1993

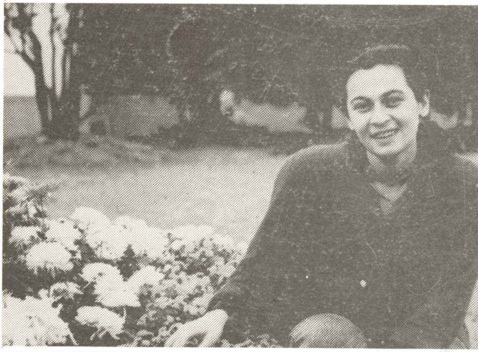
# საქართველოს ქალი

F-558
1993

- დედა-შვილი

3

- ნანა იოსელიანი
- ბულგარელი დიპლომატი მარგა
რიტა ვოისკა და მისი მეუღლ
ნანასთან ერთად



სექსის ინტეგრალები

- აქ ყოველგვარი ოპერაცია კეთდება
- პრაქტიკუმი მშობლებისათვის
- ტყუპები
- „მე ჩემი დედა"... ანუ ჩვენი ზნეობის სატკივარი
- დედები და ქალიშვილები
- სახარება ყმაწვილთათვის
- ნუ დაკარგავთ შანსს!
- შიში, დანაშაული და სხვა მრავალი...
- ხელსაქმე

ეროვნული ბიბლიოთეკა

საქართველოს რესპუბლიკის
ჟურნალი ქალებისა და
ოჯახისათვის

მთავარი რედაქტორი
ნარგიზა მგელაძე

სარედაქციო კოლეგია:

მარიკა ბარათაშვილი,
ნაზი თარგამაძე,
ლია კაკაბაძე
(პასუხისმგებელი მდივანი),
ნაზი კილასონია,
ლაშა კიკალეიშვილი,
ბუჩა კვარაცხელია,
ნანული ცაგარეიშვილი,
ცინარა ტერელაძე,
(მხატვრული რედაქტორი),
ირმა ჩოფიკაშვილი,
ნინო ჯავახიშვილი,
ეთერ ჯაფარიძე.

ქრედაქტორი ნანული ბუკია

რეკანის მეოთხე გვერდზე —
დიდგორი.
ზურაბ დათუაშვილის ფოტო

რნალი გამოდის 1923 წლიდან

საქართველოს ჟურნალ-გაზეთების
გამომცემლობა „საქართველო".
კოსტავას ქ. № 14.

„Sakartvelos Kali"
Georgian Woman
a Magasine for Women of the
Republic of Georgia

## გილოცავთ ყველას!

# ქვარცხლბეკზე ისევ ქართველი მოჭადრაკეა

დიდად გაგვახარა ქართველი გულშემატკივრები დიდოსტატ ნანა იოსელიანის წარმატებამ მსოფლიო ჩემპიონის სახელის პრეტენდენტობისთვის ბრძოლაში, რომელიც მას ჰქონდა გამოჩენილ უნგრელ დიდოსტატ ჟუჟა პოლგართან 1993 წლის თებერვალს ქალაქ მონტე-კარლოში (მონაკო).

ორთაბრძოლა ფრედ (4:4) დამთავრდა. ასევე დასრულდა ორი დამატებითი მიკრომატჩი. ნანამ უსასტიკეს ორთაბრძოლაში სამჯერ გაათანაბრა ანგარიში. ბოლოს კენჭისყრას უნდა დაესახელებინა მსოფლიო ჩემპიონის — სე ცზიუნის მეტოქე. აქ თვით ჟუჟამ არგუნა ნანას პრეტენდენტის საგზური, როცა ვერ ამოიღო სასურველი მედალი (ოქრო).

მიმდინარე 1993 წლის შემოდგომაზე ნანა იოსელიანი შეეცილება სე ცზიუნს ჩემპიონის გვირგვინში. მატჩის მასპინძლობა ისურვეს ქალაქებმა — მონტე-კარლომ და ესკორიალმა (ესპანეთი). მომავალ მეტოქეებს მონტე-კარლოში სურთ თამაში.

ნანა იოსელიანი მეორედ ითამაშებს მსოფლიო პირველობის მატჩს. პირველად იგი მაია ჩიბურდანიძეს შეხვდა 1988 წელს თელავში. მიღებული გამოცდილება უთუოდ დაეხმარება მას დაუბრუნოს საქართველოს ჩემპიონის გვირგვინი, რომელიც 1991 წელს ჩინელმა დიდოსტატმა ჩამოართვა მაიას. ის, რომ ნანამ შესძლო საყოველთაო ფავორიტის — ჟუჟა პოლგარის გზიდან ჩამოშორება, საბოლოო გამარჯვების იმედს გვაძლევს. ახლა მთავარია საგულდაგულო მომზადება.

ჭადრაკის სამყარო არ მოელოდა ჟუჟა პოლგარის წარუმატებლობას. ქომაგებმა ვერ გაითვალისწინეს ქართველი დიდოსტატის შეუპოვარი, მებრძოლი ხასიათი და მიზნისკენ მისი დაუოკებელი ლტოლვა.

დიდი ზეიმია ჩვენს ქუჩაზე. ქართველმა ფენომენმა ჭადრაკში ახალი სიტყვა თქვა. კვარცხლბეკზე ისევ ჩვენი მოჭადრაკეა, რაც ახარებს საქართველოს ამ დიდი განსაცდელის ჟამს.

ვულოცავთ ყველას ქართული ჭადრაკის ახალ აღზევებას!

**თენგიზ გიორგაძე,**
საერთაშორისო არბიტრი

ეროვნული ბიბლიოთეკა

# მომავალმა რომ არ შეგვაჩვენოს

## საზოგადოება „თბილისელის" ქალთა საკრებულოს მიმართვა საქართველოს მოსახლეობისადმი

### ძვირფასო თანამემამულენო!

### ყველა პარტიის, ბლოკის წარმომადგენლებო!



ჩვენი სამშობლოს — საქართველოს მთლიანობას რეალური საფრთხე დაემუქრა. დღეს ჩვენი ყოფნა-არყოფნის საკითხი დგას. მტერი აღარ მალავს ავ განზრახვას — წაგვგლიჯოს სოხუმი, საქართველოს მოწყვიტოს მისი ორგანული ნაწილი, რაც საქართველოს დამოუკიდებლობის დაკარგვის ტოლფასია, საშინელი ქაოსი დაატრიალოს.

ნუ დავივიწყებთ, რომ უკვე მომხდარია გაგრის, ლესელიძის, განთიადის სისხლიანი ტრაგედია, რაც ტკივილად და სირცხვილად გაჰყვება ვინ იცის, რამდენ თაობას. ვინც ამას ვერ ხედავს და სათანადო დასკვნები არ გამოაქვს ან აშკარა მტერია, ან — ბეცი მოკეთე.

რითი შეგვიძლია დაღუპვისგან გადავარჩინოთ ჩვენი სამშობლო?

მხოლოდ და მხოლოდ — ერთობით.

იქნებ სწორედ დღეს გავითავისოთ ჩვენი დიდებული წინაპრის ანდერძი: „ერთობა ჩვენთვის ტახტია, მტრებისთვის — სახრჩობელაო". რამდენჯერ უნდა მოვიტეხოთ მწარედ კისერი, რომ ვირწმუნოთ ამ სიტყვათა ჭეშმარიტება? რამდენჯერ?

ერთობა არ ნიშნავს მაინცდამაინც ერთნაირად აზროვნებას, ერთნაირად ფიქრს, განსხვავებული აზრისა და შეხედულების არქონას.

დღეს ერთობა უნდა იყოს ჩვენი ეროვნული პოზიცია, ჩვენი გადარჩენის ერთადერთი გზა. დადგება დრო, ღვთის შეწევნით, დამთავრდება ომი, შიმშილი, სიდუხჭირე და გადარჩენილ ქვეყანაში ყველას, ვისაც სურს, შეეძლება თავის თავს მისცეს განზე დგომის, ოპოზიციაში ყოფნის, განსხვავებული აზრისა და ქმედების უფლება.

ჩვენო თანამემამულენო, ქართველ ქალებს — თქვენს დებსა და დედებს, არა გვაქვს უფლება მშვიდად ვუცქიროთ, როგორ მიგვაქანებს უფსკრულისაკენ ზოგიერთი ჩვენგანის პოლიტიკური თუ პიროვნული ამბიცია, ქედმაღლობა, თავის გამოჩენის სურვილი.

იქ, აფხაზეთში ჩვენი შვილების, ძმების, შვილიშვილების სისხლი იღვრება. საქართველო სისხლისგან იცლება, ჩვენი გენეტიკური ფონდი იშრიტება. ნაცვლად იმისა, რომ მუშტად შევიკრათ და მტერს რისხვად დავატყდეთ, ისევ ძველებურად ხელი დაგვრია გათიშულობამ, „უჩემოდ ვინ იმღერეთას" კომპლექსმა.

გონს მოვიდეთ, პატარა წყენას, ამბიციას, პირად სიმპათია-ანტიპათიას ნუ ვანაცვალებთ მთავარს — საქართველოს მომავალს, თორემ ის მომავალი ყველას ერთნაირად შეგვაჩვენებს.

ერთიც ვიცოდეთ — საქართველოს მოსახლეობის ნახევარზე მეტი ქალია. არც ერთი ქალი, ვისაც ღმერთმა გონება და შვილების, ქვეყნის მომავლისათვის პასუხისმგებლობის გრძნობა მისცა, დღეს არ გაჰყვება იმას, ვინც მოუწოდებს გათიშვისა და არეულობისაკენ და ამით ახალ ცრემლისა და სისხლის ღვრას აძლევს დასაბამს. ჩვენ უკვე ვიწვნიეთ ამგვარი პოლიტიკური ავანტიურის შედეგი.

გვეყო!

თანამემამულენო, შესაძლოა ღვიძლ ძმებსაც ჰქონდეთ უკმაყოფილება, მაგრამ შინ რომ დათვი შეუვარდეთ, განა ერთად არ მოიგერიებენ მას?

ჰოდა, ჩვენ ხომ დათვი ჯერაც არ მოგვიგერიებია?

მაშ, გავერთიანდეთ ჩვენი საერთო დედის — საქართველოს გადასარჩენად!

ჩვენ მხარს ვუჭერთ წინადადებას — გამოცხადდეს საგანგებო მდგომარეობა მორატორიუმი ყოველგვარ პარტიულ ბრძოლებზე საომარი მოქმედების სრულ შეწყვეტამდე.

დაე, ყველას ერთად გვფარავდეს მაღალი ღმერთი!

საზოგადოება „თბილისელის"
ქალთა საკრებულო

ეროვნული ბიბლიოთეკა

# ქალი ქალად უნდა დარჩეს

## ინტერვიუ საქართველოს რესპუბლიკის პარლამენტის წევრთან ქალბატონ ლუიზა შაქიაშვილთან

**— როგორც შევიტყვეთ, ეროვნულ-განმანთავისუფლებელ მოძრაობაში ძალიან ადრე ჩაებით, ვისი გავლენით გადადგით ეს ნაბიჯი?**

— ამ მოძრაობაში 1975 წლიდან ჩავები. 1978 წელს კი ქართულის სახელმწიფო ენად შენარჩუნებისათვის გაჩაღებულმა მოძრაობამ საბოლოოდ გადაწყვიტა ჩემი ბედი. ჩემი კერპი ეროვნულ მოძრაობაში იყო დიდი ილია ჭავჭავაძე. მისმა პუბლიცისტურმა წერილებმა დამაყენეს ამ გზაზე და ამ წერილებმავე გამაძლებინეს სუკისა თუ ორთაჭალის ჯურღმულებში 1983-85 წლებში. მაშინ პირველად ვიგრძენი, რა ძალა ჰქონია საყვარელ წიგნებს უმძიმეს წუთებში.



**— ალბათ, არ შევცდებით, თუ ვიტყვით, დღეს ყველა ჩვენთაგანის უპირველესი საზრუნავი — საქართველოს თავისუფლებაა. თქვენ როგორ გესახებათ იგი?**

— საქართველოს თავისუფლება იყო, არის და იქნება ჩემი უპირველესი ოცნება, ისევე, როგორც ყველა სალად მოაზროვნე ქართველისა. ღმერთმა ინებოს, ეს ნახევრადთავისუფლება მალე სრულ თავისუფლებად გვექცეს. ნახევარს ვამბობ, რადგანაც გაეროს წევრობა იურიდიულ თავისუფლებას ნიშნავს და არა ფაქტობრივს. ქართველებს ჯერ კიდევ დიდი ძალისხმევა გვმართებს, სრული თავისუფლება რომ მოვიპოვოთ. ეს კი არ მოხდება, ვიდრე ჩვენს რესპუბლიკაში არ დამთავრდება ომი, ქაოსი, განუკითხაობა, მაფიის პარპაში, ძმათა კვლა, ჩარჩ-ვაჭრობა და ვინ მოთვლის, რამდენი უბედურება. უნდა მოხდეს ერის დიდი ნაწილის კათარზისი, უფლისკენ შემობრუნება, რათა უფალმა გვცნოს თავისუფლების ღირსად და ამას ყველაფერს დიდი დრო სჭირდება.

**— რას ფიქრობთ აფხაზეთის ომზე?**

— აფხაზეთის ომი არ დამთავრდება, თუ დროზე არ დაიდო რუსეთ-საქართველოს სახელმწიფოთაშორისო ხელშეკრულება, რადგანაც საყოველთაოდ ცნობილია, რუსი შოვინისტები ომს აჩაღებენ ყოფილ საბჭოთა რესპუბლიკებში. ასე მოხდა ჩვენთანაც — სამაჩაბლოში, აფხაზეთში. ეს არის მხოლოდ, საქართველოს პარლამენტი არ დაუშვებს ხელშეკრულება კაბალური იყოს საქართველოსთვის.

**— ამ ბოლო ხანებში იმდენი უსიამოვნო ამბები დაგროვდა, რომ ყველა შიშმა მოიცვა. საღამოს ქუჩები დაცარიელდა, ქალაქი ჩაკვდა. თქვენ იმედიანი ქალბატონი ბრძანდებით, როგორ ფიქრობთ, დაგვიბრუნდება წინანდელი უშიშარი ცხოვრება?**

— სიმართლე გითხრათ, გული მიკვდება ქუჩებში გასვლისას, სადღაა ძველებური ხალისი და სითბო, მოსეირნეთა მოღიმარი, სიყვარულით ანთებული სახეები. შემზარავია რუსთაველის გამზირზე თვალებდათხრილი ძვირფასი შენობების ხილვაც. მაგრამ მაინც მგონია, არ შეიძლება დიდხანს გაგრძელდეს ასე, დედაქალაქი ჩამკვდარი და დაცარიელებული ხვდებოდეს გაზაფხულს.

მტკიცედ მჯერა, 1994 წელს ძველებური გაზაფხული დაუდგება საქართველოს. მაგრამ იმ გაზაფხულს დააკლდება ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი ფერი, ფერი ჩვენი ომში დაღუპული ვაჟკაცებისა, რომლებიც გაზაფხულმოწყურებულნი წავიდნენ ამ ქვეყნიდან.

**— როგორ აფასებთ საქართველოს უმაღლესი საკანონმდებლო ორგანოს მუშაობას და ამ საპასუხისმგებლო სამსახურში პარლამენტარი ქალების როლს?**

— ჩვენს უმაღლეს საკანონმდებლო ორგანოს ბევრი ნაკლი აქვს. მაგრამ პოზიტიური მომენტებიც არ არის ნაკლები. ბრძენს უთქვამს — როგორიც ერი, ისეთი — ბერიო. მე დავსძენ: — როგორიც ერი, ისეთი — პარლამენტი. ნუ უკვირს ნურავის ნურაფერი. ყველა ის ნაკლი და უბედურება, რითაც მოცულია დღეს მთელი საქართველო, რასაკვირველია, თავს იჩენს პარლამენტში, და რა არის აქ საგანგაშო? სხვანაირად ან კი როგორ შეიძლება ყოფილიყო... როგორც კი განიწმინდება ერი სულიერად, მაშინვე შეიცვლება პარლამენტიც.

რაც შეეხება პარლამენტარ ქალებს, მიჭირს ამაზე პასუხის გაცემა, როგორც ქალს. სჯობია ამ შეკითხვაზე პარლამენტარმა მამაკაცებმა გასცენ პასუხი. ისე კი, არა მგონია ქალები ხელს უშლიდნენ მუშაობაში ჩვენს პარლამენტარ ვაჟკაცებს.

**— თებერვალში ეროვნულ-დემოკრატიულმა პარტიამ თბილისის ბიუროს პირველ კონფერენციაზე მიიღო ერთადერთი რეზოლუცია — აბორტის აკრძალვის თაობაზე. ყოველწლიურად საქართველოში 125 ათასი აბორტი კეთდება.**

**ამ წამოწყებას დედებმა მხარი არ დაუჭირეს. ეშინიათ შვილების გაჩენა, მძიმე ეკონომიკური კრიზისის გამო. თქვენი კომენტარი?**

— სამწუხაროდ, ეროვნულ-დემოკრატიული პარტიის თბილისის ბიუროს პირველ კონფერენციას არ დავესწრებივარ. ამიტომ არ ვიცი, რა ვითარებაში იქნა მიღებული რეზოლუცია — აბორტის აკრძალვის თაობაზე. მიზანი, რა თქმა უნდა, ქრისტიანული მოსაზრება იქნებოდა და ერის გამრავლებაც. მაგრამ ისეთ ვითარებაში, როცა ქვეყანაში შიმშილია, არ მიმაჩნია მართებულად აბორტის აკრძალვა. რა ქნან დედებმა, რით დააპურონ ბავშვები. ჯერ ქვეყანა გამოვიყვანოთ ეკონომიკური კრიზისიდან და შემდეგ ასეთი აკრძალვები მივიჩნიოთ მართებულად. მესმის იმ დედებისა, რომლებმაც მხარი არ დაუჭი-

რეს ამ წამოწყებას. დარწმუნებული ვარ, მათ მხოლოდ ეკონომიკური სიდუხჭირე აშინებთ, თორემ ერს რომ გამრავლება ეჭირვება, ეს მშვენივრად ესმით ჩვენს პატრიოტ ქართველ ქალებს.

**— ქალბატონო ლუიზა, საღამოს, როცა პარლამენტის სხდომიდან დაღლილი ბრუნდებით, ვინ გხვდებათ სახლში. ვინ ზრუნავს თქვენზე და ვისზე ზრუნავთ თქვენ?**

— ხშირად უკვირთ ჩემი ენერგიულობა და ოპტიმიზმი. საიდუმლო ისაა, რომ დედა მყავს ცოცხალი და მოგეხსენებათ, ვიდრე დედაა ქვეყანაზე, შვილი არ ბერდება. დედის გარდა ოჯახში მყავს გამზრდელი დეიდა — პედაგოგი და ერთადერთი ძმა თავის ცოლ-შვილით. ძმა ჩემზე ბევრად უმცროსია, შვილივით გავზარდე. მისი მეუღლე — ლალი, რომელიც სამი ვაჟკაცის — იოანეს, გიორგის და ბექას დედაა, ალბათ, სანამ ეს ინტერვიუ გამოქვეყნდება, ხუთი შვილის დედა გახდება (ფეხმძიმედაა და ექიმები ტყუპებს უწინასწარმეტყველებენ).

ყველაზე ბედნიერი ვარ, როცა ჩემი პატარა ძმისშვილები სახლში მისვლისას ჟივილ-ხივილით მეგებებიან — არა ჩემია მამიდა და არა ჩემიო...

**— ქალბატონო ლუიზა, მართალია დრო არა გაქვთ, მაგრამ ქალი მაინც ქალია, არ მოგენატრებათ ხოლმე დიასახლისობა? რომელი კერძი უფრო გემრიელი გამოგდით?**

— გაუთხოვარი გახლავართ და არასოდეს ოჯახის ტვირთი მხრებზე არ დამწოლია, დედაჩემისა და დეიდის წყალობით. ამიტომ დიასახლისობა არასდროს მყვარებია და არც მომნატრებია. სანამ მამაჩემი ცოცხალი იყო, აქებდა ჩემს გაკეთებულ საჭმელს, არც ჩემი ძმა მიწუნებს, არ ვიცი, ხათრით თუ მართლა მოსწონს.

**— რა აზრის ხართ ჩვენს ჟურნალზე, მის სახეცვლილებაზე? რა გირჩევნიათ, ჩვენს ჟურნალში მეტი პოლიტიკა იყოს, თუ აქ მაინც დარჩეს ქალი ქალად და ქალურ პრობლემებს მეტი ადგილი დაეთმოს?**

— თქვენს ჟურნალს ყოველთვის ინტერესით ვეცნობი. მე ვფიქრობ, პოლიტიკას უამრავი ჟურნალ-გაზეთი აშუქებს, ამიტომ თქვენ მაინც უნდა დარჩეთ მართლაც ქალთა ჟურნალად და მეტი ადგილი დაუთმოთ საოჯახო თუ სხვა ქალურ პრობლემებს.

გისურვებთ კმაყოფილ მკითხველთა სიმრავლეს.

ესაუბრა **ირმა ჩოფიკაშვილი**

## ვუბრუნდებით დაბეჭდილს

# სიკეთის გაკვეთილი

შარშან, მაისში, ჩვენს ჟურნალში დაიბეჭდა წერილი „გზა, მოფენილი ბარიერებით“, რომელშიც მოგითხრობდით ინვალიდი ცოლ-ქმრის მარინე და ზაზა გოგობერიშვილების შესახებ.

ვერ ვიტყვი, რომელი უფრო ძნელი გადასატანია ეტლს მიჯაჭვული ამ ახალგაზრდებისათვის — სულიერი თუ ფიზიკური ტკივილი და რომელი ტკივილის გამო სცადა ერთ ღამეს ზაზამ თვითმკვლელობა. საბედნიეროდ, დროზე მიუსწრეს.

გათენდება და იმედიც ილვიძებს, ხვალინდელი დღის, მოყვასის იმედი. იმ კეთილი ხალხისა, რომელსაც შეუძლია ერთი თხილის გული ცხრად გაჰყოს და სხვას უწილადოს, რომელსაც არ სჩვევია მოყვასის ჭირში მიტოვება.

დღეს, როცა თითქმის ყველა და ყველაფერი შველას ითხოვს, მაინც შესაძლებელია „თავს ზევით ძალის“ გამონახვა.

თბილისის 77-ე გიმნაზიის პედაგოგებმა და მოსწავლეებმა განსაკუთრებით ახლოს მიიტანეს გულთან მარინეს და ზაზას გაჭირვება. ზოგმა პურის ფული მოიკლო, ზოგმა — მწირი საუზმის, პედაგოგებმა ისედაც მცირე ხელფასს ნაწილი მოაკლეს და ოთხი ათასი მანეთი შეაგროვეს. ასე ჩაუტარეს თავიანთ მოსწავლეებს სიკეთის გაკვეთილი.

ის წუთები, როცა მოსწავლეებმა და მასწავლებლებმა მარინეს და ზაზას სახლის კარი შეაღეს, სიკეთის ჭეშმარიტი ზეიმი იყო, რომელიც სტუმრებსაც და მასპინძლებსაც დიდხანს გაუნათებს ცხოვრების გზას.

ახალგაზრდა ცოლ-ქმარი საზღვარგარეთ მკურნალობას საჭიროებს. გერმანიიდან მიწვევაც მიიღეს... ოღონდ მკურნალობისთვის ბევრი ფულია საჭირო. ჯერჯერობით ამ თანხის ნახევარიც ვერ შეგროვდა. ახალგაზრდების ხვალინდელი დღე სწორედ თქვენს სიკეთეზეა დამოკიდებული, ძვირფასო მკითხველებო! თქვენს მიერ გაღებული მცირე თანხაც კი შეიძლება სასიცოცხლო მნიშვნელობის იყოს მარინე და ზაზა გოგობერიშვილებისთვის.

კვლავ თქვენი გულისხმიერების იმედით ვბეჭდავთ ანგარიშის ნომერს:

ისნის რაიონის სოცგანვითარების სააქციო კომერციული ბანკი.

ქეთევან წამებულის ქ. № 62

კოდი: 521716

შემნახველი ბანკი. 3524/0138

საანგარიშო ნომერი: 000164401

წიგნაკის ნომერი: 8133

მარინე და ზაზა გოგობერიშვილებს.

ახალგაზრდებს შეგიძლიათ დაურეკოთ შემდეგ ნომერზე: 74-55-06.

**მარინე ნაკაიძე**



საქართველოს ეროვნული

# ყველაზე მეტად ფასობს

სუნი, ისევე როგორც მორთულობა ან ვარცხნილობა, ხაზს უსვამს თქვენს განუმეორებლობასა და ორიგინალობას. ამავე დროს, იგი სექსუალური ლტოლვის განუყოფელი ნაწილია და იზიდავს პარტნიორს. საყვარელი ადამიანის არომატი, მის ნივთებზე, ტანსაცმელსა და თეთრეულზე გადასული, თვით მას წარმოგისახავთ. ნაცნობი სუნი არა მარტო გაგონებთ განცდილ სიამოვნებას, არამედ საყვარელი ადამიანის ნახვის, მიალერსების სურვილს აღგიძრავთ. პარტნიორში ასეთი პირობითი რეფლექსის გამომუშავება შესანიშნავი იარაღია ქალისათვის.

ქალმა თუ მამაკაცმა, რომლებიც ხმარობენ ათასნაირ კოსმეტიკურ ნაწარმს: სუნამოებს, ოდეკოლონებს, ნელსაცხებლებს, შამპუნებს უნდა გაითვალისწინონ, რომ მათი არასწორი შერჩევით მიღებული ერთობლივი სუნი, უსიამოვნო შეგრძნებას იწვევს. მსხვილმა კოსმეტიკურმა საწარმოებმა უკვე მიაქციეს ამ პრობლემას ყურადღება და დაიწყო პარფიუმერული კრებულების შექმნა.

არ დაიჯეროთ, რომ რაც უფრო მეტ სუნამოს დაისხამთ, მეტ ეფექტს მოახდენთ, პირიქით, ამან შეიძლება გაღიზიანებაც კი გამოიწვიოს. თქვენი სუნამო მაშინ უნდა იყოს შესამჩნევი, როცა თქვენსა და თქვენს პარტნიორს შორის მანძილი მინიმალურია.

მაგრამ როგორი ძვირფასი სუნამოც არ უნდა იხმაროთ, თქვენი ბუნებრივი სურნელი ყველაზე მეტად ფასობს. ნებისმიერი ადამიანის კანს აქვს სპეციფიური სუნი, რომელზეც პარტნიორი სხვადასხვაგვარად რეაგირებს: სიამოვნებით, უსიამოვნოდ, ეროტიულად. თქვენი სხეული, თავიდან ფეხებამდე სასიამოვნო მაცდუნებელ სუნს უნდა აფრქვევდეს, რასაც პირადი ჰიგიენის მკაცრი დაცვით მიაღწევთ. დავიწყოთ თმიდან. სურვილი, ხელით შეეხო, მიელერსო თმას, ჩნდება მაშინ, როცა იგი სუფთაა, ბზინავს და ვარცხნილობაც მიმზიდველია. დაუბანელ, მოქუჩულ თმას, დაძველებული ქონის სუნი აქვს და მისი დავარცხნა ჭირს. ასეთმა თმამ შეიძლება ზიზღიც კი გამოიწვიოს. თავის დაბანის სიხშირე დამოკიდებულია თვით თმის ხარისხზე. ზამთარში თმა უფრო ადვილად ცხიმიანდება, ვიდრე ზაფხულში, ჩვეულებრივ ქალმა თავი 5 დღეში ერთხელ უნდა დაიბანოს, მამაკაცმა — უფრო ხშირად.

ძალიან მნიშვნელოვანია თმის სურნელება. ამისათვის, დაბანის შემდეგ ოდნავ შემშრალი თმა, მსუბუქად დანამეთ სუნამოთი და შემდეგ გაიშრეთ. საკმარისია ოდნავ გაოფლიანდეთ ან წვიმაში მოყვეთ, რომ თქვენი თმა მაცდუნებელ სურნელს დაატრიალებს.

სასურველია მამაკაცებმა გაპარსვის და დაბანის შემდეგ სახე და ყელი ოდეკალონით გაიწმინდონ. ქალმა კი, სუნამო მიიპკუროს ყელზე და ყურებს უკან. ხელოვნური სუნი საკმაოდ ეფექტური საშუალებაა სექსუალური ლტოლვისათვის, მაგრამ მათ არ უნდა დაჩრდილონ კანის ბუნებრივი სურნელი. სუფთა კანიდან გამოჟონილი ჯანსაღი სუნი, რომელიც სხეულზე ჩნდება სქესობრივი კავშირის დროს, სიამოვნებას ანიჭებს პარტნიორს და სტიმულს აძლევს სექსუალური აქტივობისათვის.

განსაკუთრებულ მოვლას მოითხოვს პირის ღრუ. ჯერ კიდევ ყურანი აძლევდა ქალს ნებას გაშორებოდა ქმარს, რომელსაც პირში ცუდი სუნი ჰქონდა. ამიტომ პირველ რიგში მოუარეთ კბილებს, მაგრამ არ გეგონოთ, რომ ამ პრობლემას კბილების გამოხეხვით გადაჭრით. ავადმყოფ კბილებს მხოლოდ დროული მკურნალობით უშველით. პირში უსიამოვნო სუნის მეორე მიზეზი საჭმლის მომნელებელი ორგანოების დაავადებაა, რაც სასწრაფო მკურნალობას საჭიროებს.

უსიამოვნო ოფლიანობა იღლიების ქვეშ კოსმეტიკური საშუალებებით კი არ ქრება, უფრო მძაფრდება, თუ დაცული არ იქნა ჰიგიენის წესები: იღლიები უნდა გამოიპარსოთ ყოველ მეორე დღეს, გაპარსვის შემდეგ კი დაიბანოთ თბილი წყლით, მხოლოდ შემდეგ შეგიძლიათ მიმართოთ ქიმიურ საშუალებებს. ნერვული სტრესი, გაღიზიანება აძლიერებს ოფლის გამოყოფას, ამიტომ სტრესების შემდეგ სასურველია მიიღოთ შხაპი.

განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიექცეს სასქესო ორგანოების ჰიგიენას. ეს თანაბრად ეხება ქალებს და მამაკაცებს. გარდა ყოველდღიური დაბანისა, სქესობრივი კონტაქტის შემდეგ აუცილებელია ორივემ გამოიყენოს თბილი წყალი და საპონი (სასურველია მანგანუმიანი წყალიც) იმისათვის, რომ აიცილონ როგორც ანთებითი პროცესი, ასევე უსიამოვნო სუნი.

თუ მთელი დღე სამსახურში ზიხართ ან ქუჩაში დადიხართ, ფეხი ოფლიანდება, რაც იწვევს უსიამოვნო სუნს. სახლში დაბრუნებისთანავე წინდა გაიძვრეთ და ფეხი დაიბანეთ. სასურველია, თუ ფეხებს ჩაყრით სოდიან წყალში, შემდეგ კი საფუძვლიანად გაიმშრალებთ. არსებობს ფეხის ნელსაცხებლები, რომლებსაც აქვს როგორც სამკურნალო, ასევე სუნის საწინააღმდეგო ეფექტი. არამც და არამც არ ჩაიცვათ წინადღით ნაცვამი წინდა, ეს იწვევს მძაფრ სუნს და აზიანებს ფეხის კანს. ერთი რამ დაიხსომეთ: უსიამოვნო სუნს ერთი მავნე თვისება აქვს: ყველას აწუხებს მისი მფლობელის გარდა.

პოლონელი სექსოლოგის მიხაილა ვისლოცკაიას წიგნიდან თარგმნა

**თინათინ ჩხიკვაძემ**

# მუდმივი მოლოდინი

## ანუ მამაშვილური სიყვარული

წინა წერილში, რომელიც დედაშვილურ სიყვარულს ეხებოდა, აღვნიშნეთ, რომ ის უპირობოა, იმთავითვე მოცემული და მარადიული.

დედას შვილები ერთნაირად უყვარს და თუ მაინც რომელიმეს გამოარჩევს, სწორედ რომ ნაკლოვანსა და ავადმყოფს, მეტი მზრუნველობა რომ ესაჭიროება და, დამნაშავეს, გაგებასა და შეწყალება-პატიებას რომ თხოულობს.

ქალმა ვაჟს სიყვარულის დასამტკიცებლად დედის გული მოსთხოვა. როდესაც შვილი, დედის გასისხლიანებულ გულს შეყვარებულთან მიარბენინებდა და სიჩქარეში დაეცა, ჯერ კიდევ მფეთქავმა გულმა ამოიკვნესა: — ვაიმე, შვილო... ხომ არაფერი გეტკინაო?!

დედა თვით სამყაროა, ბუნება, მისი მთლიანობა და ერთიანობა. დედაშვილური სიყვარული ბუნებრივი ჰარმონიის, მასში ნაგულისხმევი, გონებით მიუწვდომელი სათნოების გამოვლინებაა.

დაბადებით ბავშვი სცილდება დედის წიაღს. მაგრამ სანამ „ფეხზე დადგებოდეს", იგი უნდა გაიზარდოს, რისთვისაც დედის რძე, მისი სხეულის სითბო და სიყვარული ესაჭიროება. 6-8 წლის ბავშვი უკვე გაზრდილია. ახლა მან თავისთავი და გარემო უნდა შეიცნოს, რისთვისაც ხელის მომკიდებელი, გზის მაჩვენებელი, ჭკუის დამრიგებელი, იმედის დასაყრდენი და უცილობელი ავტორიტეტი ესაჭიროება. იგი უნდა ჩაწვდეს აზრისა და საგანთა სამყაროს, ეზიაროს კანონსა და წესრიგიანობას, შეითვისოს დისციპლინა, ისწავლოს შრომა, მოემზადოს დამოუკიდებელი ცხოვრებისათვის და თავად შექმნას უკეთესი მომავალი. ეს ყოველივე კი მამამ უნდა იკისროს. ეს საქმე მისი გასაკეთებელია.

დედა გრძნობაა და სიყვარული. მამა — გონება, აზრი, საქმიანობა, აღმშენებლობა და მომავალი. ამიტომაც განსხვავდება მამაშვილური სიყვარული დედაშვილურისაგან.

დედაშვილური სიყვარული იმთავითვე არსებობს. მამაშვილური სიყვარული შემდეგ იბადება. დედაშვილობა მარადიული აწმყოა. მამაშვილობა მუდმივი მოლოდინი და უკეთესი მომავლის იმედი. დედაშვილობა არ იკარგება, ის ან არის, ან — არა. მამაშვილობას დამსახურება და შენარჩუნება სჭირდება. ის ჯერ უნდა მოიპოვო, შემდეგ კი მუდამ უფრთხილდებოდე, რომ არ დაჰკარგო. დედაშვილობა ღვთის მადლია. მამაშვილობა კი უცოდველობითა და მონანიებით დამსახურებული ღვთის წყალობა.

მამაშვილური სიყვარული, ერთის მხრივ, კაცობრიობის სოციალურ-ეკონომიკური განვითარებიდან მომდინარეობს. მას შემდეგ, რაც კერძო საკუთრება წარმოიშვა, მამას, რომელიც მატერიალური დოვლათის შემქმნელია, ვაჟის შეძენის მოლოდინი გაუჩნდა, ვისაც ქონება უნდა დაუტოვოს. ამიტომ მისი სიყვარული არ შეიძლება იყოს უპირობო, იმთავითვე მოცემული და მარადიული, რადგან ეს სიყვარული თავიდანვე ვაჟზეა ორიენტირებული. თუ რამდენიმე ვაჟი ჰყავს, მამა უფრო „ანგარებიანი" ხდება. მან საკუთარ ვაჟიშვილებში უნდა ამოარჩიოს ის, რომელიც, მისი აზრით უფრო ღირსია სიყვარულისა. ამ მხრივ გამორჩეული კი მხოლოდ ის იქნება, რომელიც უფრო გამიმართლებს, რომელიც სხვებზე უკეთ გააგრძელებს ჩემს საქმეს, ჩემს მემკვიდრეობას, ჩემს ამქვეყნიურ ცხოვრებას. მე შენ იმიტომ მიყვარხარ, რომ უფრო მეტად მეიმედები, უფრო მეტად მგავხარ და სხვებზე უკეთ შეასრულებ ჩემს როლს. ამიტომ მამის სიყვარულს დამსახურება უნდა. აქ, უპირატესად, დარიგების შესმენაა საჭირო. ამ აზრით, მამა, მასწავლებელი და აღმზრდელი თანაბარი კატეგორიებია.

მაგრამ, სიყვარული სულაც არ არის ბიოლოგიური და სოციალურ-ეკონომიკური კანონზომიერებებით განსაზღვრული მოვლენა. მას უპირატესად ფსიქოლოგიური შინაარსი აქვს. აკი ჩვენი წერილების საერთო სათაურიც აქედან მომდინარეობს, სიცოცხლე სიყვარულით იწყებაო, რომ ვამბობთ. ამ აზრით ბავშვს დედა სიყვარულს ასწავლის, მამა კი — ცხოვრებას. საბოლოოდ, ზრდადამთავრებული ახალგაზრდა თვითონ ხდება მშობლიური სიყვარულის სუბიექტი, თვითონ წარმოშობს შთამომავლობას და აგრძელებს კაცობრიობის განვითარების უწყვეტ პროცესს.

მშობლების შვილებისადმი სიყვარულით ნაკარნახევი პასუხისმგებლობა სრულიად განსაკუთრებული და განსხვავებულია დედაშვილობასა და მამაშვილობაში. დედის უპირობო, იმთავითვე მოცემული და მარადიული სიყვარულით ნაკარნახევი პასუხისმგებლობა ადვილად გადადის თავგანწირვაში, რადგან დედაშვილური სიყვარული ბუნების კანონია, თანდაყოლილი, ინსტინქტური, არაცნობიერი მოვლენა. მამისა და აღმზრდელის პასუხისმგებლობა ცნობიერი, გამიზნული, მრავალი ადამიანური ღირებულებების გამთვალისწინებელი და იდეალურია. ის ადამიანის ამქვეყნიურ მოვალეობად ითვლება და, თუ მას, იშვიათად, მაგრამ მაინც, თავგანწირვამდე მივყავართ, რაც მხოლოდ უმაღლესი ზნეობით გამორჩეულ ადამიანს შეუძლია, ეს თავგანწირვა უფრო ტრაგიკული შედეგებით გამოირჩევა.

დედის თავგანწირვის მაგალითი, „ოთარაანთ ქვრივი", მე უკვე ვახსენე. რამ გატეხა ეს „რკინის დედაკაცი"? — შვილის მოულოდნელმა სიკვდილმა. რა მოიმოქმედა დედამ? — საფლავს დააკვდა!

ქართველებს მამაშვილური სიყვარულით გამოწვეული თავგანწირვის იდეალური ნიმუშებიც გვაქვს. მაგალითად, აკაკის გამზრდელი და ალექსანდრე ყაზბეგის ხევისბერი გოჩა.

საფარ-ბეგმა, კაცური სინდისის ღალატისათვის, მოსანანიებლად გამზრდელთან რომ გამოცხადდა, ამგვარი განაჩენი მოისმინა: „შენ სიკვდილის რა ღირსი ხარ?! სასიკვდილო მე ვარ მხოლოდ, რომ კაცად ვერ გამიზრდიხარ!..." და გამზრდელმა თვითონ მოიკლა თავი! ხევისბერმა გოჩამ, წაგებული ბრძოლის შემდეგ მოღალატეს რომ ეძებდა და საკუთარი შვილი, ონისე აღმოაჩინა, სასოწარკვეთილმა ამოიხრიალა: მოძმეთ სისხლი ცაში ღმერთს შესჩუხჩუხებს და სამართალს ითხოვსო. პირმშოს ხანჯალი გულში ჩასცა, თავად ჭკუიდან გადავიდა და დარჩენილი შეშლილი ცხოვრება შვილს დაეძებდა. ორივე შემთხვევაში ტრაგედია სიყვარულმა დაატრიალა. გამზრდელისა — აღზრდილის მოულოდნელმა, ცხოველურმა ვნებამ, ხევისბერისა — შვილის სულიერმა ტრფიალმა.

მაშ ასე, თუ მეტაფორულ აზროვნებას მოვუხმობთ, წერილს ხატოვანი გამოთქმით დავამთავრებ: დედაშვილობა ღვთის მადლია, მამაშვილობა — ღვთის წყალობა.

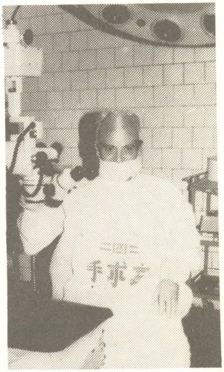
**თენგიზ აბრამიშვილი,**
ფსიქიატრი

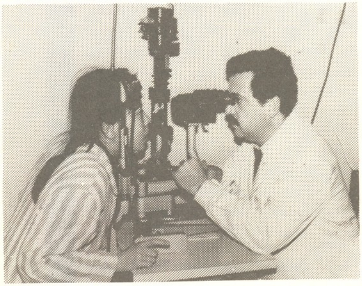


ეროვნული ბიბლიოთეკა

# აქ ყოველგვარი ოპერაცია კეთდება

ამ კაბინეტში თვალის უამრავი სქემა, ნახატი, სურათი, აპარატურაა, მაგიდა გადატვირთულია სხვადასხვა ენაზე გამოცემული ლიტერატურით. კაბინეტი ეკუთვნის რესპუბლიკური ოფთალმოლოგიური ცენტრის მიკროქირურგიული განყოფილების ხელმძღვანელს, მედიცინის მეცნიერებათა დოქტორს მერაბ დვალს.





**— ბატონო მერაბ, სანამ თქვენს პროფესიულ მოღვაწეობასთან დაკავშირებით დაგისვამდეთ რამდენიმე შეკითხვას, გთხოვთ ორიოდე სიტყვით გვიამბოთ თქვენს ოჯახზე, მის ტრადიციებზე. იქონია თუ არა გავლენა ოჯახურმა გარემომ თქვენი პროფესიის არჩევანზე?**

— დედაჩემი — ლია ჭელიძე თერაპიული სტომატოლოგიის კათედრის გამგე, პროფესორი გახლავთ, მამა — პროფესორი, ქირურგი ლეო დვალი, ათი წელია, რაც გარდაიცვალა. მეუღლე — მეან-გინეკოლოგია, მყავს ცამეტი წლის გოგონა, რომელიც ჯერჯერობით სასტიკ უარს აცხადებს ექიმობაზე.

რა თქმა უნდა, ოჯახურმა გარემომ დიდი როლი ითამაშა ჩემი პროფესიის არჩევაში.

**— თქვენს საერთაშორისო აღიარებაში ალბათ გარკვეული წვლილი მოსკოვის ოფთალმოლოგიურ კლინიკასაც მიუძღვის.**

— დავაზუსტოთ. საბჭოთა კავშირის არსებობისა, ე. ი. როცა მე მოსკოვში ვმუშაობდი და ვსწავლობდი, ფიოდოროვის ცნობილი კლინიკა რუსეთის ფედერაციას ემსახურებოდა, ხოლო საკავშირო თვალის ინსტიტუტს ხელმძღვანელობდა აკადემიკოსი მიხეილ კრასნოვი, რომლის ხელმძღვანელობით ვიმუშავე თხუთმეტი წელი. საკანდიდატო და სადოქტორო დისერტაციებიც იქ დავიცავი. ოთხი წელია დავბრუნდი თბილისში. გულით მომიხაროდა, როცა ჩემს სამშობლოში მოვდიოდი. ვცდილობ რაც შეიძლება მეტი სიკეთე მოვუტანო ჩემს ხალხს.

**— დღეს, როცა ჩვენი მოსახლეობის ფართო ფენებისათვის თითქმის გადაკეტილია მოსკოვის, ოდესის, სანკტ-პეტერბურგისა და კიევის ცნობილი ოფთალმოლოგიური კლინიკების გზები, თქვენი ჩამობრძანება უთუოდ ბედნიერი შემთხვევაა. როგორი ოპერაციები კეთდება თქვენი ინიციატივით, თუ არის რაიმე ისეთი, რისი გაკეთებაც შეგიძლიათ, მაგრამ რაიმე მიზეზი გაბრკოლებთ?**

— ჩვენს კლინიკაში თვალზე თითქმის ყოველგვარი ოპერაცია კეთდება. ერთადერთი, რასაც ვერ ვახერხებთ — ეს რქოვანას გადანერგვაა. ამ ოპერაციისათვის საჭიროა დონორის — ახლადგარდაცვლილი ადამიანის თვალი. რაც მიზეზთა გამო ჩვენთვის თითქმის მიუწვდომელია. მისი სხვა რესპუბლიკებიდან ჩამოტანა დღევანდელ პირობებში ძალიან გართულებულია. საჭირო მასალის კონსერვაცია სამ დღეზე მეტხანს შეუძლებელია. პრაქტიკულად დღესდღეობით მხოლოდ ამ ოპერაციისთვის ვაგზავნით ავადმყოფებს მოსკოვში.

ჩვენს ყოველდღიურ პრაქტიკაში ოფთალმოლოგიური სამსახურის ბოლო წლების მიღწევად უნდა ჩაითვალოს კატარაქტის ქირურგიული მკურნალობის უახლოესი მეთოდების ფართოდ გამოყენება. კატარაქტის ოპერაციების 80-85 პროცენტი ხელოვნური ბროლის ჩანერგვით წარმოებს, რაც უახლოვდება მსოფლიოს წამყვანი ქვეყნების სტატისტიკას. პაციენტებს თითქმის მთლიანად უბრუნდებათ დაკარგული მხედველობა. სამი წელია, რაც საქართველოში დავნერგეთ ხელოვნური ბროლის წარმოება, რომელიც ხარისხით არაფრით ჩამოუვარდება უცხოურს.

ადრე კატარაქტის ოპერაციის გასაკეთებლად ელოდებოდნენ მის ეგრეთ წოდებულ „დამწიფებას", ე. ი. მხედველობის სრულ დაკარგვას. ამ პროცესს ზოგჯერ წლობით ელოდებოდა ავადმყოფი და ამ ხნის მანძილზე პრაქტიკულად ინვალიდად რჩებოდა. თანამედროვე ქირურგიული ტექნიკის გამოყენებით მხედველობის 60-70 პროცენტით დაქვეითებისას ოპერაცია უკვე წარმატებით ტა-

ეროვნული ბიბლიოთეკა

რდება. კატარაქტას ექიმები „კეთილშობილურ“ დაავადებას უწოდებენ, რადგან ქირურგიული ჩარევის შემდეგ მხედველობის აღდგენა რეალურია.

გაცილებით მეტ ყურადღებას მოითხოვს ისეთი „ვერაგი“ დაავადება, როგორიცაა გლაუკომა, რომელიც უმეტესად შეუმჩნევლად მიმდინარეობს, ხოლო როცა ავადმყოფი მას შეიგრძნობს (მხედველობის დაქვეითება, ტკივილი) სამწუხაროდ, უკვე გვიანაა. ამიტომ ჩვენი თხოვნაა, ყველა ხანშიშესულმა წელიწადში სამჯერ 10-15 წუთი დაუთმოს გლაუკომაზე გამოკვლევას. უნდა გითხრათ, ამ პათოლოგიასთან ბრძოლაში რესპუბლიკის ოფთალმოლოგიურ ცენტრს საკმაოდ დიდი მიღწევები აქვს. შემუშავებულია მეტად ორიგინალური, მცირედტრავმატული ოპერაციები, ვიყენებთ მედიკამენტური მკურნალობის მთელ სისტემას, დადებითად მოქმედებს ელექტროსტიმულაციის აპარატი, რომელიც შორსწასულ შემთხვევებშიც კი აუმჯობესებს მხედველობის ფუნქციას.

**— ბატონო მერაბ, თქვენი კოლეგებისგან ვიცი, რომ ხშირად იმყოფებით რესპუბლიკის ფარგლებს გარეთ, ამ დღეებში ექვსი თვით მიემგზავრებით ჩინეთში, რა მიზნით?**

— ყველასათვის თვალშისაცემია, რომ ჩინელების უმრავლესობა სათვალეს ხმარობს. დღეს ჩინეთში 50 მილიონი ახლომხედველია. ეს პრობლემა ბოლო წლებში სახელმწიფოს საზრუნავად იქცა.

რადგან ყოფილი საბჭოთა კავშირის ოფთალმოლოგიური სკოლა ახლომხედველთა მკურნალობაში (პროფესორ ფიოდოროვის წყალობით) მოწინავედ ითვლება და ჩემი სადოქტორო დისერტაციის ერთ-ერთი ფრაგმენტი ახლომხედველთა მკურნალობას ეხება, სამედიცინო-საშუამდგომლო ფირმის კომპიუტერმა ჩინელების მოთხოვნაზე პრეტენდენტთა შორის ჩემი გვარიც აჩვენა. პირველმა სამთვიანმა მივლინებამ ქ. ხარბინში იმდენად წარმატებით ჩაიარა, რომ წამოსვლისთანავე ჯანმრთელობის დეპარტამენტისაგან მივიღე მეორე ექვსთვიანი მიწვევა. ამ პერიოდში გარდა ინდივიდუალური ოპერაციებისა თვალის ქირურგებისთვის ლექციებსაც ვკითხულობდი, ვხელმძღვანელობდი დახელოვნების კურსებს. ალბათ ამის შედეგი იყო, რომ წარმადგინეს ჩინეთის სახალხო რესპუბლიკის ყველაზე საპატიო ჯილდოზე — ხალხთა მეგობრობის ორდენზე, რომელიც განკუთვნილია უცხოელი სპეციალისტებისათვის. ძალზე დასამახსოვრებელი იყო შეხვედრა ჩინეთის მთავრობის მეთაურთან და მინისტრთა კაბინეტთან. სწორედ მათი დავალებით შეიქმნა ექსპერტთა ჯგუფი ახლომხედველობასთან ბრძოლის პროგრამის შესადგენად. ჩემის აზრით ამ პროგრამიდან ჩვენთვისაც ბევრი რამ არის გასათვალისწინებელი, რაშიც დიდი მნიშვნელობა ენიჭება სკოლის მოსწავლეებში ახლომხედველთა გამოკვლევას იმ პერიოდში, როცა მნიშვნელოვან დატვირთვას განიცდის მოზარდის თვალი. დიდი პასუხისმგებლობა ეკისრებათ მშობლებს, პედაგოგებს, რათა ბავშვებს წერაკითხვისთვის ოპტიმალური პირობები შეუქმნან.

**— ერთი უხერხული კითხვა მინდა დაგისვათ. ხშირად მსმენია ცნობილი სპეციალისტების მისამართით თქმული: თუ სათანადო გასამრჯელო არ გადაუხადე, პაციენტს ხელსაც არ დააკარებსო და თუმცა გასაკიცხი არ არის, ადამიანმა, მით უფრო დასტაქარმა, თავის მაღალკვალიფიციურ შრომაში გასამრჯელოც შესაფერისი აიღოს, მაინც მაინტერესებს თქვენი აზრი ამ საკითხზე.**

— მოგახსენებთ ერთ ასეთ მაგალითს. მთელი ამერიკის ექიმები დაუპირისპირდნენ ოფთალმოლოგ ქირურგებს, რადგან ამ უკანასკნელთა ყოველდღიური ანაზღაურება ძალზე მაღალი აღმოჩნდა. ოპერაცია იქ 2000-4000 დოლარი ღირს. ოკულისტ ქირურგს შეუძლია დღეში 8-10 ოპერაცია მაინც გააკეთოს. აბა, იანგარიშეთ და დასკვნა თვითონ გააკეთეთ. სხვა დარგის ქირურგი ხომ ამდენი ოპერაციის გაკეთებას ვერ შეძლებს? რაც შეეხება ჩვენს სინამდვილეს — ოპერაცია, რომელიც სიბრმავის თავიდან ასაცილებლად კეთდება, უფასოა, კოსმეტიკური კი — (ბროლის ჩასმა, დასერვა...) კლინიკის სამედიცინო საბჭოს გადაწყვეტილებით ფასიანია. ღირებულების სამოცდაათი პროცენტი კლინიკას ხმარდება, ოცდაათი კი სამედიცინო პერსონალს. ვფიქრობ, ეს ნორმალური და გასაგები ამბავია.

**— ბატონო მერაბ, რას უსურვებდით ჩვენი ჟურნალის მკითხველებს?**

— ტრადიციულად ჩვენს სათნო, საამაყო ქართველ მანდილოსნებს ვუსურვებ გაუფრთხილდნენ თვალის ჩინს, სწორედ რომ თვალისჩინივით გაუფრთხილდნენ შვილების ჯანმრთელობას და რაც შეიძლება ნაკლებად იფიქრონ პოლიტიკაზე, რადგან პოლიტიკასაც და მამულსაც ყველაზე მეტად ამით გამოადგებიან.

**ნანული ბუკია**

# იტალიური იუმორი

●

შეყვარებული კაცი: ლუიზა, მინდა იმდენჯერ გაკოცო, რამდენ საგინებელ სიტყვასაც იტყვიან ტელეფონის აბონენტები, როცა ტარიფის გაზრდას შეიტყობენ.

●

სტუმარი: როცა სახლში ვარ, არ ვიცი, რა მომდის, სულ არა მაქვს მადა. თითქმის არაფერს ვჭამ, მაგრამ საკმარისია სტუმრად მოვხვდე, რომ პირიქით მემართება.

მასპინძელი: კეთილი, კეთილი, გეთაყვა, გთხოვთ თავი ისე იგრძნოთ, როგორც საკუთარ სახლში.

●

— რას იტყოდით ჩვენს ბიფშტექსზე?

— ძალზე პატარად გამოიყურება თავის ასაკთან შედარებით.

●

— არა მწამს ერთის ნახვით შეყვარება.

— რატომ?

— ერთის ნახვით როგორ უნდა შეიტყონ, რამდენი აქვს თითოეულს ხელფასი?

●

საკმაოდ ღარიბული ვახშმის შემდეგ კლიენტს წარუდგინეს ანგარიში.

— თქვენ ხომ არ შეიშალეთ! ამდენი უნდა გადავიხადო 4 კვერცხსა და ერთ ფიალა ღვინოში? როგორ, ამ მხარეში ასე იშვიათობაა კვერცხები?

— არა, ბატონო, იშვიათია კლიენტები.

●

კომერციულ სასწავლებელში სახელმწიფო გამოცდაზე პროფესორი ეკითხება: რა არის ვექსილი?

სტუდენტი სდუმს.

პროფესორი: როგორ, არ იცით, რა არის ვექსილი?

კვლავ დუმილი.

პროფესორი: მართლა არ იცით?

სტუდენტი: (გულწრფელად) არა, ბატონო.

პროფესორი: (ოხვრით) აი, ბედნიერი კაცი!

●

დიდ პოეტს მილტონს ჰკითხეს; შენს ქალიშვილს ენები თუ ასწავლეო,

— ქალისთვის ერთი ენაც საკმარისიაო, — მყის მიუგო პოეტმა.

●

— რატომ გაქვს რადიომიმღები ასე დაბალზე ჩართული, ასე ხომ არაფერი გესმის?

— დენს ვზოგავ.

იტალიურიდან თარგმნა
**ზაირა სტურუამ**

ეროვნული ბიბლიოთეკა

# ტყუპები

არც ერთი ცოლ-ქმარი არ ისახავს მიზნად იყოლიოს ტყუპები. შეიძლებოდა გვეფიქრა, რომ ერთ-ერთ მათგანს, ან სულაც ორივეს მშობლები არც თუ დიდი სიამოვნებით შეხვდებიან, მაგრამ ხდება პირიქით. დამატებითი სიძნელეებისა და ხარჯების მიუხედავად, მათ დაბადებას მაინც განსაკუთრებულად აღიქვამენ. და ეს მარტო პირველ წლებს როდი ეხება. შეიძლება თამამად ვამტკიცოთ, რომ ტყუპები ისეთი განსაკუთრებული ყურადღებით სარგებლობენ, როგორსაც სხვა ბავშვები მოკლებულნი არიან. ეს არ ნიშნავს, რომ მათ ზედმეტად ეფერებიან ან ათამამებენ, მაგრამ ტყუპებს მაინც სხვაგვარად ექცევიან და ირკვევა, რომ მათ არც თუ ჩვეულებრივ ბავშვებად თვლიან. და თუმცა თავიანთი წილი სირთულეების გადატანა მაინც უხდებათ ცხოვრებაში, ოჯახურ წრეში თავს დაკარგულად არ თვლიან.

თავიანთი ფსიქოლოგიური განვითარებისას ტყუპები ძირითადად ორ პრობლემას აწყდებიან. ესენია — ძლიერი ურთიერთმეტოქეობა და უზომო ურთიერთდამოკიდებულება.

თუ ტყუპები იდენტურნი არიან, ანუ გაჭრილი ვაშლივით ჰგვანან ერთმანეთს, ურთიერთმეტოქეობის შესაძლებლობა თითქმის გამორიცხულია. ტყუპების უმრავლესობა ერთდროულად, მაგრამ სხვადასხვა კვერცხუჯრედებიდან დაბადებული ბავშვები არიან და ამიტომ მათ სხვადასხვაგვარი მემკვიდრეობა ერგოთ. მიუხედავად იმისა, ერთი სქესისანი არიან თუ არა. ასეთი ტყუპები ერთმანეთს ჩვეულებრივი და-ძმებივით ჰგვანან. ეს ჩვენ, მშობლები ვაქცევთ მათ ერთნაირებად. და მხოლოდ განსხვავებული ხასიათის გამოვლენისას ვცდილობთ განვასხვავოთ ისინი და როგორც წესი, ერთ-ერთ მათგანს ვანიჭებთ უპირატესობას. აი, სწორედ ეს იწვევს ტყუპებს შორის მეტოქეობას. რაც უამრავ სირთულეს და კომპლექს წარმოშობს. ყველა ტყუპისცალმა იცის, რას ველით მისგან: კეთილგანწყობილი იყოს მეორისადმი.

ტყუპების ურთიერთდამოკიდებულებას დაღს ასვამს მათი ფარული მეტოქეობა. მათი ეს დამოკიდებულება ხშირად უფროსების მიერ არასწორადაა გაგებული. ერთად ყოფნის სურვილში ისინი ხედავენ სიყვარულსა და ერთგულებას, სინამდვილეში ტყუპისცალი დის ან ძმის გარეშე თავს ნახევარ პიროვნებად გრძნობს.

იმისათვის, რომ დავეხმაროთ ტყუპებს ამ ორსახოვანი პრობლემების გადაწყვეტაში, საჭიროა ვისწავლოთ მათ თანხმობით ცხოვრება და ამასთან დამოუკიდებლად არსებობასაც მივაჩვიოთ. ეს თითქოს შეუძლებელია, მაგრამ ცხოვრება გვიჩვენებს, რომ რაც უფრო დამოუკიდებელნი არიან ტყუპები, მით უფრო თანხმობით ცხოვრობენ. ამიტომ ისინი უნდა აღვიქვათ ორ დამოუკიდებელ პიროვნებად: ტყუპები ჩვენს გარეშე იოლად იპოვიან უამრავ საერთოს.

უკეთესია, თუ მათ არ ჩავაცმევთ ერთნაირად, არ ვატარებთ ერთ საბავშვო ბაღში და საერთოდ, ნურაფერს ვიყიდით ორ ერთნაირ ეგზემპლიარს. მაშინ სხვებიც არ მოექცევიან როგორც ერთნაირ პიროვნებებს. ყველაფერი ეს კი იმისათვისაა საჭირო, რომ მათ განუვითარდეს ინდივიდუალური მიდრეკილებები და ინტერესები.

ჩვენი ცდები დაეხმარება ტყუპებს მოიპოვონ დამოუკიდებლობა, მომწიფდნენ ფსიქოლოგიურად და ერთმანეთთან თამაშში სიამოვნება იგრძნონ.

ეროვნული
ბიბლიოთეკა

# ახალგაზრდა ქალის ენციკლოპედია

განვაგრძობთ იმ შეკითხვების ბეჭდვას, რომლებიც ყველა ჩვილის დედას აინტერესებს. პასუხს დედების შეკითხვებზე ამჯერადაც ექიმი მიროსლავ მატოუშეკი გასცემს.

**— ჩემი ბავშვის კუჭი დღეგამოშვებით მოქმედებს. ვითომ შეკრულობა აქვს?**

— თუ ეს რეგულარულია და არც განავალია ძალიან მშრალი და მაგარი, მაშინ ეს მოვლენა შეიძლება ნორმალურად ჩაითვალოს, ისევე, როგორც ნორმალურია ის, რომ ზოგი ბავშვის კუჭი ყოველ დილით თითქმის ერთსა და იმავე დროს მოქმედებს, ზოგისა კი სულ სხვადასხვა დროს და მოულოდნელად. ამ გარემოების შეცვლა შეუძლებელია, მაგრამ თუ გამოყოფილი მასა მანამდე ფაფისებური იყო, უცებ კი მშრალი და მაგარი გახდა, მაშასადამე, ბავშვს შეკრულობა აქვს და საჭიროა ჩარევა.

ხშირად კარგ შედეგს იძლევა ხილის წვენის დამატება. წვენი შეგიძლიათ საკმაო რაოდენობით მისცეთ, მხოლოდ ლიმონის წვენი შეიცავს ბევრ სიმჟავეს და საჭიროა მისი განზავება სხვა წვენით. ხილის წვენების ნაცვლად შეგიძლიათ მისცეთ ხილის პიურეც. გახეხილი, დაჭყლეტილი ან მიქსერში გატარებული უმი ხილი და ბოსტნეული. შესაძლოა მხოლოდ ბოსტნეულის პიურემაც მოხსნას პრობლემა. ცივ ამინდში შეიძლება თევზის ქონის მიცემაც. ხელოვნურ კვებაზე მყოფ ბავშვებს, რომლებსაც შეკრულობა აქვთ, რძე გაუნელეთ ჰერკულესის ნახარშით. შეიძლება რძე თაფლით დაუტკბოთ.

**— ენაზე თეთრი ლაქები გამოუვიდა. რძიანა ხომ არ ჭირს?**

— სულაც არა. ენის ლორწოვანი გარსი განახლებადია. ზედა ფენა თანდათან სცილდება, ზოგს ფარფლისნაირად, ზოგს ფთილასავით. ამ ფენის ქვემოთ წითელი, ჟოლოსფერი ახალი გარსი მოჩანს. ასეთი ენა გეოგრაფიულ რუკას მოგაგონებთ და ასეც ჰქვია: გეოგრაფიული ენა. აქ ჩარევა საჭირო არ არის.

**— ხშირად გამომყავს მზეზე, მაგრამ კარგი ნამზეური მაინც არა აქვს.**

— სახეზე საკმაოდ მოჰკიდებია, ტანზე ნაკლებად, მაგრამ აქ არაფერია საშიში. ეს თანდაყოლილია. ზოგი ხელად შავდება, ზოგი ხანგრძლივად და ძნელად. თეთრი ან წითური ბავშვები მზეზე ხშირად სიდამწვრესაც იღებენ, მათთან მეტი სიფრთხილეა საჭირო, ისინი ნელ-ნელა უნდა შეაჩვიოთ მზეს.

ჩვენთვის ნამზეური იმით არის საინტერესო, რომ ასეთი კანი ამტანი ხდება მზის სხივების მიმართ. მზეზე ყოფნა აუცილებელია, რადგან მისი სხივების ზემოქმედებით ორგანიზმში წარმოიშვება Д ვიტამინი, რაც აუცილებელია ძვლის გასამაგრებლად. ამ ვიტამინის ნაკლებობამ შეიძლება გამოიწვიოს სერიოზული დაავადება — რაქიტი. თუ უმზეო ამინდებია, პატარას აძლევენ თევზის ქონს ან Д ვიტამინის წვეთებს. დოზები ექიმმა უნდა განსაზღვროს.

ზოგიერთი დედა ზედმეტად აძლევს თავის პატარას Д ვიტამინს. უნდა გაგაფრთხილოთ, რომ ამას სერიოზული უარყოფითი შედეგი მოჰყვება ხოლმე. ყველაფერში ზომაა საჭირო.

**— თმაში ქერქები აქვს და თმაც ცვივა.**

— ეს ქერქები ჯირკვლების გაძლიერებული მუშაობის შედეგია.

ექიმი გამოგიწერთ მალამოს, რაც შეარბილებს ქერქებს, მას დაბანის შემდეგ წაუსვამთ, ხოლო მეორე დღეს ქერქი ისე დარბილდება, რომ სავარცხელს ჩამოჰყვება. ცხადია, სავარცხელს თმაც მოჰყვება, მაგრამ ეს ამ პროცედურის შედეგი როდია. ის თმა მაინც ჩამოსაცვენი იყო. ამ ასაკში თმის ცვენა ბუნებრივია. ზოგი ბავშვი სულ გაქაჩლდება, მაგრამ მალე ახალი თმა ამოსდის, ხშირად სხვა ფერის.

თმის ფერი ხშირად პირველსავე წელს ეცვლებათ. ის კი არა, თვალის ფერიც იცვლება-ხოლმე.

**— მგონი თვალს აელმებს.**

— ამ ასაკში მეტნაკლებად ყველა ბავშვი აელმებს თვალს, რადგან ჯერ თვალის კუნთები არ არის განვითარებული. ის კი არა, ხელის მოძრაობაც როგორი მოუქნელია, ხანდახან სახეში ირტყამს ხელს. ასეა თვალის კუნთებიც. მაგრამ თუ სიელმე შეამჩნიეთ უფრო ხანგრძლივად და სისტემატურად, ვთქვათ, რამდენიმე კვირა ზედიზედ, მაშინ ბავშვი თვალის ექიმს უნდა უჩვენოთ.

სიელმის მიზეზი შეიძლება იყოს მხედველობის დეფექტი, რაც სათვალის მეშვეობით უნდა გასწორდეს. ერთი წლისასაც კი შეიძლება გაუკეთდეს სათვალე. მაგრამ პრობლემა თვითონ მხედველობის შემოწმებაა. აქ ხანდახან შემთხვევა გვეხმარება. მხედველობის დეფექტით გამოწვეულმა სიელმემ შეიძლება მიგვიყვანოს მხედველობის სისუსტესთან — ამბლიოპიასთან. ექიმები ცდილობენ ელამი თვალის ამუშავებას იმით, რომ ბავშვს ჯანმრთელ თვალს აუხვევენ, ან სათვალეს გააბუნდოვანებენ. მკურნალობა ყველა შემთხვევაში ექიმის მეთვალყურეობით ხდება.

**— ალბათ იმიტომ აელმებს თვალებს, რომ თავის ხელებს ძალიან ახლოდან დასცქერის.**

— არა. ძუძუთა ბავშვის თვალები ისეა მოწყობილი, რომ ახლო საგნებს კარგად ხედავს. ასაკის მომატებასთან ერთად მანძილი უახლოეს წერტილამდე მატულობს. ამიტომ არის, რომ 45 წლის მამაკაცს წვრილი შრიფტის კითხვისას სათვალე სჭირდება.

სათამაშო ბავშვს ხელით მისაწვდენ სიმაღლეზე დაბლა არ უნდა დაუკიდოთ.

**— ჩემს ბავშვს მარჯვენა ფეხზე ერთი ნაკეცით მეტს ვამჩნევ. ამოვარდნილობა ხომ არ ექნება?**

— ეს თქვენ გეჩვენებათ. როცა ზურგზე სწორად წევს, ნაკეცებიც სიმეტრიულად უჩანს და ფეხებსაც კარგად შლის, რაც მოწმობს, რომ ყველაფერი რიგზეა. მაგრამ საბოლოოდ ამაში დაგარწმუნებთ რენტგენის სურათი, ამიტომ იჭვმიტანილ ბავშვს მესამე-მეოთხე თვეზე ვაგზავნით რენტგენზე.

**— რენტგენი მისთვის საშიში არ არის? ამბობენ, რადიაციააო.**

— რადიაციის დოზა რენტგენის გადაღებისას ისე მცირეა, რომ ბავშვისათვის არავითარ საშიშროებას არ წარმოადგენს. ამის მიუხედავად, რენტგენს მხოლოდ აუცილებელ შემთხვევებში ვიყენებთ. ყოველ მეათე ბავშვს, განსაკუთრებით „უკუღმა დაბადებულებს“ აღენიშნება მენჯ-ბარძაყის სახსრების განვითარების მცირე ან მნიშვნელოვანი დეფექტი. თუ დროულად აღმოვაჩენთ, ეს დეფექტი სწორდება.

**— ვაი თუ აპარატის გაკეთება დასჭირდეს?**

— მრავალი დეფექტის გასასწორებლად საკმარისია საჭიროზე მეტი რაოდენობის საფენი ან სპეციალური შარვალი ბარძაყებს შორის საგანგებოდ შესქელებული ნაწილით.

ეროვნული ბიბლიოთეკა

# „მე ჩემი დედა..."

## ანუ ჩვენი ზნეობის კიდევ ერთი სატკივარის შესახებ



ბოროტმა იმძლავრა ჩვენში. უზნეობა ლამის წესად გვექცეს. გაუგონარს ვაკეთებთ, უკადრისს ვკადრულობთ. თავში საცემი მართლაც ბევრი გვაქვს, მაგრამ დღეს ერთ პრობლემაზე გვსურს შევაჩეროთ თქვენი ყურადღება. თუმცა პრობლემა კი არა, ჩვენი ტკივილია, ჩვენი სირცხვილია, მრავალი უბედურებისა და უკულმართობის სათავე...

ამას წინათ რედაქციაში გვესტუმრა საბავშვო პოეტი ქალბატონი ცირა ქიტიაშვილი.

— ეს რა ხდება. ქუჩაში ლამის ყურებზე ხელებაფარებულმა ვიარო. ყველა ნაბიჯზე გინება ისმის. შეიძლება გამწარებულმა კაცმა ვიღაცა გალანძღოს, შეაგინოს, მაგრამ ჩვეულებრივი საუბრისას, წამდაუწუმ საკუთარი დედის გინება რა უბედურებაა? ნეტავ ვინ იყო, რა ადამიანი, ვინც პირველად თქვა ეს ამაზრზენი სიტყვები, ან საერთოდ, იყო კი ადამიანი? „ვეფხისა და მოყმის" ბალადის შემქმნელი ხალხი ამას ვერ მოიფიქრებდა.

...თქვენც ხშირად მოგისმენიათ ალბათ, ძვირფასო მკითხველო, ეს ამაზრზენი სიტყვები. რატომ ამბობენ? — ან თუ ესმით ნათქვამის მნიშვნელობა. შევეცადე, ამ კითხვებზე პასუხი ისევ იმათგან გამეგო, ვინც წარმოთქვამს ამ სიტყვებს, მაგრამ ქუჩაში მოზარდების „დაჭერა" არც თუ იოლი აღმოჩნდა. თავს არიდებდნენ არასასურველ კითხვებს. ერთხელაც სრულიად უცნობი ქალბატონი მისდაუნებურად დამეხმარა „ინტერვიუს" აღებაში.

— უპატრონოები ხართ? დედა არა გყავთ? — მიაძახა გამწარებულმა მანდილოსანმა ბიჭებს, რომლებიც რაღაცაზე მხიარულად საუბრობდნენ. ახალგაზრდებმა ერთმანეთს გადახედეს და მხრების აჩეჩვით ჩაილაპარაკეს:

— რა უნდა ამ ქალს ჩვენგან?

— საკუთარი დედის გინება სად ისწავლეთ? — არ ცხრებოდა მანდილოსანი.

— ქალბატონო, ეს ასეთი ჟარგონია, — დაბნეულად უპასუხა ერთმა.

— რა არის ჟარგონი, — უარესად გაცეცხლდა ქალი. ბიჭებმა გაცლა არჩიეს. ან იქნებ საპასუხოც არაფერი ჰქონდათ და პირველად დაფიქრდნენ იმაზე, თუ რას ამბობდნენ.

უდედობის კი არაფერი ეტყობოდათ. დედის მზრუნველ ხელს საგულდაგულოდ გაერეცხა შვილის პერანგი, გაეწმინდა ქურთუკი. მაგრამ შვილის სულში დაბუდებული უწმინდურებისათვის ვერაფერი მოეხერხებინა იმავე ხელს.

— თბილისში დავიბადე და გავიზარდე, — თქვა პროფესორმა ნოდარ ლომოურმა, — ჩემი თაობის კაცს არც ლანძღვა გაუკვირდება და არც გინება. უბანში „გასული ბიჭი" ვიყავი და იქ ყველაფერი ხდებოდა. მაგრამ ის, რაც დღეს ხდება, ყოვლად აღმაშფოთებელი და ამაზრზენია. სხვისთვის დედის შეგინებას ყოველთვის ჩხუბი მოსდევდა, მაგრამ საკუთარი დედის გინება?..

ომის დროს თბილისში რუსი ეროვნების მრავალი დაჭრილი მეზღვაური ჩამოიყვანეს. იარაღი ჰქონდათ და, ერთი სიტყვით, ქალაქი „აილეს". იმ პერიოდში ბევრი ჩხუბი და უსიამოვნება მოხდა ქალაქში. მიზეზი კი დედის გინება იყო. მეზღვაურები წამდაუწუმ იგინებოდნენ, მათთვის ეს სრულიად უმნიშვნელო სიტყვები იყო. დედის გინებას კი, აბა რომელი ქართველი მოითმენდა და იყო ერთი გაწევ-გამოწევა. მეზღვაურებს უკვირდათ კიდეც, ისეთი არაფერი მითქვამს და რა იყო აქ საჩხუბარიო.

შემდეგ და შემდეგ ყველაფერი გაიოლდა. მიზეზი მრავალია. შეიძლება ვინმეს ეწყინოს, მაგრამ ჩემი აზრით, უზნეობის გარკვეული წილი პროვინციის (ცუდი გაგებით) მოძალების შედეგიცაა. ჩამოსულთა უმეტესობა „ძველბიჭობს". უნდათ ადგილი დაიმკვიდრონ ქალაქში. ამის ერთ-ერთ აუცილებელ პირობად კი გინება მიაჩნიათ. რაც უფრო უხამსად შეიგინებს, უფრო „მაგარი" ბიჭი ჰგონია თავი. რაღაც ჟარგონივით არის ეს გინება. დაფიცების მსგავსი გახდა. ადრე თუ ამბობდნენ — დედა ნუ მომიკვდებაო, დღეს სიმართლის დასამტკიცებლად: მე ჩემი დედაო... იგინებიან. ადამიანმა თუ არ შეიგნო იმის მნიშვნელობა, რასაც ამბობს, დასჯა-დაჯარიმება ვერაფერს უშველის.

...იგინებიან დიდები, პატარები, კაცები და, ჩვენდა საუბედუროდ, ქალებიც. თუმცა ის ეშმაკისეული სიტყვები „მე ჩემი დედა..." უფრო ხშირად მაინც თოთხმეტი-თხუთმეტი წლის ბიჭებისაგან ისმის.

რატომ, რისთვის?

ამ კითხვაზე პასუხის მისაღებად თბილისის ერთ-ერთ სკოლას ვეწვიე. კითხვა რთული აღმოჩნდა მოზარდებისათვის, თუმცა გოგო-ბიჭების გულუბრყვილო აზრების მიღმა ბევრი რამის ამოკითხვა შეიძლება.

ნუგზარი: „ბევრჯერ უთქვამს დედაჩემს: „ჩემმა შვილმა ასეთი რამ რომ თქვას, ჩემივე ხელით მოვკლავო", მაგრამ მაშინვე დაუმატებს: „მე ისეთი შვილი არ გამიზრდია, ეს რომ თქვასო".

გიორგი: „ადამიანი როცა საკუთარ დედას აგინებს, დედამისის პატივისცემა სრულიად დაკარგული აქვს, ან ფიქრობს, რომ ძალიან „ქურდულად“ იქცევა. ნამდვილი ქურდი ამას არ იკადრებს“.

ნათია: „მეშინია, სამყაროს, ჩვენს ხელში რომ ჩავარდება, სამუდამოდ გადაეფარება შავი ღრუბელი“.

თამრიკო: „ალბათ არის რაღაც ძალა, რომელიც ჩვენდაუნებურად ცუდს გვათქმევინებს და გვაკეთებინებს“.

და მაინც, რა არის გინება? ადამიანის სულიერი სიღარიბე, ზნედაცემულობა, თუ მართლაც არსებობს რაიმე „ძალა“?

გვესაუბრება ფსიქოლოგიურ მეცნიერებათა კანდიდატი მაკა ხარშილაძე:

— გინება, ანუ ბილწსიტყვაობა საბას ლექსიკონში განმარტებულია, როგორც, „ბილწად ხსენება, გინა წაბილწვა, გინა შეურაცხება, გინა ავად ხსენება“

გინება ადამიანის მძიმე სულიერი მდგომარეობის გარეთ გამოტანაა. ამ აქტით აგრესიული ინდივიდი გარკვეულწილად განიტვირთება, სულიერი დაძაბულობისაგან თავისუფლდება. თუმცა ეს უარყოფითი ენერგიისაგან განმუხტვის ერთ-ერთი გზაა და არა ერთადერთი. გინების აქტში რეალიზებულია შინაგანი აგრესია, რომლის გამომწვევი მიზეზი, სამწუხაროდ, მრავლადაა დღევანდელობაში. ამჟამინდელი საზოგადოებრივი ყოფა მთელი თავისი პრობლემებით ძალზე ნაყოფიერ ნიადაგს ქმნის შინაგანი პროტესტისათვის, რაც ნაწილობრივ ბილწსიტყვაობაში გამოიხატება.

აგინებენ ზოგადად ცხოვრებას, კონკრეტულად პიროვნებას და ბოლოს საკუთარ თავს. რაც მეტია ადამიანში დაგროვილი უარყოფითი ემოციები, მით უფრო ბილწია გინება. დედის გინება, პირველ რიგში, დედის კულტის მაჩვენებელია. ყველაფრის სათავე დედაა. ამრიგად, დედის გინებით ადამიანი (მაგინებელი) შეურაცხყოფს იმ წუთას მისთვის საძულველი პიროვნების ყველაზე წმინდა, სათუთ გრძნობას. ე. ი. „შურისძიებაც“ განსაკუთრებით სასტიკია. სულ სხვაა საკუთარი დედის გინება. თუ შეამჩნიეთ ამ ამაზრზენ სიტყვებს ახალგაზრდები ჩვეულებრივ საუბარში იოლად, გაუცნობიერებლად წარმოთქვამენ. საკუთარი დედის გინების შინაარსეული მხარის ფსიქოლოგიური ანალიზი შეუძლებელია ცნობილი ფსიქოანალიტიკოსის ზ. ფროიდის კონცეფციის მნიშვნელოვანი ცნების „ოიდიპოსის კომპლექსის“ გარეშე. აქ იგულისხმება დედისადმი სექსუალური ლტოლვა, რაც ინდივიდში არაცნობიერად არის მოცემული და მნიშვნელოვნად განსაზღვრავს მის ქცევას, თუმცა ამის მტკიცება ძნელია, თუ არ ჩატარდება მოზარდებში ფსიქოანალიტიკური გამოკვლევები.

იგინებიან ჩვენი შვილები — ეს მწარე სინამდვილეა. ბავშვის აღზრდაზე პასუხისმგებელი მშობელია. შვილებთან ურთიერთობისას მშობლები უნდა იცავდნენ ქცევის დადგენილ ნორმებს. იაპონელები შვილების გარემოცვაში მაქსიმალურად აკონტროლებენ საკუთარ თავს. ეს ჩვენც არ გვაწყენდა, თორემ რა გამოდის? მშობელი უკრძალავს შვილს გინებას და მეორე წუთში თავად იგინება.

გინებისას ბავშვი იდენტიფიკაციას ახდენს თავის მშობელთან. მამა განსაკუთრებული ავტორიტეტია შვილისათვის; მხოლოდ დედას არ უნდა დაეკისროს აღმზრდელობითი ფუნქციები. „კაცურ“ საკითხებში მამის რჩევას და პირად მაგალითს უდიდესი მნიშვნელობა აქვს. მშობლების მიერ შვილის აღზრდაში დაშვებული უნებლიე შეცდომა შვილის სულში იბუდებს, ფესვს იდგამს და შემდგომში მრავალ მანკიერებად აღმოცენდება. ამიტომ ახალგაზრდების თითოეული მცდარი ნაბიჯის მიზეზი ისევ და ისევ ჩვენში უნდა ვეძიოთ. ასე რომ, უპირველესი მაინც ჯანსაღი ოჯახია, თუმცა მომავალი თაობის აღზრდაში მთელმა საზოგადოებამ უნდა მიიღოს მონაწილეობა. როგორც ბატონი მერაბ მამარდაშვილი იტყოდა, ასეთ ცხოვრებას ვერ გავაგრძელებთ, უნდა შევცვალოთ ის ნიადაგი, რომელზედაც მანკიერი წრის ბმულობანი იბადება.

და ერთიც: დედებო, სადა ხართ და რას გრძნობთ იმ დროს, როცა თქვენი ვაჟიშვილი ქუჩაში რეზინას ღეჭავს არხეინად, ხმამაღლა, ზოგჯერ სიცილით იძახის: „მე ჩემი დედა...“ და სამწუხაროდ, ამ სიტყვებზე როდი ჩერდება.

**მარინე ნაკაიძე**

## ბავშვებზე სერიოზულად და ღიმილით

ბავშვი ანგელოზია, რომელსაც ფრთები ყოველდღიურად უმოკლდება, ხოლო ფეხსაცმლის ზომა — ეზრდება.

**ფრანგული ანდაზა**

ქალები პოეტებად გვაქცევენ, ბავშვები — ფილოსოფოსებად.

**მ. დე შეზალი (მარტინიკა)**

ბავშვი ის არსებაა, რომელიც მოზრდილსა და ტელევიზორს შორის ზის.

**ლ. ლევინსონი (აშშ)**

სანამ ბავშვს ლაპარაკს ასწავლიდეთ, მან უნდა მოასწროს თქვენ მოთმინება გასწავლოთ.

**ლ. როჩესტერი (ინგლისი)**

ბავშვი ფიგურას უფუჭებს ოცი წლის ქალს, ფიგურას უნარჩუნებს ოცდაათი წლისას, ხოლო ორმოცისას — აახალგაზრდავებს.

**ლ. ბლიუმი (საფრანგეთი)**

არ არსებობენ უკანონო ბავშვები, არიან უკანონო მშობლები.

**ლ. იანკევიჩი (აშშ)**

ლალი მიხრიაული

პროზა

# თეკლა

[illegible]

12



ელენე დიდიშვილი

## დედა მეტყოდა...

დედა მეტყოდა,
ნუ ჰკარგავ იმედს,
იმედი — ხერხემალი არის სულისა,
ხელდაკარგულმა
რას ჰპოვებ იმედს,
მაგრამ ასე ვით გაგაგულისა!
დედა მეტყოდა,
უიმედო არის სატანა,
სულში კვილავს
თავად იცის კარგის გატანა...
და კვლავ დასძენდა —
უიმედო არის სატანა...

## ვერ გივიწყებთ

ჩემს ღირსეულ თანამემამულეებს მაყვალა და ელზა ბელაძეებს

მე ვიგონებ თქვენით
ჩემს პატარა ქალაქს.
იმ ლამაზი მთებით,
ისევ მხნედ რომ დგანან...
იმ განთიადს ყრმობის,
იმ კონტურებს ცისას...
რაღაც უცხო გრძნობით,
მორიდული ფიქრით...
ჰო, იმ სიზმრის ალაგს, —
ასე ვუმზერ დღესაც...
თქვენ შეიცნობთ ამას —
მაყვალა და ელზა...
სიუხვეს მინდვრის
ჩვენთა გვარის ფუძე,
რასაც სულის სიღრმე
და ღვთის უძღვნის...
ჩემი მიწის სურნელს —
ვისმენ თქვენიან ეროვდ...
სული თქვენი — სუფთა,
თვალი — ნათელ ღრუბელ...
ძნელით კვლავად ჰქრიან,
ვერ გივიწყებთ ვერასდ...
თქვენ სიკეთე გქვიათ,
მაყვალა და ელზა.

ანდრე მორუა

# ჭიანჭველები

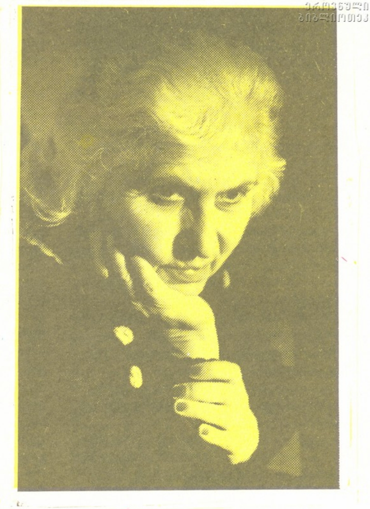
[illegible]

ფრანგულიდან თარგმნა
ნარინე ფილაზნიშვილმა

# აი ია,

## ანუ

## ქართული თეატრალური პედაგოგიკის გაკვეთილი ინგლისში



როცა უცხოელები საქართველოში ჩამოდიან, უპირველესად რა მოსწონთ? — ჩვენი ბუნება, ქართული ღირსებანი: სტუმარ-მასპინძლობა, გულღიაობა, ჩვენი სიმღერა და ა. შ. ზოგადი ქება-დიდება ისე ხშირად მოგვისმენია, რომ გვეხამუშება კიდეც. სულ სხვაა, როცა უცხოელი ჩვენში სწავლის მეთოდით დაინტერესდება, მერე ძალზე მოეწონება და მის დანერგვას თავის ქვეყანაში შეეცდება. აი, ეს ნამდვილად სასიამოვნოა.



Ამ ორიოდე წლის წინათ თბილისს ესტუმრა ლონდონელი ქალბატონი ვებერ-დუგლასის სახელობის თეატრალური ხელოვნების აკადემიის პრორექტორი, პროფესორი ჰილარი ვუდი. იგი დაესწრო ჩვენი თეატრალური ინსტიტუტის სამსახიობო ფაკულტეტის პირველი კურსის გაკვეთილებს სასცენო მეტყველებაში, ქალბატონ ლილი იოსელიანისა და ბატონების — მიხეილ თუმანიშვილისა და გიზო ჟორდანიას მეცადინეობებს მსახიობის ოსტატობაში და ისე მოეწონა ქართული სასცენო მეტყველების სწავლების მეთოდი, რომ აღფრთოვანება ვერ დამალა. „სრულიად განსხვავებულია ჩვენი სწავლების სპეციფიკისგან", — აღნიშნა მან. და რა განსხვავებაა? — დაინტერესდა სასცენო მეტყველების კათედრის გამგე ქალბატონი ბაბულია ნიკოლაიშვილი, და შარშან ქალბატონი ჰილარის მიწვევით, ინგლისში გაემგზავრა.

აი, რა გვიამბო მან: — ლონდონში დიდი გულითადობით დამხვდნენ ქალბატონი ჰილარი და მისი მეუღლე. ჩვენ ხომ უკვე მეგობრები ვიყავით. შესანიშნავი მასპინძლობა გამიწიეს, დამათვალიერებინეს ლონდონის ღირსშესანიშნაობანი, ათასი რამ ვნახე და ათასჯერ აღფრთოვანდი, მაგრამ რა საქმის გამოც ვიყავი ჩასული, ამაზე მინდა გესაუბროთ.

ვიყავი დუგლას-ვებერის სახელობის ხელოვნების აკადემიაში, ვესწრებოდი გაკვეთილებს. აქ განსაკუთრებული ყურადღება ექცევა შექსპირისა და კლასიკური თეატრის შესწავლას, ყოველი კურსის დასასრულს სტუდენტები წარმოადგენენ პიესებს თვით სასწავლებელში და აგრეთვე მონაწილეობენ ლონდონის პროფესიული თეატრების სპექტაკლებში. მეტად წიგნიერი, გათვითცნობიერებული ახალგაზრდები არიან; ძალიან აინტერესებდათ ჩვენი ინსტიტუტის სწავლების პროგრამები, მეთოდები, სტუდენტების სამუშაოდ განაწილება და ა. შ.

მთხოვეს, ქართულად წამეკითხა რამე. წავიკითხე სტროფი „ვეფხისტყაოსნიდან", რომელსაც ქართული სასცენო მეტყველების სწავლებისას სამეტყველო სუნთქვისა და ხმის სავარჯიშოდ ვიყენებთ, მერე ვუთარგმნე. ძალზე მოეწონათ ქართული მეტყველების მუსიკალობა.

გავაცანი ჩვენი სწავლების მეთოდიდან სავარჯიშოები: სამეტყველო სუნთქვის გამომუშავებაში იოგების სისტემის გამოყენება, მეტყველების გავარჯიშება სხეულის მოძრაობის თანხლებით, მარტივი ფრაზის წარმოთქმა ფიზიკური მოქმედების გამოხატვით. ქართულად პირველი ასეთი გასავარჯიშებელი ფრაზაა „აი ია".

ინგლისელმა სტუდენტებმა აიტაცეს ეს სავარჯიშო და თითოეული მათგანი შეეცადა საკუთარი ფანტაზიის კვალობაზე შეექმნა ეტიუდი, რომელიც მთავრდებოდა ყვავილის აღმოჩენით და შთაბეჭდილების გამოხატვით. ყველაფერს ამას აკეთებდნენ დიდი მონდომებით და სიყვარულით.

სასიამოვნოდ დამრჩა, უცხოელი კოლეგები დაინტერესებულნი რომ არიან და იზიარებენ ქართული თეატრალური პედაგოგიკის უდიდეს გამოცდილებას.

ვფიქრობ, ასეთი პროფესიული კონტაქტები უნდა გახშირდეს.

**დავით სოლომნიშვილი**
თეატრალური ინსტიტუტის თეატრმცოდნეობის ფაკულტეტის სტუდენტი

ეროვნული ბიბლიოთეკა

# ავთანდილ ლომსაძე: ვოცნებობ გავხსნა

## ჰარმონიული განვითარების სასწავლებელი

იოგას ფილოსოფია უხსოვარი დროიდან მოდის. იგი ჩამოყალიბდა ჩვენს წელთაღრიცხვამდე IV საუკუნეში და დღემდე არაფერი შეცვლილა...

იოგა ემსახურება ადამიანის ჰარმონიულად განვითარებას. იგი მასში თხოულობს როგორც სულიერ ისე ფიზიკურ სისუფთავეს.

იოგას ფილოსოფიური სკოლის წარმომადგენელი საქართველოში და ყოფილ საბჭოთა კავშირში, ბატონი ავთანდილ ლომსაძე სწორედ ამ საკითხებზე გვესაუბრება.

მთავარი, რაც გამაჩნია, — ამბობს ბატონი ავთანდილი, — ჩემი ხალხის უსაზღვრო სიყვარულია. ეს ჭეშმარიტი მოზღვავებული გრძნობა, ჩემი მასწავლებლის, ინდოელი გურუს დამსახურებაა... იოგა უმასწავლებლოდ არ შეიძლება და ყველა იოგს არა აქვს მასწავლებლობის უფლება. ეს არის იოგას ფილოსოფიის ძირითადი და უცვლელი პრინციპი, ვინაიდან მასწავლებელი ყველაზე საყვარელი და პატივსაცემი ადამიანია. მასწავლებელი ხომ ჭეშმარიტებას ასწავლის ადამიანს...

იოგას სასწავლებელში მიღება ყველასათვის მისაწვდომია, მთავარია, ადამიანმა გაიაროს სკოლაში მიღების დროს მხოლოდ სამი საფეხური. პირველი საფეხური — პატიოსნება, მეორე — პატიოსნება, მესამე — პატიოსნება.

იოგას ფილოსოფიის ძირითადი პირობაა ადამიანში საკუთარი ნიჭის გამოვლინება. ყველა ადამიანს ღმერთი აძლევს რისამე ნიჭს. ეს ნიჭი სკოლაში უნდა აღმოუჩინონ და განუვითარონ. ადამიანმა, რომელსაც აღმოუჩინეს ნიჭი, უკვე იპოვა თავისი „მე“ და იგი იღვწის თავისი ხალხისათვის და ამით ბედნიერიცაა, ხოლო ადამიანი, რომელმაც ვერ იპოვა საკუთარი „მე“, დიდ ბედნიერებას ვერასოდეს განიცდის, თვითონაც იტანჯება და თავის გარშემო მყოფ ხალხსაც უმწარებს სიცოცხლეს... ვინ იცის, რამდენი გენიოსი მეცნიერი ან, თუ გნებავთ, ოლიმპიური და მსოფლიო ჩემპიონი დავკარგეთ იმის გამო, რომ მასში თავის დროზე ვერავინ აღმოაჩინა ტალანტი.

ბატონი ავთანდილ ლომსაძე, მსოფლიოში ერთ-ერთი საუკეთესო იოგი, ტელეპატი, ჰიპნოტიზიორი, არატრადიციული მედიცინის ცენტრის პირველი დამაარსებელი რუსეთსა და საზღვარგარეთის რიგ ქვეყნებში, იყენებს ტიბეტისა და ინდური სამკურნალო მეთოდების საიდუმლოებას, საქართველოში აფუძნებს ტრადიციული მედიცინის ძირითად ცენტრს. მას ექიმებთან ერთად, სტაციონარში ავადმყოფების მიღებისა და მკურნალობის საშუალება მიეცემა.

1960 წელს ლენინგრადის უნივერსიტეტის ფიზიოლოგიის ინსტიტუტში, აკადემიკოს ლევ ვასილიევის ხელმძღვანელობით, შეიქმნა აზრების გადაცემის შემსწავლელი პირველი ლაბორატორია. ბატონი ავთანდილ ლომსაძე ვასილიევის მიწვევით დღიდან დაარსებისა ამ ლაბორატორიის წევრია. აქ მან ექვსი წელი დაჰყო. იქვე გამოირკვა, რომ, სხვა მონაცემებთან ერთად, მას შეუძლია ხელის შეხებით ფერების გამოცნობაც.

1964 წელს იგი ლენინგრადის უნივერსიტეტიდან ფენომენალური უნარისა და ნიჭის გამო ერთი წლით გაგზავნეს ინდოეთში, სადაც შერაცხულმა 120 წლის გურუმ აიყვანა მოწაფედ. ამჟამად მისი მასწავლებელი 147 წლისაა და 50 წლის კარგად თავშენახული მამაკაცივით გამოიყურება. კონტაქტების დამყარება გურუსთან ენობრივი ბარიერის გარეშე ხდებოდა — ისინი აზრებით, უსიტყვოდ ესაუბრებოდნენ ერთმანეთს... ახლაც, როცა რაიმე საკითხთან დაკავშირებით სჭირდება გურუს რჩევა, ან უბრალოდ, მონატრების გრძნობა გაუჩნდება, ესაუბრება მას... მათ შორის მანძილს არავითარი მნიშვნელობა არა აქვს... მაგრამ ბატონი ავთანდილი ცდილობს ნაკლებად შეაწუხოს მასწავლებელი.

ინდოეთში ყოფნისას ბატონმა ავ-

თანდილმა მოინახულა იოგთა ისეთი სკოლაც, სადაც ხუთი ათასი მოწაფე სწავლობდა — ინდოელებიც, უცხოელებიც. დირექტორი ას წელს გადაცილებული ქალი იყო. სხვა სკოლებისაგან განსხვავებით, ამ სკოლაში დილით, ვარჯიშების წინ მედიტაციის დროს, ის მანტრებს მღეროდა...

საიდუმლო, რომელიც ჩვენს თანამემამულეს ინდოელმა გურუმ გაუზიარა, ტიბეტელი ლამებისთვისაც უცნობია. ეს არის ტიბეტური და ინდური მკურნალობის მეთოდები.

ბატონი ავთანდილის დიდი სურვილი იყო საქართველოს სკოლებში დაენერგა იოგას მეთოდები, რათა მოზარდები ჰარმონიულად ყოფილიყვნენ განვითარებული და, რაც მთავარია, მათში გაღვივებულიყო ალალმართლობა და პატიოსნება. სამწუხაროდ, ამ იშვიათ შესაძლებლობას იმდროინდელი ხელმძღვანელობა გაგებით ვერ შეხვდა.

ცნობილი ფაქტია, რომ 1971 წელს ამერიკელებმა ჩაატარეს ტელეპატიური ექსპერიმენტი „კოსმოსი — დედამიწა". კოსმოსიდან ამერიკელი ასტრონავტი ედგარ მიტჩელი გადმოსცემდა აზრებს. დედამიწაზე მყოფი ექვსი ტელეპატი მონაწილეობდა ამ ექსპერიმენტში. აქედან ორმა შედეგად მიიღო 12 პროცენტი, რაც უარყოფაა, ორმა — 40 პროცენტამდე, რაც დადებითად ითვლება, ამერიკელმა ტელეპატმა — 67 პროცენტი, ხოლო ქართველმა ტელეპატმა ავთანდილ ლომსაძემ — 84 პროცენტი, ამის შემდეგ ქართველ ფენომენზე მთელი წლის განმავლობაში ლაპარაკობდნენ ამერიკის შეერთებული შტატების ტელე-რადიო გადაცემებში, წერდნენ ჟურნალ-გაზეთებში.

ბოლო ათი წელიწადია, რაც ბატონი ავთანდილი თავის მოწაფეებთან ერთად მუშაობს მის მიერვე შექმნილ ტრადიციული მედიცინის ცენტრებში — ჩინეთში, იტალიაში, გერმანიაში, საფრანგეთში, თურქეთში, სანკტ-პეტერბურგში, მოსკოვში, სარატოვში, კიევში.

**— ბატონო ავთანდილ, სათქმელი ხომ არ გექნებოდათ ჩვენი მკითხველებისთვის?**

— ჯანმრთელობა ძალიან კარგია, ცენტრსაც ვხსნით, მაგრამ ჩემი ოცნებაა გავხსნა ადამიანის ჰარმონიული განვითარების სასწავლებელი, რაც დღეისათვის მეტისმეტად საჭიროდ მიმაჩნია ქართველი ერისთვის. თუ ხელისუფლების მხარდაჭერით ეს სურვილი ამისრულდა, დარწმუნებული ვარ ჩვენი მომავალი თაობა ბედნიერი და ჯანმრთელი იქნება.

**მერი მემანიშვილი**

# დედები და ქალიშვილები

**გასული წლის ჩვენი ჟურნალის №9-ში დაიბეჭდა წერილი — „ღმერთო, ნუ გამითენებ ხვალინდელ დღეს!", რომელმაც მკითხველთა დიდი გამოხმაურება გამოიწვია. რედაქციაში არ წყდება წერილების ნაკადი.**

**გთავაზობთ ორ გამოხმაურებას, ორი სხვადასხვა წლოვანების ქალის ბარათს.**

## მეტი სითბო სჭირდებათ

მეც დედა ვარ. მყავს 17 წლის ქალიშვილი, ჩემი აზრით, აუცილებელია შვილთან პატარაობიდანვე საერთო ენის გამონახვა.

ამიტომ ყოველთვის ვცდილობ არაფერი დავუმალო და არც რაიმე დავუშალო, ოღონდ ფარული კონტროლი მაინცაა საჭირო. ცნობილია, ამ ასაკის გოგონები მეტ სითბოს და ყურადღებას საჭიროებენ და ძალიან ცნობისმოყვარენიც არიან. წარმოვიდგინოთ ჩვენი თავი მათ ასაკში, როგორ გვაინტერესებდა ყველაფერი, გვინდოდა მეგობრებთან ყოფნა, კინოში სიარული, სეირნობა. თუ მშობლებისგან უარს მივიღებდით, ჩუმად მაინც ვახერხებდით წასვლას.

მთავარია ვიცოდეთ, რას აკეთებენ ჩვენი შვილები, ვისთან მეგობრობენ, რა მიზნები აქვთ. თუ ოთახში ჩავკეტეთ და მუქარით გავალიზიანეთ, ძალიან დავშორდებით ერთმანეთს.

თუ გოგონას პირველი სიყვარული ეწვია, მაშინ ნამდვილად ჭირდება დედის დახმარება, რჩევა და თანადგომა.

მე მესმის იმ დედების, რომლებიც ძალიან მკაცრნი არიან ქალიშვილების მიმართ. ახლა ყველას გვეშინია ქუჩაში გასვლა, ალარავის ვენდობით, მაგრამ ჩვენი შვილები ახლა არიან ახალგაზრდები და მათი მოჭარბებული ემოცია ხარჯვას მოითხოვს.

არ გეგონოთ, ჭკუას გასწავლიდეთ, უბრალოდ ჩემი გულის ნადები გაგანდეთ. ჩვენს შვილებს ისედაც დაძაბულ ვითარებაში უხდებათ ცხოვრება, ამიტომ ჩვენც ზედმეტად ნუ გავანერვიულებთ. ვეცადოთ მოთმინებით? შთაგონებითა და რჩევით დავიცვათ მოსალოდნელი საფრთხისგან.

**მარინე ც.**
თბილისი.

## კარჩაკეტილობა უარესია

26 წლის ვარ. თეონას ასაკი უკან მოვიტოვე, მაგრამ წერილმა მაინც იმოქმედა ჩემზე.

დედისერთა ვარ. მამა პატარაობისას გარდამეცვალა. დედამ გამზარდა. მას მეორე ოჯახის შექმნაზე არც უფიქრია, მიუხედავად იმისა, რომ ძალიან უჭირდა მატერიალურადაც და სულიერადაც.

დედას მზე და მთვარე ამოსდის ჩემზე. სანთელივით ერთი მინთიხარ, შენ რომ ჩაქრე, მეც მოვკვდებიო, — ასე ამბობს.

მე და დედაჩემი ყოველთვის მეგობრები ვიყავით. არაფერს ვუმალავდი. თვითონაც არ მაბეზრებდა თავს დარიგებებით. ორი სიტყვით მეტყოდა სათქმელს, წარბს შეიკრავდა და ესეც საკმარისი იყო ჩემთვის. მენდობოდა, ყველგან მიშვებდა. ყველგან დავდიოდი — დაბადების დღეზე, კინოში, ექსკურსიებზე. მაშინ ვერ ვამჩნევდი, როგორ ნერვიულობდა დედა, მაგრამ რომ დამაგვიანდებოდა, საყვედურს მაინც არ მეტყოდა.

მართალია, ყველა დედა შიშობს შვილს ცუდი არაფერი შეემთხვას, მაგრამ კარჩაკეტილობა უარესია. ბავშვიც ხომ პიროვნებაა და მასში არ უნდა ჩავკლათ საკუთარი მეობის გრძნობა. კარჩაკეტილი შვილი უარესად გამოუცდელია, ადვილად მოტყუვდება. გამოცდილებას ადამიანებთან, გარემოსთან ურთიერთობა გვასწავლის.

მადლიერი ვარ დედაჩემისა, რომ სწორად მზრდიდა. 14-15 წლისას საოჯახო საკითხებზე მეთათბირებოდა, და ზოგჯერ ჭკუასაც მეკითხებოდა. დღეს ვხვდები, ათასჭირგამოვლილს სულ არ სჭირდებოდა ჩემი აზრი, თვითონაც კარგად იცოდა რა გაეკეთებინა, მაგრამ ამით ჩემში ნდობასა და თანაგრძნობას იწვევდა.

თეონას დედამ უნდა შეცვალოს შვილთან დამოკიდებულება, მისცეს დამოუკიდებლად მოქმედების საშუალება და დარწმუნებული ვარ, ორივენი ბედნიერები იქნებიან.

**ნინო ჭ.**
თბილისი.

ეროვნული ბიბლიოთეკა

ეროვნული ბიბლიოთეკა

## სახარება ყმაწვილთათვის

### მაცხოვარი და ბავშვები

ყოველთვის უამრავი ხალხი იყრიდა თავს ქრისტეს მოსასმენად. მოდიოდა მრავალი ქალი და მოჰყავდათ თან ბავშვები. ქრისტე განსაკუთრებით ალერსიანი იყო ბავშვების მიმართ. მან კარგად უწყოდა მათი წმინდა გულის, სიკეთის, უბოროტობისა და გულწრფელობის ამბავი.

„ნუ დაუშლით ბავშვებს ჩემთან მოსვლას“, — ამბობდა ქრისტე. — — „გახსოვდეთ, ვისაც ბავშვები უყვარს და კეთილად ეპყრობა მათ,ჩემს მიმართ ჩადის სიკეთეს. მხოლოდ ის, ვისი რწმენაც ისე წმინდაა და ცოცხალი, როგორიც ბავშვებისა, დაიმკვიდრებს ზეციურ სასუფეველს“.

ერთხელ მოწაფეებმა ჰკითხეს იესოს, თუ რომელი მათგანი იქნებოდა პირველი ზეციურ სასუფეველში. მან ერთ-ერთ ბავშვს დაუძახა, ჩააყენა მოწაფეებს შორის და თქვა: „ვინც ამ ბავშვეივით სუფთა და მორჩილი იქნება, ის გახდება პირველი ზეციურ სასუფეველში.“



### მარიამ მაგდალინელი

მრავალმა პატიოსანმა ქალმა ირწმუნა იესო ქრისტე. ზოგიერთი მათგანი თან დაჰყვებოდა მას. ისინი დიდ პატივად თვლიდნენ მის სამსახურს. ერთი მათგანი, მარიამ მაგდალინელი, ადრე დიდად ცოდვილი ქალი იყო.

ერთხელ ერთმა კაცმა, სახელად სიმონმა, თავის სახლში მიიწვია იესო ქრისტე სადილად. მარიამ მაგდალინელიც შევიდა სახლში, ქრისტეს ფეხებთან ჩამოჯდა და ტიროდა. თავისი ცრემლებით დაბანა მან ფეხი მაცხოვარს, შეუმშრალა თავისივე თმებით და ნელსურნელოვანი ძვირფასი ზეთი წაუსვა.

სიმონი, ამას ხედავდა, ფიქრობდა: „როგორ ანებებს ქრისტე ასეთ ცოდვილს, რომ მას შეეხოს?“ ქრისტემ, რომელმაც ეს ფიქრი მასპინძლის თვალებში ამოიკითხა, უთხრა მას: „ერთ კაცს ორი მოვალე ჰყავდა: ერთს დიდძალი თანხა ემართა მისი, მეორეს — სულ ცოტა. არც ერთსა და არც მეორეს ვალის გადახდა არ შეეძლოთ. იგი კეთილი ადამიანი იყო და ორივეს აპატია. შენ როგორ ფიქრობ, სიმონ, რომელი მევალე იყო უფრო მადლიერი?“ „ის, რომელსაც ბევრი ემართა“, — უპასუხა სიმონმა. მაშინ იესომ მარიამზე მიუთითა და უთხრა: „აი, ეს ქალიც, როგორც შეუძლია, ისე ამჟღავნებს თავის დიდ მადლიერებას იმ მრავალი ცოდვის გამო, რომელიც მე მივუტევე მას“. მერე მარიამს მიუბრუნდა და უთხრა: „მშვიდობით იარე, საკუთარმა რწმენამ გადაგარჩინა შენ“.

საქართველოს

# გვეყოლება საუკეთესო მანეკენ-მოდელიორები

ელგუჯა მამასახლისი საქართველო-ინდოეთის ერთობლივი საწარმო „მიტას“ გენერალური დირექტორია.

ამ რამდენიმე ხნის წინ საინტერესო საქმე წამოიწყო.

ჩვენ მომხიბვლელი ქალიშვილები გვყავს, მაგრამ რა გაუბედავი და შებოჭილნი არიან ისინი მოდის ჩვენების ან სილამაზის კონკურსების დემონსტრირებისას. ჰოდა, ბატონმა ელგუჯამ გადაწყვიტა...

თუმცა ამაზე თვითონ უკეთ გვიამბობს.

## ნუ დაკარგავთ შანსს!

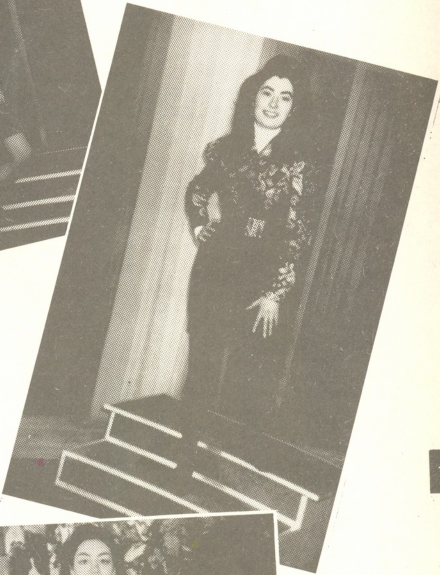
უამრავი პრობლემა აწუხებს უცხოელ პარტნიორებთან ერთობლივ საწარმოებს. არასტაბილური პოლიტიკური სიტუაცია, ინფლაცია, ნედლეულის უქონლობა და სხვა მაქსიმალურად ზღუდავს უცხოელ ინვესტიორებს გაბედულად ითანამშრომლონ საქართველოს რესპუბლიკასთან. გამონაკლისს არც საქართველო-ინდოეთის ერთობლივი საწარმო „მიტა“ წარმოადგენს, რომლის ძირითადი მიზანია უცხოური ტექნოლოგიის გამოყენებით თანამედროვე მოდური ტანსაცმლის წარმოება.

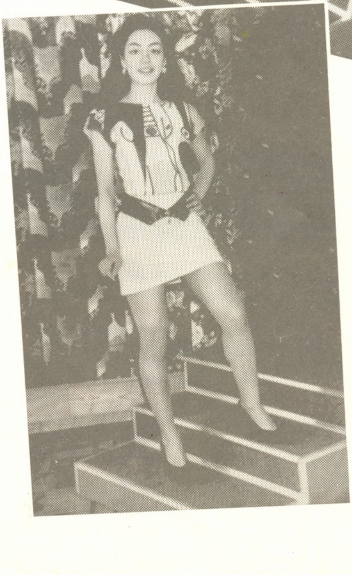


ინდოელ კომპანიონებთან ერთად დამუშავდა რამდენიმე ათეული მოდელი ქართული და ინდური აბრეშუმის, ბამბის და სხვა შერეული სახის ქსოვილებისაგან, რომელთა ძირითადი ნაწილი აშშ-ში გაიყიდება. სწორედ ამან მისცა დასაბამი ერთობლივ საწარმოს — შექმნას თავისი მოდური ტანსაცმლის კოლექცია, ხელი შეუწყოს საერთაშორისო ბაზარზე ქართული მოდის დამკვიდრებას, მითუმეტეს, რომ საქართველოში ტანსაცმლის უამრავი ნიჭიერი მხატვარი-მოდელიორი თუ კონსტრუქტორია. ჰოდა, ერთობლივი საწარმოს მიერ წამოწყებულმა საქმემ დღის წესრიგში დააყენა კვალიფიციური მანეკენ-მოდელიორების მომზადების საკითხი, რომელთა დეფიციტი საქართველოში უღლავოდ დიდია.

გამოცხადდა კონკურსი, რომელსაც მრავალი ახალგაზრდა ქალი გამოეხმაურა. კურსებზე პედაგოგებად მოვიწვიეთ კვალიფიციური პედაგოგები: ქორეოგრაფები, უცხო ენის სპეციალისტი, ფსიქოლოგი, კოსმეტოლოგი, რომელთა წინაშე ერთობლივმა საწარმომ დიდი პრობლემური საკითხი დააყენა: წინასწარ შემუშავებული პროგრამით მათ უნდა შეძლონ სულ რაღაც სამ თვეში მომზა-

ეროვნული ბიბლიოთეკა





დონ მაღალი დონის მოდელიორ-მანეკენი. მათ საერთაშორისო სერთიფიკატი უნდა მიიღონ, რაც საზღვარგარეთ მუშაობის უფლებას იძლევა.

**— რა პრინციპით მუშაობთ?**

კურსები სამეურნეო ანგარიშიანია. თვეში თითოეული მსმენელი ერთობლივი საწარმოს სახელზე რიცხავს 1500 მანეთს. ეს თანხა შეიძლება ითქვას, მინიმუმის მინიმუმია, მაგრამ პერსპექტიული საქმის გამო ერთობლივი საწარმო მზადაა თვითონვე გაიღოს ნებისმიერი სახის ხარჯები.

კურსების მსმენელთა განკარგულებაშია სპეციალურად აღჭურვილი დარბაზი.

**— ვის შეუძლია ამ კურსებზე შესვლა?**

კურსების მსმენელთა შორის არიან სტუდენტები, საშუალო სკოლის მოსწავლეები, მოსამსახურეები და ისეთი კონტინგენტიც კი, რომელთაც პრეტენზია არა აქვთ სერთიფიკატის მიღებაზე, უბრალოდ სურთ გაიარონ კურსები იმისათვის, რომ ისწავლონ მოხდენილად ტანის დაჭერა, ლამაზი სიარული, დგომა, გაეცნონ მაკიაჟის ხელოვნებას და სხვა, ერთი სიტყვით, ვისაც უნდა იყოს მიმზიდველი და მოხდენილად შეეძლოს ტანსაცმლის ტარება.

**— სად მოგაკითხონ მსურველებმა?**

ჩვენი ოფისი მდებარეობს გურამიშვილის პროსპექტზე, № 64-ში, აბრეშუმის გაერთიანება „ცისარტყელასთან“, რომლის გენერალური დირექტორი — გოდერძი მებუკე ძალიან გვეხმარება ჩვენს წამოწყებაში. მოდელიორ-მანეკენების ჯგუფი შეიძლება გავიყვანოთ საზღვარგარეთაც.

მე დავსძენ:

**ქალიშვილებო, ნუ დაკარგავთ შანსს! თქვენი ბედი თქვენს ხელთაა!**

**ნათია გვასალია**

ეროვნული ბიბლიოთეკა

# „ვამბობ იმას, რაც მაღელვებს“...

1980 წელს რუსთაველის თეატრის მცირე დარბაზში მაყურებელმა იხილა ერთი მსახიობის პუბლიცისტური თეატრი. სპექტაკლი მიჰყავდა თინათინ ელბაქიძეს, საქართველოს ტელევიზიისა და რადიომაუწყებლობის ჩინებულ დიქტორს და მხატვრული სიტყვის შესანიშნავ ოსტატს. იგი გერონტი ქიქოძის კრიტიკულ-პუბლიცისტურ წერილებს კითხულობდა.

ასე ჩაეყარა საფუძველი პუბლიცისტური ჟანრის დამკვიდრებას ქართულ სცენაზე. რუსთაველის თეატრის მაშინდელმა დირექტორმა აკაკი ბაქრაძემ თეატრის რეპერტუარში შეიტანა ეს სპექტაკლი.

თბილისის უნივერსიტეტის ქალთა საკრებულომ მსახიობი უნივერსიტეტში მიიწვია. ბუნებრივიცაა, რადგან ამ კედლებში მოღვაწეობდნენ ის დიდი მოაზროვნენი, რომელთა წერილებსაც მსახიობი კითხულობს.

აი, რას წერს აკაკი ბაქრაძე ამ უაღრესად საჭირო და საინტერესო თეატრის შესახებ: „უპირველესი ღირსება თინათინ ელბაქიძის პუბლიცისტური მონოთეატრისა ის არის, რომ იგი უაღრესად აქტუალურია, მრავალმხრივ წარმოაჩენს იმ საჭირბოროტო საკითხებს, რაც დღეს საზოგადოებას აღელვებს. თინათინ ელბაქიძემ ყურადღება მიაქცია თეატრალურ მოღვაწეთაგან უყურადღებოდ დარჩენილ ჟანრს. ამ მხრივ მისი მოღვაწეობა უნიკალურია და შეიძლება ითქვას, იგი პუბლიცისტიკის პირველდამწყები და დამამკვიდრებელია ქართულ სცენაზე. თინათინ ელბაქიძის ქცევა და მოქმედება სცენაზე, მისი კითხვის მანერა თავდაჭერილი, დარბაისლური და მკაფიოა. მხატვრული ნაწარმოები მაშინ აღწევს მიზანს, როცა ემოციურ გამოძახილს და რაციონალურ აქტიურობას იწვევს. თინათინ ელბაქიძე თავისი მონოსპექტაკლებით ჰარმონიულად აერთებს ორივე მხარეს. იგი გვაღელვებს და გვაფიქრებს, ემოციურად გვამხედრებს ბოროტების წინააღმდეგ და რაციონალურად გვაძებნინებს გზებს მის გამოსასწორებლად“.

ერთი მსახიობის პუბლიცისტურმა თეატრმა, რომელმაც თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტის ქალთა საკრებულოსთან დაიდო ბინა, მეორე სპექტაკლი აკაკი წერეთელს მიუძღვნა.

— მაინც როგორ ახერხებთ იმპროვიზაციას ისე, თითქოს იმ მომენტში თხზავდეთ ტექსტს? — ვეკითხები მსახიობს.

— მე ისეთ ავტორს ვირჩევ, რომლის განცდები, აზრები და სურვილები ჩემსას ემთხვევა.

— რა უპირატესობას ანიჭებთ პუბლიცისტიკას სხვა დარგებთან შედარებით?

— ერის ისტორიაში არის პერიოდები, როცა რაღაც გარკვეული ნიშნის გამო ერთ-ერთი ჟანრი აქტუალური ხდება... პუბლიცისტიკას ის ხიბლი აქვს, რომ შეულამაზებლად ასახავს სინამდვილეს და ხშირად მოქმედების გზებსაც გვასწავლის.

— თქვენი საღამოები იმ პერიოდს დაემთხვა, როცა სიმართლის მთქმელს ცხენი შეკაზმული უნდა ჰყოლოდა. ალბათ, გარკვეულ წინააღმდეგობასაც წააწყდით.

— საკმაოდ ძლიერს, მაგრამ უნდა მოგახსენოთ, რომ ამ წინააღმდეგობებმა ჩემში უკურეაქცია გამოიწვია. საოცრად უშიშარი გავხდი და ვცდილობდი, რაც შეიძლება უფრო მძაფრი მასალა შემერჩია, რაც აშკარად და პირდაპირ იქნებოდა დღევანდელ მანკიერებათა წინააღმდეგ მიმართული.

— რატომ ერთხელ მაინც არ აჩვენეთ რომელიმე საღამო ტელევიზიით, მით უმეტეს, რომ თავადაც ტელევიზიაში მუშაობთ?

— ეს ჩემს სურვილზე არც არის დამოკიდებული... თუმცა ტელევიზიის აუდიტორია უსაზღვროდ დიდია და პოპულარობაც — ბევრად მეტი, მაგრამ იკარგება მნიშვნელოვანი უშუალო კონტაქტი მაყურებელსა და მსახიობს შორის, რაც ჩემის აზრით, ყველაზე ღირებულია. მირჩევნია ნაკლებად პოპულარული ვიყო, ოღონდ ბევრად სრულყოფილი, როგორც შემოქმედი.

— ისე კი თქვენ ტელეეკრანიდანაც შესანიშნავად ამყარებთ კონტაქტს მაყურებელთან. მხედველობაში მაქვს თქვენი გადაცემები, რომლებიც თითქმის სამი წელია მაყურებლის უდიდეს კმაყოფილებას იწვევს. თქვენს ყველა გამოსვლას ვუყურებ და ბევრი ახალი გადაცემაც მოვისმინე, რომელიც სცენურ რეპერტუარში არა გაქვთ.

— რა თქმა უნდა, ბევრი ახალი იდეა მიჩნდება, ზოგ თემას კი თავად რედაქცია მთავაზობს. მაგრამ აქაც იმავე პრინციპით ვმოქმედებ: ვამბობ იმას, რაც მე თვითონ მაღელვებს, როგორც მოქალაქეს და შემოქმედს.

— რამდენი გადაცემა უჩვენეთ ამ ხნის მანძილზე?

— პირველი იყო ქართველ კლასიკოსთა წერილების ნაკრები. მეორე — ნოდარ დუმბაძის კრიტიკულ-პუბლიცისტური წერილები, ამას მოჰყვა ახალი გადაცემა „ხალხური გენია“, რომელსაც სამი საღამო დაეთმო. მერე გურამ ასათიანისა და აკაკი ბაქრაძის წერილები. შემდგომი გადაცემა რედაქციის დაკვეთით შობის დღესასწაულისათვის მოვამზადე. არც „ნინოობის“ წინაშე დავრჩი ვალში. ცოტა ხნის წინ აკადემიკოს ალექსანდრე ჯანელიძის საჯარო ლექციები წავიკითხე. ერთ-ერთი გადაცემა 9 აპრილის მსხვერპლთა და მერაბ კოსტავას ხსოვნას მივუძღვენი, მომავლისთვისაც ბევრი საინტერესო ჩანაფიქრი მაქვს.

— წარმატებას გისურვებთ.

**თამარ გომართელი,**
ხელოვნების დამსახურებული მოღვაწე.



# შიში, დანაშაული და სხვა მრავალი...

## მშობლებს

რა გინდ დიდ ცოდვებში ამხილონ ბავშვი, რა გინდ ნორმიდან გადახრილად მოგეჩვენოთ მისი საქციელი, მასში მაინც ყოველთვის მოიძებნება რაღაც ისეთი, რისთვისაც შეიძლება შეაქოთ, რაშიც შეიძლება წარმატებას მიაღწიოს.

## აღმზრდელებს, ნათესავებსა და მეზობლებს

რაც უნდა ლანძღავდნენ მშობლები ბავშს, რა ცოდვებშიც უნდა სდებდნენ ბრალს, ნუ ეცდებით სოლიდარობისათვის მათ მხარეზე დადგეთ, რადგან საბოლოოდ ამით მშობლებს თქვენს წინააღმდეგ განაწყობთ. რასაც უნდა ამბობდნენ, თქვენ მათ გადმობირებას მხოლოდ მაშინ შეძლებთ, როცა ბავშვის მხარეს დაიჭერთ და ბავშვს მისი მომავალი წარმატებების რწმენას განუმტკიცებთ.

როგორი გულწრფელიც უნდა იყვნენ მშობლები ან მასწავლებელი იმ მიზეზების განხილვისას, რამაც წარმოშვა მათი კონფლიქტი ბავშვთან, მათ არ შეუძლიათ სრული სიმართლე თქვან, რადგან ეს კონფლიქტში მათ წვლილსაც გამოააშკარავებდა, რაზეც მათ წარმოდგენაც არა აქვთ ან არ უნდათ თავის თავს გამოუტყდნენ.

## ბავშვებს და ყველას, ვისაც ბავშვებთან ურთიერთობა აქვს

ბავშვის ნაკლოვანებებზე ყურადღების მიქცევა და საყვედურის თქმა მხოლოდ იმ შემთხვევებში შეიძლება, როცა შეგიძლიათ რეალურად დაეხმაროთ მას, სხვაგვარად მხოლოდ გააღრმავებთ ბავშვის ტანჯვას.

ბავშვის პასიურობა მისი პროტესტის ფორმაა თქვენს მონდომებაზე ზემოქმედება მოახდინოთ მასზე და ეს წინააღმდეგობა, ეს პასიურობა ბუნებრივია — თქვენს მცდელობას ის აღიქვამს მისი თავისუფლების ხელყოფად. დამნაშავის სასწრაფოდ დასჯა ჩვენი განრისხებისა და აღშფოთების ნიშანია, მაგრამ ის დანაშაულის მიზეზს როდი აღმოფხვრის. მიზეზს მხოლოდ განსჯითა და ფიქრით მივაგნებთ. თუ ამგვარი განსჯის შედეგად მიზეზს მივაგნებთ, ეს რისხვასაც დაგვიცხრობს და იმის შესაძლებლობებსაც მოგვაძებნინებს, მხოლოდ დასჯით არ შემოვიფარგლოთ.

თუ გაიგებთ „რატომ“, მაშინ ალბათ შედეგიც უფრო გასაგები იქნება: რა უნდა გავაკეთოთ, რომ ეს აღარ განმეორდეს.

## მათთვის, ვინც არც მაინცდამაინც ყურადღებიანია

ბავშვი თუ რთული პრობლემების წინაშე დგას, იმით მიხედვით, რომ ადვილად ღიზიანდება, ყველას მიმართ, მათ შორის საკუთარი თავის მიმართაც კრიტიკულია, ჭარბობს ცუდი განწყობა.

შესამჩნევად ეცემა ინტერესი გარე სამყაროს მიმართ.

ის მაშინაც თავს იცავს, როცა არავინ ესხმის.

ეფანტება ყურადღება, მეტ წვრილ-წვრილ შეცდომებს უშვებს.

გაკვეთილის ან საუბრის დროს მისი გონება სადღაც შორს დაჰქრის.

## ახლოვდეს ყველას, ვისზეც დამოკიდებულია სხვა ადამიანი, მითუმეტეს ბავშვი, რომ

— საწყენია, როცა ყველაფერს შენ გაბრალებენ.

— საწყენია, როცა შენი წარმატებები შეუმჩნეველი რჩება, მით უფრო, თუ მათ სხვა მიიწერს.

— საწყენია, როცა არ გენდობიან.

— საწყენია, როცა სხვას ავალებენ იმ საქმის გაკეთებას, რაც შენ ბევრად უკეთ შეგიძლია.

— საწყენია, როცა სხვები საინტერესო საქმეებს არიან შებმული, შენ კი რაღაც მობეზრებულს, მოსაწყენს გაკეთებინებენ.

— საწყენია, როცა საქმე, რომელიც თავიდან თითქოს საინტერესო ჩანდა, გადაიქცევა მოსაწყენ ტვირთად, რომელსაც ვერ ეხსნები.

— საწყენია, როცა ეჭვით გიმზერენ, შენ კი თავის მართლების საშუალება არა გაქვს.

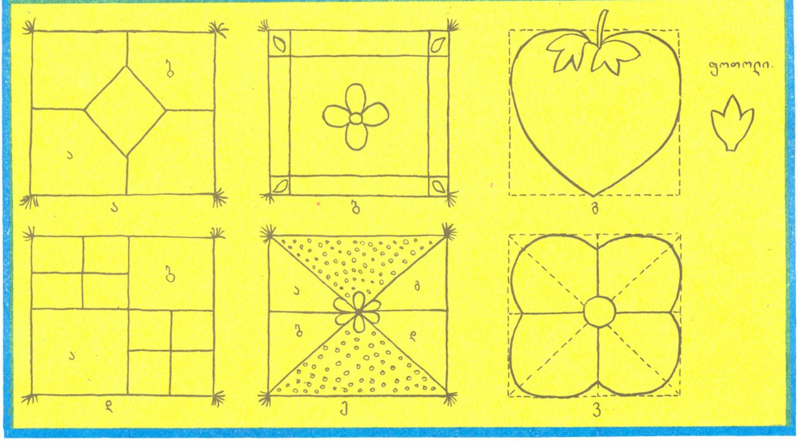
— საწყენია, როცა თავის საქმით გართულებს შენ სულ გადაავიწყდი.

— საწყენია კიდევ ბევრი რამ, რაც ამ წუთში არ გაგვახსენებია.

კონსპექტი შეადგინა ფსიქოლოგმა, მეცნიერებათა კანდიდატმა

**ა. ოსნიცაიმ**

# დეკორატიული ბალიშები






დამეთანხმებით, რომ დღეს სახლისთვის მცირედის შეძენაც კი, დიდ სირთულეს წარმოადგენს, ამიტომ შეეცადეთ საკუთარი ფანტაზიის მეშვეობით გაალამაზოთ თქვენი ბინის ინტერიერი, ხალისით სავსე და მყუდრო გახადოთ იგი, რომელიც ჯერ თქვენ მოგგვრით სიამოვნებას, შემდეგ კი სხვას.

შემოგთავაზებთ ოთახის ერთი კუთხის მხატვრულად გადაწყვეტის ნიმუშს. თუ გაქვთ ძველი, დაბალი ტახტი, რომელიც ძველმოდური, უსახო ნაჭრით არის გადაფარული, ნუ დაგეზარებათ გადაახალისოთ იგი და თქვენს ოთახს უკვე გარკვეული პეწი მიეცემა. მოგეხსენებათ ქსოვილის დეფიციტი და სიძვირეც. აქაც შეიძლება რაიმეს მოფიქრება. მოძებნეთ უკვე ხმარებიდან გამოსული ძველი ფარდები ან სუფრები. შეკერეთ მისგან გადასაფარებელი, გარშემო რუშიც შემოავლეთ და შეაღებინეთ ერთფერად. სასურველია მუქ (ლურჯი, მწვანე, წითელი, ყავისფერი) ფერად. ტახტზე მოათავსებთ რამდენიმე დეკორატიულ ჭრელ ბალიშს და თქვენი ოთახის ეს კუთხე სრულიად სხვა სახით წარმოგიდგებათ.

შემოგთავაზებთ ბალიშის რამდენიმე ნიმუშს. აქ უკვე დიდი ქსოვილის ძებნა აღარ დაგჭირდებათ. პატარ-პატარა ნაკუწები სახლში ყველას ეგულება, თუ დაგაკლდებათ, შეიძლება ნაცნობ-მეგობრებშიც მოიკითხოთ. ბალიშების უკანა მხარე სასურველია ერთიანი ქსოვილისგან შეიკეროს, თუ არა და, აქაც შეიძლება გადაკერება.

ნახაზზე რამდენიმე ბალიში ოთხკუთხედია, ერთი მარწყვის ფორმისაა, მეორე კი ყვავილის. შეგიძლიათ მართკუთხა, მოგრძო ბალიშებიც გააკეთოთ. ზომები თქვენს სურვილზე და ნაჭრებზეა დამოკიდებული. ტახტისათვის ალბათ ჩვეულებრივი ბალიშის ზომაა შესაფერისი. უფრო ცხოველხატული იქნება, თუ დიდ ბალიშებთან ერთად, პატარ-პატარა ფერად ბალიშებსაც მიაწყობთ.

— ა — ნახაზზე ერთმანეთის მოპირდაპირე ნაწილები ა-ბ ერთი ფერისაა, — დ — ნახაზზე ა და ბ შეიძლება კონტრასტული ან ერთი ფერის იყოს, გვერდებზე მოთავსებული კვადრატები კი სხვადასხვა ფერის. — ე — ნახაზზე ა-გ სასურველია ერთნაირი ნაკუწებისგან გაკეთდეს. ბ-დ კი მის საპირისპიროდ კონტრასტული ფერისა იყოს.

— ვ — ნახაზზე ყვავილის თითოეული ფოთოლი სხვადასხვა ნაჭრებისგან გააკეთეთ. თუმცა, შეიძლება მთლიანად ერთი ფერის დატოვოთ.

საერთოდ ბალიშების კერვისას შეიძლება გამოიყენოთ ყველანაირი ფაქტურის ნაჭრები, თუმცა მათ ერთმანეთთან შერწყმას, დიდი მნიშვნელობა ენიჭება. ნახაზი წინასწარ მოიფიქრეთ, გამოიყენეთ სახაზავი და გათხელებული საპონი, რათა გადაკერების ადგილები სწორი იყოს. თუ გერმანული საკერავი მანქანა გაქვთ, ყვავილის ან ფოთლების დაკერების დროს გამოიყენეთ ეგრეთ წოდებული მჭიდრო „ზიგ-ზაგი“. ბალიშის მარწყვის ფოთლები ცალკე ორმაგი ნაჭრისგან იკერება, რომელიც აუცილებლად მწვანე უნდა იყოს, ბალიში კი წითელი. თუ ბამბა არ გაქვთ, შეგიძლიათ ბალიშები ნაჭრის ან ღრუბლის წვრილ-წვრილი ნაკუწებით დატენოთ. კუთხეებში საქსოვი ძაფისგან გაკეთებული ფუნჯები მიამაგრეთ. თუ ამ საქმით დაინტერესდებით, მოახმართ მას მთელ ნიჭსა და მონდომებას, თქვენს მიერ შესრულებული მთელი ეს სამუშაო ერთიან ფერწერულ ტილოსაც დაემსგავსება და თქვენც აღმოჩნდებით შემოქმედის როლში.

თამარ გეგეჭკორი

ეროვნული ბიბლიოთეკა

# კულინარია კულინარია

დღევანდელმა ცხოვრებამ ხელგაშლილი დიასახლისობა დაგვავიწყა. კატასტროფულად გაძვირდა პროდუქტები, ვეღარ ვაცხობთ ნამცხვრებს, ზოგჯერ კერძებიც არ გამოგვდის ისე გემრიელი, რაღაცა გვაკლდება.

მაგრამ გამოცდილი დიასახლისები მაინც ახერხებენ საკუთარი რეცეპტებით იაფად და გემრიელად დაამზადონ კერძები, გამოაცხონ ნამცხვრები.

ამიტომ რედაქცია გთხოვთ, გაგვიზიაროთ გამოცდილება, გამოგვიგზავნოთ იმ კერძთა რეცეპტები, რომლებსაც თქვენ ამზადებთ, რომ ჩვენმა ქალებმა, განსაკუთრებით ახალგაზრდა დიასახლისებმაც, ისწავლონ.

რედაქცია სიამოვნებით დაბეჭდავს თქვენს რეცეპტებს.

## ცხვრის ხორცის ჩიხირთმა

რაკი დედალი კატასტროფულად ძვირია, მონატრებული ჩიხირთმა გააკეთეთ ცხვრის ხორცით.

საჭიროა: 500 გრამი ხორცი, 3-4 თავი ხახვი, 3 კვერცხი, 2-3 სუფრის კოვზი ძმარი, 1 სუფრის კოვზი პურის ფქვილი, 50-100 გრამი ახალი ქინძი. მცირეოდენი შავი პილპილი (თუ გსურთ), მარილი გემოვნებით.

გარეცხილი ხორცი მოათავსეთ ქვაბში, დაასხით 10 ჭიქა ცივი წყალი (წამოდუღდება თუ არა, მოქაფეთ). თუ წყალი დაშრა და ხორცს მოხარშვა დააკლდა, დაუმატეთ მდუღარე წყალი იმდენი, რაც დაიშრო. მოხარშული ხორცი ამოიღეთ ქვაბიდან, ნახარშ წვენს მოხადეთ ცხიმი, ამ ცხიმში მოშუშეთ ძალიან წვრილად დაჭრილი ან სახეხზე დახეხილი ხახვი (ეცადეთ კარგად მოშუშოთ, არ დაგეწვათ), მოხარშული ხორცი დაჭერით პატარა, ზომიერ ნაჭრებად, ჩააბრუნეთ წვნიან ქვაბში, დაუმატეთ მოშუშული ხახვი, წამოადუღეთ 5 წუთი და ცოტა ხანს გადმოდგით ცეცხლიდან. შემდეგ გახსენით ფქვილი ძმარში, კვერცხთან ერთად კარგად ათქვიფეთ, ქვაბი კვლავ შედგით საშუალო ცეცხლზე, ათქვეფილი კვერცხი ნელ-ნელა ჩაუშვით წვენში, თან ხის კოვზით შეუჩერებლივ ურიეთ ერთი მიმართულებით და წვენი მიიყვანეთ მხოლოდ ადუღებამდე, რომ არ აიჭრას. წვრილად დაჭრილი ქინძი მოეყრება ჩიხირთმას თეფშზე და არა ქვაბში.



## გურვაკის ან ნაკლებად მსუქანი ღორის ხორცის საცივი

რომელსაც არც ბევრი ნიგოზი სჭირდება და არც იმდენი რუდუნება, რაც ინდაურის საცივს.

მასალა: 500 გრამი ხორცი, 1 ჩაის ჭიქა ნიგოზი, 200 გრამი ხახვი (უმჯობესია წითელი), 5 კბილი ნიორი, 1 ჩაის კოვზი უცხო სუნელი, ნახევარი ჩაის კოვზი ქინძი, ნახევარი ჩაის კოვზი დარიჩინი, 1 ჩაის კოვზი ყვითელი სუნელი (ზაფრანა), წითელი პილპილი გემოვნებით (ყველაფერი კარგად დანაყილი და გაცრილი), ძმარი 2-3 სუფრის კოვზი, მარილი გემოვნებით.

ხორცი ისე მოხარშეთ რომ ოდნავ უმი იყოს. ამოიღეთ ქვაბიდან, დადეთ ტაფაზე შებრაწეთ, დაჭერით პატარა ზომიერ ნაჭრებად და მოათავსეთ სუფთა ქვაბში. ძალიან წვრილად დაჭრილი ან სახეხზე დახეხილი ხახვი მოშუშეთ ნახარშიდან მოხდილ ცხიმში ან კარაქში, თუნდაც ზეთში (მოშუშეთ ნელ ცეცხლზე რომ არ დაგეწვათ). შემდეგ გადაიტანეთ ხორციან ქვაბში, დაასხით მდუღარე წყალი იმდენი, რომ ხორცი დაფაროს და დადგით ნაზ ცეცხლზე. ორჯერ გატარებული ნიგოზს დაამატეთ 1-2 ჩაის კოვზი ფქვილი და ყველა სუნელი, დაასხით ძმარი, კარგად აურიეთ, დაამატეთ იმდენი წყალი, რომ მიიღოთ ფაფისებური მასა, ჩაასხით ხორციან ქვაბში, წამოადუღეთ 5-6 წუთი და უყავით მარილი.

## კატლეტი

დღეს, ამ საოცარი სიძვირის გამო, თითქმის ყველასათვის საყვარელი კატლეტი დავიწყებას მიეცა და ბავშვებისთვისაც სანატრელი გახდა, მაგრამ თუკი როგორმე ნახევარ კილო ძროხის ხორცს მაინც (ჩვეულებრივს და არა საკატლეტე ნაჭერს) შეიძენთ, შეგიძლიათ წვნიანი კერძიც მოამზადოთ და კატლეტიც.

განაცალკევეთ ერთმანეთისგან ძვალი და რბილი. 200 გრამი ხორცი მაინც გამოვა (ძვლისგან მოამზადეთ წვნიანი). დაუმატეთ მას ორი კარტოფილი, 400-500 გრამი (დამბალი და გაწურული) პურის გული, 2-3 თავი ხახვი, 8-10 კბილი ნიორი, 100-150 გრამი ოხრახუში. ეს ყველაფერი გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში, დაუმატეთ 1 კვერცხი, შეაზავეთ დანაყული სურნელოვანი პილპილით და მარილით (გემოვნებით), დაანაწილეთ თანაბარ ბურთულებად, ააგუნდავეთ ორცხობილას ფხვნილში, გააბრტყელეთ რომბისებურად და შეწვით ნებისმიერ ცხიმში.

კატლეტის ამ მდარე რეცეპტისადმი უნდობლად ნუ განეწყობით. მოამზადეთ და ნახეთ როგორ მოგეწონებათ. ამას რა უჭირს, საკვირველი ის არის, ოთხშვილიან, ახალგაზრდა დედას მხოლოდ რუხი პურისგან რომ მოუფიქრებია კატლეტის გაკეთება. ბავშვებს ცარიელი პურის ჭამა გაუჭირდათ და ამ ფორმით მშვენივრად მიირთვეს. გთავაზობთ პურის კატლეტის მისეულ რეცეპტს:

1 კილო რუხი პური, 3-4 მოხარშული კარტოფილი, ან 100-150 გრამი მოხარშული მაკარონი, 2-3 თავი ხახვი, 8-10 კბილი ნიორი, 2 კვერცხი, 1 კონა (100 გრამი) ოხრახუში, მარილი გემოვნებით.

დაალბეთ პურის ნაჭრები ქერქიანად, გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში ჯერ ნიორი, ხახვი, მწვანილი, შემდეგ კარტოფილი, ბოლოს გაწურული პური. დაახალეთ კვერცხი, შეაზავეთ მარილით. დაანაწილეთ, მიეცით კატლეტის ფორმა, ამოხვარეთ პურის (ან მჭადის) ფქვილში და შეწვით ზეთში.

ეროვნული ბიბლიოთეკა

## გაუფრთხილდით მამაკაცებს!

# „შვებულების ინფარქტი"

მამაკაცები ორ კატეგორიად იყოფიან: ერთნი (უმრავლესობა) აბსოლუტურად არ ფიქრობენ თავიანთ ჯანმრთელობაზე და უკიდურეს შემთხვევაში მიმართავენ ექიმს. მეორენი (უმცირესობა) განსაკუთრებულად ზრუნავენ თავიანთ თავზე, იყენებენ ახალ დიეტებს და ვარჯიშებს, მუდამ ისინჯავენ მაჯას, და ცხვირზე გამოსული პატარა მუწუკის გამოც საგონებელში ვარდებიან. ერთიც და მეორეც — უკიდურესობებია. მოგებულია ის, ვინ ოქროს შუალედს იცავს.

ძლიერი სქესის წარმომადგენლები ჯანმრთელობაზე ბევრი მიზეზის გამო ფიქრობენ. თუ სტატისტიკური მონაცემებით ქალთა სიცოცხლის საშუალო ხანგრძლივობა 74 წელია, მამაკაცებისა — 64. მეცნიერებმა დაადგინეს, რომ ბიოლოგიური თვალსაზრისით მამაკაცის ორგანიზმი ნაკლებად სიცოცხლისუნარიანია, ვიდრე ქალისა. ამას ემატება თამბაქოს, ალკოჰოლის და ნარკოტიკების გამანადგურებელი მოქმედება. მამაკაცები ავარიაშიც უფრო ხშირად ხვდებიან და სხვადასხვა ტრავმებსაც იღებენ.

პროფილაქტიკური კარდიოლოგიის სამეცნიერო კვლევითი ინსტიტუტის მონაცემებით, 40 წელს გადაცილებულ მამაკაცთა ფსიქოემოციური დაძაბულობა ქალებისაზე მეტია. ისინი სამუშაოზეც დიდ ნერვულ-ფსიქიურ დატვირთვას იღებენ. ძლიერი სქესის წარმომადგენლებს ქალებზე მეტად აწუხებთ ჰიპოდინამია ტელევიზორთან დიდხანს ჯდომის გამო. უძრაობა და ზედმეტი ჭამა გასუქებას იწვევს. ჭარბი წონა კი გულისა და სისხლძარღვებისათვის დამატებითი დატვირთვაა. ასე თანდათან ყალიბდება ჰიპერტონია, ათეროსკლეროზი, გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები და დიაბეტი.

მამაკაცებს უფრო ხშირად ემართებათ ინფარქტი. ამასთან, ეს ავადმყოფობა ახალგაზრდისათვის უფრო საშიშია. ხანშიშესულებში ინფარქტი ისე მწვავედ არ მიმდინარეობს, იმიტომ, რომ გულის კუნთის სისხლძარღვები თანდათანობით ვიწროვდება და მათ ფუნქციას — სისხლით მომარაგებას მეზობელი არტერიები ასრულებენ. არსებობს გამოთქმა — „შვებულების ინფარქტი". იგი მათ ემართებათ, ვინც შვებულებამდე ნაკლებად მოძრაობდა, შვებულებისას კი დაკარგულის აღსადგენად სპორტს ეძალება.

ასეთივე შედეგი მოჰყვება მიწაზე მუშაობას იმისთვის, ვინც ამგვარ გარჯას მიუჩვეველია.

აღსანიშნავია, რომ მამაკაცთა უმრავლესობას სწორად ესმის მავნე ჩვევების და ჰიპოდინამიის მავნებლობა. სოციოლოგიური გამოკვლევების დროს კითხვაზე: ჯანმრთელ ცხოვრებას ეწევით თუ არა? მამაკაცების 77 პროცენტმა უარყოფითად უპასუხა.

ასე რომ, მათ მართლა სჭირდებათ დაფიქრება...

ს. რიაბუხინა

## ქრონიკა



# შვილებს მშვიდობისთვის ვზრდით

ამას წინათ ბაქოში, ქალთა საბჭოს ინიციატივით ჩატარდა კავკასიის ქალთა წარმომადგენლების ფორუმი, რომელშიც მონაწილეობდნენ საქართველოს ქალთა საბჭოს დელეგაციის წევრებიც — საბჭოს თავმჯდომარის მოადგილე ზინაიდა კვაჭაძე, თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტის პროფესორი მზექალა შანიძე და ქალთა გაზეთის რედაქტორი ცირა კუპატაძე, კონფერენციაზე ესწრებოდნენ აგრეთვე დაღესტნის, ადიღეის და ჩეჩნეთის დელეგატები.

კავკასიის ქალთა ფორუმი მშვიდობის დამკვიდრების, ეთნოკრიზისების თავიდან აცილების, სუვერენული რესპუბლიკების დამოუკიდებლობის განმტკიცების, თანამედროვე ეტაპზე დემოკრატიული გარდაქმნების მოთხოვნით მიმდინარეობდა.

სიტყვაში გამოსულები გულისტკივილით აღნიშნავდნენ სისხლისღვრისა და ახალგაზრდების ხოცვა-ჟლეტის უაზრობას, გმობდნენ რუსეთის იმპერიის მონაწილეობას კავკასიის რეგიონში გაჩაღებულ ძმათა შორის ომში, კონფლიქტური სიტუაციების შექმნაში.

სიტყვაში გამოსულმა საქართველოს დელეგაციის ხელმძღვანელმა, ქალბატონმა ზინაიდა კვაჭაძემ დაახასიათა ჩვენს რესპუბლიკაში შექმნილი მძიმე მდგომარეობა, მოითხოვა საერთო ძალისხმევა საომარი მოქმედების შეწყვეტისთვის, მოიწონა კავკასიის ქალთა გაერთიანების იდეა ურთიერთპატივისცემისა და კულტურული ურთიერთობის დასამკვიდრებლად.

ქალთა ფორუმმა მიიღო მიმართვა კავკასიაში შემავალი ქვეყნების პრეზიდენტებისა და პარლამენტებისადმი ცეცხლის შეწყვეტისა და ყოველგვარი კონფლიქტის პოლიტიკური გზით მოგვარების თაობაზე.

— ჩვენ შვილებს საომრად კი არა, ქვეყნის მშვიდობიანი აღმშენებლობისათვის ვზრდით, — მტკიცედ განაცხადეს კავკასიელმა დედებმა.

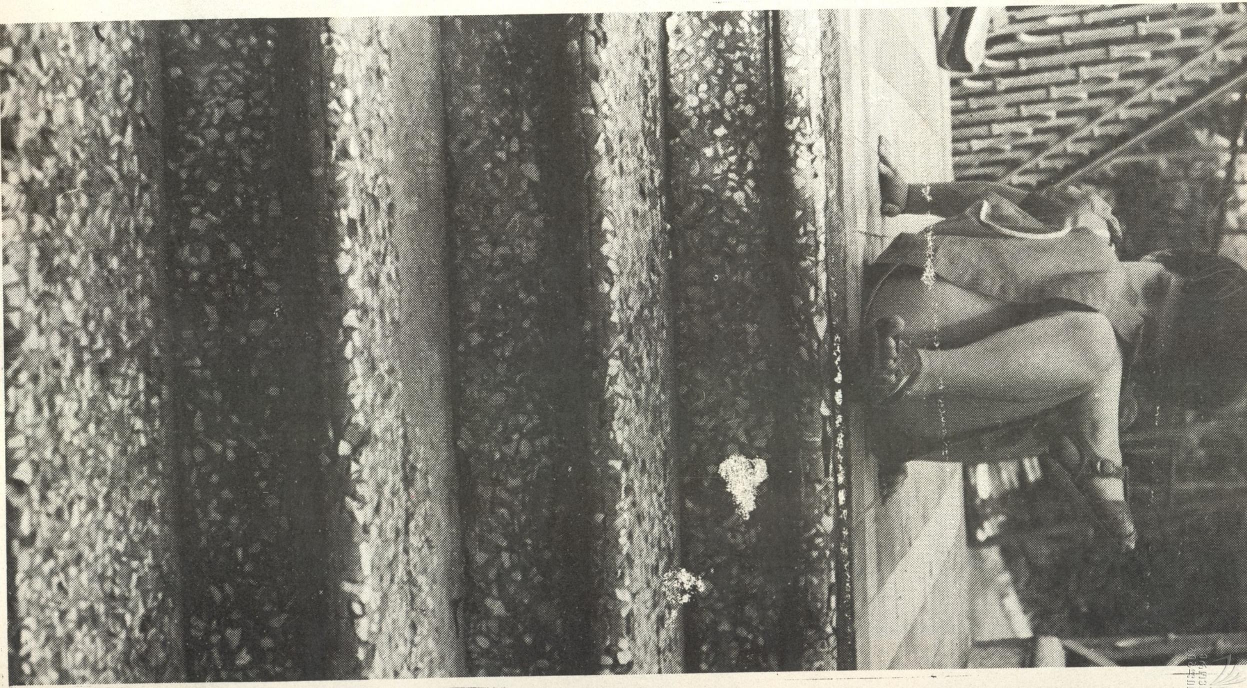
რედაქციის მისამართი:
380096, ქ. თბილისი,
მ. კოსტავას ქ. № 14

ტელეფონები:
რედაქტორის
99-98-71;
პ. მგ. მდივნის
99-71-68;
ცნობებისათვის
98-95-79.

მასალები გადაეცა ასაწყობად 23. 02. 93 წ. ჟურნალი ხელმოწერილია დასაბეჭდად 31. 05. 93 წ. ქაღალდის ზომა $60 \times 90^1/_8$ ფიზიკური ნაბეჭდი ფურცელი 8. ტირაჟი 26.000 შეკვ. 297.


ЦЕНТРАЛЬНЫЕ

„პაპაი ოქრო“ ზურაბ დათუაშვილის ფოტოეტიუდი



ინდექსი 76178

ეროვნული ბიბლიოთეკა

ფასი 15 მან.