამ შედეგიანი სახე მიიღოს.

ანდრო კანდელაკი

სექსუალური დისფუნქციების ფორმებს შორის ყველაზე გავრცელებული ერექციული დისფუნქციაა და იგი სტატისტიკურად 40 წლის ზევით ყოველ მეორე მამაკაცს აღენიშნება. ამ ტიპის პრობლემები გახშირდა ახალგაზრდულ ასაკშიც, რაშიც ხშირ შემთხვევაში დამნაშავე არაჯანსაღი ცხოვრების წესია. თუ როგორია მამაკაცური ჯანმრთელობის თავისებურებანი, რა შემთხვევაში უნდა მივაკითხოთ სპეციალისტს და როგორ დავამარცხოთ ერექციული დისფუნქცია მოკლე დროში, ამაზე პროფესორი, სექსოლოგი ანდრო კანდელაკი გვიამბობს.

ანდრო კანდელაკი:

— ტერმინი იმპოტენცია, როგორც „განაჩენი“, მამაკაცისათვის კარგა ხანია წარსულს ჩაბარდა. სექსუალური დისფუნქცია დღეს დაძლევადი პრობლემაა. სექსუალური დისფუნქციის ფორმებიდან ამჯერად ყურადღებას ერექციულ დისფუნქციაზე შევაჩერებ. ეს არის პრობლემა, როდესაც მამაკაცს არ შეუძლია მიაღწიოს ან შეინარჩუნოს სათანადო დონეზე ერექცია სრულფასოვანი სექსუალური აქტის ჩასატარებლად. ასაკის მატებასთან ერთად, მამაკაცებში ერექციული დარღვევების სიხშირე იზრდება. მსოფლიო სტატისტიკური მონაცემებით 40-70 წლის მამაკაცების 50 პროცენტში ერექციული დისფუნქცია სახეზეა, თუმცა ეს პრობლემა 20-40 წლის მამაკაცებშიც საკმაოდ ვლინდება. იშვიათია მამაკაცი, რომელსაც ერექციული შეფერხება ცხოვრებაში ერთხელ მაინც არ ჰქონია. ეს პრობლემები შეიძლება იყოს დროებითი, სიტუაციური, სტრესებთან, გადაღლასთან, ჭარბ ალკოჰოლთან და ნარკოტიკებთან დაკავშირებული. ყველა ეს პრობლემა წარმავალია, თუ მამაკაცი მოინდომებს, მიაკითხავს ექიმს და შეიცვლის ცხოვრების წესს.

— ერექციული პრობლემები ძირითადად ფსიქოლოგიური წარმოშობისაა თუ ფიზიკური?

— 20-30 წლის წინ ერექციული პრობლემების 90 პროცენტს ფსიქოლოგიურ დარღვევად განიხილავდნენ, დღეს კი, როცა ერექციის ფიზიოლოგიური მექანიზმები სრულად იქნა შესწავლილი და შესაბამისად დაიხვეწა დიაგნოსტიკური მეთოდები, გაიზარდა ორგანული მიზეზებით განპირობებული ერექციული დისფუნქციების წილი. ვინაიდან მამაკაცის ღირებულებათა სისტემაში სექსუალური ცხოვრების ხარისხი იმდენად მნიშვნელოვანია, რომ ერექციის კუთხით ნებისმიერი ხარვეზი მწვავე ფსიქოლოგიური ტრავმის ხასიათს იღებს და აისახება წყვილის ურთიერთობაზე, აუცილებლად გასათვალისწინებელია როგორც ორგანული, ასევე ფსიქოლოგიური ასპექტები, რათა მკურნალობა წარმატებული იყოს.

— რა შეიძლება იყოს ერექციული დისფუნქციის მიზეზი?

— მაღალი არტერიული წნევა, სისხლში ქოლესტერინის მაღალი დონე, დიაბეტი, ჰორმონული დარღვევები, ზურგის ტვინის ტრავმები. ამასთან ერთად, გამომწვევ მიზეზებად შეიძლება ჩაითვალოს სხვადასხვა ტიპის მედიკამენტები, მაგალითად: ბეტაბლოკატორები, რომლებიც წნევის დამწევ საშუალებებად გამოიყენება, ანტიდეპრესანტები. უარყოფითად მოქმედებს ასევე შარდმდენი საშუალებები, ალკოჰოლი და ნარკოტიკები. ძირითადად ეს ყველაფერი რისკის ჯგუფში შედის. თუ ეს რისკები გამოირიცხა, მაშინ მხოლოდ ფსიქოლოგიური მომენტი რჩება, სადაც წამყვანი ადგილი სტრესს უკავია, არა აქვს მნიშვნელობა, სამსახურებრივი იქნება ის თუ ოჯახური. არიან ადამიანები, რომლებსაც შინაგანი შფოთვის მაღალი დონე აქვთ, რაც ყოველთვის აისახება სექსუალურ ცხოვრებაზე.

ამ მამაკაცურ პრობლემაში ძალიან დიდ როლს თამაშობს პარტნიორი ქალი, რადგან თანამედროვე სექსოლოგია პაციენტად განიხილავს წყვილს და არა ინდივიდს. როდესაც მამაკაცს ერექციული დისფუნქციის ნიშნები აქვს, მნიშვნელოვანია, როგორ რეაგირებს ქალი ამ პრობლემაზე — დელიკატურად, სიმშვიდით თუ პირიქით, მამაკაცს ფსიქოსექსუალურ ტრავმას აყენებს, მკვახედ მიუთითებს რა პრობლემაზე, ბუნებრივია, ეს პრობლემას აღრმავებს.

— ძირითადად რა შეცდომას უშვებენ მამაკაცები, როცა ამ პრობლემას სათანადოდ არ აფასებენ?

— თუ ერექციულმა ჩავარდნებმა სისტემატური ხასიათი მიიღო, მან აუცილებლად უნდა მიმართოს ექიმს. რაც უფრო მალე მოგვარდება ეს პრობლემა, მით უფრო ეფექტური იქნება მკურნალობის მეთოდები. ძალიან მნიშვნელოვანია მამაკაცებში ასოს სისხლძარღვოვანი სისტემის როგორც არტერიული, ისე ვენური სისტემის გამოკვლევა, რადგან ის პირდაპირ ახდენს გავლენას ერექციის ხარისხზე.

— ერექციული დისფუნქციის დროს ხშირად თვლიან, რომ ეს მათი განაჩენია და უნდა შეეგუონ.

— ეს არის წმინდა პიროვნული ნევროზული რეაქცია პრობლემაზე. დღეს ეს ნამდვილად აღარ შეესაბამება რეალობას. არსებობს თანამედროვე პრეპარატები, რომლებიც ხელს უწყობენ და აძლიერებენ სისხლის მიწოდებას ასოში. თანამედროვე მედიცინამ და ამ ტიპის მედიკამენტების გამოყენებამ ბევრ მამაკაცს მიანიჭა ბედნიერება, იცხოვროს სრულფასოვანი სექსუალური ცხოვრებით. ყველაზე დიდ შეცდომას მამაკაცი მაშინ უშვებს, როდესაც ერექციული დისფუნქციის პირველივე ნიშნებზე თვლის, რომ ის დაბერდა და აღარ შეუძლია სრულფასოვანი სექსუალური ცხოვრება. ჯანსაღი ცხოვრებით თუ იცხოვრებ, უარს იტყვი ჭარბ ალკოჰოლზე, ნარკოტიკებზე, სწორად იკვებები და ბევრს იმოძრავებ, სექსუალური ჯანმრთელობის ღრმა სიბერემდე შენარჩუნება იქნება შესაძლებელი. თანამედროვე მედიცინაში სიბერე არ ნიშნავს სექსუალური ფუნქციის მიტოვებას.

— ერექციული დისფუნქციის მკურნალობის ეფექტურ საშუალებებში რა მოიაზრება?

— 1998 წელს პირველად მსოფლიო მედიცინაში შეიქმნა ახალი პრეპარატი, მეხუთე ტიპის ფოსფოდიასთერაზის ინჰიბიტორი — სილდენაფილი, რომელიც უფრო ცნობილია ვიაგრას სახელწოდებით. ეს იყო რევოლუციური გარღვევა ერექციული პრობლემების მოგვარების საკითხში. წლების განმავლობაში შეიქმნა ამ ტიპის ახალი ეფექტური საშუალებები (ტადალაფილი და ვარდანაფილი). აი, უკვე რამდენიმე თვეა, ჩვენს ბაზარზე შემოვიდა ახალი ტიპის სილდენაფილი სავაჭრო სახელწოდებით **ტორეო**, რომელიც წარმოადგენს სილდენაფილის პერორალურ (პირში შესასხურებელ) სპრეის. პრაქტიკამ გვიჩვენა, რომ ექიმის მიერ განსაზღვრული დოზის შესხურების შედეგად, **ტორეო** სწრაფად და ეფექტურად მოქმედებს მამაკაცის ერექციულ ფუნქციაზე.

— რა არის ტორეოს უპირატესობა სხვა, მსგავსი ტიპის პრეპარატებთან შედარებით?

— ყველაზე მთავარი და მნიშვნელოვანი, რომ **ტორეო** მიღებიდან 15-20 წუთში იწყებს მოქმედებას, რაც გრძელდება რამდენიმე საათი. თუ სხვა პრეპარატები სექსუალურ აქტამდე მინიმუმ ერთი საათით ადრე უნდა დალიოს პაციენტმა, **ტორეოს** 2-4 შესხურება აქტამდე 15-20 წუთით ადრეც საკმარისია.

ასევე, **ტორეოს** მნიშვნელოვანი უპირატესობა არის ის, რომ შესაძლებელია მიღებისას მისი დოზირების გაზრდა, რაც ინდივიდუალური პაციენტებისათვის ოპტიმალური ეფექტის მიღწევის საწინდარს იძლევა.

ტორეო გამოიყენება როგორც უშუალოდ სექსუალური აქტის წინ, ასევე სამკურნალო მიზნით სპეციალისტის რეკომენდაციის მიხედვით. აქვე უნდა აღინიშნოს, რომ როგორც სხვა პრეპარატების, ასევე **ტორეოს** მიღებამდე სასურველია, რომ მამაკაცებმა (განსაკუთრებით ცხოვრების მეორე ნახევარში მყოფებმა) ჩაიტარონ სრული სექსოლოგიური გამოკვლევა, რათა თავიდან აიცილონ თვითმკურნალობით გამოწვეული შესაძლო გართულებანი.

დამატებითი ინფორმაციის მისაღებად გთხოვთ,
მოგვმართოთ:
ფსიქოლოგიური და სექსოლოგიური კლინიკა
ალექსანდრე ყაზბეგის გამზირი 17
კლინიკის ტელეფონი: 237-11-89; მობ.: 577-41-15-71.

Cyan Magenta Yellow Black

თამთა შედანია შემოდგომაზე ოცნების ქორწილს გადაიხდის

„ეის საქართველო 2012“ თამთა შედანია შემოდგომაზე საპატარძლო კაბას მოირგებს, ოღონდ არა — პოდიუმისთვის, ამჯერად საკუთარი ქორწილისთვის. მისი რჩეული 24 წლის ერეკლე მანგოშვილია. მათი ურთიერთობა წელიწადნახევრის წინ დაიწყო. 21 წლის მოდელი თამამად ამბობს, რომ წარმატებული კარიერის პარალელურად პირადი ცხოვრებაც კარგად აწყო და ძალიან ბედნიერია.

თამთა 13 წლის იყო, როცა პირველი დამოუკიდებელი ნაბიჯი გადადგა და უცხოეთში გაემგზავრა. მოდის სამყაროს მკაცრ კანონებს ჯერ კიდევ ბავშვი შეეჭიდა და თავი გაართვა. წარმატება დიდი შრომის ფასად დაუჯდა. საკუთარი მიზანდასახულობა უფლებას არ აძლევდა, უკან დაეხია. „მის საქართველოს“ გვირგვინიც მონდომების შედეგია. მის ცხოვრებაში ყველაზე მნიშვნელოვან დღეს, როცა საქართველოში ყველაზე ლამაზი ქალის ტიტული მიიღო, დიდი მწუხარებაც სდევდა თან. იმ პერიოდში მამას სამუდამოდ ეთხოვებოდა...

აი, ასეთი შუქ-ჩრდილებიანი გზით მოვიდა თამთა შედანია დღემდე და ახლა ამ ყველაფერზე „სარკეს“ ესაუბრება.

— თამთა, „მის საქართველოს“ ტიტულის ტარება, რა თქმა უნდა, სასიამოვნოა, მაგრამ ალბათ გარკვეული პასუხისმგებლობაცაა.

— ეს კონკურსი ჩვენს ქვეყანაში ყველაზე მნიშვნელოვანია. მოდელისთვის პრიორიტეტულია „მის საქართველოს“ გვირგვინის ტარება. ამის შემდეგ ჩემ მიმართ ინტერესი საგრძნობლად გაიზარდა, ქუჩაში მუდმივად ყურადღების ქვეშ ვექცევი. ეს სასიამოვნო და ამავე დროს საპასუხისმგებლოცაა. სულ ფორმაში ვარ, საკუთარ თავს უფლებას არ ვაძლევ, სახლის წინ მდებარე მაღაზიაშიც კი მოუწესრიგებლად ჩავიდე. უამრავი თვალი მიყურებს და მაკვირდება.

— შეიძლება ითქვას, სამოდელო კარიერამ, თქვენი ცხოვრება შეზღუდა?

— ჩემი თანატოლების მსგავსად არ ვცხოვრობ. ფაქტობრივად ოჯახზე მომიხდა უარის თქმა. მშობლებთან, ძმასთან იმდენ დროს ვერ ვატარებდი, რამდენიც საჭირო იყო. 13 წლის ასაკში პირველად მომიწია უცხოეთში წასვლა (პრაღაში გამართულ „ელიტ მოდელ ლუქის“ კონკურსზე თამთა 15 საუკეთესო მონაწილეს შორის მოხვდა. ავტ.). ამან დამოუკიდებლად ცხოვრება მასწავლა. ეს, ერთი მხრივ, რთულიც იყო.

— მშობლებმა ასეთ პატარა ასაკში როგორ გაგიშვეს საზღვარგარეთ?

— მაშინ ჩემი მშობლები რომ არ დამდგომოდნენ გვერდით, დღეს ასეთი რეალიზებული ვერ ვიქნებოდი. ამ ყველაფერში თავისთავად დიდი როლი მიუძღვის „იმიჯ ცენტრის“ ხელმძღვანელს, ია კიწმარიშვილს და იმ გუნდს, რომელმაც ჩემს წარმატებაში დიდი როლი ითამაშა.

— ვინ „შექმნა“ თამთა შედანია?

— თამთა შედანია შექმნა თამთა შედანიამ. ჩემმა თავდაუზოგავმა შრომამ და მიზნისკენ სწრაფვამ აქამდე მომიყვანა. თავის ქებაში არ ჩამომართვათ, მაგრამ ასეთი მიზანდასახული რომ არ ვყოფილიყავი, არაფერი გამომივიდოდა. არ მახსოვს, დავღლილიყავი. 15 კასტინგის შემდეგ ორსაათიანი გადაღება მიწევდა, მაგრამ საქმეზე უარს არასდროს ვამბობდი. წარმატება დიდი შრომის ფასად დამიჯდა.

— სამოდელო სფერო ინტრიგებით არის ცნობილი. თქვენ თუ შეგხვედრიათ ეს უსიამოვნო მხარე?

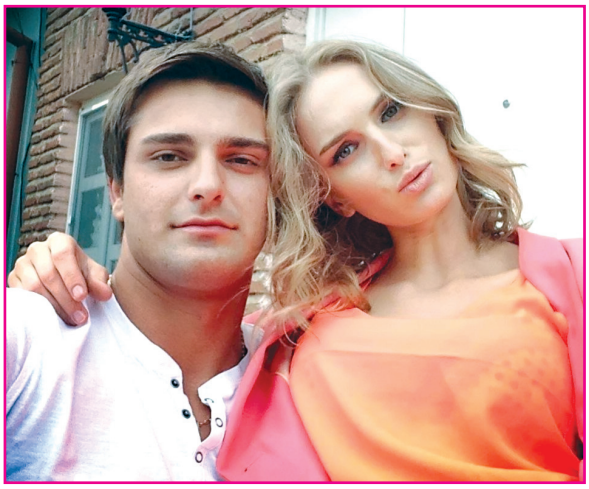
— როცა კარიერას ვიწყებდი, ჩემ შესახებ ბევრი უსიამოვნო სტატია დაიბეჭდა. ვნერვიულობდი, ჩემი ოჯახი ამ ყოველივეს როგორ მიიღებდა. იმ პერიოდში სამოდელო კარიერის მიტოვებაზეც კი ვფიქრობდი, მაგრამ ეს კრიზისი დედამ დამაძლევინა. მთავარია ეს ეტაპი გადალახო, თორემ მერე გამოცდილება აღარ მოგცემს იმის უფლებას, ამ ტიპის სისუსტეებს ვერ გაუძლო. დღემდე ინტრიგების, ჭორების ქარცეცხლში ვარ მოქცეული, მაგრამ აღარ ვნერვიულობ. ჩვენს ქვეყანაში ჭორაობა ძალიან აქტუალურია. ასე რომ, უარყოფითი განწყობა გულამდე აღარ მიმაქვს.

— საქართველოში თქვენს კონკურენტად ვის მიიჩნევთ?

— ვერ ვიტყვი, რომ კონკურენტად ვერავის აღვიქვამ, რადგან ყველა ქალს თავისი შარმი და მიზიდულობა აქვს, საქართველოში კი ბევრი ლამაზი გოგოა და თითოეული ინდივიდუალურია. ამიტომ ვერ ვიტყვი, რომ საუკეთესო ვარ. ეს გემოვნების საკითხიც არის. მე მაქვს ჩემი ინდივიდუალური გარეგნობა და შარმი. კონკურენტის თვალით არავის ვუყურებ, საკუთარ თავში დარწმუნებული ვარ და ჩემს საქმეს ვაკეთებ.

— გარეგნობაზე როგორ ზრუნავთ, რა საშუალებებს მიმართავთ, რომ მუდამ იდეალურ ფორმაში იყოთ?

— როდესაც ხარ მოდელი, ავტომატურად ხარ პასუხისმგებელი შენს გარეგნობაზე. ამ სფეროში ვიზუალი უმთავრესია — სხეული, სახე, კანი, თმა. თუ ამ ყველაფერს არ მოუარე, მოდელი ვერ იქნები. როცა საზღვარგარეთ წავედი, იქ საკუთარი თავის მოვლა ძალიან მიჭირდა. შეჩვეული ვიყავი დედის მზრუნველობას, მისი შერჩეული



„ეს ტუჩი, ცხვირი და მკერდი. არა, ბატონო, ეს ტყუილია! ცხვირში პოლიპების ამოჭრაც გადავიფიქრე, არ მინდა, ფორმა შეეცვალოს, რადგან ამ ცხვირით საზღვარგარეთ დიდ ფულს ვშოულობ. ოდნავ კეხი მაქვს და ეს მათ ძალიან მოსწონთ“.

„ამბობენ, რომ გავიკეთე ტუჩი, ცხვირი და მკერდი. არა, ბატონო, ეს ტყუილია! ცხვირში პოლიპების ამოჭრაც გადავიფიქრე, არ მინდა, ფორმა შეეცვალოს, რადგან ამ ცხვირით საზღვარგარეთ დიდ ფულს ვშოულობ. ოდნავ კეხი მაქვს და ეს მათ ძალიან მოსწონთ“.

Cyan Magenta Yellow Black

რაციონით ვიკვებებოდი. როცა მარტო დავრჩი, ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული პრობლემებიც დამეწყო, კუჭ-ნაწლავი დამიზიანდა. ეს პრობლემა მკურნალობით მოვაგვარე. მას მერე სულ ვცდილობ, ჯანსაღი ცხოვრების წესით ვიცხოვრო, ვვარჯიშობ, ცურვაზე დავდივარ, ყოველდღე ველოსიპედით ვსეირნობ და ყველაზე მთავარი — სწორად ვიკვებები. არ გეახლებით ცხიმიან საჭმელს, იშვიათად თუ შევჭამ ხინკალს და ხაჭაპურს, მეტწილად ხილს და ბოსტნეულს ვიღებ. ამიტომ წონის პრობლემა არ მაქვს. ორგანიზმიც ასეთ რეჟიმს მიეჩვია.

— რაიმე პლასტიკური ოპერაცია გაკეთებული გაქვთ?

— თქვენ პირველი არ ხართ, ვინც ამას მეკითხება. ამბობენ, რომ გავიკეთე ტუჩი, ცხვირი და მკერდი. არა, ბატონო, ეს ტყუილია! არანაირი პლასტიკური ოპერაცია არ გამიკეთებია. 21 წლის ასაკში რა საჭიროა პლასტიკური ოპერაციები? როცა 45 წელს გადავაბიჯებ, საჭიროდ თუ ჩავთვლი, რატომაც არა, ბოტოქსს გავიკეთებ. ცხვირში პოლიპების პრობლემა მაქვს და მათი ამოჭრაც გადავიფიქრე, არ მინდა, ფორმა შემეცვალოს, რადგან ამ ცხვირით საზღვარგარეთ დიდ ფულს ვშოულობ. ოდნავ კეხი მაქვს და ეს მათ ძალიან მოსწონთ.

— როგორც წესი, მოდელები ზაფხულში აქტიურდებიან, ბევრი სამუშაო უჩნდებათ. თქვენი საქმიანი შემოთავაზებები როგორ გადანაწილდა?

— ჯერჯერობით საქართველოში ვარ, მაგრამ ამერიკიდან და ევროპის სხვადასხვა ქვეყნიდან რამდენიმე შემოთავაზება მაქვს. რომელიც უფრო სარფიანი იქნება ჩემთვის, არჩევანს იმაზე გავაკეთებ. დაახლოებით ერთ თვეში წასვლა მომიწევს. რამდენიმე ხნის წინ ბაქოში ვიყავი, ოქროს სამკაულების ჩვენებაში მივიღე მონაწილეობა. სომხური ჟურნალისთვის „ლაქშერი“ გადამიღეს და ჩემი ფოტო ყდაზე დაიბეჭდა. ჩემი ფოტოები ჟურნალ „ელ ოფისიალის“ ყდაზეც დაიბეჭდა, რაც ასევე დიდი წარმატებაა.

„თამთა შედანია შექმნა თამთა შედანიამ. 15 კასტინგის შემდეგ ორსაათიანი გადაღება მინევდა, მაგრამ საქმეზე უარს არასდროს ვამბობდი. წარმატება დიდი ჭრომის ფასად დამიჯდა“.

ახლა ჟურნალ „ვოგიდან“ ველოდები შემოთავაზებას, ჩვენ შორის პირველი მოლაპარაკება უკვე შედგა.

— კარიერაში უფრო რთული პერიოდები გამოიარეთ თუ პირად ცხოვრებაში?

— როდესაც საზღვარგარეთ მიდიხარ, სეზონი უნდა გათვალო. ზოგჯერ სამუშაო სეზონი არ ამართლებს, თუმცა ეს არც წარუმატებლობაა და არც სირთულე. პირად ცხოვრებაში კი ყველაზე რთული პერიოდი მაშინ მქონდა, როცა „მის საქართველო“ გავხდი. იმ დროს მამა დავკარგე. ის 44 წლის ასაკში წავიდა ამქვეყნიდან. უდიდესი ტრაგედია დაგვატყდა თავს. ნელ-ნელა ვაცნობიერებ, რომ მამა ჩვენ გვერდით აღარ არის. თავიდან ისეთი შეგრძნება მქონდა, თითქოს უცხოეთში იყო, რეალობას ვერ ვეგუებოდი. ამ რამდენიმე დღის წინ ჩემს მობილურში რაღაცეებს ვათვალიერებდი და მამაჩემის ნომერი რომ ამოვიკითხე, ცუდად გავხდი. ის აღარ არის...

ვცდილობ, ჩემმა 10 წლის ძმამ მძაფრად არ იგრძნოს ის დანაკლისი, რაც მე ასე მტკივნეულად განვიცადე.

— მამა რითი გარდაიცვალა?

— უბედური შემთხვევის შედეგად მენინგიტი ჩამოუყალიბდა და მალე გარდაიცვალა. 4 თვე იწვა საავადმყოფოში. ყველაფერი გავაკეთე, რომ ეცოცხლა, მაგრამ — ამაოდ.

— დედაზე, ძმაზე გვიამბეთ.

— ჩემი ძმა, დათა, ნიჭიერი ბიჭია, მისით ვამაყობ. ვცდილობ, ჩემი მთელი ჰონორარი მისი ოცნების ახდენას მოვახმარო. რაც შეეხება, დედას, ეკატერინე ჩიხუას, 39 წლისაა, ძალიან ახალგაზრდა და ლამაზია. დედა ჩემი დიდი მეგობარია. ერთად რომ მივდივართ, ყველას უკვირს, დედას რომ ვეძახი, გვეუბნებიან, დაქალებივით ხართო. ის ამაყობს თავისი შვილებით. ხშირად უთქვამს, არ ვნანობ, 18 წლის ასაკში რომ გავთხოვდი და შვილები გავაჩინე, რადგან ღმერთმა კარგი გოგო და ბიჭი მაჩუქაო.

ერეკლე და თამთა

„როდა მე, ჩემი ძმა და ჩემი საქმრო ერთად ვართ სახლში, დედაჩემი ხუმრობს, სამი მეფე მყავს — თამარი, დავითი და ერეკლეო. სასიძო დედას ძალიან მოსწონს“.

— ცნობილია, რომ ახალგაზრდა ბიზნესმენს დაუკავშირეთ ცხოვრება. ესე იგი სასურველი სარძლო უკვე დაკავებულია?

— ჩემი რჩეული ერეკლე მანგოშვილია. ის არის ადამიანი, რომელიც ძალიან მიყვარს, მის გვერდით ბედნიერი ვარ. 24 წლის ბიზნესმენია. ასე რომ, დაკავებული ვარ.

— უკვე გათხოვდით?

— ჯერ არც ჯვარი დაგვიწერია და არც ხელი გვაქვს მოწერილი. ასე რომ, არც უფლის წინაშე ვართ ცოლ-ქმარი და არც — კანონის წინაშე. ჯერ ერთად არ ვცხოვრობთ. როგორც კი „მის საქართველოს“ გვირგვინს სხვას გადავაბარებ, მაშინვე ვიქორწინებთ, ეს, სავარაუდოდ, შემოდგომაზე მოხდება.

— როდის გამოჩნდა ერეკლე თქვენს ცხოვრებაში?

— წელიწადნახევრის წინ. მისი პიროვნება იმდენად ახლოს მოვიდა ჩემთან, რომ მივხვდი, ის სწორედ „ის“ იყო. ოჯახებმა ჩვენი სიყვარულის შესახებ იციან, ფაქტობრივად საცოლე და საქმრო ვართ. როცა მე, ჩემი ძმა და ჩემი საქმრო ერთად ვართ სახლში, დედაჩემი ხუმრობს, სამი მეფე მყავს — თამარი, დავითი და ერეკლეო... (იცინის). სასიძო დედას ძალიან მოსწონს. ინტერვიუებში ხშირად ვკითხულობ, რომ ქალები ან მხოლოდ კარიერაში არიან წარმატებულები, ან მხოლოდ პირად ცხოვრებაში. მე გამიმართლა, საქმეშიც წარმატებული ვარ და პირად ცხოვრებაშიც ბედნიერი. ერეკლე ხელს არ შემიშლის სამოდელო საქმიანობაში, პირიქით, ჩემს პროფესიას, ჩემს გადაწყვეტილებას დიდ პატივს სცემს. მეგობრები ხშირად გვეუბნებიან, ხასიათით ერთმანეთს გაჭრილი ვაშლივით ჰგავხართო. ერთიმეორეს თვალებით ველაპარაკებით, უსიტყვოდ გვესმის.

— ლამაზი ქალი ჰყავს გვერდით, ალბათ ეჭვიანობს კიდეც.

— ყველა ადამიანია ეჭვიანი და არც ერეკლეა გამონაკლისი, მაგრამ ზომიერების ფარგლებში.

— „მის საქართველო“ რომ გყავს საცოლე, შეიძლება ეჭვიანობა ნორმადაც კი ჩაითვალოს.

— (იცინის)... ხანდახან მისი ეჭვიანობა სასიამოვნოცაა. როცა კონტრაქტით საზღვარგარეთ მივდივარ, არც ამას აპროტესტებს, ხშირად ჩემთან ჩამოდის ხოლმე. ერეკლე ძალიან თბილი და კეთილია. ჩემს მეგობრებს დიდ ყურადღებას აქცევს. მათ ისე ექცევა, როგორც დებს. ერთი ადამიანიც არ მეგულება, რომელიც მასზე ცუდს იტყვის.

— კონკურენტები როგორ დააშარცხა, რით შეძლო თქვენი გულის მოგება?

— კარგი კითხვაა... (იცინის). თავდაპირველად მისმა გარეგნობამ მომხიბლა, შემდეგ — ქცევებმა. შეძლო და თავი შემაყვარა. მის გვერდით რომ ვარ, თავი სიზმარში მგონია. მასთან ერთად ყოველი დღე განსხვავებულია. ერთმანეთს თვალდახუჭული ვენდობით.

— როგორი ქორწილი გეგეგმებათ?

— ქორწილს ნოემბერში ვგეგმავთ. ჩემი ქორწილის ცერემონიალი ბავშვობიდან მაქვს დაგეგმილი, დეტალებიც კი ზეპირად ვიცი,

„ნელ-ნელა ვაცნობიერებ, რომ მამა ჩვენ გვერდით აღარ არის. რამდენიმე დღის წინ ჩემს მობილურში მამას ნომერი ამოვიკითხე და ცუდად გავხდი. ვწდილობ, ჩემმა ძმამ მძაფრად არ იგრძნოს ის დანაკლისი, რაც მე ასე მტკივნეულად განვიცადე“.

სად რას და როგორ ვიზამ, თუმცა ამ ყველაფერს საიდუმლოდ დავტოვებ. ჩემს ქორწილში აუცილებლად დაგპატიჟებთ და ყველაფერს თავად ნახავთ.

— ბედნიერებას გისურვებთ.

— გმადლობთ!

✓ ლანა კოკანე

გაიადვილეთ საჭმლის მონელება

იქონიეთ მიიღეთ ეფექტური

კრეზამი

თითო კაფსულა ყოველი ჭამის დროს

www.krezam.ge

გამოყენებისას გაეცანით ინსტრუქციას, გვერდითი მოვლენების შესახებ დეტალური ინფორმაციის მისაღებად მიმართეთ ექიმს.

Cyan Magenta Yellow Black

„ნარკომან შეყვარებულს ჩემი ცხოვრების საუკეთესო წლები შევწირე“

19 წლის ვიყავი, როცა პირველად გავთხოვდი. მეუღლე ასაკით ჩემზე უფროსი იყო. იმდენი მოახერხა, თავბრუ დამახვია და ცოლად გავყევი, თუმცა ჩვენი ოჯახური იდილია ერთ წელში დასრულდა. ამის მიზეზი კი მისი გაუთავებელი ეჭვიანობა იყო. შვილიც არ გვეყოლა, რაც ალბათ ჩემი სიჯიუტის ბრალია და ამას ძალიან ვნანობ. ამის შემდეგ მხოლოდ სწავლითა და სამსახურით ვიყავი დაკავებული, სანამ 24 წლის ასაკში ხელმეორედ არ შემიყვარდა.

ჩვენ ერთად ვმუშაობდით, თუმცა მაშინ წესიერადაც არ ვიცნობდი და როცა იმ სამსახურიდან წამოვედი, მის შესახებ აღარაფერი გამიგია. ერთ დღეს ჩემს ახლობელს საპატიმროში მეუღლის სანახავად გავყევი, სადაც ჩემი ყოფილი კოლეგა აღმოვაჩინე. ერთმანეთი შეგვიყვარდა — მე მართლა თავდავიწყებით, ხოლო მას, როგორც ჩანს, მხოლოდ გარკვეული მიზნების მისაღწევად. საკმაოდ შეძლებული ვიყავი და არც მისთვის ვიშურებდი რამეს და არც მისი მეგობრებისთვის. მალე ციხიდან გამოვიდა და ერთად დავიწყეთ ცხოვრება. სწორედ ამის შემდეგ აღმოვაჩინე, რომ ის ნარკოტიკებს ეტანებოდა, მაგრამ იმდენად მიყვარდა, არ მივატოვე და ბოლომდე ვიბრძოლე მის გადასარჩენად. მანამდე ეკლესიურად არ ვცხოვრობდი, მაგრამ ამ მდგომარეობამ ტაძრამდე მიმიყვანა. ცოტა ხანში ისევ დაიჭირეს. ორი წელი იჯდა ციხეში, მე ისევ ვზრუნავდი მასზე, არ მიმიტოვებია.

საპატიმროდან რომ გამოვიდა, მეგონა, უკვე ყველაფერი კარგად იყო, მაგრამ, სამწუხაროდ, ასე არ მოხდა. მალევე ისევ დაიჭირეს და 9 წელი მიუსაჯეს. ამან ჩემზე ძალიან იმოქმედა და ერთი პერიოდი მონასტერშიც მინდოდა წასვლა, მაგრამ არ გამოვიდა.

იმ ადამიანმა ჩემ გარშემო არსებული ყველა მამაკაცი ოსტატურად ჩამომაშორა. მიხაროდა, მეგონა, ვუყვარდი და ასე იმიტომ იქცეოდა, თუმცა ვცდებოდი. ერთ დღესაც ტელეფონზე ისევ გაისმა მისი ზარის ხმა. მე აღელვებისგან ყურმილი გამივარდა ხელიდან. ის ჩემგან პატიებას და შენდობას ითხოვდა. ისევ მეგონა, რომ შეიცვალა, გავიგე, ციხეში ეკლესიური ცხოვრება დაიწყოო. ჩემმა მოძღვარმაც კურთხევა მომცა, შეურიგდიო. მას კიდევ 5 წელი ჰქონდა დარჩენილი, მაგრამ ბედს შევეგუე. მზად ვიყავი, ეს მძიმე ჯვარი ისევ მეზიდა.

მალე პატიმრებს ამნისტია შეეხოთ, რის შემდეგაც მხოლოდ ერთი წელი რჩებოდა. სიხარულით ცაში დავფრინავდი. რასაც კი მთხოვდა, მთელი ერთი წლის განმავლობაში უარს არაფერზე ვეუბნებოდი. შვილზეც ვფიქრობდით და გეგმებს ვაწყობდით, უფალს ვმადლობდი ყველაფრისთვის... ჩემი სიხარული ნაადრევი გამოდგა.

ერთ დღესაც საპატიმროში მივედი დაბადების დღის მისალოცად და გამომიცხადა, კარგად ბრძანდებოდე, აღარც შენი ზრუნვა მჭირდება და აღარც შენი ნახვაო. თუ არ მოვკვდებოდი, არ მეგონა. ვიფიქრე, ეს ყველაფერი მეჩვენება-მეთქი, მაგრამ არა, მწარე სიმართლე აღმოჩნდა. მას ნამდვილად აღარ ვჭირდები, თანაც მე უკვე აღარც 24 წლის ვარ და აღარც ისეთი შეძლებული, როგორიც ადრე. ახლა 35 წლის ქალი ვარ. ცუდად არც ახლა გამოვიყურები, მაგრამ ისეთი დარტყმა მივიღე, ალბათ ოჯახის შექმნაზე აღარასოდეს ვიფიქრებ.

„სარკის“ ერთგული მკითხველი

„ქვრივ ქალს მამამთილის საყვარლობა დამაბრალეს“

თქვენს ჟურნალში წერილის გამოქვეყნება იმიტომ გადავწყვიტე, რომ უამრავი ადამიანი კითხულობს. ჩემი მიზანიც ეს არის, ჩემი ამბავი რაც შეიძლება მეტმა ადამიანმა გაიგოს. იქნებ ზოგიერთები მიხვდნენ კიდეც, როგორ არ უნდა იცხოვრონ, რა არ უნდა თქვან ან საერთოდ, სად გადის ზღვარი სინდისსა და უსინდისობას შორის.

ჩემი ცხოვრება ყოველთვის იყო ეკლიანი და რთული. ბავშვობაში ოჯახური ტრაგედიის მსხვერპლი გავხდი. პაპას ძმა შემოაკვდა. ამან ჩვენს ოჯახს დიდი დაღი დაასვა. გამუდმებით ჩვენკენ იშვერდნენ თითს, მე ყველასთვის მკვლელის შვილიშვილი ვიყავი. ამ ტრაგედიამ ძალიან დამთრგუნა. არანაირი დანაშაული არ ჩამიდენია ცხოვრებაში, მაგრამ თავს მაინც დამნაშავედ ვგრძნობდი. ეს განცდა დღემდე ვერ მოვიშორე, ალბათ იმიტომ, რომ ხალხმა არ მომცა ამის საშუალება. ისინი ახლაც მახსენებენ, რომ იმ ადამიანის შვილიშვილი ვარ.

21 წლის რომ გავხდი, ჩემთვის თითქოს ცა გაიხსნა და დიდი ბედნიერება მეწვია. გავიცანი ადამიანი, რომელიც ძალიან შემიყვარდა. ჩემ მიმართ მასაც იგივე გრძნობა ჰქონდა. მისთვის არ ჰქონდა მნიშვნელობა არც ჩემს ოჯახს, არც ჩემს სულიერ ტრავმებს. ისეთი ვუყვარდი, როგორიც სინამდვილეში ვიყავი. შევუღლდით და მასთან უბედნიერესი 9 წელი გავატარე. ამ ხნის განმავლობაში არასოდეს გვიჩხუბია. ჩემს ბედნიერებას თვალებში შევცქერიდნენ, მისი ყოველი სიტყვის მჯეროდა. ბევრი ირონიით მეუბნებოდა, მორჩილი ცოლი ხარ და კონფლიქტი იმიტომ არ მოგდითო. მორჩილი კი არ ვიყავი, ბედნიერებით ვბრწყინავდი, ჩემს სიყვარულს ვუფრთხილდებოდი. ახლა ვფიქრობ, ასე ალბათ იმიტომ ვიქცეოდი, გული მიგრძნობდა, რომ დიდხანს ერთად ყოფნა არ გვეწერა.

ის უბედური დღეც დადგა. ჩემი ქმარი მეზობელს სოფელში გაჰყვა. იქ ავარია მოუვიდათ და დაიღუპა. ის ტკივილი, რაც მაშინ განვიცადე, დღემდე მომყვება, არ გამყუჩებია. ჩემი ცხოვრება მასთან ერთად დავასაფლავე. სიცოცხლე კი მხოლოდ იმიტომ არ მოვისწრაფე, რომ შვილი მყავდა გასაზრდელი, მისი სისხლი და ხორცი, რომელზეც მამამისს მზე და მთვარე ამოსდიოდა. ამბობდა, ნამდვილ ვაჟკაცად უნდა გავზარდოო და, მგონი, შეუსრულდა კიდეც ოცნება. ჩვენი შვილი ნამდვილი კაცია. ახლა აბიტურიენტია. სკოლაში თითით საჩვენებელი მოსწავლე იყო. დარწმუნებული ვარ, წელს სტუდენტი გახდება.

ქმრის ოჯახში ყველა ერთი ტკივილით ვცხოვრობდით. თითქოს გავერთიანდით, ერთ ორგანიზმად ვიქეცით. მამამთილი მზრუნველობას არ მაკლებდა. ბავშვს და მე თან გვყვებოდა. ნაბიჯს არსად მადგმევინებდა, ყველგან მანქანით მივყავდი და მოვყავდი. ძალიან მიფრთხილდებოდა. ამბობდა, ყველაზე ძვირფასი ადამიანი ახლა შენ ხარ, ობოლი შვილიშვილი უნდა გამიზარდოო. მისმა ასეთმა საქციელმა ტვირთი შემიმსუბუქა.

მერე ჩვენს ოჯახში ადამიანებმა სიბინძურე შემოიტანეს. ისედაც გაუბედურებულებს უარესი ტკივილი დაგვატეხეს თავს. ხმები დაყარეს, რომ მე და ჩემი მამამთილი საყვარლები ვიყავით. ყველაზე აუტანელი კი ის არის, რომ ამაში ჩემი მული დაარწმუნეს, მან კი დედამისს გაუღვივა ეჭვები და ჩვენი ოჯახიც დაინგრა.

მულს და დედამთილს ასეთი ბინძური ჭორის დაჯერება ვერ ვაპატიე და მშობლებთან წავედი. ჩემი მამამთილი საერთოდ განადგურდა. ჯერ ელდანაკრავივით იყო, ამ თემაზე ლაპარაკსაც ვერ ბედავდა, მერე სახლიდან ისიც წავიდა. ასეთი ცილისწამება შვილს და ცოლს ვერ აპატია. ეს კი კიდევ ერთი მიზეზი გახდა იმისა, რომ ამ ჭორის სიმართლეში დარწმუნებულიყვნენ. ამბობდნენ, სახლიდან გაიქცნენ, რომ ერთმანეთს უფრო ადვილად შეხვდნენო.

მული და დედამთილი ძალიან მალე მიხვდნენ თავიანთ დანაშაულს, მაგრამ უკვე გვიანი იყო. ჩემმა მამამთილმა მართლაც იპოვა ნუგეშისმცემელი, ეს მისი თანამშრომელი ქალი აღმოჩნდა, რომელთანაც ადრეც ჰქონდა რომანი. იმ ქალთან დაიწყო ცხოვრება და ოჯახი მიატოვა. მე და ჩემს შვილს სახლიც გვიყიდა და შვილიშვილს დღემდე პატრონობს. არ ვმუშაობ, მაგრამ არაფერი მაკლია. ყოველდღე ათას მადლობას მიხდის, რომ მის გარდაცვლილ ბიჭს ასეთი შვილი გავუზარდე. ცოლთან და ქალიშვილთან კონტაქტი არ აქვს.

ღმერთმა ყველას გაშოროთ ის, რაც მე გადავიტანე, მაგრამ თუკი ვინმეს ცხოვრებაში მსგავსი რამ განმეორდება, ძალიან გთხოვთ, დაფიქრდით, არ თქვათ ის, რასაც მერე ინანებთ! ყველას გირჩევთ, ჭორებით ადამიანებს ნუ დახოცავთ, თორემ ეს ისევ თქვენ შემოგიბრუნდებათ ცუდად.

„სარკის“ ერთგული მკითხველი

გამოხმაურების მსურველები დაგვიკავშირდნენ ტელეფონებზე:
296-75-43 ან 5 (99) 30-93-89. იკითხეთ ირინე მჭედლიძე
ან ია ბარბაქაძე, 11-დან 16.30 სთ-მდე, ყოველდღე.
თქვენი ისტორიების გამოგზავნა შეგიძლიათ სამი გზით:
1. ეწვიეთ საიტ sana.ge-ს, დაანკაპუნეთ ღილაკს „მოგვწერეთ“ და დაგეჭდეთ თქვენი ისტორია.
2. გამოგზავნეთ სმს-ით ნომერზე 93887 მაგთიდან და 1779 ჯეოსელიდან.
1 სმს-ის ფასია: მაგთიდან 1 ლარი, ჯეოსელიდან 50 თეთრი.
3. ელფოსტაზე:irmchedlidze@mail.ru
ანონიმურობა დაცულია

Cyan Magenta Yellow Black

„პატარა გოგო მხოლოდ იმიტომ შემირთო, რომ მისთვის შვილები გამეჩინა"

„ცოლის მოყვანა იმიტომ გადაწყვიტა, რომ დრომ მოუწია" — ეს ფრაზა ამოვიკითხე ჟურნალ „სარკის" 26 ნომერში გამოქვეყნებულ წერილში, სათაურით „თურმე ქმარს არ ვყვარებივარ". იცით, ამ ერთმა წინადადებამ რატომ მიიქცია ჩემი ყურადღება? ზუსტად იგივე ითქმის ჩემს ყოფილ ქმარზეც. მან მხოლოდ იმიტომ შემირთო ცოლად, რომ ოჯახის შექმნის დრომ მოუწია.

21 წლისა გავთხოვდი, ის 37 წლის იყო. ჩემს მშობლებს არ უნდოდათ, ასაკით უფროს მამაკაცს გავყოლოდი ცოლად. მეუბნებოდნენ, შენ ჯერ დასაღვინებელი ხარ, გემოვნება, ინტერესები ათასჯერ შეგეცვლება და შეიძლება ქმარს ვეღარ გაუგოო. მე კი სწორედ მისი მოწიფულობა მხიბლავდა. ჩემს თანატოლებს არ ჰგავდა, ცხოვრებაზე, ურთიერთობებზე სხვანაირი წარმოდგენა ჰქონდა. სიგიჟემდე შემიყვარდა. მის გამო სიცოცხლესაც კი დავთმობდი, ამიტომაც წავედი მშობლების ნების წინააღმდეგ და მისი ცოლი გავხდი.

ჩემ მიმართ დიდ სიყვარულს არ ამჟღავნებდა, მაგრამ თავიდან ყურადღებიანი იყო. თითქოს წინასწარ ხვდებოდა, რაც მინდოდა და მისრულებდა. მერე ჯანმრთელობის მხრივ პრობლემები შემექმნა. ორი წელი ისე გავიდა, ორსულად არ დავრჩი. ამის გამო ოჯახში აქოთქოთდნენ. დედამთილი წამდაუწუმ მეკითხებოდა, აბა, რას შვრები, ექიმმა რა გითხრა, წამალი თუ დალიეო. ამან ფსიქიკა ლამის შემირყია. მხოლოდ იმაზე ვოცნებობდი, რომ ბავშვი მყოლოდა. დედა ექიმი მყავს და სულ მეუბნებოდა, თუ არ დამშვიდდები, შეიძლება ვერც ვერასოდეს დაორსულდე, სტრესი შენზე ცუდად მოქმედებსო.

სახლში სულ გაღიზიანებული ვიყავი, მით უმეტეს, ქმარიც შეიცვალა ჩემ მიმართ, ყურადღებასაც კი აღარ ამჟღავნებდა. ჩვენი ცოლქმრობა რაღაცნაირ ურთიერთობაში გადაიზარდა, თითქოს მოვალეობის გამო ვიყავით ერთად.

ერთ დღეს ძალიან ვიჩხუბეთ. წამომაძახა, ცოლად იმიტომ მოგიყვანე, რომ შვილი მინდოდა, თორემ კი არ მიყვარდიო. ნუგეში რომ მეგრძნო, დედამთილს შევჩივლე, შენმა შვილმა ასე მითხრა-მეთქი. მან კი პირდაპირ მომახალა, პატარა გოგო იმიტომ მოიყვანა ცოლად, რომ ეგონა, შვილს გაუჩენდი, ჩემს ბიჭს მართალი უთქვამსო. მანამდეც ვხვდებოდი, რომ ქმარმა უსიყვარულოდ მომიყვანა, მაგრამ ამის მიზეზს იმ დღეს მივხვდი. პატარა გოგო შეარჩია, რომ მისთვის შვილები გაეჩინა. არ გაუმართლა, იმ პატარა გოგოსაც აღმოაჩნდა პრობლემები. სუროგატ დედად არ გამოვდექი. იცით, ეს როგორ მახარებს? იცით, როგორი ბედნიერი ვარ, რომ იმ მოწიფულ, ანგარებიან კაცთან შვილი არ მეყოლა? ის ამ სიხარულის ღირსი არ იყო! არც მე დამიშავებია ისეთი რამ, რომ მისი შვილი მუცლით მეტარებინა.

ჩვენ ერთად აღარ ვცხოვრობთ. მინდა, სამუდამოდ დავივიწყო და მგონია, რომ ამას მოვახერხებ, რადგან მასთან არაფერი მაკავშირებს. ჩემი საყვარელი ჟურნალის ერთგულ მკითხველებს, ამ შემთხვევაში კი გოგონებს ვურჩევ: მოწიფულ მამაკაცებს ერიდეთ, მათი გეშინოდეთ!

„სარკის" ერთგული მკითხველი

✓ რუბრიკა მოამზადა ირინე მჭედლიძემ

ტრიგანი-დ

ტრიგანი-დ

ტკივილგამაყუჩებელი საშუალება

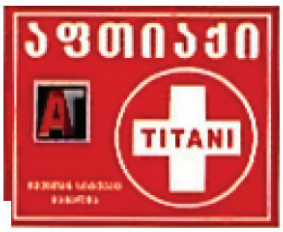
შეიცავს: პარაცეტამოლი 500 მგ
დიციკლომინის ჰიდროქლორიდი 20 მგ

გამოიყენება ყურ-ნაწლავის, თიხმლების, თავის ტკივილის და ტკივილით მიმდინარე მენსტრუალური ციკლის სამკურნალოდ.

გამოყენებისას გაეცანით ინსტრუქციას,
გვერდითი მოვლენების შესახებ დეტალური ინფორმაციის მისაღებად მიმართეთ ექიმს.

ტიტანი გისურვებთ ჯანმრთელობას!

თბილისი. ალ.ყაზბეგის ქუჩა №14 238-28-40; 238-88-71; 231-11-32;



Cyan Magenta Yellow Black

რა უნდა ვიცოდეთ ძუძუს კიბოსა და იმპლანტების შესახებ

ბოლო წლებში საქართველოში, ისევე როგორც მთელ მსოფლიოში, მკერდის სიმსივნე ერთ-ერთ უმთავრეს პრობლემად იქცა. უკვე 50 წელია სკრინინგის პროცესი მთელ მსოფლიოში მიმდინარეობს, საქართველოში კი რამდენიმე წლის წინ დაინერგა. მიუხედავად იმისა, რომ ამ დაავადების შესახებ ქართული მედიითა თუ სხვა საინფორმაციო საშუალებებით ბევრს საუბრობენ, მოსახლეობას მასზე მაინც არასაკმარისი ან ნულოვანი ცოდნა აქვს. უმეტეს შემთხვევაში ექიმს მაშინ მიმართავენ, როცა დაავადება უკვე შორს არის წასული, არადა საწყის ეტაპზე განკურნების შანსი მაღალია. საქართველოში არ არსებობს სტატისტიკა, თუ რამდენი ქალი იტანჯება სარძევე ჯირკვლის სიმსივნით, თუმცა მამოლოგ-ონკოლოგების კაბინეტებთან დამდგარ რიგებს თუ გავითვალისწინებთ, მათი რიცხვი საკმაოდ დიდია.

ჩვენს ქვეყანაში არც იმაზე არსებობს მონაცემი, მკერდის პლასტიკური ქირურგიით გადიდება რამდენად უსაფრთხოა. როგორც ექიმები აცხადებენ, ეს ოპერაცია სრულიად უვნებელი და მარტივია, თუმცა ალბათ მაინც საგულისხმოა ამერიკის შეერთებული შტატების მაგალითი — ერთი წლის განმავლობაში დაახლოებით 12.000-მა ქალმა იმპლანტის მოცილების ოპერაცია გაიკეთა.

ქართველი მამოლოგ-ონკოლოგი ზაზა ზაუტაშვილი კატეგორიულად არ ამტკიცებს, რომ მკერდის გადიდება საშიშია, თუმცა თავად ამ ოპერაციას ხელს არ

„ქალი ცხოელად, ახანაკლებ 24 ნლისა, უნდა გათხოვდეს. პირველი ორსულობა 30 ნლამდე უნდა ჰქონდეს, აბორტებს მოერიდოს. აბორტი ჰორმონული სტრესია და თავისუფლად შეუძლია მკერდის კიბო გამოიწვიოს. ყველას კატეგორიულად ვუკრძალავ ჩასახვის საწინააღმდეგო საშუალებების მიღებას!".

კიდებს. ის წლების განმავლობაში მოსკოვში მუშაობდა, 33 წლიანი პრაქტიკის საფუძველზე უზარმაზარი გამოცდილება დაგროვა. 120-ზე მეტი ნაშრომის ავტორი გახლავთ. მასთან ინტერვიუში, რომელსაც ქვემოთ გთავაზობთ, ძუძუს კიბოს შესახებ მრავალ ყურადსაღებ ინფორმაციას შეიტყობთ.

— ბატონო ზაზა, ცნობილია, რომ ქალებში ყველაზე გავრცელებული სიმსივნის სახეობა ძუძუს კიბოა. ეს დრომ მოიტანა თუ წლების წინაც იგივე სურათი იყო?

— ამ დარგში ყველანაირი საფეხური გავიარე — სანიტრიდან აკადემიკოსობამდე. 15 წელი მოსკოვში ვმუშაობდი. ონკოლოგია სწორედაც რომ მამოლოგიით დაიწყო და ამ დარგით ამიტომაც დავინტერესდი. ჩემი პირადი მასწავლებელი საბჭოთა კავშირში მამოლოგიის დამფუძნებელი ოლგა სვიატუხინა იყო. აშშ-ის პრეზიდენტის, რიჩარდ ნიქსონის ცოლს მკერდის კიბო ჰქონდა და ქალბატონი ოლგა სპეცთვითმფრინავით ვაშინგტონში გადააფრინეს.

33 წელია, ამ სფეროსთან მაქვს შეხება და ქალებში ძუძუს კიბო ყოველთვის ძალიან ხშირი იყო. უბრალოდ, მასმედიის წყალობით, ამ დაავადებასთან დაკავშირებული ნიუანსები ახლა გახდა ცნობილი. ამ დარგს მამოლოგია მხოლოდ პოსტსაბჭოთა ქვეყნებში ეწოდება, ევროპაში კი სენოლოგია ჰქვია. მე საქართველოს სენოლოგთა ასოციაციის პრეზიდენტი გახლავართ. ძუძუს სიმსივნის ოპერაციებს ადრეული ახალგაზრდობიდან ვაკეთებ.

— დღეს რა მიღწევებია ამ დარგში?

— სამედიცინო ცენტრებში ისეთი აპარატურა შემოიტანეს, რომელიც უფრო ზუსტი დიაგნოზის დასმის საშუალებას იძლევა. უკვე 50 წელია, რაც სკრინინგის პროცესი მთელ მსოფლიოში მიმდინარეობს, ჩვენთან კი სულ რამდენიმე წელია, რაც დაინერგა.

— ყველაზე პატარა ასაკის პაციენტი, ვინც კი თქვენს სამედიცინო პრაქტიკაში შეგხვედრიათ, რამდენი წლის იყო?

— ყველაზე პატარა, ვინც ჩემს პრაქტიკაში შემხვედრია, 26 წლის გოგონა იყო. ძუძუს კიბო ორსულობის დროს გაუჩნდა. საერთოდ, ფეხმძიმობისას სარძევე ჯირკვლის დაავადება იშვიათია და ესეც ჰორმონული დარღვევითაა გამოწვეული.

— ამ შემთხვევაში ორსულობა გრძელდება თუ შეწყვეტა გარდაუვალია?

— ორსულობის ვადას გააჩნია. ის 26 წლის გოგო უკვე 30 კვირის ორსული იყო, ფიზიოლოგიურად იმშობიარა, მაგრამ ბავშვი ხელოვნურ კვებაზე დაუყოვნებლივ გადავიყვანეთ. პირველ ეტაპზე აბლაქტაცია ანუ რძის გაბრუნება გავაკეთეთ. მას სიმსივნე მეორე, ბე სტადიაში ჰქონდა, რომელიც უსაშველო არ გახლავთ და მკურნალობა ჩავუტარეთ.

— მეორე სტადიაში პროცესის შეჩერება ან აბსოლუტური განკურნება რამდენად არის შესაძლებელი?

— მკურნალობის ეფექტურობა 5 წლიანი სიცოცხლის ხანგრძლივობის აღნუსხვით ისაზღვრება. პირველი სტადიის 5 წლიანი სიცოცხლის ხანგრძლივობა 95% შეადგენს. ეს მაჩვენებელი კი მეორე სტადიისთვის უკვე 70%-მდე ეცემა. რაც შეეხება მესამე სტადიას, მაჩვენებელი სავალალო, მხოლოდ 40%-ია.

— რა არის იმის მიზეზი, რომ ახალგაზრდა ქალებში სარძევე ჯირკვლის დაავადებები ასე გაიზარდა?

— ეს ძალიან ბევრი ფაქტორითაა განპირობებული. პირადად მე, ამ ყველაფერს, გენეტიკური ფაქტორის გარდა, ცხოვრების წესს ვუკავშირებ. დაბალი სიხშირის ელექტრომაგნიტური ველების შემცველი აპარატურის პოპულარიზაცია და მოხმარება, როგორიც არის კომპიუტერი, კონდინციონერი, მობილური ტელეფონი... იწვევს ცენტრალური ნერვული სისტემისა და ჰიპოთალამუსის დონეზე ენდოკრინოლოგიურ დარღვევებს. გარდა ამისა, უკანასკნელი მონაცემებით აღმოჩნდა, რომ ლუდი ე.წ. ფიტოესტროგენებს, მცენარეულ ესტროგენებს შეიცავს, რომლებიც ახალგაზრდა ქალის ორგანიზმში გარკვეულ როლს ასრულებს მაღალი კონცენტრატიის შექმნაში, რაც პირველ ეტაპზე იწვევს კეთილთვისებიანი კვანძოვანი წარმონაქმნების წარმოშობას. ამას კიდევ სხვა მიზეზებიც ემატება — გაუთხოვრობა, გვიან გათხოვება, არაორსულობა ან გვიანი ორსულობაც.

— ხალხში გავრცელებული მოსაზრების თანახმად, მშობიარობის შემდეგ შეიძლება სარძევე ჯირკვლის კვანძები გაქრეს. ეს შეხედულება სწორია?

— შვილის გაჩენა კვანძს არ გააქრობს, ამის მილიარდ პროცენტიან გარანტიას გაძ-

„ძუძუს კიბოს დაავადებით საქართველო ბალტიისპირეთის ქვეყნებთან ერთად ერთ-ერთ პირველ ადგილს იკავებდა, ბოლო ადგილზე კი უზბეკეთი იყო. იქ შობადობა თითო ოჯახში ახანაკლებ 7-8 ბავშვი იყო, თითო ბავშვი კი ძუძუს 2 წელინადს ნოვდა და ამიტომ დაავადება 1%-ზე ნაკლებს შეადგენდა".

ლევთ. პირიქით, არსებული კვანძი ძალიან დიდ პრობლემებს შეუქმნის მშობიარე ქალს. მოცულობითი წარმონაქმნი იწვევს სარძევე სადინრის კომპრესიას, რამაც შეიძლება გამოიწვიოს რძის შეგუბება, შემდგომში კი — მისი დაჩირქება და სეპტიკური მასტიტის ჩამოყალიბება. კვანძი უნდა ამოიკვეთოს ქირურგიული წესით გათხოვებამდე ან დაორსულებამდე.

— მოსალოდნელია თუ არა, რომ რძის გაბრუნებიდან რამდენიმე წელიწადში სარძევე ჯირკვლებში ისევ ჩადგეს რძე?

— რა თქმა უნდა. რძის ჩამოყალიბება დამოკიდებულია თავის ტვინში არსებულ ერთი ბეწო ჯირკვლის ჰორმონზე, რომელსაც პროლაქტინი ჰქვია („ლაქტოს" — რძე). იმ პერიოდისთვის შესაძლებელია გარკვეულმა პირობებმა, თუნდაც ფსიქოემოციურმა სტრესმა გამოიწვიოს აღნიშნული ჰორმონის კონცენტრაციის მატება სისხლში, რის შემდეგაც არ არის გამორიცხული, რძის გამომუშავების ახალი ტალღა წარმოიშვას. ეს შეიძლება მოხდეს 2 ან თუნდაც 10 წლის შემდეგ. ამ პროცესს გალაქტორეა ანუ რძის დენა ჰქვია. ამ შემთხვევაში ქალმა რძე ისევ უნდა გაიბრუნოს და ამისთვის უამრავი საშუალება არსებობს.

— არის თუ არა მკერდის დაავადება კვებასთან დაკავშირებული?

— რა თქმა უნდა, არის. ქალბატონმა, რომელსაც არ უნდა დაავადდეს რეპროდუქციულ ორგანოთა სიმსივნით, არ უნდა დალიოს ყავა, ლუდი, არ უნდა მიირთვას შებოლილი პროდუქტები, უნდა შეიყვაროს მწვანე ჩაი, უმჯობესია — ჟასმინით, დალიოს გრეიპფრუტის წვენი, ჭამოს ციტრუსები, ბოსტნეული, პირველ რიგში, პომიდორი, არარაფინირებულ ზეთზე დამზადებული სალათები, სადაც წამყვანი კომპონენტი აუცილებლად რეჰანი და ბელგიური, ანუ იასამნისფერი ხახვი იქნება. დღეში ორ ლიტრზე ნაკლები სითხე არ უნდა დალიოს და დროულად, არანაკლებ 24 წლისა, უნდა გათხოვდეს. პირველი ორსულობა 30 წლამდე უნდა ჰქონდეს, აბორტებს მოერიდოს. აბორტი ჰორმონული სტრესია და თავისუფლად შეუძლია მკერდის კიბო გამოიწვიოს. ყველას კატეგორიულად ვუკრძალავ ჩასახვის საწინააღმდეგო საშუალებების მიღებას!

Cyan Magenta Yellow Black

ალექსიშვილის კლინიკა

ბუასილი მარტივად იკურნება

ნონა ვადაჭკორია (დიასახლისი, 28 წლის, თბილისი).

— მრავალი წელია შეკრულობა მაწუხებს, თითქმის ბავშვობიდან. ბოლოს კი დამეწყო ქვემოთ ტკივილი, სისხლდენა. ტკივილი თანადათან მიმატებდა, ცხოვრების ჩვეულ რიტმს მირღვევდა. ამ კლინიკაში მომასწავლეს. პროქტოლოგმა გამსინჯა და ნაპრალი დამიდგინა.

მანანა ექიმმა მალამოები გამატანა და ძალიან სწრაფი შედეგი მივიღე. პირველივე კურსზე ყველა ტკივილი მომეხსნა, კუჭ-ნაწლავიც საათივით ამიმუშავდა. მადლობის სათქმელად მოვედი.

ზურა ღვინჯილია (44 წლის, მძღოლი, სენაკი).

— ერთი წელი იქნება, ჩამოსვლა მინდოდა და ვერ მოვახერხე. ბოლოს მითხრეს, რომ ქირურგის დანა არ ამცდებოდა და ოპერაციის შიშმა მაიძულა, ჩამოვსულიყავი. ამ გადასახედიდან ვფიქრობ, აქამდეც უნდა ჩამოვსულიყავი. არ ვიცი, რატომ ვიტანჯავდი თავს. მაწუხებდა დისბაქტერიოზი, ბუასილის დიდი კვანძები, ტკივილი, ქავილი, სისხლდენა... ვეღარ ვჯდებოდი, სისხლდენამ ანემია დამმართა, ჰემოგლობინი 56-ზე დამივარდა, თვალები მიჭრელდებოდა და საჭესთან ვეღარ ვჯდებოდი, მეშინოდა.

ორი კურსი დამჭირდა, დღეს მკურნალობას ვამთავრებ და ძალიან, ძალიან კმაყოფილი მივდივარ, კარგი შედეგი მაქვს. აღარაფერი მაწუხებს — აღარც სისხლდენა, აღარც ტკივილი, აღარც წვა და ქავილი; დისბაქტერიოზზეც საუცხოო შედეგი მაქვს, ჰემოგლობინმა 72-მდე ამიწია. უღრმესი მადლობა ქალბატონ მანანას, ბატონ სოსოს და მთელ კოლექტივს!

მტკივნეული კვანძები, სისხლდენა, წვა, ქავილი — თემის დელიკატურობის გამო პაციენტები ხშირად ერიდებიან ექიმთან დროულად მისვლას, დაავადება კი უფრო მძიმდება და საქმე ქირურგიულ ჩარევამდე მიდის. "ალექსიშვილის კლინიკაში", სადაც ექიმი დედა-შვილი, ქალბატონი მანანა და ბატონი სოსო მოღვაწეობენ, ბუასილს მარტივად, არაქირურგიული გზით მკურნალობენ. მათ მეთოდს საოპერაციო შემთხვევების დიდი უმრავლესობა ექვემდებარება.

მისამართი: მეტრო „ნაძალადევთან", ცოტნე დადიანის ქუჩა №87 (ყოფილი რკინიგზის პოლიკლინიკა); კაბინეტი №18, №19. მიღება 11-დან 16 საათამდე, წინასწარი ჩაწერით. ტელეფონები: 599-10-06-36; 599-57-16-99.

პირველ სტადიამდელი კიბოს დამარცხება პრაქტიკულად შესაძლებელია. 18 წელს გადაცილებული ქალი მამოლოგთან წელიწადში ერთხელ მაინც უნდა წავიდეს და ექომამოგრაფია გაიკეთოს, ხოლო 40 წელს გადაცილებულმა — რენტგენომამოგრაფია. ცნობილია, რომ მეძუძურ ქალებში ძუძუს სიმსივნით დაავადების შანსი ნაკლებია.

— სტატისტიკური მონაცემები არსებობს, დღეს საქართველოში რამდენი ქალია ძუძუს კიბოთი დაავადებული?

— მინდა გითხრათ, რომ ჩვენს ქვეყანაში ძუძუს კიბოთი დაავადებული ქალების კონკრეტული სტატისტიკა არ არსებობს და ვინც იტყვის, რომ არის, ჩემთან მოუწევს საუბარი! როგორ შეიძლება სახელმწიფოში სამედიცინო სტატისტიკა არსებობდეს, სადაც 40% დევნილია. სტატისტიკა საბჭოთა პერიოდის დროს არსებობდა. ძუძუს კიბოს დაავადებით საქართველო ბალტიისპირეთის ქვეყნებთან ერთად ერთ-ერთ პირველ ადგილს იკავებდა, ბოლო ადგილზე კი უზბეკეთი იყო. იქ შობადობა თითო ოჯახში არანაკლებ 7-8 ბავშვი იყო, თითო ბავშვი კი ძუძუს 2 წელიწადს წოვდა და ამიტომ დაავადება 1%-ზე ნაკლებს შეადგენდა. ასეთი მდგომარეობა აღინიშნება დღეს აზიის ქვეყნებში — ინდოეთში, ტაილანდში პაკისტანსა და მალაიზიაში.

მედიცინაში ისეთი დრო დაგვიდგა, თითქოსდა დემოკრატიაა, ყველას მამოლოგობა უნდა. მე თუ მკითხავთ, დარგს ვიწრო სპეციალიზაცია უნდა ჰქონდეს, რომელიც მრავალწლიან გამოცდილებას დაეფუძნება. დღეს კომერციული მედიცინა ისე განვითარდა, რომ საქართველოში ძუძუებზე მეტი კერძო კლინიკაა.

— ბოლო დროს მკერდის გადიდების მსურველთა რიცხვი ძალიან გაიზარდა. ამ სახის პლასტიკურ ოპერაციებს დიდ რეკლამას უკეთებენ. ხოლო იმაზე, შეიცავს თუ არა იმპლანტები რაიმე საფრთხეს, ფაქტობრივად ინფორმაცია არ არსებობს. თქვენ რას გვეტყვით?

— ორგანულმა ტექნიკამ სილიკონის ენდოპროთეზები დახვეწა, ისინი უფრო სტაბილური და ბიოშეთავსებადი გახადა. ვამაყობ, რომ ვარ მეცნიერ-ონკოლოგი და არა — პლასტიკოსი. ონკოლოგია ღრმა მეცნიერებაა, რომელიც უამრავ დარგს შეიცავს. პლასტიკური ქირურგია კი მედიცინის ხელოვნებას მოიცავს. ეს უფრო მხატვრული ხელოვნებაა. სამედიცინო დისციპლინას, რა თქმა უნდა, განეკუთვნება, მაგრამ არა იმ დონით, როგორც ონკოლოგია.

გასული საუკუნის 80-იან წლებში მოსკოვის რეზინისა და ლატექსის ნაწარმის ქარხანა სილიკონის ენდოპროთეზებს უშვებდა, რაც 16 მანეთი ღირდა და არა — 5 ათასი დოლარი. ძალიან სრიალა იყო და არა ისეთი, როგორიც დღეს არის — ხაოიანი ზედაპირით დაფარული. ამიტომ ადამიანის ქსოვილებისგან მისი განდევნის რეაქცია მომატებული იყო და სარძევე ჯირკვლის უკანა სივრცეში დიდ არხს ქმნიდა, პროთეზიც თავისუფლად გადაადგილდებოდა, შეიძლებოდა კისერზეც ასულიყო. ამის მიუხედავად, 1985 წლის შემდეგ მკერდის გადიდების მსურველთა რიცხვი მოსკოვში საგრძნობლად გაიზარდა. ქალბატონები არამხოლოდ პროთეზებს იდგამდნენ, არამედ ძუძუს უკანა სივრცეში ბიოგელებიც შეჰყავდათ. ეს კი მთლად დაუშვებელი იყო. ზოგ შემთხვევაში ბიოგელი ჩირქდებოდა, ზოგჯერ გელი ფრაქციებად იშლებოდა და ძუძუ ხდებოდა არა ერთი მთლიანი ორგანო, არამედ კვანძებით სავსე. დღესაც მხვდებიან ასეთი ქალები, რომლებსაც ძუძუში ბიოგელი ახალგაზრდობაში შეუყვანეს და დღეს გელის ამ ფრაქციების, ფრაგმენტების ამოკვეთა ქირურგიული ჩარევით ხდება.

„აშშ-ში ეხთი ნლის განმავლობაში დაახლოებით 12.000-მა ქალმა იმპლანტის მოცილების ოპერაცია გაიკეთა. პირადად მე, როგორც ონკოლოგი, ძუძუს ხელოვნურ გაზრდას დიდი სიმპათიით ეხ ვუყურებ".

დღეს ჩვენს ქვეყანაში პლასტიკური ქირურგი არცთუ ისე ბევრია. მე ვისაც ვიცნობ, ყველა კარგი და წარმატებული ექიმია. მათი თქმით, საქართველოში მკერდის პლასტიკური ქირურგიის მსურველი თვეში მხოლოდ ერთი ან ორი ქალბატონია, როცა მოსკოვში დღეში 200-მდე ოპერაცია კეთდება.

— საქართველოში რაც დაბრუნდით, არ გაგიკეთებთ მსგავსი ოპერაცია?

— ჩვენი მდგომარეობიდან გამომდინარე, ეს საკითხი არც მაშინ იყო ისეთი აქტუალური, როგორც ძუძუს კიბო და არც ახლაა. ჩემთვის სიმსივნის მკურნალობა უფრო მნიშვნელოვანია, ვიდრე ძუძუს გაზრდა. როცა საქართველოში დავბრუნდი, მკერდის გადიდება პრინციპულად აღარ გავაკეთე. უმჯობესია, ძუძუს დაავადებას ვუმკურნალო, ვიდრე ძუძუები გავზარდო.

— მაინც ჩაგეძიებით, იქნებ დაგვიკონკრეტოთ, რამდენად უსაფრთხოა ან რა საფრთხის შემცველია დღეს მკერდის გადიდება?

— ჩვენს პრაქტიკაში სილიკონის ენდოპროთეზიანი ქალბატონები იმდენად დიდ იშვიათობას წარმოადგენენ, კონკრეტულ გართულებებზე საუბარი შეუძლებლად მიმაჩნია. კარგად შესრულებული იმპლანტაცია პრაქტიკულად უსაფრთხოა. საქართველოზე ვერაფერს გეტყვით, მაგრამ შეერთებულ შტატებში არის თანამედროვე სილიკონის იმპლანტები, მაგრამ, მიუხედავად ამისა, უამრავ გართულებასაც აქვს ადგილი. აშშ-ში ერთი წლის განმავლობაში დაახლოებით 12.000-მა ქალმა იმპლანტის მოცილების ოპერაცია გაიკეთა. პირადად მე, როგორც ონკოლოგი, ძუძუს ხელოვნურ გაზრდას დიდი სიმპათიით არ ვუყურებ.

✓ **სოფიო ბოჭორიძე**

გაიადვილეთ საჭმლის მონელება

იძონიეთ მიიღეთ ეფექტური

კრეზამი

თითო კაფსულა ყოველი ჭამის დროს

www.krezam.ge

გამოყენებისას გაეცანით ინსტრუქციას, გვერდითი მოვლენების შესახებ დეტალური ინფორმაციის მისაღებად მიმართეთ ექიმს.

Cyan Magenta Yellow Black

დავით საგანელიძე: „პოლიტიკიდან ბიძინა ივანიშვილის წასვლაზე ლაპარაკი ძალიან ნაადრევია“

„სახეზე გვაქვს ორი პოლიტიკური ძალის თანაარსებობა ერთ პოლიტიკურ სივრცეში, ანუ ორხელისუფლებიანობა და ასე მანამდე გაგრძელდება, სანამ საპრეზიდენტო არჩევნები არ ჩატარდება. ქვეყანაში ამიტომაც არის რთული სიტუაცია“.

მაშინ, როცა ქართველი საზოგადოება და საქართველოს საპარლამენტო უმრავლესობა იმაზე მსჯელობს, ადამიანების სასტიკი წმეების ამსახველი ვიდეოკადრების გამოააშკარავების შემდეგ აიკრძალოს თუ არა ნაციონალური მოძრაობა, როგორც პარტია, საქართველოს საპარლამენტო უმცირესობა საპრეზიდენტო კანდიდატის გამოსავლენად პრაიმერიზის კანდიდატებს ასახელებს. დავით ბაქრაძე, ზურაბ ჯაფარიძე, გიორგი ბარამიძე, შოთა მალაშხია — ასეთია ნაციონალური ოთხეული. პრაიმერიზი მთელი საქართველოს მასშტაბით ჩატარდება. იქნება რეგიონული კონფერენციებიც და ონლაინკენჭისყრაც. რჩეული, სავარაუდოდ, ივლისის ბოლოს დასახელდება.

ამასობაში კი საქართველოს პრემიერ-მინისტრმა ბიძინა ივანიშვილმა ერთ-ერთ უცხოურ გაზეთს განუცხადა, რომ ოქტომბერში საპრეზიდენტო არჩევნების დასრულების შემდეგ ძალიან მალე დატოვებს თავის პოსტს. ამ მოულოდნელმა განაცხადმა საქართველოში დიდი აჟიოტაჟი და, ცოტა არ იყოს, პანიკაც გამოიწვია. საზოგადოებაში აქტიურად დაიწყო მსჯელობა იმაზე, თუ ვინ შეიძლება შეცვალოს ივანიშვილი და საერთოდ გამართლებული იქნება თუ არა იმ პერიოდისთვის მისი გადადგომა.

პრაიმერიზზე, საპრეზიდენტო კანდიდატებსა და ივანიშვილისგან მორიგ „სიურპრიზზე“ „სარკე“ უმრავლესობის ლიდერ დავით საგანელიძეს ესაუბრა.

— ბატონო დავით, „ოცნებაც“ და ასევე საზოგადოების დიდი ნაწილიც ნაცმოძრაობის, როგორც პარტიის, აკრძალვაზე საუბრობს, ისინი კი წინასარჩევნოდ პრაიმერიზის ჩასატარებლად ემზადებიან. ამ ორ, პარალელურად მიმდინარე პროცესთან მიმართებაში პროცესს როგორ შეაფასებდით?

— ნაცმოძრაობის, როგორც პარტიის, აკრძალვის შესაძებ, კონკრეტულად ჩემგან არასოდეს არაფერი თქმულა. როცა უმცირესობა წმების ამსახველ ფირებთან დაკავშირებით პარლამენტში კომისიის შექმნას მოითხოვდა, მაშინ ვთქვი, რომ ყველას უნდა ეყოს ზნეობა და მორალი, გადადგეს-მეთქი. მაგალითად კი მოვიყვანე სოფლის მეურნეობის ყოფილი მინისტრი დავით კირვალიძე, რომელსაც არანაირი შეხება ჰქონდა დანაშაულთან, მაგრამ პოლიტიკური პასუხისმგებლობა აიღო იმ მოვლენებზე, რაც მის უწყებაში მოხდა და თანამდებობიდან გადადგა. ამიტომ ვუთხარი, კომისიაში ყოფნა და მასალების შესწავლა კი არ უნდა დაიწყოთ, დეპუტატის მანდატი დატოვეთ-მეთქი. ამ შემთხვევაში იმ ადამიანებზე ვსაუბრობდი, ვინც წინა ხელისუფლებაში იყვნენ თანამდებობებზე და არა მათზე, ვინც ახლა შევიდნენ პარტიაში, მანამდე კი აღმასრულებელ ხელისუფლებაში არანაირი თანამდებობა არ ეჭირათ.

რაც შეეხება იმას, ნაცმოძრაობა იყოს თუ არა პოლიტიკური პარტია, ამას მე კი არა, საზოგადოება განსაზღვრავს. როცა საზოგადოება არჩევნებში არც ერთხელ მისცემს ხმას, არც — მეორედ და არც — მესამედ, ბუნებრივია, როგორც პარტია, ვერ იარსებებს. თუ უნდათ, რომ პრაიმერიზით აირჩიონ თავიანთი საპრეზიდენტო კანდიდატი, ეს მათი საქმე და მათი პრობლემაა. მათ ჰყავთ ლიდერი — მიხეილ სააკაშვილი და, რადგან მას ვერ დააყენებენ კანდიდატად, ახლა თავს იმტვრევენ, ვინ აირჩიონ. მეორე მხრივ კი, გამოსავალს ეძებენ, როგორმე თავი აარიდონ ამ არჩევნებს. მათი მხრიდან ამის მცდელობა იყო, რადგან იციან, რომ წაგებულ თამაშში შედიან. თუ ჰყავთ მხარდამჭერები, თუ ბუნებაში ასეთები ჯერ კიდევ არსებობენ, ისინი გადაწყვეტენ, ვინ იქნება მათი საპრეზიდენტო კანდიდატი.

— თქვენ „ბუნებაში“ ასეთები არ გიგულებთ, მაგრამ, აირაილ გამოკითხვებით, ნაცმოძრაობა თავისი საკარაუდო საპრეზიდენტო კანდიდატით ისევ მეორე ადგილზეა.

— ამ შემთხვევაში ნაციონალების რეიტინგიც არ დაივიწყოთ — ორ ათეულზე მეტი არ არის, ანუ ძალიან დაბალია. ფაქტობრივად დღეს ძლიერი ოპოზიცია არ არსებობს, არ არის პოლიტიკური იმპულსი, რომ ოპოზიციაში არსებული პარტიები ერთი კანდიდატის ირგვლივ გაერთიანდნენ. რაც შეეხება ნაცმოძრაობას, მას არ ვთვლი ოპოზიციურ ძალად მარტივი რამის გამო — პარტია, რომელსაც ლიდერად მოქმედი პრეზიდენტი ჰყავს მთელი ინსტიტუტებით, გუბერნატორებით, აპარატით, საკრებულოებით, გამგეობებით, არ შეიძლება იყოს ოპოზიცია. ახლა სახეზე გვაქვს ორი პოლიტიკური ძალის თანაარსებობა ერთ პოლიტიკურ სივრცეში, ანუ ორხელისუფლებიანობა და ასე მანამდე გაგრძელდება, სანამ საპრეზიდენტო არჩევნები არ ჩატარდება. ქვეყანაში ამიტომაც არის რთული სიტუაცია. როცა პრეზიდენტი გამოდის და საუბრობს ეკონომიკურ პრობლემებზე და მხოლოდ ერთ მხარეს იშვერს ხელს, სწორედ ერთი მხარე არ აძლევს საშუალებას მეორეს, რომ ნორმალურად წარმართოს პროცესები. გამოიტანს კანონს, დაადებს ვეტოს და მერე მის მოხსნას ძალისხმევა სჭირდება. ასე რომ, ვეტოს დადებიდან დაწყებული, რეგიონული პრობლემებით დამთავრებული, ყველაფერი მხოლოდ ორხელისუფლებიანობიდან მომდინარეობს.

„ვანო მეჩაბიშვილი სასამართლოზე ცინიკური სახით ჯი არ უნდა იჯდეს, თავდახრილი უნდა ამბობდეს, რომ დაშავა. ნაცმოძრაობა ასე თავგამოდებით ჯი არ უნდა იცავდეს მეჩაბიშვილს, ახალაიას და სხვებს, არამედ უნდა თქვან, ვინ რა დანაშაული ჩაიდინა. ვინმე გაიცხეს და გარიცხეს პარტიიდან? რომელ თვითწმენდაზე ლაპარაკობენ?! ისინი თვითგადარჩენისთვის იბრძვიან“.

— თუ იცან, რომ მანც დამარცხდებიან, მაშინ რაზე აქვთ გათვლა?

— მათი მაქსიმალური გათვლაა, როგორმე პარტია გადაარჩინონ და პოლიტიკურ სივრცეში დატოვონ. ეს არის მათი მიზანი და კიდევ, ბარიერგადალახული პარტიებისთვის განკუთვნილ თანხას ელოლიავებიან, თორემ ხელისუფლებაში რომ ვერ დაბრუნდებიან, მაგდენი ჭკუა კი აქვთ, ამას მიხვდნენ.

— ექსპერტები ვარაუდობენ, რომ ნაცმოძრაობა ჯერ დამარცხებულად არ შეიძლება ჩაითვალოს, ამიტომ ივანიშვილის განცხადებაც პოლიტიკიდან წასვლის თაობაზე ნაადრევია.

— ნაცმოძრაობა საპარლამენტო არჩევნებში დამარცხდა და საპრეზიდენტო არჩევნებშიც რომ ვერ გაიმარჯვებს, ამაში ეჭვი არ მეპარება. კიდევ სად უნდა დავამარცხოთ, რომ დამარცხებულად ჩაითვალოს? ბიძინა ივანიშვილის პოლიტიკიდან წასვლა თუ არწასვლა ნამდვილად არ ნიშნავს მათ გამარჯვებას ან დამარცხებას. ბატონი ბიძინა კი მაშინ წავა, როგორც თავად თქვა, როცა ქვეყანაში შესაფერისი სიტუაცია იქნება. ის საზოგადოებაში წავა. ეს შეიძლება მოხდეს ძალიან მალე, მაგრამ მე და ხალხიც ვთვლით, რომ ჯერ ნაადრევია.

— საპრეზიდენტო არჩევნების ერთ ტურს ვარაუდობთ?

— რა თქმა უნდა, ამაში ეჭვიც არ მეპარება. ჩვენი კანდიდატი დამაჯერებლად გაიმარჯვებს.

— ნინო ბურჯანაძეს კი დიდი იმედი აქვს, რომ სამართლიან ჭიდილში ის ყველას დამარცხებს.

— რომელი კანდიდატი არსებობს, რომელიც არ ფიქრობს, რომ გაიმარჯვებს? ეს განცხადება აბსოლუტურად ლოგიკური და სწორია. ნებისმიერი კანდიდატი, ვისაც არანაირი შანსი არ აქვს გამარჯვების, ანალოგიურ რამეს იტყვის, თუმცა ეს არ ნიშნავს, რომ მას გამარჯვების რეალური შანსი აქვს. ჩემთვის ნათელია, რომ პირველივე ტურში ჩვენ გავიმარჯვებთ.

— ივანიშვილის განცხადების შემდეგ პოლიტიკიდან მისი შესაძლო წასვლის შესახებ პრესაში აქტიურად იწერება, რომ პრემიერის კარზე ინტრიგები გაჩაღდა. დარტყმები მუდმივად იგრძნობა რუსპუბლიკელების მიმართ, რამდენჯერმე თქვენმა გვარმაც გაიელვა ძირითადად კადრების შერჩევის საკითხებთან დაკავშირებით. სინამდვილეში რა ხდება?

— პოლიტიკაში, სამწუხაროდ, არიან ადამიანები, რომელთაც ჰგონიათ, რომ პოლიტიკა და ინტრიგა განუყრელი ცნებები უნდა იყოს. ინტრიგები ძირითადად გარედან მოდის. კოალიციის შიგნით პარტიებს შორის ინტრიგები არსებობდეს, გამორიცხულია და ამას სრული პასუხისმგებლობით ვაცხადებ! აზრთა სხვადასხვაობა, რა თქმა უნდა, არის საკითხებზე, კანონპროექტებზე და ღმერთმა გაგვიფაროს, რომ არ იყოს. თუმცა ეს არ ნიშნავს, რომ კონსენსუსი არ არსებობს.

რაც შეეხება ჩემ მიმართ ბრალდებებს, თავისთავად ცხადია, ვიღაცას არ სიამოვნებს, დათო საგანელიძე რაღაცას რომ აკეთებს, მაგრამ ეს გარედან ჩანს და არა — შიგნიდან. სიმართლე რომ გითხრათ, არც მინდა, გამოვეხმაურო იმ სიბინძურეებს, რასაც გაზეთები ივჯდეს, თავდახრილი უნდა ამბობდეს, რომ დაშავა. ნაცმოძრაობა ასე თავგამოდებით კი არ უნდა იცავდეს მერაბიშვილს, ახალაიას და სხვებს, არამედ უნდა თქვან, ვინ რა დანაშაული ჩაიდინა. ვინმე გამოვიდა და რომელიმეზე თქვა, რომ დესპოტი და არასამართლიანი იყო? ვინმე გაკიცხეს და გარიცხეს პარტიიდან? რომელ თვითწმენდაზე ლაპარაკობენ?! სიმართლე თუ გინდათ, თვითგადარჩენისთვის იბრძვიან.

— თუ იცან, რომ მანც დამარცხდებიან, მაშინ რაზე აქვთ გათვლა?

— მათი მაქსიმალური გათვლაა, როგორმე პარტია გადაარჩინონ და პოლიტიკურ სივრცეში დატოვონ. ეს არის მათი მიზანი და კიდევ, ბარიერგადალახული პარტიებისთვის განკუთვნილ თანხას ელოლიავებიან, თორემ ხელისუფლებაში რომ ვერ დაბრუნდებიან, მაგდენი ჭკუა კი აქვთ, ამას მიხვდნენ.

— ექსპერტები ვარაუდობენ, რომ ნაცმოძრაობა ჯერ დამარცხებულად არ შეიძლება ჩაითვალოს, ამიტომ ივანიშვილის განცხადებაც პოლიტიკიდან წასვლის თაობაზე ნაადრევია.

— ნაცმოძრაობა საპარლამენტო არჩევნებში დამარცხდა და საპრეზიდენტო არჩევნებშიც რომ ვერ გაიმარჯვებს, ამაში ეჭვი არ მეპარება. კიდევ სად უნდა დავამარცხოთ, რომ დამარცხებულად ჩაითვალოს? ბიძინა ივანიშვილის პოლიტიკიდან წასვლა თუ არწასვლა ნამდვილად არ ნიშნავს მათ გამარჯვებას ან დამარცხებას. ბატონი ბიძინა კი მაშინ წავა, როგორც თავად თქვა, როცა ქვეყანაში შესაფერისი სიტუაცია იქნება. ის საზოგადოებაში წავა. ეს შეიძლება მოხდეს ძალიან მალე, მაგრამ მე და ხალხიც ვთვლით, რომ ჯერ ნაადრევია.

— საპრეზიდენტო არჩევნების ერთ ტურს ვარაუდობთ?

— რა თქმა უნდა, ამაში ეჭვიც არ მეპარება. ჩვენი კანდიდატი დამაჯერებლად გაიმარჯვებს.

— ნინო ბურჯანაძეს კი დიდი იმედი აქვს, რომ სამართლიან ჭიდილში ის ყველას დამარცხებს.

— რომელი კანდიდატი არსებობს, რომელიც არ ფიქრობს, რომ გაიმარჯვებს? ეს განცხადება აბსოლუტურად ლოგიკური და სწორია. ნებისმიერი კანდიდატი, ვისაც არანაირი შანსი არ აქვს გამარჯვების, ანალოგიურ რამეს იტყვის, თუმცა ეს არ ნიშნავს, რომ მას გამარჯვების რეალური შანსი აქვს. ჩემთვის ნათელია, რომ პირველივე ტურში ჩვენ გავიმარჯვებთ.

— ივანიშვილის განცხადების შემდეგ პოლიტიკიდან მისი შესაძლო წასვლის შესახებ პრესაში აქტიურად იწერება, რომ პრემიერის კარზე ინტრიგები გაჩაღდა. დარტყმები მუდმივად იგრძნობა რუსპუბლიკელების მიმართ, რამდენჯერმე თქვენმა გვარმაც გაიელვა ძირითადად კადრების შერჩევის საკითხებთან დაკავშირებით. სინამდვილეში რა ხდება?

— პოლიტიკაში, სამწუხაროდ, არიან ადამიანები, რომელთაც ჰგონიათ, რომ პოლიტიკა და ინტრიგა განუყრელი ცნებები უნდა იყოს. ინტრიგები ძირითადად გარედან მოდის. კოალიციის შიგნით პარტიებს შორის ინტრიგები არსებობდეს, გამორიცხულია და ამას სრული პასუხისმგებლობით ვაცხადებ! აზრთა სხვადასხვაობა, რა თქმა უნდა, არის საკითხებზე, კანონპროექტებზე და ღმერთმა გაგვიფაროს, რომ არ იყოს. თუმცა ეს არ ნიშნავს, რომ კონსენსუსი არ არსებობს.

რაც შეეხება ჩემ მიმართ ბრალდებებს, თავისთავად ცხადია, ვიღაცას არ სიამოვნებს, დათო საგანელიძე რაღაცას რომ აკეთებს, მაგრამ ეს გარედან ჩანს და არა — შიგნიდან. სიმართლე რომ გითხრათ, არც მინდა, გამოვეხმაურო იმ სიბინძურეებს, რასაც გაზეთები

Cyan Magenta Yellow Black

პერიოდულად აქვეყნებენ, მაგრამ ვინ უკვეთავს და რატომ, ეს უკვე მეორე მხარეა. თუ ვინმეს ჰგონია, რომ გადავირევი და ამაზე რეაქცია მექნება, ცდებიან. მათ სინდისსა და ნამუსზე იყოს.

— საკადრო პოლიტიკასთან დაკავშირებით შენიშვნები ექსპერტებსაც აქვთ.

— საკადრო პოლიტიკა იდეალური ვერ იქნება. შეიძლება ვიღაც გამგებლად დანიშნო და მერე აღმოჩნდეს, რომ ის არ უნდა აგერჩია. ეს მართლა ძალიან რთულია. მაქსიმალურად ვცდილობთ, საუკეთესო კანდიდატურები შევარჩიოთ, მაგრამ იდეალურები, სამწუხაროდ, ვერ არიან. ამ საკითხში პრობლემა ნამდვილად არის.

— კრიტიკის ობიექტი საქართველოს მთავარი პრიორიტეტი არჩილ კბილაშვილიც ხშირად ხდება. ბოლოს იმის გამოც გამოთქვეს უკმაყოფილება, რომ ლადო ბედუკაძეს ბრალდება მოუხსნეს.

— კბილაშვილის მიმართ შენიშვნები გამოითქმება არა — მისი პროფესიონალიზმის, არამედ მისი ნაკლები სიმკაცრის გამო. საზოგადოების დიდი ნაწილი მოითხოვს, რატომ არ დავერიეთ ყველას. ეს კი იმის „ბრალია“, რომ კბილაშვილი მაქსიმალურად იცავს იმ წესებს და ვალდებულებებს, რაც კანონითაა განსაზღვრული. რაც შეეხება ბედუკაძეს, კბილაშვილმაც გაიკეთა განმარტება. თუ ჩვენ მას შევხედავთ, რომ ის დამნაშავეა, მაშინ უნდა წაუყენონ ბრალდება, მაგრამ ჩვენ კარგად გვესმის და საზოგადოებამაც უნდა გაიგოს, რომ მან ითანამშრომლა გამოძიებასთან და მისცა ისეთი ფაქტები, რამაც ბევრი რამ ცხადი გახადა. გაიშიფრა, რაც პროკურატურის სისტემაში ხდებოდა. ბედუკაძის ბრალეულობა იყო გამოკვეთილი, მაგრამ მოხდა წახალისება და გადაიდგა გარკვეული ნაბიჯი, რომ სხვაც ასევე მოიქცეს. თუ ბედუკაძეს დავიჭერდით და ციხეში ჩავსვამდით, სხვა ხომ საერთოდ არაფერს იტყოდა.

„ახლა მინდა, გამოვეხმაურო იმ სიბინძურეებს, ჰასაც გაზეთები ჰეიოდე�d აქვეყნებენ, მაგრამ ვინ უკვეთავს და ჰატომ, ეს უკვე მეოთე მხარეა. თუ ვინმეს ჰგონია, ჰომ გადავიჰევი და ამაზე ჰეაქცია მექნება, ცდებიან. ეს მათ სინდისსა და ნამუსზე იყოს“.

— ვანი მერაბიშვილმაც რომ ითანამშრომლოს, ანალოგიურად წაახალისებთ?

— ეს ორ რამეზე იქნება დამოკიდებული. პირველი, რა ტიპის დანაშაულია და პატიება შეიძლება თუ არა და მეორე, რა ინფორმაციას იძლევა. არა მგონია, რა დანაშაულიც მას აქვს ჩადენილი, იმის საპირწონედ ისეთი რამ თქვას, რომ გამოძიებამ აპატიოს. ისე, მართლაც საინტერესოა, რას იტყვის. შეიძლება არ იყოს საუბარი მთლიანად გათავისუფლებაზე, მაგრამ ბრალის შემსუბუქება შეიძლება.

— კითხვები გაჩნდა მერიის 32 თანამშრომლის დაკავებასთან დაკავშირებითაც, რომლებიც ჯერ ბიჯანეს, მერე გამოუშვეს, მერე ისევ დააკავეს და ახლა სასამართლომ გათავისუფლა. აქაც კადრებია პრობლემა?

— სწორედ იმ დღეს უსუფაშვილთან და ბაქრაძესთან ერთად ნატო-ს გენერალურ მდივანს, რასმუსენს შევხვდით. შეხვედრა იყო დახურული და რომ გამოვედით, ჟურნალისტების დიდი ჯგუფი დაგხვდა. იმის ნაცვლად, რომ ეკითხათ, რაზე ვილაპარაკეთ, მკითხეს, ეს ადამიანები რატომ დაიჭირეს, რა შეფასებას მისცემთო. ცოტა გამიკვირდა და ცოტა გავბრაზდი კიდეც, მაგრამ სიამაყეც დამეუფლა, რადგან მათ თავიანთი საქმე გააკეთეს და არ უფიქრიათ, ჩვენ, პოლიტიკოსები, გავბრაზდებოდით თუ არა ამაზე. დაიჭირეს მაშინ, როცა საჭირო იყო და არა მაშინ, როცა უმრავლესობას მოეწონებოდა თუ არ მოეწონებოდა. სხვა თემაა, რომ დაიჭირეს, გაუშვეს და ისევ დააკავეს. დააპატიმრეს მაშინ, როცა მასალები შეუგროვდათ, თორემ პოლიტიკური რომ ყოფილიყო, არავინ გაუშვებდა. რამდენად სწორად იქცევიან, მათი საქმიანობის შეფასება ჩემს კომპეტენციაში არ შედის და ვერც ზედაპირულად შევაფასებ.

— იუანშვილის შემცველობად რამდენიმე გვარი დასახელდა — წულუკიანი, ღარიბაშვილი, ალასანია...

— ყველა, ვინც დასახელდა, ღირსეული კანდიდატია, მაგრამ ჟურნალისტებს გირჩევთ, ამაზე ფიქრით ჯერ თავს ნუ აიტკიებთ, რადგან ბატონი პრემიერი ჯერ არ წავა. მან თქვა, როცა საზოგადოება ჩათვლის საჭიროდ, მაშინ წავალო. და ეს როდის მოხდება — არჩევნებიდან ცოტა თუ ბევრი ხნის მერე, ამაზე ფიქრში დროს ნუ დაკარგავთ. ამაზე საუბარი ძალიან ნაადრევია.

— რიგორ წარმოგიდგენიათ საპრეზიდენტო არჩევნების შემდეგ ოპოზიციასთან თანამშრომლობა? ხომ არ დადგება ვადამდელი საპარლამენტო არჩევნების ჩატარების აუცილებლობა?

— ერთია, სურვილი და მეორე — კანონი. ერთი მარტივი მიზეზის გამო ნამდვილად მაქვს სურვილი, ვადამდელი საპარლამენტო არჩევნები ჩატარდეს — პარლამენტში არსებული პარტიების სურათი საზოგადოების განწყობას არ ასახავს და ნაცმოძრაობას დღეს არ აქვს ისეთი მხარდაჭერა, რომ ასეთი დიდი ჯგუფით იყოს წარმოდგენილი პარლამენტში. მაგრამ მე, ერთი კაცი, ვადამდელ არჩევნებს მხარს არ დავუჭერ, რადგან არსებობს კანონი, წესი, კონსტიტუცია. როცა „მოგვეპრიანებოდა“, მაშინ რომ ვნიშნავდით არჩევნებს და აქეთ-იქით ვაგდებდით პრეზიდენტს, ამ მდგომარეობამდე ამან მოგვიყვანა. პირველ რიგში, კონსტიტუციას უნდა გავუწიოთ ანგარიში.

ირაკლი სესიაშვილი: „საქართველო ნატო-ში შეიძლება მაპ-ის გარეშეც მიიღონ“

ივნისის ბოლო კვირაში საქართველოს პოლიტიკურ ცხოვრებაში ყველაზე მნიშვნელოვანი მოვლენა ნატო-ს გენერალური მდივნის ვიზიტი იყო.ანდერს ფოგ რასმუსენი 26-27 ივნისს გვეწვია. პირველი შეხვედრა, როგორც მოსალოდნელი იყო, პრემიერმინისტრთან გაიმართა, სადაც მხარეებმა საქართველოში მიმდინარე პროცესებზე ისაუბრეს. საუბრის შემდეგ კი პრესასთან შეხვედრისას პრემიერმა აღნიშნა, რომ ევროატლანტიკური ალიანსი განიხილავს, რა რეალური ნაბიჯები შეიძლება გადაიდგას საქართველოსთან მიმართებაში.

— მაპ-ის გარეშეც არიან სახელმწიფოები შესული ნატო-ში. ამის მაგალითები არსებობს. ჩვენ აუცილებლად მივაღწევთ პროგრესს, — დაგვაიმედა ივანიშვილმა.

— ნატო-ს კარი რჩება ღია და საქართველომ იცის, რა არის საჭირო ამ კარში შესასვლელად. მე ველოდები, რომ რეფორმები გაგრძელდება, — ისევ დაპირებებით დაგვხუნძლა დასავლელმა პარტნიორმა.

ამ ორ დღეში ახალი არაფერი თქმულა, უბრალოდ რასმუსენმა კიდევ ერთხელ დააფიქსირა დასავლეთის პოზიცია საქართველოს ტერიტორიული მთლიანობის უალტერნატივობის შესახებ და რუსეთს მოუწოდა 2008 წელს გაფორმებული ხელშეკრულების შესრულებისკენ. ისევ არ დაფიქსირებულა ნატო-ს „კარში“ შესვლის კონკრეტული თარიღი. მიუხედავად ამისა, საქართველოს ხელისუფლება ამ დონის ფიგურის ვიზიტს საქართველოში დადებითად აფასებს და თვლის, რომ ჩვენი ქვეყნის და ალიანსის ურთიერთობაში ახალი ერა — პრობლემებზე ღიად საუბარი დაიწყო.

ამ საკითხებზე საქართველოს პარლამენტის თავდაცვისა და უშიშროების კომიტეტის თავმჯდომარე ირაკლი სესიაშვილი „სარკეს“ ესაუბრა.

ირაკლი სესიაშვილი:

— ნატო-ს გენერალური მდივნის ვიზიტი წარმატებული იყო. რა თქმა უნდა, განსხვავებული შეფასებებიც გაკეთდა, მაგრამ, საერთო ჯამში, უნდა ითქვას, რომ მას ძალიან კარგი წარმოდგენა დარჩა ნატო-ს მიმართულებით აღებული ვალდებულებების შესრულების კუთხით ქვეყანაში მიმდინარე მოვლენებზე. მათ დაინახეს ახალი რეალობა საქართველოში. ნახეს, რომ საქართველოს ახალი ხელისუფლება რეალურ პოლიტიკას ეწევა და არ ცდილობს, თავი მოაჩვენოს ვინმეს უკეთესად. რაც ვართ, ის ვართ. ჩვენ რეალურად გვინდა, გვქონდეს დემოკრატია და ქვეყანა დადგეს ფეხზე. პრობლემებზე საუბარს არ გავურბივართ. ეს კი მათთვის ახალი ხილი იყო, რადგან ძველი ხელისუფლება მხოლოდ საკუთარი თავის ქებით იყო დაკავებული, უმცირესობას კი ფაქტობრივად არც ჰქონდა შანსი, რომ ნატო-ს წარმომადგენლებთან პრობლემებზე ღიად ელაპარაკა. ეს მდგომარეობა შეცვლილია. ჩვენ პრობლემებზე ღიად ვსაუბრობთ და მათი მხრიდან ეს პოზიტიურად შეფასდა.

„ნატო ახის მოქნილი ინსტიტუტი და ახ ახსებობს ჰაიმე მეაცხი სტანდარტი, ჰოგოჰ უნდა მოხდეს მასში განევჰება, მაპ-ით თუ მაპ-ის გაჰეშე“.

— მაგრამ იყო გარკვეული შენიშვნებიც.

— იყო კრიტიკული შენიშვნები უმრავლესობა-უმცირესობის ურთიერთობის საკითხებთან დაკავშირებით, თუმცა ვფიქრობ, ნატო-ს წევრი დიპლომატები დავარწმუნეთ, რომ ამ ყველაფერის უკან დგას კანონის უზენაესობა, ადამიანის უფლებები.

— ფიქრობთ, რასმუსენის ამ ვიზიტმა ჩვენს საზოგადოებაში და დასავლეთშიც გააქარწყლა ეჭვი საქართველოს პოლიტიკური კურსის შესაძლო ცვლილებაზე?

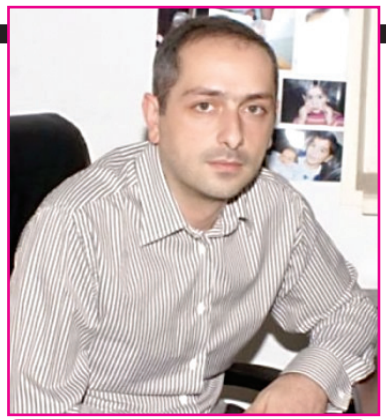
— ბატონმა ბიძინამაც აღნიშნა და ეს საკითხი დისკუსიას და განხილვას არ ექვემდებარება. იმიტომ კი არა, რომ ჩვენი ხელისუფლების ნებაა ასეთი, არამედ იმიტომ, რომ ჩვენი →18

მამაკაცების გაჯანსაღების ცენტრი

სქესობრივი უძლურება, პროსტატიტი, ადენომა (ავთვისებიან გადაგვარებაზეც!) შარდვის პრობლემების: ხშირი და უნებლიე შარდვა, შეკავება, შეუკავებლობა, წვა, ქავილი, ტკივილი, გაწმენდა ვირუსებისა და მიკრობებისაგან. ასევე ალკოჰოლიზმისა და ნარკომანიისგან სამუდამოდ, სწრაფად განთავისუფლება. დამოკიდებულების მოხსნა. „თეთრი ცხელების“, ნევროზების, დეპრესიის, უძილობის, შიშების, აკვიატებების, აგრესიულობის, ტვინში სისხლმომარაგების მოშლის მკურნალობა, ღვიძის გაწმენდა, ფუნქციის აღდგენა, კუჭ-ნაწლავის გაჯანსაღება. საჭირო გამოკვლევები უფასოა! ანონიმურობა და შედეგები 100%-იანი. უკუჩვენება 0. ქ-ნი ქეთევანი.

☎ 599-90-54-78, 234-02-38

Cyan Magenta Yellow Black



„ნატო-ს ნაიმომადგენლებმა დაინახეს ახალი ხეალობა საქართველოში. ნახეს, ომ საქართველოს ახალი ხელისუფლება ხეალეს პოლიტიკას ეწევა და არ ცდილობს, თავი მოაჩვენოს ვინმეს უკეთესად. ხაც ვართ, ის ვართ... პრობლემებზე საუბარს არ გავუბივართ. ეს კი მათთვის ახალი ხილი იყო".

ტრადიციებით, კულტურით, ცნობიერებით უფრო ევროპის ნაწილი ვართ. ჩვენში არის მოთხოვნილება სწრაფვა დემოკრატიისკენ, ლიბერალური ღირებულებებისადმი, ამიტომ ევროკავშირისკენ მივდივართ ბუნებრივად და არა — ხელოვნურად. დარწმუნებული ვარ, ამ კუთხით არც ჩვენს პარტნიორებს უჩნდებათ კითხვები.

— კონკრეტულად რა საკითხებზე იყო საუბარი ბატონ რასმუსენთან? მიმდინარე ხმაურიან სასამართლო პროცესებს შეეხო მაღალი სტუმარი?

— განსაკუთრებული არაფერი ყოფილა, ზოგადი კითხვები იყო მიმდინარე საკითხებთან დაკავშირებით. მათ არ უჩნდებათ კითხვები სასამართლო პროცესების მიმართ. მათი თხოვნაა, რომ პროცესი წარიმართოს სამართლიანად, ობიექტურად, გამჭვირვალედ. ამ პრინციპებს ვიზიარებთ და ავუხსენით, რომ ჩვენც ამის მომხრე ვართ.

— სწორედ იმ დილით, როცა რასმუსენი ჩამოფრინდა, ფინანსურმა პოლიციამ თბილისის მერიის თანამშრომლები დააკავა. ამ ფაქტმა უსიამოვნო მუხტი რა შეიტანა რასმუსენის ვიზიტში?

— ფინანსთა მინისტრმა, ნოდარ ხადურმა ამაზე ძალიან კარგი შეფასება გააკეთა. თქვა, რომ კანონი ვერ დაელოდება, ნატო-ს მდივნის ვიზიტი როდის დამთავრდება და დაიწყება. ქვეყანაში მუშაობენ სახელმწიფო ორგანოები, მათ აქვთ თავიანთი ფუნქციები და ისინი ნამდვილად არ უყურებენ იმას, ვინ როდის სად არის. ისინი თავიანთ საქმეს აკეთებენ. დასამალი არაფერი გვაქვს. რასმუსენი რომ წასულიყო და მერე განხორციელებულიყო ეს პროცესი, იტყოდნენ, მის წასვლას დაელოდნენ და მერე დაიწყესო. ფაქტია, რომ კანონდარღვევასთან გვაქვს საქმე. საკმაოდ დიდი ოდენობის თანხაზეა საუბარი და ამ ყველაფერს პასუხი უნდა გაეცეს.

— დაკავების ფორმამ გამოიწვია პროტესტი და კრიტიკა.

— მე არ შემიძლია ამაზე ვისაუბრო, მაგრამ არც ფონდის ხელმძღვანელი წარმოადგენს პოლიტიკურ ფიგურას და არც დეპარტამენტის უფროსი, ამ დროს კი გიგი უგულავა გამოვიდა და თქვა, ნაცმოძრაობის მიმართ პოლიტიკური ანგარიშსწორება დაიწყო და პოლიტიკურ დაპატიმრებასთან გვაქვს საქმეო. ამით მან ფაქტობრივად აღიარა, რომ მერია არის ნაციონალური მოძრაობის ნაწილი და ამ სტრუქტურაში მუშაობენ ნაცმოძრაობის წევრები. ამით აღიარა, რომ ფული, რომელიც, სავარაუდოდ, მოიპარეს, გამოიყენეს პარტიისთვის. სხვათა შორის, ბრალდება სწორედ იმაზეა წაყენებული, რომ ნაცმოძრაობის აქტივისტები ხელფასს იღებდნენ მერიის ბიუჯეტიდან, რომელიც განკუთვნილი იყო ქალაქისთვის და არა — იმისთვის, რომ ნაცმოძრაობას და მერიას ა ღა ფურშეტები მოეწყო.

— ნატო-სთან ჩვენს მომავალ ურთიერთობებზე კონკრეტული თუ ითქვა რამე, იმედების გარდა.

— პირველ რიგში, ჩვენს ხელისუფლებას აქვს ამბიცია და სურვილი, ეს პროცესი დაჩქარდეს. ამისთვის, მზად ვარ, ყველა პირობა შევასრულო, მაგრამ არამხოლოდ იმიტომ, რომ ეს ჩვენ შორის ვალდებულებების ნაწილია, ეს ხალხს სჭირდება. რაც შეეხება 2014 წლის მოლოდინს, თავად ნატო-მ არ იცის, ჩაატარებს თუ არა 2014-ში სამიტს, რა თემები იქნება, როგორი დღის წესრიგი. ჩვენ ყველაფრისთვის მზად უნდა ვიყოთ და ჩვენი საქმე გავაკეთოთ.

— ასოციაციის მისიაში ჩვენი ჯარის კორექტირებაზე თუ იყო საუბარი?

— თაცდაცვის სამინისტრო მუდმივად თანამშრომლობს ნატო-სთან. ეს საკითხები წყდება უწყებათა შორის და თავისი გეგმა და პროცესი აქვს. ამ მიმართულებით მუდმივად მადლობებს და შექებებს ვისმენთ. რაც შეეხება კონტინგენტის შემცირებას, ეს არის საუბრის თემა. 2014 წლიდან ჩვენ გადავდივართ მხარდამჭერ ძალად, სადაც მოხდება ადგილობრივი ძალების მომზადება და ტრენინგი.

— ევენეკის მორიგი მოლაპარაკება უარყოფითად შეფასდა. თქვენ რა ინფორმაციას ფლობთ?

— ჩვენ ეს ფორმატი მაქსიმალურად უნდა გამოვიყენოთ, ჩვენთვის მნიშვნელოვანი პრობლემები დავაყენოთ განსახილველ საკითხებად. ამ მიმართულებით მუშაობა გრძელდება, თუმცა ვიცით, რომ საქმე გვაქვს არაცივილიზებულ რუსეთთან. მიუხედავად ამისა, იმედი გვაქვს, ახალი რეალობის გათვალისწინებით, ბევრი რამ შეიცვლება. უკვე სავაჭრო ურთიერთობები ეწყობა, ეს კი ნიშნავს, რომ შესაძლებელია სხვა შედეგიც დადგეს. მთავარი მუშაობაა.

— მაკთულხლართების თემამ რასმუსენის განცხადებაშიც გაიჟღერა. ამაზე რას იტყვით?

— ეს ჩვენთვის ძალიან მტკივნეული თემაა და, ცხადია, ხელისუფლება ამ საკითხს მთელი სიმწვავით აყენებს. საერთაშორისო თანამეგობრობისგანაც არის მხარდაჭერა. ნატო-ს ვიზიტის ფარგლებში ყველამ ცალსახად აღნიშნა, რომ რუსეთის ეს ქმედება არის აბსოლუტურად მიუღებელი, არასწორი და საერთაშორისო ნორმებს ეწინააღმდეგება. ძალისხმევა არ უნდა დავიშუროთ, რომ სასურველ შედეგს მივაღწიოთ.

— ძალისხმევაში განცხადებები, საპროტესტო ნოტები იგულისხმება?

— სხვა უკეთესს შემომთავაზებთ რამეს? ყველა არსებული რესურსი უნდა გამოვიყენოთ — ოფიციალური განცხადებები, პარტნიორი ქვეყნების განცხადებები, ოფიციალური და არაოფიციალური მოლაპარაკებები...

— იანიშვილმა ახსენა, ნატო-ში შესვლა მაპ-ის გარეშეც შესაძლებელიაო. რა იგულისხმა?

— ნატო არის მოქნილი ინსტიტუტი და არ არსებობს რაიმე მკაცრი სტანდარტი, როგორ უნდა მოხდეს მასში გაწევრება, მაპ-ით თუ მაპ-ის გარეშე. ჩვენთვის ფორმას არ აქვს მნიშვნელობა, მთავარია, მივაღწიოთ იმ სტანდარტებს, რაც ქვეყანას სჭირდება. ქვეყანაში რომ სტაბილურობა და პროგრესი აშკარა იყოს, დარწმუნებული ვარ, ნატოსთვის საქართველო მზად იქნება.

— სტაბილურობაზე გამახსენდა — ნაცმოძრაობამ საპარლამენტო საქმიანობა პროტესტის ნიშნად უკვე თუ არ ეცდება, მეთოთხედ მიატოვა. მათ ამ ქმედებას როგორ შეაფასებთ?

— ამას შევადარებ მართლმსაჯულებასთან დამნაშავის სტრატეგიას. დამნაშავეს, როგორც წესი, აქვს რამდენიმე გზა. პირველი, თავი უდანაშაულოდ გამოაცხადოს; მეორე, თავი დამნაშავედ გამოაცხადოს და თავდაცვაზე გადავიდეს; მესამე, გამოიყენოს დუმილის უფლება. იმის გამო, რომ ნაცმოძრაობას არაფერი დარჩა საკუთარი თავის გასამართლებლად (ყველაფერი სახეზე გვაქვს: კონკრეტული ფაქტები წამების, ძალაუფლების შენარჩუნებისთვის სახელმწიფო სახსრების გამოყენება), დუმილის უფლება გამოიყენეს. ვერ ხვდებიან, რომ თავიანთი მოქმედებებით ებრძვიან ქვეყანას და არა — პოლიტიკურ ოპონენტებს. რეალურად კი მხოლოდ საკუთარი თავის გადარჩენაზე ფიქრობენ.

აქამდე უნდოდათ, რომ ნაცმოძრაობა პოლიტიკურ ძალად გადაექციათ, მაგრამ მიხვდნენ, რომ ეს შეუძლებელია და ახლა საკუთარ თავზე დაიწყეს ფიქრი. ზოგი ამბობს, გავემიჯნებიო, ზოგი — ასეთი რამ თუ ხდებოდა, არ ვიცოდიო. თავის დროზე რომ ამოეღოთ ხმა, ასე არ გაუჭირდებოდათ. მათი მომავლით დიდად არ ვარ დაინტერესებული. რა წარსულიც ჰქონდათ, ალბათ ისეთივე მომავალი ექნებათ.

— წამების ამსახველი კადრები თანა ხიდაშელმა სტრასბურგში წაიღო. რას ელოდებით მათი გასაჯაროებით?

— სამწუხაროდ, ნაცმოძრაობა ატყუებდა ევროპასაც და ისინიც ექცეოდნენ ამ მიკერძოებული ინფორმაციის გავლენის ქვეშ. თუ ვინმეს აქვს დამატებითი კითხვა ან განცდა, რომ წინა ხელისუფლებას ჰქონდა დემოკრატიული კურსი და ახლა კი მოვიდა არადემოკრატიული ძალა, რომელიც პოლიტიკური ნიშნით აპატიმრებს ადამიანებს, გაეცნონ ამ ფაქტებს და მერე თქვან, ეს ხალხი იყო თუ არა დასაჭერი.

„ბიგი უგულავამ თქვა, ნაცმოძრაობის მიმართ პოლიტიკური ანგარიშსწორება დაიწყო და პოლიტიკურ დაპატიმრებასთან გვაქვს საქმეო. ამით მან ფაქტობრივად აღიარა, რომ მერია არის ნაციონალური მოძრაობის ნაწილი, რომ ფული, რომელიც, სავარაუდოდ, მოიპარეს, გამოიყენეს ნაციონალური მოძრაობისთვის".

— უფლებათადამცველები ამბობენ, რომ ასეთი ჩვენებები არაფრისმომტანია და ქვეყნის იმიჯს უფრო დააზარალებს, ვიდრე წაადგება.

— ქვეყანას უფრო მეტი ზიანი მიადგება, თუ ჩვენ ამ ყველაფერზე მხოლოდ ერთმანეთთან ვიჩურჩულებთ. არაერთი ფაქტი მომხდარა, რომელიც მთელმა მსოფლიომ დაგმო. ეს კი მაშინ მოხდა, როცა ამ თუ იმ პრობლემაზე საჯარო დისკუსია გაიმართა. ამ სტრატეგიას ვამართლებ და მიმაჩნია, რომ ქვეყანამ ან ხელისუფლებამ რამე თუ დააშავა, უნდა ითქვას, რომ არ განმეორდეს. ვისაც სიმართლის ეშინია, ის ყოველთვის ფიქრობს, ჩუმად იმოქმედოს. ჯობია, ერთხელ და სამუდამოდ ითქვას ხმამაღლა, ვიდრე დავმალოთ და გაურკვეველი წარსულით ვიცხოვროთ.

ვაგინალური კანდიდოზი — სიმართლე, რომელიც უნდა ვიცოდეთ!

ქალების უმრავლესობას ერთხელ მაინც დასჭირვებია ვაგინალური კანდიდოზისგან, ანუ რძიანასგან განკურნება. მის განვითარებას იწვევს Candida-ს გვარის სოკო, რომელიც ხშირად მეტად შემაწუხებელი სიმპტომების გამოვლენის მიზეზი ხდება. ამ თითქოს ნაცნობ, მაგრამ მაინც გადაუჭრელ პრობლემაზე გვესაუბრება „დავით გაგუას კლინიკის“ ხელმძღვანელი, მედიცინის მეცნიერებათ დოქტორი, პროფესორი, ბატონი დავით გაგუა.

— ბატონო დავით, რა უწყობს ხელს ვაგინალური კანდიდოზის განვითარებას?

— კანდიდოზური ვულვოვაგინიტი, ანუ რძიანა, ქალების ექიმთან მიმართვის ყველაზე ხშირი მიზეზია. ბოლო ათწლეულში მისი სიხშირე გაორმაგდა და ყველა ინფექციური გინეკოლოგიური დაავადების 40-50 პროცენტს შეადგენს. რძიანა განსაკუთრებით ხშირია ორსულებში. ნორმაში ნებისმიერ ქალს შეიძლება ჰქონდეს Candida-ს ან სხვა სოკოს სპორების გარკვეული რაოდენობა, მაგრამ, იმუნიტეტის წყალობით, ისინი ზიანს არ აყენებენ ორგანიზმს. როდესაც იქმნება ხელსაყრელი პირობები, სოკო აქტიურად იწყებს გამრავლებას. ამის მიზეზი შეიძლება იყოს ანტიბიოტიკების, ჰორმონული კონტრაცეპტივების ან კორტიკოსტეროიდების ხანგრძლივი და უკონტროლო მიღება, ორსულობა, სხვადასხვა მიზეზით განპირობებული იმუნოდეფიციტი. შედეგად, ქვეითდება ორგანიზმის დამცავი ფუნქციები, იცვლება საშოს ნორმალური მიკროფლორა და ინფექციისთვის გზა იხსნება. არანაკლები მნიშვნელობა აქვს საშვილოსნოს შიდა სპირალის გამოყენებას, შაქრიანი დიაბეტის არსებობას. მდგომარეობას ართულებს პირადი ჰიგიენის დაუცველობა, ნერვული სტრესი, მჭიდროდ მორგებული სინთეტური ტანსაცმლის ტარება, სიმსუქნე და ცხელი კლიმატი, ამიტომ დაავადება ხშირად მწვავდება ზაფხულობით.

— როგორი სიმპტომებით ხასიათდება ვაგინალური კანდიდოზი?

— შეიძლება ადამიანი იყოს უბრალოდ კანდიდას მატარებელი, როდესაც არ ვლინდება დაავადების სიმპტომატიკა, მაგრამ ნაცხის ანალიზით დგინდება სოკოს არსებობა. თუ ვითარდება ხაჭოსმაგვარი გამონადენი, სიწითლე, შეშუპება, ქავილისა და წვის შეგრძნება შორისის მიდამოში, ეს სოკოვანი დაავადების მწვავე სტადიაზე მიუთითებს. თუ 1 წლის განმავლობაში დაავადება ოთხჯერ ან მეტჯერ მეორდება, ეს უკვე ქრონიკული კანდიდოზია. ქალების თითქმის ნახევარს „წარმატებით“ დასრულებული მკურნალობის შემდეგ, რამდენიმე დღიდან სამ თვემდე ინტერვალში რძიანა ისევ უვითარდება. კანდიდოზი შეიძლება მამაკაცსაც განუვითარდეს. სოკოს სპორები ქალიდან მის პარტნიორს გადაეცემა, რომელიც დიდი ხნის მანძილზე შეიძლება იყოს კანდიდას მატარებელი დაავადების არარსებობის პირობებში. ამიტომ ექიმთან აუცილებლად ორივე პარტნიორი უნდა მივიდეს. სხვა შემთხვევაში ქალი გამოჯანმრთელდება, ხოლო სქესობრივი აქტის დროს მასთან სოკოს სპორები ისევ მოხვდებიან.

— როგორ უნდა ვუმკურნალოთ კანდიდოზს?

— მკურნალობა კომპლექსურად მიმართულია იმუნიტეტის გასაძლიერებლად, ინფექციის გამომწვევი მიზეზის აღმოსაფხვრელად და აუცილებლად — სოკოს გასანადგურებლად. იმუნიტეტის გაძლიერების თვალსაზრისით, ვერაფერი შეცვლის ცხოვრების ჯანმრთელ წესს: ძილს 8-10 საათის განმავლობაში, სუფთა ჰაერს, ხილ-ბოსტნეულს, ვიტამინებსა და რეგულარულ, სრულფასოვან დასვენებას. სოკოს საწინააღმდეგო თერაპია შეიძლება განხორციელდეს როგორც ადგილობრივი, ისე ზოგადი მოქმედების პრეპარატებით ან მათი კომბინაციით. დღესდღეობით აფთიაქში მრავალი ანტიმიკოზური პრეპარატი არსებობს და მათი უმეტესობა უკვე 10 წელზე მეტია, იყიდება. სოკოვანი ინფექცია ეჩვევა ამ პრეპარატებს, რის გამოც ხშირად ვერ ხერხდება გამომწვევის სრული განადგურება და ვითარდება დაავადების რეციდივი. ამიტომ სამკურნალოდ უნდა შეირჩეს ისეთი საშუალება, რომელიც ხასიათდება მოქმედების ფართო სპექტრით, მათ შორის — მკურნალობისადმი გამძლე შტამების მიმართ, რომელსაც ამავე დროს ექნება დამატებითი ეფექტებიც სრული შედეგის მისაღწევად და, რა თქმა უნდა, კარგი ამტანობა.

ერთ-ერთი ასეთი ადგილობრივი ანტიმიკოზური საშუალებაა უნგრული წარმოების პრეპარატი **ზალაინი**, რომელიც სპეციალურად შეიქმნა მკურნალობისადმი გამძლე სოკოვან შტამებთან საბრძოლველად და რომელიც ყველა სხვა ზემოჩამოთვლილ მოთხოვნას აკმაყოფილებს. **ზალაინი**, უნიკალური სამმაგი მოქმედების წყალობით, სწრაფად და საიმედოდ სპობს სოკოს უჯრედებს და ხელს უწყობს დაავადების ხელახალი განვითარების პროფილაქტიკას. ამაში მას ეხმარება დამატებითი ანტიბაქტერიული და ანთების საწინააღმდეგო მოქმედება. **ზალაინი** ადგილობრივად მოქმედებს, სისხლში არ შეიწოვება და ამიტომ ხასიათდება მაღალი უსაფრთხოებით და კარგი ამტანობით. იგი სრულიად უსაფრთხოა ორსულებშიც. **ზალაინი** გამოდის კრემისა და სანთლის სახით. ხანგრძლივი მოქმედების გამო 1 სანთელი ეფექტურია 7 დღის განმავლობაში და მსუბუქ შემთხვევებში სავსებით საკმარისია განსაკურნებლად, ხოლო უფრო რთულ შემთხვევაში შესაძლებელია 7 დღის შემდეგ კიდევ 1 სანთლის დამატება. თუ პროცესში გარეგანი სასქესო ორგანოებიცაა ჩართული, მიზანშეწონილია **ზალაინის** სანთლისა და კრემის ერთდროული გამოყენება.

— დაბოლოს, რას გვირჩევთ?

— რაც მთავარია, არ უნდა დაგვავიწყდეს, რომ მკურნალობის გარეშე დარჩენილმა კანდიდოზმა შეიძლება გართულებები გამოიწვიოს: საშარდე გზების ანთება, საშვილოსნოს ყელის დაზიანება, დაავადების გავრცელება სხვა ორგანოებსა და სისტემებზე, ინფექციის გადადება დედიდან შვილზე მშობიაროობის დროს და ა.შ. ამიტომ აუცილებელია ჯანმრთელი ცხოვრების წესის დაცვა, რათა არ დავუშვათ იმუნიტეტის შესუსტება და, რა თქმა უნდა, სამკურნალოდ ეფექტური და უსაფრთხო პრეპარატის შერჩევა მაქსიმალური და საიმედო შედეგის მისაღწევად.

Cyan Magenta Yellow Black

რამაზ საყვარელიძე: „ივანიშვილს ერთი სული აქვს, როდის წავა“

«რასმუსენის შეცდომების გამო შეიძლება საქართველოს მოსახლეობამ ნატო-ზე გული აიყაროს»

ნატო-ს გენერალური მდივნის, ანდერს ფოგ რასმუსენის ვიზიტს და მის მიერ დატოვებულ მესიჯებს ჩვენს ქვეყანაში პოლიტოლოგი რამაზ საყვარელიძე, სხვებისგან განსხვავებით, უარყოფითად და მკაცრადაც აფასებს. მისი აზრით, რასმუსენის მიერ გაკეთებულ განცხადებებს შესაძლოა ქართველ საზოგადოებაში უკუშედეგი მოჰყვეს. რა აძლევს პოლიტოლოგს ამის თქმის საფუძველს? „სარკემ“ ბატონ რამაზს ამ საკითხთან ერთად იმ აქტუალურ კითხვაზეც სთხოვა კომენტარი, რომელიც ქართველ საზოგადოებაში პრემიერმინისტრ ივანიშვილის მიერ გაკეთებულმა მოულოდნელმა განცხადებამ გააჩინა — რა გვეშველება, ბიძინა პოლიტიკიდან რომ წავიდეს?

რამაზ საყვარელიძე:

— რასმუსენის განცხადებების შემდეგ დარჩა შთაბეჭდილება, რომ ნატო ჰორიზონტის იქით არის და, რამდენადაც ვუახლოვდებით, მით უფრო გვშორდება. ეს სრულიად გასაგები და ლოგიკურია, რადგანაც ნატო უმსხვილესი სამხედრო პოლიტიკური გაერთიანებაა და ვერ უგულებელყოფს სიტუაციებს მსოფლიოში გადაწყვეტილების მიღების დროს. მით უმეტეს, ამ გადაწყვეტილებას იღებს არამხოლოდ შეერთებული შტატები, არამედ ევროპის სხვა პატარა ქვეყნებიც, რომლებსაც ამერიკისნაირი გაბედულება და ამბიციები არ აქვთ თუნდაც რუსეთის მიმართ. ბუნებრივია, რუსეთის ფაქტორს ნატო გვერდს ვერ აუვლის იქამდე, სანამ რუსეთს ემოციური რეაქცია ექნება ნატო-ს გაფართოებაზე.

საკუთარი გაფართოების ხარჯზე მსოფლიო დესტაბილიზაციის გამოწვევა ნამდვილად არ არის ნატო-ს მიზანი და სასურველი იქნებოდა, რომ ეს თქმულიყო. ის, რომ ნატო ხელს უწყობს მშვიდობიანი კლიმატის შენარჩუნებას, არის ნატო-ს პლუსი და არა — მინუსი. ასე რომ, რა საჭიროა მანევრების კეთება საქართველოს მიმართ, როცა სტანდარტებს მიაღწევ, მაშინ მიგიღებო. ამ ფორმულით რეალური სიტუაციის დაფარვა ლეღვის ფოთლით, ჩემი ფიქრით, არის დამამცირებელი ნატო-სთვის და დამამცირებელი ქართველი საზოგადოებისთვის.

— რასმუსენმა პირდაპირ თქვა, თქვენი ავლანეთში ქართველი ჯარისკაცების სამსახური არ არის ბილეთი ალიანსშიო.

— და ამას გეუბნება ის ორგანიზაცია, რომელიც იმავეს ამბობდა იმავე სასამართლო სისტემაზე, მაგრამ ამავე დროს მას არ ჰქონია რეაქცია არც 26 მაისის აქციის დარბევისას და არც 7 ნოემბრის. ასე რომ, ქართველი საზოგადოების თვალით, რასმუსენის პირით მსჯელობს ადამიანი, რომელმაც არ იცის ქართული სინამდვილე ან არ უნდა, რომ გაიგოს და ქართველი საზოგადოების წინაშე მართალი იყოს. ამ სიმართლის დეფიციტის განცდა რასმუსენთან ძალიან მძაფრი გახდა. ამიტომ ერთხელ „ფეისბუქზე“ ქართველებისგან მკვეთრი რეაქცია მიიღო და ვეჭვობ, ისევ მიიღებს. გულდასაწყვეტია, რომ რასმუსენის შეცდომების გამო შეიძლება საქართველოს მოსახლეობამ ნატო-ზე გული აიყაროს.

— რასმუსენის ვიზიტს ფინანსთა მინისტრმა ნოდარ ხადურმა თბილისის მერიის თანამშრომლების დაკავებები დაამთხვია. ეს რამდენად აუცილებელი იყო?

— უკვე ყველასთვის გასაგებია, რომ ამის აუცილებლობა ნამდვილად არ იყო, ამას სახელმწიფო მინისტრ ალექსი პეტრიაშვილის რეაქციაც მიუთითებს, როცა თქვა, საბოტაჟი იყოო. ბიძინა ივანიშვილმა სცადა, ეს უარყოფითი ფაქტი დადებითად ექცია და განაცხადა, ეს იმას ხომ მაინც მიუთითებს, რომ ჩვენ არ ვმართავთ სასამართლო ხელისუფლებას, რადგან არ გვაწყობდა და ისე მოხდაო. ამით მან ისიც განაცხადა, მიზანშეწონილი არ იყოო. რატომ მოხდა ეს დაუდევრობა თუ დანაშაული, გამოძიებამ უნდა აჩვენოს.

— როგორ ფიქრობთ, მართლა წავა ივანიშვილი საპრეზიდენტო არჩევნების შემდეგ პოლიტიკიდან თუ სიტუაციის მოსინჯვა იყო მისი მხრიდან?

— ეს ძალიან რეალურია, რადგან აშკარად ეტყობა, რომ ის პოლიტიკაში აზარტით არ არის ჩართული. ბევრი გამოწვევა აქვს — საგარეო კურსი უნდა შექმნას, ის, რაც არის, ჯერ მხოლოდ ესკიზური მონახაზია; უნდა დაალაგოს ქვეყნის შიგნით სიტუაცია; უნდა მისცეს ქვეყანას ახალი ფუნქცია... დაახლოებით იგივე ამოცანებია, რაც ედუარდ შევარდნაძეს რუსეთიდან ჩამოსვლისას ჰქონდა, მაგრამ უფრო მარტივი. შევარდნაძე იმიტომ გავიხსენე, რომ ის შეჰყვა ამ აზარტს და თავის თავს ეჯიბრებოდა, თუ შეძლებდა ამის გადაწყვეტას. ივანიშვილს აშკარად არ აქვს ისეთი ემოციები, რაც ბუნებით პოლიტიკოსს. ეს ბუნებრივი პოლიტიკოსობა შევარდნაძეში იკითხებოდა და საკაშვილსაც აშკარად აქვს. ამიტომ მიმაჩნია, რომ ნათქვამი წასვლის თაობაზე არ არის კეკლუცობა და ერთი სული აქვს, როდის წავა.

— საზოგადოება მისმა ნათქვამმა სერიოზულად დააფიქრა.

— ასეც უნდა ყოფილიყო, რადგან მან ეს თქვა, როგორც პიროვნებამ და მან, ასევე, როგორც ერთმა პიროვნებამ, დააგროვა ის ხმები, რაც არჩევნებში მიიღო. საზოგადოება ბუნებრივად იქნება აღშფოთებული, რადგან თავს მოტყუებულად იგრძნობს, თუ ის მართლაც ასე წავა. ამიტომ მიმაჩნია, რომ ბატონ ბიძინას სერიოზული დაფიქრება მოუწევს, რა ნაბიჯი იქნება მისი მხრიდან გადადგმული. მან ის ჯვარი დაიკიდა, რომლის დაკიდება უფრო მარტივია, ვიდრე ჩამოხსნა. მით უმეტეს, რომ ის ამოცანა, რომელიც ჰგონია, რომ გადაწყდა — ნაციონალების თემა, გადაწყვეტილი არ არის. ნაციონალებს შეიძლება მეორე სუნთქვა გაეხსნათ და ეს ყველაფერი თავიდან დასაწყები გახდეს. ნაციონალები თუ მოღონიერდნენ ხელისუფლებაში, ეს ყველაზე სახიფათო ისევ ივანიშვილისთვის იქნება.

— ამის პოტენციალს ხედავთ?

— საზოგადოების დიდ ნაწილში არის განცდა, რომ დამთავრებულია ნაციონალების თემა. მე მეჩვენება, რომ ცოტა გულუბრყვილოდ უყურებს ამ ბრძოლას საზოგადოება. არავის დაავიწყდეს, რომ კასრებში, სადაც ძალადობის ამსახველი კადრები იყო, იარაღიც ინახებოდა. სამწუხაროდ, ამას ყურადღება არ მივაქციეთ, თუმცა ძალიან საინტერესო იყო. თუ ეს იარაღი ინახებოდა რუსეთთან საბრძოლველად, პირველი, რაც უნდა გაეკეთებინა ძველ ხელისუფლებას, ახლისთვის უნდა ეცნობებინა, მაგრამ, რადგან ასე არ მოხდა, მაშინ ვისთვის იყო? სავარაუდოა, რომ არჩევნების შემდეგ ეს იმისთვის გაკეთდა, რომ შესაძლებლობისთანავე ძალადობრივად მოსულიყვნენ ხელისუფლებაში. ან ის ზონდერბრიგადები, რომლებზედაც ამდენი ისაუბრეს, სად არიან, ვინმემ იცის? ასე რომ, ყურადღების შესუსტების საშუალება არ არის. იმის თქმა, რომ ნაცმოძრაობა ხელისუფლებაში ვერ დაბრუნდება, ჯერჯერობით ნაადრევია.

— ივანიშვილმა იმით დაამშვიდა ხალხი, რომ შორს არ წავა, აქეთ, საზოგადოებაში იქნება, მაგრამ როგორ მოახერხებს ხელისუფლების მართვას საზოგადოებიდან ანუ რეალური თანამდებობის გარეშე, ცოტა ძნელი წარმოსადგენია.

— სულ რამდენიმე შემთხვევა ვიცით, როცა პოლიტიკიდან წასული ადამიანი გავლენას ახდენდა პოლიტიკაზე. ალბათ ასეთი მეტია, მაგრამ ცნობილია ინდოეთში განდი და ჩინეთში დენსეუ. ორივე შემთხვევაში ეს ადამიანები იყვნენ ახალი კონცეფციის მატარებელნი, რომლის მიხედვითაც განვითარდნენ მათი ქვეყნები. ასეთი კონცეფციის მატარებელი ივანიშვილი არ არის. ის არ არის ადამიანი, ვისთვისაც პოლიტიკა კომფორტული გარემოა, მაგრამ ქართულ პოლიტიკას ის პასიური ფორმითაც კი სჭირდება.

— შემცვლელებზე რას იტყვით, ბეკრის გვარი დასახელდა — წულუკიანი, ღარიბაშვილი, ალასანია, ვასაძე... მართლა ამათში უნდა ვეძებოთ მომავალი პრემიერი?

— ალბათ ამათში ან ბაზალეთის ტბის ძირას. ვერ გეყვით, ვის მეტი შანსი აქვს. ვისურვებდი, შემცვლელის თემა მოიხსნას.

— პაატა ბურჭულაძის საპრეზიდენტო კანდიდატობა რეალურად მიგაჩნიათ?

— ეს თემა მოდის არასაპარლამენტო პარტიებიდან. პატივს ვცემ არასაპარლამენტო ლიდერებს, მაგრამ დასანანია, რომ მათ არჩევანი შეაჩერეს საყვარელ ფიგურაზე, მაგრამ ადამიანზე, ვისთვისაც პოლიტიკა ისეთივე უცხო იქნება, როგორც ივანიშვილისთვისაა. ის ძალინ დიდი ტვირთის ქვეშ აღმოჩნდება, თუ დათანხმდება და მეორე საკითხია, რამდენად მისაღები იქნება ქვეყნისთვის.

— აირაი-ს გამოკითხვის მისედვით, საპრეზიდენტო კანდიდატებში 41 პროცენტით ლიდერობს მარგველაშვილი. მერე მოდიან ნაციონალები, ბურჯანაძე, ზურაბიშვილი, ნათელაშვილი.

— არ ვენდობი აირაი-ს და ენდიაი-ს.

— ნაციონალებს რამე შანსი აქვთ?

— ერთადერთი შანსი მეტნაკლებად არის იმ შემთხვევაში, თუ დავით ბაქრაძე დასახელდება, თუმცა მეეჭვება, რომ მოსახლეობამ ხმა მისცეს მათთვის სიმპათიურ ბაქრაძესაც კი.

— ნინო ბურჯანაძეს აქვს შანსი?

— ბურჯანაძე სერიოზული კონკურენტი იქნება მარგველაშვილისთვის. აზარტული ბრძოლა გველოდება. ბურჯანაძეს საარჩევნო კამპანია დაწყებული აქვს.

✓ პოლიტიკის რუბრიკა მოამზადა მანანა გეგიამ

Cyan Magenta Yellow Black

ნუკა გვალია: „დიდი საშიშროება იყო, ნაყოფი დამეკარგა“

„ᲐᲠᲐᲕᲘᲜ ᲘᲪᲘᲡ, ᲛᲔ ᲓᲐ ᲩᲔᲛᲘ ᲝᲯᲐᲮᲘᲡ ᲠᲝᲒᲝᲠᲐ ᲒᲕᲘᲭᲘᲠᲘᲡ, ᲠᲝᲒᲝᲠ ᲛᲓᲒᲝᲛᲐᲠᲔᲝᲑᲐᲨᲘ ᲕᲐᲠᲗ ᲓᲐ ᲠᲐ ᲠᲗᲣᲚ ᲔᲢᲐ�პᲔᲑᲘ ᲒᲐᲕᲓᲘᲕᲐᲠᲗ. ᲐᲛᲘᲢᲝᲛ ᲧᲕᲔᲚᲐᲛ ᲔᲜᲐᲡ ᲙᲑᲘᲚᲘ ᲓᲐᲐᲭᲘᲠᲝᲡ, ᲐᲜ ᲛᲔ ᲓᲐᲕᲐᲭᲘᲠᲘᲜᲔᲑ, ᲐᲠᲪ ᲔᲡ ᲘᲥᲜᲔᲑᲐ ᲞᲠᲝᲑᲚᲔᲛᲐ!“ — ᲐᲛᲑᲝᲑᲡ ᲐᲮᲐᲚᲒᲐᲖᲠᲓᲐ ᲛᲝᲛᲦᲘᲠᲐᲚᲘ ᲜᲣᲙᲐ �გვალია ᲛᲐᲗᲘ ᲛᲘᲡᲐᲛᲐᲠᲗᲘᲗᲘ, ᲕᲘᲜᲪ ᲛᲐᲡ ᲛᲣᲧᲐᲠᲘᲡ ᲨᲔᲛᲪᲕᲔᲚ ᲬᲔᲠᲘᲚᲔᲑᲡ ᲣᲒᲐᲖᲐᲕᲜᲘᲐᲜ ᲐᲜ „ᲤᲔᲘᲡᲑᲣᲥᲖᲔ“ ᲡᲐᲚᲐᲜᲫᲚᲐᲕ ᲙᲝᲛᲔᲜᲢᲐᲠᲔᲑᲡ ᲣᲬᲔᲠᲔᲜ. ᲔᲡ ᲐᲒᲠᲔᲡᲘᲐ ᲒᲐᲜᲡᲐᲙᲣᲗᲠᲔᲑᲘᲗᲐᲓ ᲛᲐᲡ ᲨᲔᲛᲓᲔᲒ ᲒᲐᲐᲫᲚᲘᲔᲠᲓᲐ, ᲠᲐᲪ „ᲡᲐᲥᲐᲠᲗᲕᲔᲚᲝᲡ ᲕᲐᲠᲡᲙᲕᲚᲐᲕᲨᲘ“ ᲬᲐᲠᲛᲐᲢᲔᲑᲐᲡ ᲛᲘᲐᲦᲬᲐ. ᲜᲣᲙᲐᲛ ᲙᲝᲜᲙᲣᲠᲡᲨᲘ ᲫᲐᲚᲘᲐᲜ ᲠᲗᲣᲚᲘ ᲔᲢᲐ�პᲘᲡ ᲒᲐᲓᲐᲚᲐᲮᲐ, ᲧᲕᲔᲚᲐ ᲢᲣᲠᲨᲘ ᲡᲐᲣᲙᲔᲗᲔᲡᲝᲓ ᲬᲐᲠᲛᲝᲩᲘᲜᲐ ᲡᲐᲙᲣᲗᲐᲠᲘ ᲛᲝᲜᲐᲪᲔᲛᲔᲑᲘ, ᲠᲐᲪ ᲐᲓᲕᲘᲚᲘ ᲜᲐᲛᲓᲕᲘᲚᲐᲓ ᲐᲠ ᲧᲝᲤᲘᲚᲐ, ᲗᲐᲜᲐᲪ ᲛᲘᲡ ᲛᲓᲒᲝᲛᲐᲠᲔᲝᲑᲐᲨᲘ — ᲡᲬᲝᲠᲔᲓ ᲡᲐᲙᲝᲜᲙᲣᲠᲡᲝ ᲪᲘᲝᲑ-ᲪᲮᲔᲚᲔᲑᲘᲡ ᲓᲠᲝᲡ ᲒᲐᲘᲒᲝ, ᲠᲝᲒᲝᲠ ᲛᲘᲣᲮᲔᲓᲐᲕᲐᲓ ᲐᲛᲘᲡᲐ, ᲤᲘᲖᲘᲙᲣᲠᲐᲓ ᲓᲐ ᲤᲡᲘᲥᲝᲚᲝᲒᲘᲣᲠᲐᲓ ᲓᲐᲛᲦᲚᲔᲚᲔ ᲠᲔᲟᲘᲛᲘᲡ ᲑᲝᲚᲝᲛᲓᲔ ᲒᲐᲣᲫᲚᲝ ᲓᲐ ᲤᲘᲜᲐᲚᲐᲛᲓᲔ ᲛᲘᲕᲘᲓᲐ. ᲒᲕᲔᲠᲓᲘᲗ ᲓᲔᲓᲐ, ᲪᲜᲝᲑᲘᲚᲘ ᲛᲝᲛᲦᲘᲠᲐᲚᲘ ᲔᲙᲐ ᲙᲕᲐᲚᲘᲐᲨᲕᲘᲚᲘ ᲓᲐ ᲥᲛᲐᲠᲘ ᲜᲘᲙᲐ ᲙᲝᲛᲑᲐᲰᲘᲫᲔ ᲔᲓᲔᲒᲜᲔᲜ ᲓᲐ, ᲠᲐ ᲗᲥᲛᲐ ᲣᲜᲓᲐ, ᲗᲐᲧᲕᲐᲜᲘᲡᲛᲪᲔᲛᲚᲗᲐ ᲛᲗᲔᲚᲘ ᲐᲠᲛᲘᲐ, ᲠᲝᲛᲚᲔᲑᲛᲐᲪ ᲗᲐᲕᲘᲐᲜᲗᲝᲜ ᲛᲮᲐᲠᲓᲐᲭᲔᲠᲘᲗ ᲒᲐᲐᲫᲚᲘᲔᲠᲔᲡ.

— **ᲜᲣᲙᲐ, ᲞᲘᲠᲕᲔᲚᲘ ᲠᲘᲒᲘᲗ, ᲒᲙᲘᲗᲮᲐᲕᲗ, ᲝᲠᲡᲣᲚᲛᲐ ᲠᲝᲒᲝᲠ ᲨᲔᲫᲚᲘᲗ, „ᲡᲐᲥᲐᲠᲗᲕᲔᲚᲝᲡ ᲯᲐᲠᲡᲙᲚᲐᲕᲘᲡ“ ᲓᲐᲓᲐᲑᲔᲚ ᲠᲔᲟᲘᲛᲨᲘ ᲛᲣᲨᲐᲝᲑᲐ.**

— ᲙᲝᲜᲙᲣᲠᲡᲘᲡ ᲓᲐᲡᲐᲬᲧᲘᲡᲨᲘ ᲘᲡᲔᲗᲘ ᲓᲐᲛᲫᲚᲔᲚᲘ ᲠᲔᲟᲘᲛᲘ ᲐᲠ ᲒᲕᲥᲝᲜᲓᲐ, ᲠᲝᲒᲝᲠᲪ ᲤᲘᲜᲐᲚᲘᲡᲗᲕᲘᲡ, ᲠᲐᲓᲒᲐᲜ ᲛᲐᲨᲘᲜ ᲑᲔᲕᲠᲜᲘ ᲕᲘᲧᲐᲕᲘᲗ, ᲕᲔᲠᲗᲝᲑᲝᲓᲘᲗ. ᲠᲝᲪᲐ ᲠᲔᲞᲔᲢᲘᲪᲘᲐᲖᲔ 11 ᲙᲐᲪᲘ ᲕᲘᲧᲐᲕᲘᲗ, ᲖᲝᲒᲘ ᲛᲔᲦᲔᲠᲝᲓᲐ, ᲖᲝᲒᲘ ᲣᲙᲠᲐᲕᲓᲐ ᲤᲘᲜᲐᲚᲘᲡᲗᲕᲘᲡ ᲛᲖᲐᲓᲔᲑᲐ ᲙᲘ ᲛᲫᲘᲛᲔ ᲠᲔᲟᲘᲛᲨᲘ ᲛᲝᲒᲕᲘᲬᲘᲐ ᲓᲐ ᲝᲠᲡᲣᲚᲘᲡᲗᲕᲘᲡ ᲙᲘᲓᲔᲕ ᲣᲤᲠᲝ ᲠᲗᲣᲚᲘ ᲐᲦᲛᲝᲩᲜᲓᲐ. ᲩᲔᲛᲘ ᲔᲥᲘᲛᲘ ᲛᲔᲣᲑᲜᲔᲑᲐ, ᲧᲝᲩᲐᲚ ᲨᲔᲜ, ᲫᲐᲚᲘᲐᲜ ᲫᲚᲔᲠᲘᲔᲠᲘ ᲮᲐᲠᲝ. ᲐᲡᲔᲗ ᲠᲔᲟᲘᲛᲨᲘ ᲧᲝᲤᲜᲐ ᲡᲬᲝᲠᲔᲓ ᲘᲛ ᲞᲔᲠᲘᲝᲓᲡ ᲓᲐᲘᲛᲔᲗᲮᲕᲐ, ᲠᲝᲪᲐ ᲧᲕᲔᲚᲐᲖᲔ ᲛᲔᲢᲘ ᲡᲐᲨᲘᲨᲠᲝᲑᲐ ᲘᲧᲝ, ᲜᲐᲧᲝᲤᲘ ᲓᲐᲛᲔᲙᲐᲠ�გᲐ. ᲩᲔᲛᲡ ᲒᲐᲛᲝᲡᲕᲚᲔᲑᲡ ᲔᲥᲘᲛᲘ ᲕᲔᲠ ᲣᲧᲣᲠᲔᲑᲓᲐ, ᲠᲐᲓᲒᲐᲜ ᲫᲐᲚᲘᲐᲜ ᲔᲨᲘᲜᲝᲓᲐ. მᲔ და ᲜᲘᲜᲐ ᲡᲣᲑᲚᲐᲢᲘ ᲤᲘᲜᲐᲚᲨᲘ ᲠᲝᲛ ᲒᲐᲕᲔᲓᲘᲗ, ᲡᲘᲮᲐᲠᲣᲚᲘᲡᲒᲐᲜ ᲜᲘᲜᲐ ᲮᲔᲚᲨᲘ ᲐᲕᲘᲢᲐᲪᲔ. ᲡᲣᲚ ᲓᲐᲛᲐᲕᲘᲬᲧᲓᲐ, ᲠᲝᲛ ᲤᲣᲮᲛᲫᲘᲛᲔᲓ ᲕᲘᲧᲐᲕᲘ, ᲛᲔᲠᲔ ᲧᲕᲔᲚᲐ ᲛᲔᲣᲑᲜᲔᲑᲝᲓᲐ, ეს რა გააკეთო.

— **რამ მიგიყვანთ ძალა, რომ ასეთ მდგომარეობაში ბოლომდე გებრძოლათ?**

— ᲩᲔᲛᲛᲐ ᲛᲘᲖᲜᲐᲜᲛᲐ, ᲠᲐᲓᲒᲐᲜ ᲫᲐᲚᲘᲐᲜ ᲑᲔᲕᲠᲘ ᲠᲐᲛ ᲒᲐᲛᲝᲕᲘᲐᲠᲔ. ᲙᲐᲠᲒᲐᲓ ᲛᲐᲮᲡᲝᲕᲡ, ᲙᲐᲡᲢᲘᲜᲒᲔᲑᲖᲔ ᲠᲐᲛᲮᲔᲚᲐ ᲠᲘᲒᲨᲘ ᲕᲘᲓᲔᲥᲘ, ᲒᲐᲠᲔᲗ ᲚᲝᲜᲓᲘᲜᲨᲘ ᲒᲐᲕᲘᲪᲘᲕᲓᲘ ᲙᲘᲓᲔᲪ. ᲩᲔᲛᲘ ᲜᲝᲛᲔᲠᲘ ᲓᲦᲔᲛᲓᲔ ᲛᲐᲥᲕᲡ ᲨᲔᲜᲐᲮᲣᲚᲘ. ᲛᲐᲠᲗᲝᲛ, ᲓᲐᲛᲝᲣᲙᲘᲓᲔᲑᲚᲐᲓ ᲘᲛᲓᲔᲜᲘ ᲠᲐᲪᲮᲔᲚᲐ ᲒᲐᲓᲐᲕᲐᲚᲐᲮᲐ... ᲐᲠ ᲕᲘᲪᲘ — ᲠᲐᲢᲝᲛ, ᲛᲐᲒᲠᲐᲛ ᲑᲔᲕᲠᲡ ᲔᲒᲝᲜᲐ, ᲠᲝᲛ ᲓᲔᲓᲐᲩᲘᲛᲘ, ᲔᲙᲐ, ᲛᲔᲮᲛᲐᲠᲔᲑᲝᲓᲐ ᲧᲕᲔᲚᲐᲤᲔᲠᲨᲘ.

— **ᲐᲚᲑᲐᲗ ᲘᲛᲘᲢᲝᲛ, ᲠᲝᲛ ᲤᲘᲖᲘᲙᲘᲡᲗᲕᲘᲡ, ᲛᲐᲢᲔᲠᲘᲐᲚᲣᲠᲘ ᲨᲔᲡᲐᲫᲚᲔᲑᲚᲝᲑᲘᲡ ᲔᲙᲐ ᲙᲐᲚᲘᲐᲨᲕᲘᲚᲘᲡ ᲣᲤᲠᲝ ᲛᲔᲢᲘ ᲐᲥᲕᲡ ᲧᲝᲠᲔᲡ ᲡᲮᲕᲐᲡ.**

— ᲔᲙᲐ ᲤᲣᲚᲘᲗ ᲠᲝᲛ ᲛᲔᲮᲛᲐᲠᲔᲑᲝᲓᲔᲡ, ᲙᲝᲜᲙᲣᲠᲡᲨᲘ ᲐᲠ ᲒᲐᲕᲘᲓᲝᲓᲘ. ᲩᲔᲛᲘ ᲡᲘᲛᲦᲔᲠᲘᲡ ᲛᲔᲥᲜᲔᲑᲝᲓᲐ, ᲡᲐᲥᲐᲠᲗᲕᲔᲚᲝᲨᲘ ᲐᲠ ᲒᲐᲕᲘᲪᲮᲝᲕᲠᲔᲑᲓᲘ ᲓᲐ ᲫᲐᲚᲘᲐᲜ ᲛᲐ�გᲐᲠ ᲡᲘᲢᲣᲐᲪᲘᲐᲨᲘ ᲕᲘᲥᲜᲔᲑᲝᲓᲘ. ᲐᲠᲐᲕᲘᲜ ᲘᲪᲘᲡ, ᲛᲔ ᲓᲐ ᲩᲔᲛᲘ ᲝᲯᲐᲮᲘᲡ ᲠᲝᲒᲝᲠ ᲒᲕᲘᲭᲘᲠᲘᲡ, ᲠᲝᲒᲝᲠ ᲛᲓᲒᲝᲛᲐᲠᲔᲝᲑᲐᲨᲘ ᲕᲐᲠᲗ ᲓᲐ ᲠᲐ ᲠᲗᲣᲚ ᲔᲢᲐ�პᲔᲑᲘ ᲒᲐᲕᲓᲘᲕᲐᲠᲗ. ᲐᲛᲘᲢᲝᲛ ᲧᲕᲔᲚᲐᲛ ᲓᲐᲐᲭᲘᲠᲝᲡ, ᲐᲜ ᲛᲔ ᲓᲐᲕᲐᲭᲘᲠᲘᲜᲔᲑ, ᲐᲠᲪ ᲔᲡ ᲘᲥᲜᲔᲑᲐ ᲞᲠᲝᲑᲚᲔᲛᲐ! ᲠᲐᲚᲐᲪᲐᲡ რომ ᲐᲛᲑᲝᲑ, ᲘᲡ ᲣᲜᲓᲐ ᲓᲐᲐᲛᲢᲙᲘᲪᲝᲗ.

ᲤᲘᲜᲐᲚᲨᲘ რომ გავედი, ᲘᲠᲐᲙᲚᲘ ᲤᲣᲢᲯᲐᲠᲐᲫᲘᲡ ᲒᲣᲚᲨᲔᲛᲐᲢᲙᲘᲕᲠᲔᲑᲘᲡ ᲠᲘᲡᲮᲕᲐ ᲓᲐᲕᲘᲛᲘᲡᲮᲣᲠᲔ. ᲠᲐᲗᲛᲝᲚᲐᲪ ᲩᲐᲗᲕᲐᲚᲔᲡ, რომ მე ᲕᲘᲧᲐᲕᲘ ᲓᲐᲛᲜᲐᲨᲐᲕᲔ ᲛᲘᲡ ᲒᲐᲕᲐᲠᲓᲜᲐᲨᲘ. ᲰᲒᲝᲜᲘᲐᲗ, რომ ᲘᲠᲐᲙᲚᲘ ᲐᲠ ᲛᲘᲧᲕᲐᲠᲡ, ᲛᲫᲣᲚᲡ, ᲐᲛ ᲓᲠᲝᲡ ᲙᲘ ᲘᲡ ᲩᲔᲛᲘ ᲣᲛᲪᲠᲝᲡᲘ ᲫᲛᲐᲐ. ᲧᲕᲔᲚᲐ ᲔᲠᲗᲐᲓ ᲕᲣᲕᲚᲘᲓᲘᲗ, ᲛᲐᲡᲗᲐᲜ ᲔᲠᲗᲐᲓ ᲕᲔᲠᲗᲝᲑᲝᲓᲘᲗ ᲓᲐ ᲭᲙᲣᲐᲖᲔ ᲐᲠ ᲕᲘᲧᲐᲕᲘᲗ.

> **„ᲘᲠᲐᲙᲚᲘ ᲤᲣᲢᲯᲐᲠᲐᲫᲘᲡ ᲒᲣᲚᲨᲔᲛᲐᲢᲙᲘᲕᲠᲔᲑᲘᲡ ᲠᲘᲡᲮᲕᲐ ᲓᲐᲕᲘᲛᲘᲡᲮᲣᲠᲔ. ᲛᲐᲗ ᲰᲒᲝᲜᲘᲐᲗ, ᲰᲝᲛ ᲘᲠᲐᲙᲚᲘ ᲐᲠ ᲛᲘᲧᲕᲐᲰᲡ, ᲛᲫᲣᲚᲡ, ᲐᲛ ᲓᲠᲝᲡ ᲙᲘ ᲘᲡ ᲩᲔᲛᲘ ᲣᲛᲪᲠᲝᲡᲘ ᲫᲛᲐᲐ. ᲧᲕᲔᲚᲐ ᲔᲠᲗᲐᲓ ᲕᲣᲕᲚᲘᲓᲘᲗ, ᲛᲐᲡᲗᲐᲜ ᲔᲠᲗᲐᲓ ᲕᲔᲠᲗᲝᲑᲝᲓᲘᲗ ᲓᲐ ᲭᲙᲣᲐᲖᲔ ᲐᲠ ᲕᲘᲧᲐᲕᲘᲗ“.**

ᲠᲝᲪᲐ ᲠᲔᲞᲔᲢᲘᲪᲘᲐᲖᲔ 11 ᲙᲐᲪᲘ ᲕᲘᲧᲐᲕᲘᲗ, ᲖᲝᲒᲘ ᲛᲔᲦᲔᲠᲝᲓᲐ, ᲖᲝᲒᲘ ᲣᲙᲠᲐᲕᲓᲐ ᲤᲘᲜᲐᲚᲘᲡᲗᲕᲘᲡ ᲛᲖᲐᲓᲔᲑᲐ ᲙᲘ ᲛᲫᲘᲛᲔ ᲠᲔᲟᲘᲛᲨᲘ ᲛᲝᲒᲕᲘᲬᲘᲐ და ᲝᲠᲡᲣᲚᲘᲡᲗᲕᲘᲡ ᲐᲠ ᲐᲥᲪᲔᲕᲓᲐ ᲛᲢᲠᲔᲑᲡ, ᲕᲘᲜᲪ „ᲢᲣᲗᲣᲡᲝᲕᲙᲔᲑᲖᲔ“ ᲛᲘᲗᲣᲗᲘᲜᲔᲑᲓᲐ. ᲩᲔᲛᲘ ᲔᲥᲘᲛᲘ ᲛᲔᲣᲑᲜᲔᲑᲝᲓᲐ, ᲡᲐᲑᲝᲚᲝᲝᲓ თᲕᲘᲗ ᲒᲐᲓᲐᲐᲣᲐᲠᲔᲡ. ᲛᲔ ᲛᲐᲒᲘᲡ ᲣᲤᲚᲔᲑᲐᲡ ᲐᲠᲐᲕᲘᲡ მᲘᲕᲪᲔᲛ! ᲕᲘᲜᲪ ᲨᲔᲣᲪᲔᲓᲔᲑᲐ, ᲘᲥᲘᲗ ᲒᲐᲓᲐᲕᲘᲣᲕᲔᲚᲘ! ᲐᲛᲘᲡᲘ ᲫᲐᲚᲐ მაქვს და ᲮᲐᲚᲮᲘᲪ მᲧᲐᲕᲡ, მᲐᲠᲗᲝ ᲐᲠ ᲕᲐᲠ. ᲑᲔᲕᲠᲘ ᲛᲘᲒᲖᲐᲕᲜᲘᲡ ᲛᲣᲥᲐᲠᲘᲡ ᲬᲔᲠᲘᲚᲔᲑᲡ და ᲐᲮᲚᲐ თქვენი ᲡᲐᲨᲣᲐᲚᲔᲑᲘᲗ ᲕᲔᲢᲧᲕᲐ, ᲐᲠ დაგავიწყდეთ, ᲕᲘᲜ ᲕᲐᲠ, ᲧᲕᲔᲚᲐᲡ ᲔᲠᲗᲐᲓ ᲨᲣᲑᲚᲨᲘ ᲢᲧᲕᲘᲐ ᲐᲠ დაგაᲭᲔᲓᲝᲗ!

— **რითი გეᲛᲣᲥᲠᲔᲑᲐᲜ?**

— ᲖᲝᲒᲘ ᲛᲬᲔᲠᲡ, ᲛᲝᲕᲐᲚ და ᲛᲝᲒᲙᲚᲐᲕ, ᲛᲘᲗᲮᲐᲠᲘ, ᲡᲐᲓ ცᲮᲝᲕᲠᲝᲑᲝ. ᲐᲡᲔᲗ ᲮᲐᲚᲡᲡ ᲕᲔᲢᲧᲕᲐ, ᲬᲐᲓᲘᲗ და ᲡᲝᲤᲚᲔᲑᲨᲘ ᲛᲝᲗᲝᲠᲗᲮᲜᲔᲗ, ᲫᲠᲝᲗᲔᲑᲡ ᲛᲘᲮᲔᲓᲔᲗ! ᲣᲙᲕᲔ ᲧᲔᲚᲨᲘ ᲐᲛᲝᲕᲘᲓᲜᲔᲗ! რა ᲣᲤᲚᲔᲑᲐ ᲐᲥᲕᲗ, რომ ᲛᲬᲔᲠᲔᲗ, „ᲓᲐᲒᲘᲞᲐᲓᲘᲔᲗᲓᲔᲑ“ და ᲧᲔᲚᲡ ᲒᲐᲛᲝᲒᲭᲠᲘᲝ! ᲐᲡᲔᲗ ᲬᲔᲠᲘᲚᲔᲑᲡ ᲐᲠᲐᲛᲮᲝᲚᲝᲓ მე ᲛᲘᲒᲖᲐᲕᲜᲘᲓᲜᲔᲑ, ᲡᲐᲛᲘᲕᲔ ᲤᲘᲜᲐᲚᲘᲡᲢᲗᲐᲜ ᲔᲠᲗᲘ და Ი�გᲘᲕᲔ ᲮᲓᲔᲑᲝᲓᲐ. ᲐᲠ ᲕᲘᲪᲘ, ᲕᲘᲡᲘ ᲒᲐᲪᲝᲤᲔᲑᲣᲚᲘ ᲤᲐᲜᲑᲘ ᲐᲠᲘᲐᲜ, ᲛᲐ�გᲠᲐᲛ ᲧᲕᲔᲚᲐᲛ დაᲛᲐᲮᲡᲝᲒᲠᲝᲗ, რომ მონაწილეები დღემდე ᲕᲛᲔᲒᲝᲑᲠᲝᲜᲗ. ᲩᲔᲛᲘ ᲤᲐᲜᲑᲘ ᲘᲛᲐᲗ ᲚᲐᲜᲫᲚᲐᲕᲔᲜ, ᲘᲡᲘᲜᲘ მე ᲛᲚᲐᲜᲫᲚᲐᲕᲔᲜ, ᲐᲠᲐᲓᲐ რატომ არ შეიძლება ᲕᲐᲦᲘᲐᲠᲝᲗ, რომ ᲕᲘᲦᲐᲪ ᲙᲐᲠᲒᲘᲐ? ᲥᲐᲠᲗᲕᲔᲚᲘ ᲕᲐᲠ, ᲕᲘᲦᲐᲪ ᲐᲛᲔᲠᲘᲙᲘᲓᲐᲜ ᲩᲐᲛᲝᲡᲣᲚᲘ ᲮᲛᲝ არ ᲕᲐᲠ, რომ გეᲠᲘᲖᲮᲔᲑᲘ.

— **თᲐᲕᲯᲓ რას ᲞᲐᲡᲣᲮᲝᲑᲗ ᲐᲛ ᲬᲔᲠᲘᲚᲔᲑᲡ ᲐᲒᲢᲝᲠᲔᲑᲡ?**

— ᲐᲠ ᲛᲘᲜᲓᲐ, ᲐᲥ ᲕᲗᲥᲕᲐ, რადგან ᲫᲐᲚᲘᲐᲜ ᲣᲮᲔᲗᲐᲓ გᲐᲛᲘᲛᲘᲕᲐ. ᲐᲓᲐᲛᲘᲐᲜᲔᲑᲡ, რომლებიც ᲘᲜᲢᲔᲠᲔᲡᲓᲔᲑᲘᲐᲜ, როგორ ᲕᲐᲠ, სად ᲪᲮᲝᲕᲠᲝᲑ, ᲩᲔᲛᲡ ᲛᲘᲡᲐᲛᲐᲠᲗᲡ ᲧᲕᲔᲚᲐᲡ ᲕᲔᲣᲑᲜᲔᲑᲘ. თუ ᲫᲐᲚᲘᲐᲜ ᲣᲜᲓᲐᲗ, მᲝᲕᲘᲓᲜᲔᲗ და ᲩᲔᲛᲘ ᲡᲐᲮᲚᲘᲓᲐᲜ თითოᲔᲣᲚᲘ ᲙᲑᲘᲚᲔᲑᲩᲐᲛᲗᲕᲠᲔᲣᲚᲘ ᲬᲐᲕᲐ. მთელი ᲡᲐᲑᲣᲠᲗᲐᲚᲝ, დიდუᲑᲔ, ᲞᲚᲔᲮᲐᲜᲝᲕᲐ მიდგას გვერდით. ᲘᲪᲘთ, რამდენი ᲮᲐᲚᲮᲘᲡ ᲒᲐᲠᲔᲛᲝᲪᲕᲐᲨᲘ ᲕᲐᲠ? ᲕᲘᲦᲐᲪ ᲚᲐᲬᲘᲠᲐᲙ ᲑᲐᲫᲕᲔᲑᲡ რა ᲰᲒᲝᲜᲘᲐᲗ, 12 ᲬᲚᲘᲡ ᲕᲐᲠ? ᲩᲐᲗᲕᲐᲚᲝᲜ, რომ ᲡᲐᲥᲐᲠᲗᲕᲔᲚᲝᲡ მᲝᲡᲐᲮᲚᲔᲝᲑᲘᲡ 50 ᲞᲠᲝᲪᲔᲜᲢᲘ ᲩᲔᲛᲘ მᲮᲐᲠᲓᲐᲛᲭᲔᲠᲘᲐ და ᲔᲡ

> **„ᲩᲔᲛᲡ ᲒᲐᲛᲝᲡᲕᲚᲔᲑᲡ ᲔᲥᲘᲛᲘ ᲕᲔᲰ ᲣᲧᲣᲩᲔᲑᲓᲐ, ᲰᲐᲓᲒᲐᲜ ᲫᲐᲚᲘᲐᲜ ᲔᲨᲘᲜᲝᲓᲐ. მᲔ და ᲜᲘᲜᲐ ᲡᲣᲑᲚᲐᲢᲘ ᲤᲘᲜᲐᲚᲨᲘ ᲠᲝᲛ ᲒᲐᲕᲔᲓᲘᲗ, ᲡᲘᲮᲐᲠᲣᲚᲘᲡᲒᲐᲜ ᲜᲘᲜᲐ ᲮᲔᲚᲨᲘ ᲐᲕᲘᲢᲐᲪᲔ. ᲡᲣᲚ ᲓᲐᲛᲐᲕᲘᲬᲧᲓᲐ, ᲠᲝᲛ ᲤᲣᲮᲛᲫᲘᲛᲔᲓ ᲕᲘᲧᲐᲕᲘ“.**

— **ᲠᲝᲪᲐ ᲕᲘᲦᲐᲪᲐᲡ ᲞᲐᲡᲣᲮᲘ ᲕᲪᲔᲛ, ᲘᲛᲘᲡᲐ ᲐᲠ ᲜᲘᲨᲜᲐᲕᲡ, ᲠᲝᲛ ᲛᲘᲡᲘᲜ ᲜᲐᲗᲔᲓᲕᲐᲛᲘ ᲒᲣᲚᲗᲐᲜ ᲐᲮᲚᲝᲡ ᲛᲘᲛᲐᲕᲥᲕᲡ.** ᲢᲘᲚᲘ ᲠᲝᲛ ᲤᲣᲮᲔᲖᲔ დაგაᲯᲓᲔᲑᲐ და ᲛᲮᲠᲔᲑᲖᲔ მიᲪᲝᲪᲐᲕᲡ, ᲮᲔᲚᲘ ᲣᲜᲓᲐ ᲰᲭᲠᲐ და ᲛᲝᲠᲩᲐ! ᲠᲝᲪᲐ დᲔᲓᲐ ᲧᲣᲠᲐᲓᲦᲔᲑᲐᲡ არ აᲥᲪᲔᲕᲓᲐ ᲛᲢᲠᲔᲑᲡ, ᲕᲘᲜᲪ „ᲢᲣᲗᲣᲡᲝᲕᲙᲔᲑᲖᲔ“ ᲛᲘᲗᲣᲗᲘᲜᲔᲑᲓᲐ. ᲩᲔᲛᲘ ᲔᲥᲘᲛᲘ ᲛᲔᲣᲑᲜᲔᲑᲝᲓᲐ, ᲡᲐᲑᲝᲚᲝᲝᲓ ᲗᲕᲘᲗ ᲒᲐᲓᲐᲐᲣᲐᲠᲔᲡ. ᲛᲐᲗ ᲰᲒᲝᲜᲘᲐᲗ, ᲩᲔᲛᲘ ᲥᲛᲐᲠᲘ, ᲛᲔᲒᲝᲑᲐᲠᲘ ᲑᲘᲭᲔᲑᲘ ᲩᲔᲛᲡ ᲗᲐᲕᲡ ᲕᲘᲜᲛᲔᲡ ᲓᲐᲐᲩᲐᲒᲕᲠᲘᲜᲔᲑᲔᲜ? ᲐᲠ ᲕᲘᲪᲘ, ᲐᲡᲔ ᲠᲐᲛ ᲣᲜᲓᲐ გᲐᲒᲐᲑᲝᲠᲝᲗᲝᲡ, რომ ᲐᲡᲔᲗᲘ ᲠᲐᲚᲐᲪᲔᲑᲘ ᲓᲛᲘᲗᲔᲑᲘᲗ.

ᲩᲔᲛᲡ ᲒᲣᲚᲨᲘᲛᲐᲢᲙᲘᲕᲠᲔᲑᲡ ᲧᲝᲕᲔᲚᲓᲦᲔ ᲛᲐᲓᲚᲝᲑᲐᲡ ᲕᲣᲮᲓᲘ. ᲛᲐᲗ ᲛᲔ ᲣᲑᲔᲓᲜᲘᲔᲠᲘᲡᲘ ᲛᲘᲛᲦᲔᲡ. ᲘᲡᲔᲗᲘ ᲐᲓᲐᲛᲘᲐᲜᲔᲑᲘ ᲛᲔᲪ და ᲩᲔᲛᲡ ᲛᲔᲣᲦᲚᲔᲡᲐᲪ ᲓᲘᲓ ᲞᲐᲢᲘᲕᲡ ᲒᲕᲪᲔᲛᲔᲜ. ᲠᲐ ᲰᲒᲝᲜᲘᲐᲗ, ᲩᲔᲛᲘ ᲥᲛᲐᲠᲘ, ᲛᲔᲒᲝᲑᲐᲠᲘ ᲑᲘᲭᲔᲑᲘ ᲩᲔᲛᲡ ᲗᲐᲕᲡ ᲕᲘᲜᲛᲔᲡ ᲓᲐᲐᲩᲐᲒᲕᲠᲘᲜᲔᲑᲔᲜ? ᲐᲠ ᲕᲘᲪᲘ, ᲐᲡᲔ ᲠᲐᲛ ᲣᲜᲓᲐ გᲐᲒᲐᲑᲝᲠᲝᲗᲝᲡ, რომ ᲐᲡᲔᲗᲘ ᲠᲐᲚᲐᲪᲔᲑᲘ ᲓᲛᲘᲗᲔᲑᲘᲗ.

ᲩᲔᲛᲡ ᲒᲣᲚᲡ

ვთ უცხოეთში, მათ მეც და დედაც ძალიან კარგად ვიცნობთ. იქ ნიჭიერებას არ ქოლავენ.

აქედან წავალ და კონკურსშიც აღარასოდეს მივიღებ მონაწილეობას. სულ რომ მათხოვრად ვიქცე, კონკურსზე აღარ გავალ. ესაა კოშმარი, ძალიან გადავიღალე. ჯერ იმას ვერ ვეგუებოდი, რომ ყოველ კონცერტზე ვიღაც გვტოვებდა. სცენაზე ამიტომ ვტიროდი, ბევრს კი ეგონა, დაბალი პროცენტების გამო მომდიოდა ცრემლები. რეიტინგში პირველად რომ დავიკავე პირველი ადგილი, მოდიოდნენ და მილოცავდნენ, მაგრამ ვერ ვხვდებოდი, რას მეუბნებოდნენ, რადგან არც კი ვაქცევდი ყურადღებას, მერამდენე ადგილზე ვიყავი.

— დარბაზში მეც ხშირად ვიყავი და ვხედავდი, რომ თქვენზე მეტად თქვენი ქმარი ნერვიულობდა.

— ნიკუშა დედაჩემზე მეტად ნერვიულობდა. გაშეშებული იდგა და კონცერტის მერე მეუბნებოდა, რომ ჩემი გამოსვლა საერთოდ არ ახსოვდა, რადგან შოკში იყო.

— ასეთ დამღლელ რეჟიმში იმას დროც არ გაგაჩერებდათ, რომ გაგაცნობიერებინათ, რამხელა მოვლენა ხდება თქვენს ცხოვრებაში — შვილი გეყოლებათ.

— ახლახან ვიყავი ექოსკოპიაზე და ჩემი შვილის გულისცემა პირველად მოვისმინე. ჩემთვის და ნიკუშასთვის ეს შოკი იყო, იმ ემოციას სიტყვებით ვერ გადმოგცემთ.

„აქედან წავალ და კონკურსშიც აღარასოდეს მივიღებ მონაწილეობას. სულ რომ მათხოვრად ვიქცე, კონკურსზე აღარ გავალ. ესაა კოშმარი".

— გიფიქრიათ, როგორი მშობლები იქნებით?

— ჩემს შვილს ყველაზე არანორმალური მშობლები ეყოლება, ორი გადარეული გეიმერი. სვირინგებიანი და პირსინგებიანი მშობლები ვიქნებით. ჩემი შვილისთვის ყველაფერს გავაკეთებ, მისთვის შეუძლებელსაც კი შევძლებ.

— ამ ეტაპზე გეგმავდით შვილის გაჩენას თუ ორსულობა თქვენთვის სიურპრიზი იყო?

— კი, მეც მინდოდა და ნიკუშასაც. ფეხმძიმედ რომ დავრჩი, ეს ჩემთვის მოულოდნელობა არ ყოფილა. ერთი სული გვაქვს, ჩვენს შვილს როდის დავინახავთ, ვის ჰგავს...

— არ აქვს მნიშვნელობა, პირველი ვაგო გეყოლებათ თუ ბიჭი?

— რომ დავინახავ, რა თქმა უნდა, სულ ერთი იქნება, მაგრამ ამ მომენტში ნიკუშას ბიჭი უნდა, მე — გოგო. ჩემს გოგოს მაღაზიებში წავიყვან, ბევრს ვაბოდიალებ, კიკინებს გავუკეთებ, ვეთამაშები... ძალიან მიყვარს ბავშვები, მათი აურა, მათთან ერთად თამაში მსიამოვნებს. და ან ძმა რომ მყავდეს, გადასარევი იქნებოდა. ამიტომ გადაწყვეტილი მაქვს, ორი ან სამი შვილი აუცილებლად ვიყოლიო. ამაში ხელს არაფერი შემიშლის.

— საყარაოკეო სახელებზე ჯერ არ გიფიქრიათ?

— მე ნუკა მომწონს, ჩემს ქმარს — ნიკუშა. შეიძლება ჩემი სახელიც დავარქვა. დედაჩემს გადაწყვეტილი ჰქონდა, თუ ბიჭი ეყოლებოდა, ლუკას დაარქმევდა, გოგოს — ნუკას. ლუკაც მომწონს, მაგრამ, რადგან გოგო უფრო მინდა, ვცდილობ, გოგოს სახელები შევარჩიო. ყველაზე მეტად მეც და ნიკუშასაც ნუკა მოგვწონს. ბიჭების სახელებიდან ორივეს ნიკუშა მოგვწონს. იმასაც ვფიქრობ, სახლში ორი ნუკა და ორი ნიკუშა როგორ უნდა ვიყოთ.

— ქმარი ალბათ ძალიან გიყვართხილდებათ.

— ძალიან ბევრს მაჭმევს, რაც არ მომწონს. ამის გამო უკვე ბევრი მოვიმატე. ის შარვლები მაცვია, რომლებიც აქამდე დიდი მქონდა. 44 კილო ვიყავი და ახლა 51 კილო ვარ. ლოყები გამებერა. მთელი ცხოვრება ვვარჯიშობდი და ამიტომ ნაკლებ წონას ვარ მიჩვეული.

— ამას წინათ „სარკეში" თქვენ და ქალბატონი ეკა ისხსენებდით, რიგორი რთული მიზარდი იყავით. ვარდატესის ასაკში თქვენმა შვილმაც რომ იგივე თვისებები გამოაჟღავნოს, მოგეწონებათ?

— გამორიცხულია, ვერ გავუგო. შვილისთვის ბევრი რამის ახსნა არ გამიჭირდება, რადგან რთული პერიოდი მეც მაქვს გამოვლილი. შვილს რაც მეტ „არა"-ს ეუბნები, მით უფრო ჰგონია, რომ მისი არ გესმის. უნდა აუხსნა, ის რაღაც რატომ არ შეიძლება. ბევრი ბავშვი ვიცი, ვინც მშობელს არ ენდობა, ურჩევნიათ, მეგობრებს მოუყვნენ, რადგან მშობლები მაგიდაზე მუშტების ბრახუნით ზრდიან.

— „ფეისბუქზე" დაწერილი სტატუსებით მოგვდა, რომ ქალბატონი ეკაც დიდი სიხარულით ელოდება შვილიშვილს.

— აბა, რა! დედა მეუბნება, ბავშვი მე ჩამომკიდე კისერზე, მოვუვლი, შენ კი შენი საქმე აკეთეო. არ ვიცი, შვილს როგორ მივაბარებ ეკას, რადგან მინდა, მე გავზარდო, ჩემი მეთოდებით, თუმცა ეს იმას არ ნიშნავს, რომ დედას არ ვენდობი. მასავით ვის უნდა ვენდო? ეკასი მადლობელი ვარ, ასეთი რომ გამზარდა. ის რომ არა, ასეთი ხასიათი არ მექნებდა. ძალიან სხვანაირი ადამიანი ვარ, ბევრს არ ვგავარ. ამას ცუდი გაგებით არ ვამბობ, შემიძლია ადამიანს დაველაპარაკო და მივხვდე, მის ცხოვრებაში რა ხდება. ბევრი რაღაც სხვანაირად მესმის, ყველაფერს ვუღრმავდები. შეიძლება მთელი დღე ფიქრში გავატარო. არ მიყვარს, როცა რჩევებს მაძლევენ. მიყვარს, ტვინს რომ ვიბურღავ ფიქრით. ჩემს თავში სქემა იხატება, რომლის მიხედვითაც ვხვდები, რა სჯობს.

— არ ვირწმუნათ, თქვენი ფიქრები მუდლეს ან დედას გაუზიარეთ?

— ფიქრი მარტო მიყვარს. ნიკუშასაც ძალიან ვუყვარვარ და დედასაც, მაგრამ ის, რაც მე ძალიან მაინტერესებს, შეიძლება მათთვის უინტერესო იყოს. მე უნდა ვიფიქრო, ჩემით მივიღო გადაწყვეტილება, ჩემით გავაკეთო, ამიტომ ვისაც ჰგონია, რომ რაღაცას დედიკოთი მივაღწიე, ძალიან ცდება. დღესდღეობით იმიტომ მიხსენიებენ ნუკა გვალიად და არა ეკა კვალიაშვილის შვილად, რომ ამისთვის ყველაფერი გავაკეთე. მინდოდა, ხალხს დაენახა, რა შემეძლო და ეს ბევრმა დაინახა კიდეც.

— მგონი, აგრესია თქვენ მიმართ მას შემდეგ წამოიდა, რაც თქვენი „ფეისბუქის" გვერდზე ორსულობის ტესტი დადეთ.

— არა, მაშინ მხოლოდ რამდენიმე კომენტარი დამიდეს. ნეგატივი ყოველთვის იყო, მაშინაც, როცა უიტნი ჰიუსტონის სიმღერა ვიმღერე.

— მახსოვს, მაშინ შალვა რამიშვილიც კი გამოგეხმაურათ...

— შალვა რამიშვილს საერთოდ რა უნდა! მაგ ადამიანს პატივს ვცემდი. არ წამიკითხავს, ჩემზე რა დაწერა, ვერსად ვნახე, პრინციპში, არც მაინტერესებს. როცა ადამიანი ჩემთვის ნულია, მის აზრს არანაირი მნიშვნელობა აქვს. არ ვიცი, ჩემი დრო მათ რატომ უნდა დავუთმო.

— თუმცა მიმღერალს გარკვეულწილად ხალხის აზრის გათვალისწინებაც სჭირდება, ისინი ხომ მსმენელები, შემფასებლები არიან.

— რა თქმა უნდა და ხალხის აზრიც მნიშვნელოვანია, მაგრამ შენიანი რაღაცის ახსნას გალანძღვით არ დაგიწყებს. ხომ შეიძლება კორექტულად დაწერო, რამე თუ არ მოგწონს. რატომ უნდა მლანძღო? ჩემი ორსულობის ტესტის ფოტოზე კიდევ ერთს ვიტყვი და ყველას, ვინც კომენტარები დამიწერა, მივმართავ, თუ მომინდება ჭუჭყიანი „ნასკების" ფოტოებსაც გამოვფენ. ვინმეს ვაწუხებ? ვინმეს გვერდზე შევდივარ და ვწერ, ვიღაცის სურათი რატომ გიდევს-მეთქი? მე არ ვარ ამპარტავანი, თქვენ ხართ ეგოისტები და ამპარტავნები, რადგან თვლით, რომ თქვენთან რაღაც ვალდებულება მაქვს. მე კი არავისთან ვარ ვალდებული!

✓ ქეთი დინოშვილი

როგორ მამაკაცებს ეძებენ მარიკო ლეჟავა და ნინა სუბლათი

მარიკო ლეჟავა და ნინა სუბლატი რამდენიმე კვირის წინ გამოჩნდნენ ტელეეკრანებზე, მაგრამ უკვე ძალიან პოპულარულები არიან. თავიანთი ვოკალით, გარეგნობით მაყურებელი მოხიბლეს. ისინი მეცხრე კლასიდან ერთად სწავლობდნენ, ბერა ივანიშვილის სტუდიაში ერთად მივიდნენ და პროექტ „საქართველოს ვარსკვლავშიც" ერთად დაანთეს ცეცხლი. თუმცა თავიდან ყველაფერი სხვანაირად იყო. მარიკომ ნინაზე ცოტა იეჭვიანა და მის მიმართ ცუდად განეწყო. მერე კი გოგონები დამეგობრდნენ, ერთმანეთის მესაიდუმლეები გახდნენ. მეგობრის რჩევა მარიკოს განსაკუთრებით პირად საკითხებში სჭირდება. რეალურად შეყვარებული არ ჰყავს, მაგრამ სულ ჰგონია, რომ ვიღაც უყვარს. ნინა კი ცოტა ხნის წინ პიტო სეთურიძეს დაშორდა, არადა ახლახან წყვილი „სარკესთან" თავის რომანტიკულ ისტორიას ყვებოდა.

— მარიკო, სკოლის პერიოდი გაიხსენეთ, რიგორი იყო ნინა იმ დროს?

მარიკო: მე და ნინა კლასელები ვიყავით. 51-ე სკოლა დავამთავრეთ. ნინა თავიდან რომ დავინახე, რატომღაც მის მიმართ დიდი ანტიპათია გამიჩნდა. მას ჩემ მიმართ ცუდი დამოკიდებულება არ ჰქონდა, მაგრამ მე ძალიან მაღიზიანებდა.

— რატომ არ მოგწონდათ ნინა?

მარიკო: ისეთი რაღაც ჰქონდა, რაც მე არ გამაჩნდა. მის სრულყოფილებაზე ვეჭვიანობდი. მაშინ პატარა ვიყავი და ისე ვერ ვაზროვნებდი, როგორც ახლა. ამ ადამიანზე ზერელედ ვფიქრობდი. მომწონდა ნინა, მაგრამ ჩემს თავს არ ვუტყდებოდი.

— რა მოგწონდათ ნინაში?

მარიკო: თავდაჯერებული იყო, საკუთარი თავის ფასი იცოდა. მე კი იმ დროს არც თავდაჯერებული ვიყავი და არც საკუთარი თავის ფასი ვიცოდი. სერიოზულობაც მაკლდა.

ნინა: თავიდანვე მახსოვს მარიკო, რადგან მთელ სკოლაში ყველაზე მაღალი იყო. მე და ჩემი მეგობარი 51-ე სკოლაში მეცხრე კლასიდან გადავედით. თავიდან არ მოვწონდი მარიკოს, მაგრამ მე ეს არ მაინტერესებდა. დროთა განმავლობაში დავმეგობრდით.

— ნინა, მეცხრე კლასში სკოლა რატომ შეიცვალეთ?

ნინა: მანამდე პირველ კლასიკურ გიმნაზიაში ვსწავლობდით. კლასელებს ერთმანეთი ძალიან გვიყვარდა, მაგრამ დამრიგებელმა ცუდი სიტუაცია შეგვიქმნა. ამიტომ პროტესტის ნიშნად ყველამ გადავწყვიტეთ, სხვადას-

ნინა: „ჩემმა წარმატებებმა შეუვარებულს კომპლექსები გაუჩინა და დავშორდი“

■ ნინა და მარიკო

ხვა სკოლაში გადავსულიყავით. მთელი კლასი უცებ დაშალეს.

— თქვენ და მარიკო როგორ დამეგობრდით?

ნინა: ბათუმში ვიყავი ჩასული და გამახსენდა მარიკო. დავურეკე, შენც აქ ხომ არ ხარ-მეთქი. მნახა და იმის მერე დავიწყეთ მეგობრობა.

მარიკო: ნინას ზარი ძალიან გამიკვირდა. მისგან ასეთი ნაბიჯი მომეწონა და სხვანაირად შევხედე. ჩვენი ურთიერთობა თბილისშიც გაგრძელდა, მთელი ზაფხული ერთად ვიყავით. უკვე 5 წელია მეგობრები ვართ.

— როგორ სწავლობდით სკოლაში?

ნინა: მარიკო კარგად არ სწავლობდა. არც მე ვიყავი გამორჩეული მოსწავლე, მაგრამ მაინც კარგი ნიშნები მქონდა. მარიკოს ინგლისურის გაკვეთილი უყვარდა, მე — ქართულის.

— მოწესრიგებული მოსწავლეები იყავით?

ნინა: არა, მიყვარდა გაკვეთილების ჩაშლა. თითქმის ყველა მასწავლებელს ვუშლიდი გაკვეთილს და ეს მომწონდა. ჩვეულებრივი ხულიგანი მოსწავლე ვიყავი.

მარიკო: ნინას გაკვეთილებზე შემოვარდნა უყვარდა. არც ერთს გვხიბლავდა მუსიკის ისტორიაზე შესვლა, სადაც პიანინოზე დაკვრას გვასწავლიდნენ. ამ დროს გვეძინა ხოლმე. ორივეს მაგარი სმენა გვაქვს და ჩვენ წინ რომ მოსწავლეები უკრავდნენ, მათი მოსმენით გაკვეთილს ზეპირად ვსწავლობდით. პედაგოგებს კი ეგონათ, რომ ვმეცადინეობდით.

— ნინა, მასწავლებლებს რა რეაქცია ჰქონდათ თქვენს ასეთ „დამარეებზე“?

ნინა: ყველაფრის მიუხედავად, მათთან ყოველთვის კარგი ურთიერთობა მქონდა.

— ბერას სტუდიაშიც ერთად იყავით. ამ პერიოდზეც გვიამბეთ.

ნინა: მარიკო თავის მეგობართან ერთად კასტინგზე გასვლას აპირებდა, მეც შემომთავაზა და ერთად მოვხვდით.

მარიკო: ერთი წელი ვისწავლეთ ერთად.

— მეგობრებს შორის კონკურენცია არასდროს ყოფილა?

ნინა: როცა ერთი გუნდი ერთ საქმეზე მუშაობს, აუცილებლად მეგობრული ურთიერთობა უნდა იყოს. კონკურენცია, რა თქმა უნდა, არსებობს, მაგრამ მთავარი მეგობრობაა. მე და მარიკო „საქართველოს ვარსკვლავშიც“ არ ვიყავით კონკურენტები, რადგან აბსოლუტურად სხვადასხვა ჟანრში ვმღერით, სხვანაირად გამოვიყურებით და ა.შ.

ნინა: „იმდენად ძლიერი ადამიანი ვარ, ჩემთან შეგუება უჭირთ. ვთვლი, რომ ჩემ გვერდით ჩემზე ძლიერი მამაკაცი უნდა იყოს“.

მარიკო: კონკურსში გამარჯვება არც ერთს გვიღირდა ერთმანეთის წყენის ფასად.

— რჩევებს თუ აძლევთ ერთმანეთს?

ნინა: რა თქმა უნდა, ერთმანეთს რჩევებს ვაძლევთ, რადგან ორივე ვფიქრობთ, რომ კომპეტენტური ადამიანების აზრი საინტერესოა.

მარიკო: თუ რომელიმეს რამე არ გამოგვდის, ერთმანეთს ვეუბნებით, რომ არ დანებდეს.

— საპირისპირო სქესთან ურთიერთობაშიც აძლევთ ერთმანეთს რჩევებს?

მარიკო: ხშირ შემთხვევაში მე ვარ დაჩაგრული, რადგან ნინა ამ საკითხთან დაკავშირებით მეჩხუბება. სენტიმენტალური ვარ და მალე შემიძლია ვაპატიო ადამიანს. ნინა ამაზე სულ მეუბნება, რომ ჩემი თავის ფასი არ ვიცი. ის ამ მხრივ ყოველთვის მაგარ რჩევებს მაძლევს. ჩემთვისაც უკითხავს რჩევა, მაგრამ ამ საკითხში ის უფრო ძლიერია, ვიდრე — მე. პირად ურთიერთობებში ძალიან პრინციპულია.

— მარიკო, შეყვარებული ხართ?

მარიკო: შეყვარებული არ მყავს, მაგრამ ისეთი ტიპი ვარ, რომ სულ მგონია, ვიღაც მიყვარს.

— მას შემდეგ, რაც კონკურსში გამოჩნდით, ბევრი ბიჭი დაინტერესდებოდა თქვენით.

მარიკო: თაყვანისმცემლების რიცხვმა ნამდვილად მოიმატა. ერთ-ერთ კონცერტზე კიბესთან ბიჭი დამხვდა დიდი ვარდებით ხელში და მითხრა, რომ ვუყვარვარ.

— ნინა, „ფეისბუქზე“ დაწერეთ, რომ შეყვარებულს დაშორდით. სულ ცოტა ხნის წინ კი „სარკესთან“ საუბრობდით, რომ ერთმანეთი ძალიან გიყვარდათ. რა მოხდა ასე უეცრად?

ნინა: დეტალებს არ მოვყვები. უბრალოდ ვიტყვი, რომ იმდენად ძლიერი ადამიანი ვარ, ჩემთან შეგუება უჭირთ. ვთვლი, რომ ჩემ გვერდით ჩემზე ძლიერი მამაკაცი უნდა იყოს. პიტო არ აღმოჩნდა ის ადამიანი, რომელიც გამძლებდა. როცა უყურებ, შენი მეორე ნახევარი რაღაცას აღწევს და შენ ჩრდილში რჩები, კომპლექსები გიჩნდება.

— ესე იგი სცენაზე წარმატებამ პირად ცხოვრებაში შეგიშალათ ხელი?

ნინა: ალბათ. თუ წარმატების მიღწევა შეგიძლია, მეორე ნახევარი უფრო წარმატებული უნდა გყავდეს.

— როგორი მამაკაცი გჭირდებათ გვერდით?

ნინა: ჩემზე ჭკვიანი და ძლიერი. თავისი საქმე უნდა ჰქონდეს და წარმატებულიც იყოს, მაგრამ ამაში ცნობადობას არ ვგულისხმობ.

მარიკო: ჩემ გვერდითაც ჩემზე ძლიერი მამაკაცი უნდა იყოს. ჩემი ასაკის ადამიანთან არასდროს გამომდის ურთიერთობა. ამიტომ ჩემზე უფროსი, ბევრად დიდი უნდა იყოს.

— მეგობრები ერთმანეთს როგორ დაახასიათებთ, რა თვისებებს გამოყოფთ?

მარიკო: ნინა არის ადამიანი, რომელსაც, რომ გაუგო, ბოლომდე უნდა შეიცნო. თამამად შემიძლია ვთქვა, რომ ახლა მას თავიდან ფეხებამდე ვიცნობ. ბევრს ჰგონია, რომ ნინას იცნობს, მაგრამ ცდება, ის ძალიან განსხვავებულია. ზოგს „სტერვა“ გოგო ჰგონია, ისეთი, თავში რაღაც რომ აქვს ავარდნილი, მაგრამ აბსოლუტურად სხვანაირია, თავდაჭერილი, იცის, ვისთან როგორ უნდა მოიქცეს. ნინას რაც არ უნდა, ვერ გააკეთებინებ. მაგრამ მიზანი თუ დაისახა, როგორი ძნელიც უნდა იყოს, მაინც გაანახორციელებს.

ნინა: მარიკო ძალიან ენერგიული ადამიანია. ნებისმიერი საქმე კარგად გამოსდის.

— როგორ ურთიერთობთ?

მარიკო: მე და ნინა თუ დავსხედით, შეიძლება ვერ გავჩერდეთ, იმდენი ვიცინოთ. დილის 6 საათზე წამოვსულვართ სახინკლედან და ქუჩაში დიდხანს გვიცინია.

— ერთმანეთის ოჯახის წევრებს კარგად იცნობთ?

ნინა: მარიკოს დედა მიყვარს, ჩემი ახლო მეგობარია და ძალიან ვაფასებ.

მარიკო: მეც ძალიან მიყვარს ნინას დედა. ყველაფერს ვუყვები და მისგან ბევრ რჩევას ვიღებ.

— საინტერესოა, კომპიუტერის საუკუნეში წიგნის კითხვა თუ გიყვართ.

მარიკო: თავისუფალ დროს კითხვა ნამდვილად მიყვარს. ჩემი საყვარელი ნაწარმოები არის „დიდოსტატის მარჯვენა“.

ნინა: კითხვა მეც მიყვარს. ჩემი საყვარელი მწერალი ხულიო კორტასარია.

— როგორია თქვენი გეგმები?

მარიკო: საკუთარ თავზე ვმუშაობ. მინდა, საზღვარგარეთ წავიდე.

ნინა: ახლა დავისვენებ, ოღონდ არ ვიცი, სად. დიდი სურვილი მაქვს, საზღვარგარეთ წავიდე და ვოკალური მონაცემები ავიმაღლო.

✓ **მანანა ნოდია**

მარიკო: „ბიჭებთან ურთიერთობაში ნინას რჩევები მჭირდება“

მარიკო: „ბიჭებთან ურთიერთობაში ნინას რჩევები მჭირდება“

მარიკო: „ჯონჯუჩისში გამახჭვება ეთმანეთის ნყენის ფასად არც ეთოს გვიღირდა“.

„ლიგა“ სამკურნალო გაერთიანება

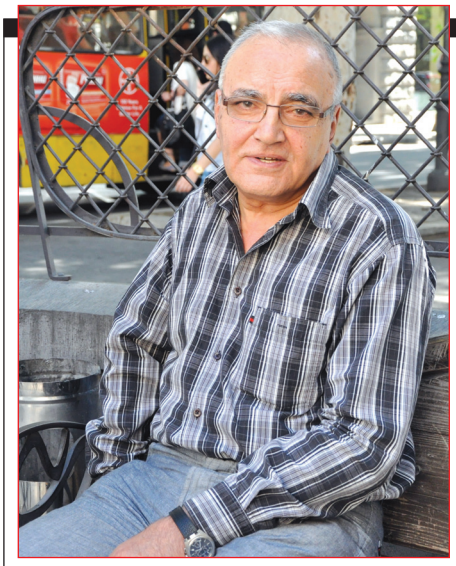
ლიგა

სექსოპათოლოგია

- ერექციის ხარისხის გაუმჯობესება
- სქესობრივი აქტის გახანგრძლივება
- ყველა სახის სექსუალური დარღვევის მკურნალობა
- სექსუალური წარუმატებლობის მოლოდინის შიშის მოხსნა

თბილისი, თაბუკაშვილის ქ. 19ა. ☎ 232 21 21, 8 790 32 21 21. www.league.ge

Cyan Magenta Yellow Black



თემურ ჩხეიძე: „ოთხი-ხუთი სპექტაკლი თუ მექნება ისეთი, რომლებიც მიახლოებულია იმასთან, რაც მინდოდა“

„განქორწინებისას ყველაზე მეტი შვილებზე ვიფიქრე“

ედა მედეა ჩახავა, მამა ნოდარ ჩხეიძე, დედის ქმარი კოტე მახარაძე, ბებია-ბაბუა, ბიძა, მამიდა... შემდეგ მაესტრო მიშა თუმანიშვილი. გაკვეთილი ყოველმა მათგანმა ჩაუტარა და ისე წავიდა მისი ცხოვრებიდან, თუმცა შეცდომებისგან ვერ დაუზღვიეს. მისი სწავლა ამით არ დასრულებულა, პეტერბურგში გაგრძელდა, სადაც დიდი მსახიობი კირილ ლავროვი გაიცნო და მასთან ერთად ახალი სამყარო აღმოაჩინა. რეჟისორი თემურ ჩხეიძე ახლა საქართველოშია, სამშობლოში დაბრუნდა და ცდილობს, ის დანაკლისი აანაზღაუროს, რასაც მის გარეშე გაზრდილი შვილიშვილების მიმართ განიცდის. მაგრამ სწავლის პროცესი ისევ გრძელდება, ამჯერად სტუდენტებთან, წინ ახალი სპექტაკლებია, შეიძლება ახალი შეცდომებიც, ეს ხომ ცხოვრებაა, ყველაზე საინტერესო, ყველაზე ნამდვილი თეატრი სამყაროში.

— ბატონი თემურ, მოდით, ჩამოთვალეთ ის უახლოესი ადამიანები, თქვენი ოჯახური წრე, რომელმაც ისეთად ჩამოგაყალიბათ, როგორიც ხართ.

— ჩვეულებრივ ოჯახში ვიზრდებოდით მე და ჩემი და-ძმა, სადაც ბევრი სითბო, ყურადღება და სიხარული იყო. ძალიან კმაყოფილი და ბედნიერი ვარ ჩემი ოჯახით, მან ბევრი რამ მომცა. ჩვენს ოჯახში სხვადასხვა პროფესიების წარმომადგენლები იყვნენ, დედა და მამა — მსახიობები, ბაბუა და ბიძა — ექიმები. მამიდა, ციალა ჩხეიძე, ქართული ენის სპეციალისტი გახლდათ, წიგნებს თარგმნიდა. მან მასწავლა ლიტერატურასთან, ქართულ სიტყვასთან კონტაქტი. ისე ჩამინერგა ქართული სიტყვის პატივისცემა, რომ მთელი ცხოვრება მომყვება.

— თქვენი არჩევანი — თეატრი — გარდაუვალი იყო?

— ალბათ, მაგრამ, როცა ამ სფეროში მოვედი, მისი სირთულეები ნაკლებად ვიცოდი. ჩემი მშობლები არასოდეს მეუბნებოდნენ, რა უნდა გამეკეთებინა. ალბათ გარემომ, დედ-მამის მეგობრების წრემ იმოქმედა ჩემს გადაწყვეტილებაზე. სწორედ მათ ხელში ვარ გაზრდილი. ძალიან უცნაური იქნებოდა, მფრინავი რომ გამოვსულიყავი.

— ვის გაუკვირდებოდა, ექიმობა რომ აგერჩიათ? მთელ უმეტეს ოჯახში იყვნენ ამ პროფესიის ხალხი და ბავშვობაში თქვენც ექიმობაზე ოცნებობდით.

— კი, მაგრამ არ მახსოვს, რატომ გადავიფიქრე.

— რიდესაც თეატრში პირველ ნაბიჯებს დგამდით, მშობლების ჩრდილიდან გამოსვლა გაგიჭირდათ?

— განსაკუთრებული სირთულეები არ შემხვედრია, ამ მხრივ ნამდვილად განებივრებული ვარ. სირთულეები ყველა საქმეში, ყველა პროფესიაშია. რამის კეთება მორიგი სირთულის

> **„ოჯახშიც და გარეთაც ჯარი მაგალითები მყავდნენ. შემეძლო, მათთვის შემეხედა და მესწავლა, ოღონ მოვქცეულიყავი, თუმცა ამან მაინც ვერ მიხსნა შეცდომების ნყებისგან“.**

გადალახვას ნიშნავს. ეს ბავშვობაშიც ასე იყო და სიბერეშიც ასეა. როცა თეატრალური დავამთავრე, ჩემს გუნდთან ერთად დადიანის სახელობის ზუგდიდის დრამატულ თეატრში წავედი სამუშაოდ. იქ ორი წელი ვიყავით მე, ჟანრი ლოლაშვილი, ავთო მახარაძე... ნახეთ, რა დიდებული მსახიობები მყავდა! ჩვენ ერთმანეთს ვზრდიდით, ვაყალიბებდით. ერთად ყოფნამ რაღაც ისეთი მოგვცა, რაც ხანდახან სპეციალურად დაგეგმვის დროს არ გამოდის. ბედის ძალიან მადლობელი ვარ, რომ ჩემს ცხოვრებაში ის ორი წელი იყო. ზუგდიდში მუშაობით ჩემი მშობლების ჩრდილიდანაც გამოვედი. მაშინ დამოუკიდებლობა მინდოდა, ერთი სული მქონდა, როდის გავიგებდი, რისი გაკეთება შემეძლო.

— მშობლები რიგორ აფასებდნენ თქვენს შემოქმედებას?

— ისინი ძალიან ფრთხილად, ფაქიზად მაძლევდნენ რჩევებს, ცდილობდნენ, ჩემს საქმეში არ ჩარეულიყვნენ. უამრავი რამ მომცა მიშა თუმანიშვილთან ურთიერთობამ. თუ რეჟისორი მქვია, ეს მისი დამსახურებაა. მიშაზე შემიძლია გაუთავებლად ვილაპარაკო. ეს იყო ადამიანი, რომელსაც ჩემს ცხოვრებაში ყველასგან გამორჩეული ადგილი უკავია. ის ძალიან მაკლია.

— ნათქვამი გაქვთ, რომ ბატონი მიშას ვარდა თქვენს ცხოვრებაში კიდევ სამმა ადამიანმა დატოვა მნიშვნელოვანი კვალი — მამამ ნოდარ ჩხეიძემ, დედის მეუღლემ კოტე მახარაძემ და მსახიობმა კირილ ლავროვმა. უფრო კონკრეტულად რა გავლენა იქონია თითოეულმა?

— მამამ მომცა ის, რომ მამაჩემი იყო. მან ყველაფერი დამიტოვა, დამიტოვა ბუნება, თავისი დამოკიდებულება ცხოვრებისადმი, მან მე დამტოვა. კოტემ ძალიან ბევრი რამ მომცა, ზრუნავდა იმაზე, რომ ჩემი ინტელექტი გაზრდილიყო, ინტერესების ფართო სფერო მქონოდა. ლავროვი კი მოწიფულ ასაკში შემოვიდა ჩემს ცხოვრებაში. მან მე პეტერბურგში მიმიწვია სამუშაოდ, მერე კი ძალიან დავახლოვდით. იშვიათი ბუნების კაცი იყო, უნიკალური თვისებები ჰქონდა. ბედნიერი ვარ, რომ ამდენი წელი ძალიან ახლობლები ვიყავით. მისი ხელმძღვანელობით დაახლოებით 16 წელი ვიმუშავე. ეს კი ძალიან დიდი დროა. ბოლოს ისე გამოვიდა, რომ ლავროვის მერე მე გავხდი თეატრის ხელმძღვანელი.

— ამდენწლიანი მუშაობის შემდეგ პეტერბურგიდან სამუდამოდ წამოსვლადით?

— იმედი მაქვს, რომ ასეა. იქიდან წამოსვლა ძალიან გამიჭირდა, მაგრამ ყველაფერს თავისი დრო აქვს. 22 წელი ვიმუშავე პეტერბურგის თეატრში და ეს ძალიან დიდი დროა. სხვა ყველაფერს თავი რომ დავანებოთ, მინდა, მთელი ჩემი დრო სახლში გავატარო. ძალიან შემაწუხა იმ ფაქტმა, რომ შვილიშვილები უჩემოდ იზრდებიან. მახსოვს, როგორ მექცეოდნენ ჩემი ბებია-ბაბუები, მშობლები, მათ ბევრი რამ მომცეს. ნეტა, იმის ნახევრის მიცემა შევძლო ჩემი

■ შვილებთან ერთად — ეკა, თემური და დეა

> **„შვილებს განსაკუთრებული შემთხვევებში თუ მივცემდი შენიშვნას, ისიც — ძალიან მშვიდად. გოგოები მამის სისუსტეები ახიან, ამიტომ უფრო დედებს ჰყავდათ მიბაძებული“.**

ხუთი შვილიშვილისთვის, რაც მე წინაპრებისგან მერგო. თანაც ერთი თეატრისთვის 22 წელი ძალიან ბევრია. იქ იდეალურ პირობებს მიქმნიდნენ მუშაობისთვის, მადლობის მეტი არაფერი მეთქმის. ძალიან გამიჭირდა იმ ყველაფრის მიტოვება.

— დედა რიგორი იყო სახლში, რიგორი დარჩა შვილის მესიერებაში მედეა ჩახაყა?

— დედა საერთოდ არ იყო მკაცრი, პირიქით. ჩემი მშობლებიც და ბებია-ბაბუებიც რაღაცნაირად ახერხებდნენ, რომ ბავშვებს არაფერს გვაძალებდნენ, მაგრამ მაინც ყოველთვის კარგად ვიცოდით, როგორ უნდა მოვქცეულიყავით. ამას შეუმჩნევლად აკეთებდნენ, ყოველგვარი სიმკაცრისა და ძალდატანების გარეშე. ჩვენ თან ლაღად ვიზრდებოდით და თან ყოველთვის ზუსტად ვიცოდით, სად იყო ზღვარი, რომლის გადალახვის უფლებაც არ გვქონდა. როცა სკოლაში ვსწავლობდი, არ მახსოვს, ოდესმე დედას ჩემთვის გაკვეთილები შეემოწმებინა. რაღაცნაირად ახერხებდნენ იმას, რომ მერიდებოდა, რამე არ მცოდნოდა. დედაც და ბაბუაც სულ მეუბნებოდნენ, შენ უკვე დიდი ხარ და თავად აგებ პასუხს საკუთარ თავზეო. არ ვიცი, როგორ, მაგრამ დროზე მაგრძნობინეს, რომ აუცილებლად უნდა მქონოდა პასუხისმგებლობის გრძნობა და ეს მთელი ცხოვრება უნდა გამყოლოდა. ეს მათ ყოველგვარი ლექციების

> **„მინდა, მთელი ჩემი ღრო სახლში გავატარო. ძალიან შემანუხა იმ ფაქტმა, რომ შვილიშვილები უჩემოდ იზრდებიან. მახსოვს, როგორ მექცეოდნენ ჩემი ბებია-ბაბუები, მშობლები, მათ ბევრი რამ მომცეს. ნეტა, იმის ნახევრის მიცემა შევძლო ჩემი ხუთი შვილიშვილისთვის“.**

Cyan Magenta Yellow Black

კითხვის გარეშე მოახერხეს.

ოჯახშიც და გარეთაც ძალიან კარგი მაგალითები მყავდნენ. შემეძლო, მათთვის შემეხედა და მესწავლა, როგორ მოვქცეულიყავი. რა თქმა უნდა, ამან მაინც ვერ მიხსნა შეცდომების წყებისგან, მაგრამ რას ვიზამთ, ცხოვრებაში მეტნაკლებად ყველა ცდება.

— თავადაც ასე ზრდიდით თქვენს სამ ქალიშვილს?

— ძირითადად დედებს ჰქონდათ მინდობილი შვილების გაზრდა, მაგრამ მამაც სჭირდებოდათ და მე სულ მათ გვერდით ვიყავი. ისე გამოვიდა, რომ ჩემს შვილებს ყოველთვის დედები აძლევდნენ შენიშვნებს. მათ არ ვატუტუცებდი, მაგრამ მხოლოდ განსაკუთრებულ შემთხვევებში თუ მივცემდი შენიშვნას, ისიც ძალიან მშვიდად. გოგოები მამის სისუსტეები არიან, ამიტომ უფრო დედებს ჰყავდათ მიბარებული.

■ მედეა ჩახავა

„მიუხედავად იმისა, რომ ჩემი მშობლები გაყრილები იყვნენ, ყოველთვის ცდილობდნენ, ჩემს თვალში ერთმანეთის ავტორიტეტი აემაღლებინათ. დედა მეუბნებოდა, არ დაგავიწყდეს, რომ მამაშენის შვილი ხარო. ჩემი შვილი ხარო, არასოდეს უთქვამს".

— უფროსი შეილი, ეკა, თქვენს გზას გაჰყვა, ერთ თეატრში მუშაობთ. ხშირად ამბობს ხოლმე, მამას არ სურს, ერთი გეკარი ადგილზე ორივერ ფიგურირებდეს. მხოლოდ ამიტომ არ აკეთებთ თქვენს სპექტაკლებში?

— მე ეკას არ ვრჩაგრავ. ჩემს ახალ სპექტაკლში თამაშობს. მიმაჩნია, რომ შვილების მიმართ ობიექტურობის გრძნობა დაკარგული გვაქვს, ამიტომ ძალიან დარწმუნებული უნდა ვიყო, რომ თუ როლს ეკას მივცემ, ე.ი. მხოლოდ მას შეუძლია ამის შესრულება და არავის სხვას. თუ არის კიდევ ვიღაც, ვინც მასზე ნაკლებად ითამაშებს, შეიძლება იმას უფრო მივცე, ვიდრე ჩემს შვილს.

— რომელ ქალიშვილში უფრო ხედავთ საკუთარ თავს?

— ნაწილ-ნაწილ — ყველაში. სამივე მგავს.

— მგონი, შინაურების მიმართ ძალიან მკაცრი ხართ. მსმენია, რომ თავის დროზე დედაც კი მოსსნით სპექტაკლიდან რეპეტიციაზე დაგვიანების გამო.

— არა, ასე არ ყოფილა. დაგვიანების გამო უბრალოდ რეპეტიციაზე არ შემოვუშვი. ერთხელ კი ასეთი შემთხვევა მოხდა: ვდგამდი ნაწარმოებს, სადაც დედა მესამე ნაწილში

„უკვე დიდი ვიყავი, როცა ჯოტე მახახაძემ მითხა, თემეს, მამაშენის შვილს ეგ არ შეგეშალოსო... არ მითხოთ, რომ ბევრი მამაკაცი იტყოდა ასეთ ჰამეს".

თამაშობდა, მაგრამ მერე ის ნაწილი საერთოდ მოვხსენი. შესაბამისად, დედამაც ვეღარ ითამაშა სპექტაკლში.

— იმ შემთხვევის გამო თქვა ქალბატონმა მედიკომ, როგორც დედამ, შეგვნდე, მაგრამ როგორც მსახიობმა, არაო?

— წინა დღეს ვთქვი, ხვალ არ დავინახო, რეპეტიციაზე ვინმემ ჩემ შემდეგ შემოაღოს კარი, თუ გინდათ, ნახევარი საათით გვიან დავიწყოთ რეპეტიცია, მაგრამ მე რომ შევალ, აღარავინ შემოხვიდეთ-მეთქი. მეორე დღეს კი რეპეტიციაზე ჩემი შესვლის მერე აჩხაკუნა კარი მედიკომ, მაგრამ აღარ შემოვუშვი. მას თუ ეწყინა ჩემი საქციელი, მეც მეწყინა, რომ დაიგვიანა.

— თქვენს ყველა სპექტაკლში ხალხია, არასოდეს ჩამორჩენთ დროის. ამას რით ხსნიდით?

— მეც ჩამოვრჩენილვარ დროს. ყოველთვის ყველაფერი არასოდეს გამოდის. ოთხი-ხუთი სპექტაკლი თუ მაქვს ისეთი, რომლებიც ძალიან მიახლოებულია იმასთან, რაც მინდოდა. ზოგი ისეთია, რომ ვუყურებ, თითქოს არა უშავს, მაგრამ რაღაც მაინც არ გამოვიდა.

— ხალხს უყვარს თქვენი სპექტაკლები. მგონი, ზედმეტად თვითკრიტიკული ხართ.

— პირიქით, რეალისტი ვარ. ის, რაც კეთდება, ყველაფერი საჭიროა. სპექტაკლში თუ რამე არ გამოდის, ანალიზს ვაკეთებ, რა რატომ არ გამოვიდა, რა არის მიზეზი.

— ოჯახის წევრები თავიანთ აზრს გამოთქვამენ თქვენს ყოველ ახალ ნამუშევარზე?

— როგორ არა. ყველაზე მეტად მათი შეფასებების მეშინია. ჩემი მეგობრების უმრავლესობას სრულიად თავისუფლად შეუძლია მითხრას, არ მომეწონა შენი სპექტაკლიო. ყველამ იცის, რომ შენიშვნების გამო ჩემთან ურთიერთობა არავის გაუფუჭდება, ამიტომ თავისუფლად მეუბნებიან, თუ რამე არ მოსწონთ.

— მსახიობობა რეჟისორზე დამოკიდებული პროფესიაა. ყველაც როლს ელოდება, მაგრამ მის მაგიერად სხვას ამტკიცებთ, ზოგი იმას ვერ აკეთებს, რასაც ითხოვთ. მტკივნეული პროცესია, როცა მსახიობს როლიდან ხსნით?

■ ცოლ-შვილთან ერთად — თემური, დეა და ნანი ჩიქვინიძე

— თეატრში ყველაფერი ხდება. ხანდახან ავიყვან მსახიობს, მაგრამ რაღაც ისე ვერ არის, როგორც უნდა იყოს. ამის გამო მას როლიდან არასოდეს ვხსნი. ჩემს პრაქტიკაში მხოლოდ ორი შემთხვევა იყო, როცა ვიღაც როლიდან მოვხსენი. მე რომ მსახიობი ამყავს, ვალდებული ვარ, ბოლომდე ვეცადო, რომ მისგან რაღაც გამოვიდეს. ზოგჯერ არის როლი, რომელზეც ჰგონიათ, რომ მაინცდამაინც იმ მსახიობმა უნდა ითამაშოს, მაგრამ მე სრულიად სხვა ამყავს, რაც ძალიან უკვირთ. როცა პერსონაჟი გამოდის, მერე ამბობენ, მართალი ყოფილაო.

— საკუთარი შეცდომების აღიარება არ გიჭირთ?

— არა, რადგან ეს ცხოვრებას მიმსუბუქებს. ნათლად უნდა ვიცოდე, რაშია საქმე, რაღაც რატომ არ გამომდის. ვფიქრობ, რომ მერე აუცილებლად გამოვა. შეცდომის აღიარება ნიშნავს, მიაგნო მიზეზს, რაშია საქმე. შენს თავს ხომ უნდა გამოუტყდე, რომ რაღაც არ გამოგივიდა და იქვე მიზეზიც ეძებო. თუ საკუთარი თავის არ გჯერა, არაფერი გამოგივა, მაგრამ ფრთხილად უნდა იყო, რომ შენი თავის რწმენა ამბიციაში არ გადაგივიდეს. ეს ძალიან სახიფათოა, დამღუპველიც კი.

— რობერტ სტურუასთან ერთადაც გაქვთ ნამუშევარი. რიგითი იყო თუ დიდი რეჟისორის ტანდემი?

— ეს ძალიან დიდი ხნის წინ იყო, ერთად „სამანიშვილის დედინაცვალზე" ვიმუშავეთ. რობიკო უკვე ცნობილი რეჟისორი გახლდათ, მე კი — დამწყები. მაშინ რობიკო ძალიან დამეხმარა. წლები გავიდა და

„ნინა დღეს ვთქვი, ხვალ არ დავინახო, ჰეპეტიციაზე ვინმემ ჩემს მეხე შემოაღოს ჯარი-მეთქი. მეორე დღეს ჰეპეტიციაზე ჩემი შესვლის მერე აჩხაკუნა ჯარი მედიკომ, მაგრამ აღარ შემოვუშვი. მას თუ ეწყინა ჩემი საქციელი, მეც მეწყინა, რომ დაიგვიანა".

ახლა უკვე ვხვდები, რომ ძალიან კარგი პროდუქტი გამოვიდა.

— წარსულზე ხშირად ფიქრობთ?

— ჩვენ ყველა წარსულისგან შევდგებით. გამოცდილება, ინტელექტი, ყველაფერი წარსულს ეხება. აწმყო წამიერია. მე და თქვენ რომ ერთმანეთს შევხვდით, ეს უკვე წარსული იქნება, როცა აქედან გახვალთ. მომავალი კი არასოდეს ვიცით, რა იქნება, ამიტომ წარსულზე უფრო მეტს ვფიქრობთ. თქვენ ჩემზე რა წარმოდგენაც

„დაჩნმუნებული უნდა ვიყო, რომ, თუ ოოლს ეკას მივცემ, ე.ი. მხოლოდ მას შეუძლია ამის შესრულება. თუ ასის ეიდევ ვიღაც, ვინც მასზე ნაკლებად ითამაშებს, შეიძლება იმას უფრო მივცე, ვიდრე ჩემს შვილს".

გაქვთ, ეს ყველაფერი ჩემი წარსულის დამსახურებაა.

— თქვენს წარსულში ტკივილი ჭარბობს თუ სასიხარული?

— არ ვიცი. მშობლების დაკარგვა რომ მარჯვენა ხელის დაკარგვაა, ეს კარგად ვიცი, მაგრამ შენი წარსულით სხვები არ უნდა შეაწუხო. არ ვთხოვ სხვებს, რომ, რაც ჩემთვის ძალიან ძვირფასია, მათთვისაც ძვირ-

→26

გაიადვილეთ საჭმლის მონელება

იქონიეთ მიიღეთ ეფექტური

კრეზამი

თითო კაფსულა ყოველი ჭამის დროს

www.krezam.ge

გამოყენებისას გაეცანით ინსტრუქციას, გვერდითი მოვლენების შესახებ დეტალური ინფორმაციის მისაღებად მიმართეთ ექიმს.

Cyan Magenta Yellow Black

ფასი იყოს. ჩემი წარსული სხვისთვის ისეთივე საინტერესო არ იქნება, როგორიც ჩემთვის არის. მე თუ რაღაცას ვაფასებ, სულაც არ ხარ ვალდებული, შენც დააფასო, რადგან შენ სხვა გყავს, ვისაც ჩემზე მეტად აფასებ. ამიტომ არასოდეს ვამბობ, ამ ახალგაზრდებს რატომ არ უყვართ და მოსწონთ ის ყველაფერი, რაც ჩვენ მოგვწონდა-მეთქი.

— კრედიტსავით გაქვთ მინიმალურით მაქსიმალურის გაკეთება. ეს თუ გამოგდით ყოველთვის?

— ეგ უფრო მანერაა, ვიდრე პოზიცია. არ მიყვარს ხალხის შეწუხება და ამიტომ არც სპექტაკლებით ვაწუხებ. არც ინტერვიუები მიყვარს. ვფიქრობ, ყველა ინტერვიუში რაღაც ახალს უნდა ამბობდე, არ შეიძლება ყველგან ერთი და იგივე თქვა.

— ალბათ ამაზე ვილაპარაკათ, მაგრამ მაინც უნდა გკითხოთ. ბავშვები ძალიან გასაოცდათ შობლების დაშორებას. თქვენთვის რამდენად ადვილი გადასატანი აღმოჩნდა ეს ფაქტი მაშინ?

— მე რომ იმ ასაკში ვყოფილიყავი, როცა მათი დაშორება ნათლად დამამახსოვრდებოდა, შეიძლებოდა მაშინ უფრო განმეცადა. დედა და მამა ერთად არ მახსოვს. განვიცდიდი, მაგრამ ადამიანს ის უფრო უჭირს, როცა ახსოვს, რომ სხვანაირად იყო. ალბათ მათ ერთად ყოფნა გაუჭირდათ, თორემ ერთმანეთს ყოველთვის დიდ პატივს სცემდნენ. მიუხედავად იმისა, რომ გაყრილები იყვნენ, ყოველთვის ცდილობდნენ, ჩემს თვალში ერთმანეთის ავტორიტეტი აემაღლებინათ. დედა მეუბნებოდა ხოლმე, როგორც გინდა, ისე გააკეთე, მაგრამ არ დაგავიწყდეს, რომ მამაშენის შვილი ხარ და დაფიქრდი, მამაშენის შვილს რამდენად მოგიხდებაო. ჩემი შვილი ხარო, არასოდეს უთქვამს. სწორედ ამიტომ მათ განქორწინებას ჩემთვის დიდი ზიანი არ მოუტანია.

— კოტე მასარაძე რაგორ მიიღეთ თქვენს ცხოვრებაში?

— შეუძლებელი იყო, კოტე არ მიგეღო. უკვე დიდი ვიყავი, როცა მითხრა, თემურ, მამაშენის შვილს ეგ არ შეგეშალოს, არ დაგავიწყდეს, ვისი შვილი ხარო. არ მითხრათ, რომ ბევრი მამაკაცი იტყოდა ასეთ რამეს. ამ ყველაფრის შემდეგ როგორ არ ჩავთვალო, რომ ბედისგან განებივრებული ვარ?

— როცა თქვენს ცხოვრებაში დადგა განქორწინების აუცილებლობა, შვილების ფაქტორმა რა როლი ითამაშა?

— მაშინ ყველაზე მეტი სწორედ შვილებზე, ეკასა და თეონაზე ვიფიქრე. განქორწინება ძალიან ძნელი და რთული პროცესია, მაგრამ ალბათ ჩავთვალე, რომ ეს გამოსავალი იყო. ეკასთვის უფრო რთულად გადასატანი იყო, ვიდრე ჩემთვის ჩემი მშობლების დაშორება, რადგან ის უკვე მერვე წელში იყო. არ მეგონა, თუ ოდესმე ჩემს ცხოვრებაში ეს მოხდებოდა, მაგრამ მოხდა.

— დაბილის, რა გეგმებით დაგვიბრუნდით საქართველოში?

— მინდა, სანამ ცოცხალი ვარ, წელიწადში ერთხელ ერთი სპექტაკლი მაინც დავდგა. თეატრალურ უნივერსიტეტში ჯგუფი ავიყვანე, ახლახან გვქონდა მისაღები გამოცდები. იქაც ალბათ ბევრს ვატკინე გული, მაგრამ მგონია, რომ ამ ეტაპზე საუკეთესოთა შორის საუკეთესონი ავარჩიეთ. გული მწყდება, რომ მხოლოდ 13 კაცის აყვანის საშუალება გვქონდა. არადა 17 მაინც იყო ისეთი, ვისი აყვანაც ღირდა. ამ 13 კაცში ეჭვი არ მეპარება. 4 წლის შემდეგ თუ ცოცხალი ვიქნები, გეტყვით, ამ ბავშვების სახით როგორი თაობა მოვა თეატრში. კი მინდა, დიდ დროს ჩემს შვილიშვილებთან ვატარებდე, მაგრამ ეჭვი მაქვს, რომ სტუდენტებთან უფრო მომიწევს ყოფნა.

✓ ქეთი დინოშვილი

ადგილი, სადაც დიანა ტრაპაიძე ქმარს პირველობას არ უთმობს

„მირჩევნია, კერძები ჩვენი დედების რეცეპტებით ვაკეთო“

ფელეჟურნალისტ დიანა ტრაპაიძეს თუნდაც მოულოდნელად რომ ესტუმროთ სახლში, თვალისდახამხამებაში ისეთ სუფრას გაგიშლით, გაოცდებით. გამასპინძლებას მჭადებით იწყებს, მერე კი ნაირ-ნაირ კერძებსაც მოაყოლებს. სამსახურში ყოველდღიური სერიოზული მუშაობით დაკავებული ქალისგან გაგიკვირდათ, არა? ჯერ სად ხართ! მის ოჯახში წინადღის კერძი მიულებელია, დიასახლისი სადილს ყოველდღიურად ამზადებს. სამსახურში ისე არ წავა, შვილებს გაშლილი სუფრა არ დაუტოვოს. თანაც ოჯახში ქართულ ტრადიციულ სამზარეულოს ენიჭება უპირატესობა და არა — ფასტ ფუდებს და მსგავს იოლ საკვებს. წარმოშობით ქობულეთელი დიანა აჭარული ტოლმითა და იახნეთი ქმარ-შვილს ხშირად ანებივრებს. სხვათა შორის, მეუღლის, ჯონი კალანდაძის სახით სამზარეულოში კარგი დამხმარე ჰყავს.

„ბემჰიელი ქამაც მიყვარს, კეთებაც და სტუმრებიც. ვინმე რომ დამირეკავს, შენთან მოვდივარო, რაც უნდა დაღლილი ვიყო, უცებ ზღვა ენერგიას ვგრძნობ და მაშინვე საჭმელების კეთებას ვიწყებ... ჩვენს ოჯახში სტუმარი ნმინდაა".

მოკლედ ჟურნალისტი და ტელეწამყვანი დიანა ტრაპაიძე „სარკეს“ სამზარეულოში მასპინძლობს და თავის რეცეპტებს ხალისით უზიარებს.

— დიანა, კულინარიის სამყაროსთან გაცნობა რა ასაკიდან დაიწყეთ?

— დედა სულ მუშაობდა, ამიტომ ბავშვობაში მე და ჩემი ძმა ზოგჯერ თავად ვიკეთებდით სადილებს. ქობულეთში დავიბადეთ. ეზოში პატარა სამზარეულო გვქონდა, მამა ღორს რომ კლავდა, მე და ჩემი ძმა იქ შევდიოდით და მწვადებსაც კი წვავდით. ხინკალიც გაგვიკეთებია.

— ყოველთვის ხალისით ამზადებთ საჭმელებს?

— შვილებისთვის სხვადასხვა კერძების მომზადება ყოველთვის მეხალისება. რამდენიმენაირ საჭმელს ვაკეთებ და ბავშვებს მაგიდაზე ვუტოვებ. სამსახურში იმ ფიქრით და სიყვარულით მივდივარ, რომ სკოლიდან და ბაღიდან მოვლენ და სახლში გაწყობილი სუფრა დახვდებათ. ისიც უნდა ვთქვა, რომ ყოფილა შემთხვევები, დილით ძალიან ადრე გავქცეულვარ და ბავშვებისთვის სადილი ახლობლებს მოუმზადებიათ.

— ალბათ შვილებს მაინც დედის ნახელავი ურჩევნიათ.

— კი, ძალიან უყვართ. შეკვეთებს მაძლევენ, რა გავაკეთო. გემრიელი ქამაც მიყვარს, კეთებაც და სტუმრებიც. ვინმე რომ დამირეკავს, შენთან მოვდივარო, რაც უნდა დაღლილი ვიყო, უცებ ზღვა ენერგიას ვგრძნობ და მაშინვე საჭმელების კეთებას ვიწყებ.

— რაგორ იწყება თქვენი სამზადისი სტუმრების დასახვედრად?

— პირველი, რასაც ვაკეთებ, ეს მჭადებია, რომელსაც ზეთის გარეშე გაზქურაში ვაცხობ. თუ ისეთ საჭმელს ვამზადებ, რომელსაც ზეთიანი მჭადები მოუხდება, მაშინ ცხიმიან ტაფაზე ვწვავ. ამას წინათ მეგობრები მესტუმრნენ. ყვავილოვანი კომბოსტო მოვხარშე, საფანელსა და კვერცხში ამოვავლე და შევწვი. მაიონეზში ხმელი ქინძი, ნიორი და ცოტა სუნელები ავურიე და შემწვარ კომბოსტოს მოვასხი. ამას გარდა, გავაკეთე სალათის ფურცლები კიტრსა და პომიდორთან ერთად მწვანილით, სიმინდის მარცვლებით. მჭადები გამოვაცხვე, კარტოფილი შევწვი, მაგიდაზე ყველი მივიტანე და ნამდვილი საზაფხულო სუფრა გავშალეთ.

— დიასახლისები ექსპერიმენტებს და იმპროვიზაციას ხშირად მიმართავენ. თქვენც ვიყვართ ფანტაზიორობა სამზარეულოში?

— ძირითადად სალათებში. საერთოდ ქართული ტრადიციული კერძების კეთება მიყვარს და ამ დროს ექსპერიმენტებს არ მივმართავ. ვერასოდეს გეტყვით, ერთ თავ ნიორს ვუშვრები თუ ორს. გაჩნია, როდის რა ხასიათზე ვარ. როცა ნამცხვრების რეცეპტებს მთხოვენ, არასოდეს ვიცი, რა ვუთხრა, ხან 800 გრამ მაწონს ვუშვრები, ზოგჯერ ისეთ ხასიათზე ვარ, მგონია, 500 გრამიც ეყოფა. ვიცნობ დიასახლისებს, ვისაც წინ რეცეპტები უდევთ და გრამებში წონიან ინგრედიენტებს, ეს მე არასოდეს გამიკეთებია. ყველაფერს ქაოტურად ვაკეთებ. ზეპირი რეცეპტებით უფრო ვსარგებლობ, ვიდრე კულინარიული წიგნებით. ყოველთვის მერჩივნა, გლეხურად, მეგობრების თუ ჩვენი დედების რეცეპტებით გამეკეთებინა.

— თქვენი რეცეპტებიც სასტურესო იქნება იქნებ რამდენიმე კერძის მომზადება გვასწავლოთ.

— ზაფხულია, ყველა მსუბუქ კვებაზეა გადასული, ამიტომ მეც სალათებს გასწავლით. ლორს და სულუგუნს კუბიკებად დავჭრით, ვამატებთ დაჭრილ სალათის ფურცლებს, კიტრს, პომიდორს, შეიძლება სიმინდის მარცვლებიც ვუყოთ. აუცილებლად სჭირდება ცოტა ძმარი, ზეთი ან მაიონეზი.

იახნეს მომზადებას გასწავლით, რომელსაც თბილისში ხარჩოს ეძახიან. საცივისმაგვარია, ოღონდ ქათმის და ინდაურის ნაცვლად საქონლის ხორცისგან კეთდება. ხორცს ვხარშავ და შემდეგ ხახვთან ერთად ვშუშავ. ცალკე ვატარებ ნიგოზს და სუნელებით ვაზავებ. შემდეგ ვასხამ მოშუშულ ხორცს. ძალიან გემრიელი კერძია, განსაკუთრებით ღომს უხდება. სამეგრელოში გემრიელად აკეთებენ, მაგრამ მე აჭარული ვერსია ვიცი.

გასწავლით აჭარულ ტოლმასაც, რომელიც გატარებული კი არა, დაკეპილი ხორცით კეთდება. ვიღებ ერთ კილო საქონლის ხორცს, ძალიან წვრილად ვჭრი, ხახვთან და ბრინჯთან ერთად ვშუშავ. ჩავამატებ პრასს, მწვანილეულს, სუნელებს და შავ პილპილს. ფარშს ვახვევ კომბოსტოში ან ჭარხლის ფოთოლში, შეიძლება ბულგარულ წიწაკაშიც მოვათავსოთ და მოვხარშოთ.

Cyan Magenta Yellow Black

დაკეპილი ხორცით გაცილებით გემრიელი გამოდის. რაც მთავარია, ძალიან ცხარე უნდა გაკეთდეს, რომ მოხარშვის დროს ფარშის გემო კომბოსტოზე გადავიდეს.

— გემოსთან ერთად გაფორმებასაც აქცევთ ყურადღებას?

— იმ დიასახლისების კატეგორიას არ მივეკუთვნები, რომლებიც სასწაულებს იგონებენ, კერძებს რაღაცეებს ახატავენ. ჩემთვის მთავარია, საჭმელი გემრიელი და ლამაზად მოწოდებული იყოს. მომწონს დიდი თეფშები და ყოველთვის ყველაფერს დიდ თეფშებზე ვალაგებ. ასევე ძალიან მიყვარს სუფრაზე ყვავილები. ბავშვები ისე მივაჩვიე, თუ ფული აქვთ, ჩემთვის ყვავილებს ყიდულობენ. დღესასწაულებზე უმცროსი შვილი მამამისს ფულს ართმევს და ჩემთვის დიდი თაიგული მოაქვს.

— ოჯახის წევრებს თქვენი სახელოვნიდან განსაკუთრებით რა უყვართ, რის „შეკეთას" გაძლევენ?

— ყველაზე მეტად ნამცხვრები უყვართ. რამდენიმე წლის წინ ვისწავლე ბრაუნის გაკეთება, რომელზეც გაგიჟდნენ. მარტივი მოსამზადებელია. კვერცხის ცილას შაქართან ერთად ამოიყვანთ, მერე შოკოლადს გაადნობთ და ბეზეში აურევთ, ძალიან ცოტა ფქვილს შეაზელთ, ფორმებში ჩადებთ და გამოაცხობთ. ცომი არც ძალიან თხელი უნდა დარჩეს და არც ძალიან გამოცხვეს. ნაყინთან ერთად ძალიან გემრიელია.

— თქვენს მეგობრებს ბევრჯერ უთქვამთ, რომ კარგი დიასახლისი ხართ. ამაში ჩვენც დაგიწმენდით.

— ჩემი მეგობრები ისეთი დიასახლისები არიან, მათ ფონზე ვერ ვიტყვი, კარგი მზარეული ვარ-მეთქი. მყავს მეგობარი ნატა ხაბურზანია, რომელსაც სახლში აქვს დიდი ყუთი, სადაც 32 სახეობის სუნელია. მე ხმელ ქინძს, უცხო სუნელს და ზაფრანას ვერ გავცდი. ჩემი დიასახლისური მანევრირება 3 სუნელს შორის ხდება, ნატასი — 32 სუნელს შორის. ასეთი სამეგობროს პატრონს მიჭირს ჩემს დიასახლისობაზე საუბარი, თუმცა რამდენიმე კერძი განსაკუთრებულად გემრიელი გამომდის.

— მაგალითად, რომელი?

— ლობიო. ერთხელ სტუმრად მყავდა მწერალი პაატა ქურდაძე, რომელიც საფრანგეთში ცხოვრობს. თქვენ რომ დამიკავშირდით და ვფიქრობდი, ამ თემაზე მომეცა თუ არა ინტერვიუ, პაატამ პარიზიდან მომწერა, შენი ლობიოს გემო რომ მახსენდება, ვხვდები, სამშობლო მაქვს, რომელიც ძალიან მიყვარსო. ვუთხარი, თუ ასეთ ლობიოს ვაკეთებ, ე.ი. დავიმსახურე ამ რუბრიკაში ჩაწერა, ამ თემაზე ჟურნალი „სარკე" ინტერვიუს მთხოვს-მეთქი.

— ლობიო თითქმის ყველას სახლში მზადდება და ყველა დიასახლისს მისი მომზადების თავისი წესი აქვს. თქვენი „სადუქელი" რა არის?

— ლობიო შეიძლება ძალიან ბევრნაირად მომზადდეს, ხან ზეთში მოშუშულ ხახვს ვუმატებ, ხან მოხარშულ ლობიოში პირდაპირ ვყრი ხახვს, ზოგჯერ ძმარს ვუშვრები, ზოგჯერ ტყემალს, ტომატითაც მიცდია. როდესაც ლობიოზე ვინმეს ვეპატიჟები, უფრო ტრადიციულად, ამოზელილს ვაკეთებ მწვანილით და წიწაკით.

— ისეთი კარგი კულინარი ყოფილხართ, ახალგათხოვილიც არ შეირცხვენდით თავს.

— მე და ჯონი ახალი შეუღლებულები ვიყავით, როცა გადავწყვიტე, ბორშჩი გამეკეთებინა. სამსახურში ვისაც კი რეცეპტი ვკითხე, ყველა ასე იწყებდა — ბორშჩის გაკეთებას რა უნდაო, მაგრამ ყველამ სხვადასხვა რეცეპტი მითხრა. სახლში ბორშჩის 15 რეცეპტით დავბრუნდი, ბოლოს საშუალო არითმეტიკული გამოვიყვანე და ისე გავაკეთე. დროთა განმავლობაში კი მაინც ჩემებურად გადავაკეთე. ზეთში ვშუშავ კარტოფილს, ხახვს, დაჭრილ სტაფილოს, შემდეგ ადუღებულ წყალს ვასხამ. კომბოსტოს გვიან ვყრი, რომ დიდხანს ხარშვა არ მოუწიოს. ამ დროს გამზადებული მაქვს გახეხილი ჭარხალი ცოტა ძმრით და ნივრით. ამ ყველაფერს კერძს ბოლოს ვაყრი. გაზის გამორთვის წინ კი მწვანილს და შავ პილპილს ვუშვრები.

„პაატამ პარიზიდან მომწერა, შენი ლობიოს გემო რომ მახსენდება, ვხვდები, სამშობლო მაქვს, რომელიც ძალიან მიყვარსო. ვუთხარი, თუ ასეთ ლობიოს ვაკეთებ, ე.ი. დავიმსახურე ამ რუბრიკაში ჩაწერა, ამ თემაზე ჟურნალი „სარკე" ინტერვიუს მთხოვს-მეთქი".

— არსებობს რაიმე საკვები, კერძი, რომელსაც ბარს არ დააკარებთ?

— წინა დღეს გაკეთებულ საჭმელს არ ვჭამ. ჩვენს სახლში კერძის გაცხელება არ არსებობს, რადგან რასაც ვაკეთებ, იმ დღეს უნდა შეიჭამოს. ეგზოტიკური კერძების ჭამა არ შემიძლია. ერთხელ პრეზიდენტი მიხეილ სააკაშვილი მოსკოვში იყო და ჟურნალისტებიც ვახლდით. საღამოს მთელი დელეგაცია იაპონურ რესტორანში დაგვპატიჟა, სადაც ვერაფერი ვჭამე. მთელი დღის მშიერი ვიყავი, ოფიციანტს ვეხვეწებოდი, რამე ჩვეულებრივი მომიტანეთ-მეთქი, მაგრამ აღმოჩნდა, რომ პურიც კი არ ჰქონდათ. ბოლოს მხოლოდ ბრინჯი ვჭამე.

„ჩემი მეუღლე მსოფლიოში საუკეთესო ჯატლეტებს აკეთებს".

— სახლში ვახშამზე ოჯახი ერთად შეკრებას ახერხებთ?

— ეს ტრადიცია შაბათ-კვირას გვაქვს. კვირადღეს ყველა ერთად ვართ, ჯერ ბიბლიოთეკაში მივდივართ, წიგნებს ვირჩევთ, ვსეირნობთ, კინოში მივდივართ, მერე ჩემი მეუღლის საყვარელ ადგილზე, დეზერტირების ბაზარში გავივლით, პროდუქტებს ვყიდულობთ და სახლში ვბრუნდებით. ნაირ-ნაირ კერძებს ვამზადებ. ძალიან ჩქარა შემიძლია რამდენიმე საჭმლის ერთდროულად მომზადება. ბოლოს სუფრას ვშლი და ყველა ერთად ვსხდებით სავახშმოდ.

სადილის კეთებას მთელი ენთუზიაზმით რომ ვიწყებ, შვილები დამცინიან, დედა, ვის ველოდებითო. მიჩვეულები არიან, რომ ჩვენს ოჯახში სტუმარი წმინდაა. სულ ვიღაც გვყავს და როცა ვინმე მოდის, ყველა ფეხზე ვდგავართ, არ არსებობს, მხოლოდ ყავაზე გადავტაროთ.

— თქვენი ქმარიც მონაწილეობს ამ სამზადისში?

— კი, ჩემი მეუღლე მსოფლიოში საუკეთესო კატლეტებს აკეთებს. ჯერ ერთ ცალს წვავს, გასინჯავს, რა აკლია, მერე ჩაამატებს და მხოლოდ ამის შემდეგ იწყებს შეწვას. მე სად შემიძლია, 15 წუთი ერთი კატლეტის შეწვას ვუცადო, რომ შევამოწმო, რა აკლია. სუნით ვცდილობ, მივხვდე, რისი დამატებაა საჭირო. ჯონის სახით სამზარეულოში დამხმარე მყავს. მე რომ სადმე წავიდე და ის ბავშვებთან დარჩეს, რაღაცეებს გააკეთებს, მაგრამ როცა სახლში ვარ, მთავარი დიასახლისი მე გახლავართ, მას მხოლოდ ბავშვების გართობა და მეცადინეობა ევალება. ჯონი ბავშვებთან ურთიერთობაშია პირველი, სამზარეულოში კი მე არ ვთმობ პირველობას. როცა ვფიქრობ, მესამე შვილიც ხომ არ გავაჩინო-მეთქი, მეუღლე დამცინის, გინდა, მესამეც მე გამაზრდევინოო.

— შეგიძლიათ, რომ დგეჭარდეთ, გემრიელად ჭამაზე უარი თქვათ?

— დიეტაზე ყოფნა შემიძლია, მაგრამ როცა მომშივდება, დიეტური საჭმელი მზად უნდა მქონდეს. კონტეინერში თუ მაქვს მომზადებული ყველი, კიტრი, პომიდორი, შემიძლია მხოლოდ ამაზე გადავიარო. დიეტაზე ყოფნა ფუფუნებაა. ერთმა ჩემმა მეგობარმა თავის დიეტოლოგთან მიმიყვანა, რომელმაც ჩამომიწერა, დღის განმავლობაში რა უნდა მეჭამა. დღეში ოთხჯერ განსხვავებული პროდუქტები უნდა მიმეღო.. 10 დღე შევძელი და შედეგიც მქონდა, მაგრამ მერე მივაფურჩე.

ახლა ეკრანზე ვჩანავარ და წონას იმიტომ ვაქცევ ყურადღებას, თორემ არასოდეს მივეკუთვნებოდი ქალების იმ კატეგორიას, ვისთვისაც წონის რეგულირება სასიცოცხლო მნიშვნელობის ამოცანაა. ვთვლიდი, რომ არც გამხდარი ვიყავი და არც — მსუქანი.

— სამსახურში ახერხებთ, ჯანსაღად იკვებთ?

— ვცდილობ, ჯანსაღად ვიკვებო. როცა კორესპონდენტი ვიყავი, ეს მიჭირდა. ერთხელ პროკურატურასთან თვენახევრის განმავლობაში ყოველდღე ვიდექით კომენტარების მოლოდინში, იქვე საცხობი იყო, პურში ყველს გვიდებდნენ და იმას გვახლებოდით. ახლა სტუდიური სამუშაო მაქვს და გარეთ სირბილი არ მიწევს.

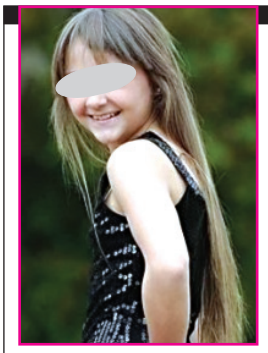
— გემრიელ სადილთან რომელ სასმელს მირთმევთ?

— მხოლოდ ერთ ჭიქა ტკბილ წითელ ღვინოს ვსვამ ნებისმიერ კერძთან. საფრანგეთში კერძო მეღვინის სახლში ვიყავი, სადაც თეთრი ღვინო დავლიე, რომელიც გადამწიფებული ყურძნისგან მზადდება. ისეთი ტკბილი იყო, იმის გემო არასოდეს დამავიწყდება.

✓ ქეთი დინოშვილი

ნათელმხილველი
სელინა
მკითხაობს ტაროს
კარტზე და ყავაზე
აკეთებს თილისმებს
და ხსნის ჯადოს
230-68-19
599-37-59-58

Cyan Magenta Yellow Black



„მშობლებმა ანსამბლთან ერთად გასტროლებზე არ გამიშვეს“

ჩემი მეგობრები ახლა ბულგარეთში არიან, „ფეისბუქზე“ ნაირ-ნაირ ფოტოებს ტვირთავენ, ძალიან ბედნიერები ჩანან, მე კი აქ ტირილით ვკვდები. არ გეგონოთ, მშურს, უბრალოდ მათთან ერთად ყოფნა მინდა.

15 წლის გოგო ვარ. წლებია ცეკვაზე დავდივარ. ქართული ხალხური ცეკვები ყველაფერს მირჩევნია. სიზმარშიც კი ვნახულობ, რომ ვცეკვავ, სცენაზე ვდგავარ. მასწავლებელი სოლო პარტიებს თითქმის ყოველთვის მე მაძლევს. მეუბნება, ცეკვისთვის ხარ დაბადებულიო. ანსამბლში უპრობლემოდ მიმიღო. სცენაზე რომ ვდგავარ, მაშინ ყველაზე ბედნიერი ვარ. მშობლები მეუბნებოდნენ, ყველანაირად შეგიწყობთ ხელს, რომ ამ საქმეს ბოლომდე გაჰყვეო, მაგრამ საქმე საქმეზე რომ მიდგა, სხვანაირად მოიქცნენ.

ჩემი ანსამბლი ბულგარეთში წავიდა გასტროლებზე. მშობლებმა კი გამომიცხადეს, არ წახვალო. თანაც, როცა ანსამბლში ფულის აგროვება დაიწყეს, უარი მაშინ მითხრეს. არადა მთელი წელი იმის მოლოდინით ვიცხოვრე, რომ ბულგარეთში წავიდოდი. კლასელებმაც იცოდნენ, რომ გასტროლებზე მივდიოდი და ყველა მეუბნებოდა, რა მაგარ დროს გაატარებო. მშობლებმა განა იმიტომ მითხრეს უარი, რომ ფული არ ჰქონდათ, ჩემი ამხელა გზაზე გაშვების შეეშინდათ, რადგან გოგო ვარ. მათ გავუგებდი, მაშინვე რომ ეთქვათ, წასვლაზე არ იოცნებოო. ისინი კი მთელი წელი მატყუებდნენ და მაიმედებდნენ. ამის პატიება არ შემიძლია.

თქვენი ერთგული მკითხველი

გამოხმაურება

„ბიძაშვილი ჩემს ცხოვრებას აჯონტროლებს“

ჟურნალ „სარკის“ 26-ე ნომერში გამოქვეყნდა წერილი — „უბნელებმა კლასელი გამილახეს“. ამ გოგონასი ძალიან კარგად მესმის. ჯერ ერთი, რომ მეც გოგო ვარ, მეორეც, ამგვარ სიტუაციაში მეც არაერთხელ აღმოვჩენილვარ, თუმცა ჩემი პრობლემა უბნელი ბიჭები კი არა, ჩემი ბიძაშვილია.

ჩვენ თანატოლები ვართ, თითქმის ერთად გავიზარდეთ. მას სულ იმას ჩასჩიჩინებდნენ, შენი დაა და ყურადღება უნდა მიაქციო, არავინ დაჩაგროსო. ბიძაშვილმა კი ეს სხვანაირად გაიგო და ჩემ მიმართ ისეთი დამოკიდებულება აქვს, თითქოს მამაჩემი იყოს.

ერთ კლასში ვსწავლობთ. თუ რამე არ მოეწონება, მაშინვე მოვარდება და მეტყვის, ასე ნუ აკეთებო. ერთხელ მოკლე კაბით მივედი სკოლაში და კლასში არ შემიშვა. მიბრძანა, ახლავე სახლში წადი და გამოიცვალეო. ერთ დღეს კი ჩემი დახეული ჯინსები არ მოეწონა, მუხლები ზედმეტად გიჩანსო, ხელი მომკიდა და საერთოდ შემომაგლიჯა.

ყველაზე ცუდი ის არის, რომ ჩემებს მისი ყურადღება ძალიან სიამოვნებთ. ატირებული ბევრჯერ მივსულვარ სახლში, მაგრამ არც დედას მოუქცევია ყურადღება და არც — მამას. მამა ამბობს, ნამდვილი ვაჟკაცია, მისი იმედი მაქვსო. დედას რომ შევჩივლებ ხოლმე, იცინის და მეუბნება, რასაც გეტყვის, დაუჯერეო.

ერთხელ მე და ჩემმა ბიძაშვილმა ძალიან ვიჩხუბეთ. იმ საღამოს ბიცოლაჩემმა, ანუ დედამისმა დამირეკა და მისაყვედურა, ჩემს ბიჭს ნერვებს რატომ უშლი, რასაც გეუბნება, დაუჯერეო. ვცადე, ამეხსნა, რაც დააშავა, მაგრამ არ მომისმინა. მიმეორებდა, ბიჭია და უფლება აქვს, რაღაცეები გითხრას, შენ უნდა დაუჯეროო. დედამ რომ ეს ამბავი გაიგო, რა თქმა უნდა, მისი მხარე დაიჭირა და ისევ მე გამამტყუნა. თურმე მხოლოდ იმის გამო უნდა დავუხარო თავი, რომ ბიჭია. მე კი ეს არ მესმის.

ერთი ბიჭი მიყვარს და ვატყობ, რომ ჩემ მიმართ არც ის არის გულგრილი. ეს ჩემმა ბიძაშვილმაც შეამჩნია და იმ ბიჭს უთხრა, არაფერი შეგეშალოს, იცოდე, რომ თვალყურს გადევნებო. ის ბიჭიც ვერ მიახლოვდება, არადა ვგრძნობ, რომ ორივეს ძალიან გვიყვარს ერთმანეთი. თვითონ ხან ერთ გოგოსთან არის, ხან — მეორესთან. მისთვის თუ შეიძლება სასიყვარულო ურთიერთობები, მე უფლება არ მაქვს, რომ მიყვარდეს?

შეიძლება არ დაიჯეროთ, მაგრამ დაქალებსაც კი თვითონ მირჩევს. ვინც მას არ მოსწონს, ახლოს არ უნდა გავეკარო. ერთ გოგოსთან ვმეგობრობდი. ერთმანეთის კარგად გვესმოდა. ჩემს ბიძაშვილს კი ის არ მოსწონდა. იმდენი გააკეთა, რომ ჩამომაშორა. ვინც მოეწონება, მხოლოდ მასთან უნდა ვიმეგობრო. მერე იმის საქციელიც თუ არ მოუვა თვალში, მიბრძანებს, რომ დავშორდე და სულ ასე ხდება. მისი კონტროლი ყელში ამომივიდა.

თქვენი ერთგული მკითხველი, 16 წლის

გამოხმაურების მსურველები დაგვიკავშირდნენ ტელეფონებზე:
296-75-43 ან 5 (99) 30-93-89. იკითხეთ ირინე მჭედლიძე ან ია ბარგაქაძე, 11-დან 16.30 სთ-ამდე, ყოველდღე.
თქვენი ისტორიების გამოგზავნა შეგიძლიათ სამი გზით:
1. ეწვიეთ საიტ sana.ge-ს, დააწკაპუნეთ ღილაკს „მოგვწერეთ“ და დაგეჭდეთ თქვენი ისტორია.
2. გამოგზავნეთ სმს-ით ნომერზე 93887 მაგთიდან და 1779 ჯეოსელიდან.
1 სმს-ის ფასია: მაგთიდან 1 ლარი, ჯეოსელიდან 50 თეთრი.
3. ელფოსტაზე: irmchedlidze@mail.ru
ანონიმურობა დაცულია

„აზარტული თამაშების მოყვარულმა შვილმა ოჯახი დამიქცია“

ჟურნალ „სარკის“ 26-ე ნომერში გამოქვეყნდა სტატია — „შეყვარებული პოკერში რომ აგებს, ჯავრს ჩემზე იყრის“. მიუხედავად იმისა, რომ ამ წერილის ავტორი თითქმის შვილიშვილად მეკუთვნის, არ შემეძლო, არ გამოვხმაურებოდი. მინდა ვუთხრა, რომ ფრთხილად იყოს და ცხოვრება არ დაიმახინჯოს. აზარტული თამაშების სიყვარული ავადმყოფობაა და ადამიანის ფსიქიკას ისე აზიანებს, მისგან განკურნება დიდ ძალისხმევას მოითხოვს. პატარა გოგოს კი, არა მგონია, ამის ძალა და ნერვები ჰქონდეს. ამიტომ დამხრჩვალს წყალში ნუ ჩაჰყვები, მასთან ერთად ნუ დაიხრჩობი.

ჩემი ოჯახი სწორედ ამ აზარტულმა თამაშებმა დააქცია. ჩემი ბიჭი ისე აღმოჩნდა ამ ჭაობში, ვერც კი შევამჩნიე. ჯერ ტოტალიზატორებში დაიწყო თამაში. ვუშლიდი, მაგრამ ისე მკაცრად — არა, როგორც საჭირო იყო. ბავშვურ გატაცებად ჩავთვალე და დიდი ყურადღება არ მივაქციე. მეგონა, გაუვლიდა. ვფიქრობდი, რომ ფეხბურთი უყვარდა და ამიტომ თამაშობდა. მერე კი მისი გატაცება ავადმყოფობად იქცა.

ფული რომ წააგო და ვალი ვერ გადაიხადა, ათასი სისულელე გააკეთა. მე და ჩემს მეუღლეს გვაშანტაჟებდა, რომ მისი ვალები გაგვესტუმრებინა. ყოველ ჯერზე ამბობდა, რომ უკანასკნელად ითამაშა და იქ მეტჯერ აღარ შევიდოდა, მაგრამ პირობა ყოველთვის გატეხა. თამაში ვერ მოვაშლევინეთ, რა აღარ ვცადეთ, მაგრამ არაფერმა გაჭრა. სანამ ნულზე არ დაგვსვა და ოჯახი თავზე არ დაგვამხო, არ მოისვენა.

ორსართულიანი სახლი, მაღაზია გვქონდა, ჩვენი შემოსავალი ოჯახის სარჩენად, ნორმალური ცხოვრებისთვის გვყოფნიდა, მან კი ყველაფერი ქარს გაატანა. ახლა გირაოთი აღებულ ოროთახიან ბინაში ვცხოვრობთ...

ასე რომ, ჩემო გოგონა, არ გეგონოს, უბრალო პრობლემის წინაშე იდგე. კარგად დაფიქრდი, ასეთი ადამიანის გვერდით ცხოვრება რამდენად გიღირს. ღმერთმა ქნას, იმხელა ძალა აღმოგაჩნდეს, რომ ის გადაარჩინო, მაგრამ, თუ დიდი ბრძოლისთვის მზად არ ხარ, ტყუილად ცხოვრებას ნუ გაიუბედურებ.

თქვენი კეთილისმსურველი, „სარკის“ მკითხველი

Cyan Magenta Yellow Black

„მამამ მიგვატოვა, მისი მევალეები კი ჩვენ გვაწუხებენ“

16 წლის ბიჭი ვარ. მინდა, მუშაობა დავიწყო და დედას დავეხმარო. სკოლაში კარგად ვსწავლობ, მაგრამ უმაღლესში ჩაბარებაზე ფიქრიც კი ზედმეტია. ისე გვიჭირს, დედა ვერ შეძლებს, სტუდენტი შემინახოს. დღე და ღამე იმაზე ვფიქრობ, როგორ დავუდგე ოჯახს გვერდით. დედა ბევრს მუშაობს, მე და ჩემს დას საჭმელს არ გვაკლებს, მაგრამ მინდა, მხარში კაცურად ამოვუდგე და შრომა შევუმსუბუქო.

ერთი წელია, რაც მამაჩემმა მიგვატოვა, სხვა ქალთან წავიდა. ახლახან გავიგეთ, რომ თურქეთშია. არც თავის ამბავს გვატყობინებს და არც ის აინტერესებს, ჩვენ რა მდგომარეობაში ვართ. არადა ძალიან კარგად იცის, რა დღეშიც ჩაგვყარა.

მამა სანამ ჩვენთან ცხოვრობდა, არც მაშინ გვილხინდა. დედასთან გამუდმებით პრეტენზიები ჰქონდა. მისი მომზადებული საჭმელიც კი არ მოსწონდა. მერე რაღაც საქმე წამოიწყო. დედა სთხოვდა, თავი დაანებე, შენ ბიზნესის არაფერი გაგეგებაო. ის კი ჯიუტად იმეორებდა, ყველაფერი გამომივაო. როგორც მოსალოდნელი იყო, ვალებში ჩავარდა. მერე ესეც დედას დაუბრალა, შენ დამთარსე და ამ საქმემ იმიტომ არ გამიმართლაო. ამის შემდეგ უფრო აუტანელი გახდა. დედას პირდაპირ ეუბნებოდა, რომ არ უყვარდა, სხვა ქალებთან თავს უკეთესად გრძნობდა. მერე კი საერთოდ წავიდა ჩვენგან.

თვითონ თავი დაიხსნა, მისი მევალეები კი ჩვენ გვაწუხებენ. მოდიან და გვთხოვენ, რომ მამაჩემის ნასესხები ფული ჩვენ გადავიხადოთ. ჩვენ კი მართლა არაფერი გვაბადია. სახლიდან რისი წაღება და გაყიდვაც შეიძლებოდა, მამამ ყველაფერი მოასწრო და ცარიელ ბინაში დაგვტოვა. სახლის გაყიდვაც უნდოდა, მაგრამ დედამ ამის უფლება არ მისცა. ეს სახლი პაპამ, დედაჩემის მამამ გვაჩუქა, ამიტომ ვერ გააყიდვინა. მევალეები კი დედას ეუბნებიან, სახლი გაყიდე და ვალი გაგვისტუმრეო. ბუნებრივია, დედა არ თანხმდება და ამის გამო ყოველდღე გვეჩხუბებიან.

დედამ შეცდომა დაუშვა, რომ ასეთ კაცს გაჰყვა ცოლად. ძალიან მაინტერესებს, ჩვენი ბედი ნუთუ ოდნავ მაინც არ ანაღვლებს. თუ ეს წერილი შემთხვევით მაინც ჩაუვარდება ხელში, იქნებ ცოტა დაფიქრდეს, რაც გააკეთა. ჯერ კიდევ აქვს შანსი, შეცდომა გამოასწოროს, თორემ მერე არც მე ვაპატიებ და არც ჩემი და.

„სარკის“ მკითხველი

„ბიჭმა ისე მიმატოვა, თითქოს ჩვენ შორის არც არაფერი ყოფილა“

მიჭირს ამაზე საუბარი, რადგან არ ვიცი, როგორ მოვიქცე. მიყვარს ერთი ბიჭი, რომელსაც ერთ დროს ვუყვარდი. მერე რატომღაც უთანხმოება მოგვივიდა და დავშორდით. ვერ ვეგუები მის გარეშე ყოფნას. მან ისე მიმატოვა, თითქოს ჩვენ შორის არც არაფერი ყოფილა. მირჩიეთ რამე, როგორ დავივიწყო და გულიდან როგორ ამოვიგდო.

„სარკის“ ერთგული მკითხველი, 17 წლის

„13 წლის ვარ და უკვე მიყვარს“

ჯერ მხოლოდ 13 წლის ვარ, მაგრამ ერთი ბიჭით უზომოდ გატაცებული ვარ. მიყვარს, ის კი ყოველთვის სხვა გოგოებს დასდევს კუდში. მისი ყურადღება ვერაფრით მივიქციე. როგორ მოვიქცე, რომ ჩემკენაც გამოიხედოს?

მკითხველი

✓ რუბრიკა მოამზადა ირინე მჭედლიძემ

სენადე

მცენარეული პრეპარატი

შემადგენლობა: თითოეული ტაბლეტი შეიცავს სენას ექსტრაქტს.

ჩვენებები: სენადე ნაჩვენებია მოზრდილებსა და ბავშვებში ყაბზობის დროს.

სიფრთხილის ზომები: სიფრთხილით მიიღეთ ნაწლავის ანთებითი დაავადების დროს.

ხანგრძლივი გამოყენება არაა რეკომენდებული.

ორსულობა და ლაქტაციის პერიოდი: ორსულობისა და ლაქტაციის პერიოდში გამოიყენება მხოლოდ სარგებელი რისკის თანაფარდობის შეფასების შემდეგ.

მიღების გზები და დოზირება: ბავშვები: 1-დან 12 წლამდე: 1 ტაბლეტი ძილის წინ, მოზრდილები: 1-3 ტაბლეტი ძილის წინ ან ექიმის რეკომენდაციის მიხედვით.

აფთიაქიდან გაცემის წესი: ურეცეპტოდ

* გამოყენებისას გაეცანით ინსტრუქციას.
* გვეჰეითი მოვლენების შესახებ დეტალური ინფორმაციის მისაღებად მიმართეთ ექიმს.

„ციპლა“ გისურვებთ ჯანმრთელობას და ჰარმონიულ ცხოვრებას!

ქარხანა ციპლა თბილისი. ალ.ყაზბეგის ქუჩა №14 ☎ 238-28-40; 238-88-71; 231-11-32

Cyan Magenta Yellow Black

ლელა მებურიშვილი: „რაც უნდა საშინელი დედამთილი შემხვდეს, კატოსნაირი რძალი არ ვიქნები!“

მსახიობ ლელა მებურიშვილს თავისი პერსონაჟის, კატოს (სერიალიდან „ჩემი ცოლის დაქალები“) არათუ გაგება, ატანაც კი უჭირს, იმდენად არ მოსწონს, განსაკუთრებით კი დედამთილისადმი მისი დამოკიდებულება აღიზიანებს. „დედამთილი“ კი მისთვის ახლობელი და საყვარელი ადამიანია— მსახიობი ასმათ ტყაბლაძე, რომელთანაც, ასაკობრივი სხვაობის მიუხედავად, მეგობრობა აკავშირებს.

„სარკე“ ინტერვიუს ჩასაწერად „რძალ-დედამთილს“ გადასაღებ მოედანზე შეხვდა. ქალბატონი ასმათი ინტერვიუს დაწყებამდე ლელას ბევრს ეფერებოდა და კოცნიდა.

— გეტყობათ, რომ ერთმანეთი ძალიან გიყვართ. ქალბატონო ასმათ, ამან ხომ არ იმოქმედა, რომ სერიალშიც რძალთან ურთიერთობა დაგითბათ?

ასმათი: გენაცვალე, ჩემი შვილის ბრალია, კატო რომ არ ორსულდება, რაღა დავაბრალო და ამიტომ, სანამ ბავშვი გაჩნდება, ცოტა თბილად ვექცევი. ესეც ძალიან გათამამდა, აბლაბუდები შენ თვითონ ჩამოწმინდე, სახლი შენ დაალაგეო, მითხრა. აქამდე ასე არ მელაპარაკებოდა, მაგრამ რომ გაიგო, მეუღლის მიზეზით არ ორსულდება, სხვანაირი გახდა.

ლელა: კატო და ლეილა ერთმანეთს ცოტა შეეჩვივნენ, მაგრამ დათმობა არც ერთს უნდა და არც — მეორეს. იმის გამო, რომ უშვილობა მისი შვილის ბრალია, რძალთან ლეილამ ცოტა უკან დაიხია.

ასმათი: ამის ბრალი რომ ყოფილიყო, მტრისას! ჩვენმა სცენარის ავტორმა ბრწყინვალე გამოსავალი გამოძებნა, რომ მე და კატო ისევ ძაღლი და კატასავით არ ვიყოთ და ურთიერთობა ცოტა დაგვითბეს. სხვათა შორის, ეს ძალიან სასაცილო გამოვიდა. ვინც მხვდება, ყველა მეუბნება, იმ ქამარზე, დიტოს რომ მიუტანე, რომელიც ვითომ უშვილობას კურნავს, ბევრი ვიცინეთო. ჩვეულებრივი ქართული ისტორიაა, როგორც ხდება ხოლმე. ეს ქალი არავის და არაფერს დატოვებს, ოღონდ რძალი მალე დაფეხმძიმდეს. ადამიანი ასაკში რომ არის, შვილიშვილი უნდა და ლეილასი ძალიან კარგად მესმის. ჩემმა ქალიშვილმა რომ მითხრა, დედა, ფეხმძიმედ ვარო, სიხარულისგან მეცხრე ცაზე ვიყავი.

— რეალურ ცხოვრებაში ვაჟი რომ გყავდეთ, მსგავს სიტუაციაში როგორ მოიქცეოდით?

ასმათი: ასეთი სულელი არ ვარ, რომ

> **ლელა: „მე თუ შეყვარებული ვარ, რაც უნდა მითხრან, არა მგონია, დამოკიდებულება შევიცვალო“.**

ლელა: ლეილა აუტანელი დედამთილია, მით უმეტეს, კატოსთვის. ჩემი თვალით ორივე, კატოც და ლეილაც, უცნაური ადამიანია. ყველაზე აუტანელი ისაა, როცა ლეილა კატოს და დიტოს ცხოვრებაში ერევა და მათ გადასაწყვეტ საქმეებს თვითონ წყვეტს. თან კატო და დიტოც შეჩვეულები არიან, რომ ლეილა მაინც იმას გააკეთებს, რაც თვითონ უნდა. ჩემი აზრით, კატო დედამთილს ძალიან უზრდელად ექცევა. ლეილა კიდევ კარგად ითმენს.

ასმათი: იმის გამო ითმენს, რომ უშვილობაში მისი ბიჭია დამნაშავე. სხვა სიტუაციაში არც მოითმენდა. ამ ამბავს გაცილებით მკაცრად შეხვდებოდა, ახლა სხვა გზა არ აქვს.

ლელა: ჩემი თანდასწრებით ვინმე თავის დედამთილს ასე რომ დაელაპარაკოს, გავგიჟდები! როცა შევსწრებივარ, რომ ჩემი მეგობარი ან ნაცნობი ასაკით უფროს ადამიანს ან დედამთილს ასე მიმართავდა, საყვედური ყოველთვის მითქვამს. დედამთილი ყველაფერში რომ ცხვირს ჰყოფდეს და საშინელი ქალი იყოს, ჩემთვის მაინც მიუღებელია რძლის ასეთი საზიზღარი საქციელი.

— ლელა, კატოს არც სხვა თვისებებით ჰგავხართ?

ლელა: კატოს საერთოდ არაფრით ვგავარ.

— დაქალებთან, მეგობრების წრეში როგორი ხართ?

ლელა: მეგობრები ჩემთვისაც ძალიან მნიშვნელოვანია. ისინი რომ არ ვნახო, არ შემიძლია და ეს ჩვეულებრივი ამბავია, მაგრამ კატოს არც ცხოვრების წესით ვგავარ, არც საუბრის მანერით და არც ადამიანებთან ურთიერთობით. არც მეგობრებთან მაქვს ეგეთი დამოკიდებულება.

— ქალბატონმა ასმათმა და თქვენ ერთმანეთი გადასაღებ მოედანზე გაიცანით?

ასმათი: მანამდე ვიცნობდი, როგორც მსახიობს.

ლელა: შეიძლება თქვენ არ გახსოვთ, მაგრამ ერთმანეთი ნათელა ურუშაძის გასვენებაში გავიცანით. ძალიან თბილად შემხვდით, მომეფერეთ, როგორ მომწონხარო, მითხარით. როცა გავიგე, ერთად უნდა გვეთამაშა, გამიხარდა. სხვათა შორის, ყველასთან თბილი და კარგი ურთიერთობა მაქვს. არიან გამორჩეული ადამიანები, რომლებთანაც განსაკუთრებულად თბილად ხარ. ასმათიც ასეთია. თავიდანვე მეგობრული ურთიერთობა ჩამოგვიყალიბდა და ეს ძალიან მიხარია.

ასმათი: ლელაზე ასაკით ბევრად დიდი ვარ, მაგრამ მასთან მეგობრობა შემიძლია,

> **ასმათი: „ლელა ახლოს მეჯდა და მეფერებოდა. ვუთხარი, ამდენს ნუ მეხვევი, თორემ სერიალში შენს ცემას ვაპირებ და კარგად ვეღარ ვითამაშებ-მეთქი“.**

რადგან პიროვნულად ძალიან მომწონს. ასაკს მაშინ არ აქვს მნიშვნელობა, როცა ადამიანის ბუნებაში მსგავსებებს ხედავ.

ლელა: მე მგონი, ძალიან ცოტას შეუძლია, როცა ასაკში ასეთი განსხვავებაა, ისე მოგექცეს, რომ ეს ვერც იგრძნო. სხვათა შორის, რამდენჯერმე შევამჩნიე, რომ ასმათს ხან შენობით მივმართავ, ხან თქვენობით და ვეღარ ვხვდები, რა ვქნა. წესით, თქვენობით უნდა ველაპარაკო, მაგრამ ისეთი ახლო ურთიერთობა გვაქვს, სახელითაც მივმართავ.

ასმათი: მოკლედ, მე და ლელა კარგი რძალ-დედამთილი ვიქნებოდით. რა ვქნათ, სერიალში ეს სხვანაირად გვიწევს.

ლელა: ამაზე ვხალისობთ და ვერთობით ხოლმე. როცა რეპეტიციას გავდივართ, ჩხუბის სცენებს ვაბუქებთ.

ასმათი: ამას წინათ ლელა ახლოს მეჯდა და მეფერებოდა. ვუთხარი, ამდენს ნუ მეხვევი, თორემ სერიალში შენს ცემას ვაპირებ და კარგად ვეღარ ვითამაშებ-მეთქი.

— ქალბატონო ასმათ, ლელასი კარგად გესმით, მაგრამ კატოსნაირ გოგოს გაუგებდით, დაუმეგობრდებოდით?

ასმათი: მომრჯულებლის მომრჯულებელი ხომ გაგიგიათ, ჰოდა, მეც ასე ვიქნებოდი, ოღონდ არა — ლეილას ხერხებით. როცა ისედაც კონფლიქტური სიტუაციაა, კიდევ კონფლიქტი არ შეიძლება. პლუსს მინუსი უნდა, სიბოროტეს სიკეთე უნდა დაახვედრო. ადამიანს ასეთ დროს თბილად, რბილად უნდა მოექცე, ნამუსსზე ააგდო. თუ შვილის საქმეში ჩაერეოდი, კარგად ჩაერეოდი. ჩემს შვილს არავის დავაჩაგვრინებდი, ეს გამორიცხულია! პრინციპში, ლეილა ცუდს არც არაფერს აკეთებს, უბრალოდ ზედმეტ მზრუნველობას იჩენს.

> **ასმათი: „ზოგს ჩემნაირი დედამთილი არ მოსწონს, ზოგი კიდევ მეუბნება, ყოჩაღ, კატოს ეგრე უნდაო! მე, პირადად, რბილი დედამთილი მომეწონებოდა“.**

სხვათა შორის, ასეთი თემები განხილვის საგანიც გახდა. ზოგს ჩემნაირი დედამთილი არ მოსწონს, ზოგი კიდევ მეუბნება, ყოჩაღ, კატოს ეგრე უნდაო! მე, პირადად, რბილი დედამთილი მომეწონებოდა. კატოს პერსონაჟს არჩევენ, ხშირად მეკითხებიან, ცხოვრებაში ლელა როგორი გოგოაო.

— ლელა, რეალურ ცხოვრებაში ლეილასნაირი დედამთილი რომ შეგხვდეთ, როგორ მოიქცევით, მიუხედავად იმისა, რომ უფროსების მიმართ პატივისცემას ხართ მიჩვეული?

Cyan Magenta Yellow Black

ლელა: ყველანაირ ადამიანთან შეიძლება ურთიერთობა და საერთო ენის გამონახვა. ალბათ დამღლელია, როცა შენს პირადში ასე აქტიურად ერევიან, მაგრამ რას იზამ, თუ ადამიანი ასეთია? ის შენი მეორე ნახევრის დედაა და შენთვის მაინც მისაღები უნდა იყოს.

ძალიან თბილი ვიქნებოდი. როცა სითბოს გამოხატავ და ადამიანს კარგად ექცევი, უფრო ადვილია რაღაცეები. კატო ლეილას თბილად რომ მოექცეს, ყავის დალევა და საუბარი რომ შესთავაზოს, გაცილებით კარგი ურთიერთობა ექნებოდათ. მის რჩევებს გავითვალისწინებდი.

თუ გადარეული არ არის და სპეციალურად არ გიკეთებს სიბოროტეს, ნებისმიერთან შეიძლება საერთო ენის გამონახვა.

— თქვენს ცხოვრებაში მშობლები თუ ერევიან?

ლელა: მე ვარ ადამიანი, რომელიც დამოუკიდებლობასაა მიჩვეული. ჩემს ცხოვრებაში ასე არასოდეს არავინ ერევა. მეგობრები მეუბნებიან, ასეთ ასაკში მშობლები ცდილობენ, შვილის ცხოვრებაში მონაწილეობა მიიღონ და შენ როგორ ახერხებ ამასო.

ასმათი: ალბათ მშობლები ერევიან კიდეც, მაგრამ შენ ამას ვერ გრძნობ.

ლელა: შეიძლება, მაგრამ ვიღაცას რომ ეუბნებიან, რატომ არ თხოვდებიო, მე ასე ვერავინ მეტყვის. თუ ვინმე ჩემს ცხოვრებაში ჩაერეოდა, ამას კონფლიქტამდე არ მივიყვანდი, უბრალოდ რაღაცაში დავეთანხმებოდი და შეიძლებოდა მერე მაინც ისე გამეკეთებინა, როგორც მე მინდოდა.

■ ლელა მეგურიშვილი და ასმათ ტყაბლაძე

ასმათი: ვთქვათ, ძალიან მაგრად შეგშლოდა, ვიღაც შეგყვარებოდა და სინამდვილეში ის შენი ღირსი არ ყოფილიყო, ამ დროს კი დედაშენი და მამაშენი ჩარეულიყვნენ, მათ რჩევას მაინც არ მიიღებდი?

ლელა: მათი აზრი ჩემთვის ძალიან ბევრს ნიშნავს, მაგრამ მე თუ შეყვარებული ვარ, რაც უნდა მითხრან, არა მგონია, დამოკიდებულება შევიცვალო.

— დიტოსნაირი ქმარი გეყვარებოდათ, როგორი ცოლი იქნებოდით?

ლელა: ბევრად უკეთესი, ყურადღებიანი ცოლი ვიქნებოდი, ვიდრე კატოა, მეუღლის აზრს გავითვალისწინებდი, მის მშობლებს უფრო მეტ პატივს ვცემდი, ქმართან გაცილებით ცივილური ურთიერთობა მექნებოდა. კატოს პერსონაჟი ცოტა ზედაპირულია, ყველა პრობლემას ზერელედ და ეგოისტურად უყურებს. არც ერთ საკითხში ასე არ მოვიქცეოდი. რაც შეეხება დიტოს, მისნაირი ქმარი წარმოუდგენელზე წარმოუდგენელია! ალბათ ასეთი მეგობრის ატანაც გამიჭირდებოდა.

> **ლელა: „კატოს პერსონაჟი ოტა ზედაპირულია, ყველა პრობლემას ზერელედ და ეგოისტურად უყურებს. არც ერთ საკითხში ასე არ მოვიქცეოდი. რაც შეეხება დიტოს, მისნაირი ქმარი წარმოუდგენელზე წარმოუდგენელია! ალბათ ასეთი მეგობრის ატანაც გამიჭირდებოდა".**

— რა არ მოგწონთ დიტოში?

ლელა: ძალიან ბევრი რამ. ვერ ვიტან, როცა უზრდელურად ლაპარაკობენ. როგორც ადამიანი, არ მომწონს, უხეშია. „მე ვთქვი და ასე უნდა გააკეთო" — საერთოდ არ მესმის.

ასმათი: დიტო მამაკაცური ნამდვილად არის, ბევრ რაღაცას თავის თავზე იღებს, ქვეშიდან არ გამოდის. პლანი რომ მოწიეს და ეს ნორმად ითვლება, ეს არ მომწონს, მაგრამ დიტოს ბევრი კარგი თვისებაც აქვს, ვაჟკაცური ბიჭია.

ლელა: ვიღაცას თუ ჩაგრავენ, გამოესარჩლება და ვისაც უჭირს, ეხმარება.

— ლელა, კატოს შემორიგება საჩუქრებით ძალიან ადვილია, როცა დიტოზე ნაწყენია. თქვენი გულის მოგებაც შეიძლება ამ გზით?

ლელა: საჩუქრები ძალიან მიყვარს, მაგრამ ამით ვერავინ მომთაფლავს.

✓ ეკა ლემონჯავა

დათო და ანნა იმედაშვილებს პეტრეპავლობაზე პატარა პეტრე შეეძინებათ

ბროდიუსერი დათო იმედაშვილი და მისი ცოლი, ანნა იმედაშვილი, მალე ბიჭის მშობლები გახდებიან. ანნასთვის ეს პირველი შვილია, დათოსთვის კი — მესამე. 6 წლიანმა თანაცხოვრებამ შვილის ყოლის სურვილი თავისთავად მოიტანა, მაგრამ ეს სიხარული წყვილისთვის მაინც მოულოდნელი გახლდათ. ანნას თქმით, პროექტში „ახალი ხმა" იმდენად იყო ჩართული, რომ ორსულობა გამოეპარა, თუმცა დედობრივმა ინსტინქტებმა მასში მაშინვე გაიღვიძა. ექოსკოპიის დახმარებით უკვე იცის, მათ ბიჭს როგორი ნაკვთები აქვს, როგორ მოძრაობს, როგორ იღიმის... ცოლ-ქმარმა სახელის შერჩევაზე ბევრი იწვალეს, ბოლოს კი მარტივად გადაწყვიტეს. ექიმების პროგნოზით, ბავშვი 12 ივლისს, პეტრეპავლობის დღესასწაულზე დაიბადება, ამიტომ პეტრეს დაარქმევენ და ეს ინფორმაცია მომავალმა დედამ „სარკეს" პირველს გაუმხილა.

— ანნა, თქვენ და დათოს უკვე რამდენამე წელია ოჯახი გაქვთ. სანამ ამ ეტაპამდე — შვილის მოლოდინამდე — მოხვიდოდით, რა საფეხურები გაიარა თქვენმა ურთიერთობამ?

— ივლისში 6 წელი გახდება, რაც ერთად ვართ. ამ წლებმა ისე სწრაფად გაირბინა, მგონია, დათო გუშინ გავიცანი. განვლილი წლები თაფლობისთვისა-ვით იყო. დათოს პროფესია იმდენად საინტერესოა, რომ ჩვენი ცხოვრებაც საინტერესოდ წარიმართა. მას რომ ჰკითხოთ, მე ვცდილობ, რომ სულ ერთად ვიყოთ და მართლა სულ ერთად ვართ.

> **„ჩემი ოხსელობა გამოგვეპახა. უკვე თვენახევრის ვიყავი, როცა ამის შესახებ გავიგეთ... „ახალი ხმის" ფინალში 4 თვის ოხსელი ვიყავი, მაგრამ მუცელი ახ მეტყობოდა, ახც ვამბობდი".**

— თქვენამდე დათოს ორჯერ ჰქონდა უიღბლო ქორწინების გამოცდილება. თქვენს ურთიერთობას არ ანლდა შაში, რომ მასთან სტაბილურ ოჯახს ვერ შეინარჩუნებდით?

— გაცნობიდან ძალიან მალე შევუღლდით. ზუსტად ვიცოდი, რომ ის ადამიანი იყო, რომელიც მჭირდებოდა. მას აქვს თავისი საქმე და იცის, საქმისგან ან ოჯახისგან რა უნდა. შინ რომ ბრუნდება, უნდა დაისვენოს, სითბო ჰქონდეს და ამას გრძნობს ჩემგან. რაც დრო გადის, მის ხასიათს უფრო →32

გაიადვილეთ საჭმლის მონელება

იქონიეთ მიიღეთ ეფექტური

კრეზამი

თითო კაფსულა ყოველი ჭამის დროს

www.krezam.ge

გამოყენებისას გაეცანით ინსტრუქციას, გვერდითი მოვლენების შესახებ დეტალური ინფორმაციის მისაღებად მიმართეთ ექიმს.

Cyan Magenta Yellow Black

კარგად ვხვდები და ვცდილობ, ურთიერთობა მეტად კომფორტული გავხადო. მაგალითად, თავიდან ბევრ რამეს ვერ ვიგებდი. ჩაფიქრებულს რომ დავინახავდი, მეგონა, რომ ცუდ ხასიათზე იყო. ახლა კი ერთმანეთის უსიტყვოდ გვესმის. მიმიკებითაც ვხვდები, მის თავს რა ხდება.

— ბავშვის გაჩენა არ გქონდათ დაგეგმილი?

— ბავშვის გაჩენის სურვილი თითქოს დრომ მოიტანა, მაგრამ პროექტ „ახალი ხმის“ გადაღებებზე იმდენად ვიყავით ჩართული, რომ ჩემი ორსულობა გამოგვეპარა. უკვე თვენახევრის ვიყავი, როცა ამის შესახებ გავიგეთ. რა თქმა უნდა, მეც და დათოსაც ძალიან გაგვიხარდა. შეგრძნებები, რაც ახლა მაქვს, დარწმუნებული ვარ, 20-21 წლის ასაკში არ მექნებოდა. ახლა დედობისთვის ბევრად უფრო მზად ვარ, ვიდრე მაშინ, როცა ახალი გათხოვილი ვიყავი. ფეხმძიმობის პროცესში ყველაფერი მსიამოვნებს და ყოველი დღე ძალიან მახარებს.

„ექოსკოპიაზე გამოჩნდა, რომ ბავშვს უზარმაზარი წამწამები აქვს, ამაშიც დათოს ჰგავს... ჩაც ყველაზე მეტად მომეწონა, ბავშვი მუცელში იღიმოდა. მეც გამეცინა და პატარამ ჩემთან ერთად გაიღიმა“.

— უპრობლემო ორსულობა გაქვთ?

— კი. ფეხმძიმობის დასაწყისიდანვე ძალიან აქტიურად ვცხოვრობ. სცენაზე ვიდექი და „ახალი ხმა“ მიმყავდა. ფინალში 4 თვის ორსული ვიყავი, მაგრამ პატარა მუცელი მქონდა და არ მეტყობოდა, არც ვამბობდი. იცით, უცნაური რა იყო? გაგებული მაქვს, რომ ორსულები დაღლილობას უჩივიან, მე კი იმხელა ენერგია მქონდა, საერთოდ არ ვიღლებოდი. მთელი ფეხმძიმობა ვვარჯიშობდი, დღემდე ძალიან აქტიურად ვცხოვრობ, საჭესთანაც კი ვზივარ.

— არ ფიქრობთ, რომ რისკავთ?

— ასე თუ ვიფიქრეთ, ყველაფერი სარისკოა. ჯვარი გვწერია და, შეიძლება ქუჩაშიც წავიქცე. თუ საჭესთან დათო ზის და მე გვერდით ვუზივარ, ამ დროს უფრო ვწუხდები. როცა სიტუაციას მე ვმართავ, ბევრად მშვიდად ვარ.

— თქვენს მეუღლეს სწრაფად სიარული უყვარს, ახლაც ასე დადის?

— ზოგჯერ გაახსენდება ხოლმე, რომ გვერდით ორსული ცოლი უზის და მოძრაობას ანელებს.

— ხასიათში რა ცვლილებებს ატყობთ საკუთარ თავს?

— უფრო სენტიმენტალური და მშვიდი გავხდი. ორსულობის პირველ პერიოდში ყველაფერზე გულიმიჩუყდებოდა.

— დათოს დამოკიდებულება შეიცვალა თქვენ მიმართ?

— ჩემი ფეხმძიმობის შესახებ რომ გაიგო, სულ სხვანაირი გახდა, მისგან ყურადღება არც არასდროს მაკლდა, მაგრამ ახლა ბევრად საყვარელია.

— ბავშვს სახელი შეურჩიეთ?

— ამაზე ძალიან ბევრი ვიწვალეთ. სულ მოფიქრება-გადაფიქრების პროცესში ვიყავით. თან ინტერნეტში ვკითხულობდი სახელების მნიშვნელობას. ბოლოს უკვე ვიფიქრე, რომ თუ ვერაფერს შევურჩევდი, დათოს დავარქმევდი.

— დათომ ეს აზრი როგორ მიიღო?

— მითხრა, იქნებ სხვა რამე მოვიფიქროთო, მაგრამ თან ვიგრძენი, რომ ესიამოვნა. რამდენიმე დღის წინ კი გადაწყვეტილება მივიღეთ. ექოსკოპიის მიხედვით, ბავშვი 12 ივლისს, პეტრეპავლობის დღესასწაულზე გაჩნდება, ამიტომ ეს საკითხი მარტივად გადავწყვიტეთ და პატარას პეტრეს დავარქმევთ. სხვათა შორის, თქვენ პირველები ხართ, ვისაც ეს გავუმხილე.

— ექოსკოპიაზე ნაყოფის მდგომარეობის შესახებ რა გითხრეს?

— დიდი ბავშვია. ბოლოს რომ ვნახეთ, 3,1 კგ იყო. ახლა კი ყოველდღიურად 30 გრამს იმატებს. გენეტიკაში კი გვაქვს, მეც დიდი დავბადებულვარ და დათოც. ამის მიუხედავად, მაინც ფიზიოლოგიურად უნდა ვიმშობიარო. პატარა ძალიან მოძრავია, მუცელში სულ დადის. დათომ ბოლოს 3 დე ექოზე წამიყვანა. ვიდეოებიც ჩაგვიწერეს, პატარა როგორ მოძრაობს და ფოტოებიც გადაუღეს, სადაც ბავშვის სახის ყველა ნაკვთი ჩანს. მუცლიდანვე ძალიან ჰგავს დათოს. მეშვიდე თვეში ვიყავი, როცა ექოსკოპიაზე გამოჩნდა, რომ უზარმაზარი წამწამები ჰქონდა, ამაშიც დათოს ჰგავს. თითქოს მიმიკებიც მამის აქვს. რაც ყველაზე მეტად მომეწონა, ბავშვი მუცელში იღიმოდა. მეც გამეცინა და პატარამ ჩემთან ერთად კიდევ ერთხელ გაიღიმა.

■ დათო და ანნა

— არ გეშინიათ ფიზიოლოგიური მშობიარობის?

— არა. ასეთი ბედნიერი ფეხმძიმობამდე არ ვყოფილვარ, სულ კარგ ხასიათზე ვარ. ვფიქრობ, განწყობა მეხმარება, რომ არ შემეშინდეს. თან საკეისრო კვეთა არ მინდა. ჯერ ერთი, რეაბილიტაციის პერიოდი ბევრად უფრო მტკივნეული და რთულია. მეორეც, საკეისროს შემდეგ არც ფორმაში ჩადგომაა იოლი.

— რამდენი კილოგრამი მოიმატეთ?

— ძალიან ბევრი მოვიმატე, მაგრამ მეუბნებიან, არ გეტყობაო, რაც ძალიან მახარებს. შვიდი თვის მერე აღარ ვიწონები, რადგან ის ციფრები ძალიან არ მომეწონა. იმედი მაქვს, სამშობიაროში დიდ წონას დავტოვებ.

— ამ ცხრა თვის განმავლობაში დათოს ხშირად უწყვდა თქვენი მიზეზობის მოთმენა?

— ფეხმძიმობის პირველ ტრიმესტრში პანიკაში ვვარდებოდი. მაგალითად, კიბეზე რომ ავდიოდი, სულ ვფიქრობდი, რომ ფეხი ამიცურდებოდა და დავეცემოდი. ან კიდევ, მანქანაში დათოს გვერდით თუ ვიჯექი, მეგონა, რომ ვიღაც გვეჯახებოდა. მერე მივხვდი, რომ სინამდვილეში დედობრივი პასუხისმგებლობის გრძნობა გამიჩნდა. ხანდახან ვფიქრობ, პატარას რომ დავაძინებ, მარტო ვერ დავტოვებ. პეტრე რომ დაიბადება, ალბათ ჰორმონები მწყობრში მოვლენ და უფრო ადეკვატური გავხდები.

ისე, ზედმეტი მოთხოვნილებები არ მიჩნდება. ერთადერთი, ზამთარში მარწყვი ძალიან მინდოდა და ვიშოვეთ. „ახალი ხმის“ პერიოდში უფრო მქონდა გურმანული მოთხოვნილებები და, რა თქმა უნდა, დათო ყველა სურვილს მისრულებდა. ყველაზე მეტად ნაყინი მინდებოდა. ვამბობ, რომ ბავშვობაში დავბრუნდი, ყველაზე მეტად მარწყვი და ნაყინი მიყვარდა და ახლაც ასე ვარ. დღისით და ღამით დიდი რაოდენობით ნაყინს ვჭამდი. ახლახან კი ექიმმა მითხრა, ნაყინის ჭამა შეწყვიტეო. თურმე ამ დროს ნაყოფი ძალიან იზრდება.

— პატარას დასანყდრად როგორ ემზადებით, საჭირო ნივთები შეიძინეთ?

— ყოველ ღამით სიზმარს ვნახულობდი, რომ ბავშვის გაჩენის დრო იყო და მე მზად არ ვიყავი. ამიტომ ვიფიქრე, ყველაფერი მეყიდა და მშვიდად დამეძინა. ერთი ეტლი ძალიან მომწონდა და დათოც წავიყვანე, რომ მეჩვენებინა. მას ხომ ავტომობილებზე გართულება აქვს და ასე თქვა, ჩემს ბიჭსაც მაგარი „მანქანა“ უნდა ჰყავდეს. ჩემი მოწონებული ეტლიც ვიყიდეთ და საწოლიც.

ბავშვის დაბადება-განვითარებაზეც ბევრს ვკითხულობ, შემდეგ დათოსაც ვუყვები და უკვე ძალიან ინფორმირებულია. მას ჩვენი შვილის შესახებ პირველივე დღეებიდან ვუყვები. ამ დრომდე იმის შიში მქონდა, პატარას როგორ მოვუვლიდი, რადგან თოთო ბავშვთან შეხება არასოდეს მქონია. დათო მეუბნება, თავიდან მე მოგეხმარებიო. ახლა კი მგონია, რომ ყველაფერს შევძლებ. მინდა, ბავშვი მე გავზარდო და მასთან ყველაზე დიდი დრო მე გავატარო. ძიძის ნაცვლად ალბათ ოჯახის დამხმარეს ავიყვან და ბავშვს მე მივხედავ. დედაჩემი და ჩემი დედამთილიც ხშირად მოვლენ და მომეხმარებიან, ყურადღება არ მომაკლდება.

„ამ დრომდე იმის შიში მქონდა, პატარას როგორ მოვუვლიდი, რადგან თოთო ბავშვთან შეხება არასოდეს მქონია. დათო მეუბნება, თავიდან მე მოგეხმარებიო. ახლა კი მგონია, რომ ყველაფერს შევძლებ. მინდა, ბავშვი მე გავზარდო და მასთან ყველაზე დიდი დრო მე გავატარო“.

— უმცროსი ძმის დაბადებას დათოს შეეშინებიც ელოდებიან?

— კი, ლუკა და ელენეც დიდი სიხარულით ელოდებიან. დათოს ბავშვებთან ძალიან კარგი ურთიერთობა მაქვს, საყვარელი ოჯახი გვაქვს. ვიცი, რომ დათოც მომეხმარება პატარას მოვლაში, რადგან, როგორც გავიგე, თავისი ბიძაშვილი ფაქტობრივად მან გაზარდა. დათო არ აღიარებს, თორემ სინამდვილეში მასშიც არის სენტიმენტები. გადასარევი მამაა. მიუხედავად იმისა, რომ სულ დაკავებულია, ბავშვებთან ურთიერთობას მაინც ახერხებს, შაბათ-კვირას სასეირნოდ ერთად მიგვყავს. ზუსტად ვიცი, რომ შვილები დათოს მხარდაჭერას გრძნობენ და მამით ამაყობენ. ჩვენი შვილისთვისაც ასეთი მამა იქნება.

✓ **სოფიო ბოჭორიძე**

Cyan Magenta Yellow Black

„კაცმა არ იცის, ჩემთან სიყვარული როდის მოვა“

დაუბრუნდება თუ არა გიორგი დემეტრაძე ფეხბურთს

„დემე, მაგარი ხარ!“, „დემე, ფორმაში ხარ!“, „დემე, ნაკრებში უნდა თამაშობდე!“ — ეს შეძახილები ფეხბურთელ გიორგი დემეტრაძის მისამართით კახი კალაძის გაცილების მატჩზე ტრიბუნებიდან მთელი თამაშის განმავლობაში ისმოდა. თითქმის სამწლიანი პაუზის შემდეგ, რომელიც ფეხბურთელმა ციხეში გაატარა, გიორგიმ დიდ სტადიონზე პირველად კახის გაცილების მატჩზე ითამაშა და პირველივე წუთებზე ანგარიშიც გახსნა. ქართველმა ფეხბურთელებმა ამ ერთადერთი ბურთის გატანა მოახერხეს, „მილანის“ ფეხბურთელებთან თამაში 1:2 დასრულდა.

„ეს დღე ჩემს ცხოვრებაში ერთ-ერთი გამორჩეული და დასამახსოვრებელი იყო. საუკეთესო მეგობარი, ძმაკაცი გავაცილე, ყველაფერმა ხუთიანზე ჩაიარა“, — აღნიშნა გიორგიმ „სარკესთან“ საუბარში. მან რამდენიმე თვეში მოახერხა იმ მძიმე ემოციებისა და შეგრძნებებისგან გათავისუფლება, რაც პატიმრობაში ყოფნის დროს გამოსცადა. იქაურობა საქართველოში ხელისუფლების შეცლის შემდეგ პოლიტპატიმრის სტატუსით დატოვა. მას ბრალად ქურდული სამყაროს წევრობა ედებოდა, რასაც დღემდე არ აღიარებს და თვლის, რომ ციხეში უდანაშაულოდ, „სამაგალითოდ“ იჯდა, რათა სხვებიც დაეშინებინათ.

— გიორგი, კახი კალაძის გაცილების მატჩზე პირველად ითამაშეთ სამწლიანი პაუზის შემდეგ. როგორი ემოცია დაგეუფლათ, როცა სტადიონზე ფეხი შედგთ და ტრიბუნებიდან ყიჟინა გესმოდათ?

— მწვანე მინდორზე ფეხის დადგმა ჩემთვის ძალიან ემოციური იყო. ერთი სული მქონდა, თამაში როდის დაიწყებოდა. დიდ სტადიონზე და დიდ ფეხბურთელებთან ერთად 3 წელი არ მქონდა ნათამაშები. იმ დღეს საქართველოს ისტორიაში ყველაზე სახელოვან ფეხბურთელს ვაცილებდით. მეამაყება, რომ ამ თამაშში მივიღე მონაწილეობა და გოლიც გავიტანე. რაც შეეხება ემოციებს, ამას ვერ დავმალავ, ის მართლაც ზღვარს აჭარბებდა. სტადიონი მაყურებლით მთლიანად გავსებული იყო, ბევრი დარჩა მის მიღმა. მსოფლიო მასშტაბის ფეხბურთის ვარსკვლავები იყვნენ ჩამოსული. მართლა მეამაყება და ბედნიერი ვარ, რომ მონაწილეობა მივიღე. ძალიან კარგი გაცილება და თამაში გამოვიდა. მეგობარს ვაცილებდი, ამდენი წლის შემდეგ სტადიონზე, მწვანე მინდორზე პირველად დავადგი ფეხი და პლუს გოლიც გავიტანე. ეს ძალიან ემოციური იყო, სიტყვებით ვერ გადმოგცემთ.

— მაყურებლისგან თქვენი მისამართით განუწყვეტლივ ისმოდა შეძახილები, გულშემატკივრებს მოენატრეთ. დაუბრუნდებით მათ დიდ ფეხბურთში?

— ტრიბუნებიდან რაღაც სიტყვები, სახელი, გვარი შეიძლება გაიგონო, მაგრამ რას ყვირიან, ეგ ნაკლებად ისმის. თუ ასეთი შეძახილები იყო, ძალიან მიხარია.რაც შეეხება დიდ ფეხბურთში ჩემს დაბრუნებას, ეს უკვე გამორიცხულია და აღარასდროს მოხდება. სხვა ფორმით შეიძლება მოვიდე.

— რა ფორმით?

— ზუსტად ვერ გეტყვით, ჯერ გადაწყვეტილი არ მაქვს. ამ ეტაპზე ვისვენებ.

— რიგორ მიანერეთეთ, ისევ ისეთ ფორმაში ყოფილიყავით, როგორც წლების წინ? საპყრობილეში თითქმის 20 კილო დაიკელით.

— საპყრობილეში 2 წელი და 2 თვე ვიყავი გამოკეტილი. ბოლო 4 თვე ღია ტიპის დანესებულებაში მომიწია ყოფნა, სადაც ვვარჯიშობდი, ვთამაშობდი. გარეთ რომ გამოვედი, ბიჭები ვიკრიბებოდით

„მწვანე მინდორზე ფეხის დადგმა ჩემთვის ძალიან ემოციური იყო. ეხლა სული მქონდა, თამაში როდის დაიწყებოდა. დიდ სტადიონზე და დიდ ფეხბურთელებთან ერთად 3 წელი არ მქონდა ნათამაშები“.

და ფეხბურთს ვთამაშობდით. ძველი ფორმა ადვილად აღვიდგინე. ამ თამაშზე ფეხბურთელს ვგავდი, ვცდილობდი, სპორტსმენის თვისებები გამომევლინა და ცოტათი გამომივიდა. მაინც რთულია, ამდენი ხანი ბურთთან, დიდ მინდორთან შეხება რომ არ მქონია. მეტი დრო რომ ყოფილიყო გასული, შეიძლებოდა უკეთეს ფორმაშიც ყოფილიყავი.

— ვაცილების მატჩის შემდეგ ბანკეტი იყო. ვარსკვლავი ფეხბურთელები თუ გაცანით?

— მილანს ხშირად ვსტუმრობდი და კახისთან ვინც მეგობრობდა, თითქმის ყველას ვიცნობდი. სასიხარულოა, რომ მათ კახი დააფასეს და ჩამოვიდნენ. კარგი, ხარისხიანი თამაში შედგა. ბანკეტზე ხდებოდა ის, რაც ასეთ დროს არის ხოლმე — ხალხი ერთობოდა, მუსიკა იყო, სადღეგრძელოებს სვამდნენ და ასე შემდეგ.

— მართალია, კახი თქვენი ახლო მეგობარია, მაგრამ მიპატიჟება რა ფორმით მიიღეთ?

— ოფიციალური დაპატიჟება არ დამჭირვებია, მითხრა, რომ უნდა მეთამაშა. ვინც საჭიროდ ჩათვალა, ყველას პირადად უთხრა, რომ უნდა ეთამაშა და ყველამ დიდი სიამოვნებით მიიღო ამ მატჩში მონაწილეობა.

— თამაშზე თქვენი ოჯახის წევრები თუ იყვნენ?

— რა თქმა უნდა, ყველანი იყვნენ. ჩემი დისშვილის გოგოც იყო. პირველად იყო ჩემს თამაშზე და მოეწონა. გოლი რომ გავიტანე, ძალიან გაუხარდა. ჩემს დისშვილს სამივე გოგო ჰყავს, სახლში ქალებმა ოკუპირება გამიკეთეს. სტადიონზე მამაჩემიც იყო, ესეც ძალიან ემოციური გახლდათ. შვილის თამაშს მამა რომ ესწრება, ძალიან ისეთია, რა!..

— გულშემატკივრები რიგორ შეგხვდნენ?

— ამდენი წლის შემდეგ გულშემატკივარსაც პირველად შევხვდი. თამაშამდე მამხნევებდნენ, მაქებდნენ. მატჩის შემდეგაც თითქმის ყველა მეუბნებოდა, კარგად ითამაშეო. ერთმა ისიც კი მითხრა, კარგი შენახული ხარო.

— ფეხბურთიდან თქვენი გაცილება თუ ოგეგმება?

— არა, მე იმ მასშტაბის ვარსკვლავი არ ვარ, რომ ჩემს თავს გაცილება მოვუწყო, ამიტომ არ მექნება.

— ვამბობდის, რომ ფეხბურთი და კარიერა ასე ჩემად დაამთავრეთ?

— დამამთავრებინეს!

— რომ არა პატიმრობა, რიგორ წარმოგედგინათ თქვენი კარიერის დასრულება, თუნდაც გაცილება?

— ვვარჯიშობდი, მინდოდა, ბოლო 2-3 წელი საქართველოს ფარგლებგარეთ მეთამაშა. ამ ყველაფრისთვის ვემზადებოდი, მაგრამ ვინ მაცალა, ციხეში ამომაყოფინეს თავი! არა უშავს, მთავარია, ყველაფერი კარგად დამთავრდა, ჯანმრთელობა ხელს მიწყობს, ყოველდღე ვვარჯიშობ, ვთამაშობ.

— ჯერ თქვენი სასამართლო პროცესი არ გამართულა. თქვენს საქმეში არის საანალიზები?

— კომისია უნდა შეიქმნას, ამის შემდეგ სასამართლო პროცესი გაიმართება. ასი პროცენტით ვარ დარწმუნებული, რომ ჩემ მიმართ გამამართლებელი განაჩენი დადგება.

— ახლა რას საქმიანობთ?

— ყოველდღიური ცხოვრება დაგეგმილი არ მაქვს. ხან ადრე ვიძინებ, ხან — გვიან, ხან ადრე ვიღვიძებ, ხანაც — გვიან. აუზზე, ტრენაჟორებზე დავდივარ, ზოგჯერ ფეხბურთს ვთამაშობ და დრო ასე გამყავს.

„ამ თამაშზე ფეხბურთელს ვგავდი, ვცდილობდი, სპორტსმენის თვისებები გამომევლინა და ცოტათი გამომივიდა. მაინც რთულია, ამდენი ხანი ბურთთან, დიდ მინდორთან შეხება რომ არ მქონია“.

— ციხეში ამ წლების განმავლობაში მიღებულმა სტრესმა გაგაარათ?

— ყველაფერმა გამიარა. ასე რომ, ცხოვრებას ძველებურად განვაგრძობ. ჯერჯერობით მნიშვნელოვანი გეგმები არაფერი მაქვს, წინასწარ ლაპარაკი არც მიყვარს, რადგან არ ვიცი, ხვალ და ზეგ რა მოხდება.

— თქვენმა მეგობარმა მინისტრმა, კახამ, სამთავრობო სტრუქტურაში მუშაობის დაწყება არ შეგთავაზათ?

— შემატყვეთ რამე, რომ მთავრობაში ვიწყებ მუშაობას?

— კახის ხშირად სანულობთ?

— კი, ფეხბურთსაც ერთად ვთამაშობთ ხოლმე. კახის როცა დრო აქვს, ფეხბურთს სულ თამაშობს. ეს ისეთი დაავადებაა, სიცოცხლის ბოლომდე ვერ მოეშვები.

— ადრე ხან რომელ ცნობილ გოგონასთან რომანს მოგაწერდნენ და ხანაც — რომელთან ფიქრობთ დაოჯახებაზე?

— ჩემს პირად ცხოვრებაში სიმშვიდეა, შეყვარებული არ მყავს. არც ჩამოყალიბებული კრიტერიუმები მაქვს, რომ გითხრათ, მაინცდამაინც ასეთი ან ისეთი გოგო მომეწონება-მეთქი. კაცმა არ იცის, ეს გრძნობა როდის მოვა.

✓ ეკა ლემონჯავა

გაიადვილეთ საჭმლის მონელება

იძონიეთ მიიღეთ ეფექტური

კრეზამი

თითო კაფსულა ყოველი ჭამის დროს

www.krezam.ge

გამოყენებისას გაეცანით ინსტრუქციას, გვერდითი მოვლენების შესახებ დეტალური ინფორმაციის მისაღებად მიმართეთ ექიმს.

Cyan Magenta Yellow Black

გივი ბერიკაშვილი: „ტიტლიკანა ლონდრეს როლმა კინოში გზა გამიხსნა“

„ლონდრე“ — 1966 წელი
დამდგმელი რეჟისორი: თამაზ მელიავა
სცენარის ავტორი: ოთარ ჭილაძე
დამდგმელი ოპერატორი: გიორგი (დიტო) კალატოზიშვილი
დამდგმელი მხატვარი: ქრისტესია ლებანიძე
კომპოზიტორი: ირაკლი გეჯაძე
ხმის რეჟისორი/ოპერატორი: მიხეილ ნიჟარაძე
მონაწილეობენ: გივი ბერიკაშვილი (ლონდრე), ეროსი მანჯგალაძე (მღვდელი მამა ამბროსი), რამაზ ჩხიკვაძე (დიამბეგი ნოშრევანი), ლია გუდაძე (დიამბეგის ცოლი ამეთვისტო), კოტე დაუშვილი (ვაჭარი გეო), სოსო ლაღიძე (გაბრიელი), ლეილა ყიფიანი (ცირა), თეა გაბუნია (ვაჭრის ცოლი), სპარტაკ ბაღაშვილი (მეკუბოვე), მიხეილ ხვიტია (მწყემსი ბიჭი), გურამ საღარაძე (მთხრობელი), ზურაბ ქაფიანიძე (პურის მცხობელი), ნოდარ ფირანიშვილი (ვაჭარი), დუდუხანა წეროძე (მეკუბოვის ცოლი), იმედა კახიანი (ჯარისკაცი) და სხვები.

არავინ იცის, საიდან მოვიდა ეს ტიტველი კაცი — ლონდრე ან საით მიდის. ქალაქში მოსვლისთანავე ის ფათერაკებით აღსავსე გზას გადის და ამ გზაზე სიცილ-ხარხარში ბევრ სიკეთეს აკეთებს. ის დააქორწინებს შეყვარებულ წყვილს, რომელსაც ქორწინებაში ხელს უშლის მღვდლის ანაფორას ამოფარებული ფარისეველი, გაასულელებს და ნიღაბს ახდის ქალაქის თავს, გააგიჟებს ხარბ ვაჭარს... შემდეგ კი ისევ გზას გაუდგება და ისევ არავინ იცის, საით. როგორც ზღაპრებში ხდება ხოლმე, ფილმს ბედნიერი დასასრული აქვს.

„ლონდრე“ სწორედ ქართული ხალხური ზღაპრების მოტივებზე აგებული ფილმია, რომლის სცენარიც უკვე კლასიკოსთა თანავარსკვლავედში გადასულმა მწერალმა, ოთარ ჭილაძემ შექმნა. ფილმი კინოეკრანებზე 1966 წელს გამოვიდა. მასში საუკეთესო ქართველი მსახიობები თამაშობენ, ხოლო ახალგაზრდა მსახიობ გივი ბერიკაშვილისთვის ლონდრე საეტაპო როლი გახლდათ. ის მაშინ 26 წლის იყო.

მთავარი ხოლი დაბადების დღეზე

გივი ბერიკაშვილი:

— ბევრჯერ ჩემთვის ხუმრობით უთქვამთ, შე ლონდრე, შენაო. მე კი მიპასუხია, ლონდრე რომ არა, ვინ იცის, რა გზას დავადგებოდიმეთქი. სანამ აქ გადამიღებდნენ, ორ ფილმში

გივი ბერიკაშვილი: „ოთარ ჭილაძე ჩემი უბნელი გახლდათ და ვმეგობრობდით. თუმე, როცა თავისი სცენარი რეჟისორ თამაზ მელიავასთან მიიტანა, უთხრა, ეს გივისთვის დავწერე და ამ ფილმში გაბრიელის როლი მან უნდა შეასრულოსო“.

ვითამაშე. ესენი იყო გიორგი შენგელაიას „ჯილდო“ და მერაბ კოკოჩაშვილის „მიხა“, სადაც ეპიზოდური როლები მქონდა. ლონდრე კი ჩემთვის პირველი მთავარი როლი იყო. ოთარ ჭილაძე ჩემი უბნელი გახლდათ და ვმეგობრობდით. თურმე, როცა თავისი სცენარი რეჟისორ თამაზ მელიავასთან მიიტანა, უთხრა, ეს გივისთვის დავწერე და ამ ფილმში გაბრიელის როლი მან უნდა შეასრულოსო. მართლაც დამიძახეს და გაბრიელის როლზე დამამტკიცეს. მთავარ როლზე მსახიობი აყვანილი ჯერ არ ჰყავდათ. შემოქმედებით კოლექტივთან ერთად ლონდრეს მეც ვეძებდი. ვის არ გადავუღეთ სინჯი, მაგრამ შესაფერისი კანდიდატი ვერ მოვძებნეთ.

პლეხანოვზე, ძველი კინოსტუდიის წინ, ჩოგბურთის კორტები იყო, სადაც ფეხბურთს ვთამაშობდით ხოლმე. ერთხელ თამაზ მელიავაც გვიყურებდა. ერთ გუნდს მაისურები ეცვა, მეორე ანუ ჩემი გუნდი კი წელზემოთ ტიტველები ვიყავით. თამაშის დასრულების შემდეგ თამაზმა დამიძახა და ფოტოლაბორატორიაში ამიყვანა. მითხრა, შარვალიც გაიხადეო და ასეთ

ეროსი მანჯგალაძე

სოსო ლაღიძე

ლეილა ყიფიანი

კადრები ფილმიდან

მდგომარეობაში რამდენიმე ფოტო გადამიღო. ვუთხარი, თამაზ, ფოტოებს ტყუილად მიღებ, ლონდრეს როლზე მაინც არ ამიყვანენ და შეიძლება გაბრიელის როლიც დავკარგომეთქი.

მეორე დღეს ოთარმა მითხრა, გივი, შენი ფოტოები ვნახე და არა უშავს, ვნახოთ, იქნებ ამ როლისთვის გამოდგე, გაბრიელის პოვნა უფრო ადვილიაო. ამის შემდეგ ჯარისკაცის

გივი ბერიკაშვილი: „ლონდრე“ სამღვდელოებამ რომ ნახა, ძალიან გაბრაზდა. კიდევ ბევრი სცენა იყო მღვდელზე, რომლებიც შემდეგ ამოვჭერით. მაშინ ისეთი დრო იყო, სამღვდელოებაში ასეთი რაღაცეები მართლაც ხდებოდა და ფილმშიც ავსახეთ. ასეთი რაღაც დღეს რომ გადავიღოთ, ერთი ამბავი ატყდება. ახლა ხედვაც სხვანაირი იქნება“.

ფორმა ჩამაცვეს და გადამიღეს. 12 მაისს, ჩემს დაბადების დღეზე, კინოსტუდიაში სამხატვრო საბჭოს სხდომა გაიმართა და მთავარ როლზე დამამტკიცეს.

ქუდბედიანი ფილმი

— ბედნიერი ვარ იმით, რომ ამ სურათს სიძველე არ დაეტყო. ეს არის ლამაზად და კულტურულად გადაღებული ფილმი. თამაზ მელიავა არაჩვეულებრივი რეჟისორი იყო, ოთარ ჭილაძემ კი თავისი შემოქმედება კლასიკის დონეზე აიყვანა. ძალიან გამიმართლა, რომ ასეთი ადამიანების მიერ შექმნილ ფილმში მოვხვდი. ახლა რომ ვუყურებ, ზოგიერთ ეპიზოდზე მეღიმება და ვფიქრობ, სხვანაირადაც შეიძლებოდა გადაღებულიყო, მაგრამ იმ დროს ასე იყო. „ლონდრეს“ ახლა რომ იღებდნენ, ეს სხვა ამბავი იქნებოდა, მაგრამ მაშინ ეგეთი დრო იყო და მაგ დროზე მორგებული ფილმი გადაიღეს. ტიტლიკანა ლონდრეს როლმა უამრავი რამ მომცა, კინოში გზა გამიხსნა. რომ დამინახავდნენ, სახეზე ყველას ღიმილი ეფინებოდა და ამბობდნენ: „ვაა, ლონდრე!“

„ლონდრემ“ წარმატება, ბევრი სიხარული მომიტანა. ის სახელები, რასაც ფილმში მეძახიან, დიდხანს შემრჩა: ტარტაროზი, უწმინდური, ეშმაკის კერძი... ერთი პერიოდი ქალაქში ასეთი ჭორები დაყარეს, ვინც ძველით ახალ წლამდე არ მოინათლება, მოკვდებაო. მახსოვს, ეკლესიებთან უზარმაზარი რიგები იყო. ერთი ჩემი ახლობელი მოვიდა და მთხოვა, 16 წლის ბიჭი უნდა მომინათლოო. დიდუბის პანთეონში წავედით, სადაც ჩემი ნაცნობი მოძღვარი მსახურებდა. იქაც დიდი რიგი დაგვხვდა და მოძღვრამდე როგორღაც მივაღწიე. თავის ოთახში იჯდა და ფულს ითვლიდა. რომ დამინახა, მითხრა: „შე უწმინდურო, მოხვედი?“ და თან გაიღიმა. მეც ხუმრობითვე ვუპასუხე, მე ვარ უწმინდური თუ შენ-მეთქი.

სხვათა შორის, „ლონდრე“ სამღვდელოებამ რომ ნახა, ძალიან გაბრაზდა. კიდევ ბევრი სცენა იყო მღვდელზე, რომლებიც შემდეგ ამოვჭერით. მაშინ ისეთი დრო იყო, სამღვდელოებაში ასეთი რაღაცეები მართლაც ხდებოდა და ფილმშიც ავსახეთ. ასეთი რაღაც დღეს რომ გადავიღოთ, ერთი ამბავი ატყდება. ახლა ხედვაც სხვანაირი იქნება.

ბერიკაშვილის „გმირობით“ გაჯვირვებული ჯასპერები

— ფილმზე ექვსი თვის განმავლობაში ვმუშაობდით. გადაღებები წითელწყაროში, კასპში, ახალქალაქსა და თბილისში მიმდინარეობდა. ადრე ხომ რუსული ტერმინოლოგიით ვსაუბრობდით, ჰოდა, გადაღებებზე, როცა მთავარ გმირს ეძახდნენ, ასე იცოდნენ ხოლმე თქმა: „გდე გეროი კარტინკი?“ (ფილმის გმირი სად არისო). მოკლედ, სულ „გეროი, გეროი“-ს გაიძახოდნენ.

ერთხელ კასპში გვქონდა გადაღებები. თურმე ადგილობრივებს რომ ეს ფრაზა ესმოდათ, უკვირდათ. მხედავდნენ, რომ პატარა ტანის, ჩვეულებრივი კაცი ვიყავი და ფიქრობდნენ, გმირობა რაში მიიღოო. ერთ საღამოს იქაურმა კაცმა სახლში დამპატიჟა. ღვინო დავლიეთ, შუა ქეიფის დროს კი მკითხა:

— ერთი ის მითხარი, ამ პატარა კაცმა ეს გმირობა რაში მიიღე?

— რა გმირობა, ბატონო?

— აი, სულ „გეროი, გეროი“-ს რომ

Cyan Magenta Yellow Black

გეძახიან... ესე იგი გმირი ხარ!

— „გეროი“-ს იმიტომ მეძახიან, ბატონო, რომ ფილმის მთავარი გმირი ვარ, — ავუხსენი იმ კაცს და ორივეს გულიანად გაგვეცინა.

გაბრაზებული ეროსი

— გადაღებები საინტერესო და სასიამოვნო იყო. იქ ჩემი თაობის მსახიობებიც იყვნენ და უფროსი თაობისაც. წარმოიდგინეთ, ეს ახალგაზრდა, 26 წლის ბიჭი რა დიდი მსახიობების გვერდით ვიდექი — კოტე დაუშვილი, ეროსი მანჯგალაძე, რამაზ ჩხიკვაძე.

ოთახში ეროსისთან ერთად ვცხოვრობდი. ერთ დილასაც გადაღებაზე დამიძახეს, ეროსის კი უთხრეს, თქვენ შუადღეს მოდითო. იმ სცენას იღებდნენ, როდესაც ლონდრე კუბოში იძინებს.

ამის შემდეგ ვიღაცამ ეროსის ამბავი მიუტანა, გადაღებაზე ბევრი ვიცინეთ, გივი კუბოში იწვა. თურმე ეს რომ გაიგო, გადაირია. საერთოდ ერთი ასეთი უცნაური თვისება ჰქონდა, მიცვალებული რომელ ოთახშიც იყო, იქ არაფრით შევიდოდა. რაც უნდა ახლობელი გარდაცვლილიყო, მიცვალებულთან ახლოს არ მივიდოდა. ჰოდა, ეროსიმ რომ გაიგო, კუბოში ვიწექი, ჩემ გვერდით რაღა გააჩერებდა! ოთახში რომ შევედი, განრისხებული დამხვდა.

— აქ აღარ შემოხვიდე! — მითხრა მკაცრად.

— რატომ?

— შენ კუბოში იწექი და მაგის მერე ამ

გივი ბერიკაშვილი: „პელევანიზატორი მოიტანეს და ეს ნახირი შავად შეღებეს. მენახირე რომ მოვიდა და თავისი ძროხები მოიკითხა, გაკვირვებული დარჩა, ჩემები სხვანაირები იყვნენ, ესენი კიდევ სულ შავები არიანო. აუხსნეს, რაშიც იყო საქმე, მაგრამ არ იჯერებდა".

ოთახში ველარ იცხოვრებ.

— კაი, ბატონო, წავალ მაშინ სხვა ოთახში.

— მოიცა! მე წავალ სხვაგან! — ლოგინი აივანზე გაიტანა და იქ დაძინებას აპირებდა, მაგრამ როგორღაც მოვახერხე და შემოვირიგე.

კომპენსაცია მოპარული ქათმებისთვის

— კასპში, სოფელ მეტეხში გადაღებების დროს ქათმებს ვიპარავდით. ჩვენი პავილიონის კარს გავაღებდით და ქათმებიც შემობრძანდებოდნენ ხოლმე. რამდენიმე რომ მოგროვდებოდა, კარს მივხურავდით და ვიჭერდით. ნოდარ ფირანიშვილი მოხარშავდა ან შეწვავდა და კარგადაც შევექცეოდით. ერთხელ ეროსიმ იკითხა: ამ ქათმებს რომ ყიდულობთ, ფულს მეც რატომ არ მადებინებთო. ვუთხარი, რომ სხვის ქათმებს ვკლავდით. ეროსიმ მკაცრი სახე მიიღო და მითხრა, ჩემთან წამოდიო.

— ქალბატონო სუსანა, ჯამაგირამდე ასი მანეთი მასესხეთ, — უთხრა ფილმის დირექტორ სუსანა კვარაცხელიას, ფული გამოართვა და თან წამიყვანა.

ჩვენი პავილიონის გარშემო რაც კი სახლები იყო, ყველგან მივედით. ყველას ეკითხებოდა, ამ დღეებში ქათამი ხომ არ დაგიკარგავთო. ვინც ეტყოდა, დავკარგეო, ხუთ მანეთს აძლევდა, რომ ქათამი ეყიდა. თუ რომელიმე იტყოდა, ორი დავკარგეო, მაშინ თუმანს უხდიდა. აი, ასეთი საოცარი კაცი იყო ეროსი მანჯგალაძე!

ტიტველი ბიჭი აბანოს წინ შეა ზამთარში

— ფილმის დამონტაჟების შემდეგ დამატებითი გადაღებები ინიშნებოდა ხოლმე. ის ეპიზოდი, როცა ლონდრე აბანოში შერბის და ქალები ქოშებს ესვრიან, დამატებით გადავიღეთ. 25 დეკემბერი იყო და გადაღება ჭრელ აბანოსთან მიმდინარეობდა. მე ტიტველი ვიდექი და ვიყინებოდი. დაძახებას ველოდებოდი, რომ აბანოში შევვარდნილიყავი და დუბლი გადაეღოთ. ერთი გამვლელი ქალი გაჩერდა და გაკვირვებით შემათვალიერა. მივხვდი, რაში იყო საქმე და სანამ რამეს მეტყოდა, მე დავასწარი:

— დეიდა, გიჟი არ გეგონო, კინოს ვიღებთ და კადრში არ გამოხვიდე.

— არა, შვილო, გიჟი არა მგონიხარ, მაგრამ პატრონი არ გყავს? — მითხრა ქალმა.

აღარაფერი ვუპასუხე, ან რა უნდა მეთქვა?! 25 დეკემბერს შუა ქუჩაში ტიტ-

გივი ბერიკაშვილი: „ბევრჯერ ჩემთვის ხუმრობით უთქვამთ, მე ლონდრე, შენაო. მე კი მიპასუხია, ლონდრე რომ ხარ, ვინ იცის, ეს გზას დავადგებოდი-მეთქი... ტიტელიანა ლონდრეს ოღლა უამრავი ხარ მომცა".

ველი, ფეხშიშველი ვიდექი და ამის მერე იმ ქალისთვის როგორ უნდა დამემტკიცებინა, რომ გიჟი არ ვიყავი და პატრონიც მყავდა?!

შავად შეღებული ნახირი

— მწყემსს რომ ძროხები მოჰყავს, ეგ სცენა კახეთში, სოფელ წითელწყაროში გადავიღეთ. კოლმეურნეობიდან ნახირი მოიყვანეს. ოპერატორმა დიტო კალატოზიშვილმა თქვა, შავი ძროხები რატომ არ არიანო. წავიდნენ, პულვერიზატორი მოიტანეს და ეს ნახირი შავად შეღებეს. მენახირე რომ მოვიდა და თავისი ძროხები მოიკითხა, გაკვირვებული დარჩა, ჩემები სხვანაირები იყვნენ, ესენი კიდევ სულ შავები არიანო. აუხსნეს, რაშიც იყო საქმე, მაგრამ არ იჯერებდა. შემდეგ ძროხები იორში შეცვივდნენ და მთელი წყალი შავად რომ შეიღება, მენახირე მერეღა მიხვდა, რომ ის ძროხები მართლა მისი იყო.

ოღლით შეცვლილი ცხოვრება

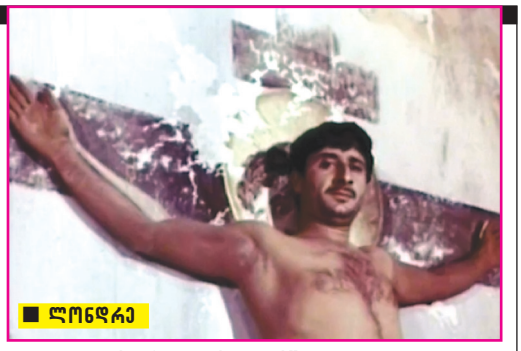
— ფილმის გადაღებები კი იყო სახალისო, მაგრამ როცა უკვე გამოვიდა და პოპულარული გახდა, მეც პასუხისმგებლობა მომემატა. ქუჩაში რომ გამოვდიოდი, ხალხი მცნობდა, ყველა ჩემკენ იშვერდა თითს. ახალგაზრდა კაცი ვიყავი, ისეთი ასაკი მქონდა, თავში რომ რაღაც უქრით ხოლმე. მაინც ვცდილობდი, თავდაჭერილად მოვქცეულიყავი, რადგან ხალხი მაკვირდებოდა. ცნობადი სახე რომ ხდები, შენი ცხოვრებაც იცვლება და ასე ვთქვათ, სხვა რელსებზე გადადიხარ.

შემთხვევით ნაპოვნი გაბრიელი

სოსო ლაღიძე:

— გაბრიელის როლზე თავიდან გივი ბერიკაშვილი იყო დამტკიცებული. როდესაც ის ლონდრეს როლზე დაამტკიცეს, გაბრიელის როლის შემსრულებლის ძებნა დაიწყეს. ბევრი მსახიობი გასინჯეს და დიდხანს ეძებდნენ. მე არც მიფიქრია, შესარჩევ ტურზე მივსულიყავი. ოპერატორი დიტო კალატოზიშვილი ჩემი დიდი ხნის ნაცნობი იყო. მანამდე, რამდენიმე წლით ადრე, მონაწილეობა მივიღე ფილმში „წარსული ზაფხული“, რომლის ოპერატორიც დიტო იყო და იქიდან ვიცნობდი.

ერთ მშვენიერ დღეს ძველ კინოსტუდიაში მივედი დიტოსთან. ადრე, როცა ფილმს იღებდნენ, გეგმა და ვადები არსებობდა, თუ რა დროში უნდა გადაღებულიყო. თურმე „ლონდრეს“ გადამღები ჯგუფი უკვე ექსპედიციაში მიდიოდა პირველი ეპიზოდის გადასაღებად, გაბრიელი კი ჯერაც არ ჰყავდათ არჩეული. დიტოს რომ შევხვდი, ბევრი ვისაუბრეთ. იქ სხვებიც იდგნენ და უცებ თქვა: „რატომ ვეძებთ გაბრიელს? აგერ არის სოსო ლაღიძე და ამ როლს ის შეასრულებს“. მართლაც როლზე დამამტკიცეს და მეორე დღეს კასპის რაიონში წავედით. ასე შემთხვევით მოვხვდი ამ ფილმში.



■ ლონდრე

„ლონდრემ“ კიდევ უფრო ცნობადი გამხადა. ქუჩაში ადამიანები მცნობდნენ და ჩემ მიმართ სიმპათიებსა და სითბოს გამოხტავდნენ. ფილმმა ამაზე მეტი წარმატება რაღა უნდა მოგიტანოს? ძალიან იშვიათად, რომ ჩემი ნამუშევრით კმაყოფილი ვიყო, „ლონდრესთან“ დაკავშირებით კი კმაყოფილი ვარ, თუნდაც იმით, რომ ასეთ კარგ კოლექტივთან მომიწია მუშაობა.

ამ ფილმში ისეთ შემოქმედებით ჯგუფში მოვხვდი, რომ ეს ფაქტი ჩემთვის ყველაზე დიდი მოსაგონარია. განსაკუთრებით უნდა გავიხსენო ლეილა ყიფიანი, ჩემთვის ძალიან საყვარელი ადამიანი. ჩვენ ერთი თაობის მსახიობები ვიყავით, ერთმანეთს კარგად ვუგებდით. ის არაჩვეულებრივი პარტნიორი იყო. თამაზ მელიავა იყო უნიჭიერესი და უკეთილშობილესი ადამიანი. „ლონდრესთან“ დაკავშირებით მეტი რამ ჰქონდა ჩაფიქრებული, მაგრამ არ დასცალდა. მაგ პერიოდში ავადმყოფობამ შეუტია, ცოტათი დაუძლურდა და მუშაობაც უჭირდა, მაგრამ მაინც ყველაფერი შესანიშნავად გამოუვიდა.

გადაღებების დროს უამრავი სახალისო ამბავი ხდებოდა, რადგან მოედანზე იდგნენ ეროსი, რამაზი და გივი — სამივე დიდი იუმორის პატრონი. ხალხის განწყობაც შესაბამისი იყო, მუშაობით ყველა სიამოვნებას იღებდა. მსახიობების მიმართ ადგილობრივი მოსახლეობაც დიდ სითბოს გამოხატავდა. დილით რომ გავიდოდით გადასაღებ მოედანზე, მთელი სოფელი იქ იყო შეკრებილი და ეპიზოდებს მათ თვალწინ ვიღებდით. თითქმის ყოველი სამუშაო დღის ბოლოს მოდიოდნენ და ოჯახებში გვეპატიჟებოდნენ. როგორც ხდება ხოლმე, ვქეიფობდით და კარგ დროს ვატარებდით.

სოსო ლაღიძე: „გადაღებების დროს უამრავი სახალისო ამბავი ხდებოდა, რადგან მოედანზე იდგნენ ეროსი, რამაზი და გივი — სამივე დიდი იუმორის პატრონი".

✓ თეონა კენჭოშვილი

მამაკაცებისთვის!

სქესობრივი სისუსტის, პროსტატის დაავადებების: პროსტატიტის, ადენომის, შარდვის პრობლემების (ხშირი შარდვა, შეკავება, შეუკავებლობა, წვა, ქავილი, ტკივილი), ვირუსული და მიკრობული დაინფიცირების მკურნალობა. ასევე, ალკოჰოლიზმისა და ნარკომანიისგან სწრაფი გათავისუფლება, დამოკიდებულების მოხსნა, ნევროზების, დეპრესიის, შიშების, უძილობის მკურნალობა; ორგანიზმის გაწმენდა უჯრედულ დონეზე მცენარეული პრეპარატებით, უკუჩვენებისა და გვერდითი მოვლენების გარეშე. შედეგი და ანონიმურობა 100%-იანია.

ექიმი ქალბატონი მზია

☎ 514-246-446, 218-48-99

Cyan Magenta Yellow Black

„ქართული შოუბიზნესიდან არამუსიკოსები უნდა გავაძევოთ!“

რას აპირებს დათო ფორჩხიძე დათო ხუჯაძესთან ერთად

ამ შემდეგ, რაც მუსიკალურ პროექტ „ახალ ხმაში“ ზედიზედ გაიმარჯვა მისმა ორმა მოსწავლემ, მუსიკოსმა დათო ფორჩხიძემ ამბიციური გეგმა ჩაიფიქრა. აცხადებს, რომ სურს, ქართული შოუბიზნესი ააყვავოს, ამას კი ნიჭიერი ბავშვებით აპირებს და მათ ვარსკვლავებად აღზრდას ახლავე იწყებს. დათოს ხმამაღალი განცხადებები ბევრს აღიზიანებს, განსაკუთრებით მის კოლეგებს, ამიტომაც არის, რომ მისი მისამართით სოციალურ ქსელებში ქილიკი და გესლიანი კომენტარები არ წყდება. თავად დათო სოციალური ქსელით არ სარგებლობს, მაგრამ მშვენივრად იცის, მასზე ვინ რას წერს. მიუხედავად ამისა, არასოდეს უცდია, ვინმესთვის პასუხი გაეცა. ახლა მისი ოცნება მხოლოდ ერთი რამისკენ არის მიმართული, რამდენიმე ხმის ჩამწერი სტუდია გახსნას და ძველ მეგობარ დათო ხუჯაძესთან და სხვა მუსიკოსებთან ერთად ქართულ შოუბიზნესს მიხედოს.

— დათო, „ახალ ხმაში“ ორჯერ გამარჯვების შემდეგ თქვენს საქმიანობაში რაიმე მნიშვნელოვანი შეიცვალა? კოლეგების მხრიდან როგორ დამოკიდებულებას გრძნობთ?

— პოპულარობას ვგრძნობ და იმას, რომ ისევ აქტუალური გავხდი. ყველაზე ძალიან კი ის მახარებს, რომ ახალგაზრდა თაობაშიც პოპულარული ვარ და ბავშვებსაც მოვწონვარ. რაც შეეხება შიდა მუსიკალურ წრეს, აქ არც არასოდეს ვუყვარდი ვინმეს ძალიან და ახლა, მით უმეტეს. ალბათ ახლოს არ მიცნობენ, შორიდან მიყურებენ და ჰგონიათ, რომ ძალიან ცუდი ვარ.

— სოციალურ ქსელებში თქვენი მისამართით არცთუ სასიამოვნო კომენტარებია. ამას რაოდენ ხსნით?

— თუ ჩემი მეტოქე მწვრთნელების ახლობლები, ფანები და მათზე შეყვარებული ადამიანები წერენ, მათგან უკმაყოფილების განცდა გასაგებია. რა თქმა უნდა, ასეთი კომენტარები არ მსიამოვნებს, მაგრამ ვერაფერს შევცვლი. ვფიქრობ, რეზიკო დიდებაშვილი საერთაშორისო მასშტაბის ბავშვია. ინტერნეტსივრცეში, იცით, რა დაწერონ? რეზიკოს კონკურენტი ვინ იყო და პროექტი ვის უნდა მოეგო, ეს თქვან! ამბობენ, რომ ვიღაცეებმა უფრო რთული სიმღერები შეასრულეს. სხვა ბავშვებმა შეიძლება იმღერეს, მაგრამ იწვალეს. არ ეწყინოს ჩემს ყველაზე საყვარელ მომღერალს, სალომე ქათამაძეს, მაგრამ რეზიკო პროექტში მასზე თავისუფლად მღეროდა. სალომესთან ჩვენ ვიბრძოლეთ, ხან ყელი სტკიოდა და ხან ექიმებში დავარბენინებდით. რეზიკო კი კარაქივითაა. მან ამ გამარჯვებამდე დიდი გზა გაიარა და წარუმატებლობებიც ნახა. მომწიფდა ეს ბავშვი იმისთვის, რომ საქართველოში ცნობილი და ერთ-ერთი ყველაზე წარმატებული ყოფილიყო.

— იმასაც წერენ, რომ თქვენ სხვა პროექტებისგან შექმნილ ბავშვებზე სადარობთ.

— მე კი გეტყვით, რომ სხვა კონკურსებიდან გამოგდებული, ვერშემჩნეული და არდანახული ბავშვებით მოვიგე. სხვათა შორის, რეზიკო დიდებაშვილმა „ანა-ბანაში“ წააგო და როგორ, ამას უკვე აღარ ჩავუღრმავდები. „ახალ ხმაში“ კი, მადლობა ღმერთს, მის გამარჯვებას ხალხი წყვეტდა. მე შეიძლება ბავშვებს უამრავი რამ ვასწავლე, მაგრამ ჩემთან მზა ადამიანები მოვიდნენ.

ისინი, ვინც მაკრიტიკებენ, იცით, რაზე დაფიქრდნენ? მათთან მისვლა არავის უნდა

„ერთი სული აქვთ, როდის გამომიყვანენ ნყობიდან, მაგრამ ბოქლომი მაქვს პირზე დადებული, რომ არავინ გავლანძღო“.

და ჩემთან კი ყველა ბავშვს სურს, მიუხედავად იმისა, რომ სულ ვამბობ, ვეღარ მოვიგებთ-მეთქი. წარბაწეულები რომ დადიან და თავში რაღაც აქვთ ავარდნილი, ახალ თაობას ცოტა წესიერად დაელაპარაკონ და მათთანაც მივლენ. რამდენიმემ შამანიც შემარქვა, ამბობენ, რომ ხალხს ვთაფლავ. დღეს ისეთი დროა, სადაც თავს დაიფასებ, ზედ არავინ შემოგხედავს. გარკვეული წრე მლანძღავს, ქუჩაში კი მეფერებიან, ბავშვები მაჩერებენ და ჩემთან ერთად სურათებს იღებენ, ბანკში რომ შევდივარ, მოხუცები რიგს მითმობენ.

არ მაქვს იმის ილუზია, რომ სულ მოგებული ვიქნები, მაგრამ თუ ვერ მოვიგებ, არც სოციალურ ქსელებში დავწერ სისულელეებს და არც ინტერვიუებში დავიწყებ ვინმეს ლანძღვა-გინებას. ჩემი გასაკეთებელი ამ პროექტამდე გავაკეთე. უბრალოდ ბოლო ერთი წელი წარმატების ციკლი მქონდა. ხალხს ვერც ჩემს სიყვარულს ავუკრძალავ და ვერც — სიძულვილს. მე მოვახერხე, თან მუსიკოსი ვყოფილიყავი, შავი საქმე მეკეთებინა, სტუდიაში მემუშავა და პარალელურ რეჟიმში სცენაზეც გამოვჩენილიყავი.

— ხმები გაავრცელდა, რომ უკვე მეორედ გამარჯვების შემდეგ სტეფანესთან ურთიერთობა დაგეძაბათ.

— თუ სტეფანეს დაეძაბა დათოსთან ურთიერთობა? მე არავის ვეჩხუბები, არც ვკბენ და არც ვჭორავ. მოხდა ისე, რომ ჩემი გამარჯვების შემდეგ დარბაზიდან გავედი. სცენაზე დგომა აღარ მინდოდა, რადგან იქ იყვნენ ბავშვები, რომლებსაც წაგება ეწყინათ და მათ წინ სიხარულისგან ვერ ვიხტუნავებდი. სამწუხაროდ, კადრში ისევ არ გამოჩნდა, სტეფანემ გამარჯვება რომ მომილოცა. რა თქმა უნდა, მას გულის სიღრმეში წაგება ეწყინა. მეც რომ წამეგო, დავიბოღმებოდი, მაგრამ მე და სტეფანეს ერთმანეთთან კონფლიქტი სულ არ გვაინტერესებს. ამ ადამიანს დიდ პატივს ვცემ. უბრალოდ ისე მოხდა, რომ ფინალში ვითომ დაგვეძაბა ურთიერთობა, თუმცა ამ ყველაფერმა უკვე გადაიარა.

სტეფანე რატომ არის გამორჩეული, ეკა კახიანს არ ეწყინა წაგება? იცით, მან რამდენი იმუშავა? მათ ადგილზე მეც ვიფიქრებდი, რომ შრომა არ დამიფასდა. ეს უკვე მეორე გამარჯვება იყო და კრიტიკა ლოგიკურიცაა. მესამედაც გავიმარჯვებ, მეოთხედაც, მეხუთედაც და მერე იჭორაონ და ილაპარაკონ!

— რეზიკომ ამერიკაში წასვლა და იქაურ სტუდიაში სიმღერების ჩაწერა მოიგო, თქვენც მიჰყვებით. როდის მოემგზავრებით?

— ეს კონკურსის ორგანიზატორისა და სპონსორების გადასაწყვეტია. რამდენადაც ვიცი, სექტემბერში წავალთ. ამ ბავშვს ყველანაირად მოვამზადებ, რომ იქ სერიოზულ მუსიკოსებს ვაჩვენო. ექსკლუზიურ სიმღერებსაც გავუკეთებ და ნახონ, ჩვენ რა ბავშვი გვყავს. სხვათა შორის, ჩვენი კონკურსის ერთ-ერთმა ჰოლანდიელმა ხელმძღვანელმა აღნიშნა, რომ რეზიკო უნიკალურია.

— რეზიკოსთან დუეტსაც ხომ არ გეგმავთ?

— ჩვენს ქვეყანაში დუეტი არ არის ისეთი ხმაურიანი მოვლენა, თორემ ცხრა დუეტს ჩავწერთ. საქართველოში არც შოუბიზნესია ამ დონეზე.

— უფროსების „ახალი ხმა“ იწყება, მწვრთნელებში ისეც იქნებით?

— ჯერ ჩემთვის არაფერი უთქვამთ, მაგრამ მგონია, რომ არ გამაგდებენ.

— ასე დარწმუნებული რატომ ხართ?

— რატომ უნდა გამაგდონ პროექტიდან, რომ მოვიგე, იმიტომ?! პროექტის ხელმძღვანელები ჩემი მეგობრები და ბრწყინვალე ადამიანები არიან. მათ კარგად იციან, მე რომ მოსაგებად არ ვიბრძოლო, შოუ გაუფუჭდებათ... ჩემთვის ყველაზე მნიშვნელოვანი კონკურსანტების ნდობაა, ვიდრე ჩემი წრის წარმომადგენლების მიერ სოციალურ ქსელში ჩემზე სისულელეების წერა და ჭორაობა. ამ

„სხვა კონკურსებიდან გამოგდებული, ვერშემჩნეული და არდანახული ბავშვებით მოვიგე. სხვათა შორის, რეზიკო დიდებაშვილმა „ანა-ბანაში“ წააგო და როგორ, ამას უკვე აღარ ჩავუღრმავდები“.

ხალხის დრო, როგორც მუსიკოსების, მიდის. რეზიკო დიდებაშვილის, სალომე ქათამაძის, ნინი ცნობილაძის, მაგდა ვასაძის და სხვა ბავშვების დრო კი მოდის. ისინი მე მომივლიან და მიპატრონებენ, რადგან, როცა ისინი იწყებდნენ, ყველას სიტყვა შევაწიე, არავის ვუკბინე.

— ისე ლაპარაკობთ, რომ შოუბიზნესში ბევრი მტერი გყავთ.

— ვისთან ერთადაც ვმუშაობდი, ისინი მე არასოდეს მიმიღებენ. ვისი კონკურენტიც ვიყავი, ის ყოველთვის გამაკრიტიკებს. ახალი თაობა კი გრძნობს, რომ მათი კონკურენტი არ ვარ. მათ ახლა სჭირდებათ ჩემი მხარდაჭერა, მე კი მომავალში ვიქნები მათი მხარდაჭერის იმედად. სიკეთე ვისაც გავუკეთე, დამიფასდა. ყველაფრისთვის ბრძოლაა საჭირო. ჯგუფი „სახე“ 1990 წელს შეიქმნა, მანამდე რამდენი ვიწვალე, ვეღარ მოგიყვებით. 1998 წლამდე ჯგუფის დაშლა ხუთჯერ მინდოდა. ნურავის ჰგონია, რომ „სახე“ ვინმემ მზითევში გამომა-

Cyan Magenta Yellow Black

ყოლა ან პოპულარობა და მიღწევები ბაბუაჩემმა დამიტოვა მემკვიდრეობად. „ახალი ხმა“ უკვე 27 ქვეყანაში ჩატარდა, 3 ან 4 მწვრთნელი ხომ ყველგან იჯდა? არ მინდა, ვინმეს თავი შევაცოდო, მაგრამ ამდენი ქვეყნის მწვრთნელებიდან ყველაზე ცოტა ფული მე მაქვს. ფულში მე ბედნიერებას არ ვხედავ, ოჯახის სარჩენად მჭირდება.

— არც პოპულარობა გჭირდებათ?

— ეს მთავარი არ არის, მაგრამ ძალიან მაგარია. ყველა პოპულარობისთვის იბრძვის და უყვარს. რომ მეკითხებიან, „ვისისტი“ ხარო, ეგოისტი ვარმეთქი, ვპასუხობ. დამანახეთ ადამიანი, ვისაც პოპულარობა და წარმატება არ უნდა.

— სოციალურ ქსელში თქვენს ამბიციურობაზეც ბევრს წერენ.

— ახლა გავხდი ამბიციური? ამ ხალხისთვის ამბიციური და საზიზღარი ყოველთვის ვიყავი. ძალიანაც უნდათ, რომ ამბიციურად მომნათლონ, მაგრამ სადმე

„ისინი, ვინც მაკრიტიკებენ, იცით, რაზე დაფიქრდნენ? მათთან მისვლა არავის უნდა და ჩემთან კი ყველა ბავშვს სურს. წარბანეულები რომ დადიან და თავში რაღაც აქვთ ავარდნილი, ახალ თაობას ცოტა ნესიერად დაელაპარაკონ და მათთანაც მივლენ“.

რამე მითქვამს? სოციალურ ქსელშიც არ შევდივარ. არ მინდა, ჩემი აზრები ხმამაღლა დავაფიქსირო. ამბიციურზე უფრო მეტად ფარისეველსა და მლიქვნელს მიწოდებენ — დათო ადრე პირდაპირი იყო, ახლა ახალი ტაქტიკა აქვსო. ამაზე ძალიან მეცინება. როცა არ უყვარხარ ადამიანს, არ უყვარხარ და მორჩა!

დათო მსახიობობსო. თუ მსახიობობაც შემიძლია, ნიჭიერი ვყოფილვარ. ისიც გავიგე, რომ თურმე მე მომზადებული ვიყავი და ყველა მონაწილეს წინასწარ ვიცნობდი. მე თუ საქართველოში 12 წლის ბავშვების შესახებ ჩემს სფეროში ინფორმაციას ვფლობ, ეს ჩემი მინუსია? თუ მოვემზადე და კორეულ „ახალ ხმასაც“ კი ვუყურე, ცუდია? იმუშავეთ, ხალხნო! ფორჩხიძე რომ გიზით გვერდით, ანგარიში უნდა გაუწიოთ და მოუგებთ, რა პრობლემაა! აგერ „ბარსელონას“ მოუგო „ბაიერნმა“ და ფორჩხიძე რა გახდა?

იმასაც კი წერდნენ, მომღერლებს გამოცდილების მიხედვით ირჩევსო. აბა, რის მიხედვით უნდა ავირჩიო? რეზიკო დიდებაშვილი რომ ჩემი შვილი იყოს და ვიღაც ასე ლანძღავდეს, სხვა ქვეყანაში წავიყვანდი და იქ გახდებოდა პირველი მომღერალი. არავინ არავის არაფერს დაუთმობს, ეს იცოდეთ! სანამ ამ ბავშვებს გვერდით ვეყოლები, პირდაპირ ვასწავლი, რომ რაც მათ ეკუთვნით, არავის დაუთმონ!

— ამის გამო ჯინმესთან კონფლიქტი მოგიყიდათ?

— ჩემს კოლეგებს შეურაცხყოფას არასოდეს მივაყენებ, კოლეგიალობას ყოველთვის დავიცავ. ერთი სული აქვთ, როდის გამომიყვანენ წყობიდან, მაგრამ ბოქლომი მაქვს პირზე დადებული, რომ არავინ გავლანძღო.

— თუ პროექტში ისევ იქნებით, თქვენ გვერდით ვის ისურვებდით მწვრთნელებად?

— ძალიან მინდა, ისევ ისინი იყვნენ. მინდა, მაია დარსმელიძე დაბრუნდეს და მოიგონ, რა! ღმერთმა დამიფაროს, ჩემთან ერთად სტეფანე აღარ იჯდეს მწვრთნელებში. დარწმუნებული ვარ, მე და სტეფანე აღარ ვიჩხუბებთ.

— მესამედ გამარჯვების იმედიც გაქვთ?

— გამარჯვების პლუსიც ვიცი და მინუსიც. უკვე გაშიფრული ვარ, მანიაკს მეძახიან და ეს ტიტული არ უნდა დავკარგო, უნდა გავამართლო. ერთ ამბავს გავამხელ: სტეფანე და ეკა კახიანი საგრიმიოროში შევიდნენ. ამ დროს მე სიგარეტის მოსაწევად გავედი. დათო სადაა, ვიღაცას უკითხავს და ერთ-ერთს უთქვამს, დიდების „ახალი ხმისთვის“ ბავშვებს ეძებსო. აი, ასეთი მანიაკობა უნდა გავაგრძელო.

ამ პროექტის მონაწილე ბავშვები არავის აინტერესებს, მე კი მინდა, საქართველოში შოუბიზნესის განვითარებას სერიოზულად მოვკიდო ხელი, ვინც ვნახე და კიდევ ის ბავშვები, ვინც ჩემთან მოვლენ, პატარაობიდან მოვამზადო ვარსკვლავობისთვის. რამდენიმე ხმის ჩამწერი სტუდია მექნება, ვოკალის პედაგოგები მეყოლება და ბენდების სისტემაზე ვიმუშავებთ. ამ საქმეს რამდენიმე წელი დასჭირდება და ყველაფერს დათო ხუჯაძესთან ერთად გავაკეთებ. დათო უკვე ჩამოსულიც იყო, შევხვდით ერთმანეთს. დროა, საქართველოში მუსიკიდან ნელ-ნელა გავაძევოთ არამუსიკოსები. სანამ ამას არ გავაკეთებთ, არაფერი გვეშველება. ამიტომ მიწოდებენ ამბიციურს.

— ხმები გაკრცელდა, ჯგუფი „სახე“ ბრუნდებაო.

— „სახე“ ვერასოდეს დაბრუნდება. რაღა დროსია, ამისთვის მოხუცები ვართ. „სახე“ კლასიკაა, რომელიც ისტორიაში შევიდა და ხალხმა შეიყვარა. მეც ძლიერი ვარ, ხუჯაძეც ძლიერია, მაგრამ ჩვენ ერთად კრიმინალური ბანდა ვართ. ძალიან მინდა, ჩვენთან ერთად გოგა ხაჩიძეც იყოს, მაგრამ მას თავისი პოლიტიკური კარიერა აქვს. თუ მუსიკაში დაბრუნებას მოინდომებს, ველოდებით! დათო ხუჯაძე აქტიური მომღერალია და თავის კარიერას მიაწვება საქართველოშიც და სხვაგანაც, მე შეიძლება ერთი-ორი სადმე წავიმღერო, მაგრამ უკვე სხვა მანტია მოვისხი — მინდა, ახალ თაობას გავუხსნა გზა.

✓ სოფიო ბოჭორიძე

„ჩემს ქმარს მოკლეთმიანი ცოლი არ უნდა, ჩემს შვილს — მსუქანი დედა“

ხა ისწავლა თიკო ბერძენიშვილმა აზიბაიჯანელი ქალებისაგან

წელესახე თიკო ბერძენიშვილისთვის კარგი გარეგნობის საუკეთესო რეცეპტი ჯანსაღი კვება და სპორტული ცხოვრებაა. ჯერ კიდევ ბავშვობაში ბებია დილის 6 საათზე აღვიძებდა და ავარჯიშებდა. ჯანსაღი რაციონიც მან შეუდგინა, რომელსაც დღემდე იცავს. როცა ახალი გათხოვილი იყო, თიკოს რამდენიმე წელი ოჯახთან ერთად აზერბაიჯანში მოუწია ცხოვრება და იქაური ქალებისგან ბევრი რამ ისწავლა, პირველ რიგში, თმის გაჯანსაღება ბუნებრივი საშუალებით. სახის კანის მოსავლელადაც ბუნებრივ პროდუქტებს იყენებს. რაც შეეხება ფიგურას, მთელი ცხოვრება კალორიებთან ბრძოლა უწევს, ამიტომ ფორმაში რომ იყოს, სპორტდარბაზში ვარჯიში და ქალაქგარეთ სირბილი არ ეზარება.

„მათ, ვისაც ამოღამებული, დაღლილი, გამოუძინებელი თვალები აქვთ, მწვანე ჩაის და ოხრახუშის ნაყენის ყინულის კუბიკებს ვურჩევ. უმი კარტოფილიც ეფექტურია“.

— თიკო, ყოველდღიურად პირდაპირ ეთერში ხართ და მძიმე სატელევიზიო გრიმი ალბათ გარკვეულ პრობლემებს გიქმნით.

— ქალისთვის ყოველდღიური სატელევიზიო ეთერი განსაკუთრებულად რთულია. ყოველდღე მიწევს დავარცხნა და გრიმის გაკეთება. მე კი ალერგიული კანი მაქვს და ყველა სახის კოსმეტიკას ვერ ვხმარობ. „პირველ არხს“ ვიზაჟისტების არაჩვეულებრივი გუნდი ჰყავს. მათ ზუსტად იციან, რა უნდა გააკეთონ, ამიტომ მაკიაჟზე უარის თქმა არ მიწევს.

— ოდესმე გქონიათ ისეთი მაკიაჟი, რომელიც საშინლად არ მოგიხდათ?

— არასოდეს მქონია მსგავსი შემთხვევა. ჩვენმა ვიზაჟისტებმა ზუსტად იციან, როგორი მაკიაჟი უნდა გააკეთონ. „მეალმანიის“ პერიოდი მახსენდება, როცა პირველად გავიკეთე მაკიაჟი და ისე მეუცნაურა, რომ კინაღამ ვიტირე. მაშინ ძალიან პატარა ვიყავი.

→38

გაიადვილეთ საჭმლის მონელება

იქონიეთ მიიღეთ ეფექტური

კრეზამი

თითო კაფსულა ყოველი ჭამის დროს

www.krezam.ge

გამოყენებისას გაეცანით ინსტრუქციას,
გვერდითი მოვლენების შესახებ დეტალური ინფორმაციის მისაღებად
მიმართეთ ექიმს.

Cyan Magenta Yellow Black

— როგორ მოყლას ითხოვს თქვენი სახის კანი?

— ნამდვილად იმ ადამიანთა რიგს მივეკუთვნები, რომლებსაც ძალიან მგრძნობიარე კანი აქვთ. პატარაობიდანვე ვუვლიდი ჩემს კანს სხვადასხვა პროცედურით. დამატენიანებლის გამოყენება ადრეული ასაკიდან მომიწია, რადგან მშრალი კანი მაქვს. მათ, ვისაც ამოღამებული, დაღლილი, გამოუძინებელი თვალები აქვთ, მწვანე ჩაის და ოხრახუშის ნაყენის ყინულის კუბიკებს ვურჩევ. უმი კარტოფილიც ძალიან ეფექტურია. ვიყენებ სპეციალურ ნიღბებს. საღამოს აუცილებლად ვიშორებ მაკიაჟს.

— ბოტოქსი ან მეზოთერაპია არ გისსენებია-ათ. ეს საშუალებები არასოდეს გამოგიყენებია-ათ?

— არ მივმართავ, რადგან მეშინია. ძალიან ბევრს ლაპარაკობენ პლასტიკურ ოპერაციებზე. ჩემთვისაც უთქვამთ ადრე, ცხვირის ოპერაცია გაიკეთე, ეთერისთვის უკეთესი იქნებაო. საერთოდ სახლიდან გამოსვლაც რომ ვერ შევძლო, მაშინაც არ გავიკეთებ პლასტიკურ ოპერაციას, იმდენად მშიშარა ვარ. მირჩევნია, სადამდეც შევძლებ, ბუნებრივი საშუალებებით მოვუარო თავს. როცა ეს ხერხი აღარ გამოდგება, არ ვიცი, რას ვიზამ. შეიძლება ბანალური ვარ, მაგრამ, ჩემი აზრით, ქალი რაც უფრო ნატურალურია, მით უფრო მომხიბვლელია. ჩემი მეუღლეც ასე ფიქრობს.

— გარეგნობასთან დაკავშირებით ქმრის აზრს ითვალისწინებთ?

— რა თქმა უნდა, ვითვალისწინებ. ახლახან თმის დამოკლება მომინდა, ჩემს ქმარს კი გრძელი თმა უყვარს და კატეგორიულად მთხოვა, არ შემეჭრა. რა თქმა უნდა, გავითვალისწინე მისი აზრი. ჩემი უფროსი ბიჭი 7 წლის არის. მან თქვა, არ მინდა, მსუქანი დედიკო მყავდესო. საერთოდ ეშინია, რომ დაბერდები და მეც ვცდილობ, მუდამ ფორმაში ვიყო.

— ამბობენ, რომ ვარცხნილობა ქალის ხასიათს გამოხატავს. უთანხმებით ამ აზრს?

— კი. ვარცხნილობა და სუნამოს სურნელი ნამდვილად გამოხატავს ქალის ხასიათს და განწყობას. შენი ვარცხნილობა ისაა, რომლის დაყენებაზეც ბევრი დრო არ გეკარგება. როგორც კი დისკომფორტი გიჩნდება სარკის წინ თმასთან დაკავშირებით და ამბობ, რომ არ იცი, რა უყო მას, ესე იგი არასწორი ვარცხნილობა გაქვს.

„მეალმანიაზე“ რომ დავიწყე მუშაობა, სტუდენტი ვიყავი და ძალიან გრძელი თმა მქონდა. უცებ კი გადავწყვიტე, ბიჭურად შემეჭრა. ახლაც მახსოვს ის წუთები, თმას რომ ვიჭრიდი, მაგრამ ჩემი გადაწყვეტილებით კმაყოფილი დავრჩი. საერთოდ ვფიქრობ, რომ რადიკალური გადაწყვეტილებების მიღებას ადრეული ასაკი სჭირდება. ამბობენ, რომ ქალი თმის შეჭრით სტრესს იშორებს. მეც მომხრე ვარ ვარცხნილობის ხშირად შეცვლის, მაგრამ ამას ძალა სჭირდება.

— როგორ უვლით თმას?

— არ ვიღებავ. ვფიქრობ, რა ფერის თმაც აქვს ქალს, ის უხდება. სადამდეც შევძლებ, ბუნებრივ ფერს შევინარჩუნებ. ჩემი აღმოჩენაა ინა. აზერბაიჯანში ვცხოვრობდი ცოტა ხნით და იქ ინას წმინდა პროდუქტადაც კი მიიჩნევენ. იქაური ქალებიქორწილის დღეს ინაში ბანაობენ. მეც ყოველ კვირას თმას ინით ვიჯანსაღებ. ეს ამშვიდებს, აწყნარებს თმას და ბზინვარებას ანიჭებს. ინა საქართველოშიც იყიდება. თბილ წყალში გახსნი, შემდეგ დაბალ ცეცხლზე ცოტა ხნით აყოვნებ და თმაზე 4-5 საათი იჩერებ.

— აზერბაიჯანში ქალების როგორ უვლიან თავს, კიდეც რა განსხვავებული მეთოდები აქვთ?

— იქ ქალები ძალიან უვლიან თავს. ყველა მოვლილი, დავარცხნილი დადის. მათ აქვთ წარბების გაკეთების უცნაური ტექნიკა — ძაფებით იკეთებენ. აზერბაიჯანში თავის მოვლის განსაკუთრებული კულტურა, დრო და რესურსი აქვთ. გამორიცხულია, ქალი ქუჩაში მოუვლელი გავიდეს.

— კვებასაც შეეხეთო. რაიმე პრინციპით ადგენთ რაციონს თუ ამას დიდ ყურადღებას არ აქცევთ?

— მთელი ოჯახი ვცდილობთ, ბოსტნეულზე და რძის პროდუქტებზე ვიყოთ, ჯანსაღად ვიკვებოთ და სწორი ცხოვრების წესით ვიკვებებიო. რაციონს დიდი მნიშვნელობა აქვს. დედაც ასე გვზრდიდა, ბევრი ბოსტნეული და წვნიანი უნდა გვეჭამა. ჩემი ოჯახიც ჯანსაღ კვებას ანიჭებს უპირატესობას. სწორი კვება კი პირდაპირ მოქმედებს გარეგნობაზე. თევზი კარგია მხედველობისთვის, ბურღულეული — სახის კანისთვის და ა.შ. პატარები რომ ვიყავით, ბებო დილის 6 საათზე გვაყენებდა და გვავარჯიშებდა.

„შენი ვარცხნილობა ისაა, რომლის დაყენებაზეც ბევრი დრო არ გეკარგება. როგორც კი დისკომფორტი გიჩნდება სარკის წინ თმასთან დაკავშირებით და ამბობ, რომ არ იცი, რა უყო მას, ესე იგი არასწორი ვარცხნილობა გაქვს“.

„ჩემთვისაც უთქვამთ ადრე, ცხვირის ოპერაცია გაიკეთე, ეთერისთვის უკეთესი იქნებაო. საერთოდ სახლიდან გამოსვლაც რომ ვერ შევძლო, მაშინაც არ გავიკეთებ პლასტიკურ ოპერაციას, იმდენად მშიშარა ვარ“.

— რა ფერები ჭარბობს თქვენს გარდერობში?

— სანამ ეთერში დავჯდებოდი, ღია ფერები არ მეცვა, მაგრამ იქიდან გამომდინარე, რომ ეკრანს მუქი ფერები არ უხდება, ჩემი გარდერობიც გაფერადდა. არ მაქვს ამოჩემებული ფერი.

— ახლა უფრო მოგწონთ თავი თუ ადრე?

— ბალზაკს თუ დავუჯერებთ, ქალი 30 წლის მერე ხვდება, რომ გაიზარდა და ქალია. მაშინ უფრო უჩნდება მოთხოვნა, საკუთარ თავზე იზრუნოს. ეს ყველაზე სასიამოვნო პერიოდია. ახლა გაცილებით ჩამოყალიბებულად ვგრძნობ თავს, ვიდრე 20 წლის ასაკში. ეს კი იმას ნიშნავს, რომ განწყობა ჩემს გარეგნობაზეც აისახება. 20 წლის როგორიც უნდა იყო, მაინც კარგი და ლაღი ხარ. ამ ასაკის გოგო ალბათ არც უნდა ფიქრობდეს მაკიაჟზე. 30 წლის მერე კი ქალმა მეტი დრო უნდა დაუთმოს გარეგნობას. მთავარია, დრო და საშუალება იყოს. სამწუხაროდ, ჩვენს ქვეყანაში ამის ფუფუნება ჯერ არ არის. სხვა პრობლემები უფრო წინ დგას და ქალს გარეგნობის მისახედად დრო არ რჩება.

— სარკის წინ რა დროს ატარებთ?

— მუდმივად არ ვდგავარ სარკის წინ, მაგრამ ქალის ცხოვრებაში არის წუთები, როცა საკუთარი თავი მოგწონს და მეტ დროს ატარებ სარკესთან. ამბობენ, სახლიდან რომ გადიხარ, სარკეში აუცილებლად უნდა ჩაიხედო. ფენ შუის მიხედვით, შესასვლელში, კარის წინ სარკეს კიდებენ.

— სარკიდან ვინ გიყურებთ?

— ძლიერი ქალი.

— რა არის ამ ძლიერი ქალის სისუსტე, ვთქვათ, გარეგნობასთან დაკავშირებით?

— ამგვარი სისუსტეები არ გამაჩნია. ერთადერთი, შეიძლება აქსესუარებზე ვერ ვთქვა უარი, მაგრამ ვერც იმას ვიტყვი, რომ მათ გარეშე გაძლება არ შემიძლია.

✓ **მანანა ნოდია**

Cyan Magenta Yellow Black

BIOCODEX

"ძალიან დავიღალე"

"გამოფიტული ვარ"

"ძალა აღარ მაქვს"

"ყველა კუნთი მტკივა"

"ყველაფერი მავიწყდება"

სტიმოლი

ციტრულინის მალატი

ერთი პაკეტი (ფხვნილი ან ხსნარი) გახსენით 100 მლ წყალში ან წვენში, მიიღეთ საკვებთან ერთად 2-3-ჯერ დღეში.

გამოყენებისას გაეცანით ინსტრუქციას.
გვერდითი მოვლენების შესახებ დეტალური ინფორმაციის მისაღებად მიმართეთ ექიმს.

დამატებითი ინფორმაციისათვის დაგვიკავშირდით ტელეფონზე: 296-72-27

ნანა მელქაძის სალონში 120 ფერია

დიზაინერ ნანა მელქაძის პირად გარდერობში, ისევე როგორც მის სალონში, ფერების საოცარი სიმრავლეა, ეს კი საშუალებას აძლევს, ლამაზი შეხამებები გააკეთოს. ჩაცმა-დახურვის საკითხებში უამრავი ადამიანის მრჩეველი, თავად მხოლოდ ქმრის აზრით ინტერესდება. ნაირ-ნაირი სამოსით საკუთარ თავსაც ინებივრებს და არც მეუღლეს აკლებს ყურადღებას, თუმცა მისი საყვედურების მოსმენა მაინც უწევს, ტანსაცმელს არ მიკერავო. ქმრის ერთ თხოვნას დღემდე არ ასრულებს, თუ რას, ამაზე ქვემოთ.

— ქალბატონო ნანა, ყოველდღიურად როგორ უნდა გამოიყურებოდეს დიზაინერი, როგორ ფორმაში უნდა იყოს?

— თავიდან ბოლომდე მოწესრიგებული, მომხმარებლისთვის სამაგალითო უნდა იყოს. ჩემი ყოველდღიური სტილი უფრო თავისუფალი, სპორტულია. ამ შემთხვევაში უფრო კომფორტულად ვგრძნობ თავს, მაგრამ უპირატესობას მაინც კლასიკურს, ანუ ქალურობას ვანიჭებ.

— ქალურობის განმსაზღვრელი მხოლოდ კლასიკურად ჩაცმაა?

— კაბის ჩაცმა ქალს ყოველთვის უფრო ქალურს ხდის, მაგრამ არსებობენ კაცური ქალებიც, რომლებსაც სამოსი სწორად უნდა შეურჩიო. როცა ჩემთან მომხმარებული მოდის, თავიდან ბოლომდე ვაკვირდები და მერე ვიწყებ სამოსის შერჩევას. ამ დროს ბევრ რამეს ექცევა ყურადღება — სტილს, აღნაგობას, სამუშაო ადგილსაც კი.

— რა რჩევები შეგიძლიათ მოგვცეთ წლევანდელი ზაფხულის სეზონისთვის?

— ბუნებრივი ფერები, მკვეთრი, პასტელური ტონალობები ძალიან თანამედროვეა. წითელი, ლურჯი, სალათისფერი, ყვითელი... მოდა, ფერების მხრივ, წელს ძალიან თავისუფალია. გინდ დაიჯერეთ, გინდ — არა, მაგრამ ჩემს სალონში 120 ფერის ქსოვილია. მუქ ფერებს ნელ-ნელა თავს ვაღწევთ.

— თქვენს ტანსაცმელშიც სიჭრელეა?

— მიყვარს წითელი, ყვითელი, ლურჯი, მაგრამ ვერ ვირგებ. ძირითადად მაქვს ჭუჭყიანი ვარდისფერი, ღია ნაცრისფერი, ხორცისფერი, კრემისფერი...

— თქვენს გარდერობაში საკუთარი სამოსი ჭარბობს თუ სხვა ბრენდებიც გაქვთ?

— ყველა ბრენდს პატივს ვცემ, მაგრამ ყოველთვის ჩემს სამოსს ვატარებ. შემიძლია დავჯდე და, რაც მინდა, ზუსტად ერთ საათში გავაკეთო. დიზაინერებიდან ჩემი ფავორიტი არმანია, ვგიჟდები ამ ადამიანზე. მის კოლექციაში ვერაფერს დაიწუნებ. მომწონს ფრანგული და იტალიური სტილი.

— ალბათ ხშირად ცვლით გარდერობს, რადგან შეგიძლიათ საკუთარი თავი სულ ახალ-ახალი სამოსით გაანებივრით. რას უშვრებით მობეზრებულ ტანსაცმელს?

— ყველა ის სამოსი მიყვარს, რასაც ჩემთვის ვქმნი და არც არასოდეს მბეზრდება. შეიძლება შემდეგ სეზონზე აღარ ჩავიცვა, მაგრამ მაინც მიყვარს. რასაც აღარ ვხმარობ, სხვებს ვჩუქნი. 2008 წელს, აგვისტოს ომის პერიოდში, მივხვდი, რომ, მშვიდობის გარდა, ფასი არაფერს აქვს, ამიტომ მთელი გარდერობი დავაცარიელე, სამოსი პარკებში ჩავალაგე და დევნილებს დავურიგე.

— ჩანთა და ფეხსაცმელი — რომელს ენიჭება უფრო დიდი მნიშვნელობა, რომ სამოსი კარგად წარმოჩინდეს?

— ფეხსაცმელი წამყვანია. კარგ კაბაზე ცუდი ფეხსაცმელი რომ ჩაიცვა, აბსოლუტურად ყველაფერი დაიკარგება. ჩემთან მომხმარებელი რომ მოდის და ესკიზს ვადგენთ, აუცილებლად ვეკითხები, როგორ ფეხსაცმელს იცვამს. ყოველდღიური „ბალეტკები“, „ტანგეტკა“ კედები ძალიან თანამედროვეა. კლასიკურ სტილში გაკეთებული დაბალლანჩიანი ფეხსაცმელი შემოვიდა მოდაში. პლატფორმები კი ნელ-ნელა უკანა პლანზე გადადის.

ახლა ძალიან მოდურია ტყავი მეტალისებური ეფექტით. ფეხსაცმელი არის ის, რაშიც ფულის გადახდა არასოდეს მენანება. მის შერჩევას დაახლოებით 2-3 საათი ვუნდები, მაგრამ, თუ მაინც ზუსტად ვერ შევარჩიე, ვერ ვხმარობ და გარდერობში მიდევს.

— ამ სეზონზე როგორი სტილის ჩანთაა მოდური?

— საშუალო ზომის ჩანთები ყველაზე მოდურია. საღამოს კაბისთვის კლაჩი აუცილებელია. კარგია, როცა ჩანთა აპლიკაციებითაა გაფორმებული. ჩემს გარდერობში ძალიან ბევრი ჩანთა და ფეხსაცმელია, ტევა არ არის. ფეხსაცმელი და აქსესუარები ერთმანეთს აუცილებლად უნდა ეხამებოდეს.

— საღამოს ვრძელი კაბები თუ მოგწონთ და იყენებთ?

— საშუალო სიმაღლის ვარ, თუმცა ეს სიმაღლე მაკომპლექსებს. საღამოს კაბა მაღალ, თხელ გოგოებს უფრო უხდებათ. მე მოხერხებულად მოკლე კაბებში ვგრძნობ თავს. წვეულებებისთვის ყოველთვის მოკლე კაბას ვიკერავ. გრძელი სარაფნები მხოლოდ ზღვაზე ან სამსახურში შემიძლია ჩავიცვა.

— ერთი და იმავე კაბით რამდენიმე წვეულებაზე სტუმრობა მისაღებია თქვენთვის?

— ასეთი შემთხვევა არ მქონია. საღამოს კაბას მხოლოდ ერთხელ ვიცვამ და შემდეგ გარდერობში ვკიდებ ან სხვას ვჩუქნი. ჩემი კაბები იმდენად თვალშისაცემია, რომ ხალხი იმახსოვრებს და მეორედ ვეღარ ვიცვამ. რადგან თავად ვქმნი ტანსაცმელს, ყველა მაკვირდება, რა მაცვია. ეს ჩვენა მხოლოდ ქართველებს არ გვაქვს, ყველგან ასეა. ყოველთვის განსხვავებულ ფორმაში ვარ, არასოდეს მაცვია ის, რაც სხვას აცვია. ფეხსაცმელს ძირითადად ევროპაში ვყიდულობ. რამდენჯერმე აქაც შემიკერავს. სამოსი კი მხოლოდ ჩემი შექმნილი და ძალიან განსხვავებული მაცვია.

— თქვენი, როგორც დიზაინერის, აზრით, ბევრი ინტერესდება. თავად ვის აზრს აქცევთ ყურადღებას?

— მეუღლის, ბესიკ კვაჭარაძის. ცოტა განსხვავებული გემოვნება გვაქვს, მაგრამ მის რჩევებს მაინც ვითვალისწინებ. თუ კაბა მას არ მოეწონება, არ ჩავიცვამ. თანაც, ასეთ დროს ისეთ რაღაცას მეტყვის ხოლმე, რომ ხალისი მეკარგება. ჩემს ქმარს მოკლე კაბები, დეკოლტე მოსწონს. უნდა, ყოველდღე მაღალქუსლიანი ფეხსაცმელი მეცვას, რაც არ შემიძლია. ძალიან

„საღამოს კაბას მხოლოდ ერთხელ ვიცვამ და შემდეგ გარდერობში ვკიდებ ან სხვას ვჩუქნი. ჩემი კაბები იმდენად თვალშისაცემია, რომ ხალხი იმახსოვრებს და მეორედ ვეღარ ვიცვამ“.

ზაზა მარგველანის განახლებული სტომატოლოგიური კლინიკა

ტელ: 599-11-00-03
წინასწარი ჩაწერით

კბილები ერთ დღეში

www.margvelani.ge

„საშუალო ზომის ჩანთები ყველაზე მოდუხია. საღამოს ჯაბისთვის ყლაჩი აუცილებელია. ჩემს გახდეხობში ძალიან ბევრი ჩანთა და ფეხსაცმელია, ტევა ახ ახის".

„ამ სახაფანში თავს 15 ნლის გოგოსავით ვგრძნობ".

მოსწონს თმაგაშლილი ქალი. მთხოვს, თმის ფერი შევიცვალო, ქერად შევიღებო, მაგრამ ჩემი დაყოლიება ვერ მოახერხა, რადგან ბუნებრიობას ვანიჭებ უპირატესობას.

— თავად ხშირად მოგმართავთ რჩევებისთვის?

— რა თქმა უნდა. ჩემი შექმნილი ტანსაცმელიც საკმაოდ ბევრი აქვს, თუმცა მას რომ ჰკითხოთ, ჩემგან სულ არარის განებივრებული. მეუბნება, ჩემთვის არაფერი შეგიკერავსო, ამ დროს კი უამრავი ტანსაცმელი აქვს.

— რადგან საქორწილო კაბებზეც მუშაობთ, ალბათ ყველას დააინტერესებს, თავად როგორი კაბა გეცვათ ქორწილში.

— ჩვენ ჯვრისწერა გვქონდა, მაგრამ თეთრი კაბა არ ჩამიცვამს, მოკრძალებული კაბა მეცვა. ახლახან ქორწინების 10 წლისთავი გვქონდა, მაგრამ ვერაფრით მოვიცალე. მე-15 წლისთავზე კი ქორწილს აუცილებლად გადავიხდით, საქორწილო ფუშფუშა კაბას ნამდვილად არ ჩავიცვამ. სპილოსძვლისფერ კაბას შევიკერავ.

— რა ფერების შეხამებაა ყველაზე მიმგებიანი?

— ყველაზე კარგია რუხი და ვარდისფერი ტონალობები. მუქი ნაცრისფერი და ჭუჭყიანი ვარდისფერიც უხდება ერთმანეთს. „ელექტრიკი" ლურჯი და ხორცისფერი ერთად ძალიან ლამაზია. მოვარდისფრო-ხორცისფერი ძალიან უხდება შავს, მდიდრული ეფექტი აქვს. მაქვს ერთი კაბა, რომელზეც ოთხი ფერია — აგურისფერი, მდოგვისფერი, ცისფერი და შავი. ძალიან ლამაზია. წითელი და ხორცისფერი, წითელი და „ელექტრიკი" ლურჯიც უხდება ერთმანეთს. ასევე კარგად მიდის ერთმანეთთან ჟოლოსფერი და ლურჯი. ყვითლის და შავის შეხამება ძალიან მომგებიანია. წითელი ვულგარული, მგზნებარე ფერია, ამიტომ კარგად სჭირდება ფერების შერჩევა.

— ალბათ სამოსით უკვე ხედებით ადამიანების გუნება-განწყობას.

— ბოლო 12 წელია ფაქტობრივად ფსიქოლოგიც გავხდი. ადამიანების შეცნობა კარგად ვისწავლე. ჩაცმულობით შეიძლება მივხვდე, რა სჭირდება მას, როგორი ხასიათი აქვს.

— მაშინ უნდა გკითხოთ, რას გაკუბნება თქვენ შესახებ თუნდაც ეს გრძელი, ჭრელი სარაფანი.

— ამ კაბაში თავს 15 წლის გოგოსავით ვგრძნობ.

— ასაკის მატებასთან ერთად შეიცვალა თქვენი გემოვნება?

— ახლა უფრო ვუღრმავდები ამ საკითხს. ჯერჯეროობით თამამად შემიძლია ჩავიცვა შორტები, მოკლე კაბები, „ელასტიკები". 41 წლის ასაკში ამის კომპლექსი არ მაქვს, მაგრამ ბევრჯერ მიფიქრია, 50 წლის რომ გავხდები, ალბათ ვეღარ ჩავიცვამ-მეთქი. მგონია, რომ 50 წელს უფრო სხვა ჩაცმულობა სჭირდება.

✓ **ქეთი დინოშვილი**

მელაქსენი®

ხშირად მოგზაურობთ?

დაარეგულირეთ ბიოლოგიური საათი

გიჭირთ დილით გაღვიძება?

- ფიზიოლოგიურად აწესრიგებს ძილს
- არეგულირებს დღე-ღამურ ბიორითმს
- არ იწვევს შეჩვევას და დამოკიდებულებას

UNIPHARM, INC
New York, USA

"UNIPHARM, INC"
წარმომადგენლობა საქართველოში
ქ. თბილისი, ბროშის ქ. №1 ბინა 5
ტელ.: 291 09 50, 223 00 82
ფაქსი: 291 09 60

ინფორმაციისათვის დარეკეთ:
599 20 11 44; 595 38 08 80

დოზირება:

ძილისა და სიფხიზლის ციკლის დარღვევის დროს:
1/2 -1 ტაბლეტი დაძინებამდე 30-40 წუთით ადრე.

საათობრივი სარტყელის ცვლილების დროს:
ფრენამდე 1 დღით ადრე და შემდეგი 2-5 დღის განმავლობაში 1 ტაბლეტი დაძინებამდე 30-40 წუთით ადრე. მაქსიმალური სადღეღამისო დოზა არის დღეში 2 ტაბლეტი.

გამოყენებისას გაეცანით ინსტრუქციას,
გვერდითი მოვლენების შესახებ დეტალური ინფორმაციისათვის მიმართეთ ექიმს

სითი ფარმა

CITY PHARMA

ჯიპისი GPC

ზღაპრული ფასები ჯიპისის და სითი ფარმას ქსელში!

ყოველ ოთხშაბათს

20 ლარის ან მეტის დახარჯვის შემთხვევაში

მიიღეთ **წარმოუდგენლად დაბალი ფასი**

ნებისმიერ მედიკამენტზე

ასევე **ყველაზე დაბალი ფასები**

კოსმეტიკის, პირადი ჰიგიენის,

ბავშვის მოვლისა და კვების

ყველაზე მოთხოვნად 30 პროდუქტზე.

პამპერსის სველი ხელსახოცი

2,60 ~~3,65~~

ბავშვის საფენი - პამპერსი 7-18 N54

17,90 ~~25,55~~

ელსევე შამპუნი

3,40 ~~4,80~~

ოლვეისი - ულტრა ნორმალი 4ცვ

2,90 ~~4.20~~

თეა გოგოტიშვილს ჩიკაგოში ექსკურსია სასაფლაოზე მოუწყვეს

„ამ ინტერვიუმ დამარწმუნა, რომ საზღვარგარეთ რუკით უნდა ვისარგებლო“

ფსიქოლოგი თეა გოგოტიშვილი და მისი ქმარი, ასევე ფსიქოლოგი დიმიტრი ნადირაშვილი საქართველოში უერთმანეთოდ გატარებულ დღეებს საზღვარგარეთ მოგზაურობის დროს ინაზღაურებენ. თუ საქმიანი მივლინების დროს გადატვირთული გრაფიკი აქვთ და ქვეყნის დათვალიერებას ვერ ახერხებენ, საკუთარ თავს კიდევ რამდენიმე დღეს ჩუქნიან, რათა უცხო ადგილებისა და ღირსშესანიშნაობების მონახულების სიამოვნება არ მოიკლონ. როგორც ქალბატონმა თეამ აღნიშნა, ქვეყანა, სადაც არასოდეს მობეზრდება ჩასვლა და ფეხით სიარული, იტალიაა. როგორც ყველა ქალს, შოპინგი მასაც უყვარს. ცოლ-ქმრის გზები არც ამ შემთხვევაში იყრება და საყიდლებზე ერთად დადიან. შვილებთან ერთად მოგზაურობა კი არ გამოსდით. მათი ოჯახური გასვლები ფარცხისითა და აჭარით შემოიფარგლება.

„ჰომი ქალაქია, სადაც მუზეუმში ჰომს არ შეხვიდე, მხოლოდ ქალაქში ჰომ იტალიელ, მისი მობეზრება ჰთული იქნება“.

— ქალბატონო თეა, ხშირად გაქვთ მოგზაურობის ბედნიერება?

— დიახ. ჩემი მოგზაურობა ძირითადად პროფესიულ საქმიანობას უკავშირდება. მიყვარს სხვადასხვა ქვეყნის მონახულება, იქაური კულტურის გაცნობა. მე და ჩემი მეუღლე, დიმიტრი ნადირაშვილი,ძირითადად ერთად ვმოგზაურობთ. ერთი პროფესიის ვართ, საერთო ინტერესები გვამოძრავებს და ერთად მოგზაურობისას თავს შესანიშნავად ვგრძნობთ. სექტემბერში პოლონეთში გავემგზავრებით, სადაც ევროპელ ფსიქოთერაპევტთა კონგრესი გაიმართება. ახლახან მე და დიმიტრიმ პირველებმა საქართველოში მივიღეთ ფსიქოთერაპევტის და სუპერვიზორისევროპული აკრედიტაცია, რაც ევროპაში ჩვენს პროფესიული აღიარებას ნიშნავს. ამის გათვალისწინებით, ჩვენი მოგზაურობის არეალი და სიხშირე ალბათ გაიზრდება. ჩემი მეუღლის და ჩემი ცხოვრების ძირითადი პრინციპი და ერთობლივი საქმიანობა და ერთად მოგზაურობაა.

— ქმართან ერთად მოგზაურობა და თან საქმის კეთება რამდენად კომფორტულია თქვენთვის?

— ძალიან სასიამოვნოა, რადგან ჩვენ ურთიერთობა მოყირჭებული არ გვაქვს. დღის განმავლობაში ორივე იმდენად ვართ დაკავებულები, რომ ერთად დასვენების დეფიციტს განვიცდით. ერთმანეთის გარეშე ყოფნა ხშირად გვიწევს და როდესაც საზღვარგარეთ საქმესაც ვაკეთებთ და ღირსშესანიშნაობების დასათვალიერებლადაც ვახერხებთ გასვლას, კარგ დროს ვატარებთ. როცა ერთმანეთი ავირჩიეთ, შეგნებული არჩევანი გავაკეთეთ — საერთო ფასეულობები, მსოფლმხედველობა და ინტერესები ბევრს ნიშნავს. ხანდახან საქართველოს რეგიონებში უქმე დღეებში ტრენინგების ჩატარება მიწევს, თუმცა ამას მოგზაურობას ვერ ვუწოდებ, რადგან ეს ის ადგილებია, სადაც ნამყოფი ვარ. მოგზაურობას მე დათვალიერებას ვუკავშირებ. თუ საქმიანი გასვლა და კულტურული აქტივობა არ იქნება, ჩემთვის ეს მოგზაურობას არ ნიშნავს.

სადაც ჩავდივართ, მუზეუმები და ღირსშესანიშნაობების დათვალიერება ის კულტურული პროგრამაა, რომელიც საქმესთან ერთად უნდა განვახორციელოთ. თუ იმდენად გადატვირთული განრიგი გვაქვს, რომ იმ დღეებში ვერაფრის დათვალიერებას ვასწრებთ, დამატებით დღეებს აუცილებლად ვიღებთ, რომ ადგილობრივი ღირსშესანიშნაობები მოვინახულოთ.

— ქმრის გარეშე არასდროს გიმოგზაურიათ?

— კი, როგორ არა, ხანდახან მარტოც მიწევს წასვლა. ამას წინათ „ფსიქოლოგიის საერთაშორისო სამეცნიერო კავშირის“ მიწვევით დონბურგში გახლდით. იქიდან ლაიფციგში გამოვიარე და ცხოვრებაში პირველად გავჩერდი უცხო ქალაქში მარტო, ისიც იმიტომ, რომ არ ვიცოდი, იქ კიდევ როდის მოვხვდებოდი და ლაიფციგი დავათვალიერე. ეს არჩევანი სპეციალურად გავაკეთე, რადგან ბავშვობიდან ვიცოდი, რამხელა კულტურის მქონე ქალაქია. რა თქმა უნდა, ერთი დღე ცოტა იყო, რადგან მათ კულტურაში ჩახედვა და ისტორიულ ძეგლებთან შეხება, რაც ლაიფციგში მრავალად არის, დამაკლდა. მოგეხსენებათ, პირველი განათლებით მუსიკათმცოდნე ვარ. იოჰან სებასტიან ბახის ტაძარმა, სადაც ის მოღვაწეობდა და იმ მუზეუმმა, სადაც მისი ინსტრუმენტები ინახება, ვერ გეტყვით, რამხელა შთაბეჭდილება დამიტოვა!

■ ჩიკაგო, მიჩიგანის ტბის სანაპირო

„ჩიკაგოში შთაბეჭდილების მომხდენია აღ ჯაპონეს ჯღები. იქ ისეთივე გაჰემოა შენაჰჩენებული, ჰოგოჰიც ჯაპონეს პეჰიოდში იყო“.

— ბოლოს სად იმოგზაურეთ?

— ბოლო პერიოდში მე და ჩემს ქმარს გერმანიაში ერთად მოგზაურობა ხშირად გვიწევდა. იქ საკმაოდ სერიოზულ პროგრამაში ვმონაწილეობდით და ბოლოს ჯერ იენის უნივერსიტეტში ვიყავით, შემდეგ კი ჩვენი ინიციატივით ბერლინში გავჩერდით. ამ ქალაქში სტუმრობა პირველი არ ყოფილა ჩემთვის, მაგრამ აქ იმდენი რამაა სანახავი, შეგიძლიათ, ათჯერ ზედიზედ წახვიდეთ. დიდი ქალაქები იმით გამოირჩევა, რომ ერთ ჩასვლაზე ყველაფერს ვერ დაათვალიერებ და ყოველთვის დარჩება ის, რისი ნახვაც ღირს. წმინდა ნიკოლოზის ტაძარში არ ვიყავი ნამყოფი. ის ქალაქის ცენტრში დგას და ჩვენზე დიდი შთაბეჭდილება მოახდინა. ბერლინის კედელი, რაიხსტაგი და სხვა ღირსშესანიშნაობები ნანახი გვქონდა, მაგრამ წმინდა ნიკოლოზის ტაძარმა წარუშლელი კვალი დატოვა.

— არსებობს ქვეყანა ან ქალაქი, სადაც ყოველთვის საამოვნებით ჩადიხართ, რამდენჯერაც არ უნდა იყოთ ნამყოფი?

— ხშირად ჩავიდოდი იტალიაში. ვფიქრობ, არასდროს მომწყინდება ფლორენცია, რომი, ვატიკანი... ფლორენციაში უფიცის გალერეის ნახვა ადამიანს ალბათ არასდროს მობეზრდება. რომი ქალაქია, სადაც მუზეუმში რომც არ შეხვიდე, მხოლოდ ქალაქში რომ იტრიალო, მისი მობეზრება რთული იქნება. იტალიის კულტურასთან ზიარება, შეუძლებელია, მომაბეზრებელი გახდეს ვინმესთვის.

— უცხოეთში ძირითადად ფეხით დადიხართ თუ ტრანსპორტით სარგებლობთ?

— რა თქმა უნდა, ფეხით სიარული მირჩევნია. ვცდილობ, ჯანსაღი წესით ვიცხოვრო, მაგრამ თბილისში ფეხით სიარული არ მიწევს. ამიტომ ძალიან მიხარია, როცა სადმე მივდივარ და ფეხით ვმოძრაობ.

— უცხო ქალაქში ალბათ რუკა გჭირდებათ.

— ჩემდა სამწუხაროდ, რუკა არ მიყვარს, შესაძლოა იმიტომ, რომ რუკით სარგებლობის გამოცდილება არ მაქვს. სხვა გამოსავალს ვპოულობ ხოლმე. როგორც წესი, ქალაქის ცენტრში მდებარე სასტუმროში ვჩერდები. ცენტრში კი ორიენტაციის აღება რთული არ არის. კულტურული ძეგლების უმრავლესობაც ცენტრში მდებარეობს. თუ პერიფერიებშია, ამ შემთხვევაში ექსკურსიამძღოლს ავიყვანთ ან ტურს

→44

გაიადვილეთ საჭმლის მონელება

იქონიეთ მიიღეთ ეფექტური

კრეზამი

თითო კაფსულა ყოველი ჭამის დროს

www.krezam.ge

გამოყენებისას გაეცანით ინსტრუქციას, გვერდითი მოვლენების შესახებ დეტალური ინფორმაციის მისაღებად მიმართეთ ექიმს.

Cyan Magenta Yellow Black

ვიყიდით. ასე რომ, დაკარგვით არ დავკარგულვარ, მაგრამ ერთხელ მიუნხენში საკმაოდ დავიბენი. შოპინგი მიყვარს და დიდ სავაჭრო ცენტრში გახლდით. იქიდან შეხვედრაზე უნდა წავსულიყავი და ვჩქარობდი. სავაჭრო ცენტრს რამდენიმე გამოსასვლელი ჰქონდა და სულ სხვაგან გამოვედი. შინაგანმა შფოთვამ ორიენტაციის აღებაში კიდევ უფრო შემიშალა ხელი და 10 წუთი დანიშნულების პუნქტამდე მისასვლელ გზას ვეძებდი. გამვლელები დამეხმარნენ და დამაკვალიანეს.

ინგლისური ენა კარგად ვიცი, ასე რომ, ვფიქრობ, სხვა ქვეყანაში არაფერი გამიჭირდება. გეთანხმებით, რუკა ბევრად გამიიოლებდა საქმეს. ეს ინტერვიუ ჩემთვის სარგებლის მომტანი იქნება, ამიერიდან საზღვარგარეთ რუკით ვისარგებლებ.

— მამაკაცები შოპინგის მიმართ ინტერესით მაინცდამაინც არ გამოირჩევიან. როცა თქვენ სავაჭრო ცენტრებში შედიხართ, ქმარი ამ დროს რას აკეთებს?

— შოპინგზე ერთად დავდივართ და ერთმანეთს ანგარიშსაც ვუწევთ. მამაკაცის აქსესუარები და ტანსაცმელი შეიძლება დიდად არც მაინტერესებს, მაგრამ სოლიდარობას ვუცხადებ ხოლმე, შემდეგ ისიც დამყვება. ტანსაცმლის შერჩევისას ერთმანეთს რეკომენდაციებსაც ვაძლევთ. როცა რამეს ვყიდულობ, დიმიტრის აუცილებლად ვეკითხები აზრს და არც ის არის ამ საქმეში მექანიკურად და ფორმალურად ჩართული. ვცდილობთ, შოპინგის პროცესშიც არ მოვაწყინოთ ერთმანეთი.

პირადი ნივთების გარდა, საჩუქრების ყიდვა ძალიან გვიყვარს, ნუსხა აქედანვე მიგვაქვს. სუვენირებს აუცილებლად ვიძენთ და თუ სადმე ღამაზ შარფს წავაწყდი, იმასაც ვყიდულობ.

— კიდევ რომელ ქვეყნებს გამოარჩევდით თქვენი მოგზაურობებიდან?

— ბევრგან ვარ ნამყოფი, მაგრამ ამერიკაზე გიამბობთ. შთაბეჭდილებების საქმეს ჩემი პროფესიით ვუყურებ. მოლოდინი და

■ თეა ქმართან ერთად. ვაიმარი. შექსპირის ძეგლი

„ოცა ხამეს ვყიდულობ, ქმახს აუცილებლად ვეკითხები აზრს და ახც ის ახის ამ საქმეში მექანიკუჯად და ფორმალუჯად ჩართული. ვცდილობთ, შოპინგის პროცესშიც ახ მოვაწყინოთ ერთმანეთი".

განწყობა განაპირობებს შთაბეჭდილებას, რადგან განწყობასა და შთაბეჭდილებას შორის პირდაპირპროპორციული კავშირია. ამერიკის მიმართ გარკვეული ადეკვატური მოლოდინები მქონდა და ეს არც იყო ისეთი უცხო ქვეყანა, რომელზეც წარმოდგენა არ მქონდა. აქედან გამომდინარე, ჩემი შთაბეჭდილებები განსაკუთრებული მოულოდნელობებით აღსავსე არ ყოფილა. დაახლოებით ვიცოდი, ამერიკაში რა დამხვდებოდა. სადაც მივდივარ, ხშირ შემთხვევაში წინასწარ ვარკვევ, იქ რისი დათვალიერება შეიძლება. ჩიკაგოში გახლდით. არაჩვეულებრივი ქალაქია. როგორ დაიწვა, შემდეგ ფერფლიდან როგორ აღდგა და არქიტექტურული თვალსაზრისით ერთ-ერთი ყველაზე საინტერესო ქალაქი როგორ გახდა, ყველამ კარგად ვიცით. ამავდროულად ჩიკაგოს დიდი ისტორია აქვს, რომლის ერთ-ერთი კოლორიტული მხარე მისი მაფიოზური წარსულია. მაგალითად, შთაბეჭდილების მომხდენია ალ კაპონეს კლუბი. იქ ისეთივე გარემოა შენარჩუნებული, როგორიც კაპონეს პერიოდში იყო. ყველაზე გასაკვირი ის იყო, რომ ექსკურსიაზე სასაფლაოზე წამიყვანეს. უზარმაზარი, ბოტანიკური ბაღის იერსახის სასაფლაო აქვთ. შიგნით არის ძალიან მდიდარი სოციალური წრის კრემაციის შენობა, რომელიც სულ მარმარილოშია ჩასმული. ბუნება — ენით აღუწერელი! ძალიან გამიკვირდა, სასაფლაოს დასათვალიერებლად რომ წამიყვანეს. ვფიქრობდი, პანთეონი ხომ არ არის-მეთქი, რადგან უცხოელს ჩვენთან პანთეონში არ წავიყვან, მისთვის იქ დაკრძალული ადამიანების საფლავების ნახვა არ იქნება საინტერესო. ჩვენზე წარუშლელი შთაბეჭდილება დატოვა სპრინგფილდმა, რომელშიც ჩიკაგოდან გავემგზავრეთ. მოვინახულეთ სენატის შენობა და აბრაამ ლინკოლნის უნიკალური სახლ-მუზეუმი თავისი ცვილის ფიგურებით და 3დ ფორმატში გაკეთებული ვიდეო ექსპოზიცია.

— უცხო ქვეყნის სამზარეულოც ისეთივე ინტერესს იწვევს თქვენში, როგორსაც ღირსშესანიშნაობები?

— რა თქმა უნდა. ამერიკული სამზარეულო დიდი განსაკუთრებულობით არ გამოირჩევა, აღმოსავლური სამზარეულო კი ძალიან მიყვარს. ინდონეზიაშიც ვარ ნამყოფი და საოცარი სამზარეულო აქვთ. როგორც ჩვენ ვაკეთებთ ქათამს ბაჟეში ან საცივს, ისინი ამას ქოქოსის წვენში ამზადებენ. უგემრიელესია! ეგზოტიკური საკვებიც ძალიან მომწონს. შემწვარი ბაყაყის ბარკლები ინდონეზიაში პირველად გავსინჯე. ვიზუალურად კი წააგავს ქათამს, მაგრამ მასზე ბევრად გემრიელია.

— სამოგზაუროდ შვილები თუ დაგყავთ?

— სამწუხაროდ, არა და ახლა დავფიქრდი, რატომ. ჩემი და დიმიტრის მოგზაურობა ძირითადად საქმიანია, ამიტომ შვილებთან ერთად არსად წავსულვართ, თუმცა აჭარაში ხშირად ვისვენებთ. ამ ზაფხულს გვინდოდა თურქეთში დაგვესვენა ოჯახით, მაგრამ ზაფხულში იქ ისეთი სიცხეა, ვერ გაჩერდებით. სეზონი სექტემბერშია, ეს კი ის პერიოდია, როცა ჩვენთვის დასასვენებლად წასვლა შეუძლებელია, რადგან ყველაფერს რომ თავი დავანებოთ, ლექციები იწყება.

— ყველაზე კარგად სად ისვენებთ?

— არაჩვეულებრივი აგარაკი გვაქვს. ეს არის უძველესი ისტორიული ადგილი — ფარცხისი, ალგეთის წყალსაცავთან. დავით აღმაშენებლის დროს სერიოზული დატვირთვა ჰქონდა. აქვეა ბირთვისის ციხე. არაჩვეულებრივი ეზო და სახლი გვაქვს. ძალიან მშვიდი და სასიამოვნო გარემოა. ყოველ წელს, სანამ ზღვაზე წავალთ, აქ 2 კვირა მაინც იქ უნდა დავისვენოთ. სიმშვიდე, ბუნება, ჩიტების ჭიკჭიკი და თუნდაც ფოთლების შრიალი იმდენად სასარგებლო ზემოქმედებას ახდენს ჩვენს ფსიქიკაზე, პირდაპირ რეკომენდებულია, რომ ადამიანი დღეში 1 საათი მაინც გაეთიშოს ურბანულ ხმაურს.

— ყველაზე კომფორტულად რომელი ტრანსპორტით მგზავრობთ?

— რასაკვირველია — თვითმფრინავით, რომელიც ყველაზე სწრაფია. თბილისი-ბათუმის პირველი რეისი რომ შემოვიდა, იმ პერიოდში ბათუმში ტრენინგებს ვატარებდი. ამ რეისის შესახებ გავიგე თუ არა, მომენტალურად ვისარგებლე შემთხვევით. თუ ჩემი ხარჯებით მომიწევდა წასვლა, ფინანსური ეკონომიის თვალსაზრისით შეიძლება ასე არ მოვქცეულიყავი, მაგრამ, რადგან მივლინებით მივდიოდი, ვისარგებლე შემთხვევით და ბათუმამდეც თვითმფრინავით მგზავრობა ვამჯობინე.

✓ **სოფიო ბოჭორიძე**

■ ნასაუ

ნასაუ — მდიდრული დასვენება ბაჰამებზე

ნასაუ ვესტინდოეთში მდებარე დამოუკიდებელი ინგლისურენოვანი ქვეყნის, ბაჰამის კუნძულების თანამეგობრობის დედაქალაქია. ბაჰამები ატლანტის ოკეანეში, აშშ-ის ფლორიდის შტატის აღმოსავლეთით, კუბისა და კარიბის კუნძულების ჩრდილოეთით მდებარეობს. დედაქალაქი კი ყველაზე ხალხმრავალ კუნძულ ნიუ პროვიდენსზეა.

ნასაუ საუცხოო პლაჟებითა და სუფთა ზღვით გახლავთ განთქმული. იქ მთელი წლის განმავლობაში დიდებული ამინდია. დედაქალაქში ტურისტული ბიზნესი რომ ყვავის, ამაზე ისიც მეტყველებს, რომ წელიწადში 3-4 მილიონი

Cyan Magenta Yellow Black

დამსვენებელი სტუმრობს. ნასაუში დასვენება არამარტო პრესტიჟული გახლავთ, არამედ მაღალი საზოგადოების ცხოვრების სტილად ითვლება.

ნასაუ ესპანელებმა 1695 წელს დააარსეს და ისტორიულად მეკობრეების მთავარ ნავსაყუდელად მიიჩნეოდა, ამიტომაც არის ქალაქში მეკობრეთა მუზეუმი.

„ბრიტიშ კოლონიალ ჰილტონი“

ჯიმატი

ნასაუს კლიმატი ტროპიკულ-მუსონურია. ბაჰამის კუნძულების დანარჩენ ქალაქებთან შედარებით, მთელი წლის განმავლობაში დედაქალაქში იდეალური ამინდია. აქ ძირითადად ორი სეზონია: ზაფხული — მაისიდან სექტემბრამდე და ზამთარი — ოქტომბრიდან აპრილამდე.

ზამთარი შედარებით გრილი, მაგრამ მშრალია, ამ დროს ტემპერატურა 21-26 გრადუსია, იშვიათად 10 გრადუსამდეც ეცემა. ზაფხულის თვეებში კი ჰაერი 32 გრადუსამდე თბება. ზაფხულში ხშირია წვიმა და ქარი, ამიტომ ამ დროს ნასაუში მოგზაურობისაგან თავი უნდა შეიკავოთ. ხავერდოვანი სეზონი დეკემბრიდან თებერვლამდე გასტანს და დედაქალაქში სამოგზაუროდ საუკეთესო პერიოდად ითვლება.

ფული

ბაჰამის ერონული ვალუტა ბაჰამის დოლარია. მიმოქცევაშია 1, 5, 10, 20 და 50 ნომინალიანი ბანკნოტები. 1 ამერიკული დოლარი 1,03 ბაჰამური დოლარის ტოლფასია. დედაქალაქში ნებისმიერი სახის მომსახურება საკმაოდ ძვირი სიამოვნებაა. ამ საოცრად ლამაზ ქალაქში თავის გატანა დღეში მინიმუმი 200 ბაჰამური დოლარი დაგიჯდებათ. საკრედიტო ბარათებით სარგებლობას ჩვეულებრივად შეძლებთ. უცხოური ვალუტის გადახურდავება ქუჩაშიც შეგიძლიათ, ოღონდ გაცილებით დაბალი კურსით, ვიდრე ბანკებში.

გაითვალისწინეთ, ნასაუში ამერიკული დოლარით სარგებლობას ისევე შეძლებთ, როგორც ეროვნული ვალუტით. რესტორნებსა და სასტუმროებში მიღებულია დანახარჯის 15-20 პროცენტის ხელის ქირად დატოვება.

ენა

ბაჰამის ოფიციალური ენა ინგლისურია, საგანმანათლებლო სისტემაც მასზეა დაფუძნებული. სხვა ენაზე მოსაუბრეებს ცოტას თუ შეხვდებით და ისიც ტურისტულ ადგილებში, სასტუმროებსა და რესტორნებში.

ადგილობრივები ინგლისურად ბაჰამური აქცენტით საუბრობენ, რაც შესაძლოა, ინგლისურის კარგ მცოდნეთათვისაც კი გაუგებარი აღმოჩნდეს.

ჰელიგია

ბაჰამის სახელმწიფო რელიგია კათოლიციზმია, მაგრამ მისი მიმდევრები დედაქალაქის მოსახლეობის მხოლოდ 19 %-ს შეადგენენ. ბაპტისტები მოსახლეობის 30%-ია, ხოლო დანარჩენები მსოფლიოში გავრცელებული სხვადასხვა რელიგიის აღმსარებლები არიან.

ნასაუში რამდენიმე ეკლესიაა, მაგრამ მათ ადგილობრივები იშვიათად სტუმრობენ.

გადაადგილება

ნასაუში მოხვედრა თვითმფრინავით ან გემითაა შესაძლებელი. დედაქალაქიდან საზღვაო გზით შესაძლოა დაკავშირება მაიამთან, კუბასთან და კარიბის ზღვის აუზის სხვა ქვეყნებთან. ქალაქის მთავარი პორტია პრინც ჯორჯ ვარფის ნავმისადგომი, რომელიც მრავალ საკრუიზო გემს ემსახურება. მიმდებარე კუნძულებთან ნასაუ დაკავშირებულია საბორნე მიმოსვლით.

ქალაქის ცენტრიდან 16 კმ-ით დასავლეთით მდებარეობს ლინდელ-პინდლინგის საერთაშორისო აეროპორტი, რომელიც უდიდესია ბაჰამებზე. აეროპორტიდან ხორციელდება საერთაშორისო რეისები აშშ-ის ძირითადი ქალაქების, გაერთიანებული სამეფოსა და კარიბის ზღვის აუზის ქვეყნების მიმართულებით. თვითმფრინავით ძირითადად ევროპელი ტურისტები სარგებლობენ. ბილეთის ფასი 900 დოლარიდან იწყება.

ქალაქში გადაადგილება მინი ავტობუსით და ტაქსით შემოიფარგლება. ნასაუში ე.წ. ქინტის მინი ავტობუსები ძალიან იშვიათად და არარეგულარულად დადიან. ერთჯერადი მგზავრობის ფასი 1,25 ბაჰამური დოლარია. ოპტიმალურ გამოსავალს ტაქსი წარმოადგენს. 1 საათით მათ დაქირავებას, სულ მცირე, 35 ბაჰამურ დოლარად მოახერხებთ. მანქანის დაქირავებას რაც შეეხება, ადვილი, მაგრამ საკმაოდ ძვირი სიამოვნებაა.

სამზარეულო

ბაჰამის სამზარეულო ზღვის პროდუქტის მოყვარულთათვის ნამდვილი სამოთხეა. ტრადიციული კერძები ბრინჯით მზადდება. ნებისმიერი რესტორნის მენიუში ამოიკითხავთ კონკს — მოლუსკებითა და ბრინჯით მომზადებულ კერძს. ადგილობრივებს ძალიან უყვართ მოხარშული თევზი ტომატთან ერთად. დესერტი კი ციტრუსები და ეგზოტიკური ხილი გახლავთ.

ბაჰამელები ქოქოსის რძიან ყავას აღმერთებენ. ალკოჰოლიდან კი ადგილობრივი ლუდი „კალიკი“ პირველობს. ერთი კათხა „კალიკის“ ფასი 3 ბაჰამური დოლარია.

ნასაუში კვება არცთუ იაფი სიამოვნებაა. ყველაზე დაბალი დონის რესტორანში დანაყრება 30 ბაჰამური დოლარი დაგიჯდებათ. ტურისტების თავშეყრის ადგილს სწრაფი კვების ობიექტები წარმოადგენს.

ღირსშესანიშნაობები

სანაპიროების თვალსაზრისით, ნასაუ უკონკურენტოა. დედაქალაქის ცენტრი ყველანაირი საქმიანობის კვანძია. მას ყოველდღიურად ათასობით ადამიანი სტუმრობს სავაჭროდ, სასადილოდ თუ ღირსშესანიშნავი ადგილების დასათვალიერებლად.

ცენტრის ყველაზე გადატვირთული ნაწილია ბეი სტრიტის ფართო ქუჩა და ვუდს როჯერს უოლკის სასეირნო, რომლებიც პორტიდან მომავალი ქუჩის კვეთასთან მდებარეობს. ეს ადგილი ყველა მიმართულებით რამდენიმე კვარტლად იშლება. აქვეა რამდენიმე სასტუმრო და რესტორანი.

შემდეგი ღირსშესანიშნაობაა ბრიტანული კოლონიური სასტუმრო „ბრიტიშ კოლონიალ ჰილტონი“, რომელიც ბეი სტრიტის დასაწყისში მდებარეობს მეკობრეთა მუზეუმის მოპირდაპირედ. ბეი სტრიტის კვარტლებში ჩამწკრივებულია ბუტიკები, რამდენიმე რესტორანი და მაღაზიებს შორის მიმოფანტული რამდენიმე კლუბი. აქვეა განლაგებული ისტორიული ღირსშესანიშნაობები, მათ შორის — „აუქციონის სახლი“ და ქრისტეს საკათედრო ტაძარი.

კეიბლ-ბიჩი ნასაუს სასტუმროების რაიონადაა აღიარებული. ამ ვიწრო ქუჩაზე 5 უზარმაზარი სასტუმრო მდებარეობს. ეს ადგილი ასევე ცნობილია კეების ობიექტებით, კაზინო „კრისტალ-პალასით“ და ოქროს ქვიშებით. რესტორნების უდიდესი ნაწილი ან თავად სასტუმროებშია განთავსებული, ან ქუჩის გასწვრივ.

კეიბლ-ბიჩი

ნასაუში ღამის ცხოვრება დიდად არ ჩქეფს.

უსაფრთხოების წესები

ნასაუ საკმაოდ მშვიდი ქალაქია, მიუხედავად იმისა, რომ იქ ჩასულ ტურისტებში საკმაოდ ბევრი ჯიბის ქურდია. ერიდეთ ტურისტულ ზონებში ღამით მარტო სიარულს. ნუ ენდობით ადგილობრივებს, რომლებიც რაიმეს ყიდვას შემოგთავაზებენ. ეცადეთ, მათთან საქმე არ დაიჭიროთ, რადგან აუცილებლად შეეცდებიან თქვენს მოტყუებას.

არ გააღიზიანოთ ადგილობრივები თქვენი გამომწვევი ჩაცმულობით. რესტორნებსა და კაფე-ბარებში შესვლისას სწრაფი მომსახურების იმედი არ გქონდეთ — სულ მცირე, ნახევარი საათი მაინც მოგიწევთ ლოდინი.

საზოგადოებრივი თავშეყრის ადგილებში მოწევა სასტიკად აკრძალულია, ამისათვის სპეციალური ადგილებია გამოყოფილი.

უბის ნიგნაკი

ქვეყანა — ბაჰამის კუნძულები;
დედაქალაქი — ნასაუ;
ოფიციალური ენა — ინგლისური;
ფართობი — 207 კვ.კმ;
ვალუტა — ბაჰამური დოლარი;
მოსახლეობა — 248.948.

✓ მოამზადა თათია ბოჭორიძემ

Cyan Magenta Yellow Black

ციფრების მაგია

ამოირჩიეთ ციფრი, რომელიც, თქვენი აზრით, ყველაზე მეტად შეგეფერებათ და გგავთ. შემდეგ კი მისი განმარტება წაიკითხეთ.

1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9; 0.

განმარტებები:

1 — მზის სიმბოლოა. მზე გავლენას ახდენს გონებაზე — მას სიმამაცეს, სიძლიერეს, გამჭრიახობას მატებს. მზად ხართ, დახმარების ხელი გაუწოდთ მათ, ვისაც ეს სჭირდება. მტრების მიმართ კი დაუნდობელი ბრძანდებით. ლომის მსგავსად, ადამიანს, რომელსაც პლანეტა მზე მართავს, სხეულის ზედა ნაწილი უფრო განვითარებული აქვს. ეს ადამიანები ხშირად არიან წარმატებულები და ცნობილები, კარიერაში საკმაოდ მაღალ საფეხურზე ადიან. აღსანიშნავია ისიც, რომ მზის ადამიანები ადვილად ღიზიანდებიან.

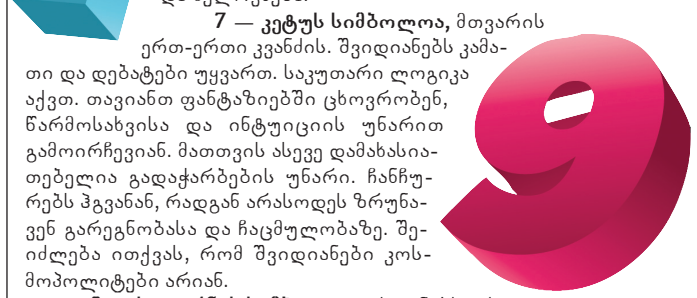
2 — მთვარის სიმბოლოა. ორიანები ნაზები, მგრძნობიარენი, მშვიდობისმოყვარენი არიან, უყვართ სამართლიანობა, პოეზია, მუსიკა და მხატვრობა. ქალი ორიანები ცოტა ჭირვეულები არიან და სილამაზითა და შარმით გამოირჩევიან.

3 — იუპიტერის სიმბოლოა. იუპიტერი თავის ადამიანებს აქტიურობას, შრომისუნარიანობას, დისციპლინასა და ტაქტს ჩუქნის. სამიანები მუდმივად მზად არიან თანამშრომლობისთვის, კარგი მეგობრები და მეოჯახეები არიან.

4 — რახუს სიმბოლოა, მთვარის ერთ-ერთი კვანძის. მისი გავლენის ქვეშ მყოფები ადვილად ღიზიანდებიან, უჭირს საკუთარი აზრების დალაგებულად გადმოცემა, ადვილად კარგავენ თავზე კონტროლს. რახუ ადამიანებს განსაკუთრებული ხასიათით აჯილდოებს, ყველაფრის განსხვავებულად დანახვის საშუალებას აძლევს.

5 — მერკურის სიმბოლოა. მართალია, ამ პლანეტას კეთილგანწყობილად მიიჩნევენ, მაგრამ ხუთიანებს საეჭვო თვისებებით აჯილდოებს. ისინი ეშმაკები არიან და ტყუილებიც ეხერხებათ. ამავდროულად ჭკვიანები, დელიკატურები, მიმზიდველები არაჩვეულებრივი ორატორები არიან, უყვართ თავგადასავლები და მოგზაურობა, ხელოვნება. ლაპარაკობენ რბილად და ორაზროვნად, ადვილად ნაწყენდებიან.

6 — ვენერას სიმბოლოა. ვენერა აქტიურია და ექვსიანებს არტისტული, მგრძნობიარე ნატურით ასაჩუქრებს. ეს ადამიანები



პროპორციული აღნაგობის, საკმაოდ ლამაზები არიან. განსაკუთრებულად მოხდენილი აქვთ სხეულის ზედა ნაწილი — ხელები და თვალები. ექვსიანებში ვენერას თვისებები ჭარბობს — ნათელსახიანები, ბედნიერი გამომეტყველებით, ემოციურები, მგრძობიარენი, მხიარულები, სიყვარულით აღსავსენი, გახსნილები, ტაქტიანები, საზრიანები არიან. აინტერესებთ მედიცინა, ალქიმია, ჰიპნოზი, ტანტრა და ხელოვნება.

7 — კეტუს სიმბოლოა, მთვარის ერთ-ერთი კვანძის. შვიდიანებს კამათი და დებატები უყვართ. საკუთარი ლოგიკა აქვთ. თავიანთ ფანტაზიებში ცხოვრობენ, წარმოსახვისა და ინტუიციის უნარით გამოირჩევიან. მათთვის ასევე დამახასიათებელია გადაჭარბების უნარი. ჩანჩურებს ჰგვანან, რადგან არასოდეს ზრუნავენ გარეგნობასა და ჩაცმულობაზე. შეიძლება ითქვას, რომ შვიდიანები კოსმოპოლიტები არიან.

8 — სატურნის სიმბოლოა. რვიანებს არ უყვართ დისციპლინა, ბუნტისთავები არიან და კანონს არ ემორჩილებიან. ისე იქცევიან, როგორც მოხუცები და გარეგნულადაც გაცილებიც უფროსად გამოიყურებიან, ვიდრე რეალურად არიან. ეს იმიტომ ხდება, რომ სატურნი სიბერის მმართველი პლანეტაა (მას ხშირად ბებერ პლანეტასაც უწოდებენ). სატურნი მართავს ფრჩხილებს, თმას, კბილებს, ძვლებს, ჩონჩხს, კანსა და ნერვულ სისტემას.

9 — მარსის სიბოლოა. ცხრიანები სამხედრო ხელოვნებას აღმერთებენ და კიდევ ნადირობას, სპორტს, ყველანაირ შეჯიბრს, სახალხო გამოსვლებს და პოლიტიკას. მარსი თავის ადამიანებს სპორტულ სულს აძლევს, რომელიც ეხმარებათ, ერთნაირად გაგებით მიიღონ წაგებაც და მოგებაც. მარსი „თავისიანებს“ ასევე აჯილდოებს დინამიკური ენერგიით, რომელიც მათ უჩვეულო ნაბიჯებისკენ უბიძგებთ. მარსის ადამიანებს უყვართ გარშემომყოფების გაკვირვება თავიანთი სიმამაცითა და უშიშრობით.

0 — ეს უსასრულობის, უსაზღვრობის სიმბოლოა. ნულოვანი ადამიანებისთვის დამახასიათებელია შეუცნობლობა, უსაზღვრობა, სიცარიელე, სისუფთავე, სიყვარული...

დიაგნოზი კოჟრის მიხედვით

ფეხებზე კოჟრის ადგილმდებარეობა ჯანმრთელობის შესახებ ბევრ საინტერესო ინფორმაციას იძლევა.

ქუსლების ნაპირზე კოჟრი სახსრებში ცვლილებებზე მიუთითებს, ქუსლების შიგა მხარეს — ნაწლავების პრობლემებზე. მარჯვენა ნეკის ქვეშ — ღვიძლთან, ხოლო მარცხენა ნეკის ქვეშ გულის სისტემაში უთანხმოების ნიშანია.

კოჟრი ტერფის ბალიშზე ნერვულ გამოფიტვაზე ან სასუნთქ სისტემასთან დაკავშირებულ პრობლემებზე მეტყველებს.

ფეხის ცერა თითებზე გარეთა მხრიდან კანის გამკვრივება ფარისებური ჯირკვლის მუშაობაში დარღვევებს მოწმობს. კოჟრი ცერა თითის ამოზნექილ სახსარზე სასქესო სფეროში დარღვევების სიმპტომია. კოჟრი ნეკა თითზე გარედან და გვერდიდან შარდის ბუშტში პრობლემების მაჩვენებელია. თუ ტერფებზე კანის გამკვრივებას თან ახლავს ბზარების გაჩენა, ეს ენდოკრინულ დარღვევებს უკავშირდება (A ვიტამინის დეფიციტი, ავიტამინოზი, გასტრიტი, ეგზემა, შაქრიანი დიაბეტი, ფარისებური ჯირკვლის პათოლოგიები).

რა თქმა უნდა, ყველა ეს მონაცემი ძალიან მიახლოებითია და საბოლოო დიაგნოზად არ შეიძლება მივიჩნიოთ, თუმცა ამ მომენტებზე ყურადღების მიქცევა ყველასთვის სასარგებლოა.

ეს იცოდით?

❖ გაერთიანებული ერების ორგანიზაციის ოფიციალური მონაცემებით, ავღანეთის მიწაში 10 მილიონამდე ნაღმია ჩამარხული.

❖ არწივი 22 სახელმწიფოს გერბზეა გამოსახული, ხოლო ლომი — 29-ის.

❖ 1962 წელს ტანზანიელმა მოსწავლემ, ერასო მპემბამ სრულიად შემთხვევით აღმოაჩინა, რომ მაცივარში ცხელი წყალი უფრო სწრაფად იყინება, ვიდრე ცივი. მის პატივსაცემად ამ ფენომენს მპემბას ეფექტი ეწოდა.

❖ თომას ედისონის მასწავლებლები ამბობდნენ, რომ ის იმდენად შტერი იყო, ვერაფერს სწავლობდა. არანაყოფიერი შრომისთვის პირველი ორი სამსახურიდან გამოაგდეს და 1000 წარუმატებელი მცდელობა ჰქონდა, სანამ ელექტრონათურას გამოიგონებდა.

❖ ადამიანი სარკეში საკუთარ გამოსახულებას 12-18 თვის ასაკიდან ცნობს.

❖ მილიონიდან 1 ადამიანს აქვს ალერგია წყლის მიმართ. ნებისმიერი ასეთი ადამიანის კანი წყალთან შეხებისას წითლდება და შუპდება. ასე რომ, წვიმაში მოხვედრილი წყალზე ალერგიული პირი ალბათ საშინლად დასახიჩრდება.

Cyan Magenta Yellow Black

ნიღაბი ფერიმჭამელების წინააღმდეგ

თაფლი კარგი ანთების საწინააღმდეგო საშუალებაა. საფუარი მდიდარია კანისთვის აუცილებელი B_{12} ვიტამინით, ხოლო რძის შრატი კანს არბილებს და გაღიზიანებას აქრობს. თუ ყველა ამ ინგრედიენტს აურევთ, სახის შესანიშნავ ნიღაბს მიიღებთ, რომელიც ფერიმჭამელების გაქრობას ეხმარება. გარდა ამისა, ნაოჭებს ასწორებს და კანს აახალგაზრდავებს.

2 სუფრის კოვზი რძის შრატი 40 გრადუს ტემპერატურამდე გააცხელეთ. 2 სუფრის კოვზი მშრალი საფუარი და 1 ჩაის კოვზი თაფლი დაუმატეთ. კარგად აურიეთ. ნიღაბი სახეზე ნახევარი საათი დაიდეთ, შემდეგ თბილი წყლით ჩამოიბანეთ.

რისთვის არის საჭირო F ვიტამინი

F ვიტამინს უწოდებენ უჯერი ცხიმოვანების კომპლექსს, რომელსაც მიეკუთვნება ომეგა-3, ომეგა-6 და ომეგა-9. მათი ძირითადი წყაროა მცენარეული ზეთები. მხედველობაში იქონიეთ, რომ ისინი წარმოდგენილია მხოლოდ დაუმუშავებელ, პირველად გამოხდილ ზეთში. თუ ზეთს წვავთ, სინათლეზე ინახავთ ან რაფინირებულს იყენებთ, აუცილებელ F ვიტამინს ვერ მიიღებთ. გარდა მცენარეული ზეთებისა, უჯერ ცხიმებს შეიცავს ქაშაყი და ორაგული, თევზის ქონი და ავოკადო, თხილეული და მზესუმზირა.

ვიტამინი F ორგანიზმში სხვადასხვა ფუნქციას ასრულებს: ნივთიერებათა ცვლას აუმჯობესებს, კანის მდგომარეობაზე დადებითად აისახება, ჭრილობის შეხორცებას აჩქარებს, ანთებით პროცესებს ამცირებს. გარდა ამისა, სისხლძარღვების კედლებზე ქოლესტერინის დალექვას და ღვიძლის მუშაობის დარღვევებით გამოწვეულ ალერგიულ პროცესებს თავიდან აგაცილებთ.

მწვანე ჩაი ჯანმრთელობისთვის

მწვანე ჩაიმ მყარად დაიმკვიდრა ადგილი ჩვენს ყოველდღიურ რაციონში. ის მდიდარია ანტიმჟანგავებით, რომლებიც ახალგაზრდობის შენარჩუნებას ეხმარება და ენერგიით ავსებს.

ისარგებლეთ ამერიკელი მეცნიერების რჩევებით. მათ დაამტკიცეს, რომ მწვანე ჩაი ლიმონით მასში კატეხინების გაზრდას ეხმარება. კატეხინები ნივთიერებებია, რომლებიც პასუხისმგებლები არიან იმუნიტეტის ამაღლებაზე და კიბოს გამომწვევებს აქტიურად ებრძვიან.

✓ მოამზადა ანა გაგოშიძემ

ეს იცოდით?

❖ აშშ-ის რიგით 39-ე პრეზიდენტს, ჯიმი კარტერს, ერთ დღეს დაავიწყდა, რომ პიჟაკის ჯიბეში ბირთვული რაკეტების გამშვები კოდი ედო და პიჯაკი ქიმწმენდაში გაგზავნა. კიდევ კარგი, მალე ყველაფერი გაახსენდა და პიჟაკი სასწრაფოდ უკან მიუტანეს.

❖ დიდი ბრიტანეთის პერმიერმინისტრი უინსტონ ჩერჩილი სკოლაში სწავლისას მე-6 კლასში ჩარჩა.

❖ ძველი ბერძნები თვლიდნენ, რომ წითური ადამიანები სიკვდილის შემდეგ ვამპირებად იქცეოდნენ.

❖ ძველ ბერძენ ფილოსოფოს დემოკრიტეს მეტსახელად მოცინარ ფილოსოფოსს უწოდებდნენ.

❖ ძველი ბერძენი მეძავები შესანიშნავად ახერხებდნენ საკუთარი თავის რეკლამირებას. ისინი ფეხსაცმელზე რელიეფურ ფირფიტას აკრავდნენ, რომელიც მიწაზე ასეთ კვალს ტოვებდა — „გამომყევი და არ ინანებ“.

❖ მოგების გადასახადი ნორვეგიაში დეკემბერში ორჯერ მცირდება, რათა ამა თუ იმ საქონლის ფასმა დაიკლოს და ადამიანებმა საახალწლო საჩუქრები იაფად შეიძინონ.

❖ იაპონელები ბაყაყის ფეხების ყველაზე მსხვილი ექსპორტიორები არიან.

❖ სიტყვა „სინონიმს“ სინონიმი არ გააჩნია.

❖ სტატისტიკის მიხედვით, პორნოსაიტებზე მომხმარებლის სტუმრობის საშუალო ხანგრძლივობა 15-20 წუთია მაშინ, როდესაც საგანმანათლებლო საიტებზე მხოლოდ და მხოლოდ 2-6 წუთით შედიან.

❖ პირველი ონლაინ-შესყიდვა დაფიქსირებულ იქნა 1994 წელს ამერიკის შეერთებულ შტატებში. უცნობმა პირმა მაშინ პიცა შეიძინა.

❖ დედამიწა რომ უძრავი არ არის და მართლაც ბრუნავს, ვატიკანმა ოფიციალურად მხოლოდ 1992 წელს აღიარა.

❖ გრენლანდიური ვეშაპები ძუძუმწოვრებს შორის რეკორდსმენები არიან სიცოცხლის ხანგრძლიობით. ისინი საშუალოდ 200 წელს ცოცხლობენ.

❖ ზრდასრული ლურჯი ვეშაპი სიგრძით 3 ავტობუსის ტოლია და 20 სპილოზე მეტს იწონის.

❖ აფრიკული სპილო სიმაღლეში 4 მეტრს იზრდება, ახალდაბადებული სპილო კი 1 მეტრი სიმაღლისაა.

❖ სირაქლემას სიმაღლე 2,5 მეტრს აჭარბებს.

❖ ამერიკული ხოჭო ჰერკულესი ყველაზე დიდი მწერია. ის 19 სანტიმეტრამდე იზრდება.

❖ ქალამანა ყველაზე პატარა ცხოველია. მისი დანახვა მხოლოდ მიკროსკოპით შეიძლება.

❖ ჟირაფის კისერი 1,8 მეტრს აღწევს.

❖ სამეფო კობრას ყველა ცხოველზე მეტი შხამი აქვს. მისი ნაკბენით ადამიანი ნახევარ საათში იღუპება.

❖ ბეღურა საშუალოდ 30 გრამს იწონის. მისი სხეულის ტემპერატურა 44 გრადუსია. წუთში 1000 ჩასუნთქვას აკეთებს და მისი პულსი წუთში 860 დარტყმაა.

გაიადვილეთ საჭმლის მონელება

იქონიეთ მიიღეთ ეფექტური

კრეზამი

თითო კაფსულა ყოველი ჭამის დროს

www.krezam.ge

გამოყენებისას გაეცანით ინსტრუქციას, გვერდითი მოვლენების შესახებ დეტალური ინფორმაციის მისაღებად მიმართეთ ექიმს.

Cyan Magenta Yellow Black

დიასახლისების დეპრესია

თითქოს ყველაფერი წესრიგშია: ქმარი კარგად გამოიმუშავებს, ცოლი უზრუნველყოფილია, იმის აუცილებლობა არ არის, სამუშაოზე იაროს. მოკლედ, იცხოვრე, დაისვენე და გაიხარე!.. მაგრამ სინამდვილეში ყველაფერი ასე უღრუბლო როდია.

ფსიქოლოგებისა და ფსიქიატრების დაკვირვებით, ნევროზით დატანჯულ პაციენტებს შორის დიასახლისების რაოდენობა სულ უფრო იზრდება.

ნევროზი ავადმყოფური ფსიქიკური მდგომარეობაა, რომელიც რაიმე სულიერი ტრავმის, სტრესის პასუხად აღმოცენდება. დიასახლისებს საიდან ასეთი სტრესი?

როგორც გაირკვა, ერთფეროვანი ცხოვრება, ურთიერთობის დეფიციტი, შეგრძნება, რომ „ცხოვრება გვერდზე მიქრის“, ქმარზე მატერიალური დამოკიდებულება, ყველაფერი ერთად აღებული ქალის ფსიქიკაზე არანაკლებ სტრესული ზეწოლაა, ვიდრე ყველაზე ექსტრემალური ბიზნესი.

ნევროზი, გარდა იმისა, რომ თავის პატრონს უამრავ უსიამოვნო განცდებს ანიჭებს, მის ხასიათს ცვლის, ზოგჯერ ფსიქიკის დეფორმაციას ახდენს (შიზოფრენიის განვითარებამდე). ნევროზული დედა და ცოლი მთელი ოჯახისთვის რთული ასატანი ხდება. ნევრასთენიკთან ცხოვრება ძალიან, ძალიან ძნელია.

ნევროზის ნიშნები

1. უძილობა ან პირიქით, ღრმა ძილი და ისეთი ღამაზი სიზმრების ხილვა, რომ დილით გაღვიძება არ გსურთ.

2. შვილებისა და ქმრის მიმართ უსაფუძვლო შფოთვა. იცით, რომ შიშისთვის მიზეზი არ არის, მაგრამ მაინც ფორიაქობთ და წარმოდგენაში ყველანაირი კოშმარი ირევა.

3. მადის მომატება ან უმადობა.

4. გაღიზიანებულობა, აგრესია და წვრილმანებზე განრისხება.

5. დაბნეულობა, გულმავიწყობა. ხშირად იჭერთ თავს იმაში, რომ რაღაც არ გახსოვთ.

6. ჩვეული ხასიათის თვისებები თითქოს ძლიერდება. მაგალითად, თუ აკურატული დიასახლისი ხართ, მაშინ დაუსრულებლად შეგიძლიათ ხელახლა შეამოწმოთ, დაკეტილია თუ არა კარი, გადამწმენდილია თუ არა მაგიდა. თუ რომანტიკული და სენტიმენტალური ქალი ხართ, ნებისმიერ წუთში თვალებზე ცრემლი გადგებათ.

7. შეიძლება აღმოცენდეს უსიამოვნო შეგრძნებები გულში, ზოგჯერ სუნთქვა გიჭირთ, ყელში რაღაც გიჭერთ, პანიკური შიშის, საშინელების მომენტები დგება.

თუ თქვენში შვიდიდან სამი ნიშანი მაინც იპოვეთ, დროა, საკუთარი ფსიქიკური ჯანმრთელობისთვის ბრძოლა დაიწყოთ.

ოგორ მოიქცეთ?

რა თქმა უნდა, პირველი რჩევა, რომელსაც ფსიქოლოგები იძლევიან — იშოვეთ სამუშაო, ისწავლეთ ან, შესაძლებლობის მიხედვით, თქვენი ცხოვრება როგორმე გაიმრავალფეროვნეთ. მაგრამ ეს რჩევა ყველას არ მიესადაგება. როგორ ებრძოლოთ თავს სახლიდან გაუსვლელად?

1. პირველ რიგში, შფოთვა უნდა დაძლიოთ. აიღეთ ქაღალდის ფურცელი და ორად გაყავით. მარცხენა მხარე დაასათაურეთ: „ჩემი შიშები უარეს ვარიანტში“, მარჯვნივ — „როგორ მოვიქცევი, თუ ყველაფერი მართლა მოხდება“. თავი აიძულეთ, წარმოსახვითი უბედურებიდან რეალური გამოსავალი მოიფიქროთ. თუ პასუხი არ იცით, მეგობრებს, უფროს ახლობლებს რჩევა ჰკითხეთ. უსიამოვნებებთან წინასწარი მომზადების პროცესში თავის რწმენას შეიძენთ. როდესაც ფურცელს შეავსებთ, გადააგდეთ.

2. დღის განმავლობაში თქვენი განწყობა რომ მართოთ, ასეთი სავარჯიშო შეითვისეთ: დილით საწოლში ორი წუთი დაყოვნდით, გაიხსენეთ თქვენი ცხოვრებიდან მომენტები, როდესაც „სიმაღლეზე“ იყავით (გამოცდები წარმატებით ჩააბარეთ, მანქანის მართვას დაეუფლეთ ან რაღაც ამგვარი). განცდილი სიხარული კვლავ შეიგრძენით და ერთი ხელი მუშტად შეკარით, თან გულში წარმოთქვით სიტყვა „ძალა!“. სავარჯიშო ყოველდღიურად შეასრულეთ. რამდენიმე ხნის შემდეგ შენიშნავთ, საკმარისია მუშტი შეკრათ, რომ ძალის მოზღვავება თავისთავად მოხდება და თქვენი თავდაჯერებულობა გაიზრდება.

3. გულში უსიამოვნო შეგრძნებების, თავბრუს და შიშების დროს წერტილოვანი მასაჟი დაგეხმარებათ. მასაჟისთვის ყოველთვის თან უნდა გქონდეთ 5 წვეთი ლავანდისა და 2 ჩაის კოვზი ზეითუნის ზეთის ნარევი. შიშის დროს ზეთოვანი ნარევით ორივე მუხლი სინქრონულად დაიზილეთ.

გულში ტკივილის დროს, მწოლიარე მდგომარეობაში, ორივე მაჯაზე მსუბუქი მასაჟი გაიკეთეთ 5 წუთი. შემდეგ 10 წუთი უბრალოდ იწექით.

თავბრუს დროს წარბებს შორის წერტილს საჩვენებელი თითი 4-5-ჯერ დააჭირეთ.

4. დაიცავით დიეტა, ზედმეტს ნუ შეჭამთ. ნევროზის დროს მნიშვნელოვან როლს ასრულებს ვიტამინებითა და მინერალებით მდიდარი ოპტიმალური კვება. ტიბეტური მედიცინის მიხედვით, რეკომენდებულია ყოველდღიურად ჭამოთ ნიგოზი, ქიშმიში და ყველაფერი, რაც ნერვულ სისტემას ატონიზირებს, გადაღლას, თავის ტკივილს ხსნის, გულის კუნთსა და ნერვებს ამაგრებს. ერთ მიღებაზე ჭამეთ 20 გრამი ნიგოზი, 20 გრამი ქიშმიში და 20 გრამი ყველი. ნერვული დაავადებების დროს კარგი დამამშვიდებელი მოქმედება აქვს თაფლს.

ექსპრეს-ნიღაბი მდოგვით

ერის მომენტები, როდესაც გსურთ, განსაკუთრებით მიმზიდველად გამოიყურებოდეთ. ამ შემთხვევისთვის არსებობს ერთი უჩვეულო, მაგრამ საიმედო საშუალება — ნიღაბი მდოგვით.

მდოგვი სახის ცხიმიან კანს შესანიშნავად ასუფთავებს. მაგრამ მისი გამოყენება არ ღირს, თუ მგრძნობიარე და სიწითლისკენ მიდრეკილი კანი გაქვთ.

რეცეპტი: საშუალო ზომის კიტრი დააქუცმაცეთ. მიღებულ მასას 2 ჩაის კოვზი ნებისმიერი ბალახის ნაყენი (გვირილის, კალენდულას, სალბის) დაუმატეთ. თუ კანი ძალიან ცხიმიანია, გამოდგება ბალახების სპირტიანი ნაყენი. ის სანახევროდ წყლით გააზავეთ, შემდეგ ათქვეფილი კვერცხის ცილა და 1 ჩაის კოვზი მდოგვის ფხვნილი დაუმატეთ. ყველაფერი კარგად აურიეთ. თუ ნარევი ძლიერ თხევადი იქნება, შვრიის ფქვილით შეასქელეთ.

ნიღაბი სუფთა, დატენიანებულ კანზე არაუმეტეს 5-7 წუთი დაიდეთ. ჯერ თბილი, შემდეგ ცივი წყლით ჩამოიბანეთ. ასეთი საშუალება კანს უმოკლეს დროში აცოცხლებს, ამიტომ მას ექსტრემალურ სიტუაციაში იყენებენ, როდესაც სხვა რამისთვის დრო არ არის.

საჩუქარი ცხიმიანი კანისათვის

ცხიმიანი კანის უპირატესობა ისაა, რომ ნელა ბერდება, მაგრამ კანზე ცხიმის მომატების გამო, კოსმეტიკა მალე იშლება. ცხიმიანი კანი უფრო მიდრეკილია ანთებისკენ. ასე რომ, მისი უპირატესობა უბრალოდ უფერულდება. ასეთ შემთხვევაში მჟაუნა საჩუქარია ცხიმიანი კანისთვის. ამ მცენარის ფოთლები მდიდარია C ვიტამინით, კაროტინოიდებით, რკინითა და ორგანული მჟავებით. მოკლედ, ცხიმიანი კანისთვის ყველა აუცილებელია.

3-5 მჟაუნის ფოთოლი გარეცხეთ, წვრილად დაჭერით. შემდეგ ერთგვაროვან მასად დასრისეთ და 2 ჩაის კოვზი უცხიმო ხაჭო დაუმატეთ. ნიღაბი 20 წუთი გაიჩერეთ. ხელსახოცით მოიშორეთ ნარჩენი და სახე მჟავე რძით გაიწმინდეთ.

✓ მოამზადა ანა გაგოშიძემ

Cyan Magenta Yellow Black

სტრესის მოხსნაში ნაყინი დაგეხმარებათ

ვეიძლება თუ არა, აღმოვჩნდეთ სტრესულ მდგომარეობაში, მაგრამ ჩვენს ჯანმრთელობას სერიოზული პრობლემები არ შეექმნას? სავსებით შესაძლებელია, ოღონდ ამისათვის საჭირო ინფორმაციას უნდა ვფლობდეთ.

სტრესი ორგანიზმის რეაქციაა გარემო გამაღიზიანებლებზე. არსებობს სტრესის ორი სახეობა — ეუსტრესი და დისტრესი. პირველი იწვევს დადებით ეფექტს, რადგან ამ შემთხვევაში სტრესი გამოწვეულია სიხარულითა და დადებითი ემოციებით. რაც შეეხება დისტრესს, ორგანიზმისთვის უარყოფითი შედეგების მომტანია. თავს იჩენს წყურვილი, უჰაერობა, ხუთვის შეგრძნება, შიმშილი, ძლიერი შეციება და სხვა.

ხშირად საკუთარი ნეგატიური ემოციები იმდენად რთულად მოქმედებს, რომ ვკარგავთ ადეკვატური ქცევების, აზროვნების უნარს, ქვეითდება ყურადღების კონცენტრაცია, უარესდება შრომისუნარიანობა, გამუდმებით უხასიათოდ ვართ. ეს კი მომაკვდინებელია ჯანმრთელობისთვის. პირველ რიგში, დარტყმას აყენებს იმუნიტეტს, რის გამოც იოლად ვხდებით ავად, გვაწუხებს კუჭ-ნაწლავთან დაკავშირებული პრობლემები. თუ ასეთ მდგომარეობაში ხანგრძლივად დავრჩით, სხვა ჩივილებიც იჩენს თავს.

როგორ დავიცვათ თავი

სტრესის უარყოფითმა ზეგავლენამ ნაკლები ზიანი რომ მიაყენოს ჩვენს ორგანიზმს, საჭიროა:

1. კარგად გამოვიძინოთ — გამოუძინებლობა ცუდად მოქმედებს ნერვულ სისტემაზე და აუარესებს თავის ტვინის მუშაობის პროცესს, რაც ნევროლოგიური დაავადების რისკს ზრდის.

2. იყავით აქტიური და ბევრი იმოძრავეთ — არაჩვეულებრივია სპორტი და ფიზიკური აქტივობა. საუკეთესო ვარიანტია, თუ დროს გამოვძებნით ცურვისათვის. გარდა იმისა, რომ ეს ჯანმრთელობისთვის კარგია, საოცრად ამშვიდებს ნერვულ სისტემას. კარგია ფეხით სეირნობაც.

3. გაკაჟება — გახსოვდეთ, გაკაჟებული ადამიანები სულიერად უფრო ამაღლებულები არიან და ყველა სიტუაციაში სიმშვიდეს ინარჩუნებენ.

4. ჰობი — არაჩვეულებრივი საშუალებაა ყურადღების სხვა რამეზე გადატანისა და პრობლემებისგან განტვირთვისათვის.

როგორ უნდა მოვიქცეთ დაძაბულობის ჟამს

ისწავლეთ სტრესთან „მუშაობა“ ისე, რომ მისგან მინიმალური ზიანი მიიღოთ. მოულოდნელი, უსიამოვნო ამბის მოსმენისას ორჯერ ღრმად ჩაისუნთქეთ და ამოისუნთქეთ. რაც მთავარია, ეცადეთ, ამ მომენტში მთელი თქვენი ყურადღება სუნთქვაზე გადაიტანოთ. ეს დაგეხმარებათ მცირე პაუზის გაკეთებაში, რომ მერე მშვიდად მოახერხოთ სიტუაციის ანალიზი.

ეცადეთ, პრობლემებს ფილოსოფიურად მიუდგეთ, რაც საკუთარ თავში პოზიტიური განწყობის გამომუშავებას გულისხმობს. ისწავლეთ მადლიერება და პატიება.

ვარჯიშის დროს ორგანიზმში ბედნიერების ჰორმონი, ენდორფინი გამომუშავდება, რომელიც სტრესის მავნე შედეგებისგანაც გვიცავს. ამიტომ დღეში 20 წუთი მაინც უნდა გამოძებნოთ ვარჯიშისთვის.

ბევრს სტრესის დროს უცებ დაცხება ხოლმე. როგორ გავგრილდეთ? ამ დროს აუცილებელია, მაქსიმალურად სწრაფად დამშვიდდეთ — დალიეთ ცივი წყალი ნელ-ნელა, დიდი ყლუპებით ან ნაყინი მიირთვით. ის სტრესის საწინააღმდეგო უებარი საშუალებაა.

როგორ დავიცვათ ბავშვები ნასიცხარისგან

ჩვილების კანი ძალიან ნაზი და მგრძნობიარეა, ამიტომ მასთან დაკავშირებული პრობლემები ხშირია. ჩვილებს ზაფხულში ყველაზე ხშირად ნასიცხარი აწუხებთ (პატარ-პატარა წერტილოვანი წითელი გამონაყარი). ეს დისკომფორტია მათთვის და დიდი თავისტკივილი დედიკოებისთვისაც.

ნასიცხარი არაინფექციური დაავადებაა, ამიტომ მის გამო ნერვიულობა არ ღირს. თუ ჩვილს ზურგზე, მკერდზე წვრილი გამონაყარი შეამჩნიეთ, არ შეგეშინდეთ, ეს ნასიცხარია და ჩვილის თვითშეგრძნებაზე არანაირად მოქმედებს. პატარების უმრავლესობა ყოველგვარი პრობლემების გარეშე იტანს მას. ამის გამო დედების დიდი ნაწილი მის არსებობას სერიოზულ ყურადღებას არ აქცევს და არც საჭირო ზომების გატარებას ჩქარობს, რაც სწორი მიდგომა ნამდვილად არ არის.

ყველა მშობელმა კარგად უნდა იცოდეს, სად იჩენს თავს ყველაზე ხშირად ნასიცხარი. ეს ადგილებია კისერი, ზურგი, ყელი, მუხლების მოსახარი, ე.წ. ნაკეცები, რომლებიც ბავშვს სხეულის სხვადასხვა ნაწილებში შეიძლება ჰქონდეს.

ნასიცხარის პროფილაქტიკა

ჩვილებს თერმორეგულაციის პროცესი სათანადოდ ჩამოყალიბებული არ აქვთ. მათი ორგანიზმი ვერ ახერხებს გარემოს ტემპერატურის შესაბამისად სხეულის ტემპერატურის შენარჩუნებას. ყურადღება მიაქციეთ, ბავშვის ოთახი ხშირად ნიავდებოდეს და ოთახის ტემპერატურა არ აღემატებოდეს 22 გრადუსს.

არ არის საჭირო ჩვილის ზედმეტად თბილად ჩაცმა. მისი სამოსი ნატურალური მასალისგან უნდა იყოს შეკერილი და არ უნდა იყოს მჭიდრო და ტანზე მოტმასნილი.

ბანაობა ჩვილისათვის ყოველდღიური აუცილებლობაა. საპნის გარდა გამოიყენეთ გვირილას, ორკბილას ნაყენი. ეს არაჩვეულებრივია ბავშვის კანის ჯანმრთელობისათვის. სასურველია, თუ დასაბანად საღამოს საათებს შეარჩევთ და პატარას აბაზანის მიღებიდან მალევე დააძინებთ.

ბავშვისათვის განკუთვნილი პირსახოცი აუცილებლად ნატურალური და რბილი უნდა იყოს, კანი რომ არ გააღიზიანოს. მნიშვნელოვანია ისიც, რომ პირსახოცი კარგად ამშრალებდეს, სხვაგვარად შეიძლება კანის სხვადასხვა პრობლემა განვითარდეს.

დაბანის შემდეგ ჩვილს კანი სპეციალური საშუალებებით უნდა დაუმუშაოთ. გამოიყენეთ საბავშვო კრემი, ტალკი და პამპერსის ჩაცმამდე ყოველთვის გადაუსვით პატარას.

საბავშვო კოსმეტიკის შეძენისას აუცილებლად მიაქციეთ ყურადღება ბრენდს. ზამთრის პერიოდში შედარებით ცხიმოვანი კონსისტენციის კრემები გამოიყენეთ, ზაფხულში — ნაკლებცხიმოვანი.

დაბოლოს, მნიშვნელოვანია ჩვილის გაკაჟება. სიცოცხლის პირველივე თვეებიდან დაიწყეთ ჰაერის აბაზანები მინიმალური დროით და ნელ-ნელა ეს დრო 15-20 წუთამდე გაზარდეთ. ცოტა უფრო მოზრდილ ასაკში კი კონტრასტული შხაპი მიაღებინეთ.

ბალახოვანი ჩაი — დალიე და გახდი

დალიეთ, თან გახდით! ასეთ რეკომენდაციას იძლევიან დიეტოლოგები ბალახოვანი ჩაის მიმართ. მასში იმდენი კალორია და ცხიმია, რომ გადასარევად ანაყრებს, აძლიერებს მეტაბოლიზმს და ზედმეტ ცხიმებსაც წვავს.

თუ გსურთ, თვეში 2-3 კილო დაიკლოთ, ამისთვის საკმარისი იქნება, კვირაში ერთხელ ჩაის დღე მოიწყოთ. განტვირთვის დღის მოწყობა არ გულისხმობს მხოლოდ ჩაის დალევას. სადილამდე დალიეთ ჩაი, სადილზე კი ეცადეთ, წვნიანები მიირთვათ, მაგალითად, სუპი, საღამოს კი, შიმშილმა რომ არ შეგაწუხოთ, შეგიძლიათ ჭამოთ ვაშლი ან 200 გ ყურძენი და ჩაი დააყოლოთ.

ქვემოთ რამდენიმე რეცეპტს შემოგთავაზებთ, არჩევანი კი თქვენთვის მოგვინდია.

მოცვის ჩაიში: აიღეთ 100 გ მოცვი, ან 8 ცალი მოცვის ჩაის პაკეტი და 4 ს.კ. თაფლი. დაასხით მოცვს 1 ლიტრი ადუღებული წყალი, გააჩერეთ 10 წუთი, დაუმატეთ თაფლი, ჩაასხით თერმოსში და დღის განმავლობაში სვით.

ამ სასმელის საიდუმლო იმაში მდგომარეობს, რომ მოცვში არსებული ცე ვიტამინი აჩქარებს ცხიმების წვის პროცესს, ხოლო სასარგებლო ნივთიერებები, რომლებსაც მოცვი შეიცავს, ეფექტურად თრგუნავს შიმშილის გრძნობას.

პიტნისა და ჭინჭრის ჩაი: აიღეთ 1 ცალი ლიმონი, 100 გ პიტნა (თუ არ გაქვთ, შეგიძლიათ ჩაანაცვლოთ პიტნის ჩაის 8 ცალი პაკეტით), დაუმატეთ 2 ს.კ. გამხმარი ჭინჭარი და 4 ს.კ. თაფლი. ეს სასმელიც იმავე პრინციპით მოამზადეთ, როგორითაც მოცვის ჩაი. დღის განმავლობაში დაახლოებით 1-2 ლიტრამდე შეგიძლიათ დალიოთ.

პიტნაში შემავალი ცე ვიტამინი აჩქარებს ცხიმების წვას. ჭინჭარს კი ორგანიზმიდან ტოქსინები და ზედმეტი სითხე გამოაქვს.

✓ მოამზადა ნათია ტოტიკაშვილმა

Cyan Magenta Yellow Black

ლევან მასპინძელაშვილი: „ცხოვრებაში ერთადერთხელ მიყვარდა“

„გოგოსთვის არასოდეს მიმღერია“

ლევან მასპინძელაშვილი დიდი ხანია მუსიკით ცხოვრობს, ქუჩაში ღიღინ-ღიღინით დადის, მაგრამ ონლაინმარკეტინგის სპეციალისტი ვერასოდეს წარმოიდგენდა, რომ ფართო საზოგადოებას მუსიკით გააცნობდა თავს. კონკურსში „საქართველოს ვარსკვლავი“ მონაწილეობამ მშვენიერი სქესის ყურადღების ცენტრში მოაქცია. მიუხედავად იმისა, რომ პროექტის მიღმა დარჩა, თაყვანისმცემელ გოგონათა რიცხვი არ იკლებს, ეხმაურებიან, ამხნევებენ. ეს კი სტიმულს აძლევს, მუსიკალური კარიერის შექმნაზე იფიქროს. 28 წლის ასაკში ამ კუთხით განათლების მიღებასაც აპირებს.

მიუხედავად ასეთი მუსიკალური მონაცემებისა, ლევანს თავისი ნიჭი ქალის მოსახიბლად არასოდეს გამოუყენებია. აქამდე მხოლოდ ერთხელ უყვარდა ძალიან ძლიერად. ის გრძნობა წარსულს კი ჩაბარდა, მაგრამ ლამაზი მოგონებები დაუტოვა. ბოლო დროს ბევრს ლაპარაკობენ, რომ მას და ერთ-ერთ კონკურსანტს, მარიკო ლეჟავას შორის სიყვარულმა იფეთქა. რამდენად შეეფერება ეს ხმები სინამდვილეს, ლევანი თავად გვეტყვის.

— ლევან, ისეთ ასაკში ხართ, წესით, ოჯახში თქვენი ქორწინების თემა აქტუალური უნდა იყოს. ასეა?

— მშობლები ოჯახის შექმნისკენ განსაკუთრებული სიმძაფრით არ მიბიძგებენ, არც იმას მეუბნებიან, შვილიშვილები გვინდაო. ალბათ ამის სურვილი აქვთ, მაგრამ ჩემს პირად ცხოვრებაში მაინც ნაკლებად ერევიან. ერთი ძმა მყავს, რომელიც თავის ოჯახთან ერთად ცალკე ცხოვრობს. მე კი ჯერ ისევ მშობლებთან ერთად ვარ.

— მუსიკას როდის ეზიარეთ?

— მუსიკასთან შეხება ბავშვობიდან მქონდა. ჩემი ძმა შვიდწლედში სწავლობდა და სულ პიანინოს უკრავდა. უამრავი ფირფიტა გვქონდა. ქუჩაში სადაც უნდა შემხვდეთ, სულ რაღაცას ვღიღინებ. ვოკალის პედაგოგიც კი არასოდეს მყოლია. ჩემი მასწავლებლები სხვადასხვა შემსრულებლები იყვნენ. ახლა უკვე მუსიკალური კარიერის გაგრძელებასაც ვაპირებ, მაგრამ არ ვფიქრობ, რომ სიმღერით ვიცხოვრებ. 19 წლიდან ვმუშაობ და ძალიან მიჭირს, როცა ფული არ მაქვს. ამჟამად ვაპირებ, გარკვეული მუსიკალური განათლება მაინც მივიღო, თუნდაც იმისთვის, თავში რაღაც რომ მომივიდეს, ნოტები ჩავიწერო და არ დავკარგო.

— ტელეეკრანზე გამოჩენის შემდეგ თქვენი თაყვანისმცემელი გოგონების რიცხვი გაიზრდებოდა.

— კი, მაგრამ ცოტა ასაკში ვერ ვემთხვევით. ჩემი თაყვანისმცემლები ძირითადად ან სკოლის მოსწავლეები, 15 წლამდე გოგონები არიან, ან კიდევ ჩემზე გაცილებით უფროსები.

— რიგორ გამოხატავენ სიმპათიებს?

— ამისთვის უამრავი საშუალება არსებობს, მათ შორის — სოციალური ქსელი, სადაც რას აღარ მწერენ, ყველაზე მაგარი ხმა გაქვსო და ა.შ. ბოლო დროს პროექტის დატოვების გამო მწუხარებას გამოხატავენ. 50 წლის ქალები მწერენ, რა კარგად აღზრდილი ბიჭი ხარო. ძირითადად 20 წლამდე გოგონები მეფლირტავებიან. ისე, ასაკს მნიშვნელობა არ აქვს. არანორმალურად მსიამოვნებს, როცა ჩემ მიმართ სიმპათიებს გამოხატავენ.

„50 წლის ქალები მწერენ, რა კარგად აღზრდილი ბიჭი ხარო. ძირითადად 20 წლამდე გოგონები მეფლირტავებიან. ისე, ასაკს მნიშვნელობა არ აქვს. არანორმალურად მსიამოვნებს, როცა ჩემ მიმართ სიმპათიებს გამოხატავენ".

— თაყვანისმცემელთან პაემანზე წახვალთ?

— მათ შეხვედრა მართლაც უთხოვიათ, ტელეფონის ნომერიც, მაგრამ უარს ვეუბნები, რადგან საჭიროდ არ მიმაჩნია. თუ ჩემთან ურთიერთობის სურვილი ექნებათ, შეუძლიათ „ფეისბუქზე“ ნებისმიერ დროს მომწერონ. შეძლებისდაგვარად ყველას ვპასუხობ, რადგან ხალხთან ურთიერთობა ძალიან მიყვარს.

— ინტერნეტსივრცეში თქვენი და თაყვანისმცემელი გოგოს ერთად გადაღებული ფოტოები გავრცელდა. რას უკავშირდება ეს ფოტოები?

— ჩემს თაყვანისმცემლებს გულშემატკივრებს ვეძახი. მარიამ ბერძენიშვილიც ერთ-ერთი ჩემი გულშემატკივარია, რომელიც ჩემდამი დამოკიდებულებას განსაკუთრებულად გამოხატავდა. ძალიან მიყვარხარო, ხშირად მწერდა. რა მიმოწერა გვაქვს, ამის გამოქვეყნება ალბათ არაა საჭირო. „ფეისბუქზე“ პროფილის და „ქავერის“ ფოტოდაც კი ჩემი სურათი ჰქონდა დაყენებული, კედელზე პოსტებსაც ხშირად მიდებდა და მიმოწერაც გვქონდა, რის გამოც ერთ-ერთმა ჟურნალისტმა ჩვენთან ერთობლივი ინტერვიუს ჩაწერა მოისურვა. მე და მარიამმა ერთმანეთი პირადად სწორედ იმ ინტერვიუზე გავიცანით. მარიამი მოდელი და მოცეკვავეა. „კომედი შოუს“ სკეტჩებშიც ხშირად ჩანდა.

— მოგწონათ მარიამი?

— კი, ძალიან ლამაზი გოგოა. უბრალოდ ვმეგობრობთ.

— თქვენ და მარიკო ლეჟავას სასიყვარულო ურთიერთობაზეც ბევრს ლაპარაკობენ.

— საინტერესოა, ამას ვინ ამბობს. ალბათ ასე იმიტომ ალაპარაკდნენ, რომ ფოტოაპარატით რამდენჯერმე დაგვაფიქსირეს, მე და მარიკო ერთმანეთს როგორ ვეხუტებით. თუ ასეა, შესაძლებელია რამდენიმე დღეში ჩემსა და ირაკლი ფუტკარაძის ურთიერთობაზეც ისაუბრონ, რადგან მასაც ხშირად ვეხუტებოდი. ორშაბათი ჩვენთვის იმდენად დაძაბული იყო, სულ ვცდილობდით, ერთმანეთისთვის რაღაც დადებითი ენერგია, პოზიტივი გადაგვეცა.

— პროექტის გოგონებთან მეგობრული ურთიერთობა გაქვთ?

— ერთმანეთთან იმდენად კარგად ვართ, რომ ამაზე ლაპარაკობენ კიდეც. ხშირად გვწერენ, ძალიან მეგობრულები ხართ, სხვა პროექტებში ასე არ ხდებაო. ალბათ ესეც ჭორებზეა დაფუძნებული. მე წარმოდგენა არ მაქვს, სხვა პროექტის მონაწილეებს ერთმანეთში როგორი ურთიერთობა აქვთ. ისე კი ყველა აღნიშნავს, რომ ჩვენი ნაკადი ძალიან მეგობრულია, არანაირი დაპირისპირება არ გვქონია. თითოეული ძალიან მიყვარს და ვეცდები, არც ერთი დავკარგო.

— ამ წუთში თქვენი გული დაკავებულია?

— ამჟამად — არა. ერთადერთხელ ვიყავი შეყვარებული, მაგრამ უკვე დიდი ხანია, რაც ერთმანეთს დავშორდით.

— დაშორების მიზეზი რა იყო?

— ჩვენს დაშორებას განსაკუთრებული მიზეზი არ ჰქონია. უბრალოდ ბოლო პერიოდში ერთმანეთს ვეღარ შევეწყვეთ და მივხვდით, რომ ურთიერთობის გაგრძელებას აზრი აღარ ჰქონდა.

— რა დაგიტოვათ ამ ურთიერთობამ?

— ეს თემა ძალიან შორს წაგვიყვანს. უბრალოდ გეტყვით, რომ ის სიყვარული ძალიან კარგად მახსენდება. 3-4 წელი ვიყავით ერთად და ეს პერიოდი ჩემს ცხოვრებაში ერთ-ერთი საუკეთესო იყო.

— დიდი სიყვარული მთლიანად ქრება თუ თავის კვალს ტოვებს?

— რაღაც ემოცია ყოველთვის რჩება და ჩემს შემთხვევაშიც ასე მოხდა, თუმცა, ჩემი აზრით, როცა ხვდები, რომ რაღაც იქით არ მიდის, სადაც უნდა მიდიოდეს და შენი კომფორტული ზონიდან გადიხარ, ურთიერთობაც უნდა დაასრულო.

— უმტკივნეულოდ დასრულდა თქვენი ურთიერთობა?

— რა თქმა უნდა. გული კი დამწყდა, მაგრამ ჩვენს დაშორებას განსაკუთრებული არაფერი მოჰყოლია. თავიდან შეიძლება გამიჭირდა, მაგრამ მერე ყველაფერი დალაგდა და ჩემი ცხოვრებაც თავის კალაპოტში ჩადგა.

„მე და ჩემი შეყვარებული მივხვდით, რომ უთიერთობის გაგრძელებას აზრი აღარ ჰქონდა... როცა ხვდები, რომ იქით არ მიდის, სადაც უნდა მიდიოდეს და შენი კომფორტული ზონიდან გადიხარ, ურთიერთობა უნდა დასრულო".

— რიგორი ხართ, როცა გიყვართ?

— ლევან მასპინძელაშვილს ერთხელ უყვარდა და უყვარდა. სიყვარულს თუ ფორმულირებას გავუკეთებთ, რასაც ნამდვილი სიყვარული ჰქვია, ერთხელ იყო ჩემს ცხოვრებაში და მაშინ ძალიან ვიყავი დამოკიდებული ერთ განსაკუთრებულ ურთიერთობაზე.

— რა არის თქვენთვის სიყვარული, რიგორ შეგიძლიათ ახსნათ?

— წარმოდგენა არ მაქვს. ეს სიტყვა ძალიან უცნაურია და არც მიყვარს. შეიძლება იყოს შეჩვევა, ცხოვრების ყოველდღიური სტერეოტიპი ან ვიღაცის მიმართ ძალიან მძაფრი ემოციაც. როცა შეყვარებული ხარ, შეიძლება ხედავდე, რომ მას ცალი თვალი სხვა მხარეს გაურბის, ცალი — სხვა მხარეს, მაგრამ არ გაინტერესებდეს. შეიძლება მას რაღაც ისეთი თვისება ჰქონდეს, რაც სხვაში არ მოგეწონება, მაგრამ არც იმას ჩაგდებ რამედ.

— თქვენ რა მოგწონდათ იმ გოგონაში, ვინც გიყვარდათ?

Cyan Magenta Yellow Black

— ყველაფერი! მთლიანობაში ის ადამიანი იყო, რომელმაც ჩემი ყურადღება მიიქცია და თავი შემაყვარა. თვისებებზე ვერ დავკონკრეტდები. მუსიკა კი ძალიან უყვარდა, საყვარელი ბენდებიც საერთო გვყავდა.

— ხშირად უმღერიდით?

— არა, არ ვუმღეროდი. საერთოდ იშვიათად ვუმღერი ვინმეს. სიმართლე გითხრათ, არც სხვა გოგოსთვის მიმღერია.

— სტაბილური ურთიერთობისთვის რა არის მთავარი?

— ალბათ ის, რომ ორივეს თავისი ცხოვრება ჰქონდეს.

— როცა წყვილს საერთო არაფერი აქვს და თავ-თავისი ცხოვრებით ცხოვრობს, ამ შემთხვევაში კონფლიქტი უფრო ხშირი არ არის?

— საერთო რაღაც აუცილებლად უნდა გააჩნდეთ, მაგრამ ამასთანავე ორივეს ცალ-

„გოგოს მეტყველი თვალები უნდა ჰქონდეს და ახა — შუშის, თოჯინის".

ცალკე ცხოვრება უნდა ჰქონდეს. იმისათვის, რომ ურთიერთობაში მეტი ჰარმონია შეიქმნას, საერთო ინტერესებიც უნდა აერთიანებდეთ და განსხვავებულიც.

— თქვენ შორის ჰარმონიული ურთიერთობა იყო?

— ჩვენს ურთიერთობაში ჰარმონია ნამდვილად იგრძნობოდა. მას თავისი სავსე ცხოვრება ჰქონდა და მე — ჩემი. არ მიყვარს, როცა ერთი ადამიანი მეორეზე მთლიანადაა დამოკიდებული.

— ახლა როგორმა ქალმა შეიძლება თქვენი ყურადღება დაიმსახუროს?

— წარმოდგენა არ მაქვს, ასეთ რაღაცეებზე საერთოდ არ მიფიქრია. ალბათ უბრალო, უშუალო უნდა იყოს. გოგოს ჯერ ვიზუალურად ვირჩევთ და მის მიღმა რა იმალება, მერე ვუყურებთ... ქალზე არც გადამეტებული მაკიაჟი მომწონს და არც ბევრი სამკაული. გოგო ურთიერთობაში თავისუფალი უნდა იყოს, ბევრი „კლიშე" არ უნდა გააჩნდეს.

— თავისუფლებაში ან „კლიშეებში" რას გულისხმობთ?

— ურთიერთობაში შებოჭილი არ უნდა იყოს და ნებისმიერ თემაზე შეეძლოს საუბარი. არ აქვს მნიშვნელობა, ის საკითხი კარგად იცის თუ არა, უბრალოდ თავისი აზრი უნდა გააჩნდეს, რომ მასთან ურთიერთობაც სასიამოვნო და ადვილი იყოს. კიდევ ერთს აუცილებლად აღვნიშნავ, თუ შეყვარებული მეყოლება, მირჩევნია, სმა არ შეეძლოს. მომწონს, როცა გოგო ერთ ჭიქას სვამს, კარგად თვრება და კისკისებს.

— ქალის გარეგნობაში ყველაზე დიდ ყურადღებას რას აქცევთ?

— თვალებსა და თმას. გოგოს მეტყველი თვალები უნდა ჰქონდეს და არა — შუშის, თოჯინის. ძალიან მიყვარს ყოლი ფერის გრძელი თმა.

— ქალის ჩაცმულობაზე რა გვეუბნეთ?

— მთავარია, ვულგარულად არ ეცვას. უნდა იცოდეს, რა უხდება. ჩემი აზრით, დაგრეხილფეხებიან გოგოს ძალიან მოკლე კაბა არ უნდა ეცვას, მაგრამ თუ ისე ჩაცმული კომფორტულად გრძნობს თავს, რატომაც არა, ჩაიცვას.

— ქალისთვის კომპლიმენტებს რა დოზით იძლევით?

— ხშირად ნამდვილად არ მჩვევია, რადგან ჩემი კომპლიმენტი ყოველთვის განსაკუთრებული უნდა იყოს და არა — ბანალური. ქალს რომ ქათინაური ვუთხრა, განსხვავებულად და განსაკუთრებულად უნდა გამოიყურებოდეს.

✓ **სოფიო ბოჭორიძე**

ჯიოვში მსოფლიოს ჩემპიონი ბანკებს ძარცვავდა

კალიფორნიის შტატის ქალაქ ოკლაჰომაში პოლიციამ კრივში მსოფლიოს ყოფილი ჩემპიონი ჯეიმს პეიჯი დააკავა, რომელსაც 3 თვის განმავლობაში 8 ბანკის გაძარცვა ედება ბრალად. პეიჯს ჯერჯერობით ერთ ეპიზოდში აქვს ბრალი წაყენებული და საგამოძიებო იზოლატორშია მოთავსებული.

სამართალდამცავების აზრით, 42 წლის პეიჯი ძარცვებში 2013 წლის 6 მარტიდან მონაწილეობდა. ბანკების ძარცვის მანერიდან გამომდინარე, პოლიციელებმა მას „ღილებიანი ბანდიტი" შეარქვეს — ჯეიმსი დანაშაულს გრძელმკლავიან და საყელოიან პერანგში გამოწყობილი ჩადიოდა.

■ ჯეიმს პეიჯი

პეიჯი ციხიდან 2012 წელს გამოვიდა, სადაც მან 11 წელი გაატარა 2001 წლის დეკემბერში ატლანტაში ერთ-ერთი ბანკის გაძარცვისთვის. 2012 წლის ნოემბერში ის რინგს დაუბრუნდა, ორთაბრძოლა გამართა აზერბაიჯანელ რახმან იუსუბოვთან და მეორე რაუნდში ნოკაუტით დამარცხდა.

პეიჯი მსოფლიოს ჩემპიონი 66,7 კილოგრამ წონით კატეგორიაში WBA-ს ვერსიით (მსოფლიოს მოკრივეთა ასოციაცია) 1998 წელს გახდა, როდესაც რუსი ანდრეი პესტრიაევი დაამარცხა. შემდეგ სამჯერ წარმატებით დაიცვა თავისი ტიტული. 2000 წელს მან მონაწილეობა არ მიიღო ტიტულის დასაცავ სავალდებულო ორთაბრძოლაში და ამის გამო ტიტული ჩამოერთვა.

2001 წელს პეიჯმა ორთაბრძოლა გამართა ენდრიუ ლიუისთან და დამარცხდა, ამის შემდეგ კი რინგზე ორთაბრძოლებს ბანკების ძარცვა ამჯობინა. მძარცველ-სპორტსმენმა რინგზე 30 ორთაბრძოლა გამართა, რომელთაგან 25-ში გაიმარჯვა (19 ნოკაუტით) და 5-ში დამარცხდა.

აზარენკო უიმბლდონის ჯოჭებით უკმაყოფილოა

ქალ ჩოგბურთელთა შორის მსოფლიო რეიტინგში მეორე ადგილზე მყოფი ვიქტორია აზარენკო უიმბლდონის ტურნირს ტრავმის გამო გამოეთიშა, რის შემდეგაც მან „დიდი მუზარადის" ტურნირის ორგანიზატორები გააკრიტიკა.

■ ვიქტორია აზარენკო

ბელორუსმა ჩოგბურთელმა მუხლის ტრავმის გამო უარი თქვა ტურნირის მეორე წრის მატჩში მონაწილეობაზე, რომელშიც იტალიელ ფლავია პენეტის უნდა დაპირისპირებოდა. აზარენკომ ტრავმა პირველი წრის მატჩში მიიღო, როცა პორტუგალიელ ჟოაუ კოელერს ხვდებოდა. მეორე სეტის დასაწყისში ვიქტორია კორტზე დაეცა, ხანგრძლივი სამედიცინო პაუზა აიღო, მაგრამ შემდეგ მაინც დაბრუნდა და მატჩი გამარჯვებამდე მიიყვანა.

— არ ვიცი, კორტის ბრალია თუ ამინდის, ვერაფერი გამიგია. კარგი იქნებოდა, თუ კორტების მდგომარეობაზე პასუხისმგებელი პირი კიდევ შეამოწმებდა და გაარკვევდა, თუ რაშია პრობლემა, რათა მსგავსი რამ აღარ განმეორდეს, — განაცხადა ბელორუსმა ჩოგბურთელმა.

კორტზე მიღებული ტრავმების გამო ტურნირში მონაწილეობის გაგრძელებაზე აზარენკოს გარდა კიდევ ოთხმა ჩოგბურთელმა თქვა უარი — ჯონ იზნერმა, სტივ დარსისმა, რადეკ შტეპანეკმა და მარინ ჩილიჩმა. ასევე მატჩის დროს დაშავდა ცნობილი დანიელი ჩოგბურთელი კაროლინ ვოზნიაცკი, მაგრამ თამაში გააგრძელა და საბოლოოდ პეტრა ცვეტკოვასთან დამარცხდა.

აზარენკოს საპასუხოდ სრულიად ინგლისის ლაუნ-ჩოგბურთის კლუბის ხელმძღვანელმა რიჩარდ ლიუისმა, რომელიც უიმბლდონის ტურნირს ატარებს, განაცხადა, რომ ჩოგბურთელთა მრავალრიცხოვანი ტრავმები კორტების მდგომარეობასთან კავშირში არ არის.

— ჩვენ არ გვაქვს არანაირი საფუძველი ვიფიქროთ, რომ ეს ასეა. უფრო მეტიც, ბევრმა მოთამაშემ თქვა,რომ კორტები შესანიშნავ მდგომარეობაშია, — აღნიშნა ლიუისმა.

✓ **მომზადა**
კახა ხატიაშვილმა

გაიადვილეთ საჭმლის მონელება

იქონიეთ მიიღეთ ეფექტური

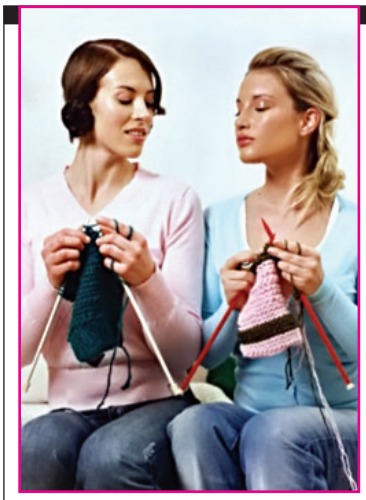
კრეზამი

თითო კაფსულა ყოველი ჭამის დროს

www.krezam.ge

გამოყენებისას გაეცანით ინსტრუქციას, გვერდითი მოვლენების შესახებ დეტალური ინფორმაციის მისაღებად მიმართეთ ექიმს.

Cyan Magenta Yellow Black



შური სტიმულად აქციეთ

ბავშვობიდან გვინერგავენ: შური ცუდია, მაგრამ მოზრდილები ვიგებთ, რომ არსებობს შავი და თეთრი შური. რაშია საქმე? თავისმართლებას ვცდილობთ თუ შურს არამხოლოდ მინუსები, პლუსებიც აქვს?

შურს ტყუილად არ მიიჩნევენ ნეგატიურ გრძნობად. ნამდვილად შეუძლია სერიოზულად გაუფუჭოს ცხოვრება ადამიანს, რომელიც მას აჰყვება, მაგრამ არსებობს საშუალება, რომელიც გვეხმარება, ეს გრძნობა ახალი მიღწევებისთვის ენერგიის წყაროდ გარდავქმნათ.

თეთრი და შავი

შური — ეს არის სიმწარის ან ჯავრის გრძნობა. გვეუფლება მაშინ, როდესაც ვიღაც ფლობს იმას, რაც გვინდოდა გვქონოდა, მაგრამ, სამწუხაროდ, არ გვაქვს.

და მაინც, ტყუილუბრალოდ არ ვყოფთ შურს შავად და თეთრად. პირველი მეორისგან იმით განსხვავდება, რომ მოშურნეს სურს არამხოლოდ იმის მიღება, რაც სხვას აქვს, ასევე ბედნიერ მფლობელს მისი უპირატესობა წაართვას, ჩამოართვას. უბრალო მაგალითი: ერთია ნაცნობის მშვენიერი თმა შეგშურდეთ და იოცნებოთ, ისეთივე გქონდეთ და სულ სხვაა — ფარულად ისურვოთ, რომ ნაცნობი მალე გამელოტდეს.

თეთრი შურის სასიკეთოდ შემობრუნება ადვილად შეიძლება. შავთან ეს არ გამოვა, ვინაიდან, პირველ რიგში, აუცილებელია საკუთარი აგრესიისგან გათავისუფლება.

ამ გრძნობას ორი ნაირსახეობა აქვს. შური იმის მიმართ, რისი მიღწევაც შეგიძლიათ და იმის მიმართ, რისი მფლობელიც ვერასდროს გახდებით. სამწუხაროდ, ამ ორ კატეგორიას ხშირად ერთმანეთში ვურევთ.

ფაქტობრივად, სამყაროში ცოტა რამ არის, რისი მიღწევაც მართლა შეუძლებელია. ერთ-ერთი მათგანია ორგანიზმის თავისებურება.

თუ ტანდაბალი ხართ, რამდენიც უნდა იოცნებოთ, მაღალი გახდეთ, ამის მიღწევას ვერაფრით შეძლებთ. ამიტომ ტანადი ადამიანების მიმართ შური უაზრობაა და იმედის გაცრუების მეტს არაფერს მოგიტანთ. უმჯობესია, თავი ისეთი მიიღოთ, როგორიც ხართ. მით უფრო, თქვენი უპირატესობები იპოვეთ. სხვათა შორის, შური ამაში დაგეხმარებათ.

თქვენ სასიკეთოდ აქციეთ

ეს გრძნობა თქვენი ცხოვრების გასაუმჯობესებელ ენერგიად გარდაქმენით. ამისათვის საჭიროა, ჯერ თავში ჩაიხედოთ. გთავაზობთ რამდენიმე ალგორითმს, რომელთა დაცვა ღირს.

ვთქვათ, შენიშნეთ, რომ საკუთარი დის გშურთ, რომელსც მეგობარმა მამაკაცმა ავტომობილი აჩუქა. მნიშვნელოვანია გაიგოთ, თქვენი შური რასთან არის დაკავშირებული. იმასთან, რომ მანქანა აქვს? ან დაიკოს, თქვენგან განსხვავებით, მამაკაცებისგან ძვირფასი საჩუქრების მიღება არ ერიდება? შეიძლება საქმე ისაა, რომ მას ასეთი მზრუნველი შეყვარებული ჰყავს?

ამ კითხვაზე პასუხის სხვადასხვა ვარიანტი მოიფიქრეთ. სიტუაცია თავზე მოიზომეთ. მაგალითად, ხვალ რომ თაყვანისმცემელი გამოგიჩნდეთ, რომელიც მანქანას ან ბრილიანტებს გაჩუქებთ, გაგიხარდებათ? ან ასეთი ძღვენის მიღება შეგიძლიათ ისე, რომ თავი მოვალედ არ იგრძნოთ? თუ ავტომობილს ლატარიაში მოიგებთ, ეს იქნება ის, რაც ზუსტად გჭირდებათ? შეიძლება გაიხსენოთ, რომ ავტომობილის მართვა არ იცით?

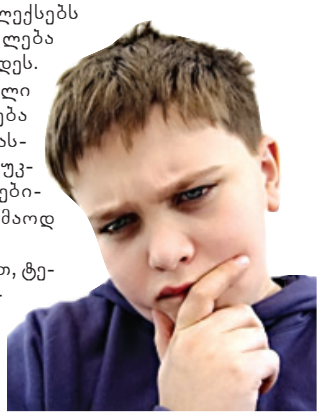
თქვენი სურვილები კარგად გაიაზრეთ, ზუსტად ჩამოაყალიბეთ, რა გსურთ და რა გზით შეიძლება ის თქვენთან მოვიდეს. საკუთარ ოცნებებზე წარმოდგენა რაც უფრო ნათელია, მით უფრო ადვილია მათი განხორციელება.

მიზნის მიღწევის გეგმა შეადგინეთ. დაფიქრდით, რა აუცილებელი ეტაპები უნდა გაიაროთ, რომელი ადამიანები, კურსები ან რისი ცოდნა დაგეხმარებათ? თქვენი გეგმა რაც უფრო კონკრეტული და დეტალური იქნება, ცხოვრებაში მათ განხორციელებას უფრო ადვილად შეძლებთ.

ციფრულ მეხსიერებას ვავითარებთ

ლექსებს, სიმღერებს მშვენივრად იმახსოვრებთ, მაგრამ ციფრებთან პრობლემა გაქვთ? არსებობს თუ არა საშუალებები, რომლებიც ნომრების დამახსოვრებას ეხმარება?

მთელი საიდუმლო იმაშია, რომ მეხსიერების სხვადასხვა სახეობაზე პასუხისმგებელია თავის ტვინის სხვადასხვა ნაწილი. ამიტომ ადამიანს, რომელიც ლექსებს ადვილად იმახსოვრებს, შეიძლება რიცხვებთან „ჩავარდნა“ ჰქონდეს.



საბედნიეროდ, გამოსავალი არის. არსებობს ასეთი მცნება „მნემონიკა“ — ეს არის სხვადასხვა საშუალებები, რომლებიც უკეთესად დამახსოვრებას ეხმარებიან. ზოგიერთი მათგანი საკმაოდ გასართობია.

შემოქმედებითი. სცადეთ, ტელეფონის ნომრებისგან სიმღერა შეთხზათ. რითმები რაც უფრო უაზრო, შეუსაბამოა, მათი დამახსოვრება მით უკეთესად ხდება. მაგალითად, ნომერი 2432348 შეგიძლიათ ასე წარმოთქვათ: ორი, ოთხი, ოცდათორმეტი, სამას ორმოცდარვა. ეს სიმღერის დასაწყისია. შემდეგ ვთხზავთ რაღაც ამდაგვარს: „გამინათდა გონება, ო, რა კარგად ვარ!“. ვიგონებთ მელოდიას და თავში რამდენჯერმე ვატრიალებთ. საჭირო მომენტში უბრალოდ უნდა გაიხსენოთ სიმღერა, რათა ნომერი მეხსიერებაში ამოტივტივდეს.

ასოციაციური. ეცადეთ, ყოველ რიცხვს რომელიმე მოვლენა, ფაქტი დაუკავშიროთ. იგივე ნომერი, რომელზეც ვისაუბრეთ, შეიძლება ასე დავიმახსოვროთ: 24 — შვილის დაბადების რიცხვია, 32 — კბილების რაოდენობაა, 34 — ბინის ნომერია, 8 — მაგალითად, ფიფქია და 7 ჯუჯა.

მოკლედ, შეგიძლიათ გამოიყენოთ ყველაფერი, რაც გონებიდან ამოფრენილ ციფრებს რეალურ ცხოვრებასთან დააკავშირებს.

რა სიტყვები არ უნდა თქვათ გაბრაზების დროს

ფეთქებადი ხასიათი გაქვთ, თუმცა ყველა ახლობელმა იცის, რომ სინამდვილეში მათზე ძლიერ არ ბრაზდებით. უბრალოდ, გულში ყველაფრის დაგროვება არ შეგიძლიათ და ყოველთვის იმას ამბობთ, რასაც ფიქრობთ. როგორ მართოთ თავი?

თუ ძლიერ ბრაზობთ და გრძნობთ, რომ მალე ისტერიკა დაგემართებათ, იქაურობას გაეცალეთ (სხვა ოთახში ან ქუჩაში გადით).

ოჯახში ასეთი წესი შემოიღეთ: თუ ნეგატიურ ემოციებს განიცდით, მხოლოდ თავზე ისაუბრეთ. მაშინაც კი, თუ ვიღაცამ ლამაზი ლარნაკი გადმოაგდო და გატეხა, ასეთ სიტუაციაში ნაცვლად იმისა, რომ თქვათ — „ეს რა ჩაიდინე!“ — წარმოთქვით: „გული დამწყდა, რომ ვაზა გატყდა“.

ჩხუბის დროს არასდროს იყვიროთ სიტყვა „შენ“. არამედ ყოველთვის თქვით: „მე“. უმჯობესია, ემოციები ასე გამოხატოთ და არავინ დაადანაშაულოთ.

ხშირად წყვილს შორის გაუგებრობის მიზეზი ერთმანეთის არმოსმენაა. საკმარისია, საყვარელ ადამიანს აუხსნათ, რას გრძნობთ, რატომ ხართ გულნატკენი და ისიც გაბრაზებას შეწყვეტს.

თუ საქმე საკამათო საკითხს ეხება, ოჯახი შეთანხმებას ვერ აღწევს, „მოლაპარაკების მაგიდასთან“ დაჯექით, ოჯახის ყველა წევრის აზრი მოისმინეთ და შემდეგ ხმა მიეცით.

✓ მოამზადა ანა გაგოშიძემ

Cyan Magenta Yellow Black

კამა — ქალური ბალახი

ეს მცენარე ძველისძველ სამკურნალო საშუალებებს მიეკუთვნება. მას ფართოდ იყენებდნენ ჰიპოკრატე და ავიცენა. სადღეისოდ კამა მთელ მსოფლიოში მოჰყავთ, არქტიკისა და ანტარქტიდის გარდა. მცენარე ბევრ C, B, E და PP ვიტამინებს შეიცავს. კამის ეთერზეთი ორგანიზმს მშვენივრად ასუფთავებს, შლაკები და ტოქსინები გამოაქვს. კამა რეკომენდებულია ქალებისთვის კლიმაქსის პერიოდში, ვინაიდან საკუთარი ესტროგენის გამომუშავებას ასტიმულირებს.

კამა ეხმარება კუჭის აშლილობის, მუცლის შებერილობის, მადის დაკარგვის, მტკივნეული მენსტრუალური ციკლის, თვალების ანთების, ნაღველგამომყოფი გზებისა და ღვიძლის დაავადებების, ნერვული აშლილობის, სარძევე ჯირკვლების ანთების დროს. განსაკუთრებით აღსანიშნავია კამის ჩაი, როგორც ხველისა და თავის ტკივილის საწინააღმდეგო საშუალება.

კამის კულინარიული ღირებულება მრავალგვარია. კერძებში მცენარის ყველა ნაწილი და გამხმარი თესლები გამოიყენება. მოადულეთ კამის ჩაი და ცოტა კოჭა დაუმატეთ — საინტერესო შეხამებაა.

კამის ნახარშზე ორთქლის აბაზანა მობერებულ-მოჩვარულ კანს აახალგაზრდავებს.

სოკოს საწინააღმდეგო საშუალებები

ფეხის სოკოს ეფექტური მკურნალობისთვის გამოცდილ ექიმ-დერმატოლოგს მიმართეთ. ისევე როგორც ნებისმიერი დაავადების, ასევე ფეხის სოკოს მკურნალობის დაყოვნება არ შეიძლება, თორემ გართულებების (ალერგიული დერმატიტი, ეგზემა) აღმოცენების დიდი რისკია. ორგანიზმში სოკოს ცხოველქმედობის პროცესში წარმოქმნილი ტოქსიკური ნივთიერებების დაგროვების შედეგად, იმუნიტეტი ქვეითდება. დაზიანების მცირე მონაკვეთებზე შეგიძლიათ ხალხური მედიცინის საშუალებები გამოიყენოთ.

ფეხები რძიანა ბალახის ცხელ, მაგარ ნაყენში ჩაყავით. 200 გრამს 2,5-3 ლიტრი მდუღარე დაასხით და 2 საათი დადგით. პროცედურის ხანგრძლივობა 25-30 წუთია. შეასრულეთ დღეგამოშვებით სრულ განკურნებამდე.

ფრჩხილებსა და დაზიანებულ კანში ჩაის ხის ეთერზეთი ყოველდღიურად შეიზილეთ.

მოხარშეთ მაგარი ნატურალური დაფქული ყავა (2 სუფრის კოვზს 0,5 ლიტრი მდუღარე დაასხით). ფეხები ყოველდღიურად ცხელ ნაყენში ჩაყავით სიმპტომების გაქრობამდე.

ტერფებზე ყოველდღიურად 2-3-ჯერ ხახვის წვენი წაისვით.

რით იკვებებიან დღეგრძელები?

ჯ ლიმატი, გენეტიკა, სტრესები... მაგრამ სიცოცხლის ხანგრძლივობაზე ასევე უდაოდ გავლენას ახდენს კვების რაციონი. როგორია მისი თავისებურებები სხვადასხვა ეროვნებაში?

90 წელს გადაცილებული ადამიანები ყველა ქვეყანაში გვხვდებიან. მოდით, მოვძებნოთ ბედნიერი სიბერის გასაღები იქ, სადაც დღეგრძელები ყველაზე მეტი არიან.

იაპონია

იაპონიაში სიცოცხლის საშუალო ხანგრძლივობა 92 წელია. უნდა აღინიშნოს, რომ ამ ქვეყნის ქალები დღეგრძელებს შორის მსოფლიოში ლიდერები არიან. რით იკვებებიან? მათ მენიუს შეიძლება „ეფექტური დიეტა“ ვუწოდოთ. მნიშვნელოვან ადგილს იჭერს ბრინჯი. ის კალიუმის მთავარი მომწოდებელია და გულიც წესრიგშია. მას ჭამენ თითქმის საკვების ყოველ მიღებაზე და დღესასწაულებზეც. ზღვის ახალი პროდუქტი და თევზი ნებისმიერი სახით, განსაკუთრებით უმი გამოიყენება. უყვართ ბოსტნეული, რომელიც დაბალკალორიულია, თანაც ბევრ წყალს და ცოტა ცხიმს შეიცავს. განსაკუთრებით ეტანებიან კიტრს, კომბოსტოს, ბოლოკს, სალათას, სტაფილოს. იაპონელთა მენიუს უცვლელი შემადგენელია სოია (ნატურალური სახით, დაუმუშავებელი), ლაფშა (კეტჩუპისა და ყველის გარეშე), ახალდაკრეფილი ხილი და მწვანე ჩაი.

შვეიცარია

მიუსლი საუზმეზე და სადილზე — ასეთი წესით უკვე დიდი ხანია იკვებებიან შვეიცარიის მცხოვრებლები, რომელთა სიცოცხლის საშუალო ხანგრძლივობა დაახლოებით 80 წელია. ისინი დარწმუნებული არიან, რომ სწორედ ფაფები და ბალახეული ჩაი იცავთ კუჭ-ნაწლავის დაავადებებისგან. სხვათა შორის, მიუსლის გამომგონებელი სწორედ შვეიცარიელი ექიმი ბირხნერ-ბერნერია. მნიშვნელოვანია ის ფაქტი, რომ ამ ქვეყნის მოსახლეობა გაყინულ პროდუქტებსა და ნახევარფაბრიკატებს არ აღიარებს. საკუთარი თავის პატივისმცემელი ნებისმიერი შვეიცარიელის მთავარი მცნება ასეთია: „ჭამე გრძნობით, აზრიანად, აუჩქარებლად“.

საფრანგეთი

ხარისხის ნიშანი — სწორედ ამას აქცევენ ფრანგები დიდ ყურადღებას პროდუქტების შერჩევისას. სიცოცხლის საშუალო ხანგრძლივობა ამ ქვეყანაში 81 წელია. მიირთმევენ ბევრ თევზს, ყველს, ბოსტნეულს, ძირხვენებს, მწვანილს, ცოტა ხორცეულსა და დესერტს. თუ შოკოლადი მოუნდებათ, ნატეხს დაგემოვნებენ და არა მთლიან ფილას, ხოლო კრემიანი ტორტი საერთოდ მათი არჩევანი არ არის. კიდევ ერთი საიდუმლო — ეს არის მრავალფეროვანი საკვები და მკაცრად დაცული სამჯერადი კვების რეჟიმი.

იტალია

აქ ზეთისხილს აღმერთებენ. იტალიელი საშუალოდ 80 წელი ცოცხლობს. ზეთისხილი მათ ყოველდღიურ მენიუში საპატიო ადგილს იჭერს. ზეთისხილი, ისევე როგორც ფორთოხალი, კიბოს კარგი პროფილაქტიკაა. იტალიელები ასევე სწყალობენ პარკოსნებს, ბოსტნეულს, ხილს, ყველს.

ნორვეგია

შვეიცარიელების მსგავსად, ნორვეგიელები უპირატესობას ანიჭებენ ფაფებს. ამ კერძს რესტორანშიც კი გასცემენ. ნორვეგიაში სუსტი სქესის წარმომადგენლები დესერტით თავს იშვიათად, კვირაში ერთხელ ინებივრებენ. სხვადასხვაგვარად მომზადებული თევზი ქვეყნის სავიზიტო ბარათია. ასევე წარმოუდგენელია ადგილობრივი სამზარეულო რძის გარეშე. მას არაჟნის მაგივრად იყენებენ. ნორვეგიელები ბევრ ხორცსა და კარტოფილს მიირთმევენ, თუმცა ეს მინუსია, ისევე როგორც ის, რომ მათ რაციონში ნაკლებია ხილი და ბოსტნეული. სამაგიერდ სხვადასხვაგვარი სასმელის, ბალახის ნაყენების, კეფირის, იოგურტის, კომპოტებისა და ჩაის დიდი მომხმარებლები არიან.

პ.ს. მეცნიერები რეკომენდაციას იძლევიან, ახალგაზრდა დიდხანს რომ დარჩეთ, მენიუში, ხილისა და ბოსტნეულის გარდა, აუცილებლად შეიტანეთ კენკრა, თხილეული და პარკოსნები.

✓ მოამზადა აზა გაგოშიძემ

გაიადვილეთ საჭმლის მონელება

იძონიეთ მიიღეთ ეფექტური

კრეზამი

თითო კაფსულა ყოველი ჭამის დროს

www.krezam.ge

გამოყენებისას გაეცანით ინსტრუქციას,
გვერდითი მოვლენების შესახებ დეტალური ინფორმაციის მისაღებად
მიმართეთ ექიმს.

Cyan Magenta Yellow Black

ლომისა და ტაქსას უჩვეულო მეგობრობა

ოკლაჰომას შტატის ზოოპარკის ბინადარი 5 წლის ლომი, სახელად ბოუნდიგერი და 7 წლის ტაქსას ჯიშის ძაღლი მაილო,

განუყრელი მეგობრები არიან. ბოუნდიგერი, რომელიც ინვალიდია, ზოოპარკში 5 წლის წინ მიიყვანეს. მასზე მზრუნველობა ზოოპარკის ბინადარმა ტაქსებმა — მაილომ და მისმა ორმა მეგობარმა იკისრეს, მაგრამ საუკეთესო მეგობრობა ლომთან მაინც მაილომ დაამყარა. ისინი ერთმანეთის გარეშე ვერ ძლებენ, ერთად იკვებებიან და ერთად თამაშობენ. ბოუნდიგერი ჭამის შემდეგ მაილოს კბილების გაწმენდის უფლებასაც კი აძლევს.

აღსანიშნავია, რომ ცხოველთა მეფე 220 კილოს იწონის, ხოლო მაილო — სულ 5 კილოს.

16 წლის ბებერი გოგო გაახალგაზრდავდა

ინგლისში, იორკშირში მცხოვრები 16 წლის ზარა ჰარტშორნი დანაოჭებული სახის გამო ხშირად გამხდარა დაცინვის ობიექტი. საქმე ის გახლავთ, რომ ზარა იშვიათი გენეტიკური სენით, ლიპოდისტროფიითაა დაავადებული, რის გამოც 12 წლიდან საშინლად იტანჯება. იმავე პრობლემით იტანჯება გოგონას დედაც, ტრეისი გიბსონი.

პლასტიკური ქირურგიის პროფესიონალმა ექიმებმა ზარას ოპერაცია გაუკეთეს და სახე გადაუჭიმეს, რის გამოც ის უზომოდ ბედნიერია.

— ქირურგები დამეხმარნენ, გამეკეთებინა ის, რაზეც ალბათ ვერც კი ვიოცნებებდი. ახლა ჩემს ცხოვრებაში ახალი ეტაპი დაიწყო, — აცხადებს ზარა ჰარტშორნი.

ქვიშის ზღაპარი ბელგიის სანაპიროზე

ბელგიაში, ბლანკენბერგის პლაჟზე, მსოფლიოში ყველაზე მასშტაბური ქვიშის სკულპტურების ყოველწლიური ფესტივალი დაიწყო. სკულპტურების გასაკეთებლად 4000 კვადრატული მეტრია გამოყოფილი. სასახლეებისა და ზღაპრული კომპლექსების გარდა, აქ კინოგმირების ნახვაც შეიძლება, რომლებიც ჩვეულებრივ დამთვალიერებელთა თანდასწრებით იქმნება.

ფესტივალზე ქვიშის 150 სკულპტურა შეიქმნა, რომელთაგან თითოეულის სიმაღლე 2 მეტრს და ზოგჯერ მეტსაც აღწევს. საერთო ჯამში, ამ სკულპტურებზე დაახლოებით 10 ათასი ტონა ქვიშა დაიხარჯა. ღამით ისინი განათებულია და კიდევ უფრო ლამაზი სანახავია.

ფესტივალი თითქმის მთელი ზაფხული გრძელდება და 15 სექტემბრისთვის იხურება ხოლმე, როცა ამინდი უარესდება.

ფოსტალიონებმა მე-5 სართულიდან გადმოვარდნილი ბავშვი დაიჭირეს

ჩინეთის ერთ-ერთ პროვინციაში 2 წლის გოგონა სიკვდილს სასწაულებრივად გადაურჩა. შენობასთან შემთხვევით გამვლელმა ფოსტალიონებმა ტირილის ხმა გაიგონეს. ბავშვი ფანჯრის რაფაზე იჯდა, რამდენიმე წამში კი ტრაგედია დატრიალდებოდა, რომ არა ფოსტალიონების მოხერხება. მათ მე-5 სართულიდან გადმოვარდნილი ბავშვი დაიჭირეს. შემთხვევა ქუჩის კამერამ დააფიქსირა.

ჩამოვარდნისას გოგონას სხეულის სერიოზული დაზიანება არ მიუღია, მაგრამ პროფილაქტიკისათვის ფოსტალიონებმა მაინც მიიყვანეს უახლოეს კლინიკაში.

სიჩუანის ზოოპარკში ტეუპი პანდა დაიბადა

ჩინეთში, სიჩუანის პროვინციის ზოოპარკში 6 წლის პანდამ, სახელად ჰაიზიმ, 10 წუთიანი ინტერვალით მამალ-დედალი ტყუპი პანდა გააჩინა. ეს მსოფლიო მასშტაბით პანდების დაბადების პირველი შემთხვევაა 2013 წელს.

თითოეული ახალდაბადებული პანდა 79 გრამს იწონის. დედა პანდას ერთდროულად ორივე შვილზე ზრუნვა არ შეუძლია, ამიტომ ჰაიზის ერთი შვილი დროებით ჩამოართვეს. ახალშობილი ერთ-ერთ კვლევით ცენტრში მოათავსეს ინკუბატორში და მასზე სპეციალისტები ზრუნავენ.

Cyan Magenta Yellow Black

აკრობატმა მიწიდან 457 მეტის სიმაღლეზე გადაჭიმული ბაგირი გაიარა

23 ივნისს ცნობილმა აკრობატმა, 34 წლის ნიკ ვალენდამ კიდევ ერთხელ გააკვირვა მსოფლიო. მან არიზონაში მდებარე დიდ კანიონზე გაჭიმულ ბაგირზე ყოველგვარი დაზღვევის გარეშე გაიარა.

400 მეტრის სიგრძის ბაგირი მიწიდან 457 მეტრ სიმაღლეზე იყო გაჭიმული, მისი დიამეტრი კი სულ რაღაც 5 სანტიმეტრი გახლდათ. ექსტრემალმა ბაგირის გავლას ზუსტად 22 წუთი და 54 წამი მოანდომა და ამ ხნის განმავლობაში მხოლოდ ორჯერ შეჩერდა. ვალენდა პირველია, რომელმაც ეს შეძლო.

შეგახსენებთ, რომ ნიკ ვალენდა აკრობატების ცნობილი გვარის, მფრინავი ვალენდების ოჯახის მეშვიდე თაობის წარმომადგენელია. მან გასულ წელს ნიაგარას ჩანჩქერზე გაჭიმულ ბაგირზეც გაიარა.

ზოოპარკში გორილამ ტყუპები დაბადა

ჰოლანდიის ქალაქ არნემის ზოოპარკში 20 წლის გორილამ, სახელად გეილიმ, ტყუპები გააჩინა. ზოოპარკის თანამშრომლის განცხადებით, ტყუპების გაჩენა იშვიათი მოვლენაა გორილებისთვის, განსაკუთრებით კი ზოოპარკის პირობებში.

პატარები ოჯახთან ერთად დაახლოებით 8-10 წელს გაატარებენ, შემდეგ კი, ინცესტის თავიდან ასაცილებლად, მათ სხვა ზოოპარკში გადაიყვანენ.

ყველაზე უშნო ძაღლს 1500 დოლარი ერგო

კალიფორნიის შტატის ქალაქ პეტალუმში წლის ყველაზე უშნო ძაღლის გამოსავლენად კონკურსი ჩატარდა, რომლის გამარჯვებულიც 4 წლის უალი გახდა. ის პატარა ამერიკული ქალაქიდან, ჩიკოდანაა და ბიგლის, ბოქსიორისა და ბასეტის ნაზავს წარმოადგენს. კონკურსზე, რომელიც 25-ედ ტარდებოდა, უალიმ 29 კონკურენტს აჯობა.

გამარჯვებულის პატრონი ტამი ბარბი ამბობს, რომ, მიუხედავად მახინჯი აღნაგობისა, მას მთელი გულით უყვარს თავისი ძაღლი. პრიზის სახით კი გამარჯვებულმა 1500 დოლარი, მთელი წლის საკვების მარაგი და მრავალ სატელევიზიო შოუში მიწვევა მიიღო. როგორც აღმოჩნდა, შარშანდელ გამარჯვებულებთან შედარებით, უალი საკმაოდ სიმპათიური ძაღლია.

კოკა-კოლას საიდუმლო რეცეპტი აუქციონზე იყიდება

ჯორჯიის შტატში მცხოვრებმა ანტიკვარიატის დილერმა კლიფ კლუჯმ აუქციონზე გაიტანა ჩანაწერი, რომელიც, მისი მტკიცებით, კოკა-კოლას საიდუმლო რეცეპტია. ის მან ჯერ კიდევ 1943 წელს აღმოაჩინა 100 ამერიკულ დოლარად შეძენილ ჯორჯიის შტატში მცხოვრები ცნობილი ქიმიკოსის წერილების ყუთში.

ლოტის საწყისი ფასი 5 მილიონი დოლარია. აუქციონის გარეშე კი მისი შეძენა 15 მილიონ დოლარადაა შესაძლებელი. კლუჯის თქმით, სასმელის მწარმოებელმა კომპანიამ მეორე მსოფლიო ომის დროს რეცეპტი ცნობილ ქიმიკოსს გაუგზავნა, რადგან ზოგიერთი ინგრედიენტის შოვნასთან დაკავშირებით სირთულეები შეექმნა.

კოკა-კოლას წარმომადგენელი არ ადასტურებს იმ ფაქტს, რომ ჯორჯიის მკვიდრის აღმოჩენილი რეცეპტი ორიგინალია. მისი სიტყვებით, ჩანაწერი შეიცავს კოკა-კოლას მსგავს რეცეპტს, მაგრამ ნამდვილი არ არის. 1886 წელს ამერიკელი ფარმაცევტის, ჯონ პემბერტონის შექმნილი სასმელის ფორმულა კი ატლანტაში, კოკა-კოლას მუზეუმში ინახება.

გაიადვილეთ საჭმლის მონელება

იქონიეთ მიიღეთ ეფექტური

კრეზამი

თითო კაფსულა ყოველი ჭამის დროს

www.krezam.ge

გამოყენებისას გაეცანით ინსტრუქციას,
გვერდითი მოვლენების შესახებ დეტალური ინფორმაციის მისაღებად
მიმართეთ ექიმს.

Cyan Magenta Yellow Black

რა სტილის სამოსი შეგეფერებათ?

1. არასოდეს იტყვით უარს საყიდლებზე...

ა) ფეხსაცმლის მაღაზიაში ფასდაკლების დროს.

ბ) თხელ, აბრეშუმის სარაფანაზე, თუნდაც ის ზამთარში ვნახო მაღაზიაში.

გ) ტანზე იდეალურად მომდგარ ჯინსებზე.

2. იდეალური საქორწილო კაბა...

ა) კრემისფერი ან თეთრი, იატაკამდე დაშვებული კაბა ღრმა დეკოლტეთი ან მოშიშვლებული მხრებით.

ბ) პრინცესას კაბის მსგავსი — ფუშფუშა ქვედატანი კრინოლინით ან შლეიფით.

გ) მოკლე, ტანზე მომდგარი თეთრი კაბა.

3. რა უნდა ეცვას მამაკაცს, რომ თქვენზე შთაბეჭდილება მოახდინოს?

ა) ელეგანტური კოსტიუმი.

ბ) ბოლო მოდაზე, ძალიან ცნობილი ბრენდის სამოსი.

გ) თავისუფალ სტილში. დეტალებს უფრო ვაქცევ ყურადღებას, მაგალითად, საათს, სუფთა ფეხსაცმელს...

4. რა გაცვიათ ლოგინში?

ა) წვრილზონრიანი მაქმანებიანი საღამური.

ბ) ძილი შიშველს მირჩევნია.

გ) კომფორტულ პიჟამას ვაღმერთებ.

5. ნამდვილ ქალს აუცილებლად უნდა ჰქონდეს...

ა) კოქტეილის მოხდენილი, შავი კაბა და მაღალქუსლიანი ფეხსაცმელი.

ბ) ძვირფასი თეთრეული.

გ) ძვირფასი სუნამო, რომელიც საყვარელმა მამაკაცმა აჩუქა.

6. ქალაქგარეთ პიკნიკზე რას ჩაიცვამთ?

ა) კომფორტულ ფეხსაცმელს, შარვალს და ქურთუკს.

ბ) სპეციალურად ასეთი შემთხვევებისთვის სპორტულები ვიყიდე.

გ) ჯინსს, სვიტერს და კედებს.

7. რაზე აკეთებთ აქცენტს, როცა მაკიაჟს იკეთებთ?

ა) თვალებზე — ვაღმერთებ, როცა თვალებს ფანქრის ვიხატავ.

ბ) ტუჩებზე — ასობით პომადა და ტუჩის საცხი მაქვს.

გ) კოსმეტიკის გარეშე მირჩევნია.

8. კოსტიუმირებულ წვეულებაზე მიგიწვიეს...

ა) ნიღბით შემოვიფარგლები და ფერიას განვასახიერებ.

ბ) რაიმეს ვიქირავებ, მაგალითად, ანგელოზის ფრთებს.

გ) დიდი ხანია, პირატად გარდასახვა მსურდა.

9. როგორი ვარცხნილობა მოგწონთ?

ა) კულულებს ვიხვევ ან მაღალ ვარცხნილობას ვიკეთებ.

ბ) გაშლილი გრძელი თმა მირჩევნია.

გ) საშუალო სიგრძის მოდური ვარცხნილობა, რომელიც დიდ მოვლას არ ითხოვს.

10. რომელი სამკაული გიყვართ ყველაზე მეტად?

ა) ქალის საუკეთესო მეგობარი ბრილიანტია, მუდმივად ვატარებ ბრილიანტისთვლიან ბეჭედს და გულსაკიდს.

ბ) მსხვილი სამაჯურები, გრძელი საყურეები, მძივები.

გ) ყოველდღიურად მხოლოდ მაჯის საათს ვიკეთებ, ზაფხულობით კი — კაშკაშა ბიჟუტერიას.

შედეგები:

„ა“ ვარიანტი — თქვენი სტილი ელეგანტური კლასიკაა. დახვეწილი არსება ხართ. უპირატესობას არა თამამ, მაგრამ ქალურ სამოსს ანიჭებთ, რომელიც თქვენს ფიგურას მაქსიმალურად წარმოაჩენს. მოგწონთ მარტივი ფორმები და დახვეწილი დეტალები. როცა თანამედროვე ლედის სახეს ქმნით, არ გეშინიათ ექსპერიმენტების ჩატარების — კლასიკური კაბა არაა აუცილებელი შავი იყოს, მორალურად გაცვეთილი შარვალი შეგიძლიათ მუქი ფერის ჯინსით ჩაანაცვლოთ, საღამოს წვეულებაზე კი თამამად იცვამთ შიფონის ნაზ ბლუზონებს.

„ბ“ ვარიანტი — თქვენი სტილი რომანტიკული ბრწყინვალეაა. გიყვართ ფლირტი და ალბათ არაერთი მამაკაცის გულთამპყრობელი ხართ. მსუბუქი რომანტიკული სტილი იდეალურად ესადაგება კეკლუც ქალს, მაგრამ სამოსის მიმართ ზედმეტად მომთხოვნი ნუ იქნებით და ბავშვობის ოცნებას — „კონკიას სამეჯლისო კაბას“ ყოველდღიურობაში ნუ გამოიყენებთ. ჩამოშლილი კულული ხანდახან შესაძლოა ის აუცილებელი მარცვალი იყოს, რომელიც თქვენს ქალურობას ხაზს გაუსვამს. ათსანტიმეტრიანი ქუსლები კი დისკოთეკაზე თამამად შეგიძლიათ ზომიერი პლატფორმებით ჩაანაცვლოთ.

„გ“ ვარიანტი — თქვენი სტილი სპორტულია. მთავარია, სამოსში თავს კომფორტულად გრძნობდეთ. ზედმეტი არაფერი გიყვართ. საყვარელი ჯინსი, მაისური, საათი, ცოტა ბიჟუტერია და თქვენც მზად ხართ. მაგრამ ხანდახან ქალისათვის ცოტა მეტიცაა საჭირო, რათა მოხდენილად გამოიყურებოდეს. ამისათვის კი ხარკის გაღება მოგიწევთ — კედების ნაცვლად მაღალქუსლიანი ფეხსაცმელი, კომფორტული ჯინსის ნაცვლად მოხდენილი, ტანზე მომდგარი კაბა, ბიჟუტერიის ნაცვლად კი დახვეწილი სამკაული. თქვენს ადგილზე არც მინიმალური რაოდენობით კოსმეტიკაზე ვიტყოდით უარს, რომელიც სახის კონტურებს კიდევ უფრო დაგიხვეწდათ.

წინა ნომერში გამოქვეყნებული სუდოკუს პასუხები იხ. გვ. 78

სუდოკუ

სუდოკუ არის იაპონური თავსატეხი, რომელმაც ბოლო დროს ევროპაშიც მოიკიდა ფეხი. მისი ამოხსნისთვის საკმარისია ლოგიკური აზროვნების უნარი. თავად ამოხსნის პროცესი კი დიდ სიამოვნებას გპირდებათ.

№ 1

		2			4	3	1	
	9						7	2
8			2		5	6		
	5				6			4
1				3	7		2	
	6	3	4					
	2					8		
		7		3	1		5	
3								7

№ 2

		7		1			9	
3			9					4
	8				5	6		
				2				7
		1	7				5	
	4	5		6		8		
2						5		
		6			8		7	
9			3					6

სუდოკუ შედგება 9-9 ჰორიზონტალური და ვერტიკალური სვეტისა და 9 ბლოკისგან. შევავსოთ ცარიელი უჯრები 1-დან 9 ციფრებით ისე, რომ ჰორიზონტალურ და ვერტიკალურ სვეტებსა და ბლოკებში ერთი და იგივე ციფრი არ განმეორდეს.

Cyan Magenta Yellow Black

სერიალის „სექსი დიდ ქალაქში" რომელი გმირი ხართ?

1. დაქალთან ერთად კაფეში შეხვედით, გვერდით მაგიდასთან სიმპათიური მამაკაცი ზის...

ა) ვითომ შემთხვევით მის ფეხებთან რაიმე ნივთი დამივარდება, მაგალითად, მობილური.

ბ) დაქალსაც დავანახებ და ერთად შევიმუშავებთ მოქმედების გეგმას.

გ) გავეპრანჭები იმ იმედით, რომ პირველი ის გამომელაპარაკება.

დ) თამამად მივალ მის მაგიდასთან და ექსპრომტად მოვიფიქრებ მიზეზს.

2. სილამაზის სალონებს ხშირად სტუმრობთ?

ა) თვეში ერთი-ორჯერ მანიკიურსა და პედიკიურს ვიკეთებ.

ბ) საკუთარ აბაზანაში სპა-სალონი მირჩევნია.

გ) ყოველკვირა.

დ) ნებისმიერ ხელსაყრელ შემთხვევაში და ყველა პროცედურისთვის ჩემი საკუთარი სპეციალისტი მყავს.

3. როგორ ჩაიცვამთ პირველ პაემანზე?

ა) საყვარელ ჯინსებსა და მაისურს ან მკაცრ კოსტიუმს.

ბ) მოკლე, მოხდენილ, ტანზე მომდგარ კაბას.

გ) რაიმე რომანტიკულს პასტელურ ფერებში.

დ) ბოლო მოდაზე — მე ხომ შთაბეჭდილება უნდა მოვახდინო.

4. რას მიაქცევთ ყურადღებას ანტიკვარულ სალონში?

ა) გულსაბნევს ან ბეჭედს.

ბ) ბისერით ნაქარგ საფულეს.

გ) ზარდახშას ან შანდალს.

დ) პატარა ქანდაკებას ან საათს.

5. რომელ დესერტს აირჩევდით?

ა) ხილის სალათას.

ბ) ფინჯანი ყავით შემოვიფარგლები.

გ) ტკბილეულის მოყვარული ვარ და ტორტის ნაჭერზე უარს ვერასოდეს ვამბობ.

დ) შოკოლადის მუსს ან ნაყინს.

6. ვინ ვერ იქნება თქვენი რომანის გმირი?

ა) არაამბიციური და მოსაწყენი მამაკაცი.

ბ) მამაკაცი, რომელსაც იუმორის გრძნობა არ გააჩნია.

გ) ხელმომჭირნე პრინცი, რომელსაც არ უნდა და არც იცის ქალის ღამაზად მოხიბვლა.

დ) ლოველასი.

7. საყვარელ ადამიანთან ერთად შვებულებაში აპირებთ წასვლას, სად გაემგზავრებოდით?

ა) რთული სათქმელია, მთავარია, ძალიან შორს — არა.

ბ) რა თქმა უნდა, პარიზში.

გ) აუცილებლად დიდ ბრიტანეთში, რაიმე დახვეწილის ნახვა მსურს.

დ) სადმე, სადაც მზეა, პლაჟი და ბარი.

8. ხანძრის დროს, პირველ რიგში, რის გადარჩენაზე იზრუნებდით?

ა) კომპიუტერის.

ბ) სამოსის და ფეხსაცმლის.

გ) საგვარეულო ძვირფასეულობის.

დ) საკუთარი თავის, ფულისა და საბუთების.

9. დასვენების დღეებში ქალაქგარეთ აპირებთ გასვლას, რას წაიღებთ თან?

ა) კედებს და სურსათის მარაგს.

ბ) ნოუთბუქს ან ელექტრონულ წიგნს.

გ) შეიძლება არსად წავიდე?!

დ) ქანთრის სტილის სამოსს და რაიმე ტანზე მომდგარსაც, რა იცი, რა ხდება.

10. თქვენი რომანი უკვე რამდენიმე წელია გრძელდება, საყვარელი მამაკაცი კი ქორწინების შემოთავაზებას არ ჩქარობს...

ა) ჩემთვის „პასპორტში შტამპი" არაფერს ნიშნავს.

ბ) დავფიქრდები, ნამდვილად ერთმანეთისთვის ვართ შექმნილი?

გ) ხშირად ჩამოვუგდებ ორაზროვან საუბარს ჩვენს ერთობლივ მომავალზე.

დ) სწორად იქცევა. ეს ორივეს მხრიდან გააზრებული ნაბიჯი უნდა იყოს და არამარტო მისი გადაწყვეტილება.

11. როგორ იწყება თქვენთვის ორშაბათი დილა?

ა) ჩვეული ფინჯანი ყავით და დღის დაგეგმვით.

ბ) სამოსის მტანჯველი არჩევანით და სამსახურში დაგვიანებით.

გ) სააბაზანოში გატარებული 2 საათით.

დ) დილის სექსით.

დაითვალეთ, თქვენს პასუხებში რომელი ვარიანტი ჭარბობს და შესაბამისი პასუხები წაიკითხეთ.

შედეგები:

„ა" ვარიანტი — მიხანდა ჰოფსი

თქვენ არ უსმენთ გარშემომყოფების აზრს, დიდი ხანია, მიეჩვიეთ, მხოლოდ საკუთარ თავს ენდოთ და არასოდეს გეშინიათ, მარტომ იმოქმედოთ. დამოუკიდებელი ქალი ხართ, მაგრამ იმის თქმა, რომ საკუთარ თავში ბოლომდე დარწმუნებული ხართ, არ შეიძლება. თუნდაც მორალური მხარდაჭერა აუცილებლად გჭირდებათ, დანარჩენს კი თავადაც გააკეთებთ. კარიერისტი ხართ, მაგრამ ამასთან ერთად ასწრებთ, ბობოქარი პირადი ცხოვრებაც გქონდეთ. მარტოობის გეშინიათ, მაგრამ ხანდახან განმარტოება თქვენთვის აუცილებელია. მეგობრობაში საკმაოდ ბრძენი ხართ. თუ ემოციებს თავისუფლება მიეცით და ცოტა ზედმეტი მოგივიდათ, არასოდეს გიჭირთ, მეგობრებს მოუბოდიშოთ, მით უფრო, თუ მიხვდით, რომ მართალი არ იყავით.

„ბ" ვარიანტი — ჯეი ბეედშოუ

დიახ, თქვენ ის კერი ხართ — მოდური, ქალაქზე შეყვარებული, ყოფით პრობლემებთან გამკლავება რომ უჭირს, ხელოვნის ნატურით და მოაზროვნე ქალი. ერთნაირად ფიქრობთ ფეხსაცმელზე და ცხოვრების სამართლიანობაზე. თქვენთვის გულწრფელობის მაჩვენებელია, თუ მამაკაცი შანელის პიჯაკზე დაიფიცებს. ოცნების მამაკაცის გჯერათ, მაგრამ სანამ მას ელოდებით, არც სხვა მამაკაცებთან ურთიერთობაზე ამბობთ უარს. შეგიძლიათ ერთდროულად იყოთ ჭირვეული, მერყევი და ამავდროულად ებრძოლოთ ამ ჩვევებს. აფასებთ მეგობრობას, ხელოვნებას, სიყვარულს და ღია ურთიერთობებს. და კიდევ, ცოტა ბავშვიც ხართ.

„გ" ვარიანტი — შარლოტა იორკი

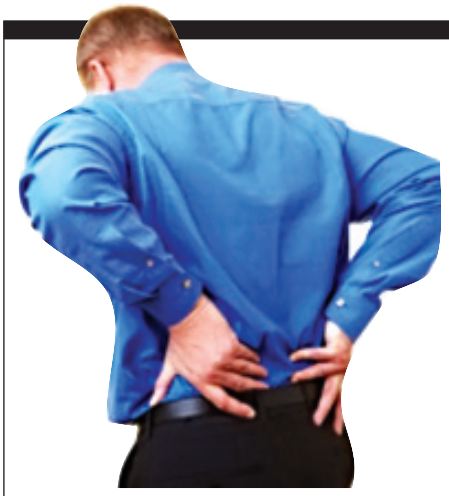
თქვენ ქალურობის განსახიერება ხართ — უბრალო, რომანტიკული, მომხიბვლელი, მიმნდობი და მზრუნველი. დახვეწილი გემოვნება, ელეგანტურობა და შთაბეჭდილების მოხდენის უნარი მიბაძვის ობიექტად გაქცევთ. თქვენი დახვეწილი მანერების უკან რაღაც დაუშვებელის, მიუღებელის გაკეთების სურვილი იმალება. რელიგიური ადამიანიც ხართ. კარიერასა და ოჯახს შორის არჩევანის გაკეთება რომ მოგიხდეთ, აუცილებლად ოჯახს აირჩევთ. ძალიან გიყვართ ბავშვები, სიყვარულში კი ინტუიციას ენდობით.

„დ" ვარიანტი — სამანტა ჯონსი

კაშკაშა, სექსუალური, ვნებიანი ქალი. მიჩვეული ხართ, ყველაფერს თავისი სახელი უწოდოთ, კიდევ მიჩვეული ხართ მამაკაცების გულების დამსხვრევას და ოჯახების დანგრევას. თქვენ არა — ურთიერთობებზე, არამედ ემოციებსა და ინტიმურ გამოცდილებაზე „ნადირობთ". ამასთან, მშვენივრად გესმით სიყვარულის ფასი. თუ შეყვარებული ხართ, შეგიძლიათ ყველაფერი დაივიწყოთ და ამ ურთიერთობისთვის იბრძოლოთ. გიყვართ მამაკაცები, მაგრამ ამავდროულად მათ არ აფასებთ. როგორც ჩანს, ჯერ არ შეხვედრიხართ მამაკაცს, რომელიც თქვენს ხასიათსა და ამბიციებს შეეფერება. მიუხედავად თქვენი ბობოქარი პირადი ცხოვრებისა, ასწრებთ კარიერის შექმნასაც, თუმცა ის თქვენთვის აუცილებლობას არ წარმოადგენს. უბრალოდ სამუშაო თქვენთვის გარკვეული „კაიფია".

Cyan Magenta Yellow Black

თირკმლის მტრები და მეგობრები



თირკმლები მეტად მნიშვნელოვანი ორგანოა. ის მრავალ ფუნქციას ასრულებს. ორგანიზმს ნივთიერებათა ცვლის შედეგად წარმოშობილი ტოქსინებისგან ათავისუფლებს. არტერიების საშუალებით მასში შედის სისხლის დიდი რაოდენობა, იფილტრება და უსარგებლო ნარჩენებისგან თავისუფლდება. თირკმლები მჟავეტუტოვანი წონასწორობის მძლავრი რეგულატორია. გამოიმუშავებს ნივთიერებებს, რომლებიც სისხლის წნევასა და სისხლის წარმოქმნის პროცესზე გავლენას ახდენს. ეს ორგანო ცილისა და ნახშირწყლების ცვლაში მონაწილეობს, სისხლში გლუკოზის ნორმალურ დონეს იცავს. ასე რომ, თავად განსაჯეთ, გვჭირდება თუ არა ჯანმრთელი თირკმლები.

მთავარი მტრები

ამ ორგანოს გამძლეობის დიდი მარაგი აქვს, მაგრამ მრავალრიცხოვან რისკფაქტორებს ძნელად უმკლავდება.

1. თირკმლების ერთ-ერთი ძირითადი მტერია ინფექციები. ისინი აქ სხვა ორგანოებიდან სისხლის მეშვეობით ხვდებიან და ანთებას იწვევენ. ამიტომ ნებისმიერი ბაქტერიული და ვირუსული დაავადებების დროულად მკურნალობა მეტად მნიშვნელოვანია.

2. კვებაში ზედმეტი მარილი თირკმლების უბოროტესი მტერია. ის ორგანიზმში წყალს აკავებს და ამ ორგანოზე დატვირთვას ზრდის.

3. ხორცის, მარინადების, ცხარე კერძების, ტკბილი გაზიანი სასმელების ჭარბად მოხმარება თირკმლების ნაზ ქსოვილებს აღიზიანებს და შარდკენჭოვანი დაავადებების აღმოცენებას ხელს უწყობს.

4. აღკოჰოლი და მოწევა კაპილარების სპაზმებს და საბოლოოდ თირკმლის ქსოვილის კვდომას იწვევს.

5. როგორც ჭარბი წონა, ასევე მკაცრი დიეტები თირკმლებისთვის საშიშია. ორივე შემთხვევაში ეს ორგანო ტოქსინების მომატებულ დატვირთვას განიცდის, ხოლო წონის მკვეთრად დაკლებისას თირკმლების დაწევის რისკი იზრდება.

6. გადაციება სისხლძარღვების სპაზმს იწვევს და ადგილობრივ იმუნიტეტს აქვეითებს. ამით ინფექციებს გზა ეხსნებათ.

პირველი დახმარება ქვაღის დროს

თირკმლის ქვაღი მეტად ძლიერი, ხშირად აუტანელი, შეტევითი ხასიათის ტკივილია თირკმლებში. ის ექიმის დაუყოვნებლივ ჩარევას მოითხოვს. სასწრაფო დახმარების მოსვლამდე საჭიროა პირველი დახმარების სწორად გაწევა.

თუ ტკივილი ნეკნის ქვეშ, მთელ მუცელში ვრცელდება, თან ახლავს პირღებინება, ტემპერატურის მომატება, ცნობიერების დაკარგვა, ასეთ შემთხვევაში ნებისმიერი თბილი პროცედურა კატეგორიულად აკრძალულია.

როდესაც ტკივილი დაკავშირებულია თირკმელში კენჭის გავლასთან, დაგეხმარებათ მჯდომარე პოზაში ცხელი აბაზანა, სათბურას წელზე დადება ან თირკმლის მიდამოში მდოგვის საფენები.

თბილ აბაზანასთან ერთდროულად საჭიროა სპაზმის მოსახსნელი აბის გამოყენება. ანტიბიოტიკების და უბრალო ტკივილგამაყუჩებელი საშუალებების მიღება არ შეიძლება. მაშინაც კი, თუ ტკივილმა თავისით გაიარა, ურროლოგთან ვიზიტი აუცილებელია. თუ ერთი დღე-ღამის განმავლობაში ტკივილმა არ იკლო, ტემპერატურამ აიწია, საჭიროა ჰოსპიტალიზაცია.

თირკმელში ქენჭების გაჩენის რისკფაქტორები

თირკმელში ქვების გაჩენის რისკფაქტორებია:

1. შარდის გამოყოფის დარღვევა, რომელიც თირკმლების ანთებითი დაავადებების დროს (პიელონეფრიტი, გლომერულონეფრიტი) აღმოცენდება.

2. შინაგანი სეკრეციის ჯირკვლების დაავადებები ნივთიერებათა ცვლაში უთანხმოებას იწვევს.

3. შარდკენჭოვანი დაავადებებისკენ წინასწარი განწყობა შეიძლება მემკვიდრეობით გადაეცეს. ასეთ შემთხვევაში განსაკუთრებული ყურადღებით უნდა მიუდგეთ თქვენს ჯანმრთელობას და თირკმლები რეგულარულად გამოიკვლიოთ.

4. სითხის არასაკმარისი მოხმარება ან ძლიერ ხისტი წყალი. დღე-ღამეში წყალი არანაკლებ 1,5-2 ლიტრისა უნდა დალიოთ. მარილების მომატებული შემცველობისას წყალი გადაადულეთ ან ფილტრში გაატარეთ.

5. A, D და სხვა ვიტამინების ნაკლებობა.

6. ნაკლებმოძრავი ცხოვრების წესი, ხშირი სტრესები.

აჯრძალული ბალახები

თირკმლის ანთებითი დაავადებების დროს (ნეფრიტი, პიელონეფრიტი, გლომერულონეფრიტი) ზოგიერთი სამკურნალო მცენარე კატეგორიულად უკუნაჩვენებია. ესენია: ალოე (ასევე იკრძალება ნებისმიერი სიმსივნის დროს), არყის ხის კვირტების ნაყენი, მატიტელა, მდოგვი (როგორც ფოთლები, ასევე თესლები), კულმუხო, ზღვის კომბოსტო, ხახვი და ნიორი, ოხრახუში, ბეგქონდარა, შვიტა.

ყველაზე სასარგებლო პროდუქტები

თირკმლების ჯანმრთელობა რომ დაიცვათ, ყოველდღიურ კვებაში ამ სიიდან თუნდაც ერთი პროდუქტი მაინც ჩართეთ:

საზამთრო სამკურნალო და პროფილაქტიკური ძალით ლიდერია. წვენი შესანიშნავი შარდმდენია, რეკომენდებულია თირკმლების სეზონური გასუფთავებისთვის.

გოგრა მდიდარია ვიტამინებით, მიკროელემენტებით, პექტინით. ის თირკმლებსა და შარდის ბუშტს კარგად წმენდს, ქვების წარმოქმნას აბრკოლებს.

ყურძენი ბევრ კალიუმს შეიცავს, რომელიც თირკმლების ნორმალური მუშაობისთვის აუცილებელია.

შტოში, ფლავონოიდების მაღალი შემცველობის წყალობით, შარდსასქესო სისტემის გაუსნებოვანებას ახდენს, შარდკენჭოვან დაავადებას ებრძვის.

წიწმატი ძლიერი შარდმდენი საშუალებაა, თირკმელსა და შარდის ბუშტში კენჭებს შლის, ამავდროულად სისხლს კარგად ასუფთავებს.

კიტრს ორგანიზმიდან ზედმეტი შარდმჟავა გამოაქვს. მდიდარია კალიუმით და სასარგებლოა თირკმლების ანთების დროს.

თევზი (განსაკუთრებით ზღვის) ორგანიზმს მიკროელემენტებით, ნახევრადუჯერი ცხიმმჟავებით, ცილებითა და ვიტამინებით ამარაგებს, რაც თირკმლების მუშაობაზე სასიკეთოდ აისახება.

ძირთეთრას ორგანიზმიდან ტოქსინები გამოაქვს, შარდმდენია, ბევრ კალიუმს შეიცავს.

ნიახური თირკმლებს კარგად რეცხავს და კენჭების დაშლას ეხმარება.

მოცვი ბაქტერიებს ანადგურებს, ასევე თირკმლებიდან სილა გამოაქვს. თავის სასარგებლო თვისებებს არც თერმული დამუშავების დროს კარგავს. ამიტომ მისი მურაბა, კისელი, მორსი — შესანიშნავი წამალია.

ეფექტური გასუფთავება

თირკმლის გაწმენდის დაწყებამდე ერთი კვირით ადრე კვებიდან ამოიღეთ მარინადები, მარილიანები, ფასტ ფუდები, შემწვარი ხორცი, ალკოჰოლი.

2 სუფრის კოვზ წვრილად დაჭრილ ასკილის გამხმარ ფესვებს 1 ჭიქა მდუღარე დაასხით და 25 წუთი ხარშეთ. გააგრილეთ, გაწურეთ. მიღებულ ნაყენს ანადუღარი წყალი დაუმატეთ საწყის მოცულობამდე. 1/3 ჭიქა, თბილი სახით, დღეში 3-ჯერ დალიეთ. გაწმენდის სრული კურსი 1-2 კვირაა.

თუ ფესვები არ გაქვთ, გამხმარი ნაყოფი გამოიყენეთ. მოხარშეთ და იმავე წესით მიიღეთ. ეფექტის გასაძლიერებლად, გაწმენდის მეორე კვირას, დათვის კენკრის ფოთლების ნახარში დაუმატეთ. 1 სუფრის კოვზ ნედლეულს 1 ჭიქა მდუღარე დაასხით. დაბალ ცეცხლზე აორთქლეთ, სანამ 2/3 წყალი არ დარჩება. სამ ნაწილად გაყავით და დღეში 3-ჯერ, ასკილის სასმელის მიღებიდან ნახევარი საათის შემდეგ დალიეთ.

ანთების საწინააღმდეგო ნაჯახები

აღნიშნული ნაკრები გამოიყენება თირკმლის ნებისმიერი ანთების დროს.

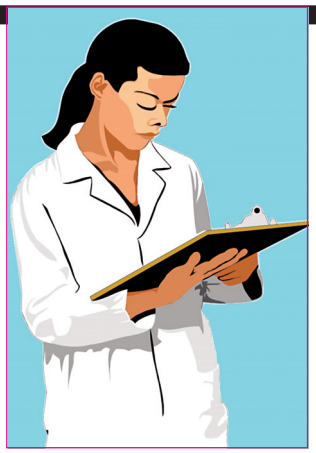
აიღეთ თანაბარი რაოდენობით შავბალახა, კრაზანა, სამფერი ია. 1 სუფრის კოვზ ნაკრებს 1 ჭიქა მდუღარე დაასხით, 10 წუთი წყლის აბაზანაზე გააცხელეთ, ნახევარი საათი სითბოში დადგით. თბილი სახით დღეში 2-3 ჭიქა დალიეთ.

აიღეთ თანაბარი რაოდენობით ჭინჭრის ფოთლები, კრაზანის ბალახი, დათვის კენკრის ფოთლები, მრავალძარღვას ფოთლები, ასკილის ნაყოფი. 3 სუფრის კოვზ ნაკრებს 3 ჭიქა წყალი დაასხით, 5 წუთი ადუღეთ, 15-20 წუთი დადგით. გაწურეთ. დღის განმავლობაში ჭამამდე 20 წუთით ადრე, 3-4 მიღებაზე დალიეთ.

✓ მოამზადა აზა გაგოშიძემ

Cyan Magenta Yellow Black

გვჰასუხობს ექიმი



— დედაჩემს აქვს დიფუზური მასტოპათია, 2 თვე სჯა მამოლეპტინი, მაგრამ უშედეგოდ. ექიმმა უთხრა ახლა 4 თვე მიიღე მასტოდინონი. უშველის ეს პრეპარატები?

— ორივე პრეპარატი მასტოპათიის დროს ინიშნება და მკურნალობის კურსის ჩატარების შემდეგ შედეგი ყოველთვის არის. ბუნებრივია, დიფუზური მასტოპათია არ განიკურნება ბოლომდე, მაგრამ შედეგი აუცილებლად იქნება.

— 6 თვის წინ გავიკეთე საკეისრო და ჯერ არ მქონია ციკლი. მაინტერესებს, ეს ნორმალურია და რამდენად შეიძლება დაორსულება? ბავშვი ბუნებრივ კვებაზე მყავს.

— თუ ბავშვი ბუნებრივ კვებაზე გყავთ, ციკლი ჯერ არ გექნებათ და შეიძლება არ დაფეხმძიმდეთ, მაგრამ, გაითვალისწინეთ, რომ დაორსულების შანსი გამორიცხული არ არის. არის შემთხვევები, როცა ციკლი არ არის აღდგენილი და ქალი ორსულდება.

— როგორ მოვიშორო პირიდან უსიამოვნო სუნი?

— პირველ რიგში, პირის ღრუს პრობლემები უნდა გამორიცხოთ, რადგან უსიამოვნო სუნის მიზეზი ხშირად სტომატოლოგიური პათოლოგიებია. არ არის გამორიცხული, პრობლემის მიზეზი საჭმლის მომნელებელი სისტემიდან მომდინარეობდეს. სახლის პირობებში ე.წ. შინაური წამლებით პრობლემას ვერ გაუმკლავდებით.

— ჯარ 29 წლის და მტკივა ქვედა კიდურები. სამუშაოს დროს მიწევს ჯდომა, მიჭირს სიარული და ვგრძნობ სიმძიმეს. ეს შეიძლება უმოძრაობის ბრალი იყოს?

— გამორიცხული არ არის, მაგრამ ანგიოლოგის კონსულტაცია სავალდებულოა, მხოლოდ ექიმთან ვიზიტის შემდეგ დაიწყეთ ვარჯიში და ფიზიკური დატვირთვა.

— მქონდა კანის ქავილი, დერმატოლოგმა 2-ჯერ მიმკურნალა მუნზუ, მაგრამ — უშედეგოდ. ალერგოლოგმა მითხრა, ალერგიაკაა, მაგრამ მისი მკურნალობაც უშედეგო აღმოჩნდა. კიდევ რა დაავადება იწვევს ქავილს?

— არ არის გამორიცხული, იყოს ალერგია. მაგრამ, თუ მკურნალობამ ოდნავ მაინც არ მოგგვარათ შვება, გირჩევთ ნევროპათოლოგს მიმართოთ, რადგან ქავილის მიზეზი ზოგჯერ ვეგეტონევროზიც არის.

— 24 წლის ბიჭს აქვს ალერგიული რინიტი, ცხვირიდან მუდმივად აქვს გამონადენი და თან ახველებს. რა გავაკეთოთ?

— აუცილებელია ზუსტი დიაგნოსის დასმა, შეიძლება ალერგია სხვა პათოლოგიიდან მომდინარეობს. თუ ხველებაც არის, იქნებ პულმონოლოგთანაც გაიაროთ კონსულტაცია.

— მყავს 4 წლის გოგო, აქვს თანდაყოლილი წითელი ლაქა მხარზე, რომელზეც ამოუვიდა პატარა ხალები. არის თუ არა საშიში?

— ყველა ხალი საყურადღებოა, თუ ამჩნევთ, რომ ხალი პერიოდულად ფერს იცვლის და ზომაშიც იზრდება.

— როგორ შეიძლება სახლის პირობებში გაუხეშებული ხელების გათეთრება და კანის ნაზად აქერცვლა?

— გააკეთეთ კარტოფილის თხელი პიურე, შეურიეთ ზეითუნის ზეთი და თბილ მასაში ჩააწყვეთ ხელები, სანამ შეგრილდება, შემდეგ ჩამოიბანეთ და ძლიერი მკვებავი, ცხიმიანი ხელის კრემი შეიძილეთ. აბუსალათინის თბილ ზეთში ჩააწყვეთ ხელები ძილის წინ, ჩაიცვით ბამბის ხელთათმანები და დილამდე გაიჩერეთ.

— რამდენიმე თვის წინ ვსვამდი სენადეს. მაწუხებდა კოლიტი. ახლა უკვე 2 თვეა მაქვს ფაღარათი. ხანდახან კუჭის ტკივილს ვგრძნობ. მიუხედავად ამისა, წონაში არ ვიკლებ. რას მირჩევთ და თუ შეიძლება სახლის პირობებში მკურნალობა? ექიმთან მისვლა არ მინდა.

— სპეციალისტთან ვიზიტი გარდაუვალია, რადგან კუჭიც გაწუხებთ, უნდა გამოირიცხოს წყლულოვანი დაავადება, ასევე გასტრიტი, ეზოფაგიტი. რაც შეეხება ფაღარათს. ეს უკვე ნაწლავური მიკროფლორის დარღვევის ბრალია და საჭიროა სწორი მკურნალობა. სხვა შემთხვევაში მდგომარეობა არ გამოგისწორდებათ.

— რა შეიძლება მიიღოს ქალმა ფრიგიდულობის მოსახსნელად?

— უნდა მიმართოთ სექსოლოგს. თვითნებურად წამალს ნუ მიიღებთ.

— დამდგინეს დიფუზური ფიბროზულ-ცისტოზური მასტოპათია. რამდენად საშიშია, მითხრეს ოპერაცია. შემდეგ შეიძლება დაფეხმძიმება?

— ოპერაციიდან ძალიან მალე შეიძლება დაფეხმძიმდეთ და სრულიად ჯანმრთელ ბავშვს გაჩენთ. ორსულობა და ძუძუთი კვება კი საუკეთესო წამალია ამ დაავადებისთვის.

თუ სისხლი სქელია

ხვადასხვა საბაბით სისხლი შეიძლება გასქელდეს, რაც მრავალი უსიამოვნების მიზეზად იქცევა. თრომბის წარმოქმნის რისკი იზრდება, ჟანგბადით თავის ტვინის მომარაგება ირღვევა, ნაკლები საკვები მიეწოდება, რაც დაღლითა და მეხსიერების გაუარესებით ვლინდება. გულსაც ვნებს, რომელიც იძულებულია, სქელი სისხლი დიდი ძალისხმევით გადმოქაჩოს. ამიტომ სისხლის ნორმალური დენადობა მეტად მნიშვნელოვანია. როგორ მოვიქცეთ?

რაციონიდან ამოიღეთ „შავ“ სიაში შესული პროდუქტები, ისინი სისხლის სიბლანტეს ზრდის: ხორცის ბულიონი, ძეხვეული, კონსერვები, შებოლილები, მარილიანები, ტკბილეული, ნაღები და ნაღების კარაქი, თეთრი პური, კარტოფილი.

ასევე ზიანის მომტანია ისეთი სასარგებლო პროდუქტებიც კი, როგორიცაა: ასკილი, ბანანი, ნიგოზი, ძახველი, ბროწეულისა და ყურძნის წვენი.

სამკურნალო მცენარეების გამოყენებისას მოერიდეთ მათ, რომლებიც სისხლს ასქელებს. ესენია: კრაზანა, ვალერიანი, ჭინჭარი, სიმინდის ულვაში, ფარსმანდუკი, მატიტელა.

მოწევა და ალკოჰოლი სისხლის დინებას აქვეითებს.

წამლებთან ფრთხილად იყავით. სისხლის შესქელებას ხელს უწყობს შარდმდენი, ჰორმონული, ჩასახვის საწინააღმდეგო საშუალებები.

სისხლის ნორმალური სიბლანტის შესანარჩუნებლად აუცილებელი პირობაა ფიზიკური აქტივობა სუფთა ჰაერზე, პარკში სეირნობა.

სისხლის ნორმალური მწებვარობისთვის სასარგებლოა ცხიმიანი თევზის ქონი და ზღვის სხვა პროდუქტები, ზეითუნის, მზესუმზირისა და სელის ზეთები, პომიდვრის წვენი, კოჭა, ვარდკაჭკაჭა, ქლიავი, შტოში, ჟოლო, მოცვი, ციტრუსები.

დაბოლოს, დალიეთ რაც შეიძლება მეტი სუფთა წყალი. გაუწყლოება სისხლის ყველაზე საშინელი მტერია!

თუ გსურთ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული კითხვის გაგზავნა, აკრიფეთ ასო თ და გაგზავნეთ კითხვა ნომერზე 93887 მაგთიდან და 1779 ჯეოსელიდან.

1 სმს-ის ფასია: მაგთიდან 1 ლარი, ჯეოსელიდან 50 თეთრი.

გაიადვილეთ საჭმლის მონელება

იქონიეთ მიიღეთ ეფექტური

კრეზამი

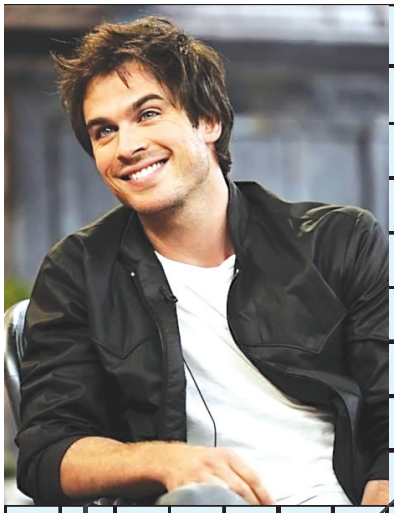
თითო კაფსულა ყოველი ჭამის დროს

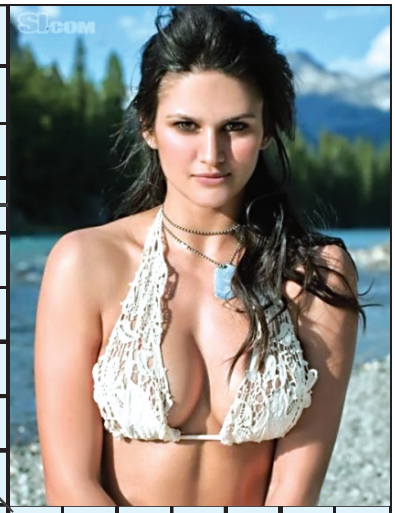
www.krezam.ge

გამოყენებისას გაეცანით ინსტრუქციას, გვერდითი მოვლენების შესახებ დეტალური ინფორმაციის მისაღებად მიმართეთ ექიმს.

Cyan Magenta Yellow Black

1. დიდი ზომის მხატვრული ნაწარმოები; 2. მწნილი; 3. ამოჩუქურთმებული ქვა ან ნიჟარა; 4. ყვავილი; 5. შლამის თევზი; 6. ... გოტი; 7. წილი ბიზნესში; 8. ნიგერიის ფულის ერთეული; 9. ბერძენი ისტორიკოსი და ფილოსოფოსი; 10. ძველბერძენი ფილოსოფოსი; 11. იაპონიის ფულის ერთეული; 12. პაექრობა, კამათი; 13. ფრანგი კინომსახიობი ქალი; 14. ქაშაყის ქვესახეობა; 15. ღია მსუბუქი ავტომობილი; 16. „გლახის ნაამბობის“ პერსონაჟი; 17. ... მერფი; 18. მდინარე იტალიაში; 19. მუშაობისა და ენერგიის საზომი ერთეული; 20. სწრაფმავალი მოტორიანი ნავი; 21. ჰომეროსის პოემა; 22. ვარსკვლავიერი მანძილების საზომი ერთეული; 23. ჯარი; 24. ურთიერთსაპირისპირო გრძნობების შემცველი; 25. ... გურგულია; 26. გრ. აბაშიძის რომანი; 27. ნიავი; 28. თეთრი, ცეცხლგამძლე თიხა; 29. სპორტული ცურვის ხერხი; 30. ... რიშარი; 31. წონის ძველქართული ერთეული; 32. შოტლანდიური ნაგაზი; 33. პატარა საწნახელი; 34. ეგვიპტელთა მზის ღვთაება; 35. სასიმინდე; 36. დოლარის მეასედი; 37. რუსი ფიზიკოსი; 38. მონადირე ძაღლის ჯიში; 39. მდინარე ციმბირში; 40. მოდგმა, შთამომავლობა; 41. გაორმაგების აღმნიშვნელი წინსართი; 42. კორეული ავტომობილი; 43. მანქანის წინა ასახდელი საფარი; 44. გაზაფხულის თვე; 45. სასიმღერო ხელოვნების სახეობა; 46. ჰამლეტის სატრფო; 47. ... უკრაინკა; 48. ტაძარი, საყდარი; 49. ხურდა ფული ნორვეგიაში; 50. ხელოვნური ბოჭკოს ქსოვილი; 51. პატარა კახი; 52. ნარგავი ტყე; 53. კათოლიკური წირვა; 54. უქოჩრო თუთიყუში; 55. რაიმე მოძღვრების მომხრე, დამცველი; 56. ქართული ტელეარხი; 57. ... მორჩილაძე; 58. მრწამსი; 59. შოკოლადის ხე; 60. გრძელყელიანი საჭურჭლე გოგრა; 61. თავდაყირა, ყირამალა დგომა; 62. სამაგიდო თამაში; 63. ბაფთა; 64. ... სანდრელი; 65. სტატისტიკურ მონაცემთა „შუა რიცხვი“; 66. ძრავა.





სიტყვა-კოდი

1	2	3	4	5	6

მუქი წითელი ფერის მინერალი

წინა ნომერში გამოქვეყნებული კოდიანი სკანვორდის პასუხები

1. აბრისი; 2. ბრედ; 3. პასკალი; 4. კანოე; 5. ადრესი; 6. კუ; 7. ალაჰი; 8. „ტაბულა“; 9. ბადრო; 10. ალფა; 11. ალიე; 12. სამუმი; 13. ლირიკა; 14. მუნდიალი; 15. მელისა; 16. მანგუსტი; 17. ომი; 18. ენკე; 19. არვე; 20. აფრიკა; 21. ამინ; 22. ანოა; 23. იო; 24. ემუ; 25. სუ; 26. სელენი; 27. აგა; 28. ბარტერი; 29. ბარაბა; 30. იდო; 31. ტასო; 32. ტრიო; 33. ასკილი; 34. ბარონ; 35. ბორის; 36. სამაია; 37. აბრა; 38. ატრია; 39. ტრალი; 40. მასონი; 41. ვარდი; 42. თითა; 43. პარტერი; 44. მარტინა; 45. ილი; 46. პრადო; 47. ამალთეა; 48. ოკა; 49. ალსეკო; 50. პრაკრიტი; 51. კათედრა; 52. ოთო; 53. ლამპა; 54. „მერანი“; 55. კაფე; 56. ანტენა; 57. ფერმერი; 58. არფა; 59. ინტიმა; 60. ლაწირაკი; 61. ლალი; 62. ბიანკა. **სურათებზე:** ედ ჰარისი; ჯოზეფ ფაინსი; ტომ სკერიტი; ომარ ეპსი.

ჯოდი: ნუგული

Cyan Magenta Yellow Black

მწვანე სკანვორდი

1. იუპიტერის თანამგზავრი
2. ... პაჩინო
3. ბილიარდის ჯოხი
4. სანელებელი
5. დათვის ნაშიერი
6. მკვეხარა
7. ქალაქი მექსიკაში
8. ავტოსაგზაო შემთხვევა
9. ფუჭი, უნაყოფო
10. ჯეირანი
11. ნეტარება ბუდიზმში
12. ჭინჭრის ციება
13. ფეხაპკიანი ფრინველი
14. სამკურნალო მცენარე
15. შაშხი
16. თავის სახლში
17. ტროპიკული ყვავილოვანი მცენარე
18. თეატრის მოყვარული
19. ინგლისური ლუდი
20. სოფელი ლანჩხუთის რაიონში
21. ორიანი ნარდში
22. სარწყავი არხი
23. აღლუმი

წინა ნომერში გამოქვეყნებული მწვანე სკანვორდის პასუხები

1. მა; 2. უმი; 3. რუ; 4. მხევალი; 5. აბგა; 6. ლასო; 7. სე; 8. სერ; 9. უნივერსუმი; 10. შარა; 11. პაასიკივი; 12. ბუნაგი; 13. დონ; 14. ოხრახუში; 15. მარიამ; 16. ქარიბდა; 17. ათოსი; 18. კობრი; 19. მატე; 20. ეხი; 21. ტირიფი; 22. ადამი; 23. პა; 24. მადამ. **სურათებზე:** წერაქვი; ბარი; თოხი; ფოცხი.

Cyan Magenta Yellow Black

როგორ შევარჩიოთ თაფლის საჭირო სახეობა

ტკბილი ნექტარის შესაგროვებლად ფუტკრები სხვადასხვა მცენარეს იყენებენ. თაფლის ყველა სახეობა ჯანმრთელობისთვის სასარგებლოა, მაგრამ მაინც უმჯობესია ვიცოდეთ, განსაზღვრული დაავადების დროს რომელი მათგანი უკეთესად ეხმარება.

ცაცხვის — რეკომენდებულია გაციებისა და ანთებების დროს.

წიწიბურას მუქი და არომატული — გამოიყენება სისხლნაკლულობის, ღვიძლისა და თირკმლების დაავადებების დროს.

მინდვრის ყვავილების — სასიკეთოდ მოქმედებს გულ-სისხლძარღვთა სისტემაზე და სასარგებლოა გინეკოლოგიური დაავადებების დროს.

აკაციის — შესანიშნავი ზოგადგამაძლიერებელი საშუალებაა. უძილობას ამარცხებს და კუჭ-ნაწლავის დაავადებების დაძლევას ეხმარება.

მზესუმზირის — სასარგებლოა ბრონქული ასთმით დაავადებულთათვის.

შავბალახას — ძილს აუმჯობესებს და ნერვულ სისტემას ამშვიდებს.

წაბლის — ძლიერი ბუნებრივი ანტიბიოტიკია. მადას აუმჯობესებს, სისხლძარღვებს ამაგრებს.

ჰომელი საღებავია ნატუჰაღუჰი?

კვების მრეწველობაში დაახლოებით 100 სხვადასხვა სახეობის საღებავს იყენებენ, რომლებიც პროდუქტებს მადისაღმძვრელ შესახედაობას აძლევს. ორგანიზმს მათი უმეტესობის გადამუშავება, შეთვისება და გამოდევნა არ შეუძლია. ეს კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის, ღვიძლის, თირკმლების დაავადებებს, ასევე ალერგიებს იწვევს. საერთაშორისო კლასიფიკაციით, საკვებ საღებავებს აღნიშნავენ ციფრებით E100-დან E180-მდე. აქედან რამდენიმე აბსოლუტურად ნატურალურია. დაიმახსოვრეთ ისინი და ნუ შეგეშინდებათ, თუ ამ კოდებს ეტიკეტზე დაინახავთ.

E100 — ყვითელი საღებავი, მიღებულია კურკუმის ფესურისგან.

E162 — წითელი, ნაწარმოებია ჭარხლისგან ან წიწაკისგან.

E163 — მოწითალო-იასამნისფერი, დამზადებულია ყურძნის ან შავი მოცხარის კანისგან.

პროდუქტები, რომელთა შემადგენლობაში სინთეტიკური საღებავებია, იშვიათად ჭამეთ. ასევე მხედველობაში იქონიეთ, რომ მეტისმეტი ხასხასა ფერი (მაგალითად, ნამცხვრების კრემი) მხოლოდ ხელოვნურ ნივთიერებებს აქვს, ბოსტნეულის ან კენკრისგან დამზადებული საღებავი-დანამატები ნაჯერი ფერისაა.

ჭკვიანი აზრები

„როცა ყველა დამნაშავეა, არავინ არის დამნაშავე“.

ლაშოსე

„ზნეობა გონიერებაა სულისა“.

❖

„ქორწინება არის ზღვა, რომლისთვისაც კომპასი ჯერ არ გამოუგონიათ“.

ჰაინე

„ვინც ხელს უწყობს დამნაშავეს, იგი ერთიორად დამნაშავეა“.

სირუსი

„უკეთესი იყავი და უბედნიერესი იქნები“.

❖

„წყენა და ბოროტება დაივიწყე, მხოლოდ სიკეთეს ნუ დაივიწყებ ნურასდროს“.

კონფუცი

გლუკოზის გახეშე ტვინის მუშაობა ქვეითდება

ოსტონის უნივერსიტეტის (აშშ) მეცნიერებმა გამოკვლევებით გამოავლინეს, რომ ნახშირწყლების დაბალი შემცველობის მქონე რაციონი თავის ტვინის მუშაობაზე ნეგატიურად მოქმედებს. საქმე ისაა, რომ ტვინისთვის ძირითად მკვებავ ნივთიერებად გლუკოზა ითვლება, რომელიც ორგანიზმში ნახშირწყლოვანი საკვებიდან შედის. მას ყველაზე ადვილად ვიღებთ ტკბილეულიდან. ისინი სწრაფად გადამუშავდება და უკვე მიღებიდან 5-10 წუთის შემდეგ ტვინი აქტიურად მუშაობას იწყებს.

მაგრამ ტკბილეული მაღალი კალორიულობის გამო პირდაპირი გზაა სიმსუქნისკენ. რთული ნახშირწყლებიდან კი (ბურღულეული, მარცვლოვნები) გლუკოზის მიღება დიდ დროს მოითხოვს. სამაგიეროდ ეს უფრო ფიზიოლოგიური პროცესია: ტვინი თანდათან და დიდი ხნით შეუწყვეტლად იკვებება. ამიტომ ასეთ პროდუქტებზე უარის თქმა არასასურველია.

სისხლის ანალიზს სწორად იღებთ?

ოგჯერ სისხლის ხელმეორედ აღებაზე დროის, ძალისა და ხშირად ფულის ფლანგვა გვიწევს. შედეგი უტყუარი რომ იყოს, მნიშვნელოვანი წესები დაიცავით.

1. სისხლის ანალიზი ყოველთვის დილით კეთდება. დღის განმავლობაში ნივთიერებათა ცვლის პროდუქტების შემადგენლობა, სისხლის უჯრედები, ჰორმონები შეიძლება შეიცვალოს.

2. სისხლს იღებენ უზმოზე, ვინაიდან საკვების მიღების შემდეგ მასში გლუკოზა, ცხიმები, ცილები, მინერალური ნივთიერებები ხვდება და ლეიკოციტების დონე იზრდება. ეს ჯანმრთელობის მდგომარეობის ჭეშმარიტ სურათს არ ასახავს.

3. არ შეიძლება ალკოჰოლის გამოყენება, თუნდაც 24 საათით ადრე ანალიზის ჩატარებამდე. სხვაგვარად შედეგები აჩვენებენ მძიმე დაავადებებს, მაშინაც კი, თუ არ არის.

4. რეკომენდებული არ არის დილით ფიზიკური დატვირთვა (მაგალითად, აუზზე ყოფნა). ისიც ბევრ მაჩვენებელზე გავლენას ახდენს, მაგრამ მსუბუქი ტანვარჯიში არ იკრძალება.

5. არ შეიძლება ანალიზის გაკეთება ძლიერ სტრესულ მდგომარეობაში (სხვათა შორის, ის ერთ-ერთი მიზეზია, რომლის გამოც სისხლს დილით იღებენ), ვინაიდან სამუშაო შეიძლება ნერვული და ფსიქიკური გადაძაბვის წყარო გახდეს.

ვაშლის ძმარი დეზოდორანტის მაგივრად

ქალისთვის განსაკუთრებით ძნელია დეზოდორანტის გარეშე ყოფნა, მაგრამ, თუ ხელოვნურ საშუალებებზე ალერგია გაქვთ, ოფლისგან თავი ვაშლის ძმრით დაიცავით.

ხელების ოფლიანობის დროს 0,5 ლიტრ ცხელ ანადუღარ წყალში 1 სუფრის კოვზი ვაშლის ძმარი ჩაუმატეთ. ხელები 20 წუთი ჩაყავით დღეში ერთხელ, 10 დღის განმავლობაში.

ვაშლის ძმარი შეგიძლიათ დეზოდორანტის მაგივრად გამოიყენოთ. 1 ჩაის კოვზ ძმარს 1 ფინჯანი თბილი წყალი დაასხით. ხსნარში ბამბის დისკი დასველეთ და იღლიებში გამოისვით. მთელი დღის განმავლობაში არავითარი ალერგია და ოფლი. საღამოს შხაპი მიიღეთ და ღამის განმავლობაში კანი ნებისმიერი საშუალებისგან დაასვენეთ.

ვაშლის ძმარი ასევე ფეხის ოფლიანობის დროს ეხმარება (1/3 ჭიქა 3-4 ლიტრ წყალზე). ასეთი 15 წუთიანი აბაზანა სრულიად საკმარისია, კვირაში 1-2-ჯერ გაიკეთოთ და ფეხების პრობლემა საერთოდ დაგავიწყდებათ.

✓ მოამზადა ანა გაგოშიძემ

Cyan Magenta Yellow Black

ქართული ანეკდოტები

— ხა მოგნონს ჩემში ყველაზე მეტად, ძვირფასო? — ეკითხება ცოლი ქმარს.

— სული, ჩემო სიყვარულო!

— სული ხა ხარის ვითომ?

— სული ისაა, ქე ჰომ ხა ჩანს.

— ცოლმა მითხრა, შენ თუ კიდევ დალევ, დამარტყი დანა და მომკალიო.

— მერე?

— ცუდადაა ჩემი საქმე. სროკი მინდა ახლა მე?!

❖ ❖ ❖

— ქალო, ზეგ შენი დაბადების დღეა და რა გიყიდო?

— მართვის მოწმობა.

— რად გინდა, მართვის მოწმობა რომ გიყიდო, მანქანა?

— მანქანა მაჩუქე, შე კაცო!

❖ ❖ ❖

— ხვალ სიდედრის დაბადების დღეა და აზრზე არ ვარ, რა ვუყიდო.

— თვითონ ჰკითხე, რა უნდა.

— ჰო, სულ მაგ ჭკუაზე ვარ, მანქანა ვუყიდო!

❖ ❖ ❖

ერთი ექიმი მეორეს:

— რატომ უთხარი იმ პაციენტს, ბარაბანზე არ დაუკრა, თორემ კიბო ზედ გაქვსო?

— ჩუმად, არ გაიგონოს! ჩემი ახალი მეზობელია და სახლში ვარჯიშობს დაკვრაში.

❖ ❖ ❖

ცოლი კურორტიდან დაბრუნდა. ქმარი მოუთმენლად ეკითხება:

— გამახჯობათ, ვეჰ მიცანით? ჩვენ მახშან გავიცანით ეჰთმანეთი ზოოპარკში.

— მაპატიეთ, ჰომეი ვოლიეჰში იყავით?

— როგორ დაისვენე, ძვირფასო?

— როგორც გამიშვი, ისე.

— ვერ გავიგე.

— რაა აქ გაუგებარი? ქალები ყოველდღე ახალ-ახალ კაბებს იცვამდნენ. ეცემოდნენ კაცები და რესტორნებში დააგრიალებდნენ. მე უბედური კი... ჩემი ერთადერთი ძველი კაბით სულ ბუჩქებში დავძვრებოდი. კაცი ხარ შენ?!

— ოფიციანტო, ეს სოუზია თუ ჩაშუშული?

— გემოზე ვეჰ ცნობთ?

— ვეჰა.

— მაშინ, თქვენ ჰომეიც გინდათ, ის იყოს.

❖ ❖ ❖

— მამი, სკოლაში გიბარებენ, — ეუბნება შვილი კახელს.

— რა ჩაიდინე, რო?

— ფანჯარა ჩავტეხე, მამი.

— შე შობელძაღლო, შენა, ნამუსი აღარა გაქ? მრცხვენია ერთი და იგივეზე ყოველ კვირა სკოლაში სირბილი. მაგ შენ სკოლასა ფანჯრი მეტი არაფერი აქ გასატეხი?!

❖ ❖ ❖

სვანს სიდედრი მოუკვდა.

— როგორ მოკვდა? — ეკითხებიან მეზობლები.

— მაგრად შევანჯღრიე და მაშინვე გაფშიკა ფეხები.

— შე კაცო, რას ერჩოდი?

— ექიმმა მითხრა, წამლის დალევის წინ მაგრად შეანჯღრიეო და...

❖ ❖ ❖

გურულ აბიტურიენტს ეკითხებიან:

— როგორ მოკვდა ცოტნე დადიანი?

— ტიტუუუ! მაი რა გლახა ამბავი გამაგებინეთ ახლა!

❖ ❖ ❖

ორი ბიჭი დიდულვაშიან ბიძას ეჩალიჩება:

— ბიძაჩემო, ხვალ მასკარადზე მივდივართ და ულვაშებს ვერ გვათხოვებ?

— ვერა.

— რათა, ძია?

— დედითქვენისას მიირთმევთ და დამისვრით.

ჯიჩზე ჯაჯუნია.

— ჰომეი ხაჰ? ჰ ვაჰ სახლში! — ისმის შიგნიდან აჯანჯაღებული ხმა.

— ნუ გეშინიათ, ბანდიტი ჰ ვაჰ, სტუმაჰი ვაჰ.

— მაშინ მაჰთლა ჰ ვაჰ სახლში!

❖ ❖ ❖

— მამი, ამდენს მუშაობ, ამდენს შრომობ, მაგრამ ფული მაინც არა და არ გაქვს.

— ეჰ, შვილო, შრომით რომ ფული მოდიოდეს, ჩვენი ვირი ოლიგარქი იქნებოდა.

❖ ❖ ❖

— დედიკო, — ურეკავს ახალგათხოვილი ქალიშვილი დედას, — ქმართან მაგარი ჩხუბი მომივიდა...

— არა უშავს, შვილო, ცოლ-ქმრის ჩხუბი რეგვენს მართალი ეგონაო, — დაუყვავა დედამ.

— ბევჰი საჩუქაჰი მიიღე დაბადების დღეზე?

— ძაღიან და ახლა დავჰნმუნდი, ჰა ცუდი სიტყვაა სეიღი.

— კარგი, რა, დედაჩემო, რა დროს აფორიზმებია. შენ ის მითხარი, გვამი სად ჯანდაბაში წავიღო?!

❖ ❖ ❖

— გაიგე? გოგიას სიდედრი მომკვდარა.

— მერე, როგორ შეხვდა ამ ამბავს გოგია?

— ახლა ცოტა დაწყნარდა... თავიდან კინაღამ გაგიჟდა სიხარულისგან.

❖ ❖ ❖

ოსი სამსახურში მიიღეს. საღამოს უფროსმა მოაკითხა, როგორ მუშაობსო. მენეჯერმა მოახსენა:

— კარტრიჯის გამოცვლა დავავალე და სულ დაიკარგა, მერე აღარ გამოჩენილა.

სიტყვა არ ჰქონდა დამთავრებული და აქოშინებული ოსი შემოიჭრა:

— კალტლიძის გაცვლა ალავის უნდოდა, მაგლამ ბოლოს მაინც ვიმალძვე და პივასი გავცვალე. ხოსიანი პივაა!

✓ **შეკრიბა მურმან მერკვილიშვილმა, ქეთი ხარატიშვილის ნახატები**

გაიადვილეთ საჭმლის მონელება

იქონიეთ მიიღეთ ეფექტური

კრეზამი

თითო კაფსულა ყოველი ჭამის დროს

www.krezam.ge

გამოყენებისას გაეცანით ინსტრუქციას, გვერდითი მოვლენების შესახებ დეტალური ინფორმაციის მისაღებად მიმართეთ ექიმს.

Cyan Magenta Yellow Black

კლოდ იზნერი

მკვლელობა ეიფელის კოშკზე

დასაწყისი №24-26

მარიუსს გაეღიმა:

— ვიქტორ, ტაშა ხერსონი მარტო შენ არ გაინტერესებს. ბოლო დროს სულ კოლონიალურ გამოფენაზეა და ბრაცასთან ინტერვიუსათვის ემზადება, — მან კლიუზელს გადახედა, — ანტონენ, წავედით. აბა, კარგად, ვიქტორ. მუსიე მორი, ნახვამდის!

ისინი უკვე ქუჩაში იყვნენ, როცა ვიქტორმაც წასვლა დააპირა.

— თქვენც მიდიხართ? — შეეკითხა კენძი.

— ჰო... რაღაცის კითხვა დამავიწყდა.

— მეც წასასვლელი ვარ. ბიბლიოთეკა უნდა დავათვალიერო ოდეონის ქუჩაზე.

— არა უშავს, აქ ყოზეფი იქნება! — მიაძახა ვიქტორმა და სწრაფად დატოვა მაღაზია.

ვიქტორ ლეგრის, ცხადია, კოლონიალურ გამოფენაზე მოხვედრა აინტერესებდა და არა მარიუსის ან ანტონენის დაწევა. უკვე მალაკეს სანაპიროზე იყო, მოხუცი კაიე რომ შენიშნა — სათვალეებითა და სხვა ოპტიკური ხელსაწყოებით მოვაჭრე.

— როგორ მიდის ცხოვრება? — ღიმილით ესროლა ვიქტორმა.

— კი არ მიდის, მიქრის, — უხალისოდ მიუგო კაიემ.

პასუხად ვიქტორმა მხოლოდ ხელი ჩაიქნია და გზა განაგრძო. უეცრად ქუჩის მეორე მხარეს კენძი შენიშნა, რომელსაც იღლიაში ორი პაკეტი ამოედო და სწრაფად მიაბიჯებდა ტროტუარზე. გზა, რომელსაც ის ადგა, არ იყო უმოკლესი ოდეონის ქუჩისკენ. „სეირნობს? მერე ასე სწრაფად? არა, სადღაც მიიჩქარის“, — ვიქტორს ცნობისწადილმა სძლია და მალულად აედევნა კომპანიონს.

„იქნებ საყვარელი ჰყავს და იმასთან მიეჩქარება? კაცია, ბოლოს და ბოლოს, თავის სკივრში კი ეროტიკული ესტამპების შთამბეჭდავ კოლექციას ინახავს...“

კენძიმ ოპერას ჩაუარა და ობერის ქუჩაზე წიგნის იმ კიოსკში შეავიდა, რომლის მფლობელიც ვიქტორს აუქციონებზე ენახა. „წარმოუდგენელია! კონკურენტს თითქოს ვერ იტანდა, არადა, თავისი ფეხით ეწვია!“. ვიქტორი ვიტრინასთან მდგარ ფანარს ამოეფარა, საიდანაც კარგად ჩანდა, რაც კიოსკში ხდებოდა.

კენძიმ გამყიდველს ერთ-ერთი პაკეტიდან ამოღებული სამი ტომი გაუწოდა, მისგან ლურჯი ბანკნოტების დასტა მიიღო და მაღაზიიდან გამოსულმა გზა ისე გააგრძელა, კომპანიონი არ შეუნიშნავს.

უფრო მეტად დაინტრიგებული ვიქტორი ისევ უკან გაჰყვა. კაპუცინების ბულვარს რომ მიაღწიეს, კენძი „კაფე დე ლა პეს“ ტერასაზე მდგარ იმ მაგიდასთან მივიდა, რომელსაც მსუქანი მამაკაცი უჯდა მონოკლით ხელში და მეორე პაკეტიდან ამოღებული ორი სქელი წიგნი დაუდო. კაცმა წიგნები გადაათვალიერა, კმაყოფილების ნიშნად ხელი დაუქნია და ჯიბიდან საფულე დააძრო.

„რა ხდება? კარგ წიგნებს ანიავებს, ვალები რომ გაისტუმროს თუ ქალის ვარიანტია?“

ბოლო აზრი მაშინ განუმტკიცდა, როცა კენძიმ „ფუტკრების დედოფალში“ რამდენიმე სუნამო და ამოქარგული ცხვირსახოცები შეიძინა. „მართალი ვიყავი, კენძი შეყვარებულია! აი, როგორ კოტრდებიან კაცები საყვარლების საამებლად!“.

რაკი კომპანიონის ზრახვები ეჭვს აღარ იწვევდა, ვიქტორი მის თვალთვალს შეეშვა, ფიაკრის გაჩერება მოძებნა, შიგ მოკალათდა და მთვლემარე მეეტლეს მიაძახა:

— სენ-პერის ქუჩა!

კოლონიალურ გამოფენას მრავალრიცხოვანი ნაგებობები ეკავა. ვინ აღარ იყო აქ წარმოდგენილი — ზანგები, არაბები, ოკეანიის აბორიგენები და ვინ მოთვლის კიდევ.

ხალხი ყოველი მხრიდან ირეოდა, თითქოს ჭიანჭველების გუნდიაო და დაბნეულმა ვიქტორმა აღარ იცოდა, საით წასულიყო. „არა, აქ ტაშას ნახვა შეუძლებელია“, — გაიფიქრა და ბრბოს შეერია.

უამრავ სხვა ეგზოტიკურ ექსპონატებს შორის განსაკუთრებით მუსიკალური ინსტრუმენტების კოლექცია მოეწონა.

— მაგას ტელტე ეწოდება, — მოესმა ვიტრინასთან მდგარს ყურსუკან.

ვიქტორი შეტრიალდა: მის წინ თეთრ, გრძელ ტუნიკაში გახვეული ჭაღარა, მუქკანიანი მამაკაცი იდგა.

— ეს ტელტე... რომელი ქვეყნიდანაა? — დაინტერესდა ერუდიტი.

— სენეგალიდან, ისევე, როგორც მე. ვიტრინაში გამოფენილ სამკაულებს ხომ ხედავთ? მაგათ, ჩემს ვაჟთან ერთად, სენტ-ლუისის ატელიეში ვამზადებ. მე სამბა ლამბე ტიამი მქვია. „მარიას საზოგადოების“ კონგრეგაციის წევრებთან ვსწავლობდი.

— სასიამოვნოა, მე კი ვიქტორ ლეგრი ვარ.

— ვიქტორი! ასეთი სახელის მქონე ადამიანი არ შეიძლება, ყოჩაღი არ იყოს!

— ჩემს სახელში ასეთი რა დაინახეთ? — გაეღიმა ლეგრის.

— თქვენი ყველაზე კეთილშობილი მწერლის სახელს რა დამავიწყებს? მისი „საბრალონიც“ წაკითხული მაქვს.

— თავიდან ბოლომდე?

— რა, არ გჯერათ? სულ ველურები გგონიათ? სენტ-ლუისში ჩვენ სახლებიც გვაქვს, სკოლებიც, წიგნებიც და... რკინიგზაც, აქ კი...

— სამბამ ხმას დაუწია, — აქ კი ისე მიგვიღეს, თითქოს მართლა ველურები ვიყოთ, მაგრამ არაფერია, ვალში არ დავრჩებით.

— ეს როგორ?

— თქვენ არ მიგულისხმიხართ, ინტელიგენტი ჩანხართ. აი, ზოგიერთები კი... მართლა მაიმუნებს ჰგვანან, ოღონდ — თეთრკანიანებს. წარმოიდგინეთ, ერთმა ოჯახმა დაგვპატიჟა, თქვენი წეს-ჩვეულებების გაცნობა გვინდაო. არადა, თურმე, როგორც ველური ექსპონატები, ვიღაცეებისთვის უნდა ვეჩვენებინეთ. ანდა როგორ აცვიათ? მამაკაცები შავ კოსტიუმებში ჩაჭედილებს ჰგვანან, ქალებს კი სწორედ ის ნაწილები გადმოუყრიათ, რასაც უნდა მალავდნენ!

მან ლაპარაკი შეწყვიტა და იქვე მდგომ ქალს შეხედა, რომელიც მართლა ცოცხალი ექსპონატივით ათვალიერებდა. ვიქტორმა ამ მომენტით ისარგებლა და სენეგალელი თავისი „აკმეთი“ დააფიქირა.

— ხედავთ? ეს ქალი ისე მომშტერებია, თითქოს ადამიანი არც ვიყო. ამის ატანა არც ისე ადვილია.

— გამოფენაზე რას იტყვით? — შეცვალა ვიქტორმა თემა, — როგორ მოგეწონათ?

— რაც კარგია, ძვირია, დანარჩენი კი გადასაყრელია. რაც შეეხება პროდუქტს, კილომეტრიანი ყველი სად გაგონილა? ვიდრე ბოლოში გავიდოდი, კინაღამ სული ამომხდა!

ვიქტორი მკვეთრად შეტრიალდა: მოშორებით, ხალხის ტალღაში, თითქოს ტაშა დაინახა.

— უკაცრავად, უნდა წავიდე, — მან სამბა ლამბეს ხელი გაუწოდა.

სენეგალელმა ხელი კი ჩამოართვა, მაგრამ გაშვებას არ აპირებდა და ირონიულად მიმართა:

— სხვა დროს, როცა ჩემთვის ფოტოს გადაღებას დააპირებთ, გამაფრთხილეთ, სათანადო პოზა რომ შევარჩიო.

— მე... მაპატიეთ, თუ... არ მინდოდა...

— უნდა ვაღიარო, რომ ეს ახალი მოდის მანია, ფოტოგრაფირება რომ ჰქვია, მეტი რომ არ ვთქვა, უცნაურად მეჩვენება.

ვიქტორი შეცბუნებული იყო. ბრბო გაიფანტა, ტაშას ჟღალი თმა კი აღარსად ჩანდა.

— მე მინდა, ხელახლა შევქმნა ის რეალობა, რაც გარს გვარტყია. ისევე, როგორც... როგორც მხატვარს.

„ეს ფრაზა უნდა დავიხსომო. ტაშასთან მოვიწონებ თავს. ოღონდ შევხვდე“.

ვიქტორმა ჯიბიდან სავიზიტო ბარათი ამოიღო:

— აიღეთ, აქ ჩემი მისამართია. პარიზში როცა იქნებით, უმორჩილესად გთხოვთ, მეწვიოთ. მშვიდობით ან იქნებ ნახვამდის!

— აუცილებლად. გმადლობთ.

მაღალი, წარმოსადეგი მამაკაცი იმ დღეს ხასიათზე ვერ იყო. შინაგან დაძაბულობას გრძნობდა, სხეული კი დაღლილობას ებრძოდა. მრავალრიცხოვანმა სამეცნიერო სტატიებმა და კონფერენციებმა სოლიდური შემოსავალი კი გაუჩინა, მაგრამ სიცოცხლით სრული ტკბობა მაინც ვერ იგრძნო. პარიზში ჩამოსულს ოფიციოზი აღტაცებით შეეგება — ყველა უღიმოდა, ხელს ართმევდა, საქებარ სიტყვებსაც არ იშურებდნენ მისთვის. ის კი ფიქრობდა: „როდის მორჩება ეს ცირკი?!“

მან მარტინიკელი ქალის მოწოდებული ანანასიანი სინი თავაზიანად გასწია გვერდით და ფეხზე წამოდგა. ოტელში დაბრუნება და ბარგის ჩალაგება სურდა, ოღონდ მანამდე ლუის ენრიკეს უნდა შეხვედროდა, კოლონიალური გამოფენის სპეციალურ კომისარს, მნიშვნელოვანი პროექტი რომ განეხილათ ერთად.

მეცნიერმა შევერცხლილ თმაზე გადაისვა ხელი და ამაყი სახით გაემართა კომისართან შესახვედრად.

ანაზღად კეფაზე მწვავე ტკივილი იგრძნო და თავი გვერდზე მოექცა. მთელ ტანში სიცივემ დაუარა, სუნთქვა შეეკრა, გონება

Cyan Magenta Yellow Black

დაუბნელდა, შეტორტმანდა და იატაკზე ჩაიკეცა...

ხალხში ჩოჩქოლი ატყდა. ვიქტორი იდაყვების დახმარებით მიიკვლევდა გზას.

— ჰაერი! მას ჰაერი სჭირდება!

— დაიშალეთ! განზე გაიწიეთ! განზე!

— ექიმი, ჩქარა! კაცი კვდება!

ვიქტორი რომელიღაც უსაქმურს მკლავზე ჩაეჭიდა:

— რა ხდება?

— ვიღაცას გული წაუვიდა.

— ვინაა?

— მე რა ვიცი! გამიშვით ხელი!

ვიქტორმა შექუჩებულ ხალხს გვერდი აუარა და იქაურობა მოათვალიერა, ტაშა რომ დაენახა. დაინახა კიდეც და, შვებამოგვრილი, სკამზე დაეშვა. ახლაღა იგრძნო, მღელვარებისგან ოფლად რომ იღვრებოდა. გაეკიდოს? დღეში ორჯერ მეტისმეტია. ხვალ? შეიძლება ისევ შეირბინოს რედაქციაში ან უფრო უკეთესი, ყვავილების თაიგულით პირდაპირ ნოტრ-დამ-დე-ლორეტზე გამოცხადდეს.

ვიქტორი წამოდგა და გასასვლელს მიაშურა. გზად საკაციან სანიტრებსა და სამ პოლიციელს შეეფეთა. უეცრად ოდეტაზე ფიქრი აეკვიატა. როცა მისი ქმარი ქალაქში არ იყო, ამ ქალთან დროს ატარებდა, ოღონდ ეს შეხვედრები თითქოს ფორმალურ მოვალეობად ექცა და ნამდვილ სიხარულს არ ანიჭებდა.

საათზე დაიხედა: ოდეტამდე ჯერ საკმაო დრო რჩებოდა, ნეგატივები რომ დაემუშავებინა.

ფოტოები ნორმალური გამოვიდა. ერთზე სენეგალელი სამბა ცნობისმოყვარე ქალს მისჩერებოდა, მეორეგან კი ტაშა ხერსონი იცქირებოდა მომხიბვლელი სახის ღაღი, ოდნავ ეშმაკური გამომეტყველებით.

ოდეტას ხელი ვიქტორის მუცელზე ესვენა და კაცს შეუმჩნევლად ადგომის საშუალებას არ აძლევდა. ბოლოს ამ უკანასკნელმა პოზა იცვალა და ტუმბოზე მდგარი მაღვიძარა ახლოს მიიტანა.

— დაიძინე, გოჭუნა, — მთქნარებას ამოაყოლა ოდეტამ, — ჯერ სულ ბნელა.

— ფარდაა გაწეული და იმიტომ. თერთმეტის ნახევარია.

— მაინც ადრეა... — ქალმა საბანი გადაიძრო და მამაკაცს მიეხუტა, — მაკოცე, რა!

ვიქტორი ტუჩებით შეეხო ოდეტას კეფას, სწრაფად წამოდგა ლოგინიდან და ფარდები გასწია. მზე ოთახში შემოიჭრა და ქალის ფუშფუშა ძუძუებს ეძგერა.

— რას შვრები? — იყვირა ოდეტამ, — ჩემი გაშავება გინდა? პენუარი მომაწოდე!

ვიქტორმა ბრძანება შეასრულა. ქალმა პენუარი მოისხა და ბარბაცით გაემართა ტუალეტისკენ.

— ალბათ საშინლად გამოვიყურები. არ ადგე, მე მალე დავბრუნდები და საწოლში ვისაუზმოთ.

— ნება შენია.

ღამემ ვიქტორისთვის იმაზე უკეთ ჩაიარა, ვიდრე ელოდა, მიზეზი კი ის იყო, რომ, როცა ოდეტას ეხვეოდა, მის ნაცვლად ტაშა წარმოიდგინა.

ოდეტა მალე დაბრუნდა. თმა კონად შეეკრა, ხელში კი სინი ეჭირა.

— დენიზა უნდა დავითხოვო, — თქვა მან, — კაკაოს პირდაპირ რძეში ყრის, რაც ყოვლად დაუშვებელია. გოჭუნა, კრუასანი გინდა?

— ფინჯანი ყავა მეყოფა.

— გოჭუნა, ჩემთან ერთად ხომ წამოხვალ?

— ბევრი საქმე მაქვს.

— მალე შენგან შორს ვიქნები და, იცოდე, მოგენატრები. ამიტომ მინდა, მკერავთან წამომყვე. რომ იცოდე, რა ზღაპრულ კაბას მიკერავს. ძალიან მოგეწონება.

— აუცილებლად.

— მოკლედ, მოდიხარ.

ვიქტორი ტუალეტში შელასლასდა და წვერის გაპარსვას შეუდგა. სარკიდან დალანდა, როგორ გაშალა ოდეტამ გაზეთი და თვალიერებას შეუდგა.

— საყვარელო, მიხარია, ზღვაზე ვილა რომ დავიქირავე. ჩემთან ხომ მალე ჩამოხვალ?

— მერე ქმარი?

— არმანი პანამაშია და სექტემბრამდე არ დაბრუნდება, რაც შენც კარგად იცი.

— უცებ რომ დაბრუნდეს?

— გამორიცხულია, — კატეგორიულად განაცხადა ქალმა, — მოკლედ, იცოდე, შენ თუ არ ჩამოხვალ, დარდისგან მოვკვდები, ამიტომ უნდა გადამარჩინო.

— ვეცდები.

ოდეტამ გაზეთი დაკეცა და მრგვალ მაგიდაზე დაგდება დაუპირა, მაგრამ... პირველმა გვერდმა მიიპყრო მისი ყურადღება:

— ნახე, რა წერია: „გუშინ, ნასაღილევს, ინვალიდების ესპლანადაზე ამერიკელი ნატურალისტი გარდაიცვალა“. ნატურალისტი... როგორც ემილ ზოლა, გოჭუნა?

— ზოლა გარდაიცვალა? — შესძახა ვიქტორმა.

— შენ არ მისმენ! და საერთოდ, ეს რა საშინელი პერანგები გაცვია! შემოხედვა შეეშინდება ადამიანს!

ვიქტორი ჩაცმას მორჩა, სავარძელში ჩაეშვა და სიგარეტს მოუკიდა:

— აბა, ვინ მოკვდა?

— წაიკითხე და გაიგებ! — ესროლა ოდეტამ.

— უნდა წავიდე.

— მკერავთან აღარ წამომყვები? ჩემო გოჭუნა, აღარ გიყვარვარ? — ამოიგმინა ქალმა და ვიქტორს მიეხუტა.

— მიყვარხარ, პატარავ, — კაცმა ქალს საფეთქელზე აკოცა, — და ეს შენც კარგად იცი.

— პირობა მომეცი, რომ სადგურზე გამაცილებ! წიგნების ფარდულში შემოგივლი და წავალთ.

— გეფიცები! — ვიქტორმა თავი გაითავისუფლა, სავარძლიდან წამოდგა და, ვიდრე დერეფანში გავიდოდა, შეთქმულივით ჩაუკრა თვალი დენიზას, რომელიც გამუდმებით ციცქნა სამზარეულოში იჯდა და დიასახლისის ახალ-ახალ კაპრიზს ელოდა.

ივნისის სუსტი ნიავი აპრილისას ჰგავდა. ვიქტორი რივოლის ქუჩაზე სეირნობდა და თან ორ ქალზე ფიქრობდა — ტაშაზე და ოდეტაზე. მეორე მობეზრებოდა, პირველი კი ჯერ ისევ მიუწვდომელი იყო.

ირგვლივ სიცოცხლე ჩქეფდა. არღანი იმ კადრილს აკვნესებდა, „ორფეოსი ჯოჯოხეთში“ რომ ჰქვია. კაფეები ხალხით იყო სავსე, ისინი კი, ვინც შიგნით ვერ დაეტია, პირდაპირ ქუჩაში გეახლებოდნენ. შოტლანდიურ კილტებში გამოწყობილი ბიჭები ბურთს დააგორებდნენ, მათ სხვა თანატოლებს კი იღლიებში გაზეთები ამოეჩარათ და ყვირილი გაჰქონდათ:

— იყიდეთ „მოვლენა“! იყიდეთ გაზეთი „მოვლენა“! კოლონიალური საქონლის გამოფენა-ბაზრობაზე დრამა დატრიალდა!

— „პასპარტუს“ ცინცხალი გამოშვება! კიდევ ერთი სიკვდილის უცნობი დეტალები! შეიძინეთ გაზეთი! თითქმის მუქთაა!

ვიქტორმა ერთ-ერთი ბიჭისგან „პასპარტუ“ იყიდა, იღლიაში ამოიჩარა, ქუჩა გადაჭრა და ტიუილრის ბაღში შევიდა.

ქვის ყველა სკამი დაკავებული იყო. ვიქტორმა თავისუფალ ადგილს წაბლის ხის ქვეშ მიაგნო ორი მხიარული ქალიშვილის გვერდით, რომლებმაც ის მოურიდებლად აათვალიერ-ჩაათვალიერეს, ჩაიხითხითეს, შეტრიალდნენ და საუბარი გააგრძელეს.

როცა ვიქტორი გაზეთის კითხვაში ჩაეფლო, ქალიშვილების ყურადღება ორმა შეჭიკჭიკებულმა ოფიცერმა მიიპყრო, რომლებიც მათ მახლობლად მიმოდიოდნენ და თვალს არ აცილებდნენ ანუ მათი წაბმა უნდოდათ. ქალიშვილებიც, ბოლოს და ბოლოს, „მიხვდნენ“, წამოდგნენ და თეძოების გამომწვევი რხევით ოფიცრებისგან გაემართნენ...

„პასპარტუ“ კი იუწყებოდა:

„ადამიანი, რომელიც გუშინ კოლონიის სასახლეში გარდაიცვალა, ადვილი შესაძლებელია, კვლავ ფუტკრის მსხვერპლი იყოს. ეს ამერიკელი ნატურალისტი არც ისე დიდი ხნის წინ ეწვია პარიზს და „გრანდ ოტელში“ გაჩერდა. სათანადო ინსტანციაში გადაგზავნილი საქმე ახლა გამოძიების სტადიაშია. როგორც ჩვენმა რეპორტიორმა თვითმხილველებისგან შეიტყო, მსხვერპლმა ხელი უცებ კისერზე წაივლო, მერე კი უგრძნობლად ჩაიკეცა. როგორც ანანასის მარტინიკელი გამყიდველი ამბობს, ტკბილეულის ვიტრინასთან ფუტკრები მართლაც შენიშნა. პუბლიკის უსაფრთხოების უზრუნველყოფა ჰიგიენისა და ჯანდაცვის საბჭოს ევალება, რის მიღწევასაც ალბათ გარკვეული დრო დასჭირდება. რაც შეეხება თავად ტრაგედიას...“

ბავშვების მოულოდნელმა ჟრიამულმა ვიქტორს კითხვა შეაწყვეტინა. „მერე დავამთავრებ“, — გაიფიქრა და გაზეთი დაკეცა.

გაგრძელება შემდეგ ნომერში

✓ თარგმნა გურამ ჩხეტიანმა, ქეთი ხარატიშვილის ნახატი

Cyan Magenta Yellow Black

თინათინ ბონი

www.facebook.com/Tinatinbonney

ეიფორია

დასაწყისი №7-26

მესამე ნაწილი

საკუთარ თავში ქექვა

ნუ, სულ ცუდად რომ ვარ და მუდამ რომ მტკივა სული, ახალი არ არის და ამიტომაც დეტალებში აღარც ვეძიები. სანდრო ჩემს ზარებს არ პასუხობს. მასთან სახლში მისვლა ვერ გავბედე და თანაც მგონია, რომ ნატალიასთანაა. მე მერამდენედ წავაგე. ახლა იმის მტკიცებას, რომ სულელობით მომივიდა ენდის ამბავი და არც არაფერი ყოფილა, აზრი აღარ აქვს. ანკა მჭირდება. მე უნდა ვიპოვო, რა პრობლემა მაქვს „მე“-სთან. სანდრო გაერკვა საკუთარ თავში და ამიტომაც შეიცვალა. მე კიდევ ისევ სიბნელეში დავბოდიალობ. ახლა ანკა სემინარს ატარებს და მივალ, მოვუსმენ, მერე კი ცალკე დაველაპარაკები.

შევდივარ დარბაზში. დაახლოებით 17 ადამიანი ზის. ჩუმად ვჯდები უკანა სკამზე. ანკა პროექტორთან დგას.

— რაპორტი არის კავშირი ორ ადამიანს შორის, როდესაც კავშირი სასიამოვნო და მშვიდია. რაპორტი იწვევს „სიმპატიკოს“ ანუ სასიამოვნო მდგომარეობას. ეს არის სითბოს, ნდობის, გაგებისა და გულწრფელობის შეგრძნება. ეს აძლიერებს კავშირს ორ ადამიანს შორის. არის შეკითხვები? — ანკა აუდიტორიას მიმართავს.

— კი, არის, — ფეხზე საშუალო სიმაღლის ულვაშა ბიჭი დგება.

— გისმენთ.

— მეცნიერები ამტკიცებენ, რომ ინტელექტის კიდევ ერთი სახეობა, ემოციური ინტელექტი, აუცილებელია წარმატების მისაღწევად. თუ შეიძლება, რომ ამ თემას ცოტა ვრცლად შევეხოთ.

— სიამოვნებით.

ბიჭი ადგილს უბრუნდება და ანკა მისთვის სასურველ სლაიდს პოულობს.

— მაშ, ასე! ემოციური ინტელექტი შესწავლისათვის ცოტა ახალი საგანია, თუმცა მისი ფესვები დარვინის პერიოდში უნდა ვეძებოთ, როცა უკანასკნელი ამტკიცებდა, რომ ემოციური გამოხატულება გადარჩენისათვის აუცილებელ გამოხატულებას წარმოადგენს. ემოციური ინტელექტის განმარტების უამრავი გზა არსებობს. მე ვარჩევდი, დამეხასიათებინა ის, როგორც უნარი, შეიცნო როგორც საკუთარი, ისე სხვა ადამიანის ემოციები. შემდეგ კი მიღებული ინფორმაცია ისე გამოიყენო, რომ ხელი შეუწყო წარმატებულ წინსვლას და თავიდან აიცილო დაბრკოლებები. მაღალი დონის ემოციური ინტელექტით გამორჩეულ ადამიანებს შეუძლიათ გაიგონ, თუ რამხელა ზეგავლენა აქვს ნეგატიურ ემოციას მათ ორგანიზმზე, გონებაზე, ურთიერთობებზე და ა.შ. დარვინის თეორიულ მსჯელობაზე დაყრდნობით მკვლევრებმა დაადგინეს, რომ ემოციები ბიოლოგიურ მიზნებს ემსახურებიან. ისინი მიგვანიშნებენ, როდესაც რაიმე არ გამოდის ისე, როგორც გვინდა. თუ რეგულარულად არ ვიღებთ იმას, რაც გვინდა, ჩვენში ნეგატიური ემოცია ყალიბდება. მაგალითად: ბრაზი, შიში, იმედგაცრუება, დეპრესია ან სხვა. ხაზი მინდა გავუსვა ემპათიას. ემპათია არის სხვისი ემოციების შეგრძნება, ფსიქოლოგიური მდგომარეობის გაზიარება. რაც უფრო დაახლოებულია ფსიქოლოგიური მდგომარეობა, უფრო შევიგრძნობთ ერთმანეთის გრძნობებს.

— შეკითხვა თუ შეიძლება? — მესმის გოგონას ხმა.

— ბრძანეთ.

— შესაძლებელია თუ არა, რომ ემპათია საკუთარი განცდების პროექციაში აგვერიოს?

— მშვენიერი შეკითხვაა! — ანკას სახე უბრწყინდება, — ჩემი აზრით, შესაძლებელია. მე და თქვენ განსხვავებულად აღვიქვამთ სამყაროს და, აქედან გამომდინარე, დასაშვებია, რომ საკუთარი შეგრძნებებისა და განცდების პროექცია აღქმულ იქნეს, როგორც ემპათია. მე ვერ გეტყვით, სად არის ამ ორს შორის ზღვარი, მაგრამ ასეთ მაგალითს მოგიყვანთ. წარმოიდგინეთ, რომ მოწყენილი ბრძანდებით და მეც მოწყენილობის გრძნობა მეუფლება. მე ვხედავ თქვენს დაღვრემილ სახეს და დაშვებულ ქუთუთოების და მეც ვიღუშები. არის მეორე ვერსია — მე ვიწყებ თქვენს დაკითხვას, ვცდილობ, ჩავეძიო, რატომ ხართ ასეთი მოწყენილი, იმიტომ, რომ მიმაჩნია... პრინციპში ვგრძნობ, რომ თქვენ ძალიან ცუდად ხართ და თავის მოკვლას აპირებთ. მე დაახლოებით ასე ვხედავ ემპათიასა და პროექციას შორის განსხვავებას. პირველ შემთხვევაში, მე თანაგიგრძნეთ, მეორეში — გავაფანატე იმიტომ, რომ ათასი რამე დამიტრიალდა თავში და ბოლოს თვითონ გავხდი უფრო ცუდად.

— გმადლობთ.

— მინდა, დონ ჟუანის ისტორია გიამბოთ. დონ ჟუანი, იგივე ჯოვანი ვილიოტო, ცნობილი მექალთანე, რამდენიმე ქალზე ერთდროულად იყო დაქორწინებული და მათ კმაყოფაზე ცხოვრობდა. თუ არ ვცდები, 100-მდე შეძლებული ცოლი ჰყავდა. არავინ იცოდა ეს, სანამ მას ერთ-ერთმა ცოლმა არ უჩივლა. როდესაც პატრისია გარნერი დაკითხეს, მან თქვა, რომ დონ ჟუანს ჰქონდა რაღაც სანდოს შტრიხი. მოკლედ რომ ვთქვათ, ტყუილის დროს თვალებში უყურებდა და უღიმოდა. ზოგადად ეს გახლავთ თაღლითების თვისება. ისინი ხელოვნურად გვიქმნიან პოზიტიურ ემოციებს.

— დონ ჟუანს სხვა რამეც ექნებოდა პოზიტიური, — მესმის წამოძახილი და ყველა სიცილით იგუდება.

— შეიძლება, — იცინის ანკაც, — თუმცა მოდით, ეს საუბარი სხვა შეხვედრისთვის გადავდოთ.

— ერთ შეკითხვასაც დავსვამ, რა, — ფეხზე ისევ ულვაშა ბიჭი დგება.

— გისმენთ.

— კონცენტრაციის კარდინალურ წესზე ხომ ვერ გვეტყოდით რამეს?

— ანუ?

— ვარჯიშით, რა.

— გასაგებია. ყურადღება გაამახვილეთ „ა“-ზე. და როცა იგი გადავა „ბ“-ზე, „გ“-ზე, „დ“-ზე და თქვენ ამას მიხვდებით, უნდა დააბრუნოთ იგი „ა“-ზე. რამდენჯერაც დააბრუნებთ მას „ა“-ზე, იმდენჯერ გაძლიერებთ თქვენი ყურადღების კუნთებს. ეს იგივეა გონებისთვის, რაც სხეულისთვის კარგი ფიზიკური ვარჯიში.

— გმადლობთ, ქალბატონო ანა.

— თქვენ გმადლობთ. შემდეგ შეხვედრამდე.

ახალგაზრები გადიან ოთახიდან და ანკა ფურცლებს ალაგებს.

— ქალბატონო ანაო და ცოტა მეხამუშა, — ვეუბნები ღიმილით.

— რა დაიმართე ამჯერად? — მკაცრად მეკითხება.

— ვაიმე, ამოსუნთქვა მაცალე.

— სამწუხაროდ, ლენა, შენ მე გახსენდები მაშინ, როცა შარში ხარ. რა მოხდა?

— კაი, მასეც არაა.

— ზუსტად მასეა.

— სისულელე გავაკეთე, თუმცა ამავდროულად არაფერი გამიკეთებია.

— იცი, რატომღაც არ გამკვირვებია. რა მოხდა?

— ემოციებს ავყევი და ენდი ვნახე და სანდრომ წაგვასწრო, მაგრამ მანამდე ნატალიას ამბავი იყო და...

— მკვლევრებმა აღმოაჩინეს, რომ ყველა ძირითადი ემოციური რეაქცია ორი ძირითადი ემოციისგან წარმოიქმნება. ესენია: სურვილი და შიში.

— რა გინდა, ამით რომ თქვა?

— ენდის ნახვის სურვილი გქონდა თუ შეგეშინდა, რომ ახალ ცხოვრებას იწყებ და გადაწყვიტე, ჩააფლავო იგი?

— აქ ფსიქოანალიზისთვის არ მოვსულვარ მე.

— მაშინ რისთვის მოხვედი?

— ანკა!

— ლენა, შენ გჭირდება სპეციალისტის დახმარება.

— ასე ვაფრენ?

— დაახლოებით.

— კარგი, წამოდი.

— აგერვეა, დამელოდე.

ანკა გადის და ხუთ წუთში ასაკოვან ქალბატონთან ერთად ბრუნდება.

— ქალბატონო ციცო, ჩემი ნათესავი და მეგობარი ლენა. დახმარება სჭირდება.

— დაბრძანდით, — სკამზე მიმითითებს ქალბატონი ციცო.

ვჯდები მორჩილად. ანკა გადის და კარს ხურავს.

— რაზე გსურთ საუბარი?

— არ ვიცი, — ცოტა შოკში ვარ.

— დაფიქრდით. თქვენ შეგიძლიათ მესაუბროთ ნებისმიერ თემაზე.

— მე საოცრად არ მიმართლებს პირად ცხოვრებაში. ყველა კაცთან მე ვაფუჭებ ურთიერთობას. პრინციპში, დათომ თვითონ გააფუჭა. თუმცა ზოგადად არასტაბილური ვარ ძალიან და ეს მათაც აწუხებთ და მეც მაწუხებს.

— და რითი გამოიხატება თქვენი არასტაბილურობა?

— მე ვერ ვიგებ, რომელი მათგანი მინდა.

მიკვირს, ქალბატონი ციცო წარბს როგორ არ სწევს.

— პრინციპში, ახლა ვიცი, რომ სანდრო მინდა. ეს მანამდე არ ვიცოდი, მაგრამ მგონი, სანდროსთან ყოფნის შანსი მეტი არ მომეცემა.

— რატომ ამბობთ ასე?

Cyan Magenta Yellow Black

— იმიტომ, რომ ყველაფერი მაპატია, ასჯერ შემეშალა, თუმცა ეს მისი ბრალიც იყო. მაგრამ ახლა ისე ვატკინე გული, რომ არ მაპატიებს.

ქალბატონი ციცო ჩუმადაა. მეც ჩუმად ვარ. ასე ვსხედვართ რამდენიმე წუთი. ძალიან უხერხულად ვარ. ქალბატონი ციცო კი გამჭოლი მზერით მიყურებს და ხმას არ იღებს. უცებ მაწვება ემოციების აღუწერელი ტალღა და ვიწყებ ტირილს. ქალბატონი ციცო საიდანღაც აძრობს ერთჯერად ცხვირსახოცს და მაწვდის. ვართმევ და ვაგრძელებ ტირილს.

— რატომ ტირით? რას გრძნობთ ახლა? — მეკითხება ქალბატონი ციცო.

— იცით, მე არაფერში არ ვვარგივარ. საკმაოდ დიდ ასაკამდე არ მყოლია სტაბილური შეყვარებული და მერე უცებ სანდრო და ამან საერთოდ გადამრია. სულ ველოდებოდი, რომ რაღაცაში მიყენებდა.

— როგორია სანდრო?

— სანდრო ძალიან სიმპათიურია, ძალიან! და მდიდარი. მაგრამ ისიც აფრენდა და ახლა აღარ აფრენს.

— რატომ თვლიდით, რომ სანდროს არ იმსახურებთ?

— მას ხომ ნებისმიერი შეუძლია ჰყავდეს. მე ახლაც კი ვერ ვიგებ, რატომ მე.

— და ეს გიკითხავთ სანდროსთვის?

— კი.

— და პასუხი?

— თვლის, რომ მე საუკეთესო ვარ.

— არ ეთანხმებით?

— არა!

— რატომ?

— მე არ ვარ საუკეთესო.

— რატომ?

— მე ეს ბავშვობიდან ვიცი. პატარა რომ ვიყავი, ერთი ბიჭი მომწონდა და იმანაც კი ჩათვალა, რომ წვივები მაქვს გაღუნული.

— პატარა ანუ რა ასაკის?

— 12 წლის ალბათ.

— ვინ იყო ის ბიჭი?

— ჩემი მეზობელი. ძალიან კარგი ბიჭი იყო, ულამაზესი, შეიძლება ითქვას. სულ ვოცნებობდი, რომ გამეცნო.

— გაიცანით?

— კი, აუზზე და ზუსტად იქ ატეხა სიცილი, რომ გაღუნული წვივები მაქვს.

— თქვენ თვლით, რომ გაღუნული წვივები გაქვთ?

— არა მგონია.

— მაშინ, რატომ გახსოვთ ასე მწარედ მისი სიტყვები?

— გაღუნული თუ სწორი, ის ჩემზე ბევრად ლამაზი იყო ნებისმიერი კუთხიდან.

— და რას ცვლის ეს თქვენთვის?

— მე კაცი არ უნდა მჯობდეს! — ვამბობ ხმამაღლა.

— რატომ?

— იმიტომ, რომ ჩემი ძმა შეუხედავმა ქალმა ისე გააშტერა, რომ ახლა მისი ცოლი გახდა.

— და თქვენ ეს გაწუხებთ?

— ძალიან.

— თქვენ თვლით, რომ სანდრო და თქვენ ისეთივე წყვილი ხართ, როგორიც თქვენი ძმა და მისი მეუღლე?

— არა, რა თქმა უნდა, არა. ის ძაან რთული შემთხვევაა, თან აუტანელია. არც ჩემი ძმაა სანდროსნაირი, თუმცა... — ვჩუმდები. ნუთუ მე მართლაც ამ შედარებას ვაკეთებდი?!

— თვლით თუ არა, რომ რა ემოციებიც თქვენ გეუფლებათ თქვენი ძმის და მისი მეუღლის ნახვისას ან თუნდაც მათზე გაფიქრებისას, შესაძლებელია ვინმეს ეუფლებოდეს თქვენზე და სანდროზე გაფიქრებისას?

— ნუ ეგ სხვა ემოციები არ ვიცი, ის კი ვიცი, რომ მთელი თბილისის ქალები ვერ მიტანენ.

— იცით თუ ასე გგონიათ?

— ნუ, მგონია.

— ვერ გიტანენ თუ შურთ თქვენი?

— ყველაფერი ერთად.

— და თქვენ ეს ასე ძალიან გაწუხებთ?

— საოცრად.

— რას გრძნობთ, როდესაც სანდროზე ფიქრობთ?

— სითბოს, მიყვარს სიგიჟემდე.

— როგორ ფიქრობთ, ის რას გრძნობს?

— ალბათ იმავეს.

— პრობლემა რაშია?

— მე შევხვდი ყოფილს, რომელსაც სანდრო ვერ იტანს. არც კი ვიცი, რატომ ვნახე. სანდრომ კი დაგვინახა, არც მაცალა ახსნა, თუმცა მაინც არ მაპატიებდა. თვითონ მისგან ორჯერ წასვლა მაპატია და, აი, კიდევ, მე სადღაც გავძვერი. არაფრის ღირსი არ ვარ!

— რატომ ფიქრობთ ასე?

— იმიტომ, რომ მე ჩემს ცხოვრებაში ყველაფერს ვაფუჭებ. სანდრო უჩემოდ უკეთესად იქნება.

— იქნებ ჯობს, ეს სანდრომ გადაწყვიტოს.

— უკვე გადაწყვიტა.

— ღენა, მე როგორც ვხვდები, ამ მამაკაცთან ურთიერთობის პირველივე დღიდან თქვენ დარწმუნებული ხართ, რომ ის მიგატოვებთ ან გიყენებთ. მან ამის საბაბი არ მოგცათ, პირიქით, გაპატიათ ბევრჯერ. თქვენ კი აგრძელებთ იმ მიმართულებით ქმედებას, რომ მან მიგატოვოთ.

ხმას ვერ ვიღებ. ის მართალია.

— ერთ რჩევას მოგცემდით... თუ შეიძლება.

— თავისთავად.

— დაიბრუნეთ სანდრო. თუ საჭიროა, პარაშუტით გადმოხტით ან სერენადები უმღერეთ, მაგრამ დაიბრუნეთ. თქვენ ეს შეგიძლიათ!

■

ვაგდივარ საწოლზე. არავისთან ლაპარაკი არ მსურს. ჩემს თავთან უნდა „გავაიასნო“ ერთი, რა ხდება. რეები ვიბოდიალე? რა ზეზვა? რა გაღუნული ფეხები? რა ხდება ჩემს თავში?

საღამო. დღის ყველაზე აუტანელი დრო. რა გავაკეთო? როგორ შემოვირიგო სანდრო? გოგოები არ მეკარებიან, ისე დავცოფე ყველა. მარტო ზოსი ბედავს ჩემთან ურთიერთობას. დავურეკო? მივწერო? და რომ დამაიგნოროს? თუ მივადგე? ნატალიასთან მივადგე? იქნებ არცაა იქ? ვრთავ მუსიკას. „Berlin - Take my breath away“. მიყვარს სანდრო. მთელი გულით მიყვარს. ვიღებ მობილურს და ვრეკავ. არ მპასუხობს. ყველაფერი დამთავრდა. სწრაფად ვიცვამ და გავრბივარ სახლიდან. გოგოები არც კი რეაგირებენ ჩემზე.

ვდგავარ ნატალიას კარის წინ. არ მინახავს, სანდროს მანქანა დგას თუ არა. არ შემეძლო. ვაკაკუნებ. ძალიან მეშინია. თვითონაც არ ვიცი, რისი. კარს მიღებს პირსახოცშემოხვეული სანდრო. პირი მიშრება და ჰაერი აღარ მყოფნის. იმდენად მშვენიერია და იმდენად სხვისია. ნატალიამ გაიმარჯვა, თუმცა არც კი მებრძოდა. სანდრო მიყურებს შუშის თვალებით.

— შეიძლება დაგელაპარაკო?

— რაზე?

— შემომიშვებ?

— არ ვიცი, რამდენად კარგი მომენტია სალაპარაკოდ, — სანდრო თვალს მარიდებს.

ყველაფერი გასაგებია. მაგრამ მე ვაპატიებ. მე ავიტანი.

— გთხოვ, — პრაქტიკულად ვევედრები.

— კარგი, შემოდი.

შევდივარ ნომერში. სანდრო ტახტზე მიმოთითებს. ვჯდები. სანდრო საძინებელში გადის და მალევე შარვალამოცმული ბრუნდება. ეტყობა, ნატალიაც იქაა და გააფრთხილა, რომ არ გამოვიდეს. არა უშავს! მე ვუყვარვარ და ახლა ეს უნდა გავახსენო. სანდრო ჩემ წინ ჯდება.

— სანდრო, არ ვიცი, რითი დავიწყო...

— ბევრი დრო არ მაქვს, — მეუბნება მკაცრად.

— ნუთუ საერთოდ აღარ გიყვარვარ?

— ამის საკითხავად იყავი ენდისთან?

— არა. ენდისთან დამშვიდობება მინდოდა. რეალურად არც მჭირდებოდა. უბრალოდ ეს ძალიან სწრაფად მოხდა და მე მოვიქეცი ისე, როგორც ყოველთვის, უტვინოდ.

— დაემშვიდობე?

— სანდრო, ნატალიას გამოჩენამაც გამარეკინა. ხომ იცი ჩემი ამბავი. მე კი გენდობოდი, მაგრამ როგორ უნდა მებრძოლა ასეთ ქალთან? მე, მე ხომ არ ვარ მასეთი ლამაზი და მაგის ასაკში ალბათ ერთი დაკუჭული მასა ვიქნები. იცი, როგორ მეშინია, რომ შენ ბაბუც მაგარ ვიდზე იქნები და მე დავიჩვარები? იცი, როგორ მაწუხებს ის ფაქტი, რომ შენ გვერდით ყოველთვის ყურადღებას მივიქცევ?

სანდრო ხმას არ იღებს. უბრალოდ სერიოზული სახით მიყურებს.

— ერთს გეტყვი, რა და მერე შენ გადაწყვიტე. მე შენ მთელი გულით მიყვარხარ. მე მინდა, რომ მთელი ცხოვრება შენ გვერდით ვიღვიძებდე. მე გაპატიებ, თუ რამე იყო შენს და ნატალიას შორის. არც კი გკითხავ არაფერს. უბრალოდ

→68

Cyan Magenta Yellow Black

რომანტიკული ვახშამი

ლელა ცუცქირიძე

დამიბრუნდი და მე გპირდები, რომ მე დავჭკვიანდები და მიგიღებ შენ ისეთს, როგორიც ხარ.

— მიმიღებ ისეთს, როგორიც ვარ?

— კი!

— და მზად იქნები, გააკეთო ის, რასაც გთხოვ?

— კი!

— მაშინ, მე მინდა, რომ მე, შენ და ნატალიას სექსი გვქონდეს, — სანდრო თვალს არ მაცილებს.

— ერთად? — თვალები მეჭყიტება.

— ერთად.

— ახლავე?

— ახლავე.

ცივი ოფლი მასხამს. მესიზმრება ალბათ ეს ყველაფერი. როდის გადაიქცა ჩემი ცხოვრება ლორნოდ? თუ გავაფრინე და ეს ყველაფერი ჩემს თავში ხდება?

— პასუხს ველოდები.

— კარგი, — ვცრი კბილებში.

სანდრო ფეხზე დგება და ხელს მიწვდის. ვეყრდნობი მას და ისე ვდგები ფეხზე. ცოტა მაბარბაცებს. მივდივართ საძინებლისკენ და მგონია, რომ ეს სიარული დაახლოებით რამდენიმე საუკუნე გრძელდება. ვჩერდებით კართან.

— შედი, — მეუბნება სანდრო.

საცოდავი თვალებით ვუყურებ, მაგრამ მის თვალებში ვერ ვკითხულობ იმას, რა ერქვა, კაცო, ემპათიას. ყურებში რატომღაც მინუის. თითქოს ჩამესმის „Duran Duran - Come undone“. ნერწყვს ვყლაპავ, ღრმად ვისუნთქავ ჰაერს და ვაღებ საძინებლის კარს. შევდივარ შიგნით და არავინაა. ალბათ სააბაზანოშია. ვდგავარ საწოლთან გაშეშებული. უცებ ჩამესმის სანდროს ისტერიკული სიცილი. ზომბივით ვტრიალდები და ჩემი გამომეტყველების დანახვაზე სანდრო სიცილისგან იკეცება. ვერ ვიგებ, რა ხდება.

— ვაიმე, ცუდად ვარ! — სანდრო საწოლზე ეხეთქება და ფეხებს ახვანცალებს.

— უკაცრავად?

— შენი სახე უნდა გენახა. არა, შენი სახეეე!!!

მე ისევ ისე ვდგავარ. სანდრო ამჩნევს, რომ ვერ ვარ რიგზე და ჩერდება.

— ლენა, ნატალია ორი დღის წინ გაფრინდა.

ცოტა დრო მჭირდება, რომ მიღებული ინფორმაცია გადავხარშო.

— ნატალია გაფრინდა, ლენა, მე აქ მარტო ვარ. ვიცოდი, რომ მოხვიდოდი და მინდოდა, გამოგეცადა ის, რასაც მე მერამდენედ ვგრძნობ უკვე.

ვჯდები საწოლზე და თითქოს მიხარია, მაგრამ შოკი იმდენად ძლიერია, რომ ვერ ვიღებ ხმას.

— გოგო, რა დაგემართა?

— არ ვარ კარგად.

— მოდი ჩემთან, — სანდრო გულში მიკრავს.

ცრემლები ჩამომდის და მის მკერდზე ვარ აკრული. „Chris Isaak - Wicked game“ დახატავდა სიტუაციას.

— სანდრო, ძალიან მიყვარხარ და არ მინდოდა, გეფიცები, არ მინდოდა! თანაც არაფერი არ ყოფილა.

— არც აქ ყოფილა არაფერი და ჩვენი თანაცხოვრების მანძილზე არც არასდროს იქნება! გესმის, ლენა? არასდროს!

— ვიცი, — ვკოცნი სანდროს კისერში.

— რა სულელი გოგო ხარ, — სანდრო ტუჩებში მკოცნის.

თითქოს ეს კოცნა ჩვენი პირველი ნამდვილი კოცნაა. ვგრძნობ სანდროს ტუჩებს და არაფერზე აღარ ვფიქრობ. ჩემია.

მოვიდა, მოვიდა ჩემი ნანატრი თავისუფლება! მარტო მე კი არა, მთელ ქალაქს უხარია! დროშებით გაივსო! არა, არა, არც იმ თავისუფლებაზე ვამბობ, ასე რომ გვწყუროდა და არც იმ დროშებზე, ზამთარზაფხულ უსეზონოდ რომ აფრიალებენ ჩვენთან ხან ვინ და ხან ვინ. ხან ყველა ერთად, ხან ცალ-ცალკე... ხან რომელი პარტია, ხან რომელი პარტია... პოლიტიკა კი ჩემი საქმე არ არის, აღარ მაინტერესებს — აი, ასე. ადრე კიდევ ჰო, სანამ უცხო ხილი იყო, მეც მივრბოდი მიტინგებზე და მეგონა, არიქა, საქმეს ვაკეთებ-მეთქი. მერე აღმოვაჩინე: რატომღაც ისე ხდებოდა, რომ სულ სხვის საქმეს ვაკეთებდი. ის სხვა კი თავის საქმეს იკეთებდა. ჰოდა, იყვნენ, ბატონო, თავიანთი საქმე უჩემოდ აკეთონ, მე ჩემსას მივხედავ. სხვათა შორის, თავზესაყრელად მაქვს: სამ შვილს ვუვლი და მეოთხეს კიდევ — ყველაზე ურჩს, ლექსოს, ჩემს მეუღლეს.

ჰო, იმას ვამბობდი, ქალაქი დროშებით გაივსო-მეთქი. აქეთ ბლის, ალუბლის და ბროწეულის ხეები აფრიალებენ მწვანე, წითლად დაკოპლილ დროშებს, იქით — ჭერმის ხეები — ყვითლად დაკოპლილს. მოჭრას გადარჩენილი ნაძვები, ჭადრები და ალვის ხეები მკაცრად განსაზღვრულ ეტიკეტს იცავენ და მხოლოდ მწვანე დროშას აფრიალებენ, ისე, ეს ჭადრები დიდი ონავარი ხეები არიან, ჯერ არის და მთელ ქალაქს თეთრ ბუსუსებს აყრიან თავზე, მერე, თუ გაუბრაზდი, კრემისფერ ბურთულებს დამიზნებით გესვრიან.

ავტოფარეხებსა და მშენებლობებს გადარჩენილმა პატარა მინდვრებმა ხომ სულ თავი გაიგიჟეს, ერთი ფერი არ იკმარეს და ცისფერი, ლილისფერი, ყვითელი, თეთრი, ვარდისფერი კოპლები დაიყარეს, შეიძლება უხარიათ კიდეც, რომ გადარჩნენ, ჯერ არავის გადაუთხრია და არავინ შეხებია, არავის ამოუბრუნებია მათთვის გული, ზედ რკინის კონსტრუქციები არ დაუდგამს, გინდ ლამაზი და გინდა უშნო, გინდ ღარიბული და გინდ მდიდრული...

მოკლედ, ზაფხული მოვიდა!

და ზაფხული კიდევ რა, მთავარია, რომ არდადეგები დაიწყო! მე მგონი, ბავშვებზე მეტად მე გამიხარდა. აღარც გამუდმებული ზუზუნი — „ეს იმეცადინე, ის იმეცადინე“, აღარც გაუთავებელი სირბილი ინგლისურზე, ცეკვაზე, მათემატიკაზე... ჰო, სიმღერა არ გამომრჩეს. ამის გარეშე როგორ იქნება! რას იტყვის ხალხი, რას იტყვიან ჩემი შვილების მეგობრების დედები! განა შეიძლება, ოჯახში თუნდაც ერთი ბავშვი არ დადიოდეს სიმღერაზე?! რა მნიშვნელობა აქვს, ბავშვს ხმა აქვს თუ არ აქვს, სმენა აქვს თუ არ აქვს. ჰოდა, მეც ვატარებ ნუციკოს და ელენიკოს, სადაც ერთი, იქ მეორეც. სანდრიკასაც ვატარებდი, მაგრამ უკვე ისეთ ასაკშია, სიმღერა კი არა, სულ სხვა რამ აინტერესებს...

ოჰ, მთავარია, მოვრჩით უკვე ყველაფერს, ჩავაბარ-ჩავიკონცერტეთ და ვზივარ ახლა ნეტარი სახით, ტელევიზორის პულტიც ხელში მიჭირავს, ლეპტოპიც მუხლებზე მიდევს, აიფონიც იქვე, ცივი ლუდიც იქვე და ვნეტარებ. ტელევიზორი ხმაურობს, მაგრამ სახლში სხვანაირი სიჩუმეა, აი, ჩვენი ოჯახისთვის იშვიათი.

— რა ხდება, რა სიჩუმეა? — სამსახურიდან დაბრუნებულ ლექსოსაც ეუცნაურა.

— სკოლა დავამთავრე, სხვა დანარჩენიც, თანაც წარმატებით. შეგიძლია მომილოცო.

მე დავამთავრე, აბა, რა! რაც მე ბავშვებთან ერთად ვიმეცადინე, რაც მე ვწერე და ვიკითხე, რაც მე ამოცანები და მაგალითები ვიყვანე, მასწავლებლებთან ვირბინე, ქულებზე ვინერვიულე...

— ვა, ეგ ხომ ვიცი, — მოლოცვა საჭიროდ არ ჩათვალა ლექსომ.

— ის არ გახსოვს, რომელი რომელ კლასშია და ვიფიქრე, ესეც არ გემახსოვრებოდა, — დავნესტრე მე.

— არა, ეს მახსოვს, — დამამშვიდა ლექსომ, — ჰოდა, რადგან მახსოვს, აღვნიშნოთ.

მერე მაცივარი გამოაღო, დიდხანს ეძება რაღაც და გაოცებული მომიტრიალდა:

— ვა, აქ ლუდი ხომ იყო?

— იყო, — ვუთხარი და ნახევრად დაცლილი ლუდის ქილა ავწიე, რომ კარგად დაენახა.

დიდი მოყვარული არ ვარ, მაგრამ ხანდახან მიყვარს წრუპვა, მით უმეტეს, ასეთ სიმშვიდეში.

— ეე, მერე მე? — თავი მოიქექა.

— შენ გადი და იყიდე, რა პრობლემაა. იცოდე, მე არ ჩავალ, მეზარება, — ჩემთვის რომ არ ეთხოვა, წინასწარ გავაფრთხილე და სავარძლის სახელურზე ფეხები გადავკიდე.

არა, არაფერი სჯობს ზეთავისუფლებას!

— აუ, მეც რომ მაგრად მეზარება? მიდი რა, სანდრიკა გააგზავნე, — მაცივარი მიხურა ლექსომ და ხმამაღლა დაიძახა, — სანდრიკ, სანდრიკ!

— ტყუილად ეძახი, სანდრიკა მამაშენთან გადაბარგდა აგარაკზე, — ლუდი მოვწრუპე მე.

— ვა, უკვე?! — გაუკვირდა ლექსოს, — მაშინ ნუციკო ჩავიდეს.

— ნუციკო დედაშენთან გადაბარგდა, — ისევ ლუდის ქილა მოვიყუდე.

— ელენიკო მაინც ჩაუშვი, ე, — უმცროსი შვილის იმედიღა დარჩა ლექსოს.

— ელენიკო შენმა დამ წაიყვანა, — ეს იმედიც გადავუწურე.

ლექსომ გადმომხედა, ცოტა ხანს ჩუმად იდგა, მერე გაეცინა:

— ვა, თქვენ რა საოჯახო არდადეგები მოგიწყვიათ. ყველა ჩემებთან რომ გაუშვი, შენებს რა, არ ეკადრებოდათ? ან ასე მალე რა იყო, ერთი დღე მაინც გაგეჩერებინა ბავშვები სახლში.

— არა, არა, თავისთავად ასე მოხდა. ნუ გეშინია, არ დაგიჩაგრავთ, — მეც გამეცინა.

რომ დავფიქრდი, მართლა ასე გამოდიოდა.

— შენ რომ არ დაჩაგრავ, ვიცი, მაგრამ ეგ ურდო რომ ქვას ქვაზე არ დაუტოვებს არც ერთს, ეგ „იასნია“, — გაეცინა ისევ.

— ასე ფიქრობ? — დავეჭვდი.

— კი არ ვფიქრობ, დარწმუნებული ვარ.

Cyan Magenta Yellow Black

არ იცი შენი შვილების ამბავი? — გვერდით სავარძელში ჩაეშვა ლექსო და პულტი გამომართვა.

— სადღაც მართალი ხარ, — ვუთხარი მე, — მაგრამ ახლა იმის იმედი მაქვს, რომ ერთად არ არიან. ცალ-ცალკე კი არცთუ ისე ცუდად იქცევიან.

— კაი, რაც არის, არის, — ხელი თავზე დამადო ლექსომ, — ძალიანაც კარგი, თუ წავიდნენ. მეც არ გამიკვირდა, რა უცნაური სიჩუმეა სახლში-მეთქი? აი, კარგი კი არა, ან ცუდი, რაღაცნაირად უცნაური სიჩუმეა, არა?

— ჰო, არ თქვა, — გამეღიმა.

— რამდენი ხანია, ასე არ ყოფილვართ, ა? იშვიათად ხდება, სამივე რომ არაა სახლში, თანაც მარტო დღე კი არა, ღამეც. რამდენი ხნით წავიდნენ?

— რა ვიცი, რამდენ ხანსაც მოუნდებათ, იმდენ ხანს დარჩებიან, — ავიჩეჩე მხრები, — წარმოიდგინე, წესით, ახლა რა უნდა ხდებოდეს სახლში: სანდრიკა ფეხბურთს უნდა თამაშობდეს ოთახში, ნუციკო ბოლო ხმაზე მღეროდეს და ელენიკო გაუთავებლად ქაქანებდეს.

— ვა, ისე, ხანდახან კარგია, არა, ასე? — გადმომხედა ლექსომ.

თავი დავუქნიე, ლუდი მოვწრუპე.

— მიდი რა, ჩაირბინე, ლუდი ამოაცუხცუხე, — ისევ ლუდი გაახსენდა ლექსოს, — დავსხდეთ მერე, თან ლუდი ვწრუპოთ, თან ჩიფსები და თხილი ვაკნატუნოთ, ეგენიც ამოაყოლე.

— აუ, შენ ჩადი, რა, — დავიწუწუნე.

იდეა მომეწონა, მაგრამ მე რატომ უნდა ჩავიდე?

— კაი, რა, მე ფულს მოგცემ, შენ ჩადი, — შემეხვეწა ლექსო.

— ოო, — ბუზღუნით წამოვდექი, — რას ამოიჩემე ეს ლუდი, — ახლა ლუდზე გავბრაზდი, — წითელ ღვინოზე რომ ჩავდიოდე, კიდევ ჰო.

— ე, წითელი ღვინო გინდა? — ჩემგან გაუკვირდა ლექსოს.

— ოჰ, — ხელი ჩავიქნიე, — ვერაფერს ხვდები.

— მოიცა, რას უნდა მივხვდე? — უფრო მეტად გაუკვირდა ლექსოს.

ნეტა ყველას ქმარი ასეა თუ მარტო ჩემია მიუხვედრელი? ერთი გოგოებს უნდა ვკითხო კარგად. მარტოები ვართ, მთელი ღამე წინ გვაქვს. ვაგრძნობინე, რომ კარგი იქნებოდა, რომანტიკული ვახშამი მოგვეწყო... სულ არაფერი, ერთი ბოთლი წითელი ღვინო, სანთლები... ეს კი... ან მე რამ წამომიარა? შეიძლება ზაფხულის ბრალია, შეიძლება — მარტო დარჩენის.

მარტო, რა თქმა უნდა, სხვა დროსაც დავრჩენილვართ, მაგრამ ზაფხულის არდადეგებზე მაინც სულ სხვაა. თითქოს ხვალინდელ დღეზე არ ფიქრობ, არ ფიქრობ სკოლაზე, დამატებით გაკვეთილებზე, წრეებზე, ნიშნებზე... თითქოს არსად გეჩქარება. რაღაცნაირად ეთიშები ყველაფერს. განსაკუთრებით მანამ, სანამ ქალაქიდან გასვლას დააპირებ. განა ხშირია ასეთი დღეები? როგორ ვერ უნდა მიმხვდარიყო, რა მინდოდა?! ეჰ...

— მოიცა, გინდა, რომანტიკული ვახშამი მოვიწყოთ? — სანამ გაბრაზებას მოვასწრებდი, მანამდე თავისით მკითხა ლექსომ, თითქოს ჩემს გულში იჯდა.

— რატომაც არა? — მაშინვე დავეთანხმე, კეკლუცად გავიარ-გამოვიარე მის წინ, — ზუსტადაც ეგ მინდოდა.

— მერე, ვერ თქვი? — გაეცინა ლექსოს და წამოდგა, — მაშინ, იცი, რა? აქ არ ექნებათ კარგი წითელი ღვინო, მოკლედ, სხვაგან ავარჩევ და კიდევ რამეს წამოვაყოლებ. ასე, ნახევარ საათში მოვალ და მერე მთელი ღამე ჩვენი იქნება.

ნიკაპში მომკიდა ხელი, თავი ამიწია, მაკოცა და კარი გაიხურა.

ვაიმე, რა მშვენიერი დასაწყისია!

მოკლედ, დღეს მე და ჩემს ქმარს რომანტიკული ვახშამი გვაქვს. ნეტავ, ბოლოს როდის გვქონდა? აღარც მახსოვს, ალბათ მანამდე, სანამ შვილები მეყოლებოდა. მერე გაჩნდა ერთი, მიჰყვა მეორე, მიჰყვა მესამე... და დაიწყო, მაგრამ რა დაიწყო: ხან ერთი ტიროდა, ხან — მეორე, ხან — მესამე, ხან ერთს არ ეძინა ღამით, ხან — მეორეს, ხან — მესამეს, პარალელურად არც მე მეძინა და არც ლექსოს, ვის ახსოვდა რომანტიკული ვახშამი. ისე, სანთლის შუქი კი არ გვაკლდა, მაგრამ სრულიად არარომანტიკულად... ახლა ავად გახდომა? ყველა ერთად ხდებოდა ავად...

„ვაიმე, — დავფიქრდი უცებ, — რა მაქვს გადატანილი ამ პატარა გოგოს!“. თუმცა ამაზე ფიქრისთვის არ მეცალა.

გარდერობი გამოვაღე, აი, ეს კაბა უნდა ჩავიცვა. შავი შიფონის, თხელი, თხელი, სულის შებერვაც არ უნდა, ისე მიჰყვება ჰაერს. თანაც ძალიან სექსუალურია. კაბა საკიდიდან ჩამოვხსენი თხელ, წვრილკანტიან სარჩულთან ერთად და საწოლზე გადავფინე. მერე გამოვედი. პატარა, მრგვალ მაგიდას წითელი სუფრა გადავფარე და ორ კაცზე გავაწყვე. მომეწონა, ძალიან ლამაზი ჩანდა ყველაფერი, სანთლები რომ ავანთე, ხომ საერთოდ...

რა ცოტა ჰყოფნის ქალს. აი, რა ცოტა ჰყოფნის. ყოველ შემთხვევაში, მე. სკამზე ჩამოვჯექი და უაზროდ გავიღიმე.

ნეტავ, რა მაღიმებდა? იქნებ ის, რომ ლექსომ თავისით მოიფიქრა, ასეთი საღამო ეჩუქებინა ჩემთვის? მერე რა, რომ ასე ვთქვათ, „პროვოცირება“ მე მოვახდინე, მთავარია, თავადაც უნდოდა. ჰო, ეს ყველაზე მთავარია. რა თქმა უნდა, ძალიან მიყვარს, როცა ოჯახში ყველა ერთად ვართ. მაგალითად, ასე: ლექსო და სანდრიკა უყურებენ ფეხბურთს, მე და გოგოები იქვე ვსხედვართ. სკოლის ამბებს მიყვებიან და თან ფხუკუნებენ.

— აუ, გაჩუმდით, რა! — უბრაზდება სანდრიკა.

— რატომ უნდა გავჩუმდეთ? — არ უთმობს ნუციკო.

— ვერ ხედავთ, ფეხბურთს ვუყურებთ? — ხმას უწევს სანდრიკა.

— დიდი ამბავი, თქვენ თუ ფეხბურთს უყურებთ, ჩვენ ვლაპარაკობთ, არა, დე? — ჩემს მხარდაჭერას ელოდება ელენიკო.

— ხო, აბა, რა, — მეცინება მე და გოგოების მხარეს ვიჭერ.

— მერე, ჩუმად მაინც ილაპარაკეთ, რა, — გოგოებს უბღვერის სანდრიკა.

— გოოოლ! — ყვირის ამ დროს ლექსო, — გოოლ!

— აუ, სულ თქვენი ბრალია, რა, მაინცდამაინც გოლის მომენტი გავუშვი! — გაბრაზებული სანდრიკა გამეტებით ესვრის ბალიშს გოგოებს.

და იწყება დიდი აურზაური: აქეთ მე ვეღარ ვაკავებ გოგოებს, იქით ლექსო ვეღარ აკავებს სანდრიკას. ყვირიან, ერთმანეთისკენ იწევენ...

ჩვენი საღამოები ძირითადად ასე მთავრდება, ბავშვების კინკლაობით და აურზაურით, მაგრამ მერე რა, ცოტა ხანში ყველაფერი ძველებურადაა — ლექსო და სანდრიკა ისევ ტელევიზორს უყურებენ, მე და გოგოები ისევ ვჭორაობთ.

ასეთი საღამოებია ჩემი პატარა ოჯახის სიხარული, ბავშვების კინკლაობით და სიცილით სავსე საღამოები. ოღონდ ერთად ვიყოთ, ოღონდ ჯანმრთელად იყვნენ და იჩხუბონ, კარგი, ჰო, გადავიტანთ მე და ლექსო როგორმე. მაგრამ ცოლ-ქმარს ხომ განმარტოებაც სჭირდებათ? არამარტო საძინებელში, არამედ ისეც. არამარტო გარეთ, ვთქვათ, რესტორანში ან კაფეში, არამედ სახლში, საკუთარ ჭერქვეშ, საკუთარ ბუდეში...

ატლასის შავი, წვრილსალტიანი სარჩული გადავიცვი. მოიცა, რა სარჩული ამიტყდა? სწრაფად გავიხადე და შიფონის კაბა პირდაპირ გადავიცვი. მერე თმა მოვიწესრიგე, მსუბუქი მაკიაჟი გავიკეთე და სარკის წინ დავდექი.

— ფაქტობრივად, შიშველი ხარ, — გავუცინე საკუთარ თავს, — მაგრამ მინდა გითხრა, რომ არაჩვეულებრივად გამოიყურები.

და სწორედ ამ დროს დარეკა ზარი ლექსომაც.

— ე, — პირი ღია დარჩა ჩემს დანახვაზე და კარში გაშეშდა.

— ვაა, იას გაუმარჯოს, — კიბეებიდან მომესმა მერაბის, ლექსოს ძმაკაცის ხმა.

— ადი, ბიჭო, დროზე, — ახლა მეორე ძმაკაცის, ლადოს ხმა მომესმა, მერაბს მოჰყვებოდა უკან.

— ვაიმე! — წამოვიძახე და ძალაუნებურად ავიფარე ხელები მკერდზე.

— რა გაცვია, ე, — უცებ მოვიდა აზრზე ლექსო.

საძინებელში შევვარდი, კაბა გამოვიცვალე და გაბრაზებულმა მოვისროლე.

— რას შვრები? რა შიშველი დამხვდი, ე, ისე, მაგრად კი იყავი, — შემოვიდა ლექსო.

ვიცი, ახლა სიტუაციის გამოსწორებას ცდილობდა.

— თვალით არ დამენახო! — დავუყვირე.

— კაი, რა, მარკეტში შემხვდნენ და წამოვიდნენ, უარს ხომ არ ვეტყოდი, ე, ფეხბურთი იწყება. წამო, ლუდი ამოვიტანეთ.

— თვალით არ დამენახო-მეთქი! — ისევ დავუყვირე.

— კაი, ჰო, ნუ გადამაყოლებ ახლა ამ ერთ საღამოს, ხვალაც მარტოები ვიქნებით, — მითხრა ლექსომ, — გამოდი, გელოდებით, იცოდე.

„რა რომანტიკული ვახშამი, რის რომანტიკული ვახშამი! იდიოტი, იდიოტი!“ — ვიჯექი საწოლზე და ბრაზისგან ცრემლიც კი არ მომდიოდა.

მესმოდა, როგორ ყაყანებდნენ, ალბათ ტელევიზორის წინ, დივანზე ისხდნენ და ლუდს სვამდნენ. ლექსოს სიცილიც მესმოდა და უფრო და უფრო ვბრაზდებოდი. მინდოდა, გავსულიყავი და რამე საშინელება გამეკეთებინა. ერთი წამით ისიც კი ვიფიქრე, ჩავიცვამ ისევ იმ კაბას და ისე გავალ ბიჭებთან, მერე ნახოს ლექსომ-მეთქი. რა თქმა უნდა, ასე არ გავაკეთე, სამაგიეროს გადახდაზე ფიქრი კი არ შემიწყვეტია. წინ მთელი საღამო მქონდა, რამეს აუცილებლად მოვიფიქრებდი!

Cyan Magenta Yellow Black

sms-ები გამოაგზავნეთ ოთხშაბათიდან. sms-ის გამოგზავნის ბოლო ვადაა შაბათი, 6 ივლისი 17 საათი.

გავიცნობ ქალს შეხვედრებისთვის

1. ვარ თბილისელი, 40 წლის, თანამედროვე, სიმპათიური მამაკაცი, დასაქმებული, მანქანით და შეხვედრის ადგილით. გავიცნობ 20-40 წლამდე სიმპათიურ, სანდო გოგონას ხანგრძლივი შეხვედრებისთვის. 593319266. ლევანი

2. ვარ 32 წლის, სიმპათიური მამაკაცი, დასაქმებული, ვცხოვრობ მარტო თბილისში. სამეგობროდ გავიცნობ ლამაზ ქალს. 599199210. თემური

3. ვარ სიმპათიური, 34 წლის მამაკაცი იმერეთიდან. შეხვედრებისთვის გავიცნობ 25-დან 45 წლამდე ქალს. 598944864

4. გავიცნობ სასიამოვნო გარეგნობის 20-30 წლამდე გოგოს სამეგობროდ, მხოლოდ თბილისში ან რუსთავში მცხოვრებს. ვარ 26 წლის. 577474753. ლევანი

5. შეხვედრებისთვის გავიცნობ თბილისელ ან რუსთაველ გოგოს. 593365034. გია

6. გავიცნობ 38 წლამდე ქალს შეხვედრებისთვის. 551216131. ანრი

7. შეხვედრებისთვის გავიცნობ 25-დან 30 წლამდე ლამაზ გოგოს მხოლოდ თბილისელს. 555669960

8. გავიცნობ 38-48 წლამდე ქუთაისელ, ლამაზ ქალს. ვარ 50 წლის ქუთაისელი მამაკაცი. 557993104. ნიკა

9. შეხვედრებისთვის გავიცნობ მხოლოდ ქვრივ, იმერელ, სერიოზულ, 34 წლამდე ქალს. ვარ 39 წლის, ქუთაისელი, სიმპათიური მამაკაცი. 557994113. ჯონი

10. თავისუფალი ურთიერთობისთვის გავიცნობ თბილისელ გოგოს. ვარ 30 წლის. 555109795. ირაკლი

11. ვარ 34 წლის, მაღალი, თბილისელი მამაკაცი. 599151100 ლუკა

12. გავიცნობ 35 წლამდე ქალს შეხვედრებისთვის. ვარ საშუალო სიმაღლის, 25 წლის, ცისფერთვალება. 555144515. ჯონი

13. გავიცნობ 30-დან 45 წლამდე, აჭარაში მცხოვრებ ქალს. ვარ 30 წლის სიმპათიური მამაკაცი. 555152546

14. გავიცნობ 45 წლამდე სერიოზულ ქალს სამეგობროდ. ვარ 27 წლის, თბილისელი მამაკაცი. 598688243

15. სამეგობროდ გავიცნობ თბილისელ, სასიამოვნო გარეგნობის გოგოს. ვარ 26 წლის თბილისელი, სიმპათიური ბიჭი. 555408025

16. ვარ 35 წლის. სამეგობროდ გავიცნობ 40 წლამდე ქალს. 555755931

17. ვარ თბილი და ყურადღებიანი, 46 წლის მამაკაცი, მაქვს სამახური. სამეგობროდ გავიცნობ კარგ ქალს. 555475805. ლევანი

18. გავიცნობ 20-დან 45 წლამდე ქალს შეხვედრებისთვის. ვარ ფინანსურად უზრუნველყოფილი 27 წლის ბიჭი. 493545897

19. შეხვედრებისთვის გავიცნობ 20-32 წლამდე გოგოს დასავლეთიდან. 557199076

20. ვარ 43 წლის, წესიერი, თბილი და მოსიყვარულე მამაკაცი, ვცხოვრობ თბილისში. სამეგობროდ გავიცნობ 28-50 წლამდე ქალს. 514802233

21. შეხვედრებისთვის გავიცნობ გოგოს. მაქვს სამსახური და ვარ ყველანაირად უზრუნველყოფილი. 551589857. თოკა

22. გავიცნობ სულიერად წყნარ, მშვიდ და ლამაზ ქალს. 555972589. გიო

23. გავიცნობ თბილისში მცხოვრებ 22-35 წლამდე ქალს შეხვედრებისთვის. 557533754. ლაშა

24. ვარ მიმზიდველი, სიმპათიური ბიჭი. გავიცნობ მიმზიდველ გოგოს შეხვედრებისთვის. მყავს მანქანა, მაქვს ბინა. 557509711. დათო

25. ვარ თბილისელი, სიმპათიური, 30 წლის მამაკაცი, ყველაფრით უზრუველყოფილი. მეგობრული ურთიერთობისთვის გავიცნობ მხოლოდ თბილისში მცხოვრებ 40 წლამდე ლამაზ ქალს. 599977827. სანდრო

26. ვარ მაღალი, სიმპათიური, სპორტული აღნაგობის მამაკაცი. გავიცნობ 35 წლამდე, გათხოვილ, თბილისელ ქალს. 593050806. ლაშა

27. სერიოზული ურთიერთობისთვის გავიცნობ 40 წლამდე გოგოს, ვარ იმერეთიდან. 555658562

28. შეხვედრებისთვის გავიცნობ ლამაზ, 50 წლამდე გამხდარ ქალს. ვარ 49 წლის სიმპათიური მამაკაცი. 555415037

29. გავიცნობ 25-დან 50 წლამდე თბილისელ ქალს შეხვედრებისთვის. 595726053. ბექა

30. გავიცნობ ქალს სამეგობროდ. ვარ სიმპათიური და სპორტული აღნაგობის, 44 წლის სერიოზული მამაკაცი. 557589381

გავიცნობ ქალს ოჯახის შესაქმნელად

1. გავიცნობ თბილისში მყოფ სერიოზულ, ჩამოყალიბებულ, ლამაზ და თუნდაც განათხოვარ, 26 წლამდე გოგოს ოჯახის შექმნის მიზნით. ვარ დასაქმებული. 557167797. დათო

2. ოჯახის შექმნის მიზნით გავიცნობ 25-დან 40 წლამდე, თუნდაც განათხოვარ და შვილიან ქალს. ვარ სიმპათიური, ყველაფრით უზრუნველყოფილი, ყურადღებიანი პიროვნება. 555022526. გაგა

3. გავიცნობ 30 წლამდე ქალს ოჯახის შექმნის მიზნით, გასათხოვარს ან განათხოვარს. 598140200. კახა

4. ოჯახის შექმნის მიზნით გავიცნობ ლამაზ, უმაღლესი განათლების, ზრდილ, მეოჯახე, 28 წლამდე, ამბროლაურელ ქალიშვილ გოგოს. ვარ 43/174/80, ახალგაზრდა, შეხედულების ნაკლით. 555611755

5. ვარ 50 წლის, სპორტული აღნაგობის, სერიოზული მამაკაცი. ოჯახის შექმნის მიზნით გავიცნობ სიმპათიურ, ბინით უზრუნველყოფილ, სერიოზულ ქალს. 555433172. დიმა

6. ოჯახის შექმნის მიზნით გავიცნობ 40 წლამდე ქალს. ვარ 43 წლის მამაკაცი. 555602976

7. ოჯახის შექმნის მიზნით გავიცნობ 36 წლამდე ქალს. ვარ აზერბაიჯანელი, მაქვს საკუთარი სახლი, არ ვარ მდიდარი. 555136026

8. ოჯახის შექმნის მიზნით გავიცნობ სიმპათიური გარეგნობის, 25-დან 27 წლამდე გოგონას, სასურველია თბილისთან ახლოს მცხოვრები. ვარ სიმპათიური, 30 წლის უზრუნველყოფილი მამაკაცი. 558169751

9. ვარ 29 წლის პატიოსანი ბიჭი. გავიცნობ პატიოსან და სულით ლამაზ გოგოს ოჯახის შესაქმნელად. ვცხოვრობ თბილისში. 557584150

10. ვარ 29 წლის, კომპანიის დირექტორი, ვცხოვრობ თბილისში მარტო. გავიცნობ 20-30 წლამდე გოგოს ოჯახის შექმნის მიზნით, თუნდაც განათხოვარს. 555590551

11. ვარ 64 წლის მამაკაცი. ოჯახის შექმნის მიზნით გავიცნობ 38 წლამდე ქართველ ქალს, რომელსაც არ ჰყავს და უნდა, რომ ჰყავდეს ბავშვი და იყოს დიასახლისი. 595469342

12. მარტოხელა, ახალგაზრდა, სიმპათიური, თბილისელი მამაკაცი ოჯახის შექმნის მიზნით გაიცნობს თბილისში მცხოვრებ ქალს. 558270100

გავიცნობ მამაკაცს ოჯახის შესაქმნელად

1. ოჯახის შექმნის მიზნით გავიცნობ 30-35 წლამდე თბილისელ მამაკაცს. 558673176

2. ოჯახის შექმნის მიზნით გავიცნობ მამაკაცს. 598789583. თიკო

3. ვარ 56 წლის ქალი, ქმარს გაცილებული, მსურს შევქმნა ოჯახი. გავიცნობ 50-60 წლამდე სიმპათიურ, თბილისელ მამაკაცს. 595764050

4. ვარ 55 წლის ქალბატონი. ოჯახის შექმნის მიზნით გავიცნობ 45-55 წლამდე სიმპათიურ მამაკაცს. 551197853

გავიცნობ მამაკაცს შეხვედრებისთვის

1. ვარ ლამაზი და მიმზიდველი, 30 წლის ქალი. გავიცნობ 40-50 წლამდე სერიოზულ და დასაქმებულ მამაკაცს სამეგობროდ. 558522007

2. ვარ 45 წლის ქალი. სამეგობროდ გავიცნობ ფინანსურად ძლიერ მამაკაცს, რომელიც დამასაქმებს. 555629927

3. ვარ 37 წლის, არაჩვეულებრივი გარეგნობის, გაცილებული ქალი, მყავს ვაჟი, ვცხოვრობ დასავლეთში, მაქვს საკუთარი ბინა. სერიოზული ურთიერთობისთვის გავიცნობ მხოლოდ სერიოზულ მამაკაცს, ყველაფრით უზრუნველყოფილს. 595691577

4. სამეგობროდ გავიცნობ თბილ ადამიანს. დამიკავშირდით საღამოს. 557204577. ანა

5. ვარ ლამაზი და მიმზიდველი 30 წლის ქალი. გავიცნობ 40-50 წლამდე სერიოზულ და დასაქმებულ მამაკაცს სამეგობროდ. 558522007

ბილოცავ

ჩემს ოცნებას, ლევანიკო შიუკაშვილს ვულოცავ დაბადების 4 წლის იუბილეს, 30 ივნისს, ვუსურვებ ჯანმრთელობას, ულევ სიხარულოს, დიდხანს სიცოცხლეს, გამრავლებას. გფარავდეს მაღალი ღმერთი. ლერი პაპა

მიყვახხარ, მენატრები

თელაველ ლევანს მოვიკითხავ და ვეტყვი, რომ სიგიჟემდე მიყვარს, ჩემი სიცოცხლე ხარ, ვგიჟდები, ისე მინდა სულ შენთან ვიყო. შენი მაიკო

თუ გსურთ, ახლობელს მიულოცოთ ჰაიმე ან გაუმხილოთ თქვენი გრძნობები ჟურნალ „სარჩის" მეშვეობით, აკრიფეთ ასო „M", შემდეგ – ტექსტი და გააგზავნეთ sms ნომერზე 2017 ჯეოსელის და 93887 მაგთის აბონენტებმა. გაცნობის განცხადებებში მიუთითეთ თქვენი ტელეფონის ნომერი. თქვენი ტექსტი დაიბეჭდება „სარჩის" უახლოეს ნომერში. sms უნდა გამოგზავნოთ 6 ივლისის 17 საათამდე.
ერთი sms-ის ღირებულებაა 1 ლარი. ნერვიული, რომელიც 3-ზე მეტ სმს-ში იქნება მოთავსებული, არ დაიბეჭდება!
ერთი აღრესატისადმი მინერვიული ორ ბარათზე მეტი არ დაიბეჭდება

Cyan Magenta Yellow Black

← 8 ერთმანეთს დავშორდით. ყველას, ჩემებსაც, სალომეს ოჯახის წევრებსაც, მეგობრებსაც ჰგონიათ, რომ ეს ჩვეულებრივი წაკინკლავებაა. ვერც ხვდებიან, რომ დავშორდით, რადგან ისევ ერთად გვიწევს მუშაობა.

— შერიგების შანსი არ არსებობს?

— ცხოვრებაში ვერაფერზე იტყვი, შანსი არ არისო.

— ყოველ შემთხვევაში, ცადეთ მაინც?

— პირველი ერთი თვე სულ ვცდილობდი შერიგებას.

— რატომღაც ისე ხდება, რომ დროში გაწელილი სასიყვარულო ურთიერთობები ხშირ შემთხვევაში ასე მთავრდება. თქვენი აზრით, დაქორწინებულები რომ ყოფილიყავით, მაინც დაშორდებოდით ერთმანეთს?

— აქამდეც კითხულობდნენ, ერთმანეთი არ მოგბეზრდათო. მე ცოტა სხვა შეხედულებები მაქვს და სხვანაირად ვაზროვნებ. თუ ადამიანი გბეზრდება, მნიშვნელობა არ აქვს, ჯვარდაწერილი ხარ თუ ხელი გაქვს მოწერილი. ადამიანი ადვილად არ მბეზრდება, რაღაც ისეთი უნდა გააკეთოს, რომ თავი მომაბეზროს. ჩემსა და სალომეს შორის კი ასეთი არაფერი ყოფილა. არც სალომე მომბეზრებია და არც ეს ურთიერთობა.

— აბა, რა მოხდა, სიყვარული დამთავრდა?

— ეს რომ ვთქვა, სულელი უნდა ვიყო. ან ვინ დამიჯერებს, რომ სიყვარული 8 წლის შემდეგ დამთავრდა. ეს სისულელეა, მაგრამ ზოგჯერ ყველაფრისთვის საკმარისი სიყვარული არ არის, ზოგჯერ არის კიდეც. ხან ისეა, ხან ასე, ცხოვრებაა, რა.

— ტელეპროექტის „ცეკვავენ ვარსკვლავები“ დასრულების შემდეგ მისი მონაწილეებიდან ბევრს გაუფუჭდა შეყვარებულთან ურთიერთობა — გიორგი ვარდოსანიძე, ნუკი კოშკელიშვილი, რუსკა მაყაშვილი, ეკო ფანგანი. თქვენი და სალომეს ამბავი ხომ ცაზე მეხის გავარდნასავით იყო. ეს უბრალო დამთხვევაა თუ მართლა პროექტის ბრალია?

— სამაგიეროდ, ერთი წყვილი შედგა. ოთარ ტატიშვილის მეწყვილე მზია ორველაშვილი და ერთ-ერთი ქორეოგრაფი, რომელიც ამ პროექტისთვის იყო ჩამოსული, ერთად არიან, თუ არ ვცდები, იქორწინეს. არა მგონია, თქვენ მიერ ჩამოთვლილთაგან რომელიმე ცეკვებს დაეშორებინოს.

— თქვენ და სალომეს ერთმანეთის ოჯახებთან ახლო ურთიერთობა გქონდათ. ახლა რა მდგომარეობაა?

— მის ოჯახთან შეხება აღარ მიწევს. აქამდე სალომესთან სახლში ავდიოდი, მაგრამ ეს იმას არ ნიშნავს, რომ ერთმანეთს გადავემტერეთ. სალომეს უბანში ხშირად მიწევს ყოფნა, რადგან იქ ჩემი მეგობრები ცხოვრობენ.

სალომეს რაც შეეხება, ჩემს მშობლებთან ძალიან კარგადაა. მისი ურთიერთობა ჩემს მშობლებთან ჩემით არც დაწყებულა და არც დამთავრდება. ჩემამდე სალომეს ჩემი მშობლები ასწავლიდნენ და ისედაც საკმაოდ ახლო ურთიერთობა ჰქონდათ.

— დაშორება როგორ გადაიტანეთ, მძიმე განცდები გქონდათ?

— არ დავმალავ, ერთი თვე დეპრესია მქონდა, ზედმეტად ცუდად ვიყავი, მაგრამ დრო ყველაფრის მკურნალია. ამ შემთხვევაში დეპრესიიდან გამოსვლის ჩემი მეთოდები მაქვს, მაგრამ ვერ გავამხელ. ახლა გაურკვევლობაში ვარ. იმ გაგებით კი არა, რომ არ ვიცი, რა მინდა, უბრალოდ ჯერჯერობით არაფრის სურვილი არ მაქვს, ჩემთვის ვარ, მეგობრები მყავს და ვარ ასე.

— ამ ზაფხულს რა გეგმები გაქვთ?

— სტუდიაში სასწავლო წელს მოვრჩით და დასვენების რეჟიმზე გადავდივარ, რომელიც უკვე 2 წელია არ მქონია. ამ ზაფხულს ვაპირებ ყველაფრის ანაზღაურებას. დასასვენებლად წასვლას ვგეგმავ ბელგიაში, გერმანიაში, ამერიკაში და ტაილანდში. გერმანიაში კონგრესია, ჩვენი ფედერაციის წევრებს მივყვები. სხვა ქვეყნებში ვისთან

■ სალომე და გიგი

„ოჩი ვარიანტია: მე და სალომემ ან ყველაფერს უნდა გავუძღოთ, ისე ვიმეშაოთ და ვაჯეთოთ საქმე, ან საერთოდ უნდა ჩამოვშოდეთ ერთმანეთს, ყველაფერი დავანგრიოთ, ჩაც აქამდე გვიჯეთებია, მათ შორის სტუდიაც, საქმეც“.

ერთად წავალ, არ ვიცი, შეიძლება მარტოც წავიდე. იტალიაში მარტო ვიყავი და ზედმეტად კარგადაც გავერთე. მოგზაურობა ძალიან მიყვარს, საერთოდ ცხოვრებაც არ მიყვარს ერთ ადგილზე. ბავშვობიდან შევეჩვიე, რომ ჯერ აქ ვცხოვრობდი, შემდეგ ამერიკაში. სიმართლე გითხრათ, ერთ ადგილზე დიდხანს ვერ ვჩერდები. საქართველოში მეცხრე წელია ვცხოვრობ. ამერიკაში 6 წელი ვიცხოვრე.

— ისევ აპირებთ წასვლას?

— შემოთავაზებები არის. უნდოდათ, მე და სალომე ერთად წავეყვანეთ. ახლა სხვა ტიპის შემოთავაზებებია ჩემთან, მაგრამ აქ სტუდია, ოჯახის ბიზნესია მისახედი. მშობლებისთვის საქართველოში ერთადერთი შვილი მე დავრჩი, ჩემი და-ძმა ამერიკაში არიან. ძალიან კი მინდა იქ, მაგრამ არ გამოდის. არ მინდა, ყველაფერი მივატოვო და წყალში ჩავყარო, რის შექმნასაც ჩემმა მშობლებმა მთელი ცხოვრება მოანდომეს.

— თქვენი სიძის, გოჩა ჩერტკოევის ცხოვრებაში რა სიახლეებია?

— გოჩა რამდენიმე ფილმში გადაიღეს. თავის საქმეს მიჰყვება, როგორც სამსახიობო კარიერას, ისე საცეკვაოს. ხშირად ვეკონტაქტებოდით ერთმანეთს, სანამ მანქანას გამომიგზავნიდა. რაც ავტომობილი გამომიგზავნა, გოჩა ცოტა მივატოვე. რა თქმა უნდა, ეს ხუმრობით, მაგრამ მაინც, ამ ბოლო დროს ისე ხშირად არ ვეხმიანები. „ცეკვების“ პირველ სეზონშიც მონაწილეობის მისაღებად მე ჩამოვიყვანე.

— რა მანქანა გამოგიგზავნათ სიძემ?

— „პორშე“. ეს საჩუქარი ძალიან მიხარია და მომწონს. ახლა მეორე მანქანას ველოდები, ე კლასის „მერსედესს“ დამპირდა, 2011 წლიანს და ვნახოთ, აბა!

— მალე „ცეკვავენ ვარსკვლავები“ ისევ დაიწყება. მიიღებთ მონაწილეობას?

— არა. ეს მეორე სეზონის დამთავრებამდეც ვთქვი. სიმართლე გითხრათ, შემოთავაზება არც ყოფილა, მაგრამ რომც ყოფილიყო, მაინც უარს ვიტყოდი.

— რატომ არ გინდათ მონაწილეობის მიღება, პოპულარობა ხომ სწორედ ამ პროექტმა მოგიტანათ?

— ცხოვრებაში არასოდეს მომდომებია პოპულარობა. ამ პროექტში ჩემი მონაწილეობის მიზანი ის იყო, რომ ცეკვისთვის მომეტანა პოპულარობა, რადგან ეს ჩემი საქმეა, ბავშვობიდან ამას ვაკეთებ. ჩვენი სტუდიიდან სამი მოცეკვავე მიიღებს მონაწილეობას — ოთო ფოლადაშვილი, სალომე ჭაჭუა და ჯულიანა ბარგ-ნარი. მათაც და პროექტსაც წარმატებებს ვუსურვებ და აუცილებლად ვუგულშემატკივრებ.

— გოჩა ჩერტკოევი იქნება კვლავ ჟიურიში?

— მისთვის არ შეუთავაზებიათ, თორემ უარს არ იტყოდა. ეს ორი სეზონიც გოჩა ჩემი და საქართველოს ხათრით ჩამოდიოდა აქ. საქართველოზე გიჟდება, ისე ძალიან უყვარს. პირველ სეზონზე სრულიად უანგაროდ ჩამოვიდა, სასტუმროს ხარჯებსაც თვითონ იხდიდა. ყველაფერი გააკეთა, რომ ის სეზონი კარგად ჩატარებულიყო. მეორე სეზონზე გარკვეული ანაზღაურება კი ჰქონდა. მესამე სეზონზეც რომ შესთავაზონ ჟიურის წევრობა, ალბათ ჩამოვა, რადგან ამ ყველაფერს თავისი ქვეყნის სიყვარულით, მონატრებით აკეთებს. რამდენიც უნდა თქვას, რომ აქ ვერ ჩერდება, მას საქართველო ძალიან უყვარს.

— პროექტის შემდეგ იყო საქართველოში ჩამოსული?

— არა, ასე ხშირად ვერ ჩამოდის. აქ 20 თუ 22 წელი არ იყო ნამყოფი, ამ პროექტის გამო ჩამოვიდა. ძირითადად ჩვენ ჩავყავდით იქით, ხან ჩემი ძმა, ხანაც დედაჩემი და მამაჩემი. სექტემბრიდან მუშაობას ვიწყებ და რამდენიმე გეგმა მაქვს ბიზნესის სფეროში, რომელსაც იქამდეც ვაკეთებდი, სანამ „ცეკვავენ ვარსკვლავები“ დაიწყებოდა.

— რა ბიზნესია?

— სათამაშო აპარატების, ტოტალიზატორების ქსელი მქონდა და გავყიდე. ახლა რა ბიზნესს დავიწყებ, ჯერ არ გაგიმხელთ. რაღაც ვარიანტში ცეკვასთანაც იქნება დაკავშირებული. კვების ობიექტის გახსნასაც ვაპირებ.

— ბიზნესის კეთება სად ისწავლეთ, გამოცდილება სად მიიღეთ?

— ამერიკაში ერთ-ერთი წარმატებული ბიზნესმენის ოჯახში გავიზარდე, რომელიც პრეზიდენტ ბუშის მესამე დამფინანსებელი იყო. ის ჩემი გერლფრენდის მამა გახლდათ. მისგან ბევრი რაღაც ვისწავლე, ვნახე. ბავშვობიდან ძალიან დამოუკიდებლად ვიზრდები. 11 წლის ვიყავი, როცა აქედან ამერიკაში მარტო წავედი, მეორეჯერ 18 წლისა წავედი. ამერიკაშიც რაღაც პერიოდი მარტო ვცხოვრობდი. შეჩვეული ვარ, რომ ჩემს საქმეში არავინ ერევა. რადგან ჩემი საცეკვაო კარიერა დასრულდა, ვცდილობ, ყველაფერი ცეკვებს დავუკავშირო, რადგან ცეკვა ჩემი ცხოვრებაა და, რაც გამიკეთებია, ყველაფერი ცეკვამ გამაკეთებინა.

როგორც გითხარით, გერმანიაში ჩვენი ფედერაციის კონგრესია, შემდეგ მეორე კონგრესსაც დავესწრები. ჯერ საერთაშორისო კლასის მსაჯის წოდებას ავიღებ, შემდეგ — მთავარი მსაჯის, ძალიან ხშირად ვივლი აქეთ-იქით, სხვადასხვა ტურნირში მივიღებთ მონაწილეობას.

✓ ეკა ლემონჯავა

Cyan Magenta Yellow Black

„ცოლ-ქმარმა ღმერთს უნდა სთხოვონ, ერთმანეთის სიყვარული გაუძლიერდეთ“

■ მამა გიორგი

ქრისტიანის სულიერი გზა არის დაბრკოლებებით, სიძნელეებით, ბრძოლებით სავსე გზა. ზოგჯერ შეიძლება დიდი მადლით აივსო, სულიერად გაცისკროვნდე, მეორე წუთს კი ბოროტმა გძლიოს და დაეცე. სწორედ ამისთვის არის საჭირო, გყავდეს სულიერი მოძღვარი, რომელიც სულიერ განწმენდაში, უფალთან მიახლოებაში დაგეხმარება. მორწმუნეობა ცოლქმრული ურთიერთობის, ოჯახის სიმტკიცის საფუძველია. ქრისტიანული სწავლების მიხედვით, ცოლქმრობა არის ტანჯვა-წამება, თავის გაწირვა ერთმანეთისთვის. სწორედ ასე ყალიბდება ნორმალური ოჯახი. ამ და სხვა საინტერესო თემებზე გვესაუბრება იოანე ღვთისმეტყველის სახელობის ტაძრის დეკანოზი, **მამა გიორგი** (სხირტლაძე).

— მამაო, ლოცვის დასრულების შემდეგ ბევრს აქვს შეგრძნება, რომ სწორად ვერ ლოცულობს, უფალს ხმას ვერ აწვდენს, რომ ღმერთამდე მისი ლოცვა არ მიდის. ასეთი ფიქრი ცოდვაა?

— ძალიან კარგია, როდესაც ადამიანს უკმარისობის გრძნობა აქვს და ფიქრობს, რომ ისეთი მლოცველი არ არის, როგორიც საჭიროა. როცა ასეთი უკმარისობაა ადამიანში, ის უფრო მეტს ლოცულობს, უფრო მეტ ყურადღებას აქცევს საკუთარ თავს და ლოცვაც თავისთავად უკეთესი გამოსდის.

— როცა წლების განმავლობაში ცოლქმრული წყვილი ცხოვრობს უსიყვარულოდ, საპირისპირო ხასიათებით და ა.შ. ნამდვილი სიყვარულის პოვნის გამო შეიძლება ეს ოჯახი დაანგრეს?

— ეს არ შეიძლება, ამას ჰქვია მრუშობა! სახარებაში იესო ქრისტე გვეუბნება, რომ თვინიერ სიძვისა, ქმარმა არ გაუშვას ცოლი და ვინც ეს გააკეთოს, იმრუშა და ვინც

„ორი ადამიანის შეერთებას ჰქვია ჯვრისწერა, ანუ ქრისტეს ჯვარცმასთან, ქრისტეს სიკვდილთან არის გაერთიანებული. ცოლქმრობა არის ერთმანეთისთვის თავგანწირვა. როცა ჯვარს სწერს მღვდელი, ასეთ სიტყვებს ნარმოთქვამს — როგორც მოწამენი ქრისტესთვის ეწამნენ, თავი გასწირეს და გვირგვინებით შეამკე, ამათი გვირგვინებიც აკურთხეო".

გაშვებული მოიყვანა, იმანაც იმრუშა. სიყვარულს უნდა გამოთხოვნა უფლისაგან, ამის მაგალითს თავად ქრისტე გვაძლევს, როცა მოციქულებში სიყვარულის გაძლიერებას გამოითხოვს მამა ღმერთისაგან. ცოლ-ქმრის სიყვარული ღმერთს უნდა ვთხოვოთ. ჩვენ თუ ჩვენი ვნებები არ მოვთოკეთ, ცხოველისაგან რითი უნდა განვსხვავდებოდეთ? ამას შესაძლოა დიდი დრო დასჭირდეს, მაგრამ ამ ბრძოლიდან გამარჯვებული უნდა გამოხვიდეთ.

ქრისტიანობა ერთმანეთისთვის თავგანწირვაა. ორი ადამიანის შეერთებას ჰქვია ჯვრისწერა, ანუ ქრისტეს ჯვარცმასთან, ქრისტეს სიკვდილთან არის გაერთიანებული. შესაძლოა რაღაც საკითხების და პრობლემების გადაწყვეტა გვიძძიმს და არ გვინდა, მაგრამ უნდა აღვასრულოთ. ცოლქმრობა არის ერთმანეთისთვის თავგანწირვა. როცა ჯვარს სწერს მღვდელი, ასეთ სიტყვებს წარმოთქვამს — როგორც მოწამენი ქრისტესთვის ეწამნენ, თავი გასწირეს და გვირგვინებით შეამკე, ამათი გვირგვინებიც აკურთხეო.

ცოლქმრობა არის ტანჯვა-წამება, თავის გაწირვა ერთმანეთისთვის. ეს არის ნორმალური ოჯახი და კარგი იქნება, თუ ილოცებთ და ღმერთს სთხოვთ, რომ ურთიერთსიყვარულში განგაძლიეროთ.

— ჯვარცმაზე, იესო ქრისტეს ფერხთა ქვემოთ, გამოსახულია თავის ქალა ძვლებით. ეს რას ნიშნავს?

— ეს არის ადამის თავის ქალა. ჩვენ ვიცით, რომ ქრისტეს ჯვარცმამდე ცოდვების გამოსყიდვა ხდებოდა სისხლის პკურებით, ანუ იერუსალიმში მიჰყავდათ შესაწირი საკლავი და სისხლს აპკურებდნენ ცოდვის ჩამდენს (შემწირველს). ამ ნაპკურები სისხლით მას ეპატიებოდა ცოდვები. ძირითადი არსი ის იყო, რომ დაღვრილი სისხლით ხდებოდა ცოდვების აღხოცვა. ჯვარცმა მოხდა ადამის ფიზიკურ საფლავზე, ქრისტეს დაღვრილი სისხლით ადამის ცოდვა იქნა აღხოცილი.

— რას ნიშნავს სალოსი?

— სალოსი ეწოდება ადამიანს, რომელიც ღმრთის სადიდებლად და საკუთარი ცოდვილობისა და ვნებულობის დასაძლევად ნებით იღებს სულელის სახეს, ცხოვრობს და იქცევა, როგორც სულელი. ასეთი ცხოვრებით ადამიანი ებრძვის ამპარტავნებას, რომელიც არის ცოდვათა დედა. სარწმუნოების და სულიერი წარმატების მიხედვით, ასეთ ადამიანს ღმრთისაგან შეიძლება მიემადლოს სხვადასხვა ნიჭი სულიწმიდისა. სალოსები ხშირად წინასწარმეტყველებდნენ, კურნავდნენ. ძალიან ხშირად ისინი თავის თითქოსდა სულელური ქცევით ამხელდნენ ძლიერთა ამა ქვეყნისა. სალოსური ღვაწლი სამართლიანად ითვლება ერთ-ერთ უმძიმესად. ადამიანებს გვაქვს რაღაც წარმოდგენები საკუთარ ღირსებაზე, პრეტენზია საზოგადოებაში რაღაც ადგილზე. ამ ადამიანური „ღირსების“ დაცვაში ჩვენ ხშირად შეურაცხყოფთ ადამიანის ნამდვილ ღირსებას — ღმრთის ხატებას. სალოსი უარს ამბობს ყოველგვარ ღირსებაზე, რათა სიწმინდეში დაიცვას მთავარი — ხატება ღმრთისა.

უნდა ითქვას, რომ ეკლესია ძალიან ფრთხილად ეკიდება სალოსობას, რადგან მისით შესაძლოა არათუ დაითრგუნოს ამპარტავნება, არამედ გაღრმავდეს, ხიბლში ჩავარდეს „მოღვაწე“ და საბოლოოდ დაიღუპოს. დღეს-აც შეიძლება შეგვხვდნენ ადამიანები, რომლებიც სალოსობას ცდილობენ. მათთან ურთიერთობისას, ვინც სალოსობის ღვაწლი იტვირთა, დიდი სიფრთხილე გვმართებს, რადგან შესაძლოა ერთ-ერთი მოხიბლულის გავლენის ქვეშ აღმოვჩნდეთ. ასეთ ადამიანებთან ურთიერთობა უნდა შევათანხმოთ სულიერ მოძღვართან, სულიერ ცხოვრებაში გამოცდილ ადამიანთან, რომ არც თვითონ შევცდეთ და არც სხვას ვექცეთ დაღუპვის საშუალებად.

— სად მიდის ადამიანის პირადი ანგელოზი მისი გარდაცვალების შემდეგ, სხვისი მფარველი ანგელოზი ხდება თუ მასთან რჩება მეორედ მოსვლამდე?

— ამ შეკითხვაზე გვპასუხობს „მფარველი ანგელოზის კანონი“. მე-7 გალობის I ტროპარში ვკითხულობთ: „მოწყალე მექმენ და ევედრე უფალსა ღმერთსა, ანგელოსო ჩემო, რამეთუ მაქუ შენ ყოველსა ცხოვრებასა ჩემსა წინა-მძღვრად, და მცველად ღმრთისა მიერ მოცემულო ჩემდა უკუნისამდე“.

— ადამიანები, რომლებიც ისეთ ქვეყანაში ცხოვრობენ, სადაც უფლის სახელი არ სმენიათ, იმავე პრინციპით განიკითხებიან, როგორც მორწმუნენი?

— მათზე თავად უფალი ზრუნავს. ყოველ ადამიანს ეძლევა სახარებისეული თუნდაც ორი ტალანტი — გონება და სინდისი (მთ. 25,15). გონებით ყოველი ადამიანი ხვდება, რომ სამყარო ვიღაცას უნდა შეექმნა და ვიღაც უნდა განაგებდეს, რომ ხელით ქმნილი კერპი

„მოიხმენენ, ჰომელიც ტაძარში მისვლისას ღმერთთან მიდის და ღმერთს ეძიებს, მოძღვრის ნაჯღიც ვეი დაებჯოღებს. მოძღვარი მადლის მიმტანია მასთან... ჩვენ უპირველესად, უნდა ვიცოდეთ, ღმერთთან მივდივართ თუ მოძღვართან. და თუ ადამიანი ღმერთთან მიდის, ჰაც უნდა მოხდეს, ცა ჰომ ჩამოიქცეს და დაინახოს, ყველა მოძღვარი ღმერთს ღაღატობს, მისი გული ღმერთისთვის უღალატო იქნება".

ვერ იქნება ღმერთი. თუ ადამიანი არ იტყუებს თავს, მას უცილობლად უჩნდება ღმრთის ძიების წყურვილი. ამასთან ერთად სინდისი გვკარნახობს, რომ არ უნდა მოვეპყროთ სხვას ისე, როგორც არ გვინდა, მოგვეპყრონ ჩვენ, რომ მოწყალება, სიყვარული არის სიკეთე. ადამიანს შეუძლია უსმინოს გონებას და სინდისის ხმას და თავისი შესაძლებლობების ფარგლებში მეტნაკლებად მოაწესრიგოს ზნეობრივი ცხოვრება და ამით მოემზადოს ღმერთის მისაღებად. დანარჩენს კი თავად უფალი განაგებს.

გავიხსენოთ, რას ეუბნება მაცხოვარი მოციქულებს და მათი სახით ყველა მის მორწმუნეს: „არა სოფლისაგანნი ხართ თქუენ, არამედ მე გამოგირჩინე თქუენ სოფლისაგან“ (იხ. 15,19). ჩვენ გამოგვირჩია უფალმა, რათა არასოფლისაგანნი ვიყოთ. ასევე გამოირჩევს მათ, ვინც მას ეძებს ცხოვრების წესით. რა გზით, როგორ — ეს მხოლოდ მან უწყის. გავიხსენოთ საჭურისის მაგალითი „მოციქულთა საქმეებიდან“, ან კორნილიოს ასისთავი, რომელიც სულაც არ იყო ებრაელი. უფალმა მათ ძიებას და კეთილ ცხოვრებას მოჰხედა.

— რატომ ხდება, რომ ქრისტიანული სწავლება ერთნაირია, მაგრამ ბევრი დიდ დროს ანდომებს მოძღვრის შერჩევას და უფრო მეტიც, ზოგჯერ ტოვებს თავის სულიერ მამას და სხვაგან მიდის?

— ხელდასხმის მადლი ყველა მღვდელს აქვს, მიუხედავად იმისა, რომ ვიღაცა შეიძლე-

Cyan Magenta Yellow Black

ბა უფრთხილდებოდეს ამ მადლს და ვიღაც — არა. თუ მოძღვარი ცდილობს, ხელდასხმის მადლის შესაბამისად, პატიოსნად და მოწიწებით იცხოვროს, ეს მადლი მრავლდება, სხვა შემთხვევაში კი მადლი სასჯელი ხდება იმ მოძღვრისთვის. როგორც პატრიარქი ბრძანებს, ყველა ერს სხვადასხვა მადლი აქვს

„პატრიარქი ბრძანებს, რომ ყველა ერს სხვადასხვა მადლი აქვს მინიჭებული, ქართველებს სიყვარულის დიდი ნიჭი მოგვცა უფალმა, მაგრამ ამავე დროს, ჩვენ ძალიან ამპარტავნები ვართ, ამპარტავნება კი არის დედა ყოველგვარი ცოდვისა, მათ შორის განკითხვის, რომელიც ზოგადად, ჩვენი სენია. არადა წმინდა მამები ამბობენ, რომ განუკითხველობა არის უშრომელი ცხონება. ადამიანები განიკითხავენ ერთმანეთს, განიკითხავენ სასულიერო პირებს — ვიღაცას შეიძლება მოძღვრის ქადაგების სტილი არ მოსწონს, ვიღაცას მისი გამომეტყველება... ზოგადად, თუ ადამიანი ჩასაფრებულ პოზიციაშია, ის ფარისევლის მდგომარეობაშია, რომელსაც განკაცებული ღმერთიც რომ დაუყენოთ წინ, იმასაც უარყოფს.

გვახსოვს ფარისეველთა მდგომარეობა, რომ ყველაზე წმინდაშიც ნაკლს ეძებდნენ, როცა ეუბნებოდნენ იესოს, ის ავადმყოფთა განკურნებით შაბათი დღის უქმეს არღვევდა. მორწმუნეს, რომელიც ტაძარში მისვლისას ღმერთთან მიდის და ღმერთს ეძიებს, მოძღვრის ნაკლიც ვერ დააბრკოლებს. მოძღვარი მადლის მიმტანია მასთან. ერთი ბერი ამბობს კიდეც: „რას დაეძებ, როგორი ხელით გეძლევა კამკამა წყალი, მთავარია, შენ ეს მადლი მიიღო“. ასე რომ, ჩვენ უპირველესად, უნდა ვიცოდეთ, ღმერთთან მივდივართ თუ მოძღვართან. და თუ ადამიანი ღმერთთან მიდის, რაც უნდა მოხდეს, ცა რომ ჩამოიქცეს და დაინახოს, ყველა მოძღვარი ღმერთს ღალატობს, მისი გული ღმერთისთვის უღალატო იქნება.

— ამბობენ, რომ ნაკურთხ წყალში არ უნდა ჩაგასხათ ჩვეულებრივი წყალი. ეს სწორია?

— რა თქმა უნდა, არანაირი მნიშვნელობა არ აქვს, ნაკურთხ წყალს დავასხამთ ჩვეულებრივ წყალს თუ პირიქით. რატომღაც ადამიანები ამის გარკვევით უფრო არიან დაკავებულნი, ვიდრე მნიშვნელოვანი საკითხების ცოდნით.

— როგორც მითხრეს, იმ დღეს, როდესაც ეკზიარებით, არ შეიძლება მუშაობა. შეეფერება თუ არა ეს სინამდვილეს?

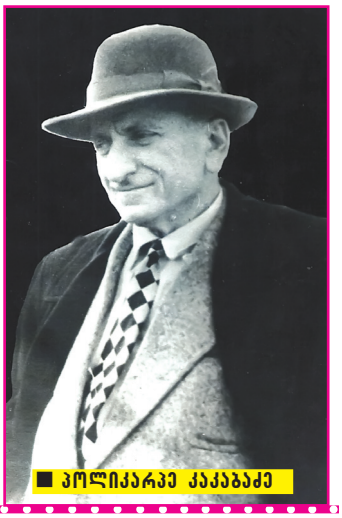
— ზიარება კეთილი საქმეების კეთებისთვის დამაბრკოლებელი არ არის. მით უმეტეს, არ გეკრძალებათ თქვენი საქმის კეთილსინდისიერად კეთება ზიარების დღეს. მაგრამ თუ ეს ხდება დიდ საეკლესიო დღესასწაულებზე, ეცადეთ, რომ მხოლოდ სასიცოცხლოდ აუცილებელი და გადაუდებელი საქმეებით დაკავდეთ. ასეთი დღესასწაულები ამაღლებული განწყობით, ტაძარში ყოფნითა და უფალზე ფიქრით უნდა აღნიშნოთ.

✓ მანანა ნოდია

ლეგენდა სიყვარულზე

პოლიკარპე კაკაბაძემ და აკაკი ვასაძემ თავიანთი საყვარელი ქალი ერთად დაიტირეს

„სიკვდილის წინ მამას გარდაცვლილი სატრფო დაესიზმრა“



■ პოლიკარპე კაკაბაძე

„აღდგომის დღეს დილით გარეთ გამოვედი და სახლის წინ დავდექი. მზე ანათებდა და ყვავილები თეთრად იყო გადაპენტილი. ამ დროს ეზოში შემოვიდა ახალგაზრდა კაცი. ორივემ შევამჩნიეთ ერთმანეთი და თვალებში რომ შევხედეთ, ორივენი გავშტერდით. ამ ადამიანის მიმართ ისეთი რამ ვიგრძენი, რაც არასოდეს მიგრძვნია. დიდხანს ვუყურებდით ერთმანეთს და მივხვდი, რომ ის „ის“ იყო“, — იხსენებდა მილა მიხაილიდი, დიდი ქართველი დრამატურგის, პოლიკარპე კაკაბაძის მეუღლე.

მილა მაშინ 14 წლის გოგონა, ქუთაისის გიმნაზიის მოსწავლე იყო, 24 წლის პოლიკარპე კი — უკვე ცნობილი მწერალი. მათი სიყვარული ერთი დანახვით დაიწყო და მთელი ცხოვრება გაგრძელდა. ცოლ-ქმარი სიცოცხლის ბოლომდე ამ გრძნობის ერთგულნი დარჩნენ. თუმცა ყველა იმ ქალმა, რომელიც პოლიკარპე კაკაბაძეს ცხოვრების გზაზე შეხვდა, თავისი კვალი დატოვა მწერლის გულში. სიკვდილამდე რამდენიმე ხნით ადრეც ჭაბუკობისდროინდელი სიყვარული, თბილისში ერთ-ერთი ცნობილი ლამაზმანი დაესიზმრა.

მწერლის გატაცებებზე, მის საყვარელ „ღვთაებრივ ქმნილებებზე“ მის ოჯახში კარგად იცოდნენ. ერთ-ერთი ლამაზმანის შესახებ ქალიშვილს, მანანას უთხრა, იმდენად მიყვარდა, რომ ვერ წარმომედგინა, მას მივკარებოდიო.

მწერლის ქალიშვილი, მანანა კაკაბაძე, მამის მუზებზე გვიამბობს.

მანანა კაკაბაძე:

— მამას ირგვლივ ყოველთვის ლამაზი ქალები ტრიალებდნენ. ამ მშვენიერ არსებებში ის ჭვერტდა უკვდავ სულს. 16 წლისას შეუყვარდა ულამაზესი ანეტა ქადეიშვილი. მაშინ ანეტა 18 წლის იყო. მას მხოლოდ

„მამა ანეტა ქადეიშვილს შოხიდან ეტიფოდა. შემდეგ ანეტა მსახიობ აკაკი ვასაძეზე გათხოვდა. მთელი ოჯახი ამაყობდა, რომ ოდესღაც ის პოლიკარპე კაკაბაძის შთაგონების წყარო იყო. როდესაც ანეტა გარდაიცვალა, სამძიმარზე მე და მამა ერთად წავედით. აკაკი მამას გადაეხვია და ორივენი მწარედ აქვითინდნენ“.

შორიდან ეტრფოდა, პლატონური სიყვარულით უყვარდა, თუმცა კარგი ნაცნობობა აკავშირებდა. შემდეგ ანეტა ქადეიშვილი მსახიობ აკაკი ვასაძეზე გათხოვდა. აკაკი ვასაძე და მამა მეგობრები იყვნენ. აკაკის და ანეტას ძალიან უყვარდათ ერთმანეთი. მთელი ოჯახი ამაყობდა, რომ ოდესღაც ანეტა პოლიკარპე კაკაბაძის შთაგონების წყარო იყო. როდესაც ის გარდაიცვალა, სამძიმარზე მე და მამა ერთად წავედით. აკაკიმ მამა რომ დაინახა, გადაეხვია და ორივენი მწარედ აქვითინდნენ.

— როგორც ცნობილია, პოლიკარპე კაკაბაძეს ახალგაზრდობაში განსაკუთრებით უყვარდა ერთი გოგონა, რომელიც გარდაიცვალა და ეს ტკივილი დრამატურგს მთელი ცხოვრება ახსოვდა.

— მამა ასაკში იყო შესული, როდესაც ჭაბუკობისდროინდელ სევდიან გატაცებას იგონებდა. იმ ქალის ბედი ძალიან წააგავდა ბაირონის „დონ ჟუანში“ აღწერილ ტირზას ისტორიას. ამიტომ მამას განსაკუთრებით უყვარდა ბაირონის ტირზასადმი მიძღვნილი ლექსები და ერთ-ერთი მათგანი 1914 წელს თარგმნა კიდეც. ეს თარგმანი არასოდეს არსად დაბეჭდილა და მინდა, თქვენს ჟურნალში პირველად გამოქვეყნდეს, რადგან ამ ქალის სიყვარულზე ვსაუბრობთ.

ის გარდაიცვალა

„გარდაიცვალა გულდამწყვეტი ჰასაკში ისა,
აქ სამარეზე ოხელი ლოდი არ დაიდება,
სურნელოვანი ნაზი ბუჩქი გაზაფხულისა
ყელმოღერებულ ყვავილებად გადაიშლება.
აქ სიჩუმეში კვიპაროსი აშრიალდება...
აქ სევდა მოვა თავდახრილი
და მიიღულვებს რა ამ წისფერ ნაკადის პირად
სავსე ოწნებას მიეცემა ათრთოლებული
და ჩამოიგლის ფეხაკრეფით იდუმალ, წყნარად
და თავის ფიქრში მოკრძალებით ჩაიძირება.
კმარა! ჩვენ ვიცით, აშაოა წრემლების ფრქვევა,
სიკვდილს უგრძნობელს აღარ ესმის ჩვენი ტირილი,
მაგრამ მით განა გული ნაღველს გადაეჩვევა
ან მოთმინებას შეისნავლის შეშფოთებული?
შენ მეუბნები — თავი მივცე დავინყებასა,
მაგრამ თვითონ კი ვერ იკავებ წრემლის ზღვევასა,
როგორ გაფითრდი და მიყურებ გაშეშებული!“

→74

Cyan Magenta Yellow Black

■ მანანა ქაკაბაძე

ეს ქალი გახლდათ თავადის ასული ნელი წერეთელი. მამამ მხოლოდ ერთხელ ნახა ის მატარებელში და მასზე უდიდესი შთაბეჭდილება მოახდინა. ნელი წერეთელი მაშინ 18-19 წლის გოგონა იყო. მას ჰქონია საოცრად დიდი და სევდიანი თვალები, ფერმკრთალი, მაგრამ ულამაზესი სახე. მამა იხსენებდა, მისმა თვალებმა ისე შემძრა, რომ კუპეში შევიჭერი და მათი გაცნობა მომინდაო (ქალი ბიძასთან ერთად მგზავრობდა). ნელი წერეთელს ბოლშევიკებმა ძმები დაუხოცეს და დარდისგან ჭლექით იყო დაავადებული. სანამ მატარებელი თბილისიდან ქუთაისში ჩავიდოდა, მამა ქალის ბიძასთან საუბრის დროს შეაპარებდა თვალს რონოდის (ვაგონს ქართულად რონოდი ჰქვია. ავტ.) ერთ კუთხეში მიწოლილ ულამაზეს ახალგაზრდა ქალს,

„ნატალი იმდენად მშვენიერი იყო, რომ მამამ მასთან მინიერი ურთიერთობა ვერ გაბედა. მამას ის მთელი ცხოვრება ახსოვდა... გარდაცვალებამდე ერთი ჯვრით აღჩე მითხრა, სიზმარში ნატალი ვნახე, ის ისეთივე მშვენიერი იყო, როგორც ოდესღაც. მაშინ ის ქალი დიდი ხნის გარდაცვლილი გახლდათ".

რომელიც საუბარში იშვიათად ერეოდა და მორიდებით უმზერდა უცნობ მამაკაცს, მასზე შთაბეჭდილება რომ მოახდინა. მამა ისეთი მოსაუბრე და განათლებული იყო, ქალებს ყოველთვის მოსწონდათ მის გარემოცვაში ყოფნა.

გარკვეული დროის შემდეგ, როდესაც მამამ ნელი წერეთლის გარდაცვალების ამბავი გაიგო, ქალის ბიძასთან სამძიმარზე მივიდა. მერე კი ბაირონის ლექსიც თარგმნა. მამა ნელი წერეთელს აღიქვამდა, როგორც სილამაზის ქმნილებას. ეს გახლდათ ამაღლებული სიყვარულის გრძნობა.

მამას ერთი ძალიან დიდი გატაცებაც ჰქონდა — ნატალი მიქაძე. საერთოდ, ხელოვან ადამიანებს ყოველთვის აქვთ მშვენიერებისადმი განსაკუთრებული ლტოლვა. მშვენიერი ქალები მამაში მხოლოდ სპეტაკ გრძნობებს აღძრავდნენ. პოლიკარპე კაკაბაძე რუსთაველის პროსპექტზე რომ მიდიოდა, ყოველთვის ფიქრებში იყო ჩაძირული და ვერაფერს ხედავდა, შეიძლება ვერც მე შევემჩნიე, მაგრამ როცა ლამაზი ქალი გვერდით ჩაუვლიდა, უცებ გამოფხიზლდებოდა, გაჩერდებოდა, წარბებს ზევით ასწევდა და, როგორც ღვთაებას, ისე უყურებდა.

„იმდენად მიყვარდა, რომ ვერ წარმოვიდგენდი, მას მივკარებოდი", — მითხრა ერთხელ მამამ ნატალი მიქაძეზე. მამას განსაკუთრებით უყვარდა ეს ქალი და ქალსაც განსაკუთრებით უყვარდა მამაჩემი. შეიძლება ქალი ოჯახის შექმნაზეც ფიქრობდა, მაგრამ ნატალი იმდენად მშვენიერი იყო, რომ მამამ მასთან მიწიერი ურთიერთობა ვერ გაბედა. მამა მას, როგორც საცოლეს, არ უყურებდა, რადგან საერთოდ არ აპირებდა დაოჯახებას. გადაწყვეტილი ჰქონდა, მთელი ცხოვრება თავისი შემოქმედებისთვის მიეძღვნა და ეს აზრი დედაჩემის გაცნობის შემდეგ შეიცვალა. ნატალი მიქაძე პოლიკარპე კაკაბაძისთვის მშვენიერების განსახიერება იყო, სათაყვანებელი ობიექტი, მთელი ცხოვრება ახსოვდა.

გარდაცვალებამდე ერთი კვირით ადრე მამამ დამიძახა და მითხრა, სიზმარში ნატალი მიქაძე ვნახე, ის ისეთივე მშვენიერი იყო, როგორიც ოდესღაც. მაშინ ნატალი დიდი ხნის გარდაცვლილი გახლდათ.

— ნატალი მიქაძეს ოჯახი თუ ჰყავდა?

— ის ძალიან ღირსეულ და კეთილშობილ ადამიანზე გათხოვდა, მაგრამ ოჯახი მას შემდეგ შექმნა, რაც მამამ დედაჩემი შეირთო ცოლად.

— როგორც ცნობილია, დედათქვენის წინაპრები საქართველოში ჩამოსული ბერძნები იყვნენ. როგორ გაიცნეს თქვენმა მშობლებმა ერთმანეთი?

— დიახ, დედაჩემი, მილა მიხაილიდი, ბერძნული წარმოშობის ქართველი იყო. მისი წინაპარი, მდიდარი ბერძენი ვაჭარი, საქართველოში ჩამოვიდა, ცოლად მოიყვანა ლორთქიფანიძის ქალი და აქ დასახლდა. დედაჩემი ამ ბერძნის მეოთხე შთამომავალი გახლდათ. დედა ქუთაისში ცხოვრობდა და წმინდა ნინოს სახელობის სასწავლებელში სწავლობდა, ფრიადოსანი მოსწავლე იყო. მისი მეგობრები იყვნენ თამუნია წერეთელი და მარიამ ბურჭულაძე (შემდგომში განათლების მინისტრი, პაატა ბურჭულაძის ბებია). დედას მასწავლებელი იყო სერგო კაკაბაძე, მამაჩემის ნათესავი. დედას ოჯახი მათ ოჯახთან მეგობრობდა. 1918 წელს დედაჩემი სერგო კაკაბაძის ძმის ცოლმა სააღდგომოდ პატარა კუხში (ხონის რაიონი) წაიყვანა და მამაც თავის ნათესავებთან მივიდა. დედამ და მამამ პირველად სწორედ იქ ნახეს ერთმანეთი.

■ მილა მიხაილიდი

„დედამ მთელი ცხოვრება მამას მიუძღვნა. მამაც სიცოცხლის ბოლომდე ცოლის ერთგული გახლდათ".

მამა ხშირად იგონებდა, რომ ასეთი რამ, რაც მაშინ დედაჩემის დანახვის დროს განიცადა, არც ერთი ქალის მიმართ უგრძვნია. მაშინ დედა 14 წლის იყო, მამა — 24 წლის. იმ დღიდან მოყოლებული მათ მეგობრობა არ შეუწყვეტიათ. მამა დედას ხშირად აკითხავდა გიმნაზიაში. ეტლით გარეთ ხვდებოდა და ბაგრატის ტაძრისკენ ასეირნებდა. 16 წლის ასაკში, გიმნაზია რომ დაამთავრა, დედამ მსახიობობა გადაწყვიტა, რადგან სამსახიობო მონაცემები ჰქონდა. ქუთაისში შალვა დადიანის მიერ

„ნელი წერეთელს თუმე საოცრად დიდი, სევდიანი თვალები, ფერმკრთალი, მაგრამ ულამაზესი სახე ჰქონდა. მამა იხსენებდა, მისმა თვალებმა შემძრა... მამა ნელი წერეთელს აღიქვამდა, როგორც სილამაზის ქმნილებას".

ჩამოყალიბებულ თეატრში სპექტაკლ „თამარ ბატონიშვილში" რუსუდანის როლი შეასრულა. ამ როლს დიდი წარმატება ხვდა წილად. დედას სცენაზე დიდ მომავალს უწინასწარმეტყველებდნენ, მაგრამ მამამ არ გაუშვა.

— უცნაურია, რომ დრამატურგი პოლიკარპე კაკაბაძე წინააღმდეგი იყო, მისი საყვარელი ქალი მსახიობი გამხდარიყო. თავადაც ხომ ამ სფეროში მუშაობდა.

— სწორედ ამიტომ იყო წინააღმდეგი. სულ ამბობდა, თეატრი ისეთი ინტრიგების სამყაროა, ჩემი გულწრფელი და გულუბრყვილო ცოლი ამისთვის არ მემეტებაო. დედას იმდენად უყვარდა მამა, რომ მის გადაწყვეტილებას დაემორჩილა და თბილისის უნივერსიტეტში ფილოლოგიის ფაკულტეტზე ჩააბარა. იმ დროს მამაც თბილისში იყო და მეგობრობა აქაც გააგრძელეს. დედა იგონებდა, რომ უნივერსიტეტში სწავლის დროს, როდესაც მამა დედას ეტლით აკითხავდა, ხანდახან გალაკტიონთან ერთად მიდიოდა. მამა და გალაკტიონი მეგობრობდნენ, ერთი პერიოდი (1919-1920 წლებში) გალაკტიონ ტაბიძე მამაჩემის სახლშიც ცხოვრობდა.

— თქვენი მშობლების ურთიერთობიდან რომანტიკული შინაარსის წერილები ხომ არ შემორჩენილა?

— მამას წერილების წერა არ უყვარდა, არც იმ დროის წერილები მაქვს. იხსენებდა, რომ ერთხელ, როდესაც ტიფით ძალიან ავად იყო, დედაჩემის წერილი გადასცეს. რომ წაუკითხავს, უკეთ გამხდარა და ბარათი სასთუმლის ქვეშ შეუნახავს. მერე იცინოდნენ, ნამდვილი პოეტი ხარ, სატრფოს წერილმა კარგად გაგხადაო.

1921 წელს, როდესაც საქართველოში წითელი არმია შემოვიდა, ზოგიერთი პოეტი ბოლშევიკებს შეეგება და წინ გაუძღვა, მამა კი პროტესტის ნიშნად თბილისიდან გაიქცა. დედაჩემის გამო ძალიან ღელავდა და თბილისში არეულობა რომ დაიწყო, მატარებელში ჩასვა და ქუთაისში მშობლებს ჩაუყვანა. თავად ბათუმში, თავის ოჯახში ჩავიდა.

მამაჩემის მამა ვაჭარი იყო და შეძლებული ოჯახი ჰქონდა. მამა ბათუმში რომ ჩავიდა, ქუთაისში დედაჩემის ხელის სათხოვნელად თავისი ძმა გაგზავნა. მიუხედავად იმისა, რომ მამა ცნობილი ადამიანი იყო, სასიდედრო მაინც იწუნებდა. მიაჩნდა, რომ მისი ქალიშვილის ფასი ქვეყანაზე არავინ იყო, ამიტომ სასიძოს მწყრალად ხვდებოდა. ბიძაჩემი მათ სახლში რომ მივიდა, დედა თურმე დეიდასთან იყო წასული. ბებიამ მისამართი მისცა და ბიძაჩემმაც სარძლო იქიდან წამოიყვანა.

— ბებათქვენი ასე ადვილად დათანხმდა?

— ბებია მიხვდა, რომ მამას მტკიცედ ჰქონდა გადაწყვეტილი დედაჩემის ცოლად მოყვანა. ჩემს მშობლებს ისე უყვარდათ ერთმანეთი, რომ მესამე პირი ხელს ვერ შეუშლიდათ. ქორწილი ბათუმში გადაიხადეს და ჯვარიც იქ დაიწერეს. დედა რომ გათხოვდა, 17 წლის იყო. მან მთელი ცხოვრება მამას მიუძღვნა. ისიც სიცოცხლის ბოლომდე ცოლის ერთგული გახლდათ. მამა 1972 წლის 15 ოქტომბერს გარდაიცვალა, დედა კი — 14 წლის მერე, 1986 წელს.

ჩემს მშობლებს 4 შვილი შეეძინათ: მზია, მალხაზი, მანანა და ნათელა. მზია ინგლისურის სპეციალისტი იყო, მალხაზი — ისტორიკოსი (თსუ-ში კათედრაზე მუშაობდა), მე — ფილოლოგიის მეცნიერებათა დოქტორი, პროფესორი გახლავართ, ნათელა კი პედიატრია. მხოლოდ მე და ნათელა დავრჩით ცოცხლები.

✓ ლია ოსაძე

Cyan Magenta Yellow Black

კაცი, რომელიც ქართული კინოს მატიანეს ინახავს

46 წლის გურამ გუნდიაშვილი უნიკალური კოლექციის მფლობელია. ქართული ფილმებიდან ფოტოკადრების შეგროვება ჯერ კიდევ მისმა მშობლებმა დაიწყეს, რომლებიც კინოთი იყვნენ გატაცებული. ეს გატაცება შვილსაც გადასდეს და მან კოლექციას კინოაფიშები და ბუკლეტები შემატა. დღეს უკვე 7-8 ათასამდე ფოტო აქვს. გურამ გუნდიაშვილის კოლექცია თანდათან პოპულარული გახდა და მისით ცნობილი ქართველი კინომოღვაწეებიც დაინტერესდნენ. დღეს უკვე ბევრი მათგანის პირად არქივშია ძვირფასი კადრები მათი მონაწილეობით გადაღებული ფილმებიდან.

— ბატონი გურამ, თქვენს სახლში კედლებიც კი კინითა სუნთქავს. ძნელი არ იყო, გაგეძღოთ ცდუნებისთვის და მსახიობობაზე უარი გეთქვათ?

— ერთხანს კინომსახიობობაზე მეც ვფიქრობდი. თეატრალურ ინსტიტუტში გამოცდების ჩასაბარებლად რომ მივედი, ერთ-ერთმა ლექტორმა პირდაპირ მითხრა, შენგან დიდი დონის მსახიობი ვერ დადგებაო. ამ სიტყვებმა ჩემზე გავლენა იქონია, ფარხმალი დავყარე და მსახიობობაზე ფიქრი შევწყვიტე. მას შემდეგ კინოსადმი მთელ ჩემს სიყვარულს კოლექციით გამოვხატავ. ჩემთვის თითოეული ფოტო თუ ბუკლეტი ძალიან მნიშვნელოვანია. არ ვიცი, ეს კოლექცია რომ არ მქონოდა, როგორ ვიქნებოდი, რადგან ეს მთელი ჩემი ცხოვრებაა.

— რამ გიბიძგათ კოლექციონერობისკენ?

— 1963 წლამდე ქართული კინოფილმების ფოტოებს ჩემი მშობლები აგროვებდნენ, 1980 წლიდან კი კოლექციონერობა მეც დავიწყე. ეს არის ჩემი საქმე, რომელშიც მთელ სულსა და გულს ვდებ. მაქვს 1915 წლიდან 1990 წლამდე გამოსული ყველა ქართული ფილმის კადრები. ეს არის უნიკალური ფოტომასალა — არამარტო ფოტოები, აგრეთვე აფიშები, ბუკლეტები და სხვა, რაც ფილმებს ეხება. ბუკლეტებში არის ცხოვრებისეული ფოტოებიც, მაგალითად, ლია ელიავას, ვახტანგ (ბუბა) კიკაბიძის, გიორგი შავგულიძის, მედეა ჯაფარიძის. ასეთი სახის ბუკლეტებს მხოლოდ 1972 წლამდე უშვებდნენ. ეს კოლექცია მთლიანად ჩემი შეგროვებულია.

— თქვენს მშობლებს კინოსთან შეხება ჰქონდათ?

— კინოსთან შეხება არ ჰქონიათ, ისინი მხოლოდ კინომოყვარულები იყვნენ. დედა, ნათელა ეხისტელაშვილი, დიასახლისი იყო, მამა, ილია გუნდიაშვილი, ორთაჭალის პურის ქარხანაში მუშაობდა. კინოთეატრში, თეატრში სულ დადიოდნენ და მეც დავყავდი. კინოს სიყვარული მეც გადმომედო, ჩემს დაძმას ეს გატაცება არ ჰქონიათ. ზოგჯერ იმასაც ვახერხებდი, რომ სხვადასხვა ფილმების გადაღებებს დავსწრებოდი.

■ გურამ გუნდიაშვილი

— როგორ მიიპოვეთ ეს უნიკალური ფოტოები და აფიშები?

— საბჭოთა პერიოდში კინოგაქირავების კანტორები არსებობდა. ახალი ფილმები რომ გამოდიოდა, ამ კანტორაში ფოტოებსა და აფიშებს უშვებდნენ. აგრეთვე ძველ კინოსტუდიაში იყო სტამბა, სადაც ამ ყველაფერს ბეჭდავდნენ. სტამბიდან ეს მასალები კანტორაში მიდიოდა და იქიდან მომქონდა. აფიშები და ფოტოები კომპლექტად იყიდებოდა და კაპიკები ღირდა. ასე ნელ-ნელა კი საკმაოდ დიდი კოლექციის შეგროვება შევძელი.

— რამდენ ფოტოსა და აფიშას ითვლის თქვენი კოლექცია?

— ზუსტად დათვლილი არ მაქვს, თუმცა ერთი ფილმიდან დაახლოებით 30-50 სხვადასხვა ფოტო მაქვს, რომლებზეც ყველაზე მნიშვნელოვანი კადრებია ასახული. საერთო ჯამში, დაახლოებით 7.000 ან 8.000 ფოტო გამოდის.

— საქართველოში ასეთი სახის ფოტოკოლექცია მხოლოდ თქვენ გაქვთ თუ სხვა კოლექციონერებიც არიან?

— ამჟამად თბილისში ამ სახის კოლექცია მხოლოდ მე მაქვს, რეგიონებში კი, არ ვიცი, მსგავს ფოტოებს ვინმე აგროვებს თუ არა. ადრე იყო ორი ადამიანი, რომლებიც მსგავს სურათებს აგროვებდნენ — აღექსანდრე გვენცაძე და ვალოდია ლოგინოვი. მათ ახლოს ვიცნობდი. სამწუხაროდ, დღეს ისინი ცოცხლები აღარ არიან. ასევე ხშირად დავდივარ მშრალ ხიდზე, სადაც ვხვდები ადამიანებს, რომლებსაც მსგავსი ფოტოები ან აფიშები აქვთ, თუმცა ასეთი რაოდენობით — არა. სხვათა შორის, მე არამხოლოდ ქართული ფილმების ფოტომასალა მაქვს, არამედ საბჭოთა და უცხოური ფილმებისაც. კოლექციიდან ფოტოების რეალიზაციასაც ვახდენ.

— გამოფენის მოწყობაზე არ გიფიქრიათ?

— საკუთარი გამოფენა არასდროს მომიწყია, რადგან დიდ ხარჯებთან არის დაკავშირებული. 2007 წელს გალერეა „კოპალაში“ კინოკავშირმა მოაწყო აფიშების გამოფენა-გაყიდვა, მათ შორის ჩემი 35 აფიშაც იყო გამოფენილი. ჩემი კოლექციის გარკვეული ნაწილი წლების წინ მუზეუმშიც ჩავაბარე და არქივშიც.

— როგორც ალნიშნეთ, ფოტოების რეალიზაციას ანდენთ, ანუ ყიდით. არ გენანებათ თქვენი კოლექცია?

— ყველა ფოტოს ეგზემპლარები მაქვს გაკეთებული. ასე რომ, რეალიზაციას კი ვუკეთებ, მაგრამ იგივე ფოტოები მეც მრჩება. იმის გამო, რომ ბევრი ფოტო დამიგროვდა, 1987 წლიდან მათი რეალიზება დავიწყე. ბევრმა მსახიობმა და რეჟისორმა გამოთქვა სურვილი, მათთვის თავიანთი ფილმების სურათები მიმეცა. ჩემი ფოტოები სხვადასხვა დროს ქართველმა მსახიობებმა შეიძინეს, ესენი იყვნენ — ლია ელიავა, იზა გიგოშვილი, სოფიკო ჭიაურელი, გურამ ლორთქიფანიძე, მედეა ჩახავა, ბორის წიფურია, კარლო საკანდელიძე, ზინაიდა კვერენჩხილაძე, ზურაბ ქაფიანიძე, რამაზ ჩხიკვაძე, გურამ საღარაძე, ოთარ მელვინეთუხუცესი, გიგა ლორთქიფანიძე და სხვები.

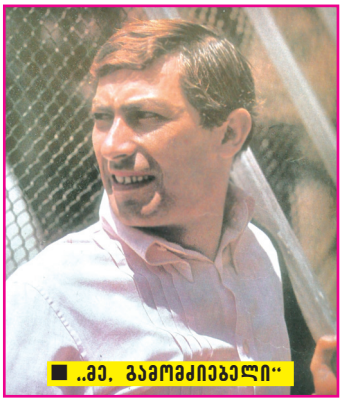
— ამჟამ მსახიობს შესაძლებელთ ფოტოების გადასაცემად იქნებ რომელიმე შესაფერი გაიხსენოთ, რაც დაგამახსოვრდათ.

— მართალია, ამ მსახიობებს ვხვდებოდი, მაგრამ მათ ახლოს გაცნობას ვერ ვახერხებდი. მათთან რომ მივდიოდი, ისინი სულ დაკავებულები იყვნენ. მხოლოდ ბორის წიფურიას ახლოს გაცნობა მოვახერხე. როდესაც მას თავისი ფოტოები გადავეცი, მაშინ ტელევიზიაში მუშაობდა და გადაცემა „ფორტუნა“ მიჰყავდა. რომ დავუკავშირდი, ტელევიზიაში დამიბარა, სანამ გადაღება დაიწყებოდა, ცოტა ხანს ვისაუბრეთ კიდეც. მომიყვა, თუ როგორ დაამტკიცეს ფილმ „შერეკილებში“ ხუტას როლზე. ბატონმა ბორისმა მიამბო, რომ თავიდან ამ როლზე გათვალისწინებული არ იყო, მაგრამ გადამღებ ჯგუფს დაჟინებით მოსთხოვა, სინჯების გავლის ნება მიეცათ. ბოლოს მართლაც ხუტას როლზე დაამტკიცეს.

■ „მანანა“

■ „შერეკილები“

„მიჩანს, ეს სუჯათები გადავცე იმ ადამიანებს, ვინც მათზეა გამოსახული, ადგან წლები გადის და ვინ იცის, ა მოხდება. ა მგონია, ჩემ შემდეგ ოოლექციონეობა ვინმემ გააგძელოს“.


■ „მე, გამომძიებელი“

სხვათა შორის, ოთარ მელვინეთუხუცესმა გარდაცვალებამდე ორი თვით ადრე ჩემგან თავისი ფოტოები შეიძინა. პირველ დღეს ბატონმა ოთარმა დამიბარა და ათამდე ფოტო აიღო ფილმიდან „ჭიდაობას რა უნდა“. მეორედ კი მის მეუღლეს, გურანდა გაბუნიას მივუტანე თავისი ფოტოები. აგრეთვე მათ გადავეცი თავიანთი ქალიშვილის, მარიამის ფოტოებიც. მირჩევნია, ეს სურათები გადავცე იმ ადამიანებს, ვინც მათზეა გამოსახული ან მათ ახლობლებს, რადგან წლები გადის და ვინ იცის, რა მოხდება. არა მგონია, ჩემ შემდეგ კოლექციონერობა ვინმემ გააგრძელოს.

— შეიძლება თქვენი შეხედულებაც დაინტერესდნენ.

— დაოჯახებული არ ვარ და არც შვილები მყავს.

✓ თეონა ჯინჭარაშვილი

Cyan Magenta Yellow Black

თავსატეხი

იპოვეთ განსხვავება

გაიფერადეთ

Cyan Magenta Yellow Black

ქათმის ფრთები სოუსში

მასალა:
ძმარი — 60 მლ
ზეითუნის ზეთი — 20 მლ
სიმინდის ფქვილი — 15 გ
შაქარი — 30 გ
წყალი — 60 მლ
სოიას სოუსი — 60 მლ
დაფქული წიწაკა — 1 ჩ.კ.
ქათმის ფრთები — 1 კგ

მომზადება: ჯამში ერთმანეთს შეურიეთ შაქარი, ზეთი, წყალი, ძმარი, სოიას სოუსი და სიმინდის ფქვილი. დაუმატეთ წიწაკა. ჩაასხით პატარა ქვაბში და დაბალ ცეცხლზე 3-5 წუთის განმავლობაში ადუღეთ, თან განუწყვეტლივ ურიეთ, რომ არ მიიწვას.

ქათმის ფრთები გარეცხეთ, შეაშრეთ ქაღალდის ხელსახოცზე, ამოავლეთ სოუსში, დააწყვეთ გამოსაცხობ ფირფიტაზე და 30-35 წუთით 190 გრადუსზე გახურებულ ღუმელში შედგი. როცა ფრთები კარგად დაიბრაწება, გადაიტანეთ ფართო ლანგარზე და სუფრასთან მიიტანეთ.

ოსპის წვნიანი

მასალა:
ხმელი ოსპი — 1 ჭიქა
ხახვი — 1 თავი
ნიახური (დაჭრილი) — 1 ჭიქა
სტაფილო (დაჭრილი) — 1 ჭიქა
სოკოს ბულიონის კუბიკები — 2 ცალი
ნიორი — 2 კბილი
ლიმონის ცედრა — 1 ჩ.კ.
წითელი დაფქული წიწაკა — 1/8 ჩ.კ.
ისპანახი (დაჭრილი) — 2 ჭიქა
წყალი — 5 ჭიქა
მარილი — გემოვნებით

მომზადება: ოსპი გარეცხეთ, მოათავსეთ დიდ ქვაბში, დაასხით წყალი, ჩაყარეთ აკეპილი ხახვი, ნიახური, სტაფილო, ბულიონის კუბიკები, დანაყილი ნიორი, გახეხილი ლიმონის ცედრა და წიწაკა. დაახურეთ სახურავი და ადუღეთ 45 წუთი. ბოლოს ჩაუმატეთ ისპანახი, ადუღეთ 10-15 წუთი და კერძიც მზადაა.

ჩაშუშული თევზი მაიონეზით

მასალა:
თევზის ფილე — 500 გ
ხახვი — 2 თავი
სტაფილო — 2 ცალი
მაიონეზი — 250 მლ
საფანელი, ზეთი, მარილი, პილპილი — გემოვნებით

მომზადება: ფილე ულუფებად დაყავით, შეაზავეთ მარილით, პილპილით, ამოავლეთ საფანელში და ტაფაში ზეთში შეწვით ორივე მხრიდან. შემწვარი თევზი ღრმა თეფშზე გადაიტანეთ და ტაფაში აკეპილი ხახვი და გახეხილი სტაფილო მოშუშეთ. შემდეგ თევზი ტაფაში ჩააბრუნეთ, მოურიეთ, მოასხით ცოტა წყალში გახსნილი მაიონეზი (სითხე თევზს უნდა ფარავდეს), დაახურეთ სახურავი და 10 წუთი დაბალ ცეცხლზე შუშეთ. შეაზავეთ მარილითა და პილპილით.

ღვიძლი სუნელებით

მასალა:
ძროხის, ცხვრის ან ღორის ღვიძლი — 1 კგ
ქინძი — 50 გ
ძმარი — 1 ჩ.ჭ.
ხახვი — 3-4 თავი
დაფქული ქონდარი და უცხო სუნელი — თითო-თითო სუფრის კოვზი
მარილი, ზეთი — გემოვნებით

მომზადება: ღვიძლი გარეცხეთ, შეაშრეთ ქაღალდის ხელსახოცზე, დაჭერით კუბიკებად და ტაფაში ზეთში შეწვით. დაუმატეთ ხახვი, 5 წუთი შუშეთ და გადმოდგით ცეცხლიდან. გადაიტანეთ ჯამში, მოაყარეთ წვრილად დაჭრილი ქინძი, უცხო სუნელი, დაფქული ქონდარი, მოასხით ძმარი და აურიეთ (თუ მშრალი გამოვიდა, შეგიძლიათ ცოტა ანადუღარი წყალი დაუმატოთ).

ქათამი ზეთისხილითა და ფოჰითოხლით

მასალა:
ზეითუნის ზეთი — 2 ს.კ.
ქათმის თეთრი ხორცი — 2 ცალი
ნიორი — 3 კბილი
მწვანე ზეთისხილი — 1 ჭიქა
ფორთოხალი — 1 ცალი
მარილი, პილპილი — გემოვნებით

მომზადება: ტაფაზე ზეითუნის ზეთი გააცხელეთ. ქათმის ნაჭრებს წაუსვით მარილი, პილპილი, დააწყვეთ ტაფაზე და ყველა მხრიდან შეწვით. დაუმატეთ დაჭყლეტილი ნიორი, ზეთისხილი და პილპილი.

ფორთოხალი გაფცქვენით, დაყავით ლებნებად და ოდნავ დაჭყლიტეთ, რომ წვენი გამოუვიდეს, დაუმატეთ ხორცს. ტაფას სახურავი დაახურეთ, დაუწიეთ ალს და 5-10 წუთი შუშეთ, სანამ ხორცი მზად არ იქნება. სუფრასთან თბილი მიიტანეთ.

მაკარონი ისპანახით

მასალა:
მაკარონი — 450 გ
მოხარშული ისპანახი (გაწურული) — 450 გ
ხახვი — 1 თავი
სტაფილო (გახეხილი) — 1 ცალი
ნიახური — 2-3 ღერი
ზეთი — 1 ჭიქა
მარილი და პილპილი — გემოვნებით

მომზადება: ზეთში ხახვი მოშუშეთ, დაუმატეთ აკეპილი ნიახური და სტაფილო. 5 წუთი კიდევ შუშეთ, შემდეგ ჩაუმატეთ ისპანახი, მარილი, წიწაკა და შუშეთ.

მაკარონი მარილწყალში მოხარშეთ, გადაწურეთ და ჯამში გადაიტანეთ. დაუმატეთ ისპანახიანი მასა, მოურიეთ, შეაზავეთ მარილითა და პილპილით.

Cyan Magenta Yellow Black

ხელსაქმე

ფეტრის ყვავილები

ახლში ალბათ ყველას მოგვეპოვება ფეტრის, მაუდის, თუნდაც ჯინსის პატარა ქსოვილი, რომლისგანაც შეგვიძლია ასეთი ყვავილები დავამზადოთ, თანაც ძალიან სწრაფად.

დაგვჭირდება ფეტრი, მაკრატელი და წებო.

გამოვჭრათ წრეები ქსოვილისგან. თითოეულ წრეს შუაში წავუსვათ წებო და ისე გადავკეცოთ, როგორც მე-2 ფოტოზეა ნაჩვენები. დაწებებული წრეებიდან ოთხი დავაწებოთ ერთ ძირითად წრეს, შემდეგ ამ ოთხს ზემოდან დავაწებოთ სხვა მზა წრეები ყვავილის შევსებამდე.

გამოვჭრათ ნებისმიერი მწვანე ქსოვილისგან ფოთოლი და მას მზა ყვავილი დავაწებოთ. ასეთი ყვავილები შეგიძლიათ სურვილისამებრ გამოიყენოთ.

სულ ესაა.

გისურვებთ წარმატებას!

✓ ლელა ცუცქირიძე

1

2

3

4

5

წინა ნომერში გამოქვეყნებული სუდოკუს პასუხები

№ 1

8	1	7	9	4	2	6	5	3
6	5	2	3	7	8	4	9	1
3	9	4	6	1	5	7	2	8
4	2	5	1	3	9	8	6	7
7	6	9	5	8	4	1	3	2
1	8	3	7	2	6	5	4	9
5	3	8	4	9	1	2	7	6
2	7	6	8	5	3	9	1	4
9	4	1	2	6	7	3	8	5

№ 2

9	1	3	6	7	8	4	5	2
4	5	6	2	9	1	8	3	7
2	8	7	5	4	3	6	1	9
3	4	1	8	2	7	5	9	6
7	2	5	3	6	9	1	8	4
6	9	8	1	5	4	2	7	3
5	3	4	9	8	2	7	6	1
8	7	9	4	1	6	3	2	5
1	6	2	7	3	5	9	4	8

ეს იცოდით?

❖ ალბერტ აინშტაინმა ლაპარაკი მხოლოდ 4 წლის ასაკში ისწავლა. ერთ-ერთი მასწავლებელი მას ახასიათებდა, როგორც „გონებრივად სუსტ, არაკომუნიკაბელურ ბავშვს“. იგი საშუალო სკოლიდან გარიცხეს და უარი მიიღო ციურიხის პოლიტექნიკური სკოლიდანაც.

❖ უოლტ დისნეი საგაზეთო კომპანიიდან იმ მიზეზით გააგდეს, რომ „მას არ ჰქონდა ფანტაზიის უნარი და ვერ იგონებდა ახალ იდეებს“.

❖ ბეთჰოვენს მასწავლებელი „უიმედო კომპოზიტორს“ უწოდებდა. მან თავისი 5 საუკეთესო სიმფონია უკვე დაყრუებულმა შექმნა.

❖ ლევ ტოლსტოი საშუალო სკოლიდან გამოვიდა. მასზე ამბობდნენ, რომ ვერც სწავლობდა და ამის არც სურვილი ჰქონდა.

❖ ბრაზილის ქალაქ პარას მცხოვრებლებს შეუძლიათ, საათი წვიმაზე გაასწორონ, რადგან, რაოდენ გასაკვირიც უნდა იყოს, იქ ყოველდღე ერთსა და იმავე დროს მოდის წვიმა.

❖ სინამდვილეში წვიმას სუნი არ აქვს. რასაც წვიმის სუნად აღვიქვამთ, ჰაერთან წყლის ურთიერთქმედებისას წარმოქმნილი მწვანე ერთუჯრედიანი წყალმცენარეები გამოყოფენ.

❖ უგანდის მცხოვრებლებს შეუძლიათ არ ეშინოდეთ ჭექა-ქუხილის, რადგან ქვეყანაში ასეთი რამ მხოლოდ 250 წელიწადში ერთხელ ხდება.

❖ წვიმა გახდა რადიოში რუბრიკა „ამინდის პროგნოზის“ დამატების მიზეზი. ერთ-ერთი ცნობილი რადიოსადგურის მფლობელი ამინდზე ინფორმაციის უქონლობის გამო კოკისპირულ წვიმაში მოყვა და გადაწყვიტა, დაეარსებინა ახალი რუბრიკა, რომელშიც დღეში რამდენჯერმე გამოცხადდებოდა ამინდის პროგნოზი.

❖ გაზეთი „ოლდ ფერმერის“ ყოველი ნომერი სპეციალურად იყო გახვრეტილი, რათა წაკითხვის შემდგომ საჭირო ადგილზე ჩამოეკიდათ.

❖ კარის ზარი 1831 წელს გამოიგონეს.

Cyan Magenta Yellow Black

კეტონალი გელი

კეტოპროფენი

დამაჯერებელი გამარჯვება ტკივილზე!

1/713/GE/23.05.2013

გამოყენებისას გაეცანით ინსტრუქციას,
გვერდითი მოვლენების შესახებ დეტალური ინფორმაციის მისაღებად მიმართეთ ექიმს

SANDOZ
a Novartis company

თბილისი, გ. ტაბიძის №18
ტელ.: 298 27 30, 298 27 50

აირჩიე თემატური პაკეტი

დაიმატე პირდაპირ ტელევიზორიდან

პლიუსი + / სპორტი / კინო

საბავშვო / ჰობი / HD / 18+

2 100 100

www.silknet.com

Find us on: facebook