ყოველკვირეული ჟურნალი. გამოდის ოთხშაბათობით
ფასი: 1 ლარი

სარკე

№11
13-19.III 2013

ალეკო ელისაშვილი: „თეა წულუკიანი მაგრად მომწონს და ამას არც ვმალავ!"

გვ.52

„მეცხრე არხიდან" ცოლი და ტკბილი მოგონებები დამრჩა"

„რა მნიშვნელობა აქვს, თორნიკე ჩემზე დიდი იქნება თუ პატარა?"

„როცა ნატალია გავაჩინე, მეტი ტკივილი მქონდა გავლილი"

გვ.6

ნინო ქორიძე: „ისეთი ოჯახი არ მინდა, რომელიც მარტო ჩემი შესანარჩუნებელი იქნება"

გვ.38

ვერიკო ტურაშვილმა ახალი სახლი დედამთილთან ერთად მოაწყო

გვ.30

ვის მიუძღვნა სცენიდან გული თიკა ჯამბურიამ

გვ.14

რა მესიჯებს უგზავნიდა ბაჩო ახალაია ამიკოს და ფაქოს

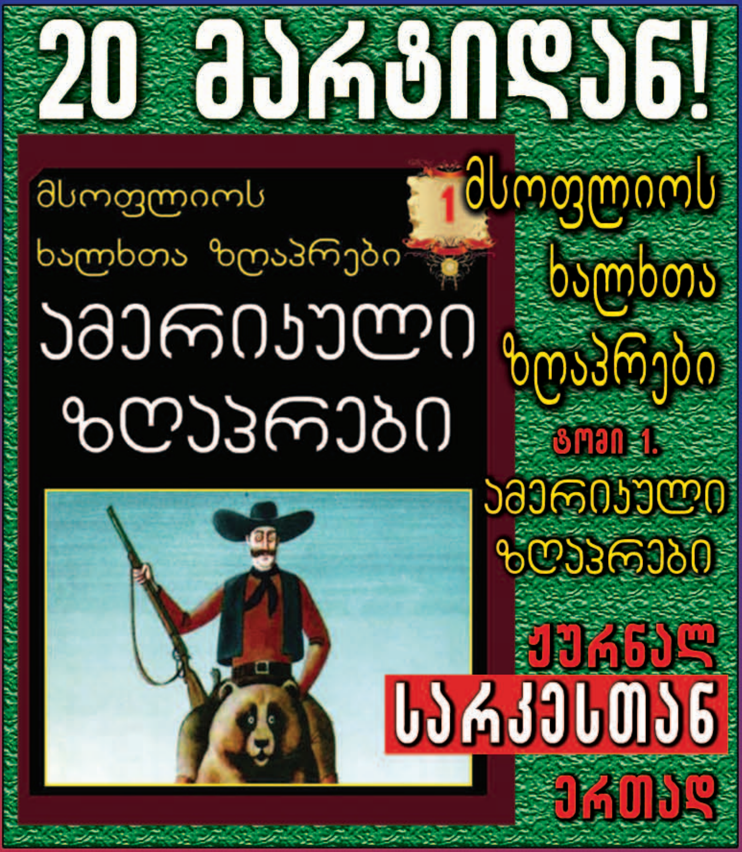
სარკე
+
თინათინ
ბონი
ეიფორია
4 ლარი

ISSN 1987-9369
9 771987 936002

ქალის ტვინით

გამოცდა სიყვარულში — „თავს ინვალიდად ვთვლიდი და საყვარელი მამაკაცი ჩემგან გავათავისუფლე"

გვ.48


20 მარტიდან!
მსოფლიოს ხალხთა ზღაპრები
1
ამერიკული ზღაპრები
მსოფლიოს ხალხთა ზღაპრები
ტომი 1.
ამერიკული ზღაპრები
ჟურნალ
სარკესთან
ერთად

მალე!
9
საოჯახო სამზარეულო
9
ტომი
50 ცნობილი ქართველი ქალის 300 რეცეპტი
საოჯახო სამზარეულო
თბილისი 2013
ფასი: 2 ლარი

გვ.24
გუბაზ სანიკიძის ცოლმა მაცივარს ბოქლომი დაადო

გვ.33
ანატოლი ბოისა: „ახლა ჩვენ შორის ვაჭრობა მიდის, როდის გავაჩინოთ მეორე შვილი“

გვ.25
პაატა ზაქარეიშვილს ცოლის მოყვანა მატარებელში ნანახმა სიზმარმა გადააწყვეტინა

გვ.8
გიორგი ბარათაშვილი: „ხათუნა ბერძენიშვილი ჩემი მეოთხე შვილის ნათლიაა“

გვ.34
დავით ქაცარავა: „ქალები საჭესთანაც და ცხოვრებაშიც საშიშნი არიან“

გვ.31
მამუკა კიკალიშვილი: „ავთო ცქვიტინიძე მე აღმოვაჩინე“

ნომერში

ცხოვრების გაკვეთილები
ნინო ქორიძე: „ისეთი ოჯახი არ მინდა, რომელიც მარტო ჩემი შესანარჩუნებელი იქნება“ 6

სკანდალის გმირი
გიორგი ბარათაშვილი: „ხათუნა ბერძენიშვილი ჩემი მეოთხე შვილის ნათლიაა“ 8

გულახდილი საუბრები 12-13

შოუს ბიჭები
რა მესიჯებს უგზავნიდა ბაჩო ახალაია ამიკოს და ფაქოს 14

პოლიტიკა
- კახი კახიშვილი: „თუ ასე გაგრძელდა, ამ ხელისუფლებას უფრო მალე ამოეწურება ვადა, ვიდრე იუსტიციის საბჭოს წევრებს“ 16
- მძიმე დანაშაულისთვის გასამართლებულს მსუბუქი დანაშაულისთვის პასუხი აღარ მოეთხოვება? 17
- ელისო ჩაფიძე: „ჟურნალ „სარკიდან“ ვაფრთხილებ საზოგადოებრივი მაუწყებლის სამეურვეო საბჭოს, მათ ბევრ კითხვაზე მოუწევთ პასუხის გაცემა!“ 19

გზა ტაძრისაკენ
მამა გიორგი: „ჩემი ცხოვრების წესი ჩემი ხუთი შვილისთვის ყველაზე კარგი ქადაგებაა“ 21

მთავრობის სახე
- გუბაზ სანიკიძის ცოლმა მაცივარს ბოქლომი დაადო 24
- პაატა ზაქარეიშვილს ცოლის მოყვანა მატარებელში ნანახმა სიზმარმა გადააწყვეტინა 25

მოზარდები 28-29

სამეგობრო
ვის მიუძღვნა სცენიდან გული თიკა ჯამბურიამ 30

საფეხურები
როგორ იქცა ენერგეტიკოსი კიკალა ლამაზმანების ფოტოგრაფად 31

ოჯახური სიხარული
ანატოლი ბოისა: „ახლა ჩვენ შორის ვაჭრობა მიდის, როდის გავაჩინოთ მეორე შვილი“ 33

ავტომოყვარული
დავით ქაცარავას ცოლის გამო ბოდიშების მოხდა მოუწია 34

სარკის წინ
ეკო ფანგანი ნამზეურით გაჩენილ ნაოჭს ბოტოქსით ებრძვის 35

ამბები
- თეა დანელიას გათხოვება შვილმა ურჩია 36
- მანიკა ასათიანი და ნინუცა მაყაშვილი მაკა ასათიანმა მილანში შემოსა 36
- „სეიშენის“ ოთხეული სამეულად იქცა 36

შინ
ვერიკო ტურაშვილმა ახალი სახლი დედამთილთან ერთად მოაწყო 38

ცხოვრება ჩემოდნებზე
გიორგი კეკელიძე: „მინდა, ბედუინური მოგზაურობის სიამოვნება შევიგრძნო“ 45

№11(777) 13 — 19 მარტი, 2013

ჟურნალი სტამბას დასაბეჭდად გადაეცა 11.03.2013, 21.00 სთ-ზე.

მეგზური
პიზა — საოცრებათა დღესასწაული 46

მხოლოდ ქალებისთვის 50

დედიკოების სკოლა
როგორ აღვზარდოთ შვილები წარმატებულ ადამიანებად 51

ჩემი მშვენიერი ლედი
ალეკო ელისაშვილი: „მეცხრე არხიდან“ ცოლი და ტკბილი მოგონებები დამრჩა“ 52

სპორტის მიღმა 53

შეშლილი, შეშლილი, შეშლილი მსოფლიო 54-55

სახალისო 56-57

იყავით ჯანმრთელი 58-59

ირაკლი აბუსერიძე: „თამაშის წინ ჩვენი ჰიმნის მოსმენისას ცრემლიც წამომსვლია“

„აბუ, მადლობა!“ „აბუ, მაგარი ხარ!“ „გმადლობთ, კაპიტანო!“ „აბუ, შენ ჩვენი სიამაყე ხარ!“ — ამ სიტყვებითა და შეძახილებით გააცილეს მოედნიდან 35 წლის მორაგბე, ეროვნული ნაკრების კაპიტანი ირაკლი აბუსერიძე გულშემატკივრებმა და მეგობრებმა. ირაკლიმ 9 მარტს ესპანეთთან თამაშით საქართველოს ნაკრებში თავისი კარიერა დაასრულა. საფრანგეთში სეზონის ბოლომდე ითამაშებს და მერე კი აქტიურ სპორტს საბოლოოდ დაემშვიდობება.

ირაკლი და თეა

„მოედანი ჩემთვის მეორე ცხოვრებაა. თამაში 17 წლის ასაკში დავიწყე და ჩემი ცხოვრების ნახევარი მოედანზე გავატარე. ის ჩემი მეორე ოჯახია... მაინც ვფიქრობ, რომ ერთი-ორი წელი ამ ბიჭების გვერდით დგომა შემეძლო“, — გულდაწყვეტით ამბობს „სარკესთან“ აბუ, როგორც მას თანაგუნდელები და გულშემატკივრები ეძახიან. ის ერთა თასის ერთადერთი ხუთგზის მფლობელი და სამი მსოფლიო თასის მონაწილეა.

გვ.10

ადამიანის ინსტიტუტი 62

ქალური მოთხრობები
- თინათინ ბონი — „ეიფორია“ (გაგრძელება, დასაწყისი №7-10) 66
- ლელა ცუცქირიძე — „სიურპრიზი“ 68

ცოტ-ცოტა ყველაფერზე 71

წმინდანები
ეს არის წმინდანი, ვისაც უნდა ვემსგავსებოდეთ ჩვენი ცხოვრებით, აი, ვის ეწოდება ღვთის მოსავი 72

კითხვები მოძღვარს
„ქართული გენი მარხვას შეჩვეულია“ 74

ჭრელაჭრულა 75

საბავშვო გვერდი 76

კულინარიული შედევრები 77

ხელსაქმე 78

■ არჩილ კბილაშვილი

თავდაცვის ყოფილმა მაღალჩინოსნებმა ასეულობით მილიონი გაფლანგეს

-წინასწარი ინფორმაციით, 2005-2012 წლებში თავდაცვის უწყებაში რამდენიმე ასეული მილიონი ლარის დანაკლისი ჩანს, — ეს კომენტარი მთავარმა პროკურორმა არჩილ კბილაშვილმა მას შემდეგ გააკეთა, რაც თავდაცვის სამინისტრომ გაავრცელა ინფორმაცია, რომ სამინისტროს მაღალჩინოსნებმა წინასაარჩევნოდ არამიზნობრივად დახარჯეს შეიარაღებული ძალების კუთვნილი საწვავი.

— ჩვენ ამ საკითხთან დაკავშირებით გამოძიებას ვაწარმოებთ. გარდა ამისა, თავად ჩვენი უწყება და თავდაცვის სამინისტროს შესაბამისი უწყება ახორციელებს თავდაცვის სამინისტროს საფინანსო-ეკონომიკურ შემოწმებას 2005-2012 წლებში. წინასწარი მონაცემებით, უკვე რამდენიმე ასეული მილიონი ლარის დანაკლისი ჩანს, ამ ეტაპზე ციფრები ზუსტდება, მერე შესაბამისი საგამოძიებო მოქმედებებით პასუხისმგებელი პირები გამოიკვეთება და, როცა ეს საკითხი დასრულდება, ამის შესახებ საზოგადოებას ვაცნობებთ, — განაცხადა კბილაშვილმა.

ივანიშვილის მთავრობამ ლობისტურ კომპანიებთან ხელშეკრულებები გააფორმა

ევროპულ და ევროატლანტიკურ სტრუქტურებში ინტეგრაციის საკითხებში სახელმწიფო მინისტრის მოადგილემ თამარ ბერუჩაშვილმა განაცხადა, რომ საქართველოს მთავრობამ ქვეყნის ევროპულ და ევროატლანტიკურ სტრუქტურებში ინტეგრაციის ხელშეწყობის მიზნით ხელშეკრულებები გააფორმა ორ ლობისტურ კომპანიასთან — ევროპული Cambre და ამერიკული Patton boggs.

— ბოლო დროის განმავლობაში მუდმივად იყო საუბარი იმაზე, რომ ხელისუფლება ლობისტურ კომპანიებზე საბიუჯეტო სახსრებიდან დიდ თანხებს ხარჯავდა და ამ კონტრაქტების 80% გასაიდუმლოებული იყო. ამ კონტრაქტებით გათვალისწინებული ღონისძიებები ქვეყნის ინტერესების დაცვას ნამდვილად ემსახურებოდა, მაგრამ მათი დიდი ნაწილი ეჭვის საგანია. დღეს კი სულ სხვა რეალობაა და მთავრობა აცხადებს, რომ შედარებით მცირე რაოდენობის საბიუჯეტო რესურსების გამოყენებით ანალოგიური კომპანიების საქმიანობის 100 პროცენტი ჩვენი ქვეყნის ინტერესებს მოხმარდება და, რაც მთავარია, ეს ყველაფერი გამჭვირვალობით იქნება უზრუნველყოფილი. სულ ცოტა ხნის წინ მთავრობამ ორ ლობისტურ კომპანიასთან 6-6 თვიანი ხელშეკრულებები გააფორმა, — განაცხადა ბერუჩაშვილმა და კომპანიების საქმიანობა-ვალდებულებაც განმარტა.

— CAmbre ევროკავშირის ფარგლებში მუშაობს. მისი ამოცანა იქნება მთავრობისთვის რეკომენდაციების შემუშავება არასამთავრობო ორგანიზაციებთან, მედიასთან, ბიზნესწრეებთან და ევროკავშირის ინსტიტუტებთან ურთიერთობაში. აღნიშნულ კომპანიას მომსახურებისთვის თვეში 40 000 ევროს გადავუხდით. ამერიკულ კომპანია Patton Boggs მას თვეში 90 000 დოლარს გადავუხდით. მისი მთავარი ამოცანა იქნება ამერიკასთან ორმხრივ ურთიერთობებში ხელშეწყობა, ასევე ნატო-ში ინტეგრაციის, კონგრესთან კომუნიკაციის სფეროში დახმარება და სხვა ღონისძიებების გატარება, — აღნიშნა ბერუჩაშვილმა.

■ გიორგი ღვინიაშვილი

ნაცლიდერებს ბიზნესმენებისთვის ფულის გამოძალვა ედებათ ბრალად

პროკურატურის ინფორმაციით, ბიზნესმენებისთვის დიდი ოდენობით ფულის გამოძალვაში ყოფილი მთავარი პროკურორი მურთაზ ზოდელავა, იუსტიციის ყოფილი მინისტრი ზურაბ ადეიშვილი და საპარლამენტო უმცირესობის წევრი გიორგი ღვინიაშვილი ფიგურირებენ. ამის დასტურად პროკურატურა კი შპს „იურიდიული ოფისის“ დირექტორ გიორგი ყავლაშვილის ჩვენებას აქვეყნებს.

ჩვენების მიხედვით, ბიზნესმენ ილია კოკაიას, მის შვილ ნინო კოკაიასთან საპროცესო შეთანხმების გაფორმების მიზნით, ადეიშვილთან შეთანხმებით, ზოდელავამ 5 მილიონი დოლარის გადახდა მოსთხოვა, საიდანაც 3 მილიონ დოლარად ილია კოკაიას ახალციხის მუნიციპალიტეტში უნდა შეეძინა გარკვეული ობიექტი, ხოლო დანარჩენი 2 მილიონი დოლარი კახეთის მუნიციპალური განვითარების ფონდში უნდა გადაერიცხა. ფონდის ანგარიშის ნომრები კოკაიას კახეთის გუბერნატორმა გიორგი ღვინიაშვილმა მიაწოდა.

გიორგი ღვინიაშვილი ირწმუნება, რომ კოკაიას საერთოდ არ იცნობს, ხოლო გიორგი ყავლაშვილმა თავად, საკუთარი ინიციატივით ითხოვა კახეთის განვითარების ფონდის ანგარიში.

— საყოველთაოდ ცნობილი მატყუარა ადამიანი გიორგი ყავლაშვილი, სამწუხაროდ, ჩემი კურსელია. ჩვენ წლების განმავლობაში ვიცნობთ ერთმანეთს. იყო ერთი მომენტი, როდესაც მან დამირეკა და კახეთის განვითარების ფონდის ანგარიშის ნომერი ითხოვა. რაც შეეხება იმ ბრალდებებს, რომ თითქოს ვინმე კოკაიას ზოდელავასა და ადეიშვილთან ერთად ფულს ვძალავდი, თავად კოკაიას შეგიძლიათ ჰკითხოთ. ეს კაცი მე საერთოდ არ მიცნობს. უბრალოდ ყავლაშვილმა კახეთის განვითარების ფონდის ანგარიში ითხოვა და კახეთის განვითარებაზე უარი უნდა გვეთქვა, თუ ვინმე ნებაყოფლობით ამას აკეთებდა? ასე რომ, არავითარ გამოძალვას ადგილი არ ჰქონია და საერთოდ ამ თემაზე მე ზოდელავასა და ადეიშვილთან არ მისაუბრია, — აცხადებს ღვინიაშვილი.

ქართული ღვინო რუსულ ბაზარზე მაისის ბოლოს შევა

ღვინის ეროვნული სააგენტოს ხელმძღვანელ ლევან დავითაშვილის განცხადებით, ქართული ღვინო რუსულ ბაზარზე, სავარაუდოდ, მაისის ბოლოს შევა.

— უკვე გამოცხადდა ჩამონათვალი, რომლებსაც ოფიციალურად მიეცათ უფლება, საკუთარი პროდუქციის რეგისტრაცია დაიწყონ რუსულ ბაზარზე შესასვლელად. ჩვენი შეფასებით, შემოწმებამ ობიექტურად და პროფესიონალურად ჩაიარა და ფაქტია, რომ თითქმის ყველა საწარმომ გაიარა შემოწმება. იყო საწარმო, რომლის შემოწმებაც ვერ მოესწრო, ერთმა შემოწმება ვერ გაიარა, ხოლო შავნაბადას მონასტრის ბერებმა შემოწმებაზე თავად განაცხადეს უარი. აქვე გეტყვით, რომ ყველა მინერალური წყლის მწარმოებელი კომპანია რეგისტრაციაზე დაშვებულია. ამ ეტაპზე რეგისტრაციას დაიწყებს 36 ღვინის და 4 მინერალური წყლის მწარმოებელი კომპანია, — განაცხადა დავითაშვილმა. მისი თქმით, მიწოდების გზებზე მუშაობა უკვე მიმდინარეობს.

— ლარსი ყველაზე მისაღებია და ამაზე მოლაპარაკებები მიმდინარეობს. განიხილება სხვა მარშრუტებიც. გვინდა, კომპანიებს სარკინიგზო გადაზიდვების საშუალება მივცეთ, ალბათ ეს უფრო აზერბაიჯანის მეშვეობით მოხდება. მესამე ვერსია არის ნოვოროსიისკის საბორნე მიმოსვლა. დღეს ბორანი ამ მიმართულებით არ მუშაობს, მაგრამ, თუ კომპანიების მოთხოვნა იქნება, შესაძლოა, ესეც აღდგეს, — აღნიშნა სააგენტოს ხელმძღვანელმა.

სარკე

ჟურნალი გამოდის 1998 წლის 23 იანვრიდან

დამფუძნებელი — შპს „სარკე“
მთავარი რედაქტორი — მედეა სანაია
კომერც. დირექტორი — ვაჟა შენგელია

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

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

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

კომპიუტერული მომსახურება: დაკაბადონება — ირმა გოგინაძე, ნონა კანდელაკი. ოპერატორი — მარინა ჟღენტი, მაია ფიფია. კორექტურა — ლანა გაბუნია, მაია ფიფია. სარეკლამო სამსახური — მამუკა ბარბაქაძე; 599 975-699; e-mail: mgb7@mail.ru
მდივანი — იზა ბარბაქაძე.

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

Cyan Magenta Yellow Black

მეგის ქარდავას ბრალი დაუმძიმდა

საქართველოს თავდაცვის სამინისტროს სამხედრო პოლიციის დეპარტამენტის ყოფილ უფროს მეგის ქარდავას ბრალი დაუმძიმდა. გამოძიების მასალებით, ის ერთ-ერთი პიროვნებისგან არჩადენილი დანაშაულის აღიარებას ძალადობის გზით ითხოვდა. პროკურატურის ინფორმაციით, მეგის ქარდავას ბრძანებით, რამდენიმე პირი გ.ჩ.-ს აიძულებდა, ეღიარებინა, თითქოს რუსების დავალებით, ფულის სანაცვლოდ ზუგდიდში ბომბი უნდა გადმოეტანა და შპიონაჟში უნდა დაედანაშაულებინა ადამიანები, ვის სახელებსაც ეტყოდნენ.

— მეგის ქარდავას ბრალი დაუმძიმდა. რას და როგორ ეხება საქმე, ამას ჯერ ვერ გეტყვით, რადგან გაცნობა ვერ მოვასწარი. თავად ის განცხადება, რასაც მედიით გავეცანით, სასაცილო და აბსურდულია. სწორედ ასეთი რეაქცია ჰქონდა მეგის ქარდავას, როცა ის მოისმინა, — აცხადებს ქარდავას ადვოკატი ველიჯანაშვილი.

ბაგრატის ტაძრის პროექტმა „დომუსის“ ოქროს მედალი მოიპოვა

ტაძარი, რომლის რესტავრაციაც არაერთხელ გახდა სკანდალის მიზეზი, საერთაშორისო არქიტექტურული პრემია „დომუსის“ ოქროს მედალოსანია. საუბარი ბაგრატის ტაძარს ეხება. სიძველეებისა და თანამედროვე ხედვის ჰარმონიული შერწყმის ნომინა-

■ ბაგრატის ტაძარი

ციაში პროექტის ავტორს, ანდრია ბრუნოს, ჯილდო გადაეცა. პრემია ორ ქალაქს ერგო — ქუთაისსა და ვენეციას.

„ჟიურის შეფასებით, მე-11 საუკუნის ქართული არქიტექტურის ერთ-ერთ უმნიშვნელოვანეს ძეგლ ბაგრატის ტაძარზე ჩატარებული აღდგენითი სამუშაოები ახლისა და ძველის შეთანხმების რთული ამოცანის მაგალითია, რომელიც არქიტექტორმა ანდრია ბრუნომ ორიგინალურად გადაწყვიტა“, — ნათქვამია დასკვნაში.

კულტურული მემკვიდრეობის დაცვის სააგენტოს ყოფილი უფროსი ნიკა ვაჩეიშვილი ამ ჯილდოს არ გაუკვირვებია. ის დარწმუნებული იყო, რომ ეს პროექტი ქართულ სარესტავრაციო სკოლას მოწინავეთა რიგებში დააყენებდა.

„ეროვნული ფორუმი“ ფრაქციას ქმნის

ეროვნული ფორუმი გეგმავს, პარლამენტში შექმნას საკუთარი ფრაქცია „ქართული ოცნება — ეროვნული ფორუმი“. ეს ლოგიკური ნაბიჯია მას შემდეგ, რაც „ოცნებასთან“ გაერთიანების მცდელობა კრახით დამთავრდა. როგორც მაშინ ითქვა, ამის წინააღმდეგი თავად ივანიშვილი იყო.

— ვადასტურებ, რომ ჩვენ, პარტია „ეროვნული ფორუმის“ წევრი დეპუტატები, ვქმნით ფრაქციას „ქართული ოცნება — ეროვნული ფორუმი“. ფრაქციას გორის მაჟორიტარი დეპუტატი სოსო ვახტანგაშვილი უხელმძღვანელებს, თავმჯდომარის მოადგილე თემურ მაისურაძე იქნება, მდივანი — გიორგი ხეჩინაშვილი, — აცნობა საზოგადოებას დეპუტატმა ანი მიროტაძემ.

ნინო ბურჯანაძეს 200 პოლიტპატიმარი ეცოტავება

■ ნინო ბურჯანაძე

ნინო ბურჯანაძის პარტიამ საგანგებო განცხადება გაავრცელა, სადაც ხელისუფლებას მოუწოდებს, პოლიტიკური პატიმრის სტატუსი მიენიჭოს იმ პირებსაც, რომლებიც წლების განმავლობაში ცნობილი იყვნენ ამ სტატუსის მატარებლებად, მაგრამ ამნისტიამდე გათავისუფლდნენ.

„დემოკრატიული მოძრაობა“ მიესალმება ახალი ხელისუფლების მიერ ქვეყანაში სამართლიანობის აღდგენის პროცესის დაწყებას, საქართველოს პარლამენტის მიერ პოლიტიკურ პატიმრებად და პოლიტიკურ დევნილებად ცნობილი მსჯავრდებულების ამნისტიას და მოუწოდებს შესაბამის ორგანოებს, დროულად შემუშავდეს საკანონმდებლო აქტი, რომელიც შესაძლებელს გახდის პოლიტიკური ნიშნით რეპრესირებულთა სრულ რეაბილიტაციას, მათთვის დამსახურებული კომპენსაციის გადახდას და ღირსების აღდგენას.

„პარტია „დემოკრატიული მოძრაობა“ მოუთმენლად ელის საქართველოს უმაღლესი საკანონმდებლო ორგანოს — პარლამენტისა და ხელისუფლების შესაბამის გადაწყვეტილებებს, რომ უმოკლეს ვადებში აღდგეს სამართლიანობა, პოლიტიკური პატიმრის სტატუსი მიენიჭოს იმ პირებსაც, რომლებიც წლების განმავლობაში ცნობილნი იყვნენ ამ სტატუსის მატარებლებად ადგილობრივი და საერთაშორისო ორგანიზაციების მიერ, მაგრამ 2012 წლის 28 დეკემბრის ამნისტიის შესახებ კანონის მიღებამდე სხვადასხვა ფორმით გათავისუფლდნენ პატიმრობიდან. ამას ელიან თავად უკანონოდ დასჯილნი, მათი ოჯახის წევრები და მთელი ქართული საზოგადოება. სწორედ ეს იქნება კიდევ ერთი უმნიშვნელოვანესი ნაბიჯი სააკაშვილის ძალადობრივი რეჟიმის დასასრულისაკენ“, — ნათქვამია განცხადებაში.

დევნილებს ბინის მისაღებად კრიტერიუმები დაუწესდათ

განსახლებისა და ლტოლვილთა მინისტრის პირველმა მოადგილემ გოგი ფაცაციამ ის კრიტერიუმები გაახმოვანა, რომელთა მიხედვითაც დევნილი მოსახლეობისთვის საცხოვრებელი ბინები განაწილდება.

კრიტერიუმები ქულების სისტემაა, რომელიც დევნილი ოჯახის საჭიროების შეფასებისას დაჯამდება. ვინც მეტ ქულას დააგროვებს, მას პრიორიტეტი მიენიჭება. სწორედ აღნიშნული კრიტერიუმების გათვალისწინებით განაწილდა დევნილი ოჯახებისათვის საცხოვრებელი ფართები. მაღალი ქულით შეფასდება კომპაქტურად განსახლებულ ავარიულ ობიექტებში მცხოვრები დევნილები, რაც საფრთხეს უქმნის მათ სიცოცხლეს და ჯანმრთელობას ან არ არის და არც შეიძლება იყოს ადაპტირებული საცხოვრებელ ფართებად; გრძელვადიანი განსახლების შეთავაზებისას მნიშვნელობა ენიჭება ჯანმრთელობის მდგომარეობიდან გამომდინარე სპეციალურ საჭიროებებს, სულადობას; საომარ მოქმედებებში მონაწილეობდა თუ არა...

— როდესაც ბინები კრიტერიუმების შესაბამისად გადანაწილდება, სამართლიანობა და ობიექტურობა გარანტირებული იქნება. გამოირიცხება ყოველგვარი პერსონალური ან სხვა მანკიერი პრაქტიკა, რომელიც ბინების განაწილებას ახლდა წინა პერიოდებში. ყველას ეცოდინება, ვინ რატომ მიიღო მასზე ადრე ბინა და უსამართლობის განცდა არ იქნება, — განაცხადა ფაცაციამ.

■ ზურაბ ჯაფარიძე

ნაციონალები პარლამენტს ეკონომიკური ამნისტიის ახალ ვარიანტს სთავაზობენ

ნაციონალური მოძრაობა პარლამენტს ეკონომიკური ამნისტიის ახალ ვარიანტს სთავაზობს. ძველი ვარიანტი კი სააკაშვილს ეკუთვნოდა, რომელიც იმ საგადასახადო და ეკონომიკურ დავალიანებაზე გულისხმობდა ამნისტიის გამოცხადებას, რომელიც მეწარმეებს 2013 წლამდე ჰქონდათ. აღნიშნული კანონი პარლამენტში იყო ინიცირებული, მაგრამ უმაღლესმა საკანონმდებლო ორგანომ არ დაამტკიცა.

— მიზანი ერთგვარი სტაბილურობის განცდის შექმნა იყო ზოგადად ქვეყანაში, რაც ჩვენი ეკონომიკის წინსვლას შეუწყობდა ხელს, რადგან მდგომარეობა და ეკონომიკის ტენდენციები მაინცდამაინც სახარბიელო არ არის. ჩვენ ვფიქრობდით, რომ ამ ინიციატივის გასვლა კარგი სტიმული იქნებოდა ქართული ეკონომიკისთვის. ვაპირებთ, პატარ-პატარა შესწორებებით მივმართოთ საკანონმდებლო ორგანოს. იმედი გვაქვს, რომ პარლამენტი მას დაამტკიცებს და ეს ქართული ეკონომიკისთვის კარგი სტიმული იქნება, — აცხადებს ნაციონალი დეპუტატი ზურაბ ჯაფარიძე.

Cyan Magenta Yellow Black

ნინო ქორიძე: „ისეთი ოჯახი არ მინდა, რომელიც მარტო ჩემი შესანარჩუნებელი იქნება“

ჯერ კიდევ 6 წლის ასაკში ითამაშა ფილმში და მაშინვე კარგად იგრძნო თავი გადასაღებ მოედანზე. პოპულარული „ღიმილის ბიჭის“, კახა ქორიძის უფროსმა ქალიშვილმა მას შემდეგ ბევრი ბილიკი მოსინჯა — მხატვრობა, კინო, მოდა... ცვალებადი ხასიათის გამო გაუჭირდა, გაეგო, საით უნდა წასულიყო, ახლა კი ხვდება, რომ მისი ცხოვრების საქმე მსახიობობაა. ეს სურვილი იმდენად ძლიერია, ხშირად უბრუნდება ფიქრს, თუნდაც ამ ასაკში თეატრალურში ხომ არ ჩააბაროს და არტისტობას პროფესიულ დონეზე დაეუფლოს. ჯერჯერობით კი მისი ძირითადი და მთავარი „საქმიანობა“ ქმარ-შვილია.

ნინო ქორიძე

პირველად ძალიან ადრე, 16 წლის ასაკში გათხოვდა. ოჯახი ვერ შედგა. ორსულად იყო, როცა დათო კვირიკაძისგან წავიდა. უკვე მოზრდილი ვაჟი ჰყავს — ირაკლი კვირიკაძე. სიყვარული, რომელიც მის ოჯახად იქცა, წლების შემდეგ ეწვია — ახალგაზრდა მსახიობი თორნიკე გოგრიჭიანი. მეორე შვილი 38 წლის ასაკში გააჩინა. ნატალია ნინომ და თორნიკემ მარტოებმა, ძიძის დახმარების გარეშე გაზარდეს. მისი ცხოვრების ამ ეტაპს ნინო ბედნიერს უწოდებდა, რომ არა დიდი ტკივილი — ორი წლის წინ დედა დაკარგა. იარა დღემდე მოუშუშებელი აქვს და ამ თემაზე საუბარი უჭირს.

დიდი ოჯახი

— ძალიან მხიარულად ვიზრდებოდით. მე უფროსი შვილი ვარ. ორი ძმა და სამი და მყავს. ჩემი და-ძმები ბევრად პატარები იყვნენ და არასოდეს ვკამათობდით. საინტერესო ბავშვობა მქონდა. ყოველი დედმამიშვილის დაბადების შემდეგ ჩემს ცხოვრებაში ახალი ეტაპი იწყებოდა. ბოლომდე ვერ ვასწრებდი გააზრებას, რომ დედმამიშვილი მყავდა და უკვე მომდევნო იბადებოდა. ეს ყველაფერი ისე სწრაფად ხდებოდა, რომ მათზე ვერც კი ვეჭვიანობდი. დედას ვეხმარებოდი. ჩვენ შორის ყველაზე პატარა, ელენე რომ გაჩნდა, მე 13 წლის ვიყავი. ელენეს მომზადებული დავხვდი. ეტლი ვუყიდე, ცოტა რომ წამოიზარდა, თავისი მაგიდაც კი მოვუწყვე.

მთელ ჩემს დროს და-ძმებს ვუთმობდი. სკოლის საგნების სწავლა, მგონი, ყველას ეზარება, მხოლოდ ერთეულები არიან მოწადინებული ხუთოსნები.

პირველი როლი

— მამა კინომსახიობთა თეატრში მიხეილ თუმანიშვილის სპექტაკლებს აფორმებდა და სულ თან დავყავდი. მგონი, 6 წლის ვიყავი, ფილმში „დემეტრე თავდადებული“ მთავარი გმირის შვილის როლი რომ შევასრულე. მახსოვს, ამით როგორი კმაყოფილი ვიყავი. 14 წლის ასაკში ვითამაშე ფილმში „ბესამე“. როცა როლზე დამამტკიცეს, ძალიან მიხაროდა. მერე მხატვრობამ გამიტაცა, პატარაობიდან ძალიან კარგად ვხატავდი.

ბუნდოვნად მახსოვს, რომ თეატრალურში მინდოდა ჩაბარება, მაგრამ საბოლოოდ უპირატესობა ხატვას მივანიჭე. არ ვიცი, მსახიობობა რატომ არ მომინდა. ახლა რომ ვფიქრობ, ალბათ იმანაც შემიშალა ხელი, რომ ძალიან მორცხვი ვიყავი. მიუხედავად იმისა, რომ თეატრალური გარემო ჩემთვის უცხო არ იყო და ამის გამო თავდაჯერებული უნდა ვყოფილიყავი, პირიქით დამემართა.

შეიძლება მამაჩემის გავლენის ბრალიც იყო. ბავშვობაში მამას რომ ვეკითხებოდი, თავად რატომ არ გაჰყვა მსახიობობას, მპასუხობდა, რომ მისთვის ხატვა და არქიტექტურა უფრო მნიშვნელოვანი იყო.

„ღიმილის ბიჭი"

— თავის დროზე მამაც შემთხვევით მოხვდა კინოში. რეზო ჩხეიძის ფილმში „ღიმილის ბიჭები“, მამამ ერთი, მაგრამ დაუვიწყარი როლი ითამაშა და ამან ძალიან დიდი პოპულარობა მოუტანა. მახსოვს, ძალიან მომწონდა, ყველა რომ ცნობდა. ჯერ კიდევ ძალიან პატარას მეც მცნობდნენ, მეკითხებოდნენ, „ღიმილის ბიჭებში“ რომ ბიჭი თამაშობს, იმისი შვილი ხომ არ ხარო. მამას ვგავარ, განსაკუთრებით თვალებით. სულ მიკვირდა, მე და მამა ასე როგორ ვგავდით ერთმანეთს, რომ სრულიად უცხო ადამიანები ხვდებოდნენ, მისი შვილი ვიყავი.

კახა ქორიძე

ვფიქრობ, კარგი მამაშვილობა გვაქვს. გარდატეხის ასაკში კი ტრადიციული გაუცხოება მეც მქონდა. დედასთან უფრო მეტ საერთოს ვპოულობდი, მასთან უფრო გახსნილი ვიყავი. დღეს მამასთან ურთიერთობაში არანაირი ბარიერი არ მაქვს. მისი სიმკაცრე არც ერთ შვილს არ გვახსოვს. დღეს რაც კი შემოთავაზება მაქვს ხოლმე კინოდან, მაშინვე მამას ვაკითხებ და მის აზრს ვისმენ.

დედა რომ ცოცხალი აღარ არის, ცოტა მიჭირს, სამი წელია ყველაფერი ერთმანეთს მიეწყო...

მხატვარი მსახიობი

— ხატვა ძალიან მიყვარდა და ვიცოდი, რომ აუცილებლად სამხატვრო აკადემიაში უნდა ჩამებარებინა. ნათელი იყო, რომ კარგად ვხატავდი, მსახიობობა კი სხვა რაღაც არის, საკუთარი თავი უნდა წარადგინო, რომ ვიღაცამ შენში არტისტული ნიჭი დაინახოს.

რაღაც ისე მოხდა, რომ კასტინგებზე ხშირად მეძახდნენ. სხვათა შორის, ფილმში

„წლების შემდეგ ხვდები, რომ არავის უნდა მოუსმინო, რადგან ყველაზე კარგად შენ იცი, რისი გაკეთება შეგიძლია. როცა სხვისი ნათქვამის გამო შეცდომას უშვებ, სულ ნანობ, რატომ დაუჯერე".

„იავნანამ რა ჰქმნა“ ქეთოს როლი უნდა მეთამაშა, კოსტიუმიც კი შეკერილი მქონდა, მაგრამ გადაღებებზე ფეხმძიმობის გამო ვერ წავედი, ორსული ქეთო არ გამოვიდოდა. დედის როლი ლიკა ქავჟარაძეს უნდა ეთამაშა, მაგრამ ისიც შეიცვალა.

თეატრალურში ჩაბარებაზე ძალიან გვიან, სულ ახლახან ვიფიქრე. სერიალის „გოგონა გარეუბნიდან“ შემდეგ ვითამაშე ქეთი მაჭავარიანის ფილმში „მარილივით თეთრი“. ძალიან საპასუხისმგებლო, მთავარი როლი იყო. სწორედ მაშინ ვიგრძენი, რომ ეს პროფესია ჩემთან ძალიან ახლოსაა, უფრო დავინტერესდი. მანამდე ზედაპირულად ვუდგებოდი, ხან მუზა ვიყავი და ხან — რა, ამიტომ ამ პროფესიაზე სიღრმისეულად არასოდეს დავფიქრებულვარ. მას შემდეგ ვხუმრობდი, ისე ჩამითრია ამ როლმა და პროფესიამ, სამსახიობოზე ხომ არ ჩავაბარო, მერე, რა, რომ დიდი ვარ-მეთქი. მთელ მსოფლიოში, ვისაც როდის უნდა, მაშინ იწყებენ სწავლას და ამაზე მეც ვფიქრობდი, მაგრამ ნათქვამი ნათქვამად დამრჩა. გავთხოვდი, ნატალია გავაჩინე. ოჯახის იქით ყველაფერი გადადებულია, მაგრამ — დროებით. მერე რას ვიზამ, არ ვიცი.

ხატვა და მსახიობობა — ეს ორი რამ ძალიან მიყვარს და მაინტერესებს. პოდიუმი ყველაზე ნაკლებად იყო ჩემი. დიდი ინტერესი არ მქონია, რომ ამ საქმეს გავყოლოდი. არ მინდოდა, ამ საქმისთვის ენერგია დამეხარჯა და 24 საათი მემუშავა.

პირველი ქორწინება

— 16 წლის გავთხოვდი, 18 წლის ასაკში დედა გავხდი. ირაკლი რომ 16 წლის იყო, ვიფიქრე, ახლა ამან რომ ცოლი მოიყვანოს, რამხელა სისულელე იქნება-მეთქი. ჩემი და, ელენე, 16 წლის რომ გახდა, მაშინ მივხვდი, რა პატარას შემიქმნია ოჯახი. როცა გავთხოვდი, ჩემი თავი უკვე დიდი მეგონა და დარწმუნებული ვიყავი, რომ ზუსტად ვიცოდი, რა მინდოდა. მაშინ მეგონა, მთელი სამყარო ჩემ წინააღმდეგ იყო და მე მარტო ვიყავი. მომიტაცეს და ამან დააჩქარა ჩემი გათხოვება, მაგრამ ხომ დავრჩი და ხომ ვიცოდი, რას ნიშნავდა ოჯახი? მას შემდეგ უკვე ბევრი რამ იყო ისეთი, რისი გადაწყვეტაც მარტოს მიხდებოდა. როცა გავთხოვდი, უცებ ბევრი რამ შეიცვალა, სხვა გარემო, ადამიანები...

ირაკლიზე ფეხმძიმედ ვიყავი, როდესაც ქმრის ოჯახიდან წამოვედი. ძალიან გამიჭირდა, მაგრამ უცებ რაღაც რომ შემიპყრობს, მალე ვიღებ გადაწყვეტილებას. არ შემიძლია საკუთარ თავს ძალა დავატანო. ეს ჩემთვის ძალიან ცუდია, ბევრ რამეში ხელს მიშლის. აუცილებლად უნდა შეგეძლოს რაღაცეების გადალახვა და მოთმენა, ცხოვრება ასეთი ადვილი არ არის... იმ მომენტში ვიცოდი, რომ რაც ჩემს თავს ხდებოდა, არ მინდოდა და ეს ნაბიჯი ამიტომ გადავდგი. დრო რომ გავიდა და მარტო შევეჯახე პრობლემებს, მერე ყველაფერი უფრო გართულდა. პატარა შვილი მყავდა, რომელიც ამ ამბავს განიცდიდა. ვფიქრობდი, რამდენად სწორი იყო ჩემი გადაწყვეტილება. მე კი ვიცოდი, რა მინდოდა, მაგრამ, როცა შვილი გყავს, მასზე პასუხისმგებლობა გაქვს და უკვე იმაზე ფიქრობ, მისთვის რა იქნება კარგი.

იმ დროისათვის ალბათ რაღაცეები განვიცადე, მაგრამ დღეს რომ ვუყურებ, ჯობდა, ასე მომხდარიყო. შეიძლება გარეგნულად არ

Cyan Magenta Yellow Black

მეტყობა, მაგრამ ძალიან ძლიერი ქალი ვარ. ყოველ შემთხვევაში, წინააღმდეგობების გადალახვა მეხერხება. 18 წლის ასაკში ჩემი ოჯახის დანგრევით გამოწვეული ტკივილის გადატანაში ჩემი დიდი ოჯახი დამეხმარა, თან შვილი მყავდა, რომელიც ჩემგან დიდ სითბოსა და სიყვარულს მოითხოვდა...

ირაკლის უკითხავს ჩემთვის, რატომ დავშორდით მე და მამამისი ერთმანეთს. ეს სულ აინტერესებდა, მაგრამ ამ თემაზე აღარ ღირს ლაპარაკი.

საბედისწერო სერიალი

— სერიალში „გოგონა გარეუბნიდან“ შემთხვევით მოვხვდი. მარინა კახიანის პერსონაჟის კასტინგზე მივედი. აშკარად მიხვდნენ, რომ პროფესიონალი მსახიობი არ ვიყავი და მითხრეს, კიდევ დაგიბარებთ, იქნებ სხვა როლზე დაგამტკიცოთო. მერე მომცეს ის როლი, რასაც ვთამაშობდი. დღემდე ვერ ვხვდები, რანაირად მოვხვდი სერიალში და ისიც მიკვირს, როგორ დავთანხმდი. სერიალზე მუშაობისას კვირაში სამჯერ მიდიხარ, რამდენიმე საათი მუშაობ და მოდიხარ. ასეთ რეჟიმს მიჩვეული არ ვიყავი და მეშინოდა, ვამბობდი, არ მომბეზრდეს და წამოსვლა არ მომინდეს-მეთქი. ძალიან ცვალებადი ხასიათი მაქვს, ამიტომ პასუხისმგებლობასაც ნაკლებად ვიღებ ჩემს თავზე. რადგან გადავწყვიტე, სერიალში ვყოფილიყავი, საქმეს პასუხისმგებლობით მოვეკიდე.

საშინლად მეზარება დილით ადგომა, ეს ჩემთვის ნამდვილი ტრაგედიაა. რაც ნატაშა მყავს, ამ მხრივ ცოტა გამოვსწორდი. ირაკლი რომ მეყოლა, მაშინაც ცოტა ხნით გამოვსწორდი, მერე ისევ ავურიე. სერიალზე მუშაობისას სულ „ვაიმე“, „ვაიმე“-ს გავიძახოდი, არ უნდა დამეგვიანა, ტექსტი მესწავლა და ბოლოს დავიღალე, გავგიჟდი!

ამ სერიალმა პოპულარობის წუთიერი ეფექტი მომიტანა, რაც მე საერთოდ არ მხიბლავს. ჩემთვის არ არის საინტერესო, როცა მთელი ქვეყანა უცებ შენზე იწყებს ლაპარაკს. ეს ალბათ ჩემი ხასიათია. გაცილე-

■ თორნიკე გოგრიჭიანი და ნინო ქორიძე შვილთან ერთად

„თორნიკე ჩემზე პატარა იქნება, დიდი თუ ჩემი ასაკის, რა მნიშვნელობა აქვს? ეს მთავარი არ არის. ჩვენ შორის ურთიერთობა შედგა, აღმოჩნდა, რომ თანამოაზრეები ვართ და თანხვედრა მოხდა".

ბით საინტერესოა, როცა ნელ-ნელა მიდიხარ წინ. როგორც წესი, პოპულარობის უეცარი ეფექტი ძირითადად სერიალებს აქვს. რა თქმა უნდა, ერთი მხრივ, სასიამოვნოა, როცა

■ ნინო და ნატალია

ყველგან გცნობენ, უცხო ადამიანების მხრიდან სიყვარულს გრძნობ, მაგრამ აქვე ეს გაწუხებს. ამ დროს ყველას უჩნდება სურვილი, რომ შენს ცხოვრებაში შემოიჭრას.

სერიალში მოხვედრას ბედს ვუკავშირებ. ფაქტია, რომ თორნიკესთან ურთიერთობა მაშინ ავაწყვე. როცა ჩემს ცხოვრებაში თორნიკე გამოჩნდა, სიყვარულის ან ოჯახის მოლოდინი საერთოდ არ მქონდა. როგორც წესი, ასეთ რაღაცეებს ვერ დაგეგმავ. ჩვენი სიყვარული ძალიან სწრაფად განვითარდა, ყოველ შემთხვევაში, დღევანდელი გადმოსახედიდან ასე ჩანს. შეიძლება ითქვას, რომ ჩვენ შორის რაღაც აფეთქება მოხდა. მართალია, სერიალზე მუშაობისას გავიცანი, მაგრამ ისეთი შეგრძნება მაქვს, ეს სერიალი რომ არ ყოფილიყო, ჩვენ მაინც შევხვდებოდით ერთმანეთს.

სიყვარული

— გამორიცხულია, სიყვარულს მტერი არ ჰყავდეს და არც ჩვენ ვართ გამონაკლისები. დღემდე არ ვიცი, ვიღაცეებს ჩვენი ერთად ყოფნა რატომ არ უნდოდათ. ყველაფერი გადავლახეთ, დღეს კი ოჯახური ცხოვრება ძალიან ჰარმონიულია. ყოფითი პრობლემები ყოველთვის არსებობს და არ აქვს მნიშვნელობა, საყვარელ ადამიანთან ერთად ცხოვრობ, მშობლებთან თუ მარტო. ამიტომ არარეალობად მიმაჩნია, როცა ამბობენ, ყოფითმა პრობლემებმა ჩვენი სიყვარული შეიწირაო. უაზრო პრობლემების გამო ნერვების აშლა არ ღირს, პირიქით, თორნიკეს სიყვარული ჩემთვის ყველა ყოფით პრობლემას ფარავს. მიხარია, რომ ერთად ვართ და ამით ყველაფერია ნათქვამი.

არ ვეთანხმები იმ აზრს, რომ ოჯახის და სიყვარულის შენარჩუნებაში ქალის როლია მნიშვნელოვანი, პირიქით, კაცის როლიც დიდია. ქალი მარტო ვერასდროს „ქაჩავს“ და, მათ შორის, ვერც ოჯახში. ისეთი ოჯახი არ მინდა, რომელიც მარტო ჩემი შესანარჩუნებელი იქნება.

როცა ვთხოვდებოდი, ამბობდნენ, ძალიან ცუდია, როდესაც ქალი კაცზე უფროსიაო. წარმოდგენა არ მაქვს, რა არის ამის პლუს-მინუსები. ამის შემჩნევა ალბათ გვერდიდან უფრო შეიძლება. თორნიკე ჩემზე პატარა იქნება, დიდი თუ ჩემი ასაკის, რა მნიშვნელობა აქვს? ეს მთავარი არ არის. ჩვენ შორის ურთიერთობა შედგა, აღმოჩნდა, რომ თანამოაზრეები ვართ და თანხვედრა მოხდა.

ჩემთვის მხოლოდ ის იყო მნიშვნელოვანი, ირაკლი როგორ მიიღებდა თორნიკეს, მეტი არაფერი. თორნიკე და ირაკლი კარგად უგებენ ერთმანეთს, ძალიან კარგი ურთიერთობა აქვთ.

„როცა ნატალია გავაჩინე, მეტი გამოცდილება, მეტი ტკივილი მქონდა გავლილი, პასუხისმგებლობაც მეტი ვიგრძენი. ირაკლი რომ მეყოლა, მშიშარა დედა არ ვიყავი, ნატალიაზე კი სულ დაფეთებული ვარ".

ბედნიერი ოჯახისთვის ყველაზე მნიშვნელოვანი სიყვარულია, ესაა ყველაფრის თავი და თავი. ვინ როგორ აღიქვამს სიყვარულს და რას დაარქმევს, ეს უკვე ინდივიდუალურია. ყველას თავისი სიყვარული ყველაზე მაგარი ჰგონია.

■ დედა-შვილი — ირაკლი და ნინო

დედაშვილობა

— მეორე შვილი 38 წლისამ გავაჩინე. 18 წლის ასაკში სხვა რაღაცეებზე ვფიქრობდი, 38 წლისა კი — სხვაზე. როცა ნატალია მეყოლა, მეტი გამოცდილება, მეტი ტკივილი მქონდა გავლილი, პასუხისმგებლობაც მეტი ვიგრძენი. ორივე შვილზე ერთნაირად ბედნიერი ვიყავი. როცა 9 თვე ბავშვი შენს მუცელშია, რა ასაკშიც უნდა იყო, არ შეიძლება, უზომო ბედნიერება არ განიცადო. ნატაშა რომ მეყოლა, იმ დროს ვადარებდი, როდესაც ირაკლი გავაჩინე. ვფიქრობდი, მაშინ როგორ იყო, როგორ ვუვლიდი. ბევრი რამ აღარ მახსოვდა, მას შემდეგ ძალიან დიდი დრო გავიდა. ირაკლი რომ მეყოლა, მშიშარა დედა არ ვიყავი, ნატალიაზე კი სულ დაფეთებული ვარ. პირიქით დამემართა, იმის გამო, რომ უკვე დიდი გამოცდილება მაქვს და ზუსტად ვიცი, რა უნდა გავაკეთო, როდესაც ნატაშას ტემპერატურა მაღლა აუწევს, მაინც რაღაც სხვანაირად მეშინია.

პატარა ასაკში გადაწყვეტილებებსაც სწრაფად იღებ, ემოციას ჰყვები და არა — გონებას. როცა წლები გემატება, მერე უფრო გონებას უჯერებ.

მკაცრი დედა არ ვარ, მე და ირაკლი ვმეგობრობთ. ის რომ მეყოლა, გავაცნობიერე, რომ უნდა აღმეზარდა, რაღაცეებზე შენიშვნა უნდა მიმეცა. სხვათა შორის, ეს ძალიან მიჭირდა, ვერ ვუბრაზდებოდი, ვერ ვეუბნებოდი, რომ რაღაც არ შეიძლებოდა. ხანდახან ისეც იყო, რომ არაადეკვატურ შენიშვნებსაც ვაძლევდი, მაგრამ მაშინ მეგონა, რომ, რადგან დედა ვიყავი, შვილისთვის აუცილებლად შენიშვნა უნდა მიმეცა. ნატალიამ რაც უნდა გააკეთოს, → 8

ალბათ არაფერზე გავუბრაზდები. ჩემთვის ბევრჯერ უთქვამთ, ირაკლის ძალიან ათამამებო. მე კი ვფიქრობ, რომ სულაც არ ვათამამებდი. ბავშვობაში ჩემთვის ბევრჯერ მოუციათ ისეთი შენიშვნა, რომელმაც ცხოვრებაში ხელი ძალიან შემიშალა. მაშინ რომ ჩემს ნებაზე მივეშვი, ალბათ რაღაცეებს უფრო კარგად გავაკეთებდი.

შვილის გაზრდაში დედაც რჩევებს მაძლევდა, მამაც, მათი მეგობრებიც. ვიღაცეები მითვლიდნენ კიდეც, შვილი როგორ უნდა გამეზარდა. ჩვენთან რატომღაც მიაჩნიათ, რომ სხვების ცხოვრებაში კომპეტენტურები არიან და მათი აზრი აუცილებლად სწორია. ფიქრობენ, რომ მათ იციან, ჩემთვის როგორაა უკეთესი, მე კი ეს არ ვიცი. იმ ასაკში ყველას ნათქვამს გადამწყვეტი მნიშვნელობა აქვს. წლების შემდეგ ხვდები, რომ არავის უნდა მოუსმინო, რადგან ყველაზე კარგად შენ იცი, რისი გაკეთება შეგიძლია. თუ რამე შეგეშლება, ჯობს, საკუთარ თავს დააბრალო. როცა სხვისი ნათქვამის გამო შეცდომას უშვებ, სულ ნანობ, რატომ დაუჯერე.

ირაკლი საზღვარგარეთ, ინგლისში სწავლობდა, უკვე დიდი ხანია ჩამოვიდა. ჯერ კიდევ ძალიან პატარა იყო, როდესაც თქვა, რომ მსახიობობა უნდოდა და ახლა თეატრალური უნივერსიტეტის პირველი კურსის სტუდენტია.

რისი გაკეთებაც ძალიან გინდა, აუცილებლად უნდა გააკეთო. ირაკლის უნდოდა მსახიობობა და მეც და თორნიკემაც მხარი ავუბით, ვამხნევებდით. ძალიან ნერვიულობდა და ჩვენი მხარდაჭერა ნამდვილად სჭირდებოდა. როცა საკუთარ თავში ეჭვი ეპარებოდა, ჩვენ სტიმულს ვაძლევდით.

დაკარგული შანსი

— არა მგონია, მხოლოდ ერთი შეცდომა მქონდეს დაშვებული. საკმაოდ ბევრჯერ შევცდი. მეტად უნდა მეფიქრა საკუთარ თავზე და რაც ცხოვრებაში მომეცა, უარი არ უნდა მეთქვა. როგორც წესი, როდესაც რაღაცას მთავაზობენ, პირველად „არა“-ს ვამბობ. ასეთი ხასიათი ჩამომიყალიბდა.

ახალგაზრდობაში ჩემი გამოუცდელობის და დაუფიქრებლობის გამო საზღვარგარეთიდან ბევრ შემოთავაზებაზე ვთქვი უარი. ჩემი ფოტოები მეგობარმა ნიუ იორკში წაიღო და სააგენტო „ჯიემსი“-ში მიიტანა, სადაც ძალიან მოეწონათ და დაინტერესდნენ. იმ პერიოდში მეც ამერიკაში ვიყავი, ჩემს დასთან. ნიუ იორკში ისედაც ვაპირებდი ჩასვლას და ამიტომ სააგენტოს ხელმძღვანელთან შეხვედრას დავთანხმდი. ოცნების კოშკები ამიგეს. მეორე დღესვე პოდიუმზე გამიყვანდნენ, ძალიან სერიოზულ მომავალს მიწინასწარმეტყველებდნენ. მეორე დღეს ჩვენებაზე გასვლას დავთანხმდი, მაგრამ ტელეფონი გამოვრთე და ნიუ იორკში სასეირნოდ გავედი...

წლების შემდეგ მივხვდი, რამხელა სისულელე გავაკეთე. დღემდე ვერ ვხვდები, რატომ მოვიქეცი ასე. მეუბნებოდნენ კიდეც, თუ დიდხანს არ აპირებ ამერიკაში დარჩენას, სამ თვეში 60 ათას დოლარს გამოიმუშავებო, რაც 20 წლის წინ დიდი ფული იყო. ძალიან დაუფიქრებელი და ემოციური ნაბიჯი გადავდგი. პრინციპში, ჩემი ცხოვრება სავსეა ასეთი ემოციური ნაბიჯებით, შეიძლება ბევრიც მინანია, მაგრამ რა ვქნა, ასე აეწყო ჩემი ცხოვრება.

გუნება-განწყობა სწრაფად მეცვლება. ამ ყველაფერთან ერთად ძალიან ემოციურიც ვარ. რაც გავიზარდე, საკუთარი თავი კარგად შევიცანი და ამიტომ ვცდილობ, ემოციები მოვთოკო, თორემ იყო დრო, როდესაც უცებ ვფეთქდებოდი, მერე ასევე უცებ სხვა ტალღაზე გადავდიოდი. ეს კარიერისთვის ძალიან ხელისშემშლელი ფაქტორია. ახლა, მგონი, ცოტა რაღაცეები ვისწავლე... თუმცა ჯერ კიდევ არ ვიცი, ვისწავლე თუ არა.

დაბოლოს

— ახლა ჩემი ცხოვრების ძალიან კარგ ეტაპზე ვარ. ყველაფერი იდეალურად არ არის, მაგრამ კარგი პერიოდი მაქვს. ამჟამად მხოლოდ პირადი ცხოვრებით ვარ დაკავებული, მაგრამ უკვე ვხვდები, რომ სამსახური მჭირდება. ორსულობა, ბავშვის გაჩენა — ეს ყველაფერი სტრესია. ერთი წელი მხოლოდ მე და თორნიკე ვიყავით ნატაშასთან, დამხმარე არ გვყავდა და ძალიან გადავიწვით, სტრესი მივიღეთ. ახლა უკვე ძიძა გვყავს და შემიძლია მუშაობა დავიწყო.

✓ ქეთი დინოშვილი

გიორგი ბარათაშვილი: „ხათუნა ბერძენიშვილი ჩემი მეოთხე შვილის ნათლიაა“

საზოგადოებრივ მაუწყებელზე ატეხილმა აჟიოტაჟმა პიკს მიაღწია. ორიოდე თვის წინ სამეურვეო საბჭოს მიერ არჩეული გენერალური დირექტორი, გიორგი ბარათაშვილი, თანამდებობიდან გაათავისუფლეს. ამ ყველაფერს კი წინ უძღვოდა ის, რომ გიორგი ბარათაშვილმა გადაწყვიტა, არხის საზოგადოებრივ-პოლიტიკური მიმართულების დეპარტამენტის უფროსი, ხათუნა ბერძენიშვილი თავის მრჩევლად გადაეყვანა, რასაც ამ უკანასკნელის პროტესტი მოჰყვა. ბერძენიშვილი პოლიტიკურ ზეწოლაზე ალაპარაკდა და ამ გადაადგილების მიზეზად იუსტიციის მინისტრ თეა წულუკიანის დიპლომის შესახებ სიუჟეტის მომზადება დაასახელა, რომლის ეთერში არგაშვებასაც თურმე გიორგი ბარათაშვილი კატეგორიულად მოითხოვდა.

ამ სკანდალის შედეგად საზოგადოების ყურადღების ცენტრში უცბათ მოექცა გიორგი ბარათაშვილი, რომელიც მანამდე, ფიგურალურად რომ ვთქვათ, არავის ახსოვდა. მან ამ პოსტზე გია ჭანტურია შეცვალა, მისივე რეკომენდაციით და უკანასკნელ დრომდე მშვიდად იჯდა „საზმაოს“ გენდირექტორის სავარძელში. მას ისიც კი გაუხსენეს, რომ პრემიერმინისტრ ბიძინა ივანიშვილთან დაახლოებული პიროვნების, ირაკლი ტრიპოლსკის ნათლულია.

გიორგი ბარათაშვილი 37 წლისაა. პროფესიით ეკონომისტია — საფინანსო-საბანკო საქმიანობის მენეჯერი. ტელევიზიაში მუშაობა სტუდენტობის დროს ოპერატორის ასისტენტად დაიწყო. მერე ოპერატორი გახდა, მოგვიანებით — საინფორმაციო სამსახურის მთავარი რეჟისორი, საეთერო მაუწყებლობის რეჟისორი, ერთ-ერთი გადაცემის აღმასრულებელი პროდიუსერიც იყო და ტელემაუწყებლობის სამსახურის უფროსიც. ეს გზა სხვადასხვა ტელეკომპანიებში მუშაობით გაიარა. შემდეგ საქართველოს საზოგადოებრივი მაუწყებლის გენერალური დირექტორის მოადგილედ (ტექნიკურ დარგში) ლევან ყუბანეიშვილის დროს დაინიშნა. გენდირექტორობამდე კი საზოგადოებრივი მაუწყებლის ტექნიკურ დეპარტამენტს ხელმძღვანელობდა. ამბობს, რომ ამ ყველაფერს საკუთარი შრომით მიაღწია, მისთვის ხელი არავის წაუკრავს და დაუმსახურებლად არც ერთ ადგილზე უმუშავია.

„რეჟისორი, ოპერატორი, მემონტაჟე, პროდიუსერი — ყველაფერი ვიყავი. ახლა კი არაფერი ვარ".

ტელევიზია და ტექნიკურ სფეროში ჩხირკედელაობა ბავშვობიდან აინტერესებდა. მისი დანერგილი და ექსპლუატაციაში გაშვებულია ქუთაისში პარლამენტის ახალი შენობის ტელეტრანსლირებისთვის საჭირო ტექნიკური პროექტი, აგრეთვე შეიმუშავა საზოგადოებრივი მაუწყებლის მოძრავი სატელევიზიო სადგურის ტექნიკური პროექტი და ა.შ.

გიორგი ბარათაშვილის მეუღლე ჟურნალისტი ანი ნადირაძე გახლავთ. ანი სხვადასხვა დროს სხვადასხვა ტელეარხზე მუშაობდა. გიორგისთვისაც და ანისთვისაც ეს მეორე ქორწინებაა. გიორგის პირველი ქორწინებიდან ორი შვილი ჰყავს, ანის — ერთი. მათი საერთო შვილი კი, რომელიც წლინახევრისაა, სწორედ იმ ხათუნა ბერძენიშვილის ნათლული გახლავთ, რომელიც გიორგის მტრად მოეკიდა.

ამ ყველაფერსა და სხვა დანარჩენზე გიორგი ბარათაშვილი „სარკეს“ უამბობს.

— ბატონო გიორგი, თქვენი გვარი და სახელი საზოგადოებამ მაშინ გაიგო, როცა საზოგადოებრივი მაუწყებლის გენერალური დირექტორი გახდით. რა გზა გაიარეთ, სანამ ამ პოსტს დაიკავებდით?

— მთელი ბავშვობა ტელევიზიის მიმართ განსაკუთრებული დამოკიდებულება მქონდა. გარკვეული პერიოდი პიონერთა სასახლეში, „პიონერფილმში“ დავდიოდი. 1991 წელს, სანამ უმაღლესში ჩავაბარებდი, ტელევიზიაში მივედი და ახლობელს ვთხოვე, იქნებ პრაქტიკანტად მამუშაო-მეთქი და აქედან დაიწყო ჩემი გზა ტელევიზიაში. ტექნიკისადმი ინტერესი მუდმივად მქონდა. სულ რაღაცეებს ვშლიდი, ვაწყობდი. არ არსებობს, რამეს ხელი მოვკიდო და ის ვერ გავაკეთო. მაინტერესებდა და მიყვარდა ეს საქმე. ნიჭიც მაქვს. ტელევიზორს რომ ვუყურებდი, სულ ვფიქრობდი, ნეტავ, იქ მომახვედრა-მეთქი. მაშინ მხოლოდ „პირველი არხი“ იყო და იქ დავიწყე მუშაობა ოპერატორის ასისტენტად. გადაღებებზე დავყვებოდი და ამ საქმეს ვსწავლობდი. 2 წელი უშტატო თანამშრომელი ვიყავი. მერე „მეორე არხი“ გაიხსნა და იქ დავიწყე ოპერატორად მუშაობა.

Cyan Magenta Yellow Black

ტელევიზიაში გავიარე ყველა ეტაპი, რაც კი შეიძლება გამევლო. მხოლოდ ჟურნალისტი არ ვყოფილვარ, რადგან არასოდეს მდომებია ამ საქმის კეთება. რეჟისორი, ოპერატორი, მემონტაჟე, პროდიუსერი — ყველაფერი ვიყავი. ახლა კი აღარაფერი ვარ.

რასაც მივაღწიე, ყველაფერი მხოლოდ ჩემი დამსახურებაა და არა — სხვისი. ჩემს თანამშრომლებს სულ ვეუბნებოდი, ნუ გაიყინებით ერთ ადგილზე-მეთქი. არიან ადამიანები, რომლებიც ერთ საქმეს აკეთებენ, სულ იმას მიჰყვებიან და ვერ ვითარდებიან. კარგია, ერთ საქმეს რომ აკეთებ პროფესიონალურად, მაგრამ სხვა ინტერესიც უნდა გქონდეს. მე სულ მქონდა ინტერესი, რომ განვვითარებულიყავი და ერთ ადგილას არ გავყინულიყავი. მგონი, გამომივიდა. ყოველ შემთხვევაში, ჩემი ცხოვრების რაღაც ეტაპამდე გამომივიდა და ალბათ მომავალშიც გამომივა.

„ახალი ტოქ შოუები იწყებოდა, ახალი ჟურნალისტები მოვიწვიეთ, ახალი სისხლი უნდა გადაგვესხა მთელი ტელევიზიისთვის".

რაც შეეხება ტელევიზიას და მის ტექნიკას, თუ არ გესმის, საქმეს კარგად ვერ გააკეთებ. საზოგადოებრივი მაუწყებელი უზარმაზარი სტრუქტურაა. ყველაზე დიდი ტელევიზიაა და ყველაზე ბევრი ტექნიკაა თავმოყრილი. რაღაც უნდა გესმოდეს, თორემ ვიღაც მოგატყუებს.

— **ბატონო გიორგი, თქვენმა წინამორბედმა გიორგი ჭანტურიამ თქვენზე თქვა, ჩემი მეგობარიაო და თავის პოსტზე დაგტოვეთ. როდის დაიწყო თქვენი მეგობრობა და ახლა როგორი ურთიერთობა გაქვთ მასთან?**

— გიორგი ჭანტურია ტელევიზიაში გავიცანი, როცა ის გენერალურ დირექტორად მოვიდა. მანამდე არ ვიცნობდი. სამსახურებრივად დაიწყო ჩვენი ურთიერთობა. მე ჩემს საქმეს კარგად ვაკეთებდი და ვმეგობრობდით. ამ ტელევიზიაში 2004 წელს, ზაზა შენგელიას დროს მოვედი. ვიმუშავე თამარ კინწურაშვილთან, ლევან ყუბანეიშვილთან და გია ჭანტურიასთან. ისე არ ყოფილა, რომ ჭანტურია მოვიდა და მე სადღაც დამნიშნა. მერე სამსახურშიც ვმეგობრობდით და სამსახურის გარეთაც.

— **საზოგადოებრივი მაუწყებლის ბორდის მიერ დირექტორის არჩევნების ჩატარებისას ყველამ იცოდა, რომ დირექტორად თქვენ დაგასახელებდნენ. ამბობდნენ, რომ თქვენ ნაციონალური მოძრაობის კანდიდატურა იყავით.**

— მე არ ვიცოდი, რომ ჩემს კანდიდატურას უნდა გაემარჯვა. ნამდვილად არ იყო ეგრე. რაც შეეხება ნაციონალურ მოძრაობას, სასაცილოა, რადგან რომელიმე პოლიტიკური პარტიის არც წევრი ვყოფილვარ არასოდეს და არც მიმდევარი. აპოლიტიკური პიროვნება ვარ. შეიძლება ადამიანებს შორის კეთილგანწყობა იყოს, მაგრამ ვინმეს მიმდევარი... ტექნიკური სამსახური ყოველთვის აპოლიტიკური იყო. იქ მუშაობს ხალხი, რომელიც საქმეს აკეთებს და არასოდეს ერევა პოლიტიკაში. არჩევნების დროს ბოლომდე დაძაბული სიტუაცია იყო. ჩემი გადმოსახედიდან, იმიტომ ამირჩიეს, რომ ტელევიზიაში მართლა კრიტიკული სიტუაცია იყო და ისეთი ვინმე სჭირდებოდა, ვინც კარგად იცოდა, შიგნით რა ხდებოდა.

— **მიუხედავად იმისა, რომ 200-ზე მეტი კანდიდატი იყო წარდგენილი.**

— 250-მდე კანდიდატი იყო, მაგრამ ბორდს უნდა ჰკითხოთ, რატომ შეაჩერა ჩემზე არჩევანი. ჩემი აზრით, ეს გადაწყვეტილება იმიტომ მიიღეს, რომ მე იმ წუთში შემეძლო და შევძელი კიდეც ტელევიზიის გარკვეული კრიზისიდან გამოყვანა. საკმაოდ დიდი და სხვადასხვა ვალებით ჩამბარდა.

— **საზოგადოებრივი მაუწყებლის ბორდი, რომელმაც 250 კანდიდატს შორის აგარჩიათ, მალე საკმაოდ სკანდალურად და ხმაურით დაგიპირისპირდათ და თანამდებობიდან გაგათავისუფლათ. რა მოხდა, როგორია თქვენი ვერსია?**

— მეც ის ვიცი, რაც თქვენ. მეც ტელევიზიით გავიგე ეს ამბავი. სტამბულის აეროპორტში გავიგე, რომ გადამაყენეს. ამას წინ ჩვეულებრივი, საკადრო გადაადგილება უძღვოდა. ჩვენ შევთავაზეთ იმ ადამიანს ახალი კონტრაქტი, რომელზეც ხელი არ მოაწერა.

— **ხათუნა ბერძენიშვილზე ამბობთ? რა თანამდებობას სთავაზობდით?**

— ჩემი მრჩეველი უნდა ყოფილიყო საზოგადოებრივ-პოლიტიკურ დარგში. ეს არ ნიშნავდა მის ჩამოშორებას პოლიტიკური პროცესებიდან. ის თანამდებობა, რომელზეც ხათუნა მუშაობდა, ბორდმა 1 მარტს გააუქმა — საზოგადოებრივ-პოლიტიკური მიმართულების დეპარტამენტის უფროსი გახლდათ. ის საინფორმაციო სამსახური, რომელიც დარჩა, დაბალანაზღაურებადი იყო და მის დაქვეითებას ნიშნავდა, ამიტომ მიიღო შეთავაზება ჩემი მრჩევლის თანამდებობაზე. მან კი კონტრაქტს ხელი არ მოაწერა. ეს იყო და ეს! მარტივი ისტორიაა. მერე კი რაც გააკეთა, თქვენც იცით.

ანი და გიორგი

— **ახალ თანამდებობაზე თუ გადავიდოდა, გავლენის ბერკეტებს კარგავდა საინფორმაციო სამსახურის მუშაობაზე?**

— ალბათ, ლოგიკურად ასე ჩანს. მას საინფორმაციო სამსახურის უფროსობა უნდოდა. სულ ეს იყო. ლოგიკურად რომ მივყვეთ, ეს ადამიანი არაფერს კარგავდა. იგივე ხელფასი რჩებოდა, მაღალ მენეჯმენტში უნდა ემუშავა.

— **იუსტიციის მინისტრ თეა წულუკიანის დიპლომთან დაკავშირებით მომზადებული სიუჟეტის გამო გაბრაზებულხართ — ასე ამბობს ხათუნა ბერძენიშვილი.**

— აბსოლუტური ტყუილი და სისულელეა! ბოლო ორი კვირა საერთოდ არ მქონია მასთან კონტაქტი. იმ დღეს ტელევიზორი არც ჩამირთავს, რადგან ბევრი შეხვედრა მქონდა. არამხოლოდ წულუკიანზე, არასოდეს, არცერთხელ მიმითითებია და არ ჩავრეულვარ რაიმე სიუჟეტის მომზადებაში. როცა ადამიანი თანამდებობაზეა, თავად იცის, რა უნდა გააკეთოს, ზედმეტი ჩარევა არ სჭირდება. არასოდეს მიმიცია საკუთარი თავისთვის უფლება, რომ ჩავრეულიყავი.

— **„მოამბე" სრულიად ურეიტინგო საინფორმაციო გამოშვებაა, ისევე როგორც სხვა ბევრი „პირველ არხზე", ბერძენიშვილი ამის გამო ხომ არ ჩამოაშორეთ იმ სამუშაოს?**

— რეიტინგის არქონის გამო დავიწყეთ რეორგანიზაცია. ახალი ტოქ შოუები იწყებოდა, ახალი ჟურნალისტები მოვიწვიეთ, ახალი სისხლი უნდა გადაგვესხა მთელი ტელევიზიისთვის. ხათუნა ბერძენიშვილი პროფესიონალია და მისი გაშვება არც გვიფიქრია. სხვა თემაა, ვინ რას ფიქრობს — ავად აკეთებდა თუ კარგად. მან იცის ნიუსი და ამიტომ მჭირდებოდა მრჩევლად. მან იცოდა ჩემი გადაწყვეტილების შესახებ, მაგრამ ჩემთან არაფერი უთქვამს, ეთერიდან გააპროტესტა.

„ჩვენი ურთიერთობა 14 წელს ითვლის. პატარები ვიყავით, ერთმანეთი რომ გავიცანით, მაგრამ რას ვიზამთ, ადამიანები იცვლებიან. ალბათ მეც აღარ ვარ ისეთი, როგორიც 14 წლის წინ ვიყავი. მიჭირს მასზე საუბარი, მაგრამ მინდა გითხრათ, რომ კარგი მეგობარი იყო. ამით შემოვიფარგლები".

— **ხათუნა ბერძენიშვილთან თურმე ნათლმირონობა გაკავშირებთ.**

— დიახ, ჩემი მეოთხე შვილის ნათლიაა. ჩვენი ურთიერთობა 14 წელს ითვლის. პატარები ვიყავით, ერთმანეთი რომ გავიცანით, მაგრამ რას ვიზამთ, ადამიანები იცვლებიან. ალბათ მეც აღარ ვარ ისეთი, როგორიც 14 წლის წინ ვიყავი. მიჭირს მასზე საუბარი, მაგრამ მინდა გითხრათ, რომ კარგი მეგობარი იყო. ამით შემოვიფარგლები. არ მიყვარს სკანდალები. ვერ ვეგუები, როცა ჩემ გარშემო ამხელა ხმაურია ატეხილი.

— **ერთი მხარე ნაციონალებთან კავშირს გაბრალებთ, მეორე მხარე კი — ირაკლი ტრიპოლსკის ნათლულობას.**

— ირაკლი ტრიპოლსკი ჩემი ნათლია არ არის, შორეული ნათესავია და მასთან ურთიერთობაც კი არ მაქვს.

— **ცნობილია, რომ თქვენი ცოლიც ჟურნალისტია. თავისი პროფესიით მუშაობს?**

— ერთ-ერთი კომპანიის პიარ-მენეჯერია. სანამ მე გენერალური დირექტორი გავხდებოდი, „პირველ არხზე" მუშაობდა. მერე კი აღარ შეიძლებოდა ერთად გვემუშავა.

— **ალბათ ტელევიზიაში გაიცანით ერთმანეთი.**

— „მეცხრე არხზე" მუშაობისას გავიცანით ერთმანეთი და შეგვიყვარდა. უკვე დიდი ხანია ერთად ვართ და ლამაზი ურთიერთობა გვაქვს. ბედნიერი ვარ. ლამაზი და თბილი ოჯახი გვაქვს.

— **ახლა როგორია თქვენი გეგმები?**

— სასამართლო პროცესს ველოდები და სამსახურში აღდგენას ვითხოვ. ჩემს გათავისუფლებას თანამშრომლების დიდი პროტესტი მოჰყვა. არ შეიძლება ორ თვეში ერთხელ გენერალური დირექტორი ცვალო. ორგანიზაციაში ცვლილებები თანამშრომლებისთვის ცუდია. ერთთვიან კონტრაქტებს უფორმებენ და არასტაბილურობის განცდა აქვთ, რაც მათ პროდუქტიულობაზე მოქმედებს.

✓ **რუსუდან ადვაძე**

Cyan Magenta Yellow Black

ირაკლი აბუსერიძე: „თამაშის წინ ჩვენი ჰიმნის მოსმენისას ცრემლიც წამომსვლია“

რა ტკივილით დატოვა მოედანი ბორჯღალოსანთა კაპიტანმა

„აბუ, მადლობა!“ „აბუ, მაგარი ხარ!“ „გმადლობთ, კაპიტანო!“ „აბუ, შენ ჩვენი სიამაყე ხარ!“ — ამ სიტყვებითა და შეძახილებით გააცილეს მოედნიდან 35 წლის მორაგბე, ეროვნული ნაკრების კაპიტანი ირაკლი აბუსერიძე გულშემატკივრებმა და მეგობრებმა. ირაკლიმ 9 მარტს ესპანეთთან თამაშით საქართველოს ნაკრებში თავისი კარიერა დაასრულა. საფრანგეთში სეზონის ბოლომდე ითამაშებს და მერე კი აქტიურ სპორტს საბოლოოდ დაემშვიდობება.

„მოედანი ჩემთვის მეორე ცხოვრებაა. თამაში 17 წლის ასაკში დავიწყე და ჩემი ცხოვრების ნახევარი მოედანზე გავატარე. ის ჩემი მეორე ოჯახია... მაინც ვფიქრობ, რომ ერთი-ორი წელი ამ ბიჭების გვერდით დგომა შემეძლო“, — გულდაწყვეტით ამბობს „სარკესთან“ აბუ, როგორც მას თანაგუნდელები და გულშემატკივრები ეძახიან. ის ერთა თასის ერთადერთი ხუთგზის მფლობელი და სამი მსოფლიო თასის მონაწილეა.

ყოფილ კაპიტანს ჯერ გადაწყვეტილი არ აქვს, რა სტატუსით განაგრძობს სპორტში თავისი წვლილის შეტანას, თუმცა, როგორც ჩვენთან საუბარში ამბობს, რაგბიდან არ წავა.

საფრანგეთში ამ წლების განმავლობაში ირაკლის გვერდით ჰყავდა ცოლ-შვილი — მეუღლე, თეა კვიჟინაძე და ორი შვილი, 6 წლის სალომე და 3 წლის გიორგი. თეა ერთი თვეა, რაც საქართველოში დაბრუნდა და ქმრის გაცილებას დაესწრო. რა თქმა უნდა, ცრემლები ვერ შეიკავა. „სარკესთან“ სასაუბროდ აბუს ისიც წამოჰყვა.

— ირაკლი, ესპანეთთან თამაში თქვენთვის ორმაგად ემოციური იყო. მეტოქე გამანადგურებელი ანგარიშით დაამარცხეთ და თან ეროვნული ნაკრების მაისურით თამაშიც დაასრულეთ. რა ემოციები გქონდათ?

ირაკლი: ის დღე მართლაც ორმაგად იყო ემოციური, ძალიან ვნერვიულობდი. სამწუხაროდ, ცხოვრებაში ის მომენტი დგება, როცა იმ საქმიანობას უნდა შეეშვა, რომელიც ძალიან გიყვარს და წლების განმავლობაში ემსახურები. 9 მარტი შესანიშნავი იყო, ბიჭებმა საუკეთესო, დაუვიწყარი დღე მაჩუქეს. მთელი თამაშის განმავლობაში ძალიან დაძაბული ვიყავი, გულშემატკივრები „აბუს“ რომ ყვიროდნენ. ეს მეტ სტიმულს მაძლევდა. რამდენჯერაც „აბუს“ და „ლელო საქართველოს“ დაიძახებდნენ, ჟრუანტელი მივლიდა. 12 წელია, რაც ნაკრების ღირსებას ვიცავ. ყველა თამაშის წინ ჩვენი ჰიმნის მოსმენისას ემოციებს ვერ ვიკავებდი და შეიძლებოდა ცრემლიც წამომსვლოდა.

—— იმ მომენტში, როცა ნაკრების წევრებმა ხელში აყვანილს შემოგატარეს მოედანი, რა შეგრძნება დაგეუფლათ?

ირაკლი: შეიძლება არ მეტყობოდა, მაგრამ თვალებზე სიხარულის ცრემლები მქონდა, ძალიან მიხაროდა.

— ყველა სპორტსმენის ცხოვრებაში დგება ეს დღე, როცა კარიერას ასრულებს. ამ დღეზე თქვენც გექნებოდათ ნაფიქრი. გაცილება გამოვიდა თუ არა ისეთი, როგორიც წარმოგედგინათ?

ირაკლი: სიმართლე გითხრათ, ამაზე არ მიფიქრია. ვერ გეტყვით, ჩემი ეს გადაწყვეტილება დროული იყო თუ არა... მთავარი ადამიანური ღირსებაა, შემდეგ დანარჩენი სხვა — წარმატებაც და კაპიტნობაც.

— ვინ გადაწყვიტა, რომ ამ დღეს დაასრულებდით კარიერას?

ირაკლი: დეტალებზე საუბარი არ მინდა. ეს მწვრთნელის გადაწყვეტილებაც იყო და ჩემიც. მიზეზებზე ლაპარაკს არ დავიწყებ. ვთვლი, რომ სწორად მოვიქეცი. მიხარია, რომ ბიჭებმა ერთმანეთის გატანა და გვერდში დგომა ვიცით.

— ნაკრების წევრებმა თქვენს წასვლასთან დაკავშირებით საკმაოდ ემოციური კომენტარები გააკეთეს. ამის მოსმენაც რთული იქნებოდა თქვენთვის.

ირაკლი: კი, ძალიან რთული იყო.

— არ გაგიჭირდებათ თქვენი ნაკრების თამაშის ყურება ტრიბუნებიდან ან ეკრანზე?

ირაკლი: ვიცი, ეს რას ნიშნავს. რამდენჯერმე სათადარიგო სკამზე ვმჯდარვარ. ძნელია, როცა გუნდს მოედანზე ვერ ეხმარები და გვერდიდან უყურებ, ახლა, მით უმეტეს, რთული იქნება, რადგან საერთოდ ველარ ვითამაშებ. ჩემი მეგობრების გვერდით ვიყავი, ვარ და ვიქნები.

— საკმაო ხანი იყავით ნაკრების კაპიტანი. ამ გზას როგორ გაიხსენებდით?

ირაკლი: 2007 წლის მსოფლიო თასზე მწვრთნელებმა ჩემი ღირსეული მეგობარი, შესანიშნავი სპორტსმენი, ილია ზედგენიძე კაპიტნად დაასახელეს, მე — ვიცეკაპიტნად. ილიამ ორი თამაში ითამაშა, როგორც კაპიტანმა, მერე ტრავმა მიიღო და ამის შემდეგ კაპიტანი მე გავხდი. ეროვნული ნაკრების კაპიტნობა ძალიან დიდი პასუხისმგებლობაც არის და დიდი სტიმულიც. მოედანზე ერთპიროვნული გადაწყვეტილებები არასდროს მიმიღია, ეგოისტი არასოდეს ვყოფილვარ, ჩვენ ერთი გუნდი ვართ. შეიძლება შეცდომაც მომსვლია, სწორი გადაწყვეტილებაც მიმიღია... უმეტესწილად დაძაბული ხარ, რადგან წარმატებისთვის დიდი მნიშვნელობა აქვს, გადამწყვეტ მომენტში როგორ მოიქცევი.

ირაკლი: „რამდენჯერაც „აბუს“ და „ლელო საქართველოს“ დაიძახებდნენ, ჟრუანტელი მივლიდა“.

— ესპანეთთან თამაშის მერე ნაკრებს როგორ გამოეთხოვეთ?

ირაკლი: ბიჭებმა დილამდე ერთად გავატარეთ დრო. თამაშს ჩემი მეუღლეც ესწრებოდა.

— თეა, თქვენთვის როგორი იყო ეს დღე?

თეა: 8 მარტს ბაკურიანში ვიყავი და სპეციალურად ამ თამაშისთვის, ჩემი მეუღლის ბოლო მატჩის სანახავად ჩამოვედი. მინდოდა, მის გვერდით ვყოფილიყავი. ძალიან ემოციური თამაში იყო, ბოლოს ცრემლებიც კი წამომივიდა, რადგან ვიცოდი, რომ ამის შემდეგ აბუ ეროვნულ ნაკრებში აღარ ითამაშებდა.

— ირაკლი, თამაშის რამდენწლიანი სტაჟი გაქვთ?

ირაკლი: თამაში 17 წლის ასაკში დავიწყე. ეს შეიძლება დაგვიანებულადაც ჩაითვალოს, მაგრამ ძალიან დიდი მადლობა ჩემს პირველ მწვრთნელს, ლევან მგელაძეს, რომელმაც პირველი ნაბიჯები გადამადგმევინა. მისი დიდი დამსახურებაა, რომ ასეთ წარმატებას მივაღწიე. მინდა, დიდი მადლობა გადავუხადო ყველა მწვრთნელს, ვისთან ერთადაც ეს გზა გამოვიარე.

— რაგბის როგორ ეზიარეთ?

ირაკლი: ჩემმა რამდენიმე მეგობარმა დაიწყო რაგბის თამაში, შემდეგ ძალების მოსინჯვა მეც ვცადე. ძალიან ვაჟკაცური სპორტია. როგორც ყველა მორაგბე ამბობს, ამ სპორტით მოვიწამლე, შევრჩი და შევრჩი. პატარაობისას ქართულ ცეკვებზე, ცურვაზე დავდიოდი. ფეხბურთის თამაშიც მინდოდა, მაგრამ 17 წლის ასაკში უკვე დაგვიანებული იყო.

— ანუ კარგადაც ცეკვავთ?

ირაკლი: კი, როცა ნასვამი ვარ, მაშინ.

— სპორტი დიდ ძალისხმევას, დროს, ბევრი რამის დათმობას მოითხოვს. თქვენ რაზე მოგიწიათ უარის თქმა, რომ ასეთი წარმატებული კარიერა გქონოდათ?

ირაკლი: პირველ რიგში, წარმატებული კარიერისთვის შრომა და ბევრი ვარჯიშია საჭირო, საკუთარ თავზე ბევრი უნდა იმუშაო. სპეციალური კვება, რეჟიმი გჭირდება. მეგობრებთან ყოველდღე ვერ წახვალ, ადრე უნდა დაიძინო... ოჯახი, მშობლები სულ გვერდში მედგნენ.

— ყველაზე მძიმედ თქვენი ცხოვრებიდან რა მომენტი გახსენდებათ?

ირაკლი: 2004 წელს ფეხი მოვიტეხე საფრანგეთში. რამდენიმე ქირურგმა მნახა, ერთ-ერთმა მითხრა, რომ ველარასდროს ვითამაშებდი. ეს საშინელი განცდა იყო, ამას სიტყვებით ვერ გადმოგცემთ... 7 თვე მომიწია დასვენება. ის პერიოდი, როცა არც სირბილი შემეძლო და არც ბიჭების გვერდით დგომა, საშინლად მახსენდება.

როგორც სპორტსმენს, შეიძლება სათადარიგო სკამზე ჯდომა მოგიწიოს, ტრავმის გამო ჩავარდნებიც გქონდეს, მაგრამ ეს ნორმალურია, სპორტსმენის ცხოვრებაა.

— თქვენს ყველაზე დიდ წარმატებად რას მიიჩნევთ?

ირაკლი: იმ პერიოდს, როცა 2001 წელს ერთა თასი მოვიგეთ. მაშინ ლელოც გავი-

Cyan Magenta Yellow Black

ტანე. თუმცა ჩემთვის 2007 წელიც წარმატებული იყო, როცა მსოფლიო თასი მოვიპოვეთ. სამჯერ გვაქვს მსოფლიოს თასზე ნათამაშევი, მაგრამ ყველაზე დიდი წარმატება 2007 წელს მოვიპოვეთ. ვფიქრობ, რომ კარიერა ღირსეულად დავასრულე. შრომამ, მეგობრების გვერდში დგომამ, ერთმანეთის გატანამ, ადამიანურმა ღირსებამ, სიყვარულმა შემაძლებინა აქამდე მოსვლა.

— როგორ ფიქრობთ, რაც აქამდე გაგიკეთებიათ, ეს მაქსიმუმი იყო თუ უფრო მეტიც შეგეძლოთ?

ირაკლი: ვერ გეტყვით, შეიძლება შემეძლო კიდეც. სანაკრებო კარიერა დავასრულე, თორემ საფრანგეთში სეზონის ბოლომდე ისევ ვთამაშობ, ივნისამდე კონტრაქტი მაქვს დადებული. 2002 წლიდან საფრანგეთში ვარ.

— გული გწყდებათ რამეზე?

ირაკლი: გული როგორ არ მწყდება! სამწუხაროდ, ჩვენს ცხოვრებაში ის დღე დგება, როცა რაც გიყვარს, იმას უნდა შეელიო. 35 წლის ასაკში ისეთ ფიზიკურ ფორმაში ვარ, რომ ცოტა ხანი კიდევ შევძლებდი თამაშს, მაგრამ არ ვიცი, 2015 წლის მსოფლიო თასისთვის მზად ვიქნებოდი თუ არა, რადგან წლები მაინც თავისას შვრება და ეს ჩვენს ფიზიკურ ფორმაზე

ირაკლი: „რამდენიმე ქირურგმა მნახა, ერთ-ერთმა მითხრა, რომ ვეღარასდროს ვითამაშებდი. ეს საშინელი განცდა იყო, ამას სიტყვებით ვერ გადმოგცემთ".

აისახება. მაინც ვფიქრობ, რომ ერთი-ორი წელი ამ ბიჭების გვერდით დგომა შემეძლო.

— გამოდის, რომ თქვენი სანაკრებო კარიერა ასაკის გამო არ დასრულებულა.

ირაკლი: დეტალებზე საუბარი არ მინდა.

— თქვენი და თეას სიყვარულზე გვიამბეთ, სად და როგორ ჩაისახა ეს გრძნობა?

ირაკლი: თეა რომ გავიცანი, პატარა ბავშვი იყო, 15 წლის. ერთ უბანში ვცხოვრობდით. თეაზე 9 წლით უფროსი ვარ. მაშინ ბავშვური ასაკი ჰქონდა, ვიმუშავე და გავზარდე კიდეც.

თეა: დაახლოებით 4 წელი ვხვდებოდით ერთმანეთს და შემდეგ მისი ცოლი გავხდი. როცა დავქორწინდით, მე 19 წლის ვიყავი, აბუ — 28 წლის. მაშინ უკვე საქართველოს ნაკრებში თამაშობდა, მსოფლიო ჩემპიონატიც ნათამაშევი ჰქონდა და ერთა თასიც მოპოვებული. თავიდან რაგბის შესახებ ბევრი არაფერი ვიცოდი. თამაშის წესებში დღემდე ვერ ვერკვევი ბოლომდე. აბუ რომ გავიცანი, ნელ-ნელა დავიწყე რაგბის ყურება და ისეთი გულშემატკივარი გავხდი, ხანდახან ზედმეტიც მომდის. ძალიან ემოციური ვარ.

ირაკლი: რაგბის წესები რთულია, რაღაცეები ძნელი მისახვედრია. როცა ტელევიზორში თამაშებს აჩვენებენ, მოხარული ვიქნები, გულშემატკივრებს დაეხმარონ და რაღაცეები საფუძვლიანად აუხსნან ხოლმე.

თეა: როცა საფრანგეთში ვიყავით, რაგბის იქაურ ჩემპიონატს ერთად ვუყურებდით. აბუს სულ ვეკითხებოდი, ეს ჯარიმა რატომ დაინიშნა, ის რატომ მოხდა-მეთქი და რაღაცეებში გამარკვია.

— ბავშვებიც თქვენთან ერთად იყვნენ საფრანგეთში?

თეა: საფრანგეთში ბავშვების გარეშე ბოლო ერთი წელი ვიყავით. ჩვენი შვილები საქართველოში დედასთან და დედამთილთან გვყავდა.

— ევროპულ ცხოვრებას მიეჩვიეთ. გული ხომ არ გწყდებათ საფრანგეთის დატოვებაც რომ მოგიწდებათ?

ირაკლი: საფრანგეთში დარჩენას სამუდამოდ არც ვაპირებდით. საფრანგეთის მოქალაქეები გავხდით, ბავშვებს ორმაგი მოქალაქეობა აქვთ. მომავალში სწავლის გაგრძელებას იქ თუ მოისურვებენ, ან სპორტს გაჰყვებიან, წასვლაზე პრობლემა არ შეექმნებათ. მინდა, ჩემი შვილები აქ გაიზარდონ. ყველა ქვეყანას და ერს თავისი მენტალიტეტი აქვს. მირჩევნია, რომ ისინი ქართული მენტალიტეტით გაიზარდონ.

— თეა, სპორტსმენის, მორაგბის მეუღლეობა რთულია?

თეა: კი. ის სულ გზაში, სულ სპორტულ შეკრებებზეა. საფრანგეთში ყოველ კვირადღეს თამაში აქვს. სანამ მისი ცოლი გავხდებოდი, ეს სირთულეები გაცნობიერებული მქონდა. აბუ ხანდახან მეც მენატრება და

■ ირაკლი და თეა

თეა: „როცა სალომე დაიბადა, საფრანგეთში საერთაშორისო ურთიერთობებზე ვსწავლობდი. დილის 9 საათიდან საღამოს 5 საათამდე ლექციებზე ვიყავი. ბავშვისთვის აბუ დედაც იყო და მამაც, ძალიან კარგი შვილი გაზარდა".

ბავშვებსაც. ჩვენი შვილები კითხულობენ, მამიკო როდის მოვაო. ის კი სულ გზაშია.

ირაკლი: ჩემთვისაც რთულია ასე ყოფნა. განსაკუთრებით წელს გამიჭირდა, რადგან იქ მარტო დავრჩი.

— თეა, ქმრის ხასიათში რა თვისებებს გამოარჩევდით?

თეა: ძალიან თავმდაბალია, მაგრამ ამავე დროს ძალიან ფეთქებადი. ამ დროს ვერიდები ხოლმე. საერთო ჯამში, ძალიან თბილი ადამიანია, განსაკუთრებით მაშინ, როცა კარგ ხასიათზეა. თუ თამაში წაგებული აქვს, საშინელი განწყობაზეა.

— როცა კარიერაში რაიმე პრობლემა ან წარუმატებელი პერიოდი აქვს, ეს ოჯახურ ურთიერთობებზეც აისახება ხოლმე?

თეა: არა, ამას ძირითადად არ იმჩნევს. როცა 7 თვის განმავლობაში ვერ თამაშობდა, ძალიან განიცდიდა, მაგრამ არ იმჩნევდა.

ირაკლი: თეა ძალიან მზრუნველი, თბილი დედა და შესანიშნავი მეუღლეა.

თეა: როცა სალომე დაიბადა, საფრანგეთში საერთაშორისო ურთიერთობებზე ვსწავლობდი. დილის 9 საათიდან საღამოს 5 საათამდე ლექციებზე ვიყავი. ბავშვისთვის აბუ დედაც იყო და მამაც, ძალიან კარგი შვილი გაზარდა.

ირაკლი: ვარჯიშები უმეტესწილად საღამოს გვქონდა, ფიზიკური ვარჯიშები კი — დილით. ჩემს გუნდს ავუხსენი, რომ ოჯახში ასეთი მდგომარეობა მქონდა. ჩემ გამო ვარჯიში საღამოს გადმოიტანეს.

თეა: აბუს დილით სასწავლებელში მივყავდი და ბავშვი მთელი დღე მასთან იყო, აძინებდა, უვლიდა. საღამოს მე ვენაცვლებოდი, ის კი ვარჯიშზე მიდიოდა.

— სადილებსაც თავად ხომ არ ამზადებდა?

თეა: აბუ გურმანია, მაგრამ საჭმელების კეთება არ იცის.

ირაკლი: თეა აკეთებს არაჩვეულებრივ ხაჭაპურს, ნიგვზიან ბადრიჯანს, ბაჟეს, რომელიც ძალიან მიყვარს. სხვათა შორის, თეამ ფრანგული კულინარიის წიგნი შეიძინა და რამდენჯერმე იქაური კერძების გაკეთება სცადა, კარგიც გამოუვიდა.

თეა: თავიდან არაფრის კეთება ვიცოდი. დედას ვურეკავდი და ის მასწავლიდა.

— ირაკლი, თქვენი ვაჟისთვის ისურვებდით იმ გზის გავლას, რაც თქვენ გაიარეთ?

ირაკლი: კი, როგორ არა! ეს ძალიან სასიამოვნოც იქნება, მაგრამ მე რომ წარმატებული კარიერა მქონდა, ეს იმას არ ნიშნავს, რომ ისიც მაინცდამაინც მორაგბე იქნება. თუ ამის ნიჭი ექნება და სურვილი, გაჰყვეს.

— როგორც ვიცი, თქვენი ძმაც მორაგბეა.

ირაკლი: გიორგი ყოფილი მორაგბეა. დიდი ხანი არ უთამაშია, 3-4 წლის შემდეგ თავი დაანება. შეიძლება ის მონაცემი არ ჰქონდა, რომ კარიერა განეგრძო ან წინ წასულიყო.

— თეა, სპორტსმენ ბიჭებს ბევრი თაყვანისმცემელი გოგო ჰყავთ. თავს ხომ არ გაბეზრებენ ზედმეტი აქტიურობით?

თეა: არა, მათი ყურადღება შემაწუხებელი არასოდეს ყოფილა.

— ანუ არასოდეს გიეჭვიანიათ?

თეა: ცოტა — კი, მაგრამ ირაკლი ისეთი პიროვნებაა, ამის საბაბს არ მაძლევს. პირიქით, მსიამოვნებს, რომ ჩემს მეუღლეს ცნობენ, პატივს სცემენ.

— ირაკლი, რა გეგმები გაქვთ, რას აპირებთ?

ირაკლი: ჩვენს ფედერაციაში სამენეჯერო ჯგუფია და იქ ვარ. ეს არის ჩემი დროებითი კონტრაქტი, სანამ საქართველოში სამუდამოდ ჩამოვალ. მერე რა იქნება, ვერ გეტყვით. რაგბიდან წასვლას არ ვაპირებ, ამ ბიჭების გვერდით ვარ და ვიქნები. იმას კი ვერ გეტყვით, საფრანგეთიდან რომ ჩამოვალ, რა სტატუსით ვიქნები. ვეცდები, რომ ჩემი გამოცდილება და ცოდნა ამ სპორტს და მომავალ თაობას მოვახმარო.

მინდა, ბიჭებს კიდევ ერთხელ დიდი მადლობა გადავუხადო, მათ მართლაც დაუვიწყარი დღე მაჩუქეს. გულშემატკივრებსაც დიდი მადლობა! დავრწმუნდი, რომ ეროვნულ ნაკრებს აფასებენ. მაყურებელი ჩვენთვის მეთექვსმეტე მოთამაშეა, მათი შეძახილი, მათი გვერდში დგომა მეტ სტიმულს გვაძლევს. ესპანეთთან თამაშიც ამის დასტურია, ისინი გამანადგურებელი ანგარიშით დავამარცხეთ.

✓ მაკა ლემონჯავა

Cyan Magenta Yellow Black

„ჩემი ცხოვრების მამაკაცი საბერძნეთში ვიპოვე“

ათი წელია საბერძნეთში ვცხოვრობ. საქართველოდან გაჭირვებამ გამომაქცია. პირველი წლები აქაც საშინელება იყო. ბევრჯერ დამიწყევლია გაჩენის დღე, იმ დღეების გახსენებაც კი მზარავს. მერე კი ყველაფერს შევეგუე. თავს იმით ვიმშვიდებდი, რომ საქართველოში ოთხ ოჯახს ვარჩენდი, ჩემსას, ძმისას, ჩემი ორი გოგონას ქმარ-შვილსაც მე ვინახავდი. ახლაც ასე გრძელდება, ათი წელია ჩემზე არიან ჩამოკიდებული. ხშირად ვფიქრობ, იქნებ სიკეთის ნაცვლად ცუდ საქმეს ვაკეთებ-მეთქი. ისე გაზარმაცდნენ, სხვაზე არაფერზე ფიქრობენ. თვიდან თვემდე ჩემ გამოგზავნილ ფულს ელოდებიან. მათი საქმე მხოლოდ ის არის, ბანკში წავიდნენ და თანხა აიღონ.

თავიდან ერთდროულად სამ სამსახურში ვმუშაობდი. ფაქტობრივად არ მეძინა. ახლა ვფიქრობ, როგორ შევძელი, როგორ არ მოვკვდი. ჩემი წვალებით ნაშოვნი ფული კი, ღმერთმა იცის, სად მიდიოდა. ბიჭს სამჯერ ვუყიდე მანქანა და სამივე დაამტვრია. ახლა მეოთხეს მთხოვს. ბინებსა და რემონტებზე აღარ მაქვს ლაპარაკი. მეც ინერციით ვაკეთებდი ყველაფერს. ოჯახის მონატრებას მათი დახმარება მიმსუბუქებდა. თავს ვარწმუნებდი, რომ ასე იყო საჭირო.

ამ ბურანიდან ქმრის საქციელმა გამომაფხიზლა. საქართველოდან ხმა მომივიდა, შენი ნაყიდი მანქანით მეძავეებთან ერთად სეირნობსო. გაგიჟებულმა დავურეკე, მან კი

ურცხვად მიპასუხა, ამდენი წელია წასული ხარ და აბა, მარტო ხომ არ ვიქნებიო. წარმოიდგინეთ, წელებზე ფეხს ვიდგამდი, ისე ვშრომობდი, ის კი ფეხიფეხზე გადადებული იჯდა და მეძავებთან გართობაზე ფიქრობდა! ურთიერთობა დაგვეძაბა. ისიც კი იკადრა, რომ ცილი დამწამა, ვითომ აქ საყვარლები მყავდა და ფულს სხეულის გაყიდვით ვშოულობდი. ვუთხარი, თუ ასე ფიქრობდი, ასეთი გზით ნაშოვნ ფულს რომ გიგზავნიდი, როგორ იღებდი-მეთქი...

ჩვენ შორის ბევრი რამ მოხდა და განქორწინება მოვთხოვე. საქართველოში ჩამოვედი და მასთან ურთიერთობას ოფიციალურადაც დავუსვი წერტილი. ეს ჩემთვის ადვილი არ იყო, მაგრამ ჩემს ცხოვრებაში უარესი რალაცეებიც ყოფილა. ერთი სიტყვით, ეს ტრავმაც გადავიტანე, მით უმეტეს, რომ კარგი ქმარი არასოდეს ყოფილა. თვლიდა, რომ გარეგნობით არ შევეფერებოდი და უკეთესი ცოლის მოყვანა შეეძლო. ყოველთვის ზემოდან მიყურებდა, მისგან ყველაფერი უნდა ამეტანა — დამცირება, ცემა, გაჭირვება. თქვენ წარმოიდგინეთ, ყველაფერს ვუძლებდი. ვთვლიდი, რომ ასეთი იყო ცხოვრება და ცოლქმრობაც ამას ნიშნავდა.

ორი წლის წინ საბერძნეთში გავიცანი კაცი, რომელმაც მაგრძნობინა, როგორი უნდა იყოს შენი ნამდვილი მეორე ნახევარი. ის ნამდვილად არის ჩემი ცხოვრების მამაკაცი. მასთან ვიპოვე სულიერი სიმშვიდე. ვიგრძენი, რომ თურმე ცუდი ქალი არ ვყოფილვარ, თურმე შეიძლება, რომ მეც ვიყო ვიღაცისთვის სასურველი. ძალიან მიკვირდა, როცა სადილს მახვედრებდა. სარეცხი რომ გამირეცხა და სახლი დაალაგა, ამაზე სულ გადავირიე. მერე კი მივხვდი, რომ თურმე ცოლქმრობა ძალადობაზე კი არა, ურთიერგაგებაზე, ერთმანეთის ტვირთის შემსუბუქებაზე უნდა აიგოს, სხვანაირად ბედნიერი ოჯახი ვერ გექნება. მე ნამდვილად ბედნიერი ვარ.

ალბათ გაინტერესებთ, შვილები, ახლობლები როგორ შეხვდნენ ჩემს ამ ნაბიჯს. მშვენივრად, რადგან მათთვის დახმარების გაწევა არ შემიწყვეტია. მათ მხოლოდ ფულისთვის ვჭირდები, ნამდვილ სიყვარულს კი უცხო მიწაზე გაზრდილი ადამიანი მჩუქნის.

მკითხველი, ათენი

გამოხმაურება

«სარკეს» — დიდი მადლობა ერთგულებისთვის და იმისთვის, რომ არსებობთ!»

ოთხშაბათია ისევ... გაყინულ ხელებს ვიფშვნეტ და გაზეთების ჯიხურთან რიგში ვდგავარ. ერთი სული მაქვს, რომ „სარკესთან“ ერთად განვმარტოვდე და ცოტა ხნით დავივიწყო ჩემი პრობლემები, რომლებიც დიდი რაოდენობით მაქვს. თქვენ ალბათ არც იცით, რამდენ ადამიანს ეხმარებით ამ რუბრიკის არსებობით. რამდენია ჩემნაირი, ვისაც არ შეუძლია თავის გასაჭირზე ხმამაღლა ისაუბროს და თქვენ გულს გიშლით. მადლობა, იმისთვის, რომ არსებობთ, მადლობა ერთგულებისთვის, მადლობა იმისთვის, რომ დროს უძლებთ.

გუშინდელ დღესავით მახსოვს თქვენი პირველი ნომრები (მაშინ ჯერ ისევ სკოლის მერხთან ვიჯექი, ახლა კი უკვე დიდი ვარ). ნეტა იმ დროს! მაშინ ლაღი ვიყავი და უფრო სხვა რუბრიკებს ვუკირკიტებდი. ახლა სხვაგვარადაა საქმე, მაგრამ თქვენი განუმეორებლობა ისაა, რომ ყველა ადამიანს აძლევთ შანსს, საკუთარ თავზე მოირგოს საკითხავი.

გაზაფხულიც მოსულა... ბებო მყავს მოსანახულებელი სოფლად, მისთვის „სარკეების“ მთელი დასტა მაქვს. როგორ გაიხარებს ისიც და მთელი სოფელიც, ვისაც კი ათხოვებს ბებია ჩემს დიდ საჩუქარს. ვკითხულობ ჩემი ქართველების გულახდილ საუბრებს, ვფიქრობ მათ პრობლემებზე და ვუთანაგრძნობ.

გმადლობთ, რომ ჩვენთან ხართ!

პატივისცემით უერთგულესი მკითხველი, მარია

«მამამთილს თავს ნუ დააჩაგვრინებ»

გამარჯობა! თქვენს ჟურნალში წავიკითხე მკითხველის წერილი — „მამამთილმა ბორშჩი თავზე გადამასხა“. მინდა, თქვენი საშუალებით გამოვეხმაურო ამ ახალგაზრდა ქალს და ნუგეში ვცე.

ჩემო კარგო, დროს, ნერვებს, ჯანმრთელობას და ახალგაზრდობას გაუფრთხილდი. მამამთილს თავს ნუ დააჩაგვრინებ. წლები უცებ გავა და მიხვდები, რომ ფუჭი ყოფილა ყველაფერი. შენი ამბავი გულთან ახლოს იმიტომ მივიტანე, რომ მეც ძალიან ცუდი მამამთილი მყავდა, ჩემი დამცირების მეტს არაფერს აკეთებდა. ამიტომაც კარგად ვიცი, ეს რა შეგრძნებაა. შეიძლება ღარიბი და უქონელი ხარ (ჩემსავით), მაგრამ ღირსება აუცილებლად გექნება და მას ნუ შეალახვინებ სხვებს. დაფიქრდი, თუ ქმართან გინდა ცხოვრება, გაიჭირვე და ბინა იქირავეთ. ახალგაზრდები როგორმე მორიგდებით. ნუ გექნება იმედი, რომ შენი მამამთილი გამოსწორდება. ის ადამიანის დამცირებას არ გადაეჩვევა.

მეც მსგავსი პრობლემის წინაშე რომ დავდექი, გამოვიხურე კარი და ჩემს მეუღლესთან ერთად სხვაგან გადავედი საცხოვრებლად, სადაც სიმშვიდე და სიყვარული ვიპოვეთ. თქვენც იმავეს გირჩევთ. თქვენი სიყვარულისთვის ბრძოლა თუ გიღირთ, ჯობია, მამამთილისგან მოშორებით იცხოვროთ.

პატივისცემით, „სარკის“ მკითხველი

გამოხმაურების მსურველები დაგვიკავშირდნენ ტელეფონებზე:
296-75-43 ან 5 (99) 30-93-89. იკითხეთ ირინე მჭედლიძე
ან იზა ბარბაქაძე, 11-დან 16.30 სთ-მდე, ყოველდღე.

თქვენი ისტორიების გამოგზავნა შეგიძლიათ სამი გზით:

1. ეწვიეთ საიტ sana.ge-ს, დააწკაპუნეთ ღილაკს „მოგვწერეთ“ და დაბეჭდეთ თქვენი ისტორია.
2. გამოგზავნეთ სმს-ით ნომერზე 1779 მაგთიდან და ჯეოსელიდან. 1 სმს-ის ფასია 50 თეთრი.
3. ელფოსტაზე:irmchedlidze@mail.ru

ანონიმურობა დაცულია

Cyan Magenta Yellow Black

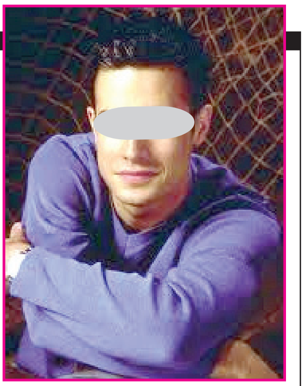
„არ ვნანობ, რომ მოძალადე ქმარს ვღალატობ“

ძალიანპატარა ვიყავი, როცა შემიყვარდა. ეს იყო ბავშვური გრძნობა, როცა სხვა არაფერი გაინტერესებს და მხოლოდ მასზე ფიქრობ. ცოლად ბავშვობის სიყვარულს გავყევი, მაგრამ, სიყვარულის მიუხედავად, ჩვენ შორის ბევრი პრობლემა გაჩნდა. სულ ვკამათობდით, ერთმანეთს ვერ ვუგებდით. შვილიც გვეყოლა, მაგრამ ვერც ამან დაათბო ჩვენი ურთიერთობა. იმდენ წვრილმანზე ვჩხუბობდით, ვერც კი ვიხსენებ. დეკრეტული შვებულება დამიმთავრდა თუ არა, სამსახურში გავედი, ვიფიქრე, გულს გადავაყოლებ, ამ მძიმე სიტუაციას გავერიდები-მეთქი.

ერთხელ შევხვდი იმ ადამიანს, რომელსაც ადრეც ვიცნობდი. ჩვენ შორის უცნაური რამ მოხდა, გრძნობა გაჩნდა. ინტერნეტით მიმოწერა დავიწყეთ, ტელეფონით მირეკავდა და მელაპარაკებოდა. ჩვენი პირველი პაემნის შემდეგ მივხვდი, რომ მასთან დარჩენა მინდოდა. გრძნობას ვერ მოვერიე და მასთან ურთიერთობა დავიწყე, რომელიც დღემდე გრძელდება. იმ ადამიანთან ბედნიერი ვარ. როცა მასთან ვარ, ყველა პრობლემა მავიწყდება. აღარ ვფიქრობ იმაზე, ქმარი როგორ მაყენებს ფიზიკურ თუ სიტყვიერ შეურაცხყოფას. ამიტომაც არ ვნანობ იმას, რასაც ვაკეთებ.

მკითხველი

„ძმაკაცებმა არ იციან, რომ გეი ვარ“



უფლებას თუ მომცემთ, ჩემს ისტორიას მოგიყვებით და მადლობელი დაგრჩებით, თუ გამომიქვეყნებთ. მინდა, ჩემს რეალურ პრობლემაზე ერთხელ მაინც ვინმესთან ვილაპარაკო, თუნდაც ანონიმურად.

მე გეი ვარ. სექსუალური პარტნიორის გარდა, სხვა საახლობლო წრეც მყავს, რომლებთანაც ისე ვარ, როგორც ჰეტერო. რა თქმა უნდა, მათ არ იციან, რომ მე ჰომოსექსუალი ვარ. მყავს მეგობრები, მეზობლები, თანამშრომლები და ძმაკაცებიც კი. გამორჩეული მეგობრებიც მყავს, რომლებიც ქალებისადმი ჩემს უინტერესობას სიმორცხვით და კომპლექსით ხსნიან. ვიცი, დრო გავა და ყველა ყველაფერს გაიგებს, მაგრამ უკვე აღარც მეშინია. სამწუხაროდ, ჯერ ფინანსურად დამოუკიდებელი არ ვარ, რომ ცალკე ბინაში გადავიდე. ჩემმა ოჯახის წევრებმა ეს ამბავი რომ გაიგონ, სახლიდან აუცილებლად გამაგდებენ.

გული მწყდება, რომ საზოგადოებაში ჩვენი ადგილი არ არის და მხოლოდ ზიზღს ვიმსახურებთ. იმას არავინ ფიქრობს, რომ ჩვენც ადამიანები ვართ, ჩვენც გვტკივა, ჩვენც გვიხარია... ჩვენს ადგილას წარმოგიდგენიათ თავი? ეს კითხვა ახლობლებისთვის და ძმაკაცებისთვისაც ბევრჯერ დამისვამს. იცით, ჩემმა უახლოესმა მეგობარმა რა მიპასუხა? პედარასტები ჩემში ზიზღს იწვევენ და სადაც შემხვდებიან, იქ ვცემო. გულში ვთქვი, რომ იცოდე, წინ გიზის-მეთქი. იმ მეგობარს ძალიან ვუყვარვარ, თვლის, რომ მისთვის ნომერი პირველი ძმაკაცი ვარ, მაგრამ დარწმუნებული ვარ, სიმართლე რომ გაიგოს, თავიდან მომიშორებს. თუმცა მოვა დრო და ყველაფერს გაიგებს და ჩვენი მეგობრობაც ისე დასრულდება, თითქოს არც ყოფილა.

რისთვის ვისჯებით ასე?

„სარკის“ მკითხველი

„ქმარმა გამომიცხადა, შენი და მიყვარსო“

მინდა, ჩემი დარდი გაგიზიაროთ, რადგან ძალიან ვიტანჯები. მყავდა ქმარი, რომელსაც ვენდობოდი და მიყვარდა. ერთ დღეს აღმოვაჩინე, რომ ჩემს დას სასიყვარულო ესემესებს სწერდა. მერე კი პირდაპირ მითხრა, შენი და მიყვარსო. ძალიან ვიჩხუბეთ და სახლიდან წავიდა. სამ მცირეწლოვან შვილთან ერთად დამტოვა. ძალიან მიჭირს, აღარ ვიცი, როგორ მოვიქცე...

„სარკის“ მკითხველი

✓ *რუბრიკა მოამზადა ირინე მჭედლიძემ*

აფთიაქი TITANI

გინდათ გრიპის ვირუსი თავიდან აიცილოთ?

მიიღეთ დოქტორ სმიტის ნივრის ზეთის კაფსულები – 0.25%...

ჟელატინირებული კაფსულა შეიცავს: ნივრის ზეთი 0.25%. გოგირდის შემცველი ალიცინი, კალიუმი, ფოსფორი, B და C ვიტამინები, კალციუმი, პროტეინი, რკინა.

* სასარგებლოა ხველისა და გაციების დროს;
* ეფექტურია ბრონქული და ასთმური ჩივილებისას;
* სასარგებლოა ცხელების დროს, შემცივნების თავიდან ასაცილებლად არარეგულარული ცხელების დროს;
* არეგულირებს საჭმლის მონელებას, ამცირებს აირწარმოქმნას და კოლიკებს;
* ეფექტურად და ხანგრძლივად მოქმედებს გულ-სისხლძარღვთა სისტემის მოშლისას და ამცირებს ქოლესტერინის ჭარბ წარმოქმნას;
* ნაჩვენებია ინფარქტისა და ათეროსკლეროზის რისკის შესამცირებლად;
* ასევე არეგულირებს წნევას პერიფერიული სისხლძარღვების გაფართოების ხარჯზე;
* ანტიფუნგინალური და ანტიბაქტერიული მოქმედება.

მწარმოებელი: ციპლა ინდოეთი

* გამოყენების წინ გაეცანით გამოყენების ინსტრუქციას.
* გვერდითი მოვლენების შესახებ დეტალური ინფორმაციის მისაღებად მიმართეთ ექიმს.

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

Cyan Magenta Yellow Black

რა მესიჯებს უგზავნიდა ბაჩო ახალაია ამიკოს და ფაქოს

„რუსთავი 2“-დან ბერა ივანიშვილის ტელეკომპანია „ჯიდიეს“-ში გადაბარგებული იუმორისტები, ამიკო ჩოხარაძე და ფაქო — ლევან გოგორელიანი, მაყურებლებს საინტერესო პროექტებსა და ბევრ სიახლეს დაჰპირდნენ, მაგრამ ეკრანზე დღემდე თითქმის არ ჩანან. ოქტომბრის არჩევნებამდე ერთი მიზეზი ჰქონდათ, ივანიშვილის ხალხს მაშინდელი ხელისუფლების პირობებში მუშაობის საშუალება არ ჰქონდა. ახლა კი ირწმუნებიან, რომ მუშაობენ და ბერას ტელეარხი სათქმელს აუცილებლად იტყვის, ოღონდ სექტემბერში.

— ბიჭებო, რაღაც ისე ვერ აქტიურობთ „ბერას ტელევიზიაში“, როგორ მოლოდინებსაც იძლეოდით. როდის გამოჩნდებით ეკრანზე „სრული მასშტაბით“?

ფაქო: რამდენიმე გადაცემას ერთად ვამზადებთ. არ ვჩქარობთ, ყველაფერს ნელ-ნელა მივყვებით. დიდ პროექტებს მოვკიდეთ ხელი.

— კონკრეტულად შეგიძლიათ ამ პროექტებზე გვიამბოთ?

ფაქო: 6 ისეთ პროექტს ვამზადებთ, რომელთა მსგავსი საქართველოში არასდროს გაკეთებულა და მაყურებელს აზრადაც არ მოუვა, ჩვენთან ასეთი გადაცემის გაკეთება თუ შეიძლებოდა. თვითონ არხსაც არაერთი პროექტი აქვს დაგეგმილი.

— აქამდე რატომ ვერ მოხერხდა თუნდაც ერთის გაკეთება?

ფაქო: ეს ყველაფერი იმიტომ დაგვიანდა, რომ არჩევნებამდე ბევრი ხელისშემშლელი ფაქტორი არსებობდა. საქმის კეთება ფაქტობრივად ოქტომბერში დავიწყეთ. ჯერ კიდევ ბევრი რამ არის გასაკეთებელი, რომ საზოგადოებამ „ჯიდიეს“-ისგან რაღაც განსაკუთრებული მიიღოს. მაყურებელი ძირითად ვულკანს სექტემბრიდან უნდა ელოდოს. მანამდეც დაინახავს, რომ ჩვენი პირობა სრულდება.

ამიკო: „რუსთავი 2“ 15 წლის ტელეკომპანიაა და დღესდღეობით საქართველოში წამყვანი არხია. მას თუ „გასაქაჩად“ გარკვეული დრო დასჭირდა, ჩვენ ამ ყველაფერს ძალიან მცირე დროში ვაპირებთ და, რაც მთავარია, გაცილებით მაღალი ხარისხით. ისიც უნდა ითქვას, რომ „რუსთავი 2“-ს განვითარებაში ხელს არავინ უშლიდა.

— თქვენ ხელს გიშლიდნენ?

ფაქო: კი. მაგალითად, „რუსთავი 2“-ის თანამშრომლებს არავინ ეუბნებოდა, თქვენ ამა და ამ ადგილას ვერაფერს გადაგაღებინებთო. ჩვენ კი გვეუბნებოდნენ, ივანიშვილის ხალხი ხართ და ვერ გადაგაღებინებთო. ერთხელ კუს ტბაზე სცენა უნდა გადაგვეღო, სადაც მე და ამიკო საჭმელს ვჭამდით. როგორც კი გამოვჩნდით, თქვენ ივანიშვილის ხალხი ხართო და უკან გამოგვიშვეს. გვითხრეს, ყველაფერს გაგატანთ, ოღონდ აქ ნურაფერს გადაიღებთო. ეშინოდათ.

ამიკო: ბოლოს გადაღება ახლობლის რესტორანში გადავწყვიტეთ. გვეგონა, ხელს არაფერი შეგვიშლიდა, მაგრამ გადაღება დავიწყეთ თუ არა, ბოდიში მოგვიხადეს, აქ რომ რამე გადაიღოთ, შეიძლება ყველაფერი დავკარგოთო.

ფაქო: ერთ-ერთი ხელისშემშლელი ფაქტორი თემო მჟავიას ავარიაც გახდა. არჩევნებამდე რამდენიმე დღით ადრე თემო მეგობართან ერთად მოტოციკლით ისეთ ავარიაში მოყვა, მის სიცოცხლეს სერიოზული საფრთხე შეექმნა. ისე „მსუყედ“ დაიმტვრა, რამდენიმე ოპერაცია დასჭირდა. ბევრი რაღაცის გაკეთების საშუალება იმიტომაც არ გვაქვს, რომ მჟავია დამტვრეულია.

— „რუსთავი 2“-დან წამოსვლას არ ნანობთ?

ამიკო: არანაირად! საერთოდაც არაფერს ვნანობ. „რუსთავი 2“-დან ადამიანურ დაფასებას ვერ ვგრძნობდით. ჩვენს წამოსვლას ათასი მითქმამოთქმა მოჰყვა, ვითომ ჩვენ „ჯიდიეს“-ში ფულის გამო გადავედით. ფულის „ხამებიც“ კი გვიწოდეს. არადა, ბერას ტელევიზიაში რომ გადმოვდიოდით, ისიც კი არ ვიცოდით, ხელფასი რამდენი გვექნებოდა.

ფაქო: მინდა, ვისარგებლო შემთხვევით და ვთქვა, ფულის გამო მე „რუსთავი 2“-ში ვიყავი, რადგან არც შემოსავალი მქონდა და არც სხვაგან წასასვლელი.

ამიკო: ზუსტად „რუსთავი 2“-ში ვისწავლეთ, რომ ფულის გამო ადამიანობა არ უნდა დაკარგო. იქ ერთადერთი, რაც მენატრება, ის არის, რომ იქ ბევრნი ვიყავით, თუმცა ბოლოს აღმოჩნდა, რომ სამნი ვყოფილვართ. „რუსთავი 2“-ში 6 წელი ვიმუშავეთ. გვეგონა, გუნდის წევრებს კარგად ვიცნობდით, მაგრამ ჩვენს წამოსვლამდე ერთი თვით ადრე მივხვდით, რომ ასე არ ყოფილა. რეალურად ისინი 6 წლის შემდეგ გავიცანით. რა თქმა უნდა, ყველაზე არ მაქვს საუბარი. მაყურებელი ამ ყველაფერს გარედან უყურებდა, შიგნით კი ისეთი რაღაცეები ხდებოდა, რაც ხალხმა არ იცის. ამაზე ლაპარაკი არ მინდა.

ფაქო: ცხოვრებაში როცა ვიღაცას კარგავ, ვიღაც აუცილებლად უნდა შეიძინო. ყოფილი თანაგუნდელებიდან არსებობენ ადამიანები, რომლებიც დავკარგე, ოღონდ არა — ჩემი ინიციატივით. თავიანთი ნებით ჩაბარდნენ წარსულს.

— თუმცა ისიც უნდა ითქვას, რომ სწორედ იმ გუნდთან მუშაობამ მოგიტანათ პოპულარობა და გამოცდილებაც შეგძინათ.

ფაქო: რა თქმა უნდა, ამას არც უარვყოფთ, მაგრამ ჩვენი წვლილიც ხომ არის? როცა ისეთი ადამიანი გყავს სამსახურში, როგორიც ამიკოა, უნდა გამოიყენო, მაგრამ პატივისცემა და დაფასება არ უნდა დაივიწყო. როცა არც პატივს სცემ, არც აფასებ და მარტო იყენებ, ადრე თუ გვიან, დაფასების სურვილი გაუჩნდება. როცა საკუთარი თავი დავაფასეთ, უცებ ცუდები აღმოვჩნდით.

— თუმცა ეს „დაფასება“ საბოლოოდ მაინც ფინანსური მდგომარეობის გაუმჯობესების სურვილამდე დავიდა.

ამიკო: მე რომ ჩემი პრინციპებისთვის, მეგობრებისთვის და მთელი საქართველოსთვის მეღალატა და „რუსთავი 2“-ში დავრჩენილიყავი, არცთუ ისე ნაკლები ხელფასი მექნებოდა, ვიდრე ახლა მაქვს. რასაც დღეს ვიღებ, ძველი ხელფასისგან ბევრად არ განსხვავდება. ის ნაბიჯი ისეთ პერიოდში გადავდგით, ბევრი ამას ვერ შეძლებდა.

— ინტერნეტგამოკითხვების მიხედვით, მაყურებელს უნდა, „კომედი შოუში“ დაბრუნდეთ. ამის სურვილი არასდროს გაგჩენიათ?

ამიკო: ხალხს უბრალოდ უნდა, რომ ეკრანზე ისევ აქტიურად ვჩანდეთ.

ფაქო: ვისი სურვილიც არის, რომ ჩვენ „კომედი შოუში“ დავბრუნდეთ, ზუსტად ისინი ამბობდნენ, ეს ბიჭები უფრო მაგარ გადაცემებში უნდა ჩანდნენო. ხალხის სურვილების შესრულებას უკვე ვიწყებთ.

— ბერასთან დიდი ხანია მეგობრობთ?

ამიკო: მასთან „ჯიდიეს“-ში გადასვლამდე ვმეგობრობდი, რის გამოც მაშინდელი თავდაცვის მინისტრი ბაჩო ახალაია მიბარებდა... ბერასთან მეგობრობასაც კი მიშლიდნენ.

— პირადად შეხვედრიხართ ახალაიას ან ვინმესგან მუქარა ყოფილა?

ამიკო: არა, ახალაიას პირადად არ შევხვედრივარ და არც დამმუქრებიან.

ფაქო: ახალაიასგან მოდიოდა მესიჯები, ამიკოს უთხარით, ბერასთან აღარ მივიდესო. როგორც ამიკოსთან დაახლოებული მეგობარი, „რუსთავი 2“-ის ერთ-ერთ თანამშრომელს ოთახში შევყავდი და ისიც იმავეს მეუბნებოდა. მე ყველაფერზე თავს ვუქნევდი. იქიდან რომ გამოვდიოდი, მე და ამიკო ცალკე ვიცინოდით.

— ბერა როგორი უფროსია?

ამიკო: ბერა მეგობარია, მაგრამ სამსახურში არის ჩვენი უფროსი. ვაკეთებთ იმას, რაც გვიყვარს. ვთვლით, რომ საკუთარ სახლს ვიშენებთ. სამსახურში ხან გათენებამდეც ვართ ხოლმე, სულ ვმსჯელობთ, ესა თუ ის რაღაც, როგორ შეიძლება მაგარი გამოვიდეს.

ამიკო: ბერამ მხოლოდ თავის ტელეკომპანიაში კი არ მიგვიწვია, დახმარების ხელი გამოგვიწოდა. ძალიან მეგობრული და კარგი ადამიანია. პატარა ასაკის მიუხედავად, ბევრ ადამიანზე, თუნდაც ყოფილ თუ ამჟამინდელ პოლიტიკოსებზე, შორს იხედება.

— როგორც გავიგე, მასთან ერთად ამერიკაშიც იყავით.

ფაქო: ჯერ არსად ვყოფილვართ, რადგან, რაც „ჯიდიეს“-ში ვართ, დროის უქონლობის გამო საზღვარგარეთ ჩვენ კი არა, ბერაც არ ყოფილა. როცა მივხვდებით, რომ „ქარხანა“ უკვე დაიქოქა და ყველაფერი აწყობილია, მერე დავისვენებთ.

— საქმის პარალელურად თქვენს პირად ცხოვრებაში რა სიახლეებია?

ფაქო: ამ თემაზე საუბარს არ ვაპირებ.

ამიკო: ჩემი საბა უკვე 2 წლის არის და ერთ თვეში მეორეს, ამჯერად გოგოს ველოდებით. სახელიც კი გვაქვს შერჩეული — ემილის ვარქმევ. ოთხი შვილიც რომ მყავდეს, მეხუთეს გაჩენაზეც იგივენაირად ვინერვიულებდი. როცა ანა საბას აჩენდა, იმდენად განვიცადე, მგონი, ათი წლის სიცოცხლე დამაკლდა.

— დაესწარით მშობიარობას?

ამიკო: არა, რას ამბობთ! ვაპირებდი დასწრებას, მაგრამ ბოლო წუთებში გადავიფიქრე. როცა სამშობიარო ბლოკში ფეხი შევდგი და სხვადასხვანაირი ხმები და გინებები გავიგონე, ჩემს ცოლს ზურგი ვაქციე და ჩემ მაგივრად მისი მეჯვარე შევუშვი. ვერც მეორე შვილის დაბადებას დავესწრები, ამჯერად ანას ჩემს დაქალს — სიდედრს მივანდობ. ძალიან მაგარი სიდედრი მყავს. ერთმანეთთან გადასარევი ურთიერთობა გვაქვს.

✓ **სოფიო ბოჭორიძე**

„ფულის გამო ბერას ტელევიზიაში კი არა, „რუსთავი 2"-ში ვიყავით"

ფაქო: „ყოფილი თანაგუნდელებიდან არსებობენ ადამიანები, რომლებიც დავკარგე, ოღონდ არა — ჩემი ინიციატივით. თავიანთი ნებით ჩაბარდნენ წარსულს".

ამიკო: „ფულის „ხამებიც" კი გვიწოდეს. არადა, ბერას ტელევიზიაში რომ გადმოვდიოდით, ისიც კი არ ვიცოდით, ხელფასი რამდენი გვექნებოდა".

Cyan Magenta Yellow Black

რატომ უწოდებენ მადლიერი პაციენტები თინათინ მაჩაიძეს საუკუნის სასწაულმოქმედ მკურნალს

ექიმი-ბიოენერგოთერაპევტი, ქ-ნი თინათინ მაჩაიძე განაგრძობს პაციენტების მიღებას, მუშაობს განუმეორებელი და შეუდარებელი კომპლექსური სამკურნალო მეთოდებით

უპრობლემოდ კურნავს მასთან მისულ ჯანმრთელობაშერყეულ ადამიანებს. მკურნალობს ნევროზებსა და ნერვული სისტემის მოშლასთან დაკავშირებულ ყოველგვარ პრობლემას: შიშებს, დეპრესიას, აკვიატებულ აზრებს, ენერგიის ნაკლებობას, თავის ტკივილებს, უძილობას, ოსტეოქონდროზს, მარილებს, რადიკულიტს, ნერვისა და სახსრების ანთებას, კუჭ-ნაწლავისა და ნაღვლის ბუშტის ანთებებს, ენურეზს, ალერგიებს, ჰაიმორიტს, გინეკოლოგიურ პრობლემებს, სხვადასხვა ქრონიკულ დაავადებას და ასე შემდეგ. ბიოველის აღდგენა-გასუფთავება და აურის გაწმენდა-გასუფთავება.

— როგორც ერთი გასაღები სხვადასხვა კარს ვერ გააღებს, ასევე სხვადასხვა ორგანიზმში დაავადებებს ინდივიდუალური მეთოდი უნდა მოარგო. ხშირად ვიყენებ ბიოენერგოთერაპიას, ვინაიდან ჩემი დადებითი სამკურნალო ბიოველით მკურნალობის შემთხვევაში არაჩვეულებრივ და ზოგჯერ დაუჯერებელ შედეგებს ვაღწევ. საჭიროების შემთხვევაში, გააჩნია, რა დაავადებასთან გვაქვს საქმე, ვიყენებ წინაპართა მეთოდებს, მანუალურ და ფსიქოთერაპიას, გარდა ქიმიური მედიკამენტებისა და ქირურგიული ჩარევისა. ჩემს პაციენტებს, გარდა იმისა, რომ იკურნებიან, ბიოენერგოთერაპიული სეანსების კურსის დასრულების შემდეგ ემატებათ ენერგია, ხალისი, საკუთარი თავის რწმენა და სიცოცხლის სიყვარული. მინდა, ყველამ იცოდეს, რომ ორგანიზმის სიჯანსაღე ცხოვრებისადმი ოპტიმისტურ დამოკიდებულებასა და კარგ განწყობაზეა დამოკიდებული.

— თქვენ ფენომენალური ნიჭით ხართ დაჯილდოებული და საკუთარ ენერგიას ექსტრასენსული მეთოდით მკურნალობაში იყენებთ. საინტერესოა, აქვს თუ არა უკუჩვენება ამ მეთოდს?

— პირიქით, ჩემი სამკურნალო ენერგია დადებითად მოქმედებს პაციენტებზე. ამ მეთოდს არანაირი უკუჩვენება არ აქვს.

— სამწუხაროდ, სულ უფრო იზრდება ნევროზით დაავადებულ ადამიანთა რიცხვი. მედიკამენტური მკურნალობა ხშირად სასურველ შედეგს არ იძლევა. თქვენ როგორ უმკლავდებით ამ სენს?

— უმძიმესი შემთხვევები მქონია... ცოტა უხერხულია საკუთარ თავზე ლაპარაკი, მაგრამ, რადგანაც სიტყვამ მოიტანა, გეტყვით: უცხოეთში ნევროზების დედოფალი შემარქვეს. მახსოვს, ერთი ქალბატონი მომიყვანეს, რომელსაც კლიმაქსის ფონზე მწვავე ნევროზი განუვითარდა. იმდენად მძიმე მდგომარეობა ჰქონდა, რომ ფსიქიატრიულ საავადმყოფოში უნდა დაეწვინათ. ოთხი სეანსის შემდეგ სრულიად გამოჯანმრთელდა — დაწყნარდა, დამშვიდდა, გაიღიმა. მისი ოჯახის წევრები თვალებს არ უჯერებდნენ. სასწაულმოქმედი ყოფილხარო, მითხრეს. პაციენტის მეუღლე ისე იყო გახარებული, რომ ხელები დამიკოცნა მადლიერების ნიშნად. აქვე მინდა აღვნიშნო, რომ ჩემთან ხშირად მოდიან ადამიანები, რომელთაც ჰგონიათ, რომ ვიღაცამ ჯადო გაუკეთა და ამის გამო არიან ცუდად. არადა, სინამდვილეში ნევროზი აქვთ. სწორედ მათ გასაგონად ვამბობ: სანამ ყველა უბედურებას ჯადოს მიაწერდეთ, უმჯობესია, ექიმთან მიხვიდეთ და დროზე მოხდეს დიაგნოზის დასმა. ნევროზს ხშირად ჯადოზე უფრო დიდი უბედურების მოტანა შეუძლია.

თინათინ მაჩაიძის ყოფილი პაციენტები

მაია ბაინდურაშვილი: უმძიმესი მდგომარეობა მქონდა, ცოცხალ-მკვდარი ვიყავი. უკვე აღარ მჯეროდა, თუ ვინმე მომარჩენდა.

— რა გჭირდათ?

— აუტანელმა თავის ტკივილმა სიცოცხლე გამიმწარა. მაწუხებდა გულის არითმია, უძილობა, მაღალი წნევა. დეპრესიაში ჩავვარდი, სიცოცხლე აღარ მინდოდა.

— ქალბატონ თინასთან როგორ მოხვდით?

— მე გერმანიის მოქალაქე ვარ, საქართველოდან 15 წლის წინ წავედი. ქალბატონი თინას შესახებ სწორედ იქ შევიტყვე. ჩემი მეგობრებიდან ერთ-ერთი მისი პაციენტი იყო. მითხრა, თინა ახლა თბილისშია, რომ ჩახვალ, აუცილებლად მიდი, მის გარდა ვერავინ მოგარჩენსო.

— გამართლდა თქვენი მოლოდინი?

— ის, რაც გერმანიაში ექიმებმა ვერ მოახერხეს, ქალბატონმა თინამ შეძლო, რისთვისაც ულრმეს მადლობას ვუხდი ამ ღვთისნიერ ქალბატონს და ვლოცავ, მისი წყალობით ხელმეორედ დავიბადე.

ნანი კაკაურიძე: ქალბატონ თინასთან ჩემსავით წლების განმავლობაში უშედეგო მკურნალობით დაღლილი და ხელჩაქნეული ადამიანები მიდიან.

— რას უჩიოდით?

— მქონდა ოსტეოქონდროზი. თავი ისე მტკიოდა, თვალებს ვერ ვახელდი, დავბარბაცებდი, რადგან თავბრუ მეხვეოდა. საშინლად მტკიოდა წელიც.

— ვინ გირჩიათ თინა მაჩაიძესთან მისვლა?

— ჩემს ბედზე, დედაჩემის ბიძაშვილი გვესტუმრა. მნახა, რა მდგომარეობაში ვიყავი, შევეცოდე და ქალბატონ თინას კოორდინატები ჩამაწერინა. თუ გინდა, შენს წამებას ბოლო მოეღოს, აუცილებლად მიდიო, მითხრა. მასაც უმძიმესი მდგომარეობა ჰქონია და ქალბატონ თინას განუკურნავს. მისი ბიოენერგეტიკული სეანსების წყალობით, პაციენტი შეიძლება ერთდროულად რამდენიმე დაავადებისგანაც განიკურნოს. ჩემთვის ეს ნამდვილი სასწაული იყო.

— ახლა როგორ გრძნობთ თავს?

— სრულიად განვიკურნე, გარდა ამისა, ენერგიის მოზღვავებას ვგრძნობ, სიცოცხლის ხალისი მომემატა, მუშაობა დავიწყე. გულით ვლოცავ ქალბატონ თინიკოს — მკურნალს, რომელიც სასწაულებს ახდენს. ღმერთს ვთხოვ, დიდხანს აცოცხლოს, რათა თავისი ჯადოსნური ხელებით ჩემსავით გაჭირვებულ ადამიანებს შველა მოუტანოს.

ემზარ ღვინჯილია: საშინელი თავის ტკივილი და უძილობა მტანჯავდა. დამჩემდა შიში, რის გამოც სახლიდან გარეთ აღარ გავდიოდი.

— ექიმთან არ მიხვედით?

— მივედი, მაგრამ მედიკამენტურმა მკურნალობამ სასურველი შედეგი არ გამოიღო... მუჭებით სვამდი წამლებს.

— ვისი რეკომენდაციით მიხვედით ქალბატონ თინასთან?

— მისი ინტერვიუ ვნახე შემთხვევით. ჩემმა მეუღლემ მოიტანა ჟურნალი. რატომღაც საოცარი ნდობა გამიჩნდა ამ ქალბატონის მიმართ. რწმენა ჩამესახა, უთუოდ მომარჩენსმეთქი და ცოლს ვთხოვე, მაჩაიძის ოფისში დაერეკა.

— კმაყოფილი ხართ მკურნალობის შედეგით?

— თქვენ წარმოიდგინეთ, ისე მძიმედ ვიყავი, რომ თვითმკვლელობაც ვცადე. ამ სატანჯველისგან, ქალბატონი თინას გარდა, ვერავინ მიხსნა, სიცოცხლისკენ შემომაბრუნა. მის სიკეთეს ვერასოდეს დავივიწყებ.

ლელა პაპიაშვილი: ნევროზმა ლოგინად ჩამაგდო. გამოჯანმრთელების იმედი აღარ მქონდა. ექიმებთან სიარულმა და წამლების სმამ შედეგი არ გამოიღო, პირიქით, უარესად გავხდი.

— რის გამო დაგემართათ ნევროზი?

— გვიან გავთხოვდი. სამწუხაროდ, შვილი აღარ მეყოლა, სამაგიეროდ, მყავდა მოსიყვარულე მეუღლე. ასაკში რომ შევედით, კიდევ უფრო გაგვიტკბა ერთმანეთი. მისმა სიკვდილმა დიდი ტკივილი მომაყენა. ვერ შევეგუე მარტოობას და ჯანმრთელი ქალი ნევროზმა ლოგინად ჩამაგდო, 7 წლის განმავლობაში საწოლს ვიყავი მიჯაჭვული.

— ახლა როგორ ხართ?

— თინათინ მაჩაიძესთან ჩემმა დისშვილმა მომიყვანა. არ ვიცი, რა სასწაული მოახდინა ამ ქალბატონმა, მაგრამ ფაქტი სახეზეა — ლოგინიდან წამოვდექი, თავს თვითონ ვუვლი, სხვისი დახმარება აღარ მჭირდება. სტუმრად დავდივარ მეგობრებთან, ნათესავებთან, მოკლედ, სიკვდილს აღარ ვნატრობ, სიცოცხლე მიხარია.

P.S. *თუ გაწუხებთ უძილობა, თავის ტკივილი, ნერვული სისტემის მოშლილობა და მასთან დაკავშირებული პრობლემები, ოსტეოქონდროზი, რადიკულიტი, სახსრებისა და ნერვის ანთება, მარილები, ნაღვლის ბუშტის, კუჭ-ნაწლავის და გინეკოლოგიური დაავადებები, ქრონიკული ბრონქიტი, უნებლიე და ხშირი შარდვა, პროსტატიტი, იმპოტენცია, მიმართეთ ქალბატონ თინათინ მაჩაიძეს. გარდა ამისა, ის უმტკივნეულოდ მოგაცილებთ მეჭეჭებს და ხორცმეტებს.*

მისამართი: წერეთლის გამზირი №71-ის მოპირდაპირედ, გზის მეორე მხარეს, „ბანკი რესპუბლიკის“ კორპუსი, მე-2 სადარბაზო, 1-ლი სართული.
ტელ.: 599-58-69-47, 555-12-78-30, 555-96-44-21, 235-18-68 (ოფისი).

პაციენტების მიღება წარმოებს წინასწარი ჩაწერით.

Cyan Magenta Yellow Black

■ კახი კახიშვილი

კახი კახიშვილი: „თუ ასე გაგრძელდა, ამ ხელისუფლებას უფრო მალე ამოეწურება ვადა, ვიდრე იუსტიციის საბჭოს წევრებს“

ევროპარლამენტმა საქართველოს პრემიერმინისტრს ღია წერილი გამოუგზავნა. წერილში, რომელსაც ევროპარლამენტის 23 წევრი აწერს ხელს, საქართველოში მიმდინარე მოვლენებზეა საუბარი. ავტორები საქართველოში არსებულ პოლიტიკურ მოვლენებს შემაშფოთებელს უწოდებენ და განსაკუთრებით აშფოთებთ ქვეყნის პრეზიდენტისთვის პრემიერმინისტრის მიერ გაგზავნილი ღია წერილი.

„არც ერთ ადამიანს უნდა მიეცეს საშუალება, დახუროს საქართველოსთვის ევროპული კარი. იმისთვის, რათა საქართველო იყოს ევროკავშირის პარტნიორი ქვეყანა, უნდა გაგრძელდეს იმავე პრინციპების დაცვა. ქართული დემოკრატიის უუნარობას მიესალმებიან მხოლოდ ისეთი ადამიანები, რომლებიც სიტყვის თავისუფლებას და კანონის უზენაესობას ეწინააღმდეგებიან. აშკარაა, რომ მიმდინარეობს ზეწოლა პარლამენტის წევრებსა და ადგილობრივი თვითმმართველობის წარმომადგენლებზე, სასამართლოზე, საზოგადოებრივ მაუწყებელზე. აგრესიული რიტორიკა და ბრბოს პოლიტიკურ ოპონენტებთან დაპირისპირება, ასევე უმცირესობების მიმართ სიძულვილის ენის ხშირი გამოყენება საქართველოს ევროპულ ოცნებას აშორებს. მიუღებელია, ოფიციალურმა პირებმა გამოიყენონ სიძულვილის ენა და მოუწოდონ ხალხს ძალადობისკენ, ზეწოლითა და შანტაჟით აიძულონ ოპოზიციონერი დეპუტატები, შეცვალონ პოზიცია. ეს ეწინააღმდეგება ევროპულ ღირებულებებს, რომ არაფერი ვთქვათ, ადამიანის უფლებებზე“, — ნათქვამია ევროპარლამენტის მიერ გავრცელებულ მრისხანე წერილში.

წერილის მიღებიდან რამდენიმე დღეში კი ირკვევა, რომ ვენეციის კომისია, რომელზედაც ახალი ხელისუფლება დიდ იმედებს ამყარებდა, არათანმიმდევრულად მიიჩნევს იუსტიციის საბჭოს შემადგენლობის სრულად შეცვლას საპარლამენტო არჩევნების შემდეგ.

„პარლამენტმა თავი უნდა შეიკავოს ისეთი ზომების მიღებისგან, რომლებიც იუსტიციის უმაღლესი საბჭოს წევრობის განგრძობადობას დააზარალებს... იუსტიციის საბჭოს ყველა წევრის დათხოვნა შექმნის პრეცედენტს, რომ ყოველი ახალი მთავრობა ან პარლამენტი შეძლებს ძველი საბჭოს გაუქმებას და ახლის შექმნას, თუ მათ იუსტიციის საბჭოს შემადგენლობა არ მოეწონებათ. ხშირ შემთხვევაში, განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც ასეთ მოკლე ვადაში ხდება, ეს მოქმედება აღძრავს ეჭვს, რომ ხელისუფლების მოტივაციას იუსტიციის საბჭოს მიერ გადასაწყვეტ საქმეებზე გავლენის მოხდენა სურს“, — წერია დასკვნაში.

რაზე მეტყველებს და რა გავლენას მოახდენს ევროპიდან წამოსული მითითებები საქართველოს პოლიტიკურ ცხოვრებაზე? ამ თემაზე პოლიტიკური ექსპერტი კახი კახიშვილი გვესაუბრება.

— ბატონო კახი, როგორ აფასებთ ევროპელი პოლიტიკოსების ბოლოდროინდელ განცხადებებს საქართველოსთან დაკავშირებით?

— პრემიერისთვის გამოგზავნილი წერილიდან ჩანს, რომ ნაცმოძრაობამ კარგად იმუშავა საკუთარ მხარდამჭერებთან ევროსაბჭოში. ასევე ჩანს, ევროპელი პოლიტიკოსები როგორ უპასუხისმგებლოდ ეკიდებიან საკუთარ მოვალეობებს და ჭორებზე დაყრდნობით როგორ აგზავნიან მესამე ქვეყანაში წერილებს. არც იმას ითვალისწინებენ, რომ ასეთი წერილი არ ეყრდნობა ფაქტებს და ეწინააღმდეგება მოსახლეობის 80 პროცენტის ინტერესებს. მეტიც, ლახავს მათ ინტერესებს და ნდობას უკარგავს ევროსტრუქტურებს საქართველოს მოსახლეობაში. ძალიან ცუდია, რომ ის პოლიტიკოსები, რომლებიც უნდა იყვნენ ადამიანის უფლებათა დაცვაზე ორიენტირებული, თავს უფლებას აძლევენ და პოლიტპატიმრებს მოიხსენიებენ კრიმინალებად. ეს არის სამწუხარო ფაქტი. ცუდი არ იქნებოდა, იმ ტიპის პოლიტიკოსების, რომლებიც მიკერძოებულ განცხადებებს აკეთებენ, პასუხისმგებლობის საკითხი დადგეს, რომ სხვებმა იგივე ვერ გაბედონ. ევროპელ პოლიტიკოსებს ადრე რომ გამოეჩინათ ასეთი რეაგირების უნარი, შესაძლებელი იყო, უკეთეს საქართველოში გვეცხოვრა.

თვითონ მიხეილ სააკაშვილი როცა პრეზიდენტად მოვიდა, პირველი განცხადება გააკეთა ევროსაბჭოს კორუმპირებულ პოლიტიკოსებზე, რომლებიც ფულის გამო ასლან აბაშიძეს უჭერდნენ მხარს და ეს განცხადება მთლად უსაფუძვლო არ იყო. თუ არ იქნება ჩვენი მხრიდან რეაგირება და ეს საკითხი უფრო მაღალ სტრუქტურებში არ იქნება დასმული, იგივე დამოკიდებულება და განცხადებები გაგრძელდება.

— შესაბამისი რეაგირება, უპირველესად, საგარეო საქმეთა სამინისტროს ეკუთვნის. თქვენი აზრით, ის კარგად ვერ მუშაობს?

— ჩვენი საგარეო საქმეთა მინისტრი დროულად ვერ ახორციელებს ინფორმაციის მიწოდებას ევროპული მხარისთვის ან უსაფუძვლო განცხადებებზე რეაგირებს. ეს არის ის მთავარი მიზეზი, რის გამოც არის ასეთი დამოკიდებულება ახალი მთავრობისადმი მათი მხრიდან. ჩვენ უნდა ვისწავლოთ, პირველ რიგში, საკუთარი ქვეყნის, ჩვენი მოქალაქეების პატივისცემა და იმ ღირებულებების მიმართ სწრაფვა, რომლებიც ჩვენთვის არის საინტერესო. თორემ თუ ჩვენ ყველა ევროპელი პოლიტიკოსისთვის მისაღები განცხადებები ვაკეთეთ, შორს ვერ წავალთ.

— ასეთი კონფრონტაცია უფრო არ დაძაბავს სიტუაციას ისედაც გართულებულ ფონზე?

— ბევრია ისეთი პოლიტიკოსი, რომელმაც საკუთარი თავი ვერ დაიმკვიდრა თავის ქვეყანაში და ცდილობს, ასეთი მოქმედებებით გავლენა მოიპოვოს მესამე ქვეყანაში და ამით სარგებელი ნახოს. ჩვენმა საგარეო საქმეთა სამინისტრომ უნდა იმუშაოს იმაზე, რომ სადაც საჭიროა, მიიტანოს ახალი ხელისუფლების პოზიცია — რას ვაკეთებთ და რა გვინდა. ეს მიგვიყვანს ნატო-სა და ევროპაში.

— დავით უსუფაშვილმა ამ წერილის საპირწონედ პარლამენტის მიერ მიღებული 19 პუნქტიანი რეზოლუცია დაასახელა, რომელიც ამ დღეებში მიიღო პარლამენტმა და საგარეო კურსს განსაზღვრავს.

— ეს 19 პუნქტიანი რეზოლუცია ნამდვილად უნდა იყოს დოკუმენტი იმის გასაგებად, საითკენ მიდის ეს ხელისუფლება, მაგრამ, სამწუხაროდ, ისევ იქნება სპეკულაციები ქვეყნის პოლიტიკურ კურსთან დაკავშირებით. ყველაზე სასაცილო, იცით, რა არის? ამ სპეკულაციებით საუბრობს ის პოლიტიკურ ძალა, რომელსაც მართვის დროს არანაირი შეხების წერტილი არ ჰქონდა ევროპულ ღირებულებებთან. ამბობენ, ჩვენს კურსს არ გადაუხვიოთო და მათი კურსი რა იყო? ხალხის დაჭერა, საკუთრების წართმევა, პოლიტიკური სასამართლო... ნაცმოძრაობამ მოახერხა „ევროპიზაცია“ მილიონების ხარჯზე, ოღონდ საგარეო პიარში, მაგრამ ჩვენ ხომ კარგად ვიცით, რომ აზიისკენ მიდიოდნენ. ეს დოკუმენტი ნამდვილად კარგი არგუმენტია, მაგრამ ნაცმოძრაობას ეს ნაკლებად აინტერესებს. მას უნდა, რომ დესტრუქციის რეჟიმში ისეთი განცხადებები გააკეთოს, რომ „ოცნება“ თავისმართლების რეჟიმში ჰყავდეს. ისინი ცდილობენ, გადაფარონ თავიანთი დანაშაულობები ქვეყნის კურსზე სპეკულაციით. მიანიშნებენ, რომ, თუ მათ საქმეებზე გამოძიებები შეწყდება, ისინი ასეთ განცხადებებს არ გააკეთებენ. ეს არის ვაჭრობის თემა.

— პრემიერ ივანიშვილისა და უზენაესი სასამართლოს თავმჯდომარე კუბლაშვილის გასაიდუმლოებულ დიალოგზე რას ფიქრობთ, რა გადაწყდა ამ შეხვედრაზე?

— ეს იყო მხოლოდ პოლიტიკური ჟესტი, რომ დაპირისპირება სასამართლოსთან არ აქვს, უბრალოდ ხალხი ითხოვს დამოუკიდებელ სასამართლოს, რაც ქვეყანაში ნამდვილად არის პრობლემა. ეს ის სასამართლოა, რომელმაც ხალხს საკუთრება ჩამოართვა, 200 ადამიანი პოლიტპატიმრად აქცია. პრეზიდენტი აღიარებს, რომ მის დროს პროკურატურას მადა ჭამაში მოუვიდა. სასამართლო რომ ყოფილიყო სამართლიანი, პროკურატურას მადა პირველივე პროცესის შემდეგ დაეკარგებოდა. ახლა ხომ ხედავთ,

„ევროპელ პოლიტიკოსებს ადრე რომ გამოეჩინათ ასეთი რეაგირების უნარი, შესაძლებელი იყო, უკეთეს საქართველოში გვეცხოვრა... თვითონ მიხეილ სააკაშვილი როცა პრეზიდენტად მოვიდა, პირველი განცხადება გააკეთა ევროსაბჭოს კორუმპირებულ პოლიტიკოსებზე, რომლებიც ფულის გამო ასლან აბაშიძეს უჭერდნენ მხარს და ეს განცხადება მთლად უსაფუძვლო არ იყო".

Cyan Magenta Yellow Black

პროკურატურა სასამართლოს გარეშე ვერავის იჭერს და რა მდგომარეობაა? ამიტომაც საუბარი რეფორმირებულ სასამართლოზე გარკვეული ხარვეზებით — სისულელეა.

ჩემი აზრით, სასამართლო საქართველოში არ იყო! და ისიც უნდა გავაცნობიეროთ, რომ კუბლაშვილთან შეხვედრა არანაირ შედეგს არ გამოიღებს. თუ ვინმეს ჰგონია, კუბლაშვილს თბილად დაელაპარაკება და, 9 წელი რაც უკეთებია, იმას ერთ დღეში გადათქვამს, ეს ზერელე დამოკიდებულება იქნება. ეს ის ადამიანია, რომელმაც ააწყო ისეთი სასამართლო, როგორიც სჭირდებოდათ ადეიშვილს და სააკაშვილს. თუ ვინმეს მაინც ჰგონია, რომ, რადგან ივანიშვილმა გაუცინა კუბლაშვილს, იგი დამოუკიდებელ არბიტრად გადაიქცევა, ცდება.

— ისეთი შთაბეჭდილება დარჩა, რომ ეს იყო საჩვენებელი შეხვედრა ვენეციის კომისიის დასკვნის წინ.

— ეს იყო ევროპისთვის, რომ მას პირადად კუბლაშვილის საწინააღმდეგო არაფერი აქვს.

— ვენეციის კომისიის დასკვნით, იუსტიციის საბჭოს წევრების ერთბაშად შეცვლა საგანგაშოა, ანუ კომისიამ თქვა ის, რაც კუბლაშვილს აწყობდა.

— აქ პრობლემა, იცით, რა არის? კუბლაშვილი ამბობს, რომ 80 პროცენტით ვეთანხმები „საერთო სასამართლოების შესახებ კანონს“, მაგრამ 20 პროცენტით — არაო. როცა მათ იმაზე მეტის უფლებას ვაძლევთ, ვიდრე ეკუთვნით.

— ახლა როგორ უნდა მოიქცეს ხელისუფლება?

— კომისიის დასკვნის მიუხედავად, ხელისუფლებას მაინც მოუწევს იუსტიციის საბჭოს წევრების შეცვლა, წინააღმდეგ შემთხვევაში მოსახლეობაში უკმაყოფილების ტალღა აგორდება. ნაცმოძრაობამ სწორედ ეს გათვალა.

— პრემიერისა და პრეზიდენტის შეხვედრის შემდეგ რას ფიქრობთ, რა ნაბიჯები უნდა გადაიდგას?

— ეს იყო შეხვედრა შეხვედრისთვის, იმისთვის, რომ სააკაშვილს სხვებისთვის, თავისივე პარტიელებისთვის ეჩვენებინა, რომ კიდევ რაღაცას წარმოადგენს. მას პოლიტიკურად არანაირი საშუალება არ აქვს, ამიტომ ცდილობს, აქტუალური იყოს ოქტომბრამდე, რომ ნაცმოძრაობა მთლიანად არ დაიშალოს. ამითაა ნაკარნახევი 19 აპრილის მიტინგიც, მერე იქნება მაისი და ა.შ. ასევე ეს არის მცდელობა საგარეო ვექტორზე, ახალ ხელისუფლებას უსუსურის იმიჯი დაუმკვიდროს. ეს რამდენიმე ეტაპია. ახლა ქმნიან არასამთავრობო ორგანიზაციებს, რომლებიც ასევე იმავე შინაარსის ტექსტებს გააგზავნიან ევროპაში. ამ კონტექსტში უნდა განვიხილოთ სააკაშვილის ივანიშვილთან შეხვედრაც. საბერძნეთშიც იმიტომ გაემგზავრა, რომ მერე იქაც ამ ყველაფერზე ილაპარაკოს. წარმოიდგინეთ, ელჩების დანიშვნას ხელს არ აწერს. რატომ? იმიტომ, რომ ეს ელჩები იქ სხვა ამბებს ჩაიტანენ.

„ჩვენი საგარეო საქმეთა მინისტრი დროულად ვერ ახორციელებს ინფორმაციის მიწოდებას ევროპული მხარისთვის ან უსაფუძვლო განცხადებებზე რეაგირებს. ეს არის ის მთავარი მიზეზი, რის გამოც არის ასეთი დამოკიდებულება ახალი მთავრობისადმი მათი მხრიდან".

არადა ზუსტად იმ 20 პროცენტშია ის, რაც უზრუნველყოფს სასამართლოს დამოუკიდებლობას. ამბობს, კი, ბატონო, გავაკეთოთ, მაგრამ მერე, როცა ამ იუსტიციის საბჭოს წევრებს ვადა გაუვათო. იმაზე კი არაფერს ამბობს, რომ ეს წევრები დანიშნული არიან არა კუბლაშვილის მიერ, არამედ ადეიშვილის მიერ. კუბლაშვილი იყო უბრალოდ შემსრულებელი. ახლა კი უნდა, რომ ისევ ისინი დარჩნენ ვადის ამოწურვამდე, რომლებიც მისი და ადეიშვილის სურვილებს ახმოვანებდნენ. და თუ ყველაფერი ძველებურად გაგრძელდა, ეს ხელისუფლება უფრო ადრე წავა, ვიდრე ამ წევრებს ამოეწურებათ ვადა.

— გამოდის, რომ ვენეციის კომისიის დასკვნით ხელ-ფეხი შეეკრა რეფორმას, სალაპარაკო კი გვარიანად მიეცათ ნაციონალებს.

— შეცდომა იყო ამაში ვენეციის კომისიის ჩართვა. როცა მთელი მოსახლეობა რაღაცის მოლოდინშია, შენ კი აჰყვები ნაცმოძრაობის ტაქტიკას, რომ ეს საკითხი ვენეციის კომისიამ განიხილოს, არასწორია. ნაცმოძრაობას ვენეციის კომისიის დასკვნები 9 წლის განმავლობაში არ აინტერესებდა. იყო შემთხვევები, როცა ვენეციის კომისია ერთ რამეს უგზავნიდა, ისინი კი სულ სხვა რამეს იღებდნენ პარლამენტში. როცა ასეთი სიტუაციაა ქვეყანაში და იცი, რომ რაც შეიძლება მალე გჭირდება სასამართლო რეფორმა, ცოტა გაუგებარია, რატომ აჰყვნენ ნაცმოძრაობას.

ამ პრინციპს თუ გავყვებით, საერთოდ რა საჭიროა პარლამენტი? გააფორმოს მთავრობამ ვენეციის კომისიასთან ხელშეკრულება, გაუგზავნოს მთავრობის მიერ ინიცირებული კანონპროექტები და ის თუ ჩათვლის, რომ დადებითია, მიიღოს. ჩვენ თვითონ გამოვდივართ პოლიტიკური პროფანების როლში, როცა გაირკვა, რომ ეს შეხვედრა იყო

— როცა გაირკვა, რომ ეს შეხვედრა იყო მხოლოდ შეხვედრისთვის, პრემიერმა გაავრცელა სპეციალური განცხადება, სადაც ეწერა, რომ საქართველოს მთავრობა არ ეთანხმება პრეზიდენტის განცხადებებს და იგი მოქმედებს დამოუკიდებლად.

— კი გაავრცელა და ეს წავიკითხეთ მე, თქვენ და კიდევ რამდენიმე ათასმა ადამიანმა, მაგრამ ევროპაში პრეზიდენტი რომ გამოდის და საუბრობს, რომ საქართველოში ცუდი სიტუაციაა, მოუწოდებს, ინვესტიციები არ ჩადონ, რადგან პრემიერი პუტინის ჯაშუშია, მოდით, პირდაპირ ვთქვათ, რომ ამას ივანიშვილის წერილი ვერაფერს უშველის. ამ დროს საგარეო საქმეთა სამინისტრომ უნდა იმუშაოს.

— ამერიკაში გაქცეული დიმიტრი შაშკინის დაბრუნებაზე რას ფიქრობთ, რაიმე გარანტიები მიიღო?

— ისინი იმიტომ გაიქცნენ, რომ ჰქონდათ მოლოდინი, ახალი მთავრობა მათ ისევე მოეპყრობოდა, როგორც თავად მოექცნენ წინა ხელისუფლებას, ანუ სადისტურად. გაიხსენეთ მოლაშვილი, მირცხულავა... რომ დააკვირდნენ, 4 თვის განმავლობაში ნაცმოძრაობამ თავი დაიმკვიდრა, როგორც მეორე ძალამ და მუდმივად თავისმართლების რეჟიმში ჰყავს ახალი ხელისუფლება, დაბრუნება დაიწყეს. შეიძლება 72 საათი დააკავონ, ყველაზე ცუდი შეიძლება გირაოს გადახდა იყოს. მერე გამოვლენ, ჩაატარებენ პრესკონფერენციას, ვიღაც 5 წერილს დაწერს, როგორ ავიწროებენ ყოფილ ჩინოსნებს და გახდებიან გმირები.

მძიმე დანაშაულისთვის გასამართლებულს მსუბუქი დანაშაულისთვის პასუხი აღარ მოეთხოვება?

რას მოუტანს ქვეყანას ხელისუფლების ჰუმანური ნაბიჯი

საქართველოში მოქმედი სასჯელთა შეკრებითობის წესი უქმდება და სასჯელთა ე.წ. შთანთქმის კანონი შემოდის. მთავრობის მიერ ინიცირებული კანონპროექტით, განსასჯელს სასჯელი ყველაზე მძიმე დანაშაულისთვის მიესჯება, ხოლო თუ მას ჩადენილი აქვს სხვა უფრო მსუბუქი დანაშაულებიც, მათთვის განსაზღვრულ სასჯელს ის მძიმე სასჯელი შთანთქავს. ამ ჰუმანურ ნაბიჯს აქვს სერიოზული ნაკლოვანებები. კანონპროექტის დადებით და უარყოფით მხარეებზე ყოფილი ადვოკატი, პარლამენტის დეპუტატი შალვა შავგულიძე გვესაუბრება.

შალვა შავგულიძე:

— საქართველოს მთავრობა შემოვიდა საკანონმდებლო ინიციატივით სისხლის სამართლის კოდექსში სასჯელთა შეკრებითობის წესის გაუქმების და მისი შეცვლის შესახებ. ამ თვალსაზრისით, ძალიან ცუდი სასამართლო პრაქტიკა გვქონდა, არაადეკვატურად მაღალი სასჯელები ინიშნებოდა. იყო შემთხვევები, როცა მსუბუქ დანაშაულთა სასჯელები იკრიბებოდა და საკმაოდ მაღალი სასჯელი გამოდიოდა. ფაქტობრივად ეს ემსახურებოდა ერთ რამეს — საპროცესო შეთანხმების დროს მაღალი სასჯელის მუქარით მეტი თანხის მოთხოვნა გამხდარიყო შესაძლებელი.

ეს მანკიერი სისტემა უნდა შეცვლილიყო და შემოვიდა შემდეგი წინადადება პარლამენტში — დანაშაულთა ერთობლიობის დროს დანაშაულთა სრული შთანთქმის პრინციპი. ეს ნიშნავს, რომ, თუ პირს ჩადენილი აქვს რამდენიმე დანაშაული და მას ამ დანაშაულებისთვის ადრე არ ჰქონია განაჩენი გამოტანილი, უმაღლესი

→18

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

Cyan Magenta Yellow Black

სასჯელი შთანთქავს სხვა დანარჩენს, ანუ ისჯება მხოლოდ ყველაზე დიდი დანაშაულისთვის.

— გამოდის, რომ, თუ ადამიანმა ჩაიდინა მკვლელობაც და ყაჩაღობაც, მხოლოდ მკვლელობისთვის დაისჯება?

— დიახ, აქ მუხლებით კი არ არის საუბარი, არამედ იმით, რომელი უფრო მაღალი სასჯელი დაინიშნება. ის მაღალი შეეფარდება და სხვა სასჯელი მის მიერ შთაინთქმება.

— რა მოხდება დანაშაულის რეციდივის ანუ გამეორების დროს?

— დანაშაულის რეციდივი ნიშნავს ერთხელ გასამართლებულის მიერ ისევ დანაშაულის ჩადენას. ამ შემთხვევაში განსხვავებული წესი იქნება — განაჩენთა ერთობლიობა, რა დროსაც ძველი განაჩენები

„მაგალითად, ძებნილი მხილებულია დანაშაულში, რომელიც 10 წლამდე ან თუნდაც 5 წლამდე პატიმრობას ითვალისწინებს. მან იცის, რომ ამ ძებნილობის პერიოდში უფრო მსუბუქი დანაშაული რომ ჩაიდინოს — ქურდობა, ყაჩაღობა და ა.შ., სასჯელი არ დაუმძიმდება".

ახალთან უნდა შეიკრიბოს. აი, აქ არის ძალიან ფართო ამპლიტუდა. აქ შესაძლებელია, როგორც სრული შთანთქმა — ახალმა განაჩენმა სრულად შთანთქას ძველი განაჩენით დანიშნული სასჯელის მოუხდელი ნაწილი, ასევე შესაძლებელია ნაწილობრივი შეკრება და სრული შეკრება. აი, ასეთია კანონპროექტი, რომელიც შემოიტანეს და პირველი მოსმენით მიიღეს პარლამენტში.

— თქვენი შეფასება როგორია, ახალი კანონი ზედმეტად ლმობიერი ხომ არ იქნება?

— მიმაჩნია, რომ ამ კანონპროექტით ერთი უკიდურესობიდან მეორე უკიდურესობაში ხდება გადასვლა. მოდით, დანაშაულთა შეკრებითობაზე ვიმსჯელოთ.

იყო სასჯელთა სრული შეკრება, ახლა კი ითვალისწინებს სასჯელთა სრულ შთანთქმას, ანუ გამოდის, რომ პირს, რომელსაც ჩადენილი აქვს დიდი დანაშაული და ელოდება მხილებას, ფაქტობრივად არ ეშინია სხვა დანაშაულის, ვინაიდან იცის, რომ ის დაისჯება მძიმე დანაშაულისთვის. მის სხვა უფრო მსუბუქ დანაშაულებს კი ის მძიმე შთანთქავს და აღარ დაემატება. მაგალითად, ძებნილი მხილებულია დანაშაულში, რომელიც 10 წლამდე ან თუნდაც 5 წლამდე პატიმრობას ითვალისწინებს. მან იცის, რომ ამ ძებნილობის პერიოდში უფრო მსუბუქი დანაშაული რომ ჩაიდინოს — ქურდობა, ყაჩაღობა და ა.შ., სასჯელი არ დაუმძიმდება. არ არის გამართლებული ყველა კატეგორიის დანაშაულის ხელაღებით სრული შთანთქმა.

გარდა ამისა, მიმაჩნია, რომ ამ კანონპროექტის სუსტი მხარე არის რეციდივის დროს სასჯელთა ერთობლიობისას მოსამართლისთვის მიცემული დიდი თავისუფლება. მას აქვს უფლება, გამოიყენოს სხვადასხვა დროს გამოტანილ განაჩენთა სრული შეკრება, ასევე — ნაწილობრივი შთანთქმა ან სრული შთანთქმა. ამ შემთხვევაში მოსამართლის მოქმედების არეალი ძალიან დიდია და არც ეს იქნება გამართლებული. შესაძლებელია მოსამართლეთა მიერ შეცდომის დაშვება ან სხვა გარემოებები.

ვფიქრობ, არც მოსამართლის აზროვნების ისეთი შეზღუდვაა მოსაწონი,

შალვა შავგულიძე

როგორიც ახლაა, მაგრამ არც ისე უნდა იყოს, რომ მას ერთსა და იმავე სიტუაციაში შეეძლოს გამოიყენოს როგორც ნაწილობრივი, ისე სრული შეკრება და შთანთქმა. ძალიან დიდი ამპლიტუდაა სასჯელის ოდენობაში.

ვნახოთ, მეორე მოსმენით მუხლობრივი განხილვა მოხდება და შეიძლება გარკვეული მოსაზრებები გაიზიარონ, მაგრამ ის გარემოება, რომ სასჯელთა სრული შეკრებითობის წესი უნდა გაუქმებულიყო, უდავოა. ეს არის აუცილებელი და ჰუმანური ნაბიჯი ჩვენი საკანონმდებლო პოლიტიკის, ვინაიდან ამ წლების განმავლობაში ძალიან ბევრი უსამართლო და არაადეკვატურად მაღალი სასჯელი იქნა გამოტანილი. აქვე უნდა აღინიშნოს, რომ ამ კანონს მიეცემა უკუძალა. სამართლიანობის აღდგენის პრინციპი სწორედ იმას გულისხმობს, რომ გადაიხედება ძველი განაჩენები და ახალ წესთან შესაბამისობაში იქნება მოყვანილი.

— ანუ მსჯავრდებულებს ციხეებიდან კიდევ უშვებთ?

— დიახ, კანონს ეძლევა უკუძალა.

— ჩემთვის მაინც გაუგებარია ასეთი ჰუმანური დამოკიდებულება სასჯელების შეკრების მიმართ.

— სიმართლე გითხრათ, ამას აქვს ახსნა. იმდენად უსამართლოდ იყო ეს შეკრებითობის პრინციპი გამოყენებული, რომ მთავრობამ ასე მიიჩნია საჭიროდ. როგორც გადმოცემით ვიცი, მთავრობის სხდომაზე კენჭისყრაზეც კი დადგა საკითხი, გრადაცია ყოფილიყო (რაზეც ვისაუბრე და რასაც იუსტიციის სამინისტროც იზიარებს) თუ პირდაპირ სრული შთანთქმა. როგორც ირკვევა, მინისტრების უმრავლესობამ მხარი იმას დაუჭირა, რაც პარლამენტში შემოვიდა ანუ სრულ შთანთქმას. შეიძლება სამართლიანობის აღდგენის ამ ეტაპზე ეს გამართლებულიც იყოს, რათა ძველი განაჩენები სასამართლოებთან შესაბამისობაში მოიყვანონ.

— ეს ახალი წესი ალბათ ბევრს არ მოეწონება, ბევრს კი ისიც შეაშინებს, რომ ციხიდან კიდევ გამოვლენ პატიმრები.

— ამ შიშს არ აქვს საფუძველი. ანალოგიურს ვისმენდით, როცა ამნისტიის შესახებ კანონი იქნა მიღებული, მაგრამ ნახეთ, რომ კრიმინალური ვითარება არ გაუარესებულა. ის შეუმცირებს სასჯელს ან გაათავისუფლებს მსჯავრდებულებს იმავე თანმიმდევრობით, როგორც უწევდათ. უბრალოდ ცოტა უფრო ადრე გამოვლენ. ეს არ ნიშნავს ერთობლივ შეწყალებას.

სიტუაცია არ გაუარესებულა იმავე ფართომასშტაბიანი შეწყალებების დროსაც, როცა პრეზიდენტმა სამი თვის განმავლობაში 1 500-ზე მეტი მსჯავრდებული გამოუშვა ციხიდან. ეს უპრეცედენტო შემთხვევაა, რადგან 4/5 მძიმე და განსაკუთრებით მძიმე დანაშაულებისთვის იყო მსჯავრდებული. მათ შორის ქურდობისთვის იყო 400, ყაჩაღობისთვის — 100, მკვლელობისთვის, ნარკოტიკის შეძენა-შენახვა და გასაღების ნიშნითაც კი იყვნენ, მაგრამ ვიმეორებ, კრიმინალური ვითარება არ გაუარესებულა. ეს არის პოლიციის დამ-

„არ შეიძლება ერთმანეთის ნდობა არ გვქონდეს. როცა სახელმწიფო ასე ჰუმანურად უდგება საკითხს, ჩვენ არ უნდა ჩავთვალოთ, რომ ის ადამიანები, ვინც ადრე გათავისუფლდებიან, მაინცდამაინც გააგრძელებენ დანაშაულებრივ საქმიანობას. მსჯავრდებულებიც ჩვენი საზოგადოების ნაწილი არიან და, იმედია, სწორად შეაფასებენ სახელმწიფოს მიდგომებს".

სახურება. ეს უწყება ასევე არის გარანტი იმისა, რომ ამ ახალი კანონის ამოქმედების დროსაც არ მივიღებთ უარყოფით შედეგებს.

არ შეიძლება ერთმანეთის ნდობა არ გვქონდეს. როცა სახელმწიფო ასე ჰუმანურად უდგება საკითხს, ჩვენ არ უნდა ჩავთვალოთ, რომ ის ადამიანები, ვინც ადრე გათავისუფლდებიან, მაინცდამაინც გააგრძელებენ დანაშაულებრივ საქმიანობას. მსჯავრდებულებიც ჩვენი საზოგადოების ნაწილი არიან და, იმედია, სწორად შეაფასებენ სახელმწიფოს მიდგომებს. ხელისუფლებაც ვერ მიუდგებოდა ასე, რომ არ იყოს საზოგადოების დაკვეთა სამართლიანობის აღდგენაზე. ამ ყველაფრიდან გამომდინარე, ეს საკანონმდებლო ინიციატივა არის პროგრესული, სამართლიანი და შეიძლება მხოლოდ დადებითად შეფასდეს.

Cyan Magenta Yellow Black

ელისო ჩაფიძე: „ჟურნალ „სარკიდან" ვაფრთხილებ საზოგადოებრივი მაუწყებლის სამეურვეო საბჭოს, მათ ბევრ კითხვაზე მოუწევთ პასუხის გაცემა!"

„ხელისუფლებით ტკბობა რომ არ დავიწყოთ, საგამოძიებო ჟურნალისტიკაა საჭირო"

საქართველოს პარლამენტი იმ საკანონმდებლო ცვლილებების განხილვას იწყებს, რომლებიც საზოგადოებრივი მაუწყებლის მართვის ორგანოების არჩევის დემოკრატიულ პრინციპებს ითვალისწინებს. ცვლილებების შეტანის აუცილებლობა იმ რეალობამ მოიტანა, რაც საქართველოს ნომერ პირველ ტელევიზიაში შეიქმნა: გენდირექტორმა გიორგი ბარათაშვილმა საინფორმაციო სამსახურის უფროსი გაათავისუფლა, ტელევიზიის სამეურვეო საბჭომ კი — გენდირექტორი. შედეგად, საინფორმაციო სამსახურის ყოფილი ხელმძღვანელი ხათუნა ბერძენიშვილი — სასამართლოში ბარათაშვილს უჩივის, ბარათაშვილი კი — სამეურვეო საბჭოს. სამივე მხარე ლაპარაკობს პოლიტიკურ ზეწოლაზე, ბერძენიშვილი და სამეურვეო საბჭო (თავმჯდომარე ლევან გახელაძე) — მმართველი პარტიის მხრიდან, ბარათაშვილი — ყოფილი ხელისუფლების, ანუ ნაციონალური პარტიის მხრიდან. ტელევიზიის თანამშრომლების დიდი ნაწილი კი გიორგი ბარათაშვილის დაბრუნებას ითხოვს.

საზოგადოებრივ მაუწყებელში შექმნილ დაპირისპირებასა და ზოგადად ამ ტელევიზიის ობიექტურად მუშაობის წლობით მოუგვარებელ პრობლემასთან დაკავშირებით „სარკეს" პარლამენტის განათლების, მეცნიერებისა და კულტურის კომიტეტის წევრი „ქართული ოცნებიდან", ყოფილი ჟურნალისტი ელისო ჩაფიძე ესაუბრება.

ელისო ჩაფიძე:

— ეტყობა, ბარათაშვილს განზრახული ჰქონდა რბილი რეფორმების ჩატარება, რაც იყო სრულიად ლოგიკური, იქიდან გამომდინარე, რომ საზოგადოებრივი მაუწყებელი საკმაოდ ტენდენციურია. მართალია, საინფორმაციო გამოშვებები ნეიტრალურად შეფასდა არასამთავრობოების მიერ, მაგრამ ფაქტია, რომ არ იყო თავისუფალი პოლიტიკური ზეგავლენისგან. 5 მაისს განათლების, მეცნიერების და კულტურის კომიტეტმა უნდა ჩაიბაროს ანგარიში მაუწყებლის შესახებ.

„ჩნდება ლოგიკური კითხვა — რაში გვჭირდება 31 მილიონით დაფინანსებული საზოგადოებრივი მაუწყებელი, თუკი ის მოემსახურება რომელიმე პოლიტიკურ ძალას? მიჭირს, პასუხი გავცე იმ ხალხს, ვინც კითხულობს, თუ საინფორმაციო გამოშვებები გააგრძელებს თამარ ჩერგოლეიშვილის და „რუსთავი 2"-ის ძველ ხაზს, რაში გვჭირდება ასეთი საზოგადოებრივი მაუწყებელი?".

მე განხილვის დროს მხარი დავუჭირე მაუწყებლის 31 მილიონით დაფინანსებას, რაც მთლიანი შიდა პროდუქტის 0,12 პროცენტი გახლავთ, თუმცა, რაც დრო გადის, უფრო ხშირად მესმის საზოგადოების წარმომადგენლებისგან ლოგიკური კითხვა, რაში გვჭირდება 31 მილიონით დაფინანსებული საზოგადოებრივი მაუწყებელი, თუკი ის მოემსახურება რომელიმე პოლიტიკურ ძალას, მათ ინტერესებს — ეს იქნება ნაციონალური მოძრაობა თუ „ქართული ოცნება". ყურებადობის თვალსაზრისითაც, საზოგადოებრივი მაუწყებელი ნამდვილად არ დგას იმ სიმაღლეზე, რომ სახელმწიფო ასეთ თანხას ხარჯავდეს. ძალიან მიჭირს არგუმენტირებული პასუხი გავცე იმ ხალხს, ვინც კითხულობს, თუ საინფორმაციო გამოშვებები ისეთი პოლიტიზირებული, ცალმხრივი იქნება და გააგრძელებს თამარ ჩერგოლეიშვილის და „რუსთავი 2"-ის ძველ ხაზს, რაში გვჭირდება ასეთი საზოგადოებრივი მაუწყებელი?

— როგორი საზოგადოებრივი მაუწყებელი გვჭირდება?

→20

ევროპის მასშტაბით საქართველოს „მაკდონალდსი" საუკეთესოა

საქართველოს „მაკდონალდსის" ქსელმა ევროპის მასშტაბით საუკეთესო შეფასება მიიღო. სპეციალური ჯილდო საქართველოს „მაკდონალდსს" 2012 წლის საუკეთესო მაჩვენებლებისთვის ამ დღეებში გადაეცა და მისი ნახვა რუსთაველზე არსებულ ფილიალში მისულ ყველა მომხმარებელს შეუძლია.

სწრაფი კვების წამყვანი გლობალური ქსელი „მაკდონალდსი" ასეთ ჯილდოს ყოველწლიურად სხვადასხვა მონაცემის ანალიზის შედეგად აწესებს და საუკეთესო რეზულტატების მქონე მხოლოდ ერთ ქვეყანას გადასცემს.

„მაკდონალდსის" მენეჯმენტის ინფორმაციით, მკაცრი შემოწმებისას განსაკუთრებული ყურადღება ექცეოდა ისეთ ფაქტორებს, როგორებიცაა ხარისხი და სერვისი, ფინანსური რეზულტატები, გეგმის შედეგების ანალიზი, საიდუმლო მომხმარებლის ვიზიტების შეფასება და სხვა.

კომპანიის განმარტებით, შეფასებისას ყველაზე მეტი ყურადღება ექცეოდა იმას, რომ „მაკდონალდსის" პროდუქცია იქმნება უსაფრთხო გარემოში, ყოველგვარი დანამატებისა და ჰორმონების გარეშე, ხოლო საკვები რაციონი გამდიდრებულია სულ უფრო მეტი ხილითა და ბოსტნეულით.

„გვიხარია და გვეამაყება, რომ ევროპაში საუკეთესო მაჩვენებლები გვაქვს. პროდუქტი, რომელსაც ჩვენი სტუმრები და თანამშრომლები ასე გემრიელად მიირთმევენ, შემოწმების რამდენიმე ეტაპს და ხარისხის კონტროლის საფეხურებს გადის. ინტენსიური კონტროლი ხორციელდება როგორც პროდუქტებზე, რომლისგანაც საკვები მზადდება, ასევე უკვე მზა პროდუქციაზე. მაგალითად, სანამ თქვენ იყიდით „ბიგმაკს", ის შემოწმების 98 საფეხურს გადის. ხორცი გადის ხარისხის 50-მდე შემოწმებას. კარტოფილი ფრის მოსამზადებლად ვიყენებთ საუკეთესო ჯიშების კარტოფილს, რომლის შესაწვავად გამოიყენება მხოლოდ 100%-იანი მცენარეული ზეთი. ასე რომ, ვიყენებთ მხოლოდ და მხოლოდ ნატურალურ და ჯანსაღ პროდუქციას", – აცხადებენ „მაკდონალდსში".

რაც მთავარია, კომპანია ასევე ცდილობს, საკვები კიდევ უფრო ჯანმრთელი გახადოს, მაგალითად, შეამციროს ცხიმიანობა, მარილიანობა. ასევე მისი მენიუ გამდიდრებულია მცენარეული საკვების ფართო არჩევანით, როგორც უფროსებისთვის, ასევე ბავშვებისთვის. მაგალითად, Happy Meal-ში არის შესაძლებლობა, მშობელმა აირჩიოს ფრეში, ვაშლი და იოგურტი.

როგორც მენეჯმენტში აცხადებენ, მიღებული პრესტიჟული ჯილდო არის სტიმული, რომ „მაკდონალდსი" კიდევ უფრო განვითარდეს, საუკეთესო მომსახურება, ჯანსაღი და უგემრიელესი მენიუ შესთავაზოს მომხმარებლებს. გარდა ამისა, გაგრძელდება საქველმოქმედო პროექტები და განხორციელდება მწვანე ინიციატივები.

„მაკდონალდსი" არის რესტორნების წამყვანი გლობალური ქსელი. მსოფლიოს 119 ქვეყანაში „მაკდონალდსის" 34.000-ზე მეტი რესტორანი ყოველდღიურად დაახლოებით 68.000.000 ადამიანს ემსახურება. საქართველოში „მაკდონალდსის" პირველი რესტორანი 1999 წელს გაიხსნა და დღეს უკვე 6 ფილიალი აქვს – ოთხი თბილისში და ერთი ქუთაისსა და ბათუმში.

Cyan Magenta Yellow Black

— ბევრი საინტერესო საკითხია, მაგრამ, სამწუხაროდ, საქართველოში არ არსებობს არც გაზეთი და არც ტელევიზია, რომელიც ამ პრობლემების წარმოჩენას და საზოგადოებას ასეთი საკითხების გაცნობიერებაში ხელს შეუწყობს. არადა საზოგადოებას სჭირდება პრაქტიკული ინფორმაცია და არა — რა თქვა ერთმა პოლიტიკოსმა მეორეზე და რა უპასუხა მას მესამემ. ეს, სხვათა შორის, შურსა და დაპირისპირებას აღვივებს, რაც 1954 წლის მიღებული ჟურნალისტიკის საერთაშორისო ფედერაციის ქცევის წესებით, აკრძალულიც კი არის ჟურნალისტებისთვის და მათ შორის — საზოგადოებრივი მაუწყებლისთვის.

„ვფიქრობ, ბარათაშვილმაც მოინდომა, ცოტა მშვიდ სამუშაოზე გადაეყვანა პოლიტიკურად ანგაჟირებული ხათუნა ბერძენიშვილი, რაც ნიშნავდა ნაცმოძრაობისთვის გავლენის დაკარგვას".

ვფიქრობ, ბარათაშვილმაც მოინდომა, ცოტა მშვიდ სამუშაოზე გადაეყვანა პოლიტიკურად ანგაჟირებული ხათუნა ბერძენიშვილი, რაც ნიშნავდა ნაცმოძრაობისთვის გავლენის დაკარგვას. მაგრამ მთავარი მაინც არის არა ბარათაშვილის გადაყენება, არამედ ფინანსური დარღვევები მაუწყებელში. ვაპირებ, ეს კითხვები მათ 5 მაისს დავუსვა და თქვენი ჟურნალიდანაც ვაფრთხილებ მათ, რომ აუცილებლად მოუწევთ ჩემთვის ამაზე პასუხის გაცემა.

— **ხათუნა ბერძენიშვილმა მისი გათავისუფლების მიზეზად წულუკიანის დიპლომთან დაკავშირებული სიუჟეტი დაასახელა, სადაც საუბარი იყო იმაზე, რომ იუსტიციის მინისტრს ამ თანამდებობისთვის შესაბამისი უმაღლესი განათლების დიპლომი არ გააჩნია. ანუ ის პოლიტიკურ ზეწოლაზე საუბრობს.**

— ეს თემა არის სასაცილო. ვისურვებდი, რომ წულუკიანისნაირი განათლება ჰქონდეს თუნდაც რამდენიმე ადამიანს საქართველოში, რომ ჩვენი ქვეყნის მომავალი შეცვალოს. სასაცილოა, რომ თითქოს ბერძენიშვილს მოუვიდა დაპირისპირება ამ სიუჟეტის გამო. მე ყოველთვის ვეწინააღმდეგებოდი სარედაქციო საქმიანობაში ჩარევას, როცა გახლდით გაზეთის გამომშვები რედაქტორი, მაგრამ ამავე დროს ვიყავი ანგარიშვალდებული საზოგადოებასთან. საზოგადოებრივი მაუწყებლის საინფორმაციო სამსახურის ხელმძღვანელიც, რომელიც ფინანსდება ხალხის ჯიბიდან, უნდა იყოს ანგარიშვალდებული ხალხთან. ველოდები, რომ უფრო მეტს შევიტყობთ ბარათაშვილისგანაც და ბერძენიშვილისგანაც იმის შესახებ, რატომ მიიღეს მათ ესა თუ ის გადაწყვეტილება.

სამეურვეო საბჭოს და ხათუნა ბერძენიშვილის უნისონში მოქმედება გარკვეულ კითხვებს მიჩენს. მათ მოქმედებებს ვერაფრით დავარქმევ საზოგადოებრივი ინტერესებიდან ნაკარნახევს, ეს უფრო შიდა დაპირისპირებას ჰგავს.

როგორც მოქალაქე და ყოფილი ჟურნალისტი, გამოვთქვამ ჩემს მოსაზრებას, რომ თავიდანვე უმჯობესი იყო, გენდირექტორის ადგილზე კონკურსი მეტად გაგრძელებულიყო და კანდიდატის შერჩევა გაცილებით გამჭვირვალე ყოფილიყო. ვერ დაგიმალავთ და ჩემი მოწონებული კანდიდატი ნამდვილად არ იყო ბარათაშვილი, მაგრამ, თუ საბჭომ ეს გადაწყვეტილება მიიღო, მაშინ, სულ მცირე, მას უნდა ჰქონდეს საკადრო ცვლილებების განხორციელების უფლება. გამოდის, რომ საბჭომ იგი დანიშნა ყოველგვარი უფლების გარეშე? ამას ხელშეკრულება და კანონი არ ითვალისწინებს.

ქალბატონ ხათუნას რომ პერიოდულად ანგარიში ჩაებარებინა საზოგადოებისთვის, რატომ იღებდა ამა თუ იმ გადაწყვეტილებას, გაცილებით კარგად მოვახერხებდი საინფორმაციო სამსახურის უფროსის უფლებების დაცვას. როგორც ჩანს, ეს მას არ სჭირდებოდა. ეს ადამიანი ვერ ააღელვა ვერც ფოტორეპორტიორების უკანონო დაკავებამ, ვერც 7-მა ნოემბერმა, ვერც ჟურნალისტების ცემა-ტყეპამ... მხოლოდ საკუთარი თანამდებობის დაკარგვის გამო ვიხილეთ აღშფოთებული. მე კი მინდა, როგორც ბორდში, ისე საინფორმაციო სამსახურის უფროსად და მაუწყებლის მმართველად ვიხილო საზოგადოების ნდობით აღჭურვილი ადამიანი. უნდა მოვახერხოთ და ეს ტელევიზია ხალხს დავუბრუნოთ.

— **ხათუნა ბერძენიშვილი დიდი ხანია, რაც ამ თანამდებობაზე მუშაობს. იცნობთ მას ჟურნალისტური წრეებიდან?**

— მე— არა, მაგრამ ვინც მის ჟურნალისტურ საქმიანობას იცნობს, ამბობს, რომ საკმაოდ ახლო ურთიერთობები ჰქონდა სააკაშვილთან და მის გარემოცვასთან. მე თავს შევიკავებ დასკვნების გამოტანისგან. უბრალოდ ვისურვებდი, რომ ამ თანმდებობებზე უფრო ნეიტრალური ადამიანები იყვნენ, რომელთაც არც „ოცნების" მიმართ ექნებათ სიმპათია და არც — ნაციონალების მიმართ. თუ გვინდა, რომ მივიღოთ ხალხის ტელევიზია, მან უნდა შეასრულოს ხელისუფლებაზე კონტროლის ფუნქცია.

— **თქვენ ფინანსებთან დაკავშირებული კითხვები ახსენეთ. ცნობილია, რომ საზოგადოებრივ მაუწყებელს დიდი, მრავალმილიონიანი საგადასახადო დავალიანება აქვს ბიუჯეტის მიმართ. რა გამოდის, ძველმა დირექტორმა, გიორგი ჭანტურიამ, ერთი განცხადებით ამ პასუხისმგებლობიდან თავი საბოლოოდ დაიძვრინა?**

— ეს სამართალდამცავების კომპეტენციაა და არასოდეს მქონდა სურვილი, ვყოფილიყავი პროკურორი, მაგრამ, მეორე მხრივ, ველოდები 5 მაისს, როცა მოვითხოვ ყველანაირ ინფორმაციას, სად წავიდა მილიონები, ხომ არ იყო იგი პოლიტიკურად ანგაჟირებული გადაცემებისთვის დახარჯული? კანონით, ბორდი ვალდებულია, დაამტკიცოს ყველანაირი სახსრების ხარჯვა ამა თუ იმ პროექტებზე. მე მაქვს კითხვა, რამდენად ახორციელებდნენ ისინი ამ უფლებებს. იგივე კითხვები მაქვს ტელეკომპანია „პიკთან", რომლის თანამშრომლებიც გახდნენ გარკვეული თამაშის მსხვერპლნი.

— **პარლამენტმა უკვე დაიწყო მაუწყებლის შესახებ ახალი კანონის მიღება. რა სიახლეები იქნება ამ მხრივ?**

— 26 დეკემბერს საქართველოს პარლამენტში შემოვიდა 12 არასამთავრობო ორგანიზაციის მიერ ხელმოწერილი კანონპროექტი მაუწყებლის შესახებ. ეს გახლავთ „მასტ ქერი" და „მასტ ოფერი". ეს დასავლური ინსტიტუტებია, რაც გულისხმობს, რომ ნებისმიერი საკაბელო ტელევიზია ვალდებულია, გაატაროს საზოგადოებრივი მაუწყებელი. აქ არის სადავო მუხლები კომერციულობასთან დაკავშირებით, მაგრამ აქ შეთანხმების მიღწევა შესაძლებელია, იგივე კერძო ტელევიზიებთან და საკაბელო მაუწყებლებთან.

მეორე თავი აწესრიგებს საზოგადოებრივი მაუწყებლების ფინანსური აუდიტის საკითხებს. მიმაჩნია, რომ მაუწყებლის საქმიანობა და მათი სარეკლამო შემოსავლები, დაფინანსება უნდა იყოს გამჭვირვალე, თუმცა, იქიდან გამომდინარე, რომ ითვალისწინებს საერთაშორისო აუდიტის ჩატარებას, რაც ძვირი სიამოვნებაა, შეიძლება ეს ვალდებულება პარლამენტმა არ გაიზიაროს და გამოვიდეს დამოუკიდებელი ტელეკომპანიების პოზიციიდან, რომ ასეთი დანახარჯების გაღება გაუჭირდება.

მესამე თავი აწესრიგებს აჭარის საზოგადოებრივი მაუწყებლის სტატუსს. ეს არის უზენაეს საბჭოსთან არსებული ტელერადიოდეპარტამენტი, რაც არღვევს როგორც საქართველოს კონსტიტუციას, ასევე ორგანულ კანონს. მას მიენიჭება საზოგადოებრივი მაუწყებლის კლასიფიკაცია. აჭარის ტელევიზია საკმაოდ მაღალკვალიფიციური კადრებისგან შედგება. 2008 წლის აგვისტოს მოვლენები მათ თითქმის ყველა ტელეკომპანიაზე უკეთ გააშუქეს ყოველგვარი პანიკისა და ტენდენციურობის გარეშე. მინდა, რომ ჩვენ მათ გარდაქმნაში მივეხმაროთ. აჭარლებს სურთ, ჰქონდეთ თავიანთი ტელევიზია და, სიმართლე რომ გითხრათ, მეც სიამოვნებით ვუყურებ მათ გადაცემებს.

— **საპარლამენტო უმცირესობას ბორდის ახლებურად დაკომპლექტების წესთან დაკავშირებით ჰქონდა შენიშვნები.**

— არასამთავრობო ორგანიზაციებმა შემოგვთავაზეს ბორდის დაბალანსებულად დაკომპლექტების წესი. 15-ის ნაცვლად 9 წევრი იქნება. პროცედურა კი ასეთია: პარლამენტის თავმჯდომარე ქმნის კომისიას, რომელიც საზოგადოებისთვის მაღალი ნდობით აღჭურვილი მედიის და ადამიანის უფლებების დაცვის სფეროში მომუშავე ექსპერტებით დაკომპლექტდება. სწორედ ეს კომისია მიიღებს განაცხადებს და შეარჩევს კანდიდატებს ამ თანამდებობაზე (სხვათა შორის, ძალიან მკაცრი კრიტერიუმები იქნება) და პარლამენტს 19 კანდიდატს წარუდგენს, იქიდან კი 9-ს აირჩევს. მათგან 3 წევრს აირჩევს საპარლამენტო უმრავლესობა, 3-ს — უმცირესობა, 2-ს — სახალხო დამცველი და 1 იქნება აჭარის საზოგადოებრივი მაუწყებლის ბორდის ხელმძღვანელი. იმავე წესით დაკომპლექტდება აჭარის ტელევიზიაც.

„ხათუნა ბერძენიშვილი ვერ ააღელვა ვერც ფოტორეპორტიორების უკანონო დაკავებამ, ვერც 7-მა ნოემბერმა, ვერც ჟურნალისტების ცემა-ტყეპამ... მხოლოდ საკუთარი თანამდებობის დაკარგვის გამო ვიხილეთ აღშფოთებული".

— **რა დრო დასჭირდება მაუწყებლის გარდაქმნას?**

— ეს კანონმდებლებზეა დამოკიდებული. უმცირესობასთან მოლაპარაკება შესაძლებელია, თუმცა არ გვაქვს გათვლილი, რომ ისინი მხარს დაგვიჭერენ. კანონის მიღების შემდეგ მას პრეზიდენტმა უნდა მოაწეროს ხელი. თუ არ მოაწერს, მაშინ ვეტოს დავძლევთ და პარლამენტის თავმჯდომარე მოაწერს ხელს. თვითონ რეფორმას კი დიდი დრო სჭირდება. ჯერ ჟურნალისტებმა უნდა იგრძნონ, რომ პოლიტიკურ რყევებზე არ არიან დამოკიდებული. ამის ჩამოყალიბებას კი ალბათ რამდენიმე წელი დასჭირდება.

— **რეფორმები თუ სხვა „ბიძგები" საზოგადოებრივ მაუწყებელში „ოცნების" მხრიდან ტელევიზიაზე კონტროლის მოპოვების სურვილად ინათლება.**

— ნამდვილად არ არის ასე, ჟურნალისტებისგან ჩვენ ყველაზე ნაკლებად გვჭირდება ყალბი პიარი და შექება. იმისთვის, რომ არ დავიწყოთ ხელისუფლებით ტკბობა, საჭიროა, ოპონირება — ანუ საგამოძიებო ჟურნალისტიკა და ისეთი ტიპის და ფორმატის გადაცემები, რომლებიც ადამიანს დაეხმარება საკუთარი ცხოვრების უკეთ მოწყობაში. მაგალითად, წინა კვირაში ვიყავი წალკაში და შევხვდი ეკომიგრანტებს, რომელთაც უამრავი პრობლემა აქვთ. მინდა, რომ ვილაცამ ამ თემაზეც იმუშაოს, მათზე სრულყოფილი ინფორმაცია მოგვაწოდოს. იმაზე უნდა იმუშაოს ჟურნალისტმა, რომ რეალური პრობლემები დაგვანახოს. მგონია, რომ საქართველოში ზოგადად მთავრდება პოპულიზმის დრო, როცა ხალხი და პოლიტიკოსები იმაზე ერთობოდნენ, ერთმანეთზე რას იტყოდნენ. ✓ **პოლიტიკის რუბრიკა მოამზადა**

მანანა გეგიამ

Cyan Magenta Yellow Black

მამა გიორგი: „ჩემი ცხოვრების წესი ჩემი ხუთი შვილისთვის ყველაზე კარგი ქადაგებაა“

მამა გიორგი (სანამაშვილი) მეხუთე წელია სიონის საკათედრო ტაძარში მსახურობს. ეკლესიისკენ გზას საკმაოდ პატარა ასაკში დაადგა. კომუნისტურ ხანაში მისი ოჯახი იმ გამონაკლისთა შორის აღმოჩნდა, ვინც ღვთის რწმენას არ კარგავდნენ და ეკლესიურად ცხოვრობდნენ. ბებია განსაკუთრებით ღვთისმოსავი იყო. მამა გიორგი იხსენებს, რომ ყოველი დილა ბებიის ლოცვით იწყებოდა, მას დაჰყავდა ტაძარში და სულიერ ცხოვრებასაც მისი მეშვეობით ეზიარა. სულ პატარა იყო, როდესაც ქაშუეთის ეკლესიაში ფეხის წვერებზე აწეული ცდილობდა, ხატებს მისწვდომოდა. გავიდა წლები და მისი პირველი ღვთისმსახურება სწორედ ამ ტაძარში აღევლინა. ბავშვობაში საქართველოს კათოლიკოს-პატრიარქის, უწმინდესისა და უნეტარესის, ილია II-ის წირვებს ტელევიიზით ადევნებდა თვალყურს, დიდი ინტერესით აკვირდებოდა და შემდეგ ცდილობდა, მისთვის მიებაძა. მისი დიაკვნად და შემდგომ უკვე მღვდლად ხელდასხმა სწორედ უწმინდესის მიერ მოხდა.

ახლა, როცა პატრიარქის წირვა-ლოცვა ტელევიზიით გადმოიცემა, კადრმიღმა ხშირად ისმის მამა გიორგის საუბარი, რომელიც მაყურებელს ღვთისმსახურების მიმდინარეობაზე კომენტარებს აწვდის.

— მამა გიორგი, ეკლესიამდე ყველა თავთავისი გზით მიდის, მიზეზიც ხშირად განსხვავებულია. თქვენს შემთხვევაში რა გახდა გადამწყვეტი ფაქტორი?

— ჩემი არჩევანი ოჯახის და კონკრეტულად ბებიის ეკლესიურმა ცხოვრებამ განაპირობა. უპირველესად კი, ჩემი ტაძარში მოსვლა ჩვენს კაცთმოყვარე ღმერთთან არის დაკავშირებული. ყოველი ადამიანი სიკეთისკენ არის მოწოდებული, რომ განიღმრთოს და პატიოსნად იცხოვროს, საბოლოო არჩევანს კი თვითონ აკეთებს. ზოგი სიკეთისკენ წარემართება, ზოგი — ბოროტებისკენ. როგორც ეკლესიის მამა, წმინდა იოანე ოქროპირი ამბობს, ადამიანს ეშმაკი აცდუნებს და წუთისოფელიც მუდმივი გამოცდაა. არ უნდა შეცდე და ყველანაირად ეცადო, ღვთიურ ცხოვრებას მიჰყვე. კაცი მოდის უფლისგან და ისევ უფალთან უნდა დაბრუნდეს.

წუთისოფელი არის ასპარეზი იმისა, რომ მომავალ ცხოვრებაში ვცხონდეთ. აქ მარადისობის ადგილი არ არის და მხოლოდ გარკვეულ პერიოდს ვატარებთ. არ ვიცით, გარდაცვალების დღე ვის როდის დაუდგება. ზოგი ჩვილობაში ტოვებს ამ სოფელს, ზოგი — ახალგაზრდობაში, ზოგიც — სიბერეში. რაც მთავარია, ბოლოს ყველანი სამართლიანი მსაჯულის წინაშე წარვდგებით. ადამიანი კი თავისი ჩადენილი საქმეების მიხედვით ისჯება. ეს ყველაფერი იმიტომ ვახსენე, რომ ძალიან მნიშვნელოვანია, ადამიანმა დედამიწაზე რაც შეიძლება მეტი სიკეთე აკეთოს, რათა უფალთან ნაკლებცოდვიანი წარდგეს.

— მორწმუნე ბებიაზე გვიამბეთ, როგორ ჩაგინერგათ უფლის სიყვარული.

— ეკლესიაში ბებიას დავყავდი, რომელიც აღმსარებელი იყო. სამწუხაროდ, მამასთან არ ვიზრდებოდი, დედა და ბებია მზრდიდნენ. დედა მუშაობდა და ტაძარში ხშირ სიარულს ვერ ახერხებდა. თანაც მძიმე კომუნისტური წლები იყო. იმ დროს ხალხი ტაძარში აქტიურად ვერ დადიოდა, მაგრამ ზოგიერთები მაინც ახერხებდნენ ეკლესიურ ცხოვრებას. მახსოვს, ყოველ გიორგობის დღესასწაულზე ბებიას ქაშუეთში მივყავდი. ტაძრის კარის უკან წმინდა გიორგის გამოსახულებიანი ჭედური ხატია. რადგანაც პატარა ვიყავი, ხატი კი ზემოთ იყო, ფეხის წვერებზე ვიწეოდი, რომ საამბორებლად მივწვდომოდი. რას წარმოვიდგენდი, რომ ოდესმე ამ ეკლესიაში ღვთისმსახურებას ჩავატარებდი! საერთოდ სასულიერო პირი რომ გავ- →22

კაპსიკამი®

გამახურებელი მალამო ტკივილგამაყუჩებელი ეფექტით

- რადიკულიტი
- ოსტეოქონდროზი
- ნევრალგია
- ართრიტი
- კუნთოვანი ტკივილი

თანამედროვე ცხოვრება ნამდვილად არ გვანებივრებს. ჩვენს ხერხემალს, სახსრებს, კისრის კუნთებს, მყესებსა და იოგებს დაძაბულ რეჟიმში უხდებათ მუშაობა, მათი დაზიანება ძლიერ ტკივილს იწვევს და იძულებულს გვხდის, საყვარელ საქმიანობაზე უარი ვთქვათ.

მალამო კაპსიკამი თავისი გამახურებელი მოქმედებით გაგითბობთ მტკივნეულ უბანს, გაგიუმჯობესებთ სისხლის მიმოქცევას, დაგიამებთ ტკივილს და მოგიხსნით კუნთოვან დაჭიმულობას. თქვენ მალევე იგრძნობთ შვებას და შემაწუხებელი ტკივილიც გაივლის.

კაპსიკამი გამოიყენება როგორც ტკივილგამაყუჩებელი საშუალება რადიკულიტის, ნეკნთაშუა ნევრალგიის, რევმატოიდული ართრიტის, ოსტეოქონდროზის, რევმატიზმის და მიოზიტის დროს.

მიღების წესი და დოზირება:

- აპლიკატორის საშუალებით შეიზილეთ 1-3 გრ კაპსიკამის მალამო მტკივნეულ უბანზე

პრეპარატის მოქმედება იწყება 3-5 წუთის შემდეგ, მაქსიმალური ეფექტი მიიღწევა 20-30 წუთში და გრძელდება 2-3 საათი.

- გამოიყენება დღეში 2-3 ჯერ ტკივილის სრულ გაქრობამდე.
- სპორტსმენებმა ვარჯიშის დაწყებამდე უნდა შეიზილონ პრეპარატი კუნთებში კანის ოდნავ შეწითლებამდე.

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

კაპსიკამი® - შვებისმომგვრელი სითბო და ტკივილი უკვალოდ ქრება!

Grindex

Cyan Magenta Yellow Black

ხდებოდი, ესეც ვერ წარმომედგინა. ეს ყველაფერი მაინც ბებოს დამსახურებაა. მას ტაძრიდან სეფისკვერები და ბზა მოჰქონდა, საეკლესიო დღესასწაულებს გვილოცავდა.

ძალიან მოკრძალებული, ე.წ. ხრუშჩოვკის პროექტის ერთოთახიანი ბინა გვქონდა, რომელშიც ოთხი ადამიანი ვცხოვრობდით: მე, დედა, ჩემი და და ბებია. სადაც გვეძინა, სამლოცველო კუთხეც იმ ოთახში გვქონდა მოწყობილი. მართალია, ეს არ შეიძლება, მაგრამ რა გვექნა, ძალიან ვიწროდ ვიყავით. ყოველ დილას ბებიაჩემის ლოცვა გვაღვიძებდა. ის სულ ხატებთან მდგარი მახსოვს. ბებია ახლა 91 წლის არის.

— ის პერიოდი გაიხსენეთ, როდესაც ეკლესიაში მარტომ დაიწყეთ სიარული.

— გლდანის ლომისის წმინდა გიორგის ტაძარში დავდიოდი, სადაც მამა ბასილი (მკალავიშვილი) მსახურობდა. ის იყო ჩემი პირველი მოძღვარი და რამდენიმე აღსარებაც ჩავაბარე. შემდეგ კი ეკლესიაში სხვა სამღვდელოება მობრძანდა. პირველად სტიქარი 1996 წელს ჩავიცვი. ამ პერიოდიდან ჩემი სულიერი მოძღვარი მამა მიქაელი (ასათიანი) გახდა. სკოლის დამთავრების შემდეგ, ბუნებრივია, გამიჩნდა სურვილი, რომ სასულიერო სემინარიაში ჩამებარებინა. მე-4 კურსზე ყოფნისას უწმინდესმა და უნეტარესმა დიაკვნად მაკურთხა და ქაშუეთის წმინდა გიორგის სახელობის ტაძრის დიაკვნად დამადგინა. 2007 წლის პირველ ივნისს უწმინდესმა სამების საკათედრო ტაძარში მღვდლად დამასხა ხელი და ქაშუეთის ტაძრის უშტატო მღვდლად დამადგინა. ერთი წლის შემდეგ კი უკვე სიონის საკათედ-

„ხშირად ადამიანი ამბობს, დიდ ცოდვაში ვარ და არაფერი მეშველებაო. ჰგონიათ, რომ მოძღვართან მისვლას აზრი არ აქვს, ის ველარ დაეხმარება. არის ადამიანთა მეორე კატეგორია, რომელიც ფიქრობს, რომ ცოდვიდან თავისით ამოვა და როდესაც ეს ყველაფერი დამთავრდება, მერე ივლის სულიერ მამასთან. დარწმუნდით, ადამიანს ცოდვიდან ამოსვლა მოძღვრის გარეშე ძალიან გაუჭირდება".

რო ტაძარში გადავედი. აქედან მოყოლებული, ვცდილობ, ჩემი ცხოვრებით ღმერთი ვადიდო. როგორ გამომდის, ამას უფალი ხედავს.

— როგორი რეაქცია ჰქონდა ბებიას, როდესაც თქვენი გადაწყვეტილების შესახებ შეიტყო?

— არ გაკვირვებია, რადგან პატარობიდან ჩემი ინტერესის სფეროს ეკლესია წარმოადგენდა. უკვე შეგნებული ასაკიდან ვამბობდი, რომ მინდოდა, სასულიერო პირი გავმხდარიყავი. უფრო და უფრო ვაცნობიერებ, ეს როგორი საპასუხისმგებლო მსახურებაა. თავად ქრისტიანობაც ხომ რთულია. ადვილი რომ იყოს, მაშინ ყველა მორწმუნე იქნებოდა. სხვათა შორის, პატარა ვიყავი და ბევრი რამ არ მესმოდა, მაგრამ უწმინდესისა და უნეტარესის, ილია მეორის მსახურებებს გულისყურით ვუსმენდი. მაშინ „პირველ არხზე" წირვების ტრანსლაცია ეწყობოდა. ვუყურებდი, სამღვდელოებას და პატრიარქს ვაკვირდებოდი, მათ კომენტარებს ვისმენდი. ჩემთვის ეს ყველაფერი ძალიან საინტერესო იყო. როცა ეს ტრანსლაცია იწყებოდა, ბამბისგან წვერს ვიკეთებდი, თავზე ქვაბს დავიდგამდი, ბებიის წითელ ბუკლეს ხალათს ვიცვამდი და მტვერსასრუტს ვიჭერდი, ვითომ კვერთხი იყო. მეგონა, ამით პატრიარქს ვემსგავსებოდი. ერთი პერიოდი დედას ეშინოდა, რომ არ გავგიჟებულიყავი.

— თქვენს მრევლში ბევრი ახალგაზრდაა. ალბათ ეს მოძღვრისთვის განსაკუთრებული სიხარულია.

— არამხოლოდ ჩემს მრევლში, მთლიანად საქართველოს ეკლესიის მრევლში ბევრი ახალგაზრდაა. ეს, რა თქმა უნდა, უწმინდესისა და უნეტარესის დამსახურებაა. სერგო ვარდოსანიძის წიგნში, რომელიც მან პატრიარქს მიუძღვნა, ერთი ასეთი საინტერესო ამბავი მაქვს წაკითხული: 1977 წელს მაშინდელი კათოლიკოს-პატრიარქი დავით დევდარიანი რომ გარდაიცვალა, სიონის საკათედრო ტაძარში დაასვენეს. ილია მეორე მაშინ ცხუმ-აფხაზეთის მიტროპოლიტი იყო. როდესაც სიონში პანაშვიდის გადასახდელად მივიდა, იქ მყოფ ინტელიგენციის წარმომადგენლებს იგი უცხოეთიდან ჩამოსული ეგონათ, იმდენად ახალგაზრდა და პირმშვენიერი იყო.

■ მამა გიორგი (სანამაშვილი)

ბატონი სერგო იხსენებს, რომ უწმინდესისა და უნეტარესის, ილია მეორის აღსაყდრებაზე რაღაც განსაკუთრებული სიო იგრძნობოდა, ყველა რაღაც ახალს ელოდა, მაგრამ რომ გეკითხათ, არავინ იცოდა, რას ელოდა. ეს ყველაფერი იმის დასტურია, რომ ჩვენს პატრიარქს დიდი ძალა აქვს. მისი ღვაწლის შედეგია, რომ დღეს ტაძარში ბევრი ახალგაზრდა დადის. მიხარია, როდესაც სკოლის მოსწავლეებს სტიქარში ვხედავ. ეს ბავშვები კაცთმოყვარეები გაიზრდებიან და ცუდს არასდროს გააკეთებენ. უწმინდესმა და უნეტარესმა ქართული ეკლესიის ისტორიაში ეპოქა შექმნა. მის უწმინდესობასთან იშვიათად მაქვს ურთიერთობა, მაგრამ, როცა ვხვდები და მისგან კურთხევას ვიღებ, ისე მესაუბრება, ისე მომიკითხავს, რომ მგონია, ძალიან შინაურია ჩემთვის. ასეთი შეგრძნება უჩნდება ყველას, ვინც პატრიარქს თუნდაც ერთხელ მაინც შეხვედრია.

— მრევლისა და მოძღვრის ურთიერთობაზე რას გვეტყვით, თქვენ რამდენად გიადვილდებათ აღმსარებლებთან ურთიერთობა?

— ადვილი არ არის, მაგრამ რაც მეტი სირთულე მხვდება, მით უფრო საინტერესოა. მოძღვარი და მრევლი ერთად იზრდებიან და ერთად მიდიან უფლისკენ მიმავალ გზაზე. შეიძლება მოძღვარმა ბევრი რამ იცოდეს, მაგრამ არის რაღაცეები, რასაც ხალხისგან იგებს. შეიძლება ითქვას, რომ მრევლი ზრდის სულიერ მამას. მოძღვრისთვის ყველაზე დიდი სიხარული მრევლის სიმრავლეა და ის, თუ როგორ ღირსეულად ცხოვრობენ მისი სულიერი შვილები.

უნაკლო არავინ არის, ყველანი ცოდვაში ვართ. ზოგი მძიმე ცოდვაშია, ზოგი — ნაკლებად, მაგრამ გამოუვალი მდგომარეობა არ არსებობს. ყველას აქვს იმის საშუალება, რომ ცოდვისგან გათავისუფლდეს. ქრისტიანობის ისტორიაში ბევრი ასეთი მაგალითია. თუნდაც მარიამ ეგვიპტელი, რომელსაც სიძვის ცოდვა აწუხებდა. იგი წლების განმავლობაში სულიერად მკვდარი იყო, მაგრამ ღმერთი იწამა, მისი მადლით შეიმოსა და წმინდანი გახდა. მრევლს ყოველთვის ვეუბნები, რომ რაც უნდა ცოდვაში იყოთ, სასოწარკვეთილებაში არ ჩავარდეთ, თორემ ეს დამღუპველია.

ხშირია შემთხვევა, ადამიანი მოდის და ამბობს, დიდ ცოდვაში ვარ და აღარაფერი მეშველებაო. ჰგონიათ, რომ მოძღვართან მისვლას აზრი არ აქვს და ის ველარ დაეხმარება. არის ადამიანთა მეორე კატეგორია, რომელიც ფიქრობს, რომ ცოდვიდან თავისით ამოვა და, როდესაც ეს ყველაფერი დამთავრდება, მერე ივლის სულიერ მამასთან. დამერწმუნეთ, რომ ადამიანს ცოდვიდან ამოსვლა მოძღვრის თანადგომის გარეშე ძალიან გაუჭირდება. მოძღვარმა ყველას უნდა გაუწიოს დახმარება, მიუხედავად მისი ცოდვისა. უფალი სახარებაში ამბობს, თუ ჩემკენ წამომსვლელი ვინმე მაინც დააბრკოლეთ, ერთი მცირეც კი, უმჯობესი იყო თქვენთვის, რომ არც კი შობილიყავითო. მთავარი ის არის, რომ არამარტო სიტყვით, ჩვენი ცხოვრების წესითაც ყოველთვის ჭეშმარიტი გზის მქადაგებელნი ვიყოთ.

— მრევლის სულიერი მამა ხართ და ამავე დროს გყავთ საკუთარი ხუთი მცირეწლოვანი შვილი. ახერხებთ, რომ მათი ინტერესები, შეხედულებები ჭეშმარიტი სარწმუნოებისკენ მიმართოთ?

— უფროსი შვილი 8 წლის არის, მეორე — 7-ის, მესამე — 6-ის, მეოთხე — 3-ის და უმცროსი — 1 თვის. ჩემი ცხოვრების წესი მათთვის ყველაზე კარგი ქადაგებაა. ვთვლი, რომ მრავლისმეტყველება საჭირო არაა. რასაც ვაკეთებ, იმას ჩემი შვილები ხედავენ. ისინი ჯერ პატარები არიან იმისთვის, რომ ყველაფერი გააცნობიერონ, მაგრამ კითხვები უკვე უჩნდებათ. მეკითხებიან, მამა, რატომ გაცვია ასე და რატომ არ აცვიათ ეს სამოსი სხვებსო. 2 წლისანი უკვე „მამაო ჩვენოს" ამბობდნენ. ბავშვები ხომ მექანიკურად აკეთებენ იმას, რასაც მშობლებისგან ხედავენ. ასაკის მატებასთან ერთად, სარწმუნოების არსს მეტად ჩასწვდებიან. მეკითხებიან, მამიკო, ჩემი სათამაშო მეგობარს ვაჩუქე და ხომ კარგად მოვიქე-

„სასულიერო პირებსაც გვაქვს რაღაც სურვილები, გულისთქმები, ცოდვებისკენ მიდრეკილება, მაგრამ ის, რაც სხვებისთვის მეტნაკლებად დასაშვებია, ჩვენთვის დაუშვებელია. სამღვდელო პირებს განსაკუთრებული თავდაჭერილობა გვმართებს".

ციო. ეს ძალიან მახარებს.

რაც შეეხება ჩემს მეუღლეს, იგი 78-ე სკოლის პედაგოგია, ხელოვნებასა და მუსიკას ასწავლის. ადრე ეკლესიაში გალობდა კიდეც. ძირითადად შვილების აღზრდით არის დაკავებული.

— სასულიერო ცხოვრების დასაწყისში აცნობიერებდით, რამდენად რთულ საქმეს ირჩევდით? ცდუნებებთან ბრძოლა არ გაგჭირვებიათ?

— თავიდან ამ ყველაფერს ვერ ვიაზრებდი, მაგრამ ხიბლის პერიოდი იყო, როდესაც დიდი სურვილი მქონდა, ღვთისმსახურება აღმევლინა. გულწრფელად გეტყვით, რომ ახლაც ერთი სული მაქვს ხოლმე, მსახურება დავიწყო, წირვა-ლოცვა იქნება ეს, ჯვრისწერა თუ ნათლობა. რა თქმა უნდა, გარკვეული სირთულეებიც არსებობს. ჩვეულებრივი ადამიანებისგან არაფრით განვსხვავდებით, გარდა იმისა, რომ ხელდასხმულები ვართ სამღვდელო ხარისხში. ჩვენც გვაქვს რაღაც სურვილები, გულისთქმები, ცოდვებისკენ მიდრეკილება, მაგრამ ის, რაც სხვებისთვის მეტნაკლებად დასაშვებია, ჩვენთვის დაუშვებელია. რადგან სამღვდელო პირები ვართ, განსაკუთრებული თავდაჭერილობა გვმართებს.

✓ **თეონა კენჭიაშვილი**

Cyan Magenta Yellow Black

„ნატახტარის ლიმონათი“ ახალი შეფუთვით და ტრადიციული გემოთი

ყველაზე პოპულარულმა „ნატახტარის ლიმონათმა“ ეტიკეტის დიზაინი შეიცვალა. ამიერიდან ყველასთვის საყვარელი და ცნობილი ბრენდი მომხმარებელს ახალ, ბევრად მომხიბვლელ და მოსახერხებელ შეფუთვას სთავაზობს. ახალ დიზაინზე კომპანიაში წამყვანი სპეციალისტები ერთი წელი მუშაობდნენ. გათვალისწინებული იყო თანამედროვე ბაზრის ყველა მოთხოვნა და შეიქმნა დიზაინი, რომელსაც უფრო მეტი ბერკეტი აქვს, კონკურენცია გაუწიოს საზღვარგარეთ სხვა პროდუქციას. კომპანიის წარმომადგენელთა განცხადებით, ეს გადაწყვეტილება მომხმარებელთა კვლევებზე დაყრდნობითა და ექსპორტზე ორიენტირების მიზნით იქნა მიღებული.

„ნატახტარის ლიმონათის“ გატანა საზღვარგარეთ 2006 წლიდან ხორციელდება. 2012 წელს ექსპორტის რაოდენობა 33 პროცენტით გაიზარდა. ახალი დიზაინი კი ქართულ პროდუქციას უფრო გაუადვილებს საზღვარგარეთულ ქვეყნებში პოპულარობის მოპოვებას. კვლევები ადასტურებს, რომ, როგორც საქართველოში, ასევე საექსპორტო ქვეყნებში, „ნატახტარის ლიმონათი“ სუფრის განუყოფელი ატრიბუტი გახდა.

თორნიკე ნიკოლაიშვილი. კომპანია „ნატახტარის“ მარკეტინგის დირექტორი

განახლებული დიზაინის ბოთლში ჩამოსხმული ლიმონათი საზოგადოებას და მედიის წარმომადგენლებს კომპანია „ნატახტარის“ მარკეტინგის დირექტორმა თორნიკე ნიკოლაიშვილმა წარუდგინა.

თორნიკე ნიკოლაიშვილი, კომპანია „ნატახტარის“ მარკეტინგის დირექტორი:

— ჩვენ პოზიტიური სიახლეებისკენ მუდმივად ორიენტირებულები ვართ. დღევანდელი დღე მართლაც ძალიან მნიშვნელოვანია კომპანიისთვის, რადგან საზოგადოებას სახეცვლილი ლიმონათი წარვუდგინეთ. აქვე იმასაც დავამატებ, რომ შეიცვალა მხოლოდ და მხოლოდ შეფუთვა, შიგთავსი კი იგივე დარჩა — ჩვენთვის და ყველასთვის საყვარელი ლიმონათი. პირველ რიგში, სიახლე მომხმარებლების სურვილიდან გამომდინარე დაინერგა. გარდა ამისა, ეს ხაზს უსვამს იმას, რომ კომპანია მუდმივ განვითარებაზეა ორიენტირებული. ვირტუალურად რომ წარმოვიდგინოთ ჩვენი კომპანია, როგორც წრიული სტრუქტურა, ცენტრში არის მომხმარებელი. ყველაფერი განპირობებულია სწორედ მომხმარებლის მოთხოვნებიდან გამომდინარე და სწორედ მომხმარებლის სურვილი იყო, დიზაინი და შეფუთვა გამხდარიყო უფრო მიმზიდველი, უფრო კომფორტული.

პროექტზე მუშაობა თითქმის ერთი წლის მანძილზე გრძელდებოდა. საკმაოდ კომპლექსური სამუშაოები გავწიეთ, ვინაიდან არომატებისა და შეფუთვების რაოდენობა საკმაოდ დიდია. სხვათა შორის, ახალი შეფუთვა ევროპის ერთ-ერთი ყველაზე ცნობილი სააგენტოს დახმარებით შეიქმნა, ექსკლუზიურია და ამდენად, პროექტის განხორციელებისთვის საკმაოდ დიდი რესურსების მობილიზება მოხდა. არანაკლებ მნიშვნელოვანი მიზეზია საექსპორტო ბაზრებიც, სადაც კონკურენცია გვიწევს გლობალურ და, რა თქმა უნდა, ადგილობრივ ბრენდებთანაც. შესაბამისად, ძალიან მნიშვნელოვანია რედიზაინი. იმედი გვაქვს, შედეგად ჩვენი პოზიციები გამყარდება ექსპორტის მიმართულებით, არსებულ ბაზრებზეც და ახალ ქვეყნებშიც გაგვიადვილდება შესვლა.

მიმაჩნია, რომ ლიმონათს გარკვეული გასაღების ფუნქცია აკისრია, რადგან ის აღებს საექსპორტო ბაზრის კარს და ამის შემდგომ შედის იქ უკვე ჩვენი სხვა ნაწარმი. მაგალითად შემიძლია მოგიყვანოთ აზერბაიჯანი, სადაც „ნატახტარის ლიმონათი“ ასოცირდება სუფრის დამამშვენებელ ატრიბუტთან, აქვს ძალიან დიდი ცნობადობა და შედეგი ის არის, რომ წლიდან წლამდე „ნატახტარის“ ლუდის გაყიდვებსაც ვაორმაგებთ. გარდა ამისა, „ნატახტარის ლიმონათი“ შეგვაქვს მსოფლიოს 20 ქვეყანაში, სადაც ის წარმოადგენს არა მხოლოდ კომპანიას, არამედ ჩვენს ქვეყანასაც. ამ ქვეყნებში მცხოვრებთ ქართული პროდუქციის ხარისხზე წარმოდგენა სწორედ „ნატახტარის ლიმონათიდან“ გამომდინარე ექმნებათ. ამდენად, უბრალოდ, უფლება არ გვქონდა, რაიმე ცვლილება არ განგვეხორციელებინა და შეფუთვა ბევრად უკეთესი არ გაგვეხადა.

Cyan Magenta Yellow Black

■ გუბაზ სანიკიძე ცოლ-შვილთან ერთად

მთავრობის სახე

გუბაზ სანიკიძის ცოლმა მაცივარს ბოქლომი დაადო

ირმა: „გუბაზი პიჯაკის და პერანგების ჩაცმას ვერ მივაჩვიე!"

პარლამენტის დეპუტატი გუბაზ სანიკიძე რამდენადაც ბობოქარი ჩანს ტელეეკრანებსა თუ მიტინგებზე, იმდენად გულჩვილი ყოფილა ოჯახსა და ახლობლებში. თუ „ჩაკრულოს“ მოასმენინებთ, იტირებს. მისმა მეორე ნახევარმა, ირმა შუბლაძემ, ქმრის სისუსტეებიც და ძლიერი მხარეებიც შესანიშნავად იცის. სჯერა, რომ მისი ქმარი მწერლობაში ან მეცნიერებაში ქვეყანას სერიოზულ ნაშრომს დაუტოვებს. ისინი 15 წლის წინ შეხვდნენ ერთმანეთს. მომავალმა პოლიტიკოსმა თითქმის ბავშვი თავისი ინტელექტით ისე მოხიბლა, 10 დღის შემდეგ მისთვის ცოლად გაყოლაზე მზად იყო. დღეს უკვე ორი შვილი ჰყავთ — ლევანი და ნუცა. „სარკესთან“ თავიანთ სიყვარულსა და ოჯახურ ცხოვრებაზე საუბარი ქუთაისური იუმორით შეაზავეს.

— ქალბატონო ირმა, სად შეხვდით პირველად თქვენზე თითქმის ორჯერ უფროს გუბაზს?

ირმა: გუბაზის დისშვილთან ვმეგობრობდი, ჩვენ თანატოლები ვართ. ქუთაისიდან თბილისში ბავშვთა საერთაშორისო კონფერენციაზე ჩამოვედით. მაშინ ჯერ კიდევ სკოლის მოსწავლე ვიყავი, როცა გუბაზს შევხვდი.

გუბაზ: ნუ ამბობ ასეთ რამეებს, არასრულწლოვანთან ურთიერთობის გამო არ დამიჭირონ!

ირმა: გუბაზი პირველივე ნახვისას მომეწონა. ვიცოდი, რომ მას ჩემ მიმართ სიმპათიები ჰქონდა. გაცნობიდან 10 დღის შემდეგ წავედით ანანურში, იქ მთხოვა ცოლობა და ჩემგანაც დადებითი პასუხი მიიღო.

— რომანტიკული ყოფილხართ, ბატონო გუბაზ. დღემდე ასეა?

გუბაზი: კი. ჩემნაირ რომანტიკულ ადამიანს დედამიწაზე ვერ ნახავთ.

ირმა: ტყუილია! სულაც არ არის რომანტიკული!

— რა ასაკში შექმენით ოჯახი?

გუბაზი: მე 30 წლის ვიყავი, ირმა — 17-ის.

— ქალბატონო ირმა, თითქმის ბავშვი გათხოვილხართ, მშობლები ამ ამბავს როგორ შეხვდნენ?

ირმა: მათ არანაირი პროტესტი არ ჰქონიათ. გუბაზი რომ გავიცანი, მივხვდი, ამ ადამიანთან ბედნიერი ვიქნებოდი. მაშინვე ძალიან შემიყვარდა.

— რამდენიმე სიტყვით თქვენს ქმარს როგორ დაახასიათებდით?

ირმა: პრეტენზიული ნამდვილად არ არის, მშვიდი, ერთგული ქმარია.

— ვიცი, რომ ამჟამად დიასახლისი ხართ. ოჯახმა ხომ არ დაგიკარგათ მუშაობის სურვილი?

ირმა: ჩვენი ქორწინების შემდეგ უნივერსიტეტში, იურიდიულ ფაკულტეტზე ჩავაბარე. 20 წლისას უკვე ორი შვილი მყავდა. სანამ პატარა ლევანს გავაჩენდი, ცოტა ხანს იუსტიციის სამინისტროში ვმუშაობდი. ახლაც ვფიქრობ, მუშაობა დავიწყო. ყველა ახალ კანონს გავეცანი, თავიდან გავივლი კურსებს.

გუბაზი: ირმა ფიქრობს, რომ მოსამართლის გამოცდები ჩააბაროს. ნამდვილად ვიცი, რომ კარგი მოსამართლე იქნება.

— ქალბატონო ირმა, ცნობილი მწერლის, ლევან სანიკიძის ოჯახში შესვლა ალბათ დიდ პასუხისმგებლობასაც ნიშნავდა თქვენთვის.

ირმა: გეთანხმებით, ეს ჩემთვის მართლაც საპასუხისმგებლო იყო. იმასაც ვხვდებოდი, რომ შეიძლებოდა ვყოფილიყავი უმცროსი ლევან სანიკიძის დედა. 5 წლის განმავლობაში მქონდა ბედნიერება, მეცხოვრა ლევან სანიკიძესთან ერთად. ჩემთვის ყველაზე მძიმე პერიოდი იყო, როცა მამა გარდაიცვალა.

— მამამთილს მამას ეძახდით?

ირმა: აბა, რა! მისი ამქვეყნიდან წასვლა ძალიან მძიმედ გადავიტანეთ. მამას ძალიან ვუყვარდი. უნივერსიტეტში წასვლის წინ სულ მეხუმრებოდა, დიდი სახლის პატარა დიასახლისო, ჩემს სამუშაო მაგიდას მტვერი ისე გადაწმინდე, არაფერი აშირიოო. უფალს სწირავდა მადლობას, რომ ლევანიკოს დაბადებას მოესწრო. სამშობიაროში რამდენიმე წუთის დაბადებული პატარა ლევანი პირველად მან ნახა. გარდაცვალების დღეს მთხოვა, ბავშვი მასთან მიმეყვანა. მოეფერა და მითხრა, ველარასოდეს ვნახავო. მამას პანაშვიდებზე ლევანიკოს 40 გრადუსი ჰქონდა ტემპერატურა. ბაბუკას დაეძებდა...

— ბატონო გუბაზ, მამამ სიკვდილის წინ რა დაგიბარათ?

გუბაზი: მამა ვაჟკაცურად წავიდა ამქვეყნიდან. შვილებს დაგვიბარა, სოფელი არ მიატოვოთ, ბიბლიოთეკა არ გაყოთ, ან ერთმა შვილმა დაიტოვეთ, ან მეორემ, ან მესამემო. გვითხრა, ქვეყანას მიხედეთო. ვცდილობთ, მის დანაბარებს

გუბაზი: „ექსკლუზიურ ინფორმაციას მოგაწვდით: ეს წლები ძალიან აქტიურად ვიქნებით პოლიტიკაში, მერე კი მე და ჩემი მეუღლე სოფელში წავალთ საცხოვრებლად".

არ ვუღალატოთ. პატარა ლევანი ბაბუას ძალიან ჰგავს საქციელით. სხვათა შორის, იუმორიც მისნაირი აქვს.

ირმა: მამას გარეგნულად ჩემი მაზლი, გორდა ჰგავს. გუბაზი მასავით წინდახედულია, მასავით დიდი პასუხისმგებლობა აქვს. დარწმუნებული ვარ, მწერლობაში იქნება თუ მეცნიერებაში, გუბაზი თავის ქვეყანას სერიოზულ ნაშრომს დაუტოვებს.

— ქალბატონო ირმა, დეპუტატის ცოლობა ორჯერ მოგიწიათ. ეს გარკვეულ პრივილეგიებს ნიშნავს, არა?

ირმა: არა, რას ამბობთ! ჩემთვის ყველაზე დიდი პატივი ის არის, რომ ლევან სანიკიძის რძალი ვარ. „დეზერტირების ბაზრის“ ხშირი სტუმარი გახლავართ. დამხმარე ქალი არ მყავს. სადილსაც მე ვაკეთებ და სახლსაც მე ვალაგებ. ბავშვებიც მე მიმყავს და მომყავს სკოლაში. სამოქალაქო ტრანსპორტით ვმგზავრობთ. რაც გუბაზი პარლამენტშია, მით უფრო მოვუხშირე ყვითელი ავტობუსებით მგზავრობას იმიტომ, რომ მაინტერესებს, ხალხი რას ლაპარაკობს. არ ვარ „ფეისბუქში“ და არ მაცვია ბრენდები. მაღაზიებში ფასდაკლებების დროს დავდივარ, ლილოს ბაზრობასაც ხშირად ვსტუმრობ.

მინდა, დავამსხვრიო ის სტერეოტიპი, რომელიც დეპუტატების ცოლებზეა შექმნილი. ვილაცას შოუ ჰქონდა, ვილაც მოდების ჩვენებას აკეთებდა, ვილაც გაურკვეველ ადგილებს სტუმრობდა. მადლობა ღმერთს, დღეს ასე აღარ არის. ვიცი, რომ ახალი პარლამენტის დეპუტატების ცოლები ღირსეული ქალები არიან. ვთვლი, რომ წინა ხელისუფლების წევრების ცოლები აღვირახსნილად ცხოვრობდნენ. ღმერთმა დამიფაროს, ისეთი ცოლების რიგში აღმოვჩნდე, ვინც, ვთქვათ, ადამიანის მკვლელობის ბრძანების გაცემაშია ეჭვმიტანილი ან სტრიპტიზბარში დადიოდა. მამა ამბობდა, საქართველო ქართველ ქალზე დგასო. დიახაც, ქართველი მანდილოსნები ვართ ძალიან ღირსეულები, გვიყვარს ოჯახი და ვართ ქმრის ერთგულები!

გუბაზი: ახლა თქვენ უნდა დამისვათ შეკითხვა, ირმა რაში არ არის მაგარი. მისი ნაკლი ის არის, რომ უნაკლოა. კარგი ოჯახის შექმნაში უფლის ხელი ურევია. ჩემი ოჯახით ძალიან ბედნიერი ვარ.

ოჯახი ნიშნავს ორ რამეს — სიყვარულს და მოვალეობას. თუ ერთ-ერთი დააკლდება, სერიოზული გამოცდის წინაშე დადგება. დაუჯერებელია, მაგრამ 15 წლის განმავლობაშიც მცირე კონფლიქტიც არ გვქონია. ეს, რა თქმა უნდა, ჩემი მეუღლის დამსახურებაა.

— ამბობენ, რომ ქალბატონი ირმა კარგი კულინარიც არის.

გუბაზი: გემრიელად ამზადებს. ირმას ოჯახურ ცხოვრებაში შეცდომა ჯერ არ დაუშვია. ჩვენს სახლში ყველაფერს აქვს თავისი ადგილი, ზედმეტად მოწესრიგებულია. მოკლედ, გერმანიაში ვცხოვრობ.

— ქალბატონო ირმა, როცა გინდათ, ქმარი გაანებივროთ, რას უმზადებთ, განსაკუთრებით რა უყვარს?

ირმა: პრეტენზიული არ არის, ერბოკვერცხზეც გადაივლის. გუბაზის მეგობრები რომ მოდიან, მის კაბინეტში კი არა, ჩემს „კაბინეტში“, ანუ სამზარეულოში შემოდიან.

— რაჭველი ხართ, ქუთაისში ცხოვრობდით. ალბათ იმერულ ხაჭაპურს და რაჭულ ლობიანს ხშირად აკეთებთ.

გუბაზი: რაჭული ლობიანი ჩვენი ოჯახის გერბია. ჩემი შვილი, ლევანი, შეგნებულად არ ჭამს ხაჭაპურს, ამბობს, მე რაჭველი ვარო.

ირმა: ვეუბნები, ნახევრად ხომ ხარ იმერელი, ხაჭაპური ჭამე-მეთქი, მაგრამ არ მიირთმევს. „ფაშისტი“ რაჭველია!

— ბატონო გუბაზ, ასეთი კულინარის ხელში ძნელი იქნება წონის კონტროლი.

გუბაზი: ირმა ჭამას მიკრძალავს, მაცივარზე ბოქლომი აქვს დადებული, მაგრამ მისი გახსნა ვიცი.

— ქალბატონო ირმა, ალბათ ახლა გაორმაგებულად აქცევთ ყურადღებას ქმრის გარდერობსაც.

ირმა: ხმამაღლა ვამბობ, პიჯაკის და პერანგების ჩაცმას ვერ მივაჩვიე!

გუბაზი: არ მიყვარს კოსტიუმი. ჰალსტუხი ჩემთვის არის დასჯა. ირმა უშედეგოდ იბრძვის, ის მრავალჯერ დაეცა გმირულად ბრძოლის ველზე.

ირმა: გამოწკეპილ დეპუტატებს რომ ვუყურებ, მინდა, მასაც კარგად ეცვას. გუბაზს აცვია კარგი მაისურები, მაგრამ არა — შარვალ-კოსტიუმი.

გუბაზი: ვინც მაგი მოიგონა, იმას მიეცა ჩემი ცოდვა!

— რა სიძნელეების გადალახვა მოგიხდათ ოჯახური ცხოვრების 15 წელიწადში?

გუბაზი: იყო წლები, როცა საჭმლის ფული არ გვქონდა, მეგობრების დახმარებით გაგვქონდა თავი. შვილები მეგობრებისა და დის დახმარებით გავზარდე. სახლში ყველაზე ძვირფასი რაც მაქვს, ბიბლიოთეკაა. ექსკლუზიურ ინფორმაციას მოგაწვდით — ეს წლები ძალიან აქტიურად ვიქნები პოლიტიკაში, მერე კი მე და ჩემი მეუღლე სოფელში წავალთ საცხოვრებლად. ამბროლაურში, სოფელ ბუგეულში სახლი გვაქვს.

— ქალბატონო ირმა, თქვენი მეუღლე ძალიან ბობოქარი, შემტევი ჩანს. ალბათ მხოლოდ თქვენ იცით, რა სისუსტეები აქვს.

ირმა: ერთი სიტყვით გეტყვით — როცა „ჩაკრულოს“ უსმენს, ყოველთვის ტირის.

✓ ლანა კიკნაძე

Cyan Magenta Yellow Black

პაატა ზაქარეიშვილს ცოლის მოყვანა მატარებელში ნანახმა სიზმარმა გადააწყვეტინა

„აფხაზეთის ომი რომ არ მომხდარიყო, მღვდელი ვიქნებოდი“

საქართველოს სახელმწიფო მინისტრი რეინტეგრაციის საკითხებში, პაატა ზაქარეიშვილი, 55 წლის ასაკში 4 შვილის მამა და 2 შვილიშვილის ბაბუაა. ცოლი საკმაოდ მოწიფულმა, 28 წლისამ მოიყვანა და მონაგარიც სახეზეა, მაგრამ მაინც თვლის, რომ იჩქარა.

ისეთივე საინტერესო გზა აქვს გამოვლილი, როგორ ეპოქაშიც ცხოვრობს. თბილისში, რუსთაველზე დაიბადა და გაიზარდა. 51-ე სკოლა დაამთავრა. საქართველოს კათოლიკოს-პატრიარქის ერთ-ერთი პირველი სტიქაროსანი იყო. ყაზანის სახელმწიფო უნივერსიტეტის ფილოსოფიის ფაკულტეტი დაამთავრა, მარქსისტული იდეოლოგიით. იქიდან დაბრუნებულმა თბილისის სასულიერო აკადემიაში ჩააბარა და საღვთისმეტყველო ფაკულტეტი დაამთავრა. მღვდლობა ჰქონდა გადაწყვეტილი, როცა აფხაზეთის ომი დაიწყო და მისი ცხოვრება და მიზნები რადიკალურად შეცვალა...

— **ბატონო პაატა, ადამიანი, უპირველესად თავისი ოჯახიდან და ბავშვობიდან მოდის. როგორ გახსენდებათ თქვენი ცხოვრების ეს ორი ნაწილი?**

— კმაყოფილი ვარ ჩემი ბავშვობით და იმ პირობებით, როგორშიც მიწევდა ცხოვრება. ჩემი კლასიდან ბევრმა მიაღწია წარმატებას სხვადასხვა სფეროში. მე სპორტსმენი ვიყავი, ცურვაზე დავდიოდი და სკოლაში ამით ვიყავი ცნობილი. ნაკრებში ვიყავი და ძალიან დატვირთული ცხოვრების წესი მქონდა.

მამა ინჟინერი იყო, დედა — პედაგოგი, რუსულ სკოლაში ქართულ ენას ასწავლიდა. სამი და-ძმა ვიყავით. მამაჩემის როლი ჩვენს ოჯახში დადებითად არ მახსოვს. სულ დაძაბულობა იყო, რადგან მას ჰქონდა ტრადიციული ქცევები ცოლის მიმართ. იმდენად დაძაბული ურთიერთობა იყო ოჯახში, რომ მათი გაყრით ყველამ ამოვისუნთქეთ. მამასთან ურთიერთობა პრაქტიკულად არ მაქვს. იშვიათად თუ ვეკონტაქტებით.

— **რატომ მიიღეთ უმაღლესი განათლება ყაზანში და არა — მშობლიურ თბილისში?**

— თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტში ფილოსოფიურზე ვაბარებდი. მაშინ დიდი იმპერია, სსრკ იყო და არსებობდა სისტემა, რომ თუ ერთ უნივერსიტეტში ვერ მოხვდებოდი, მაგრამ სხვა უნივერსიტეტისთვის საკმარისი ქულები გქონდა, შეგეძლო, იქ გესწავლა. თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტში ნახევარი ქულა დამაკლდა, განაცხადი შევიტანე და ადგილი ყაზანში აღმოჩნდა. ქართულად ჩაბარებული საგნები რუსულად უნდა გადამებარებინა. ადვილად გადავაბარე და ისე ჩავედი ყაზანში, რომ არც ვიცოდი, სათათრეთის დედაქალაქი რომ იყო. როცა გავიხედე და რუსული ასოებით არარუსული სიტყვები წავიკითხე, მაშინ მივხვდი, რომ რომელიღაც ავტონომიურ ოლქში მოვხვდი. იქ ჩავედი იმ იმედით, რომ მალე უკან წამოვიდოდი, მაგრამ ისე მომეწონა, დავრჩი.

■ პაატა ზაქარეიშვილი

— **რა მოგეწონათ?**

— თავისუფლება! სულ სხვა რეალობა იყო. ახალგაზრდისთვის გარემოს ცვლილება მნიშვნელოვანია. ბევრ რამეზე →26

Cyan Magenta Yellow Black

მიმიწვდებოდა ხელი და კმაყოფილი ვიყავი. სკოლის დამთავრების შემდეგ 4 წელი ვყალთაბანდობდი. ჩვეულებრივი თბილისელი ბიჭი ვიყავი და მომწონდა თბილისელობა. ბევრი მეგობარი, მისვლა-მოსვლა... მაგრამ ბევრს ვკითხულობდი და სავალდებულოდ არ ვთვლიდი უმაღლესში ჩაბარებას. მერე კი ნელ-ნელა ფილოსოფიისა და რელიგიისკენ გადავიხარე. ყაზანში მეცნიერულ კომუნიზმს ვსწავლობდი. ეს ფილოსოფიის ერთ-ერთი განხრა იყო.

— **საქართველოში პატრიარქის სტიქაროსნობა მიატოვეთ და მეცნიერული კომუნიზმის შესწავლა დაიწყეთ?**

— მე ჯერ კიდევ პატრიარქ დავით მეხუთეს დროს დავდიოდი ეკლესიაში. ილია მეორის ინტრონიზაციას დავესწარი სვეტიცხოველში — მოსაწვევი მქონდა და ეს ჩემთვის დიდი პატივი იყო. მანამდე წირვა ყველგან რუსულ ენაზე ტარდებოდა. ეკლესია ერთადერთი ადგილი იყო, სადაც სოციალიზმი არ იგრძნობოდა. თავისუფლების კუნძულივით იყო. პატრიარქმა პირველ თუ მეორე წირვაზევე თქვა, რომ მას სტიქაროსნები სჭირდებოდა და მის პირველ სტიქაროსნებს შორის მეც მოვხვდი. ჩემთან ერთად იყვნენ — ირაკლი წერეთელი, ძმები ივერიელები — თვითმფრინავის გატაცების გამო რომ დახვრიტეს. აგრეთვე მღვდელი ჩიხლაძე, რომელიც ამავე საქმეს შეეწირა. მაშინ ის ჩვეულებრივი სტიქაროსანი იყო და რუსეთში რომ წავიდა, მერე გახდა მღვდელი. ჰიპის იდეოლოგიის მომხრე იყო და ჩვენც გვასწავლიდა. თვალსა და ხელ შუა დაიწყო მრევლის გაქართველება. მაშინ მრევლში რუსები იყვნენ, რუსი ქალები დადიოდნენ ეკლესიაში.

მამალი ნაციონალისტი ვიყავი, მაგრამ ფილოსოფია მარქსისტული იყო. სადაც უნდა წასულიყავი, მარქსიზმს ვერ ასცდებოდი. საბოლოო ჯამში, სპეციალობად მერგო მეცნიერული კომუნიზმის პედაგოგობოა. მგონი, საქართველოში ერთადერთი პოლიტოლოგი ვარ, რომელიც საბჭოთა კავშირის დროს შეგნებულად წავიდა ამ მეცნიერების შესასწავლად. არ მრცხვენია, რადგან პოლიტიკის ანალიზი სწორედ იქ ვისწავლე.

საბჭოთა ჯარშიც მოვასწარი სამსახური. იქიდან რომ დავბრუნდი, სასულიერო აკადემიაში ჩაბარება მაშინ ვერ მოვასწარი და მთელი წელი საპატრიარქოში დარაჯად ვმუშაობდი. ჩემ თვალწინ გაიყვანეს 9 აპრილის ღამეს პატრიარქი. სამი დღე და ღამე ზედიზედ მომიწია მორიგეობა. ყველაფერი ჩემი თვალით ვნახე. მაშინ საპატრიარქო სიონის გვერდით შენობაში იყო განთავსებული. 1989 წელს ჩავაბარე სასულიერო აკადემიაში. მერე კი აფხაზეთში ომი დაიწყო და პირდაპირ იქ წავედი.

— **თქვენს ბიოგრაფიაში წერია, 3000-ზე მეტი ქართველი და აფხაზი გადაარჩინათ. როგორ გადაარჩინეთ?**

— დიახ, ძალიან ბევრი გადავარჩინე. ჩემი ხელითაა განთავისუფლებული ბევრი ადამიანი ტყვეობიდან, მძევლობიდან, პატიმრობიდან. 3000-ზე მეტი კი მშვიდობიანი მოსახლე მყავს გამოყვანილი. ჩაკეტილი იყვნენ და ვერ გამოდი-

„მამაჩემის როლი ჩვენს ოჯახში დაუვიწყარია. ხშირად მახსოვს. სულ დაძაბულობა იყო, რადგან მას ჰქონდა ტრადიციული ქცევები ცოლის მიმართ. იმდენად დაძაბული ურთიერთობა იყო ოჯახში, რომ მათი გაყრით ყველამ ამოვისუნთქეთ".

ოდნენ. ყაზანში ჩემთან ერთად ბევრი აფხაზი სწავლობდა, ვისთანაც ვმეგობრობდი. როცა ომიატყდა, მათ დავუკავშირდი და შევძელი ტყვეების გამოხსნა. მითხრეს, თუ შენ ჩამოხვალ, ტყვეებს გადმოგცემთო. პირველად მე და

ოჯახი

გია ბარამიძე ჩავედით. ფაქტობრივად გვაჩუქეს ჩვენი ბიჭები. მერე ჩვენც ასე ვაძლევდით ტყვეებს და ქართველები ამაზე ბრაზდებოდნენ, რატომ აძლევთ, რატომ არ ცვლითო. მაგრამ ამ მიცემით ავალდებულებდი და ასე შევძელით, რომ ჩვენს კომისიაზე აფხაზები ერთ აუგს ვერ ამბობენ. ეს იყო შევარდნაძის დროს. სანდრო კავსაძე იყო ადამიანის უფლებათა დაცვის ეროვნებათაშორის კომიტეტის ხელმძღვანელი და მე მისი მოადგილე გახლდით.

სანდრო კავსაძე ახლა ბერია. ძალიან საინტერესო პიროვნებაა. მეუღლე ისე უყვარდა, მსგავსი გრძნობა ფილმებში თუ მინახავს. ცოლი რომ გარდაეცვალა, ბერად აღიკვეცა. ასეთი ღრმა სიყვარული ასეთ წლოვანებაში სხვაგან არ მეგულება. უცხოეთში ასეთ რაღაცეებზე ფილმებს იღებენ. ჩვენთან კი ისე ქრება ასეთი ისტორიები, ვერც ვიგებთ.

— **აფხაზეთში იარაღიც გეჭირათ?**

— არა. იქ ვისაც იარაღი არ გვეჭირა, ალბათ მხოლოდ მე და ექიმები ვიყავით. სროლა ვიცი. საქართველოს ნაკრების წევრი ვიყავი თანამედროვე ხუთჭიდში, სადაც, ცურვის გარდა, იყო ფარიკაობა, სროლა, სირბილი და ცხენოსნობა, მაგრამ აფხაზეთში არ დამჭირდა. აფხაზებს რომ დაეფიქსირებინათ, მე იარაღს ვხმარობდი, ჩემ მიმართ ნდობა აღარ ექნებოდათ.

ირაკლი ბათიაშვილი მაშინ უშიშროების მინისტრი იყო და წინა ხაზზე იდგა. რაც უნდა ილაპარაკონ მასზე, ნაციონალური მოძრაობის ვერც ერთი წევრი მივა ირაკლის თავგანწირვასთან. უნდა გენახათ, როგორ მაგალითს აძლევდა მინისტრი ჯარისკაცებს. როცა საერთაშორისო ორგანიზაციებმა დაიწყეს მუშაობა ნდობის აღდგენაზე და აფხაზეთში მოიკითხეს, თუ ვინ შეიძლებოდა ჩვენი მხრიდან სანდო ადამიანი ყოფილიყო, მათ მე დამასახელეს. ამ პროცესს წარმატებით მოვყვებოდი მინისტრობამდე.

2008 წლის აგვისტოს ომის დროს ოსები დამიკავშირდნენ, მითხრეს, აქ ბევრია დაღუპული, გვამები იხრწნება და წაასვენეთო. სააკაშვილს მოვუწოდე, საშუალება მაქვს, რომ დაღუპულები გადმოვასვენო და ამის საშუალება მომეცით-მეთქი, მაგრამ არ გამოგვეხმაურნენ. გაიხრწნა გვამები და მერე ჩაერთო საპატრიარქო. სამარცხვინო რაღაც ხდებოდა. სააკაშვილს არ აწყობდა ბევრი გვამის ერთად ჩამოტანა, რადგან მაშინ ფეიერვერკებს უშვებდნენ, ზეიმობდნენ და შეგნებულად მიიღეს გა-

„პატრიარქმა პირველ თუ მეორე წირვაზევე თქვა, რომ მას სტიქაროსნები სჭირდებოდა და მის პირველ სტიქაროსნებს შორის მეც მოვხვდი. ჩემთან ერთად იყვნენ — ირაკლი წერეთელი, ძმები ივერიელები — თვითმფრინავის გატაცების გამო რომ დახვრიტეს. აგრეთვე მღვდელი ჩიხლაძე".

დაწყვეტილება — არავითარი გვამები! გაიხრწნან იქ, ოღონდ ზეიმში ხელი არ შეგვიშალონო! ზურა კიკნაძეა ჩემი ნათლია ადამიანის უფლებათა დაცვის სფეროში. მან მითხრა, ჩვენთან რელიგიურ უფლებათა დაცვის განყოფილებაა და სამუშაოდ წამოდიო. მეც ხელფასი მინდოდა და წავედი. ვამაყობ, რომ ვარ უფლებადამცველი და ამაში ზურა კიკნაძემ მკრა ხელი, თორემ მაშინ ჩემთვის ვიყავი სასულიერო აკადემიაში და მღვდლობას ვაპირებდი. საბჭოთა კავშირში ჩემს მომავალს ვერ ვხედავდი და ეკლესიური გზით წასვლას ვაპირებდი.

— **რატომ გინდოდათ მღვდლობა?**

— მეტი თავისუფლება მინდოდა. ეკლესიაში რომ თავისუფლებაა, მსგავსს ვერსად ნახავთ. თუ გესმის სახარება და ქრისტეს სიტყვა, ამაზე დიდი თავისუფლება არსადაა. სემინარიაში ღვთისმეტყველებას ვასწავლიდი. ჩემი მეგობარი იყო ედიშერ ჭელიძე, რომელიც მსოფლიო დონის ღვთისმეტყველია და მისი დახმარებით ვამზადებდი ლექციების კურსს. მე ამ მიმართულებაში ვხედავდი თავისუფლების ოკეანეს. როცა გარეთ საბჭოთა კავშირი იყო, ეკლესია კარგი ნავსაყუდელი იყო. აფხაზეთის ომმა შეცვალა ჩემი ბიოგრაფია. თან ამასობაში ოჯახი შევქმენი, ბავშვები იზრდებოდნენ და ჩავთვალე, რომ სახელმწიფო სამსახურში ყოფნა მეტ სარგებელს მომიტანდა. მართლაც ბევრ სასარგებლო საქმეს ვაკეთებდი.

1989 წლის 9 აპრილის შემდეგ რესპუბლიკური პარტიის წევრი გავხდი და დღემდე ამ პარტიაში ვარ. პოლიტიკაში ჩემი ნათლია ლაშა ტუღუშია. სასულიერო აკადემიაში ვსწავლობდი ჩემთვის და ლაშამ მითხრა, რეზო შავიშვილს მოსწონხარ და გიბარებსო. შემომთავაზეს მათ „დასში" შესვლა. ტვინი გამიბურღეს და დამაჯერეს. მერე მათ უჩემოდ მიიღეს გადაწყვეტილება, რესპუბლიკურ პარტიას შეერთებოდნენ და ასე გავხდი ამ პარტიის წევრი.

— **ბიძინა ივანიშვილის მთავრობაში სახელმწიფო მინისტრის სავარძელი გერგოთ. მძიმეა თუ მსუბუქი?**

— აქედან ბევრი სასარგებლო რამის გაკეთება შეიძლება. რასაც აქამდე ვლაპარაკობდი, უკვე ამის რეალიზება შემიძლია. სამწუხაროდ, ახლა ყველაზე მძიმე პერიოდია ქართულ-აფხაზურ ურთიერთობაში, მაგრამ წუწუნის დრო არ არის. რადგან ღმერთმა ასეთ დროს ჩამაბარა ეს პოზიციები, აქედან უნდა აწონდაწონო რესურსები.

— **ახლაც მეგობრობთ აფხაზებთან?**

— რა თქმა უნდა! ამ წლებმა კიდევ უფრო მეტი მეგობარი შემძინა და დღემდე ვგრძნობ ამ ნდობას. მათ აშფოთებთ ჩემი მინისტრობა, რადგან იციან, რომ საქართველო ხდება ნორმალური ქვეყანა და მასთან პაექრობა რთული იქნება. მათაც უყვართ თავიანთი სახელმწიფოებრიობა და იცავენ მას. იციან, რომ მეც მაქვს უფლება, ჩემი სახელმწიფოს ინტერესები დავიცვა. უნდა აიტანონ, როცა ვამბობ, საქართველოს ტერიტორიული მთლიანობა დაცული უნდა იყოს-მეთქი. აქამდე მათ მოვწონდი იმიტომ, რომ ვაკრიტიკებდი საქართველოს ხელისუფ-

Cyan Magenta Yellow Black

ლებას არასწორი ქმედებებისთვის. ახლა კი ხელში მართვის ბერკეტები ჩამივარდა. მათ საქართველოს ხე-

„ყაზანში ჩემთან ერთად ბევრი აფხაზი სწავლობდა, ვისთანაც ვმეგობრობდი. როცა ომი ატყდა, მათ დავუკავშირდი და შევძელი ტყვეების გამოხსნა. მითხრეს, თუ შენ ჩამოხვალ, ტყვეებს გადმოგცემთო. პირველად მე და გია ბარამიძე ჩავედით. ფაქტობრივად გვაჩუქეს ჩვენი ბიჭები".

ლისუფლების არასწორი ქმედებები აწყობდათ. ახლა კი, რომც უნდოდეთ ჩვენი კრიტიკა, საფუძველი არ აქვთ.

— რას გვიქადით თქვენი ფრიად საპასუხისმგებლო პოსტიდან, რამდენად გვაქვს შანსი ტერიტორიული მთლიანობის აღდგენის?

— თუ ჩვენ აფხაზებთან და ოსებთან საერთო ენა ვიპოვეთ და ისინი ახალი საქართველოთი დავაინტერესეთ, ტერიტორიული მთლიანობა თავისით აღდგება. მთავარი ხალხის შემორიგებაა. იქ ხალხი არ გვიშვებს, ხალხი არ გვირიგდება. ან ტანკებით უნდა შეხვიდე და გადახნა ყველაფერი, ან თვითონ უნდა შეგიშვან. კეთილი უნდა ვინებოთ და, მათთან საერთო ენა ვიპოვოთ. ვხედავთ, რომ მათ ასეთი, პუტინის რუსეთი მოსწონთ. ესე იგი, მზად არიან, რაღაც სახელმწიფოს ჩაბარდნენ, სადაც გარანტირებული იქნება მათი უსაფრთხოება და განვითარება. რატომ არ შეიძლება, საქართველო მათთვის რუსეთზე უკეთესი იყოს? ძალიან დიდი შანსი გვაქვს.

15 წლიანი მშვიდობიანი პერიოდი საკმაო იყო იმისთვის, რომ მალე მოგვარებულიყო ქართულ-ოსური კონფლიქტი, მაგრამ სააკაშვილმა ეს ყველაფერი დამარხა. ჩვენ ახლა უნდა ჩავდგეთ ექიმების პოზიციაში — როგორი ავადმყოფიც შემოჰყავთ საავადმყოფოში, ისეთს უნდა ვუმკურნალოთ და არა ისეთს, როგორიც გვინდა, რომ შემოიყვანონ.

პრორუსულობას მაბრალებენ. ვინაა პრორუსი, მე?! თვითონ ჩააბარეს რუსებს ყველაფერი. თუ გულწრფელი, პატიოსანი ხარ და არ იტყუები, აუცილებლად გაიმარჯვებ. როცა შენ მართალი ხარ, ესე იგი, სხვები ტყუიან.

— ცურვას ახლაც ასწრებთ?

— რა თქმა უნდა. ჩემთვის ცურვა მდგომარეობიდან გამოსავალია. დილის 8 საათზე აუზზე მივდივარ, ვვარჯიშობ და მერე სამსახურში მოვდივარ.

— კიდევ რით ასწრებთ განტვირთვას?

— პოეზიით, მუსიკით და შვილიშვილებით. შვილიშვილები ყველაზე დიდი ბედნიერება და სულ სხვა სამყაროა. შვილს რომ ზრდი, მაზე სხვა პასუხისმგებლობა გაქვს და ბედნიერების იმ დოზას ვერ იღებ, რასაც შვილიშვილებზე. მე და ჩემი ცოლი რომ ვზრდიდით შვილებს, რთული პერიოდი იყო. ჩემი შვილების დაბადების დღეების მიხედვით შეგვიძლია დავინახოთ საქართველოს დემოგრაფიული სურათი. პირველი გოგო რომ შემეძინა, 1986 წელს, იმ ღამეს სამშობიაროში 8 ბავშვი დაიბადა. ერთ წელიწადში, მეორე რომ შემეძინა, იმ ღამეს 7 ბავშვი დაიბადა. მესამეზე — 4 მშობიარობა დაფიქსირდა და ბოლოს, 1994 წელს, იმ სამშობიაროში ერთადერთი ჩემი შვილი დაიბადა და იმ დღესვე გაგვაყვანინეს, რადგან არც ერთ პალატაში ფანჯრებზე შუშა არ იყო. 1994 წელი კატასტროფა იყო.

კარგად მახსოვს, როდის შეგვიწყვიტა რუსეთმა გაზი. 22 ნოემბერს ბავშვი დაიბადა და 26 ნოემბერს გაზი შეწყდა. პარალიზებული ვიყავით. პატარას მოვლამ გადაგვარჩინა მთელი ოჯახი — „კერასინკა" ვიშოვეთ, მერე — შეშის ღუმელი... ახლა კი შვილიშვილებით დიდ სიამოვნებას ვიღებ.

— თქვენს შვილიშვილს იესო ჰქვია. პირველად გავიგე ადამიანს ეს სახელი რომ ჰქვია.

— ახალგაზრდები არქმევენ, როგორც ჩანს, ნელ-ნელა პოპულარული ხდება.

— რამდენი წლის იყავით, როცა დაქორწინდით?

— 28 წლის. მაშინ ვთვლიდი, რომ დაქორწინების დრო იყო, მაგრამ ახლა მიმაჩნია, რომ კიდევ შეიძლებოდა მოცდა. მგონი, შეიძ-

„ეკლესიაში რომ თავისუფლებაა, მსგავსს ვერსად ნახავთ. თუ გესმის სახარება და ქრისტეს სიტყვა, ამაზე დიდი თავისუფლება არსადაა".

ლება, რომ მამაკაცმა 35 წლამდე ცოლი არ მოიყვანოს. რაც უფრო დალვინებული კაცი დაქორწინდება, ოჯახი მით უფრო მყარი იქნება. 35 წლამდე არის დრო, მერე კი ძმარდება.

— თქვენ 28 წლის ასაკში დალვინებული არ იყავით?

— კი, ვიყავი, მაგრამ შეიძლებოდა უფრო გვიანაც გადამედგა ეს ნაბიჯი. 25-დან 35-მდე ყველაზე კარგი დროა. 30-35 წელი საუკეთესო მგონია მამაკაცის დაოჯახებისთვის. ქალებზეც ასე ვთვლი. არც ქალი უნდა გათხოვდეს ძალიან ახალგაზრდა. ჯობია, 25 წლიდან 30-მდე გათხოვდნენ. ამ ასობაში ასწრებენ პროფესიის ათვისებას, ჩამოყალიბებას, იციან, ვინ და როგორი მოსწონთ.

— თქვენი გოგონა ადრე გათხოვდა?

— ცოტა ადრე გათხოვდა, ვიდრე ჩემი თეორია მოითხოვდა. მგონი, 22 წლის იყო. 20 წლამდე გათხოვება დანაშაულად მიმაჩნია.

— საჯარო პირი ხართ, თქვენს ცოლზე კი არაფერია ცნობილი. გაგვაცანით.

— ჩემი მეუღლე ელისოა, რომელიც ამჟამად ზაქარეიშვილია. ქორწინებამდე გვარის შეცვლაზე არ გვილაპარაკია, რადგან არ მიმაჩნდა სწორად. ეს მისი უფლება იყო. როცა ხელს ვაწერდით, ანკეტაში დაიწყო თავისი გვარის, შერაზადიშვილის წერა. უცბათ მკითხა, რა გვარი ჩავწეროო. ვუპასუხე, რაც გინდა, ის ჩაწერე-მეთქი. გადაშალა თავისი გვარი და ზაქარეიშვილი ჩაწერა.

— ეს ალბათ დიდმა სიყვარულმა გადააწყვეტინა.

— კი, მართლაც ძალიან ვუყვარდი. ჩვენი ოჯახი ნამდვილად სიყვარულზეა დაფუძნებული და ამით ბედნიერები ვართ. ერთად ვემზადებოდით ისტორიაში რეპეტიტორთან და იქიდან დავმეგობრდით. ყაზანში რომ წავედი, დამელოდა და ბოლოს, მგონია, რომ სწორი გადაწყვეტილება მივიღეთ. გაცნობიდან 9 წლის თავზე დავქორწინდით. ასე რომ, ყველაფერი გავიარეთ... სიზმრით დავქორწინდი.

— ეს რას ნიშნავს?

— სიზმარში მივხვდი, რომ უნდა დავქორწინებულიყავი. ვიჩხუბეთ და ჩამოვყალიბდით, რომ დავშორდით, ყველაფერი მორჩა, პერსპექტივა აღარ გვქონდა. ერთხელ ფოთიდან ვბრუნდებოდი მატარებლით. მატარებელში ვნახე სიზმარი, რომ ვითომ ჩემს ოთახში ვიყავი და კედელზე არაბუნებრივად დიდი საათი ეკიდა, რომელიც მთელ კედელს იკავებდა. 11 საათს აჩვენებდა. ამ დროს ოთახში ჩემი მომავალი მეუღლე შემოვიდა. გამეღვიძა. ვთქვი, თუ დღეს 11 საათამდე დამირეკავს, ცოლად მომყავს-მეთქი. ზუსტად 11 საათზე დამირეკა. მანამდე, მაისიდან სექტემბრამდე, თბილისში ნამყოფი არ ვიყავი. მაისში ვიჩხუბეთ და წავედი. ყალთაბანდური, მსუბუქი ცხოვრება მქონდა. ელისომ არც იცოდა, როდის ჩამოვიდოდი და ჩამოსვლისთანავე დამირეკა.

— რა გაჩხუბებდათ?

— რაღაც სისულელეები.

— ახლაც ჩხუბობთ?

— არა, თუმცა ყოფილა რაღაცეები. როცა ოჯახში პრობლემებია, უფულობაა, ეს გავლენას ახდენს. სერიოზულად არასოდეს გვიჩხუბია და გაყრა თავში აზრად არც მოგვსვლია. ბოლო 7-8 წელია საერთოდ არ გვქონია უთანხმოება.

— სიურპრიზები გიყვართ?

— 4 შვილი სიურპრიზი არ არის?! მგონი, მე და ჩემმა მეუღლემ საკმაოდ ბედნიერი ცხოვრება გავიარეთ.

— სახლში ადვილად გასაძლები კაცი ხართ?

— მგონი, კი. უპრეტენზიო ვარ. განსაკუთრებულ კერძებზე არ მაქვს მოთხოვნილება. დიდი ბინა გვაქვს, მაგრამ ჩემი ოთახით შემოვიფარგლები და სხვის „სუვერენიტეტში" არ ვიჭრები. ვცდილობ, ავად არ გავხდე, რომ სხვას არ დავაწვე კისერზე.

— თქვენ რისი გაკეთება გევალებათ სახლში?

— ფულის მიტანა. ადრე დავყვებოდი ჩემს ცოლს ბაზარში, მაგრამ ახლა ამას ველარ ვახერხებ.

„ადრე დავყვებოდი ჩემს ცოლს ბაზარში, მაგრამ ახლა ამას ველარ ვახერხებ. სად ინახება „ატვიორკები" და სხვა ინსტრუმენტები, ჩემმა ცოლმა უკეთ იცის. ლურსმნების ზომებიც მან იცის ზუსტად".

სად ინახება „ატვიორკები" და სხვა ინსტრუმენტები, ჩემმა ცოლმა უკეთ იცის. ლურსმნების ზომებიც მან იცის ზუსტად.

— რა ქონების პატრონი ხართ?

— ერთი ბინა მაქვს ძმები კაკაბაძეების ქუჩაზე. მამისეული სახლია. ის რომ ჩვენგან წავიდა, სახლი დაგვრჩა და ახლა ის ჩემზეა გაფორმებული. სხვა არაფერი მაქვს. რაჭაში ჩემს ცოლს აქვს სახლი და იქ ყოფნა ძალიან გვიყვარს.

— საოცრად ენერგიული ჩანხართ.

— მართლაც ენერგიული ვარ. არ ვარ პატარა, სადაც არის, 55 წლის შევსრულდები. ირგვლივ რომ ვხედავ ჩემს ტოლებს, ვატყობ, რომ მათთან შედარებით ყველაფერი წინ მაქვს. ამ დროს ისინი წარსულში იყურებიან. როცა ადამიანი წარსულში ყურებას იწყებს, რამდენი წლისაც უნდა იყოს, ბერდება. ადამიანი არ დაბერდება, თუ მომავალს უმზერს. ასე რომ, მე ჯერ ყველაფერი წინ მაქვს.

✓ **რუსუდან ადვაძე**

„ლიგა" სამკურნალო გაერთიანება

ლიგა

სექსოპათოლოგია

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

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

Cyan Magenta Yellow Black

„კლასმა, რომელიც ოჯახად მიმაჩნდა, ქურდობა დამაბრალა“

ჩვენი კლასი ყოველთვის მეგობრული იყო. პატარა ოჯახი ვართო, ხშირად ვამბობდით. ყველა კლასში არის რაღაც უთანხმოება, მაგრამ ჩვენ ამის პრობლემა არასოდეს გვქონია.

ერთ დღეს მთელი დღე თოვდა და შესვენებაზე ყველა დაბლა ჩავიდა საგუნდაოდ. დაქალები მეხვეწნენ, წამოდიო, მაგრამ მე კლასში დავრჩი, რადგან თავი მტკიოდა. ოთახში ჩემ მეტი არავინ შემოსულა. როდესაც ზარი დაირეკა, ბავშვები შემოცვივდნენ და მერხებზე დასხდნენ. ყველაფერმა ჩვეულებრივად ჩაიარა.

მეორე დღეს გაკვეთილზე ცოტა დამაგვიანდა. კლასში რომ შევედი, ყველამ უცნაურად შემომხედა. გამიკვირდა და ვკითხე, რა მოხდა-მეთქი. მასწავლებელი წამოდგა და მითხრა, გუშინ შენმა ერთ-ერთმა კლასელმა ფული დაკარგა, ხომ არ იცი, სად არისო. თავიდან გამიკვირდა, მერე კი გავბრაზდი და ვუპასუხე, მე საიდან უნდა ვიცოდე-მეთქი. მასწავლებელმა მითხრა, ფული მაშინ დაკარგა, საგუნდაოდ რომ იყო გასული, კლასში კი შენ მეტი არავინ იყოო.

მასწავლებელს გაბრაზებულმა ვუპასუხე, ხომ არ გგონიათ, მე ავიღე-მეთქი. მან კი პირდაპირ მომახალა, სწორედ მაგას ვფიქრობთო. კლასელებს გავხედე, ყველა ზიზღით მიყურებდა. თავისმართლება დავიწყე. მასწავლებელმა კი, იმის მაგივრად, სიტუაციაში გარკვეულიყო და ბავშვები დაემშვიდებინა, მითხრა, თუ ახლავე დაუბრუნებ, არავის არაფერს ვეტყვიო. რაც არ მქონდა, რას დავაბრუნებდი?!

ეს ამბავი მთელმა სკოლამ გაიგო. ყველა მე მაბრალებდა, მაგის მეტი კლასში არავინ ყოფილაო. ის ბავშვი ამტკიცებდა, სანამ ჩავიდოდი, შევამოწმე და ადგილზე იყო, მერე დამეკარგაო. ლაპარაკი იყო 100 ლარზე. ბოლოს იმ ბავშვის მშობლებიც მომადგნენ, ფული დაგვიბრუნეო. რა თქმა უნდა, ჩემებმაც გაიგეს და ძალიან ცუდ მდგომარეობაში ჩაცვივდნენ. დედამ და მამამ იცოდნენ, რომ ასეთ რამეს არ ვიკადრებდი. მამამ მითხრა, რაც არ აგიღია, იმას როგორ დააბრუნებო.

ბოლოს იქამდე მივიდა საქმე, ჩემები დაიღალნენ ამ ცილისწამებით, მამა სკოლაში მოვიდა, ჯიბიდან ფული ამოიღო და იმ გოგოს მიუგდო. უთხრა, კარგად ვხვდები, ეშმაკობ, ის ფული რაღაცაში დახარჯე და თავი რომ გემართლებინა, ჩემს შვილს ქურდობა დასწამე, რადგან ასე მათხოვრად იქეცი, გქონდეს ეს ფულიო. იმ დღესვე შევიდა დირექტორთან და ჩემი საბუთები მოითხოვა.

ახლა მე სხვა სკოლაში ვსწავლობ და სხვა კლასელები მყავს. ჩემი ძველი კლასელები გონს მოვიდნენ და ბოდიში შემომითვალეს. ფეისბუქზე მომწერეს, მგონი, მამაშენი მართალი იყო, იმ გოგომ „გაგიჩალიჩა“, ინტერნეტით რაღაცეები გამოიწერა და ალბათ ის 100 ლარი იმაში დახარჯაო. ამას წინათ დედაჩემს ის მასწავლებელი შეხვდა ქუჩაში. თურმე მოუბოდიშა, თქვენი შვილის წინაშე შევცდი, მეც არ ვიცი, ამხელა ქალმა ასეთი შეცდომა როგორ დავუშვიო.

ბოდიშები ძალიან დაგვიანებულია და არ მჭირდება! მათ მე გული მომიკლეს. წარმოიდგინეთ, 9 წელი მათთან ერთად ვიყავი, ბოლოს კი ქურდობა დამაბრალეს, თავიანთი ცხოვრებიდან ამომშალეს. ახლა არც ერთთან მაქვს ურთიერთობა. ახალ კლასელებს კარგად შევეწყვე.

მინდა, თქვენი ჟურნალის საშუალებით დიდი მადლობა გადავუხადო ჩემს მშობლებს. მათაც რომ არ ერწმუნათ ჩემი, მართლა მოვიკლავდი თავს, ასეთ ცილისწამებას ვერ გავუძლებდი. დედა, მამა, დიდი მადლობა! ძალიან მიყვარხართ!

„სარკის“ ერთგული მკითხველი

„დედას რომ ვუყვარდე, ჩემ სანახავად მოვიდოდა“

თქვენს ჟურნალში ერთი ბავშვი წერდა, რომ მამა ზრდის. მეც ანალოგიურ სიტუაციაში ვარ. მეც მამა მზრდის, დედამ შეიძლება თვეში ერთხელ დამირეკოს. მე და მამა თბილისში ვცხოვრობთ, დედა კი ბათუმში მუშაობს. ზოგჯერ ერთი-ორი დღით ჩამოდის ხოლმე თბილისში...

ჩემი აზრით, დედას რომ ვუყვარდე, ხშირად ჩამოვიდოდა და მნახავდა.

მკითხველი

„კლასელის გამოსარჩლება ძვირად დამიჯდა“

ჩემი პრობლემების დიდი ნაწილი სკოლას შეეხება. ჩემი კლასი მრავალრიცხოვანია. კლასელებს შორის ბევრი დაქალი მყავს, ზოგთან კი არანაირი კონტაქტი არ მაქვს. პედაგოგები ამბობენ, რომ ჩვენს კლასში ყველაზე მეტ სირთულეს აწყდებიან. მასწავლებლებს ჩვენ მიმართ სულ პრეტენზიები აქვთ.

ცოტა ხნის წინ რამდენიმე კლასელს შორის კონფლიქტი მოხდა. ჩვენთან ორადგილიანი მერხებია და ვინ ვისთან დაჯდებოდა, ეს ყოველთვის მნიშვნელოვანი თემა იყო. დამრიგებელმა თავისი სურვილის მიხედვით გადაგვანაწილა მერხებზე და მკაცრად გაგვაფრთხილა, ადგილი არ შეგვეცვალა. მე ერთი ბიჭის გვერდით დამსვა, ვისთანაც სხვადასხვა თემის გამო მუდმივად ჩხუბი მქონდა. მას შემდეგ, რაც ერთად ვსხედვართ, ეს ჩხუბი უფრო გაღრმავდა. ჩვენი კინკლაობა კი კლასელებს ყოველთვის ართობთ.

ეს ბიჭი ბევრ საკითხში უცნაურია. მაგალითად, ხშირად გაკვეთილზე ისეთ რამეს იტყვის, სიცილით ვიხოცებით, სიარულიც ძალიან სასაცილო აქვს და ლაპარაკის მანერაც. ადვილად ფეთქდება და ამიტომ ვერაფრის თქმას გაუბედავ. თუ თვითონ არ გაიცინებს, მასზე რომ გაგეღიმოს, ამასაც არ გაპატიებს. რამდენიმე დღის წინ მასწავლებელმა ტყუილში გამოიჭირა და უსუსურად დაიწყო თავისმართლება, მაინც არ გამოტყდა თავის დანაშაულში. ამის გამო ცუდი ნიშანი დაუწერა და მაღალი სემესტრული ნიშანი გაუფუჭდა.

გაკვეთილების შემდეგ რამდენიმე კლასელი ერთად მივდიოდით. ერთ-ერთმა თქვა, კარგი შეფასება მაინც არ ეკუთვნოდაო. მიუხედავად იმისა, რომ მასთან სულ ჩხუბი მქონდა, მისი მხარე დავიჭირე და დავიცავი. ბოლოს დავუმატე, თქვენს კლასელს დაცინვის მაგივრად გვერდით უნდა დაუდგეთ, ცოდოა, ცუდი ნიშანი გამოჰყვება-მეთქი. სიცილი დაიწყეს, მითხრეს, რატომ ესარჩლები, ხომ არ შეგიყვარდაო. მერე ერთმა დაამატა, ცოლ-ქმარივით სულ იმიტომ კინკლაობენო. არაფერი ვუპასუხე, ისინი კი თავისას აგრძელებდნენ. სახლისკენ გადავუხვიე და მათ მალე ჩამოვშორდი.

საღამოს სოციალურ ქსელში ვნახე, რომ ჩემს საუკეთესო მეგობარს ამაზე იქ დაეწერა. მთელი კლასი ჩვენ დაგვცინოდა, საუკუნის წყვილიაო, წერდნენ. ძალიან გავბრაზდი, მით უმეტეს, რომ ეს ყველაფერი ჩემმა საუკეთესო მეგობრებმა წამოიწყეს. სხვებიც აიყოლიეს, განსაკუთრებით ისეთები, ვისგანაც ხუმრობები ყველაზე ნაკლებად მესიამოვნებოდა. სკოლაში ამაზე ლაპარაკით ყურები გამომიჭედეს. იმ ბიჭზეც ჩუმად იციანიან, მაგრამ გამოსარჩლებას ვერ ვბედავ.

ჩემს თანატოლებში თითქოს აუცილებელი წესია, რომ თუ სხვები დასცინიან, შენც იგივე უნდა გააკეთო. ჩემთვის კი ეს მიუღებელია. მინდა, თავიანთ საქციელზე სერიოზულად დაფიქრდნენ, მაგრამ ამას პირდაპირ ვერ ვეტყვი. არ მინდა, ის ჭორაობა განაახლონ.

თქვენი ერთგული მკითხველი

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

ანონიმურობა დაცულია

Cyan Magenta Yellow Black

„თავხედი თაყვანისმცემლის გამო მშობლები აღარ მენდობიან“

15 წლის გოგო ვარ. მშობლებთან ყოველთვის კარგი ურთიერთობა მქონდა. მათ რჩევებს ვითვალისწინებდი და ვუჯერებდი. ისინიც მენდობოდნენ, იცოდნენ, რომ ცუდს არაფერს გავაკეთებდი. განსაკუთრებული სიმკაცრით არც ერთი გამოირჩეოდა. მათთან ყველაფერზე შემეძლო საუბარი და არც არაფერს ვუმალავდი. მეგობრები მეუბნებოდნენ, ნეტა, შენნაირი დედ-მამა ჩვენც გვყავდესო. მეც ვფიქრობდი, რომ მშობლებზე კარგად ჩემი არავის ესმოდა. ერთმა შემთხვევამ კი ჩვენი ურთიერთობა გააფუჭა.

ბიჭებში პოპულარობით არასოდეს ვსარგებლობდი, რადგან გარეგნობით სხვებისგან არ გამოვირჩევი. შეყვარებულიც არასოდეს მყოლია. რომ მყოლოდა, მშობლებს არ დავუმალავდი და ყველაფერს ვეტყოდი.

ცოტა ხნის წინ ჩემმა სკოლელმა ბიჭმა სიყვარული ამიხსნა. მას თითქმის არ ვიცნობდი, ერთი-ორჯერ მყავდა ნანახი. დარწმუნებული ვარ, არც მან იცოდა ჩემზე ბევრი რამ და ეს უბრალოდ გატაცება იყო. ამიტომაც ვუთხარი, არ მიყვარხარ და თავი დამანებემეთქი. სახლში რომ მივედი, დედას და მამას ყველაფერი ვუამბე. მათ სერიოზულად მიიღეს ეს, რამაც ძალიან გამაკვირვა. ვუთხარი, რომ ყურადღება არ მიექციათ. მე არც კი ვფიქრობდი ამაზე და თითქმის სულ გადამავიწყდა.

ერთ საღამოს, როდესაც მშობლებიც სახლში იყვნენ, კარზე ზარი დარეკეს. დედამ კარი გააღო და ის ბიჭი დაინახა. მან უთხრა, თქვენი შვილი მიყვარსო. დედა მისმა თავხედობამ ძალიან გააბრაზა და გააგდო. ოთახში გაბრაზებული შემოვიდა და მამას ყველაფერი უთხრა. მეც მისაყვედურეს, მაგასთან ერთად გავლილი არ დაგინახოთო.

ამის შემდეგ მშობლები თითქმის აღარსად მიშვებენ, მეგობრებთან ერთადაც კი. კლასთან ერთად წასვლაზე ხომ ლაპარაკიც ზედმეტია! ვერ ვხვდები, იმ ბიჭის თავხედური საქციელისათვის მე რატომ უნდა ვაგო პასუხი. არ მინდა, მშობლების ნდობა დავკარგო.

თქვენი ერთგული მკითხველი

✓ რუბრიკა მოამზადა ირინე მჭედლიძემ

გამოხმაურება

„ვინ იცის, იქნებ შენში დიდი პიანისტი იზრდება“

მსურს, გამოვეხმაურო ჟურნალ „სარკის“ მე-10 ნომერში დაბეჭდილ წერილს — „დედიკოს ბიჭს იმიტომ მეძახიან, რომ პიანინოზე დავდივარ“. შენს წერილზე გამოხმაურება მუსიკისადმი ჩემმა დიდმა სიყვარულმა და მასთან პირდაპირმა შეხებამ გადამწყვეტინა. მართალია, შენზე გაცილებით უფროსი ვარ და ჩემთვის არასდროს დაუცინიათ მუსიკაზე სიარულის გამო, მაგრამ შენი კარგად მესმის. ზუსტად ვიცი, ახლა რას გრძნობ. მინდა, დაგამშვიდო და გითხრა, რომ როგორც უნდა დაგცინონ, თუკი შენ სიამოვნებას განიჭებს ის საქმე, რასაც აკეთებ, სხვა დანარჩენს მსუბუქად შეხედე.

ასევე მინდა გითხრა, შენს წერილში მეგობრებად რომ მოიხსენიებ, მათი საქციელი სინამდვილეში სულაც არ ჰგავს ნამდვილი მეგობრისას. ქუჩაში ერთად დგომა მეგობრობას სულაც არ ნიშნავს. შენ სწორად მოიქეცი, როცა სცადე, მათთვის აგეხსნა, თუ რატომ იყავი გატაცებული პიანინოთი, მაგრამ, როგორც ხედავ, მათ ვერ გაგიგეს. ასეთი ადამიანები ვერასდროს გაგიგებენ. პიანინოზე გულს ნუ აიცრუებ, რადგან ეს მათი გამარჯვება იქნება და არა — შენი.

მთავარია, იმ უაზრო სტერეოტიპების მსხვერპლი არ გახდე, რაც, როგორც თვითონ ამბობ, არ მოგწონს და გაღიზიანებს. ჰოდა, დაუპირისპირდი ამ სტერეოტიპებს და ის აკეთე, რაც შენთვის არის კარგი და არა — ვიღაცებისთვის. მუსიკა საოცარი რამაა, მასთან განშორება შეუძლებელია. წარმატებებს გისურვებ, ვინ იცის, იქნებ შენში დიდი პიანისტი იზრდება!

ცირა, 19 წლის

ჰეპალინა

PICORRHIZA KURROA: ღვიძლის მეტაბოლური პროცესების გასაუმჯობესებელი, ნაღვლმდენი საშუალება.

PHYLLANTHUS AMARUS: ჰეპატო-პროტექტორი. მადის მომგვრელი, იგი ახდენს უჯრედების მემბრანის სტაბილიზებას. აფერხებს მათ შემდგომ დაშლას და უჯრედებში ჰეპატოტოქსიკური ნივთიერებების შეღწევას.

BOERRHAVAIA DIFFUSA: შარდმდენი, ანთების საწინააღმდეგო, ძალების აღმდგენი.

PIPER LOMGUM: ანტიბაქტერიული, მადის მომგვრელი.

ჰეპალინა იცავს ღვიძლს ტოქსინებისა და ინფექციისაგან, აღადგენს ღვიძლისა და ნაღვლის ბუშტის ნორმალურ ფუნქციონირებას, აიოლებს საკვების მონელებას, იცავს ღვიძლის ქსოვილს ალკოჰოლის მავნე ზემოქმედებისაგან. ცილებისა და ფოსფოლიპიდების სინთეზის სტიმულაციით პრეპარატი აჩქარებს დაზიანებული ჰეპატოციტების რეგენერაციას.

დოზირება: ორი კაფსულა დღეში ორჯერ ან ექიმის დანიშნულების მიხედვით. ალკოჰოლის მიღების შემთხვევაში: ალკოჰოლის მიღებამდე ერთი საათით ადრე ორი აბი. დილით უზმოზე ორი აბი ამცირებს ნაბახუსევის სინდრომს.

ჩვენებები: პროფილაქტიკური და სამკურნალო საშუალება ღვიძლის ფუნქციის დარღვევის დროს: ღვიძლის დაავადებების პროფილაქტიკა, ღვიძლის ქრონიკული ანთებითი დაავადებები, სხვადასხვა ეტიოლოგიის ღვიძლის ცხიმოვანი დეგენერაცია, ღვიძლის ალკოჰოლური და ტოქსიკური დაზიანებები, ღვიძლის ციროზის მკურნალობა კომბინირებულ თერაპიაში, ნაბახუსევის სინდრომი.

• გამოყენების წინა გაეცანით ინსტრუქციას.
• გვერდითი მოვლენების შესახებ დეტალური ინფორმაციის მისაღებად მიმართეთ ექიმს.

აფთიაქი TITANI

„ტიტანი“ გისურვებთ ჯანმრთელობას და ჰარმონიულ ცხოვრებას!

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

Cyan Magenta Yellow Black

ვის მიუძღვნა სცენიდან გული თიკა ჯამბურიამ

ამ ინტერვიუს წინ პატარა ისტორიასავით უძღოდა: ერთ-ერთ რადიოში მომღერალ თიკა ჯამბურიას და მსახიობ ლევან გვაზავას დუეტს მოვუსმინე, მათზე მსმენელების კომენტარები, აზრი გავიგე და მათთან გასაუბრება გადავწყვიტე. შეგახსენებთ, რომ თიკა და ლევანი ტელეკომპანია „იმედის“ პროექტ „ახალი ხმის“ ფინალისტები იყვნენ, ნინო ჩხეიძის გუნდში მღეროდნენ. მართალია, ამ პროექტში ვერ გაიმარჯვეს, მაგრამ მათი მეგობრობა შედგა, უფრო მეტიც, ამბობენ, რომ ერთმანეთის მესაიდუმლეები არიან.

ახალი სიმღერის, რომელზეც ზემოთ მოგახსენეთ, ავტორი ლევანი გახლავთ, ტექსტიც მას ეკუთვნის, სახელწოდებაა „შუაღამის მელოდია“ და იმ პერიოდშია შექმნილი, როცა პატარა თიკა ჯერ კიდევ „ჯეირანს“ მღეროდა. ლევანი მაშინ ესტრადაზე არც კი ოცნებობდა.

ლევანი: თავს ავტორ-შემსრულებლადაც კი არ ვთვლი. 22 წლის ვიყავი, სიმღერების წერა რომ დავიწყე. დავწერე-მეთქი, რომ ვამბობ, ესეც ხმამაღალ ნათქვამად მიმაჩნია. „შუაღამის მელოდია“ წლების წინ დავწერე, მაშინ თიკა დაახლოებით 10 წლის იქნებოდა. „ახალ ხმაში“ ერთ-ერთი რეპეტიციის დროს მივხვდი, რომ მას ჩემი სიმღერა ძალიან მოუხდებოდა. პროექტის დასრულების შემდეგ ლელა წურწუმიას სტუდიაში დუეტი ჩავწერეთ და კლიპის გადაღებასაც ვგეგმავთ.

— თიკა, როგორ აფასებთ თქვენს ახალ დუეტს?

თიკა: ძალიან მაგარი დუეტი გამოგვივიდა. ჩაწერა რომ დავასრულეთ, სამი დღე შეუსვენებლად ვუსმენდი. ძალიან რომანტიკული სიმღერაა. ლევანი უნიჭიერესი ადამიანია, პროექტში ის იყო ერთადერთი მამრობითი სქესის წარმომადგენელი, ვისაც კარგი ვოკალი ჰქონდა. ის რომ საქართველოში არ დაბადებულიყო, ძალიან კარგი სასიმღერო კარიერა ექნებოდა, სუპერვარსკვლავი გახდებოდა. ამას გარდა, არაჩვეულებრივი პიროვნება და მეგობარია.

— პროექტში დაუმეგობრდით ერთმანეთს?

ლევანი: „ახალი ხმა“ რომ დაიწყო, ერთმანეთი მაშინ გავიცანით. თუმცა, როგორც მომღერალს, წლებია ვიცნობ. ყოველთვის მინდოდა, რასაც თიკა აკეთებდა, მეც იგივე

თიკა: „იმ პერიოდში ბედნიერი ვიყავი და ამ ტექსტით გამოვხატე მისდამი სიმპათია".

მეკეთებინა. მართალია, ამ მოლოდინში 10 წელი გავიდა, მაგრამ ახლა დადგა დრო და მეც საჯაროდ ავმღერდი.

— რას აკეთებდით ეს 10 წელი?

ლევანი: თეატრალურ უნივერსიტეტში, მუსკომედიის ფაკულტეტზე ჩავაბარე. ვცეკვავდი, სიმღერებს ვწერდი, უსაქმოდ არასოდეს ვყოფილვარ. 18 წელია, მოზარდ მაყურებელთა თეატრში ვთამაშობ. ძირითადად საბავშვო სპექტაკლებში ვარ დაკავებული.

— „ახალ ხმაში“ ფაქტობრივად ერთმანეთის კონკურენტები იყავით. თქვენს ურთიერთობას ეს ხელს არ უშლიდა?

თიკა: საკონკურსო ცხოვრება ძალიან

■ თიკა და ლევანი

ლევან გვაზავა: „იმ პერიოდში თიკა ძალიან ბედნიერი იყო, რადგან უყვარდა“

საინტერესო იყო. კინოსტუდიის შენობაში 98 მონაწილე დღე და ღამე ფაქტობრივად ერთად ვიყავით. ერთი გუნდის წევრებს განსაკუთრებული ურთიერთობა გვქონდა და არც კონკურენტებად მივიჩნევდით თავს. ვცდილობდით, ჩვენს გუნდს მაგარი შოუ ეჩვენებინა, კარგი ნომერი გამოგვსვლოდა.

ლევანი: კონკურენცია მართლა არ იგრძნობოდა. ამ პროექტში განაცხადის შესავსებად რომ მივედი და გავიგე, კასტინგზე იყვნენ თიკა ჯამბურია, ირინა ბაირამაშვილი... ამან ჩემზე იმოქმედა.

— შეგეშინდათ?

ლევანი: არა, პირიქით, გამიხარდა, რომ მათ გვერდით ვიმღერებდი. თიკას ერთი მიზეზის გამო ვერ აღვიქვამდი კონკურენტად — ის ქალია. თიკა და ირინა რომ პროექტში მონაწილეობდნენ, ეს ბევრმა უარყოფითად აღიქვა. რადგან თიკა მანამდეც მღეროდა, ამის გამო, რა, არ შეუძლია, რომელიმე კონკურსში გავიდეს?! შოუბიზნესში არაფერი ხდება, კონცერტები არ ტარდება, თიკას ენატრებოდა და უნდოდა, საკონცერტო ცხოვრებით ეცხოვრა.

— თიკა, საბოლოოდ ამ პროექტმა რა შეგძინათ, ნაწილობრივ მაინც მიიღეთ ის, რაც გინდოდათ?

თიკა: ვერ გეტყვით, რომ უფრო ცნობადი გამხადა, მაგრამ გამოცდილება ნამდვილად შემმატა. ბევრი რამ ვისწავლე, ბევრი კარგი მეგობარი შევიძინე. სხვა ჟანრში ვცადე თავი, რომელშიც საბოლოოდ დავრჩები და, რაც ყველაზე მთავარია, სცენაზე ვიდექი. სცენა ახლაც ძალიან მენატრება. იშვიათად თუ გამოვდივარ რაიმე საღამოზე. ხანდახან ვფიქრობ, „საქართველოს ვარსკვლავშიც“ ხომ არ ვცადო ბედი-მეთქი... (იცინის).

ლევანი: ჩემი აზრით, ამ პროექტში მონაწილეობა არ უნდა მიიღო.

— ლევან, თქვენ როგორ აფასებთ „ახალ ხმაში“ მონაწილეობას?

— ამ პროექტის უმადური არასოდეს ვიქნები. მე გავაკეთე ის, რაც მინდოდა, მაყურებელს დაენახა. როგორც მომღერალმა, ვფიქრობ, რომ ჩემი გასაკეთებელი ამ პროექტში გავაკეთე.

— არასოდეს გიფიქრიათ, თქვენი სიმღერები რომელიმე რადიოში მიგეტანათ?

ლევანი: არაერთ რადიოს მივუტანე, მაგრამ მათ ფორმატში ვერ ჩავჯექი. ახლა „ფორმატი“ მე გავხდი, ყველა რადიოში ატრიალებენ ჩემს სიმღერებს.

— ვერც ერთმა გაიმარჯვეთ, ალბათ გული ძალიან დაგწყდათ.

თიკა: არც მინდოდა გამარჯვება! ძალიან გამიხარდა, სალომემ რომ მოიგო, ის კარგი მომღერალია.

ლევანი: თუმცა არც ჩვენ ვართ ცუდები.

თიკა: ფინალში სალომეს ვგულშემატკივრობდი.

— ახლა არ მითხრათ, ესემეს-ებსაც ვუგზავნიდითო.

თიკა: არა, ლევანს ვუმესიჯებდი.

ლევანი: სულ 5 ესემესი შემომივიდა. პროდიუსერი დათო იმედაშვილი დადიოდა და ამბობდა, დაუმესიჯეთ ლევანს, არავინ უგზავნის ესემესსო. ასე იმიტომ მოხდა, რომ ჩემ ირგვლივ ყველა სხვა ქსელის აბონენტია. რეალურად ხომ ასეა, რომ ჯერ შენიანი გიმესიჯებს და შემდეგ — უცხო. საბოლოოდ ცოტა ესემესი არ შემომივიდა, მაგრამ არც საკმარისი იყო.

— თიკა, ფინალამდე ესემეს-ების ლიდერი იყავით ხოლმე. ამდენი ეტაპი გაიარეთ და ახლა ამბობთ, გამარჯვება არ მინდოდაო?

თიკა: ჩემზე ისეთ რაღაცეებს წერდნენ, ამ პროექტში რომ გამემარჯვა, სახლის წინ მიტინგს გამიმართავდნენ. ამ ყველაფერმა იმდენად დამღალა, ფინალის დღეს კულისებში ვიჯექი და ვტიროდი. ვნანობდი, მონაწი-

თიკა: „ჩემზე ისეთ რაღაცეებს წერდნენ, ამ პროექტში რომ გამემარჯვა, სახლის წინ მიტინგს გამიმართავდნენ... ფინალის დღეს კულისებში ვიჯექი და ვტიროდი".

ლეობა რატომ მივიღე-მეთქი. თუმცა ახლა ისე მენატრება ის პერიოდი, რომ დღესაც სიამოვნებით ვიცხოვრებდი იმ რეჟიმით. ამიერიდან საქართველოში გამართულ კონკურსში მონაწილეობას არ მივიღებ.

ლევანი: ეს არ იყო მარცხი. კი, იყო მნიშვნელოვანი, თუ ვინ გახდებოდა ახალი ხმა, მაგრამ ჩემთვის ეს პრიორიტეტული არ იყო.

თიკა: 7 000 მსურველიდან მე და ლევანი 8 კაცს შორის აღმოვჩნდით და ეს უკვე კარგი მაჩვენებელია.

— თიკა, ერთ-ერთ ტურში სიმღერის დროს ჟესტით გული გამოსახეთ და აჩვენეთ ბიჭს, მისი ვინაობა კი საგულდაგულოდ დაგვიმალეთ. ვინ იყო იმ „გულის“ ადრესატი?

თიკა: ახლა ამას არსებითი მნიშვნელობა აღარ აქვს. ის არ არის ცნობილი ადამიანი. ძალიან მგულშემატკივრობდა, მადლობა ამისთვის, მაგრამ რაღაც მოხდა, რის გამოც დავშორდით. ჩვენი ურთიერთობა ვერ შედგა.

— განანებათ ეს ურთიერთობა?

თიკა: არაფერს ვნანობ. ცხოვრებაში ამ

Cyan Magenta Yellow Black

„გულის“ გარდა უამრავი სისულელე მაქვს გაკეთებული. იმ პერიოდში ბედნიერი ვიყავი და ამ ჟესტით გამოვხატე მისდამი სიმპათია.

— ახლა არავინ გიყვართ?

თიკა: ამდენი იმედგაცრუების შემდეგ, მგონი, გავგიჟდი... (იცინის). ჩემი გული არავის ეკუთვნის. არც არავინ მინდა, რომ ჩემ გვერდით იყოს. ამდენი ცუდის შემდეგ იმედს ვიტოვებ, რომ რაღაც კარგი მოხდება ჩემს ცხოვრებაში.

ლევანი: უკაცრავად, რომ საუბარში ვერევი, მაგრამ მინდა გითხრათ, რომ იმ პერიოდში თიკა ძალიან ბედნიერი იყო. ამას იქიდან მივხვდი, რომ არაჩვეულებრივი განწყობა ჰქონდა.

თიკა: „ლევანი უნიჭიერესი ადამიანია, პროექტში ის იყო ერთადერთი მამრობითი სქესის წარმომადგენელი, ვისაც კარგი ვოკალი ჰქონდა. ის რომ საქართველოში არ დაბადებულიყო, ძალიან კარგი სასიმღერო კარიერა ექნებოდა".

— რამ შეუშალა ამ გრძნობას ხელი?

თიკა: მართლა არ ვიცი, რა იყო დაშორების მიზეზი. ბევრი რაღაც ჩემი ბრალი იყო, ბევრი რამ — მისი. ასე რომ, ვერ შედგა ჩვენი ურთიერთობა.

— ლევან, როგორც ვიცი, პატარა ოჯახის უფროსი ხართ.

ლევანი: ცოლი და 4 წლის შვილი, ნუცა მყავს, რომელიც არ ლაპარაკობდა და პირველად თიკა ჯამბურია თქვა. 6 წლის წინ ვიქორწინე. ჩემი მეუღლე თიკას ტოლია, მასზე 10 წლით ვარ უფროსი. ჩემს პროფესიასთან საერთო არაფერი აქვს, არც მღერის და არც არტისტულია. ნუცას ძალიან უყვარს მუსიკა. ბევრი საქმე მაქვს და იშვიათად თუ ვარ სახლში.

თიკა: ლევანის მეუღლეს ვიცნობ, არაჩვეულებრივი გოგოა.

— გარდა იმისა, რომ მომღერლები ხართ, დამეგობრდით, კიდევ რა გაქვთ საერთო?

თიკა: მეგრელები ვართ!.. ჩემი აზრით, მართლა ბევრი საერთო გვაქვს, ერთმანეთს რომ შევხედავთ, თვალებით ვხვდებით, ამა თუ იმ საკითხზე რას ვფიქრობთ. ერთმანეთის მესაიდუმლეები ვართ. ლევანს ბევრ რამეს ვუყვები. ერთნაირად ვფიქრობთ.

— თიკა, რაზე მუშაობთ ახლა თეატრალურში, ახალ სტუდენტურ სპექტაკლს ხომ არ დგამთ?

თიკა: თეატრალურში ვდგამთ სადიპლომო სპექტაკლს „ჩემი მშვენიერი ლედი“, სადაც კლარას როლს ვთამაშობ. შარშან საკურსო სპექტაკლში „ქეთო და კოტე“ ქეთოს როლი შევასრულე და არცთუ ცუდად. ახლახან ლევანს თავის თეატრში ჰქონდა კონცერტი და დღე და ღამე ამაზე ვმუშაობდით. ასეთი კონცერტი თბილისში არ ყოფილა, შოუს ელემენტებით იყო გაჯერებული, თბილი და კარგი საღამო გამოვიდა. ახლა ცოტა ხანი დავასვენებ და მერე ისევ ვაპირებთ ერთობლივად მუშაობას.

ლევანი: თვალებს არ დავუჯერე, როცა ჩემი კონცერტის მსვლელობისას კულისებში თვალცრემლიანი თიკა დავინახე.

✓ ლანა კიკნაძე

როგორ იქცა ენერგეტიკოსი კიკალა ლამაზმანების ფოტოგრაფად

„ავთო ცქვიტინიძე მე აღმოვაჩინე“

„კიკალა სტუდიოს“ დამფუძნებელი, მამუკა კიკალიშვილი, იგივე კიკალა, უკვე წლებია, გლამურულ ფოტოებთან და შოუბიზნესთან ასოცირდება. არაერთ ტელეპროექტთან თანამშრომლობს. დღევანდელ პოპულარობამდე ბევრი საფეხური გაიარა. მე-20-21 საუკუნეების მიჯნაზე, იმ არეულ დროში ათასგვარი მიმართულებით მოსინჯა ბედი, საბოლოოდ კი პროფესიით ენერგეტიკოსმა თავის ჰობიში — ფოტოგრაფიაში იპოვა თავიც და საქმეც. მისი გადაღებული სურათები მსოფლიო გლამურული ჟურნალების რუსულ გამოცემებშია დაბეჭდილი, როგორებიცაა „ბაზარი“ და „ვოგი“. ბოლო დროს პარალელურად სხვა მოდურ ბიზნესსაც მოჰკიდა ხელი — დიზაინერ ლადო ბოკუჩავასთან ერთად შექმნა ტანსაცმლის ხაზი „კიკალა“, რომლის ექსპორტსაც საზღვარგარეთ გეგმავს და იმედი აქვს, რომ მის კაბას ერთ დღეს ნაომი კემპბელიც ჩაიცვამს.

მამუკა სამი შვილის მამაა. მას და ნატალია ჯღარკავას 14 წლის ნინო, 10 წლის ლადო და 6 წლის კესო ჰყავთ.

— მამუკა, თქვენ გიცნობენ, როგორც წარმატებულ ფოტოგრაფს, მაგრამ ბევრმა არ იცის, რომ კამერისგან ძალიან დაშორებული პროფესია გაქვთ. მოგვიყევით მასზე.

— ენერგეტიკის ფაკულტეტზე ვსწავლობდი. 1999 წლიდან ენერგეტიკის სფეროში ჩავერთე. უშუქობის პრობლემა რომ არ ყოფილიყო და სიტუაცია გამოსწორებულიყო, ყველა პროცესში აქტიურად ვმონაწილეობდი. 2006 წელს, როგორც საუკეთესო მენეჯერმა, პლატინის ჯილდო მივიღე ლონდონში. 2006 წლიდან ტექნიკურ მეცნიერებათა დოქტორი ვარ. 2004 წლიდან 2007 წლამდე ერთ-ერთი რთული პერიოდი იყო ენერგეტიკაში. იუსაიდ-მა ფილმიც გადაიღო ჩემზე, თუ როგორ მოხდა ენერგეტიკაში რეფორმების გატარება.

— ახალი მთავრობისგან ენერგეტიკასთან დაკავშირებით რაიმე შეთავაზება არ მიგიღიათ?

— ძველ მთავრობასთანაც ვთანამშრომლობდი და ამ ურთიერთობას ახალ ხელისუფლებასთანაც ვაგრძელებ. ამ წლების განმავლობაში ამერიკელებთან ვმუშაობდი, რომლებიც მთავრობას ეხმარებიან. ახლაც ამერიკულ კომპანია „ტეტრატეკში“ ვმუშაობ. ეს არის მსოფლიო ლიდერი ენერგეტიკის, ინფრასტრუქტურის, ჰიდრორესურსების კომპანიებს შორის, რომელიც რეფორმებზე მუშაობს. იუსაიდი ამ კომპანიას ანდობს თავისი პროექტების განხორციელებას. მე მათი მენეჯერი ვარ საქართველოში.

— ფოტოგრაფიას როგორ დაუკავშირდა თქვენი ცხოვრება?

— ეს ჰობი იყო. 2006 წლიდან დავიწყე ამ სფეროში გააქტიურება, სტუდია გავხსენი. თავიდან ჩემთვის ვიღებდი და არა — კომერციული მიზნით. არც ვფიქრობდი, ფოტოსთვის ფასი დამედო. ვთვლი, რომ სურათი მაღალი ხარისხის უნდა იყოს, როცა მის გაყიდვას დააპირებ. თავიდან უფასოდ ვუღებდი შოუბიზნესის სახეებს და მსახიობებს. მათ მოსწონდათ ეს ფოტოები და მალე შეკვეთებიც წამოვიდა.

— მაინც როდის აღმოაჩინეთ თქვენში სურვილი, ფოტოაპარატი აგეღოთ ხელში?

— ბავშვობაში ვიღებდი ფოტოებს. სახლში პატარა ლაბორატორია მქონდა და სურათებს ვამჟღავნებდი. ვერთობოდი. ის ფირები აღარც მაქვს შემორჩენილი. ფოტოების გადაღების სურვილი სულ მქონდა, მაგრამ ქვეყანაში ისეთი სიტუაცია იყო, ამაზე ვერც ვფიქრობდი.

„პირველი ფოტო მეზობელ გოგოს გადავუღე, ლამაზი იყო, მომწონდა".

— თუ გახსოვთ, რა იყო თქვენი პირველი კადრი?

— მახსოვს. 10 წლის ვიყავი, →32

მამაკაცებისთვის!
სქესობრივი სისუსტის, პროსტატის დაავადებების: პროსტატიტის, ადენომის, შარდვის პრობლემების (ხშირი შარდვა, შეკავება, შეუკავებლობა, წვა, ქავილი, ტკივილი), ვირუსული და მიკრობული დაინფიცირების მკურნალობა. ასევე, ალკოჰოლიზმისა და ნარკომანიისგან სწრაფი გათავისუფლება, დამოკიდებულების მოხსნა, ნევროზების, დეპრესიის, შიშების, უძილობის მკურნალობა; ორგანიზმის გაწმენდა უჯრედულ დონეზე მცენარეული პრეპარატებით, უკუჩვენებისა და გვერდითი მოვლენების გარეშე. შედეგი და ანონიმურობა 100%-იანია.
☎ 514-246-446. ექიმი ქ-ნი მზია.

მეზობელი გოგო გადავიღე. ლამაზი იყო, მომწონდა.

— 1995 წელს პირველად გამოჩნდით შოუბიზნესში მოდის ჩვენებით. მაშინ ჯერ კიდევ ენერგეტიკოსი რატომ დაინტერესდით გლამურული სფეროთი?

— ამ წელს ჩავატარე მოდის ფესტივალი და მერეც 5 წლის განმავლობაში ვაკეთებდი. მაშინ ისეთი პერიოდი იყო საქართველოში, რომ არაფერი მუშაობდა, მაგრამ მაინც ვიფიქრე, რამე გამეკეთებინა. ინსტიტუტი ახალი დამთავრებული მქონდა, ენერგეტიკაში არანაირი პერსპექტივა არ იყო. შოუბიზნესი და მოდა მაინტერესებდა. ამიტომ გადავდგი ეს ნაბიჯი. ჩემს ფესტივალზე აღმოვაჩინე ავთო ცქვიტინიძე. შევთავაზე, მისი მენეჯერი ვყოფილიყავი და

„სამსახური არ არსებობდა, ოჯახს კი რჩენა სჭირდებოდა. მამაჩემის ჯანმრთელობის მდგომარეობა არ იყო ისეთი, რომ პრობლემები მოეგვარებინა. 20-22 წლის ბიჭი მოსკოვში ჩავედი და პატარა ბიზნესი დამოუკიდებლად ავაწყვე".

დავხმარებოდი. 1997 წელს მსუბუქი მრეწველობის დეპარტამენტში სამმართველოს უფროსად დავინიშნე და ავთო ცქვიტინიძეს კოლექციების გაკეთებაში ვეხმარებოდი. გავაგზავნე ქუთაისში, სამკერვალო ფაბრიკაში, სადაც ახლაც აკეთებს შეკვეთებს. იქ კერავდა კოლექციებს, 4 წლის განმავლობაში იქ ცხოვრობდა. შედეგიც სახეზეა. მერე, 2000 წელს, ენერგეტიკაში დავიწყე აქტიურად მუშაობა და პრაქტიკულად მოდას შევეშვი.

— სანამ 1995 წელს თბილისში გამოჩნდებოდით, მანამდე რუსეთში იყავით. იმ პერიოდში მოსკოვურ საქმიან წრეებში ძალიან პოპულარული იყო ბიზნესმენი ანზორ კიკალიშვილი. ამბობდნენ, რომ მისი ახლობელი იყავით და ის გეხმარებოდათ. მართლაც გაქვთ ნათესაური კავშირები?

— მართლა ყველას ეგონა, რომ ანზორ კიკალიშვილის ნათესავი ვიყავი და მისი ფულით ვაკეთებდი ყველაფერს. სინამდვილეში კი ჩვენ ნათესავები არ ვართ. თავიდან, როცა მეკითხებოდნენ ჩვენს ნათესაურ კავშირებზე, დადებით პასუხს ვცემდი, რატომ უნდა მეთქვა უარი?! ეს კარგიც იყო ჩემთვის.

ანზორი მოსკოვში გავიცანი. იქ ძალიან ცნობილი იყო. ელცინის მერე მანაც იყარა კენჭი პრეზიდენტობაზე. მისი კავშირებით ჩამოვიყვანე რობერტინო ლორეტი თბილისში და მან აქ სამი კონცერტი ჩაატარა.

— მაშინ ცნობილი ამერიკელი ჯაზმენის, ბარი უაიტის ჩამოყვანაც გინდოდათ. რატომ ვერ მოახერხეთ?

— ბარი უაიტი 70 ათას დოლარს ითხოვდა. იმ პერიოდში საქართველოსთვის ეს ძალიან დიდი თანხა იყო. რობერტინო კი იაფად დაგვთანხმდა. მაშინ ძალიან დამეხმარნენ ცხონებული რამაზ ჩხიკვაძე და მისი მეუღლე, ნატაშა. თავიანთი სასტუმრო „ვილა ბერიკა" რობერტინოს და მის მენეჯერს ფაქტობრივად უსასყიდლოდ დაუთმეს მთელი ორი კვირით. რობერტინო ძალიან უყვარდა ორივეს. „ავე მარია" მასავით არავის შეუსრულებია. მისი ხმა ისტორიაში დარჩა. სხვათა შორის, როცა გაიგო, რომ მამაჩემს ის ძალიან უყვარდა, მისი ნახვა მოისურვა. აეროპორტიდან წამოვიდა ჩვენს სახლში, დაუკრა და „ავე მარია" უმღერა.

— როგორი რეაქცია ჰქონდა მამას?

— ძალიან გაუხარდა და მოეწონა. არ მოელოდა, ეს მისთვის დიდი სიურპრიზი იყო.

— მოსკოვში რატომ ცხოვრობდით?

— აქ ისეთი სიტუაცია იყო, ფიზიკურად ვერ ვიარსებებდი. სამსახური არ არსებობდა, ოჯახს კი რჩენა სჭირდებოდა. მამაჩემის ჯანმრთელობის მდგომარეობა არ

■ მამუკა კიკალიშვილი

იყო ისეთი, რომ პრობლემები მოეგვარებინა. ოჯახში ვიყავით მშობლები, მე და უმცროსი და. სრულიად ახალგაზრდა ვიყავი, ალბათ 20-22 წლის, როცა მოსკოვში ჩავედი და ჩემი

„მართლა ყველას ეგონა, რომ ანზორ კიკალიშვილის ნათესავი ვიყავი და მისი ფულით ვაკეთებდი ყველაფერს. სინამდვილეში კი ჩვენ ნათესავები არ ვართ. თავიდან, როცა მეკითხებოდნენ ჩვენს ნათესაურ კავშირებზე, დადებით პასუხს ვცემდი, რატომ უნდა მეთქვა უარი?! ეს კარგიც იყო ჩემთვის".

პატარა ბიზნესი დამოუკიდებლად ავაწყვე. ოჯახს ვეხმარებოდი იქიდან.

— გოგონას, რომელიც ცოლად შეირთეთ, სად და როგორ შეხვდით?

— მომავალ მეუღლეს, ნატალია ჯღარკავას, ახლობლების წრეში, სუფრასთან შევხვდი. უკვე ისეთ ასაკში ვიყავი, 25 წლის, რომ ოჯახის შექმნაზე ვფიქრობდი. მომეწონა, კარგი გოგო იყო, კარგი ოჯახიდან. მასაც მოვეწონე. ერთი თვის გაცნობილს ხელი შევთავაზე. უარი არ უთქვამს, არ ვუწვალებივარ. მოსკოვიდან თბილისში დაბრუნების შემდეგ ერთ წელიწადში დავქორწინდით. ნატალია ექიმია.

— გამუდმებით ლამაზმანებთან გიწევთ მუშაობა. ამის გამო ცოლი არ ეჭვიანობს?

— ჩემი მეუღლე ეჭვიანი არ არის. ადამიანს თუ ცუდის გაკეთება უნდა, ამას ნებისმიერ სფეროში მომუშავე მოახერხებს. ბევრნაირი ცხოვრებით ვცხოვრობ, შაბათ-კვირასაც სტუდიაში ვატარებ. ჩემს სამუშაოს ერთი ის ნაკლი აქვს, რომ ოჯახს ნაკლებ დროს ვუთმობ. სამი შვილი მყავს, ვცდილობ, მათ დრო და ყურადღება არ მოვაკლო, მაგრამ, სამწუხაროდ, რაღაც წარმატება რაღაცის ნაკლებობის ხარჯზე მოდის.

— შვილებისთვის რა პროფესიას ისურვებდით?

— არჩევანის თავისუფლებას ვუტოვებ. არ ვარ ისეთი მამა, რომ პროფესია მე შევურჩიო. ენერგეტიკის ფაკულტეტზე რომ ჩავაბარე, ჩემ ირგვლივ ყველას გაუკვირდა, რადგან მაშინ ეს პოპულარული პროფესია არ იყო. იურიდიულზე აბარებდა ყველა, მაგრამ მე ენერგეტიკა მინდოდა. ჩემთვის მთავარია, შვილები წესიერი და პატიოსანი ადამიანები გაიზარდონ. მე ისეთ კომფორტში არ ვცხოვრობდი, როგორშიც ჩემი შვილები არიან. ჩვენ ფაქტობრივად ომის თაობა ვართ. არ არის საჭირო, ეს ყველაფერი ჩვენმა შვილებმაც გაიარონ... ნინო ხატავს და მღერის. შეიძლება შოუბიზნესით დაინტერესდეს. ვნახოთ.

— ესე იგი მკაცრი მამა არ ხართ?

— არანაირად, სიმკაცრე ჩემთვის მიუღებელია და არც დოგმები მიყვარს, მაგრამ მორალის გარკვეულ კანონებს, რა თქმა უნდა, ვიცავ. ადამიანი ჩარჩოებში არ უნდა ჩასვა.

— დღეს ძალიან უბრალოდ ამბობთ — „მენეჯერი გავხდი", „ჯილდო მივიღე", „მცირე ასაკში ბიზნესი დამოუკიდებლად ავაწყვე" და ა.შ., მაგრამ მიაღწიო ამას და თან იმ „ბნელ დროში", რაც გამოვიარეთ, რეალურად ძალიან რთულია. რა არის თქვენი წარმატების საიდუმლო?

— მამუკა კიკალიშვილი უნდა იყო (იცინის)! მიზანდასახულობაა საჭირო, საქმის კეთება არ უნდა დაგეზაროს. თავისთავად, ნარკომანი ან მოთამაშე არ უნდა იყო, ნებისყოფა უნდა გქონდეს. ადამიანებთან კომუნიკაციის გამონახვის უნარიც უნდა გაგაჩნდეს.

— ბევრი უძილო ღამე გქონიათ?

— საკმაოდ. სწავლის პერიოდში ღამეების თენება ჩვეულებრივი ამბავი იყო. აბიტურიენტობის დროს ინტენსიურად ვემზადებოდი. სამწუხაროდ, სკოლაში დიდი განათლება არ მიმიღია. მისაღებ გამოცდებზე პირველ წელს ჩავიჭრი, მერე კარგად მოვემზადე და მეორე წელს ჩავაბარე. პოლიტექნიკურ ინსტიტუტში წარჩინებული სტუდენტი ვიყავი, ოთხიანი არ მქონია, წითელ დიპლომზე დავამთავრე, მერე ასპირანტურაში ჩავაბარე და ბოლოს სადოქტორო დავიცავი.

— რამ მოგიტანათ პოპულარობა ფოტოგრაფიაში?

— ალბათ „ფლეიბოისთან" და „კოსმოპოლიტენთან" თანამშრომლობამ. აქ დიდი გამოხმაურება მოჰყვა „ფლეიბოის" და ბუნებრივად გაგვიკეთდა პიარი.

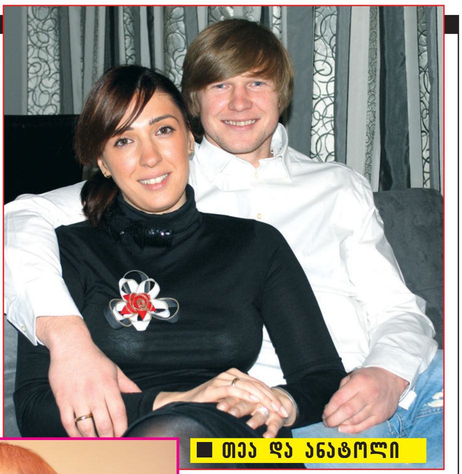
— ახლა ვის „უმიზნებთ" ობიექტივს, ვისი გადაღება გსურთ?

— ჟიზელ ბანდჩენის და ნაომი კემპბელის. სხვათა შორის, ნაომიმ შეიძლება ჩვენი სამოსი ჩაიცვას. მოსკოვში ცხოვრობს და ამაზე გვაქვს საუბარი. ვნახოთ, რა იქნება. ფანტასტიკის სფერო არაა, რომ ნაომიმ ჩვენი სამოსი ჩაიცვას.

✓ მანანა ნოდია

Cyan Magenta Yellow Black

ანატოლი ბოისა: „ახლა ჩვენ შორის ვაჭრობა მიდის, როდის გავაჩინოთ მეორე შვილი“



თეა და ანატოლი

კალათბურთელ ანატოლი ბოისას ახლა სულ სახლისკენ მიუწევს გული, სადაც ორი ყველაზე ძვირფასი ადამიანი ელოდება — შვილი, 6 თვის დათა და ცოლი, თეა ჩიხრაძე. ცდილობს, ყოველი თავისუფალი წუთი მათთან გაატაროს. ბავშვს ასეირნებს, თავისი ხელით აჭმევს და საფენებსაც კი უცვლის. ახალგაზრდა მშობლების ცხოვრებაში ყველაფერი თავდაყირა დგას, უფრო სწორად, მათთვის ყველაფერი დათას გარშემო ტრიალებს. ამ ბედნიერი ცვლილების შესახებ ცოლ-ქმარმა „სარკეს“ უამბეს.

ანატოლი: აბსოლუტურად ყველაფერი შეიცვალა — რეჟიმი, ცხოვრების სტილი, ინტერესები, ახლა სულ სახლში ვართ ბავშვთან. ჩვენი პირველი საზრუნავი ის არის. ყველაფერი დათათი იწყება და მისით მთავრდება. ჩვენი შვილის დაბადებამდე სულ სხვანაირი იყო ცხოვრება.

— ბავშვმა ცოლ-ქმარს შორისაც შეცვალა ურთიერთობა?

თეა: მე და ანატოლი ბავშვისთვის ვცხოვრობთ, მაგრამ ერთმანეთისადმი როგორც ვიყავით, ახლაც ისე ვართ. ჩვენს ურთიერთობაში არაფერი შეცვლილა. დროს ისე ვანაწილებ, რომ არც შვილს მოაკლდეს ჩემი ყურადღება და არც — ქმარს.

— ანატოლი, დათას დაბადების დროისთვის ფსიქოლოგიურად მზად იყავით, რომ მამა გამხდარიყავით თუ მაინც შოკი მიიღეთ?

ანატოლი: კი, მაშინაც ვთვლიდი, რომ მამობისთვის მზად ვიყავი. მშობიარობასაც დავესწარი. თეას სამშობიარო ტკივილები რომ დაეწყო, სახლში ვიყავი, საავადმყოფოში მე წავიყვანე და მთელი ღამე სამშობიარო ბლოკში გავატარე. ასე ვთქვათ, ჩემი ცხოვრების სასიკეთოდ შეცვლა მწყუროდა, მოუთმენლად ველოდი დათას დაბადებას. კარგად ვაცნობიერებდი, ჩემს ცხოვრებაში რამხელა ცვლილება ხდებოდა.

— რა რეაქცია გქონდათ, როცა ახალშობილი დაინახეთ?

ანატოლი: დათა რომ დავინახე, 2-3 წუთით გავშეშდი. ვცდილობდი, მასში ჩემი ნაკვთები დამენახა. ალბათ ყველა მშობელი ასეა.

თეა: ანატოლის შემდეგ დედაჩემი ამოვიდა. დათას რომ შეხედა, თქვა, ანატოლის ისე ჰგავს, მილიონ ბავშვში ამოვიცნობდიო.

— დათა ახლაც ძალიან ჰგავს მამას.

თეა: კი, ჯერჯერობით მე არაფრით მგავს. დათა რომ დაიბადა, გაცილებით მუქი ლურჯი თვალები ჰქონდა, მაგრამ მერე გაუღიავდა და ახლა ზუსტად ანატოლის თვალის ფერი აქვს.

ანატოლი: დედას სიტკბოთი ჰგავს.

თეა: მხიარული ხასიათითაც მამას ჰგავს. ანატოლი მისტერ პოზიტივია. ალბათ მომავალში დათაც სწორედ მისნაირი იქნება.

— ანატოლი, ბიჭის დაბადება ქართულად, ტრადიციულად ღვინით აღნიშნეთ?

ანატოლი: კი, მეგობრებმა მამაპაპურად აღვნიშნეთ დათას დაბადება. დავლიეთ და მეორე დღეს 3-ის ნახევარზე გავიღვიძე. მაშინვე სამშობიაროში წავედი. თეას არ სწყენია, დროებით რომ მივატოვე.

— როგორც კაცების უმეტესობას, თქვენც ბიჭი გინდოდათ, გყოლოდათ?

ანატოლი: ჩვენთვის სულ ერთი იყო, პირველი გოგო გვეყოლებოდა თუ ბიჭი. თუმცა ძალიან გამიხარდა, როცა თეამ მითხრა, ბიჭიაო. ფეხმძიმობის პირველ თვეებში სულ იმას ამბობდა, ვგრძნობ, რომ გოგო დაიბადებაო. გოგოს სახელზეც ჩამოვყალიბდით, ლამის სამოსის ყიდვაც დავიწყეთ. გოგოს დაბადებაც ძალიან გამახარებდა და ბიჭითაც უზომოდ ბედნიერი ვარ.

თეა: არადა მართლა მეგონა, რომ გოგო იქნებოდა. თავიდან თითქოს გოგოს დასახვედრად უფრო მზად ვიყავი, მაგრამ ახლა ისე მივეჩვიე ბიჭს და მის მოვლას, რომ სხვანაირად ველარც წარმომიდგენია. დათას დაბადების შემდეგ კაბებისკენ აღარ გაგვირბის თვალი.

— დათას მოვლაში ანატოლი რა მონაწილეობას იღებს?

თეა: აქტიურად მონაწილეობს. დათა რაც ხელოვნურ კვებაზე გადავიდა, საჭმელს მხოლოდ მამის ხელიდან ჭამს ბოლომდე.

დათა

ანატოლი: მაგრამ მაინც მეგონა, რომ ჩვენი შვილის მოვლაში გაცილებით აქტიურად ვიქნებოდი ჩართული. როცა დღეში ორი ვარჯიში მაქვს, ძალიან ვიღლები და სახლში მისულს თეას მიხმარების თავი აღარ მაქვს. მეგონა, ამ ყველაფერს კარგად გავუძლებდი. ამ თვალსაზრისით, თეა ძალიან ძლიერია, ვერც წარმომედგინა, ბავშვის მოვლას ასე კარგად თუ გაართმევდა თავს.

თეა: „ანატოლი მისტერ პოზიტივია. ალბათ მომავალში დათაც სწორედ მისნაირი იქნება“.

თეა: მეც არ მეგონა, ამდენ რამეს დამოუკიდებლად თუ გავაკეთებდი, მაგრამ დათას გაჩენის მეორე დღეს მივხვდი, რომ ყველაფერს შევძლებდი. ბავშვი რომ გაჩნდა, მაღალი ტემპერატურა მქონდა. სამშობიაროში შემეძლო, ექიმისთვის გამეტანებინა ჩვილი და ძიძა მოუვლიდა, მაგრამ, როცა დავინახე, რომ ისინი ბევრ ბავშვს ერთად უვლიდნენ, ვერ გავატანე. ასე მაღალი ტემპერატურით მთელი ღამე ხელში მეჭირა. მაშინ მივხვდი, რომ ყველაფერს შევძლებდი. სანამ დაიბადებოდა, იმასაც კი ვფიქრობდი, ჩვილს ხელში ვერ ავიყვანდი, მაგრამ, დავინახე თუ არა, ესეც მაშინვე გადამავიწყდა... დათა დაბადებიდან სულ მხიარულია და გამუდმებით იცინის. ძალიან უყვარს თამაში.

ანატოლი: პირველი მე ვიყავი, ვინც დათა ხელში აიყვანა და პირველი ფოტო ჩემთან აქვს გადაღებული.

— როგორც ვხედავ, ძიძა არ დაგჭირვებიათ.

თეა: სანამ ჩვილი იყო, ფაქტობრივად ყველაფერს დედაჩემი უკეთებდა. დედა ახლაც ძალიან გვეხმარება. ძიძის აყვანაზე არ ვფიქრობ, რადგან ვერ წარმომიდგენია, ჩემი შვილი უცხო ადამიანთან დავტოვო და კარი გავიხურო. სახლში, მით უმეტეს, არ მჭირდება უცხო ადამიანი.

— ანატოლი, თქვენც ასე ფიქრობთ?

ანატოლი: თეა რომ ნაკლებად დაიტვირთოს, ვფიქრობ, ძიძის აყვანა უკეთესია, თუმცა ამ ეტაპზე ამის საჭიროება არ არის.

თეა: სანამ ლაპარაკს არ დაიწყებს, უცხო ადამიანთან ვერ დავტოვებ. მით უმეტეს, რომ ძალიან კარგად აღსაზრდელი ბავშვია. სულ იცინის, თუ არ შია, ყველაფერი კარგადაა. დათას უმიზეზოდ ტირილი არავის გაუგია. ანატოლიც ყველაფერში მეხმარება, აცმევს, აჭმევს...

ანატოლი: ფაქტები ფეისბუქზე დევს. ვცდილობ, მზრუნველი მამა ვიყო, მაგრამ თეასავით ვერ ვარ.

— ალბათ გიფიქრიათ იმაზე, რას და როგორ ასწავლით თქვენს ვაჟს, რა ღირებულებებით გაზრდით.

ანატოლი: სწორედ ისე გავზრდი, როგორც ყველა ქართველი და მათ შორის მეც გავიზარდე. რაც ჩემთვის ფასეულია, მაქსიმალურად შევეცდები, შვილსაც ჩავუნერგო. აუცილებლად ისწავლის უფროსის პატივისცემას, მეგობრების სიყვარულს... დრო გვიჩვენებს, მის ცხოვრებაში რამდენად ჩავერევი და როდის მიიღებს მშობლებისგან დამოუკიდებლობას. სანამ 15 წლის გახდება, იქამდე უნდა ასწავლო ყველაფერი, რომ მერე მისი შეზღუდვა საჭირო არ გახდეს.

თეა: ჩვენ გარშემო ყველა ჯანსაღი ცხოვრების წესით ცხოვრობს, ამიტომ დათას მაგალითისთვისაც კი არავინ ეყოლება, რომ რაღაც ცუდი ისწავლოს.

ანატოლი: ჩვენ ძალიან ცუდ დროს გავიზარდეთ, ახლა უკვე სხვა სიტუაციაა. ისეთ დროში ჩვენ თუ მოვახერხეთ, კარგები ვყოფილიყავით, არა მგონია, დათას თაობა რამემ შეაფერხოს. მე საშინელ პირობებში გავიზარდე, არც შუქი იყო, არც — გაზი. ჩვენს მშობლებს ყველაფერზე უწევდათ ზრუნვა, რომ არ შეგვციებოდა, არ მოგვწყურებოდა, არ მოგვშიებოდა. იმედია, რომ ჩვენთან შედარებით დათას მშვიდი ბავშვობა ექნება.

— თეა, მშობიარობის შემდეგ ფორმაში ჩადექით?

თეა: ფეხმძიმობის დროს საკმაოდ ბევრი მოვიმატე. დათამ ბუნებრივი კვება ცოტა ხნის წინ შეწყვიტა და ახლა ვაპირებ, ბრძოლის დაწყებას მომატებულ კილოგრამებთან.

— მგონი, არც ისე ბევრი გაქვთ საბრძოლველი.

თეა: მე ვიტყოდი, რომ არც ისე ცოტა.

— დათა ისეთი კარგი ხასიათის ბიჭი ყოფილა, მეორე შვილის გაჩენასაც მალევე ხომ არ აპირებთ?

თეა: ერთ შვილზე ნამდვილად არ გავჩერდებით, მაგრამ მეორე შვილის გაჩენას უახლოეს მომავალში არ ვაპირებთ.

ანატოლი: ახლა ჩვენ შორის ვაჭრობა მიდის, როდის გავაჩინოთ მეორე შვილი. ალბათ 3-4 წელს პაუზას გავაკეთებთ. ცალკე ვცხოვრობთ და ძალიან გაგვიჭირდება ორი ბავშვის ერთად გაზრდა. თუ იმასაც გავითვალისწინებთ, რომ თეას უნდა, ბავშვები თავად გაზარდოს, მით უფრო, ჯერ ადრეა ამაზე საუბარი.

✓ ქეთი დინოშვილი

Cyan Magenta Yellow Black

დავით ქაცარავას ცოლის გამო ბოდიშების მოხდა მოუწია

„ქალები საჭესთანაც და ცხოვრებაშიც საშიშნი არიან"

ექსტრიმის მოყვარული დავით ქაცარავა — კანოეს ფედერაციის პრეზიდენტი, რომელიც, თავისი მამაკაცური ხიბლის წყალობით, თანამედროვე ქართულ ფილმებში ხშირად ჩანს, არც საჭესთან განიცდის ექსტრიმის ნაკლებობას. ადრე, როცა გზაზე საავარიო სიტუაციას უქმნიდნენ, ნერვულად და მძაფრად რეაგირებდა, ცემა-ტყეპასაც ჰქონდა ადგილი, მერე კი დადინჯდა და თბილისურ „ჯუნგლებს" შეეგუა, ფეხი აუწყო. მანქანაც თავისი ხასიათის შესაფერისი ჰყავს, შეიძლება ითქვას, ყველგანმავალი — „ტოიოტა ლენდ კრუიზერი", რომელმაც ერთხელ უეჭველ სიკვდილს გადაარჩინა.

— დავით, ბიჭების უმრავლესობა ადრეულ ასაკში სწავლობს მანქანის მართვას. ალბათ თქვენც მათ რიცხვში იყავით.

— 11-12 წლისას მამა საჭესთან უკვე მარტოსაც მსვამდა, ოღონდ მაშინ, როცა ქალაქგარეთ გავდიოდით. „ჟიგულს" ვმართავდი. იმ პერიოდში ამ შეგრძნებას ალბათ არაფერი სჯობდა, დამოუკიდებლობის განცდა მქონდა. მოგეხსენებათ, მართვის მოწმობის აღება მაშინ როგორც ხდებოდა, გამონაკლისი არც მე ვიყავი. ნათლიაჩემმა საჩუქარი გამიკეთა, მართვის მოწმობა მაჩუქა და 17 წლისა უკვე ქალაქშიც დავდიოდი მამაჩემის ავტომობილით. საკუთარი „ოპელ ომეგა" 20 წლის ასაკში შევიძინე და ძალიან ვამაყობდი.

— მაშინ როგორი მძღოლი იყავით?

— ყველაფერი მარტივად ავითვისე, თავიდანვე დინჯი ვიყავი და ექსტრემალურ სიტუაციებში ყველა სირთულეს თავს მაშინვე კარგად ვართმევდი. რასაც „ლიხაჩობა" ჰქვია, არასოდეს ვაკეთებდი, თუ ისეთ სიტუაციებს არ ჩავთვლით, როცა სიგიჟის ჩადენაც საჭირო იყო.

— ახლა ხშირად ხვდებით ექსტრემალურ სიტუაციაში?

— საქართველოში ცუდი მოძრაობაა და ექსტრემალური შემთხვევები თითქმის ყოველდღეა. 5-6 წლის წინ მეგობრებთან ერთად გუდაურში წავედი. გზა მშრალი იყო და საკმაოდ სწრაფად მივდიოდი. ერთ-ერთ მოსახვევში შევედი, ჩრდილიანი ადგილი იყო, ყინული საერთოდ არ ჩანდა და ისე მოვსრიალდი, მანქანა რამდენიმე წრეზე დატრიალდა. ორივე მხარეს ხრამი იყო. მოვახერხე, რომ მუხრუჭს ფეხი არ დავაჭირე. როცა ყინულზე მოცურებისას ამუხრუჭებ, ეს მძღოლის ერთ-ერთი უდიდესი შეცდომაა. ამ დროს ადამიანი ინსტინქტით მოქმედებს. მეც საშინელი სურვილი მქონდა, დამემუხრუჭებინა, მაგრამ საკუთარ თავს მოვერიე. მანქანა საჭით დავიმორჩილე. იმ წუთებში ბევრი რაღაცის გაფიქრება მოვასწარი. პირველი, რამაც თავში გამიელვა, ის იყო, რომ მანქანაში ორი ჩემზე უმცროსი მეგობარი იჯდა და მათზე პასუხისმგებლობას ვგრძნობდი. იმ შემთხვევაში, თუ მანქანა ხრამში გადავარდებოდა, იმასაც კი ვფიქრობდი, როგორ უნდა მემოქმედა. ეს ჩემს ცხოვრებაში ერთ-ერთი ყველაზე მძაფრი შეგრძნება იყო.

— მძიმე ავარიაში მოყოლილხართ?

— კი. ასეთი ორი შემთხვევა იყო. მეგობრებთან ერთად „ნივით" ისევ გუდაურში მივდიოდი. საჭეს ჩემი მეგობარი მართავდა, მე უკანა სავარძელზე ვიჯექი. მძღოლს მანქანა მოუცურდა და ხრამისკენ წავიდა. როგორც კი ავტომობილი ხრამისკენ გადაიწია, ჩემმა მეგობრებმა მოახერხეს, კარი გააღეს და გადახტნენ. დღემდე მიკვირს, როგორ მოვასწარი წინა სავარძლის ფეხით გადატეხა და მანქანიდან გადახტომა.

> **„მანქანამ ცხვირი ხრამში გადაყო, საქანელასავით გადაქანდა და გაჩერდა, არ გადავარდა. ისეთი ღრმა ხრამი იყო, იქ რომ გადავცვენილიყავით, ვერავინ აგვაწყობდა".**

ეს ყველაფერი წამის მეასედებში მოხდა. მანქანამ ცხვირი ხრამში გადაყო, საქანელასავით გადაქანდა და გაჩერდა, არ გადავარდა. ისეთი ღრმა ხრამი იყო, იქ რომ გადავცვენილიყავით, ვერავინ აგვაწყობდა.

მეორე შემთხვევა თბილისში მოხდა. პეკინზე „ემელის" ჯიპით შუქნიშანზე ვიყავი გაჩერებული, მიცკევიჩის ქუჩაზე უნდა შემეხვია. სარკეში დავინახე, რომ ჯიპი საშინელი სიჩქარით მოქროდა. არ ვიცი, რატომ ვიფიქრე, რომ უკნიდან მარტყამდა და მობილიზება მოვასწარი. მართლაც უკნიდან დიდი ძალით დამეჯახა. ჩემი ორტონიანი მანქანა რამდენჯერმე ადგილზე დატრიალდა. ტრავმები მივიღე. თავზე ნაკერებიც დამადეს. მაშინ ჩემი ცოლი, სოფო, ორსულად იყო და კიდევ კარგი, თან არ მყავდა. ჯიპით რომ არ ვყოფილიყავი, ასე ვერ გადავრჩებოდი. მანქანა გადავაგდეთ, აღარაფრად ვარგოდა. იმ ჯიპის შემდეგ ისევ ჯიპი შევიძინე.

— „ტოიოტა ლენდ კრუიზერი" რა კრიტერიუმებით შეარჩიეთ?

— მიუხედავად იმისა, რომ ჯიპი არაეკონომიურია, 2007 წლიდან სულ ეს მანქანები მყავს. პირველი, რის გამოც შევარჩიე, უსაფრთხოებაა. იმ ავარიის დროს ნებისმიერი სედანით რომ ვყოფილიყავი, დღეს ცოცხალი არ ვიქნებოდი. ის ჯიპი გადამივლიდა, გამჭყლეტდა. ჯიპი საიმედო, უსაფრთხო და კომფორტულია. „ტოიოტა ლენდ კრუიზერი 100" კი, ჩემი აზრით, მსოფლიო მასშტაბებითაც რომ ავიღოთ, ერთ-ერთი საუკეთესოა.

სწრაფად სიარული არც დღეს მიყვარს, ყოველთვის სტაბილურად, დინჯად დავდივარ. ძალიან მიყვარს ქალაქგარეთ გასვლა, სადაც ცუდი გზებია. ამ მანქანით წასვლა ნებისმიერ სიტუაციაში სასიამოვნოა. არ აქვს მნიშვნელობა, ტყე იქნება თუ ბანკეტი. ოჯახისთვისაც ფანტასტიკურია. როცა მცალია, ბავშვების წაყვანა-წამოყვანასაც ვახერხებ.

— მანქანას თქვენი ცოლიც მართავს?

— კი. წლების წინ სპეციალურ კურსებზე იარა და მართვის მოწმობაც აიღო. პატარა მანქანა ჰყავს, რომელსაც, იმედია, მალე ჯიპად გადავუქცევ. მიუხედავად იმისა, რომ ქალის კვალობაზე ცუდად არ ატარებს, მის მიმართ მაინც მაქვს პრეტენზიები და ვთვლი, რომ უკეთესადაც შეიძლება ატარებდეს.

— მაგალითად, რა შენიშვნებს იღებს თქვენგან?

— რამდენიმე დღის წინ მისი მანქანით მივდიოდით. მე გვერდით ვიჯექი. ავარიული სიტუაცია შექმნა, მაგრამ გამოვძვერით. იმ მძღოლს ბოდიში მოვუხადე და არ შევაგინა, წინააღმდეგ შემთხვევაში კონფლიქტი მოგვივიდოდა. ჩემი რეაქცია ძალიან მკვეთრი იყო. სოფო მიხვდა, რომ დააშავა, შეცდომაც აღიარა და აღარ გვიკამათია. მოკლედ რომ გითხრათ, რაღაც მომენტებში სოფო მანქანას სახიფათოდ ატარებს.

— ქალ მძღოლებს თქვენთვისაც შეუქმნიათ ავარიული სიტუაცია?

— რა თქმა უნდა. ალბათ ქალები არ მიწყენენ, ამას რომ ვამბობ, რადგან თვითონაც ითავისებენ იმას, რომ ცხოვრებაშიც და საჭესთანაც საკმაოდ საშიშნი არიან. ქალ მძღოლებს სულ ვერიდები, ან ვუსწრებ, ან გზას ვუთმობ.

— თბილისის ვიწრო და გადატვირთულ ქუჩებში ამხელა მანქანით გადაადგილება არაკომფორტული იქნება.

— თბილისს მოძრაობის საკუთარი წესები აქვს. დღეს აქ სიარული ძალიან რთული და მოულოდნელობებით აღსავსეა, მაგრამ, როგორც თბილისელი და ამდენი წლის სტაჟის მქონე მძღოლი, ამ სირთულეებს როგორღაც თავს ვართმევ.

ადრე ბევრად ნერვული და ფეთქებადი ვიყავი. რამდენჯერმე გზებზე ჩხუბიც მომიწია. ერთხელ ჩემს შვილთან ერთად ვიყავი. ერთმა მძღოლმა ისეთი ავარიული სიტუაცია შემიქმნა, კინაღამ დამლეწა. ავტეხე ერთი ამბავი, სიგნალი, გინება... შევაგინე და გზა განვაგრძე. ის კი რატომღაც გამომეკიდა, ალბათ „სისხლის აღება" უნდოდა. მანქანის გაჩერება მომთხოვა. რა თქმა უნდა, გავაჩერე. ავტომობილიდან ორივე გადმოვედით და პატარა შეხლაშემოხლაც მოგვივიდა.

— სცემეთ?

— შევაჯანჯღარე! სახეზე შევატყვე, რომ ჩხუბის გაგრძელება აღარ უნდოდა და ხელი გავუშვი. ასეთი რაღაც საკმაოდ ხშირად ხდებოდა. ერთ მშვენიერ დღესაც ვიფიქრე, რამდენი უნდა ვინერვიულო და რამდენჯერ უნდა გადმოვიდე მანქანიდან, ამას მე ხომ ვერ გამოვასწორებ-მეთქი და დავმშვიდდი. ამ საკითხს უკვე ფილოსოფიურად ვუდგები. როდესაც ქალაქში ათიათასობით მანქანაა, ყველას ვერ მოსთხოვ, რომ შუმახერი იყოს.

— პატრული ხშირად გაჩერებთ?

— პატრული არც ძალიან ხშირად მაჩერებს და არც ძალიან იშვიათად. ბოლო ჯარიმა ღვედთან დაკავშირებით გადავიხადე, რაც ჩემთვის მოულოდნელი იყო, რადგან ეს კანონი არც იყო შემოღებული, მე რომ ღვედს ვიყენებდი. იმ დღეს კი, როცა პატრულმა დამაჯარიმა, არც კი ვიცი, რატომ არ მეკეთა. ალბათ მხედველობიდან გამომრჩა ან იმიტომ, რომ სოფოს მანქანით ვიყავი და იქ ღვედის გაკეთება ჩემთვის ცოტა მოუხერხებელია. არ არის ის სივრცე, რამდენიც მე მჭირდება.

— „სითი პარკთან" თქვენც ხომ არ გქონიათ პრობლემა?

— კი, ჩემთვისაც მოუპარავთ მანქანა და თანაც ძალიან ცუდად. წაყვანის დროს ავტომობილის წინა ნაწილი დამიზიანეს და არ ამინაზღაურეს. იმ კომპანიას კონფლიქტი მოვუწყვე და გული მოვიფხანე. ვთვლი, რომ მანქანა არ უნდა მოიპარონ, ჯარიმა დაწერონ, როგორც სხვა შემთხვევებში ხდება. მანქანის მოპარვა მხოლოდ ზედმეტი ფულის კეთების გზაა.

— საოცნებო ავტომობილი გეყოლებათ.

— „ტოიოტა ლენდ კრუიზერი" ჩემი საოცნებო მანქანა იყო. ეს ის მანქანაა, რომლის დამწუნებელიც არ მინახავს. ჯი კლასის „მერსედესიც" მომწონს, რომელიც უფრო მაღალი კლასის და ძალიან ძვირადღირებულიცაა, მაგრამ, როგორც ცხოვრება მაჩვენებს, უნდა იოცნებო, რომ სურვილები შეგისრულდეს. შესაბამისად, დარწმუნებული ვარ, ოდესმე ჩემს ავტოფარეხში ჯი კლასის „მერსედესიც" გაჩნდება.

✓ **სოფიო ბოჭორიძე**

Cyan Magenta Yellow Black

ეკო ფანგანი ნამზეურით გაჩენილ ნაოჭს ბოტოქსით ებრძვის

ყოველდღიური წვეულებების სახე, მოდელი ეკო ფანგანი, მოუწესრიგებელი თითქმის არასდროს არის. მალაიზიაში, რეალურ შოუ „უკანასკნელ გმირშიც“ კი, სადაც თავის მოვლის არანაირი საშუალება არ ჰქონდა, გამოსავალი მაინც მოძებნა და მანიკიურს ჩვეულებრივი დანით იკეთებდა. ასეთი გამოცდილების მიღების შემდეგ უკვე თამამად აცხადებს, რომ თავის მოვლისთვის მთავარი მართლაც მონდომებაა და არა — ბევრი ფული. თუმცა ძვირადღირებული პროცედურა მაინც სჭირდება, იმ შეცდომის გამოსასწორებლად, რომელიც თავის დროზე ბავშვური სიჯიუტის გამო დაუშვა.

— ეკო, თავის მოწესრიგება, მოვლა, მაკიაჟი რა ასაკიდან გახდა თქვენთვის საინტერესო და აქტუალური? მას შემდეგ ხომ არა, რაც პოპულარული სახე გახდით?

„მალაიზიაში ნუნებს დანით ვჭრიდი".

— არანაირად! ბავშვობიდან ასეთი ვარ, თავის მოვლა მიყვარს და ეს სიამოვნებას მანიჭებს, თუმცა პატარაობაში დედის მაღალქუსლიანი ფეხსაცმელებით არ დავდიოდი და კოსმეტიკას არ ვუფუჭებდი. 16 წლიდან ნელ-ნელა დავიწყე გაპრანჭვა და იმის მერე სულ ასე ვარ. თავს არასოდეს ვაძლევდი უფლებას, მოუწესრიგებელი ვყოფილიყავი. მიყვარს, როცა სულ ფორმაში ვარ.

— გარეგნობაში რა არის თქვენთვის მთავარი დეტალი, რაც თავდაჯერებულობას განიჭებთ?

— ალბათ იმ შემთხვევაში არ ვიქნები თავდაჯერებული, თუ თმა მოვლილი არ მექნება. მოუწესრიგებელი თმით ვერ ვივლი. ეს ჩემთვის პრიორიტეტულია.

— რაიმე პროცედურებს იყენებთ თმისთვის?

— ძალიან იშვიათად დავდივარ სალონში. ვარცხნილობას თვითონ ვიკეთებ, რადგან ეს

„არასდროს მქონია ზედმეტი წონა, ეს პრობლემა არ მაქვს, შესაბამისად დიეტა არასოდეს დამიცავს. თქვენ წარმოიდგინეთ, არც მივარჯიშია. ღმერთს მადლობას ვეუბნები ამის გამო, რადგან გურმანი ვარ და ძალიან გემრიელად ვიკვებები".

პროცესი მიყვარს. თმას ხარისხიანი შამპუნით და ბალზამით ვიბან. ძალიან იშვიათად გვირილის ნაყენს ვივლებ, რადგან კარგია, თმას აჯანსაღებს და ალიავებს.

— როგორ ფიქრობთ, რა ასაკიდან უნდა დაიწყოს ქალმა კანის მოვლა?

— მე ვიტყოდი, რომ ბავშვობიდან. საკუთარი გამოცდილებით ვამბობ, რომ კანთან ხუმრობა არ შეიძლება. ბავშვობაში ძალიან მიყვარდა გარუჯვა და მზეზე ვიწვებოდი. არ მჯეროდა, როცა მეუბნებოდნენ, ეს კანს აფუჭებსო. არადა ამ დროს კანი შრება და მზისგან ნაოჭებიც ჩნდება.

— როგორ გამოასწორეთ ნამზეურის უარყოფითი შედეგები?

— ჯერჯერობით ამ მხრივ საოცრებებს არ ვაკეთებ. ალბათ ასაკის მატებასთან ერთად უფრო აქტიურად მოვუვლი. ვცდილობ, კანი არ გამომიშრეს და სულ დატენიანებული მქონდეს. მაკიაჟით არასოდეს ვიძინებ. კომბინირებული კანი მაქვს — გამომშრალი და ცხიმიანი ერთად. ეს იმას ნიშნავს, რომ კანში წყალი ნაკლებია, რაც გარუჯვის სიყვარულმა დამმართა. ასეთი კანის მოვლა საკმაოდ რთულია. ამ დროს ბევრი წყალი უნდა მიიღო.

„ტუჩები გაკეთებული არ მაქვს, ჩემია!".

— გყავთ კოსმეტოლოგი, ვის რჩევებსაც ითვალისწინებთ?

— კი, მყავს. გარუჯვას მიშლის და მუდმივად კანის დატენიანებას მთხოვს. სახის კრემსაც ის მირჩევს.

— ბოტოქსზე ჯერ უარს ამბობთ?

— არა, ბოტოქსით წარბებშუა მზისგან დატოვებული ნაოჭი მოვიშორე და მას პერიოდულად ვიკეთებ.

— თქვენი მსხვილი ტუჩები ბუნებრივია?

— კი, ჩემია, გაკეთებული არ მაქვს. სხვათა შორის, ამას ხშირად მეკითხებიან. პლასტიკური ქირურგია მომწონს, ვისაც გარეგნობის გაუმჯობესება სჭირდება, ეს კარგი საშუალებაა, თუმცა ზედმეტად რომ მიმართავენ ამ ხერხს, რა თქმა უნდა, ცუდ შედეგსაც იღებენ.

— როგორ მაკიაჟს იკეთებთ?

— ჩემს მაკიაჟში ყოველთვის შედის ტუში, რადგან ღია ფერის წამწამები მაქვს. მაკიაჟის გაკეთება თავად შემიძლია, ტელეეთერისთვისაც კი შემიღებავს თვალები ჩემით. ყველაფერი შემიძლია. წარბის თუ პედიკიურ-მანიკიურის გაკეთება ჩემთვის პრობლემას არ წარმოადგენს.

— როცა მალაიზიაში ველურ პირობებში იყავით, როგორც რეალური შოუს მონაწილე, მაშინაც ყოველთვის ფიქრობდით თავის მოწესრიგებაზე თუ ეს ნაკლებად მნიშვნელოვანი იყო?

— თავის მოვლა იქ ძალიან რთული იყო. თავიდან ვერ მივხვდი, რა უნდა მექნა. ფრჩხილების ნუნებს დანით ვჭრიდი, არანაირი საშუალება არ გვქონდა, მაგრამ საოცარი ის იყო, რომ ასეთ პირობებში თმა გვიბზინავდა და კარგი ხარისხის გახდა. ალბათ იმიტომ, რომ იქ სუფთა გარემოა, მანქანების გამონაბოლქვი არ არის, გემები არ დაცურავენ, თვითმფრინავები არ დაფრინავენ და ა.შ.

— ეთანხმებით აზრს, რომ კარგი, მოწესრიგებული გარეგნობა კარგი ფინანსების შედეგია?

— თავის მოვლას დიდი ფინანსები არ სჭირდება. რა თქმა უნდა, კარგია, თუ ბევრი ფული გაქვს, მაგრამ მთავარი მაინც სურვილი და მონდომებაა და არა — ფინანსები.

— გიცდიათ სახლის პირობებში გარეგნობაზე ზრუნვა?

— ეს ბევრ დროს მოითხოვს და ამიტომ გვეზარება ყველას, თორემ ძალიან კარგია, როცა თავს ბუნებრივი საშუალებებით უვლიან. მახსოვს, ჩემი მეზობელი ქალი იჯდა ხოლმე ეზოში და კანზე კიტრის ნაფცქვენები ელაგა. ვიცი, რომ კანისთვის კარგია კვერცხის ცილის ან არაჟნის ნიღაბი.

— რა დრო გჭირდებათ სარკის წინ?

— ათ წუთშიც მოვმზადებულვარ და სარკის წინ საათებიც გამიტარებია. თუ რამეზე ვფიქრობ, ასეთ დროს სარკეში ყურება და საკუთარ თავთან ლაპარაკი მიყვარს.

— სხეული ძალიან კარგ ფორმაში გაქვთ, ალბათ ვარჯიშის დამსახურებაა.

— არასდროს მქონია ზედმეტი წონა, ეს პრობლემა არ მაქვს, შესაბამისად დიეტა არასოდეს დამიცავს. თქვენ წარმოიდგინეთ, არც მივარჯიშია. ღმერთს მადლობას ვეუბნები ამის გამო, რადგან გურმანი ვარ და ძალიან გემრიელად ვიკვებები. შემიძლია ღამის საათებში ვისადილო და მერე კარაქიანი პური დავაყოლო.

„იმ შემთხვევაში არ ვიქნები თავდაჯერებული, თუ თმა მოვლილი არ მექნება. მოუწესრიგებელი თმით ვერ ვივლი. ეს ჩემთვის პრიორიტეტულია".

— რა წესებს იცავთ იმისთვის, რომ კარგად გამოიყურებოდეთ?

— არ ვეწევი, რადგან უბრალოდ ვერ ვიტან. ძალიან მიყვარს გაზიანი სასმელები, მაგრამ ვიცი, რომ ჯანმრთელობისთვის სახიფათოა და არასოდეს ვსვამ. ერთი პერიოდი დღეში სამ ლიტრ წყალს ვსვამდი, რაც ნამდვილად არ არის კარგი. ახლა უფრო ნაკლებს ვსვამ. დაძინების წინ კარგი არ არის ბევრი წყლის მიღება, რადგან სხეულს ასივებს.

✓ **მანანა ნოდია**

ფენომენი საუკეთესო შედეგებით

თუ თვლით, რომ თქვენს ცხოვრებაში უიღბლობის პერიოდი დადგა, არ გიმართლებთ ბიზნესში, კარიერაში, პირად ცხოვრებაში, უჩივით უბარაქობას, უსიყვარულობას, ბედჩაკეტილობას, თავს გრძნობთ დათრგუნულად, მიმართეთ თბილისელ ფენომენს აზა დავითაშვილს. მას აქვს სათანადო ძალა და ეზოთერული ცოდნა იმისათვის, რომ დაადგინოს თქვენი წარუმატებლობის მიზეზი და შემოგთავაზოთ მისგან თავის დაღწევის ყველაზე ოპტიმალური შესაძლებლობა.

აზა დავითაშვილის მადლიერ პაციენტთა რიცხვი დღითიდღე იზრდება, რომლებიც ამბობენ, რომ აზას დახმარებით ყველაფერი სასიკეთოდ შეიცვალა უმოკლეს დროში და მას აუცილებლად შეუძლია თქვენი შველა.

საკონტაქტო ნომრებია: 593-56-10-39, 274-63-08.

Cyan Magenta Yellow Black

თეა დანელიას გათხოვება შვილმა უჩქარა

ჯგუფ „ბანდეროლის“ სოლისტი, 31 წლის თეა დანელია, რამდენიმე თვის წინ გათხოვდა. ეს მისთვის მეორე ქორწინებაა და მისი რჩეული 36 წლის რატი ბუაძე გახლავთ, პროფესიით ოპერატორი, ტელეკომპანია „იმედში“ მუშაობს.

■ თეა შვილთან და ქმართან ერთად

სწორედ იქ გაიცნეს ერთმანეთი თეამ და რატიმ და მათი სამსახურებრივი რომანი ოჯახურ ცხოვრებაში გადაიზარდა. თეას ამ გადაწყვეტილების მიღება უჭირდა, მაგრამ ამაში მისი 9 წლის ვაჟი, ზუკა სიამაშვილი დაეხმარა. შვილი რატისაც ჰყავს პირველი ქორწინებიდან — 12 წლის ბიჭი იკუნა.

თეა დანელია გვიამბობს:

— ერთმანეთს მას შემდეგ ვიცნობთ, რაც „ბანდეროლი“ და „ღამის შოუს სტუდია“ ვთანამშრომლობთ. რატი „ნანუკას შოუს“ გადაცემის ოპერატორად მუშაობდა. მალე დავმეგობრდით, მაგრამ ვერ გეტყვით, რომ ერთმანეთი დანახვისთანავე შეგვიყვარდა. ეს ალბათ ასაკის გამოც მოხდა, წლები რომ გემატება, უფრო დინჯი და დაფიქრებული ხდები. ძალიან ვაწვალებდი. კი მინდოდა მასთან ყოფნა, მაგრამ ვერ ვხვდებოდი, რამდენად ვიყავი მზად, კიდევ ერთხელ გადამედგა ეს ნაბიჯი და ოჯახი შემექმნა. რატი ზედმეტად მომთმენი აღმოჩნდა და ბოლოს დამითანხმა. ჩემმა შვილმა, ზუკამაც დიდი როლი ითამაშა. ის თავიდანვე იცნობდა რატის და ერთმანეთს კარგად გაუგეს. ეს ჩემთვის ძალიან მნიშვნელოვანი იყო. როცა ზუკას დაველაპარაკე და ვკითხე, რა აზრის იყო, მიპასუხა, რომ ამაზე ბევრი ფიქრი საჭირო არ იყო.

— თეა ძალიან თბილი ადამიანია. კარგად შევეწყვეთ ერთმანეთს. უყვარს თავისი საქმე და მას მეც პატივს ვცემ. ჩემთვის ეს ადამიანი ყველაფერია. ვიცი, მისგან ყოველთვის სრული მხარდაჭერა მექნება, — ამბობს რატი.

✓ ქეთი დინოშვილი

მანიკა ასათიანი და ნინუცა მაყაშვილი მაკა ასათიანმა მილანში შემოსა

■ ნინუცა და მანიკა

დიდი ხანი არ არის, რაც „მაესტროს“ მაყურებელს ორი ახალგაზრდა მომხიბვლელი ქალი აღვიძებს — მოდელი მანიკა ასათიანი და მსახიობი ნინუცა მაყაშვილი. ორივე მათგანს მცირე სატელევიზიო გამოცდილება აქვს, მანიკა „რუსთავი 2“-ის დილის ეთერში მუშაობდა, ნინუცა კი — „ჯიდიეს“-ზე, ე.წ. ბერას ტელევიზიაში, საიდანაც ისე გამოუშვეს, რომ მიზეზი დღემდე არ იცის. ადრიანი დილის რეჟიმში ცხოვრება მანიკასთვის ნაცნობია, ნინუცას კი შეგუება უჭირს.

— პირდაპირ ეთერში მართლაც არასოდეს მიმუშავია და ეს ნამდვილად სასიამოვნო სიახლეა ჩემთვის. სანამ აქ დავიწყებდი მუშაობას, ძილის რეჟიმი არეული მქონდა. დილის 5 საათზე ვდგები. მე და მანიკა ერთმანეთთან ახლოს ვცხოვრობთ და მძღოლს ერთად მოვყავართ. რომ არა მანიკას მეუღლე, ბექა წივწივაძე, ალბათ დავაგვიანებდით სამსახურში. ხშირად ბექა გვაღვიძებს, — გვითხრა ნინუცამ.

მანიკას ქმარი, კალათბურთელი ბექა წივწივაძე, ცოლს ძალიან უწყობს ხელს მუშაობაში, ხშირად ბავშვსაც იტოვებს.

— ბექა ძალიან მეხმარება. სანამ ძიძა მოვა, ბავშვს იტოვებს. როცა ჟურნალისტიკაზე სწავლობ და შანსი გეძლევა, გადაცემის წამყვანი იყო, უარს ვერ იტყვი, ამიტომ ოჯახში ყველანაირად მიწყობენ ხელს. „რუსთავი 2“-ზე კი მიმყავდა ამინდის პროგნოზი, მაგრამ სამი საათი პირდაპირ ეთერში ყოფნა ჩემთვის სიახლეა, — ამბობს მანიკა.

ერთი სიტყვით, ახალგამომცხვარი წამყვანები დიდი სტიმულითა და შემართებით მუშაობენ, მით უმეტეს, რომ მანამდე, სანამ ეთერში გავიდოდნენ, მოდის ქალაქად წოდებულ მილანში იმყოფებოდნენ, სადაც მათთან ერთად იყვნენ „მაესტროს“ ერთ-ერთი დამფუძნებელი, დიზაინერი მაკა ასათიანი და ასევე დიზაინერი ჯაბა დიასამიძე. სწორედ მათ აურჩიეს საეთერო სამოსი გოგონებს. მანიკა და ნინუცა ამბობენ, რომ მილანურმა შოპინგმა ისინი ერთმანეთს ძალიან დააახლოვა.

✓ მანანა ნოდია

„სეიშენის“ ოთხეული სამეულად იქცა

ჯგუფ „სეიშენში“ ოთხიდან სამი წევრი დარჩა. ჯიმი ფხაკაძემ არამხოლოდ ჯგუფი, სცენაც მიატოვა, თანაც, როგორც ამბობს, სამუდამოდ. მართალია, ძალიან გაუჭირდა გადაწყვეტილების მიღება, მაგრამ საბოლოოდ მეგობრებს მაინც გამოემშვიდობა.

ჯგუფის თაყვანისმცემელთა და ახლობელთა წრეში ჯიმის წასვლის შესახებ სხვადასხვა ხმა გავრცელდა. ზოგი ამბობს, რომ მას დანარჩენ წევრებთან დაპირისპირება მოუვიდა, ზოგმა კის ის თქვა, სასულიერო ცხოვრებას იწყებს და მონასტერში მიდისო. საბოლოოდ სინამდვილეს ნათელი ისევ ჯიმიმ მოჰფინა და განაცხადა, რომ ბიზნესის სფეროში მიდის, ხმა კი მისი სასულიერო პირად აღკვეცის შესახებ იმის გამო გავრცელდა, რომ ის სასულიერო სემინარიაში სწავლობს.

— „სეიშენის“ ბიჭებთან არავითარი პრობლემა არ მქონია. ჩემი პირადი გადაწყვეტილება იყო, რომ არამხოლოდ ჯგუფი, სცენა მიმეტოვებინა. კონკრეტული მიზეზი არ არსებობს, რისთვისაც ასე მოვიქეცი. ამჟამად ოჯახში ვარ და ჩემს ცოლ-შვილს ვემსახურები. პატარა ბიზნესიც მაქვს. კონკრეტულად, სადისტრიბუციო კომპანიის დირექტორი ვარ ყავის განყოფილებაში. ამ მცირე ბიზნესსაც ყურადღება და დრო სჭირდება. ბიჭებს ძალიან კარგი რაღაცეები გვაქვს დაგეგმილი, „სეიშენის“ შიდა სამზარეულოში მეგობრულად ახლაც ვიღებ მონაწილეობას და რაღაც-რაღაცეებს ერთად ვწყვეტთ. ჩვენს მეგობრობაში ბზარი არ გაჩენილა. დარწმუნებული ვარ, რომ სამნი დარჩებიან. ვფიქრობ, ჩემს ადგილს ვერავინ დაიკავებს. მათ ასე ვიცნობ და ალბათ ასეც იქნება, — ამბობს „სარკესთან“ ჯიმი ფხაკაძე.

■ „სეიშენი“, მარცხნიდან პირველი ჯიმი

„სეიშენის“ ერთ-ერთი წევრი, ლევან წვერავა ასე არ ფიქრობს. ის არ გამორიცხავს, რომ მეოთხე წევრი მაინც აიყვანონ. საერთოდ კი, როგორც ჩანს, მეგობრის ამ გადაწყვეტილებამ ყველა ძალიან დააბნია.

— ჯიმის გადაწყვეტილებამ ნამდვილად გული დაგვწყვიტა. 16 წელია ერთად მოვდივართ, ერთი ოჯახის წევრები ვართ. ჯგუფში დიდი გარდატეხა მოხდა, მაგრამ ვფიქრობ, რომ ამან ცუდად არ უნდა იმოქმედოს და დაშლის საფრთხე არ უნდა გაჩნდეს. ჯერჯერობით სამნი ვიქნებით, მაგრამ არ არის გამორიცხული, მეოთხე წევრიც მოვძებნოთ. დიდი გეგმები გვაქვს. სირთულე კი ის არის, რომ მთელი ჩვენი პროგრამა თავიდან ბოლომდე გადასაკეთებელია, მაგრამ ჩვენ ამას შევძლებთ, — გვითხრა ლევან წვერავამ.

✓ ქეთი დინოშვილი

Cyan Magenta Yellow Black

BIOCODEX
“ძალიან დავიღალე”
“გამოფიტული ვარ”
“ძალა აღარ მაქვს”
“ყველა კუნთი მტკივა”
“ყველაფერი მავიწყდება”
სტიმოლი
ციტრულინის მალატი
ერთი პაკეტი (ფხვნილი ან ხსნარი) გახსენით 100 მლ წყალში ან წვენში, მიიღეთ საკვებთან ერთად 2-3-ჯერ დღეში.
გამოყენებისას გაეცანით ინსტრუქციას.
გვერდითი მოვლენების შესახებ დეტალური ინფორმაციის მისაღებად მიმართეთ ექიმს.
დამატებითი ინფორმაციისათვის
დაგვიკავშირდით ტელეფონზე: 296-72-27

შინ

ვერიკო ტურაშვილმა ახალი სახლი დედამთილთან ერთად მოაწყო

„მგონი, სანამ გადმოვალ, მეზობლები აქედან გამაგდებენ“

მომღერალ ვერიკო ტურაშვილის ცხოვრებაში სასიამოვნო სიახლეა. მარტის ბოლოს ორთაჭალაში ახალ, ოროთახიან ბინაში გადავა 9 წლის შვილთან და დედამთილთან ერთად. სახლი თითქმის სრულად არის გაწყობილი, მხოლოდ რამდენიმე დეტალი აკლია. მიუხედავად იმისა, რომ ჯერ იქ არ ცხოვრობს, ვერიკომ ახალმოსახლეობა უკვე აღნიშნა, თან რამდენჯერმე. „სარკესაც“ თავის ახალ სახლში უმასპინძლა.

— ვერიკო, ბინა მზადაა, რატომ აჭიანურებთ გადასვლას?

— რახანია აქ გადმოსვლას ვაპირებ. მგონი, აღარ გადავწევ დროს და მარტის ბოლოს გადმოვალ. ყველაფერი დამთავრებული მაქვს, უბრალოდ ზამთარში დამეზარა გადმობარგება.

— რა დეტალის დამატებას აპირებთ?

— ყველაფერი ნაყიდი მაქვს, მაგრამ ჯერ ფარდები არ დამიკიდია. დანარჩენ ყველაფერს საბოლოო სახე აქვს.

— ცალკე ცხოვრების სურვილი ადამიანებს ადრეული ასაკიდან უჩნდებათ, ყველა მიილტვის, საკუთარი კუთხე მოიწყოს. თქვენ როდის მოგინდათ საკუთარი ბინა გქონოდათ?

— არასოდეს მქონია ცალკე ცხოვრების სურვილი. არც ისე დიდი ვიყავი, როდესაც გავთხოვდი და დამოუკიდებლად ბევრი რამის კეთება მომიწია. ახლა უკვე ნამდვილად

„მითხრეს, მუქი ფერი სახლს უფრო აპატარავებსო. ამიტომაც შევარჩიე ეს ფერები, არაპრეტენზიული და სადა. ჩემთვის ყველაზე მნიშვნელოვანი ის იყო, „როკოკოები“ არ ყოფილიყო. ყველა ოთახი ერთ ფერში, კრემისფერ-ყავისფერშია გადაწყვეტილი“.

დროული იყო ჩემი ცალკე ცხოვრება. 30 წლის ვარ და აქამდე ჩემს მშობლებთან ერთად ვცხოვრობდი. მიხარია, რომ შევძელი და ჩემთვის პატარა ბინა ვიყიდე. საერთოდ, ყოველთვის დამოუკიდებელი ვიყავი. ჩემი მშობლები სულ მუშაობდნენ, ამიტომ მე და ჩემი უფროსი და დამოუკიდებლობას პატარაობიდან მივეჩვიეთ. საჭმელსაც ჩვენ ვიმზადებდით. იმას არ ვამბობ, რომ დედამ ყურადღება მოგვაკლო, უბრალოდ ყოველთვის დამოუკიდებლად ვიღებდი გადაწყვეტილებებს.

— თავად თუ წარმოგიდგენიათ, როცა თქვენი შვილი წამოიზრდება, ცალკე საცხოვრებლად წავიდეს?

— ეგ ვერანაირად წარმომიდგენია და ჯერჯერობით ამაზე ფიქრი არც მინდა! მაინც ვცდილობ, შვილს რაღაც დოზით დამოუკიდებლობა მივცე. თუნდაც თვითონ გადაწყვიტოს, რა ჩაიცვას, მაგრამ ერთ მშვენიერ დღეს ჩემი შვილი რომ მოვიდეს და გამომიცხადოს, დედა, მე ჩემი პირადი ცხოვრება მაქვს და ცალკე უნდა გადავიდეო, ალბათ ძალიან ცუდი რეაქცია მექნება.

„მინდა, ამ სახლში ყველაფერი სხვანაირად იყოს, საჭმელებიც კი განსხვავებული მომზადდეს“.

— ბინის მოწყობის პროცესმა როგორ ჩაიარა, ნივთები, ავეჯი როგორ შეარჩიეთ, ფერების საკითხი როგორ გადაწყვიტეთ?

— ყველაფერი დამოუკიდებლად გავაკეთე. ყველა ნივთი ჩემი შერჩეულია. ამ ბინაში მე, ჩემი შვილი და დედამთილი გადმოვდივართ. იმის გამო, რომ პატარა ბინაა, გადავწყვიტე, კედლები ღია ფერში გამეკეთებინა. მითხრეს, მუქი ფერი სახლს უფრო აპატარავებსო. ამიტომაც შევარჩიე ეს ფერები, არაპრეტენზიული და სადაა. ჩემთვის ყველაზე მნიშვნელოვანი ის იყო, „როკოკოები“ არ ყოფილიყო. სიძველე არ მიყვარს, ამიტომ თანამედროვე ავეჯი შევარჩიე. სახლი ისე მოვაწყვეთ და ისე გავაკეთეთ, როგორც მე და ჩემს დედამთილს გვინდოდა. ყველა ოთახი ერთ ფერში, კრემისფერ-ყავისფერშია გადაწყვეტილი.

— ავეჯს და ნივთებს საბოლოოდ მიუჩინეთ ადგილი თუ კიდევ ფიქრობთ მათ გადაადგილებას?

— ვერ გეტყვით, რომ ავეჯის გადაადგილების დიდი მცდელობები მაქვს იქ, სადაც ახლა ვცხოვრობ. იმ სახლში დიასახლისი დედაა და ის წყვეტს, რას სად დადგამს. ამ სახლის პატრონი, დიასახლისიც და მამასახლისიც მე ვარ, ამიტომ შეიძლება რაღაცეები შევცვალო, თუმცა არა მგონია, ბინის ფართმა ავეჯის გადაადგილების დიდი საშუალება მომცეს.

— კედლები ჯერჯერობით ცარიელია. არაფერს დაკიდებთ?

— ნახატებს მირჩევნია, ფოტოები დავკიდო. ვნახოთ.

— სახლში ყოფნა გიყვართ?

— დღის განმავლობაში სახლში ვარ, რადგან ლიზას ყურადღება სჭირდება. დილით სკოლაში უნდა წავიყვანო, →40

ზაზა მარგველანის განახლებული სტომატოლოგიური კლინიკა

ტელ: 599-11-00-03

წინასწარი ჩაწერით

კბილები ერთ დღეში

www.margvelani.ge

რელიფი

მწვავე ჰემოროიდების ტკივილი გადაწყვეტა!

რელიფი ეფექტურად ხსნის ბუასილის ყველა სიმპტომს

რელიფი
გამოშვების ფორმა:
რექტალური სანთელი და მალამო
ზვიგენის ღვიძლის ქონი
ფენილეფრინის ჰიდროქლორიდი

რელიფი ადვანსი
გამოშვების ფორმა:
რექტალური სანთელი და მალამო
ზვიგენის ღვიძლის ქონი
ბენზოკაინი

რელიფი ულტრა
გამოშვების ფორმა:
რექტალური სანთელი
ზვიგენის ღვიძლის ქონი
ჰიდროკორტიზონის აცეტატი
თუთიის სულფატი

150 Years Science For A Better Life

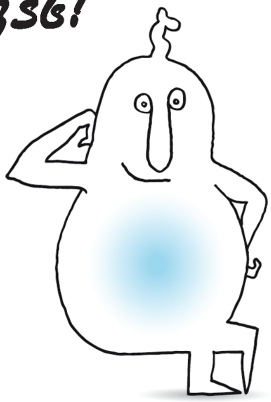
გამოყენებისას გაეცანით ინსტრუქციას. გვერდითი მოვლენების შესახებ დეტალური ინფორმაციის მისაღებად მიმართეთ ექიმს
მწარმოებელი: Bayer Consumer Care AG (Switzerland)

---

150 Years Science For A Better Life

Rennie®

სწრაფად მოიხსენით გულძმარვას!



- უზრუნველყოფს კუჭში ჭარბი მარილმჟავას ნეიტრალიზაციას;
- მოქმედებს სწრაფად – ეფექტი მიიღწევა მიღებიდან 1-6 წუთში;
- გააჩნია დამცავი მოქმედება კუჭის ლორწოვან გარსზე;
- ნებადართულია ორსულობის და ლაქტაციის პერიოდში.

შემადგენლობა: კალციუმის კარბონატი – 680 მგ ($CaCO_3$), მაგნიუმის კარბონატი – 80 მგ ($MgCO_3$);
მიღების წესი და დოზირება: მოზრდილები და 12 წელზე უფროსი ასაკის ბავშვები 1–2 ტაბლეტი დაიღეჭოს (ან გაჩერდეს პირის ღრუში ტაბლეტის სრულ გაწოვამდე)
გამოშვების ფორმა: რენი №12, № 24 მენთოლის არომატით, **რენი № 24** ფორთოხლის გემოთი

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

სავაჭრო ლიცენზიის მფლობელი: Bayer Consumer Care AG (Switzerland)

ტანსაცმელი გავუმზადო. მირჩევნია, ყველაფერი მე გავუკეთო, ვიდრე დედას ან ჩემს დედამთილს დავავალო. თუ მნიშვნელოვანი საქმე არ მაქვს, ფაქტობრივად მთელი დღე სახლში ვარ. საღამოს საათებში გამოსვლა მიყვარს. ჩემს სახლში 9 საათზე სრული დუმილია, ყველა ოთახში ვიღაცას სძინავს. მე კი ადრე ვერ ვიძინებ, ამიტომ საღამოს სადმე მივდივარ. ზოგიერთი ჩემი მეგობარი დამცინის, სახლი როგორ არ გიყვარსო, მაგრამ ასე არ არის.

„ჩემი მეგობრების საყვარელი კუთხე სამზარეულოა. მისაღებში ვერავინ გამყავს".

რადგან ყველას სძინავს, ვერც მუსიკას ვრთავ, ვერც ვხმაურობ, ამიტომ ამ დროს მეგობრებისთვის ვიცლი.

— **მეგობრები ამ ახალ სახლში უკვე გყავდათ სტუმრად?**

— რამდენჯერმე. მგონი, სანამ გადმოვალ, მეზობლები აქედან გამაგდებენ. მიდის ბანქოს, ნარდის თამაში, მუსიკას ხმამაღლა ვრთავთ და მეზობლებს აღარ შეუძლიათ. ცოტა ხნის წინ ერთმა მეზობელმა დამირეკა, მკითხა, ალბათ ავეჯს უცვლით ადგილსო. ეტყობა, ძალიან ხმაური იყო და ჩვენ ვერ ვგრძნობდით, ამიტომ მოვუბოდიშე. აქ რომ გადმოვალთ, მერეც აუცილებლად სულ სტუმრიანობა იქნება, რადგან მეც, ჩემი შვილიც და ჩემი შვილის ბებიაც სტუმართმოყვარეები ვართ. ჩემს დედამთილს ხალხმრავლობა უყვარს და ამიტომ მეგობრები სულ გვეყოლება. იმედია, მერე ცოტა ჩუმად ვიქნებით.

„ერთ მშვენიერ დღეს ჩემი შვილი რომ მოვიდეს და გამომიცხადოს, დედა, მე ჩემი პირადი ცხოვრება მაქვს და ცალკე უნდა გადავიდეო, ალბათ ძალიან ცუდი რეაქცია მექნება".

— **საოჯახო საქმეებიდან ძირითადად რას აკეთებთ?**

— სახლის დალაგება, სარეცხის, ჭურჭლის დარეცხვა ჩემზეა. სხვების თუ არა, ჩემი და ჩემი შვილის სარეცხზე მაინც ვზრუნავ. სადილს რაც შეეხება, ამით არ მაწუხებენ, მაგრამ ეს იმას არ ნიშნავს, რომ კეთება არ შემიძლია, მეტიც, მომწონს კიდეც კულინარობა. გაუთოებას მთელი დღე სამზარეულოში დგომა და საჭმელების კეთება მირჩევნია. იმდენად მეზიზღება დაუთოება, ამ სახლისთვის უთო არც მიყიდია.

— **ახალ სამზარეულოში ალბათ სხვანაირი მონდომებით იტრიალებთ.**

— კი, მინდა, ამ სახლში ყველაფერი სხვანაირად იყოს, საჭმელებიც კი განსხვავებული მომზადდეს. კაფეში რომ შევდივარ და განსხვავებულ სალათს ვსინჯავ, ინგრედიენტებს ვაკვირდები, რომ მერე მეც ვცადო და ახალ სახლში მოვამზადო. მინდა, ამ ბინაში

სრული კომფორტი მოძრაობის დროს

ოპტიმალური არჩევანი ოსტეოქონდროზისა და ოსტეოართროზის ბაზისური თერაპიისათვის, გაძლიერებული სამკურნალო ეფექტით

• აღადგენს და აჯანსაღებს ხრტილოვან ქსოვილს
• ამცირებს ტკივილს და ანთებას სახსარში
• აუმჯობესებს მოძრაობას

ქონდროიტინ სულფატი - 500 მგ
გლუკოზამინის ჰიდროქლორიდი - 500 მგ

ყურადღება!
სააფთიაქო ქსელებში კვლავ გრძელდება აქცია
უნიფარმისგან შეიძინეთ ართრა და მიიღეთ საჩუქარი!

UNIPHARM, INC
New York, USA

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

"UNIPHARM, INC"
წარმომადგენლობა საქართველოში,
ქ. თბილისი, შროშის ქ. N1, ბინა 5
ტელ.: 291 09 50; ფაქსი: 291 09 60
მობ.: 599 20 11 44; 595 38 08 80

„მიდის ბანქოს, ნარდის თამაში, მუსიკას ხმამაღლა ვრთავთ და მეზობლებს ალარ შეუძლიათ. ცოტა ხნის წინ ერთმა მეზობელმა დამირეკა, მკითხა, ალბათ ავეჯს უცვლით ადგილსო. ეტყობა, ძალიან ხმაური იყო და ჩვენ ვერ ვგრძნობდით, ამიტომ მოვუბოდიშე".

ყველაფერი ახალი და განსხვავებული იყოს. ჩემს შვილს, ლიზას, ძალიან უყვარს ჩემი გაკეთებული საჭმელები. მეუბნება, კვერცხსაც კი რაღაც სხვანაირად წვავო.

— **ალბათ ამ სახლში უკვე ამოირჩიეთ საყვარელი კუთხე.**

— ჩემი და ჩემი მეგობრების საყვარელი კუთხე სამზარეულოა, მისაღებში ვერავინ გამყავს.

— **სხვა რა სიახლეებია თქვენს ცხოვრებაში?**

— არაფერი, გარდა იმისა, რომ ჩემი ბოლო ნამუშევრით ვტკბები (მუსიკალური კლიპი გოგი დოლიძის ცნობილი სიმღერის

მიხედვით „რაც ამქვეყნად სიყვარული მეფობს". ავტ.) სხვა არც არაფერი ხდება. იმ შეფასებებით, რაც ჩემმა კლიპმა მიიღო, შემიძლია ვთქვა, რომ მართლაც ვხარობ. უმრავლესობას მოეწონა და კომპლიმენტებს მეუბნებიან. რაც შეეხება სამომავლო გეგმებს, სპეციალურად ჩემთვის დაწერილ სიმღერას გავაკეთებ. ჩემი ბოლო სამი ნამუშევარი ძველი სიმღერებიდან გავაკეთე. ვფიქრობ, რაიმე რიტმული, საზაფხულო ჩავწერო. ამდენი სევდა უკვე აღარ მინდა.

✓ **ქეთი დინოშვილი**

ტაიქოლდი

1) როგორ ვრცელდება გრიპი?

გრიპი ვირუსული ინფექციაა, რომელიც ჰაერწვეთოვანი გზით ვრცელდება. გრიპის ვირუსი სუნთქვის, ცემინების, ხველების, ლაპარაკის დროს გამოიყოფა.

2) რა არის გრიპის ძირითადი ნიშნები?

- ზოგადი სისუსტე,
- სახსრების და კუნთების ტკივილი,
- სურდო,
- თვალების სიწითლე და ცრემლდენა,
- ხველა,
- ხმის შეცვლა,
- თავის ტკივილი.

3) რა მივიღოთ?

მიიღეთ **ტაიქოლდი**

ტაიქოლდში შემავალი 5 მოქმედი ნივთიერების ერთობლივი ეფექტი სწრაფად გაგანთავისუფლებთ გაციების და გრიპის ნიშნებისგან.

ტაიქოლდში შემავალი C ვიტამინი აგიმაღლებთ იმუნიტეტს და ხელს შეუწყობს თქვენს სწრაფ გამოჯანმრთელებას, ალერგიის საწინააღმდეგო კომპონენტები კი შეგიმცირებენ სურდოს, შეშუპებას, ცრემლდენას და ალერგიის სხვა ნიშნებს.

მიიღეთ ტაიქოლდი
კაფსულის ან ჩაის ფორმით

მიიღეთ ტაიქოლდი 3-4 ჯერ დღეში
– გრიპის ნიშნების გაქრობამდე.

გაციების პირველივე ნიშნებისას

მიიღეთ

ტაიქოლდი

პარაცეტამოლი,
ქლორფენირამინი,
ასკორბინი,
ფენილეფრინი,
კოფეინი

კაფსულისა და ცხელი ჩაის ფორმით

გამოყენების წინ გაეცანით ინსტრუქციას.
ვვერდით მოვლენებზე დეტალური ინფორმაციისთვის მიმართეთ ექიმს
პრეპარატის მიღებამდე ყურადღებით გაეცანით ანოტაციას

GMP

ლაქტაციდი

ის, რაც ყველა ქალს სჭირდება!

ჰიგიენა მედიცინის დარგია, რომელიც ადამიანის ჯანმრთელობის დაცვის პრაქტიკულ ღონისძიებებს შეისწავლის. იგი ასევე დაავადებათა პროფილაქტიკის გზებს და ჯანმრთელობის შენარჩუნების მეთოდებს გულისხმობს. უფრო დაწვრილებით ამის შესახებ მედიცინის დოქტორი, ექიმი-რეპროდუქტოლოგი მაკა გეგეჭკორი გვესაუბრება.

რას გულისხმობს ქალის ინტიმური ჰიგიენა?

ჰიგიენა არის გარკვეულ ღონისძიებათა ნუსხა, რომელშიც შეიძლება მოვიაზროთ დღის წესრიგი, ელემენტარული ქცევის წესები, კვების რეჟიმი და მათ შორის სისუფთავის დაცვა.
დღეს ჩვენ ინფექციების ერაში ვცხოვრობთ და ინფექციის ინიციაცია, გარდა სქესობრივი ცხოვრებისა, ჰიგიენურ თავისებურებებთანაც ასოცირდება. პირადი ჰიგიენა დასაცავია არა მხოლოდ სქესობრივად აქტიურ ადამიანებში, არამედ ბავშვებში, მოზარდებში, გვიან რეპროდუქციულ ასაკშიც.
მოზარდობის პერიოდში ჰიგიენას განსაკუთრებული ყურადღება ექცევა, რადგან ის სისტემები, რომლებიც ორგანიზმის მიერ გამომუშავებულ დამცავ ორგანიზმებს გულისხმობს, ამ დროს ყალიბდება. ასევე ბიოლოგიურად აქტიური პერიოდია მენსტრუაცია, როცა ცვლილებებს განიცდის დამცავი სისტემები, ორსულობა, მშობიარობა და, რა თქმა უნდა, გვიანი რეპროდუქციული ასაკი და მენოპაუზა, როცა ორგანიზმი უკუგანვითარებას განიცდის და ქალი ინფექციის პირისპირ აღმოჩნდება ხოლმე.

რატომ არის მნიშვნელოვანი ჰიგიენის დაცვა?

ქალის ცხოვრების ბევრი მნიშვნელოვანი ეტაპი ამ სფეროს უკავშირდება. ეს არის მისი მენსტრუაციული ფუნქცია, ორსულობა, მშობიარობა და გვიანი რეპროდუქციული ასაკი. ქალის პირველი შეხება ზედაპირი ინფექციასთან ანატომიურად, ეს არის საშოს კარიბჭე, რომელიც აღჭურვილია დამცავი სისტემებით.

შეიძლება თუ არა, არასწორმა ჰიგიენურმა პროცედურამ დააზიანოს საშოს მიკროფლორა?

რა თქმა უნდა. ქალი უნდა შემოიფარგლებოდეს მხოლოდ დაბანით და არა გამორეცხვით.

რა შეიძლება გააკეთოს ქალმა ამ ყველაფრის თავიდან ასაცილებლად?

ითვლება, რომ ყველაზე კარგი ხარისხის საპონიც კი ქალის გენიტალიების მტერია. ის ქმნის ისეთ გარემო პირობებს, რომელიც ხელს უწყობს მთვლემარე მიკროორგანიზმების გაღვიძებას. ამიტომაც არსებობს ინტიმური ტერიტორიების დასაბანი ძალიან მრავალფეროვანი ასორტიმენტი, რომლებიც შეიცავენ სწორედ იმ ნივთიერებებს, რაც დამცავ მექანიზმს ქმნის. ერთ-ერთი ასეთი იდეალურია ფრანგული წარმოების ლაქტაციდი.
ლაქტაციდი არის ინტიმური ტერიტორიების დასაბანი საშუალება, რომელიც შეიცავს რძის ექსტრაქტებს და ჩვეულებრივი საპნისაგან განსხვავებით ინარჩუნებს ბუნებრივ ინტიმურ ბალანსსა და უზრუნველყოფს არამხოლოდ სისუფთავეს, არამედ დაცვას გაღიზიანებისა და უსიამოვნო სუნისაგან. ლაქტაციდი დამზადებულია რძის მჟავასა და რძის შრატისგან, რომელსაც შეიცავს ქალის ორგანიზმი, ამიტომ, ფაქტობრივად, ბუნებრივ დასაბან საშუალებას მოვიხმართ.

როგორ უნდა მოვიხმაროთ ლაქტაციდი?

ლაქტაციდი არ არის წამალი, რომელსაც მოხმარების წესები და დოზები აქვს. შეგვიძლია გამოვიყენოთ იმდენჯერ, რამდენჯერაც დაგვჭირდება. მოზარდობის პერიოდში, როცა საოფლე ჯირკვლები გაძლიერებულად მუშაობს, შესაძლებელია სხეულის სხვა ტერიტორიებზე მოხმარებაც. ასევე რეკომენდებულია კაცებისთვის გარეთა სასქესო ორგანოების დასაბანად.

GE.LAC.13.02.01

SANOFI
სანოფი-ავენტისის წარმომადგენლობა საქართველოში
მის.: მეტეხის ქ. N 22 ტელ.: 227 36 91 ფაქსი: 277 16 02

მოდა

ეტროს იაპონური გაზაფხული

ეტროს მოდის სახლმა 2013 წლის გაზაფხული-ზაფხულის კოლექცია აღმოსავლური თემატიკით წარმოადგინა. დიზაინერ ვერონიკა ეტროს შთაგონების წყარო იაპონია გახლდათ — ფერადპრინტიანი კაბები, კიმონოს სილუეტები, განიერი ქამრები და ბევრი აბრეშუმი. ეტრომ ასევე ამ სეზონის ტენდენციაც გაიზიარა და თავისი კოლექცია მასიური ფორმის ბიჟუტერიით დაამშვენა.

ნაზოლი

თუ ცხვირით სუნთქვა გიჭირთ!

12 საათიანი მოქმედება

6 საათიანი მოქმედება

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

მწარმოებელი: Bayer Consumer Care AG (Switzerland)

150 Years
Science For A Better Life

ბრონქობრიუ დექსტრო

ჯანმრთელი ბრონქები – სუფთა ბგერები

დექსტრომეტორფანის ჰიდროქლორიდი გუაიფენეზინი

ხველის საწინააღმდეგო საშუალება ბავშვებისა და მოზრდილებისთვის

- ამცირებს ხველას
- ათხევადებს ნახველს
- აადვილებს ამოხველებას
- ამცირებს სასუნთქი გზების ლორწოვანი გარსის შეშუპებას

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

დამატებითი ინფორმაციისათვის დაგვიკავშირდით ტელეფონზე: 296-72-27

Brupharmexport ბელგია

გიორგი კეკელიძე: „მინდა, ბედუინური მოგზაურობის სიამოვნება შევიგრძნო“

„ჩემთვის ყველაზე კომფორტული თანამგზავრი ის ადამიანი იქნება, რომელიც ძალიან მიყვარს"

■ გიორგი კეკელიძე

ეროვნული ბიბლიოთეკის დირექტორის, პოეტ გიორგი კეკელიძის მოგზაურობები უცხოეთში ძირითადად არქივებსა და მუზეუმებში მუშაობას გულისხმობს, მაგრამ ეს მის მუზებს ხელს არ უშლის. ქალაქი, სადაც ჩასვლისთანავე წერას იწყებს, იდუმალებით მოცული სტამბულია. ოცნებად აქვს, რომელიმე აღმოსავლურ ქვეყანაში მოხვდეს, ოღონდ არა — ტურისტად და კომფორტულ სასტუმროში, არამედ ბედუინურ ცხოვრებას გაუგოს გემო. უახლოეს მომავალში ამერიკაში, ბოსტონში მიდის საარქივო მასალების ჩამოსატანად და წინასწარ იცის, რომ ეს მოგზაურობა ძალიან საინტერესო იქნება.

— **ბატონო გიორგი, თქვენი საქმიდან გამომდინარე, ალბათ ხშირად მოგზაურობთ.**

— ნამდვილად. ჩემი მოგზაურობები ძირითადად მივლინებებს უკავშირდება, რაც ხელს მიწყობს, ცხოვრება სასიამოვნოდ გავატარო. მივლინებებში დროის დიდი ნაწილი საქმიან შეხვედრებს, პრეზენტაციებსა და სემინარებს მიაქვს. უფრო მეტ თავისუფალ დროს მაშინ ვპოულობ, როცა ჩემი მოგზაურობა არა ეროვნული ბიბლიოთეკის მივლინებებს, არამედ პოეტურ კონფერენციებს ეხება. იქ ნაკლებად დატვირთული გრაფიკი მაქვს და დროის დიდი ნაწილი ქალაქების დათვალიერებას ეთმობა. ამ თვალსაზრისით განებივრებული არ ვარ. ზურგჩანთა მოვიკიდო და სამოგზაუროდ წავიდე, ასე თითქმის არასოდეს ხდება.

„გზა, რომელიც თუშეთისკენ ან მარტვილის ხეობაში მიდის, ჩემი აზრით, მსოფლიოში ერთ-ერთი ყველაზე ლამაზია. ვფიქრობ, იმაზე უფრო ლამაზი ბუნება გვაქვს, ვიდრე წარმოგვიდგენია".

— **გამორჩეულად რომელი მოგზაურობა გახსენდებათ?**

— მიუხედავად იმისა, რომ ბევრგან ვარ ნამყოფი, რაც უნდა გასაკვირი იყოს, ჩემთვის საყვარელ და ამოუცნობ ქალაქად დღემდე სტამბული რჩება. სტამბული ჩემთვის ერთგვარი საიდუმლო ქალაქია, სადაც ხანგრძლივად დასვენებას და საყვარელ ადამიანთან ერთად წასვლას ვისურვებდი.

— **რა გიშლით ხელს, რომ საყვარელ ადამიანთან ერთად იმოგზაუროთ?**

— სამწუხაროდ, ამ ეტაპზე ჩვენ შორის არ არის ისეთი მყარი ურთიერთობა, რომ ერთად ვიმოგზაუროთ. მის ვინაობას ვერ გაგიმხელთ, მხოლოდ იმას გეტყვით, რომ ჩემი ბოლო წიგნი მას მივუძღვენი. იმ ადამიანის ფსევდონიმი „კუ“ გახლავთ, ოღონდ ამას სხვანაირად ნუ გაიგებთ. ის ძალიან მიყვარს. სხვათა შორის, ლექსების ნაწილი მოგზაურობის დროს და თვითმფრინავშიც არის დაწერილი, რადგან მინიმალისტური პოეზია ძალიან სპონტანურია, ერთგვარ შეგრძნებებს ეფუძნება და მასზე ბევრი ფიქრი და მუშაობა არ არის საჭირო.

— **მოგზაურობის დროს მუდმივად წერთ თუ მხოლოდ თქვენს ახალ წიგნში შესული ლექსებია გამონაკლისი?**

— თბილისური რეჟიმისგან განსხვავებით, მოგზაურობის დროს ხშირად ვწერ, რადგან კომპიუტერთან სამუშაოდ გაცილებით მეტი დრო მაქვს. საერთოდ მოგზაურობა ჩემთვის კარგი ინსპირატორია, რადგან თუ ფიზიკური აკლიმატიზაცია არსებობს, რაც უცხო ქვეყანაში ჩასვლას მოსდევს ხოლმე, ასევე არსებობს ფსიქოლოგიური აკლიმატიზაცია, მდგომარეობის ერთგვარი ცვლილება, რაც ემოციური ტალღების შეჯახებას იწვევს. აქედან გამომდინარე კი, ლექსები იბადება.

— **არსებობს ქალაქი, სადაც წერის მუზა მოგდით?**

— სტამბული. იქ საკმაოდ ბევრჯერ ვარ ნამყოფი და ვფიქრობ, რომ ეს ქალაქი წერისთვის ყველაზე დიდ ინსპირაციას მაძლევს.

— **საქმიანი თვალსაზრისით რომელი მივლინება იყო საინტერესო?**

— ამ მხრივ ჩემთვის მნიშვნელოვანი და დასამახსოვრებელი პარიზი იყო. მართალია, ქალაქი სათანადოდ ვერ დავათვალიერე, მაგრამ ქართული სათვისტომოს დიდი არქივი ჩამოვიტანეთ და ქართულ ეროვნულ ბიბლიოთეკას შევმატეთ, მათ შორის დიდი ნაწილი ლევილის არქივი გახლავთ.

როგორც ქალაქი, პარიზი ამოუწურავია. მე მხოლოდ ძირითადი საფირმო ადგილები ვნახე. ჩემი მოგზაურობის დიდი ნაწილი საინტერესო ქართველების იმ შთამომავლებთან შეხვედრა იყო, რომლებიც დღეს პარიზში არიან. 1918-1921 წლების ემიგრანტების შთამომავლებს ვგულისხმობ, რომლებიც საქართველოს სიყვარულს დღემდე ინახავენ. აქვთ განცდა, რომ ქვეყანა, რომელიც მათგან შორს, პოსტსაბჭოთა სივრცეშია, მათია და ყოველთვის ფიქრობენ, რაღაცით მაინც შეეწიონ. მოგზაურობა მხოლოდ ქალაქის დათვალიერებას არ გულისხმობს. მათ სახლში მოგზაურობაც შთამბეჭდავი იყო, რადგან იქ არაერთი საინტერესო ნივთი ვნახე, მაგალითად, იმ პერიოდში საქართველოდან წაღებული ფული, სტატუეტი, საფერფლე, სურათები...

■ პარიზში

— **ვიზუალურად რომელმა ქალაქმა მოგხიბლათ?**

— სტამბულს თუ არ ჩავთვლი, როგორც ესთეტური ტიპის ფენომენი, ვენა მომეწონა. სხვათა შორის, ვენაში ქართული ბიბლიოთეკა გავხსენით. ამ ქალაქში დიდი ხანი ვერ დავყავი, მაგრამ ჩემთვის ძალიან შთამბეჭდავი იყო, რომ ქალაქ-მუზეუმში მოვხვდი. ვენის ქუჩებს გაცილებით მალე დაივლით, ვიდრე თუნდაც სტამბულის ან პარიზის ქუჩებს. იქ მე და ჩემი თანამშრომელი გახლდით მივლინებით და საღამოს საათებში ვცდილობდით, იქაურობა აგვეთვისებინა. ჩემზე განსაკუთრებულად ვენის არქიტექტურამ იმოქმედა. ყველაზე მეტად კი ყურში არნახული სიჩუმე მომხვდა. თბილისიდან ჩასულ ადამიანს შეიძლება სპონტანურად დაყვირების სურვილიც გასჩენოდა.

— **თქვენთვის საინტერესო მუზეუმების დათვალიერებას ყოველთვის ასწრებთ?**

— კი, ყოველთვის ვახერხებ. ვცდილობ, ყველაფერი ვნახო, ოღონდ არ შემიძლია, რომელიმე სურათთან საათობით გავჩერდე. ეს შეიძლება ჩემი ნაკლია. მუზეუმის ერთ სართულს ალბათ, ყველაზე ბევრი, ნახევარ საათში ვათვალიერებ. მინახავს ადამიანები, რომლებიც, მათი პროფესიული თუ ესთეტიკური ინტერესიდან გამომდინარე, სურათთან გაშეშებულები საათობით დგანან.

პარიზში, ცხადია, ლუვრშიც გახლდით და გარეუბნის რამდენიმე პატარა მუზეუმიც მოვინახულე, რომლებიც არანაკლებ საინტერესო აღმოჩნდა. იქ, ისევე როგორც ევროპის სხვა ქალაქებში, მუზეუმების კულტია.

— **საზღვარგარეთ მაღაზიებში არ შეივლით ხოლმე?**

— დიდი ხნით მაღაზიებში ხეტიალი არც შემიძლია და არც ფული მაქვს იმდენი, რომ ევროპული მაღაზიები დავიპყრო და ტანსაცმელი ჩემოდნებით ჩამოვიტანო. იმ კატეგორიას არ მივეკუთვნები, რომლებიც საყიდლებს თავს სწირავენ. სხვადასხვა ბრენდების მაღაზიებში კი შევდივარ, მაგრამ სამოსს იშვიათად ვყიდულობ. საზღვარგარეთ შეიძლება საფულე ან სხვა აქსესუარი შევიძინო. გარდა ამისა, ყოველთვის ვცდილობ, ჩემთვის მნიშვნელოვან ადამიანებს საჩუქრები ჩამოვუტანო.

— **უცხოეთში ბევრგან ხართ ნამყოფი, საკუთარ სამშობლოში თუ გი-**

→46

Cyan Magenta Yellow Black

მოგზაურიათ?

— ბუნებრივია, საქართველოში მოგზაურობა მნიშვნელოვანია, რითაც მე დიდად ვერ დავიტრაბახებ, რადგან ჩვენს ქვეყანაში არის ადგილები, რომლებიც დღემდე არ მინახავს. მიუხედავად ამისა, თუ მეხსიერება არ მღალატობს, მგონი, ყველა კუთხეში ნამყოფი ვარ. „ასეთი ბუნება და ძეგლების ნარჩენები ხომ ყველგან არის“, — ამის მოსმენა საშინელებაა. გზა, რომელიც თუშეთისკენ ან მარტვილის ხეობაში მიდის, ჩემი აზრით, მსოფლიოში ერთ-ერთი ყველაზე ლამაზია. ვფიქრობ, იმაზე უფრო ლამაზი ბუნება გვაქვს, ვიდრე წარმოგვიდგენია. უბრალოდ ამას ეკოლოგიური და ტურისტული თვალსაზრისით მეტი ყურადღება სჭირდება.

ვენაში

— **მოგზაურობის დროს კურიოზები გარდაუვალია...**

— გამოხატული კურიოზი არაფერი მახსენდება, გარდა იმისა, რომ რამდენჯერმე საქმეებს ისე შევყევით, რომ თვითმფრინავზე დაგვაგვიანდა. მაგალითად, პარიზში ერთ-ერთ არქივში ქექვისას მე და ჩვენი თანამშრომელი, ლევან თაქთაქიშვილი, რაღაცეებს იმდენ ხანს ვამოწმებდით, რომ აეროპორტში დაგვაგვიანდა. შესაბამისად, ბილეთების ყიდვა ხელახლა მოგვიხდა საკუთარი ხარჯებით.

— **ყველაზე უკეთ რომელ ერს გაუგეთ?**

— სიმართლე გითხრათ, ინტეგრაციის პრობლემა არავისთან მქონია, ასე რომ, კონკრეტულად ვერავის გამოვარჩევ, მაგრამ სომხეთში, აზერბაიჯანსა და უკრაინაში ვიზიტს გამოვარჩევდი. მათი ტკივილი და პრობლემები გარკვეულწილად იმას უკავშირდებოდა, რასაც ჩვენ დღეს საქართველოში ვხედავთ და ვაცნობიერებთ. აქედან გამომდინარე, ვფიქრობ, რომ მათი გაგება ჩემთვის დიდი პრობლემა არ იყო.

— **ადამიანს საკვები ყველგან სჭირდება, სამშობლოშიც და საზღვარგარეთაც, უცხო ქვეყნების სამზარეულოს ადვილად ეგუებით?**

— სამზარეულო მნიშვნელოვანი საკითხია. ამა თუ იმ ქვეყნის სამზარეულო იმ კუთხის, კულტურის ერთგვარი ნიშანიც გახლავთ. მიუხედავად იმისა, რომ დიდი გურმანობით არ გამოვირჩევი, ვფიქრობ, კულინარია ქვეყნის კულტურის განმსაზღვრელია. გამომდინარე იქიდან, რომ თირკმელთან დაკავშირებით გარკვეული პრობლემები მაქვს, აღმოსავლურ კერძებს, რომლებიც ძალიან მიყვარს, ვერ გეახლებით და იძულებული ვარ, ნაკლებად კალორიულ და დიეტურ საკვებს მივეძალო. რაც უნდა უცნაურად ჟღერდეს, ჩემი საყვარელი კერძი სტამბულში მომზადებული წვნიანი ჩორბა გახლავთ, რომელიც მუხუდოსგან, პომიდვრისგან, კიდევ სხვა რაღაცეებისგან კეთდება და უგემრიელესია.

„ჩემზე განსაკუთრებულად ვენის არქიტექტურამ იმოქმედა. ყველაზე მეტად კი ყურში არნახული სიჩუმე მომხვდა. თბილისიდან ჩასულ ადამიანს შეიძლება სპონტანურად დაყვირების სურვილიც გასჩენოდა".

— **არსებობს ქვეყანა, რომლის ტრადიციებმაც თქვენზე განსაკუთრებული შთაბეჭდილება დატოვა?**

— ზუსტი პასუხი არ მაქვს, მაგრამ ჩემთვის ძალიან საინტერესოა ქვეყანა, სადაც უახლოეს მომავალში პოეტურ ფესტივალზე მინდა წასვლა და რომლის ტრადიციებსაც გარედან ვიცნობ. ეს იაპონიაა — ტრადიციებისა და ნოვაციების ქვეყანა. იქ ცხოვრობენ ადამიანები, რომლებიც მათთვის ძვირფას ტრადიციებს ისე იცავენ, ნებისმიერ ფუნდამენტურ ქვეყანაში რომ არ დაიცავდნენ. რეალურად დათვალიერებას სრულიად სხვა ხიბლი აქვს.

„სტამბული ჩემთვის ერთგვარი საიდუმლო ქალაქია, სადაც ხანგრძლივად დასვენებას და საყვარელ ადამიანთან ერთად წასვლას ვისურვებდი".

— **რომელია თქვენი საოცნებო ქვეყანა?**

— ბავშვობიდან ერთი ოცნება მაქვს — მინდა, მანჩესტერში „მანჩესტერ იუნაიტედის“ მაჩტს დავესწრო. სადაც ჩავდივარ და ფეხბურთის მატჩი იმართება, თუნდაც უმნიშვნელო, ყოველთვის ვცდილობ, დავესწრო. ასევე ვოცნებობ, დიდი ხნით, ერთი თვით მაინც, არაცივილურ მოგზაურობაში წავიდე რომელიმე აღმოსავლურ ქვეყანაში, სადაც მაინცდამაინც კომფორტული სასტუმროები და კარგი ტრანსპორტი არ იქნება, რაც ერთგვარად ბედუინური მოგზაურობის სიამოვნებას შეგაგრძნებინებს. ამ ყველაფერს კი დრო სჭირდება. ადრე თუ გვიან, როცა გარკვეულ პროექტებს ბოლომდე მივიყვან, საჯარო სამსახურში აღარ ვიქნები. როცა სხვა სამსახური მექნება, მოგზაურობისთვის უფრო მეტი დრო გამიჩნდება.

— **ყველაზე კარგი დასვენება სად გამოგდით?**

— სიმართლე გითხრათ, ყველაზე კარგად ჩემს სახლში, კომპიუტერთან ვისვენებ. არასდროს მქონია ისეთი მოგზაურობა, რომელსაც მთლიანად საკუთარ თავს დავუთმობდი. ჩემი პრიორიტეტი მთაში დასვენებაა. ვცდილობ, საქართველოს მთიანეთში ხანდახან 3-4 დღით მაინც ავიდე და დავისვენო. ეს ჩემი სტიქიაა.

— **უახლოეს მომავალში სად აპირებთ გამგზავრებას?**

— მოგზაურობის ახალი ნაწილი იწყება. ამერიკაში, კერძოდ კი, ბოსტონში მივემგზავრები ძალიან ცნობილი ზალდასტანიშვილების არქივის ჩამოსატანად. ეს არქივი უამრავ მნიშვნელოვან მასალას მოიცავს. ვნახოთ, რას მომცემს ამერიკაში მოგზაურობა. ისე კი, ვფიქრობ, ძალიან საინტერესო იქნება.

— **მოგზაურობის დროს თქვენთვის ყველაზე კომფორტული თანამგზავრი ვინ არის?**

— ადამიანები, ვისთან ერთადაც გავიზარდე და ბავშვობიდან ვმეგობრობთ. მათ ზოგიერთი ის თანამშრომელი დაემატა, რომლებთან ერთადაც საქმიანი მივლინებები მიწევს. ვფიქრობ, ჩემთვის ყველაზე კომფორტული თანამგზავრი ის ადამიანი იქნება, რომელიც ძალიან მიყვარს და საუბრის დასაწყისში ვახსენე კიდეც. მასთან ერთად მოგზაურობა ალბათ ძალიან მესიამოვნება.

✓ სოფიო ბოჭორიძე

პიზა — საოცრებათა დღესასწაული

ალბათ ბევრის ოცნებაა, მოხვდეს იტალიის ქალაქ პიზაში, მოინახულოს მსოფლიოში ცნობილი პიზის დახრილი კოშკი და ერთი-ორი სამახსოვრო ფოტოც გადაიღოს. ეს პატარა ქალაქი ტოსკანას რეგიონში მდებარე პიზის პროვინციის დედაქალაქია და ფლორენციიდან სულ რამდენიმე კილომეტრში მდებარეობს. თავისი მდიდარი ისტორიით, განსაკუთრებით კი არქიტექტურითა და კულტურით, მსოფლიოს უმნიშვნელოვანესი ქალაქია.

კლიმატი

პიზისათვის ხმელთაშუა ზღვის კლიმატია დამახასიათებელი. ზაფხული ცხელია და მშრალი, ხოლო ზამთარი ნალექიანი და ცივია. მაისიდან მოყოლებული პიზაში საკმაოდ თბილა, ხოლო ივლისი და აგვისტო ისეთი ცხელია, რომ, ცოტა არ იყოს, ქალაქს ხიბლი ეკარგება, ამიტომ წელიწადის ამ დროს იქ წასვლას არ გირჩევთ.

დეკემბერი საკმაოდ თბილია, რასაც ზამთრის დანარჩენ თვეებზე ვერ ვიტყვით. წვიმა მთელი წლის განმავლობაში პერიოდულად მოდის, თოვლი კი იშვიათობას წარმოადგენს.

ფული

2002 წლიდან ევრო იტალიის ოფიციალური ვალუტაა. მანამდე მიმოქცევაში იტალიური ლირა იყო. დოლარს ან სხვა ფულს, როგორც წესი, ბანკებში ბევრად უფრო მაღალი კურსით გადაგიხურდავებენ, ვიდრე ქუჩაში. ბანკომატები ქალაქის ყველა კუთხეშია და პრობლემა ნამდვილად არ შეგექმნებათ.

რაც შეეხება საკრედიტო ბარათებს, მათ გამოყენებას ნებისმიერ დაწესებულებაში შეძლებთ.

ენა

უძველესი დროიდან მოყოლებული, იტალიური იტალიის ოფიციალური ენაა. სალაპარაკო ინგლისურს ასე თუ ისე ყველა ადგილობრივი ფლობს, პოპულარულია ას-

Cyan Magenta Yellow Black

■ ქალაქის პანორამა

ევე გერმანული და ფრანგული.

გადაადგილება

გალილეო გალილეის სახელობის აეროპორტი, რომელიც ქალაქიდან სულ რამდენიმე წუთის სავალზეა, ტოსკანას რეგიონის მთავარი აეროპორტია. ცენტრამდე მისვლას ყველაზე სწრაფად, სულ რაღაც 5 წუთში, მატარებლით შეძლებთ და 1,1 ევროს გადახდა მოგიწევთ. ავტობუსი 15 წუთში ერთხელ გადის და ადგილამდე 15 წუთში ჩაგიყვანთ. რაც შეეხება ტაქსებს, ისინი ყოველ ნაბიჯზე მრავლად შეგხვდებათ.

ალტერნატიულ საშუალებას წარმოადგენს ფლორენციაში მდებარე ვესპუჩის სახელობის აეროპორტი, ფლორენციიდან კი პიზის მიმართულებით თითქმის ყოველ საათში ერთხელ მატარებელი გადის.

რაც შეეხება ქალაქის ტერიტორიაზე გადაადგილებას, ამისათვის უამრავი სატრანსპორტო საშუალებაა გამოყოფილი, ყველაზე კარგი გამოსავალი კი ფეხით სიარულია. გაითვალისწინეთ, რომ ნებისმიერ საზოგადოებრივ ტრანსპორტში ბილეთი წინასწარ უნდა შეიძინოთ და მათი ფასები თითქმის ერთნაირია. ერთდღიანი ბილეთი 5 ევრო ღირს, ხოლო სამდღიანი — 12.

ავტობუსები ყოველთვის გადატვირთულია, განსაკუთრებით კი პიკის საათებში. სახელმწიფო ტაქსის გამოძახება მხოლოდ ტელეფონით შეგიძლიათ. პიზის ქუჩებში მარტო კერძო ტაქსს თუ გააჩერებთ.

მანქანისა და ველოსიპედების დასაქირავებლად განკუთვნილი სააგენტოები ყოველ ნაბიჯზეა. მანქანის დაქირავებას არ გირჩევთ, რადგან ქალაქში მუდმივად საცობებია. ველოსიპედისტებისათვის კი სპეციალური ტრასებია გამოყოფილი. ერთი დღით ველოსიპედის დაქირავებას 40-50 ევროდ შეძლებთ.

სამზარეულო

იტალიელებისათვის ეროვნული სამზარეულო ხელოვნების ნიმუშია, ღვინო და ყველი კი მისი განუყოფელი ნაწილია. იტალიელები მართლაც რომ გემრიელ და განსხვავებულ კერძებს ამზადებენ. პირველ რიგში, გირჩევთ, პიცერიას ესტუმროთ და ნამდვილი იტალიური პიცა გასინჯოთ. რისოტო, ტირამისუ, არანჩინი, პოლენტა და სხვა საფირმო კერძები დაუვიწყარ გემოს დაგიტოვებთ.

ტრადიციული კერძებიდან აღსანიშნავია სპაგეტი ა ლა კარბონარა, რომელიც კვერცხითა და ყველით მზადდება. როგორც ამბობენ, ბევრი გურმანი პიზას კალცონეს — დატენილი პიცის დასაგემოვნებლად სტუმრობს. ეს გახლავთ ხაჭაპურის მსგავსი, პიცის ცომითა და მოცარელას ყველით

■ პიზის კოშკი

დამზადებული საჭმელი. ყველის ნაცვლად შეიძლება იყოს ხორცი ან ბოსტნეული. სენდვიჩის ზომის კალცონეს ხშირად ქუჩის ჯიხურებიდანაც ყიდიან.

პიზაში 200-მდე სახეობის ყველსა და 300 სახეობის სოსისს შეხვდებით. იტალიური ღვინო მსოფლიოს ნებისმიერ ქვეყანაში პოპულარულია. იტალიელები ყოველ კერძთან შესაფერის ღვინოს მიირთმევენ. ამ მხრივ „დე ლა კასა“ შეუდარებელია, რადგან ის ნებისმიერი სახის კერძთან კარგია. ქალაქში ლუდის ბარებიც მრავლადაა, მაგრამ, ღვინოსთან შედარებით, იტალიურ ლუდს ნაკლები მომხმარებელი ჰყავს.

იტალიელები 100-მდე სახეობის ყავას შემოგთავაზებენ, თუმცა, პირველ რიგში, „ნორმალეს“ ან „ესპრესოს“ მოგართმევენ, რადგან ფიქრობენ, რომ ისინი ამ ორს ყველასაგან განსხვავებულად და გემრიელად ამზადებენ.

ღირსშესანიშნაობები

პიზის ძირითადი ღირსშესანიშნაობა პიაცა დეი მირაკოლია (საოცრებათა მოედანი). ეს გახლავთ ქალაქის ცენტრში მდებარე ვრცელი, კედლით შემოსაზღვრული ტერიტორია. ის შუა საუკუნეების მსოფლიო ხელოვნების ერთ-ერთ ცენტრად მიიჩნევა. მოედანი ნაწილობრივ მოასფალტებულია, ნაწილობრივ კი მდელოებითაა დაფარული. არეალი მოიცავს ოთხ უმნიშვნელოვანეს რელიგიურ ნაგებობას: დუომოს კათედრალს, პიზის კოშკს, პიზის ბაპტისტერიას და კამპოსტანოს. 1987 წელს საოცრებათა მოედანი იუნესკო-მ მსოფლიო მემკვიდრეობის სიაში შეიტანა.

ქალაქი პიზა ყველასთვის ცნობილია პიზის დახრილი კოშკის წყალობით, მაგრამ იშვიათად ახსენებენ იმ დიდებულ ტაძარს, რომლის სამრეკლოსაც დახრილი კოშკი წარმოადგენს. ღვთისმშობლის მიძინების სახელობის პიზის საკათედრო ტაძრის მშენებლობა 1063 წელს დაიწყო. ტაძრის ინტერიერი სრულიად შეიცვალა 1595 წლის ხანძრის შემდეგ. ამჟამად ის გაფორმებულია თეთრი და შავი მარმარილოთი. იატაკი მოოქროვილია, ხოლო გუმბათი დაფარულია ფრესკებით. ხანძარს ასევე გადაურჩა კათედრა. მისი თავი დამზადებულია მარმარილოს დიდი ფილისგან, რომელზედაც ახალი აღთქმის ცხრა სცენაა ამოკვეთილი. პიზის საკათედრო ტაძარს მნახველები დღესაც აღტაცებაში მოჰყავს.

პიზის კოშკის მშენებლობა 1173 წლის აგვისტოში დაიწყო და დაახლოებით 200 წელი გაგრძელდა. მისი არქიტექტორის ვინაობა დღემდე უცნობია. პიზის კოშკის მთელი ორიგინალურობა მის დახრილ ფორმაშია. წარსულში სჯეროდათ, რომ ეს გადახრა არქიტექტურული ჩანაფიქრი იყო, მაგრამ შემდეგ გაირკვა, რომ მშენებლობის პროცესში გადაიხარა.

თავიდან კოშკის სიმაღლე 100 მ უნდა ყოფილიყო, მაგრამ მშენებლობის მიმდინარეობისას საძირკველმა სიმძიმეს ვერ გაუძლო და კოშკი სამხრეთისკენ გადაიხარა, ამიტომ მშენებლობა 55 მეტრის სიმაღლეზე შეწყდა. ამ უჩვეულო თავისებურებამ პიზას საქვეყნოდ გაუთქვა სახელი. კოშკს ყოველწლიურად 3 მილიონზე მეტი მნახველი ჰყავს.

მთელი მსოფლიოს არქიტექტორები და ინჟინრები დღეს თავს იმტვრევენ იმაზე ფიქრით, თუ როგორ შეაჩერონ კოშკის გადახრა ისე, რომ არ გაასწორონ ის. მის მიმართ ინტერესი იმდენად დიდია, რომ ტურისტები სიმაღლის შიშსაც უმკლავდებიან და მის თავზე ადიან, რათა იქიდან გადმოიხედონ.

უსაფრთხოების წესები

სამოგზაუროდ პიზა საკმაოდ დაცული და უსაფრთხო ქალაქია. საშიშროებას მხოლოდ ჯიბის ქურდები ქმნიან. გირჩევთ, რაიმე ნივთის შეძენისას გამყიდველს ფასზე წინასწარ შეუთანხმდეთ.

იტალიელები, ქართველების მსგავსად, ძალიან თბილი და სტუმართმოყვარე ხალხია. თუ ზრდილობიანი და კეთილი იქნებით, ქალაქში პრობლემები ნამდვილად არ შეგექმნებათ.

არ გაგიკვირდეთ, თუ იტალიელი მეგობარი ორივე ლოყაზე კოცნით მოგესალმათ. თუ ხელჩაკიდებული მამაკაცები დაინახეთ, აუცილებელი არაა, ისინი ცისფერები იყვნენ. ეს ჩვეულებრივი მოვლენაა იტალიაში.

უბის წიგნაკი

ქვეყანა — იტალია;
ქალაქი — პიზა;
ფართობი — 473 კვ.კმ;
მოსახლეობა — 87.506;
ოფიციალური ენა — იტალიური;
ვალუტა — ევრო.

✓ მოამზადა თათია ბოჭორიძემ

Cyan Magenta Yellow Black

უბედური შემთხვევა – გამოცდა სიყვარულში

„თავს ინვალიდად ვთვლიდი და საყვარელი მამაკაცი ჩემგან გავათავისუფლე“

ხვალინდელ დღეს ვერავინ გათვლის, არავინ იცის, რა ხვედრი გველის, რა გამოცდას გვიმზადებს განგება. ერთ წამში შეიძლება დავკარგოთ ის, რაც ძვირფასი იყო, რაც ცხოვრებაში ჩვენს საყრდენს წარმოადგენდა — სამსახური, სიყვარული ან ჯანმრთელობა. სწორედ ასეთ დროს გამოიცდება არამარტო ის ადამიანი, ვინც განსაცდელში ჩავარდა, არამედ მის გვერდით მყოფნიც...

ჩვენი რესპონდენტი, საშუალო ასაკის ქალბატონი მარიამი, თავის საინტერესო ისტორიას გვიამბობს.

მარიამი:

— ნიკა ჩემი მეგობრის, თამოს დაბადების დღეზე გავიცანი. ერთი შეხედვითვე ძალიან მომეწონა. ქერა გახლდათ, მაგრამ, ამავე დროს, ძალიან ვაჟკაცური და სიმპათიური, რობერტ რედფორდის სტილში. ისეთი გოგონების გარემოცვაში იყო, მაშინვე რომ იპყრობენ უცხო ადამიანის მზერას თავიანთი შარმით, ექსტრავაგანტურობით და თავისუფალი ქცევით... ჩემდა გასაკვირად, იმ საღამოს ნიკამ ყურადღება მომაქცია. განსაკუთრებული ფიზიკური სილამაზით არ გამოვირჩეოდი, თუმცა სხვა გოგონებისგან ჩემი თავდაჭერილობით განვსხვავდებოდი. მათთან შედარებით სფინქსივით ვჩანდი — ალბათ ამიტომაც დაინტერესდა. მერე ყველაფერი ისე მოაწყო, რომ მის სიახლოვეს ვყოფილიყავი. ხან პიკნიკებზე მიწვევდა თამოსთან და საერთო მეგობრებთან ერთად, ხან — გამოფენებზე, თეატრსა და კინოში. ძალიან დავახლოვდით. თითქოს ერთმანეთის გულისძგერას ვგრძნობდით. ხშირად ჩვენ შორის ისეთი რომანტიკული და ინტიმური გარემო იქმნებოდა, სულ მეგონა, აი, ახლა კი ამიხსნის სიყვარულს-მეთქი, მაგრამ უცებ თემას ისე შეცვლიდა, სიტუაციისთვის ისეთ შეუფერებელ რამეს გაიხსენებდა, სახტად ვრჩებოდი. მერე, ერთმანეთს რომ ვშორდებოდით, სიცარიელეში ვრჩებოდი. ვგრძნობდი, რომ ძვირფას წუთებს უაზროდ ვფლანგავდით.

— ნიკას ასეთ ქცევებს როგორ ეგუებოდით, არ ბრაზობდით, თუნდაც გულში?

— გულის სიღრმეში კი ვბრაზობდი. საქმე ისაა, რომ ნიკა საკმაოდ თავისუფალი ბიჭი იყო, მაგრამ ჩემთან ურთიერთობაში თითქოს რაღაც ბოჭავდა.

— თუ გრძნობდით, რომ თქვენთან ბარიერის გადალახვა უჭირდა, არ ეცადეთ, დახმარებოდით?

— მისი ქცევა მაეჭვებდა. ვფიქრობდი, იქნებ მისი გრძნობა ჩემდამი მხოლოდ ჩემი ილუზიის ნაყოფია და რეალურად არც არსებობს-მეთქი. ეს ფიქრი მტანჯავდა. ნიკა პირად საკითხებზე არავისთან საუბრობდა, ამიტომ ვერც თამოსგან გავიგებდი სიმართლეს. მეგობარმა მირჩია, მისკენ ხიდი თავად გამეხსნა და ეს საშუალებას მომცემდა, სიტუაციაში გავრკვეულიყავი. ერთ ღამეს მორიგი შეხვედრის შემდეგ ნიკამ სახლისკენ გამაცილა. დამშვიდობებისას უცებ ლოყაზე ვაკოცე და გავიქეცი. ნიკა სახტად დარჩა, ჩემგან ასეთ საქციელს არ ელოდა. მექანიკურად ხელი ლოყაზე მოისვა, მერე თითქოს ერთ ადგილას გაშეშდა...

შეიძლება დღეს ვინმეს სასაცილოდ მოეჩვენოს, მაგრამ მეორე დღეს ძალიან შემრცხვა იმის, რაც ჩავიდინე. ემოციებში ვიყავი, ტელეფონის ზარს ვპასუხობდი. მხოლოდ თამოს მოვუყევი, რაც მოხდა, მას კი ჩემი რეაქცია სასაცილოდ არ ეყო. გოგოები ყირაზე გადადიან და იმათ არაფრის რცხვენიათ, ციდან ჩამოფრენილი ხომ არ ხარ, ლოყაზე ერთმა კოცნამ რა სირცხვილის დაღი დაგასვაო. რამდენიმე დღის შემდეგ ნიკამ ბარში დამპატიჟა. შეუძლოდ ყოფნა მოვიმიზეზე. მერე ისევ დამპატიჟა და გავყევი. მოკლედ, სიყვარულში გამომიტყდა.

თანდათანობით ჩვენ შორის ბარიერი მოიხსნა. ნიკამ თავის ტალღაზე გადამიყვანა, რამაც ზოგიერთი ცხოვრებისეული საკითხის მიმართ ჩემი დამოკიდებულება შეცვალა.

> **„ვატყობდი, რომ ნიკა ჩემთან ურთიერთობით დაიღალა, გულით სხვაგან იყო, ჩემთან მხოლოდ პასუხისმგებლობა და მოვალეობა აკავშირებდა. როცა მივხვდი, რომ ამის გამო ვერ მტოვებდა, მე თვითონ გავათავისუფლე“.**

— მასთან თავს ბედნიერად გრძნობდით?

— ძალიან. ჰიპერაქტიური ბიჭი გახლდათ და მის რიტმს ვყვებოდი, ალბათ ძალას და ენერგიას სიყვარული მაძლევდა (ბუნებით არ ვარ ასეთი აქტიური). თან სულ ჩემს სიამოვნებაზე ფიქრობდა, ყველაფერ იმას აკეთებდა, რაც გამიხარდებოდა...

— თქვენს სიყვარულს გარშემო მყოფთაგან რა რეაქცია მოჰყვა?

— შეიძლება ითქვას, არაერთგვაროვანი. ნიკას თაყვანისმცემელი გოგოები მუდმივად ჩემზე ჭორაობდნენ, რას აღარ მიგონებდნენ. ზოგჯერ ტელეფონით მირეკავდნენ და მლანძღავდნენ, მახინჯს და „კალდუნიას“ მეძახდნენ. არ ვიცი, რამდენად სჯეროდათ ჩემი ჯადოქრობის, მაგრამ ალბათ ამით ფსიქოლოგიურ ზეწოლას ცდილობდნენ.

— ამის გაძლება არ გიჭირდათ?

— ჩემი მგრძნობიარე ბუნებიდან გამომდინარე, ალბათ გამიჭირდებოდა, მაგრამ ნიკასთან ურთიერთობა და სიყვარული ყველა წინაღობის გადალახვაში მეხმარებოდა. ბედნიერების ზენიტში ვიყავი, ისეთი აღარაფერზე მეშლებოდა.

— როგორ განვითარდა ეს ლამაზი გრძნობა, დაქორწინდით?

— ერთმა უბედურმა შემთხვევამ ყველაფერი თავდაყირა დააყენა. ზაფხულში ნიკას მანქანით ქალაქგარეთ გავისეირნეთ. სწრაფად სიარული, ექსტრიმი და სიგიჟეები უყვარდა. ვეხვეწე, სიჩქარეს მოუკელი-მეთქი, მაგრამ არ დამიჯერა, მეხუმრებოდა და მაცინებდა. გზაში წვიმამ მოგვისწრო, საჭე ველარ დაიმორჩილა და მანქანა გზას ასცდა, ამოყირავდა და ისე დაიმტვრა, რომ ერთ წუთში ჯართად იქცა. ნიკა სასწაულებრივად გადარჩა, მხოლოდ მსუბუქი დაზიანებები მიიღო. მე კი ძალიან მძიმედ ვიყავი, სიკვდილს ხელიდან დავუსხლტი, მაგრამ სერიოზულად დამიშავდა ხერხემალი და თითქმის მთელი წელი ფეხზე ვერ დავდექი.

ნიკა ჩემ გამო ძალიან დარდობდა, სულ გვერდში მედგა, მამხნევებდა, სტიმულს მაძლევდა. საშინლად სტანჯავდა პასუხისმგებლობა მომხდარზე. თანდათანობით მოვმჯობინდი და ფეხზე დგომაც შევძელი, მაგრამ მალე ვიღლებოდი, ხანგრძლივად ვერ დავდიოდი. თავს ინვალიდად ვთვლიდი, რაც ძალიან მთრგუნავდა. ვგრძნობდი, რომ ნიკას წინსვლას საგრძნობლად ვაფერხებდი, მის ცხოვრებას ლაგამს ვდებდი და ამაზე ფიქრიც გულს მიკლავდა. ის ხომ აქტიურ ცხოვრებას იყო მიჩვეული.

— ამას თავადაც გაგრძნობინებდათ?

— არა, რას ბრძანებთ?! ყოველმხრივ ცდილობდა, ჩემთვის დარდი შეემსუბუქებინა. ერთ „მშვენიერ“ დღეს კი „კეთილისმსურველებმა“ მაუწყეს, რომ ნიკა ტატასთან ერთად დაინახეს ბარში, მან კი ამის შესახებ არაფერი მითხრა, დამიმალა. მეორედ და მესამედაც შევიტყვე, რომ კვლავ ერთად ყოფილან, თან უკვე ინტიმურ გარემოში.

— ტატა ვინ იყო?

— ტატა ნიკას მეგობრის და იყო. ნიკა ყოველთვის მოსწონდა და მის მონადირებას ცდილობდა. ეტყობა, სიტუაციით ისარგებლა და ყველაფერი გააკეთა იმისთვის, რომ ჩემი შეყვარებული ხელში ჩაეგდო.

— სიყვარულის შესანარჩუნებლად არ იბრძოლეთ?

— ჯანმრთელი რომ ვყოფილიყავი, ვფიქრობ, ჩვენ შორის შავი კატა ვერ გაირბენდა. მაგრამ ავადმყოფს, რომელსაც საკუთარი თავის რწმენა შერყეული აქვს, ბრძოლას ვერ მოსთხოვ. თანაც უკვე ვატყობდი, რომ ნიკა ჩემთან ურთიერთობით დაიღალა, გულით სხვაგან იყო, ჩემთან მხოლოდ პასუხისმგებლობა და მოვალეობა აკავშირებდა.

Cyan Magenta Yellow Black

როცა მივხვდი, რომ ამის გამო ვერ მტოვებდა, მე თვითონ გავათავისუფლე, მთელი სულიერი ძალები მოვიკრიბე და ვუთხარი, რომ ჩემგან წასულიყო და ბედნიერება სხვაგან ეძებნა.

— **ეს კეთილშობილური საქციელი ძვირად არ დაგიჯდათ?**

— დიახ, ჩემი მხრიდან ეს იყო მსხვერპლი, რომელიც სიყვარულისთვის გავიღე. შეიძლება არასწორად მოვიქეცი, მაგრამ მაშინ სხვანაირად არ შემეძლო...

— **როგორც ვხედავ, ავადმყოფობა დაძლიეთ და დღეს მშვენივრად გამოიყურებით, ეს მსხვერპლი რა საჭირო იყო?**

— ეს ნიკასთვის გავაკეთე, მისივე ბედნიერებისთვის. მაშინ სერიოზული პრობლემა მქონდა, ტვირთად ვერ დავაწვებოდი.

— **და ასე იოლად დაგთმოთ?**

— ასე გამოვიდა, თავადაც ამგვარად სურდა და იმიტომ. ხომ გითხარით, ძალიან დაიღალა. მამაკაცებს უჭირთ ტანჯულ მდგომარეობაში დიდხანს ყოფნა.

— **ამართლებთ კიდეც.**

— დიახ, რა თქმა უნდა. ყველას თავისი ცხოვრების გზა აქვს, ძალით ვერავის დაიჭერ. თამო დაელაპარაკა ტატას და უთხრა, მარიამს და ნიკას გზიდან ჩამოშორდიო და იცით, მან რა უპასუხა? მაგ ინვალიდმა გოგომ ბიჭს სიცოცხლის ხალისი მოუსპო და მე დავუბრუნეო. თურმე „მაშველიც" ყოფილა. რას ვიზამთ, ყველას თავისი სიმართლე აქვს.

— **უსიყვარულოდ, თანაც მაგ მდგომარეობაში მყოფს, გაგიჭირდებოდათ ცხოვრება.**

— როცა მსხვერპლს შეგნებულად გაიღებ რაღაც მიზნისთვის, მერე უკვე ტანჯვის გადატანაც გიადვილდება. ნიკამ ტატა შეირთო ცოლად. მეც დროთა განმავლობაში ავაწყვე ცხოვრება. ბედნიერება მაშინ მეწვია, როცა სრულებით არ ველოდებოდი.

— **გვიამბეთ, ეს როგორ მოხდა.**

— თორნიკე ჩემი თანაკურსელი იყო, როგორც ჩანს, ჩემ მიმართ სიმპათია ადრეც ჰქონდა, მაგრამ რაკი შეყვარებული მყავდა, არ ამჟღავნებდა. იმ ავარიის შესახებაც შეიტყო, სანახავად არ მოსულა, ალბათ მოერიდა, თუმცა, ეტყობა, ჩემს მდგომარეობას შორიდან აკონტროლებდა. ერთხელ კურსელები შევიკრიბეთ რესტორანში უნივერსიტეტის დამთავრების 10 წლისთავის აღსანიშნავად. მაშინ უკვე ნიკასთან დაშორებული ვიყავი და, ასე თუ ისე, მძიმე ავადმყოფობა გადატანილი მქონდა. იმ საღამოდან დაიწყო ყველაფერი, არადა მეგობრებმა ლამის ძალით გამიყოლეს. სათანადოდ მომზადებულიც კი არ ვიყავი, ახალი კაბაც არ მქონდა, რომ წვეულებაზე ჩამეცვა. თამომ მომირბენინა თავისი ახალი კაბა, მაკიაჟიც გამიკეთა და, როგორც ჩანს, კარგ ფეხზე.

იმ საღამოს თორნიკეს ჩემ გვერდით თითქოს ხელ-ფეხი გაეხსნა. მითხრა, რომ

> **„ტატა ჭირვეული ქალი გამოდგა. თანაც ბოლო მშობიარობის შემდეგ ჯანმრთელობა დაერღვა, დაკოჭლდა, ფსიქიკური პრობლემებიც შეექმნა. თამომ მითხრა, ინვალიდად შენ გიხსენიებდა და ხედავ, თვითონ რა დღეში ჩავარდაო. ამას ნიშნისგებით არ ვამბობ, პირიქით, არ მინდოდა, ნიკას ეს ხვედრი ჰქონოდა, ამიტომაც დავცილდი თავის დროზე".**

მისთვის იდეალური ქალი ვიყავი და სურდა, მთელი ცხოვრება ჩემთან გაეტარებინა. ეს ჩემთვის მოულოდნელობა იყო, თავიდან უბრალოდ თანაგრძნობად მივიღე, მაგრამ როდესაც მის სერიოზულ განზრახვაში დავრწმუნდი, მთელი ის საშიშროება დავუხატე, რაც შეიძლებოდა ჩემი ჯანმრთელობის მდგომარეობის გამო წინ დახვედროდა. მან მითხრა, რომ ყველაფრისთვის მზად იყო. არ ვიცი, როგორ დავთანხმდი, ალბათ იმიტომ, რომ ცხოვრების შეცვლა მინდოდა. თანაც მასთან სიახლოვემ ახალი სუნთქვა გამიხსნა, ფსიქოლოგიური პრობლემები ერთბაშად მომიგვარა. რამდენიმე თვე ვხვდებოდით ერთმანეთს, მერე დავქორწინდით. მას შემდეგ თორმეტი წელი გავიდა. ორი შვილის მშობლები ვართ და ერთმანეთი ისევ გვიყვარს.

— **ჯანმრთელობის პრობლემას აღარ შეუწუხებიხართ?**

— ღვთის მადლით, თავს ნორმალურად ვგრძნობ, მნიშვნელოვნად აღარაფერს ვუჩივი. ვმუშაობ კიდეც და ოჯახსაც ვუძღვები. თორნიკე არაჩვეულებრივი ადამიანია, შესანიშნავი მეუღლე და მამაა. ძალიან ერთგული და პასუხისმგებლობით სავსე პიროვნებაა. ის ჩემთვის ბედის საჩუქარია. ქალისთვის ეს არის ნამდვილი ბედნიერება.

— **ნიკამ როგორ ააწყო თავისი ცხოვრება?**

— რაც ცოლი მოიყვანა, მასთან კონტაქტი აღარ მქონია. მის ამბებს თამოსგან ვიგებდი. ამბობენ, რომ ცოლს ხშირად ღალატობდა. ტატამ სამი შვილი გაუჩინა და ამით დააკავა. როგორც მითხრეს, ნიკა მის გვერდით მთლად დალხინებული არ უნდა იყოს, ანჩხლი და ჭირვეული ქალი გამოდგა. თანაც ბოლო მშობიარობის შემდეგ ჯანმრთელობა დაერღვა, დაკოჭლდა, ფსიქიკური პრობლემებიც შეექმნა და ხასიათიც მკვეთრად დაუმძიმდა. თამომ მითხრა, ინვალიდს შენ გეძახდა და თვითონ რა დღეში ჩავარდაო. ამას ნიშნისგებით არ ვამბობ, ცოდოა ყველა ავადმყოფი და ის ადამიანები, ვისაც მათი მოვლა უწევთ. არ მინდოდა, ნიკას ეს ხვედრი ჰქონოდა, ამიტომაც დავცილდი თავის დროზე. არ ვიცი, რა ჰქვია ამას, ბედის ირონია თუ განჩინება. ყველაფრის მიუხედავად, ნიკას მხოლოდ სიკეთეს ვუსურვებ. ღმერთს ვთხოვ, მის ოჯახსაც ისეთივე მადლით შეეწიოს, როგორც მე შემეწია.

✓ ნანა კობახიძე

ეს იცოდით?

❖ სანამ კუნძული ნიუფაუნდლენდი კანადას შეუერთდებოდა, დამოუკიდებელი ქვეყანა იყო.

❖ ჰიმალაის მთებს ხმელეთის 1/10 უკავია.

❖ ყველაზე გრძელი მთათა სისტემა დედამიწაზე ანდებია. მისი სიგრძე 6400 კილომეტრია.

❖ რომის პაპი იოანე XXIII, რომელიც კათოლიკურ ეკლესიას 1958-1963 წლებში მართავდა, პირველ მსოფლიო ომში იტალიის არმიაში სერჟანტად მსახურობდა.

❖ 1962 წელს რომის პაპმა იოანე XXIII-მ ფიდელ კასტრო კათოლიკური ეკლესიისგან განკვეთა. ამის მიზეზი კუბაში სოციალიზმის დამყარება იყო.

❖ ელისაბედ II პირველი ბრიტანელი მონარქია, რომელიც ჩინეთს ეწვია ვიზიტით 1986 წელს.

❖ ბრიტანეთის ისტორიაში ყველაზე ხანგრძლივად დედოფალი ვიქტორია მეფობდა.

❖ ადამიანის არსებობა შესაძლებელია მხოლოდ სხეულის ტემპერატურის 32-43 გრადუსი ცელსიუსის ზღვარზე.

❖ ადამიანის ყურის ტემპერატურა 1,5-2 გრადუსით დაბალია სხეულის ტემპერატურაზე.

❖ მეცნიერებმა დაადგინეს, რომ ადამიანს მარტოობა ყველაზე მეტად საღამოს 20-22 საათებში უჭირს.

❖ ადამიანის ფრჩხილები და თმა ინტენსიურად 16-დან 18 საათამდე იზრდება.

❖ გემოს აღქმა დამოკიდებულია საკვების ტემპერატურაზე. ყველაზე უკეთ საკვების გემო 24 გრადუს ტემპერატურაზე შეიგრძნობა.

❖ ფრანგი ნევროპათოლოგების გამოკვლევებით, როცა ადამიანი ტირის, სახის 43 კუნთი მუშაობს, ღიმილის დროს კი მხოლოდ 17 კუნთია აქტიური.

❖ კანადაში 1793 წელს მიიღეს კანონი მონების შესახებ, სადაც ეწერა, რომ 1793 წლის შემდეგ დაბადებულები 25 წლის ასაკიდან ოფიციალურად თავისუფლდებოდნენ მონობიდან.

❖ დოლარი ამერიკის შეერთებული შტატების ოფიციალურ ვალუტად 1785 წლის 6 ივლისს დამტკიცდა.

❖ ამერიკაში პირველ რკინიგზას ხის ლიანდაგი ჰქონდა.

❖ მექსიკის დედაქალაქი მეხიკო აცტეკების ყოფილ დედაქალაქ ტენოჩტიტლანის ნანგრევებზეა აშენებული.

❖ ნორვეგიის გერბზე დაწერილია დევიზი — ყველანი ნორვეგიისათვის.

❖ პირველი ადამიანი, რომელმაც მარკ ტვენს ამერიკული ლიტერატურის მამა უწოდა, უილიამ ფოლკნერი იყო.

❖ ქრისტეფორე კოლუმბს შვილი, დიეგო, ოთხ მოგზაურობაში ახლდა თან.

❖ ალბერტ აინშტაინს საკუთარი მანქანა არასოდეს ჰყოლია.

❖ მამაკაცებმა ქორწინების ნიშნად ბეჭდის ტარება XX საუკუნის დასაწყისში დაიწყეს.

❖ უძველესი ანდერძი, რომელიც არქეოლოგებმა აღმოაჩინეს, ჩვ.წ.აღ-მდე 2550 წლით თარიღდება.

❖ პირამიდებს, ეგვიპტელების გარდა, ინკები და აცტეკებიც აშენებდნენ.

❖ სფინქსს ცხვირი ნაპოლეონის ჯარისკაცებმა მოატეხეს. ისინი მას სამიზნედ იყენებდნენ.

❖ ეჭვმიტანილის თავდებით გათავისუფლება ძველ რომში შემოიღეს.

❖ პირველი საავტომობილო ნომრები ნიუ იორკში შემოიღეს 1901 წელს.

❖ ამერიკის პრეზიდენტი ბენჯამინ ფრანკლინი მოსავალს ყოველთვის აზღვევდა.

Cyan Magenta Yellow Black

11 ხელმისაწვდომი სასუსნავი

ზედმეტი წონის დაკლებაზე ოცნებობთ და ტკბილზე უარს ამბობთ? თავს ნუ დაიტანჯავთ. ტკბილის გარეშე ცხოვრება ნაკლებად საამოა. ზოგჯერ თავს გემრიელი და სასარგებლო დესერტებით განებივრების უფლება მიეცით.

1. შოკოლადი შეიცავს ბუნებრივ ანტიდეპრესანტს — ფენილეთილამინს. ის ენდორფინების (სიხარულის ჰორმონების) გამომუშავებას ზრდის. ნაღვლიან წუთებში სწორედ ამიტომ გვიზიდავს ტკბილი. კვირაში ორჯერ შეგიძლიათ 50 გრამი შავი შოკოლადით (არანაკლებ 75% კაკაოს უნდა შეიცავდეს) პირი ჩაიტკბარუნოთ.

2. ჩირი აბათილებს მითს, თითქოს ყველაფერი სასარგებლო უგემურია. უბრალოდ ეს ვიტამინური კონცენტრატები ცუკატებში არ აურიოთ. ჩირის წარმოებაში არანაირი შაქარი არ მონაწილეობს. ერთი მუჭა ჩირი (დღეში 100 გრამი), არც წონას და არც სისხლში შაქრის დონეს არ ზრდის.

3. შაქარი — კანდისი (მუქი ფერის შაქრის ლერწმის კრისტალური შაქარი) შეიცავს ბადაგს, რომელშიც წარმოდგენილია ძვირფასი ნივთიერებები და მინერალები: კალიუმი, თუთია, სპილენძი, ქრომი, რკინა, მაგნიუმი. მათ დეფიციტს შეუძლია გამოიწვიოს დაღლა, თვლემა, გაღიზიანებულობა და ცუდი განწყობა.

4. ნაყინი კარგი წყაროა კალციუმისა, რომელიც გახდომის პროცესში მნიშვნელოვან როლს ასრულებს. ეს მინერალი ორგანიზმს აიძულებს, ცხიმები აქტიურად დაწვას. ნაყინის ერთი ბურთულა ნებადართულია თავის ფიგურაზე ზედმიწევნით მზრუნველი ქალისთვისაც კი.

5. ბიოიოგურტი შიმშილის გრძნობას აქრობს და საჭმლის მონელებას აუმჯობესებს. შეგიძლიათ მიირთვათ დღის ნებისმიერ დროს 200 გრამამდე, ორგანიზმის მიერ შესანიშნავად შეიწოვება. იოგურტი არ გიყვართ? კეფირით ჩაანაცვლეთ.

6. თაფლი ბუნებრივი დამტკბობია. შეიცავს ნივთიერებებს, რომლებიც ნივთიერებათა ცვლას ეხმარება. თაფლის ნახშირწყლები ადვილად შეითვისება, ენერგიით მომენტალურად გვავსებს, მაგრამ ნუ გაგიტაცებთ. დილით 1 ჭიქა თბილ წყალში 1 ჩაის კოვზი თაფლი და ლიმონის 1 წვეთი დაუმატეთ. ასეთი სასმელი მთელი დღით ენერგიით დაგმუხტავთ.

7. ჟელე იდეალური დესერტია მათთვის, ვისაც გახდომა სურს. მადას კარგად აყუჩებს, 90% წყლისგან შედგება და არაკალორიულია: 60 გრამში მხოლოდ 10 კკალორიაა. გაითვალისწინეთ: სასუსნავს შარდმდენი ეფექტი აქვს, ამიტომ თირკმლების პრობლემების დროს ჟელეთი გატაცება არ ღირს.

8. სტევია (ანუ თაფლის ბალახი) შეიცავს ნივთიერება სტევიოზიდს, რომელიც თითქმის 300-ჯერ უფრო ტკბილია, ვიდრე შაქარი. სტევია ორგანიზმის ყველა სისტემის მუშაობას აუმჯობესებს, არტერიულ წნევას, სისხლში შაქრისა და ქოლესტერინის დონეს სტაბილურს ხდის, ნივთიერებათა ცვლას აღადგენს. სტევია უბრალო ნახშირწყლების მოხმარების შემცირებას ეხმარება.

9. მარმელადი დაბალკალორიული „კანფეტია“. მიირთვით, მაგრამ არა — ხშირად. მის წარმოებაში გამოყენებული სტაბილიზატორების დიდი წილი სასარგებლო ბუნებრივი პროდუქტებია (ჟელატინი, პექტინი, აგარ-აგარი). ისინი მძიმე ლითონებს ბოჭავს და ორგანიზმიდან გამოაქვს.

10. დარიჩინი დროში შემოწმებული საშუალებაა. ეს სანელებელი სისხლში შაქრისა და ინსულინის დონეს არეგულირებს, შიმშილის გრძნობას აქვეითებს. საუზმეზე კარგია ყავა დარიჩინით.

11. პასტილა დაბალკალორიული ნატურალური პროდუქტია. ამზადებენ ხილ-კენკრის პიურესგან და ესენციას უმატებენ, ხოლო შესადედებლად იყენებენ ასპროცენტიან ხილის ბუნებრივ პექტინებს, ძვლის მასის ჟელატინს. შეგიძლიათ თავს უფლება მისცეთ და კვირაში ერთი ჩხირი პასტილა ერთხელ მიირთვათ.

ოქროს წესები გახდომის მსურველთათვის

1. მხოლოდ 12 საათამდე. თუ ძალიან გსურთ ტკბილეული, ჭამეთ მხოლოდ 12 საათამდე. ამ დროს ორგანიზმი ცხიმებს აქტიურად წვავს.

2. ეს არა — შიმშილი, არამედ წყურვილია. ისწავლეთ ნამდვილი შიმშილის უბრალო მადისგან განსხვავება. დიეტოლოგები გვირჩევენ, ამ შემთხვევაში ჭიქა წყალი დავლიოთ.

3. ნუ იჩქარებთ. ჭამეთ ნელა, ყოველი ლუკმა კარგად დაღეჭეთ. დანაყრების გრძნობა ჭამის დაწყებიდან ნახევარი საათის შემდეგ ჩნდება.

4. მადა. ყოველთვის თან გქონდეთ ქორფა ხილი და ბოსტნეული, ჩირი და თხილეული, მაგრამ ძლიერ ნუ მიეძალებით. საკმარისია ერთი მუჭა.

5. ძილი. 6 საათის შემდეგ არ ჭამოთ — ეს გავრცელებული მითია. მთავარია, დაძინებამდე 3 საათით ადრე არ ჭამოთ, რათა საკვებმა გადამუშავება მოასწროს.

როგორ ვუმკურნალოთ დამსკდარ ტუჩებს

ტუჩების დასკდომა და აქერცვლა ჰეილიტის გამოვლენაა. ჰეილიტი — ეს არის ტუჩის წითელი არშიის ანთება, რომელიც ხშირად არამხოლოდ ტუჩებს, ასევე მის ირგვლივ კანს მოიცავს.

ზამთარში ჰეილიტის გამომწვევია სიცივე და ქარი, ზაფხულში — მზის სხივები და მშრალი ჰაერი. ანთება ასევე ხშირად დეკორატიულ კოსმეტიკაზე (პომადა, ტუჩების მბრწყინავი საცხი, ტონალური კრემი, კონტურის ფანქარი) ალერგიული რეაქციის შედეგია. ჰეილიტის მეორე ხშირი მიზეზია ტუჩების გალოკვა და თამბაქოს მოწევა. პრობლემა შეიძლება დაკავშირებული იყოს B_2 ვიტამინის დეფიციტთან, ასევე A ვიტამინის სიჭარბესთან.

როგორ მოიქცეთ?

სიცივესა და ქარში ტუჩებზე ცვილისა და ლანოლინის ცხიმიანი და სქელი კონსისტენციის შემცველი პრეპარატები წაისვით. ისინი ტუჩებს ამინდის არაკეთილსასურველი ზემოქმედებისგან იცავენ და ტენის აორთქლებას აბრკოლებენ. ეს შეიძლება იყოს მცენარეული ცხიმებით მდიდარი მკვებავი კრემები ან ჰიგიენური პომადა იგივე შემადგენლობით.

კვირაში 2-3-ჯერ ტუჩებზე და მათ ირგვლივ მიდამოზე მცენარეული ზეთის ნიღაბი (განსაკუთრებით სასარგებლოა სელის, ამარანტის ზეთი) დაიდეთ. თუ ანთება გამოწვეულია ვიტამინების დეფიციტით, გამოიყენეთ ცხიმში ხსნადი ვიტამინების (A, E, K) კოსმეტიკა.

ტუჩებზე ნახეთქების რაოდენობას შეამცირებს მარილის კომპრესები. ძილის წინ სუფთა ქსოვილი ან მარლა მარილიან ხსნარში დაასველეთ (1 ჩაის კოვზი მარილი 0,5 ლიტრ ოთახის ტემპერატურის წყალზე) და 5-10 წუთი ტუჩებზე დაიდეთ. ამის შემდეგ კანზე მაშინვე წაისვით ვაზელინის ტიპის ცხიმიანი კრემი. ასეთი კომპრესი კვირის განმავლობაში ყოველდღიურად კეთდება.

ზაფხულში პრობლემას გადაჭრის პომადები და კრემები მზისგანა დამცავი ფილტრით.

მკურნალობისთვის არ ღირს ჰორმონული მაზების (მაგალითად, ჰიდროკორტიზონის) გამოყენება. დასაწყისში მდგომარეობას ამსუბუქებს, მაგრამ შემდეგ სიტუაციას მხოლოდ ართულებს და დერმატიტს იწვევს. დერმატოლოგები მათ „მძიმე არტილერიას“ უწოდებენ და მხოლოდ გამოუვალ შემთხვევებში იყენებენ, როდესაც სხვა მკურნალობა ეშედეგოა.

✓ მოამზადა აზა გაგოშიძემ

Cyan Magenta Yellow Black

როგორ აღვზარდოთ შვილები წარმატებულ ადამიანებად

რატომ ხდება, რომ ყველა არ არის წარმატებული? რა ვქნათ მშობლებმა, რომ იღბალი ჩვენი შვილების თანამგზავრი გახდეს და ისინი წარმატებულ ადამიანებად გავზარდოთ?

ყველაზე ჭკვიანი, ძლიერი და თამამი

დაახლოებით 3-4 წლის ბავშვებს უკვე უვითარდებათ ემოციური რეაქცია წარმატებაზე და წარუმატებლობაზეც. ყველაზე საყვარელი მოთხოვნა ამ ასაკის ბავშვებისათვის არის „მე თვითონ“. პატარა ცდილობს, გახდეს დამოუკიდებელი, რაც მშობლების მხრიდან ხშირად სიჯიუტედ აღიქმება. ამიტომ მნიშვნელოვანია, რომ კარგად განვასხვაოთ სიჯიუტე პრინციპულობისგან.

პატარას ან საკუთარი თავისადმი სიამაყის გრძნობა უყალიბდება, ან ინფანტილურობა. ამ შემთხვევაში ის დაახლოებით ასე ფიქრობს: რატომ გამოიჩინოს ზედმეტი ინიციატივა ან სურვილი, თუ უფროსი ყველაფერს ისე გააკეთებს, როგორც საჭიროდ თვლის? სწორედ ამიტომაა მნიშვნელოვანი, რომ მშობელმა 3-4 წლის ბავშვს მისცეს საშუალება და უფლება, წვრილმანები დამოუკიდებლად გააკეთოს.

5 წლის ბავშვს გამძაფრებული აქვს თანატოლებთან ურთიერთობის სურვილი. ძალიან უყვარს ერთობლივი, გუნდური თამაშები და საკუთარი წარმატების შეფასება-შეფერებაც შეუძლია. ამ ასაკის ბავშვებს ასევე შეუძლიათ, დამოუკიდებლად აირჩიონ სფერო, სადაც თავს წარმატებულად იგრძნობენ. მაგალითად, ზოგი კარგად ხატავს, ზოგს სიმღერა უკეთ გამოსდის და ა.შ.

სწორედ ამ პერიოდიდან ხდება გაცნობიერებულად ბავშვის მოტივაცია წარმატებისაკენ.

6 წლის ასაკში ბავშვი უკვე მშვენივრად ახერხებს საკუთარი ქმედებებისა და საქციელის ანალიზს, შეფასებას აძლევს როგორც საკუთარ თავს, ისე გარშემომყოფებსაც. კარგად ხვდება, როგორ შეიძლება წარმატების მიღწევა და მშვენივრად გამოსდის წარუმატებლობის დამალვა.

ხშირად ბავშვი საკუთარ თავს სხვებთან შედარებით მეტად წარმოაჩენს, მაგალითად, ამბობს, რომ კარგი მოსწავლეა კლასში, მიუხედავად იმისა, რომ შეიძლება რეალურად ასე არც იყოს. ნუ იჩქარებთ მის „მოთოკვას“, დაე, სჯეროდეს, რომ მართლაც პირველია. წაახალისეთ, რომ უკეთესი გახდეს. ამით მოტივაციას გაუკეთებთ მის წინსვლას. ეს კი წარმატების მიღწევის გზაზე სერიოზული ნაბიჯია.

ყველა ასაკში შვილთან მიმართებაში დაიცავით ერთი მნიშვნელოვანი წესი: არავითარ შემთხვევაში შეადაროთ სხვებს, რადგან ყველას განვითარების ინდივიდუალური რიტმი, უნარი, შესაძლებლობა, ნიჭი და ტემპერამენტი აქვს.

ხშირად მშობლები შვილების წარმატების იგნორირებას ახდენენ, სამაგიეროდ ხაზგასმით აღნიშნავენ მის წარუმატებლობებს. ეს დაუშვებელია! შვილისთვის მუდმივად შენიშვნების მიცემა, საყვედური უარყოფითად მოქმედებს მასზე. ეს იმას არ ნიშნავს, რომ ბავშვს შენიშვნა არ უნდა მივცეთ და არ მივუთითოთ, მაგრამ მთავარია, რა ფორმით ხდება ეს.

პირველ რიგში, წვრილმან შეცდომებზე ხანდახან თვალის დახუჭვაა საჭირო და მეორე — ნებისმიერი შენიშვნის განხილვა ბავშვთან არგუმენტირებულად და მშვიდ გარემოში უნდა მოხდეს.

მშობლები ცდილობენ, შვილები ადრიანად ჩამოყალიბდნენ დამოუკიდებელ ადამიანებად. ხშირად ავალებენ მათი ასაკისათვის შეუფერებელი სამუშაოს დამოუკიდებლად შესრულებას, დაჰყავთ ისეთ წრეებზე, რომლებიც მათთვის ჯერ ნაადრევია. პატარა ვერ ახერხებს, დამოუკიდებლად გაუმკლავდეს ასეთ დატვირთვას, უჩნდება კომპლექსები, საკუთარ თავში იკეტება და თვლის, რომ წარმატებას ვერასოდეს მიაღწევს. ნუ მოექცევით შვილს ასე, ყოველთვის გაითვალისწინეთ მისი ასაკი და უნარი და ნუ ეცდებით, დროს წინ გაუსწროთ.

არიან მშობლები, რომლებიც ზედმეტად ანებივრებენ შვილს, რაც ასევე დაუშვებელია. მიეცით მას დამოუკიდებლად რამის გაკეთების საშუალება. ზედმეტი ზრუნვა, შვილის პრობლემების საკუთარ თავზე აღება სიკეთის მომტანი ნამდვილად არ არის. პირიქით, ასეთმა დამოკიდებულებამ შესაძლოა პრობლემები გააჩინოს. პირველ რიგში, შვილს დათვურ სამსახურს უწევთ. ასეთ ბავშვებს, სხვებთან შედარებით, უჭირთ პრობლემების მოგვარება, რადგან ამას ვერ სწავლობენ, ამის საშუალებას უბრალოდ, მშობელი არ აძლევს და თავად ცდილობს შვილის ნაცვლად ყველაფრის მოგვარებას. ბუნებრივია, ასეთ ბავშვებს მომავალში წარმატების მიღწევა უჭირთ.

გთავაზობთ საბავშვო ტესტს, რომელიც დაგეხმარებათ, გაარკვიოთ, რეალურად როგორი თვითშეფასება აქვს თქვენს შვილს. ტესტის ჩატარება რეკომენდებულია სკოლამდელი ასაკის ბავშვებისთვის.

1. შენ კარგი ხარ?
ა) დიახ — 1
ბ) არა — 0
გ) არ ვიცი — 0,5

2. კეთილი ხარ?
ა) დიახ — 1
ბ) არა — 0
გ) არ ვიცი — 0,5

3. ჭკვიანი ხარ?
ა) დიახ — 1
ბ) არა — 0
გ) არ ვიცი — 0,5

4. აკურატული ხარ?
ა) დიახ — 1
ბ) არა — 0
გ) არ ვიცი — 0,5

5. დამჯერი ხარ?
ა) დიახ — 1
ბ) არა — 0
გ) არ ვიცი — 0,5

6. ყურადღებიანი ხარ?
ა) დიახ — 1
ბ) არა — 0
გ) არ ვიცი — 0,5

7. ზრდილობიანი ხარ?
ა) დიახ — 1
ბ) არა — 0
გ) არ ვიცი — 0,5

8. ნიჭიერი ხარ?
ა) დიახ — 1
ბ) არა — 0
გ) არ ვიცი — 0,5

9. შრომისმოყვარე ხარ?
ა) დიახ — 1
ბ) არა — 0
გ) არ ვიცი — 0,5

10. სამართლიანი ხარ?
ა) დიახ — 1
ბ) არა — 0
გ) არ ვიცი — 0,5

შედეგები:

თუ ბავშვმა 10 ქულა მოაგროვა, ეს ძალიან მაღალ თვითშეფასებაზე მიუთითებს;

8-9 ქულის შემთხვევაში მას კარგი თვითშეფასება აქვს;

4-7 ქულა საშუალო დონეზე მეტყველებს;

2-3 ქულა დაბალი შედეგია;

0-1 ქულა კი იმას გიჩვენებთ, რომ შესაბამისი ზომების მიღებაა საჭირო, რადგან თქვენს შვილს ძალიან დაბალი თვითშეფასების უნარი აქვს!

✓ მოამზადა ნათია ტოტიკაშვილმა

სავარჯიშო ყურადღების კონცენტრაციისთვის

თვალებისთვის არსებობს ეფექტური სავარჯიშო, რომელიც ყურადღების სწრაფად კონცენტრაციის უნარს ავითარებს.

აიღეთ სუფთა ქაღალდი და ცენტრში 2 სმ-ის დიამეტრის წრე დახატეთ. წრე შავ ან მუქ მწვანე ფერად შეღებეთ. შემდეგ თვალების დონეზე კედელზე მიაკარით. მისგან 2-3 მეტრის მოშორებით დადექით. წრეს თვალმოუშორებლად 1 წუთის განმავლობაში დააცქერდით, ეცადეთ, თვალები არ დაახამხამოთ. შემდეგ 15 წამი თვალები დახუჭეთ და წარმოიდგინეთ წრე, რომელსაც უყურებდით. სავარჯიშო 5-7-ჯერ შეასრულეთ, მუდმივად მხოლოდ წრეზე და თვალებში შეგრძნებებზე იფიქრეთ.

თუ სავარჯიშოს რეგულარულად გააკეთებთ, ყოველდღიურ ცხოვრებაში თქვენი ყურადღება გაუმჯობესდება, აზრები მშვიდი და მკაფიო გახდება.

Cyan Magenta Yellow Black

ჩემი მშვენიერი ლედი

ალეკო ელისაშვილი: „მეცხრე არხიდან“ ცოლი და ტკბილი მოგონებები დამრჩა“

„თეა წულუკიანი მაგრად მომწონს და ამას არც ვმალავ!“

■ ალეკო ელისაშვილი

ტელეჟურნალისტ ალეკო ელისაშვილს ქალური, ძლიერი, ჭკვიანი ქალები მოსწონს, ანუ ისეთები, როგორებიც ბოლო დროს საქართველოში მომრავლდნენ. აღიარებს, რომ ამ მხრივ, ქართველი კაცები ჩამორჩნენ. ეამაყება საკუთარი ცოლი, რომელიც მუშაობს კიდეც და ქმარ-შვილზეც გადაყოლილია. თავის დროზე ალეკო მისი თვალებით მოიხიბლა, საიდანაც სინაზე და სიდინჯე გამოსჭვიოდა. ეს ამბავი „მეცხრე არხზე“ დაიწყო...

ალეკო ელისაშვილი:

— ჩემი მეუღლე ირინე კილოსანიძე და მე ძველ „მეცხრე არხში“ თანამშრომლები ვიყავით. ირინე ერთ-ერთი გადაცემის პროდიუსერი იყო და ერთმანეთს სასადილოში ხშირად ვხვდებოდით. ერთ დღესაც, პირველ აპრილს, გვითხრეს, თქვენი ტელევიზია დაიხურაო. თავიდან საპირველაპრილო ხუმრობა გვეგონა და მერე აღმოჩნდა, რომ მართალი იყო. „მეცხრე არხიდან“ ტკბილი მოგონებები და ცოლი დამრჩა. ტელევიზია რომ დაგვიხურეს, შეყვარებულები კიდევ თვენახევარი ვიყავით და 2005 წლის ივნისში დავქორწინდით.

— **რითი მოგხიბლათ ირინემ?**

— ძალიან ლამაზი თაფლისფერი თვალები აქვს. პირველად თვალში რაც მომხვდა, ეს იყო. ირინე ზუსტად ისეთია, როგორი გოგოებიც მომწონს.

— **ანუ ლამაზთვალება?**

— კი, ლამაზთვალება, ამავე დროს დინჯი და საინტერესო.

— **თქვენთვის საინტერესო ქალი როგორია?**

— როგორიც ჩემი ცოლია. საინტერესო ქალს ის უნდა ახასიათებდეს, რაც ირინეს აქვს. წიგნების კითხვა აუცილებლად უნდა უყვარდეს, განათლებული უნდა იყოს და არა — ცერცეტი და ჩერჩეტი. „აჩქარებული“ და „ტინგიცა“ ქალები არ მიყვარს. ოჯახი უნდა უყვარდეს და ბავშვების გაჩენა უნდოდეს. მეოჯახე უნდა იყოს და სახლში ფუსფუსი მოსწონდეს.

— **შეიძლება სახლში ფუსფუსი უყვარდეს, მაგრამ სამუშაოს გამო ამას ვერ ახერხებდეს...**

— ჩემი მეუღლე დაკავებულია, კინოთეატრების მარკეტინგის სამსახურში მუშაობს, მაგრამ ოჯახისთვის დროს ყოველთვის ნახულობს. ირინე შვილებზე გადაყოლილი, გადაფოფრილი დედაა. ორივე ძალიან დაკავებული ვართ, მაგრამ საოჯახო საქმეები კარგად გვაქვს გადანაწილებული. ჯერჯერობით ორი ბიჭი გვყავს, კაცური კაცები, 7 წლის ერეკლე და 6 წლის სანდრო. ერეკლე 19 აპრილს, ვანო მერაბიშვილის დაანონსებული აქციის დღეს, 8 წლის გახდება. რაღა იმ დღეს დააანონსა აქცია, როცა ჩემი სანდროს დაბადების დღეა?!

— **ცოლს ბავშვების აღზრდაში ეხმარებით?**

— კი. ბავშვები სკოლაში მეორე ცვლაში სწავლობენ. ირინე ჩემზე ადრე მიდის სამსახურში, მაგრამ ბავშვებს მაინც ამეცადინებს. თუ შეკითხვები დარჩებათ და რამეს ვერ გაიგებენ, მერე იმ შეკითხვებზე პასუხები მე უნდა გავცე. მე რომ სამსახურში მივდივარ, სანდრო და ერეკლე ცოტა ხანს მარტო რჩებიან, მაგრამ ეს არ გვაღელვებს, რადგან ძალიან ჭკვიანი ბიჭები არიან. ბიჭების სკოლაში წასაყვანად ირინე მიდის სახლში, მათი გამოყვანა კი მე მევალება. საღამოს ირინე ამეცადინებს და, მოკლედ რომ გითხრათ, დიდ გაწამაწიაში ვართ.

— **ამ გაწამაწიაში კამათი არასდროს მოგდით?**

— სიმართლე გითხრათ, ბევრ რამეზე არც ვკამათობთ. მხოლოდ მე ვჯუჯღუნებ, როცა მშიერი ვარ. მეც და ჩემს უფროს შვილსაც გემრიელი ჭამა გვიყვარს, მაგრამ ეს არც ერთს გვეტყობა. მთელი მსოფლიო ხომ ოცნებობს, რომ წონაში დაიკლონ, მე 35 წელია, გასუქებაზე ვოცნებობ. სახლში თუ საჭმელი არ დამხვდა, ძალიან ვბრაზდები და ირინეს ტელეფონით ვეჩხუბები. ბავშვები სკოლიდან თუ ძალიან სწრაფი ნაბიჯით მომყავს, მაშინვე მეკითხებიან: „მამა, გშია, ხო?“. იციან, რომ ამ დროს ცუდ ხასიათზე ვარ და ბევრი არ უნდა მელაპარაკონ.

■ ალეკოს ცოლ-შვილი

— **ირინე კარგი კულინარია?**

— როცა რამეს ამზადებს, კი, მაგრამ ობიექტური მიზეზების გამო სამზარეულოსთვის ბევრი დრო არ აქვს. ისე, ქართველი ქალი დროსთან ერთად შეიცვალა და ეს ლოგიკურიც არის და მისაღებიც.

„კაცები, ჩემი ჩათვლით, ულიმღამო ტიპები გახდნენ. უფრო პრინციპულები, შეუპოვრები და ვაჟკაცურები დღეს „გურჯისტანში" ქალები არიან. მათგან ისეთ ვაჟკაცურ რამეს მოისმენ ან ვაჟკაცურ საქციელს ნახავ, გეამება".

— **რა ცვლილებებს ატყობთ ქართველ ქალს?**

— ადრე ქალები სამზარეულოში მკლავებდაკაპიწებულები თუ ტრიალებდნენ, ახლა გარეთ გამოვიდნენ და უფრო საქმიანები გახდნენ. მანქანებზე შემოსხდნენ. მე თვითონ ფეხით დავდივარ, არც ავტომობილი მყავს და არც ტარება ვიცი წესიერად, მაგრამ ქალ მძღოლებს აშკარად ვარჩევ. ისინი მანქანებს ბატებივით მართავენ. თუ ავტომობილი სადღაც ქუჩაშია გაჩერებული, ვხვდები, რომ მშვენიერი სქესის წარმომადგენელი მართავს. ამის მიუხედავად, ვერ გეტყვით, რომ ქალი საჭესთან არ მომწონს. ძალიანაც მინდა, ჩემს ცოლს მანქანა ვუყიდო, რადგან საჭიროა.

არ ვამბობ, რომ ქალები ყირაზე უნდა გადადიოდნენ, მაგრამ 21-ე საუკუნეა და ცვლილებები მისაღებია. გასული საუკუნის 90-იან წლებში ქალები უფრო მაგრები იყვნენ და, სამწუხაროდ, ახლაც მამაკაცებზე მაგრები არიან. კაცები საქართველოში ცოტა გავდედლდით. მამაკაცები, ჩემი ჩათვლით, ულიმღამო ტიპები გახდნენ. ამ საკითხზე ბევრი არც მიფიქრია, მაგრამ რატომღაც მეჩვენება, რომ უფრო პრინციპულები, შეუპოვრები და ვაჟკაცურები დღეს „გურჯისტანში“ ქალები არიან. სხვა დროს ხან როგორ იყო და ხან როგორ, მაგრამ ახლა შესამჩნევად გამწევი

„ქალები მამაკაცებზე მაგრები არიან, ქართველი კაცები გავდედლდით!".

ტიპები გახდნენ. ქალისგან ისეთ ვაჟკაცურ რამეს მოისმენ ან ვაჟკაცურ საქციელს ნახავ, გულს რომ ეამება. ისიც უნდა ვთქვა, რომ ქალს უფრო ქალური საქციელი უხდება.

— **ანუ როგორი საქციელი არ შეშვენის ქალს?**

— მანდილოსნისგან ვულგარულ საქციელს ვერ ვიტან. რატომღაც რაც უფრო ხმამაღლა და გამომწვევად იხარხარებენ, გატყლარწულად ილაპარაკებენ, ჩაიცვამენ და ნანუკა ჟორჟოლიანს მიბაძავენ, უფრო მაგარი ტიპები ჰგონიათ თავი. ეს სიყალბე საშინლად არ მომწონს. არსებობენ ქალები, რომლებიც ფიქრობენ, რომ ნანუკა ჟორჟოლიანის მანერა კარგია. ამას მამალი ქაჯობა ჰქვია! არ ვამბობ, რომ ქალმა ჩადრი უნდა ატაროს, ნაცარი დაიყაროს და კოჭებამდე კაბა ეცვას, მაგრამ მოკრძალებულად უნდა საუბრობდეს და ნორმალურადაც ეცვას. ხელოვნური მანერები საშინლად არ მომწონს. მანდილოსანმა უნდა გაიაზროს, როგორია... ბოდიში მომითხოვია, მაგრამ უნდა ვთქვა — ქალი თუ უშნოა, ძალიან ლამაზს არ უნდა აწვებოდეს და თუ ძალიან ლამაზია, თავზე ნაცარს არ უნდა იყრიდეს.

— **ასე მგონია, თქვენ არც პლასტიკური ქირურგიით გალამაზებული ქალები მოგეწონებათ.**

— ვერ ვიტან, როცა ქალს ტუჩები აქვს დაბერილი, ეს საშინელება, დიდი კატასტროფაა! მით უმეტეს, როცა ზომა-წონას ვერ ხვდებიან და ტუჩები შუბლსა და კეფაზე აქვთ გადასული. ზოგ-ზოგიერთი მაღალჩინოსნის ცოლის დაბერილ ტუჩებს განსაკუთრებულად ვერ ვიტან! თანამედროვე ქართველ ქალში რაც ყველაზე მეტად არ მომწონს, ეს ტუჩების დაბერვაა. აუცილებლად მოვლილი უნდა იყოს, მაკიაჟსაც უნდა ატარებდეს, მაგრამ ზოგი ისეთ ქაჯურ მაკიაჟს იკეთებს, უმჯობესია, სახეზე საერთოდ არაფერი წაისვას.

— **კაცები ხშირად ამბობენ, რომ ყველა ქალი ლამაზია. თქვენ ასე არ ფიქრობთ?**

— ყველა ქალს აქვს რაღაც განსაკუთრებული. მაგალითად, მე ძალიან უშნო ქალიც მომწონებია, მას რაღაც ისეთი ამოუცნობი ჰქონია, რომელსაც სახელს ვერ დავარქმევ. ბარბრა სტრეიზანდი ხომ ძალიან უშნოა, მაგრამ ყოველთვის მომხიბვლელი იყო ჩემთვის. შეიძლება ისეთი ქალი არ მომეწონოს,

Cyan Magenta Yellow Black

რომლის სილამაზესაც მსოფლიო აღიარებს. მაგალითად, კიმ ბესინჯერი საშინლად არ მომწონს, რაღაც ცივი, უღიმღამო ქალია. სანამ ცოლს მოვიყვანდი, შარლიზ ტერონი ძალიან მომწონდა. თან მაშინ ისე აეწყო, რომ ეკრანზე ხშირად ჩანდა, ერთ-ერთ რეკლამაში იყო გადაღებული და ვერ გეტყვით, დღეში რამდენჯერ ვუყურებდი.

— დღეს ვინ მიგაჩნიათ ყველაზე ლამაზ ქალად, თუნდაც საქართველოში?

— ჩემი ცოლი, ირინე კილოსანიძე. ბავშვობაში დარწმუნებული ვიყავი, რომ ყველაზე ლამაზი დედაჩემი იყო, ახლა კი დარწმუნებული ვარ, ყველაზე ლამაზი ჩემი ცოლია.

— როგორი სამოსი უხდება მშვენიერ სქესს?

— არ მომწონს, ქალები ჩაცმაშიც კაცურს რომ აწვებიან. კაბები ძალიან უხდებათ, მაგრამ, სამწუხაროდ, ზურგი აქციეს. შარვალიც მომწონს ქალზე, მაგრამ ყველას ხომ არ უნდა ეცვას?!

— თქვენი მეუღლის ჩაცმულობაში შეგაქვთ კორექტივები?

— იშვიათად. რამდენიმე ხნის წინ თურქეთში ერთად ვიყავით და ტანსაცმელს იქ ვურჩევდი, მაგრამ თვითონ რაც მოსწონს, მაინც იმას ყიდულობს ხოლმე. საყიდლებზე ერთად არ დავდივართ, უბრალოდ ისე მოხდა, რომ თურქეთში ჩემთვის ბევრი რამ ვიყიდე და ბარი-ბარში რომ ვყოფილიყავით, ირინეს დარცხვენილი დავყვებოდი თავის საყიდლებზე. თურქეთის მაღაზიებში ჩემი ცოლის დევნა გმირულად ავიტანე.

— ცოლისთვის საჩუქრების კეთება თუ გჩვევიათ?

— საჩუქრების კეთება შეყვარებულობის პერიოდში უფრო ხშირად ვიცოდი, ახლა აღარ გამომდის. არც კი მეწუწუნება და ამიტომ უფრო მრცხვენია მისი.

— საქართველოში ქალს რამდენად აქვს თვითრეალიზების შესაძლებლობა?

— ნებისმიერ საზოგადოებრივ სივრცეში თვითრეალიზების საშუალება ყველა ქალს აქვს, მაგრამ, რადგან ახლა ყველაზე მეტად გამოხატული თემა პოლიტიკაა, ამ საკითხს შევეხები. შვედეთში პოლიტიკური პარტია ვალდებულია, მის რიგებში მამაკაცები და ქალები 50 50-ზე იყოს. გადაწყვეტილების მიმღებ ჯგუფშიც ასე უნდა ხდებოდეს. ცოტა არ იყოს, ჩემთვის გაუგებარი, მიუღებელია, საქართველოშიც ასე რატომ უნდა მოხდეს. არ მგონია, ქართველ საზოგადოებაში ქალებს ვინმე უშლიდეს აქტიურობას. ვისაც უნდა, ამა თუ იმ სფეროში, მათ შორის პოლიტიკაში, აქტიური იყოს, არიან კიდეც. ზოგი ისეთი მინისტრი ქალი გვყავს, ჯიბიდან ისვრის. ვფიქრობ, გენდერული ბარიერები აღარ არსებობს და არც მსმენია, რომ ვილაცას სამზარეულოში ისეთი ქალი ჰყავს გამოკეტილი, რომელსაც აქტიურობა უნდა. ვისაც უნდა, რომ პოლიტიკურად აქტიური იყოს, ამის შესაძლებლობაც უნდა ჰქონდეს, შესაბამისი მონაცემებიც და ჭკუაც.

— თქვენი აზრით, ვინ არის საქართველოში ყველაზე ჭკვიანი პოლიტიკოსი ქალი?

— თეა წულუკიანი მაგრად მომწონს და ამას არც ვმალავ. მისი წარმართული საარჩევნო კამპანია განსაკუთრებით მომწონდა. ეს ადამიანი თავიდანვე მესიმპათიურებოდა და პოლიტიკაში რომ მოვიდა, ძალიან გამიხარდა. საქართველოში დღეს პოლიტიკოსი ქალია მოდაში და ისიც ვიცი, რომ თეა წულუკიანი ძალიან პოპულარულია.

პირველად 11 წლის წინ ვნახე სტრასბურგში, როცა კაციშვილმა არ იცოდა, ვინ იყო თეა წულუკიანი. ევროსასამართლოზე ვინც კი უცხოელი გამოვიდა, ყველა მას ახსენებდა, როგორ გაგიმართლათ, რომ ეს ადამიანი გყავთო. ევროსასამართლოს პრეზიდენტმა აქო და ადიდა, მაგარი გოგოაო და არავინ ვიცოდით, ეს თეა ვინ იყო. სემინარები ევროსასამართლოს უზარმაზარ დარბაზებში ტარდებოდა. გამოცხადდა, თეა წულუკიანი შემოვაო. გაიღო კარი და არავინ ჩანდა. გავიხედეთ და უცებ ვიღაც მიკროფონს ეჯაჯგურებოდა. ერთი ციცქნა გოგო იმ უზარმაზარ დარბაზში ისე შემოპაკუნდა, ვერც კი დავინახეთ. არადა, ისე გამოაცხადეს, გვეგონა, ვიღაც დიდი, ცხენზე ამხედრებული „ვახტანგ გორგასალი“ შემოვიდოდა. საშინელი ხარხარი აგვიტყდა, მაგრამ საუბარი დაიწყო თუ არა, მივხვდით, რომ უზომოდ ჭკვიანი იყო.

„ზოგ-ზოგიერთი მაღალჩინოსნის ცოლის დაბერილ ტუჩებს განსაკუთრებულად ვერ ვიტან!".

— მხოლოდ პოლიტიკაში გეგულებათ ჭკვიანი ქალები?

— რა თქმა უნდა, არა. თამარ ჩუგოშვილი (საიას-ს ყოფილი თავმჯდომარე. ავტ.) ძალიან ჭკვიანი გოგოა და კარგია, რომ მთავრობაში წავიდა, რადგან ასეთი ხალხი ხელისუფლებაში საჭიროა. ანა დოლიძეც გადასარევია. როცა ის ახალგაზრდა იურისტთა ასოციაციის თავმჯდომარე გახლდათ, მისი მოსმენა ერთი სიამოვნება იყო. ისედაც ძალიან ლამაზი ქალია და პირს რომ გააღებდა, ისეთი სიბრძნე ამოსდიოდა, სასიამოვნო მოსასმენი იყო. ჩიორა თაქთაქიშვილს კი არ ჰგავს, პირს რომ გააღებს და... ქალს ჭკუა ძალიან უხდება.

— ქართველ ქალებს რას უსურვებდით?

— ქართველი ფულიანი ქმარი და ბევრი ბავშვი ჰყავდეთ. თუ უცხოელზე გათხოვდებიან და ისევ საქართველოში იცხოვრებენ, მივესალმები. ქართველ ქალს აქვს იმის უნარი, რომ კაცი თავის ჯიშზე გადმოიყვანოს. არ მომწონს, საქართველო რომ იცლება და ქართველი ქალი თუ კაცი საზღვარგარეთ მიდის. ებრაელების არ იყოს, გენი ქალში უფრო კარგად ბუდობს. ამდენად, მათი საზღვარგარეთ გათხოვება და საშოვარზე წასვლა ძალიან მიშლის ნერვებს.

✓ **სოფიო ბოჭორიძე**

მარადონა ფეხბურთელი ქალითაა გატაცებული

სახელოვან არგენტინელ ფეხბურთელ დიეგო მარადონას ახალი შეყვარებული ჰყავს — 22 წლის როსიო ოლივა, რომელიც მასზე 30 წლით უმცროსია. ქალის შესახებ მხოლოდ ის არის ცნობილი, რომ ფეხბურთელია და კლუბ „რივერ პლეიტში“ თამაშობს.

■ როსიო ოლივა და დიეგო მარადონა

მარადონას ახალი გატაცების შესახებ ცნობილი მას შემდეგ გახდა, რაც ინტერნეტში მათი ერთობლივი ფოტო გავრცელდა, რომელიც დუბაიში დასვენების დროსაა გადაღებული. ერთ სურათზე ისინი ერთმანეთს ჭიქებს უჭახუნებენ, ხოლო მეორეზე მარადონას ხელში ტრანსპარანტი უჭირავს წარწერით: „როსიო, მე შენ მიყვარხარ“. გოგონამ, რომელმაც 1986 წლის მსოფლიოს ჩემპიონი 2 წლის წინ ერთ-ერთ წვეულებაზე გაიცნო, მარადონასთან რომანი დაადასტურა.

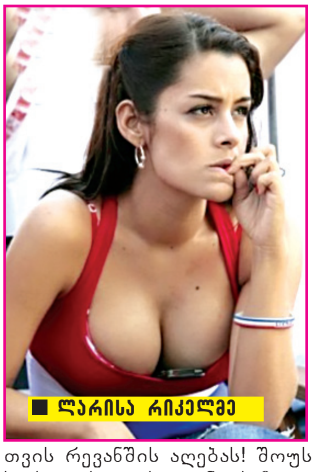
— ეს ყოველივე მოულოდნელად მოხდა, მაგრამ მე უსაზღვროდ ბედნიერი ვარ, — განაცხადა როსიომ და მარადონასგან დაფეხმძიმების ჭორები უარყო.

თუ გავრცელებულ ხმებს დავუჯერებთ, როსიო მანამდე „რივერის“ ფანების დაჯგუფების ერთ-ერთ წევრს ხვდებოდა, რომელსაც მკვლელობის ბრალდებით სამუდამო პატიმრობა აქვს მისჯილი.

არც ისე დიდი ხნის წინ კი ცნობილი გახდა, რომ ლეგენდარულ ფეხბურთელს უკვე მეხუთე შვილი შეეძინა ყოფილ მეგობარ ვერონიკა ოხედასგან. მას დიეგო რამდენიმე თვის წინ დაშორდა. მარადონას ამ ბავშვის გარდა ორი გოგონა ჰყავს ყოფილი ცოლისგან და ერთი ბიჭი და ერთიც გოგონა — ქორწინების გარეშე.

ლარისა რიკელმეს მწარე მარცხი

გასულ წელს ცნობილმა მოდელმა და ფეხბურთზე უზომოდ შეყვარებულმა პარაგვაის ნაკრების უერთგულესმა გულშემატკივარმა, ლარისა რიკელმემ, ცხოვრებაში ყველაზე მძიმე, მტკივნეული და გამანადგურებელი დამარცხება განიცადა. ცნობილია, რომ ლარისა მონაწილეობდა სუპერპოპულარულ შოუში „ოცნების ცეკვები“. ის ყოველდღე გადიოდა რეპეტიციებს, საკუთარ სხეულს სხვადასხვა არაქათის გამომცლელი ვარჯიშებით სტანჯავდა. შოუს ფინალშიც გავიდა, სადაც მისი მეტოქე მომღერალი კოკი რამირესი იყო — მეტად უჩვეულო სილამაზის გოგონა. ეს გახლდათ თანაბარი, უკიდურესად დრამატული შერკინება, რომელშიც კოკიმ გაიმარჯვა.



■ ლარისა რიკელმე

ამ დამარცხებამ ლარისა აატირა და მწუხარებისგან გასუქდა... მაგრამ საბრძოლო ნაჯახი მიწაში არ ჩაუმარხავს! არგენტინული პრესის ცნობით, პარაგვაელი ლამაზმანი „ოცნების ცეკვები 2013“-ში აპირებს მონაწილეობას და კოკისთვის რევანშის აღებას! შოუს ორგანიზატორები კი უკვე სარეკორდო რეიტინგის მოლოდინში სიამოვნებისგან ხელებს იფშვნეტენ.

რიკელმე დიეტაზე დაჯდა, მწვრთნელი კი მას ურიგო ნამდვილად არ ჰყავს — ფეხბურთელი და ამავე დროს მისი საქმრო, ჯონათან ფაბრო.

✓ **მოამზადა კახა ხატიაშვილმა**

Cyan Magenta Yellow Black

ვის უანდერძებს კაცი ტატუთი დაფარულ სხეულს

ბრიტანეთში მცხოვრებ 33 წლის მეთიუ უელანს სხეულის 80% ტატუთი აქვს დაფარული. მან სხეულის მოხატვას 300 საათი მოანდომა და ამაში 20.000 ფუნტი სტერლინგი გადაიხადა.

მისი პირველი ტატუ ბრიტანული ბულდოგი იყო, რომელიც 16 წლის ასაკში გაიკეთა. უელანმა ორგანიზაციაც კი ჩამოაყალიბა, სახელწოდებით „მოდიფიკაცია“. მას სურს, რომ მისი სხეული გარდაცვალების შემდეგ მუზეუმს ან ოჯახის რომელიმე წევრს დარჩეს. როგორც მეთიუ აცხადებს, სხეულის მოდიფიკაცია მისთვის არის კულტურა, რელიგია და ცხოვრების სტილი.

ძაღლმა 3 წლის გოგონა სიკვდილს გადაარჩინა

პოლონეთის ერთ-ერთ სოფელში ძაღლმა 3 წლის გოგონა სიკვდილს გადაარჩინა. ჯულია სახლიდან ისე გაუჩინარდა, მშობლებმა ვერაფერი გაიგეს. ბოლოს, როდესაც ნახეს, სახლის უკანა ეზოში ძაღლს ეთამაშებოდა. პატარას მთელი ღამის განმავლობაში ორასამდე მაშველი ეძებდა. მხოლოდ დილით სახლიდან რამდენიმე კილომეტრში იპოვეს ძაღლთან ჩახუტებული. გაყინული ბავშვი საავადმყოფოში მიიყვანეს.

როგორც გაირკვა, გოგონას მთელი ღამის განმავლობაში -5 გრადუს ყინვაში ძაღლი ათბობდა. გარდა ამისა, ერთგულმა მეგობარმა მაშველებს ყმუილით შეატყობინა, რომ ისინი ტყეში იყვნენ. როგორც ბავშვის ბებია ამბობს, პატარას ძაღლი ძალიან უყვარდა და მის გარეშე არსად მიდიოდა.

მაშველების თქმით, გოგონასთან ძაღლი რომ არ ყოფილიყო, ალბათ, ვერ გადარჩებოდა. ჯულიას ჯანმრთელობის მდგომარეობა ამჟამად უკვე დამაკმაყოფილებელია.

ყველაზე ასაკოვანმა ქალმა 115 წელი იზეიმა

მსოფლიოში ყველაზე ასაკოვანმა ქალმა, იაპონელმა მისაო ოკავამ, 5 მარტს 115-ე დაბადების დღე აღნიშნა. მან იუბილე საყვარელი კერძით — სუშით იზეიმა. როგორც ოკავამ ჟურნალისტებს განუცხადა, ვერასოდეს წარმოიდგენდა, რომ ამ ასაკს მიაღწევდა.

ყველაზე დღეგრძელი ქალი მოხუცთა თავშესაფარში ცხოვრობს. მას არასოდეს ჰქონია ჯანმრთელობის პრობლემები, გარდა იმისა, რომ 102 წლის ასაკში ფეხი მოიტეხა. გინესის რეკორდების წიგნმა გასულ კვირას დაადასტურა, რომ ოკავა ამჟამად ყველაზე ასაკოვანი ქალია მსოფლიოში.

ქალი დეზოდორებით იკვებება

ნიუ იორკში მცხოვრები 19 წლის ნიკოლი სხვებისგან იმით გამოირჩევა, რომ დეზოდორებს მიირთმევს და ამ სურვილს ვერაფრით აკონტროლებს. დღის განმავლობაში იგი ნახევარ ფლაკონს სვამს, ერთი თვის განმავლობაში კი 15-მდე ადის.

ნიკოლი დეზოდორებზე დამოკიდებული 4 წლის ასაკში გახდა. არაერთხელ შეეცადა ამ მავნე ჩვევისათვის თავის დანებებას, მაგრამ თავის საშინელი ტკივილები დაეწყო. „ის თითქოს პირში დნება, უნიკალური გემო აქვს და მის გარეშე მე სხვა ადამიანი ვარ“, — ამბობს ნიკოლი.

იაპონელები მეგობრებს ქირაობენ

ახალი მეგობრის შეძენა ადვილი საქმე ნამდვილად არ არის. ეს ყველაზე მეტად ახალგაზრდა იაპონელებს უჭირთ, ამიტომ სპეციალურად ასეთი ახალგაზრდებისათვის ტოკიოში შეიქმნა კომპანია „პარტნიორები“, სადაც ნებისმიერ მსურველს შეუძლია მეგობრის დაქირავება.

ახალგაზრდები მეგობრებს ყველაზე ხშირად წვეულებაზე წასაყვანად ქირაობენ. კომპანია კლიენტების ნაკლებობას არ უჩივის. მეგობრის გარდა შეგიძლიათ დაიქირავოთ ადამიანი, რომელიც ფოტოსურათებს გადაგიღებთ ან სახლის დალაგებაში დაგეხმარებათ.

უნდა აღინიშნოს, რომ კლიენტს დაქირავებულთან სექსუალური კონტაქტი ეკრძალება. კომპანიაში მეგობრის ერთი საათით დაქირავება 174 დოლარი ღირს.

ეს იცოდით?

- აშშ-ის საგადასახადო სამსახური ყოველწლიურად 2 მილიონ დოკუმენტს კარგავს.
- არავინ იცის, ვინაა აშშ-ის პირველი დროშის ავტორი.
- პირველი ელექტრონათურა სერ ჰამფრი დეივიმ შექმნა 1809 წელს.
- ატომი ბერძნული სიტყვაა და ქართულად უხილავს ნიშნავს.
- თანამედროვე მედიცინას საფუძველი ინგლისელმა მეცნიერმა უილიამ ჰარვეიმ ჩაუყარა.

Cyan Magenta Yellow Black

მსოფლიოში ყველაზე მაღალი სასტუმრო გაიხსნა

ქალაქ დუბაიში მსოფლიოს უმაღლესი სასტუმრო გაიხსნა. „ვარდის“ სიმაღლე 355 მეტრს შეადგენს და ის 71 სართულიანია. სასტუმრო კომპლექსი 2 კოშკისგან შედგება და 1600 ნომერსა და 14 რესტორანს მოიცავს. ამჟამად ფუნქციონირებს მხოლოდ ერთი ტაუერი, მეორის გახსნა კი 2014 წლისთვის იგეგმება.

სასტუმროს მშენებლობა 5 წლის განმავლობაში მიმდინარეობდა და 136 მილიონი დოლარი დაჯდა. „ვარდი“ უკვე შევიდა გინესის რეკორდების ნუსხაში.

ლიონელ მესის ფეხი ოქროსგან ჩამოასხეს

იაპონელმა იუველირმა 25 კილოგრამი ოქროსგან ფეხბურთელ ლიონელ მესის მარცხენა ფეხის ასლი გააკეთა ისე, რომ ფეხზე თითოეული სისხლძარღვი კარგად ჩანს. მან ნამუშევარი ტოკიოში გამართულ კონფერენციაზე მესის ძმის, როდრიგო მესის თანდასწრებით წარადგინა.

არგენტინელი ფეხბურთელის ოქროს ფეხი დაახლოებით 4 მილიონი ევრო ღირს. მესის ფონდის საშუალებით, ნამუშევრიდან მიღებული თანხის ნაწილი იმ ბავშვებს მოხმარდებათ, რომლებიც 2 წლის წინ იაპონიაში მომხდარი გამანადგურებელი მიწისძვრის შედეგად დაზარალდნენ.

შეგახსენებთ, რომ იანვარში მესი მეოთხედ აღიარეს 2012 წლის მსოფლიოს საუკეთესო ფეხბურთელად. გასულ წელს მან 91 გოლი გაიტანა, რაც გერდ მიულერის მიერ 1972 წელს დამყარებულ რეკორდს 6 გოლით აღემატება.

ვეფხვმა გოჭები იშვილა

პეკინის ზოოპარკის ბინადარი ვეფხვი, სახელად საი მაი, მეტად კეთილშობილი ცხოველი გამოდგა. მას თვალებიც კი არ ჰქონდა ნორმალურად ახელილი, როდესაც ზოოპარკში მიიყვანეს. საი მაის დედობა დედა ღორმა გაუწია — საკუთარ გოჭებთან ერთად ბოკვერსაც აწოვებდა ძუძუს.

გავიდა დრო და საი მაის ორი ბოკვერი გაუჩნდა. ერთ დღეს მის ვოლიერში ჭყვიტინით პაწაწინა მშიერი გოჭები შეძვრნენ. მომვლელებს შეეშინდათ, ვეფხვს გოჭები არ დაეგლიჯა, მაგრამ, ყველას გასაკვირად, საი მაიმ გოჭებს უყოყმანოდ უწილადა თავისი ბოკვერების კუთვნილი რძე. მას შემდეგ ბოკვერები და გოჭები ერთად იზრდებიან.

❖ ყველაზე ძველი საფოსტო განყოფილება შოტლანდიის ქალაქ სანქუერში მდებარეობს. ის 1712 წელსაა დაარსებული.

❖ „როლს როისის“ ავტომანქანაზე დამაგრებული სამშვენისი, რომელსაც „ექსტაზის სული“ ჰქვია, 5000 დოლარი ღირს.

❖ მე-19 საუკუნის 30-იან წლებში კეტჩუპს სამკურნალო საშუალებად იყენებდნენ.

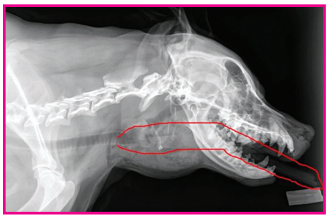
❖ უნივერსიტეტების რაოდენობით პირველ ადგილზე ინდოეთია.

❖ 1950 წლის შემდეგ მსოფლიოს მოსახლეობის რიცხვი 2-ჯერ გაიზარდა.

❖ ოთახის ტემპერატურაზე ჩვეულებრივი მოლეკულა დაახლოებით ტყვიის სიჩქარით გადაადგილდება.

❖ 1660 წლამდე საათებს მხოლოდ ერთი ისარი ჰქონდათ.

❖ პირველი სატელეფონო წიგნი ერთგვერდიანი გახლდათ და მასში მხოლოდ 50 ნომერი ეწერა.



ლაბრადორს ჯოხი სასულეში გაეჭედა

ლაბრადორის ჯიშის ძაღლი, სახელად როსი, პატრონებს, ეილინ და პიტ ბრაუნებს, სასეირნოდ ჰყავდათ გაყვანილი. თამაშის დროს ბურთი გადაუგდეს, რომელიც ძაღლმა მხედველობის არეალიდან დაკარგა, სამაგიეროდ ქვიშაში ჩარჭობილ ჯოხს დასტაცა პირი და... სასულეში გაეჭედა.

ბრაუნები უმალ მიხვდნენ, რომ ძაღლი ჯოხზე იყო წამოგებული და საშველად გაიქცნენ. წყვილს ზუსტად ნახევარი საათი დასჭირდა როსის უახლოეს ვეტკლინიკამდე მისაყვანად. ძაღლის გადარჩენის მცირე შანსი არსებობდა. 30 სანტიმეტრიანი ჯოხის ამოღება ექიმებმა მხოლოდ ოპერაციის საშუალებით შეძლეს.

როსი კლინიკაში ორი დღე დატოვეს. ანტიბიოტიკებისა და ძლიერი ტკივილგამაყუჩებლების წყალობით, ძაღლი სწრაფად მომჯობინდა და ამჟამად მისი ჯანმრთელობის მდგომარეობა დამაკმაყოფილებელია.

Cyan Magenta Yellow Black

როგორი მამაკაცი გჭირდებათ გვერდით?

1. თქვენი აზრით, ყველაზე მეტად რა ხიბლავთ მამაკაცებს თქვენში?

ა) საოცრად მოხდენილი ფიგურა — 2

ბ) შარმი — 1

გ) ინტელიგენტურობა — 3

2. მერილინ მონრო ჯერ სპორტსმენთან ცხოვრობდა, შემდეგ პოეტთან, მაგრამ არც ერთთან ბედნიერი არ იყო. თქვენი აზრით, რა იყო ამის მიზეზი?

ა) ის ზედმეტად ეგოცენტრული იყო, რათა მხოლოდ ერთ მამაკაცთან ჰქონოდა კავშირი — 1

ბ) მას ყოველთვის შეუფერებელი მამაკაცი უყვარდებოდა — 2

გ) მამაკაცები მერილინში მხოლოდ სექსსიმბოლოს ხედავდნენ — 3

3. ნათქვამია, ერთი თავი კარგია, მაგრამ ორი ჯობიაო. აქედან გამომდინარე, თქვენ და თქვენი საყვარელი მამაკაცი რაიმე საერთო საქმით ხართ დაკავებული?

ა) დიახ, შოუბიზნესში. ჩემი ტალანტი და მისი მენეჯერული თვისებები ყველა კარს აღებს — 1

ბ) ერთად ვეწევით სამეცნიერო კვლევებს — 2

გ) პოლიტიკაში ვართ ჩართული — 3

4. რაზე იფიქრებდით ქორწილის წინა საღამოს?

ა) იმედი მაქვს, ხელისმოწერაზე მოვა — 2

ბ) რაღაც ძალიან ვნერვიულობ, ნეტავ რატომ, ეს ხომ ჩემი მესამე ქორწინებაა — 1

გ) ნეტავ როგორ გამიკეთებს საქორწინო ბეჭედს, ის ხომ ძალიან ვიწრო მაქვს — 3

5. სურს, სტრიპტიზით გაგაკვირვოთ, თქვენი აზრით, რა არ უნდა გაიხადოს?

ა) წინდები, რათა არ გაცივდეს — 1

ბ) ტრუსი, რადგან მამაკაცი გაცილებით საინტერესოა, სანამ ამოცანად რჩება — 2

გ) საათი არ უნდა მოიხსნას, რადგან სიყვარულში ყველაფერს თავისი დრო აქვს — 3

6. ეროტიკულ სიზმარს ხედავთ. გსურთ, რომ მამაკაცი იხილოთ...

ა) ლომის სახით, როგორც ცხოველთა მეფე — 2

ბ) ულაყის სახით, რადგან მომთვინიერებელის როლში ყოფნა გსიამოვნებთ — 1

გ) გედის სახით, რადგან ფრენის არ გეშინიათ — 3

7. თქვენი საყვარელი ადამიანი ბანკის ძარცვის დროს დააკავეს...

ა) გაკიცხავთ იმის გამო, რომ საქმე თქვენთან ერთად არ დაგეგმა — 1

ბ) ციხეში მიაკითხავთ და ჰკითხავთ, სად გადამალა ფული — 2

გ) დარწმუნებული ხართ, რომ რაღაც გაუგებრობის მსხვერპლია — 3

8. ტყის ფერიამ ხედ გადაგაქციათ, რომელიც თქვენი საყვარელი მამაკაცის ბაღში დგას, რომელ ხედ ისურვებდით ყოფნას?

ა) ვაშლის ხედ, რადგან ჯერ კიდევ ევამ იცოდა, რა მოსწონდა ადამს — 1

ბ) ალვის ხედ, რომელიც ლამაზი და მოქნილია — 2

გ) ნაძვად, რადგან ის მარადმწვანეა — 3

9. საყვარელმა ადამიანმა რაღაც დაავადება გადაგდოთ, რა რეაქცია გექნებათ?

ა) შეგეცოდებათ, რადგან დარწმუნებული ხართ, რომ სინდისი ქენჯნის — 1

ბ) შემთხვევას გამოიყენებთ, რათა კარგად გამოლანძღოთ — 2

გ) სთხოვთ, მომავალში უფრო ფრთხილად იყოს — 3

10. წარმოიდგინეთ, რომ ზღვის სანაპიროზე ჩაგეძინათ, ამ დროს წყლიდან წყლის კაცი გამოდის და თქვენი ალერსი სურს...

ა) ხელგაშლილი შეხვდებით და წყლის სიგრილით დატკბებით — 2

ბ) ინერვიულებთ, როგორ უნდა ისუნთქოს წყლის ადამიანმა ხმელეთზე — 1

გ) ხელს გაუწვდით და წყლის სამფლობელოში გაჰყვებით — 3

შედეგები:

1-9 ქულა — მამაკაცში, პირველ რიგში, ბავშვი მოგწონთ. თქვენთვის შესაფერისები არიან კაცები, რომლებსაც რჩევების მოსმენა-მიღება უყვართ. ადამიანი, რომელიც თქვენ გენდობათ, კარგ საყრდენს იპოვის. სწორედ სუსტი ნებისყოფისა და თავდაუჯერებელ მამაკაცებს მოსწონხართ. ძლიერი სქესისადმი თქვენეული მიდგომა საფრთხესაც შეიცავს, მართალია, ბევრს მოსწონს, როცა მის ნაცვლად სხვა ფიქრობს და აკეთებს, მაგრამ მამაკაცები მუდმივ და ზედმეტ ყურადღებას დიდხანს ვერ უძლებენ და გარბიან!

10-20 ქულა — ძლიერი ხელი გჭირდებათ, რომელსაც მაგრად ჩაავლებდით და არაფრის შეგეშინდებოდათ. მამაკაცთა უმრავლესობას, რომლებშიც პატრიარქალური სინდრომი საკმაოდ გამჯდარია, თქვენნაირი ქალები ძალიან მოსწონს. ყველაფრის მიუხედავად, სიფრთხილის გამოჩენა არ გაწყენთ, რათა თქვენს ნამდვილ მოთხოვნებში არ შეცდეთ. მარტოობის შიში ხანდახან გაიძულებთ, საკუთარ ინდივიდუალობაზე უარი თქვათ. ეგოისტი მამაკაცის გვერდით კი შეიძლება მთლიანად დაკარგოთ საკუთარი „მე“ და მორჩილ ქალად იქცეთ. ამას კი ნამდვილად არ გირჩევთ.

21-30 ქულა — იმ ქალების კატეგორიას მიეკუთვნებით, რომლებსაც გვერდით, პირველ რიგში, კარგი ადამიანი, ძლიერი და ჭკვიანი მამაკაცი სჭირდებათ. თქვენი მოსაწონი კაცი ერუდირებული, განათლებული, ვაჟკაცური უნდა იყოს და თქვენს დაჩრდილვას არ უნდა ცდილობდეს. ასე ვთქვათ, თქვენი სწორი გჭირდებათ, რომლის გვერდითაც მართლაც ბედნიერად იგრძნობდით თავს.

წინა ნომერში გამოქვეყნებული სუდოკუს პასუხები იხ. გვ. 78

სუდოკუ

სუდოკუ არის იაპონური თავსატეხი, რომელმაც ბოლო დროს ევროპაშიც მოიკიდა ფეხი. მისი ამოხსნისთვის საკმარისია ლოგიკური აზროვნების უნარი. თავად ამოხსნის პროცესი კი დიდ სიამოვნებას გპირდებათ.

№ 1

2				1		6		
		9			3		4	
	8			5				7
		7					5	2
4					8	9		
1	3		2				8	
		8		4		3		
	6		9				7	
5		2			6			1

№ 2

8					1			7
9		6		5			2	
	4		2			1		
	5		6					2
4				7			8	
		7			5	3		
		1		9				4
	3		7		8		6	
2					6	5		

სუდოკუ შედგება 9-9 ჰორიზონტალური და ვერტიკალური სვეტისა და 9 ბლოკისგან. შევავსოთ ცარიელი უჯრები 1-დან 9 ციფრებით ისე, რომ ჰორიზონტალურ და ვერტიკალურ სვეტებსა და ბლოკებში ერთი და იგივე ციფრი არ განმეორდეს.

Cyan Magenta Yellow Black

მდიდარი წარმოსახვის უნარი გაქვთ?

1. ლექსებს წერთ?
ა) დიახ — 10
ბ) არა — 5
გ) არ ვიცი — 0
2. თვლით, რომ სამყაროში სადღაც კიდევ არსებობს სიცოცხლე?
ა) დიახ — 10
ბ) არა — 5
გ) არ ვიცი — 0
3. შეუცნობელის გჯერათ?
ა) დიახ — 10
ბ) არა — 5
გ) არ ვიცი — 0
4. შეძლებდით საბავშვო წიგნის დაწერას?
ა) დიახ — 10
ბ) არა — 5
გ) არ ვიცი — 0
5. ღამით მოჩვენებებიან სახლში მარტო დარჩებოდით?
ა) დიახ — 10
ბ) არა — 5
გ) არ ვიცი — 0
6. სიკვდილის შემდეგ სიცოცხლის გჯერათ?
ა) დიახ — 10
ბ) არა — 5
გ) არ ვიცი — 0
7. პოლტერგეისტის არსებობა გჯერათ?
ა) დიახ — 10
ბ) არა — 5
გ) არ ვიცი — 0
8. ჩვეულებრივ, სიზმრებს ხედავთ?
ა) დიახ — 10
ბ) არა — 5
გ) არ ვიცი — 0
9. გჯერათ სულებთან ურთიერთობის?
ა) დიახ — 10
ბ) არა — 5
გ) არ ვიცი — 0
10. ოდესმე დაფიქრებულხართ, რას გააკეთებდით, თუ ლატარიაში დიდი ფული მოიგეთ?
ა) დიახ — 10
ბ) არა — 5
გ) არ ვიცი — 0
11. ლოხ ნესის ურჩხულის არსებობა გჯერათ?
ა) დიახ — 10
ბ) არა — 5
გ) არ ვიცი — 0
12. ქუჩაში ღამით, სიბნელეში სიარულის გეშინიათ?
ა) დიახ — 10
ბ) არა — 5
გ) არ ვიცი — 0
13. გინდათ, მე-19 საუკუნეში გეცხოვრათ?
ა) დიახ — 10
ბ) არა — 5
გ) არ ვიცი — 0
14. გინდათ, მთვარეზე გაფრინდეთ?
ა) დიახ — 10
ბ) არა — 5

გ) არ ვიცი — 0
15. ოცნება გიყვართ?
ა) დიახ — 10
ბ) არა — 5
გ) არ ვიცი — 0
შედეგები:
150-110 ქულა — ერთობ ბობოქარი წარმოსახვის უნარი გაქვთ.
105-45 ქულა — წარმოსახვის უნარი საერთოდ არ გაგაჩნიათ.
40-0 ქულა — თქვენი წარმოსახვის უნარი ნორმის ფარგლებშია.

ტესტი ქალებისთვის

შეაფასეთ თქვენი მომხიბვლელობა

1. ბავშვობაში დედა ხშირად გიმეორებდათ, რომ მზეთუნახავი ხართ?
ა) ყოველ ხელსაყრელ მომენტში — 0
ბ) მხოლოდ მაშინ, როცა მართლაც შესანიშნავად გამოვიყურებოდი — 3
გ) არასოდეს — 10
დ) დღეში რამდენჯერმე — 5
2. სარკეში იყურებით...
ა) დილით, როცა კბილებს ვიხეხავ — 5
ბ) დღეში რამდენჯერმე, რათა მაკიაჟი და ვარცხნილობა შევისწორო — 3
გ) ვიხედები ნებისმიერ პრიალა ზედაპირში, რაშიც კი ავირეკლები — 0
დ) არ მიყვარს სარკეები — 10
3. როცა სარკეში იხედებით, თქვენ:
ა) აქეთ-იქით ვტრიალებ და საკუთარი თავით ვტკბები — 0
ბ) ვცდილობ, ობიექტურად შევაფასო, დღეს როგორ გამოვიყურები — 3
გ) საკუთარ ნაკლოვანებებს ვეძებ — 5
დ) უიმედოდ ვოხრავ, რადგან არაფრის შეცვლა შემიძლია — 10
4. რისთვის იყენებთ კოსმეტიკას?
ა) რათა ჩემი ღირსებები უკეთ წარმოვაჩინო — 0
ბ) რათა ნაკლოვანებები დავფარო — 3
გ) ყველა იყენებს და მეც ვხმარობ — 5
დ) კოსმეტიკას არ ვიყენებ — 10
5. საკუთარ თავში დარწმუნებული ხართ?
ა) დიახ — 0
ბ) ყოველთვის — არა — 3
გ) არა — 10
დ) არ ვიცი — 5
6. თუ უცნობი მამაკაცი მოგაშტერდათ, გაიფიქრებთ:
ა) არ შეიძლება ასე ჯიქურ უყურო ვიღაცას? — 5
ბ) ისეთი ლამაზი ვარ, რომ თვალს ვერავინ მაშორებს — 0
გ) იქნებ რაღაც ისე არ მაქვს, როგორც საჭიროა?! — 3
დ) ვაიმე, მამაკაცმა ყურადღება მომაქცია! — 10
7. როგორ სამოსს იცვამთ დისკოთეკაზე?
ა) ყოველდღიურს — 5
ბ) სექსუალურს — 0
გ) დახვეწილს — 3
დ) არ დავდივარ დისკოთეკებზე, მრცხვენია — 10
8. გყავთ ქმარი (მეგობარი მამაკაცი)?
ა) დიახ — 0
ბ) არა — 10
9. როცა ქუჩაში ლამაზ ქალს ხედავთ...
ა) მშურს მისი — 5
ბ) ვტკბები მისი სილამაზით — 0
გ) მისი სამოსის დეტალებს ვაკვირდები, რათა შემდეგ მეც მივბაძო — 3
დ) ვფიქრობ, რამდენად უშნო ვარ მასთან შედარებით — 10
10. ოდესმე ფოტოსესიაში თუ მიგიღიათ მონაწილეობა?
ა) დიახ — 0
ბ) არა — 10
11. უცნობი ფართო აუდიტორიის წინაშე კარაოკეს სიმღერას შეძლებდით?
ა) უპრობლემოდ — 0
ბ) არასოდეს — 10
12. შვებულების დროს ყველაზე ხშირად როგორ ფოტოებს იღებთ?
ა) ღირსშესანიშნაობების ფონზე — 3
ბ) ბუნების ლამაზ ხედებს — 5
გ) პიკანტურ პოზებში ზღვის პირზე, სასტუმროს ნომერში... — 0
დ) არ ვიცი და არც მიყვარს ფოტოების გადაღება — 10
შედეგები:

0-60 ქულა — „მის საკუთარ თავზე შეყვარებული"

ბავშვობიდან მოყოლებული, დღემდე მიჩვეული ხართ, რომ გარშემო ყველა გაქებთ და თქვენით აღფრთოვანებულია. დარწმუნებული ხართ საკუთარ მომხიბლაობაში. თუნდაც უბადლო ვარცხნილობა და მაკიაჟი არ გქონდეთ, მაინც შინაგანად ასხივებთ, გარშემომყოფებს დადებითი მუხტით ავსებთ და დარწმუნებული ხართ საკუთარ სილამაზეში. არაჩვეულებრივად გეხერხებათ საკუთარი ნაკლის შენიღბვა და ღირსების წარმოჩენა. ეს თვისება გეხმარებათ, ადამიანები (განსაკუთრებით მამაკაცები) თქვენ მიმართ დადებითად განაწყოთ და მათთვის საინტერესო იყოთ.

61-120 ქულა — „მის თვითკრიტიკულობა"

საკუთარი თავის მიმართ ძალიან კრიტიკული ხართ. სარკის წინ მხოლოდ ნაკლოვანებებს ეძებთ, ხოლო როცა პოულობთ, ხასიათი გიფუჭდებათ და მთელი დღე მოჟამული დადიხართ, რომ ასე „ცუდად გამოიყურებით". დაანებეთ თავი საკუთარი თავის კრიტიკას და გარეგნობაში დადებითი იპოვეთ. ამის გათვალისწინებით შესაბამისი გარდერობი შეარჩიეთ, რადგან, თუ მოახერხებთ ღირსებებზე ხაზგასმას, საკუთარი თავისთვისაც და გარშემომყოფებისთვისაც გაცილებით ლამაზი გახდებით. მოკლედ, თუ გსურთ, გარშემომყოფებისათვის მომხიბვლელი გახდეთ, ჯერ საკუთარი თავი შეიყვარეთ.

Cyan Magenta Yellow Black

როგორ შევაჩეროთ ოსტეოპოროზი

ასაკის მატებასთან ერთად, ჩვენი ძვლები აუცილებელი ტვირთის ტარების უნარს ხშირად კარგავს, იმტვრევა, გვტკივა. ექიმები ამ დაავადებას ოსტეოპოროზს უწოდებენ. შეიძლება თუ არა ოსტეოპოროზის თავიდან აცილება და თუ უკვე აღმოცენდა, მისი განვითარების შეჩერება? რა ზომების მიღებაა ამისთვის საჭირო?

ოსტეოპოროზი ძვლის სიმკვრივის დაქვეითება, მოტეხილობებისკენ მომატებული წინასწარგანწყობაა. წლებთან ერთად ძვლის მასა თანდათან მცირდება, ზოგჯერ ძვლის ქსოვილის სტრუქტურა ირღვევა. მდგომარეობას აღრმავებს თამბაქოს მოწევა, ალკოჰოლი, საკვებში კალციუმის ნაკლებობა, უმოძრაობა. ძვლის მასის შემცირება-განლევა განსაკუთრებით სწრაფად ვითარდება მენოპაუზის დადგომის შემდეგ, ამიტომ მცირე ტრავმის დროსაც კი ქალები მოტეხილობებით იტანჯებიან. ძვლის მასის კლება შეუმჩნევლად მიმდინარეობს და ხშირად ტრავმის შემდეგ ვლინდება. ოსტეოპოროზის შემთხვევათა 85% ასაკოვან ადამიანებზე მოდის. ბევრად უფრო იშვიათად გვხვდება ჭაბუკობის ასაკის ოსტეოპოროზი და ე.წ. იდიოპათიური (უცნობი წარმოშობის). არსებობს მეორადი ოსტეოპოროზი, რომელიც დაკავშირებულია ქრონიკულ დაავადებებთან ან ზოგიერთი პრეპარატის მიღებასთან.

სიმპტომები

როგორც წესი, ოსტეოპოროზი შეუმჩნევლად მიმდინარეობს და პირველად ძვლის მოტეხილობებით ვლინდება. მაგალითად, შეიძლება 30-35 წლის ქალი დაეცეს და ამას შედეგად არაფერი მოჰყვეს, ხოლო 50 წლის ასაკში, მენოპაუზის დაწყებიდან 2 წლის შემდეგ, ზუსტად ისეთივე დავარდნისას შეიძლება ხელის სხივის ან წვივის ძვალი მოიტეხოს.

ხშირად ტკივილი აღმოცენდება ზურგში, გავის ძვალში, წელის მიდამოში, უხერხული მოძრაობის, დაცემის, სიმძიმის აწევის, საწოლში გადაბრუნების დროს. ტკივილი ძლიერდება ღრმა შესუნთქვის, ხველის, გაჭინთვის, სხეულის მდგომარეობის შეცვლისას.

მალების ხშირი მოტეხილობები მოხრილობასა და სიმაღლეში კლებას, გულმკერდის მოცულობის შემცირებას იწვევს, მუცელი წინ გამოდის, ზურგზე „ზედმეტი კანის“ ნაკეცები ჩნდება. შორსწასულ შემთხვევებში შინაგანი ორგანოების ფუნქცია ირღვევა, ვინაიდან ყველა ორგანოსა და ქსოვილისკენ მიმავალი ნერვული ფესვები სწორედ ხერხემლიდან გამოდის.

მოტეხილობების პროფილაქტიკა

ოსტეოპოროზით დაავადებულმა ყოველდღიურად უნდა მიიღოს ექიმის მიერ დანიშნული სამკურნალო პრეპარატი, ვიტამინი D და 1000 მგ კალციუმი (შეიცავს 1 კგ უცხიმო ხაჭო, რძე ან რძის პროდუქტები, 150-170 გრამი მაგარი ყველი, 100 გრამი შირბახტის თესლები და სხვა).

ხანდაზმულობის ოსტეოპოროზის დროს თქვენი სახლის უსაფრთხოება უზრუნველყავით და დაცემის ალბათობა შეამცირეთ.

არ დაგავიწყდეთ საყრდენი საშუალებების (ხელჯოხი, სახელური) გამოყენება.

მოერიდეთ არტერიული წნევის დამწევი პრეპარატების, გამაყუჩებლებისა და საძილე საშუალებების გადამატებულად გამოყენებას.

ცეკვა, აერობიკა, სიარული და ჩონჩხის ზომიერი ფიზიკური დატვირთვა მეტად სასარგებლოა ძვლების გასამაგრებლად მენოპაუზის დადგომის შემდეგ.

ვიტამინები ჰერპესს აცხრობს

ჰერპესის ვირუსი აქტიურდება მაშინ, როდესაც იმუნიტეტი დაქვეითებულია.

ჰერპესის ვირუსი ნერვულ უჯრედებში ბინადრობს და მისი იქიდან ერთხელ და სამუდამოდ „გამომგდები“ საშუალება ჯერჯერობით არ არსებობს, მაგრამ დაავადების ეპიზოდების რიცხვის შემცირება ყველასთვის სასარგებლოა.

თუ გამონაყარი წელიწადში მხოლოდ 4-5-ჯერ ვლინდება, საშიში არაფერია. რა თქმა უნდა, ეს უსიამოვნოა. მაგრამ, როგორც ჩანს, ორგანიზმში სისტემათა უთანხმოება არ არის. აუცილებელია მხოლოდ იმის სწავლა, გამწვავებას სწრაფად და ეფექტურად როგორ გაუმკლავდეთ.

დაავადების პირველი სამი დღის განმავლობაში საჭიროა 600-800 მგ C ვიტამინისა და 600 მგ B ჯგუფის ვიტამინების მიღება, ხოლო დაზიანებულ ადგილებზე E ვიტამინის ზეთოვანი ხსნარი წაისვით. ეს ტკივილის შეგრძნებას ასუსტებს და წყლულების მოშუშებას აჩქარებს.

თუ გამწვავება ხშირად ხდება და გამონაყარი არამხოლოდ ტუჩებზე, არამედ სხეულის სხვა ნაწილებზეც ჩნდება, ორგანიზმის მდგომარეობაზე სერიოზულად უნდა დაფიქრდეთ. აუცილებლად ჩაიტარეთ იმუნოლოგიური გამოკვლევა. როდესაც იმუნიტეტი სუსტდება, ვირუსი აქტიურდება. ასევე დიდი მნიშვნელობა აქვს ნაწლავების მიკროფლორის მდგომარეობას. თუ დისბაქტერიოზი გაქვთ, ინფექციების მიმართ ორგანიზმის ამტანობა-გამძლეობა ქვეითდება. ხანდაზმულ ადამიანებში ჰერპესის ხშირი განმეორება და მათი მძიმე მიმდინარეობა შეიძლება სიმსივნური პროცესების შესაძლებელ განვითარებაზე მიუთითებდეს. თუ ნერვულ და ენდოკრინულ სისტემაში დარღვევები აღმოგაჩნდებათ, მათი კორექტირება მოგიწევთ. სხვაგვარად წარმატების მიღწევა შეუძლებელია.

მკურნალობა

ჰერპესის მკურნალობა აუცილებლად უნდა იყოს კომპლექსური და ინდივიდუალური.

ანტივირუსული პრეპარატები. არსებობს შიგნით მისაღები ძლიერმოქმედი საშუალებები, რომლებიც ვირუსის აქტივობისა და გამწვავების რიცხვს ახშობენ, მაგრამ დამტკიცებულია, რომ ამ პრეპარატებით თვითმკურნალობა ვირუსის მყარი სახეობების ფორმირებასა და იმუნიტეტის კიდევ უფრო დასუსტებას იწვევს. ამიტომ წამალი უნდა დანიშნოს დერმატოვენეროლოგმა, გინეკოლოგმა, უროლოგმა ან იმუნოლოგმა.

ვიტამინური კომპლექსის მიღება საჭიროა წელიწადში 2-ჯერ გაზაფხულსა და შემოდგომაზე კურსობით, 2-3 თვე.

იმუნომოდულატორები. კომპლექსური მკურნალობის ამოცანაა ვირუსის არამხოლოდ ძილის მდგომარეობაში მიყვანა, ასევე იმუნური სისტემის დარღვევების აღმოფხვრა.

მცენარეული ექსტრაქტები (ელეუტეროკოკის, ჟენშენის, ექინაციის) ურეციდივო პერიოდის გახანგრძლივებას ეხმარება. საჭიროა მათი კურსობით მიღება, მაგრამ გამწვავების მოსახსნელად უეფექტოა.

დიეტა. ჰერპესით დაავადებულთათვის მავნეა არაქისი, შოკოლადი, ქიშმიში, ლუდი. სასარგებლოა რძის პროდუქტები, ხორცი, კვერცხი, თევზი, პარკოსნები, მოხარშული კარტოფილი, ხილი და ბოსტნეული. დღეში 1-1,5 ლიტრი სითხე დალიეთ. უარი თქვით ცხიმიან საკვებზე. შეზღუდეთ შაქრის, ტკბილეულის, გაზიანი და ყავისშემცველი სასმელების მიღება. შეამცირეთ მარილისა და ხორბლის პურის მოხმარება.

✓ მოამზადა აზა გაგოშიძემ

Cyan Magenta Yellow Black

გვპასუხობს ექიმი

— ერთი თვეა, თითები დამიბუჟდა. განსაკუთრებით — ცერა თითი. რისი ბრალი შეიძლება იყოს?

— დაბუჟება შეიძლება გამოწვეული იყოს პერიფერიული სისხლის მიმოქცევის პრობლემით, ამიტომ, პირველ რიგში, ანგიოლოგს მიმართეთ.

— ვიღებდი ანტიბიოტიკებს, მაგრამ შევამჩნიე, რომ კანზე მქონდა გამონაყარი და თავს ცუდად ვგრძნობდი. წამლის მიღება ორი დღეა შევწყვიტე, მინდა ისევ გავაგრძელო, მაგრამ მეშინია. თუ შეგიძლიათ, მითხრათ, რა ნიშნები აქვს მედიკამენტურ ალერგიას.

— მედიკამენტური ალერგია დღეისათვის ყველაზე გავრცელებული დაავადებაა ალერგიულ დაავადებებს შორის. ფარმაციაში საკმაოდ ძლიერი ანტიბიოტიკები არის მიღებული, გაფართოვდა მათი მოქმედება და შესაბამისად, ზოგიერთმა მათგანმა შეიძლება ძლიერი ალერგიული რეაქციებიც გამოიწვიოს. უნდა აღინიშნოს, რომ ანტიბიოტიკების მიღების პარალელურად თითქმის ყოველთვის ინიშნება ანტიალერგიული პრეპარატები, რომლებიც მდგომარეობას მნიშვნელოვნად აუმჯობესებს და შეიძლება მოსალოდნელი მძიმე ალერგიული რეაქციაც მნიშვნელოვნად შეამციროს. მედიკამენტური ალერგიის გამოვლინება მრავალნაირია: ახასიათებს ქავილი, ჭინჭრის ციება, კვინკეს შეშუპება, ბრონქული ასთმა, მძიმე შემთხვევაში შეიძლება განვითარდეს ანაფილაქსური შოკი და ტემპერატურამაც მოიმატოს. თუ ოდნავ მაინც შეამჩნიეთ ალერგიული ნიშნები, შეწყვიტეთ წამლის მიღება და სასწრაფოდ მიმართეთ ალერგოლოგს. მედიკამენტური ალერგია ეს ის შემთხვევაა, როცა თვითნებურად, ექიმის გარეშე, ანტიალერგიული პრეპარატების მიღება კატეგორიულად დაუშვებელია.

— ვარ გათხოვილი, შვილი არ მყავს. ფოლიკული სკდება, ენდომეტრიუმიც ნორმალური მაქვს. ტემპერატურა ვერ ავიწიე. ექიმის დანიშნულებით ვსვამ უტროჟესტანს.

— უტროჟესტანი ჰორმონ პროგესტერონის ნაკლებობის დროს ინიშნება, ეს უკანასკნელი კი ჩანასახის საშვილოსნოს კედელზე მიმაგრებისთვის არის საჭირო. თუ ტემპერატურა მაღლა არ იწევს, ეს ნიშანია, რომ ფოლიკული არ სკდება, მაგრამ არის იშვიათი შემთხვევები, როცა ფოლიკული სკდება, მაგრამ ტემპერატურა ისევ დაბალია. თუ ექოსკოპიურად დაგიდგინდათ, რომ ფოლიკული სკდება, მაშინ პრობლემის მოგვარება სხვა ჰორმონების შემოწმებით უნდა დაიწყოთ. გასათვალისწინებელია ისიც, რომ უტროჟანის მიღებისას შეიძლება ფეხმძიმობა არ დადგეს.

— ციკლის დროს მტკივა მუცელი ძლიერ. საშიში ხომ არ არის და რა გავაკეთო?

— ციკლის დროს ტკივილი ბუნებრივია. თუმცა ძლიერი ტკივილის დროს აუცილებელია ექიმის კონსულტაცია. გადაიღეთ ექოსკოპია, თუ დაფიქსირდა ფუნქციური ცვლილება, გინეკოლოგს მიმართეთ.

— სწორი ნაწლავის გარეთ მაქვს ჭიების ფუთფუთის შეგრძნება. ხშირად ვგრძნობ ძლიერ ქავილსაც და მაქვს კანის წვის შეგრძნება. მირჩიეთ რამე.

— პირველ რიგში, საჭიროა გამოკვლევა პარაზიტებზე. მსგავსი სიმპტომები ახასიათებს მახვილას, რომელიც თეთრი ფერის საკმაოდ წვრილი ჭიაა. მისი მკურნალობა ხანგრძლივი პროცესია. პირველ რიგში, გირჩევთ გაიკეთოთ ნივრის წყლის ოყნა, 2-3 კბილი ნიორი გასრისეთ, დაასხით ერთი ლიტრი ადუღებული წყალი, შეაგრილეთ კარგად და გაიკეთეთ ოყნა. ნიორწყალი არ უნდა იყოს ძალიან ძლიერი, ანუ ნივრის სუნი და გემო ოდნავ უნდა იგრძნობოდეს. შემდეგ კუჭის ყოველი მოქმედების შემდეგ საპნით დაიბანეთ და სწორი ნაწლავის გარეთ გაიკეთეთ ბამბის პატარა ტამპონი. კუჭის ყოველი მოქმედების შემდეგ ტამპონი გამოცვალეთ. ამ პროცედურას დაახლოებით 21 დღე სჭირდება. შვებას აუცილებლად იგრძნობთ. ბუნებრივია, გამოკვლევის ჩატარებას კიდევ ერთხელ გირჩევთ.

— გთხოვთ მირჩიოთ, შინაურ პირობებში როგორ ვუმკურნალო ფრჩხილებს, მეყოფა და მემტვრევა.

— დღეს ფრჩხილების მკურნალობა დიდ პრობლემას აღარ წარმოადგენს, რადგან პარფიუმერიის მაღაზიაში შეგიძლიათ შეიძინოთ ხელის საცხი, რომელიც ფრჩხილების კარგი მკვებავიც არის და მას მინერალებით და საჭირო ვიტამინებით ამდიდრებს. საუკეთესო საშუალებაა სახლის პირობებში თბილი, მარილიანი ზეთის აბაზანები. ზეთი შეათბეთ, ჩააწვეთეთ შიგ რამდენიმე წვეთი იოდი და ცოტა მარილი ჩაყარეთ. მოურიეთ კარგად და თითები ჩაყავით, გააჩერეთ 5-10 წუთი, შემდეგ ქაღალდის ხელსახოცით კარგად შეიმშრალეთ. პროცედურა 10 დღის განმავლობაში დღეში ერთხელ გაიკეთეთ.

— მარცხენა მხარეს, ბეჭში ვგრძნობ ტკივილს, განსაკუთრებით მაშინ, თუ ვინერვიულე ან მძიმე ავწიე. რას მირჩევთ?

— აუცილებელია კარდიოლოგის კონსულტაცია. ზეპირად რჩევის მოცემა არასწორი იქნება.

— ვარ 12 წლის, მენსტრუაცია მიცდება სამი თვით, მაქვს ასევე თეთრი გამონადენი. როგორ ვიმკურნალო?

— პირველ რიგში, უნდა გითხრათ, რომ თეთრი გამონადენი მენსტრუალური ციკლის დარღვევას არ გამოიწვევდა. გამონადენი გამოწვეულია ანთებითი პროცესით. უნდა ჩაიტაროთ ნაცხის გამოკვლევა, რადგან გამონადენის მიზეზი ხშირად სოკოა და ჩაიტაროთ შესაბამისი მკურნალობა. რაც შეეხება მენსტრუაციის არასტაბილურობას, მას ჰორმონალური დარღვევა იწვევს, მაგრამ თქვენი ასაკიდან გამომდინარე, შეიძლება მკვეთრი ჩარევები არ იყოს საჭირო. აუცილებლად მიმართეთ გინეკოლოგს. თუ ექიმი საჭიროდ ჩათვლის, ჰორმონალურ გამოკვლევას ჩაგიტარებთ. მკურნალობა უნდა დაინიშნოს ზუსტი, რათა შემდგომში გართულებები არ დაერთოს.

— მაქვს კისტა, დავფეხმძიმდები?

— აუცილებლად მიმართეთ გინეკოლოგს. კისტა არსებობს სხვადასხვაგვარი. ეს დამოკიდებულია მის წარმოშობაზე, აგებულებაზე. არსებობს კისტა, რომელიც რამდენიმე თვის განმავლობაში გაიწოვება. მაგრამ დერმოიდული კისტის შემთხვევაში ხშირად ოპერაციული ჩარევაა საჭირო. გამოკვლევის გარეშე არ გირჩევთ დაფეხმძიმებას.

თუ გსურთ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული კითხვის გაგზავნა, აკრიფეთ ასო თ და გაგზავნეთ კითხვა ნომერზე 1779 მაგთიდან ან ჯეოსელიდან. თქვენს კითხვებს შეძლებისდაგვარად გავცემთ პასუხს. ერთი სმს-ის ფასია 50 თეთრი.

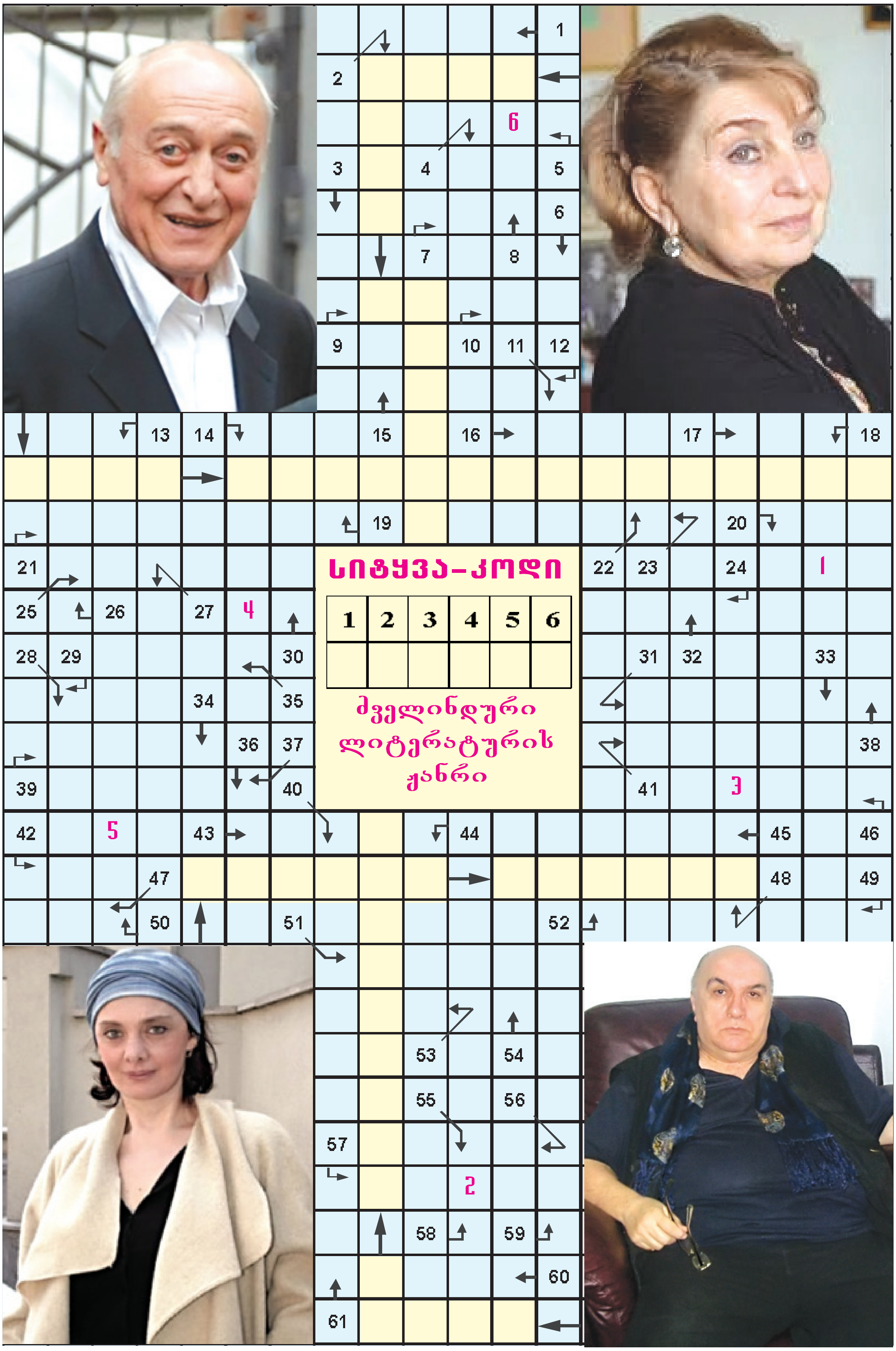
ბაბუაწვერა – ღვიძლის მკურნალი

ბაბუაწვერა შეიცავს განსაკუთრებულ გლიკოზიდს, რომელიც ამ მცენარეს სიმწარეს აძლევს, მაგრამ სწორედ ამ გლიკოზიდის წყალობით ორგანიზმში ძლიერდება ნაღველმდენი პროცესი, რომელიც ღვიძლის გაწმენდას ეხმარება. ამიტომ ბაბუაწვერას ბაზაზე დამზადებული წამლები გამოიყენება ღვიძლისა და ნაღვლის ბუშტის დაავადებების დროს, ასევე, როგორც საშუალება, რომელიც სისხლში ქოლესტერინის დონეს ამცირებს.

სამკურნალოა მცენარის ყვავილი, ფოთლები, ფესვები. ყვავილებში თავმოყრილია ფრუქტოზა, ცოტა საქაროზა და გლუკოზა. ფოთლები მდიდარი წყაროა ადამიანის მიერ ადვილად ათვისებადი ცილების, ნახშირწყლების, რკინის მარილების, კალციუმის, ალუმინის, მანგანუმის, ფოსფორის. ეს უკანასკნელი ამ მცენარეში უფრო მეტია, ვიდრე ნებისმიერ ფოთლოვან ბოსტნეულში. ამიტომ ბაბუაწვერას ფოთლები ხშირად დაუმატეთ ბოსტნეულის სალათებში. ეს თქვენს ორგანიზმს სასარგებლოდ წაადგება.

რეცეპტი: 1 სუფრის კოვზ ბაბუაწვერას დაქუცმაცებულ ფესვებს 1 ჭიქა მდუღარე დაასხით, მომინანქრებულ ჭურჭელში მოათავსეთ და წყლის აბაზანაზე 15 წუთი გააცხელეთ, შემდეგ გადაწურეთ. მიღებული ნაყენი მაცივარში არაუმეტეს 2 დღისა შეინახეთ. თბილი სახით, დღეში 3-4-ჯერ, ჭამამდე 15 წუთით ადრე მიიღეთ.

1. რისამე განვითარების სტადია; 2. ბამბუკის დათვი; 3. ბასკური ტერორისტული ორგანიზაცია; 4. ქალბატონო ფრანგულად; 5. მიჯნა, საზღვარი; 6. ეგვიპტელთა მზის ღვთაება; 7. ექსპერიმენტი; 8. ღობეზე გადასასვლელი ადგილი; 9. დაუქორწინებლობა; 10. ... ფეროუ; 11. უეშმაკო, დაბნეული; 12. ქალაქი აჭარაში; 13. ცხვრების ჯოგი; 14. საფოსტო გზავნილი; 15. ... რაიანი; 16. მთავრობის წერილობითი დიპლომატიური მიმართვა სხვა ქვეყნის მთავრობისადმი; 17. ... კრუზი; 18. რეფერი; 19. სოფელი ლეჩხუმში; 20. ვედების უძველესი ნაწილი; 21. სტადიონი ბრაზილიაში; 22. ბუნებრივი გამოქვაბული კლდეში; 23. მიწათმოქმედებისა და ნაყოფიერების ქალღმერთი ბერძნულ მითოლოგიაში; 24. ხომალდის ზედა გემბანის წინა ნაწილი; 25. ერთიანი კამათლებზე; 26. ძველებური თოფი; 27. თავდები; 28. ... ჩარკვიანი; 29. ჭადრაკის ფიგურა; 30. ძველინგლისური ოქროს ფული; 31. მეხრეების სიმღერა; 32. ერთ-ერთი აზიური ენა; 33. მონოქრომატული სინათლის ინტენსიური და ვიწრო კონის მისაღები ხელსაწყო; 34. კავშირი გრამატიკაში; 35. სიმებიანი საკრავი; 36. ფუჭი, უნაყოფო; 37. ... ჩეხოვი; 38. ხელფასის წინასწარ აღებული ნაწილი; 39. ზღვისპირა კურორტი ბულგარეთში; 40. არყისებრთა ოჯახის ხე; 41. ჰომეროსის პოემა; 42. ქალიშვილი ინგლისურად; 43. „... მკვლელი“; 44. სახელმწიფო აზიაში; 45. ქალაქი იაპონიაში; 46. გათავისუფლებული ყმა; 47. სკანდინავიური ეპიკური ლიტერატურის ძეგლი; 48. აპდაიკის რომანი; 49. ქართული ხორციანი კერძი; 50. ვისიმე თანმხლები სამხედრო დაცვა; 51. კვერცხის გული; 52. დუმბაძის ნაწარმოების პერსონაჟი; 53. ... ჰეიფეცი, მევიოლინე; 54. რწმენა, მსოფლმხედველობა; 55. ნათესების მავნებელი მწერი; 56. დიდის, მსხვილის აღმნიშვნელი წინსართი; 57. ძვირფასი ქვა; 58. ქანების უზარმაზარი გუმბათისებრი მასა; 59. რუსეთის აღმოსავლეთი მხარე; 60. ქალბატონო ინგლისურად; 61. ნუსხა, ჩამონათვალი.



წინა ნომერში გამოქვეყნებული კოდიანი სკანვორდის პასუხები

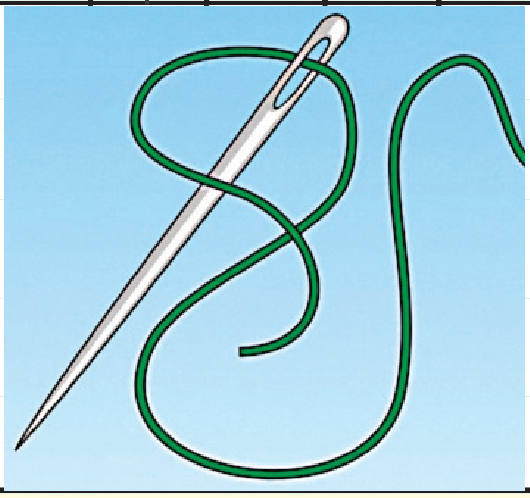
1. მარაო; 2. ასი; 3. ბარაბა; 4. აბრისი; 5. ვალაბი; 6. სირ; 7. „ასია“; 8. კაა; 9. ალაჰი; 10. იარა; 11. რუ; 12. ქულაჯა; 13. იან; 14. ანათემა; 15. ანანკე; 16. ბუცი; 17. ციყვი; 18. იო; 19. ნიტი; 20. სინჯარა; 21. ფრი; 22. სამბა; 23. მაყვალი; 24. ვადუცი; 25. „მინდია“; 26. უნცია; 27. ბი; 28. კომედია; 29. კია; 30. ლატი; 31. კაკადუ; 32. ბუ; 33. აგამია; 34. გინეა; 35. იდეა; 36. ნაღარა; 37. გერცენი; 38. ცა; 39. არე; 40. სიო; 41. დაირა; 42. ხაო; 43. ნიგროლი; 44. ინდიუმი; 45. ლიე; 46. ალა; 47. პენსია; 48. ბარხანი; 49. კუ; 50. ბაროკო; 51. ორეადები; 52. კაჟი; 53. აჟიტაცია; 54. ოკლაჰომა; 55. და; 56. არვე; 57. მარაბუ; 58. ფლოქვი; 59. ქორდა; 60. რო; 61. ქარაფი; 62. რეა; 63. ნესტორ; 64. ერატო; 65. პა; 66. ალ; 67. ალიონი.**სურათებზე:**უიტნი ჰიუსტონი; ბობი ბრაუნი; კაროლ ბუკე; ჟერარ დეპარდიე.

კოდი: ყაფანი.

Cyan Magenta Yellow Black

მწვანე სკანვორდი

1. უნგრეთის ფული
2. სარწყავი არხი
3. იაპონური თეატრი
4. პითონი
5. ხელოვნური ენა
6. „... ია“
7. უდიდესი ნეტარება
8. ჭადრაკის ფიგურა
9. სარწევლა საწოლი
10. ... როტარუ
11. ჯუჯა კამეჩი
12. სახელმწიფოების მეთაურთა შეხვედრა
13. მაჭიკი
14. სიხარულის გამომხატველი შეძახილი
15. ... ალიევი
16. წყალქვეშა კლდე
17. მუხის ნაყოფი
18. ანტისხეულების წყარო
19. მოხერხება, უნარი
20. ჰოლივუდელი მსახიობი
21. სახის მიმიკის მოშლა
22. რძის პროდუქტი
23. ღამის ფრინველი
24. საძირკველი



წინა ნომერში გამოქვეყნებული მწვანე სკანვორდის პასუხები

1. არ; 2. ედი; 3. ახალუხი; 4. სი; 5. ხი; 6. პოსტი; 7. სევდა; 8. ბილიარდი; 9. ისარნა; 10. მორჟი; 11. ყიჟინა; 12. ჰავა; 13. ემუ; 14. კელვინი; 15. ლეკი; 16. ნავი; 17. ჰორნი; 18. კონკორდი; 19. ტაბუ; 20. არყა; 21. აკა; 22. კი; 23. პო; 24. მა; 25. მონაკო.**სურათებზე:** ფორთოხალი; ანანასი; კივი; ავოკადო.

Cyan Magenta Yellow Black

5 წესი წარმატებული კარიერისთვის

სამუშაოზე ყველაფერი როგორ მოვასწროთ ისე, პირადი ცხოვრება რომ არ შევწიროთ? პრობლემის მოგვარებაში ფსიქოლოგები დაგეხმარებიან.

1. დროის ფასი. დიდი მოცულობის სამუშაოს ვერასდროს გაუმკლავდებით, თუ სამუშაოს კოლეგებთან უმნიშვნელო საუბრების, სატელეფონო ზარების, ინტერნეტში ახალი ამბების ნახვის გამო ხშირად მოსწყდებით.

წესი: თავაზიანად და მტკიცედ შეაწყვეტინეთ მათ, ვინც მუშაობაში ხელს გიშლით.

გამონაკლისი: მშობლებისა და ახლობლების ზარებს ყოველთვის უპასუხეთ, მაშინაც კი, თუ მნიშვნელოვან თათბირზე იმყოფებით (თუნდაც იმისთვის, რომ უთხრათ, უფრო მოსახერხებელ დროს გადმოგირეკონ).

2. სამუშაო ადგილი. მოხერხებული სამუშაო ადგილი არამხოლოდ ავეჯისა და განათების სწორ განლაგებას, ასევე ორპირის, კონდიციონერის არსებობა-არარსებობასაც გულისხმობს.

წესი: სამუშაო ადგილი არამხოლოდ კეთილმოწყობილობითა და დიზაინით უნდა გვახარებდეს, ასევე ყოველთვის აკურატული და სუფთა უნდა იყოს.

გამონაკლისი: ზოგიერთ კომპანიაში თანამშრომლები ერთმანეთის პირად სივრცეს არ აფასებენ, მაგიდიდან სხვის ნივთებს მოურიდებლად იღებენ და ა.შ. ყველაფერი ძვირფასი სეიფში ან ტუმბოში შეინახეთ.

3. ჯანმრთელობა. რა თქმა უნდა, ჯანმრთელობა აუცილებელია კარიერული მწვერვალების მისაღწევად. ამიტომ თავს გაუფრთხილდით, გრიპზე აცრა ადრეულად ჩაიტარეთ, ამინდის შესატყვისად ჩაიცვით, ძილი არ დაიკლოთ, ჯანსაღი ცხოვრების წესს მიჰყევით.

წესი: ისწავლეთ, საკუთარი ორგანიზმი იგრძნოთ, განსაკუთრებით, როდესაც ავადმყოფობის სიგნალებს იძლევა და ზომები დროულად მიიღეთ.

გამონაკლისი: როდესაც თავს ნამდვილად ცუდად გრძნობთ, არ ღირს გმირობის გამოჩენა, სახლში დარჩით.

4. კონცენტრაცია. ის უძველესი დროიდან ნებისმიერ საქმეში წარმატების მიღწევის ძირითად გასაღებად ითვლება.

წესი: ნუ შეადგენთ ყოველდღიური საქმეების ძალიან გრძელ სიას. ნუ ეცდებით, გაიხსენოთ და ყველაფერი ერთად მოასწროთ. ისწავლეთ, მნიშვნელოვნისა და სასწრაფოს განსხვავება და ყურადღების კონცენტრაცია მთლიანად მასზე მოახდინეთ. წვრილმანები დაივიწყეთ.

გამონაკლისი: თქვენთვის ახლობელი ადამიანის ინტერესები წვრილმანებად არ ითვლება, ამიტომ ისინი გადაუდებელი საქმეების დროსაც უნდა გახსოვდეთ.

5. საყვარელი საქმით დაკავდით. არ დათანხმდეთ სამუშაოზე, რომელიც არ მოგწონთ, მაშინაც კი, თუ ანაზღაურება მაღალია და კარიერული ზრდის პერსპექტივაა.

წესი: დაიწყეთ ახალი პროექტი ან სხვა თანამდებობაზე გადადით მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ ამას საჭიროდ და საინტერესოდ თვლით.

გამონაკლისი: შემთხვევები, როდესაც შემოთავაზებული საქმე თქვენთვის საინტერესოა, მაგრამ საკუთარ ძალებში დარწმუნებული არ ხართ. ასეთ სიტუაციაში ყველაზე მართებულია, მოძებნოთ ის, ვინც დაგაზღვევთ და ღირსია, წარმატების შედეგი გაუნაწილოთ.

რატომ ვერ ვაჩერებთ პირს?

ისეთი შეგრძნება გაქვთ, თითქოს ცხოვრებაში, ჭამის გარდა, სიამოვნება არაფერს მოაქვს? როგორ დათრგუნოთ უზომო მადა?

როდესაც ადამიანი სულიერ შიმშილს ვერ იკმაყოფილებს, ცდილობს, ის აუცილებელი უზარმაზარი რაოდენობის მატერიალური, ფიზიკური საკვებით, ე.ი. საჭმლით შეცვალოს. მაგრამ, როგორც წესი, ეს დაკმაყოფილებას არ იწვევს, ვინაიდან ადამიანი სულ სხვას ეძებდა და შინაგანი სიცარიელის ჩვეულებრივი საკვებით შევსება შეუძლებელია.

მადამ შეიძლება მოიმატოს ე.წ. საკვებისმიერი იმპულსების (საკვების გარეგნობა, მისი სუნი, საჭმელზე საუბარი) გამო. ეს გარდაუვალია, ასე ვართ მოწყობილი. ასეთ სიტუაციაში ყველაზე მნიშვნელოვანი და ყველაზე რთული ისაა, რომ თავს საჭმელი არ აუკრძალოთ, არ დაარწმუნოთ, რომ უკვე დანაყრდით. არ უნდა გაღიზიანდეთ პროდუქტებსა და თქვენს უნებისყოფობაზე დამოკიდებულების გამო. უმჯობესია, თავს უფლება მისცეთ, აკრძალული პროდუქტის პატარა ნაჭერი ჭამოთ.

ერთი საქმეა ხარბად ჭამა და სულ სხვაა საჭმლის გონივრულად და აუჩქარებლად მირთმევა. იფიქრეთ იმაზე, რომ აკრძალვები არ არსებობს და ნებისმიერი პროდუქტის (მცირე რაოდენობით) დაგემოვნება შეგიძლიათ.

საყვარელ ადამიანს სუნის მიხედვით ვირჩევთ

ზოგჯერ ასე ხდება: ადამიანი გავიცანით, ვხვდებით და ყველაფერი კარგად არის. მხოლოდ მისი სუნი არ მოგვწონს და ურთიერთობაც ფუჭდება. შეგვიძლია თუ არა თავი ვაიძულოთ, უსიამოვნო სუნს შევეგუოთ?

მეცნიერები თვლიან, რომ უამური სუნი პარტნიორების როგორც ფიზიოლოგიურ, ასევე ფსიქოლოგიურ შეუთავსებლობაზე მეტყველებს. ამ დროს, რაც უნდა მოვიმოქმედოთ, სულ ერთია, ბუნებას მაინც ვერ მოვატყუებთ. ზოგჯერ ძალიან გვსურს, სასურველი სინამდვილედ მივიღოთ და ვიწყებთ თავის დარწმუნებას, ვცდილობთ, ყურადღება პარტნიორის სხვა თვისებებზე გადავიტანოთ, რომლებიც მოგვწონს. მაგრამ ქვეცნობიერის გაცურება ძალიან ძნელია. სამწუხაროდ, მსგავს სიტუაციაში ჰარმონიული ურთიერთობები შეუძლებელია. თუმცა არც ის არის გამორიცხული, რომ უსიამოვნო სუნს რაღაც კონკრეტული მიზეზი აქვს და მაშინ საქმის გამოსწორება შეიძლება.

სხეულის სუნზე შეიძლება გავლენა მოახდინოს კვებამ. განსაკუთრებით, თუ თქვენი მეგობარი უპირატესობას ეგზოტიკურ კულინარიას ანიჭებს.

ასევე დიდი მნიშვნელობა აქვს ჰიგიენურ ჩვევებს.

უსიამოვნო სუნი ზოგჯერ რომელიმე დაავადების არსებობას მოწმობს.

გარდა ამისა, სუნი შეიძლება ასოცირდებოდეს თქვენი წარსულიდან უსიამოვნო მოვლენებთან ან ადამიანებთან. მარტო დარჩენილმა გაიხსენეთ, სახელდობრ, რომელს უკავშირდება. თუ ასეა, მაშინ ისღა დაგრჩენიათ, აწმყოსგან გამიჯნოთ.

თუ მტკიცედ დარწმუნებული ხართ, რომ თქვენს მეორე ნახევარს შეხვდით, ალბათ ასეთ პრობლემას გაუმკლავდებით.

როგორ დავძლიოთ აკვიატებული ფიქრები

მაღაზიიდან გამოსვლისას ფიქრს ვიწყებთ: ხურდა ავიღეთ თუ არა? რომელიმე ნივთი თავის ადგილას დავდეთ? და ა.შ. როგორ გავთავისუფლდეთ ასეთი მდგომარეობისგან?

ჩვეულებრივ, მსგავსი ფიქრები მომატებულ შფოთვა-ფორიაქზე მიუთითებს. შესაძლებელია, ის ბავშვობიდან შემოგრჩათ, როდესაც საჭირო იყო, მშობლების მიერ დაკანონებული წესები დაგეცვათ. ალბათ მაშინ ძალიან განიცდიდით, ყველაფერი სწორად გააკეთეთ თუ არა, დედა რომ არ გაგჯავრებოდათ. ე.ი. ცდილობდით, კარგი ბავშვი ყოფილიყავით. ბავშვობა დამთავრდა, მაგრამ შფოთვა და შიში დარჩა. ახლა თქვენ შიგნით ცხოვრებას აგრძელებს მკაცრი მშობელი. ის მუდამ კითხვებს გისვამთ იმაზე, ყველაფერი რამდენად სწორად გააკეთეთ.

როდესაც მსგავსი ფიქრები ისევ აღმოცენდება, ეცადეთ, წარმოიდგინოთ, რა მოხდება, ხურდის აღება ან ნივთის თავის ადგილას დადება მართლა თუ დაგავიწყდათ? რა თქმა უნდა, არასასიამოვნოა, მაგრამ არც სასიკვდილოა. ბუნებრივია, ამ დროს შინაგანი მკაცრი მშობელი თქვენს წვალებას იწყებს, დოყლაპიასა და არაფრის მაქნისს გიწოდებთ. მაგრამ იფიქრეთ იმაზე, რომ ყველა ადამიანი არასრულყოფილია და შეცდომის დაშვების უფლება აქვს. უბრალოდ, მნიშვნელოვანია, მათი დროულად გამოსწორება ისწავლოთ.

✓ მოამზადა აზა გაგოშიძე

Cyan Magenta Yellow Black

— როგორ მოგწონს შენი მესამე ცოლი?
— კომბოსტოსავით მჟავეა ე შობელძაღლი!
— მაგას რა სჯობია, მაინც სულ პახმელიაზე არ ხარ?!

— ამ დილით კენჭი დავბადე, — ეუბნება ცოლი ოსს.
— ვაა, რა კაია! ბიჭია თუ გოგო?

❖ ❖ ❖

— მიწა უნდა აგიზომო, — მიადგა მიხოს გამგებლის მოადგილე.
— აზომეი, ოღონდ მერე არ ინანო, — არხეინად მიუგო მიხომ.
— შენ მე ნუ მემუქრები, ხელისუფლების წარმომადგენელი ვარ!
ცოტა ხანში ამზომველი თავქუდმოგლეჯილი გამორბის, უკან ორი კამეჩი მოსდევს.
— უთხარი, რო ხელისუფლების წარმომადგენელი ხარ, ისე ეგენი თავ არ დაგანებებენ! — გასძახა მიხომ.

❖ ❖ ❖

— მიხოვ, აბა, თუ გახსოვ, რა დღეა დღესა? — ეკითხება ცოლი.
— რა ვი, ქალო!
— რა და, ჩემი დაბადების დღეა.

ქართული ანეკდოტები

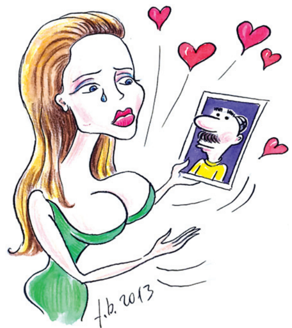
— ქალო, შენ შარშან არა გქონდა დაბადების დღეი?!

❖ ❖ ❖

— მამი, ხვალ შენ მერსედესს ვერ მათხოვებ?
— რათ გინდა, ჯოვ?
— გოგოს პონტში.
— შიგ რო ბენზინი არ ასხია?
— ბენზინი რა ჩემ ფეხებად მინდა?!

❖ ❖ ❖

— ექიმო, რა გავაკეთო, რომ დიდხანს ვიცოცხლო?
— დაანებეთ თავი სმას, მოწევას, ქალებში სიარულს, საღამოს ადრე დაიძინეთ და ადრე ადექით...
— და დიდხანს ვიცოცხლებ?
— არა, მაგრამ ისეთი შეგრძნება გაგიჩნდებათ, რომ უსასრულოდ დიდხანს ცოცხლობთ.



— რა ვქნა, კაცო, ანჯელინა ჯოლი მიყვარს!
— ეგ ხომ უიმედო სიყვარულია?
— მეც მაგასა ვჩივი და ვდარდობ, ალბათ რაფრა იტანჯება ის საწყალი!

❖ ❖ ❖

ქუთაისელი რესტორანში შევიდა.
— ერთი წყალწყალა სუპი და ერთი დანახშირებული მწვადი მომიტანე, — უთხრა ოფიციანტს.
— რა უცნაური შეკვეთაა! — გაუკვირა ოფიციანტს.
— რა გიკვირს, შე კაცო, გუშინ ხელათ მომიტანე და დღეს რა გჭირს?!

❖ ❖ ❖

— ზაქროვ, — ეუბნება შაქრო, — შენ იცი, რომა მაიმუნებს თურმე ორგაზმი არ ჰქონიათ?
— შე ოხერო, რაღა ფრიგიდულ მაიმუნს მიადექი?!

❖ ❖ ❖

— სიმონ, გამდიდრების ახალი მეთოდი დავაჩალიჩე, ოღონდ შენ ათასი დოლარი მასესხე!
— შემთხვევით, შენი გამდიდრების ახალი მეთოდი ჩემი გაღარიბების მეთოდი ხომ არაა?

❖ ❖ ❖

— ახალბედა მონადირეს გამოცდილი გურული მონადირე კონსულტაციას უტარებს:
— დათვი რომ დეინახო და, ვინიცობაა, თოფმა გიმტყუნოს, მაშინათვე გეიხადე შარვალი და ტრუსიკი, ამეიდე იღლიაში და გეიქეცი.

საოპერაციოში:
— ექიმო, გადავრჩები?
— გადარჩებით, მე მგონი... ეს ჩემი მეცამეტე ოპერაციაა და, როგორ დავიჯერო, რომ არც ახლა გამოვა!

— გახდა რა საჭიროა?
— ჩეისვრი შენ, ვიცი მე მაი!

❖ ❖ ❖

— მიტუშა ბიძია, ფული გამითავდა და ერთი ჭიქა არაყი მომეცი ნისიად, გზაში გევიყოლებ.
— არ შეიძლება.
— რეიზა, მიტუშა ბიძია?
— გზიზა რომ დაგისხა, მერე კიდო მომთხოვ და იგი უკვე ხრამიზა იქნება.

❖ ❖ ❖

— ბებო, შენზე ამბობენ, რომ თურმე ახალგაზრდობაში ძალიან ლამაზი იყავი.
— ჰო, აბა რა, ბებო.

ცოლ-ქმარი იყრებიან.
— როდის ეჩხუბე სულ პირველად ცოლს? — ეკითხება კაცს მოსამართლე.
— როდის და 1994 წლის 12 აპრილს.
— რა კარგი მახსოვრობა გქონია. და რა მოხდა მაგ დროს?
— ხელი მოვაწერეთ!

ჩემმა პირველმა ქმარმა ჩემი გულიზა გალახა ჩემი მეორე ქმარი, მეორე ქმარმა გალახა ჩემი მესამე ქმარი, მესამემ — მეოთხე და ასე, სვენებ-სვენებით მოვედი ბაბუაშენამდე, თვარა სად იქნებოდი შენ?!

❖ ❖ ❖

— მიშიკო, რატომ გაქვს ხელი შეხვეული?
— ზღარბს ზურგი მოვფხანე.
— როგორ შეიძლება ზღარბისთვის ზურგის მოფხანა?!
— რა ვიცი, ჩვენს კატას რომ ვფხანდი, იმასაც ძალიან სიამოვნებდა და მეც.

❖ ❖ ❖

ავტობუსი გადაჭედილია.
— ახალგაზრდავ! — მიმართავს ქალი ბიჭს, — უკვე მესამე გაჩერებაა, მეხახუნებით. მოახერხეთ რამე.
— ქალბატონო, ამდენ ხალხში, დღისით, მზისით, მეტი რა უნდა მოვახერხო?! — უკვირს ბიჭს.

❖ ❖ ❖

ქუთაისელი კალათბურთელს ეკითხება:
— ამ სიმაღლე სად გეიზარდე?
— რუსთავში, ხრუშჩოვკაში.
— გაფიცებ ყველაფერს, ხრუშჩოვკაში დაწოლილი იზრდებოდი?!

✓ შეკრიბა მურმან მერკვილიშვილმა,
ქეთი ხარატიშვილის ნახატები

ექიმმა პაციენტი გასინჯა და ამოიოხრა.
— რა ხდება, ექიმო, მოვკვდები?
— არა, მაგრამ მაინც ცუდი პროგნოზია.
— რა პროგნოზი?
— მე რომ წამალს გამოგიწერ, ვერ იყიდი.

ვერნერ შტაინბერგი

კომისრის ქუდი

დასაწყისი №5-10

კომისრის ქუდი, მეტსახელად სომბრერო, ეულად შერჩენოდა საკიდს და ქუჩაში მანქანის გავლისას ოდნავ ირხეოდა. მისი პატრონი სამი კვირით შვებულებაში იყო, გრისბულს კი წარმოდგენაც არ ჰქონდა, სად შეიძლებოდა ყოფილიყო მისი შეფი. მან არც ის იცოდა, რატომ დატოვა გროლმა თავისი საყვარელი სომბრერო, მაგრამ ეჭვობდა, რომ ეს განზრახ გააკეთა — ასისტენტს გამუდმებით უნდა ეფიქრა, შეფი საცაა დაბრუნდებაო და ამის გამო მუდამ მობილიზებული იქნებოდა.

გრისბული მაგიდასთან იჯდა და კომისრის ქუდს მისჩერებოდა, როცა კარზე დააკაკუნეს, მალე კი თავად მეტცენდორფერმა შემოაბიჯა.

— ბატონო ადვოკატო! საიდან? როგორ?

— კომისარს ვეძებ, — მიუგო მოკლედ შემოსულმა.

— თავად შვებულებაშია, მოსაგონებლად კი სომბრერო დაგვიტოვა! — იხუმრა გრისბულმა.

— სამწუხაროა, — შენიშნა ადვოკატმა, — ბატონო გრისბულ, რაღაცეები გავარკვიე და მსურდა, კომისრისთვის შემეტყობინებინა.

— დააგვიანეთ, — მოუჭრა გრისბულმა, — პატაკი უკვე გამომძიებელთანაა. ეს საქმე ჩვენთვის დახურულია.

— ჯინა ტრიციუსს ველაპარაკე...

— მართლა? ეს უკვე საინტერესოა!

— მაგრამ სენსაციური ვერაფერი გავიგე, ისევე, როგორ ბატონმა ბრუმერუსმა.

— ბრუმერუსმა?

— ჰო. ეს კაცი ფრაუ მარანთან ვნახე.

— რას ამბობთ? — გაოცდა ასისტენტი, — მომიყევით რა, მე კი ჩავიწერ!

* * *

ის იყო, სამივენი დასხდნენ, მარგიტ მარანი ადვოკატს შეეკითხა:

— ჩემი ქმარი როგორაა?

— დღეს ვიყავი მასთან, — მიუგო მეტცენდორფერმა და თავისდაუნებურად ბრუმერუსს შეხედა.

— ილაპარაკეთ, — შეეხმიანა ეს უკანასკნელი, — მე ვითომ არ ვარ.

— მოკლედ, ვალტერი ცუდადაა, — დაიწყო ადვოკატმა, — აპათიურია, თითქოს გათიშული... დაცვა არ მჭირდებაო... ყველაზე მეტად იმას განიცდის, რა უდანაშაულო კაცი მოვკალიო.

სიჩუმე ჩამოვარდა. მარგიტი ერთ წერტილს მისჩერებოდა. ბრუმერუსმა სიგარეტი საფერფლეს დაჰკრა, მერე მოქაჩა და თქვა:

— უდანაშაულო? ეს იმას ნიშნავს, რომ ბატონ დოქტორს დამნაშავის მოკვლა სურდა და რომ ის დამნაშავედ ახლაც მე მთვლის. არადა, ასეთი ინტელიგენტი კაცი სამი წლის მანძილზე რატომ ერთხელაც არ დაფიქრებულა, ეს ყველაფერი რატომ მოხდა?! უმიზეზოდ ხომ არც ერთი ქალი თავის ქმარს ზურგს არ შეაქცევს.

— რიხარდ! — ვედრების ტონით შესძახა მარგიტმა.

— კარგი, კარგი, — ჩაილაპარაკა ბრუმერუსმა, — ამაზე აღარაფერს ვიტყვი, ოღონდ მართლა მიკვირს, თანაც დიდი ხანია!

— ასეა თუ ისე, ჩემი მეგობარი სწორედ უდანაშაულო ალტბაუერის სიკვდილს განიცდის ყველაზე მეტად.

ოთახში ისევ სიჩუმემ დაისადგურა. ბოლოს მარგიტ მარანმა ხრინწიანი ხმით თქვა:

— იქნებ რამე უნდა? რამე ისეთი, რაც იქ ყოფნას შეუმსუბუქებს.

— აბსოლუტურად არაფერი, — მაშინვე მიუგო მეტცენდორფერმა, — ყოველ შემთხვევაში, ჯერჯერობით... უნდა დავიცადოთ, მერე რა მოხდება. უფრო პირიქითაა, ანუ... მან მთხოვა, თქვენთვის მომეხედა. წუხს, ყველამ რომ მიგატოვათ.

— ფრაუ მარანი მიტოვებული არ არის, — ჩაერთო საუბარში ბრუმერუსი, — როგორც ხედავთ, მე აქ ვარ და ვიზრუნებ კიდეც ყველაფერზე. რაც იყო, იყო. ახლა იმას უნდა გავუფრთხილდეთ, რაც დარჩა, — ბრუმერუსი ძალიან სერიოზულად ლაპარაკობდა.

თემა, როგორც ჩანს, ამოწურული იყო. ბრუმერუსმა ფეხი ფეხზე გადაიდო და ფრაუ მარანს შეეკითხა:

— იქნებ შენს სტუმარს რამეთი გამასპინძლებოდი?

— არა, არა, — იუარა ადვოკატმა და წამოდგა.

— მართლა, ბატონო ადვოკატო, ხომ არ გახდა ცნობილი, ეს ალტბაუერი ჩემს აგარაკზე რატომ შეიპარა? მე ხომ ეს მართლა მაინტერესებს!

მეტცენდორფერი თავისი მოგზაურობების შესახებ მოყვა, რაც მარგიტმაც და ბრუმერუსმაც ინტერესით მოისმინეს.

— ძალიან კარგი, — წამოდგა ბრუმერუსიც, — მარგიტ, როგორც ჩანს, შენი ქმრის დაცვის საქმე საიმედო ხელშია, ამიტომ აღარაფერზე ინერვიულო, მე კი ჩემდათავად გვერდში დაგიდგები, რომ დაგეხმარო.

— ვიცი, — თქვა მარგიტმა ხმადაბლა, — გმადლობ.

ამით სტუმრიანობა დამთავრდა.

რიხარდ ბრუმერუსი თავის „ბორგვარდ იზაბელათი“, ზეპ მეტცენდორფერი კი შავი „მერსედესით“ თავთავიანთი გზით გაემართნენ, მარგიტ მარანი კი, თავის ფიქრებთან ერთად, მარტო დარჩა.

სულ ეს იყო.

* * *

გრისბული წერას მორჩა და ადვოკატს შეხედა:

— იმედია, აქ იმიტომ არ მოსულხართ, ეს ყველაფერი კომისრისთვის რომ მოგეყოლათ.

— ცხადია, არა, — მეტცენდორფერმა კომისრის ქუდს ახედა, — თქვენ რომ მთხოვეთ, იმიტომ მოგიყევით. რაც შეეხება ბატონ გროლს, მე მის აზრს ვეთანხმები, ანუ ამ საქმის კიდევ გაქექვა უბრალოდ, აღარ ღირს. მაინც არაფერი გამოვა.

გრისბული წამოდგა, ხელები შარვლის ჯიბეებში ჩაიწყო, ფანჯარასთან მივიდა და თქვა:

— თქვენ კომისრის შეხედულებას იზიარებთ, მე კი არა, ბატონო მეტცენდორფერ! მე არა! პატაკი გამომძიებელს ათჯერაც რომ გადაეგზავნოს, მე ამ საქმეს მაინც თავიდან დავიწყებ!

ასისტენტი მაგიდას დაუბრუნდა, ადვოკატს შეხედა და მკაფიოდ თქვა:

— აბა, დაიწყეთ!

— რა დავიწყო? — დაიბნა მეტცენდორფერი.

— თქვენი შთაბეჭდილებები, ბატონო ადვოკატო, სად იყავით და რა ნახეთ!

— საიდან დავიწყო?

— თავიდან, როცა მარანმა თუ მისმა ცოლმა დაგირეკათ, მკვლელობა მოხდაო, ოღონდ დეტალურად, სურათი რომ სრულყოფილი იყოს.

და ადვოკატიც მოყვა, რა და როგორ გადახდა თავს, ასისტენტი კი ამ ყველაფერს სწრაფად იწერდა.

— და, აი, თქვენ აქ ხართ! — თქვა ბოლოს გრისბულმა.

— ჰო, აქ ვარ, დაღლილი და გამოფიტული, — შენიშნა მეტცენდორფერმა.

— ბატონო ადვოკატო, ფილმი ჯერ არ დამთავრებულა. უბრალოდ, ფირი გაწყდა და ჩვენი ამოცანაა, როგორმე შევაწებოთ ის. ამას ფიქრი სჭირდება და მგონი, ერთი საინტერესო იდეა მომაფიქრდა კიდეც.

— რა იდეაა? — დაინტერესდა მეტცენდორფერი.

— ჯერ ვერაფერს გეტყვით, ახლა კი, მოდით, სადმე წავიდეთ და ლუდი დავლიოთ. რას იტყვით?

— მეორე იდეას არა უშავს, — გაიღიმა მეტცენდორფერმა.

* * *

ზეპ მეტცენდორფერი ლორიან ბუტერბროდს შეექცა, მერე კათხა ლუდი დააყოლა და ზედა ტუჩიდან ქაფი მოიწმინდა. ადვოკატი ცდებოდა, თუ ფიქრობდა, რომ ახლა მასა და ასისტენტს შორის გულახდილი, მეგობრული დიალოგი გაიმართებოდა.

გრისბულს თავისი ულუფა სასმელ-საჭმელი უკვე ათვისებული ჰქონდა და იმ აპარატს მისჩერებოდა, სადაც ორი უსაქმო ჯეელი ელექტრონულ ფეხბურთს თამაშობდა. ადვოკატი შეფიქრიანდა, ვაითუ, გრისბული აქ გვიანობამდე დარჩენას აპირებსო და ის იყო, წასასვლელად წამოდგა, რომ ასისტენტის ხმამ შეაჩერა:

— ბატონო ადვოკატო, ჩემი ვარაუდით, თქვენი მოსაზრებები სწორია. პასაუში თქვენ ალბათ ვერაფერს მიაგნებდით. მაგ ალტბაუერს პასაუსთან ხომ არაფერი აკავშირებდა და, როგორც ჩანს, ჰებზაკერსაც საერთოდ არ იცნობდა. მის სახელს ის მხოლოდ ფრანკფურტში შეეჯახა, რადგან სხვა გამოსავალი არც ჰქონდა, გაზეთის მთავარ რედაქტორს რომ არ შეხვედროდა, — გრისბულმა

Cyan Magenta Yellow Black

პაუზა გააკეთა, მერე კი განაგრძო, — არადა, რაღაცა ფირმის მსგავსი უკვე არსებობდა და ჩვენ რომ გაგვემართლებოდა, ალბათ გავიგებდით, ვინ იყო აქ ჩარეული. რაკი ალტბაუერი ფრანკფურტს ხშირად სტუმრობდა, შესაძლოა, იქ მყარი საქმიანი კავშირები ჰქონდა. ამიტომ იყო საჭირო იქაური ფირმების სიაში ჩახედვა და იქნებ რაიმეს მიგნებაც. გარდა ამისა, აქ შეიძლება „აპასტაზიუს ბლაუს“ გენერალური დირექტორი ერნსტ სებასტიანიც იყოს გარეული. ამ გაიძვერა საქმოსნებისგან ყველაფერია მოსალოდნელი.

მცირე პაუზის შემდეგ მეტცენდორფერმა მორიდებით შენიშნა:

— ადრე ალტბაუერი მიუნხენში ცხოვრობდა. ალბათ საინტერესოა, იქ რას საქმიანობდა.

— სრული ჭეშმარიტებაა! — გრისბულის ტონს ირონია დაჰკრავდა, — მეც მაგ დასკვნამდე მივედი.

— ბატონო გრისბულ, ჩემს კლიენტს ეს მაინც ვერ უშველის, ამიტომ თავს უფლებას ვერ მივცემ, გამოძიება გავაგრძელო.

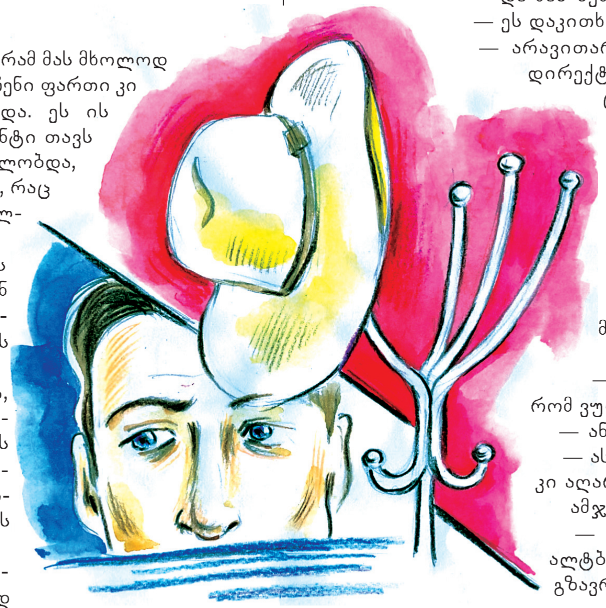
— ამას არც არავინ გთხოვთ, — გულგრილად მიუგო გრისბულმა, — ბატონო მეტცენდორფერ, გამოძიება, როგორც წესი, პოლიციის საქმეა, ამჯერად კი ჩემი, რაშიც თქვენი ძალისხმევის შედეგები ნამდვილად დამეხმარება. რაც შეეხება მომავალს, ის ყოველთვის გაურკვეველია, ოღონდ ერთ იმედს მაინც ვიტოვებ, თუ რაღაცის გამო დამჭირდებით, ხომ მომეშველებით?

ადვოკატს ანაზდად ვალტერ მარანი გაახსენდა, დათრგუნული და ბედს შერიგებული.

— რა თქმა უნდა, აუცილებლად! — მიუგო სწრაფად ასისტენტს.

— მოკლედ, შევთანხმდით, — გაუღიმა გრისბულმა ადვოკატს, — ახლა კი წასვლის დროა.

გრისბულის ბინა დიდი კი იყო, მაგრამ მას მხოლოდ ერთი პატარა ოთახი ეკავა, დანარჩენი ფართი კი დედამისს გაქირავებული ჰქონდა. ეს ის ადგილი იყო, სადაც კომისრის ასისტენტი თავს ყველაზე კარგად გრძნობდა. აქ ის კითხულობდა, ისვენებდა, თანამედროვე ჯაზს უსმენდა, რაც უდიდეს სიამოვნებას ჰგვრიდა და ყოველდღიურ რუტინას ავიწყებდა.



ამჯერად გრისბულს გართობისთვის არ ეცალა. ის საწერ მაგიდას მიუჯდა, წინ ადვოკატის მონაყოლის ჩანაწერები გაიშალა და მათ გულდასმით ანალიზს შეუდგა.

საქმის მთავარი პერსონაჟი, ცხადია, ვალტერ მარანის მიერ შეცდომით მოკლული იოზეფ ალტბაუერი იყო, რომლის სახელიც ჯინა ტრიციუსის, ერნსტ სებასტიანის, ვენცელ დალინგერისა და „ბავარიული გუშაგის“ მფლობელ ჰებზაკერის სახელებს უკავშირდებოდა.

საკმაოდ ხანგრძლივი კირკიტის შემდეგ ასისტენტისათვის ცხადი მხოლოდ ერთი რამ გახდა: ალტბაუერი, რომელიც უზარმაზარი საქმების აწყობა-დატრიალებას აპირებდა, მერე კი ფინანსური პრობლემების გამო უვარგისი ფოტოსურათების გასაღებაზე წავიდა, აგარაკის გაძარცვასაც ადვილად იკადრებდა, რაც ჩაიდინა კიდეც. მიუხედავად იმისა, რომ ეს აზრი გროლისა და ადვოკატის აზრებს ემთხვეოდა, რაც დანებებას ანუ ხელის ჩაქნევას გულისხმობდა, გრისბულმა მაინც ბრძოლის გაგრძელება გადაწყვიტა.

მან მაჯის საათზე დაიხედა: შუაღამე გადასული იყო. ხვალ დილით სამსახურში გამოცხადდება, ოღონდ მცირე ხნით. მერე თავისი დანჯღრეული მანქანით მიუნხენში გაემგზავრება, იქიდან ფრანკფურტში, ბოლოს კი პასაუში. მისი გადაწყვეტილება ცხადია, სარისკო იყო, მაგრამ საბოლოო და მტკიცე, რაც მოლოდინს უძლიერებდა.

გენერალური დირექტორი ერნსტ სებასტიანი მდივანი ქალის შემოტანილ სავიზიტო ბარათს გულდასმით დააკვირდა, მერე წინ მიიყუდა, რადგან გვარებს ძნელად იმახსოვრებდა და ქალს მიმართა:

— ათი წუთი!

მდივანი გავიდა.

თითქმის მაშინვე კარი ისევ გაიღო და კაბინეტში მომღიმარმა გრისბულმა შეაბიჯა. ის იმ მაგიდას მიუახლოვდა, რომლის მეორე მხარესაც სებასტიანი იდგა და ასევე უღიმოდა.

— რით შემიძლია გემსახუროთ? — გენერალური დირექტორის შეკითხვა სტერეოტიპული იყო.

— იცით, რისთვის მოვედი? — საპასუხო კითხვა შეაგება ასისტენტმა.

— არა, — მიუგო სებასტიანმა და დაამატა, — რაც შეეხება ვარაუდს...

გრისბულმა ფრაზის დასრულება არ აცალა და პირდაპირ მიზანზე გადავიდა:

— ბატონ ალტბაუერს თუ იცნობდით?

სებასტიანმა პირდაპირ პასუხს თავი აარიდა. მან ხელისგულები გადაიჯვარედინა და სტუმარს საპასუხო კითხვა დაუსვა:

— მაშ, თქვენ იმავე საკითხზე მოხვედით, რომელზეც ის ადვოკატი?

— რომელი ადვოკატი? — ყასიდად გაიკვირვა გრისბულმა.

— როგორ? — მართლა გაუკვირდა სებასტიანს, — ეს ხომ ის ადვოკატია, მკვლელის დაცვას რომ აპირებდა!

— ჰო, ჰო... როცა თავიდან ბერნეკში დაგვიბარეს, მართლა იყო ვიღაცა ადვოკატი, — „გაიხსენა“ გრისბულმა, მერე კი კატეგორიული ტონით დაამატა, — მაგრამ ჩემს შეკითხვებთან ეს არაფერ შუაშია!

— უეჭველად ასე იქნება.

— თუ თქვენ ბატონ ალტბაუერთან საქმიანი კონტაქტების შესახებ მოკლედ მომიყვებით, ეს ჩემთვის სავსებით საკმარისი იქნებოდა.

— რამდენიმე წლის წინ ეს კაცი რაღაცა პროექტით მოვიდა, რომელსაც გავეცანი და უარყოფითი დასკვნა დავდე. სულ ეს იყო.

— და მას შემდეგ აღარ შეხვედრიხართ?

— ეს დაკითხვაა? — სებასტიანმა წარბები შეკრა.

— არავითარ შემთხვევაში, — გრისბულმა ჩია დირექტორს მეგობრული ღიმილი სტყორცნა.

— შვიდი წუთი დაგრჩათ, — სებასტიანმა საათს თითი დაადო.

— მაგდენი არც მინდა. მოკლედ, მას აღარ შეხვედრიხართ?

— სიკვდილამდე ცოტა ხნით ადრე დამირეკა.

— რა უნდოდა?

— მის საქმეში რომ მიგვეღო მონაწილეობა.

— რა საქმეში?

— იგივე მშენებლობაში, ადრე უარი რომ ვუთხარი.

— ანუ მეორედ შემოგიტიათ?

— ასე გამოდის, ამიტომ ჩემს კაბინეტშიც კი აღარ მივიღე.

ამჯერად საათზე გრისბულმა დაიხედა:

— ძალიან კარგი. ხომ არ გითხრათ ალტბაუერმა, ფრანკფურტიდან სად გაემგზავრებოდა?

— პასაუში.

— მერე?

— არ ვიცი, არ მაინტერესებდა.

— მაგრამ მერე ბერნეკში აღმოჩნდა, სადაც მოკლეს კიდეც.

— ჰო, მითხრეს.

— ბატონო დირექტორო, მკვლელობის დროს აგარაკზე კიდევ ერთი ადამიანი იყო. ხომ ვერ მეტყვით, ვინ შეიძლებოდა ყოფილიყო?

— ძვირფასო ბატონო... — სებასტიანმა მის წინ აყუდებულ სავიზიტო ბარათს შეხედა, — გრისბულ, აბა, საიდან უნდა ვიცოდე? მაგაში ნამდვილად ვერ დაგეხმარებით.

— კარგით. დიდი მადლობა, დრო რომ დამითმეთ, მაგრამ ოთხი წუთი კიდევ დამრჩა, — გრისბული კარისკენ წავიდა, მერე უცებ შემოტრიალდა და ღიმილით თქვა, — თქვენს ფირმას ალტბაუერის პროექტში მონაწილეობა არ მიუღია. ეს ცხადზე ცხადია, მაგრამ თქვენ, პირადად, მონაწილეობა ხომ მიიღეთ?

დირექტორი შეცბა, მერე სათვალე გაისწორა და დაღლილი ხმით თქვა:

— თუ ეს, თქვენი ვარაუდით, იცით, რაღას მეკითხებით? ამგვარ გამოკითხვებს ჩვეული არ ვარ. საუბარი დასრულდა.

— როგორც გენებოთ, ბატონო დირექტორო. გამოძიების ინტერესებისთვის ფორმალობების დაცვა აუცილებელია, — თქვა გრისბულმა, შეტრიალდა და კაბინეტი ფეხაკრეფით დატოვა.

გაგრძელება შემდეგ ნომერში

✓ თარგმნა გურამ ხუტიანმა, ქეთი ხარატიშვილის ნახატი

ეიფორია

თინათინ ბონი
www.facebook.com/Tinatinbonney

დასაწყისი №7-10

მესამე ნაწილი

წიწაკიანი წყალი და თანამედროვე მენეჯმენტი

მორიგი დილა, შეშუპებული თვალები და გაბურძგნული თმა. გავდივარ სამზარეულოში და ვდგამ ჩაიდანს. ირას შუა ოთახში სძინავს ზოსისთან ერთად. მე და ნანა ჩვენს ჩვეულ საწოლში განვისვენებთ. უნდა მოვწესრიგდე და გავიდე დოდოსთან. დევინსების საქმე გადაბარებულია. ენდის არც მოვუკითხივარ. ყველაფერი მშვიდობიანად დასრულდა. ვის არ დამართნია?! ჩემი ახალი სამუშაო საინტერესო ჩანს, თანაც დოდოს ვუყვარვარ და ეს ბევრ რამეს მიმსუბუქებს. დიდი დრო არ უნდა დამჭირდეს ადაპტაციისთვის.

შევდივარ ახალ ოფისში. გვანცაცო მეგებება და მეხუტება, თანაც ძალიან მაგრად. ასე უნდა ვიყოთ ყოველ დილას? აქ ჩახუტების კულტია?

— ლენაჩკა, როგორ მიხარია! — დოდო მეგებება და ისევე ძლიერად მეხუტება.

მახსენდება თურქეთი და მისი სველი ძუძუები. ოდნავ ვიმანჭები, მაგრამ ვერავინ მამჩნევს. უცებ მესმის სიმღერა, ქართული, თავისებური, საკმაოდ ძველი. ბოლო ხმაზეა ჩართული, რომ ყველა თანამშრომელს ესმოდეს.

— ჩქარა შეხვედრების ოთახში ყველა! — დოდო ხელს მავლებს და მიმათრევს.

შევდივართ ოთახში. დაახლოებით 30 კაცამდეა შეგროვილი. ვდგები გვანცუშას გვერდით, დოდო წინ დგება და გვესალმება.

— მეგობრებო, ინოლას დილას გილოცავთ!

— ვისი? — ვკითხულობ ჩემდაუნებურად.

— ინოლა გურგულიასი, — ჩამჩურჩულებს გვანცუშა.

ვინაა ინოლა გურგულია? ესმოდეს დედაჩემს, ამიწევდა ყურს. „...საქანელას მიყვებაა და მივექანეეები“ — მღერის ინოლა და მეცნობა ეს სიმღერა. ბავშვობაში ჩემი დაქალი მღეროდა მუსიკის გაკვეთილზე — „მთები და ზღვები და ლურჯი ყანები“, მაგრამ ახლა აშკარად მესმის, რომ „გზები“ და არა „ზღვები“. ამ ფიქრებში გართული ვერ ვამჩნევ, რომ ჩემ გარშემო მყოფი ხალხი უმიზნოდ ირხევა. დოდო წრეზე ტრიალებს და იღიმის. გვანცუშა ტირის და ფეხიდან ფეხზე ხტის. მარტო მე ვდგავარ ბოძივით. ორი მამაკაცი ხელიხელჩაკიდებული ბზრიალებს. ასაკოვანი ქალბატონი ბუგი-ვუგის ცეკვავს და ამ ყველაფერს ამშვენებს ქალბატონი ინოლას საოცრად არათემატური სიმღერა.

— ლენაჩკა, გაიხსენი, აიყარე ბორკილები! — დოდო მაჯაში მკიდებს ხელს და ახლა ერთად დავხტივართ წრეზე.

ქიშას „თიკ თოკი“ მაინც უკრავდეს. მეცინება ჩემს რეალობაზე. რატომ არ შემიძლია სადმე ნორმალურ კომპანიაში ვიმუშაო? „ნატახტარში“ ან „სანტეში“, ან ბანკში სადმე. არა, მე საგიჟეთი მხვდება ყველგან! სიმღერა სრულდება. ყველა ყველას ეხუტება, მათ შორის — მეც. გავდივართ დოდოს კაბინეტში. როკოკოს სტილში მოწყობილი, რუხ ფერებში გაწყობილი.

— როგორი კმაყოფილი ხარ? — დოდო სავარძელში ჯდება.

— საინტერესო იყო, — ვპასუხობ და მეც ვჯდები.

— ეს არის თანამედროვე მეთოდიკა, დილას ასე ვიხსნებით.

მინდა ვკითხო, რატომ ასეთი მუსიკა, მაგრამ თავს ვიკავებ. ჯერ ადრეა რამის გაკრიტიკება.

— თვეში ერთხელ ყველა ერთად მივდივართ კარაოკე ბარში და ვმღერით დაცემამდე.

ვუღიმი დოდოს და არ ვიცი, რა ვთქვა. მომწონს, შეკრული გუნდია, მაგრამ ცოტა მთლად რიგზე ვერაა ეს ამბავი.

— რაც შეეხება შენს საქმეს, დასაგეგმია ახალი პროდუქციის ბაზარზე გატანა. მინდა, რომ დღეს ჩაუჯდე ამ ამბავს.

— კი, აუცილებლად.

კარზე კაკუნია და შემოდის გვანცუშა. ლანგარზე უდევს შუშის დიდი ჭიქა, რომელშიც რაღაც მწვანე გდია. დოდო ართმევს ჭიქას, ერთი მოყუდებით ცლის, ყლაპავს შიგთავსსაც და იწყებს ღრიალს. გაოცებული ვუყურებ. დაახლოებით ორ წუთში ჩერდება. გვანცუშა გადის.

— წიწაკიანი წყალი, საოცარი გამოგონება, — დოდო ენას აგდებს, განიავების მიზნით.

— საოცრება, — ვეუბნები და ვფიქრობ, ხომ არ გავიქცე ბატონ ჰამლეტთან და დავუკოცნო მუხლები, რათა სამსახურში დამაბრუნოს.

— კიბოს პრევენციისთვის ძალიან მაგარია, — დოდო ენას პირში აბრუნებს.

— კარგი, მე გავალ მაშინ, დავიწყებ საქმეს, — ვდგები და კარისკენ მივდივარ.

— მიდი, ლენჩიკ, მიდი! — ჩამესმის დოდოს ხმა და ვიკრიჭები. ეს სამუშაო ძალიან საინტერესო იქნება!

ჩემი კაბინეტი — აი, ეს არის რაღაცა! ულტრათანამედროვე, ნეტა, ვერკვეოდე ამ ყველაფერში. კედლებიდან გამოსული წიგნის თაროები. სამფეხიანი მაგიდა. უსასრულობის ფორმის ჭრელი განათება. შაკიკი გარანტირებული მაქვს! ვჯდები ჩემს ადგილას და ვრთავ ლეპტოპს. ვამოწმებ პირად მეილს. მხოლოდ სარეკლამო წერილებია. ვხსნი ინტერნეტის გვერდს და ვიწყებ Grazioso S.R.L.-ის შესახებ ინფორმაციის მოგროვებას.

სახლი. სიმშვიდე. გაციებული ნანუკა ლიმონიანი ჩაით ხელში. გადამძლარი, გასიებული ზოსი, რომელიც ცდილობს, ჩაი გააგდებინოს ხელიდან. ეპილაციისთვის მოსამზადებელი პროცესით დაკავებული ირა ტანგაში და ლიფში. ვრთავ საკაბელოს არხებს. არსად არაფერია.

— ჩვენ პაკეტი არ განვაახლეთ?

— კი, — სრუტუნით მპასუხობს ნანუკა.

— მერე, რატოა იგივე?

— დეკოდერში რაღაც კოდი უნდა შეიყვანო.

— სადაა კოდი?

— ირა, სადაა კოდი?

— ირამ რა იცის? — გვპასუხობს ირა, ლიფს იხდის.

— რატომ ხარ მუდამ შიშველი? — ვეკითხები მე.

— ამძიმებს ტანსაცმელი, — ისევ სრუტუნით ამბობს ნანუკა.

კარზე ზარია.

— ირა, მოიცვი რამე და გააღე და შენ კოდი მოძებნე!

ირა ხალათს იცვამს და კარისკენ მიდის. ნანუკა დაკუჭულ ქაღალდს აძრობს უჯრიდან.

— ლენააა, — მეძახის ირა.

— ჰაა!

Cyan Magenta Yellow Black

— შენთან არიან!

— შემოვიდნენ მერე!

ვცდილობ, გავარკვიო, რა წერია დაკუჭულ ფურცელზე. ვიხედები შემოსასვლელისკენ და ირას მოჰყვება თამარა. თამარა?! სანდროს დედა თამარა. ვნერვიულდები და თვითონაც არ ვიცი, რა კოდი შემყავს დეკოდერში. უეცრად არხი ირთვება მძიმე პორნოგრაფიაზე. ისტერიკულად ვაჭერ თითს ღილაკებს, მაგრამ არხი არ ითიშება. ტელევიზორი ბოლო ხმაზე გაჰყვირის სასიყვარულო ტექსტებს გერმანულად. ზოსი იწყებს ყეფას. კიდევ კარგი, ნანუკა დენიდან თიშავს ტელევიზორს. გაფითრებული ვტრიალდები თამარასკენ.

— თამარა! — ვამბობ და ვერ ვხვდები, გადავკოცნო თუ არა.

— ლენა, სალამი!

— სამზარეულოში გავიდეთ, აჯობებს.

მივდივარ და ფეხები მეკვეთება. უნდა მიმაკუკოს ახლა და ვიმსახურებ ნამდვილად. თამარა სკამზე ჯდება, მე კი ჩაიდანს ვრთავ.

— რამ შეგაწუხათ? — მეც ვჯდები.

— დახმარება მჭირდება.

ოჰო! გასალანძღად არ მოსულა. ეს უკვე მომწონს.

— გისმენთ.

— სანდროშია საქმე, დედი.

— დიახ.

— ძალიან შეცვლილია, ველარ ვცნობ.

დამნაშავედ ვხრი თვალებს.

— ცოლის მოყვანა გადაწყვიტა.

— მერე, ეს ხომ კარგია?

— შენ არ იცი, ვისი! — თამარა ხმას უწევს.

— ვისი?

— კესარიასი.

— რომელი კესარიასი, ტრანსსექსუალის?!

— არა, კაცო, ნეტა მაგისი! კესარია ბიჭიკაშვილის.

აჰა. კესარია ბიჭიკაშვილი, იგივე „სვეცკაია ლვიცა“, რომელიც ოთხჯერ იყო გათხოვილი და ცნობილია სკანდალური, აღვირახსნილი ცხოვრების სტილით.

— კი, მაგრამ წინაზე რომ ვნახე სანდრო, სხვა გოგონასთან ერთად იყო.

— სანდროს მუდამ ეყოლება ანტურაჟისთვის კარგი გოგონები, მაგრამ უცებ ყველაფერი გასერიოზულდა.

— და მე რა შემიძლია, თამარა?

— შენ შეგიძლია. რა არ გავაკეთე, ბავშვის აქეთ ჩამოყვანაც კი შევთავაზე. მერე დავემუქრე, რომ არ დავუტოვებდი ქონებას. მოკლედ, არაფერი ჭრის. რაული მეუბნება, დაანებე თავიო და მე არ შემიძლია! ასაკთან ერთად ბევრ რამეს მივხვდი და ამ ქალის ხელში თუ ჩავარდა, დაიღუპება! ნარკომანიც ყოფილა.

— ნუ, ნარკომანობაზე არ ვიცი...

— მე ვიცი! — თამარა ღიზიანდება.

— რა გავაკეთო, მითხარით მაშინ.

— არ ვიცი, რაც გინდა! ნებისმიერ ხარჯს ვანაზღაურებ!

თამარა დგება, მაგიდაზე აგდებს ფულით გატენილ კონვერტს.

— არ მინდა თქვენი ფული, — ვცდილობ, უკან მივცე.

— მე მინდა! — ამბობს მკაცრად და მიდის.

თამარაც როგორი შეცვლილია. რა დაგვემართა ყველას ამ მცირე დროში? რატომ გამოვიარეთ ამდენი და მაინც არ ვართ ბედნიერები? და რისი იმედი აქვს თამარას? დამინახავს სანდრო და ყველაფერი დაავიწყდება? წინაზე დავრწმუნდი, რომ მანდაც ყველაფერი დამთავრდა, თუმცა იმ აუტანელი კესარიასთვის მენანება სანდრო. როცა ცდილობს, ძალიან კარგი ბიჭია. ვიღებ კონვერტს და ვიხედები შიგნით. სულ 100 ევროიანებია ჩაწიკწიკებული. შევინახავ ამ ფულს და მერე დავუბრუნებ თამარას. ნამდვილად არაფერში დამჭირდება.

ორი დღეა ვფიქრობ, რა ვუყო სანდროს. საუკეთესოა, სადმე გადავაწყდე, ვითომ შემთხვევით. გოგოები ამბობენ, ივენთი იგეგმებაო კესარიას დაDJ ოლეგას ორგანიზებით. ნეტა როდისაა? უნდა გავარკვიო. აი, ისევ! სამსახურში ვარ და არაფერს ვაკეთებ. აქ არ მყავს მე მფარველი ენდის სახით. დოდო ამომკრავს პანღურს და გამიძახებს გარეთ. მიდი, ლენა, იმუშავე!

საღამო. ვჭამ ვაშლის შტრუდელს. ნანუკას გაციებამ გაუარა და გავარდა ბარში მეგობრებთან ერთად. მე დამეზარა. ზოსი ჩემს ჩუსტებზე წევს და სძინავს. ირა, არ ვიცი, სად არის. ვუყურებ საინფორმაციოს. პოლიტიკა და პოლიტიკა მუდამ. მეზიზღება უკვე. ვათვალიერებ არხებს. დავწვე ჯობია, დავიძინო. ვთიშავ ტელევიზორს და საძინებელში გავდივარ.

დედაჩემის დეიდაშვილის შვილის დაბადების დღე. რატომ მოვედი, არ ვიცი. გეგონება, 5 წლის ვიყო, მშობლებს რომ ძალით დავყავდი ნათესავების დაბადების დღეებზე. ვერ ვეგუები ჩვენი სანათესაოს ამ შტოს. რაღაცნაირი სნობები არიან. ვზივარ კუთხეში. ნეტაWiFi თუ იჭერს. იჭერს! შევდივარ ფეისბუქში. ახალი მეგობრების ნიშანი მინთებს. მორიგი სილამაზის სალონი. სანდრო არ მყავს მეგობრებში? არც მახსოვს. ვეძებ და ვერ ვპოულობ. აბა, ალესანდროთი ვნახო. ვპოულობ, მაგრამ დამეგობრებულები არ ვართ. ვუგზავნი დამატების მოთხოვნას და ორ წამში ვიღებ თანხმობას. უნდა მივწერო.

„რას შვრები?“ — ვაჭერ გაგზავნას. ამაზე მარტივი რაღა მიმეწერა?

„რა ვი. შენ?“

ეჭვი მეპარება. ხომ ნამდვილად სანდროა? შეიძლება მის ახალ ქალს აქვს მისი პაროლი. ისეთი რამე მინდა, მივწერო, სხვამ რომ არავინ იცის.

„უცებ გამახსენდა, გერმანიაში გვერდით მჯდომი გოგონები რომ ნომერში გეპატიჟებოდნენ“, — ვუგზავნი.

„შენ რომ გეპატიჟებოდნენ ანუ“, — მომდის პასუხი.

ნამდვილად სანდროა. რა გავაკეთო ახლა?

„ახალი რა ხდება?“

„დიდი არაფერი“

არ მეუბნება. როგორ ვათქმევინო?

„ცოლი ხომ არ მოიყვანე?“

არ მცემს პასუხს. ჯერ არ უნდა მეკითხა.

„სანდრო, ჩვენ ხომ მეგობრები ვართ“, — ვწერ და თვითონ ვერ ვხვდები, რას ნიშნავს ეს.

„ვართ და მერე?“

მართლაც, ლენა და მერე? რა ქნას, კუდი არა აქვს, რომ გაგიქიცინოს და გაერკვე, რა გინდა.

„მომენატრე...“ — ბინძურ თამაშს ვთამაშობ, მაგრამ რა ვუყო თამარას? როგორ არ დავეხმარო? მე ხომ კეთილი ადამიანი ვარ.

„რამდენად მოგენატრე?“ — სანდრო პასუხს არ აყოვნებს.

„საკმაოდ“, — რაღა მივწერო მეტი?

„საკმარისად იმისთვის, რომ ღამე ერთად გავატაროთ?“

ამას ჯერ არ ველოდი. რამდენადაც უნდა მენატრებოდის მამაკაცის სითბო (რა ამაზრზენად ჟღერს!), მე ამისთვის ჯერ მზად არ ვარ. გულის სიღრმეში იმედი მაქვს, რომ ენდისაც არ აქვს არაფერი ნეკასთან და მე ვენატრები.

„სად გაქრა ის ლენა, სახლში რომ მივარდებოდა და ჩემით სარგებლობდა?“ — სანდრო ეშხში შევიდა, ეტყობა.

„მე ახლაც მასეთი ვარ. მოვალ, როცა მენდომება, გაგიკეთებ იმას, რაც მენდომება და ვისარგებლებ შენით იმდენჯერ, რამდენჯერაც მენდომება!“ — ვაგზავნი.

გაიშარება ლენა. გაიშარები და არც ენდიზე ოცნება გიშველის, სანდროს მკლავებში თუ მოხვდი.

— დედიკო, მივდივართ, — დედაჩემი ქურთუკშია გამოწყობილი.

ვემშვიდობები ყველას და მივდივართ. გზაში მამა განიხილავს დენის და გაზის ტარიფებს, დედა ეკამათება და მე თანხმობის ნიშნად თავს ვაქნევ.

სახლი. ვიხდი ფეხზე და პირდაპირ სააბაზანოში შევდივარ. ვუშვებ წყალს და ვიხდი ტანსაცმელს. ვივლებ ცხელ შხაპს და სანდროსთან საუბარს ვატრიალებ თავში. ვითომ თამარას ხათრით და, არ შევტოპო.

სველი მაქვს თმა. ვრთავ ლეპტოპს და ვამოწმებ, რამე ხომ არ მომწერა სანდრომ. მოუწერია.

„მოდი ახლავე და ისარგებლე ჩემით, რამდენჯერაც გინდა!“

მეღიმება და მსიამოვნებს სანდროს პასუხი. ახლა რომ დავათვალიერო ნეკას და ენდის ფოტოები, კარგად გავიმწარო თავი, ნამდვილად გავქანდები სანდროსთან.

დილა. ისევ ინოლა გურგულია. ახლა მეც აქტიურად ვაქნევ თეძოებს. მერე გავალთ დოდოსთან, ჩემ თვალწინ ისევ მიირთმევს წიწაკიან წყალს. გადმოაგდებს ენას გასანიავებლად და მე ვუამბობ, როგორ მიდის საქმეები. პრაქტიკულად საგიჟეთში ვმუშაობ, მაგრამ რა გასაკვირია, მეც ხომ ეგეთივე გიჟი ვარ.

გაგრძელება შემდეგ ნომერში

Cyan Magenta Yellow Black

ლელა ცუცქირიძე

სიურპრიზი

— ალო, გამარჯობა, ნატა ბრძანდებით? — უცხო ხმაა, უცხო ნომრიდან რეკავს. ახლა თუ ის ბულდოზერი ქალი არეკინებს ვინმეს, შეიძლება გავგიჟდე კიდევაც!

ღრმად ჩავისუნთქე, ფსიქოლოგიურად მოვემზადე, როგორც ბრძოლის წინ, ვთქვათ, შუა საუკუნეების რაინდი ან არენაზე გამოსული გლადიატორი და მკაცრად ვუპასუხე:

— დიახ.

— გამარჯობა, რადიოდან გირეკავთ ნონა მელქაძე. თქვენი ჩაწერა გვინდა, თუ შეიძლება.

ამ ბოლო დროს ჩემს ერთ-ერთ წერილს სოციალურ საკითხებზე გამოხმაურება მოჰყვა, ამდენად რადიოში მიწვევა არ გამკვირვებია.

— რომელი გადაცემაა, უკაცრავად? — ხომ უნდა ვიცოდე, სად მიწვევენ.

— „ქალი“, — მიპასუხა მაშინვე.

— ბატონო? ვინ ქალი? — ეტყობა, რაღაც ვერ გავიგე.

— „ქალი“, გადაცემა „ქალი“.

— უი, მარტო „ქალი“? — გამიკვირდა, რაღაც ზედმეტად მარტივად მომეჩვენა.

— კი, მარტო „ქალი“, — გაეცინა, — აბა, რა უნდა ერქვას, მაგალითად, „ქალო ქალწულო“?

აი, ეს მომეწონა, მშვენიერი იუმორი ჰქონია, მაშინვე ავყევი:

— ურიგო არაა, თუმცა „ქალი — მამაკაცის ვაჟკაცობის წყარო“ აჯობებდა, არა? — გამახსენდა ფრაზა ცნობილი ფილმიდან.

— ეგ ხომ ისედაც იგულისხმება, — ისევ გაეცინა და საწყის პოზიციას დაუბრუნდა, — ესე იგი, მოხვალთ?

დავფიქრდი.

— კი, ბატონო, მაგრამ იქნებ ამიხსნათ, მე რა შუაში ვარ მაგ გადაცემასთან?

— თქვენც ხომ ქალი ხართ? — დამისვა ჩამჭრელი კითხვა.

— ქალი კი ვარ, მაგრამ ჩემი წერილი სულ სხვა საკითხებს ეხება.

— რა წერილი? — აშკარად დაიბნა ნონა.

— რა და... როგორ, წერილის გამო არ მირეკავთ? — მასზე უარესად დავიბენი მე.

— არაა, წერილის შესახებ არაფერი ვიცი, — ალბათ მხრები აიჩეჩა.

— და აბა რატომ მიწვევთ? — წამში გადავავლე ჩემს წარსულს თვალი.

არაფერი მნიშვნელოვანი, ჩვეულებრივი ადამიანი ვარ, ქალი, როგორც წეღან მითხრეს, არც ცნობადი, არც ცნობილი, არც ვარსკვლავი, არც ვარსკვლავებთან მოთამაშე...

— უბრალოდ თქვენ შესახებ რომ ისაუბროთ, როგორც ქალმა, რა გიხაროდათ, რა გწყინდათ, თქვენს განცდებზე, ემოციებზე, სიყვარულზე... ერთი სიტყვით, ყველაფერზე, რაც ქალს აწუხებს ან უხარია, რა თქმა უნდა, წერილზეც შეგიძლიათ საუბარი, — დამრთო ნება.

— კიდევ ერთხელ მაპატიეთ და, ვერ მივხვდი. ან ვინ მოგცათ ჩემი ნომერი? — დავეჭვდი.

ამ ბოლო დროს სწორედ ამ წერილის გამო გადამეკიდა ერთი ქალბატონი, რომლის არასამთავრობო ორგანიზაციაც „უსამართლოდ ამოვსვარე ლაფსა და ტალახში, ამოვგლიჯე ფესვიანად, როგორც სარეველა, მოვსპე, გავაჩანაგე, ინკვიზიციის ცეცხლზე შევწვი და დავბრაწე...“ — ეს ყველაფერი მისი სიტყვებია, თანდართულ წყევლა-კრულვასთან ერთად. მე კი პასუხსაც არ ვცემ, რა უნდა ვუპასუხო, აბა? ვუთხარი ერთხელ, რომ წერილში მოყვანილი ფაქტები ზოგადი იყო და წარმოდგენაც არ მქონდა მის ორგანიზაციაზე, მაგრამ ვინ დამიჯერა?!

მომადგა ბულდოზერივით, დამშალა, დამანგრია და ახლა, როგორც ჩანს, საძირკვლის გამოთხრასაც აპირებს.

— თქვენთან დარეკვა ქალბატონმა მარინამ მირჩია, თიკოს დედამ, მითხრა, რომ კარგი მოსაუბრე ხართ, საინტერესო ადამიანი.

— ოჰ, თავიდანვე ასე გეთქვათ, — ამოვისუნთქე.

ბულდოზერი არაფერ შუაში ყოფილა. მგონი, დროა, დამამშვიდებლები დავლიო და იმ ქალის აჩრდილისგან საბოლოოდ გავთავისუფლდე.

— რა ვიცი, აღარ დამაცადეთ და... — მომიბოდიშასავით.

მოკლედ, შევთანხმდით, რომ საღამოს შვიდი საათისთვის მივიდოდი ჩაწერაზე.

— ოღონდ არ დააგვიანოთ, პირდაპირი იქნება, — გამაფრთხილა ნონამ.

მობილური გათიშული არც მქონდა, რომ ახლა სახლის ტელეფონი აწკრიალდა.

— ქეთუნია, დაგირეკეს? — მარინა იყო, ჩემი მეგობრის, თიკოს დედა.

დეიდას ვერც ვეძახი, სახელით მივმართავ. ჯერ ერთი, ლამის ჩვენი ტოლია, მგონი, ისევ სკოლაში დადიოდა ჩანთით, თიკო რომ გააჩინა და მეორეც, პრინციპში, მასაც მეგობრად ვთვლი.

— რა ოპერატიული ხართ, — გამეცინა, — კი, დამირეკეს. დიდი მადლობა, მაგრამ მე რაზე უნდა ვისაუბრო ასეთ გადაცემაში, ვერ ვხვდები.

— ოჰ, შენ ისეთი ჭკვიანი გოგო ხარ, ყველა თემაზე შეგიძლია საუბარი და ეგ გაგიჭირდება? — გამამხნევა, — ჩვენი ახალი მეზობელია ეგ გოგო, ნონა. იმ დღეს ყავაზე დავპატიჟე, თიკო ხომ ვერ მოიფიქრებს ამას. ვისხედით, ვსვამდით ყავას და მაშინ თქვა, რესპონდენტებს ვეძებ, ახალგაზრდა, საინტერესო ქალბატონებსო და მე, რა თქმა უნდა, მაშინვე შენ გამახსენდი.

— მერე მე ახალგაზრდა ვარ?

იმ იმედით ვთქვი, რომ ის აუცილებლად შეიცხადებდა და დამიწყებდა მტკიცებას, რომ ვიყავი ძალიან ახალგაზრდა, ძალიან მომხიბლავი, ძალიან ჭკვიანი, მოკლედ, ძალიან კარგი გოგო. მე კი მოვუსმენდი უკვე მერამდენედ და დავტკბებოდი. ხანდახან ისე მჭირდება ასეთი მარტივი კომპლიმენტები... რა მნიშვნელობა აქვს ამ შემთხვევაში, ქალი გეტყვის თუ კაცი? თვალებიდან გამოიხედავ, განათდები, აწკარუნდები ბროლის ჭიქასავით, გაგეცინება ბოლოს და ბოლოს, რომ, აი, უკვე მერამდენედ ისმენ ერთსა და იმავეს, იცი, რომ დიდი ჭეშმარიტება არაა, მაგრამ პატარა გოგოსავით მაინც გიხარია და იბადრები.

— რას ამბობ, ძალიან ახალგაზრდაც ხარ, ძალიან მომხიბლავიც, ძალიან ჭკვიანიც, მოკლედ, ძალიან კარგი გოგო... — ჩამომირაკრაკა მარინამ და მართლა გულიანად გამეცინა.

— და თიკო? თიკო არ არის საინტერესო? თიკო რატომ არ ურჩიეთ? — ვკითხე გამომცდელად.

— აჰ, თიკო... თიკოზე არაფერი მითხრა, — გამაფრთხილა მარინამ, — მაწყენინა. გამოდი ერთი ჩვენთან, უნდა მოგიყვე, როგორ იქცევა შენი დაქალი.

როგორც ჩანს, მორიგი წაკინკლავება ჰქონდათ, ისე, მსუბუქი, პასტელის ფერებში.

— კარგი, გამოვალ და მანდედან წავალ რადიოში, — საათს დავხედე, თავისუფლად შემეძლო, მარინასთან ცოტა მეჭორავა და თურქული ყავაც დამელია.

მარინა სიხარულით შემხვდა, დიდიხნის უნახავივით, არადა, ერთი კვირაა, არ მინახავს. რაღაცნაირი ქალია, ენერგიული, მხიარული, თბილი, ყოველთვის ვიღაცაზე ზრუნავს, ჩვენზე, თიკოს მეგობრებზე ხომ — განსაკუთრებით. ისეთი დადებითი აურა აქვს, თითქოს მის გარშემო ყველაფერი ლივლივებს.

— რატომ ხართ თიკოზე ნაწყენი? — ისევ გამომცდელად ვკითხე.

— ოჰ, მოიცა ერთი, აღარც მახსოვს, ეტყობა, ისეთი არც არაფერი ყოფილა, — გაეცინა, მე მგონი, ეს სატყუარა იყო, უნდოდა, მასთან მივსულიყავი, — შენ ის მითხარი, დღესვე მიდიხარ ჩაწერაზე?

— კი, შვიდზე იქ უნდა ვიყო, — ისევ საათას დავხედე, — მანამდე ვიჭორაოთ, რა.

— ვიჭორაოთ, აბა, რა, — ყავა მოსვა და თვალი ჩამიკრა, — ყოფილხარ რადიოში ჩაწერაზე?

— არა, რადიოში — არა, ტელევიზიაში — კი, ბატონო. ამას წინათაც არ ვიყავი? — ყავა მოვსვი, — იცით, იმდენი გრიმი დამადეს, რომ ვლაპარაკობდი, მეგონა, სახე დამიტყდებოდა თაბაშირის ქანდაკებასავით და ეგ კიდევ არაფერი, როცა წამოვედი, ლიფტის სარკეში ჩემი თავი ვერ ვიცანი და მივესალმე. ნეტავ, რადიოს უსმენს კიდევ ვინმე? „ტაშ-ტაშ, წითელ ბასანოჟკებს“ არ ვგულისხმობ, რა თქმა უნდა, — დავაკონკრეტე ყოველი შემთხვევისთვის.

— ქეთუნია, რადიოს სულ სხვა ინტიმი აქვს, აი, მიხვალ და ნახავ, — მითხრა და გამიღიმა, — მე ახლაც სიამოვნებით ვუსმენ, ადრე ხომ საერთოდ... იცი, სახლში პატარა რადიო გვქონდა, ფარჩის მოყვითა-

ლო სარჩულით, ოჯახის წევრივით იყო. დღემდე ის ხმები ყურში მაქვს ჩარჩენილი. ის ფერებიც, ამ ხმებს რომ მოჰყვებოდა, დღემდე მახსოვს. ხატვა რომ შემეძლოს, აუცილებლად დავხატავდი, იმ ფერებს აღვადგენდი. და რადიოდადგმები? ძილისპირული? მოკლედ, ჩემი ბავშვობის მეგობარი იყო. სხვათა შორის, სტუდენტობისას რამდენიმე სიუჟეტიც გავაკეთე, — თვალები აუციმციმდა, — იცი, როგორი დიქტოფონები იყო მაშინ? მხარზე გადასაკიდი, ტყავის მართკუთხა ჩანთაში იდო, მიკროფონი უგრძელდებოდა. ახლა ალბათ ყველაფერი სხვაგვარადაა, — მერე თავი გადააქნია, თითქოს გამოფხიზლდა და ხმამაღლა გაიცინა, — რა მოხუცივით ვლაპარაკობ, წარსულს ვიხსენებ და აშკარად ნოსტალგია მიპყრობს. ჩემი ბრალი არაა, იცოდე, რაღაცა უკან მექაჩება, მებღაუჭება და წინ არ მიშვებს.

შევხედე, რაღაცნაირად მოვიწყინე.

აი, ახალგაზრდა ქალია, არ მუშაობს. რატომ არ უნდა მუშაობდეს? არც ქმარი ჰყავს, თიკო პატარა იყო, როცა გაშორდა. რატომ არ უნდა ჰყავდეს? არადა ყველა მონაცემი აქვს საიმისოდ, რომ შემდგარი ქალი იყოს, რეალიზებული, ბედნიერი. იმ წუთას პირველად დავფიქრდი, რომ შეიძლება ჩვენზე მზრუნველობა სხვა არაფერი იყო, თუ არა ის, რომ უნდოდა, წარმატებულები ვყოფილიყავით. ხომ არ დამეწერა ამ ასაკის ქალებზე? უცებ მომივიდა იდეა. ნეტავ, მე როგორ ვიქნები ამ ასაკში? მექნება ჩემი საქმე თუ არა, სამსახური, ოჯახი, ქმარი, შვილები... ჯერჯერობით, მხოლოდ საქმეში მიმართლებს, პირადში „არსაიდან ხმა, არსით ძახილი“. ოდესღაც ისეთი შეყვარებული ვიყავი, საერთოდ, მიწა თუ იყო, არც მახსოვდა, დავფრინავდი. ვინც მიყვარდა, ისიც ჩემთან ერთად დაფრინავდა. მერე რა ვიცი, რა მოხდა, ეტყობა, იმდენი ვიფრინე, რომ დავიღალე და მიწაზე დავებერთყე. იმის მერე აღარ „გამიფრენია“, სტაბილურად მშვიდად ვცხოვრობ, თუმცა ვაღიარებ, რომ ნამდვილად არ ვიტყოდი უარს ასეთ ფრენა-ფარფატზე.

— თუ წარსულის გახსენება სიბერეა, ჩათვალეთ, რომ მეც ბებრუხუნა ვარ, — ვუთხარი მარინას და ამოვიოხრე, — რადიო არ ვიცი, მაგრამ ისეთი კარგი დღეები გამახსენდაა...

— რა დღეები? — რა თქმა უნდა, დაინტერესდა მარინა.

— რა ვიცი, კარგი დღეები, ზაფხულის მინდვრებით სავსე, ნათელი, ჭრელი, ხასხასაფერებიანი, არც ბავშვობა, არც სტუდენტობა, მარტო ის დღეები, მხოლოდ ორს რომ გვეკუთვნოდა, — ისევ ამოვიოხრე. რა ოხვრა-კვნესა ამიტყდა...

— ჰოდა, რომ მიხვალ, მაგ დღეებზეც მოყევი, — მირჩია მარინამ.

— კარგი, რა, — გამეცინა, — დავდგე ახლა და საჯაროდ მოვყვე, როგორ მიყვარდა?

— რატომაც არა? რა არის ამაში დასამალი? — გაუკვირდა მარინას, — მე, მაგალითად, არასდროს ვმალავ, როგორ მიყვარდა ჩემი ქმარი. არც ის დამიმალავს, რომ თავად მიმატოვა.

— ისე, თქვენ როგორ მიგატოვათ? — დამწყდა გული.

— ოჰ, ქეთუნია, ჩვეულებრივად. სხვა ქალს გაეკიდა და ხელიც კი არ დამიქნია. არაფერი განსაკუთრებული. ახლა აღარც ვბრაზობ, — გაეცინა მარინას, — მოკლედ, შენ თუ გკითხავენ სიყვარულზე და ალბათ აუცილებლად გკითხავენ, მოყევი, არაფერი ცუდი ამაში არაა, — დამარიგა და სულ ასე დარიგებით — „აბა შენ იცი, გისმენ, იცოდე, წარმატებები!“ გამაცილა რადიოში.

მარინას მოლოდინი არ გამართლდა. საუბარი ყველაფერს შეეხო, ქალის როლს ჩვენს საზოგადოებაში, მის ფუნქციებს, გენდერულ და სოციალურ პრობლემებს, ძალადობას ოჯახებში... სიყვარულზე კი არც არაფერი უკითხავს ნონას. მხოლოდ ერთმა მსმენელმა, რომელმაც გადაცემის ბოლოს დარეკა, მკითხა:

— გყვარებიათ ვინმე? — ნეტავ რაში აინტერესებდა?!

ცოტა არ იყოს, დავიბენი. არა, მაინც რატომ უნდა მოვყვე საჯაროდ, როგორ მიყვარდა?

— არა, — ვუთხარი მოკლედ.

— როგორ, სულ არავინ? — გაუკვირდა.

— არა, ნამდვილად არა, — აშკარად მოვიტყუე, ისევ გამახსენდა, როგორ მიყვარდა და შევატყუე, რომ გავწითლდი კიდეც.

არა, მაინც არ მოვყვები. ის რაც იყო, იყო, მორჩა, დამთავრდა, ჩავკეტე და გასაღები ხელუკუღმა გადავაგდე მდინარეში! სულაც არაა საჭირო, ყველამ იცოდეს, როგორ მიყვარდა. არც მე მჭირდება უკან მიბრუნება, სხვებს, მით უმეტეს, რაში აინტერესებთ ქეთევან მესხის ძველი სიყვარულის ისტორია?! რა სისულელეა. ძალიანაც კარგი, რომ არაფერი ვთქვი! საკუთარი თავით კმაყოფილი გამოვედი შენობიდან და გაჩერებისკენ წავედი.

— ქეთი, — მომესმა უკნიდან ხმა.

იქნებ სხვა ქეთის ეძახდნენ, მაგრამ ძალაუნებურად მივიხედე.

მოჩვენებებიც დამეწყო, ცარიელ გაჩერებაზე ხმები მესმის, გამეცინა და მოვტრიალდი.

— ქეთი, — აშკარად მომესმა ისევ. მივიხედე, იქვე მდგარი მანქანის კარი გაიღო და ვიღაც გადმოვიდა.

როდის მივეჩვევი სათვალის გაკეთებას, სანამ არ დამეჯახება ადამიანი, ვერ ვცნობ.

დაჯახებით არ დამჯახებია, მაგრამ ისე ახლოს მოვიდა...

— დათო? — სხვა ვეღარაფერი ვთქვი.

— შემთხვევით მოგისმინე და, აი, მივხვდი, რომ მაგრად მომენატრებიხარ, — მითხრა და გაიღიმა.

როგორ მიყვარდა ერთ დროს ეს ღიმილი, ეს გამოხედვა, ეს ხმა...

დაბნეული ვიდექი, მაინცდამაინც დღეს რატომ გამახსენდა, ან მაინცდამაინც რაღა იმ გადაცემას უსმენდა, რაღა იმ დროს იჯდა მანქანაში...

— ნამდვილი სიურპრიზია, — სანამ ეს ჩავიბუტბუტე, ჩემკენ გადმოიხარა და მაკოცა.

რა არ მყვარებია?! თანაც ადრე და ოდესღაც კი არა, ახლაც, ამ წუთასაც, ათასი პეპელა ამეშალა ერთდროულად სხეულიდან.

— ქეთუს, მართლა როგორ მომნატრებიხარ, რამდენი წელია, ერთმანეთი არ გვინახავს? წამო, სადმე წავიდეთ, ბევრი სალაპარაკო დაგვიგროვდა, ასე არაა? — მომხვია ხელი.

ღმერთო ჩემო, სალაპარაკო...

უხმოდ ჩავჯექი მანქანაში. ან რა საჭირო იყო ხმის ამოღება, ლაპარაკი, რამის მოყოლა, როცა სახეზე ფერად ნათურასავით მენთო, რომ ისევ მიყვარდა.

ეს იცოდით?

❖ ცირკში პროგრამის წამყვანს შპრეხშტალმაისტერი ჰქვია.

❖ კათოლიციზმში სასულიერო პირის დაუქორწინებლობის აღთქმას ცელიბატი ეწოდება.

❖ შიზოფრენია ბერძნული სიტყვაა და აზრის გახლეჩას ნიშნავს.

❖ წმინდა ნაწილების შესანახ ყუთს რაკა ეწოდება.

❖ წყლის საათს კლეპსიდრა ჰქვია.

❖ დიდ ბრიტანეთში თამბაქოს სატელევიზიო რეკლამა 1965 წლიდან აკრძალულია.

❖ კალიფორნიელმა მეცნიერებმა დაადგინეს, რომ ადამიანები, რომლებიც კვირაში ერთხელ მაინც 5 ცალ ნიგოზს ჭამენ, 7 წლით მეტ ხანს ცოცხლობენ, ვიდრე დანარჩენები.

❖ ადამიანის ჩონჩხი დაახლოებით 206 ძვლისაგან შედგება.

❖ ადამიანი მთელი სიცოცხლის განმავლობაში დაახლოებით 18 კილოგრამ კანს კარგავს.

❖ სისხლის უჯრედები ძვლის ტვინში წარმოიქმნება.

Cyan Magenta Yellow Black

გავიცნობ, ვეძებ

sms-ები გამოაგზავნეთ ორშაბათიდან. sms-ის გამოგზავნის ბოლო ვადაა შაბათი, 9 მარტი 17 საათი.

2017

გავიცნობ ქალს შეხვედრებისთვის

1. გავიცნობ გოგოს, ვარ თბილისელი, გართობის მიზნით ნუ გამომეხმაურებით. 598994101. ტატო
2. გავიცნობ 25-დან 30 წლამდე განათხოვარ, თბილისელ, ლამაზ გოგოს შეხვედრებისთვის. 555669960
3. შეხვედრებისთვის გავიცნობ 35 წლამდე გოგოს. 558567197. გიო
4. გავიცნობ თბილ და უბრალო ხასიათის გოგოს, შეყვარებული არასდროს მყოლია და თავს საშინლად მარტოსულად ვგრძნობ. ძალიან მჭირდება, რომ ვინმესთან თბილი ურთიერთობები მაკავშირებდეს. 557566584
5. ვარ 23 წლის, სიმპათიური, შავთვალა ბიჭი, მაღალი და სპორტული აღნაგობის, გავიცნობ თბილისელ გოგოს 20-დან 30 წლამდე, ლამაზს. მომწერეთ. 595646162
6. გავიცნობ თბილისელ გოგოს, ვარ თბილისელი ბიჭი, 33 წლის. 599902316
7. ვარ 45 წლის მამაკაცი, სამეგობროდ გავიცნობ სიმპათიურ ქალს, რომელსაც ექნება დრო, შემხვდეს დღის საათებში თბილისში. 593511363. გიო
8. სამეგობროდ გავიცნობ თბილ და მოსიყვარულე ქალს 30-40 წლამდე. ვარ 28 წლის, სიმპათიური, უზრუნველყოფილი, რუსთაველი მამაკაცი. 598911202
9. გავიცნობ თბილისელ, განათხოვარ გოგოს. ვარ 25 წლის. 596300996
10. გავიცნობ 25-დან 35 წლამდე თბილისელ გოგოს. ვარ 29 წლის, დასაქმებული ბიჭი. 551202570. იკა
11. გავიცნობ თბილისში მყოფ 26 წლამდე სერიოზულ და ლამაზ გოგოს, სერიოზული ურთიერთობისთვის. ვარ წესიერი, ჭკვიანი და ყურადღებიანი. 557167797. დათო
12. სამეგობროდ გავიცნობ თბილ და სასიამოვნო გარეგნობის გოგოს დასავლეთიდან 20-32 წლამდე. 557199076
13. სამეგობროდ გავიცნობდ 50 წლამდე პუტკუნა, ფულიან ბიზნესმენ ქალს. 555329259. რომა
14. ვარ 34 წლის, გამომეხმაუროს ქალი, რომელიც აფასებს ინტელექტს და ფლობს მამაკაცთან უთიერთობის ხელოვნებას. 599151100. ლუკა
15. ვარ 50 წლის, შეხვედრებისთვის გავიცნობ შესაფერისი ასაკის ქალს. 593060670
16. გავიცნობ 20-40 წლამდე ქალს შეხვედრებისთვის, სასურველია ბათუმელი. 557461051
17. შეხვედრებისთვის გავიცნობ 30 წლამდე ნორმალური აღნაგობის გოგოს. ვარ ბინით, მანქანით და სამსახურით უზრუნველყოფილი, სიმპათიური, მაღალი, სპორტული აღნაგობის. 555744575. ვალერი
18. გავიცნობ პუტკუნა გოგოს შეხვედრებისთვის, თბილისელს. 558556489
19. გავიცნობ 20-დან 45 წლამდე ქალს. ვარ თბილი და მეგობრული. 557738944
20. გავიცნობ ქალს შეხვედრებისთვის. ვარ 25 წლის. 555520197. გიგა
21. გავიცნობ 35-40 წლამდე ქალს შეხვედრებისთვის. 555562562
22. შეხვედრებისთვიის გავიცნობ შეძლებულ ქალს. ვარ ბათუმელი, 32 წლის. 599287276. ვახო
23. გავიცნობ თბილისელ, თავისუფალ 20-დან 50 წლამდე გოგოს შეხვედრებისთვის. ვარ 24 წლის ბიჭი. 555241143
24. გავიცნობ 30 წლამდე ქალს შეხვედრებისთვის. ვარ სიმპათიური ბიჭი. 598791218. გიო
25. გავიცნობ ქალს შეხვედრებისთვის. 557159919. კია
26. შეხვედრებისთვის გავიცნობ 25-დან 40 წლამდე ქალს, მხოლოდ იმერეთში მცხოვრებს. 599456981
27. ვარ 33 წლის მამაკაცი. გავიცნობ კარგი გარეგნობის, სიმპათიურ ქალს. 555248768
28. ვარ 40 წლის, სიმპათიური, თბილისელი მამაკაცი, ცოლს გაცილებული, სამეგობროდ გავიცნობ 40-დან 60 წლამდე ქალს. 555639450
29. ვარ 32 წლის სიმპათიური ბიჭი. გავიცნობ 45 წლამდე ქალს, ვისაც შეხვედრის ადგილი აქვს და ფინანსურად შეძლებულია. 599751633
30. გავიცნობ თბილისელ, 35 წლამდე ლამაზ ქალს. ვარ თბილი და ყურადღებიანი, სიმპათიური მამაკაცი, დავეხმარები მატერიალურად. 593050806
31. ვარ 45 წლის, ქუთაისელი მამაკაცი, გავიცნობ თანაქალაქელ ქალს. 555161269
32. სამეგობროდ გავიცნობ ქუთაისელ, 30-დან 50 წლამდე შეძლებულ ქალს. ვარ 44 წლის, ქუთაისელი მამაკაცი. 599069292

გავიცნობ ქალს ოჯახის შესაქმნელად

1. ოჯახის შექმნის მიზნით გავიცნობ 28 წლამდე ლამაზ და ერთგულ ქალს, ვარ საშუალო სიმაღლის, მშრომელი, ვცხოვრობ თბილისში. 558250107
2. გავიცნობ 35 წლამდე ფინანსურად შეძლებულ ქალს ოჯახის შექმნის მიზნით, სასურველია განათხოვარი. ვარ 32 წლის, თბილისელი, მაღალი, სიმპათიური ბიჭი, დასაქმებული. 599135053. ნიკა
3. გავიცნობ განათხოვარ ქალს ოჯახის შექმნის მიზნით. ვარ 31 წლის. 557603749
4. ოჯახის შექმნის მიზნით გავიცნობ 24-30 წლამდე ქალს, რომელიც გვერდით დამიდგება. ბავშვიანები არ შემეხმიანოთ. ვარ 29 წლის. 557568735
5. ოჯახის შექმნის მიზნით გავიცნობ თბილისელ, ბინიან, შეძლებულ გოგოს. ვარ მაღალი, შავგვრემანი, სპორტული აღნაგობის, სიმპათიური ბიჭი. 598422038. რატი
6. ვარ 182/29/79, სერიოზული, ყურადღებიანი, სუფთა წარსულის ბიჭი. ოჯახის შექმნის მიზნით გავიცნობ 30 წლამდე, მარტოხელა ან დედისერთა თბილისელ გოგოს. 599192305
7. ოჯახის შექმნის მიზნით გავიცნობ 35 წლამდე პატიოსან გოგოს. ვარ 36 წლის მამაკაცი, მაქვს სამსახური. 555593222
8. ვარ 46 წლის მამაკაცი. ოჯახის შექმნის მიზნით გავიცნობ 50 წლამდე ქალს. 557626513
9. ოჯახის შექმნის მიზნით გავიცნობ თბილისში მცხოვრებ 23-30 წლამდე ქალს, კარგი წარსულის მქონეს. 557754488

გავიცნობ მამაკაცს ოჯახის შესაქმნელად

1. ოჯახის შექმნის მიზნით გავიცნობ 50 წლამდე მამაკაცს, წესიერს, შეძლებულს, თბილისელს. ვარ 40 წლის ქალბატონი. 555159507
2. ოჯახის შექმნის მიზნით გავიცნობ თბილისელ მამაკაცს, 30-დან 35 წლამდე. 551534863
3. ვარ 45 წლის ქალი. ოჯახის შექმნის მიზნით გავიცნობ 49 წლის მამაკაცს, სერიოზულს, მეგობრულს, მოსიყვარულეს, დასაქმებულს და ბინიანს, ქვრივს ან განქორწინებულს. 598361604
4. გავიცნობ თბილისელ 30-დან 35 წლამდე მამაკაცს ოჯახის შექმნის მიზნით. 551534863
5. ვარ 41 წლის ქალბატონი. ოჯახის შექმნის მიზნით გავიცნობ ბინით და სამსახურით უზრუნველყოფილ მამაკაცს. 551952138

გავიცნობ მამაკაცს შეხვედრებისთვის

1. გავიცნობ 28 წლამდე ბიჭს, რომელიც ყველა ჩემს სურვილს აასრულებს და დამეხმარება. ვარ 23 წლის, ქმარს გაშორებული, თბილისელი გოგო. 557702177. ქრისტი
2. ვარ ლამაზი და მიმზიდველი 30 წლის ქალი. გავიცნობ 40-50 წლამდე სერიოზულ და დასაქმებულ მამაკაცს სამეგობროდ. 558522007
3. სერიოზული ურთიერთობისთვის გავიცნობ 45 წლამდე სერიოზულ, მაღალ, სიმპათიურ, განათლებულ და დასაქმებულ მამაკაცს, ვისაც ღირსებაზე აქვს პრეტენზია და იცის ერთგულების ფასი. 577386637
4. სამეგობროდ გავიცნობ 40 წლამდე ყველაფრით უზრუნველყოფილ არამატყუარა მამაკაცს. 557510600

სხვადასხვა

1. გავიცნობ მხიარულ, მეგობარ ადამიანს სამეგობროდ, 42 წლიდან. 598822639

მიყვარხარ, მენატრები

ალეკო, ჩემო მონატრებულო ცისფერთვალებავ, იმედია, კარგად ხარ, სიგიჟემდე მენატრები, შენ ჩემი დიდი ბედნიერება და დაუვიწყარი სიყვარული ხარ. უფალი გფარავდეს. გკოცე. ნინო

დათ, როგორ ხარ, ჩემო სიყვარულო? ერთადერთი ხარ ჩემთვის, რომელიც ყველაზე ძალიან მიყვარს, თუ რამის ხილვა მინდა მხოლოდ შენი თვალებია. მიყვარხარ. თიკო

დათ, ტკივილამდე მონატრება გაგიგია? ჰოდა, სწორედ ასე მენატრები, გაგიგია მონატრება გაგიჟებით? გაგიჟდები, ისე ძლიერ მენატრები. მიყვარხარ, გული. თიკო

დათუნა, როგორ მომენატრე, გენაცვალე შენ. მოგიკითხეს სოფომ და ალეკომ, ხშირად ვნახულობ ხოლმე ალეკოს. მე ჭკვიანად ვარ, გელოდები შენ. გკოცნი. მიყვარხარ. მარიამი

თუ გსურთ, ახლობელს მიულოცოთ რაიმე ან გაუმხილოთ თქვენი გრძნობები ჟურნალ „სარკის" მეშვეობით, აკრიფეთ ასო „M", შემდეგ — ტექსტი და გააგზავნეთ sms ნომერზე 2017 ჯეოსელის და მაგთის აბონენტებმა. გაცნობის განცხადებებში მიუთითეთ თქვენი ტელეფონის ნომერი. თქვენი ტექსტი დაიბეჭდება „სარკის" უახლოეს ნომერში. sms უნდა გამოგზავნოთ 9 მარტის 17 საათამდე.
ერთი sms-ის ღირებულებაა 1 ლარი. წერილი, რომელიც 3-ზე მეტ სმს-ში იქნება მოთავსებული, არ დაიბეჭდება!
ერთი აბონენტისგან მიწერილი ორ ბარათზე მეტი არ დაიბეჭდება

Cyan Magenta Yellow Black

როგორ მკურნალობენ გაციებას მსოფლიოს სხვადასხვა ქვეყანაში

გერმანია. ხახვი — ფიტონციდების წყარო

გერმანელების საყვარელი საშუალებაა ხახვის სიროფი. ის მდიდარია ფიტონციდებით, რომლებიც ინფექციების გამომწვევებთან ბრძოლაში ორგანიზმის დამცავ ძალებს ამაღლებენ. საშუალო ზომის ხახვი წვრილად დაჭერით, შაქარი მოაყარეთ და რამდენიმე საათი თბილ ადგილას დადეთ. როდესაც წვენი გამოიყოფა, გადმოასხით და ხახვი გამოწურეთ. დღეში 3-5-ჯერ თითო ჩაის კოვზი, ჭამის შემდეგ დალიეთ.

კორეა. ქათმის წვნიანი ვირუსებს ანადგურებს

ახალმომზადებულ ქათმის წვნიანს კორეელები ვირუსული ინფექციების დაწყებით სტადიაზე ნომერ პირველ საშუალებად მიიჩნევენ. საქმე ისაა, რომ ქათმის ბულიონი დიდი რაოდენობით თუთიას შეიცავს. ეს მიკროელემენტი აუცილებელია ფაგოციტების წარმოსაქმნელად, რომლებიც ორგანიზმში შეჭრილ ვირუსებს ანადგურებენ, გამოჯანმრთელების პროცესს აჩქარებენ. აგრეთვე თუთია იმუნიტეტს აძლიერებს და ორგანიზმს ახალი ვირუსული შეტევებისგან იცავს.

ბრაზილია. ევკალიპტი სუნთქვას აადვილებს

ამ ქვეყნის მოსახლეობა გაციების დროს ევკალიპტის ჩაის სვამს. ევკალიპტის ფოთლები შეიცავს ეთერზეთებსა და ცინეოლს, რომელსაც ორგანიზმიდან ნახველი გამოაქვს და ცხვირით სუნთქვას აადვილებს. ევკალიპტის რამდენიმე ფოთოლს (შეიძლება გამხმარიც) ცხელი წყალი დაასხით, ლაიმის წვენი და პიტნის 2-3 ფოთოლი დაუმატეთ.

შვედეთი. პირშუშხა ყელის ტკივილს კურნავს

ყელის ტკივილის საუკეთესო საშუალებად შვეციის მცხოვრებნი პირშუშხას თვლიან. საქმე ისაა, რომ პირშუშხას ძირები შეიცავს გლიკოზიდ სინიგრინს, რომელსაც ზოგადგამაძლიერებელი, ანთების საწინააღმდეგო, ანტიბაქტერიული და ანტივირუსული მოქმედება გააჩნია. ყელის ტკივილის დროს 1 სუფრის კოვზ პირშუშხას გახეხილ ძირებს 100 მლ. გრილი, ანადუღარი წყალი დაასხით და ჭამის შემდეგ, დღეში 4-5-ჯერ ყელში გამოივლეთ. ხოლო ხველის დროს ეფექტური წამალია პირშუშხას ქორფა ძირების წყალში გაზავებული წვენი (თანაფარდობა 1:1). ხსნარს შეგიძლიათ გემოვნებით თაფლი დაუმატოთ.

დანია. ასკილის ნაყოფი მდიდარია C ვიტამინით

გაციებით გამოწვეული დაავადებების დროს დანიელები ასკილის პიურეს ამზადებენ. ასკილი C ვიტამინის შემცველობით ჩემპიონია. შეადარეთ: ვიტამინი C მასში 18-ჯერ მეტია, ვიდრე ლიმონში, 2-ჯერ მეტი, ვიდრე შავ მოცხარში. სასარგებლო პიურეს მოსამზადებლად კენკრას თესლები ამოაცალეთ, ნაყოფი ქვაბში ჩაუშვით, ცხელი წყალი დაასხით და დარბილებამდე ხარშეთ. ამის შემდეგ ნაყოფი ხორცსაკეპ მანქანაში გაატარეთ, შაქარი (1 კგ კენკრას 150-200 გრამი შაქარი ესაჭიროება) დაუმატეთ, კარგად აურიეთ და ადუღებამდე მიიყვანეთ.

შვეიცარია. გვირილა სურდოს დროს

ამ ქვეყანაში მეტად პოპულარულია გვირილის ორთქლის ინჰალაცია, რომელსაც აშკარად გამოხატული ანთების საწინააღმდეგო ეფექტი აქვს. განსაკუთრებით სასარგებლოა ინჰალაცია სურდოს, ტრაქეისა და ბრონქიტის დროს. 1 ლიტრ ადუღებულ წყალში ერთი მუჭა გვირილის ყვავილები დაუმატეთ, ცოტა გააგრილეთ, შემდეგ თავზე პირსახოცი წამოიფარეთ და სამკურნალო ორთქლი შეისუნთქეთ. პროცედურების ხანგრძლიობა 10-15 წუთია. ყურადღება: ორთქლი უნდა იყოს ცხელი, მაგრამ არ უნდა წვავდეს.

4 ნაბიჯი მშვიდი ძილისკენ

დედამიწის მოსახლეობის თითქმის მესამედი ზამთარში, პერმანენტულად უძილობით იტანჯება. ნევროლოგთა მტკიცებით, წლის ცივ სეზონში ცუდი ძილი განპირობებულია სხვადასხვა მიზეზით.

როგორც ცნობილია, მზის სინათლე ჰაერივით გვესაჭიროება. მისი ნაკლებობა ორგანიზმზე ისევე მოქმედებს, როგორც მაგალითად, რაციონში წყლის შემცირება. ცუდი ამინდი და დაბალი ტემპერატურაც უარყოფითად მოქმედებს. ამიტომ ორგანიზმი ავარიულ რეჟიმში მუშაობას იწყებს.

მუდმივი ფსიქოფიზიკური სტრესის გავლენით, რაც თავის მხრივ, ბიორიტმების გადაწყობა-გარდაქმნას იწვევს, ადამიანი სწრაფად იღლება. ამ დროს დასვენება უფრო ძნელი ხდება, ვიდრე წინათ. ძალის აღდგენა დიდ დროს ითხოვს.

უძილობას მოჰყვება საკმაოდ უსიამოვნო შედეგები: ყურადღების კონცენტრაციისა და შრომისუნარიანობის დაქვეითება; განწყობის გაფუჭება და ნერვული შეტევები. არასაკმარისი (7 საათზე ნაკლები ძილი დღე-ღამეში) და ზედაპირული ძილი, სპეციალისტთა აზრით, ინფარქტისა და გულის დაავადებების რისკს 2-ჯერ ამაღლებს. სიტუაციის შეცვლა არც ისე რთულია. გთავაზობთ რამდენიმე წესს, რომელთა დახმარებით ძილის რეგულაციას შეძლებთ.

პირველი ნაბიჯი. დღის რეჟიმის განრიგი: მკაცრად განსაზღვრულ საათებში დაწექით და ადექით. მკაცრი რეჟიმი ორგანიზმს სტრესული მდგომარეობიდან „მშვიდობიანში“ გადართავს და შინაგანი საათის მოწესრიგებაში დაეხმარება.

მეორე ნაბიჯი. საღამოს მენიუს გადახედეთ. ვახშამი მსუბუქი უნდა იყოს. ამოიღეთ შებოლილი, ცხარე, ცხიმიანი პროდუქტები, ასევე ყავა და ალკოჰოლი. არა ღორის ქონში შემწვარი კარტოფილი, არამედ მოხარშული და ზეთით შეზავებული მიირთვით.

მესამე ნაბიჯი. კვების რაციონი მთლიანად უნდა გადაისინჯოს. სტრესული რეჟიმი მაგნიუმისა და ტრიპტოფანის დამატებით რაოდენობას ითხოვს. მათ შეიცავს პარკოსნები, მარცვლეული, თევზი, ფრინველის ხორცი და ჩირი. დიეტის დამატებაა ვიტამინური კომპლექსი.

მეოთხე ნაბიჯი. დასაძინებლად მაქსიმალურად მოდუნებულ მდგომარეობაში დაწექით. ცხელი აბაზანა გამოდგება, ხოლო მის შემდეგ თბილი რძე ან ბალახეული ჩაი მიირთვით.

ღვიძლი ციფრებსა და ფაქტებში

ღვიძლი 1,5 კგ-ს იწონის. ის ადამიანის სხეულის ერთ-ერთი ყველაზე დიდი ორგანოა.

დღე-ღამეში ღვიძლში 200 ლიტრი სისხლი გადის და იქ 300-400-ჯერ იფილტრება.

ღვიძლის ფუნქციაა ალერგენები, შხამები, ტოქსინები გააუვნებელყოს, ორგანიზმიდან ნივთიერებათა ცვლის შხამიანი პროდუქტები გამოიტანოს, ზოგიერთი ვიტამინი ცხიმშიხსნადი A, D და წყალშიხსნადი B_{12} მარაგად შეინახოს.

მოზრდილი ადამიანის ღვიძლი დღე-ღამეში 1000 მლ ნაღველს გამოიმუშავებს.

მუცლად ყოფნის 8 კვირა ის დროა, როდესაც ღვიძლი ემბრიონის წონის ნახევარს აღწევს.

ადამიანში ღვიძლის მწვავე ანთების ყველაზე ხშირი მიზეზი ვირუსული ჰეპატიტია (ბოტკინის დაავადება).

80 გრამი სუფთა სპირტი მაქსიმალური დოზაა, რომლის გადამუშავება 80 კგ. წონის ჯანმრთელი მამაკაცის ღვიძლს შეუძლია.

ღვიძლი ყველაზე კარგად გადაამუშავებს ალკოჰოლს 18-დან 20 საათამდე.

ღვიძლს შეუძლია საწყისი ზომა აღიდგინოს იმ შემთხვევაშიც, როდესაც ნორმალური ქსოვილის მხოლოდ 25%-ია შენარჩუნებული.

ყოველწლიურად მსოფლიოში 11000 ღვიძლის გადანერგვა ხდება. აქედან ამერიკის წილად 6000-ზე მეტი გადანერგვა მოდის და 4000-მდე დასავლეთ ევროპის ქვეყნებზე.

✓ მოამზადა აზა გაგოშიძემ

Cyan Magenta Yellow Black

ეს არის წმინდანი, ვისაც უნდა ვემსგავსებოდეთ ჩვენი ცხოვრებით, აი, ვის ეწოდება ღვთის მოსავი

ხსენება წმინდისა მღვდელმოწამისა ხარალამპესი და მის თანა წამებულთა

კიდევ ერთი თვალსაჩინო მოღვაწე, რომლის ხსენებასაც ეკლესია ახალი სტილით 10 თებერვალს აღნიშნავს, არის უძველესი ეკლესიის წარმომადგენელი, მართლაც კაშკაშა სახე, იმ დროის მაგნესიის ეკლესიის სინდისი წმინდა მღვდელმოწამე ხარალამპე. სამწუხაროდ, ცოტა რამ თუ ვიცით ქართველებმა წმინდანის შესახებ და განსაკუთრებით მათ შესახებ, რომლებიც ეწამნენ მასთან ერთად.

პირველ რიგში, ალბათ უმჯობესი იქნებოდა, გაგვერკვია ხარალამპეს სამშობლო, დაბადების ადგილი ქალაქი მაგნესია სად მდებარეობს. მაგნესია არის დღევანდელი საბერძნეთის ტერიტორიაზეც და ასევე თურქეთშიც. იმის მტკიცება, თუ რომელი მაგნესიიდან იყო, დღეს გაჭირდება, რადგან წმინდანი მოღვაწეობდა მესამე საუკუნის პირველ ნახევარში და იმის შემდეგ უამრავი რამ შეიცვალა მსოფლიოში. უფრო სავარაუდოა, რომ უნდა დაბადებულიყო საბერძნეთის მაგნესიაში, რადგან წმინდანის თავის ქალა და მისი სხეულის სხვა უამრავი წმინდა ნაწილი წმინდა პირველმოწამე მთავარდიაკონ სტეფანეს სახელობის ტაძარში ინახება მეტეორაზე. არც ამით გვინდა რამის მტკიცება, უბრალოდ, ერთ-ერთი ვერსია ესეც არის და მეტი არაფერი.

მთავარი მაინც წმინდანის ცხოვრება-მოღვაწეობა და მოწამეობრივი აღსასრულია, რისთვისაც შეიყვარა ჯერ უფალმა და შემდეგ ეკლესიამ. წმინდანი დაიბადა, როგორც ვთქვით, ქალაქ მაგნესიაში მეფე სევიროსის დროს, რომელიც მოღვაწეობდა 222-238 წლებში. ლუკიანოსის მეფობისას კი შეიპყრეს და ქრისტესთვის ეწამა, რის შესახებაც ახლა გვექნება საუბარი.

მაცხოვარი საღვთო წერილში გვასწავლის, რომ თუ გვსურს, ქრისტიანებად, ქრისტეს მოწაფეებად ვიწოდებოდეთ, უპირველესად უნდა უარვყოთ საკუთარი თავი, ავიღოთ ჯვარი და მივდიოთ უფალს. მაცხოვრის დაბადებიდან, საღვთო წერილის დაწერიდან დღემდე ეს შეძლო არაერთმა ადამიანმა. ეკლესიას ჰყავს მეუდაბნოენი, მოღვაწენი, ღირსნი და ნეტარნი როგორც მამანი, ასევ დედანი, რომლებიც უარს ამბობდნენ ყოველივე ამქვეყნიურზე, ტოვებდნენ სოფელს და ცხოვრობდნენ მხოლოდ ქრისტეზე ფიქრში.

ამ ადამიანებს არ გააჩნდათ არავითარი პირადი, არავითარი სიამე ქვეყნიერი და ფიქრობდნენ, სხვებისთვის როგორ ესწავლებინათ ჭეშმარიტება, სხვები როგორ ჩამოეშორებინათ ცოდვისა და მიწიერი სიავისაგან. მათ არა მარტო უარი თქვეს ყოველივე მიწიერზე და ხორციელზე, არამედ ეს ყოველივე დაამტკიცეს და გაამყარეს საკუთარი თავით, საკუთარი სხეულით.

სწორედ მათ რიცხვს განეკუთვნება დღევანდელ დღეს მედღესასწაულე წმინდანიც, რომელმაც საკუთარი სიცოცხლე, რაც კი რამ ყველაზე ძვირფასი ებადა ქვეყნად, საკუთარ შემოქმედ ქრისტე ღმერთს ანაცვალა. ამისთვის მიიღო კიდეც უჭკნობი გვირგვინი მაშინ, როცა რომის ტახტზე იჯდა ურჯულო და წარმართი სევიროსი. მაგნესიას, წმინდანის სამშობლოს ჰყავდა თავისივე ურჯულო და შეუბრალებელი წარმომადგენელი ლუკიანოსი, რომელმაც არაერთ ქრისტიანს მიაყენა შეურაცხყოფა და არაერთი ქრისტიანი გამოასალმა სიცოცხლეს. ქრისტეს მიმდევრებს აიძულებდა, უარი ეთქვათ ქრისტიანობაზე, თაყვანი ეცათ წარმართული სამსხვერპლოებისთვის, უსულო, არაფრისშემძლე კერპებისთვის, რის გამოც საოცარი უსამართლობა ხდებოდა მთელ მაგნესიაში.

ამ დროს ხმა გავარდა მაგნესიაში, რომ იყო მღვდელი, სახელად ხარალამპე, რომელიც არაარაობად მოიხსენიებდა კერპებს, დაუფარავად ასწავლიდა ყველას იესო ქრისტეს შესახებ, რომ თვინიერ მისა, სხვა ღმერთი არ არსებობს, ის არის სამყაროს შემოქმედი, მან შექმნა ხილული და უხილავი სამყარო. ეს ყოველივე გახდა მიზეზი ლუკიანეს მწყობრიდან გამოსვლის. მან გაგზავნა ხარალამპეს შესაპყრობად საკუთარი ჯარისკაცები, რომელთაც წინააღმდეგობის გარეშე მოჰგვარეს ხელ-ფეხგაბორკილი წმინდანი მბრძანებელს.

ჰკითხა ლუკიანემ, რატომ შეურაცხყოფ ჩვენი წინაპრების მიერ დატოვებულ კერპებს და წეს-ჩვეულებებსო. წმინდანმა კი მიუგო: „მე ვემორჩილები ნამდვილ, ჩემს გამომხსნელ, ზეციერ მეუფე ქრისტეს, ხოლო სევიროსის მიერ გამოცხადებულ ცრუ ღმერთებს, რომელთაც არაფრის უნარი არ შესწევთ, რატომ უნდა ვაღიარებდე ღმერთებად, ჩემს ქრისტეს კი ძალუძს, მომანიჭოს საუკუნო სიცოცხლე. აი, რატომ ვაღიარებ მას და არა სხვა რომელიმე ღმერთს, რომელთაც არც საუბარი შეუძლიათ, არც მოქმედება და საერთოდ უსულო, უბრალო, ჩვეულებრივი საგნები არიან“.

უბრძანა მტარვალმა, ახლა კიდევ ერთხელ და საბოლოოდ მოგიწოდებ, გონს მოხვიდე და მსხვერპლი შესწირო ჩვენი წინაპრების მიერ დანატოვარ კერპებს, სხვაგვარად იცოდე, უსასტიკესი და სამარცხვინო სიკვდილი არ აგცდებაო. რაზეც წმინდანმა უპასუხა: „თუ არ ვეწამებით ამ წუთისოფელში, მაშინ ვერ დავიმკვიდრებთ ადგილს საუკუნო სიცოცხლეში“.

ეს უკვე შოკი აღმოჩნდა არა მარტო ლუკიანესთვის, არამედ მაგნესიის წარმართი დიდებულებისთვისაც, რადგან ესმოდათ, რომ თუ არ გაუსწორდებოდნენ უსასტიკესად, მაშინ წმინდა ხარალამპეს გამბედაობა და საქვეყნოდ ქრისტიანობის აღიარება გადამდები იქნებოდა ადგილობრივი მოსახლეობისთვის. მეორე დღესვე კიდევ ერთხელ მოუწოდეს, მსხვერპლი შეეწირა უსულო კერპებისთვის, რაზეც სასტიკი უარი მიიღეს.

გადაწყდა წმინდა ხარალამპეს სამაგალითო დასჯა. ისე სცემეს, რომ სხეულის არც ერთი ნაწილი აღარ ჰქონდა მრთელი. მემატიანე აღწერს, რომ წმინდა მოწამის სხეულის ნაგლეჯები აქეთ-იქით ეყარა, მიუხედავად ამგვარი მდგომარეობისა, წმინდანი ამბობდა, გმადლობთ, ჩემო ძმებო და ახლობლებო, რადგან სტანჯავთ ჩემს სხეულს, რითაც ამხნევებთ ჩემს სულს საუკუნო ნეტარებაში დასამკვიდრებლადო. ამ სიტყვებით უფრო მეტად ამხნევებდა ადგილობრივ ქრისტიანებს, რომლებიც ჯერ კიდევ არ იყვნენ მზად ამგვარი გაბედული ნაბიჯის გადასადგმელად, რომელიც უკვე გადადგმული ჰქონდა წმინდა მღვდელმოწამე ხარალამპეს.

წმინდანის მოქმედებამ, რომელიც ამ ყველაფრის შემდეგ მადლობას უხდიდა ყოველგვარი აღშფოთების გარეშე, ჯალათებზე საპირისპიროდ იმოქმედა და მტარვალებმა ერთხმად აღნიშნეს: „მგონი, ჩვენ ჩვენი მოქმედებით კი არ შეურაცხვყოფთ ამ ადამიანს, არამედ საკუთარი საქციელი უფრო შეურაცხმყოფელია, იქნებ მართლა არსებობს ის ქრისტე, ვისზეც განსასჯელი ამბობს და ხომ შეიძლება ჩამოვიდეს ზეციდან და უკითხავად მოგვკითხოს პასუხი ამ ყოველივეზე, რასაც ჩავდივართ“.

ეს ყოველივე შოკისმომგვრელი იყო დუკასისთვის, რომელიც ლუკიანეს თანამზრახველი და ყველა მისი ბრძანების უპირობოდ შემსრულებელი იყო. აგინებდა და შეურაცხყოფდა ჯალათებს, რომელთაც თავი მიანებეს წმინდანის წამებას, ლაჩრებს და იმპერატორის მოღალატეებს ეძახდა. თვითონვე წამოავლო ხელი იმ ხელკეტს, რომლითაც სცემდნენ წმინდანს და განაგრძო მისი შეუბრალებლად ცემა.

ღვთის სამართლიანობამ მალე მოაწია ჯალათზე, ხელებს ველარ იმორჩილებდა და ბოლოს მკლავებით ჩამოეკიდა წმინდა მამას და ველარ ინძრეოდა, რადგან დამბლა დაეცა მყისიერად. თვითონ გახდა საშველი, დამოუკიდებლად გადაადგილებასაც ველარ ახერხებდა. ბოლოს მიწას დაენარცხა ყვირილით, რადგან ამის მეტი აღარაფერი შეეძლო: „მიშველე, ჩემო ხელმწიფევ, რადგან ეს ადამიანი მოგვი ყოფილა“.

ახლა ლუკიანე მიუახლოვდა წმინდანს და სახეში შეაფურთხა, მყისვე კისერი გვერდზე მოექცა და ველარ გაასწორა. ამის მნახველმა ხალხმა მაშინვე შესძახა წმინდანს: „შორს განარიდე ჩვენგან რისხვა ღვთისა, ღირსო მამაო, რადგან გიცავს შენ ქრისტე. ნუ მიუზღავ შენს მტრებს მტრობის სანაცვლოდ“. რაზეც წმინდანმა მიუგო: „მეფობს უფალი, ღმერთი ჩემი. ჩემი ენის ბრალი როდია ეს ყოველივე, ესენი ეწამებიან თავიანთი ცუდი საქმეების გამო, რათა თქვენ ნახოთ, რას ნიშნავს საუკუნო სიცოცხლეც და საუკუნო სიკვდილიც“.

მაშინ მთელმა მოსახლეობამ, ვინც კი შეიტყო მომხდარის შესახებ, თხოვნით მიმართა უფალს და პატიება სთხოვა იმ ღმერთს, რომელსაც ხარალამპე ადიდებდა. აგრეთვე დუკასიც პატიებას სთხოვდა წმინდანს, ოღონდ გამოჯანმრთელებულიყო და აუცილებლად იმ ღმერთს სცემდა თაყვანს, რომელსაც თვითონ წმინდა ხარალამპე ეთაყვანებოდა.

ილოცა წმინდანმა ღვთის წინაშე და მართლაც სასწაულებრივად განიკურნა ლუკასი, რომელიც მოინათლა კიდეც წმინდა სამების მამის, ძის და წმინდა სულის სახელით. იგივე მოიმოქმედა მაგნესიის მოსახლეობის უდიდესმა ნაწილმა. მოჰყავდათ წმინდანთან სულიერად დაავადებული ადამიანები, უსინათლოები, ხეიბრები. იყო ისეთი შემთხვევებიც, როცა წმინდა ხარალამპეს ლოცვით მიცვალებულებიც აღდგნენ მკვდრეთით.

ეს ყოველივე მოახსენეს სევიროსს, რომელმაც შემოიხია ტანზე და გაიძახოდა დუჟმორეული: „რად აყოვნებთ, ჩვენო საუკუნო ღმერთებო და არ აღგვით პირისაგან მიწისა იმ

Cyan Magenta Yellow Black

ულმერთო მორწმუნეებს, რომლებიც თქვენს სახელს აუგად იხსენიებენ და შეურაცხყოფენ?“. ამის თქმის შემდეგ გასცა განკარგულება და შეკრიბა სამასამდე რჩეული ჯარისკაცი, რომელთაც უნდა შეეპყროთ წმინდანი და სამარცხვინოდ უნდა ეთრიათ მაგნესიიდან ანტიოქიამდე მთელი მოსახლეობის დასანახად.

მართლაც, წვერით ათრიეს ღირსი მამა, როგორც ეს ნაბრძანები ჰქონდათ. თვითონ საზეიმოდ მორთულ ცხენებზე შემსხდარიყვნენ და ასე მიათრევდნენ წმინდანს შეუბრალებლად. მაგნესიიდან არ ჰქონდათ გავლილი სამ კილომეტრზე მეტი, როცა მოხდა საოცრება, ცხენებმა ენა ამოიდგეს და ყველას გასაგონად გაიძახოდნენ: „ჰოი, წყეულო ჯარისკაცებო, მსახურებო ეშმაკეულო ხელმწიფისანო, ნუთუ ვერ ხედავთ, რომ ამ ადამიანთან იმყოფება ღმერთი? ახლავე აუშვით, გულქვებო და შეუბრალებლებო, რათა თქვენც დახსნილ იყვნეთ უხილავი ძალების მიერ“.

ამის მნახველი ჯარისკაცები შეშინდნენ, ვეღარ გაეგოთ, რას მოქმედებდნენ, თვალებს არ უჯერებდნენ. ეშმაკმა დაუბნელა გონება და არ უნდოდათ იმის აღიარება, რაც ხდებოდა. ეშმაკმა კაცის სახე მიიღო და გამოეცხადა სევიროსს, რომელსაც უთხრა, მე ვარ სკვითების ხელმწიფე, ჩემს ქვეყანაში მოვიდა ვინმე ხარალამპე ქრისტეს სახელით და ყველა ჩემს ჯარისკაცზე გავლენა მოახდინა, ფრთხილად იყავი, შენს ჯარისკაცებსაც იგივე არ დაემართოთ.

მაშინ ბრძანა სევიროსმა, შამფურზე წამოეგოთ წმინდანი და ცეცხლზე შეეწვათ, ვიდრე სული არ ამოხდებოდა. იმდენად იყო ღვთის ხელი წმინდანზე, რომ ამ გზითაც ვერაფერს გახდნენ. მაშინ ჰკითხა გამწარებულმა სევიროსმა: „რამდენი წლის ხარ?“ რაზეც მიუგო წმინდანმა, რომ იყო 113 წლის. მაშინ ჰკითხა სევიროსმა: „ამდენი წლის ყოფილხარ, ნუთუ ვერ მიხვდი, რომ თაყვანი სცე უკვდავ ღმერთებს და ეთაყვანები უცნობ, მოკვდავ ქრისტეს?“ მიუგო წმინდანმა: „რადგან ამდენი წელი ვიცოცხლე, ეს ნიშნავს კიდეც, რომ შევიმეცნე ჭეშმარიტება და თაყვანს ვცემ ნამდვილ ღმერთს, ყოვლადძლიერს და ყოვლადმოწყალეს“.

მიუგო სევიროსმა, შენზე შევიტყვე, მიცვალებულების მკვდრეთით აღდგინებაც შეგძლებია და მართალი თუაო. პასუხად მიიღო: „ეს მხოლოდ უფალ იესოს შეუძლია და არავითარ შემთხვევაში ადამიანს“. მაშინ ბრძანა სევიროსმა, მოეყვანათ ეშმაკეული, რომელიც 36 წელიწადი შეპყრობილი ჰყავდა დემონს. როგორც კი მიუახლოვდა წმინდანს, დემონმა ყვირილი დაიწყო: „გთხოვ, ქრისტეს მსახურო, ნუ გამტანჯავ, არამედ თქვი სიტყვა და მე თვითონ დავტოვებ აქაურობას, თუ მიბრძანებ, მაშინ გზაც მიჩვენე ან ის მაინც მითხარი, ეს ადამიანი რატომ აირჩიე ამდენი წლის შემდეგ, რაც მე მასში ვსახლობ?“.

წმინდანმა მას უწოდა „სული უწმინდური“. დემონმა უთხრა მას, ამ ადამიანმა, რომელშიც ოცდათექვსმეტი წელია, ვცხოვრობ, ერთ-ერთ თავის მეზობელს მოჰპარა ნივთები და კვალის დაფარვის მიზნით მოკლა კიდეც ეს მეზობელი, ამიტომაც შევედი მასში და ვტანჯავ დღემდეო. მაშინვე უბრძანა წმინდანმა და ბოროტმა სულმაც დატოვა, რის გამოც აღფრთოვანება ვერ დაფარა თვით ხელმწიფემაც, რომელმაც ხმამაღლა იყვირა: „დიდ არს ღმერთი ქრისტიანთა მართლაც!“.

სამი დღის შემდეგ ეს ადამიანი, რომელიც წმინდა მამის სიტყვის შესაბამისად გათავისუფლდა უწმინდური სულისგან, გარდაიცვალა, რაზეც ხელმწიფემ უთხრა წმინდანს: „აღადგინე მკვდრეთით, თუ ძალგიძს“. მართლაც, რამდენიმესაათიანი ლოცვის შემდეგ მიცვალებული აღდგა მკვდრეთით, რაც კიდევ ერთხელ გახდა იმის მიზეზი, რომ ხალხს ელიარებინა ქრისტიანობის უპირატესობა და უარი ეთქვა ადგილობრივ უსულო, არაფრისმოქმედ კერპებზე.

გუბერნატორმა, სახელად კრისპოსმა, მიმართა იმპერატორს: „ხელმწიფევ, ეს ადამიანი უნდა მოკვდეს, რადგან მაგიური ძალით აკეთებს ამ სასწაულებს“. კრისპოსის მოწოდების შედეგად გულგაქვავებულმა სევიროსმა კიდევ მიმართა წმინდანს: „ხარალამპე, შესწირე მსხვერპლი ჩვენს კერპებს, რათა თავიდან აიცილო საშინელი სამსჯავრო!“ რაზეც მიუგო წმინდანმა: „ხელმწიფევ, რაც უფრო მეტად მტანჯავთ, ჩემი სული კიდევ უფრო მეტად ნეტარებს“.

უკვე გაცეცხლებულმა სევიროსმა ბრძანა, ქვებს შორის საფქვავით გაეტარებინათ წმინდანი და თუ ამის შემდეგაც ცოცხალი გადარჩებოდა, ანთებული სანთლებით დაეწვათ მისთვის თმებიც, წვერიც და მთლიანად სახე. არც ეს სატანჯველი აკმარეს წმინდანს და მომხდარით გაგულისებულმა სევიროსმაც და კრისპოსმაც ახლა ღმერთს დაუწყეს შეურაცხყოფის მიყენება და ისიც კი გაბედეს, რომ ეთქვათ: „ჩამოდი, ქრისტე, ქვემოთ, რათა შენც დაგამარცხოთ ისე, როგორც რიგითი მოკვდავი, სხვა შემთხვევაში ჩვენ თვითონ ამოვალთ და არა მარტო შენ შეგებრძოლებით, არამედ მზესაც დავაბნელებთ“.

ამ სიტყვებისთანავე მოხდა ძლიერი მიწისძვრა და მთელ იმპერიაში საშინელმა შიშმა დაისადგურა, რადგან უფალი განრისხდა ამ ანომალი ადამიანების უგუნურებით. ჭექაქუხილი და გრუხუნი ისმოდა საშინელი, გეგონებოდა, ცა ჩამოიქცეოდა, შიშისგან ცახცახებდა ყველა.

ამის შემდეგ ცას გამოეკიდნენ უსუსური სევიროსიც და მისი მორჩილი კრისპოსიც, რომლებიც განწირული ხმით კიოდნენ: „ხარალამპე, გვიშველე რამე, რადგან ჩვენმა უგნურებამ ჩაგვყარა ამ დღეში, იქნებ სთხოვო შენს ღმერთს, გამოგვიხსნას ამ სატანჯველისგან და პირობას ვიძლევი, მთელ იმპერიაში ბრძანებას გავცემ, რომ ყველამ ის ღმერთი ირწმუნოს და აღიაროს, რომელსაც აღიარებს ხარალამპე“.

სამი დღე და ღამე იყვნენ დამალულები სამეფო სასახლეში შეშინებული სევიროსიც და კრისპოსიც, რომელთაც ვერ გადაეწყვიტათ, როგორ მოქცეულიყვნენ. ამ დროს წმინდანთან სევიროსის ქალიშვილი გალინი მივიდა და სთხოვა, მამისთვის ეპატიებინა უგნურება, რაზეც პასუხად მიიღო წმინდანისგან: „ახლა მამაშენის გადასაწყვეტია, როგორ მოიქცევა, რადგან უფალმა უკვე უჩვენა თავისი ძალა“.

როცა გალინიმ მამას წმინდა ხარალამპეს ღმერთისკენ შემობრუნებისა და აღიარებისკენ მოუწოდა, მაშინვე ცივი უარი მიიღო და თვითონ მამამ შესთავაზა, მსხვერპლი შეეწირა დიას და აპოლონის კერპებისთვის, წმინდანს კი აღვირი ამოსდო ისე, როგორც ცხენს და ასე სამარცხვინოდ შემოატარა მთელი ქალაქი იმ ყველაფრის შემდეგ, რაც უჩვენა უფალმა.

მაშინ ითხოვა გალინმა სამსხვერპლოში მისვლა და მსხვერპლის შეწირვის მიზნით დიდი პატივით მიიღეს ქურუმებმა ხელმწიფის ქალიშვილი, რომელმაც ოცდათოთხმეტი კერპი მიწასთან გაასწორა და დაამსხვრია. გაიძახოდა, სად არის თქვენი ძალა, რატომ არაფერი შეგიძლიათ ხარალამპეს ღმერთის მსგავსადო. იმ დღესვე აცნობეს სევიროსს თავისი ქალიშვილის საქციელის შესახებ, რომელმაც ბრძანა, სასწრაფოდ მოენახათ საუკეთესო მოხელეები და მეორე დღისთვის კერპებით ყოფილიყო სამსხვერპლოები სავსე, ვიდრე მოიფიქრებდა სასჯელის ფორმას თავისი ქალიშვილისთვის.

მართლაც, იმავე ღამეს დაამზადეს ახალი კერპები, რათა ხალხისთვის ეთქვათ მათ სასწაულმოქმედებაზე. სევიროსმა ისევ მოუწოდა წმინდანს, თაყვანი ეცა სასწაულებრივად აღმდგარი კერპებისთვის, მაგრამ ამაოდ, სანაცვლოდ მიიღო უსულო, უმოქმედო კერპების შეურაცხყოფა. არაერთგზის სთხოვა მამას გალინიმ, იქნებ გონს მოსულიყო, ვიდრე კიდევ უარესი რამ არ დაემართებოდა. ახლა უკვე საკუთარი შვილი გამოდიოდა მამის წინააღმდეგ, რაც კიდევ უფრო საშიში იყო მისთვის.

ქალაქის ყველა მცხოვრებმა ნახა ხელმწიფის ქალიშვილის გალინის სარკმელთან ხილული სასწაული, თუ როგორ ამშვენებდა მის სარკმელს ფერად-ფერადი თაიგულები, რომლებიც ზეციდან ეშვებოდნენ. ამასთან ერთად, ბრწყინვალე სამოსში გამოწყობილი ანგელოზები როგორ უგალობდნენ წმინდა ხარალამპეს. ეს ესმოდა ყველას და არა მარტო გალინის, რომელიც დაუფარავად აღიარებდა ქრისტიანობას და მზად იყო, წმინდა ხარალამპეს მსგავსად წამებულიყო კიდეც ქრისტესთვის.

ეს ყოველივე სრული კრახი იქნებოდა სევიროსისთვის, ამიტომაც კრისპოსმა გაახსენა, რამხელა საშიშროება ემუქრებოდა მის კარიერას, თუ ხარალამპე და მასთან ერთად მისი ქალიშვილი გალინიც გააგრძელებდნენ ქრისტიანობის ქადაგებას. მაშინვე მიიღო გადაწყვეტილება, წმინდა მამისთვის თავი მოეკვეთათ, რითაც დასრულდებოდა ის კოშმარი, რომელიც გრძელდებოდა სევიროსის წინააღმდეგ.

მართლაც დაბორკილებული წმინდანი წაიყვანეს საბოლოო განაჩენის ადგილისკენ, გზაში კი წმინდანს არ შეუწყვეტია ფსალმუნთა გალობა: „წყალობასა და სამართალსა გაქებდე შენ, უფალო, გიგალობდე და გულისხმა-ვყო გზასა უბიწოსა“ (ფს. 100,1-2). შემოესმა ხმა ზეციდან წმინდანს: „მოხვედი, ჩემო საყვარელო შვილო ხარალამპე, რომელმაც ჩემი სახელის გამო ამდენი ტანჯვა და შეურაცხყოფა დაითმინე. მთხოვე, რაც გსურს და მაშინვე აგისრულებ“.

მაშინ თავისი მტრების მიმართ მოწყალე და მოსიყვარულე წმინდა ხარალამპემ მზერა მიაპყრო იქით, საიდანაც ხმა ისმოდა და თქვა: „ჩემო უფალო, არ მაქვს სათქმელი არაფერი, გარდა იმისა, რომ იმ მხარეში, სადაც კი ჩემი სხეულის ნაწილი მოხვდება ან ჩემი წამების აღნიშვნას იდღესასწაულებენ, ნურასოდეს იქნება შიმშილი, ნურც ვინმე გარდაიცვლება უდროოდ, ნურც ვინმე ბოროტი შეძლებს ხილ-პროდუქტების ნაკერპავით შერყვნას და წაბილწვას, არამედ იქ სუფევდეს მშვიდობა და სიყვარული, კურთხევით იკურთხოს ღვინოც, ხორბალიც და ზეთიც, ოთხფეხიც და ორფეხიც. მას, ვინც ჩემს სახელს შესთხოვს მეოხებას, ნურასდროს გაუჭირვებ. მიჰმადლე მათ მოწყალება შენი, უფალო, რათა განადიდონ ყოვლაწმინდა სახელი შენი ყოვლადვე აწ და მარადის და უკუნითი უკუნისამდე, ამინ“. „დაე, იყოს სურვილისამებრ შენისა, ჩემო მორწმუნე მონაო ხარალამპე“, — იყო პასუხი.

და ამ სიტყვების შემდეგ თვითონვე მიაბარა სული თვისი უფალს, ვიდრე თავს მოკვეთავდნენ ბრძანებისამებრ. ნეტარმა გალინიმ წმინდა მამის სხეულის წმინდა ნაწილები მაშინვე მოათავსა ოქროსაგან დამზადებულ ლუსკუმაში. იმის შემდეგ წმინდა მღვდელმოწამე ხარალამპეს წმინდა ნაწილები მიმობნეულია მთელ მართლმადიდებელ სამყაროში და დღესაც აღევლინება უამრავი სასწაული. წმინდა მღვდელმოწამის თავის ქალა იმყოფება მეტეორაზე, წმინდა მთავარმოწამისა და პროტოდიაკონის სტეფანეს სახელობის მონასტერში, სადაც დღესაც აღესრულება უამრავი სასწაული, იკურნებიან ავადმყოფები და ხეიბრები. ადგილობრივებისთვის მართლაც რომ ნამდვილი პატრონია. წმინდანის თავის ქალას ოჯახებში დააბრძანებენ და კურთხევაც არ აყოვნებს იმ ოჯახზე, სადაც წმინდა მღვდელმოწამე ხარალამპეს თავის ქალა შებრძანდება.

გვეწეოდეს ჩვენც და ჩვენს ხალხსაც წმინდა მღვდელმოწამე ხარალამპეს წყალობა და მადლი აწ და უკუნისამდე, ამინ!

ქრისტესმიერი სიყვარულით
პროტოდიაკონი მირიანი. ამინ!

Cyan Magenta Yellow Black

■ მამა გიორგი

კითხვები მოძღვარს

„ქართული გენი მარხვას შეჩვეულია“

მართლმადიდებელ ქრისტიანთათვის წელს აღდგომისწინა დიდი მარხვა 18 მარტს იწყება და, ჩვეულებრივ, 49 დღე გრძელდება. მარხვის პერიოდი და მისი სწორად დაცვა ყველა მორწმუნისთვის მნიშვნელოვანია. არამორწმუნენი კი ხშირად სვამენ კითხვებს, რატომ არის აუცილებელი მარხვის შენახვა, ეს ჯანმრთელობისთვის საზიანო ხომ არ არის და ა.შ.

სამედიცინო თვალსაზრისით, მარხვის პერიოდში, თუ მას სწორად, მოძღვრის და, საჭიროებისამებრ, ექიმის რჩევის მიხედვით დავიცავთ, ადამიანის ორგანიზმი კი არ იფიტება, პირიქით, სულთან ერთად ჯანსაღდება, იწმინდება. ამ თემაზე გვესაუბრება იოანე ღვთისმეტყველის სახელობის ტაძრის დეკანოზი, **მამა გიორგი** (სხირტლაძე).

— **მამაო, მართლმადიდებლები წელიწადში ოთხჯერ ინახავენ ხანგრძლივ მარხვას. შეგახსენოთ მკითხველებს მათ შესახებ.**

— წელიწადში დაწესებული ოთხი ხანგრძლივი მარხვიდან, დიდი წმიდა მარხვა ყველაზე ხანგრძლივი და საპასუხისმგებლოა. იგი აღდგომის წინ 49 დღით ადრე იწყება და აღდგომის დღესასწაულამდე გრძელდება; შობის მარხვა გრძელდება 28 ნოემბრიდან 7 იანვრამდე, როდესაც ეკლესია დღესასწაულობს იესო ქრისტეს ხორციელად დაბადებას; მარიამობის მარხვა ორკვირიანია და გრძელდება 14 აგვისტოდან 28 აგვისტომდე, როდესაც ეკლესია დღესასწაულობს ყოვლადწმიდა ღვთისმშობლის ამქვეყნიური ცხოვრების დასასრულს — მის მიძინებას; პეტრეპავლობის მარხვის ხანგრძლივობა ცვალებადია 9 დღიდან თვენახევრამდე. ეს იმიტომ ხდება, რომ მისი დასასრული უძრავია, დასაწყისი კი — მოძრავი და უკავშირდება სულთმოფენობის დღესასწაულს, რომელიც, თავის მხრივ, აღდგომის დღესასწაულზეა დამოკიდებული (აღინიშნება აღდგომიდან 50-ე დღეს). პეტრეპავლობის მარხვა იწყება სულთმოფენობიდან ერთი კვირის შემდეგ და მთავრდება 12 ივლისს (ახ. სტილით), როდესაც ეკლესია იხსენიებს თავთა მოციქულთა — წმინდა პეტრესა და წმინდა პავლეს.

— **არსებობს ერთდღიანი მარხვებიც, ასევე ოთხშაბათს და პარასკევს დადგენილი მარხვა. მათ რატომ ვიცავთ?**

— განსაკუთრებულ დღეებში ეკლესიამ დაგვიდგინა ერთდღიანი მარხვები: ყოველი კვირის ოთხშაბათი და პარასკევი, გარდა მსგეფსისა, რადგან ოთხშაბათს იუდამ გასცა იესო ქრისტე, პარასკევს კი ქრისტე ჯვარს აცვეს. მარხვას ვიცავთ ნათლისღების წინა დღეს — 18 იანვარს (ახ. სტილით). წმინდა იოანე ნათლისმცემლის თავის კვეთის დღეს — 11 სექტემბერს (ახ. სტილით). ჯვართამაღლებას — 27 სექტემბერს (ახ. სტილით).

— **რას ნიშნავს მსგეფსი?**

— წლის განმავლობაში არსებობს რამდენიმე განსაკუთრებული კვირა ანუ შვიდეული, როდესაც ოთხშაბათი და პარასკევი არასამარხვო დღეებია, ანუ ხსნილია. ასეთ შვიდეულს ეწოდება მსგეფსი (ძველ ქართულში ეს სიტყვა ზოგადად შვიდეულის აღსანიშნავად იხმარებოდა, დღეს კი მან იმ კვირის მნიშვნელობა შეიძინა, რომელშიც ყველა დღე ხსნილია). წელიწადში ასეთი მსგეფსი ხუთია: შობიდან ნათლისღებამდე — 7 იანვრიდან 17 იანვრამდე; მეზვერისა და ფარისევლის შვიდეული — დიდი მარხვის დაწყების წინ მესამე კვირა; ყველიერის შვიდეული — დიდი მარხვის წინა კვირა, ხსნილია ყველითა და კვერცხით; ბრწყინვალე შვიდეული — აღდგომის შემდეგი კვირა; სულთმოფენობის შვიდეული — სულთმოფენობის დღესასწაულის მომდევნო კვირა.

— **რას ნიშნავს ყველიერის კვირა?**

— როგორც წესი, ყველიერის კვირა მოძრავია. ეს არის მოსამზადებელი პერიოდი დიდი მარხვისთვის. ხსნილია რძის ნაწარმით, კვერცხით, თევზით — ოთხშაბათის და პარასკევის ჩათვლით და იკრძალება ხორცის ჭამა. ამ კვირას ეკლესია შეახსენებს მორწმუნეებს, რომ რაციონიდან უნდა გამოვრიცხოთ ხორცის ნაწარმი, მაგრამ ჯერ კიდევ შესაძლებელია რძის ნაწარმის და თევზის მიღება.

არსებობს აგრეთვე ადგილობრივი ეკლესიის ტრადიციები, მაგალითად, საქართველოში ვერიდებით ყურძნის და ზოგიერთი სხვა ხილის ჭამას და სხვ. რაც შეეხება თევზს, იგი საზოგადოდ სამარხვო საჭმელად ითვლება, მაგრამ მისი მიღება-არმიღების საკითხი მარხვის სიმკაცრეზეა დამოკიდებული. ასევეა ღვინოც. მიუხედავად მისი მცენარეული წარმოშობისა, იგი სახსნილო პროდუქტად ითვლება და, თუ

„ხშირად ამბობენ, მარხვაში არ შეიძლება მივიღოთ სამარხვო მაიონეზი, სამარხვო კარაქი... ჩვენ არ გვაქვს არანაირი უფლება, მრევლს სამარხვო პროდუქტის მიღება ავუკრძალოთ. მარხვის დროს, რაც სამარხვოა და სამარხვო გზით არის მიღებული, ყველაფრის მიღება შეიძლება".

ხსნილში თრობა არ შეიძლება, მარხვაში მისი მიღება მხოლოდ მცირე რაოდენობითაა დასაშვები და ისიც — შაბათ-კვირას. საერთოდ კი, ყოველ კონკრეტულ დროსა და ადგილას მარხვის სიმკაცრეს განსაზღვრავს ადგილობრივი ეკლესიის მამამთავარი.

— **რაც უფრო მკაცრად იზღუდავს მორწმუნე თავს, მარხვას ასკეტურად იცავს, ეს მით უფრო კარგია?**

— საჭიროა, მარხვასთან დაკავშირებით მართლმადიდებელს საღი დამოკიდებულება ჰქონდეს. გააცნობიეროს, თუ რა არის ჭეშმარიტი მარხვა. კარგად ვიცით, რომ მარხვა მარტო საკვების აკრძალვას არ ნიშნავს. საბოლოო ჯამში, სამეუფეო, ანუ შუალედური გზა უნდა ავირჩიოთ. არც ერთი უკიდურესობისკენ უნდა ვიყოთ მიდრეკილი. მკაცრ მარხვაზე, უზეთო მარხვაზე, პურსა და წყალზე კურთხევა ჩვენი სულიერი მოძღვრისაგან უნდა ავიღოთ, რათა ასეთი ასკეტური მარხვა არ გახდეს გარკვეული ამპარტავნების დასაბამი.

— **როგორ უნდა მოიქცეს მორწმუნე, თუ რაიმე მიზეზით მარხვის შენახვა არ შეუძლია?**

— ხანდახან ხდება, რომ ადამიანს მარხვის შენახვა უჭირს: ან ძალიან დასუსტებულია, ან ხნიერია, ან ავადაა და ექიმმა სპეციალური დიეტა დაუნიშნა. ასეთ შემთხვევაში არასამარხვო პროდუქტის მიღება მარხვის დარღვევად არ ჩაითვლება, თუ მორწმუნე აიღებს ლოცვა-კურთხევას, რომელსაც იძლევა ან მღვდელმთავარი, ან მღვდელი. ამ ლოცვა-კურთხევის ძალით მორწმუნემ შეიძლება მიიღოს რძის ნაწარმი და ხორციც კი, თუ ეს აუცილებელია.

— **არსებობს სამარხვო ნამცხვარი, კარაქი და ა.შ. მათი მიღება მართებულია?**

— ადამიანი მართალია, ნაყროვანების ცოდვაში არ უნდა ჩავარდეს, მაგრამ არანაირი ჯანმრთელი აზრი არ დევს იმაში, რომ ზოგიერთი სამრევლო კრძალავს გარკვეული სამარხვო პროდუქტის მიღებას. ხშირად ამბობენ, მარხვაში არ შეიძლება მივიღოთ სამარხვო მაიონეზი, სამარხვო კარაქი... ამ ფაქტს კი ვერ დავეთანხმებით. მრევლი, ზოგადად კი თანამედროვე ადამიანი, დაცემულ მდგომარეობაშია, მიდრეკილია ათასგვარი დაცემისაკენ, ჩვენ არ გვაქვს არანაირი უფლება, მრევლს მარხვაში სამარხვო პროდუქტის მიღება ავუკრძალოთ. მარხვის დროს, რაც სამარხვოა და სამარხვო გზით არის მიღებული, ყველაფრის მირთმევა შეიძლება.

— **რა ასაკიდან შეიძლება ბავშვს მარხვა დავაწყებინოთ?**

— მარხვის შენახვა 12 წლის ასაკამდე სავალდებულო არ არის. თუ მშობლებს მაინც უნდათ, ბავშვი თავიდანვე შეაჩვიონ მარხვას, ვურჩევთ, ასე განსაჯონ: ბავშვისათვის ყოველდღიურად ხორცის მიღება არათუ სავალდებულო არ არის, არამედ მავნებელიცაა. ამიტომ მისი რეჟიმი ისე უნდა განვსაზღვროთ, რომ ხორცისაგან განტვირთვის დღეები იყოს ოთხშაბათი და პარასკევი.

— **საერთოდ რატომ ვიცავთ მარხვას?**

— მარხვის საშუალებით ვნებებისაგან თავის შეკავებას ვსწავლობთ. ამ დროს ჩვენივე ნებით ვითრგუნავთ იმ სასიამოვნო ემოციებს, რომელთაც ვიტალური (სასიცოცხლო) მოთხოვნილებების დაკმაყოფილება იწვევს. ამ სასიცოცხლო მოთხოვნილებებში შედის კვება და გამრავლება. სწორედ მათი მართვა უნდა შეეძლოს ადამიანს. თუ კაცი გამუდმებით მიეცა კვებით ტკბობას, ნაყროვანების, ღორმუცელობის მონად იქცევა, რასაც უამრავი სერიოზული პათოლოგია მოჰყვება — ირღვევა ნივთიერებათა ცვლა, ვითარდება ჭარბი წონა, შაქრიანი დიაბეტი, ჰიპერტონიული დაავადება, ათეროსკლეროზი, ინსულტი, ინფარქტი.

რაც შეეხება სქესობრივ თავშეუკავებლობას, ის, გარდა იმისა, რომ ფიტავს და აუძლურებს ორგანიზმს, იწვევს შვილოსნობის უნარის დაქვეითებას და სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციების გავრცელებას, რომლებიც საგრძნობლად არყევს ჯანმრთელობას და საფრთხესაც კი უქმნის სიცოცხლეს. ასე რომ, მარხვის გზით ადამიანი მართავს და არეგულირებს თავის სასიცოცხლო მოთხოვნილებებს და ამასთან ერთად სიცოცხლეს იხანგრძლივებს.

— **ხშირად გაიგონებთ, რომ მარხვა ორგანიზმს ფიტავს და აუცილებელი ნივთიერებებისგან აღარიბებს.**

— როცა ქვეყანაში ათეისტური რეჟიმი ბატონობდა, ვინმეს ეკლესიური ცხოვრება და მარხვის შენახვა რომ არ მოენდომებინა, გვიმტკიცებდნენ, თითქოს ეს ჯანმრთელობისთვის მავნე იყო. ეს მცდარი შეხედულებაა. მარხვა განსაკუთრებული სულიერი მდგომარეობაა, რომელსაც ადამიანი მუდმივი თავშეკავებით, ლოცვითა და სულიერი მღვიძარებით აღწევს. იმას, თუ რისი მიღება შეიძლება მარხვის დროს და რისი — არა, ეკლესია ინდივიდუალურად წყვეტს. არის ადგილები, სადაც მცენარეული პროდუქტი ძალიან ცოტაა, ამიტომ მრევლის რაციონის სრულფასოვნებისთვის ეკლესია იძლევა ლოცვა-კურთხევას, მარხვა განსხვავებულად წარიმართოს. ჩვენში კი ტრადიციულად, წესისამებრ მარხულობდნენ. ამას ქართული გენი შეჩვეულია. მარხვა ისეთივე ჩვეულებრივი რამაა ქრისტიანისათვის, როგორიც დაძინება და გაღვიძება. ჩვენი ეკლესია შეუძლებელს და, მით უმეტეს, ჯანმრთელობისთვის საზიანოს არაფერს ითხოვს. ოცსაუკუნოვანმა გამოცდილებამ გვაჩვენა, რომ მარხვა აუცილებელია დღეგრძელი სიცოცხლისათვის. აღარაფერს ვიტყვი იმაზე, რომ ის სულის ცხონებისათვის არის საჭირო.

✓ **მანანა ნოდია**

Cyan Magenta Yellow Black

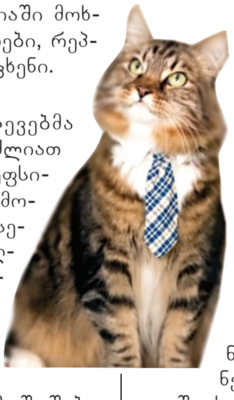
უფრო მეტი, ვიდრე შინაური ცხოველები

შინაურ ოთხფეხა ცხოველებს არამხოლოდ უანგაროდ ვუყვარვართ და გვართობენ, ასევე გვკურნავენ. მათ უნარს მედიცინა აქტიურად იყენებს. მეცნიერულად დამტკიცებულია: ადამიანი, რომელსაც შინ რომელიმე ცხოველი ჰყავს, საშუალოდ 10 წლით მეტ ხანს ცოცხლობს იმასთან შედარებით, ვისაც ცხოველები არ უყვარს. ალბათ არაერთხელ შეგინიშნავთ, რომ შინაურ ცხოველებთან ხანმოკლე ურთიერთობაც კი ნერვებს ამშვიდებს, განწყობას ამაღლებს, მძიმე ფიქრებს ფანტავს. ექიმების მტკიცებით, ცხოველებს უფრო მეტიც შეუძლიათ, ისინი სერიოზულ დაავადებებს კურნავენ. მკურნალობის ამ მეთოდს ანიმალოთერაპია ეწოდება. 1790 წელს ინგლისში სულიერად ავადმყოფებისთვის პირველად დაიწყეს გამოყენება ე.წ. კანისთერაპიის (ძაღლის დახმარებით მკურნალობა). ოთხფეხა მეგობართთან გასეირნების შემდეგ პაციენტებში შეტევათა სიხშირემ იკლო.

ცხოველებიდან ყველაზე ხშირად ადამიანის კომპანიონია ძაღლი და კატა, მაგრამ ოთხფეხა ამხანაგების სიაში მოხვდნენ ასევე მღრღნელები, თევზები, რეპტილიები და, რა თქმა უნდა, ცხენი.

ძაღლთან თამაში

უკანასკნელმა გამოკვლევებმა გვიჩვენა, რომ ძაღლებს შეუძლიათ იგრძნონ დიაბეტითა და ეპილეფსიით დაავადებულებში შეტევის მოახლოება, ასევე ყნოსვით ავთვისებიანი სიმსივნე გამოავლინონ. ძაღლის ნერწყვიც კი ეხმარება ადამიანებს. ის შეიცავს ანტიბიოტიკს ლიზოციმს. ასე რომ, თქვენს ოთხფეხა მეგობარს ნამდვილად შეუძლია ჭრილობის მოშუშება.



რბილბეწვიანი მედდა

ფისოს მოყვარულებმა კარგად იციან ამ ცხოველის ფასი. სადღეისოდ ფენილოთერაპიის (კატასთან ურთიერთობა) დახმარებით ბევრი ავადმყოფი თავისუფლდება დეპრესიის, ნევროზის, მანიისა და ნარკოდამოკიდებულებისგან. ამ ცხოველის დახმარებით ინგლისელი და ამერიკელი ექიმები განვითარებაში ჩამორჩენილ ბავშვებთან მუშაობენ. ფისო პატარებს ეხმარება, უფრო კომუნიკაბელურები და საზრიანები გახდნენ. გარდა ამისა, კატის კნავილი გამოსცემს ვიბრაციას, რომელიც ადამიანის ტვინზე, გულსა და ძვლებზე პოზიტიურად მოქმედებს.

ურთიერთობა ცხენთან

იპოთერაპიაში (ცხენთან ურთიერთობით მკურნალობა) რთული არაფერია. ეს არის ცხენოსნობის თავისებური მეცადინეობები, რომლებიც ართრიტით, თავში სისხლის მიმოქცევის დარღვევით, გაფანტული სკლეროზითა და ეპილეფსიით დაავადებულებში სასიკეთოდ მოქმედებს.

წყლის პროცედურები

დელფინიც ეხმარება ადამიანს. ეს საოცრად გონიერი ცხოველი ულტრაბგერების დახმარებით, პაციენტის თავის ტვინზე დადებითად მოქმედებს. მსგავს მკურნალობას უნიშნავენ ავადმყოფებს, რომლებმაც სტრესი გადაიტანეს ან დეპრესიით, აუტიზმითა და დაუნის სინდრომით იტანჯებიან.

ყველაფერი თაფლის ირგვლივ

თაფლში აღმოჩენილია ორგანიზმისთვის ძვირფასი ასამდე ნივთიერება: გლუკოზა, ფრუქტოზა, საქაროზა, მაკრო და მიკროელემენტები, ცილები, ამინომჟავები, ვიტამინები, ფერმენტები, არომატული ნაერთები. იმისთვის, რომ ყველა მათგანმა მთელი ძალით იმუშაოს, თაფლი უნდა აკმაყოფილებდეს გარკვეულ პირობებს, რომელთაგან მთავარია მისი ნატურალურობა.

როგორც ცნობილია, თაფლი ორი სახისა არსებობს (სამაგიეროდ რამდენიმე ათეული წარმოშობის). ყველაზე გავრცელებული სახეობაა ყვავილის ნექტრისგან დამზადებული. თუ ფუტკარს მცენარის ნექტარის შეგროვების შესაძლებლობა არ აქვს, მაშინ მწერების მიერ გადამუშავებული მცენარეების წვენის, ასევე ფოთლებისა და ღეროების ტკბილი ნაჟურისგან მომზადებას იწყებს. თაფლის ეს სახეობა არცთუ გემრიელია, სამაგიეროდ უფრო სასარგებლოა. განსაკუთრებით იმ ადამიანებისთვის, რომლებიც სისხლნაკლულობით იტანჯებიან და ოპერაციის შემდგომ რეაბილიტაციაზე იმყოფებიან.

თაფლი სხვადასხვაგვარი წარმოშობისაა. ცაცხვის სახეობა ტრადიციულად გაციებისა და სასუნთქი გზების დაავადებების დროს საუკეთესო საშუალებად ითვლება. რკინით მდიდარი წიწიბურას თაფლი სისხლში ჰემოგლობინის დონეს ამაღლებს და არტერიულ წნევას ნორმალურს ხდის. აკაციის თაფლს მაღალი ანტისეპტიკური თვისება გააჩნია, საჭმლის მომნელებელი ტრაქტის მუშაობას აუმჯობესებს, გამოიყენება გარეგანი მკურნალობისთვის ნეიროდერმიტისა და თვალის დაავადებების დროს, ასევე როგორც ზოგადგამაძლიერებელი საშუალება. სალბის ჩაი ზედა სასუნთქი გზების დაავადებების დროს ეხმარება, ხოლო შავბალახს — მომატებული აგზნებადობისა და უძილობის შემთხვევებში.

მომწიფებული თაფლი

ნამდვილი თაფლი მომწიფებული უნდა იყოს. ასეთი ხდება მხოლოდ მას შემდეგ, როდესაც ფუტკრები მისგან ზედმეტ წყალს ამოიღებენ და ფიჭებში ცვილით დაბეჭდავენ. რაც უფრო სქელია თაფლი, მით უკეთესია. თაფლის გადმოსხმისას ყურადღება მიაქციეთ: თუ ჭავლი არ წყდება, კოვზზე ეხვევა, მაშინ ასეთი თაფლი მომწიფებულია და თავის თვისებებს მრავალი წელი ინახავს. მოუმწიფებელი თაფლი თხელია, წყალწყალა, სწრაფად იწყებს გაფუებას და ფუჭდება.

თხევადი თუ მაგარი?

თანაბრად დაკრისტალებული თაფლი მისი ნატურალურობისა და ხარისხის მაჩვენებელია. ეს პროცესი თაფლის ყველა სახეობაში (გამონაკლისია წაბლისა და აკაციის) ძალიან სწრაფად მიმდინარეობს, ორ-სამ თვეში. შრეებად დაყოფა და თხევადი ფრაქციების ზედაპირზე გაჩენა თაფლის უმწიფრობასა და მასში ტენის მაღალ შემცველობაზე მეტყველებს.

როგორ გამოვავლინოთ სიყალბე

ყალბ თაფლს აუცილებელი სისქე, ფერი და გემო რომ მისცენ, არაკეთილსინდისიერი მწარმოებლები შაქრის ბადაგს, ფქვილს, სახამებელს უმატებენ. ხელოვნური ასე გამოიცნობა: წყლით გაზავებულ თაფლში იოდის რამდენიმე წვეთს უმატებენ. თუ ხსნარი გალურჯდა, მაშასადამე, თაფლში არის ფქვილი ან სახამებელი. შაქრის არსებობის გამოვლენა უფრო რთულია. ჩვეულებრივ, მასზე დამზადებულ თაფლს თითქმის თეთრი ფერი და არაფრის გემო აქვს. ნატურალური თაფლი ყოველთვის არომატულია. სუნის არარსებობა იმას მოწმობს, რომ ფუტკარი გამოკვებილია, რითიც გნებავთ იმით, გარდა ნექტრისა.

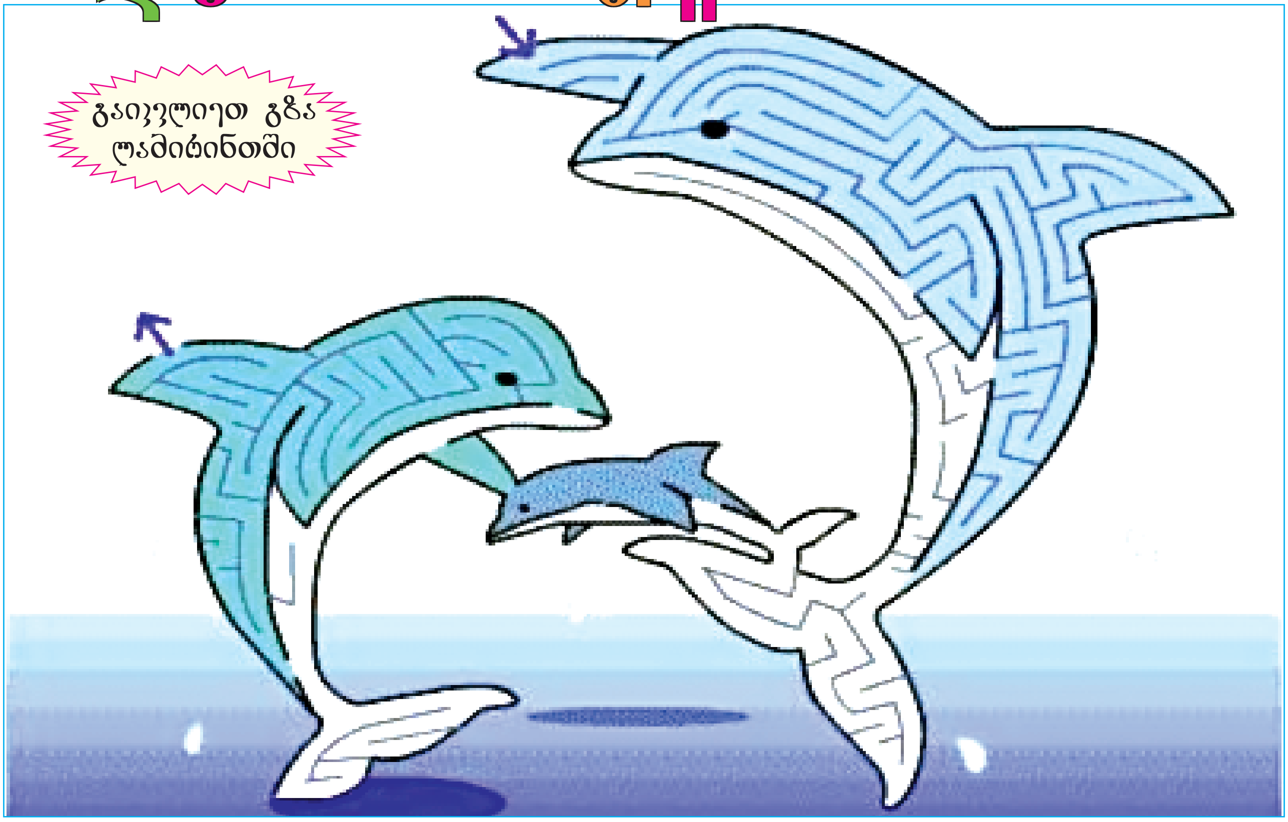
როგორ შევინახოთ

თაფლის სწორად შენახვისთვის გამოდგება მინის ჭურჭელი, კერამიკა, ხე. კატეგორიულად არ ვარგა მოთუთიებული ჭურჭელი, რომლის ზედაპირთანაც თაფლი რეაქციაში შედის, ასევე მოერიდეთ ალუმინის ჭურჭელს. თაფლი შეინახეთ სიბნელეში, მშრალ ადგილას და დაბალ ტემპერატურაზე. ტემპერატურის მომატება უკიდურესად ნეგატიურად აისახება თაფლის ხარისხზე, მის ფერმენტულ აქტივობას მკვეთრად აქვეითებს. თაფლი მასში არსებული ძვირფასი ფერმენტების ნახევარს კარგავს 40 გრადუს ტემპერატურაზე შენახვისას უკვე ერთი თვის შემდეგ, 30 გრადუსზე — ნახევარი წლის შემდეგ, 20 გრადუსზე — 4 წლის შემდეგ, ხოლო 10 გრადუსზე — მხოლოდ 35 წლის შემდეგ.

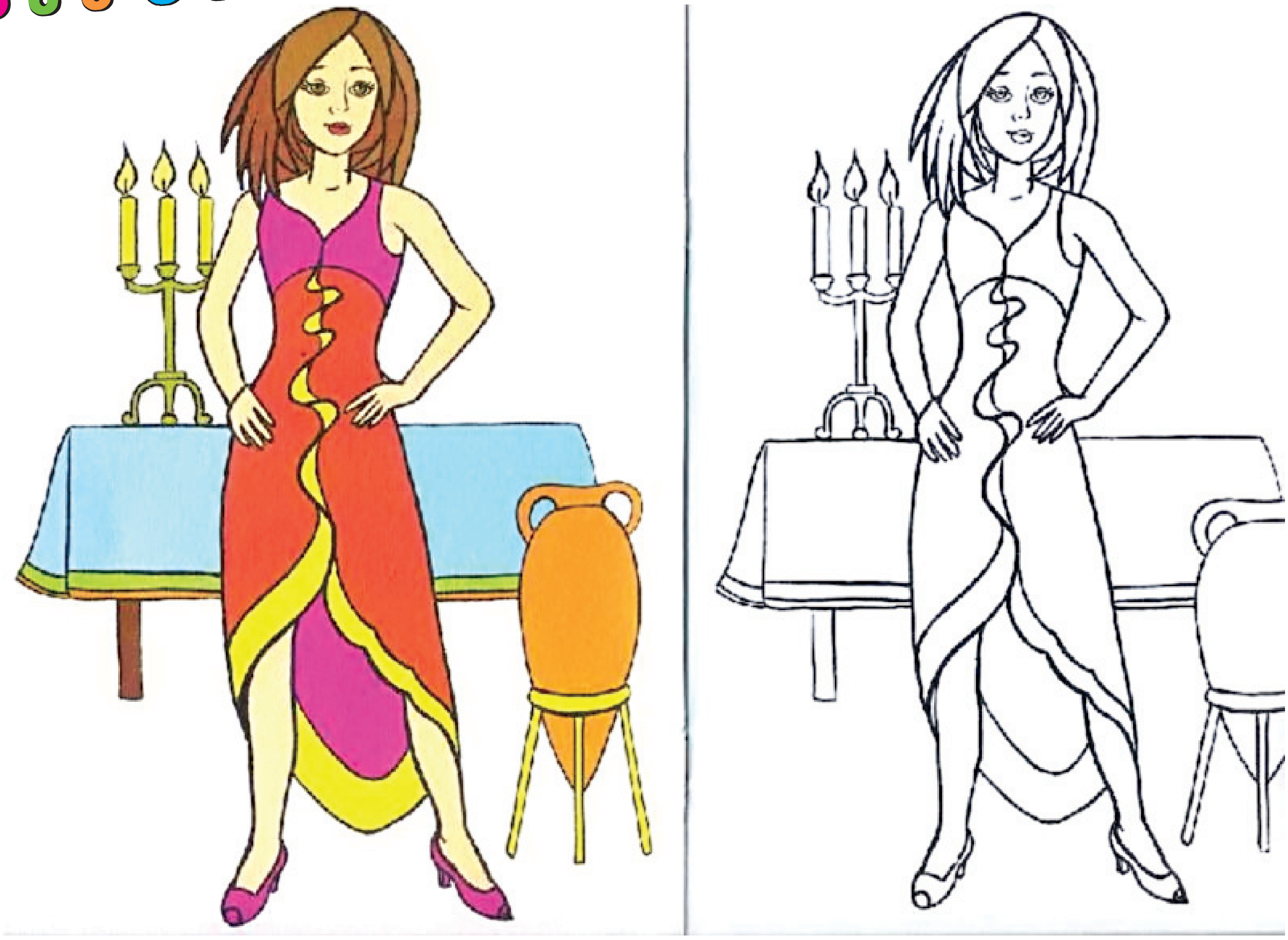
✓ მოამზადა ანა გაგოშიძე

Cyan Magenta Yellow Black

ლაბირინთი



გააფერადეთ



Cyan Magenta Yellow Black

ღვეზელი ვანილის კრემით

მასალა ცომისათვის:
თბილი რძე — 2 ჭიქა
საფუარი — 30 გ
მარილი — 1 ჩ.კ.
შაქარი — 2 ს.კ.
კვერცხი — 1 ცალი
ფქვილი — 1 კგ
კარაქი — 2 ს.კ.
კრემისათვის:
კვერცხის გული — 3 ცალი
რძე — 1,5 ჭიქა
შაქარი — 3 ს.კ.
ფქვილი — 2 ს.კ.
ვანილი, მცენარეული ზეთი (შესაწვავად), შაქრის პუდრი (მოსაყრელად) — გემოვნებით

მომზადება: თბილ რძეში საფუარი, შაქარი და მარილი ჩაყარეთ, ჩაახალეთ კვერცხი, მოაყარეთ ფქვილი და მოზილეთ ნაზი ცომი. დაუმატეთ კარაქი და კარგად მოზილეთ. ცომი ცოტა ხანს თბილ ადგილზე გააჩერეთ, აცალეთ, ამოფუვდეს და ხელახლა გადაზილეთ. ისევ ასაფუებლად დადგით.

ცომი დაყავით 35 პატარა ბურთულად. გააბრტყელეთ ხელისგულზე, დაადეთ კრემი და თავი მოუკარით (ცოტა ხანს გააჩერეთ მოკრული თავით ძირს). ღრმა ტაფაში ზეთი აადუღეთ და შიგ კრემიანი ბურთულები შეწვით. მზა ღვეზელებს თავზე შაქრის პუდრი მოაყარეთ.

კრემი ასე მოამზადეთ: კვერცხის გული შაქართან და ვანილთან ერთად ათქვიფეთ, დაუმატეთ ფქვილი, მოურიეთ, ნელ-ნელა უმატეთ ცხელი რძე, თან განუწყვეტლივ ურიეთ. ხარშეთ საშუალო ცეცხლზე შესქელებამდე (შეგიძლიათ კრემს 100 გ შავი შოკოლადი დაუმატოთ). გააცივეთ და გაციებული ჩაუდეთ ღვეზელებს გულში.

მაკარონი «ალფრედო»

მასალა:
მაკარონი — 200 გ
კარაქი — 35 გ
ხახვი — 2 თავი
ნიორი — 1 კბილი
ნაღები — 180 მლ
პარმეზანი (გახეხილი) — 60 გ
მარილი და პილპილი, ოხრახუში — გემოვნებით

მომზადება: ქვაბში წყალი აადუღეთ, დაუმატეთ მარილი და მაკარონი მოხარშეთ. სანამ მაკარონი იხარშება, ცალკე ქვაბში კარაქი გაადნეთ, დაუმატეთ დაჭრილი ხახვი და ნიორი, შუშეთ 1 წუთი, დაუმატეთ ნაღები, პილპილი, მარილი და ადუღეთ 3-4 წუთი (მუდმივად ურიეთ, რომ არ მიიწვას).

მაკარონი გადაწურეთ და დაუმატეთ მომზადებული სოუსი, მოურიეთ, ჩააყარეთ გახეხილი ყველის ნახევარი, პილპილი, მარილი, მოურიეთ და ცეცხლიდან გადმოდგით. შემდეგ ჩაუმატეთ აკეპილი ოხრახუში. სუფრასთან მიტანის წინ მოაყარეთ დარჩენილი გახეხილი ყველი.

ჭაკა

მასალა:
სალათის ფურცელი — 2 კონა
თევზის კონსერვი (ზეთში) — 1 ცალი
მსხალი — 1 ცალი
ლიმონი — 1 ცალი
შავი ყურძენი — 100 გ
მაიონეზი — 100 მლ
მარილი — გემოვნებით

მომზადება: სალათის ფურცლები გარეცხეთ და სასალათეში ხელით დაფლითეთ. შემდეგ მოაყარეთ თხლად დაჭრილი მსხალი, ჩანგლით ასრესილი თევზი, ყურძნის მარცვლები, მოასხით მაიონეზი, ნახევარი ლიმონის წვენი, შეაზავეთ მარილით და მოურიეთ.

სოკოს ჩაქაფული

მასალა:
ქამა სოკო — 500 გ
ტარხუნა — 2-3 კონა
ხახვი — 3 ცალი
მწვანე ხახვი — ნახევარი კონა
ქინძი — 1 კონა
ოხრახუში — ნახევარი კონა
ნიახური — 2-3 ღერი
ზეთი ან კარაქი, წიწაკა, ტყემალი — გემოვნებით

მომზადება: გარეცხილი ქამა სოკო 3-4 ნაწილად დაჭერით. რაც შეიძლება დაბალ ცეცხლზე ქვაბი შემოდგით, ჩაასხით ცოტა ზეთი (ან კარაქი). სოკო ქვაბში ჩაყარეთ და ადუღეთ საკუთარ წვენში (თუ წვენი დააშრა, შეგიძლიათ ცოტა თეთრი ღვინო ჩაუმატოთ). დააყარეთ რგოლებად დაჭრილი ხახვი და შეაზავეთ მარილით.

მწვანილები და წიწაკა აკეპეთ და ქვაბს ჩაუმატეთ, შემდეგ მოაყარეთ ტყემალი, ბოლოს — მსხვილად დაჭრილი ტარხუნა (მწვანილი ისე მოაყარეთ, რომ სოკოს ფენა ზემოდან არ ჩანდეს). ქვაბს სახურავი დააფარეთ და დაბალ ცეცხლზე 20-25 წუთი გააჩერეთ.

გუაკამოლი

მასალა:
ავოკადო — 1 ცალი
მწვანე ხახვი — 1 ძირი
ლიმონის წვენი — 1 ჩ.კ.
პომიდორი — 1 ცალი
მარილი, ცხარე წიწაკა — გემოვნებით

მომზადება: ავოკადო გაჭერით და რბილობი გამოასუფთავეთ, გადაიტანეთ ბლენდერში და ერთიან მასად აქციეთ. ხახვი რაც შეიძლება წვრილად აკეპეთ, დაუმატეთ ლიმონის წვენი, მარილი და წიწაკა. მოურიეთ, დაუმატეთ დაჭყლეტილი პომიდორი, შეურიეთ ავოკადოს. ეს მასა ლამაზ ჭურჭელში გადაანაწილეთ და სუფრასთან მიიტანეთ.

Cyan Magenta Yellow Black

მაისურის გადაკეთება

სადა მაისურის გაწყობა სხვადასხვა აქსესუარით ან მისი გადაკეთება ბევრნაირად შეიძლება, მათ შორის ისე, როგორც ფოტოებზეა ნაჩვენები.

ეს რთული არაა და დიდ დროსაც არ წაგართმევთ.

დაგვჭირდება: ერთი სადა მაისური და იმავე ფაქტურის კონტრასტული ფერის ქსოვილი. შეგვიძლია სხვა ძველი მაისურიც დავჭრათ.

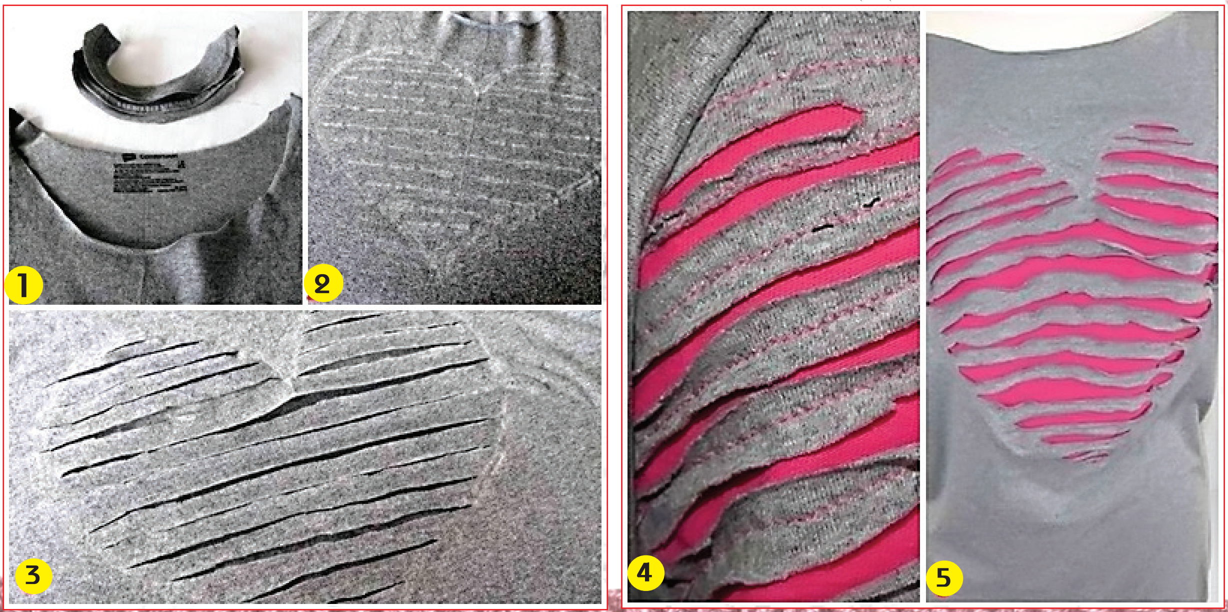
მაისურს მოვაჭრათ საყელო. უკანა მხარეს ცარცით ან ფანქრით დავხატოთ გული ან თქვენთვის სასურველი სხვა ფიგურა და დავხაზოთ ისე, როგორც მე-2 ფოტოზეა ნაჩვენები. მაისურს შიდა მხრიდან მივაკეროთ (ხელით ან საკერავი მანქანით) კონტრასტული ფერის ქსოვილი ისე, რომ დახატული ფიგურა კარგად გადაიფაროს, ასევე გადავაგვირისტოთ ხაზები.

ამოვატრიალოთ მაისური და გვირისტებს შორის ფრთხილად ჩავჭრათ ისე, როგორც მე-4 ფოტოზეა ნაჩვენები. გავჭიმოთ მაისური, რომ მისმა დაჭრილმა ნაწილმა სასურველი ფორმა მიიღოს.

სულ ესაა.

გისურვებთ წარმატებას!

✓ ლელა ცუცქირიძე



წინა ნომერში გამოქვეყნებული სუდოკუს პასუხები

№ 1

2	1	3	9	7	8	6	4	5
9	5	8	3	4	6	7	2	1
4	7	6	5	2	1	3	9	8
8	9	2	6	1	3	5	7	4
3	4	7	2	8	5	9	1	6
1	6	5	7	9	4	8	3	2
6	8	9	4	3	2	1	5	7
7	2	1	8	5	9	4	6	3
5	3	4	1	6	7	2	8	9

№ 2

1	4	6	2	9	5	7	3	8
2	9	5	7	3	8	1	4	6
3	7	8	4	1	6	5	2	9
5	2	4	8	7	1	6	9	3
7	6	9	3	4	2	8	5	1
8	1	3	6	5	9	4	7	2
4	3	1	9	6	7	2	8	5
6	8	7	5	2	3	9	1	4
9	5	2	1	8	4	3	6	7

მარწყვის ფოთლები კბილის მგრძნობელობას ამცირებს

კბილებს შეიძლება მტკივნეული რეაქცია ჰქონდეს ცივ ან ცხელ სითხეზე, საკვებზე, ჰაერზე, ტკბილზე ან მჟავეზე. მგრძნობიარე შეიძლება იყოს თვითონ კბილის მინანქარი (იმის გამო, რომ გახეხილი, განლეული, დაზიანებულია) ან მიზეზი იმალება იმაში, რომ დენტინის (ძვლისმაგვარი ნივთიერება) გაშიშვლებული ნერვები მტკივნეულად რეაგირებს. კბილების მომატებული მგრძნობელობის შესამცირებლად ან საერთოდ გასაქრობად, ყურადღება მიაქციეთ რამდენიმე მომენტს.

არ ისარგებლოთ უხეში კბილის ჯაგრისით და აბრაზიული ნაწილაკების შემცველი კბილის ფხვნილით. გამოიყენეთ რბილი ჯაგრისი, მგრძნობიარე კბილებისთვის სპეციალური პასტები კალციუმის, ფთორის, მაგნიუმისა და კალიუმის დანამატით, ან ბალახზე დამზადებული პასტები.

უმკურნალეთ კარიესულ კბილებს. კარიესი მგრძნობელობას ხელს უწყობს. აუცილებლობის შემთხვევაში მინანქარი ნადებისა და კბილის ქვისგან გაისუფთავეთ.

გახსოვდეთ, ნებისმიერი გამათეთრებელი პროცედურა მინანქრის განლევას იწვევს. გამონაკლისია ლაზერული გათეთრება, რომელიც მინანქარს არ აზიანებს.

გამოიყენეთ მგრძნობიარე კბილებისთვის განკუთვნილი ფთორიდების შემცველი ხსნარები. გამოივლეთ ჭამის და ძილის წინ.

ბალახეული ნაყენი კბილის მინანქრის მგრძნობელობისა და ცხელსა და ცივზე ტკივილის შესამცირებლად: 1 სუფრის კოვზ მარწყვის ფოთლებს 1 ჭიქა მდუღარე დაასხით, დალიეთ როგორც ჩაი 0,5 ჭიქა დღეში 3-4-ჯერ, 2 თვის განმავლობაში. ამასთან ერთად, პირში გამოივლეთ სალბის ნაყენი (1 სუფრის კოვზი 1 ჭიქა წყალზე).

Cyan Magenta Yellow Black

ვარსკვლავთსიახლეები

შერონ სტოუნმა 55 წლის იუბილე 27 წლის ბოიფრენდთან ერთად აღნიშნა

ძნელი წარმოსადგენია, მაგრამ „ძირითადი ინსტინქტის“ ვარსკვლავი, შერონ სტოუნი, უკვე 55 წლისაა. მას ძველი მომხიბვლელობა არ დაუკარგავს და ამაზე ისიც მეტყველებს, რომ ახლა მის გვერდით 27 წლის ბოიფრენდი მარტინ მიკია.

სუპერვარსკვლავსა და არგენტინელ მოდელს შორის რომანი უკვე რვა თვეა გრძელდება. ბოლო დროს ხშირად ვრცელდებოდა ინფორმაცია, რომ შერონს ახალგაზრდა მამაკაცი მობეზრდა, მაგრამ თავისი დაბადების დღე სწორედ მის საზოგადოებაში აღნიშნა.

— წლები ჩემთვის არაფერია, ყოველ შემთხვევაში, ცუდი განწყობის მიზეზი ნამდვილად არ მაქვს. ყველაზე მეტად ის მახარებს, რომ აბსოლუტურად თავდაჯერებული ვარ. სანამ ასე იქნება, ყოველთვის ღიმილითა და ენთუზიაზმით აღვნიშნავ დაბადების დღეს. მე და მარტინმა დაუვიწყარი საღამო მოვიწყვეთ, — განუცხადა ჟურნალისტებს შერონ სტოუნმა.

მარტინ მიკი და შერონ სტოუნი

ეშტონ კატჩერს თავისუფლება 290 მილიონი დაუჯდება

ეშტონ კატჩერი და დემი მური

ყოფილი ჰოლივუდური წყვილის, 35 წლის ეშტონ კატჩერისა და 50 წლის დემი მურის განქორწინება შეიძლება ერთ-ერთი ყველაზე ძვირადღირებული პროცესი აღმოჩნდეს. წყვილი უკვე სამი წელია ერთად აღარ ცხოვრობს, ოფიციალურად კი ახლა იყრებიან. ორივე მხრიდან მაღალანაზღაურებადი ადვოკატები არიან ჩართული. გაყრა, არც მეტი და არც ნაკლები, 290 მილიონი დოლარი დაჯდება.

დემი და ეშტონი ექვსწლიანი თანაცხოვრების შემდეგ, 2011 წელს გაშორდნენ. მათ შორის სასამართლოზე შეთანხმება ვერ შედგა — ყოფილმა ცოლ-ქმარმა ერთმანეთს უამრავი პრეტენზია წაუყენეს და ვერც ქონების გაყოფაზე შეთანხმდნენ, ამიტომ ყველაფერი ადვოკატებს მიანდეს.

დღეს ეშტონ კატჩერი ყველაზე მაღალანაზღაურებადი მსახიობია ამერიკულ ტელევიზიაში. მხოლოდ გასულ წელს მან სატელევიზიო პროექტებით 20 მილიონი დოლარი გამოიმუშავა. მისი პირადი ქონება 137 მილიონი დოლარია. დემი მური კი მასზე 15 მილიონი დოლარით მდიდარია.

— დემი მურთან ქორწინების შემდეგ ეშტონმა ფულის დიდი რაოდენობით შოვნა დაიწყო. ერთი პერიოდი შემოსავლებით დემისაც გაუსწრო. ფულის მთავარი წყარო ტიტული იყო — დემი მურის ქმარი, ამიტომ ამის საფასური უნდა გადაიხადოს. ეშტონი კი თვლის, რომ ყოფილი ცოლის არაფერი მართებს. როგორც დემიმ დაიანგარიშა, მას 290 მილიონი დოლარი ეკუთვნის ყოფილი ქმრისგან, — ამბობს დემისა და ეშტონის საერთო ნაცნობი.

ეშტონ კატჩერს ძალიან უნდა, დროზე გათავისუფლდეს ყოფილი ცოლისაგან, რათა პირადი ცხოვრება აიწყოს. თავისუფლების ფასი დემიმ უკვე დაასახელა, ახლა ყველაფერს „ვაჭრობა“ გადაწყვეტს.

სარა ჯესიკა პარკერს ქმარი ტანსაცმლის გადაყრით ემუქრება

მსახიობ სარა ჯესიკა პარკერს მოდის კრიტიკოსები ყოველთვის გამადიდებელი შუშით აკვირდებიან. კერი ბრედშოუს გმირმა ცნობილი ამერიკული სერიალიდან „სექსი დიდ ქალაქში“, სადაც ის ყოველთვის ულტრამოდურად იყო ჩაცმული, სარა ჯესიკას დიდი თავსატეხი გაუჩინა, ახლა მას მოდის მოყვარულები ერთ შეცდომასაც არ პატიობენ. ცოტა ხნის წინ ინტერვიუში მსახიობმა თავის მოდურ ვნებებზე ისაუბრა.

— ტანსაცმელი ჩემთვის სერიოზული თავსატეხია. ჩემს სახლში ყველა გარდერობი გადავსებულია. გამოუყენებელი ტანსაცმლის რაოდენობისა და სიმძიმის გამო გარდერობი იშლება კიდეც. სამწუხაროდ, ჩემი სამოსის მხოლოდ 75%-ს ვიყენებ. მაქვს ბევრი კაბა, რომლებსაც არ ვიცვამ, მაგრამ არც გადაყრა შემიძლია, რადგან მგონია, რომ ოდესმე დადგება დრო, როდესაც მათი ჩაცმა მომინდება. ქმარს სულ ვპირდები, რომ ერთხელაც გარდერობს დავაცარიელებ, მაგრამ დაპირებას ვერ ვახორციელებ. ქმარი სულ მემუქრება, რომ ერთ მშვენიერ დღეს, როცა მე გადასაღებ მოედანზე ვიქნები, სატვირთო მანქანას მოიყვანს და ყველა გამოუყენებელ კაბას გადამიყრის.

ელ მაკფერსონი მილიარდერზე თხოვდება

ელ მაკფერსონი და ჯეფრი სოფერი

ტენდეცია გრძელდება — სუპერმოდელები და მილიარდერები ერთმანეთს ყოველთვის პოულობენ. მილიარდერის ცოლის ტიტულს ამჯერად სუპერმოდელი ელ მაკფერსონი მოირგებს. ეს რომანი ორი წელია გრძელდება. სუპერმოდელის რჩეული ჯეფრი სოფერია, რომელმაც ცოტა ხნის წინ მას ოფიციალურად სთხოვა ხელი.

წყვილი მაიამიში საცხოვრებლად ერთად გადავიდა.

— ბედნიერი ვარ, რადგან ჯეფრი ის ადამიანია, ვისაც შეუძლია, ყველაფერი გააკეთოს ჩემთვის, რომ თავი ბედნიერად ვიგრძნო. ვფიქრობ, ჩვენი ქორწინება წარმატებული და ბედნიერი იქნება, — ამბობს მაკფერსონი.

ელ მაკფერსონი ქორწილს თავის დაბადების დღეზე გეგმავს — გაზაფხულის ბოლოს ის 50 წლის ხდება. ქორწილი ხომ ყველაზე კარგი საჩუქარი იქნება საკუთარი თავისთვის.

ეკო ფანგანი ნამზეურით გაჩენილ ნაოჭს ბოტოქსით ებრძვის

„ტუჩები გაკეთებული არ მაქვს, ჩემია!“

„მალაიზიაში ნუნებს დანით ვიჭრიდი“