რეიტინგი
ოქტომბერი 2015
ფასი 4 ლარი
№3
დათო დარჩიას
განსაკუთრებული მეთოდები შვილებთან ურთიერთობისას
TOP
რეცეპტები
■ თბილისური ღამის კლუბები
■ საბედისწერო ქალები, რომლებიც კაცებს აგიჟებდნენ
ახალი ქართული სერიალი
სასიყვარულო სცენებით,
რომლის პროდიუსერიც ბერა ივანიშვილია
ვანო სარაჯიშვილის კარიერა და მისი ერთი ნახვით შეყვარებული ქალი

ჟურნალი

კაცი და ქალი

ფასი: 3 ლარი

ჩვენ გეტყვით როგორ-მოამზადო...

აკრძალული საკითხავი მამაკაცებისთვის

რეიტინგი

ოქტომბერი 2015

04 თვის ფოტო

08 რეიტინგული ივენთი

14 ორი თაობა
„არ უნდა ჩამორჩე ცხოვრებას და ეცადო, შვილებთან ერთად იფიქრო“

20 TOP-რეიტინგი
ყველაზე ძვირად ღირებული ყვავილები

24 რეცეპტები
თავის მოვლის რეცეპტები ცნობილი ქალბატონებისგან
– რატომ უნდა ჭამოთ ბევრი შავი შოკოლადი

30 ქართველები საზღვარგარეთ
პიროვნული პრინციპები, რომლებსაც თათა ლიჩელი კარიერის გამო არ უღალატებს

38 რჩევები
5 ფაქტი, რომლებიც აუცილებლად უნდა იცოდეთ ბოტოქსის გაკეთებამდე

50 რეიტინგული კერძები
„ცეზარისა“ და სამარხვო კერძის უგემრიელესი რეცეპტი სალათების მოყვარულთათვის...

54 შოუბიზნესი
■ მერილ სტრიპი: „თავის გადაპარსვა მინდოდა, მაგრამ ქმარმა ამიკრძალა...“
■ მაიკლ ფასბენდერის ბედნიერი ციფრი და ყველაზე მნიშვნელოვანი როლი

58 ჭრელი სამყარო
საბედისწერო ქალები, რომლებიც კაცებს აგიჟებდნენ

66 შოუბიზნესი
■ მეტისმეტად უცნაური და სექსუალური – ბავშვი მოდელების სკანდალები
■ 72 წლის პენსიონერი ინტერნეტსენსაციად იქცა
■ ვარსკვლავების პერსონალური ასისტენტების ხმაურიანი აღიარებები
■ შემთხვევები, როცა სექსი სიკვდილის მიზეზი გახდა

74 მხატვარი
ქუჩის მხატვრობა – ვანდალიზმი თუ ხელოვნება?!

78 მამაკაცური საკითხავი
ორიგინალური იდეები საყვარელი ქალისთვის ხელის სათხოვნელად

86 ფოტოისტორია
ვანო სარაჯიშვილი და მისი ერთი ნახვით შეყვარებული ქალი

92 ჯანმრთელობა
10 პროდუქტი, რომლებიც ორგანიზმს ასუფთავებს

96 მოდა
როგორი კაბები იქნება მოდური შემოდგომა-ზამთრის სეზონზე

98 ჰოროსკოპი
ზოდიაქოს ნიშნები და ძვირფასი ქვები

შპს „რეიტინგი“
საზოგადოებრივ-პოლიტიკური ჟურნალი
რეგისტრაციის №5ა/4-3529
მთავარი რედაქტორი: მანანა ღოღობერიძე
რედაქტორი: ნინო გიგიშვილი
რედაქცია ხელმძღვანელობს თავისუფალი პრესის პრინციპებით.
სტატიის ავტორის აზრი შესაძლოა, არ ემთხვეოდეს რედაქციის აზრს.
სარეკლამო მასალებისა და განცხადებების შინაარსზე რედაქცია პასუხს არ აგებს.
მისამართი: თბილისი, იოსებიძის ქ. №49;
პალიტრამედიის ცხელი ხაზი:
(+995 32) 2 19 60 13; (+995 32) 2 19 60 53
ელფოსტა: reitingi@palitra.ge
სარეკლამო განყოფილება:
(+995 32) 237 78 07; (+995 32) 2 38 62 52
დაიბეჭდა სტამბა კოლორში

32 წლის ლირის კროსს ხშირად ადარებენ ნაომი კემპბელს, ოღონდ ლირისი უფრო პუტკუნაა. ამ პუტკუნა ფორმებით ახალგამომცხვარი მოდელი ძალიან ამაყობს და მოდის ინდუსტრიას წარმატებით იპყრობს. კარიერის დასაწყისში ბევრი წინააღმდეგობა შეხვდა – ყველაფერი მოსწონდათ მისი, მაგრამ გახდომას სთხოვდნენ. მან კი გახდომის ნაცვლად წონაში უფრო მოიმატა და ასე მოიპოვა პოპულარობა.

ეს ბაბუ, რომელიც ბერლინის ყველაზე მოდურ პენსიონერად დაასახელეს, მართლაც ბევრ ახალგაზრდას ჩამოიტოვებს დახვეწილი გემოვნებით. გიუნტერ კრაბენჰერტი 70 წლისაა, ძალიან უყვარს ელეგანტურად ჩაცმა და თავის სტილს არასოდეს ღალატობს – მაშინაც კი, როცა უბრალოდ სასეირნოდ გადის.

ეს ქალბატონები მსოფლიოს მონარქების ცოლებს შორის ყველაზე ლამაზებად და გემოვნებიანებად დაასახელეს.

იორდანიის დედოფალი რანია

ბუტანის დედოფალი
ჯეცუნ პემა ვანგჩუკი

მაროკოს დედოფალი
ლალა სალმა

ბელგიის დედოფალი
მატილდა

ესპანეთის დედოფალი
ლეტიცია

ჩინეთის პროვინცია ჰუბეიში უნიკალური საავტომობილო ხიდი გაიხსნა, რომელიც მდინარეზე კი არ გადადის, პირდაპირ მის დინებას მიჰყვება. 4-კილომეტრიანი ნაგებობა მდინარის ხვეულებს იმეორებს და უკვე ჩინეთის ახალ ღირსშესანიშნაობად იქცა.

უნგრელმა სტუდენტმა დენის სატორმა კვერცხის ფორმის ჰაერით სავსე ბუშტი-რუკა შექმნა. ბურთზე ხელის დაჭერით დიდდება დეტალები, რომლებიც მანამდე არ ჩანდა. ამ ბურთზე მთელი ქალაქის ქუჩების დატანაა შესაძლებელი და მოგზაურთათვის საკმაოდ მოსახერხებელ აქსესუარად აღიარეს.

ავერსი AVERSI

უნიკალური საკადრო პოლიტიკა ავერსის წარმატების გარანტია

წარმატებული ბიზნესის საიდუმლო მომსახურების მაღალი ხარისხი, კვალიფიციური გუნდი და მოტივაციაზე აგებული საკადრო პოლიტიკააო, ამბობენ. მართლაც, გათვლილი და დაგეგმილი, წახალისებისა და გუნდურობის პრინციპზე დამყარებული მართვის სისტემა წარმატების უთუო გარანტი უნდა იყოს.
როგორც აღმოჩნდა, ქართულ ბიზნეს სექტორში გამორჩეული საკადრო პოლიტიკით ავერსი ჯგუფი ხელმძღვანელობს. მართვის ამ სისტემაში უკეთ გასარკვევად კომპანიას ვესტუმრეთ. ვესაუბრეთ ხელმძღვანელებსა და რიგით თანამშრომლებს, კადრების განყოფილებასა და მარკეტინგის წარმომადგენლებს. სასიამოვნო იყო იმის შეგრძნება, რომ თითოეული ავერსელი თავს ერთი დიდი ოჯახის წევრად მიიჩნევს.
კომპანიაში წარმატებულ თანამშრომლებს ფიქსირებულ ხელფასთან ერთად ყოველთვიური და კვარტალური პრემიებიც გადაეცემათ.
ამ ბრენდის წარმომადგენლები არა მარტო პროფესიული საქმიანობისთვის არიან მოტივირებულნი, არამედ პირადი ცხოვრების შექმნისთვისაც - ახალდაოჯახებულებისთვის და მრავალშვილიანი ოჯახებისთვის ფინანსური დახმარებაა გათვალისწინებული.
დამფუძნებლის ინიციატივით წარმატებული თანამშრომლები, რომლებმაც ფირმის განვითარებასა და წინსვლაში გამორჩეული როლი შეასრულეს, ყოველწლიურად სხვადასხვა წამახალისებელი პრიზებით საჩუქრდებიან და საზღვარგარეთ შემოქმედებითი მივლინებით მიემგზავრებიან. “ავერსელებმა” ამგვარად მოინახულეს უკრაინა, თურქეთი, ლატვია, გერმანია, საფრანგეთი, იტალია, ინგლისი, ხმელთაშუა ზღვის აუზის ქვეყნები, არაბთა გაერთიანებული საამიროები, ისრაელი...

როგორც ავერსის კლინიკის გენერალურმა, დირექტორმა დიმიტრი ჯორბენაძემ აღნიშნა, ავერსის კლინიკაში დანერგილი კადრების შერჩევის, ტრენინგებისა და მოტივაციის სისტემა ერთ-ერთი სამაგალითოა:
- კლინიკის პერსონალის შერჩევა კანდიდატის სამუშაო გამოცდილების, ტესტირებისა და გასაუბრების შედეგების გათვალსწინებით ხდება.
ავერსის კლინიკის ექიმები კვალიფკაციის ასამაღლებლად უცხოეთის ცნობილ კლინიკებში სტაჟირებას მუდმივად გადიან, ეცნობიან და შემდეგ ავერსის კლინიკაში ნერგავენ კვლევისა და მკურნალობის ინოვაციურ მეთოდებს.
კლინიკის უახლესი, მაღალტექნოლოგიური აპარატურით აღჭურვა შესაბამისი ტექნოლოგიების ასათვისებლად ექიმთა დატრენინგებასაც მოითხოვს. საშუალო მედპერსონალის კვალფიკაციის ასამაღლებლად კლინიკაში დანერგილია თანამედროვე, უწყვეტი პოსტდიპლომური მოდულური საექთნო სწავლების პროგრამა ლექცია-სემინარების, შემდგომი ტესტირებისა და შეფასების სისტემით.
პრიზებთან, საჩუქრებთან და ფულად პრემიასთან ერთად, მათ შესაძლებლობა ეძლევათ იმოგზაურონ საზღვარგარეთ, გაეცნონ სხვა ქვეყნების კულტურასა და ღირსშესანიშნაობებს. მსგავსი მივლინებები არა მხოლოდ სასიამოვნო და შემეცნებითია, არამედ გუნდის შეკვრას, თანამშრომელთა კიდევ უფრო დაახლოებასა და მათ შორის ურთიერთობების გაღრმავებას ემსახურება.

კ. ერისთავის სახელობის ექსპერიმენტული და კლინიკური ქირურგიის ეროვნული ცენტრი ავერსულ ოჯახს 2011 წელს შეუერთდა. კომპანია ავერსმა ცენტრი შეიძინა და სულ მალე უახლესი ინვენტარით აღჭურვილ თანამედროვე სამედიცინო დაწესებულებად გარდაქმნა. ავერსში მიღებული და დადგენილი საკადრო პოლიტიკა ქირურგიის ეროვნული ცენტრისთვისაც ორგანული გახდა.
საკადრო პოლიტიკისა და პარიზული ვოიაჟის შესახებ ქირურგიის ეროვნული ცენტრის სამეთვალყურეო საბჭოს თავმჯდომარე თეა გამეზარდაშვილი გვესაუბრა:
- ავერსი ქველმოქმედი კომპანიაა და მის ტრადიციებს ჩვენც ღირსეულად ვუერთდებით. ჩვენი კლინიკის დამფუძნებელი ბატონი პაატა კურტანიძე საქმისთვის თავდადებული ადამიანების შრომას ადეკვატურად აფასებს, მუდმივად ხდება პერსონალის წახალისება, სასწავლო პროგრამების დაფინანსება, გამოვავლინეთ ღვაწლმოსილი თანამშრომლები. დაჯილდოებულ თანამშრომლებს ერთკვირიანი საგზური ერგოთ და მათ შორის მეც პარიზს ვესტუმრეთ.
ემოციები იყო ზღვა და ულევი. პარიზში ყველა ღირსშესანიშნაობა მოვინახულეთ. პირველივე წუთებიდან იყო აღტაცება, სიხარული, ერთმანეთთან ურთიერთობით ტკბობა, გვქონდა ბევრი კურიოზი, სახალისო სიტუაცია, რაც დიდხანს დარჩება ჩვენს მეხსიერებაში. დღეს დანარჩენი თანამშრომლები კიდევ უფრო მოტივირებულები არიან, რადგან ფიქრობენ, რომ ხვალ ისინი იქნებიან ყველაზე წარმატებულთა შორის.

თიკა ქართველიშვილი II მარკეტინგული ჯგუფის ხელმძღვანელი გახლავთ. როგორც მან აღნიშნა, ბევრ კარგ ტრადიციათა შორის ავერსს ერთი განსაკუთრებული ტრადიცია აქვს - გამორჩეულ თანამშრომლებს ყოველწლიურად ევროპაში შემოქმედებითი მივლინებით აჯილდოებს:
- ეს პრიზი ყველაზე სასიამოვნო და სასურველია, რადგან მოგზაურობისას დროის სასიამოვნოდ გატარების გარდა, უცხო ქვეყნებს, მათ კულტურას, არქიტექტურას, ისტორიას, ყოველდღიურ ცხოვრებას, საინტერესო ადამიანებს ეცნობი.

დაუვიწყარი მოგონებები და შთაბეჭდილებები პიროვნებაზე სულიერი ზრდისა და დახვეწის თვალსაზრისით დადებით გავლენას ახდენს.
თანამშრომელთა ასეთი სახით დაჯილდოება, ჩემი აზრით, ძალიან სწორი, მნიშვნელოვანი და აუცილებელია, ვინაიდან მთელი წლის განმავლობაში მეტი შემართებით და აზარტით ასრულებ შენს მოვალეობებს, მეტი ხალისით მუშაობ და მოუთმენლად ელოდები იმ ნათელ დღეებს ყოველდღიური რუტინისაგან ასე რომ განსხვავდება და პრობლემებს დროებით მაინც გავიწყებს.
ავერსის დამფუძნებლისთვის მნიშვნელოვანია, რომ თითოეულ თანამშრომელს კარიერული ზრდის, განვითარების საშუალება, საუკეთესო სამუშაო პირობები და, რაც მთავარია, ენთუზიაზმი და მაღალი მოტივაცია ჰქონდეს. ამისთვის კი ბრენდის საკადრო პოლიტიკა არაჩვეულებრივ შესაძლებლობებს იძლევა.
ამ კომპანიის პრინციპებს, პრიორიტეტებსა და საქველმოქმედო პროექტებს გავეცანი და კიდევ ერთხელ დავრწმუნდი, რომ "ავერსი" ყველაზე ეროვნული კომპანიაა, რომელიც მაღალი სოციალური პასუხისმგებლობით, ზნეობითა და პატრიოტიზმით გამოირჩევა.

გისურვებთ ჯანმრთელობას და სულიერ სიმშვიდეს!

გაფერადებული ახალგაზრდობა და პოზიტიური მარათონი, რომელშიც ყველა გამარჯვებულია

ზეიმი ორ დღეს გრძელდება, ხალხი ქუჩაში ცეკვავს, მღერის, ერთმანეთს ფერად ფხვნილებს აყრის ან შეღებილი წყლით წუწაობს. ინდოელებს სჯერათ, რომ რაც უფრო ჭრელია სამოსი, მით უფრო ბედნიერი იქნება ადამიანი.

აზიიდან ფერადი ფესტივალი მთელ მსოფლიოს მოედო და საქართველომდეც ჩამოაღწია. თბილისში პირველად 2012 წელს გაიმართა და არცთუ წარმატებულად დასრულდა. შეიძლება ითქვას, რომ ხალხმა შეცდომებზე ისწავლა.

6 სექტემბერს თბილისში **Fuse Tea**-ს ორგანიზებით ფერადი მარათონი გაიმართა. თავისუფლების მოედნიდან ვარდების რევოლუციის მოედნამდე გზის ნახევარი გადაკეტეს და ბუშტებით გააფორმეს. პირველი 250 მონაწილე წარწერიანი მაისურით დასაჩუქრდა. მოგეხსენებათ, ქართველებს საჩუქრები ძალიან გვიყვარს, ამიტომ მოხალისეებმა აპლიკაცია ონლაინრეჟიმში შეავსეს. ივენთზე დასწრება უფასო იყო.

ქალაქის ცენტრში თავი მოიყარეს ახალგაზრდებმა. სკოლის მოსწავლეებმა და სტუდენტებმა ერთად გააფერადეს დედაქალაქის ქუჩები. მარათონის მსვლელობისას მონაწილეებს უნდა გადაელახათ რამდენიმე ეტაპი, თითოეულზე აყრიდნენ ახალ ფერს. ფხვნილი არ იყო ორგანიზმისთვის მავნებელი ან ალერგიული. ფინიში ცისფრით იყო წარმოდგენილი. ვარდების რევოლუციის მოედანი ოთხ ზონად დაიყო: სცენა და საცეკვაო პავილიონი, პუფებიანი დასასვენებელი, სადეგუსტაციო კუთხე, სურათების და კრეატიული იდეებისთვის გამოყოფილი არეალი.

საერთო ჟრიამული ყველას პოზიტივით მუხტავდა, ერთმანეთისადმი კეთილგანწყობილი თინეიჯერები პოზიორობდნენ, თამაშობდნენ, წრეს კრავდნენ და თავიანთ შესაძლებლობებს ავლენდნენ, ზოგი ბრეიქდანსის ილეთებით იწონებდა თავს, სხვებს ტექტონიკი ან ცეკვის რომელიმე სხვა სახეობა უკეთესად გამოსდიოდა. **TSU ART** და **DJ A2K** ივენთს ენერგიული მუსიკით აფორმებდნენ. გოგო-ბიჭებს მუყაოებზე დაეწერათ **Free Hugs** და უანგარო ჩახუტებებს „არიგებდნენ“. ეს ჟესტი ძალიან პოპულარულია უცხოეთში.

ცივი ჩაის რიგში ისედაც სიმჭიდროვე იყო, მაგრამ როცა ღონისძიების წამყვანმა საზოგადოებას სთხოვა, ცხოველებივით ნუ მოიქცევით და სადეგუსტაციო მაგიდას ნუ დააზიანებთო, მთელმა პავილიონმა მარცხენა მხარეს გადაინაცვლა. უცნობები ერთმანეთს ეკითხებოდნენ: სად არიგებენ ჩაის? პასუხად კონკურენტის ჩამოშორების მიზნით ატყუებდნენ, სასმელი აღარ არისო. პრომო გოგო-ბიჭები კი ამ დროს ქილებითა და ბოთლებით ჟონგლიორობდნენ. ვინც პირველი დაიჭერდა, ცივი ჩაიც მას ერგებოდა.

მოსაღამოვდა და ხალხიც მომრავლდა. ისეთი

ფერადი მარათონებისა და ფესტივალების იდეა პირველად ინდოეთში გაჩნდა. ინდური ტრადიციის მიხედვით, თებერვალში ან მარტში მოსახლეობის ყველა ფენა, განურჩევლად სოციალური სტატუსისა, პროფესიისა, სქესისა და რელიგიისა, ერთიანდება და აღნიშნავს თავისუფლებისა და სიყვარულის დღესასწაულს.

შთაბეჭდილება შეიქმნა, თითქოს ხალხი მანამდე მზეს ემალებოდა. მწვანე შორტებში გამოწყობილმა მოხალისეებმა მაყურებელი ცეკვით გაახალისეს. ფესტივალის დამსწრეები ოვაციებს არ მალავდნენ. რამდენიმე თამამი ბიჭი (რა კარგია, რომ ნელ-ნელა კომპლექსებს ვამარცხებთ!) სცენის წინ, საცეკვაო პავილიონში, გადახტა და გოგონებს ცეკვაში აჰყვა.

მარათონთან დაკავშირებით მონაწილეების აზრი ორად გაიყო, ერთნი აღნიშნავდნენ, რომ მოზღვავებული ემოციებისა და ენერგიისგან ბოლომდე დაიცალნენ და კმაყოფილი იყვნენ, მეორენი წუწუნებდნენ. მათ პრეტენზიების სიაც კი შეადგინეს. მიაჩნდათ, რომ ფერები არ იყო საკმარისი, საორგანიზაციო ჯგუფმა არაპუნქტუალურობა გამოიჩინა და დროზე ვერ დაიწყო შეჯიბრება, ასევე სივრცე არ ეყოთ სირბილისთვის, უფასო სასმელები 300 კაცზეც არ იყო გათვლილი, ამიტომ ბევრი გულდაწყვეტილი დარჩა. კრიტიკოსები ვერ მიხვდნენ რეგისტრაცია რატომ გაიარეს, სახელი და გვარი არც კი უკითხავთ, პირადობის წარდგენაზე ხომ ზედმეტია საუბარი. წამოაყენეს იდეა, რომ მომავალ წელს მერიამ აუცილებლად უნდა გადაკეტოს მთელი ქუჩა. ამგვარად ერთი პრობლემა მაინც გადაიჭრება.

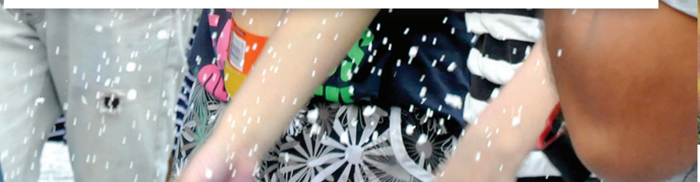
ლიკა *(სტუდენტი):* — ჩემს მეგობართან ერთად მოვედი. ის ახლა ცივი ჩაის რიგში დგას და ცდილობს ჩვენთვის ორი ცალი მაინც მოიპოვოს. ძალიან მომწონს მუსიკა, დასასვენებელი და გასართობი სივრცეები. თავი ევროპის შუაგულში მგონია. მადლობა ორგანიზატორებს.

გიორგი *(მოსწავლე):* — ბევრი პირსინგიანი გოგონა გავიცანი. მიხარია, რომ ხალხმა თავისუფლად ჩაცმა დაიწყო. ვაკეთოთ ის, რაც გვსიამოვნებს ისე, რომ სხვას არაფერი დავუშავოთ, ასე ყველანი ბედნიერები ვიქნებით.

ნინო *(სტუდენტი):* — დიდი ხანია ამდენი მოღიმარი სახე ერთად არ დამინახავს. ყველა „სელფს“ იღებს, ხალისობს, ხუმრობს. ვისურვებდი, მსგავსი ივენთები ხშირად ტარდებოდეს.

ფესტივალის დასრულებასთან ერთად ახალგაზრდული ჟრიამული არ გამქრალა, მეტროსა და ავტობუსის გაჩერებებზე გადაინაცვლა. ტრანსპორტში ფერადი ხალხის სიმღერა და სიცილი ისმოდა. თინეიჯერების თავისუფლებას უარყოფითი გამოხმაურებაც მოჰყვა. ზრდასრულების ნაწილს მიაჩნია, რომ მსგავსი ღონისძიებები ლგბტ საზოგადოების მხარდასაჭერად იმართება და მათ პროპაგანდას ემსახურება... თუმცა დრო ალბათ ყველაფერს თავის სახელს დაარქმევს, ვნახოთ, იქცევა თუ არა ფერადი მარათონები თბილისის ცხოვრების ნაწილად.

თათული ღვინიანიძე



გამოტანა გამოტანა გამოტანა გამოტანა

სანამ შემოდგომა ძალაში შესულა, ჩაალაგეთ ჩემოდნები და გაემგზავრეთ ამ ზღაპრულ ქვეყნებში. იქ გაცილებით იაფია მოგზაურობა და ცხოვრებაც კი, ვიდრე წარმოგიდგენიათ. რასაკვირველია, ყველას აქვს თავისი მინუსები, მაგრამ მარადიული მზე, ეგზოტიკა და კრიალა წყალი ამად ღირს.

10 ზღაპრული ქვეყანა, სადაც ცხოვრება და დასვენება ყველაზე იაფია

გუანახუატო, მექსიკა

კულტურულად განვითარებული ქალაქი გუანახუატო მექსიკის ცენტრში მდებარეობს, სადაც ბევრ საინტერესოს ნახავთ. ჭრელაჭრულა სახლებში ბინის დაქირავება თვეში 150-200 დოლარად შეიძლება, ბარში კათხა ლუდი 1 დოლარი ღირს, კინოს ბილეთი – 3 დოლარი. რეი ბრედბერიმ აქ ცხოვრების გამოცდილება აღწერა მოთხრობაში „შემდეგი რიგში“. აქვე იმართება ხელოვნების ცნობილი ფესტივალი „სერვანტინო“ – ცნობილი ესპანელი მწერლის პატივსაცემად.

ინდონეზია

გარდა იმისა, რომ ინდონეზიაში ბევრი საოცარი რამის ნახვა შეიძლება, იქ ცხოვრება მარტივია – მცირე ბიუჯეტით და დემოკრატიული ფასებით. თუმცა, თუ იქ ცხოვრებას გადაწყვეტთ, გაითვალისწინეთ, რომ უმუშევრობის დონე მაღალია და ინტერნეტის გამოყენება გაგიჭირდებათ.

ვიეტნამი

ვიეტნამის სამხრეთ-აღმოსავლეთ სანაპირო იმით არის განთქმული, რომ 11 ათასი ჰექტარი ტროპიკული ტყეა. ვიეტნამი ასევე საუკეთესოა დაივინგისა და წყალქვეშა ნადირობისთვის – სწორედ აქ გადის უშველებელი ბარიერული რიფი. საცხოვრებლის პოვნა თვეში 150-200 დოლარად შეიძლება, ოღონდ გაითვალისწინეთ, რომ ცხოვრება ვიწრო ოთახში მოგიწევთ მასპინძლებთან ერთად.

ლაოსი

ლაოსი ცნობილია მშვენიერი მთებით, ბუდისტური მონასტრებით და მდინარეების რეზინის ნავებით დალაშქვრით. ფასები აქაც საკმაოდ დემოკრატიულია და ბოლო დროს ამიტომაც მიიწევს ბევრი ტურისტი ლაოსისკენ.

ტაილანდი

მიუხედავად იმისა, რომ ეს ქვეყანა ძალიან პოპულარულია ტურისტებს შორის, სხვა აზიურ ქვეყნებთან შედარებით ოდნავ მაღალი ფასებია, თუმცა ევროპულ ფასებთან შედარებით მაინც იაფია.

კამბოჯა

კამბოჯა მოგზაურთა შორის საკმაოდ პოპულარული ადგილია. მეთევზეები მათივე დაჭერილ კიბორჩხალას 5 დოლარად შემოგთავაზებენ, ნებისმიერი სხვა ზღვის პროდუქტი კი 1-2 დოლარი ღირს. აქ დიდი პლაჟები და ველური ბუნებაა. თუ ცივილიზაციისგან შორს გსურთ ყოფნა, ეს საუკეთესო ვარიანტია.

ნეპალი

მისტიკური ნეპალი აზიის სულიერების ცენტრია. აქ მთელი მსოფლიოდან მიეშურებიან, მედიტირებისა და ამ ადგილების უნიკალური ატმოსფეროს შესაგრძნობად. ულამაზესი მთები, ტაძრები და ძველებური პაგოდები — ესეც საკმარისია მოგზაურებისთვის, მით უმეტეს, რომ ბიუჯეტი ნამდვილად დაგეზოგებათ.

ჩინეთი

ჩინეთი კონტრასტების ქვეყანაა, სოფლის პეიზაჟებითა და ქალაქური მეგაპოლისებით, ბუნებრივი სილამაზითა და ჩინეთის დიდი კედლით. მიუხედავად იმისა, რომ უშველებელი ქვეყანაა, საკმაოდ მარტივია ერთი ადგილიდან მეორემდე მისვლა. ქვეყნის შიგნით მგზავრობა იაფიც ჯდება და კომფორტულიც არის.

პერუ

რა თქმა უნდა, ქვეყანა პატარა არაა და ფასები სხვადასხვა რეგიონში განსხვავებულია. მაგალითად, ლიმა მზარდი ქალაქია და ნაკლებად ეკონომიურიც, სამაგიეროდ, პატარა ქალაქებსა და დაბებში, ასევე ჯუნგლებში, პრაქტიკულად, კაპიკებზე ცხოვრება შეიძლება.

ინდოეთი

მჭიდროდ დასახლებული ქვეყანა ტაჯ-მაჰალით, ცნობილი გამოქვაბულებით, ფორტებითა და ტაძრებით, ბევრი ლამაზი და მხიარული ფერით. ეკონომიკური თვალსაზრისითაც იაფი საცხოვრებელია. სრულფასოვანი სადილი 1-2 დოლარი დაგიჯდებათ, ერთი თვით ბინის დაქირავებას 100-110 დოლარად შეძლებთ.

„არ უნდა ჩამორჩე ცხოვრებას და ეცადო, შვილებთან ერთად იფიქრო“

ამჯერად პოპულარულ მამაკაცებს – დათო დარჩიასა და დათო ქაცარავას მამების აპლუაში წარმოგიდგენთ. შვილებზე და მათთან ურთიერთობაზე ჩვენი საუბრიდან შეიტყობთ.

დათო დარჩია:

– პატარა არ ვიყავი, როცა მამა გავხდი, გააზრებული მქონდა რას ნიშნავდა ეს და შეიძლება ითქვას, როგორც მშობელი მომზადებული დავხვდი შვილებს.

წელს ჩემი უფროსი შვილი სკოლას ამთავრებს, ელენე კი 15 წლისაა. მოგეხსენებათ, მსახიობები ემოციური ხალხი ვართ, ამიტომ საუბარი, ახსნა, დარიგებებია ჩემი მათთან ურთიერთობის მეთოდი.

– ამბობენ, გოგონებს მამებთან განსაკუთრებული ურთიერთობა აქვთო, თქვენს შემთხვევაში როგორაა საქმე?

– რასაკვირველია, გოგონა და ბიჭი ერთმანეთისგან განსხვავდება, შესაბამისად, ჩემი მიდგომაც სხვადასხვანაირია. ელენე შედარებით პატარა რომ გახლდათ, კატასავით იყო, მოფერებით „გკერავდა“, რომ სურვილები შეგესრულებინა. ბიჭი განსხვავებულია, მასთან უფრო მამაკაცური ურთიერთობა ყალიბდება.

– მშობელის გადმოსახედიდან რთული პერიოდი თუ გქონიათ?

– შვილებთან დაკავშირებული პრობლემები, მადლობა ღმერთს, არ მქონია. ყველაფერი მშვიდად და წყნარად მიდის, უფროსი ვაჟი წელს სკოლას დაამთავრებს და იმედია, გაგვახარებს.

– ხომ არ აპირებს თქვენს პროფესიას გაჰყვეს?

– არა, უფრო ელენეს აქვს ხელოვნებისადმი მიდრეკილება, საბალეტო სტუდიაში დადის. აქედან გამომდინარე, შეიძლება გოგონა უფრო წავიდეს მაგ გზით.

– თქვენს ნამუშევარს, შემოქმედებას, როგორ აფასებენ, რამდენად ინტერესდებით მათი აზრით?

– პროფესიონალური თვალსაზრისით ჩემი ნამუშევრის განხილვა უფრო „ზედა ეშელონებში“ – მეუღლესთან, დედასთან ერთად ხდება, თუმცა, რასაკვირველია, შვილების აზრსაც ვისმენ, მოსწონთ მამის საქმიანობა.

– რა არის მთავარი შვილებთან ურთთერთობაში?

– მათთან კონტაქტი... მიუხედავად იმისა, რომ უფროსობა მარადიული პრობლემაა, მაინც ვახერხებდი მათთან ურთიერთობას. ყოველთვის მინდოდა მცოდნოდა, როგორ ვითარდებოდნენ, რა ხდებოდა მათ ცხოვრებაში ახალი და მაქსიმალურად ვცდილობდი, საქმის კურსში ვყოფილიყავი. არ უნდა ჩამორჩე ცხოვრებას და უნდა ეცადო, შვილებთან ერთად იფიქრო, გარეთ უნდა გაიხედო და დაინახო, რომ XXI საუკუნეა, არ უნდა ჩამორჩე დროსა და მოვლენებს, კონტაქტი და მათ ცხოვრებაში აქტიური ჩართულობა აუცილებელია. ჩემი რჩევა იქნება მეტი ურთიერთობა შვილებსა და ოჯახთან, ამაზე დიდი ბედნიერება არაფერია.

ჩემი რჩევა იქნება მეტი ურთიერთობა შვილებსა და ოჯახთან

„რაც უფრო გაიზრდება, მით უფრო გამიჭირდება მასთან გამკლავება“

დათო ქაცარავა:

– 9 წლის წინ გავხდი მამა. 29 წლის ვიყავი. ის მომენტი და ის ასაკი იყო, როცა ვიგრძენი, მინდოდა ვყოფილიყავი მამა და მზად დავხვდი ამ სტატუსს.

– შვილის აღზრდაში თუ იყავი ჩართული?

– პირველი შვილის გაზრდაში დიდი დოზით ვიყავი ჩართული, ალბათ იმიტომ, რომ მეტი დრო მქონდა. ახლაც ჩართული ვარ, მაგრამ დროის პრობლემა მაქვს. არასდროს მყოფნის დრო, ალბათ დღე-ღამეში დამატებით 12 საათი მჭირდება, რომ ყველაფერზე სათანადოდ გადავანაწილო.

– რა ასაკის არიან შვილები?

– უფროსი 9 წლისაა, პატარები – 5-ის და 4-ის. ვცდილობ, შვილებთან მეგობრული ვიყო, მე თვითონ ასე გამზარდეს, მამაჩემი ჩემი უპირველესი და ყველაზე ახლო მეგობარი იყო ყოველთვის, თუმცა, გარკვეული დოზით, სიმკაცრე აუცილებელია, დისციპლინასაც უნდა შეეჩვიონ.

– რაიმეს თუ უკრძალავთ?

– აკრძალვა არა, თუმცა არის ისეთი რაღაცები, რაზეც ვბრაზდები და ეს იციან. მაგალითად, დროულად დაძინება პრობლემაა და სახლი ამ დროს ბრძოლის ველს ჰგავს *(იღიმის)*. ასეთ დროს ვბრაზდები... პატარები ძალიან ცელქები არიან, ორივე ერთად ტაიფუნია.

– როგორია გაბრაზებული დათო?

– გაბრაზებისას შეიძლება ხმაში მკაცრი ინტონაცია ჩავრთო, მაგრამ ბავშვებმა ისიც იციან, რომ დიდი ხანი არ გამყვება გაბრაზება და ამით სარგებლობენ.

– ყველაზე მთავარი რა არის შვილებთან ურთიერთობაში?

– სიყვარული და ის, რომ მეტი დრო გაატარო მათთან, შვილები ხომ იზრდებიან და აღარასდროს იქნებიან ისეთები, როგორებიც იყვნენ თუნდაც გუშინ, ყველა მომენტი ძვირფასი და მნიშვნელოვანია.

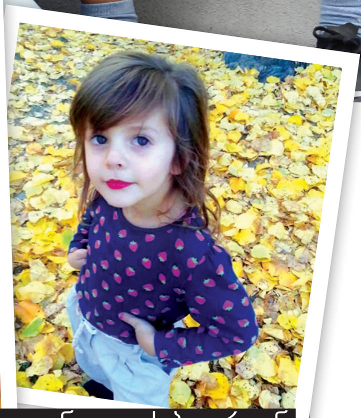
– დათო, შვილების სწავლის, მათი სხვადასხვა წრეზე ტარების და ზოგადად, საგანმანათლებლო საკითხებში თუ ერევი?

– უფროსი შვილის საკითხი ძირითადად ჩემთან წყდება, პატარები მეუღლეს მივანდე, რადგან იქ გოგონაა ჩართული და მგონია, რომ ჩემი მეუღლე ბევრად უფრო კარგად უხელმძღვანელებს, პატარა ბიჭისთვის კი მე და უფროსი ძმა მაგალითები ვართ და ჩვენთან აქვს მჭიდრო კონტაქტი.

– გოგონებისა და მამების განსაკუთრებულ დამოკიდებულებაზე ბევრს საუბრობენ, თუ გრძნობ უკვე ამას?

– ჩემი გოგონა ნელ-ნელა იცვლება, უფრო და უფრო პრანჭიკელა და საყვარელი ხდება და იწყებს სარგებლობას იმ მეთოდებით, რაც გოგონებს გააჩნიათ მამებთან მიმართებით. ვფიქრობ, რაც უფრო გაიზრდება, მით უფრო გამიჭირდება მასთან გამკლავება, ძალიან საყვარელია და ქალურად იყენებს თავის ძლიერ მხარეებს.

ციცი ომანიძე



პატარები ძალიან ცელქები არიან, ორივე ერთად ტაიფუნია

reitingi.ge

მოსწონთ თუ არა საქართველოში სწრაფი კვების ობიექტები

ცხოვრების სწრაფმა რეჟიმმა ადამიანის კვების რაციონიც შეცვალა. ადრე არსებობდა ტრადიცია, რომ მთელ ოჯახს ერთად უნდა ესაუზმა, ესადილა და ევახშმა. დღეს დანაყრების საკმაოდ გავრცელებული საშუალებები „სნექი” (sneak) და სწრაფი კვების ობიექტში წახემსებაა.

ექიმები სწრაფი კვების ობიექტების მენიუს ორგანიზმისთვის მავნებლად მიიჩნევენ, რადგან იგი ზედმეტად კალორიულია და არ შეიცავს არც ცილებს, არც – ვიტამინებს. მიუხედავად ამისა, ახალგაზრდების უმეტესობა სწორედ მას ირჩევს.

სწრაფი კვების ობიექტებთან დაკავშირებით **reitingi.ge**-ს მიერ ჩატარებულ გამოკითხვაში მომხმარებელმა პირველი ადგილი „მაკდონალდსს“ მიანიჭა. კითხვაზე, სწრაფი კვების რომელ ობიექტს ანიჭებთ უპირატესობას? – გამოკითხვის შედეგები ასეთია:

მაკდონალდსი – 61,3%
ვენდისი – 19,9%
ქეი-ეფ-სი – 6%
საბვეი – 12,8%

პირველი „მაკდონალდსი“ თბილისში 1999 წელს რუსთაველის გამზირზე გაიხსნა და იმავე დღეს 7000-ზე მეტი კლიენტი მიიზიდა. „მაკდონალდსის“ ისტორია გასული საუკუნის 40-იან წლებში ამერიკაში დაიწყო. დიკ და მაკ მაკდონალდსებმა გადაწყვიტეს თავიანთი შემოსავლიანი რესტორანი დაეხვეწათ, ბიზნესი გაეფართოებინათ და კმაყოფილი მომხმარებლის ხარჯზე მოგებაც გაეზარდათ.

გიორგი *(21 წლის, სტუდენტი):* თითქმის მთელ დღეს უნივერსიტეტში ვატარებ. გარეუბანში ვცხოვრობ და სახლში წასვლას ვერ ვახერხებ, კაფეტერიის საჭმელი არ მომწონს. როცა მშია, ყოველთვის „მაკდონალდსში“ მივდივარ, ყველაზე მეტად ჰამბურგერი მიყვარს.

მარინა *(34 წლის, დიასახლისი):* ოთხი შვილი მყავს. მათ სულ ვურჩევ, რომ სახლში ჭამონ. ერთი პერიოდი ლანჩს კონტეინერში ვუდებდი და სკოლაში ვატანდი. სწრაფი კვების ობიექტებში სადილი გვასუქებს, შეიძლება მოვიწამლოთ კიდეც, რადგან არ ვიცით საკვების მომზადებისას რამდენად დაცულია სანიტარიული ნორმები. თუ მთელი ოჯახი კინოში, თეატრში ან გასართობ ცენტრში მივდივართ, სეირნობა მაინც „მაკდონალდსით“ მთავრდება. ბავშვებს მოსწონთ სათამაშოები, კარტოფილი ფრი და ნაყინი.

დათო *(42 წლის, ტაქსისტი):* დიდად არ ვდარდობ იმაზე, ჯანსაღად ვიკვებები თუ არა. მთავარია, მცირე დროში მოვახერხო დანაყრება. „მაკდონალდსთან“ მანქანას მივაყენებ ხოლმე, გადმოსვლაც არ მჭირდება ისე ვუკვეთ. მომწონს მათი აქციები და ფასდაკლებები.

როგორც ჩვენმა გამოკითხვამ აჩვენა, „მაკდონალდსის“ შემდეგ ხალხი ნდობას „ვენდისს“ უცხადებს.

„ვენდისის“ დამაარსებელი დეივ ტომასია. იგი ოცნებობდა, ამერიკაში საუკეთესო რესტორანი შეექმნა. დეივისთვის ყველაზე მნიშვნელოვანი ხარისხი იყო. ტომასმა შექმნა სლოგანი: „ხარისხი ჩვენი რეცეპტია“. „მაკდონალდსის“ მსგავსად, „ვენდისის“ პირველი რესტორანიც რუსთაველის გამზირზე გაიხსნა.

ნინი *(18 წლის, აბიტურიენტი):* აბიტურიენტობა რთულია, ერთი მასწავლებლიდან მეორესთან გარბიხარ, გამოცდებისთვის ემზადები, სკოლაშიც მეთორმეტე კლასის პროგრამის სწავლას გაიძულებენ. მეგობრებთან შეხვედრისა და კარგად კვებისთვის ცოტა დრო მრჩება. რეპეტიტორიდან გამოსული „ვენდისში“ შევდივარ, არაჩვეულებრივი გარემოა, სწრაფად მემსახურებიან. შაბათ-კვირას მთელი სამეგობრო „ვენდისში“ ვიკრიბებით.

ნიკოლოზი *(27 წლის, ადვოკატი):* ყველას კარგად გვესმის, რომ სწრაფი კვების ობიექტები ჩვენს ჯანმრთელობას საფრთხეს უქმნის, მაგრამ გემრიელია და დიდ დროსაც არ გვართმევს, თუმცა ქალებს მაინც ვურჩევდი, კალორიულ საჭმელს მოერიდონ.

„ქეი-ეფ-სი“ პოლკოვნიკმა სანდრეს ჰარლანდმა დააარსა. ის „დიდი დეპრესიის“ დროს გზისპირა, პატარა რესტორანში შემწვარ ქათამს ყიდდა. სანდრესმა ჩვეულებრივი ჰამბურგერი დუელში გამოიწვია და კლიენტებს ქათმისხორციანი ბურგერი შესთავაზა. გასული წლის დეკემბერში „ქეი-ეფ-სის“ პირველი რესტორანი თბილისში, პეკინის გამზირზე გაიხსნა.

ლიკა *(33 წლის, ბანკის თანამშრომელი):* სწრაფი კვების ობიექტებში სადილობა, ხანდახან ვახშმობაც მიყვარს. ზოგადად ქათმის ხორცსა და ცხარე კერძებს ვუკვეთ. „ქეი-ეფ-სი“ საშუალებას მაძლევს ყოველ ჯერზე სხვადასხვა კომბინაცია დავაგემოვნო. დესერტად ჩიზქეიქსა და კაპუჩინოს გეახლებით.

მარიკა *(20 წლის, კონსულტანტი):* კვების ობიექტებისა და კერძების ამორჩევა მიყვარს. დაახლოებით ორი კვირაა ქათმის ბაისტის, სალათა ცეზარს, წვენს და აისდრიმს გეახლებით.

„საბვეის“ არსებობას ფრედ დელუკას უნდა ვუმადლოდეთ. ფრედი ექიმობაზე ოცნებობდა, მაგრამ სწავლის ფული არ ჰქონდა. მეგობარმა ურჩია, სენდვიჩების მაღაზია გაეხსნა და ფული დაეგროვებინა. დელუკამ რჩევა გაითვალისწინა. „საბვეის“ პირველი ობიექტი თბილისში, ჭავჭავაძის გამზირზე, 2013 წელს გაიხსნა.

ავთო *(30 წლის, ბუღალტერი):* ზოგადად სწრაფი კვების ობიექტებში არ შევდივარ, მაგრამ „საბვეი“ გამონაკლისია. რთულია გაუძლო უგემრიელესი სენდვიჩების ცდუნებას. „საბ-
ვეის“ პურს განსაკუთრებული, გემრიელი სურნელი აქვს. შემიძლია თავად ავარჩიო, ლორით მსურს, ყველით თუ ბოსტნეულით. რესტორანი კლიენტებს არჩევანის საშუალებას აძლევს.

რეიტინგული EVENT

5 სექტემბერს თბილისის ცირკში Red Bull BC one 2015-ის აღმოსავლეთ ევროპის ფინალი გაიმართა. მსაჯები იყვნენ მსოფლიო ჩემპიონები: Mounir, Lilou, Pelezinho. კონკურსში მონაწილეობა 14 ქვეყნის 16-მა წარმომადგენელმა მიიღო.

ბრეიქდანსის აღმოსავლეთ ევროპის ჩემპიონატის ფინალი და ყაზახური გამარჯვების გემო

ჩემპიონატის დაწყებამდე ერთი საათით ადრე ცირკის ეზო ხალხით გაივსო. მოუთმენლობა, ხალისი და ინტერესი მაყურებელს აერთიანებდა. დამსწრეთა შორის სტუდენტები და სკოლის მოსწავლეები ჭარბობდნენ.

პირველად ჩვენ წინაშე წარდგნენ **B-boy Naki** (სლოვენია) და **B-Boy Uzee Rock** (უკრაინა). მათ მოჰყვნენ აზერბაიჯანელი **Quattrol J** და ბერძენი **Onel**. უკრაინის მეორე ბიბოიმ **Robin**-მა სცენაზე გამოსვლისთანავე გამოამჟღავნა ცეკვის აგრესიული სტილი და ბრეიქდანსის ილეთს ამოფარებულმა მოწინააღმდეგეს, თურქ **Jester**-ს წიხლი ჰკრა. შეჯიბრების მსვლელობამ აჩვენა, რომ რობინის ამ ჟესტმა ჯესტერს თავდაჯერებულობა დააკარგვინა, უკრაინელმა კონკურსანტმა კი თავისი სითამამით ხალხის გული მოიგო. პირველ ტურში ერთმანეთს რუმინეთი და რუსეთი დაუპირისპირდნენ. **Marius**-ს კრეატიულობა აკლდა, სწორედ ამიტომ მთელი დარბაზი ჩვენს მეზობელს გულშემატკივრობდა. მისი ორიგინალური მოძრაობები ნამდვილად იმსახურებდა აპლოდისმენტებს.

წელს **Red Bull BC one**-ის ისტორიაში პირველად კონკურსში მონაწილეობა მიიღო ბიგერლმა **Queen Mary**-მ. მისი ნამდვილი სახელი და გვარი მარი სლავოვა, წარმოშობით ბულგარეთიდანაა და შეჯიბრებაშიც სამშობლოს სახელით მონაწილეობდა. მარი 18 წლისაა და ექიმობაზე ოცნებობს.

მარი: — „რთულია ბრეიქდანსის ილეთები ქალის სხეულმა შეასრულოს, ის მეტწილად მამაკაცის ჰაბიტუსზეა მორგებული. პირველი ჩემპიონი ბიგერლი ვარ და ეს დიდი პასუხისმგებლობაა. პოპულარულობა სასიამოვნოა. ძალიან ხშირად ვვარჯიშობ, კონკურსისთვის ბევრი ილეთი მოვამზადე. მხოლოდ ერთი დღე ვისვენებდი. მომავალ ბიგერლებს ვურჩევ არასდროს დანებდნენ. გენდერული თანასწორობის მჯერა“.

Queen Mary ხორვატიელ **Lux de Lux**-ს შეეჯიბრა. მათ შორის გამარჯვებულის ამოცნობა ადვილად მოვახერხეთ. მარი ერთ-ერთი მოძრაობის შესრულებისას წაიქცა, რითაც გამარჯვების შანსი დაკარგა. მართალია, ბიგერლმა თავისი მთელი ქარიზმა გამოიყენა და მოწინააღმდეგეს ეფლირტავა კიდეც, მაგრამ სცენა შეცდომებს არავის აპატიებს.

ქართველი პიონერი სომეხ **Booble**-ს დაუპირისპირდა და დაამარცხა კიდეც. როგორც მოყვარული მაყურებელი, დავძენდი, რომ გადაწყვეტილება უსამართლო იყო. სომეხი მოცეკვავე აშკარად გვჯობდა, თუმცა რობი ლეონტიევს ქართული ბრეიქდანსის განვითარებაში შეტანილ წვლილს, რა თქმა უნდა, ვერ დავუკარგავთ.

რეიტინგული EVENT

ჩემპიონატის შუა ნაწილში ჯგუფმა „ეგარმა“ და რაიდერმა ვიკი გომესმა მაყურებელს სიურპრიზი შესთავაზეს. ქართულ ჰანგებზე უცხოელმა არტისტმა ველოსიპედით მასტერკლასი ჩაატარა

საბოლოოდ ყაზახმა **Killa kolya**-მ გაიმარჯვა. ის 14 ნოემბერს რომში მსოფლიო ფინალზე გაემგზავრება.

ივენთს ესწრებოდნენ უცხოელი ჟურნალისტები. **Red Bull BC one 2015**-ის მხარდამჭერები იყვნენ: „პალიტრა მედია“, „პირველი არხი“ და თბილისის მერია.

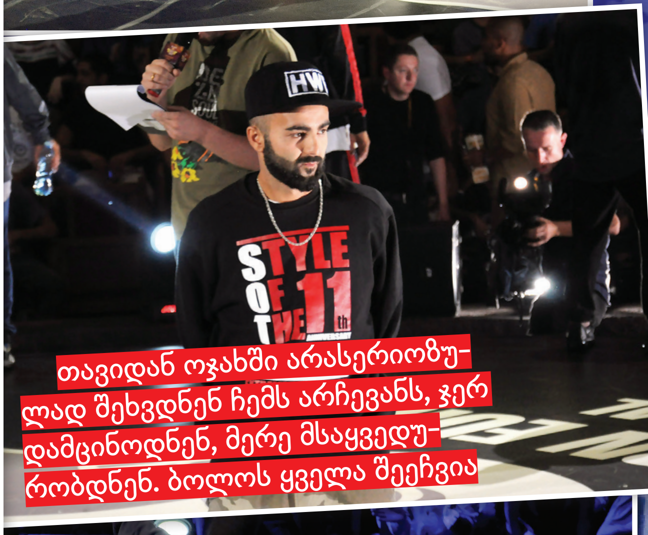
NUTS: – დამწყები ბიბოი ვარ. მჯერა, რომ ოდესმე მეც მივაღწევ წარმატებას და ჩემპიონი გავხდები. თავიდან ოჯახში არასერიოზულად შეხვდნენ ჩემს არჩევანს, ჯერ დამცინოდნენ, მერე მსაყვედურობდნენ. ბოლოს ყველა შეეჩვია, რომ ცეკვა ჩემი ცხოვრების წესია.

ბრეიქდანსის აკვანი აშშ-ში დაირწა. როგორც ცეკვის დამოუკიდებელი მიმდინარეობა, იგი ასპარეზზე 1970-1973 წლებში გამოჩნდა. იმ დროისთვის განსაკუთრებულად პოპულარული იყო ილეთები: **Floor Lock, Handglide or Flor**. პირველი ითვალისწინებდა აქცენტის ხელებზე გადატანას. მოცეკვავეები ხელისგულებით ეხებოდნენ იატაკს, სხეულს მაღლა ზნექდნენ და ჰაერში ასრულებდნენ ილეთებს. მეორე ილეთი გაცილებით რთული იყო, მთელი სხეული ცალ იდაყვს ეყრდნობოდა. დღეს მოცეკვავეები ძირითადად იყენებენ 2 ელემენტს: 6 ნაბიჯსა და ტოპროკს. დანარჩენი ცეკვა ამ ორი ეტაპის ვარიაციებისგან შედგება. გამოსვლა ჩვეულებრივ იწყება ტოპროკით. ძლიერ და შთამბეჭდავ ილეთებად ითვლება: **The Windmill**, **Headspins**, **Flaro** და **Jackhammer**.

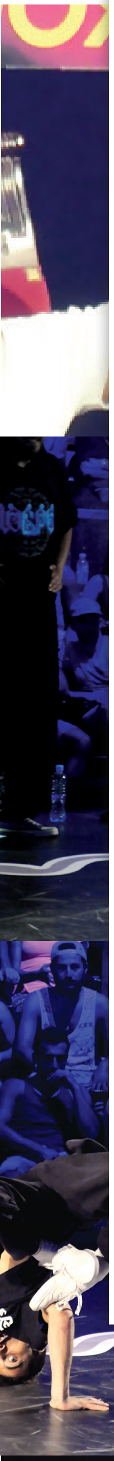
ბრეიქდანსი საქართველოში, თბილისში, 2000 წლის დასაწყისში გამოჩნდა და ალტერნატივებს მოწყურებული ახალგაზრდობა აიყოლია. ბრეიქდანსში საყურადღებო მიღწევები აქვს რობი ლეონტიევს, ერთ-ერთ პირველ ქართველ ბიბოის. ჰიპ-ჰოპის სამყაროს აღმოჩენის შემდეგ რობიმ, იგივე **B-Boy Pionner**-მა, ინტერნეტის მეშვეობით კლიპების მოძიება და ცეკვის დამოუკიდებლად შესწავლა დაიწყო. ლეონტიევმა 2013-2014 წლებში **Red Bull BC one**-ის კავკასიურ ფინალში პირველი ადგილი დაიკავა.

B-Boy Pionner: – ბრეიქდანსით 2001 წელს დავინტერესდი. მარტო რომ არ მევარჯიშა, სკოლაც გავხსენი. ბრეიქდანსი საქართველოში **Red Bull BC one**-ის დახმარებით განვითარდა. ეს არის ყველაზე პრესტიჟული ჩემპიონატი. შეჯიბრება საქართველოში პირველად 2011 წელს ჩატარდა, რაც ნამდვილად დიდი მოტივაცია იყო ყველა ბიბოისთვის“.

თათული ღვინიანიძე



თავიდან ოჯახში არასერიოზულად შეხვდნენ ჩემს არჩევანს, ჯერ დამცინოდნენ, მერე მსაყვედურობდნენ. ბოლოს ყველა შეეჩვია



ყვავილები ნამდვილად მიიჩნევა ბუნების ერთ-ერთ ყველაზე ლამაზ ქმნილებად. არსებობს მათი უამრავი სახეობა, პირვანდელი თუ გამოყვანილი, თუმცა არის იშვიათი, ეგზოტიკური ჯიშები, რომელთა ფასი არც ისე დაბალია და ამა თუ იმ ყვავილის ერთი თაიგული საკმაოდ ძვირად ღირებული საჩუქარია. მაშ ასე, თქვენ წინაშე მსოფლიოს ყველაზე ძვირად ღირებული ყვავილებია.

გლორიოზა სამხრეთ აფრიკასა და აზიაში ხარობს. იშვიათი ჯიშია. მისი სახელი ლათინურიდან ითარგმნება, როგორც „განთქმული“. ამ ეგზოტიკური ყვავილის ფასი 10 დოლარია.

ყველაზე ძვირად ღირებული ყვავილები

მედინილა აზიის ტყეებშია გავრცელებული, ასევე აფრიკასა და წყნარი ოკეანის ზოგიერთ კუნძულზე. მებაღეები და ბოტანიკოსები მას მეტსახელად „მშვენიერს“ უწოდებენ. ყვავილობის პერიოდში აოცებს მნახველს და ფასიც შესაბამისი აქვს – 50-დან 150 დოლარამდე.

ორქიდეის ჯიშია **„ოქროს კინაბალუ“.** ფლორისტულ ბაზარზე ის ყველაზე ძვირად ღირებული ყვავილია. ამ იშვიათი მცენარის ნახვა პლანეტის ერთადერთ ადგილას – კინაბალუს მთაზე შეიძლება, კუნძულ ბორნეოს ეროვნულ პარკში. პირველი ყლორტების გაჩენიდან მცენარე 15 წელიწადში ხსნის ყვავილს. ერთი ცალი აყვავებული მცენარე კი 5-6 ათასი დოლარი ღირს.

2 103 003

პაციენტის უფლებების

ცხელი ხაზი

მიიღეთ ინფორმაცია დაზღვევის, დაფინანსების და სამედიცინო მომსახურების შესახებ!

იცოდე, მოითხოვე და მიიღე!

ზარი ძველი ქსელებიდნ უფასოა

დარეკეთ ყოველ სამუშაო დღეს 10:00-დან 18:00-მდე

OPEN SOCIETY GEORGIA FOUNDATION
ფონდი ღია საზოგადოება საქართველო

დამატებითი ინფორმაციისთვის
www.patientsrights.ge / facebook.com/patientsrights

პროექტს ახორციელებს საქართველოს ბიოეთიკის და ჯანმრთელობის დაცვის სამართლებრივი საკითხების შემსწავლელი საზოგადოება

პიერ დე რონსარი, ანუ ედენ როუზი – ესეც ვარდის ჯიშია. კრემისფერ-ვარდისფერი ვარდები ფრანგი პოეტის პიერ დე რონსარის სახელობისაა, თუმცა მეორე სახელიც აქვს, რაც თარგმანში „სამოთხის ვარდს“ ნიშნავს. სხვათა შორის, ეს ყვავილები ლუი დე ფიუნესს ჰყვარებია ძალიან. ედენ როუზის ერთი ყვავილის ფასი დაახლოებით 20 დოლარია.

ღამის მეფე ტიტის ჯიშია, რომელსაც მოშავო ელფერი დაჰკრავს. ის ერთ-ერთი ყველაზე ძვირად ღირებული ყვავილია, თუმცა მისი ფასი ყველაზე მაღალი ე.წ. ტიტების ციებ-ცხელების დროს იყო. მაშინ ამ ყვავილის ერთი ბოლქვის ფასი ცხვრის ფარის, ოთხი ხარის, ოთხი ტონა ხორბლის, 300 ლიტრი ღვინისა და 300 კილოგრამი ყველის ფასს უტოლდებოდა. დღეს კი შავი ტიტის ერთი ბოლქვი 15-20 დოლარი ღირს.

Shenzhen Nongke ორქიდეის ხელოვნურად გამოყვანილი ჯიშია, რომლის შექმნაზე ჩინელ სელექციონერთა ჯგუფი რვა წელი მუშაობდა. ამ სასიამოვნო სურნელის მქონე მცენარის აყვავებას დაახლოებით 4-5 წელი სჭირდება. 2005 წელს ეს ორქიდეა ანონიმმა მყიდველმა აუქციონზე რეკორდულ თანხად შეიძინა – 202 ათას დოლარად – და ასე იქცა ის ყველაზე ძვირად ღირებულ ყვავილად.

ჰორტენზია ძირითადად აზიასა და სამხრეთ ამერიკაში ხარობს, თუმცა საქართველოშიც შეგიძლიათ იხილოთ ყვავილების მოყვარულებთან. სახელწოდება რომის იმპერიის პრინც კარლ ჰენრიხის დის – პრინცესა ჰორტენზიას წყალობით მიიღო. ამ ყვავილის ფასი დაახლოებით 7 დოლარია.

ცისარტყელა ვარდები ჰოლანდიელი პიტერ ვან დე ვერკენის ყვავილების კომპანიის განსაკუთრებული ტექნოლოგიის შედეგია. ეს ჯიში ექსპერიმენტების წყალობით შეიქმნა. ეს ნამდვილი საინჟინრო ხელოვნებაა – ამგვარი ფერების მისაღებად სელექციონერები ბოლქვს რამდენიმე არხად ყოფენ, რომლებითაც სხვადასხვა საღებავით გაჯერებული წყალი მიდის ყვავილისკენ. ასე იქმნება ეს „ცისარტყელა“, რომელიც თითო 10 დოლარი ღირს.

თავის მოვლის რეცეპტები ცნობილი ქალბატონებისგან

რატომ უნდა ჭამოთ ბევრი შავი შოკოლადი

ყველას აინტერესებს, როგორ ახერხებენ ცნობილი ადამიანები სასურველ ფორმაში ყოფნას და უკავშირდება თუ არა თავის მოვლა სოლიდურ თანხებს. ამ საკითხში საკუთარ გამოცდილებას ყველასთვის კარგად ნაცნობი ადამიანები გვიზიარებენ.

ეკა ჭიჭინაძე:

— ეკა, რა უნდა გააკეთოს ქალმა იმისთვის, რომ კარგად გამოიყურებოდეს?

— პირველ რიგში, საჭიროა, ადრე დაიძინოს და კარგად გამოიძინოს. მე ვცდილობ, რვა საათი მეძინოს დღე-ღამეში, მაგრამ ვერ ვახერხებ. კიდევ აუცილებელია, სწორად იკვებო და არ გასუქდე, თუმცა, რასაკვირველია, ბევრი რამ, მათ შორის გასუქებაც და დაბერებაც, გენეტიკაზეა დამოკიდებული. ვეწინააღმდეგები და არ მომწონს პლასტიკური ოპერაციები, თუ ძალიან აუცილებელი არაა. გასაახალგაზრდავებლად პლასტიკური ოპერაციის გაკეთება ცოტა სასაცილოა.

— ბებიების რეცეპტით თუ უვლით თავს?

— გამიგია, რომ ბებიების რეცეპტები კარგია, მაგრამ არასდროს გამომიყენებია კიტრის ნათალი, ხილით და მჭადის ფქვილით სახის დაბანაც არასდროს მიცდია.

— სარკის წინ დიდ დროს ატარებთ?

— არასდროს ვიკეთებ მაკიაჟს და ვერ გეტყვით, რომ თავის მოვლას დიდ დროს ვუთმობ. განსაკუთრებულს არაფერს ვაკეთებ. ვიყენებ სახის კარგ კრემს, მყავს კარგი კოსმეტოლოგი, ექვს თვეში ერთხელ ვიკეთებ პროცედურებს, რომლის საშუალებითაც სახის კანი ვიტამინებით ჯანსაღდება.

— ვარჯიშობთ?

— ზაფხულობით აუზში ვცურავ. ვიცი, რომ ბევრი ვარჯიშიც არაა კარგი. ყველაფერში ზომიერებაა საჭირო, თავის მოვლაშიც კი.

— სწორ კვებას დიდ მნიშვნელობას ანიჭებთ?

— ვცდილობ, სწაფი კვების ობიექტებს არ ვესტუმრო. ხილი და ბოსტნეული მიყვარს, ხორცი ადრე არ მიყვარდა და ახლა რატომღაც შემიყვარდა. ძალიან მიყვარს ფაფები. მთელი დღის განმავლობაში შემიძლია ვჭამო სხვადასხვა ფაფა ბევრი კარაქით. ნატურალური კარაქი არ ასუქებს. ვცდილობ, ოჯახში ყველაფერი ნატურალური და ქართული მივიტანო.

ვცდილობ, სწაფი კვების ობიექტებს არ ვესტუმრო

ვწვალობ, მაგრამ ვახერხებ, რომ ოჯახში ჯანსაღი პროდუქტი მქონდეს. არც ჩემი ქმარი და შვილი ჭამენ ცუდ პროდუქტებს. დამხმარე ქალი მყავს, რომელსაც ჩემთვის კარგი და სუფთა პროდუქტები ჩამოაქვს რაიონიდან.

მარიამ როინიშვილი:

— მარიამ, მშობიარობის შემდეგ მოახერხე და სასურველ ფორმაში მალე ჩადექი. რა გააკეთე ამისთვის?

— მშობიარობის შემდეგ არ მომიმატებია წონაში. ელენე ერთი წლის რომ იყო, მაშინ გავსუქდი და მერე დიდხანს ვებრძოდი ზედმეტ წონას. ასე ყოფითი პრობლემების გამო ხდება ხოლმე. თუ წონაში ვიმატებ, ე.ი. ჩემს ცხოვრებაში ყველაფერი ისე არ არის, როგორც უნდა იყოს. როცა ვნერვიულობ, ჭამას ვუმატებ. რთული იყო, მაგრამ მოვახერხე წონაში დაკლება. „ცეკვავენ ვარსკვლავებმაც" დიდი გავლენა იქონია ჩემი წონის დასტაბილურებაზე. მანამდე კი დახმარებისთვის მივმართე ქალბატონ ნატა გაგუას, სულ ვამბობ, რომ ეს არაა დიეტა, ეს არის სწორი კვება. ზოგადად ადამიანებს აშინებთ სიტყვა დიეტა და მათ შორის ვარ მეც. ის ჩემთვის შიმშილსა და გაუბედურებულ საკვებთან ასოცირდება. ქალბატონმა ნატამ სწორად მომაწოდა, რა არის სწორი კვება და მას შემდეგ ვცდილობ, ხშირად მივმართო მას.

— როდესაც ადამიანი აქტიურად ვარჯიშობს და მერე ვარჯიშს თავს ანებებს, წონაში იმატებს. შენ რა გააკეთე, რომ ასე არ მომხდარიყო?

— როგორც კი პროექტი დამთავრდა, სულ ვფიქრობდი, წონაში მოვიმატებ-მეთქი, მაგრამ ასე არ მოხდა. საკუთარ თავს ვუძალიანდები და წონაში არ ვიმატებ. ვერ ვიტყვი, რომ რაიმეს არ ვჭამ. თუ მინდა, ტორტსაც გეახლებით, არაფერზე ვამბობ უარს. ძირითადად ორ ან სამ კილოს ვიმატებ. მაგრამ მერე ისევ დიეტას მივმართავ. ძნელია წონის შენარჩუნება. ხანდახან კონტეინერებითაც დავდივარ ქუჩაში და ისე ვჭამ, მაგრამ ეს ჩემთვის პრობლემას არ წარმოადგენს, ისე ვიკვებები, როგორც ჩემს ორგანიზმს სჭირდება. დღის განმავლობაში ოთხჯერ ვჭამ.

— რაიმე საკვებზე საერთოდ თუ გითქვამს უარი?

— არანაირ საკვებს არ ვუკრძალავ საკუთარ თავს, უბრალოდ, ხანდახან რაღაცების ჭამისგან თავს ვიკავებ.

— ახლა სასურველი წონა გაქვს?

— ერთი-ორი კილოთი ნაკლები რომ ვიყო, უარს არ ვიტყოდი, მაგრამ ახლაც არ მაქვს ცუდი წონა.

— რას ურჩევდი გოგონებს, რა არის მთავარი იმისთვის, რომ სასურველ შედეგს მიაღწიონ და კარგად გამოიყურებოდნენ?

— გოგონებს ვუსურვებდი, საკუთარ თავში იპოვონ ძალა და გააკეთონ ის, რაც მიზნად დაისახეს. ვუსურვებდი, მათი ცხოვრება იმდენად ლაღი და ბედნიერი ყოფილიყოს, არ დასჭირვებოდეთ ე.წ. დიეტა. კიდევ გეტყვით ერთ საიდუმლოს, რასაც მე ვაკეთებ და არაჩვეულებრივი ეფექტი აქვს. შავი შოკოლადი ჭამეთ ბევრი, რადგან ბედნიერების ჰორმონს გამოყოფს. მინდა, ყველა გოგონას ძალიან დიდი ბედნიერება ვუსურვო.

ერთი-ორი კილოთი ნაკლები რომ ვიყო, უარს არ ვიტყოდი

ნუკა კვალიაშვილი:

— ნუკა, ყოველთვის ყველასგან განსხვავებულად გამოიყურები, როგორ ახერხებ ამას?

— ეს ყველაფერი იმიჯზეა დამოკიდებული. ზოგს შარვალი მოსწონს, ზოგს — კაბა. ბავშვობიდან თმის სხვადასხვა ფერად შეღებვა მიყვარდა. ამ ყველაფერს სიხალისე შემოჰქონდა ჩემს ცხოვრებაში. ცვლილებები მიყვარს, ერთფეროვნებას ვერ ვეგუები.

— ყველაზე უცნაური რა ფერის თმა გქონია, რომელსაც ხალხი გაუოცებია?

— ერთხელ მქონდა მუქი „მარგანცოვკისფერი“, მერე გაღიავდა და გახდა ვარდისფერი. ეს იყო ყველაზე უცნაური ფერი, რაც მქონია, თუმცა უახლოეს მომავალში ვაპირებ, განსხვავებულად შევიღებო თმა, მაგრამ ჯერ არ გაგიმხელთ, რადგან სხვები დამასწრებენ და არ მინდა ასე მოხდეს *(იცინის)*.

— ხშირი შეღებვისგან თმა, როგორც წესი, ზიანდება ხოლმე და როგორ უვლი?

— ჩემი თმის ხარისხი არ ფუჭდება, რადგან თმის ტონიკებით ვიცვლი ფერს. ვიყენებ თმის ნიღბებს.

— სახის კანს განსაკუთრებულად უვლი?

— ჯერჯერობით არ ვუვლი სახის კანს. მომავალში ალბათ დამჭირდება. კანის დამარბილებელ საშუალებებს ვიყენებ, მაკიაჟის შემდეგ რომ არ დაზიანდეს. ბებიების რეცეპტს, კიტრს და ხილს სახეზე არ ვისვამ.

— ზედმეტი წონის პრობლემა არასდროს გქონია, მაგრამ ხშირად წერ სოციალურ ქსელში, რომ დიეტაზე ხარ. შეგიძლია გაგვიმხილო ყველაზე ეფექტური დიეტა, რომლითაც სასურველ წონას მიაღწიე?

— ბოლოს რაც გავაკეთე, იმას დიეტას ვერ დავარქმევ. მგონი, მისი გამხელა არც ღირს, რადგან ჯანმრთელობისთვის ძალიან ცუდია. მისი გაკეთება იმიტომ გადავწყვიტე, რომ ზღვაზე წასვლამდე სასურველი წონისთვის მიმეღწია. სწრაფი ეფექტის მიღება მინდოდა და რვა დღის განმავლობაში, ფაქტობრივად, ვიშიმშილე. როცა მოტივაცია მაქვს, ნებისყოფა ხელს მიწყობს და სასურველ შედეგსაც ვაღწევ. ზოგადად, როცა მიზანს დავისახავ, მის მისაღწევად ყველაფერს ვაკეთებ. სხვა დროს ვცდილობ, სწორად ვიკვებო და ვივარჯიშო.

სწრაფი ეფექტის მიღება მინდოდა და რვა დღის განმავლობაში, ფაქტობრივად, ვიშიმშილე

— ჯანსაღი ცხოვრების წესით როდესაც ცხოვრობ, ამ დროს როგორ იკვებები?

— დილას ფაფებს ვჭამ. ტკბილეულისა და შემწვარ-მოხრაკულის მოყვარული არ ვარ, მაგრამ ზოგადად ჭამა მიყვარს. როდესაც ვხედავ, რომ იმ წონას მივაღწიე, როცა დისკომფორტს განვიცდი, ყველაფერზე უარს ვამბობ, რაც მიყვარს. სულ ვვარჯიშობ, დღეში დაახლოებით სამ საათს სპორტულ დარბაზში ვატარებ.

— ხმას როგორ უფრთხილდები?

— ხმას განსაკუთრებულად ძირითადად კონცერტის წინ ვუფრთხილდები, არ ვჭამ ნაყინს და მზესუმზირას. თუმცა ამ ყველაფრისგან თავის შეკავება არ მიჭირს. დღე შეიძლება ისე გავიდეს, რომ მხოლოდ ყავა დავლიო.

მერი კობიაშვილი

Yule Tea

SINCE 1863

PREMIUM DARJEELING AND ASSAM TEA

უმაღლესი ხარისხის დარჯელინგის და ასამის ჩაი

პროდუქცია ექსკლუზიურად წარმოდგენილია
გუდვილის, ფრესკოს და სმარტის სუპერმარკეტებში

ასამის შავი ჩაი გამოირჩევა სპეციფიურად სასიამოვნო ბუკეტით, მუქი-წითელი შეფერილობით და შავი ჩაისთვის უჩვეულო თაფლის ტონებით. შესანიშნავად შეეხამება დამატკბობლებს, ასევე რძეს და ლიმონს, თუმცა გემოვნური თვისებების უკეთ შესაგრძნობლად რეკომენდირებულია მიირთვათ დანამატების გარეშე. მდიდარია თეინებით, რომელიც მატონიზირებულად მოქმედებს ადამინის ორგანიზმზე.

დარჯელინგის შავი ჩაი ხასიათდება ქარვისფერი შეფერილობით, მუსკატის ნაზი გემოთი, დახვეწილი და განუმეორებელი არომატით. მდიდარია კატეხინებით და ანტიოქსიდანტებით, მათი მიღება ადამიანის ორგანიზმის ჯანმრთელობაზე სასიკეთოდ მოქმედებს. გემოვნური თვისებების უკეთ შესაგრძნობლად რეკომენდირებულია მიირთვათ დანამატების გარეშე.

დარჯელინგის მწვანე ჩაი ხასიათდება ზურმუხტის შეფერილობით, ნაზი არომატით, მდიდარი გემოვნური თვისებებით. წამოადგენს კატეხინების, ანტიოქსიდანტების და თეინების „საბადოს“. გააჩნია უნიკალური ანტიბაქტერიოლოგიური თვისება. მისი მიღებით ადამიანის ორგანიზმში აქტიურდება ჯანმრთელობისთვის საჭირო მრავალი ფუნქცია.

www.andrewyule.com

გამარჯვებული კატეგორიაში „ბუნებასთან ახლოს“. კრის სპელერი.

ჟურნალმა **National Geographic**-მა, რომელიც ხშირად ატარებს ფოტოკონკურსებს, მოგზაურთათვის განკუთვნილი ფოტოკონკურსის, **Traveler Photo Contest**-ის შედეგები გამოაქვეყნა. 18 ათასამდე ფოტოდან ოთხ კატეგორიაში გამოაცხადა გამარჯვებულები: „ღია სივრცე“, „ადგილის განცდა“, „სპონტანური მომენტები“ და „მოგზაურობის პორტრეტები“. ეს რამდენიმე გამარჯვებული ფოტოა.

ფოტომოგზაურები და ველური ბუნება

განსაკუთრებულად აღნიშნულია კატეგორიაში „სანაპირო და ზღვა“. მარკ კოული.

გამარჯვებული კატეგორიაში „სანაპირო და ზღვა“. პოლ კოული.

გამარჯვებული კატეგორიაში „დაფარული ბრიტანეთი“. ალექს ჰაიდი.

ეს ბრიტანეთში გამართული ველური ბუნების ფოტოგრაფიული კონკურსის (**British Wildlife Photography Awards**) გამარჯვებული ფოტოებია. საუკეთესო კადრები ჯერ ლონდონში გამოფინეს, მერე კი ფოტოებმა ქვეყნის მასშტაბით იმოგზაურა.

ჟიური ათასობით ფოტოს შორის არჩევდა საუკეთესოებს. გამარჯვებულებს 5 ათასი გირვანქა სტერლინგი ერგოთ წილად. თქვენ წინაშე სხვადასხვა კატეგორიაში გამარჯვებული რამდენიმე ფოტოა.

„ქვის სამტეხლოს მუშები“. გამარჯვებული კატეგორიაში „მოგზაურობის პორტრეტები“.

„ინდური ჭიდაობა კუშტი“. ალან შრედერი.

„რუმინეთი, ზღაპრული ქვეყანა“. ედუარდ გუტესკუ.

„იხვების დაჭერა“. ტაილანდი. სარა ვუტერსი.

პიროვნული პრინციპები, რომლებსაც თათა ლიჩელი კარიერის გამო არ უღალატებს

როგორც წესი, ქართული გვარები სხვაეროვნების ხალხებისთვის ძნელად დასამახსოვრებელია. თათა ლიჩელის გვარ-სახელის წარმოთქმა კი საზღვარგარეთ არ უჭირთ. ამ შემთხვევაში მისი გვარის შესახებ შეკითხვები მშობლიურ ქვეყანაში უფრო მეტია. ლიჩელები იმერლები არიან, სოფელ ლიჩიდან და არცთუ ბევრნი...

მუსიკოსის კარიერა და სამუშაო რეჟიმი ცვალებადია, ხშირად საქართველოში თუ საზღვარგარეთ შეიძლება იმდენად აქტიურად მოუწიოს დაკვრამ, რომ დღეგამოშვებით გამართოს კონცერტები, თუმცა არის წელიწადი, როცა ეს გრაფიკი შედარებით „მშვიდია“...

დედ-მამა

– თბილისის ერთ-ერთ უძველეს უბანში, სოლოლაკში დავიბადე. ეს არის ადგილი, რომელიც ყველაზე მეტად მიყვარს. მშობლების მიმართ ალბათ ყველა ადამიანს განსაკუთრებული დამოკიდებულება აქვს, მაგრამ მე მაინც მგონია, რომ გამონაკლისია ის ურთიერთობა, რაც მე დედ-მამასთან მაკავშირებს. შეიძლება ჩემს უახლოეს მეგობარსაც კი არ მოვუყვე რაღაც, მაგრამ ჩემს სათუთ და მნიშვნელოვან დეტალებზე მშობლებთან ყოველთვის ვსაუბრობ. მათი იმედი ყოველთვის მაქვს და ამით უზომოდ ბედნიერი ვარ. ბავშვობიდან ძალიან მიჯაჭვული ვარ მათზე და ჩემი ცხოვრების არც ერთი ეტაპი მათ გარეშე არ წარმომიდგენია.

მამაჩემი, ვახტანგ ლიჩელი, არქეოლოგია, ივანე ჯავახიშვილის სახელობის სახელმწიფო უნივერსიტეტის პროფესორი, დედა – მარინა მარღანია, მუსიკოსია. მან მნიშვნელოვნად განაპირობა ჩემი პროფესიული არჩევანი. დედის ობიექტური შეფასება ჩემთვის ყველაზე მნიშვნელოვანია. ჩემი პირველი პედაგოგი ნათელა გულდამაშვილია. მასთან ურთიერთობამ ბევრი რამ შემძინა. ის დღემდე ჩემთვის უახლოესი ადამიანი და მეგობარია.

ძმა

ჩემზე ოთხი წლით უმცროსი ძმა მყავს. ის ჩემთვის ძალიან ძვირფასი ადამიანია. აბსოლუტურად განსხვავებული, სხვადასხვა მსოფლმხედველობა გვაქვს, მაგრამ ცხოვრებისეული ღირებულებები

„მუსიკოსები რთული ხალხია“

გვაერთიანებს. მას აქვს ცხოვრებისადმი რეალისტური დამოკიდებულება, მე კი „ვხელმძღვანელობ“ პოეტური და, შეიძლება ითქვას, ცოტა ძველმოდური შეხედულებებით. ვფიქრობ, ეს ძალიან გვეხმარება ურთიერთობებისას. ზოგჯერ მას „სჭირდება“ ჩემი თვისებები და პირიქით – მე მისი. ამ გზით ივსება და ბალანსდება ურთიერთობა. პროფესიებიც განსხვავებული გვაქვს, ამჟამად ის მამაჩემს ეხმარება სხვადასხვა პროექტის განხორციელებაში, როგორც მენეჯერი.

ცვლილება

მუსიკოსი მთელი ცხოვრების განმავლობაში ითხოვს ფსიქოლოგიურ და მორალურ მხარში დგომას. მუსიკოსებს თავისებური რეჟიმი აქვთ, ძალიან რთული ხალხია. არის კატეგორია, ვისთვისაც კონცერტის წინა პერიოდი არაფრითაა გამორჩეული და ჩვეულებრივად აღიქვამს, მაგრამ არიან ისეთებიც, ვისაც კონცერტამდე მკვეთრად ჩამოყალიბებული გრაფიკი აქვს და მუსიკის გარდა სხვაზე ვერაფერზე ფიქრობს.

ჩემი შვილი, ვატო, სამი წლისაა. მისი დაბადების შემდეგ ძალიან შემეცვალა განწყობა არა მხოლოდ კონცერტების წინა პერიოდზე, არამედ ზოგადად. ყოველთვის ძალიან ვღელავდი კონცერტის წინ და ეს იწყებოდა ორი კვირით ადრე. სცენაზე გავიდოდი, როიალთან ვჯდებოდი და ღელვა ქრებოდა, მაგრამ მანამდე არ მიყვარდა სხვებთან ურთიერთობა, მეგობრებთან სასაუბროდაც კი ვერ დავჯდებოდი. ვიყავი მხოლოდ იმაზე მობილიზებული, რაც უნდა დამეკრა. რა თქმა უნდა, დღესაც არანაკლებ ვღელავ, მაგრამ ვატოს დაბადების შემდეგ სულ სხვა დამოკიდებულება გამიჩნდა ყველაფრის მიმართ. კონცერტის წინ ნერვიულობას უფრო მარტივად ვაკონტროლებ, ვიდრე წლების წინ. აქვე დავამატებ იმასაც, რომ ვატუნას დაბადების შემდეგ ორჯერ მეტ საქმეს ვაკეთებ. შვილი მეტი სტიმულის მომცემი გახდა ჩემთვის.

როიალი

სკოლაში კარგად ვსწავლობდი. ძალიან მიყვარდა თავისუფალი თემების წერა და ეს გატაცება დღემდე შემომრჩა. თავიდან არ მქონდა ჩამოყალიბებული პროფესიული არჩევანი, მაგრამ როცა მუსიკალურ ათწლედში ჩავაბარე, თუ მანამდე დღეში საათ-ნახევარი, ორი საათი ვუკრავდი, მას შემდეგ უკვე ათი საათი ეთმობოდა მუსიკას. იმ პერიოდში მართლა ბევრ რამეს დავაკლდი, მეგობრების წრეს, ნათესავებთან სტუმრობას და ბევრ სხვა რამეს, მაგრამ ამას არ ვნანობ. როიალისა და მუსიკის გარეშე ცხოვრება ვერ წარმომიდგენია. ძალიან მაინტერესებდა არქეოლოგია, რომელიც ალბათ ყველა ბავშვისთვის დიდი რომანტიკაა. დღემდე მახსოვს ყოველი დღე, რომელიც მამის გვერდით ექსპედიციებში გამიტარებია, მაგრამ არ მიფიქრია პროფესიული არჩევანი ამ კუთხით გამეკეთებინა. რადგან მამაზე ჩამოვარდა საუბარი, აქვე ვიტყვი, რომ ძალიან მინდა ჩემი ბიჭი მამაჩემს ჰგავდეს თავისი დამოკიდებულებით ოჯახის, შვილებისა და საქმის მიმართ. მამა ჩემთვის სამაგალითო ადამიანია. ხშირად ვფიქრობ ხოლმე, ნეტავ თუ შევძლებ იმდენი გავაკეთო ვატოსთვის, რამდენიც მშობლებმა გამიკეთეს და ამას დღემდე აგრძელებენ.

რეპერტუარი

მუსიკალურ სკოლაში სწავლის პერიოდში ხშირად ვმონაწილეობდი კონკურსებში, მაგრამ საზღვარგარეთ გასვლა უკვე ათწლედში ჩაბარების შემდეგ შევძელი. იქ ბატონ გიზი ამირეჯიბის მეუღლესთან, გომა გოგიასთან ვსწავლობდი. ჯერ მასთან ერთად დავდიოდი კონკურსებზე და შემდეგ ბატონ გიზისთან ერთად. მას შემდეგ ისე გამოდის, რომ საზღვარგარეთ არასდროს დამისვენია, სულ საქმეზე მივდივარ *(იღიმის)*. შვიდი წელია, ყოველ ზაფხულს იტალიაში ერთ-ერთ პრესტიჟულ საერთაშორისო კონკურსზე ჟიურიში ვზივარ ისეთი ცნობილი მუსიკოსის გვერდით, როგორიც კონკურსის თავმჯდომარე მარჩელო აბადოა.

დაუფიქრებლად შემიძლია ვთქვა, რომ ქართველები და იტალიელები ვგავართ ერთმანეთს. ემოცია და მუხტი ისეთივე აქვთ, როგორიც ჩვენ. ალბათ სწორედ ამის გამოც ძალიან მიყვარს იტალიაში დაკვრა, რადგან ის მუხტი, რაც ქართველ პიანისტებს აქვთ, იტალიელებს სწორად ესმით და მათთვის ახლოა.

მდიდარი რეპერტუარი მაქვს, თუმცა კიდევ უფრო მეტი ჟანრი მინდა მოვიცვა. ვუკრავ როგორც

კამერულ, ისე ქართულ მუსიკას, რომელიც, სამწუხაროდ, ნაკლებად სრულდება საქართველოში. არაერთი ქართული ნაწარმოების პირველი შემსრულებელი ვარ. ეს ძალიან საინტერესოა მუსიკოსისთვის და ამავდროულად სასიხარულო...

გიზი ამირეჯიბი

კონსერვატორიაში გიზი ამირეჯიბთან ვსწავლობდი. შეუდარებელი მაესტრო იყო. წარმოუდგენლად ბევრს გვაძლევდა სტუდენტებს. მსოფლიოში იშვიათად თუ შეხვდები ამ რანგის მუსიკოსს. ჩემთვის საამაყოა, რომ სიცოცხლის ბოლო წუთამდე მის გვერდით ვიყავი. ყოველთვის ვთხოვდი მოესმინა ჩემთვის კონცერტის წინ. რასაკვირველია, ამას აკეთებდა და თან ჩემს თხოვნაზე ეცინებოდა. მეუბნებოდა, მოსმენა აღარ გჭირდება, რაღა უნდა გითხრა, თან ყოველთვის ხომ არ ვიქნებიო... ძალიან მინდოდა მის გვერდით ყოფნა. სანტა-ჩეჩილიას ნაციონალურ აკადემიაში კონკურსის შედეგად ძალიან ცნობილ პროფესორთან, სერჯო პერტიკაროლისთან სტაჟირებაზე მოვხვდი. მეორე წელს რომში დარჩენაზე თავად ვთქვი უარი, არადა, მუსიკოსმა შემომთავაზა იმ წელს სტაჟირება მასთან უფასოდ გამევლო. საერთოდ, ასეთი რამ იშვიათად ხდება და ეს შემოთავაზება გამონაკლისი იყო, მაგრამ მე თბილისისკენ მქონდა გონება, ვარჩიე, საქართველოში ასპირანტურაში ჩამებარებინა და ის დრო ბატონ გიზისთან გამეტარებინა. სანტა-ჩეჩილიას აკადემიაში რომ არ დავრჩი, ერთი მხრივ, ვნანობ და ამავდროულად არც განვიცდი, რადგან მაესტროს ყოველი სიტყვა და მის გვერდით გატარებული ყოველი წამი ჩემთვის უმნიშვნელოვანესი იყო.

ხასიათი

თვისება, რომელსაც მეტ-ნაკლებად ვებრძვი ჩემში?! კარგი იქნება, ხანდახან თუ მეტად გახსნილი ვიქნები. ჩემი ხასიათის ერთ-ერთ მთავარ ნაკლად მიმაჩნია ის, რომ არ შემიძლია შესაფერისი დროისა და სიტუაციის სწორად გამოყენება. ჩემს პროფესიაში კი ამას ხშირად გადამწყვეტი მნიშვნელობა აქვს. მაქვს ჩემი პიროვნული პრინციპები, რასაც კარიერული წინსვლისთვის არ ვუღალატებ. ეს, ერთი მხრივ, კარგია, მეორე მხრივ კი — ხელის შემშლელი.

რაც შეეხება ნივთებს, დღემდე მუდამ თან მაქვს გურამ დოჩანაშვილის „სამოსელი პირველი“. ეს წიგნი ყოველთვის ყველა კონკურსზე დამქონდა. დღემდე განსაკუთრებული დამოკიდებულება მაქვს დოჩანაშვილისა და ამ წიგნის მიმართ. ასევე სულ თან მქონდა დღიური. ბავშვობიდან ვწერ და ძალიან ბევრი „ტომი“ დამიგროვდა. ბოლო პერიოდში ძალიან დიდი შუალედებია ჩანაწერსა და ჩანაწერს შორის. როცა ვწერ, თითქოს თავს უკეთესად ვგრძნობ.

ხშირად ვფიქრობ ხოლმე, ნეტავ თუ შევძლებ იმდენი გავაკეთო ვატოსთვის, რამდენიც მშობლებმა გამიკეთეს და ამას დღემდე აგრძელებენ

სახლში მიყვარს სიმყუდროვე, როცა ლარნაკი ყვავილებით არის სავსე, ზოგჯერ კერძების მომზადებაც, თუმცა ეს ძალიან იშვიათად ხდება. დიდ სიამოვნებას მანიჭებდა უცხო ნაწარმოებების გარჩევა, მაგრამ ახლა ძირითადად კონცერტებისთვის ვემზადები და ამისთვის დრო აღარ მრჩება.

მეუღლე და შვილი

ჩემი მეუღლე არაჩვეულებრივი ადამიანია. მისი დიდი დამსახურებაა, რომ ჩემი პროფესიული გზა ასე განვითარდა. მუსიკოსის გვერდით ცხოვრება, მისი გაგება და მისი წარმატებებით გახარება კიდევ ცალკე თემაა *(იღიმის)*. შეიძლება მუსიკოსმაც ვერ შეგიწყოს ხელი ისე, როგორც ამას ჩემი მეუღლე პირველივე დღიდან აკეთებდა და აკეთებს. მიშა ჩარკვიანი ეკონომისტია, სულ სხვა სფეროს წარმომადგენელია. მამამისი და მამიდამისი მუსიკოსები იყვნენ, ბავშვობაში ისიც დაჰყავდათ მუსიკაზე, მაგრამ სხვა პროფესია აირჩია. ძალიან დელიკატური და „ღრმა“ ადამიანია და არის არაჩვეულებრივი მამა.

ვატო ჯერ ძალიან პატარაა, რომ მის თვისებებზე ვისაუბრო. მიხარია, როცა მეუბნებიან, რომ გარეგნულად მგავს. განსაკუთრებულ მსგავსებას ვხედავ, როცა ჩემი ბავშვობის ფოტოებს ვათვალიერებ. ვატო ძალიან თბილი და საყვარელია. ის ყველაზე დიდი ბედნიერებაა ჩემს ცხოვრებაში, ვინც კი მყოლია, რაც მქონია და რა დონის წარმატებისთვისაც მიმიღწევია...

საშემოდგომოდ...

წლების განმავლობაში ვფიქრობდი, როგორ გამომეხატა მადლიერება ჩემი პედაგოგის გიზი ამირეჯიბის მიმართ და მისი ღვაწლი აღნიშნული ყოფილიყო ჩვენი მუსიკალური კულტურის წინაშე. ჩემი დიდი ხნის ოცნების განხორციელება შევძელი. სამი წლის წინ დაარსდა თენგიზ ამირეჯიბის სახელობის საერთაშორისო მუსიკალური ფესტივალი. სამწუხაროდ, პირველი ფესტივალის მომზადების პროცესში ბატონი გიზი გარდაიცვალა და ვერ მოესწრო იმ დღეს. მისი სტუდენტებისა და მთელი მუსიკალური საზოგადოებისთვის ძალიან ემოციური საღამო იყო. ასევე გამოვეცი წიგნი ბატონი გიზის შესახებ, სადაც თავმოყრილია დიდი მასალა — ბიოგრაფია, საგაზეთო რეცენზიები, მისი სტუდენტების, თანამედროვეთა მოგონებები და ა.შ. ასევე ბატონი გიზის სახელს ატარებს პიანისტთა ეროვნული კონკურსი, რომელიც, დიდი იმედი მაქვს, სამომავლოდ საერთაშორისო მასშტაბის გახდება. წელს ეს კონკურსი ბორჯომში პირველად გაიმართა და გამარჯვებულებიც გამოვლინდნენ. ოქტომბერში პირველი პრემიის ლაურეატების კონცერტი გაიმართება როგორც თბილისში, ისე რეგიონებში. მომავალი წლის თებერვალში ისინი კონცერტებს გამართავენ საქართველოს სახელმწიფო კამერულ ორკესტრთან ერთად. ბედნიერი ვიქნები, თუ ჩემი ყველა ჩანაფიქრი განხორციელდება...

ანა კალანდაძე

ჟურნალ „რეიტინგის“ თაოსნობით „მედია პალიტრას“ უმშვენიერეს ვერანდაზე ღვინის დეგუსტაცია-შეფასების პროცესი გაიმართა. სუფთა ჰაერი, ლამაზი, ფერადი და მშვიდი გარემო იდეალური აღმოჩნდა ქართული ღვინის დასაგემოვნებლად. შემფასებლები იყვნენ ჟურნალ „რეიტინგის“ მთავარი რედაქტორი მანანა ღოღობერიძე, Marao.ge-ს რედაქტორი ნინო ტურაშვილი, ჟურნალ „გზის“ მთავარი რედაქტორი ზურაბ აბაშიძე, „კვირის პალიტრის“ რედაქტორის მოადგილე ნათია გორდელაძე, „კვირის პალიტრის“ საიტის რედაქტორი ეთო ფურცხვანიძე და „კვირის პალიტრის“ მარკეტინგის სამსახურის მთავარი კონსულტანტი სალომე მეცხვარიშვილი. მოყვარულმა დეგუსტატორებმა არ იცოდნენ, რომელ ღვინოს აგემოვნებდნენ. ობიექტურობისთვის ღვინის ბოთლები თეთრი ფურცლებით იყო დაფარული.

წითელი ღვინის გამაბრუებელი სურნელი და რეიტინგული არჩევანი

ხარისხიანი ღვინო ჯანსაღი და უზადოა. ღვინის დეგუსტაციისას გამოიყოფა რამდენიმე ეტაპი: ფერის, არომატისა და გემოს შემოწმება, გემოს დაბოლოება. შეფასების დაწყებამდე დეგუსტაციის მონაწილეებმა სომელიეთა ასოციაციის პრეზიდენტ შალვა ხეცურიანის რამდენიმე რჩევა გაითვალისწინეს.

1. დეგუსტაციის პროცესი შემდეგნაირად წარიმართება: უნდა გახედოთ ბოკალს. შეგიძლიათ იგი დახაროთ 45 გრადუსით თეთრი ქაღალდის ფონზე და შეფერილობის ინტენსიურობა შეაფასოთ. წითელი ღვინო ასაკში შესვლასთან ერთად სულ უფრო ღიავდება. ღვინის შეფასებისას სურნელი ყველაზე მნიშვნელოვანი ეტაპია. პირველად არომატი უმჯობესია შევიგრძნოთ ბოკალის დატრიალების გარეშე, შემდეგ კი იმისთვის, რომ ღვინო მარტივად გაიხსნას, უნდა დავატრიალოთ. ღვინოში არომატი დაღვინების შემდეგ ჩნდება, დავარგების ეტაპზე კი შეგიძლიათ გაარჩიოთ კენკრისა და ხილის არომატები. გემო საბოლოო შეხედულებას გვიქმნის ღვინოზე.

2. ფრანგები ამბობენ, რომ ღვინო უნდა დააგემოვნო წყლითა და პურით და უნდა გაყიდო ყველით. პური აშრობს ენის რეცეპტორებს, ამიტომ გემო მკაფიოდ აღიქმება. ყველს მძაფრი გემო აქვს, ამიტომ შეუძლია ღვინის ნაკლი დაფაროს.

3. ღვინოს შეიძლება ჰქონდეს ხილის, კენკრის, ყვავილის, ხის, თამბაქოსა და ვანილის ტონები. ყველა ჯიშს ახასიათებს თავისი უნიკალური არომატი. რომელიმე არომატი არ უნდა იყოს ძალიან მკვეთრი, რადგან ღვინოში მთავარია ჰარმონიულობა. მჟავიანობა და ტკბილიანობა ერთმანეთთან უნდა იყოს შეხამებული, ანუ ერთმანეთს უნდა ავსებდეს და ხელს არ უშლიდეს.

4. ნალექი დასაშვებია ღვინოში, რომელიც 3-5 წელს აღემატება. ნალექი არ უნდა აგვერიოს ამღვრევაში.

5. ღვინოს არ უნდა ჰქონდეს აცეტონის, ძმრის, მჟავე კომბოსტოს, კარაქის, ნესტიანი სარდაფის, წების, გამხმარი ხილის, მასტიკის, ნაფტალინის, ლაყე კვერცხის, დამწვარი რეზინის და მაწვნის ტონი. ღვინოს ლანძღვა არ უხდება, თუ ღვინო არ მოგწონთ, უბრალოდ, აღარ გააგრძელოთ მისი დაგემოვნება.

6. არსებობს სამი კლასის ღვინო **Entry Level**, პრემიალური და სუპერპრემიალური. განსხვავებებია ფასსა და დაძველებაში. იმისთვის, რომ ღვინის კლასი ამოიცნოთ, დააკვირდით, რამდენ ხანს რჩება გემო. თუ გემო მალევე ქრება, ღვინო შედარებით მარტივია, თუ გემო ვითარდება, ის უფრო მაღალი კლასის არის.

შალვა ხეცურიანის რჩევებისა და პირადი გემოვნების გათვალისწინებით, მოყვარულმა დეგუსტატორებმა 5 სხვადასხვა კომპანიის მიერ წარმოებული საფერავი დააგემოვნეს და ქულების მინიჭების პრინციპით გამარჯვებულები გამოავლინეს.

პირველი ადგილი – „თბილღვინო“

მეორე ადგილი – „ხარება“, „შატო მუხრანი“

მესამე ადგილი – „ბადაგონი“

მეოთხე ადგილი – „თელიანი ველი“

დეგუსტაციის ბოლოს მონაწილეებს გავესაუბრეთ.

მანანა ღოღობერიძე: გამორჩეული გემო და არომატი ჰქონდა №4 საფერავს, რომელიც, როგორც შემდეგ გაირკვა, „ხარებას“ წარმოების ყოფილა. ასევე, კარგი გემო და სურნელი ჰქონდა №1-ს („თბილღვინო“), თუმცა, №1 უფრო მოტკბო იყო, №4-ს კი იდეალურად დაბალანსებული გემო და სურნელი ჰქონდა. ასე რომ, ჩემი ფავორიტი „ხარებას“ საფერავი აღმოჩნდა, მეორე ადგილი „თბილღვინოს“ საფერავს ერგო.

ზურაბ აბაშიძე: უპირატესობა №1-ს („თბილღვინო“) მივანიჭე. როცა გამოცდილი არ ხარ, რა თქმა უნდა, რთულია რომელიმე გამოარჩიო. ამ საფერავს განსაკუთრებული არომატი და გემო ჰქონდა. მეორე ადგილას №2 გავიყვანე („შატო მუხრანი“).

ნათია გორდელაძე: ტკბილი გემო ზოგადად არ მიყვარს, ამიტომ ავირჩიე მომჟავო-მოტკბო გემოს მქონე №1 საფერავი („თბილღვინო“). ცოტა შესქელებული იყო, ჭიქაზე კვალიც დატოვა, შერეული სურნელი ჰქონდა. №2-ს დაგემოვნებისას („შატო მუხრანი“) შევიგრძენი კენკრის გემო, თუმცა უნდა აღვნიშნო, რომ ძალიან მშრალი იყო. №3-ს („თელიანი ველი“) ვანილის გემო ჰქონდა. №4 („ხარება“) ყველაზე არომატული იყო, მაგრამ რადგან ტკბილი გემო არ მხიბლავს, №1-ს მივანიჭე უპირატესობა.

ეთო ფურცხვანიძე: ყველაზე მეტად მომეწონა №4 („ხარება“), მას მივანიჭე მაქსიმალური ქულა, მართალია, მშრალი იყო, მაგრამ რბილი გემო და სასიამოვნო არომატი ჰქონდა. რაც შეეხება დანარჩენებს... №2-ში („შატო მუხრანი“) კენკრის ტონი იგრძნობოდა. №3 („თელიანი ველი“) არცთუ ისე სასიამოვნო დასალევი იყო.

სალომე მეცხვარიშვილი: საერთოდ, მე ტკბილი გემო მომწონს, ამიტომ №5 („ბადაგონი“) ავირჩიე. გემო დიდხანს დარჩა და განვითარდა. არ მომეწონა №3 („თელიანი ველი“), სპირტის გემო დაჰკრავდა. №2-ისადმი („შატო მუხრანი“) ანტიპათიით განვეწყვე, რადგან მჟავე და მეტისმეტად მშრალი იყო.

ნინო ტურაშვილი: ქალებს ძირითადად ტკბილი გემო მოგვწონს, რა თქმა უნდა, მამაკაცებს შეიძლება ღვინოსთან დაკავშირებით სხვა შეხედულება ჰქონდეთ. ყველაზე ტკბილი და დაბალანსებული გემო №4-ს („ხარება“) ჰქონდა. გემო დიდხანს დატოვა და რაც მთავარია, მრავალფეროვანი იყო.

თათული ღვინიანიძე

სერიალი სასიყვარულო სცენებით, რომლის პროდიუსერიც ბერა ივანიშვილია

„ჯიდიესზე“ ახალი ქართული სერიალი „მზარეულები“ დაიწყო, სადაც ერთ-ერთ მთავარ როლს **სოფო გორელაშვილი** თამაშობს. მხიარული ამბები თბილისის ერთ-ერთ რესტორანში ვითარდება, რომლის მეპატრონეც დუტა სხირტლაძეა. სოფოს რესტორნის მენეჯერის როლი აქვს, რომელიც მკაცრი და უკარებაა. პირველივე სერიაში ნიკა ყიფშიძესთან ერთად საწოლში აღმოჩნდა. სასიყვარულო სცენები პირველად ითამაშა, „გაუმართლა“, რადგან მის გმირს, სცენარის მიხედვით, ჩაეძინა...

— დიდი ხნის წინ დაიწყო სერიალზე მუშაობა. ჩემს როლზე სხვა ჰყავდათ აყვანილი, მაგრამ რაღაც მიზეზების გამო ის გოგონა წავიდა. ერთი წელი რუსეთში ვცხოვრობდი. თბილისში ჩამოსვლის მერე სრულიად შემთხვევით შევხვდი რეჟისორ ირაკლი ჩხიკვაძეს. საღამოს დამირეკა და მითხრა, კასტინგია ხვალ და მოდიო. მივედი... ერთ კვირაში დავიწყეთ მუშაობა. მე ვიყავი ბოლო პერსონაჟი, რომელიც სერიალს შეემატა.

— რუსული სერიალ „კუხნიას“ ანალოგია. რა იქნება განსხვავებული ქართულ „მზარეულებში“?

— ხმები გავრცელდა, რომ რუსული პროექტია, მაგრამ მე როგორც ვიცი, პროექტი ბრიტანულია. ქართველ მაყურებელში რუსულ „კუხნიას“ ბევრი ფანი ჰყავს. იფიქრეს, რომ ზუსტად სერიალის ასლი იქნებოდა, მაგრამ რეალურად ჩვენმა სცენარისტებმა და რეჟისორმა ისე გააკეთეს, რომ მაყურებელს სრულიად სხვა სიუჟეტი ელოდება.

— შენს გმირზე რას იტყვი?

— ჩემი პერსონაჟი საკმაოდ მკაცრი, მიზანმიმართული და შრომისმოყვარეა. თავდაჯერილი და მკაცრი, ცოტათი ნერვიულიც, გიჟდება სამსახურზე. როგორც ერთი შეხედვით ჩანს, ისეთი ძლიერიც არაა, რადგან პირად ცხოვრებაში არ უმართლებს.

— საწოლის სცენებს როგორ გაართვი თავი?

— ასეთი როლი პირველად ვითამაშე. გამოცდილება არ მაქვს, მაგრამ მგონია, რომ ამ შემთხვევაში დიდი მნიშვნელობა აქვს გარემოს და პარტნიორს. გადაღებები სიცილკისკისში მიმდინარეობდა. გადაღებების დაწყებამდე ძალიან ვნერვიულობდით მე და ჩემი პარტნიორი ნიკა ყიფშიძე. ვფიქრობდით, რომ მძიმე და უხერხული სცენები იქნებოდა, თუმცა მარტივად გავართვით თავი. საყურებლადაც სახალისო იყო.

— სერიალის მთავარი პროდიუსერი ბერა ივანიშვილია. გადასაღებ მოედანზე მას თუ შეხვედრიხარ?

— მე პირადად არ შევხვედრივარ, მაგრამ ვიცი, რომ ყველაფრის საქმის კურსშია, თვალს ადევნებს სერიალს და დიდი იმედი მაქვს, რომ მოსწონს.

— ინტერვიუს დასაწყისში აღნიშნე, რომ ერთი წლით რუსეთში იყავი. რუსეთში რას საქმიანობდი?

— როგორც კი თეატრალური უნივერსიტეტი დავამთავრე, ძალიან გამიმართლა, მე, ბატონი გია ბურჯანაძე და მალხაზ აბულაძე პროექტში მიგვიწვიეს, რომელიც რუსეთის პირველი არხის დაკვეთით გაკეთდა. 12-სერიიანი სერიალი გადაიღეს, ერთ-ერთი მთავარი როლი მქონდა. ერთი წელი ვმუშაობდით ამ პროექტზე. ფილმს „კასკადიორი“ ჰქვია. ფილმში თამაშობდა ია ნინიძის ქალიშვილიც. ეს ჩემთვის დიდი გამოცდილება იყო. გადაღებები უკრაინასა და ბელორუსიაში მიმდინარეობდა. რომ ჩამოვედი, ორ თვეში „მზარეულებში“ აღმოვჩნდი. სერიალში ძალიან შეკრული გუნდი შევიკრიბეთ. ეს ჩვენი მეორე ოჯახია. დღე და ღამე აქ ვართ, ერთმანეთი არანორმალურად გვიყვარს. სახლში მარტო დასაძინებლად მივდივართ. ბავშვებიც აქ მოგვყავს. მე ჩუსტებიც კი მოვიტანე სახლიდან. ერთი შეკრული ოჯახი გვაქვს, რომელსაც მინისამხეცე დავარქვით. აქ ვინც მოდის, ყველა ჩვენნაირად გიჟდება, თავიდან ცოტა იბნევა, მაგრამ მალე ისიც ჩვენიანი ხდება.

— მეუღლეს, მსახიობ როლანდ ოქროპირიძეს დაშორდი. გყავთ ერთი შვილი, რომანტიკული ოჯახი გქონდათ, ძალიან ლამაზი სიყვარულის ისტორიით...

— მე და როლანდს პატარა საგიჟეთი გვქონდა. კარგი საგიჟეთი იყო. რა მოხდა და რატომ დავიშალეთ, არ ჩავუღრმავდები. არც ერთს არ გვქონდა მარტივი ხასიათი, ხშირად ვეჯახებოდით ერთმანეთს. განსაკუთრებული არაფერი მომხდარა. მივხვდით, რომ ცალ-ცალკე უკეთ ვიქნებოდით. ახლა ნორმალური ურთიერთობა გვაქვს. როლანდი ძალიან კარგი მამაა, საბა უკვე ოთხი წლისაა. ძალიან მიხარია, რომ ასე მშვიდობიანად დავიშალეთ. იყო შერიგების მცდელობები, მაგრამ მივხვდით, რომ ცალ-ცალკე ცხოვრება ჯობს.

— ახლა რა ხდება შენს პირად ცხოვრებაში?

— ყველაფერი კარგადაა, დაკონკრეტება არ მინდა, მხოლოდ იმის თქმა შემიძლია, რომ ძალიან კარგად ვარ. მეორედ ოჯახის შექმნას ჯერჯერობით არ ვჩქარობ, მაგრამ არავინ იცის, რა მოხდება. მე არც პირველ ჯერზე ვფიქრობდი ოჯახის შექმნას, უცებ, ფეიერვერკივით მოხდა ყველაფერი.

— საბა უყურებს სერიალს და დედა მოსწონს?

— საბას რეკლამები ჰქონდა ნანახი, სადაც მაიმუნობები არ იყო. მოსწონს გადაღებებზე სიარული და უხარია, რომ ეკრანზე მხედავს. ერთხელ „ტვ 11“-ზე მისტიკურ სერიალში მკლავდნენ და ეს რომ ნახა ტელევიზორში, ვერ აიტანა. ეგონა, რომ მართლა მომკლეს. ღამე ტირილით იღვიძებდა. იმ პერიოდში რუსეთში ვიყავი. დედა მიყვებოდა, ვერ ვაძინებთო. „მზარეულებს“ეშმაკური სახით უყურებს.

— იქნებ მომავალში, მშობლების მსგავსად, ისიც მსახიობი გახდეს.

— მე არაფერში შევუშლი ხელს. დიდი ბიჭი რომ გახდება, ყველაფერში გვერდში დავუდგები. თუმცა მე არ ვიოცნებებდი საბას მსახიობობაზე. ჩვენს პროფესიაში ბევრი რამ გამართლებაზეა დამოკიდებული.

მერი კობიაშვილი

ალბათ ყველა ქალს ერთხელ მაინც უფიქრია, ეყვარება თუ არა მეორე ნახევარს ასაკოვანი, როცა ახალგაზრდობა მხოლოდ გულსა და თვალებში დარჩება. როგორც ამბობენ, მამაკაცებს სულის სიყვარული და წარსულის პატივისცემა შეუძლიათ! მეტიც, ბევრ მათგანს ნაოჭები და ჭაღარა თმა მომხიბვლელადაც მიაჩნია, რადგან საყვარელ ადამიანთან ერთად განცდილ ბედნიერებას და დაძლეულ სირთულეებს ახსენებს. თუმცა, ქალებს მაინც ხშირად უჩნდებათ დროის შენელების, სილამაზისა და ახალგაზრდული იერის შენარჩუნების სურვილი. თანამედროვე საშუალებები ოცნებას რეალობად აქცევს. თავის მოვლისა და სილამაზის ცენტრები „ჯადოსნურ“ საშუალებებს სთავაზობენ მსურველებს.

5 ფაქტი, რომლებიც აუცილებლად უნდა იცოდეთ ბოტოქსის გაკეთებამდე

ბოტოქსის ინიექციებზე სასაუბროდ კოსმეტოლოგ **მაია ბარამიძეს** „ლოტუსში“ ვეწვიეთ. პირველ რიგში, გავარკვიეთ, რას გულისხმობს ბოტოქსით ნაოჭებთან ბრძოლა. აღმოჩნდა, რომ ბოტოქსი არის ბოტულინის ტოქსინით დამზადებული პრეპარატი. იგი ინიექციის გზით კანში შეჰყავთ. ორგანიზმში მოხვედრილი ნივთიერება ადუნებს კუნთს და ხელს უშლის მას ჩვეულებრივ ფუნქციონირებაში. ბოტოქსი რეკომენდებულია 30 წლის ასაკიდან, ამ პერიოდში კანი კარგავს ელასტიკურობას, ჩაღრმავებები კი თვალში საცემი ხდება.

მაშ ასე, რა უნდა იცოდეთ ბოტოქსის გაკეთებამდე:

1. ყურადღება მიაქციეთ ჯანმრთელობას

თუ თქვენ გაწუხებთ ისეთი ქრონიკული დაავადებები, როგორიცაა დიაბეტი, გულის უკმარისობა, არითმია, სიმსივნე, უარი თქვით ბოტოქსზე. ასევე, თუ ხანგრძლივად მკურნალობთ ანტიბიოტიკებითა და ჰორმონებით, ვერ გაიკეთებთ ინიექციას. პროცედურის ჩატარებამდე ექიმი შეადგენს თქვენს პირად ისტორიას და აუცილებლად დაინტერესდება, ხართ თუ არა ალერგიული. ალერგია გადაუჭრელი პრობლემა არ არის. აღსანიშნავია, რომ ბოტოქსი ჭარბი ოფლიანობისგანაც გიხსნით.

2. სილამაზე მსხვერპლს არ მოითხოვს!

ბოტოქსის გაკეთება მტკივნეული არ არის. იმ 15 წუთიდან, რომელიც თითო პროცედურისთვის არის განკუთვნილი, 5 წუთი ეთმობა ყინულის ბალიშებით კანის დამუშავებას. ნაოჭები შეგიძლიათ მოიშოროთ თვალის ირგვლივ, წარბთან, შუბლზე და ტუჩის კუთხეებში.

3. ახალგაზრდული ეფექტი

ნივთიერების შეყვანიდან 48 საათში სახის ცვლილებებს შენიშნავთ, თუმცა საბოლოო ეფექტს 10 დღეში იხილავთ. იგი გასტანს 3-დან 6 თვემდე. რაც უფრო დიდხანს იკეთებთ ბოტოქსს, მით უფრო ნაკლები დოზა გჭირდებათ. თუ ერთ დღეს პროცედურებს შეწყვეტთ, კანი პირვანდელ მდგომარეობას დაუბრუნდება, გაუარესება არ შეინიშნება.

4. გვერდითი ჩვენებები მინიმუმამდეა დაყვანილი

ბოტოქსი არ იწვევს კუნთების ატროფიას. ის დროებით აშეშებს სახეს. ინიექციის შეყვანიდან 4-5 დღე შეიძლება შეგიშუპდეთ, გაგიწითლდეთ ან დაგილურჯდეთ სახის რომელიმე უბანი, ხანდახან ქვემოთ იწევს ქუთუთოც, მაგრამ ყველა ჩამოთვლილი პრობლემა სამედიცინო ჩარევის გარეშე გვარდება.

5. როგორ მოვიქცეთ ბოტოქსის გაკეთების შემდეგ

ბოტოქსის გაკეთებიდან 4-6 საათი არ შეიძლება თავის წინ, უკან ან გვერდზე მკვეთრად გადახრა და დაწოლა. ექვსი დღე მოერიდეთ ალკოჰოლს და მზის აბაზანებს, არ დაიბანოთ ძალიან ცხელი წყლით.

3 ყველაზე გავრცელებული მითი ბოტოქსის შესახებ

მითი 1: ბოტოქსს მხოლოდ ქალები იკეთებენ.

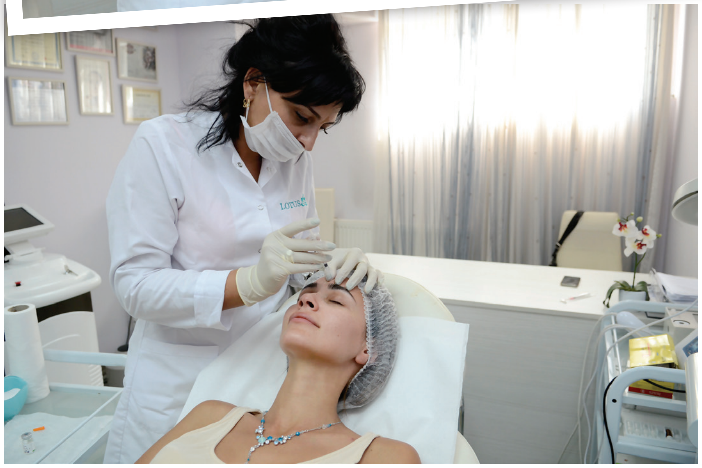
რეალობა: თავიდან უცხოეთშიც ეგონათ, რომ მამაკაცს ბოტოქსი არ უნდა გაეკეთებინა, დღეს ინიექციის მომხმარებლების 50% კი კაცები არიან. საქართველოში თავის მოვლის კულტურამ ნელ-ნელა წინა პლანზე წამოიწია და ესთეტიკის ცენტრების სტუმრები მამაკაცებიც ხშირად არიან.

მითი 2: ბოტოქსმა შეიძლება მოგკლათ!

რეალობა: ბოტულიზმი მწვავე ინფექციურ-ტოქსიკური დაავადებაა. მას იწვევს ბოტულიზმის ბაცილა, რომელიც ცხოველებსა და თევზებში ცხოვრობს. ბოტულიზმის შეყრის დროს პაციენტი პარალიზებული ხდება და კვდება, რადგან მისი მდგომარეობა მკურნალობას არ ექვემდებარება. მართალია ბოტოქსი ბოტულიზმის ტოქსინით მზადდება, მაგრამ უსაფრთხოა. იმისთვის, რომ ბოტულიზმით დაავადდეთ, ბაქტერიის შემცველი ხორცი უნდა ჭამოთ.

მითი 3: ბოტოქსი ნერვულ აშლილობებს იწვევს!

რეალობა: თავდაპირველად ბოტოქსს ნერვული სისტემის სამკურნალოდ იყენებდნენ, შესაბამისად, შეუძლებელია ის ნერვული დაავადებების მიზეზი გახდეს.



ეკო ფანგანი:

– ბუნებრივად თეთრი კანი მაქვს. ბავშვობიდან ვირუჯებოდი, მზე რომ მანათებდა შუბლს ვკრავდი, ამიტომ 18 წლიდან მიმიკური ნაოჭი გამიჩნდა. ასაკის მატებასთან ერთად ნაოჭები ღრმავდება, გადავწყვიტე დროულად მიმექცია ყურადღება და წარბებს შორის ბოტოქსი გავიკეთე. შარშან პირდაპირ ეთერში გავაშუქეთ ეს პროცედურა. გაშეშებულ მიმიკას არ მივესალმები. პარადოქსია, მაგრამ თუ ინიექციის დოზას გადააჭარბებთ, დაბერებული მზერა გექნებათ. დედაჩემი ამბობს, რომ არასდროს მიმართავს გამაახალგაზრდავებელ საშუალებებს, შვილიშვილები მყავს და ბებიას უნდა ვგავდეო.

ხშირად ბოტოქსი და ფილერები ერთმანეთში ერევათ. ფილერი ავსებს სახისმიერ ჩაღრმავებებს, ბოტოქსი კი დროებით აუქმებს კუნთს. ფილერები უმეტესწილად გამოიყენება ტუჩის კუთხეებში და განკუთვნილია ღრმა ნაოჭებისთვის.

ყველა ქალს ვურჩევ გაიხანგრძლივოს ახალგაზრდობა. ვერ ვიტყვი, რომ სიბერე მაშინებს, მაგრამ უსიამოვნო განცდას მიჩენს. მოხუცებულობას თან სდევს ჯანმრთელობის პრობლემები, ცხოვრების სტილის შეცვლა და ბოლოს სიკვდილიც. მიუხედავად ამისა, ასაკოვან ხალხთან ურთიერთობა მიყვარს. ძალიან საყვარლები არიან.

ჩვენ ცნობილი ქალბატონების აზრითაც დავინტერესდით, იყენებენ თუ არა ისინი ბოტოქსს...

კრისტი ყიფშიძე:

– ჩემი ნაოჭები მიყვარს... მართალია, ჯერ მხოლოდ მიმიკური ჩაღრმავებები მაქვს, მაგრამ არც ასაკში ვაპირებ ბოტოქსის გამოყენებას. ცხოვრების ყველა ეტაპს თავისი ხიბლი აქვს, ნაოჭებს კი – თავისი დრო. გენეტიკა ხელს მიწყობს და კანი ადვილად არ მიბერდება. თავის მოვლის საშუალებების არჩევის დროსაც უპირატესობას ნატურალურ პროდუქტს ვანიჭებ. ვიკეთებ მარწყვის ან თაფლის ნიღბებს. ეს მიმიკურ ნაოჭებსაც ებრძვის. იმისთვის, რომ გვიან მოხუცდეთ, სულ კარგ ხასიათზე უნდა იყოთ. პოზიტივი, პირველ რიგში, სახეზე აისახება.“

თათული ღვინიანიძე

9 მიზეზი, რატომ არის ლუდი იმაზე უკეთესი, ვიდრე გეგონათ

ლუდის გამოყენება მრავალნაირად შეიძლება. იცით თუ არა, რომ ევროპის ბევრ ქვეყანაში ადამიანები მას კანის მდგომარეობის გასაუმჯობესებლად იყენებენ? გაეცანით გაცილებით მეტ გასაოცარ ფაქტს - 9 მიზეზი, რატომ არის ლუდი იმაზე უკეთესი, ვიდრე გეგონათ!

უპირველესად, ლუდი + საკვები = შესანიშნავი ჰარმონია

ბურგერები და ლუდი: შეუძლებელია არსებობდეს ამაზე უფრო ბუნებრივი წყვილი ...ან კვინტესენციალური ფრთები და ლუდი... და ის ყოველთვის გეხმარებათ სანელებლებით მდიდარი საკვების შემდეგ ყელის „ჩაწმენდაში“.

ლუდი შესაძლოა უფრო მაღალი კვებითი ღირებულებით გამოირჩეოდეს, ვიდრე სხვა ალკოჰოლური სასმელი

ამ მხრივ ყველა ღირსებას ღვინოს მიაწერენ, მაგრამ CNN-ის მონაცემებით, ლუდშიც იმდენივე ანტიოქსიდანტია და რაც უფრო მნიშვნელოვანია, ლუდში ცილებისა და B ვიტამინის შემცველობა გაცილებით მაღალია.

შეგიძლიათ საკვები ლუდში ამოავლოთ

შესანიშნავია ლუდში ამოვლებული ქათმის ხორცი ან თევზი, მაგრამ ნიკ ჩეპმენმა DudeFoods.com-დან გადაწყვიტა, შექმნა ლუდსა და ბეკონთან ერთად შემწვარი Doritos-ი (ჩიფსების ნაირსახეობა). გამონახეთ დრო მის გასასინჯად.

დღეში ერთი კათხა ლუდის დალევა ლამაზად დაბერებაში (თუ ქალი ბრძანდებით) აუცილებლად დაგეხმარებათ

New England Journal of Medicine-ში გამოქვეყნებულმა კვლევამ აჩვენა, რომ ქალებს, რომლებიც დღეში ერთ ჭიქა ალკოჰოლურ სასმელს იღებდნენ, ნაკლებად აწუხებდათ კოგნიტიური ფუნქციის დარღვევა იმ ქალებთან შედარებით, რომლებიც კატეგორიულ უარს ამბობდნენ ალკოჰოლურ სასმელებზე. Washington Post-ის მონაცემებზე დაყრდნობით, მკვლევრები მუშაობენ თეორიებზე, რომელთა თანახმადაც ალკოჰოლი იცავს ტვინს სისხლის ცირკულაციის გაუმჯობესებით.

ლუდი სასარგებლოა თქვენი გულისთვის...

არ აქვს მნიშვნელობა, ქალი ხართ თუ მამაკაცი, ლუდი თქვენს გულს ჯანმრთელობის შენარჩუნებაში ეხმარება. იტალიური Fondazione di Ricerca e Cura-ს თანახმად, ლუდის ზომიერი მოხმარება (ერთი კათხა ლუდი დღეში) 31%-ით ამცირებს ინფარქტის, ინსულტისა და გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების ალბათობას.

...და ლუდს შეუძლია თირკმლებში კენჭების წარმოქმნის პრევენცია

ლუდს რეალურად შეუძლია თირკმლებში კენჭების ფორმირების რისკის პრევენცია. ამ კვლევის მიხედვით, ქალებს და მამაკაცებს, რომლებმაც აღნიშნეს, რომ ლუდის ზომიერ ოდენობას მოიხმარდნენ, კენჭების განვითარების ალბათობა 41%-ით შეუმცირდათ. აღნიშნულის საპირისპიროდ, გაზიანი წყლის მოხმარება ამ რისკს 23%-ით ზრდიდა.

ლუდი თმის მოვლაში გეხმარებათ

ვიზაჟისტმა შალინი ვაჰერამ HuffPost Live-ს განუცხადა, რომ თუ გოგონებს ხვეული თმისგან გათავისუფლება და თმისთვის „დიდი მოცულობის“ მინიჭება სურთ, თავზე გაზგასული ლუდი უნდა გადაივლონ. ამ მოსაზრებას სხვებიც ეთანხმებიან. Refinery 29-ის მონაცემებით, „ალაო კვებავს და არბილებს თმას, საფუარი კი ამაგრებს თმის ღეროებს და ზრდის მოცულობას“. კეტრინ ზეტა-ჯონსის მსგავსი ცნობილი ადამიანებიც კი სარგებლობენ ლუდით თმის მოსავლელად.

უკეთესი კანისთვის შეგიძლიათ ლუდში იბანაოთ...

New York Times-ის თანახმად, ევროპაში პოპულარობით სარგებლობს „ლუდის სპაცენტრი“. ადამიანები ამ ცენტრებს მუქ ლაგერში თმის დასალბობად სტუმრობენ მისი ცნობილი თერაპიული სარგებლის გამო. როგორც აღმოჩნდა, ის ასევე კარგია სახის კანისთვის. მომხმარებლები ლუდის ნიღბებით სარგებლობენ, რომელთა შემადგენლობაში შედის დაფქული სვია, ალაო და ნაღების ყველი.

დაბოლოს, არანაკლებ მნიშვნელოვანი მიზეზი – ლუდის გამოყენება საკვების მომზადებისას მის გემოს მნიშვნელოვნად აუმჯობესებს

„წლების განმავლობაში ლუდით ჩემი აღტაცება გადაიზარდა გატაცებაში, შემექმნა რეცეპტები, რომლებიც ხაზს უსვამს და აძლიერებს იმ არომატებს, რომელთა შექმნაზე წამყვანმა ლუდსახარშებმა ამდენი დრო დახარჯეს“ - ბლოგერი, სახელად ჯეკი, საკუთარ შთაგონებას ლუდზე ასე განმარტავს.

ქეთი სვანიძის წითელი და შავი

რობერტ სტურუასთვის მოწყობილი დეფილე

სცენაზე წითელი აცვია თუ შავი, დიდი მნიშვნელობა არ აქვს, ეს მის ხასიათზე არ მოქმედებს, მისთვის გადამწყვეტი როლი და ის პერსონაჟია, რომლის განსახიერებაც უწევს. თუმცა წითელი მისი საყვარელი ფერია. ყოველდღიურად შავსაც ხშირად ირგებს, რადგან შავი სამოსი ყოველთვის აქტუალურია.

მეშვიდე წელია, რაც ქეთი სვანიძე რუსთაველის თეატრის მსახიობია. ამ ხნის განმავლობაში სცენაზე ყოველი გასვლის წინ მარჯვენა ფეხს ძალიან მყარად ადგამს პარკეტზე და ამ პატარა „რიტუალის“ გარეშე არასოდეს წარმდგარა მაყურებლის წინაშე...

ეს წითელი კაბა მაცვია სპექტაკლში „მარია კალასი-გაკვეთილი“, სადაც სიმღერა მიწევს და ამას დიდი ენერგია მიაქვს. მესამე წელია ეს სპექტაკლი სცენაზეა. სპექტაკლში ლედი მაკბეტის არიას ვასრულებ. დადგმაზე მუშაობისას წონაში დავიკელი, ცოტა ხელსაც ვუწყობდი, რადგან მინდოდა იმ ფორმაში ჩავმდგარიყავი, როგორშიც ადრე ვიყავი. შედეგს მივაღწიე და სასურველი წონა დავიბრუნე.

— ლამაზი წითელი კაბა გაცვია...

— ამ სპექტაკლის კოსტიუმების ავტორი რობერტ სტურუაა. ბატონ რობიკოსთან ერთად შევარჩიეთ ეს კაბა და ფეხსაცმელი. მერე კაბის შლეიფი თეატრში შემიკერეს. მაღაზიებში ბატონ რობიკოსთან ერთად დავდიოდით. ვიცოდით, რომ წითელი კაბა და ლურჯი ფეხსაცმელი უნდა მცმოდა, მაგრამ საჭირო იყო შერჩევა. ერთ-ერთ მაღაზიაში შემოვიდა ბატონი რობიკო, დაჯდა და მე დავიწყე სხვადასხვა სამოსის მორგება. ფაქტობრივად, დეფილე მოვაწყვე. ძალიან ემოციური წუთები იყო, ის დღე არასოდეს დამავიწყდება *(იღიმის)*.

— როგორია შენი პერსონაჟი სპექტაკლში „მარია კალასი-გაკვეთილი“?

— ჩემი პერსონაჟი ამბიციური გოგონაა, რომელსაც თავი ძალიან კარგი მომღერალი ჰგონია, მარია კალასზე უფრო ნიჭიერიც, მაგრამ მას მომღერალი „დაუნგრევს“ წარმოდგენებს საკუთარ თავზე და დაარწმუნებს, რომ ამბიციით ვერაფერს მიაღწევს. არ ვიცი, სხვები რას ფიქრობენ, მაგრამ ჩემთვის ამ როლის განსახიერება რთული იყო, ეს ტიპაჟი ჩემს ბუნებასთან ახლოს არ არის, თუმცა ჩემთვის ერთ-ერთი გამორჩეული

სპექტაკლია. მან ჩემი ცხოვრება და მეც შემცვალა.

— თუმცა „მარია კალასი“ პირველი სპექტაკლი არ არის, რომელშიც მღერი...

— დიახ, მანამდეც მქონდა ამის ბედნიერება *(იღიმის)*. სპექტაკლში „ვგავართ ჩვენ ახლა ლტოლვილებს?!“ არა მხოლოდ სიმღერამ მომიწია, არამედ ფანდურზე დაკვრაც ვისწავლე. სხვათა შორის, ალეკი ბლაითის ამ სპექტაკლში მუსიკალური ნაწილი ძალიან მნიშვნელოვანი იყო. „ლტოლვილები“ საკმაოდ წარმატებული დადგმა გამოდგა, ედინბურგის ფესტივალზე პირველი პრიზი მოიპოვა და თბილისში საუკეთესო დასის წოდებით დავბრუნდით. როგორც წესი, იშვიათად დადის მაყურებელი ერთი სპექტაკლის სანახავად სამ-ოთხჯერ. ეს კი გამონაკლისი აღმოჩნდა იმ მხრივაც, რომ ერთი თვის განმავლობაში შოტლანდიასა და ლონდონში დარბაზში ერთსა და იმავე სახეებს ვხედავდით.

ქეთი მუსიკალურ შვიდწლედში სწავლობდა, შემდეგ ოპერისა და ბალეტის თეატრის ბავშვთა გუნდის წევრი გახდა. ცეკვავდა, სურდა პროფესიონალი მოცეკვავე ყოფილიყო და ერთ-ერთ ანსამბლში გაეგრძელებინა პროფესიული კარიერა, მაგრამ სწორედ იმ დროს ერთ-ერთ სპექტაკლში ნახა რობერტ სტურუამ და სამი დღის შემდეგ თეატრში დაიბარეს. სიხარულისა და ემოციებისგან სიცხემ 38 გრადუსამდე აუწია. კარგად ახსოვს, როდის გაისმა მის ტელეფონზე ის ზარი, როცა თეატრში იხმეს. ეს იყო 15 ივლისი. მას შემდეგ ქეთის ცხოვრებაც შეიცვალა და სამომავლო გეგმებიც. მსახიობი საგრიმიოროში უკვე მეორე კაბას ირგებს და ვარცხნილობას ისწორებს, მე შეკითხვას ვსვამ:

— სპექტაკლის დღე როგორია?..

— ვცდილობ, თეატრში 2-3 საათით ადრე მოვიდე და ეს თეატრის ერთგვარი წესია, მაგრამ ხშირად სხვა სპექტაკლის რეპეტიციები გვაქვს დანიშნული და ამიტომ თეატრში დილიდან ვართ. საერთოდ, იმ დღეს, როცა სპექტაკლი მაქვს, მოსვენებას ვკარგავ. სხვა საქმეს გულს ვერ ვუდებ. სპექტაკლის დღეს ღვთისმშობლისა და წმინდა ქეთევანის ხატები აუცილებლად თან უნდა მქონდეს. ისინი

ყოველთვის მიწყვია საგრიმიოროს მაგიდაზე და ვკითხულობ ლოცვას. მგონი, ამ შემთხვევაში არ ვარ გამონაკლისი და ბევრი მსახიობი იქცევა ასე.

განსაკუთრებით ვნერვიულობ იმ დღეს, როცა „მარია კალასი-გაკვეთილი“ უნდა წარმოვადგინოთ. თან, სცენაზე გასვლამდე ყოველთვის მიწევს გამღერება, ისევე, როგორც ოპერის მომღერლები ემზადებიან კონცერტის წინ.

სხვათა შორის, გული მწყდება, რომ ერთადერთი სპექტაკლის გარდა, სხვაგან არსად მიცეკვია. საახალწლო ზღაპარში „ჯადოსნური ღამე“ მე და ლაშა ჯუხარაშვილი ქართულ ცეკვას ვასრულებდით და ამ ქართული კდემიდან მომენტალური ცვლილება ხდებოდა. ბატონი რობიკოს გადაწყვეტილებით, ცეკვისას მოულოდნელად თავიდან ჩიხტიკოპს ვიხსნიდი და მერაია ქერის სიმღერას **All I want for christmas is you** ვასრულებდი.

— შავი კაბა „იულიუს კეისარში“ გაცვია...

— მისი ავტორი ანა ნინუაა. სპექტაკლში ბრუტუსის მეუღლის პორციას როლს ვასრულებ. იქ შედარებით მუქი და მძიმე გრიმი მაქვს. ის ძლიერი ქალი და დედაა. მას ძალიან უყვარს თავისი მეუღლე. მართალია, პატარა როლია, მაგრამ საპასუხისმგებლო. თანაც, პირველად ვითამაშე შექსპირის პიესაში.

— რა ხდება სპექტაკლის შემდეგ?

— სპექტაკლის დასრულების შემდეგ, თუ სადმე არ მეჩქარება, საგრიმიოროში დარჩენა მიყვარს. დამცინიან ხოლმე, თეატრიდან ყველაზე გვიან შენ გადიხარო. თანაც, რაც უნდა დაღლილი ვიყო, ყველაფერს ვალაგებ. კოსტიუმს აუცილებლად საკიდზე ვკიდებ და ოთახს მოწესრიგებულს ვტოვებ.

— მსახიობებს ყოველთვის ჰყავთ რამდენიმე განსაკუთრებით ერთგული მაყურებელი...

— ვერ ვიტყვი, რომ ამ მხრივ განებივრებული ვარ, მაგრამ მყავს რამდენიმე ასეთი. ზოგიერთი ქუჩაშიც მხდება. არის ყვავილებიც და სიყვარულის გამომჟღავნებაც. საკუთარი თავისადმი კრიტიკული ვარ და მგონია, ასეც უნდა იყოს, ამასვე გვინერგავდა ჩვენი პედაგოგი შალვა გაწერელია, თუმცა სოციალურ ქსელშიც ბევრ ცნობილ და პროფესიონალ ადამიანს მოუწერია ჩემთვის თბილი და ძვირფასი სიტყვები, რომელთა აზრიც ჩემთვის დიდი სტიმულია *(იღიმის)*.

ანა კალანდაძე

კოსტიუმს აუცილებლად საკიდზე ვკიდებ და ოთახს მოწესრიგებულს ვტოვებ

ანადგურებს მხოლოდ მავნე ბაქტერიებს
არ აზიანებს სასარგებლო მიკროფლორას
ფაგიო®
გამოიყენება მკურნალობისა და პროფილიაქტიკისათვის ბავშვებსა და მოზრდილებში:
► ყელის, ცხვირის ღრუსა და სასუნთქი გზების დაავადებები
► ანგინა, სინუსიტი, ფარინგიტი
► ცისტიტი, ურეთრიტი
► მწვავე ნაწლავური ინფექციები
► დისბაქტერიოზი
შესაძლებელია გამოყენება ბავშვებისა და ორსულებისათვის
გაიცემა ურეცეპტოდ
სიახლე
ფაგიო®
სპრეი
ფაგიო
20მლ
ბიოქიმფარმი
იმკურნალე უსაფრთხოდ
გამოყენებისას გაეცანით ინსტრუქციას, გვერდითი მოვლენების შესახებ დეტალური ინფორმაციის მისაღებად მიმართეთ ექიმს.
Biochimpharm | www.biochimpharm.ge

საბედისწერო ქალები, რომლებიც კაცებს აგიჟებდნენ

პაბლო პიკასოს აზრით, არსებობს ორი ტიპის ქალი – ქალღმერთი და ჩვარი ფეხის გასაწმენდად. ჩვენ იმ ცნობილ ქალებზე ვისაუბრებთ, რომლებიც უდიდეს გავლენას ახდენდნენ საზოგადოებაზე და კაცები ჭკუიდან გადაჰყავდათ.

„ცისფერი ანგელოზი“ მარლენ დიტრიხი

მარლენი პროდიუსერ რუდოლფ ზიბერს გაჰყვა ცოლად, რომელიც ძალიან უყვარდა. მაგრამ გათხოვილი ქალის სტატუსსა და გრძნობებს ხელი არ შეუშლია, მალევე გაება გვერდზე ურთიერთობები. ძირითადად, მეგობრული ზრუნვით იწყებდა მამაკაცებთან ურთიერთობას, თუმცა მალე რომანში გადაიზრდებოდა ხოლმე. მაგალითად, ასეთი კავშირი ჰქონდა ჟან გაბენთან, რომლის გამოც ფრანგული წვნიანების მომზადება ისწავლა და ამბობდა, რომ ის მამაკაცის იდეალი იყო მისთვის. „ცისფერმა ანგელოზმა“ რემარკსაც დაუმსხვრია გული. „ანგელოზი, ჯადოსნური, ციური ქმნილება, საყვარელი, ოცნება“, – ვერ მალავდა აღტაცებას მწერალი. პარალელურად, მარლენს წლების განმავლობაში ჰქონდა მიმოწერა ერნესტ ჰემინგუეისთან, რომელიც ერთი ნახვით შეუყვარდა. მსახიობი აგროვებდა მასზე შეყვარებული მამაკაცების წერილებს და ბეჭდებს, რომლებითაც ხელს სთხოვდნენ ხოლმე.

პრინციპული ქალი ელიზაბეტ ტეილორი

„შეიძლება, მსუქანი იყო, მაგრამ მაინც სექსუალური. ყველაფერი იმაზეა დამოკიდებული, თავად როგორ გრძნობ თავს“, – ამბობდა ელიზაბეტ ტეილორი. ვარსკვლავი „კაცებისა და ბრილიანტების კოლექციას აგროვებდა“. ჰოლივუდის დედოფლის რომანებზე ლეგენდები დადიოდა. რვაჯერ გათხოვდა. მის ქმრებს შორის იყვნენ მაიკლ უაილდინგი და რიჩარდ ბარტონი, პროდიუსერი მაიკლ ტოდი, პოლიტიკოსი ჯონ უორნერი, სასტუმროების ქსელის მეპატრონე კონორ ჰილტონი და მოგზაური ლარი ფორტენსკი. ყველაზე დაუვიწყარი და ლეგენდარული მაინც მისი და ბარტონის სიყვარული იყო. მსახიობი მამაკაცი ზღაპრულ ფულს ხარჯავდა ძვირფასი ქვების საყიდლად, რომ ელიზაბეტისთვის მიერთმია. ისიც სიამოვნებით იღებდა ამ საჩუქრებს და აგროვებდა.

გალამ თითქოს ხელი ჩაჰკიდა გენიოსს და დიდებისკენ წაიყვანა

„გამარჯვების მომტანი“ გალა

ის იყო პოლ ელუარის ცოლი, მაქს ერნსტის საყვარელი, მოგვიანებით კი სალვადორ დალის ცოლი, მუზა და მოდელი. დალისთან 53 წელი იცხოვრა, მის გამო მიატოვა პირველი ქმარი და ქალიშვილი. პოლ ელუარმა თავად დაიჟინა, რომ მის ცოლს დალი გაეცნო. დალი მოინუსხა გალათი და თავისი ცხოვრების მთავარ ქალად აქცია.

„დილით სალვადორი შეცდომებს სჩადის, დღის მეორე ნახევარში მე მათ ვასწორებ, მის მიერ ქარაფშუტობით ხელმოწერილ კონტრაქტებს ვაუქმებ“, – ამბობდა გალა. დალის ეშინოდა ქალების და გაურბოდა მათ. მისი მუზა კი, პირიქით, გიჟდებოდა კაცებზე და მათკენ მიილტვოდა. ასე ცხოვრობდნენ – მშვიდად და ჰარმონიულად. გალამ თითქოს ხელი ჩაჰკიდა გენიოსს და დიდებისკენ წაიყვანა.

ქალი მათრახით – ლილია ბრიკი

„ყოველთვის ერთი მიყვარდა – ერთი ოსია, ერთი ვალოდია, ერთი ვიტალი და ერთი ვასია“, – აღიარებდა რუსი ლიტერატორი, მაიაკოვსკის მუზა ლილია ბრიკი.

რამდენიმე დღეში მას მერე, რაც მაიაკოვსკიმ ბრიკების ოჯახი გაიცნო, მათთან გადავიდა საცხოვრებლად. იმიტომ, რომ ლილია შეუყვარდა, ისიც თანახმა იყო, მისმა ქმარმა ოსიპმა კი... ვერ გაბედა უარის თქმა. ამ სასიყვარულო სამკუთხედში სულ იყო დაძაბულობა. მაიაკოვსკი თავის მუზას ლექსებს უძღვნიდა, თან ეჭვიანობისგან გიჟდებოდა, ჭურჭელს ამტვრევდა, ბრძენი და გამოცდილი ოსიპი კი ურჩევდა, არ ენერვიულა, რადგან ლილია სტიქიასავით იყო, სტიქიას კი არ ეკამათებიან... უკვე სიბერეში ლილია ბრიკმა ანდრეი ვოზნესენსკი გააოგნა აღიარებით: „ოსიასთან მიყვარდა ლოგინში ყოფნა. ვალოდიას სამზარეულოში ვკეტავდით ხოლმე. გიჟდებოდა, ჩვენთან უნდოდა, კარს კაწრავდა, ტიროდა...“

„ის მონსტრი აღმოჩნდა, – აღიარებდა ვოზნესენსკი, – მაგრამ მაიაკოვსკის ასეთი უყვარდა. მათრახით...“ მზად იყო დამონებოდა, თავის ცოლად მიაჩნდა... ლილიაც ამბობდა, რომ უყვარდა, თუმცა პოეტის გარდაცვალების შემდეგ ბრიკს გაშორდა და კიდევ ორჯერ გათხოვდა.

ლილია სტიქიასავით იყო, სტიქიას კი არ ეკამათებიან...

როცა არჩევანის წინაშე დააყენეს – სიყვარული თუ ტახტი – პრინცმა სიყვარული აირჩია და ტახტზე უარი თქვა

არშემდგარი მეფის ცოლი უოლის სიმპსონი

„ჩემი ამბავი უბრალოა – ეს არის ჩვეულებრივი ცხოვრების ამბავი, რომელიც უჩვეულო ბედად იქცა...“ – ამბობდა ამერიკელი უოლის სიმპსონი.

ედუარდ VIII-სთან შეხვედრამდე უოლისი ამერიკელი მფრინავის ცოლი იყო, მერე არგენტინელ დიპლომატთან იცხოვრა ერთი წელი და ჩინეთშიც მოასწრო გაქცევა და მეორედ გათხოვება. მერე კი, მოულოდნელად, ცენტრალური გათბობის სისტემაზე (!) საუბარი ბრიტანეთის ტახტის მემკვიდრესთან გრანდიოზული რომანის დასაწყისად იქცა. უინსტონ ჩერჩილი სერიოზულად განიცდიდა მეგობრის გამო: „მისი უდიდებულესობა ნერვული აშლილობის ზღვარზეა... მეფის სიყვარული მისის სიმპსონისადმი კაცობრიობის ისტორიაში სიყვარულის ერთ-ერთი უძლიერესი გამოვლინებაა. უეჭველია, მას არ შეუძლია მის გარეშე ცხოვრება“. როცა არჩევანის წინაშე დააყენეს – სიყვარული თუ ტახტი – პრინცმა სიყვარული აირჩია და ტახტზე უარი თქვა.

ქალი ფოტოაპარატით – ლენი რიფენშტალი

„ეჭვიანობა ის არ არის, რასაც გულგრილად შეიძლება მოექცე. ეჭვიანი ნავთქურაზე უარესია. არასდროს იცი, რომელ მომენტში აალდება“, – ამბობდა ლენი რიფენშტალი, მსახიობი, მოცეკვავე, რეჟისორი და ფოტოგრაფი.

ლენი მთელი ცხოვრება დუღდა, სიბერემდე აქტიურ ცხოვრებას ეწეოდა – ფიგურული სრიალი, ტანვარჯიში, ცეკვა, ბალეტი, მთამსვლელობა, დაივინგი... მისმა თანამოაზრე ვალტერ დუბოვსკიმ, რომელსაც გიჟურად უყვარდა ლენი, ცალმხრივი სიყვარულის გამო ვენები გადაიჭრა. გებელსი მუხლებზე დაუდგა და საყვარლობას სთხოვდა, თან ჰიტლერზე ეჭვიანობდა. დღეს მხოლოდ მკითხაობა შეიძლება იმაზე, რა აკავშირებდათ მას და ჰიტლერს. ლენი ამტკიცებდა, რომ მათ შორის არაფერი ყოფილა, რადგან ადოლფი ეუბნებოდა, რომ „მისთვის არ შეიძლებოდა ქალის სიყვარული მანამ, სანამ თავისი ცხოვრების საქმეს არ დაასრულებდა“.

ლენის უკანასკნელი სიყვარული მისი ასისტენტი ჰორსტ კეტნერი იყო, რომელთანაც ერთადაც აფრიკა მოიარა. მაშინ ფოტოგრაფი 60 წლის იყო, ჰორსტი – 20-ის. ერთად 40 წელი იცხოვრეს და 101 წლის ლენის სიკვდილის წინ საყვარელი მამაკაცის ხელი ეჭირა.

გებელსი მუხლებზე დაუდგა და საყვარლობას სთხოვდა, თან ჰიტლერზე ეჭვიანობდა

სტილის დედოფალი ჟაკლინ კენედი

„ქალები ორ კატეგორიად იყოფიან: ერთ ნაწილს სამყაროზე ძალაუფლება სურს, მეორე ნაწილს – მხოლოდ ლოგინში“, – ამბობდა აშშ-ის პირველი ლედი ჟაკლინ კენედი.

პირველად სიყვარულით გათხოვდა. დამწყები პოლიტიკოსის ჯონ კენედისა და რედაქტორ ჟაკლინ ლი ბუვიეს რომანი მართლაც მგზნებარე იყო. 1953 წელს იქორწინეს და მაშინვე იქცა ეს ქორწილი წლის მოვლენად.

ჯონს ლამაზი ქალები უყვარდა და ჯეკი კენედისთვის მისი ცოლობა არც ისე ადვილი ყოფილა. თავად სულ ქალებში დადიოდა, არადა, ცოლზე ეჭვიანობდა. მაგრამ ამ წყვილს ყოველთვის ნაზი გრძნობები აკავშირებდა. ერთხელ ჟურნალისტებმა სთხოვეს ჯონ კენედის, ერთი სიტყვით დაეხასიათებინა ცოლი. „ფერია!“ – უპასუხა კენედიმ. ჟაკლინი მის გვერდით იყო მაშინაც, როცა კენედის ესროლეს...

მეორედ სიმშვიდისა და უსაფრთხოების ძიებაში გათხოვდა, დიდ ფულზე – ბერძენ მილიარდერ არისტოტელ ონასისზე. ოპერის ვარსკვლავმა მარია კალასმა ხმა დაკარგა, როცა გაიგო, რომ არისტოტელმა ჟაკლინთან გააბა რომანი. მილიარდერი ცოლის ნებისმიერ კაპრიზს ასრულებდა. „მან ბევრი იწვალა და იტანჯა, ახლა იყიდოს ის, რაც უნდა!“ – ამბობდა არისტოტელი ყოველ ჯერზე, როცა საფულეს ხსნიდა.

„ქალი-მზე“ მატა ჰარი

ის ცნობილი ჰოლანდიელი ქალი იყო, რომელიც ევროპული სტრიპტიზის სათავეებთან იდგა. „ცეკვა პოემაა, მასში თითოეული მოძრაობა სიტყვაა“, – ამბობდა მარგარეტა ზელე, რომელიც მოგვიანებით მატა ჰარიდ იქცა. ეს სიტყვები „ალიონის მზერას“ ნიშნავს. მარგარეტა გაზეთში განთავსებული განცხადებით გათხოვდა, რომ დამოუკიდებელი გამხდარიყო. რასაკვირველია, ოფიცერ რუდოლფ მაკლიდთან ამგვარად გაფორმებული ქორწინება მალე დაირღვა და ქალი პარიზში გაიქცა. სწორედ იქ მოუფიქრა მდიდარმა მეწარმემ და მეცენატმა მუსიე გიმემ ფსევდონიმი და თავისივე აღმოსავლური ხელოვნების მუზეუმში გამოსვლის ნება დართო. მალე მთელი პარიზი მატას ფერხთით გაეგო. იტალიელი კომპოზიტორი პუჩინი მას ყვავილებს უგზავნიდა, ფრანგი კომპოზიტორი ჟიულ მასნე აღიარებდა, რომ აბედნიერებდა მისი ცეკვის ყურება. შემდეგ იყო გერმანელი ლეიტენანტი, ბირჟის მაკლერი, ბანკირი... და გრძელდებოდა ცეკვა, მამაკაცების მოხიბვლა ერთადერთი მიზნით – ფინანსური მდგომარეობის გასაუმჯობესებლად. საბოლოოდ მატა ჰარი ჯაშუშობის ბრალდებით დახვრიტეს, თუმცა დღემდე დაუდგენელია, მართლაც იყენებდა თუ არა თავის ხიბლს საიდუმლო ინფორმაციების მისაღებად.

მოამზადა ლელა ზურებიანმა

„ცეზარისა“ და სამარხვო კერძის უგემრიელესი რეცეპტი სალათების მოყვარულთათვის...

იმისთვის, რომ გაგიზიაროთ, როგორ მზადდება უგემრიელესი სალათები, დახმარება რესტორან „კანდელაკის 45“-ის შეფმზარეულს ვთხოვეთ... მართალია, ხსენებული რესტორანი ქართულ სტილშია გადაწყვეტილი, მაგრამ იქ ტრადიციულ კერძებთან ერთად, ევროპული სალათების დაგემოვნებაც შეგიძლიათ. შეფმზარეულმა **გიორგი შეშაბერიძემ** ჩვენთან ერთად ორი სალათა — „ცეზარი“ და „პუნო“ მოამზადა.

საჭირო ინგრედიენტები

- 500 გრამი ბადრიჯანი
- 300 გრამი მწვანილი: ქინძი, ოხრახუში, ნიახური
- 400 გრამი მწვანე და წითელი ბულგარული წიწაკა (უნდა ჭარბობდეს წითელი ბულგარული)
- 300 გრამი ხახვი
- 300 გრამი მაიონეზი
- თხელი ბალზამიკო
- სოიის სოუსი

„პუნო“ სამარხვო სალათაა

ბადრიჯანი კანიანად დავჭრათ მრგვლად, დავაყაროთ მარილი და გავაჩეროთ 15-20 წუთი, წვენს რომ გამოუშვებს, გავრეცხოთ და შევწვათ ზეთში, შეწვის შემდეგ ვდებთ თუშფალანგზე, რომ ცხიმი დაიწრიტოს. შემდეგ ხახვს ვჭრით წვრილად და ცალკე ვთუშავთ ზეთში, ასევე ვიქცევით ბულგარულის შემთხვევაში. შემდეგ მწვანილს ვჭრით წვრილად. მაიონეზს ვამატებთ 1 ჩ/კ თხელ ბალზამიკოს, 1 ჩ/კ სოიის სოუსს და კარგად ვურევთ. თხელი ბალზამიკო ყველა სალათს უხდება, სქელი ბალზამიკო კი უფრო გაფორმებისთვისაა. ყველა ამ ინგრედიენტს რომ მოვამზადებთ, ვიწყებთ სალათის „აწყობას“. უმჯობესია, თუ სალათს გამჭვირვალე ჭურჭელში მოვათავსებთ, რადგან ყველაფერი ფენა-ფენა ლაგდება და უფრო ლამაზი გამოდის.

მომზადებულ პროდუქტს გავყოფთ ორად და ჭურჭელში ჩავალაგებთ. პირველ ფენად უნდა დავაწყოთ ბადრიჯანი, რომელსაც ზემოდან ვუსვამთ მაიონეზს, შემდეგი ფენა გახლავთ მოთუშული ხახვი, რასაც მოჰყვება ბულგარული და ბოლოს მწვანილი, ამის შემდეგ ვიწყებთ თავიდან, ბადრიჯანი, მაიონეზი, ბულგარული, მწვანილი. ბადრიჯნის შემდეგ აუცილებლად მაიონეზი უნდა მოასხათ, დანარჩენ თანმიმდევრობას მნიშვნელობა არ აქვს. აი, ასე მარტივად მიიღებთ სამარხვო და გემრიელ სალათ „პუნოს“, რომელსაც შავი ღვინო ძალიან უხდება.

სალათა „ცეზარი“

ცეზარის სოუსი შემდეგნაირად მზადდება: ბლენდერში ჩაასხით ორი კვერცხის გული, ვორჩესტერის სოუსი, მდოგვი და მწიკვი მარილი, ეს ყველაფერი იქამდე დაატრიალეთ ბლენდერში, სანამ ერთგვაროვან მასას მიიღებთ.

შემდეგ დავანაწევრებთ ქათმის ფილეს, შევწვავთ ზეთში და ბოლოს, გადმოღებამდე მოვასხამთ სოიის სოუსს. თუ არ გვაქვს სოიის სოუსი, მაშინ შეგვიძლია, მოვაპკუროთ თეთრი ღვინო, რომელიც ყველანაირ ხორცს უხდება.

რაც შეეხება „სუხარიკებს“, შეიძლება მზა იყიდოთ, მაგრამ ასევე შეგიძლიათ მოამზადოთ სახლში. ტოსტის პური დაჭერით ოთხკუთხედებად, მოაყარეთ ორეგანო, თუ არ გვაქვთ, შეიძლება ორეგანო ჩავანცვლოთ ქონდრით ან სულაც, მხოლოდ შავი პილპილი მოვაყაროთ და გამოვაცხოთ ღუმელში.

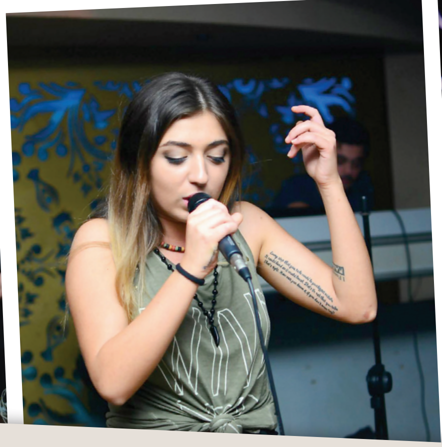
ინგრედიენტები მზად რომ გვექნება, მერე ვიწყებთ სალათის „აწყობას“. სალათის ფურცელს ვხევთ ხელით, თითო ღერს დაახლოებით ორ ნაწილად ვყოფთ, ვათავსებთ ჭურჭელში, ვამატებთ უკვე მომზადებულ ქათმის ფილეს, „სუხარიკებს“, ვამატებთ სოუსს, მოვურევთ კარგად, გადმოგვაქვს იმ თეფშზე, რითაც სუფრაზე ვაპირებთ მიტანას და ზემოდან ვაყრით გახეხილ პარმეზანს. თუ პარმეზანი არ გვაქვს, შეგიძლიათ გახეხილი სულგუნით ჩაანაცვლოთ. გასაფორმებლად თეფშის კუთხეში სქელი ბალზამიკოთი დავვსვათ სამი წერტილი ერთმანეთის მიყოლებით და დანით „გავკაწროთ“.. ეს უბრალოდ ვიზუალური ეფექტისთვისაა, თორემ გემოს თვალსაზრისით არაფერი იცვლება. ჩვენი რეცეპტით მომზადებული უგემრიელესი „ცეზარი“ შეგიძლიათ თეთრ ღვინოსთან ერთად მიირთვათ.

საჭირო ინგრედიენტები

- 150-200 გრამი ქათმის ფილე
- 300-400 გრამი სალათის ფურცელი
- „სუხარიკები“
- ყველი პარმეზანი
- ორი კვერცხის გული
- ვორჩესტერის სოუსი

ციცი ომანიძე

ყველაზე პოპულარული ღამის კლუბები



ღამის ცხოვრება მუსიკასთან, ცეკვასთან, სასმელსა და გართობასთან ასოცირდება... კლუბური ცხოვრება ბევრისთვის უკვე ცხოვრების განუყოფელ ნაწილად იქცა... გადავწყვიტეთ ჩაგვეტარებინა ერთგვარი გამოკითხვა და ყველაზე რეიტინგული და პოპულარული ღამის, სტრიპ და კარაოკე კლებები აღმოგვეჩინა.

„ვიპ თაიმი“ – არის ლაუნჯის ტიპის კლუბი. ის სტუმრებს ყოველთვის განსხვავებულ და საინტერესო ივენთებს სთავაზობს. აქ შეგიძლიათ ყოველდღე მოუსმინოთ ცოცხალ მუსიკას, რომელსაც საზოგადოებისთვის ცნობილი სოლო შემსრულებლები ასრულებენ, ხოლო საღამოს დიჯეი უძღვება. სამზარეულო ძირითადად ევროპულია, სასმელებისა და კოქტეილების დიდი სა- არჩევანია. ერთი ადამიანის მენიუს ღირებულება, დაახლოებით, 30 ლარიდან იწყება. შესვლა უფასოა და სტუმრები ფეისკონტროლს გადიან.

„სკაი გერლზ“ – არის კლასიკური სტრიპკლუბი. ის გამოირჩევა ინტერიერით, მომსახურებითა და პროფესიონალი მოცეკვავეებით, რომლებიც უკრაინიდან და რუსეთიდან ჰყავთ ჩამოყვანილი. კლუბი შედგება სამი დარბაზისგან – მისაღები და ორი ვიპ ოთახისაგან, სადაც ფასებიც განსხვავებულია. კლუბში არის სასმელების ფართო არჩევანი და შეზღუდული სამზარეულო. შესვლა ფასიანია...

„სტუდიო 5“ – კარაოკე კლუბ-ბარია, რომელიც გამოირჩევა მყუდრო დიზაინით, მომსახურებით და კარაოკეს ყველაზე მრავალფეროვანი სიმღერების არჩევანით. მოიცავს სამ დარბაზს, დიდი მონიტორებით, ბარით და რბილი დივან-სავარძლებით. აქ შეგიძლიათ გემრიელ კერძებთან ერთად სხვადასხვა არომატის ჩილიმი დააგემოვნოთ.

„კაფე-გალერეა“ – არის კაფე, გალერეა და ღამის კლუბი, რომელიც დიზაინით და მომსახურებით გამოირჩევა. კაფე-გალერეა მოიცავს ორი სართულს, ეზოსა და ტერასას. კაფეს ეზო ზაფხულობით მუშაობს. სამზარეულო შერეულია, არის სასმელების ფართო არჩევანი. აქ შეგიძლიათ მოისმინოთ ცოცხალი მუსიკა და საღამო დიჯეისთან ერთად გაატაროთ.

„დივა“ – სტრიპკლუბია. ის სტუმრებს განსხვავებულ სტრიპშოუებს სთავაზობს, რომელსაც უკრაინელი და რუსი გოგონები ასრულებენ. სამზარეულო ძირითადად ევროპული და იაპონურია. არის სასმელების მრავალფეროვანი არჩევანი და შესვლა, რა თქმა უნდა, ფასიანია.

ნათია ჩაშინი

ნოდარ დუმბაძის სახელობის მოზარდ მაყურებელთა სახელმწიფო პროფესიულმა თეატრმა 88-ე სეზონი პრემიერით გახსნა. „მეფე ლირი თავშესაფარში“ ორმოქმედებიანი პიესაა, რომლის დამდგმელი რეჟისორი და იმავდროულად პიესის ავტორი ოთარ ბაღათურიაა. კოსტიუმების მხატვარი მაია სხირტლაძე, ხოლო დეკორაციის ავტორი აივენგო ჭელიძე გახლავთ. სპექტაკლის კომპოზიტორი და არანჟირების ავტორი ლექსო ტურიაშვილია, სპექტაკლში დაკავებული მსახიობები ამავე თეატრიდან შეირჩნენ: ქეთი ქიტიაშვილი, მერაბ ბრეკაშვილი, ირაკლი გოგოლაძე, ბერტა ხაფავა, სოსო მოლოდინაშვილი, ბესო მეგრელიშვილი, აივენგო ჭელიძე და ა.შ.

მეფე ლირი თავშესაფარში

პრემიერის მხარდამჭერი საქართველოს სახალხო დამცველის ოფისი იყო, რომელმაც შეძენილი ბილეთები თბილისის ხანდაზმულთა პანსიონატს გადასცა. სწორედ ამიტომ, არავის გაჰკვირვებია, რომ დარბაზში მსხდომთა უმრავლესობა ასაკოვანი მაყურებელი იყო. ისინი მათთვის ერთობ ნაცნობ თემაზე დადგმულ სპექტაკლს გულგრილად თვალს ვერ ადევნებდნენ. საქმე ისაა, რომ სპექტაკლის მოქმედება ქალაქის ცენტრში მდებარე მოხუცებულთა თავშესაფარში ვითარდება. მისი ბინადარნი შვილებისა და ოჯახის სხვა წევრებისგან მიტოვებული ასაკოვანი ადამიანები არიან. ზოგიერთი თავისი ფეხით მივიდა იქ, ზოგიც შვილმა მიიყვანა. ვერ იტყვი, რომ საუკეთესო საცხოვრებელი პირობები აქვთ, მაგრამ აქვთ თავზე ჭერი და ჰყავთ ერთმანეთი, ვისზეც ზრუნვა ბევრისთვის სიცოცხლისთვის მნიშვნელოვანი ფაქტორია. ერთ დღესაც გამოჩნდება ინვესტორი, რომელიც მოხუცების თავშესაფრის ადგილს შეისყიდის და სახლის დანგრევას გადაწყვეტს. დაშინებული და დათრგუნვილი ბინადრები თავშესაფარში „მეფე ლირის“ რეპეტიციებს გადიან და ერთხანს არ სურთ თვალი გაუსწორონ იმ რეალობას, რაც მათ წინაშეა. კარგად იციან, რომ ადრე თუ გვიან მოუწევთ შეეგუონ დაუნდობელ ბედს, მაგრამ არ უნდათ იმის დაშვება, რომ „ზევით“, ხელისუფლება იქნება ეს თუ ყველა, ვისაც მათი ბედი ეხება, ხანდაზმულებს ასე გაწირავს. თუმცა ისიც ნათელია, რომ დიდი ხანია ისინი ილუზიებში აღარ ცხოვრობენ. საკუთარი სისხლისა და ხორცისგან მივიწყებულებს აღარაფერი უკვირთ, მხოლოდ სწყინთ...

სპექტაკლი უფროსი ასაკის ადამიანებისადმი დამოკიდებულებაზე დაგვაფიქრებს და კიდევ ერთხელ შეგვახსენებს – ჩვენც დავბერდებით...

ანა კალანდაძე

თითოეული ჩვენგანის მომავალი – გარდაუვალი სიბერე

მერილ სტრიპი: „თავის გადაპარსვა მინდოდა, მაგრამ ქმარმა ამიკრძალა...“

ეს არის ქალი, რომელიც ყოველთვის აღაფრთოვანებს და შიგადაშიგ აოცებს კიდეც. და აი, ახლაც მოახერხა ეს. მისმა ახალმა ფილმმა „რიკი და ფლეში“ მართლაც გააოცა საზოგადოება. მერილი ხომ ამერიკელ როკმომღერალს, საკმაოდ თამამ და უცნაურ ქალს ასახიერებს, სრულიად გარდასახულია და ისეთი ჩახრინწული ხმით ლაპარაკობს, მის სადა და ქალურ იმიჯს თავდაყირა ატრიალებს. კიდევ ერთი სიახლე – ფილმში მას პარტნიორობას საკუთარი ქალიშვილი უწევს.

განმარტოება არ გამომივიდა და ძალიან ბედნიერი ვიყავი

– იმდენად კარგად უკრავთ ფილმში გიტარაზე, რომ შეკითხვა გამიჩნდა – რიკ სპრინგფილდს არ შეეშინდა, რომ მუსიკალური ოლიმპიდან ჩამოაგდებთ?

– მგონია, მისი კარიერა უსაფრთხოდაა. საკმაოდ თავდაჯერებული ვიყავი, არა მხოლოდ მის გვერდით ვიდექი სცენაზე, მასთან ერთად ვუკრავდი და ვმღეროდი კიდეც. თუმცა გადაღებების დაწყებამდე ამისთვის სერიოზულად მოვემზადე.

– ხმაც ჩახრინწული გაქვთ და თითქოს უკეთ მღერით, ვიდრე სხვა მიუზიკლებში. ასეა?

– მგონი, ჩემს ყველა მსგავს პერსონაჟს განსაკუთრებული ხმა აქვს. ყოველთვის ვცდილობ, სიმღერა დამეხმაროს თითოეული მათგანის ხასიათის გახსნაში. თუმცა ჩემს გამოსვლებს ვერ შევაფასებ. გადაღებების დროს ხშირად ვუსმენდი როკ-ფოლკბლუზის ამერიკელ შემსრულებელ ლუსინდა უილიამსს.

– თქვენს რიკის დამახასიათებელი იმიჯი აქვს, ვარცხნილობისა და მაკიაჟის ჩათვლით. ასეთი რადიკალური იმიჯის მორგება არ გაგიჭირდათ?

– გადაღებებამდე ექსპერიმენტების ჩატარება გადავწყვიტე სახლში, თმის ნაწილის გადაპარსვაც კი მინდოდა. მაგრამ ქმარმა კატეგორიულად ამიკრძალა. მაშინ გამიჩნდა იდეა, ერთ მხარეს დამეწნა თმა და მეორეზე ხელოვნური კულულები მიმება. რიკი იმ ტიპის ადამიანია, რომელიც ახალგაზრდობაში ირჩევს ვარცხნილობას და აღარც იცვლის.

– „რიკი და ფლეში“ პირველი ფილმი არ არის, რომელშიც ქალიშვილთან – მემი გამერთან ერთად თამაშობთ. როგორ მუშაობთ ერთად?

– ეს ჩვენი მესამე პროექტია. შემიძლია

ეს არის ქალი, რომელიც ყოველთვის აღაფრთოვანებს...

გითხრათ, რას ვფიქრობ ჩემს ქალიშვილზე პროფესიონალური კუთხით, და ეს ძალიან ობიექტური შეფასება იქნება. სინამდვილეში მემი ფანტასტიკური მსახიობია. მას ყველაფერი აქვს, რაც მსახიობს სჭირდება: იუმორის გრძნობა, მგრძნობიარობა და ადამიანური სიმამაცე. ეს მისი ბუნებრივი თვისებებია, ყოველთვის ასეთი იყო.

– მუშაობის დროს რჩევებს აძლევთ?

– საქმე ის არის, რომ ძალიან ახლოს ვართ ერთმანეთთან და უსიტყვოდ ვუგებთ. შემიძლია ვთქვა, როცა ჩვენ ერთად ვართ გადასაღებ მოედანზე, ძნელია ჩვენი გაკონტროლება *(იცინის)*.

– რა არის ის საუკეთესო რჩევა, რაც შვილებისთვის მიგიციათ?

– რჩევები სტვენასავით არის: ერთ ყურში შედის და მეორიდან გამოდის, ბავშვები არ აქცევენ მათ ყურადღებას. ისინი, უბრალოდ, თქვენ გაკვირდებიან, ხედავენ, როგორ ცხოვრობთ. ეს არის მათთვის საუკეთესო რჩევაც და მაგალითიც.

– გადაღებებზე ხშირად ხართ მსოფლიოს სხვადასხვა ქვეყანაში, ოჯახისგან შორს. როგორ ახერხებთ ოჯახური სიმყუდროვის შენარჩუნებას?

– როცა ბავშვები პატარები იყვნენ, თან დამყავდა. რომ წამოიზარდნენ და სკოლაში შევიდნენ, სახლიდან ორ კვირაზე მეტს არ მივდიოდი. ახლა 35, 31 და 28 წლისანი არიან და თავისუფალი ვარ! ასე მეგონა, როცა გადაღებებზე წავედი ნოტინგ-ჰილში, თუმცა მალე მემი ჩამოვიდა *(იცინის)*. მერე ის გრეისმა შეცვალა, რომელმაც ერთი კვირა იცხოვრა ჩვენთან. ის არ იყო წასული, ლუიზა ჩამოვიდა ბოიფრენდთან ერთად, მერე – ჰენრი მეგობარ გოგონასთან ერთად. ქმარი ორი კვირის მერე შემომიერთდა, მას ჩემი ძმაც მოჰყვა. ასე რომ, განმარტოება არ გამომივიდა და ძალიან ბედნიერი ვიყავი.

რიკი იმ ტიპის ადამიანია, რომელიც ახალგაზრდობაში ირჩევს ვარცხნილობას და აღარც იცვლის

სინამდვილეში მემი ფანტასტიკური მსახიობია

ქმართან ერთად

მაიკლ ფასბენდერი დღეს ერთ-ერთი ყველაზე მოთხოვნადი და მაღალანაზღაურებადი მსახიობია. წელს მის სერიოზულ როლებს კიდევ ორი საკმაოდ ძლიერი პერსონაჟი შეემატა — სტივ ჯობსი განასახიერა და შექსპირის უკვდავი ტრაგედია „მაკბეტის“ ეკრანიზაციაშიც მთავარი როლი ერგო.

მაიკლ ფასბენდერის ბედნიერი ციფრი და ყველაზე მნიშვნელოვანი როლი

„სტივ ჯობსი“

მსახიობ ალისია ვიკანდერს ხვდება

„მაკბეტი“

თავად მსახიობი ამბობს, რომ მთავარია, ნებისმიერ დავალებას პასუხისმგებლობით მოეკიდო

როგორც მაიკლი ამბობს, ცრუმორწმუნე არ არის, თუმცა მაინც დააკვირდა, რომ მისთვის შვიდიანებს მოაქვთ იღბალი. თავისი ბედნიერების ციფრად სწორად 7-ს ასახელებს. მაიკლი გულისხმობს 2007 წელს – ამ დრომდე ის ბევრისთვის უცნობი მსახიობი იყო, სერიალებში შესრულებული რამდენიმე მცირე როლით.

– შეიძლება, სწორედ ეს ციფრია მნიშვნელოვანი. მე ხომ 1977 წელს დავიბადე. ვიცი, სასაცილოდ ჟღერს და არც ვამტკიცებ, რომ ეს ყველაფერი ასეა, მაგრამ სწორედ 2007-ში გავაცნობიერე, რომ მალე გამოჩნდებოდა რაღაც დიდი შანსი და არ მინდოდა მისი გაშვება.

მართლაც ამ წლიდან დაიწყო მისი დიდი წარმატებები და პოპულარული ფილმები – „პრომეთე“, „ადამიანები იქსი“, „სირცხვილი“...

თუმცა სანამ 30 წლის ასაკში ეწვეოდა დიდი წარმატება, დროს ტყუილად არ კარგავდა და ფულს თავისი შრომით შოულობდა: 20 წლიდან კარგა ხანს ბარმენად მუშაობდა.

– მომწონდა ბარში. მაგრამ ძალიან, ძალიან, ძალიან მინდოდა კარგ კინოში თამაში.

ახლა ფასბენდერის თავიანთ ფილმებში ხილვა ინდუსტრიის ისეთ ლეგენდებს სურთ, როგორებიც არიან კვენტინ ტარანტინო და რიდლი სკოტი.

რა არის მისი საიდუმლო? დენი ბოილი, რომელმაც მაიკლი გადაიღო ფილმში „სტივ ჯობსი“, ასე ხსნის ამას:

– მაიკლს აქვს განუმეორებელი ხიბლი, რომელიც მრავალჯერ არის გამრავლებული სამუშაოს იდეალურად შესრულებისკენ სწრაფვაზე.

თავად მსახიობი ამბობს, რომ მთავარია, ნებისმიერ დავალებას პასუხისმგებლობით მოეკიდო. ამ პრინციპს მისდევს იმ დროიდან, როცა ჰოლივუდის „მძიმეწონოსნებთან“ თანამშრომლობაზე მხოლოდ ოცნება შეეძლო:

– უფროს კლასებში ზღაპრების მოტივებზე პატარ-პატარა სცენებში ვთამაშობდი. ერთხელ ყველაზე მახინჯი და ბოროტი დის როლიც მერგო. მეცვა კაბა, რომელიც ჩემს დას გამოსაშვებ საღამოზე ამშვენებდა. ეს უბრალო პანტომიმა იყო, მაგრამ ჩემს როლზე დიდი სერიოზულობით ვიმუშავე.

ასეთივე პასუხისმგებლობით მოეკიდა მაიკლი ბოლო ორ როლს, რომლებსაც მაყურებელი ნოემბერში იხილავს – სწორედ მაშინ იგეგმება „სტივ ჯობსისა“ და „მაკბეტის“ პრემიერები. მანამდე კი ახალ როლებს განიხილავს და მორიგ შეყვარებულს – მსახიობ ალისია ვიკანდერს ხვდება.

> ეს ქალი დღეს ძალიან ბევრისთვის არის იმის მაგალითი, როგორ უნდა იცხოვროს ადამიანმა, არასდროს არ დაკარგოს რწმენა, სიმამაცე და შეუპოვრობა და მიუხედავად ყველაფრისა, როგორ იპოვოს ბედნიერება.

ბეტანი ჰამილტონი – ქალი, რომელსაც ზვიგენმა ხელი წაართვა, მაგრამ ცხოვრება გრძელდება...

შიში გადალახა და ერთ თვეში ისევ დადგა დაფაზე

ამერიკელი ბეტანი ჰამილტონი ჰავაიზე დაიბადა, ამიტომ გასაკვირი არ არის, რომ ადგილობრივთა საყვარელმა საქმიანობამ – სერფინგმა გაიტაცა. საყვარელ დაფას არ იშორებდა, პროფესიონალ სერფერობაზე ოცნებობდა. 13 წლისა ბევრი შეჯიბრების პრიზიორი გახდა სპორტის ამ სახეობაში და დიდ მომავალს უწინასწარმეტყველებდნენ... თუმცა მოულოდნელად უბედურება მოხდა.

2013 წელს, ჰელოუინის დროს, მეგობრებთან ერთად მშობლიური კაუაის სანაპიროზე გაეშურა ტალღებთან საბრძოლველად. კარგა ხანს ისრიალა, მერე კი დაფაზე წამოწვა, ხელები წყალში ჩაყო და დასასვენებლად მოემზადა. სწორედ ამ დროს დაესხა თავს

4-მეტრიანი ზვიგენი, რომელმაც გოგონას ხელი მოაჭამა. ბეტანიმ მოახერხა, დაფაზე თავი დაიჭირა – ზვიგენს წყალში რომ არ ჩაეთრია, ამასობაში კი ზვიგენმა მთლიანად წააცალა მარცხენა მკლავი და თავი მიანება.

„ზვიგენი მოულოდნელად გამოჩნდა, არსაიდან, – იხსენებს ბეტანი, – არავითარი ნიშანი, საფრთხის მოახლოების რაიმე კვალი არ შეიმჩნეოდა. ტალღებიც მშვიდი იყო და ნელა ვირწეოდი დაფაზე. ყველაფერი თვალის დახამხამებაში მოხდა. ვიგრძენი, როგორ დამეცა რაღაც ძალიან მძიმე, მერე კი – რამდენიმე მკვეთრი მოძრაობა და, დავინახე, რომ ჩემ გარშემო წყალი გაწითლდა. ისიც დავინახე, რომ ხელი აღარ მქონდა და ხელთან ერთად ზვიგენმა სერფინგის დაფის დიდი ნაჭერიც მოიგდო პირში...“

ბეტანიმ მოახერხა და საშველად მეგობრებს უხმო, რომლებიც იქვე ახლოს სრიალებდნენ. თავდასხმა ისე სწრაფად მოხდა, გარშემო მყოფებს არც ზვიგენი დაუნახავთ და ვერც რაიმე ხმა გაიგონეს...

ბენჩარდების ოჯახი პირველი მოვიდა საშველად. ოჯახის უფროსმა უცებ მოაძრო სერფბორდს თოკი და მკლავმოჭრილ მხარზე გადაუჭირა გოგონას, რომ სისხლი შეეჩერებინა, მერე კი ნაპირზე გაიყვანა. მალე სასწრაფო დახმარების ბრიგადაც მოვიდა და საავადმყოფოში გადაიყვანეს.

საავადმყოფოში ოპერაცია გაუკეთეს და ერთ კვირაში გაწერეს, შესაბამისი პროცედურების შემდეგ. ნებისმიერი სხვა ამის მერე დეპრესიაში ჩავარდებოდა და ზღვას ალბათ არც კი გაეკარებოდა. მაგრამ ბეტანი ნამდვილ მეომრად ყოფილა დაბადებული – შიში გადალახა და ერთ თვეში ისევ დადგა დაფაზე.

სპეციალურად მისთვის დაამზადეს ხელოვნური ხელი, რადგან ძალიან უნდოდა, ლამაზი ყოფილიყო. მაგრამ პირველივე მოზომების შემდეგ ამ იდეაზე უარი თქვა და ახალ რეალობასთან შეგუება არჩია. მამამ კი განსაკუთრებული კონსტრუქციის დაფა დაუმზადა, სპეციალური სამაგრით, რომ ტალღის ქვეშ დახრისას დაფიდან არ ჩამოსრიალებულიყო.

უკვე მომდევნო წელს ეროვნულ პირველობაზე გაიმარჯვა, 2009 წელს კი იუნიორთა შორის მსოფლიო ჩემპიონატის კვარცხლბეკზე მოხვდა.

2004 წელს დაწერა წიგნი: „სულის სერფერი: რწმენის, ოჯახისა და დაფაზე დასაბრუნებლად ბრძოლის ნამდვილი ამბავი“, რომელშიც თავისი ცხოვრება აღწერა. ამ წიგნის მიხედვით 2011 წელს ფილმიც გადაიღეს, ბეტანი კი არაერთ გადაცემასა თუ ტელეშოუში მიიწვიეს.

ახლა კვლავ პროფესიონალურად დგას დაფაზე, ცნობილი სერფერია და მსოფლიოს საუკეთესო სპორტსმენებს ეჯიბრება. ისიც შეძლო, რომ პირადი ცხოვრება აეწყო. ორი წლის წინ ახალგაზრდა პასტორს, ადამ დირკსს გაჰყვა ცოლად. წყვილს ცოტა ხნის წინ გაუჩნდა შვილი – ტობიასი. და ისიც აღსანიშნავია, რომ ორსულობის დროსაც არ მოშორებია ბეტანი დაფას.

მოამზადა ლელა ზურებიანმა

„დავინახე, რომ ჩემ გარშემო წყალი გაწითლდა. ისიც დავინახე, რომ ხელი აღარ მქონდა და ხელთან ერთად ზვიგენმა სერფინგის დაფის დიდი ნაჭერიც მოიგდო პირში...“

წყვილს ცოტა ხნის წინ გაუჩნდა შვილი

ჟურნალ **National Geographic**-ის ყოველწლიურად ათასობით საუკეთესო ფოტო მისდის მთელი მსოფლიოდან. ფოტოხელოვანები ცდილობენ, ჟურნალის რომელიმე ფოტოკონკურსში მოიპოვონ გამარჯვება ან წლის ნომინანტ ფოტოებს შორის დასახელდნენ.

გარდა აღიარებისა, ფოტოგრაფებს ფულადი პრემიებიც ელოდებათ. ჩვენ ამ წლის რამდენიმე გამარჯვებულ და ფინალისტ ფოტოს გთავაზობთ.

პირველი ადგილი – „ვეშაპის ჩურჩული“. ანუარ პაჯან ფლორიკი

National Geographic-ის 2015 წლის საუკეთესო ფოტოები

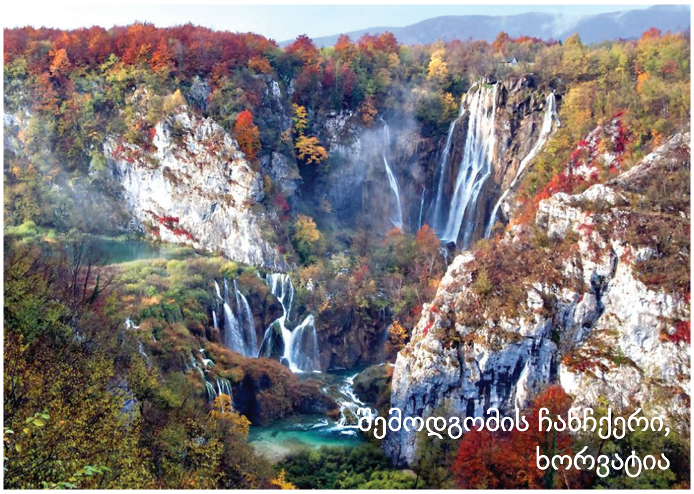
800-წლოვანი ბაობაბები.
მადაგასკარი

სტილისტ-ვიზაჟისტი.
იაპონია

ქარიშხალი დაისისას

ღმერთების ჩანჩქერი. ისლანდია

ყვავილების ზღვა,
ჰოლანდია



შემოდგომის ჩანჩქერი,
ხორვატია

ქარის საწინააღმდეგოდ, კანადა

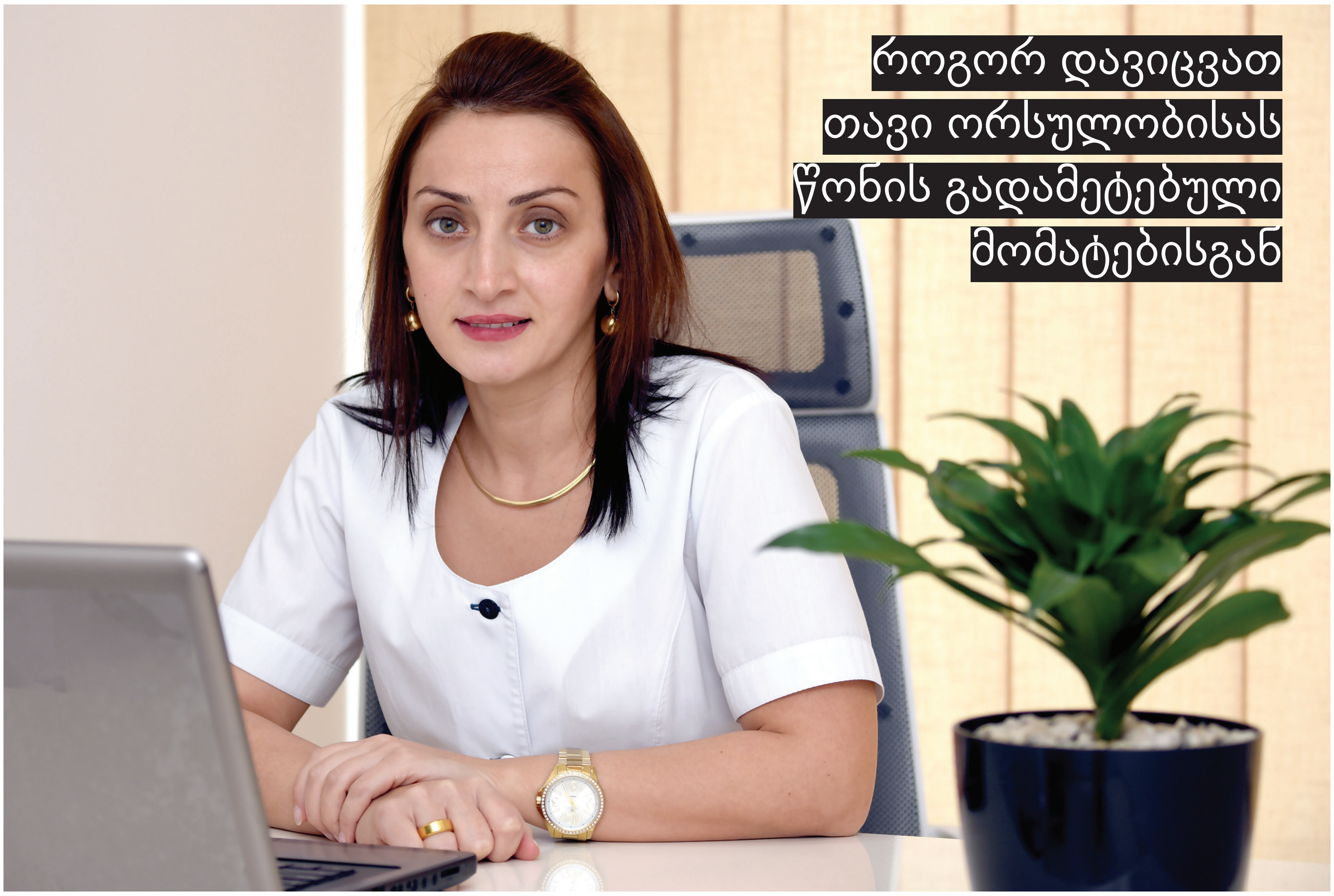
ყვითელი მედუზები,
პალაუ

საქორწილო გზა

პატარა არსება ხის
უკან მიიმალა

კეთილი. ჩინეთი

როგორ დავიცვათ თავი ორსულობისას წონის გადამეტებული მომატებისგან



ორსულობის დროს თმის სპექტრული ანალიზით ორგანიზმში მაკრო და მიკროელემენტების ბალანსი დგინდება, რომელიც ნივთიერებათა ცვლაზე მნიშვნელოვან ინფორმაციას გვაწვდის. შემდეგ წონაში მატების მიზეზებს იკვლევენ, სხეულის პარამეტრები იზომება და ორსულს სწორი კვებითი რაციონი ენიშნება. **თეა სურმავა-მიზილინი** „შედეგებზე ორიენტირებული“ პროგრამის ერთ-ერთი წარმომადგენელია. ის პროფესიით თერაპევტია. მუშაობს ექიმ-დიეტოლოგად სამშობიარო სახლში „ჰერა 2011“.

— ორსულობა ქალის ორგანიზმში მიმდინარე ფიზიოლოგიური პროცესია. მომავალი დედის სუსტი ჯანმრთელობა, არასწორი კვება, ალკოჰოლის, წამლისა და ნიკოტინის მიღება საზიანოა ნაყოფის ჯანმრთელობისა და განვითარებისთვის.

— როგორი უნდა იყოს ორსულთა კვების რეჟიმი და რას იწვევს არაჯანსაღი პროდუქტების გამოყენება?

— ორსულობის დროს სწორი კვება ნაყოფის ზრდა-განვითარებისთვის მნიშვნელოვანია, ასევე ორსულს ჭარბი წონის დამარცხებაში ეხმარება. დიდი რაოდენობით კალორიული საკვების მიღება გასუქების საფრთხეს ქმნის, რამაც შეიძლება გაზარდოს სისხლში ქოლესტერინის დონე და გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების განვითარება გამოიწვიოს. ასევე, რთულდება ორსულობა და მშობიარობის მართვა. კვლევების მიხედვით, თუ დედები არაჯანსაღ პროდუქტს მიირთმევენ, მათ შვილებს ხშირ შემთხვევაში დიაბეტი, სიმსუქნე და ნელი ზრდა აღენიშნებათ.

— როგორ განისაზღვრება ორსულის მასის ინდექსი და არასწორი კვების გარდა, ჭარბი წონის მიზეზად რა შეიძლება ჩაითვალოს?

— ორსულობის დროს წონის მატება ინდივიდუალურია და ის ორსულობამდე ქალის სხეულის მასის ინდექსით განისაზღვრება. ნამატის ნორმალური მაჩვენებელი 10-12 კგ-ია, ხოლო 12 კგ-დან ზევით ჭარბ წონად ითვლება. იმ შემთხვევაში, თუ გამოვლინდა ფარისებრი ჯირკვლის პათოლოგია, აუცილებლია ენდოკრინოლოგის და დიეტოლოგის კონსულტაცია.

— ხშირად ორსულები გასუქების შიშით იზღუდავენ საკვებ რაციონს. რატომ არ შეიძლება ორსულთათვის დიეტა და რა შედეგებით შეიძლება დასრულდეს ის?

— ორსულობის დროს რომელიმე პროდუქტის შეზღუდვა ან სპეციალური დიეტის დაცვა აკრძალულია. ორსულის კვებითი რაციონი ცილებით, ცხიმებით, ნახშირწყლებითა და ვიტამინებით დაბალანსებული უნდა იყოს. მოგეხსენებათ, სწორი კვება ნაყოფის ზრდა-განვითარებისთვის და მომავალი დედის ჯანმრთელობისთვის მნიშვნე-

ლოვანია. შეიძლება, თვითნებური აკრძალვა ორსულობის შეწყვეტის მიზეზი გახდეს.

– რას გულისხმობს „შედეგებზე ორიენტირებული პროგრამა“ და როგორ შეიძლება ორსულობის დროს თმის სპექტრული ანალიზით ჭარბი წონის დამარცხება?

– შედეგებზე ორიენტირებული პროგრამა გათვლილია ორსულებსა და ჭარბწონიან ადამიანებზე. პროგრამის მიზანია ნივთიერებათა ცვლის მოწესრიგება და დაკლებული წონის შენარჩუნება. ხშირად ორსულმა არ იცის, რომელი საკვები პროდუქტი რამდენი უნდა მიიღოს, რათა თავიდან აიცილოს ჭარბი წონა. ამ მხრივ, ორსულობის დროს მნიშვნელოვან ინფორმაციას გვაწვდის თმის სპექტრული ანალიზი, რომელიც ორგანიზმში მიკრო და მაკროელემენტების ბალანსს ადგენს და სისხლში ტოქსიკური მეტალების რაოდენობას განსაზღვრავს. შემდეგ ორსულს სწორი კვებითი რაციონი ენიშნება, ყოველდღიურად რომელი პროდუქტი რამდენი უნდა მიიღოს, რათა ორგანიზმში ნივთიერებათა ნაკლებობა შეავსოს და თავიდან აიცილოს ორსულობის დროს ჭარბი წონა.

– დაბოლოს, რას ურჩევთ მომავალ დედებს?

– ჭარბი წონის დასამარცხებლად ჩაიტარონ თმის სპექტრული ანალიზი, შეარჩიონ სწორი კვებითი რაციონი, იცხოვრონ ჯანსაღი ცხოვრების წესით. ნუ შეზღუდავენ საკუთარ თავს, რადგან ორსულობა ფიზიოლოგიური პროცესია და არა ავადმყოფობა.

ცნობილი ქალები ორსულობის დროს საგრძნობლად იმატებენ წონაში. მშობიარობის შემდეგ ცდილობენ ფორმაში ჩადგნენ, რაშიც მათ ბევრი ვარჯიში და დიეტა ეხმარებათ. მიუხედავად ამისა, ბევრი სასურველ შედეგს ვერ აღწევს. ჩვენ დავუკავშირდით ცნობილ ქართველ დედებს ანი გიუნტერსა და სოფო გელოვანს, რომლებიც მათი ორსულობის დეტალების შესახებ გვიყვებიან.

ანი გიუნტერი:

– ორივე ორსულობა კარგი მქონდა. განსაკუთრებულად არაფერი მინდებოდა. აქტიურად ვცხოვრობდი და ბოლო დღემდე ვმუშაობდი. ვცდილობდი ჯანსაღი ცხოვრების წესით მეცხოვრა, ვვარჯიშობდი და სწორად ვიკვებებოდი. ორსულობის დროს 18 კილო მოვიმატე, რაც ჩემი სხეულის პარამეტრებს შეესაბამებოდა. მშობიარობიდან რამდენიმე თვეში სხეულის ფორმა აღვიდგინე, რაშიც არც დიეტა და არც ვარჯიში არ დამჭირვებია.

სოფო გელოვანი:

– ჩემი პროფესიიდან გამომდინარე, ხშირად მავიწყდებოდა ორსულობა. დროის უქონლობის გამო, ვერც სწორად კვებას ვახერხებდი და ვერც ვარჯიშს. ორივე ორსულობა კარგი მქონდა. განსაკუთრებულად არაფერს შევუწუხებივარ და არც არაფერი მინდებოდა. პირველი ორსულობის დროს 15 კილო მოვიმატე, მეორეზე – 12, რაც ორსულისთვის წონის მატების ნორმალური მაჩვენებელია.

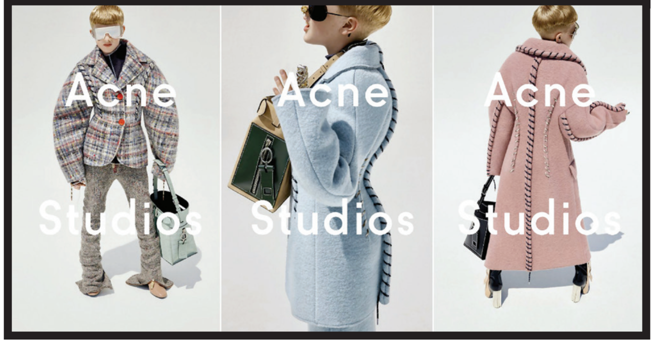
ნათია ჩაშინი

მეტისმეტად უცნაური და სექსუალური – ბავშვი მოდელების სკანდალები

მიუხედავად მოზარდი ასაკისა, ამ ბავშვებმა საკმაო ფული და პოპულარობა მოიხვეჭეს და სკანდალური ამბების გმირებიც გახდნენ. რით აღელვებენ ბავშვი მოდელები ზრდასრულ სამყაროს?

ტილან ბლონდო ყველაზე ცნობილი შემთხვევაა. 10 წლის იყო, როცა „ვოგისთვის“ გადაიღეს საკმაოდ სექსუალურ ფოტოსესიაში – წითელი პომადით, მაღალი ქუსლებითა და მოზრდილის პოზებით. მაშინ გამოცემას დიდი ქარცეცხლი დაატყდა თავზე ამის გამო, გაკიცხეს ტილანის დედაც, დიზაინერი ვერონიკა ლუბრი, რომელმაც ვერაფერი იპოვა ამ ფოტოებში არაბუნებრივი და სექსუალური. ტილანი ახლა 14 წლისაა და კვლავაც საკმაოდ წარმატებულად მოდელობს.

ფრასჯე იოჰანსონის ამბავი სულ ახლახან მოხდა. 11 წლის ბიჭი ქალის სამოსის რეკლამისთვის გადაიღეს. ფრასჯე შვედური კომპანია „აკნე სტუდიოს“ სამოსის რეკლამაში გამოჩნდა – ამ კომპანიის მფლობელი მამამისია და სწორედ მან მიაღებინა შვილს მონაწილეობა. ფოტოსესიისთვის თინეიჯერ ფრასჯეს მაღალი ქუსლები, სამკაული და ქალის სამოსი მოარგეს. ეს ყველაფერი უცნაური იყო, თუმცა შთამბეჭდავი.



კონი-როუზ სიბორნი ორი წლის გოგონაა დაუნის სინდრომით, რომელიც მოდელი გახდა. გოგონას დედამ გადაწყვიტა, შვილის საოცარი ღიმილი და გამორჩეული გარეგნობა მისივე პოპულარობისთვის გამოეყენებინა, მისი ფოტოები სამოდელო სააგენტოებს დაუგზავნა და საკმაოდ სოლიდური წინადადებებიც მიიღო. კონი ახლა უკვე ცნობილი მოდელია და მის შესახებ მსოფლიო ალაპარაკდა.

კრისტინა პიმენოვას ხშირად უწოდებენ ყველაზე ლამაზ ბავშვს მსოფლიოში. 10 წლის მოდელის კარიერას მისი დედა ხელმძღვანელობს, რომელსაც არც ისე იშვიათად ადანაშაულებენ გოგონას სექსუალიზაციაში. თუმცა ქალი ამაზე ნაკლებად ღელავს და კრისტინასთვის ახალ-ახალ კონტრაქტებზე აწერს ხელს. 10 წლის ასაკში გოგონამ არაერთ ცნობილ ბრენდთან მოასწრო თანამშრომლობა.

72 წლის პენსიონერი ინტერნეტსენსაციად იქცა

VOGUE

72 წლის ჩინელი კაცი ყველას უმტკიცებს, რომ ასაკი არანაირად არ აფერხებს სურვილებს. ეს მოხუცი ინტერნეტის გმირი გახდა და საკმაოდ ბევრი თაყვანისმცემელი გაუჩნდა.

პენსიონერ ლიუ სიანპინის წარმატების ამბავი ჩვეულებრივი ხუმრობით დაიწყო – შვილიშვილმა სახალისოდ სთხოვა, მოერგო ტანსაცმელი, რომელიც გოგონამ ერთ-ერთი უნივერმაღისთვის შექმნა. ამ ამბავს პიკანტურობას ისიც სძენს, რომ ეს სამოსი თინეიჯერი გოგონებისთვის იყო. თუმცა მისტერ სიანპინი ამას არ შეუშინებია. მოირგო სამოსი, შვილიშვილმა ფოტოები გადაუღო და ქსელში გაავრცელა. ასეთმა საოცარმა „რეკლამამ“ მაღაზიის გაყიდვები 5-ჯერ გაზარდა. გასაკვირი არ არის, რომ მეორე დღიდან კაცმა სახელი გაითქვა და სერიოზული კონტრაქტიც გააფორმა.

რატომ გააკეთა ეს? „ძალიან მოხუცი ვარ, უკვე არაფრის მეშინია ან მერიდება. მხოლოდ ის მინდა, ვიყო ბედნიერი და ჩემს ახლობლებსაც მივანიჭო ეს განცდა“, – ამბობს პენსიონერი მოდელი.

ტყუპი პარაფსიქოლოგები – ეზოტერიკოსები – **მაია და მანანა ყუფარაძეები** აგრძელებენ მიღებას. ნებისმიერი ტიპის ჯადოს, თვალის, საგვარეულო წყევლის, დაუქორწინებლობის გვირგვინის დიაგნოსტიკა და ახსნა. ანომალიური მოვლენების ლიკვიდაცია, ბიოველის გასუფთავება, აურის შეკვრა და დამცავი თილისმების გაკეთება წარმატების მისაღწევად, ავესტიკურ დაავადებათა დიაგნოსტიკა და მკურნალობა. ოჯახური კონფლიქტების მიზეზთა დადგენა და მოგვარება, მავნე ენერგეტიკული ზემოქმედების მიმყენებლის, ანუ ჯადოს დამკვეთის ვინაობის დადგენა და მისი ჩაკეტვა და ა.შ. თუ ამ პრობლემათა წინაშე თქვენც აღმოჩნდით, უყოყმანოდ მიაკითხეთ მაიას და მანანას.

ტელ: 591 94 25 35 R

Daily Mail

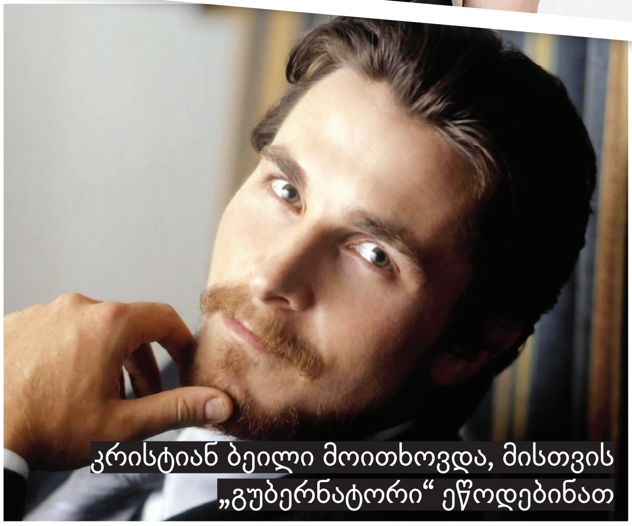
ვარსკვლავების

პერსონალური ასისტენტების ხმაურიანი აღიარებები

ცოტა ხნის წინ ფეხბურთელმა ჯერმეინ დეფომ ერთ-ერთ ბრიტანულ პორტალზე განათავსა განცხადება, რომ ასისტენტის აყვანა სურს. ამ ფაქტს დიდი გამოხმაურება მოჰყვა. ძირითადად ცნობილი ადამიანების თანაშემწეების მხრიდან, რომლებმაც თავიანთი ბოსების ახირებები გაამხილეს.

თანაშემწემ დეფოს ოჯახის წევრების ნებისმიერი სურვილი უნდა შეასრულოს

ლედი გაგას პარანოიის შეტევები ჰქონდა



კრისტიან ბეილი მოითხოვდა, მისთვის „გუბერნატორი“ ეწოდებინათ

რატომ მოჰყვა განცხადებას ასეთი აჟიოტაჟი? იმიტომ, რომ დეფომ გააკეთა ჩამონათვალი, რაც მის ასისტენტს ევალება. მას სურს, ასისტენტმა იზრუნოს მაცივრის პროდუქტებით გავსებაზე, გარდერობის დალაგებაზე, ასევე დეფოს კომპანიის განვითარებაში მიიღოს მონაწილეობა – მაგალითად, ცოტა ხნის წინ მან სახელობითი პარფიუმი გამოუშვა. გარდა ამისა, თანაშემწემ ფეხბურთელის ოჯახის წევრების ნებისმიერი სურვილი უნდა შეასრულოს, და მისი... შინაური ცხოველებისაც. და ასეთ „სუპერადამიანს“, რომელიც ვარსკვლავის განკარგულებაში იქნება დღე-ღამეში 24 საათი და კვირაში 7 დღე, დეფო 60 ათას გირვანქა სტერლინგს გადაუხდის წელიწადში. ბევრისთვის ეს ძალიან შეურაცხმყოფელი აღმოჩნდა, ასისტენტის უფლება-მოვალეობებიც და მისი „სასაცილო“ ხელფასიც, რადგან დეფო თურმე ამაზე მეტს მხოლოდ ერთ კვირაში შოულობს.

სხვა ასისტენტებმაც ჩათვალეს თავი მოვალედ, გამოხმაურებოდნენ ამ განცხადებას და განმარტეს, რომ სულაც არ არის ეს გადამეტებული მოთხოვნები. მსოფლიო დონის მსახიობებსა და მომღერლებს ხშირად გაცილებით ექსტრავაგანტური მოთხოვნები აქვთ.

მაგალითად, ლედი გაგას ყოფილმა ასისტენტმა ჯენიფერ ონილმა განაცხადა, რომ მუშაობის დროს ისეთი პერიოდიც იყო, როცა ყოველღამე თავის უფროსთან ერთად იწვა საწოლში – მომღერალს პარანოიის შეტევები ჰქონდა და გამუდმებით ითხოვდა გვერდით მის ყოფნას. კრისტიან ბეილის ყოფილმა თანაშემწემ კი აღიარა, რომ მსახიობი მოითხოვდა, მისთვის „გუბერნატორი“ ეწოდებინათ და გამუდმებით ურეკავდა შუაღამისას უცნაური შეკითხვებით. მაგალითად, ასეთით: „სად ინახება ჩემს სახლში ფანქრები?“

ჟურნალისტებს ასევე გაესაუბრა სტივენ ლოკიორი, ბევრი მსახიობისა და სპორტის ვარსკვლავის ყოფილი მძღოლი. იგი მოჰყვა, როგორ დაავალეს ერთხელ სექსსათამაშოს ყიდვა, რომელიც საკმაოდ პატივცემული კლიენტის მეგობარი გოგოსთვის საჩუქრად უნდა მიეტანა. სტივენს ბევრი უნერვიულია, მაგრამ მაინც შეასრულა ეს დავალება.

შემთხვევები, როცა სექსი სიკვდილის მიზეზი გახდა

LIFE

დიახ, სექსი ხანდახან კლავს კიდეც. განსაკუთრებით, თუ ეს სადო-მაზოხისტური სექსია. თუმცა სხვა მიზეზებიც არსებობს. ამჯერად სწორედ ამგვარი შემთხვევების ჩამონათვალს გაგაცნობთ.

■ 2001 წელს ამერიკელი ტურისტი რობერტ ჟილი ფილიპინების ერთ-ერთ სასტუმროში გარდაიცვალა, 21 წლის გოგონას პორნოგრაფიული ფოტოების თვალიერებისას. 53 წლის კაცი ისე აღეგზნო, რომ მისმა გულმა ამ „გამოცდას“ ვეღარ გაუძლო.

■ სანდრა ორელანა სასტუმროს აივნიდან გადმოვარდა და გარდაიცვალა. თურმე, თავის უფროსთან სექსით იყო დაკავებული და პოზის შეცვლის დროს მეტისმეტად გადაიხარა აივნის მოაჯირზე.

■ 1999 წელს რუმინელი ფეხბურთელი მარიო ბუჟენაუ მეგობარ გოგოსთან ერთად მანქანაში მიეცა ვნებას. თუმცა, ვნების ალში გახვეულს დაავიწყდა ძრავის გამორთვა. ორივე გამონაბოლქვი გაზით გაიგუდა.

■ პენსილვანიელი წყვილი ტობი და კირსტენ ტეილორები მძაფრი შეგრძნებების მოყვარული იყვნენ და გამუდმებით ატარებდნენ ექსპერიმენტებს სექსის დროს, ელექტროშოკერებით. 2008 წელს ქმარმა მორიგი ექსპერიმენტის დროს ჩვეულებრივი ფენის მოშიშვლებული ელექტროსადენი მიადო ცოლს და მოკლა კიდეც.

■ სასი და ტომიო ხიდაკები 10 წელი ელოდნენ დაქორწინებას. ამ ხნის განმავლობაში იაპონელი წყვილი უმანკოებას ინარჩუნებდა. როცა ბოლოს და ბოლოს დადგა პირველი ღამე, მათმა გულებმა ვერ გაუძლო ამდენ ემოციას და ორივე გარდაიცვალა.

■ 22 წლის პერუელი როზა ველასთვის ქმრის ჩანაფიქრი სასიკვდილო აღმოჩნდა. ქმარი სხვაგან გაემგზავრა და შუა საუკუნეების მოდური ატრიბუტი – უმანკოების ბოქლომი გაუკეთა. თუმცა ბოქლომი ჟანგიანი აღმოჩნდა, გოგონას რკინით გაეკაწრა კანი, სისხლი მოეწამლა და გარდაიცვალა.

■ 2002 წელს აგიბის ხუნგაომ სასტუმროში მოაწყო ორგია ცოლსა და საყვარელთან, თუმცა გულმა ვერ გაუძლო და შეტევით გარდაიცვალა. როგორც მოგვიანებით დასკვნაში ეწერა, სიკვდილის მიზეზად იქცა ვიაგრის ზედმეტი დოზა და დაუცხრომელი სექსუალური გარყვნილება.

■ 1993 წლის მაისში ცირკის მომთვინიერებელმა განიბალ კანტორიმ ცოლი დაახრჩო და მერე თავი მოიკლა. სიკვდილის წინ ბარათი დაწერა. აღიარა, რომ ვერ გაუძლო იმ საშინელ ტრავმას, რომელიც განიცადა, როცა თავის ცოლს... ცხენთან შეუსწრო.

■ 85 წლის ინგლისელი ფრენკ ბარტონი სექსუალური სადომაზოხისტური თამაშის დროს მოკვდა. პოლიციამ ასეთ მდგომარეობაში იპოვა – პირზე საბანაო რეზინის ქუდი ჰქონდა გადაჭერილი (რისგანაც გაიგუდა) და პენისზე – თოკი.

ტრანსსექსუალი მოდელები, რომლებმაც მოდის სამყარო გადაატრიალეს

VOGUE

მსოფლიო პოდიუმებზე უკვე არაერთი ტრანსსექსუალი მოდელი დაიარება, რომლებმაც სახელი გაითქვეს, წარმატება მოიპოვეს და დაამტკიცეს, რომ გენდერული შეუსაბამობა სულაც არ არის დაბრკოლება კარიერისთვის.

ჯინა როსერო ერთ-ერთი ყველაზე მაღალანაზღაურებადი მოდელია ამერიკაში. ჯინამ ისე გაითქვა სახელი, არავინ იცოდა, რომ მანამდე მამაკაცი იყო. ერთხელაც შოუში მიიწვია თავისი აგენტი, თაყვანისმცემლები და საჯაროდ გამოაცხადა, რომ ადრე ფილიპინებზე ცხოვრობდა და კაცი იყო. ამ აღიარებას მისი კარიერისთვის სულაც არ შეუშლია ხელი.

ლავერნ კოქსი არა მხოლოდ წარმატებული მოდელია, არამედ მსახიობი, ადვოკატი და ტელეპროდიუსერიც. აღიარებს, რომ ჯერ კიდევ 11 წლიდან ოცნებობდა სქესის შეცვლაზე, როცა თანაკლასელი ბიჭების მიმართ ლტოლვა იგრძნო. 2015 წელს ჟურნალმა „თაიმმა“ ლავერნი 100 ყველაზე გავლენიან ადამიანს შორის მოიხსენია. ეს პირველი შემთხვევა იყო, როცა ამ ცნობილი ჟურნალის გარეკანზე ტრანსგენდერის ფოტო აღმოჩნდა.

კამილა ასანკა შრილანკელი მოდელია. ის საერთაშორისო სილამაზის კონკურსშიც აღმოჩნდა ფინალისტებს შორის. მშობლიურ ქვეყანაში კი წარმატებული მოდელია და მისი ფოტოები ნებისმიერ ადგილას შეგხვდებათ — ბანერებსა თუ ტელეგადაცემებში.

სირაპასონ ატაიაკორნი ხშირად აღიარებს, რომ წარმატებისკენ მიმავალ გზაზე ბევრი განსაცდელი გაუვლია. მოდელისთვის სქესის შეცვლის შემდეგაც არაერთხელ მიუყენებიათ შეურაცხყოფა და დაუცინიათ. დღეს ის ერთ-ერთი ყველაზე ცნობილი მოდელია აზიაში.

ლეა ტი ყველაზე ცნობილი ტრანსსექსუალია მაღალი მოდის სამყაროში. თავის დროზე „ჟივანშის“ სახე გახდა და ამის მერე ბევრი მოდური ჟურნალის გარეკანზეც აღმოჩნდა. ინტელიგენტურ კათოლიკურ ოჯახში გაზრდილმა ლეონარდომ შოკში ჩააგდო ოჯახი და ნათესავები, როცა სქესი შეიცვალა და მოდის სამყაროში შეაბიჯა.

ჰარისუ ცნობილი სამხრეთკორეელი პოპმომღერალი, მოდელი და მსახიობია. ის პირველი ცნობილი ადამიანი გახდა სამხრეთ კორეაში, რომელმაც სქესის შეცვლა გაბედა და მეორე იყო თავის ქვეყანაში, რომელსაც მსგავსი ოპერაციის გაკეთების ნება დართეს.

ფრანგი მოდელი **ინეს რაუ** ახლა აშშ-ში ცხოვრობს. ოპერაცია ჯერ კიდევ 15 წლისამ გაიკეთა, რის შემდეგაც სამოდელო ბიზნესში ჩაერთო. დღეს ბევრი ცნობილი ჟურნალისთვის პოზირებს, „პლეიბოის“ ჩათვლით.

კარინა მინაევა უკრაინული სამოდელო შოუთი გახდა პოპულარული. ვერ გაიმარჯვა, მაგრამ ბევრი საინტერესო კონტრაქტი გააფორმა. ოცნებაც აისრულა და მოდელობის გარდა, მსახიობის ამპლუაშიც გამოსცადა თავი — პოლონელი რეჟისორის ფილმში.

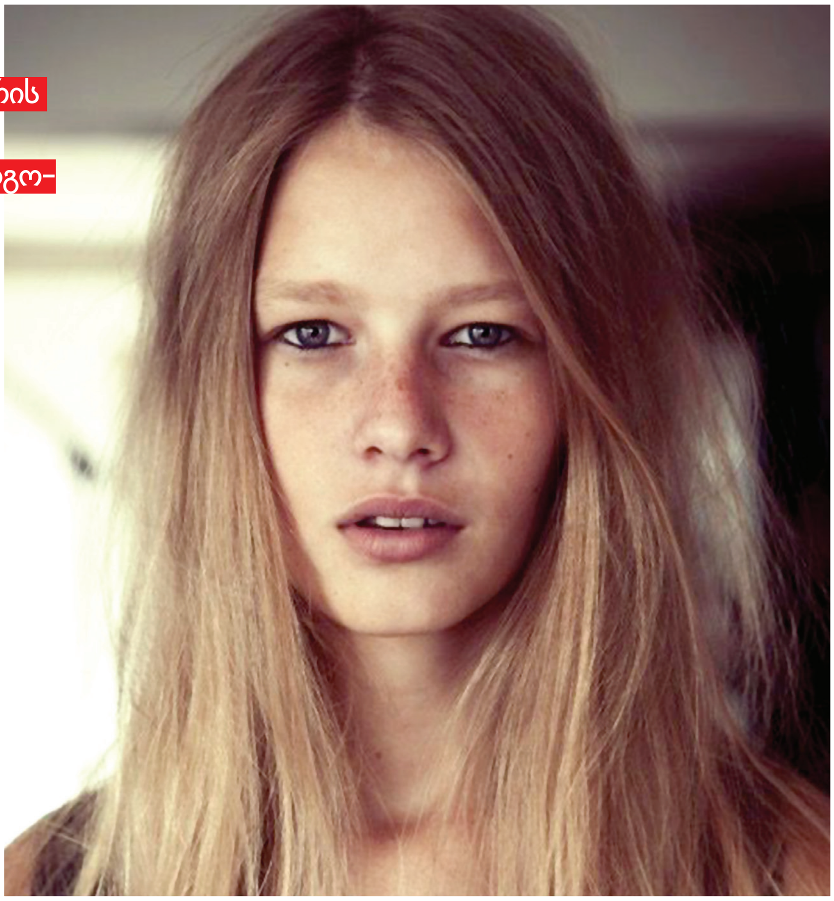
კარმენ კარერა ამერიკული რეალური შოუს ვარსკვლავი იყო, სადაც თავისი გარეგნობით ბევრი მოხიბლა. სატელევიზიო დებიუტის შემდეგ სამოდელო სფეროში გადაინაცვლა და, სხვათა შორის, დიდხანს მალავდა, რომ ადრე მამაკაცი იყო. არც თავისი სქესის შეცვლის ამბები მოუყოლია საზოგადოებისთვის.

ანდრეა პეჯიჩი სერბული წარმოშობის ავსტრალიელი ტრანსგენდერია. სქესის კორექციამდე ორივე სქესის ჩვენებებში მონაწილეობდა, ახლა მხოლოდ ქალების ჩვენებებზე გამოდის. 2014 წელს უკვე წარმატებულმა მოდელმა გამოაცხადა, რომ სქესი შეიცვალა და მოითხოვა, მისთვის ანდრეიდ აღარ მიემართათ, არამედ ანდრეათი.

THE TIMES

14 წლის სოფია მეჩეტნერი დიორის მოდის სახლის ახალი სახე გახდა. სწორედ მან გახსნა პარიზში შემოდგომა-ზამთრის ჩვენება.

სპეციალისტები მას დიდ მომავალს უწინასწარმეტყველებენ და ცნობილ გერმანელ მოდელ კლაუდია შიფერს ამსგავსებენ. სოფიას ცხოვრება კონკიას ამბავს ჰგავს. გოგონა ისრაელში საკმაოდ პატარა ბინაში ცხოვრობს დედასა და ორ დედმამიშვილთან ერთად. დედა მათ მარტო ზრდის. ის ყოფილი საბჭოთა კავშირიდან არის ემიგრირებული, ნებისმიერ სამუშაოს ასრულებს ოჯახის სარჩენად – ალაგებს ბინებს, უვლის მოხუცებს, კერავს. სანამ დედა სამუშაოზეა, სოფიას გამოჰყავს ბავშვები სკოლიდან, ამზადებს საჭმელს, რეცხავს, ხანდახან დედასთან ერთად ბინებსაც კი ალაგებს. სახლში სტუმრების მიყვანას ერიდება, რადგან მათთან სივიწროვეა, თავისი ოთახიც არ აქვს და ფეხმოტეხილ საწოლზე სძინავს.



კონკიას ზღაპარი – 14 წლის ემიგრანტი გოგონა კრისტიან დიორის სახე გახდა

სამოდელო ბიზნესში სოფია შემთხვევით მოხვდა. ის ისრაელის სააგენტო „რობერტოს" მფლობელმა შენიშნა და გოგონა ფრანგ აგენტებს შეახვედრა. მას პარიზში, სააგენტო „ვივაში" დაუნიშნეს ფოტოსესია, მაგრამ როცა ფრანგმა აგენტმა გაიგო, რომ გოგონა პატარა ასაკის იყო, ფოტოსესია გააუქმა. სოფია და ებრაული სააგენტოს წარმომადგენელი უკვე ფიქრობდნენ, რომ ეს მარცხი იყო. ისრაელში დაბრუნებამდე ქალაქში გაისეირნეს და „დიორის" საფირმო მაღაზიაში შეიარეს. სოფიას აგენტმა მაღაზიის სალაროსთან მდგარი ადამიანი იცნო – სამოდელო სახლის ცნობილი დიზაინერი რაფ სიმონსი. სთხოვა, ერთად გადაეღოთ ფოტო და სოფიაც წარუდგინა. ცოტა ხანში დიორის სააგენტოდან დაურეკეს „ვივას" აგენტს და უთხრეს, რომ ებრაელი გოგონა ნახეს და მასთან სურდათ მუშაობა. ეს პირველი შემთხვევა იყო, როცა დიდმა მოდის სახლმა თავად აირჩია მოდელი და სააგენტოს დაურეკა...

ამასობაში რამდენიმე კვირა გავიდა. სოფია ისრაელში დაბრუნდა და ბედს შეეგუა, რომ არაფერი გამოუვიდა. ხელი რომ ჩაიქნია, სწორედ მაშინ გაიგო, რომ აურჩევიათ, სარეკლამო სახედ იქცა და საკმაოდ დიდი ჰონორარიც მიიღო. სოფიამ უკვე იცის, რაში დახარჯავს ამ ფულს – ახალ ბინას იყიდის, სადაც თავისი ოთახი ექნება.

DAILY Mirror

ეთიოპიის მოდური ტრენდები – სურმასა და მურსას ტომების იშვიათი ფოტოები

ეთიოპიის ამ ტომების მცხოვრებ ქალებს მართლაც განსაკუთრებული ფანტაზია და გემოვნება აქვთ. ეს აფრიკელი ხალხი უნიკალურ, საკუთარ მოდას ქმნის და ამაში მათ მხოლოდ ბუნება ეხმარება.

ეს იშვიათი ფოტოები ცნობილმა გერმანელმა ფოტოგრაფმა ჰანს სილვესტრმა გადაიღო, რომელმაც ორი წიგნი გამოსცა ამ თემაზე: „ბუნებრივი მოდა: აფრიკის ტომების სამკაულები“ და „ეთიოპია: ომოს ველის ხალხები“. ფოტოგრაფი დიდხანს ადევნებდა თვალს სურმასა და მურსას ტომის მცხოვრებლებს. ამ ორ ტომს ბევრი აქვს ერთმანეთთან საერთო: ცხოვრების პირობები, მსგავსი ფასეულობები, ჩვეულებები და შემოქმედებისადმი სიყვარული. ისინი უდაბურ გორებზე ცხოვრობენ ცივილიზაციისგან შორს. თუმცა ფოტოგრაფი შიშობს, რომ მალე ეს ტომები დაკარგავენ პირველყოფილ კულტურას, ტრადიციები კი მიიკარგება, რადგან ამ ადგილებში უკვე უამრავი ტურისტი დადის.

ამ ქალების სამოსი და აქსესუარები დამზადებულია ფოთლებით, ბალახეულით, ყვავილებით, ნიჟარებით, ცხოველების რქებით, ხილით და ა.შ. ფორმისა და ფერის თანდაყოლილი განცდა ეხმარება მათ ბოდი-არტისა და სამკაულების საოცარი კომპოზიციების შექმნაში.

მოამზადა ლელა ზურებიანმა

ქუჩის მხატვრობა ვანდალიზმი თუ ხელოვნება?!

სტრიტ არტი, იგივე ქუჩის მხატვრობა, ვიზუალური ხელოვნების ერთ-ერთი მიმდინარეობაა. იგი XX საუკუნის 60-იან წლებში ჩაისახა. თავდაპირველად კედლებზე წარწერები გაჩნდა, რომლებიც თანდათან მრავლდებოდა ქუჩებისა და შენობების ფასადებზე. წერის პრინციპი მარტივი იყო: ტექსტის შინაარსი მოკლე და ადვილად გასაგები უნდა ყოფილიყო. ასოები ხატოვნად და ვირტუოზულად უნდა ყოფილიყო შესრულებული, და ამის გამო წერის პროცესი ხატვას უფრო ჰგავდა. ქუჩის მხატვრობა ხშირად უმსგავსო საქციელად და ვანდალიზმად აღიქმება. მრავალ ქვეყანაში მისი უნებართვოდ დატანა კანონით ისჯება კიდეც.

საქართველოში სტრიტ არტი ახალი მიმდინარეობაა. ის ახალგაზრდებში ნელ-ნელა პოპულარული ხდება, რასაც დედაქალაქის ქუჩებში, შენობა-ნაგებობების კედლებსა და მიწისქვეშა გადასასვლელებში არსებული ნახატები და წარწერები ადასტურებს. შესრულების ტექნიკის გარდა, ქართველი მხატვრები ცდილობენ თავიანთ ნამუშევრებში სოციალური გზავნილები ჩააქსოვონ...

Gagosh, იგივე **გიორგი გაგოშიძე** საქართველოში ერთ-ერთი ყველაზე ცნობილი მხატვარია. ის შესრულების ინდივიდუალური მანერითა და სოციალური გზავნილებით გამოირჩევა. პროფესიით ინფორმაციული ტექნოლოგიების მენეჯერია. დაამთავრა ტალინის ტექნიკური უნივერსიტეტი, ტექნოლოგიების მართვის ფაკულტეტი. პროექტი „კედლის პოეზია“ გიორგი ეკუთვნის. წერს ლექსებს. რამდენიმე წლის წინ ლექსების კრებული გამოსცა, სახელწოდებით „ესტაკადა 57“, რომელიც ევროპაში მოგზაურობის დროს დაწერა.

გიორგი გაგოშიძე:

– სტრიტ არტი ჩემთვის არის კითხვები, რომელზეც თვითონაც არ მაქვს პასუხი. ვცდილობ, ამ კითხვების ვიზუალური გამოსახულება შევქმნა და კედელზე დავტოვო. მას აუცილებლად სჭირდება მახვილი ქვეტექსტი და ირონია, რომ იდეა უფრო მკაფიო იყოს. სტრიტ არტი სვამს კითხვებს, თვალში გვეჩხირება, გვაწუხებს, გვაღიზიანებს, მაგრამ ეს აუცილებელია ცნობიერების ასამაღლებლად.

– როდის დაიწყო ყველაფერი და რისი თქმა გსურს ქვეტექსტებით საზოგადოებისთვის?

– რამდენიმე წელი პოლონეთში ვცხოვრობდი. პირველად იქ ჩემს მეგობარს გავყევი გრაფიტით კედლის მოსახატავად. მომეწონა და მეც დავიწყე კეთება. ქვეტექსტი ხშირად სოციალურ თემებს ეხება. შეიძლება სტრიტ არტისტმა საზოგადოება უკეთესობისკენ ვერ შეცვალოს, თუმცა ისიც ერთ რამედ ღირს, თუნდაც ერთი მთვრალი კაცის ყურადღება რომ მიიპყროს.

– როგორც ვიცი, საკუთარ აზრს მოზაიკითა და ინსტალაციებითაც გამოხატავ...

– დიახ, არ მიყვარს ერთფეროვნება და ვცდილობ სათქმელი, სოციალური პრობლემა თუ იდეა მოზაიკითა და ინსტალაციებითაც გადმოვცე. მოზაიკას ძირითადად თბილისის ძველ ქალაქში, შენობა-ნაგებობების კედლებზე შეხვდებით. რამდენიმე თვის წინ კი მეტეხის ხიდზე ინსტალაცია გავაკეთე, ქვეტექსტით „საქართველოში სიყვარული დეფიციტს წარმოადგენს“.

– ქუჩის მხატვრობიდან კედლის პოეზიისკენ გადავინაცვლოთ, რას გულისხმობს ის და სად შეიძლება მისი ნახვა?

– კედელში მოძრაობის აღსაქმელი სენსორებია, ხოლო ხმას ჩვეულებრივი აუდიოსისტემა გამოსცემს. კედელთან გამვლელელს აჩერებს ხმა და ეუბნება – დაიცადე და ლექსს მოგიყვები, თუ გამვლელი გაჩერდება, კედელი ლექსს ასმენინებს, თუ წავა, სთხოვს, დაიცადოს. დაბრუნების შემთხვევაში კედელი გამვლელს მადლობას უხდის და ლექსს აგრძელებს, თუ არ დაბრუნდა, წუწუნებს, რომ დღევანდელობამ ხალხს პოეზია დაავიწყა. სენსორი შავთელის ქუჩაზე, ბარათაშვილის მუზეუმის კედელზე იყო დამონტაჟებული, მაგრამ ის დღეს აღარ არის. აპარატურა დაზიანებულია და მისი შეკეთება დიდ თანხებს უკავშირდება.

– წერ ლექსებს, რამდენიმე წლის წინ ლექსების კრებული „ესტაკადა 57“ გამოეცი. ამ კრებულით რისი თქმა გსურს საზოგადოებისთვის?

– ეს წიგნი ევროპის სხვადასხვა ქვეყანაში მოგზაურობისას დავწერე. ღამეს საძილე ტომარაში ვათევდი, დღისით ავტოსტოპით გადავაადგილდებოდი, რომელიც ადამიანებთან ურთიერთობისთვის საუკეთესო გზაა. „ესტაკადა 57“ ავთენტური წიგნია, რადგან ხელნაწერია, ნახატებიცაა ჩართული და კითხვისას იგრძნობა, რომ ავტორი მოგზაურობდა. ლექსების წერას დღესაც ვაგრძელებ, მაგრამ გამოცემას ჯერ არ ვგეგმავ. მინდა დავაგროვო და შემდეგ გამოვცე ერთ დიდ კრებულად.

– რაც შეეხება სტრიტ არტს... რა გეგმები გაქვს?

– ცხოვრების წინასწარ დაგეგმვა არ მიყვარს. მაქვს ბევრი იდეა, რომელთა განხორციელებასაც ვაპირებ. მინდა ვიმოგზაურო აღმოსავლეთის ქვეყნებში და ჩემი აზრი ხატვით გამოვხატო. ქართული სტრიტ არტის პრობლემას მხატვრების ერთფეროვანი სტილი წარმოადგენს. ახალგაზრდა თაობის იმედი მაქვს, მაგრამ კანონი ქუჩის მხატვრობას ჩარჩოებში აქცევს და განვითარების საშუალებას არ აძლევს.

ნათია ჩაშინი

შეიძლება სტრიტ არტისტმა საზოგადოება უკეთესობისკენ ვერ შეცვალოს, თუმცა ისიც ერთ რამედ ღირს, თუნდაც ერთი მთვრალი კაცის ყურადღება რომ მიიპყროს

გზა კლასიკურიდან თანამედროვე ბალეტამდე

ნიალა გოძიაშვილი თბილისის ზაქარია ფალიაშვილის სახელობის ოპერისა და ბალეტის სახელმწიფო თეატრის საბალეტო დასის წამყვანი რეჟისორია. 1964 წელს დაამთავრა თბილისის სახელმწიფო ქორეოგრაფიული სასწავლებელი. შემდეგ ოპერისა და ბალეტის თეატრის საბალეტო დასში ჩაირიცხა, რომლის სამხატვრო ხელმძღვანელი იმ დროს ვახტანგ ჭაბუკიანი გახლდათ. მონაწილეობდა ყველა კლასიკურ და ვახტანგ ჭაბუკიანის მიერ საბალეტო დასისთვის შექმნილ სპექტაკლში. მოგვიანებით, გიორგი ალექსიძის სურვილით, საბალეტო სპექტაკლების წამყვან რეჟისორად და მუსიკალურ ხელმძღვანელად დაინიშნა. 24 წელი იცეკვა და, მთლიანობაში, 50 წელია თეატრში მუშაობს. მისი თქმით, ბალეტის მსახიობის ცხოვრება ბევრ ფიზიკურ თუ სულიერ ტკივილს, დიდ გაძლებას უკავშირდება...

— ყოველდღიური ცხოვრება ერთ დიდ დეტალად შეიძლება აქციო, საიდანაც განსაკუთრებულის გამოყოფა გიჭირს. მახსოვს სასწავლებლის დამთავრება, გამოსაშვები სპექტაკლი, თეატრის დასში პირველი გამოჩენა მსახიობის ამპლუაში, უფროსი კოლეგების დაინტერესებული და არაერთგვაროვანი მზერა, სცენაზე ფეხის დადგმის პირველი ცდა, მკაცრი რეჟიმის გაძლება და იმ აზრთან შეგუება, რომ ყველაფერი შენი მოსაგვარებელი და გასაკეთებელია.

— თქვენი პედაგოგი ვახტანგ ჭაბუკიანი იყო, მოგვიყევით მის შესახებ...

— ვახტანგი ბრწყინვალე პედაგოგი, ახალგაზრდა თაობების აღმზრდელი და მთელი ქართული საბალეტო სკოლის შემქმნელი იყო. ვამაყობ, რომ მისი მოსწავლე ვიყავი. მონაწილეობა მივიღე მის ყველა საბალეტო სპექტაკლში, რომელიც კონკრეტულად ჩვენი დასისთვის შექმნა.

— აქვე დაგვიხასიათეთ გიორგი ალექსიძე...

— ბედნიერი ვარ, რომ 35 წელი ვიმუშავე მის გვერდით, შემოქმედ ადამიანთან, რომელსაც არასდროს გადაუხვევია იმ გზიდან, რასაც საკუთარი სიტყვა და განსაკუთრებული ხედვა ჰქვია.

— კლასიკურ ბალეტს შეჩვეულ მაყურებელს ხშირად ჰგონია, რომ ქორეოგრაფიაში „გედების ტბის“, „ჟიზელის“, „დონ კიხოტის“ შემდეგ არაფერი შექმნილა... და რა არის თანამედროვე ბალეტი, იგივე თანამედროვე ქორეოგრაფია?

— სანამ თანამედროვე ბალეტზე ვისაუბრებდეთ, მოკლედ განვმარტავ ბალეტს. ბალეტი სასცენო ხელოვნების ერთ-ერთი ჟანრია. მარტივად რომ ვთქვათ, დახვეწილი, ესტეთიკურად გამართული ცეკვა, რომელიც აუცილებლად მუსიკასთან, ფერსა და გარკვეულ სივრცესთან უნდა იყოს შერწყმული. ბალეტს შეუძლია, ნებისმიერი სულიერი არსების ფიქრი და ემოცია გამოხატოს. ის ერთდროულად გასართობიცაა და პრობლემურიც. რაც შეეხება თანამედროვე ბალეტს, XX საუკუნის ბალეტმაისტერებმა შეძლეს და კლასიკური ბალეტის ტრადიციულ ფორმას შემჭიდროებული, რთული ფორმით და ჟღერადობით აღსავსე ერთაქტიანი ბალეტები დაუპირისპირეს.

ბალეტს შეუძლია, ნებისმიერი სულიერი არსების ფიქრი და ემოცია გამოხატოს

მათ ბალეტის აზრი მუსიკასა და ადამიანის სხეულს მიანდეს და არა ლიბრეტოსა და პანტომიმას. აი, მაგალითად, გიორგი ალექსიძის ქალიშვილს, მარიამს, აქვს სრულიად ახალი, საკუთარი ხედვით გამორჩეული ქორეოგრაფიულ-დრამატული ერთაქტიანი ბალეტები, რომლებიც მყარად იკიდებს ფეხს ბალეტის მოყვარულთა გულებსა და გონებაში.

— რამ შეუწყო ხელი თანამედროვე ბალეტის განვითარებას?

— ბევრმა ქორეოგრაფმა საკუთარი სკოლა და დასი შექმნა, რამაც დიდად შეუწყო ხელი თანამედროვე ბალეტის სხვადასხვა სახეობის ჩამოყალიბებას.

— საქართველო და თანამედროვე ბალეტი...

— ქართული ბალეტის განვითარებას საფუძვლი ვახტანგ ჭაბუკიანმა ჩაუყარა და ქართულ თემატიკაზე დადგა სპექტაკლები „მთების გული“, „სინათლე“, „გორდა“. მოგვიანებით გიორგი ალექსიძემ გააგრძელა ეს ტრადიცია და ქართული ბალეტი განსხვავებული, თავისებური ხედვით წარმოგვიდგინა. ამ მიმდინარეობამ ერთგვარ ლაბორატორიას ჩაუყარა საფუძველი, რადგან სპექტაკლების შექმნაში მონაწილეობდნენ თანამედროვე ქართველი კომპოზიტორები და მხატვრები. დღეს მარიამ ალექსიძე აგრძელებს მამის ქორეოგრაფიული მემკვიდრეობის შენარჩუნებას და საქართველოში თანამედროვე ბალეტის განვითარებისა და პოპულარიზაციისათვის ფონდიც დააარსა.

— როგორ შეხვდა თანამედროვე ბალეტს ქართველი მაყურებელი...

— ჩვენი მაყურებელი ნელ-ნელა იკრებს ძალას, რომ სიღრმით და მოთმინებით უყუროს ახალ სპექტაკლს. ამ ყველაფერს განათლება და ინტერესი სჭირდება.

ნათია ჩაშინი

ორიგინალური იდეები

საყვარელი ქალისთვის ხელის სათხოვნელად

თუ ცხოვრებისეული არჩევანი გააკეთეთ, უკვე ხელის თხოვის ორიგინალური იდეების მოფიქრების ჯერია. ბუნებრივია, თუ გსურთ, რომ მეორე ნახევარს დაუვიწყარი მოგონებები აჩუქოთ. პირველ რიგში, იმას მიაქციეთ ყურადღება, რა ტიპის ქალთან გაქვთ საქმე.

თუ თქვენს საცოლეს ყვავილები უყვარს...

მორთეთ ქალის სადარბაზო ან ეზო მისი საყვარელი ყვავილებით. გზის ბოლოს უზარმაზარი თაიგულით ხელში დახვდით და სთხოვეთ მასში ჩამალული საჩუქარი (ბეჭედი) იპოვოს.

თუ ქალს მძაფრი შეგრძნებები იზიდავს...

- დაიქირავეთ საჰაერო ბუშტი და მასთან ერთად გაფრინდით. დააცადეთ დატკბეს ხედებით, იგრძნოს სრული თავისუფლება, შემდეგ კი ჩასჩურჩულეთ, რომ გიყვართ, მთელი ცხოვრების მასთან ერთად გატარება გსურთ და ბეჭედი გაუკეთეთ თითზე (ფრთხილად იყავით, ბეჭედი არ გადაგივარდეთ!)
- მეგობრებთან ერთად რომელიმე მთის დასალაშქრად წადით, მწვერვალზე დაბანაკების შემდეგ განთიადს დაელოდეთ, თქვენი რჩეული კარვიდან გამოიყვანეთ და მზის პირველი სხივების ამონათებისთანავე ხელი სთხოვეთ.
- მასთან ერთად პარაშუტით გადმოხტით თვითმფრინავიდან და ჰაერში ლივლივისას დაუყვირეთ, რომ მისი ცოლად შერთვა გსურთ.

ძირს დაშვების შემდეგ ჰკითხეთ, რამე ხომ არ უდევს ჩანთაში. აღმოჩნდება, რომ იქ თქვენ მიერ წინასწარ ჩამალული ნიშნობის ბეჭედია!

- გაასეირნეთ იახტით ან კატერით. ცოტა ხანში გაჩერდით და წყალში ბანაობაზე დაითანხმეთ. ერთად ჩაყვინთეთ, უახლოესი ქვის ან მცენარის ძირთან მიცურეთ და ნიჟარიდან ნიშნობის ბეჭედი ამოაძვრინეთ.

თუ თქვენი შეყვარებულის გულისკენ მიმავალი გზა კუჭზე გადის...

● ქალების უმეტესობას ტკბილეული უყვარს. შეუკვეთეთ უზარმაზარი ტორტი, რომლის შიგნითაც მოთავსდებით. სთხოვეთ მის მეგობარს ტორტი სახლში შეაგოროს და მუსიკა ჩართოს. საჭირო დროს ამოხტით, სასაცილო ცეკვა შეასრულეთ და ცოლობა სთხოვეთ.

არ გამოჩნდეთ, სანამ ბეჭედს არ აიღებს

● დილით საძინებელში ტკბილეულით სავსე კალათით ფანჯრიდან შეაკითხეთ და დააინტრიგეთ, რომ რომელიღაც შოკოლადში სიურპრიზი ელოდება.

თუ თქვენი რჩეული საქმიანი ქალია

● ოფისიდან გამოსულს ფლეშმობი დაახვედრეთ, შემოიკრიბეთ ბევრი მოტივირებული ადამიანი, სასურველია დადგმა მოიცავდეს რამდენიმე სახის ცეკვას, შეაერთეთ ლათინოამერიკული, ჰიპ-ჰოპი, ინდური და არაბული ილეთები. ცაში ბუშტები აუშვით, რომელზეც ეწერება „ცოლად გამომყვები?”

● ანონიმური წერილის მეშვეობით დაპატიჟეთ მისი სამსახურის შენობის სახურავზე. დაიქირავეთ ფლორისტი ან დიზაინერი, რომელიც ლამაზად მორთავს იქაურობას. ფართის ცენტრში დადგით მაღალფეხება, ლარნაკებისთვის განკუთვნილი მაგიდა, რომელზეც ნიშნობის ბეჭედს მოათავსებთ. არ გამოჩნდეთ, სანამ ბეჭედს არ აიღებს.

● ქალის სახლთან მდებარე უახლოეს ბანერზე გამოაკარით მისი ფოტო შეკითხვით: გახდები ჩემი ცოლი?

● აჩუქეთ ოცნების მანქანა, რომლის გასაღებზეც ბრელოკად ჩამოკიდებული იქნება ნიშნობის ბეჭედი.

თუ რომანტიკოსზე ხართ შეყვარებული

● გაფრინდით მასთან ერთად საზღვარგარეთ და თვითმფრინავში ყველას გასაგონად გამოაცხადეთ, რომ მისი ცოლად მოყვანა გსურთ.

● ნაკლებად ხალხმრავალ სკვერში ღამით სანთლებით მორთეთ შადრევანი, დაიქირავეთ ორკესტრი, ეცეკვეთ საყვარელ ქალს და შემდეგ ხელი სთხოვეთ.

თათული ღვინიანიძე

თბილისი Street Style

ქუჩის სტილი დიდი ხნის განმავლობაში სოციალური მდგომარეობისა და კულტურის დონის მაჩვენებელი იყო, ახლა კი გლობალიზაციის სარკეა. დღეს ქუჩაში ვერც ჩიხტიკოპიან ქალს დაინახავთ და ვერც ნაციონალური ელემენტებით გაფორმებულ ტანსაცმელში გამოწყობილ მამაკაცს. ცნობილმა სახეებმა ტრადიციული მოდის გაცოცხლება სცადეს და მოდის თანამედროვე პარამეტრებს მოარგეს, მაგრამ, სამწუხაროდ, ქართული სამოსი მაინც ქორწილების, კონცერტებისა და ღონისძიებების ნაწილად დარჩა, ქუჩის სტილში კი ადგილი ვერ დაიმკვიდრა. ძველი მოდისთვის სულის შთაბერვას ჩოხოსნებიც ცდილობენ, მაგრამ სანამ ამ საინტერესო იდეას ხორცს შეასხამდნენ, ჩვენ სექტემბერ-ოქტომბრის ქუჩის გამორჩეულ პერსონებს გაგაცნობთ.

კაცი, რომელიც ულვაშს ატარებს, დღეში საშუალოდ 760-ჯერ ეხება მას. ულვაშის რამდენიმე ტიპი არსებობს: სასოწარკვეთილი (მეჩხერი, რომელიც სადაცაა გაცვივდება), ბოროტი (ძალიან ხშირი, მოუვლელი, ისტორიული მონაცემებით მას ატარებდნენ სერიული მკვლელები), ფუმფულა (ტუჩებს მთლიანად ფარავს, მზერას აჩენს უფრო კეთილს, მას ირჩევენ მრგვალი სახის ფორმის მამაკაცები), ველური (ჩამოწეულია ნიკაპამდე, დაფარულია ტუჩის კუთხეები), ბუნდოვანი (მოკლე, თითქმის არ ჩანს), იდეალური (თხელი და ბასრი).

სხვადასხვა ეპოქაში ულვაში ან მოდაში იყო, ან სასტიკად ეწინააღმდეგებოდნენ მას. საქართველოში წვერ-ულვაში კაცის ღირსებად ითვლებოდა. დღეს კი ქუჩაში კრეატიულ ულვაშებსაც დაინახავთ.

მუმიების აღმოჩენის შემდეგ გაირკვა, რომ დრედებს თურმე პირველად ძველ ეგვიპტეში იყენებდნენ. მოგვიანებით იგი გამოჩნდა ინდოეთში და ჯერ სასულიერო პირების პრეროგატივად ითვლებოდა, შემდეგ კი მონების ვარცხნილობად გადაიქცა. დრედები გავრცელებული იყო იამაიკაზეც, თუმცა მსოფლიო მასშტაბით არასდროს ყოფილა ისე პოპულარული, როგორც დღეს. პოპკულტურაში დრედების გამოჩენა ბობ მარლის და მის შემოქმედებას უკავშირდება.

პირსინგის წარბზე გაკეთება უმტკივნეულოა, თუმცა რისკთან არის დაკავშირებული. შეიძლება ნერვი დაგიზიანდეთ და მხედველობა დაგიქვეითდეთ, ან, უარეს შემთხვევაში, დაბრმავდეთ. არსებობს ვერტიკალური (ყველაზე გავრცელებული), ჰორიზონტალური, სპირალური და ხიდისებრი (ცხვირის მოპირდაპირე მხარეებში ჩასმული) პირსინგი. საყურე ყურადღებას იქცევს, ამიტომ თქვენი თვალები არასდროს დარჩება შეუმჩნეველი.

ყოველ 100 ადამიანში მხოლოდ ორი წითური იბადება. ძველად ევროპაში სჯეროდათ, რომ ჟღალთმიანები გარდაცვალების შედეგ ვამპირები ხდებოდნენ. შუა საუკუნეებში წითურებს ჯადოქრობის ბრალდებით სასტიკად უსწორდებოდნენ. რა თქმა უნდა, დღეს მათ მიმართ დამოკიდებულება შეიცვალა. ცეცხლივით თმა მიმზიდველად და ლამაზად ითვლება.

თილისმა ბუნებრივი მასალისგან დამზადებული ყელსაბამი, სამაჯური ან ბეჭედია. ის ადამიანს ავი თვალისა და უარყოფითი ენერგეტიკისგან იცავს. გარდა ამისა, პიროვნებისკენ იზიდავს წარმატებას, იღბალსა და ბედნიერებას. დღეს საკმაოდ მოდურია თილისმის ტარება.

გვერდებში აპარსული და შუაში მოზრდილი თმა, რომელსაც ნაწნავად ან ცხენის კუდად იკრავენ, განსაკუთრებით მასობრივი გახდა სერიალ „ვიკინგების“ გადაღების შემდეგ. „ვიკინგებში“ მამაკაცები, ნორმანული ტრადიციის თანახმად, მსგავს ვარცხნილობებს ატარებდნენ.

ფსიქოლოგების აზრით, მამაკაცების დიდი ნაწილი გრძელი თმით ივლიდა, რომ არა საზოგადოების არაჯანსაღი მენტალობა. ხალხი არასერიოზულად აღიქვამს გრძელთმიან კაცებს.

თათული ღვინიანიძე

ფსიქოლოგებს დღემდე ვერ აუხსნიათ ერთი უცნაური ფენომენის მიზეზები: როგორ ხდება, რომ ბავშვობასა და სიჭაბუკეში სრულიად არაფრით გამორჩეული და მეტიც, სწავლის ყოველგვარ ნიჭსა და უნარს მოკლებული და გონებაშეზღუდულად შერაცხილი პიროვნე-ბები წლების შემდეგ გენიოსებად გარდაიქმნებიან. მართლაც, უამრავი დიდი ადამიანი სკოლაში თურმე ძალზე ცუდად სწავლობდა...

სახელგანთქმული ოროსნები

აი, ეს მესმის!

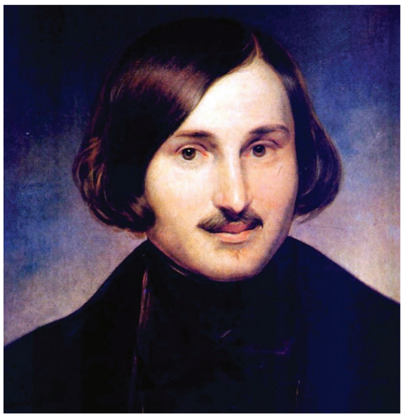
ყველაზე მეტი „ცუდი მოსწავლე“ რუსული ლიტერატურის კლასიკო-სებს შორის აღმოჩნდა. თუმცა საიდუმლო სულაც არ გახლავთ, რომ შემოქმედებითი უნარის მქონე ადამიანები საკმაოდ რთულად ითვისებენ ზუსტ მეცნიერებებს.

ლევ ტოლსტოი ადრე დაობლდა, ორი წლის იყო, როდესაც დედა გარდაეცვალა, ხოლო ათი წლის ასაკში – მამა. ამ მომენტიდან ბიჭუნა გამუდმებით გადადიოდა ერთი მზრუნველი ნათესავიდან მეორის ხელში. ისინი შეძლებული ადამიანები იყვნენ და ნორჩ გრაფს ყოველთვის საუკეთესო საოჯახო მასწავლებლები ჰყავდა, თუმცა სწავლისადმი დიდ ინტერესს არასოდეს ამჟღავნებდა.

უნივერსიტეტში შესვლისას ლევ ნიკოლაევიჩი მისაღებ გამოცდებზე ჩაიჭრა – რუსეთის ისტორია და გერმანული ენა მისთვის დაუძლეველი სირთულე აღმოჩნდა, ხოლო მოგვიანებით ყაზანის უნივერსიტეტში მან პირველ კურსზე დარჩენაც „მოახერხა“.

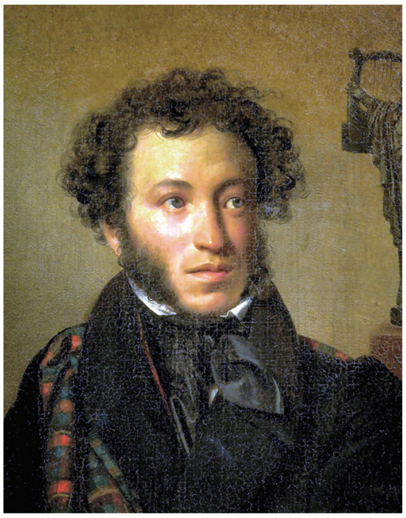
უნივერსიტეტზე გულაცრუებულმა გრაფმა თავი მიანება სწავლას და საგვარეულო მამულს მიაშურა. უმაღლესი განათლების დიპლომი კი „კაცობრიობის მასწავლებელმა“ ვერა და ვერ მოიპოვა.

გეორგ ჰეგელს, რომლის ფილოსოფიასაც მთელი მსოფლიოს უნივერსიტეტებში ასწავლიან, ატესტატში ასეთი რამ ჩაუწერეს: „ძალზე მოიკოჭლებს სიტყვათა მარაგში და არც ბეჯითობით გამოირჩევა, არც ცოდნით, განსაკუთრებით ფილოსოფიურ საგნებში“.



უკეთესად არც **ნიკოლოზ გოგოლი** სწავლობდა, რომლის თხზულებებსაც კი პედაგოგები საკმაოდ დაბალ შეფასებებს აძლევდნენ.

სწავლაში „არ უმართლებდა“ **ანტონ ჩეხოვსაც.** ფანტასტიკურად უღერს, მაგრამ გიმნაზიაში სწავლის დროს იგი ორჯერ დარჩა ერთსა და იმავე კლასში: პირველად მესამე კლასში, არითმეტიკასა და გეოგრაფიაში ორიანების გამო, ხოლო მეორედ – მეხუთე კლასში, ბერძნულთან დაკავშირებული პრობლემების მიზეზით. თვით რუსულ სიტყვიერებაშიც კი იშვიათად იღებდა სამიანზე მაღალ შეფასებას.



ალექსანდრე პუშკინი, მიუხედავად იმისა, რომ უაღრესად ცნობისმოყვარე ჭაბუკი გახლდათ და ბევრსაც კითხულობდა, მათემატიკაში მხოლოდ „ორიანებს“ იღებდა. ლიცეუმში დიპლომების გადაცემისას რუსეთის უპირველესი პოეტი აკადემიური მოსწრების მხრივ ბოლოდან მეორე ადგილზე აღმოჩნდა.

ოროსნები პოლიტიკაში

იმ შემთხვევაში, თუ ბავშვი ცუდად სწავლობს და არ იჩენს ინტერესს ლიტერატურის მიმართ, ნუ დაღონდებით. მომავალში, შესაძლოა, იგი ცნობილი პოლიტიკოსი გახდეს. მაგალითად, დიდი ბრიტანეთის პრემიერ-მინისტრად ორჯერ არჩეული **სერ უინსტონ ჩერჩილი,** მისივე სიტყვებით, საშინლად სწავლობდა. სწავლისადმი მტრული დამოკიდებულება მას იმ მომენტიდან გაუჩნდა, როგორც კი თვალი მოჰკრა თავის გუვერნანტს. ქალს მომავალ პოლიტიკოსთან „თავდაუზოგავი" მეცადინეობა ევალებოდა, მაგრამ ნორჩი უინსტონი მასწავლებლის დანახვისთანავე ცდილობდა სადმე გაპარულიყო.

ცხრა წლის ბიჭუნა მშობლებმა წმინდა გიორგის კერძო სკოლაში მიაბარეს, მაგრამ ჩერჩილი იქაც კატეგორიულ უარს ამბობდა სწავლაზე, საშინაო დავალებების შესრულებაზე და ცოდნის შეძენის უმნიშვნელო სურვილსაც კი არ ამჟღავნებდა.

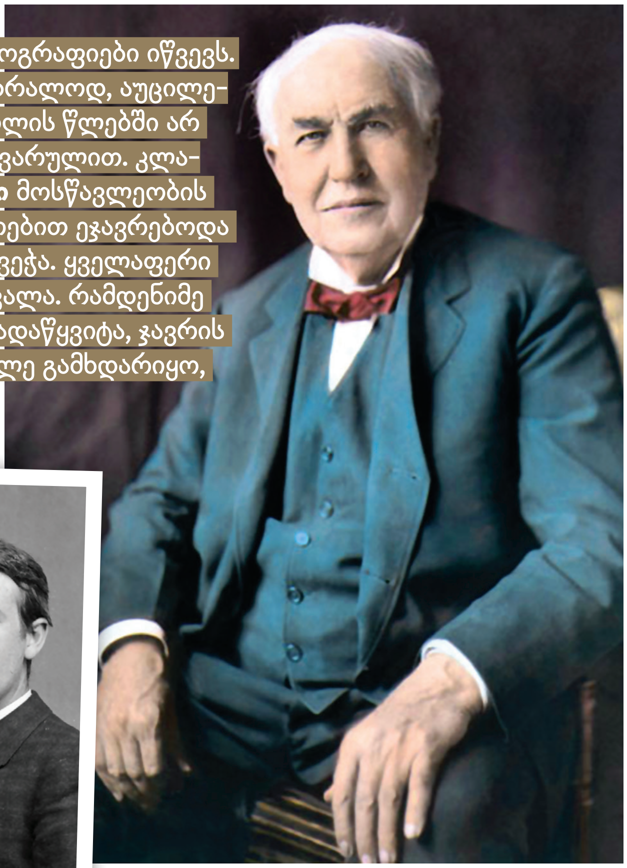
როდესაც საბოლოოდ დარწმუნდნენ სკოლაში სწავლის უპერსპექტივობაზე, მშობლებმა ბიჭი სახლში წაიყვანეს, შემდეგ კი სხვა სკოლაში მიაბარეს. აქ ორიანები სამიანებმა შეცვალა, ეს იყო და ეს. ნორჩი უინსტონი ლათინური და ძველი ბერძნული ენების შესწავლისგანაც კი გაათავისუფლეს და მშობლიურ ენაში დაუნიშნეს დამატებითი მეცადინეობები, რაშიც იგი ასევე დიდად მოიკოჭლებდა. ამის მიუხედავად, ყოფილმა ოროსანმა მოგვიანებით ნობელის პრემია მიიღო ლიტერატურის დარგში, ხოლო შემდეგ ორჯერ გახდა დიდი ბრიტანეთის პრემიერ-მინისტრი.

მსგავსი მაგალითი ძალზე ბევრია. გერმანიის ლეგენდარული კანცლერი **ოტო ფონ ბისმარკი** ასევე ცუდად სწავლობდა სკოლაში, ხოლო შემდეგ დიდი გაჭირვებით იშოვა სამსახური, როგორც წესი, პროტექციით, მაგრამ ესეც ვერ შველოდა: მომავალ პოლიტიკოსს არ შეეძლო რუტინული სამუშაოს შესრულება, თუმცა ამას შემდგომში მისთვის ხელი არ შეუშლია დიდი პოლიტიკური მოღვაწე გამხდარიყო.

ნაპოლეონ ბონაპარტი, პირიქით, წარმატებული იყო მათემატიკაში, მაგრამ ძალზე უჭირდა ჰუმანიტარული საგნების დაძლევა. საფრანგეთის იმპერატორი წერის დროს სიცოცხლის ბოლომდე უამრავ შეცდომას უშვებდა.

„სწავლის ძირი მწარე არის...“

ყველაზე მეტ კითხვას სახელგანთქმულ მეცნიერთა ბიოგრაფიები იწვევს. სერიოზული მეცნიერული აღმოჩენისთვის ხომ ცოდნა, უბრალოდ, აუცილებელია. მიუხედავად ამისა, ბევრი ცნობილი მეცნიერი სკოლის წლებში არ გამოირჩეოდა ზუსტ მეცნიერებათა განსაკუთრებული სიყვარულით. კლასიკური ფიზიკის ერთ-ერთი ფუძემდებელი **ისააკ ნიუტონი** მოსწავლეობის წლებში დიდი სიზარმაცით გამოირჩეოდა. მას განსაკუთრებით ეჯავრებოდა მათემატიკა და... ფიზიკა, რამაც შემდგომში სახელი მოუხვეჭა. ყველაფერი კი თანაკლასელთან წარუმატებელი ჩხუბის შემდეგ შეიცვალა. რამდენიმე შთამბეჭდავი დალილავების შემდეგ ნორჩმა ნიუტონმა გადაწყვიტა, ჯავრის ამოსაყრელად აუცილებლად კლასის საუკეთესო მოსწავლე გამხდარიყო, რაც მას ბრწყინვალედ გამოუვიდა კიდეც.



„ჯენერალ ელექტრიკის“ დამფუძნებელ **თომას ედისონს** კი მასწავლებელმა საერთოდ „სწავლის ყოველგვარ უნარს მოკლებული“ უწოდა, რის შემდეგაც აცრემლებული ედისონი სასწავლებლიდან გააგდო. თომასის გულჩვილმა დედამ შვილი სტრესისთვის ვეღარ გაიმეტა და თავის თავზე აიღო მისი განათლება. შედეგმაც არ დააყოვნა – მეცნიერმა მსოფლიოში პირველი ელექტროსადგური ააგო და მილიონერი გახდა.

„მაიკროსოფტის“ იმპერიის დამაარსებელს სკოლის წლებში მშობლები ფულს ჰპირდებოდნენ ყოველი მიღებული ხუთიანისთვის, მაგრამ ამან საქმეს ვერ უშველა და **ბილ გეიტსი** გაჭირვებით გადავიდა ორიანებიდან სამიანებზე. ოცი წლის ასაკში იგი სამარცხვინოდ გარიცხეს ჰარვარდიდან, რასაც კომპიუტერულმა გენიოსმა საკუთარი კომპანიის დაარსებით უპასუხა.

მსგავსი ისტორია გადახდა **მარკ ცუკერბერგს,** ზეპოპულარული სოციალური ქსელის „ფეისბუკის“ შემქმნელს. ისიც ასევე ოცი წლის ასაკში გარიცხეს იმავე ჰარვარდიდან.

თვით უდიდესმა მრეწველმა, მსოფლიოში პირველი სამრეწველო კონვეიერის დამაარსებელმა **ჰენრი ფორდმა** თექვსმეტი წლის ასაკში მიატოვა სწავლა და დეტროიტში გაემგზავრა. მოგვიანებით მან მსოფლიოში ერთ-ერთი უდიდესი საავტომობილო კომპანია „ფორდ მოტორ კომპანი“ შექმნა.

დღეისათვის ჰოლივუდის ერთ-ერთმა პოპულარულმა მსახიობმა **ჯონი დეპმა** თექვსმეტი წლის ასაკში დაანება თავი სკოლას მუსიკის გულისთვის.

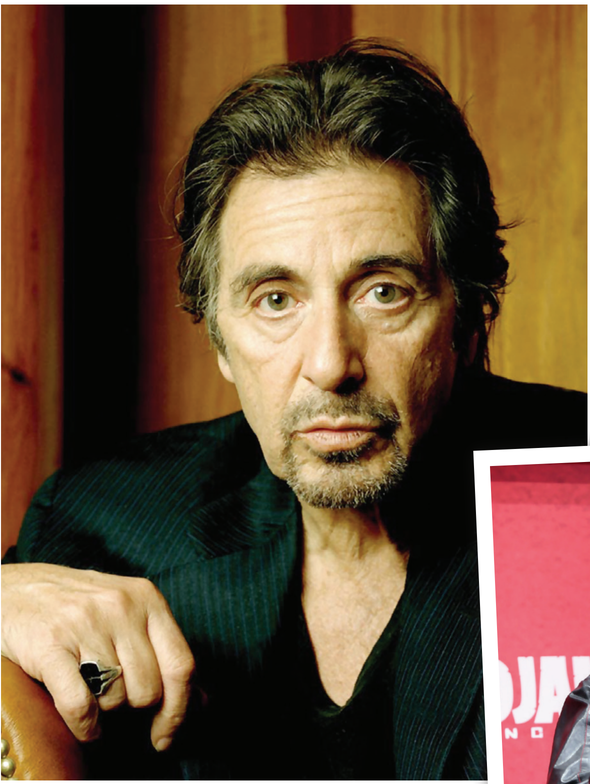
უოლტ დისნეის სკოლაში უფრო მეტად ეძინა, ვიდრე სწავლობდა. ხუთიანებს ის მხოლოდ და მხოლოდ ხატვაში იღებდა.

ჰარისონ ფორდმა სწავლა გამოსაშვები გამოცდების წინ მიატოვა კინოში მცირე როლისთვის.

ტომ ჰენკსმა სკოლა თეატრში თამაშზე გაცვალა.

ჯიმ კერი ცუდი ყოფაქცევისთვის კოლეჯიდან გააგდეს.

ერთადერთი სფერო, სადაც ჩამოყალიბებული საზოგადოებრივი აზრის თანახმად, კარგი განათლება ხელის შემშლელი უფროა, ვიდრე სარგებლობის მომტანი – შოუბიზნესი გახლავთ. მართლაც, ბევრი ცნობილი მსახიობი ცუდად სწავლობდა, ზოგჯერ კი თავსაც ანებებდა სკოლას თეატრალური, კინო თუ საესტრადო კარიერისთვის.



ალ პაჩინო ორიანების გამო სკოლიდან გარიცხეს.

კვენტინ ტარანტინომ თავად მიატოვა სკოლა.

დასკვნის სახით მხოლოდ ერთი რამ შეიძლება ითქვას: მშობლებო, ნუ აიძულებთ შვილებს ძალდატანებით ისწავლონ ის საგნები, რომლებიც არ აინტერესებთ. დააკვირდით, რისი მიმართ აქვს ბავშვს ინტერესი. დაეხმარეთ მას სწორედ ამ მიმართულებით განვითარდეს, სახელგანთქმული კი თავად გახდება.

პაატა გეგელაშვილი

ვანო სარაჯიშვილი და მისი ერთი ნახვით შეყვარებული ქალი

ქართველი პროფესიული ვოკალური ხელოვნების ერთ-ერთი ფუძემდებლის, ვანო სარაჯიშვილის, ხმას უნიკალურს უწოდებდნენ მისი თანამედროვენი. მან ევროპული კარიერა უარყო და სამშობლოში სიმღერა არჩია. დღემდე მას ყველა ქართველი „საქართველოს ბულბულს“ უწოდებს...

ვანო სარაჯიშვილი

მომღერალი, რომელმაც ევროპულ კარიერას სამშობლოში სიმღერა არჩია

ჯიუტი ხასიათის ბავშვი

ვანოს ბაბუა, მიხეილ სარაჯიშვილი, კავკასიის მეფისნაცვლის მიხეილ ვორონცოვის მეგობარი იყო და რუსის ჯარს სურსათ-სანოვაგით ამარაგებდა. ვორონცოვი მიხეილს ხშირად უმართავდა ხელს და შვილების აღზრდაში ეხმარებოდა.

მიხეილ სარაჯიშვილის ერთ-ერთი ვაჟი, პეტრე, ოჯახს გვიან მოეკიდა. მას ცხრა შვილი ჰყავდა, მათგან ორი ბავშვობაში დაიღუპა. მალე პეტრეს მეუღლე ნინო ვაჩნაძეც ხელიდან გამოეცალა და ერთი წლის შემდეგ 53 წლის პეტრემ თელავის ერთ-ერთ ცნობილ ოჯახიშვილზე, 21 წლით უმცროს ეფემია რუსიშვილ-ყორჩიბაშზე იქორწინა.

ვანო სარაჯიშვილი ბავშვობაში

სახლი სიღნაღში

პეტრესა და ეფემიას 5 შვილი ეყოლათ. ვანო, პეტრეს რიგით მეთერთმეტე შვილი, 1879 წლის 1-ელ მაისს სიღნაღში მოევლინა ქვეყანას.

ვანოს და-ძმებს გაუმართლა, ვანოს დედა ეფემია გერებს შვილებისგან არ არჩევდა და მათზე თანაბრად ზრუნავდა.

ვანო დედას ჰგავდა როგორც გარეგნულად, ისე ხასიათითაც, მაგრამ პატარაობისას ძალიან ჯიუტი ყოფილა. „წყალი“ – აყვირდებოდა თურმე შუაღამისას. როცა მოახლე გოგონა წყალს მიაწოდებდა, ახლა ვაშლს ითხოვდა, მერე ჩურჩხელას, ყურძენს და ასე დაუსრულებლად. სკოლაში სიარულზეც თავდაპირველად დიდი უარი განუცხადებია, სულ ძალდატანებით მიუყვანიათ შენობამდე.

სიმღერა 6 წლისას უკვე კარგად სცოდნია, რაზეც დიდი გავლენა ოჯახურმა გარემომ მოახდინა. პეტრეს ოჯახი კახეთში განთქმული იყო მუსიკის სიყვარულით, კარგად მღეროდნენ ეფემიას დებიც – ნატო და მელო. აღსანიშნავია ისიც, რომ პეტრე სარაჯიშვილს სწავლა-განათლება პეტერბურგსა და ხარკოვში ჰქონდა მიღებული. ქართველთა შორის ერთ-ერთ პირველ ინჟინერ-ტექნოლოგს, მათემატიკის მასწავლებელსა და ნოტარიუსს თარსა და სალამურზე დაკვრაც სცოდნია.

დაუკრავდა და შვილებს აცეკვებდა, ვანო ბავშვობაში „ლეკურს“ განსაკუთრებით კარგად ცეკვავდა.

მოგვიანებით ვანომ და მისმა უფროსმა ძმამ ანდრომ სიღნაღის ეკლესიის ლოტბარ ალექსანდრე ჩახნაშვილთან გალობაში დაიწყეს მეცადინეობა. ხალხურ სიმღერებსაც ასრულებდნენ და პატარა შემსრულებლებს ხშირად იწვევდნენ ქორწილებსა და ნადიმებში.

დედაქალაქი

1887 წელს პეტრე სარაჯიშვილი გარდაიცვალა და მისი მეუღლე ბავშვებთან ერთად თბილისში გადმოსახლდა. ვანო და ანდრო დედაქალაქში სათავადაზნაურო გიმნაზიაში შეუდგნენ სწავლას, სადაც გიმნაზიის ადმინისტრაციისა და იქვე არსებული გუნდის სათავეში მყოფმა ზაქარია ჩხიკვაძემ ძალიან მალე ვანო თანაშემწედ აიყვანა. გიმნაზიის გუნდი ხშირად გალობდა კალოუბნის ეკლესიაში, სადაც ვანო ლოტბარობდა და იმავდროულად ბანს მღეროდა.

ურჩი ხასიათი ნელ-ნელა სიდინჯეში გადაიზარდა, მაგრამ უეცარი აფეთქება სცოდნია, გაბრაზება მალე გასდიოდა და მეორე წამს იღიმოდა. მოუსვენარი ხასიათი ჰქონდა, ბევრისთვის შეიძლება გაუგებარი და მიუღებელი იუმორიც კი. აი, მაგალითად: გიმნაზიის ამბულატორიაში ექიმის თანაშემწედ ორმოც წელს გადაცილებული გაუთხოვარი ქალი, მარიამი, მუშაობდა, რომლის გაუთხოვრობის მიზეზი ვანომ და მისმა თანატოლებმა ვერაფრით „დაადგინეს“. ამ თემაზე ხშირად ეხუმრებოდნენ და მასზე ლექსებსაც კი თხზავდნენ. თურმე ვანო დადგებოდა ამ ქალის სახლის ფანჯრებთან და სალამურის თანხლებით თავის შეთხზულ „ექსპრომტებს“ ასრულებდა: „გასაყიდად გაიტანეს ხავერდი და ფარჩა, ყველა ქალი გაგვითხოვდა, მარიამი დაგვრჩა“. ბუნებრივია, მსგავსი „სერენადები“ არც ერთ ქალს არ ესიამოვნებოდა და არც მარიამი ყოფილა გამონაკლისი. ძალიან ბრაზობდაო, – იგონებდნენ ვანოს თანამედროვენი.

სამხედრო სამსახური და ილიას სიტყვა

ვანო სამხედრო სამსახურს თბილისში, კავკასიის მესამე ათასწლეულის ყაზარმებში გადიოდა. სწორედ იმ ხანებში მეგობარმა ვანო სანდრო კავსაძის გუნდში მიიყვანა. თუ მანამდე ბანს მღეროდა, ახლა კავსაძის გუნდში პირველ ხმას ამბობდა და ხმას ამუშავებდა. ვანომ კავსაძის გუნდთან ერთად მთელი საქართველო მოიარა. მოგვიანებით სარაჯიშვილებმა საოჯახო გუნდიც ჩამოაყალიბეს და საკმაოდ წარმატებულად მონაწილეობდნენ სხვადასხვა ღონისძიებაში. ერთ-ერთ საღამოზე ვანოს მაშინდელმა სახაზინო პალატის ხელმძღვანელმა,

სანდრო კავსაძე

ვანო მეგობრებთან ერთად

ვინმე მიხაილოვმა მოუსმინა. სამსახური შესთავაზა და თან ისიც უთქვამს: „...ოღონდ, ერთს გთხოვთ, ჭაბუკო, როცა მოვკვდები, „მხოლოდ შენ ერთს“ მიმღერეთ, სხვა არაფერი!“

ვანოს ნაცნობ-მეგობრები, ნათესავები ურჩევდნენ აკადემიური მეცადინეობა დაეწყო. ერთ დღესაც მისი ნიჭის შესაფასებლად ილიას უხმეს, რომელმაც მოკლედ მოჭრა: „უსათუოდ უნდა გაიგზავნოს სასწავლებლად, დახმარება დაენიშნება“...

პეტერბურგი და მილანი

ვანომ პეტერბურგში სამი წელიწადი გაატარა და იქ მცხოვრები ქართველების დახმარებით მეცადინეობა ერთ-ერთ ცნობილ პედაგოგთან დაიწყო. 25 წლისაც არ იყო, როცა აკაკი წერეთლის ვაჟმა ალექსანდრემ თავის დასში მიიწვია და რთული პარტიების შესრულება დაავალა. ვანო მღეროდა ოპერებში: „რიგოლეტო“, „ტრავიატა“, „მარგალიტების მაძიებლები“... იმავე პერიოდში პეტერბურგის ქართველი სტუდენტები „დემონს“ დგამდნენ, რომელშიც ვანოც მონაწილეობდა. ამის შემდეგ კიდევ ერთ ცნობილ პეტერბურგელ პედაგოგთან მეცადინეობდა და სამშობლოში დაბრუნდა. თბილისში რამდენიმე ოპერით წარდგა მაყურებლის

წინაშე და ამის შემდეგ იტალიაში გაემგზავრა. მაესტრო კასტელანოსა და თავისი ნიჭის წყალობით, ვანო საუკეთესო ბელკანტოდ აღიარეს და იქვე, იტალიურ ყაიდაზე „სარაჯინი“ უწოდეს.

იმხანად მილანში ქართველი მომღერალი ელენე თარხნიშვილი ცხოვრობდა. სწორედ მის სახლში გამართულ სალონურ კონცერტებზე დაუახლოვდა ვანო მსოფლიოში სახელგანთქმულ მომღერლებს: ფიოდორ შალიაპინს, ჯირალდინის, ტიტო რუფოსა და სხვებს. ყველა ფიქრობდა, რომ ქართველ შემსრულებელს ევროპულ კარიერაზე უნდა ეზრუნა, მაგრამ ვანო დიდი ხნით უცხო ქვეყანაში ცხოვრებას ვერ ეგუებოდა და დროდადრო სამშობლოში ჩამოდიოდა.

წამიერი შეხვედრიდან ჯვრისწერამდე

1906 წლის შემოდგომა იდგა. თბილისის „არტისტულ საზოგადოებაში“ საქველმოქმედო საღამო იმართებოდა. ფოიე ყვავილებით იყო გაფორმებული, ჭიქები – შამპანურით სავსე. ვანო დარბაზში შევიდა და გეზი დახლისკენ აიღო. საზოგადოება უკვე კარგად იცნობდა მას, გზას უთმობდნენ. დახლთან მდგარმა ქალმა ჭიქა შამპანური მიაწოდა. მათი მზერა ერთმანეთს მხოლოდ რამდენიმე წამით შეხვდა. მომღერალმა ჭიქა გამოართვა, მოსვა, ფული დახლზე დადო და სცენისკენ გაემართა.

დრო გადიოდა. ვანომ იტალია და პეტერბურგი მოიარა. ყველგან სასურველ სტუმარს, ბუნებრივია, არც მანდილოსნების ყურადღება აკლდა, მაგრამ ის თბილისში ერთხელ ნანახ ქალზე, ნინო ქიქოძეზე ფიქრობდა. ოთხი წლის შემდეგ ვანომ და ნინომ ჯვარი დაიწერეს. ეკლესიაში ნეფემ ოპერა „რომეო და ჯულიეტადან“ რომეოს არია კრინით წაიმღერა. ჯვრისწერა კი ძმები სარაჯიშვილების გალობის ფონზე წარიმართა. მღვდელმა ალექსი თევზაძემ მეფე-დედოფალი მაყრიონითურთ შინ მიიპატიჟა და წყვილის დაქორწინება იქ აღნიშნეს.

კინოდებიუტი

საზღვარგარეთ სახელმოხვეჭილი ვანო თბილისის ოპერისა და ბალეტის თეატრში მიიწვიეს, სადაც მხოლოდ და მხოლოდ წამყვანი პარტიების შესრულებას ავალებდნენ. ზაქარია ფალიაშვილის „აბესალომი და ეთერის“ პრემიერაც ვანოს აბესალომით გაიმართა. აბესალომის პარტიას მოჰყვა ოპერები: „ქეთო და კოტე“, „ლეილა“, „ღალატი“, „დაისი“. ცნობილია, რომ არია „თავო ჩემო“, რომელსაც ვანო ასრულებდა, ზაქარია ფალიაშვილმა მომღერლის თხოვნით შეიტანა ოპერა „დაისში“.

ვანოს ჩვენში ახალფეხადგმული კინოხელოვნება ძალიან იზიდავდა და დიდი ინტერესით ადევნებდა თვალს ყოველ ახალ ნამუშევარს. რეჟისორმა ამო ბეკ-ნაზაროვმა ალექსანდრე ყაზბეგის „მამის მკვლელის“ გადაღება რომ გადაწყვიტა, ონისეს როლი ვანო სარაჯიშვილს შესთავაზა. მომღერალი დიდი სიხარულით დათანხმდა და გადაღებებიც დაიწყო. ფილმში მას პარტნიორობას ნატო ვაჩნაძე უწევდა. რეჟისორი ვანოს მუშაობით კმაყოფილი ყოფილა, რაზეც ვანო ხუმრობით ამბობდა: „ხომ ხედავთ, ყველას გჯობნით. თქვენ არ იცით, მე ძველი კინომსახიობი ვარ... იმდროინდელი, როცა საერთოდ არ იყო კინო!..“ გადაღებებს შორის შესვენებისას მომღერალი ერთ გორაკზე განმარტოვდებოდა და ღიღინებდა. მოგვიანებით იმ ადგილს ხალხი სარაჯიშვილის გორაკს ეძახდა.

თუმცა, სამწუხაროდ, „მამის მკვლელი“ მუნჯი მხატვრული ფილმია, რომელმაც მომღერლის მხოლოდ გარეგნობა შემოინახა.

მეუღლე ნინო ქიქოძე

„ურმული“

ვანოს გრიმის წასმა არ ჰყვარებია. ამბობდა, ერთ მსუბუქ მურს „გადავისობ“ და თვალის თამაშით ისეთ ოტელოს წარმოგიდგენთ, რომ ყველა ქალი თავისი

„მამის მკვლელი“ ნატო ვაჩნაძესთან ერთად

ქმრის შიშით კვდებოდესო. ის დიდ დროს ატარებდა კოჯრის, ნატახტრის, მუხრანისა და სხვა ტყეებში. ნადირობის მოტრფიალე ყოფილა და ყოველთვის საუცხოო ჯიშის ძაღლები ჰყავდა. ერთხელ ერთ-ერთი ავად გაუხდა. ძაღლს ღამეებს შეწუხებული უთევდა და გვერდიდან არ შორდებოდა, თუმცა ვერაფერს გახდა, ცხოველი მოკვდა. ვანოს დიდი მწუხარებით უგლოვია ერთგული მეგობარი.

ბუნებაში ღიღინის მოყვარულს, ერთხელ ნათესავების აგარაკზე ეზოსთან მოჩუხჩუხე წყაროსთვის ფიჩხი დაუწყვია, რომ საკუთარი ხმა უკეთ გაეგო და მთელი საღამო სიმღერაში გაუტარებია. განსაკუთრებით ჰყვარებია გლეხების გარემოცვაში ვახშმობა. მას ყოველთვის „ურმულის“ შესრულებას სთხოვდნენ და სწორედ ეს ხალხური სიმღერა ითვლება მის „სავიზიტო ბარათად“.

ვანოზე მოგონებებს თვალს თუ გადავავლებთ, ნაცნობ-მეგობრები მას უბრალო და თავმდაბალ ადამიანად მოიხსენიებენ. ერთხელ იტალიის ქალაქის ქუჩებში მოსეირნე ნიკო ყანჩელსა და ვანო სარაჯიშვილს ძონძებში გახვეული, გამორჩეული ხმით მომღერალი ბავშვი უნახავთ. ვანოს თვალზე ცრემლი მორევია და პატარისთვის ფული უჩუქებია. თან მეგობრისთვის გადაულაპარაკებია: „გარეგნობით მათხოვარია, სულით კი დიდი ხელოვანი! ვაი მას, ვინც გარეგნობით ხელოვანია, სულით კი მათხოვარი“.

როცა გიორგი ლეონიძემ თავისი ცხოვრება ეფემია გედევანიშვილს დაუკავშირა, წყვილმა ჯვარი სიონში დაიწერა და მათი ქორწილი ცისფერყანწელებმა „ქიმერიონში“ აღნიშნეს. საქორწილო სუფრას პაოლო იაშვილი თამადობდა, ხოლო „ცისფერყანწელთა“ სუფრაზე ვანო სარაჯიშვილი მღეროდა...

აღსასრული

ამბობენ, რომ ვანო საკუთარ ჯანმრთელობასა და ხმაზე ნაკლებად ზრუნავდა. ე.წ. ესპანური დაავადება რომ შეეყარა, პანსიონატებსა და სხვა სამკურნალო დაწესებულებებში დიდხანს ვერ ჩერდებოდა, ბუნებაში მირჩევნიაო, — ამბობდა და დაწესებულებებს ტოვებდა. 1924 წლის გაზაფხულზე ძალიან დასუსტდა, ზაფხულში კი ლოგინიდან წამოდგომაც უჭირდა. მაინც სამომავლო გეგმებს აწყობდა, ცოტას კიდევ ვიმღერებ, მერე ჩელოზე დავუკრავ და მოსწავლეებს ავიყვანო. თან იმას დარდობდა, ავადმყოფობა თმას დამიზიანებს, სცენაზე ცუდად გამოვჩნდები, გადამპარსეთო, — სთხოვდა ოჯახის წევრებს. ერთ დღესაც მათგან უჩუმრად დალაქი დაუბარებია და თმა გადააპარსვინა... ვერ გამოჯანმრთელდა. მომღერალი, რომელსაც ხალხმა „საქართველოს ბულბული“ შეარქვა, 1924 წლის 11 ნოემბერს დაკრძალეს ოპერის ბაღში...

ანა კალანდაძე

ვანოს თეატრალური პერსონაჟები

მარტივი ვარცხნილობები გრძელი თმისთვის

თმა ქალს ბუნებრივ სილამაზეს ანიჭებს, ხოლო ვარცხნილობა მის გარეგნობას ცვლის. ალბათ ბევრს აინტერესებს, როგორ უნდა გავიკეთოთ მარტივი ვარცხნილობა სახლის პირობებში. სწორედ ამიტომ ერთ-ერთ ცნობილ სილამაზის სალონ „ლე ბიუროს“ ვესტუმრეთ, სადაც სტილისტმა ირმა გოგსაძემ მარტივი ვარცხნილობების გაკეთება გვასწავლა.

1 **კულულები** – სველ თმაზე დაიტანეთ მოცულობის მიმნიჭებელი შამპუნი, ააქაფეთ, ჩამოიბანეთ და ფენით შეიშრეთ. თუ ტალღოვანი თმა გაქვთ, ფენით ან თმის გასასწორებელი უთოთი დაიმუშავეთ. ვარცხნილობის დაწყებამდე თმაზე დამცავი ნიღაბი წაისვით. თმის დასახვევად „თმის სახვევი მაშა“ გამოიყენეთ. თმა დაივარცხნეთ, ხელით ნაწილებად დაყავით და ბოლოები „მაშებში“ შეახვიეთ. ათი წამი გააჩერეთ და შემდეგ ფრთხილად გაშალეთ. თმის დახვევის პროცესი გააგრძელეთ, სანამ სურათზე გამოსახულ შედეგს მიიღებთ.

2 **ფრანგული ნაწნავი** – ნოტიო თმაზე დასახვევი მუსი შეიზილეთ. ფენზე დიფუზორი დაამაგრეთ, მასში მოათავსეთ თმა და დაახვიეთ. დამუშავებული თმის დაწნას კეფიდან ვიწყებთ. ვიღებთ თმას და ნელ-ნელა ვამატებთ დარჩენილ ნაწილს. სურვილისამებრ, ნაწნავი ბუნებრივად დახვეულ ან სწორ თმაზე კეთდება.

3 ელეგანტური ხვეული

– სუფთა თმა ფენით დაამუშავეთ. მოიმარაგეთ თმის ფერის შესაფერისი სამაგრები. თმა ორ ნაწილად გაყავით. თმის მარჯვენა მხარე ნელ-ნელა ჩაახვიეთ. შემდეგ აიღეთ თმის დარჩენილი ნაწილი, მსუბუქად ხელში შეკარით და ხვეულზე სამაგრით დაამაგრეთ. ვარცხნილობის შესანარჩუნებლად საფიქსაციო ლაქი გამოიყენეთ.

4 ნაწნავის გვირგვინი

– ვარცხნილობისთვის ფრანგულ ნაწნავს ვიყენებთ. ხვეული თმა ფენით დაამუშავეთ. სურვილისამებრ, ის ორ ნაწილად, შუაში ან გვერდულად გაყავით. ორივე შემთხვევაში თმას კეფიდან ვიღებთ და ბოლომდე ვწნით. მოიმარაგეთ თმის ფერის შესაფერისი სამაგრები, აიღეთ ნაწნავის ბოლოები და მრგვალად დაამაგრეთ, გვირგვინის ფორმა მიეცით.

5 გვერდული

– სასურველია ვარცხნილობისთვის ხვეული თმა გამოიყენოთ. მას ფენზე დამაგრებული დიფუზორით ან თმის დასახვევი მაშით ვახვევთ. დამუშავებულ თმაში მსუბუქად შეიზილეთ ძლიერი ფიქსაციის ჟელე. მოიმარაგეთ თმის ფერის შესაფერისი სამაგრები. ფრთხილად აიღეთ მისი წინა ნაწილი და დაიწყეთ ჩახვევა. გვერდული სამაგრებით დაამაგრეთ და საფიქსაციო ლაქი გამოიყენეთ.

10 პროდუქტი, რომლებიც ორგანიზმს ასუფთავებს

ეს ის პროდუქტებია, რომლებიც ორგანიზმს ხშირად წამლებზე უკეთ ასუფთავებს და ეხმარება მავნე შლაკებისა და კანცეროგენების გამოდევნაში.

კანიანად მოხარშული კარტოფილი

მასში არსებული სახამებელი ნაწლავში არ გადამუშავდება. ის ერთგვარ ბადეს წააგავს. სწორედ მასში ხვდება სხვადასხვა მავნე ნაერთების მოლეკულები – ნიტრატებით დაწყებული და კანცეროგენებით დამთავრებული. ასე რომ, მოხარშული კარტოფილი ძალიან სასარგებლო პროდუქტია.

ფოთლოვანი ბოსტნეული

ისპანახი, სალათის ფურცლები, კომბოსტო და სხვა მსგავსი ბოსტნეული დიდი რაოდენობით და ნებისმიერი სახით მიიღეთ. ისინი ორგანიზმს პესტიციდებისა და მძიმე მეტალებისგან ათავისუფლებენ, იცავენ ღვიძლს და სხვა ორგანოებს.

წიწმატი

წიწმატი მდიდარია ვიტამინებით და ორგანიზმისთვის საჭირო მიკროელემენტებით, მასში კალიუმისა და კალციუმის კარგი თავსებადობაა. ამ მწვანილის განსაკუთრებული ფასეულობა იოდის შემცველობაა, რომელიც 0,448 მილიგრამს შეადგენს 1 კილოგრამ მშრალ პროდუქტზე. ის ასევე სასარგებლოა სიმსუქნისა და დიაბეტის დროს. კარგი იქნება, თუ წიწმატს დაამატებთ კერძებში – წვნიანებში, სალათებში.

ოხრახუში

ეს მწვანილი ორგანიზმიდან ზედმეტი სითხის გამოდევნას უწყობს ხელს.

ნიორი

ნიორი ეხმარება ღვიძლს შხამებსა და ტოქსინებთან ბრძოლაში.

ლიმონი

ლიმონი ორგანიზმში დაგროვილ შხამიან ნივთიერებებს შლის და მათ გამოდევნას აიოლებს.

ყურძენი

ყურძნის ყველა სახეობას აქვს ორგანიზმის გასუფთავების უნიკალური თვისება – ის ბუნებრივად გამოდევნის ზედმეტ სითხეს. ყურძენი ხელს უწყობს ქოლესტერინის დონის შენარჩუნებას და სისხლის მიმოქცევის სისტემას შლაკებისგან ათავისუფლებს.

ბროკოლი

ზოგიერთ მეცნიერს მიაჩნია, რომ ბროკოლის რეგულარული მიღება 50-ჯერ ამცირებს სიმსივნით დაავადების რისკს. ამიტომაც ამ საოცარი ბოსტნეულის სარგებლობაზე ყველა დაუღალავად საუბრობს.

მწვანე ჩაი

ანტიოქსიდანტები, რომლებიც ორგანიზმში ხვდება ფინჯან მწვანე ჩაისთან ერთად, ორგანიზმში საჭირო წონასწორობას ქმნიან, ეფექტურად აირეკლავენ თავისუფალი რადიკალების შეტევას.

სეზამის მარცვლები

იცავს ღვიძლის უჯრედებს ტოქსიკური ნივთიერებების ზემოქმედებისგან.

მოვლილი ქალის 20 წესი

ეს ოქროს წესები ყველა მოვლილმა და თავმომწონე ქალმა უნდა გაითვალისწინოს და გაითავისოს.

1. თეძოების სილამაზისთვის საუკეთესო ფეხების ვარჯიშებია, ფეხებისთვის – სიარული.
2. კუნთები რომ ლამაზად დაიყენოთ და არა ზედმეტად, კვირაში 2-3-ჯერ ივარჯიშეთ და აუცილებლად გააკეთეთ გაჭიმვები ვარჯიშის შემდეგ.
3. დილიდან უზმოზე 2 ჭიქა წყალი დალიეთ, შეიძლება – ლიმონით, 10 წუთის მერე – 2 კოვზი ზეითუნის ან სელის ზეთი (ორგანიზმში საჭირო ცხიმის შესანარჩუნებლად, მკერდის სიმკვრივისა და მენსტრუალური ციკლის შესანარჩუნებლად). კარგი იქნება, თუ დილაობით მწვანე ვაშლს მიირთმევთ.
4. 10-15 წუთის მერე – საუზმე, რომელიც ნოყიერი და სრულფასოვანი უნდა იყოს, ორგანიზმი გამოაღვიძოს და მთელი დღის ენერგიით აღჭურვოს.
5. საჭმელს წყალს ნუ დააყოლებთ და საკვების მიღებიდან 40 წუთიც არაფერი დალიოთ. ეს ანელებს საჭმლის მონელებას, იწვევს სიმძიმეს, აფართოებს კუჭის კედლებს.
6. ხშირად ჭამეთ, მაგრამ ცოტ-ცოტა. მეტაბოლიზმისთვის საჭიროა დღეში 5-ჯერ ჭამა, ყოველ 3-4 საათში, სასურველია ერთსა და იმავე დროს.
7. აბანო და საუნა არ წვავს ცხიმს, მხოლოდ წყალი გამოაქვს ორგანიზმიდან, რომელიც 2 საათში უკან ბრუნდება.
8. საღამოს რომ არ უნდა მიირთვათ, ეს დოგმა არ არის, უბრალოდ, არ უნდა ჭამოთ დაძინებამდე 3-4 საათით ადრე.

9. 16 საათის მერე ცილოვანი საკვები მიიღეთ. ნახშირწყლები დღის მეორე ნახევარში ცხიმებად გარდაიქმნება.

10. კონტრასტული შხაპი ზრდის სისხლის ცირკულაციას, აჩქარებს მეტაბოლიზმს, ებრძვის ცელულიტს, ასევე აუმჯობესებს სახის ფერს.

11. კარგად, ნელა დაღეჭეთ საკვები. ისევ და ისევ მეტაბოლიზმის გასაუმჯობესებლად. ეს ფრანგი ქალების საიდუმლოა – ისინი არასოდეს ჩქარობენ ჭამის დროს.

12. დანაყრების გრძნობა 20 წუთის მერე დგება მას მერე, რაც საკმარისად შეჭამთ. წარმოიდგინეთ, რამდენი რამის ჭამა შეიძლება 20 წუთში. ასე რომ, ნელა ჭამეთ. და ჭამის დროს აუცილებლად მხრებში გასწორდით, არ უყუროთ ჭამის დროს ტელევიზორს, მობილურს, კომპიუტერს – ასე ვერ გაიგებთ, როდის დანაყრდით.

13. ვარჯიშები ყოველ 5 წუთში ერთხელ გააკეთეთ. კომპიუტერის წინ ზიხართ? ადექით-დაჯექით, გააკეთეთ პრესის ვარჯიშები.

ჩაი ცალკე უნდა დალიოთ, კვებისგან განცალკევებით, და უშაქრო

14. ყოველ საათში ერთხელ დალიეთ ერთი ჭიქა წყალი (ჯობს, პატარ-პატარა ყლუპებით, ასე უფრო სასარგებლოა). შეგიძლიათ დაუმატოთ ლიმონი, პიტნა.

15. ყავა, სიგარეტი, ალკოჰოლი, გაზიანი სასმელი, ფასტფუდი, ჩიფსები, მაიონეზი, ძეხვი – თქვენი მთავარი მტრები არიან. დაიმეგობრეთ ხილი და ბოსტნეული.

16. თხილი და ზეთი სასარგებლოა, მაგრამ მცირე რაოდენობით. ეს სუპერკალორიული პროდუქტებია. ასე რომ, მეტისმეტად არ გაგიტაცოთ სალათებზე ზეთის მოსხმამ და არც ბევრი თხილეული მიიღოთ.

17. კარტოფილი – ოღონდ არა შემწვარი, თუ ძალიან გიყვართ, მიირთვით კანიანად მოხარშული ან პიურეს სახით.

18. თეთრ და რუხ პურში თანაბარი კალორიაა. ასე რომ, ან გადაეჩვიეთ პურს, ან დაცეხვილ პურზე გადადით.

19. გადაეჩვიეთ ჩაის სმას საჭმელთან ერთად ან ჭამის შემდეგ. ჩაი ცალკე უნდა დალიოთ, კვებისგან განცალკევებით, და უშაქრო. თუ მაინცდამაინც ტკბილი გიყვართ, შაქარი თაფლით ჩაანაცვლეთ.

20. მწვანე ჩაი დღეში 2 ჭიქა მიირთვით. ის ამშვიდებს ორგანიზმს და მის გაწმენდას უწყობს ხელს.

როგორი კაბები იქნება მოდური შემოდგომა-ზამთრის სეზონზე

წითელი და მისი ტონები

წითელი კაბა არასდროს გავა მოდიდან. ის სიყვარულისა და ვნების განსახიერებაა. თუ საკუთარ სექსუალურობაში ეჭვი გეპარებათ და თავდაჯერება გაკლიათ, აირჩიეთ ალისფერი კაბა.

A-სილუეტის პასტელური ფერის კაბები

პოდიუმებზე დაბრუნდა **A**-სილუეტის ტიპის კაბები. ის 1960-იანი წლების ქალურობასა და დახვეწილობასთან ასოცირდება. ამ ტიპის კაბებით მოდელი ტვიგი იყო განთქმული. დიზაინერები სწორედ ასეთ ტრაპეცია, პასტელურ ტონებში შესრულებულ ჰაეროვან კაბებს გვთავაზობენ.

ცივი პერიოდი სულაც არ არის იმის მიზეზი, რომ კაბებზე უარი თქვათ. ქალურობა ხომ წელს განსაკუთრებით აქტუალურია და კაბა ქალურობის ხაზგასასმელად საუკეთესო ვარიანტია. მაშ ასე, როგორი კაბები იქნება მოდური 2015-2016 შემოდგომა-ზამთრის სეზონზე...

ხავერდი

დიზაინერებმა ხავერდი აქტიურად შემოიტანეს წლევანდელ მოდაში. ის გრანდიოზულობას და პომპეზურობას სძენს ნებისმიერ ნივთს. განსაკუთრებით შთამბეჭდავია შავი ან ლურჯი ხავერდის კაბა.

ტრიკოტაჟის კაბები

შემოდგომის დღეებში ტრიკოტაჟის ნივთები კომფორტულია, თბილი და სასიამოვნო. ტრიკოტაჟის კაბები მოდური და პრაქტიკულია. 60-იანებში ასეთ კაბებს ჯეინ ბირკინი ატარებდა. დიზაინერები მოკრძალებულ მოდელებს გვთავაზობენ, ოღონდ ძირითადად მათ, ვისაც სხეულის ფორმების გამოჩენის არ ერიდება — თხელი ტრიკოტაჟი სხეულის ნაკლოვანებებსაც განსაკუთრებით უსვამს ხაზს.

პოდიუმზე მინიმალიზმი მეფობს, რომელიც პრინტებისა და თვალში საცემი დეტალებისგან თავის შეკავებას გვირჩევს. დეკორად ამ სეზონზე დიდი ღილები და ქამრები გამოგადგებათ, თავად ქსოვილი კი ჯობს სადა იყოს. შეგიძლიათ ექსპერიმენტები ჩაატაროთ სიგრძით, მოცულობითა და ფაქტურით. ერთადერთი პრინტი, რომელსაც დიზაინერები გვირჩევენ, კუბოკრულია. ამ კლასიკურ პრინტს უკვე რამდენიმე სეზონია არ დაუკარგავს აქტუალურობა.

გრძელი ლაბადა წელს განსაკუთრებით აქტუალურია

შემოდგომა-ზამთრის კოლექციების დიზაინერები ლამაზ და გრძელ პალტოებსა და ლაბადებში გამოწყობას გვირჩევენ. ერთი ასეთი ნივთი მაინც უნდა იყოს თქვენს გარდერობში.

წელს მოდურია ნეიტრალური ფერები და დახვეწილი ქსოვილები. სილუეტი შეიძლება იყოს სწორი ან წელში გამოყვანილი. გრძელი პალტო, რასაკვირველია, არ არის პრაქტიკული. თუ ძალიან არ გიხდებათ, უპირატესობა საშუალო სიგრძეზე შეაჩერეთ, ოღონდ აუცილებლად მუხლს ქვემოთ უნდა იყოს. ასეთი მოდელი მოხერხებულიც არის და ფეხებსაც გამოკვეთს.

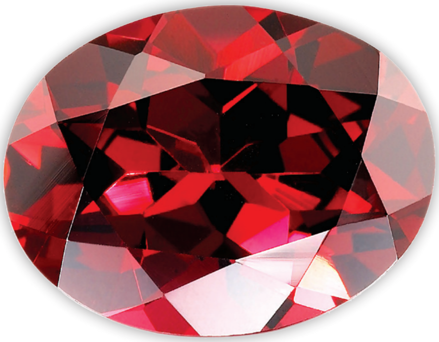
ზოდიაქოს ნიშნები

ვერძი (21 მარტი – 19 აპრილი)

მისი ქვა ალმასია, სიმტკიცის სიმბოლო. ისეთივე სიმტკიცის ანალოგიური, როგორიც თავად ვერძია. ვერძისთვის სასარგებლო ქვებად ასევე მიიჩნევა ამეთვისტო, ფირუზი, ლალი, მარგალიტი. ვერძის ლითონი ოქროა, რომელიც ამ ნიშნის ადამიანების დაუცხრომელ ენერგიასთან ასოცირდება.

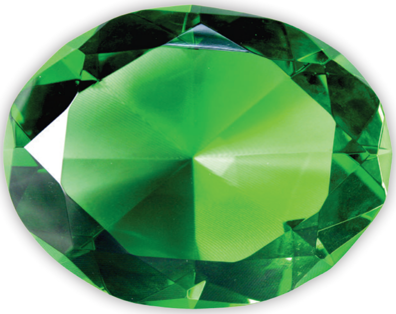
კურო (20 აპრილი – 19 მაისი)

კუროს ქვები ფირუზი და საფირონია. ფირუზს ბევრი სამკურნალო თვისება მიეწერება და კუროს დადებით ენერგიას გადასცემს. საფირონი კი მათ მეხსიერებას განამტკიცებს. კუროების ლითონი თითბერია.



ტყუპი (20 მაისი – 20 ივნისი)

ტყუპების ქვებია ძოწი, აქატი, ქრიზოპრაზი. ეს უკანასკნელი ტყუპებს იცავს, აქატს სამკურნალო დანიშნულება აქვს. ლითონებიდან კი ტყუპებისთვის ყველაზე შესაფერისი ოქრო და ვერცხლია.

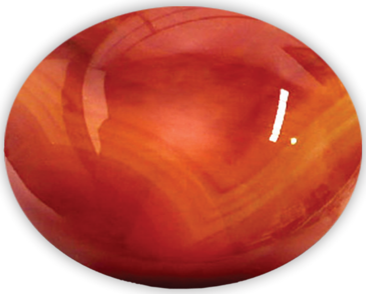


კირჩხიბი (21 ივნისი – 22 ივლისი)

კირჩხიბის ქვებია ლალი, ზურმუხტი, მთვარის ქვა. ლალი იმით არის სასარგებლო, რომ მგრძნობიარე კირჩხიბის კარგ განწყობაზე მოქმედებს, ზურმუხტი დაავადებებისგან იცავს. მთვარის ქვას მაგიური ძალა აქვს. კირჩხიბის ლითონი ვერცხლია.

ლომი (23 ივლისი – 21 აგვისტო)

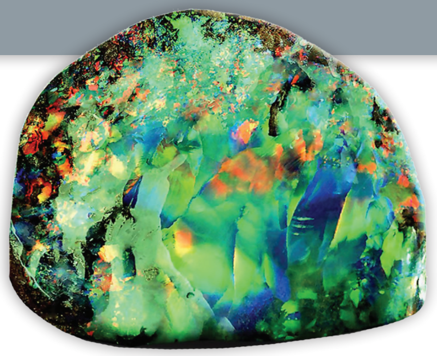
ლომის ქვებია ტოპაზი, ქრიზოლიტი, ლალი, ონიქსი, ალმასი. ტოპაზი ლომებს პრობლემებთან გამკლავებაში ეხმარება. ლომის ლითონი ოქროა, სიმდიდრის სიმბოლო, რომლისკენაც მიისწრაფვის ამ ნიშნის წარმომადგენელთა უმრავლესობა.



ქალწული (22 აგვისტო – 22 სექტემბერი)

ქალწულის ქვებია სარდიონი, ყვითელი საფირონი, აქატი, მალაქიტი, ტოპაზი და მარმარილო. სარდიონს სამკურნალო თვისებები აქვს, განსაკუთრებით, თუ ვერცხლშია ჩასმული. ქალწულის ლითონი თითბერია.

და ძვირფასი ქვები



სასწორი (23 სექტემბერი – 22 ოქტომბერი)

სასწორის ქვებია ოპალი, მარჯანი, ალმასი, საფირონი, ბერილი, ბროლი, ცირკონი, მთვარის ქვა. ოპალი იმედისა და ერთგულების ქვაა. ალმასი მათ აბედნიერებს, საფირონი კი სიმტკიცეს ანიჭებს. სასწორის ლითონი ბრინჯაოა.

მორიელი (23 ოქტომბერი – 21 ნოემბერი)

მორიელის ქვებია აკვამარინი, კარბუნკული, ბერილი, მთვარის ქვა, ტოპაზი, მალაქიტი. განსაკუთრებული ძალა ამ ნიშნისთვის ბერილს აქვს. მისი მფლობელი დაცულია შურისა და სიძულვილისგან. მორიელის ლითონი რკინა და ფოლადია.

მშვილდოსანი (22 ნოემბერი – 21 დეკემბერი)

მშვილდოსნის ქვებია ტოპაზი, ამეთვისტო, ქრიზოლიტი, ფირუზი, ოპალი, საფირონი, აქატი, ზურმუხტი. ყველაზე მეტად ამეთვისტო შეეფერება, ქრიზოლიტი მის სულიერ ძალებს აძლიერებს. მშვილდოსნის ლითონი თუთიაა.

თხის რქა (22 დეკემბერი – 20 იანვარი)

ამ ნიშნის ქვებია ლალი, ონიქსი, ძოწი, მთვარის ქვა, ლაზურიტი. თხის რქის რთულ ხასიათზე ყველაზე მეტ გავლენას ონიქსი ახდენს. ის აძლიერებს თავისი მფლობელის დადებით თვისებებს. თხის რქის ლითონი ტყვიაა.

მერწყული (21 იანვარი – 19 თებერვალი)

მერწყულის ქვებია ძოწი, ცირკონი, ლაზურიტი, ოპალი, ამეთვისტო. ცირკონი მერწყულებს თავდაჯერებაში ეხმარება. ძოწი კი კეთილშობილების სიმბოლოა. მერწყულის მეტალი ვერცხლი და პლატინაა.

თევზები (20 თებერვალი – 20 მარტი)

თევზების ქვები მარჯანი და მარგალიტია. მიიჩნევა, რომ მარჯანი მფლობელს ავი თვალისა და მოშურნეებისგან იცავს. ასევე ურჩევენ თევზებს მარგალიტის ტარებას. თევზების ლითონი კი ვერცხლია.

რეზალუტ® პრო

ესენციალური ფოსფოლიპიდები

დაგეხმარებათ ღვიძლის უჯრედების აღდგენასა და დაცვაში

ISSN 1987-5142

დამზადებულია გერმანიაში

მასალა შექმნილია 04.2015
მასალა ვარგისია 04.2016

12 წლიდან 2 კაფსულა 3-ჯერ დღეში

ორმაგი მოქმედება:

- ღვიძლის უჯრედების აღდგენა
- სისხლში მომატებული ქოლესტერინის დაქვეითება მსუბუქი ჰიპერქოლესტერინემიისას

GE_REZ-01-2015_V1_Poster

BERLIN-CHEMIE MENARINI

თბილისი, 0160, დ. გამრეკელის 19, ტელ: 2241370/71/72, ფაქსი: 2241210, ელ-ფოსტა: geobc@wanex.net

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