ლინა ბარათაშვილი

ავტორ-შემდგენელი

მზითვის წიგნი

გამომცემლობა „ELF“

თბილისი -1997



ნეტარ არიან მოწყალენი, ვინაიდან ისინი შეწყალებულ იქნებიანო, გვასწავლის სახარება. რადგან ეს ასეა, ღვთის წყალობა არ უნდა მოაკლდეთ ბატონებს, ქ. ვილნიუსის სავაჭრო სახლ ეჯე-ს გენერალურ დირექტორს ვალერი გელაშვილს და საქართველოს ძუდძიე და სრულუფლებიან წარმომადგენელს დამოუკიდებელ სახელმწიფოთა თანამეგობრობის ქვეყნების საწესდებო ორგანოებში ზურაბ ხონელიძეს, რომელთა წყალობით და დიდი თანადგომით მიიღო ქართველმა მკითხველმა „მზითვის წიგნი“.

მათი ქრისტიანული ქმედება, ქვეყნისა და ერის სიყვარულითაა შთაგონებული, რამეთუ ბატონმა ვალერიმ და ბატონმა ზურაბმა კარგად იციან, რომ საქართველოში დღეს ყველაზე მეტად უჭირს წიგნს და რომ საქართველოს დღეს ყველაზე მეტად ჭირდება წიგნიერება და საერთოდ ძალაღი სულიერება.



და თუ კადნიერებად არ ჩაგვეთვლება, იქნებ „მზითვის წიგნი“ მარტო ჩვენი თანამედროვე ქალიშვილების კი არა, ძომავალში ქართველი ტურფა ასულების საკუთრებაც გახდეს...

მაშინ ალბათ ჩვენს მადლობას შთამომავლობის მადლიერებაც დაემატება.

ბ 0303020000
97

© ბარათაშვილი, 1997წ.

ISBN 5-87025-006-4

ჩვენო სათნო და ლამაზო ქალიშვილებო, მომავალო პატარძლებო, მომავალო დედებო!



ქართული ტრადიციის მიხედვით, ჩვენს ბებიებს გათხოვებისას მზითვის სკივრს ატანდნენ.

ისინი მთელი ცხოვრება სათუთად ინახავდნენ ნამზითევ ,,ვეფხისტყაოსანს'', ,,ქართლის ცხოვრებას'', ,,ქილილა და დამანას'', ,,სიტყვის კონას'', ,,ვისრამიანს''.

დედები თავის ქალიშვილებს მზითვის სკივრში ულაგებდნენ ჭადრაკს, საჭირო ნივთებს, ფარჩა ატლასს, ძვირფასეულობას.

ჩვენ გვინდა, თითოეულ ქართველ ქალიშვილს სიმბოლური მზითვის სკივრი მოგიმზადოთ. ჩვენ არ გპირდებით დიბა-ატლასს, არც ლალ-ფირუზს და მარგალიტს. გვინდა, სულიერი ღირებულება გაგატანოთ მზითევში. ის, რაც დაგეხმარებათ წარმოაჩინოთ თქვენი კარგი აღზრდა, ოჯახიშვილობა, გვარიშვილობა.

გვინდა, დედური გულით დაგლოცოთ და გისურვოთ, ცხოვრების გზას სანთელივით გინათებდეთ ბიბლიის ათი მცნება, იყოთ ჭეშმარიტი ქრისტიანები და თქვენ და თქვენი მომავალი შვილები, შთამომავლობა, მუდამ ასრულებდეთ ამ მცნებებს.

სიფარულით, ბედნიერების სურვილით, ღიმილითა და სითბოთი აგივსეთ მზითვის სკივრი. სათუთად ჩაგიწყეთ რჩევა-დარიგებები, რომლებიც დაგეხმარებათ თქვენი ახალი ოჯახის წევრებთან ურთიერთობაში, შვილების აღზრდაში, დიასახლისობაში, ოჯახური სიძნელეების დაძლევაში.

მზითვად გატანთ კარგ ლექსს, მოთხრობას, სიმღერას, ჯელაფერს იმას, რაც სულს გაგინათებთ, გულს გაგითბობთ.

და აი, სათქვენო ფიქრში, სათქვენო ფუსფუსში ჩვენი წარმოსახვითა და ფანტაზიით დაიწერა ,,მზითვის წიგნი''...

ვღელავთ, ძალიან ვღელავთ, რადგან ისეთი დიდი ტრადიციების მქონე ქვეყანაში, როგორიც საქართველოა, ამგვარი წიგნის გამოცემა

დიდი პასუხისმგებლობაა...

მაგრამ ისევ ჩვენი, ქართული ტრადიციებისადმი ერთგულებამ, ცხოვრებისეულმა გამოცდილებამ და თქვენდამი უსაზღვრო სიყვარულმა შთაგვაგონა ,,მზითვის წიგნი''.

ძალიან გვინდა, შეიყვაროთ ეს წიგნი, არა მარტო თქვენ, არამედ თქვენმა შთამომავლობამაც.

სიყვარულით გიძღვნით ამ საქორწილო საჩუქარს, დაგილოცავთ ახალ ოჯახს, მეუღლეობას, დედობას, კარგ ქართველ ქალობას.

ღმერთმა ინებოს, ისეთი მტკიცე, სიყვარულით სავსე ქართული ოჯახი შეგექმნათ, ერსა და ქვეყანას რომ დაამშვენებს.



ათი მცნება

1. მე ვარ უფალი ღმერთი შენი, და არა იყვნენ შენდა ღმერთნი უცხონი ჩემსა გარეშე.

2. არა ჰქმენ თავისა შენისა კერპი, არცა ყოვლადვე მსგავსი, რაო დენი არს ცათა შინა ზე, და რაოდენი არს ქვეყანასა ზედა ქვე, და რაოდენი არს წყალთა შინა-ქვეშე ქვეყანისა: არა თაყვანი ჰსცე მათ, არცა მსახურებდე მათ.

3. არა მოიღო სახელი უფლისა ღვთისა შენისა ამაოსა ზედა.

4.მოიხსენე დღე იგი შაბათი და წმიდა ჰყავ იგი: ექვს დღე იქმოდე, და ჰქმენ მათ შინა ყოველი საქმე შენი, ხოლო დღე იგი მეშვიდე, შაბათი, არს უფლისა ღვთისა შენისა.

5. პატივ-ეც მამასა შენსა და დედასა შენსა, რათა კეთილი გეყოს შენ და დღეგრძელი იყო ქვეყანასა ზედა.

6. არა კაც ჰკლა.

7. არა იმრუშო.

8. არა იპარო.

9. არა ცილი ჰსწამო მოყვასსა შენსა წამებითა ცრუითა.

10. არა გული გითქმოდეს ცოლისათვის მოყვასისა შენისა, არა გული გითქმოდეს სახლისათვის მოყვასისა შენისა, არცა აგარაკი სა, არცა მონისა მისისა, არცა მხეცისა მისისა, არცა ხარისა მისისა, არცა კარაულისა მისისა, არცა ყოვლისა საცხოვარისა მისისა, არცა ყოვლისა მისთვის, რაიცა იყოს მოყვასისა შენისა.



მამაო ჩვენო, რომელი ხარ ცათა შინა, წმიდა იყავნ სახელი შენი, მოვედინ სუფევა შენი, იყავნ ნება შენი ვითარცა ცათა შინა, ეგრეცა ქვეყანასა ზედა, პური ჩვენი არსობისა მომეც ჩვენ დღეს, და მომიტევენ ჩვენ თანანადებნი ჩვენნი, ვითარცა ჩვენ მიუტევებთ თანადებთა მათ ჩვენთა, და ნუ შემიყვანებ ჩვენ განსაცდელსა, არამედ მიხსენ ჩვენ ბოროტისაგან; რამეთუ შენი არს სუფევა, ძალი და დიდება, უკუნისამდე. ამინ.

ღვთისმშობლისა

ღვთისმშობლისა

ყოვლად დიდებულო, დედაო ღვთისაო, და წმიდათა ანგელოსთა უწმინდესო, დაუდუმებელად გადიდებთ გულითა და პირითა, და ღვთისმშობლად აღგიარებთ შენ, რამეთუ ჰეშმარიტად გვიშვე ჩვენ ღმერთი ხორცითა, და მეოხ ხარ მარადის სულთა ჩვენთათვის.

აღსდეგინ ღმერთი, და განიბნინენ ყოველნი მტერნი მისნი, და ივლტოდენ მოძულენი მისნი პირისა მისისაგან. ვითარცა მოაკლდეს კვამლსა მოაკლდენ, და ვითარცა ცვილი რა დასდნის წინაშე ცეცხლსა, ეგრეთ წარსწყმდენ ეშმაკნი პირისაგან მათისა, რომელთა უყვარსთ ღმერთი და გამოისახვენ პირჯვარსა და სიხარულითა იტყვიან: გიხაროდენ ყოვლად პატიოსანო და ცხოველსმყოფელო ჯვა რო უფლისაო, განმდევნელო ეშმაკთა შენზედა ჯვარცმულისა ძალითა, უფლისა ჩვენისა იესო ქრისტესითა, ჯოჯოხეთსა შინა მთასვლითა ეშმაკისა ძალისა დამრთგუნველისა, რომელმანცა მოგვანიჭა ჩვენ ჯვარი მისი ყოვლად პატიოსანი, განსადევნელად ყოველთა წინააღმდგომთა ძალთა. ჰოი, ყოვლად პატიოსანო და ცხოველმყოფელო ჯვარო უფლისაო! შეგვეწიე ჩვენ ყოვლად წმიდისა ქალწულისა ღვთისმშობელისა, და ყოველთა წმიდათა თანა, უკუნისამდე, ამინ.

ფსალმუნი 148

1. ადიდეთ უფალი ზეციდან, ადიდეთ იგი სიმაღლეებში.
2. ადიდეთ იგი, ყოველნო ანგელოზნო მისნო, ადიდეთ იგი, ყოველნო ძალნო მისნო.
3. ადიდეთ იგი, მზეო და მთვარევ, ადიდეთ იგი, ყოველნო შუქურვარსკვლავნო.
4. ადიდეთ იგი, ცანო ცათანო, და წყლებო რომელნიც ცათა მაღლა ხართ.
5. ადიდონ სახელი უფლისა, რადგან მან ბრძანა და შეიქმენ.
6. და დააყენა ისინი უკუნითი უკუნისამდე, კანონი მისცა და არავინ გადაუხვევს.
7. ადიდეთ უფალი დედამიწიდან ვეშაპნო და ყოველნო უფსკრულნო,
8. ცეცხლნო და სეტყვავ, თოვლო და კვამლო, ქარბუქო, მისი სიტყვის შემსრულებელო,
9. მთანო და ყოველნო ბორცნო, მსხმოიარე ხევ და ყოველნო კედარნო.
10. მხეცნო და ყოველნო პირუტყვნო, ქვეწარმავალო და ფრინველო ფრთოსანო;
11. მეფენო ქვეყნისა და ყოველნო ერნო, მთავარნო და ყოველნო მსაჯულნო ქვეყნისა.
12. ჭაბუკნო და თქვენც, ქალწულნო, მოხუცნო ყმაწვილებთან ერთად
13. ადიდეთ სახელი უფლისა, რადგან მხოლოდ მისი სახელია ამაღლებული. მისი სიდიადეა ქვეყნად და ცაში.
14. და მოამაღლა ღირსება თავისი ხალხისა, დიდება ყოველი მისი წმიდისა, ძეთა ისრაელისა, მასთან დაახლოებული ხალხისა

ადიდეთ უფალი!

დედის ლოცვა

ჰოი, სამებაო ერთარსებაო და განუყოფელო, მამაო, ძეო და წმიდაო სულო! გევედრები შენ უფალო, დაიცევ შვილნი ჩემნი (სახელები) ყოვლისაგან ჭირისა, რისხვისა და იწროებისა, მტერთაგან ხილულთა და უხილავთა და უცნაურისა სიკვდილისაგან და ღირს ჰყავ ისინი ზეცისასა შენსა სასუფეველსა. დაუსაბამოისა მამისა, თანადაუსაბამოით შენით ძითურთ და ყოვლად-წმიდით და სახიერით, და ცხოველსმყოფელით სულით შენითურთ, თაყვანს გცემ არსობით და გევედრები, ნუ დახშავ საუნჯეთა შენთა შვილთა ჩემთათვის (სახელები) ნუ მოიძულებ მეუფეო, რამეთუ ხელთა შენთა ქმნილნი არიან. და დაიცევ შვილნი ჩემნი (სახელები) ამა სოფლის ამაოებათა ხიბლისაგან, არამედ სრულიად აღავსე გულნი მათნი სულითა შენით წმიდითა, რათა ყოველანი მათნი საქმენი წარემართონ სულიერთა შენთა კეთილთა და საუკუნო ცხოვრებისაკენ. ამინ! ამინ! ამინ!

ჰოი, დიდო მთავარანგელოზო მიქაელ! შეეწიე შვილთა ჩემთა (სახელები) დაიცევ ისინი ყოვლისაგან ძვრისა, რჯნისა, ცეცხლისა, მახვილისა, ქარისაგან მომსვრელისა და ყოვლისაგან ბოროტისა და სიკვდილ შემოსილისა წყლულებისა, დაიცევ ისინი დიდო მთავარანგელოზო მიქაელ, მხედართმთავარო უფლისაო, ყოვლადვე აწ და მარადის და უკუნითი უკუნისამდე. ამინ!

ჰოი, ყოვლადწმიდაო დედუფალო ღვთისმშობელო! იხსენ და დაიცევ შვილნი ჩემნი ცილისწამებისაგან, ყოვლისაგან ჭირისა და უეცარი სიკვდილისაგან. შეიწყალენ შვილნი ჩემნი ჟამთა დღისათა, განთიადისა და მწუხრისა და ყოველთა ჟამთა შინა, მძინარენი დაიცევ, დაიფარე და შეზღუდე. დაიცევ შვილნი ჩემნი დედუფალო ყოველთაგან მტერთა ხილულთა და არახილულთა, ყოველთა ჟამთა და საქმეთა ექმენ შვილთა ჩემთა, დედაო, გადაულახავ კედლად და მტკიცე შემწედ, ყოვლადვე აწ და მარადის და უკუნითი უკუნისამდე. ამინ!

საეკლესიო კალენდარი

საეკლესიო დღესასწაულები

27. I. ხსენება წმინდა ნინოსი, მოციქულთა სწორისა, ქართველთა განმანათლებლისა

25. III. საქართველოს სამოციქულო ეკლესიის ავტოკეფალიის აღდგენის დღე

IV. ყოველთა ქართველთა ერთობის დღე

14. X. სვეტიცხოვლობა

23. XI. ხსენება წმინდა დიდმოწამისა და ძლევამოსილისა გიორგის (გიორგობა)

25. XI. აღსაყდრების (ინტრონიზაციის) დღე უწმინდესისა და უნეტარესის სრულიად საქართველოს კათოლიკოს-პატრიარქის ილია II (1977)

საუფლო დღესასწაულები

7. I. შობა იესო ქრისტესი

19. I. ნათლისღება იესო ქრისტესი

15. II. მირქმა იესო ქრისტესი

19. VIII. ფერისცვალება

28. VIII. მიძინება ყოვლადწმინდა ღვთისმშობლისა მარიამისა

21. IX. შობა ყოვლადწმინდა ღვთისმშობლისა

27. IX. ჯვართამაღლება

4. XII. ტაძრად მიყვანა ყოვლადწმინდა ღვთიშობლისა

17. XII. ბარბარობა

მარხვები

14. VIII - 28. VIII. მარიამობის მარხვა

28. XI - 7.1. შობის მარხვა

12.II-24.II. ხორციელის კვირა

19.II-25.II. ყველიერის კვირა

10.VI-12.VII პეტრეპავლობის მარხვა

სიყვარული დაფრინავს...



შენ სიფარული გეწვია, სიფარული-ცისფერი და ვარდისფერი ზმანება, ორთა დღესასწაული, სიფარული - სულის ამაღლება, ,,სიფარული არ დადის, სიფარული დაფრინავს'', ამბობს პოეტი.

სიფარული შენი გულის განძია და შენ უნდა მოუარო. სიფარული მარადიული და უკვდავია. იგი ძველია, ტრადიციული, მაგრამ მაინც ძალიან ახალია, შენეულია.

ვინ იცის ქვეყნად რამდენს ფარებია, მაგრამ სიფარულის ,,რეცეპტი'' ჯერ არავის გამოუწერია. ზუსტად ვერც ჩვენ გეტყვით რა არის სიფარული. იგი უნდა იგრძნო გულით, გუმანით, მთელი არსებით.

მაინც რა არის სიფარული?

იქნებ ამ კითხვაზე სიფარულზე დაწერილმა იმ წერილებმა, ლექსებმა გაგცეს პასუხი, რომლებსაც მზითვის სკივრში გიწყობთ.

გვინდოდა პირველი სიტყვა სიფარულზე, შენი თანატოლი გოგონასათვის მიგვეცა, რადგან სიფარული ხომ უპირველესად ახალგაზრდობის საკუთრებაა...

ასე უყვარდათ საქართველოში

ეს იყო ადრე, როცა მფირალობისას ირმები რქებით კაფავდნენ ტყეებს. როცა პატარძლის კაბიდან იკერებოდა დროშები, როცა ავგაროზად ქალის ნაწნავი მიჰქონდათ სალაშქროდ გამზადებულ რაინდებს, როცა მხატვრები ცას ახატავდნენ აუხდენელ ოცნებებს, როცა...

სადღაც, უტყჭ ქორონიკონში საუკუნეთა დასაბამი იმზირებოდა. კავკასიონის ქედზე ასულიყო წარმართი ასული, თავთუხისფერი ფრთები მოეკვეცა და მზისთვის შეეწირა. ჯიქის თვალებით გადაჰყურებდა გასათიბ ყანას, რომელსაც დარბაზივით ფართოდ გაშლილი ვაჟის ბეჭები შესჭიდებოდნენ და ისე აღვსილიყვნენ, რომ ცელი საჭიროც კი აღარ იყო, უფრო მეტიც, თავთავები თავად ნებდებოდნენ მოახლოებულ თავბრუდამხვევ სიძლიერეს და მაშინ პირველად ინატრა ქალმა:

,,ვერცხლის თასადამც მაქცია,
რო ღვინით აგევსებოდი,
დაფერილი მქნა წითლადა,
ამსვამდი, შაგერგებოდი,
ან შენი ნამგლის ყანა მქნა
რო ფხაზე შაგეჭრებოდი.''

იქნებ ასეთები იყვნენ ადამ და ევა საქართველოში.

რამდენიმე საუკუნის მერე კი აუცილებლად იღიღინებდა სანადიროდ გამოსული ორბისმუხლა ვაჟი - ,,თვალი მიჭირავს შენზედა, როგორც მიმინოს მწყერზედა, ნეტავი შემატყობინა შენ რა გული გაქვს ჩემზედა?"

და დროც გავიდოდა...

ვიღაც ღვთისმშობლის თვალებს მიწიერი ქალღმერთისას დაამგვანებდა, რათა მერე ეთქვა:

,,ქალაუ, ისე თეთრი ხარ,
როგორც საყდარზე კირიო."

იმ სანატრელ საუკუნეში კი რუსთაველი, ჩემი რუსთაველი იღაღადებდა, ყველა საუკუნის სათქმელს, ყველა შლეგი მიჯნურის გულისნადებს, ის ამოხეთქავდა ასე:

,,ვთქვი მიჯნურობა პირველი
და ტომი გვართა ზენათა,
ძნელად სათქმელი, საშირო,
გამოსაგები ენათა.
იგია საქმე საზეო,
მომცემი აღმაფრენათა."

ასე ეფარებოდათ მაშინ, იმ ცეცხლოვან საუკუნეებში და უამრავი ტარიელი უჩვენებდა ,,საქმეებს - საგმიროებს" თავის ნესტან დარეჯანს.

ბესიკი თავისი ქნარით ბგერათა და ასოთა შორის ჩუქურთმებს გაავლებდა, ამოტვიფრავდა ,,ტანო ტატანო!-ს

,,ტანო,... ტატანო გულწამტანო, უცხოდ მარებო".

ეჰ, ასეთი სიფარული გაათენებდა ალბათ საქართველოში ყოველ ღამეს, ასეთი სიფარული აანთებდა ყოველ განთიადს.

მერე ქუჩებში იხეტიალებდა ბეჭებში ოდნავ მოხრილი, ხორბლისფერი ფიროსმანი გაყოდდა თავის ყველა ნახატს და ქალს, რომელიც სულ რამდენჯერმე ენახა, დილას ათი ურემი სისხლისფერი ვარდებით მიუღოცავდა და ჩვეულებრივ დღეს დღესასწაულად უქცევდა.

მერე კი ოცნებისფერი ტერენტი გრანელი როიალზე დამკვრელ ქალს ჩუმად ეტყოდა:

,,დაღონებული და მარად სუსტი
სარკესთან ფიქრობ, როგორც დიანა,
დღესაც შორეულ მეგობარს უცდი
მაგრამ მან მოსვლა დაიგვიანა."

რუსთაველზე მოსეირნე, დიდი გალაკტიონი ბავშვური აღტაცებით იკითხავდა სრულიად უცნობ ლამაზმანზე:

ვინ არის ეს ქალი, ასეთი ცისფერი?

მერე კი ნიკორწმინდის კედელს მიყრდნობილი სევდიანად იჩურჩულებდა: „შენ ჯვარს იწერდი იმ ღამეს მერი“...

რაინდი ირაკლი კოსტავა კი ცის გუმბათს შესძახებდა:

„როცა თვალწინ მაქვს შენი ხატება
მე შენ მიყვარხარ,
ყველა კედელზე დაიხატება
მე შენ მიყვარხარ“.

ალბათ ასე უყვარდათ საქართველოში, უყვარდათ მაშინ, როცა მზე შუბის ზემოთ იწვერებოდა. უყვარდათ სიშლეგით და „იმგვარი გატაცებით“, რომ თვით მზე ჩამოჰქონდათ ცის კიდიდან. უყვარდათ ისე, რომ „ატმებით მსხმოიარე, ჩახჩახა ჩოხებს იკერავდენ, რომ ამქვეყნად ორი ცა, ორი სივრცე ეცნოთ თავისად:

„მე ორი ცა მაქვს ქვეყნად
ორივე ჩემად ვცანი,
ერთი თვალები შენი,
ერთიც ქართული ცაი.“

ვაჟი საყვარელ არსებას - ქალს აღმერთებდა.

ტაძარს ქალის სახელს არქმევდნენ...

დიახ, ასე უყვარდათ საქართველოში!

უყვარდათ მაშინ, როცა მთაში ვაჟებს თეთრი თოქალთოები ეცვათ, ხოლო ქალწულებს მკერდზე დილის ნამი ებნიათ მძივად. როცა თითებზე ინთებდნენ სანთელს - და თვითონ სულიც და თითებიც სანთლები იყვნენ...

ასე უყვარდათ საქართველოში მაშინ, როცა მომხიბვლელ ტორსებზე ქალები ვერცხლის ქამრებს ატარებდნენ, ამოტვიფრულს ლეგენდებით, ოცნებებით, სიყვარულით...

გიყვარდეს, ეს ნიშნავს, რომ სიამოვნებას განიჭებდეს მისი დანახვა, ხმის გაგონება, გრძნობდე იმ მეორეს მთელი შენი გრძნობითი ორგანოებით და განცდებით. იმყოფებოდე მასთან ახლოს, ვინც გიყვარს და რომელსაც უყვარხარ.

სიყვარული არა მარტო განსაკუთრებული გრძნობაა, ეს არის სულისა და სხეულის განუწყვეტელი ექსტაზი.

დღეს, როცა დიდი სისწრაფით ირღვევა სულიერი საწყისები და იდეალები, ერთ-ერთი საშუალება ზნეობრივი ღირებულების შენარჩუნებისა არის ისეთი მუდმივი ცნებების აღქმა: როგორიცაა სიყვარული, ერთგულება, თვითგანწირვა ქალისა და მამაკაცის ურთიერთობაში.

. . .

ორმხრივი სიყვარული სულის დიდი დღესასწაულია. ის ამაღლებულია რეალობაზე, ყოველდღიურ ყოფითობაზე. დღესასწაულია პაემანზე წასვლა, ერთად გატარებული წუთები და საათები. ამ დროს შეყვარებულები ერთმანეთისთვის სიყვარულის წყაროს წარმოადგენენ და არიან ბევრად უკეთესი, ვიდრე სინამდვილეში.

სიყვარულის დროს ძალზე ძნელია უპასუხო კითხვას, რატომ გიყვარს?

გიყვარს, ამიტომ შეყვარებულისათვის ეს გონებრივ ანალიზს არ ექვემდებარება.

ის მეორე შენთვის ყველაზე ლამაზი, ყველაზე ჭკვიანი, ყველაზე მამაცი, ყველაზე, ყველაზე უკეთესია.

ამ გრძნობის არსებობის დროს ერთის ნერვიული დაბოლოებები გადადის მეორის სხეულში და პირიქით. ეს არის ერთი სული, ერთი „მე“, რომელიც ორ საპირისპირო სქესის ადამიანად გვევლინება. ამ დროს ძალზე იზრდება მგრძნობელობა ერთმანეთის მიმართ. შეყვარებულები ერთმანეთს ხშირად დალაპარაკების გარეშეც უგებენ. ისინი ერთმანეთის ტკივილსაც კი გრძნობენ, თუნდაც შორ მანძილზე იმყოფებოდნენ ერთმანეთისაგან. სხვისი „მე“ შემოდის ადამიანის შეგრძნების ველში და არაცნობიერი მას ისევე უფრთხილდება, როგორც საკუთარს, სიყვარულის დროს ამ ორს მიდრეკილება აქვს იმისკენ, რომ მათი ორი „მე“ იყოს შინაგან წონასწორობაში. ეს შინაგანი გაწონასწორება მათ გარეგნულადაც ეტყობათ.

ხდება ორი „მე“-ს ერთად შერწყმა. და აქ არის სწორედ ყველაზე ღ-

მაფრენითი მომენტი სიყვარულის.

ამგვარი სიყვარულისთვის მიუღებელია ეგოიზმი, რადგან ორმხრივი სიყვარული, ეს არის გრძნობა, როგორც შენთვის, ასევე მისთვის.

როცა სიყვარული ორმხრივია, უმეტეს შემთხვევაში სულის ეს დღესასწაული ჭორწინებით მთავრდება. ორი ადამიანი ერთ სულ და ერთ ხორც უნდა იქცეს.

. . .

სიყვარული აუცილებლად უნდა განვასხვავოთ ისეთი ემოციებისაგან, როგორიცაა მოწონება, გატაცება, სიმპათია და ლტოლვა. თუმცა შეიძლება ისინიც გახდეს სიყვარულის საფუძველი.

აქვს თუ არა ყველა ადამიანს სიყვარულის უნარი? შეგვიძლია ვთქვათ, რომ არა. ეგოისტ და სულიერად მდაბალ ადამიანებს სიყვარული არ შეუძლიათ. მაგრამ თუ ისინი გააცნობიერებენ თავიანთ ნაკლოვანებებს, თუ შეძლებენ რომ სხვას გაუფრთხილდნენ ისე, როგორც საკუთარ თავს, მაშინ შესაძლებელია, რომ მათი გატაცება გადაიზარდოს დიდ სიყვარულში.

ერთ-ერთი მთავარი განსხვავება სიყვარულსა და სხვა გრძნობებს შორის ისაა, რომ სიყვარული იბადება და ქრება თავისთავად. აქ არ ერევა არც გონი, არც ნებისყოფა.

სიყვარულის მთავარი გამოცანა გახლავთ ის, რომ მისთვის დამახასიათებელია ორმხრივი ხედვა, რომელიც იბადება შეყვარებულის არაცნობიერში. ერთის მხრივ შეყვარებულისათვის საოცრად იზრდება მისი გულისწორის დადებითი მხარეები და მცირდება ან სულ ქრება უარყოფითი. შეყვარებული ვერ ხედავს იმ ნაკლოვანებებს, რომელსაც ყველა ამჩნევს. ხშირად გაურკვეველია ვინ გიყვარს, ეს ადამიანი თუ ის ვარდისფერი მირაჟი, რომელიც ჩვენმა არაცნობიერმა შეთხზა. სამწუხაროდ, ხშირად გრძნობების ეს მირაჟი ხდება ბევრი მარცხის, გულგატეხილობის, უბედურების სათავე. მეორე მხრივ, შეყვარებულს ახასიათებს რაღაც ნათელხილვა თავისი გულისწორის მიმართ. ის მასში ხედავს იმ თვისებებს, რომელსაც სხვები ვერ ამჩნევენ.

ასე რომ თუ სიყვარული ერთის მხრივ ბრმაა, მეორე მხრივ ის ნათელმხილველიცაა.



ვერცხლისამც თასად მაქცია

ვერცხლისამც თასად მაქცია,
რო ღვინით აგევსებოდი,
დაფერილი მქნა წითლადა,
შამსვამდი - შეგერგებოდი;
ანა მქნა ვერცხლის სათითე
რო ხელზედ ჩაგეგებოდი;
ან შენი ნამგლის ყანა მქნა,
რო ფხაზედ შაგეპრებოდი;
ანამც მქნა ვარდი ყოილი,
ცხვირ-პირზე დაგეყრებოდი,
ან ვიყო მოვის პერანგი
რო გულზე დაგადნებოდი;
ან შენი ნანდაური მქნა,
გულს ჯავრად ჩაგეპრებოდი;
ანამც ძმა ვიყო მოწილე,
ცოცხალს არ გაგეყრებოდი.



მე შენ მინდი, შენმა მზემა,
მე შენ მემშვენიერები,
დღისით გეფერები მზესა,
ღამით მემთვარიანები.





შენ ჩემო დიდო იმედო

შენ, ჩემო დიდო იმედო,
კოშკო, ნაგებო კირითა,
კახეთს მოჭრილო ისარო,
ჭალაქს ნაღებო ინითა!
წითელო მოვის პერანგო,
შვიდგან შეკრულო ღილითა,
ცავ, წმინდავ ვარსკვლავიანო,
მზეც დაფენილო დილითა,
უკვდავებისა წყაროო,
ნადენო ოქროს მილითა,
შენთანამც ყოფნით გამაძღო,
შენთანამც წოლა-ძილითა.

იმერეთი დამივლია, ქართლი შემიჯერებია,
არ მინახავს შენისთანა, ყელი მოგიღერებია,
წამწამსა და წამწამს შუა ბაღი გაგიშენებია,
შიგ სურვილი ჩაგისახავს, ყელა გაგიშტერებია.

აქედანა და შენამდე

აქედანა და შენამდე
ვარდი მასხია ყლამდე,
გულს მიშლის, სურნელით მატკბობს,
ავდივარ მაღლა ზენამდე,
თუკი რომ შემომითვლიდე,
სულ ფრენით მოვალ შენამდე.

არ მოგეშვები, გენაცვა,
სანამ არ მომკლავ, მანამდე,
ეგ შენი ფირუზის დანა
გულში რო დამკრა ტარამდე.
აქედანა და შენამდე
მთები მიფარებს წინარე,
მე შენი სიყვარულითა
მიბნედილი ვარ, მძინარე,
ასე გამხადა სურვილმა,
წამოველ, ველარ ვიარე.



თვალი მიჭირავს შენზედა

თვალი მიჭირავს შენზედა,
როგორც მიმინოს მწყრზედა,
ნეტავი შემატყობინა,
შენ რა გული გაქვს ჩემზედა?
იგი დღე რა დღე იქნება,
რო გეხვეოდე ყელზედა.
ქალად ქალი ხარ, ქალალდი,
ჯერ კალამმოუსობელი,
უხვი მიწა ხარ, სახნავად
ჯერ სახნისმოუდებელი.
მიწა ხარ, ყანა ყამირი,
ჯერ კორდი გაუტეხელი,
სიყვარული მაქვს მე შენი,
ანგარიშ მიუწვდომელი.





„ვეფხისტყაოსანი“

ფრაგმენტები

მე, რუსთველი, ხელობითა ვიქმ საქმესა ამა დარი:
ვის ჰმორჩილობს ჯარი სპათა, მისთვის ვხელობ, მისთვის მკვდარი;
დავუძლურდი, მიჯნურთათვის კვლა წამალი არსით არი,
ანუ მომცეს განკურნება, ანუ მიწა მე სამარი.

ჩემი აწ ცანით ყოველმან, მას ვაქებ, ვინცა მიქია;
ესე მიჩნს დიდად სახელად, არ თავი გამიქიქია!
იგია ჩემი სიცოცხლე, უწყალო ვითა ჯიქია;
მისი სახელი შეფარვით ქვემორე მითქვამს, მიქია.

ვთქვა მიჯნურობა პირველი და ტომი გვართა ზენათა,
ძნელად სათქმელი, საჭირო გამოსაგები ენათა;
იგია საქმე საზეო, მომცემი აღმაფრენათა;
ვინცა ეცდების, თმობამცა ჰქონდა მრავალთა წუენათა.

მას ერთსა მიჯნურობასა ჭკვიანი ვერ მიჰხვდებიან,
ენა დაშვრების, მსმენლისა ყურნიცა დავალდებიან;
ვთქვენ ხელობანი ქვენანი, რომელნი ხორცთა ჰხვდებიან;
მართ მასვე ჰბაძვენ, თუ ოდეს არ სიძვენ, შორით ბნდებიან.

მიჯნური შმაგსა გვიქვიან არაბულითა ენითა,
მით რომე შმაგობს მისისა ვერ-მიხვდომისა წუენითა;
ზოგთა აქვთ საღმრთო სიახლე, დაშვრების აღმაფრენითა,
კვლა ზოგთა ქვე უც ბუნება კეკლუცთა ზედან ფრფენითა.

მიჯნურსა თვალად სიტურფე ჰმართებს, მართ ვითა მზეობა,
სიბრძნე, სიმდიდრე, სიუხვე, სიყმე და მოცალეობა,
ენა, გონება, დათმობა, მძლეთა მებრძოლთა მძლეობა.
ვისცა ეს სრულად არა სჭირს, აკლია მიჯნურთ ზნეობა.

მიჯნურობა არის ტურფა, საცოდნელად ძნელი გვარი;
მიჯნურობა სხვა რამეა, არ სიძვისა დასადარი:
იგი სხვაა, სიძვა სხვაა, შუა უზის დიდი მზღვარი,
ნურვინ გარევთ ერთმანეთსა, გესმას ჩემი ნაუბარი!

ხამს მიჯნური ხანიერი, არ მეძავი, ბილწი, მრუში,
რა მოშორდეს მოყვარესა, გაამრავლოს სულთქმა, უში,
გული ერთსა დააჯეროს, კუშტი მიჰხვდეს, თუნდა ქუში;
მძულს უგულოდ სიყვარული, ხვევნა, კოცნა, მტლაშა-მტლუში.

ამა საქმესა მიჯნური ნუ უხმობს მიჯნურობასა:
დღეს ერთი უნდეს, ხვალე სხვა, სთმობდეს გაყრისა თმობასა;
ესე მღერასა ბედითსა ჰგავს ვაჟთა, ყმაწვილობასა.
კარგი მიჯნური იგია, ვინ იქმს სოფლისა თმობასა.

არს პირველი მიჯნურობა არ დაჩენა ჭირთა, მალვა,
თავის წინა იგონებდეს, ნიადაგმცა ჰქონდა ხალვა,
შორით ბნედა, შორით კვდომა, შორით დაგვა, შორით ალვა,
დათმოს წყრომა მოყვრისაგან, მისი ჰქონდეს შიში, კრძალვა.

ხამს, თავისსა ხვაშიადსა არვისთანა ამჟღავნებდეს,
არ ბედითად ,,ჰაი'' ზმიდეს, მოყვარესა აყივნებდეს,
არსით უჩნდეს მიჯნურობა, არასადა იფერებდეს,
მისთვის ჭირი ლხინად უჩნდეს, მისთვის ცეცხლსა მოიდებდეს.

მას უშმაგო ვით მიენდოს, ვინ მოყვარე გაამჟღავნოს?
ამის მეტი რამცა ირგო: მას ავნოს და თვითცა ივნოს.
რათამცაღა ასახელა, რა სიტყვითა მოაყივნოს?
რა ჰგავა, თუ მოყვარესა კაცმან გული არ ატკინოს!

მიკვირს, კაცი რად იფერებს საყვარლისა სიყვარულსა:
ვინცა უყვარს, რად აყივნებს მისთვის მკვდარსა, მისთვის წყლულსა?!
თუ არ უყვარს, რად არა სძულს? რად აყივნებს, რაცა სძულსა?!
ავსა კაცსა ავი სიტყვა ურჩევნია სულსა, გულსა.

თუ მოჯარე მოჯრისათვის ტირს, ტირილსა ემართლების;
სიარული, მარტოობა ჰშვენის, გაჭრად დაეთვლების;
იგონებდეს, მისგან კიდე ნურაოდენ მოეცლების,
არ დააჩნდეს მიჯნურობა, სჯობს თუ კაცსა ეახლების.

,,თუცა ქალია, ხელმწიფედ მართ ღმრთისა დანაბადია;
არ გათნევთ, იცის მეფობა, უთქვენოდ გვითქვამს კვლა დია;
შუქთა მისთაებრ საქმეცა მისი მზებრ განაცხადია,
ლეკვი ლომისა სწორია, ძუ იყოს, თუნდა ხვადია.''

გულსა მისსა მიჯნურობა მისი ჰქონდა დამალულად;
რა მოჰშორდის, ვერ-მჭვრეტელმან ვარდი შექმნის ფერნაკლულად;
ნახის, ცეცხლი გაუახლდის, წყლული გახდის უფრო წყლულად.
საბრალოა სიყვარული, კაცსა შეიქმს გულ-მოკლულად!

ტანო ტატანო

ტანო ტატანო, გულწამტანო, უცხოდ მარებო!
ზილფო-კავებო, მომკლავებო, ვერსაკარებო,
წარბ-წამწამ-თვალნო, მისათვალნო, შემაზარებო,
ძოწ-ლალ-ბაგეო, დამდაგეო, სულთწამარებო,
პირო მთვარეო, მომიგონე, მზისა დარებო!

თვალთა ნარგისი, დამდაგისი, შეგშვენის მწველად,
ჟლსა ბროლებსა, უტოლებსა, გველი გჯა მცველად,
გესხნეს ხალები, მაკრძალები, ამარტის ველად,
ნარინჯნი ორნი, ტოლნი, სწორნი, მიქმოდენ ხელად,
მიწვევდნენ შენად შესამკობლად, დამამწარებო!

ალვაო, გესხნეს ორნი ნორჩნი მოსარხეველნი,
მკლავნი მომკლავნი, თითნი თლილნი მოსახვეველნი,
ზარიფსა წელსა დაეკვირვნეს ქვეყანად მვლელნი.
ოდეს გნახვიდი, შევიმატნი ათასნი წელნი.
აწ დამლევიან ყოვლნი დღენი, უცხოდ ვარებო.

ბაგემდუმრედ გიალერსებ, ბაგეო ვარდო!
თვალთა სწყურიან ხილვა შენი, კეკელა მარდო!
გულსა სწყურიან დამაშვრალსა, რას შეგაფარდო?
თუმცა შენ დაგთმო, ვინღა ვჰპოვო, სად გავიზარდო?
უშენოდ ხილვა არვისი მსურს, შევიზარებო.

შენმა გონებამ მიმამსგავსა მილეულს მთვარეს,
სიცოცხლის ნაცვლად მოვინატრი სიკვდილსა მწარეს,
მოდით, მიჯნურნო, შემიბრალეთ, მოვლეთ ჩემს არეს,

მკვდარი მიჯნური დამიტირეთ, დამფალთ სამარეს!
ვაი, სიცოცხლეო უკუღმართო, დანაცარებო!

მუხამბაზი

მუხამბაზო, რა ტკბილი რამ ხმა ხარო.
ჩამჩი-მელქო

გინდ მეძინოს, მაინც სულში მიზიხარ!
თვალთ ავახელ, ზედ წამწამზედ მიზიხარ!

ყმასავითა მე ერთგული შენი ვარ,
გინდა მკლავდე, არას გეტყვი - შენი ვარ.
სადაც წახვალ, მე მაშინვე იქა ვარ,
გინდ ვერ მნახო, იცოდე, რომ იქა ვარ,
რას გაწუხებ? მე ჩემთვისა იქა ვარ!
ჩემთვის ჩუმად ვამბობ: ,,რა ლამაზი ხარ!''

გინდ მეძინოს, მაინც სულში მიზიხარ!
თვალთ ავახელ, ზედ წამწამზედ მიზიხარ!

რტო ალვისა შენი წელი მგონია,
მაგ წელზედა ცისარტყელა მგონია,
ეგ თვალები - ცაში ელვა მგონია.
ვარდის სუნთქვა - შენი სუნთქვა მგონია.

როს მეღირსოს, ვსთქვა: ,,გეთაყვა, ჩემი ხარ!''
გინდ მეძინოს, მაინც სულში მიზიხარ,
თვალთ ავახელ, ზედ წამწამზედ მიზიხარ!

ათი გზა მაქვს, ათივე შენკენ მოდის!
ფიქრები მაქვს, წინ შენი სახე მოდის!
მინდა რამ ვსთქვა - შენი სახელი მოდის!

ჩემს გულში რა ამბებია, რა მოდის?
ერთხელ მაინც მკითხე: „აგრე რათა ხარ?“
გინდ მეძინოს, მაინც სულში მიზიხარ,
თვალთ ავახელ, ზედ წამწამზედ მიზიხარ!

ჩემს დარდებსა ვინ ინაღვლის, ვინ არის?
ვის რათ უნდა, ლოპიანა ვინ არის?
მკვდარია თუ ცოცხალია, ვინ არის?
ქვეყანაში აბა რაა, ვინ არის?
შენ არ მეტყვი ვიცი სულით ნაზი ხარ!
გინდ მეძინოს, მაინც სულში მიზიხარ,
თვალთ ავახელ, ზედ წამწამზედ მიზიხარ!

ორთაჭალის ბაღში მნახე, ვინა ვარ,
დარდიმანდის ლხინში მნახე, ვინა ვარ!
ჯამით ტოლუმბაში მნახე, ვინა ვარ!
აბა, მუშტის კრივში მნახე, ვინა ვარ! -
მაშინ შეგიყვარდე, სთქვა: „ძვირფასი ხარ!“

გინდ მეძინოს, მაინც სულში მიზიხარ,
თვალთ ავახელ, ზედ წამწამზედ მიზიხარ!

საყურე

ვითა პეპელა
არხევს ნელ-ნელა
სპეტაკს შროშანას, ლამაზად ახრილს,
ასე საყურე,
უცხო საყურე,
ეთამაშება თავისსა აჩრდილს.

ნეტავი იმას,
ვინც თავის სუნთქვას
შენსა ჩრდილშია მოიბრუნებდეს!
შენის შერხევით,

სიო მობერვით
გულისა სიცხეს განიგრილებდეს!

ჰოი, საყურეო,
გრძნებით ამრეო,
ვინ ბაგე შენს ქვეშ დაიტკბარუნოს?
მუნ უკვდავების
შარბათი ვინ სვის?
ვინ სული თვისი ზედ დაგაკონოს?

თავადის ჭ...ძის ასულს, ეკ...ნას

ხმით მშვენიერით,
ტკბილის სიმღერით,
ჰაეროვანო, სულს ელხინები:
თვალთ არონინებ,
გულს დააწყლულებ
და ღიმილითა ესალბუნები!
სადაც ხარ, იმ არეს
მოჰფენ სიამეს, -
უშენოდ მოსცდეს მხიარულება!
შენის ენითა,
სავსე ლხენითა,
ვინ არა იგრძნოს გულკეთილობა!
მახსოვს სიამით,
ოდეს ტკბილის ხმით
ვარდსა და ბულბულს მოელხინარე,
პირმცინარითა
სინარნარითა
მგოსნის ყარიბ გულს ესხივმფინარე!

...

ცისა ფერს, ლურჯსა ფერს,
პირველად ქმნილსა ფერს
და არ ამ ქვეყნიერს,
სიყრმიდგან ვეტრფოდი.

და ახლაც, როს სისხლი
მაქვს გაცივებული,
ვფიცავ მე, არ ვეტრფო
არ ოდენ ფერსა სხვას.

თვალებში მშვენიერს
ვეტრფი მე ცისა ფერს;
მოსრული იგი ცით
გამოკრთის სიამით.

ფიქრი მე სანატრი
მომიწევს ცისა ქედს,
რომ ეშხით დამდნარი
შევერთო ლურჯსა ფერს.

მოვკვდები, ვერ ვნახავ
ცრემლსა მე მშობლიურს,
მის ნაცვლად ცა ლურჯი
დამაფრქვევს ცვარს ციურს!

სამარეს ჩემსა როს
გარს ნისლი მოეცვას,
იგიცა შესწიროს
ციაგმან ლურჯსა ცას!

...

გახსოვს, ტურფავ, ჩვენს დიდ ბაღში
მე და შენ რომ ერთად ვრბოდით?
ნეტა იმ დროს!.. სიყვარულის
მეტს არაფერს ჩვენ არ ვგრძნობდით!

შენ მოსწყვიტე ქორფა ვარდი,
გადმომიგდე საყვარელსა
და მითხარი: „ჩემო გიჟო!
ჩემ სახსოვრად გქონდეს ესა!“

ან შენ მაშინ რა იცოდი,
ან შენ გიჟმა რა იცოდა,
რომ იმ ვარდზე ადრე შენი
სიყვარული დასჭკნებოდა!..

გახსოვს, ტურფავ, იმავ ბაღში
აყრდნობდი ჩემს მხარზე თავსა,
შენ ჩემს სუნთქვას ჰგუშაგობდი
და მე შენსა წრფელ სუნთქვასა;

დაგყურებდი, ვეღარ გავძელ,
ლოყით კოცნა მე მოგპარე;
შენ შეჰკრთი და ლამაზ თითით
ღიმილით დამემუქარე.

ან შენ მაშინ რა იცოდი,
ან შენ გიჟმა რა იცოდა,
რომ ის კოცნა ბოლოს გესლად
შენის გმობით შემეცვლოდა.

მუხამბაზი

რომ იცოდე ჩემი გულის დარდები,
გეფიცები, ტურფავ, შეგიყვარდები!

ცაზედ მზეა, ქვეყანაზედ შენა ხარ!
შეცდომით ძირს ჩამოსული ზენა ხარ.
შაქრის გულო, ბულბულისა ენა ხარ!
სიხარულო, ჩემის ცრემლის დენა ხარ!
ეკლით ნუ მჩხვლეტ... დამიბრუნე ვარდები!
რომ იცოდე ჩემი გულის დარდები,
გეფიცები, ისევ შეგიყვარდები!
სიყვარული ისა სჯობს, რაც ძველია.
საუკუნო მეგობრობის მცველია!
ახლა კი დროებითად მცველია!
და · ყმაწვილთა მხოლოდ სანატრელია.
შენ ერიდე!...მოიფარე ფარდები!
რომ იცოდე ჩემი გულის დარდები,
გეფიცები, ქალო, შეგიყვარდები!
ჩემსავით რომ შეგიყვაროს, ვინ არი?
ვინ გაღმერთებს ციურად მომცინარი,
თუ არ მევე?„ გინდა ვიყო მძინარი,
შენი სახე მაინც ჩემ თვალთ-წინ არი;
თუ გამიქრა, კლდეზედ გადავვარდები!
რომ იცოდე ჩემი გულის დარდები,
გეფიცები, ისევ შეგიყვარდები!
აწ რაღა ვარ, შენგან ტრფობას ჩვეული?
ვეხეტები გზა-და-კვალდაბნეული!
ლხინს ვშორდები, ჭირისაგან წვეული!
გაყრის წამი ჩვენი იყოს წყეული!..
სჯობს, შევრიგდეთ! ფეხ-ქვეშ დაგივარდები!
რომ იცოდე ჩემი გულის დარდები,
გეფიცები, ისევ შეგიყვარდები!

სამეფოს სიმღერა

ქალო, გნახე ფეხშიშველა,
გამაჰგოგდი ეზოშია;
გენაცვალე, კაკაბს ჰგვანდი
მოსეირნეს ფერდოშია.
ვისი ძუძუ გიწოვია,
იისა თუ ვარდისაო?
გენაცვალე, შავთვალწარბავ,
გულო ჩემის დარდისაო!
გამიგონე, სად მირბიხარ,
შე უჯიშოს გვარისაო!
შენ თუნდ ფრჩხილიც ნუ აგტკივა,
სიკვდილს მივცემ სიცოცხლესა;
ერთხელ კიდევ დამენახვე,
ღმერთი დედას გიცოცხლებსა!..

შუა წყალში გადამაგდე ნავიდან

კარგი იყო, არ გამეცნე თავიდან,
შუა წყალში გადამაგდე ნავიდან,
ჩემი გული შენ დაკოდე, დახიე,
ხელებს ითბობ, ცეცხლის ალში გამხვიე.
დამიმორნე, შენი შიშით ვკანკალებ,
მომერიე, გიხარიან, ხარხარებ...
როდემდისინ გქონდეს ქვისა გულია,
მე რომ ვტირი, შენთვის სიხარულია.
ფიქრობ, ტანჯვით შემაძულო თავია,
ცდები, შენ ხარ ჩემი სალოცავია.
თვალებს დამთხრი? - ფეხქვეშ ჩაგივარდები,
რა გინდ მტანჯო, უფრო შემიყვარდები!
სულ არ გესმის ჩემი წერა-კითხვები,
რად მიყვარხარ, რატომ არ მეკითხები?
რომელ მსაჯულს ვკითხო სამართალია,
ვის შევჩივლო, რუსთაველი მკვდარია!

შენი ყელი

შენი ყელი... ამბობენ, რომ შენი სწორი ყელი
ლერწამია შარბათისა ძველი, მაშრიყელი.
არა! უფრო ამსგავსებენ... რას? არ ვიცი თუ რას:
მარმარილოს ცისარტყელას თუ სადაფის სურას?!
მე კი... მე კი გამოვძებნი სურათს ჯერ არყოფილს:
შენი ყელი მე მაგონებს გედის ათლილ პროფილს.

ორჯერ გნახე! და ორჯერვე ისე ავკეკლუცდი,
რომ ბუნებრივ სიკვდილს, ჩემო, რა ვქნა, აღარ ვუცდი.
მსურს გიმზირო და ამ მზერით გაგარჩიო სხვაში,
რომ გავქვავდე, როგორც ბუზი მარგალიტის ქვაში.

აი, ეხლაც თეატრში ხარ.. და თეატრის სკამებს
შენი ყელის არემარე მორცხვად აკამკამებს!
ისე ნაზად აძლევ სალამს ყველას... ყველას... ყველას...
რომ წარბების მათრახებით ჰხატავ ცისარტყელას:
და ლორნეტის ორი მინა ისე ხარბად მზვერავს,
რომ არ ვიცი, ვით გავუძლო მაგ ჯადოსნურ მზერას.
ისა გშვენის მძივ-გულქანდა ყელზე მონართავი,
რომ.. ახ, ნეტა, მე შენს ყელზე ჩამოვიხრჩო თავი.

რა კარგი ხარ, რა კარგი!

რა კარგი ხარ, რა კარგი! კოხტა, ზღვისფერთვალება,
თმებზე ღამე გიცინის, პირზე-დღის ბრწყინვალება.
რა კარგი ხარ, რა კარგი! შუშპარა და მჩქეფარე!
როცა მოვკვდე, გენაცვა, ძეგლად გადამეფარე.
სიომ ძლივს ინახულა, სადც გძინავს, ის ბინა
და შენს ტუჩზე გულნარას ვარდი ააბიბინა;
სპილომ ძვლები დაიფშხვნა რამდენიმე წვრილ კბილად
და მარჯნებში ჩაგიბა მარმარილოს ბორკილად,

რა კარგი ხარ, რა კარგი! კოხტა, ცელქი, მჩქეფარე...
როცა მოვკვდე, გეთაყვა, ძეგლად გადამეფარე!
სუნთქავ-და მაგ სუნთქვისგან, რომ მიბრძანო შენს მწერალს,
ფსალმუნს დავწერ, ღვთის ფსალმუნს, საგალობელ-სამღერალს.
მზე შიშობს,რომ მასზე წინ იას არ შეეყარო!
შენს სიარულს აჯავრებს დარხეული მთის წყარო;
რა კარგი ხარ, რა კარგი! კოხტა, ცელქი, მჩქეფარე,
როცა მოვკვდე, ლამაზო, ძეგლად გადამეფარე!
...თუმც ქალის სიყვარული, მთის წყალივით ჩანჩქარა,
ისე სწრაფად გაირბენს, ისე სწრაფად და ჩქარა:
ვით სარკეზე ნაორთქლი, ვით სრიალი ტყის გველის,
ან ვით თითი კლავიშზე რომელიმე დამკვრელის.
ვის არ ვხედავ შენს გვერდით, შენსა გარეშემოსა,
ეგ სიტურფე, მითხარი, ქებით ვინ არ შემოსა,
ვის არ უნდა, შენს გულში ადგილი დაიჩემოს,
ვის არ უნდა, მითხარი, შენი ტრფობა იგემოს?
მე კი რით გაგაკვირვო, რომელ ქათინაურით?
მე ჩუმი ვარ გენაცვა, ვერ მოგხიბლავ ხმაურით,
ვერ მოგხიბლავ სიტყვებით, ვერ მოგხიბლავ და... მგონი,
სიტყვა ჯერ არ არსებობს შენთვის გამონაგონი!
და მიტომაც მე მინდა, რომ ეგ სახე, ლამაზო,
ჩემის ფრჩხილით დავკაწრო, ჩემის კალმით დავხაზო,
ლოყებზე დაგიჯღაბნო რაღაც უცნაურება,
რომ სარკეში შეგზარდეს შენი სახის ყურება,-
მაშინ ბრბო მყის დაგტოვებს, ბრბო წუთით ანათრთოლი,
გაგეცლება, როგორც ხეს შემოდგომის ფოთოლი,
და დამრჩები მხოლოდ მე, ვით სიცოცხლის საწუთრო,
და შევიძლებ, რომ ერთმა ერთი დაგისაკუთრო.
მხოლოდ ჩემთვის იცოცხლებ, მხოლოდ, მხოლოდ და მხოლოდ,
და გახდები მგოსნისთვის გამოუცნობ სიმბოლოდ!
რა კარგი ხარ, რა კარგი! კოხტა, ზღვისფერთვალება,
თმებზე ღამე გიცინის, პირზე-დღის ბრწყინვალება.
რა კარგი ხარ, რა კარგი! შუშპარა და მჩქეფარე,-
როცა მოვკვდე, გენაცვა, ძეგლად გადამეფარე

უსიყვარულოდ

უსიყვარულოდ
მზე არ სუფევს ცის კამარაზე,
სიო არ დაჰქრის, ტყე არ კრთება
სასიხარულოდ...
უსიყვარულოდ არ არსებობს
არც სილამაზე,
არც უკვდავება არ არსებობს
უსიყვარულოდ.
მაგრამ სულ სხვაა სიყვარული
უკანასკნელი,
როგორც ყვავილი შემოდგომის
ხშირად პირველს სჯობს,
იგი არ უხმობს ქარიშხლიან
უმიზნო ვნებებს,
არც ყმაწვილურ ჟინს, არც ველურ ხმებს
იგი არ უხმობს...
და შემოდგომის სიცივეში
ველად გაზრდილი,
ის გაზაფხულის ნაზ ყვავილებს
სულაც არა ჰგავს...
სიოს მაგივრად ქარიშხალი
ეალერსება
და ვნების ნაცვლად უხმო ალერსს
გარემოუცავს.
და ჰკნება, ჰკნება სიყვარული
უკანასკნელი,
ჰკნება მწუხარედ, ნაზად მაგრამ
უსიხარულოდ.
და არ არსებობს ქვეყანაზე
თვით უკვდავება,
თვით უკვდავებაც არ არსებობს
უსიყვარულოდ!

მერი

შენ ჯვარს იწერდი იმ ღამეს, მერი!
მერი, იმ ღამეს მაგ თვალთა კვდომა,
სანდომიან ცის ელვა და ფერი
მწუხარე იყო, ვით შემოდგომა!

აფეთქებული და მოცახცახე
იწვოდა ნათელ ალთა კრებული,
მაგრამ სანთლებზე უფრო ეგ სახე
იყო იდუმალ გაფითრებული.

იწვოდა ტაძრის გუმბათი, კალთა,
ვარდთა დიოდა ნელი სურნელი,
მაგრამ ლოდინით დაღალულ ქალთა
სხვა არის ლოცვა განუკურნელი.

მესმოდა შენი უგონო ფიცი...
მერი, ძვირფასო! დღესაც არ მჯერა...
ვიცი წამება, მაგრამ არ ვიცი:
ეს გლოვა იყო თუ ჯვარისწერა?

ლოდებთან ვიღაც მწარედ გოდებდა
და ბეჭდების თვლებს ქარში კარგავდა...
იყო ობლობა და შეცოდება,
დღესასწაულს კი ის დღე არ ჰგავდა.

ტაძრიდან გასულს ნაბიჯი ჩქარი
სად მატარებდა? ხედვა მიმძიმდა!
ქუჩაში მძაფრი დაჰქროდა ქარი
და განუწყვეტლად წვიმდა და წვიმდა.

ნაბადი ტანზე შემოვიხვიე,
თავი მივანდე ფიქრს შეუწყვეტელს;
ოჰ! შენი სახლი! მე სახლთან იქვე
ღონემიხდილი მივაწექ კედელს.

ასე მწუხარე ვიდექი დიდხანს
და ჩემს წინ შავი, სწორი ვერხვები
აშრიალებდნენ ფოთლებს ბნელხმიანს,
როგორც გაფრენილ არწივის ფრთები.

და შრიალებდა ტოტი ვერხვისა,
რაზე-ვინ იცის! ვინ იცის, მერი!
ბედი, რომელიც მე არ მეღირსა-
ჭარს მიჰყვებოდა, როგორც ნამჭერი.

სთქვი, უეცარი გასხივოსნება
რად ჩაქრა ასე? ვის ვევედრები?
რად აშრიალდა ჩემი ოცნება,
როგორც გაფრენილ არწივის ფრთები?

ან ცას ღიმილით რად გავცქეროდი,
ან რად ვიჭერდი შუქს მოკამკამეს?
ან ,,მესაფლავეს'' რისთვის ვმღეროდი,
ან ვინ ისმენდა ჩემს ,,მე და ღამეს''?

ჭარი და წვიმის წვეთები ხშირი
წყდებოდნენ, როგორც მწყდებოდა გული
და მე ავტირდი-ვით მეფე ლირი,
ლირი, ყველასგან მიტოვებული.

ელენე დარიანის დღიურებიდან

ძახილი

მარგალიტები მოვიხვიე ყელზე სამწკრა,
მარგალიტები, იაგუნდები...
არ შემიძლია შენი სახის გადავიწკრა!
არ დაბრუნდები?
თეთრ შემოსილი ვწევარ მე შენს ნაცნობ საწოლზე.
სევდიანია ღამე მძინარი,
ნუთუ არ ფიქრობ, სანატრელო, შენ სათუთ ცოლზე...
არავინ არი...
ჩუმად ვკითხულობ შენს ძველ წერილს ყითელს,
დახეულს...
სხვა რა მაქვს შენი მე ამის გარდა?
მე თვითონ ვკოცნი ჩემს თეთრ მკლავებს,
ჩემს დამწვარ სხეულს,
შენ რომ გიყვარდა...
მაგიჟებს სითბო, ვერ ვიგუე ფარჩის საბანი,
ჩემს ოთახს ავსებს შენი ლანდები;
დაღლილი არის, სანატრელო, დღეს ჩემი ტანი,
ნუ გვიანდები.
არ შემიძლია დავიწკრა შენი სახისა...
დავფარე ღამე ბნელ ნაწნავებით;
ვიხუტებ ვნებით მსუბუქ ჰაერს ჩემ ოთახისას
თეთრი მკლავებით.

...
ზღვისფერი გაქვს თვალები და, თავათ ჰგავხარ ზღვას,
თუ არ შეგებრალები და, მისთხოვდები სხვას,
მივატოვებ გაზაფხულზე თესვასა და ხვნას,
გადავლახავ ადიდებულ ჭოროხსა და მტკვარს,
ცეცხლს გავატან შენს სამყოფელს, შენს სიყვარულს-ქარს,
და მოგიკლავ, მოღალატევ, მაგ ნაფერებ ქმარს...
ზღვისფერი გაქვს თვალები და თავათ ჰგავხარ ზღვას.

ნინოწმინდის ღამე

ნინოწმინდა... პალატები მეფეთა...
გალავანში - ჯამი აქაფებული;
შენი სახე რისთვის შემომეფეთა,
ხატი იყავ - ვეფხვი დაქალებული...

საზანდარმა ღამე ააცახცახა,
ავთანდილის მწვადი ცეცხლზე შხიოდა,
ცა-ატმებით მსხმოიარე, ჩახჩახა,
და გაზაფხულს რძის სუნი ასდიოდა...

ნინოწმინდა... ჩვენ, როგორც ხაზარები...
ოჰ, იმ ღამეს როგორ აგვაბრიალა
საქართველოს ლექსის მეხანძარენი
ძმობამ, ცრემლმა, სიყვარულის იარამ!

როგორც ხმალი, ძმებო, ტამერლანისა,
სიყვარული ისე დამჯახებია!
მე მივტირი ღამეს ზამბახებიანს
და სიყვარულს ათაბაგის ქალისას;

ძუძუები ოქროს კალმახებია,
წამწამები აქვს თავთუხის ყანისა...
წინანდალის ვაზი აყვავებული,
ჩამოსხმული ოქროთი და თაფლითა,

აფრენილი ბაზიერის დაფითა,
დურაჯი ხარ, მაყვალს შეფარებული!
ნინოწმინდა... ჩვენ, როგორც ხაზარები...
ოჰ, იმ ღამეს როგორ აგვაბრიალა

საქართველოს ლექსის მეხანძარენი
ძმობამ, ცრემლმა, იმ პატარა იარამ!

ყოჩაღის პაემანი

...ერთი მეც გადავუქნიე,
წვარიმც ვუწვდინე მიწასა..
მუხრანული

ყორღანებიდან გნოლი გაფრინდა,
ყაბარდოს ველი გადაიარა,
ისევ აღსდექი!
მუხრანის ბოლოს
ჩასაფრებული ვსინჯავ იარაღს.

ქსანზედ, არაგვზედ ისევ ჰფავიან
ხოდაბუნები თავთუხებისა,
შენი ტუჩებიც ისე ტკბილია,
როგორც ბადაგი დადუღებისას.

ხოხბობას გნახე,
მიწურვილ იყო
როცა ზაფხული რუსთაველისა,
ნეტამც ბადაგი არ დამელია
და იმ დღეს ხმალი არ ამელესა!

ტრამალ და ტრამალ გამოგედევნე,
შემოვამტვერე გზები ტრიალი,
მცხეთას ვუმტვრიე საკეტურები,
ვლეწე ტაძრები კელაპტრიანი!

მაგრამ თვითონაც დაილეწება,
დაბადებულა ვინც კი ყოჩაღად,
მუზარადიან შენს ქმარს შემოვხვდი
თავი შუაზე გადამიჩეხა!

მოდი, მომხვიე ხელი ჭრილობას,
ველარა გხედავ, სისხლით ვიცლები...
როგორც საძროხე ქვაბს ოხშივარი,
ქართლის ხეობებს ასდით ნისლები...

მოდი! გეძახი ათას წლის მერე,
დამნაცროს ელვამ შენი ტანისამ;
ვარდის ფურცლობის ნიშანი არი
და დრო ახალი პაემანისა!...

საპოვნელა

ოქტომბერში თუ ჩვენს მხარეს გაგივლია,
შეამჩნევდი მიმობნეულს მინდორ-ველად:
პაწაწინა, მარჯნისფერი ფავილია,
იმერეთში ეძახიან ,,საპოვნელას".

შევხედე და მიმიზიდა იმთავითვე,
თურმე ყველა სასოებით ანდობს იმედს,
ბედს დაეძებს თუ დანაკარგს - რამე ნივთებს,
ეუბრება: ,,საპოვნელა, მაპოვნინე!"

მეც სათუთად მივიბნიე იგი მკერდზე,
ჩემს გულშიაც მივუჩნიე მყუდრო ბინა.
ვენაცვალე! სხვა საუნჯეს აღარ ვეძებ,
რადგან, ჩემო, შენი გული მაპოვნინა.



დავიწყებული სიყვარულივით
ზოგჯერ იელვებს მთაში ავდარი;
დავიწყებული სიყვარულივით
ელავს... და მეხი კი არსად არი.

დავიწყებული სიყვარულივით
ჩუმად იელვებს... ქრება მაშინვე;
დავიწყებული სიყვარულივით
შორი ავდარი ველარ მაშინებს.



დამაჭრება. დაღვინება. დაძმარება -
დროთა ქვევრმა ყველაფერი მოგვილია.
აღარ მოხვალ სავსე ჯამის დასალევად...
მარნის პირი სულ კვალწმინდად მოგვილია.
ამღვრეული ტკბილი მესხა ბადაგივით,
დაიდუღა... უკვე ძირა დავაძახეთ.
- ამ ჭაშნიკის გემოც მალე გადაგივლით,
დამტკბარ ტუჩებს - ჩემი რთველობის ავაზაკებს!
ტკბილსა ვჩივი... მალე იცის გამოლევა,-
სულ მთლად შენ რომ დაგილოცე ხელაღებით.
ტკბილი, თორემ... ძმარი ვიღას აგონდება -
წლობით გაძლებს გულნაკლული ხელადებით.
შემიბრუნა, რაც ჩავძახე ასკოკიანს.
არუხრუხდა, თითქოს ზემოთ, ომში მოდის.
ქვევრს დიდი ხმა იმიტომაც ჩასდგომია,-
ამოვხაპეთ სიყვარულის ორშიმოთი.

სიმღერა

როდესაც გიცქერ - ტკბილად სძგერს გული,
შენდამი ტრფობით გატაცებული;
ოდეს გშორდები - მუდამ ვსტირი მე...
შენ შემოგევლე, შენი ჭირიმე!

შენ ხარ სიმღერა და სიფარული,
ხარ უკვდავება და სიხარული...
ერთი მაჩვენე, მზეო, პირი მე...
შენ შემოგევლე, შენი ჭირიმე!

ბროლის თითებით როს სიმთ აჟღერებ, -
სირინოზის ხმით ტკბილად ამღერებ, -
ნეტარების ცრემლს ვაფრქვევ, ვსტირი მე...
შენ შემოგევლე, შენი ჭირიმე!

შენ მომივლინე შვება, ნათელი,
შენ გამიქარწყლე კვნესა, ნაღველი,
ველარ მერევა ტანჯვა, ჭირიმე...
შენ შემოგევლე, შენი ჭირიმე!

შენი მონა ვარ, შენი ვარ მცველი
შენი მგოსანი, შენზედ მლოცველი,
შენი ჩრდილი ვარ და თან გზირი მე...
შენ შემოგევლე, შენი ჭირიმე!

გემუდარები, ნაზო ბულბულო,
ოდესაც მოვკვდე, ვიქმნე უსულო
და დამაფარონ მიწის პირი მე,
ერთი მიტირე, შენი ჭირიმე!



განა იმისთვის ვეწამე ამდენს,
რომ განშორება მეგლოვა ბოლოს
შენი ბაგენი ალუბლებს ჰგვანდნენ,
მეც ალუბლები მიყვარდა მხოლოდ.

მჯერა: ნიავიც ამაოდ ქროდა,
არ მსურს ამაოდ ვარსკვლავი ვთვალო...
შენ ღვინისფერი თვალები გქონდა,
მეც შავი ღვინო მიყვარდა, ქალო.

ჩვენ თვითონ ვნახეთ ბავშვი მოცარტი,
ფერად ყვავილებს ფანტავდა ქარში,
იღიმებოდა და საოცარი
მე ცისარტყელა მიყვარდა მაშინ.

ვინ იცის, მოვა კიდევ შხაპუნა? ვიცი,
ერთხელაც იქნება გვიან...
მე შენმა ზეცამ ცვარი მაპკურა,
მე უშენოდაც მიჯნური მქვია.

ალბომიდან ა.ვ. -ს

რა დამავიწყებს შენს ლამაზ თვალებს,
რამ დამავიწყოს ეს ალუბლები!
იცოდე, როცა სხვას შევიყვარებ,
ამ სიყვარულზე ვესაუბრები.

ვეტყვი, თუ როგორ გვიყვარდა ძველად
ჩვენ ტრფიალება წრეგადასული,
თუ როგორ გაქრა ოცნება ყველა
და მოგონებად დარჩა წარსული.

ვეტყვი, თუ როგორ გვიყვარდა გულით
ფიროსმანი და თბილისის ღამე,
ლაჟვარდოვანი მტკვარის დუდუნი
და მარტოობის მკაცრი სიამე.

ვეტყვი: რა მწვავდა, რა სატკივარი,
მაღალ მთებს რისთვის გამოვექეცი,
როგორ გაგანდე, ძვირფასო, ჯავრი
და კაცი ლექსად როგორ ვიქეცი.

ან შენ სახელზე ბერდანის ტყიით
როგორ დავკოდე ნადირი მხარში,
რომ არ ვიცოდი მაცდური ტყილი,
რომ შეშლილივით მიყვარდი მაშინ.

ო... მასაც ვეტყვი, ვეტყვი ყველაფერს,
რა კარგი იყავ და რარიგ ნაზი,
რომ მხოლოდ შენთვის ავაფერადე
ჩემი სიმღერა და მუხამბაზი!

ო... მასაც ვეტყვი, ძვირფასო ცირა,
როგორ გვდევნიდა ბედი ტიალი,
როგორ გვიყვარდა შავი ზღვის პირას
გასეირნება და ხეტიალი.

როგორ გვათრობდა ტალღების ნანა
და სიყვარულით როგორ ვიწოდით...
და ეს შარბათზე უტკბესი ხანა
რომ გაქრებოდა, რად არ ვიცოდით?!

რა დამავიწყებს შენს ლამაზ თვალებს,
რამ დამავიწყოს ეს ალუბლები?...
იცოდე, როცა სხვას შევიყვარებ,
ამ სიყვარულზე ვესაუბრები!

განშორება

ყველა მოკლე და ქერა თმის ნახვით
გამახსენდება თმები შოლტები.
როგორ არ მინდა, როგორ არ მინდა,
მაინც მივდივარ, მაინც გშორდები.

ასე თიშავდნენ ძველი ზღაპრები
ასფურცელას და ოქროსთმებიანს.
ქარმა დაგლიჯა ყველა აფრები
და შენზე დარდში დამთენებია.

მგზავრი ვარ, შენზე ფიქრებს ვუნდები
და აჩრდილებთან თამაშს უვნებელს.
მე დავბრუნდები,ჰო, დავბრუნდები,
მე შენი თმები დამაბრუნებენ.



შენ არა გაქვს მეფის გვარი,
ფრთაფარფატა თოლია,
მაშ, თვალები თამარ ქალის
როგორ გამოგყოლია?

არ მომეკრა შენთვის თვალი,
სიზმრად მაინც განახავდი,
ხარ ყინწვისის ანგელოსი,
თეთრ ღრუბლებში ნახატი.

შენს სიფარულს დავიფიცებ,
დაიჯერო იქნება,
ცისფერ კაბას ნუ ჩაიცმევ,
თეთრი უფრო გიხდება.

შენს სიფარულს დავიფიცებ,
დაიჯერო იქნება,
წარბს ნუ შეჰკრავ, გენაცვალე
გაღიმება გიხდება.

შენ არა გაქვს მეფის გვარი,
ფრთაფარფატა თოლია,
მაშ, თვალები თამარ ქალის
როგორ გამოგყოლია?...

მე არაგვზე დავრჩებოდი

ნისლაურო, ნისლი ხარო,
გამიქრები, მზისი ხარო...
მე არაგვზე დავრჩებოდი
მაგრამ რა ვქნა, სხვისი ხარო...
როცა ახლოს ვერა გხედავ,
ჩემი გულის შიში ხარო...
მაგრამ კლდენი არ გაგწირვენ,
არწივების შინში ხარო.



ბროლს მოამსხვრევს თეთრახევა,
ბროლს მოამსხვრევ ბროლიანსა,
შხეფს შეაფრქვევს ვარდკაჭკაჭას,
ლამაზ, ცისფერთოლიანსა,
ბრწყინავს მუშთარი
- წამო ჩემთან!
- უკაცრავად,
ვერ გაგყვები ცოლიანსა! -
ესალმება ფხოვის ტყეებს,
ტყეებს მწვანე მოლიანსა,
დაჯირას და უკადრისას,
სატყრობელას ჭორიანსა...
არაგვისკენ გზას მიიკვლევს,
გზას ძალიან შორიანსა.



მე გადმოვკიდე
ჩემი ციხიდან
ზავის ალამი...
მაგრამ საითღა,
საით დაგიდგამს
შენი კარავი?
ისევ მზაკვრულად
ბრწყინავს მუშთარი
და ალ კამარი...
კვლავ განშორებას თუ გვაუწყებენ
მიღმურს იქიდან?
მე გადმოვკიდე
ზავის ალამი
ჩემი ციხიდან.

პაწაწინა რტო ვარ

მეფერება მზე ალერსის მთხოვარს,
ვარდისფერად ცამან ჩამომთოვა...
მე მიგალობს, როდი მიმატოვა,
თოხიტარა, პაწაწინა რტო ვარ...
ჭარი მარხევს და ყვავილებს მაცლის,
ყვავილს მოწყვეტს, გაიტაცებს მინდვრად...
დამიყვავე, ქარო, ნუ ხარ მკაცრი.
პატარა ვარ, მოფერება მინდა!
მითხარიო, როგორ, როგორ ვანდო
საიდუმლო აშარსა და მსტოვარს?
მებაღეო, ნუ დამტოვებ მარტო,
მეშინია, პაწაწინა რტო ვარ!



ქალია დილა
მიწა - ქალი,
საღამო - ქალი...
წვიმა ქალია...
ფველაფერი
ქალივით მიფარს...
და როცა ვინმე
ჩემზე უკეთ
ადიდებს დილას,-
ასე მგონია
მე რომ მიფარს
მართმევენ იმ ქალს.



შენი სიცოცხლე, შენი ნაბიჯი,
მე შემაფარა შენმა სარკმელმა.
მე მიხარია, - შენ რომ არსებობ!
ვისი ხარ, -
ეს რა ჩემი საქმეა!
შენით თენდება, შენით ღამდება,
შენი ვარ, შენთან მინდა ხელახლა!
შენა ხარ -
რაც მე გამეხარდება,
რაც მეწყინება -
ისიც შენა ხარ!



მინდა შეგიმკო თმები გვირილით,
მაგრამ შორსა ხარ ჩემგან ძალიან:
ჩემი სიცილი, ჩემი ტირილი -
იცოდეს ყველამ - შენი ბრალია.

ცხოვრება მიჰქრის ნიავღვარივით
და ჩემთვის თითქოს არა სცალია...
მქვია მდიდარი? მქვია ღარიბი?
მიზეზი შენ ხარ, შენი ბრალია.

ზოგჯერ ხელიდან ისე მეცლები,
მინდა შეგიკრა ოქროს გალია!
მე თუ ვმაღლდები, მე თუ ვეცემი,
განა არა გრძნობ, შენი ბრალია.

გადაუარეს ბაღებს ქარებმა,
და ჩემ წინ ისევ ქარიშხალია...
ჩემი სიმშვიდეც და მღელვარებაც
მხოლოდ და მხოლოდ შენი ბრალია!



ისევ შენ და ისევ შენ,
ჩემო ტურფა, ლამაზო,
ჟველა შენ გენაცვალოს,
მოციმციმე ალმასო!

მიჟარდი და მიჟარხარ,
სულთქმამდინ მეჟარები:
მსურდა, შენის ხელებით
დამხუჭოდა თვალები!

თუმცა მე შენმა გულმა
ახლოს არ მიმიკარა
და შენ, ჩემო ლამაზო,
არც „ჰო“ მითხარ, არც „არა“.

გინდა ჯვარზედაც მაცვან,
მე სხვას ვერ შევიჟარებ,
შენ კი გძულვარ, მაგრამა
მე შენ თავს განაცვალებ!...

ძველებური სიმღერა

მე განა გიხმე,
მხოლოდ გინატრე,
შენ ჩემი ბედის ხარ მობინადრე.
ისევ შენ,
ჩემო თვალის სინათლევ,
ისევ შენ
ორთავ თვალის სინათლევ!

რა კარგი დღე ხარ მზემომფინარი,
სიყრმისა ჩემის დიდო ალაფო,
შენ ისე მავსებ,
როგორც მდინარე
გაზაფხულობით ავსებს კალაპოტს.
შემომეშველე, როგორც მშველოდი
და მომაშუქე შუქი ნათელი,
შენით,
შენ გამო
და უშენობით
გარდამხდა ყველა გარდასახდელი.

მე განა გიხმე,
მხოლოდ გინატრე,
შენ ჩემი ბედის ხარ მობინადრე.
ისევ შენ,
ჩემო თვალის სინათლევ,
ისევ შენ,
ორთავ თვალის სინათლევ!



ისეთი ვინმე რომ შემხვდებოდეს -
გამიღვიძებდეს წამით იმედებს,
ჩემი ცხოვრების შემოდგომამდე
ერთ აპრილს მაინც წამიკიდებდეს,

მასულელებდეს, მიბნევდეს თავგზას
მისი თვალების ჩუმი ბრძანება,
გოშიასავით ატეხდეს წკავწკავს
ჩემი ლომური ამპარტავნება.

არ დავირცხვენდი, გითხრათ სიმართლე,
არა და არა, არ დავირცხვენდი, -
ოღონდ მიყვარდეს,
მართლა მიყვარდეს
გახელებამდის...
თავდავიწყებით...

ოღონდაც, ღმერთო გარდასულ ჯრმობის
ისევ მარგუნე უცხო თრიაქი,
ის ღვთაებრივი მაცდური თრობა,
შიში, ცახცახი და ფორიაქი...

ნუკრია

რაზე ჩურჩულებთ ვერხვები,
ასე თეთრები, კარგები...
განა არასდროს შევხვდებით?
განა სულ დავიკარგებით?

შენკენ რომ მოუხაროდა,
ის გული არ ჩაუქრიათ,
ჯერ ისევ გიცდის წყაროსთან
ატირებული ნუკრია.

გუშინ სიცილი ასწავლე,
დღეს მარტო შერჩა არყიანს,
და შენს ნაფერებ წამწამზე
აპრილის ცრემლი აყრია...

შენი თვალები სად არის -
ორი უძირო ნაპრალი,
მათ შემაყვარეს ზღაპარი,
ძველი, ლამაზი ზღაპარი.

ახლაც შენ კართან მოვედი,
ნეტავი წყარომ დამფაროს,
ჩემი პატარა ცხოვრების
აუხდენელო ზღაპარო.

უსათაურებო

წავალ, დავეცემი მინდორთან
დაღლილი ლექსით და წვითა,
განა სიყვარული მინდოდა?
სხვა რაღაც, უფრო წმინდა...

ვაი, რა ცუდად გიცვნივარ,
რა ტყვილად გდებდი იმედებს.
მე ათი გულის ღირსი ვარ,
შენ ერთიც ვერ გაიმეტე.
...
შენი თვალების დაღლილი ეშხი
თან გამყვა, როგორც ლურჯი ღიღილო,
მე მხოლოდ ბავშვი მიყვარდა შენში
და აღარ მინდა კაცად გიხილო.
...
მივდივარ
მომდევს, მტკვარი სატივე,
და ანთებული ზეცა ხომლებით
გული გატკინე და მაპატიე, -
ტკივილით უფრო გემახსოვრები.
...
მინდა მახსოვდე ყველგან, ყველა დროს,
შენზე ოცნება მინდა ურიცხვი,
ვერ შეგიყვარე მაინც ვერასდროს,
ვერ გაგიმეტე სიყვარულისთვის.

რად ჩამრჩა ხსოვნაში ისევე
სხვა ფერით, სხვა იდუმალებით:
ბავშურად გაწვდილი კისერი
და შველის დაღლილი თვალები.
...
შენ ისე კარგი ხარ: სხვისთვის მენანები,
ნათელი ოცნება ღრუბელმა შენისლა...
აღარ შემიყვარდე: დახუჭე თვალები
კაცისა კი არა - დამფრთხალი შველისა.



საით მეძახი,
ნათელო ჩემო,
საით მეძახი?
სად არის შენი სიყრმის სწორფერი,
სად არის შენი თვალებციმციმა?...
ან ის გოგონა მკლავზე წნორივით
ვინ ბედნიერმა გადაიწვინა?!
სად არის ძველი ვნების ალმური,
ის დარახტული ცხენი სად არის?! ...
ვაი, რა უცებ გაქრა ზაფხული
ვაი, რა მალე დადგა ზამთარი?!

ნუ დამპირდები,
ნუ,
ნურაფერს ნუ დამპირდები,
ჰგავს საჩხაკუნოს,
აკვნებზე შებმულს,
ვაშლის კვირტები.
ეს გაზაფხულიც,
გაპუწული,
ფითელქოჩორა,
დღეს ჩემი სულის ასაწეწად
მიწამ მოჭორა.
მიწამ მოჭორა
თეთრი მტრედი,
ზეცის ნაღები,
დღემოკლე ჩრდილიც,
ეფარვიან რომელს გლახები,
გულისა ცემით
და შარაგზით გაბეზრებული
მეოცნებენი,
მელექსენი -
გიჟთა კრებული!
ჯელა,
ვისაც კი
ჭარიანი ცეცხლი ეკიდა.
მე ვწჯვლი,
ვწჯვლი,
ვინც სიფარულს
მიმცა შეგირდად...
გესმის გრიალი?
გული გასკდა,
განა კვირტები!
ნუ დამპირდები,
ნუ,
გაზაფხულს ნუ დამპირდები...

ბეთანია

ბეთანია —სახლი სათნოებისა და სახლი
მორჩილებისა და სახლი დიდებისა.

საბა

შენ არ გინახავს ჩემი ხელები,
ჩემი თვალები და ჩემი მხრები —
გადარეული თეთრი ცხენებით
და შორეული ზარების ხმებით.
შენ არ გინახავს ჩემი ნისლები,
მთიდან ქორების ფრთით მოტანილი,
თეთრი ქარებით როგორ ივსება
დღეები, ლურჯი ქრისტეს ტანივით.
შენ არ გინახავს ფრესკის სიშორე.
ფერი ფასკუნჯის, ფერი ქედნების,
მირონის სურნელს როგორ იშრობენ
ჩემი სხეულის ძველი კედლები.
შენ არ გინახავს, მოდი და მნახე,
რომ ეს ტაძარი ჩემი ტანია!...
სათნოებისა ვარ შენი სახლი,
მორჩილებისა ვარ შენი სახლი,
შენი სხეულის ვარ ბეთანია!...



...აღარ თენდება, ღამის მდინარე
თითქოს უეცრად შეტბორდა, შედგა.
ისევ სიზმარი...სიზმარში გნახე,
მაგრამ ძლივს ახლა გავბედე მეთქვა -

რომ ჩემს ადრეულ სიზმართა შორის
შენზე სიზმარი ჯერას ჯობნიდა.
რომ ძალზე ადრე მოვიდა თოვლი
და გამოვიდა ისიც თოვლიდან

და გათენებას აღარც ვინატრებ,
ღამე ამგვარი მაჩუქე რადგან.
მოვიდა შენი თმების სინათლე,
არაგვის პირას ნისლივით დადგა.

ახალი აღთქმა

ცოტა შენი ბრალია,
ცოტაც მე ვარ ბრალში!
გაზაფხულიც უეცრად
ამომიდგა მხარში.

თითქოს ჩაგიხედია
ამეთვისტოს თვალში, -
ისე გამომარჩიე
ათიათას ქალში!

გაზაფხულო,
ღმერთმანი,
არ დაგრჩები ვალში!
ცოტა მისი ბრალია,
ცოტაც მე ვარ ბრალში...

სიფარული

მომივარდა ბორგვით, შფოთვით,
შემოგლიჯა კარი...-
უბნის ძველი ლოთი - ფოთი,
გაზაფხულის ქარი.
მომაყარა ტყემლის, ნუშის,
ჭავილების თქეში,
გამახვია მზის ალმურში,
ცისარტყელის ფერში,
დამეჯახა, გამაბრუა,
ამიყვანა ხელში.

ჩავლილი ზაფხული

ეს ერთი ღერი გვირილაც ჩაქრა
ამ შემოდგომის ფერთა ზეიმზე...
თუ დაიჯერებ, რომ ისევ აქ ვარ
და შენთან მოსვლა ველარ შევიძელ?
ეს ერთი ღერი გვირილაც ჩაქრა...
დავმშვიდდი, ანდა რამ გამახელოს!
მეწამულდაკრულ ვერცხლისფერ მაქმანს
ვერ ჩამომიხსნი ციდან საფლოდ.
ეს ერთი ღერი გვირილაც ჩაქრა,
სულ ბილილ - ბილილ ჩამოიღვენთა,
ქარი ქრის, ღრუბლის ვეება ლაშქარს
ჭავი დასჩხავის ბებერ ციხესთან. -
ეს ერთი ღერი გვირილაც ჩაქრა,
როგორც სანთელი, ჩაქრა ნელი-ნელ...
გჯერა, ძვირფასო? მე ისევ აქ ვარ,
მაგრამ მანდ მოსვლა ველარ შევიძელ.

ერთხელ გენახე

ფრთამოტეხილი მერცხალი
შენამც გენახე, ნეტავი!
სათუთად ამიტაცებდი,
შენს აივანზე შემსვამდი!
გაზაფხულისას მეტყოდი,
აპრილის თეთრი ქარისას,
მალამოდ დამედებოდი
ფიქრ არ მჭონოდა ხვალისა!
სანავარდოდ და ხალისად
კვლავ მომიხმობდნენ ზეცანი...
ერთხელ გენახე მაინცა
ფრთამოტეხილი მერცხალი!

როცა გულს გთხოვ...

მე რომ გდარდობ -
ისა ხარ,
მე რომ გნატრობ -
ისა ხარ...
როცა ელავ - მზისა ხარ,
როცა ღელავ -
ზღვისა ხარ,
როცა გულს გთხოვ -
ჭვისა ხარ.

მზეო

ისევ მომძებნე,
ისევ მიპოვნე,
ცხელი სხივებით
ისე დამდაღე,
რომ შენს წინაშე
ლოდინით სავსე
მორჩილებისგან
ვხრიდე წამწამებს.
ისევ მომძებნე,
ისე გამათბე,
რომ არ შემცივდეს
გვიან ზამთრამდე.

ო, სიყვარულო!

ო, სიყვარულო უნეტარესო,
აღუმართიხარ გულების მისანს,
შენ ცხრაკლიტული ვერას დაგაკლებს
აიწყეტ ღვედს და მისწვდები მიზანს,
გადაიქროლონ შმაგმა ქარებმა,
გადაუმტვრიონ ნეკნები ფოთლებს,
თუ ჰიგოსავით შეეშველები,
ნახე, თუ ერთი ფოთოლი მოსწყდეს,
ნახე, თუ ერთი ღიმილი გაცვდეს,
ნახე, თუ ერთი მდინარე დაშრეს,
ნეტავ მას, ვისაც დაემგზავრები,
ნეტავ, მას ვისაც არ აძლევ საშველს
ო,სიყვარულო, უნეტარესო
ასცდი მყინვარებს და ხორშაკ ქარებს,
რომ იამინდოს უამინდობამ
და ყვავილობა დასჩემდეს ვაზებს.

ჭრელი ქოთნიდან გადმოდის ია

ჭრელი ქოთნიდან გადმოდის ია,
ვით მოგონება გარდასულ ტრფობის,
გაურკვეველი სიამე ჰქვია, -
ჯერ არნახული ფერების ხომლი.

დასრულებულს ჰგავს ნაკაწრი ჩრდილის,
ხაზმუზიანობს ნიავი წყნარი,
გამოქვაბულთან ნიშების წყვილი
ქანაობს, როგორც მსუბუქი ნავი..

ძირს კი ფერადი სიზმარი გდია,
თავისუფალ სულს ერღვევა კბოლე,
ჭრელი ქოთნიდან გადმოდის ია,
ვით მოგონება გარდასულ ტრფობის...

ნაღმი

როიალს, ღამის ფრინველს რვახმიანს,
შენი ხმა შვენის, როგორც ზენა ხმა.
ყოველი ქალი ჩემთვის ნაღმია,
ყოველი კოცნა - რისკი მენაღმის.
მე მაშინებს გრძნობის გამხელა,
გადავრჩენილვარ ბევრჯერ აფექტებს,
მაგრამ ამდენი ნაღმის მნახველი
ნუთუ, დღეს შენზე უნდა ავფეთქდე!
შენი თითებით დამფრთხალ კლავიშებს
ეცემა ჩემი მღელვარე ლანდი,
გიახლოვდები, გიმწყდევ მკლავებში,
გკოცნი და იღბალს ზეციერს ვანდობ.
მადლობა უფალს, მგონი გადავრჩი!
შენი ჩურჩული მაკრთობს, ბიძგისებრ.
შენი თვალების მღვრიე ღადარში .
ბორკილახსნილი ვნება გიზგიზებს.
წყალს წაუღია ბორკილი ყელა!
დუმს როიალი, ღამის ფრინველი,
გეხვევი, გკოცნი და ისე ვღელავ,
თითქოს შენ იყო ნაღმი პირველი.

ტრაგედია უგმიროდ

რა ამოავსებს სულის ნაპრალებს
და ვზვერავ ასე მწუხრის დაისებს,
თუ მზერას შენკენ გამოვაპარებ
ცოტათი მაინც გაიხალისებ.

რომ მყუდროება არ დაგირღვიო
რომ არ დაგაკლდე, არ დაგიმძიმდე,
რომ ნაწვიმარზე დილის ნისლივით
თვალის გუგებში აგიციმციმდე.

ცოტათი მაინც უნდა დამითბე,
თიბათვის მზით და ხვატით მოცელილს,
ცოტაოდენი ნიჭი მოთმენის
უხდება გრძნობებს უხვად მოთელილს...

რა გადალახავს ამ უღელტეხილს...
უფალო ჩემო, რა მეშველება?!
ანაზდად გულზე დაგადგი ფეხი,
დაგატყდი მეხი და შეჩვენება!...

რა შეაჩერებს სულის გრიგალებს,
ოჰ, ღმერთიც ასე უღვთოდ გულგრილობს,
შენ ჯოჯოხეთის სულთანს მიგგვარეს
მე - ტრაგედია დავრჩი უგმიროდ!...

გალავანი

მესროლე ეგ ქვაც,
ველარაფერს დამაკლებ უკვე,
თუმცა, ჩემს სავალს
ძველებურად წყევლის მავანი,
იმდენჯერ მომხვდა რიყის ლოდი,
კი არ გამთელა, გარს შემომერტყა,
როგორც ციხეს - ქვის გალავანი.
ახლა ციხე ვარ, მოსალტული,
მტკიცე გალავნით, სადაც ზაფხულის
მზით ჰყვავიან თეთრი ვარდები,
თუმც, კვლავ მაწყდება წუთისოფლის
თქეში წყული, ვერ დამლეწავს
და მტერს იოლად არ ჩავბარდები...
ჩემს შიგნით სძინავს მზეთუნახავს
დიდი ხანია, (ამბობენ: უცხო ბანგით
სუნთქავს ციხის თაღიცო...)
ის უფლისწულიც მე ვარ,
ვინაც უნდა მოვიდეს და
მეფის ქალი მწველი კოცნით გამოაღვიძოს.
და ჰა, მოვედი მრავალ ბრძოლაგადანახადი,
მზეც მახვილივით იღერება
ციხის ქავიდან,
გამოიღვიძე სიყვარულო, სანამ გნახავდი,
ასე მგონია, მილიონი წელი გავიდა.



ნიშნობა,

ქორწილი



დღეს შენი ნიშნობის დღეა, დღე, როცა შენი მშობლების, ნათესავების, მეგობრების წინაშე უნდა გაცხადდეს შენი სიყვარული, მომავალი მეუღლის ვინაობა, შენი ოჯახი სტუმრების მისაღებად მზადაა.

ღელავ, რადგან უჩვეულო წუთები დგას შენს ცხოვრებაში. ნიშნობა, ეს ხომ შენი ახალი ოჯახის საძირკველი, შენი ქალური ბედნიერების დასაწყისია...

ნიშნობა უძველესი ქართული ტრადიციაა, რა სასიხარულოა, რომ შენ და შენი მომავალი მეუღლე ამ ლამაზი ტრადიციის ერთგულები ხართ.

მაგრამ რას ნიშნავს ნიშნობა? ამ კითხვაზე პასუხი რომ გავცეთ, მოდი, ერთად ჩავიხედოთ ენციკლოპედიაში: „დანიშვნა, დაწინდვა, დაბევება, ვაჟის მიერ ქალის საცოლედ დაბევება, გავრცელებული იყო მსოფლიოს მრავალ ხალხში და ქორწინების ერთერთ სავალდებულო წინაპირობას წარმოადგენდა. ნიშნობამ დროთა ვითარებაში ქართველებშიც და სხვა ხალხებშიც მნიშვნელოვანი ცვლილებები განიცადა. მაგრამ ბოლომდე მაინც წესად დარჩა ვაჟის მიერ საცოლისათვის რაიმე ნივთიერი ნიშნის (ძვ.ქართ.წინდი, ნიშანი, ბელგა) მიტანა. საქართველოში ისტორიულად ქალის დაწინდვის ანუ დანიშვნის სხვადასხვა წესი იყო ცნობილი (აკვანში დანიშვნა, მცირეწლოვანთა დანიშვნა, გარიგებით დანიშვნა და სხვა). თუმცა ნიშნობის ეს წესები საქართველოს ცალკეულ რეგიონებში გარკვეული თავისებურებებით ხასიათდებოდა, მთავარი მომენტი მაინც საერთო ჰქონდათ. მოყვრობაზე შეთანხმების ინიციატორად გამოდიოდა ვაჟის მხარე, რაც გამოიხატებოდა ქალის ოჯახში მისი შუაკაცის მისვლით და საპატარძლოს თხოვნით. მატერიალური პასუხისმგებლობა ეკისრებოდა ვაჟის ოჯახს, რომელიც ვალდებული იყო ადგილობრივი წესჩვეულების შესაბამისად, ქალის ოჯახისა და საპატარძლოსათვის მიერთმია საჩუქრები და ძღვენი (მ.შ.პირველ რიგში, სანიშნო ბეჭედი) ქალის ოჯახის მიერ ნიშნის მიღება და დამოყვრების ნიშ-

ნად ნიშნობის რიტუალის შესრულება და ქალ-ვაჟის დალოცვა, ქორწინების აუცილებელ პირობად იყო მიჩნეული და მისი დარღვევა დანაშაულად ითვლებოდა".

დავუბრუნდეთ შენს ნიშნობას, საქმრომ ნიშნობის ბეჭედი მოგიძღვნა. მღელვარე, ლამაზი, ბედნიერი წუთებია... ჩვენ არ ვიცით, რა ღირებულებისაა სამკაული, მაგრამ მთავარი განა სამკაულია? საქმროს უბრალო საჩუქარიც ძვირფასი უნდა იყოს შენთვის, რადგან იგი შენმა საყვარელმა არსებამ მოგიძღვნა. ნიშნად იმისა, რომ მისი გახდები. ეს კი შენთვის დიდი ბედნიერებაა. შენთვის ძვირფასი სამკაული იქნება მისი სიყვარული, ყურადღება და სამარადისო ერთგულება.

მთავარია, რომ შენი მეუღლე იყოს კარგი ადამიანი, კარგი ოჯახის შვილი.

ჩვენო ლამაზო საპატარძლო! ჩვენი წინაპრები ყოველთვის დიდ ყურადღებას აქცევდნენ ოჯახიშვილობას და გვარიშვილობას, იმას, თუ რამდენად ღირსეული ოჯახიდან, თუ გვარიდან იყო ქალი თუ ვაჟი, რადგან კარგ ოჯახს და კარგ გვარს კარგი ტრადიციები ჰქონდა.

კარგი ოჯახიდან გამოსული ქალი დიდი პატივით სარგებლობდა (და დღესაც ასეა) ქმრის ნათესაობაში და პირიქით, ვაჟი-ქალის ნათესაობაში. კარგი ოჯახის შვილი კარგ შვილებს ზრდიდა ოჯახის, საზოგადოებისა და ერისათვის.

ბედნიერი იყოს დღე შენი ნიშნობისა!

დღე ბედნიერებისა

დედამ და ბებიამ დაამთავრეს მატყლის წეწვა, საბნებისა და ლეიბების კერვა, თეთრეულის ქარგვა...

დამთავრდა საქორწილო სამზადისი. მზითევი უკვე მზადაა, პირთამდე ივსება მზითვის სკივრიც...

და მაინც ყველაზე დიდი მზითევი შენი ახალგაზრდობა, სილამაზე და სიწმინდეა...

ღელავ ძალიან...

საქორწილო კაბა მზადაა, იცვამ და ვერ გაგიგია, კაბა გიხდება თუ კაბას უხდები შენ!



დადგა დიდი ხნის ნანატრი, ნაოცნებარი ქორწინების დღე.

ქორწინების დღე იმედით, ღელვით, მოლოდინით სავსე.

ქორწინების დღე-ერის, ქვეყნის, მომავლის წინაშე დიდი მოვალეობის შეგრძნების დღე, და აი, სასიძოც მოვიდა მაყრიონით.

რა ბედნიერი ხარ!

და თქვენ მიდიხართ ქორწინების სახლში. ისმის საქორწილო მარში, უამრავი მოლოცვა, კეთილი სურვილი, ფიცი მარადიული სიყვარულისა და ერთგულებისა.

იშლება საზეიმო სუფრა.

შენ გვერდითაა შენი რჩეული. მომავალში შენი ცოლქმრული უღლის გამწევი, ჭირისა და ლხინის თანაზიარი.

შენს გვერდით არიან ახლობლები, მეგობრები, იზიარებენ შენს სიხარულს.

ენამჭევრი, ბრძენი თამადა გლოცავთ, გისურვებთ შვილთა სიმრავლეს!

ბედნიერი ხარ! დაე უსასრულო იყოს შენი ოჯახური ბედნიერება.

შენს ახლობლებთან, მეგობრებთან ერთად დაგილოცავთ ახალ ოჯახს!

ნუ დაივიწყებ, რომ ნამდვილი ცოლქმრული კავშირი მაინც ღვთიური, ეკლესიურია, რადგან ჯვრისწერის დროს ღვთის მადლი გადმოდის ნეფე-დედოფალზე. მართლმადიდებელი ეკლესიის შვიდი საიდუმლოდან ერთერთი ქორწინების საიდუმლოა.

ქორწინება

ქორწინება დადგენილია ჩვენი ზეციური მამის, ღმერთის მიერ, ადამიანის შექმნის დროიდან. მოვუსმინოთ ამის შესახებ ბიბლიას: ,,სთქვა უფალმა ღმერთმა: არ არის კარგი კაცის მარტო ყოფნა, შევუქმნათ მათ შესაბამისი მისი. და სრულჰყო უფალმა ღმერთმა ნეკნი, რომელიც ამოიღო ადამისაგან, და მიიყვანა ის ადამთან ცოლად და სთქვა ადამმა: ამიერიდან ეს არის ძვალი ჩემი ძვალთაგანი, და ხორცი ჩემი ხორცთაგანი, ამას ეწოდოს ცოლი, ვინაიდან თავისი ქმრისაგან გამოიკვეთა ის. ამისათვის დატოვოს კაცმა თავისი მამა, და დედა თვისი და შეუერთდეს თავის ცოლს, და იყვნენ ისინი ორივენი ერთ სხეულად'' (შექმნათა 2,18-22-23-24). როგორც ძველი აღთქმის, ისე ახალი აღთქმის წესები მტკიცედ აღიარებენ ქორწინების ურღვეველობასა და სიწმიდეს. ,,მაშინ მო-

უხდეს მას ფარისეველნი, გამოსცდიდეს მას და ეტყოდეს: უკუეთუ ჯერ-არს კაცისა განტევება ცოლისა თვისის ყოვლისათვის ბრალისა? ხოლო იესომ მიუგო და ჰრქუა მათ: არა აღმოგიკითხავსა, რამეთუ რომელმან დაჰბადა დასაბამსა, მამაკაცად და დედაკაცად შექმნნა იგინი? ამისათ-ვის დაუტეოს კაცმან მამაი თვისი და შეეყოს ცოლსა თვსსა და იყვნენ ორინივე იგი ერთ ხორც. ვითარმად არღარა არიან ორ, არამედ ერთ ხორც აწ უკუე რომელნი იგი ღმერთმან შეაუღლნა, კაცი ნუ განაშო-რებნს". (მათე - 19,3-6)

ქორწინება შეიძლება განვიხილოთ ორი მხრიდან: როგორც კანო-ნი ბუნებისა, დაწესებული შემოქმედის მიერ, რაზედაც ზემოთ იყო ლა-პარაკი, და როგორც საიდუმლო ახალი აღთქმის ეკლესიისა. ქორწინე-ბა თავისთავად კურთხეულია და სუფთა თავისი ღვთიური წარმოშო-ბით, მაგრამ ვინაიდან ადამიანი მოექცა ცოდვის გავლენის ქვეშ და აჰყვა გამრყვნელ გრძნობებს, უფალმა იესო ქრისტემ სათნო-იჩინა დაეწესე-ბინა საიდუმლო ქორწინებისა. ამ წესის მიხედვით, საქორწინებელნი აღ-თქმას დებენ ეკლესიის წინაშე ცოლქმრული ერთგულების შესახებ. ამის შემდეგ მოძღვრის მეშვეობით, რომელიც აკურთხებს მათ შეუღლებას, მათზე გადმოდის ღვთიური მადლი და ხდება მათი სულიერი შეუღლე-ბა, რის შემდეგაც ისინი არიან ,,ერთ სულ და ერთ ხორც".

მოციქულთა ეპისტოლეებში და სახარებაში - ოთხთავში, გაშუქე-ბულია მნიშვნელობა ქორწინებისა. ყველასათვის ნათელი უნდა იყოს, რომ ქორწინების ურღვეველობისა და სიწმინდის დაცვაზე დამოკიდე-ბულია თავად ცოლ-ქმრის ბედნიერება, მათი ოჯახის სიმტკიცე და აღ-მავლობა, შვილების აღზრდა და მათი სულიერი ცხოვრების სისპეტაკე. ვისაც სურს ჰქონდეს კმაყოფილებით აღსავსე ცხოვრება, მან წმიდად უნდა შეინახოს აღთქმა თავისი ქორწინებისა.

ჯვარდაუწერელი ცოლქმრობა კი იგივე მრუშობაა. ჯვრისწერა უწმინდესი ნაწილია ჩვენი სულიერი სიცოცხლისა.

,,მზითევი"

,,მზითევი" ჩვენში ძველთაგან გადმოცემული ყოფა-ცხოვრების მთლიანი ჯაჭვის ერთი რგოლთაგანი იყო, მაგრამ ბოლო ხანებში ამ ჩვეულებამ მეტად მახინჯი სახე მიიღო. საცოლე ვაჟი ქალის სულიერსა

და გარეგნულ სილამაზეს აღარაფრად აფასებდა და მხოლოდ მზითევს მოითხოვდა.

თუ სამაჰმადიანო ქვეყნებში ქალი მშობლებისათვის შემოსავლის წყარო იყო (საცოლე ვაჟი ლამაზი ქალის მშობლებს 50 აქლემს, ან 500 ცხვარს აძლევდა), ჩვენში პირიქით, ქალს ათხოვებდნენ და თან ჯილდოდ თავის წონა ოქროს ატანდნენ. თურქებს ჩვენს შესახებ ერთი ანეგდოტიც აქვთ: გურჯისტანში ორ რამეს იძლევიან მუქთად და ზედ ფულსაც ადებენ, ნაგავს და გასათხოვარ ქალსაო.

თურქთა ქალები ამაყობდნენ, როდესაც კარგს ფასებში იყიდებოდნენ, ჩვენი ქალების ბედნიერება კი მაშინ იყო, როცა თავის საქმროს ძვირფას მზითევს და „ჯიბის ფულს“ (ქრთამს) წაუღებდნენ. ამ საკითხმა კამათიც კი გამოიწვია ოთხმოციან წლებში. ნ. ნიკოლაძე ასეთი სიტყვებით მიმართავდა საცოლე ვაჟებს: „ცოლის შერთვის დროს უფრო ხასიათსა და ზნეს მიაჰხედეთ, ვიდრე მზითევსო“.

ეს ეპიდემია დაბალ ფენებს უფრო მოედო. ჩვენებური პატარძალი გრძნობდა, რომ უმზითოდ ქმრის ოჯახში დაიჩაგრებოდა და ამიტომ „გალესილი ხმალივით“ ეკვეთებოდა მშობლებს:

„ეხლანდელი ქალები,
გალესილი ხმალები,
დედებს ემდურებიან:
მოგვიმზადეთ ქრთამები“.

თუ ეს „ეხლანდელი ქალები“ ასე მსჯელობდნენ, არც „ეხლანდელი ვაჟები“ აკლებდნენ:

„წყალში თევზი დაცურავს,
ბოლოს იქნევს, თავს - არა,
ეხლანდელი ვაჟები
ქრთამს ეძებენ, ქალს - არა!“

ქალაქის ხალხურ პოეზიაში ამის შესახებ მთელი ლიტერატურა არსებობს. აი, რას ამბობს ერთი იმდროინდელი საცოლე ვაჟი:

„ეხლა, ამ ჩვენს დროში,
თუ ქალსა აქვს გროში,
თუნდაც ჰგავდეს კუნძსა,
იდგეს საყასბოში,
ოღონდ ჰქონდეს ფული,
ვითხოვ, ღმერთი, რჯული!..

გინდ იცოდეს ცემა.
მომცეს ტანჯვა, გვემა,
ვითომ დავიწუნო?
არა, ჩემმა მზემა!
ოღონდ ჰქონდეს ფული,
ვითხოვ, ღმერთი, რჯული!..
ჰქონდეს მწარე ენა,
მომიწამლოს ლხენა,
ფულის გულისათვის
უნდა მქონდეს თმენა.
ოღონდ ჰქონდეს ფული,
ვითხოვ, ღმერთი, რჯული!..

ეს ვაჟი თუ ასე ,,მღერის", მეორე საცოლე ვაჟი პირდაპირ ცინიკურად აცხადებს:

,,ცოლის თხოვნას ვაპირებ, მოემზადეთ დედანო,
ქალაქში მოიყვანეთ, ვინც სახლში გისხედანო!"

და ბოლოს დასძენს, რომ ჩემს საცოლეს უეჭველად უნდა ჰქონდეს ,,დიდროვანი სახლები", ,,ავეჯები ახლები", ოთახები ევროპულად მორთული, ,,საწოლში მარმარილოს ვანები" და სხვ. წარმოიდგინეთ, ასეთ ლექსებს ნინო ორბელიანიც კი გამოეხმაურა; იგი უპასუხებს ამგვარი ,,თხოვნების" ავტორს და, სხვათაშორის, ,,საწოლის ვანების" შესახებ სწერს:

,,შენ რად გინდა მარმარილოს ვანები,
თუ დაგცხება - მტკვარშიაც ებანები,
შენ მოძებნე ლამაზმანი ქალები,
თუ სხვა შეგხვდა, დაგიდგება თვალები.
შენ მოსძებნე, მე კი არა მცალიან,
შენ თხოვნაზე მეცინება ძალიან".

ნინო ორბელიანის ლექსს გამოექომაგა მიხეილ გორდაძე; იგიც ილაშქრებს ასეთი ,,მზითევის" წინააღმდეგ:

,,მე რად მინდა მზითევი და ფულები?
ფულებისთვის დავიბრმავო თვალები
და შევირთო ლამაზი და კაპასი,
შემიკურთხოს სული ჩემი პაპასი?
გონჯი იყოს, ოღონდ იყოს ჭკვიანი,
მორიდალო, კარგი, თავაზიანი;

მოდნაზე არ მოსდიოდეს ფეთება
და შეეძლოს სახლში რამის კეთება".

რასაკვირველია, ასეთი ლიტერატურა თავის გზით მიდიოდა, ცხოვრების ჭირ-ვარამიც—თავის გზით; მზითვის სიები კი მაინც არ მოისპო.

ეს მზითვის სიები დროისა და წოდების მიხედვით თანდათან იცვლებოდა, როგორც მატერიალური ღირებულებით, ისე გარეგნული სტილით.

ჩვენ ხელთა გვაქვს რამდენიმე ნიმუში ასეთი ,,სიებისა"; საჭიროა მათი ნაწილობრივად მოყვანა, რომ მკითხველმა წარმოდგენა იქონიოს, თუ საქართველოში მზითევს თვით ძველ დროიდანვე რა დიდ მნიშვნელობას აძლევდნენ, შემდგომ ეს ,,სიები" თანდათან როგორ გადაგვარდა და, დასასრულ, ამ ტრადიციულმა ,,ქრთამმა" როგორი სახით და როგორი სტილით მოაღწია ჩვენამდე.

თუ ანუკა ბატონიშვილის მზითვის სიაში ,,კაცთაგან მიუწვდომელნი საუნჯენი და უსასყიდლო მარგალიტებია" მოხსენებული, სამაგიეროდ, ბოლო დროინდელი მზითვის სიები პირდაპირ...

მაგრამ სჯობია თავიდან დავიწყოთ:

სია პირველი:

,,წარგვიტანებია მზითევი თანა, რომელსა მრავალთაგან მცირესა მოგითხრობთ",—და ეს ,,მცირე" 16 გვერდიან ბეჭდურ თაბახზეა გადაშლილი,—,,სამკაულნი და საუნჯენი კაცთაგან მიუწვდომელნი, მარგალიტნი უსასყიდლონი, ოქრო და ვერცხლი აღუწერელნი, მხევალნი, სადუმითურთ, აზნაურნი სარანგითურთ" და სხვა.

ქართული ლიტერატურა: ,,ვეფხისტყაოსანი" ჯაზულით დახატული ერთი, ,,ლეილ-მეჯნუნიანი" ერთი, ,,უსუფ-ზილიხანიანი" ერთი, ,,საამიანი" ერთი.

დროს გასატარებელი გონებრივი გასართობები: სათამაშო ჭადრაკი, ნარდი ხათაბანდისა, განჯაფა, სავზისურხი, კურდღელი და ავაზა, თაგვფიშიგი და სხვა წვრილი სათამაშოები.

ქალის სამკაული: მარგალიტის ქუდი მრავალის ხოშრის მარგალიტითა, ნაკერი სიასამურით; იალქანი; პირის მარგალიტი კარგი და პატიოსანი: საყურე წყვილი ორის ყრმიზის ბადახშანის ლალითა, ორის ობლის მარგალიტითა, ორის ნიშაბურის ფირუზითა, თავისის მურასას ჯაჭვებითა, შიგ სხედს ოცდათექვსმეტი იაგუნდი; სირზა ერთი კარგი და პატიოსანი, ცხრა ოქროს ქულიჩითა, შიგ სხედს პატიოსანი ზურმუხტი, შვიდი ყრმიზი, იაგუნდი ოცი, ხოშორ-მარგალიტი ორმოცდაცხრა-

მეტი, მისის მურასას კავებითა და თითრმებით შემკობილი; ყამჩი ერთი კარგი და პატიოსანი მარგალიტითა, ოქროს ქულიჩითა და სისხლითა შემკული; ჯიღა ერთი, შიგ ზის სამი პატიოსანი ობოლი მარგალიტი, ოთხი ყირმიზი იაგუნდი და ორმოცდაოთხი ხოშორი მარგალიტი მისის შტოებითა და ჯინჯილითა, წყვილი ოქროს დუნბარჩა; ერთი ამბარჩა, პერანგის იახა; ყოლბაღი და სხვ.

საპირფარეშოსთვის: ვერცხლის გოდორი; უმარილის სალესავი მისის ვერცხლის სინითა; მუშაბახის ფერი ოქროს კოლოფი; ოქროთ მოჭედილი მურასა სარკე მისის მარგალიტის ბუდითა; მარგალიტის სასურმე, საპნის ნალბაქი და სხვ.

აბანოს იარაღი: სუზანი ერთი, ყადიფა ორი, - ხალასად ნაკერი ერთი, პირსახოცი ორი, ფუთა დარაისა ორი, ორხოვა ერთი, ქეჩა ერთი, ვერცხლის სააბანოვე დიდი ჯამი ერთი, ჩოღრათო ერთი, სააბანოვე ტაშტი ერთი, სათბობი თუნგი ერთი, ქვაბი ერთი.

საცვლები: პერანგი და მისი ტოლი ცხრა-ცხრა; ბურსეულისა ცხრა, მერდინისა ცხრა, ფერანდის მოვისა ცხრა; პერანგის ღილი-ობოლი, პატიოსანი მარგალიტისა მარცვალი ცხრა, შეიდიში ცხრა და სხვ.

კაბები: კაბა ისპანის დიბისა ყვითელი ფირუზქარის გილანურის ოქროს ღილითა; წითელი ისპანის ნაქსოვი კაბა ცხრა-მარგალიტის ღილითა და ხრიკებითა; იისფერი იეზდის ნაქსოვი კაბა ჩაღილულის გილანურის ღილითა და ხრიკებითა; ყვითელი ოქროქსოვილი კაბა; ისპანიის ნაქსოვი კაბა; ხორცისფერი ისპანის ნაქსოვი კაბა გილანურის ჩაღილულითა და ხრიკებითა; ყირმიზითა და მწვანითა; ჩაქსული კაბა შვიდის მარგალიტის ღილითა და ხრიკებითა; ფრანგის ატლასის კაბა ჩალისფერი ორი არშიითა, ცხრა წყვილი ოქროს ჩაფრასტითა; დარაია - ბაბთის კაბა ცხრა: სამი წითელი, სამი იისფერი, სამი მწვანე; ზარლუჩაქანის კაბა ხუთი; სადა ჩაქანის კაბა-ცხრა; სადა ფრანგულის ხარასი კაბა ფერად-ფერადი ცხრა, ფირუზისფერი ორი, ბროწეულის ყვავილის ფერი ორი, ფისტიაფერი სამი, ნარინჯის ფერი ერთი და სხვ.

საწოლი ოთახისთვის: ჭირმანის დიდი თაქნაბადი, ოქრომკედზე ნაკერი სუზანი, ხალასა დოვრი ერთი, ვერცხლის თულუფთანი ერთი, ფარდა ოთხი, თახჩაფუჩი ექვსი.

ჰურჭლეული: ჩინისა და ვენეტიკის თეფში და ჯამი, სურა, სირჩა, ოქროს თასი, ვერცხლის ფიალა, ვერცხლის სანაჟურე, ვერცხლის თასჯაშული, სასუფრე დანა ოქროთი მოჭედილი.

სამზარეულოსათვის: ფიიშბუხარი, შაბაქა ერთი მისის ჯავარდე-

ნის ათეშქაშითა და მაყაშითა, ზირანდაზი კარგი თალათინისა, იახტანი, სპილენძის ფიზოზი, ტაშტ-წუმწუმა, დიდი საძროხე ქვაბი, ტაფა და თანგირა, ყაბი და ზარფუში, ავგარდანი, გარაოს ტაფა, აქანდაზი, მაყალი, ნიამდანი, შამფური, ხათრითი და სხვ.

მეორე სიაში ნივთების დაწყობის წესი იგივეა, რაც პირველ სიაში, მხოლოდ განსხვავება ერთ ნივთშია: ამ სიაში სარკის მაგივრად ნახსენებია „მიჭვრიტინა“ („მიჭვრიტინა ვერცხლისა თეგით მოჭრილი“).

ქალის ტუალეტისათვის მოხსენებულია: სავარცხელი თევზის კბილისა დახატული ერთი, სავარცხელი მუშაბახად მოჭრილი; ოთხი სავარცხელი რქისა; სურმის ჩხირი, თმის საყოფი, ჩოფი და სხვ.

აბანოსთვის თითქმის იგივე ნივთებია, რაც პირველ სიაშია მოხსენებული, მხოლოდ ემატება „ლეჩაქების ტაშტი“ და „მოჭედილი ფეხის ქვა“.

ქართულ მწერლობას ამ სიით ემატება: „ირდუხტიანი“.

სათამაშოებში აქაც მოხსენიებულია: ნარდი ხათაბანდისა, მხოლოდ „თევზის კბილის კაცებით შემკობილი“.

საწოლის მოფენილობა: ორხოვა, ჯეჯიმი, თაქნაბადი, ქუნთა, ქეჩა, სუზანი, დორი.

ქვეშაგებისაგან: დოშაქა ქაშანის ჩიგინით, შალყუთნის სარჩულით, ბუმბული იისფერი ზარბაბისა; საბანი ხორცისფერი იეზდისა, დარაია ბაბთისა და ფათანის ყუთნისა, მისის ქვეშსაფენის ლანდრის ხალიჩაფუჩით; ბალიში იეზდის ნაქსოვისა და ყურის ბალიში.

საგარეო ტანისამოსი: საწვიმარი სირმის აშიით, მისის ბოლჩით; ჩექმა ერთი, ხელსაჭერი მარაო ერთი და სხვ.

მესამე სია ჩვენთვის საგულისხმოა იმდენად, რამდენადაც შიგ აუარებელი თვალმარგალიტია მოხსენებული; მაგ;

იალქანი - ოთხი ათასი ხოშორის მარგალიტითა,
თაფლაქი - თხუთმეტი ათასი ხოშორის მარგალიტითა,
პირის მარგალიტი - ოთხმოცდასამი მარცვალი,
ჟელსაბამი - ასორმოცის მარგალიტითა,
გულის პირის ჩამოსავლები - სამი ათასის მარგალიტითა,
ათი მურასა ღილი კაბისთვის ორასის იაგუნდითა და სხვ.

მეოთხე სია პირველ სამ სიას არ ჩამოუვარდება თავისი ნაირფერი დოვლათიანობით. აქაც მოხსენებულია ერთი კაბა, რომელსაც 1260 მარგალიტი აკერია და სხვ. ამ სიიდან ჩვენ აქ მოვიხსენიებთ მხოლოდ ქართულ წიგნებს; ვინ იცის, იქნება იმდროინდელი პატარძლის გონებ-

რივი და სულიერი განვითარების დასახასიათებლად გამოგვადგეს! როგორც ყველგან, ისე ამ სიაშიც, პირველი ადგილი სასულიერო წიგნებს უჭირავს, „მათ გარეშე“ მოხსენიებულია:

ქართლის ცხოვრება, სიტყვათა კონა, ქილილა და დამანა, ზეილანიანი, ვარდ-ბულბულიანი, შამი-ფარვანიანი, გაზაფხულისა და შემოდგომის გაბაასება, ანბანთ-ქება, მაჯამა, ღრამატიკა, რიტორიკა, დიალექტიკა, კატეღორია, სიბრძნე-სიცრუე, ვისრამიანი, ჩარდავრიშიანი, მირიანიანი, დაფნის ქალაქი, ყარამანიანი.

ლოგინი, ორი ხალიჩა თავის დასაბერტყი კეტებით, სარეცხი თოკი თავის შპილკებით, კარაბადინი, ხუთი კოშტი თხის ქონი, ერთი ჩარექა ჰინა და ბასმა ბროწეულის ქერქარეული - თავის ტკივილისათვის კარგია.

ერთი ასხმა პანტის ჩირი, - მეფე მუცელში გაიხსნას, უებარი წამალია და სხვ.

განმარტება მეტია!

დროთა მანძილი უკვე აღბეჭდილია ამ უკანასკნელ სიაში! აქ, როგორც დავინახეთ, წვრილმან და იაფფასიან საოჯახო ნივთების გარდა, ქარაბადინიდან ამოღებული რეცეპტებიცაა შესული. რა საუცხოო პარალელია! ძველად თუ ქალს მზითევში „ვეფხისტყაოსანს“ ატანდნენ, უკანასკნელი დროის მზითვის სიებში მოხსენებულია მდივანოვის ცნობილი კალენდარი!

ეს სია საუცხოო ნიმუშია იმისა, თუ თანდათან როგორ კნინდებოდა ძველი თბილისის ორიგინალური ლექსიკა და როგორი ბარბარიზმებით ანაგვიანებდნენ ჩვენს შნოიან ქართულს.

ჩვენო ლამაზო პატარძალო!

იცი რა დიდი სიმდიდრის პატრონი ხარ?

მზითვის სკივრში ჩაგიდეთ შენი უპირველესი და უძვირფასესი მზითევი - შოთა რუსთაველის „ვეფხისტყაოსანი“.

ქართველ ქალს ტრადიციულად მზითევში ყოველთვის ატანდნენ „ვეფხისტყაოსანს, არც ჩვენ ვღალატობთ ტრადიციას.

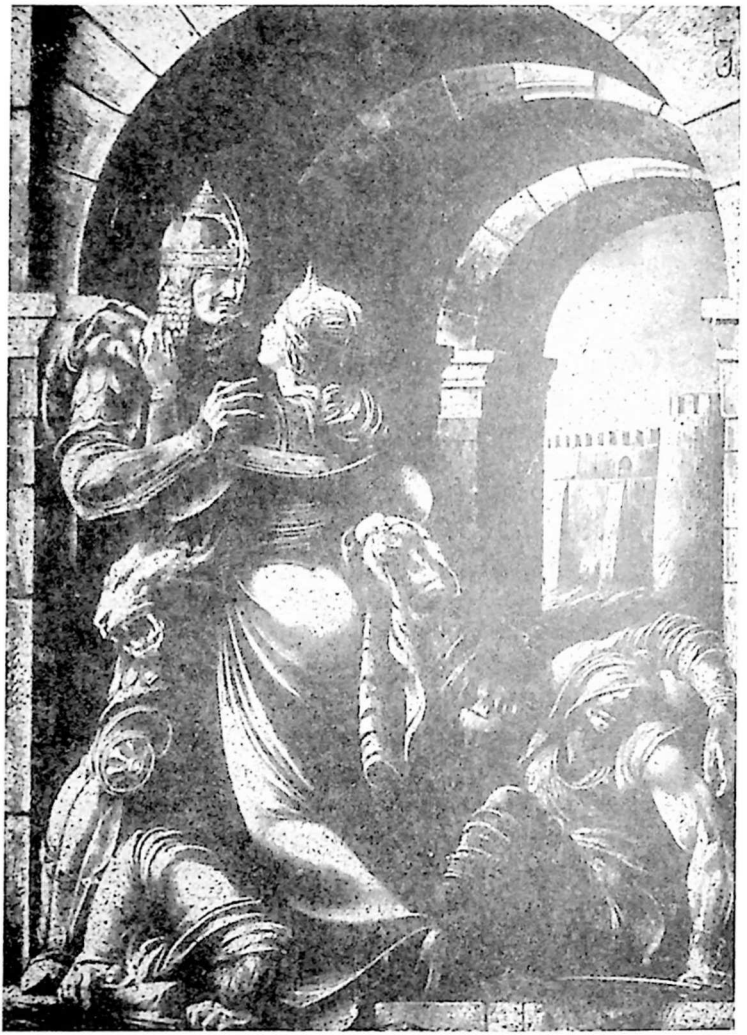
„ქალი მყავდა შავთვალწარბა,
ლამაზი და კაოსანი.
გავათხოვე, მზითვად მივეც
შოთას „ვეფხისტყაოსანი“.

ასე შემოინახა ლექსმა ეს ლამაზი რიტუალი გამზითვებისა.

დიახ, ვეფხისტყაოსნით ზეობდა ქართველი ასულის სული. ზეპირად სწავლობდა, ხელით წერდა პოემას. მისი მადლით ეზიარებოდა მაღალ იდეალებს, ზრდიდა შთამომავლობას.

ჩვენამდე მოღწეულია ერთი სია მზითევისა: რომელშიაც ჩამოთვლილია უძვირფასესი ნივთები, ყოველ ნივთს გვერდით მიწერილი აქვს მაღალი ღირებულება. ბოლოს დასახელებულია „ვეფხისტყაოსანი“, იგი შეფასებული არ არის. ოღონდ წიგნის გასწვრივ ასეთი წარწერაა: „ჩვენი სიცოცხლის საიმედო ქალწულისათვის, ვარდ-ყვავილებით შემოსილ ქორწილის ნიშნად, სხვათა მრავალთა საუნჯეთა შორის მზითვად მიგვიცია სულმნათი შოთას „ვეფხისტყაოსანი“, ფასი, რომლისაც უთქმელია და ვერა მოვიხსენიეთ“.

ხომ დარწმუნდი რა განძის პატრონი ხარ!



ვეფხისტყაოსანი
(პროზად)

არაბეთის დიდებულ მეფეს როსტევანს ჰყავს ერთადერთი ასული, მშვენიერი თინათინ, რომელსაც მალულად შორიდან ეტრფის სპასპეტი ჭაბუკი ავთანდილი. როსტევანი გადაწყვეტს თავის სიცოცხლეშივე დასვას თინათინი მეფედ. კურთხევის ცერემონიალის შემდეგ გამართული ნადირობისას მეფე და მისი მხლებლები წააწყდებიან წყლის პირას მჯდომ უცხო ვეფხისტყაოსან რაინდს, რომელიც ,,სისხლის ცრემლით'' ტირის და მისდამი მიმართული სიტყვები არ ესმის. უცხო მოყმე მათრახით თავს გადაჰფხრეწს მის შესაპყრობად გაგზავნილ მეომრებს, ხოლო როცა მეფის მოახლეობას შეიტყობს, თავისი შავი ცხენით უგზო უკვლოდ გადაიხვეწება.

უცხო მოყმის ასეთი სითამამე მის სამფლობელოში შეურაცხყოფს ,,ნებიერ'' ხელმწიფეს, იგი დარდს ეძლევა მანამდე, სანამ არ დაარწმუნებენ, რომ მომხდარი ამბავი ეშმაკის ნამანქანები იყო. მაგრამ ამაში არაა დარწმუნებული თინათინი, ახლა უკვე მეფე. იგი იბარებს თავის შორით მოტრფიალე სპასპეტს - ავთანდილს, უმხელს მას რომ მისი სიყვარული შემჩნეული აქვს და, მეფისა და სატრფოს უფლებით, მას უცხო მოყმის საძებნად გზავნის. თუ ავთანდილმა სამ წელიწადში ვერ იპოვა უცხო ყმა, მაშინ თინათინი დაიჯერებს, რომ იგი მართლაც მოლანდება ყოფილა. ამ რაინდული ღვაწლის ჯილდოდ თინათინი ავთანდილს თავის სიყვარულსა და ცოლობას აღუთქვამს.

სამი წელი დასასრულს უახლოვდება, მაგრამ ავთანდილი საწადელს ვერ ეწია. ავთანდილი სასოწარკვეთილებაშია: სატრფოს კარზე ხელცარიელი დაბრუნება სირცხვილია, ხოლო თუ ძებნა კიდევ განაგრძო და დათქმულ ვადას გადააცილა, მას პირობის თანახმად დაღუპულად ჩათვლიან და შემდეგ ცოცხლად დაბრუნება კიდევ უფრო სამარცხვინო იქნება.

სწორედ ამ დროს ავთანდილი შემთხვევით წააწყდება უცხო მოყმის კვალს. თინათინის სპასპეტი ორი დღე და ღამე მისდევს „რეტად“ მიმავალ ცხენოსანს, რადგან მის გამოლაპარაკებას მხოლოდ ბრძოლა შეიძლება მოჰყვეს, რომელიც ერთ-ერთს სიკვდილს მოუტანს. მეორე საღამოს უცხო მოყმე გამოქვაბულს მიადგა. ხეზე ასული ავთანდილი ხედავს, რომ მას მტირალი ქალი გამოეგებება, იარაღს ჩამოართმევს და გამოქვაბულში შეიყვანს. დილაადრიან უცხო რაინდი ცრემლის ღვრით ისევ სტოვებს გამოქვაბულს. მტირალი ქალი კი მას აცილებს. უცხო მოყმეს რომ შორს გაიგულებს, ავთანდილს უნდა მგლოვიარე ქალს მისი ამბავი გამოჰკითხოს. მაგრამ დაინახავს თუ არა, რომ ვეფხისტყაოსანი მოყმის მაგიერ გამოქვაბულს სხვა კაცი მოადგა, ქალი კივილით გარბის და ვიღაც „ტარიელს“ უხმობს საშველად. ავთანდილი მუხლმოყრით ევედრება ქალს, უცხო მოყმის ამბავი უთხრას, მაგრამ მისი თხოვნა ამაოა. ავთანდილს სხვა გზა აღარ რჩება: იგი რისხვას გაითამაშებს და ქალს სიკვდილით ემუქრება. მაგრამ ქალს თურმე სიკვდილი ლხინად უჩანს, მუქარა მასზე არ ჭრის. მაშინ ავთანდილი ისევ აბრალებს თავს და უმხელს, რომ ვეფხისტყაოსანი მოყმის ძებნა სატრფომ დაავალა. სიფარულის („მიჯნურობის“) ხსენება ქალს გულს ულბობს. იგი ახვედრებს ავთანდილს უცხო ყმას, რომელიც საღამოს ისევ ბრუნდება გამოქვაბულში, და სთხოვს მას, რომ ავთანდილს არაფერი დაუშავოს.

ვეფხისტყაოსან მოყმესა და ავთანდილს ნახვისათანავე მოეწონებათ ერთმანეთი და მათ შორის მეგობრული სიყვარული აღიძვრის. ტარიელს უჭირს თავისი ამბის თხრობა, რადგან ეს მას კაეშანს უმძაფრებს, მაგრამ რაკი გაიგებს, თუ როგორ საჭიროა ავთანდილისთვის მისი ამბის ცოდნა, ამ მსხვერპლზე მიდის და ავთანდილს თავის თავგადასავალს მოუთხრობს. ტარიელი ინდოეთის მეფის ფარსადანის გვარის კაცი ყოფილა და ტახტის კანონიერი მემკვიდრე. მამამისი ინდოეთის ერთი მეშვიდედის მფლობელი, თავის დროზე ნებაყოფლობით „შეეწყნარა“ მაშინ უშვილო ფარსადანს, ხოლო ფარსადანმა ტარიელს „შვილად ზრდა“ დაუწყო, რათა მას მომავალში ინდოეთის ტახტი დარჩენოდა. მაგრამ შემდეგ ფარსადანს ეყოლა ასული, დაბადებითვე მშვენიერი ნესტანდარეჯანი, და ტახტის მემკვიდრეობის საკითხი ამგვარად გართულდა. თავის სიყრმე ტარიელმა ფარსადანის კარზე ლხინში, ნადიმობანადირობასა და ასპარეზობაში გაატარა. მამის სიკვდილის შემდეგ მან, 16 წლისამ, მეფისაგან მამამისის „სახელო“ -ინდოეთში უმაღლესი თანამდებობა, ამირბარობა (სარდლობა და ადმირალობა) მიიღო. ერთ-

ხელ, მეფესთან ერთად ნადირობიდან მობრუნებულს, ტარიელს შემთხვევით თვალი მოუკრავს მშვენიერი ნესტანისათვის და ამას მასზე ისეთი შთაბეჭდილება მოუხდენია, რომ გული წასვლია და დღე-ღამის განმავლობაში ცოცხალ-მკვდარი ყოფილა. ტარიელი მომჯობინდა და სიყვარულის დამალვაც შეძლო, მაგრამ ჩვეულებრივი ცხოვრება მისთვის აუტანელი შეიქმნა. ხანი გადის, ტარიელი უიმედო სიყვარულს მალავს. იგი საშველად უხმობს თავის სიამაყეს (იხსენებს, რომ იგი ინდოეთის ამირბარია) და სიფრთხილეს (თუ სიყვარულს შეუტყობენ, მას კარის მოშორება მოუხდება), რათა თავისი დამწველი ცეცხლი დასძლიოს.

მაგრამ ნესტან-დარეჯანს თურმე, შეუტყვია მისი ტრფობა და მასთან მიწერ-მოწერის დასამყარებლად უგზავნის თავის სეფე-ქალს, ასმათს, რომელმაც შენიღბვის მიზნით მასთან აშიკობა უნდა გაითამაშოს. პირველი შეხვედრისას ასმათი უმხელს ტარიელს თუ ვინ გამოგზავნა და რისთვის. იგი ტარიელს ნესტანის წერილს გადასცემს. ამ წერილში ნესტანი სიყვარულს უცხადებს, რომელიც, თურმე ტარიელისადმი წინათვე ჰქონია (უნდა ვიფიქროთ, რომ მეფის კარზე ქალებს მეტი შესაძლებლობა ჰქონდათ კაცების ნახვისა, ნადიმობის ან ასპარეზობის დროს), მოუწოდებს მას მხნეობისაკენ და ავალებს, რომ მისი სიყვარულისთვის (მის წინაშე „საგმირო საქმეთა" გამოსაჩენად) ინდოეთის ურჩი ყმის, ხატაელი (ჩინელი) რამაზ მეფის წინააღმდეგ ილაშქროს.

ტარიელი ბედნიერების მწვერვალზეა. იგი რამაზ მეფესთან მოციქულებს აგზავნის ულტიმატუმის გადასაცემად.

რამდენიმე ხანი ტარიელისათვის ლხინის აპოთეოზში გადის, ოღონდ ზოგჯერ მოძალებული სიყვარულისაგან სევდა ერევა. ნესტანი ისევ ასმათის მეშვეობით იბარებს ტარიელს პირველ პაემანზე. იგი ერთხანს ალერსიანად („ვითარცა შინაურსა") უცქერის ტარიელს და სიტყვის უთქმელად უკანვე ისტუმრებს. სასოწარკვეთილ ტარიელს ასმათი ანუგეშებს. იგი ეუბნება, რომ ნესტანის ეს დუმილი მხოლოდ მორცხვობის ნიშანია.

ამ დროისთვის ტარიელის მოციქულებიც მობრუნდნენ და რამაზ მეფის გამომწვევი პასუხიც მოიტანეს. ტარიელი ლაშქარს ამზადებს და დილისათვის ასაყრელად ემზადება. გასვლის წინა საღამოს ნესტანი ისევ იბარებს ტარიელს, ტკბილი სიტყვით ბოდიშს უხდის პირველ შეხვედრაზე გამოჩენილი მორცხვობისათვის, მარად სიყვარულს ჰფიცავს და აფიცებს.

ტარიელმა ბრწყინვალე გამარჯვება მოიპოვა რამაზ მეფეზე. ინდო-

ეთში მობრუნებულს მეფე მას დიდ ნადიმს უმართავს. ამ ნადიმზე მეფის განკარგულებით დედოფალს პირველად გამოჰყავს ნესტანი ქვეშევრდომთა დასანახად. ნესტანი ტარიელს პირისპირ უზის. შეყვარებულნი მალულად უჭვრეტენ ერთმანეთს. ნადიმიდან შინ გვიან მობრუნებულ ტარიელს ხვდება ასმათი ნესტანის ახალი მოციქულობით. ნესტანი უმხელს, როგორ მოეწონა დღეს ომგადახდილი ტარიელი, საჩუქრად სამკლავეს უგზავნის და ნაცვლად ხატაეთიდან ჩამოტანილ რიდეს სთხოვს, რომელიც ტარიელს დღეს ნადიმზე ეხვია.

ადრე დილით ტარიელს სასახლეში იბარებენ. მეფე-დედოფალი სათათბიროდ შეყრილ დიდებულებს აცნობენ თავიანთ განზრახვას - ნესტან-დარეჯანის ხვარაზმშას ძეზე გათხოვებას. მათ ეტყობათ, რომ საქმე ადრევე გადაწყვეტილი აქვთ, ერთმანეთს მალვით უყურებენ და დიდებულებისა რცხვენიათ. ტარიელი იძულებულია მეფე-დედოფალს დაემოწმოს. იგი დაღლილი ბრუნდება შინ და თავის საწოლ ოთახს მიაშურებს.

სანამ ტარიელი რაიმე გადაწყვეტილებას მიიღებდეს, ნესტანი მას ისევ იბარებს. ცრემლითა და რისხვით, რომელიც ჯერ კიდევ სრულ განხეთქილებას არ მოასწავებს (ნესტანს ტარიელის რიდე აზურავს), იგი ტარიელს ორგულობას აბრალებს და პასუხს სთხოვს. თან, როგორც ინდოეთის მომავალი მეფე, ემუქრება, რომ გაუსწორდება და ინდოეთიდან განდევნის. ტარიელი ფიცით უმტკიცებს, რომ მისი გათხოვების გეგმას მხოლოდ მოჩვენებით შეურიგდა და არც მის, არც ინდოეთის ტახტის დათმობას არ აპირებს. ფრთხილად, ერთმანეთის თანხმობის წინასწარი მოსინჯვით შეყვარებულნი მიდიან გადაწყვეტილებამდე, რომ ტარიელი ხვარაზმელ უფლისწულს მოკლავს და მეფეს განუდგება, რათა ამ უკანასკნელმა თვით სთხოვოს მშვიდობა და ნესტანთან ერთად ტახტზე ჯდომა.

სასიძო ინდოეთში მოდის. ვიდრე დახვედრის სამზადისში გართული ტარიელი თავის განზრახვას განახორციელებდეს, ნესტანი ისევ იბარებს მას, რისხვით უსაყვედურებს გვიანობას და მის გადაწყვეტილების სიმტკიცეში ეჭვის შეტანით სამოქმედოდ იწვევს. ტარიელი ზუსტად ასრულებს წინასწარ დასახულ გეგმას. იგი კლავს სასიძოს და მაგრდება თავის ციხეში. მაგრამ მეფე, თურმე, მიმხვდარა ტარიელისა და ნესტანის სიფარულს. იგი ამაში ბრალს სდებს ნესტანის გამზრდელ მამიდა დავარს და ფიცულობს, რომ მას სიკვდილით დასჯის. სიკვდილის მომლოდინე დავარი ნესტანზე იყრის ჯავრს: იგი შავ მონებს, გრძნეულ ქა-

ჯებს აბარებს ნაცემ-ნაგვემ ნესტანს და მიუსავალ ში, ,,ზღვის ჰიპისაკენ'' გადასაკარგად ატანს. ტარიელი თავისი მხლებლებით ოც თვეს ეძებს მას ზღვასა და ხმელეთზე, მაგრამ უშედეგოდ. ხეტიალ ში იგი შეხვდება უცნობ დაჭრილ მოყმეს, უპატრონებს მას და დახმარებას სთავაზობს. უცნობი არის ფრიდონი, უზადო მოყმე, პატარა, მაგრამ ტურფა ქვეყნის - მულღაზანზარის მეფე, რომელსაც მისმა ბიძაშვილებმა ვერაგობით სძლიეს სადავო ტერიტორიაზე ნადირობისას. ტარიელი და ფრიდონი ერთად ამარცხებენ ფრიდონის ბიძაშვილებს და ტარიელი თავისი ახლად შეძენილი მეგობრის დედაქალაქში სტუმრად რჩება. აღმოჩნდება, რომ ფრიდონს უნახავს ნავი, რომლითაც ნესტანი მიჰყავდათ, მაგრამ ნესტანის ხსნა ვერ მოუსწრია. მულღაზანზარი სანავთსადგურო ქალაქია. ფრიდონი თავის მეზღვაურებს გზავნის ნესტანის საძებნელად და ტარიელს დროებით ისევ უცოცხლდება იმედი. მაგრამ ეს ძებნაც ამაოა. ტარიელი სტოვებს ფრიდონს და თვითონ განაგრძობს ძებნას. მაგრამ ესეც უშედეგოა. ბოლოს ტარიელი სრულ სასოწარკვეთილებაში ვარდება. მის ხეტიალს ახლა მიზანი აღარა აქვს. მხეცთა სიახლოვეში იგი მხოლოდ დარდის გაქარვებას ეძებს. ასმათთან ერთად, რომელიც მხლებელთა შორის ერთადერთიღა შერჩა ცოცხალი, იგი გამოქვაბულში სახლდება, ტყე-ღრეში უმიზნოდ დაეხეტება და სიკვდილს ნატრობს.

მოისმენს რა ტარიელის ამბავს, ავთანდილი აღუთქვამს მას, რომ არაბეთიდან მოკლე დროში დაბრუნდება და ნესტანის ძებნაში დახმარებას გაუწევს. მიმავალ ავთანდილს ასმათი აცილებს, უჩოქებს,,,იასავით ჭკნება'' ვეღრებაში და პირობის მალე შესრულებას სთხოვს.

არაბეთ ში ავთანდილს ზეიმით ხვდებიან. სწორუპოვარი მოყმის, ტარიელის ამბავი მსმენელთა აღტაცება-სიბრალულს იწვევს. ოფიციალური დარბაზობის შემდეგ თინათინი იბარებს ავთანდილს და მგზავრობის ამბავს კიდევ ერთხელ ჰკითხავს. ავთანდილი უტყდება მას, რომ უცხო მოყმემ მისი გული და გონება დაატყვევა, რომ მისი სიბრალული ჰკლავს და რომ საშველად დაბრუნება აღუთქვა. თინათინი უწონებს ავთანდილს გადაწყვეტილებას და ამ კეთილშობილურ საქმეს თავისადმი სამსახურად, სატრფიალო (,,მიჯნურის'') ვალის მოხდად უთვლის. ამავე დროს თინათინი ჩივის, რომ თვითონ, ავთანდილის ვერნახვით ,,ბნელ ქმნილს'', ხანგრძლივი განშორების გაძლება გაუჭირდება. ამ აღსარებას ავთანდილის მხრივ გრძნობების კიდევ უფრო გაბედული განდობა მოჰყვება. ბედნიერი პაემანის შემდეგ ,,რეტად'' მიმავალ ავთანდილს სიყვარულის ტანჯვა კიდევ უფრო ეძალება. საწოლ ოთახ ში მისული იგი

ცრემლს ღვრის და თავის გულს ლხინით გაუმაძღრობას უსაფუძვლებს. დილით ისევ კარზე ცხადდება და შვება-ნადირობაში თავის გრძნობებს მალავს.

ავთანდილი ცრემლითა და ვაებით ევედრება ვეზირს, მეფესთან უშუამდგომლოს და ტარიელის დასახმარებლად წასვლის ნება გამოსთხოვოს. იგი უმხელს ვეზირს, რომ ტარიელისადმი სიფარულითა და სიბრალულით მოსვენება დაკარგული აქვს, რომ მის ხსნამდე თავს „ფლიდად“ და ფიცის გამტეხად ჩათვლის. თან ვეზირს ქრთამად ასი ათას ოქროს ჰპირდება. მაგრამ ვეზირის მოციქულობა უშედეგოა. მეფეს თავისი გაზრდილი და თავის სპათა წინამძღოლი ავთანდილი მოსაშორებლად არ ემეტება. იგი ვეზირს სკამს შემოსტყორცნის და დათხოვნას ემუქრება.

ავთანდილი ჩუმად მიიპარება არაბეთიდან, მეფეს კი უტოვებს ანდერძს, რომელშიც უსაბუთებს თავისი გადაწყვეტილების სისწორეს მორალური თვალსაზრისით და მიტევებას სთხოვს. მაგრამ ტარიელის გამოქვაბულში მას მხოლოდ მტირალი ასმათი ხვდება. ასმათისაგან ავთანდილი ტყობილობს, რომ მისი გამგზავრების შემდეგ ტარიელი გამოქვაბულიდან წასულა და უკან აღარ მობრუნებულა. დაჭმუნვებული ავთანდილი ვერ იკავებს საყვედურის სიტყვებს. იგი აყვედრის ასმათს იმ მსხვერპლს, რაც მან ტარიელისთვის გაიღო: სამშობლოს მიტოვებას, აღმზრდელი მეფისა და ტკბილი სატრფოს მოშორებას. იგი ტარიელს ბრალად სდებს ფიცის არშენახვას და მოყვრის გაწირვას. მაგრამ ისევ იკავებს თავს და მიდის ტარიელის საძებრად, რომელსაც, თურმე, წასვლის წინ დაუბარებია, რომ გამოქვაბულს დიდ მანძილზე არ მოშორდება და ცოცხალი თუ მკვდარი ავთანდილს სადმე ახლო-მახლო დახვდება. მარტო დარჩენილი ავთანდილი ღმერთს საყვედურობს, რომ სატრფოსა და მეგობრის წინაშე ორმაგი ვალი დააკისრა და ორ გრძნობას შორის გამოუვალ მდგომარეობაში ჩააგდო.

მალე ავთანდილი დაინახავს ტარიელის შავ ცხენს და იქვე ახლოს პოულობს ტარიელსაც, რომელიც საყელოგადახეული და თავსისხლიანი ზის დახოცილ ლომსა და ვეფხვს შორის და ტანჯვისაგან სიკვდილს მიახლებია. ავთანდილი ასულიერებს ტარიელს, რომელსაც თვალის ახელაც კი უჭირს. იგი იმდენს ახერხებს, რომ ტარიელი ცნობს მას და ეხვევა, მაგრამ ტარიელს ტანჯვა ისე მორევია, რომ ამ ქვეყნად ყოფნა აღარ სურს. მას გადაწყვეტილი აქვს სიკვდილი, რათა იმ ქვეყნად ნესტანს შეეყაროს, და ავთანდილს სთხოვს, თავი დაანებოს. ავთანდილი ცდილობს

მას იმედი გაუღვიძოს და მოუწოდებს მას მხნეობისაკენ, რადგან კაცს ჭირში გამაგრება ჰმართებს.თან თავის აზრს იმით ასაბუთებს, რომ ჭირი და ტანჯვა ადამიანის ცხოვრების საერთო კანონია და მათ გარეშე ბედნიერება არ მიიღწევა. მაგრამ ტარიელი ყრუა ამ შეგონებისადმი. იგი პასუხობს მეგობარს, რომ ეს დარიგება მხოლოდ გონზე მყოფი კაცისადმი ვარგა, მას კი ამ ბრძნული სიტყვების მიყოლის ძალა არ შესწევს. თან აფრთხილებს ავთანდილს, რომ მოთმინება გამოელია და დაეხსნას. მაშინ ავთანდილი ხერხს მიმართავს: იგი სთხოვს ტარიელს, ერთხელ კიდევ ენახოს ცხენზე მჯდარი, რათა უკანასკნელად დატკბეს მისი ცქერით. ტარიელი თხოვნას უსრულებს. ცხენით გავლა ტარიელს აბრუნებს, იგი დეპრესიის მდგომარეობიდან გამოჰყავს.

ტარიელი უამბობს ავთანდილს, რომ მინდვრად აშიკობა-ლაღობით გართული ლომ-ვეფხვი შეხვდა, რომლებიც მიჯნურებს მიამსგავსა. მხეცებმა ჯერ იალერსეს, შემდეგ კი სასიკვდილოდ სცეს ტორი ერთმანეთს. ტარიელმა დაუგმო ლომს საფარლის წყენა, ხმლით მოკლა იგი, ვეფხვს კი, რომელმაც ნესტანი მოაგონა, კოცნა მოუნდომა. ვეფხვმა შეუღრინა და ბრჭყალით სისხლი ადინა. ამან ტარიელს მისი და ნესტანის წაკიდება გაახსენა და გრძნობამორეულმა („გულითა ხელითა“) ვეფხვიც მოკლა. ამან უარესად აუშალა გრძნობა და იმ მდგომარეობამდე მიიყვანა, რომელშიც ავთანდილმა ნახა.

გმირები გამოქვაბულში ბრუნდებიან. ტარიელი სთხოვს ავთანდილს, თავი მიანებოს განწირულს და თავის სატრფოსთან დაბრუნდეს. ავთანდილი არწმუნებს, რომ სახიერი ღმერთი მას და მის სატრფოს არ გასწირავს. იგი ამბობს, რომ თინათინს ტარიელის საშველად დაეთხოვა და ამ ღვაწლის შესრულებამდე მასთან სირცხვილით ვეღარ დაბრუნდება. რადგან ტარიელი „ხელია“, დარდით დაძაბუნებულია, მას მეგობარმა უნდა უშველოს. საბოლოოდ ავთანდილი შეიპირებს ტარიელს, რომ ერთი წლის შემდეგ აქ, ამ გამოქვაბულში დახვდეს, თვითონ კი ნესტანის საძებრად მიდის. ავთანდილი გაივლის ფრიდონთან, რომელიც მას ნესტანის გატაცების მიმართულებას უჩვენებს და ოთხ ყმას გაატანს.

ავთანდილი ზღვის მეკობრეებისაგან იხსნის ვაჭართა ქარავანს, მათ უფროსობას დაირქმევს და ამ ნიღბით ჩადის ქალაქ გულანშაროში, რომელიც ზღვისპირას მდებარეობს და სიმდიდრით, სიტურფით, სმაგახარებით არის განთქმული. აქ მას ეტრფიალება ქალაქელი დიდ-ვაჭრის ცოლი ფატმანი. ავთანდილიც მოწყალე ყურადღებით პასუხობს მის ტრფობას, რადგან იმედი აქვს, რომ ფატმანი, როგორც საზღვაო ქალა-

ჭის მკვიდრი, მას ნესტანის ძებნაში გამოადგება. ავთანდილი ფატმანის თხოვნით მალულად კლავს მის ჯოფილ საფარელს, ამჟამად კი მტერს - ჭაშნაგირს, რომელიც ფატმანს ავთანდილთან წაასწრებს და მეფესთან დაბეზღებას დაემუქრება. ფატმანი უამბობს ავთანდილს თავის საიდუმლოს, რომლის გათქმასაც ჭაშნაგირი ემუქრებოდა: მას შავი მონების ხელიდან უხსნია უცხო მზეთუნახავი და თავის სახლში მალულად შეუნახავს. მის ქმარს, უშნო და ულირს უსენს, სიმთვრალეში მეფესთან დაუტრაბახია შინ მზეთუნახავის ყოლა და იგი მეფისთვის მიუგვრია. უცხო მზეთუნახავს ვინაობა არ გაუმხელია არც მისი მოამაგე ფატმანისათვის, არც მეფისათვის. იგი არ იშორებდა ერთ უცხო რიდეს და დღენიადაგ ცრემლს ღვრიდა. მეფემ გადაწყვიტა, იგი ცოლად მიეცა თავის ძისათვის, რომელიც იმხანად ომში იყო. მაგრამ ქალმა მხნეობა გამოიჩინა, ფატმანის ნაჩუქარი ძვირფასი თვალმარგალიტით მცველები მოქრთამა და ფატმანისავე დახმარებით ღამე ქალაქიდან გაიპარა. გზად იგი ჯადოქრების - ქაჯების ლაშქარს შეუპყრია. ნესტანი ქაჯეთის მიუვალ ციხეში დაუმწყვდევიათ, რათა მომავალში შერთონ ამჟამად მცირეწლოვან უფლისწულს.

ავთანდილი თინათინზე ფიქრით, ,,მალვით ცრემლსა სწვიმს'' ფატმანის სარეცელზე, თან ფატმანს დაწვრილებით ეკითხება ქაჯების ამბავს. მეორე დღეს ავთანდილი ,,საჭაბუკოთი'' (რაინდის სამოსით) ეწვევა ბედნიერ ფატმანს, თავის ვინაობასა და თავის მგზავრობის მიზანს უმხელს. ნესტანის ბედის შემობრუნებით გახარებული ფატმანი ქაჯეთში გრძნეულ მონას გზავნის, რომელიც ნესტანს ანუგეშებს და მისგან ფატმანისა და ტარიელისადმი მოწერილი ორი ,,წიგნი'' მოაქვს. სიტყვებით - ,,ჩემი ნუ გაგვა, ხელი ეგრეცა ხელდების'' (ჩემი ნუ გენაღვლება, გახელებული მაინც გახელებულია), ფატმანი აჩქარებს ავთანდილს, რომელიც ქაჯეთის ამღები გმირების მოსაყვანად მიდის.

ავთანდილი ტარიელთან ბრუნდება. გამოქვაბულში, რომელიც ტარიელს ოდესღაც დევთათვის წაურთმევია, გმირები პოულობენ სამ სასწაულებრივ აბჯარს; ორს თვითონ იტოვებენ, მესამეს კი ფრიდონისათვის ინახავენ. სამივე გმირი ფრიდონის სამასი მოყმის თანხლებით მთვარიან ღამით მიადგებიან ქაჯეთის ციხეს. აქვე გამართულ თათბირში აირჩევენ ბრძოლის გეგმას. ფრიდონს ჰსურს ბრძოლით შეაღწიოს ციხეში, მაგრამ ამ გეგმას უარყოფენ, რადგან მტრები აბჯრის ჩხარუნს გაიგონებენ და საბელს გადაჭრიან. ავთანდილს უნდა ვაჭრულად ჩაიცვას, ქაჯთა ქალაქში შეიპაროს და თავის მეგობრებს ღამით ციხის კარები გაუღოს.

მაგრამ ამ გეგმასაც არ მიიღებენ, რადგან ქალაქში ატეხილი ბრძოლისას შეიძლება ნესტანმა სარკმლიდან გადმოიხედოს და მებრძოლებში ტარიელი ვერ დაინახოს, რაც ჭაბუკს მის თვალში ჩრდილს მიაყენებს. ტარიელის წინადადებით დილას სამი მხრიდან უტევენ ციხეს, იღებენ მას და ნესტანს ათავისუფლებენ. ამ ბრძოლაში განსაკუთრებულ გმირობას ტარიელი იჩენს. ციხეს გულანშაროს მეფეს აძლევენ, ხოლო ნაპოვნ სიმდიდრეს - ფატმანს. ტარიელი ჰფიცავს ავთანდილს, რომ სანამ მას თინათინს არ შერთავს, თვითონ თავის ნესტანს ,,არ ექმარება''. სამივენი ნესტანთან ერთად მიდიან არაბეთს, სადაც ტარიელი სთხოვს როსტევანს ავთანდილის პატიებასა და მისთვის თინათინის ცოლად მიცემას. როსტევანის თანხმობას ქორწილი და საყოველთაო ბედნიერება მოჰყვება.

მზითვის სარკე

ჭორწილის წინ დედაჩემთან
ვსაუბრობდი ცალკე,
დედამ მითხრა: ,,გაუფრთხილდი
შვილო, მზითვის სარკეს!
გამიგია, გადმოცემა
არის ხალხში ძველი!
თუ ოჯახში სარკე გატყდა
რაღაც საფრთხე ელით!''
ამ სარკეს რომ ენა ჰქონდეს
რამდენს გეტყვით ამბავს!
ამ სარკის წინ მე ჩამაცვეს
საქორწილო კაბა.
მახარებდა უნაზესი
თავის მოსართავი,
ყველაფერი თეთრი იყო
და თმა-შავი, შავი.
ნახევარი საუკუნე
ჩემს ცხოვრებას ვარკვევ...
ვინ რა იცის, თუ რამდენჯერ
გული გამებზარა,
თუ რამდენჯერ გული გატყდა
და ის სარკე - არა.
თუ ამდენ ხანს გიფრთხილდები
და ზრუნვას არ გაკლებ
შეგენახა ჩემი სახეც,
მზითვის ცივო სარკევ!
ვერ დავმალავ, გული მტკივა
ფიქრიც მდევნის ერთი:
რად მაცვია შავი კაბა
თმა მაქვს თეთრი, თეთრი!

პირველი ღამე

დამთავრდა ქორწილი. შენ მარტო დარჩი მეუღლესთან. მოვიდა ღელვით, მოლოდინით სავსე სიყვარულის პირველი ღამე...

პირველი ღამე - შენი გაუცნობიერებელი სურვილის, კდემის, მოლოდინის ღამეა.

პირველ ღამეს ხომ შენს სიწმინდეს სთავაზობ მეუღლეს.

პირველი ღამე შენი ქალიშვილობიდან ქალობაში გადასვლის ღამეა. შენ ხომ დედობისთვის, ჯიშისა და გენის გამრავლებისათვის ხარ მოწოდებული. ესაა ქალის უპირველესი მოვალეობა.

პირველი ღამე - ორთა ინტიმია. იგი ორთა სულისა და სხეულის ერთ სულ და ერთ ხორცად ქცევის ღამეა...

მეუღლე უთუოდ გაიგებს შენს ქალწულებრივ შიშს, კდემას... ფაქიზად მოგექცევა.

ჩვენო ლამაზო პატარძალო!

ამაღამ შენ ქალიშვილობიდან ქალობაში გადადიხარ. იქნებ განგებამ ინებოს და მომავალი, დიდი ქართველის დედის ჭუდბედი დაგყვეს, ვინ იცის...

იქნებ სწორედ პირველი ღამე გახდეს საფუძველი შენი დიდი ქალური, დედური ბედნიერებისა.

ქალს გამუდმებით სურს იყოს შემეცნების ობიექტი. თვით ქალის სურვილი - მიიღოს ქმრის გვარი, მასთან შერწყმის სურვილის ტოლფასია. ქალს, როგორც ნეკნს, სურს განიბნეს მამაკაცის არსებაში, დაკარგოს თავისი ინდივიდუალობა საფარელ მამაკაცთან გაერთიანებისას, სახელი ხომ ინდივიდუალობის სიმბოლოა და მასზე უარის თქმა მხოლოდ ზემოთქმულის დასტური გახლავთ.

გასათვალისწინებელია ისიც, რომ ქალი არა მხოლოდ სოციალურად და მატერიალურად, არამედ თავისი არსითაც მჭიდროდ არის დაკავშირებული ქორწინებასთან, ქალს არ ეშინია მარტოობის, მაგრამ არც სურს იგი. ქალი შერწყმულია ბუნებასთან და ეს შერწყმა სექსუალობის რაღაც ნაწილია. ქალის თანაგრძნობა სიყვარულში ვლინდება კაცთან შეხების მოთხოვნილებაში, ვინაიდან ალერსი აქ სიმშვიდის ტოლფასი ხდება.

ქალი - მომლოდინე, ქალი თავიდან ფეხებამდე, ნამდვილი ქალი ისევე ელტვის სიყვარულში სექსუალურ სიახლოვეს, როგორც დედობის უმაღლესი ფუნქციის შესრულებას. ,,შოპენჰაუერი თავის ,,სიყვარულის მეტაფიზიკაში'' წერდა, რომ ყველა სიყვარულის საბოლოო, გაუცნობიერებული მიზანი არის მომდევნო თაობის წარმოშობა, თავისთავად, უბიწო ჩასახვის იდეა (გოეთე, დანტე) ნიშნავს, რომ სქესობრივი აქტი არ არის თვითმიზანი ქალი-დედისათვის. თუმცა, სქესობრივი აქტის შეგრძნება არ განიყოფა სხვა შეგრძნებებისაგან, რომლებიც უმაღლესი ინტენსივობით ვლინდება აქტის პროცესში. სქესობრივი აქტის დროს ქალის მთელი არსი იხსნება სრული ძალით, ხოლო განაყოფიერების შეგრძნება სიცოცხლის დარაჯობაა. ქალს ფიზიკური სიახლოვის დროს სურს განიბნეს, შეერწყას საფარელ მამაკაცს, გაქრეს თავისი რეალობით.

რაღა გასაკვირია, რომ პირველ ღამეს უზარმაზარი როლის შესრულება შეუძლია, როგორც ქალწულის ნამდვილ ქალად ჩამოყალიბებაში, ასევე ოჯახისათვის მტკიცე საფუძვლის შექმნისა და მომავალი თაობისათვის სიცოცხლის მინიჭების მეშვეობით უკვ-

დავების იდეის განხორციელებაში.

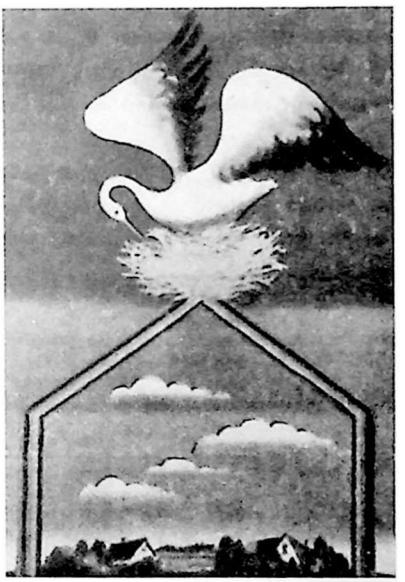
იქ, სადაც არ არის ჭეშმარიტი სიყვარული, ძნელია ილაპარაკო დამოკიდებულებაზე, როგორც რაღაც ნათელზე და ყოვლისმომცველზე. სიყვარულისას კი, განსაკუთრებით ქორწინების პირველ ღამეს, მამაკაცი მცირე ხნით მაინც უნდა ამბობდეს უარს თავის მონადირულ ინსტიქტებზე. იგი ძლიერია, მოსიყვარულე, ვნებით სავსე და საოცრად ფაქიზი. ახლა ხომ უდიდეს მისტერიას უნდა ჰქონდეს ადგილი, ახლა ხომ დიდი საოცრება უნდა მოხდეს... ახლა იგი ხელოვანია და მან საკუთარი ძალისხმევით უნდა შექმნას ისეთივე შედევრი, როგორც პიგმალიონმა, სული უნდა შთაბეროს თავის ქმნილებას და აჩუქოს უზარმაზარი ბედნიერება. სინაზე და პასუხისმგებლობა ისევე აუცილებელი რამ არის სიყვარულის პირველი ღამისათვის, როგორც მამაკაცური პოტენციალის არსებობა მამაკაცისათვის. არავისათვის საიდუმლოს არ წარმოადგენს ის ფაქტი, რომ ყოველი მორიგი სქესობრივი აქტის დროს მას მამაკაცობის ,,დამადასტურებელი არგუმენტები'' მოჰყავს, რადგანაც მამაკაცის ხასიათის სიმტკიცე სქესობრიობის ნიშანია და უდიდესი ძალით მოქმედებს ქალზე. სუსტი მამაკაცი მასში მხოლოდ უარყოფით ემოციებს იწვევს. გავიხსენოთ კამიუს ,,ზიზღი'', სადაც მთელი ნაწარმოების განმავლობაში ქმარი ამაოდ ცდილობს გაიგოს მის მიმართ ცოლის ზიზღის გამომწვევი მიზეზები. ქალი სხეულის გარდა, ითხოვს სულსაც და კიდევაც უნდა მიიღოს იგი, თუ გვერდზე ნამდვილად შეყვარებული მამაკაცი უწევს.

ქალწულ ცოლთან პირველი სქესობრივი აქტის დროს მამაკაცს უამრავი რამ აქვს გასათვალისწინებელი - მათი ბიოლოგიურ-ფიზიოლოგიური სხვაობა, აღზრდისა და ადათ-წესების გავლენა, მოლოდინის ფაქტორი და შერწყმის სურვილი, საკუთარი და ცოლის რელაქსაციური სხვაობა. კაცმა ქალი ისევე უნდა აზიაროს სექსუალური სიახლოვის სიხარულს, როგორც პაწაწა ბალღს აჩვევენ ხოლმე პირველად თოვლს ანდა ნაძვის ხეს, და თუ მამაკაცი საკმარისად ფრთხილი და ფაქიზი იქნება მეუღლესთან დამოკიდებულებაში, ბევრ პრობლემას მოუხსნის საკუთარ თავსაც და პარტნიორსაც.

აი, შექმნა პიგმალიონმა თავისი სკულპტურა, ღმერთებმა აუხდინეს ნატვრა და სული ჩაბერეს - ნამდვილ ქალად აქციეს ქანდაკება და აალაპარაკეს... ვინაიდან, ,,როდესაც ქალი მუნჯია, იგი საშიშია, რადგან მამაკაცებს შეუძლიათ მისი სიმუნჯე დუმილად მიიღონ... (ოტო ვეინინგერი ,,სქესი და ხასიათი'')

ბუდეები გაუწყვიათ

ჩიტებს . . .



დამთავრდა ზეიმი და აღმაფრენა. იწყება ცხოვრება თავისი ყოველდღიური ყოფითობით.

შენ ახალ ოჯახში შეხვედი. მისი სრულუფლებიანი წევრი გახდი, უკვე მეუღლე ხარ, მეუღლე - რა თბილად და ჰკვიანურად უთქვამს წინაპარს. მეუღლე ხომ სულისა და სხეულის ნახევარი, ოჯახური უღლის გამწევი, ცხოვრების თანამგზავრი, ლხინისა და ჭირის თანაზიარია. გახსოვდეს, ბედნიერია ის ცოლ-ქმარი, რომლებმაც ცხოვრების ბოლომდე ღირსეულად ატარეს თავიანთი ტკბილ-მწარე უღელი.

აბა შენ იცი და შენმა ქალობამ! იმედით შემოგცქერის ყველა. შენ უნდა გააგრძელო შენი და შენი ახალი ოჯახის შთამომავლობა, გენი. იმედით შემოგცქერიან შენი გამზრდელი მშობლები. როგორ წარმოაჩენ შენ ოჯახიშვილობას, აღზრდას, ზრდილობას, ქალურ კდემამოსილებას და მაღალ სულიერებას.

დიახ, ყველაზე მეტად შენი მშობლები განიცდიან, რადგან ახალ ოჯახში შენი კარგი ქალობით დაფასდება მათი ამაგი. ხომ გახსოვს ჩვენი ბრძენი წინაპრის ნათქვამი, დედა ნახე, მამა ნახე, შვილი ისე გამონახეო.

გახსოვდეს, ქართველ ქალს ყოველთვის ალამაზებდა ოჯახისათვის თავდადება, ჭირთათმენა, საკუთარი „მე“-ს დავიწყება.

იცოდე, რომ ქორწინება, ოჯახი მარტო ზეიმი როდია. იგი დიდი მოვალეობა და პასუხისმგებლობაა ქვეყნისა და ერის წინაშე. ცხოვრების გზა მუდამ ია-ვარდით როდია მოფენილი, იქნება დაბრკოლებებიც, მზად უნდა იყო ამისთვისაც...

გახსოვდეს, შენი მთავარი დანიშნულება დედობაა, ღირსეული შვილები უნდა გაუზარდო საქართველოს. „ლამაზად შვილის გამზრდელი დედა მიცვნია ღმერთადა“ ამბობს ვაჟა ფშაველა. აბა ამაზე მეტი რა გითხრათ?

კარგი დედობის, კარგი ქალობის სურვილით დაგილოცავთ ახალი ოჯახის ფუძეს.

ოჯახი

როცა ბედნიერი, მშვიდი ცხოვრება გვეშლება წინ, ვინ რთავს გზას ია-ვარდით, ვინ გვაშორებს ეკალსა და ქაცვს?

ოჯახი.

ვინ აორკეცებს სიამოვნებას, ვინ აგრძელებს სიტკბოებას?

ოჯახი.

სად მოვისვენებთ დაღლილ-დაქანცული, სად შეგვაშრობენ ოფლს და არ განიკითხავენ, თუ რატომ მეტი ვერ მოვიმოქმედეთ?

ოჯახში.

დაუძლურებულს, წლებით გატეხილს, სად მოარჩენენ მოვლით და დამშვიდებით?

ოჯახში.

ცხოვრების ნავი უეცრად რომ გატყდება და ყოველი ქაფი დახრჩობას გიპირებს, ყოველი ქვის ნატეხი ფეხებში გედება, როცა ზიზღი და შურისძიების სურვილი ფეხდაფეხ გსდევს, ვინ დახრის თავს მწუხარებით და დაგეხმარება სევდის ატანაში?

ოჯახი.

ოჯახი! ნუ ვახლებთ ხელს, - იგი წმიდაა.

ყოველ ადამიანს ერთი ადგილი მაინც უნდა ჰქონდეს, სადაც იგი ხელუხლებელი, საყვარელი, მუდამ ერთი და იგივე უკვდავი წევრია.

ნუ ვახლებთ ხელს ყოველთვის ყოველს მდგომარეობაში სიყვარულის, სათნოების, ლმობიერების და თავგანწირვის ტაძარს - ოჯახს.

ცხოვრების საერთო სიმკაცრე, ცოტა არ იყოს სუსტდება, ოჯახის კერასთან.

დავეხმაროთ, წინადვე თანდაყოლილი თვისებანი ოჯახისა გავამაგროთ, მათი უარმყოფელი მოვთხაროთ, მოვსპოთ.

მკვიდრი საფუძველი ჩავუგდოთ ოჯახს. ერთი უდიდესი უბედურება იქნება ოჯახის მოსპობა.

ქრისტეს არ ჰქონია ოჯახი, მაგრამ თვითონ ქრისტე იყო ყოვე-

ლისავე ნავთსაყუდელი. ვინც არ იჩემებს - მე თვით ქრისტე ვარო, სხვებს არ ურჩევს - ქრისტეს თვისებანი მიიწეროს, მას სჭირდება ოჯახი!

ცოლ-ქმრობა

ცოლ-ქმართა მოვალეობა

ქმარს უნდა ჰყავდეს ერთი ცოლი და ცოლს ერთი ქმარი. ეს ცხადად სჩანს იქიდგან, რომ ღმერთმა ადამს ერთი ცოლი შეუქმნა (შექ.2,24) მოციქული პავლე სწერს, რომ კაცს თავისი ცოლი უნდა ჰყავდეს და ცოლს თავისი ქმარი (1კორ.7,2), ცოლ-ქმარნი ვერ განიყრებიან სიკვდილამდის, თუ რომელიმე მათგანმა არ შეაგინა ცოლ-ქმრული კავშირი. ე.ი. არ ისიძვა. ,,მე გეტყვი თქვენ, ბრძანებს უფალი ჩვენი იესო ქრისტე, რამეთუ ყოველმან, რომელმან განუტევოს ცოლი თვისი თვინიერ სიტყვისა სიძვისა, მან იმრუშა იგი: და რომელმან განტევებული შეირთოს, მანცა იმრუშა". (მათ. 5, 32. მარკ 10,11-12 ლუკ. 16,18).

ქმარი ვალდებულია უფარდეს თავისი ცოლი, პატივს სცემდეს მას, სცხოვრობდეს მასთან და ისე ზრუნავდეს იმისთვის, როგორც თავისთვის. ამის შესახებ მოციქული პავლე სწერს: ,,ქმართა გიყვარდენ ცოლნი თვისნი, ვითარცა ქრისტემან შეიყვარა ეკლესია... ესრეთ ჯერ არს ქმართა ცოლთა თვისთა სიყვარული, ვითარცა ხორცთა თვისთა. რამეთუ რომელსა უყვარს ცოლი თვისი, თავი თვისი უყვარს... თქვენცა კაცად-კაცადმა თვისი ცოლი ეგრეთ შეიყვარეთ, ვითარცა თავი თვისი"(ეფეს 5,25,28,33).იგივე მოციქული პავლე სწერს: ,,ქმართა გიყვარდეთ ცოლნი თვისნი და ნუ განმწარდებით მათდა მიმართ" (კოლ.3,19). მოციქული პეტრე სწერს: ,,ქმარნი ეგრევე ვითარცა უუძლურესისა ჭურჭელსა, დედათა მისცემდით პატივსა" (პეტრ.3,7), სოლომონ ბრძენი სწერს: "ცოლი შენი რათა წინა-გიძღოდეს შენ და რათა იყოს შენთანა ყოველსა ჟამსა შინა".

(იგავ. 5,19) წინასწარმეტყველი მალაქია სწერს: ,,ცოლსა სიჭაბუკისა შენისასა ნუ დაუტოვებ'' (2,15), მოციქული პავლე სწერს: ,,ქმარი ცოლსა ნუ დაუტევებნ'' (1კორ.7,11)

გაჭირვების დროს ქმარი უნდა ანუგეშებდეს ცოლსა თვისა, როგორც სამოელის მამა ელვანა ანუგეშებდა თავის ცოლს ანნას უშვილობისგან შეწუხებულს: ,,რქვა მას ელვანა ქმარმან მისმან: ანნა, რაი არს შენდა, რამეთუ სტირი, არა რაისა სჭამ და რაისათვის იცემ მკერდსა შენსა, არა ვარა მე უმჯობეს შენდა უფროს ათთა ძეთა? (1 მეფ.1,8) ეგრეთვე ცოლიც ვალდებულია, რომ უყვარდეს ქმარი თვისი და პატივს სცემდეს მას. ამაზედ მოციქული პავლე გვასწავლის: დედანი ,,ქმართა მოყვარე ყოფად'' (ტიტ.2,4), იგივე მოციქული სწერს: ,,ცოლსა ქმარი იგი თანანადებსა პატივსა მისცემდნენ, ეგრეცა ცოლი ქმარსა'' (1კორ. 7,3).

ცოლი კეთილი

ბედნიერია ცხოვრებაში ის კაცი, რომელსაც შეხვდება ცოლად დედაკაცი კეთილი და მადლიანი, ის ღვთისგან დაჯილდოებულია, ამიტომ რომ კეთილი ცოლი არის მადლი ღმრთისა, ნიჭი უფლისა, კეთილი ცოლი არის თავის ქმრისთვის გვირგვინი კურთხევისა. იგი ახარებს ქმარსა თვისსა. კეთილ დედა-კაცის ქმარს გული თამამი აქვს. ყოველ კეთილ საქმეს გაბედვით მოჰკიდებს ხელს, იცის, რომ მას ჰყავს შემწე, კეთილი და ძვირფასი, რომელიც უღელს გაუწევს მას ყოველ კეთილ საქმეში, გაამხნევებს და იმედს მისცემს გაჭირვების დროს, კეთილი დედა-კაცი აიტანს გასაჭირს და შეიშნობს ბედნიერებას. ის არ გაამპარტავნდება, თუ მდიდარი და შეძლებული ია. კეთილი დედაკაცი ტყუილ-უბრალოდ დროს არ დაჰკარგავს, არამედ ოჯახს უვლის, ხელ-საქმობს და გამრჯელია. კეთილი ცოლი ხელგაშლილია, სიძუნწე ეჯავრება, გულ-უხვია და თავის სიმდიდრისგან განუზიარებს გაჭირვებულს და ხელ-მოკლე ადამიანს რამდენიმე ნაწილს. სოლომონ ბრძენი სწერს:,,რომელმან ჰპოოს ცოლი კეთილი, უპოვნიეს მადლი, ხოლო მიუღებიეს სიწყნარე უფ-

ლისა მიერ" (იგავი 18,22) იგივე ბრძენი სწერს: ,,დედა-კაცი მხნე გვირგვინია ქმრისა" (იგავ. 12,4). ,,დედა-კაცი მხნე ვინ ჰპოოს, უძვირეს არს ქვისა მრავალ სასყიდლისა, კადნიერ არს (თამამი არს) მის ზედა გული ქმრისა მისისა, რამეთუ იქმს ქმრისა თვისისა კეთილსა ყოველსა შინა ცხოვრებასა" (იგავ.31-10-22). სოლომონ ბრძენივე სწერს: ,,დედათა ბრძენთა აღაშენნეს სახლი, ხოლო უგუნურმან აღმოთხარა ხელითა თვისითა". (იგავ.14,1), წიგნი ისო ზირაქისა მოგვითხრობს: ,,მადლი დედა-კაცისა ახარებს ქმარსა მისსა და ძვალთა მისთა განაპოხებს ხელოვნება მისი. ნიჭი უფლისა დედა-კაცი მდუმარე... მადლი მადლისა ზედა დედა-კაცი მორცხვედი" (26,16-18). ,,ნეტარ არს, რომელი ცხოვრებს ცოლისათანა მეთცნიერისა კეთილისა" (ზირაქ. 25,11) ,,დედაკაცისა კეთილისა სანატრელ არს ქმარი და რიცხვი დღეთა მისთა მრჩობელ კეც (ორკეც). დედა-კაცი კეთილი ახარებს ქმარსა თვისსა და წელთა მისთა აღავსებს მშვიდობითა.

დედა-კაცი კეთილი ნაწილი კეთილისა, წილსა შინა მოშიშსა უფლისასა მიეცეს." (ზირ. 26,1-3), საღმრთო წერილი გვასწავლის, რომ კეთილი დედა-კაცი თავის ქმარს მოუპოვებს დიდებას და იგი პატივისა და ქების ღირსია. ამის შესახებ სოლომონ ბრძენი სწერს: ,,დიდებული იქნების ბჭეთა შინა (შესაკრებელ ადგილზე- საზოგადოებაში), ქმარი მისი - კეთილი დედაკაცისა" (იგავ 31,23). ,,დედაკაცი მადლიანი აღუდგინებს დიდებასა ქმარსა" (იგავ 11,16) ,,ქმარმანცა მისმან აქო იგი (კეთილი დედა-კაცი)... დედა-კაცი გონიერი ჯურთხეულ არს, ხოლო მოშიშნი უფლისანი რათა ამას აქებდნენ, მიეცით მას ნაყოფთაგან ბაგეთა მისთასა, რათა იქებოდეს ბჭეთა ზედა ქმარი მისი" (იგავ.31-30-32).

კეთილ დედა-კაცს, გამრჯელს, თავის ოჯახისათვის მზრუნველს, ანუ მეოჯახეს, სიმდიდრის შემძენს და გლახაკთა მოწყალეს სოლომონ ბრძენი აღწერს შემდგომი სახით: დედა-კაცმან კეთილმან ,,მოიგო მატყლი და სელი ქმნა კეთილ სახმარი ხელითა თვისითა. იქმნა, ვითარცა ნავი მოვაჭრე, მოქმედი, შორით შეიკრიბოს თავისი თვისისა სიმდიდრე, და აღდგის ღამითგან და მისცის საზრდელი სახლეულთა და საქმე მხევალთა მხილველმან აგარაკი (საყანე, ანუ სავენახე ადგილი) მოიყიდა, ხოლო ნაყოფთაგან სელთა თვისთასა დაამტ-

კიცნა მკლავნი თვისნი საქმესა ზედა. და იხილა გემო, რამეთუ კეთილს არს საქმედ, და არა დაშრტეს სანთელი მისი ღამე ყოველ მწყრთა თვისი განმარტა სასარგებლოსა ზედა, ხოლო სელსა თვისსა განამტკიცებს ტარსა ზედა სთვად. და ხელნი თვისნი განუხვნა გლახაკსა, ხოლო ნაყოფნი მიუპყარა დავრდომილსა. არა ზრუნავს მყოფთათვის სახლსა შინა ქმარი მისი, ოდეს სადა ყოვნოს (სადმე დაიგვიანოს), რამეთუ ყოველნი მისთანანი შემოსილ არიან, მრჩობელი სამოსელი უქმნა ქმარსა თვისსა, ხოლო ბისონისაგან და პორფირისა (სამეფო ტანისამოსია), თავისი თვისისა სამოსელი.“ (იგავ. 31,13,22)

საღმრთო წერილი გვასწავლის, რომ კეთილი ცოლი მოსაფერებელია, პატივსაცემია. ამაზედ სოლომონ ბრძენი სწერს: „რომელი განდევნის ცოლსა კეთილსა, განდევნის კეთილთა“ (იგავ. 18,23).

შვიდი წესი, რომელთა დაცვა ბედნიერებას შემატებს თქვენს ოჯახურ ცხოვრებას

უსწრაფესი გზა ცოლქმრული ბედნიერების დასამარებისაკენ

საფრანგეთის იმპერატორ ნაპოლეონ II-ს -ნაპოლეონ ბონაპარტის ძმისწულს შეუყვარდა მსოფლიოში ულამაზესი ქალი გრაფინია მარია ევგენია იგნასიო ავგუსტინა დე მონტიხო და ცოლად შეირთო იგი.

ნაპოლეონსა და მის მეუღლეს არც ჯანმრთელობა აკლდათ და არც სიმდიდრე, არც ძალაუფლება და დიდება, არც სილამაზე, არც სიყვარული და ურთიერთთაყვანისცემა. ერთი სიტყვით, ყვე-

ლაფერი ჰქონდათ, რაც საჭიროა იდეალური რომანისათვის.

მაგრამ ვაი, რომ წმინდა ცოლქმრულმა კოცონმა მალე ბჟუტვა და ქრობა დაიწყო. ნაპოლეონს შეეძლო ევგენია გაეღმერთებინა, მაგრამ ვერაფერმა, ვერც სიყვარულის ძალამ და ვერც ტახტის სიდიადემ ვერ შეაჩერა ქალის შარიანობა.

ეჭვით შეპყრობილი და გატანჯული ქალი მოჩვენებითი განმარტოების საშუალებასაც კი არ აძლევდა ქმარს. იჭრებოდა მის კაბინეტში, როცა ის სახელმწიფო საქმეებს წყვეტდა, აწყვეტინებდა უმნიშვნელოვანეს მოლაპარაკებებს. არასოდეს მარტოს არ ტოვებდა იმის შიშით, რომ სხვა ქალს არ შეხვედროდა.

მერე რა, რას მიაღწია?

აი, რას. მომყავს ციტატა ე.ა. რენჰარდტის წიგნიდან ,,ნაპოლეონი და ევგენია, ერთი იმპერიის ტრაგიკომედია''... ,,ამგვარად, საქმე იქამდე მივიდა, რომ ნაპოლეონი ღამღამობით გვერდის პატარა ჯარით ჭურდულად იპარებოდა სასახლიდან. ის ან მართლა რომელიმე ლამაზმანთან მიდიოდა, ან უბრალოდ დახეტიალობდა ქალაქში''.

აი, რას მიაღწია ქალმა თავისი ჭირვეულობით.

ევგენიას ბიბლიური იობივით შეეძლო მწარედ ეთქვა: ,,რომლისათვის ვზრუნავდი, მოიწია ჩემ ზედა და რომელსა ვეშუდი, შემემთხვა მე'' (იობი. თ.3.25).

გრაფ ლევ ტოლსტოის ცოლი ამას გვიანღა მიხვდა, სიკვდილის წინ ქალიშვილებს გამოუტყდა: ,,მე მიძევს ბრალი მამათქვენის სიკვდილში''-ო. ქალიშვილებმა არაფერი მიუგეს. იცოდნენ: დედამ სიმართლე უთხრა.

ლევ ტოლსტოის ტრაგედიად ექცა ქორწინება. მის ცოლს ფუფუნება უყვარდა, ის კი ვერ იტანდა; ქალს სახელი და პატივი სწყუროდა, ტოლსტოისთვის კი ეს ამაოება ამაოთა იყო; ქალი ფულისა და სიმდიდრისკენ ისწრაფვოდა, ტოლსტოის კი სიმდიდრე და კერძო საკუთრება ცოდვად მიაჩნდა.

მათი ცხოვრების ერთი ეპიზოდი მთელი კაცობრიობის ისტორიაში ყველაზე გულისამაჩუყებელ სცენად მესახება. მათ თავიდან უღრუბლო ბედნიერება ჰქონდათ. მაგრამ ახლა, ორმოცდარვა

წლის შემდეგ, ქალის ატანა აღარ შეეძლო. ზოგჯერ საღამოობით მოხუცი, დარდით გათანგული, სულიერ სითბოს მოწყურებული ქალი ქმრის წინაშე მუხლს მოიყრიდა და სთხოვდა ხმამაღლა წაეკითხა სტრიქონები, რომელიც მას ამ ორმოცდაათი წლის წინათ ჩაეწერა დღიურში. ტოლსტოიც კითხულობდა იმ შესანიშნავ, ბედნიერ, სამუდამოდ დაკარგულ დღეებზე და ორივე მწარედ ქვითინებდა. რა შორს დარჩენილიყო, როგორ განსხვავდებოდა გარდასული რომანტიკული ოცნებები რეალური ცხოვრებისაგან!

მკითხველმა შეიძლება იფიქროს, რომ ქალს საკმაო საფუძველი ჰქონდა უკმაყოფილებისათვის. ვეთანხმები. შეიძლება ასეც იყო. მაგრამ საქმე სხვაა; რამე გაუკეთა ამ ჭირვეულობამ თუ უფრო გაუუარესა მდგომარეობა?

აბრაამ ლინკოლნის ცხოვრებაშიც უდიდესი ტრაგედია იყო ქორწინება, დიახ მისი მკვლელობა კი არა, ქორწინება! მისის ლინკოლნი მთელი საუკუნის მეოთხედი აწამებდა ქმარს.

აბრაამ ლინკოლნი და მერი ტოდ ლინკოლნი სრულიად საპირისპირო პიროვნებები იყვნენ: აღზრდით, წარმოშობით, ტემპერამენტით, მიდრეკილებებითა თუ მსოფლმხედველობით.

ქალს არ მოსწონდა ქმრის განზე გადაფენილი ყურები, საყვედურობდა კიდეც სწორი ცხვირი რატომ არა გაქვს, ან ქვემო ტუჩი როგორ გადმოგიწევია, ხელ-ფეხი ძალიან დიდი გაქვს, თავი კი მეტად პატარაო.

სენატორი ალბერ ბევერიჯი, ჩვენი დროის ყველაზე ცნობილი ლინკოლმცოდნე, წერდა: „მისის ლინკოლნის გამყინავი ხმა ქუჩის მეორე მხარეს ისმოდა; მისი გამუდმებული აყალ-მაყალის შესახებ ყველამ იცოდა, ვინც კი ახლომახლო ცხოვრობდა. მისის ლინკოლნის სიანჩხლის ამბავმა ჩვენამდეც მოაღწია.“

აი, ერთი შემთხვევა: ლინკოლნი და მისი მეუღლე ქორწინების შემდეგ სპრინგფილდში ცხოვრობდნენ მისის ჯეიკობ ერლისთან - ექიმის ქვრივთან, რომელიც იძულებული იყო პანსიონერები აეყვანა. ერთ დილას საუზმეზე ლინკოლნმა რაღაცით გააღიზიანა ცოლი.

რა ჩაიდინა ასეთი არავინ იცის, მაგრამ მისის ლინკოლნი ისე

განრისხდა, რომ ცხელი ყავა ფინჯნიდან სახეში შეასხა ქმარს. ამას სხვა პანსიონერებიც ესწრებოდნენ.

ლინკოლნს ხმა არ გაუღია. იჯდა ასე დამცირებული და დუმდა, სანამ მისის ერლი სველი პირსახოცით უწმენდდა სახეს და ტანსაცმელს.

მისის ლინკოლნის ეჭვიანობა იმდენად უაზრო, უსამართლო და იმდენად უზომო იყო, რომ ზოგი სამარცხვინო ეპიზოდის გაცნობაც კი ადამიანს აღაშფოთებს და გულს უწურავს. ქალი ბოლოს შეიშალა, რაც თითქოს ამართლებს მის ცხოვრებას; როგორც ჩანს, ეს შეშლილობა თანდათან მწიფდებოდა.

მაგრამ შეცვალა თუ არა ლინკოლნი ცოლის საყვედურებმა, დავამ და გაუთავებელმა ჩხუბმა? ერთის მხრივ შეცვალა. შეცვალა გრძნობები მისის ლინკოლნის მიმართ. ქალმა აიძულა ენანა უიღბლო ქორწინება, იმასღა ცდილობდა, თავი აერიდებინა და რაც შეიძლება იშვიათად შეხვედროდა მას.

სპრინგფილდში თერთმეტი ადვოკატი ცხოვრობდა და ყველას ვერ წვდებოდა ადგილობრივი საქმეები. ამიტომ ისინი ხან ერთ, ხან მეორე ქალაქში დადიოდნენ. ზოგი ადვოკატი ახერხებდა და ყოველ შაბათს ოჯახში ჩადიოდა. ლინკოლნი ასე არ იქცეოდა. მას ეშინოდა შინ დაბრუნების და გაზაფხულობით და შემოდგომობით მთელი სამ-სამი თვე სპრინგფილდს ახლოს არ ეკარებოდა.

გადიოდა წლები. პროვინციული ქალაქების სასტუმროებში ცხოვრება უჭირდა, მაგრამ შინ დაბრუნებას ყველაფერი ერჩივნა.

აი, ამას მიაღწიეს თავიანთი ქცევით მისის ლინკოლნმა, იმპერატრიცა ევგენიამ თუ გრაფინია ტოლსტაიამ. ასეთმა საქციელმა მათი ცხოვრება ტრაგედიად აქცია, დააკარგვინა ქალისათვის ყველაზე სანუკვარი რამ!

ბესი ჰამბურგერმა, რომელიც მთელი თერთმეტი წელი ნიუიორკის სასამართლოში ოჯახურ ურთიერთობათა საქმეებზე მუშაობდა და რომელსაც გარჩეული ჰქონდა ქმრების ოჯახიდან წასვლის ათასობით შემთხვევა, დაასკვნა, რომ ამის ერთ-ერთი მთავარი მიზეზი ცოლების ჭირვეულობა იყო. ასე, რომ ქალები თვითონ უთხრიდნენ სამარეს საკუთარ ცოლქმრულ ბედნიერებას.

მაშასადამე, თუ გინდათ შეინარჩუნოთ ოჯახური ბედნიერება, მისდიეთ პირველ წესს:

ნუ იქნებით შარიანი!

გიყვარდეს, მაგრამ ნუ შეზღუდავ!

დიზრაელიმ თქვა: „შეიძლება ბევრი რამ შემეშალოს, მაგრამ ეს კი ვიცი, რომ სიყვარულით არ დავქორწინდებიო“.

ასეც მოიქცა. ოცდათხუთმეტ წლამდე ცოლის შერთვა არ უფიქრია, მერე კი ხელი სთხოვა მასზე თხუთმეტი წლით უფროს მდიდარ ქვრივ ქალს, რომლისთვისაც ორმოცდაათ ზამთარს თმა უხვად გაეთეთრებინა. სიყვარული? სიყვარული არაფერ შუაში ყოფილა. ქალმა იცოდა, რომ კაცი სიყვარულს არ აეტანა. ისიც იცოდა, რომ მისი ფული აინტერესებდა და ერთი პირობა წაუყენა: სთხოვა, ერთი წელი დამაცადე, რომ კარგად გაგიცნოო. ერთი წლის შემდეგ ცოლად გაჰყვა.

ყოველივე ეს ძალზე პროზაულად და მერკანტილურად ჟღერს, არა? და მაინც, რა პარადოქსულიც უნდა იყოს, დიზრაელის ქორწინება ერთ-ერთი ბედნიერი ქორწინება გამოდგა.

მდიდარი ქვრივი არც ახალგაზრდა იყო, არც ჭკუით გამოირჩეოდა და არც სილამაზით. საუბრისას სასაცილო შეცდომებს უშვებდა, რაც იმაზე მეტყველებდა, რომ არც ლიტერატურაში ერკვეოდა და არც ისტორიაში გაეგებოდა რამე. მაგალითად, მას წარმოდგენა არ ჰქონდა იმაზე,ვინ უფრო ადრე გაჩნდნენ „ბერძნები თუ რომაელები“. ბინაც ექსცენტრული ავეჯით ჰქონდა გაწყობილი. ის მაინც ნამდვილი გენიოსი იყო ქორწინებისთვის ყველაზე უფრო მნიშვნელოვან საქმეში, ქმართან ურთიერთობის ხელოვნებაში.

საკუთარ ინტელექტს არასოდეს არ უპირისპირებდა დიზრაელის ინტელექტს. შინ დაბრუნებულ დაღლილ- დაქანცულ ქმარს დასვენებისათვის ყოველგვარ პირობას უქმნიდა. დიზრაელის თვითონაც უკვირდა, მაგრამ არ შეეძლო არ ეღიარებინა, რომ სახლი იყო ის ადგილი, სადაც სულიერ სიმშვიდეს პოულობდა და მერი-

ენის აღტაცებით ტკბებოდა. ცოლთან გატარებული საათები მისთვის ყველაზე ბედნიერი დრო იყო. ქალი მისი მეგობარიც იყო, მრჩეველიცა და მესაიდუმლეც. ყოველ საღამოს თემთა პალატიდან შინისაკენ მიიჩქაროდა, რათა მეუღლისათვის ეამბნა მთელი დღის ამბები. რაც უნდა წამოეწყო, ყველაფერში გრძნობდა მერი-ენის მხარდაჭერას. ქალს ვერ წარმოედგინა, რომ მის ქმარს რამეში ალღო უმტყუნებდა. ამას რამხელა მნიშვნელობა აქვს! მთელი ოცდაათი წელიწადი მერი-ენი დიზრაელისათვის ცოცხლობდა. საკუთარი სიმდიდრე იმდენად უღირდა, რამდენადაც შეეძლო ქმარს დახმარებოდა. ყოველივე ამის პასუხად დიზრაელიმ ქალი თავის კერპად აქცია. მას ქალის გარდაცვალების შემდეგ მიენიჭა გრაფის ტიტული, მაგრამ მანამდე, როცა უბრალო მოკვდავი იყო, დედოფალ ვიქტორიას გამოსთხოვა მისი ცოლი პერთა ფენაში აეყვანა. 1888 წელს ქალმა ვიკონტესა ბიკონსფილდის ტიტული მიიღო.

საზოგადოებაში რა სისულელეც არ უნდა წამოეროშა, ქმარი შენიშვნას არ მისცემდა, თვითონ ხომ ერთი საყვედურის სიტყვა არ დასცდებოდა, სხვისგანაც ერთგულად იფარავდა.

მერი-ენი არ იყო სრულყოფილი ქალი, მაგრამ ოცდაათი წელიწადი ისე გაატარა, რომ არ დაღლილა ლაპარაკით თავის ქმარზე, რომელსაც აღმერთებდა.

მერე რა შედეგი მოჰყვა ამას? ,,ჩვენ ცოლ-ქმარი ვიყავით ოცდაათი წელი,—ამბობდა დიზრაელი,—და არასოდეს არ მომწყენია მასთან".

დიზრაელი არ ფარავდა, რომ მერი-ენი იყო მისთვის ყველაზე ძვირფასი ადამიანი. სამაგიეროდ მერი-ენი ხშირად ეუბნებოდა ხოლმე მათი ოჯახის მეგობრებს: ,,მისმა სიკეთემ ჩემი ცხოვრება უსასრულო ბედნიერებად აქცია"-ო.

ერთმანეთს კი ასე ეხუმრებოდნენ: ,,ხომ იცი, ფულის გულისთვის რომ შეგირთე"—ეტყოდა დიზრაელი. მერი-ენი კი ღიმილით მიუგებდა: ,,მაგრამ ის დრო რომ დააბრუნა, ახლა სიყვარულით შემირთავდი, არა?" ქმარიც ეთანხმებოდა.

არა, მერი-ენი ნამდვილად არ ყოფილა სრული ქმნილება, მაგრამ დიზრაელის იმდენი ჭკუა ჰქონდა, რომ ქალისათვის მიეცა სა-

შუალება იგივე დარჩენილიყო და საკუთარი ბუნებისათვის არ ელალტა.

ჰენრი ჯეიმსი ამტკიცებდა: ,,სხვებთან ურთიერთობისას, პირველ რიგში, საჭიროა ხელი არ შეუშალო მათს ბედნიერებას თუ კი ისინი არ უშლიან ხელს ჩვენს ბედნიერებას''. ან, როგორც ლელანდ ფოსტერ ვუდი ერთ თავის წიგნში—,,ერთ ოჯახში ვიზრდებით'' - ამბობს: ,,ბედნიერი ქორწინება—ეს გაცილებით უფრო დიდი რამეა, ვიდრე უნარი, იპოვო შესაფერისი ადამიანი: ეს არის უნარი - თვითონ იყო შესაფერისი''.

მაშასადამე, თუ გინდათ შეინარჩუნოთ ოჯახური ბედნიერება, მისდიეთ მეორე წესს:

ნუ შეეცდებით მეუღლის გარდაქმნას!

თუ ასე მოიქცევით რინოში წასვლა მოგიწევთ.

(რინო - ქალაქი აშშ-ში, სადაც განქორწინება სწრაფად ფორმდება)

საზოგადოებრივ ცხოვრებაში დიზრაელის უბოროტესი მტერი იყო დიდი გლადსტონი. ეს ორი მოღვაწე საპირისპირო აზრისანი იყვნენ ყველა საკითხში, რაც კი იმპერიის მართვას უკავშირდებოდა, თუმცა მათ ჰქონდათ საერთოც: ეს იყო ბედნიერება პირად ცხოვრებაში.

უილიამ და ქეთრინ გლადსტონებმა ორმოცდაცხრამეტი წელიწადი, თითქმის ექვსი ათეული წელი ერთად იცხოვრეს და მთელი ეს დრო გამთბარი იყო ორმხრივი ერთგულებით.

საზოგადოებრივ ასპარეზზე სახიფათო მოწინააღმდეგე გლადსტონი არასოდეს არ აკრიტიკებდა შინაურებს. დილით სასაუზმოდ რომ ჩამოვიდოდა, თუ სხვებს ჯერ კიდევ ეძინათ, უკმაყოფილებას თავაზიანად გამოთქვამდა. ხმას აუწევდა და მთელ სახლში ისმოდა მისი სევდიანი სიმღერა, ასე შეახსენებდა შინაურებს, ინგლისში ყვე-

ლაზე უფრო საქმიანი კაცი მარტოა და საუზმეს ელოდებაო. საერთოდ დიპლომატიური და ყურადღებიანი, ოჯახურ წრეში ყოველთვის თავს იკავებდა კრიტიკისაგან.

ხშირად ასე იქცეოდა ეკატერინე II, მსოფლიოში ერთ-ერთი ყველაზე დიდი იმპერიის მმართველი, მილიონობით ქვეშევრდომთა სიკვდილ-სიცოცხლეს რომ განაგებდა და პოლიტიკურ ურთიერთობებში ხშირად მკაცრ ტირანად ავლენდა თავს, უსარგებლო ომებში ახვრეტინებდა ათობით მოწინააღმდეგეს, მზარეულს ერთ საყვედურს არ ეტყოდა დამწვარი ხორცისათვის. გაიღიმებდა და ისეთი სიმშვიდით შეექცეოდა, როგორიც ბევრ ამერიკელ ქმარს შეშურდებოდა.

უიღბლო ქორწინებათა საკითხში აღიარებული ავტორიტეტი დოროთი დიქსი ამტკიცებს, რომ ქორწინებათა ორმოცდაათ პროცენტზე მეტი უიღბლოა, და რომ რინოში წასვლის ერთ-ერთი მიზეზია კრიტიკა - უმაქნისი, გულისშემაწუხებელი კრიტიკა.

ვთქვათ, გაგიჩნდათ ცდუნება შენიშვნა გაუკეთოთ ბავშვებს... თქვენ გგონიათ გეტყვით: შეჩერდით, ნუ იზამთ ამას მეთქი? არა, ბატონო. მე მხოლოდ იმის თქმა მინდა, რომ სანამ შენიშვნას მისცემთ და კრიტიკას შეუდგებოდეთ, გაიხსენეთ ერთი ამერიკელი ჟურნალისტი ქალის კლასიკური ნაწარმოები ,,მამის მონანიება".

მამის მონანიება

უ.ლივინგსტონ ლარნედი

,,ყური მიგდე შვილო. შენ ახლა გძინავს. პაწია ხელი ლოყის ქვეშ ამოგიდევს, ქერა, ხუჭუჭა კულულები ოფლიან შუბლზე დაგკვრია. მარტო შემოვიპარე შენს ოთახში. რამდენიმე წუთის წინ ბიბლიოთეკაში გაზეთს ვკითხულობდი. მონანიების მწარე გრძნობამ შემიპყრო. ახლა კი მოვედი შენს საწოლთან, მოვედი დანაშაულის შეგნებით. აი, რა ვიფიქრე, შვილო: მთელი ჩემი სიბრაზე შენ გადმო-

განთხიე, დაგტუქსე, როცა იცმევდი და სკოლაში მიდიოდი, დაგტუქსე იმისათვის, რომ სახეზე ოდნავ მოისვი სველი პირსახოცი, დაგტუქსე, იმისთვის, რომ ფეხსაცმელი არ გაიწმინდე, გულმოსულმა გიყვირე, როცა ტანსაცმელი იატაკზე დაყარე. საუზმის დროსაც გებუზღუნე: შენ ჩაი დაგელვარა. ჩქარა-ჩქარა ყლაპავდი საჭმელს. იდაყვები მაგიდაზე გეწყო. პურს მეტისმეტად სქლად წაუსვი კარაქი. მერე, სათამაშოდ რომ წახვედი, მე კი მატარებელზე მაგვიანდებოდა, მომიბრუნდი, ხელი დამიქნიე და დამიძახე: ,,ნახვამდის, მამიკო! - მე წარბები შევყარე და გიპასუხე: ,,მხრებში გაიმართე!''

დღის ბოლოს ყველაფერი თავიდან დაიწყო. სახლში რომ ვბრუნდებოდი, დაგინახე მუხლებზე დაჩოქილიყავი და ბურთულებით თამაშობდი. წინდები დაგხეოდა, გავბრაზდი და დაგამცირე ამხანაგების წინაშე: ჯიკავით გამოგიგდე წინ და გიყვირე - წინდები ძვირი ღირს, შენ რომ ყიდულობდე, გაუფრთხილდებოდი მეთქი. ღმერთო ჩემო, ეს რამ მათქმევინა!

გახსოვს მერე, ჩემთან ბიბლიოთეკაში რომ შემოხვედი მორცხვად და სევდით სავსე თვალებით შემომხედე? გავბრაზდი, გაზეთის კითხვაში ხელი რომ შემიშალე. შენ კარებთან აიტუზე. რა გინდა - მეთქი, - მკაცრად შეგეკითხე.

შენ არაფერი მიპასუხე, მაგრამ უცებ მოსხლტით გამოიქეცი, ხელები კისერზე შემომხვიე და მაკოცე. შენი ხელები ღვთიური სიყვარულის გრძნობით იყო გამთბარი, მას ჩემი აგდებული დამოკიდებულება ვერაფერს აკლებდა. მერე, მერე კი ზოზინით აუყევი კიბის საფეხურებს.

გაზეთი ხელიდან გამივარდა და საშინელი, გულისამრევი შიში დამეუფლა. ეს რა ჩამადენინა ჩვენამ? ჩვენამ ბუზღუნისა და დატუქსვისა? აი, რა მიიღე ჩემგან ჯილდოდ, ჩემო პატარა ბიჭო. იმის თქმა ხომ არ შეიძლება, თითქოს არ მიყვარდე. საქმე ისაა, რომ თვითონ მე გაცილებით მეტს მოველოდი ჩემი სიჭაბუკისაგან და საკუთარი წლების საზომად შენ გიყენებდი.

არადა, ისეთი ჯანსაღი, მშვენიერი და გულწრფელი თვისებები გაქვს. შენი პაწაწინა გული ისევე ღიაა, როგორც განთიადი უზარმაზარ მთაგრეხილთა თავზე. ეს გულღიობა აკი გამოჩნდა კიდეც

სტიქიურ აფეთქებაში, როცა ველარ მოითმინე, გამოქანდი და დასაძინებლად წასვლის წინ მაკოცე. მეტს არაფერს აღარა აქვს მნიშვნელობა, შვილო. ახლა მოვედი შენს პატარა საწოლთან და, დარცხვენილმა მუხლი მოვიყარე შენს წინაშე.

მცირედი გამოსასყიდია. ვიცი, გაღვიძებულს რომ გიამბო, შენ ვერც გაიგებ. მაგრამ ხვალიდან მე ნამდვილ მამობას გაგიწევ! მეგობრად გაგიხდები, გავიზიარებ შენს ტანჯვას, ვიცინებ შენთან ერთად, ენას კბილს დავაჭერ, რომ უშნო სიტყვა არ წამომცდეს, სულ ლოცვასავით ვიმეორებ: ,,ის ჯერ ხომ პატარა, სულ პატარა ბიჭია!"

... მე სულელი ისე გიყურებდი, როგორც მოწიფულ კაცს. მაგრამ ახლა, როცა შენს პატარა საწოლში ასე დაღლილსა და მოკუნტულს გიმზერ, ვხვდები, რომ ჯერ სულ ბავშვი ხარ. აგერ გუშინ არ იყო, დედას ხელში აფანილი რომ დაჰყავდი?

მე მეტისმეტს მოვითხოვდი შენგან, მეტისმეტს".

მაშ, ასე, თუ გსურთ შეინარჩუნოთ ბედნიერი ოჯახური ცხოვრება, მისდიეთ მესამე წესს:

თავი დაანებეთ კრიტიკას!

ბედნიერების მინიჭების იოლი ხერხი

ლოს-ანჟელესის საოჯახო ურთიერთობათა ინსტიტუტის დირექტორი პოლ პოპენოუ ამბობს: ,,მამაკაცთა უმეტესობა, საცოლეში დიასახლისს კი არ ეძებს, არამედ მიმზიდველ და პატივმოყვარე პიროვნებას, რომელსაც არ უნდა ვინმეს ჩამორჩეს".

სასაუზმოდ შეიძლება კანცელარიის გამგე ქალიც დაპატიჟონ. შეიძლება იმ ქალმა ,,თანამედროვე ფილოსოფიის" მთავარი მიმართულებების ცოდნით მოიწონოს თავი და საკუთარი დანახარჯის გადახდაც მოინდომოს. მაგრამ ამის შემდეგ მას ნამდვილად მართლა მოუწევს სასაუზმოდ წასვლა.

მსგავს საუზმეზე უმაღლესდაუმთავრებელი მემანქანე ქალი კი მწველ მზერას შეავლებს ვაჟს და მიბნედილი ეტყვის: ,,კიდევ მიამ-

ბეთ რამე, გეთაყვა, თქვენს შესახებ". აი, ამის შემდეგ ვაჟი მეგობრებს გაანდობს, სილამაზით ვერ დაიკვეხნის, მაგრამ უკეთესი მოსაუბრე ჯერ არ შემხვედრიაო.

კაცმა ქალს უნდა აგრძნობინოს, რომ ამჩნევს და აფასებს მის მოხდენილ ჩაცმულობას. სამწუხაროდ, კაცებს ავიწყდებათ, თუ რა დიდ მნიშვნელობას ანიჭებს ქალი ჩაცმულობას.

ბებიაჩემი 98 წლისა გარდაიცვალა. სიკვდილამდე ცოტა ხნით ადრე ვაჩვენეთ ოცდაათი წლის წინანდელი ფოტოსურათი და მიუხედავად იმისა, რომ ღრმა სკლეროზი ჰქონდა და ხანდახან საკუთარ ქალიშვილებსაც ვერ ცნობდა, ფოტოს დახედა თუ არა, ის კაბა გაიხსენა, რომელიც სურათში ეცვა.

კაცი ალბათ ვერ მოიგონებს, რა ეცვა, ვთქვათ, ხუთიოდე წლის წინ, არც აინტერესებს. ქალები კი სხვანაირები არიან. ჩვენ, ამერიკელმა კაცებმა ეს უნდა გავითვალისწინოთ. მაღალი წრის ფრანგ ბიჭუნებს ასწავლიან, საღამოზე ერთხელ კი არა, რამდენჯერმე უთხრან ქალს ქათინაური კაბისა და შლიაპის გამო. ორმოცდაათ მილიონ ფრანგს კი არაფერი შეეშლება!

გაზეთებიდან ამონაჭერში შემხვდა ერთი ისტორია, რომელიც, ჩემი აზრით, ჰეშმარიტებას ღაღადებს: ერთმა გლეხის ქალმა სამუშაო დღის ბოლოს ოჯახის წევრ მამაკაცებს მაგიდაზე თივის ბულული დაუდო. შენ ხომ არ გაგიჟდიო, უთხრეს. ქალმა უპასუხა, არ მეგონა თუ შეამჩნევდით, ოცი წელია საჰმელს გიმზადებთ და ერთხელაც არ გითქვამთ, რომ თივას არ ჭამდითო!

მოსკოვისა და პეტერბურგის განებივრებული არისტოკრატია საუკეთესო მანერებით გამოირჩეოდა. მეფის რუსეთში საზოგადოების მაღალ წრეებში ასეთი ჩვეულება ჰქონდათ: კარგი სადილის შემდეგ, მზარეულს სასადილოში მოუხმობდნენ და გემრიელი კერძის დამზადებას მიულოცავდნენ.

რატომ არ ვიჩენთ მსგავს ყურადღებას საკუთარი მეუღლის მიმართ? მოდით, ამის შემდეგ გემრიელად შემწვარ წიწილას რომ მოგართმევთ, აუცილებლად შეაქეთ, აგრძნობინეთ, რომ აფასებთ იმისთვის, რომ თივას არ გაჭმევთ. ან, როგორც ტეხასელი გვინანი იტყოდა „პატარა გოგოს გაუმართეთ დიდი ოვაცია".

დიზრაელი ინგლისის ისტორიაში უდიდესი სახელმწიფო მოღვაწე იყო, მაგრამ არ ერცხვინებოდა მთელი ქვეყნის გასაგონად გამოეცხადებინა, რომ „ბევრს უმადლოდა თავის ცოლს.“

ერთ ჟურნალში წავაწყდი ედი კანტორთან ინტერვიუს.

„ამ ქვეყნად ყველაზე უფრო ჩემი ცოლის მადლიერი ვარ, - ამბობს იგი, - ის იყო ჩემი საუკეთესო მეგობარი, მან დამაყენა გზაზე: დაჭორწინების შემდეგ კაპიკს კაპიკზე ადებდა და საქმეში აბანდებდა. მისი წყალობით მაქვს, რაცა მაქვს. ხუთი გვრიტივით შვილი მაჩუქა. შინ ყოველთვის სითბო და სიმყუდროვე მხვდებოდა. თუ რამეს მივაღწიე, სულ მისი დამსახურებაა“.

ჰოლივუდის მსახიობი მისის ბაკსტერი გათხოვდა თუ არა, უარი თქვა ბრწყინვალე სამსახიობო კარიერაზე. მისი მეუღლე ამბობდა: „მართალია, მას მოაკლდა აპლოდისმენტები სცენაზე, მაგრამ სამაგიეროდ, მე ვზრუნავდი იმისათვის, რომ ჩემი აპლოდისმენტები არ დაკლებოდა.“ ქალი ბედნიერებას ქმრის აღიარებასა და მის ერთგულებაში ჰპოვებს.

ამიტომ, თუ გინდათ შეინარჩუნოთ ბედნიერი ოჯახური ცხოვრება, მისდიეთ ერთ-ერთ მნიშვნელოვან, მეოთხე წესს:

გულწრფელად გამოხატეთ მადლიერება!

ქალისათვის ეს ბევრს ნიშნავს

ყვავილები უხსოვარი დროიდან სიყვარულის სიმბოლოდ ითვლება. შეიძლება არც ისე ძვირი ღირდეს (მით უმეტეს, სეზონზე), მაგრამ თუ გავითვალისწინებთ, რომ ქმარი იშვიათად ყიდულობს თუნდაც ნარცისების კონას, მას ისეთივე ფასი ედება, როგორიც ორქიდეებსა და ედელვეისებს, ღრუბლებში გახვეულ ალპურ მწვერვალებზე რომ ხარობენ.

რატომ ვუცდით, როდის დაწვება ცოლი საავადმყოფოში, განა ხვალვე არ შეიძლება რამდენიმე ცალი ვარდის ყიდვა? თქვენ ხომ გიყვართ ექსპერიმენტები. არ გაინტერესებთ, რა მოხდება?

მიუხედავად იმისა, რომ ჯორჯ მ.კოენს მუდამდღე უამრავი საქ-

მე ჰქონდა, დღეში ორჯერ ურეკავდა დედას. განა ყოველთვის საინტერესო ამბების მოსაყოლად? არა, ამ ყურადღებით ადამიანს აგრძნობინებთ, რომ გახსოვთ, გინდათ ასიამოვნოთ და რომ მისი სიხარული თქვენთვისაც რაღაცას ნიშნავს.

ქალებს უყვართ თარიღები - დაბადების დღე იქნება ეს თუ სხვადასხვა წლისთავები. ეს ქალის საიდუმლოა და ახსნას ნურც ვეცდებით. საშუალო ადამიანმა შეიძლება ბევრი თარიღი არ იცოდეს, მაგრამ რამდენიმე აუცილებლად უნდა დაიმახსოვროს... ცოლის დაბადების დღე, ქორწინების წელი და რიცხვი. მათი დავიწყება არავითარ შემთხვევაში არ გეპატიებათ.

რობერტ ბრაუნინგი, რომლის ცხოვრება ელიზაბეტ ბარეტ ბრაუნინგთან თითქმის იდეალურად ითვლებოდა, ყოველთვის პოულობდა დროს, რომ მცირედი საჩუქრებით ან სხვა ყურადღებით ხელი შეეწყო სიყვარულის შენარჩუნებისათვის. თავის ავადმყოფ ცოლს ისეთი მზრუნველობით ექცეოდა, რომ ამ უკანასკნელმა ერთხელ თავის დას მისწერა,სადაცაა დავიჯერებ, რომ მართლა ანგელოზს ვგავარო.

მამაკაცები ვერ ხვდებიან ყოველდღიური ყურადღების მნიშვნელობას. ჟურნალ ,,ფიქჩერიელ რევიუში'' ბ.ჰეინორ მედოქსი წერდა: ,,ამერიკული ოჯახი მართლაც საჭიროებს ,,სისუსტეს''. მაგალითად, ლოგინში მირთმეული საუზმე ის სისუსტეა, რომელიც ქალთა უმეტესობას უდიდეს სიამოვნებას ანიჭებს. ლოგინში მირთმეული ფინჯანი ყავა ქალისთვის იგივეა, რაც მამაკაცისთვის კერძო კლუბი.

ერთი სიტყვით, ქორწინება სხვა არაფერია, თუ არა ყოველდღიური ეპიზოდების ერთობლიობა. ვაი მას, ვინც ამას დაივიწყებს!

ახლა გირჩევთ ამოჭრათ შემდეგი ციტატა და ქუდის ცას ან სარკეს მიაკრათ, რათა ყოველ დილით წაიკითხოთ:

,,მე გავივლი ცხოვრების ერთადერთ გზას. მაშინ, იქნებ ახლავე ჩავიდინო რაიმე ღირსეული საქციელი, სიკეთე გავუკეთო ვინმეს. მოდი, ნუ გადავდებ, თორემ გზის ამ მონაკვეთთან მეორედ ვეღარ მოვხვდები''.

მაშ, ასე, თუ გსურთ შეინარჩუნოთ ოჯახური ბედნიერება, მის-

დიეთ შემდეგ, მეხუთე წესს:

ყურადღებიანი იყავით ერთმანეთის მიმართ!

თუ გინდათ ბედნიერი იყოთ, გახსოვდეთ ეს წესი უოლტერ დამროშში და ერთ-ერთი უდიდესი ამერიკელი ორატორის, თავის დროზე პრეზიდენტობის კანდიდატის ჯეიმს ჯ.ბლეინის ქალიშვილი ერთხელ შეხვედრის შემდეგ დაქორწინდნენ. მათ შოტლანდიაში, ენდრიუ კარნეგის სახლში გაიცნეს ერთმანეთი. მათი ოჯახური ცხოვრება ბედნიერად წარიმართა. რატომ? ვითომ მართლა ერთი ნახვით შეუყვარდათ ერთმანეთი?

„მეუღლის არჩევისას სიყვარულზე არანაკლებ მნიშვნელოვანია შემდგომი დამოკიდებულება, - ამბობს მისის დამროშში. - ახალგაზრდა ცოლები ისეთივე თავაზიანობას უნდა იჩენდნენ ქმრებთან, როგორც უცხოებთან. ჭირვეულ ქალებს ყოველთვის გაურბის ქმარი“.

უხეშობა არის ის სენი, რომელიც სპობს სიყვარულს. ცოდნით ეს ყველამ იცის, მაგრამ მაინც ისე იქცევიან, თითქოს არ იცოდნენ. ემოციების მოთოკვით თავს არ იწუხებენ.

თქვენთვის, ალბათ წარმოუდგენელია, ვინმე გარეშე ადამიანს სიტყვა გააწყვეტინოთ და უთხრათ: „ოჰ, ღმერთო ჩემო, მერამდენედ უნდა მიამბოთ ეს წვერებიანი ისტორია“. აზრადაც არ მოგვივა გავხსნათ ამხანაგის ან თანამშრომლის სახელზე მოსული წერილი ან ამანათი, ცხვირი ჩავყოთ სხვის პირად საიდუმლოებაში. მაგრამ შინაურებს, ჩვენთვის უახლოეს და ძვირფას ადამიანებს არ ვინდობთ, სიტყვასაც ხშირად ვაწყვეტინებთ და ზოგჯერ შეურაცხყოფთ კიდეც უბრალო თავშეუკავებლობის გამო.

მინდა ისევ დოროთი დიქსის სიტყვები შეგახსენოთ: „საოცარია, მაგრამ ფაქტია, რომ მხოლოდ ოჯახის წევრი გვეუბნება უსიამოვნო, შეურაცხმყოფელ და გულსატკენ სიტყვებს.“

ჰენრი კლეი რიზნერი ამტკიცებს: „თავაზიანობა სულის თვისებაა, რომლის გამოც ვერ ამჩნევენ დამტვრეულ მესერს, მაგრამ კარგად ხედავენ მესერს მიღმა გაშლილ ყვავილებს“.

ცნობილი მწერალი ოლივერ უენდელ ჰოლმსი, იმდენად თავ-

შეკავებული და თავაზიანი გახლდათ, რომ რაც უნდა ცუდ ხასიათზე ყოფილიყო, ცდილობდა დაეფარა და თავისი მელანქოლია ოჯახის წევრებისათვის არ გადაედო. მისთვისაც საკმარისი იყო ასეთი მდგომარეობა და სხვებს აღარ იმეტებდა ტანჯვისათვის.

დიახ, ასე იქცეოდა ოლივერ უენდელ ჰოლმსი, მაგრამ ჩვეულებრივი ადამიანი რას შვრება? ვთქვათ, სამსახურში რაღაც საქმეს თავს ვერ დაადგამს, უფროსის შენიშვნას დაიმსახურებს, თავი ასტკივდება თუ მატარებელზე დააგვიანდება, ერთი სული აქვს როდის მივა შინ და ყველას ჯავრს ოჯახის წევრებზე იყრის.

ჰოლანდიაში სახლის წინ სტოვებენ ფეხსაცმელს. გეფიცებით, კარგი იქნებოდა, მათთვის მიგვებაძა და მთელი დღის საზრუნავი ზღურბლსგარეთ დაგვეტოვებინა.

ქალისათვის მუდამ გაუგებარი დარჩება, მამაკაცი იმდენსავე ძალასა და ენერგიას რატომ არ ახმარს საოჯახო ცხოვრების მოწესრიგებას, რამდენსაც - საქმესა და პროფესიაში წარმატებას.

ყველა კაცმა იცის, რომ ცოლს ერთი ქათინაურით ყველაფერს გააკეთებინებს. ისიც, რომ რამდენიმე ქების სიტყვა მის მომჭირნეობაზე, ქალს მართლა ყაირათიან დიასახლისად აქცევს. ყველა კაცმა იცის, რომ საკმარისია ცოლს უთხრას შარშანდელი კაბა ძალიან გიხდებაო და ქალი იმ კაბას უკანასკნელი პარიზული მოდის კაბაში არ გაცვლის.

ყველა ცოლმა იცის, რომ ყოველივე ამას თვითონ კარნახობს ქმარს, თვითონ აგებინებს როგორ მოიქცეს მიზნის მისაღწევად. მაგრამ ვერც ქალი იგებს რა სწყინს მის ქმარს და ქმარსაც ცოლის კაპრიზების შესრულება ურჩევნია ერთი უბრალო ქათინაურის თქმას.

მაშ ასე, თუ გსურთ შეინარჩუნოთ ოჯახური ბედნიერება, მისდიეთ შემდეგ, მეექვსე წესს:

იყავით თავაზიანი!

ცოლქმრულ ურთიერთობებში უნდა ერკვეოდეთ

სოციალური ჰიგიენის ბიუროს გენერალურმა მდივანმა, დოქტორმა ქეთრინ ბიმენტ დევისმა თავის დროზე ათასობით გათხოვილ ქალს სთხოვა გულახდილად ეპასუხათ რამდენიმე ინტიმურ შეკითხვაზე. შედეგი თავზარდამცემი იყო. დევისმა პრესაში გამოთქვა რწმენა, რომ აშშ-ში განქორწინების ერთ-ერთი მიზეზი იყო ფიზიკური შეუთავსებლობა.

იგივე დასკვნამდე მივიდა დოქტორი ჯ.ვ.ჰამილტონი. იგი ხუთი წელიწადი სწავლობდა ასი წყვილის ცხოვრებას. აი, მისი სიტყვები: „მხოლოდ მეტისმეტად თავდაჯერებულ ფსიქიატრს შეუძლია ამტკიცოს, რომ მოუწესრიგებელი ოჯახური ცხოვრება არ არის სექსუალური დისჰარმონიის შედეგი“...

ლოს-ანჟელესის ოჯახურ ურთიერთობათა ინსტიტუტის დოქტორის დოქტორ პოლ პოპენიუს აზრით განქორწინებებს ოთხი ძირითადი მიზეზი აქვს. ეს მიზეზები ასე ნაწილდება:

1. სექსუალური დისჰარმონია. 2. თავისუფალი დროის სხვადასხვაგვარად გატარების სურვილი. 3. ფინანსური გართულება. 4. ფსიქიკური, ფიზიკური და ემოციური გადახრები.

ყურადღება მიაქციეთ იმას, რომ სექსუალური საკითხი პირველ ადგილზეა, ფინანსური სირთულეები კი, რა უცნაურადაც არ უნდა გეჩვენოთ, - მესამეზე.

განქორწინების საქმეთა ყველა სპეციალისტი ერთხმად აღიარებს, რომ სექსუალური შეთავსება აბსოლუტურად აუცილებელი პირობაა ქორწინების კეთილდღეობისათვის. მაგალითად, რამდენიმე წლის წინათ ცინცინატის შიდასაოჯახო ურთიერთობათა საქმეების სასამართლოს წევრმა გოფმანმა - კაცმა, რომელიც იცნობს ათასობით საოჯახო ტრაგედიას, - განაცხადა: „ყოველი ათიდან ცხრა განქორწინება გამოწვეულია სექსუალური ხასიათის უთანხმოებით“.

ცნობილი ფსიქოლოგი ჯონ ბ.უოტსონი ამბობს: „საყოველთაოდ აღიარებულია, სექსი ყველაზე მნიშვნელოვანი რამ არის ადამიანის ცხოვ-

რებაში. ასევე საყოველთაოდ აღიარებულია, რომ უმეტეს შემთხვევაში სწორედ ეს ედება საფუძვლად ქალისა და კაცის საოჯახო ბედნიერების რღვევას".

ჩემს კურსებზე მსმენელთა წინაშე გამოსულა ბევრი პრაქტიკოსი ექიმი, რომლებიც ფაქტობრივად იგივეს ადასტურებენ. განა სავალალო არ არის, რომ დღეს, მეოცე საუკუნეში, როცა ხელთა გვაქვს უამრავი შესაბამისი ლიტერატურა, და როცა ყველას განათლებულად მოგვაქვს თავი, განქორწინებები ხდება იმის გამო, რომ ცოტა რამ ვიცით ამ ძირითადი და ბუნებრივი ინსტიქტის თაობაზე?

წმინდა ოლივერ მ.ბატერფილდმა, მთელი თვრამეტი წელი მეთოდისტური ეკლესიის მოძღვარი რომ იყო, კათედრა დასტოვა, რათა სათავეში ჩადგომოდა საოჯახო ცხოვრების საკითხებში საკონსულტაციო სამსახურს ნიუ-იორკში; ეს „მწყემსი კეთილი", რომელსაც, როგორც ჩანს, ბევრი ახალგაზრდა წყვილი დაულოცნია, გვიამბობს:

„ჩემმა წინანდელმა მოძღვრად ყოფნის გამოცდილებამ დამარწმუნა, რომ მიუხედავად რომანტიკული შეხედულებებისა და კეთილი განზრახვისა, ბევრი წყვილი საქორწინო საკურთხეველთან ისე დგება, რომ არაფერი გაეგება ცოლქმრული ურთიერთობებისა.

არაფერი გაეგებათ ცოლქმრული ურთიერთობებისა!

შემდეგ იგი განაგრძობს: „როცა ვფიქრობ, რომ საქორწინო ურთიერთობათა რეგულირების ესოდენ რთულ საქმეს შემთხვევის ანაბარად ვტოვებთ, მიკვირს კიდეც, რომ განქორწინებათა ოდენობა მხოლოდ თექვსმეტი პროცენტია. საცრად ბევრი ქალი და მამაკაცი სინამდვილეში არ არიან მეუღლენი, თუმცა არ განქორწინებულან: ისინი თავისებურ „სიწმინდეში" ატარებენ ერთად ცხოვრების დღეებს".

„ბედნიერი ქორწინება, - შენიშნავს შემდეგ დოქტორ ბატერფილდი - იშვიათად ხდება შემთხვევის წყალობით: ქორწინება ხშირად შეგნებული შემოქმედების შედეგია - იმ გაგებით, რომ იგი გონებითა და საზრისით იგეგმება".

იმისათვის, რომ ახალგაზრდებს დაეხმაროს ამ დაგეგმვაში დოქტორი ბატერფილდი წლების განმავლობაში ცდილობს, რომ ყველა წყვილი, რომელთაც იგი აკურთხებს, მასთან ერთად გულახდილად განიხილავდეს თავის სამომავლო გეგმებს. იგი სწორედ ასეთი საუბრების შედეგად მივიდა იმ დასკვნამდე, რომ შეთანხმებულ წყვილებს უმეტესად „არაფერი გაეგებათ ცოლქმრული ურთიერთობებისა".

„სექსუალური ურთიერთობები, - ამბობს დოქტორი ბატერფილ-

დი, - მხოლოდ ერთია იმ მრავალ ფაქტორთა შორის, რომლებიც კმაყოფილებას ანიჭებს მეუღლეებს, მაგრამ თუ იგი მოუწესრიგებელია, მაშინ სხვა აღარაფერი აღარ შეიძლება მოწესრიგდეს.“

„სენტიმენტალური დუმილის ადგილი (ისევ დოქტორ ბატერფილდის სიტყვებია) უნდა დაიკავოს ცოლქმრულ ცხოვრებაში მხარეთა ურთიერთობისა და მათი ქცევების საკითხთა დინჯი განხილვის უნარმა. ამ უნარის შესაძენათ საუკეთესო საშუალებაა წაიკითხოთ ამ თემაზე სერიოზული და დიდი ტაქტით დაწერილი წიგნი. მე თვითონ ჩემი ბრო-შურის - „ქორწინება და სექსუალური ჰარმონია“ - გვერდით უამრავი ასეთი წიგნი მაქვს.

ჩემი აზრით, ჩვენთვის ხელმისაწვდომი ასეთი წიგნებიდან ფართო მკითხველისათვის ყველაზე უფრო შესაფერისია შემდეგი სამი: იზაბელ ჰატონის „მეუღლეთა სექსუალური ურთიერთობა“, მაქს ექსნერის „ცოლქმრული ურთიერთობის სექსუალური მხარე“ და ედენ რაიტის „სექსის ფაქტორი ქორწინებაში.“

რაო, სექსუალური ცხოვრების შესახებ წიგნებიდან შევიტყოთ! რატომ არა? რამდენიმე წლის წინათ კოლუმბიის უნივერსიტეტმა ამერიკის სოციალური ჰიგიენის ასოციაციასთან ერთად მიიწვია მოწინავე პედაგოგები, რათა განეხილათ კოლეჯების სტუდენტთა სექსუალური და ცოლქმრული პრობლემები. ამ თათბირზე დოქტორ პოლ პოპენიუმ თქვა: „განქორწინებები მცირდება. ამის ერთ-ერთი მიზეზი ის გახლავთ, რომ ხალხი მეტ ავტორიტეტულ წიგნს კითხულობს სექსისა და ცოლქმრობის საკითხებზე.

მაშ, თუ გინდა შეინარჩუნოთ ოჯახური ბედნიერება მისდიეთ მეშვიდე წესს, რომელიც ამბობს:

წაიკითხეთ კარგი წიგნი ცოლქმრულ ურთიერთობათა სექსუალურ მხარეზე.



ქალმა ქმარ-შვილის
სარეცხი გამოფინა,
მზე იყო ამაყი და მაღალი,
მეგონა სიმშვიდის
დროშას აფრიალებდა
ოჯახი—პატარა
ქარავი.



რუმინეთის დედოფლის კარმენ სილვას 10 რჩევა

1. ქმართან კამათს ნუ დაიწყებ, მაგრამ თუ დაიწყე შუა გზაზე არ მიატოვო, დაუმტკიცე, რომ შენ მართალი ხარ.

2. ქმრის სისუსტემ არ გაგაოცოს, შენ ადამიანის ცოლი ხარ და არა დევგმირისა.

3. ქმარს თავს ნუ მოაბეზრებ ფულის თხოვნით. დასჯერდი იმას, რასაც გაიმეტებს.

4. იზრუნე მეულლის კუჭზე და მის გულს მოიგებ.

5. საუბრის დროს გადამწყვეტი სიტყვის თქმის უფლება მეულლეს მიეცი. ამით შენ არაფერი დაგაკლდება, მას კი სიამოვნებას მიანიჭებ.

6. შეეცადე, ქმართან იალაპარაკო იმაზე, რაც მას აინტერესებს. არ დაგავიწყდეს პოლიტიკური თემები.

7. გულისტკენის დროსაც არ უთხრა საწყენი სიტყვა.

8. დროდადრო შეაჭე მეულლე, და აგრძნობინე, რომ სხვებს სჯობს ალზრდით. საკუთარი ნაკლიც ახსენე ხოლმე.

9. თუ მეულლე ნაკლებს მოძრაობს, იყავი მისი მეგობარი და მრჩეველი, თუ ჯანმრთელია და ცოცხალი ხასიათი აქვს, მხოლოდ ამხანაგობა გაუწიე, რჩევებს მოეშვი.

10.არ დაივიწყო, რომ ჰყავს დედა, რომელიც მანამდე უყვარდა, ვიდრე შენ გაგიცნობდა, ამიტომ პატივი ეცი მის გრძნობას.

დედის ხელი

(მოთხრობა)

ზაზა და მზია დღეს თუ ხვალ ხელს მოაწერენო, - ამბობდა ყველა, მაგრამ უცებ ხმა გავარდა, ზაზამ მზიას ზურგი შეაქციაო, ისე უმიზეზოთო, იმასაც ამბობდნენ - მათ განშორებაში დედის ხელი ურევიაო.

ზაზა მართლა ჩავიდა დედასთან სოფელში, თავისი განზრახვა გაანდო. სიხარულით შესცქეროდა დედა ზაზას, ქვრივობაში გამოზრდილ ვაჟკაცს.

- მომესწარი, შვილო, სოფელში თავი მომწონს, ყველა მეუბნება შვილი ექიმი გყავს, სარძლოც უცხო ენების მცოდნე, პროფესორის ერთადერთი ქალიშვილი, რა დიდებულიაო, მე კი გული მიკანკალებს, ვაითუ არ მიკადროს უბრალო ქალი.

- აპ, აპ, დედი, ეგ არ თქვა (მზია ისეთი უბრალო, ისეთი თავმდაბალი) ... და მოყვა ზაზა მზიას ქება-დიდებას.

დედა კი საქმეს შეუდგა, კეცებს შუა ვარიებს წვავდა, ხაჭაპურებს აცხობდა თან ორომზე ალაგებდა, ეს შენთვის და შენი გულის ტოლისთვის.

ბოლოს მჭადი გამოაცხო ისეთი, ზაზას რომ უყვარდა - თხელი სიფრიფანა.

- ეს საკუთრივ შენია, პატარძალს არ ეკადრებაო, - თქვა სიცილით და სახელდახელოდ სუფრა გაუშალა, - რაკი არ იცდი, რა გაეწყობა.

მრავალჯერ დალოცა დედამ შვილი, ბედნიერება უსურვა, მრავალი კოცნა-მოკითხვა დააბარა სარძლოსთან. სულ ჩქარა სადგურისაკენ მიმავალ ზაზას სერიდან დედა თეთრ თავსაფარს უქნევდა და თვალებზე მომდგარ ცრემლებს თავის გაქნევით ფანტავდა.

ეჩქარება, ძალიან ეჩქარება ზაზას მზიასთან, იმიტომაც ეჩვენება მატარებლის სვლა ასე ნელი, „მიზოზინობს“ - ფიქრობს და ფანჯარას თვალს აშტერებს. ნათლად ხედავს ზაზა ფანჯრის მინაში მზიას: მოცინარ სახეს, წაბლისფერ კულულებს, თაფლისფერ თვალებს, „მოვდივარ მზია, მოვდივარ, მომაქვს დედის ლოცვა, დედის ძღვენიც“.

დედის გახსენებამ საგზალი მოაგონა და ჩანთიდან მჭადი ამოიღო. ის იყო უნდა გაეტეხა, რომ დედის ხელი შენიშნა მჭადზე ნათლად აღბეჭდილი. ალბათ განგებ დაამჩნია დედამ ნათლად ცომზე. ასე მკაფიოდ თა-

ვისი ხელი,- ზაზას გაუხარდებაო...

სიყვარულით დასცქერის ზაზა მჭადზე აღბეჭდილ დედის ხელს. ასე ჰგონია, თითქოს მჭადი კი არა, ფაიფურის თეფში ეჭიროს ხელში, ეშინია არ გაუვარდეს, არ გაუტყდეს. აჰ, ნეტავი მართლაც თეფში იყოს, კედელზე დასაკიდი თეფში, ცისფერი გრეხილით ჩამოჰკიდებდა.

ამ ფიქრით დაეძინა ზაზას და ამ ფიქრით გაეღვიძა უკვე თბილისის სადგურში. უცებ გადაწყვიტა პირდაპირ მზიასთან წასულიყო.

ა - ა, ზაზა, ხედავ როგორ მომტაცა დედაშენმა შენი თავი,— შესძახა მზიამ ჭირვეულად და თითი დაუქნია.

- რას ამბობ, მზია! - გაიკვირვა ზაზამ და ნატიფი ხელები დაუკოცნა.

მშვენიერი იყო ცისფერ პიჟამოზე თეთრხალა წამოსხმული მზია. ზაზას მოაგონდა თეთრი თავსაფარი, სერიდან რომ ფრიალებდა დედის ხელში.

- აჰა, დედამ გამოგიგზავნა! - უთხრა ზაზამ და შეკვრა მიართვა. ჭადიც ამოიღო ხელჩანთიდან.

- იცი მზია, ჭადიც გამომატანა, დახე, დედის ხელი როგორ ნათლად აღბეჭდილა.

- რა ბავშვი ხარ, რა დიდი ბავშვი ხარ, ზაზა! - გაიცინა მზიამ ცივად. შემდეგ ისევ გაუღიმა ჩვეული მომხიბლავი ღიმილით და ტკბილად უთხრა:

- მაშ, ამ საღამოს მოგელით, მოხვალ, ოქრო, ხომ.

ჰო! აბა რა გამაძლებინებს უშენოდ, ჩემო... მიუგო ზაზამ და გარეთ გაფრინდა. რამდენი საქმე ჰქონდა საღამომდე მოსაგვარებელი, აჰ, რამდენი!

მიიჩქაროდა ზაზა შინისაკენ. იქვე მზიას სახლთან ახლოს სოფლის ბიჭი გადაეღობა.

ენძელა, ენძელა არა გსურთ?

ძალიანაც! მიუგო ზაზამ სიცილით. ენძელები ჩაიმუჭა და მზიას სახლისკენ იბრუნა პირი.

სწრაფად მიდიოდა ზაზა, მიჰქონდა ენძელები, მზიას ხალათივით და დედის თავსაკრავივით თეთრი ენძელები.

აი, მზიამაც გააღო კარი. ეზოს ძაღლს ლუკმა გადაუგდო.

- მზია! - უნდა დაუძახოს ზაზამ, მაგრამ ვერ ასწრებს, კარი იხურება. ზაზა ეზოში შედის, კიბეზე არბის, ახლავე დარეკავს და კვლავაც იხილავს მზიას, უცებ ზარისაკენ წაღებული ხელი გაუშეშდა, ენძელები საფეხურზე გაიფანტა...

- უ - უ- უ - ხ! —აღმოხდა ზაზას.

ძაღლი მჭადს ჭამდა, იმ მჭადს, ზაზას დედის ხელი რომ იყო აღბეჭდილი,.. ამის შემდეგ ხმა გავარდა ზაზამ მზიას ზურგი შეაქციაო, ისე სულ უმიზეზოდო. იმასაც ამბობდნენ, რომ მათ გაყრაში დედის ხელი ურევიაო.

ჩვენი ოჯახი

რა უწყობს ხელს ქორწინებაში კეთილგანწყობილებას

რა თქმა უნდა, ცოლქმრულ ცხოვრებაში დიდად ფასობს ისეთი თვისებები, როგორიცაა გულთბილობა, მოთმენა, ნებისყოფის სიძლიერე, სინაზე. მაგრამ პარტნიორებს ხიბლავთ ერთმანეთში, აგრეთვე, პიროვნული თავისებურებები, განსაკუთრებულობა, ჩვეულებები. ისინი აძლიერებენ პარტნიორობის განცდას ქალსა და მამაკაცს შორის, ყოველ ქორწინებაში პიროვნულობა ერწყმის ინდივიდუალურ ნიშნებს და ეს ცოლქმრულ ცხოვრებას თავისებურებას, განუმეორებლობას ანიჭებს. ოჯახური ყოველდღიურობა - შეიძლება ითქვას მთელი ცხოვრება - პარტნიორთა ინდივიდუალობის ზეგავლენით ფორმირდება. ამაზეა დამოკიდებული, თუ რა უფრო ჭარბობს ცოლქმრულ ცხოვრებაში - სიცილი, სიმღერა, ერთმანეთთან კონტაქტი, თუ დუმილი და სერიოზულობა.

ქორწინებაში კეთილგანწყობილების დამყარებას ხელს უწყობს, აგრეთვე მტკიცედ დამკვიდრებული ჩვევები, რიტუალები, ქესტები, მეტყველების თუ მიმართვის თავისებური ფორმები, რომლებიც როგორც წესი, მხოლოდ პარტნიორებისათვის იძენს განსაკუთრებულ მნიშვნელობას, ,,რაღაცას ეუბნება''. ამ გზით პარტნიორები ურთიერთობის საკუთარ სისტემას ამკვიდრებენ, თავიანთ განწყობას ანდა სურვილებს გამოხატავენ, ასეთია, მაგალითად, მოსაფერებელი, საალერსო სახელები, რომლებითაც მეუღლეები ერთმანეთს, ანდა ბავშვებს მიმართავენ. ცოლქმარს მთელი საგანძური აქვთ ამგვარი სიტყვებისა, რომლებიც გამოხატავენ ინტიმურობას, ურთიერთგაგებას და ამით სრულიად ჩვეულებრივ საგნებს და მოვლენებს მიმზიდველობას ანიჭებენ. ერთხელაც რომ ,,სხვაგვარად'' ითქვას სათქმელი, უკვე ეჭვი აღიძვრის - ვაითუ რაღაც ვერ არის წესრიგში, იქნებ ეს იმედგაცრუებას მოასწავებს? ამგვარად მახვილდება ურთიერთყურადღება, ერთმანეთის განწყობის შეცნობის უნარი.

ოჯახურ ცხოვრებას მიმზიდველობას მატებს ორივე მეუღლისათ-

ვის სასურველი რიტუალებისა და ჩვეულებების დამკვიდრება. ზოგისთვის ეს არის საღამოობით თავშეყრა და დღის შთაბეჭდილებებზე საუბარი. ზოგისთვის კი კვირის გამორჩეული დღე, რომელიც ეთმობა მუსიკის მოსმენა ს (შეიძლება სანთლების შუქზე), ექსკურსიას, რაიმე ახალი რეცეპტით კულინარული სიახლის მომზადებას, ანდა ბავშვებისათვის ძილის წინ ზღაპრების მოყოლას - ერთი სიტყვით არჩევანი დიდია და ყველას შეუძლია ლამაზ წესად დანერგოს ის, რაც მოსწონს.

როცა მოლოდინის ან გულისთქმის გამოხატვა გვინდა, სიტყვები ზოგჯერ შეიძლება ჟესტებით შეიცვალოს. ვთქვათ ქალი ატარებს იმ კაბას, რომელიც მის ქმარს განსაკუთრებით მოსწონს, ანდა ქმარი ცოლს მის საყვარელ ყვავილს მიართმევს. ამგვარად ისინი ურთიერთსოლიდარობისაკენ ისწრაფვიან. აი, ქმარი თავზე ხელს უსვამს ცოლს - ეს ხომ ნუგეშისცემის, თანაგრძნობის ნიშანია. ანდა ქალი ქმრის ზურგს ეფერება და ამით საალერსოდ იწვევს მას. სიყვარულის ენა ხომ ამოუწურავია, უსიტყვოდაც გამოხატავს იმას, რაც მნიშვნელოვანია პარტნიორთათვის. ამგვარ წვრილმანებს დიდი ღირებულება აქვთ, რადგან ეს ოჯახურ მყუდროებას აძლიერებს, მის სიმყარეს იცავს. ოჯახური ცხოვრება კი სიცოცხლის, სიხარულის, პროფესიული აქტიურობის წყარო უნდა იყოს მისი წევრებისათვის.

წახალისებაც საჭიროა

არ შეიძლება დავივიწყოთ ოჯახურ ცხოვრებაში მეგობრული, ალერსიანი წახალისება - შექების მნიშვნელობა. მაგრამ ჩვენი ცხოვრების თანამგზავრები ბავშვობიდანვე არის არა მხოლოდ ქება და წახალისება, არამედ აგრეთვე კრიტიკაც. ზომიერად შეხამებული ქებისა და კრიტიკის გზით ბევრი რამ შეიძლება გავაუმჯობესოთ ადამიანის ყოფაქცევაში. შექება და წახალისება თითოეულ პარტნიორში ბადებს სურვილს, გაამართლოს მეორის მოლოდინი. თავისთავად ცხადია, ქებასაც და კრიტიკასაც მაშინ უნდა მივმართოთ, როცა ნამდვილად იგრძნობა მისი აუცილებლობა და სამართლიანობა. ისინი ურთიერთზემოქმედების ქვაკუთხედად უნდა ვაქციოთ, რომ ამით პარტნიორული სულისკვეთება გაძლიერდეს.

შექება მარტო სიხარულს როდი ჰგვრის ადამიანს, წარმატების განცდასთან ერთად იზრდება სურვილი - განვამტკიცოთ შექებული საქცი-

ელი. შექება ახალი ძალით გვავსებს დაბრკოლებებთან შესაბრძოლებლად. შექების მნიშვნელობა არ უნდა უგულებელვყოთ მაშინაც კი, როცა ოჯახურ ცხოვრებას მრავალი საზრუნავი ეძალება. ის თითქოს აცისკროვნებს ყოველდღიურობას, გვიფარავს გულგრილობისა და სიცარიელისაგან.

ასევე მნიშვნელოვანია კრიტიკაც. ნუ შევუშინდებით იმას, რომ კრიტიკა სასურველ მყუდროებას დაარღვევს. იქ, სადაც კრიტიკა საჭიროა, არ შეიძლება მან ზიანი მოიტანოს. და თუ ვინმე სამართლიანი კრიტიკის გამო შეურაცხყოფილად იგრძნობს თავს, ეს მისგან არ იქნება გონივრული საქციელი. კრიტიკა შეძლებისდაგვარად დამხმარე მითითებებს უნდა შეიცავდეს, შეიძლება შექებითაც „შევაზავოთ". კრიტიკის მიზანი მაშინ იქნება მიღწეული, როდესაც მეორე მხარე დაიჯერებს მის სამართლიანობას და იგრძნობს მის მნიშვნელობას ცოლქმრული დამოკიდებულებისათვის.

პარტნიორული ქცევა საბოლოოდ კრიტიკის მოტივში იჩენს თავს. აზრთა სხვადასხვაობის შემთხვევაშიც კი ის თითქოსდა სულ სხვაგვარ შუქს ჰფენს ყველაფერს.

ერთგულებისა და ეჭვიანობის შესახებ

ქორწინება სამუდამო ერთგულების პირობაა. ერთგულება და ეჭვიანობა სიყვარულის მარადიული ნიშნებია, მაგრამ სიყვარული ერთგულების გარეშე ვერ აფავდება და საქორწინო კავშირიც ვერ იარსებებს ერთგულების გარეშე.

ზოგს შეზღუდული წარმოდგენა აქვს ერთგულებაზე. სინამდვილეში კი ერთგულება პარტნიორების მთელ ურთიერთდამოკიდებულებაში ვლინდება, ის სცილდება სექსუალური ერთგულების ფარგლებს და მოიცავს ნდობას, ყურადღებას, თანასწორუფლებიანობას, დახმარებისათვის მზადყოფნას, გულისხმიერ მოპყრობას, რაც თავისთავად გამორიცხავს ყოველგვარ უპატიოსნობას, ეგოიზმსა და გულგრილობას. მაშინაც კი როცა რაიმე სერიოზული მიზეზი ხელს უშლის პარტნიორთა ერთად ყოფნას, ისინი თავს ერთმანეთის კუთვნილებად მიიჩნევენ და ინარჩუნებენ სიყვარულის ყოვლისშემძლეობის რწმენას.

მიუხედავად იმისა, რომ ეს ყველაფერი საყოველთაოდ ცნობილია, ზოგჯერ ქორწინება მაინც ირღვევა ფაქტიური ან ცრუ (წარმოსახვითი)

ღალატის მიზეზით. ხშირად ოჯახი იმის გამო ინგრევა, რომ ცოლსა და ქმარს განსხვავებული წარმოდგენა აქვთ ერთგულების შესახებ. ამიტომ უმჯობესია, ამ საკითხში თავიდანვე, დაქორწინებისთანავე, სიცხადით შევიტანოთ, ერთობლივი მსჯელობის გზით საჭირო დასკვნები გავაკეთოთ და შემდეგ კონკრეტული ქცევით განვამტკიცოთ ჩვენი შეხედულებები ურთგულების შესახებ. ალბათ ბევრს ეყოფა სულგრძელობა იმისათვის, რომ მეტისმეტად მკაცრი მოთხოვნებით არ შეავიწროონ ერთმანეთი. ზოგიერთებს კი ერთგულების საზომად ძალზე შეზღუდული კრიტერიუმი აქვთ. ყველ შემთხვევაში, მას შემდეგ, რაც ამ საკითხში შეთანხმება მიღწეულია, მეუღლეებს თანაბრად მოეთხოვებათ მისი დაცვა. ცალმხრივი უპირატესობა ეწინააღმრეგება ერთგულებისა და პარტნიორობის შინაარსს.

ხშირად ეჭვიანობა სულ უბრალო მიზეზით იწყება. პარტნიორის ქცევაში თითქოსდა ღალატისმაგვარი რაღაც მოგეჩვენება და მერე იწყება თვალთვალი, ნამდვილად ასეა თუ არა. განუწყვეტელი უნდობლობა და ჩუმი ეჭვიანობა ნამდვილი საწამლავია ცოლქმრობაში, ეს ყოველივე მხოლოდ აუარესებს ოჯახურ დამოკიდებულებას. ეჭვიანობამ შეიძლება საფარელი ადამიანი დაგვაკარგვინოს - ეს გრძნობა ხომ სინამდვილეში იმ მცდარ წარმოდგენას ეფუძნება, თითქოსდა პარტნიორი ჩვენს პირად საკუთრებას წარმოადგენს.

დოქტორი დიდატო გირჩევთ

ქორწინების შესახებ თქვენ შეგიძლიათ ბევრი რამ შეიტყოთ მშობლებისაგან. მოგწონთ თუ არა, თქვენი იდეალური წარმოდგენა ქორწინებაზე და ცოლქმრულ ურთიერთობაზე ყალიბდება თქვენი მშობლების მაგალითზე.

მაგრამ თუ თქვენ ბავშვობაში არ გქონდათ შესაძლებლობა, დაკვირვებოდით ნორმალურ ოჯახურ ურთიერთობებს, ეს სულაც არ ნიშნავს რომ თქვენი მშობლების შეცდომების მსხვერპლად იქცევით, პირიქით მათი ნაკლი თქვენ შეგიძლიათ გამოიყენოთ შეცდომების თავიდან ასაცილებლად.

დოქტორი დიდატო კონსულტანტი ქორწინების სფეროში, გთავა-

ზობთ რჩევებს, როგორ გამოიყენოთ თქვენი მშობლების გამოცდილება პირად ცხოვრებაში.

- დაუფიქრდით ყველა შეცდომებს, რომლებსაც უშვებდნენ თქვენი მშობლები. იმსჯელეთ ამის შესახებ თქვენს მეორე ნახევართან. იფიქრეთ შესაძლო გადაწყვეტილებაზე თუ თქვენ იგივე პრობლემების წინაშე აღმოჩნდებით.

- დასხედით თქვენს მშობლებთან, თუ რა თქმა უნდა, საკმაოდ გულახდილი ურთიერთობა გაქვთ და ჰკითხეთ მათ, თუ არის მათ ცხოვრებაში რაიმე ისეთი, რასაც ახლა სხვანაირად გააკეთებდნენ. მათი რჩევა შეიძლება ძალიან დაგეხმაროთ.

- ჰკითხეთ თქვენს მეორე ნახევარს: რითი ვგავარ მშობლებს? ეცადეთ ობიექტური იყოთ ერთმანეთის მიმართ. თქვენმა მეუღლემ აუცილებლად უნდა მიგითითოთ იმ ცუდ ჩვევებზე, რომელიც მემკვიდრეობით გერგოთ მშობლებისაგან, რადგან თქვენ თვითონ ხშირად ვერ ხვდებით, რომ გარკვეულ სიტუაციაში მშობლების სრული ასლი ხართ.

- როდესაც იმყოფებით თქვენი, ან თქვენი მეუღლის მშობლების სახლში, ეცადეთ ობიექტურად შეაფასოთ მათი უთანხმოება თუ ჰარმონია. დაიმახსოვრეთ და სახლში იმსჯელეთ. ამან შეიძლება საუკეთესო შედეგი მოგცეთ.

-გაარკვიეთ მეგობრებთან, როგორ ებრძვიან მშობლებისაგან მემკვიდრეობით მიღებულ ნაკლს. ამაზე შეიძლება ისაუბროთ ფინჯან ჩაიზე ან ყავაზე. ჯგუფური მსვლელობა დაგეხმარებათ უფრო ღრმად ჩაწვდეთ ამ პრობლემის არსს.

დოქტორ პოლ როშის რჩევები

ერთადერთ მყუდრო ადგილად, სადაც შეძლებთ დამშვიდებას და ძალების აღდგენას, სახლი უნდა იქცეს. მაგრამ ამას ვერ მოახერხებთ, თუ თქვენს ნავსაყუდელსაც, თქვენს ოჯახს კონფლიქტებისა და სტრესების ბუდედ აქცევთ. ამერიკის შეერთებული შტატების სტრესების ინსტიტუტის პრეზიდენტი, მედიცინის დოქტორი პოლ როშის რჩევები დაგეხმარებათ ოჯახური ცხოვრების სტრესებისაგან თავის დაცვაში.

შეეცადეთ ერთად. თუ მეუღლე არ გელაპარაკებათ და არც გისმენთ, შეეცადეთ საუბარი გაუბათ ქუჩაში, სტუმრად, ერთი სიტყვით, სხვაგან. ნუ შეეცდებით ყველა პრობლემის ერთბაშად მოგვარებას. ეს ყველაფერი დაახლოებით ასე შეიძლება მოხდეს: ,,წავიდეთ სადმე, დავისვენოთ, ცოტა გავერთოთ, - ეუბნებით მეუღლეს, - რაღაც სათქმელიც მაქვს''. ნუ დააჩქარებთ მოვლენებს. წამოჭრილი პრობლემების მოსაგვარებლად გამოყავით დღე.საუბარი დაიწყეთ იმით, თუ რა არის კარგი თქვენს ურთიერთობაში. და მხოლოდ ამის შემდეგ გადადით იმაზე, რისი შეცვლაც სასურველი იქნებოდა. თუ საუბარს დადადანაშაულებით და პრეტენზიებით დაიწყებთ, მეუღლე თავის დაცვას შეეცდება და შესაძლოა აღარც მოგისმინოთ. გარდა ამისა, სხვისი დამნაშავედ გამოყვანის ცდა არასდროს არ მოგიტანთ სიკეთეს.

გააკონტროლეთ საოჯახო ხარჯები. შეადგინეთ საოჯახო ხარჯების კონტროლის გეგმა. ხშირად მეუღლეებს შორის ან მოზრდილ შვილებთან უთანხმოების მიზეზია არა შემოსავლის სიდიდე, არამედ ის, როგორ იხარჯება ფული.

დაგეგმეთ დრო. ყოველდღიურად შეადგინეთ განსაკუთრებით მნიშვნელოვანი საქმეების 4-6- პუნქტიანი სია. დაალაგეთ სერიოზულობის მიხედვით. ეცადეთ მოაგვაროთ ამავე რიგით. ნუ აღელდებით, თუ ყველაფერს ვერ მოასწრებთ. ერთადერთი კაცი, რომელმაც ყველა საქმე მოასწრო კვირის ბოლოსთვის, რობინზონ კრუზო იყო. შეადგინეთ იმ საქმეების სიაც, რომელზე მოცდენაც არ ღირს. ჩართეთ ამ სიაში, მაგალითად, უინტეროესო ტელეგადაცემის ყურება.

ნივთებს მიუჩინეთ თავ-თავისი ადგილი. თუ გინდათ, რომ თავიდან აიცილოთ ქაოსი, ნივთებს, რომელსაც ხშირად ეძებთ, საგანგებოდ გამოუყავით ადგილი. მაგალითად, ჰოლში მიამაგრეთ ,,ჯიბე'' ან თარო გასაღებისათვის.

სანამ რამეს იტყოდეთ ან იმოქმედებდეთ, დამშვიდდით. როცა გრძნობთ, რომ ვეღარ ახდენთ გავლენას შვილის ან მეუღლის საქციელზე, ნუ გამოხვალთ მოთმინებიდან. სავსებით შესაძლოა, ყველაფერი, რაც თქვენს გარშემო ხდება, გაღიზიანებთ და გაწუხებთ. მაგრამ როცა დაწყნარდებით, დაფიქრდით, შეგიძლიათ თუ არა სწორად შეაფასოთ ვითარება. ხშირად ერთი ადამიანის ნერვიულობა სხვასაც გადაეცემა

ხოლმე, მით უფრო, თუ საუბარია ახლობლებზე.

დროდადრო შეისვენეთ. ნუ გადატვირთავთ თავს სასწრაფო დავალებებითა და ვალდებულებებით. ისინი პერსპექტივაში განიხილეთ.

რეალურად შეაფასეთ საკუთარი შესაძლებლობები. იფიქრეთ მხოლოდ იმაზე, რას შეგიძლიათ მიაღწიოთ და არავითარ შემთხვევაში არ დაკარგოთ დრო იმის წუხილში, რასაც ვერასდროს ვერ შეწვდებით. ტყუილუბრალოდ ნუ იდარდებთ იმაზე, რაც უკვე მოხდა. შეჩერდით, როგორც კი თავს დაიჭერთ ფიქრზე: ,,ფული რომ მქონოდა... აი, ეს რომ არ მეთქვა,,,'' დროდადრო შეიძლება ინანო ცხოვრებაში ჩადენილი ამა თუ იმ საქციელის გამო, მაგრამ წარსულით ცხოვრება და ერთავად წუხილი იმაზე, რასაც არაფერი ეშველება, წარმოუდგენელია. ეს მხოლოდ დაგამუხრუჭებთ მიზნისაკენ მიმავალ გზაზე. ამოიღეთ თქვენი ლექსიკონიდან სიტყვა ,,პრობლემა''.

ერიდეთ სიტყვებს, რომლებიც ტვირთად დაგაწვებათ. სასიკეთოს არაფერს მოგიტანთ შემდეგი სიტყვებით დაწყებული ფიქრები: ,,მე უნდა... მე ვალდებული ვარ...'' და ა.შ. ხშირად ადამიანებს მიაჩნიათ, რომ ,,ვალდებულნი არიან'' იმ შემთხვევებში, როცა სინამდვილეში ,,უბრალოდ, კარგი იქნებოდა, რომ გამეკეთებინა''.

დაუკვირდით, როგორ და რას ლაპარაკობთ. იმის მაგივრად, რომ თქვათ, ,,მე ვერ მოვითმენ უწესრიგობას'', თქვით ,,არ მომწონს''. ყოველთვის, როცა კი ,,არ მომწონს'' მაგივრად წამოიძახებთ ,,მე ვერ მოვითმენ'', სურვილი აუცილებლობით იცვლება, რაც, ბუნებრივია, იწვევს სტრესს. სიტუაციები და მოვლენები, რომლებიც, თქვენი აზრით, გაუსაძლისია, იოლად გადასატანი აღმოჩნდება ხოლმე.

სჯულის კანონი

ქორწინების შესახებ

ქორწინება დადგენილია ღვთის მიერ და ქორწინებითი პატიოსანი თანამემკვიდრეობა პატივსაცემია.

მოციქულთა კრების 51-ე, ლანგრის კრების 21-ე კანონები.

. . .

ვინც აძაგებს და გმობს მორწმუნე გათხოვილ და ღვთისმოშიშ ქალს ან გაკიცხავს, რომ მას ცის სასუფეველში შესვლა არ შეუძლია, შეჩვენებულ იყოს.

ლანგრის კრების I კანონი

თუ ცოლი დატოვებს ქმარს ქორწინებისადმი ზიზღის მიზეზით, შეჩვენებული იყოს.

ლანგრის კრების მე-14 კანონი

ვინც ქალწულობს არა ქალწულობის სიწმინდის გამო, არამედ იმიტომ, რომ საძაგლად თვლის ქორწინებას, შეჩვენებულ იყოს.

ლანგრის კრების მე-9 კანონი

. . .

გვირგვინის კურთხევა აუცილებელია ეკლესიაში.

რუის-ურბნისის კრების მე-7 კანონი.

. . .

უკანონო ქორწინების გვირგვინი არ იკურთხება

თეოფილე ალექსანდრიელის ეპისტოლე აგათონის მიმართ.

. . .

ჩვილი ქალ-ვაჟის გვირგვინების კურთხევა არ შეიძლება.

რუის-ურბნისის კრების მე-10 კანონი

. . .

სულიერი ნათესაობა მეტია, ვიდრე ხორციელი.

ზოგიერთი, ნათლავენ რა ჩვილ ყრმებს, მათი მშობელი დედების დაქვრივების შემდეგ, ქორწინდებიან მათზე. ვადგენთ: ვინც ჩაიდენს ამგვარ რამეს, დაირღვეს ასეთი უწესო ქორწინება და მეძავეთა კანონით დაისაჯოს.

VI მსოფლიო კრების 53-ე კანონი.

...

საღვთო წერილი ცხადად გვასწავლის, რომ არ შეხვიდე სასირცხვილო კავშირში ხორციელ ნათესავთან (ლევიტელთა 18,6) უფრო ცხადად განვიხილოთ ისინი და დავადგინოთ, რომ თუ ვინმე ამიერიდან იქორწინებს მამის ძმისწულზე, ან მამა და ვაჟიშვილი იქორწინებენ დედასთან და ასულთან, ან ორი და იქორწინებს ვაჟიშვილთან და მამასთან, ან ორი ძმა შეირთავს დედას და ასულს, ან ორი ძმა ორ დას, განკანონებული იყვნენ 7 წლით უზიარებლობით (ეპიტემიით) , რა თქმა უნდა უწესო ქორწინების დაუყოვნებელი დარღვევის შემდეგ.

VI მსოფლიო კრების 54-ე კანონი

...

ვინც ძმის ცოლს შეირთავს, ის არ იქნება შეწყნარებული სინანულად, სანამ არ გაშორდება.

ბასილი დიდის 23-ე კანონი

ქალები, რომლებიც მათი მამების თანხმობის გარეშე მიეცემიან ვინმეს, შერაცხილი არიან სიძვის მოქმედად, ხოლო მშობლებთან შერიგების შემდეგ ამ საქმის გამოსწორება შესაძლებლად არის მიჩნეული, მაგრამ მათ ედებათ სამი წლით უზიარებლობის სასჯელი.

ბასილი დიდის 38-ე კანონი

...

ქორწინება, რომელიც შედგება დაქორწინებულთა პატრონის ნებართვის გარეშე, სიძვად ითვლება. თუ არც მამა იყოს ცოცხალი, არც პატრონი, დაქორწინებულებს არა აქვთ ბრალი. როცა პატრონი თანახმაა, მაშინ არის მტკიცე და კანონიერი ქორწინება.

ბასილი დიდის 42-ე კანონი

...

ვინც სხვისგან დანიშნულ დედაკაცზე მისი დამნიშვნელის სიცოცხლეში იქორწინოს, მრუშობისათვის დადგენილი სასჯელით დაისაჯოს.

VI მსოფლიო კრების 98-ე კანონი

მეორედ ქორწინების შესახებ

მეორედ ქორწინება არის მკურნალობა სიძვისაგან და არა სიბილწის მიზეზი.

მეორედ ქორწინებული უზიარებლობით ისჯება ერთი ან ორი წლით.

ბასილი დიდის მე-4 კანონი

...

მესამედ ქორწინების შესახებ

მესამედ ქორწინება არის უწმინდურობა, მაგრამ სიძვაზე უკეთესი.

ბასილი დიდის 50-ე კანონი

. . .

მას უწოდებენ არა ქორწინებას, არამედ მრავალქორწინებას, უფრო კი სიძვას და სასჯელს იმსახურებს 3 წლით, ზოგჯერ კი 4 წლით უზიარებლობას.

უფალმა ხუთნაქმარევ სამარიტელს უთხრა: რომელიც ახლა გყავს, არ არის შენი ქმარიო. აქედან გამომდინარე, სამართლიანი არ არის, რომ მათ, რომლებიც მეორედ ქორწინებას გაცდებიან, ქმრობის ან ცოლობის სახელი ეწოდოს ვისგანმე.

ჩვენ მივიღეთ მესამედ ქორწინებულთა ხუთი წლით უზიარებელყოფა, მაგრამ ისინი მთლიანად არ უნდა გავაძევოთ ეკლესიიდან, არამედ 2-3 წელიწადს მსმენელობის ღირსი გავხადოთ. ამის შემდეგ, მათ ნება უნდა მივცეთ, რომ დადგნენ ზიარების ღირსთა შორის და როცა აჩვენებენ სინანულის ღირს ნაყოფს, მაშინ მიიღებენ წმინდა ზიარებას.

ბასილი დიდის მე-4 კანონი

მრავალქორწინების შესახებ

მამები დუმან ამ ცოდვის როგორც პირუტყვულ და კაცთა მოდგმისათვის სრულიად უცხოს შესახებ. ჩვენ გვგონია, რომ მრავალქორწინებულობა სიძვაზე უარესია, რის გამოც სამართლიანია მათი განკანონება ისე, რომ ერთი წელი უნდა შესტიროდნენ, სამი წელი უნდა შეუვრდებოდნენ და მხოლოდ ამგვარად უნდა იქნენ შეწყნარებულნი.

ბასილი დიდის მე-80 კანონი.

დედამთილი, მამამთილი, ოჯახის სხვა წევრები

ჩვენო ლამაზო პატარძალო! გვინდა ყველას უფარდე ქმარს, დედამთილ-მამამთილს, ოჯახის სხვა წევრებს, ახალ ნათესავებს, მეზობლებს.

ნუ შეკრთები თუ თავდაპირველად დედამთილი დიდი აღტაცებით არ შეგხვდა, ნურც მეუღლეს უსაყვედურებ ამაზე. იგი დედაა, ხომ იცი დედის გულის ამბავი, ისე ძლიერ უფარს შვილი, რომ მისი შესაფერისი საცოლე ძნელად წაროუდგენია... ნუ დაძაბავ ამის გამო დედამთილთან ურთიერთობას. იგი ყოველთვის უნდა გრძნობდეს, რომ გიფარს მისი შვილი და პატივს სცემ მის მშობლებს.

ეცადე შენი სიმშვიდით, შრომისმოყვარეობით, ზრდილობით, ტაქტით დაიმსახურო დედამთილ-მამამთილის, ოჯახის სხვა წევრების ყურადღება.

შენ ახალი ოჯახის წევრი და დიასახლისი ხარ. უეცრად კი ორი დიასახლისი აღმოჩნდით ერთად, შენ და დედამთილი. ნუ ეცდები უფროსობის სადავეები ჩაიდგო ხელთ. გაუწიე ანგარიში დედამთილს, უფროს ქალბატონს, შენზე გამოცდილს. კარგი დიასახლისისაგან შენც ბევრი კარგის სწავლა შეგიძლია. მოვა დრო და დედამთილი თვითონ გადმოგაბარებს დიასახლისობას, ნდობას, იმედს ოჯახისას...

რა დასამალია, რომ ხშირია კონფლიქტები რძალ-დედამთილს შორის. ხშირად ორივე მხარე ეჭვიანობს რომ (ერთის შვილს, მეორის ქმარს) მეორე უფრო უფარს. გახსოვდეს ამ სიფარულში დედას თავისი ადგილი აქვს და ცოლს თავისი.

ჩვენი ტრადიციების მიხედთივ რძალი დედამთილს დედას ეძახის, მაგრამ ბევრს უჭირს დედას დაძახება. იქნებ შენც არ შეგიძლია? რას ივიზამთ. ჩვენ მიგვაჩნია, რომ მთავარი მაინც პატივისცემა და სიფარულია და გვინდა ვთხოვოთ შენს დედამთილს, ჩვენთვის უცნობ ქალბატონს მტკივნეულად არ განიცადოს ეს.

ზოგიერთი პატარძალი ოჯახში შესვლისთანავე, ირგვლივ ყველაფერს ცვლის. სასწრაფოდ უცვლის ადგილს ავეჯს, ნივთებს, ჩვენ იმედი გვაქვს, რომ შენ ასე არ მოიქცევი. ანგარიშს გაუწევ ოჯახის ტრადიციებს, ჩვევებს, დედამთილის გემოვნებას, (თუნდაც მოძველებულსაც). შენი და შენი მეუღლის ოთახს კი საკუთარი გემოვნებით მოაწყობ.

ასე რომ ჩვენი სული და გული მიგყვება ახალ ოჯახში, იმედი გვაქვს,

სათნოებით სიკეთით, კარგი აღზრდით, შრომისმოყვარეობით მოხიბლავ მეუღლეს და ოჯახის წევრებსაც თავს შეაყვარებ.

. . .

დიდი სურვილი გვაქვს შენი ოჯახური ბედნიერება სამარადისო იყოს. დიდხანს ვარჩევდით წიგნის ამ თავისათვის „მზითვის სკივრში" ჩასაწყობ მასალებს.

ბოლოს შევარჩიეთ და ვფიქრობთ, უთუოდ დაგეხმარება ცოლქმრული სიყვარულის განმტკიცებაში. ხოლო შენთვის უცხო დედამთილისა და მამამთილის წერილებიდან სათანადო დასკვნებს გამოიტან და შენდა სასიკეთოდ გამოიყენებ როგორც რძალი. შენც ხომ მომავალი დედამთილი ხარ...

ტრედივით

(ხალხური)

ასრე უნდა პატარძალი, ერხეოდეს ვერხვივითა,
მამამთილსა ემსახუროს, დედამთილსა ღ მერთივითა,
მაზლ-მულებს მოეგარგაროს, შვილებს მიჰყვეს ღვედივითა,
იმას ისრე შეინახვენ, უგუნური ტრედივითა.

ჩემი ძვირფასი დედამთილი

სიმღერის სიყვარულმა მიმიყვანა იმ დროისათვის უკვე სახელმოხვეჭილი მომღერლის მარო თანხნი შვილის კონცერტზე. ჩემს აღტაცებას საზღვარი არ ჰქონდა. მომხიბლა მისმა შადრევანივით მჩქეფარე ხმამ და უზადო გარეგონობამ.

ქ-ნ მაროს გვერდს უმშვენებდნენ მისი და ეკატერინე თარხნი შვილი და შვილები თამარ და ივანე თარხნი შვილები.

ჩემი ოცნება, გავმხდარიყავი ამ ანსამბლის ამ ანსამბლის წევრი, ამიხდა 1937 წელს. თანაც გავხდი არა მარტო ანსამბლის, არამედ ამ დიდი და ტრადიციული ოჯახის წევრიც. ცოლად გავყევი მაროს ვაჟი შვილს ვანო თარხნი შვილს, რომელიც გამოირჩეოდა თავისი გემოვნებით, მიხვრა-მოხვრით და მოლხენით. სიმღერაში ხომ ბადალი არ ჰყავდა.

ქორწინების დღიდანვე ჩვენს ოჯახში სუფევდა დიდი სიყვარული, ურთიერთპატივისცემა.

როცა გავბედე და ქ-ნ. მაროს დედა დავუძახე, უზომოდ გაეხარდა, გადამკოცნა და მითხრა: დღეიდან ჩემი მეოთხე შვილი იქნებიო და ასეც იყო. რძლად თავი არასოდეს მიგვრძნია.

სიმღერა ჩვენი ოჯახის მუდმივი თანამგზავრი იყო, რაც ანდამატივით იზიდავდა სტუმარს.

დედა დაბადებული იყო 1981 წლის 21 დეკემბერს. ეს ტრადიციული დღე ყოველთვის აღინიშნებოდა ოჯახში მის სიცოცხლეშიც და შემდეგაც, დღემდე. სანამ ვიარსებებ, ჩემი დედამთილის ძვირფასი სახელი ჩემთვის ხატებაა და მის სადიდებლად და უკვდავსაყოფად ყველაფერს ვიღონებ. მისი სახელი მარტო შვილებს არ გვეკუთვნის, ის მთელი საქართველოს დედა იყო.

პატარძლის გასაჭირი
(ხალხური)

ნეტა რა ვქნა, როგორ რა ვქნა, ავი პატარძალი ხარო,
არასა ვჭამ—უჭმელი ხარ, ვჭამ და—ასრე სვავი ხარო!
ნელა დავალ—ზანტს მეძახის, გავიქცევი— ქაჯი ხარო!
ძირს დავჯდები—კუტს მეძახის, ზეზე ვდგევარ—სარი ხარო!
ვაი შენსა გამომცემსა! მამაძაღლის ქალი ხარო!

ამას ვამბობ დედამთილი

რძალი სხვისი შვილია, სხვა ოჯახში, სხვა გარემოში აღზრდილი, ამიტომ ნუ გიკვირთ, თუ მას თქვენგან განსხვავებული აზრი, გემოვნება და საქციელი აქვს.

რძლის კარგი ქალობა და გამოდგომა დამხდურზე, დედამთილზეა დამოკიდებული.

რძალმა რაც არ უნდა დააშავოს, დედამთილმა მისი დედა აუგად არ უნდა მოიხსენიოს.

რძლის დაუნახაობა და სიანჩხლე დედამთილის გონიერებით გამოსწორდება.

რძალი რომ დედას აქებს, ზოგ დედამთილს გულზე ლახვრად ესობა. ეს არ უნდა გეწყინოთ, დედა ხომ შეუცვლელია. გარდა ამისა, ახალგაზრდა ქალი დედის მონატრებას ასე გამოხატავს.

არც ერთი რძალი არ ამბობს, დედაჩემი ავია, დედამთილი კეთილიო, მაგრამ დრო გავა და იგი თქვენ სიკეთეს უთუოდ დაინახავს.

რძალმა არ უნდა გააღოს დედამთილის დაკეტილი კარად. თუ გამოაღო აპატიეთ, ცნობისმოყვარეობამ გააკეთებინა. სამაგიეროდ, თქვენ ნუ ჩაიხედავთ მის უჯრაში.

დედამთილს რძლის კრიტიკის სურვილი რომ მიეძალება, გაიხსენოს, ერთ დროს თვითონაც რძალი იყო და..

რძალი დასაფასებელია. მისი შემოსვლა ოჯახში ამაღლებს ჭერს, აძლიერებს და ახალისებს ოჯახს. ამრავლებს შთამომავლობას და რაც მთა-

ვარია, ხშირად საქვეყნო საქმესაც კარგად უძღვება.

ამბობენ, თუ რძალი და დედამთილი ორივე კარგია, ურთიერთობა ნორმალური აქვთო.

ოჯახში ვინ იძლევა ზრდილობის მაგალითს? რა თქმა უნდა, დედამთილი, რძალთან სალაპარაკო ენა ყოველთვის ზრდილობიანი, კეთილმოსურნე უნდა იყოს. ქალიშვილს როგორც გინდათ ისე ელაპარაკეთ, ის გაპატიებთ, მაგრამ რძალი არ გაპატიებთ, გიპასუხებთ და დამარცხდებით.

ბევრი რძალი ამბობს, დედაჩემს ჯელაფერს ვეტყვი, დედამთილს ვერ გაუბედავო, რა ვუყოთ მერე, დედა დედაა!

როცა რძალი მშობიარობს, დედამთილი გახარებულია - ბიჭი გვინდაო, დედა კი ტირის, სულერთია რა ეყოლება, ოღონდაც შვილი გადაურჩეს. ამიტომ ნუ უკვირთ დედამთილებს, თუ დედა უფრო ახლოა გულთან.

არ შეიძლება რძლის პირად საქმეში ჩარევა. რას იყიდის, რას ჩაიცმევს, რას გააჩუქებს, თმას როგორ დაივარცხნის, ვისთან მეგობრობს, როგორ დაალაგებს ავეჯს, როდის წავა, როდის მოვა. შენ შენი საქმე გააკეთე, გაზარდე შვილიშვილები, ჰქენი მადლი, უფრო დაფასდები.

თუ ვაჟიშვილი თავის სიმაღლეზეა, მის ოჯახში წესრიგი იქნება და ვერც ცოლი შეაბოლებს სახეში სიგარეტს.

თუ რძალი გეტყვის, თქვენს შვილს ესა და ეს ცუდი თვისება აქვსო, მოითმინე, იქნებ მართალიცაა, უნაკლო ვინ არის?

დედამთილებს მუდამ ეჩვენებათ, რძალი მეტისმეტად სჯის ბავშვებსო. თქვენ არ გიცემიათ შვილები? ამიტომ მოთმინება გმართებთ.

როცა დედამთილი საფუძვლიანად ურობს რძალს სიზარმაცეს, ქალიშვილი კი უარესი ჰყავს, უხერხულია და არც რძალი შეგარჩენს ამას იყავით ორივეს მიმართ ობიექტურნი.

ზოგი დედამთილი გულდაწყვეტილია, ჩემ შვილს უკეთესი შეეფერებოდაო, ეს დიდი უტაქტობაა და თუ ერთხელ ჩააწვეთებ რძალს, თავის სიცოცხლეში არ დაგივიწყებს ან რა გალაპარაკებს, როცა ურთიერთობა კი სამუდამოდ ფუჭდება.

ზოგი დედამთილი ჩხუბობს, ჩემი რძალი უყაირათოა, ტაფაზე ბევრ ერბოს ასხამსო.ამას ჩხუბი კი არა, მოთმინება და ტაქტიანი სწავლება გამოასწორებს.

თუ რამე გეწყინა, ბავშვივით ნუ გაიბუტები, სიბერეში მწარედ ინანებ, რადგან რძალთან ერთად შვილიშვილებსაც ჰკარგავ და შვილსაც

დიდ უსიამოვნებას აყენებ.

დედამთილს მეტი გამოცდილება აქვს, ამიტომ შეიძლება რძალს შენიშვნა მისცე, რაიმე დაავალო, მაგრამ გაფრთხილდი, ტონი დედაშვილური უნდა იყოს.

თუ რძალს თავი ვერაფრით შეაყვარე და იმდენი კულტურაც არა აქვს ნორმალური ურთიერთობა ჰქონდეს თქვენთან, გაცლა სჯობია, თორემ დაიწყება ნამდვილი ომი და მერე გვიან იქნება.

ამას ვამბობთ დედამთილები, ვნახოთ რას იტყვიან რძლები.

მამამთილის ვერსია

ცოლი გვიან შევირთე. ნათქვამი მქონდა, სანამ ოჯახის რჩენას ვერ შევძლებ, არ დავვოჯახდები-მეთქი. სანამ ინსტიტუტი დავამთავრე, სანამ სამსახური ვიშოვე, კარგა ხანმა გაიარა. ცოტა ფულიც დავაგროვე, ბინაც ავიშენე. როგორც იქნა ჩემს ბედსაც მივაგენი. თამარი წყნარი, უპრეტენზიო გამოდგა. ვაჟი შეგვეძინა. სამსახურიდან სახლში მისვლა მიხაროდა, რაც უნდა დაღლილი და განერვიულებული ვყოფილიყავი, ოჯახური სიმყუდროვე ყველაფერს მავიწყებდა. სწორედ ისეთი ოჯახი მქონდა, როგორზეც ვოცნებობდი.

სწრაფად გაირბინა წლებმა, დათუნა ექიმი გახდა. არ გაგიკვირდეთ დათუნას რომ ვეძახი, ოცდათხუთმეტის არის, ჩემთვის მაინც ბავშვია.

დრზე მოიყვანე ცოლი, რომ შვილიშვილს ველირსოთ, - ყოველდღე ვეხვეწებოდით შვილს.

სიხარულით ცას ვეწიეთ, როცა დათუნამ თავისი რჩეული გაგვაცნო. საწინააღმდეგო რა გვქონდა! ერთი ნახვით მოგვეწონა ხალისიანი, მშვენიერი გოგონა. ლალის ოჯახში მივედით ხელის სათხოვნელად. უზარმაზარ, ძვირფასად მოწყობილ სახლში რომ შევედით, თამარმა უცბად მოიწყინა.

—ჩვენი შესაფერისი არ არის, ვერ შევწვდებით,—ჩამჩურჩულა მან. რას ვიფიქრებდი, თუ მართალს ამბობდა. დედის გულმა წინასწარ იგრძნო მოსალოდნელი უბედურება.

ქორწილის დღე დაინიშნა.

ერთხელ ლალი ჩვენთან იყო, თამარმა უთხრა: - ნახე, რა ლამაზი სა-

კაბე მომიტანეს შენი საქორწინო კაბისათვის!

- რას ამბობთ, ცხოვრებაში არ ჩამიცვამს აქ შეკერილი კაბა - უპასუხა ლალიმ.

- მაშინ, ჩემო კარგო, ჩემ შვილს მიყვები ცოლად და ის გიყიდის კაბას - თავი ვეღარ შეიკავა თამარმა.

- თქვენ თუ არა გაქვთ საშუალება, ჩემი მშობლები მიყიდიან, მოგვახალა საპატარძლომ გამომწვევად.

ქორწილის დღეს საუცხოო თეთრ კაბაში გამოწყობილი პატარძალი მართლაც მშვენიერი იყო. თუმცა თამარმა მაინც ჩაილაპარაკა.

- ერთი დღისათვის შეიძლებოდა ამდენი ფულის გადაყრა?

- ნუ გაამტყუნებ. ახალგაზრდები არიან. ახლა უხარიათ ყველაფერი. მათ სწორედ იმ ერთ, გამორთეულ დღეს უნდათ ყველაზე ლამაზები იყვნენ, - დავაშოშმინე ცოლი.

ნათქვამია, რძალს როგორც შეხვდები, შემდგომი ურთიერთობებიც ისე წარიმართებაო. არ ყოფილა სულ მართალი. რაც შეგვეძლო, ყველაფერს ვუკეთებდით, თავზე ვყვებოდით, ჩვენგან არც სითბო და სიყვარული აკლდა და არც საჩუქრები, მაგრამ ეს ჩვენ გვეგონა თურმე ასე. ერთ დღეს ლალიმ კაბა მოიტანა, დათუნამ მე მთხოვა ფული. ექიმის ხელფასი რასაც გასწვდება, კარგად მოგეხსენებათ, უარი ვერ ვუთხარი. ვერც მეორეჯერ ვთქვი უარი, ვერც მესამედ... მაგრამ როცა ამან სისტემატური ხასიათი მიიღო, მაშინ კი...

სწორედ ამის შემდეგ დაიწყო ჩვენს ოჯახში უსიამოვნებები. ძვირფასი საჩუქრებით ხომ არ განისაზღვრება ადამიანთა ურთიერთობები!

ყოველთვის ვცდილობდი რაღაცით მესიამოვნებინა, გაზაფხული იყო. ყოველდღე სამსახურიდან დაბრუნებულს ლალისათვის იების კონა მომქონდა. ერთ დღეს კი ყური მოვკარი ვიღაცას ტელეფონზე ეუბნებოდა:ამ ბალახების გადაყრას ვეღარ ავუდივარო.

წყნა გულში ჩავიმარხე. ოღონდ ჩემი შვილი ყოფილიყო ბედნიერი და ჩემს თავს აღარ ვდარდობდი. დათუნა კი უსაზღვროდ იყო შეჯარებული მეუღლეზე...

მთელი ოჯახი საღამოობით ერთად ვიყრიდით თავს. ყველანი მაგიდას შემოვუსხდებოდით, ლალი კი აგვიანებდა.

- დაღლილია და მალე მოვაო, - ამართლებდა დათუნა. თუმცა ვამჩნევდი, მასაც არ სიამოვნდა მეუღლის საქციელი. ბოლოს კი ჩვენთან ვახშამზეც არ გამოდიოდა. როცა მიზეზით დავინტერესდი, დიეტაზე ვარო, მიპასუხა.

მუდამ უკმაყოფილო იყო. მაშინ თუ გაიმეტებდა ღიმილს, როცა რამეს ვაჩუქებდით. ყველაფერს ფულით ზომავდა, რაც ჩემი ოჯახისათვის ასე უცხოა.

სათქმელს თავს ვერ ვაბამ, საკუთარი თავის მრცხვენია. ისეთ რამეზე მიხდება ლაპარაკი. მაგრამ იქნებ ვინმემ ჩემი ნათქვამი ყურად იღოს და სასიკეთოდ წაადგეს.

პირველ ხანებში ასე თუ ისე თავს იკავებდა, მაგრამ შემდეგ და შემდეგ აღარავის ერიდებოდა.

ერთხელ ყველანი ტელევიზორს უყურებდნენ. მეც იქვე ვმუშაობდი. ტელეფონმა დარეკა. ლალიმ აიღო.

- დათო, მამაშენს ტელეფონთან სთხოვენ.

- შვილო ლალი, ვფიქრობ დროა მამა დამიძახო.

- შეიძლება გეწყინოთ, მაგრამ მე მამაჩემის გარდა მამას ვერავის დავუძახებ, - ლალი სწრაფად გავიდა ოთახში, რომ არაფერი მეპასუხა. ან კი რა უნდა მეთქვა...

ჩემი შვილი რომ ბედნიერი ყოფილიყო, ყველაფერს გავუძლებდი, მაგრამ დღითიდღე მათი სიყვარული იკრიცებოდა, ილეოდა, რაღაც წვრილმანებზე შეკამათდებოდნენ. კამათი მუდამ ჩხუბითა და ლალის ისტერიკით მთავრდებოდა. ჩვენი ოჯახური „დილა" იმით დამთავრდა, რომ ლალიმ ერთ დღეს სრულიად აუღელვებლად გამოგვიცხადა. მეგონა დათო მიყვარდა. შევცდი და ერთი შეცდომის გამო მთელ ცხოვრებას ვერ გავიმწარებო.

მე და თამარი ბევრს ვეცადეთ, რომ ოჯახი არ დანგრეულიყო, მაგრამ ამაოდ. არ გაჭრა ჩვენმა ხვეწნა-მუდარამ.

დათუნა კი... შვილს ვეღარ ვცნობ. გულს ვეღარაფერს უდებს. მეგობრებსაც გაურბის, მეც ვიცი, ცოლქმრის ჩხუბში არ არსებობს ერთი აბსოლუტურად მართალი და მაორე მტყუანი. ჩემ შვილს ალბათ ჰქონდა რაღაც შეცდომები, რასაც მშობლის თვალი ვერ ამჩნევდა, მაგრამ ყველაფერი ხომ შედარებითია, ლოთი არ არის და ნარკომანი. გარეგნობა არ აკლია და ოჯახი შვილობა. ჩანს ბედი არ ჰქონია ჩემს შვილს... მაგრამ მეორეს მხრივ გასათხოვარი ქალი შვილის დედამ ხომ უნდა ასწავლოს, როგორ მოიქცეს ახალ ოჯახში, როგორ მოეპყროს დედამთილ-მამამთილს. გაუფრთხილდეს ოჯახის სიმტკიცეს, დაზოგოს ქმრის თავმოყვარეობა, ნუ იქნება უმადური, ზოგი რამ მოითმინოს კიდეც.

ვეფხისტყაოსანი

ფრაგმენტი

ფიცით გითხრობ: შენგან კიდევ თუ შევირთო, რაცა ქმარი,
მზეცა მომხვდეს ხორციელი, ჩემთვის კაცად შენაქმარი,
სრულად მოვსწყდე სამოთხესა, ქვესკნელს ვიყო დასანთქმარი,
შენი მკვლიდეს სიფხარული, გულსა დანა ასაქმარი.

განძი და ანდერძი

ყველაზედ უძვირფასესი განძი სხვა დარჩა ოთარაანთ ქვრივს თავის ქმრისაგან. ქვრივს კი მართლა უძვირფასესად მიაჩნდა და სხვისა კი არ ვიცით. ეს განძი თოფ-იარაღი იყო. მისი ქმარი, დიდი გამრჯელი, მოამაგე, დიდი მუშაკაცი, განთქმული მონადირეც ყოფილა. სახლში რომ შესულიყავით და კერიდამ მარჯვენა ტახტის ზემოდ კედლისათვის შეგეხედნათ, ჰნახავდით ბუდით ჩამოკიდებულს კარგად მოზრდილ თოფს, ხმალს თავისის ყაწიმებითა, ხანჯალს, დამბაჩას, სასწრაფოს და საპირისწამლეს.

კვირა არ გავიდოდა, რომ ოთარაანთ ქვრივს არ ჩამოეღო ეს იარაღი და გულდადებით არ გაეწმინდა. როცა ამას შეუდგებოდა, გეგონებოდათ ჰლოცულობსო, ისე გულდასმით, კრძალვით და სასოებით დაუწყებდა ხოლმე წმენდასა. რაც ქმარი მოჰკვდომოდა, მას აქეთ სულ ასე ექცეოდა ამ იარაღსა. სულთმობრძავი რომ ყოფილიყო, მაინც ერთს კვირას ისე

არ გაატარებდა, რომ არ დაეწმინდა, არ დაეკრიალებინა, ცხვრის დუმით არ გაეპოხა და ისე არ დაეკიდნა თავის ადგილას, ხოლო ერთხელაც ისე არ გაუწმენდია, რომ თვალში ცრემლი არ მოჰრევოდეს, გული არ ამოსჯდომოდეს და არ ატირებულიყოს.

- ვაი, ვაი მე უბედურსა!.. ჩაიკრავდა ხოლმე გულში ხელს. - სადედაბეროდღა გახდა ეს ვაჟკაცის იარაღი. მოგიკვდათ, თქვე საწყლებო, კაი პატრონი! .. უიმე!.. განა მარტო თქვენ მოგიკვდათ!.. ხომ მეც მომიკვდა, მეც!.. წაიღო შავმა მიწამ ჩემი თევდორე... წამოგეჭცა, ოჯახო, დედაბოძი, დაგიმიწდათ, თოფო და ხმალო, თქვენი ფანდი ვაჟკაცი... გატყდა შუაზედ ჩვენის წუთისოფლის უღელიცა, მოგიკვდა, ოთარაანთ ქვრივო, ტოლდასადები მეუღლე, დარჩი ცალად... ვაიმე უშენოსა!... ყვირილობის თვეში რომ ირემს მომაყენებდა ურმით!... იმისი ზარიანი ხმა რომ ყურს მომხვდებოდა, გული გადამიტრიალდებოდა სიხარულით. ჭირიცა და ლხინიც სულ მღერით და გალობით იცოდა. კაცი იყო, კაცი!... ვენაცვალე იმის ჩრდილს!... იმის მუშაობა რომ ენახა კაცს, - თუნდა მარტო ყოფილიყო, - ჭორწილი ეგონებოდა. ქვასაც კი გააღვიძებდა და ხელს გაანძრევინებდა. ვენაცვალე იმის სახელს!... რო კვდებოდა, მაშინაც კი არ შეუკრავს წარბი, დამიძახა და მითხრა:

- რა გატირებს, ადამიანო! განა შენ კი შეჰრჩები ამ წუთისოფელსაო. ყველას ბოლო ეს არის, ტირილით ნაშობი სიცილით უნდა კვდებოდესო. საააქაოს სტუმარი ვიყავ და ეხლა შინ მივდივარო. რა გატირებსო.

- რა ვქნა მე უშენომა? - შევჩივლე მე.

- როგორ თუ რა ჰქნა!... გაისარჯე და ირჩინე თავიო. მე კი თითებიდამ ზეთი დაერბო მწვეთდა თუ! ვირჯებოდი და უტკივარს ლუკმას ვუმადიო. ქვეყანა ღონიერია, ნუ გეშისო. ოღონდ ჭირს ნუ გაუტყდები, ნუ გაელახვინებიო... ე ჩემ პატარა გიორგის უპატრონეო, არ გამიღარიბო, არავის დამიჩაგვრინო, არავის არ შემინატვრინოო. გაიზარდოს და მერმე თითონ იცის: თუ იქნება, თავისით იყოს, თავის მარჯვენით კაცობდესო. მამისეული თოფ-იარაღი შეუნახე, გამოადგებაო... თოფი ხაზინიანია, გაუფრთხილდეს, მხარში ცემა იცის. შორს მანძილზედ კარგად მიდის, ნიშანი კი ცოტა მაღლა დაუჭიროს... ე.ი... მაგის ტყვიის ზუზუნი ერთ რათმედა ჰღირს!... ეჰ, რა ვუთხრა ამ წუთისოფელს!... აღარ დამცალდაო... შენც მენანები, მაგრამ ეგ უფრო მენანება, ბალღია უსუსური, უმწეო. ეჰ, ნეტავი კი ეგ დავაჟკაცებული მენახა და!...მერმე თუნდა ურმის თვალზედ გავცმოდიო... ეჰ, რაც არის, არის... ეშმაკის კერძად არ გამხადო, მკვდარს დამიურვე, მიპატრონეო.

ამის მერმედ ბევრი აღარა დასცალდა-რა. სთქვა ეს თუ არა, გადაბრუნდა კედლისაკენ, ერთი ამოიკვნესა, ჯიგარი თან ამოაყოლა „მივდივარო“ მითხრა და მიაბარა ღმერთს ალალი სული. ვაი შენს დამკარგავს, ჩემო კარგო თევდორე.

ყოველივე ამას მოიგონებდა ხოლმე ოთარაანთ ქვრივი, კალთით მოიწურავდა თვალებიდამ ცრემლს, და მინამ თოფ-იარაღს კრიალს არ დააწყებინებდა, არ მოეშვებოდა არც წმენდას და არც ტირილსა. რა თქმა უნდა, რომ ამ ცრემლს არავის დაანახვებდა, შვილსაც კი, შვილსაც არ შეამჩნევინებდა ხოლმე.

ქმრის ანდერძს არ უღალატა. ოჯახიც შეინახა, სარჩო-საბადებელსაც თუ არ მოუმატა, არა დააკლო-რა, იარაღსაც კარგად უვლიდა და მკვდარსაც უურვებდა იმით, რომ ყოველ კვირას კორკოტსა და წანდილს ჰხარშავდა იმის სულის საცხონებლად და ყოველწლივ აწირვინებდა.

შვილის მოვლას ხომ ზედ შეალია თავისი ყმაწვილქალობა, ოცდაოთხი წლისა ძლივს იქნებოდა, როცა დაქვრივდა და ერთი წლის შვილი დარჩა. ის დღეა და ეს დღე, ჩაიცვა ლურჯი შილის პერანგი, შავი კაბა, თავზედ შავი მანდილი მოიხვია და აი ეს ოცი წელიწადია მხიარული ფერი არ მიუკარებია ტანზედ. თუმცა ბევრი მთხოვნელი ჰყვანდა, ბევრი ეხარბებოდა ოთარა ანთ ქვრივის ოჯახში შესვლას, მაგრამ - თქვენც არ მოგიკვდეთ - არ გათხოვდა და არა.

- მერე რა პირით-ღა შეეყარო საიქიოს ჩემს ქმარსაო, - ამბობდა ხოლმე. - აი, უწინამც დღე დაუბნელდეს ოთარაანთ ქვრივს, მინამ მამინაცვალს სახლში დაუსვამდეს თავის პატარა გიორგისა. ვენაცვალე იმის სიყრმეს!... მამაშენს ვუღალატო!... შენ გაგცე!... აი, უწინამც დედამიწა გაირღვევა და შიგ ჩამიტანს. გაიზარდე, ჩემო თვალის სინათლევ, და გაახარე აქ დედაშენი და იქ მამაშენი. აი, შენ დაგედოს მტლად შენი უბედური დედა!

იტყოდა ამას და შიგ გულში ჩაიკრავდა ხოლმე თავის პატარა ბუთხუზა ბიჭსა.

ქართველი ქალის სიყვარული

- იყო საარაგვოში ერთი გოგო, დაბადებული გლეხის ოჯახში იმ საუკუნის ბოლო წელს, ჩვეულებრივი სოფლელი ნანუკა გოგო. თექვსმეტი წლისა გახდა თუ არა, მშობლებს მთხოვნელი მიუვიდათ, ტლუ, მაგრამ კარგი ბიჭი, ტყის მცველი - მე და ნანუკას ერთმანეთი გვიყვარსო. როგორო, რანაირადო. კოხტადო, მე ცხენით ავივლიდი, ეგ აგე, თქვენი იფნის ქვეშ იჯდა, ხან ხელსაქმობდა, ხან წიგნს კითხულობდა. მე ცოტას წავუსტვენდი ჩემთვის, ეგ გამომხედავდა და ეგ იყო და ეგაო. მართლა გიყვარს გოგოო. ნანუკამ თავი ჩაღუნა და გაწითლდა, დამანებეთ თავიო. ჰყვარებია და ეგ არისო. ფერი ფერსაო, მადლი ღმერთსაო, ადგნენ და გადასწერეს ჯვარი. ოცდაორი წლისას სამი შვილი ჰყავდა, ბიჭები და გოგო. სოფელში არეულობა მოხდა. ტყის მცველი ვიღაც მოსულებმა მოკლეს. ტიროდნენ, იხოკავდნენ სახეს ნათესავები. ნანუკა კიდევ გაშტერებული იჯდა. დამარხეს ტყის მცველი, გაათლევინეს ქვის მთლელის ძველებური ქვა, დაადგეს - ,,შენდობა მითხარი წამკითხველო". მაშინდელი საფლავის მოვლა ხომ სულ ეს იყო. მოდიოდნენ მორიდებულად ნანუკასთან, შენი ქმრის ცხენი მოგვყიდეო. ნანუკა ჯელას უარით ისტუმრებდა. იმ ცხენს უვლიდა. ზედ დაჰკანკალებდა, გამოაგდებდა ფეხმობმულს ეზოდან, გაუჯავრდებოდა სასაფლაოსკენ. ავიდოდა ცხენი სასაფლაოსთან, იქ სძოვდა, გადადიოდა იმის იქითაც. საღამო ხანზე წავიდოდა სახეგამწყრალი ნანუკა. რომ შეეკითხებოდნენ, სად მიხვალო, ის სატიალო ცხენი უნდა მოვაგდოო. აჰყებოდა სასაფლაოს აღმართს. გამოიგდებდა ცხენს, ჩამოვიდოდა. იქედან მომავალი ჯელას ერიდებოდა, დაწითლებული ჰქონდა თვალები. ის ცხენი რომ დაბერდა, სხვა ცხენი იყიდა, უკვე ბიჭებისთვის. ისიც ეგრე ჰყავდა აჩვეული სასაფლაოზე, ბიჭებს სხვა რამით დაასაქმებდა, ცხენის ჩამოსაყვანად თვითონ მიდიოდა. პირველი შვილიშვილი რომ ეყოლა, მკერდში რაღაც აუჩნდა. იავადმყოფა, ხან იწვა, ხან იდგა, გაილია. გული ხელით დაჰქონდა. ერთ საღამოს კი მაინც წავიდა ცხენის საძიებლად და ველარ დაბრუნდა. მოიკითხეს, ნახეს, ძეძვის პირას მიწოლილიყო და ძლივსღა ფეთქავდა. ნაწვიმარი იყო, მიწას ეტყობოდა, მისულა ქმრის საფლავზე, იქ გამხდარა ცუდად, იქ ჩაჩოქილა. აქ არა მნახონ მკვდარი, სირცხვილიაო. მიწაზე ხოხვით გასცილებია საფლავს და ძეძვის ძირამდე მისულა. თურმე სულ ემჩნეოდა მიწას გაშლილი თითების კვალი.

ის ნანუკა ბებიაჩემი იყო. მისი პირველი შვილიშვილი მე ვარ. ჩვენ ჩვენს გრძნობაზე ვერაფერს ვიტყვით, ვერც ჩვენი შვილები ჩვენზე. მხოლოდ შვილიშვილები თუ გაბედავენ რაიმე ასეთის თქმას, და აი, მეც მხოლოდ ჩემს ბებიაზე ვთქვიო.

ლეგენდა „დედამოკაზე“

სამეგრელოში, ნოქალაქევში, ქუჯის ციხესთან, იქ, სადაც მდინარე ტეხურა შავ ზღვას ერთვის, ლამაზ ადგილს „დედამოკა“ ჰქვია. ეს სიტყვა მეგრულად ორსულ დედას ნიშნავს. „დედამოკაზე“ ლამაზი ლეგენდა არსებობს.

ლეგენდა მაშინ დაიბადა, როცა ქართველი კაცი ცალი ხელით კავსა და გუთანს ეჭიდებოდა, ხოლო მეორეში თოფი ეკავა და მომხვდურს უმკლავდებოდა.

დიდთურქობის ჟამი იდგა. აწიოკებული იყო საქართველო, კოლხეთის მიწა-წყალი.

ახალგაზრდა კოლხ ქალს მინდორში ქმართან სადილი მიჰქონდა. საოცრად ლამაზი იყო ტეხურის მიდამო. ძალიან უხდებოდა იქაურობას კოჭებამდე ნაწნავიანი ასული. ქალი ფრთხილად მიდიოდა, იგი ფეხმძიმე იყო, დედობის მომლოდინე, ნაყოფით სავსე. რაღაც ზეციური შუქით იყო განათებული. ღიმილმორეული ფიქრობდა მომავალ შვილზე, ეალერსებოდა ოცნებით ჯერ კიდევ უხილავს.

ქალი ფიქრობდა ოჯახზე, ქმარზე. ფეხს აუჩქარა. მეუღლესთან მიეჩქარებოდა. უეცრად ორი გადამთიელი გადმოხტა ფერდობიდან.

შეკრთა ქალი. რა უნდათ, იქნებ ნამუსის შერცხვენას უპირებენ?

უწინამც სიკვდილს ვირჩევ, გაიფიქრა ქალმა. თურქეთში გამიტაცებენ, ვაიმე ჩემო ოჯახო, ქმარო და შვილო. ჩემს შვილს ტყეობა არ ასცდება თუ ასე მოხდა...არა, ეს არ უნდა მოხდეს! გაიფიქრა უმალ.

მომხდურნი ქალის სილამაზემ დააბნია. პირდაღებულები უცქერდნენ.

ქრისტიანმა ქალმა დაიჩოქა, ქუჯის ციხეში აღმართულ წმინდა გიორგის ეკლესიას თხოვა დახმარება. მოხდა სასწაული, ქალს უშველა მისმა სიწმინდემ და ერთგულებამ. ქარიშხალი ამოვარდა. ტეხურამ

კლდის ნაწილი ჩამოტეხა, ჩახერგა თავისი კალაპოტი და ფეხმძიმე ქალს ხიდად გაუდო. ნაპირები ერთმანეთს მიუახლოვა. ქალი მეორე ნაპირზე გადავიდა, შემდეგ ტეხურამ კვლავ გააფართოვა კალაპოტი და მდევრები არ გადაუშვა ქალის მხარეს.

რა სიამაყით გვავსებს ეს ლამაზი ლეგენდა!... რამდენ სიბრძნეს იტევს. გვეუბნება იმას, რომ ქმრისა და ოჯახის ერთგულ ქალს ღმერთი არ გასწირავს, უთუოდ შეეწევა.

ქვრივი ქალის სიწმინდის ძალა
(იგავი)

ჩინეთში კოსმოსიდან ქვა ჩამოვარდა, ზომით არც ისე დიდი. ჩვეულებრივი ჭაბუკის დასაძლევი ჩანდა, მაგრამ ვერავინ ძვრაც კი ვერ უყო მას.

იმპერატორმა მისნისაგან შეიტყო, რომ ქვას ვერავინ ვერ ასწევს თუ არა ქალი და ამასთან ერთად ისეთი, რომელსაც მეუღლისათვის არ უღალატიაო.

იმპერატორმა ბრძანა, დანიშნული დროისათვის მეუღლის ერთგულ ქალთა თავშეყრა, რათა თავისი ბედი ეცადათ დიდი ჯილდოსათვის.

ბევრ მამაკაცს გაუჩნდა იმედი და სიფარულით შესცქეროდა თავის მეუღლეს მომავალი დიდი ჯილდოს იმედით... დადგა დათქმული ვადაც და მთელი ჩინეთი შეიყარა ციდან ჩამოვარდნილი ქვის გარშემო. არავინ იძროდა ქვის ასაღებად და ერთმანეთს შესცქეროდნენ... ხალხის წარმოუდგენელ თავყრილობაში ნემსიც კი არ გაეტეოდა, გავიდა ხანი. ხალხი დაიღალა და როდესაც თითქმის იმედი გადაიწურა, გამოჩნდა ერთი დედაბერი. საოცარი თავისუფლებით მიაღწია ქვას ისე, რომ ბრბო იშლებოდა და გზას აძლევდა მას.

ქალმა მიაღწია ქვას, დაიხარა და ქვაც აჰყვა, მაგრამ ისე, რომ ერთი გვერდი მაინც მიწაზე იდო, ქალი შეკრთა, შემდეგ ზეცას მიაპყრო მზერა და შესძახა: თუ იმ ვაჟის მიმართ უცოდველი აღტაცებაა მიზეზი მომიტევე უფალო!

ამ სიტყვების მერე ქვრივმა ბუმბულივით ასწია ქვა.

რა თქმა უნდა იმპერატორმა მოითხოვა განმარტება.

აი, რა უამბო ქვრივმა:

ძალზე ახალგაზრდა დავქვრივდი და მთელი სიცოცხლე მეუღლის წმინდა სიყვარულს ვინახავდი. არავისათვის არ შემიხედია თვალებში, ასე დავდიოდი თვალებდახრილი. ერთხელ ხიდზე გადავდიოდი და ტყეებში საოცრად ლამაზი ყმაწვილის სახე დავინახე. თავი უნებლიედ ავწიე და ახალგაზრდა მამაკაცს თვალი შევავლე. სილამაზემ მომხიბლა, მეტი არაფერი და მე იმწამს დავხარე თავი და გავიარე. ეს იყო ის მიზეზი, რაც ზეცამ მიმანიშნა და მომიტევა შემდეგ...

თუ ქმარმა გიღალატა...

შეუდარებელია პატარძლობა, თაფლობის თვე... შენ ისე ბედნიერი ხარ, ღრუბლებში დაფრინავ... გავა დრო, წლები, დარწმუნდები, რომ ქორწინება მარტო ზეიმი, ფეიერვერკი როდია. გარდა იმისა, რომ ოჯახი დიდ მოვალეობას გაკისრებს, შეგხვდება ცხოვრებისეული დაბრკოლებები, პრობლემები, რისთვისაც მზად უნდა იყო.

შეიძლება ქმარმა გიღალატოს კიდეც, სხვა გატაცება გაუჩნდეს. რა თქმა უნდა, ეს ქალისათვის დიდი ტრაგედიაა, მაგრამ სწორედ ამ დროსაა საჭირო დიდბუნოვნება, დაკვირვება, რომ ქალმა ერთი ხელის დაკვრით არ დაანგრიოს ოჯახი, შვილებს მამა არ დაუკარგოს.

თუ ასე მოხდა, დიდსულოვნად გადაიტანე ყოველივე, ქმარს ნურც შანტაჟს მოუწყობ, ნურც მის შეურაცყოფას შეეცდები. ეცადე, თვითონ გაერკვეს ყოველივეში. შეიძლება მალე ინანოს თავისი საქციელი. მოახდინოს შედარება შენსა და თავის რჩეულს შორის და შენ მოგცეს უპირატესობა დიდსულოვნებისათვის, ერთგულებისათვის, კარგი დედობისათვის. დაბრუნდეს და პატიება გთხოვოს.

რას იზამ, შენ ხომ გიყვარს იგი. შენ შვილებს მამა ჭირდება.

ასეა ჩვენო ახალგაზრდა ქალბატონო. ბუნებამ სხვაგვარად გააჩინა ქალი და კაცი. ის რაც კაცს ეპატიება ქალისათვის მიუღებელია.

ქალს დიდი ფიზიკური და სულიერი სისპეტაკე მართებს, ასე იყო ჩვენში ოდითგანვე.

გამოცდა

ჩვენს მეზობლად ერთი ოჯახი ცხოვრობდა... ცოლ-ქმარი და თორმეტი წლის ბიჭუნა.

ქმარი მუშაობდა, ცოლი დიასახლისი იყო, ბიჭუნა კი სკოლაში დადიოდა.

ოჯახი ტკბილად ცხოვრობდა. უქმე დღეებში ქალაქგარეთ სეირნობდნენ. საღამოობით კინოში დადიოდნენ.

ერთ მშვენიერ დღეს, როცა ქმარი სამსახურიდან შინ ბრუნდებოდა, მან მის წინ კიბეებზე მიმავალი ახალგაზრდა გოგონა შეამჩნია. კაცს იგი ძალიან მოეწონა. ქალიშვილმა მას კეკლუცად გაუღიმა და ზედა სართულზე მიიხურა კარი...

გავიდა ერთი თვე და კაცი ისევ შეხვდა გოგონას კიბეებზე.. ღიმილი, კეკლუცი გამოხედვა, პირველი გამოლაპარაკება... გამოირკვა, რომ გოგონა მათ მეზობლად ცხოვრობდა დედასთან ერთად, იგი ცხრამეტი წლის იყო და ჭრა-კერვის სკოლაში სწავლობდა.

გავიდა კიდევ ერთი თვე, კაცმა მათ ოჯახში დაიწყო სტუმრად სიარული და მალე შინაური კაცი გახდა. მას გოგონა შეუყვარდა და მივიდა იმ გადაწყვეტილებამდე, რომ მის გარეშე ცხოვრება აღარ შეეძლო.

საუბარი ცოლთან, განშორების ცრემლები... და კაცი ზედა სართულზე გადავიდა საცხოვრებლად.

იგი სულგრძელად მოიქცა, ყველაფერი ოჯახს დაუტოვა, თან მხოლოდ ერთი ჩემოდანი წაიღო პირადი ნივთებით. ცოლს კი დაპირდა, რომ ყოველთვიურად ხელფასის მესამედს გადაუხდიდა. თუმცა დამწუხრებული ცოლისათვის ეს დიდი ნუგეში არ იყო. ჩატყდა მათ შორის ხიდი, კაცი კი ახალგაზრდა ცოლთან ბედნიერებით ტკბებოდა. თუმცა მათი ბედნიერება დიდხანს არ გაგრძელებულა.

კაცი თადარიგის უმცროსი მეთაური იყო, ომი დაიწყო და ფრონტზე გაიწვიეს. ნაზად გამოეთხოვა იგი თვალცრემლიან ცოლს და წავიდა. ფრონტიდან ხშირად აგზავნიდა წერილებს, სადაც აღწერდა თავის საბრძოლო ცხოვრებას. ეს იყო მამაცი მეთაურის წერილები, რომლისთვისაც სამშობლოს წინაშე მოვალეობა პირად ცხოვრებაზე მაღლა იდგა.

წერილებმა თანდათან იკლო და ბოლოს სულ შეწყდა. ომი დამთავრდა, ბოლოს მოვიდა წერილიც... როდესაც რიტამ ქმრის წერილი წაი-

კითხა, გრძნობა დაჰკარგა. დედამ ძლივს მოასულიერა იგი. მერე დედა-შვილმა ერთად წაიკითხეს წერილი: ,,საფარელო რიტა, —წერდა ივანე, მე დაჭრილი ვიყავი, ფეხი დავკარგე, ახლა ინვალიდი და ხეიბარი ვარ. მომწერე, თანახმა ხარ ჩამოვიდე თუ არა, იქნებ უკეთესია სახელმწიფოს კმაყოფაზე დავრჩე".

დედა-შვილი მთელი დღე ბჭობდნენ, ბოლოს რიტამ მიწერა პასუხი, სადაც წერდა, რომ მისი წამოყვანა არც ისე ადვილია, მოვლა სჭირდება და რომ, იგი ახალგაზრდაა და მთელ თავის ცხოვრებას მას ვერ შესწირავს, თანაც სახელმწიფო ვალდებულია იზრუნოს მასზე.

ასეთივე შინაარსის ბარათი მიიღო ჯოფილმა ცოლმაც. ,,ანა, მე ახლა ხეიბარი ვარ, მიპასუხე მიმიღებ თუ არა, - წერდა იგი.

ანამ იმავე დღეს მისწერა პასუხი. ,,ჩემო ძვირფასო ივანე, შენი ამბავი რომ შევიტყვე, ძალიან შევწუხდი. ალბათ ბედისწერაა, რომ ჩვენ ისევ ერთად ვიცხოვროთ. რატომ მეკითხები მიგიღებ თუ არა; სასწრაფოდ მომწერე სად მოგაკითხო? ნურაფრის ნუ გეშინია, მე ვიმუშავებ, ჩვენი ბიჭიც გაიზრდება და ყველაფერი კარგად იქნება".

გავიდა რამოდენიმე დღე და რა ხდება! ჭიშკართან მანქანა გაჩერდა, მანქანიდან კი სრულიად ჯანმრთელი და უვნებელი ივანე გადმოვიდა, რომელსაც მკერდზე ორდენები უბრწყინავდა.

ეზოში მყოფი მეზობლები გაოცდნენ, მასთან სახლმმართველმა მიირბინა და უთხრა: - ივანე, შენი წერილის მიხედვით, ჩვენ სხვაგვარად მოგელოდით...

,,- საფარელო მეგობარო! მართალია მე ასე მოვიწერე, მაგრამ ცხოვრებამ მაიძულა დავფიქრებულიყავი. ფრონტზე ვფიქრობდი, არაფერია თუ მომკლავენ, მაგრამ თუ ხელს ან ფეხს დავკარგავ, რა მეშველება? ყველაფერი ეს რომ წარმოვიდგინე, გადავწყვიტე ასე მოვქცეულიყავი და არც ვნანობ, იმიტომ რომ ახლა მე ვიცი ვისთან უნდა ვიცხოვრო, რადგან ქორწინება - ეს მარტო გართობა არ არის!" უპასუხა ივანემ.

ყაცი თავის პირველ ცოლთან მივიდა, ჩვენ არ ვიცით რა უთხრეს ერთმანეთს, მხოლოდ ის ვიცით, რომ ბიჭუნამ ზედა სართულზე აირბინა და მამის ჩემოდანი ჩამოიტანა.

იმავე დღეს ივანე რიტას შეხვდა და პატიება სთხოვა. ისინი მეგობრულად დაშორდნენ ერთმანეთს. რა თქმა უნდა ახალგაზრდა ქალი ნაღვლობდა ქმართან განშორებას, მაგრამ ეს ნაღველიც მალე გაუქრა, რადგან ქმრის არ ყოფნის დროს სხვა მოეწონა და მასზე გათხოვება გადაწყვიტა.

როცა ქმარი გღალატობს

რატომ ხდება ქმარი მოღალატე? როგორ უნდა მოიქცეს ცოლი ამ შემთვევაში?... ამ მარად საჭირბოროტო საკითხებზე გვესაუბრება ინდოელი პროფესორი ქალი პრემა ბალი. ვფიქრობთ, მისი დაკვირვებანი და რჩევები
თქვენც გამოგადგებათ.

ოჯახური სიმშვიდის დარღვევის ყველაზე უფრო მტკივნეულ მიზეზად ღალატი მიიჩნევა. ჩვეულებრივ, ქალები მეუღლეთა ღალატს უფრო მოთმინებით ეკიდებიან, ვიდრე მამაკაცები, მაშინ, როცა ეს უკანასკნელნი ძალზე ხშირად ღალატობენ ცოლებს, ხოლო ქალები თავიანთ ქმრებს-იშვიათად.რა არის ამის მიზეზი?

ა. ცოლის ნაკლოვანებებით გამოწვეული მიზეზებია:

1.უუნარობა, შეეგუოს ქმრის შეხედულებებს, მის ხასიათს, ჩვევებს, ამას ცოლ-ქმარი ემოციურ შეუთავსებლობამდე მიჰყავს.

2. გულცივობა, არარომანტიულობა, სექსუალური ქცევის არცოდნა. ყოველივე ეს მეუღლეთა სექსუალურ შეუთავსებლობასაც განსაზღვრავს.

3. ექსცენტრული ჩვევები.

4.ქრონიკული დაავადებების გამო უქეიფოდ ყოფნა.

5. გაუთავებელი ბუზღუნი, მბრძანებლური ჩვევები.

6. უუნარობა, მოაწონოს თავი მამაკაცს, ანდა ფიზიკური ნაკლი.

7. განვითარების პრიმიტიული დონე, რომელიც ჩამორჩება ქმრისას..

8.სამსახურით ძალზე დაკავებულობა, რის გამოც არ ყოფნის დრო და მოთმინება ქმართან ურთიერთობისათვის.

9.უკომპრომისობა, როცა არ ძალუძს მცირეოდენი დათმობაც კი.

10. ქალის გულგრილობა სექსისადმი (ფრიგიდულობა)

ბ. მიზეზები, რომლებიც ცოლის ყოველგვარი ღირსების მიუხედავად, მაინც წარმოიშობა.

1. ქმრის მერყევი ხასიათი და ჩვეულება გაეარშიყოს ყველა სანდომიან ქალს.

2. ხასიათის ერთგვარი თავისებურება, მერკანტილურობა, რომელიც უბიძგებს ღალატისკენ.

3. ფიზიოლოგიური ასპექტი! აგრესიული სექსუალური მოთხოვნილება, რომლის სრულად დაკმაყოფილება ცოლს არ შეუძლია.

4. ქმრის ლოთობა.

5. სამსახურის გამო ხშირად გამგზავრება და ოჯახის დიდი ხნით დატოვება.

6. ზოგიერთ კულტურაში საფარლების ყოლა მამაკაცის სიძლიერის სიმბოლოდ აღიქმება. ასეთი მამაკაცებისათვის სხვა ქალებთან სექსუალური ტკბობა ჩვეულებრივი მოვლენაა.

როგორია ღალატის პირველი ნიშნები? როცა მამაკაცი ცოლს პირველად ღალატობს, თავიდან დანაშაულის გრძნობა იპყრობს.ამ დროს იგი უჩვეულოდ იქცევა. შეიძლება იყოს ძალზე პასიურიც და ძალზე აგრესიულიც, შეიძლება ცოლის მიმართ მეტისმეტად გულუხვიც გახდეს. დროდადრო დაბნეულია, ზოგჯერ კი ისეთ გულითადობასა და მზრუნველობას იჩენს, რომ ცოლს ეს ვერაფრით აუხსნია. იგი იწყებს ქმრის გამოკითხვას, ქმარი კი ან თავს არიდებს, ან მიკიბულ-მოკიბულად პასუხობს. რა თქმა უნდა, ცოლს სიმართლეს ვერ ეუბნება. ხშირად ქმარი ცოლში ნაკლოვანებებს ეძებს, ყოველ წვრილმანზე შარიანობს, ამის გამო შიდა დისკომფორტი მატულობს, ხოლო ქმარი უფრო და უფრო გაღიზიანებული და დაძაბული ხდება.

როგორ მოვიქცეთ, როცა ქმრის ღალატს გავიგებთ?

რა თქმა უნდა,როცა ქალი ქმრის ღალატს შეიტყობს, პირველად შოკში ვარდება, შემდგომ კი რეაქცია სხვადასხვანაირია, ხასიათისდა მიხედვით უბრალო ქალებს, (მით უფრო თუ თავდაჯერებულობა აკლიათ) ეუფლებათ უმწეობისა და შინაგანი სიცარიელის გრძნობა. ცხადია, აქვე ჩნდება საკუთარი თავის სიბრალული და სიბრაზე ქმრის მიმართ. ზოგიერთი ქალი ძალზე შეურაცხყოფილია და პასუხისმგებლობას მომხდარისათვის საკუთარ თავზე იღებს. მაგრამ არიან ისეთი ქალებიც , რომლებიც აგრესიულები, შურისმაძიებლები ხდებიან, ჯიბრზე ღალატობენ ქმარს და ამით ოჯახის დაშლას უფრო აჩქარებენ.

რაც შეეხება ინტელიგენტ და მომთმენ ქალებს, ისინი ნაჩქარევად არ იჯერებენ ქმრის ღალატს, გარეგნულად სიმშვიდეს ინარჩუნებენ, მის საქციელს უკვირდებიან, აანალიზებენ და ჯიქური კითხვების მიუცემლად ცდილობენ დააზუსტონ ინფორმაციის ტყუარაობა, როცა დარწმუნდებიან ქმრის ღალატში, ცდილობენ, ამის გამომწვევ მიზეზებს ჩაწვდ-

ნენ და სანამ ქმარზე მოახდენენ ზემოქმედებას, უპირველესად საკუთარ თავს ეკითხებიან: იქნებ ჩემშია რაიმეს შეცვლა საჭირო.

ერთი სიტყვით, აქ ყველაფერს ზედმიწევნით მოფიქრება სჭირდება. თუ ქალს თვითონ არ შესწევს ამის ძალა (უფრო ხშირად ასე ხდება) მაშინ სპეციალისტს უნდა მიაკითხოს, რომელიც ურჩევს, როგორ მოიქცეს, რათა ოჯახი შეინარჩუნოს და თავიდან აიცილოს მძიმე ტრამვა.

მოლოდინი

უდიასახლისო სახლს ერთი ხანია
კაცი მარტოდმარტო აღებს,
მოთმინებით ელის ქალი
მის კუთვნილ - ერთადერთ ალერსს...
ქალის თბილ თითებს ელოდება
ჭურა, ქვაბები, ჭერი,
სახლს ცრემლი ახრჩობს
ღამე ჩუმად
და სადღაც ხარობს მტერი...
სიფხარული ისევ დაემგზავროთ
იმ ცოლ-ქმარს
ვნატრობ ასე,
მობრუნდებოდეს ფორტუნა
მზიანი დღეებით სავსე.
გოროზი კაცი გაიღიმებდეს,
დამთავრდებოდეს „ომი“,
იტყოდეს, როგორ გავიმეტეო,
ამდენხანს ნანატრი ცოლი.
ნეტავ ღიმილი აინთებოდეს
თვალებში სევდიანი ქალის,
იმ ძველი სიხარულით, აღტაცებით,
კარებს შეაღებდეს ქმარი.
თვალები, ღიმილი იტყოდეს ყველაფერს
სიტყვას არ დასჭირდეს ძებნა,
ჭერმა აიწიოს, მოფარემ იხაროს
და ნუმც გაიხაროს მტერმა.

ცოლი— პოეტის მუზა

ცოლი - მეორე ნახევარიო! რა თბილად, ჰკვიანურად უთქვამს წინაპარს.

მეუღლე - ცოლი სულისა და სხეულის ნახევარი, ევა ადამის ნეკნისგან შექმნილი...

ბევრი ცოლი გამხდარა მეუღლის სულიერი აღმაფრენის საგანი, შთაგონების წყარო.

ასე დაიბადა ის ლექსები ცოლებზე, რომლებსაც ,,მზითვის სკივრში გიწყობთ''.

გაზაფხული შემოსულა, ლენ,
ბუდეები გაუწყვიათ ჩიტებს...
მე გიყიდი წითელ-ყვითელ ჩითებს,
თეთრი ტილო მომიქარგე შენ!
გაზაფხული შემოსულა, ლენ!

მოგანატრე სათიბი და ტყე,
სუნი ქუსლით გასრესილი ანწლის,
შორს გუმბათი ბეთანიის ტაძრის
და ცისფერი, უბორკილო დღე...
მოგანატრე სათიბი და ტყე!

აწი აღარ გაგაჩერებ შინ,
აწი ოჯახს ვერ დაარქმევ „დილეგს“,
მკვირცხლი ბიჭი შეუყენე ბილიკს -
მწევარივით გამიხტუნე წინ!
აწი აღარ გაგაჩერებ შინ!

გაზაფხული შემოსულა, ლენ,
რია-რია გაუმართავთ ჩიტებს...
მე გიყიდი ყვავილიან ჩითებს,
თეთრი ტილო მომიქარგე შენ!
გაზაფხული შემოსულა, ლენ!

მიყვარხარ

მიყვარხარ ძლიერ... ძლიერ...
რაც გადის დრო და ხანი,
მე უფრო მეტად მიყვარს
შენი პატარა ტანი.

შენი შავი თმის ბუჩქი,
ეგ თეთრი შუბლის სერი,
თვალები გიშრისფერი,
ლოყები ვარდისფერი.
შენი თითები მიყვარს,
ორი პატარა თათი,
ო, იცი, როგორ მიყვარს
ოდნავ შეხებაც მათი,
ო, იცი, როგორ მიყვარს
გამოუთქმელი ენით? -
შენი გრძნობების სიღრმე,
სულის სიმაღლე შენი.
მე დარდიც მიყვარს შენი,
შენი ღიმილიც ფართო,
მე ცრემლიც მიყვარს შენი,
შენი კისკისიც მართობს,
მე შუქი მიყვარს შენი,
რა არის მისი ფასი!
მე ჩრდილიც მიყვარს შენი,
მზის დაბნელების მსგავსი.
მიყვარხარ ძლიერ, ძლიერ...
მწვავს შენი ტრფობის ალი,
მიყვარხარ ძლიერ ძლიერ...
მთელი გრძნობით და ძალით.
მთელი სამყარო ვრცელი
შენით არსებობს ჩემთვის,
რაზეც კი ვფიქრობ, ყველა
ფიქრს შენზე ფიქრი ერთვის.
ძილში ჩემთან ხარ სიზმრად,
ფიქრში ჩემთან ხარ ღიისით.
გულის ძგერის ხმა მესმის -
შენი ხმა არის ისიც.
შენთვის მივწვდები მწვერვალს,
დიდების ყველა მნათობს,
დიდებას დავთმობ შენთვის,
შენთვის მწვერვალებს დავთმობ.

შენი ოცნებით ვხარობ,
შენს დარდს ვატარებ დარდად,
მე სხვა სურვილი არ მაქვს,
შენი სურვილის გარდა.
მსხვერპლი ყველაზე დიდი
მე მეჩვენება მცირედ,
რადგან შენ გსურდა იგი,
რადგან შენ შემოგწირე,
შენს მცირეოდენ წუხანას,
სულ უმნიშვნელო წვრილმანს
სდევს ჩემი სევდა დიდი,
ჩემი ცრემლების წვიმა.
მიყვარხარ ძლიერ... ძლიერ,
მიყვარხარ ცხადად, მალვით,
როგორც არასდეს არვინ
არ ჰყვარებია არვის.
ეს სიკვდილს უდრის თითქმის,
ეს შეუძლოა თითქმის,
შენ ერთს გეკუთვნის ყველა,
რაც სიყვარულად ითქმის:
ძმაც ვარ, სატრფოც ვარ შენი,
მამაც, დაო და დედავ,
მე შეყვარებულს ყველას
შენს სახეში ვხედავ,
სატრფოვ, შვილო და დედავ,
ჩემო ძვირფასო ცოლო,
ყველას მაგივრად, ერთად,
მე შენ მიყვარხარ მხოლოდ.
რა მაბადია ქვეყნად
ამ სიყვარულზე კარგი,
ძლიერ მიყვარხარ, ძლიერ,
ვარ შენი ტრფობით შმაგი.
თუ ტრფობისათვის რამე
ჯილდო იქნება ბოლოს,
ის შენ გეკუთვნის მარტო,
ის შენ გეკუთვნის მხოლოდ.

ნაყოფი მისი არი,
ვინც ნორჩი ნერგი დარგო,
ეს სიყვარული დიდი
შენ შემასწავლე, კარგო.



დღეს არაფერი არ შეიცვლება,
რადგან შენ ჩემი მეუღლე გქვიან...
მაგრამ მე ვფიქრობ -
ხომ შეიძლება,
მენახე, მაგრამ ძალიან გვიან,
ხომ შეიძლება, გეცხოვრა სადღაც,
შევხვედროდით და ჩაგვევლო უბრად,
შეეწყობოდი სრულიად სხვა კაცს,
დაუმშვენებდი ოჯახს და სუფრას.
ეს გაზაფხული შენით მიცვნია,
გზადაგზა
მინდვრის
ყვავილებს
ვითვლი...
და ახლა ფიქრიც არ შემიძლია,
რომ შენ შეგეძლო ცხოვრება სხვისთვის.

მეუღლეს, ოლღა გუბერნა-ბარამიძეს



მიწაო ჩემის უკვდავების,
ქარს მოყოლილო ევროპიდან,
შენ გიფარს ჩემი რუსთაველი,
მე მიფარს შენი ევრიპიდე.

ახლა ერთი გზა-შარა გველის.
ხომ მოკვდა მამულგათელილი
ჩემი სამასი არაგველი,
შენი სამასი სპარტელივით.

ოჩამჩირიდან მილოსამდი
ორი ზღვაა და ორი სრუტე.
მახსოვს, იარაღს მილოცავდი,
დახვდიო სოხუმთან ვერმისულ მტერს.

რას იზამ, მტერი მოგვერია,
მაგრამ იმედად, ,,ლილესავით'',
ის ჩვენი სამი ბოკვერია,
კბილებს ქარაფზე რომ ილესავენ.

ვენდეტა, ალად რომ მოგვდებია,
მათთვის ქცეულიყოს ამულეტად.
აბა, ისე როგორ მოკვდებიან,
მტერი არ აოტონ მამულიდან!

წუხილში ვბერდები, თანაც ვღრეობ,
ღვთის ძახილს ველი ხვალ ანდა ზეგ.
მე ვბაძავ იმ შენს ანაკრეონტს,
შენ ანას ბაძავ, კალანდაძეს.

მიწაო ჩემის უკვდავების,
ჭარს მოყოლილო ევროპიდან,
შენ გიფარს ჩემი რუსთაველი,
მე მიფარს შენი ევრიპიდე.

ორთავე

გავასწარით, მართლა ასე გვეგონა,
სანამ ხეებს ზეცა ცრემლით მოფენდა
მაგრამ წვიმა მე და ლამაზ გოგონას
მოგვეწია ერთ დახატულ სოფელთან.
ბილიკები წყლის ჩქერებმა მოხატეს
და ორივემ სიცივეც რომ ვიგრძენით,
ვსველდებოდით და ვილაცა მოსახლეს, -
რა გზა გვქონდა? უცებ შევეხიზნენით!
მერე... მზემ რომ გადმოგვხედა ზემოდან,
არ ვდარდობდით ზეცის ჩამოქუფრაზე...
მასპინძელმა დოქით ღვინო შემოდგა
ფავილებით მიმოჩითულ სუფრაზე...
და ის თავსხმა მიზეზია ნამდვილად
იმ ერთი დღის სიხარულის-ორგვარის:
მასპინძელმა თეთრ ულვაშებს ჩაჰღიმა,
გვადღეგრძელა ისე, როგორც ცოლ-ქმარი.
გულისცემამ და სიწითლემ იმატა,
სადღეგრძელოს სანამ სიტყვით მორთავდნენ.
და ცოლ-ქმრობა დალოცვილი იმათგან
აი, დღემდე შევიფერეთ ორთავემ...

ღიმილიანი და ალერსიანი სიტყვები





ღიმილითა და ალერსიანი სიტყვებით აგივსეთ „მზითვის სკივრი" ჩვენო ლამაზო პატარძალო!

ცხოვრების საგზლად გატანთ ამას ყოველივეს ადამიანთა გულების გასათბობად.

გვინდა ირგვლივ მყოფთ დეიდა მაიკოსავით ასხივებდე ადამიანურ სიყვარულს, სათნოებას, სიკეთეს.

მოდი, ერთად გავიხსენოთ გიორგი ლეონიძის მოთხრობის გმირი დეიდა მაიკო. დეიდა მაიკო - ტრადიციული ქართველი ქალი, ქალი, რომელმაც უამრავი თბილი, საალერსო სიტყვა იცოდა. აი, ისინი

- ჩემი სიცოცხლის ცისკარო!
- თავს შემოგევლე!
- ჩემო გაშლილო იაო!
- შენი გულის ჭირიმე!
- საფარელო, სასახელო!
- წამლად დაგენაჟე, წამლად დაგედე!
- ჩემო სიყმის მზევ, შენ კი გენაცვალე!
- ჭირი მოგჭამე!
- ჩემო სულო და სიცოცხლევ! ჩემო სულისდგმავ!
- შენი მუხლების ჭირიმე!
- ჩემო ცხოვრების ნიავო!
- სანდომელავ, ჩემო ბალის კუნწულავ!
- ჩემო ათასნაირო!
- დედის ოქროს შანდალო!
- ჩემო დამტირებელო, მშვენიერო თვალებო!
- შენამც დამაყრი მიწასა!
- უშენოდ ნუმცა ვარ ცოცხალი!
- იმ ადგილის ჭირიმე, სადაც შენ მომაგონდები.

გიორგი ლეონიძე გულდაწყვეტილი კითხულობს. აბა გაიხსენე!

„სად წავიდნენ ეს ალერსიანი სიტყვები, ძველად ათასმა მაიკომ რომ იცოდა საქართველოში?

რატომ აღარ ვალერსობთ დღეს ამ სიტყვებით, რატომ ჩვენც აღარავინ გვეუბნება, რად გავიძარცვენით, ხომ გვცივა უამსიტყვებოდ!

რატომ აღარ ესმით ეს ტკბილქართული ჩვენს ბავშვებს - შვილებ-

სა და შვილიშვილებს?

რატომ დაჰკარგეს ჩვენმა ქალებმა ქართული საალერსო სიტყვები? ნუთუ დაყრუვდნენ, მოკვდნენ, გადაშენდნენ ეს სიტყვები? ნუთუ ისე გახევდა ჩვენი გული, რომ ეს თბილი, მდიდრული სიტყვები აღარ არის ჩვენთვის საჭირო, რად დაივიწყეს ისინი დღევანდელმა დედებმა - მე სწორედ მათ საგულისხმოდ ვწერ ამას".

ჩვენ იმედი გვაქვს, შენ გააცოცხლებ ამ ტკბილქართულ სიტყვებს, მიესიყვარულები ქმარსა და შვილს, ახლობლებს, გაათბობ შენი გულის სითბოთი ოჯახის ფუძესა და ჭერს, შინაურსა თუ უცხოს შუბლგაშლილი შეხვდები, დიასახლისს პირზე ნათელი გადასდიოდაო, უეჭველად ასე იტყვიან შენზე...



ხელისკანკალით შეჭამანდს მისხამს,
გოგოლის ქუჩას იგონებს ნეტარს, -
ახალგაზრდობას იხსენებს ქმრისას
ჩემი საწყალი პატარა დედა.

მოვიდა ერთხელ
ცხონებული ფაიტვნის ყალყით,
გარაყანიძით, მუჩიაშვილით, -
თავისი ხალხით,
რასაკვირველია, არღნით...
შენ თოთო მყავდი (გამთენიაა!)
გამოვეგებე
ბალღით...

,,ბალკონზე ვდგავართ,
ფაიტონი ჭიშკართან იცდის, -
ამას აკეთებს
ჯაი ქალი კაი ქმრის ხათრით, -
ცალ ხელში ბალღით,

მეორეში, აღმძვრელით იშტის,
(კაი დრო იყო!)
ბლუდზე არყით,
დოშით და თართით...

გახსნილი წარბი ეამა საწყალს,
,,ხომ გითხარითო''! - თან არაყს ასხამს,-
რა დააძინებს უჩემოდ ჩემ ქალს!
დაიძინებს და ...
ცოლ-შვილი სხვაც მყავს!''

ამოსდიოდა ცოლ-შვილზე სული,
წამხდარ ქალებში ძუნძულს ჩვეული
მე ის არ მყავდა - ხატი და რჯული,
ტყუილს ამბობდა სულკურთხეული...

,,შეუბერეო!—
შეუძახა, - მეარღნევ, არღანს! -
დაიძინებს და...
(თან თვალს მიკრავს)
ცოლ-შვილი სხვაც მყავს!''

რა ჰქვია იმას, ლექსებში რო წერ?!
კი! ,,ბრადიაგას'' ,,ზაკაზი'' მისცა,
დააკვრევინა, იმღერა ორჯერ
და კაკარდის ქვეშ
თუმანი სტკიცა...

გამომართმევენ შენ თავს კაცები,
(მე გული მიმდის...) ჭერში გტყორცნიან,
მერე ბურთსავით ხელსა გტაცებენ
და ტიტლიკანა
ფეხს გიკოცნიან...

დაღვიძებული
მეზობლების შევწუხდი ხათრით,

არ იყო ლოთი,
თვეში ერთხელ ქეიფს გასწევდა,
იცოდა ჩვენს დროს
მეზობლებმა მეზობლის ყადრი,
ეგეც არ იყოს,
ყაცი იყო -ხმას ვინ გასცემდა!

სვეს ნასვამებმა
ზეზეულად ხელახლა ერთხანს,
მაინცდამაინც
არ უნდოდათ, არ დარჩნენ დიდხანს;
დილით ცხონებულს
ჯი უნდოდა მადლობა ეთქვა,
შაბათიაო,
გავიაროთ ქალაქში, - მითხრა...

ჩამომატარა
,,დეზერტირკის'' ჭრელი დახლები,
მასახელეო,
გეკუთვნისო ჩემგნით ახლები:
ტუფლები - ლაკის,
შლაპა - ფეტრის, ტაშტი - ჩაიდნით...
დედოფალივით
მიმაბრძანა სახლში ფაიტვნით...

ხელისკანკალით შეჰამანდს მისხამს,
გოგოლის ქუჩას იხსენებს ნეტარს,
ახალგაზრდობას იგონებს ქმრისას
ჩემი გამჭკნარი
პატარა დედა.

კარგი შთაბეჭდილების მოსახდენი უბრალო ხერხი

ერთხელ ერთ სადილზე ვიყავი ნიუ-იორკში. სტუმართა შორის იყო ქალი, რომელსაც დიდი მემკვიდრეობა მიეღო და გულით უნდოდა სასიამოვნო შთაბეჭდილება მოეხდინა საზოგადოებაზე, პირველ რიგში ქალს ჩაცმულობაზე ეზრუნა. მართლაც ძვირფასი წავის ქურქი ეცვა და ძვირფასი სამკაულებიც ამკობდა, მაგრამ მას დავიწყებოდა მთავარი - სახის გამომეტყველება. არადა, სახეზე ის ეწერა, რომ არავინ და არაფერი არ მოსწონდა. აზრადაც არ მოსვლია საყოველთაოდ ცნობილი ჭეშმარიტება-ქალის გამომეტყველება რომ გაცილებით მეტს ნიშნავს, ვიდრე ტანსაცმელი.

ერთხელ ჩარლზ შეაბმა მითხრა, ჩემი ღიმილი მილიონი დოლარი ღირსო. ალბათ ასეც იყო, რაკი სწორედ მისი მომხიბლავი ინდივიდუალობა და გულის მოგების უნარი ედო საფუძვლად თითქმის ყველა მის წარმატებას. მის მიმზიდველ თვისებებში ლომის წილი მომაჯადოებელ ღიმილს ეკუთვნოდა.

მთელი დღე გავატარე მორის შევალიესთან და, სიმართლე გითხრათ, გულდაწყვეტილი დავრჩი. სულ სხვა კაცად წარმომედგინა. ჩემ წინ იყო მოღუშული და სიტყვაძუნწი ადამიანი, მაგრამ შთაბეჭდილება უმალ შეიცვალა, როგორც კი ერთი გამიღიმა. ასე მეგონა, მზემ გამოანათა ღრუბლებიდან და თავის გამათბობელ სხივებში გამხვია-მეთქი, არადა, ღიმილი რომ არა, მორის შევალიე მამამისისა და ძმის მსგავსად მთელი სიცოცხლე პარიზელ დურგლად დარჩებოდა, საქმე ნებისმიერ სიტყვაზე ხმამაღლა ქცერს და ღაღადებს. ღიმილი კი გეუბნებათ: „მე თქვენ მომწონხართ, მიხარია, რომ გხედავთ“.

რას იტყვით ყალბ ღიმილზე? არა, არავინ მოტყუებულა ხელოვნურ ღიმილს ალშფოთებაში მოვყავართ; მე მხედველობაში მაქვს გულწრფელი და გულითადი ღიმილი, რომელიც შინაგანი არსიდან იღვრება და რომელიც მაღალ შეფასებას იმსახურებს.

ნიუ-იორკის დიდი უნივერმაღის განყოფილების გამგის აზრით, დაწყებითი განათლების მქონე, მაგრამ მომაჯადოებლად მომღიმარი გამყიდველი სჯობია მეცავესახიან ფილოსოფიის დოქტორს.

ერთხელ ასეთი ექსპერიმენტი ჩავატარე: საქმიან ადამიანებს კითხვებს გაღიმებულებს ევლოთ და მერე მიღებულ შედეგებზე მოეთხროთ.

„აგერ უკვე თვრამეტი წელიწადია ცოლი მყავს, - მწერდა ერთი ვაჭ-

იორკელი უილიამ სტეინგარდტი და მისთვის თვრამეტჯერ არ გამიღიმია, ზოგჯერ სამსახურში წასვლამდე თვრამეტ სიტყვასაც არ ვეტყოდი. ჩემისთანა უხასიათოსა და ბუზღუნას მეორეს ვერ იპოვით ბროდვეიზე.

ამ თქვენი ღიმილის ექსპერიმენტში რომ ჩავები, სარკიდან ისეთმა მოღუშულმა ფიზიონომიამ შემომხედა, თავს შევუძახე; უილ, დღეიდან ჩამოიცილებ ამ გამოხედვას და რადაც უნდა დაგიჯდეს ღიმილს ისწავლი-მეთქი. სასაუზმოდ მაგიდასთან რომ დავჯექი, ცოლს გავუღიმე და დილამშვიდობისა-მეთქი, მივესალმე. კი გამაფრთხილეთ, მაგრამ ასეთ ეფექტს მაინც არ ველოდი. მეუღლეს განვუცხადე, ამიერიდან მუდამ ასე მოვიქცევი მეთქი. ორი თვეა სიტყვა არ გამიტეხავს. თქვენ წარმოიდგინეთ, ამ ცვლილებამ თვრამეტ დღეში გაცილებით მეტი ბედნიერება მოუტანა ჩვენს ოჯახს, ვიდრე მთელმა იმ გრძელმა თვრამეტმა წელიწადმა.

ახლა სამსახურში რომ მივდივარ, ღიმილით ვესალმები ლიფტიორ ბიჭუნას, ვუღიმი შვეიცარს, ვუღიმი მოლარეს მეტროში ფულს რომ მიხურდავებს, ვესალმები და ვუღიმი ჯელას, ვისაც აქამდე არ უნახავს ჩემი ღიმილი.

დავინახე, რომ ჯელა ღიმილითვე მპასუხობს, იმათაც კი კეთილმოსურნედ ვხვდები, ვინც საჩივრით ან საყვედურით მოდის. ყურადღებით ვუსმენ და ვუღიმი. ასე გაცილებით უფრო მიადვილდება ჯელა გაუგებრობის გარკვევა და მოწესრიგება. თანდათან იმაშიც ვრწმუნდები, რომ ასეთ ურთიერთობებს გაცილებით მეტი მოგება მოაქვს.

ერთხელ ჩვენს ერთ ახალგაზრდა კლერკს ადამიანურ ურთიერთობებზე ჩამოვუგდე სიტყვა. ისიც გამომიტყდა, როცა პირველად მის ფირმაში მისული ვუნახივარ, უფიქრია, ეს დიდი ბოღმა ვინმე იქნებაო და მხოლოდ ამ ბოლო ხანებში შეუცვლია აზრი. მას თუ დავუჯერებ, ღიმილი ერთიანად მცვლის.

მარტო ეს არ ვიკმარე, უფრო შორს წავედი. თავი დავანებე ჯელას და ჯელაფრის კრიტიკას, ჩხრეკას, კირკიტს, აზრს მხოლოდ მაშინ გამოვთქვამ, როცა ვიწონებ ან ვაქებ. ვცდილობ შევიტყო მოსაუბრის თვალსაზრისი. ყოველივე ამან მთლიანად შეცვალა ჩემი ცხოვრება. ახლა სხვა კაცი ვარ, უფრო მდიდარიც, მდიდარი მეგობრებითა და სიხარულით. არადა, სწორედ ეს ყოფილა ჭეშმარიტი ფასეულობა.

თქვენ არ გეხერხებათ ღიმილი? მაშ, რა უნდა ქნათ? მოგცემთ ორ რჩევას: პირველი: თავი უნდა აიძულოთ და გაიღიმოთ. მეორე: მარტო რომ დარჩებით თავს ძალა დაატანეთ და დაუსტვინეთ ან რაიმე წაიღიღინეთ. ისე მოიქეცით, თითქოს უკვე ბედნიერი იყოთ. მერწმუნეთ, ასე

გამოგისწორდებათ გუნება-განწყობილება. აი, რა მითხრა ჰარვარდის უნივერსიტეტის პროფესორმა უილიამ ჯეიმსმა:

„მიჩნეულია, რომ ქმედება არის განწყობის შედეგი - ერთი განუყოფელი მეორისაგან. ჩვენი ქმედების რეგულირებით, რასაც უშუალოდ აკონტროლებს ჩვენი ნება, შეგვიძლია ირიბად ვმართოთ განწყობა, რომელიც ამ კონტროლს არ ექვემდებარება".

შედარებით უფრო ეფექტური ხერხი განწყობის შესაცვლელად ეს არის ნებისყოფის დაძაბვით გამხნევდეთ და მოიქცეთ ისე, თითქოს შესანიშნავად გრძნობდეთ თავს.

ამ ქვეყანაზე ვის არ უნდა იყოს ბედნიერი. მის მისაღწევად ერთი ფრიად საიმედო გზა არსებობს. უნდა ისწავლოთ აზრის მართვა, ბედნიერება მარტო გარე პირობებზე არ არის დამოკიდებული, ის დამოკიდებულია შინაგანი ხასიათის პირობებზეც.

თქვენ ბედნიერი ან უბედური ხართ არა იმის გამო, თუ რა გაქვთ და რა არა, არც იმის გამო თუ ვინა ხართ, სად იმყოფებით, ან რას სჩადით. თქვენი მდგომარეობა განისაზღვრება იმით, თუ რა აზრისა ხართ ყოველივე ამაზე. მაგალითად, ორი კაცი შეიძლება მოხვდეს ერთსა და იმავე ადგილზე; აკეთებდეს ერთსა და იმავე საქმეს. შეიძლება ორივეს დაახლოებით ერთნაირი ოდენობის ფული ჰქონდეთ და ერთნაირი საზოგადოებრივი მდგომარეობა ეჭიროთ, და მაინც ერთი შეიძლება ბედნიერი იყოს, მეორე კი უბედური. რატომ? ეს დამოკიდებულია მათს განსხვავებულ განწყობილებაზე: არანაკლებ ბედნიერი სახე შემხვედრია ქანცგამოცლილ სიცხეში გროშებისათვის მომუშავე ჩინელ კულებს შორის, ვიდრე ნიუ-იორკში პარკ-ავენიუზე მოსეირნეებში.

აკი შექსპირიც ამტკიცებდა, არაფერი არ არის თავისთავად კარგი ან ცუდი - ყველაფერი იმაზეა დამოკიდებული თუ რა თვალით შევხედავთ მასო.

ეიბ ლინკონმა ერთხელ შენიშნა, რომ ადამიანთა უმეტესობა ბედნიერია იმდენად, რამდენადაც გადაწყვეტენ, რომ ბედნიერები იყვნენო. სიმართლეა. მე საკუთარი თვალით მინახავს ამ ჭეშმარიტების დამადასტურებელი თვალსაჩინო მაგალითი.

ნიუ-იორკში ერთ სადგურში ასეთ სურათს წავაწყდი. ჩემს წინ ჯოხებითა და ყავარჯნებით „შეიარაღებული" ოცდაათი-ორმოცი ხეიბარი ბიჭუნა კიბის საფეხურებს ებრძოდა. ერთი საკაცითაც კი მიჰყავდათ. გაოცებამ შემიპყრო, როცა მომესმა მათი მხიარული სიცილი. გამყოლმა ამიხსნა: ბავშვი, როცა საბოლოოდ დარწმუნდება, რომ აღარაფერი ეშ-

ველება და სიცოცხლის ბოლომდე ასეთ სახიჩრად რჩება, პირველად თავზარი ეცემა, მაგრამ მერე თანდათანობით უნელდება ეს განცდა, ბოლოს ბედს ემორჩილება და ზოგჯერ ჯანსაღ ბავშვზე ბედნიერიც კია.

სურვილი დამებადა ქუდი მომეხადა და მდაბლად თავი დამეკრა მათთვის. მათ ისეთი გაკვეთილი მომცეს, რომელსაც, ალბათ, ვერასოდეს დავივიწყებ. ბეისბოლის გუნდის ,,სენტ-ლუის-კარდინალსის'' მოთამაშემ, ამჟამად ამერიკაში ერთ-ერთმა სახელმოხვეჭილმა სადაზღვევო აგენტმა ფრანკლინ ბეტჯერმა მითხრა, დიდი ხანია ვიცი, რომ მომღიმარ ადამიანს ჯელგან უფრო გულღიად ხვდებიან. ამიტომ, როცა საქმეზე მივდივარ, კაბინეტში შესვლის წინ ვცდილობ გავიხსენო რაიმე სასიამოვნო, რისთვისაც ღმერთის მადლიერი ვარ და სახეზე ბუნებრივი ღიმილი მეფინება. ამ უბრალო ხერხს უბადლო შედეგი მოაქვს სადაზღვევო საქმიანობის ასპარეზზეო.

ყურადღებით წაიკითხეთ ელბერტ ჰაბარდის შემდეგი ბრძნული რჩევა, მაგრამ გახსოვდეთ, რომ მარტო წაკითხვა არ გეყოფათ, საჭიროა პრაქტიკულად გამოიყენოთ:

,,ყოველდღე, სახლიდან გამოსვლისას, თავი მაღლა ასწიეთ, ნიკაპი წინ წამოსწიეთ და ღრმად ჩაისუნთქეთ, შეიწოვეთ მზის სინათლე. ნაცნობებს ღიმილით მიესალმეთ და გულითადად ჩამოართვით ხელი, ნუ გეშინიათ, ცუდად არ გაგიგებენ. არც ერთი წუთი არ დაუთმოთ თქვენს მტრებზე ფიქრს, შეეცადეთ გონებაში მტკიცედ გადაწყვიტოთ რისი გაკეთება გსურთ და დაუყოვნებლივ შეუდექით მიზნის აღსრულებას. იფიქრეთ დიდ და სასიკეთო საქმეებზე და დაინახავთ, რომ ქვეშეცნეულად ჯელა შესაძლებლობას იყენებთ სურვილის ასასრულებლად. წარმოდგენაში დახატეთ სახე, ვისი მსგავსიც გსურთ იყოთ. ფიქრში სცადეთ, მას მიემსგავსოთ. ფიქრი უდიდესი ძალაა. შეინარჩუნეთ საჭირო სულიერი მდგომარეობა- იყავით ლაღი, გაბედული, გულწრფელი და ხალისიანი. სწორი აზროვნება ნიშნავს ქმნას. ჯელაფერი აგიხდებათ, რასაც გულით მოისურვებთ. თანდათან გახდებით ისეთი , როგორიც გვსურს ვიყოთ. მაღლა ასწიეთ თავი.პოტენციურად თითოეული ჩვენგანი შეიძლებოდა ღმერთად მოვლენოდა ქვეყანას.''

ქვემოთ მოვიტანთ ერთ სარეკლამო განცხადებას, რომელიც მარტივ ცხოვრებისეულ ფილოსოფიას ეყრდნობა.

ღიმილის ფასი

უფასოა, მაგრამ ძვირი ღირს.

რაც მეტს გასცემ, მეტს მიიღებ.

წამიერია, მაგრამ ხსოვნას სამუდამოდ მიჰყვება.

ვერსად იპოვით ისეთ მდიდარს, რომელსაც უამისობა შეეძლოს,

და ვერც ისეთ ღატაკს ნახავთ სადმე, რომელსაც ის არ გაამდიდრებს.

ბედნიერება შეაქვს ოჯახში, სასურველ ატმოსფეროს ქმნის

საქმიან ურთიერთობებში, მეგობრობაში კი პაროლადაც გამოდგება.

შვება დაქანცულთათვის, სულით დაცემულთათვის, მზის სხივია კაეშნიანთათვის,

ბუნების წამალია უსიამოვნებათაგან განსაკურნებელი.

მას ვერ იყიდით, ვერც თხოვნა-მუდარით მოიპოვებთ, ვერც ისესხებთ,

ვერც მოიპარავთ, რადგან თუ ნებით და სიამით არ გაიცა, გროშია მისი ფასი.

საშობაო ვაჭრობით დაღლილ გამყიდველს თუ დაეკარგა, მოიღეთ მოწყალება

და თქვენ თვითონ აჩუქეთ ღიმილი.

ღიმილი ყველაზე მეტად იმას სჭირდება, ვისაც აღარაფერი დარჩენია გასაცემი.

მაშ ასე, თუ გსურთ გარშემომყოფთა გული მოიგოთ მისდიეთ მეორე წესს:

გაიღიმეთ!

იოლი ხერხი იმისა, თუ როგორ ვიქცეთ კარგ მოსაუბრედ

ერთხელ ბრიჯის პარტიაზე მიმიწვიეს. მოწვეულთა შორის იყო კიდევ ერთი ქალი, რომელმაც თურმე ჩემსავით არ იცოდა ბრიჯის თამაში. როცა გაიგო, რომ თავის დროზე ლოუელ ტომასის მენეჯერი ვიყავი და ბევრს ვმოგზაურობდი ევროპაში, მთხოვა: ,,ო, მისტერ კარნეგი, თუ შეიძლება გვიამბეთ იმ შესანიშნავ ადგილებზე!"

მერე დივანზე ჩამოვსხედით, აღმოჩნდა, რომ ქალბატონს ცოტა ხნის წინ თავის მეუღლესთან ერთად აფრიკაში ემოგზაურა. ,,აფრიკაში!-აღფრთოვანება ვერ დავფარე - რა საინტერესოა! მე ყოველთვის მინდოდა მენახა, ეგ ქვეყანა, მაგრამ ჯერ ვერ მოვახერხე, თუ არ ჩავთვლით ალჟირში გატარებულ დღე-ღამეს. თქვენ იყავით ცხოველთა სამფლობელოში? კი? ოი, რა ბედი გქონიათ! ნამდვილად მშურს თქვენი, მიამბეთ, თუ შეიძლება აფრიკაზე".

მთელი ოცდახუთი წუთი მელაპარაკა. ჩემს მოგზაურობაზე აღარა უკითხავს რა. აღარ აინტერესებდა, მას მხოლოდ ყურადღებიანი მსმენელი სჭირდებოდა.

ასეთი რამ ი შვიათია? სრულებითაც არა. უმეტესობა ზუსტად ასე იქცევა.

მაგალითად, ნიუ-იორკის წიგნთგამომცემლის ჯ. გრინბერგის მიერ გამართულ წვეულებაზე გავიცანი ერთი სახელმოხვეჭილი ბოტანიკოსი. მანამდე არასოდეს შევხვედრივარ ბოტანიკოსს. ამ კაცმა მომხიბლა, სულგანაბული ვუსმენდი. რამდენი რამ გავიგე...მარტო კარტოფილზე! როცა შეიტყო, რომ ოთახში პატარა ყვავილნარი მქონდა, რამდენიმე თავაზიანი რჩევა მომცა.

როგორც უკვე გითხარით, წვეულებაზე გახლდით. იქ ჩვენს გარდა კიდევ თორმეტი სტუმარი იყო. მე კი თავაზიანობის ყოველგვარი კანონები დავარღვიე და რამდენიმე საათი მარტო ამ ბოტანიკოსთან საუბარში გავატარე.

წვეულებიდან შუაღამისას წამოვედი. ბოტანიკოსმა თურმე

მასპინძელთან შემაქო. მისი აზრით, ,,კარგი მოსაუბრე'' ვყოფილვარ.

,,კარგი მოსაუბრე?!'' მაგრამ მე ხომ ორი სიტყვაც არ მითქვამს. ან როგორ ვიტყოდი, როცა ბოტანიკის არაფერი გამეგება, მაგრამ იცით, რას ვშვრებოდი? ყურადღებით ვუსმენდი. ვუსმენდი იმიტომ, რომ მართლა მაინტერესებდა. მან ეს იგრძნო და ბუნებრივია, ესიამოვნა კიდეც. ყურადღება ყველაზე დიდი ქათინაურია.

როგორ მივაღწიოთ საქმიან საუბარში სასურველ შედეგს? დიდი მეცნიერის ჩარლზ ელიოტის სიტყვებით ,, აქ არავითარი საიდუმლო არ იმალება. მთავარია გამოიჩინოთ ყურადღება თანამოსაუბრის მიმართ. ამაზე უკეთესი გულისმოსაგები ხერხი არ არსებობს.''

ედვარდ ბოკმა-ამერიკულ ჟურნალისტიკის ისტორიაში ერთერთმა მოწინავე რედაქტორმა- ცამეტი წლისამ მიატოვა სკოლა და ფირმა ,,უესტერნ იუნიონში'' შიკრიკად დაიწყო მუშაობა, მაგრამ არც ერთი წუთით არ შეუწყვეტია სწავლაზე ფიქრი. პირიქით, მან ხელი მოჰკიდა თვითგანათლებას. კაპიკს კაპიკზე ადებდა, უბილეთოდ მგზავრობდა, საუზმის ფულს ზოგავდა, სანამ ენციკლოპედია არ იყიდა, რომელშიც სახელგანთქმულ ამერიკელ მოღვაწეთა ბიოგრაფიები იყო შეტანილი. მერე კი ...აი, რა ქნა: წაიკითხავდა რომელიმე სახელოვანი კაცის ბიოგრაფიას და წერილს მისწერდა, სთხოვდა, თავის ბავშვობის შესახებ უფრო დაწვრილებით ეამბნა. ამ ყურადღებით ახერხებდა მათი გულის მოგებას. მაგალითად გენერალ ჯეიმს გარფილდს, რომელიც იმ ხანად კენჭს იყრიდა პრეზიდენტობაზე, ჰკითხა, მართალი იყო თუ არა ბავშვობაში მებუქსირედ რომ მუშაობდა.იმანაც დაწვრილებით პასუხი გამოუგზავნა. გენერალ გრანტს სთხოვა ეამბნა ერთი ბრძოლის ამბავი. გრანტმა რუკაც დაუხაზა და გამოუგზავნა, მერე თოთხმეტი წლის ბიჭუნა სადილად მიიპატიჟა და მთელი საღამო ესაუბრა.

ბიჭმა ემერსონსაც სთხოვა ეამბნა რამე თავის ბავშვობაზე. ,,უესტერნ იუნიონის'' პატარა შიკრიკმა ასეთი ყურადღებით მალე ქვეყნის ყველაზე ცნობილი ადამიანები გაიცნო: ემერსონი, ფილიპ ბრუკსი, აბრაამ ლინკოლნის ქვრივი, ლუიზა მეი ოლკოტი, გე-

ნერალი შერმანი, ლონგ ფელოუ, ჯეფერსონ დევისი...ბიჭი მარტო მიმოწერით არ კმაყოფილდებოდა. შვებულების დროს ბევრ მათგანს სტუმრად ეწვია. ასეთმა ცხოვრებისეულმა გამოცდილებამ თავდაჯერება შესძინა. იმ ადამიანებმა და მათთან საუბარმა ბიჭს ოცნება ასწავლეს, გაეღვივეს პატივმოყვარეობის მარცვალი, რამაც რადიკალურად შეცვალა მისი ცხოვრების გზა. ნება მომეცით, შეგახსენოთ, რომ ყველაფერი ეს შესაძლებელი გახდა აქ განხილული პრინციპების გამოყენებით.

აიზეკ ფ. მარკისონი, რომელსაც ცნობილ ადამიანებთან ინტერვიუების როაოდენობით, ალბათ მსოფლიოს ჩემპიონობა ეკუთვნის, ამტკიცებდა, რომ ვერ აღწევდა ინტერვიუერის გულახდილობას, რადგან ყურადღებით მოსმენა არ შეეძლო. ,,ისინი ერთიანად საკუთარ სათქმელსაც და საფიქრალს მისცემიან და სხვა არაფერი ესმით... დიდ ადამიანებს უთქვამთ, რომ კარგ ორატორებს კარგი მსმენელი ურჩევნიათ, მაგრამ მოსმენის უნარი როგორც ჩანს, იშვიათია.''

კარგ, ყურადღებიან მსმენელებს ნატრულობენ, სხვათაშორის, არა მარტო დიდი, არამედ ჩვეულებრივი, მოკვდავი ადამიანებიც.

ნამდვილად მოსაწყენია ის ადამიანი, ვისაც სიამოვნებას ანიჭებს საკუთარი პერსონა; სულ თავის თავზე ლაპარაკობს და გაბრუებულია საკუთარი მნიშვნელობის შეგნებით.

ადამიანი, რომელიც მხოლოდ თავის თავზე ლაპარაკობს, ფიქრშიც მხოლოდ თავის თავზე ფიქრობს. ,,ადამიანი, რომელიც მხოლოდ თავის თავზე ფიქრობს, - ამბობს კოლუმბიის უნივერსიტეტის პრეზიდენტი, დოქტორი ნიკოლას მერეი ბატლერი - უსაშველოდ უკულტუროა,...უკულტუროა, როგორი განათლებულიც უნდა იყოს''.

ამიტომ თუ გინდათ სასიამოვნო მოსაუბრე იყოთ, იყავით ყურადღებიანი მსმენელი. როგორც მის ჩარლზ ნორდმან ლი ამტკიცებს - ,,საინტერესო რომ იყოთ, სხვაც უნდა გაინტერესებდეთ''.იკითხეთ ის, რაზეც პასუხი სიამოვნებთ. სხვასაც მიეცით საშუალება თავის წარმატებაზეც თქვას ორიოდე სიტყვა.

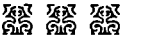
გახსოვდეთ, რომ კაცს რომელსაც თქვენ ელაპარაკებით, გა-

ცილებით უფრო აინტერესებს საკუთარი თავი, საკუთარი საჭიროებანი და პრობლემები, ვიდრე თქვენ და თქვენი სატკივარი.

თუ გსურთ თავი მოაწონოთ გარშემომყოფთ
ყურადღებით უსმინეთ. მიეცით საშუალება
გელაპარაკონ თავიანთ თავზეც.

ორსულობა





შენ ძალიან ბედნიერი ხარ. თავი სიზმარში გგონია. თითქოს სიყვარულის კუნძულზე სახლობ შენს გულისწორთან ერთად. ზოგჯერ გგონია, რომ ქვეყანაზე ორნი ხართ, შენ და ის, შენი მეუღლე. მაგრამ უკვე ორივე გრძნობთ, რომ მაინც ვიღაც გაკლიათ. მესამე...

როცა გულის კუნჭულში ჩაიხედავ, გრძნობ რომ ის, მესამე - თქვენი მომავალი შვილია, თქვენი სიყვარულის ნაყოფი.

შენ გინდა მალე მოვიდეს იგი. ნათქვამია, ქალი დედობას ეტრფის ფარულად თუ აშკარადო. არ გასვენებს კითხვა როდის? ცდილობ შეიტყო ხომ არა ხარ ფეხმძიმედ. ხანდახან გგონია ხასიათი შეგეცვალა, იქნებ სხვა ცვლილებებსაც ატყობ თავს, ფიქრობ ეს ორსულობის ბრალია, მაგრამ თავი მაინც ვერ დაგიჯერებია...

შენი გამოუცდელობა გავითვალისწინეთ და ,,მზითვის სკივრში'' საჭირო რჩევები ჩაგიდეთ. ყოველივე ეს დაგეხმარება იმის დაზუსტებაში ხარ თუ არა ორსულად, როგორ უნდა გამოითვალო ბავშვის დაბადების თვე, როგორ უნდა გაუფრთხილდე თავს ორსულობის პერიოდში, რა უნდა გააკეთო, როგორ უნდა იკვებო, როგორ უნდა მოემზადო შენი უმაღლესი მისიის - დედობისათვის.



გიო

(შვილს, რომელიც ჯერ არ მყავს)

და ვიდრე მართლა მოხვალ ამქვეყნად,
ჯერ უნდა მხოლოდ სიზმარებში მდიო.
მე სევდიანად გპირდები ახლაც!
მოხვალ, სიცოცხლეს გაჩუქებ, გიო!
გიო! თვალები ღამეებს ათევს...
გიო! ხელები ლოდინით დაჭკნა.
შენ უნდა ნახო მზიანი ქართლი.
შენ უნდა ნახო მთიანი რაჭა.
შენ უნდა გქონდეს მამის თვალები
შენ უნდა გქონდეს შუბლი მამისა...
მე შენს სიცოცხლეს მოვეძალები
და გულისკოვზთან თრთოლვით ჩაგისვამ.
რათა შენს მაჯას მივცე სათავე,
რაა მიწიერ ტანჯვის ატანა? —
არარაობის ჭარში ტანტალი
ჯმარა! გეყოფა, ჩემო პატარა....
ვარ დედა - ვდგავარ საწუთროს გზებზე,
ხარ შვილი - მმართებს მარადის გდიო!
თვალებს ვიჩრდილებ, გიხმობ და გეძებ.
გიო! გიოო!...

ორსულობის ცხრა თვე განსაკუთრებული იქნება თქვენს ცხოვრებაში. შეიცვლება გუნება-განწყობილება, დღის რეჟიმი, გარდერობი... ათჯერ უფრო მზრუნველი გახდებიან ოჯახის წევრები, და თქვენ თვითონაც უფრო ყურადღებიანი გახდებით საკუთარი თავის მიმართ - იმ პატარას გამო, რომლის დედობაც გარგუნათ ღმერთმა. ეს ცხრა თვე მრავალ კითხვას და საფიქრალს გაგიჩენთ.

ორსულობა

სულ თავიდან დავიწყოთ - როგორ გაიგოს ქალმა, არის თუ არა ორსულად. პირველი ნიშანი ამენორეაა. ასე ჰქვია მენსტრუაციის არმოსვლას. თუმცა, ამენორეა შეიძლება გამოწვეული იყოს უამრავი სხვა მიზეზითაც, რომელთაგან არცერთი არ არის დაკავშირებული ორსულობასთან. ორსულობის დასადგენად იღებენ ბიოლოგიურ სინჯებს ბაყაყზე, კურდღელზე ან თაგვზე. უახლესი მეთოდი გახლავთ იმუნოლოგიურ-ბიოქიმიური სინჯი. იგი აბსოლუტურად იდენტურია ბიოლოგიური სინჯისა, მაგრამ დიდი უპირატესობა აქვს - საჭირო არ არის ცოცხალი არსებების დახოცვა. ამ უკანასკნელ მეთოდს მხოლოდ ჰუმანიზმის თვალსაზრისით როდი ვანიჭებთ უპირატესობას. იგი გამართლებულია ეკოლოგიურადაც.

თბილისის შემოგარენში ბაყაყების მასობრივმა გაჟლეტამ ბიოლოგიური სინჯებისა და ფიზიოლოგიური ცდების ჩასატარებლად გამოიწვია კოღოს კატასტროფული მომრავლება ზაფხულობით. მაგრამ არც იმუნოლოგიურ ბიოქიმიური და არც ბიოლოგიური სინჯები არ გახლავთ უღალატო. არსებობს დაავადებანი, რომლის დროსაც ორივე ზემოთ აღნიშნული სინჯი დადებით პასუხს იძლევა. ეს არის სიმსივნური ტიპის დაავადებები - ბუშტნამჭერი და ქორიონეპითელიომა. უკანასკნელი ძალზე ავთვისებიანია. ისინი წარმოიშვებიან ემბრიონის ნაწილებისაგან და ორსულობის სრულ იმიტაციას ქმნიან, მაგრამ, რა თქმა უნდა, მათი განვითარება ქალისათვის ცუდად მთავრდება.

იმისთვის, რომ დროულად და უშეცდომოდ დადგინდეს ორსულობა, უკანასკნელი ათი წლის მანძილზე გამოიყენება ძალზე ეფექტური სა-

შუალება-ულტრაბგერითი სკანირება ანუ ექოსკოპია. მისი მეშვეობით შეიძლება დავინახოთ საშვილოსნოში სანაყოფო კვერცხი უკვე 2,5-3 კვირის და გავარჩიოთ ერთმანეთისაგან ორსულობა, ბუშტნამქერი და ქორიონეპითელიომა.ექოსკოპიას შეუძლია გამოიტანოს დასკვნა - ორსულობა საშვილოსნოს ღრუშია თუ მის გარეთ. ამას დიდი მნიშვნელობა აქვს - თუ საშვილისნოს გარე ორსულობაა, საჭიროა სასწრაფო ზომების მიღება, ვინაიდან ქალი შეიძლება დაიღუპოს შინაგანი სისხლდენით. სამწუხაროდ, ბიოლოგიურ და იმუნოლოგიურ სინჯებს აგრეთვე არ შეუძლია განასხვავონ ნორმალური და საშვილოსნოს გარე ორსულობა.

ამიტომ, ჯერ ქალმა ორსულობაზე ეჭვის დროს ასეთი ტაქტიკა უნდა აირჩიოს:

თუ არ მოუვიდა მოსალოდნელი მენსტრუაცია, მეათე-მეთორმეტე დღეს უნდა გაიაროს ექოსკოპია, რათა დაადგინოს: არის თუ არა ორსულობა საერთოდ, შემდეგ - არის თუ არა იგი საშვილოსნოში, მესამე - რა ხნის არის ორსულობა. იმ შემთხვევაში, თუ ქალს არა აქვს მენსტრუაცია მაგალითად, ბავშვს ძუძუს აწოვებს მშობიარობის შემდეგ, ორსულობა რომ არ გამოეპაროს, ექოსკოპიური გამოკვლევა უნდა გაიაროს ყოველთვიურად.

ექოსკოპიით ორსულობის დადგენის შემდეგ ქალმა თვითონ უნდა გადაწყვიტოს - დაიტოვოს ნაყოფი თუ არა. მეორე შემთხვევაში ორსულობის შეწყვეტის ჯერაზე უვნებელი გზაა ეგრეთ წოდებული მინიაბორტი - ორსულობის შეწყვეტა ხუთ კვირამდე. აქ დიდი მნიშვნელობა ენიჭება ექოსკოპიის დროულად ჩატარებას, რათა არ დაგვიანდეს. საჭირო არ გახდეს ჩვეულებრივი აბორტი - სისხლიანი საშვილოსნოს ღრუს გამოფხეკა. ეს იწვევს გართულებებს ქალის ორგანიზმში და უშვილობის ერთერთი მთავარი მიზეზია. იმ შემთხვევაში, თუ ქალმა გადაწყვიტა ორსულობის გაგრძელება, მეორე ექოსკოპიური გამოკვლევა უნდა გაიაროს აუცილებლად 12 კვირის ვადაში. ამ პერიოდისათვის შესაძლებელია დადგინდეს, ხომ არ აღენიშნება ნაყოფს რაიმე მანკი განვითარებაში. თორმეტ კვირამდე კი ნებადართულია აბორტის გაკეთება.

მესამე ექოსკოპიური გამოკვლევა უნდა ჩატარდეს ორსულობის 32-ე კვირამდე, ორსულობის ხანგრძლივობა 40 კვირაა, რათა შემოწმდეს - ხომ არ აღენიშნება ბავშვს მდგომარეობის გაუარესება.

მეოთხე გამოკვლევა ტარდება მშობიარობის წინ. ამ დროს ვაფასებთ ბავშვის მდგომარეობას, რათა ვიცოდეთ, როგორ გაუძლებს ნაყოფი სამშობიარო აქტს, ექნება თუ არა გართულება. ამით ქალს მეტ გარანტიას

ვაძლევთ, რომ ეჯოლება არა მხოლოდ ცოცხალი, არამედ ჯანმრთელი ბავშვი.

ბავშვს ელოდებით?

ესე იგი, ეს თქვენი ცხოვრების ყველაზე რთული პერიოდია. თქვენი ორგანიზმი იცვლება იმისთვის, რომ „შეინახოს“ და დაიცვას თქვენი შვილი. თქვენ ხომ მოუთმენლად ელით მის დაბადებას.

ბავშვი ჯანმრთელი უნდა დაიბადოს. ეს კი, ბევრად არის დამოკიდებული იმაზე, ჯანმრთელი ხართ თუ არა თქვენ და თქვენი მეუღლე. ორსულობამდე ქმართან ერთად მიბრძანდით ექიმთან სამედიცინო გამოკვლევისათვის. გვერწმუნეთ, ასე აჯობებს თქვენი მომავალი შვილისთვის. ორსულობის მანძილზე კი რეგულარულად გაესინჯეთ გინეკოლოგს, ასევე სტომატოლოგს და თერაპევტს. ეცადეთ ამ ხნის განმავლობაში არ მიიღოთ წამლები.

განსაკუთრებული ყურადღება მიაქციეთ კვებას. ბევრმა ქალმა იცის, თუ რა მავნეა რჩევა: „მიირთვით ორი კაცის ულუფა“.თუ ასე მოიქცევით, საგრძნობლად გასუქდებით, სიმსუქნე კი არაფერში არ გჭირდებათ, პირიქით, ზედმეტი კილოგრამები მოუქნელს გაგხდით, მძიმედ გადაგატანინებთ ორსულობას, მშობიარობას. წონაში დაკლება არც მერე იქნება ადვილი. ასე რომ, უზრუნველყავით თქვენთვის სრულფასოვანი კვება. ორსულობის პირველ თვეებში შეგიძლიათ მიირთვათ ნებისმიერი უცხიმო კერძი, მინიმუმამდე შეამცირეთ ტკბილეული, ფუნთუშეული, ცხარე და მარილიანი საკვები. ორსულობის მეორე ნახევარში კი გადადით მცენარეულ და რძის პროდუქტებზე.

არიან ქალები, რომლებიც რთული მშობიარობის შიშით („მე ხომ ვიწრო მენჯი მაქვს“) ცდილობენ ძალიან ცოტა ჭამონ, თითქმის შიმშილობენ იმის იმედით, რომ ნაყოფი პატარა იქნება. ტყუილად ირჯებიან, ხიფათს კი დიდს უქმნიან როგორც საკუთარ თავს, ისე ბავშვს! გახსოვდეთ: თქვენ მარტო აღარ ხართ. ბავშვთან ერთად შეადგენთ ერთ მთლიანს და ვალდებული ხართ ყურადღება მიაქციოთ არა მარტო იმას, თუ რას მიირთმევთ, არამედ იმასაც, თუ რითი სუნთქავთ, როგორ რეაგირებთ ამა თუ იმ მოვლენაზე. ამ ხნის განმავლობაში ოჯახში უნდა იყოს მშვიდი, მყუდრო, კეთილგანწყობილი ატმოსფერო. საჭირო არ არის ცრემლები, სკანდალი, მძიმე განცდები. ყურადღების ცენტრი გადაიტა-

ნეთ იმ არსებაზე, რომელიც თქვენში იზრდება. შეგიძლიათ ხმამაღლა ესაუბროთ კიდეც მას, რომ თქვენს ხმას შეეჩვიოს. შეასრულეთ მარტივი ვარჯიშები და, რაც მთავარია, მეტი ისეირნეთ!

რაც დრო გავა, სიარული მით უფრო გაგიჭირდებათ, მაგრამ დაკვირვებები გვიჩვენებს: ის, ვინც ორსულობის ბოლო დღემდე აქტიურ ცხოვრებას ეწევა, გაცილებით ადვილად მშობიარობს. ასე რომ, ნუ გეზარებათ! დეკრეტულ შვებულებაში გასვლის შემდეგაც შეასრულეთ მსუბუქი საოჯახო საქმე: ბინა დაალაგეთ, სადილი მოამზადეთ... ოღონდ გახსოვდეთ: არ ასწიოთ სიმძიმეები, არ გადაადგილოთ ავეჯი!

იცით, როდის დაიბადება თქვენი შვილი? შეგიძლიათ გამოთვალოთ. გაიხსენეთ, უკანასკნელად როდის გქონდათ მენსტრუაცია. დავუშვათ 15 ოქტომბერს, თვის რიგით ნომერს გამოაკელით 3. 10-3=7. მეშვიდე თვე ივლისია. ე.ი. ბავშვი ივლისში დაიბადება. ახლა რიცხვიც დავაზუსტოთ. 15 -ს მივუმატოთ 7. მივიღებთ 22-ს. ასე, რომ, თქვენი შვილის დაბადების სავარაუდო თარიღი 22 ივლისია!

კიდევ ერთხელ შეგახსენებთ: ამ ცხრა თვის განმავლობაში თავი აარიდეთ ნერვულ სიტუაციებს, კიდევ ერთხელ გადაიკითხეთ თქვენი საყვარელი წიგნები, მოუსმინეთ მუსიკას, ხშირად გადაათვალიერეთ დიდ მხატვართა ნამუშევრები. თქვენი შვილი ხომ თქვენი თვალებით უყურებს სამყაროს და ჯობს მხოლოდ მშვენიერებას ხედავდეს.

რეგულარულად იღებთ აბაზანას? ორსულობის დროს ოფლის გამოყოფა ძლიერდება, ამიტომ სხეულის სისუფთავეს განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიაქციოთ. ორსულობის უკანასკნელი ექვსი კვირის განმავლობაში აბაზანის მიღება რეკომენდირებული არ არის - შხაპით დაკმაყოფილდით.

ხშირად ორსულებს სახეზე უჩნდებათ პიგმენტური ლაქები. უნდა შეეგუოთ - ის დაკავშირებულია ჰორმონულ მოქმედებასთან და, როგორც წესი, მშობიარობის შემდეგ ქრება.

ხშირად ორსულებს ვენები უგანიერდებათ. ამიტომ უნდა ატაროთ დაბალქუსლიანი მოხერხებული ფეხსაცმელი. ღამით ფეხები დააწყეთ ოდნავ შემაღლებულზე - ფეხების ქვეშ დაიდეთ პატარა ბალიში ან დაკეცილი პლედი.

ტანსაცმელი არ უნდა გიჭერდეთ, ხელს არ უნდა უშლიდეს სისხლის მიმოქცევას. ორსულობისას არ ატაროთ გოლფი, რეზინიანი წინდები, ბანდაჟი. შეარჩიეთ თავისუფალი, მოხერხებული ბიუსჰალტერი.

თქვენ, მომავალ დედას, დიდი უპირატესობა გაქვთ მომავალ მამას-

თან შედარებით - ბავშვის არსებობას თქვენ ხომ მის დაბადებამდე დიდი ხნით ადრე გრძნობთ. ამ შეგრძნებებზე ხშირად ესაუბრეთ მომავალ მამას. ბოლოს და ბოლოს, ხომ მან უნდა იზრუნოს საბავშვო ეტლზე, საწოლზე, აბაზანაზე...

აქედანვე მოიფიქრეთ, სად უნდა გააშროთ ბავშვის აუარებელი სახვევები და თოკებიც გააბით. დაგჭირდებათ ცალკე მაგიდა ბავშვის შესახვევად და ისიც ამთავითვე უნდა მოამზადოთ. ერთი სიტყვით, საზრუნავი არ გაკლიათ - სამყაროს ხომ კიდევ ერთი ადამიანი უნდა შეემატოს!

ოღონდ დაივიწყეთ ცრურწმენა, რომ წინასწარ არაფრის ყიდვა არ შეიძლება. პირიქით, ახალშობილს „მზითევი" უნდა დახვდეს. რაც შეიძლება ბევრი სახვევი (25-30 ცალი ჩითის, თხელი და 6-8 ცალი ფლანელის, თბილი), პერანგები, ჩაჩები, ლოგინის თეთრეული, ამოსაფენი ჩვრები. აი, ბალიში კი ჩვილს არ სჭირდება. შეიძინეთ თერმომეტრები, რომ გაზომოთ საბანაო წყლისა და ოთახის ჰაერის ტემპერატურა. ნუ ღელავთ: ბავშვის კვებასა და შეხვევას გასწავლიან. სულ მალე ვეღარც კი წარმოიდგენთ, რომ ცოტა ხნის წინ ეს პატარა ადამიანი არ არსებობდა.

სამედიცინო კონტროლი

ყველა ქალს სურს ყავდეს ჯანმრთელი შვილი. ბავშვის ჯანმრთელობა კი მეტწილად დამოკიდებულია იმაზე, თუ როგორ მიმდინარეობდა შობამდელი (პრენატალური) პერიოდი. აქ უდიდესი მნიშვნელობა ენიჭება კარგად ორგანიზებულ სამედიცინო დაკვირვებას.

არც თუ იშვიათად ორსული ქალისგან გაიგონებთ: შვილი თვის ფეხმძიმე ვარ და კონსულტაციაში ჯერ არ ვყოფილვარო. რად მინდა, ისედაც კარგად ვგრძნობ თავსო... როცა ამას აკეთებს, ორსული დიდ შეცდომას უშვებს. საქმე ის გახლავთ, რომ ცვლილებები ქალის ორგანიზმში ხშირად თავად ორსულისთვის შეუმჩნეველი რჩება. და როდესაც ეს ცვლილებები მავნე ხასიათს მიიღებს, მდგომარეობის გამოსწორება ძალზე დაგვიანებულია. ეს რომ არ მოხდეს, ორსულმა ქალთა კონსულტაციაში აუცილებლად უნდა გაიაროს სამკურნალო-პროფილაქტიკური გამოკვლევა. სტატისტიკურად დადგენილია, რომ იმ ორსულებს, რომლებმაც უარი თქვეს დროულად მიემართათ ქალთა კონსულტაციისათვის, ბავშვები ხუთჯერ უფრო ხშირად ეღუპებათ.

ხანდახან ორსული არ მიმართავს ქალთა კონსულტაციას, ვინაიდან სერიოზულად ავად არის და ეშინია, ორსულობა არ შეაწყვეტინონ. მაგრამ თუ ქალისთვის ორსულობა უკუჩვენებაა და მაინც აპირებს მშობიარობას, სავსებით შესაძლებელია მის სიცოცხლეს საფრთხე შეექმნას.

თუ ქალს არ მოუვიდა მენსტრუაცია, ჩემი რჩევაა, არმოსვლიდან 10-12 დღის შემდეგ გაიაროს ექოსკოპია, შემდეგ კი ქალთა კონსულტაციაში ავიდეს აღრიცხვაზე. უკიდურეს შემთხვევაში კონსულტაციას მიმართოს ორსულობის დაწყებიდან სამი თვის შემდეგ მაინც.

ქალთა კონსულტაციაში პირველ რიგში იღებენ შარდისა და სისხლის ანალიზს, ადგენენ სისხლის ჯგუფს და რეზუს ფაქტორს, აკეთებენ სინჯს ათაშანგზე და შიდსზე. ქალთა კონსულტაციაში ორსულს სინჯავს თერაპევტი, კბილის, თვალის, ყელყურა-ცხვირის ექიმი. მხოლოდ ამ შემთხვევაშია შესაძლებელი არ გამოგვეპაროს ფარულად მიმდინარე დაავადება და დროულად მივიღოთ სათანადო სამკურნალო ზომები, ვინაიდან ნებისმიერი ფარულად მიმდინარე დაავადება უარყოფითად მოქმედებს ნაყოფზე - ბავშვი იბადება სუსტი, შემდგომში ხშირად ხდება ავად, ფიზიკურად და გონებრივად ცუდად ვითარდება.

ქალების გარკვეულ ნაწილს ორსულობისას უვითარდება ანემია (სისხლის ნაკლებობა ჰემოგლობინის სახით). ამიტომ სისხლის ანალიზით ქალთა კონსულტაციაში ადგენენ ანემიის არსებობასაც და მკურნალობის ეფექტურობასაც აკონტროლებენ (ანემიის მიზეზით შეიძლება მშობიარობის დროს ნაყოფი დაიღუპოს). შარდის ანალიზით ხერხდება თირკმელების ფუნქციის განსაზღვრა. ორსულთა ტოქსიკოზის დროს შარდში ჩნდება ცილა, რაც სახიფათოა დედის და ნაყოფის ჯანმრთელობისათვის. ასეთ დროს ორსული სამკურნალოდ უნდა მოთავსდეს სამშობიარო სტაციონარში. კონსულტაციაშივე გამოიკვლევენ ორსულის გულსისხლძარღვთა სისტემას, ჰორმონალურ სტატუსს, შეფასდება ნაყოფის სიცოცხლისუნარიანობა და ჯანმრთელობა.

დიდი მნიშვნელობა აქვს ნაყოფის მოძრაობის რეგისტრაციას, ნაყოფის პირველ მოძრაობას ქალი გრძნობს ორსულობის მე-18-20 კვირაზე. რამდენად ხშირი უნდა იყოს ნაყოფის მოძრაობა? ჩვენ ვიყენებთ ინგლისელი მეცნიერის კარდიფის სინჯს- ნაყოფის მოძრაობის რიცხვი 15 საათის განმავლობაში (დილის ცხრიდან ღამის 12 საათამდე) არ უნდა იყოს 10-ზე ნაკლები და ორმოცზე მეტი. ყველა სხვა შემთხვევაში ვვარაუდობთ, რომ ნაყოფის მდგომარეობა არადამაკმაყოფილებელია.

აუცილებელია ორსულის ფიზიკური მომზადება მშობიარობისათ-

ვის, რაც, აგრეთვე, ქალთა კონსულტაციის ამოცანაა. შემოგთავაზებენ ფიზიკური ვარჯიშების კომპლექსს, რაც მინიმუმამდე შეამცირებს სხვადასხვა გართულებებს მშობიარობის დროს. კონსულტაციაშივე შეგიძლიათ ისარგებლოთ ფსიქოპროფილაქტიკით. ფსიქოპროფილაქტიკა ხელს უწყობს ქალის ორგანიზმს ადვილად აიტანოს სამშობიარო ტკივილი, შეასუსტოს იგი, შეამოკლოს მშობიარობის ხანგრძლივობა.

ქალთა კონსულტაციაში ჩატარებული ყველა გამოკვლევის, მკურნალობისა და პროცედურის პასუხი რეგისტრირდება სპეციალურ ანკეტა-ბარათში,რომელიც შემდგომ გაცვლა-გამოცვლის ბარათის სახით ეძლევა ორსულს სამშობიარო სახლში მოსათავსებლად.

ორსულობა და კვება

რაკი ქალის ბიოლოგიური როლი და დანიშნულება ახალი სიცოცხლის დაბადებაა, ამიტომ ორსულობა ერთერთი მთავარი და მნიშვნელოვანი პერიოდია მის ცხოვრებაში. ორსულობისას ქალის ორგანიზმში მიმდინარეობს ისეთი ცვლილებები, რომელსაც შეიძლება საოცარი ვუწოდოთ. წარმოიდგინეთ, რომ თვალით უხილავი ერთი კვერცხუჯრედი, განაყოფიერების შემდეგ, ცხრა თვის (ანუ ორმოცი კვირის) განმავლობაში ყალიბდება ცოცხალ არსებად, რომელიც, სულ ცოტა, 3 კილოგრამს იწონის.

განვითარების პროცესში ნაყოფზე გარედან ზეგავლენა მინიმალურია.ამ დროს დედის ორგანიზმი ერთგვარი ინკუბატორის როლს ასრულებს. ნაყოფი იზრდება და ვითარდება საშვილოსნოში, ცურავს სანაყოფო სითხეში და ძალზე კარგად არის დაცული მავნე ზეგავლენისაგან. დედა და ბავშვი ერთმანეთთან დაკავშირებულია მხოლოდ ჭიპლარით, რომლითაც დედა აწვდის ბავშვს ჟანგბადს და საკვებ ნივთიერებებს და გააქვს შლაკები. ყველაფერი, რასაც დედა მიიღებს, თითქმის მთელი შემადგენლობით გადაეცემა ნაყოფს. და რადგან ნაყოფის ორგანიზმი ბევრად უფრო ფაქიზია, ამ საკითხებს განსაკუთრებული ყურადღება სჭირდება, ორსული ქალის კვება და ჰიგიენა განსხვავებული უნდა იყოს ცხოვრების სხვა პერიოდებისაგან.

ხშირად, როცა ქალს არ უნდა, რომ წონაში მოიმატოს, ორსულობისას ცოტას ჭამს, რაც მუცლის მოშლას იწვევს. თუ ბავშვი მაინც ცოცხალი დაიბადა, მცირე წონისაა, ადვილად ხდება ავად და, არცთუ იშ-

ვიათად, ჩვილობაშივე კვდება. არც ზედმეტი საკვების მიღებაა სასურველი. ისიც გართულებებს იწვევს. იწყება დედის ორგანიზმის გაცხიმოვნება, რაც მძიმე მშობიარობის მიზეზი შეიძლება გახდეს. ხშირად ბავშვიც დიდი წონის (4 კილოგრამი და უფრო მეტი) იბადება. ამ დროს დედას ემართება სამშობიარო გზების დაზიანება (ჩახევები), ბავშვს კი - სხვადასხვა ტრამვა (თავის, სხეულის...). ეს ტრამვა მომავალში ძვირად უჯდებათ მშობლებს. ცერებრალური დამბლა, ეპილეფსია, განვითარების შეფერხება სამშობიარო ტრამვის ყველაზე მძიმე შედეგებია. ორსულობის დროს კვება უნდა იყოს რაციონალური. ეს ნიშნავს: ქალმა უნდა მიიღოს ისეთი და იმ რაოდენობის საკვები, რომ ოპტიმალური პირობები შეუქმნას საკუთარ თავს და ნაყოფს.

როგორ მიაღწიოს ამას?

სამეცნიერო გამოკვლევების შედეგად შეიქმნა თავისებური სქემა-გრაფიკი, რომელიც რა თქმა უნდა, ითვალისწინებს ეროვნულ თავისებურებებსაც. ეს სქემა რამდენიმე ძირითადი მომენტისაგან შედგება.

პირველი და მთავარი: აუცილებლად უნდა ჭამოთ ერთსა და იმავე დროს, რადგან ამ შემთხვევაში კარგად მოქმედებს რეფლექტორული მექანიზმები. ორსულობის პირველ ნახევარში კვება უნდა იყოს ოთხჯერადი, მეორე ნახევარში ხუთ ან ექვსჯერადი.

ორსულობის პირველ ნახევარში კვების დღე-ღამის რაციონი უნდა შედგებოდეს 2400-2700 კალორიისაგან, აქედან - 110 გრამი ცილები, §5 გრამი ცხიმები 350 გრამი ნახშირწყლები. მეორე ნახევარში რაციონმა უნდა შეადგინოს 2800-3000 კალორია - 120 გრამი ცილები, 75 გრამი ცხიმები, 400 გრამი ნახშირწყლები. ცილების 25 პროცენტი უნდა მოდიოდეს ხორცზე და თევზზე, 20 პროცენტი-რძესა და რძის პროდუქტებზე, 5 პროცენტი - კვერცხზე. ორსულობის ბოლოს ხორცის რაოდენობა შეამცირეთ, თუ მიიღებთ, მხოლოდ მოხარშულის სახით. პური, სასურველია, შავი.

ხილი და ბოსტნეული (აუცილებლად შემოწმებული ნიტრატებისა და შხამქიმიკატების შემცველობაზე) შეგიძლიათ მიირთვათ დიდი რაოდენობით. ორსულობის მე-15 კვირიდან შაქარი შეცვალეთ ნატურალური თაფლით. შაქარი კი საერთოდ ამოიღეთ მენიუდან.

რაც შეეხება ცხიმებს, რაციონის 40 პროცენტამდე მცენარეული წარმოშობისა უნდა იყოს. მზესუმზირის, ზეითუნის, სიმინდის... მარგარინის, ღორის ქონის, ბატკნისა და საქონლის ცხიმის მიღება არასასურველია. ნამცხვარი მინიმუმამდე შეამცირეთ.

ხშირად, განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც ქალს აქვს დაბალი ჰემოგლობინი, უნიშნავენ ხაჭოს და დიდი რაოდენობით ვაშლს. ვაშლი საჭიროა, რომ ორგანიზმს მიაწოდოს რკინა, მაგრამ ისიც უნდა გაითვალისწინოთ, რომ ვაშლი შეიცავს დიდი რაოდენობით ნახშირწყლებს, რაც ხელს უწყობს ბავშვის წონაში მომატებას. რკინის მიწოდების მიზნით, სასურველია, ხუთი ვაშლის ნაცვლად მიირთვათ ერთი კომში.

გარდა ამისა, მთელი ორსულობის მანძილზე აუცილებელია პოლივიტამინები. ძირითადად ეს არის გენდევიტი - დღეში ორი დრაჟე.

კატეგორიულად უნდა აკრძალოთ ,,უმი'' წყლის მიღება. დალიეთ მხოლოდ ანადუღარი გაციებული წყალი. რაოდენობა - 2-2,5 ლიტრი დღეში (რძის, კომპოტის, წვენების ჩათვლით). სასურველია წყლის მაგივრად დალიოთ ასკილის წვენი.

ძილის წინ დალიეთ ერთი ჭიქა მაწონი ან კეფირი. რაციონიდან საერთოდ ამოიღეთ ცხარე და მჟავე პროდუქტები. განსაკუთრებით შეზღუდეთ მარილი. ორსულობის პირველ ნახევარში დღეღამეში მისი საერთო რაოდენობა არ უნდა აღემატებოდეს 10 გრამს, მეორე ნახევარში - 5 გრამს. თუ გაქვთ მიდრეკილება შეშუპებისკენ, მარილის რაოდენობა შეამცირეთ მინიმუმამდე. ანდა, გადადით სპეციალურ პრეპარატ სანასოლზე, რომელშიც მხოლოდ კალიუმის მარილია. მშობიარობამდე ორი-სამი კვირით ადრე კი მარილის მიღება საერთოდ შეწყვიტეთ. თუ ასე მოიქცევით, მშობიარობის დროს ნაკლებად არის მოსალოდნელი რაიმე გართულება, სამშობიარო ტკივილიც ნაკლებად შეგაწუხებთ.

ფრთხილად, არ წაიქცე!

აი, შენ უკვე წონასწორობას ვეღარ იცავ, სახსრები გიდუნდება, მალე იღლები, სიარულიც გიჭირს. აქედან გამომდინარე იზრდება დაცემის რისკიც...

ჩვეულებრივ, ექიმთან კონსულტაციაზე მისვლისას, ორსული ქალები ხშირად ჩიენიან: ,,ექიმო, ძალიან ვღელავ. გუშინ, ქუჩაში სეირნობისას, შემთხვევით ფეხი წამოვკარი ტროტუარის ბორდიურს და წავიქეცი. კანზე ცოტა ნაფხაჭნი დამრჩა, დარტყმული ადგილი მტკივა კიდეც, მაგრამ ამას არ ვჩივი. ვშიშობ, ბავშვს ხომ არაფერი ვავნე. თითქოს მუცელში უფრო ძლიერ ბიძგებს ვგრძნობ''.

ორსული ქალი აღარ არის ძველებურად მარდი, განსაკუთრებით

ბოლო თვეებში. გასაკვირი არ არის, რომ უნებური წაბორძიკებისას თავი ვერ შეიკავოს და დაეცეს.

მართალია შენ ძალიან ფრთხილობ, მაგრამ რავუყოთ, დამძიმებულმა სხეულმა მოუხერხებელი გაგხადა და, აი, წაიქეცი...

ორსულობის პირველი სამი თვის განმავლობაში დაცემა შეიძლება პირღებინებამ და თავბრუსხვევამ გამოიწვიოს. ამიტომ გონების დაკარგვის შეგრძნებისთანავე სასწრაფოდ დაჯექი და ახლოს მდგარ რაიმე საგანს ჩაეჭიდე, შეეცადე, ფეხზე არ დარჩე.

მეშვიდე თვიდან წონაში უფრო მოიმატებ, მუცელიც საგრძნობლად წამოგეზრდება. დაცემისაკენ მიდრეკილება ბოლო სამი თვის განმავლობაში ჩვეულებრივი მოვლენაა. ნუ ივლი სწრაფად, შეეცადე, კიბეზეც ფრთხილად ახვიდე და ჩამოხვიდე. და თუ მაინც უნებურად წაიქეცი, შეეცადე ჯერ დამშვიდდე, ხოლო შემდეგ დაუყოვნებლივ მიმართე ექიმს.

ბავშვი საკმაოდ საიმედოდ და უსაფრთხოდ არის დაცული შენს სხეულში. ამიტომ მასზე იშვიათად მოქმედებს დაცემის შედეგები. საშვილოსნოს გამძლე კედლები, მუცლის ღრუ და ძვლები კარგად იცავს ნაყოფს ყოველგვარი გარეგანი ფაქტორისაგან.იმისათვის, რომ მას რაიმე ეტკინოს, დედის სხეულზე მიყენებული ტრამვა მძიმე და სერიოზული უნდა იყოს. თუ წაქცევის შემდეგ საშოდან სისხლდენა დაგეწყოს და იგრძნო, რომ ნაყოფი ძველებურად აღარ მოძრაობს, აუცილებლად მიმართე ექიმს.

გახსოვდეს, ასეთ დროს დაგვიანებამ შეიძლება სავალალო შედეგი გამოიწვიოს.

ნუ დალევთ წამალს!

როდესაც ორსული ქალი ამა თუ იმ წამალს იღებს, უნდა ახსოვდეს, ამით საფრთხეს უქმნის ორი ადამიანის ჯანმრთელობას. ერთი მათგანია მომავალი ბავშვი - ძალზე პატარა უმწეო არსება.

წამლები ჩვეულებრივ, ფარმაკოლოგიურია. ბევრი მათგანით ორსულობისას ქალი ხშირად სარგებლობს საკუთარი ინიციატივით, ექიმის მითითების გარეშე. ეს დიდი დანაშაულია. ყოველ ქალს უნდა ესმოდეს, რომ ზოგიერთმა მედიკამენტმა შეიძლება ვნება მოუტანოს მის მომავალ შვილს, რომელსაც მუცლადყოფნისას წამალი გადაეცემა მომ-

ყოლის საშუალებით.

რასაკვირველია, აჯობებს, რომ ორსულობისას არავითარი წამალი არ მიიღოთ, თუმცა, ზოგი დაავადების სიმპტომები მკურნალობას საჭიროებს ტკივილების შესამსუბუქებლად. ამა თუ იმ წამლის დალევამდე აუცილებლად მიიღეთ ექიმის სათანადო კონსულტაცია, და მხოლოდ იმ შემთხვევაში, როდესაც დარწმუნდებით, რომ რაიმე სერიოზულ ვნებას არ მოგიტანთ, შეგიძლიათ მიიღოთ იგი. მაგალითად, თუ თქვენ მოიწამლეთ! (რასაც ტემპერატურის აწევაც მოჰყვება), ეს დიდ საფრთხეს შეუქმნის ნაყოფს. ამ დროს სათანადო წამლის მიღება აუცილებელია, მხოლოდ შემცირებული დოზით.

განსაკუთრებული სიფრთხილე გმართებთ ორსულობის პირველი სამი თვის განმავლობაში. ამ ეტაპზე ყალიბდება ბავშვის ძირითადი ორგანოები და პრეპარატში არსებულ ქიმიურ ნივთიერებებს შეუძლია მოახდინოს ინტერფერენცია მის განვითარებაში. უნდა გახსოვდეთ, რომ ფარმაკოლოგიური პრეპარატით გამოწვეული ვნება უმეტესად დაკავშირებულია წამლების ხანგრძლივად და დიდი დოზებით მიღებასთან.

ვივარჯიშოთ თუ არა?

არიან ქალები, რომელთაც უყვართ სპორტი და ამ გატაცებას ორსულობის დროსაც არ ღალატობენ. სხარტ და ფიზიკურად ძლიერ ქალებს ჩვევად აქვთ გადაქცეული მარტივი ტიპის ფიზკულტურული ვარჯიშების შესრულება. მაგრამ არიან ისეთებიც, რომელთაც ამის გაგონებაც არ სურთ.

უნდა ივარჯიშოს თუ არა ორსულმა ქალმა?

დიახ, მხოლოდ ძალზე ფრთხილად და შესაფერისი ფორმებით.

ორსულობის პირველი სამი თვის განმავლობაში დაუშვებელია ძლიერი და ფიზიკურად ძალდატანებითი მოძრაობების შესრულება. იარეთ ფეხით სუფთა ჰაერზე. ცხელ ამინდში იცურავეთ კიდეც. მომდევნო სამ თვეში შეიძლება მსუბუქი ფიზიკური ვარჯიშების შესრულება, მაგრამ უნდა მოერიდოთ გადაღლას, ორგანიზმის გადატვირთვას. შეგიძლიათ ისეირნოთ ველოსიპედით (ეს ხელს უწყობს სისხლის მიმოქცევის გაუმჯობესებას).

ითამაშეთ ჩოგბურთი, მხოლოდ ნუ ირბენთ და ნუ იხტუნავებთ. ორსულობის ამ პერიოდში მუცელი საგრძნობლად წამოგეზრდებათ, რაც გამოიწვევს ხერხემლის მდგომარეობის შეცვლასაც. ამიტომ გირჩევთ დროდადრო შეასრულოთ ხერხემლის სტიმულაციისთვის საჭირო ზო-

მიერი, უმნიშვნელო მოძრაობები.

ექვსი თვის შემდეგ გაცილებით უფრო გასუქებით და დამძიმდებით. მომატებული წონის გამო უკვე გაგიჭირდებათ თუნდაც მცირეოდენი ფიზიკური ვარჯიშების შესრულება, მაგრამ ეს არ ნიშნავს იმას, რომ ორსულობის ამ ბოლო ეტაპზე საერთოდ უარი თქვათ სპორტზე. გირჩევთ მიმართოთ ე.წ. სტატიკურ (უძრავ) ფიზკულტურას, უმეტესად იაროთ ფეხით და ნელი მოძრაობებით იცურაოთ კიდეც. ეს საუკეთესო საშუალებაა საშვილოსნოს განვითარებისა და მისი სამშობიაროდ მომზადებისათვის.

ორსულობა და ტოქსოპლაზმოზი

მედიცინაში დიდი მიღწევების მიუხედავად, მოსახლეობაში მაინც გვხვდება ტოქსოპლაზმოზი. დაავადების გამომწვევია პარაზიტი-ტოქსოპლაზმა. ადამიანი ავადდება ან მუცლად ყოფნის პერიოდში ან დაავადებული ცხოველისაგან. უშუალოდ ადამიანიდან ადამიანზე ინფექციის გადაცემა ჯერჯერობით დაფიქსირებული არ არის. ინფექციის ძირითად წყაროდ ითვლება ძაღლი (სხვა შინაური და გარეული ცხოველები). პარაზიტი-ტოქსოპლაზმა გვხვდება დაავადებული ცხოველის ცხვირისა და ბრონქების ლორწოვანში, შარდში და ფეკალურ მასაში. ადამიანი დაინფიცირდება სანიტარული წესების დარღვევისას - პარაზიტი შეიჭრება დაზიანებული კანიდან ან ლორწოვანიდან (პირის ღრუ, სასუნთქი გზები, ქუთუთოები და სხვა), ასევე დაავადებული ცხოველის ხორცის ან რძის მიღებით.

ტოქსოპლაზმა სისხლის გზით ვრცელდება მთელ ორგანიზმში, ამიტომ შეიძლება აღმოვაჩინოთ ყველა ორგანოში, მაგრამ განსაკუთრებით „უჯარს" ნერვული ქსოვილი და მხედველობის ორგანოები.

ორსული ქალის ტოქსოპლაზმოზით დაავადების შემთხვევაში ხშირად ადგილი აქვს ორსულობის თავისთავად შეწყვეტას, მკვდრადშობადობას, თვით მშობიარობა კი შეიძლება გართულდეს სისხლდენით. მაგრამ ყველაზე არასასურველი გართულებაა ნაყოფის დაავადება მუცლად ყოფნის დროს, რომლის მიზეზი შეიძლება იყოს ქალის დაინფიცირება ორსულობამდე გარკვეული ხნით ადრე ან ორსულობისას. ტოქსოპლაზმა დედიდან ნაყოფზე გადადის პლაცენტარული გზით. ორსულობის და-

საწყისში ნაყოფი იღუპება, ხოლო ცოტა მოგვიანებით უვითარდება ანომალიები: თავის წყალმანკი (ჰიდროცეფალია), მგლის ხახა და კურდღლის ტუჩი (გაყოფილი ხახა და გაყოფილი ტუჩი), თანდაყოლილი სიბრმავე, სიყრუე, სხვადასხვა ნერვული დაავადებები.

შეიძლება ახალშობილი გარეგნულად ჯანმრთელი იყოს, მხოლოდ დაბადებიდან რამდენიმე კვირის შემდეგ აღმოაჩნდეს ტოქსოპლაზმოზით დაავადების ნიშნები.

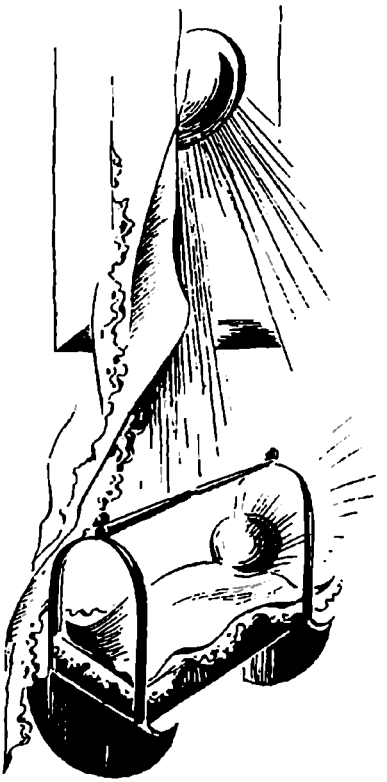
ტოქსოპლაზმოზის დიაგნოზის დასმა რთულია და ემყარება ანამნეზიური, კლინიკური, ლაბორატორიული და ეპიდემიური მონაცემების ერთობლიობას.

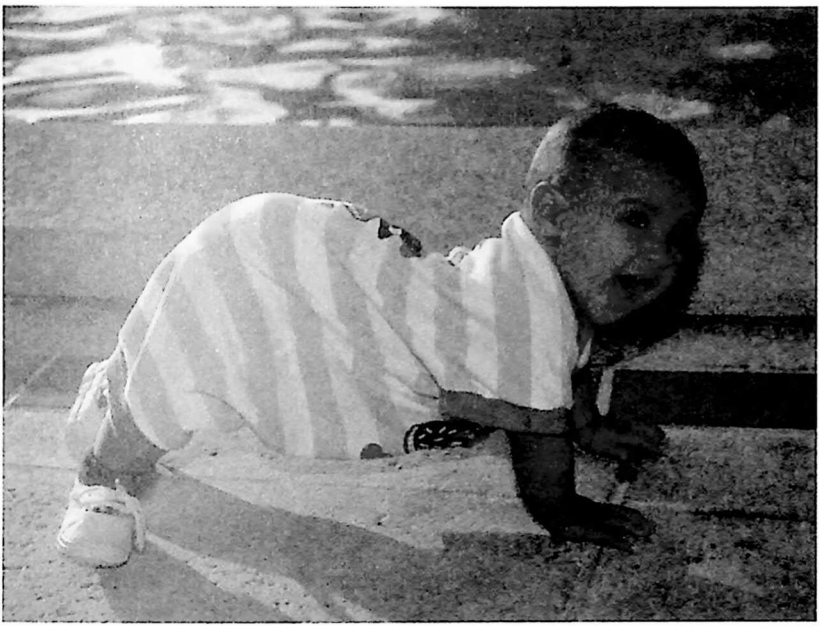
ქალთა კონსულტაციაში ორსულის გამოცხადებისთანავე გულდასმით უნდა შეიკრიბოს ანამნეზი - ცნობები პაციენტის ცხოვრების პირობების შესახებ. ორსულებს, რომელთაც აღენიშნებათ ნაადრევი მშობიარობა, მკვდრადშობადობა, ან მათ აქვთ დაუნის ან ლიტლის დაავადება, თვალის პათოლოგია, ნევროლოგიური დაავადებები და სხვა, უნდა ჩაუტარდეს კომპლექსური კლინიკურ-ლაბორატორიული გამოკვლევები.

ყველა ქალს, რომელიც დედობისათვის ემზადება, უნდა ახსოვდეს, რომ არ არის დაზღვეული ტოქსოპლაზმოზით დაავადებისაგან (მითუმეტეს, თუ ოჯახში ცხოველები ჰყავთ) და ორსულობის დაწყებისთანავე მიმართოს ქალთა კონსულტაციას, რათა საჭირო შემთხვევაში სათანადო გამოკვლევებით გამორიცხოს ტოქსოპლაზმოზით დაინფიცირება, ხოლო დაავადების დადგენის შემთხვევაში დროულად დაიწყოს მკურნალობის კურსი. ეს თავიდან აგვაცილებს ისეთ არასასურველ გართულებებს, როგორიცაა ორსულობის შეწყვეტა ან ნაყოფის სიმახინჯე.

მეან-გინეკოლოგთან ერთად მომავალი დედაც ვალდებულია ზრუნავდეს ჯანმრთელი შთამომავლობისათვის.

წუხელის ბიჭი დაბადებულა,
წუხელის გოგოც დაბადებულა





მახარობელი



წუხელის ბიჭი დაბადებულა,
გადაჭარბებად თუ არ ჩამითვლით,
ისეთი ბიჭი დაბადებულა,
დაურქმევიათ თურმე დავითი.
წუხელის ბიჭი დაბადებულა,
დაურქმევიათ იმისთვის ცოტნე,
შენ-ორგულობავ, აბა გაბედე
და გული ჩვენი ისევე კორტნე:
წუხელის შოთაც დაბადებულა,
დაბადებულა თურმე დემეტრე,
განგებავ, ჩვენი საქართველოსთვის
რა სიხარული გამოიმეტე.
წუხელ ცის კარი ცხრავე გააღო
ჯველა გმირმა და თავდადებულმა;
დაბადებულა თურმე ვახტანგი,
წუხელ თევდორე დაბადებულა.
საქართველოს ცა ისეც მაღალი
უფრორე მეტად ამაღლებულა,
დაბადებულა მთვარე გიორგი,
თურმე ილია დაბადებულა.
წუხელის მტერი-
ერთპირად ჩვენი
მოსპობის მდომი-დადარდებულა,
დაბადებულა თურმე სულხანი,
გრიგოლ ხანძთელი დაბადებულა.
დაბადებულა ბიჭი პაატა,
გათენებულა წუხელის თეთრად:
დაბადებულა სამასი გმირი
ვით დაიხოცნენ ისევე ერთად.

წუხელის გოგოც დაბადებულა,
ცის ნამი, ცისფრად ნაკამკამარი,
ისეთი გოგო დაბადებულა,
დაურქმევიათ თურმე თამარი.
დაბადებულა წუხელის ნინო
და ქეთევანი დაბადებულა.
ის ბნელი ღამე თურმე უეცრად
ღვთიური ნათლით განათებულა.
ყველა ზღაპარი ნაოცნებარი
ახდენილა და გამართლებულა,
დაბადებულა თურმე ნესტანი
და თინათინი დაბადებულა.
და გიხაროდენ...
ქართველთა შორის
ლვიძლ ძმათა ხიდი კვლავ გადებულა
და ერთიანი, ნანატრი დროის,
ქართლი ხელახლა დაბადებულა.

შენ უკვე დედა ხარ!

ეს დღეც დადგა - რამდენიმე საათის წინ შენ დედა გახდი! საოცრად ბედნიერი ხარ, გეამაყება, გიხარია, გიკვირს... გეშინია: როგორ მოუარო ამ უსუსურ არსებას? რომ ვერ მივხედო, ვერ გავუგო, ავად რომ გამიხდეს? რომ დამეღუპოს? ნუ ღელავ, როცა ცოდნა ჩნდება, შიში უკან იხევს.ცოდნის შეძენა კი შენს ხელთაა! მაგრამ მოდი თავიდან დავიწყოთ!

თუკი მშობიარობამ ნორმალურად ჩაიარა და ბავშვიც ჯანმრთელია, ძუძუს მოსაწოვებლად პირველივე დღეს, მშობიარობიდან 2-6 საათის შემდეგ მოგიყვანენ. ძუძუთი პირველი კვება. ეს წუთები ალბათ ყველა დედის მეხსიერებაში სამუდამოდ რჩება! იწყება თავისებური, სრულიად უნიკალური ურთიერთობა ორ ადამიანს შორის, ურთიერთობა - დადგენილი ბუნების მიერ და აქ თითქოს დაბრკოლება არ უნდა არსებობდეს, მაგრამ ცხოვრება გვიჩვენებს, რომ სირთულეები აქაც გვხვდება - თურმე ყოველთვის არ არის იოლი, საკუთარ შვილს ძუძუ მოაწოვო, განსაკუთრებით თუ პირველია! შენ ფუსფუსებ ბავშვის გარშემო, ხან აქედან მოუვლი, ხან იქედან, მას კი გუდურასავით სძინავს და აინუშიც არ აგდებს შენს ფორიაქს. რის ვაივაგლახით გაუღე პირი, გინდა ძუძუ ჩაუდო, ის კი ტუჩებს კუმავს, ძუძუს გარეთ აგდებს... ორივეს გამოცდილება გაკლიათ, ორივე - შენც და ისიც - პირველ, ძალზე მნიშვნელოვან ნაბიჯს დგამთ. შენ არ იცი, როგორ მოიქცე, მაგრამ არც ხომ იმან იცის. თვითონ ვერ აიღებს იმას, რაც უნდა, სამწუხაროდ არც ლაპარაკი იცის. რა ქნას, წევს და გელოდება. ნუ შეწუხდეტ მცდელობას, თამამად დააჭირე ნიკაპზე თითი, ფართოდ გააღებინე პირი და მეორე ხელით ძუძუს თავი ღრმად ჩაუდე, ისე, რომ კანის მუქი რგოლის ნაწილიც პირში აღმოჩნდეს. ბავშვი წურბელასავით უნდა მოეკიდოს ძუძუს. შემდეგ ერთი თითი ძუძუს ზემოდან ოდნავ დააჭირე, რომ ცხვირი გაუთავისუფლო და ისიც ყოჩაღად დაიწუხებს წოვას. მაშინვე არ გამოვიდა? არა უშავს, ეს მოსალოდნელი იყო. შენ ისევ და ისევ სცადე!

ხშირად ვყოფილვარ ასეთი სურათის მოწმე: დედა დასცქერის მძინარე ბავშვს და ვერ ბედავს მისთვის ხელის ხლებას. ბავშვი თავის საწოლში მშიერი ბრუნდება. იქ შიმშილისგან აფორიაქებულს ექთანი საწოვარათი დააპურებს. შემდეგი კვებისთვის ბავშვი მოშიებას ვერ ასწრებს და დედასთან მიფანისას ისევ ტკბილ ძილშია. ასე გადის დღეები, სახლში წასვლის დრო მოდის, დედა კი ისეთივე უმწეოა ბავშვთან, როგორც პირველ დღეს. გირჩევ, უქმად ნუ დაკარგავ სამშობიაროში ყოფნის დღეებს. ძუძუს წოვების ტექნიკა აუცილებლად აქვე უნდა აითვისო! თუ ვერ სძლევ შიშსა და გაუბედაობას, დაიხმარე ექთანი ან ექიმი, მიზნად დაისახე და აუცილებლად მიაღწევ საწადელს!

რამდენ ხანს უნდა წოვოს ბავშვმა ძუძუ? ...დადგენილია, რომ 15-20 წუთი არის ის დრო, როცა ბავშვს ძუძუდან რძე გამოაქვს, შემდეგ ის

მხოლოდ წოვის იმიტაციას ასრულებს და ტყუილუბრალოდ აზიანებს ძუძუს თავს. მადის აღსაძვრელად თავდაპირველად შეგიძლია რამდენიმე წვეთი რძე ჩააწურო პირში და შემდეგ ჩაუდო ძუძუ. წოვის დროს ბავშვი პერიოდულად ისვენებს. ნუ აიჩქარებ, შეისვენოს. ის ხომ შრომობს! მაგრამ თუ პაუზა გახანგრძლივდა,ძუძუ ოდნავ მოქაჩე და ისიც მაშინვე განაახლებს წოვას. 15-20 წუთის შემდეგ ბავშვი მოაცილე, ძუძუს თავი მოიწმინდე თბილ ანადუღარ წყალში დასველებული ბამბით (ასევე უნდა მოიქცე კვების წინაც) და დაიშრე. კერტებზე დარჩენილი რძის და ბავშვის ნერწყვის ნაწილები აზიანებს კერტების ნაზ კანს, ხელს უწყობს ნახეთქების გაჩენას, რასაც შემდგომში ბევრი უსიამოვნება მოსდევს. ყოველ კვებაზე ბავშვს მოაწოვე მხოლოდ ერთი ძუძუ,შემდეგ კვებაზე - მეორე. კვების შემდეგ ბავშვმა შეიძლება ამოაბოყინოს და რძის ნაწილი პირიდან გადმოუვიდეს. ამიტომ სჯობს, სანამ საწოლზე დააწვენდე, რამდენიმე წუთს ვერტიკალურად დაიჭირო - ის ამოუშვებს ჰაერს, რომელიც წოვის დროს ჩაყლაპა და რძეს აღარ ამოაყოლებს. მცირედი წამოქაფება საშიში არ არის და ძუძუს დამატებითი მიცემაც არაა საჭირო. მაგრამ თუ ბავშვმა რძე შადრევანივით ამოუშვა პირიდან, ნუ დაიბნევი, სასწრაფოდ გვერდზე დააწვინე და დაუძახე ექიმს.

როგორც კი ექთანი დანაყრებულ პატარას წაიყვანს, მეორე ასევე მნიშვნელოვან საქმეს უნდა შეუდგე: ის ძუძუ, რომელიც მოაწოვე, ბოლომდე გამოიწველე. ისევე, როგორც ძუძუს წოვება, სარძევე ჯირკვლის დაცლაც სამშობიაროში უნდა ისწავლო. ამისთვის საჭიროა სუფთა ხელები, სტერილური ჭურჭელი და გარკვეული სიმარჯვე, რომელსაც თანდათან შეიძენ, სარძევე ჯირკვლის დაცლას ძალიან დიდი მნიშვნელობა აქვს - ერთი მხრივ, თავიდან აიცილებ ტკივილებს და ტემპერატურის მომატებას, რაც თან ახლავს მათი რძით გადავსებას, მეორე მხრივ, ყოველი კვების შემდეგ ძუძუს ბოლომდე გამოწველა არის საუკეთესო საშუალება რძის მოჭანისათვის, ბევრად უკეთესი საშუალება, ვიდრე დიდი რაოდენობით სითხის მიღება ან აბების ყლაპვა. გარდა ამისა, გახსოვდეს, რომ შენი რძის ყოველ წვეთს ოქროს ფასი აქვს, რადგან პასტერიზაციის შემდეგ ამ რძით ვკვებავთ ახალშობილებს, რომლებსაც დედები ვერ აწოვებენ.

დაბადება

თომას მანი წერს, რომ დროის დინების აღქმა დიდადაა დამოკიდებული ამ დროში მომხდარი ამბების სიუხვესა და მნიშვნელობაზე. როცა დღეები დატვირთულია მოვლენებით, განცდებით, ისინი უფრო გრძელი გვეჩვენება, ხოლო ერთფეროვანი, უინტერესო დღეები კი სწრაფად და შეუმჩნევლად მიჰყვებიან ერთმანეთს. ამის შესამოწმებლად საუკეთესო საშუალებაა სამშობიაროში გატარებული ერთი კვირა. რაღა არ გადახდება ქალს ამ ერთი კვირის განმავლობაში! მშობიარობა, მანამდე განუცდელი ტკივილით, რომელიც არაფერს არ შეიძლება შეედაროს. შემდგომი დაღლილობის განცდა, შვილის შეძენის სიხარული და მასთან ურთიერთობაში წამოჭრილი პირველი სირთულეები. თავისებური შეგრძნებები სარძევე ჯირკვლებიდან, რომლებმაც თითქოს დამოუკიდებელი არსებობა შეიძინეს და საშვილოსნოს მტკივნეული შეკუმშვები... მთელი ამ ხნის განმავლობაში ჩვენს სამშობიაროებში ქალი უცნობი ადამიანების გარემოცვაშია და ახლობლებთან უშუალო კავშირი გაწყვეტილი აქვს. ალბათ ამიტომ არსად ისე არ უახლოვდებიან ერთმანეთს, როგორც მელოგინეთა პალატაში და თუ ვინმემ თავისი ნაცნობი ასე წარმოგიდგინათ: ,,ჩვენ ერთად ვიმშობიარეთ''-ყველაფერი ნათელია - ისინი ცხოვრებამ ფქელაზე მნიშვნელოვან და დაუვიწყარ მომენტში შეახვედრა ერთმანეთს!

მეორე მხრივ, რა არის უფრო ბუნებრივი, ჩვეულებრივი და სამყაროში უსასრულოდ განმეორებადი, ვიდრე შვილის გაჩენა? თუ ამ დროს ქალს ჯანმრთელობამ არ უღალატა და არც ბავშვს შეემთხვა რამე, განა სამშობიარო ტკივილების ჩათავებისთანავე სიხარულმა და კმაყოფილებამ არ უნდა მოიცვას ახალგაზრდა დედა? განა ის ბედნიერად არ უნდა გრძნობდეს თავს? უნდა მოიცვას, უნდა გრძნობდეს, მაგრამ რატომღაც მე ასეთ ქალებს არ ვიცნობ. და თუკი არიან ისეთნი, ვისთვისაც მშობიარობის შემდგომი ანუ ლოგინობის პერიოდი უღრუბლო ბედნიერების ხანაა, მინდა მივმართო მათ: მიხარია და გილოცავთ სულით და გულით! თქვენთვის ამ წერილის წაკითხვა აუცილებელი არ არის, თქვენ უთუოდ ღმერთის რჩეულნი ხართ!

არიან ქალები (და ასეთს ბევრს ვიცნობ), ვისთვისაც ეს პერიოდი სიხარულთან და ბედნიერებასთან ერთად, წუხილს, ეჭვს და ზოგჯერ მნიშვნელოვან სულიერ დისკომფორტსაც შეიცავს. ამჯერად სწორედ მათ

მინდა ვესაუბრო.

მშობიარობის შემდეგ ქალების დაახლოებით 80 პროცენტს ეწყება მსუბუქი უგუნებობა, ნაღველი. იგი ერთ კვირამდე გრძელდება, ახასიათებს ემოციური ლაბილობა, ცრემლიანობა, განიხილება როგორც ნორმალური ადაპტაციური ფენომენი და რაიმე სპეციალურ მკურნალობას არ საჭიროებს.საუბარი ექიმთან, რომელიც დაარწმუნებს მელოგინეს, რომ არც მას და არც მისი შვილის ჯანმრთელობას საფრთხე არ ემუქრება, ახლობლების ალერსიანი სიტყვა და... ნაღველიც იფანტება.

ზოგჯერ საკითხი უფრო სერიოზულად დგას - ქალს მშობიარობის შემდეგ, პირველი ორი კვირის განმავლობაში, ზოგჯერ კი უფრო მოგვიანებით, აღენიშნება მნიშვნელოვანი ფსიქოლოგიური გადახრები: შინაგანი დაძაბულობა, აწეული შფოთიანობა, დღისით ძილიანობა, ღამით კი-უძილობა, გამოხატული დეპრესიული სინდრომები, რაც უკვე ექიმ-სპეციალისტის დახმარებას საჭიროებს. ამ სერიოზულ დარღვევათა მიზეზებს სამ კატეგორიად ყოფენ. ესენია: ბიოლოგიური, ფსიქოლოგიური და სოციალური მიზეზები. მათგან უპირველესად ბიოლოგიურ მიზეზებს თვლიან, განსაკუთრებით მაშინ, როცა დეპრესიული მდგომარეობა უშუალოდ მშობიარობის მომდევნო დღეებიდან იწყება. ამ დროს ქალის ორგანიზმში მნიშვნელოვანი ენდოკრინული ძვრები ხდება. მაგალითად, სწრაფად ეცემა სისხლში პროგესტერონის დონე და სხვა. მაგრამ ისიც ნათელია, რომ ფსიქოლოგიური ძვრები, რომლებიც ამ დროს ხდება, თავისი სიღრმით და მნიშვნელობით არ ჩამოუვარდება ენდოკრინულს და მათზე არ დაიყვანება. ამას ადასტურებს თუნდაც ის, რომ ლოგინობის ხანის დეპრესიული მდგომარეობის მკურნალობისას ჰორმონიული თერაპია ფაქტიურად უშედეგოა. გარდა ამისა, როგორც უკვე ითქვა, ეს მდგომარეობა შეიძლება განვითარდეს მოგვიანებითაც, როცა „ჰორმონიული ქარიშხალი" ჩაწყნარებულია. ამრიგად, ფსიქოლოგიური ფაქტორები ცალკე ჯგუფადაა გამოყოფილი და მათი არსი, შეიძლება ითქვას, დღეისათვის ბოლომდე გაუშიფრავია.

ვფიქრობ, რომ ყველაფერი, რაც ცხოვრებაში ხდება, განსაკუთრებული აზრით და შინაარსით არის დატვირთული, მაშინაც კი, როცა სრულიად ჩვეულებრივი, ყოველდღიური მოვლენების სახე აქვს. ჩვენ, ადამიანების დიდი უმრავლესობა, ასევე ვიღებთ მას - როგორც ჩვეულებრივს, ბანალურს და გულგრილად ჩავუვლით გვერდით სამყაროს ვინ იცის, რამდენ საიდუმლოს. მხოლოდ ერთეულებს აქვთ უნარი ჩვეულებრივში განსაკუთრებული დაინახონ, ყოველდღიურში - მარადიული. ესე-

ნია წინასწარმეტყველები, ფილოსოფოსები, მოძღვრები, ერთი სიტყვით-განდობილნი. მაგრამ ცხოვრებაში არის მომენტები, როცა მოვლენებს მოულოდნელად ბანალურობის საბურველი სცილდება და ადამიანი პირისპირ აღმოჩნდება ამოუხსნელთან, ამოუცნობთან. პირისპირ და მარტო!... ასეთია მძიმე ავადმყოფობის, ახლობლის დაკარგვის... შვილის შეძენის მომენტები. რაგინდ ჯოფითად არ უნდა ჩანდეს მშობიაროზისა და ლოგინობის წვრილმანები, ყველა ქალი გრძნობს, რომ მის ცხოვრებაში ძლიერ მნიშვნელოვანი გარდატეხა მოხდა; არა მარტო იმიტომ, რომ მის ოჯახს წევრი შეემატა, მას კი ახალი მოვალეობები გაუჩნდა, არამედ იმიტომაც, რომ ყოველივე, რაც მას გადახდა, სიკვდილ-სიცოცხლის მარადიული საიდუმლოს ნიშნითაა აღბეჭდილი:

როგორც წესი, ახალნამშობიარები ქალი თავის სულიერ და ფიზიკურ დისკომფორტს სამშობიაროს გარემოს უკავშირებს და მოუთმენლად ელის სახლში წასვლას; მაგრამ სახლში მისვლისას, როცა მთელი სიმძიმით აწვება დედის როლი, კიდევ უფრო კარგავს დარწმუნებულობას და უარეს გუნებაზე დგება. ჯერ ერთი, ახალშობილები, როგორც წესი, სახლში მეტს ტირიან, ვიდრე პალატაში. ბავშვის გაბმული ტირილი კი დედას აფიქრებინებს რომ მას რაღაც სერიოზულად უჭირს. თუ ბავშვი კარგა ხანს არ იტირებს, მაშინ დედას ეს დუმილი ეჭვენება საეჭვოდ. შიშს და ეჭვებს ემატება მშობიარობის შემდგომი დაღლილობა და გამოფიტვის გრძნობა. ყოველივეს კი თან ახლავს იმის შეგნება, რომ, ვინც და როგორც არ უნდა დაეხმაროს, მთავარი პასუხისმგებლობა მაინც მას აწევს. პასუხისმგებლობა კი, თუ ის ძალიან დიდია, აღარ ტოვებს ადგილს სიამოვნებისათვის, დედობით ტკბობისათვის.

არის კიდევ ერთი მომენტი, რომელიც აძნელებს შეგუებას დედის როლთან. საქმე ის არის, რომ დედობრივი გრძნობა ყველას თავიდანვე არ უჩნდება, განსაკუთრებით მათ, ვინც პირველ შვილს აჩენს. ზოგჯერ დედები ჩივიან, რომ თავის ახალშობილს ვერ აღიქვამენ როგორც ადამიანს და ისეთი გრძნობა აქვთ, თითქოს უვლიან რაღაც უგუნურ და უმწეო ცოცხალ არსებას, მაგალითად, ლეკვს ან კნუტს. ზოგი ამის გამო თავს არასრულფასოვნად თვლის და დანაშაულის გრძნობა სტანჯავს. სინამდვილეში აქ არავითარი დანაშაული არ არის. ასეთი რამ, როგორც ჩანს, ცხოვრებაში ხშირად ხდება: მოვლენა, ფაქტი წინ უსწრებს მთელი სიგრძე-სიგანით მის აღქმა- გაცნობიერებას. ზოგჯერ ქორწინება წინ უსწრებს ნამდვილი გრძნობის გაღვიძებას ერთ-ერთ მეუღლეში; მოვალეობა, რომელსაც ცხოვრება აკისრებს ადამიანს, აღემატება მისი სულიე-

რი სიმწიფის და მომზადების დონეს იმ დროისათვის. მომზადების დონეს იმ დროისათვის. აქედან მრავალი კონფლიქტი იბადება და ყველაზე დამანგრეველი ძალის უახლოეს ადამიანებს შორის აღმოცენებული კონფლიქტებია. რა დიდი მნიშვნელობა აქვს ასეთ დროს ავანსის გაცემის ხელოვნებას. მაგრამ თუკი ახლობლებისათვის ავანსის გაცემა აუცილებელია, რატომ უნდა დაიშუროო, ის საკუთარი თავისათვის? მიეცით თქვენს თავს დრო. დედობრივი გრძნობა, ალბათ - ეს ყველაფერი მოვა და ერთ მშვენიერ დღეს აღმოაჩენთ, რომ თქვენს მიერ წარმოთქმული ,,შვილო'' ბუნებრივად და ძალდაუტანებლად ჟღერს, რომ გაგიჩნდათ თვითდაჯერება, რომელიც ბავშვთან ნამდვილი კონტაქტის გრძნობას ემყარება. მანამდე კი, სანამ თქვენი არაცნობიერი ფსიქიკური ამ სამუშაოს ასრულებს, დაეყრდენით გონებას. პირველ რიგში დაიჯერეთ, რომ თქვენი ახალშობილი, ასეთი პატარა, უუნარო და უსუსური - ნამდვილი ადამიანია, პიროვნებაა. უბრალოდ, თვითგამოხატვის უნარი ჯერ არა აქვს. არც ჩვენ გვაქვს საშუალება მივიღოთ მისგან სრული ინფორმაცია. მაგრამ ეს სულაც არ ნიშნავს, რომ მას არა აქვს გრძნობები, ფიქრები, სურვილები, ერთი სიტყვით, -სულიერი ცხოვრება. ამასვე მაფიქრებინებს იმ დედების სიზმრები, რომელთაც ჩვილი ბავშვები დაეღუპათ. ეს ბავშვები ისე ესაუბრებიან დედას, როგორც მოზრდილი ადამიანები (თუ, რასაკვირველია, დავუშვებთ, რომ სიზმარი არის არა მხოლოდ გონებრივი აქტივობის პროდუქტი, არამედ მიღმური სფეროებთან კავშირის საშუალებაც).

კარგახანია დაგროვდა ფაქტები, რომლებიც ამტკიცებენ, რომ ნაყოფი რეაგირებს დედის ემოციურ მდგომარეობაზე, მის სტრესებზე, მუსიკაზეც კი. გარდა ამისა, არის მონაცემები, რომ ნაყოფს ერთგვარი ,,ვერბალური'' კონტაქტიც აქვს დედასთან: იგი რეაგირებს დედის მიერ წარმოთქმულ სიტყვებსა და ფრაზებზე. ცხადია, ეს მით უმეტეს ვრცელდება ახალშობილზე. შტაინერი პირდაპირ გვესაუბრება, რომ ბავშვთან საუბრისას რამდენიმე წლით უნდა გავუსწროთ მის ასაკს. ორი წლის ბავშვთან საჭიროა მეტყველება როგორც ექვსწლიანთან. ერთი წლის შვილთან, როგორც ორწლიანთან. თუ ამ ,,ინტერვალს'' დავიცავთ, მაშინ ახალშობილს უნდა ველაპარაკოთ, როგორც ერთი წლისას მაინც. დიახ, ელაპარაკეთ, როცა უვლით, აუხსენით ყველაფერი, რასაც უკეთებთ, გაახმოვანეთ თქვენი მოქმედებები. მთავარი კი ის არის, რომ გახსოვდეთ: თქვენ მარტო არა ხართ, თქვენი სირთულეები საერთოა მრავალი სხვა დედისათვის, ამდენად ნორმალურია, ბუნებრივი... დროებითი!

ამრიგად, ყოველივე ზემოთ თქმული იმას ადასტურებს, რომ ყველაზე ბუნებრივი და ცხოვრებისეული მომენტებისთვისაც საჭიროა ადამიანის ფსიქოლოგიური მომზადება, რადგან როგორც ვლადიმერ ლევი წერს, ადამიანებმა არ იციან უბრალო ჰეშმარიტებები სიყვარულზე, სიბერეზე, სიკვდილზე და ამ მომზადებით არავინაა დაკავებული. პირველ რიგში ეს ეხება ორსულობის, მშობიარობისა და ლოგინობის ხანის ფსიქოპროფილაქტიკის აუცილებლობას. მანამდე კი, სანამ ასეთი სამსახური ჩვენი ქალების უმრავლესობისათვის მიუწვდომელია, ისინი უხშირესად თვითონ ართმევენ თავს საკუთარ სირთულეებს და თანაც, საკმაო წარმატებით.

ვინც უკვე გაიარა ეს გზა, დამეთანხმება, რომ მიღებული სულიერი გამოცდილება (ყოფითზე, პრაქტიკულზე არაფერს ვამბობ) ძვირფასი შენაძენია პიროვნებისათვის, რის შედეგადაც ქალი უფრო მომთმენი, ლმობიერი და თვითდაჯერებული ხდება. გადალახულ სიძნელეებს მოჰყება სიმშვიდე და ძლიერება, მოჰყება სიბრძნე, რაც უკვე ჰეშმარიტი მოწიფულობის უპირატესობაა. ასე რომ, მათაც ვისთვისაც დედობა რთულ და არაერთმნიშვნელოვან განცდებთან იყო დაკავშირებული, ვინც ხშირად ღვრიდა ცრემლს და ზოგჯერ სასოწარკვეთილების მიჯნაზეც იმყოფებოდა, ყველა საფუძველი აქვთ იფიქრონ, რომ ისინიც (მით უმეტეს) ღმერთის რჩეულნი არიან!

შინ

სამშობიარო სახლიდან გამოწერილ დედას და ბავშვს შინ იდეალური სისუფთავე უნდა დახვდეთ.ამისათვის საჭიროა ოჯახის წევრები ოთხი ხუთი დღით ადრე შეუდგნენ ბინის საფუძვლიან დალაგებას. უნდა ჩამოიწმინდოს ჭერი და კედლები, გაიფერთხოს ხალიჩები, ფარდაგები, შალის პლედები, ყველაფერი, რაშიც მტვერი იბუდებს. გაირეცხოს ჭაღები, თუ ამინდი ხელს გიწყობთ, გამზეურდეს საბნები და ლეიბები, გაიწმინდოს იატაკი და ოთახის კუთხე-კუნჭულები. რბილ ავეჯზე მოატარეთ მტვერსასრუტი, გარეცხეთ ფარდები და ნურც რაიმე დიდ სარეცხს მოიტოვებთ შემდგომისთვის, რადგან სააბაზანო ერთთავად ბავშვის სარეცხით იქნება დაკავებული.

განსაკუთრებით უნდა დალაგდეს ბავშვის ოთახი. სასურველია ოთახი იყოს სამხრეთის მხარეს, ნათელი, მზიანი, ფანჯარა ან კარი აივანზე გა-

დიოდეს. აქ სჯობს ყველაფერი სველი წესით გასუფთავდეს, ესე იგი, მოირეცხოს იატაკი, მინები, კარ-ფანჯრის ჩარჩოები და სახელურები. გაიტანეთ ყველაფერი ზედმეტი: ავეჯი, წიგნები, ნივთები. არასასურველია ხალიჩების დატოვებაც. ბევრი მტვერი გროვდება აგრეთვე სურათებსა და მათ ჩარჩოებზე. დალაგების დროს უნდა გახსოვდეთ: არ შეიძლება ისეთი ნივთიერებების ხმარება, რომლებიც დიდხანს ტოვებს სუნს, ანდა ისინი უნდა იხმაროთ იმდენად ადრე, რომ დედა-შვილის სახლში მოსვლისთვის ბინაში არავითარი სუნი არ იგრძნობოდეს. ახალშობილის ოთახის ტემპერატურა 20-22 გრადუსი უნდა იყოს.

საწოლი

ახალშობილს უთუოდ უნდა ჰქონდეს თავისი საწოლი, მისი უფროსებთან ჩაწვენა არ შეიძლება. ეს არასასურველია ჰიგიენური თვალსაზრისით და გარდა ამისა, სახიფათოა - შეიძლება მძინარე დედა ან მამა დააწვეს ბავშვს ან ლოგინიდან გადმოუვარდეს. უმჯობესია ბავშვის საწოლი იყოს ხის, მესერიანი. ასეთი საწოლები კარგად იწმინდება და ჰაერიც დაუბრკოლებლად მოძრაობს.თანაც, საკმაოდ დიდი ზომისაა და სამ წლამდე გამოადგება ბავშვს. ოღონდ არის ერთი გასათვალისწინებელი გარემოება: ზოგი ბავშვი დიდ საწოლში თავს მყუდროდ ვერ გრძნობს, როგორც ჩანს, დაუცველობის და მარტოობის განცდა იპყრობს, ტირის და მოუსვენრობს, უმჯობესია ასეთი ბავშვი ჩააწვინოთ კალათაში, რომელსაც წინასწარ გარეცხავთ, გააშრობთ და პატარა მაგიდაზე ან განიერ ტუმბოზე დადგამთ საბავშვო ეტლი საწოლად არ გამოდგება, რადგან, როგორც წესი, ან მთლიანად მუშამბისაა, ან უპირატესად ჰაერგაუმტარი მასალისგან არის დამზადებული. გარდა ამისა, ქუჩიდან მტვერი, ჭუჭყი შემოაქვს და რადგან ყოველი გასეირნების შემდეგ მისი გარეცხვა ძნელია, ჯობს ეტლი შემოსასვლელში დატოვოთ და ბავშვის ოთახში არ შეიტანოთ. საწოლს როგორც წესი, მოჰყება თავისი ლეიბი, რომელზეც შინ შეკერილი ბამბის თხელი ლეიბი უნდა დააფინოთ. მის შუა ადგილას გაფინეთ მუშამბის ნაჭერი, რომ ლეიბი შარდით არ დასველდეს. ზემოდან ზეწარი გადააფარეთ. ახალშობილს ბალიში არ სჭირდება. საწოლი დადგით ნათელ, მყუდრო ადგილას, მშობლების საწოლთან ახლოს, რადგან ღამით რამდენჯერმე მოგიწევთ ადგომა.

რას დაარქმევ შენ შვილს?

ჩვენო ახალგაზრდა დედავ! ახალშობილისათვის სახელის დარქმევა ხშირად საგონებელში აგდებს ახალგაზრდა მშობლებს. მართალია ხშირად პიროვნება განაპირობებს სახელის ავკარგიანობას, მაგრამ მაინც კარგი სახელი სამკაულივით ამშვენებს ადამიანს.

შენი გამოუცდელობა გავითვალისწინეთ და „მზითვის სკივრში", დღეს ქართულში გავრცელებული ქალ-ვაჟის უამრავი სახელი ჩაგიბნიეთ. აირჩიე შენი პირმშოსათვის!

ქართული სახელები

ვაჟის სახელები:

ა.—აბესალომ, აგაბო, ადამ, ადრიანე, ავთანდილ, ათანასე, აკაკი, ალეკო, ალექსანდრე, ალიო, ალმასხან, ალუდა, ამბაკო, ამბერკი, ამბროსი, ამირან, ამირინდო, ანანია, ანდრო, ანდრიანე, ანდრონიკე, ანდუყაფარ, ანზორ, ანთიმოზ, ანტონ, აპოლონ, არდალიონ, არისტო, არკადი, არმაზ, არსენ, არტემ, არქიპო, არჩილ, არჯევან, ასლან, აფრასიონ, აფშინა.

ბ.—ბაადურ, ბააკა, ბაბილო, ბაგრატ, ბადრი, ბათუ, ბაკურ, ბარათა, ბართლომე, ბარძიმ, ბასილ, ბექა, ბაკურ, ბაღათერ, ბაჩანა, ბაჭუა, ბახვა, ბეგლარ, ბენედიქტე, ბეჟან, ბერდია, ბესარიონ, ბესიკ, ბექა, ბეშქენ,ბიკენტი, ბირთველ, ბიქტორ, ბიძინა, ბიჭიკო, ბონდო, ბორის, ბოჩია, ბოცო, ბუდუ, ბუხუტი.

გ.—გაბრიელ, გაგა, გაგი, გაიოზ, გალაკტიონი, გარსევან, გახა, გედევან, გელა, გენადი, გერასიმე, გერვასი, გერმანე, გერონტი, გვადი, გვანჯი, გვარამ, გია, გიგა, გიგი, გივი, გიო, გიორგი, გოგი, გოგიტა, გოგლა, გიტო, გლახუნა, გობრონ, გოგოთური, გოდერძ, გოლა, გორდა, გოჩა,

გრიგოლ, გუბაზ, გუგა, გუგუ, გუგუნა, გულბაათ, გულდა, გურამ, გურგენ.

დ.—დადაშ, დავით, დამიანე, დანიელ, დარისპან, დაჩი, დევი, დემეტრე, დემნა, დენის, დიანოზ, დიდიმ, დიმიტრი, დიომიდე, დიონისე,დომენტი, დოროთე, დურმიშხან, დუტუ.

ე.—ეგნატე, ედიშერ, ედუარდ, ევგენი, ევდოკიმე, ევსევი, ევტიხი, ელეფთერ, ელგუჯა, ელდარ, ელია, ელიაზარ, ელიზბარ, ელიოზ, ემანუელ, ემელიანე, ემზარ, ეპიფანე, ერასტი, ერეკლე, ერემია, ერმალოზ, ეროსი, ესაია, ესტატე, ეფრემ, ექვთიმე.

ვ.—ვალერი, ვალერიან, ვამეხ, ვანო, ვაჟა, ვარაზ, ვარდენ, ვარლამ, ვასილ, ვაჩე, ვახტანგ, ვახუშტი, ვეფხია, ვიქტორ, ვლადიმერ.

ზ.—ზაალ, ზაზა, ზაური, ზაქარია, ზევახ,ზეზვა, ზენონ, ზვიად, ზოსიმე, ზურაბ.

თ.—თადეოზ, თამაზ, თანდილა, თარხან, თაყა, თედო, თევდორე, თეიმურაზ, თემურ, თენგიზ, თომა, თორნიკე, თორღვა, თურმან.

ი.—იაგო, იაკინთე, იაკობ, იარალი, იასე, იასონ, იაგორ, იესე, ივანე, ივერი, ივლიანე, ილარიონ, ილია, იოვე, იორამ, იორდანე, იოსებ, იპოლიტე, ირაკლი, იროდიონ, ისაკ, ისიდორე, ისმაილ, იულონ, იური, იუსტინე.

კ.—კალე, კალენიკე, კანდიდ, კაპიტონ, კარლო, კარპე, კახა, კვირია, კვირიკე, კიაზო, კირილე, კიტა, კობა, კოზმან, კოკი, კონდრატე, კონსტანტინე, კორნელი, კოტე, კუკური.

ლ.—ლადო, ლავრენტი, ლაზარე, ლაშა, ლევან, ლეო, ლეონ, ლეონიდე, ლეონტი, ლიპარიტ, ლონგინოზ, ლუარსაბ, ლუკა, ლუხუმ.

მ.—მათე, მაკარ, მალაქია, მალხაზ, მამამზე, მამია, მამუკა, მანასე, მანუჩარ, მარკოზ, მარტია, მაქსიმე, მახარე, მეთოდე, მელიტონ, მელქისედეკ, მერაბ, მექი, მზეჭაბუკ, მინაგო, მინდია, მირზა, მირიან, მირონ, მიტროფანე, მიხეილი, მოსე, მურად, მურზაყან, მურთაზ, მურმან, მუშნი, მუხრან.

ნ.—ნარიმან, ნასყიდა, ნესტორ, ნიაზ, ნიკა, ნიკო, ნიკოლოზ, ნოდარ, ნინია, ნოე, ნოშრევან, ნუგზარ, ნუკრი.

ო.—ოთარ, ოლეგ, ომარ, ონისე, ონოფრე, ორბელ, ორდე, ოტია, ოქროპირ.

პ.—პაატა, პავლე, პანტელეიმონ, პაპუნა, პარმენ, პეტრე, პიმენ, პლატონ, პოლიკარპე, პორფირე, პროკლე, პროკოფი.

უ.—უამიერა, ურჟიკა, ურია.

რ.—რამაზ, რამზე, რამინ, რაჟდენ, რატი, რაფიელ, რევაზ, რისმაგ, როდიონ, როინ, რომან, რომანოზ, როსტევან, როსტომ, რუბენ.

ს.—საბა, სავლე, სამოელ, სამსონ, სანდალა, სანდრო, სარგის, სარდიონ, სარიდან, სავლე, საჩინო, სევასტი, სევერიან, სერგი, სესე, სეხნია, სიკო, სილიბისტრო, სილოვან, სიმონ, სოკრატ, სოლომონ, სოსანა, სოსო, სოფრომ, სპარტაკ, სპირიდონ, სტეფანე, სულხან.

ტ.—ტარასი, ტარიელ, ტერენტი, ტიმოთე, ტიტე, ტრიფონ, ტროფიმე.

უ.—უტა, უშანგი, უშიშა, უჩა.

ფ.—ფარნაოზ, ფარსადან, ფილიმონ, ფილიპე, ფირუზ, ფორე, ფრიდონ.

ქ.—ქაიხოსრო, ქართლოს, ქიტესა, ქიშვარდი, ქრისტეფორე, ქუცნა, ქუჯი.

ღ.—ღენტორ, ღვთისავარ, ღვთისია, ღვინია.

ყ.—ყარამან, ყაფლან, ყვარყარე.

შ.—შადიმან, შავლეგ, შალვა, შაქრო, შერგილ, შერმადინ, შიო, შოთა, შოშიტა.

ჩ.—ჩალხია, ჩაგუ.

ც.—ცანგალა, ცისკარა, ცოტნე.

ძ.—ძაგან.

წ.—წყალობა, წათე.

ხ.—ჭაბუკა, ჭაბუა, ჭიაბერი, ჭიჭიკო, ჭოლა.

ხ.—ხარება, ხარიტონ, ხვიჩა, ხირჩლა, ხოსრო.

ჯ.—ჯაბა, ჯამბაკურ, ჯანსულ,ჯარჯი, ჯემალ, ჯვებე, ჯიბო, ჯიმშერ, ჯონდო, ჯოტო, ჯოჯიკ, ჯუანშერ, ჯუმბერ, ჯურხა.

ქალის სახელები:

ა.—აგნესა, აგრაფინა, აზა, ალისა, ანა, ანანო, ანასტასია, ანგელინა, ანეტა, ანუსია, არეთა, არიადნა, ასია, ასინეთ, ასმათ, აღათი.

ბ.—ბაბილინა, ბაია, ბარბარე, ბედისა, ბელა, ბორენა.

ბ.—გაიანე, გალინა, გვანცა, გვრიტია, გიული, გოგუცა, გულთამზე, გულიკო, გულისვარდი, გულნაზ, გულნარა, გულო, გულსუნდა, გულქან, გულჩინა, გულჩორა, გურანდუხტ, გურანდა.

დ.—დავარ, დალი, დარეჯან, დაფინე, დედისიმედი, დესპინე, დიანა, დილავარდისა, დინარა, დოდო, დომნა, დუდუხანა.

ე.—ევა, ევდოკია, ეთერ, ეკატერინე, ელდინო, ელეონორა, ელზა,

ელენე, ელისაბედ, ელისო, ელპიდე, ენძელა, ესმა, ეფემია, ეფროსინე.

ვ.—ვალენტინა, ვალიდა, ვარდო, ვარვარა, ვარსკვლავისა, ვასასი, ვენერა, ვერა, ვინარი, ვიოლეტა.

ზ.—ზაირა, ზეინაბ, ზინაიდა, ზოია.

თ.—თათია, თათული, თამარ, თამთა, თამილა, თანანა, თაფლო, თეა, თებროლე,თეოლინა,თეთრუა, თეკლე, თეო, თეონა, თვალმაისა, თინათინ, თოვლია.

ი.—ია, იათამზე, იამზე, ივდით, ივეტა, ივლიტე, იზაბელა, იზოლდა, ინა, ინგა, ინეზა, ირინე, ირმა, იულია.

კ.—კატო, კეკელა, კესანე, კესარია, კლავდია, კლარა, კრავაი.

ლ.—ლალე, ლალი, ლამარა, ლამზირა, ლანა,ლარისა, ლატავრა, ლაურა, ლეილა, ლელა, ლია, ლიანა, ლიდა, ლიდია, ლილი, ლილიანა, ლუდმილა, ლოლა,ლონდა, ლუბა, ლუიზა.

მ.—მაგდა, მაგდანა, მაგული, მადლენა, მავრა, მათიკო, მაია, მაიკო, მაისა, მაკა, მაკრინე, მამისა, მამისთვალა, მანანა, მარადი, მარგალიტა, მარეხ, მართა, მარიამ, მარო, მაიკო, მარინე, მატრონა, მაფალა, მეგი, მედეა, მელანია, მელიტა, მერი, მზაღო, მზევინარი, მზეთამზე, მზეონა, მზეჭალა, მზეხა, მზეხათუნი, მზია, მზიანა, მზისადარ, მზიულა, მთვარისა, მინადორა, მირანდა, მოკონა.

ნ.—ნადეჟდა, ნაზი, ნაზიბროლა, ნათელა, ნათია, ნაია, ნაილი, ნაირა, ნაისი, ნამი, ნანა, ნანამზე, ნანაი, ნანუკა, ნანული, ნარგიზა, ნატო, ნელი, ნენე, ნესტან, ნესტან-დარეჯან, ნინელი, ნია, ნინო, ნონა, ნორა, ნუგეშა, ნუნუ, ნუცა.

ო.—ოლღა, ოლიმპიადა.

პ.—პელაგია, პეპელა, პირიმზე, პირიმზისა, პირიმთვარისა.

უ.—ჟენია, ჟუჟუნა.

რ.—რაისა, რიმა, რიფსიმე, როდამ, როზა, რუსუდან.

ს.—საბედი, სალომე, სანათა, სარა, სევდია, სიდონია, სოფიო, სულიკო.

ტ.—ტასო, ტატიანა, ტერეზა, ტურფა.

უ.—უტანდარ.

ფ.—ფატი, ფატმან, ფაცია, ფედოსია, ფეფელა, ფეფო, ფიქრია, ფოთოლა, ფოტინე.

ქ.—ქაბატო, ქალთამზე, ქეთევან, ქიონია, ქრისტინე, ქსენია.

ღ.—ღაბუა, ღალანა.

ყ.—ყამარ.

შ.—შორენა, შუქია.

ჩ.—ჩინარა, ჩიორა, ჩიტო.

ც.—ცაგო, ცაგული, ცარო, ცაცა, ცეცილია, ციალა, ცირა, ცირუ, ცინარა, ცისანა, ცისია, ცისმარა, ციური, ციცია, ციცინო, ცოქალა, ცუცა.

ძ.—ძაბული, ძაძუ, ძიძია.

ხ.—ხათუთა, ხათუნა, ხატია, ხატიჯე, ხატული, ხვარამზე, ხვაშაქი, ხორეშან.

ჯ.—ჯამილა, ჯანეტა, ჯახანა, ჯაჯალა, ჯავარა, ჯულიეტა.

ნათლობა

მართლმადიდებელ ეკლესიაში შვიდი საიდუმლოდან ნათლობას უჭირავს პირველი ადგილი ვინაიდან ის ადამიანთათვის წარმოადგენს ერთგვარ კარს ეკლესიაში შესასვლელად. მაცხოვრის თქმით: ,,უკეთუ ვინმე არა იშვას წყლისაგან და სულისა, ვერ ხელეწიფების შესვლად სასუფეველსა ღმრთისასა'' (იოანე 3,5). ნათლობა ამავე დროს წარმოადგენს სხვა საიდუმლოთა შესავალ კარსაც, რომელნიც სრულდებიან მხოლოდ ეკლესიაში. ნათლობის სახელქვეშ იგულისხმება ისეთი საიდუმლო, როდესაც წინაპართა მემკვიდრეობითი ცოდვებით დაბადებული ადამიანი, ხელახლად იბადება წელით და სულით და თანდაყოლილი ადამისეული ცოდვებისაგან განიწმინდება ღვთიური მადლით და გარდაიქმნება ახალ ადამიანად. ასეთი გარდაქმნა მოცემულია ჯერ კიდევ ძველი აღთქმის წიგნებში: ,,გასხურებ შენ სუფთა წყლით და გაიწმინდები ყველა შენი უსუფთაობისაგან, და ყველა შენი კერპებისაგან გაგწმინდავ შენ. და მოგცემ შენ ახალ გულს და სულს ახალს მოგცემ შენ'' (იეზეკ.36,25-26). აქ მოტანილიდან და სხვა მრავალი ასეთებიდან ნათელია, რომ წყლით ნათლობა დაწესებული იყო ღვთის ნებით. თვით მაცხოვარი ჩვენი იესო ქრისტე, უკვე ოცდაათი წლისა იყო,

როდესაც მოინათლა მდინარე იორდანეში, იოანე ნათლისმცემლის მიერ. სული წმინდა გადმოვიდა მასზე და ზეციდან მოისმა ხმა მამა ღმერთისა:,,ესე არს ძე ჩემი საყვარელი, რომელი მე სათნო ვიყავ'' (მათე 3,17). ამის შემდეგ ხალხის ნათლობას ახდენდნენ იესო ქრისტეს წმიდა მოციქულები. მოციქულმა პეტრემ მარტო ერთ დღეს თავისი ქადაგების შემდეგ, იუდეაში მონათლა სამი ათასი კაცი. წმიდა ეკლესია მოციქულების შემდეგ განუწყვეტლად ასრულებს მაცხოვრის მიერ განმტკიცებულ ამ საიდუმლოს. ნათლობის აუცილებლობა დადგენილია მაცხოვრის მიერ: ,,რომელსა ჰრწმენეს და ნათელ-იღოს ცხონდეს, ხოლო რომელსა არა ჰრწმენეს, დაისაჯოს'' (მარკოზი 16,16). ,,ხოლო, პეტრე ჰრქუა მათ: შეინანეთ და ნათელ-იღენ კაცად კაცადმან თქუენმან სახელითა უფლისა იესო ქრისტესითა მისატევებლად ცოდვათა; და მიიღოთ ნიჭი სულისა წმიდისა'' (საქმე მოციქულთა 2,38).

მირონცხება

მონათვლის საშუალებით ჩვენ ვიბადებით სულიერი სიცოცხლისათვის, განწმენდილნი ყოველგვარი ცოდვებისაგან, და ჯურთხეულნი შევდივართ ქრისტიანულ სამყაროში. მაგრამ როგორც ჩვეულებრივად ახალ დაბადებულ ადამიანს ესაჭიროება ჰაერი, სინათლე, სითბო და სხვა გარეგანი საშუალებანი თავისი გაზრდისა და განვითარებისათვის, ასევე ესაჭიროება მას თავისი სულიერი ცხოვრებისათვის კეთილისმყოფელი ძალა წმიდა სულისა, რომელიც მას მისცემს სულიერ ჰაერს, სულიერ ნათელსა და სულიერ სითბოს, რომელთა საშუალებით ადამიანი სულიერად თანდათან გამაგრდება და ამაღლდება ,,რომელმან იგი ყოველივე თვისისა ღმრთაებისა ძალი საცხოვრებლად და ღმრთისა სამსახურებლად მოგუანიჭა ჩვენ მეცნიერებითა მისითა, რომელმან იგი მიჩინნა ჩვენ თვსსა მას დიდებასა და სათნოებასა'' (2 პეტრე 1,3).

ნათლისღება და მირონცხება ერთმანეთისაგან სრულიად

განსხვავებული საიდუმლონი არიან ახალი აღთქმისა. ამისათვის მირონცხება ახალგანათლულისა ხდება არა როგორც შემადგენელი ნაწილი ნათლობისა, არამედ როგორც მეორე საიდუმლო ახალი აღთქმისა, რომლის საშუალებით, ნათლობით ახლად შობილ სულზედ გადმოდის ღვთის მადლი საზრდოდ ამ სულისა.

სჯულის კანონი
(ერისკაცთათვის)

ჩვილები ინათლებიან ცოდვების მისატევებლად, რათა ახალი დაბადებით (შობით), განიწმინდოს მათში ის, რაც მოჰყვათ ძველი დაბადებიდან (შობიდან). ის, ვინც უარს ამბობს ნათლობის საჭიროებაზე და ამტკიცებს, რომ ჩვილებს არაფერი გადმოსცემიათ წინაპართა ცოდვათაგან, რასაც ახალი შობით განწმენდა სჭირდება, ანათემას იმსახურებენ.

კართაგენის კრების 110-ე კანონი

. . .

მეორედ ნათლისღება არ შეიძლება

მოციქულთა კრების 47-ე,
კართაგენის კრების 48-ე კანონები.

. . .

ფეხმძიმე უნდა მოინათლოს მაშინ, როდესაც მოისურვებს. ამ დროს ინათლება დედა და არა მისი ნაყოფი მისი მეშვეობით, ვინაიდან ქრისტესთან შეერთების სურვილი მოსანათლმა თავისი ნებით უნდა გამოამჟღავნოს.

ნეოკისარიის კრების მე-6 კანონი



გოგოს, თვითონ პატარას,
გზად პატარა მოჰყვს,
შესციცინებს შავთვალას,
ფრთხილად ახებს ლოყას.
ერის წიგნში გაშლილო
ახალო კაბადონო,
გამარჯობა, თვალჩრელო
პატარა ქალბატონო!
ოიდა, ოიალე!
ოიდა, ოიალე!
დახუნძლულო ხეო!
მდედრო მსხმოიარე!
შენ ქართლოსის ჰიგოს
შეეწებე ცოლად-
კურთხეული იყოს
შენი ქმართან წოლა!
შენ ხარ მწვანე ბალახი,
პირველ რიღო-ჭრიღოს
შემოგცქერის ქალაქი -
დაგინახოს, ცდილობს.
ქალია თუ ვაჟია,-
საქართველო ფხავილობს.
„რა დროს მაგის ბავშვია!“-
ვინც ეს გულში გაივლოს...
ოიდა, ოიალე და
ოიდა, ოიალე -
ნერგო ნაყოფიერო,
მდედრო მსხმოიარე!



თქვენი

პატარა



ძვირფასო მშობლებო!

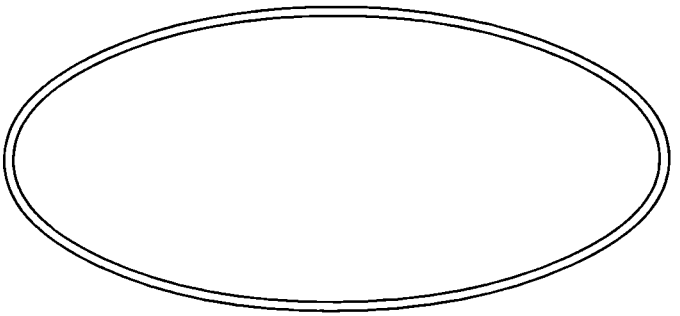
გილოცავთ შვილის შეძენას.

დაე, თქვენი პატარა გაზრდილიყოს ჭეშმარიტი ქრისტიანი, ზნეკეთილი, დღეკეთილი, ღირსეული ქართველი.

გვინდა, ჩაინიშნოთ მისი პირველი აღუ,პირველი ღიმილი, პირველი ნაბიჯი და კიდევ მრავალი პირველი...

„————————————————————199- წელი





დაიბადა

(ქალიშვილი - ვაჟი) ——————————————

დაბადების ადგილი ——————————————

წელი ——————————————

თვე ——————————————

დღე ——————————————

დრო ——————————————

დ ე დ ა ----------

მ ა მ ა ----------

ე ქ ი მ ი ----------

ბ ე ბ ი ა - ქ ა ლ ი ----------

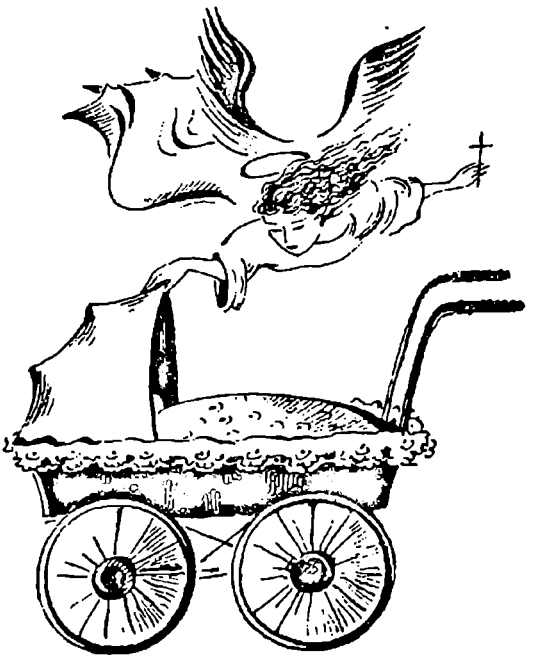
ბ ე ბ ი ე ბ ი ----------

ბ ა ბ უ ე ბ ი ----------

დ ე ბ ი ----------

ძ მ ე ბ ი ----------

ნათლობის დღე



ნათლიები

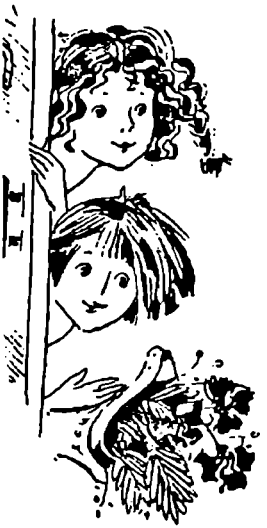
პირველი შენიშვნები

წ ო ნ ა ----------

სიმაღლე ----------

თმის ფერი ----------

განსაკუთრებული ნიშნები



პატარას ეწვივნენ

კეთილი სურვილები პატარას!

ზრდა-განვითარების ცხრილი

	სიმაღლე	წონა
1 კვირა		
2 კვირა		
3 კვირა		
1 თვის		
2 თვის		
3 თვის		
4 თვის		
5 თვის		
6 თვის		
7 თვის		
8 თვის		
9 თვის		
10 თვის		
11 თვის		
12 თვის		

განვითარება

———————————————

პირველი ღიმილი

———————————————

თავი კარგად უჭირავს

———————————————

ზის დაუხმარებლად

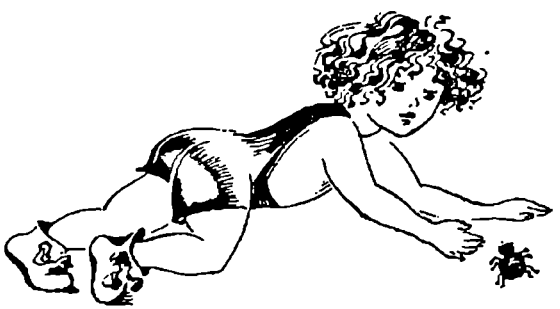
———————————————

დაცოცავს _____

პირველი ნაბიჯი _____

დადის თავისუფლად _____

დგას დამოუკიდებლად _____

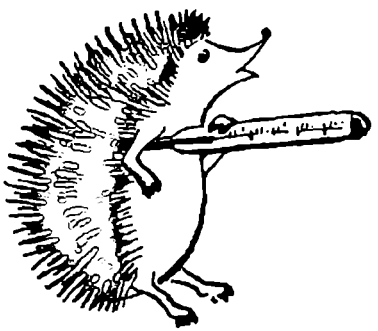


სამედიცინო მონაცემები _____

აცრები _____

ავადმყოფობა _____

ექიმის რჩევა _____



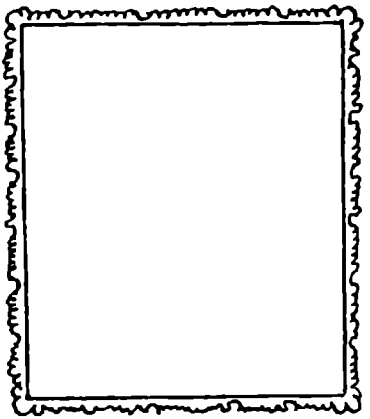


პირველი ფოტო

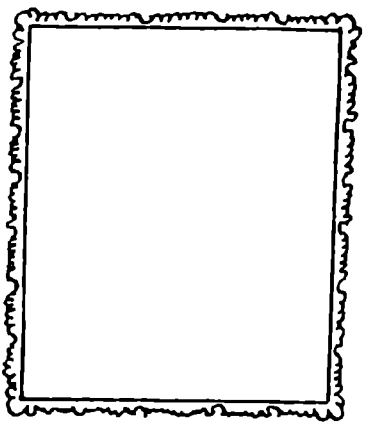
წლოვანება



პირველი ვარცხნილობა



თმის შეჭრამდე



თმის შეჭრის შემდეგ

პირველი კიჭი

პირველი კბილები

პირველი გვერდითი

კბილები

სარძევე კბილის მოცვლა

პირველი „ნამდვილი“ კბილი



პატარა იწყებს ტიტინს

პირველი ბგერა

პირველი სიტყვა

პირველი წინადადება

პატარას ლექსიკონი



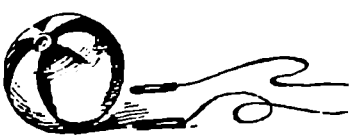
პირველი საუბარი

პირველი დაბადების დღე



პირველი სტუმრები

საჩუქრები



პირველი ახალი წელი



პირველი საყვარელი

ლექსი,

სიმღერა,

ზღაპარი



პატარა დადის

საბავშვო ბაღში

ბაღი

———————————————————

მისამართი

———————————————————

პირველი ძიძა

———————————————————

ბაღის საუკეთესო მეგობარი

———————————————————

გოგონა,ბიჭი

———————————————————

რა ისწავლა ბაღში:

ხატვა, თვლა და ა.შ.



გამოსაშვები სალამო

ბალში



ვემზადებით სკოლისათვის

კითხულობს

წერს

ანგარიშობს



პირველი სასწავლო წელი

სკოლა _____

მისამართი _____

პირველი კლასის დამრიგებელი

_____

_____

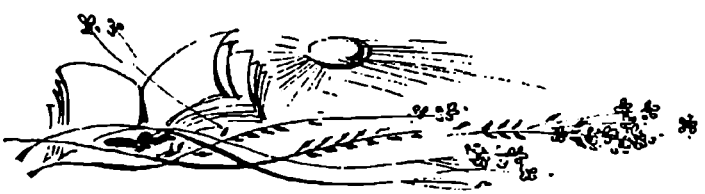
მერხის ამხანაგი

_____

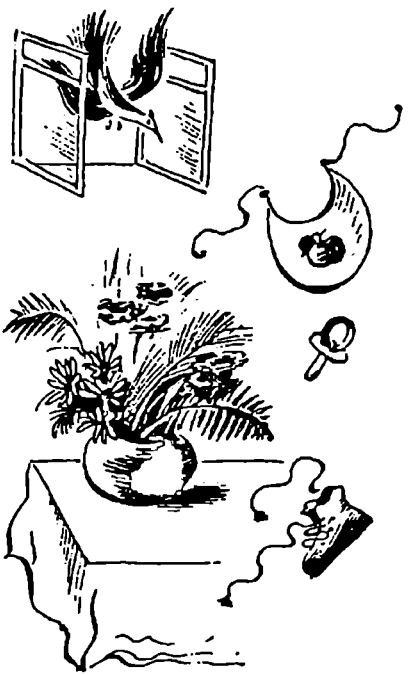
საცხოვრებელი ადგილი

_____

_____



იავნანა
ჰანგი ხვალისა





რა ბედნიერება დაგაბერტყა განგებამ ახალგაზრდა დედას.

ყველაზე მაღალი, უპირველესი სიმღერა აჟღერდა შენს ჰერქვეშ. იავნანამ გაგითბო ბაგე, გული. იავნანა შენი ქუდბედია. შენი ფუძის, ერის ყვავილობაა.

იმღერე, იგალობე საგალობელი სიცოცხლის უკვდავებისა. გადააბი შენი ქალური თითებით საბელი სიცოცხლისა. კალთა აივსე შვილებით, იყვავილე, ვაზივით დაიხუნძლე...

ვიცოდით, უპირველესად იავნანას იგალობებდი, ამიტომ სანუკვარი ჰანგებით აგივსეთ „მზითვის სკივრი".

დედის იავნანას მაგიური ძალა აქვს, სწორედ ამის დასტურად ჩაგიდეთ „მზითვის" სკივრში იაკობ გოგებაშვილის „იავნანამ რა ჰქმნა?!"

იავნანამ რა ჰქმნა?
(ნაწყვეტი)



ამასობაში გავიდა აპრილი და დადგა მშვენიერი მაისი. პირველსავე რიცხვში ზაფხულურად მოიღრუბლა და გაჩნდა ჭექა-ქუხილი, საღამომდის იდინა ხშირმა და გამაცოცხლებელმა წვიმამ, საღამოზე კი ისე მოიწმინდა ცა, რომ ერთი ნაფლეთი ღრუბელიც არსად იყო. კამარა მთლად ბრწყინვალე ვარსკვლავებით მოიჭედა. დატრიალდა მეტად შეზავებული ჰაერი. უთუოდ ეს იყო მიზეზი, რომ ქეთოს იმ ღამეს მშვიდობიანად ეძინა. მეორე დღეს ადგა ცოტა მოღონიერებული.

შეუდარებელი დილა იყო: არემარეს კაშკაშა მზისაგან თავს დასდიოდა მთელი შადრევანი ბრწყინვალე სინათლისას და ამ სინათლეს მცენარეებზე ათასფრად აებრჭყიალებინა დილის ნამი. ტყე სავსე იყო ფრინველების გამაცოცხლებელი ჟივილ-ხივილით. ქართველაძიანთ ბაღში

ვარდის კოკრები საამურად გადაშლილიყო და გარშემო მოეფინა გულწარმტაცი სურნელება. ამ ვარდების მახლობლად ტკბილად დასძახოდა ბულბული, რომელიც იქავე ხეზე მოთავსებულიყო. ბუნება ხარობდა, დღესასწაულობდა, თითქოს ათას ბედნიერს ქორწილს ერთად იხდისო.

ბუნება შეუდარებელი მკურნალია კაცის ვარამისა და დარდისა. შვება მისცა მან ქეთოს ნაღვლიან გულსაცა, და სახეზე მას აშკარად დაეტყო შემცირება იმ საშინელის მწუხარებისა, რომელიც აქამდის მაჯლაჯუნასავით აწვა ამის გულსა და გონებას და ნებას არ აძლევდა გარემოცულ ცხოვრებაზე დაფიქრებულიყო. ამასთან ქეთომ პირველად დაიწყო ფიქრი იმაზე, რისთვის და რად მიჩვენებენ ამდენ სიფარულს უცხო ადამიანები და რადა სწუხან ჩემს მწუხარებაზედაო.

დედამ ადვილად შეამჩნია ქეთოს ეს სანუგეშო ცვლილება. იმედი მიეცა. ცალკე ამ იმედმა და ცალკე მშვენიერმა დილამ კარგ გუნებაზე მოიყვანა მაგდანი და მან, სრულიად უნებურად, თავისთვის დაიწყო ღიღინი იავნანისა. რაც ქეთო დაჰკარგა, მას შემდეგ მაგდანის სიმღერის ხმა აღარავის გაუგონია, ეს პირველი სიმღერა იყო ათის წლის დუმილის შემდეგ. მაგდანი ფანჯარასთან იჯდა, ქეთო იყო მოთავსებული პატარა ტახტზე ოთახის კუთხეში. იავნანას მაგდანი ჯერ დაბალი ხმით, ღიღინით ამბობდა, მერე კი თავის ხმის სიმშვენიერემ გაიტაცა და თავისებურად დაამღერა, მაღლა აუწია. პატარა ხანს უკან, ისე, უნებლიეთ, გაიხედა ქეთოსკენ და გაოცდა. ქეთოს აშკარად ეტყობოდა სახეზე აღელვება, ცხადი იყო, რომ რაღაცას იგონებდა და ვერ-კი მოეგონებინა გარკვევით. მის ბუნების სიღრმეში დიდი ხნის დამარხული ხსოვნა იღვიძებდა, მაგრამ ვერკი გამოეღვიძა, გონების ძირიდან რაღაც სანატრელი მოგონება აპირებდა ამოხეთქასა, მაგრამ ზევიდან კეც-კეცად აწვნენ სხვა წარმოდგენანი და უშლიდნენ მაღლა ამოსვლასა. მაგდანმა ეს კარგად შეამჩნია და თავის ხმას მისცა საოცარი მეტყველება და მიმზიდველობა.

უწინ ამგვარი სიმღერით და ამავე ხმით ყოველდღე უტკბობდა მაგდანი თავის ქეთოს სიპატარავის დღეებს. მაგდანის ხმამ უწია ქეთოს ბუნების სიღრმემდის, შესძრა ის ძირიანად და გააცოცხლა იქ დამარხული ბავშვობის სანატრელი ნაშთნი, საგონებელნი. მაგდანი თან ხმას აძლევდა მომხიბლავს ძალას და თან ქეთოს შესცქეროდა უსაზღვრო დედობრივი სიფარულით. ქეთოც თითქმის სჭამდა თვალით დედის პირსახესა და მღელვარებით ცდილობდა ამ სახეზე ამოეკითხა რაღაც დიდი საიდუმლო და კიდეც ამოიკითხა. ქეთოს აღელვებული სახე თანდათან დაწყნარდა, პირისახიდან მთლად გადაეყარა შავი ღრუბელი. განსაზღვრული სხი-

ვის ნათელი მოფინა სახეზე და სიხარულის სხივმა დაუწყო მასზე ელვარება. უცებ წამოვარდა ქეთო ტახტიდან, დაიძახა სანატრელის ხმით: - ,,დედავ!'' სწრაფლ მივარდა მაგდანთან, მოეხვია ორივე ხელით და მხურვალედ დაუწყო კოცნა. დედასა და შვილს თქრიალით მოსდიოდათ ცრემლი, მაგრამ ეს ცრემლი იყო სიხარულისა, შვებისა, ლხენისა. პატარა ხანს უკან ზურაბმაც შემოაღო კარები, ქეთო განთავისუფლდა დედის ხვევნიდან, მიეგება შემოსულს, დაიძახა: - ,,მამა!'' და მოეხვია.

შემდეგ გაბრუნდა დედისაკენ, წაავლო ხელი, გაიყვანა მეორე ოთახში, დაიყენა თავის გვერდით დიდი სარკის წინ, სიყვარულით გადაავლო თვალი, მაგრამ რაღაცამ აზრი შეუშალა. სწრაფად მოშორდა სარკეს, შეირბინა მეორე ოთახში, გააღო ყუთი, ამოიღო თავისი ახალი ქართული ტანისამოსი და ლეკურის მაგივრად ჩაიცვა. შემდეგ ისევ მიიყვანა გაოცებული დედა სარკესთან, დაუდგა გვერდით, შეადარა სახეები, აშკარად დაინახა რამდენად ჰგავდა დედას, მიუბრუნდა მას, ჩამოეკიდა ყელზე და ხელახლა დაუწყო კოცნა. უწინ ამისთანავე მოქმედებამ მაგდანისამ გააოცა, ახლა კი იგივე მოქმედება თვითონ ჩაიდინა. მერე დედას აახდევინა დედოფლების ყუთი და სიყვარულით მიეალერსა თავის უწინდელს მეგობრებს.

ერთმა მოგონებამ მეორე გამოიწვია, მეორემ მესამე, მესამემ მეოთხე, და ქეთოს სარკესავით გადაეშალა თვალწინ თავისი სიპატარავის დრო. აქამდის ის დაჰყავდა დედას აქეთ-იქით ძალაუნებურად, ახლა კი თვითონ ქეთო მოსვენებას აღარ აძლევდა დედასა და მიჰყავდა ხან ბაღჩაში, წყაროს თავზე, ხან ტყეში და სოფლის არემარე სულ შემოიარა, მოიგონა ქართული ენაც, თუმცა სიტყვები ბლომად აკლდა, ლაპარაკის დროს ჩერდებოდა, ან ლეკურს სიტყვებს ურევდა და ამ დროს დედა ქართულ სიტყვებს ასწავლიდა.

აღმოჩნდა, რომ პირველი წლების შთაბეჭდილებანი და ჩასახულებანი კი არ გამქრალიყვნენ და არ წაშლილიყვნენ ქეთოს გონებაში, თურმე, ღრმად ეძინათ, დამარხულნი იყვნენ მისი სახსოვრის სიღრმეში, ძირში, როგორც მცენარის თესლია დამარხული მიწაში, და ზევიდან მათ ეფარათ მთელის ათის წლის ნანახი და ნაცადი დაღესტანში ყოფნის დროს. ამ ჩასახულებათა დაძვრა და გამოღვიძება შეეძლო მხოლოდ რომელსამე ძლიერსა და ღრმა შთაბეჭდილებას სწორედ ისე, როგორც მცენარის თესლს ზევით ამოიყვანს ხოლმე გამაცოცხლებელი მზის სითბო-სინათლე ამისთანა მზეებრივი შთაბეჭდილებების მოხდენა ქეთოს გონებაში შესძლო მხოლოდ სამშობლო ხმამ, საბავშვო სიმღერამ: ,,იავნანამ'',

რომელიც ყველაზე უფრო ღრმად ჰქონდა ქეთოს ძვალსა და რბილში გამჯდარი.

ყოველი ვაშლოვანელი, დიდი თუ პატარა, ქალი თუ კაცი, გახარებული იყო ქეთოს გონზე მოსვლით. მოდიოდნენ და ულოცავდნენ მაგდანსა და მის ქმარსა და შეჰხაროდნენ ქეთოსა. ქართველაძის სახლში სიხარული ტრიალებდა. ამ ძლიერს სიმხიარულეს სწორედ შეჰფეროდა და ბანს აძლევდა ხშირი სიმღერა მაგდანისა. როგორც დიდხანს უწყლოდ ყოფილი შველი ხარბად ეწაფება წმინდა წყალსა და გაძღომა მალე არ ეკიდება, ისე ქეთო, მთელს ათს წელიწადს მოკლებული თავის უსაყვარლეს სიამოვნებას, გაუმაძღრად ეწაფებოდა დედის სიმღერას და მაგდანს მოსვენებას არ აძლევდა. ერთს ხმას რომ გაათავებდა მაგდანი, ახლა მეორეს ათქმევინებდა, მერე მესამეს, მეოთხეს, ხშირად მაგდანი ეტყოდა ხოლმე:

- გენაცვა, შვილო, ცოტა დამასვენე, თორემ არაქათი აღარ მაქვსო, მაგრამ ქეთომ უებარი წამალი იცოდა ამ დაღალულობისა: მხურვალე ხვევნა და კოცნა დედისა. ქეთო თანა სტკბებოდა დედის მშვენიერი სიმღერით და თან თვითონაც სწავლობდა სიმღერასა.

მზე შინა

მზე შინა და მზე გარეთა, მზევ, შინ შემოდიო.
უყვლია მამალსაო, მზევ, შინ შემოდიო.
გათენდი თუ გათენდები, მზევ, შინ შემოდიო.
მზე დაწვა და მთვარე შობა, მზევ, შინ შემოდიო.
ჩვენ ვაჟი დაგვბადებია, მზევ, შინ შემოდიო,
დუშმანსა ქალი ჰგონია, მზევ, შინ შემოდიო,
ვაჟის მამა შინ არ არი, მზევ, შინ შემოდიო.
ჭალაჭს არი აკვნისთვინა, მზევ, შინ შემოდიო.
ვაჟის მამას მოუხდება, მზევ, შინ შემოდიო,
თეთრი კაბა ატლასისა, მზევ, შინ შემოდიო,
ცხენზე ჯდომა, ჯირითობა, მზევ, შინ შემოდიო,
ყაბახს სროლა, ბურთაობა, მზევ, შინ შემოდიო.
მზევ, შემოდი ბაკებსაო მზევ, შინ შემოდიო,
ცხვარს დაგიკლავ მაკესაო, მზევ შინ შემოდიო.

იავნანა



იავ, ნანა, ვარდო, ნანა, იავ, ნანინაო,
აქ ბატონები მობრძანდნენ, ვარდო, ნანინაო.
მობრძანდნენ და გაგვახარეს, იავ, ნანინაო,
ბატონების მამიდასა, იავ, ნანინაო,
ქვეშ გაუშლით ხალიჩასა, ვარდო, ნანინაო,
იმასაც არ დავაჯერებთ, იავ, ნანინაო,
ზედ გაუფენთ ორხოსაცა, ვარდო ნანინაო.
ამ ბატონების დედასა, იავ, ნანინაო,
უდგია ოქროს აკვანი, ვარდო, ნანინაო,
შიგ უწევთ ბატონიშვილი, იავ, ნანინაო,
უსხია ოქროს ქოჩორი, ვარდო, ნანინაო,
ატლასის საბანი ჰხურავს, იავ, ნანინაო,
ზარ-ბაბთისა არტახებით, ვარდო ნანინაო;
მოვის პერანგი უცვიათ, იავ, ნანინაო,
მთვარე გრეხილად უვლიათ, ვარდო, ნანინაო,
ვარსკვლავი ღილად უბიათ, იავ, ნანინაო,
ლალის ჩანჩხურა უბიათ, იავ, ნანინაო,
გადაჰკრენ, გადააწევენ, იავ, ნანინაო;
ამოდ ბრძანებენ ნანასა, ვარდო, ნანინაო.
,,შვიდი ბატონი და-ძმანი, იავ, ნანინაო,
შვიდ სოფელს მოვეფინეთო, ვარდო, ნანინაო,
შვიდნი წითელჩოხიანნი, იავ, ნანინაო,
შვიდნი დანი, შვიდნი მზენი, ვარდო, ნანინაო,
დედა ბარბარეს შვილები, იავ, ნანინაო,
შვიდი თეფში მარგალიტი, ვარდო, ნანინაო,
შვიდ სოფელს გადავაშალეთ, იავ, ნანინაო,
მერე ისევ წამოვკრიფეთ, ვარდო, ნანინაო,
შვიდგან დავეცით კარავი, იავ, ნანინაო,
შვიდგანვე მოვილხინეთო, ვარდო, ნანინაო.
იაგუნდის მარანშია, იავ, ნანინაო,
ღვინო სდგას და ლალი სჭვივსო, ვარდო, ნანინაო.
შიგ ალვის ხე ამოსულა, იავ, ნანინაო,
ტოტები აქვს ნარგიზისო, ვარდო, ნანინაო,

ზედ ბულბული შემომჯდარა, იავ, ნანინაო,
შავარდენი ფრთასა შლისო, ვარდო, ნანინაო,
ია ვკრიფე, ვარდი ვშალე, იავ, ნანინაო,
წინ ბატონებს გაუშალე, ვარდო, ნანინაო.

მანანოები მოდიან



იავ, ნანა, ვარდო, ნანა, იავ, ნანინაო,
დაიძინე, გენაცვალე, იავ, ნანინაო,
ჯერ არ გათენებულაო, იავ, ნანინაო,
ვარსკვლავები ამოსულა, იავ, ნანინაო,
მთვარე შეშინებულაო, იავ, ნანინაო,
მანანოები მოდიან, იავ, ნანინაო,
ამას ჩემს ყმაწვილს მივუტან, იავ, ნანინაო,
თვალებს გაუვსებ ძილითა, იავ, ნანინაო.

ბებოს თეთრო მანდილო



ნანა, ნანა, ნანინა, ნანა, შვილო, ნანინა,
ნანა, ვარდო, ნანინა, ნანას გეტყვი, დაიძინე, ნანა, ნან.
ადანდალო, დანდალო, ჩემო ოქროს შანდალო,
მოლაპლაპე სანთელო, ბნელ ღამეში ნათელო,
ნანა, ნანა.
დედის ალაგ-მალაგო, მამის ციხე-ქალაქო,
პაპის ოქროს გუთანო, მინდორში გასატანო,
ნანა, ნანა.
ბებოს თეთრო მანდილო, მხრებზე წამოსასხამო,
ნათლიას ია-ვარდო, ცხვირში სასუნებელო,
ნანა, ნანინა!

ნანი-ნანი, ყმაწვილო



ნანი-ნანი, ყმაწვილო, თეთრი პურის ნაწილო,

მამის ოქროს გუთანო, დედის ჩიქილ-მანდილო,
ბიძის ქამარ-ხანჯალო, ძალოს წითელო ვაშლო,
სუფრას საგორებელო, ქვეყნის გამგონებელო.

ბატონები



იავ, ნანა, ვარდო, ნანა, იავ, ნანინაო,
იაგუნდის მარანშია, იავ, ნანინაო,
შიგ ღვინო და ლალი ჰვირსო, იავ, ნანინაო,
შიგ ალვის ხე ამოსულა, იავ, ნანინაო,
ნორჩია და შტოსა შლისო, იავ, ნანინაო,
ზედ ბულბული შამამჯდარა, იავ, ნანინაო,
გასაფრენათ ფრთასა შლისო, იავ, ნანინაო.
იისა და ვარდის ბაღში, იავ, ნანინაო,
ბატონები ბრძანდებიან, იავ, ნანინაო,
ბატონებსა სუფრა ნებამთ, იავ, ნანინაო,
გარშემო ძრიელ მორწყული, იავ, ნანინაო,
ბატონების მამიდასა, იავ, ნანინაო,
ვარდნი უსხედან კერასა, იავ, ნანინაო,
გვერდთ უდგა ჩარხის აკვანი, იავ, ნანინაო,
შიგ უწევს ბატონიშვილი, იავ, ნანინაო,
ეუბნებიან ნანასა, იავ, ნანინაო,
დიბის საბანი უხურამთ, იავ, ნანინაო.
ატლას-ბაბთის არტახები, იავ, ნანინაო,
მოვის პერანგი უცვიათ, იავ, ნანინაო,
ვარდი ფეხამდინ უსხიათ, იავ, ნანინაო,
გვერთა ზის ბატონის დედა, იავ, ნანინაო,
წვრილი ხმით ეტყვის ნანასა, იავ, ნანინაო,
უფლის გამოგ ზავნილები, იავ, ნანინაო,
ნანი, ნანა, იავ, ნანა, ვარდო ნანინაო.

იავ, ნანა, ბატონებსა, იავ, ნანინაო,
აქ ბატონები მობრძანდნენ, იავ, ნანინაო,
მობრძანდნენ და გვიხარიან, იავ, ნანინაო,

ბატონი შვილს ეძინება იავ, ნანინაო,
უდგია ჩარხის აკვანი, იავ, ნანინაო,
უხურამს დიბის საბანი, იავ, ნანინაო,
ზედ უბია ჩანჩხურაი, იავ, ნანინაო,
ბატონების მამიდასა, იავ, ნანინაო,
ულხინეთ, თქვენი ჭირიმე, იავ, ნანინაო,
შვიდი და-ძმანი მოვდივართ, იავ, ნანინაო,
შვიდ სოფელს მოვეფინენით, იავ, ნანინაო,
შვიდგან დავეცით კარავი, იავ, ნანინაო.

მეგრული ნანა



ვო, ია და ია-ვარდი,
ია ბატონებო;
ია გფენია და ვარდი;
ია ბატონებო;
სტუმრებია, გოლუაფირი,
ია ბატონებო;
ვუგალობოთ გოლუაფირი,
ია ბატონებო;
შენს ავადმყოფს მისი წილი,
ია ბატონებო,
მისი ვარდი, მისი პირი,
ია ბატონებო,
შემობრძანდით, ბატონებო,
ია ბატონებო,
ოქროს ტახტი გამიწყია,
ია ბატონებო,
აბრეშუმით გამიწყია,
ია ბატონებო,
შენს ავადმყოფს მისი წილი,
ია ბატონებო,
მისი ვარდი, მისი პირი,
ია ბატონებო.



ნანინა

ვეტყვი ახოს ნანასა, მისა შესაგვანასა,
ტკბილად რასმე ძილისა ადრე მოსაყვანასა.
ჩემსა ლიზუტანასა, ჩვილსა, პაწაწანასა,
მივუჯდები აკვანსა, ვურწევ ხანის-ხანასა.
მშობელთ სათუთანასა, პირმზე, ლელწამტანასა,
ქვეყნად ვითა ჰაერთა ვარსკვლავს მოტატანასა,
ახალ ბანოვანასა, არ უგვაროვანასა,
თვალ-წარბ გარდახატულსა, სასურ-სატრფოვანასა.
ნაზსა ლამაზმანასა, სუფთა ფაქიზანასა,
ღაწვნი მობალახშვიან აწვე კეკლუცანასა,
ქალსა კოკრობანასა, კაბა ნაოჭანასა,
ჩემის სევდის მუფარასს, გულთა საოხჭანასა,
მე, გლახ, შენისთანასა სულთა მისაძღვანასა,
ვერა ვპოვებ, შენსა მზემ, სრულად ამ ქვეყანასა.

ნანა



ნანა, შვილო, ნანინა!
ნეტა რამ შეგაშინა?
რაზედ შეჰკრთი მტირალნი
რისთვის მომაპყარ თვალნი?
ჯერედ ხომ შენი ბედი,
გრძნობა წინამორბედი
არ უხატავს მაგ შენს თვალს.
ქართველთადმი ღვთიურ ვალს!..
მაშ, რაღამ შეგაშინა?
ნანა, შვილო, ნანინა!

ჯერ, მინამ ხარ ყმაწვილი,
მინამ დრო მოგესწრება,
ისწრაფე, შვილო, ძილი,
ისწრაფე განსვენება!
მოვა დრო, გაიზრდები,
მკლავი გაგიმაგრდება,
შვილო, ყრმობის სიზმრები
ბრძოლაზედ გაგეცვლება.
არ შემიდრკე მაშინა,
ნანა, შვილო, ნანინა!
გაიგებ მამულისას,
ბედქვეშ დაჩაგრულისას,
კვნესის ხმასა მწუხარეს,
შველის ძახილს მმუდარეს;
დალოცვილსა ჩემგანა
გული აგიღელდება
შვილო, დედისა ნანა
ხმლის ჟღერად შეგეცვლება.
არ შემიდრკე მაშინა,
ნანა, შვილო, ნანინა!
ჰნახავ ჩვენს ბედშაობას,
ჩვენს ერთობას დაკარგულს,
ჩვენსა წამხდარს გმირობას
და მამულს დაობლებულს...
აინთე ცეცხლით გული,
მტერს დაეცი მეხად
ან, ვით შვილი ერთგული,
დააკვდი მამულს მსხვერპლად!
არ შემიდრკე მაშინა,
ნანა, შვილო, ნანინა!
დედათა გული ჩჩვილი
მამულისთვის მაგრდება,
რად მინდა იგი შვილი,
თუ მისთვის არ მოჰკვდება!
ვისაც ძე არ შეუკლავს,
როს მამულს სჭირებია,

შვილო, იმ ვაგლახ დედას
შვილი არ ჰყვარებია!
მე ისე არ წავხდები,
ნანა, შვილო, ნანები!
ჩემის მამულისათვის
მე ჩემს ძუძუს გაწოვებ,
მისის სიკეთისათვის
გაგწირავ და გაბრძოლებ...
მას დედის ძუძუ ტკბილი
შხამადაც შერგებია,
მამულისთვის სიკვდილი
ვისაც დაზარებია!
შენ ისე არ წახდები,
ნანა, შვილო, ნანები!
იცოდე, ეგ სიკვდილი
მეტი დიდი რამ არი!
უკვდავი არის შვილი,
მამულისთვის მომკვდარი!
მამულს მიგცა ზეცამა
და თუ ზედ დააკვდები,
ნუგეშ იცეს დედამა,
რომ კაცი კაცად ჰკვდები,
ნუგეშს ვიცემ მაშინა,
ნანა, შვილო, ნანინა!
სიკვდილის წამში მამულს,
შვილო, შენ გაუღიმებ,
რომ სისხლს, მისგან მოცემულს
მასვე გმირებ უბრუნებ.
აღსრულდები ღიმილით,
რომ მამულს არ უმტყუნე
და შენ შენის სიკვდილით
მის სიკვდილი დასთრგუნე,
გაიხარებ მაშინა,
ნანა, შვილო, ნანინა!
თუ ეგრე შენ მოჰკვდები,
ნუ გინდა ნურა ძეგლი,

ისეც უკვდავ იქნები,
ვით დედის შენის ცრემლი!
ჩემი ნანა ეს არი,
შვილო, მას უერთგულე
რაც მე სიტყვით გითხარი
შენ საქმით აღმისრულე!
ნანა, მამულის მსხვერპლო,
პაწაწინა ქართველო!

იმერული ნანინა

გაპუტულო გლეხის შვილო, შენ პაწაწინაო!
აგრე ტკბილად, უდარდელად რამ დაგაძინაო?
დედის მკერდში მიგიგნია შენ ტკბილი ბინაო...
დაიძინე, ვარდო-ნანა, იავ-ნანინაო!..
დედა ეტყვის: ,,გენაცვალოს შენი მშობელიო,
ძუძუებში ჩაგივლია პაწაწა ხელიო!
შენს ვაჟკაცობას მომასწრებს მე ღვთისმშობელიო!
მამაშენის ბედის არ ხარ, შენ სხვა ბედს ელიო:
შენი ვარსკვლავი სხვა არის - ბედმა გიცინაო,
იავ-ნანა, ვარდო-ნანა, იავ-ნანინაო!
ღმერთს შენი ბედნიერება წინათ უსახავსო,
შენც მის ნაცვლად ემსახურე, ნურას იზამ ავსო,
დედის თმას ნუ მაწეწინებ, ნუ ჩამაცმევ შავსო!
სხვებ რა გიჭირს: ხომ შეიტყვე, ბატონი არ გყავსო!
რისთვის შეჰკრთი? მართალია! რამ შეგაშინაო?!
იავ-ნანა, ვარდო-ნანა, იავ-ნანინაო!...
გაიზრდები გენაცვალე, თავისუფალიო,
ბატონი ვერ შეგაწუხებს, ვერც გაგტეხს ვალიო;
შენს მტერსა და მოშურნესა დაუდგეს თვალიო;
ჭირისა და ავ თვალისგან გიხსნის უფალიო!
ხომ გიამა, გენაცვალე! მან გაგაცინაო?
იავ-ნანა, ვარდო-ნანა, იავ-ნანინაო.

დიდი კაცის შვილს სკოლაში გვერდთ მიუჯდებიო;
აბა, შენ იცი, ბიჭოჯან, როგორც ეცდებიო;
ძველ ბატონის შვილს სწავლაში ნუ ჩამორჩებიო,
გლეხს ნიჭი არა აქვსო, არ აფიქრებინო!...
შენი დაჩაგრული ძმები შენ უნდა იხსნაო,
იავ-ნანა, ვარდო-ნანა, იავ-ნანინაო!
ჩინოვნიკებიც არიან ჩვენი გამწვალეო;
ჩვენს საქმეზე როცა მივალთ, გვეტყვიან „ხვალეო“,
და, ჩვენ როცა დაგვსაქმებენ, მაშინ კი „მალეო“,
ამას შენ ველარ გეტყვიან, შენ გენაცვალეო,
რომ ველარ დაგიბრიყვებენ, თუ რო თავი სცნაო!
იავ-ნანა, ვარდო-ნანა, იავ-ნანინაო!
პაწაწინა იადონო და ვარდის კონაო,
დღეს ხომ კარგად გაიგონე ჩემი ნანინაო?
და, თუ კარგად გაიგონე, ხომ მოგეწონაო?
მაშ, ნუ გძინავს! გაიღვიძე! იცან ქვეყანაო!
შენც შეიტყე ამა სოფლის ცრუ გამოცანაო!
იავ-ნანა, ვარდო-ნანა, იავ-ნანინაო!

ო, ნანა, ნანა, ნანა

გაფიქრებასებრ ჩქარი,
გარეთ გრიალებს ქარი
გარეთ დაფიქრდა ქარი,
აქ კი - ის, შენი ნინო.
მიდის ტალღაზე ტალღა,
ვით იერიშზე ჯარი.
გახსნილი არის კრება,
ოპერა, ცირკი კინო.
ხელთ აუღია თეატრს
უზარმაზარი ქნარი,
ქუხს ტრომბონის ხმა, ჩანგი,

ბუკი და პიანინო.
ხმა ორკესტრის და სცენის
გრიგალს მიჰყივის თანა.
შენ კი დამშვიდდი, სულო,
ო, ნანა, ნანა ნანა...
რეაქტივივით ჩქარი
ქვლავ მიგრიალებს ქარი.
შენაც მშვიდობა გინდა,
ჩემო პატარა ლაშა.
ქედლით გიმღერის ექვსი
მგოსნის ძვირფასი ქნარი:
რუსთაველს, გურამიშვილს,
ბარათაშვილს და ვაჟას,
წერეთელს, ჭავჭავაძეს
სურთ დაგიჭირონ მხარი.
მათ მარადისი ხსოვნა,
მათ დიდება და ვაშა!
და კიდევ დედაშენის
ნანა არ გიცავს განა?
ო, ნანა, ნანა, ნანა!
ო, ნანა, ნანა, ნანა!

იავნანა

გლოცავ, რაც მზე გამწიფებდა
და გისხამდა რომელიხეც,
იავნანავ,
ვარდოვნანავ,
მოდი, სულზე მომეხვიე,
ბევრჯერ მიწა გამიგლიჯეს,
შენ კი ზღვარი ვერ დაგიდეს,
ვერ წაართვეს შენი თავი
შავშეთელს და მარადიდელს.

თუმცა ხშირად ბედი ჩემი ჭოროხივით იმღვრეოდა.
ჩადრიანი დედა მაინც იავნანას მიმღეროდა.
მაგონდება მისი თბილი ხმით ნამღერი ნანა ტკბილი,
ყველა წუთი თენდებოდა
ჩემთვის ამხდარ ნანატრივით.
ზევით ზეცა იყო ღრმა და
სუფთა, როგორც დედის გული,
შიგ ჰყვაოდა ვარსკვლავები,
დედის ხელით მიმორგული.
ლაქვარდების ლურჯი თქორი,
რომ ალბობდა დედის ღიღინს -
იავნანას თითო ბგერა,
სისხლის თითო წვეთად მიღირს.
იავნანავ, გწვეს და მაინც
იმავ დედას შველი ახლა,
ვინც ქართული სიტყვის ცეცხლი
შენს ნაცარში შეინახა.
ჯერ ბევრია საზრუნავი,
გასაკაფი, მოსახნავი,
დღეის ფიქრით დამიმძიმდი, -
დამსუბუქდეს სევდა ხვალის.
ჯერ ბევრია საზრუნავი,
შენი კერა სადაც არის,
შენ ხომ თვითონ იავნანავ
გაქვს მოსავლელ-დასაცავი.
ნანა, შვილო, მზე გეძახის,
ძილი ისეც საკმარია,
შვილო, მთელი საქართველო,
დღეს ხომ შენი აკვანია.
ნანა შვილო, იძილფხიზლე,
დრო-ჟამს ყური მიაპყარი,
საქართველოს ხვალე შენ ხარ,
გახდი მისი წინაპარი.

ძილისპირული



ცამ ვარსკვლავი კუნწულ-კუნწულ
ისევ დაისხაო,
დაიძინე, პირიმზისა,
პირიმთვარისაო.
რა ტკბილია იავნანა
ზიზილებისაო,
ძილი ნების, ძილი ნების,
ძილი ნებისაო...
მითვლემილა ჩემი კიკნა -
დარდი დედისაო,
ჭარო მითხარ, მისი ტკბილად
გაღვიძებისაო.

იავ-ნანა, ვარდო-ნანა,
დაღიღინებს ნიავი,
ველ-მინდვრებზე ძილისპირულს
მღერის შრიალ-შრიალით.
დათვი ბელებს ლოგინს უშლის
შარი-შურა ფურცლითა,
ეძინება მელაკუდას,
ეძინება ყურცქვიტას,
ჩუ! შვლის ნუკრის მშვიდი სუნთქვა
ისმის შინდის ბუჩქიდან.
სძინავს ველებს, სძინავს მინდვრებს,
განაბულა მთა-ბარი
და მათ ძილში იქსოვება
ღამის ლურჯი ზღაპარი.
დაიძინე, შენაც, გეყო

ცელქობა და ტიტინი,
დილით ადრე აფრინდები
ხმაჭიკჭიკა ჩიტივით...

იავნანა - ჰანგი ხვალისა



სულის ზეიმი არის სიმღერა,
იავნანა კი რწმენის ზეიმი,
ნაზად ატოკებს აკვნის არტახებს,
ჟღავილობაა მშობელი მიწის.
ჟღერს იავნანა - ჰანგი ხვალისა,
დირიჟორია ჩვილის ღიმილი,
აკვნებზე ჰკიდებს რწმენის ღილკილოს
და იმედებით გვინაღმავს ხვალეს.
უძლეველია მამულის ნება, -
ჯელა ხე მხოლოდ აკვნად გავთალოთ,
იავნანასთან პატარავდება
და უძლურდება ჯელა სიმღერა.
ნორჩთა ღიმილი ზარია ცაზე
დედების ხელით ჩამორეკილი,
ჟღერს იავნანა, ზეიმი სულთა
და ზეცას ხატავს ფრთები მტრედების.
იავნანა - ცისა და მიწის
დიადი ჯილდო
დედას ხვდა წილად,
და საკუთარი მკერდით დარაჯობს
უკვდავ აკორდებს.
იავნანა ჟღავილობაა მშობელი მიწის,
მილიონობით პირველი სუნთქვა
და ნაბიჯი გაუბედავად შეხებული დედამიწაზე.
ჯელა იმათი,
ვინც აამაღლებს
სამშობლოს თაღებს,
ვისაც ჰქვია სამშობლოს

ხვალე,
იავნანა ყვავილობაა
მძლეთამძლე ფესვის.

იავნანაო



იავნანაო,
ჩემს ტკბილ
ოცნებებს
ავგაროზივით
ზედ გულზე
გკიდებ,
ფეხბედნიერი,
ქუდბედიანი,
დახვალ,
დადიხარ
კიდიდან-კიდე,
აფეთქებული
ატმის ტოტივით
ანთებულ
ნატვრას უპოვე
ზღუდე;
მოდი,
გამხადე
შენი ღირსი და
ამ ჩემს ჭერქვეშაც
დაიდე ბუდე.
და დამიკვებე
აკვნის ჭრიალი,
უშანკო ღიმი,
ღუღუნი ტკბილი!
შენ ამიშენე

ზღუდე მომავლის
შენი ჰანგივით
მყარი და
თლილი.
ქუდბედიანო,
შენს ღილკილოებს
ჩემი ოცნებით
მორთავდე ნეტა,
რომ გამიმკვეთრო
ნასათუთარი
უხმო, უბგერო
ძახილი: დედა!
ჰანგო სიცოცხლის,
ჩემკენ მომავალს,
გარიდოს ბედმა
წვიმა და ქარი,
თუ იავნანა
არ ვიგალობე,
მაშ, რატომ მქვია
მითხარი, ქალი?
იავნანაო,
ატმის ტოტივით
ანთებულ ნატვრას
უპოვე ზღუდე,
მოდი, გამხადე
შენი ღირსი და
ამ ჩემს ჰერქვეშაც
დაიდე ბუდე.

ფეხის

ადგამდე



ეს ბედნიერი დღეც დადგა - შენ დედა ხარ! სიხარულისა და აღფრთოვანების პირველი წუთები გაივლის და ათასი პრობლემის წინაშე დადგები. რატომ ტირის? ხომ არ შია? როგორ ვაბანაო? როგორ გამოვუცვალო საფენი? ამ და ამის მაგვარ შეკითხვებზე იძლევა პასუხს ეს რეკომენდაციები.

რჩევები ახალგაზრდა დედას

სისუფთავე და სილამაზე

1.ბავშვის პირველი დაბანისას შეეცადეთ აბაზანაში ზომიერი ტემპერატურის წყალი იყოს. საპონს თანდათანობით და ფრთხილად მიაჩვიეთ.

2.თუ წყალში რამდენიმე წვეთ ზეითუნის ზეთს ჩაუმატებთ, ეს დაარბილებს ბავშვის კანს.

3.სასურველია აბაზანის შემდეგ პატარას კანი ჰიდრატული კრემით დაუზილოთ. ეს სასარგებლო მასაჟი იქნება მისი სხეულისათვის, რაც, თავის მხრივ, გააუმჯობესებს სისხლის მიმოქცევას.

4.საჭიროა ბავშვს ყოველდღიურად დაბანოთ თავი, ამასთან, კვირაში ერთხელ შეიძლება მცირე რაოდენობის შამპუნიც იხმაროთ.

5.თუ ბავშვს თავზე ე.წ. ,,სარძევე ქერქი'' გაუჩნდა, ნუ შეეცდებით მის ფრჩხილებით მოცილებას. თმიან კანზე წაუსვით რაიმე დამარბილებელი საბავშვო ზეთი, ხოლო მეორე დღეს დაბანეთ თავი.

6.თავის დაბანისას ბავშვი დაიჭირეთ პირაღმა და თავი ოდნავ გადაუხარეთ უკან.

7.თუ შეამჩნევთ, რომ პატარას წყლის ეშინია, შეეცადეთ შხეფები სახეზე არ მოხვდეს. ამასთან დაუკვირდით, როგორი წყალი უფრო სიამოვნებს- თბილი თუ შედარებით გრილი.

8.რამდენ ხანს გავაჩეროთ საპნის ქაფი თავზე? ერთი, ორი სამი... დაითვალეთ ათამდე. თავს უკვე მოსცილდა ჭუჭყი. შეგიძლიათ ჩამობანოთ.

9.იმისათვის, რომ დაბანისას ბავშვი წყლისა და საპნის შხეფებმა არ შეაწუხოს, შეგიძლიათ სახეზე პლასტიკური დისკი (ნიღაბი) გაუკეთოთ.

10.წყლის ტემპერატურის გასაზომად გამოიყენეთ თქვენი ხელის იდაყვი ან, უკეთეს შემთხვევაში, წყლის თერმომეტრი. ტემპერატურა ბინაში უნდა მერყეობდეს 22-25 გრადუსს შორის.

11.საჭიროა პატარას სისტემატურად გავუსუფთაოთ ცხვირის ნესტოები. ამისთვის შეიძლება გამოვიყენოთ ოდნავ დასველებული მარლის ნაჭერი ან ცხვირსახოცი. სისხლის მოწოლის შემთხვევაში უნდა იხმაროთ ფიზიოლოგიური შრატი.

12.ფრჩხილების მოჭრა მაშინ უფრო იოლია, როცა ბავშვი ახალდაბანილია. თუ პატარამ მაინც გაგიწიათ წინააღმდეგობა, დაელოდეთ, როდის დაიძინებს იგი. მძინარისათვის ფრჩხილების მოჭრა უკვე აღარ გაგიძნელდებათ.

13.თუ ბავშვს თვალებში ჩირქოვანი გამონადენი (წირპლი) აქვს, მისი მოცილება შეიძლება ანადუღარ ნელთბილ წყალში დასველებული დოლბანდის ნაჭრით.

14.ბავშვის დაბანისას უფრო პრაქტიკულია გამოიყენოთ პირსახოცის თათმანი. იგი კარგად წმენდს კანს და ხელშიც მოხერხებული დასაჭერია.

15.თუ ბავშვს ჭიპი ჯერ კიდევ არ მოშუშებია, დიდი სიფრთხილე გმართებთ, რადგან წყლის აბაზანამ შეიძლება ავნოს კიდეც.

სათამაშოები

16.თუ აიღებთ ხის ან პლასტიკატის რამდენიმე ნაჭერს და კედელთან მიამაგრებთ, მიიღებთ ხელოვნური ღობით შემოსაზღვრულ გარკვეულ ადგილს, სადაც თავისუფლად შეუძლია ითამაშოს პატარამ.

17.სათამაშოების ყიდვისას შეეცადეთ შეარჩიოთ ლამაზი ფერის და ჩხარუნა, ამასთან მსუბუქიც, რათა ბავშვს მათი დაჭერა არ გაუძნელდეს. კარგია ნაჭრის პატარა თოჯინები, ძაღლები, დათუნიები... ისინი რბილია და თამაშისას მოსახერხებელი.

18.გახსოვდეს: სათამაშო გაცილებით უფრო გაართობს ბავშვს თუ თამაშში შენც მიიღებ მონაწილეობას.

19.ხშირად ასეც ხდება: ბავშვს ძუძუს წოვისას ჩაეძინება, ან მაშინ მოითხოვს მას, როცა დღიური განრიგით კვებამდე ჯერ კიდევ ადრეა. ნუ აღელდებით, თქვენი პატარა მალე მიეჩვევა რეჟიმს.

20.წოვისას ხშირად ბავშვებმა მარჯვენა ან მარცხენა ძუძუს ამოჩე-

მება იციან. ასეთ დროს შეეცადეთ მოშიებულ ბავშვს ჯერ ის ძუძუ მოაწოვოთ, რომელიც არ მოსწონს.

21.რამდენ ხანს უნდა წოვოს ბავშვმა ძუძუ? ჩვეულებრივ, თითოეული ძუძუს წოვების პროცესი 5-7 წუთს უნდა გაგრძელდეს, მაგრამ თუ ბავშვი სუსტი აგებულებისაა, შეიძლება ეს დრო 10 წუთამდე გაზარდოთ.

22.ჩვილი დაბადების პირველ დღეებში დღე-ღამეში 8-10-ჯერ უნდა კვებოთ ყოველ 2,5-3 საათში ერთხელ, ხოლო დაბადების მეშვიდე დღიდან სამ თვემდე - 5-6-ჯერ. კვების ძველი რეჟიმიდან ახალზე გადართვის პირველ დღეებში შესაძლოა ბავშვმა ღამით გაიღვიძოს და ძველი ჩვეულებისამებრ, საკვები მოგთხოვოთ. შეეცადეთ ნებისმიერი საშუალებებით დააწყნაროთ პატარა და დააძინოთ.

23.ხელოვნურ კვებაზე მყოფი ბავშვები გაცილებით კარგად ნაყრდებიან, ვიდრე დედის რძეს მინდობილნი. ეს ბუნებრივიცაა: ხელოვნური რძის კალორიულობა ყოველთვის წინასწარ არის განსაზღვრული, ხოლო დედის რძისა ამ უკანასკნელის კვებაზეა დამოკიდებული.

24.ბავშვის რაციონი უშუალოდ მის წონაზეა დამოკიდებული. მან თავისი წონის ყოველ კგ-ზე 125 კუბ. სმ რძე უნდა მიიღოს.

25.რამდენად ჯანმრთელი გაიზრდება თქვენი პატარა,ეს უშუალოდ თქვენზეა დამოკიდებული. დაივიწყეთ სიგარეტი, ნუ მიიღებთ ალკოჰოლის მცირე დოზასაც კი. ზომიერება დაიცავით ჭამის დროსაც, რადგან ჭარბი საკვებით გამოწვეული მოუსვენრობა ძუძუს საშუალებით ბავშვსაც გადაეცემა.

26.ნუ შეშფოთდებით, თუ ბავშვი ბოლომდე არ შეჭამს თავის ულუფას. ჩვეულებრივ, პატარამ თავისი წონის ყოველ კილოგრამზე, ერთჯერად კვებაზე, 125 კუბ.სმ რძე უნდა მიიღოს. ასე რომ, ბავშვის რაციონი, უპირველესად, მის წონაზეა დამოკიდებული.

27.ეცადეთ, ძუძუს წოვებისას რაც შეიძლება მოხერხებულად მოეწყოთ სავარძელში ან ტახტზე. ამისთვის გამოიყენეთ მუთაქები და ბალიშები. ძუძუს წოვების პროცესი გაცილებით გაგიადვილდებათ, თუ იმ მკლავით დაეყრდნობით ბალიშს, რომელშიც ბავშვი გიჭირავთ.

28.გახსოვდეთ: თქვენს სწორ კვებაზე დამოკიდებულია ბავშვის ჯანმრთელობა: მოერიდეთ თამბაქოს, ალკოჰოლს, ამა თუ იმ წამლის მიღებამდე რჩევა ჰკითხეთ პედიატრს. მოერიდეთ ზედმეტად ცხარე და სხვადასხვაგვარი საკაზმით შენელებულ კერძებს. თქვენი რძის საშუალებით ეს ყველაფერი ხომ ბავშვს გადაეცემა. ამან კი შეიძლება მისი საჭმლის მომნელებელი ორგანოების დაზიანება და საერთო მოუსვენრობა გამოიწ-

ვიოს.

29.როგორ მოვუკლათ პატარას წყურვილი? ჩვეულებრივ ბავშვის წონის ყოველ კილოგრამზე, ერთჯერადი მიღებისას, საჭიროა 150 კუბ.სმ წყალი. დაბადებიდან პირველი სამი თვის განმავლობაში ბავშვი წყურვილის მოსაკლავად უმეტესად ძუძუს იღებს. წყლისადმი მოთხოვნილება განსაკუთრებით იზრდება სიცხეში. ხანდახან წყლის ნაცვლად მცირე დოზებით შეიძლება მივცეთ რაიმე მინერალური წყალიც.

30.თუ ბავშვმა ჭამისას ბოთლში ცოტაოდენი რძე ჩატოვა, ნუ შეინახავთ ამ ნარჩენს. გახსოვდეთ, რომ მასში შეიძლება მიკრობები გაჩნდეს.

31. ნუ მისცემთ ბავშვს უფლებას თვითონ აიღოს საწოვარა. შეიძლება იგი უნებურად ღრმად მოიხვედროს პირის ღრუში. ეს კი ძალზე სახიფათოა!

32. აუცილებელია თუ არა საწოვარას გასტერილება მისი ყოველი ხმარების წინ? აუცილებელია, რადგან მათზე დარჩენილი საკვები ბაქტერიების უპირველესი წყაროა. დღეში ერთხელ აუცილებლად გაასტერილეთ საწოვარები და გარეცხეთ ყოველთვის, როდესაც ამის საჭიროებას დაინახავთ.

33.ბუნებრივია, წყალი წყურვილის მოკვლის უპირველესი საშუალებაა, თუმცა, ამავე მიზნით შეიძლება ბავშვს წყალთან ერთად ცოტაოდენი წვენები მისცეთ.

34.იმისთვის, რომ პატარა თანდათანობით მიეჩვიოს ფაფის გემოს, გირჩევთ, ყოველდღიურად ერთი ან ორი კოვზი ესა თუ ის ფაფეული შეურიოთ რძეში.

35.თავდაპირველად პატარები მექანიკურად ყლაპავენ იმ საკვებს, რომელსაც საწოვარათი აჭმევთ. ამიტომ თუ ფაფას კოვზით მხოლოდ ენის წვერზე დაუდებთ, შეიძლება გადმოაფურთხონ კიდეც, მიუხედავად იმისა, რომ საკვები შეიძლება გემრიელიც ეჩვენოთ.

36.როდიდან და როგორ მივცეთ ფაფები? თავდაპირველად შესთავაზეთ მცირე დოზებით, ოღონდ კვება ყოველთვის დაასრულეთ რძით, რომელსაც საწოვარათი მისცემთ. შემდეგ თანდათანობით ფაფის რაოდენობა გაზარდეთ, მოგვიანებით შეგიძლიათ ხილიც შესთავაზოთ, ბოლოს - ბოსტნეული და ხორცი.

37.პლასტმასის თეფშზე მოთავსებული საჭმელი ფაიფურთან შედარებით უფრო დიდხანს ინარჩუნებს სითბოს. რადგან ბავშვის კვება თავისთავად ნელი და ხანგრძლივი პროცესია, გირჩევთ პლასტმასის ჭურჭ-

ლით ისარგებლოთ.

სამოსი

38.ბავშვის ტანსაცმელი, განსაკუთრებით საზაფხულო, ფერადი ქსოვილისგან უნდა იყოს შეკერილი.ლამაზკოპლებიანი, ყვავილებიანი სამოსი კარგად მოქმედებს ბავშვის გუნება-განწყობილებაზე და მისი ესთეტიკური გემოვნების ჩამოყალიბებასაც უწყობს ხელს.

39.წინსაფარი ერთ-ერთი აუცილებელი ატრიბუტია ბავშვის გარდერობში. შეეცადეთ, იგი ქსოვილისა კი არა, მუშამბისა იყოს. მუშამბა კარგად იწმინდება და ლაქებიც იოლად ამოდის.

40.ჭუჩაში ან ბაღში სეირნობისას პატარები ხშირად კარგავენ ხელთათმანს. კარგი იქნება, თუ პალტოს სახელოს შიგნითა მხრიდან, ხელის მტევანთან, მას ღილით მიუმაგრებთ.

41.ეცადეთ ბავშვის ტანსაცმელი, განსაკუთრებით შარვალი, ღილებით იკვრებოდეს. ღილები გაცილებით უფრო პრაქტიკულია, ვიდრე ,,ელვა".

42.კაშნე რბილი და ნაზი უნდა იყოს, რათა ყელზე უხეში ქსოვილის ხახუნმა ბავშვი არ შეაწუხოს.

43.სხვადასხვა სეზონზე ხშირად ესტუმრეთ ბავშვთა ტანსაცმლის საუკეთესო მაღაზიებს. გახსოვდეთ, ბავშვის ტანსაცმლის მოდაც იცვლება.

44.ბავშვს ყოველთვის სეზონის შესაფერისად უნდა ეცვას. გახსოვდეთ, სიცხეში გადამეტებული შეფუთნა შეაწუხებს და გააოფლიანებს მას, ხოლო სიცივეში ხალვათად ჩაცმა გააცივებს.

45.სანამ ბავშვს ახალ ტანსაცმელს ჩააცმევდეთ, გარეცხეთ იგი. ამით სამოსი დარბილდება, უფრო განაზდება და პატარაც იოლად მოიხმარს.

46.დასაწყისისათვის ბავშვმა შეიძლება უფრო რბილი ფეხსაცმელი ატაროს, მაგრამ შემდეგ იგი უკვე ,,ნამდვილ" ფეხსაცმელში ჩადგამს ფეხს. გახსოვდეთ, ნებისმიერ მათგანში თავისუფლად უნდა იგრძნოს თავი.

47.ბავშვი, ჩვეულებრივ, ვერ იტანს ტანსაცმელს, რომელიც თავის მხრიდან უნდა ჩააცვან. ამიტომ შეეცადეთ მისი სამოსი უმეტესად კისერთან ღილებით იკვრებოდეს და ყელ-კისრის არეში თავისუფალი იყოს.

48. ბავშვისათვის ახალი ტანსაცმლის ყიდვისას აუცილებლად გაითვალისწინეთ, მოგცემთ თუ არა მისი შეკერილობა იმის საშუალებას, რომ პატარას დაუბრკოლებლად გამოუცვალოთ საფენები, ამიტომ უმჯობე-

სია ისეთი ტანსაცმელი შეიძინოთ, რომელიც წინა მხრიდან იოლად იხსნება.

49.ნუ ჩააცმევთ ბავშვს ბეწვიან ტანსაცმელს. ეს შეაწუხებს მას, ამასთან, შესაძლოა, ბეწვი ბავშვის პირის ღრუშიც მოხვდეს.

50.გაცილებით პრაქტიკულია შარვალს ელასტიური ქამარი ჰქონდეს ან ღილებით იკვრებოდეს.

51.რძისგან დასვრილი ტანსაცმელი 2-3 საათით დაალბეთ ნელთბილ წყალში და შემდეგ გარეცხეთ.

52.პირღებისთანავე დასვრილი ტანსაცმელი სასწრაფოდ დაალბეთ ცივ წყალში, მოაცილეთ მას ამონაღების ნარჩენები, შემდეგ კი გარეცხეთ ცხელ წყალში. შეიძლება მცირე რაოდენობის სუსტი ბიოქიმიური ფხვნილის გამოყენებაც.

53.თავდაპირველად ბავშვს რბილი, ფორთხვისათვის გამოსადეგი ფეხსაცმელი შეუძინეთ. იგი საშუალებას მისცემს პატარას სწრაფად და დაუბრკოლებლად იმოძრაოს. სასურველია ფეხსაცმელი ბუნებრივი ტყავისა იყოს, მაგარი და განიერი თასმებით, განიერძირიანი, განსაკუთრებით ქუსლთან.

54.გარეთ სასიარულო ფეხსაცმელი გაცილებით გამძლე უნდა იყოს, ტყავისძირიანი, ხოლო სახლში ჩასაცმელი - მსუბუქი და თხელძირიანი.

55.სასარგებლოა, თუ ბავშვი დროდადრო ფეხშიშველი ივლის. ეს ხელს შეუწყობს ტერფების განვითარებას.

56.სიცივეში გადამეტებულად ნუ შეფუთნით ბავშვს. მცირე ოფლიანობის შემთხვევაში გახადეთ ტანისამოსის ნაწილი.

57.ბავშვის ჯანმრთელობის უპირველესი პირობა მისი პირადი ჰიგიენის დაცვაა. პატარას სისტემატურად გამოუცვალეთ ჩასველებული საცვლები დაჩაბანეთ, ხოლო კანის გაღიზიანებული, შეწითლებული ადგილები, სპეციალური ბალზამური კრემით ან ზეითუნის ზეთით დაუმუშავეთ.

58.უკეთესია, თუ საფენებად მარლას გამოიყენებთ. ის ნაკლებად აღიზიანებს ბავშვის ნაზსა და სათუთ კანს.

59.ახალშობილის ჰიპის მკურნალობისას აუცილებელია სტერილური მარლის გამოყენება.

60.გირჩევთ ჰიპის მოვარდნის შემდეგ, რამდენიმე დღის განმავლობაში, მოვარდნის ადგილი დაამუშაოთ სადეზინფექციო საშუალებებით.

61. ეცადეთ ჰამის შემდეგ ბავშვი გულაღმა არ დააწვინოთ, რათა ახლად მიღებული საკვები გულზე არ დაადგეს და არ შეაწუხოს.

62.პატარა უფრო ადვილად იტანს სლოკინს, ვიდრე მოზრდილი, თუმცა, ეს მისთვისაც საკმაოდ დამღლელია. სლოკინის შემთხვევაში ბავშვი პირქვე დააწვინეთ და ბეჭებზე რამდენჯერმე მსუბუქად დაარტყით.

63.ძუძუთი კვების დროს პირღებინება (მიღებული რძის მცირე რაოდენობით ამოღება) ჩვეულებრივი მოვლენაა, მაგრამ თუ იგი დიდხანს გაგრძელდა და სისტემატური ხასიათი მიიღო, აუცილებლად მიმართეთ პედიატრს, რათა თავიდან აიცილოთ გაუწყლოება.

64.თუ პატარა გაციებულია და გრიპოზული მოვლენები აღენიშნება, მასთან ურთიერთობისას გამოიყენეთ დოლბანდის ნიღაბი და ბავშვის სხეულზე ყოველი შეხების წინ ხელები დაიბანეთ.

65.მაღალი ტემპერატურის შემთხვევაში ბავშვს გაუკეთეთ ნელთბილი წყლის ოთხწუთიანი აბაზანა.

66.ზოგჯერ ფაღარათმა შეიძლება გამოიწვიოს გაუწყლოება. ამიტომ გირჩევთ ასეთ დროს ბავშვს მცირე დოზებით ასვათ გამოხდილი წყალი გლუკოზური შრატი. დროდადრო, წყურვილის გასაძლიერებლად, შეგიძლიათ მიაღებინოთ ცოტაოდენი მარილი.

67.კუჭის შეკრულობისას საუკეთესო საშუალებაა ფორთოხლის წვენი (ძალიან პატარებისთვის წვენს დაუმატეთ მინერალური წყალი ან გამოხდილი წყალი).

68.დასიცხვას თავიდან აგაცილებთ ქუდი და მზისგან დამცავი სპეციალური კანის კრემი.

69.თუ ოჯახის რომელიმე წევრს ალერგია აქვს, ჩვილს ნუ მოაწოვებთ ძუძუს თქვენი რძის შემოწმებამდე.

70. თუ ბავშვი ალერგიულია ყვავილის მტვრის მიმართ, შეეცადეთ ნაკლებად გყავდეთ ბაღში დამტვერვის დროს.

71.როდესაც პატარას ამა თუ იმ მწერის საწინააღმდეგო აცრებისთვის ამზადებთ, შეეცადეთ, სეირნობისას არ ჩააცვათ ლამაზფერებიანი ტანსაცმელი, არ კვებოთ ტკბილეულით და არ აპკუროთ სუნამო, რითაც შეიძლება მიიზიდოთ მწერები, მათმა კბენამ კი უსიამოვნო გართულებები გამოიწვიოს.

72.კბილების ამოსვლის პერიოდის დადგომისთანავე რეგულარულად უზილეთ ღრძილები. ამგვარი მასაჟი შეუმსუბუქებს და დაუჩქარებს პატარას ამ მისთვის უსიამოვნო პროცესს.

73.ხშირად, როდესაც პატარას დასაძინებლად დააწვენთ, ის ჭირვეულობას იწყებს და თავისკენ გიხმობთ. მიდით მასთან, მიუალერსეთ და დაამშვიდეთ, ოღონდ არავითარ შემთხვევაში არ ამოიყვანოთ საწო-

ლიდან, რადგან მას ეს ჩვევაში გადაეზრდება და ყოველთვის მოგთხოვთ იგივე გააკეთოთ.

74.ჩვილი ბავშვი უფრო მშვიდად დაიძინებს, თუ თავს თავშალით გაუკრავთ.

75.ძილისთვის საჭიროა მშვიდი გარემო, მაგრამ ეს იმას როდი ნიშნავს, რომ მთელ ბინაში სამარისებური სიჩუმე იყოს. ბავშვს მოსწონს, როდესაც გრძნობს, რომ მის გვერდით ვიღაც არის და ის სრულიად მარტო არ დაუტოვებიათ.

76.ოთახის კედლების ფერი (ცისფერი, მწვანე, თეთრი) ეხმარება ბავშვს დამშვიდებაში. ოთახის ტემპერატურაც შესაფერისი უნდა იყოს 20 გრადუსი ცელსიუსით.

77.ღამით, როცა ამა თუ იმ უსიამოვნო შეგრძნების გამო ბავშვი წამოიტირებს და მოგიხმობთ, მიდით მასთან, მაგრამ ეცადეთ არ აანთოთ ოთახის ნათურა. დიდმა თვალისმომჭრელმა სინათლის სხივმა შეიძლება შეაშინოს და მთლად გამოაფხიზლოს ძილბურანში მყოფი ბავშვი.

78.ბავშვისათვის დედის ხმა განსაკუთრებით ძვირფასი და ათას ხმაში გამორჩეულია. ამიტომ ჩაძინებაში მას ძალზე დაეხმარება დედის ნამღერი იავნანა.

79.დადგა დრო ქალის სამსახურში დაბრუნებისა, სახლში კი ბავშვის დამტოვებელი არავინაა. იქნებ ძიძა ავიყვანოთ? ასეთი პიროვნება ბავშვისადმი თბილი და მოსიყვარულე, მზრუნველი, მშვიდი და, რაც მთავარია, გამორჩეულად ამ საქმისთვის მოწოდებული უნდა იყოს, უმცროსი ასაკის ბავშვების მოვლის სათანადო პრაქტიკით. წინასწარ დარწმუნდით შესაფერისი კანდიდატურის ყველა ამ თვისებაში და მხოლოდ ამის შემდეგ ანდეთ მას ბავშვი.

80.საჭიროა თანდათან განვავითაროთ ბავშვის ცნობისმოყვარეობა, მაგრამ, ამასთან, უნდა ვიცოდეთ, სად გადის მისი შესაძლებლობების ზღვარი. შთაბეჭდილებების გასამდიდრებლად ხშირად ასეირნეთ, ეთამაშეთ, მოუყვით ზღაპრები და ესაუბრეთ მის გარშემო არსებულ ნივთებზე, პიროვნებებზე და ა.შ.

81.ბავშვის სასეირნოდ წაყვანა განსაკუთრებით საჭიროა. შემოდგომაზე დღის საუკეთესო მონაკვეთია დილის ათიდან შუადღის ორ საათამდე.

82. თუ დამთავრდა ძუძუთი კვების პერიოდი, ბავშვს კი უჭირს მისი მიტოვება და თავს მოუსვენრად გრძნობს, მიეცით საწოვარა. ეს მას შეუქმნის ძუძუს წოვის შეგრძნებას და დაამშვიდებს.

83.თუ ჩვილს თითის წოვა დასჩემდა, ნუ მიმართავთ მკაცრ ზომებს ამ ჩვევის მაშინვე აღსაკვეთად. შეეცადეთ ამას თანდათან გადააჩვიოთ ბავშვი.

84.ბავშვი მუდმივად საჭიროებს სითბოსა და ალერსს. ამის საუკეთესო საშუალება კი მისთვის დედის სიახლოვის შეგრძნებაა, განსაკუთრებით ფიზიკური სიახლოვისა.

შეიძლება თუ არა...

ახალშობილთა მშობლებს რა თქმა უნდა ყველაფერი აინტერესებთ ბავშვებზე და საკუთარ თავზე. მით უმეტეს თუ ეს პირველი მშობიარობაა. ესპანური ჟურნალი „სერ პადრეს ოი" სიამოვნებით აკმაყოფილებს მათ ცნობისმოყვარეობას.

1.დაორსულებამდე ყოველდღე ვცურავდი დღეში თითო საათს. ახლაც, ფეხმძიმობისას ვაგრძელებ ცურვას. მაინტერესებს, მშობიარობიდან რამდენი ხნის შემდეგ შემიძლია განვაგრძო ცურვა?

- ქალის ორგანიზმი ისეა მოწყობილი, რომ სამშობიარო ჭრილობების მოშუშებას თვე-ნახევარი მაინც უნდება. ზოგიერთი ქალი უკვე 15-20 დღის შემდეგ დგება ჩვეულ ფორმაში. გინეკოლოგთან კონსულტაციით თვენახევრის შემდეგ უკვე შეიძლება ცურვის გაგრძელება, ოღონდ დარწმუნებული უნდა იყოთ აუზის ჰიგიენურ სისუფთავეში. ცურვა ცოტ-ცოტათი უნდა დაიწყოთ და ნელ-ნელა გაზარდოთ დატვირთვა. ვიმეორებთ, მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ ღრმად ხართ დარწმუნებული წყლის სისუფთავეში. ზოგი ექიმი ტამპონის ხმარებასაც გვირჩევს ცურვის დროს, თუკი ჭრილობა კარგადაა მოშუშებული.

2.შეიძლება თუ არა ფეხმძიმე ქალი შორეულ მოგზაურობაში გაემგზავროს?

შეიძლება, თუკი ორსულობა ნორმალურად მიმდინარეობს.თუ მანქანით მოგზაურობთ, ყოველ ორ საათში გაჩერდით და 15-20 წუთით გაიარ-გამოიარეთ ფეხით. ეცადეთ მოერიდოთ გზატკეცილს, სადაც ასფალტი ცუდადაა დაგებული, რაც შეეხება თვითმფრინავს, გაითვალისწინეთ, რომ ზოგიერთი ავიაკომპანია ფეხმძიმე ქალისაგან ითხოვს ექიმის ცნობას და ხელს აწერინებს ქალს განცხადებაზე, რომ მთელი პასუხისმგებლობა უბედური შემთხვევისათვის მგზავრს ეკისრება და არა ავიაკომპანიას.

ფეხმძიმეთა მოგზაურობისათვის საუკეთესო საშუალებაა მატარებელი, სადაც შეიძლება გაიარ-გამოიაროს, წამოწვეს და ფეხები დაასვენოს.

3.რა ხნის ბავშვი შეიძლება წავიყვანოთ დასასვენებლად?

-სამ თვემდე ბავშვი არ უნდა მოვაცილოთ სახლს. მერე კი პედიატრთან კონსულტაციის შემდეგ შეიძლება პატარა წავიყვანოთ აგარაკზე იმ პირობით, თუ იქ მისთვის აუცილებელი ყველა პირობაა.

4.შეიძლება თუ არა პატარა თვითმფრინავში ჩავსვათ?

- შეიძლება, მაგრამ გაითვალისწინეთ, რომ თვითმფრინავის აფრენის დროს პატარას ყურები დაუგუბდება, რაც ტკივილს გამოიწვევს. რადგან მას ჯერ არ შეუძლია კევის ღეჭვა ან კანფეტის წუწნა, აფრენისა და დაჯდომის დროს რძიანი ან წყლიანი საწოვარა უნდა მივცეთ.

5.შეიძლება მათი პლაჟზე წაყვანა?

- ისე არა, როგორც ამას დიდები ვაკეთებთ. ბავშვი უკვე იღებს მზის აბაზანებს, როცა წყალში ჰყუმპალაობს ან მანქანით თამაშობს მზეზე. პლაჟზე ის აუცილებლად ჩრდილში უნდა იყოს და მზის ქუდი ეხუროს. შუადღეზე პატარა არამც და არამც არ დატოვოთ პლაჟზე.

6. შეიძლება თუ არა პატარა ვაბანაოთ ზღვაზე ან აუზში?

- მხოლოდ ექვსი თვის შემდეგ. ამ ხნიდან ბავშვის ორგანიზმს უფრო შეუძლია ინფექციის გამკლავება. ბავშვებს მოსწონთ წყალი, რომლის ტემპერატურა ოც გრადუსს ზემოთაა. მათ შეიძლება ნაპირთან ითამაშონ მშობლების ზედამხედველობის ქვეშ 5-10 წუთი. არ დაგავიწყდეთ ზღვის ან აუზის შემდეგ ბავშვს სუფთა წყალი გადაავლოთ მარილისა და ქლორის მოსაცილებლად.

7. შეიძლება თუ არა პატარას ცივი სასმელი მივცეთ საწოვარით?

- შეიძლება, ოღონდ ბავშვი სამ თვეზე მეტი ხნის უნდა იყოს. სასმელი კი მაცივრიდან ახალგამოღებული უნდა იყოს. არ დაგავიწყდეთ, რომ სასმელი ჯერ უნდა ავადუღოთ და შემდეგ გავაცივოთ. არ დაგავიწყდეთ, რომ ბავშვს ძილის წინ თბილი საწოვარა უნდა მივცეთ, უკვე დასაძინებლად.

8.რა ხნის ბავშვს შეიძლება მივცეთ ნაყინი?

- ერთ წლამდე კატეგორიულად გიკრძალავთ, მერე შეიძლება, მაგრამ მცირე რაოდენობით. ნაყინი ძროხის რძით მზადდება, მაგრამ ბევრი შაქარი და ცხიმი აქვს, რაც სრულებითაც არ არის რეკომენდირებული ბავშვისათვის.

დაო და დედაო,
ღვთისმშობლის დობილო,
ვართ შენზე დანდობილი
და შენი შენდობით
არ გადავშენდებით.
გრიგოლ რობაქიძე

მშვენიერო ქართველო ქალბატონო! მომავალო თუ უკვე დედავ! საკითხი, რომელზეც მინდა გესაუბრო, ჩვილი ბავშვის კვებას ეძღვნება, რადგან სწორედ ამ პრობლემის გადაწყვეტაზეა დამოკიდებული სრულყოფილი, ჯანმრთელი თაობის აღზრდა. საკითხის აქტუალობა იმაში მდგომარეობს, რომ თანამედროვე პირობებში, როდესაც თითქმის ყველა-დიდი და პატარა დროის ქრონიკულ უკმარისობას განვიცდით, სულ უფრო ნაკლებად ვზრუნავთ არა მარტო ერთმანეთის სულიერი კომფორტის უზრუნველსაყოფად, არამედ თვით ჩვენი მომავალი თაობის მოსაფერებლადაც. ისინი კი, მუცლად ყოფნის პერიოდიდან დაწყებული, ძლიერ მძაფრად განიცდიან ყურადღების დეფიციტს, ხოლო საბოლოო შედეგი, რა თქმა უნდა, უარყოფითი, ბუმერანგივით უკან გვიბრუნდება და მთელ ჩვენს ცხოვრებაზე ახდენს გავლენას.

მშვენიერო ქართველო ქალბატონო! არ გეგონოს, ამ პრობლემის გადაწყვეტას მთლიანად შენ გაკისრებდე და მამაკაცს, როგორც ერთერთ მთავარ ფიგურას არ ვაღიარებდე, მაგრამ როგორც ანატომიური, ისე ფიზიოლოგიური უპირატესობის სადავეები შენს ხელთაა და სწორედ შენ უნდა იკისრო ჯანმრთელი ქართველი თაობის აღზრდის პასუხისმგებლობა.

სრულყოფილი, ჯანმრთელი თაობის აღზრდის ერთ-ერთ აუცილებელ პირობას სწორი კვება წარმოადგენს. ამის დამადასტურებელ არგუმენტებსაც აქვე მოგახსენებთ.

დღეისათვის ერთ წლამდე ასაკის ბავშვთა კვების სამგვარ წესს არჩევენ: ბუნებრივს (როდესაც ბავშვი პირველი წლის განმავლობაში დედის რძით იკვებება, შერეულს (როდესაც ბავშვი ექვს თვემდე დედის რძესთან ერთად სხვა რომელიმე ცხოველის რძეს ან მასზე დამზადებულ ნარევს იღებს და ხელოვნურს (როდესაც ბავშვი დაბადებიდანვე სხვა

ცხოველის რძით ან მასზე დამზადებული ნარევით იკვებება . კვების აღნიშნული სამი წესიდან უპირატესობა ბუნებრივ კვებას ენიჭება და, რაც უფრო უღრმავდები ამ საკითხს, მით უფრო განცვიფრებაში მოჰყავხარ ქალის ორგანიზმის ღვთიურ მონაცემებს.

მოვიყვანთ სულ უკანასკნელი წლების გამოკვლევის შედეგებს. გფრ-ში ჩაატარეს ამგვარი დაკვირვება: სამშობიარო სახლში ახალშობილებს, რომლებიც დედის რძით იკვებებოდნენ, გაზგამჯანი მილით უღიზიანებდნენ სწორ ნაწლავს, რაც იწვევდა ნაწლავის ჩხირის ვირულენტობის უმნიშვნელო გააქტივებას. დედამ ამ მანიპულაციის შესახებ არაფერი იცოდა, მაგრამ საოცარი სწორედ ის არის, რომ დედის რძეში მკვეთრად მოიმატა ნაწლავის ჩხირის საწინააღმდეგო ანტისხეულების ტიტრმა. ეს ფაქტი იმაზე მიუთითებს, რომ დედასა და შვილს შორის არსებობს რაღაც სულიერი კავშირი, რომლის ახსნა თანამედროვე ფიზიოლოგიის მიღწევებით არ ხერხდება.

საგულისხმოა მეორე ფაქტიც. ამერიკელი სოციოლოგების დაკვირვებით, იმ ქალის მიმართ, რომელიც შვილს ძუძუს აწოვებს, მეუღლე განსაკუთრებულ მზრუნველობას იჩენს და ამგვარი ოჯახები სიმტკიცითაც გამოირჩევიან.

ძუძუთი კვება თვით დედისთვისაც სასარგებლოა, რადგან ამ დროს საშვილოსნოს გვერდითი კუნთები ენერგიულად იკუმშება, რაც ხელს უწყობს მისი ნორმალური ზომების და მდებარეობის სწრაფ აღდგენას, საგრძნობლად ამცირებს სისხლდენის საშიშროებას და, რაც ალბათ ყველასთვის საინტერესოა, მთელი მეძუძურობის პერიოდში ხელახალი დაორსულების ალბათობა მინიმუმამდეა დასული.

გარდა ამისა, ძუძუს წოვის აქტი განსაკუთრებულად განაწყობს დედას შვილის მიმართ. მეძუძური ქალები ამბობენ, ბავშვს ისეთ რამეს ვაძლევთ, რასაც დედამიწის ზურგზე სხვა ვერავინ მისცემს და ეს განუზომელ სიხარულს გვანიჭებსო.

დედა მარტოოდენ ბავშვის გაჩენის ფაქტით, მით უფრო, პირველი მშობიარობით ვერ იგრძნობს დედობას, არ შეუძლია მთელი სისავსით განიცადოს შვილის სიყვარული და დედობის ბედნიერება. იგი ჭეშმარიტი დედა ხდება მაშინ, როცა ბავშვის წინაშე თავისი მოვალეობის შესრულებას იწყებს. დედა-შვილი ურთიერთსიახლოვით ნეტარებს და მათი სიყვარული ერთმანეთის მიმართ იზრდება და იზრდება, საინტერესოა პროფესორ ნოდარ ხერხეულიძის დაკვირვებაც, რაც იმაში მდგომარეობს, რომ თუკი დედამ შვილს ერთხელ მაინც მოაწოვა ძუძუ, რო-

გორც წესი, ის ბავშვს აღარ ტოვებს. და ბოლოს, ძუძუთი კვება ქალს იცავს სარძევე ჯირკვლების კიბოთი დაავადებისაგან.

როგორც ცნობილია, ქმედებას ყოველთვის თან ახლავს უკუქმედება და სოციოლოგები კიდევ ერთ ფაქტს უსვამენ ხაზს: ის ბავშვები, რომლებიც ბუნებრივად იკვებებოდნენ, მშობლების მიმართ ყოველთვის განსაკუთრებულ სიყვარულს და პატივისცემას ამჟღავნებენ.

მშვენიერო ქართველო ქალბატონო! ალბათ გამიწყრები, რომ ზემოთ თქმულიდან გამომდინარე, შენ განიჭებ უპირატესობას ამ ჰეშმარიტად საპასუხისმგებლო საქმეში, მაგრამ, რას იზამ, ქალი ხარ და თმენა და პასუხისმგებლობა მეტი გმართებს...

მშვენიერო ქართველო ქალბატონო! შეეცადეთ ეს უაღრესად საკაცობრიო პრობლემა ძალიან მოკლედ გადმოგვეცა, მაგრამ აქედანაც კი კარგად ჩანს, თუ რა მისია გაკისრია შენ დედამიწაზე, მით უმეტეს, ღვთისმშობლის წილხვედრ მიწაზე და მჯერა, ყოველთვის მოძებნი შენში იმ ძალას, რომელიც იშვიათად შინ გვიან მობრუნებული მეუღლის მიმართ შენს საოცარ ღიმილს გამოგაჩენინებს.

ახალგაზრდა დედების შეკითხვებს პასუხობს ჩეხი ექიმი მიროსლავ მატოუშეკი

რამდენს უნდა იწონიდეს ახალშობილი?

ახალდაბადებული ბიჭების სხეულის საშუალო მასა 3500 გრამია, გოგონებისა 3200. ბიჭების სხეულის სიგრძე საშუალოდ ერთი სანტიმეტრით მეტია. მათი საშუალო სიმაღლეა 50 სმ, გოგონებისა - 49.

კაცმა რომ თქვას, ეს არც არის ისე მნიშვნელოვანი, როგორც დედებს ჰგონიათ. ჯერ ერთი, აქ მოყვანილი ციფრები საშუალო მონაცემებია, ესე იგი, სულაც არ არის სავალდებულო, ჩვილი მაინცდამაინც 3500 ან 3200 გრამს იწონიდეს. ის, რომ ერთი ბავშვის სხეულის მასა, ვთქვათ სამი კილოგრამია, მეორისა კი - ოთხი, არაფერს არ გვეუბნება მათ ჯანმრთელობაზე. და მაინც, თავიდანვე შეიძლება ვივარაუდოთ, როგორი აგებულება ექნებათ ამ პატარებს მომავალში: ძლიერი თუ სუსტი.

ახალშობილის სხეულის მასა და სიგრძე დამოკიდებულია ბევრ სხვა-

დასხვა ფაქტორზე, მრავალგვარ ზემოქმედებაზე. დიდ როლს თამაშობს მემკვიდრეობითობა და ოჯახური გარემო. მაღალ, ფიზიკურად ძლიერ მშობლებს უმეტესად დიდი და ღონიერი ბავშვები ჰყავთ. ტანმორჩილი მშობლების შვილები ასევე უმეტესად შედარებით დაბლები არიან. თუმცა, ესეც ცხადია, ყოველთვის ასე არ ხდება.

ჩვენ ხშირად არ ვიცით მიზეზები, რატომ იბადება ბავშვი ნაკლები წონისა. არადა სამშობიარო სახლებში ჩვილის წონა მუდამ თავისებური შურის საგანია, დედები პირდაპირ ყველ გრამს ანგარიშობენ. რა კარგი იქნებოდა, ბავშვის ძუძუთი კვებასაც ასეთივე ყურადღებით და სერიოზულობით რომ ეკიდებოდნენ.

ჩვენი ანგარიშით, ერთი კვირით ადრე დაიბადა.
უდღეური ხომ არ არის?

ზოგჯერ ბავშვი ნავარაუდებზე ადრე იბადება, ვთქვათ, ერთი კვირით. ასეთ დროს მშობლები ძალიან ნერვიულობენ, უდღეური ხომ არ არისო. არა, რა თქმა უნდა. ბავშვი შეიძლება შედარებით პატარა იყოს, მაგრამ კარგად განვითარებული. ჩვეულებრივ, ზღვრულ მასად ითვლება 2,5 კილოგრამი, ზღვრულ სიმაღლედ კი - 47 სანტიმეტრი. ზოგჯერ ბავშვის მონაცემები ამ ლიმიტსაც არ შეესაბამება, მაგრამ ახალშობილი მაინც საღად უნდა ჩაითვალოს. საერთოდ, ტერმინები ,,უდღეური'', ,,დღენაკლული'' მთლად ზუსტად არ არის შერჩეული. უდღეური შეიძლება იყოს ზუსტად ნავარაუდებ დროს დაბადებული ბავშვიც. ჩვენ ხომ დღემდე არ შეგვიძლია ზუსტად განვსაზღვროთ ფეხმძიმობის დასაწყისი და, აქედან გამომდინარე, მისი ხანგრძლივობა. გარდა ამისა, ჩვენთვის ცნობილია, რომ დედის მძიმე ავადმყოფობა, ან არასაკმარისი კვება არასასურველ გავლენას ახდენს ნაყოფის სიდიდესა და განვითარებაზე. სტატისტიკური მონაცემებით, იმ ქალებს, რომლებიც ორსულობის პერიოდში ეწევიან, საშუალოდ სამჯერ უფრო ხშირად უჩნდებათ შედარებით ნაკლები წონის ბავშვები. იმასაც ფიქრობენ, რომ ერთხელ ორსულობის ხელოვნური შეწყვეტა შემდეგ ნაადრევი მშობიარობის მიზეზი ხდება. ყოველივე ამის მიუხედავად, უმეტეს შემთხვევაში ბავშვის უდღეურობის მიზეზი ამოუცნობი რჩება.

სამაგიეროდ თანამედროვე მედიცინას დღენაკლული ბავშვების მიმართ გაძლიერებული მზრუნველობის მეთოდებით შეუძლია სიცოცხლე შეუნარჩუნოს და გაზარდოს, უფრო სწორად, გამოზარდოს ძალიან მცირე წონის ახალშობილები, რომლებიც ადრე უთუოდ დაიღუპებოდ-

ნენ. უდღეურთა შორის სიკვდილიანობის პროცენტის საერთო კლებამ შესამჩნევად შეამცირა სიკვდილიანობა ძუძუს ბავშვებშიც. საერთოდ კი შეიძლება დავასკვნათ, რომ რაც უფრო მცირეა ახალშობილის სხეულის მასა, მით უფრო მოუმწიფებელია მისი მთავარი სასიცოცხლო ფუნქციები და ასეთ ბავშვს მით უფრო ინტენსიური მოვლა სჭირდება.

უდღეურ ბავშვს არ შესწევს სხეულის ტემპერატურის შენარჩუნების და რეგულირების უნარი, იგი თავს ვერ დაიცავს ინფექციისაგან, კარგად ვერ წოვს, ვერ ყლაპავს, საჭმლის გადამუშავება ძალიან უჭირს. ამიტომ ასეთ ბავშვებს დაბადებისთანავე ათავსებენ ინკუბატორში, ანუ სპეციალურ იზოლირებულ საწოლებში, სადაც მათ ავტომატურად უქმნიან აუცილებელ პირობებს (მუდმივი ტემპერატურა, ჟანგბადის მიწოდება, გარემოსგან იზოლაცია ინფექციასთან ყოველგვარი კონტაქტის თავიდან ასაცილებლად. ბავშვი აქ შეიძლება დარჩეს რამდენიმე კვირას ან რამდენიმე თვეს, სანამ განვითარების საჭირო დონეს არ მიაღწევს. ასეთ ბავშვებს განსაკუთრებული პირობები უნდა შევუქმნათ შინ გადაყვანის შემდეგაც. ისინი ძალიან სწრაფად მატულობენ და ვითარდებიან; ასე რომ, ექვსი თვის შემდეგ მათსა და სხვა, ნორმალურად განვითარებულ ბავშვებს შორის არავითარი სხვაობა აღარ შეიმჩნევა, ერთი წლის ასაკიდან კი აღარც განსაკუთრებული რეჟიმი და მზრუნველობაა საჭირო.

გარკვეულ პერიოდამდე ასეთივე მოვლა სჭირდებათ ტყუპებსაც.

ჭამით ჭამს, წონაში კი, მეჩვენება, რომ იკლებს.

არ გეჩვენებათ. ჯერ ახალდაბადებული იკლებს წონაში და, ბუნებრივია, გამხდარიც გეჩვენებათ. ამ შთაბეჭდილებას აძლიერებს ისიც, რომ მშობიარობის შემდეგ ოდნავ შეწითლებული კანი მერე ერთგვარად ფერმკრთალდება.

გაფერმკრთალება ერთია, ჩემსას რატომღაც გაუყვითლდა.

ესეც ხდება, თქვენს ბავშვს ზომიერი სიყვითლე აქვს, იგი თითქმის ყველ მეორე ბავშვს უჩნდება დაბადებიდან მეორე-მესამე დღეს. უფრო მკვეთრად გამოხატული სიყვითლის შემთხვევაში ბავშვი პასიური ხდება და, როგორც წესი ცუდად წოვს ძუძუს.

ხანდახან, სახვევების გახსნის შემდეგ, მარცხენა ფეხი აუკანკალდება...

კანის გაგრილებამ სახვევების გახსნის შემდეგ შეიძლება გამოიწვი-

ოს ხანმოკლე კანკალი, რაც არც გაციების მაუწყებელია და არც ფეხის გაკავებისა. ამიტომ სულაც არ არის აუცილებელი მაშინვე ჩაათბუნოთ ბავშვი.

ხელები და ფეხები ისე აქვს მოხრილი, რომ გაშლა მიჭირს.

ალბათ ძლივს აცმევთ პერანგს, ასე არ არის? საქმე ისაა, რომ ახალდაბადებული ბავშვის კუნთები არაბუნებრივად არის დაძაბული. ვიდრე დამოუკიდებლად დაიწყებდეს მოძრაობას, ბავშვი დაახლოებით იმ მდგომარეობაში იმყოფება, როგორც მუცლადყოფნის დროს - ერთიანად მოკუნტულია. ადრე, როცა სახვევებში ახვევდნენ, ძალით უსწორებდნენ ხელებსა და ფეხებს. ამას აკეთებდნენ თითქოსდა იმ მოსაზრებით, რომ ბავშვი კარგი აღნაგობისა გაზრდილიყო. ახლა ამგვარი რამ არა მარტო ზედმეტი, მავნეც კი არის. მაგალითად, დადგენილია, რომ ეს ხელს უშლის მენჯ-ბარძაყის ძვლისა და სახსრების ნორმალურ განვითარებას.

ალბათ გაგიკვირდებათ, როგორ გაიზმორება, უცნაურად მოკრუნჩხავს ხოლმე თითებს, ეს ჯერ კიდევ განუვითარებელი ნერვული სისტემის მიზეზით ხდება. კუნთებში ნერვების საშუალებით წამოსული იმპულსები არაჰარმონიული, ნაჩქარევი და წყვეტილი ხასიათისაა, იმდენად არაკორდინირებული, რომ თვითონვე მიირტყამს ხელს სახეში. მოძრაობის სხვა ტიპს განეკუთვნება კუნთების სხვადასხვა ჯგუფების ძიგძიგი. ამას, ფიქრობენ, იგივე დანიშნულება აქვს, რაც გაზმორებას - კუნთებიდან გამოაძევოს დაშლის პროდუქტები და უკეთ მოამარაგოს სისხლით.

მეჩვენება, რომ სუნთქვა გახშირებული აქვს, დროდადრო ამოიოხრებს ხოლმე კიდეც

ახალდაბადებულს მოზრდილთან შედარებით სამჯერ უფრო გახშირებული აქვს სუნთქვა, ორჯერ უფრო ხშირი აქვს ჩასუნთქვა-ამოსუნთქვა ერთი წლის ბოლოსაც. პერიოდულ ამოოხვრებს კი ნუ მიაქცევთ ყურადღებას.

ახალდაბადებულ ბავშვზე არაერთხელ გამიგონია, რა მშვენიერია, რა ლამაზიო. როცა პირველად მაჩვენეს საკუთარი შვილი, შევცბი, ადა-

მიანის გარდა ყველაფერს ჰგავდა...

ახალშობილის გარეგნობამ არ შეიძლება არ გაგაოცოთ, თუ იმედი გაქვთ, რომ მასთან პირველი შეხვედრისას ზრდასრული ადამიანის ერთგვარ მინიატურას იხილავთ. ამას იოლად ავხსნით: თუ ერთმანეთს შევუდარებთ მოზრდილისა და ახალშობილის ზომით თანაბარ გამოსახულებას, უწინარესად თვალში მოგხვდებათ თავის ზომის ძალზე დიდი განსხვავება. მოწიფული ადამიანის თავის სიგრძე ტანის დაახლოებით ერთ მერვედს უდრის, ჩვილისა კი -ერთ მეოთხედს. ახალშობილს ზემო და ქვემო კიდურები შედარებით მოკლე აქვს, გულმკერდი კი თავთან შედარებით პატარა ჩანს, რადგან მისი გარშემოწერილობა ერთი-ორი სანტიმეტრით ნაკლებია. მესამე თვიდან ეს განსხვავება ნელ-ნელა ქრება და გულმკერდის გარშემოწერილობა თანდათან გადააჭარბებს თავისას.

საერთოდ, ახალშობილმა იშვიათად, რომ სილამაზით თვალი მოგვტაცოს. მშობიარობის პროცესში ბავშვის თავს ისეთი ჯაფა ადგება, ისე ძნელად მოიკვლევს გზას, რომ ამან არ შეიძლება თავისი კვალი არ დატოვოს და დედა ზოგჯერ, ცოტა არ იყოს, იმედგაცრუებულიც რჩება, ნანატრ პირმშოს პირველად რომ დაანახვებენ.

შვილი მუცელშივე უყვართ. უკვე რამდენიმე დღისაა და სიყვარულისას ბევრს ვერაფერს ვამჩნევ თავს. ნუთუ ასეთი უგრძნობი ვარ?

ზოგჯერ ხდება, პირველ ხანებში დედა ვერ გრძნობს ისეთ სითბოს ჩვილის მიმართ, თითქოს ისე ძლიერ არ უყვარს შვილი, როგორც ბავშვის დაბადებამდე წარმოედგინა.(მართალია ბევრს არ ჰყოფნის გულწრფელობა, ეს აღიაროს).მაგრამ აქ საგანგაშო არაფერია. ამის გამო ნურც არასრულფასოვნების კომპლექსის განცდა დაგეუფლებათ, ნურც დამნაშავედ ჩათვლით თავს ბავშვის წინაშე. ხშირად შვილის სიყვარული ნელ-ნელა, თანდათანობით იღვიძებს ქალში, თუმცა, ალბათ ყველა დედისათვის ბავშვი, მისი გაჩენის პირველი წუთებიდანვე, ცხოვრების უმთავრესი საფიქრალი და საზრუნავია. ჩვეულებრივ ეს თვით დედის პიროვნებაზეა დამოკიდებული-ახალგაზრდაა ქალი თუ არა. მალე დაორსულდა თუ შვილის ნატრული წლების მანძილზე ფარული შურით აჟოლებდა თვალს ქუჩაში საბავშვო ეტლებს. სხვათა შორის, სწორედ ასეთი ქალები არიან განსაკუთრებით მზრუნველი, ფრთხილი, შვილებზე დაფეთებული, ,,გიჟი დედები'', ჭარბი ემოციები ხშირად საღი განსჯის უნარსაც რომ უკარგავთ ხოლმე.

საერთოდ, დედების უმეტესობა პირველი რამდენიმე კვირის მანძილზე ზომაზე მეტად ნერვიულობს ბავშვის გამო - ვაითუ რამე დავაკლოთო, ვაითუ რამე გამოგვეპაროსო... რა შეიძლება მათ ეურჩიოთ?

თუ დედის შიში და იჭვნეულობა მხოლოდ იმით გამოიხატება, რომ იგი დღეში რამდენჯერმე ან თუნდაც ღამით ნამალავად ამოწმებს, ბავშვი სუნთქავს თუ არაო, კიდევ არა უშავს. მაგრამ, თუ ეს შიში, მღელვარება და დეპრესია უფრო მკვეთრი ფორმით ვლინდება, მაშინ საქმე სახუმაროდ აღარ არის. ასეთ დროს უნდა მიმართოთ ექიმს, რომელმაც შეიძლება ფსიქიატრის ჩარევაც ჩათვალოს საჭიროდ. ჩვენში ბევრი უარს ამბობს ფსიქიატრის კონსულტაციაზე—ეგღა მაკლია ვინმეს გიჟი ვეგონოო. ეს მცდარი და მავნე შეხედულებაა. სულიერი წონასწორობის დარღვევის დროს ფსიქიატრის რჩევას შეუძლია უდიდესი დახმარება გაგიწიოთ და ფსიქოტრონელთა ჯგუფის რომელიმე პრეპარატიც ალბათ შვების მეტს არაფერს მოგიტანთ.

როგორ და რა ეტაპზე შეიძლება გაგება, ჯანმრთელი იქნება თუ არა ბავშვი? აქვს თუ არა თანდაყოლილი ნაკლი, რამდენად საშიშია იგი?

დედები ხშირად შიშობენ, ვაითუ ბავშვი სწორად არ ვითარდებაო. შეიძლება თუ არა ეს თავიდანვე შევნიშნოთ? ახალშობილს დაბადებისთანავე სინჯავს ბავშვის ექიმი. ის ამოწმებს, ჩვილს დაბადებით რაიმე ნაკლი დაჰყვა თუ არა. ეგ კი არა, ზოგი ჯერ კიდევ ფეხმძიმობის პერიოდშიც შეიძლება დადგინდეს. მაგალითად, ყველა ფეხმძიმე ქალს უღებენ სინჯს სისხლის ჯგუფის დასადგენად. ქალების ერთ ნაწილს უარყოფითი რეზუს-ფაქტორი აქვს (რეზუს-ფაქტორი ერითროციტების ერთ-ერთი თვისებაა). თუ ბავშვმა მამისაგან მემკვიდრეობით რეზუს-დადებითი სისხლი მიიღო, დედის ორგანიზმში მისი სისხლის სხეულაკების-ერითროციტების ამ თვისებამ შეიძლება ანტისხეულების წარმოქმნა გამოიწვიოს. თუ ანტისხეულების ნაწილმა პლაცენტას გავლით ნაყოფის სისხლში შეაღწია, ამას შეიძლება უკვე საბიფათო შედეგი მოჰყვეს. მაგალითად, ზოგჯერ ეს ანტისხეულები ავთვისებიან სიყვითლეს იწვევს, რაც სერიოზულ საფრთხეს უქმნის ბავშვის სიცოცხლეს ან მის შემდგომ განვითარებას. ასეთ დროს აუცილებელია სისხლის გადასხმა - ბავშვს დაბადებისთანავე მთლიანად უცვლიან სისხლს. იყენებენ სხვა მეთოდსაც: თუ ანტისხეულების წარმოქმნის საფრთხე არსებობს, მომავალ დედებს ჯერ კიდევ ფეხმძიმობის პერიოდში მკურნალობენ, რათა ბავშვი მოსალოდ-

ნელი ხიფათისაგან დაიცვან.

ფეხმძიმობის პირველ პერიოდში მომავალ დედას დიდი სიფრთხილე მართებს, რომ რაიმე გადამდები ავადმყოფობა, მაგალითად, რომელიმე ვირუსული დაავადება არ შეეყაროს. საქმე ისაა, რომ ამან შეიძლება ბავშვის სწორი განვითარება დაარღვიოს ან რაიმე თანდაყოლილი ნაკლის მიზეზიც გახდეს. ამ მხრივ ძალზე სახიფათოა წითურა. ამ თითქოს იოლ დაავადებას ხშირად მოსდევს თანდაყოლილი კატარაქტა, გულის მანკი, სმენის ნაკლოვანება. თუ მომავალ დედას წითურა მოხდილი არა აქვს, ფეხმძიმობის პირველ ოთხ თვეს იგი განსაკუთრებით უნდა ერიდოს ყოველგვარ კონტაქტს ამ დაავადებასთან. თუ ეს მაინც არ მოხერხდა ან დაავადების რაიმე საეჭვო ნიშანი გაჩნდა, აუცილებელია ჰიგიენური სამსახურის სპეციალურ ლაბორატორიაში სასწრაფოდ გაკეთდეს სისხლის ანალიზი ანტისხეულების გამოსავლენად.

ეს ერთი ხანია შენიშნეს, რომ ყმაწვილის განვითარების სხვადასხვა ნაკლი შეიძლება წამლეულმაც გამოიწვიოს. ახლა ჯელა მედიკამენტური პრეპარატი საგანგებოდ, გულდასმით მოწმდება, რათა გაირკვეს, მავნეა ისინი თუ არა ნაყოფისათვის. ამიტომ ფეხმძიმე ქალებს, განსაკუთრებით პირველ თვეებში, ვურჩევთ ექიმის დაუკითხავად წამლების სმას ერიდონ.

უნდა ვიცოდეთ, რომ ზოგიერთი თანდაყოლილი ანომალია ფარულია, თავიდან არ ჩანს და მხოლოდ შემდეგ, თვეების მერე ვლინდება. ეს ეხება უმეტესად მამოძრავებელ აპარატს, გრძნობის ორგანოებს, ნერვებს, სულიერ შესაძლებლობებს - ისეთ ორგანოებსა და სტრუქტურებს, რომლებიც თანდათანობით ვითარდება. კონსულტანტები რეგულარულად აკვირდებიან ბავშვის სამოძრაო და გონებრივ შესაძლებლობებს. ორი თვიდან მოწმდება სმენა, სამი თვიდან—მენჯ-ბარძაყის სახსრის თანდაყოლილი ამოვარდნილობა და ა.შ. თანდაყოლილი ნაკლის მქონე ბავშვებზე უნდა დაწესდეს დისპანსერული მეთვალყურეობა. უბნის ექიმი რეგულარულად ამოწმებს ბავშვის განვითარებას, თუ საჭიროა, დროულად გზავნის სამკურნალოდ, თვალყურს ადევნებს სპეციალისტთა კონსულტაციებს და მათ შედეგებს.

თანამედროვე მედიცინა ამ სფეროში სულ უფრო თვალსაჩინო შედეგებს აღწევს. მაგალითად, შედეგიანია გაყოფილი სასისა და ბაგის, გულის მანკის, კიდურების დეფორმაციის მკურნალობა. ზოგჯერ ბავშვს დაბადებით ისეთი ნაკლი დაჰყვება, რომელსაც არავითარი მნიშვნელობა არა აქვს მისი ჯანმრთელობისა თუ შემდგომი ზრდა განვითარებისათ-

ვის. (მაგალითად, შეზრდილი ფეხის თითები). ზოგიერთი კი, მაგალითად, ყურის ნიჟარას დეფორმაცია, სხვადასხვა სახის ლაქები, ხალები და სხვა მხოლოდ კოსმეტიკურ ნაკლად თუ შეიძლება ჩაითვალოს.

რა მეშველება. მეუბნებიან, ბავშვს სისხლის დაშლა აქვსო...

მხოლოდ ნაწილობრივ. მაგრამ აქ ავთვისებიანი დაავადება არაფერ შუაშია. ჩვენს ორგანიზმში გამუდმებით იღუპება ერითროციტების რაღაც ნაწილი (საერთოდ, ისინი დიდხანს ვერ ძლებენ). ჩვილის სიცოცხლის პირველ დღეებში ეს პროცესი განსაკუთრებით ინტენსიურია. ამის გამო თავისუფლდება სისხლის პიგმენტების ისეთი რაოდენობა, რომლის გადამუშავებაც ახალშობილის ღვიძლს მხოლოდ ნაწილობრივ თუ შეუძლია.

თუ სიფითლე ძალზე ინტენსიური არ არის და ერთი კვირის მანძილზე კიდეც გაქრა, სანერვიულო არაფერი გქონიათ.

ის რაღაა, ცხვირზე თეთრი წინწკლებივით რომ აყრია?

საშიში არაფერია, ცხიმის ჯირკვლების გამომტანი სადინარები გამონადენის წვრილი კოშტებითაა დაცობილი. ეს არის და ეს. ზოგჯერ ახალშობილს ამგვარი „წინწკლები“ ყურის ნიჟარაზე, ლოყებსა და მხრებზეც აქვს, მაგრამ სწრაფად უქრება, ისევე, როგორც მსუბუქი ღინღლი ზურგზე და თავზე.

ხანდახან ბავშვი ისე შეხტება ხოლმე, მკლავებს უნებლიეთ აქეთიქით გადაყრის.

ამას მოსდევს ისეთი მოძრაობა, თითქოს ბავშვი გულში იხუტებს რაღაცას. აბა, დააკვირდით, ამ დროს ხელებსაც მომუჭავს, თანაც, ხანდახან ისეთი ძალით, გაგიკვირდებათ.

ეს არის ბუნებრივი რეფლექსი, რომელიც ყოველ ახალშობილს უნდა ჰქონდეს, და რომელიც მეორე ან მესამე თვეს თანდათან გაქრება. ექიმები ამ რეფლექსს იყენებენ ჩვილის გასინჯვისას. მისი ინტენსივობის მიხედვით ნათლად ვლინდება მნიშვნელოვანი ინდივიდუალური განსხვავებანი. ზოგჯერ ბიძგი და ხელის მოძრაობა იმდენად მკვეთრია, ბავშვი ტირილს იწყებს, გეგონება, რაღაცამ შეაშინაო. ხანდახან ამისთვის ჩვენი ნებისმიერი ოდნავ მკვეთრი მოძრაობა ან ჩვეულებრივზე მაღალი ბგერაც კმარა. ზოგჯერ ამგვარი რეფლექსი გარე იმპულსის გარეშეც ვლინდება,

ძილის დროს. საერთოდ კი ეს ყველაფერი ნორმალურ მოვლენებად უნდა ჩაითვალოს.

ბავშვს რაღაც განსხვავებული ფორმის, მოგრძო თავი აქვს. რისი ბრალი უნდა იყოს?

ეს ,,განსხვავებული'' ფორმა ეგრეთ წოდებული ,,სამშობიარო სიმსივნის'' ნარჩენია, თუმცა, რაღა თქმა უნდა, სინამდვილეში სიმსივნე არ არის. მშობიარობის დროს ბავშვის თავი ხშირად ხანგრძლივ დაწოლას განიცდის, რამაც შეიძლება გამოიწვიოს შეშუპება, ზოგჯერ- სისხლნაჟღენთებიც.დროთა განმავლობაში ერთიცა და მეორეც თავისთავად გაქრება.

ხანდახან სისხლნაჟღენთი ნელ-ნელა ვრცელდება ნაპირებიდან თხელი ძვლების გავლით. ეს შეიძლება რამდენიმე თვეს გაგრძელდეს და ისეთი შთაბეჭდილება შეგექმნათ, თითქოს ბავშვს თხემის ძვლები ასიმეტრიული აქვს. მაგრამ, როგორც კი მეორე ძვალი ,,სიმსივნის'' ზომას მიაღწევს, ყველაფერი გამოსწორდება.

საქოჩრეზე ერთი ადგილი რბილი აქვს, უძვლო. სულ მეშინია, არ ვატკინო, რამე არ დავუშავო.

ორსულობის ბოლო პერიოდში თავის ქალას ძვლებს ერთმანეთთან შემაერთებელი ქსოვილით დაკავშირებული დიდი ქაცვების სახე აქვს. ისინი ოდნავ მოძრავია, რაც ძალზე მნიშვნელოვანია მშობიარობისათვის. თხემზე მათ შორის რომბის ფორმის, ზომით საფოსტო მარკის ოდენა ადგილი რჩება, რომელიც მხოლოდ კანით, შემაერთებელი ქსოვილითა და გარსებით არის დაფარული. მეორე, მისი მსგავსი, მაგრამ ბევრად უფრო პატარა, სამკუთხედის ფორმის ,,ფოთოლი'' ჩვილს კეფაზე აქვს. ის პატარა ,,ფოთოლი'' მშობიარობის შემდეგ მალე შეეზრდება, მეორე, უფრო დიდი კი - პირველი წლის დამლევისათვის ან არაუგვიანეს მეთხუთმეტე თვისა.

საფარი საკმაოდ მაგარია. მისი დაზიანება შეიძლება გამოიწვიოს მხოლოდ რაიმე ბასრმა ან წვეტიანმა საგანმა, აგრეთვე ძლიერმა დაჭერამ.

ამ დილით მომეჩვენა, რომ ბავშვს ქუთუთოები ერთმანეთზე ეწებებოდა. როგორ მოვიქცე?

ყველა ბავშვს დაბადებისთანავე თვალებში აწვეთებენ წამალს კონი-

უნქტივიტის-სახიფათო ანთების თავიდან ასაცილებლად. ზოგჯერ ამან შეიძლება მსუბუქი კატარული კონიუნქტივიტი გამოიწვიოს. წამწამებზე შემხმარი სეკრეტი ადუღებულ თბილ წყალში ან გვირილის ნაყენში დასველებული ბამბით უნდა მოვბანოთ და ფრთხილად შევუმშრალოთ ისე, რომ ანთება მეორე თვალზე არ გადავიტანოთ...

თუ უფრო ძლიერი ანთების ნიშნები შეამჩნიოთ, მაგალითად, ჩირქოვანი გამონადენი, ქუთუთოების შეშუპება ან კონიუნქტივის ძლიერი სიწითლე, მაშინვე ბავშვი აჩვენეთ ექიმს. ზოგჯერ ბავშვის დაბადებისთანავე თვალის თეთრ გარსზე პატარა სისხლის ლაქა ჩნდება. ეს ანთება არ არის, - მშობიარობის პროცესში შეიძლება რომელიმე ძარღვი გასკდეს და სისხლი ჩაიქცეს. ჩვეულებრივ ამას მკურნალობა არ სჭირდება. რამდენიმე დღეში ლაქა ფერს შეიცვლის, თანდათან გაბაცდება და ბოლოს სულ გაქრება.

მარცხენა თვალი ძალიან ეცრემლება.

საერთოდ, ახალშობილებსა და ძუძუს ბავშვებს ტირილის დროს ცრემლს იშვიათად შენიშნავთ. ცრემლის უმნიშვნელო რაოდენობა, რომელიც საცრემლე ჯირკვლებში წარმოიქმნება, შესაბამისი არხით ცხვირში გადადის. მაგრამ ზოგჯერ ეს არხი გვიან იხსნება და ბავშვს თვალი სწორედ ამიტომ ეცრემლება. ასეთ დროს აუცილებლად ექიმს უნდა მიმართოთ.

მკერდი რატომ აქვს შესივებული?

ეს ანთება ხომ არ არის?

არა, თუ მთელი მკერდი თანაბრადაა შეშუპებული და კანს ფერი არ შეუცვლია, ეს ანთება არ არის. ჯერ კიდევ ორსულობის ბოლო პერიოდში, განსაკუთრებით კი მშობიარობის შემდეგ, დედის სისხლში მოძრაობს ჰორმონი, რომელიც მკერდის დაბერვას და რძის ჩადგომას იწვევს. ამ ჰორმონის მცირე ნაწილი შეიძლება ბავშვის სისხლშიც გადავიდეს და მკერდის ჯირკვლების დასივება გამოიწვიოს (გარგარის კურკის ზომამდეც კი).

ეს შეინიშნება არა მარტო გოგონებში, არამედ ბიჭებშიც. ზოგჯერ ბავშვს შეიძლება თხელი „რძეც" კი ჩაუდგეს. შესივებულ მკერდს ხელი რომ დააჭიროთ, კერტებზე მღვრიე, მოთეთრო სითხის წვეთებს შენიშნავთ. მაგრამ ასეთ „ექსპერიმენტებს" არ გირჩევთ. პირიქით, ყოველნაირად ეცადეთ, რომ ბავშვი მშვიდად იყოს და დაბანის, ჩაცმის თუ მუცელ-

ზე დაწვენის დროს ტრამვა არ მიაყენოთ. ერთ-ორ კვირაში შეშუპება თავისთავად გაივლის.

ერთმა დედამ ბავშვს მკერდიდან მთელი სითხე ძალით გამოუწურა და გახარებულიც იყო, სიმსივნემ იკლოო. მაგრამ მეორე დღეს ჩვილს მკერდი კიდევ უფრო შეუსივდა. რაც მთავარია, ერთ ადგილზე შეშუპება განსაკუთრებით საგრძნობი იყო. კანიც ძალიან გაწითლდა. როგორც ჩანს, სამკერდე ჯირკვალში ანთების გამომწვევი ბაცილები მოხვდა. ბავშვი ჭირვეულობდა, განუწყვეტლივ ტიროდა, ეტყობა, ანთება ძლიერ ტკივილს იწვევდა. ჩვილმა მხოლოდ მტკივნეული ადგილის გაკვეთისა და ჩირქისაგან განთავისუფლების შემდეგ იგრძნო შვება, მაგრამ საქმე ყოველთვის ასე იოლად შეიძლება არ დამთავრდეს. ზოგჯერ ამგვარი ჩარევა სისხლის მოწამლის მიზეზიც ხდება.

დედის ორგანიზმიდან გადაცემულმა ჰორმონმა გოგონებში ზოგჯერ შეიძლება სიცოცხლის პირველ კვირაში სასქესო ორგანოდან წებოვანი, მღვრიე სითხის გამოყოფა გამოიწვიოს. ხანდახან ამ სითხეს სისხლიც მოჰყვება, მაგრამ უფრო ხშირად ჰორმონის გავლენაზე მხოლოდ სახვევებზე დამჩნეული ვარდისფერი ლაქა მიგვანიშნებს. ამ შემთხვევაშიც ყველაფერი თავისთავად გაივლის სულ რამდენიმე დღეში.

მეშინია, კუჭის კატარი არ ჰქონდეს, გუშინ განავალი მწვანე ფერისა იყო.

კუჭის პირველი მოქმედებისას ახალშობილის განავალი მოშავო-მოყავისფრო მასაა. შემდეგ იგი თანდათან იღებს დედის რძით ნაკვები ბავშვისათვის ტიპიურ სახეს: ყვითელია, ფაფის მაგვარი, ოდნავ მომჟავო სუნი აქვს.

ჰაერზე განავალი ხშირად მწვანე ფერს იღებს. ზოგჯერ მასში პატარა-პატარა ბალახივით მწვანე კოშტებიც გამოერევა. ნურც მცირე რაოდენობის ლორწოს მიაქცევთ ყურადღებას, ისევე როგორც პატარა მოთეთრო მარცვლებს - ეს მხოლოდ იმის ნიშანია, რომ დედის რძე ჭარბად შეიცავს ცხიმს, რომლის გადამუშავებასაც ჩვილი ვერ ასწრებს.

მეუბნებიან, მეძუძურმა ქალმა ბევრი სითხე უნდა სვას და წვნიანი კერძები ჭამოსო...

სვით რაც შეიძლება ბევრი რძე, სასურველია 1-1,5 ლიტრი დღეში. სვით წყლის მაგიერ, ცივი, ანადუღარი. შეგიძლიათ მოამზადოთ რძის კოკტეილი ხილით. საერთოდ, სითხე იმაზე მეტი უნდა მიიღოთ, ვიდრე

გინდათ. თუ რძე არ გიყვართ, მის მაგივრობას გასწევს ჩვეულებრივი წყალი, ხილის წვენი, მინერალური წყალი.

რაც შეეხება წვნიანს, თუ გიყვართ, სასარგებლოა, რა თქმა უნდა. მაგრამ აქ ერთგვარი სიფრთხილეა საჭირო - ზედმეტი წვნიანი ასუქებს.

მეძუძურ ქალს კარგი და უხვი საკვები სჭირდება. მაგრამ აქაც ზომიერება გმართებთ. თან ხშირად უნდა შეამოწმოთ თქვენი წონა, თავს კონტროლი გაუწიოთ.

ძალზე მავნეა ალკოჰოლი, რომელიც რძეში გადადის და შეიძლება ბავშვის განვითარებას დიდი ზიანი მიაყენოს. რძეში გადადის ნიკოტინიც. ამიტომ მეძუძური ქალი თამბაქოს არ უნდა გაეკაროს.

საერთოდ, მეძუძურმა ქალმა კვებას დიდი ყურადღება უნდა მიაქციოს. იგი ჩვეულებრივზე მეტ ენერგიას ხარჯავს, რაც ცილებით უნდა აღიდგინოს (რძე, ხაჭო, ყველი, ხორცი, კვერცხი).

არ უნდა დაივიწყოთ მცენარეული ცხიმები. საბარიდების მოხმარება შეზღუდეთ (განსაკუთრებით ერიდეთ ტკბილეულსა და ცომეულს).

დაგისახელებთ საკვებ პროდუქტებს, რომლებიც აუცილებლად უნდა შედიოდეს თქვენს მენიუში (ყოველ შემთხვევაში, დროდადრო მაინც) : ისპანახი, კალნაბი (ყვავილოვანი კომბოსტო), სატაცური, ღვიძლი, შავი ჭვავის პური, პამიდორი, მიწის თხილი, შავი მოცხარი, სტაფილო, მდინარისა და ზღვის თევზი, ხახვი, ოხრახუში, სარდინი, ნიგოზი, წიწაკა, კომბოსტო, ოსპი, ბარდა, ლობიო, ნუში, თვის ბოლოკი, ნიახური, თირკმელები, გული.

წლის რა დროც უნდა იყვეს, თქვენთვის აუცილებელია ხილი და ბოსტნეული, რათა ბავშვმა ვიტამინი მიიღოს.

როგორც ვთქვით, კარგია რძე, მაგრამ, თუ არ გიყვართ შეცვალეთ ყველით, ხაჭოთი... თუ თქვენთვის აუცილებელია დიეტა, ამის შესახებ უსათუოდ ექიმს მოეთათბირეთ.

აქვე მინდა ორიოდე სიტყვა გითხრათ წამალზეც. ბევრს აინტერესებს, თავის ტკივილის დროს რომელი წამლის დალევა ჯობს, რომ ბავშვს არაფერი დაუშავდეს. ყველაფერი შემადგენლობაზეა დამოკიდებული. ამ შემთხვევაში რჩევა აუცილებლად ექიმს უნდა ჰკითხოთ, რადგან ზოგიერთი პრეპარატი მცირე რაოდენობით დედის რძეშიც გადადის და შეიძლება ჩვილზე გავლენა მოახდინოს.

როდის ჯობს ბავშვი ვაბანაოთ - დილით თუ საღამოს?

როცა გინდათ, ეს თქვენზეა დამოკიდებული. დრო ალბათ სადილო-

ბამდე მეტი გაქვთ. და ასეთი ,,რთული პროცედურა'' გირჩევნიათ ადრევე მოიცილოთ, მაგრამ მერწმუნეთ, თანდათანობით იგი თქვენთვის ჩვეულებრივ, 15 წუთიან საქმედ იქცევა. როგორც ჩვილი ცოტა წამოიზრდება, მიხვდებით, რომ საღამოს დაბანა უფრო მოსახერხებელია. ჯერ ერთი, ბავშვი იატაკზე ფორთხვას რომ იწყებს ან ფეხს აიდგამს, საღამოს უკვე ისეთი სანახავია, გინდათ თუ არა, ისევ უნდა დაბანოთ. გარდა ამისა, ბანაობა მუდამ ამშვიდებს და ღლის კიდეც ბავშვს. ამიტომ ადვილად იძინებს და მთელი ღამე უშფოთველად სძინავს.

ბანაობა ბავშვს ახალისებს კიდეც, ნებივრობს წყალში, თამაშობს. ამ დროს მის ყურებას არაფერი ჯობს. ჩვილის დაბანისას თქვენი შეცვლა ოჯახის სხვა წევრებსაც შეუძლიათ.

აქვე მინდა რამდენიმე პრაქტიკული რჩევა მოგცეთ. სანამ ბავშვის დაბანას შეუდგებით, ყველაფერი წინასწარ მოიმარაგეთ. ეცადეთ იხმაროთ სპეციალური საპონი, რომელსაც ჩვილი ბავშვებისათვის უშვებენ (შეგიძლიათ კარგი ტუალეტის საპნითაც დაბანოთ). წინასწარ უნდა მოიმზადოთ ბორის წყალი, რბილი თმის ჯაგრისი, თერმომეტრი წყლის ტემპერატურის გასაზომად, რბილი ხაოიანი პირსახოცი, ღრუბელი. მინის თავდახურულ ქილაში ცალკე უნდა გეწყოთ ბამბის ტამპონები, დაგჭირდებათ კიდევ ერთი ღრუბელი, მაკრატელი ფრჩხილებისათვის და რაიმე პატარა ჯამი ანადუღარი წყლით (პირის დასაბანად) ან სუფთა ტოლჩა.

ვიდრე ბავშვის დაბანას დაიწყებდეთ, აბაზანა საპნიანი წყლით კარგად გარეცხეთ, მერე კი ადუღებული წყალი მოავლეთ. ახლა უმეტესად პლასტმასის აბაზანებს ხმარობენ, მაგრამ აქა-იქ მაინც შეხვდებით მომინანქრებულს ან თუნუქისას. ბავშვის აბაზანაში მისი თეთრეულის ან საფენების გარეცხვა არ შეიძლება. ყოველი დაბანის შემდეგ აბაზანა კარგად გარეცხეთ, წყალი მოავლეთ და გაამშრალეთ. შემდეგი ბანაობის წინ ისევ მდუღარე მოავლეთ.

როგორი უნდა იყოს წყლის ტემპერატურა?

პირველ კვირეებში - ოდნავ გრილი სხეულის ტემპერატურაზე, ანუ 35-36 გრადუსი, მაგრამ შემდეგ თანდათან უნდა მოვუკლოთ და ჯერ 32, მერე კი 29-28 გრადუსამდეც დავიდეთ. წყლის ტემპერატურა აბაზანის სპეციალური თერმომეტრით იზომება.

რაც შეეხება სითბოს ოთახში, 20 გრადუსი საკმარისია. მხოლოდ უდღეურ ბავშვებთან გვმართებს ამ მხრივ დიდი სიფრთხილე. ზოგიერთ დედას ბანაობის დროს ჩვილის ხელში დაჭერის ეშინია, მაგ-

რამ საშიში არაფერია. ბავშვის სხეული, მართალია, ამ დროს ჯერ კიდევ ძალიან რბილია, თოთო, მაგრამ შემაერთებელი ქსოვილები საკმარისად განვითარებულია იმისთვის, რომ ბანაობის დროს მოსალოდნელი დატვირთვა აიტანოს.

ბავშვი ფრთხილად, ნაზად უნდა აიყვანოთ ხელში, მაგრამ თან მაგრად უნდა გეჭიროთ. ჩვილს ხერხემალი ძალზე მოქნილი აქვს. ამიტომ ისე უნდა ატაროთ, რომ არც წინ გადაიხაროს, არც ძალიან უკან.

ბავშვს საპონი მაგიდაზე წავუსვა თუ აბაზანაშივე?

ალბათ მაგიდაზე უფრო მოსახერხებელია, იმიტომ რომ ამ დროს მისი ხელით დაჭერა არ დაგჭირდებათ. ისე, ყველას თავისი ჩვევა და წესი აქვს. ზოგან, მაგალითად, ჩვილს აბაზანაში ჩააწვენენ და სპეციალური ხაოიანი ხელთათმანით უსვამენ საპონს... წინასწარ უნდა მოამზადოთ გასამშრალებელიც. მაგიდაზე გადააფინეთ დიდი ხაოიანი პირსახოცი, ზედ კი საფენი დააგეთ, რომელზეც ჩვილს დააწვენთ. კარგია ბავშვის დაბანა რბილი ლუფით ან ხაოიანი ხელთათმანით და არა ღრუბლით, რომლის დეზინფიცირებაც ძნელია.

სახეზე საპნის წასასმელად ჩვილისთვის ლუფა ცალკე უნდა გქონდეთ (ან სხვა ფერისა უნდა იყოს, ან რაიმე ნიშანი გაუკეთეთ). ის ცალკე უნდა დაასველოთ ანადუღარ წყალში. ეცადეთ პირი და თმა ბავშვს საპნით კვირაში მხოლოდ ორჯერ დაბანოთ. ვფიქრობ არ გჭირდებათ შეხსენება, რომ ჩვილს თვალებში საპონი არ უნდა მოხვდეს.

აბაზანაში წყალი რამდენი უნდა იყოს?

ასე ორი - სამი თითის სიღრმეზე. აბაზანის ფსკერზე აუცილებლად დააგეთ გაკეცილი საფენი. თუ ცხელი წყლის დამატება დაგჭირდეთ, ჯერ საფენი ამოიღეთ, რათა წყალი თანაბრად განაწილდეს. ზოგჯერ იყენებენ ლითონის ტილოგადაკრულ ჩარჩოს. ეს თავისებური ,,ტახტია", რომელზეც ბავშვს დააწვენენ, საპონს წაუსვამენ და პირდაპირ ჩაუშვებენ აბაზანაში. ტილო უნდა მოხსნათ და ისე გარეცხოთ.

ცხვირი და ყურები როგორ გავუწმინდო?

ამისთვის წინასწარ უნდა მოიმზადოთ ,,იარაღი". ცოტაოდენი ბამბა აიღეთ, მაგარი მავთულის ერთ ბოლოზე დაამაგრეთ, შემდეგ ცალი ხელით ბამბა დაიჭირეთ, მეორე ხელით კი მავთული ატრიალეთ, სანამ ზედ ბამბა კარგად არ დაეხვევა. შემდეგ ბამბა მოხსენით და ცალკე გადა-

დეთ. ასეთი ,,ტამპონი'' რამდენიმე უნდა დამზადდეს. ბამბას დაასველებთ ანადუღარ წყალში და ბავშვს წრიული მოძრაობით გაუწმენდთ ცხვირს ან ყურებს. ყურები, დროდადრო მაინც, რაც შეიძლება ღრმად უნდა გამოუწმინდოთ. ნუ შეგეშინდებათ, რომ უბრალო ბამბის ნაგლეჯი ჩვილს დაფის აპკს დაუზიანებს. თუმცა ,,ტამპონები'' ძალიან სქელი არ უნდა იყოს.

ბავშვი ღამით იღვიძებს და სამ საათში ერთხელ ძუძუს მთხოვს, ასე უნდა იყოს?

ახალშობილთა უმეტესობას თავიდანვე ღამით მეტი სძინავს, ვიდრე დღე, მაგრამ ზოგიერთი ღამითაც რეგულარული ინტერვალებით მოითხოვს ჭამას, ზოგჯერ დედები ასეთ ბავშვებს ღამით ჩაის ასმევენ ხოლმე და ამით სურთ დაამშვიდონ. მაგრამ ჩვილსაც კი ასე ადვილად ვერ მოატყუებ. პატარა ჩაის არც ეკარება და ენერგიულად, ჯიუტად მოითხოვს ,,ნამდვილ'' საჭმელს, ერთი მხრივ, ცხადია, არ შეიძლება ბავშვის ტირილს ყურადღება არ მივაქციოთ და საათობით ვაჯიროთ, მაგრამ მეორე მხრივ, აქტიური საქმიანობისა და დასვენების მონაცვლეობა ყოველი ადამიანისთვის აუცილებელია და ბავშვიც ადრე თუ გვიან იძულებული იქნება ამგვარ რეჟიმს შეეჩვიოს. საჭმლის მომნელებელმა ორგანოებმაც დროდადრო უნდა ,,დაისვენოს'', დღე-ღამეში ერთხელ მაინც უნდა დაიცალოს და გასუფთავდეს. თანაც დედაც ხომ ცოდვაა, მასაც ხომ უნდა რამდენიმე საათს მაინც მშვიდად იძინოს.

ერთი სიტყვით, თავდაპირველად ბავშვმა შეიძლება გაიძულოთ კიდეც დაუთმოთ, მაგრამ თქვენ თქვენსას უნდა ეცადოთ. რაც მთავარია, გახსოვდეთ, რომ ეს დათმობა მხოლოდ დროებითი შეიძლება იყოს, ამიტომ ეძებეთ ,,მეთოდი'' რომ ბავშვს სწორედ ის და სწორედ იმგვარად გააკეთებინოთ, რაც და როგორც თავად თქვენ მიგაჩნიათ სწორად. პირველ ყოვლისა, ნუ აჩქარდებით, როგორც კი ბავშვი წამოიტირებს, მაშინვე ნუ ჩავარდებით ჩაით სავსე ბოთლით ხელში. სხვათა შორის, ბევრი ღამით სახვევების გამოცვლისას ოთახში სინათლესაც არ ანთებს, რომ ბავშვი ზედმეტად არ გააღიზიანოს და ტირილის მიზეზი არ მისცეს. გამოცვლის მერე ჩვილი ხშირად მშვიდდება და მალევე იძინებს, ისე, რომ ჭამა არც ახსენდება. ასეთ შემთხვევაში თქვენ საშუალება გეძლევათ კვების დრო ცოტათი მაინც გადაწიოთ და ნელ-ნელა ერთი ,,ულუფა'' მოაკლოთ ღამის რაციონს.

ესე იგი შემიძლია, ზუსტად არ დავიცვა კვების ვადები

ცხადია ოც წუთს ან ნახევარ საათსაც კი არავითარი მნიშვნელობა არა აქვს, მაგრამ მე უკვე ვთქვი, რომ ბავშვები ძალზე იოლად ეჩვევიან რეგულარულ რეჟიმს და თითქმის თვითნებურად „ამკვიდრებენ“ მას. ზოგიერთი ახალშობილი, პირიქით, ყოველგვარ რეჟიმსა და რეგულარულ რაციონზე უარს ამბობს. მათი გაზრდა საერთოდაც ბევრად უფრო ძნელია. ასეთი ბავშვების მიმართ სიფრთხილე გვმართებს, მათთან ძალდატანება არ გამოგვადგება, რადგან უმეტესად ნევროზული რეაგირებისაკენ არიან მიდრეკილნი: ბევრს და დიდხანს ტირიან, ჭამას არარეგულარულად მოითხოვენ: გულიც ადვილად ერევათ, აღებინებთ კიდეც... იმან, რასაც ჩვენ მკაცრ აღმზრდელობით ზომებს ვეძახით, შეიძლება ხელი შეუწყოს არასასურველი რეაქციის განვითარებას და თანდათანობით განმტკიცებას. მეორე მხრივ, არც ძალიან რბილად უნდა მოვექცეთ ბავშვს, პასიურად არაფერი დაუთმოთ, რადგან ჩვილს ამითაც შეიძლება არასასურველი თვისებები ჩამოუყალიბდეს.

მთავარია, ბავშვის აღზრდა თავიდანვე იმ შეგნებით დავიწყოთ, რომ მას სჭირდება გონივრული, გააზრებული, მშვიდი ხელმძღვანელობა, რომ ყოველგვარი ყოყმანი, ნერვიულობა, არათანმიმდევრულობა მისთვის მავნებელია. თავდაპირველად ერთგვარ ძალდატანებას გვერდს ვერ ავუვლით, ბავშვი, აკი გითხარით, რეჟიმს უნდა შეეჩვიოს. თუ ბავშვმა ძილში ჭამის დროს საგრძნობლად გადააცილა, უნდა გახსნათ, სულ ერთია, სველი იქნება. სახვევების გამოცვლისას გაელვიძება და „შიმშილიც“ თავს შეახსენებს. მეორედ შეიძლება გვიან კი არა, ადრე გაელვიძოს და ტირილით მოგთხოვოთ თავისი წილი. ნუ აჩქარდებით, ჯერ სახვევები გამოუცვალეთ, გამოელაპარაკეთ, წყნარი, მშვიდი ტონით „გაესაუბრეთ“. შეიძლება ცოტა ხანში დამშვიდდეს და ჩაეძინოს, თუ არ დაეძინა, ნუ გაუჯავრდებით, ამჯერად დაუთმეთ და ძუძუ მიეცით.

როგორ მოვიქცეთ, ყოველთვის მკაცრად დავიცვათ ჭამის ვადები?

ვადების დაცვა რეგულირების თვალსაზრისით უფრო ხელსაყრელია, მაგრამ თუ ბავშვი მეტისმეტად გაჯიუტდა და წინააღმდეგობა გაგიწიათ, ისევ მას უნდა აჰყვეთ, თუნდაც ამით თქვენი ყოველდღიური რეჟიმი დაირღვეს. მერე თანდათანობით, ისევ თქვენს „გეგმას“ დაუბრუნდებით. ოღონდ ვიმეორებ, მთავარია, სიმშვიდე, მოთმინება და თავდაჭერა. კიდევ ერთხელ გავიმეორებ: ეცადეთ მიაღწიოთ მტკიცე რეჟიმს და რეგულარობას. საბოლოო ანგარიშით კი უთუოდ მოახდენთ გავლენას

ბავშვის სწორ და გონებრივ განვითარებაზე.

კიდევ ერთი რჩევა: ბავშვს თავიდანვე უნდა აგრძნობინოთ, რომ მტკიცედ გაქვთ გადაწყვეტილი, მისი აღზრდის სადავეები მთლიანად აიღოთ ხელში.არაფერი დაშავდება, თუ ამას თქვენი ახლობლებიც მიხვდებიან. ასეა თუ ისე, ნურასოდეს მოიტყუებთ თავს იმით, რომ ბავშვი ჯერ ძალიან პატარაა და მის აღზრდას კიდევ მოასწრებთ. მთავარია, არ დააგვიანოთ, თორემ აღზრდის დაწყება ადრე არასოდეს არ არის.

როგორ გავიგო, რძე საკმარისი მაქვს თუ არა?

დააკვირდით, თუ ბავშვი წონაში იმატებს, და კარგადაც ვითარდება, ყველაფერი რიგზეა. შეგიძლიათ სხვა ხერხითაც შეამოწმოთ: ბავშვი რომ წოვას დაამთავრებს, ნახეთ ძუძუში რძე კიდევ დაგრჩათ თუ არა. თუ დაგრჩათ, ჩათვალეთ, საფიქრალი არაფერია. რძის მოკლებაზე უპირველესად თვით ბავშვის ქცევა მიგანიშნებთ. მატულობს წოვის ხანგრძლივობა. ბავშვი გაგრძნობინებთ, რომ რძე არ ეყო, ადრე იღვიძებს ჭამისთვის, ჭირვეულობს, ხშირად ტირის. ბავშვის აწონით დასტურდება, რომ სხეულის მასა ისე აღარ იმატებს.

რამდენი რძე უნდა მიიღოს ბავშვმა ერთ ჯერზე?

ეს პირველ ყოვლისა, ასაკზეა დამოკიდებული. პირველ დღეს ახალშობილი ძალზე ცოტას წოვს, მეორე დღეს - ასე 10 გრამს, ესე იგი, 40-50 გრამს დღე-ღამეში. დოზები ყოველდღე დაახლოებით 10 გრამით მატულობს. სადღეღამისო ულუფა 70-80 გრამით იზრდება. ამგვარად, სიცოცხლის პირველი კვირის ბოლოს ჩვილი დღე-ღამეში 400-500 გრამ რძეს იღებს. მეორე-მესამე დღეს ზრდა ,,ნელდება'', ყოველდღიური დოზა კი ბავშვის მასის ერთ მეექვსედს ან მეხუთედს უტოლდება. თუ ჩვილი 3,5 კილოგრამს იწონის, დოზა 600-700 გრამს უდრის. ასევე, წლის მთელი პირველი მეოთხედის განმავლობაში რძის სადღეღამისო დოზა ბავშვის სხეულის მასის მეექვსედს უნდა შეადგენდეს. ყოველ შემთხვევაში, თავიდან აჭობებს ყოველ ჯერზე ჩაიწეროთ რძის რაოდენობა. თანაც, მხედველობაში იქონიეთ, რომ დოზები შეიძლება მერყეობდეს. ამან არ შეგაშინოთ. გახსოვდეთ, ჩვილი ცოცხალი ორგანიზმია და არა უსულო მექანიზმი. მისი მათემატიკური ფორმულებისა და სტატისტიკური ცხრილების ჩარჩოებში მომწყდევა არ შეიძლება. ბავშვის კვების ყველაზე ზუს-

მაინც რამდენს უნდა იმატებდეს ახალშობილი?

წელიწადში პირველ პერიოდში - 700 გრამს კვირაში. მაგრამ ესეც კი საშუალო ციფრია. ამ პერიოდში წონაში რეგულარულად იმატებს ძუძუთი ბავშვებიც. ბოლოდ მკირე ხანისა. ეს თვით ბავშვის ტიპზეც არის დამოკიდებული. მაგალითად, პატარა, მოძკრო ტანის ბავშვები ხშირად ნაკლებ ბატონობენ - დიდი, დიდი, 150 გრამს კვირაში, დიდები - ზოგჯერ 300 გრამზეც კი. შეიძლება მოხდეს, რომ ბავშვმა ერთ კვირაში 130 გრამი მოიმატოს, მეორეში - 280. თუ ნორმა სხვა მხრივ არ ირღვევა, ამან არ უნდა შეგაშინოთ.

ბავშვის ჯმეთვალყურეოდ დატოვება დაუშვებელია

—ხანდახან მიღიმის, ნეტავ მცნობს?

—რა საკვირველია, ახალშობილი ჯერ დიდ, ნათელ და ბნელ ლაქებს ამჩნევს. მეორე კვირის თავზე დიდ საგნებსაც. მეორე თვის ბოლოს კი მასთან მიახლოებულ სახესაც ხედავს. ორი თვისა ღიმილით ხვდება დედას და ცდილობს იმ საგნების დანახვას, რომლებიც მაღალ ხმას გამოსცემენ.

—ესე იგი, ესმის კიდეც;

—ეს ძნელი დასადგენია, მეექვსე თვეზეც კი. თუმც ზოგ შემთხვევაში მანამდეც შეიძლება დადგენა. პირველ კვირაში ბავშვი რეაგირებს დიდ ხმაურზე, ვთქვათ, ტაშის შემოკვრაზე, საგნის ძირს დაგდებაზე შეკრთება, ხელებს შლის ან კუმშავს, ზოგჯერ იტირებს კიდეც. მეორე თვიდან უფრო სუსტ ხმაზე რეაგირებს.

თუ ხმაურზე რეაქცია მაშინვე არ მოგცათ, ნუ შეშინდებით, შეიძლება იგი სხვა რამითაა დაკავებული, ან ძალზე მშვიდია და არ კრთება. ორი თვიდან ბავშვი ,,აღუს'' ამბობს, რომელიც ნელ-ნელა გადადის სხვადასხვა ხმოვნიანი მარცვლის გამოთქმაში. მეტყველება რომ ისწავლოს, უნდა მოისმინოს საუბარი, ,,აღუს'' ყრუ ბავშვიც ამბობს, მაგრამ შემდეგ წყვეტს, რადგან არ ესმის გარშემომყოფთა საუბარი.

—თამაში ახლავე უნდა დავუწყოთ?

—რასაკვირველია, ის უკვე თამაშობს ხელებით. იწყებს საგნების დაჭერას, ამიტომ უნდა მიაწოდოთ ისეთი საგნები, რომელსაც ხელით მოეჭიდება. ჯელას სჯობს საეღარუნო.

საწოლის თავზე შეიძლება გაუბათ თოკი, რომელზეც მსუბუქი და მყირალა ფერის სათამაშოებს დაჰკიდებთ.

—მეჩვენება რომ მარჯვენა ბარძაყზე ერთი ნაკეცით მეტი აქვს. ამოვარდნილობა ხომ არ ექნება?

—როცა სწორად დააწვენთ, ნაკეცებიც სიმეტრიული გამოჩნდება და მუხლებსაც თავისუფლად გაშლის, მაგრამ სრული სიზუსტით თქვენს ეჭვს რენტგენის სურათი გაჰფანტავს.

—რენტგენის დასხივება საშიში ხომ არ არის?

—ის დოზა, რაც ბავშვის სურათს სჭირდება, საშიში სულაც არ არის, თუ ამოვარდნილობას დროზე დავადგენთ, უმრავლეს შემთხვევაში ეს დეფექტი სწორდება.

—უკვე განმიახლდა მენსტრუაცია. შემიძლია თუ არა ამ დროს ძუძუს წოვება?

—რასაკვირველია, შეგიძლიათ. ეს არც ბავშვისათვის, არც თქვენთვის საზიანო არ არის. მართალია, რძეს ცოტათი გემო ეცვლება და ზოგი ბავშვი ან ცოტას, ან სულაც არ სწოვს, მაგრამ რძე უნდა გამოიწველოთ და სხვა საკვებთან ერთად კოვზით მაინც უნდა მისცეთ. როცა ეს პერიოდი დამთავრდება, ძუძუს წოვება უნდა აღადგინოთ.

—წვენების მიცემა განვაგრძო?

—ცხადია. მიეცით სხვადასხვა ხილის წვენი, მხოლოდ ფრთხილად. როცა ახალ ხილს აძლევთ, დაიწყეთ რამდენიმე წვეთით და თუ არც კუჭი აეშალა და არც გამოაყარა, დოზა თანდათან გაზარდეთ.

რაც შეეხება რბილ ხილს, ასევე ფრთხილად, თანდათან მიეცით მარწყვის, ატმის, გარგრის, მსხლის, ქლიავის, ფორთოხლის დასრესილი რბილობი.

—შინ მოხარშული კომპოტის წვენი რომ მივცე?

—შეიძლება, მაგრამ ის ვერ შეცვლის ახალი ხილის წვენს.

—მეზობელი ქალი სამი თვის ასაკიდან აძლევს თავის შვილს მანანის ფაფას, ხომ არ მივბაძო?

—მეზობლის მიბაძვით ნურაფერს გააკეთებთ, სჯობს ჰკითხოთ ექიმს. საერთოდ მანანის ბურღულს მეხუთე თვიდან აძლევენ.

—ამას წინათ კინაღამ მაგიდიდან გადმომივარდა;

—არ უნდა დავივიწყოთ, რომ ბავშვის ტემპერატურა უმეტესად ღამეულ საათებში ადის. რადგან მას შეუძლია გაჯიჯგნის დასაწყისშივე. სამი თვისა საკმაოდ მოძრავია. მუცელზე მწოლიარე კი თავს ზევით სწევს, ხელებს ეყრდნობა და შეიძლება გადატრიალდეს კიდეც.

—ბალიში კიდევ არ დავუდო?

—თქვენ ალბათ ლამაზად მოქარგული ბალიში გიხიბლავთ, რას იზამთ, ბალიში ბავშვს არ სჭირდება. მისი ხერხემლის სწორად განვითარებისათვის სჯობს სწორ ზედაპირზე იწვეს. ამიტომ არ არის რეკომენდირებული ისეთი ბადიანი საწოლი, რომელიც ბავშვის სიმძიმით იზნიქება.

ბალიში ზედმეტია საბავშვო ეტლშიც კი. იმ ბავშვების დედები, რომლებსაც ღებინებისაკენ აქვთ მიდრეკილება, ბალიშს უდებენ, რათა პატარას თავი შემაღლებულზე ჰქონდეს, მაგრამ აქაც სჯობს პრობლემა უბალიშოდ გადავჭრათ. საწოლის ფეხქვეშ, თავის მხრიდან შევდოთ ხის გადანაჭრები. ეს სასთუმალს ამაღლებს.

—ახლა თათებიან შარვალს („პოლზუნკი") ვაცმევ.

—კარგა ხნის წინათაც შეგეძლოთ ამის გაკეთება. რადგან რაც ნაკლებად უშლის ხელს ბავშვის მოძრაობას ტანსაცმელი და სახვევები, მით უკეთესია. ზოგ მაღალგანვითარებულ ქვეყანაში საერთოდ არ ხმარობენ კონვერტებს და ძალიან ადრე აცმევენ თათებიან შარვალს, რასაც ბევრი უპირატესობა აქვს. ოღონდ ეცადეთ რეზინამ ბავშვი არ შეაწუხოს.

—ჩემი ქმარი თვლის, რომ ბავშვის მოვლა ქალის საქმეა.

—ეს არასწორი, მავნე შეხედულებაა. ის მამაკაცი, რომელიც ასე ფიქრობს, დიდ სიამოვნებას აკლებს თავის თავს. ყველა მამა გულისყურით უნდა ადევნებდეს თვალს ბავშვის ბანაობას, გადახვევას და თანდათან უნდა ჩაებას ამ საქმეში. დედამაც მოთმინება უნდა იჩონიოს და ქმარი ნელ-ნელა შეაჩვიოს ბავშვზე ზრუნვას. ნუ დაუჟინებთ აკეთოს ის, რაც არ მოსწონს, ვთქვათ დასვრილი საფენების გატანა და რეცხვა. გამოიყენეთ იმ საქმეში, რაც მეტად სიმოვნებს ან ეხერხება: ბანაობა, წყლის გაცხელება, შემოტანა, გატანა. სწორედ პირველი თვეებიდან ეყრება საფუძველი მამისა და შვილის ურთიერთობას.

—ბავშვს თვალებში წამალს ვერ ვაწვეთებ, ძალიან ჰირვეულობს.

—არც მიკვირს. ნუ დაუწყებთ წამლის ჩაწვეთებას ძლიერ სინათლეზე, რომელიც პირდაპირ თვალებში ურტყამს. ნათურა ისე უნდა შეაბრუნოთ, რომ შუქი გვერდიდან ან, სასურველია, ოდნავ უკნიდანაც ხვდებოდეს. წინასწარ მოიმზადეთ პატარა-პატარა კვადრატებად დაჭრი-

ლი მარლა.მშრალი მარლის ერთი ნაჭერი მარცხენა ხელით აიღეთ და ბავშვს ქვედა ქუთუთოებზე დაადეთ, მსუბუქი მოძრაობით ჩამოუწიეთ ქუთუთო, ისე, რომ თვალი ოდნავ გაახილოს. მეორე ხელით აიღეთ პიპეტი და 3-5 სმ სიმაღლიდან ჩაუშვით თვალში წამლის ერთი წვეთი (თუნდაც რამდენიმე წვეთი მოხვდეს, არ შეგეშინდეთ, ზედმეტი სითხე უკან გადმოვა და მარლით მოწმენდთ). პიპეტი ფანქარივით უნდა გეჭიროთ, არა პერპენდიკულარულად, თვალის პირდაპირ, არამედ ცოტა ცერად.

ვიდრე ბავშვს წამალს ჩააწვეთებდეთ, ყოველთვის დახედეთ ფლაკონს და შეამოწმეთ, სწორედ ის წამალი გიჭირავთ თუ არა ხელში, რომელიც გჭირდებათ.

კონიუნქტივის ანთების დროს თვალი ცრემლით არის სავსე და წამლის ჩაწვეთების ყოველ ცდაზე ბავშვს თითქოს თავისთავად ეხუჭება. ასეთ დროს მარლის ორი ნაჭერი გჭირდებათ. ერთს ქვედა ქუთუთოზე დაადებთ და ქვევით ჩამოსწევთ, მეორეს კი—ზედა ქუთუთოზე და ხელით ზევით აუწევთ. ყურადღება მიაქციეთ, რომ ამ დროს ბავშვმა თავი არ ამოძრაოს. კარგი იქნება ვინმე მოგეხმაროთ და ჩვილს თავი დაუჭიროს. ოღონდ არ ვიცი, რატომ გინდათ მაინცდამაინც რაღაც ჩააწვეთოთ? ეს მხოლოდ თვალის დაავადების დროს არის საჭირო. ჩვილ ბავშვებში თვალის ჯელაზე გავრცელებული დაავადება კონიუნქტივის ანთებაა (კონიუნქტივიტი) და მაშინაც სრულიად ზედმეტია რაიმეს ჩაწვეთება. საკმარისია ორივე თვალი კარგად გაუწმინდოთ პატარა ხელსახოცით ან წინასწარ ანადუღარ წყალში დასველებული ბამბით.

აქვე უნდა გაგაფრთხილოთ, რომ კონიუნქტივიტი უმეტესად ინფექციით არის გამოწვეული და ჩვეულებრივ ერთი თვალიდან მეორეზეც გადადის - ანთებითი და შესივებული კონიუნქტივი მტკივნეულია, ბავშვი თვალებს ისრესს და ინფექცია ასე გადააქვს. ამიტომ უნდა ეცადოთ დაუშალოთ ეს. მარლის ნაჭერი ან ბამბა, რომლითაც ჩვილს თვალს გაუწმენდთ, მაშინვე უნდა გადააგდოთ ან უმჯობესია დაწვათ. ხელები კარგად დაიბანეთ, ხოლო პიპეტი ყოველი გამოყენების შემდეგ გამოხარშეთ. ამ პერიოდში ბავშვის ბაგაში წაყვანა არ შეიძლება. უნდა გაუფრთხილდეთ, რომ ბავშვის თვალს სინათლის ძლიერი ნაკადი, მტვერი ან კვამლი არ მოხვდეს, მაგრამ ახვევა არ არის საჭირო. ექიმი გამოგიწერთ წამლებს და ღამით წასასმელ მალამოს.

—მალამოც უნდა წავუსვა?

—პირველ ყოვლისა, გვირილის თბილ ნახარშში ან ანადუღარ წყალ-

ში დასველებული ბამბით წამწამებსა და ქუთუთოებზე მოსწმინდეთ შემხმარი გამონადენი. ტუბიდან ჯერ ცოტაოდენი მალამო გამოწურეთ ქაღალდის ხელსახოცზე, შემდეგი დოზა (წვრილი მარცვლისოდენა) აღეთ მინის წკირის მომრგვალებული ბოლოთი. მეორე ხელით ბავშვს ქვედა ქუთუთო წინ წამოუწიეთ და წკირითვე ამოუსვით მალამო ქუთუთოსა და თვალის კაკალს შორის. ბავშვმა ცოტა ხანს თვალი უნდა დახუჭოს. ამისთვის საკმარისია ქუთუთოს დაშვება და წკირის ამოღება.

თვალის მალამოს ტუბები ახლა უმეტესად წინ წამოწეული კონუსისებური ბოლოთი გამოდის. ასე რომ, მალამო შეიძლება პირდაპირ კონიუნქტივის პარკში ჩაუშვათ, წკირი აღარ დაგჭირდებათ. დიდი მნიშვნელობა აქვს სიფრთხილეს, სწრაფად და, ამავე დროს, მშვიდად მოქმედებას. თქვენი გაუბედაობა, ნელი მოძრაობა, შიში ბავშვის მძაფრ თავდაცვით რეაქციას გამოიწვევს.

გახსოვდეთ, თუ ჩვილს თვალი გაუწითლდა, უსათუოდ ექიმს უნდა აჩვენოთ.

—პირის ღრუ როგორ გამოვუწმინდო?

—აი, ეგ კი საერთოდ არ არის საჭირო. ჩვილის პირის ღრუს ლორწოვანი გარსი ძალიან ნაზია. რაც უნდა ფრთხილად მოიქცეთ, შეიძლება კანი დაუზიანოთ და ინფექცია შეიჭრას, რაც ეგრეთ წოდებული რძიანას და სტომატომიკოზის წინაპირობაა.

—გუშინ კუჭმა ოთხჯერ იმოქმედა. აშლილი აქვს. ერთხელ პირდაპირ წყალივით გავიდა.

—კუჭის მოქმედება დღე-ღამეში ხუთჯერ ან ექვსჯერ სავსებით ნორმალურად უნდა ჩაითვალოს. ჩვეულებრივ ეს მაშინ ხდება, როცა დედას რძე ბევრი აქვს და ბავშვი ერთ ჯერზე დიდ დოზას იღებს. ზოგჯერ კუჭი ყოველი კვების მერე მოქმედებს. განავალი ძალიან თხელია, თითქოს წყალწყალა. იმის გამო, რომ ბავშვის ნაწლავებში გაზები დიდი რაოდენობით გროვდება, მათი გამოყოფის პროცესი შეიძლება ძალიან მკვეთრი იყოს და აკუსტიკური ეფექტები ახლდეს, ჩვენ კი ასეთ დროს გვგონია, რომ ჩვილს ფაღარათი აქვს. საერთოდ, ეს საშიში რა თქმა უნდა, არ არის, თუკი ბავშვის სხეულიტს მასა მაინც თანდათან მატულობს. კუჭის მოქმედების გახშირება ზოგჯერ შეიძლება მოჩვენებითიც იყოს. ეს მაშინ ხდება, როცა განავლის გამოყოფა ჩვეულებრივზე დიდხანს გრძელდება. ჩვილს სახვევების გამოცვლა ამ დროს შეიძლება ზედიზედ ორჯერ-სამჯერ დასჭირდეს, თქვენ კი ამის გამო კუჭის ერთი მოქმედება შეცდომით სამად ჩათვალოთ.

ზოგჯერ, პირიქით, კუჭის მოქმედება უფრო იშვიათია და განავალიც შედარებით მკვრივია. თუ განავლის გამოყოფის პროცესი რაიმე გართულებას არ იწვევს, ეს საშიში არ არის. მაგრამ ხშირად კუჭის მოქმედების ერთი ან, მით უფრო, ორი-სამი დღით შეფერხება, ბავშვს აწუხებს, ტკივილს იწვევს. ჩვილი ჰირვეულობს, ტირის, მოუსვენრადაა. ყოველნაირად უნდა ეცადოთ, რომ ასეთი რამ არ მოხდეს.

—შეიძლება განავლის მიხედვით დაადგინო, ბავშვი ჯანმრთელია თუ არა?

—ფაღარათის დროს ბავშვის განავალი თხელია, წყალწყალა, მუქი მწვანე ან ყავისფერი, ამასთან, უსიამოვნო სუნი აქვს და ლორწოს ჭარბად შეიცავს. სწორედ ლორწოს სიჭარბე მიგახვედრებთ, რომ რაღაც რიგზე ვერ არის (თუ ამაზე სხვა არაფერი მიგანიშნებთ). იმ შემთხვევაში, თუ ლორწოს სისხლიც შეერია, აუცილებლად ექიმს უნდა მიმართოთ.

საერთოდ, განავლის ფერით, სიმკვრივით და კუჭის მოქმედების სიხშირით დასკვნების გაკეთება არ შეიძლება, უნდა გავითვალისწინოთ ბავშვის სხეულის მასის მატება, მისი საერთო მდგომარეობა. თუ ყოველივე ამის შემდეგ რაღაცამ მაინც დაგაეჭვათ, ნუღარ გადადებთ, დაუყოვნებლივ მიმართეთ ექიმს კონსულტაციისათვის. და რომ წახვალთ, თან ბავშვის დასვრილი სახვევიც წაიღეთ.

—ასე მგონია, ბავშვს საკვებად მარტო რძე არ ჰყოფნის, რამე დავუმატო?

—თუ ხედავთ, რომ ბავშვი ყოველდღიურად სულ უფრო ნაკლებს წოვს და წონაშიც არ იმატებს, სცადეთ რძე ხელითაც გამოიწუროთ და დაუმატოთ.

სანამ ბავშვს ძუძუს მისცემდეთ, გამოწველილი რძის ქილა 50 გრადუსამდე გამთბარ წყალში ჩადგით. ვიდრე ჩვილი წოვას დაამთავრებდეს, რძე უნდა შეთბეს (სხეულის ტემპერატურამდე). თუ ბავშვი გაჭირვეულდა და წოვაზე უარი თქვა, მაშინ ჩაის კოვზი აიღეთ და წინასწარ მომზადებული თქვენივე რძე მიეცით. ეს ჯელაფერი 15-20 წუთში უნდა დაამთავროთ, რათა ჩვილი არ დაიღალოს და მეორე კვებამდე შუალედი ძალიან არ შემცირდეს. ამის შემდეგ ბავშვი საწოლში ჩააწვინეთ და ძუძუში დარჩენილი რძე მშვიდად გამოწურეთ. გამოწველილი რძე თავდახურული ჭიქით ან ბოთლით ცივ ადგილზე ან მაცივარში მოათავსეთ შემდეგ კვებამდე. ალბათ გაფრთხილება არ გჭირდებათ, რომ სისუფთავეს განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიექცეს.

—ხომ არ ფუჭდება რძე გამოწველისა და გათბობის მერე?

—ცხადია, უმჯობესია, ბავშვმა თვითონ მოწოვოს ძუძუ. წოვის დროს იგი აბსოლუტურად ახალ, სტერილურ რძეს იღებს. მაგრამ დედის რძე, თუნდაც ხელით გამოწველილი, თუ ყველა წესს დაიცავთ, ძუძუს ბავშვისთვის ყველა სხვა საკვებს სჯობია.

საერთოდ, უნდა ეცადოთ, რომ ბავშვმა ძუძუ რაც შეიძლება დიდხანს არ მიატოვოს. თუ ბოთლიდან წოვას მიეჩვია, რაც მისთვის უფრო ადვილია, ჩვილი ძალიან მალე ანებებს თავს ძუძუს. ამიტომ ჯობს ბოთლითა და საწოვარათი კი არა, არამედ რძე ჩაის კოვზით მისცეთ. თუ ამას ვერ ახერხებთ, რა გაეწყობა, ისევ ბოთლსა და საწოვარას უნდა მიმართოთ, მაგრამ ეცადეთ, რომ ბავშვს ამ შემთხვევაშიც დასჭირდეს რაღაც ძალის დახარჯვა. საწოვარა გახურებული ნემსით გახვრიტეთ. ნემსი პინცეტით დაიჭირეთ, რათა თითები არ დაიწვათ. დაახლოებით 0,5 მმ დიამეტრის 1-2 ნახვრეტი საკმარისია. სავსე ბოთლს რომ გადმოაბრუნებთ, რძე თავისუფლად არ უნდა გადმოიღვაროს. ხშირი ხმარებისა და ხარშვისაგან საწოვარა მალე ფუჭდება, ნახვრეტიც ფართოვდება. ამიტომ მარაგში მუდამ უნდა გქონდეთ რამდენიმე ცალი.

უნდა იხმაროთ მხოლოდ ლაბორატორიული მინის ბოთლი, რომლითაც რძის გაცხელება შეიძლება (ცხელ წყალში ჩადგამთ). ბავშვის კვების დროს ბოთლი ისე უნდა დაიჭიროთ, რომ ფსკერი მაღლა მოექცეს, ბოთლის ყელი გაივსოს და საწოვარაში ჰაერის ბუშტუკები არ წარმოიქმნას.

—როგორ მოვიქცე, თუ ბავშვს რძე მაინც არ ეყო?

—გამოიყენეთ იგივე საკვები, რასაც ხელოვნური კვებისას ხმარობენ. მაღაზიებში იყიდება რამდენიმე სახის ადაპტირებული ნარევი, რომელიც შემადგენლობით ქალის რძეს უახლოვდება. ბავშვს ეს ნარევიც მხოლოდ კოვზით უნდა მისცეთ (ბოთლით მხოლოდ უკიდურეს შემთხვევაში). საწოვარას პატარა ნახვრეტი უნდა გაუკეთოთ, რათა ჩვილს რძის გამოსაწოვად ძალის დახარჯვა დასჭირდეს. ძალით ნუ აჭმევთ. დაუკვირდით, როგორ გადააქვს. ჯერ ძუძუ მიეცით, შემდეგ - გამოწველილი რძე, ბოლოს კი მშრალი რძე დაუმატეთ. დააკვირდით, თუ ბავშვი მშრალ რძეს ამჯობინებს, ეცადეთ ერთგვარი ნარევი დაუმზადოთ - ხელით გამოწველილი რძე აურიეთ ფხვნილში. ეცადეთ, რძე რაც შეიძლება დიდხანს შეინარჩუნოთ! ხშირად გამოიწველეთ. თუ ბავშვმა ერთხელ უარი თქვა ძუძუზე, მეორედაც სცადეთ, მაგრამ ძალას ნუ დაატანთ.

—ალბათ ადრეულ ასაკში დამატებითი კვება მიზანშეწონილი არ

არის.

—არა, დამატებით საკვებზე უარის თქმა არ არის საჭირო. მე ვამბობ, რომ სასურველია ბავშვი რაც შეიძლება დიდხანს იკვებებოდეს დედის რძით, რადგან ეს მისთვის ძალზე სასარგებლოა. ბევრი ბავშვი მხოლოდ ხელოვნური კვებით იზრდება, მაგრამ ამაში არაფერია სახიფათო, როგორც ადრე ფიქრობდნენ. სხვათა შორის, ზოგიერთი სტატისტიკოსის ცნობით, სიცოცხლის პირველ წელიწადს ასეთი ბავშვები ზოგჯერ მეტსაც კი იწონიან. მაგრამ არ უნდა დაივიწყოთ, რომ ჩვილი დედის რძესთან ერთად იღებს დამცველ ნივთიერებებს, რაც ბევრად ამცირებს ჩვეულებრივი ინფექციებით დაავადების საშიშროებას. უნდა ეცადოთ, რომ ყოველგვარი ხელოვნური საკვები შემადგენლობით დედის რძეს უახლოვდებოდეს, რადგან ეს ყველაზე მეტად შეესაბამება ბავშვის კვების მოთხოვნებს. ამ მხრივ ყველას ძროხის რძე სჯობს. ამ რძეში ცილები და მარილები ორჯერ მეტია, ამიტომ აუცილებლად უნდა გავაზავოთ. შაქარს კი იგი ნაკლები რაოდენობით შეიცავს და ამიტომ უნდა დავუმატოთ.

სამი თვის ასაკამდე ბავშვისათვის კარგია მშრალი რძე, რომელსაც უმატებენ რძის შაქარს და მცენარეულ ცხიმს. გარდა ამისა, იგი გამდიდრებულია რკინით, აგრეთვე A და B ვიტამინებით. თუ ბავშვი უპირატესად მშრალი რძით იკვებება, უნდა დავუმატოთ C და D ვიტამინიც, რადგან ძროხის რძეში ამ ვიტამინების შემცველობა ნაკლებია.

—სოფელში სტუმრად ყოფნისას შეიძლება ბავშვს ძროხის რძე ვასვა?

—ბევრი ჯერ კიდევ იცავს იმ აზრს, რომ ბავშვისათვის ახალგამოწველილი რძე ძალიან სასარგებლოა. მაგრამ ეს რძე ჩვილს მხოლოდ იმ შემთხვევაში შეიძლება ვასვათ, თუ ძროხას რეგულარულად ამოწმებს ვეტერინარი. გარდა ამისა, წველის დროს აუცილებელია აბსოლიტური სისუფთავის დაცვა. მოწველის შემდეგ რძე სწრაფად უნდა გააცივოთ. შინ მიტანილი რძე მაშინვე აადუღეთ (3-5 წუთი იდუღოს), შემდეგ კი სწრაფად გააცივეთ, რათა მასში მიკრობები არ გამრავლდეს. რძე 30 წუთში მაინც უნდა გაცივდეს. შეგიძლიათ ჭურჭელი გამდინარე ცივ წყალში ჩადგათ და თან რძეს ურიოთ. გაცივებული რძე მაცივარში მოათავსეთ ან ცივ წყალში ჩადგით (წყალი რამდენჯერმე უნდა გამოცვალოთ).

ახალგამოწველილ რძეს მართლაც აქვს ზოგიერთი უპირატესობა ანადუღართან შედარებით, მაგრამ მაინც სიფრთხილე გმართებთ, რადგან დაავადების რისკი მეტია.

—მითხრეს, რძის ფხვნილი აუცილებლად მინერალურ წყალში უნ-

და გაიხსნასო.

—მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ ჩვეულებრივი სასმელი წყალი ჭარბად შეიცავს აზოტმჟავა-მარილებს. უფროსებისათვის ეს მარილები საშიში არ არის, ბავშვებისათვის კი მავნებელია. თქვენი რაიონის ბავშვთა კონსულტაციაში გეტყვიან, დაგჭირდებათ თუ არა ფხვნილის მინერალური წყლით გაზავება, როგორ უნდა გააზავოთ და საერთოდ, რამდენ ხანს უნდა გაგრძელდეს საკვების ასე მომზადება—ერთ წლამდე თუ ოთხ-ექვს თვემდე.

—რძის ფხვნილი არ ფუჭდება?

—როგორ არა, მაგრამ პაკეტზე ხომ არის მითითებული დამზადების თარიღიცა და შენახვის ვადაც. დახურულ პაკეტში ფხვნილი უფრო დიდხანს ინახება. გახსნილი პაკეტი ორ კვირაში მაინც უნდა დაიხარჯოს. ფხვნილი მზეზე, თბილ შენობაში ან თავახდილი ჭურჭლით არ შეინახოთ (რათა არ გაფუჭდეს ან მტვერი არ შეერიოს).

„მშრალ რძეს ის უპირატესობა აქვს, რომ მისი ადუღება, სავალდებულო არ არის - ხარშვის შემდეგ იგი ახალი რძის გემოს კარგავს. მაგრამ გაზავებული ფხვნილი მალე ფუჭდება, განსაკუთრებით ზაფხულში. ამიტომ ყოველთვის იმდენი უნდა დაამზადოთ, რამდენიც ერთ ჯერზე გჭირდებათ. შეგიძლიათ დაამზადოთ ორი-სამი ულუფა (მთელი დღისთვის) და მაცივარში შედგათ.

—შეიძლება თუ არა ბავშვს შესქელებული რძე მივცე და რა დროიდან?

—როგორც ექსპერიმენტებმა დაადასტურეს, ბავშვები სიცოცხლის პირველ კვირეებშიც კარგად იტანენ შესქელებულ რძეს (ოღონდ ტკბილი არ უნდა იყოს). სულ თოთოებისთვის რძე ისე უნდა გავაზავოთ, რომ მივიღოთ შეფარდება 2:3, უფრო გვიან - 3:4. 100 გრამი რძე უნდა დავატკბოთ ერთი ნატეხი შაქრით ან ერთი ჩაის კოვზი შაქრის ფხვნილით. გახსნილი ქილა გრილ ადგილას უნდა შევინახოთ და ორ დღეში მაინც დავხარჯოთ.

ტკბილი შესქელებული რძე ბავშვისათვის საკვების მოსამზადებლად არ გამოდგება, რადგან დიდი რაოდენობით შეიცავს შაქარს.

—მშრალი რძე ბავშვისთვის საკმარისია თუ სხვა საკვებიც უნდა დავუმატოთ?

—მესამე კვირიდან ბავშვს ხილის წვენსაც აძლევენ. სამ თვემდე შეიძლება ამას დავჯერდეთ. თავდაპირველად ჯელას სჯობს ვაშლის ან სტაფილოს წვენი. მწიფე, გათლილი ვაშლი გახეხეთ პლასტმასის ან მინის (და

არა ლიმონის) სახეზე, გაწურეთ და შაქარი დაუმატეთ (თუმცა ჯობს უშაქროდ მისცეთ). თავდაპირველად რამდენიმე წვეთით დაიწყეთ. მეორე ან მესამე დღეს უკვე ერთი ჩაის კოვზი დაალევინეთ, შემდეგ კი ყოველდღიურად უმატეთ ნახევარ-ნახევარი კოვზი, ისე რომ დოზამ ჯერ 3-5, მერე კი დღე-ღამეში 10 ჩაის კოვზს მიაღწიოს (დაახლოებით 50 გრამს). თუ წვენი ფაღარათს ან გამონაყარს იწვევს, რამდენიმე დღე მასზე უარი უნდა თქვათ, მერე კი ისევ თავიდან დაიწყოთ. თუ ისევ რაიმე გართულდა, ვაშლი სხვა ხილით უნდა შეცვალოთ. დაიწყეთ ისევ რამდენიმე წვეთით და თვალი ადევნეთ ბავშვის რეაქციას. თუ კარგად იტანს, ულუფა შეგიძლიათ თანდათან გაზარდოთ.

ლიმონის წვენი დიდი რაოდენობით შეიცავს C ვიტამინს, მაგრამ სიმჟავეც მეტი აქვს. ამიტომ ეს წვენი მხოლოდ ჩაისთან ან ანადუღარ წყალთან ერთად უნდა მისცეთ. შეგიძლიათ რამდენიმე წვეთი სხვა წვენშიც შეურიოთ. C ვიტამინს საკმარისი რაოდენობით შეიცავს სხვა ციტრუსებიც (ფორთოხალი, მანდარინი...). მოცხარი, ხენდრო, გარგარი, ატამი, ჟოლო, მარწყვი ხშირად იწვევს ჰინჰრის ციებას და გამონაყარს. ამიტომ ფრთხილად უნდა მოვიქცეთ და ისევ ბავშვის რეაქციას დავაკვირდეთ.

—სჭირდება თუ არა ხილის წვენი ბავშვს, რომელიც დედის რძით იკვებება?

—როცა დედა ბევრ ხილსა და ბოსტნეულს ჭამს, მის რძეში C ვიტამინი საკმარისი რაოდენობით იქნება. მაგრამ, რაკი ამის ზუსტად განსაზღვრა ძნელია, სასურველია ბავშვს ექვსი კვირის შემდეგ ხილის წვენი მივცეთ.

—ნახარშის შესახებ რას იტყვით?

—ახლა ნახარშს უფრო იშვიათად იყენებენ. თუ ბავშვს ფაღარათი ხშირად ემართება, ბრინჯის ნახარში ასვით. მომზადება ძალიან ადვილია. ერთი კოვზი ბრინჯი ნახევარ საათს მაინც ხარშეთ ნახევარ ლიტრ წყალში, შემდეგ გახეხეთ და დაუმატეთ ანადუღარი წყალი—ნახევარ ლიტრამდე. თუ ჩვილს შეკრულობა აწუხებს, მისთვის ჰერკულესის ნახარში აჯობებს (მომზადების წესი იგივეა).

რძის გასაზავებლად ნახარშს ჩვეულებრივ არ იყენებენ.

გამასეირნე წვიმაშიც, მზეშიც!

მეუბნებიან ბავშვი რაც შეიძლება ხშირად უნდა გყავდეს სუფთა ჰაერზეო. ვიცი, მართლაც საჭიროა, მაგრამ რატომღაც ყოველთვის ვერ ვახერხებ... აი გუშინაც დავაპირე სასეირნოდ გამეყვანა, მაგრამ გაწვიმდა და ველარ გავბედე.

ნუთუ წვიმამ შეგაშინათ და ბავშვი მთელი დღე ოთხ კედელს შუა გყავდათ გამოკეტილი? სხვა დროს ამ შეცდომას ნულარ გაიმეორებთ. წვიმა ხომ ჰაერს ასუფთავებს, როგორც თოვლის ფიფქები. ასე რომ, სწორედ წვიმასა და თოვაში უნდა ეცადოთ ბავშვის გარეთ გაყვანას, თუნდაც ეს წინასწარ არ გქონდეთ დაგეგმილი. ცხადია ტანსაცმელიც ამინდის შესაფერისი უნდა შეარჩიოთ.

ყინვაშიც შეიძლება ბავშვი გავასეირნოთ?

რა თქმა უნდა. ოღონდ ჩვილი მანამდე თანდათან უნდა შეაჩვიოთ სიცივეს. ჯერ ნახევრად გამოღებულ ფანჯარასთან ეძინოს, მერე ფანჯარა ბოლომდე გააღეთ და 15-30 წუთს ასე დატოვეთ, შემდეგ ეს დრო ერთ საათამდე გაზარდეთ. ბოლოს შეგიძლიათ ბავშვი სიცივეში სასეირნოდაც გაიყვანოთ. ქარსის შალითა გაქვთ? აიღეთ და ბავშვის ეტლს გადაახურეთ. შალითის ქვეშ დარჩენილ თავისუფალ ადგილს ბავშვის სუნთქვა სწრაფად ათბობს. ეგეც არ იყოს, ჩვილი, სულ ერთია, ცხვირით სუნთქავს. ასე რომ ვიდრე ფილტვებში ჩავიდოდეს, ჰაერი წინასწარ თბება. თუ ჰაერის ტემპერატურა მინუს 15 გრადუსი არ არის, ბავშვი თამამად შეგიძლიათ ასეირნოთ. როცა მშრალი ქარი ქრის და ჰაერში მტვერს აყენებს, მაშინ კი სჯობს შინ დარჩეთ და ჩვილი ღია ფანჯარასთან დააძინოთ. მტვერი ბავშვს სასუნთქ გზებსა და თვალებს უღიზიანებს. თან შიგ შეიძლება ბაცილებიც აღმოჩნდეს. თუ მტვერი არ დგება, მაშინ ქარის ნუ გეშინიათ. პირიქით, დიდ ქალაქებში ასეთი ქარი სასურველიც კი არის, რადგან კვამლსა და სმოგს ფანტავს. გარდა ამისა, ღრმა ეტლში ბავშვი საიმედოდ არის დაცული. საერთოდ, ჩვილი ჯობს დილიდან საღამომდე ჰაერზე იყოს, დედისთვის ძალზე მოსახერხებელია, თუ აქვს საშუალება ბავშვი მთელი დღე ეზოში ან აივანზე დატოვოს. ეტლის აქეთ-იქით ტარება სულაც არ არის სავალდებულო. ძუძუს ბავშვი მხოლოდ მუქ და ნათელ ლაქებს არჩევს. ამიტომ მისთვის არა აქვს მნიშვნელობა რას უყურებს, თანაც, უმეტესად ხომ სძინავს. ასე რომ, მისთვის სულ ერთია, ეტ-

ლით მოძრაობს თუ არა. ისე, ცხადია, მაღაზიებში, საყიდლებზე, ხალხითა და მანქანებით გაჭედილ ქუჩებში პატარა ბავშვით სიარულს ჯობს დედამ სადმე მყუდრო ჰადგილი მონახოს, თვითონაც იქ ჩამოჯდეს მერხზე და ეტლიც გვერდით მოიდგას. ბევრ ხალხში მუდამ დიდია ინფექციის საშიშროება.

როცა ბავშვს ტერასაზე ტოვებთ, აუცილებლად მიაქციეთ ყურადღება, რომ ბუზებმა ან სხვა მწერებმა არ შეაწუხოს. ეცადეთ ახლოს იტრიალოთ, რომ ჩვილის ტირილი არ გამოგეპაროთ. დროდადრო მიაკითხეთ, ნახეთ, სახვევების გამოცვლა ხომ არ სჭირდება. თუ მეტისმეტად არ ცივა, შეგიძლიათ იქვე გამოუცვალოთ. თბილ ამინდში ცოტა ხნით გახდილი დატოვეთ. ჰაერისა და მზის აბაზანები ძალიან სასარგებლოა ჯანმრთელობისათვის, თუ გინდათ ბავშვს მზე მოეკიდოს და ჯანი გაუკაჟდეს, გარკვეული წესი უნდა დაიცვათ. პირველ დღეს ჩვილს ტანთ გახადეთ და ღია ფანჯარასთან დატოვეთ 3-5 წუთს. ამ დროს ყოველ დღე დაუმატეთ 5-5 წუთი. დააკვირდით, თუ რამდენიმე საათის შემდეგ ბავშვს კანი გაუწითლდა, ერთი დღით შეასვენეთ და შემდეგ ისევ დაიწყეთ ნახევარი დოზით. თუ მზე მოეკიდა, შეგიძლიათ დრო კიდევ უფრო გაზარდოთ, რადგან ეს იმის მანიშნებელია, რომ კანი უკვე იტანს სხივების მცხუნვარებას და დამწვრობა საშიში აღარ არის. თუ ისე მოხდა, რომ რაღაც მიზეზით სეანსები გამოტოვეთ, ჯერ ფერი თავიდან უნდა დაიწყოთ, ოღონდ უფრო მცირე დოზით, შემდეგ კი შეგიძლიათ დაკარგული დრო აინაზღაუროთ. სიფრთხილისთვის ჰაერის აბაზანები შეგიძლიათ ფეხებიდან დაიწყოთ: პირველ დღეს-მხოლოდ მუხლებამდე, მეორე დღეს—თეძოებამდე, მესამე დღეს—მუცელი, შემდეგ—გულმკერდი და ზურგი. ყურადღება მიაქციეთ, თუ ბავშვს კანი ძალიან გამოუშრა, რაიმე სუფთა,მსუბუქად მოქმედი ცხიმი წაუსვით. კარგია ზეითუნის ან რაიმე სხვა სუფრის ზეთი, აგრეთვე საბავშვო კრემი.

მეუბნებიან ბავშვი მზეს უნდა მოარიდოო...

მზის მწველი სხივების ხანგრძლივი პირდაპირი ზემოქმედება, ცხადია, ვნებს ჩვილის თვალებს. ამ დროს არც მზის სათვალე გამოგადგებათ. მუქმინებიანი სათვალე ჩვილს შეიძლება გაუკეთოთ მხოლოდ ზოგიერთი დაავადების დროს ექიმის რჩევით ან კონიუნქტივის ანთებისგან დასაცავად მაღალმთიან ადგილებში, თოვლზე, მზის ინტენსიური რადიაციის არეკვლისას, ზოგჯერ ზღვაზეც. ასეთ დროს, პირველ დღეებში მაინც, ბავშვს უნდა გაუკეთოთ მუქი სათვალე, რომელსაც სოლარიზატორში ხმარობენ ხოლმე.

მთავარია, მზის სხივები ჩვილს პირდაპირ არ ხვდებოდეს თვალებში. სხვათა შორის, თუ დაკვირვებიხართ, ბავშვი თავისდა უნებურად თვითონვე უწევს წინააღმდეგობას ამგვარ მავნე ზემოქმედებას - ან თვალებს დახუჭავს, ან თავს გვერდზე მიაბრუნებს. თუ მზის შუქი ჩვილს გვერდიდან ხვდება, ეს არ არის საშიში - თვალი აღჭურვილია საიმედო მექანიზმებით, რაც ავტომატურად იცავს მას ტრავმირებისგან.

ზოგჯერ დედები ყოველნაირად ცდილობენ, საერთოდ არ მიაკარონ მზე ჩვილის სახეს. ეს არ არის სწორი. პარკში სეირნობის დროს, ქუჩაზე გადასვლისას დასხივების მცირე „დოზები" ბავშვს არ ავნებს, პირიქით, მზე თანდათან თითქმის შეუმჩნევლად მოეკიდება სახეზე, შეიძლება ბევრმა არ იცის—ნამზეური სასარგებლოა. ის ჩვილს იცავს კანის დამწვრობისა და მზის დაკვრისაგან.

ბევრ ჩვილს თმა ძალიან თხელი აქვს და საიმედოდ ვერ იცავს მზის დაკვრის საფრთხისგან. ამ დროს დედას, რაღა თქმა უნდა, სიფრთხილე მართებს, მაგრამ ეს იმას როდი ნიშნავს, რომ ბავშვს მზე სულ არ მივაკაროთ და მთელი ზაფხული ნიკაპქვეშ გასკვნილ ჩაჩებში გავატარებინოთ. მეორე მხრივ, არც მეტისმეტი სითამამე ვარგა. ზაფხულობით დიდ სიცხეებში, ბავშვი უმეტესად ჩრდილში უნდა გყავდეთ. მზეზე გაიყვანეთ დილით ან ნასადილევს და არა შუადღისას.

სიცხეში ბავშვს შეიძლება მალე მოსწყურდეს, წყლის მაგიერ არ ჯობია ხილის წვენი დავალევინოთ?

არავითარ შემთხვევაში. ხილის წვენიც, სხვა ტკბილი, მჟავე თუ გამაგრილებელი სასმელიც ბავშვს მადას უკარგავს. საერთოდაც, ზედმეტი სითხე მას მხოლოდ ვნებს. ჩვეულებრივ, საკვებთან ერთად ჩვილი საკმარის სითხეს იღებს და „ულუფის" შევსება შეიძლება დასჭირდეს მხოლოდ პაპანაქება სიცხეში, როცა ძალიან ოფლიანდება, ან ავადმყოფობის დროს, თუ სიცხე აუწევს. ამ დროს სავსებით საკმარისია ცოტა ანადუღარი წყალი ან ტკბილი ჩაი, შეიძლება გვირილის ან ცაცხვის ჩაიც. ოღონდ ჯერ აჭამეთ და სითხე მერე მიეცით. რაც მთავარია, თვალყური ადევნეთ, რომ ზედმეტად არ გაოფლიანდეს და მეტისმეტად ნუ შეფუთნით.

რა ვიცი, სულ იმას ჩამჩიჩინებენ, თბილად ჩააცვიო...

თქვენ ალბათ ნატრობთ მეტეოროლოგიური მონაცემების ყოველდღიური ცხრილი გქონდეთ, რომ ყოველი გასეირნების წინ დახედოთ და ბავშვიც მისი „კარნახის" მიხედვით გამოაწყოთ. მაგრამ ცოცხალი ორგანიზმი ხომ ფორმულებსა და ცხრილებში ვერ თავსდება. ჩემი აზრით,

უმჯობესია თვითონ ბავშვს დააკვირდეთ - თუ არ შფოთავს, არ ტირის, ალბათ არაფერი აწუხებს, არ სტკივა, თუმცა, მეორე მხრივ, ბავშვს შეიძლება არ სციოდეს, მაგრამ მაინც ტიროდეს - განა სხვა მიზეზი ცოტაა?

ზოგს ჰგონია, რაც უფრო მეტად შეფუთნის ბავშვს, მით უკეთესი, ვეღარც სურდო მოერევა, ვეღარც სხვა ავადმყოფობა. პირიქით, კი უნდა იყოს. ჩვილი თავიდანვე უნდა გამოაწრთოთ, რაც შეიძლება მსუბუქად ჩაცმას შეაჩვიოთ. როგორც მახსოვს, ჩვენ უკვე ვისაუბრეთ ამაზე. თუ მაინცდამაინც გული გეთანაღრებათ, ქუჩაში გასვლისას ჩანთაში ჩადეთ ბავშვის რაიმე თბილი ჩასაცმელი, ყოველი შემთხვევისათვის.

ვიცი, რომ თავიდანვე ჯობს ბავშვის გაკაჟება, მაგრამ მეშინია, არ გამიცივდეს.

გარწმუნებთ, ჩვილი სიცივეს უკეთ იტანს, ვიდრე სიცხეს. ასე რომ, როცა მეტისმეტად ფუთნით, თქვენს შვილს ზიანს უფრო აყენებთ. რამდენჯერ გვინახავს - ბავშვი შალსა და ფლანელებშია გახვეული, დედას კი მსუბუქი, გრილი კაბა აცვია და პატარას ასე ასეირნებს. თქვენ მეტფით, დედა მოძრაობს, ბავშვი კი ეტლში წევს და ამიტომ შეიძლება შესცივდეს, მაგრამ ეს საბუთი ასეთი სხვაობის გასამართლებლად ნამდვილად არ გამოდგება.

აბა როგორ არ ჩავაცვა თბილად, როცა ხელები სულ გაყინული აქვს?

ხელები და ფეხები ყოველთვის რამდენიმე გრადუსით უფრო ცივია, ვიდრე სხეულის სხვა ნაწილები. ხელისგული თითებზე მეტად თბება. თქვენ ტემპერატურის შესამოწმებლად თბილი ხელისგულით ეხებით ბავშვის გრილ თითებს. არ მიკვირს, რომ გათოშილი გეჩვენებათ. ბევრი რამ არის დამოკიდებული კანში სისხლის მიმოქცევაზე. რადგან ამ მხრივ უფროსებსა და ბავშვებს შორის ხშირად დიდი განსხვავება შეინიშნება. გარდა ამისა, თქვენ ხელები უფრო თბილი გექნებათ იმიტომაც, რომ გამუდმებით ამოძრავებთ, ხან გაშლით, ხან მომუჭავთ და სისხლის მიმოქცევაც ბევრად უფრო ინტენსიურია.

თითქოს ძალიან ვფრთხილობ, მაგრამ მაინც გაცივდა, სურდო აქვს.

სურდო რომ ჰქონდეს, ცხვირით ასე თავისუფლად ვერ ისუნთქებდა. ნამდვილი სურდო ცხვირის ლორწოვანი გარსის ანთებაა. თქვენს ბავშვს, ეტყობა, გარსი გაუღიზიანდა. ეს შეიძლება გამოიწვიოს სხვადასხვა გამღიზიანებელმა ნივთიერებებმა, მტვერმა, ჰაერმა. მშრალი ჰაერი

სასუნთქი გზების ლორწოვან გარსს აშრობს და სურდოს თუ სხვა დაავადების მიმართ წინააღმდეგობის უნარს აქვეითებს. ამიტომ გათბობის ბატარეაზე წყლიანი ჭურჭელი დადგით ან სველი ნაჭერი მაინც გადააფინეთ.

საერთოდ, უფროსებმა სიფრთხილე უნდა გამოვიჩინოთ და როცა სურდო გვაქვს, გვახველებს და გვაცემინებს, ჩვილ ბავშვთან კონტაქტს მოვერიდოთ. აუკრძალეთ ბავშვთან მიახლოვებაც კი თქვენს ახლობლებს, როცა თავს კარგად ვერ გრძნობენ. თუ შეუძლოდ ხართ, თქვენც ერიდეთ ჩვილთან კონტაქტს. ვინმეს დაავალეთ ამ დროს მისი მოვლა და საჭმლის მომზადება. თუ ამას ვერ ახერხებთ, მაშინ მარლის ნიღაბი გაიკეთეთ. ბავშვთან ყოველი კონტაქტის წინ ხელი საპნით დაიბანეთ. ოთახი გაანიავეთ.

ბავშვი უმეტესად სამზარეულოში გვყავს, იქ თბილა და თავს კარგად გრძნობს.

გეჩვენებათ. ჩვილი ბავშვისთვის ეგ ჯელაზე შეუფერებელი ადგილია. განა შეიძლება, რომ სამზარეულოში, სადაც მთელი დღე ქურა გინთიათ და კერძებს ამზადებთ, სუფთა ჰაერი და ჩვილისთვის აუცილებელი სანიტარულ-ჰიგიენური პირობები იყოს? თქვენთვის ეს მართლაც უფრო მოსახერხებელია—ქურასთან იტრიალებთ და ბავშვიც იქვე, თვალწინ გეყოლებათ. თუ საშუალება გაქვთ, ბავშვისთვის ცალკე ოთახი უნდა გამოყოთ. იატაკი ყოველდღე უნდა გაიწმინდოს სველი ჩვრით. კვირაში ერთხელ ჯელაფერი უნდა გარეცხოთ ან გულმოდგინედ უნდა გაწმინდოთ ასევე სველი ჩვრით. ამიტომ ბავშვის ოთახში ხალიჩები, ფარდები, სხვადასხვა მორთულობა მხოლოდ ხელის შემშლელია. დამერწმუნეთ, ამ ნაირ-ნაირ სამკაულსა და ნივთებს ბავშვისთვის არავითარი ესთეტიკური ღირებულება არა აქვს. მეორე მხრივ ცხადია, რომ ოთახი ისე უნდა იყოს მოწყობილი, რომ იქ უფროსებმაც კარგად იგრძნონ თავი...

კიდევ ერთხელ გავიმეორებ: სახლში ბავშვს განსაკუთრებული სითბო არ სჭირდება. სუფთა ჰაერი მისთვის ბევრად უფრო მნიშვნელოვანია. ამიტომ ეცადეთ ჩვილი უმეტეს დროს კარგად განიავებულ ოთახში ან გარეთ, სუფთა ჰაერზე ატარებდეს. ღამით ფანჯარა ღია უნდა გქონდეთ. თუ ძალიან ცივა, ოდნავ გამოღებული დატოვეთ.

დროდადრო ახველებს და ცხვირსაც აცემინებს.

ასეთი ხველება და ცხვირის ცემინება ყოველთვის სურდოს ან გაციების ნიშანი როდია. ეს განსაკუთრებით ხშირია ქალაქის ბავშვებში, აქ ხომ ჰაერი მტვრით, ჭვარტლით, ათასნაირი გამონაბოლქვით არის და-

ბინძურებული. ჯელაფერი ეს სასუნთქი გზების ლორწოვან გარსში გროვდება. პატარა ბავშვი მისგან მხოლოდ ხველებით ან ცხვირის ცემინებით ითავისუფლებს თავს.

ისე როგორც ვხედავ, სურდო ბავშვს კი არა, თქვენ გაქვთ. ასეთ დროს აუცილებლად მარლის ნიღაბი უნდა გაიკეთოთ, აკი ეს წინათაც გირჩიეთ. ბავშვს მართლაც შეიძლება შეეყაროს სურდო თქვენთან კონტაქტის გამო.

მე ვფიქრობდი, ნიღაბი მაინც არაფერს უშველის - მეთქი.

ძუძუს რომ ვაწოვებ, განა რძით არ გადაეცემა?

არა, ბაცილები რძეში მხოლოდ ძალზე იშვიათ შემთხვევაში შეიძლება მოხვდეს. თქვენ ალბათ გაგონილი გაქვთ, რომ რძესთან ერთად ზოგჯერ ჩვილის ორგანიზმში ხვდება წამალი, რომელსაც დედა სვამს. რაკი სიტყვამ მოიტანა, ვიდრე რაიმე წამალს მიიღებდეთ, ექიმს უნდა ჰკითხოთ, მავნებელი ხომ არ იქნება ის ბავშვისთვის. დედისგან ბავშვს შეიძლება მართლაც გადაეცეს ინფექციური დაავადება, მაგრამ ამის მიზეზი მხოლოდ პირდაპირი კონტაქტია. მწვავე რესპირატორული დაავადებები, გრიპი, ხველებითა და სურდოთი, უმეტესად წვეთოვანი ინფექციის გზით გადადის. დედასთან მუდმივი და მჭიდრო კონტაქტის გამო ძალზე იშვიათია, რომ ეს დაავადებები მისგან ბავშვსაც არ გადაეცეს, მით უფრო, თუ იმუნიტეტი დაქვეითებული აქვს.

მაშ როგორ დავიცვა გრიპისგან?

პირველ ყოვლისა, როგორც გითხარით, მის გამოწრთობაგაკაჟებაზე იზრუნეთ. ეცადეთ, არ გაოფლიანდეს. ოფლიანი ბავშვი ყოველთვის უფრო ადვილად ცივდება, ეს აქვეითებს მის ამტანობას და სურდოც ხელად ემართება. ძუძუს ბავშვი ოფლიანდება მხოლოდ ავადმყოფობის დროს ან ზედმეტი სიცხისგან. რაც შეიძლება დიდხანს გყავდეთ სუფთა ჰაერზე, ხშირად გაანიავეთ ოთახი. საერთოდ, მის ოთახს უზომოდ ნუ გაახურებთ.

მეტისმეტად ვყყმანობ, გავიდე თუ არა სამუშაოდ. ხომ არ დადგა დრო, თავი დავანებებინო ძუძუს წოვისათვის?

ვფიქრობ, შესაძლებელია, რომ ეს არ გააკეთოთ. განსაკუთრებით, თუ ბავშვი ხუთ თვემდე ასაკისაა. თუ ბაგაში დაგყავთ, შესაძლებლობა გაქვთ მოაწოვოთ დილით და სადილის შემდეგ. ეს დრო უნდა მიუსადაგოთ სამსახურს, ან თხოვოთ ხელმძღვანელობას შეგიცვალონ სამუშაო საათები. სასურველია ბავშვი ბაგაში მიიყვანოთ სამსახურში გასვლამდე 2-3 კვირით ადრე, თანაც დასაწყისში მხოლოდ რამდენიმე საათით და-

ტოვოთ იქ. ბავშვი ნელ-ნელა მიეჩვევა იქაურობას.

ბაგაში შეჯანამდე კარგად უნდა აწონ-დაწონოთ ყველა ის დადებითი და უარყოფითი მხარე, რაც ბაგაში ბავშვის მიყვანას თან ახლავს.

მართალია თუ არა, რომ ბაგის ბავშვები განუწყვეტლივ ავადმყოფობენ?

დიახ, ბაგის ბავშვები უფრო ხშირად და ხანგრძლივად ავადმყოფობენ, ვიდრე შინ აღზრდილები, უფრო ხშირად ემართებათ ზემო სასუნთქი გზების კატარი, სურდო და ხველა, რაც ერთმანეთისაგან ედებათ. მაგრამ ბაგასაც აქვს დადებითი მხარე. ბავშვი იზრდება თანატოლთა გარემოცვაში, რაც კარგად მოქმედებს მის განვითარებაზე.

ნუთუ დარწმუნებული ხართ, რომ მე მას ვანებივრებ?

ამის მთლიანად თავიდან აცილება ძნელია. გაიხსენეთ, როგორ ექცევით მას, რომელსაც ყველაზე მეტი მოვლა და გაფრთხილება სჭირდება, უწევთ ყოველგვარ სამსახურს. კარგად დაფიქრდით, ხომ არ კარგავთ კრიტიკული შეფასების უნარს, როცა საქმე თქვენს პატარას ეხება. აღფრთოვანებული ხართ მისი ზრდის ყოველი ჩვეულებრივი გამოვლინებით.

აი, ეს გარემოება ანიჭებს უპირატესობას ბაგას, სადაც ბავშვი კარგავს თავის განსაკუთრებულობის გრძნობას.

ჩემი ბავშვი არ ჭამს ბოსტნეულის სუპს.

რაც შეეხება სუპს, შესაძლებლობა გაქვთ უცვალოთ გემო, რაც ბოსტნეულთა შეცვლით მოხდება, იქამდე, სანამ პატარას არ მოეწონება მისი გემო. თქვენ ფიქრობთ, რომ ბავშვს არ მოეწონება სულ მთლად უმარილო, წყალში მოხარშული ბოსტნეული და ცოტათი შეწვავთ ხოლმე ზეთში. ეს კი სრულიად ზედმეტია. ცხიმის გამოყენებისას წარმოიშობა ნივთიერება, რომელიც ხელს უწყობს კუჭის წვენის გამოყოფას, რაც ბავშვს არ სჭირდება. ხელს უშლის საჭმლის მონელებას. გარდა ამისა ბავშვები არ უნდა მივაჩვიოთ მწარე, ცხარე საჭმელს, თორემ ისინი საერთოდ იტყვიან უარს მათთვის აუცილებელ საკვებზე, მაგალითად რძეზე, რაც პირველ წელს ბავშვის ყოვლად აუცილებელ საჭმელს წარმოადგენს. საინტერესოა როგორ მოიქცით, როცა ბავშვმა უარი თქვა სუპის ჭამაზე?

მის ნაცვლად რძე მივეცი და მოეწონა.

ამით თქვენ მას უკარნახეთ: თუ სუპი არ მოგწონს, აი, შენ-რძე. ცხადია, ამის შემდეგ ბავშვს აზრადაც არ მოუვა მიიღოთვას ის, რაც მისთვის თუმცა აუცილებელია, მაგრამ გემოთი არ მოსწონს.

როცა ბოსტნეულს დაიწუნებს, ნუ დააძალებთ, მაგრამ ნურც სხვა

საჭმლით შეუცვლით. დაიცადეთ, და როცა ხელახლა მოშივდება, კვლავ ბოსტნეული შესთავაზეთ. ბავშვებსაც სხვადასხვა გემოვნება აქვთ. ზოგს მომჟავო ურჩევნია, ზოგს ტკბილი. ამიტომ, ბოსტნეულში შეგიძლიათ ჩაუმატოთ ლიმონის რამდენიმე წვეთი. სუპი პატარას მიეცით კოვზით. თუ თქვენმა ამგვარმა მცდელობამ ნაყოფი არ გამოიღო, გარკვეული დროით უარი თქვით, მაგრამ რამდენიმე ხნის შემდეგ ისევ მიუბრუნდით ბოსტნეულს.

ხანდახან სუპში ხორცსაც ვხარშავ.

ხუთი თვის ასაკიდან ეს საჭიროა. მონაცვლეობით კვერცხის გული და ხორცი. ხორცის ნაჭერს ვხარშავთ დარბილებამდე, შემდეგ ვუმატებთ ბოსტნეულს, ბოსტნეული შეიძლება ცალკე მოვხარშოთ და უკვე მზა სუპში ჩადოთ. თავიდან პატარას მხოლოდ ბულიონს ვასმევთ. შემდეგ ხორცის საკეპ მანჭანაში ან მიქსერში დაჭუცმაცებულ ხორცსაც ვაძლევთ. ხორცს დღეგამოშვებით მისცემთ. უხორცო დღეს კი სუპში ჩაუმატებთ მცირეოდენ უმი კვერცხის გულს. ზოგი ამჯობინებს თეთრ ხორცს (ქათმის), სინამდვილეში ყოველნაირი ხორცი გამოდგება. ზოგჯერ მშობლები ცდილობენ მისცენ საქონლის ტვინი. იგი თუმცა რბილია, მაგრამ ადვილი მოსანელებელი არ არის. იშვიათად საჭიროა მივცეთ შიგნეულიც: ღვიძლი, ელენთა, მხოლოდ იმ პირობით, რომ იყოს ახალი და სუფთა.

მის განავალში ვხედავ მოუნელებელ სტაფილოს.

ეს ბუნებრივია. ადამიანი ინელებს ბოსტნეულის მხოლოდ ნაწილს, დანარჩენი ისე გაივლის ნაწლავებს. ბოსტნეულის კვებითი ღირებულება დიდი არ არის, მაგრამ იგი შეიცავს რკინას, მინერალურ მარილებს, ვიტამინებს. ამიტომ, ის ძალზე მნიშვნელოვანი საკვებია ბავშვებისათვის.

როგორ მივცე სუპი, მაწოვარათი?

სასურველია კოვზით აჭამოთ. ძუძუთი გაზრდილი ბავშვი უსათუოდ უნდა შეაჩვიოთ კოვზით კვებას.

კოვზით კვება ენისა და პირის სულ სხვაგვარ მოძრაობას მოითხოვს. დაკვირვება გვიჩვენებს, რომ რაც უფრო გვიან დააწყებინებთ კოვზით ჭამას, მით უფრო ცუდად ეჩვევა კოვზს.

ხუთი თვის ასაკიდან თანდათან შეაჩვიეთ სქელი ფაფის ჭამას, მანანის ფაფას, ბოსტნეულს და ა.შ.

მანანის ფაფა ისევე დავამზადოთ, როგორც მოზრდილი ბავშვებისათვის?

პრინციპი იგივეა. მაგრამ სჯობს ასე მოიქცეთ: ერთი კოვზი საბავშ-

ვო მანანის ბურღული დაალბეთ ერთი საათის განმავლობაში 50 გრამ წყალში. დაამატეთ ორი კოვზი შაქარი და 150 გრამი რძე. შედგით დაბალ ცეცხლზე და განუწყვეტლივ ურიეთ ათი წუთის განმავლობაში. აორთქლებული წყლის ნაცვლად დაამატეთ ადუღებული წყალი, სანამ მასა ორასი გრამი გახდებოდეს. ბოლოს ჩადეთ ერთი ჩაის კოვზი კარაქი, უკეთესია გამოიყენოთ მშრალი რძე (რძის ფხვნილი).

ეს თემა იმდენად მნიშვნელოვანია, რომ თავისუფლად შეიძლება ცალკე წიგნის დაწერა, მაგრამ აქ ძალზე მოკლედ შევეხებით ძირითადად ორ საკითხს: რას ნიშნავს ახალგაზრდა დედისათვის შვილი და როგორ უნდა წარმართოს ურთიერთობა ქმართან მისთვის ახლებურ სიტუაციაში.

დედობა ფსიქოლოგის თვალით
დედა და შვილი

თუმცა ქალის სამშობიარო გზები ბუნებამ ძალზე გონივრულად შექმნა, ზოგ შემთხვევაში იგი ბავშვისათვის მაინც გადაულახავ დაბრკოლებად იქცევა. გავიხსენოთ საკეისრო კვეთა, რომელიც კეთდება, როცა დედას არ შეუძლია ჩაურევლად გააჩინოს, ხოლო ექიმები უძლურნი არიან ბუნებრივი გზით გააჩენინონ ბავშვი.

ამიტომ ჩამორჩენილ ქვეყნებში მშობიარობისას მაღალია ბავშვთა სიკვდილიანობა. რა იწვევს მას? მშობიარობისას ბავშვის თავის დეფორმირება ან დაზიანება. განვითარებულ ქვეყნებში ექიმები ახერხებენ სიცოცხლე შეუნარჩუნონ ბავშვს. მაგრამ სიცოცხლის შენარჩუნება სრულიად არ ნიშნავს, რომ ბავშვი ფსიქიურად სავსებით ნორმალური იქნება.

თავის დეფორმაცია სწორი მოვლის პირობებში საკმაოდ მალე სწორდება. სხვაგვარად გვაქვს საქმე სხვა სახის ტრამვის არსებობისას. დედა ამჩნევს ბავშვის ფსიქიკაში გარკვეულ გადახრას.პირველი სიმპტომი თავს იჩენს ბავშვის სკოლაში შესვლის შემდეგ.

ბავშვი აშკარად ჩამორჩება თავის თანატოლებს გონებრივი განვითარების მხრივ. ყველაზე სახიფათო ამ ასაკში ის არის, რომ დედა მკაცრად სჯის ბავშვს, აიძულებს საათობით იზუთხოს გაკვეთილი, უყვირის და ზოგჯერ სცემს კიდეც. ბავშვის ფსიქიკა კი ასეთ შემთხვევაში უარესად ზიანდება.

უნდა გვახსოვდეს, რომ ბავშვისაგან, რომელიც შოკში დაიბადა, არ

შეიძლება მოვითხოვოთ დიდი წარმატებები სწავლაში. სამაგიეროდ ყურადღებით, მოთმინებით მუშაობა ასეთ ბავშვთან, ფსიქოლოგის კონსულტაცია, გონივრული დოზირებით ბავშვის ინტელექტის დატვირთვა უმრავლეს შემთხვევაში კარგ ნაყოფს იძლევა.

დედა

გარკვეული ცვლილებები ახალგაზრდა დედის ფსიქიკაში ხდება. სულ რამდენიმე საათში ორსული ქალი იქცევა მშობიარედ, მერე დედად. ეს ცვლილებები ფსიქიკაზე მოქმედებს. დგება დღე, როცა ახალგაზრდა დედა სამშობიაროდან შინ ბრუნდება. პირველი სიხარულის,. მილოცვების, ხვევნა-კოცნის შემდეგ დგება საკმაოდ ძნელი სადაგი დღეები, რომლისთვისაც მისი ფსიქიკა სრულიად მოუმზადებელია. რა უყოს ამ მჭირალა არსებას, როგორ დაბანოს, როგორ აწოვოს, როგორ გადაახვიოს. ბინა ხელად ემსგავსება სამრეცხაოს, რეცხვა-უთოობას ბოლო არ უჩანს. აბა სადღა სცალია ქმარზე ფიქრისათვის. ქმარი კი ხედავს, რომ მეორე ადგილზე გადაინაცვლა და იბუტება, ჩვეულებრივ ითხოვს თავის დროზე საჭმელს, სუფთა პერანგს, შარვლის დაუთოვებას, მერე კი სამსახურიდან მოსვლას აგვიანებს. შაბათ-კვირას ცდილობს სახლიდან გასხლტომას.

ქალმა მთელი დღე ჯარასავით რომ იტრიალოს, ყველაფერს ვერ ასწრებს. გასაკვირი არ არის, რომ ზოგი ახალგაზრდა ქალი ვერ უძლებს ასეთ ფიზიკურ და ფსიქიკურ დატვირთვას, საშინელი დაღლილობა და აპათია ეუფლება, როგორ მოვიქცეთ. სამწუხაროდ, მზა რეცეპტს ვერ შემოგთავაზებთ, მხოლოდ ზოგად რჩევას მოგცემთ. ოჯახში, სადაც ბავშვი გაჩნდა, უნდა შეიქმნას ნორმალური ფსიქიური ატმოსფერო, გონივრულად უნდა შევურწყათ ერთმანეთს დასვენება და ბავშვსა და სახლზე ზრუნვა. ამას მარტო ახალგაზრდა დედა ვერ გაწვდება. ბევრი რამეა დამოკიდებული ოჯახის სხვა წევრებზე, განსაკუთრებით კი ქმარზე.

ქმართან დამოკიდებულება

ცხადია, ახალგაზრდა მამების ფსიქიკაც განიცდის გარდაქმნას, რაც განპირობებულია სახლში საქმის მომატებით. მართალია, ქმრის დახმარება ხშირად გაწურული საფენების გაფენით შემოიფარგლება, მაგრამ

მიუჩვეველ და ხელგამოუვალს ეს საქმეც მალე ღლის და აღიზიანებს. არაფერს ვამბობთ ისეთ მამებზე, რომელთა ფუნქცია მხოლოდ ბავშვის შექმნით შემოიფარგლება. ეს ანომალიაა, ფსიქიკის დარღვევაა და სერიოზულ ანალიზს მოითხოვს. თუ გავითვალისწინებთ, რომ ცოლის დაღლა-გაღიზიანება ამ პერიოდისათვის აპოთეოზს აღწევს, ადვილად წარმოვიდგენთ, რომ აქ მწიფდება პრელუდია დრამისათვის, რომელიც ოჯახში შეიძლება გათამაშდეს.

როგორ უნდა მოიქცეს ახალგაზრდა დედა, რომ თავიდან აიცილოს ეს დრამა? ყოველმა ცოლმა კარგად უნდა იცოდეს თავისი ქმრის სუსტი და ძლიერი მხარეები. მისი ბავშვობის, აღზრდის თავისებურებები, ჩვევები, გემოვნება. საყვედურებითა და ასკანდალით ბევრს ვერაფერს მივაღწევთ. ზოგი კაცი უნებისყოფოა, ზოგი ძლიერი ნებისყოფისაა. ერთნი ხელს არ გაანძრევენ, რომ შინ რაიმე გააკეთონ. მეორენი კი იჩენენ ინიციატივას და აკეთებენ იმას, რაც სულაც არ არის საჭირო.ჯანსაღი ფსიქოლოგიური კლიმატი რომ შეიქმნას, ახალგაზრდა მამა ბავშვის დაბადებისთანავე უნდა ჩაებას მასზე ზრუნვაში. ხშირად მიმართეთ ქმარს დახმარებისათვის. მიუთითეთ კონკრეტულად რა და როგორ გააკეთოს.ნუ მოითხოვთ თვითონ მიხვდეს, რა არის გასაკეთებელი. მას ხომ მამობის გამოცდილება არ გააჩნია. დედის მხარეზე გარკვეული უპირატესობაა, რადგან მას თანდაყოლილი აქვს დედობის ინსტიქტი.თუ მამას ბავშვს არც კი გააკარებთ იმის შიშით, რომ ის როგორც საჭიროა, ისე ვერ მოუვლის, არ გაგიკვირდეთ, რომ იგი მალე გაგიუცხოვდეთ. ნერვებს მოუშლის ღამით ბავშვის ტირილი, უწესრიგობა ოთახში და თქვენი დაღლილი გარეგნობაც კი.

განსაკუთრებულ ყურადღებას მოითხოვს მისი სექსუალური მოთხოვნილება, რაც ბავშვის გაჩენის შემდეგ სულაც არ შესუსტებია. მაშინ, როცა ახალგაზრდა დედის სექსუალური მოთხოვნა შვილის შეძენის პირველ თვეებში აღარ არის ისეთი, რაც მანამდე ჰქონდა, რადგან მისი ფიზიკური დატვირთვა გაცილებით დიდია. ეცადეთ ამოიცნოთ მისი ნამდვილი და არა ამწუთიერი მოთხოვნილება. მეტად ჩააბით ბავშვზე ზრუნვაში. გააკეთებინეთ არა ამწუთიერი მოთხოვნილება. მეტად ჩააბით ბავშვზე ზრუნვაში. გააკეთებინეთ ჩანაწერები ალბომში ,,ჩვენი შვილი''. ჩაიწეროს ფირზე პატარა ,,ვოკალური ვარჯიშები''. დაიხმარეთ ბავშვის დაბანისას. მას შემდეგ, რაც დედა გახდით, გარკვეულწილად თითქოს საკუთარი ქმრის დედაც ხდებით. რადგან ის მოზრდილი ,,ბავშვიც'' მოითხოვს თქვენს ზრუნვას, მოთმინებას, ალერსს. კაცი, რომელიც დარ-

წმუნდება, რომ ბავშვმა იგი არ განდევნა თქვენი გულიდან, უფრო და უფრო მეტად იზრუნებს თქვენზე. მოგიხსნით ფსიქიკურ დაძაბულობას, ნაწილობრივ თვითონვე შეიზღუდავს თავის მოთხოვნილებებს, თანდათან გახდება საიმედო დასაყრდენი თქვენთვის და თქვენი შვილისთვისაც. თუ ბავშვის დაბადებამდე მხოლოდ მოყვარული და მზრუნველი ცოლ-ქმარი იყავით, შვილის შეძენის შემდეგ უკვე ნამდვილი ოჯახი ხართ ერთი მიზნით და ინტერესით შეკრული.

როგორ უნდა განვავითაროთ ბავშვი გონებრივად

აუცილებელი პირობაა, რაც შეიძლება მეტი ელაპარაკოთ და ეთამაშოთ ბავშვს, რეცხვის, დალაგების, საჭმლის მომზადებისა და ბავშვის გადახვევის დროსაც. ელაპარაკეთ რაც შეიძლება ხშირად. დაიხარეთ ბავშვის საწოლთან და ეცადეთ მასთან თვალებით დაამყაროთ კონტაქტი. ელაპარაკეთ მშვიდი, ალერსიანი ხმით (ჩვეულებრივზე ოდნავ ხმამაღლა) და აუცილებლად გაიღიმეთ. 3-4 თვის პატარა, ჩვეულებრივ უკვე პასუხობს ღიმილით და ღუღუნით, ნუ გააწყვეტინებთ მას, დაე, ეს ნამდვილ საუბარს ჰგავდეს.

სამი თვის ბავშვის საწოლზე უკვე შესაძლებელია ჩამოვკიდოთ სათამაშოები, ჩვილი უნდა მიეჩვიოს მოძრავ, მკვეთრ საგანზე თვალის გაყოლებას. სასურველია ბავშვთან ურთიერთობის დროს გეცვათ მხიარული ფერის ტანსაცმელი.

კვების რაციონის შეცვლისას ნუ ეცდებით ბავშვს ძალით ჩაატენოთ პირში ახალი საკვები. არ სურს ჭამოს ბოსტნეულის პიურე? -ნუ მისცემთ, არ არის საჭირო! ერთი კვირის შემდეგ კვლავ შეეცადეთ გაასინჯოთ იგივე სახის საკვები, ოღონდ არა უმეტეს ერთი კოვზისა. საკვების შეცვლა ნერვიული ბავშვისათვის სერიოზული ტრამვაა.

ხშირად 6-7 თვის ბავშვის მშობლებს ეჩვენებათ, რომ ბავშვი უმიზეზოდ ჭირვეულობს, მას კი უბრალოდ ალერსი აკლია. მიაგორეთ ლოგინი ან მანეჟი სამზარეულოს გართან, ან დააწვინეთ ის ტახტზე, სადაც თქვენ ხართ. მიეცით მას ხის კოვზი ან რაიმე ნივთი, თქვენკი განაგრძეთ თქვენი საქმე - კერეთ, რეცხეთ, აუთოვეთ, ოღონდ აუცილებლად ელაპარაკეთ ბავშვს ნებისმიერ თემაზე. იქნება ეს მენიუ, ამინდი თუ ზღაპა-

რი.

ამ ხნის ბავშვს უჩნდება შიშის გრძნობა. იგი რეაგირებს ყავის საფქვავის ხმაზე, მტვერსასრუტის ჩართვაზე და იწყებს ღრიალს. ეცადეთ ბავშვს ააშოროთ ყველა ის სიტუაცია, რომელიც მას შეაშინებს ან გააღიზიანებს. თუ ეს ვერ მოხერხდა, შეშინებული პატარა მაშინვე აიყვანეთ, მოეფერეთ და ალერსიანი სიტყვებით დაამშვიდეთ.

რვა თვის ბავშვს უკვე უნდა ეთამაშოთ. ყველაზე გავრცელებულია „დახუჭობანა", „სად არის დედა?" „არ არის დედიკო! ჰიტა დედიკო". ნერვიული ბავშვები ათამაშეთ კუბიკებით, პირამიდების აწყობით. მათ ხომ ძალიან უყვართ მოძრავი ბორბლიანი სათამაშოები. ასეთ ბავშვებს არ უღიტინოთ, არ აისროლოთ ზემოთ და არ მიიყვანოთ ისტერიკამდე. ამის შემდეგ ნერვიულ ბავშვებს ძილი უკრთებათ.

9-10 თვის ბავშვი უკვე ამბობს პირველ მარტივ სიტყვებს: დედა, მამა, პაპა. ყოველდღე ავარჯიშეთ ლაპარაკში:მაგალითად მიეცით თოჯინა და დაარქვით მას სახელი. ჯერჯერობით ყალიბდება პასიური მარაგი. თუ როგორ ითვისებს და როგორ შეუძლია ბავშვს ერთი საგანი განასხვავოს მეორისაგან, ამის გასაგებად, პატარას დაუსვით შეკითხვები: „სად არის ბურთი? თოჯინა? მაჩვენე დათუნია, მომეცი ბუშტი" და სხვა.

ათი თვის ბავშვს უკვე ესმის „არ შეიძლება"-ს მნიშვნელობა. მაგრამ უნდა მოიქცეთ ასე: ბავშვს ართმევთ მამის საათს და სამაგიეროდ აუცილებლად აძლევთ რაიმე მისთვის უფრო საინტერესო ნივთს. დათხუპნული ხალიჩა, გაწეპილი ავეჯი, გამოღებული კარადები - ამას ვერცერთი მშობელი ვერ გაექცევა, რადგან ბავშვი სწორედ ასე ეცნობა სამყაროს. მიეჩვიეთ და ნუ გაუწყრებით პატარა ადამიანს - ის ხომ უკვე პიროვნებაა და მასთან ბრძოლა არ არის საჭირო.

თუ თქვენ ეს ერთი წელი სწორად ზრდიდით ბავშვს, მას უკვე უნდა შეეძლოს 10-12 სიტყვის თქმა და სხვადასხვა მარცვლისაგან შედგენილი უაზრო სიტყვების წარმოთქმა, რაიმე საგანზე ყურადღების მიქცევა, პირამიდის აწყობა, (თუნდაც არასწორად), დასახელებული ნივთის—ბურთის, თოჯინის მიწოდება, ინტონაციის გარჩევა და მასზე სწორად რეაგირება. თუ ეს გამოგდით, ე.ი.ყველაფერი კარგადაა და ახლა სხვა მიზნების დასახვაც შეიძლება.

ლამაზად
შვილის
გამზრდელი

დედა
მიცვნია
ღმერთადა





შენ უკვე დედა ხარ, შვილის სასთუმალთან ღამენათევი, ათასგვარი ქალური საზრუნავით დაღლილი, მაგრამ საოცრად ლამაზი.

იცი, ჯველაზე მეტად რა გალამაზებს?

იავნანას აკორდები, ჩვილის ღიმილი, დედობა...

დიდი მოვალეობა გაწევს მხრებზე. „შვილის გაჩენას რა უნდა?—შვილის გაზრდაა მთავარი!“ ასე ამბობს ქართული ხალხური ლექსი.

„ლამაზად შვილის გამზრდელი დედა მიცვნია ღმერთადა“ გმოძღვრავს სულმნათი ვაჟა ფშაველა.

მაგრამ რა გაზრდაზეა საუბარი ჩვენო ლამაზო, ახალგაზრდა ქალბატონო? ვიცით, ძალიან გინდა შვილი ჯანმრთელი და ტანმრთელი გაზარდო, უნაკლო იყოს ფიზიკურად.

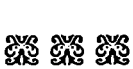
მაგრამ მარტო ეს არ კმარა. მთავარი შვილების სულიერებაზე ზრუნვაა. დიახ, ფიზიკურ აღზრდასთან ერთად მაღალი სულიერებით უნდა აღზარდო შვილები, ესაა დედავ, შენი მთავარი დანიშნულება. სიყვარული უნდა ასწავლო შვილებს, მამული უნდა შეაყვარო სიცოცხლეზე მეტად. ბიბლიით გაუნათე სული, შოთა რუსთაველის „ვეფხისტყაოსანი“, ილიას და აკაკის, ვაჟას ნაწარმოებები წააკითხე შვილებს. საქართველოს ისტორია შეაყვარე, დიდგორზე და კრწანისზე უამბე...

შენ ხელთაა საქართველოს მომავალი დედავ!

გახსოვდეს, რთული და საპასუხისმგებლოა მისია გამზრდელისა, მაგრამ სწორედ ამ სირთულეშია სიდიადეც.

გვწამს, შენში ცოცხლობს გენი ქართველი დედისა, ცხრა ძეს რომ უზრდიდა მამულს და თუ ერთი ჰყავდა, იმასაც მას ანაცვალებდა...

გვჯერა, ღირსეულად გაზრდი შვილებს, ასწავლი მამულის, ენისა და სარწმუნოების ერთგულებას.



სამი ღვთაებრივი საუნჯე დაგვრჩა ჩვენ მამა-პაპათაგან: მამული, ენა, სარწმუნოება, თუ ამათაც არ ვუპატრონეთ, რა კაცები ვიქნებით, რა პასუხს გავცემთ შთამომავლობას?

ილია ჭავჭავაძე



თუ ქალები მაღალ საფეხურზე დგანან ამა თუ იმ ერის ცხოვრებაში, მაშინ იმ ხალხსაც დარი უდგას და, თუ დაბლად არიან, ხალხის ცხოვრებაც იცარება და ეს უეჭველად ასეც უნდა იყოს, რადგან ქალია ბურჯი და ქვაკუთხედი, როგორც კერძო ოჯახის, ისე საზოგადოებისაც, ე.ი. მთელის მისი ქვეყნის, მისი სამშობლოსი. ნეტავი იმ ერს, რომელსაც კარგი ქალები ჰყავს.

აკაკი წერეთელი

მასწავლებელთა და მშობელთათვის

(ნაწყვეტი)

დაწინაურებულს განათლებულს ქვეყნებში კარგად აქვთ შეგნებული, რომ ბუნების ცოდნა და მის ძალთა დამორჩილება შეადგენს ერთს უმთავრეს ბურჯს ერისა და კაცობრიობის ბედნიერებისას. ამის გამო იქ ბუნების შესწავლას დიდს ადგილს უთმობენ ბავშვების განვითარებაში როგორც ოჯახები, ისე სკოლები. სწორედ ამისთანა აღზრდის მეოხებით მოხდა ის, რომ ევროპიელმა კაცობრიობამ თანდათან გაიხადა უმორჩილეს მოსამსახურედ მძლავრი ძალნი ბუნებისანი და დღითი დღე ზრდის თავის კეთილდღეობას მათი შემწეობით.

ჩვენში აქამდინ მეფობს მოზარდის თაობის აღზრდაში ფანტაზია. მხოლოდ ფანტაზიას ბავშვებისას ავარჯიშებენ და ასაზრდოვებენ ხშირად იმისთანა რამეებით, რომელიც სრულიად უმახინჯებს მას გონებას, ჰკუის განმავითარებელი და განმაფხიზლებელი საგნები, საღის მსჯელობის აღმზრდელნი რეალური ვარჯიშობანი, ცხოველი ბუნება, ჩვენებურს მშობლებს სრულიად მივიწყებული აქვთ თავისის შვილების აღზრდა-განვითარებაში.

საქართველოს ბუნება ისეთი მდიდარია და მრავალფეროვანი, რომ ევროპის ბუნება მასთან ნარცხადაც არ მოვა, მაგრამ ჩვენ ამ მდიდარის ბუნებისა არაფერი გაგვეგება, უკუღმართი აღზრდის წყალობით, ამის გამო ჩვენს ბუნებას ეპატრონებიან უცხოელნი, შეიარაღებულნი რეალური ცოდნით, იძენენ აუარებელ ქონებას და ჩვენ კი ხახა-მშრალები ვრჩებით.

მასწავლებლებს და მშობლებს კარგად უნდა ჰქონდეთ შეგნებული, რომ სამშობლო ისტორიის შესწავლას უბრალო ცნობისმოყვარეობის დაკმაყოფილება არა აქვს მიზნად.

დიდი ხანია ნათქვამია, რომ ისტორია მოძღვარია ერისაო. ხოლო მოძღვრებას ისტორიული მოთხრობანი მაშინ გაუწევენ მოსწავლეთა, როცა იგინი გარკვევით და ნათლად დაუხატავენ მათ თვალწინ, თუ რა უშლიდა და რა უმართავდა ხელს ჩვენს ერს წარსულში, რისგან სუსტდებოდა და ეცემოდა იგი ძირსა და რისგან ძლიერდებოდა, მაღლდებოდა და ძალ-ღონით ივსებოდა. მხოლოდ ამისთანა მოთხრობებს შეუძლიან მისცენ ნაციონალური გაკვეთილები მოსწავლეთა და ჩააგონონ მათ

თუ რას უნდა ერიდოს ჩვენი ერი აწმდგომში, რას უნდა ეტრფოდეს, საითკენ უნდა მიისწრაფოდეს, რათა აწმდგომი თავისი არსებობა მან გააძლიეროს და მომავალიც სანატრელი მოიმზადოს.

ბურჯი ეროვნებისა

(ნაწყვეტი)

ღრმა კავშირი დედა-ენისა ერის სულთან და ხორცთან, მის წარსულ ცხოვრებასთან. დედა-ენის უარყოფას სწავლა-აღზრდაში მოსდევს დიდი დაქვეითება ადამიანისა ყოველ მხრივ.

დედა-ენა გარეგნობით როდია ადამიანის არსებასთან შეკავშირებული, იგი როდი ჰგავს ტანისამოსსა, რომლის გამოცვლა ადვილად და უვნებლად შეიძლება. მას აქვს ღრმად გამდგარი ფესვები ადამიანის ტვინში, ნერვებში, ხმის ორგანოებში, ძვალსა-და რბილში, მთელს მის ბუნებაში; იგი არის ძვირფასი იარაღი, რომელიც ბუნებას ზედ გამოუჭრია ადამიანის სულსა და ხორცზედ, მის ფსიქოლოგიურს და ფიზიოლოგიურს აგებულებაზედ. ყოველს ადამიანს დაბადებიდგან ჰყვება მიდრეკილება და ნიჭი დედა-ენის ადვილად და ღრმად შესწავლისა სწორედ იმ გვარად, როგორც ბულბულს ჰყვება დაბადებითგანვე ბულბულის გალობის ნიჭი, იადონს - იადონური გალობის ნიჭი და სხვა. ბავშვის ყოველ აზრს, წარმოდგენას, გრძნობას და სულის მოძრაობას მხოლოდ დედა-ენა ჰხატავს სინამდვილით და სიხარულით.

ამასთან დედა-ენა არის ძვირფასი სალარო, დაუსრულებელი რვეული, რომელშიაც დაცულია მთელი სიმდიდრე ხალხის გონებისა, ფანტაზიისა და გულისა, ნაფიქრისა, ნაგრძნობისა და ნამოქმედარისა და რომლის შესწავლა ბავშვს აკავშირებს მთელის ერის სულთან და გულთან, მის ხანგრძლივ ისტორიულს ცხოვრებასთან და ავსებს მას სულიერის ღონით და მხნეობით. ამიტომ, როდესაც რომელიმე მშობელი თავისს შვილს დედა-ენას აშორებს და უცხო ენას ასწავლის, რასა შვრება ის ამითი? იგი ხელიდგან ართმევს თავის შვილს ერთად-ერთს ღონისძიებას გონების სწორე გახსნისათვის სიპატარავის დროსა, მის ბუნების შესაბამს იარაღსა, რომლის ხმარება და გამოყენება ბავშვს ძლიერ ეადვილება, და ძალად აჩეჩებს ხელში იმისთანა შეუსაბამო იარაღს, რომლის მოხმარების შეთვისება ძლიერ ძნელია და რომელიც არას დროს არ გა-

უწევს ბუნებითის იარაღის სამახურსა.

ამ გვარი უკუღმართობა ჰბადავს უთანხმოებას, წინააღმდეგობასა ბავშვის მეტყველებისა და მის სულის და ხორცის შუა და, რომ ამ წინააღმდეგობას დამღუპველი გავლენა უნდა ჰქონდეს ბავშვზედ, ადვილი მისახვედრია. ბავშვი, დაბადებიდგნვე მოკლებულია დედა-ენის გამაცხოველებელს გავლენას, ის ძნელად ისწავლის ჯეროვან აზროვნებას და ისეთივე უხეირო ჭკუის პატრონი გამოვა, როგორც უხეირო მემუსიკედ შეიქმნება ადამიანი, მესკრიპკედ დაბადებული და მეფორტოპიანედ ძალად გაზრდილი, ანუ უფრო უკეთ: ამ გვარი ბავშვი ეგვანება საცოდავს მერცხალს, რომელსაც ძალ-დატანებით მერცხლის ჭიკჭიკს უკრძალავენ და შოშიას სტვენას ასწავლიან. ამ უკუღმართი გზით აღზრდილი ბავშვი ვერას დროს ვერ ავა იმ გონების სიმაღლემდის, რომელიც შეეფერება მის ბუნებითს ნიჭსა, ვერ მიეწევა, ვერ ეღირსება ჯეროვან სიღრმეს აზრისას და გრძნობისას, მეტ-ნაკლებობით გამოვა ნეკერ-ნეკერა, ქარაფშუტა პირი, უხასიათო ადამიანი და იმის ნახევარსაც ვერ გააკეთებს თავის სიცოცხლეში, რის გაკეთების ნიჭიც მისთვის ბუნებას მიუცია. ასე აშკარად სჯის ბუნება ყველას, ვინც კი მას ჰღალატობს, არღვევს მის კანონებსა და უკუღმართად იქცევს.

ის მოვლენა, რომ ზოგი ადამიანი ზედმიწევნით სწავლობს უცხო ენებსა, სრულიად არ ეწინააღმდეგება დედა-ენის ორგანიულს შეხორცებასა მისს ბუნებასთანა. უხელო ადამიანები ხშირად ფეხითა სჭრიან და აკეთებენ თითქმის ყველა იმას, რის გაკეთებისათვისაც ღმერთს ჩვენთვის ხელი მოუნიჭებია; მაგრამ ნუ თუ ამ ფაქტს შეუძლიან ვისიმე თვალში შეამციროს ხელების უბადლობა, შეუდარებლობა სხვა-და-სხვა საქმის გაკეთებისათვის! ამავე აზრის დასასრულებლად მარჯვე მაგალითს წარმოადგენს ამერიკის ერთი შროშანი. ეს შროშანი საოცარი ოსტატობით ჰბაძავს ყველა ფრინველის გალობასა და ყველა ცხოველის ხმაურობასა, ბულბულის გალობიდგან დაწყებული ძაღლის ყეფამდე. გარნა მხოლოდ თავისი ბუნებრივი სტვენა უხდება მას, მხოლოდ ამ სტვენით ჰხატავს კაფიოდ და სრულად ნამდვილს მოძრაობას და გრძნობას სულისას, მარტო ამ თავისი სტვენით ასიამოვნებს მსმენელსა, აწონებს თავსა და თავისს არსებობის თავისებურობას და სარგებლობას ამტკიცებს.

მეტადრე ერთს ფრიად სიმპატიურს სფერაში აშკარავდება უძლურება ყველა უცხო ენისა. ეს გახლავთ ნაზი გრძნობის, ალერსის სფერა. ბავშვი, მოშორებული და მოკლებული დედა-ენას, ვერას დროს ვერ მიესაყარლება თავისს მშობელთა და ნათესავთა სრულის გრძნობის გა-

მომხატველ სიტყვებით, ვერასდროს ვერ იპოვნის იმისთანა ღრმად გულში მოსახვედრს გამოხატულებათა, როგორნიც არიან ,,შენი ჭირიმე'', ,,შენ გენაცვალე'', ,,შენ გეთაყვანე'', ,,თავ შემოგევლე'', ,,წამალად დაგედე'' და მრავალი სხვანი. ამისთანავე უძლურებას ენისას იგივე ბავშვი გამოსცდის დიდობაშიაც თავის გულის სატრფოს წინაშე, რომელსაც გულის ენის მაგივრად თავისი მხურვალე გრძნობა და სიყვარული უნდა განუცხადოს მექანიკურად დასწავლილი, ცივი სიტყვებითა, მეხსიერების ენითა და ამით შეასუსტოს, შელახოს, და შეურაცჰყოს თავისი ძლიერი გრძნობა და თავისი წმინდა გულის ტრფიალი.

კიდევ უფრო უძლურია უცხო ენა ალზარდოს, გაფურჩქნოს და სრული ძლიერებით გამოხატოს ის მაღალი და ღრმა მოძრაობა სულისა, რომელსაც ჰქვიან სარწმუნოებრივი გრძნობა. სარწმუნოება, სასოება მთლად და სავსებით სუფევს ადამიანის გულში, და მხოლოდ გულში. ღმერთი არის მეუფე გულის, და მხოლოდ გულისა. ის მხურვალე გრძნობა, რომლითაც ადამიანი მიმართავს უფალსა, სავსებით გამოიხატება მხოლოდ დედა-ენით, იმიტომ რომ მხოლოდ დედა-ენა არის ენა გულისა, გრძნობისა. სხვა ენა აქ ყოვლად უძლურია. მხოლოდ დედა-ენაზედ შეიძლება ილოცოს ადამიანმა გულმხურვალედ...

დიაღ, მხოლოდ დედა-ენა არის ენა სულისა და გულისა, - ყველა უცხო ენანი კი არიან ენანი მეხსიერებისა.

რამდენიმე ენის სწავლება ერთსა და იმავე დროსა.
დიდი მავნებლობა ამისი.

თუმცა უფრო იშვიათად, მაგრამ მაინც ვხედავთ ჩვენს ცხოვრებაში იმასაც, რომ ერთის უცხო ენის მაგივრად ჩვილს ბავშვებს ასწავლიან ორსა და სამს უცხო ენას ერთად. ეს გახლავთ ორკეცი და სამკეცი უკუღმართობა, რომელსაც მოსდევს სწორედ საშინელი შედეგი ბავშვის გონებისა და ხასიათისათვის. იშვიათის ნიჭის ბავშვი უნდა იყოს, რომ გაუძლოს ამ უკიდურესს უგუნურებასა და არ გატუტუცდეს. ამ შემთხვევაში ენები ერთმანეთს ხელს უშლიან, ერთი ენა მეორეს არ აცლის მოიკიდოს ფესვები ბავშვის ბუნებაში, შეუხორცდეს იმის მეხსიერებასა და გონებას, ბავშვის აზრი და გრძნობა მოკლებულია შეძლებას შეიმოსოს რომელიმე განსაზღვრულ მეტყველების ტანისამოსით და ამის გამო იხუთება, უდღეურდება. ბავშვი უხეიროდ სწავლობს ღატაკს რუსულს, ღატაკს ფრანგულს, ღატაკს ნემეცურს და ჰხდება საზოგადოდ ღატაკის მეტყველების პატრონი. ,,ჩვენ გვინახავს ბავშვები ამ გვარად აღზრდილ-

ნი", ამბობს იგივე უშინსკი. ,,ესენი ყოფილან ან მტკნარნი ტუტუცნი, ან სრულიად მოკლებულნი რაიმე შემოქმედებითს ძალასა, რომელიც იპოვება თვით სუსტ-გონებიან ბავშვებშიაც კი, თუ იგი დამახინჯებული არ არის უკუღმართი აღზრდით. ამ დამახინჯებულის ბავშვების ნახვა თვალებს აუხელდა იმ მშობლებს, რომელნიც მსგავსადვე ზრდიან შვილებსა. საბრალო ბავშვებო! რა საშინელი მკვლელობა ჩაუდენიათ თქვენს მშობლებს. მათ თქვენ არამც თუ მოუწყვეტნიხართ სამშობლოსა, პოეზიასა, ხასიათსა, სასულიერო საზრდოს, არამედ ადამიანები გადაუქცევიხართ სამასხარო თოჯინებად, თანამხად მოდის მოთხოვნილებისა".

უგუნური მშობლები კი, როდესაც თავისს ჩვილს ბავშვებს რამდენსამე ენაზედ მოტიტინეს ჰხედავენ, აღტაცებაში მოდიან და დიდებულის მომავლის საწინდრად სთვლიან ამას, ის კი არ იციან, რომ ამ გვარის აღზრდით თავისი შვილების მომავალს საფლავში ჰმარხავენ თავისივე ხელით.

ზოგნი დედა-ენას უარს არ ჰყოფენ, მაგრამ მასთან ერთად ჩვილ ბავშვებს ასწავლიან ერთს რომელსამე სხვა ენას. ხშირად ხდება ისე, რომ მშობელნი ელაპარაკებიან ერთს ენაზედ, გამდელი და მომსახურენი მეორე ენაზედ. ამ გვარის მშობლების აზრით, მათნი შვილნი ექვსი-შვიდის წლის განმავლობაში ისწავლიან ორ ენასა და წინ გაუსწრობენ იმ ვაჟებს და ქალებს, რომელთაც მარტო დედა-ენაზედ ელაპარაკებიან. მაგრამ რა ძლიერ სტყუვდებიან! თუმცა ეს წესი ისეთი დამღუპველი არ არის, როგორც ერთად სწავლება რამდენისამე უცხო ენისა, მაგრამ მისი მავნებლობა კი აშკარაა. ჩაბეჭდილებანი უცხო ენისა ასუსტებენ და ჰშლიან დედა-ენის ჩაბეჭდილებათა, ბავშვს ხან ერთი ენა ავიწყდება, ხან მეორე, და დედა-ენას იგი მეშვიდე წელიწადში ხმარობს ისე, როგორც ნამდვილი ქართველი ბავშვი მეოთხე წელში. ენის შეთვისების შეჯენებას მიუცილებლად მოსდევს აზრისა და გრძნობის შეფერხება და ამიტომ ამ გვარად აღზრდილნი ბავშვნი უკან რჩებიან როგორც მეტყველებაში, ისე აზროვნებაში.

,,ბავშვს ჯერ დედა-ენა უნდა ასწავლო და მერე უცხო ენა, ერთი- მეორის შემდეგ. თუ ერთს დროს დააწყებინე ორივე ენის სწავლება, ბავშვს გონებას დაუბნევ", ამბობს პედაგოგთა მამამთავარი კომენიუსი...

ზოგნი სცვლიან ბუნებრივს რიგს ენების სწავლებისას და ჯერ აცვნიდგანვე ასწავლიან რომელსამე უცხო ენასა და შემდეგ დედაენაზედ აწყებინებენ ლაპარაკს. რომ ეს უკუღმართი წესი მავნებელი უნდა იყოს ბავშვისათვის და გონების გახსნა უნდა დაუგვიანოს და შეუსუსტოს, ეს მკით-

ხელმა უკვე კარგად იცის, მაგრამ სავალალო აქ კიდევ სხვა ვნებაა. დედა-ენა იმითია კაცისათვის ძვირფასი, რომ ღრმად იდგამს ფესვებს მის ბუნებაში, ძლიერ შველის და ეწევა აზროვნობისა და მგრძნობიარობის სიჯრმავესა. უცხო ენა კი როგორც ვთქვით ვერასდროს ვერ ჩაატანს ღრმად კაცის ბუნებაში, როგორც მისთვის შეუსაბამო ნიადაგში და ვერასდროს ვერ გაუწევს დედა-ენის სამსახურს კაცის აზროვნობას და გრძნობას. ამ შემთხვევაში არამც თუ თვითონ უცხო ენა კაცის ბუნების ზედაპირზედ სლიკინობს, დედა ენისათვისაც უკვე შეუძლებლად ჰხდის ღრმად გაიდგას ფესვები, რადგანაც, ერთი შეურყეველი ფსიქოლოგიურის კანონის ძალით, პირველი ენის ჩაბეჭდილებანი გზაზედ ეღობებიან მეორე ენის ჩაბეჭდილებათა, არ უშვებენ ქვევით და სტოვებენ მათ ტვინის ზედა-პირზე. სხვა სიტყვით რომა ვსთქვათ, აქ უცხო ენა მოგაგონებთ იმ ავს ძაღლსა, რომელიც თივაზედ იწვა, ვერც თვითონა სჭამდა და არც სხვას აჭმევდა. დიაღ,ძირითადს კუნჭულებს ბავშვის ბუნებისას გადაეღობება ხოლმე ზევიდან უცხო ენა და ვერც თვითონ უწევს მათამდის და აღარც სამშობლო ენას უშვებს ძირს. ამ გვარად აღზრდილი ბავშვებისაგანაც პედაგოგები კეთილს არაფერს მოელიან. ,,ამ გვარად აღზრდილი კაცი", ამბობს უშინსკი, ,,ვერ შეიძლება იოტის ოდენა რამე შეჰმატოს ხალხის გონებითს სიმდიდრეს, ვერ შეიძლებს უცხოური გადააქციოს ეროვნულად; ვერას დროს ვერ შეიგნებს თავისს ერსა და ვერას დროს ვერც ერისაგან იქნება იგი შეგნებული, იქნება უსარგებლო წევრი საზოგადოებისა, იქნება საბრალო კაცი, სამშობლოს მოკლებული, და მას ვერას უშველის, რაც უნდა ცხარე პატრიოტობის მასკა ჩამოიცვას".

მნიშვნელობა ჩვენთვის ევროპულის ენების შესწავლისა საზოგადოდ და კერძოდ რუსული ენისა. რა წესით და რა რიგით უნდა ხდებოდეს ეს შესწავლა.

არა გვგონია, რომ ჩვენს მკითხველებს შორის აღმოჩნდნენ იმდენად უბირის და ჩლუნგის გონების პატრონნი, რომ გადაასხვაფერონ ჩვენი სიტყვები და დაგვაბრალონ უცხო ენათა შესწავლის უარყოფა. როდესაც რუსსო ჰქადაგებდა, რომ ყოველი დედა, თუ მას ჰსურს ჯანმრთელნი შვილნი აღზარდოს, თავისს წმინდა მოვალეობად უნდა სთვლიდეს, საკუთარი ძუძუ აწოვოს მათ და მშობლიური რძით გაზარდოს, ეს, რასაკვირველია, იმას კი არ ნიშნავდა, რომ ბავშვებს დედის რძის მეტს ნურას მიაკარებთო, არამედ იმასა, რომ ბავშვის ბუნება ჯერ დედის რძით უნდა საზრდოობდეს, იზრდებოდეს და როდესაც საკმარისად შემაგრ-

დება, მაშინ სხვა საჭმლის ძლევაც უნდა დაუწყონ. ყოველი საღის ჭკუის ადამიანი ასე ჰფიქრობს დედა-ენის შესახებაც. პირველს სულიერს საზრდოს დედა-ენა უნდა აძლევდეს ბავშვსა და როდესაც ეს საზრდო გაამაგრებს მის გონებასა, მაშინ დედა-ენა უნდა გახდეს საძირკვლად, რომელზედაც აშენდება უცხო ენათა გონივრული შეთვისება.

ევროპიულ ენათა შესწავლას და ცოდნას ისეთი დიდი მნიშვნელობა აქვს ჯელასათვის და განსაკუთრებით ჩვენთვის, რომ ამ მნიშვნელობის გაზვიადება შეუძლებელია. კარლემ მეხუთემ, ავსტრიის და ისპანიის იმპერატორმა, რომელიც დიდს კმაყოფილებას ჰხედავდა ენების შესწავლაში, სთქვა: „როდესაც რომელსამე ახალს ენას ვსწავლობ, მე ისე ვგრძნობ ჩემს თავს, თითქოს ახალი სული მიდგებოდესო.“ დიდმა პოეტმა და ბრძენმა გერმანიისამ გიოტემ ამას დაუმატა: „ვინც დედა-ენას გარდა არა ენა არ იცის, მან რიგიანად არც დედა-ენა იცისო“. დაწინაურებულნი ევროპიელნი, რომელთაც აქვთ თავისი საკუთარი უმდიდრესი ლიტერატურა, რომელთა დედა-ენა სავსეა მრავლის მეცნიერულის თხზულებით და ლიტერატურული ქმნილებით, და რომელთა კულტურა მიწეულია უმაღლეს ხარისხამდე, ისინიც კი საჭიროდ ჰრაცხვენ სხვა ევროპიული ენები ისწავლონ. განათლებულნი ფრანციელები, ინგლისელები, გერმანელები ცდილობენ ერთმანეთის ენები შეითვისონ და თავისი ერის გონებითს საუნჯეს დაუმატონ გონებითი სიმდიდრე თავიანთის განათლებულის მეზობლებისა.

მხოლოდ მტერს შეუძლიან ურჩიოს ქართველებს: შეაქციეთ ზურგი უცხო ენებსა და დარჩით მარტო დედა-ენის ამარაო. მისი უცილებელი შედეგი იქნებოდა: სიღარიბე ქართული აზრისა, სიღატაკე ქართული მეცნიერებისა, სივიწროე გონების ჰორიზონტისა, შეჩერება პროგრესისა, წარმატებისა, დამყარება უძრავის ცხოვრებისა. ამიტომ, ყოველმა მოკეთემ ქართველებისამ დაჟინებით უნდა ურჩიოს მათ: ისწავლეთ, რაც შეიძლება ღრმად და ზედ-მიწევნით, ევროპიული ენები და სვით ევროპიელი მეცნიერება ხარბად და გაუმაძღრად... მაგრამ ამასთან არას დროს არ უნდა დაივიწყოთ, რომ ყოველი ევროპიელი ჯერ საფუძვლიანად ითვისებს თავისის მშობლიურს ენასა და მხოლოდ მასუკან შეუდგება ხოლმე უცხო ენების ცოდნის შეძენას.

რაც შეეხება კერძოდ რუსულს ენასა, ჩვენთვის, ქართველებისთვის, იგი კულტურული ენაა, რომლის დახმარებით ვითვისებთ ევროპიულს განათლებას და რომელსაც მიუცილებლად მოელის მნიშვნელობა ერთის მსოფლიო ენისა. ამიტომ რუსული ენა უნდა მიუცილებლად მის-

დევდეს ქართულ ენასა, როგორც სკოლაში, ისე სახლობაში, და ქართველნი უნდა ვცდილობდეთ სრულად შევითვისოთ ეს ენა და მისი ლიტერატურა.

აქ ერთი გარემოება ითხოვს აღნიშვნას. ჩვენთვის, ქართველებისათვის, ბევრად უფრო ძნელია რომელისამე ევროპიული ენის შესწავლა, ვიდრე სხვა ევროპიელებისათვის. უმთავრესი მიზეზი ამისა ის გახლავთ, რომ ჩვენი ენა ძლიერ განირჩევა ევროპიულ ენათაგან და ამ უკანასკნელს ენებს კი ახლო ნათესაობა აქვთ ერთმანეთში. ამიტომ ჩვეულებრივი ნიჭის პატრონი ქართველი ჰკუით მოიქცევა, თუ ქართულსა და რუსულს გარდა შეეჭიდება მხოლოდ ერთს რომელსამე ევროპიულ ენასა და ისწავლის მას კარგად, ზედმიწევნით, ღრმად. სამის და ოთხის ევროპიულის ენის გამოდგომა ამისთანა პირს არ მოუხდება: ვერც ენებს შეისწავლის ხეირიანად და აზროვნებაც დაუქვეითდება, რადგანაც შინაარსით გამდიდრების მაგიერ სულ ფორმებით გამდიდრებაში იქნება გაბმული. ეს ჩვენი რჩევა, რასაკვირველია, არ შეეხება განსაკუთრებული ნიჭის პატრონებსა, რომელთაც შეუძლიანთ სრულად შეითვისონ რამდენიმე ენა და თავისი გონების სიმდიდრესაც ზარალი არ მისცენ. რაც შეეხება დროს, საიდგანაც უნდა იწყებოდეს ევროპული ენის სწავლება, ამ დროდ უნდა ჩაითვალოს ის ჟამი, როდესაც ყმაწვილი რუსულ ენაზე თავისუფლად იწყებს ლაპარაკსა და გაიმართება, რაც მეთორმეტე წელიწადზე ადრე მოულოდნელია. მეტი იქნება ამას დავუმატოთ, რომ როგორც რუსულის ენისა, ისე ევროპიულის სწავლების დროს დედაენაში ვარჯიშობა არ უნდა შესწყდეს, რათა ბავშვმა შეითვისოს მთელი სიმდიდრე სამშობლო ენისა და შეიქმნას ნამდვილ მეტყველ არსებად სრულად და სავსებით.

მოყმე და ვეფხვი
(ხალხური)



მოყმემა პირში შველამა შიბნ გაიარნა კლდისანი,
მოინადირნა, დალახნა ბილიგნი ჭიუხისანი.
შამახდეს კლდისა თავზედა ხორონი ჯიხვებისანი.
ჯიხვსა თოფ დახკრა ბეხენსა, ჭალას ჯახნ იქნეს რქისანი.
შუა გზას შემააღამდა, დრონ იყნეს შუღამისანი.
გზას ვეფხვი შამეყარა, თვალნი არისხნა ღვთისანი.
შაიბნეს ვეფხვი, მოყმეი, მაშინ დაიძრნეს მიწანი.
კლდეები ჩამოანგრია, შტონ დაილეწნეს ტყისანი.
დრონ აღარ დასჩეს მოყმესა, ვადან ეწითლნეს ხმლისანი.
ფარს უფარებს და ვერ ასწრობს, ვეფხვნი ჩქარნია კლდისანი,
გაზით გაართვა კალთანი ჯაჭვისა, ჯავშანისანი,
მოყმემაც ხელში იყარნა ვადანი თავის ხმლისანი.
ნელ-ნელა გაჭრა ფრანგულმა, დრონ იყნეს წაქცევისანი.
ვეფხვი კლდეთ გარდაეკიდა, ჩამააწითლნა ქვიშანი,
თაოდ კლდის თავზედ შამოწვა მოყმე სულამამდინარი.
ქვიშათ მიღებავს წითლადა სისხლი ზედ ჩამამდინარი,
ვინ ეტყვის მაგის დედასა, - კარს უსხენ-ქადაგ-მისანნი,
უერთოდ არ დაიხარჯნეს ჩვენ მონადირის ისარნი.
იარებოდა დედაი ტირილით, თვალცრემლიანი:
ჩემ შვილს გზასვეფხვი შაჰყრიოს გაჯავრებული, ტიალი.
„ჩემს შვილს ხმლით, იმას ტოტითა დღე დაუბნელდა მზიანი,
არც ვეფხვი იყო ჯაბანი, არც ჩემ შვილ დახვდა ჭკვიანი,
მათ დაუხოცავ ერთურთი, არ დარჩეს სირცხვილიანნი.“
ტირილით წყლულებს უხვევდა ვეფხვის დაჭრილსა კლანჭი-
თა:
„შვილო, არ მახკვდი, შენ გძინავ, დაქანცული ხარ ჯაფითა,
ი შენი ჯაჭვის კალთები ოხერმა როგორ დაფლითა?!
შენც იმის საფერ ყოფილხარ, ხმალი ქნევაში გაგიცვდა.

არც იმან მაგცა ბევრი დრო, აღარც შენ დააცალია,
ველარცა-ღ შენ დაიფარე შენ ხელთ ნაჭონი ფარია.
ველარცა-ღ ვეფხვმა ტოტები, ხმალმა დაკუწა ძვალია.
მაგის მეტს აღარ გიტირებ, შენ არ ხარ სატირალია:
ლაშქარ ში, მეკობარ შია არ იყავ საწუნარია.
ერთ შვილ ხო მაინც გაგზარდე ვეფხვებთან მეომარია,
მშვიდობით, ჯვარი გეწერას! ეგიც სამარის კარია",
ხან ვეფხვი, ხან თავის შვილი ელანდებოდის მძინარსა, -
ხან ვითამ ვეფხვი იმის შვილს ახყრის ტანზეით რკინასა,
ხან ვითამ იმის შვილმ ზძლივის, გარდააგლივის ყირასა,
აი, მაგ სიზმრებს ხედავდა, გამაელვიძოს მტირალსა.
ხან იფიქრებდა: ,,უდედოდ გაზრდა ვინა თქვა შვილისა?
იქნება ვეფხვის დედაი ჩემებრ დღე-და-ღამ ტირისა?
წავიდ, მეც აიქ მივიდე, სამძიმარ უთხრა ჭირისა,
ისიც მიამბობს ამბავსა, მეც უთხრა თავის შვილისა,
იმასაც ბრალი ექნების უწყალოდ ხმლით დაჭრილისა".

ქართველ დედას

ქართვლის დედაო! ძუძუ ქართვლისა
უწინ მამულსა უზრდიდა შვილსა;
დედის ნანასთან ქვითინი მთისა
მას უმზადებდა მომავალ გმირსა...
გაჰქრა ის დროცა!.. დიდმა ნაღველმა,
კირთების ქვეშე დაჩაგრულ ბედმა
ჰსრულად მოგიკლა სიცოცხლის ძალა,
თვით შენი შვილიც ჩრდილად შესცვალა.
მითხარ, სადღაა მამაპაპური
მხნეობა, ხმალი, მკლავი ქველ:ური,
სახელისათვის ამაყი თრთოლა,
მამულის მტერთან მედგარი ბრძოლა.
მას ნუღარ ვსტირით, რაც დამარხულა,

რაც უწყალოს დროთ ხელით დანთქმულა;
მოვიკლათ წარსულ დროებზედ დარდი...
ჩვენ უნდა ვსდიოთ ეხლა სხვა ვარსკვლავს,
ჩვენ უნდა ჩვენი ვშვათ მყოობადი,
ჩვენ უნდა მივსცეთ მომავალი ხალხს...
აქ არის, დედავ, შენი მაღალი
დანიშნულება და საღმრთო ვალი!
აღზარდე შვილი, მიეც ძალა სულს,
საზრდოდ ხმარობდე ქრისტესა მცნებას,
შთააგონებდე კაცთა სიფარულს,
ძმობას, ერთობას, თავისუფლებას, -
რომ სიკეთისთვის გული უთრთოდეს
და მომავლისთვის ბედთანა ბრძოდეს...
მენდე, მიიღებს ნერგს, შენგან დარგულს,
და მოგვცემს ნაყოფს, ვით კაცი კაცურს.
დედავ! ისმინე ქართვლის ვედრება:
ისე აღზარდე შენ შვილის სული,
რომ წინ გაუძღვეს ჭეშმარიტება,
უკან ჰრჩეს კვალი განათლებული.

ფრაგმენტები პოემიდან
„თამარ“



შვილები

თვითონ დედა ხარ
და დედობაც
შენი მადლია,
ო, ზნეკეთილი
და დღეკეთილი
გამიზარდე
შვილები ჩემი,
წმინდა მარიამ!
წამოიზარდნენ -
და ტაატით
უკვე დადიან,
ძილისპირულად
ფერად ზღაპრებს
უქსოვს გადია.
სისხლს და ხორცს
ჩემსას
ძუძუს მაინც
სხვა აწოვებს,
ასე რად ხდება?
როცა მე მათი დედა ვარ და
სხვა მენაცვლება...
მე ხშირად ვნატრობ
მჭონდეს სადმე
პატარა ქოხი.
და ჯელაფერზე

მე ვზრუნავდე,
არა გადია...
სად ფელაფერი
შენია და
თანაც შენს
შვილებს,
შენი დედური
მზრუნველობის
ხელი ატყია.
ღამე საბანს რომ
გაუსწორებ,
დაბან, აპურებ,
მათ ფაფუკ
ლოყებს
არასდროს არ
მოინატრულებ...
მათ პირველ ნაბიჯს
დარაჯობ და
აღუს შეჰხარი,
გრძნობ ბედნიერი
არვინ არის ამ დროს
შენსავით.
შვილები მაინც
გადიასთან
უნდა დავტოვო,
რადგან სულ მალე
დარბაზობა დაიწყება
მეფევ, ბატონო...

შთამომავლობას



საუკუნეებს
შემოვრჩები
ვიცი მე დიდხანს,
მეფე თამარი
ქართლის მესია
და მტრების რისხვა...
იღალადებენ
ჩემზე დიდხანს,
ლეგენდად, ლექსად,
რომ კაბის ნაცვლად
ხშირად რკინის
პერანგი მეცვა.
რომ ვერასოდეს
დამაჩოქეს,
თუმც სცადა ბევრმა,
მე უძლეველი
მეფე ქალის
სახელი მერქვა...
შეხედავთ გვირგვინს,
საზეიმო მეფის სამოსელს,
მაგრამ თუ იცით,
გულს ვიტევდი
ფიქრებს რამოდენს! -
ფიქრს სამამულეს,
ფიქრებს საღვთოს,
ფიქრებს სამეფოს,
მეუღლის, დედის
და ოჯახზე ფიქრებს

საერთოდ...
რა მძიმე იყო
ჯვარი მეფის
და თან დიაცის,
ნაზის, სათნოსი
ტახტზე მჯდომის,
თითქოს ზვიადის...
იცოდა თუმცა
აღზევება
ტახტმა მაღალმა,
მაგრამ მე უფრო ვმაღლებოდი
შვილის აკვანთან...
და ასე დავრჩი მეფე ქალი
ლეგენდად,
ლექსად,
რადგან
ქალი და
დედა ვიყავ,
უპირველესად...

იისფერი, ვარდისფერი პოეზიის ქარია...



პოეზია, ლექსი სულს ამაღლებს, ცხოვრებას ალამაზებს, ადამიანს ავიწყებს ყოველდღიურ ყოფითობას.

პოეზია უნდა ვეძებოთ ყველაფერში, ადამიანებთან ურთიერთობაში, ჩვენს საქმიანობაში, ოცნებაში, იმედში, სიყვარულში...

დაე, პოეზია შენი ცხოვრების მეგზური იყოს ჩვენო ახალგაზრდა ქალბატონო! იგი დიდ სიხარულს, სულიერ სიმშვიდეს, სილამაზეს მოგიტანს.

პოეზიით, ლექსით ჰქონდათ სული სავსე შენს წინაპარ, დიდებულ ქალბატონებს, რომლებზეც საუბრით გაგილამაზეთ შენი წიგნი მზითვისა.

დაე, სამაგალითო ყოფილიყოს ყოველი ქართველი ქალისათვის, ქართველი დედისათვის მათი მაღალი სულიერება.

სულს პოეზია თუ დაელია

პოეზიისთვის
ვის ცალიაო,
ხშირად ჩვენს
ირგვლივ
იტყვის მავანი,
ცხოვრებას
თავისი კანონი
აქვსო
და პრაქტიკული
არის მთავარი.
სულს რომ სწყურია
აზეიმება,
აკორდი ნაზი,

და თან მაღალი?
აპრილი მზით და
სიმწვანით სავსე
მაშ პოეზია
აბა რა არი?
უსმინე ჩვილის
უსაგნო ტიტინს,
ის დაწერილი
ლექსია თითქმის.
პატარძლებივით
გაფეთქილ ტყემლებს,
ლექსის სურნელი
თან უნდა სდევდეს.
ცხოვრება მართლაც
თავის გზით მიდის,
და საზრუნავი
მოაქვს მრავალი,
თუმც სიტყვას
სხვაგვარს ამბობს
მავანი,
პოეზიაა მაინც
მთავარი.
სული ლექსია
ქართველის მუდამ,
ლექსი კი ჩვენი
სისხლი, გენია,
რა უფერული
ხდება ცხოვრება,
სულს პოეზია
თუ დაელია...

პოეტია, ქალია

ხან ოცნების ფრთებით დაჰქრის
პოეზიის მუზასთან,

მაგრამ მაინც ქალია და
დაფუსფუსებს ქურასთან.
არის თვითონ, თუ არ არის
მუდამ ამის მსურველი,
ლექსსაც დაჰკრავს
ხშირად საპნის,
ცხელი უთოს სურნელი.
ზეცაშია, მიწაზეა
გრძნობ რომ სადღაც ზღვარია,
მაგრამ სადაც უნდა იყოს,
პოეტია, ქალია.
ბავშვს სიცხე აქვს,
ლექსსაც ეწვის ვარდისფერი ღაწვები
ღამეს ანთებს ქალის, დედის
და პოეტის განცდები.
იისფერი, ვარდისფერი,
პოეზიის ქარია,
სულ'ში მღერის უნაზესი,
ქალი მაინც ქალია.
ქალია და სიყვარული
ცისკარივით აუნთე.
წვეთიწვეთად დაახარჯე
შენი გულის საუნჯე,
ერთგულება თუ გაგიცვდა
და სიყვარულს ხელსა ჰკრავ,
ეს იცოდე, ქალ'ში პოეტს
და პოეტ'ში ქალსა ჰკლავ.
ხან ოცნების ფრთებით დაჰქრის
პოეზიის მუზასთან,
მაგრამ მაინც ქალია და
დაფუსფუსებს ქურასთან,
სადღაც თითქოს გაორდება,
გრძნობ, რომ სადღაც ზღვარია,
აბა რა ჰქნას?
ორივეა:
პოეტია, ქალია.

„შენ შემოქმედო მაღალო
ვინც განმაწესე სოფლად,
ჯერ ქალად ყოფნამ დამღალა;
მერე პოეტად ყოფნამ“.

ნაზიკილასონია

არ შეიძლება არ დაეთანხმო პოეტს. მართლაც, არ არის ადვილი, იყო ქალი, დედა, მეუღლე და იყო პოეტი,მაგრამ ეს ძალიან სასიამოვნო ტვირთია, მხოლოდ ქუდბედიანებს არგუნებს ხოლმე ზენაარი. იყო დედა და იყო პოეტი, ეს ნიშნავს, იყო ამქვეყნიურიც და ზეციურიც.ხშირად იყო გაორებული, რადგან ქალიც ხარ და პოეტიც, ორივეს უხდი ხარკს. ალბათ ათასჯერ ძნელი და საპატიო იყო მისია იმ პოეტი ქალბატონებისა, რომელთა შესახებაც ვბედავ საუბარს. და მაინც ვინ არიან ისინი? ბორენა დედოფალი, თამარ მეფე, ქეთევან დედოფალი, მარიამ-მაკრინე, მარიამ, ქეთევან, თეკლა, ბატონიშვილები.

ერთი შეხედვით ისინი ცხოვრებისგან განებივრებული, მაღალი, ფეოდალური წრის ქალები არიან, ბუნებამ უხვად შეამკო სინაზით, სილამაზით, სათნოებით, ზოგიერთ მათგანს მეფისა და დედოფლის სკიპტრაც ეპყრა ხელთ. მაგრამ ისინი უპირველესად მაინც პოეტები იყვნენ.

ერთი შეხედვით ბედით კმაყოფილ ქალებსაც უჭირდათ ხშირად ამქვეყნად გაძლება. ამ დროს ისინი ზურგს აქცევდნენ ყოველდღიურ ყოფითობას, განცხრომასა და ფუფუნებას. მათი ამაღლებული სული ცისკენ მიიწევდა, ცას შეჰღაღადებდნენ თავიანთ ქალურ სათქმელს, სევდასა თუ ქალურ სიხარულს.

ყველაზე მეტად ლექსებს ანდეს პოეტმა ქალებმა თავიანთი გულისთქმა და ლექსებმა შემოგვინახეს მათი სახელები.

პოეზიის გზაზე ამაყად მიმავალნი, ხშირად პირისპირ ხვდებოდნენ სულში ამოვარდნილ ქარიშხალსა და ხანძარს, რათა საუკუნეების შემდეგ ჩვენთვის აეფორიაქებინათ და აენთოთ სული...

ბორენა დედოფალი

სვანეთში, მაცხოვრის ეკლესიის ღვთისმშობლის ოქროჭედილ ხატს ძვირფასი თვალივით შერჩენია ზედ წარწერილი იამბიკო ბორენა დედოფლისა.

მშვენიერი დედოფალი ბაგრატ მეოთხის თანამეცხედრე იყო. დიახ, საქართველოს დედოფლის ტახტზე ზეობდა იგი, მაგრამ ერთმა პატარა იამბიკომ უფრო შემოუნახა შთამომავლობას მისი სახელი, ვიდრე დედოფლის გვირგვინმა.

დიახ, ლექსში გადასულმა მისმა ამაღლებულმა და ლამაზმა სულმა მიგვანიშნა, რომ ბორენა დედოფალი მეთერთმეტე საუკუნის შესანიშნავი პოეტი ქალია.

წუთისოფლის დაუნდობლობით შეჭირვებული, დიდი სევდისა და ვარამის დამტევია მისი პატარა იამბიკო და იმაზედაც მიგვანიშნებს, რა გრძელი და მძიმე გზა გაუვლია დედოფალ-პოეტს.

ერთი რამ ცხადია: ცხოვრების ორომტრიალს განცხრომისა და ფუფუნებისათვის გაჩენილი ქალიც არ დაუნდვია.

თუ ეს ასე არ იყო, რას ნიშნავს პოეტის ნათქვამი? ,,ქალწულო, მიხსენ ბორენა ჭირმრავალი''. რა უჭირს, რაზე გოდებს ზვიადი დედოფალი? საუკუნეთა ფერფლის ქვეშ სად და როგორ მივაკვლიოთ მისი ჭირმრავლობის მიზეზს? თანამეცხედრე ბორენა დედოფლისა - ბაგრატ მეოთხე, როგორც ,,ქართლის ცხოვრება'' გვეუბნება, იყო ,,კაცი უმშვენიერესი ყოველთა კაცთასა'' და ,,სრული სიბრძნითა ფილოსოფოსსათა''. გვირგვინოსანი, რაინდი მეუღლე, სასახლის განცხრომა და ფუფუნება! ამაზე მეტი რაღა უნდოდა ქალის ბედნიერებას? მაგრამ მძიმე სევდა მაინც არ ტოვებს დედოფალს და დგება წუთები, როცა მასში პოეტი ცვლის დედოფალს, წვეთიწვეთად გადადის სევდა ლექსში, წუთიერად ისვენებს სული.

თუ ღრმად ჩავიხედავთ საქართველოს ისტორიაში, უეჭველად მივაკვლევთ ბორენა დედოფლის სევდის მიზეზს, შფოთიანი, სისხლიანი იყო ბაგრატ მეოთხის მეფობის წლები.არაფერი დახვედრია სასიკეთო მას - მცირეწლოვან უფლისწულს - ტახტზე ასვლის ჟამს, აწეწილ-დაწეწილი საქართველო, შინაური აშლილობა, გარეშე მტრის განუწყვეტელი შემოტევა, ცრემლი და ურვა. აი, რა იყო ბაგრატ მეოთხის წილხვედრი.

საქართველოს დიდი სატკივარი მეფესთან ერთად უთუოდ იქნებო-

და ბორენა დედოფლის სევდისა და ჭირმრავლობის მიზეზი. ის მძიმე ჯვარი, რომელიც მის თანამეცხედრეს არგუნა ბედმა, უთუოდ ბორენა დედოფლის ტვირთიც იქნებოდა. მიუხედავად მძიმე განსაცდელისა, დედა ღვთისა იფარავდა ყოველთვის ერსა და ქვეყანას.

ამიტომ იყო, ძნელბედობის ჟამს მარიამ ღვთისმშობელს აღუვლინა ბორენა დედოფალმა თავისი იამბიკო. ლექსში ჩააქსოვა თავისი სარწმუნოებრივი კრედო, სულიერი სიწმინდე, და სისპეტაკე. იამბიკო შინაარსობრივად სახარებას ეხმიანება.

თითქოს ვხედავთ ღვთისმშობლის ხატის წინ დაჩოქილს, არა როგორც ზვიად დედოფალს; არამედ როგორც ჩვეულებრივ მოკვდავს, დედოფალი ისე სასოებით შეჰყურებს ღვთისმშობლის ხატს, თითქოს ვგრძნობთ კიდეც მისი სულის თრთოლვას. იგი ევედრება ღვთისმშობელს, რომ იხსნას იგი, ბორენა, იქნებ კვლავ ახალი განსაცდელი ელის დედოფალს? ვინ იცის...

შეჰყურებს თვალცრემლიანი ბორენა დედა ღვთისას, ისეთი წმინდა და მაღალია ღვთისმშობელი, როგორც არავინ.

იამბიკო ძალზე საყურადღებოა. გვხვდება შესანიშნავი მხატვრული სახეები, ლამაზი რითმა, მისი წაკითხვის შემდეგ, არ შეიძლება არ ვიფიქროთ, რომ ბორენა დედოფალს ექნებოდა სხვა ლექსებიც.

იქნებ მომავალმა მკვლევარებმა გადააცილონ საუკუნეთა ფერფლი დედოფლის პოეტურ მემკვიდრეობას.

ჩვენ კი ისე აღვიქვათ ეს იამბიკო, როგორც წუთისოფლის ავბედით გამოწვეული, პოეტი ქალის ლამაზ წამწამებზე დაგორებული ცრემლი.

იამბიკო გვეუბნება, რომ წუთისოფლის მძიმე და გრძელი გზა გაიარა ბორენა დედოფალმა. ჩვენ დაგვიტოვა თავისი ორეული: პოეზიის ცისფერ და ვარდისფერ გზაზე მიმავალი, მუზის ერთგული მსახური, შესანიშნავი პოეტი ქალი.

❦

რომელმან ეგე ევას მიუზღე ვალი,
ჰქვი რაი გაბრიელს: ვარ უფლისა მხევალი.
მაშინ ისტუმრე ქვეყნად მიუვალი, -
დაემხო ძალი, პირველვე სისხლდამთრალი,
ქალწულო, მიხსენ ბორენა ჭირმრავალი!

ბორენა.

პოეტი დედოფალი ქეთევან წამებული



„შენ სილამაზის იქით ბნელდება,
დაიხურება ცისკრის კარედი!
შენ ძოგაყარეს მიწა ბელტებად,
მკერდზე რომ ვარდსაც ძლივს იკარებდი“.

წერს ჩვენი სასიქადულო პოეტი გიორგი ლეონიძე, ნინო ჭავჭავაძისადმი მიძღვნილ ლექსში.

მართლაც, რა დასანანია ასეთი მშვენება, სილამაზე, მიწისთვის, თანაც ასე ნაადრევად. სილამაზე ხომ იმისთვისაა გაჩენილი, რომ ზეობდეს, ადამიანის თვალსა და გულს ატკბობდეს და ახარებდეს, სულს ამაღლებდეს.

როცა ამ ლექსს ვკითხულობ, საოცრად ნაცნობი ასოციაცია მიჩნდება, მახსენდება ქვეყნისა და სარწმუნოებისათვის თავდადებული ქეთევან დედოფალი. დედოფალს, „მკერდზე ძლივს რომ იკარებდა“ ბრილიანტს, ფირუზს, მარგალიტს, ლალს... სამშობლოდან მოცილებული, შორეულ ირანში, შირაზში (ჰაფიზის სამშობლოში), ჯალათებმა მარწუხებით დაგლიჯეს ფიქალივით მკერდი... თამარ მეფეზე საუბრისას მოგახსენეთ, რომ იგი გამორჩეულია გასული საუკუნეების პოეტ ქალთა შორის მეთქი. დიახ, თამარ მეფე გამორჩეულია თავისი სიდიადით, მეფური ხიბლით, საქართველოს წინაშე დიდი დამსახურებით, ყოველივე ამასთან ერთად, იმითაც, რომ თამარ მეფე პოეტია!

ქეთევან დედოფალი განგებამ სხვებისაგან თავისი მოწამებრივი სიცოცხლითა და სიკვდილით გამოარჩია.

ქალის სული და სხეული სიფარულისთვის, დედობისთვის არის გაჩენილი და არავის არა აქვს უფლება ეს უდიდესი ბედნიერება წაართვას მას.

ძნელია სულის გვემა (ზოგჯერ სიკვდილის ტოლფასიც კია) მაგრამ კიდევ უფრო მძიმეა გვემა ხორცისა, განცდა არაადამიანური.ტკივილისა.

ჯოჯოხეთური იყო დედოფლის წამება შირაზში. შემდეგ მისი სახელოვანი პოეტი-შვილი, მეფე თეიმურაზ პირველი დედისადმი მიძღვნილ პოემაში დაწერს „მერმე გაუბეს ხელ-ფეხი, გაძაბეს განამაჯები, გაზით დაგლიჯეს ძუძუნი, დასდვეს მხურვალე საჯები“.

- რატომ, რისთვის, რას ერჩოდა ურჯულო?

გვიჩნდება ტკივილიანი კითხვები.

- საქართველოს სიყვარულისათვის, სარწმუნოებისადმი ერთგულებისათვის, ქალური თავმოყვარეობისა და სისპეტაკის დაცვისათვის. გვპასუხობს ,,ქართლის ცხოვრება", ისტორია ქართველთა.

ჩვენმა ისტორიამ ნაციონალური გმირი უწოდა ქეთევან დედოფალს.

ქართულმა მართლმადიდებელმა ეკლესიამ წმინდანად შერაცხა იგი. მისი წამების მომსწრე იტალიელმა მისიონერებმა, ქეთევან დედოფლის სხეულის ნაწილები, გული და მარჯვენა, ეს უდიდესი სიწმინდე, საქართველოში ჩამოიტანეს. თეიმურაზ მეფემ დიდი პატივით დაფლა დედის სხეულის წმინდა ნაწილები ალავერდის ტაძარში.

ერმა ქეთევან წამებული უწოდა.

მისი მოწამებრივი ცხოვრება იქცა ჰიმნოგრაფთა, მწერალთა შთაგონებად.

ქეთევან წამებულს ჰიმნები მიუძღვნეს ნიკოლოზ ტფილელმა, ანტონ პირველმა კათალიკოსმა, მღვდელ-მონაზონმა გრიგოლ ვახვახაძემ და სხვებმა.

ქეთევან დედოფლის მოწამებრივი ცხოვრება მხატვრულად აღწერა სულხან-საბა ორბელიანმა, მეფე იესეს შვილიშვილმა, ემიგრანტმა მწერალმა დიმიტრი ბაგრატიონმა.

დედოფალს შესანიშნავი ლექსი მიუძღვნა ჩვენმა თანამედროვე პოეტმა ანა კალანდაძემ.

...

14 წლისა გაათხოვეს ქეთევანი, ქართლის ფეოდალის აშოთან მუხრანბატონის ულამაზესი ასული.

მე ასე წარმომიდგენია მისი ნიშნობის დღე.ეზოში თოჯინებთან თამაშობდა, გადია მიეახლა. ქეთევანს თოჯინა გულში ჩაეკრა და გატაცებით უმღეროდა იავნანას. მონუსხული უცქერდა ქალი. ისეთი ლამაზი იყო მისი გაზრდილი. სიმღერა დაამთავრა. მხოლოდ მაშინ შეამჩნია მოხუცი.გადია გენაცვალოს, სტუმრები მოვიდნენ, სასტუმრო დარბაზში გთხოვენ, უთხრა გამზრდელმა.

- რა კარგია გადი, იქნებ ჩემი ტოლებიც მოიყვანეს სტუმრად, ,,ვეფხისტყაოსნის" ზეპირად კითხვაში შევეჯიბრები, მერე ვითამაშებთ კიდეც.

- ჰო, ჩემო სიცოცხლე, წავიდეთ, ტანსაცმელი უნდა გამოიცვალო.

კახეთის მეფე ალექსანდრე, მოყვრობას სთავაზობდა აშოთან მუხრანბატონს. თავისი უფროსი ვაჟისათვის დავითისთვის თხოვდა ქალიშვილს. დარბაზობაც ამიტომ შედგა...

გადიამ ლამაზი კაბა ჩააცვა ქეთევანს. დილით დავარცხნილი კოჭებამდე ნაწნავები ისევ დავარცხნა. მერე თმებს ტუჩებით დაწვდა, აკოცა და

შეკავებული ქვითინი აღმოხდა...

- რა მოგდის გადი? გაკვირვებული უცქერდა ქეთევანი, მერე ყელზე ჩამოეკიდა გამზრდელს, ეფერებოდა, აწყნარებდა.

რა იცოდა მომავალმა დედოფალმა, რომ იმ დღეს გადიამ მისი მწარე ბედი გამოიტირა...

მაგრამ ალბათ ბევრი გასათხოვარი ქალი შეჰნატროდა ქეთევანის ბედისწერას. გარეგნულად ხომ ყოველივე დიდებულად მოსჩანდა. კახეთის მეფის ალექსანდრეს რძლობა, სასახლის კარი, განცხრომა და ფუფუნება.

მაგრამ თურმე სწორედ ამ დღიდან დაწყებულა ქეთევანის მოწამებრივი ცხოვრება...

„ქართლის ცხოვრების" ფურცლები შეგვახსენებენ, რა ტკივილიანი და შფოთით სავსე იყო საქართველოს ცხოვრება მეჩვიდმეტე საუკუნის იმ ნახევარში, რომელშიაც ქეთევან დედოფალი ცხოვრობდა.

ირანის განუწყვეტელი მცდელობა, მუდმივ მორჩილებაში ჰყოლოდა საქართველო, მძიმე უღლად აწვა ჩვენს ქვეყანას.

რა ხდებოდა ამ დროს კახეთის სამეფო კარზე? ქეთევან დედოფლის მეუღლე დავითი, სამეფო ტახტის ხელში ჩაგდებას ცდილობდა. იგი მუდმივ მტრობასა და ქიშპში იყო მამასთან და ძმებთან.

საქართველოს მძიმე მდგომარეობა, სამეფო კარის ინტრიგები უეჭველად აფორიაქებდა ფაქიზი ბუნების მქონე, ახალგაზრდა ქეთევანს. იგი ალბათ მზად იყო, უარი ეთქვა დედოფლობაზე, ოღონდ მშვიდობა და სიყვარული დამკვიდრებულიყო მის მეუღლეს, მამამთილსა და მაზლებს შორის.

და მაინც წაართვა დავითმა მამას ტახტი და თვითონ გამეფდა, მაგრამ დიდხანს არ დასცალდა მეფობა, მალე გარდაიცვალა.

დარჩა ახალგაზრდა, ლამაზი დედოფალი, ქვრივი. ორი შვილი ჰყავდა, თეიმურაზი და ელენე.

ულამაზეს დედოფალს უთუოდ კვლავ ბევრი სთავაზობდა ცოლობას. მაგრამ ამაზე არც უფიქრია. დედა იყო და ეს ყველაზე დიდი ბედნიერება იყო მისთვის.

ქმარი ერთადერთი მამაკაცი იყო მის ცხოვრებაში, სიკვდილამდე ინახავდა ცოლქმრული სარეცელის სიწმინდეს.

საქართველო და შვილები იყვნენ ქეთევანის ცხოვრების აზრი და მიზანი.

მაგრამ შვილები დიდმა „მფარველმა" შაჰ-აბასმა წაიყვანა ირანში. მშვენიერი ელენეთი ჰარამხანა დაიმშვენა, თეიმურაზს კი „მზრუნველობას" არ აკლებდა და როცა თეიმურაზი კახეთის ტახტზე ავიდა, ღვთისმშობელს ავედრებდა დედოფალი-დედა საქართველოს და შვილს, იქნებ ახლა მაინც გვეშველოს, დამკვიდრდეს მშვიდობაო, ფიქრობდა.

მაგრამ ბედი ახალ განსაცდელს უმზადებდა ქეთევანს.

კახეთში ერთ-ერთი შემოსევის დროს შაჰ-აბასმა ქეთევან დედოფალი თავისი ორი შვილიშვილით მძევლად წაიყვანა ირანში.

ჯოჯოხეთის ტოლფასი იყო დედოფლისათვის საქართველოს, შვილის დატოვება. შვილიშვილები ჰყავდა გვერდით იმედად და მალე ეს იმედიც მოსპო. შაჰ-აბასი ხომ დღენიადაგ იმას ცდილობდა, ძირფესვიანად ამოეძირკვა ქართული გენი და ჯიში. თეიმურაზ მეფის ორივე ძე დაასაჭურისებინა, ალექსანდრე მაშინვე მოკვდა, ლევანი ჰკუაზე შეცდა. უსაზღვრო იყო ტანჯვა ქეთევანისა.

გარეგნულად კვლავ პატივში ჰყავდა შაჰს დედოფალი. იგი სასახლეში ცხოვრობდა. გვერდით ჰყავდა თავისი ამალა, მაგრამ მძიმე იყო მისთვის ირანში გატარებული 10 წელიწადი, ცრემლებითა და ვაებით სავსე. არაფერს ჰქონდა დედოფლისათვის ფასი, არც ძვირფას ტანსაცმელს, არც სამკაულს, არც მდიდრულ სასახლეს. ერჩივნა უბრალო ჩითის კაბა სცმოდა, ფეხშიშველს მშობელ მიწაზე გაევლო, შვილის გვერდით ყოფილიყო.

შაჰი მის საპატივცემულოდ, გულის მოსაგებად, უეჭველად ხშირად აწყობდა წვეულებებს, ქეთევან დედოფალიც იძულებული იქნებოდა მდგომარეობის შესაფერისად შემოსილიყო, შემკულიყო. რაც კიდევ უფრო ხაზს გაუსვამდა მის სიტურფეს. მაგრამ ამ შეხვედრებზე დედოფალს ზარავდა შაჰის გადაჭარბებული ყურადღება, ბილწი მზერა... ქალური გუმანით გული კვლავ ცუდს უქადდა...

ნათქვამია, შუბი ხალთაში არ დაიმალებაო. არც შაჰის განზრახვა დამალულა.

ელდა ეცა დედოფალს, როდესაც შაჰის დანაბარები გადასცეს.

- ქრისტიანობა უარყავ და მაჰმადიანობა მიიღე, ცოლად შეგირთავ, პატივსა და დიდებას არ მოგაკლებ, თუ არა და წამება არ აგცდებაო.

- არაო, მტკიცედ გადაწყვიტა დედოფალმა. უარი უთხრა შაჰს ცოლობაზე. მზად იყო მომკვდარიყო ქრისტესთვის და საქართველოსთვის.

ბნელ სენაკში ჩაამწყვდიეთ ურჩი დედოფალიო! ბრძანა შაჰმა.

და სიბნელესთან პირისპირ დარჩა დედოფალი. ცრემლები ღვარად ჩამოსდის. მაშ, ველარ ნახავს საქართველოს, შვილს... რა ქნას, რა უმწეოა, ვინ გაბედავს მის დახმარებას, შაჰი მაშინვე თავს წააცლის, სად არის საშველი, სად?

- ღირსეულო დედოფალო, ჩაესმა ხმა. მიმოიხედა, არავინ ჩანდა. ქეთევან დედოფალო, ისევ განმეორდა ძახილი. მაშინ კი დაინახა ფრთებმოშრიალე ცისფერი და ვარდისფერი მუზა... მე გიშველიო, დარდსა და ცრემლებს შეგიმსუბუქებ, ადრე გახსოვს რამდენჯერ გადაგიშლია ჩემთვის გული. ხომ არ დაგავიწყდი დედოფალო? ეუბნებოდა მუზა. გული გაუხსნა

მუზას ქეთევანმა და აღსარებასავით აღმოხდა ბაგეებს „ამას ვსტირი ბნელსა მჯდომი, გულთა მდუღრად დადაგული".

სულმა შვება იგრძნო. დასრულდა ლექსი „ანბანთქება ფისტიკაური".

საპყრობილეში დაწერილი ეს ლექსი შემორჩა შთამომავლობას ქეთევან დედოფლისა. რა გზით, როგორ მოაღწია ირანიდან საქართველომდე? იქნებ დედოფლის თანამზრახველმა ქართველმა გადაარჩინა ლექსი და ჩამოიტანა. შემდეგ კი დავით რექტორს უნდა ვუმადლოდეთ, თავის ხელნაწერ კრებულში რომ შეიტანა და გადაურჩინა შთამომავლობას. მაგრამ სად წავიდნენ დედოფლის სხვა ლექსები. განა გასაკვირია დაკარგულიყო? არადა ქეთევან წამებულს სხვა ლექსები უთუოდ ექნებოდა, ამის თქმის საფუძველს გვაძლევს ლექსის მაღალმხატვრულობა.

და საერთოდ პოეზიით ჰქონდა სული სავსე დედოფალს, ასე რომ არ ყოფილიყო, უბრალო მოკვდავი ვერ აიტანდა ამდენს, სულისა და ხორცის დაუსრულებელ გვემას...

დიდი სულიერი სიმაღლის დასტურია დედოფლის წამების დღეს მისი ქრისტიანული სიმტკიცე, თავგანწირვა.

მოდით, ასე წარმოვიდგინოთ 1624 წლის 14 სექტემბერი.

ულამაზესი ქართველი დედოფალი მრისხანე შაჰის ბრძანებით საწამებლად მიჰყავთ ჯალათებს.

ამაყად მიდის თეთრებითშემოსილი, კოჭებამდე თმებგაშლილი დედოფალი.

– რა ლამაზია! რა მშვენიერია! რა ამაყია! – ისმის ხალხში.

ხალხი კი უამრავია ქუჩებში, აქ არიან ირანში ჩამოსული უცხოელები.

ცისკენ გაურბის მზერა დედოფალს, ცა უხმობს თავისკენ, სული ზევით, ზევით მიიწევს და საოცრად მჩატდება სხეული...

წუთით მთელმა ცხოვრებამ გაუელვა თვალწინ. შვილი, სამშობლო მოენატრა საოცრად, მერე რატომღაც გადია მოეჩვენა, მისი ნიშნობის დღეს გულამოსკვნილი რომ ქვითინებდა...

ყველაფრისათვის მზად იყო, იცოდა განგების ნებას ვერაფერი შეცვლიდა, როდესაც ჯალათმა სამოსი შემოახია და ცხელი შანთი მიუტანა მკერდთან, გაკავებული ხელები შეუტოკდა ქეთევანს, შიშველი მკერდი უნდოდა დაეფარა ხელებით კდემამოსილ დედოფალს...

შემდეგ ჰქონდა საოცარი ხილვა. ცა გადაიხსნა და ღვთისმშობელი გამოჩნდა. მზესავით ბრწყინავდა დედა ღვთისა. ხელი გამოუწოდა ქეთევან დედოფალს და ღრუბლების კიბეებით ზეცაში აიყვანა.

ანბანთქება ფისტიკაური



ამას ვსტირი ბნელსა მჯდომი,
გულთა მდუღრად დადაგული,
ესრეთ ვება ვის მოება,
ზედი-ზედა ცე დართული!
თვალნი ჩემნი ისრევ ირწყის,
კმარის მისგან ლამებული,
მილად მოდის, ნაკადულად,
ოდეს ნახონ პკურებული.
ჟამნი ჩემნი გამოვწვლილე,
რამ როდესმე სული მეყოს,
ტჟება ვიწჟ უთვალავნი,
ფლობა მიჯობს ესრეთ მეყოს.
ქცევა სოფელს, წამს საყოფელს
ღიმილიცა გარდაიმეყოს,
ყველას ღმერთი განმიმარტებს
შიშთა მისთა ხელ მიმეყოს.
ჩამომება სვე უბედური,
ცრემლის დენა ძნელად შრება,
წყარო თვალთა, ჰმუნვით მყოფთა,
ხარბად დენით გარდმოჩქრება,
ხორცნი ღაწვთა ჯავრმან დაწვნა,
წარხდეს ელვათა შვენიერება.
ჰაი, მომშორდა ლხინი და შვება,
ოი, წამიხდა სახიერება!

ქეთევან დედოფალი

მეფის ასული მარიამ-მაკრინე



მარიამ-მაკრინე კახეთის მეფის ერეკლე I-ის ასული იყო. შთამბეჭდავი გენეოლოგია ჰქონდა. იყო პოეტი დიდი პაპის, თეიმურაზ პირველის შვილიშვილის შვილი და რაც მთავარია ქეთევან წამებულის შთამომავალი.

ალბათ გასაოცარი არაფერი იქნებოდა იმაში, რომ პოეტი წინაპრების ნიჭი გამოჰყოლოდა ულამაზეს მეფის ასულს. მარიამ-მაკრინეს დიახაც რომ უჭრიდა კალამი. იგი ცნობილია, როგორც ჰიმნოგრაფი, შესანიშნავი სასულიერო საგალობლების ავტორი. პოეტი ქალის სახელი დავიწყებას ალბათ მაინც იოსებ ალავერდელის სადიდებლად დაწერილმა საგალობლებმა გადაარჩინა. ამ საგალობლებს ეკლესიაში გალობდნენ. დიდია მათი მხატვრული მხარე, რაც ხაზს უსვამს მარიამ-მაკრინეს პოეტური ნიჭის ბრწყინვალებას.

პოეტი ქალის ამ მშვენიერ საგალობლებს საფუძვლად ჰქონდა მისი სარწმუნოებრივი ერთგულება, სულიერი აღმაფრენა და ღმერთთან მიახლოების სურვილი.

მარიამ-მაკრინეს საგალობლები იმდენად შთამბეჭდავი და ძლიერი ყოფილა, რომ ქართულ ეკლესიას შეუტანია დიდ საწელიწადო კრებულში.

მრავალმხრივ განსწავლული და დიდი მწიგნობარი, მხატვარ-კალიგრაფი ყოფილა მეფის ასული. წლების განმავლობაში მას დიდი სარედაქციო მუშაობა გაუწევია. მისი რედაქციით არის გადაწერილი ,,თუთუნი'', მასვე გაუკეთებია რედაქცია მისი ძმის, დავით-იმამყულიხანის საღვთისმეტყველო ფილოსოფიური ტრაქტატ ,,ღვთაების გუჯარის''.

კეთილი, ქველმოქმედი ბუნების ყოფილა მარიამ-მაკრინე.მეფის ასულს მრავალი წიგნი შეუწირავს სხვადასხვა მონასტრებისათვის,

ნინოწმინდის ეკლესიისათვის - სახარება, ნათლისმცემელის მონასტრისათვის - მაქსიმე აღმსარებლის წიგნი. ამ წიგნებზე წარწერებმა შემოგვინახა მისი სიკეთისა და კეთილშობილების ნაკვალევი.

მარიამ-მაკრინე 1732 წელს გარდაცვლილა. შთამომავლობას კი დარჩა საგალობლები, მეფის ასულის პოეზიით ანთებული სულის ნაპერწკალი, რათა ჩვენ მიგვახედოს ღმერთისაკენ, სიწმინდისაკენ. განგვაწყოს სულიერი ამაღლებისათვის.

ჩვენდა სამწუხაროდ ძალზე მცირე და მწირია ბიოგრაფიული ცნობები მარიამ-მაკრინეს შესახებ. მაგრამ მისი პოეტური მემკვიდრეობა გვაძლევს ფანტაზიის გაშლის საშუალებას, რათა წარმოვიდგინოთ ეს მშვენიერი, სპეტაკი და სულიერად ამაღლებული პოეტი ქალი.

...

მარიამი ერქვა კახეთის ბაგრატიონთა მშვენიერ ასულს. მისი მშვენება ხიბლავდა მნახველს, გონიერი და კდემამოსილი იყო ასული მეფისა. ლაღი ცხოვრება უნდა ჰქონოდა თითქოს. მაგრამ იავარდით არ ყოფილა მოფენილი მისი ცხოვრების გზა. ან კი მის რომელ წინაპარს ჰქონდა ასე...

აწეწილ-დაწეწილი იყო საქართველო. ჩვენი მეფეები კანონიერი ტახტის ბოძებას ხან რუსეთისაგან ელოდნენ, ხან ირანისაგან...

მარიამის მამა - ერეკლე პირველიც ამ დღეში იყო. მან ტახტის მოლოდინში 22 წელიწადი რუსეთში გაატარა, 14 წელიწადი სპარსეთში და ბოლოს ირანის შაჰის „წყალობით“ მშვენიერ ქართულ სახელს დამატებულ ნაზარ-ალი ხანის სახელით ეწვია სამშობლოს, იმამყულიხანი დაუმატეს შემდეგ მარიამის ძმის, დავით მეფის სახელს.

ასე გაწამებული მეფის კარზე გაიზარდა მარიამი. უთუოდ თავის დიდ ბებიას-ქეთევან დედოფალს ჰგავდა. მასავით ლამაზი და მშვენიერი იყო.

ბავშვობაში ბევრს უფებოდნენ ალბათ ქეთევანზე. მის მოწამებრივ სიცოცხლეზე და სიკვდილზე. მის ამაღლებაზე, თავგანწირვაზე. სულმოუთქმელად ისმენდა ყოველივეს. მერე კი ღამე სიზმარ-

ში ხედავდა დიდებულ დედოფალს. იგი ღმერთის, ღვთისმშობლის, სარწმუნოების სიყვარულსა და ერთგულებას ასწავლიდა თავის სისხლსა და ხორცს.

ალავერდის ტაძარში ხშირად გარინდებულა ქეთევან დედოფლისა და მეფე-პოეტის თეიმურაზის საფლავთან, თავისებურად სჯიდა წინაპრების ნამოქმედარ-ნაღვაწს.

ქეთევანი - წმინდანი თავისი ბუნებითა და ცხოვრებით.

თეიმურაზ პირველი თუმცა მთელი ცხოვრება ჯერ ქართლ-კახეთისა და შემდეგ საქართველოს გაერთიანებას ცდილობდა, მაგრამ მაინც ედო მხრებზე ცოდვა ბაზალეთის ომისა...

მეფე, რომელსაც დიდი უბედურება არგუნა განგებამ. ამოუწყდა ორი ოჯახი, ერთადერთი შვილიშვილი ერეკლე - მარიამის მამა დარჩა ნუგეშად.

როცა მეფის ასული წარმოიდგენდა, როგორ დასდო თავი თეიმურაზმა ქრისტიანული სარწმუნოებისათვის, რისთვისაც იგი შაჰმა ასტრაბადის ციხეში გამოკეტა, მის თვალში თითქოს ცოდვა უმსუბუქდებოდა.

ცოტა იყო ცხოვრებაში სიხარული მარიამისათვის. სულიერი საზრდო აძლებინებდა, წიგნებს ეწაფებოდა სულმოუთქმელად. სამისი პირობები კი საკმაო იყო წიგნიერი და განათლებული მეფეძმის კარზე. კითხულობდა ქართულ და სპარსულ ლიტერატურას, ,,ვეფხისტყაოსანს'', ,,ვისრამიანს'', ,,შაჰნამეს'', უეჭველად დიდი გულისხმიერებით კითხულობდა თავისი დიდი პაპის მეფე თეიმურაზის ლექსებს, მის ფაქიზ სულზე დიდ შთაბეჭდილებას მოახდენდა სარწმუნოებისათვის თავგანწირული დედოფლისადმი მიძღვნილი შვილის პოემა.

ქალი მაინც ქალია და სამშობლოს მძიმე ბედზე დაფიქრებული მეფის ასული, უეჭველად ელოდა თავის ქალურ ბედნიერებას, მეუღლეს, შვილებს და აი, სიყვარულიც მოვიდა.

ერეკლე პირველის სახლთუხუცესის, (უეჭველად ღირსეული ვაჟკაცის) ედიშერ ჩოლოყაშვილის თანამეცხედრე გამხდარა. ბედნიერი იყო მარიამი, მაგრამ რატომღაც ბედნიერების დაკარგვის შიში არ ასვენებდა. ხშირად მუხლმოყრილი ევედრებოდა ღვთისმ-

შობლის ხატს, შეენარჩუნებინა მისთვის ყოველივე...

რაინდი, შესანიშნავი ბუნების მეუღლე თავს ერჩია ქალს.

მეუღლეს კი მარიამის სათნოება, სილამაზე, კეთილშობილება დაკოჭებამდე ჩაშვებული ნაწნავები აჯადოებდა. ხშირად აღტაცებული უცქერდა მარიამს, ნება-ნება, მოახლის გარეშე რომ იშლიდა თმას. უყვარდა ქალს თავისი ხელით დავარცხნა, გაშლილი თმები ზღვის ტალღებივით ლივლივებდა, ღმერთქალს ჰგავდა ამ დროს იგი, იმ წუთებში ქმრის ახლოს ყოფნითა და ყურადღებით ბედნიერს, მაგრამ მაინც რატომღაც მწუხარეს...

თითქოს სპარსელების შემოტევა აკლდა საქართველოს, ლეკებმაც მოუხშირეს თარეშს, ქართველთა დარბევას, ლამაზი გოგო-ბიჭების მოპარვა-გატაცებას.

ვაჟკაცი იყო ედიშერ ჩოლოყაშვილი და ხმალიც უჭრიდა... იგი ლეკებთან ბრძოლაში დაიღუპა.

დაბნელდა ირგვლივ ყველაფერი მარიამისათვის, ვეღარც სეფე ქალები უქარვებდნენ ნაღველს, ვეღარც ძმა - დავითი, ვერც ნაცნობი და ვერც სასახლის კარის დიდებულები.

მეუღლემ წაიღო მისი სიხარული, სიყვარული, ოცნება... აღარაფერი ახარებდა, მთელ დღეს ლოცვაში ატარებდა, უთუოდ ღმერთმა შთააგონა, რომ მისი სული ღმერთის სიახლოვეს იპოვიდა შვებას, ხსნას, სხეული აღარ არსებობდა მისთვის, მხოლოდ სული იყო, რომელიც უნდა გადაერჩინა, რათა ზეციურ საქართველოში შეერთებოდა მეუღლის სულს.

მონაზვნად აღკვეცა გადაწყვიტა: მეფე-ძმას თხოვა ნება დაერთო, მან შეიწყნარა უმცროსი დის თხოვნა, დასტური მისცა.

გულგრილად დათმო ყოველივე ამქვეყნიური.

და აი. დადგა მონაზვნად აღკვეცის დღეც.

- ბატონიშვილი მარიამ ჯოფილი, დღეიდან მაკრინე, გალობასავით ჩაესმა ყურში.

მერე კოჭებამდე ჩაშვებული ნაწნავები მოაჭრეს...

- ვაიმე, აღმოხდა უნებურად. მეუღლე გაახსენდა, ასე ძლიერ რომ უყვარდა მისი ნაწნავები...

თავი მხრებზე ჩამოუვარდა, წყვილი ცრემლი დაუგორდა ღაწ-

ვებზე. თავი ხილაბანდით გაუკრეს, ტანზე მონაზვნის ჯვალო ჩააცვეს... სადღა იყო მისი წერწეტი ტანი.

არაფერზე აღარ ფიქრობდა, მისი სხეული და სულიც, იმქვეყნად წასულ მეუღლეს ეკუთვნოდა მხოლოდ.

სენაკამდე მიაცილა დედა ეფემიამ, დედა მაკრინე.

მარტოდ დარჩენილი მიხვდა, უნდა ელოცა დაუსრულებლად.

უნდა ელოცა თავისი ბედკრული ქვეყნისათვის, უნდა ელოცა მეუღლისათვის. უნდა ელოცა წინაპართა ცოდვებისათვის... თუ თეიმურაზის მხრებზე ბაზალეთის ომის ცოდვა იყო, მამა - ერეკლე პირველი და გიორგი მეთერთმეტე ხომ ოთხი წელიწადი ებრძოდნენ ერთმანეთს, ძმას ძმას აკვლევინებდნენ...

მაგრამ ხატი იყო მისთვის წმიდათაწმიდა ქეთევან დედოფალი, მან შთააგონა პირველი საგალობელის დაწერა ალბათ. მაშინ იბადებოდა სულში ეს საგალობელი, როცა ქეთევანზე, მის სარწმუნოებრივ თავდადებაზე უამბობდნენ, როცა თან დაჰყვებოდა დიდი ბებიის ხატი. როგორც სურაში წყალი, უთუოდ ქეთევან წამებულის პოეტური ნიჭი და სარწმუნოებრივი ერთგულება გადმოიღვარა მარიამ-მაკრინეში და გაუბრწყინა სული და გონება. ცხოვრებაში ხომ უკვალოდ არაფერი არ იკარგება.

იოსებ ალავერდელის საგალობელი

(ნაწყვეტი)

ეჰა, სულისა ებანო და ქნარო სიტყვისა დაუსაბამოსაო და ღვთისა მამისა საყვირო. ხმამაღლად მხმობარეო, რომელმან ზღვა წიაღვლე ფერხითა შვენიერითა და მოიწიე ქუეყანასა ამას საქართველოსა, და იქუხენ ხმა მშვენიერად სახარებისა სიტყვანი და მოაქციენ წარმართთა ერნი და მოინადირენ მოძღვრებათა ბადითა, ვითარცა წმიდათა მოციქულთა. სანახები ესე ჩრდილოისა, და განაახლე და განამტკიცე ნინოს მიერ ქადაგებული.

ჰოი, მამაო სანატრელო იოსებ, ამისთვის ღირსად და ჰეშმარიტად ქრისტე ღმერთი ჩვენი გვირგვინოსან გყოფს დიდებისა გვირგვინითა, რომელსა აქვს დიდი წყალობა!

მარიამ-მაკრინე



მარიამ ბაგრატიონი

გასული საუკუნის პოეტ ქალებს, გვერდს უმშვენებენ მეფე ერეკლე მეორის ასულები, მარიამი, ქეთევანი და თეკლე ბატონიშვილები. დიახ, მუზის მსახური იყო სამივე და მათი წინამორბედი პოეტი ქალების მსგავსად, მათაც ცისკენ გაურბოდათ ხშირად თვალი. დგებოდა მათ ცხოვრებაში განუმეორებელი წუთები, როცა ეს დიდებული ქალბატონები თავიანთ თავს აღარ ეკუთვნოდნენ, მთლიანად პოეზიით სუნთქავდნენ. ამ დროს პოეზიის ფერებთან ხუნდებოდა უძვირფასესი დიბა-ატლასი, ფარჩა, ბრწყინვალებას კარგავდა ძვირფასი თვლები და მათ სულში ბრწყინავდა ერთადერთი თვალი პატიოსანი - ლექსი. ამ წუთებში მათთვის ამაოება იყო ფუფუნება და განცხრომა...

გასული საუკუნის პოეტი ქალები ვახსენე, აქვე მინდა ვთქვა, რომ ერეკლე მეორის ასულებიდან არცერთი არ იყო არც თამარ მეფე, არც ქეთევან დედოფალი, არც თუნდაც მარიამ-მაკრინე... დები პოეტებზე მეტად ალბათ კარგი მელექსეები უფრო იყვნენ. მაგრამ ამ ბატონიშვილების პოეზია მაინც მნიშვნელოვანი მოვლენაა ჩვენი ლიტერატურის ისტორიისათვის.

გვირგვინოსანი მშობლების ოჯახში დაიბადა მარიამ ბატონიშვილი.

ფუფუნება და განცხრომა არ მოაკლდებოდა ერეკლე მეორის ასულს, მუსიკისა და პოეზიის დიდი მოყვარე ყოფილა იგი.

ფრიად მწიგნობრული და პოეტური ატმოსფერო სუფევდა სამეფო კარზე. ეს კი კეთილისმყოფელ გავლენას ახდენდა უთუოდ მარიამ ბატონიშვილის სულიერებაზე. პოეზიით სუნთქავდა მაშინდელი არისტოკრატიული წრეები და ბედნიერება იყო ის, რომ პოეზიის მოყვარულთ უკვე ჰქონდათ სულის საზრდოთ ,,ვეფხისტყაოსანი", განსაკუთრებით ალბათ ეს წიგნი უყვარდა მარიამსაც. ,,ვეფხისტყაოსანი" ხომ იდეალი იყო მისი თანამედროვე ქართველი ასულებისათვის. ნესტან-დარეჯანში და თინათინში საკუთარ თავს ხედავდნენ, მათსავით იდეალ-რაინდზე, წმინდა სიყვარულზე ოცნებობდნენ.

იქნებ ,,ვეფხისტყაოსანი" ზეპირადაც იცოდა მეფის ასულმა. სათუთად ინახავდა ალბათ მზითევში წასაღებად, რუსთაველის ამ ბრძენთაბრძენ წიგნს.

მარიამ ბატონიშვილი ყმაწვილქალობიდანვე წერდა ლექსებს. თურმე იგი სამეფო კარზე კარგ მელექსედაც ითვლებოდა.

ამ პერიოდის ლექსებიდან ჩვენამდე მხოლოდ ორმა ლექსმა მოაღწია. ესენია: ,,მეფის ირაკლის ძის ალექსანდრეს დაწინდულის ნინოს სიკვდილზედ თქმული'' და ,,საქმროსთან''.

მარიამზე, მის პოეზიაზე არ შეიძლებოდა სასიკეთო გავლენა არ მოეხდინა მეფის მახლობელ ადამიანებს. მათ შორის ბრძენკაცს, სოლომონ ლეონიძეს. უთუოდ აღაფრთოვანებდა მეფე ერეკლეს ერთგული მგოსანი საიათნოვა. მისი გულწრფელი პოეტური სიტყვები, ,,საქართველოს მეფის საზანდარი ვარ''. ალბათ ახლოს იცნობდა ბესიკს, მის სევდიან პოეზიას და არ შეიძლებოდა არ განეცადა პოეტის ლექსების გავლენა. განსაკუთრებით ალბათ მისი ,,სევდის ბაღს შეველ'' მოსწონდა, დაუსრულებლად კითხულობდა.

,,სევდის ბაღს შეველ შენაღონები,
მოკრეფად მსურდა ვარდის კონები,
ვარდმან შემრისხა თავმომწონები
მეც მომხვდა სოფლის მკვლელი ბრჭყალები
ბესიკი სიკვდილს არ ვემალები,
თავი მაქვს მისთვის შენაწონები''.

იქნებ მისი პოეზიისადმი მადლიერების ნიშნად ბესიკს ოქრომკერდით მოუქარგა ქისა მეფის ასულმა მაშინ, მაღალი წრის ქალებში ხომ ეგრერიგად ფასობდა ხელსაქმე.

მარიამ ბატონიშვილიც დაოსტატებული იქნებოდა ამ საქმეში. ფრიად სევდიანი, მელანქოლიური ყოფილა მეფის ასული. სევდა თან სდევდა მაშინაც, როცა ფუფუნება და განცხრომა იყო მისი თანამგზავრი. როცა სურვილი მისი უსიტყვოდ სრულდებოდა...

სევდა მეფის ასულისა უთუოდ მწარე წინათგრძნობა იყო მისი შემდგომი გაუხარებელი მომავალი ცხოვრებისა...

ბატონიშვილი მარიამი ქალაქის (თბილისის) მოურავის დავით ციციშვილის თანამეცხედრე ყოფილა. ოთხი ვაჟი და ორი ქალიშვილი შეძენიათ. უთუოდ ქართველი ქალის ძლიერმა დედობის ინსტიქტმა იმძლავრა მასში, შვილებით დახუნძლა ნებიერი მეფის ასული. მაშინდელი არისტოკრატიული, სამეფო ოჯახების ტრადიციის თანახმად მისი შვილები ალბათ ძიძებმა გაზარდეს. მაგრამ ხომ იყო იგი ექვსი შვილის დედა. განა ეს დასაფასებელი არ არის? ხარობდა მარიამ ბატონიშვილი თავისი ქმარ-შვილით, მაგრამ როგორც პოეტი ამბობს, ,,მაგრამ ხანგრძლივ ეს სოფელი გაახარებს ვისმე განა? თაფლში ურევს მწარე ნაღველს! მტრისას მისი გამოცანა.'' 1801 წელს მარიამი დაქვრივებულა.

შემდეგ კი ხანდაზმულობის წლებში მარიამ ბატონიშვილმა მძიმედ განიცადა მშობელი ქვეყნის სვე-ბედი, ის ტრაგედია, რომელიც ყველაზე მეტად სამეფო ოჯახს შეეხო.

გარდაიცვალა სახელოვანი მამა, ერეკლე მეორე. უკანასკნელი დიდი ქართველი ხელმწიფე. მისი სიკვდილის შემდეგ ფაქტიურად გაუქმდა მეფობა საქართველოში. მოირღვა ქართლ-კახეთის სამეფო ტახტი.

იმპერატორმა პავლემ ქართლ-კახეთის რუსეთთან შეერთების მანიფესტს ჯერ კიდევ გიორგი მეთორმეტეს სიცოცხლეში მოაწერა ხელი. ამ ფაქტის შემდეგ რამდენიმე დღეში მიიცვალა ბატონიშვილი.

საქართველოში რუსეთის მართველობა დაიწყო და მთავარი ტრაგედია მარიამისა და მისი მახლობლებისათვის ის იყო, რომ რუსულ მმართველობას უნდა გადაეწყვიტა სამეფო ოჯახის წევრთა საკითხი.

საქართველოს მთავარმართებელმა კნორინგმა მიიღო საიდუმლო ბრძანება, რომ მეფის ოჯახის წევრები ძირფესვიანად გადაესახლებინა რუსეთში.ამ ბრძანების ძალით რუსეთიდან უკვე აღარ გამოუშვეს იოანე, ბაგრატ, მირიან და მიხეილ ბატონიშვილები.

კნორინგი ციციანოვმა შეცვალა. მან გააგრძელა კნორინგის დაწყებული საქმე, მან ერეკლეს ქვრივი- დარეჯანი ვითომ პეტერბურგს სამეფო კარის მოწვევით გააგზავნა, საიდანაც იგი აღარ დაბრუნებულა.

მძიმედ იმოქმედა მარიამზე საქართველოს მწარე ხვედრმა, სამეფო ოჯახის დაშლამ, ძმების, ძმისშვილების გადასახლებამ. ერეკლეს ქალიშვილს უთუოდ უჭირდა ყოველივე. მისი სევდა კიდევ უფრო ღრმა და უსასრულო გახდა. იგი ხშირად ცდილობდა გაქცეოდა სინამდვილეს, თურმე ხშირად იყო თავის სოფელ ქარელში და წერდა სევდიან, პესიმისტურ ლექსებს. ეს იყო გოდება საქართველოს მწარე ხვედრზე, იმედების გაცრუებაზე, გამოხატავდა თავისი წრის გულისთქმას, უკმაყოფილებას და შეურიგებლობას რუსული მმართველობისადმი. ,,იგრგვინა ცამან ჩვენზედა'' მოთქვამდა მარიამი. მისი ლექსების თემატიკაში იმძლავრა პატრიოტულმა ლირიკამ. სწორედ ყოველივე ამის ანარეკლია ლექსები ,,ჰოი, დამწარდეს დროთა ტკბილობი''. ''აჰა, დამეცნეს რისხვით ცანია'', ,,მოვსთქვამ სულთქმნითა''. მარიამ ბატონიშვილის ლექსები ერთგვარი სარკეა მისი თანამედროვე საზოგადოების განწყობილებისა და სულისკვეთებისა. ეს ლექსები ხელნაწერი სახით ვრცელდებოდა (რადგან ცენზურა უთუოდ აკრძალავდა) და დიდ გავლენას ახდენდა ადამიანებზე. განსაკუთრებით პოპულარული გამხდარა მარიამ ბატონიშვილის ლექსები 1832 წლის შეთქმულების დღეებში, თურმე ხელი-

დან ხელშიც გადადიოდა. ლექსები დავით რექტორს შეუტანია თავის ცნობილ ანთოლოგიაში.

დიდ სულიერ მწუხარებასთან ერთად ბედმა მარიამ ბატონიშვილს რუსეთის მმართველობის პერიოდში უდიდესი მატერიალური გაჭირვება არგუნა. ნებიერი მეფის ასული უდიდეს გასაჭირში ჩავარდა. განმკითხავი კი არავინ ყოფილა. იგი თურმე უკვე არავითარ შემოსავალს აღარ იღებდა თავის საუფლისწულო მამულებიდან. კნორინგმა (უთუოდ ფორმალურად, თვალის ასახვევად), თითქოს უშუამდგომლა მარიამ ბატონიშვილს და მის დებს იმპერატორთან პენსიის დანიშვნის თაობაზე, მაგრამ უარი მიიღო.

ბედის რა დაცინვაა, ფუფუნებაში ნაცხოვრები მეფის ასული თავის მეგობარ ქალს, მოურავის მეუღლეს თხოვს, ,,ცოტა ბრინჯი მიბოძეთ თავისი ერბოთიო". ეს ქალბატონი ხშირად უმართავდა ხელს მარიამ ბატონიშვილს. დიახ, მარიამ ბატონიშვილის ხელმოკლეობის დამადასტურებელი ბარათები შემორჩენილია. სევდა გიპყრობს მათი წაკითხვისას. ვინ იცის რამდენი გადაიტანა მეფის ასულმა, გრძნობა დამცირებისა, სიამაყის დათრგუნვისა, დიდი გულისტკივილისა, ცხოვრების ამაოებისა ვიდრე ამ ბარათებს დაწერდა და თითქმის სამათხოვროდ გაიწვდიდა ხელს. და ასე უიმედოდ, მიდიოდა მეფის ასულის ცხოვრება. იგი ხშირად ფიქრობდა წუთისოფლის ამაოებაზე, სოფლის დაუნდობლობაზე. უნაპირო იყო სევდა მისი. დარდობდა ჩრდილოეთში გადახვეწილ ახლობლებს.ხშირად ალბათ ამქვეყნად ყოფნაც უჭირდა უკვე.

ცხოვრების ბოლო წლები სოფლად გაუტარებია, თავისი მეუღლის საგვარეულო მამულში.

ალბათ ხშირად იგონებდა თავისი ცხოვრების ბედნიერ წლებს. სასახლის კარს, პოეზიით სავსე დღეებს. თუმცა განუწყვეტელი ბრძოლებით იყო სავსე წარსულიც, მაგრამ იმედი მაინც ფაოდა მანამ, სანამ ჭრიდა პატარა კახის ხმალი... იმედი ანათებდა, სანამ ქართველებს ჩვენი თავი ჩვენვე გვეკუთვნოდა. წარსულის ნოსტალგია არ ასვენებდა მეფის ასულს და ამ წუთებში ისევ პოეზია შველოდა.

და მერე როგორც იქნა მოვიდა დასასრული... ის დასასრული, რომელიც გარდაუვალია ყველასათვის, მეფის ასული იქნება, თუ გლეხის ქალი. ბრძენი თუ გონებასუსტი, ლამაზი თუ გონჯი.

დასასრული სევდიანი და უბედო არგუნა განგებამ მარიამ ბატონიშვილს...დღემდე უცნობია მისი საფლავი.

აჰა, დამეცნეს რისხვით ცანია

აჰა, დამეცნეს რისხვით ცანია, ისმინეთ საწყლად
გლოვის ხმანია,
ნეტარ რად მოვვლე ესდენ ხანია, რად არ სიკვდილად
ვიქმენ მზანია?
რაბამ მწარე არს ესე თქმანია, ვისნი მომაკლდენ
თვალთ შედგმანია,
ვა, დაჰხდეს მზენი მაღალგვარნია, ვა, ჰსდიან
თვალთა ცრემლთა ზღვანია,
მეცა მტიროდეთ მოყას-ძმანია, მარად მწვენ ცეცხლი
სხვადასხვანია.
აჰა დამეცნეს...

ვგოდებ სიმწარით ძნელ სატირებსა, მსმენელთა
გულთა გასაგმირებსა,
მიმცა სოფელმან მრავლად ჭირებსა, ოხვრა-სულთქმასა
ესდენ ხშირებსა,
ვა, ბედთაგანცა განაწირებსა, მიმიღო შვება, არ მცა
ლხინებსა,
რადგან მაშორვა მნათობ გმირებსა, ვაი სიცოცხლისა
განაპირებსა,
ჰხამს, გებრალოდეთ ყოვლსა მზირებსა, აწ სავალალოდ
ესე კმანია.
აჰა, დამეცნეს...

ჰე, რად შევესწარ ამა დარესა, ძნელსა, ხილველსა,
შესაზარესა,
სადავითოს მტილს მოფხრულს არესა, მხედველ სისხლისა
ცრემლ საზღვარესა,
ვა, ვერ ვსჭვრეტ დიდთა მნათობთ გვარესა, ამად მივეცი
დღესა მწარესა,
რადგან მზე ჩვენი ჩრდილოთ ჰფარესა, აწ დამქოლვიდეთ
არ სამარესა,
სევდით გრაგნილსა ძნელ სამყარესა, აწ გულო, გქონან
ესდენ წვანია;

აჰა, დამეცნეს...

განცვიფრდი, ცაო, განჰკრთი, მიწაო, მეცა დამფარეთ
ღრუბელ-ნისლთაო,
აჰა, დანთქმული ჩრდილოთ ზღვითაო, მარად ვაფრქვევდე
ღრუბელ-ნისლთაო,
ვა, განგვაშორნებს მზენი სითაო, ჰყვეს განდევნილი
შორის გზითაო,
არ გაქვს ნუგეში არ თუ ღვთითაო, მას ვეუდრები
მწარის ხმითაო,
მათი მგონები, გულთა მღონები, მარად მტირალნი
მხევალ-დანია.
აჰა, დამეცნეს...

მარიამ ბაგრატიონი

პოეტი ქეთევან ბაგრატიონი

(ბატონიშვილი)



პოეზიის მადლმა გაასხივოსნა მეფე ერეკლეს სამივე ქალიშვილის სული, ბატონიშვილები, რომელთა სიტყვაც შეუვალი იყო, თავად იყვნენ უზენაესის, მუზის მსახურები. იმ მუზისა, რომელმაც პოეტს ათქმევინა, ხან მიწისა ვარ, ხან ცისაო. ცისკენ სწრაფვა ხომ ამქვეყნიურ დარდსა და გასაჭირს ავიწყებს ადამიანს. ნებიერ მეფის ასულებს კი სიცოცხლის ბოლო წლებში არ აკლდათ დარდი და გასაჭირი. სწორედ მაშინ იყო ლექსი მათი შემწე და სულიერი მეგობარი.

დღეს ქეთევან ბაგრატიონზე, მის მოწამეობრივ ცხოვრებაზე და პოეზიაზე მოგახსენებთ.

ერთადერთი ტკივილიანი ლექსი შემოგვრჩა ქეთევან ბატონიშვილისა „ჰოი, ვითარ ვსთქვა“. ესაა ლექსი - გოდება, სამშობლოს უბედობით შეწუხებული ბატონიშვილისა, დამცირებული, შეურაცხყოფილი სამეფო ოჯახის ერთ-ერთი წევრისა, რომელსაც არ აკმარეს ამდენი უბედურება და მეფის რუსეთის ჩინოვნიკები „ჩრდილოეთს მგზავრობას“ უპირებენ, იქ „გრძლად სადგურობას“, რაც სიკვდილის ტოლფასია ბატონიშვილისათვის. გულმა ვერ დაიტია ამდენი დარდი და ლექსად გადმოიღვარა, და მართლაც, როგორ არ ეთქვა ერეკლეს ასულს სათქმელი...

მცირე ცნობები მოგვეპოვება ქეთევან ბატონიშვილზე. ამ მხრივ ღირებულია ემიგრანტი პოეტის დიმიტრი ბაგრატიონის ლექსი, რომელიც მან მეფის ასულს მიუძღვნა. „მეფის ასულო, ქველ კეთილ სულო, ძვირ უფასულო, ქეთევან რქმულო... მონარგიზულო, ჯერ არ დაზრულო, პირ მომანგულო სადაფგანბმულო...“

მშვენიერი ყოფილა ქეთევან ბატონიშვილი, როგორც პოეტი წერს. თუ იმას გავითვალისწინებთ, რომ ეს ლექსი მას 60 წლის ასაკში უძღვნეს, მისი მშვენიერება მით უფრო ძლიერად აღიქმება.

კეთილი, ქველმომქმედი ყოფილა მეფის ასული. უთუოდ განიკითხავდა ღარიბ-ღატაკს, ქვრივსა და ავადმყოფს.

მშვენიერი ბატონიშვილის სიფარული უთუოდ ბევრს ექნებოდა

გულში. ბევრი ალბათ გრძნობას ვერც გაუმხელდა...

მეფის ასული ცოლად გაჰყოლია ივანე მუხრანბატონს, ერეკლე მეფის სახლთუხუცესს.

ერეკლეს ქალიშვილი თავისი დედმამიშვილების მსგავსად კულტურულ, პოეტურ ატმოსფეროში აღიზარდა, სამეფო კარის სალონური წრე, კარის პოეტები, კეთილისმყოფელ გავლენას ახდენდნენ მეფის ასულის სულიერებაზე. მაგრამ სიზმარივით გაიარა ყოველივემ. მეფე ერეკლეს სიკვდილის შემდეგ ჯელაფერი შეიცვალა. რუსეთის მმართველობამ განსაკუთრებით მძიმე მდგომარეობაში ჩააყენა სამეფო ოჯახის წევრები. ქეთევან ბატონიშვილსა და მის დებს დაუპატიმრეს, გადაუსახლეს ახლობლები. ნებიერი მეფის ასულები დიდ ეკონომიკურ გაჭირვებას განიცდიდნენ. ყოველივე ამას დაემატა შინაარსლილობა, სამეფო ტახტისათვის (რომელსაც სიცოცხლე აღარ ეწერა) ბრძოლა. ქეთევან ბატონიშვილის ძმას გიორგი *მეთორმეტეს* ძმები ტახტს ეცილებოდნენ, ისინი თავიანთ საუფლისწულოებში ჩაიკეტნენ და იქიდან ებრძოდნენ. გიორგი მეთორმეტემ ლეკების ჯარი დაიქირავა ძმების წინააღმდეგ საბრძოლველად, უშიშროების დასაცავად...

უთუოდ ძალზე მტკივნეულად განიცდიდა ყოველივე ამას ქეთევან ბატონიშვილი.

როგორც მოგახსენეთ მძიმე ეკონომიკურ გასაჭირში ჩავარდა მეფის ასული. (ისევე როგორც სამეფო ოჯახის სხვა წევრები) ამის დასტურია მეგობარი ქალისადმი გაგზავნილი ბარათი, რომელშიაც ჩანს მეფის მოხელეების მიერ მისი შევიწროება, უმწეო და დუხჭირი ყოფა. „კარგი თუ რამ გვაქვს, ყველა საუფლისწულო სახლში დაგვრჩა და მე გამოხიზნული ვარ. ხომ მოგეხსენება, იქიდან ვეღარ მოვინდობ და ამისათვის გთხოვე, სოლომონი ქორწილს აპირებს და თქვენი ჭლსაბამი მათხოვეთ სოლომონის ცოლისათვის. თქვენის ხელმწიფის მზემ, ღვთის მოწყალებით ერთს კვირაზე უფრო მალე მგონია მოგართვა". დიახ, ერეკლე მეფის ამაყი ასული სამკაულს ითხოვს, რათა დაიკმაყოფილოს მეფური პატივი, არ აგრძნობინოს საზოგადოებას, რომ ის აღარ არის, რაც იყო, რომ არ დაჩაჩანაკებულან, არ დაცემულან დიდი ერეკლეს შთამომავალნი. აბა სხვა რა მიზანი უნდა ჰქონოდა მის მოკრძალებულ ტონს წერილისას, ერთგვარ თავის დამცირებას...

რუსეთის მმართველობა საქართველოში, ცხოვრების რეალობა, მძიმე არტახები იყო ქეთევანისათვის, რომლის გაგლეჯასაც ყოველ წუთს ცდილობდა. დიახ, სამშობლოს თავისუფლების სურვილი აერთიანებ-

დათ უკმაყოფილო ქართველ ფეოდალებსა და ბატონიშვილებს.

თავისი მეამბოხე სულის გამო მეფის ასული არაკეთილსაიმედო პიროვნება იყო მეფის ხელისუფლებისათვის. ქეთევან ბატონიშვილს კავშირი ჰქონია ირანში გაქცეულ ალექსანდრე ბატონიშვილთან და რუსეთში მყოფ ქართველ ემიგრანტებთან, მთიულეთის 1804 წლის ამბოხების მეთაურებთან. უფრო მეტიც, მას მონაწილეობა მიუღია ამ ამბოხებაში.

მთავარმართებელი ციციანოვი წერდა „მრავალრიცხოვანმა დაკითხვებმა გვიჩვენა, რომ მეფე ირაკლის ასული ქეთევანი მონაწილეობას იღებდა აღნიშნულ ამბოხებაში (იგულისხმება მთიულეთის აჯანყება 1804 წ.) ამიტომ თუ საჭირო იქნება მისი დაკითხვა ან ვინმესთან პირისპირ წაყენება, ყოველივე მოიმოქმედეთ ჩემის ნებართვით".

სჩანს, ყველაფრის მიუხედავად ციციანოვს კვლავ ჰქონდა შენარჩუნებული მეფის ასულისადმი მოკრძალების გრძნობა, როგორც მაღალი წრის ქალის, მეფე ერეკლეს ასულისადმი, მაგრამ მიუხედავად ამ ერთგვარი მორიდებისა, ციციანოვს მისი სახლისათვის მაინც მიუჩენია გუშაგები, რომ ამით აღეკვეთა მეფის ასულის ურთიერთობა სხვებთან. ამ ფაქტთან დაკავშირებით ციციანოვი წერს:„ მშვიდობიანობა და სიწყნარე ხალხისა ვამჯობინე ამ წარჩინებული გვარის პიროვნების დროებით შეურაცხყოფას, თუმცა თუ კანონებს მივხედავთ, მას არ შეუძლია ეს პატიმრობა შეურაცხყოფად მიიჩნიოსო"...

დიახ, დააპატიმრეს ზვიადი მეფის ასული, იმის გამო, რომ სამშობლოს თავისუფლება სწყუროდა. სამეფო სახლის ნაცვლად საკანში შეიყვანეს. დიბა-ატლასის ნაცვლად ალბათ ჯვალო ჩააცვეს. როგორი დამცირებაა ღმერთო ჩემო. დააპატიმრეს ერეკლე მეფის ასული. იმ მეფის, რომელმაც სამოცი წელი საბრძოლო უნაგირზე გაატარა საქართველოს სიცოცხლისათვის.

საკანში მყოფი იქნებ სწორედ დიდებული მამის აჩრდილს ხედავდა. როგორ არ უნდოდა სამშობლოს ბედით გაწამებულ მეფის სულს საკუთარი ქალიშვილის დამცირება და საკუთარ მიწაზე მისი დატუსაღების ამბავი ეგრძნო...

მამის ხატება მაინც არ სცილდებოდა მეფის ასულს, თითქოს მისი ხმაც ჩაესმა. ვაიმე შვილო...

ფეხზე წამოდგა, თმები და ტანსაცმელი შეისწორა, თითქოს დარბაზობაზე იწვევენო... უნდოდა გაემხნევებინა დიდებული მამის სული, რომელმაც გუმანით იგრძნო შვილის გასაჭირი.

- ვაიმე შვილო, ისევ ჩაესმა, იქნებ სინანული იყო ეს მეფის, ქართლის ბედის მისეული გადაწყვეტის ვამო...

მაგრამ არა, ქეთევანი საკუთარს ვერ შეაკადრებდა მამას, ხელმწიფეს, იმდენად დიდი იყო ერეკლე, რომ შვილს არ აქონდა მისი განსჯის უფლება.

თითქოს მისი ფიქრის პასუხად მოესმა - საქართველო სიცოცხლისათვის, მისი გადარჩენისათვის, გავაკეთე ყველივეო. ერეკლეს ხმა იყო...

ქეთევანმა მუხლი მოიყარა მამის აჩრდილის წინაშე, თვალებიდან ცრემლებმა იწვიმა, ბედნიერი დღეები გაახსენდა ბავშვობის. დიდებული მამის სკიპტრა და გვირგვინი რომ ბრწყინავდა, განსაკუთრებული პატივით რომ ექცეოდნენ მეფის ასულებს სასახლეში. ტიროდა წარსულს, ტიროდა საქართველოს სვე-ბედს - თავის და თავისი ახლობლების უბედურებას.

და სწორედ ალბათ მაშინ იშვა მისი ტკივილიანი ლექსი „ჰოი ვითარ ვსთქვა" ისეთივე სევდითაა სავსე ეს ლექსი, როგორც მარიამ ბატონიშვილის, რადგან დებს ერთი საერთო დარდი და მწუხარება ჰქონდათ, რომელიც დაკავშირებული იყო სათაყვანებელ სამშობლოსთან საქართველოსთან.

ალეგორიულია ქეთევანის ლექსი, მთლიანად იტევს სამეფო ოჯახის დიდ სატკივარს, მეფე ერეკლეს ოჯახის ტრაგედიას.

ასე უბედური იყო მეფე ერეკლეს შუათანა ქალიშვილიც, მაგრამ მაინც ბედნიერი იყო ესოდენ უბედური ბატონიშვილი, ლექსი დაუდგა გვერდით, ლექსს ანდო თავისი უსაზღვრო სევდა. სევდა ხშირად უკვალოდ ქრება დროთა სრბოლაში, ბატონიშვილი ქეთევანის მძიმე განცდები, კვლავ ჩვენთან, საქართველოსთან დარჩა. ლექსმა ჩაგვაფიქრა საქართველოს ისტორიის ამ მძიმე წლებზე, თანაგრძნობით განგვაწყო მეფის ასულის მიმართ და თან ისიც გვითხრა, რა ყოვლისშემძლე და უკვდავია პოეზია, ლექსი.

ჰოი, ვითარ ვსთქვა

ჰოი, ვითარ ვსთქვა განსაკრთომელი,
ჩემის სიცოცხლის დამამცრომელი,
ჩრდილოთ ვიხილე მცირე ღრუბელი,
აზიის მთიებთ დამბნელებელი,
ბედნიერთ პალატთ დამამხობელი,
მშვენიერთ წალკოტთ არ მფურჩნებელი,
ჰოი, ვითარ ვსთქვა...

აღმოფხვრა ვარდნი, უცხოდ ნაზარდნი,
თვისთა მამულთა ჰყო განავარდნი,
აღარ ჰყავიან ზამბახნი, ვარდნი,
განჰქრივნა ყოვლგნით, მკლავს მათნი დარდნი,
მათი მგონები აწ, გულო, დადნი,
არ გაქვს წამალი მამთელებელი.
ჰოი, ვითარ ვსთქვა...

ზოგნი დაჰფარნა თვისით ნისლითა,
ზოგნი დილეგთა არვინ უძლითა,
მეცა მეწია ბედით ჩემითა,
მიმცა პატიმრად წვიმის ცრემლითა,
მათთვის ცეცხლითა არ მწვავს ნელითა,
ვინცა არს ჩემი მაცოცხლებელი,
ჰოი, ვითარ ვსთქვა...

გუშაგნი მრავლად ჩემთვის მცველობენ,
სხვადასხვა ჰაზრით გველებრ ჴრელობენ,
არ მცემენ ნუგეშს, მსწრაფლად მწყრალობენ,
მათნი მახვილნი გულსა მჴრელობენ,
კვლავ სხვანი მოვლენ, სადგურს მცველობენ,
მჴვუნვარეს გულის დამწყლულებელნი.
ჰოი, ვითარ ვსთქვა...

არ დამაჯერა აქ პატიმრობას,
ესდენ უწყალოდ განაწირობას,

უთმინოს სევდით გულის შეპყრობას,
მსწრაფლად მპირდება ჩრდილოდ მგზვრობას,
უცხოს მწირს ადგილს, გრძლად სადგურობას,
მყისვე სიკვდილის ვარ მახლობელი.
ჰოი, ვითარ ვსთქვა...

აწ მე მიგლოვეთ, სატრფონო ძმანო,
ყოვლნო მოყვასნო და ზრდილნო ყმანო,
ვაი მათ თანა შვების აღთქმანო!
აწღა სადა ხართ, გლოვისა ხმანო?
სადავითოსა მტილს შინა თქმანო,
უნუგეშოდ არ დასათმობელი.
ჰოი, ვითარ ვსთქვა...

რად არ დაგვიწყდი, ჰოი, სოფელო,
არხანიერო, ცუდსამყოფელო,
მცირის ჟამისავ არ დამყოფელო,
ჩემებრ უბედოთ ცუდსაყოფელო,
მაგრამ ბედნიერთ პირგამყოფელო,
ვინც არ გენდობის, ვარ მადლობელი.
ჰოი, ვითარ ვსთქვა...

ქეთევან ბაგრატიონი

თეკლე ბაგრატიონი

(ბატონიშვილი)

ცისფერი და ვარდისფერი მუზის მსახური იყო მეფე ერეკლეს უსაყვარლესი ასული თეკლე ბატონიშვილი. ლექსით სულგასპეტაკებულ და ამაღლებულ მეფის ასულს, ვარდისფერი სათვალეებით მომზირალს, ცხოვრებამ დიდი განსაცდელი მოუვლინა. თავის დების მსგავსად ნებიერი მეფის ასული მრავალჭირნახულ ქალბატონად აქცია. არ დააკლო არც სულიერი, არც ხორციელი გვემა.

თეკლე ბატონიშვილის სამი ლექსი შემორჩა შთამომავლობას. პოეტი ქალის სულიერი ქარიშხლის ანარეკლია ეს ლექსები.

უკვდავი სულიერი ფასეულობა, მისი შემქმნელი პიროვნების სახელს, რომანტიკის, ფანტაზიისა და მირაჟის სამოსელში ხვევს. საინტერესოს ხდის მის ფიზიკურ არსს.

თეკლე ბატონიშვილის ლექსების წაკითხვაც ასეთ ინტერესს ბადებს. ვინ იყო, როგორი იყო თეკლე ბატონიშვილი?

პოეტი ქალის პიროვნების გაცოცხლებაში უთუოდ დაგვეხმარება თბილისში შემორჩენილი თეკლე ბატონიშვილის სასახლე.

დგას ქართული, მოჩუქურთმებული აივნიანი სასახლე, იდუმალი, ჩაფიქრებული, სევდიანი...

იგონებს წარსულს თავისი დიდებულებით, სილამაზით, რომანტიკით სავსეს.

თეკლე ბატონიშვილს დარბაზობა აქვს. მარაოს ქარს მოაქვს აღმოსავლური ნელსაცხებლების საამო სურნელი.

მოდიან თბილისის ულამაზესი ასულები, ქალბატონები. მათ შორის ბრწყინავენ ნინო ჭავჭავაძე, მანანა ორბელიანი...

მეფის ასულს ხელზე ემთხვევიან ალექსანდრე ჭავჭავაძე, ნიკოლოზ ბარათაშვილი, გრიგოლ ორბელიანი. პოეზიით ივსება სასახლე... ფიქრობ და გიხარია, რომ ასე იყო. რა ბედნიერებაა, რომ ეს ადამიანები არსებობდნენ. რა იქნებოდა საქართველო მათი ნიჭის, სილამაზის გარეშე?

გრიგოლ ორბელიანი აივანზე განაპირებულა, გადასცქერის აივნის ქვეშ ჩამწკრივებულ ეტლებს, მრავლობენ სტუმრები...

დგას ორბელიანი აფორიაქებული და ფიქრობს, რა შეუდარებე-

ლია დღეს ნინო...

თეკლე ბატონიშვილი სტუმრებს ეგებება.

როგორც უკვე ვთქვი, ერეკლე მეორის უსაყვარლესი ასული იყო თეკლე. თავისი დებისაგან იგი ვაჟკური იერით გამოირჩეოდა. იქნებ ამ გამორჩეული, მშობლიური სიყვარულის გამო შემოინახა ისტორიამ მისი სახელი დებზე მეტად. თეკლე ბიჭი, ერეკლეს ასული, ჩვენს ფანტაზიას ბავშვობიდანვე ასაზრდოებდა ეს სახელი. თეკლე ბიჭი ხომ ხუმრობით უწოდა დიდმა ხელმწიფემ თავის ასულს.

დიდი მშობლიური სიყვარული და ადამიანური სითბო იგრძნობა პატარა, 5 წლის თეკლესადმი გაგზავნილ ბარათში. დიახ, შემორჩენილია მეფე ერეკლეს ეს ბარათი. „თეკუნავ ჩემო, - შენი სიბრძნით სავსე წიგნი მომივიდა, რომლისაგან შენ ხომ იცი რა გონიერი ქალიცა ხარ, როგორ მეამებოდა და მარგებდა. მაგრამ უცხო ოსტატობით და მდივნობით იყო შენი გარჯილობა. უფრო რომ არაბულს ხელს გემსგავსებინა. მეტის სიღრმისაგან ვერ ამოვიკითხეთ და ვერც არა შევიტყეთ.

შენთვის ახლა პირის კოცნა მომიხსენებია, სამაგიეროდ დედაშენი გაკოცებს.

ექვსი კარგი ბროწეული გამომიგზავნია. ხვალ ღვთით კიდევ ბევრს შაქრის ჯინჭს და ნუღს და შაქარს გამოგიგზავნი".

„ჩემო შინაგანო გულის ნათელო თეკლავ" - ასე წერს ერეკლე თავის ასულს მეორე წერილში. ამ ბარათებიდან ნათლად ჩანს რა სათუთი, სანიმუშო მამაა ერეკლე - მეფე. მეფე, რომელიც ბრძოლის ველზე თავზარს სცემდა მტერს, საოცრად მიამიტი, კეთილი და ბავშვური ბუნებისაა შვილებთან ურთიერთობაში.

ისევე, როგორც ერეკლეს ქალიშვილების მარიამისა და ქეთევანის, არც თეკლე ბატონიშვილის ბიოგრაფიული ცნობები არ მოგვეპოვება.

ერთი კი საფიქრალია, უთუოდ კარგი აღზრდა, განათლება მიაღებინეს მას მშობლებმა - ერეკლე მეორემ და დარეჯან დედოფალმა.

თეკლე კარგი მწიგნობარი ყოფილა. ზრდილი და თავდაჭერილი. ყველა იმ კარგი თვისებებით დაჯილდოებული, რაც მის თანამედროვე ქართველ ქალებს ახასიათებდა. თურმე ყმაწვილქალობაში ხშირად ლექსებსაც წერდა.

ბავშვობის წლებს შერჩა თეკლე - ბიჭის სახელი და იგი შეცვალა სათნო, ჭკვიანმა, განსწავლულმა ქალიშვილმა, რომელსაც სამეფო კარი ოჯახისა და დედობისათვის ამზადებდა.

უთუოდ ქალიშვილის ღირსეულ გათხოვებაზე ფიქრობდა მეფე

ერეკლე.

თავზარდამცემი იყო თეკლესათვის მამის გარდაცვალება.

მართლაც ძნელი შესაგუებელი იყო, რომ აღარ იყო ერეკლე - მფარველი საქართველოსი.

მამა სამეფო ოჯახისა, რომლის გარეშეც უეჭველი გაპარტახება ელოდა.

მამის გარდაცვალებამ დააგვიანა თეკლეს ჯვრისწერა. ორი წელიწადი მძიმე გლოვაში გაატარა მეფის ასულმა.

შემდეგ კი ცხოვრება თავის გზით წავიდა, ვახტანგ ორბელიანზე იქორწინა.

სამეფო ტახტის მომლოდინე ძმამ, გიორგი მეცამეტემ დალოცა იგი ჯვრის დასაწერად მიმავალი.

დიდებული, მაგრამ მაინც სევდიანი იყო უთუოდ ეს ჯვრისწერა. ალბათ თვალისმომჭრელი საქორწინო კაბა ეცვა თეკლე ბატონიშვილს. იქნებ ერეკლეს კარზე დაახლოებულმა კათოლიკე პატრმა, ან რომელიმე უცხოელმა ჩამოუტანა ევროპიდან საქორწინო საჩუქრად მეფის ასულს. უეჭველად მოდური იქნებოდა საქორწინო სამოსი. (ქართველი ქალბატონები და ასულები ხომ ეგრერიგად უხდიდნენ მაშინ ხარკს ევროპულ მოდას).

საქორწინო კაბის შლეიფი ალბათ სეფე ქალებს მიჰქონდათ.

და აი, საქორწინო საკურთხევლის წინ ერეკლეს აჩრდილს ხედავს ასული. მამა ბავშვივით უღიმის თავის თეკლე ბიჭს და ეუბნება, როგორ ველოდი შენს ბედნიერებას შვილო, ჩემო ნებიერა. უფალმა ბედნიერი გამყოფოს შვილო, აბა შენ იცი, ერთგული მეუღლე იყავი, კარგი შვილები გაუზარდე საქართველოსო.

ერეკლემ შუბლზე აკოცა ასულს, გაქრა მოლანდება.

ცრემლები ვერ შეიკავა თეკლემ.

დედოფალს ცრემლი, დედოფალი ტირისო... მთელი ეკლესია აჩურჩულდა, იქნებ არ უყვარს, იქნებ არ მოსწონსო, აშრიალდა ეკვი.

მხოლოდ მას შემდეგ დარწმუნდა ყველა, როცა მღვდლის შეკითხვაზე გსურს თუ არა ვახტანგ ორბელიანის მეუღლეობაო - დიახო, უპასუხა.

ვერავინ გაიგო თეკლე ბატონიშვილის ცრემლის მიზეზი.

მაინც რა არის განგება, შენც არ იცი, როდის გაგიცოცხლდება თვალწინ შენი სისხლი და ხორცი და მონატრება აგატირებს... აგატირებს მაშინაც კი თუნდაც ბედნიერების მწვერვალზეც იდგე, რადგან

ძლიერია გენი...

სამი ვაჟი შეეძინა თეკლე ბატონიშვილს. ალექსანდრე (მწერალი), დიმიტრი და ვახტანგი (ცნობილი პოეტი).

მეფე ერეკლეს სიკვდილის შემდეგდროინდელ საქართველოზე ჩვენ უკვე ვისაუბრეთ. თეკლე ბატონიშვილი თავისი ოჯახის კლასის შვილი იყო და მისთვის აუტანელი იყო რუსეთის მმართველობა. იგი დიდი გულშემატკივარი ყოფილა 1812 წლის კახეთის აჯანყების. საქართველოს თავისუფლებისათვის სიცოცხლესაც არ იშურებდა. თეკლეს სამივე ვაჟი აქტიური მონაწილე იყო 1832 წლის შეთქმულების, მათ გვერდით იყო დედა.

რუსეთის მმართველობას, რომელიც გაფაციცებით ადევნებდა თვალყურს სამეფო ოჯახის წევრებს, არ დარჩენიათ შეუმჩნეველი თეკლეს მონაწილეობა შეთქმულებაში. იგი შვილებთან ერთად (დიმიტრისა და ვახტანგთან), გადაასახლეს ქალაქ კალუგაში.

დებზე მკაცრი სასჯელი ერგო თეკლე ბატონიშვილს. სხვა გზა არ ჰქონდა, უნდა შეგუებოდა თავის მკაცრ ბედს დიდებული მეფის ასული. მხოლოდ ერთს ცდილობდა, პატიმრობაშიც ღირსეული ყოფილიყო. ეგრძნოთ ვინ იყო, ვისი გორისა. თავი არ დაუმცირებია, არავის შეჰვედრებია, ამაყად გაუდგა ესოდენ უსიამოვნო გზას...

გადასახლებაში თეკლე ბატონიშვილმა ერთ წელზე მეტი დაჰყო: ნათქვამია ძალა ალმართს ხნავსო, თეკლე ბატონიშვილმა და ქართველმა არისტოკრატებმა მალე იგრძნეს, ვის ებრძოდნენ.

შეიცვალა საბრძოლო პათოსიც. ბევრი ქართველი შეთქმული მეფის ტახტის ერთგული მსახური გახდა. ნაწილმა, რომლებმაც წინააღმდეგობის გზა აირჩიეს, მეფის მმართველობის რისხვა დაიმსახურეს.

თვითონ თეკლე ბატონიშვილი როგორ მოიქცა? შემორჩენილია მისი მიმოწერა შვილთან და რძალთან. ,,კეთილი, მოწყალე ხელმწიფე გვყავს და არ შეიძლება არ მოგვხედოს''.

შემდეგ ბარათში, თეკლე შვილს მიმართავს. ,,დღეის სწორს, შენ რომ წიგნი მომწერე, იმ საღამოს მეცხრე საათზედ გამომიცხადეს, იმის დიდებულებას გავუნთავისუფლებივარ, კალუღიდამ პირდაპირ ისევ ჩემს ქვეყანაში საქართველოში, უნებებია ჩემი წასვლა''. თეკლე ბატონიშვილის ბარათები უთუოდ დიდი სიფრთხილით, მომხდარი უბედურების განმეორების შიშითაა დაწერილი. ,,კარგი ხელმწიფე გვყავს, შენმა მზემ''. ხშირად იმეორებს იგი ამ სიტყვებს ბარათებში. იცოდა მეფის ასულმა, იმპერატორის აუგად ხსენებას არავის აპატიებდნენ, სიფრთ-

ხილეს თავი არ ტკივაო ნათქვამია. მას კი სწყუროდა მშობლიურ მიწაზე დაედგა ფეხი.

დიახ, სამშობლოს, ახლობლებთან ყოფნის დიდი სურვილით იყო ნაკარნახევი მისი ბარათების ფრთხილი ტონი. თორემ ხელმწიფეზე, რომელმაც ასეთი ტანჯვა და დამცირება აკადრა არ დაწერდა, ,,ჩვენ ღირსნი არა ვართ ასეთი ხელმწიფე გვყავდეს''.

დიახ, შიშმა და სიფრთხილემ ათქმევინა ეს, თორემ არა მგონია თავისუფლების სურვილი განელებოდეს, თავისუფლება ასე ძლიერად რომ ისმის მისი ლექსებიდან.

ერთი თვის მგზავრობის შემდეგ თეკლე ბატონიშვილი საქართველოში ჩამოვიდა, ჩამოვიდა დაღლილი, ჭირგადახდილი, ხანდაზმული. დაუბრუნდა მშობლიურ დანგრეულ ბუდეს... სასიხარულო თითქმის აღარაფერი ჰქონდა მეფის ასულს. მასთან ახლო ურთიერთობა ჰქონდათ მაღალი წრის ქართველ თავად-აზნაურებს. ვინ იცის, რა ცეცხლი დუღდა მის გულში, რუსული ჩინ-მედლებით დამშვენებული ქართველების მკერდქვეშ... იქნებ მანანა ორბელიანის მსგავსად თეკლე ბატონიშვილიც კერავდა, ქარგავდა საქართველოს თავისუფლების დროშას...

თეკლე ბატონიშვილს დიდი პატივით ეპყრობოდა მეფისნაცვალი ვორონცოვიო...

პატივისცემასა და დიდებას იმსახურებდა მეფის ასული, მაგრამ რამდენად სარწმუნოა ვორონცოვის კეთილდამოკიდებულება?

ჯენტლმენური რევერანსებით შეხვდებოდა უთუოდ მეფის ასულს, მაგრამ ვინ იცის, იქნებ ჯაშუშებსაც მიუჩენდა ხოლმე თეკლე ბატონიშვილის მოჩუქურთმებულ აივნიან სასახლეს...

1841 წელს გარდაიცვალა თეკლე ბატონიშვილი. დაკრძალეს მცხეთაში, მამის გვერდით.

აქ დავასრულოთ საუბარი დიდი ერეკლეს პოეტ ასულებზე.

მე ვფიქრობ, თეკლე ბატონიშვილისა და მისი დების ლექსები ცრემლებითა და სევდითაა სავსე. გოდებაა სამშობლოს მწარე ბედზე, სამშობლოს თავისუფლების სურვილით დამუხტული მათი პოეზია ძეგლია უკანასკნელი ქართველი ხელმწიფისა. ეს ლექსები ფარია მისი სახელის დასაცავად, რადგან თეკლე ბატონიშვილისა და მისი დების პოეზია გვარწმუნებს, რომ დიდ ქართველ მეფეს არ ნდომებია მონობა სხვა ერისა, რომ იგი ყველაზე მეტად თავისუფლების ტრფიალი იყო, მაში-

ნაც კი როცა ქართლის ბედი რუსეთს ანდო...

იყო სხვა გზა ხსნისა?...

ერეკლეს ხომ საქართველოს გადარჩენა, სიცოცხლე ეწადა.

თეკლე ბატონიშვილისა და მისი დების პოეზია ანთებული, მეამბოხე, თავისუფლებისმოყვარე სულების პოეზიაა.

ერეკლეს ქალიშვილებში ყველაზე მეტად სამშობლოს თავისუფლების სურვილი ენთო, ყოველივე ეს კი მეფე ერეკლესაგან მოდიოდა. ასე უნდა ვიფიქროთ რადგან, ყოველი ჩვენთაგანი ხომ მშობლებს ვიმეორებთ, მათ სულიერებას ვაგრძელებთ.

პასუხად ქეთევან ბატონიშვილს

* * *

რად გკვირს პატიმარს მწუხარებანი,
მცირე ხანს ლხინთა განმწარებანი?
სტირ შესაწყალად წალკოტთა რგულთა,
მშვენიერთ ვარდთა, ედემსა სხმულთა,
ზამბახთა თხზულთა, უზადოთ მკულთა,
თვისთა მამულთა, აწ განკარგულთა,
არ სცემ ლხენასა მცირეს ჟამს გულთა.
რად გკვირს...

ირგვლივ მაღალს ტახტს, ვაი, წახდომილს,
დიდებულს პალატს, მსწრაფლად დამხობილს,
შვების სიხარულს, ტრფობით შეტკბობილს,
ეტლს დაბრუნებულს, მოყვასთგან გმობილს,
გსურს მყის სიკვდილი, გულლახვარცემულს,
არღარა გნებავს სიტყვისგებანი.
რად გკვირს...

ჰე, გულო, რად გაქვს ესდენ წყინება,
მარად სისხლისა ცრემლთა დინება,
გუშაგთ სიმრავლით თვალთა შინება,
მათგან უწყალოდ ჭირთა სმინება,
რადგან ჩრდილოთ მზემ ესრეთ ინება,
კრძალვით ითმინე სახმილთ გზნებანი.
რად გკვირს...

ჰგოდებ სიმწარით მრავლად ჭირებსა,
მსმენთაგან ძნიად, განსაკვირებსა,
უთმინოდ სულთქმას განახშირებსა,
სიცოცხლისაგან განაწირებსა,
ყოვლთა მტერთაგან დასატირებსა.
ნუ სწუხ, დაშრტება ცეცხლთა დებანი.
რად გკვირს...

თუმცა იხილეთ მნათობთ ვნებანი,
იერიქოს ვარდთ უცხოდ რებანი,
ნაზთა იათა ცრემლით ვსებანი,
უთმინოთ ოხვრით სულთქმა-ვებანი.

თეკლე ბაგრატიონი

ქალები, რომლებიც დედები ვერ გახდნენ...





დედობა დიდი სიმდიდრეა, ბუნების ჭუდბედია, მაგრამ განა ყველა ქალია ჭუდბედიანი? განა ყველასთვის იმეტებს ბუნება დედობის ბედნიერებას?

გულითადად თანავუგრძნობთ ქალებს, რომლებიც დედები ვერ გახდნენ, ქალს, რომელსაც იავნანა არ უმღერია...

ქალს, რომელსაც ნაყოფისაგან აფუებული ბელტების ბედი არ ერგო...

ქალს, ვაზივით რომ ვერ დაიყვავილა...

ქალს, რომელსაც აკვანზე ღილკილოსავით არ დაუმაგრებია სიხარულის ღიმილი, ჩვილის ფუნთუშა თითების სითბო არ უგრძვნია.

მაგრამ ეს ქალი ხომ სულით დედაა, ოცნებაში რომ ანანავებს არარაობაში მოტანტალე უსხეულო პატარას და გამუდმებით ყურში ჩაესმის უბგერო *დ-ე-დ-ა!*

ქალები, რომლებიც დედები ვერ გახდნენ, გვინდა, რომ დიდი ილია ჭავჭავაძის სიტყვებით ვანუგეშოთ.

დიდმა ილიამ, რომელიც ასე აღმერთებდა დედას, ესეც თქვა:

„დედობა, ცოლობა და დობა დიდი საქმე არ არის. ეს ზოგი ბუნების საქმეა, ზოგი გარემოებისა. საქმე კარგი დედაკაცობაა. ქალს ბევრი სხვა რამ მოვალეობა აწევს საზოგადოებისა და ქვეყნის წინაშე“.

ახლა ქართულ ხალხურ პოეზიაში ჩავიხედოთ:

„ზოგი ქალია წმინდანი, ზოგი ქალია დავარი,

შვილის გაჩენას რა უნდა? – შვილის გაზრდაა მთავარი.“

ჩვენო ახალგაზრდა, დედობას მონატრებულო ქალბატონო, ხედავ რა სიბრძნეა ამ სიტყვებში?

თურმე მთავარი მაინც შვილის გაზრდაა...

სულიერი დედობა დიდ სიხარულს მოგიტანს, გაგრძნობინებს დედა-შვილური სიყვარულის მადლს.



შინ მომავალი
ბედნიერებას
არ ვინატრებდი სხვას,
რომ ველარ
ვცნობდე
შვილებისაგან
მაგრად ,,დარბეულ
სახლს,"
ვსჯიდე ფუნთუშა ლოყება
ბავშვებს
და ვიმაღლებდე
ხმას,
მერე საფარად
ეძებდნენ მამის
ხელსა და ფართო
მხარს
გატრუნულები
არ მაცილებდნენ
ანც, მოციმციმე
თვალს,
გულში მილხობდნენ
წყენას, სიბრაზეს,
ფლადს აცლიდნენ
ხმას...
ღიმილს უშლიდნენ
წამიერ საფარს
მე არ ვნატრობდე სხვას,
ოღონდ ილაღონ,

ოღონდ იხარონ,
უსიტყვოდ ვდებდე ზავს.
მაგრამ სადაა
ის სინამდვილე,
რაიც ოცნებას ჰგავს
და სინანულით
შევცქერი ხშირად
ჩემს დალაგებულ
სახლს...

აგნისანი

„აგნისანი ესე მაღალთა და მშვენიერთა და უნაყოფოთა ხეთა ეწოდების: კვიპაროზთა, ჰანდართა და მისთანათა“.

სულხან-საბა

მზის სამასპინძლოდ
სარკმელს რომ ვაღებ,
ჭარს მოაქვს ხოლმე
ჩემთან
ჩუმი წუხილი,
უმშვენიერეს
და უნაყოფო
ხეთა.
ანგელოზები
იმედის ფრთებით
დატრიალებენ
ლოცვით,
ბოლო არ უჩანს
ხეთა ფესვამდე
ჩადუღაბებულ

ლოდინს.
ხეთა ტოტები
ნაყოფისაგან
დამძიმდებოდნენ
ერთ დროს...
ო, მაპატიე,
სადარდებელი
ჩემიც მეყოფა
ღმერთო.
ვაჰ, თუ გამოჩნდა
ამასობაში
კაცუნა-სულით
ქონდრის,
უნაყოფოა,
იტყვის და ცულით
წამში სუფცელას
მოჭრის...
ქარს რატომ
მოაქვს
ასე გულდაგულ
მათი გოდება ჩემთან?
გულისმომკვლელთა
უმშვენიერეს
და უნაყოფო
ხეთა?

როგორც შემეძლო

ვერ ვიგალობე მე იავნანა
ვერ გაგიხედნე ურა კვიცები,
ვაზივით რომ ვერ დავიყავილე,
ასე მგონია მსჯი და მიწყრები.
ასე მგონია დაუხარჯავი
წყაროს წყალი ვარ და გვალვით ვშრები,
დრომ ჩემში მაინც ვერ ამოხაპა
სინათლისა და სიკეთის ხმები.
თუ შენი ხარკი ვერ გადვიხადე,
ნუ შემომწყრები, ჩემო თოლიგე,
ბედნიერება და უბედობა
ერთურთის გვერდზე ცხოვრობს ორივე.
ვიყავი შვილი,
ვიყავი დაი,
ვიყავ მოკეთე
და ვიყავ ცოლი.
სიყვარული - თქვეს
ბევრჯერ მოდისო,
არ დაიჯერო ასეთი ჭორი...
მზე, გაზაფხულის, გადასულია,
ზაფხულის მზის კი კვლავ მწვავს სიცხოვლე.
ნუ შემომწყრები, ჩემო თოლიგე,
როგორც შემეძლო, ისე ვიცხოვრე.



სამაჯური

ფეხმძიმე ქალი რაიონის საავადმყოფოში მიიყვანეს, კრიალა პალატებსა და დერეფნებში თეთრხალათიანები დაფუსფუსებდნენ.

სიჩუმეში კანტიკუნტად ჩვილი თუ წამოიტირებდა...

ისინი გვერდიგვერდ იწვნენ, ორივე ახალგაზრდა დედა იყო. ერთ დღეს იმშობიარეს და ვაჟები შეეძინათ.

- ყოჩაღ თამარ!

-ყოჩაღ მზია! - დედობას ულოცავდნენ მათ.

ბიჭუნებით სახლებში ჯანმრთელები, ბედნიერები დაბრუნდნენ.

მზიას სასტუმრო ოთახში ახლობლები შეკრებილიყვნენ. საზეიმო სუფრა გაეშალათ. ბებია ფუსფუსებდა. თამაზს მამობის სიხარულისაგან თვალები უბრწყინავდა. ჩვენს ბიჭიკოს გიორგი შევარქვათ, ირაკლი, რევაზი თუ დავითიო - დიდხანს ბჭობდნენ ყველანი.

ჩვილზე ზრუნვასა და მოვლაში სწრაფად გადიოდა დღეები.

ალიონზე დილის პირველი მოძახილით პატარა გიორგი გაღვიძებას ყველას ამცნობდა და უთენია წამოიშლებოდა ოჯახი.

თბილი საღამო იდგა. ჭიშკართან საავადმყოფოს მანქანა შეჩერდა. მანქანიდან ექიმი გადმოვიდა, მას თამარი მოჰყვა. მოულოდნელი სტუმრები მასპინძლებმა შინ შეიპატიჟეს. ერთმანეთი მიიკითხ-მოიკითხეს. საუბრის საგანი ბიჭუნები იყვნენ. წუთით სიჩუმე ჩამოვარდა. შემდეგ მყუდროება ექიმმა დაარღვია. მან მძიმედ დაიწყო: -საავადმყოფოში შეცდომა მოგვივიდა, ჩვილების სამაჯურები ექთანს შეეცვალა და თქვენი ვაჟიშვილი თამარსა ჰყავს, თამარის კი-თქვენა...

- ჩემი თამარს- ჩუმად გაიმეორა მზიამ და ყურს არ დაუჯერა, გაქვავდა. თამარს გახედა, იგი გარინდებულიყო. შემდეგ ისევ მზია ალაპარაკდა. არ შემიძლია, ვერ დავთმობ! - წარმოთქვა აღელვებულმა, თამაზს მიაშურა. თამაზი კედელს მიყრდნობილი ქანდაკებასავით იდგა. მის სახეზე მხოლოდ განცვიფრებას ამოიკითხავდით. მზია აკვანთან მიიჭრა. აკვანში პაწია იწვა, ვარდისფერლოყებიანი, ფუნჩულა ბიჭუნა. ტუჩებს აცმაცუნებდა. დედა დაბალ სკამზე ჩამოჯდა და ბავშვს ხელი

გადააჭდო. თვალებიდან ცრემლები ღაპაღუპით სცვიოდა. ვერ დავთმობ, ვერა, პირველად მე ვეამბორე, მე ვაწოვე ძუძუ, გესმით? - ამბობდა ის და აკვანთან მჯდომი შეშინებულ თვალებს აქეთ-იქით აცეცებდა, პირველ სიხარულს ხომ არ მართმევენო. თამაზი ცოლთან მივიდა და დამშვიდება დაუწყო.

-თქვენი ნებაა, როგორც გადაწყვეტთ,- თქვა ნინომ ექიმმა და ფეხზე წამოდგა. მას მხრებდაშვებული თამარიც გაჰყვა. თამარს ისევე უმძიმდა ლევანის დათმობა, როგორც მზიას-გიორგისა.

სტუმრები გააცილეს. მაღლა ცას ფერი წასვლოდა და ბინდბუნდში სახლები ლანდებივით მოჩანდნენ. კარის ზღურბლთან ორი დედა პირისპირ შესცქეროდა ერთმანეთს. დამუნჯებულები სიტყვას ვეღარ ძრავდნენ. ვერცერთი ვერ თმობდა იმ პირველ სითბოს, პირველ სიხარულს, შვილის სიყვარული რომ ჰქვია. მათთვის არავითარი აზრი არ ჰქონდა შეცდომის გამოსწორებას, შეცვლილ სამჯურს.

დრო მიდიოდა და დედებს აკვიატებული ფიქრები მაინც არ ასვენებდათ, ერთმანეთის ოჯახებისაკენ ეჭირათ თვალი. გიორგი და ლევანი ექვს-ექვსი წლისანი გახდნენ. მზრუნველი მშობლების ხელში ლაღად იზრდებოდნენ ბავშვები.

ერთხელ მზია და თამარი ერთმანეთს შეხვდნენ და გადაწყვიტეს შეეცვალათ ბავშვები. ასეც მოიქცნენ, მაგრამ თამარმა და მზიამ თეთრად გაათენეს ის ღამე. შვილები სახლებში ჰყავდათ და მაინც პირველი განცდის მორჩილნი იყვნენ. გულის ნაწილს დაეძებდნენ. ბიჭუნებიც ახალ გარემოს ვერ შეეგუენ, სხვა ჰერი ეზიდებოდათ, ეზიდებოდათ პირველი თვალის ახელა, პირველი სითბო, პირველი ძახილი და წამიყვანეთ ჩემს დედიკოსთანო- წიოკობდნენ.

ბავშვები თავიანთი კერიისაკენ მიისწრაფოდნენ - იქ, სადაც გული ეძახდათ.

რაიმე ხომ არ

გატკინე დედა...



არა შვილი კლა!

ეს „ახალი მცნება“ შენს მუდმივ შეგონებად იშვა, ღვთით-კურთხეულო ქართველო ქალო!

შენი დედობა, შენი მრავალძეობა ხომ საძირკველთა საძირკველია სალოცავი საქართველოს მარადიული არსებობისა და არსებისა.

მერე და, შე კურთხეულო, რად იწვევ მკვლელს (**Abormacher**!), საქართველოს მაგ მოსისხლე მტერს, ჩანასახშივე შვილის საკლავად?!

გვეყო, უკვე ეშლება საძირკველი საქართველოს! უკვე ცას შეჰღაღადებს ცოდვანი შენი შვილთამკვლელობისა!

ღვთისმშობელი დასტირის ცხარე ცრემლებით მისი წილხდომილი ქვეყნის ჩანასახშივე ჩახოცილ შვილებს.

გონს მოეგე, ქართველო ქალო, და კვლავ მოუბრუნდი მრავალშვილიერებით ბედნიერ დედობას, ბედნიერ მეუღლეობას, გახსოვდეს, როცა შვილს უძღვნი საქართველოს, მაშინ ყველაზე ახლო ხარ ღმერთთან.

კვლავაც იყავი ერისუფალი - შვილთა სიმრავლით, ნუღარ იქნები ერისწყლული შვილთა მკვლელობით.

სრულიად ამრავლე საქართველო, რომელსაც უფლის ჩაგონებით მე ვუწოდე შუბლი დედამიწისა - შუბლი, რომელზედაც ფეთქავს სვეტიცხოველი, საფეთქელი საქართველო...

გევედრები და გემუდარები, მუხლის მოყრით!
არა შვილ კლა-მეთქი!



ძახილი

რა გალეულს და ფერწასულს გხედავ,
ჩემო პაწია, ცოდვილო დედა,
ვაიმე, როცა შენს გულთან მჭრიდნენ,
რაიმე ხომ არ გატკინე დედა...
არ შეგეშინდეს, შვილი ვარ შენი,
შენი ტანჯული სისხლი და ხორცი,
ნიავი ვარ და მგონია გშველი, -
სიცხიანს, მწუხარს კულულზე გკოცნი.
მაგ ბავშვურ შუბლსაც გიკოცნი მორცხვად,
გაბუსხულ ტუჩსაც ბავშვურად ლამაზს...
ახლა სული ვარ და უფალს ვლოცავ -
შენს გადარჩენას ვულოცავ მამას.
მადლობა უფალს, რომ არ დაგვღუპა,
არ დამიობლა ძმები და დები.
მე კი ბარტყივით ტანშეუბუმბლავს
ცად ანგელოზმა მაჩუქა ფრთები.
როგორ მინდოდა, მეც მოგსწრებოდი,
მეც გამეხარა ამ სამზეოთი,
მეც დამეძახა შენთვის „დედიკო“
და მამას ყელზე შემოვხვეოდი.
ჩაწნული ვიყავ მომავლის ფიქრთან,
როგორც პეპელა ფავილში რგული,
დაბადებამდე რამდენი მიკლდა,
ითვლიდა ჩემი პაწია გული.
ალბათ, გგონივარ დაღლილი სხივი,
ალბათ, გგონივარ სუნთქვა სიოთა,
შენ ხომ უძლებდი საკუთარ ტკივილს,
მე კი, ძვირფასო, შენიც მტკიოდა.
თურმე ტყუილად მომიხაროდა
შეხვედრა შენთან, ძმებთან და დებთან...

ახლა მოგტირით სხვა სამყაროდან
არარაობის ჩრდილი და სევდა.
რად გააწბილე ღვთის იმედები,
რატომ შეშალე და გაამრუდე
ანგელოსების და პლანეტების
კეთილი გათვლა და ვარაუდი?
- კიდევ სად არის სხვა საქართველო?
ჰყვის ლექსი და ციხის ქონგური.
- მიწაში დედავ...
და ვინ დათვალოს
შვილი და ძირი, ჩემებრ მოკლული.
თუ სვეტიცხოველს ვერ ავაგებდით,
„ვეფხისტყაოსანს“ თუ ვერ დავწერდით,
მაინც ზედმეტი და მოსაკვეთი
არ ვიქნებოდით შენთვის არცერთი...
შვილთა სიმრავლე დაგბეღებოდეს
მტრედის გრუტუნი და მუხის ჩერო,
ჩხებით,
აკვნებით და ბუდეებით
ამაღლდი, ჩვენო ფუძევ და ჭერო!...

დედაშვილური მადლი

აკვანში მწოლი ჩვილის შეხება მზის მხურვალებას აგონებს ქალს. დედა ატირებული პატარასაკენ დაიხრება, საკინძეს გაიხსნის, ყრმას სიყვარულით გაჯერებულ რძეს მიაწვდის და ალბათ, ამ მკერდმოღეღილ ქალზე მშვენიერი,განწმენდილი და ამაღლებული არავინაა ქვეყნად. მისთვის უჩინარდება გარემომცველი სამყარო და არის მხოლოდ შვილი და დედის ლოცვასავით აღვლენილი ფიქრის ბორბალი: ღმერთმა ჯანმთელი გამიზარდოსო პატარა.

ემბრიონის ჩივილი

ჯერ პატარა ვარ, ფეტვის მარცვლისოდენა, ემბრიონს მიწოდებენ. გული და თვალები ჩამოყალიბებული მაქვს. გულმა მუშაობა დაიწყო, მაშასადამე ადამიანი მქვია. თანდათან ვიზრდები, დედა ჩემს არსებობას ჯერ კიდევ ვერ გრძნობს და მგონია ორმაგად გავახარებ, როცა ჩემს არსებობას გაიგებს. მერე კიდურებიც იწყებს ჩამოყალიბებას, მალე დედის სხეულის კედლებზეც „მივუკაკუნებ“ და გავახარებ... გადის კიდევ ხანი და უკვე დროა ჩემი თავი გავაცნო - შორიდან ვუგდებ ყურს დედაჩემის რეაქციას...

რატომღაც გაღიზიანებული მეჩვენება, იქნებ ჩემმა უფროსმა და-ძმამ გააბრაზა...

ერთ საღამოს ოჯახურ თათბირზე გადაწყდა ჩემი ბედი, უნდა მოვიშოროო - თქვა დედაჩემმა. ყურს არ დავუჯერე, როგორ შეუძლია მისი სხეულის ნაწილი ასე გამიმეტოს, ალბათ, სმენის ორგანო ჯერ კიდევ არ მაქვს განვითარებული იმდენად, რომ კარგად აღვიქვა მოსმენილი... მაგრამ მეორე დღეს დედაჩემმა ვიღაც ქალს რომ სთხოვა ჩემი თავი მოეცილებინა, გარკვევით გავიგონე. უნდა გენახათ, რა მომივიდა. მეგონა ახლადჩამოყალიბებული კიდურები აღარ მქონდა, ვერც სხეულს ვგრძნობდი და შიშისაგან თითქოს გულისცემაც შემიჩერდა. ჯერ ორი თვისაც არ ვარ. ნუთუ გამწირავს დედა... რაღაც ჩხაკუნის ხმა მომესმა. მერე ჩემთვის გაუსაძლისი პაუზა და ახლავე ხალათს გამოვიცვლიო, ჩამესმა მეორე ხმა. დედას სხეულზე ეტყობა, ცახცახებს - ეშინია იმისი, რაც უნდა მოხდეს?

საგონებელში ვარ ჩავარდნილი, როგორ ვუშველო თავს, როგორ დავიხსნა ჩემი სიცოცხლე. სხეულის კედლებს ვაწყდები და აღსასრულს ველი, მერე დედას კვნესასავით აღმოხდა, გავინაბე, მუცლის კედლებს ავეკარ და რას ვხედავ, რაღაც თეთრი, გრძელი რკინა შემოძვრა ჩემს სამყოფელში. პირველი დარტყმა ვიგრძენი, უსაშველოდ მტკივნეული, ყრუ დარტყმა, ამიტირდა დაღლილი ნუგეში. გვერდი ავუქციე რკინას, სიღრმისაკენ გავლასლასდი. მაინც მომხვდა იმ ურჯულო ჯალათის ხელში მყოფი ლითონი. ესეც მეო-

რე დარტყმა. მაინც მოღალატე დედას უხმობდა გული: ,,ვაი დედა!" მინდოდა მეთქვა მაგრამ სურვილი სხეულის სიღრმეში იფანტებოდა. ძალა გამომელია, წინააღმდეგობის უნარი აღარ მაქვს. მაინც ვიბრძვი სიცოცხლისათვის, აუხელელი თვალიდან ცრემლი მდის და მინდა ვიყვირო, მაგრამ არ შემიძლია, ჩემს გულში ღამე ურჩ სულს ღაფავს...

რას მერჩი დედა, რა დაგიშავე... მესამე დარტყმა და იმ ბოროტმა ხელმა ბასრი პირით აქნა ჩემი სხეული... უკვე აღარაფერს ვგრძნობ. რკინის იარაღი ხმაურით ვარდება ძირს...

ადუღებული და უკვე ჩამქრალი ტანჯვა...

გადამისროლეს...

რას მერჩოდი, დედა? ასე როგორ გამიმეტე?

მეც ვისწრაფოდი მზისაკენ, სინათლისაკენ, შენ კი...

აბორტი და მისგან გამოწვეული გართულებები

დიდგვაროვანი ქალები ერთმანეთს რომ აწონებდნენ თავს სამკაულებით რომის დედოფალმა კორნელია გრაკნუსმა მათ შვილები წარუდგინა და უთხრა: აი ჩემი სამკაულები.

ჰიპოკრატე ნაყოფის მოცილებას უყურებდა როგორც უზნეო ქმედებას და მას თავის ფიცში სათანადო მუხლი ჰქონდა შეტანილი.

ალბათ, გულგრილად ვერვინ უყურა ამერიკულ დოკუმენტურ ფილმს ,,ჩუმი ჟირილი", რომელიც კალიფორნიელმა მეცნიერმა, ცნობილმა გინეკოლოგმა ბერნარდ ნატანსონმა დომინიკანელი ბერების დაკვეთით გადაიღო.სულის შემძვრელი იყო როცა ვხედავდით, როგორ გაურბოდა ნაყოფი რკინის მაშას, ნამდვილად ვიცი, ერთმა ჩემმა ნაცნობმა მისი ნახვის შემდეგ გადაიფიქრა შვილის მოცილება და იმ ფილმის დიდი ღირსებაა, რომ ჩემი ნაცნობის ოჯახში თვალმახარა ბიჭიც იზრდება.

თურმე ნაყოფი დედის მუცელზე მამის ხელის დადებაზეც კი რეაგირებს, მოძრაობას იწყებს. სხვის შეხებაზე კი არავითარ რეაქციას არ ახდენს. გამოდის, რომ ნაყოფიც ,,ცნობს" მამას...აბორტი კლავს სიცოცხლეს და ქალის ორგანიზმსაც ანგრევს და აუძლურებს.

მეან-გინეკოლოგის კომენტარი:

„ორსულობის ხელოვნურად შეწყვეტას, ოპერაციის უშუალო გართულებას მიეკუთვნება საშვილოსნოს მთლიანობის დარღვევა, საშვილოსნოს ყელის დაზიანება, სისხლდენა, სანაყოფე კვერცხის ნაწილების საშვილოსნოს ღრუში ჩარჩენა, დაინფიცირება, საშვილოსნოს მეზობელი ორგანოების (შარდის ბუშტის, სწორნაწლავის და საერთოდ ნაწლავების) დასნებოვნება, მუცლის ფარის ანთება და მრავალი სხვა. ხელოვნური აბორტის მეორე დღიდან ადგილი აქვს საშვილოსნოს ღრუს დაინფიცირებას და არაიშვიათად, ანთებითი პროცესის განვითარებას, რაც არამარტო ინფექციის შეტანაზეა დამოკიდებული, არამედ ორგანიზმში არსებული ინფექციის განვითარებისათვის ხელშემწყობი პირობების შექმნაზეც (დაზიანება, სისხლის დაკარგვა და სხვა). საშვილოსნოს გარეთ ინფექციის გავრცელების შემთხვევაში ანთებითი პროცესი ვრცელდება კვერცხსავლებზე, საკვერცხეში, იწვევს მენჯის ფარის ანთებას, საშვილოსნოს ვენების ანთებას, სეფსისსაც კი.

არაიშვიათად საშვილოსნოში სანაყოფე კვერცხის ნაწილების ჩარჩენის ნიადაგზე შეიძლება განვითარდეს საშვილოსნოს სისხლძარღვების ანთება, ძლიერი სისხლდენა და სხვა გართულებები. ასევე ორსულობის ხელოვნურ შეწყვეტას უმეტესად მოყვება ფუნქციური მოშლილობების განვითარება. ირღვევა შინაგანი სეკრეციისა და ნერვიული სისტემის ფუნქცია, ასევე საკვერცხეების ფუნქცია, რაც ყოველთვის მკვეთრად გამოხატული არ არის. განსაკუთრებით საშიშია განმეორებითი ორსულობის მრავალჯერ შეწყვეტა. ხელოვნური აბორტის შედეგად განვითარებული გვიანი გართულებებიდან აღსანიშნავია საშვილოსნოს ყელის არხისა და შიგნითა პირის დაზიანება, რაც შემდეგში ჩვეული აბორტის მიზეზი ხდება, რადგან საშვილოსნოს ყელი ვეღარ ასრულებს თავის ფუნქციას და ორსულობა თითქოს უმიზეზოდ, ყოველგვარი ჩარევის გარეშე წყდება. ასევე ზიანდება საშვილოსნოს შიგა გარსი. საშვილოსნოს ღრუში წარმოიშობა შეხორცებები, რაც შემდეგში ხელს უშლის ნაყოფის განვითარებას, მის ნორმალურ ჩამოყალიბებას. ორსულობის ხელოვნურ შეწყვეტას შეიძლება მოჰყვეს კვერცხსავალის სრული დახშვა, რაც უნაყოფობის ან მილის ნაწილობრივი შევიწროების გამო საშვილოსნოს გარე ორსულობის განვითარების მიზეზი გახდება. აღსანიშნავია ნერვული და ენდოკრინული სისტემების მთელი რიგი მოშლილობები.

მთელი რიგი გართულებები, რომელიც აბორტს ახლავს, სიცოცხლისათვის სარისკო და საშიშია.“

შვილის მომკვლელი დედების შესახებ

წინასწარი განზრახვით მუცელში ჩვილის მომკვლელს, კაცისკვლის სასჯელი ედება, ჩვენ არ შეგვიძლია ზუსტად დავადგინოთ, ჩასახულია და არის ბოლომდე გაფორმებული, თუ არა მოწყვეტილი ჩვილი. აქ გამოძიება და დასასჯელი იქნება არა მხოლოდ დამნაშავე დასაბადებლის მოსპობისათვის, არამედ, მისი მშობელიც, რომელმაც თავის თავზე აღმართა ხელი, რადგან ამ მიზეზით მრავალი ქალი კვდება. ამას უერთდება გახწნა ნაყოფისა, როგორც სხვა სახე კაცისკვლისა, ვინც ამას წინასწარი განზრახვით გაკეთებას გაბედავს, მკვლელია, მაგრამ მისი სინანული არ უნდა გაგრძელდეს სიკვდილამდე, არამედ, მისი შეწყნარება შეიძლება ათი წლის შემდეგ, მათი სრულიად განკურნება ბრალისაგან შეუძლია არა დროს, არამედ, სინანულს.

სჯულის კანონი
(ერისკაცთათვის)

საკოხტაო,

საკოპწიო



სხვა ღირსებებთან ერთად შენ უეჭველად შენი გარეგნობითაც მოხიბლე მეუღლე. მასთან შეხვედრის დროს ყოველთვის წესრიგში იყავი, მოვლილი გქონდა სახე, თმები, ფრჩხილები...

ახლა იგი უკვე შენი ქმარია. შენ კი მისი მეუღლე, ოჯახის დიასახლისი, დედა ხარ, ცხადია უამრავი საქმე გაქვს შინ. იქნებ ველარ იცლი საკუთარი თავისათვის. ან იქნებ ფიქრობ, რომ ამაზე ზრუნვა აღარაა საჭირო, შენ ხომ უკვე გათხოვდი...

არა, ჩვენო ახალგაზრდა ქალბატონო! ქმარს ისევე სიამოვნებს შინ და გარეთ მოწესრიგებული ცოლი, როგორც მაშინ პაემანზე...

ხომ გაგიგონია, თვალი ჭამს და თვალი სვამსო, ამიტომ ეცადე ისე ლამაზად გამოიყურებოდე, რომ შენი დანახვა თვალსა და გულს ახარებდეს.

იყავი შეუდარებელი!

რჩევები ახალგაზრდა ქალბატონებს.

გაიღიმე! ბოროტება და სიანჩხლე ანადგურებს სილამაზეს. შენი მშვენიერების გარანტია გარშემო მყოფებთან მშვიდ, კეთილმოსურნე დამოკიდებულებაშია საძიებელი.

კვირაში ერთი საღამო შენს თავს მიუძღვენი! თუ სილამაზის სალონში ვერ წახვალ, ბოლოს და ბოლოს სახლში გაიკეთე ნიღაბი. ახალგაზრდობიდან აღზარდე შენში თვისება სხეულის მოვლისა. მაშინ ჯვლა ასაკში მომხიბვლელი იქნები. მონახე შენთვის საშინაო ტანსაცმლის სტილი! ის უნდა იყოს სასიამოვნო და მოხერხებული. ასეთ შემთხვევაში ახლობლები აღნიშნავენ და დააფასებენ შენს სასიამოვნო იერს. აქედან გამომდინარე შენც კარგ ხასიათზე იქნები.

ეცადე გონივრულად ისარგებლო მაკიაჟით! რომელი ქალი გამოდის ქუჩაში უმაკიაჟოდ? მაგრამ დიდი სიფრთხილე გმართებს. მაკიაჟმა არ უნდა ,,იფხიროს'' და არ უნდა ,,გაგაუბრალოროს''. დღისით შენი სახის შეფერილობა მსუბუქი ტონებისაგან უნდა შედგებოდეს. საწინააღმდეგო შემთხვევაში მაკიაჟი ასაკს მოგიმატებს. ფერ-უმარილით სარგებლობისას ისარგებლე შემდეგი პრინციპით: ერთდროულად მუქად ნუ შეიღებავ თვალებს და ტუჩებს. ან ერთი გამოყავი ან მეორე.

შენი წარმატების ნახევარი ვარცხნილობაშია! ამ შემთხვევაში არ ღირს ბრმად მიჰყვე მოდას, ვარცხნილობა ორგანულად უნდა ერწყმოდეს მაკიაჟს, ტანსაცმელს და შენს გარეგნულ ინდივიდუალობას. და კიდევ - ფარავდეს ნაკლს და ხაზს უსვამდეს გარეგნულ ღირსებებს.

ნუ მოადუნებ ყურადღებას შენი წონის მიმართ! ბევრი იარე და ივარჯიშე. რას იზამ, მოსაწყენად ჟღერს, მაგრამ ძნელია უწვალებლად გქონდეს მსუბუქი სიარული და გამართული აღნაგობა.

ჯობია 5-ჯერ მიირთვა ცოტ-ცოტა, ვიდრე 3- ჯერ ბევრი! შენი სილამაზის მტრები არიან - შაქარი, მარილი, მწარე და მჟავე კერძები. ხოლო მეგობრები - ბოსტნეული, ხილი და რძის ნაწარმი.

დაგეგმე ხვალინდელი დღე - ეს თავიდან აგაცილებს ზედმეტ ნერვიულობას და საზრუნავს. მონახე დღეში 15 წუთი წამოსაწოლად ან სავარძელში მისაყრდნობად მაინც.

საშინაო საქმეებში ქმარი და შვილები ჩააბი! ერთად გაკეთებული საქმე უფრო მეტად დაგამეგობრებთ, შენ კი ისე ძალიან არ დაიღლები.

ნუ იფიქრებ შენს წარუმატებლობაზე! მშვიდად შეხვდი მას და გწამ-

დეს, რომ ჩქარა საქმე უკეთესობისკენ წავა. თავს ნუ მისცემ ოხვრასა და დეპრესიას, ყურადღება გადაიტანე სხვა რამეზე, თუნდაც ავეჯი გადაადგილე ან ვარცხნილობა შეიცვალე. გააკეთე „რაიმე“. ჩვენ, ქალებს, კარგად გვესმის ერთმანეთის.

ასე, რომ იყავი შეუდარებელი!

თქვენი გარეგნობა

ბუნებით სილამაზით დაჯილდოებული ქალები, რომლებსაც ამ სილამაზით თავი მოსწონთ, ტოვებენ სავალალო შთაბეჭდილებას. ასევე ცუდ შთაბეჭდილებას ტოვებენ ქალები, რომლებიც თავს ულამაზოდ თვლიან და ამდენად არასრულფასოვნების კომპლექსით იტანჯებიან. ორივე კატეგორიის ქალთა საყურადღებოდ უნდა აღვნიშნოთ, რომ არ არსებობს არც ერთი ქალი ქვეყანაზე, რომელიც შეიძლება ჩაითვალოს აბსოლუტური სილამაზის განსახიერებად და არც ისეთი, რომელსაც შეიძლება აბსოლუტურად შეუხედავი ვუწოდოთ. ჩვენ მიგვაჩნია, რომ ყველა ქალი თავისებურად ლამაზია, მაგრამ ყოველი მათგანი ცდილობს გამოიყურებოდეს უკეთ.

ჩვენ არავითარ შემთხვევაში არ გადავაჭარბებთ, თუ ვიტყვით, რომ საკმარისია გადავავლოთ თვალი კაცობრიობის შეხედულებას, ქალის სილამაზის „ეტალონის“ ევოლუციას, რომ დავრწმუნდებით უბრალო ჭეშმარიტებაში: ბუნებას არასოდეს შეუქმნია სილამაზის ეტალონი და არც დაუსახავს ასეთი ამოცანა. ყველაზე მშვენიერი, რაც შექმნა ბუნებამ ეს იყო ქალი. ამისთვის დიდი მადლობა მას. რაც შეეხება ქალის სილამაზეს, კაცობრიობის ისტორიის განვითარების კონკრეტულ პერიოდში ჩვენ ვხვდებით აზრისა და გემოვნების ისეთ მრავალფეროვნებას, თავს რომ ძნელად გაართმევ. ვენერა მილოსელის შეუდარებელი გრაცია, მონა ლიზას იდუმალი ღიმილი, რუბენსის ქალები, გოგონა ბურთზე - პიკასო... რომელი ერთი ჩამოვთვალოთ? ყოველი ნაწარმოები შედევრია, ყოველი სახე დაუვიწყარია. მაგრამ გულახდილად რომ ვთქვათ, განა ბევრ ქალს უნდა საქვეყნოდ ცნობილ მონა ლიზას დაემსგავსოს, მით უმეტეს რომ თანამედროვე საშუალებათა გამოყენებით არც თუ ისე ძნელია გარეგნობის შეცვლა? აქვთ თანამედროვე ქალებს სურვილი დაემსგავსონ სიცოცხლით სავსე, რუბენსის ჯანმრთელ ქალებს? ვფიქრობთ, ასეთი ერთი-ორი შეიძლება გამოჩნდეს და არა მრავალი.

მივუბრუნდეთ ჩვენს აწმყოს. კინო, ტელევიზია, ხელს უწყობდნენ

ახალი ტიპის სილამაზის წარმოჩენას, რომელთაც წარსულში ვერავინ ჩათვლიდა ლამაზად. დააკვირდით, ჩვენ უკვე ვლაპარაკობთ არა მხოლოდ ლამაზ ქალებზე, არამედ სილამაზის ტიპებზე, რომელმა თქვენგანმა გადაწყვიტა გარეგნობის გამოცვლა მხოლოდ და მხოლოდ იმის გამო, რომ თქვენი ტიპი არ მოგწონთ, მოგწონთ მხოლოდ სხვანაირი? არცერთმა! მაშ რაშია საქმე? საქმე იმაშია, რომ ყველა ქალი თავისებურად ლამაზია, მას კი სურს გამოიყურებოდეს კიდევ უკეთესად. შესაძლოა კი ამის მიღწევა ისე, რომ სახე ნიღბად არ გადავაკეთოთ? სავსებით.

ანსამბლების შესახებ

ქალთა უმრავლესობა დარწმუნებულია, რომ მათ შეუძლიათ სავსებით სწორად აირჩიონ და შეიძინონ მათთვის საჭირო ნებისმიერი ნივთი, თუკი საამისო თანხა გააჩნიათ. პრაქტიკამ დაგვანახა, რომ ყოველთვის ასე არ არის. ბევრი ქალი დიდ სახსრებს ხარჯავს საკუთარ გარდერობზე, მაგრამ არ გამოირჩევა ნატიფი ჩაცმულობით. ქალები, ვისაც ბევრი სახსრები აქვთ, როგორც წესი, ყუდულობენ ყველაზე მოდურ ტანსაცმელს, მაგრამ სწორედ ისინი წუწუნებენ ყველაზე ბევრს, რომ არაფერი გააჩნიათ.

სწორად რომ შევიძინოთ ნივთი, ფული სულაც არაა გადამწყვეტი ფაქტორი. რა თქმა უნდა, უფულოდ ვერაფერს შევიძენთ, მაგრამ ეს მთავარი როდია. შეუზღუდავი ფულადი საშუალება ძალიან მცირე რაოდენობას გააჩნია. ქალების უმრავლესობა ხომ მატერიალურად შეზღუდულია და ოჯახის ბიუჯეტზეა დამოკიდებული. პარადოქსია, მაგრამ ფინანსურად შეზღუდული მანდილოსნები უფრო აღწევენ აღიარებას. რაშია საქმე? ამ ქალების განსაკუთრებული ფანტაზია და გემოვნება უდაოდ დიდ როლს თამაშობს, მაგრამ ეს საკითხის ერთი მხარეა. საქმე იმაშია, რომ ქალი, რომელმაც ფულის ყადრი იცის, არ იყიდის ბორდოსფერ მომაჯადოებელ ფეხსაცმელს, თუკი მისი შესაფერისი ჩაცმულობა არ გააჩნია. ქალი, რომელიც ამ ფეხსაცმელს შეიძენს, სახლში დაბრუნებული რწმუნდება, რომ შესაფერისი ტანსაცმელი არ გააჩნია და ახლა ჩაცმულობაზე ნერვიულობს. ეკონომიური ქალი ათჯერ გაზომავს, იყიდოს თუ არა ეს თუ ის კოსტუმი, გააჩნია თუ არა შესაფერისი ფეხსაცმელი. არაეკონომიური ქალები კი კოსტუმის შეძენის მერე ხვდებიან, რომ ეს ჩაცმულობა სულაც არ შეეფერება მათ გარდერობში არსებულ ფეხსაცმელს.

ანგარიშიანობა ხელს უწყობს კარგი გემოვნების ჩამოყალიბებას. ყველაფერი, რაც მოგვწონს არაა საჭირო შევიძინოთ. საჭიროა, კარგად განვსაჯოთ, გვიხდება თუ არა ეს ნივთი, გვაქვს თუ არა მისი შესაფერისი ფეხსაცმელი, აქსესუარები და ა.შ. ანსამბლით იქმნება მოდური გარდერობი ისე, რომ ყოველთვის ვიყოთ მოდურად ჩაცმულნი.

უპირველესად, დაიწყეთ მოდური ჟურნალების შესწავლა, გაითვალისწინეთ მათში შემოთავაზებული რეკომენდაციები და რჩევები. გაიხსენეთ რა გაქვთ, რა შეგიძლიათ დაუმატოთ თქვენს გარდერობს, რისი გადაკეთება შეიძლება. თანდათანობით გააფართოვეთ თქვენი ანსამბლი, რაც გაკლიათ ამოირჩიეთ ის დეტალი ჟურნალში ან მაღაზიაში, შეიძინეთ თქვენთვის ნამდვილად საჭირო ნივთი. ასეთი განსჯა მოგცემთ საშუალებას, მომავალშიც იყოდოთ ნივთი მოდის განვითარების მიხედვით.

გემოვნებით შერჩეული ანსამბლები, რომლებიც თქვენს სტილსა და ინდივიდუალობას შეესაბამება, აუცილებლად უნდა იქონიოთ სხვადასხვა შემთხვევისათვის: სამსახურისათვის, საშინაო, თეატრისათვის, სტუმრების მისაღებად და ა.შ. ერთი ანსამბლის დეტალები სავსებით შესაძლოა გამოიყენოთ მეორე ანსამბლისათვის, რადგან ორივე ჩაცმულობა თქვენს სტილს შეესაბამება. თუ თქვენ მიჰყვებით ჩვენს რჩევას, ყოველთვის მოდურად და მიმზიდველად იქნებით ჩაცმულნი.

სწორად შეიძინოთ საჭირო ნივთი - დიდი ხელოვნებაა, რომელსაც ყველა ქალი უნდა ფლობდეს. ნებისმიერ შემთხვევაში თქვენი შენაძენი უნდა ესადაგებოდეს თქვენს ტიპს და თქვენს სტილთან არ უნდა იყოს დისონანსში, თუ კი თქვენ თავად არ შეეცდებით მის შეცვლას.

გედის ყელი

ყელი გასცემს ქალის ასაკს რა ელეგანტურადაც არ უნდა იყოს იგი ჩაცმული და ფერუმარილით შეღებილი. ყლის კანი ადრე ბერდება, 30 წლის ასაკშიც კი შეიძლება მოეშვას და ნაოჭებით დაიღაროს. მიზეზი მრავალია: ღვიძლის და კუჭნაწლავის დაავადებებისას ყლზე ჩნდება მოყვითალო ან მოწითალო ბადისმაგვარი ლაქები. ასეთივე ლაქებია მოსალოდნელი მზით დამწვრობის შემთხვევაშიც. ნაოჭებს კი მაღალ ბალიშზე ძილი და კითხვისას წიგნში თავის ჩარგვა აჩენს. დაუკვირდით თქვენს სიარულსაც. იარეთ თავისუფლად, აღერილი ყლით

როგორც წესი, კანის მოვლის პირველი პირობა სისუფთა-

ვეა.ყოველდღე დაიბანეთ ჟლი ჟელაზე რბილი და ნეიტრალური საშუალებით - საპარსი საცხით. თუ ასეთი საშუალება არ გაქვთ, შეგიძლიათ გამოიყენოთ პიტნის ან გვილის ნაყენი. შეგიძლიათ მოამზადოთ ლოსიონიც. გთავაზობთ რამდენიმე რეცეპტს:

1. ერთი კვერცხის გული გათქვიფეთ 100 გრ არაჟანში. დაამატეთ სადილის კოვზის მეოთხედი არაყი და ნახევარი ლიმონის ან ფორთოხლის წვენი.

2. ერთი კვერცხის გული გათქვიფეთ ერთი ლიმონის ან ფორთოხლის წვენში, დაამატეთ ერთი სადილის კოვზი არაყი და ნახევარი ჭიქა ნაღები.

3. გახეხეთ ნორჩი კიტრი, მიღებულ ფაფას დაამატეთ ერთი კოვზი არაყი. ათი დღის შემდეგ გაწურეთ და იხმარეთ.

მიღებული ლოსიონები ერთჯერადი ხმარებისათვის არაა განსაზღვრული. საგონებელში ნუ ჩავარდებით, თუ გრილ ადგილას შეინახავთ, ისინი არ დაკარგავენ ზემოქმედების ძალას.

ლოსიონით ჟლის გასუფთავების შემდეგ (ქვემოდან ზემო მიმართულებით) წაისვით ცხიმოვანი სახის საცხი. მას წარმატებით შეცვლის თბილი მცენარეული ზეთი, ასევე მილისებრი ძვლიდან გამონადენი ტვინი ანდა ღორის შიგნეულიდან მიღებული ქონი. ამის შემდეგ ჩაიტარეთ პროცედურა ორმაგი ღაბაბის და საერთოდ ღაბაბის საწინააღმდეგოდ. ეს კეთდება ნიკაპქვეშ ხელის მტევნის ზურგების დარტყმებით. 20-30 წუთის შემდეგ საცხი შეიმშრალეთ ქაღალდის ხელსახოცით.

შეეცადეთ რამდენიმე წუთი კომპრესებისათვისაც გამონახოთ. პატარა ხაოიანი პირსახოცი დაასველეთ 50-60 ტემპერატურის წყლით, მსუბუქად გაწურეთ და 2 წუთით ჟლზე შემოიხვიეთ. შემდეგ ამდენივე ხანს ცივ წყალში დასველებული პირსახოციც შემოიხვიეთ. კარგია თუ ცივ წყალს დაამატებთ ზღვის მარილს (2 ჩ.კ.1ლ.წყალზე). ამავე პროპორციით შეიძლება მცენარეული ნაყენის ან რძის დამატება. ცხელი და ცივი კომპრესების შენაცვლება კანს აცოცხლებს და აახალგაზრდავებს. ამის შემდეგ დაუყოვნებლივ წაისვით რომელიმე მკვებავი საცხი.

სასარგებლოა, აგრეთვე მცენარეული ცხიმის კომპრესები. ამისათვის საჭიროა, ნებისმიერი მცენარეული ცხიმი შეათბოთ 40-45 გრადუსამდე, დაასველოთ რამდენიმე ფენა დოლბანდი და დაიფინოთ ნიკაპიდან ლავიწის ძვლებამდე, შემოიხვიოთ გარედან პოლიეთილენი და დაიმაგროთ.

როგორ მოვიქცეთ თუ ჟლი სახეზე მუქი გვაქვს?

სახის საცხის წასამადე ჟლი გაიწმინდეთ ლიმონის ან კიტრის წვენით. თუ ლაქები ძალიან გამოკვეთილია, აიღეთ რამდენიმე ფენა დოლბანდი, დაასველეთ სამპროცენტიან წყალბადის ზეჟანგის წყალხსნარით და ხუთი წუთით დაიდეთ ლაქებზე. შემდეგ კი აუცილებლად წაისვით მკვებავი საცხი ან მცენარეული ზეთი. ეს პროცედურები გაიმეორეთ კვირაში ორჯერ.

ჩვენი რჩევები დაგეხმარებათ ახალგაზრდული იერის შენარჩუნებაში. ხაზს გაუსვამს ბუნების მიერ ნაბოძებ თქვენს ღირსებებს.

ბუნებასთან ახლოს

ფირმა „ივა როშე" - საფრანგეთში კოსმეტიკის აღიარებული ლიდერია.

რაში მდგომარეობს მისი წარმატების საიდუმლოება? ალბათ იმაში რომ მხოლოდ ბუნებრივ საშუალებებს მიმართავს მიზნის მისაღწევად. ივა როშე თვლის რომ კოსმეტიკის მიზანი ნაკლის დაფარვა კი არ არის, არამედ ბუნებრივი მომხიბვლელობის წინა პლანზე წამოწევა, ბუნებრივი მშვენიერების ხაზგასმა.

როგორ მივაღწიოთ ამას? რა ტონებით მივაღწიოთ შთამბეჭდავ გარეგნობას ისე, რომ ქალური ინდივიდუალობაც შევინარჩუნოთ?

ფირმის მაკიაჟის ოსტატი ივა როშე გვირჩევს: უპირატესობა ენიჭება არამჟირალა, თბილ, ბუნებრივ ტონებს, მაგრამ ისე რომ არ დაირღვევს მაკიაჟის ერთ-ერთი ძირითადი კანონი: მისი ფერები ტანსაცმლის ფერს უნდა ეხამებოდეს. ასე მაგალითად - წითელი კაბა მოითხოვს თბილ ფერებს (ალისფერთან მიახლოვებულს), ყავისფერი - ჩამქრალ მწვანე გამას. იასამნისფერი მოცისფრო-მოვარდისფრო ტონებს.

თუ გადაწყვიტეთ მაკიაჟის თვალის ფერთან შეხამება, მაინც ეცადეთ რომ ტონალობის ელფერი კოსტიუმის საწინააღმდეგო არ იყოს.

საერთო რეკომენდაცია:

ცივი ტონების მოყვარულთ ვურჩევთ მოვარდისფრო-მოიასამნისფერო, პასტელური (გაცრეცილი) ტონების კომბინაციას. თბილი ტონების მოყვარულთ კი ჩამქრალ მოყავისფრო ხავერდოვან ტონებს.ქუთუთოთა შეფერვისას გაითვალისწინეთ, რომ ღია ტონები თვალების ზომას ოპტიკურად აფართოვებენ, მუქი ტონები კი აღრმავებენ თვალის მოყვანილობას.

ტუჩის საცხი და ფრჩხილების ლაქი კაბის ფერს უნდა შეუხამოთ, მითუმეტეს, ტუჩის საცხი და ლაქი უნდა იყვნენ ერთმანეთთან ჰარმონიაში.

მოკლე, მრგვალი სახე შეგიძლიათ ოდნავ დაიგრძელოთ ტონის საშუალებით თუ ტონს ქვედა ქუთუთოებიდან დაბლა ვერტიკალურად დაიდებთ.

გრძელი სახე კი მოწესრიგდება ჰორიზონტალური მიმართულებით დადებული ტონებით. ტონი დაიდეთ ცხვირის გასწვრივ ჰორიზონტალურად, ასევე ცხვირზეც ოდნავ, ნიკაპზე და შუბლზე.

მაკიაჟი მზადაა. მისი ბოლო შტრიხია ტონალური პუდრის თხელი ფენა.

მაგრამ გთხოვთ დაიმახსოვროთ:

ყველა ქალს თავისი სილამაზე აქვს!

რჩევები!

არ გამოირწყოთ მუწუკები

თუ არ შეეხებით უცებ გაჩენილ მუწუკს, ის ერთ კვირაში გაქრება. ნაწვალევი და გამორწყული მუწუკი დაინფიცირდება, ფურუნკულად გადაიქცევა და აუცილებლად დატოვებს ნაკვალევს ან ნაიარევს. გაცილებით ადვილია მისი ტონალური კრემით ან სპეციალური შემნიღბავი საშუალებით დაფარვა.

არ გირჩევთ შავი წერტილების წვალებას

არ ღირს მათთან ხელჩართული ბრძოლა. დერმატოლოგები გვირჩევენ, ნუ დავათვალიერებთ სახეს გამადიდებელი სარკეებით, ჩვეულებრივ სარკეში ხომ ვერასოდეს დაინახავდით?

ნუ მოიკვნეტთ ტუჩებს.

ჯბილებით ტუჩების კვნეტით ისინი შრება და სკდება. ამის გამო ტუჩები ელასტიურობას და ბუნებრივ ბრწყინვალებას კარგავს და პომადაც მათზე ცუდად გამოიყურება. თუ ამას ხშირად ჩადიხართ და ვერაფერს ახერხებთ, იხმარეთ ჰიგიენური პომადა, რომელიც ცოტას მაინც შეგეშველებათ.

არ ჩამოიფხიკოთ ლაქი ფრჩხილებიდან

ეს საზიზღარი საქმიანობაა! იხმარეთ უფერული ლაქი, ან უბრა-

ლოდ მთლიანად მოიცილეთ ლაქის მოსაცილებელ სითხეში დასველებული ბამბით.

ნუ ისარგებლებთ ლითონის ქლიბით

ის მეტისმეტად უხეშია და შეიძლება ფრჩხილების გაყოფა გამოიწვიოს.

როგორ დავუბრუნოთ ფრჩხილებს სილამაზე

1. წაისვით მათზე რაიმე მწარე.

2. მიმართეთ სპეციალისტებს და გაიკეთეთ მანიკური.

კოსმეტიკური ჯაგრისი რეგულარულად გარეცხეთ.

წინააღმდეგ შემთხვევაში მასში ჩნდება მიკრობები, რომლებიც ცუდად მოქმედებენ განსაკუთრებით არაჯანსაღ კანზე.

კოსმეტიკური ღრუბელი გაასუფთავეთ კოსმეტიკური ნარჩენებისაგან, გარეცხეთ საპნით და გაწურეთ.

გაასუფთავეთ სავარცხელი.

თუ ჰუჰყიანი სავარცხელით სარგებლობთ, მტვერი, ქერტლი, მკვდარი თმა, რომელიც უკვე ჩამოივარცხნეთ, ისევ უკან ბრუნდება და თმა ბრწყინვალებას კარგავს. ასე რომ, კვირაში ერთხელ თქვენი სავარცხელიც „აბანავეთ“.

არ დაგავიწყდეთ მაკიაჟის მოცილება.

საღამოს დაბანის გარეშე დაწოლა იგივეა, რაც ის, რომ ჩაცმულმა დაიძინოთ და „დაკუჭულმა“ გაიღვიძოთ. გახსოვდეთ, კანმა უნდა ისუნთქოს!

მოიცილეთ მაკიაჟი პირის დაბანის გარეშე.

სახის სიწითლემდე დაბანას და გაწმენდას კარგი არაფერი მოაქვს. კანი ღიზიანდება საოფლე ჯირკვლების სტრუქტურის დარღვევის და ანთებითი პროცესის გამო. მაკიაჟი მოიშორეთ ბამბით. თვალის ირგვლივ წრიული მოძრაობით, ცხვირის ძგიდიდან საფეთქლებისაკენ, ნიკაპიდან ყურისაკენ, შუბლის შუა ნაწილიდან მარცხნივ და მარჯვნივ გადანაცვლებით.

ყურადღება: თვალები!

წამწამები ისეთი ფაქიზია... მაკიაჟის მოცილების დროსაც არ გაიწმინდოთ თვალები. ეს გააკეთეთ თვალისათვის სპეციალურ სითხეში დასველებული ბამბის ტამპონით მსუბუქად, წამწამების ძირიდან წვერისაკენ, თვალის შიგნითა კუთხიდან გარეთა მიმართულებით. კანის მოვლისათვის საჭირო საშუალების წასმა სახეზე წრიული მოძრაობით

ხდება; ზედაც დაუმატეთ მსუბუქი შემოტკაცუნება და ხელსმა.

არ გაიშროთ თმა ფენით.

თმას არ უყვარს გამოშრობა, სიმშრალისაგან თმის შიგნითა გარსის შემადგენელი კერატინი ჩამოიფცქვნება, რის გამოც ის ელექტრიზირებული და ურჩი ხდება. თავს შეიძლება მხოლოდ იმის უფლება მისცეთ, რომ გაიშროთ თმა პირსახოცით ან ჰაერზე მისი აქეთ-იქით გადაწყობით. ამას მეტი დრო მიაქვს, სამაგიეროდ თმას იცავს.

ნუ აიძრობთ სკალპს.

თავის დაბანის დროს საჭიროა მასირება და არა გახეხვა. შამპუნს ბოროტად ნუ გამოიყენებთ, ნორმალური თმისათვის საკმარისია კვირაში ორჯერ დაბანა (ორივე შემთხვევაში ერთი და იგივე შამპუნით). აუცილებლად ბოლომდე ჩამოიბანეთ ჭუჭყის ნარჩენი და სარეცხი საშუალება. ბოლოს, თმამ ბრწყინვალება რომ შეიძინოს, გადაივლეთ გრილი წყალი.

ქიმიურად დახვეულ თმას ნუ შეიღებავთ.

ქიმია - საღებავი - გადაღებვა... ჯოჯოხეთური ნაზავია! როცა ყველაფერი სწორადაა გაკეთებული (რაც ძალზე იშვიათია), არც ისე საშინელებაა. იწყებთ თმის ქიმიური დახვევით. ორი კვირის შემდეგ, როცა თქვენ რამდენჯერმე უკვე დაიბანეთ თავი, შეიძლება შეიღებოთ. თუ თმის გადაღება გადაწყვიტეთ, შეიღებეთ მხოლოდ ძირები, თანაც თმის ბოლოებზე ზეთის წასმა არ დაგავიწყდეთ. სხვანაირად თმა თხელი და მტვრევადი ხდება. და კიდევ ერთი: შეღებვის შემდეგ თავის დაბანა საკმარისი არაა, ვერ გიშველით შამპუნიც. საჭიროა თმის „მკურნალობა“ სპეციალური საშუალებებით.

კოსმეტიკა

სახის კანის ტიპები

სახის კანის ტიპის განსაზღვრა პირველი რიგის ამოცანაა, რადგან ყველა კოსმეტიკური საშუალება და პროცედურა მჭიდროდ უკავშირდება კანის მდგომარეობას.

სახის კანის ტიპის დადგენის მიზნით უმჯობესია მიმართოთ ექიმ კოსმეტოლოგს, რომელიც მოგცემთ დასკვნას თქვენი კანის მდგომარეობის შესახებ და ამასთან შესაბამის რეკომენდაციებს მისი მოვლისათვის.

პირობითად სახის კანის შემდეგ ტიპებს არჩევენ: ნორმალური, მშრალი, ცხიმიანი და კომბინირებული.

ნორმალური კანი - გადატკეცილია, ელასტიური, სუფთა, ვარდისფრად შეფერილი. ასეთი კანი ადვილად იტანს ყველა კოსმეტიკურ საშუალებებსა და პროცედურებს. სამწუხაროდ იგი ძალზე იშვიათად გვხვდება. ჩვეულებრივ, ნორმალური კანი აქვთ ბავშვებს და მოზარდებს გარდატეხის ასაკამდე.

მშრალი კანი - შედარებით ხშირად გვხვდება. ახალგაზრდობაში ის ძალიან ლამაზად გამოიყურება: სიფრიფანაა, ნაზი, გადატკეცილი, ზედმიწევნით სუფთა, ვარდისფრად შეფერილი. ერთი სიტყვით, პატარა ბავშვის კანს ჰგავს. დიახ, ლამაზია მშრალი კანი, მაგრამ იგი განსაკუთრებულ ყურადღებას და კარგ მოვლას საჭიროებს. კანის ეს ტიპი ძლიერ მგრძნობიარეა და არასწორი, არასაკმარისი მოვლის პირობებში ადრე ბერდება.

ცხიმიანი კანი - ლიმონის კანს მოგვაგონებს. იგი უხეშია, ფორიანი, ბრწყინავს, ასეთი ტიპის კანზე ხშირად გვხდება კომედონები (ე.წ. შავი წერტილები) და გამონაყარი. მისი ლოკალიზაციის ძირითადი ადგილებია: შუბლი, ნიკაპი, ცხვირი, იშვიათად ლოყებიც. კანის გაცხიმიანება თავს იჩენს სქესობრივი მომწიფების პერიოდში და ასე რჩება 35-45 წლამდე. ცხიმიან კანსაც განსაკუთრებული მოვლა სჭირდება. თუმცა მას ერთი დადებითი თვისებაც აქვს: იგი შედარებით გვიან ბერდება.

სახის კანის გასუფთავება

თქვენ უკვე იცნობთ სახის კანის ტიპებს. ამასთან იცით, რომ ყველ მათგანს განსაკუთრებული მოვლა სჭირდება. ვიდრე ცალ-ცალკე თითოეული ტიპის გასუფთავების წესების განხილვაზე გადავიდოდეთ, საჭიროა დავიმახსოვროთ შემდეგი ზოგადი კანონზომიერებანი:

ა) კანის გასუფთავება, როგორი ტიპისაც არ უნდა იყოს იგი, აუცილებელია დღეში ორჯერ, დილასა და საღამოს.

ბ) პირის დასაბანად გამოიყენეთ ნელთბილი წყალი. მაგრამ გაითვალისწინეთ, რომ ჩვეულებრივ წყალს გამდინარე იქნება თუ ჰის (გამონაკლისს წარმოადგენს წყაროს წყალი) ნებისმიერი ტიპის კანი ცუდად იტანს. რადგან მასში არსებული კალციუმისა და მაგნიუმის მარილები, დაბანისას რეაქციაში შედიან საპონთან და კანის ცხიმოვან საფარველთან. წარმოქმნილი, ძნელად ხსნადი ნაერთები ილექება კანზე და ძნელად შორდება მას. ამდენად საჭიროა დასაბანი წყლის წინასწარ დარბილება. გამდინარე წყალი ნაკლებად ხისტია, ამიტომ საკმარისია იგი გადაადუღოთ. ხოლო ჰის წყალი შედარებით ხისტია. მის დასარბილებლად საჭიროა დუღილის პროცესში წყალს დაუმატოთ საჭმელი სოდა (ერთი ჩაის კოვზი ყველ ერთ ლიტრზე). ჩვენი წინაპრები დასაბანად წვიმისა და თოვლის წყალს ხმარობდნენ, მაგრამ დღეს ატმოსფეროს ძლიერი დაბინძურების გამო, მის გამოყენებას არ გირჩევთ.

გ)პირის დასაბანად გამოიყენეთ კოსმეტიკური საპონი. თუ იგი თქვენთვის ხელმიუწვდომელია, იხმარეთ ნებისმიერი კარგი ხარისხის და არა ე.წ.სარეცხი ან სამეურნეო საპონი.

დ)ნუ გამოიყენებთ კანის გასასუფთავებლად სუფთა ოდეკოლონს. იგი კანს აშრობს, აუხეშებს, იწვევს მის აჭერცვლას და ლაქების გაჩენას. ამ მიზნით შეგიძლიათ იხმაროთ სპეციალური კოსმეტიკური ლოსიონები ან იმ სამკურნალო მცენარეთა ნახარშები და ნაყენები, რომლებიც შეესაბამება თქვენი სახის კანის ტიპს.

ე)პირის გასამშრალებლად აუცილებლად იქონიეთ ცალკე პირსახოცი. სასურველია ის იყოს ნაზი ქსოვილისაგან (ჩითი, ბატისტი და ა.შ.) დამზადებული.

პირსახოცი დღეგამოშვებით უნდა გამოიცვალოთ, ხოლო იმ შემთხვევაში თუ კანზე გამონაყარი გაქვთ, ყოველდღიურად ხმარების შემდეგ პირსახოცი უნდა გამოხარშოთ და ორივე მხრიდან ცხელი უთოთი დააუთაოთ.

პირის გამშრალების დროს სახის კანი არამცდაარამც არ მოისრისოთ, პირსახოცი ორივე ხელით მიიფინეთ სახეზე და ნაზად დაიშრეთ. ნუ ეცდებით კანის ზედმიწევნით გამშრალებას: დაიტოვეთ იგი ოდნავ ნამიანი და ასეთ სახეზე შეიზილეთ მკვებავი მალამო.

ახლა გადავიდეთ სახის კანის ცალკეული ტიპის გასუფთავების წესის გაცნობაზე.

ნორმალური სახის კანის გასუფთავება

ნორმალური კანი კარგად იტანს სხვადასხვა კოსმეტიკურ საშუალებებსა და პროცედურებს. ამიტომ, თუ თქვენ ნორმალური სახის კანი გაქვთ, მისი მოვლა არ გაგიჭირდებათ:

პირის დასაბანად გამოიყენეთ კოსმეტიკური ან რომელიმე კარგი ხარისხის საპონი, იხმარეთ დარბილებული წყალი. საპნის გამოყენებას ყოველდღიურად არ გირჩევთ. იხმარეთ იგი კვირაში ორჯერ. რეგულარულად სახის კანის გასასუფთავებლად შეგიძლიათ იხმაროთ სპეციალური ლოსიონები ან სამკურნალო მცენარეების ნაყენები და ნახარშები. ამ მიზნით უმჯობესია გამოიყენოთ გვირილა, სალბი (შალფეი), ცაცხვის ყვავილები, პიტნის ფოთლები, ცალ-ცალკე ან მათი ნარევი. ნაყენი შემდეგნაირად შეგიძლიათ მოამზადოთ:

აიღეთ რომელიმე მცენარის ან ნარევის ერთი სუფრის კოვზი. მოათავსეთ მოჭიქურებულ ან მინის ჭურჭელში, დაასხით ორი ჭიქა მდუღარე წყალი. დატოვეთ ასე თავდახურულ მინის ჭურჭელში 30-35 წუთი. შემდეგ კარგად გამოწურეთ მიღებული ნაყენი მარლის საფენში და გაფილტრეთ. გამოიყენეთ ნელ-თბილი სახით.

ნახარშს კი ასე ამზადებთ:

აიღეთ რომელიმე მცენარის ან ნარევის 2 სუფრის კოვზი. მოათავსეთ მოჭიქურებულ ჭურჭელში. დაასხით 2 ჭიქა ცივი წყალი. დატოვეთ ასე, თავდახურულ ჭურჭელში 1,5-2 საათი. შემდეგ წამოადუღეთ და დატოვეთ იმავე ჭურჭელში გაგრილებამდე. მიღებული მასა გაფილტრეთ. ხმარების წინ ნახარში შეათბეთ.

(ნაყენისა და ნახარშის მომზადების წესს შემდგომში აღარ გავიმეორებთ. ისარგებლეთ ზემოთ მოყვანილი მითითებებით). ზემოთ ჩამოთვლილი მცენარეების ნაყენისაგან შეგიძლიათ მოამზადოთ ყინულის კუბიკები და ასეთი სახით გამოიყენოთ კანის გასასუფთავებლად.

მშრალი კანის გასუფთავება

მშრალი კანი ძალიან ნაზია და ადვილად ღიზიანდება, ამიტომ მას განსაკუთრებული მოვლა სჭირდება.

ამ ტიპის კანი ძალიან ცუდად ან საერთოდ ვერ იტანს საპონს და წყალს.

თუ თქვენ მშრალი კანი გაქვთ, საპნითა და წყლით დაიბანეთ კვირაში 1-ჯერ, გამოიყენეთ კარგი ხარისხის საპონი.

კანი უნდა გაისუფთაოთ ჩვეულებრივ დღეში ორჯერ. ამისათვის შეგიძლიათ იხმაროთ მცენარეული ზეთები ან მათი ნარევი (ზეითუნის, სიმინდის, სოიოს, მზესუმზირის).

აიღეთ ბამბის მოზრდილი ტამპონი. ოდნავ დაასველეთ ზეთით და სპირალური მოძრაობით წაისვით სახეზე სამასაჟო ხაზების მიხედვით. ზეთის ეს ფენა ხსნის კანის ზედაპირზე დაგროვილ ცხიმს, მტვერს, გრიმს. შემდეგ უკვე იწყებთ კანის ნაწილ-ნაწილ და გულდასმით გასუფთავებას (სამასაჟო ხაზების მიხედვით). ბამბის ტამპონს ასველებთ უფრო დიდი რაოდენობის ზეთით და ცვლით მას გაჭუჭყიანებისთანავე. როცა კანის გასუფთავებას მორჩებით, შეისხით პირდაპირ ზეთიან სახეზე ცივი წყალი. ზეთის ფენა კანს დაიცავს წყლის მავნე ზემოქმედებისაგან, ცივი წყალი კი გამოგაცოცხლებთ და ამასთან კანსაც დაატენიანებს, რაც არანაკლებ მნიშვნელოვანია. რეგულარულად ზეთის გამოყენება არ არის სასურველი. ამიტომ პერიოდულად იგი უნდა შეცვალოთ მაწვნით, კეფირით, კიტრის წვნით, უმი რძით ან რძისა და წყლის ნაზავით. ისინი არამარტო ასუფთავებენ, არამედ ათეთრებენ კიდეც კანს.

თუ კანი ძალიან მშრალი და მგრძნობიარეა, საპონს საერთოდ ნუ გამოიყენებთ, იხმარეთ კვერცხის გული. კვერცხი წინასწარ შეათბეთ ცხელ წყალში. შემდეგ კვერცხის გული კარგად გათქვიფეთ და დაიდეთ წინასწარ დასველებულ სახეზე სამასაჟო ხაზების მიხედვით, გაიჩერეთ 2-3 წუთი და ჩამოიბანეთ ბამბის ტამპონითა და ნელთბილი წყლით. ბოლოს აუცილებელია შეისხათ ცივი წყალი.

იგივე მიზნით შეგიძლიათ გამოიყენოთ შავი პურის გული. იგი წინასწარ დაალბეთ წყალში ან რძეში, მოამზადეთ მისგან ფაფა და მიღებული მასა დაიდეთ სახეზე სამასაჟო ხაზების მიხედვით. გაიჩერეთ 3-5 წუთი და ჩამოიბანეთ ბამბის ტამპონითა და ნელთბილი წყლით.

გარდა ზემოთ ჩამოთვლილი საშუალებებისა, მშრალი კანის გასასუფთავებლად შეგიძლიათ გამოიყენოთ სპეციალური ლოსიონები, ან სამკურნალო მცენარეების ნახარშები, ნაყენები, ნატურალური პრო-

დუქტების წვენები. ამ მიზნით მშრალი კანისათვის უმჯობესია იხმაროთ ცაცხვის ყვავილები, გვირილა, პიტნის ფოთლები, კიტრის წვენი, ვაშლის წვენი, პამიდვრის წვენი, მჟავე კომბოსტოს წვენი (რუსული წესით მომზადებული) წვენები უნდა განაზავოთ წყალში, შეფარდებით 1:1. თუ ასეთი ნაზავიც გიღიზიანებთ კანს, მაშინ გამოიყენეთ უფრო სუსტი ხსნარი. უმჯობესია იხმაროთ ახალმომზადებული ნაყენები და წვენები. ზემოთ ჩამოთვლილი მცენარეების ნაყენებისაგან შეგიძლიათ მოამზადოთ ყინულის კუბიკები და ასეთი სახით გამოიყენოთ კანის გასასუფთავებლად.

ცხიმიანი კანის გასუფთავება

კანის გაცხიმიანება გამოწვეულია ცხიმის ჯირკვლების აქტივობის მომატებით, რაც თავის მხრივ განპირობებულია შინაგანი სეკრეციის ჯირკვლების ფუნქციის მოშლით, ნერვული სისტემისა და კუჭნაწლავის რიგი დაავადებებით. კანის ეს ტიპი მიდრეკილია ანთებითი დაავადებებისაკენ, რაც იმით აიხსნება, რომ ცხიმი შესანიშნავი გარემოა კანზე მოხვედრილი მიკრობების გამრავლებისა და ზრდა განვითარებისათვის. ცხიმიან კანზე ხშირად გვხვდება „შავი წერტილები" ე.წ.კომედონები. ისინი ფორებს აცობენ და ცხიმისა და სახის კანზე მოხვედრილი მტვრის ჰუჰყის და ჩამოფცქვნილი ეპიდერმისის მიერთებით წარმოიქმნებიან. ყოველივე ზემოთქმულიდან გამომდინარე ცხიმიან კანს განსაკუთრებული სისუფთავე სჭირდება.

თუ თქვენ ცხიმიანი კანი გაქვთ საჭიროა იგი გულდასმით გაისუფთავოთ დღეში ორჯერ. თუ სახის კანი კარგად იტანს საპონსა და წყალს, გირჩევთ ყოველ ღამეს კანი გაისუფთავოთ საპნითა და წყლით. წყალი უნდა იყოს ნელ-თბილი, საპონი კი გამოიყენეთ: კოსმეტიკური, მადენზიფიცირებელი ან საპარსი საპნის კრემი. ბოლოს აუცილებლად უნდა შეისხათ ცივი წყალი ან კანი დამატებით გაისუფთავოთ წინასწარ მომზადებული ყინულის კუბიკებით, რომელიც გარდა იმისა, რომ კანს ასუფთავებს და აკაჟებს, ამასთან ავიწროებს ფორებს, ამცირებს კანის ცხიმიანობას. დილით უმჯობესია კანი გაისუფთავოთ სპეციალური ლოსიონით ან ჩამოიბანოთ სამკურნალო მცენარეების ნახარშებით და ნაყენებით.

წყლისა და საპნის მიმართ კანის აწეული მგრძნობელობის შემთხვევაში გირჩევთ მას რეგულარულად ნუ გამოიყენებთ: იხმარეთ კვირა-

ში 2-3-ჯერ, ყოველდღიურად კი კანი გაისუფთავეთ სპეციალური ლოსიონით ან სამკურნალო მცენარეების ნახარშებითა და ნაყენით. ამ ტიპის სახის კანისათვის კარგია: გვირილა, გულყვითელა (კალენდულა), სალბი, მინდვრის შვიტა, ორკბილა, ფარსმანდუკი, სვიის ყვავილები, არყის კვირტები და ფოთლები, ალოეს წვენი (განსაკუთრებით იმ შემთხვევაში თუ კანზე ანთებითი გამონაყარია).

თუ კანი ცხიმიანია და ამასთან გექერცლებათ, მაშინ დაბანამდე 5-10 წუთით ადრე გაიწმინდეთ რომელიმე მცენარეული ზეთით (ზეითუნის, სიმინდის, მზესუმზირის) ან მაწვნით. შემდეგ კი ჩამოიბანეთ სამკურნალო მცენარეების ნახარშითა და ნაყენით.

ცხიმიანი და ფორიანი კანი სპეციალურ მკურნალობას საჭიროებს, ამიტომ პერიოდულად მიმართეთ ექიმ-კოსმეტოლოგს.

კლეოპატრას კრემი

5 გრ ალოეს ფხვნილი კარგად გახსენით 40 მლ დისტილირებულ წყალში, დაუმატეთ 29 მლ ვარდის წყალი ან ვარდის ფურცლის ნაყენი, 1 ჩაის კოვზი თაფლი. მასა ჩადგით წყლის აბაზანაში და ნელ-ნელა დაუმატეთ 100 გრ ახალი ღორის ქონი. მიაქციეთ ყურადღება, რომ მასა ძალიან არ გადაგიხურდეთ. მზა კრემი ჩაასხით ქილაში და შეინახეთ მაცივარში. დღეში ერთხელ წაისვით სახესა და ყელზე.

ნიღაბი „მადამ პომპადური“

(ძალიან მშრალი კანისათვის)

1 ლიმონი კანიანად გახეხეთ პლასტმასის სახეხზე, დაასხით 100 გრ სპირტი, გაწურეთ მარლაში, დაამატეთ 1 ჭიქა არაჟანი ან ნაღები, 1 ათჭვეფილი ცილა და 1 ჩაის კოვზი გლიცერინი. წაისვით სახეზე და 15-20 წუთის შემდეგ მოიცილეთ ბამბის ტამპონით.

ინგლისური ნიღაბი

ეს გამწმენდი ნიღაბი კარგია ნაზი კანის ქალებისა და 12-14 წლის გოგონებისათვის. ვურჩევთ, აგრეთვე მათ, ვინც ვერ იტანს კოსმეტიკურ კაბინეტში სახის გაწმენდას. ამ პროცედურისათვის დაგჭირდებათ მხოლოდ 40 წუთი.

ასევე: კიტრის ლოსიონი, დანაყილი „შვრიის ფაფა“, მცენარეული ზეთი (უმჯობესია ზეითუნის), თაფლი, ფორთოხლის ან ვაშლის წვენი,

კეფირი, ლიმონი, მინერალური წყალი ან გვირილის ნაყენი.

ერთ ფინჯანში აურიეთ არაჟანის სისქემდე „შვრიის ფაფა“ და ზეთი, მეორეში - 1 ჩაის კოვზი თაფლი 2 სუფრის კოვზ წვენში. ჯერ გაიწმინდეთ სახე ცხიმიანი კანისათვის განკუთვნილი ლოსიონით, შემდეგ დაიდეთ პირველ ფინჯანში მომზადებული მასა სახეზე და ხელის თითებით შეიზილეთ სახის სამასაჟო ხაზების მიმართულებით 2-5 წუთის განმავლობაში. მას მერე, რაც მთლიანად დაიდებთ სახეზე ამ მასას, წაისვით მეორე - თაფლიანი მასა. ნელ-ნელა შეიზილეთ დაახლოებით 5 წუთის განმავლობაში. არ დაიბანოთ სახე, ისე დაიდეთ კეფირი, რომელსაც დამატებული ექნება რამდენიმე წვეთი ლიმონის წვენი. როცა ნიღაბი შეშრება, დაიბანეთ ცივი წყლით და შეიშხაპუნეთ (შეიძლება პულვერიზატორით) მინერალური წყალი ან გვირილას ნაყენი.

ფრანგული ნიღაბი

დამჟავებული კომბოსტოს სქელი ფენა დაიდეთ წინასწარ გაწმენდილ სახეზე 15-20 წუთით (ცხიმიან კანზე 30 წთ.), შემდეგ ჩამოიბანეთ ცივი წყლით. ნიღაბი უნიჟერსალურია. სასარგებლოა როგორც მშრალი, ისე ნორმალური და ფორებიანი ცხიმიანი კანისათვის. აახალგაზრდავებს, წმენდს, კვებავს კანს, ავიწროებს ფორებს. ანიჭებს კანს ელასტიურობას. რეკომენდირებულია კვირაში ერთხელ.

შვედური ნიღაბი

კანიანად მოხარშული კარტოფილი გაფცქვენით, დასრისეთ და შეურიეთ 1-2 სუფრის კოვზი ცხელი რძე და 1 კვერცხის გული. თბილი პიურე დაიდეთ სახეზე და ყელზე, დაიფარეთ ცხელი პირსახოცი, 20 წუთის შემდეგ ჩამოიბანეთ სახე ჯერ თბილი, შემდეგ ცივი წყლით. კარგია ნებისმიერი კანისათვის, განსაკუთრებით კი—მშრალი და დაბერებული კანისათვის, აცოცხლებს, კვებავს, ასწორებს ნაოჭებს.

ინდური ნიღაბი

აიღეთ თითო ჩაის კოვზი თაფლი, თბილი რძე, კარტოფილის ფქვილი, მარილი და აურიეთ ერთმანეთში, როგორც ფაფა. მთელი მასა დაიდეთ სახეზე ბამბის ტამპონით—ფენა-ფენა. 20-25 წუთის შემდეგ დაიბანეთ სახე ჯერ თბილი, შემდეგ ცივი წყლით. რეკომენდებულია ცხიმიანი, ფორებიანი და ნაოჭებიანი კანისათვის.

ბულგარული ნიღაბი

სუფთა სახეზე დაიდეთ სიმინდის ან შვრიის ფქვილი ათქვეფილ ცილასთან შერეული. როცა გაშრება, მოიცილეთ მშრალი პირსახოცით. ეს ძალზე ფრთხილად გააკეთეთ, რომ არ დაჭიმოთ სახის კანი. შემდეგ სახეზე გადაივლეთ ცივი წყალი.

ამის შემდეგ ნორმალური და ცხიმიანი კანი შეიძლება გაიწმინდოთ მატონიზირებელი ლოსიონით, ხოლო მშრალი - სასაქმებელი ზეთით.

მოუარეთ ხელებს

ხელის აბაზანა

ხელები ჩააწყვეთ ცხელ რძეში და თანდათან ჩაუმატეთ უფრო ცხელი რძე ან წყალი, ისე რომ ხელი ამოიღოთ უფრო ცხელი ხსნარიდან, ვიდრე თავდაპირველად იყო. აბაზანის ხანგრძლივობა 5-6 წთ. გაიმშრალეთ და წაისვით მკვებავი.

ხელის კანის დასარბილებლად

20გ. გლიცერინი, 40 გ. წყალი, 5 გ. ლიმონის წვენი წაისვით რამდენიმე წვეთი.

მკვებავი მალამოები

1.აიღეთ 50 გ. ღორის მუცლის ქონი. დაჭერით წვრილად, დაასხით რძისა და არყის თანაბარი ნარევი, ისე რომ ქონი დაფაროს. დადგით ნელ ცეცხლზე, ადუღეთ მანამ, ვიდრე ის არ მიიღებს გამჭვირვალე ვარდისფერს, შემდეგ გაწურეთ, დაუმატეთ 20 გ. რძის ნაღები, 20 გ.გვირილისა და სალბის (შალფეი) ნახარში, 30 გ. ლიმონის წვენი, თქვიფეთ სანამ ერთფეროვან ნაზ მასას არ მიიღებთ.

2. აიღეთ 3-4 ცალი დიდი წითელი ვარდი, მოაცალეთ გვირგვინის ფურცელი, ჩაყარეთ მოჭიქულ ჭურჭელში, დაასხით მცენარეული ზეთი ისე, რომ დაიფაროს. დაახურეთ სარქველი და ჩადგით მდუღარე წყლის აბაზანაში. პერიოდულად მოურიეთ. როცა ვარდის ფურცელი გაუფერულდება გადმოდგით და დატოვეთ ასე გაგრილებამდე. შემდეგ ჭარგად გაწურეთ. ჩაასხით ჭურჭელში და შეინახეთ გრილ ადგილზე.

დაიწვეთეთ ხელზე რამდენიმე წვეთი და კარგად შეიზილეთ. არაჩვეულებრივად არბილებს ხელის კანს.

კარგია მშრალი კანის გასასუფთავებლად, გრიმის მოსახსნელად.

მათეთრებელი

2ს/კ სიმინდის ფქვილი ჩაყარეთ წინასწარ გათქვეფილ 1 კვერცხის ცილაში. კარგად აურიეთ, დაიდეთ სახეზე 20 წუთი, ჩამოიბანეთ, ივლეთ ცივი წყალი.

25 გ. საფუარს დაასხით 1 ჩ/კ ლიმონის წვენი და კარგად გათქვიფეთ, ჩაუმატეთ 1 ჩ/კ რძე, განუწყვეტლივ ურიეთ. მიღებული მასა დაიდეთ 20 წთ.

ვიდრე ექიმი

მოვა



რჩევები, რომლებიც ჩაგიწყვეთ „მზითვის სკივრში“, მოგცემს ელემენტარულ ცოდნას მედიცინაში. გასწავლის, როგორ აღმოუჩინო საჭირო შემთხვევაში პირველი დახმარება ბავშვს ან ოჯახის სხვა წევრს ექიმის მოსვლამდე.

ხალხური მედიცინა ოდითგანვე დიდი პოპულარობით სარგებლობდა საქართველოში. „უსწორო კარაბადინი“, „სამკურნალო წიგნი „კარაბადინი“, „იადიგარ-დაუდი“, „კარაბადინი კარგი და მარგებელი“, „აბრამ მწერლის კარაბადინი“, აზრუმელის ცნობარი და სხვა. აი, არასრული სია იმ წიგნებისა, რომლებშიც ხალხური მედიცინის სიბრძნე ზეობს.

შენ ხალხური მედიცინის მდიდარი მემკვიდრეობის სრულუფლებიანი მემკვიდრე ხარ, შეგიძლია გამოიყენო!

დიასახლისობის დროს სამზარეულოში სადილის მომზადების დროს, ხშირად ხმარობ ზოგიერთ ისეთ მცენარეს, რომელიც სამკურნალოდ გამოიყენება. ვფიქრობთ, კარგი იქნება შენთვის მცენარეების სამკურნალო თვისებების ცოდნა.

პირველი დახმარება ბავშვებში

თუ ბავშვს მაღალი ტემპერატურა აქვს, (39 გრადუსი და მეტი), ექიმის მოსვლამდე ტანთ გახადეთ, დაზილეთ არყით ან წყალგარეული სპირტით და შუბლზე ხშირად უცვალეთ წყალში დასველებული პირსახოცი. სულაც არ არის საჭირო ჩათბუნება.

...

ბავშვის შეუძლოდ ყოფნას ხშირად თან ახლავს პირღებინება. ასეთ დროს სიფრთხილეა საჭირო. თუ ბავშვს ღვიძავს, ჯობს ხელში აიყვანოთ. მძინარე კი მარჯვენა გვერდზე დააწვინეთ. ნუ ეცდებით ამონაღების კომპენსაციას ახალი საკვებით. პირღებინების ახალი შეტევის გარდა ვერაფერს მიაღწევთ. ამ დროს კარგია სითხე - ანადუღარი წყალი ან ოდნავ ტკბილი ჩაი. თუ ტემპერატურის აწევას თან ახლავს პირღებინება და კუჭის აშლილობა, გამორიცხული არ არის კუჭნაწლავის ტრაქ-

ტის დაავადება, შესაძლოა ინფექციურიც კი. ავადმყოფს მოარიდეთ სხვა ბავშვები. ამონაღები და განავალი კი აჩვენეთ ექიმს.

...

თუ საქმე არც ისე სერიოზულად არის (ამას ექიმისგან შეიტყობთ), ბავშვი სამკურნალოდ რჩება სახლში. ოჯახის ყველა წევრი, უწინარეს ყოვლისა კი დედა, ყურადღებით უნდა იყოს დღისითაც და ღამითაც. ჩვილი ბავშვის ორგანიზმი ძალიან ფაქიზია - ნებისმიერი უმნიშვნელო დაავადებაც კი სწრაფად ასუსტებს, ხშირად ძირითად დაავადებას სხვადასხვა გართულებაც მოჰყვება ხოლმე, რაც კიდევ უფრო ამძიმებს ვითარებას. მაგალითად, გრიპით ან მწვავე ვირუსული ინფექციით დაავადების დროს მოსალოდნელია მოგუდვის ერთობ სერიოზული შეტევები, განსაკუთრებით ღამით უცებ იწყება ქოშინი, მყოფ ჩახლეჩილი ხველა, ძნელდება სუნთქვა, ბავშვი ძალიან მოუსვენარია, ლურჯდება... მაშინვე უნდა გამოიძახოთ სასწრაფო, თქვენ კი განაგრძოთ დახმარების გაწევა: გაანიავეთ ოთახი, ბავშვი დროდადრო მიიყვანეთ ღია სარკმელთან. შეტევის დროებით შეჩერება შეიძლება მდოგვის საფენების დადებით მკერდზე, ზურგზე, ხორხის მიდამოებში. კარგია ფეხების და მთელი სხეულის მდოგვის აბაზანები. წყლის ტემპერატურა თავდაპირველად უნდა იყოს 38 გრადუსი, მერე კი თანდათანობით გაზარდეთ 40 გრადუსამდე. ბავშვი ყლამდე ჩასვით წყალში, აბაზანის შემდეგ (ან მისგან დამოუკიდებლად) პატარას მიეცით ჩაით, ბორჯომითა და სასმელი სოდით გაზავებული თბილი რძე.

...

ავადმყოფი ბავშვი უფრო ჭირვეულია, ბევრ საზრუნავს გიჩენთ. რას იზამთ, უნდა გაუგოთ - ბავშვს ხომ უჭირს. ახლა, ისე როგორც არასდროს, სჭირდება მოფერება, ყურადღება და კარგი განწყობილება. დადებითი ემოციები ორგანიზმისათვის ყოველთვის სასარგებლოა, ავადმყოფობის დროს კი პირდაპირ აუცილებელია. დიდი ხანია შემჩნეულია, რომ ცხვირპირჩამომტირალი ადამიანები ძნელად ან საერთოდ ვერ იკურნებიან. ეს ცხადია, პატარებსაც ეხებათ. ავადმყოფობის დროს ბავშვი უნდა გრძნობდეს, რომ მის გვერდით არის ადამიანი, რომელიც ყოველთვის დაეხმარება, შეუმსუბუქებს ტკივილს, მოეფერება და გაამხიარულებს. ყოველმა ყურადღებიანმა დედამ იცის, რა გაახარებს მის შვილს: ხელში აყვანა, საფარელი თუ ნივითი სათამაშო. ბავშვს მშვიდი, წყნარი გარემო სჭირდება.

ავადმყოფმა ბავშვმა გაცილებით მეტი უნდა იძინოს. ეს გამოჯანმრ-

თელების ძლიერი პირობაა. ძილი კარგია სიჩუმეში, კარგად განიავებულ, ნახევრად ჩაბნელებულ ოთახში, სუფთა, მშრალ ტანისამოსში. წლამდე ასაკის ბავშვი ავადმყოფობის დროს დღეში სამჯერ მაინც უნდა დააძინოთ. ავადმყოფი ბავშვის კვება ყოველთვის პრობლემაა დედისათვის. ვიცით, რომ კარგი არაფერი მოაქვს ჯანმრთელი ბავშვის ძალით გამოკვებას. ორმაგად დაუშვებელია ავადმყოფზე ძალდატანება. მკურნალ ექიმთან შეთანხმებით შესაძლებელია კვების ჯერადობის გაზრდა ულუფების შემცირების ხარჯზე. როგორმე უნდა მოახერხოთ და მადაზე მოიყვანოთ ბავშვი ეფექტურად გაფორმებული კერძებით. მოუხმეთ მთელ თქვენს კულინარულ ოსტატობას, რათა საკვები შესახედავად, არომატითა და გემოთი მიმზიდველი იყოს. სრულფასოვანი კვება ავადმყოფობის დროს ძალების აღდგენის საშუალებაა. როგორც ხედავთ, დედა სხვა ყველაფერთან ერთად, კარგი მზარეული და მომხიბლავი ოფიციანტიც უნდა იყოს.

...

როგორ მოიქცეს, რა უნდა გააკეთოს მშობელმა ტრამვის, დამწვრობის, მოწამვლის შემთხვევებში? ქვემოთ მოცემული რჩევები იძლევა იმ ელემენტარულ სამედიცინო ცოდნას, რომელიც, ჩვენი აზრით, ექიმის მოსვლამდე ბავშვისათვის პირველი დახმარების გასაწევად აუცილებელია.

პროფილაქტიკა დახმარების საუკეთესო საშუალებაა.

ბავშვი სიცოცხლის პირველი დღიდანვე ეცნობა სამყაროს. ბუნებრივია, ჩვენ ხელი უნდა შევუწყოთ ამ მისწრაფებას. მაგრამ შეზღუდვებითა და აკრძალვებით ამის მიღწევა შეუძლებელია. შეცნობა კი მოძრაობასთან, ექსპერიმენტთან, რისკთან არის დაკავშირებული. პრაქტიკულად შეუძლებელია ბავშვის აღზრდა ისე, რაიმე ხიფათს რომ არ გადაეყაროს. ბევრის თავიდან აცილება კი ნამდვილად შესაძლებელია. უწინარეს ყოვლისა, ბავშვისათვის მიუწვდომელი უნდა გავხადოთ მჭრელი, მჩხვლეტავი, მსხვრევადი საგნები—დანები, ჩანგლები, სხვადასხვა სახის ინსტრუმენტები, ასანთი, საყოფაცხოვრებო ქიმიური საშუალებები, წამლები. ნუ იხმართ მაგიდის გადასაფარებლებს, განსაკუთრებით კი პირველ ხანებში—ბავშვმა შეიძლება დაითრიოს სუფრა და მასთან ერთად ცხელი კერძი, ადუღებული ჩაი. ეცადეთ, როგორმე მოარიდოთ გაზის ქურას, ელექტრომოწყობილობებს. მოაცილეთ, ანდა სულაც დაუმალეთ პატარა ბურთულები, ღილები. პატარებს განსაკუთ-

რებით უფართ ასეთი საგნების გასინჯვა - ყურში ან ცხვირში ჩადება, გადაყლაპვა.

მოწამვლა

თუ მომწამლავი ნივთიერება (კვების პროდუქტი, წამალი, საყოფაცხოვრებო ქიმია პირის ღრუს საშუალებით მოხვდა ორგანიზმში, შეეცადეთ სასწრაფოდ გამოიწვიოთ პირღებინება - თითებით ან ჩაის კოვზით გააღიზიანეთ საყლაპავი მილის უკანა კედელი ან ენის ფუძე. შემდეგ ამოურეცხეთ კუჭი თბილი წყლით, კალიუმის პერმანგანატის („მარგანცოვკის") სუსტი ხსნარით. (მრავალჯერადი პირღებინებებით). ჰოსპიტალიზაცია აუცილებელია.

ბავშვი შეიძლება მოიწამლოს საწამლავის სასუნთქი გზებით შეღწევის შედეგად. სასწრაფოდ გადაიყვანეთ ოთახში, სადაც სუფთა, თბილი ჰაერია. გამოურეცხეთ ცხვირისა და პირის ღრუ სასმელი სოდის ორპროცენტიანი ხსნარით. სასწრაფო დახმარების მოსვლამდე ეცადეთ არ შეუწყდეს სუნთქვა. თუ ეს მაინც მოხდა, მაშინვე მიმართეთ ხელოვნურ სუნთქვას. ადრეულ ასაკში ყველაზე შედეგიანი და მისაღები საშუალებაა ხელოვნური სუნთქვა „პირით პირზე" ან „პირით ცხვირზე". ბავშვს აწვენენ ზურგზე, თავს გადაუწევენ და დოლბანდით ან ცხვირსახოცის საშუალებით უბერავენ ცხვირში ან პირში.

თუ მავნე ნივთიერება მოხვდა თვალში, ყოველგვარი თვითმკურნალობა დაუშვებელია. დაზიანებული თვალი მობანეთ ანადუღარი თბილი წყლით, დაადეთ სუფთა საფენი და სასწრაფოდ მიმართეთ ოფთალმოლოგს.

მჟავით ან სხვა სახიფათო ქიმიური შენაერთებით კანის დაზიანებისას აუცილებელია წყლით მრავალჯერადი მობანვა და შემდეგ ნებისმიერი ცხიმიანი კრემის წაცხება.

ხშირად მშობელი ამგვარი, სახელდახელოდ გაწეული დახმარების შემდეგ, აქაოდა, ბავშვი უკეთ გრძნობს თავსო, მშვიდდება და ექიმის შემდგომ დახმარებაზე უარს ამბობს.

გახსოვდეთ!!! ეს გამოჯანმრთელება შეიძლება დროებითი აღმოჩნდეს!!! ნებისმიერი, სულ უმნიშვნელო მოწამვლის დროსაც კი, თუ გსურთ, რომ ბავშვს მოსალოდნელი მძიმე გართულებები აარიდოთ, აუცილებლად მიმართეთ ექიმს, რათა ჩატარდეს სრული კვალიფიციური სამედიცინო მკურნალობა.

ტრამვები

ნებისმიერი ჭრილობის დროს აუცილებელია სისხლდენის შეჩერება, ჭრილობა კი სტერილური დოლბანდით უნდა შეუხვიოთ. თავდაპირველად სხეულის დაზიანებული ნაწილი (თუ ეს ხელია ან ფეხი) უნდა აუწიოთ ზევით, რათა შენელდეს სისხლდენა. ჭრილობის ნაპირები დაამუშავეთ 3-5 პროცენტიანი სპირტიანი იოდის ხსნარით ან წყალბადის ზეჟანგით.

არტერიული სისხლდენის დროს დოლბანდის სახვევით სისხლის შეჩერება შეუძლებელია. ასეთ შემთხვევაში უნდა გამოიყენოთ ლახტი. ძარღვები ჭრლობის ზევით თასმით ან სხვა რაიმე ქსოვილით ისე შეკარით, რომ სისხლდენა სულ შეწყდეს. ყურადღება! ამ წუთიდან თქვენ მხოლოდ საათნახევარი დრო გაქვთ. უფრო დიდხანს სისხლის მიმოქცევის შეჩერება დაუშვებელია. აი, ამ საათნახევრის განმავლობაში ბავშვი აუცილებლად უნდა მიიყვანოთ სამედიცინო დაწესებულებაში.

მოწამვლის სიმპტომებია გულის რევა, თავისა და მუცლის ტკივილი, კუჭის აშლილობა, ტემპერატურა, სისუსტე... რა ვქნათ?!

ორგანიზმში შხამის შეთვისება რომ შეწყდეს, პირველ რიგში საჭიროა კუჭის ამორეცხვა, ღებინების გამოწვევა და აქტიური ნახშირის მიღება (50-70 გრ. ნახშირი სითხეში გაიხსნება). ნახშირში ტოქსიკური ნივთიერებების დიდი ნაწილი ადსორბირდება.

მოწამვლის დროს საჭიროა დიდი რაოდენობის სითხის მიღება, ხოლო გართულების პროფილაქტიკისათვის დილას და საღამოს დალიეთ ლევომიციტინი.

...

დამწვრობის დროს, დამწვარ ადგილზე დაისხით ძმარი და დაიყარეთ მარილი. გაიჩერეთ 5-10 წუთი.

დამწვრობის ერთ-ერთი საუკეთესო სამკურნალო საშუალებად ხალხურ მედიცინაში ითვლება ახალი შარდი. დამწვარი ადგილი მაშინვე დაისველეთ შარდით და გააჩერეთ შეშრობამდე.

...

დაქექილობის დროს - დაზიანებულ ადგილზე დაიდეთ ყინული, შემდეგ კი დაიზილეთ ქაფურის სპირტით.

...

მაღალი წნევის დროს ეფექტურ საშუალებას წარმოადგენს კეფაზე სველი ნაჭრის დადება და ერთდროულად ფეხების ცხელ წყალში მოთავსება.

ხალხური მედიცინა

ზედა სასუნთქი გზების ანთების დროს: გირჩევთ კარტოფილის ნაფცქვენის, ევკალიპტის ფოთლების ან ფიჭვის ახალგაზრდა, მწვანე გირჩების ნახარშის ორთქლის შესუნთქვას (ინჰალაცია).

შეგიძლიათ გამოიყენოთ აგრეთვე თეთრთავიანი კომბოსტო. კომბოსტო მოხარშეთ. ნახარშს შეურიეთ იმავე რაოდენობის თაფლი და ჩაის ჭიქის მეოთხედი დალიეთ 3-4 ჯერ დღეში ჭამის წინ.

გაციებისას, ხველებისას გამოიყენეთ ბროწეული. 10-15 წუთს კანიანად მოხარშეთ იმდენ წყალში, რომ ფარავდეს. ნახარში დაშაქრეთ ან თაფლთან ერთად მიიღეთ ჩაის კოვზით 3-4 ჯერ დღეში.

სტაფილო გახეხეთ, გამოწურეთ. წვენს თანაბარი რაოდენობით შეურიეთ თაფლი და დალიეთ მესამედი ჩაის ჭიქით 3-4 ჯერ დღეში.

გახეხილი სტაფილო მოხარშეთ რძეში, დაატკბეთ და სუფრის კოვზით დალიეთ 3-4 ჯერ დღეში.

გამდნარი თხის ქონი ან კარაქი, ცხელი რძე და თაფლი თანაბარი რაოდენობით შეურიეთ ერთმანეთს და დალიეთ ნახევარი ჩაის ჭიქა 3-4 ჯერ დღეში. თხის ქონი კარგია გულ-მკერდის დასაზელადაც. გაციებისას ოფლის მოსადენად გამოიყენეთ თავშავის ფოთლები და ყვავილები (ნედლი ან გამხმარი). ერთ სუფრის კოვზს დაასხით ერთი ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი ოდნავ გაგრილებული ნაყენი დაალევინეთ გაციებულს მეოთხედი ჭიქა 3-4 ჯერ დღეში.

ოფლმდენ საშუალებას ასეთივე წესით ამზადებენ პიტნის ფოთლისაგან, ცაცხვისა და ფურისულას ყვავილისაგან, დიდგულას ქერქისაგან და ორკბილას ბალახისაგან.

ჟოლოს გახეხავენ, დაშაქრავენ ან მურაბად მოხარშავენ, ან წვენს გამოწურავენ და დამტკბარს ასმევენ.

ყელის ტკივილის დროს - კარგია კაკლის უღლის ნაყენი. ერთ მუჭას დაასხით ერთი ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი და თავდახურული დატოვეთ, ვიდრე ფერი არ გამოუვა. გრილი ნაყენი გამოივლეთ ყელში.

თეთრთავიანი კომბოსტო გახეხეთ, გამოწურეთ, თბილ წყალში აურიეთ და გამოიყენეთ სავლებად. გვირილის ან დიდგულას ყვავილები, სალბის ან კრაზანას ფოთლები, მუხის ქერქი, ყვითელი ძიძოს ან კოთხუჯის ბალახები, სელის თესლი (ნედლი ან გამხმარი) კარგია სავლებად - დაამზადეთ ნაყენი: შეგიძლიათ ყველა ერთადაც გამოიყენოთ პროპორციით: ერთი ჩაის კოვზი მცენარე ერთ ჭიქა მდუღარე წყალზე.

სურდოს დროს ცხვირში ჩასაწვეთებლად ეფექტურია ალოე. ალოეს გააცალეთ თხელი კანი, დასრისეთ, გამოწურეთ და 2-3 წვეთი ჩაიწვეთეთ ცხვირში.

ჩასაწვეთებლად იყენებენ ასევე გამთბარ თაფლს (2-3 წვეთი თითო ნესტოში).

სურდოს დროს კარგია ყოჩივარდა, მას მთლიანად დასრესენ, გამოწურავენ და 2-3 წვეთს ჩააწვეთებენ ორივე ნესტოში.

ბრონქიტი, სისხლით ხველა, ყივანა ხველა - გულგამოცლილ შავ ბოლოკში ან კარტოფილში ნახევრამდე ჩაყარეთ შაქრის ფხვნილი ან ჩაასხით თაფლი და დატოვეთ დილამდე. ბოლოკის ან კარტოფილის წვენი შეერევა შაქარს ან თაფლს და სითხის რაოდენობა მოიმატებს. ეს წვენი დაალევინეთ ავადმყოფს ჩაის კოვზით 3-4-ჯერ დღეში.

თავიანი ხახვი გახეხეთ, გამოწურეთ, წვენს დაუმატეთ იმავე რაოდენობის თაფლი და მიეცით ავადმყოფს ჩაის კოვზით 3-4-ჯერ დღეში.

კუჭისა და თორმეტგოჯა ნაწლავის წყლული

20-20 გრ.ტუხტის და ძირტკბილას ძირები, ქრისტესისხლა და ბერულას ბალახი 10-15 წუთს ხარშეთ 1 ლიტრ მდუღარე წყალში, გაწურეთ და ნახარში დალიეთ 2-3 ჯერ დღეში ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

20-20 გრამი ცერეცოს ნაყოფი, ტუხტისა და ძირტკბილას ძირები, სამკურნალო გვირილის ყვავილები 10-15 წუთს ხარშეთ 1 ლიტრ მდუღარე წყალში, გაწურეთ და ნახარში დალიეთ დილა საღამოს თითო ჩაის ჭიქა ჭამის შემდეგ, 40-40 გრამ ცერეცოს ნაყოფს, გვირილის, ცაცხვის ყვავილებს დაასხით 1 ლიტრი მდუღარე წყალი, 10-15 წუთს გააჩერეთ, შემდეგ გაწურეთ და 1 ჩაის ჭიქა თბილი ნაყენი მიიღეთ უზმოზე.

ჭაცვის ნაყოფიდან გამოხადეთ ზეთი და სუფრის კოვზით დალიეთ ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

50 გრამ სამწლიან ალოეს წვენს შეურიეთ ამდენივე ნატურალური თაფლი და დალიეთ სუფრის კოვზით ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

3 მილიგრამი მუმიო საღამოს გახსენით 50 გრამ ანადუღარ წყალ-

ში და დატოვეთ დილამდე. დილით ნაჟნი გაყავით სამ ნაწილად და დალიეთ დღეში სამჯერ ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

ქრონიკული ენტეროკოლიტი კუჭის აშლილობისას

20-20 გრამ მოცვის ნაყოფს, ბაღის პიტნის ფოთლებს, მატიტელას ბალახსა და სამკურნალო გვირილის ყვავილებს დაასხით 1 ლიტრი მდუღარე წყალი. 10-15 წუთს გააჩერეთ, შემდეგ გაწურეთ და ნაჟნი მიიღეთ ნახევარი ჩაის ჭიქით 3-4 ჯერ დღეში ჭამამდე 10-30 წუთით ადრე.

20-20 გრამ უკვდავა ყვავილებს, ქლიავისა და მოცვის ნაყოფს, სწორმდგომ მარწყვა ბალახის ძირებს და სალბის ფოთლებს დაასხით 1 ლიტრი მდუღარე წყალი, 10-15 წუთს გააჩერეთ, გაწურეთ და ნაჟნი დალიეთ ნახევარი ჩაის ჭიქით 3-4 ჯერ დღეში ჭამამდე 10-20 წუთით ადრე.

20-20 გრამი მურყნის, კვრინჩხის, ანწლის ნაყოფი და მუხის ქერქი ერთად მოხარშეთ 1 ლიტრ მდუღარე წყალში, 10-15 წუთის შემდეგ გაწურეთ და დალიეთ მეოთხედი ჩაის ჭიქით 4-5 ჯერ დღეში.

მოცვის, ანწლის, კვრინჩხის ნაყოფისაგან დაამზადეთ კისელი ან კიდევ მათი დაშაქრული ნაჟნი და მიიღეთ მეოთხედი ჩაის ჭიქით 3-4 ჯერ დღეში.

100 გრამი ბროწეულის ქერქი მოხარშეთ ნახევარ ლიტრ მდუღარე წყალში და ნახარში დალიეთ მეოთხედი ჩაის ჭიქით 3-4 ჯერ დღეში.

10-10 გრამი წიწმატურას და მატიტელას ბალახი, მარწყვა ბალახის ძირები, მრავალძარღვას ფოთოლი, მოცვის ნაყოფი და ფოთოლი, სამკურნალო გვირილას ყვავილები და ქლიავის ნაყოფი მოხარშეთ 2 ლიტრ მდუღარე წყალში, გაწურეთ და ნახევარი ჩაის ჭიქით მიიღეთ ჭამის წინ.

კუჭის შეკრულობისას

10-10 გრამი ხეჭრელის ქერქი, დიდგულას ყვავილები, ცერეცოს ნაყოფი და ძირტკბილას ძირები მოხარშეთ 1 ლიტრ მდუღარე წყალში, 10-15 წუთის შემდეგ გაწურეთ და მესამედი ჩაის ჭიქით დალიეთ 2 ჯერ დღეში.

10-10 გრამი ხეჭრელის ქერქი, ჰინჭრის ფოთლები და ძირტკბილას ძირები მოხარშეთ 1 ლიტრ მდუღარე წყალში. 10-15 წუთში გაწურეთ და მესამედი ჩაის ჭიქით მიიღეთ 2-ჯერ დღეში.

10-10 გრამი შავჯაგას ქერქი, ხეშავისა და ცერეცოს ნაყოფი, დიდგულას ყვავილები მოხარშეთ 1 ლიტრ მდუღარე წყალში, გაწურეთ და მესამედი ჩაის ჭიქით დალიეთ 2 ჯერ დღეში.

10-10 გრამი ხეჭრელის ქერქი, სელის თესლი, ძირტკბილასა და ტუხტის ძირები, ცერეცოს ნაყოფი მოხარშეთ 1 ლიტრ მდუღარე წყალში,

გაწურეთ და მესამედი ჩაის ჭიქით დალიეთ 2-3 ჯერ დღეში.

10-10 გრამი წყლის სამყურას ფოთლები, ხეპრელის ქერქი, ჯითელი ძიძოს ბალახი და ქლიავის ნაყოფი მოხარშეთ ლიტრანახევარ მდუღარე წყალში, 10-15 წუთის შემდეგ გაწურეთ და ნახარში დალიეთ მესამედი ჩაის ჭიქით 2-3 ჯერ დღეში.

10-10 გრამი ხეპრელის ქერქი, ჭინჭრის ფოთოლი, კოთხოჯის და ძირტკბილას ძირები, ფარსმანდუკის ბალახი და ქინძის თესლი მოხარშეთ ლიტრანახევარ მდუღარე წყალში, 10-15 წუთის შემდეგ გაწურეთ და დალიეთ მესამედი ჩაის ჭიქით 2-3ჯერ დღეში.

ზემოთ ჩამოთვლილი საშუალებები შეიძლება გამოიყენოთ, როგორც ნედლი, ისე გამხმარი. წინასწარ კარგად გარეცხეთ, ძირები გაფხიკეთ. თუ გინდათ გამხმარი შეინახეთ, გააშრეთ მშრალ, ბნელ ადგილას. წამალი აუცილებლად დაამზადეთ მომინანქრებულ ჭურჭელში.

კარგ შედეგს იძლევა სამკურნალო ოყნა: 1 სუფრის კოვზ სელის თესლს დაასხით 1 ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, გააჩერეთ 2-3 საათი და 10 მლ-მდე შემთბარი მასა ერთ ჯერზე შეიყვანეთ. თუ მდგომარეობა გამწვავებულია, დოზა გაზარდეთ 20-30 მლ-მდე და შეიყვანეთ 2-3 ჯერ დღეში.

ვირუსული ჰეპატიტი—დაავადების ადრეულ სტადიაზე სასურველია მიიღოთ ნაყენი: 30-30 გრამი ვალერიანის ძირები, კოწახურის ხის ქერქი და ბაღის პიტნის ფოთლები მოათავსეთ მომინანქრებულ ჭურჭელში, შეავსეთ 1ლ-მდე მდუღარე წყლით, გაწურეთ და დალიეთ მესამედი ჩაის ჭიქით დილით უზმოზე და ძილის წინ.

20-20 გრამი უკვდავა ყავილის, ფარსმანდუკის ბალახის, ბაღის პიტნის ფოთლების, კამის თესლის, აბზინდის ბალახისგან იგივე წესით დაამზადეთ ნაყენი და დალიეთ ნახევარი ჩაის ჭიქა 4 ჯერ დღეში ჭამამდე 15 წუთით ადრე.

ქრონიკული ჰეპატიტი—ნაღვლის სეკრეცია რომ ნორმალურად წარიმართოს, ამ დაავადების დროს შეგიძლიათ გამოიყენოთ შემდეგი საშუალებები: 20-20 გრამი ვალერიანის ძირების, კუნელის ყავილის, კოწახურის ქერქისა და ბაღის პიტნის ფოთლისაგან იმავე წესით დაამზადეთ ნაყენი და თითო ჩაის ჭიქა დალიეთ დილას და საღამოს.

10-10 გრამი კოწახურის ნაყოფის, არყის ფოთლის, კრაზანასა და ფარსმანდუკის ბალახისგან დაამზადეთ ნაყენი და დალიეთ 2-ჯერ დღეში.

15-15 გრამი ვარდკაჭაჭას და ბაბუაწვერას ფესვების, უკვდავასა და

გვირილის ყვავილისაგან, ქრისტესისხლას, ასისთავასა და მარწყვა ბალახისაგან დაამზადეთ ნაყენი და დალიეთ მესამედი ჩაის ჭიქა 3 ჯერ დღეში ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

ქრონიკული ქოლეცისტიტი—15-15 გრამი უკვდავას ყვავილისაგან, კრაზანასა და შავბალახასაგან, ბაღის პიტნის ფოთლებისაგან დაამზადეთ ნაყენი და დალიეთ ნახევარი ჩაის ჭიქა ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

20-20 გრამი უკვდავას, ღიღილოს, კალენდულას ყვავილებისაგან, თავშავასა და ფარსმანდუკის ბალახისაგან დაამზადეთ ნაყენი და დალიეთ თბილი, მესამედი ჩაის ჭიქა 3 ჯერ დღეში ჭამამდე ნახევარი საათით ადრე.

20-20 გრამი კოწახურისა და ღვიის ნაყოფისაგან, ფარსმანდუკის და აბზინდა ბალახისაგან, არყის ფოთლებისაგან დაამზადეთ ნაყენი და დალიეთ თითო ჩაის ჭიქა დილას და საღამოს.

20-20 გრამი ბაღის პიტნის ფოთლებისაგან, აბზინდიას და კრაზანას ბალახისაგან, ვალერიანის ძირებისაგან და შვიტას გირჩებისაგან დაამზადეთ ნაყენი და დალიეთ ნახევარ-ნახევარი ჩაის ჭიქა დილა-საღამოს.

10-10 გრამი კრაზანას, ასისთავას, აბზინდისა და ფარსმანდუკის ბალახისაგან, ბაბუაწვერას ფესვებისაგან, კოწახურისა და ღვიის ნაყოფისაგან, ქლიავისა და გვირილის ყვავილებისაგან, არყის ფოთლებისაგან დაამზადეთ ნაყენი და დალიეთ მესამედი ჩაის ჭიქით 2-3 ჯერ დღეში ჭამამდე.

ნივთიერებათა ცვლის მარეგულირებელი საშუალებები

20-20 გრამი ქონდრის ღეროები, ბარამბოს ფოთლები და სურნელოვანი ტყის ჩიტისთვალას ღეროები, 40 გრამი ტყის მარწყვის ფოთლები. ამ ნარევის ყოველი სუფრის კოვზს დაასხით ერთი ჭიქა მდუღარე წყალი და ადუღეთ 3-5 წუთს. გააგრილეთ, გაწურეთ. მიიღეთ დღეში 2-3 ჭიქა ნაყენი.

10 გრამი ძირტკბილას ძირები, 20 გრამი კამა, 70 გრამი ბარამბოს ფოთლები. ნაყენის ყოველ სუფრის კოვზს დაასხით ერთი ჭიქა მდუღარე წყალი, ადუღეთ 3-5 წუთს. გააგრილეთ, გაწურეთ. ნაყენი დალიეთ 2-3 ჯერ დღეში ჩაის ჭიქით. წამალი კარგია გასტრიტისა და ღვიძლის ფუნქციის მოშლის დროსაც.

15-15 გრამი კამა, სამკურნალო გვირილის ყვავილები, ცაცხვისა და ბარამბოს ფოთლები, 20 გრამი დიდგულას ყვავილები, 30 გრამი ბაღის პიტნის ფოთლები. ნარევის ყოველ სუფრის კოვზს დაასხით ერთი ჭიქა

მდუღარე წყალი, ადუღეთ 3-5 წუთს. გააგრილეთ. გაწურეთ. მიიღეთ ჩაის ჭიქით 2-3 ჯერ დღეში.

გახდომის რამოდენიმე საშუალება

60 გრამი ხეჭრელის ქერქი, 20-20 გრამი ბაბუაწვერას ფესვები, ოხრახუშის, ცერეცოს, ბაღის პიტნის ფოთლები. 2 სუფრის კოვზ ნარევს დაასხით ნახევარი ლიტრი მდუღარე წყალი და 30 წუთს გააჩერეთ. მთელი ნაყენი მიიღეთ დილით უზმოზე.

5-5 გრამი ფარსმანდუკის (მელისკუდა) ღეროები, ცისკარას ძირები, ღვიის ნაყოფი, 15 გრამი მურყნისებური ხეჭრელი. მთელ ნარევს დაასხით ნახევარი ლიტრი მდუღარე წყალი, გააჩერეთ 30-40 წუთს. მიიღეთ ჩაის ჭიქით 3-4 ჯერ დღეში.

ELYSIUM

ხელსაქმე



ქართველი ქალი ოდითგანვე გამოირჩეოდა თავისი ხელსაქმით. საქვეყნოდ იყო განთქმული ქართველ ასულთა ოქრომკერდით ნამუშევარი, ნაქარგი და ნაქსოვი.

თვით დიდებული თამარ მეფე მოცალეობის ჟამს ხელსაქმეში ჰპოვებდა შვებას და სიამოვნებას.

ხელსაქმე და ქალი დღესაც განუყოფელი მცნებებია. გვჯერა, შენც გამონახავ ქალურ საფუსფუსოს, მოქსოვ, მოქარგავ...

ამიტომ ჩაგიდეთ სათანადო რჩევები ,,მზითვის სკივრში''.

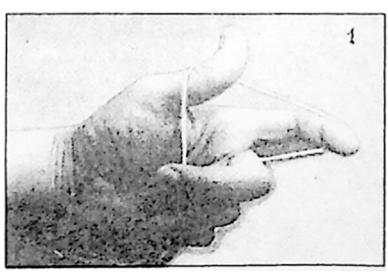
ისწავლე ქსოვა

ჩხირები. ხელით ქსოვის ძირითად ხელსაწყოს საქსოვი ჩხირები წარმოადგენს. დამხმარე ხელსაწყოდ ყაისნაღი ითვლება.

სწორი და ფაქიზი ნაქსოვის მისაღებად დიდი მნიშვნელობა აქვს ჩხირების ხარისხს.

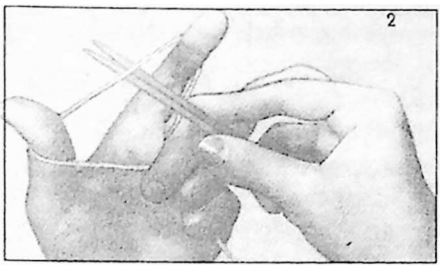
ჩხირები შემდეგი სახისა არის:ალუმინის ჩხირები მეტად მსუბუქი და მოსახერხებელია, მაგრამ მალე მრუდდება, ღია ფერის ნართს აჭუჭყიანებს. უმეტესად მუქი ფერის ნართის მოსაქსოვად იხმარება.

ძვლის ჩხირები მსუბუქია, იძლევა ძალიან სუფთა ნაქსოვს. ამ ჩხირებზე ქსოვის სირთულე იმაში მდგომარეობს, რომ იდრიკება, ადვილად არ ემორჩილება ხელების მოძრაობას ქსოვის დროს და ანელებს ქსოვის სიჩქარეს.



ფოლადის ჩხირები ყველაზე უკეთესია და პრაქტიკული.ფოლადის ჩხირებით ქსოვის დროს ჩხირი თითქმის არ იღუნება, არ აჭუჭყიანებს ღია ფერის ნართს. მართალია, შედარებით მძიმეა, მაგრამ მასზე მუშაობას ადვილად ეჩვევა ადამიანი.

ხის ჩხირები მოხერხებული, მჩა-



ტე, მკვრივი და გამძლეა. მას აკეთებენ უმთავრესად ბამბუკისაგან.

ჩხირები ფორმის მიხედვით უმთავრესად გრძელი, სწორი დ ბოლოწაწვეტებულია.

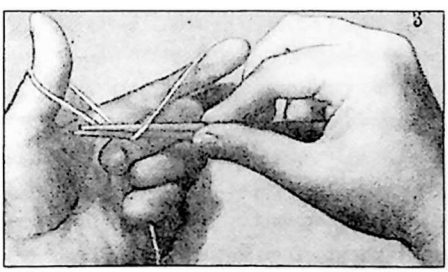
ჩხირებს ბოლოები ძალიან არ უნდა ჰქონდეს წამახული, რადგან ქსოვის დროს შეიძლება იჩხვლიტოთ და თითები დაიზიანოთ.

არის კიდევ ბოლომოკაუჭებული და მრგვალი, ანუ ტროსით გადაბმული ჩხირები. ასეთი ჩხირებით იქსოვება ქალის ქვედატანი, სახელოები და საერთოდ ისეთი რამ, სადაც ერთ რიგზე ბევრი თვალია.

ნართის სიმსხოს ყოველთვის უნდა შევუფარდოთ ჩხირების სიმსხოც, თორემ ნაქსოვი უსწორმასწორო და ულამაზო გამოვა. ჩხირების სიმსხო იზომება მილიმეტრებში.

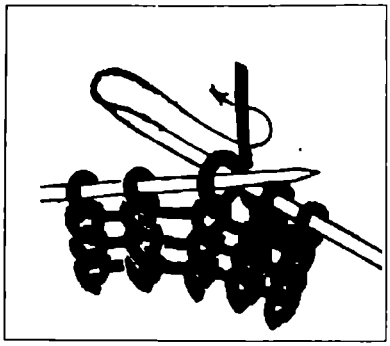
თუ ჩხირის დიამეტრი ერთ მილიმეტრს შეადგენს, ეს იქნება №1 ჩხირი, თუ ორს-№2, თუ 2,5 მმ-ს - 2,5 და ა.შ. ნომრების მიხედვით არის №№1; 1,5; 2; 2,5; 3; 3,5; 4; 4,5; 5. და ა.შ. ჩხირები.

მაგალითად, თუ მამაკაცის სპორტული სვიტერის მოქსოვა გსურთ, უნდა იხმაროთ № 3,5 ან 4 ჩხირები. თუ გსურთ მოქსოვოთ ქალის ზედატანი, მამაკაცის უსახელოებო ზედატანი, ბავშვის ტანსაცმელი, ჩვეულებრივ იხმარება № 2; 2,5 ან 3 ჩხირები. აჟურული თხელი შალის მოსაქსოვად საჭიროა იხმაროთ უფრო მსხვილი ჩხირები №5. ხელთათმანები და წინდები იქსოვება № 1,5 ან ორი წინდის წმინდა ჩხირით.



ქსოვა შეიძლება ყველანაირი ძაფით - შალის, აბრეშუმის, ბამბის; რა თქმა უნდა, ყველაზე უკეთესი ნაწარმი მიიღება შალის ძაფისაგან.

თელების აკრეფა. ქსოვის დროს დიდი მნიშვნელობა აქვს ხელის დაჭერასა და ძაფის



მდებარეობას, ხელი იდაყვში უნდა გქონდეთ მოხრილი და ტანს ებჯინებოდეს.

ძაფის დაჭერის რამდენიმე წესი არსებობს, მაგრამ ჯელაზე პრაქტიკული მაინც თითებზე გადახვევაა.

გორგალი დაიდეთ მარცხნივ. მისგან გამოსული ძაფი გააყოლეთ მარცხენა ხელისგულს, გადაიტანეთ იმავე ხელის ოდნავ მოხრილ სალოკ თითზე და გადაიხვიეთ ერთხელ ან ორჯერ. ეს არის ქსოვის საწყისი ფორმა.

ქსოვას იწყებთ თვლების აკრეფით. თვლების აკრეფა ხდება ორი წესით:

ა) გადმოახვიეთ გორგლიდან ორი იმდენი ძაფი გადამეტებით, რა სიგანის ნაქსოვიც გინდათ მიიღოთ. მაგალითად, თუ გსურთ მოქსოვოთ 55 სმ. სიგანის ზურგი, უნდა გადმოახვიოთ 110-125 სმ სიგრძის ძაფი, ან ცოტა მეტი (ეს დამოკიდებულია ნართისა და ჩხირების სიმსხოზე). ორად მოკეცილი ძაფი მოსდეთ მარცხენა ხელის გაშლილ ცერსა და ოდნავ მოხრილ სალოკ თითს, ისე, რომ ძაფის ორივე ბოლო ხელისგულში მოექცეს და დანარჩენი 3 თითი თავისუფლად იჭერდეს მას. გორგალი უნდა იყოს ცერის მხარეს, ძაფის თავისუფალი ბოლო კი საწინააღმდეგოდ.(№1)

დაიჭირეთ ორივე ჩხირი მარჯვენა ხელში, ცერსა და სალოკ თითს შორის მოდებულ ძაფში ქვემოდან გაატარეთ წვერით და გააკეთეთ ერთი შემობრუნება 360 გრადუსით. ისე, რომ ჩხირებზე წარმოიქმნას პირველი თვალი შემდეგ ჩხირები ამოსდეთ ქვემოდან ცერქვეშა ძაფს და ჩხირის წვერი მოსდეთ სალოკ თითზე გაჭიმულ ძაფს, ჩხირები უკანვე გამოიღეთ და მოჭიმეთ ცერზე მოდებული ძაფი. წარმოიქმნება მეორე თვალი. (ნახ. №2 და№3.)

გააგრძელეთ ასე და აასხით თვლების საჭირო რაოდენობა.

ბ) ჩხირი დაიჭირეთ მარჯვენა ხელში და მოახვიეთ ძაფის ერთი ბოლო თვალისმაგვარად. გორგალი დაიდეთ მარცხენა ხელისაკენ. სამუშაო ძაფი მოსდეთ მარცხენა ხელის სალოკ თითზე, ისე რომ ძაფი ხელისგულს გასდევდეს, და ბოლო სამი თითით ოდნავ დაიჭირეთ.

მარცხენა ხელის მოძრაობით სალოკ თითზე მოდებული ძაფი ჩხირით გარედან შიგნით გადაიტანეთ, აიღეთ თვალი სალოკი თითიდან და

მარჯვენა მხარეს ჩხირზე გადაიტანეთ. შემდეგ ცერის საშუალებით მოჰიმეთ ეს ძაფი მარცხენა ხელით და თვალი თავისთავად მარჯვენა ჩხირზე დარჩება.

ამნაირად აკრეფთ თვლებს ჩხირზე მანამდე, სანამ საკმაო რაოდენობას შეაგროვებდეთ. ასე მზადდება ქსოვისათვის პირველი რიგი. შემდეგ თვლებიან ჩხირს დაიჭერთ მარცხენა ხელში, თავისუფალ ჩხირს მარჯვენაში და დაიწყებთ ქსოვას

წაღმა თვლების ქსოვა. ქსოვის დროს ძირითადად ორი სახის თვლები გვხვდება: წაღმა, ანუ სწორი და უკუღმა. არსებობს ორგვარი წაღმა თვლები: ჩვეულებრივი წაღმა თვლები და გადაგრეხილი წაღმა თვლები.

ნიმუშისათვის საჭიროა აკრიფოთ 15-20 თვალი დასაწყისი რიგისათვის. თვლებიან ჩხირს დაიჭერთ მარცხენა ხელში, თავისუფალ ჩხირს მარჯვენაში. გორგალი მარცხენა ხელის მხარესაა. ძაფი მარცხენა ხელის სალოკ თითზე გადაიხვიეთ. ჩხირის უკანა მხრიდან ძაფს იჭერს არათითი და ნეკი. მარჯვენა ხელში თავისუფალი ჩხირი ცერსა და სალოკ თითებს შორის გიჭირავთ. პირველ თვალს, ე.ი. ნაპირას, ქსოვილის ნაწიბური ეწოდება, მას ყოველთვის გადმოუქსოვად გადმოიღებთ. მომდევნო თვალს ქსოვთ ასე: მარჯვენა ჩხირს შეიყვანთ თვალში მარცხენა მხრიდან, წამოსდებთ სალოკ თითზე გადახვეულ ძაფს და გამოიღებთ უკანა თვალში გამოტარებით. ასე რჩება გამოქსოვილი თვალი მარჯვენა ჩხირზე.

წაღმა თვლების ქსოვის დროს სამუშაო ძაფი ყოველთვის ჩხირის უკანა მხრიდან არის.

გადაგრეხილი წაღმა თვლების გამოქსოვის დროს ხელებისა და სამუშაო ძაფის მდგომარეობა ისეთივეა, როგორიც ჩვეულებრივი წაღმა თვლების გამოქსოვის დროს. ქსოვის პროცესი შემდეგნაირად მიმდინარეობს: მარჯვენა ხელით ჩხირის წვერი შეგყავთ მარცხენა ხელში მოთავსებული ჩხირის გამოსაქსოვი თვლის შუაში წინიდან, მოსდებთ მარცხენა ხელის სალოკ თითზე გადადებულ ძაფს და გამოატარებთ უკანვე ისე, რომ თვალი მარჯვენა ჩხირზე დარჩეს

უკუღმა თვლების ქსოვა. თუ წაღმა თვლების ქსოვის დროს სამუშაო ძაფი ჩხირის უკანა მხრიდან იყო და მარჯვენა ჩხირი მარჯვ. ენა მხრიდან შეგყავდათ თვალში, უკუღმა თვლების გამოქსოვის დროს სამუშაო ძაფი ჩხირის წინა მხარეს არის

უკუღმა თვლების გამოკრეფა ხდება შემდეგი წესით: მარჯვ ენა, თა-

ვისუფალი ჩხირის წვერი წინიდან შეგყავთ გამოსაქსოვ თვალში. სალოკ თითზე გადადებული ძაფი ჩხირის წინ, გამოსაქსოვი თვალის გვერდით არის. მარჯვენა ჩხირის წვერს გამოსდებთ თითზე გადადებულ ძაფს და იმავე თვალში გამოატარებთ. მიიღებთ გამოქსოვილ უკუღმა თვალს.

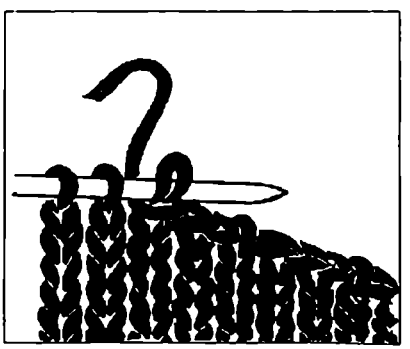
გაგრძელებული თვლები. გაგრძელებული თვლებით იქსოვება აჟურული ქსოვილი. თუ ჩვეულებრივი თვლების გამოსაღებად საჭიროა ერთხელ გამოვდოთ ჩხირი ძაფს, აქ უნდა ორჯერ, სამჯერ, ოთხჯერ და ხან ხუთჯერაც გადავახვიოთ ძაფი იმისდა მიხედვით, თუ რა ზომის თვალი გვჭირდება. მეორე რიგს გამოვქსოვთ უკუღმა თვლებით, გადახვეულ ძაფს კი თითო თვლად გამოვიღებთ. ასეთი წესით მიიღება გაგრძელებული თვალი, გამოვქსოვოთ.

უკანასკნელი თვლების დამაგრება, ანუ გადაქნა. იმისათვის, რომ დაამთავროთ ქსოვა და გამოიღოთ ნაქსოვიდან ჩხირები, საჭიროა წინასწარ დაამაგროთ თვლები, რათა ქსოვილი არ დაირღვეს. ქსოვის დამთავრებისთანავე ბოლო რიგის თვლებს ერთიმეორეზე ამაგრებენ. ამგვარად მიიღება ქსოვილის ნაწიბური.

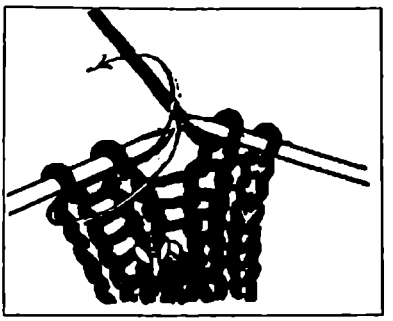
თვლების გადაქნის რამდენიმე წესი არსებობს:

ბოლო ნაწიბური თვალი გადაიღეთ მარჯვენა ჩხირზე გამოუქსოვად, შემდეგ გამოქსოვეთ მეორე, მომდევნო თვალი წაღმა. მარცხენა ჩხირით გააფართოვეთ პირველად გადაღებული თვალი და მარჯვენა ჩხირით მეორე გამოქსოვილი თვალი გაატარეთ ამ გაფართოებულ თვალში (ე.ი. ორ თვალს ერთმანეთზე გადააცმევთ). ასე მოიქეცით ბოლომდე, მომდევნო თვალი წინა თვალში გაატარეთ. როდესაც მარცხენა ჩხირზე ერთი თვალიღა დარჩება, მოწყვიტეთ ძაფი გორგლიდან.

მარჯვენა ჩხირი შეგყავთ მარცხენა ჩხირის წინა ორ თვალში წინიდან. შემდეგ გამოსდებთ ძაფს მარჯვენა ჩხირის წვერს და გამოიღებთ უკან, ე.ი. ორ თვალს გამოქსოვთ ერთ თვლად. მიღებული ერთი თვალი ისევ გადაიტანეთ მარცხენა ჩხირზე, გამოქსოვეთ მის წინა მდებარე თვალთან ერთად და ა.შ. ასე მიხვალთ უკანასკნელ თვლამდე. როცა ერთი



თვალიღა დარჩება, მოწყვიტეთ ძაფი და დაამაგრეთ. ასეთი გადაქნა საჭიროა იმ დროს, როცა ყველა თვალი ერთდროულად უნდა დაამაგროთ. ამას პირდაპირი, ანუ ჩვეულებრივი გადაქნა ეწოდება.



მხარს, გულს, სახელოს ფორმის მიხედვით გადაქნა, ე.ი. ირიბი, თანდათანობითი გადაქნა სჭირდება. ამას ეწოდება შემაღლებული გადაქნა. მაგალითად, მხრის გამოსაყვანად ჯერ პირველი რიგის ხუთ თვალს გადაქნით და დანარჩენ თვლებს გამოქსოვთ. შემდეგ II რიგს გამოქსოვთ უკლებლად. III რიგზე კიდევ დასაწყის ხუთ თვალს გადაქნით და დანარჩენს გამოქსოვთ. მეოთხე რიგს კვლავ უკლებლივ გამოქსოვთ და ასე გააგრძელებთ, სანამ თვლები არ გათავდება. ამგვარი ქსოვით ბოლოს მიიღებთ მხრის შემაღლებას.

უკანასკნელ თვლებს გაკერვითაც ამაგრებენ. როდესაც ქსოვას დაამთავრებთ, ერთ რიგს გაუვლით უკუღმა ქსოვით, რათა ალინიშნოს სწორი ხაზი. შემდეგ კიდევ 3-4 რიგს მოქსოვთ ჩვეულებრივად, წაღმა თვლებით. ამის შემდეგ ამ უკუღმა ნაქსოვზე გადაკეცეთ და ნემსით უფრო წმინდა ძაფით ამოუხვიეთ, როგორც ჩვეულებრივ ქსოვილს ამოქრობავთ ხოლმე, მხოლოდ ყველა თვალში ძაფი ისე გაატარეთ, რომ უკუღმა ნაქსოვი გამოსაჩენ ნაწიბურად დარჩეს. ასეთი ნაწიბური ლამაზად დგება.

არის არშიის მსგავსი ნაწიბური. მას უმთავრესად ბავშვის ტანსაცმლის გასაფორმებლად იყენებენ, მაგალითად ქვედატანის ბოლოზე, საყელოზე, მაჯებზე და სხვა.

ქსოვის დამთავრებისას ოთხ რიგს მოქსოვთ წინდური ნაქსოვით, შემდეგ ერთ რიგს მოქსოვთ ასე: ორ თვალს გამოქსოვთ ერთ თვლად და უმატებთ კიდევ ორ თვალს, ისევ ორს თვალს ერთ თვლად გამოქსოვთ, ისევ უმატებთ და ამგვარად მიხვალთ ბოლო რიგამდე. წარმოიქმნება ნასვრეტები. ამ რიგს რომ დაამთავრებთ, მომდევნო რიგს სულ უკუღმა თვლებით მოქსოვთ. დანარჩენ ოთხ რიგს მოქსოვთ წინდური ქსოვით, გადაკეცავთ ნასვრეტებზე და მეორე მხარეს ამოუხვევთ ნემსით. თვლებს დაამაგრებთ. მიიღებთ არშიის მსგავს ნაწიბურს.

თვლების მატება. ქსოვილს რომ თარგის მიხედვით სასურველი ფორმა მისცეთ, საჭიროა ქსოვის დროს თვლების მატება ან კლება.

თვლების მატების რამდენიმე სახეა: ჩვეულებრივი და უკუღმა, აგრეთვე ცალმხრივი და ორმხრივი მატება. ვთლების მატება ხდება თითო რიგის გამოტოვებით.

ჩვეულებრივი ცალმხრივი მატების დროს გამოქსოვთ ერთ თვალს, მეორე თვლის გამოღებამდე ძაფს ჯერ მარჯვენა ჩხირის წვერს მოსდებთ, შემდეგ მომდევნო თვალს ჩვეულებრივ გამოქსოვთ ისე, რომ გამოდებული ძაფი თვალსა და თვალს შორის აღმოჩნდეს. სწორედ ეს ძაფი იქნება მესამე თვლის დასაწყისი. მეორე გავლაზე მასაც ჩვეულებრივი თვალივით გამოქსოვთ.

უკუღმა თვლების მატება უფრო იშვიათად გვიხდება. ამ მატების პროცესი იგივეა, რაც ჩვეულებრივი მატებისა, მხოლოდ ნამატი თვლის მისაღებად მარჯვენა ჩხირის წვერს მოსდებთ ძაფს ჩვეულებრივი ნამატის საწინააღმდეგო მიმართულებით. ე.ი. უკუღმა. მიიღებთ უკუღმა ნამატს და მეორე გავლაზე გამოქსოვთ, როგორც თვალს. არის მატება შიგ თვალ შივე, ე.ი. თვალ ში გამოიღებთ ჩვეულებრივი ქსოვით შიგნიდან ერთ თვალს. ამავე თვალ ში გარედან გამოქსოვთ მეორე თვალს ისე, რომ ერთ თვალ ში ორი თვალი მიიღოთ.

ორმხრივი მატების დროს შუაში დატოვეთ ერთი წაღმა თვალი. ამ თვლის გამოღებამდე ჯერ მოსდეთ ძაფი ნამატი თვლისთვის მერე გამოქსოვეთ ეს თვალი წაღმა, ამის შემდეგ ჩხირს კიდევ მოსდეთ ძაფი ნამატი თვლისთვის და ისე განაგრძეთ ქსოვა, რომ ეს წაღმა თვალი იყოს ზღვარი ნამატი თვლებისათვის. შეგიძლიათ ზღვრად დატოვოთ ერთი, ორი ან სამი თვალი.

ნამატი თვლების გამოქსოვა შეიძლება თვლის გადაგრეხით ისე, რომ ამომატებულ ადგილას არავითარი ღია ადგილი (ნასვრეტი) არ დარჩეს.

ნამატ თვალს მეორენაირადაც გამოქსოვენ, გადაუგრეხავად, პირდაპირი გამოქსოვით წაღმა ან უკუღმა თვლად. გაჩნდება ღია ადგილი, ნასვრეტი, რაც ლამაზ, აჟურულ ნაქსოვს ქმნის.

კლება. როგორც ნაქსოვისთვის ფორმის მისაცემად, ისე სახიანი ნაქსოვის მისაღებად, ხშირად საჭიროა თვლების კლება.

კლებაც არის ცალმხრივი და ორმხრივი. ყველაზე მარტივი ფორმა კლებისა ორი თვლის ერთად გამოღებაა, ე.ი. ერთად გამოქსოვა. ცალმხრივი კლება არის წაღმა და უკუღმა. წაღმა კლების დროს თვლები წაღმა

იქსოვება, ორ თვალს წაღმა გამოქსოვთ ერთ თვლად. უკუღმა კლების დროს ორივე თვალს ერთად გამოქსოვთ უკუღმა.

ორმხრივი კლება ცალმხრივი კლებისაგან იმით განსხვავდება, რომ ნაქსოვი უცბად ორი თვლით კლებულობს. ამ ორმაგ კლებას იყენებენ სხვადასხვანაირი ნაწარმის მისაღებად, მხრის, საყელოსა და სხვა დეკორაციული ნაქსოვებისათვის.

თვლების ორმაგად კლება ხდება, როგორც წაღმა, ისე უკუღმა ქსოვის დროს. აქაც შუაში ერთი ან რამდენიმე თვალია ზღვრად, ზღვრის ორივე მხარეზე კი უკლებთ.

თვლების გამოთვლა ქსოვის დაწყებისათვის. ყველაზე მეტ სირთულეს წარმოადგენს თვლების დადგენა დასაწყისი რიგისათვის.

ხშირ შემთხვევაში თვლების რაოდენობას თვალით განსაზღვრავენ. ასე დადგენა თვლებისა, რა თქმა უნდა, სწორი არ არის. ზუსტი ზომის მისაღებად საჭიროა წინასწარ მოვამზადოთ იმის თარგი, რის მოქსოვასაც აპირებთ. მოქსოვეთ პატარა ოთხკუთხედი ნიმუში. ვთქვათ, ქსოვა დაიწყეთ 25 თვლით. მოქსოვეთ 25 რიგი. მიღებული ოთხკუთხა ქსოვილი გააუთოვეთ.

თუ გაქვთ სანტიმეტრებად დაყოფილი დაფა, დაამაგრეთ ზედ ნაქსოვი და გაზომეთ სიგრძე-სიგანეში. აუცილებელი არ არის დაფა, შეგიძლიათ ისარგებლოთ ჩვეულებრივი სანტიმეტრით.

ნაქსოვის ზომების გაგების შემდეგ ადვილია თვლების დადგენა. ვთქვათ, 25 თვალი შეადგენს 5 სმ-ს. იმისათვის, რომ 25 სმ-ის სიგანის ნაქსოვი მიიღოთ, საჭიროა 125 თვალი. ან უფრო მარტივი გამოთვლით, თუ ერთი სმ-ი შეადგენს 2,5 თვალს და უნდა მიიღოთ 33 სმ სიგანის ნაქსოვი, მაშინ 2,5 X 33=82,5 თვალს. ამ შემთხვევაში შეგიძლიათ თვლების რაოდენობა დაამრგვალოთ, როგორც მომატებისაკენ, ისე მოკლებისაკენ.

თუ ნაქსოვის სახე ისეთია, რომ ადვილად იწელება, ე.ი.ფართოვდება, შეგიძლიათ 82,5 თვლის მაგიერ 82 ან 80 თვალი აიღოთ; თუ ნაქსოვი ნაკლებად წელადია, სასურველია აიღოთ 83 ან 85 თვალი.

თვლების რაოდენობის გამოთვლის დროს საჭიროა ყოველთვის მხედველობაში მიიღოთ ნაწიბურის ორი თვალი, რომლებიც ზომაში არ შედიან, ე.ი. მიღებული თვლების რაოდენობას დაუმატებთ ორ თვალს.

შიბიანი ქსოვა

შიბიანი ქსოვა (დაშიბვა) მთის ხალხის, კერძოდ ფშაველების უძველესი ხელოვნებაა, დღესაც გაოცებას იწვევს ფშაველ წინაპართა ნახელავი: დაშიბული წინდები, საფუხრები,თუ ხელთათმანები, და რაოდენ სამწუხაროა, რომ თანდათან დავიწყებას ეძლევა იგი.

სამწუხაროდ, დამკვიდრდა აზრი, რომ შიბით ქსოვა არამოდურია, სხვაგვარად უდგებიან ამ საკითხს სკანდინავიელი თუ ევროპელი ქალები. ისინი მოხდენილად უსადაგებენ თანამედროვე მოდას ძველ, ეროვნული ხელგარჯილობის სახეებს: ქარგვას, ქსოვას. ვერ გადაშლით მოდების უცხოურ ჟურნალს , რომ სადღაც ეროვნულმა ორნამენტებმა არ გაიელვონ. ჩვენ კი ქართველებმა სრულიად დავივიწყეთ ჩვენი მრავალსაუკუნე –გამოვლილი უნატიფესი ხელგარჯილობა. მსოფლიოში არც ერთი ეროვნული ქსოვა არ შეედრება და ანალოგი არ მოეძებნება ფშაურ შიბს.

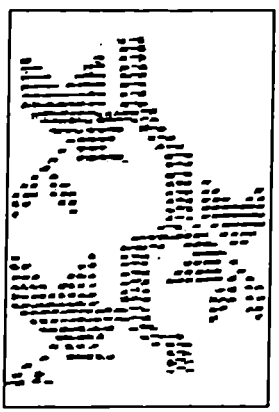
შიბის გამოყენების ტექნიკა მარტივია. იგი წააგავს ორნამენტებით ქსოვას, ოღონდ იმ განსხვავებით, რომ ორნამენტები იქსოვება სხვადასხვა ფერის ძაფებით. წაღმა თვლების გამოყენებით, შიბი კი შემდეგნაირად იქსოვება, ძირითადი ფერის ძაფით (მთის ხალხი ძირითად ფერად მხოლოდ შიბს არჩევდა. შავ ფონზე გამოჰყავდათ ფერად-ფერადი ნახჭები) თვლები სულ წაღმა უნდა ამოვიყვანოთ,(წინდურად). ფერადი ნახჭის ამოქსოვა ხდება წაღმა თვლებზე ფერადი ძაფის შემოხვევით. ეს კი ასე კეთდება: ძირითად ძაფს წააბამთ მოკლე ფერად ძაფს (საშიბავ ძაფს), სანამ წაღმა თვალს გამოქსოვთ, მარჯვენა ხელის საჩვენებელ თითს გამოსდებთ ფერად ძაფს, შემოიხვევთ თითზე და გადაჯვარედინებულად გადააცმევთ მარცხენა ჩხირზე ისე, რომ პირველი თვალი მის რკალში მოხვდეს, გამოქსოვთ ერთ თვალს წაღმა, გადაიტანთ მარჯვენა ჩხირზე და ფერად ძაფს გამოსწევთ, მოჭიმავთ, ძაფი აღმოჩნდება გადაქსოვილი თვალის ფუძეზე შემოხვეული, შემოჭდობილი, ასე გააგრძელებთ ქსოვას თვლების იმ რაოდენობით და ფერების იმ მონაცვლეობით, როგორც

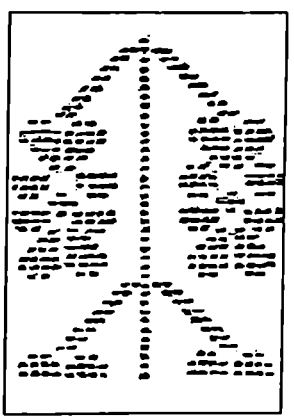
ნახაზის ნიმუშები გიჩვენებთ. შიბიანი ქსოვისას რაიმე ნიმუში (ნახატი ან ნაქსოვი) უნდა გედოთ წინ. იგი ზეპირად არ იქსოვება, შიბიანი ქსოვა იმდენად რთული არ არის, რამდენადაც შრომატევადია და გულისყურით, დაკვირვებით საქსოვი. დაშიბულს ძირითადად წინდებს ქსოვდნენ წინათ.

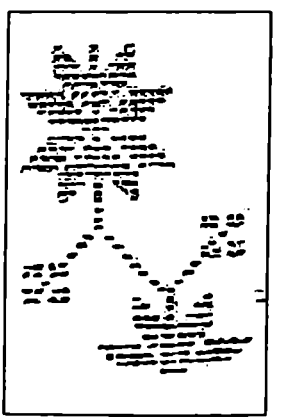
ბოლო წლებში ერთგვარ ბუმად იქცა მთიელთა ნაქსოვებით გატაცება. ზამთარში ბაკურიანსა თუ გუდაურში ჩვენი გოგო-ბიჭები თავს იწონებენ დაშიბული წინდებითა თუ პაჭიჭებით.

აბა დააკვირდით ამ სურათზე მოცემულ ნიმუშებს, რითია ნაკლები სხვათა და სხვათა ეროვნულ ხატოვან ნაქსოვებზე?

ახლა ჯერი თქვენს ფანტაზიასა და გემოვნებაზეა, ქართველო ქალებო. გავაცოცხლოთ ჩვენი მდიდარი ხალხური ხელგარჯილობა. მივუსადაგოთ ოგი ჩვენ დღევანდელ მოდურ ჩაცმულობას, ჩავრთოთ ჩვენს ყოფიერებაში. რაღა სხვებს დავესესხოთ. სამადლო რაგვჭირს. უცხოეთიდან შემოჭრილი უსახური აბსტრაქტული ქსოვა რიტია უკეთესი, თუნდაც აი ამ ეთნიკურ მოტივებზე, რომლებსაც აქ გთავაზობთ.







მაკრამე

ბავშვის ტანსაცმლის დეკორატიული გაწყობა

ერთი ტონის ქსოვილი ან სქელი ტილო მშვენიერი ფონია მაკრამეს დასაწნავად. თუ ბავშვის სარაფნის გაწყობა განიზრახეთ, დასაწნავად 1 მმ. სისქის სელის ძაფი უნდა იხმაროთ.

დაადგინეთ მკერდის ზომა, გაამზადეთ სიგრძით ამ ზომის ორი ძაფი და შუაზე გაჭერით: გამოვიდა გულისა და ზურგის ქსელისათვის საჭირო 2 ძაფი.

1. დაჭერით ძაფები წინა მხარის კოკეტისთვის და წინა მხარის ერთი ძაფის შუა ნაწილზე შემდეგი თანმიმდევრობით ჩამოჰკიდეთ: 6-70 სმ-იანი, 6-80 სმ-იანი, 12-18-იანი, 6-80 სმ-იანი და 6-70 სმ-იანი. პირველი 3 ძაფიდან (1 მუშა, 2 კვანძოვანი) თითოეული ჰორიზონტალური რეფსის კვანძით დაამაგრეთ შუაზე (ნახ 1) და მათ ზედა ბოლოებზე ფრივოლიტესა და პიკოს 6 კვანძიანი ძეწკვი დაწანით (ნახ 2) შემდეგი სამი ძაფი შუაზე მოკეცეთ და ისე დაამაგრეთ, როგორც მე-3 ნახატზეა ნაჩვენები.

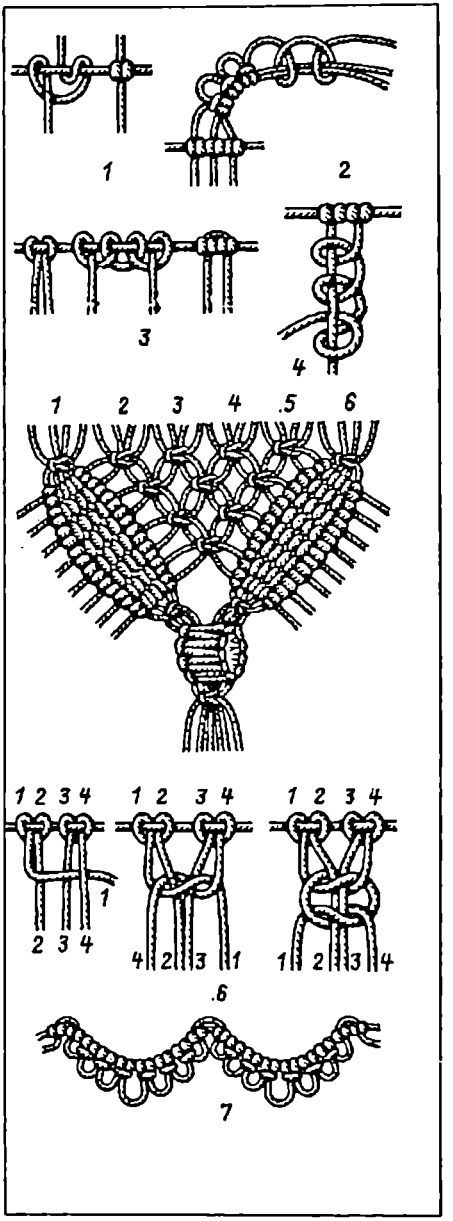
2.ძეწკვის ბოლოები ჩამოკიდებული ძაფების მარჯვენა მხარეს რეფსის კვანძებით მოქსოვეთ და დაინახავთ, რომ ფესტონი გამოგივათ. ამის შემდეგ დაწანით ყოველი 6 ძაფი და ასევე დაამაგრეთ.

3.ახლა კი ნაჭვრეტებიანი გვირისტი დაწანით: წყვილ-წყვილად გაანაწილეთ ძაფები და მარჯვენით მარცხენაზე ვერტიკალური სამმაგი რეფსის კვანძი დაწანით. (ნახ.4).

4. წინა მხრის ქსელის მეორე ძაფი აიღეთ და ჰორიზონტალური რეფსის კვანძებით დაწანით ყველა ძაფი.

5.კოკეტის მოტივი (იწვნება 24 ბოლოზე) შედგება ორი ,,კოპლებიანი'' ფურცლისაგან ორმაგი ბტყლი კვანძების ბადეზე (ნახ.5) ოთხ-ოთხად გაანაწილეთ ძაფები და 6 ორმაგი ბრტყლი კვანძი დაწანით (ნახ.6) დაამთავრეთ ბადის ,,კუთხისებრი'' დაწვნა და მარცხენა ფურცლის დაწვნას შეუდექით. ამისათვის მარცხენა მუშა-ძაფი დაწყებული მეექვსე ორ-

მაგი ბრტყელი კვანძიდან რეფსის კვანძით გამონასკვეთ ,,კუთხის მარჯვენა ნაწილის ბოლოები. მერე რეფსის კვანძებით ზედ დააწანით ორი შუა ძაფი (კვანძებისა) მეექვსე კვანძიდან და დაასრულეთ ფურცელი ისე, რომ ამ კვანძის მარჯვენა მუშა ძაფს ბადის ჯერა ბოლო დააქსოვოთ, მეექვსე კვანძის ოთხ ძაფზე მჭიდროდ გამონასკვეთ ერთი ორმაგი ბრტყელი კვანძი.ზუსტად ასევე შეასრულეთ მარცხენა ფურცელი პირველი ორმაგი ბრტყელი კვანძის ქვეშ. მერე რვა ბოლოზე ორი ფურცლის ქვეშ დაწანით ,,წინწკალი,,. ამისათვის ორი მუშა ბოლოთი 6 კვანძოვანის ირგვლივ 5-6 ორმაგი ბრტყელი კვანძი გამონასკვეთ, მერე ჯერა კვანძოვანი ძაფი ზევით ასწიეთ, უკუღმა პირით პირველი კვანძის თავზე კვანძოვან ძაფებს შორის გაუყარეთ და ქვევით ჩამოსწიეთ, ვიდრე ქვედა კვანძი ზედას არ შეეხება ,,წინწკალი'', ერთი ბრტყელი კვანძით დაამაგრეთ. ძაფები მეზობელ მოტივებს შორის ბადედ დაწანით. კოკეტის სიმაღლე- მოტივების 3 რიგია: პირველ რიგში 3 მოტივია, მეორეში 2, მესამეში-1. ამ რიგის ქვეშ 3 სმ. სიგ-



რძის ფუნჯი დასტოვეთ. კოკეტის ძაფების ბოლოები მოჭერით და უკუღმა პირს მიაკერეთ.

6. გააგრძელეთ ნაქვრეტებიანი გვირისტის და ფესტონების დაწვნა ორივე მხარეს კოკეტიდან ჭრილამდე, თითოეული ფესტონისათვის 45 სმ. სიგრძის 1 და 25 სმ. სიგრძის 5 ძაფი უნდა მოამზადოთ. ჯერ 45 სმ. სიგრძის ძაფი დაამაგრეთ რეფსის კვანძით, 10-12 სმ-ით გადაუშვით ქვედა ბოლო, მომდევნო 2 ძაფი რეფსის კვანძებით დაამაგრეთ შუაზე, სამ ბოლოზე ,,ფრივოლიტეს,, 6 კვანძის ძეწკვი გააკეთეთ, ისე რომ ყოველი 2 კვანძ ის შემდეგ პიკო დატოვოთ. დარჩენილი 25 სმ. სიგრძის სამი ძაფი შუაზე მიაკეცეთ და ისე დაამაგრეთ, როგორც ეს მე-3 ნახატზეა ნაჩვენები. ახლა კი ,,ფრივოლიტეს'' ძეწკვის ბოლოები რეფსის კვანძებით შეკარით და ფესტონიც მზად არის. ახლა ყოველი მხრიდან 2-3 ფესტონი დაწანით და დარჩენილ ძაფებზე ჭრილამდე ნაქვრეტებიანი გვირისტი შეასრულეთ. (იხ. პუნქტი 3) გვირისტის ბოლოები წინა მხარის ქსელის მეორე ძაფზე შეკარით.

7. ზურგი ნაქვრეტებიანი გვირისტითა და ფესტონებით უნდა გავაწყოთ. ქსელზე ზურგის განის ტოლ სიგრძეზე ჩამოკიდეთ ძაფები ისე, როგორც მე-6 პუნქტშია მითითებული.

8. ქვედატანისათვის ,,ფრივოლიტეს'' კვანძებისგან ზონარი დაწანით. დაწვნის პროცესში ფესტონები ორ-ორი ვერტიკალური რეფსის კვანძებით დააშორეთ ერთმანეთს (ნახ.7) ზონარი ქსოვილის ფესტონებს შორის არსებული შესაკრავებით შეკარით.

დაწნული ლარნაკი

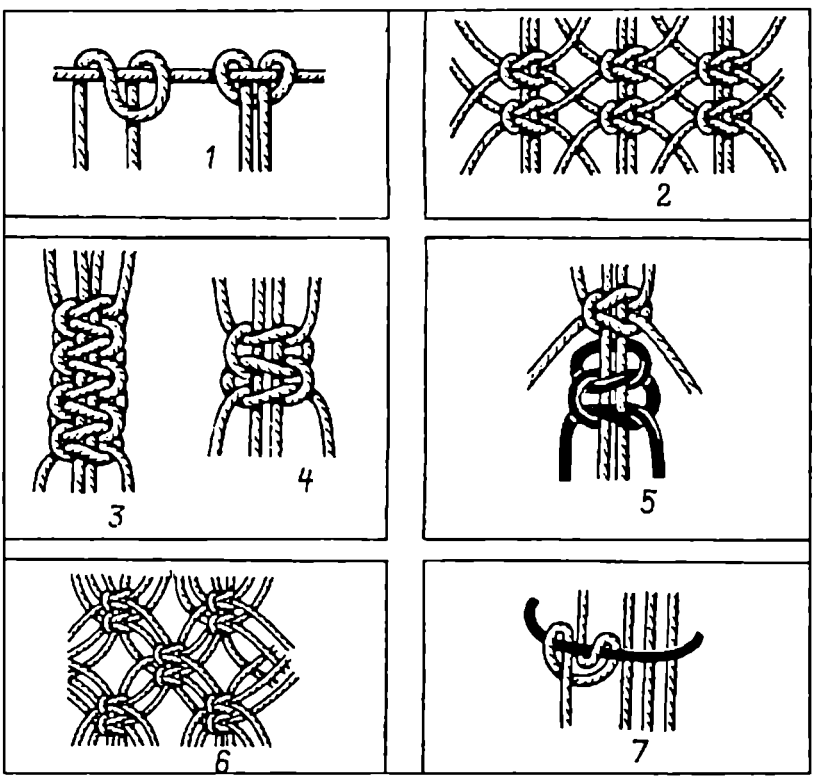
თუ ჩვეულებრივ ბოთლს ან ფლაკონს ძაფს შემოაწნავთ, შეგიძლიათ უჩვეულო საფავილე ლარნაკი გააკეთოთ. უმჯობესი იქნება, თუ საამისოდ წინასწარ შელებილ წმინდა ძაფს იხმართ, ჰურჩლად კი უცნაურ ფორმის ბოთლს შეარჩევთ. მაგალითისათვის ჩვენ 22 სმ. სიმაღლის 2,5 სმ. დიამეტრის ყელისა და 8სმ დიამეტრის ფსკერის მქონე ბოთლს შემოვაწნათ ფერადი ძაფები.

დაჭერით წმინდა ძაფი (1 მმ): 13 ძაფი თითოეული 1 მ. 20სმ სიგრძეზე, 12 ძაფი - 1მ. 80 სმ. სიგრძეზე,1 ძაფი 2 მ. სიგრძეზე და 13 ძაფი 50 სმ. სიგრძეზე. ბოთლის ფსკერზე ოდნავ პატარა ზომის ბრტყელი რგოლიც მო-

იმზადეთ.

1.ორმეტრიანი ძაფის საშუალო ნაწილი ბალიშზე დაამაგრეთ (ძირი) - ეს ნაწილი ჩურჩლის ყლის გარშემოწერილობის ტოლია, და ამ მონაკვეთზე მონაცვლეობით ჩამოჰკიდეთ 1 მ. 20 სმ. სიგრძის 13 და 1 მ 80 სმ სიგრძის 12 ორადმოკეცილი ძაფი (ნახ. 1) დაიწყეთ და დაამთავრეთ დამაგრება უფრო მოკლე ძაფებით. ამის შემდეგ მოხსენით ყელაფერი ბალიშიდან და ყლის ზედა ნაწილ ზე ჩამოკიდებული ძაფებით ძირის ბოლოები მჭიდროდ შეჰკარით. იმისათვის, რომ ჩურჩელი არ წაიქცეს, ქვიშით აავსეთ იგი.

2.ძაფები ძირის ბოლოების ჩათვლით ოთხ-ოთხად დაანაწილეთ, იმგვარად, რომ ორ-ორი მოკლე ძაფი შუაში იყოს, თითო გრძელი კი ნაპირებში. ახლა შეუდექით ბადის ქსოვას ორმაგი ბრტყელი კვანძებით ისე,



რომ კვანძების ყოველი რიგის შემდეგ გრძელი ბოლოები გადააჯვარედინოთ (ნახ.2) ბადის სიგრძე დამოკიდებულია ყელის სიმაღლეზე (4სმ).

3. ყელის გამობერილ ნაწილს (4სმ) ორმაგი ბრტყელი კვანძების ძეწკვები შემოაწანით (ნახ.3). ამისთვის კი ისე გამონასკვეთ კვანძები გრძელი ძაფებით მოკლე კვანძების ირგვლივ, რომ ბოლოები არ გადააჯვარედინოთ. შემდეგ გადაჯვარედინებული ძაფებისგან კიდევ 3 სმ. ბადე დაწანით და ყელის შემოქსოვა ორმაგი ბრტყელი კვანძების სამი ძეწკვით დაამთავრეთ.

4.მეზობელი ძეწკვებისაგან 2-2 ბოლო გამოაცალკევეთ და სამმაგი ბრტყელი კვანძების რიგი შეასრულეთ (ნახ.4) ისე, რომ 0,5სმ-ით ჩაინაცვლოთ დაბლა. ჩაინაცვლეთ კიდევ 0,5 სმ-ით გააგრძელეთ ჭადრაკულად წვნა, ჯერ 13 ძეწკვი დაწანით, რომელთაგან თითოეული სამი ორმაგი ბრტყელი კვანძისგან იქნება შემდგარი, მერე 0,5 სმ-ით ქვევით სამმაგი ბრტყელი კვანძების რიგი შემოაწანით, ხოლო კიდევ 0,5 სმ-ით დაბლა 7 კვანძიანი 13 ბრტყელი ძეწკვი.

5.მეზობელი ძეწკვების 2-2 ბოლო შეაერთეთ და მათ ქვემოთ (0,8სმ-ით დაბლა) თითო ორმაგი ბრტყელი კვანძი გამონასკვეთ და მათი ნაპირა ბოლოები გვერდზე გადაწიეთ. თითოეულ შუა ბოლოზე 50 სმ სიგძის ორად მოკეცილი თითო ძაფი ჩამოჰკიდეთ. (ნახ.5)

6.წყვილი, ორმაგი ბრტყელი კვანძებისგან დაწანით 5 სმ. სიგრძის ბადე.ამასთან თითოეული წყვილისთვის ძაფი ექვს-ექვსად გაანაწილეთ.(ნახ.6) იმისათვის, რომ ბადე მჭიდროდ შემოეწნას ჰურჭელს, ძაფები კარგად დაჭიმეთ ხოლმე. კვანძების ყოველი წყვილი 2-3 ბრტყელკვანძიანი ძეწკვებით დაამთავრეთ, ისე რომ ოთხ შუა ძაფს გარშემო ორი ნაპირა ძაფით შემოახვიოთ ისინი, ამის შემდეგ შუა ძაფები შემოაჭერით.

7.დარჩენილი ძაფები ბრტყელ რგოლში გაუყარეთ ჰურჭლის ფსკერის ქვეშ და თითოეულის საშუალებით რგოლზე რეფსის კვანძი გამონასკვეთ (ნახ.7), რომელსაც წინასწარ ძაფი უნდა შემოახვიოთ. ძაფები მოჭერით, ისე რომ 0,5 სმ. სიგრძის ბოლოები დატოვოთ, ზედ წებო წაუსვით და რგოლის ქვეშ დამალეთ.

ლარნაკში ცოცხალი ყვავილების კოხტა თაიგული და წვრილი ტოტები ჩაწყვეთ. კარგი იქნება, თუ ტირიფის, არყის ხის ტოტებს შეარჩევთ, გააცლით ფოთლებსა და კანსაც კი, სპირალისებურად დაახვევთ სხვადასხვა დიამეტრის მრგვალ საგნებს, თოკით დაამთავრებთ და 2-3 დღით დატოვებთ გასაშრობად.

მერე სპირალი ფრთხილად მოხსენით და გაშალეთ. თქვენი ნახელავი ლარნაკი ბინის ინტერიერსაც დაამშვენებს და საჩუქრადაც გამოგადგებათ.

თვალი

პატიოსანი



ქვების დაყოფა ფასეულობის მიხედვით

ქვის ფასეულობა განისაზღვრება არა მხოლოდ მისი პრეისკურანტის საერთო სკალაზე განლაგებით, არამედ ქვის ინდივიდუალური თვისებებით, ე.ი. წყლის სიწმინდით, ფერის სილამაზით, ჭრელი ქვის ნახატის განუმეორებლობით და ა.შ. თუ ქვის ფასეულობაზე ზოგადად ვიმსჯელებთ, იგი შემდეგი ტაბულის სახით შეიძლება წარმოვიდგინოთ (ტაბულაში ქვები კლებადი ფასის წესითაა დასახელებული).

პირველი ხარისხის ქვები:

ალმასი, საფირონი, ბადახში, ქრიზობივრილი, ალექსანდრიტი, ზურმუხტი, ლალი, შპინელი, ევკლაზი.

მეორე ხარისხის ძვირფასი ქვები:

ტოპაზი, აკვამარინი, ბივრილი, წითელი ტურმალინი, დემანტოიდი, ფენაკიტი, სისხლისფერი ამეთვისტო, ალმანდინი, ჰიაცინტი, ოპალი, ცირკონი.

ნახევრად ძვირფასი ქვები:

ძოწი, ეპიდოტი, დიოფტაზი, ფირუზი, მწვანე და ჭრელი ტურმალინი, წმინდა წყლის მთის ბროლი, რაუჰტოპაზი, ღია ამეთვისტო, ქალცედონი, უმაღლესი ხარისხის მზისა და მთვარის ქვა ლაბრადორი.

ფერადი ქვები:

ნეფრიტი, ლაზურიტი, ქვაწითელა, ამაზონიტი, ლაბრადორი, მალაქიტი, თვალა შპატი, ავანტურინი, შპატისა და იასპის ნაირსახეობანი, ვეზუვიანი, კვამლა და ვარდისფერი კვარცი, გიშერი, ქარვა, მარჯანი, სადაფი.

რაც შეეხება მარგალიტს მისი ფასეულობა შეიძლება სულ სხვადასხვა იყოს.

ქვების დაყოფა ფერის მიხედვით:

ქვის ფერი მერყევია, უფრო მეტიც—მას გააჩნია ელფერის სკალა, რომელზედაც დაფიქსირებულია ცვლილებები უფეროდან აბსოლუტურ შავ ფერამდე. ქვემოთ მოყვანილ ტაბულაში მითითებულია ქვის ყველაზე დამახასიათებელი ტიპიური ფერები. ეს მონაცემები უმეტეს შემთხვევაში ზუსტია.

ტაბულაში ძირითადად მოტანილია ის ქვები, რომელთაც განსაკუთრებით ხშირად გააჩნიათ აღნიშნული ფერი.

უფერო ქვები—გამჭვირვალე: ალმასი, მთის ბროლი, ტოპაზი; გაუმჭვირვალე: ქალცედონი, რძისფერი ოპალი.

მოლურჯო-მწვანე ქვები—გამჭვირვალე: ევკლაზი, აკვამარინი, ტოპაზი, ტურმალინი; გაუმჭვირვალე: ამაზონიტი, იასპი.

ლურჯი და ცისფერი ქვები—გამჭვირვალე: საფირონი, აკვამარინი, ტურმალინი, ტოპაზი; გაუმჭვირვალე: ლაზურიტი, ფირუზი.

ლილისფერი და მოვარდისფრო ქვები—გამჭვირვალე: ლალი, ბადახში, ტურმალინი, ალმანდინი.

მუქი და წითელი წაბლისფერი ქვები — გამჭვირვალე: ძოწი, პიაცინტი, ტურმალინი, ქარვა.

ყვითელი და ოქროსფერი ქვები — გამჭვირვალე: ბივრილი, ტოპაზი, ტურმალინი, ცირკონი, კვამლა კვარცი, ქარვა; გაუმჭვირვალე: სარდიონი, ავანტიურინი, ნახევრადოპალი.

შავი ქვები —გაუმჭვირვალე: გიშერი, აქატი, შეოლი.

ჭრელი ქვები — გამჭვირვალე: ტურმალინი; გაუმჭვირვალე: იასპი, ჰელიოტროპი, აქატი—ონიქსი, თვალა შპატი.

მოლივლივე ქვები — ნახევრად გამჭვირვალე და გაუმჭვირვალე: მთვარის ქვა, თმისებური ლაბრადორი, კეთილშობილი ოპალი, მარგალიტი.

ასტრალურ თვისებათა შესახებ

ქვის ამორჩევასა და მისი ტარების დროს გარკვეულწილად პლანეტებს, ციურ მნათობებსა და ზოდიაქოს თანავარსკვლავედებს უკავშირებენ. ამასთან ადამიანისათვის ყველაზე სასიკეთოა ის ქვები, რომლე-

ბიც მისი ბედისწერის ასტროლოგიურად განმსაზღვრელ პლანეტას უკავშირდება.

მზის ქვები: ქრიზოლიტი, ალმასი, მათთან დაკავშირებულია აგრეთვე პიაცინტი, ავანტურინი, ლალი, ჰელიოტროპი, ქრიზოპრაზი.

მთვარის ქვები: ოპალი, ადულარი (მთვარის ქვა), მათთან დაკავშირებულია: აკვამარინი, ბივრილი, მარგალიტი, მარჯანი.

მერკურის ქვები: ოქროსფერი ტოპაზი, მასთან დაკავშირებულია: ზურმუხტი, სარდიონი, აქატი.

ვენერას ქვა: ღია ფერის საფირონი, მასთან დაკავშირებულია: აქატი, მარგალიტი.

მარსის ქვა: ლალი, მასთან დაკავშირებულია: ქვაწითელა, იასპი, ალმასი, ძოწი.

იუპიტერის ქვა: ფირუზი, მასთან დაკავშირებულია: საფირონი, ლაზურიტი.

სატურნის ქვა: ონიქსი, მასთან დაკავშირებულია: ამეთვისტო, მუქი ტოპაზი.

ნეპტუნის ქვა: ამეთვისტო, მასთან დაკავშირებულია: ადულარი, ბროლი.

ტარებისათვის სასურველია ის ქვები, რომლებიც უკავშირდება ადამიანის დაბადების მომენტში ცაზე გაბატონებულ ზოდიაქოს თანავარსკვლავედს. და პირიქით, მავნეა ადამიანის დაბადების დროის საპირისპირო თანავარსკვლავედის ქვები, რომლებიც ადამიანის ბუნებასთან მუდმივ დისონანსში იმყოფებიან და მისი ბედ-იღბლისათვის ზიანი მოაქვთ.

თვლიან, რომ თევზის თანავარსკვლავედი საერთოდ ნებისმიერი ქვის ტარებისთვის სასურველი არაა. მის მიმართებას ქვებთან სხვადასხვა ძველი თხზულებები სხვადასხვანაირად ხსნიან.

უძველეს დროთაგან მომდინარეობს ასევე მოსაზრება, რომ გარკვეული ქვები წელიწადის ერთ-ერთი თვის განსაკუთრებით ბედნიერ თიილისმად ითვლება.

იანვრის ქვები — ძოწი, პიაცინტი.

თებერვლის ქვები — ამეთვისტო, პიაცინტი.

მარტის ქვები —იასპი, ამეთვისტო.

აპრილის ქვები — საფირონი, იასპი.

მაისის ქვები — აქატი, ზურმუხტი, საფირონი.

ივნისის ქვები — ზურმუხტი, აქატი.

ივლისის ქვები — ონიქსი, ზურმუხტი.
აგვისტოს ქვები — სარდიონი, სარდიონიქსი.
სექტემბრის ქვები —ქრიზოლიტი, საფირონი.
ოქტომბრის ქვები — ბივრილი, აკვამარინი, ქრიზოლიტი.
ნოემბრის ქვები — ტოპაზი, ბივრილი.
დეკემბრის ქვები — ლალი, ტოპაზი.

მისტიკური ნათესაობის შესახებ

ცნობილია, რომ მოპარული ქვები უფრო უარყოფით (ვიდრე დადებით) თვისებებს ავლენენ; ნაყიდი ქვები მრავალი წლის შემდეგ თილისმად იქცევიან. მაგრამ ჰეშმარიტ თილისმად ნაჩუქარი ან მემკვიდრეობით გადაცემული ქვები ითვლება.

ცნობილია, რომ ქვები თავისი პატრონის სქესისადმი გულგრილნი როდი არიან: „ქალის“ ქვები მამაკაცის ხელზე ხარობენ, ხოლო „მამაკაცის“ ქვები — ქალის ხელზე.

მამაკაცი-ქვები უფრო მკვეთრად ბრწყინავს. მათ თბილი ელფერი და იერი დაჰკრავს. ქალი-ქვები არ გამოირჩევა ხასხასა ელვარებით, მათ ცივი ფერები და ტონები ახასიათებთ.

ქვასთან დასაახლოებლად მას ზედ იკეთებენ. წარმოიდგენს რა თავის თავს უხილავი ეთერით გარემოცულს, ადამიანი ცდილობს იგი საკუთარ წარმოდგენაში ქვის მეშვეობით შთანთქოს და მთელ სხეულს მოჰფინოს ან ავადმყოფ ორგანოში მისი კონცენტრირება მოახდინოს. ნაკადი თითქოს ქვის საშუალებით შეისუნთქება. ყოველდღიური (დღეში რამდენჯერმე) ასეთი ვარჯიში თანდათან აჩვევს ადამიანს „შეისუნთქოს ეთერი ქვის მეშვეობით“, ცნობიერების ყოველგვარი დაძაბვის გარეშე.

ახლა ცალკეული ქვების ნიშან-თვისებებზე მოგითხრობთ.

მთის ბროლს, უფრო სწორად გამჭვირვალე, უწმინდეს წყლის კვარცს, განსაკუთრებული მნიშვნელობა ენიჭება მკითხაობაში. მის კრისტალებსა თუ კარგად დამუშავებულ ბურთულებში ოსტატი მკითხავები წარმატებით კითხულობენ წარსულისა და მომავლის სურათებს. ამისათვის ბროლის საგანს ბნელ ოთახში ათავსებენ ისე, რომ მას შუქის სხივი ხვდებოდეს. ამ სხივის ზემოქმედებით ბროლი ლაპლაპებს. მას დიდ

ხანს ყურადღებით, თვალის დახამხამების გარეშე უყურებენ, ცდილობენ რა მთელი ნებისყოფის კონცენტრაციას მიაღწიონ, რათა ამ ბროლში გარკვეული საგანი დაინახონ. იმავე მიზნით, ზოგჯერ ბროლის ბურთულას თუ მძივს აბრეშუმის ძაფზე კიდებენ და უჭირავთ რა ამ ძაფის წვერი ხელში, ბურთულას გარკვეული მიმართულებით ქანაობას უბრძანებენ. ბროლის წინასწარმეტყველთან კავშირს იმით ხსნიან, რომ კვარცი, რომლის სრულყოფილ ფორმას ბროლი წარმოადგენს, პლანეტის გარსია, რომლის მეშვეობითაც პლანეტა კოსმოსსა და ასტრალურ სამყაროს შეიგრძნობს. კვარცის სახეობანი, როგორც ქვემოთ მოგახსენებთ, გარკვეული გრძნობის ორგანოებთან მჭიდროდაა დაკავშირებული. რაც შეეხება ბროლს, იგი ჩვენს ზეგრძნობად აღქმას უკავშირდება.

ძველი ავტორები აგრეთვე მიუთითებენ იმაზე, რომ მძინარე ადამიანს ბროლი ცუდ, საშინელ სიზმრებს აშორებს; ბეჭდის ბუდეში მოთავსებული ბროლი მცივანობისა და გაყინვის საშიშროებისგან იცავს; ბროლის სამკაული ქალს, რომელიც ბავშვს ძუძუს აწოვებს, რძეს უმატებს; საცვლების ქვეშ მუცლის მარჯვენა მხარეს მოთავსებული ბროლი ნაღვლის ბუშტის მოქმედებას აუმჯობესებს, არეგულირებს რა მას ჯანმრთელობის მოთხოვნილებების შესაბამისად.

ბროლის ნაირსახეობას განეკუთვნება: კვამლა ბროლი, ციტრინი, ვარდისფერი კვარცი, გარდა ამისა — ამეთვისტო.

პატიოსანი თვლები თქვენი სიკეთისათვის

ზურმუხტი

4000 წელია, რაც ზურმუხტი ჯველაზე კეთილშობილ ქვად ითვლება. იყო დრო, ის ალმასზე ძვირად ფასობდა, მაგრამ მას მერე, რაც ჭომიკოსებმა შეძლეს სინთეტური ზურმუხტის მიღება, მისი ფასი დაეცა. მასზე შექმნილ ლეგენდებს არ ჩამოვთვლით. ერთს გიამბობთ მხოლოდ.

კათოლიკები ირწმუნებიან, რომ როცა ლუციფერი სამოთხიდან გამოდევნეს, მას დიდი ზურმუხტი ჩამოუვარდა, რომლისგანაც გამოკვეთეს წმინდა გრაალის თასი. ამ თასიდან სვამდა იესო ქრისტე საიდუმლო სერობის ჟამს. ამ თასში შეაგროვა შემდგომ იოსებმა ქრისტეს სისხლი, რის შემდეგაც შეიძინა თასმა ძალა — ეხსნა მფლობელი ყოველგვა-

რი უბედურებისაგან. გრააალი ხელიდან ხელში გადადიოდა, მაგრამ თავის უკანასკნელ მფლობელ მეფეს მოსტაცეს და კვალი დაიკარგა. ბევრი ამტკიცებს, რომ გრააალი აქამდე სამხრეთ საფრანგეთის მიუვალ მთებში ინახება.

ძველთაგანვე ამტკიცებდნენ, რომ ზურმუხტი გველს აბრმავებს. ეს არაბმა იუველირმა ახმედ ტეფაშმა გამოსცადა. მან აღწერა, როგორ იქცა საცდელი გველის თვალები რაღაც სითხედ, როცა მან თვალებთან მიუტანა ზურმუხტი.

ასევე ძველთაგანვე ითვლება ზურმუხტი დედათა და მეზღვაურთა თილისმად. ოქროში ჩასმული ზურმუხტი იდეალური თილისმაა. ის გონებას ამახვილებს, აცოცხლებს საზრიანობას და გამომგონებლობას. მეომრებს სიმამაცეს მატებს, გამარჯვებულთ — შემწყნარებლობას. ეხმარება ადამიანს მომავლის განჭვრეტაში და იცავს სიფარულს ვერაგული გრძნეულებისაგან, მფლობელი მიჰყავს დიდებამდე. აქტიურად ეწინააღმდეგება თავისი პატრონის უპრინციპობას, მატყუარობას, გამცემლურობას; ვინც მას ატარებს, ძნელად რომ ცხოვრებაში რამე შეეშალოს, განსაკუთრებით კი დაღვაროს უდანაშაულოს სისხლი. თუ თქვენ ყურადღებით დააკვირდებით დილით ზურმუხტს — მთელი დღე წარმატება გიმეგზურებთ კეთილშობილურ საქმეებში.

როგორც ავგაროზი ზურმუხტი აფრთხობს გველს და მორიელს. კურნავს სხეულის იმ ნაწილებს, რომელსაც ეხება. იცავს მფლობელს სევდისა და უძლურობისაგან. თუ ყელზე ატარებთ, აუმჯობესებს მხედველობას და მეხსიერებას. ზურმუხტი ახანგრძლივებს სიცოცხლეს. იცავს ცოლ-ქმრულ ერთგულებას. იმ ადამიანის სიზმრები, ვინც ზურმუხტს ატარებს, განსაკუთრებით ხშირად ცხადდება. ძველები ამტკიცებდნენ, რომ როგორც ავგაროზი, ზურმუხტი უმჯობესია ატაროთ ვერცხლში ჩასმული მარცხენა ნეკზე.

შედარებით დიდი ძალა აქვს მაისსა და ივნისში. ზურმუხტის ტარებას უკუჩვენება არა აქვს. ასტროლოგები მის ტარებას განსაკუთრებით ურჩევენ 21 აპრილ-21 მაისში, 22 ივნისს - 11 ივლისს, 13-22 აგვისტოს, 2-23 სექტემბერს და 12-21 ნოემბერს დაბადებულებს. უფრო კონკრეტულად ზურმუხტი რეკომენდირებულია 18 იანვარს, 29 თებერვალს, 7 და 19 მარტს, 18 მაისს, 4,16 და 23 ივნისს, 16 აგვისტოს და 26 ოქტომბერს დაბადებულთათვის.

ავგაროზი

დაგიცავთ ძვირფასი ქვები

სიღარიბისაგან ფირუზი, სერდოლიკი.

უნაყოფობისაგან ალმასი, მთის ბროლი, ძოწი, როდონიტი.

უძილობისაგან ალმასი, ამეთვისტო, გიაცინტი, მთის ბროლი, ძოწი, ზურმუხტი, მარჯანი, კატის თვალი, ლაზურიტი, მთვარის ქვა, ნეფრიტი, ლალი, სერდოლიკი. ტოპაზი, ქრიზოლითი, ქარვა.

ბოროტის ხელისაგან ალმასი, ამეთვისტო, მარგალიტი, ლაზურიტი.

უიღბლობისგან მალაქიტი, საფირონი, ქარვა, იაშმა.

გაჭურდვისაგან ალმასი, კატის თვალი, ვეფხის თვალი.

მაგიური ზემოქმედებისაგან (ჯადოქრობა, თვალი) ალმასი, ამეთვისტო, ფირუზი, ზურმუხტი, მარჯანი, კატის თვალი, მალაქიტი, ნეფრიტი, ონიქსი, სერდოლიკი, ტოპაზი, ქარვა, იაშმა, აგატი.

მეხის დაცემისაგან აგატი, ალმასი, ფირუზი, გიაცინტი, ძოწი, მალაქიტი, ნეფრიტი, სერდოლიკი, ლალი, იაშმა.

ნერვიულობისაგან, ნერვიული მეგობრებისაგან მარგალიტი, ლალი, საფირონი, სარდონიქსი, ტოპაზი.

უბედური შემთხვევებისაგან ფირუზი, ძოწი, ზურმუხტი, ქარვა, სერდოლიკი.

მოტყუებისაგან აგატი, ჰელიოტროპი, მარგალიტი.

ყაჩაღური თავდასხმისაგან, ძალადობისაგან ფირუზი, გიაცინტი, ძოწი, კატის თვალი, ვეფხის თვალი, ქარვა.

ეჭვიანობისაგან ალექსანდრიტი, ვეფხის თვალი, ტოპაზი.

ოჯახური უსიამოვნებებისაგან, ჩხუბისაგან აქვამარინი, ფირუზი, გიაცინტი, მარგლიტი, ზურმუხტი, ნეფრიტი, ონიქსი, ოპალი, საფირონი, სარდონიქსი, სერდოლიკი, ტოპაზი, ქრიზოლითი, ქარვა.

ალკოჰოლიზმისა და ნარკომანიისგან ალექსანდრიტი, ალმასი, ამეთვისტო, კატის თვალი.

გაგაძლიერებენ ძვირფასი ქვები

ამტანიანობაში ძოწი, მთვარის ქვა, ობსიდიანი, როდონიტი, შავი ტურმალინი.

საქმეში ალმასი, მთის ბროლი, ძოწი, როდონიტი.

დღეგრძელობაში აგატი, ალექსანდრიტი, ფირუზი, ჰელიოტროპი, მთის ბროლი, ძოწი, ზურმუხტი, მარგალიტი, მარჯანი, მთის ქვა, ნეფრიტი, ლალი, სარდონიქსი, სერდოლიკი, ქარვა.

სულიერებაში, სრულყოფაში აქვამარინი, ამაზონიტი, ამეთვისტო.

სულიერ სიმშვიდეში, დაწყნარებაში აგატი, მალაქიტი, ნეფრიტი, ობსიდიანი, ონიქსი, საფირონი.

ხალისიანობაში ავანტურინი, აქვამარინი, ალექსანდრიტი, ალმასი, ამეთვისტო, ფირუზი, ძოწი, ლალი, სერდოლიკი, ტოპაზი, ქრიზოლითი.

გამომგონებლობა-შემოქმედებაში ამეთვისტო, ფირუზი, გიაცინტი, ძოწი, ზურმუხტი, ლალი, ტოპაზი, ციტრონი, ქარვა.

ინტუიციაში ფირუზი, ქარვა.

მჭერვმეტყველებაში აგატი, აქვამარინი, ამაზონიტი, ბერილი, მთის ბროლი, ქალცედონი, იაშმა.

სინაზეში, სათნოებაში მთვარის ქვა, ნეფრიტი, ტოპაზი.

გულღიაობაში ბერილი, ტოპაზი.

გონებამახვილობაში ავანტურინი, აგატი, ალმასი, ამეთვისტო, ზურმუხტი, კატის თვალი, ლაზურიტი, ნეფრიტი, სერდოლიკი, ტოპაზი, იაშმა.

მეხსიერებაში ალექსანდრიტი, ალმასი, ამეთვისტო, ფირუზი, მარჯანი, ლალი, სერდოლიკი, იაშმა.

საპირისპირო სქესის მიზიდვაში ალმასი, ფირუზი, ჰელიოტროპი, მარგალიტი, კატის თვალი, ვარდისფერი კვარცი და ტურმინალი, ლალი, საფირონი, სერდოლიკი, ქრიზოლითი, ქარვა, იაშმა.

წინათგრძნობაში ამეთვისტო, ბერილი, მწვანე ძოწი, მთის ბროლი, მარგალიტი, ზურმუხტი, მარჯანი, ლაზურიტი, მთვარის ქვა, მალაქიტი, სერდოლიკი.

სიმამაცეში, გამბედაობაში აგატი, აქვამარინი, ალმასი, ამეთვისტო, ზურმუხტი, ნეფრიტი, ლალი, საფირონი, სერდოლიკი, ქარვა, იაშმა.

ხასიათის სიმტკიცეში ალმასი, მთის ბროლი, ობსიდიანი.

წარმატებაში ალმასი, ამეთვისტო, ფირუზი, გიაცინტი, მთის ბროლი, ზურმუხტი, ლაზურიტი, ლალი, ტოპაზი, ქრიზოლითი, ქრიზოპრაზი.

ენერგიულობაში, სიმხნევეში ავანტურინი, ალმასი, ამეთვისტო, ფირუზი, გიაცინტი, მთის ბროლი, კატის თვალი, ნეფრიტი, ლალი, საფირონი, ვეფხის თვალი, იაშმა.

კეთილშობილებაში, უანგარობაში ალმასი, ამეთვისტო, ფირუზი, საფირონი.

რა შეესაბამება თქვენს ხასიათს
(ფერებთან ძვირფასი ქვების შეხამება)

თუ გიყვართ თეთრი ფერი უნდა ატაროთ მსხვილი თეთრი ან მომწვანო ქვები, ამაზონიტი, თეთრი ონიქსი, მარგალიტი, ოპალი.

წითელი: წითელი ტონის წვრილი თვლები, მაგრამ არა მუქი-წითელი. ვარდისფერი თეთრი, ჟითელი, ნაზი იასამნისფერი ქვები, ამეთვისტო, ჩაროიტი, მარგალიტი, თეთრი აგატი, ტოპაზი.

ცისფერი: ჟითელი, ცისფერი, ლურჯი ქვები, აქვამარინი, ამეთვისტო, ფირუზი, ლაზურიტი, ციტრინი, ქარვა.

ყავისფერი: ჭრელი ქვები—აგატი, თაფლისფერლაქებიანი სერდოლიკი, იაშმა (კატის, ვეფხვის თვალი).

ნაცრისფერი: წითელი ქვები

მწვანე: მომცრო ჟითელი, ვარდისფერი, მომწვანო, წითელი, ალექსანდრიტი, აგატი, მალაქიტი, ვარდისფერი კვარცი, მუქი ნეფრიტი, სერდოლიკი, იაშმა.

ჟითელი-ნარინჯისფერი, მწვანე, იისფერი ქვები, გიაცინტი, ოქროსფერი ტოპაზი, საფირონი, ქრიზოლითი, ქარვა.

იისფერი: გარდამავალი ფერის ქვები იისფერი ან ჟითელი ჩრდილებით—ამეთვისტო, ჟითელი კვარცი, სერდოლიკი, ჩაროიტი, ქარვა.

შავი: თეთრი, მწვანე, შავი ქვები, შავი აგატი, ამაზონიტი, ზურმუხტი, ღია ფერის მალაქიტი, ობსიდიანი, ქრიზოპრაზი.

როგორ მოვუაროთ ძვირფას ქვებს

,,ძვირფასი ქვები არა მხოლოდ ცოცხლობენ - ავადდებიან, ბერდებიან და კვდებიან კიდეც'',- წერდა 450 წლის წინ ჯეროლამო კარდანო, იტალიელი მათემატიკოსი, ფილოსოფოსი და ასტროლოგი.

სწორი მოვლა უხანგრძლივებს მათ სიცოცხლეს.

ძლიერ ფრთხილ მოპყრობას თხოულობს ფირუზი, მარგალიტი, ოპალი და ქარვა. უფრო გამძლეა - აგატი, ნეფრიტი და ობსიდიანი.

დროთა განმავლობაში მარგალიტი მჭრქალდება და სკდება (ძალიან ცოტა მარგალიტი ძლებს 150 წლამდე ადამიანის ხელში). მკვეთრ მზეზე ის სწრაფად ფითლდება. მარგალიტი სინოტივის მოყვარულია და იოლად კვდება მშრალ ატმოსფეროში. სხეულზე ეს პროცესი უფრო შენელებულია. ასაკოვანი ადამიანების მშრალ კანზე სწრაფად ,,შრება'', ფუჭდება. ის მგრძნობიარეა მჟავე ნივთიერებების (მაგალითად, ძმრის ორთქლის მიმართაც კი), არომატული ესენციების და კოსმეტიკური კრემების მიმართ, ვერ იტანს ჰაერში გოგირდმჟავას შემცველობას (ლაჟვერდის სუნს), მეტალურგიული ქარხნების მიერ დაბინძურებულ ჰაერს. კარგია მისი შენახვა მჭიდროდ თავდახურულ ყუთში, რომელსაც ამოკრული აქვს ერთი წვეთი ანადუღარი წყლით დანამული რბილი ქსოვილი. როდესაც მანიკურს იკეთებთ, გადადეთ მარგალიტის სამკაულები შორს, მას არ უყვარს აცეტონი.

ფირუზი ძალიან ფორებიანია და აქტიურად ისრუტავს ჰაერში შემავალ კომპონენტებს. არ არის მისი ტარება რეკომენდირებული დახუთულ, ხალხით გადატვირთულ შენობებში (აღარას ვამბობთ ქიმიურ ლაბორატორიებზე). როგორც კი დაეწვეთება სპირტი, ზეთი, ცხიმი, კოსმეტიკა (მათ შორის სუნამო) მაშინვე უფერულდება, მწვანდება ან შავდება. მაგალითად, ინდიელები სწორედ მწვანე ფირუზს აფასებდნენ და მას დათვის ქონში დებდნენ. კაშკაშა მზეზე ფირუზი ხუნდება.

ახლანდელი ფირუზი უფრო გამძლეა, რადგან მას სპეციალურად ამუშავებენ. საერთოდ კი ძალიან რბილია, იოლად იფხაჭნება და ხშირად მსხვრევადია - გაუფრთხილდით.

უდიერად მოპყრობისას სწრაფად კარგავს მომხიბვლელობას ქარვა. იმდენად დაბალია მისი სიმტკიცე, რომ ნებისმიერი მაგარი საგნით შეიძლება დაიხაზოს და გაფუჭდეს, ნუ დააგდებთ გამეტებით შუშაზე.

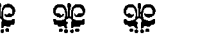
ფირუზი, ოპალი, ფსევდომალაქიტი, მარგალიტი რომ გამოაცოცხლოთ, გაუკეთეთ აბაზანები - ოთახის ტემპერატურის გადადუღებუ-

ლი წყლის ან უფრო უკეთესია გამოხდილი წყალი.

დიდი ხნით შუქზე ყოფნა ოპალს აუფერულებს, წყალში მოთავსების შემდეგ უბრუნდება საწყისი ფერი.

ციტრონი - ყვითელი ქვა—ოდნავი გაცხელებისასაც კი კარგავს ფერს. ნაწილობრივ მისი ფერის დადგენა შესაძლებელია რენტგენის სხივებით, სხვათაშორის, რენტგენის სხივებს ცუდად იტანს წითელი ძოწი—ეს რენტგენოლოგებმა უნდა გაითვალისწინონ.

მზის პირდაპირი სხივები ფერს უცვლის მარჯანს, უფრო ხშირად აუფერულებს. მზეზე ხუნდება აქვამარინი, ოქსინიტი. ,,ფითრდება"—ტოპაზი, ლალი, ძოწი, ფირუზი. საერთოდ სჯობს დიდხანს არ იქონიოთ მზის სხივებზე თქვენი ქვები.



არ გაიკეთოთ სამკაულები, სანამ კოსმეტიკურ კრემებს არ შეიწოვს კანი. როდესაც სამკაულები გიკეთიათ, ნუ ისარგებლებთ ბოროტად სუნამოებით.

დროდადრო ქვები გაწმინდეთ ბამბაზიის ნაჭრით, განსაკუთრებით მაშინ, თუ ის სხვას ეკეთა.

არავითარ შემთხვევაში არ გაწმინდოთ თქვენი სამკაულები კბილის ფხვნილით ან სპირტით.

შეინახეთ ისინი ცალ—ცალკე, ხის ყუთებში, გრილ ადგილზე, დაიცავით ისინი ზედმეტი ჰაერისა და შუქისაგან.

წყლის მიმართ მგრძნობიარე ქვები, შეინახეთ ოდნავ-დანამულ ბამბაში და ნაჭერში.

მოარიდეთ დარტყმებს და მკვრივ საგნებს.

რეალობა თუ...



სიზმრის ახსნა დანიელ წინასწარმეტყველის მიერ

—ა—

1.აუზის ნახვა წყლით—პატიოსნებისა და ბედნიერების ნიშანია.

2.აუზში ბანაობა—ცუდია, მაგრამ ბოლო კეთილია.

3.აუზი დამშრალი ნახო—უნაყოფო წელიწადი იქნება.

4.ავი ანგელოზის ნახვა—მეტად ცუდია და რაიმე განსაცდელში ჩავარდე.

5.აბანოში შესვლა—დარდისა და ბოროტების ნიშანია.

6.აბანოს ნახვა—კარგია.

7.არაყის სმა—სირცხვილისა და სიმწარის ნიშანია.

8.აქლემი ნახო—ნიშანია შორეული და ბედნიერი მგზავრობისა.

9.აქლემები თუ ჩხუბობენ—ორნი მეფენი ერთმანეთს წაეკიდნენ.

10.აქლემზე თუ იჯექი—საზიანო რამ ფათერაკი უეცრად გარდაგხდეს.

11.აკიდება საპალნისა—კეთილია და მოგების ნიშანია.

12.ახალი რაიმე ნახო—უცხოეთში წახვალ და უცხო ხალხს ნახავ.

13.ახალი რაიმე ჩაიცვა—სიხარულისა და ბედნიერების ნიშანია.

14.ატმის ჭამა—ავადმყოფობასა და რაიმე შეჭირვებას მოასწავებს.

15.ამაღლებულ ადგილზე რომ დადიოდე—ამხანაგებში ამაღლდები.

16.ალმასის პოვნა—ნიშანია ქორწინებისა და ბედნიერი ცხოვრებისა.

17.არშინით რაიმეს გაზომვა—ნიშნავს შორს გზად წასვლას.

18.არშინი ნახო ანუ იყიდო—ნიშნავს სურვილის ასრულებას.

19.აბრეშუმი ნახო ანუ იყიდო—ნიშნავს სურვილის ასრულებას.

20.ავადმყოფი თუ შენი თავი ნახო—კარგია და თუ ნათესავი—ავია.

21.ამბარი ნახო—არ არის კარგი, მაგრამ თუ პურით სავსეა, ძალიან მოგება იშოვო და საწადელი აგისრულდეს.

22.არწივი ნახო—უცხო ამბავის ნიშანია, მხოლოდ ბოლო სასიკეთოა.

23.აბრეშუმის ჭია—ცუდია, უეცარ ფათერაკში გაება და მტერი გაახარო.

24.ამოიოხრო—თავად განსაცდელი დაგემართოს, თუ სხვისა ნახე—სასარგებლოა.

25.აღვირის გაყრა ცხენისათვის—უსათუოდ ვისმეს დაუახლოვდები, დაუმეგობრდები.

26.აკვანი—კარგია და უმანკოების ნიშანია.

27.ამხანაგის ნახვა—ახალი საქმისა და ახალი ამბავის ნიშანია.

28.ალერსი—საკეთილოა და კარგია და გულის ნდომა აგისრულდეს.

29.ანთება სანთლისა—ბედნიერებისა და ფართო ცხოვრების ნიშანია.

30.ამაღლება—ანუ ფრენა—ძალიან კარგია, სიწმინდე და სიწრფოების ნიშანია.

—ბ—

1.ბალი ჭამო—ცუდია და სინანული.

2.ბალის ნახვა—ძალიან კარგია და კეთილი.

3.ბუდე ფრინველისა—სიხარულისა და ბედნიერების ნიშანია.

4.ბატი ნახო—ნიშანია დიდი კაცისა ანუ შორი გზისა და უცხოეთში წასვლისა.

5.ბებერი ნახო ვინმე—კარგია და ჯანსაღობა მოგეცეს.

6.ბეჭედი—სიხარულსა და მალე ქორწინებას.

7.ბეჭედი თვლებით მოჭედილი—დიდი სარგებლობის ნიშანია.

8.ბეჭედი გატეხილი—ცუდ და საზიანო ამბავს მოასწავებს.

9.ბუზის ნახვა—ცუდია, ვისმეს უსათუოდ მოიმდურებ და მტრობა ჩავარდეს.

10.ბუხარი ნახო—სიმდიდრისა და ფართო ოჯახისა, ანუ წარმატების ნიშანია.

11.ბრმა თუ ნახო—ავადმყოფობას გამოივლი.

12.ბრმა სხვა ნახო—ახალ რაიმეს ნიშნავს.

13.ბოლოკის ჭამა—ცუდია,მტრობის ნიშანია.

14.ბნელ ადგილას ჯდომა—მეტისმეტი სიცუდისა და სიბილწის ნიშანია.

15.ბროწეული—სიხარულია და გაბედნიერება ოჯახობისა და ნათესავისა.

16.ბუკის ნახვა—ცუდი და უბედური ამბავის ნიშანია.

17.ბუკის ხმა თუ გაიგო—ავი და საზიანო რამე გაიგონო.

18.ბროლი რაიმე ნახო—დიდი სიხარული ანუ ბედნიერება მოგეცეს.

19.ბამბა—კარგია და მადლიან საქმეს აასრულებ.

20.ბამბა დათესილი ნახო—მადლიან საქმეს აასრულებ.

21.ბრინჯის ნახვა—სიმართლეა და მეტისმეტი კეთილი ამბავია.

22.ბრინჯის ჭამა—ავადმყოფობის ნიშანია.

23.ბრწყინვალე ვარსკვლავი ანუ რომელიმე პლანეტა ნახო—კარგი ნიშანია.

24.ბაყაყის ნახვა—ნიშანია ერთგული ამხანაგისა ანუ მეზობლისა.

25.ბაყაყის მოკვლა—ცუდი ავდრებისა და წვიმების ნიშანია.

26.ბუს ნახვა—საძაგელი კაცისა და ცუდი საქციელის ნიშანია.

27.ბანკი ნახო—სიმდიდრეა და სიხარულის ნიშანია.

28.ბერიკაცი თუ ნახო მკვდარი—შენ დიდხანს იცოცხლებ.

29.ბატკანი ნახო—შემატებისა და ფართო ცხოვრების ნიშანია.

30.ბატკანის დაკვლა—ცოდვა და ვაგლახი ამბავია.

31.ბანაობა წყალში—სურვილის ასრულებას ნიშნავს.

32.ბაშმაკების ჩაცმა—შორეული და საჩქარო გზის ნიშანია.

33.ბაშმაკებს თუ რომ სხვა ვინმეს აცმევდე—ძალიან ცუდი ნიშანია.

34.ბულკის ნახვა—უკეთურობას და დიდ სამდურავს მოასწავებს.

35.ბარი თუ ნახო—ავი ენა არის და უსათუოდ ლაპარაკში გაებმები,თუ მიწა დაბარო—ცუდი და დაფარული ამბავი გაიგონო.

—გ—

1.გველის კბენა—ცუდი ნიშანია, სჩანს მტერი ადვილად მოგერევა.

2.გველი თავის სოროში ნახო—მეუღლე მტრად გადაგეკიდოს.

3.გოგრის ნახვა ანუ ჭამა—ცუდია,ავადმყოფობას ნიშნავს.

4.გოგრის თესლის დათესვა—ციების ნიშანია.

5.გემები საომარი ნახო—ომიანობის და ჩხუბის ნიშანია.

6.გემები წყნარად დაბმული ნახო—ქვეყნის სიმშვიდეს ნიშნავს.

7.გემი დატვირთული ნახო—დიდი დოვლათის და სიმდიდრის ნიშანია.

8.გვამი მკვდრისა საფლავიდან აღდგენილი ნახო—სიხარულის ნიშანია.

9.გამხმარი ხე—სიკვდილისა და ხანგრძლივი ავადმყოფობის ნიშანია.

10.განძის პოვნა—დარდი და ვარამია და ფიქრი მოიმატო.
11.გალავნის აშენება—იმედია და კეთილი ამბავის ნიშანია.
12.გუბე აღელვებული—ცუდსა და არეულ საქმეებს მოასწავებს.
13.გუბეში გადიოდე—ფათერაკს გადაეყარო, იჩხუბო ვინმესთან.
14.გვირგვინოსნობა ქორწინებულთათვის—დაქვრივების ნიშანია.
15.გვირგვინოსნობა ქალწულთათვის—დაქორწინების ნიშანია.
16.გვირგვინის დაჭერა—ვისმეს სიფარულს გულს მოუგებ.
17.გვრიტის ხელიდან გაფრენა—სიფარულს გულიდან გაიშორებ.
18.გველი თუ ორად გაწყვიტო—ძალიან საკეთილოს ნიშნავს.
19.გველი თუ მოჰკალი—უთუოდ მტერსაც მოერევი.
20.გველთან ლაპარაკი—მეტად კარგ რამეს მოასწავებს.
21.გაკრეჭილი შენი თავი ნახო—ძალიან ცუდი ამბავია.
22.გაფრენა შენი თავისა—სიხარულისა და შორს წასვლის ნიშანია.
23.გამხიარულება საწყალ ვინმესი—კარგია და კეთილია.
24.გვრიტის დაჭერა—ვინმეს სიფარულს გულში ჩაიდებ.
25.გზად წასვლა—ცუდ და მავნე საქმეს ნიშნავს.
26.გზიდან დაბრუნება—კარგია და ფათერაკი კაცსა ასცდეს.

—დ—

1.დათვის ხმა თუ გაიგო—ახალ ამბავს გაიგებ.
2.დიდი ქარიშხალი თუ ნახო—დიდი არეულობისა და ჩხუბის ნიშანია.
3.დამარხვა მკვდრისა—საწადელი აგისრულდეს.
4.დახრჩობა—ავი ამბავია, ანუ კარგი რამ ნივთი დაგეკარგოს.
5.დამწვარი ხალხი თუ ნახო—ოჯახის უფროსი გარდაიცვალოს.
6.დაქორწინება ნახო—მწუხარების ნიშანია.
7.დარბაზი ნახო ანუ აშენება—ძალიან კარგია, გაბედნიერება არის და ცოლის შერთვა.
8.დარბაზი დაიკეტოს—მდიდარი ვინმე შეძლებიდან დაიცალოს.
9.დედა შენი თუ ნახო—შენთვის კარგია და ბოლოც კეთილია.
10.დუმის ჭამაავადმყოფობაა.
11.დასახური თუ ახალი წამოისხა—დიდ სიხარულს მიეცემი, ძველი დაგეკარგება ღირსება და პატივი.
12.დედაკაცი თუ ნახო თმაგაწეწილი, ანუ მოჩხუბარი—ცუდი ამბავია.
13.დახურვა სახლისა—კარგია, წამხდარი საქმე გაკეთდეს.

14.დაართვა ძაფი—შორს გზად წასვლისა ანუ დაბრუნების ნიშანია.

15.დაჭრილი რომ ნახო—ნათესავის ავადმყოფობას ნიშნავს.

16.დაცემინება ცხვირისა—შემატებისა და სიხარულის ნიშანია.

17.დევის ნახვა—ავია და ცოდვის კაცს მოასწავებს და ცუდს ნიშნავს.

18.დიდის ჩაცმა—დიდ სიხარულსა და შვებას მოასწავებს.

19.დაბანვა ცივი წყლით—ცუდია და ალიაქოთის ნიშანია.

20.დაგვა სახლისა—ნიშანია დოვლათის დაცარიელებისა.

21.დანგრეული შენობა ნახო—ყოველი საქმე წაგემართოს და გაიმარჯვო.

—ე—

1.ეკლესია გაბრწყინებული ნახო—სამოთხის ნიშანია.

2.ეკლესიაში შეხვიდე და ილოცო—ძალიან კეთილის ნიშანია.

3.ერბოს ან ზეთის ნახვა—კარგი ნიშანია და საკეთილო საქმეა.

4.ეპისკოპოსის ნახვა—ცუდი და სნეულების ნიშანია.

5.ეკლის ამოღება—მტერს სრულიად მოშორდე და მოისვენო.

6.ეზო დაგვილი ნახო—კარგია და სიხარულს მოასწავებს.

7.ეზო ნახო საქონლითა—უცხო სტუმრები გეწვევიან.

8.ემბაზი ნახო, ანუ ხელი ჩაყო—ვინმე დიდკაცს მოიმადლებ.

—ვ—

1.ვეშაპის ნახვა—ნიშანია დიდისა და სახელოვანი ხელმწიფისა.

2.ვაზის ხის ნახვა—ცუდ რაიმეს ანუ ავადმყოფობას ნიშნავს.

3.ვენახში შესვლა და ყურძნის კრეფა—ავდარს ნიშნავს.

4.ვაზის ჩარგვა—ძალიან კარგია და ბედნიერებას მიაღწევ.

5.ვარსკვლავი ჩამოვარდნილი ნახო—დიდი ვინმე დოვლათიდან დაეცეს.

6.ვარსკვლავი დაბნელებული ნახო—მწუხარებისა და სევდის ნიშანია.

7.ვერცხლის ნივთები, ანუ სხვა რამე ვერცხლისა—სასარგებლოა.

8.ვალის აღება—დარდისა და ფიქრის შემატებას ნიშნავს.

9.ვალის გადახდა—ჭირისა და ვარამის მოშორებას ნიშნავს.

10.ვაჭრობა—კარგია, უეჭველად კარგ რამეს შეიძენ.

11.ვირი ნახო დატვირთული—კარგია, კაცი მონაგებით მეტად გაი-

ხარებს.

12.ვირების ნახვა ანუ ხმის სმენა—მწუხარების ნიშანია.

13.ვარდი ნახო—კარგია, სიხარულის და შვების ნიშანია.

14.ვარდის დაკრეფა—ცუდია, აგრეთვე შინ შეტანაც არ ვარგა.

15.ვაშლის ხე ნახო—დიდსა და სახელოვან ვინმეს დაინახავ.

16.ვაშლის ჭამა—კარგია და გამარჯვებით ყოფნას მოასწავებს.

17.ვაშლი ფერშეცვლილი ნახო—ავ რაიმე საქმეს ნიშნავს.

18.ვარსკვლავის ნახვა—ძალიან კარგია და სიხარულია.

—ზ—

1.ზღვა ნახო აღელვებული—ძალიან ცუდია და არეული შფოთებია.

2.ზღვაში ბანაობა—ძალიან კარგია, გულის საწადელი აგისრულდეს.

3.ზარი ჩამოვარდნილი ნახო—ცუდი და განსაცდელის ნიშანია.

4.ზარის ხმა—სიხარულისა და ახალი რაიმე ამბავის ნიშანია.

5.ზაქის ხორცის ჭამა—მეტად ცუდია და ავადმყოფობის ნიშანია.

6.ზაქი რომ ნახო—დიდსა და სახელოვან ვინმეს გაიცნობ.

7.ზანდუკი რომ ნახო—სიმდიდრისა და ფართო ცხოვრების ნიშანია.

8.ზურმუხტის ნახვა—კარგია, თუ იყიდო—დიდი სიხარული შეგემატოს.

9.ზურნის ნახვა—ნიშანია ჯარისა და დიდძალი ხალხისა.

10.ზურნის ხმა თუ გაიგონო—დიდი ნიაღვარი მოვიდეს ანუ წვიმა.

11.ზამთარი ნახო—კარგია და მეტად კარგ მოსავალს მოასწავებს.

12.ზაფრანით საჭმელის ჭამა—კარგია და ჯანმრთელობას ნიშნავს.

13.ზაფრანის ნახვა—ავადმყოფობასა და ლოგინად ჩავარდნას ნიშნავს.

14.ზეცას აფრენა—სიწმინდე და პატივია ყოველ კაცისათვის.

—თ—

1.თავის მოჭრა—კარგია, მტერს ყოველ საქმეში მოერევი და დაამხობ.

2.თოფის ხმა ანუ გასროლა—ახალ ამბავს მოასწავებს.

3.თმა გახშირებული გქონდეს—ნიშანია შეძლებისა და შემატებისა.

4.თიხის ჭურჭელი ნახო—კარგია, ოჯახში რაიმე მოგემატოს.

5.თევზი თუ წყლიდან ამოიყვანე—ნიშანია წვიმებისა და ავდრისა.

6.თევზის ნახვა—ავი ენა არის, ანუ ავად ხალხის ძრახვა.

7.თევზს ჭამდე—ცუდია და საძაგლობის ნიშანია.

8.თევზის შეწვა—ძალიან ცუდია და ფათერაკია.

9.თაფლის ნახვა ანუ ჭამა—ორივე მეტად ცუდია და ფათერაკია.

10.თეთრი ფული ნახო—ძალიან კარგია, სიმდიდრე და ქონება შეგემატოს.

11.თეთრი ტანსაცმელი—უბიწობისა და გულწრფელობის ნიშანია.

12.თხა ნახო—სარგებლობა მოგეცეს.

13.თხის ხორცის ჭამა—დარდია და ფათერაკია.

14.თუთის ხე თუ ნახო—კარგია და ბოლო კეთილია.

15.თარის ხმა ანუ მასზე დაკვრა—დიდი სიხარულის ნიშანია.

16.თამაშობა—ცუდია, ნიშნავს ჩხუბსა და არეულობას.

17.თავი შენი მოჭრილი ნახო—ნიშნავს მშობელთა სიკვდილსა და უბედურებასა.

18.თავის სახლის ბანიდან თუ სხვის ბანზე გადახტე—ცოლი გამოგეცვალოს.

19.თოვლში თამაშობა—მეტად ცუდია და ნაღველი.

—ი—

1.ინდაური კარგია, დოვლათი და ცხოვრება უფრო მოიმატო.

2.იარაღი კარგია, პატივი და ქონება შეგემატოს.

3.იარაღის ხმარება—ჩხუბისა და ალიაქოთის ნიშანია.

4.ირემი—კარგია და ახალი სიხარულის შემატება არის.

5.ირმის მოკვლა—ცუდია და სინანულის ნიშანია.

6.იასა ჰკრიფავდე—სიხარული და ლხინი მოგემატოს.

7.იხვი—ცუდი ნიშანია, ანუ ავდარს მოასწავებს.

8.ისტორია რამე საწყინო გესმოდეს—ძალიან კარგია და საკეთილოა.

—კ—

1.კაცის მოკვლა—მწუხარებისა და ნაღველის მომატების ნიშანია.

2.კუბოს გაკეთება—ნიშანია სიხარულისა და პატივისცემისა.

3.კბილის ჩამოვარდნა—ნათესავის სიკვდილია.

4.კატა—ცუდია ოჯახში, სამდურავი და ჩხუბი აიშალოს.

5.კურდღელი—მშიშრობისა ანუ სხვა ცუდის ნიშანია.

6.კლიტე—კარგია და რამე საჭონელი შეიმატო და გაიხარო.
7.კვერცხი—საზიანო საქმე დაგემართოს.
8.კვერცხს კრუხს უწყობდე—სარგებლობისა და ხეირის ნიშანია.
9.კამეჩი ნახო მორევში—ახალ ამბავს გაიგებ.
10.კამეჩი თუ შეაბი და ამუშავე—ცუდი და ფათერაკის ნიშანია.
11.კოცნა ვინმესი—კარგია და რაიმე დოვლათი შეიმატო.
12.კოცნა მკვდრისა—ძალიან ცუდია და საშიში ნიშანია.
13.კოკის ნახვა—კარგია, ცარიელი კი ცუდია.

—ლ—

1.ლამაზი სახის ნახვა ანუ კოცნა—ძალიან კარგია.
2.ლელვის ჭამა—მეტად ცუდი ნიშანია და ავადმყოფობაც მოსდევს.
3.ლელვის ხე ნახო—ცუდია და საშიშ საქმეს მოასწავებს.
4.ლიმონის ნახვა—კარგია და რამე სიხარული შეიმატო.
5.ლიმონის ჭამა—ცუდია და სნეულების ნიშანია.
6.ლეკვით თამაშობა—ძალიან კარგია და ბედნიერების ნიშანია.
7.ლოცვა ანუ საყდარში შესვლა—კარგია და ბედნიერების ნიშანია.
8.ლომის ნახვა—დიდი და სახელოვანი კაცის ნიშანია.
9.ლოგინის ნახვა—ცუდია და ავადმყოფობის ნიშანია.
10.ლაპარაკი სხვისა—კარგია, მხოლოდ ფრთხილად იყავი მტრისაგან.
11.ლურსმანი მოაგროვო ანუ იყიდო—კარგია.

—მ—

1.მკვდარი თუ გელაპარაკებოდეს სასაფლაოზედ—კარგი რაიმეს ნიშანია.
2.მგალობელი ფრინველი ნახო—სიხარულია და ბედნიერების ნიშანია.
3.მოხარშვა რაიმესი—ძალიან ცუდია და შფოთების შემატებაა.
4.მიწისძვრა—საშინელი და საზარელი ამბავია.
5.მერცხლის ნახვა—კარგია, მტერზედ მუდამ გაიმარჯვებ.
6.მკვდრები ნახო—მტრები გაგიმრავლდნენ და ზიანი დაგმართონ.
7.მზე ღრუბლებს მოფარებული—მწუხარებისა და დარდიანობის ნიშანია.
8.მზე ნახო ბრწყინვალედ—სიხარულსა და ბედნიერებას ნიშნავს.

9.მონადირე თავისი იარაღითა—ღმერთისაგან შემწეობა მოგეცეს.

10.მსხლის ჭამა—ცუდია და ავადმყოფობა არის.

11.მეფის ნახვა—კარგია და სარგებლობა არის, აგრეთვე ბედნიერებაა.

12.მკვდარს გამოართვა რამე—სარგებლობისა და შემატების ნიშანია.

13.მამლის ყივილი—კარგია, სიხარული მოიმატო.

14.მაღლიდან ჩამოვარდნა—დიდებიდან დაცემის ნიშანია.

15.მზე და მთვარე ერთად ნახო—ძალიან ცუდი ნიშანია.

16.მოკლული ნახო ვინმე—დიდი ვაგლახია და მწუხარებაა.

17.მგელი ნახო—ცრუ კაცია, ფრთხილად იყავი არავინ მოგატყუილოს.

18.მგელი მოკლა—კარგია, მტერს მოერევი და გალახავ.

19.მატყლის ნახვა—სარგებლობა არის, თუ შავია ცუდის ნიშანია.

20.მჭედელი —კარგია და რაიმეს იყიდი ოჯახისათვის.

21.მეხი—სიხარულია და მშვიდობიანობას მოასწავებს.

22.მონასტერი ნახო ანუ შესვლა—ცუდია და ნაღვლიანობაა.

23.მთაზედ ასვლა—ცუდია, საქმე გაგიჭირდეს და დაზიანდე.

24.მოტევება ცოდვისა—კარგია, ქონება მოიმატო და გაიხარო.

25.მოპარული რაიმე იყიდო ანუ ჭამო—ლოცვაა და სამძიმარი.

26.მდიდრობა—ცუდია და ავადმყოფობის ნიშანია.

27.მარილის ჭამა—სიმწარეა და დარდის შემატებაა.

28.მკვდარი მღვდელი ნახო—ცუდია და ვაგლახის ნიშანია.

—ნ—

1.ნავით თუ იმგზავრო—ძალიან კარგია და ბედნიერებაა.

2.ნავი ნახო დატვირთული—ცუდსა და საზიანო ამბავს მოასწავებს.

3.ნემსი—ცუდია და ცოტა რამით შესწუხდე.

4.ნიგოზი—მშვიდობიანობა და კარგია.

5.ნადირის ნახვა—ცუდია და უსირცხვილო კაცსა ნიშნავს.

6.ნაგავი დაგროვილი—კარგი მონაგები შეიმატო და იხარო.

7.ნახშირის ნახვა ანუ გაჩაღება—ცუდი და საზიანო საქმეა.

8.ნესვის ნახვა ანუ ჭამა—ძალიან ცუდია და ავადმყოფობაა.

9.ნამი—კარგია, თავისთვისაც და ქვეყნისთვისაც.

10.ნაქსოვი ოქროთი რაიმე ნახო—კარგია, გულის სურვილი აისრულო.

11.ნიორი—სიმწარისა, ნაღვლისა და სნეულების ნიშანია.

—ო—

1.ოქროს სამკაული, ანუ რაიმე საქონელი ნახო—ყოველივე კეთილია.
2.ოქროს ფული—ცუდია და ავადმყოფობის ნიშანია.
3.ოქროს ბეჭედი—კარგია და ქორწინების ნიშანია.
4.ომი—კარგია და ყოველი შეჭირვება მოგშორდეს.

—პ—

1.პურის ჭამა ანუ გამოცხობა—ორივე სულ ცუდია.
2.პომადისა ანუ სუნელების წასმა—ცუდია და ავადმყოფობაა.
3.პირის დაბანა—ცუდია და განსაცდელის ნიშანია.
4.პორტრეტის ნახვა, ანუ ყიდვა—ცუდია და მწუხარების ნიშანია.
5.პირისახე ლამაზი ნახო, ანუ აკოცო—ძალიან კარგია და სასიხარულოა.

—რ—

1.რკინის ნახვა, ანუ ყიდვა—ცუდია და მწუხარებას მოასწავებს.
2.რეჰანის კრეფა—კარგია და სიხარული შეგემატოს.
3.რუმბის ნახვა—დიდობისა და ფართოდ ყოფნის ნიშანია.
4.რძის ყიდვა, ანუ დალევა—კარგია და ჯანმრთელობაა.
5.რქიანი ნადირის ნახვა—საკვირველების ნიშანია.

—ს—

1.სანთელი აანთო—შვილი გეყოლოს და მეტად გაიხარო.
2.სახლის ყიდვა, ანუ ახალის აშენება—ერთიანად ცუდი ნიშანია.
3.სიზმარში სიზმარს ამბობდე—კარგია და სიხარულია.
4.სასწავლებელი—კარგია და ბედნიერების ნიშანია.
5.სარკეს ხმარობდე—ქორწინების ნიშანია და აგრეთვე სიხარულისა.
6.სასმელისა ანუ ღვინის სმა—კარგია, ჯანმრთელობა არის.
7.საათის ნახვა ანუ ყიდვა—მეტად კარგია და სარგებლობის ნიშანია.
8.სავარცხელი—ცუდია და საზიანო საქმეა.
9.სპილენძი—ცუდია, უნდა სიფრთხილეში იპოვებოდე.
10.საპყრობილე ნახო—მეტად ცუდია და გაჭირვებას ნიშნავს.

11.სისხლის გამოშვება—ცუდი ნიშანია, დაუძლურდები.
12.სეტყვა—ცუდი და მწუხარება არის მთელი ქვეყნისათვის.
13.სტუმრის მიპატიჟება და მიღება—სიხარულია.
14.საზამთროს ყიდვა ანუ ჭამა—მწუხარებას მოასწავებს.
15.სიხარული—მწუხარებისა და შეჭირვების ნიშანია.
16.სოკოს დაკრეფა ანუ ყიდვა—ძალიან კარგია, ჭამა კი— ცუდია.
17.სიცივე—ცუდია, ამხანაგებთან ჩხუბი მოგივიდეს.
18.სამრეკლოს გუმბათის ნახვა—კარგია და სარგებლობის ნიშანია.
19.სიცილი—ტირილისა და მწუხარების ნიშანია.
20.სიარული ფეხსაცმლით—კარგია.
21.სიარული ფეხშიშველი—ცუდია.
22.საყდარი ააშენო, ანუ ილოცო—ძალიან კარგია და შემატებაა რაიმესი.

—ტ—

1.ტანისამოსის დაკარგვა—ქვეყანაში შერცხვენა არის.
2.ტანისამოსის ჩაცმა—ყოველთვის კარგია და ბედნიერებაა.
3.ტიტველი შენი თავი ნახო ანუ სხვა—ორივე ცუდი ნიშანია.
4.ტყემალი ნახო ანუ დაკრიფო—კარგია, ჭამა კი ცუდი.
5.ტყვედ ჩავარდნა—ცუდი ნიშანია, მწუხარება შეიმატო.
6.ტყვედ სხვა ნახო—შენთვის კარგია, შეჭირვებას მორჩე.
7.ტალახში სიარული—მწუხარებისა და ვაგლახის ნიშანია.
8.ტირიფი—კარგია და სიხარულის ნიშანია.
9.ტკბილი რამე ჭამო ანუ დალიო—ცუდია და მწუხარების ნიშანია.
10.ტახტზე ჯდომა—კარგია და სარჩოს შემატების ნიშანია.
11.ტირილი და გლოვა—სიხარულია.

—უ—

1.უენო, ანუ მუნჯის ნახვა—კარგია და სიხარულია.
2.უღელში თუ შეგაბან—განსაცდელში და ფათერაკში გაებმები.
3.ურიის ნახვა ანუ წვალება—სრულიად ცუდია.
4.ურჯულოს ელაპარაკო—კარგია და საქმის წარმატებაა.
5.უცხო დედაკაცის კოცნა ანუ ხუმრობა—ძალიან კარგია.
6.უღელში შებმული ხარი ნახო—კარგია და სასიხარულო.
7.ურმით მგზავრობა—ცუდია, ნათესავი ვინმე მოგიკვდეს.

8.უნამუსო დედაკაცის ლაპარაკი—დიდი ბედნიერება არის
9.უმანკო ქალის გადახვევნა—მეტად კეთილია და სიხარულია.

-ფ-

1.ფრინველების ჩხუბი—ცუდი ამბავია და საზიანო.
2.ფეხების დაბანა—შორი გზის ნიშანია.
3.ფორთოხლის ხის ნახვა—ცუდია, მაგრამ ჭამა კეთილია.
4.ფქვილი—სარჩოს შემატება და სიმდიდრეა.
5.ფური ნახო და მოწველო—სარჩოს შემატების ნიშანია.
6.ფრჩხილების გაზრდა სიზმარში—საწყლობა და გლახაკობა არის.
7.ფარა ცხვრისა მინდვრად ნახო—დიდი ბედნიერება არის.
8.ფანჯარა თუ გააღო—სამწუხარო ამბავს გეტყვიან.
9.ფული თუ ნახო ვერცხლისა—კარგია და სიხარულია.
10.ფული სპილენძისა—ცუდია და შეჭირვებაა.
11.ფარანი ანთებული—სიხარულის ნიშანია.

—ქ—

1.ქათმის ნახვა—ძალიან ცუდია და ვაგლახის ნიშანია.
2.ქვა ისროლო—ავი საქმის გაახლება არის.
3.ქუხილი გაიგონო—ახალ ამბავს გაიგებ და გაიკვირვებ.
4.ქისა ფულით სავსე იპოვო—ძალიან კარგი ნიშანია.
5.ქლიავის მოკრეფა, ანუ ჭამა—ცუდი ნიშანია.
6.ქვიშა ნახო—სიხარულია და კარგი ნიშანია.
7.ქუდის ნახვა—კარგია და სასიხარულო.
8.ქორწილში წასვლა—კეთილი ნიშანია.
9.ქერის ნახვა საზიანო საქმეს მოასწავებს.
10.ქალაქში შესვლა სიხარულია.

—ღ—

1.ღვინის სმა—კარგია, ღონე შეგემატოს და იყო ჯანსაღი.
2.ღრუბელი ნახო—კარგია და ბედნიერების ნიშანია.
3.ღმერთი შენს სახლში შესული ნახო—ძალიან კარგია.
4.ღმერთი ნახო—ძალიან კარგია, ყოველი შეჭირვებიდან განთავისუფლდე.
5.ღორის ნახვა—საძაგელი და მყრალი კაცია.
6.ღამით სიარული—კარგია და სიხარულის ნიშანია.

—ყ—
1.ყვავი თუ ნახო, ანუ ხმა გაიგო—ერთ—ერთი ნათესავი მოგიკვდეს.
2.ყინული ნახო—ცუდია, ფათერაკში ჩავარდები.
3.ყვავილი ნახო—სიხარულია.
4.ყიდვა რაიმე ნივთისა—კარგია და კეთილია.
5.ყირილის ხმა—სიწყნარისა და მშვიდობიანობის ნიშანია.
6.ყავარჯნის ნახვა ანუ ხელში დაჭერა—კარგია.
7.ყურძნის ნახვა ანუ მოკრეფა—ავდრობას მოასწავებს.
8.ყელი ჭამო—ცუდი საქმის ნიშანია.
9.ყმაწვილის აყვანა ხელში ავადმყოფობის ნიშანია.

—შ—
1.შეშის შეტანა, ანუ ყიდვა—ძალიან კარგია.
2.შინაურს აკოცო—კეთილი და სიხარულია.
3.შემოდგომის მოსავალი—ძალიან გამდიდრდე.
4.შავ ცხენზე ან ჯორზე ჯდომა—ბედნიერებას მოასწავებს.
5.შემწვარი ხორცი ჭამო—ავადმყოფობის ნიშანია.
6.შენი თავის გამდიდრება ნახო—კარგია, გაიხარებ.
7.შორეული მგზავრი ნახო—სიხარული მოგემატოს.
8.შტვენა რომ გაიგო—საშიშ ამბავს გაიგებ.
9.შადრევანი ნახო წყლით—მეტისმეტად კარგი არის.
10.შენობის აშენება—კარგია და ოჯახის ბედნიერება არის.
11.შარბათის სმა ანუ ყიდვა—კარგია ყოველთვის.

—ჩ—
1.ჩამოვარდნა მაღლობიდან—ცუდია, ძალიან შერცხვები.
2.ჩარდახის ნახვა—არეულობისა და ცეცხლის ნიშანია.
3.ჩანგის კვრა, ანუ მღერა—დიდი მწუხარება არის.
4.ჩოხა შავი ჩაიცვა—ცუდია, თეთრი კი კარგია.
5.ჩიტის ნახვა—ცუდია, ცრუ ვინმეს გაიცნობ.
6.ჩექმა ძველი გეცვას—ცუდია, ახალი—კარგია.
7.ჩითის ყიდვა ანუ ჩაცმა—სიხარულის ნიშანია.

—ც—
1.ცემა ვინმესგან—შორს გზად წასვლას მოასწავებს.

2.ცურვა წყალში—ზოგჯერ კარგია, ზოგჯერ ავი.
3.ცხენის ნახვა ანუ ჯდომა—ძალიან კარგია და სიხარულია.
4.ცხვარი—ამინდი გამოიცვალოს.
5.ცხენოსანი თუ ნახო—ფათერაკი გადაგხდეს.
6.ცხენი მჭლე ნახო—ცუდი და გლახაკობის ნიშანია.
7.ცა მოწმენდილი—ძალიან კარგია.
8.ცა მოღრუბლული—ძალიან ცუდია.
9.ცისარტყელა—ბედი შეგეცვალოს.
10.ცეცხლი თუ ნახო—ომისა და ჩხუბის ნიშანია.
11.ცეცხლში ჩავარდნა—შიმშილისა და მწუხარების ნიშანია.
12.ციხე—ფათერაკს გადაურჩები.
13.ცოცხალი ადამიანი მკვდრად ნახო—დიდხანს იცოცხლებს.
14.ცოლი შეირთო—ძალიან ცუდია და დარდის შემატებაა.

—ძ—

1.ძროხის ხორცის ჭამა—ცუდია და განსაცდელია.
2.ძროხის მოწველა—კარგია, ქონებას უფრო შეიძენ.
3.ძმა წყალში ჩავარდნილი—კარგია.
4.ძმასთან თუ ჩხუბი მოგივიდეს—სხვასთან უსიამოვნებას მოახდენ.
5.ძუძუ—ვაჟიშვილი მოგეცეს და მეტად გაიხარო.
6.ძაფი დაართო—მწუხარებისა და სევდის ნიშანია.
7.ძვალი ნახო, ანუ ხელში აიღო—კარგი ნიშანია.
8.ძუნწი კაცი ნახო—მეტისმეტი გაჭირვება დაგემართოს.
9.ძაღლი თუ ნახო—მტერია, ფრთხილად იყავი.
10.ძაღლის ლეკვი თუ ნახო—ძალიან კარგია.
11.ძაღლი ცოფიანი ნახო—მეტად ცუდი ნიშანია.

—წ—

1.წყალი მღვრიე ნახო—ცუდია, წმინდა—ძალიან კარგია.
2.წყლის ხმა გაიგონო—სხვასთან ლაპარაკი მოგივა.
3.წყალი მომავალი ნახო—კეთილი რამის ნიშანია.
4.წყალი აყროლებული ნახო—ცუდი საქმე შეგემთხვეს.
5.წყალობის მიღება ვინმესგან—ძალიან კარგი ნიშანია.
6.წამლის სმა—უნებურად ცუდი საქმე დაგემართოს.
7.წყლის იხვი ნახო ანუ ბატი—კარგი ნიშანია.
8.წოლა ლოგინში—ავადმყოფობის ნიშანია.

9.წყაროს წყლის დალევა—კეთილია.
10.წიგნი დაგლეჯილი თუ გეჭიროს—ავად გახდები.
11.წვერი გაიპარსო—ზიანისა და ნაღველის ნიშანია.
12.წვერი თუ გაგეზარდოს—შნოება და სახელი მოგემატოს.
13.წყაროს ნახვა—კარგია, თუ დამშრალია—ცუდია.
14.წვიმის ხმა გესმოდეს—ჩხუბი მოგივა ვინმესთან.
15.წისქვილი—ბედნიერების ნიშანია.
16.წირვის ხმა გესმოდეს—ჩხუბი მოგივა ვინმესთან.
17.წყალი წმინდა თუ დალიე—კეთილია.
18.წისქვილის აშენება—დიდობისა და ბედნიერების ნიშანია.
19.წისქვილში მისვლა—ცუდია, გაჭირვებაში ჩავარდები.
20.წიწილა—რამეს შეიმატებ, გამდიდრდები.

—ჭ—

1.ჭარხლის დათესვა—კარგია, ჭამა კი—ძალიან ცუდი ნიშანია.
2.ჭაობიანი ადგილი—უძლურებისა და ავადმყოფობის ნიშანია.
3.ჭიდან წყლის ამოღება—კეთილი ნიშანია და შემატება.
4.ჭაში ჩავარდე—მეტისმეტი შეჭირვებისა და მოწყენილობისაა.
5.ჭიანჭველების ნახვა—კარგია და კეთილი, მხოლოდ დახოცვა—ცუდია.

—ხ—

1.ხატვა ნახო რაიმესი—კეთილს დაამხობ.
2.ხიდი ჩაგიტყდეს ან ჩატეხილი ნახო—სიკვდილის ნიშანია.
3.ხელგახსნილი შენი თავი ნახო—სიმდიდრეს მალე მოეწევი.
4.ხორცის მჭამელი ფრინველი თუ ნახე—ცუდი ამბავია.
5.ხმა ტკბილი გესმოდეს—სასიხარულო დღეებს მოეწევი.
6.ხარდალი ნახო ანუ შეჭამო—მაინც და მაინც ცუდი საქმეა.
7.ხარის ნახვა—ხან კეთილია და ხანაც ავი საქმეა.
8.ხეს ფოთოლი სცვიოდეს—ომიანობისა და ჩხუბის ნიშანია.
9.ხე ნაყოფის მომცემი—კარგია, სარჩო და საცხოვრებელი შეგემატოს.
10.ხის წაქცევა—კაცის სიკვდილს მოასწავებს.
11.ხახვის ნახვა ანუ ჭამა—სიმწარის ნიშანია.
12.ხორცის ნახვა ანუ ჭამა—ცუდი განსაცდელის ნიშანია.
13.ხალხის ყრილობა ნახო—ავი საქმე დაგემართოს.

14.ხმა ფირილისა მოგესმას—სხვები მტრობას გაგიწევენ.
15.ხარბობა სიზმრად—მეტად ცუდი საქმეა.
16.ხორბლის დათესვა—საკეთილოა და კარგი.
17.ხელები შეგეღებოს—რამეს შეიმატებ, გამდიდრდები.

—ჯ—

1.ჯვარი თუ გამოართვი ვინმეს—ავი საქმე შეგემთხვას.
2.ჯვარი ოქროსი ანუ ჯაჭვი გეკიდოს—სიმდიდრეს მიიღებ.
3.ჯვარი ოქროსი თუ იპოვო—საწადელი შეგისრულდეს.
4.ჯვარის დაწერა ვინმესთან საყდარში—კეთილია.
5.ჯოჯოხეთში შესვლა—ცოდვის დამძიმების ნიშანია.
6.ჯდომა ფეხმოკეცილი—ცუდი და მძიმე ფიქრის ნიშანია.
7.ჯაჭვი თუ ყელზე ჩამოიკიდე—კაძნიერების ნიშანია.
8.ჯაჭვით დაბმული შენი თავი ნახო ანუ სხვა—მაინც ცუდია.
9.ჯარის ნახვა—საყოველთაო მწუხარების ნიშანია, ცეცხლის წაკიდებას მოასწავებს.

—ჰ—

1.ჰაერში ფრენდე—ბედნიერებას მიაღწიო.
2.ჰაერი წმინდა ნახო—ბედნიერებას მიაღწიო.

ცუდი, კვიმატი, მარცხი დღეები არის!

იანვარში 7 დღე:2, 3, 5, 7, 12, 13, 21.
თებერვალში 3 დღე:18, 19, 26.
მარტში 4 დღე:2, 6, 16, 26.
აპრილში 3 დღე:4, 18, 19.
მაისში 2 დღე:8, 9.
თიბათვეში 1 დღე:18.
მკათათვეში 2 დღე: 18, 22.
ენკენისთვეში 2 დღე: 11, 19.

ღვინობისთვეში 1 დღე: 7.
გიორგობისთვეში 2 დღე: 7, 9.
ქრისტეშობისთვეში 3 დღე: 7, 18, 19.

ეს დღეები კვიმატია:ნურც ისესხებ, ნურც ასესხებ, ნურც გაჟიდი, ნურც გასცემ. ამ დღეებში ვინც დასნეულდეს, მორჩენა გაუჭირდეს. გზად წასულს მოსვლა გაუჭირდეს, ვინც იქორწინოს მალე გაშორდეს, ახალ სახლში შესულმა ვერ გაიხაროს, დაჭრას და ჩაცმას უფრთხილდი.



როდის სჯობს გათხოვება?

იანვარი — ჩქარა დაქვრივდები.
თებერვალი—იცხოვრებ სრული თანხმობით.
მარტი—იცხოვრებ სხვა მხარეს.
აპრილი—ცვალებადი ბედნიერება.
მაისი—ღალატი საკუთარ სახლში.
ივნისი—თაფლობის თვე გრძელდება მთელი ცხოვრება.
ივლისი—საკუთარ ცხოვრებაზე ტკბილ—მწარე მოგონება გექნება.
აგვისტო—ქმარი იქნება მოსიყვარულე მეუღლე და მეგობარი.
სექტემბერი—წყნარი და მშვიდი ცხოვრება გექნება.
ოქტომბერი—ცხოვრება იქნება რთული და მძიმე.
ნოემბერი—მატერიალურად უზრუნველყოფილი ცხოვრება.
დეკემბერი—სიყვარულის ვარსკვლავი ძლიერად იკაშკაშებს.



საოცარი ენა აქვს ბუნებას, თუ არ გჯერათ დაუგდე თ ყური:

ვარსკვლავები მწვანედ ციმციმებენ—დარი იქნება.
დილის ცისარტყელა წვიმას მოასწავებს.
საღამოს უხვად გაჩნდა ნამი—ხვალ მზიანი დღე იქნება.

წვიმამდე 15—20 საათით ადრე გვიმრის ფოთლები იგრიხება.

ფუტკრები დილითვე გაფრინდნენ მინდორში— კარგ ამინდს ელოდეთ.

მერცხლები მიწასთან ახლოს დაფრინავენ—მალე გაწვიმდება.

ავდრის წინ მგალობელი ფრინველები წყვეტენ გალობას.

ძაღლი უგუნებოთ წევს, ცოტას ჭამს და ბევრი სძინავს—მალე გაწვიმდება.

ჭიანჭველები სწრაფად დაბრუნდნენ საშოვარიდან და დღისით ამოქოლეს ბუდეები—გაწვიმდება.

დილის ფერმკრთალი მზე საღამოს წვიმის მომასწავებელია.



სამზარეულო,

ქართული კერძები



ჩვენო ახალგაზრდა დიასახლისო,ოჯახის მასპინძელო!

სტუმარი ღვთისააო, ასე უთქვამს ჩვენს წინაპარს. ამის დასტურად ვაჟა-ფშაველას „სტუმარ-მასპინძელიც“ კმარა.

სტუმარი ოჯახის სიხარული, ჭერის ამამაღლებელია. სტუმრისთვის უნდა ყოველივე საუკეთესო ქართველს.

მაგრამ რაც არ უნდა დიდებული სუფრა გაუშალო სტუმარს, ფასი ეკარგება, თუ შუბლგახსნილი, ღიმილიანი სათნო მასპინძელი არ ტრიალებს...

ვიცით, სწორედ ასეთი იქნები შენ, დაამშვენებ და გააგრძელებ ჩვენი სტუმართმოყვარეობის ლამაზ ტრადიციას.

სახლში რომ შესულიყავით, ყველაზე უწინარეს თვალში გეცემოდათ სიფაქიზე და დაგვილ დაწმენდილობა იქაურობისა. თარო ჩრდილოს მთლიან კედელზე თავიდან ბოლომდე გახიდულია და ზედ ჩამომწკრივებულია სუფთა ჭურჭელი ქაშანურისა.

ოციოდე ქვაბი, ტაფა, ჩამჩა, ქაფქირი, ძალზე დაწმენდილ-დარეცხილი, მხიარულად გადმოიცქირებიან მაღლიდგან, თითქო თავს იწონებენ, რომ კარგი მომვლელი და პატრონი ასჩენიაო.

ილია ჭავჭავაძე

(მოთხრობიდან „ოთარაანთ ქვრივი“)

სამზარეულოს მოწყობა

სასურველია, რომ შენი სამზარეულო არ იყოს ავეჯით გადატვირთული. მხოლოდ აუცილებელი და საჭირო ნივთები მოათავსე. ჭურჭლის კარადა, თარო (აუცილებლად ონკანის ზემოთ, კედელზე), სასადილო მაგიდა რამდენიმე სკამით.

სამზარეულოს კედლები უნდა მოპირკეთდეს კაფელით ან პლასტიკატით, იატაკზე შეიძლება დაიგოს ლინოლიუმი ან მეტლახი.

ფანჯრებზე ლამაზად მოჩითული მაქმანებიანი ფარდა უნდა დაიკიდოს. ოთახი კარგად უნდა იყოს განათებული. სამზარეულოს აუცილებლად უნდა ჰქონდეს კანალიზაცია. უნდა იდგეს ვედრო ნაფცქვენებისა და ნარჩენების ჩასაყრელად. ნაგავი იმავე დღეს უნდა გადაიყაროს. სამზარეულო ხშირად უნდა სუფთავდებოდეს, იწმინდებოდეს ჰაერი.

დიასახლისს ხალისს მატებს სამზარეულო, რომელიც სუფთად და ლამაზად გამოიყურება.

ვიდრე სამზარეულოში შეხვალ

ვიდრე სამზარეულოში შეხვიდოდე, აიფარე წინსაფარი, კარგი იქნება თუ თავს ხილაბანდით წაიკრავ, რადგან უნებურად ჩამოვარდნილი ბეწვი შეიძლება საჭმელში ჩავარდეს, რაც უსიამოვნო გრძნობას იწვევს.

სამზარეულოში შესვლის წინ მოიხსენი სამკაული (ბეჭდები, საათი, სამაჯური), რადგან სამზარეულოში საქმიანობის დროს ორთქლი, ხეხვა-წმენდა, ცხელი წყალი, აზიანებს სამკაულს, კაწრავს მის ზედაპირს და ჰკარგავს ბზინვარებას.

როდესაც დაკავებული ხარ საოჯახო კულინარული საქმიანობით, სასურველია თან იქონიო ცელოფანის პაკეტი. იგი დაგეხმარება, კერძოდ თუ დარეკავს ტელეფონი, ან სტუმარი მოადგება კარს, ან სხვა საჭიროების შემთხვევაში წამოიცმევთ დასვრილ ხელზე ცელოფანს.

ხშირად კულინარულ რეცეპტებში მითითებულია ხოლმე პროდუქტების რაოდენობა გრამებში. არის შემთხვევა, როდესაც ოჯახს არა აქვს სასწორი, მაშინ შეგიძლია ისარგებლო შემდეგი განმარტებით.

1 ჩაის ჭიქა პურის ფქვილი იწონის 160 გრ., შაქრის ფხვნილი-200, მარილი-325, ძმარი-250, ზეთი 230, რძე-250, არაჟანი-250 გრამს.

თხელ ჭიქაში ეტევა 250 გ. წყალი, რძე, არაჟანი, 200გ. შაქრის ფხვნილი, კარტოფილის ფქვილი, ქიშმიში, მანანის ბურღული, 160 გრამი პურის ფქვილი, 220-230გ.ბრინჯი, ლობიო, ცერცვი, ბარდა, ქერისა და შვრიის ბურღული-90 გ., ერბო-245გ., კარაქი-210 გ, მცენარეული ზეთი-240გ, თაფლი-325გ, მურაბა-330გ. სადილის კოვზში ეტევა 20გ. წყალი, თაფლი, რძე, ერბო და მცენარეული ცხიმი, 25გ. არაჟანი, კარაქი, შაქრის ფხვნილი, ფქვილი, სოდა. 30გ. მარილი, კარტოფილის ფქვილი; 15გ. ძმარი, მარგარინი.

1ჩაის კოვზში: 7-8 გ.ბურღული, 5გ.წყალი, რძე, ძმარი, ერბო, ცხოველური და მცენარეული ცხიმი, მარგარინი, 10გ.ფქვილი, შაქარი, მარილი, კარაქი, არაჟანი.

საშუალო ზომის პამიდორი, ვაშლი, კარტოფილი, კიტრი თითქმის ერთნაირი წონისაა—100გ-მდე. სტაფილო, ხახვი-75 გ, კომბოსტო-1500 გ. ჯავილოვანი კომბოსტო-750 გ, უნაჭუჭო კვერცხი -43 გ, შაქრის ნატეხი-9 გ.

სამზარეულოს ასტროლოგია

თურმე ნუ იტყვით და ბევრი რამ მარტოოდენ მზარეულის ხელოვნებაზე კი არა, მთვარეზეც ყოფილა დამოკიდებული. მთვარის რიტმი თურმე მხოლოდ ორგანიზმზე კი არ მოქმედებს, არამედ ზოგიერთი მიკრობის აქტივობაზეც, აგრეთვე ისეთ ფიზიკურ პროცესებზეც, როგორიცაა აქაფება, გამოშრობა, დამჟავება და ა.შ.. მთვარის მოძრაობაზე ყოფილა დამოკიდებული გემოს შეგრძნება და ალკოჰოლის მოქმედებაც. ყოველივე ამის გათვალისწინებით ზოგიერთ რამეს გირჩევთ, იქნებ გამოგადგეთ და აიცილოთ თავიდან ზოგიერთი არასასიამოვნო სიურპრიზი სამზარეულოში.

ახალი მთვარიდან სავსე მთვარემდე პერიოდში აქტიურია საფუარი და სხვა სასარგებლო მიკროორგანიზმები-კარგად ამოდის ცომი, კარ-

გია ამ დროს მომზადებული მაწონი, ბურახი, ღვინო, ლუდი. ამ დროს შეიძლება დაამჟავოთ და დაამარილოთ ხილი და ბოსტნეული (მაგრამ არა შესანახად).

სავსე მთვარეზე გაძლიერებულია აქაფების პროცესი-თქვენ შეგიძლიათ გააოცოთ ყველა თუ ამ დროს მოამზადებთ ბეზეს ნამცხვრებს, კრემს და სხვა ნუგბარს, რომელსაც ათქვეფა სჭირდება. მაგრამ ამ პერიოდში გაწყობილ სუფრაზე, გახსოვდეთ, რომ სავსე მთვარეზე ალკოჰოლი განსაკუთრებით ძლიერ იმოქმედებს თქვენს სტუმრებზე, ამიტომ აჯობებს მსუბუქი ღვინოები ან სულაც უალკოჰოლო სასმელი.

სავსე მთვარიდან ახალმთვარემდე პერიოდში კარგია მოამზადოთ შესანახათ პროდუქტები, გაახმოთ, დაამჟაოთ, მოხარშოთ მურაბა, რადგან მიკრობები, რომლებსაც შეუძლიათ ქილების ,,აფეთქება'', ამ დროს არ არიან აქტიურნი და იოლად იხოცებიან ყველაზე ზერელე სტერილიზაციის დროსაც კი.

ახალ მთვარეზე და მას შემდეგ ორ-სამ დღეს, როცა იმუნიტეტი შესუსტებულია, უფრთხილდით საეჭვო კვების პროდუქტებს (კონსერვებს, ნაყიდ ტორტს, კვერცხს, ალკოჰოლს და ა.შ.), მოწამვლის საშიშროება მეტად მაღალია ამ დროს.

ახალი ზოდიაქოს ნიშნებზე

მთვარე ვერძის ან მორიელის თანავარსკვლავედშია-გაძლიერებულია მწვავე საჭმელებისადმი მგრძნობელობა, სასურველია კერძებში ნაკლებ იხმაროთ წიწაკა. სიფრთხილით იხმარეთ ცხელი და მჭრელი საგნები სამზარეულოში. ვინც შაკიკით იტანჯება არ ვურჩევთ ამ დროს წითელი ღვინის და ნებისმიერი ყველის მიღებას.

მთვარე სასწორის ან თევზის თანავარსკვლავედშია-ნუ ისარგებლებთ სურნელოვანი ბალახებით. ვინც ალერგიულია, ბოროტად ნუ ისარგებლებენ ისეთი პროდუქტებით, როგორიცაა ციტრუსები, შოკოლადი, თაფლი, ზოგიერთი ზღვის პროდუქტები, მარწყვი და ა.შ. ამ დროს ამაღლებულია ორგანიზმის მგრძნობელობა და რეაქტიულობა.

მთვარე კიბოს, ქალწულის, მშვილდოსნის თანავარსკვლავედშია-უპირატესობა მიანიჭეთ ადვილადმოსანელებელ უცხიმო საკვებს, რადგან ამ დროს მტკივნეულია კუჭ-ნაწლავის ტრაქტი.

მთვარე ლომის თანავარსკვლავედშია-კარგია თაფლზე დამზადებული ნებისმიერი საჭმელი. მაგრამ ჰიპერტონიანებს და გულსისხლძარღვთა სისტემით დაავადებულთ ამ პერიოდში არ ვურჩევთ საჭმელით და ალკოჰოლით გადატვირთვას.

მთვარე თხის რქის თანავარსკვლავედშია-ნუ მოინდომებთ თხილის მტვრევას კბილებით, აუცილებლად ისარგებლეთ სპეციალური სატეხით ან უკიდურეს შემთხვევაში ჩაქუჩით, თორემ კბილებს მოიმტვრევთ.

რჩევები ახალგაზრდა დიასახლისებს

არ გადაყაროთ ლიმონის კანი!

არც ფორთოხლის...

გააცალეთ კანს თეთრი შიდა ფენა, დაჭერით ვიწრო გრძივ ნაჭრებად და მოათავსეთ ფართო თეფშზე. გამოაშრეთ ჰაერზე, ნორმალურ ტემპერატურაზე. დროდადრო აურიეთ, რომ არ დაობდეს. კარგად გამომშრალი კანები ჩაყარეთ შუშის ქილაში და მჭიდროდ დაახურეთ, შეინახეთ მშრალ ადგილზე, შეიძლება წლობითაც კი. კარგად თუ არ დაახურავთ თავზე, შეიძლება გაფუჭდეს. ხმარების წინ 8-10 საათი დაალბეთ ცივ წყალში.

ლიმონის კანი არომატს მატებს მურაბასა და ტორტს, შთანთქავს ცხიმისა და კვერცხის სუნს.

ლიმონის კანი კრემში

გარეცხილი ლიმონის კანი ჩაუშვით ცივ რძეში, შემდეგ აადუღეთ, კანი არომატს გამოსცემს. მაგრამ თუ კანს მდუღარეში ჩაუშვებთ, მოიხარშება და რძე აღარ იქნება არომატული, სანამ რძეს კრემში ჩაუშვებდეთ კანები ამოიღეთ.

ლიმონის კანი ჟელეში

ლიმონის კანი მთლიანად შთანთქავს ჟელატინის სუნს.

ლიმონის კანიანი ნაჭერი

ღვინის ჭიქაში სასმელს გასაოცარ გემოს აძლევს.

ლიმონის მეოთხედი კანიანად

განსაკუთრებულ სასიამოვნო გემოს აძლევს შემწვარ ხორცს. ჯერ ხორცთან ერთად შეწვით, შემდეგ კანი მთლიანად რომ დაურბილდება, ხის კოვზით გაქენით და სოუსში გახსენით. ნახევარი ლიმონის კანი ხბოს, ღორის, ქათმის და ინდაურის შემწვარ ხორცს საუცხოო გემოს აძლევს.

სადღესასწაულო მაგიდის გაშლა

სადღესასწაულო მაგიდას ყველაზე მეტად უხდება თეთრი, ქათქათა, გახამებული სუფრა.

მიზანშეწონილია, სუფრის ქვეშ მაგიდას გადავაფაროთ სქელი ქსოვილი, რომელიც მას დაიცავს დაზიანებისაგან და თან ჭურჭელი არ იხმაურებს. აქვე უნდა ავღნიშნოთ, რომ სადღესასწაულო თეთრ სუფრაზე გამჭვირვალე ცელოფნის გადაფარება არ არის მიზანშეწონილი.

რა თქმა უნდა, სადღესასწაულო სუფრაზე უნდა გამოვიტანოთ საუკეთესო ჭურჭელი. სასურველია სუფრის გაწყობა მთლიანი სერვიზით-ერთსახოვანი მოყვანილობისა და ფერის ჭურჭლით. სადღესასწაულო სუფრაზე პირველი თავი საჭმელი ძირითადად არ მიიტანება, ამიტომ ღრმა თეფშების დაწყობა არ არის საჭირო. მაგიდაზე ვაწყობთ ორ თეფშს, ძირითადად ცხელი საჭმელებისათვის და ზემოდან პატარა თეფშს საუზმისათვის.

თუ მაგიდის გაშლა გვსურს ყველა წესების დაცვით, როგორც თეფშების რაოდენობა, ასევე დანა-ჩანგალი და ჭიქები უნდა დაიწყოს რამდენიმე სახის, იმის მიხედვით, რამდენი თავი საჭმელი და სასმელია, მაგრამ უფრო მოხერხებულია შემოვიფარგლოთ მხოლოდ ორი სახის თეფშით.

შემდეგ ვალაგებთ დანა-ჩანგალს; დანას ვდებთ თეფშის მარჯვენა მხარეს, გალესილი პირი თეფშისაკენ; ჩანგალს ვდებთ მარცხნივ, ამობურცული მხარე ქვევით, თეფშის წინ ვდებთ პატარა დანას (ხილისათვის), ჩანგალს ტორტისა და სხვა ნამცხვრისათვის, ჩაის კოვზს ნაყინისა და სხვა ჩაროზისათვის.

ჭიქებს ვაწყობთ თეფშის წინ, ოდნავ მარჯვნივ, რომ ასაღებად მოხერხებული იყოს; სასურველია ჭიქები იყოს ერთი სახის, განსხვავებული მხოლოდ ზომით.

ბოლო დროს ხმარებაშია ქაღალდის ხელსახოცები, მაგრამ სადღესასწაულო მაგიდაზე მიზანშეწონილია ქსოვილის ხელსახოცები, რომლებიც შეიძლება დავდოთ თეფშზე ზევიდან, გვერდით და მივცეთ სხვადასხვა ფორმა. მაგიდაზე ცალკე შეიძლება მივიტანოთ ქაღალდის ხელსახოცებიც, სპეციალური ჩასალაგებლებით.

სუფრის გასალამაზებლად შეიძლება დავდგათ რამდენიმე ლარნაკი ყვავილებით. დიასახლისთან ახლოს საჭიროა იდგეს პატარა მაგიდა, სადაც მოთავსდება სხვადასხვა ჭურჭელი და სუფრისათვის საჭირო საგ-

ნები.

ცივი საჭმელები ადრევე ლაგდება მაგიდაზე. ცენტრალურ ადგილებში იდგმება ოჯახის საფირმო საჭმელები, ისეთნაირად, რომ სუფრის ყველა წევრმა ადვილად დაინახოს და მიწვდეს გადმოსაღებად, აქვე იდგმება სხვადასხვა სახის საწებლები- მარილი, მდოგვი და სხვა.

პური იჭრება თხელ, პატარა ნაჭრებად და მიიტანება სპეციალური საპურეთი ან ჩვეულებრივი თეფშებით.

თუ სტუმრად გეწვევათ 5-6 კაცი, ცხელი საჭმელი იდება მაგიდაზე დიდი ლანგარით, ხოლო თუ სუფრა მრავალრიცხოვანია, საჭიროა ჩამოტარება, მაგიდის თითოეულ წევრთან მიტანა ხდება მარცხენა მხრიდან და სტუმარი ლანგარიდან თავად იღებს საჭმელს სასურველი რაოდენობით.

მჭადი და ღომი მაგიდაზე მიიტანება ცხლად. მჭადი სასურველია პატარ-პატარა გამოცხვეს, რომ დაჭრა არ დასჭირდეს. მჭადები ლაგდება პურთან ერთად, ღომი მიიტანება პატარა სუფრის თეფშებით.

სასმელის ბოთლები, გარდა შამპანურისა, სუფრაზე მიტანის წინ გაიხსნება.

კარგად გარეცხილი ხილი სპეციალური ლარნაკებით ჩაიდგმება. თუ სუფრა მრავალრიცხოვანია, ხილი განაწილდება რამდენიმე ადგილას.

ტკბილეულის მიტანის წინ საჭიროა სუფრიდან ავიღოთ დაცლილი ჭურჭელი, საწებლები და სხვა. ასევე უნდა მოსუფთავდეს მაგიდის საფარი.

ნახმარი თეფშების, დანა-ჩანგლის და სხვა ჭურჭლის შეცვლა ახლით, საჭიროა მოხდეს სწრაფად და ხმაურის გარეშე.

რჩევები

სამზარეულოში საქმიანობის დროს დიასახლისს ფრჩხილები და თითები უშავდება, რაც შეიძლება ადვილად გაისუფთაოთ ლიმონით ან ლიმონმჟავათი.

გახსოვდეთ, დიდი მნიშვნელობა აქვს პროდუქტების შერჩევას ყიდვის დროს. მასზე ბევრადაა დამოკიდებული კერძის გემოც და ხარისხიც. როცა ყიდულობთ, ეცადეთ იყოს მაღალი ხარისხის, ახალი, არ შეცდეთ არჩევის დროს.

მაცივრის საყინულე განყოფილებაში პროდუქტებს ხშირად ვინახავთ პოლიეთილენის პარკებში. მხედველობაში მისაღებია ის ფაქტი, რომ ხორცისა და თევზის შენახვისას წარმოქმნილ წყლის ორთქლს პოლიეთილენის პარკი ცუდად ატარებს. ამის გამო, პროდუქტებს უჩნდება არასასიამოვნო სუნი. პროდუქტი უმჯობესია შევინახოთ ალუმინის ფოლგაში, გასანთლულ ან სქელ ქაღალდში გახვეული.

ხანგრძლივი დუღილის დროს მცენარეული ზეთი კარგავს თავის სასარგებლო თვისებებს. ამიტომ ერთხელ გამოყენებული ზეთის ისევ ხმარება არასასურველია. ამ დროს წარმოიქმნება ნივთიერებები, რომელიც იწვევს კუჭის ლორწოვანის, ნაწლავებისა და ღვიძლის გაღიზიანებას, კუჭის წვას. არ გამოირიცხება რამდენჯერმე გაცხელებული ცხიმის კანცეროგენული ზემოქმედება.

სადილის მომზადების შემდეგ აუცილებელია გაზქურის ემალზე შემხმარი წვეთები და ლაქები მაშინვე მოაცილოთ. თუ ფოლგა გაქვთ მოხერხებულად დააფარეთ მინანქრის ზედაპირს, რათა დაიცვას იგი გაჭუჭყიანებისაგან.

სამზარეულოს ტილო ყოველდღე გარეცხეთ

ელექტროღუმელის მინა გაწმინდეთ სპირტის ან ნიშადურის სპირტის წყალნარევი ხსნარით. ხელები რომ არ გაგიუხეშდეთ, ქურის გაწმენდისას ჩაიცვით რეზინის ხელთათმანები.

უმი ხორცი, თუნდაც ახალი შეიძლება დაავადებული იყოს სხვადასხვა მიკრობებით, ამიტომ საჭიროა შემდეგი წესის დაცვა:

უმი ხორცის დამუშავების შემდეგ, ხის ფიცარი, დანა და ყველა სხვა საგანი, რაც იხმარეთ აუცილებლად გარეცხეთ მდუღარე წყლით.

ხელებს სანამ კარგად არ დაიბანთ, ნურაფერს შეეხებით. ხორცს თუ გაატარებთ, ხორცის საკეპი მანქანა კარგად გარეცხეთ.

თუ კონსერვი გახსენით, მაშინვე გადაიტანეთ მინის ან თიხის ჭურჭელში, დაახურეთ სახურავი და შედგით მაცივარში.

ხმარების წინ გარეცხეთ კარტოფილი, კვერცხი და ყოველგვარი ბოსტნეული.

ხახვის დაჭრის დროს თვალები რომ არ აგეწვათ, დანა ხშირად ამოავლეთ ცივ წყალში.

ბულიონი მღვრიე რომ არ გამოვიდეს, ხარშვის დროს ხშირად მოხადეთ ქაფი.

კვერცხის ხარშვის დრო წყლის ადუღების მომენტიდან ითვლება, შემდეგ კი მოხარშული კვერცხი უმალ ცივ წყალში ჩადეთ, ადვილად სცილდება ნაჭუჭი.

ზეთიან ბოთლებს სოდიანი წყლით რეცხავენ.

ბოსტნეული მხოლოდ უჟანგავი დანით დაჭერით.

კარტოფილს მარილი შეწვის შემდეგ მოაყარეთ.

თევზი სრულიად ახალი ან მაცივარში გატარებული უნდა ვიყიდოთ. თევზს არ უნდა ჰქონდეს ჩაცივნული, ჩალურჯებული თვალები და ლაყუჩები, ლორწოვანი და ამობურცული ზედაპირი.

კარგი ხარისხის და გემრიელი საქონლის ხორცი უნდა იყოს წითელი ფერის, ოდნავ მოყვითალო ფერის ქონით. ძალიან მუქი ფერის ხორცი ყვითელი ქონით-მაგარი და უგემურია. ხბოს ხორცი კარგია, თუ მას აქვს ღია წითელი ფერი და საკმაო სიმსუქნე.

ცხვრის ხორცი საქონლის ხორცზე უფრო მკრთალი ფერისაა. მოთეთრო ან მოშავო ხორცი დაავადებული ცხვრისაა.

ღორის ხორცი უნდა იყოს მოთეთრო ვარდისფერი, თეთრი და მაგარი ქონით, თუ კანი სქელი და მაგარია, ხოლო კანსა და ქონს შორის მოლურჯო ფერის ხაზი ჩანს, ღორი ბებერი ყოფილა, ხორცი კი მაგარი და უგემური იქნება.

ბებერი ხორცი უფრო ჩვილი გახდება და იოლად მოიხარშება, თუ მოხარშვამდე რამდენიმე საათით ადრე მშრალ მდოგვს წავუსვამთ.

თუ გინდათ, რომ შემწვარი ხორცი წვნიანი იყოს, შეწვის შემდეგ ცოტა ხნით ორთქლზე დაიჭირეთ.

ხორცის შეწვისას დაიმახსოვრეთ! წვრილად დაჭრილ ხორცს ტაფაზე მჭიდროდ ნუ დაალაგებთ, რადგან ხორცის დიდი რაოდენობის

გამო ტაფა ცივდება, ხორცი ქერქს ნელა იკეთებს და ბევრ წვენს კარგავს. რის გამოც შრება და გემოთიც კარგი აღარ გამოდის.

დიდ ნაჭრებად ხორცის შეწვისას საჭიროა ხორცს დროდადრო ზემოდან ტაფაზე მოგროვილი სითხე (ცხიმისა და წვენის ნარევი) ასხათ, ხოლო თუ ეს სითხე საკმარისი არაა, იხმარეთ მდუღარე წყალი.

კატლეტი შემწვარად ითვლება თუ კოვზის დაწოლისას გამჭვირვალე წვენს უშვებს, ხოლო თუ გაჭრით კვეთში მონაცრისფერო უნდა იყოს.

ბულიონში ხორცმა რომ თავისი წვენი შეინარჩუნოს, მარილი ხარშვის ბოლოს ჩააყარეთ.

ხორცი გაატარეთ ხინკლის ან კატლეტის მომზადების წინ. გატარებული ხორცის დიდხანს შენახვა არ შეიძლება.

ქათამს შეწვის წინ შეაზილეთ მშრალი მარილი. ქათამი კარგად რომ შეიწვას, ყოველ 10-15 წუთში ასხით ცხიმი, რომელშიც იწვის.

შეწვის წინ ქათამს არაჟანს თუ წაუსმევთ, კარგად დაიბრაწება.

რომ გაიგოთ, შეიწვა თუ არა ქათამი, სქელ ადგილში ჩაურჭეთ წვეტიანი ხის ჩხირი, თუ ჩხირი ადვილად ჩაესო და იმ ადგილიდან უფერო წვენი გამოვიდა, ქათამი მზადაა, ხოლო თუ მოწითალო-მოყავისფრო წვენი გამოუშვა, ჯერ კიდევ აკლია მოხარშვა.

ქათამი ხარშვაში რომ არ გამაგრდეს, ასე მოიქეცით: 20 წუთის ხარშვის შემდეგ ქათამი ამოიღეთ მდუღარედან და 2-3 წუთით ჩაუშვით ცივ წყალში, შემდეგ ამოიღეთ და ისევ ხარშეთ.

ბებერი ქათამი ადვილად რომ მოიხარშოს, ხარშვამდე რამდენიმე საათით ძმრიან წყალში მოათავსეთ.

ქათმის გამოშიგვნისას შეიძლება შემთხვევით ნაღველი დააზიანოთ. მოთხვრილი ადგილები მარილით გახეხეთ და ცივი წყლით გარეცხეთ.

ქათამს სიმწარე შორდება.

კარაქი სითბოში არ გაგიდნებათ თუ საკარაქეს შეახვევთ მარილწყალში დასველებულ ტილოში.

უმი კომბოსტოს შეწვა არ შეიძლება, რადგან მშრალი და უგემური გამოდის. კომბოსტო ჯერ უნდა მოხარშოთ და მერე შეწვათ.

ჭარხალმა მოხარშვის შემდეგაც, რომ შეინარჩუნოს თავისი ფერი, წყალში, სადაც ის იხარშება ცოტა ლიმონის წვენი ან ძმარი ჩაუმატეთ.

დაუშვებელია სინათლისაგან დაზიანებული, გამწვანებული კარტოფილის საჭმელად გამოყენება, ასეთ კარტოფილში დაგროვილია საწამლავი-სოლანინი.

კარტოფილი ფხვიერი და ამასთანავე გემრიელი რომ გამოვიდეს შემდეგნაირად მოხარშეთ: გარეცხილი, გაფცქვნილი კარტოფილი ჩაყარეთ ქვაბში, ზემოდან მდუღარე მარილ-წყალი დაასხით, ქვაბს თავსახური კარგად დააფარეთ და ხარშეთ.

ბევრს ჰგონია, რომ ხიდან მოკრეფილი ხილი უფრო გემრიელია და სასარგებლო, თუ გაურეცხავს მიირთმევს. არავითარ შემთხვევაში არ მიირთვათ გაურეცხავი ხილი. გარეცხვის შედეგად ნაყოფს სცილდება ათასობით მძიმე დაავადების გამომწვევი მიკროორგანიზმი.

ვიდრე მაცივარში შეაწყობდეთ ხილს, ჯერ კარგად გარეცხეთ და გაამშრალეთ.

კომპოტისთვის დათლილი ვაშლი რომ არ გაშავდეს, ჩაყარეთ ოდნავ მარილიან წყალში.

ცომი სწრაფად გაფუვდება, თუ მასში მილისებურად რამდენიმე ცალ მაკარონს ჩაარჭობთ.

საფუვრიანი ცომი გაბრტყელებისას ხელებზე რომ არ მოგეკრათ, წაისვით მცენარეული ზეთი.

თუ ცომი გაზქურაში ცხობისას იწვის, შიგ ცეცხლგამძლე ჯამით წყალი შეუდგით.

პურის საფუარი დიდხანს შეინახება თუ მას ჩადებთ ფქვილში ან წმინდა მარილში.

თუ ხიზილალას შუშის ქილაში მოათავსებთ, ხოლო ზემოდან ცოტა მცენარეულ ზეთს მოასხამთ და კარგად დააფარებთ, არც გახმება და კარგადაც შეინახება.

ყავის სურნელება და გემო მატულობს თუ მოდუღების წინ ცოტა მარილმოყრილ ტაფაზე მოხალავთ.

ლიმონის სურნელება ძლიერ რომ იგრძნობოდეს, მდუღარე წყალი გადაავლეთ.

სტაფილოს გასუფთავებისას კანს თუ თხელ ფენად ააცლით, აღარ გაშავდება.

მწვანილეულს, ფოთლოვან ბოსტნეულს, ძმრიან ნაჭერში თუ შეახვევთ, კარგა ხანს შეინახება.

მწვანილი დიდხანს შეინახება თუ გაურეცხავს ჩადებთ მშრალ შუშის ქილაში, დააფარებთ პოლიეთილენის ხუფს და მაცივარში შეინახავთ.

ხარშვისას ბრინჯს ცოტა ძმარს თუ ჩაუმატებთ, მოხარშული ქათქათა, თეთრი ფერისა იქნება.

ძეხვი ობისგან რომ დაიცვათ, ამოავლეთ მაგარ მარილიან წყალში.

თუ ხორცს სუნი აუვიდა, ძმრიანი წყლით გარეცხეთ.

თევზი გასუფთავებისას ხელიდან არ გაგისხლტებათ, თუ თითებს მარილში ჩაყოფთ.

გაყინული თევზი ყოველთვის ცივ წყალში უნდა ჩადოთ მოსახარშად.

თევზი ყოველთვის შეწვით მცენარეულ ზეთში, ხოლო სუფრაზე მიტანის წინ გამდნარი კარაქი მოასხით ზევიდან. კარაქი თევზს სურნელებას მატებს.

კომბოსტო უნდა ხარშოთ ძლიერ ცეცხლზე მომინანქრებულ ჭურჭელში.

ლობიო უნდა ხარშოთ სრულ დარბილებამდე. მოუხარშავი ლობიო შეიცავს შხამიან ნივთიერებებს.

ხინკალი ხარშვისას არ ჩაიშლება, თუ წყალს ერთ კოვზ კარტოფილის ფქვილს ჩაუმატებთ.

უმი რძისა და ბოსტნეულის ერთად მირთმევა არ შეიძლება.

თუ არ იცით, როგორ აარჩიოთ მწიფე საზამთრო, გაიხსენეთ შემდეგი რჩევა: მწიფე საზამთროს ყუნწი გამომშრალი აქვს, კანი პრიალა, მკვრივი, მკვეთრი ნახატით. გვერდზე, რითაც საზამთრო მიწაზე იდო, შეიძლება ჰქონდეს ჟითელი ლაქა.

ერიდეთ საჭმლის მომზადებას 2-3 დღისათვის. გაცხელება იწვევს ვიტამინების შემცველობის დაქვეითებას.

მომზადებული კერძი არ გააჩეროთ სპილენძის ან ალუმინის ქვაბში. ის სწრაფად გადაიტანეთ მომინანქრებულ ჭურჭელში. მაცივარში შენახვისას ეცადეთ კერძი თავღია არ შეინახოთ.

თუ სუპი მლაშე გამოგივიდათ, შეიძლება მისი შველა. ჩიქა ფქვილი ან ბრინჯი მოათავსეთ სუფთა ნაჭერში, თავი მაგრად შეუკარით და ჩაუშვით სუპში. ცოტა ხანი ადუღეთ. ფქვილი და ბრინჯი იწოვს მარილს.

თაფლიან ქილაში არ ჩატოვოთ დანა ან კოვზი. თაფლი შეიცავს ორგანულ მჟავეებს, რომლებიც იშლება ლითონთან შეხებისას.

ხორცი მაცივრის გარეშე არ გაგიფუჭდებათ, თუ 1-2 დღე ძმარში დასველებულ ტილოში შეინახავთ, ან პატარა ნაჭრებად დაჭრილს ემალირებულ ჭურჭელში ჩააწყობთ. ძმარს დააპკურებთ და ფაიფურის თეფშს დააფარებთ.

ქათმის ბულიონს ხახვისა და სტაფილოს გარდა სხვა საკმაზს ნუ უზამთ, თორემ გემო გაუფუჭდება.

თუ ქვაბმა საჭმელი მიიწვა, ძირზე დააყარეთ მარილი, დაასხით ცოტაოდენი ძმარი და გააჩერეთ 10-15 წუთს. ასე ნამწვი ადვილად მოსცილდება ქვაბს.

როცა ქალაქგარეთ გადიხართ დასასვენებლად, არ წაიღოთ მოხარშული ძეხვი, სოსისი და ყველი (თუნდაც მოხარშული). ამ პროდუქტებში ცოტაა მარილი და ტენიანია. დიდი ტემპერატურის დროს ისინი სწრაფად კარგავენ ხარისხს და შეიძლება გამოიწვიოს მოწამვლა.

ხელებზე ხახვისა და ნივრის სუნი ადვილად გაქრება, თუ წინასწარ დაისველებთ ძმრით და შეიშრობთ.

სამზარეულო კარადაში, სადაც პროდუქტები ინახება, თაროზე დადეთ ცოტაოდენი დაფქვილი ყავა.

ჩაის ნაჯნი აუცილებლად კეთდება მდუღარე წყლით. გადადუღებული წყალი ნაჯნისთვის გამოუსადეგარია. ასევე გამოუსადეგარია ელექტრომადუღარათი ადუღებული წყალი. ძალზე სასარგებლო ჩაი 2 წუთში მზადდება.

ცხიმმა შხეფები რომ არ ისროლოს, ტაფის ძირზე აყრიან ცოტა მარილს.

კაკალს ადვილად გაარჩევთ ნაჭუჭისაგან, თუ რამოდენიმე წუთით შეყრით ცხელ ღუმელში (გაზქურაში).

გამლღვალი ხორცის ხელახლა გაყინვა საშიშია. ასეთ ხორცში ბაქ-

ტერიების რაოდენობა შეიძლება ძალზე დიდი იყოს. სჯობს ხორცი მომზადების შემდეგ გაყინოთ.

ქათმის ან ხორცის გაყინვას ყურადღება სჭირდება, რათა ბოლომდე გაიყინოს. წინააღმდეგ შემთხვევაში, ხორცმა შეიძლება გამოიწვიოს ბაქტერიების გამრავლება, რაც საზიფათოა ჯანმრთელობისათვის.

გაჭრილი საზამთროსა და კომბოსტოს ერთად შენახვა მაცივარში არ შეიძლება პოლიეთილენის პარკის გარეშე.

მარილი რომ არ დანესტიანდეს, მარილის ქილაში ჩააგდეთ ბრინჯის რამდენიმე მარცვალი.

გაფცქვნილი კარტოფილის წყალში შენახვა მიზანშეწონილი არ არის. რადგან წყალში იკარგება ფასეული ნივთიერებები. გაფცქვნილი კარტოფილი ჯობს შეინახოთ კარგად პირმოკრულ პოლიეთილენის პარკით მაცივარში.

ნებისმიერ ნამცეცსა და საჭმლის ნარჩენს მოეპყარით ფრთხილად, ისე როგორც ბაქტერიის წყაროს.

გაყინული ხორცი მალე გალღვება, თუ მას ცელოფანის პარკით ჩადებთ თბილ წყალში და წყალს 15 წუთში ერთხელ გამოუცვლით.

ჭიქები რომ გამძლე იყოს, ადვილად არ ტყდებოდეს ცხელი წყლის ჩასხმის დროს, ამისათვის ჭიქებს შემოახვიეთ ხამი ტილოს ნაჭერი და ჩააწყვეთ ქვაბში, დაასხით მარილგარეული ცივი წყალი და დაადგით ნელ ცეცხლზე. წყალი მიიყვანეთ ადუღებამდე, შემდეგ გადმოდგით და გააცივეთ იმავე წყალში. ასევე შეგიძლიათ მოიქცეთ სხვა ამგვარი ჭურჭლის მიმართ.

ცხიმიანი ჭურჭელი ადვილად ირეცხება ოდნავ ძმრიანი წყლით ან წყალში გახსნილი მდოგვით.

სამზარეულო ჭურჭელზე თევზის, მჟავე კომბოსტოს და ნივრის სუნის მოსაცილებლად საჭიროა ისინი გავრეცხოთ ძმრიანი თბილი

წყლით (2 ლ. წყალზე 2 სუფრის კოვზი ძმარი). თევზის სუნი შეგიძლიათ მო იშოროთ ცხელი, ძალიან მარილიანი წყლით.

ხელებსა და დანაზე თევზის სუნის გასაქრობად საკმარისია მცენარეული ზეთის წასმა.

თერმოსში არასასიამოვნო სუნის გასაქრობად საკმარისია მასში გამოვავლოთ ძმრიანი წყალი.

პურის შესანახი (საპურე) კვირაში ერთხელ გარეცხეთ სუსტი ძმრიანი ხსნარით და კარგად გამოაშრეთ. თუ თქვენ მასში მოათავსებთ კარგად გასუფთავებულ კარტოფილის რამდენიმე ნაჭერს, ან ცოტა მარილს, პური უფრო დიდხანს შეინარჩუნებს სიახლეს.

წათხის გარეშე ქვაბში შენახული ყველი არ გამოშრება, თუ გვერდზე რამდენიმე ნატეხ შაქარს მიულაგებთ.

როგორც ცნობილია, დაბეჭდილი ზეთი ორ თვეზე მეტ ხანს არ ინახება, თავმოხდილი ერთ თვეს და მაინც, გამოცდილებამ გვიჩვენა, რომ იგი უფრო მალე ფუჭდება. ამიტომ სასურველია, გახსნილი ზეთი შეინახოთ გრილ და ბნელ ადგილზე. უკეთესია მაცივარში.

პარკში ან ჰურჭელში, რომელშიც ინახება მჭადისა და პურის ფქვილი ან ბურღული, მოათავსეთ რამდენიმე კბილი გარჩეული ნიორი. ამ პროდუქტებს, თუ დიდხანს მოუწევს შენახვა, დროდადრო გაცერით, მოათავსეთ ახალ პარკში და ნიორიც ახალი ჩადეთ.

თუ კარტოფილი ცუდად იწვება (ზოგი ჩაიშლება, ზოგი კი უმი დარჩება), შეწვის დროს დროდადრო დაასხურეთ მცირეოდენი წყალი.

მარილიანი წყლით კარგად იწმინდება სარკე და ფანჯრის მინები. მარილიანი წყლით გაწმენდილი ფანჯრის მინაზე ყინვა არ მოქმედებს. თუ შეორთქლილი ფანჯრის მინები შეიყინა, ნახევარ ლიტრ წყალში გახსენით მუჭა მარილი, დაასველეთ შიგ ღრუბელი ან ჩვარი, გაატარეთ მინაზე და ყინულის ქურქი სწრაფად გაქრება. ამის შემდეგ მინა სუფთა ჩვრით გაამშრალეთ.

სარკის გასაწმენდად იხმარეთ ნიშადურის სპირტისა და წყლის ნარევი (თანაბარი რაოდენობით).

ჭაღების ბრინჯაოს ნაწილები ან ბრინჯაოს სხვა ნივთები კარგად იწმინდება ლობიოს, მუხუდოს ნახარში წყლით. ამ წყალში ამოავლეთ პატარა ჯაგრისი და წაუსვით ბრინჯაოს ნივთებს. შემდეგ გადაავლეთ ნელთბილი წყალი და გააშრალეთ.

გაჭერით უმი კარტოფილი, წაუსვით გამუქებული სპილენძის ნივთებს. მათ დაუბრუნდებათ პირვანდელი ფერი.

ნიკელის ან ვერცხლის ნივთებს აპრიალებს ნიშადურის სპირტში დასველებული შალის ნაჭერი.

გაპრიალებული ავეჯი კარგი მოვლით დიდხანს ინარჩუნებს თავის პირვანდელ სახეს. ავეჯი გაწმინდეთ დილა-საღამოს მშრალი ჩვრით. ყოველ 10-15 დღეში და თანაბარი რაოდენობით აღებული ზეთის, ძმრის და სპირტის ნარევში ოდნავ დასველებული შალის ნაჭრით.

თუ რბილ ავეჯზე გადაკრულ ქსოვილს ცხიმოვანი ლაქები დააჩნდა, მისი გაწმენდა შეიძლება ცხელი პურის გულით, რომელიც რამდენჯერმე უნდა შეცვალოთ.

თუ ავეჯის გადაადგილება გსურთ, ავეჯის ფეხებს შეუფინეთ მუყაოს ქაღალდი. ამით ზედმეტი ძალების დაძაბვასაც აიცილებთ და იატაკს ნაფხაჭნი არ გაუჩნდება.

ავეჯის ზედაპირზე უთოს ან ცხელი საგნის დადების შედეგად გაუფერულებული ადგილი შეგიძლიათ აღადგინოთ შემდეგნაირად: წაუსვით მას პარაფინი და გაწმინდეთ, ან სუფრის მარილისა და ზეთის ნარევის ფაფისებური მასით დაფარეთ გაუფერულებული ადგილი. რამდენიმე საათის შემდეგ გაწმინდეთ და გააპრიალეთ. კარგ შედეგს იძლევა ზეთისა და ნავთის თანაბარი რაოდენობის ნარევიც. რომელიც ასევე რამდენიმე საათის შემდეგ მოწმინდეთ და დიდხანს აპრიალეთ შალის ნაჭრით.

დაუთოების წინ თეთრეული ოდნავ თბილი წყლით დანამეთ. ასე გაცილებით ადვილად დაუთოვდება.

თუ ჭერზე ან კედლებზე ბზარი წარმოიქმნა, აიღეთ დურგლის თხიერი წებო, მოურიეთ და თანდათანობით ჩაუმატეთ კბილის ფხვნილი ან დაფქული ცარცი, სანამ არ მიიღებთ სქელ საგოზავს. მიღებული საგოზავით ამოავსეთ ბზარი, ერთ დღე-ღამეში საგოზავი გამაგრდება.

ოჯახის პირობებში თუ დანის ალესვა გსურთ, 20-30 წუთით მოათავსეთ მარილწყალში, შემდეგ ალესეთ გაუმშრალებლად.

ნედლი შეშა ადვილად რომ აინთოს, მოაყარეთ ქვამარილის ნამტვრევები.

ახალი ცოცხი გამძლე და მაგარი რომ იყოს, 2-3 საათის განმავლობაში ჩადეთ მდუღარე მარილწყალში.

თუ გასაღები ბუდეში ძნელად ტრიალებს საპონი ან სანთელი წაუსვით.

ტარაკანებთან საბრძოლველად კარგ ეფექტს იძლევა ბორის მჟავა. ცხელ, მოხარშულ კარტოფილს და მოხარშულ კვერცხის გულს დაუმატეთ სუფრის კოვზი ბორის მჟავა. კარგად აურიეთ, გააკეთეთ პატარა ბურთულები და დადეთ იმ ადგილებში, სადაც ტარაკანები არიან. სამი კვირის განმავლობაში ბურთულები სამჯერ გამოცვალეთ.

ჩრჩილის გასანადგურებლად არსებობს სხვადასხვა ქიმიური საშუალებები. ამა თუ იმ მიზეზის გამო თუ არ გსურთ მისი გამოყენება, მოიმარაგეთ გამხმარი წითელი წიწაკა და გვირილა. მართალია ჩრჩილს აფრთხობს, მაგრამ პეპლის მატლს კი ვერ სპობს.

ნუ იჩქარებთ დაცლილი ტუჩის პომადის ბუდის გადაგდებას. თუ ცარცის ნატეხს მოამრგვალებთ და პომადის ადგილზე ჩადებთ, ის მოსახერხებელი გახდება ჭსოვილების გამოჭრის დროს ნახაზის გასაკეთებლად. მას ჯიბით ან ჩანთითაც ატარებთ. არ გაისვრებით და ხელებიც

ყოველთვის სუფთა გექნებათ (ბუდე აუცილებლად ხრახნიანი პომადისა უნდა იყოს). ასეთ ბუდეში ჩადებული ცარცი არც მასწავლებელისთვის იქნებოდა ურიგო.

საახალწლო სუფრისათვის ან ბავშვებისათვის სათამაშოდ შეგიძლიათ მწვანე ქაღალდისაგან პატარა ნაძვის ხის გაკეთება. ქვესადგამად გადაჭრილი ძაფის კოჭი გამოდგება, რომელშიც 12 სმ. სიგრძის ხის ჯოხი ჩაარჭვეთ. ქაღალდისაგან გამოჭერით სამი მართკუთხედი ზომებით 5X6, 5X4, 5X3 სმ, გადაკეცეთ მათზე 1 სმ სიგრძის ზოლი. ქაღალდი გადაკეცვამდე ახლო-ახლო ჩაჭერით. შემდეგ გადაკეცილ ადგილზე წებო წაუსვით და ,,ნაძვის ტანზე'' ერთმანეთის ქვეშ დააწებეთ. კიდეები ზევით გადაუწიეთ.

მონიკელებული ნივთები, აბაზანის ონკანები, ქვაბები შეიძლება გააპრიალოთ ძმრითა და მარილით. ონკანები კარგად იწმინდება მშრალი ჩვრითა და სიგარეტის ფერფლით.

თუ კერამიკულ ლარნაკს წყალი გასდის, ნუ დაღონდებით! ჩაასხით მასში ცოტაოდენი ნებისმიერი ლაქი და ნებისმიერი ფუნჯით თანაბრად მიუსვ-მოუსვით ლარნაკის კედლებზე, რის შედეგადაც წარმოიქმნება მტკიცე გაუმტარი აპკი.

კედელზე სარკის დაკიდებისას არ დაგავიწყდეთ, მას ისეთი ადგილი უნდა შეურჩიოთ, რომ სინათლემ კარგად გააშუქოს თქვენი სახე. სარკის შერჩევისას გახსოვდეთ, ოვალური, ვერტიკალურად დაკიდებული სარკე თითქოს ადიდებს ოთახის სიმაღლეს. ხოლო იგივე სარკე ჰორიზონტალურად დაკიდებული ქმნის სიფართოვის შეგრძნებას.

მაცივარმა რომ არ იხმაუროს, დაბალ განიერ ჯამზე შეფერილი წყალი დაასხით, საყინულეში შედგით და დააკვირდით, თანაბრადაა თუ არა დაცილებული წყლის ზედაპირი ჯამის კიდეებს. ამის დარეგულირება მაცივრის ფეხებზე მდებარე ხრახნებით შეგიძლიათ.

ჭურჭლის კედლებზე წარმოქმნილი მინადუღის მოცილება შეიძლება, თუ ჭურჭელს წყლით გაავსებთ, 1-2 ჩაის კოვზ ძმრის ესენციას ან 4,5 კოვზ ძმარს დაუმატებთ და 2 საათის განმავლობაში ადუღებთ.

ჭურჭლის ფსკერსა და კედლებზე მინადუღის მოსაცილებლად შიგ სარეცხი სოდის ხსნარი (1 ჩაის კოვზი 1 ჭიქა წყალზე) ჩაასხით და მინადუღის დარბილებამდე ადუღეთ. შემდეგ კი მაგარი ჯაგრისი გაუსვით. ჭურჭელი კარგად გარეცხეთ.

ბრინჯაოს, სპილენძისა და თითბერის ძველებური ნაკეთობები დროთა განმავლობაში მწვანე-ლურჯი და ყავისფერი თხელი ჟანგის აპკით იფარება. ეს აპკი, რომელსაც სატინა ჰქვია, იცავს მათ კოროზიისაგან. სატინის ფენა ხაზს უსვამს ნაკეთობის სიძველეს.

სპილენძის ნაკეთობებს ნუ მოათავსებთ ძმრის შემცველი პროდუქტების გვერდით, რადგან სპილენძის ჟანგი ჯანმრთელობისათვის მავნებელია.

გაშავებული და გაჟუჟყიანებული ტაფები ჩადეთ დიდ ტაშტში, შიგ სარეცხის ფხვნილისა და „პერსოლის" ხსნარი ჩაასხით და 1 საათის განმავლობაში ადუღეთ. ამის შემდეგ ნაფრქვი იოლად მოსცილდება.

ალუმინის ჭურჭელი ცარცისა ან თიხის ნარევით გახეხეთ.

უთოს გასაწმენდათ საუკეთესო საშუალებაა გაცრილი მარილი, მარილი ქაღალდზე დაყარეთ და ოდნავ შემთბარი უთო გაუსვ-გამოუსვით.

არც ერთი საჭმელი მომზადების შემდეგ თავახდილ ქვაბში არ დატოვოთ. თუ საჭმელი მზადდება რამდენიმე დღისთვის, ქვაბი მოათავსეთ გრილ ადგილას ან მაცივარში, ხოლო გააცხელეთ იმდენი, რამდენიც დაგჭირდეთ. საერთო ქვაბის რამდენჯერმე გაცხელება არ შეიძლება.

თუ საჭმელს ამზადებთ ალუმინის ქვაბში, მისი ამ ქვაბში დიდხანს დატოვება არ შეიძლება. მომზადდება თუ არა კერძი გადაიღეთ მომინანქრებულ ჭურჭელში.

ჭურჭელში, რომელშიც რძე (განსაკუთრებით სუფთა) იყო მოთავსებული თავისებური სუნი რჩება. სუნი რომ მოაშოროთ ჭურჭლის ძირზე ჩაყარეთ საჭმლის სოდა და ჩაასხით მდუღარე წყალი. შეანჯღრიეთ

კარგად, ცოტა ხანს გააჩერეთ, შემდეგ სოდიანი წყალი გადმოაქციეთ და კარგად გარეცხეთ სუფთა წყლით.

თუ გინდათ, რომ მომინანქრებული ქვაბი დიდხანს გემსახუროთ, ახალ ქვაბში კარგახანს ადუღეთ მარილ-წყალი (5 ჩაის კოვზი მარილი 1 ლიტრა წყალზე).

მომინანქრებული ჭურჭელი კარგად იწმინდება წმინდა მარილმოყრილი სველი ნაჭრით.

საკეპ მანქანაში ხორცის გატარების შემდეგ ხმელ პურს ან უმ გაფცქვნილ კარტოფილს თუ გაატარებთ, ადვილად გარეცხავთ.

ბროლისა და თეთრი მინის სირჩები ბზინვარე იქნება თუ გარეცხვის შემდეგ გასავლებ წყალში ცოტაოდენ ძმარს გაურევთ.

მინასა და ბროლზე გაჩენილ თეთრ ნაფრქვევს იოლად მოაცილებთ, თუ სუფრის ძმარს იხმართ.

აბაზანის სარკეს ნესტი მალე აზიანებს-მის კიდეებზე ამალგამა იწყებს ცვენას. სარკე რომ არ გაფუჭდეს უკანა მხრიდან მთელ პერიმეტრზე მიაკარი „ლეიკოპლასტირი“ ისე, რომ მის ქვეშ სარკის გვერდითი წიბოც აღმოჩნდეს.

ბროლის ჭურჭელი რეცხეთ მხოლოდ ცივი წყლით, ცივი წყლით რეცხვისას ბროლი ელვარებას ინარჩუნებს.

ბროლის გაშავებული ჭურჭელი გაწმინდეთ ძმრისა და მსხვილი მარილის ნარევით.

ბამბის საკმაოდ ნახმარი თეთრეულის გარეცხვა თუ გსურთ, ერთი დღე-ღამე ჩაალბეთ შემდეგ ხსნარში: 2-3 სუფრის კოვზი სარეცხი ფხვნილი და ამდენივე სკიპიდარი 10 ლ. წყალზე. არსებობს სხვა საშუალებაც: სარეცხი ჩაალბეთ თბილ (30-40) ძმრის ხსნარში (1 ჩაის კოვზი 1 ლ. წყალზე).

ცხვირსახოცები ადვილად გაირეცხება, თუ მათ 2 საათით ჩავალბობთ ცივ მარილიან წყალში (1 ჩაის კოვზი 1 ლ. წყალზე).

თეთრი წინდები, გოლფები მშვენივრად ირეცხება თუ 1-2 საათით წინასწარ ჩაალბობთ წყალში, სადაც ჩამატებულია ბორის მჟავა (1-2 სუფრის კოვზი 10 ლ. წყალზე).

უხეში ბამბის წინდები დარბილდება, თუ გარეცხვის წინ 1 საათით ჩაალბობთ ნიშადურის სპირტგარეულ წყალში (1 სუფრის კოვზი 1 ლ. წყალზე).

ჩამუქებული ტულის ფარდები კარგად გაირეცხება, თუ გარეცხვის წინ ჩაალბობთ თბილ, მარილიან წყალში.

ბამბის მაქმანები (კრუჟევო) გარეცხვის წინ 1-1,5 საათით ჩაალბეთ ცივ მარილიან წყალში და მხოლოდ ამის შემდეგ გარეცხეთ.

თეთრი შალის ნაკეთობა კარგად გათეთრდება, თუ გარეცხვის წინ 2 საათით ჩაალბობთ ხსნარში, რომელიც შეიცავს 2 კოვზ სარეცხის ფხვნილს 10 ლ. წყალზე.

თუ შალის ქსოვილზე საღებავი არამდგრადია, წინასწარ უნდა ჩაალბოთ სარეცხი საშუალებების ხსნარში (წინა რეცეპტის მიხედვით), დაუმატებთ რა მას 1 ჩაის კოვზ ნიშადურის სპირტს (10 ლ. წყალზე) ჩალბობის შემდეგ სწრაფად გარეცხეთ (30 ტემპერატურის წყალში).

გაუხეშებული ხაოიანი პირსახოცი ჩაალბეთ წყალში, ჩაუმატეთ „ანტისტატიკი", „ანტისტატიკი-2" ან „აკსის"-ი.

თუ ტანსაცმელი „მოეშვა" გარეცხვის წინ ერთი საათით ჩაალბეთ ხსნარში, რომელიც შეიცავს 3 სუფრის კოვზ ნიშადურის სპირტს, 1 სუფრის კოვზ სკიპიდარს და 1 სუფრის კოვზ ოდეკოლონს 10 ლ. წყალზე.

ფერადი ქსოვილი არ გახუნდება თუ მათ გარეცხავთ ცივ მარილიან წყალში.

შავი ან ლურჯი ბატისტის ან მარკიზეთის ნაკეთობანი კარგად გაავლეთ ლუდში ან ცივ წყალში, რომელშიც შაქარია გახსნილი (2 ნატეხი 1 ლიტრ წყალზე).

სატინა ბზინვარებას არ დაკარგავს, თუ მას გაავლებთ ბორაკიან წყალში. სატინის, ჩითისა და მუქი ფერის. აბრეშუმის ნაჭრის ტანსაცმელს ამავე მიზნით ავლებენ თბილ მარილიან წყალში (3-4 ჩაის კოვზი მარილი 2 ლიტრ წყალში).

თუ გსურთ ბამბის მაქმანის (კრუჟევო) საფლოს გაუთოება, იგი ჭინძისთავებით დაამაგრეთ საუთოებელი მაგიდის ნაჭერზე და თანდათან დაუთოებისას მოაცილეთ ჭინძისთავები. უკეთესია თუ მაქმანს წინასწარ მიაკერებთ ბამბის ქსოვილის ნაჭერს! მისი გარეცხვა და დაუთოება ძალზე გაგიადვილდებათ და საფლო ფორმას არ დაკარგავს.

ბამბის ან სელის ქსოვილზე ამონაქარგის გაუთოება ხდება მეორე მხრიდან რბილ საუთაოზე მძიმე უთოთი, რათა ამონაქარგი უფრო ამოწეული (რელიეფური) გახდეს.

თუ ბეწვის ქურქის ან ქუდის კიდეები გაიქუცა, ბეწვი სავარცხლით კარგად ჩამოვარცხნეთ. სავარცხელზე დარჩენილი ბეწვი კი წებო „მომენტით“ გაცრეცილ ადგილზე მიაწებეთ.

თეთრი ბეწვი კარგად იწმინდება კარტოფილის ფხვნილით, ხოლო თუ ძალიანაა გაჭუჭყიანებული, კარტოფილის ფქვილს ბენზინი გაურიეთ (ფაფისებურ სისქემდე) და ბეწვს შეაზილეთ. გამხმარი ფხვნილი ფრთხილად ჩამობერტყეთ. უკეთესად გაწმენდისათვის ბეწვი შეგიძლიათ ხელმეორედ დაამუშაოთ. იმისათვის, რომ ბეწვმა იბზინოს, ჯალაშის ნაჭერი ორად გადაკეცეთ. შიგ გატარებული ნიგოზი ჩადეთ და ბეწვს გადაუსვით.

ტყავის, პალტოსა და ქურთუკის განახლებისათვის წყალში გახსნილი საპონი და ნიშადურის სპირტი გამოიყენეთ, შემდეგ კი აბუსალათინის ზეთი (შეგიძლიათ ვაზელინი ან გლიცერინი) გადაუსვათ.

ბეწვი იბრწყინებს თუ მას გლიცერინში ან ძმარში დასველებულ ჩვარს გადავუსვამთ.

ჩრჩილს არ უყვარს გაზეთის სუნი, ამიტომ უმჯობესი იქნება, თუ ბეწვეულსა და შალის ტანსაცმელს ზაფხულისთვის გაზეთებში გაახვევთ და ღია ადგილებს კი ქინძისთავებით დაამაგრებთ ან წებოთი დააწებებთ.

სიძველით გაყვითლებული ნატურალური ბეწვი შეიძლება გაათეთროთ წყალბადის ზეჟანგში შერეული რამდენიმე წვეთი ნიშადურის სპირტის ნაზავით.

მტვრიანი ქურქი გაბერტყეთ ელასტიკური წკეპლით, თუ ძალიან მტვრიანია, გაფინეთ ქსოვილზე, ზეწარზე, ბეწვით ქვემოთ და უფრო ენერგიულად გაფერთხეთ.

სუფრაზე წითელი ღვინის ლაქა ხელსაწმენდით ამოაშრეთ ან მარილი მოაყარეთ მას და მაშინვე ნიშადურის სპირტისა და წყლის ხსნარში (1 ჩაის კოვზი ნიშადურის სპირტი 1 ლ. წყალზე) გარეცხეთ.

სუფრიდან წითელი ღვინის ლაქას ადვილად ამოიყვანთ, თუ გლიცერინისა და კვერცხის გულის ნარევს წაუსვამთ და რამდენიმე საათს ასე დატოვებთ, შემდეგ კი სუფთა წყლით ან 10 წილი სპირტისა და 1 წილი ლიმონის მჟავის ხსნარით გარეცხავთ.

თეთრი ღვინის ლაქის ამოსაყვანად ყინული გამოიყენეთ, ყინული მანამდე უსვით ლაქას, სანამ სულ არ ამოვა.

მელნის ლაქის ამოსაყვანად ლიმონის წვენი, ან შემთბარი ღვინო და ნიშადურის სპირტი (თანაბარი რაოდენობით) გამოიყენეთ.

ხალიჩიდან მელნის ლაქები შეგიძლიათ შემთბარი ძმრისმჟავით ამოიყვანოთ, შემდეგ კი ღვინის სპირტით უნდა გარეცხოთ.

მელნის ლაქას ამოვიყვანთ, თუ ქვეშ ცელოფანს დაუდებთ, ლაქას პამიდვრის წვენით გაეღინთავთ და 10 წუთის შემდეგ ცივ წყალში გაავლებთ.

მელნის ახალ ლაქას ნიშადურის სპირტისა და საჭმლის სოდით გაზავებული ხსნარით ამოიყვანთ.

ცხელი უთოსგან დარჩენილ ლაქებს (თრთვილა) გაუსვით გაჭრილი ხახვის თავი და 1 ან 2 საათი ცივ წყალში ჩაალბეთ, შემდეგ გაავლეთ.

ტანსაცმელზე ოფლის ლაქებს სუფრის მარილით ამოიყვანთ. 1 ლ. წყალში 1 პეშვი მარილი ჩაყარეთ და ამ ხსნარში ტანსაცმელი 1 საათი ჩაალბეთ. შემდეგ კი კარგად გაავლეთ.

მელნის ან ბურთულიანი კალმის პასტის ლაქებს ხელზე ან მუშამბაზე ასანთით ამოიყვანთ. ასანთის ღერს თავი დაუსველეთ და ლაქას გაუსვით, შემდეგ ხელები თბილი წყლის ქვეშ საპნით დაიბანეთ, მუშამბა კი გარეცხეთ.

ხილის და თევზის ქონის ლაქებს ძმრით ამოიყვანთ.
მინასა და სარკეზე ლაქები ძმრით ჩამოწმინდეთ.
იოდის ლაქებს ნიშადურის სპირტით ამოიყვანთ.
ღვინისა და ლუდის ლაქებს ამოსაყვანათ სველი ღრუბელი გადაუსვით.
ტყავზე მელნის ლაქებს მარილით ამოიყვანთ: დალაქულ ადგილზე წაუსვით სველი მარილი, შემდეგ ღრუბელით გაწმინდეთ, სკიპიდარი წაუსვით და გააპრიალეთ.

შოკოლადისა და ყავის ლაქებს ადვილად ამოიყვანთ მარილწყალით.

ნიშადურის სპირტში გახსნილი ერთი მწიკვი მარილი ცხიმიან ლაქებს აცლის აბრეშუმს.

კონსერვის ცხიმი კარგად ამოიყვანება ცარცის ან კბილის ფხვნილით. დააყარეთ ლაქას ერთ-ერთი მათგანი, მჭიდროდ მოჭმუჭნეთ ქსოვილი და დატოვეთ ერთი ღამე. შემდეგ ფხვნილი გადაფერთხეთ და ქსოვილი გაასუფთავეთ. ლაქა გაქრება.

თუ გსურთ ქსოვილისაგან ცხიმის ლაქა სწრაფად ამოიყვანოთ, და-

ლაქულ ადგილს დააყარეთ ფხვნილი, დააფინეთ ქაღალდი და გააუთოვეთ.

ასევე შეგიძლიათ ამოიყვანოთ ცხიმის ლაქა შპალერიდან.

გაჭუჭყიანებული ქოლგა კარგად გაიწმინდება თანაბარი რაოდენობით ძმრისა და წყლის ნაზავით.

ხალიჩა კარგად იწმინდება გამოყენებული ჩაის მასით. ნოტიო ჩაის მასა მიმოფანტეთ წინასწარ მტვერსასრუტით გაწმენდილ ხალიჩაზე და მერე ჯაგრისით მოაგროვეთ.

სარეცხს ბოლომდე ნუ გააშრობთ. ნამიანი სარეცხი მჭიდროდ შეახვიეთ და მცირე ხნით ცელოფანის პარკში ჩადეთ.

აბრეშუმს აუთოვებენ ზომიერი ცხელი უთოთი უკუღმა პირიდან. უმჯობესია თუ არ დანამავთ. არათანაბარი სისველის გამო უთოობისას წარმოიშობა ნაოჭები და ნაკეცები. ჩითისა და ბამბის ქსოვილს კი დანამულს, ცხელი უთოთი წაღმა პირიდან აუთოებენ, რათა ქსოვილმა კვლავ მიიღოს პირვანდელი პეწი.

შალის ქსოვილი ადვილად ითელება, ამიტომ უკუღმა პირიდან სველი ნაჭრით დააუთოვეთ. თუ აუცილებელია წაღმა პირიდან დაუთოება, მაშინ ყურადღება მიაქციეთ, რომ საუთოო ჩვარი საკმაოდ სველი იყოს, უთო კი ძალიან ცხელი. რელიეფურად ნაქსოვი ნივთები დადეთ რაიმე რბილზე და დააუთოეთ სველი ჩვრით, ძლიერი დაწოლის გარეშე.

ეცადეთ ირიბი თარგი დააუთოოთ ქსოვილის ძაფის მიმართულებით, ისე რომ ნივთმა დეფორმაცია არ მიიღოს.

ოთახის ყვავილები კვირაში ერთხელ წყლის მაგივრად აუდუღარი რძით მორწყეთ.

როცა დასასვენებლად წახვალთ, ოთახის ყვავილების მორწყვა აუცილებელი აღარ იქნება, თუ მანამდე მარტივ მოწყობილობას გააკეთებთ.

კერძოდ! ყვავილებთან ტაბურეტზე წყლით სავსე ჭურჭელი მოათავსეთ, რომელშიც ბანდის ან (დაგრეხილ ტილოს) ერთი ბოლო ჩაუშვით, მეორე კი ქოთანში ჩაფალით.

ოთახის სიღრმეში მდებარე ყვავილებს ხშირად მზის შუქი არ ყოფნით, ამიტომ შეგიძლიათ სარკე ისე დააყენოთ, რომ არეკლილი შუქი ყვავილებს დაეცეს.

მაგიდაზე ყვავილები ვაშლის გვერდით არ მოათავსოთ, რადგან ყვავილები მალე დაჭკნება.

იმისათვის, რომ ვარდები ყვავილნარში სხვადასხვა ავადმყოფობისაგან დაიცვათ, აუცილებელია ვარდებს შორის გულყვითელა (კალენდულა) დარგოთ, ხოლო მავნებლებისგან ვარდებს დედოფლის ყვავილი დაიხსნის.

კოკრების გაშლის დაჩქარებისას 1 ლიტრ წყალს უნდა დაუმატოთ ნიშადურის სპირტი - 10-20 გრ, გამოუმწვარი კირი - 10-20 გრ.

ვარდი ლარნაკში დიდხანს გაძლებს, თუ მას ყველა ქვედა ეკალსა და ფოთოლს მოაცილებთ, შემდეგ კანს შემოაცლით, ღეროს ჩაქუჩით დაუჩეჩქვავთ და ცეცხლზე დაანახშირებთ.

ყვავილები ლიმონმჟავიან ანადუღარ ცივ წყალში მოათავსეთ (3 ლ. წყალზე 3-5 ნამცეცი ლიმონის მჟავა).

ყვავილის პირველი მტერია - ორპირი ქარი.

ყვავილის მეორე მტერია - ვაშლი.

ყვავილის მესამე მტერია - ხმამაღალი მუსიკა.

თუ ვარდები ძალიან მოგეწონათ, ნუ იჩქარებთ მათ გადაყრას, როცა ყვავილი ლარნაკში დაჭკნება, თქვენ შეგიძლიათ ამ ვარდების კალმები დარგოთ და სახლში ზუსტად ასეთი ვარდები გაზარდოთ.

ვარდების ღეროები გადაჭერით: ზევით ბოლო ფოთლიდან, ქვევით კი პირველ გარეთა კვირტთან. აქ შემდგომ ფესვები განვითარდება. აიღეთ თანაბარი ოდენობით კორდის მიწა, სილა და ფოთლის ნეშომპალა. უხვად მორწყეთ ნიადაგი მანგანუმის მუქი იისფერი ხსნარით. დარ-

გეთ კალმები 5-6 სმ სიღრმეზე და დიპლოფირით დამუშავებული ლიტრიანი ქილები დაახურეთ. ქოთნები განათებულ, თბილ ადგილზე მოათავსეთ, მაგრამ ისე, რომ მზის სხივები პირდაპირ არ მოხვდეს: მორწყეთ ოთახის ტემპერატურის წყლით.

ორი თვის შემდეგ ქილები აიღეთ. თუ შენიშნავთ, რომ ფოთლები შეჭკნება, კვლავ ქილა დაახურეთ და ამგვარად თანდათანობით ახალ პირობებს შეაჩვიეთ. ნახევარი წლის შემდეგ გაჩნდება ყვავილები.

გაზაფხულზე ნორჩი ბუჩქები ბაღში გადარგეთ და შემოდგომისთვის დიდი აყვავებული ბუჩქები ჩამოყალიბდება. ყვავილები ძალიან დაბლა არ მოჭრათ. ყინვების დასაწყისისთანავე ბუჩქებს მიწა შემოაყარეთ და საზამთროთ შეფუთეთ.

თუ ოთახის მცენარეებს ფოთოლი გაუყვითლდა, მიწაში შარდოვანა შეიტანეთ (1 კოვზი 2ლ. წყალზე), მიწას კი ზევიდან ნაცარი მოაყარეთ.

კოღოებს არ უყვართ მიხაკის სუნი. ამიტომ თუ ყვავილებს ფანჯრის რაფაზე მოათავსებთ, ისინი თქვენთან აღარ შემოფრინდებიან.

მოჭრილ ყვავილებს მზის სინათლე არ უყვართ. უმჯობესია ყვავილებიანი ლარნაკი ჩრდილში დაიდგას.

ტოტები დიდხანს გაძლებენ, თუ წყალში ჩაამატებთ ცოტაოდენ შაქარს. შაქარი ან ერთი ჩაის კოვზი წყალბადის ზეჟანგი სიცოცხლეს უხანგრძლივებს იასამნებს, ხოლო ასპირინის ერთი აბი-მიხაკებს.

ნარგიზები, სუმბულები, შროშანები უნდა მოათავსოთ თბილ წყალში. გეორგინები, გულყვითელები და დევისპირები სასარგებლოა 5-10 წუთის განმავლობაში გააჩეროთ ცხელ წყალში.

ყველა ყვავილი ვერ სძლებს ლარნაკში სხვა ყვავილებთან. რეზედა და შროშანა სხვა ყვავილებს ჩქარა აჭკნობენ, ვარდები და მიხაკები ცალკე უფრო დიდხანს სძლებენ, ვიდრე შერეულ თაიგულში.

გრძელი, ირიბად მოჭრილი ყვავილის ღერო ტენს უკეთესად შეიწოვს. ყვავილის ღეროს ქვემოთა ფოთლები აუცილებლად უნდა მოსცილდეს, რადგან ისინი წყალში ლპებიან და აავადებენ წყალს.

ეკლები უნდა მოაცილოთ ვარდს, აგრეთვე წყლის გამოცვლისას ღეროს ბოლოები გარეცხეთ, ღეროს ჭრილი კი განაახლეთ წყლის ჭავლის ქვეშ.

ქართული კერძები

სალათები, საწებლები, მწნილები.

კომბოსტოს სალათა.

დაჭერით წვრილად კომბოსტო. დაუმატეთ დაჭრილი მწვანილი, ხახვი ძველი და ახალი, ბროწეულის მარცვლები, მარილი, შავი პილპილი და წიწაკა. გადაასხით ერთი ქილა მაიონეზი და აურიეთ.

მასალად საჭიროა: კომბოსტო - 1 თავი, ხახვი - 2-3 თავი, ქინძი, ოხრახუში, ნიახური, ცერეცო - 1-1 კონა, ბროწეული - 1 ცალი, მაიონეზი - 1 ქილა, მარილი, წიწაკა, შავი პილპილი გემოვნებით.

ჭარხლის სალათა

მოხრაკეთ ქვაბში ხახვი და ზეთი. როცა ხახვი კარგად მოიხრაკება, ჩაამატეთ გახეხილი ჭარხალი და სტაფილო. ჭარხალი კარგად რომ მოითუშება, დაუმატეთ მწვანილი, წიწაკა, ნიორი, მარილი და ძმარი. ცოტა ხანს გააჩერეთ ცეცხლზე და გადმოდგით.

მასალად საჭიროა: ჭარხალი - 1 კგ, სტაფილო-500 გ, ხახვი - 2-3 თავი, ზეთი - 1 ჩაის ჭიქა, ქინძი, ოხრახუში - თითო-თითო კონა, ნიორი - 1 თავი, წიწაკა, მარილი, ძმარი გემოვნებით.

სტაფილოს სალათა

3 ცალი მოზრდილი სტაფილო (250-300 გრამი) და ამდენივე ბოლოკი დახეხეთ მსხვილ სახეხზე, შეურიეთ წვრილად დაჭრილი 5-6 ღერი ახალი ან ერთი თავი წვრილად დაჭრილი ძველი ხახვი, 100-150 გრამი ოხრახუში და კამა, 200 გრამი ხაჭო, ნადუღი ან არაჟანი, მარილი გემოვნებით. აურიეთ, მოათავსეთ შესაფერ ჭურჭელში და მორთეთ მწვანილით.

ზამთრისთვის შესანახი პროდუქტები

საწებელი

მწიფე პამიდორი, თესლებგამოცლილი წითელი ბულგარული წიწაკა, ნიორი და წითელი მწარე წიწაკა გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში. დაუმატეთ მარილი გემოვნებით და ჩაასხით ადუღებული და გაცივე-

ბული ძმარი. გააჩერეთ 10-15 დღე ემალის ჭურჭელში. აურიეთ ყოველდღე. შემდეგ ჩაასხით ქილებში ან ბოთლებში და დაახურეთ საცობი.

მასალად საჭიროა: პამიდორი - 10 კგ, ბულგარული წიწაკა - 3 კგ, ნიორი - 300 გრ, წითელი მწარე წიწაკა - 1კგ, ძმარი - 1ლიტრი, მარილი გემოვნებით.

ტყემლის საწებელი

მწიფე, წითელი ტყემალი გარეცხეთ, ჩაყარეთ ქვაბში და დაასხით იმდენი წყალი, რომ ფარავდეს. დადგით ცეცხლზე და ადუღეთ. დუღილის დროს ჩადეთ შიგ თესლიანი ქინძი და კამა. როცა ტყემალი მოიხარშება გადაიტანეთ საწურზე, გააცივეთ და გახეხეთ. დაუმატეთ ხორცსაკეპ მანქანაში გატარებული ქინძი, კამა, ომბალო, ნიორი, წიწაკა. შეაზავეთ მარილით, ჩაასხით ქილებში და გაუკეთეთ სტერილიზაცია. ასე დამზადებული ტყემალი კარგად ინახება მთელი ზამთრის განმავლობაში.

მასალად საჭიროა: ტყემალი - 1 კგ, ქინძი, კამა, ომბალო - თითო კონა, ნიორი - 1 თავი, წიწაკა, მარილი გემოვნებით.

ბულგარული წიწაკის საწებელი

ბულგარულ და წითელ მწარე წიწაკას გამოაცალეთ თესლები, დაჭერით წვრილად და ჩაყარეთ ქვაბში. დაუმატეთ 1,5 ლიტრი ძმარი და 600 გრამი ნიორი. დადგით ცეცხლზე და ადუღეთ. როცა გაცივდება, გაწურეთ საცერში, დაუმატეთ უცხო სუნელი, ხმელი ქინძი და მარილი გემოვნებით. შედგით ცეცხლზე და ადუღეთ, სანამ კარგად არ გასქელდება. გამზადებული საწებელი ჩაასხით ქილებში ან ბოთლებში და გაუკეთეთ პლასტმასის სახურავი.

მასალა:

წითელი ბულგარული წიწაკა - 3 კგ, წითელი, მწარე წიწაკა - 0,5 კგ, ნიორი - 600 გრამი, ძმარი - 1,5 ლიტრი, უცხო სუნელი - 0,5 ჰიქა, ხმელი ქინძი - 0,5 ჩაის ჰიქა, მარილი გემოვნებით.

პამიდორის საწებელი

მწიფე პამიდვრებს მოაშორეთ ყუნწები, გარეცხეთ და დაჭერით წვრილად. გააჩერეთ ერთი ღამე. დილით მოაცილეთ წყალი, რომელსაც თავზე მოიყუნებს და მოხარშეთ. ჩაახარშეთ წიწაკა, ნიორი და თესლიანი ქინძი.კარგად რომ მოიხარშება გადაიტანეთ ემალის ჭურჭელში. როცა გაცივდება გაწურეთ ჯერ საწურში, შემდეგ კი საცერში, ისე

რომ თესლი არ გაყვეს, დაადგით ისევ ცეცხლზე და ადუღეთ მანამ, სანამ წვენი ნახევარი არ გახდება. როცა წვენი მზად იქნება, დაუმატეთ ხმელი ქინძი, უცხო სუნელი (წმინდად დაფქვილი) და მარილი. ჩაასხით ბოთლებში და გაუკეთეთ საცობი.

მასალად საჭიროა: პამიდორი - 10 კგ, ხმელი ქინძი - 0,5 ჩაის ჭიქა, უცხო სუნელი - 0,5 ჩაის ჭიქა, ნიორი, წიწაკა, მარილი გემოვნებით.

აჯიკა

30-40 ცალი წითელი მწარე წიწაკა, 0,5 კგ ნიორი, 2 ჩაის ჭიქა ხმელი სუნელი, 1 ჩაის ჭიქა ხმელი ქინძი, 1 ჩაის კოვზი ხმელი ქონდარი, 0,5 ჩაის კოვზი ხმელი ცერეცო, 0,5 ჩაის ჭიქა ხმელი შაშკვლავი, 2 ჩაის კოვზი ჯითელი ფქვილი გაატარეთ ორჯერ ხორცსაკეპ მანქანაში და დაუმატეთ მარილი გემოვნებით.

თუ გინდათ, რომ აჯიკა მწვანე გამოვიდეს, მაშინ უნდა დაუმატოთ 7 კონა ქინძი, 2 კონა ოხრახუში, 5 ან 7 კონა ნიახური და 1 კონა პრასი.

თავი კომბოსტოს მწნილი

შეარჩიეთ კომბოსტოს მაგარი, თეთრი თავები. მოაშორეთ უვარგისი ფოთლები, გაჭერით ოთხად და მოწალეთ მდუღარე წყალში. გააცივეთ და ჩაალაგეთ ჭურჭელში. ჩაწყობის დროს კომბოსტოზე ფენებად მოაყარეთ თხლად დაჭრილი ჭარხალი, ნიახური. ცალკე მოხარშეთ ნიახური, ნიორი, დაფნის ფოთოლი, წიწაკა და მარილი. ეს ხსნარი გააცივეთ და დაასხით კომბოსტოს ისე, რომ ფარავდეს.

მასალად საჭიროა: კომბოსტო - 10 კგ, ნიახური -1,5 კგ, ჭარხალი - 2 კგ, დაფნის ფოთოლი - 50 გრ, ნიორი -1 კგ, მარილი, წიწაკა გემოვნებით.

მწვანე პამიდვრის მწნილი.

სიმწიფეში შესულ მწვანე პამიდვრებს მოაშორეთ ყუნწები, გარეცხეთ ცივ წყალში და გაჭერით შუაზე მრგვლად ისე, რომ ერთმანეთს არ მოშორდეს. გარეცხეთ მწვანილი, დაუმატეთ წიწაკა, ნიორი და დაჭერით წვრილად. შუაზე გაჭრილ პამიდვრებს მოაყარეთ მარილი და ჩაურთეთ ბოსტნეული. შემდეგ პამიდვრები შეაერთეთ და ჩაალაგეთ ჭურჭელში. დაახურეთ თავი და შეინახეთ გრილ ადგილას. პამიდორი თვითონ გამოუშვებს სითხეს იმდენს, რომ დაიფაროს.

მასალად საჭიროა: პამიდორი - 5 კგ, ნიორი - 4-5 თავი, ნიახური -

0,5 კგ, წიწაკა, მარილი გემოვნებით.

კიტრის მწნილი

საშუალო ზომის მკვრივი კიტრი ჩაყარეთ გამდინარე წყალში 2 საათის განმავლობაში. შემდეგ ამოიღეთ, მოაჭერით ბოლოები და ისევ ჩაყარეთ წყალში. ქილები და სახურავები წინასწარ უნდა გაასტერილოთ.

მოამზადეთ ცალ-ცალკე ჯამებზე დაფნის ფოთოლი, წითელი წიწაკა, ნიახური და ყვავილოვანი კამა. აიღეთ ქილა და ფსკერზე დააწყვეთ ყველაფერი ცოტ-ცოტა. ნივრის ლებანი უნდა გაჭრათ. ამის შემდეგ აწყობთ კიტრებს. ამზადებთ ხსნარს: 5 ცალ კილოიან ქილას უნდა სამი ლიტრი წყალი, 90 გრ. მარილი, 90 გრ. ძმარი და შავი პილპილის მარცვლები სანამ ამ ხსნარს დაასხამთ კიტრებს, მანამ ქილებში ასხამთ მდუღარე წყალს, გააჩერებთ 10 წუთი და გადმოასხავთ. ამის შემდეგ ასხავთ მარილიან ხსნარს და ხუფავთ.

მასალად საჭიროა: კიტრი - 1 კგ, ნიორი - 2თავი, ნიახური - 50 გრ, კამა - 50 გრ, დაფნის ფოთოლი - 5-6 ცალი, წიწაკა გემოვნებით.

მწვანე პამიდორი უცხო სუნელით.

პამიდორი დაჭერით სიგანეზე. დააყარეთ მარილი და გააჩერეთ 1 საათი. შემდეგ გაწურეთ, აურიეთ ყველაფერი ერთმანეთში და დაასხით გადადუღებული ზეთი, ძმარი, ჩაასხით ქილებში და დაახურეთ პლასტმასის სახურავი.

მასალად საჭიროა: მწვანე პამიდორი - 5 კგ, ხახვი - 1 კგ, ნიორი - 150 გ ხ/მანქანაში გატარებული, ზეთი - 1 ჩაის ჭიქა, ძმარი - 1 ჩაის ჭიქა, უცხო სუნელი - 6 ჩაის კოვზი, წიწაკა, მარილი გემოვნებით.

მწვანე პამიდვრის სალათა

დაჭერით პამიდორი და დააყარეთ მარილი. გააჩერეთ 2-3 საათი და გაწურეთ. დაუმატეთ დაჭრილი ბულგარული წიწაკა, მწარე წიწაკა, ხახვი, სტაფილო, ნიახური, ქინძი, კამა, ნიორი, მარილი, დაასხით გადადუღებული ზეთი, ძმარი, ჩაასხით ქილებში და გაუკეთეთ სტერილიზაცია.

მასალად საჭიროა: მწვანე პამიდორი - 10 კგ, ბულგარული წიწაკა - 2 კგ, მწარე წიწაკა - 1 კგ, ხახვი - 4 კგ, სტაფილო - 5 კგ, ზეთი - 1 ლიტრი, ძმარი - 0,5 ლიტრი, ქინძი - 10 კონა, კამა - 5 კონა, ნიახური - 10 კონა,

ნიორი - 0,5 კგ, მარილი გემოვნებით.

მწვანე პამიდორი ნიგვზით.

მწვანე პამიდვრებს მოაშორეთ ყუნწები და გარეცხეთ. დაჭერით, დააყარეთ მარილი და გააჩერეთ 8 საათი, შემდეგ კარგად გაწურეთ. 3 კგ. ხახვი მოთუშეთ ზეთში, გახსენით მასში სუნელი, გატარებული ნიგოზი და ცხელი დაასხით გაწურულ პამიდორს. აურიეთ ერთმანეთში კარგად, ჩაასხით ქილებში და გაუკეთეთ სტერილიზაცია.

მასალად საჭიროა:პამიდორი - 10 კგ, ხარჩოს სუნელი - 6-7 სუფრის კოვზი, ხმელი ქინძი - 4 სუფრის კოვზი, ნიორი - 300 გრ, ჯითელი ჯავილი - 3 სუფრის კოვზი, ხახვი - 3 კგ, ნიგოზი - 300 გრ.

წიწაკის მწნილი

წიწაკა გარეცხეთ და დაჩხვლიტეთ ჩანგლით. ზეთი, ძმარი, შ/ფხვნილი, საშუალოდ დაჭრილი მწვანილი და დაფნის ფოთოლი ჩაყარეთ ქვაბში და ერთხელ წამოადუღეთ. შემდეგ ჩაყარეთ წიწაკა, რომელიც საშუალოდ უნდა მოიხარშოს (წიწაკა მთელი უნდა დარჩეს, არ უნდა დაიშალოს). ამოიღეთ ემალის ჭურჭელზე და როცა გაცივდება აურიეთ ხორცსაკეპ მანქანაში გატარებული ნიორი. გააჩერეთ ორი დღე, შემდეგ გადაიტანეთ ქილებში და დაახურეთ პლასტმასის სახურავი.

მასალად საჭიროა: წიწაკა - 10 კგ, ზეთი - 6 ჩაის ჭიქა, ძმარი - 11 ჩაის ჭიქა, დაფნის ფოთოლი - 15 ც. მარილი - 1 ჩაის ჭიქა, შ/ფხვნილი - 1 ჩაის ჭიქა, ნიახური - 1 დიდი კონა, ოხრახუში - 1 დიდი კონა, ნიორი - 800 გრ.

ბულგარული წიწაკა

ბულგარული წიწაკა გარეცხეთ და ამოაცალეთ თესლი. ზეთი და ძმარი ერთად წამოადუღეთ. გაყავით ეს სითხე შუაზე. სითხის ნახევარი შეინახეთ, დარჩენილ ნახევარში კი ჩაყარეთ წიწაკა და ადუღეთ 10-15 წუთი. მოხარშული წიწაკა ქაფქირით ამოალაგეთ. ასე გაიმეორეთ სანამ წიწაკები მთლიანად არ მოიხარშება. იგივე ხსნარში ჩაყარეთ დაჭრილი ნიახური და ნიორი, ესეც რომ მოითუთქება, ამოიღეთ, გააცივეთ და შეკაზმეთ მარილით, შავი პილპილით და წიწაკით. გამოტენეთ ამით ბულგარული წიწაკა, ჩააწყვეთ ქილებში, დაუმატეთ დარჩენილი სითხე და გაასტერილეთ.

მასალად საჭიროა: ბულგარული წიწაკა - 3 კგ, ნიახური - 3 კგ, ზეთი - 1 ლიტრი, ძმარი - 1 ლიტრი, ნიორი - 300 გრ, წიწაკა, შავი პილ-

პილი, მარილი გემოვნებით.

ბადრიჯანი ხმელი სუნელებით

გათალეთ ბადრიჯანი, დაჭერით სიგრძეზე, დააყარეთ მარილი და გააჩერეთ 1-2 საათი. შემდეგ გაწურეთ და შეწვით ზეთში. როცა გაცივდება, დაუმატეთ ზეთში მოხრაკული ხახვი, გატარებული წიწაკა, ხარჩოს სუნელი, ძმარი და ბროწეულის მარცვლები. ჩაყარეთ ქილებში და გაუკეთეთ სტერილიზაცია.

მასალად საჭიროა: ბადრიჯანი - 10 კგ, ხახვი - 4 კგ, წიწაკა -300 გრ, ხმელი ქინძი - 10 ჩაის კოვზი, ყვითელი ფავილი - 10 ჩაის კოვზი, უცხო სუნელი - 10 ჩაის კოვზი, ძმარი - 1 ლიტრი, ბროწეული - 1კგ, მარილი გემოვნებით.

ბადრიჯანი ძმარში

დაჭერით ბადრიჯანი მრგვალად, დააყარეთ მარილი და გააჩერეთ 6-7 საათი. შემდეგ გარეცხეთ, გაწურეთ და შეწვით ზეთში. გაატარეთ მწვანილი ხორცსაკეპ მანქანაში გარდა ოხრახუშის და ხახვისა. აურიეთ ყველაფერი ერთმანეთში. დაუმატეთ ძმარი, ჩააწყვეთ ქილებში და გაუკეთეთ სტერილიზაცია.

მასალად საჭიროა: ბადრიჯანი - 10 კგ, ნიორი - 300 გრ, ძმარი - 1 ლიტრი, ქინძი - 2 კონა, ოხრახუში - 2 კონა, რეჰანი -1 კონა, ნიახური - 1 კონა, ხახვი, მწარე წიწაკა გემოვნებით.

კვაწარახი

გადაარჩიეთ ტყემალი, ყუნწები მოაცილეთ, ჩაყარეთ ქვაბში, დაასხით წყალი, დადგით ცეცხლზე და მოხარშეთ,როცა მოიხარშება გადაიტანეთ საწურზე. წვენი ჩაასხით ქვაბში, დაასხით შედგით ცეცხლზე და კოვზის მორევით ხარშეთ, სანამ სასურველი სისქის არ გახდება (უნდა განახევრდეს), შეკმაზეთ მარილით, ჩაასხით ბოთლებში და გრილ ადგილას შეინახეთ.

ხორცისა და თევზისაგან დამზადებული კერძები

ბულიონი - ძროხის ხორცის

ძროხის ხორცი კარგად გარეცხეთ, მოათავსეთ ქვაბში, დაასხით ცივი წყალი და შედგით ცეცხლზე. დუღილის დროს მოხადეთ ქაფი, ჩაყარეთ შიგ მწვანილი, ძირხვენები, განაგრძეთ ხარშვა, ჩაუმატეთ მარილი, შემდეგ მოხარშული ხორცი ამოიღეთ და ცალკე თავად გამოიყენეთ, ბულიონი კი გაწურეთ.

მასალად საჭიროა: 500 გრ. ძროხის ხორცი, 2-3 ლიტრი წყალი, 1-2 თავი ხახვი, 2 ძირი სტაფილო, 2 ძირი ოხრახუში, 1 ძირი ნიახური, მარილი გემოვნების მიხედვით.

სუპი - ძროხის ხორცის

გარეცხეთ და დაჭერით ძროხის ხორცის მკერდის ან ძვლიანი ხორცის ნაჭრები, მოათავსეთ ქვაბში, დაასხით ცივი წყალი და შედგით ცეცხლზე, წარმოქმნილი ქაფი მოხადეთ. ხორცი ნახევრად რომ მოიხარშება, ჩაუმატეთ მთელ-მთელი ხახვი და სტაფილო. მოხარშული ხახვი და სტაფილო ამოიღეთ, ჩაუმატეთ გარჩეულ-გარეცხილი ბრინჯი ან ვერმიშელი, მაკარონი, ხუთი წუთის დუღილის შემდეგ კანგაცლილი, დაჭყლეტილი პამიდორი (ზამთარში-ტომატი ან ტომატ-პასტა), დანაყილი ნიორი, წიწაკა, მარილი, დაჭრილი ოხრახუში, კამა და ნიახური.

მასალად საჭიროა: 1 კგ. ძროხის ხორცი, 2 თავი ხახვი, 2 ძირი სტაფილო, ბრინჯი, მარილი და წიწაკა გემოვნების მიხედვით, მწვანილი 5-5 ძირი.

ბორშჩი

ძროხის მსუქანი ხორცი დაჭერით, გარეცხეთ, ჩაყარეთ ქვაბში, დაასხით ბლომად წყალი და მოხარშეთ. ხარშვისას მოხადეთ ქაფი. როცა ხორცი კარგად დარბილდება, ჩაყარეთ წვრილად დაჭრილი კომბოსტო, კარტოფილი, წიწაკა და დაფნის ფოთოლი.

ტაფაზე, ცხიმში მოხრაკეთ ხახვი, გახეხილი ჭარხალი, სტაფილო, პამიდორი ან ტომატი და ჩაასხით გამზადებულ ბორშჩში. ერთი წამოადუღეთ და დაუმატეთ წვრილად დაჭრილი ქინძი, ოხრახუში და ნიახური. სუფრაზე მიტანისას მოასხით არაჟანი.

მასალად საჭიროა: ძროხის ხორცი - 1 კგ. კომბოსტო - 1 კგ, კარტოფილი - 5-6 თავი, ხახვი - 3 თავი, სტაფილო - 100 გრ, ჭარხალი - 500 გრ, ცხიმი - 100 გრ, მწვანილი - 150 გრ, არაჟანი - 0,5 ჩაის ჭიქა.

ხაში

კარგად გასუფთავებული და თბილ წყალში გარეცხილი ძროხის ფაშვი და ჩლიქები დაჭერით და ჩაყარეთ მდუღარე წყალში. ადუღდება თუ არა, წვენი გადაღვარეთ და ხელახლა დაასხით ადუღებული წყალი და ხარშეთ, სანამ ხორცი კარგად არ მოიხარშება. თუ გსურთ ხაში თეთრი გამოვიდეს, შეგიძლიათ ცოტაოდენი რძე დაუმატოთ. სუფრაზე ცალკე მიიტანეთ დანაყილი ნიორი და მარილი.

მასალად საჭიროა: ძროხის შიგნეული და ჩლიქები - 2 კილოგრამი, ნიორი - 15-20 კბილი, მარილი გემოვნებით.

ხორცის ჩახოხბილი

ძროხის ხორცი გარეცხეთ და პატარ-პატარა ნაჭრებად დაჭერით, მოათავსეთ ქვაბში, ჩაუმატეთ დაჭრილი ხახვი და ერბო, შედგით ცეცხლზე და მოხრაკეთ. შემდეგ დაასხით მდუღარე და განაგრძეთ ხარშვა. ხორცი რომ მოიხარშება, ჩაუმატეთ კანგაცლილი დაჭყლეტილი პამიდორი, წვრილად დაჭრილი მწვანილი, დანაყილი ნიორი, წიწაკა და მარილი. ადუღეთ 5 წუთის განმავლობაში.

მასალად საჭიროა: ხორცი - 1 კგ, ხახვი - 4 თავი, ერბო - 150 გრ. პამიდორი 500 გრ, ნიორი 2-3 კბილი, თითო კონა სხვადასხვა მწვანილი, მარილი და წიწაკა გემოვნებით.

ჩანახი

ჩანახი თიხის ჭოთანში კეთდება, (თუ საშუალება გაქვთ ყოველი ულუფა ცალკე თიხის ჯამში მოამზადეთ).

ჭოთნის ფსკერზე დააწყვეთ თხლად დაჭრილი მსუქანი ხორცის მოზრდილი ნაჭრები, ზედ დაადეთ რამდენიმე ბადრიჯანი, რომლებიც დატენილი უნდა იყოს მარილმოყრილი დუმის ნაჭრებით, ნივრით, წვრილად დაჭრილი ხახვით, ოხრახუშით და რეჰანით. ზემოდან დაადეთ 2-3 ცალი საშუალო ზომის პამიდორი და სიგრძეზე ორად გაჭრილი კარტოფილი. კვლავ მოაყარეთ მარილი და შედგით ქურაში. ჯერ თავდახურულად ხარშეთ, შემდეგ - თავღიად, დაახლოებით 1,5 საათის შემდეგ ჩანახი მზად იქნება.

მასალად საჭიროა: ცხვრის ხორცი - 800 გრ. პამიდორი-500 გრ, ბადრიჯანი-6 ცალი, ნიორი - 1 თავი, ხახვი - 200 გრ, თითო კონა - რეჰანი, ოხრახუში, კარტოფილი - 2 ცალი, მარილი, წიწაკა გემოვნებით.

ჩაქაფული - ცხვრის ხორცის

ცხვრის ან ბატკნის მსუქანი, ძვლიანი ხორცი დაჭერით საშუალო ზომის ნაჭრებად, დაასხით იმდენი წყალი, რომ ხორცი დაიფაროს. დადგით დაბალ ცეცხლზე და ხარშეთ. როცა წყალი დაშრება, ჩაყარეთ რგოლებად დაჭრილი ხახვი და შუშეთ. ოხრახუში, ქინძი დაჭერით წვრილად და ჩაყარეთ ხორციან ქვაბში. აიღეთ ქორფა ტარხუნა, დაჭერით და მწვანილებთან ერთად ისიც ჩაყარეთ. ნამიანი მწვანილი წყალს გაუშვებს; თუ ეს საკმარისი არ იქნება დაამატეთ ცოტა წყალი და ჩაყარეთ ახალი ტყემალი. როცა ტყემალი კარგად მოიხარშება, გადმოდგით ცეცხლიდან, დაასხით თეთრი ღვინო და შეაზავეთ მარილითა და წიწაკით.

მასალად საჭიროა: ცხვრის ან ბატკნის ხორცი - 1 კგ, ხახვი - 500 გრ, ტარხუნა - 1 კონა, მწვანილი - 5-5 ძირი, ახალი ტყემალი - 1 ჩაის ჭიქა, თეთრი ღვინო - 1 ჭიქა, მარილი, წიწაკა გემოვნებით.

ძროხის ხორცის ხარშო (ნიგვზიანი)

ძროხის მსუქანი ხორცი დაჭერით, გარეცხეთ, ჩაყარეთ ქვაბში და დაასხით წყალი ისე, რომ ხორცს ფარავდეს. დადგით მოსახარშად. როცა ხორცი დარბილდება, ჩაყარეთ წვრილად დაჭრილი ხახვი. ხორცი წყალს რომ შეიშრობს, დაუმატეთ ტომატი და დაასხით წყალი. როცა წყალი ადუღდება ჩაუმატეთ ცივ წყალში გახსნილი სიმინდის ფქვილი და ცოტა ხანს ადუღეთ. ნიგოზი და ნიორი გაატარეთ ხორცსაკეპ მანჭანაში. აურიეთ მასში ხმელი ქინძი, უცხო სუნელი, ჯითელი ჯავილი, წიწაკა, გახსენით მდუღარე წვენში და ჩაასხით ქვაბში. ერთხელ წამოადუღეთ და შეაზავეთ მარილით.

მასალად საჭიროა: ძროხის ხორცი - 1 კგ, ნიგოზი - 200-300 გრ, ხახვი -3-4 თავი, ნიორი - 5 კბილი, ხმელი ქინძი - 2 ჩაის კოვზი, უცხო სუნელი, ჯითელი ჯავილი - თითო ჩაის კოვზი, მარილი, წიწაკა გემოვნებით.

ძროხის ხორცის ხარშო

ძროხის მსუქანი ხორცი დაჭერით, გარეცხეთ, ჩაყარეთ ქვაბში და მოხარშეთ. ხორცი რომ შერბილდება, ჩაამატეთ წვრილად დაჭრილი

ხახვი. როცა ხორცი წყალს შეიშრობს, დაასხით დაჭყლეტილი პამიდორი ან ტომატი. შემდეგ დაასხით წყალი. როცა წყალი ადუღდება, დაუმატეთ გარჩეული და გარეცხილი ბრინჯი, ხმელი სუნელი, ხმელი ქინძი, დაფნის ფოთოლი, წიწაკა და ნიორი. ხარშო მზად რომ იქნება, ჩაყარეთ წვრილად დაჭრილი ქინძი და შეაზავეთ მარილით.

მასალად საჭიროა: ძროხის ხორცი - 1 კგ, ბრინჯი - 1,5 ჩაის ჭიქა, ხახვი - 2-3 თავი, ხმელი სუნელი - 1 ჩაის კოვზი, ხმელი ქინძი - 1 ჩაის კოვზი, დ/ფოთოლი - 2-3 ცალი, ტომატი -2 სუფრის კოვზი, წიწაკა, ნიორი, მარილი გემოვნებით.

ქათმის ჩახოხბილი

გასუფთავებული, გარეცხილი ქათამი დაჭერით ნაწილებად და მოშუშეთ. ხორცი ცოტათი რომ დარბილდება ჩაუმატეთ წვრილად დაჭრილი ხახვი, კარაქი ან ერბო და მოხრაკეთ. შემდეგ დაუმატეთ გახეხილი ან ხორცსაკეპ მანქანაში გატარებული პამიდორი და ხარშეთ 20 წუთი. ბოლოს შეაზავეთ მწვანილით, წიწაკით და მარილით.

მასალად საჭიროა: ქათამი - 1 ც, ხახვი - 5 თავი, კარაქი ან ერბო - 100 გრ, პამიდორი - 1 კგ, ოხრახუში, ქინძი, წიწაკა, მარილი გემოვნებით.

ქათმის ბულიონი

გასუფთავებული და გარეცხილი ქათამი თავისი თავ-ფეხით და გულღვიძლით მოათავსეთ ქვაბში და დადგით ცეცხლზე. დუღილის დროს მოხადეთ ქაფი, ჩაუმატეთ სტაფილო, ხახვი, ოხრახუში და მარილი. ქათამი რომ მოიხარშება, ამოიღეთ ქვაბიდან და გამოიყენეთ ცალკე თავად, ბულიონი კი გაწურეთ და ისე მიიტანეთ სუფრაზე.

მასალად საჭიროა: ქათამი - 1 ც, სტაფილო - 1 ძირი, ოხრახუში - 2 ძირი, ხახვი - 1 თავი. მარილი გემოვნებით.

თევზის სუპი („უხა“)

თევზის თავი და მსუქანი ნაჭრები კარგად გაასუფთავეთ, გარეცხეთ, ჩააწყვეთ ქვაბში, დაასხით წყალი და მოხარშეთ. თევზი რომ მოიხარშება, ამოიღეთ. წვენში კი ჩაყარეთ ბრინჯი, კარტოფილი, სტაფილო, ხახვი, დაფნის ფოთოლი, შავი პილპილი და ერთ კონად შეკრული ოხრახუში და კამა. როცა ეს ჯელაფერი მოიხარშება, ჩააწყვეთ თევზი, ერთი წამოადუღეთ და შეაზავეთ მარილით. „უხა“ შეიძლება კარტოფილისა და ბრინჯის გარეშეც დამზადდეს.

მასალად საჭიროა: თევზი - 500 გრ, ბრინჯი - 1 ჩაის ჭიქა, კარტოფილი - 2-3 ცალი, ხახვი - 1 ცალი, სტაფილო - 1 ძირი, დ/ფ - 2 ცალი, მწვანილი - 1 კონა, შავი პილპილი, მარილი გემოვნებით.

ინდაურის საცივი

გასუფთავებული, გარეცხილი ინდაური ჯერ მოხარშეთ, მერე კი შეწვით აერღუმელში.

ხორცსაკეპ მანქანაში გატარებული ხახვი მოშუშეთ ინდაურის ცხიმში ან კარაქში. ორჯერ გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში ნიგოზი და ნიორი. ინდაურის ნახარში გადმოიღეთ ცალკე ჯამზე და გააცივეთ. გატარებულ ნიგოზს დაუმატეთ ხმელი ქინძი, უცხო სუნელი, მიხაკი, დარიჩინი, წიწაკა, მარილი, გატარებული მოშუშული ხახვი, გახსენით გაცივებულ ნახარშში, ჩაასხით ქვაბში დარჩენილ ბულიონში და ადუღეთ. როცა საცივი მზად იქნება, დაუმატეთ კარგად გალესილი კვერცხის გული და ძმარი.

შემწვარი ინდაური დაჭერით, ჩააწყვეთ ტაშტში, დაასხით ცხელი წვენი და გააცივეთ.

მასალად საჭიროა: ინდაური - 1 ც, ნიგოზი - 700-800 გრ, ხახვი - 6-7 თავი, უცხო სუნელი - 5 ჩ/კოვზი, ხმელი ქინძი - 3 ჩ/კოვზი, მიხაკი - 4-5 ცალი, დარიჩინი - 1,5 ჩაის კოვზი, ნიორი - 2 თავი, კვერცხი - 5 ც, ძმარი - 2 ს/კოვზი, წიწაკა, მარილი გემოვნებით.

ქათმის „ბაჟე“

ქათამი გაასუფთავეთ, გარეცხეთ, მოხარშეთ და შეწვით. საღი, თეთრი ნიგოზი, წიწაკა და ნიორი ორჯერ გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში. დაუმატეთ ხმელი ქინძი, უცხო სუნელი და სრისეთ ხელით მანამ, სანამ ზეთს არ გამოხდით. გამოხდილი ზეთი ცალკე ჭურჭელში შეინახეთ. ნიგოზს დაასხით ადუღებული და გაცივებული წყალი და ხელით კარგად აუურიეთ ისე, რომ წვენი ოდნავ სქელი გამოვიდეს. დაუმატეთ ძმარი და მარილი გემოვნებით. შემწვარი ქათამი დაჭერით, ჩააწყვეთ ჭურჭელში და ზემოდან გამზადებული წვენი დაასხით, შემდეგ კი კოვზით ნიგვზიდან გამოხდილი ზეთი მოასხით.

მასალად საჭიროა:

ქათამი - 1 ც, ნიგოზი - 300-400 გრ. ხმელი სუნელი - 2 ჩ/კოვზი, ხმელი ქინძი - 2 ჩ/კოვზი, ნიორი - 4-5 კბილი, ძმარი-1 ს/კოვზი, წიწაკა, მარილი გემოვნებით.

თევზის „ბაჟე“

თევზი გაასუფთავეთ, გარეცხეთ და შეწვით. თევზის „ბაჟე“ მზადდება ისე, როგორც ქათმის, მხოლოდ ხორცსაკეპ მანქანაში გატარებულ ნიგოზს ემატება გატარებული ნედლი ქინძი.

ძველი მამლის „ხოლოდეცი“

ძველი მამალი გაჭერით ოთხად და მოხარშეთ კარგად. ხარშვისას ჩაუმატეთ ერთი თავი ხახვი. ხორცი კარგად რომ მოიხარშება, ჩაყარეთ გატარებული ნიორი და მარილი, შემდეგ ხორცი ამოიღეთ და ძვლები მოაშორეთ. ქათმის ნახარშში ჩაასხით ერთი ცალი წყალში დამბალი ჟელატინი და დაუმატეთ ნიორი და მარილი გემოვნებით. ხორცი დაანაწილეთ თეფშებზე, დააყარეთ შავი პილპილი, სტაფილო, დაასხით წვენი და გააცივეთ.

ღორის თავ-ფეხის საცივი („ხოლოდეცი“)

ღორის თავ-ფეხი გაასუფთავეთ რაც შეიძლება კარგად. ფეხები შუაზე გაჭერით, თავი კი ოთხად. ჩააწყვეთ ქვაბში, დაასხით ბლომად წყალი და მოხარშეთ. დუღილის დროს ჩაუმატეთ ხახვი, სტაფილო, დაფნის ფოთოლი და შავი პილპილი. როცა ხორცი ისე მოიხარშება, რომ ძვლებს მოშორდება, ამოიღეთ ქვაბიდან, მოაშორეთ ძვლები და წვრილად დაჭერით. დაჭრილი ხორცი ჩააწყვეთ სუფთა ქვაბში, ზემოდან დაასხით გაწურული ნახარში და ცოტა ხანს ადუღეთ. შეანელეთ მარილით და ნივრით. მოხარშული სტაფილო დაჭერით თხლად, მოათავსეთ განიერ ჭურჭელში, დაასხით ზემოდან ნახარში და გააცივეთ. როცა გამაგრდება დაჭერით და გადმოაბრუნეთ.

მასალად საჭიროა: ღორის თავ-ფეხი - 4 კგ, ხახვი - 4-5 თავი, სტაფილო - 3 ც, დ/ფოთოლი - 4-5 ცალი, ნიორი - 2 თავი, მარილი, შავი პილპილი გემოვნებით.

ღორის ხორცის მუჟუჟი

გარეცხილი, დაჭრილი ღორის ხორცი ქვაბში ჩაყარეთ, დაასხით წყალი ისე, რომ ხორცს ფარავდეს. მიუმატეთ დაფნის ფოთოლი, პილპილი, მარილი და მოხარშეთ, როცა ხორცი კარგად მოიხარშება, დაასხით ძმარი და წამოდუღებისთანავე გადმოდგით ცეცხლიდან. ჩაასხით ჭურჭელში და გააცივეთ.

მასალად საჭიროა: ღორის ხორცი - 1 კგ. დაფნის ფოთოლი - 2 ც, ძმარი - 3/4 ჭიქა, შავი პილპილის მარცვლები, მარილი გემოვნებით.

ღორის კუპმაჭი

ღორის კუპმაჭი კარგად გარეცხეთ, მოხარშეთ და დაჭერით წვრილად. თავისივე ცხიმში ან კარაქში მოხრაკეთ წვრილად დაჭრილი ხახვი, დაუმატეთ წიწაკა, ნიორი, ხმელი ქონდარი, ხმელი სუნელი, ხმელი ქინძი და ჯითელი ჯავილი. აურიეთ ეს მოხარშულ კუპმაჭს, შეანელეთ მარილით და მოაყარეთ ბროწეულის მარცვლები. სუფრაზე მიიტანეთ ცხელი. თუ კუპმაჭი მშრალი გამოვიდა დაამატეთ ბულიონი.

მასალად საჭიროა: კუპმაჭი - 1 კგ, ცხიმი - 200 გრ. ხახვი - 4 თავი, ქონდარი - 2 ს/კოვზი, ხმელი ქინძი - 1 ჩ/კოვზი, ხმელი სუნელი - 1 ჩ/კოვზი, ჯითელი ჯავილი - 1 ჩ/კოვზი, ნიორი - 3-4 კბილი, წიწაკა, მარილი გემოვნებით.

ქათმის კუპმაჭი ნიგვზით

ქათმის კუპმაჭი კარგად გარეცხეთ და მოხარშეთ. დაჭერით წვრილად. ხორცსაკეპ მანქანაში გატარებულ ნიგოზს დაუმატეთ წიწაკა, ნიორი, ქონდარი და ძმარი. აურიეთ ჯელაფერი კუპმაჭს და მოაყარეთ ბროწეულის მარცვლები.

მასალად საჭიროა: ქათმის კუპმაჭი - 1 კგ, ნიგოზი - 150 გ, ნიორი - 1 თავი, ქონდარი - 1 სუფრის კოვზი, ძმარი, მარილი, წიწაკა გემოვნებით.

ყაურმა გულ-ღვიძლის

ღორის გულ-ღვიძლი გარეცხეთ და წვრილად დაჭერით, ჩაყარეთ ქვაბში, ჩაუმატეთ ერბო ან ღორის მუცლის ქონი, თუ ცხვრისაა - დაჭრილი დუმა. შედგით ჯერ ძლიერ ცეცხლზე, ცოტა ხნის შემდეგ ჩაუმატეთ წვრილად დაჭრილი ხახვი და მოხრაკეთ. შემდეგ დაუმატეთ ქონდარი, მარილი და პილპილი, კერძი სუფრაზე ცხლად მიიტანეთ.

შილაფლავი

ცხვრის მსუქანი ხორცი საშუალო ზომის ნაჭრებად დაჭერით, მოათავსეთ ქვაბში, დაასხით წყალი და ხარშეთ. ხარშვის დროს ქაფი მოხადეთ, ჩაუმატეთ დარჩეული ბრინჯი და მარილი. ხორცი და ბრინჯი კარგად რომ მოიხარშება, ჩაუმატეთ შავი პილპილი და ძირა.

მასალად საჭიროა: ცხვრის ხორცი - 1 კგ, ბრინჯი - 2 ჩაის ჭიქა, მარილი, პილპილი, ძირა გემოვნებით.

ტოლმა - ვაზის ფოთოლში გახვეული

ვაზის ფოთლებს ყუნწები მოაჭერით, მდუღარე მარილწყალში დათუთქეთ და გადაიტანეთ საწურზე, წყალი რომ გაუვიდეს.

საქონლის რბილი ხორცი დაჭერით და ხორცსაკეპ მანქანაში გაატარეთ ხახვთან, ნიორთან და მწვანილთან ერთად. დაკეპილ ხორცს დაუმატეთ მარილი, პილპილი, დამბალი ბრინჯი და კარგად აზილეთ. გაზავებული ხორცი ვაზის ფოთოლში შეახვიეთ და ქვაბში მჭიდროდ ჩაწყვეთ. დაასხით ერბონარევი წყალი, ისე რომ ფარავდეს და ცეცხლზე დადგით, როცა ხორცი მოიხარშება, ლანგარზე ამოალაგეთ, ქვაბში დარჩენილ ნახარშში ათქვიფეთ მაწონი ან არაჟანი და ტოლმას გადაასხით. ზემოდან მოაყარეთ წვრილად დაჭრილი კამა.

მასალად საჭიროა: საქონლის ხორცი - 500 გრ, ერბო - 100 გრ, ვაზის ფოთოლი - 300 გრ. მაწონი - 1 ჭილა, ბრინჯი - 100 გრ, ხახვი - 2 თავი, კამა - 2 ძირი, ქინძი და ოხრახუში 4-4 ძირი, წიწაკა, მარილი გემოვნებით.

მოხარშული ძროხის ბეჭი

ძროხის ბეჭი მოათავსეთ ქვაბში, დაასხით წყალი, ჩაუმატეთ მარილი და შედგით ძლიერ ცეცხლზე და ხარშეთ (არ გადაგეხარშოთ) ისე, რომ მისი თხლად დაჭრის დროს ხორციდან ჟონავდეს ვარდისფერი სითხე. მოხარშული ბეჭი სუფრაზე ცხლად მიიტანეთ, არ დაგავიწყდეთ მარილთან ერთად დანაყილი წიწაკის, ტყემლის საწებლის და მდოგვის მიტანა.

შემწვარი გოჭი

გოჭი კარგად გაასუფთავეთ, გარეცხეთ, წაუსვით მარილი მუცლის ღრუში და გარედან. ძალიან წმინდათ დანაჟეთ წინასწარ ცხელ წყალში დამბალი წიწაკა, ნიორი, ქინძი. ეს ყველაფერი გახსენით ნიგვზიდან გამოხდილ ზეთში და გოჭს წაუსვით, როგორც შიგნით, ასევე გარეთაც. ამ ნაერთის მაგიერ, შეწვის დროს შეიძლება ხანგამოშვებით წაუსვათ ერბო ან წყალი. გოჭი შეიძლება შეიწვას როგორც ღუმელში, ასევე ნაკვერჩხალზე, შამფურზე წამოცმული.

სუკის მწვადი

სუკი გარეცხეთ, მოაცილეთ ძარღვები, წამოაგეთ სიგრძით შამფურზე, წაუსვით მარილი და შავი პილპილი, შამფურის ტრიალით შეწ-

ვით ნაკვერჩხალზე. შეწვისთანავე მიიტანეთ სუფრაზე და თხელ ნაჭრებად დაჭერით.

ვარია ისრიმის საწებლით

მაჟალი და ისრიმი (მკვახე ყურძენი) ცალ-ცალკე გასრისეთ და გაწურეთ. ორივე წვენი აურიეთ ერთმანეთში, დაუმატეთ დანაყილი ქინძი, ნიორი, მარილი, წიწაკა. შემწვარი ვარია დაჭერით და ჩააწყეთ ამ საწებელში.

მასალად საჭიროა: მკვახე ყურძენი - სამი მტევანი, მაჟალი - 1 კგ, ქინძი, მარილი, ნიორი, წიწაკა გემოვნებით.

მოხარშული ცოცხალი (თევზი)

თევზი გამოშიგნეთ, მოაშორეთ ლაყუჩები, გარეცხეთ ცივ წყალში, მოათავსეთ მარილით და შაბით შეზავებულ მდუღარე წყალში და მოხარშეთ. მზა თევზი ამოიღეთ წყლიდან, ლასტზე გადაიტანეთ, დაასხურეთ ცივი წყალი, რომ შეგრილდება მოათავსეთ ლანგარზე.

მასალად საჭიროა: ცოცხალი - 1 კგ, შაბი - 4-5 გრ, მარილი გემოვნებით.

მოხარშული ლოქო ქინძით და ძმრით

მოხარშეთ ლოქო, დააწყეთ თეფშზე. დაჭერით რამდენიმე ძირი ქინძი, აურიეთ ძმარში და დაასხით მოხარშულ ლოქოს. შეგიძლიათ მოხარშული ლოქო სუფრაზე მიიტანოთ ცალკე ჭურჭლით და ქინძმარი სხვა ჭურჭლით.

შემწვარი კეფალი

გაასუფთავეთ ნედლი თევზი ქერცლისაგან, გამოშიგნეთ, გარეცხეთ ცივ წყალში, მოაყარეთ მარილი, ამოავლეთ ფქვილში ან დანაყილ ორცხობილაში, დადეთ გაცხელებულ ზეთმოსხმულ ტაფაზე და შეწვით ორივე მხრიდან, შემწვარი თევზი გადაიტანეთ შესაფერის ჭურჭელზე. ზემოდან მოაყარეთ ალაჯ-ალაჯ დაჭრილი ხახვი.

ფხალეულისა და ბოსტნეულის კერძები

კარტოფილის კატლეტი

მოხარშული კარტოფილი გაფცქვნით, დასრისეთ, დაუმატეთ მარილი, მწვანილი, შავი პილპილი, კვერცხი. ჯელაფერი კარგად აურიეთ, მიღებული მასა გაანაწილეთ, თითოეულს მიეცით კატლეტის ფორმა, ამოავლეთ ორცხობილაში და შეწვით ერბოში.

მასალად საჭიროა: კარტოფილი - 1 კგ, კვერცხი - 2 ც, ერბო -2 ს/კოვზი, პილპილი და მარილი გემოვნებით. მწვანილი - 1 კონა,

ბადრიჯანი ნიგვზით

ბადრიჯანი გაჭერით შუაზე, დააყარეთ მარილი და გააჩერეთ 2-3 საათი. შემდეგ კარგად გაწურეთ და შეწვით ზეთში.

ხორცსაკეპ მანქანაში გატარებულ ნიგოზს და ნიორს დაუმატეთ ხმელი ქინძი, უცხო სუნელი, ჭითელი ჭავილი, წიწაკა და გამოწურეთ ზეთი. შემდეგ დაუმატეთ წვრილად დაჭრილი ქინძი, ოხრახუში, ნიახური, ხახვი და ბროწეულის მარცვლები. ხელით კარგად აურიეთ და დაამატეთ ძმარი და ადუღებული ცივი წყალი. მიღებული ფარში წაუსვით შემწვარ და გაცივებულ ბადრიჯანს შიგნიდან და გაკეცეთ შუაზე. ზემოდან მოასხით ნიგვზის ზეთი.

მასალად საჭიროა: ბადრიჯანი - 1 კგ, ნიგოზი - 150 გრ, ხახვი - 2 თავი, მწვანილი - 5-5 ძირი, ძმარი - 2 ს/კოვზი, წყალი 2 ს/კოვზი, მარილი, წიწაკა, ნიორი გემოვნებით.

აჯაფსანდალი

ბადრიჯანი და ბულგარული წიწაკა გარეცხეთ (წიწაკას ამოაცალეთ თესლი), დაჭერით წვრილად და დააყარეთ მარილი და გააჩერეთ 2 საათი. წვრილად დაჭრილი ხახვი მოთუშეთ ზეთში და ჩაყარეთ გაწურული ბადრიჯანი და ბულგარული წიწაკა. ბადრიჯანი კარგად რომ დარბილდება, ჩაასხით გახეხილი პამიდორი და ხარშეთ 10 წუთის განმავლობაში. დაუმატეთ წვრილად დაჭრილი მწვანილი, ნიორი და მაშინვე გადმოდგით ცეცხლიდან.

მასალად საჭიროა: ბადრიჯანი 1,5 კგ, ზეთი - 2 ჭიქა, პამიდორი - 1 კგ, ქინძი, ოხრახუში, რეჰანი, ნიახური - თითო-თითო კონა, ნიორი - 3-4 კბილი, ბულგარული წიწაკა - 500 გრ, ხახვი - 3 თავი, მარილი და წიწაკა გემოვნებით.

ბულგარული წიწაკა ბრინჯის სატენით

ბულგარული წიწაკა გარეცხეთ, ამოაცალეთ თესლი, დაჭერით წვრილად ხახვი, ქინძი, ოხრახუში, ნიორი, წიწაკა, ნიახური და რეჰანი. დაუმატეთ ოდნავ მოხარშული ბრინჯი, მარილი, გახეხილი ან ხორცსაკეპ მანქანაში გატარებული პამიდორი და გაწურეთ საწურში. წვენი ცალკე შეინახეთ, მიღებული ფარშით კი ამოავსეთ ბულგარული წიწაკა და შეწვით ზეთში. როცა წიწაკა კარგად შეიწვება დაასხით შენახული პამიდორის წვენი და ცოტა ხანს კიდევ გააჩერეთ ცეცხლზე, როცა წვენი გასქელდება, წიწაკა მზად იქნება.

მასალად საჭიროა: ბულგარული წიწაკა - 1 კგ, პამიდორი - 1 კგ, ხახვი - 3 თავი, მწვანილი -50-50 გრ, ბრინჯი - 1 ჩ/ჭიქა, ნიორი - 4 კბილი, მარილი, წიწაკა გემოვნებით.

ბადრიჯნის უხორცო ჩანახი

ბადრიჯანი დაჭერით სიგრძეზე ოთხად, შემდეგ შუაზე, მოაყარეთ მარილი და ნახევარი საათის შემდეგ გაწურეთ ისე, რომ არ დაიჭყლიტოს. ალყად დაჭრილი ხახვი, წმინდად დაჭრილი ნიორი, ქინძი, ოხრახუში და ნიახური აურიეთ ერთმანეთში, დაუმატეთ წიწაკა. ქვაბის ფსკერზე დადეთ კარაქი, პირველ ფენად დააწყვეთ სიგრძეზე დაჭრილი კარტოფილი, შემდეგ - ბადრიჯანი, მოაფინეთ არეული მწვანილი და ხახვი, შემდეგ ისევ კარტოფილი, ბადრიჯანი და ა.შ. თან შიგადაშიგ მოაყარეთ მარილი. ბოლოს დაალაგეთ მთელ-მთელი პამიდორები და დაუმატეთ კარაქი. მოშუშეთ ნელ ცეცხლზე, ვიდრე კარტოფილი არ მოიხარშება.

მასალად საჭიროა: ბადრიჯანი - 500 გრ, თითო კონა მწვანილი, კარტოფილი - 500 გრ, ხახვი - 3 თავი, პამიდორი - 500 გრ, კარაქი - 200 გრ, ნიორი - 3 კბილი, მარილი, წიწაკა გემოვნებით.

ამოლესილი წითელი ლობიო

ლობიო გაარჩიეთ, გარეცხეთ, ჩაყარეთ ქვაბში და დაასხით ბლომად წყალი. დადგით ცეცხლზე და როცა წყალი ადუღდება, გადაღვარეთ. დაასხით ისევ ცივი წყალი და მოხარშეთ. როცა ლობიო მოიხარშება ჩაყარეთ დაჭრილი ქინძი, ოხრახუში, ნიახური, ჭონდარი, ნიორი, წიწაკა, ხმელი სუნელები, ტყემლის ტყლაპი ან კვაწარახი. მოხრაკეთ ხახვი ზეთში, დაასხით ლობიოს და ამოლესეთ კარგად. ბოლოს დაუმატეთ

დაჭრილი ქინძი, ოხრახუში, ნიახური და შეაზავეთ მარილით.

მასალად საჭიროა: ლობიო - 1 კგ, მწვანილი - 100-100 გრამი, ხახვი - 2 თავი, ზეთი - 3 ს/კოვზი, ხმელი სუნელები - თითო-თითო ჩაის კოვზი, ნიორი - 1 თავი, მარილი, წიწაკა გემოვნებით.

მწვანე ლობიო კვერცხით

მწვანე ლობიო გაარჩიეთ, დატეხეთ სამ ან ოთხ ნაწილად, ჩაყარეთ ქვაბში, დაასხით იმდენი წყალი, რომ არ ფარავდეს და ხარშეთ, მზა ლობიო გადაიტანეთ თუშფალანგზე, ქვაბში მოშუშეთ ხახვი და კარაქი, ჩაყარეთ მასში გაწურული ლობიო, და დადგით ნელ ცეცხლზე. როცა ლობიო კარგად მოიშუშება აურიეთ წვრილად დაჭრილი ქინძი, კამა, ოხრახუში და რეჰანი. შემდეგ დაასხით კარგად ათქვეფილი კვერცხი, აღარ მოურიოთ, ზემოდან თავი მოუსწორეთ, ისევ გააჩერეთ ცეცხლზე ხუთი წუთი და გადმოდგით.

მასალად საჭიროა: მწვანე ლობიო - 500 გრ, ხახვი - 2 თავი, ოხრახუში, ქინძი, კამა, რეჰანი - ორ-ორი ძირი, ერბო - 100 გრ, კვერცხი - 2 ც, ნიორი - 3 კბილი, მარილი, წიწაკა გემოვნებით.

მწვანე ლობიო პამიდორით

გადაარჩიეთ მწვანე ლობიო, დაამტვრიეთ და მოათავსეთ ქვაბში, დაასხით იმდენი წყალი, რომ დაფაროს და შედგით ცეცხლზე მოსახარშად, მზა ლობიო გადაიტანეთ თუშფალანგზე, რომ გადაიწურება, ისევ ქვაბში გადაიტანეთ.

ერბოში მოხრაკეთ ხახვი, დანაყეთ ნიორი, წიწაკა, ოხრახუში, რეჰანი, ქონდარი, ქინძი. გახეხეთ პამიდორი და ყველაფერი აურიეთ ერთმანეთში, დაუმატეთ ლობიოს და შედგით ცეცხლზე. ადუღების შემდეგ დაუმატეთ მარილი.

მასალად საჭიროა: მწვანე ლობიო - 1 კგ, პამიდორი - 1 კგ, ხახვი - 3-4 თავი, 4-5 კბილი ნიორი, 5-5 ძირი მწვანილი, წიწაკა და მარილი გემოვნებით.

მწვანე ლობიო ნიგვზით

მწვანე ლობიო გაარჩიეთ, დაამტვრიეთ, გარეცხეთ და მოხარშეთ. როცა ლობიო მოიხარშება, გადაიტანეთ საწურზე. გაცივებული ლობიო კარგად გაწურეთ და ხელით დაჭყლიტეთ.

ხორცსაკეპ მანქანაში გატარებულ ნიგოზს, ნიორს და წიწაკას და-

უმატეთ წვრილად დაჭრილი ქინძი, ოხრახუში, ქონდარი, შაშკლავი, ალყად დაჭრილი ხახვი და ძმარი. ყველაფერი ეს აურიეთ ლობიოში და შეაზავეთ მარილით.

მასალად საჭიროა: ლობიო - 1 კგ, ნიგოზი - 200 გრ, ხახვი - 2 თავი, მწვანილი - 5-5 ძირი, ნიორი, მარილი, ძმარი, წიწაკა გემოვნებით.

კომბოსტო ნიგვზით

კომბოსტო სათითაო ფოთლებად დაარჩიეთ და მოწალეთ. მოწალული კომბოსტო ტილოთი გააშრალეთ. დანაჟეთ ნიგოზი, ნიორი, ყვითელი ყვავილი, ხმელი სუნელი, მარილი და გამოწურეთ ზეთი. ნიგოზი გახსენით ძმარში, დაუმატეთ წვრილად დაჭრილი ქინძი, ოხრახუში, ნიახური, წიწაკა, ხახვი და ბროწეულის მარცვლები. აიღეთ კომბოსტოს ფოთლები და თითოეულში გაახვიეთ ნიგვზის სატენი ტოლმების მსგავსად. დაალაგეთ თეფშზე და ზემოდან მოასხით ნიგვზის ზეთი.

მასალად საჭიროა: კომბოსტო - 1 კგ, ნიგოზი - 200 გრ, ნიორი - 5 კბილი, მწვანილი - 5-5 ძირი, წიწაკა, მარილი, ძმარი გემოვნებით.

ეკალა ნიგვზით

ეკალა გაარჩიეთ, მოაშორეთ მაგარი ღერები, გარეცხეთ და ჩაყარეთ მდუღარე წყალში (ძალიან არ უნდა მოხარშოთ). როცა ეკალა მზად იქნება, ამოიღეთ, გააცივეთ და დაჭერით წვრილად. ნიგოზი, ნიორი და წიწაკა გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში, დაუმატეთ წვრილად დაჭრილი ქინძი, ქონდარი, მარილი, ძმარი და აურიეთ დაჭრილ ეკალას.

მასალად საჭიროა: ეკალა - 1 კგ, ნიგოზი - 200 გრ, ქინძი - 5 ძირი, ქონდარი - 5 ძირი, მარილი, წიწაკა, ნიორი, ძმარი გემოვნებით.

პრასი ნიგვზით

ადუღებულ მარილწყალში მოხარშეთ დარჩეული პრასი, გაწურეთ წყალი, გააცივეთ და ხელით გაწურეთ, თითოეული პრასის თავს მოახვიეთ თავისივე ფოჩი და შეკარით კონად.

ნიგოზი ნიორთან ერთად ორჯერ გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში, დაუმატეთ წიწაკა, ზაფრანა, მოასხურეთ ცხელი წყალი და სრისეთ ხელით, ვიდრე ზეთი არ გამოუვა, გამოხდილი ზეთი გადაწურეთ ჭიქაში, ხოლო ნიგოზს დაუმატეთ დანაყილი ქინძი, მარილი, გახსენით ძმარში და ამოავლეთ მასში პრასის კონები. შემდეგ დააწყვეთ თეფშზე და ზემოდან მოასხით გამოხდილი ნიგვზის ზეთი.

მასალად საჭიროა: თავიანი პრასი - 1 კგ, ნიგოზი - 1 ჩ/ჭიქა, ნიორი- 4 კბილი, ქინძი - ერთი კონა, ძმარი - 2 სუფრის კოვზი, ზაფრანა - ნახევარი ჩაის კოვზი, წიწაკა, მარილი გემოვნებით.

ისპანახი ნიგვზით

ისპანახი გაარჩიეთ, გარეცხეთ და ჩაყარეთ ადუღებულ წყალში. მოხარშული ისპანახი გადაიტანეთ საწურზე, გააცივეთ, ხელით კარგად გაწურეთ და გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში.

ნიგოზი, ნიორი, წიწაკა, ქინძი, ოხრახუში გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში და აურიეთ გატარებულ ისპანახს. დაუმატეთ ძმარი და მარილი.

მასალად საჭიროა: ისპანახი - 1 კგ, ნიგოზი - 150 გრ, ნიორი - 3 კბილი, მწვანილი, წიწაკა, მარილი, ძმარი გემოვნებით.

ჭარხლის ფოთლის ფხალი

გარჩეული, გარეცხილი ჭარხლის ფოთოლი ჩაყარეთ ადუღებულ წყალში და მოხარშეთ. როცა მოიხარშება და შეგრილდება, ხელით კარგად გაწურეთ და გაატარეთ ხორცსაკეპ მანქანაში. (თუ ფოთოლთან ერთად ნიახურსაც მოხარშავთ, ფხალი ძალიან გემრიელი გამოვა).

ხორცსაკეპ მანქანაში გაატარეთ ნიგოზი, ნიორი, წიწაკა, ქინძი, ოხრახუში, ნიახური, დაუმატეთ დაჭრილი ხახვი, გახსენით ძმარში, აურიეთ გატარებულ ფხალს და შეაზავეთ მარილით.

მასალად საჭიროა: ჭარხლის ფოთოლი - 1 კგ, ნიგოზი - 200 გრ, ხახვი - 2-3 თავი, მწვანილი - 5-5 ძირი, ძმარი, წიწაკა, მარილი გემოვნებით.

მინდვრის ფხალი

მინდვრის სხვადასხვანაირი ფხალი - ჭინჭარი, ქათანაცარა, ბალბა, თიკნის ყურა, ჩიტისთავა, იის ძირები, გაარჩიეთ, გარეცხეთ ცივ წყალში და მდუღარე მარილწყალში მოხარშეთ. შემდეგ წყალი გადაწურეთ და დაკეპეთ.

დანაყეთ ნიგოზი, ნიორი, ახალი ქინძი, მწვანე ხახვი და აურიეთ ფხალში.

მასალად საჭიროა: ფხალი - 1 კგ, ნიგოზი - 1 ჩაის ჭიქა, ნიორი - 2 კბილი, მწვანილი, მარილი გემოვნებით.

ღერღილის ღომი

დაღერღილი სიმინდი ჩაყარეთ ქვაბში და რეცხეთ დიდხანს ცივი წყლით, სანამ ღერღილი არ გათეთრდება, დაასხით შემდეგ წყალი ისე, რომ ღერღილს კარგად ფარავდეს, დადგით ცეცხლზე და ადუღეთ. როცა ღერღილი კარგად მოიხარშება, ჩააზილეთ გაცრილი სიმინდის ფქვილი ან მანი (მანით ჩაზელილი ღომი უფრო თეთრი გამოდის). როცა ღომი მზად იქნება ამოიღეთ წყალში დასველებული ჩოგანით ან ლამბაჭით.

ელარჯი

მოხარშეთ ღომი, გადმოიღეთ ცეცხლიდან და ჩაყარეთ თხელ ნაჭრებად დაჭრილი ჭყინტი ყველი ან სულგუნი. სუთით კარგად აურიეთ, დადგით ისევ ცეცხლზე და ურიეთ მანამ, სანამ ყველი კარგად არ ჩაიზილება ღომში.

ტაფაზე გამომცხვარი მჭადი

გაცრილი სიმინდის ფქვილით და წყლით მოზილეთ ცომი. (ცომი რაც დიდხანს იზილება, მით უკეთესია). ტაფა კარგად გააცხელეთ, დადეთ ცომი და ხელით გააბრტყელეთ. დაახურეთ სახურავი და აცხვეთ ნელ ცეცხლზე. ერთი მხარის გამოცხობის შემდეგ გადმოაბრუნეთ და თავღია დატოვეთ. სუფრაზე მიიტანეთ ცხელი.

ხაჭაპური საფუარიანი ცომისაგან

ხაჭაპურის ცომის მოსამზადებლად აიღეთ ორი ჩაის ჭიქა თბილი წყალი, გახსენით შიგ საფუარი და გააჩერეთ ცოტა ხანს. ფქვილი გაცერით, ჩაყარეთ ტაშტში, ჩაასხით საფუარი და წყალი. მოზილეთ ცომი, ჩაუმატეთ ცოტა ზეთი. დააბურეთ სუფთა ტილო და დადგით თბილ ადგილას 3-4 საათი. გაფუების პროცესში ცომი შეიძლება 2-3 ჯერ ჩაზილოთ.

ხაჭაპურის ყველის სატენი შემდეგნაირად მზადდება: დაჭერით ყველი და კარგად დაჭყლიტეთ, თუ ყველი უმარილოა, თუ მარილიანი, მაშინ უნდა დაალბოთ ცივ წყალში. აურიეთ კვერცხი და ცხიმი.

ცომი გააბრტყელეთ, მიეცით მრგვალი მოყვანილობა, მოათავსეთ

ზედ ყველი, მოუკარით პირი და გამოაცხვეთ. თუ ხაჭაპურს აირღუმელში გამოაცხობთ, ზემოდან წაუსვით გათქვეფილი კვერცხის გული.

მასალა: ფქვილი - 1 კგ, ყველი - 1 კგ, საფუარი - 30-50 გრ, წყალი - 2 ჩაის ჭიქა, კვერცხი - 2 ცალი.

აჩმა

გათქვიფეთ კვერცხები, დაამატეთ ერთი ჭიქა წყალი, ფქვილი და მოზილეთ მაგარი ცომი. ცომი გაყავით ექვს ნაწილად და შედგით მაცივარში ერთი საათით. აადუღეთ წყალი, დაუმატეთ მარილი. ცომის ერთი ნაწილი ძალიან თხლად გააბრტყელეთ, ჩადეთ ადუღებულ წყალში 1-2 წუთით, ამოიღებთ თუ არა, მაშინვე ცივ წყალში მოათავსეთ ერთი წამით, ამოიღეთ, დაწურეთ ზედმეტი წყლისაგან, დადეთ წინასწარ მომზადებულ კარაქწასმულ თუნუქის ფურცელზე და ზემოდან წაუსვით კარაქი. ასევე გაიმეორეთ ექვსივე გუნდის გაბრტყელება-მოხარშვა.

წინასწარ ჭყინტი ყველი დაფხვენით ან დაჭერით თხელ ნაჭრებად. დადეთ ორი ფენა ცომი, წაუსვით კარაქი, თანაბრად მოათავსეთ ყველი, მერე ისევ ორი ფენა ცომი დადეთ, ისევ მოაყარეთ ყველი, ზემოდან ისევ ორი მოხარშული, კარაქწასმული ცომი. ბოლო ფენა ყველაზე დიდი უნდა იყოს, ამოუკეცეთ ცომს და შედგით ღუმელში გამოსაცხობად. შეგიძლიათ გამოცხობამდე დაჭრათ ულუფებად.

მასალა: კვერცხი - 5 ც. კარაქი - 500 გრ, ყველი - 1 კგ, წყალი - 1 ჩ/ჭიქა, ფქვილი რასაც შეიზელს.

კვერცხისა და რძისგან მომზადებული პროდუქტები

ერბო-კვერცხი პამიდვრით

ტაფაზე ერბოში მოხრაკეთ წვრილად დაჭრილი ხახვი, ჩაუმატეთ ქანგაცლილი, წვრილად დაჭრილი მწიფე პამიდორი, პამიდორი რომ მოიშუშება, დაასხით ათქვეფილი კვერცხები და ჩაუმატეთ მარილი. მზა კერძს ზემოდან მოაყარეთ დაჭრილი მწვანილი.

მასალა: პამიდორი - 4 ც, კვერცხი - 4 ც, ერბო - 1 ს/კოვზი, მარილი, მწვანილი გემოვნებით.

ყიყლიყო

ათქვიფეთ კვერცხები, ჩაუმატეთ მარილი, ამოავლეთ ათქვეფილ კვერცხში თხლად დაჭრილი პური და შეწვით ცხელ ერბოიან ტაფაზე. შეგიძლიათ პური დაალბოთ რძეში და შემდეგ ამოავლოთ ათქვეფილ კვერცხში.

მასალა: კვერცხი - 2 ც. ერბო -2 ს/კოვზი, პური რაც კვერცხს ეყოფა. მარილი გემოვნებით.

მაწონი

აადუღეთ რძე, შეაგრილეთ იმდენად, რომ ნეკს არ სწვავდეს, ჩაასხით ნახევარკილოიან ქილაში, ერთი ჩაის კოვზი მაწონი რძეში გახსენით და ჩაასხით ქილაში, კოვზით მოურიეთ, ქილას თავი დაახურეთ და თბილად შეახვიეთ. ასე დადგით რამდენიმე საათის განმავლობაში. მაწონი რომ ჩადედდება, გახსენით და გრილ ადგილას გადაიტანეთ. გაითვალისწინეთ, რომ ზამთარში უფრო თბილად სჭირდება შეხვევა და მაწვნის დედაც მეტია საჭირო.

პიტნაში გადაზელილი ყველი

მდუღარე რძეში ჩაყარეთ თხლად დაჭრილი ჭყინტი ყველი და წამოადუღეთ. გადმოიღეთ ღრმა ფსკერიან ჭურჭელზე, განაგრძეთ ზელა, რძეს, რომელშიც ყველი იხარშებოდა, ჩაუმატეთ დანაყილი პიტნა და მარილი, დაჭერით ყველი ნაჭრებად და მოასხით პიტნიანი საწებელი. ასე გამზადებულ კერძს ღომი უხდება.

ნამცხვრები

„ხაჭოს სიგარეტები“

2 ქილა არაჟანში ჩაყარეთ თითო ჩაის კოვზი სოდა, აურიეთ კარგად და გადაიტანეთ ჯამში. დაუმატეთ ორასი გრამი გამდნარი და გაცივებული კარაქი, ოთხი ჭიქა ფქვილი ნაწილ-ნაწილ და მოცომეთ ხელით. ცომი ხელზე არ უნდა ეკრობოდეს. გაყავით ცომი ოთხ ნაწილად. თითოეული ნაწილი დაყავით პატარა-პატარა ნაწილებად, გააბრტყელეთ და მიეცით სამკუთხედის ფორმა. პატარა კოვზით ჩადეთ გული და შე-

ახვიეთ. დადეთ ცხიმწასმულ ცივ ტაფაზე და შედგით თბილ ღუმელში გამოსაცხობად.

ხაჭოს გული: ხაჭო 400 გრ, 2 ჭიქა შაქრის ფხვნილი აურიეთ კოვზით კარგად და დაუმატეთ 1 ჩაის ჭიქა ქიშმიში და ვანილი.

ფიგურული ნამცხვრები („ტარტალეტკები")

შერბილებული 200 გრამი მარგარინი და 200 გრამი კარაქი კოვზით აურიეთ. დაარბილეთ კარგად და დაუმატეთ ერთი ჩაის ჭიქა შაქრის ფხვნილი, აურიეთ კარგად და დაუმატეთ 2 კვერცხი ცილიანგულიანად. ცოტა ხნის შემდეგ კი დაუმატეთ 3 კვერცხის მარტო გული, ერთი ჩაის კოვზი სოდა ძმრით და ვანილი. აურიეთ კარგად და დაუმატეთ ფქვილი რამდენსაც შეიზელს (4-5 ჩ/ჭიქა). ცომი ხელს არ უნდა ეკრობოდეს. გააკეთეთ პატარ-პატარა გუნდები, ჩადეთ წინასწარ გამზადებულ ცხიმწასმულ ფორმებში. ცომი კარგად უნდა ჩასვათ ფორმებში. ცომით ფორმა არ უნდა გაავსოთ, რადგან იგი ცხობაში იმატებს. ჩადეთ თბილ ღუმელში და გამოაცხვეთ. როცა გაგრილდება ამოიღეთ ფორმიდან. ნამცხვრის შუაგულში ჩადეთ კურკაგამოცლილი მურაბა ან ხილფაფა, ზემოდან კი კრემის სპეციალური ფორმით დაასხით ბეზე, გარშემო კი მოაყარეთ შაქრის პუდრა.

მოხარშული ბეზეს დასამზადებლად საჭიროა ათი ცალი კვერცხი და ორ ჭიქა ნახევარი შაქრის ფხვნილი.

ნამცხვარი „ზებრა"

ხუთი მთლიანი კვერცხისა და ორი ჩაის ჭიქა შაქრის ფხვნილისაგან გააკეთეთ გოგლი-მოგლი, დაამატეთ დარბილებული კარაქი, არაჟანი, სოდა, ძმარი, ვანილი, ფქვილი და კოვზით კარგად აურიეთ. ცომი არაჟნის სისქის უნდა იყოს. გაყავით ცომი შუაზე. ერთ ნახევარს შეურიეთ ორი სუფრის კოვზი კაკაოს ფხვნილი. ყალიბს წაუსვით კარაქი და რიგრიგობით დაასხით ჯერ თეთრი, შემდეგ კი ყავისფერი ცომი, ასე გააგრძელეთ, სანამ ცომი არ დამთავრდება. ყალიბი შედგით გაზქურაში გამოსაცხობად. როცა გამოცხვება, ზემოდან დაასხით შოკოლადის მინანქარი (გლაზური), რომელიც შემდეგნაირად უნდა მომზადდეს: ერთ ჭიქა შაქრის ფხვნილს დაუმატეთ სამი სუფრის კოვზი კაკაოს ფხვნილი, ოთხი სუფრის კოვზი რძე, დადგით ცეცხლზე, დაამატეთ 50 გრამი კარაქი, წამოადუღეთ და დაასხით ნამცხვარს.

მასალა: კვერცხი - 5 ცალი, შაქარი - 3 ჩაის ჭიქა, კარაქი - 200 გრ,

არაჟანი - 1 ჩაის ჭიქა, კაკაოს ფხვნილი - 5 სუფრის კოვზი, რძე - 4 სუფრის კოვზი, სოდა, ძმარი, ვანილი.

ნამცხვარი ბეზეთი

ექვსი კვერცხის გულისა და ჭიქა-ნახევარი შაქრის ფხვნილისაგან გააკეთეთ გოგლი-მოგლი, გაურიეთ წინასწარ გამდნარი და გაცივებული კარაქი და მარგარინი. მიღებულ მასაში ნელ-ნელა ჩაუშვით ოთხი ჭიქა პურის ფქვილი და ერთი ჩაის კოვზი სოდა ძმრით. მიღებული ცომი გააბრტყელეთ ნელ-თბილ ტაფაზე, ზემოდან მოაწყვეთ ტყემლის მურაბის მარცვლები (კურკაგამოცლილი).

6 კვერცხის ცილისა და ჭიქანახევარი შაქრის ფხვნილისაგან გააკეთეთ ბეზე, მოასხით ტაფაზე გამზადებულ ცომს და გამოაცხვეთ. როცა ბეზე ვარდისფერი გახდება, ნამცხვარი მზად იქნება.

მასალა: კვერცხი - 6ც, შ/ფხვნილი - 3 ჩაის ჭიქა, ფქვილი - 4 ჭიქა, კარაქი - 100 გრ, მარგარინი - 150 გრ, ტყემლის მურაბა, სოდა - 1 ჩაის კოვზი.

ჭადა

საფუარი გახსენით თბილ რძეში, დაუმატეთ მარილი, შაქრის ფხვნილი, ლიმონის ქერქი, ერთი სუფრის კოვზი ერბო, პურის ფქვილი და მოზილეთ ცომი, დაადეთ თბილ ადგილას, ცომი რომ გაფუვდება, ამოაგუნდავეთ, თითო გუნდა გააბრტყელეთ, დადეთ ჭადის გული, დაახვიეთ მილივით, მოამრგვალეთ, ზემოდან რძეში გახსნილი კვერცხის გული წაუსვით და შედგით ღუმელში გამოსაცხობად.

ჭადის გული: ტაფაზე დაყარეთ პურის ფქვილი და ოდნავ მოშუშეთ, დაუმატეთ კარაქი და კიდევ მოშუშეთ, შემდეგ შაქრის ფხვნილი დაუმატეთ.

მასალა: რძე - 1 ჩაის ჭიქა, მარილი - ნახევარი ჩაის კოვზი, საფუარი - 20 გრამი, შაქრის ფხვნილი - 1 ჩაის კოვზი, ერბო - 300 გრამი, პურის ფქვილი - 600 გრამი, კვერცხის გული - 2 ცალი.

ჭადის გულისათვის: კარაქი - 150 გრამი, შ/ფხვნილი -2 ჩაის ჭიქა, პურის ფქვილი - 1,5 ჩაის ჭიქა.

პასქა

წინასწარ დაალბეთ თბილ რძეში 100 გრამი საფუარი, დაუმატეთ ფქვილი და დააცადეთ აფუება, როცა საფუარი ამოვა, დაუმატეთ დარ-

ჩენილი თბილი რძე და შაქარი. მოზილეთ ჩვილი ცომი, როცა ცომიც გაფუვდება, დაუმატეთ კვერცხის გოგლი-მოგლი, ერბო, ილი, ვანილი, ფერი, ლიმონის ზეთი, მუსკატი და დააცადეთ ამოსვლა. ამოსვლის შემდეგ ზეთით დასველებული ხელით ჩაზილეთ კარგად და გადაიტანეთ წინასწარ გამზადებულ კარაქწასმულ ყალიბებში. ფორმა ერთი მესამედით უნდა შეივსოს, დააცადეთ ამოსვლა, ცოტა რომ დააკლდება ფორმის შევსება, შედგით ჰაერღუმელში და გამოაცხვეთ. ჩხირით გასინჯეთ პასქის მზადყოფნა. ფრთხილად გამოიღეთ ყალიბები, დადგით დაწოლილ მდგომარეობაში ცოტა ხნის შემდეგ ფრთხილად გამოიღეთ ყალიბიდან, ისე, რომ არ დაეცეს ცომი. ასევე დაწოლილ მდგომარეობაში დატოვეთ გაცივებამდე. შემდეგ ჩააწყვეთ ქვაბში და გადააფარეთ ტილო.

მასალა: რძე - 1 ლიტრი, ფქვილი - 3 კილოგრამი, შ/ფხვნილი - 1 კგ, ერბო - 600 გრ, ზეთი - 1 ღვინის ჭიქა, კვერცხი - 12 ცალი, ვანილი, მარილი, ლიმონის ზეთი, მუსკატის კაკალი - 1 ცალი, ილი - 10 მარცვალი, ზაფრანი და ფერი.

ნამცხვარი ვაშლით

გააკეთეთ გოგლი-მოგლი, დაუმატეთ 250 გრამი გამდნარი მარგარინი, 0,5 ჭილა მაწონი, ჩაახეხეთ ერთი ცალი ფორთოხალი ან ლიმონი, 1 ჩაის კოვზი სოდა ძმრით და ფქვილი რამდენსაც შეიზელს.

მიღებული ცომი გაყავით ორ ნაწილად. ერთი ნაწილი დააკარით თბილ ფქვილ-მოყრილ ტაფაზე, რომელსაც უნდა დააწყოთ გახეხილი შაქარ-მოყრილი ვაშლი. ზემოდან მოაწყვეთ დარჩენილი ცომი. შედგით გაზქურაში და გამოაცხვეთ.

მასალა: კვერცხი - 3 ცალი, შ/ფხვნილი - 2 ჩაის ჭიქა, მარგარინი - 250 გრამი, მაწონი - 0,5 ჭილა, ფორთოხალი ან ლიმონი - 1 ცალი, ვაშლი - 2 კგ, ფქვილი - რამდენსაც შეიზელს.

თაფლიანი ნამცხვარი

3 კვერცხისა და 2 ჭიქა შაქრის ფხვნილისაგან გააკეთეთ გოგლი-მოგლი, დაუმატეთ 2 ს/კოვზი თაფლი, 2 ს/კოვზი კაკაო, 150 გრამი ცხიმი, 4 ს/კ რძე და 1 ჩაის კოვზი სოდა ძმრით.

მიღებული მასა ჯამით შედგით მდუღარე წყლის ორთქლზე და ურიეთ ხის კოვზით ათი წუთის განმავლობაში. შემდეგ გადმოდგით და შეაზილეთ პურის ფქვილი. ჩადეთ მაცივარში. როცა ცომი კარგად გა-

ცივდება გაყავით 4-5 ნაწილად და სათითაოდ გამოაცხვეთ. როცა გაცივდება, ფირფიტებს წაუსვით კრემი და მოაყარეთ მოხალული ნიგოზი. ბოლო ფენას მოასხით გლაზური და დააწყვეთ ნიგოზი.

მასალა: კვერცხი - 3 ცალი, შაქარი - 4 ჩაის ჭიქა, თაფლი - 2 ს/კოვზი, კაკაო - 4 ს/კოვზი, მოხალული ნიგოზი - 300 გრ, რძე - 1 ლიტრი, მარგარინი - 500 გრ, ვანილი, სოდა - 1 ჩ/კოვზი ძმრით.

კრემი:

4 ს/კოვზი ფქვილისა და 2 ჩ/ჭიქა შაქრისაგან 1 ლიტრ რძეზე მოხარშეთ კრემი, გაცივების შემდეგ შეადღვიბეთ ცხიმი.

ტორტი „მინანქარი"

კვერცხის გულისა და შაქრის ფხვნილისგან კოვზით გააკეთეთ გოგლი-მოგლი. ჩაუმატეთ გამდნარი და გაცივებული კარაქი, აურიეთ კარგად და დაუმატეთ ერთი ჩაის კოვზი სოდა ძმრით, არაჟანი და გაცრილი ფქვილი. ფქვილი აურიეთ ნაწილ-ნაწილ. დაუმატეთ ვანილი. ცომი გაყავით ორ ნაწილად. ნახევარი ცომი ჩაასხით ფორმაში და შედგით წინასწარ გახურებულ ღუმელში. ცხვება ნელ ცეცხლზე. ცომის მეორე ნაწილს გაურიეთ კაკაო და ისიც გამოაცხვეთ. როცა ფირფიტები გაგრილდება, ფრთხილად გაჭერით შუაზე.

ერთი ჭიქა ნიგოზი დაჭერით სიგრძეზე და მოხალეთ. ფირფიტებს შორის წაუსვით კრემი და მოაყარეთ ნიგოზი. ზედა ფენას მოასხით მინანქარი და მორთეთ ნიგვზით.

მასალა: კვერცხი - 8 ცალი, შაქრის ფხვნილი - 2 ჩაის ჭიქა, კარაქი - 200 გრამი, არაჟანი -2 ჭილა, ფქვილი - 4 ჩაის ჭიქა, კაკაო - 3 სუფრის კოვზი, ნიგოზი - 2 ჩაის ჭიქა, სოდა - 1 ჩაის კოვზი ძმრით.

კრემი

400 გრამი კარაქი და 2 ჭიქა შაქრის ფხვნილი აურიეთ მიქსერით გათეთრებამდე, დაუმატეთ 2 ჭილა არაჟანი და ურიეთ დიდხანს, სანამ კრემი არ გამზადდება.

გლაზური: 200 გრამი კარაქი და 2 ჩაის ჭიქა შაქრის ფხვნილი, 2 სუფრის კოვზი კაკაო კარგად აურიეთ. დაასხით 5 კოვზი რძე. ერთი რომ წამოდუღდება, გადმოდგით. შეგრილებული მოასხით ნამცხვარს.

ნაპოლეონი

ფქვილი გაცერით, შუაში გააკეთეთ ღრმული, ჩადეთ მასში დარბილებული კარაქი და ხელით კარგად დასრისეთ. შემდეგ დაუმატეთ

წყალი, კვერცხი, ჩაის კოვზი სოდა ძმრით და ცოტა მარილი. დაამუშავეთ ხელით კარგად და შემდეგ შეაზილეთ ფქვილი. ზილეთ სანამ ცომი ხელს არ მოსცილდება. გაყავით ცომი ოთხ ნაწილად. ხუთასი გრამი მარგარინი დაარბილეთ ხელით და გაყავით თორმეტ ნაწილად. გააბრტყელეთ ცომის თითოეული ნაწილი და თანაბრად წაუსვით მარგარინი. გადაკეცეთ ოთხად და ჩადეთ მაცივარში ოცი წუთი. შემდეგ ისევ წაუსვით მარგარინი და ჩადეთ მაცივარში. მესამედ ცომი მაცივარში უნდა გააჩეროთ ოცდაათი წუთი. გამოიღეთ ცომი, გააბრტყელეთ, დაჭერით ოთხკუთხედ ნაჭრებად და ჩადეთ ცხელ ღუმელში გამოსაცხობად. როცა გაცივდება წაუსვით შიგნით კრემი.

მასალა: პურის ფქვილი - 3,5 ჩაის ჭიქა, კარაქი - 100 გრამი, წყალი - 1 ჩაის ჭიქა, კვერცხი - 1 ცალი, მარგარინი - 500 გრ.

კრემი:

ორი კვერცხისა და ორი ჭიქა შაქრის ფხვნილისაგან გააკეთეთ გოგლი-მოგლი, დაუმატეთ სამი სუფრის კოვზი ფქვილი, დაასხით ნახევარი ლიტრი ადუღებული რძე და მოხარშეთ კრემი. როცა გაცივდება შეათქვიფეთ კარაქი და დაუმატეთ ვანილი.

ტორტი „დედაქალაქის“

კარაქი კოვზით კარგად დაარბილეთ. დააყარეთ შაქრის ფხვნილი და აურიეთ კარგად. დაუმატეთ კვერცხის გულები სათითაოდ, ნახევარი ჩაის კოვზი სოდა ძმრით და კარგად დაამუშავეთ. დაასხით შემდეგ არაჟანი, ვანილი და დააყარეთ 3-4 ჭიქა გაცრილი ფქვილი. როცა ცომი მზად იქნება გაყავით ორ ნაწილად. დაასხით ქაღალდიან, ცხიმწასმულ ფორმაზე და გამოაცხვეთ ნელ-ცეცხლზე ღუმელში. ცხვება ორი ფირფიტა.

მასალა ბისკვიტისათვის: კვერცხის გული - 5 ცალი, კარაქი - 400 გრ, შაქრის ფხვნილი - 250 გრ, სოდა - 0,5 ჩაის კოვზი, არაჟანი - 10 სუფრის კოვზი, ფქვილი - 3-4 ჩაის ჭიქა.

გამომცხვარი ბეზე - ტორტისათვის.

აადუღეთ ქვაბით წყალი, ჯამი, რომელზედაც ბეზეს აკეთებთ, დაადგით ამ ადუღებული წყლის ორთქლზე. თორმეტი კვერცხის ცილას დააყარეთ 700 გრამი შაქრის ფხვნილი და თქვიფეთ მიქსერით დიდხანს. დაუმატეთ 2 სუფრის კოვზი გაცრილი ფქვილი ცოტ-ცოტა. გადმოდგით ჯამი ქვაბიდან და თქვიფეთ სანამ ბეზე კარგად არ გასქელდება. შემდეგ ქაღალდდაფენილ, ცხიმწასმულ ფორმაზე (რომელზედაც ფირ-

ფიტები გამოცხვა) დაასხით, კოვზით გაასწორეთ და შედგით ცივ ღუმელში. ცხვება ნელ ცეცხლზე 2 საათის განმავლობაში.

კრემი ფირფიტებისათვის.

12 კვერცხის გულს დააყარეთ 2 ჭიქა შაქრის ფხვნილი და აურიეთ კოვზით. დაუმატეთ 2 სუფრის კოვზი ფქვილი, ცოტა მარილი, ვანილი, დაასხით 2 ჭიქა რძე და მოხარშეთ.

200 გრამი კარაქი და ერთი ჩაის ჭიქა შაქრის ფხვნილი აურიეთ მიქსერით კარგად გათეთრებამდე და ნელ-ნელა შეათქვიფეთ მოხარშული კრემი. როცა კრემი მზად იქნება, დაუმატეთ 4 კოვზი კონიაკი.

მოსართავი კრემი.

5 კვერცხის ცილისა და ერთი ჭიქა შაქრის ფხვნილისაგან გააკეთეთ ბეზე ზემოთ აღნიშნული წესის მიხედვით.

გლაზური

დაამტვრიეთ 2 ფილა შოკოლადი წვრილად, დაუმატეთ 6 სუფრის კოვზი კარაქი, 6 სუფრის კოვზი შ/ფხვნილი და 6 სუფრის კოვზი რძე. დადგით ცეცხლზე და ერთი წამოადუღეთ.

მორთვა: ფირფიტას წაუსვით მოხარშული კრემი, ზემოდან დაადეთ გამომცხვარი ბეზე, წაუსვით კრემი, დაადეთ მეორე ფირფიტა, ზემოდან დაასხით გლაზური და ჩადეთ მაცივარში. გლაზური რომ გაიყინება, ზემოდან კრემის ფორმით დაასვით ბეზეს ყვავილები.

მარწყვის ტორტი

15 კვერცხის ცილა თქვიფეთ კარგად, დაამატეთ თანდათან 2,5 ჩაის ჭიქა შაქრის ფხვნილი, კვერცხის გული და თქვიფეთ დიდხანს. დაუმატეთ 2,5 ჩაის ჭიქა ფქვილი და ფრთხილად აურიეთ. ყალიბს წაუსვით ცხიმი და გამოაცხვეთ ბისკვიტი.

კრემის მომზადების წესი:

ოთხი კვერცხის გულისა და 1,5 ჭიქა შაქრის ფხვნილისაგან გააკეთეთ გოგლი-მოგლი, დაამატეთ ნახევარი ჩაის ჭიქა ფქვილი, კარგად აურიეთ. დაასხით 1 ლიტრი რძე, დადგით ნელ ცეცხლზე და მიიყვანეთ ადუღებამდე. გააცივეთ და შეათქვიფეთ 200 გრამი კარაქი.

1,5 კგ მარწყვი გარეცხეთ, ქვაბში ფენებად ჩაყარეთ, დააყარეთ შაქრის ფხვნილი და დადგით რამოდენიმე საათი. როცა წვენს გამოუშვებს, გადაწურეთ წვენი ცალკე ჭურჭელში.

ბისკვიტი გაჭერით შუაზე, მოასხურეთ მარწყვიდან გამოწურული წვენი, წაუსვით კრემი, დაალაგეთ გაწურული მარწყვები, წაუსვით ისევ

კრემი, დააფარეთ ბისკვიტის მეორე ნახევარი, მოასხურეთ მარწყვის წვენი, წაუსვით კრემი. დაალაგეთ გაწურული მარწყვები და ისევ წაუსვით კრემი. ზემოდან მორთეთ კრემის სპეციალური ფორმებით და დაალაგეთ მთელი, 1 კგ, ცოცხალი მარწყვები მწვანე ყუნწებით.

ხილის კრემი.

ერთი კვერცხის ცილისა და ერთი ჩაის ჭიქა შაქრის ფხვნილისაგან გააკეთეთ ბეზე. დაუმატეთ 1 ჩაის ჭიქა გარეცხილი და კურკებგამოცლილი ალუბალი პატარა-პატარა ულუფებად, ისე რომ მიიღოთ კრემის მსგავსი მასა. მოათავსეთ კრემი ჭიქებში და ჩადგით მაცივარში. კრემი შეიძლება მომზადდეს მარწყვით, ჟოლოთი, ხენდროთი, ჭერმით, ნესვით, ბანანით.

მურაბები, კომპოტები, ხილფაფები, ტკბილი კერძები, სასმელები

კაკლის მურაბა

საშუალო სიდიდის (მწვანე) კაკალი გათალეთ, ჩაყარეთ შესაფერის ჭურჭელში, დაასხით ბლომად წყალი და გააჩერეთ სამი დღე. ყოველდღიურად სამჯერ უცვალეთ წყალი. მეოთხე დღეს წყალი გადაწურეთ, დაჩხვლიტეთ კაკალი წვრილი ჩხირით, დააყარეთ 500 გრამი კირი, დაფარეთ კარგად წყლით და გააჩერეთ სამი დღე და ღამე. მეოთხე დღეს კაკალი გამდინარე წყლით კარგად გარეცხეთ, გარეცხილი კაკალი წყალში ჩაყარეთ და გააჩერეთ ოთხი დღე. დღეში სამჯერ უცვალეთ წყალი, მეხუთე დღეს ქვაბში ჩაასხით წყალი, აადუღეთ, ჩაყარეთ კაკალი, ხარშეთ 15 წუთი და წყალი გადაღვარეთ. შემდეგ ქვაბში ჩაასხით წყალი, აადუღეთ, ჩაყარეთ შიგ ერთი სუფრის კოვზი შაბი, კაკალი და 15 წუთი ადუღეთ, გადაწურეთ, დაასხით მდუღარე წყალი და ადუღეთ 10 წუთი. შემდეგ ისევ გადაწურეთ, დაასხით წყალი, ჩაყარეთ ერთი ჭიქა შაქრის ფხვნილი, ჩაყარეთ კაკალი და ადუღეთ ნახევარი საათი. წყალი გადაწურეთ.

სუფთა ქვაბში ჩაასხით ბლომად წყალი, ადუღებისთანავე ჩაყარეთ 2 კილოგრამი შაქარი, აადუღეთ, მოათავსეთ შიგ კაკალი და ადუღეთ. კაკლის ხარშვის დროს ჩაამატეთ პატარა სუფთა პარკში მოთავსებული

დანაყილი დარიჩინი, მიხაკი და ხარშეთ სანამ კაკალი მზად არ იქნება (კაკალი შავად უნდა ბრწყინავდეს). როცა მურაბა მზად იქნება, გადმოდგით ცეცხლიდან და დაუმატეთ ვანილი გემოვნებით.

მასალა: კაკალი - 100 ც. შაქარი - 2 კგ და 1 ჩ/ჭიქა, კირი - 500 გრ. შაბი - 1 ს/კოვზი, მიხაკი, დარიჩინი, ვანილი გემოვნებით.

ალუბლის მურაბა

გადაარჩიეთ ალუბალი და კარგად გარეცხეთ. მურაბისს ტაშტში ფენებად ჩააწყვეთ ალუბალი და შაქრის ფხვნილი. გააჩერეთ რამოდენიმე საათი. შემდეგ დადგით ცეცხლზე და მოხარშეთ. ხარშვისას მოხადეთ ქაფი. როცა მურაბა მზად იქნება, ჩაასხით ქილებში, მოუკარით თავი და შეინახეთ გრილ ადგილას.

მასალა: ალუბალი - 1 კგ, შ/ფხვნილი - 1 კგ.

თეთრი ბლის მურაბა

გადარჩეულ, გარეცხილ თეთრ ბალს გამოაცალეთ კურკები და კარგად გარეცხეთ. მურაბის ტაშტში ფენებად ჩააწყვეთ ბალი და შაქრის ფხვნილი. გააჩერეთ ცოტა ხანს, დადგით ცეცხლზე და მოხარშეთ. ხარშვის დროს მოხადეთ ქაფი და დაუმატეთ თხლად დაჭრილი ლიმონი. როცა მურაბა მზად იქნება დაუმატეთ ვანილი, ჩაასხით ქილებში და შეინახეთ გრილ ადგილას.

მასალა: თეთრი ბალი - 1 კგ, შ/ფხვნილი - 1 კგ, ლიმონი - 1 ცალი, ვანილი გემოვნებით.

თეთრი ბლის მურაბა ნიგვზით

თეთრი ნიგოზის ლებანი გაჭერით ოთხ ნაწილად, მოხალეთ და კანი მოაშორეთ. გარეცხილ თეთრ ბალს გამოაცალეთ კურკა და მის ნაცვლად ჩაუდეთ ნიგოზი. შემდეგ ბალი მოხარშეთ ჩვეულებრივი წესით.

მასალა: თეთრი ბალი - 1 კგ, შ/ფხვნილი - 1 კგ, ნიგოზი - 100 გრ, ვანილი - გემოვნებით.

შინდის მურაბა

შინდი გაარჩიეთ და გარეცხეთ. მურაბის ტაშტში ფენებად ჩააწყვეთ შინდი და შაქრის ფხვნილი. დადგით ცეცხლზე და მოხარშეთ. ხარშვისას მოხადეთ ქაფი. როცა მზად იქნება ჩაასხით ქილებში და შეინა-

ხეთ გრილ ადგილას.

მასალა: შინდი - 1 კგ, შ/ფხვნილი - 1 კგ.

მაყვლის მურაბა

ჭურჭელში ჩააწყვეთ ფენებად მაყვალი და შაქრის ფხვნილი. გააჩერეთ 4-5 საათი, შემდეგ დადგით ცეცხლზე და მოხარშეთ. ხარშვის დროს მოხადეთ ქაფი.

მასალა: მაყვალი - 1 კგ, შ/ფხვნილი - 1 კგ.

მარწყვის მურაბა

გადაარჩიეთ მარწყვი, გარეცხეთ, მოათავსეთ ლანგარზე, მოაყარეთ შაქრის ფხვნილი და გააჩერეთ რამოდენიმე საათი. მოადუღეთ სიროფი, ჩაყარეთ მარწყვი და გააჩერეთ 2-3 საათი. შემდეგ დადგით ცეცხლზე, ადუღეთ ერთი საათი, გადმოდგით ცეცხლიდან, გააჩერეთ, დადგით ისევ ცეცხლზე და ადუღეთ, სანამ მზად არ იქნება. ხარშვის დროს მოხადეთ ქაფი.

მასალა: მარწყვი - 1 კგ, შაქარი - 1 კგ, წყალი - 0,5 ჩაის ჭიქა.

თეთრი ყურძნის მურაბა

ყურძნის მტევნები დამარცვლეთ, ჩაყარეთ ჭურჭელში, დააყარეთ შაქრის ფხვნილი და გააჩერეთ გრილ ადგილას. მოხარშეთ სიროფი, შეაგრილეთ, ჩაყარეთ შიგ შაქრიანი ყურძენი და ადუღეთ ნახევარი საათი, გადმოდგით ცეცხლიდან და გააცივეთ. დადგით ისევ ცეცხლზე და ხარშეთ, სანამ მზად არ იქნება და ყურძნის მარცვლები ჭურჭლის ფსკერზე არ მოთავსდება.

მასალა: ყურძნის მარცვლები - 1 კგ, შაქარი - 1 კგ, წყალი - 3-4 ჩაის ჭიქა.

ღოღნოშოს მურაბა

გარჩეული და გარეცხილი ღოღნოშო დაჩხვლიტეთ წვრილი ჩხირით. მოხარშეთ სიროფი წყლისა და შაქრისაგან. გადმოდგით ცეცხლიდან და გააცივეთ. ჩაყარეთ შიგ გამზადებული ღოღნოშო და გააჩერეთ ერთი დღე-ღამე. მეორე დღეს დადგით ცეცხლზე და ადუღეთ. ერთი საათის დუღილის შემდეგ გადმოდგით ცეცხლიდან, გააცივეთ, დადგით ისევ ცეცხლზე და ხარშეთ, სანამ მზად არ იქნება.

მასალა: ღოღნოშო 1 კგ, შ/ფხვნილი - 1 კგ, წყალი - 1,5 ჩ/ჭიქა.

შავი ქლიავის მურაბა

გადაარჩიეთ მაგარი შავი ქლიავი, გათალეთ, დაჩხვლიტეთ და ორი საათის განმავლობაში მოათავსეთ კირიან წყალში. ორი საათის შემდეგ გადაღვარეთ კირიანი წყალი და ქლიავი გამდინარე წყლით კარგად გარეცხეთ. წყალში ჩაყარეთ შაბი, ქლიავი და ადუღეთ 10 წუთი. შემდეგ ქლიავი გადაიტანეთ შაქრიან წყალში (1 კგ ქლიავს უნდა 0,5 ჩაის ჭიქა შაქარი)ა ადუღეთ 10-15 წუთს და გადაიტანეთ სიროფში. დადგით ცეცხლზე და ადუღეთ სანამ სიროფი თაფლის ფერს არ მიიღებს.

მასალა: ქლიავი - 1 კგ, შაქარი - 1,200 გრ, წყალი - 1,5 ჩ/ჭიქა, კირი - 200 გრ, შაბი - 0,5 სუფრის კოვზი.

ატმის მურაბა

სათალი ატამი გაფცქვენით, დაჭერით, დაასხით ცივი წყალი და გააჩერეთ რამოდენიმე საათი. მოადუღეთ სიროფი, გააცივეთ და ჩაყარეთ ცივი წყლიდან ამოღებული ატმები. დადგით ცეცხლზე და ადუღეთ ნახევარი საათი, გადმოდგით და გააჩერეთ მეორე დღემდე. მეორე დღეს დადგით ცეცხლზე და მოხარშეთ, სანამ მზად არ იქნება. ხარშვის დროს მოხადეთ ქაფი.

მასალა: ატამი (დაჭრილი) - 1 კგ, შ/ფხვნილი - 1 კგ, წყალი - 1 ჩაის ჭიქა.

ლეღვის მურაბა

მთელ-მთელი ლეღვი დაჩხვლიტეთ ხის ჩხირით. მოადუღეთ სიროფი, მოათავსეთ შიგ მომზადებული ლეღვი და ადუღეთ ნახევარი საათი. შემდეგ გადმოდგით მურაბა, გააჩერეთ რამოდენიმე საათი, დადგით ცეცხლზე და ხარშეთ, სანამ მზად არ იქნება.

მასალა: ლეღვი - 1 კგ, შაქარი - 1 კგ, წყალი - 2 ჩ/ჭიქა.

მსხლის მურაბა

მაგარი მსხალი გათალეთ, დაჭერით ნაჭრებად, ჩაყარეთ ქვაბში, დაასხით იმდენი ცივი წყალი, რომ დაფაროს. დადგით ცეცხლზე და ხარშეთ, სანამ არ დარბილდება. ტაშტში ჩაყარეთ შაქარი, დაასხით მსხლის ნახარში წვენი და ადუღეთ. ცხელ სიროფში ჩაყარეთ მომზადებული მსხალი და ნელ ცეცხლზე მოხარშეთ, სანამ მზად არ იქნება.

მასალა: მსხალი - 1 კგ, შაქარი - 1 კგ, მსხლის ნახარში წვენი -1,5 ჩაის

ჭიქა.

კომშის მურაბა

კომში გარეცხეთ, გათალეთ და დაჭერით ნაჭრებად. აადუღეთ წყალი, ჩაყარეთ დაჭრილი კომში და ხარშეთ სანამ ცოტა არ შერბილდება. შემდეგ ქაფქირით ამოალაგეთ კომში და მოათავსეთ ლანგარზე.

კომშის ნახარში წვენი გაწურეთ, ჩაასხით შესაფერ ჭურჭელში, დაუმატეთ შაქარი (1,5 ჩაის ჭიქა წყალი 1 კილოგრამზე), და მოხარშეთ სიროფი, ჩააწყვეთ შიგ მომზადებული კომში და ნელ ცეცხლზე ხარშეთ სანამ მზად არ იქნება.

მასალა: კომში - 1 კგ, შაქარი - 1 კგ, კომშის ნახარში - 1,5 ჩ/ჭიქა.

საზამთროს მურაბა

სქელქერქიან საზამთროს მოაცილეთ ვარდისფერი ნაწილი და მწვანე გარეთა კანი, დარჩენილი ნაწილი დაჭერით ლამაზ ნაჭრებად. თითოეული ნაჭერი დაჩხვლიტეთ წვრილი ჩხირით და ჩაყარეთ ჭურჭელში. დააყარეთ ორასი გრამი კირი და დაასხით წყალი. გააჩერეთ ერთი საათი. შემდეგ გამდინარე წყლით კარგად გარეცხეთ. ჩაყარეთ ქვაბში, დაასხით მდუღარე წყალი და ადუღეთ 10 წუთი. შემდეგ საზამთრო გადაიტანეთ საწურზე. ქვაბში ჩაასხით ახალი მდუღარე წყალი, ჩაყარეთ ნახევარი სუფრის კოვზი შაბი, აადუღეთ, მოათავსეთ შიგ საზამთრო, ადუღეთ ათი წუთი და გადაიტანეთ ისევ საწურზე. ქვაბში ჩაასხით მდუღარე წყალი, დაუმატეთ ნახევარი ჩაის ჭიქა შაქარი, ჩაყარეთ საზამთრო, ადუღეთ ათი წუთი და გადაიტანეთ საწურზე. ქვაბში ჩაასხით სამი ჩაის ჭიქა მდუღარე წყალი, ჩაყარეთ ორი კილოგრამი შაქარი, საზამთრო და ხარშეთ, სანამ მზად არ იქნება (საზამთრო გამჭვირვალე უნდა გახდეს).

ცეცხლიდან გადმოდგმის დროს ჩაყარეთ ვანილი.

მასალა: საზამთრო დაჭრილი - 1 კგ, შაქარი - 1,5 კგ და 0,5 ჩ/ჭიქა, კირი - 200 გრ, შაბი - 0,5 სუფრის კოვზი.

ატმის ჯემი

ატამი გათალეთ და დაჭერით. მოათავსეთ ტაშტში, დააყარეთ შაქრის ფხვნილი და გააჩერეთ თავდახურული 3-4 საათი. შემდეგ დადგით ცეცხლზე, როცა ადუღებას დაიწყებს, დაასხით ცხელი წყალი, დააყარეთ დარჩენილი შაქრის ფხვნილი და ხარშეთ, ვიდრე მზად არ იქნება.

მასალა: ატამი დაჭრილი - 1 კგ, შაქარი - 4 ჩ/ჭიქა, წყალი - 0,5 ჩაის ჭიქა.

ლეღვის ჯემი

გადარჩეული, გარეცხილი ლეღვი მოათავსეთ ტაშტში, დაასხით 3/4 ჩაის ჭიქა წყალი და ხარშეთ ნელ ცეცხლზე 10-15 წუთი, თან ურიეთ. მოხარშეთ სქელი სიროფი შაქრისა და წყლისაგან, ცხელივე დაასხით ლეღვს და განაგრძეთ ხარშვა, სანამ მზად არ იქნება.

მასალა: ლეღვი - 1 კგ, შაქარი - 900 გრ, წყალი - 6 ჩაის ჭიქა.

ქლიავის ჯემი

ქლიავს გამოაცალეთ კურკა, ჩაყარეთ ტაშტში, დაასხით წყალი და ხარშეთ დარბილებამდე. დააყარეთ შემდეგ შაქრის ფხვნილი და ხარშეთ სანამ მზად არ იქნება.

მასალა: ქლიავი - 1 კგ, შაქარი - 3 ჩაის ჭიქა, წყალი - 1 ჩაის ჭიქა.

კომშის ჯემი

გათლილი, გულგამოცლილი და დაჭრილი კომში ჩაყარეთ ტაშტში, დაასხით წყალი და ხარშეთ, სანამ არ დარბილდება. შემდეგ დააყარეთ შაქრის ფხვნილი და ხარშეთ.

მასალა: დაჭრილი კომში - 1 კგ, შაქარი - 3 ჩაის ჭიქა, წყალი - 2 ჩაის ჭიქა.

გარგარის ჯემი

გარეცხილი, კურკაგამოცლილი გარგარი ჩაყარეთ ტაშტში, დაასხით წყალი და ხარშეთ 10 წუთი, შემდეგ დააყარეთ შაქრის ფხვნილი და ხარშეთ, სანამ მზად არ იქნება.

მასალა: გარგარი (კურკაგამოცლილი) - 1 კგ, შ/ფხვნილი - 3 ჩაის ჭიქა, წყალი - 0,5 ჩაის ჭიქა.

კომპოტები

ატმის კომპოტი

გარეცხეთ ატამი, გაფცქვენით და დაჭერით. მოათავსეთ წინასწარ კარგად გარეცხილ მინის ქილებში ისე, რომ სამი მეოთხედით შეივსოს, დაასხით მოდუღებული და გაცივებული სიროფი, დაახურეთ სახურავი, ჩადგით წყლიან ქვაბში, რომლის ფსკერზეც ჩაფენილი იქნება ტილოს ნაჭერი და ადუღეთ 10-15 წუთი, გადმოდგით, სახურავი სპეციალური ხელსაწყოთი მჭიდროდ მოარგეთ, ქილა გადმოაბრუნეთ, თუ არც ერთი წვეთი არ გადმოიღვარა, თავსახური საიმედოდ არის მორგებული.

კილოგრამიანი ქილისათვის დაგჭირდებათ ნახევარი კილოგრამი ატამი, ხუთი სუფრის კოვზი შაქრის ფხვნილი, წყალი იმდენი, რომ ქილა შეივსოს.

მსხლის კამპოტი

მსხალი გაჭერით რამდენიმე ნაწილად, ამოაცილეთ გული, მჭიდროდ ჩააწყვეთ ქილებში, დაასხით წინასწარ მომზადებული ცივი სიროფი, დაახურეთ სახურავები, ჩადგით ცივ წყლიან ქვაბში და შედგით ცეცხლზე სტერილიზებისათვის (30 წუთის განმავლობაში), სტერილიზების დამთავრებისთანავე დაახურეთ სახურავები.

სიროფი მზადდება ასეთი პროპორციით: 300 გრამი შაქარი 1,5 ლიტრ წყალზე.

კომშის კომპოტი

გარეცხეთ კომში, გათალეთ, გული ამოაცალეთ, დაჭერით სასურველ ნაჭრებად და მოათავსეთ წყალში, რომ არ გაშავდეს. ნაფცქვენები ჩაყარეთ წყალში და ადუღეთ. კარგად რომ მოიხარშება, ნახარში გადაწურეთ, ჩაუმატეთ შაქარი და მოხარშეთ სიროფი (ნაფცქვნი გადაყარეთ).კილოგრამიან ქილაში მოათავსეთ გამზადებული კომშის ნაჭრები, დაასხით სიროფი, დაახურეთ სახურავები, გაუკეთეთ სტერილიზაცია 20 წუთის განმავლობაში და მოხუფეთ.

კილოგრამიანი ქილებისათვის დაგჭირდებათ ნახევარი კილოგრამი კომში, 6-7 სუფრის კოვზი შაქრის ფხვნილი და წყალი იმდენი, რომ ქილა შეავსოს.

ალუბლის კომპოტი

გადაარჩიეთ, გარეცხეთ ალუბალი და მოათავსეთ წინასწარ კარგად გარეცხილ ქილებში ისე, რომ სამი მეოთხედით შეავსოს. დაასხით მოდუღებული სიროფი, დაახურეთ სახურავი, ჩადგით წყლიან ქვაბში და გაუკეთეთ სტერილიზაცია 15-20 წუთი. შემდეგ ამოიღეთ ქილები და მოხუფეთ.

კილოგრამიანი ქილისთვის დაგჭირდებათ 300-400 გრამი ალუბალი, ერთი ჩაის ჭიქა შ/ფხვნილი და წყალი იმდენი ქილა, რომ შეივსოს.

გარგარის კომპოტი

გარეცხეთ გარგარი, ამოაცალეთ კურკა და მოათავსეთ ქილებში ისე, რომ სამი მეოთხედით შეავსოს, დაასხით მოდუღებული სიროფი, დაახურეთ სახურავი, ჩადგით წყლიან ქვაბში და გაუკეთეთ სტერილიზაცია 15-20 წუთი. შემდეგ ამოიღეთ ქილები და მოხუფეთ.

კილოგრამიანი ქილისათვის დაგჭირდებათ ნახევარი კილო გარგარი, ხუთი სუფრის კოვზი შაქრის ფხვნილი, წყალი იმდენი, რომ ქილა შეივსოს.

ტკბილი თავი საჭმელები

სუფლე

1 სუფრის კოვზი ჟელატინი დაალბეთ 1 ჩაის ჭიქა ადუღებულ და გაცივებულ წყალში ნახევარი საათი. შემდეგ შედგით ცეცხლზე და ადუღებამდე გადმოდგით.

8 კვერცხის ცილისა და ჭიქანახევარი შაქრის ფხვნილისაგან გააკეთეთ ბეზე. დაუმატეთ შეგრილებული ჟელატინი ნაწილ-ნაწილ. მიქსერით დიდხანს უნდა ურიოთ, ჟელატინი კარგად რომ გაიხსნას ბეზეში. შემდეგ ჩაყარეთ ვანილი, ჩაასხით ჭიქებში და ჩადეთ მაცივარში ნახევარი საათით. გამოიღეთ და მოასხით გლაზური.

გლაზური: 50 გრამი კარაქი, ნახევარი ჭიქა შ/ფხვნილი და ნახევარი ჭიქა კაკაო კარგად აურიეთ, დაასხით 6 კოვზი რძე. როცა შეგრილდება, თითო კოვზი მოასხით თავზე სუფლეს და ისევ მაცივარში შედგით.

„შოკმანჟე“

4 კვერცხის ცილისა და ნახევარი ჭიქა შაქრის ფხვნილისაგან გააკე-

თეთ ბეზე. დაუმატეთ გულები სათითაოდ.

1 ფილა შოკოლადი დაამტვრიეთ, დაუმატეთ 50 გრ. კარაქი და კოვზით კარგად აურიეთ. დადგით ცეცხლზე და ერთხელ წამოადუღეთ.

ერთი ჭიქა თხილი ან ნიგოზი მოხალეთ, გაფცქვენით, და დაჭერით წვრილად. ბეზეში ჩაასხით შეგრილებული შოკოლადი და მიქსერით აურიეთ. ბოლოს ჩაყარეთ ნიგოზი. ჩაასხით ჭიქებში და ჩადგით მაცივარში.

ბლომანჟე

ორი სუფრის კოვზი ჟელატინი ჩაალბეთ 1 ჩაის ჭიქა ადუღებულ და გაცივებულ წყალში 40 წუთი. დადგით ცეცხლზე და მიიყვანეთ ადუღებამდე. ცალკე ჭურჭელში, ადუღებულ და გაცივებულ წყალში გახსენით ჩაის კოვზის წვერით აღებული საკონდიტრო ნაწარმში გამოყენებული ფერები.

ორი კვერცხის გულს დააყარეთ ნახევარი ჩაის ჭიქა შაქრის ფხვნილი და კარგად აურიეთ კოვზით. დაუმატეთ ერთი ქილა არაჟანი და ვანილი. ჩაასხით თბილი ჟელატინი და გაყავით იმდენ ნაწილად, რამდენი ფერიც გაქვთ, ერთ ნაწილს შეგიძლიათ უნალექო ყავა დაუმატოთ. ჩაასხით პატარა ჯამებში, ჩადგით მაცივარში, როცა გაიყინება, გამოიღეთ და დაჭერით.

ფელამუში

საფელამუშე ტკბილი ჩაასხით ქვაბში, შემოდგით ცეცხლზე და როცა გათბება, გადმოდგით ცეცხლიდან, ჩაყარეთ სამჯერ გაცრილი სიმინდის ფქვილი, ხელით კარგად აურიეთ ფქვილი რომ არ დაკორკოშდეს. როცა ფქვილი კარგად გაიხსნება, შედგით ცეცხლზე და განუწყვეტლივ ურიეთ ხის კოვზით, ძირზე რომ არ მიიწვას. როცა ზედაპირზე თეთრი ბუშტუკები გაჩნდება, ფელამუში მზად იქნება. ცხელი ფელამუში მაშინვე გადაიტანეთ შესაფერის ჭურჭელში.

მასალა: საფელამუშე ტკბილი - 1 ლიტრი, სიმინდის ფქვილი - 1,5 ჩაის ჭიქა.

გოზინაყი

საღი, თეთრი ნიგვზის ლებნები დაჭერით დანით, მოხალეთ, და კანი მოაშორეთ.

ტაფაზე დაასხით თაფლი და დადგით ცეცხლზე. დულილის დროს

თაფლი აქაფდება, რამოდენიმე წუთით გადმოდგით და ისევ შედგით ცეცხლზე, ასე გაიმეორეთ სანამ თაფლი მშვიდად არ დაიწყებს დუღილს. შემდეგ ჩაყარეთ დაჭრილი ნიგოზი და გამუდმებით ურიეთ ხის კოვზით. ათი წუთის შემდეგ მოაყარეთ ორი სადილის კოვზი შაქრის პუდრა, კარგად აურიეთ და ცეცხლიდან გადმოდგით. დაასხით გოზინაყი წინასწარ გამზადებულ სველ ფიცარზე და კოვზით კარგად მოასწორეთ, შემდეგ თბილი დანით დაჭერით.

მასალა: ნიგოზი - 500 გრ, თაფლი, - 250 გრ, შაქრის პუდრა - 2-3 სუფრის კოვზი.

კორკოტი

დაარჩიეთ მსხვილი ხორბალი, დაასხით წყალი და ხარშეთ სანამ კარგად არ ჩაიშლება და წყალსაც არ შეიშრობს, მერე გადმოდგით ცეცხლიდან, აურიეთ შაქარი და თაფლი. შეგიძლიათ დაუმატოთ დანაყილი ნიგოზიც.

მასალა: ხორბალი - 2 ჩაის ჭიქა, შ/ფხვნილი - 1 ჩ/ჭიქა, თაფლი - 0,5 ჩ/ჭიქა, ნიგოზი - 1 ჩ/ჭიქა.

სასმელები

სიროფი

სიროფი ფართოდ გამოიყენება ნამცხვრებისა და სხვადასხვა სასმელების მოსამზადებლად. მისი მომზადების წესი ასეთია: სამი ლიტრი წყალი დაასხით ამდენივე დაჭრილ ხილს, ასე დატოვეთ დღე-ღამის განმავლობაში, შემდეგ გაწურეთ, მიღებულ წვენში ჩაუმატეთ ორი კილოგრამი შაქრის ფხვნილი. შაქრის ფხვნილი მთლიანად რომ დადნება (კოვზით მოურიეთ), შედგით ნელ ცეცხლზე და აადუღეთ ნახევარი საათის განმავლობაში, შეაგრილეთ, ჩაასხით ბოთლებში, თავი მჭიდროდ დააფარეთ და შეინახეთ გრილ ადგილას.

ტარხუნის სიროფი

ტარხუნა გარეცხეთ ღეროებიანად, დაჭერით წვრილად, დააყარეთ შაქრის ფხვნილი, ხელით კარგად ჩასრისეთ, გადაიტანეთ ფართოყელიან ქილაში, ჩაუმატეთ ცოტაოდენი არაყი, თავი დაახურეთ და დადგით ჩრდილში. ერთი კვირის შემდეგ ხელით გაწურეთ, ტარხუნას კვლავ და-

ასხით არაყი. გააჩერეთ ერთი - ორი დღე, გაწურეთ ხელით, მიღებული წვენი მთლიანად გაწურეთ საწურში, თუ ნაკლებალკოჰოლიანი სასმელი გსურთ, დაუმატეთ ნადუღი წყალი, გადაიტანეთ ბოთლებში, მჭიდროდ დააფარეთ თავი და შეინახეთ გრილ ადგილას.

მაყვლის სიროფი

ერთ კილოგრამ მაყვლის გამოხდილ წვენს დაუმატეთ კილოგრამი შაქარი, ადუღეთ სანამ არ შესქელდება, მზა სიროფი ჩაასხით ბოთლებში და შეინახეთ გრილ ადგილას.

ალუბლის წვენი

დაარჩიეთ ალუბალი, ჩაყარეთ ბოთლში, ჩაუმატეთ იმდენივე შაქრის ფხვნილი. ბოთლი პირამდე არ გაავსოთ.დოლბანდით მოუკარით თავი და ასე დადგით, სანამ წვენი არ გამოეყოფა, წვენი გადაწურეთ და შეინახეთ მჭიდროდ თავდაცობილ ბოთლებში. წვენი ზამთარში დასალევად შეგიძლიათ წყალში გააზავოთ ან გამოიყენოთ არაყთან ერთად.

კაკაოს ლიქიორი

0,5 კგ შაქარი და 200-300 გრ. კაკაო აურიეთ ერთმანეთში. დაასხით სამი ჩაის ჭიქა წყალი, დადგით ცეცხლზე და მიიყვანეთ ადუღებამდე, როცა ქაფს მოიდებს გადმოდგით, გააცივეთ და დაუმატეთ ერთი ჩაის ჭიქა სპირტი და ვანილი.

შავი ღვინის ლიქიორი

ერთი ლიტრა შავი ღვინო და ერთი კილოგრამი შაქრის ფხვნილი აადუღეთ, გააცივეთ და დაუმატეთ ნახევარი ლიტრი არაყი და ვანილი.

ყავის ლიქიორი

24 ჩაის კოვზი ნატურალური ყავა (შეიძლება ხსნადი ყავაც) მოხარშეთ 6 ჩაის ჭიქა წყალში. ხარშეთ 5 წუთი და დადგით რამოდენიმე საათი, რომ კარგად გაცივდეს და დაილექოს; შემდეგ გაწურეთ ოთხ პირ დოლბანდში, დაამატეთ 5 ჭიქა შაქრის ფხვნილი და კიდევ წამოადუღეთ; დაამატეთ ცოტა ვანილი, როცა გაცივდება, დაასხით ჭიქა-ნახევარი სპირტი ან ორი ჩაის ჭიქა მაგარი არაყი.

ეთნოგრაფია



საოჯახო და საქორწინო ტრადიციების მნიშვნელობა თანამედროვე ქართული ოჯახის სიმტკიცისათვის

(ნაწყვეტი წიგნიდან)

ქორწინების საკითხების შესახებ მსჯელობას პირველ რიგში საქორწინო ნორმებით იწყებენ, ე.ი. იმ საკითხების გარკვევით თუ წესის მიხედვით ვინ შეიძლება ვისთან შეუღლდეს და ვისთან შეუღლება არ შეიძლება. ამ მხრივ პირველ რიგში ნათესაურ ერთეულებში მოქმედ ნორმებს შეისწავლიან ხოლმე. ნათესაობა კი ძირითადად სამი სახისაა - სისხლითი (წარმოშობა), მოყვრობითი (ცოლისა და ქმრის მხარეების ნათესაობა) და ხელოვნური (ნათლობა, ძუძუმტეობა, დაძმობილება და სხვა). პირველ რიგში აღიარებულად ითვლება, რომ საქართველოს ყველა კუთხეში მოქმედებდა ეგზოგამიის წესი, ე.ი. საქორწინო პარტნიორები, როგორც წესი, სხვადასხვა გვარს უნდა ეკუთვნოდნენ. ხალხური გადმოცემით, ნათესავთა შეუღლებას ცუდი, მახინჯი შთამომავლობა მოსდევდა და ამიტომაც იკრძალებოდა. როგორც ჩანს, ხალხის ამ დაკვირვებას რეალური საფუძველი ჰქონდა. ადამიანის ბიოლოგიის უკანასკნელი გამოკვლევები ადასტურებენ, რომ ახლო ნათესავთა სისხლის შერევა მეტ ალბათობას ქმნის შთამომავლობაში ანომალური გამოვლინებებისათვის. ამიტომ თავის დროზე სრულიად სხვა, სოციალურ-ეკონომიკური ხასიათის პირობებში წარმოშობილმა ეგზოგამიამ ზოგ ხალხში, მათ შორის ქართველებშიც ხანგრძლივად შემოინახა თავი და შეიძლება ითქვას, კულტურის ელემენტად იქცა. ამავე დროს საკითხის ისტორიიდან დავინახეთ, რომ ეგზოგამია, როგორც უკიდურესად სავალდებულო, ჯერ კიდევ პატრიარქალურმა გვარმა დაარღვია. შემდეგ საერთოდ გვარს შიგნით კონკრეტულად წყვილის შერჩევისას მთავარი იყო მათი ოჯხის ავკარგიანობა, ჩამომავლობის პატიოსნება და ჯანმრთელობა.

ქალის სარძლოდ შერჩევაში უმეტესად ვაჟის ოჯახის ქალები აქტიურობდნენ, ისინი ,,შეიგულებდნენ'' -,,თვალს დაიჭერდნენ'' რომელიმე ქალიშვილზე საერთო შრომითი საქმიანობის, საღამოობით სოფლის ცეკვა-თამაშების ან რომელიმე ქორწილის დროს. შემდეგ ოჯახის უფროსები იწყებდნენ ამ ქალიშვილის ოჯახის, მისი დედ-მამის ჩამომავლო-

ბის ,,გაკითხვას'' -,,გაჩხრეკას''.ამის შემდეგ ოჯახი შეარჩევდა პატივსაცემ პიროვნებას შუამავლად, შუამავლის მისვლის შემდეგ საპატარძლოს ოჯახიც იწყებდა დასამოყრებელთა ვინაობა-რაობის საფუძვლიან შესწავლას. ამიტომ შუამავალს პირველივე მისვლაზე არ აძლევდნენ პასუხს. საერთოდ შუამავალს გარკვეული როლი ჰქონდა. ზოგ კუთხეში, სადაც შემორჩენილი იყო ქალის გამოსყიდვის ელემენტები (სამეგრელო, აჭარა, ხევი, სვანეთი), შუამავლის ფუნქციებში შედიოდა მხარეთა დათანხმება მის რაოდენობაზე. ზოგან ასეთი შეთანხმების საგანი იყო მზითევის რაოდენობა (ქართლი, იმერეთი). საერთოდ შუამავლობა საქართველოს ყველა კუთხისათვის იყო დამახასიათებელი, მაგრამ ყველგან ერთნაირი ხასიათი არ ჰქონდა. საქართველოს სხვადასხვა კუთხეში შუამავლობის განვითარების საფეხურებრივი ცვლაც კი ჩანს. სულ ძველი, როგორც ჩანს, იყო შუამავლის გაგზავნა ვაჟის ოჯახის მიერ უკვე არჩეული ქალის ოჯახში. მომდევნო საფეხური უკვე გარიგება უნდა იყოს. აქ თავიდანვე მესამე პირი აქტიურობდა - ქალისა და ვაჟის ოჯახების კეთილისმსურველი, რომელიც მხოლოდ მათი კეთილმოწყობით იყო დაინტერესებული. თუ მას უკვე მოსწონდა რომელიმე ქალი და ვაჟი და ისინი შესაფერ წყვილად მიაჩნდა, ჯერ მიანიშნებდა ამის შესახებ ორივე ოჯახის უფროსებს, ხშირად ქალ-ვაჟსაც თვითონ გააცნობდა ერთმანეთს და ცდილობდა ყველა დაეყოლიებინა შეეუღლებინათ ქალ-ვაჟი. სწორედ ეს გზა იყო ყველაზე გავრცელებული გასული საუკუნის საქართველოსთვის საერთო მასშტაბით. მაგრამ ზოგ კუთხეში (ქართლი, იმერეთი, სამეგრელო) და ზოგ ქალაქში გარიგება უკვე დამოუკიდებელ მოვლენად ჩამოყალიბდა. გაჩნდა ,,მაჭანკალი'', პიროვნება, რომლის ერთ-ერთ საქმიანობას შესაფერი წყვილის ძებნა-გამონახვა წარმოადგენდა. იგი ჯერ გამონახავდა შესაფერ წყვილს, შემდეგ შესთავაზებდა ქალისა და ვაჟის ოჯახებს შუამავლობას. თავს იდებდა მხარეთა შეთანხმების მიღწევას (ეს განსაკუთრებულ მონდომებას მოითხოვდა თუ წყვილი ყოველმხრივ შესაფერი არ იყო) და გასამრჯელოსაც მოითხოვდა ამაში. ამდენად მაჭანკალს თავისი პირადი ინტერესებიც ჰქონდა - მეტი რაოდენობის სამაჭანკლო მიეღო. ამიტომ ხელობით მაჭანკალს ბოლომდე არც ენდობოდნენ და მიმართავდნენ ხოლმე ,,გასინჯვას'' - ქალის ოჯახის უფლებამოსილი პირი სტუმრად მიდიოდა ვაჟის ოჯახში და ყველაფერს საგულდაგულოდ ათვალიერებდა. მაგრამ რადგან დასახლება პატრილოკალური იყო და ქალი სამუდამოდ ხდებოდა ქმრის ოჯახის წევრი, განსაკუთრებული გულისყურით უფრო ქალს სინჯავდნენ.

მხარეთა შეთანხმების შემდეგ, დაბევება მოსდევდა ამას თუ მხოლოდ სიტყვიერი შეთანხმება - ,,სიტყვის გამოტანა'', ორივე მხარე იწყებდა დიდ სამზადისს ნიშნობისათვის.

ნიშნობა თავის მასშტაბებით ქორწილს ბევრად არ ჩამოუვარდებოდა. მასზე ორივე ოჯახის მეზობელ-ნათესავები იკრიბებოდნენ, გაბედნიერებას უსურვებდნენ ,,ახალყოილთ'' და მთელ ღამეს ნადიმობდნენ. სარძლოსათვის ნიშნად მიჰქონდათ უმეტესად სამკაულები - ბეჭედი ან სამაჯური, ზოგან ვერცხლის ქამარი, ოქროს ძეწკვი.

ჩვეულებრივად მოიწვევდნენ მღვდელს, რომელიც სანიშნო ნივთებს და ვაჟის ოჯახისგან მოტანილ ტკბილეულს აკურთხებდა.

ნიშნობაზე სასიძოს ახლდა მეჯვარე (ზოგან ეჯიბიც), რომელიც გვერდიდან არ შორდებოდა სასიძოს. იგი შემდეგ ბავშვსაც უნათლავდა ახალშექმნილ ოჯახს, ე.ი. ახლო ნათესავი ხდებოდა.

ნიშნობაზე დათქვამდნენ ქორწილის დროს და მოილაპარაკებდნენ ,,საქორწილოზე'' - ძღვენის იმ რაოდენობაზე, რაც ვაჟის ოჯახს უნდა გაეგზავნა ქალის ოჯახში ქორწილის მოსამზადებლად.

დანიშვნა უკვე საკითხის სრულ გადაწყვეტას ნიშნავდა, მისი ჩაშლა არ შეიძლებოდა და თუკი ასეთი მოხდებოდა, მას გარდაუვლად მოსდევდა ოჯახებს შორის უკმაყოფილება და მტრობაც კი.

ნიშნობიდან ქორწილამდე პერიოდი რამდენიმე თვიდან 1-2 წელს გასტანდა ხოლმე.

დანიშვნიდან ქორწილამდე სასიძოს შეეძლო სტუმრად სიარული საცოლის ოჯახში. მისი პირველი სტუმრობა საგანგებო ნადიმით აღინიშნებოდა. ზოგან წესის მიხედვით რამდენიმე ხნით რჩებოდა კიდეც და საოჯახო საქმეებში ეხმარებოდა.

ნიშნობიდან ქორწილამდე თადარიგს იკავებდნენ ქორწილისათვის, უკვე წინა დღეებში სასიძოს ოჯახი საქორწილო კაბას უკერავდა (ან მატერიას უგზავნიდა სარძლოს). ზოგგან საცოლეს ოჯახიც ამზადებდა საქორწილო ჩასაცმელს სასიძოსათვის.

ქორწილს უმეტესად შემოდგომით მართავდნენ. არასასურველად მიაჩნდათ მარტში ან მაისში ქორწინება, კვირის დღეებიდან უპირატესობა შაბათ-კვირას ეძლეოდა.

ჯერ ქალის ოჯახში იმართებოდა ქორწილი. სასიძო მაყრებით გაემართებოდა საცოლეს მოსაყვანად. მაყრების ხელმძღვანელობა ხელისმომკიდეს ან მეჯვარეს (ზოგან ეჯიბს ჰქონდა დავალებული). სარძლოს სახლთან მიახლოებისას მაყრები დამბაჩებს დაცლიდნენ და ,,მახარობელს''

გაგზავნიდნენ. მასპინძლები მაყრებს გზაში შეეგებებოდნენ და ზეიმით შეიყვანდნენ საცოლეს ეზოში. ეჯიბი საჩუქრებს გადასცემდა ოჯახის უფროსს. ეზოში გაიმართებოდა ცეკვა- თამაში. ამ დროს დედოფალს ნეფის მიერ მოტანილი საქორწინო ჩასაცმელით რთავდნენ. შემდეგ სტუმრები სახლში შეყავდათ და მეჯვარე გამოიყვანდა - ,,გამოიხსნიდა'', ,,გამოისყიდდა'' დედოფალს და მაყრულის სიმღერებით წავიდოდნენ ეკლესიაში ჯვრის დასაწერად. მღვდელი შეეკითხებოდა ნეფე-დედოფალს თანახმა იყვნენ თუ არა დაქორწინებაზე, ორივეს გვირგვინს დაადგამდა თავზე, ლოცვით სამჯერ შემოატარებდა საკურთხეველს, ბეჭდებს სამჯერ შეუცვლიდა, დალოცავდა და წმინდა ზიარების წვენს შეასმევდა. გვირგვინის კურთხევის შემდეგ ეკლესიიდან გამოსულ ნეფე - დედოფალს მაყრები გადაჯვარედინებული ხმლების ქვეშ გაატარებდნენ და კვლავ დედოფლის სახლში ბრუნდებოდნენ მაყრულის სიმღერით.

იქ სუფრა უკვე გაშლილი იყო. ნეფე-დედოფალს საგანგებოდ მორთულ-ამაღლებულ ადგილზე დასვამდნენ. ეჯიბი დაიძახებდა ,,მოულოცეთო''. სტუმრები სათითაოდ მიდიოდნენ ნეფე-დედოფალთან, ბედნიერებას უსურვებდნენ და საჩუქრებს (სხვადასხვა ნივთებსა და ფულს) გადასცემდნენ.

შესვამდნენ ნეფე-დედოფლის, მათი მშობლების, ნათლია-მეჯვარეებისა და ა.შ.სადღეგრძელოს.

ქალის ოჯახში ქორწილის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი მომენტი იყო დედოფლის გამოთხოვება თავის ოჯახთან და ნეფისათვის მისი ჩაბარების წესი. ეს წესი ბევრგან კერასთან ან სახლის დედაბოძთან სრულდებოდა. ამის შემდეგ ნეფე-დედოფალი, თავიანთი მრავალრიცხოვანი მაყრებით და მდადეებით (ქალის მშობლები სახლში რჩებოდნენ) გზას გაუდგებოდნენ.

ნეფის სახლს მიახლოებულები კვლავ მახარობელს გაგზავნიდნენ. მასპინძლების მათთან შეხვედრას მრავალი რიტუალი ახლდა. მასპინძლები ეზოში ეგებებოდნენ სიმღერა-სიმღერით და სრულით მომავალ მაყრიონს. დედოფალს ჯერ მარანში, ან სამზად ოთახში შეიყვანდნენ, საერთოდ სწორედ საქმროს ოჯახში დედოფლის პირველ შემოსვლასთან დაკავშირებით სრულდებოდა მრავალფეროვანი რიტუალი. წესჩვეულებების ერთი რიგის ძირითადი მიზანი იყო ოჯახის ფუძესთან გაცნობა(კერის ან გაწყობილი მაგიდის გარშემო დედოფლის შემოტარება, თუ შუაცეცხლის ჯაჭვზე ხელის მოკიდება; თუ პურის საზელი ვარცლის სკამზე დედოფლის დასმა, თუ ბუხარზე ხელის ან ფეხის ჩამოსმა, თუ ცომ-

ში, ერბოში ან თაფლში ხელის ჩაყოფა; თუ მარანში ქვევრის თავზე ბარის დაკვრა; თუ ჭადის დაკვრა კეცზე; თუ უკვე ჩაკრული ჭადის გადაბრუნება და მრავალი სხვა). წესების მეორე რიგი სრულდებოდა ახალ ოჯახში - დედოფლის ბედნიერი ფეხით შესვლისა და შვილების უზრუნველსაყოფად (დედოფლის მიერ მარცვლეულის მიმობნევა ახალ ოჯახში შესვლისთანავე; თუ კერის ბოძზე რძის მისხმა; თუ აუცილებლად მარჯვენა ფეხით შესვლა; თუ ტკბილეულის ან მოზელილი ცომის, ან რიტუალური პურების წაღება; თუ საკლავის დაკვლა და იქვე დალოცვა; თუ მისთვის პირველად ტკბილი სასმელით და საერთოდ ტკბილეულით გამასპინძლება; თუ რძით ხელების გადაბანა; თუ დედოფლის მიერ ფულის მიტანა გაუთხოვარი მულებისთვის, თუ მარილის მიტანა; თუ ბიჭუნას ჩასმა კალთაში; თუ საერთოდ თეთრი და მხიარული ფერების გათვალისწინება. წესების ამ რიგს განეკუთვნება საერთოდ ქორწილისათვის კარგი თვეების კვირის, ბედნიერი დღეების, მთვარის სისავსის პერიოდის არჩევა და მრავალი, მრავალი სხვა). წესების შემდეგი რიგის მიზანი იყო ახალდაქორწინებულების დაცვა ,,ავი თვალისაგან'' (გადაჯვარედინებული ხანჯლების ქვეშ გატარება; თუ ხანჯლის დაკვრა კარის თავზე; თუ დანით კარის თავზის გადახერხვა; თუ სტუმრების ერთ მხარეზე დაყენება - ნეფე-დედოფალს რომ ავის მზრახველთა შუაში არ გაევლო; თუ ხშირი სროლები; თუ მხოლოდ ბედნიერი პირების დასაქმება ნეფე-დედოფალთან დაკავშირებულ წესების შესრულებაში; თუ ნასკვების დახსნა დედოფლის ჩასაცმელზე, რომ დედოფლის ცხოვრება არ დაიკვანძოს, თუ პირიქით, სარტყლის შებნევა დედოფლისათვის და მრავალი, მრავალი სხვა). წესების შემდეგი რიგი თითქოს ოჯახში უფროსობის უზრუნველყოფისათვის გაიმიზნებოდა (თეფშის გატეხვა მარტო ნეფის მიერ, ან ერთგვარი შეჯიბრი ნეფე-დედოფალს შორის, ვინ მოასწრებდა გატეხვას; თუ დედამთილის მიერ დედოფლის თავშალის მოთელვა; თუ დედამთილის რაიმე ჩასაცმელის ჩახევა სტუმრების მიერ და მრავალი სხვა).

უკვე გასული საუკუნის ბოლოსათვის ზემოჩამოთვლილი რიტუალური წესები საქართველოს სხვადასხვა კუთხეში სხვადასხვა ძალით იყო შემორჩენილი. მაგრამ მთავარი ისაა, რომ რამდენიმე ისეთი წესის შესრულება, რომლებიც ახალი ოჯახის გაცნობას, ბედნიერი ფეხით შესვლას და ,,ავი თვალისგან'' დაცვას გულისხმობდა, აუცილებლად მიაჩნდათ ყველგან.

ამ წესების შესრულების შემდეგ სტუმრები სხდებოდნენ (ქალები ცალკე, მამაკაცები ცალკე) სუფრასთან, ნეფე-დედოფალს აქაც განსა-

კუთრებულად მორთულ ადგილზე (მესხეთში სახლის სპეციალურ ადგილზე-აჯილაკზე) სვამდნენ, ისევე როგორც ქალის ოჯახში, ნეფეს დედოფალი მარჯვნივ უჯდა. ნეფის მეორე მხარეს მისი მეჯვარე და მაყრები ისხდნენ; დედოფლის მეორე მხარეს მდადე და თავისი მაყრები. აირჩევდნენ ,,დამძახებელს'' (ქართლი), ,,მჭფარს'' (ხევი), რომელიც სტუმრებს მოუწოდებდა ,,პირისანახავი'' (ეს ზოგან პირბადის ახსნის დროს იცოდნენ, ზოგან ქორწილის მესამე დღეს) და შესაწირავი მიეტანათ. პირისანახად საჩუქრად მიჰქონდათ სამკაულები, პირადი მოხმარების ნივთები, ფული, ზოგან საქონელიც. დიდებულები პირისანახავად ყმებს და სოფლებსაც აძლევდნენ. ყველაზე ძვირფასი პირისანახავი მოითხოვებოდა ქმრისგან (თუმცა ზოგჯერ ქმარი არ მონაწილეობდა პირისანახავის მიცემაში), ოჯახისაგან და მეჯვარისაგან შეგროვილი პირისანახავი დედოფლის საკუთრება იყო და მის მზითევს ავსებდა. შესაწირავი კი მექორწილე ოჯახის საკუთრება იყო და ამით ქორწილის ხარჯსაც ისტუმრებდნენ და რჩებოდათ კიდეც.

სუფრას ხელმძღვანელობდა თამადა; ტოლუმბაში, რომელიც თავის მხრივ მოადგილეებს ირჩევდა. ტოლუმბაშის მჭერმეტყველებაზე, სასმისების ზომიერად განაწილებისა და სიმღერის უნარზე დიდად იყო დამოკიდებული ქორწილის წესრიგიანად და მხიარულად წარმართვა. ამიტომ მას წინდაწინვე ირჩევდნენ.

ნეფე-დედოფლის სადღეგრძელო ერთ-ერთი პირველი შეისმოდა. ყველა ცდილობდა განსაკუთრებული აზრი ჩაექსოვა ამ სადღეგრძელოში. პირველად ულოცავდნენ გაბედნიერებას, შემდეგ მრავალშვილიანობას უსურვებდნენ, შემდეგ ტკბილად შებერებას და კარგი ოჯახის შექმნას. ამასთან ერთად შიგადაშიგ ოჯახური ცხოვრების სიძნელეებსაც შეეხებოდნენ ხოლმე (ურჩევდნენ ერთმანეთის მიმართ დამთმობნი ყოფილიყვნენ) ჩხუბით და აყალმაყალით თავიანთი მშობლები არ შეერცხვინათ, სიტკბოთი და სიყვარულით დაეზარდათ სასახელო შვილები.

ზოგჯერ ნეფე სვამდა სამადლობელს, ზოგჯერ ეჯიბი იხდიდა მის მაგივრად მადლობას. ნეფე ჯერ მადლობას გადაუხდიდა სტუმრებს კეთილი სურვილებისათვის და შემდეგ იმასაც აღნიშნავდა, რომ ეცდებოდა ახლობლების მოლოდინი არ გაემტყუნებინა და ტკბილი ოჯახი შეექმნა.

წინათ ქორწილი ორ-სამ (ზოგჯერ ოთხ დღესაც) გრძელდებოდა (დიდებულთა ქორწილი გაცილებით ხანგრძლივი იყო).

სრულდებოდა ქორწილის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი წესი - გვირგვინის მოხდა (ზოგან ეს პირველივე ღამეს ხდებოდა). ეს მნიშვნელოვანი

მომენტი იყო. ყველა ფეხზე დგებოდა, მეჯვარეს ერთ ხელში სანთელი ეჭირა, მეორეში - ხანჯალი და ამ ხანჯლის წვერით ორივეს მოხდიდა გვირგვინს. გვირგვინის მოხდის შემდეგ დედოფალს ქალები გაიყვანდნენ, ნეფე კი სასწრაფოდ უნდა გაქცეულიყო ოთახიდან, თორემ მაყრები ბეჭებში ჩაარტყამდნენ, ერთი-ორი საათის შემდეგ ნეფე სუფრაზე სურსათს შემოიტანდა და საერთოდ მასპინძლის როლში გამოდიოდა.

ქორწილის ბოლო ღამეს ნეფე-დედოფალს უკვე ერთად გაუშლიდნენ ლოგინს - ზოგან სახლის სპეციალურ ადგილზე (მესხეთში - „აჯილაკზე", აჭარაში - „კოშკზე", სამეგრელოში სპეციალურ ნაგებობა „ამხარაში"). ლოგინის გამშლელი თვითონ წამოწვებოდა ზედ და ვიდრე არ დაასაჩუქრებდნენ არ გავიდოდა ოთახიდან. დამორცხვებულ დედოფალს ნეფე „ხმის გასაცემ საჩუქარს" აძლევდა. ზოგან ნეფე-დედოფლის ოთახს გარედან დარაჯობდნენ, რომ ავსულს ბოროტად არ ემოქმედა და არ „დაენავსა" ახალშეუღლებულთა პირველი ღამე და საერთოდ მთელი მომავალი ცხოვრებაც.

ქორწინებიდან დაახლოებით ორი კვირის შემდეგ ადგილი ჰქონდა „სიძის ფეხის ბრუნებას", „ფეხნაქცევი" ახალი სიძე პატარა ძღვენით მიდიოდა სიდედრ-სიმამრის ოჯახში. ზოგან (სვანეთი, ხევსურეთი) ქორწილის შემდეგ დედოფალი მშობლების სახლში ბრუნდებოდა დიდი ხნით - დაახლოებით ერთი წლით რჩებოდა. ამ ხნის განმავლობაში თავისუფლად დადიოდა ქმრის ოჯახში. შემდეგ ქალის საბოლოო გადასახლებისას ქმრის ოჯახში ან კვლავ ეწყობოდა ქორწილი (სვანეთი) ან უბრალოდ, ქალი რჩებოდა იქ სამუდამოდ ერთ-ერთი სტუმრობის შემდეგ (ხევსურეთი) . პატარძალი სამ დღეს ოჯახიდან არ გადიოდა. რამდენიმე დღის შემდეგ მას ქალები სოფლის წყაროზე გაიყვანდნენ, სურსათს წაიღებდნენ, დალოცავდნენ „ახალყოილთ" (ხევი, ხევსურეთი), პატარძალი თავისი ნამზითვი ჭურჭლით წყალს წამოიღებდა სახლში. ამის შემდეგ პატარძალი სრული დატვირთვით ებმებოდა ოჯახის საქალებო საქმიანობაში.

საერთოდ ახალ რძალს პირველ ხანებში შედარებით მსუბუქი საქმე - ოჯახის სისუფთავის დაცვა, ოჯახის ბავშვების მოვლა, დედამთილ-მამათილის და უფროსი მაზლების მომსახურება ევალებოდა. იგი ყველაზე ადრე დგებოდა და ყველაზე გვიან წვებოდა. მის და სხვა, ადრე მოყვანილი რძლების საქმიანობას, დედამთილი ხელმძღვანელობდა - ჩვეულებრივად, დილიდანვე უნაწილებდა საქმეებს. პატარძალი განსაკუთრებით მორიდებულად იყო ოჯახის უფროს მამაკაცებთან. ზოგან პატარძალი მამამთილს და მაზლებს ერთხანს ვერ დაელაპარაკებოდა და მითუმეტეს,

სახელით ვერ მიმართავდა (ხევი, სვანეთი, ხევსურეთი, სამხრეთ-ჯავახეთი, განსაკუთრებით კი აჭარა). რაც უფრო თავდაჭერილი იყო ქალი, მით უფრო მეტ მოწონებას იმსახურებდა ხალხში.

ქორწილიდან ერთი ხნის შემდეგ (ზოგან მეორე დღესვე) პატარძლის მშობლები მოდიოდნენ თავისი ქალიშვილის და მძახლების მოსანახულებლად. შემდეგ პატარძალსაც აძლევდნენ უფლებას თავისი ოჯახი მოენახულებინა, ამ საწესო სტუმრობების შემდეგ მათი მისვლა-მოსვლა განსაზღვრული არ იყო. თუმცა რძალს მშობლებთან წასვლაზე ყოველთვის ნებართვა უნდა აეღო, ჯერ ოჯახის უფროსებისაგან, მერე კი ქმრისაგან. პირველ მშობიარობას კი ქალი აუცილებლად მშობლების ოჯახში უნდა შეხვედროდა; პირველი ბავშვის აკვანსაც მშობლები უწყობდნენ.

განქორწინება იშვიათი იყო. ეს დაიშვებოდა იმ შემთხვევაში თუ ქალი უშვილო (ან ქმარი ცვედანი) იყო. განქორწინებულების მეორედ დაქორწინება ნიშნობისა და ქორწილის სადღესასწაულო აღნიშნის გარეშე ხდებოდა.

მზითევის გატანება საქართველოს ყველა კუთხეში იცოდნენ. არც მისი რაოდენობა იყო დადგენილი, ამას ქალის ოჯახის ეკონომიკური მდგომარეობა განსაზღვრავდა. ზოგან ქალი თვით იმზადებდა მზითევს (ხევსურეთი). მზითვად საოჯახო (სკივრი, კამოდი, საკერავი მანქანა, ლოგინი, თეთრეული, ფარდაგი, ჭურჭელი) და პირადი მოხმარების ნივთების გარდა ატანდნენ მომგებიან ქონებას (საქონელი, მამული), რასაც მზითევთან ერთად ზოგან სათავნოსაც უწოდებდნენ. საგულისხმოა, რომ საზოგადოების ზედა ფენაში, მრავალფეროვან და ძვირფას მზითევთან ერთად იცოდნენ წიგნებისა და ჭადრაკის გატანებაც. ზოგან იცოდნენ მზითევის სიის შედგენა, რომლის ერთ პირს ქალის ოჯახიც ინახავდა. მზითევი ქალის საკუთრებად ითვლებოდა ახალ ოჯახში და ძმების ოჯახის გაყოფის თუ განქორწინების დროს წილში არ შედიოდა - მთლიანად მიჰქონდა რძალს. მას ეკუთვნოდა მომგებიანი ქონების მნიშვნელოვანი ნაწილიც. მზითევი ქმრის ოჯახში ერთგვარ ეკონომიკურ დამოუკიდებლობას უქმნიდა ქალს, რაც თავისთავად განაპირობებდა ქართველი ქალის მაღალ (სხვა მრავალ ქვეყანასთან შედარებით) უფლებრივ მდგომარეობას ფეოდალიზმის მთელი პერიოდის განმავლობაში. მზითევის განვითარებაში საერთო ტენდენციად მისი რაოდენობის ზრდა ჩანს, მაშინ როდესაც გამოსასყიდის რაოდენობა, სადაც იგი იყო, საერთო ტენდენციით კლებულობდა.

მაჭანკალი

მაჭანკალი, მექორწილე მხარეთა საქმის მომგვარებელი, შუამავალი, რომელიც გასამრჯელოს მიღების პირობით დასაქორწინებელთა, უმთავრესად ვაჟის ოჯახის დავალებებს ასრულებდა. ისტორიულად მაჭანკლობა განვითარდა შუაკაცთა ინსტიტუტიდან, რაც არქაული დროიდან იყო ცნობილი საქორწინო ურთიერთობებში. პროფესიონალი ეკონომიკურად დაინტერესებული მაჭანკალი, საქართველოში კაპიტალისტურ ურთიერთობებთან ერთად გაჩნდა. ამ საქმეს ძირითადად მისდევდნენ ასაკოვანი პირები (უპირატესად ქალები), რომლებიც უმთავრესად ქვრივებისა და მატერიალურად დაინტერესებულთა საქორწინო ურთიერთობებს არიგებდნენ.





,,იავნანა'', ძველი ქართული ხალხური საწესო ლექსი-სიმღერა, წარმოშობით წარმართული საკულტო რიტუალის უძველესი საგალობელი. ,,ნანინას'' ციკლის სიმღერების მსგავსად ,,იავნანაც'' მზისა და ნაყოფიერების ქალღმერთ ნანას სახელთან არის დაკავშირებული. ,,იავნანამ'' დაკარგა პირვანდელი საწესო ხასიათი, დღეს მისი დანიშნულებაა ბავშვის დაძინება, თუმცა ჩვენამდე მოღწეულ ზოგ ტექსტს ინფექციური დაავადებებისგან (ე.წ. ბატონებისაგან) ბავშვის განსაკურნავადაც მღერიან. ,,იავნანას'' ციკლის ლექსებს აქვს ისტორიულ-შემეცნებითი და დიდაქტიკურ-ესთეტიკური მნიშვნელობა. ქართულ მხატვრულ ლიტერატურაში ,,იავნანის'' მოტივებზე შექმნეს ლექსები რ.ერისთავმა, ა.წერეთელმა, ი.ჭავჭავაძემ, გ.ტაბიძემ და სხვა. ,,იავნანისთვის'' დამახასიათებელია მარტივი, მაგრამ შთამბეჭდავი მღერადი მელოდია, რომელსაც ასრულებს ერთი ან მონაცვლეობით ორი მთქმელი (ქალი) გაბმული (ბურდონული) ბანის ფონზე. სიმღერა ერთმუხლოვანია და მდორედ ვითარდება. იგი უმთავრესად ქართულ-კახურ მუსიკალურ ფოლკლორში გვხვდება, იმერულ და გურულ სასიმღერო შემოქმედებაში უფრო გავრცელებულია ,,საბოდიშო'' ანუ ,,ბატონებო''. ,,იავნანას''მელოდიას დამუშავებული სახით ეხვდებით ნ.ავალიშვილის, მ.ბალანჩივაძის და სხვათა შემოქმედებაში.

სხვადასხვა ოჯახობრივი წყობილება ხევსურისა საყურადღებო არის ბევრად; მხოლოდ ის არის სამწუხარო, რომ წაწლობას ხევსურეთში ნიადაგი არა აქვს, მაშინ, როდესაც მათი თანამოძმენი და მეზობლები ფშავლები წაწლობის თაყვანისმცემელნი ყოფილან წინად და დღესაც არიან, ხევსური წაწლობას ისე უცქერის, როგორც საფარლობას. წაწლობაში იდეალურს არაფერსა ჰხედავს.

...ხევსურების ჩვეულება ცოლის შერთვის შესახებ უფრო საკვირველია, ვიდრე ფშავლების წაწლობა. ვსთქვათ, მოეწონა ხევსურს ქალი და უნდა მისი ცოლად შერთვა: ის გამოუცხადებს ქალს თავის სურვილს და თუ ქალიც დასთანხმდა, წამოიყვანს თავის სახლში. ჯვრისწერა ხევსურისთვის საჭირო არ არის. ქალი რჩება საქმროს ოჯახში ერთი წელი. კაცი ქალს არ შაეხება, იგი მხოლოდ ადევნებს თვალს, ქალი როგორ იქცევა სახლში, არის ნამუსიანი თუ არა. როდესაც დარწმუნდება, რომ დედაკაცი იმას მეუღლედ გამოადგება, მაშინ გამოუცხადებს ქმრობის სურვილს და როგორც ქმარი ისე ცხოვრობს დედაკაცთან. თუ ერთი ჰკუაში არ მოუვიდა, გააგდებს და ახლა სხვას მოსძებნის მის მაგიერ.

ფშავლების ძველი. სამართალი და საოჯახო წესები.

მამა იყო ოჯახის თავი, იმისი ნება ყველა ოჯახის წევრთათვის კანონი იყო. იმისის ბატონობის უღელი ყველას ერთიანად ედვა კისერზე: ვაჟს თავისი ნებით შეჰრთავდა ცოლსა, ქალს ვისაც უნდოდა და ვინც მოსწონდა, იმას მიათხოვებდა. მამა თავისის პიროვნებით შეიცავდა შვილების ნებას და მათს სურვილს. წინააღმდეგობას ვერც ქალი და ვერც ვაჟი ვერ გასწევდნენ, უნდა ძალაუნებურად დამორჩილებოდნენ მწარე ბედს, შედეგად ამ ძალდატანებას ხშირად ის მოსდევდა, რომ ან ქმარი ცოლს, ან ცოლი ქმარს დაიწუნებდა. დიაცი თუ აშკარად დაიწუნებდა ქმარს და ამ დაწუნებას უნამუსობით, მოღალატეობით დაამარილებდა, მაშინ ქმარი ამისთანა ცოლს დაასახიჩრებდა, ანუ, როგორც ფშაველი იტყვის ,,გაახაიბრებდა'' - მოსჭრიდა ცხვირს ან ხელს, მოაკლებდა დედაკაცს კაცის თვალ-გულის მისასვლელ თვისებას - სილამაზეს, ამითი თითქო, უსპობ-

და საშუალებას უნამუსობისას, გარყვნილებისასა და განშორებდა. უკეთუ დიაცი სწუნობდა ქმარს, ჰსურდა განშორებოდა მას და არ კი უნამუსობდა, მაშინ იგი ამ ღონეს იღონებდა: დაიწყებდა განგებ სნეულებას, ავადობას, ამბობდა, ხატი ,,მაწმინდებსო", ვითომც ხატი მეცხადება და მიშლის ფიზიოლოგიურს ჩხირკედელაობას, კაცთან წოლასაო. ქმარი ამნაირს ცოლს ნებას მისცემდა, საცა ჰსურდა, იქ ეცხოვრა, მხოლოდ არ შეეძლო სხვა ქმარი მოეძებნა, სხვას გაჰყოლოდა. ამ ჩვეულებას ჰქვია ,,კვეთილში ჩასმა". ,,კვეთილიანობა" ფშაურს ლექსებშიც არის მოხსენიებული. აი, თუნდ ეს ლექსი, სადაც ქალი ეუბნება გმირს თორღვას:

მოგივიდოდი ცოლადა,
არ ვიყო კვეთილიანი.
თავს კი ნურას მაიწონებ,
მამა მეცა მყავს ხმლიანი;
ერთის ნასროლით სამს მაჰკლავს,
შინ მოვა სახელიანი. და სხვა

ჯავრის ამოყრა, ასე თუ ისე, ფშაველს ვალად ედვა კისერზე. ქალი ბევრსა ჰკარგავდა, როცა უსიამოვნო ქმრისაგან განშორებას მოინდომებდა, ქმარი იმდენს არა. ქმარი თუ დაიწუნებდა ცოლს, არა უნამუსობით, არამედ რომელიმე სხვა მიზეზის გამო, უნდა მიეცა ცოლისათვის ხუთი ძროხა ,,სამწუნობრო". უკეთუ ქალი უძეოდ დაქვრივდებოდა, მაშინ მისი გათხოვება მეორედ ქმრის შერთვა შესაწყნარებელი იყო. ხოლო შვილიანის მეორედ ქმრის შერთვას საძრახისი მოსდევდა. პირველს შემთხვევაში ქალი მაინც და მაინც სამი წელი ,,ქმრეულთას", ქმრის ოჯახს უნდა დარჩეს, რომ ქმარს წირვა გადაუხადოს. შემდეგ იგი ბრუნდება მშობლებთან, ანუ როგორც ფშაველი იტყვის ,,მამისახში", თუ მშობლები არა ჰყავს, ახლო ნათესავებთან. ქვრივის მეორედ გათხოვება დედ-მამის ვალი აღარ არის. ქვრივ ქალს პირველის ქმრის ნათესავები, ძმები, ან ბიძაშვილები ჰპატრონობენ და მის მეორე ქმარს მტრად ეკიდებოდნენ. შესარიგებლად ამას თავის ცოლის მაზლისთვის ან დედამთილ-მამათილისთვის უნდა მიეცა ხუთი ძროხა, რომელსაც ,,საქვრივო" ჰქვიან. პირველად გათხოვება ქალისა, როგორც ჯელგან არის ჩვეულებად, ოჯახის ვალია. ქალს ეძლევა მცირე მზითევი: ერთი ტყავი, ნაბადი, ფარდაგი, ერთი ხელი ტანისამოსი და ჯელა ის, რაც ქალს საკუთარის შრომით მოუპოვებია, საოჯახო საქმის გარეითად, ანუ ,,სათავნო". სათავნოს შეიძენდა ქალი ხელსაქმობით, სათავნოდ, სრულ საკუთრებად შეიძლება იმას ჰქანდეს ცხვარიცა და ძროხაც, მამისაგან ან დედისაგან ნაჩუქარი. ნაშენი ცხვრისა და

ძროხისაც ქალსავე ეკუთვნოდა. როდესაც ოჯახის წევრნი დააპირებდნენ გაყრას, მაშინ ერთი მეორეს ეტყვის: ,,კაცები დავსხათო''. ეს კაცები ოჯახის წევრთა სურვილით ამორჩეული კაცებია. შუაკაცები ოჯახის წევრის ქონებას ამრიგად ანაწილებენ: მშობლებს მიეცემა, სრული წილის გარდა, ათი ძროხა, ,,სამარხად'', უფროს ძმას მიეცემა ,,საუფროსო'' ერთი თუმანი. თუ რომელიმე ძმა დასაქორწინებელია, იმას ეძლევა, სრული წილის გარდა, ხუთი ძროხა ,,საქორწილო'' დასაქორწინებლად. ქალი თუ არ გათხოვდებოდა და მამის სახლში მოინდომებდა დარჩომას, ეძლეოდა საკუთრებად დედის სათავნო. ფშავში ძველად დიდი ოჯახები იყო. დღეს იმ ოჯახების მსგავსები აღარ მოიპოვება. დიდს ოჯახში დედაკაციც ბევრი იყო. ამ დედაკაცების სიმრავლემ დაბადა ,,დიასახლისობა''. დიასახლისის (დედა სახლისა) მოვალეობა იყო სახლის დაგვა, დაწმენდა, პურის დაფქვა, სასმელ-საჭმლის მომზადება და სხვა. დიასახლისი ერთი წლის ვადით დგება. კაცი, როდესაც უმემკვიდრეოდ კვდება, იმისი ქონება მამაკაცებს, მის თუნდ შორეულ ნათესავებს ეკუთვნის. მემკვიდრეობა მამაკაცზე მოსდევს. თუმცა დედაკაცი დაჩაგრული იყო, მაგრამ ზოგზოგის საგვარეულოს ქალებს საპატიო ადგილი სჭერიათ. ზეპირგადმოცემა მოგვითხრობს, რომ ლაშარს ,,საბჭეო'' სკამზე ორი თაობა მჯდარა გოდერძაულების გვარის ქალი.

იმერეთი

ბავშვის ჯანმრთელობაზე ზრუნვა მისი დაბადებისთანავე იწყებოდა. იმერეთში ახალდაბადებულ ბავშვს ბებიაქალი უვლიდა: ჭიპს მოჭრიდა და ზედ დაღეჭილ ნიგოზს დაადებდა - კარგად მოუშუდებაო. შემდეგ წყალღვინოში დაბანდა - ჯანმრთელი და ძლიერი იქნებაო. ორშაბათს და ოთხშაბათს არ დაბანდნენ ნაკიანი დღეებიაო. არ დაბანდნენ არც კვირას. კვირის კვირობამდე აღარ გაიზრდებაო.

ახალდაბადებულ ბავშვს, დაბანის შემდეგ, ბებიაქალი გაახვევდა დედის ან მამის გამონაცვალ პერანგში - მშობლები ეფარება და ხასიათიც მათი გამოჰყვებაო. ასე ჩააბარებდა იგი ბავშვს თავის დედას.

ახალდაბადებულ ვაჟს ხელს მოაკიდებდნენ თოხზე, სახნავზე კარგი მუშა გამოვაო, გოგონას - თითისტარზე, მაკრატელზე ან სხვა რაიმე ქალის იარაღზე, საოჯახო საქმე ეფარებაო.

ბავშვის ძირითადი საკვები დედის რძე იყო. თუ ქალს ბევრი რძე ჰქონ-

და, გამოიწველიდა და ზედმეტ რძეს უსათუოდ ნაცარში შეაქცევდა - სხვაგან არ შეიძლებოდა. კვება ნორმირებული არ იყო -ძუძუს იმდენჯერვე აწოვებდნენ, რამდენჯერაც იტირებდა (კვების ასეთი რეჟიმი თითქმის მთელ საქართველოში დასტურდება). ძუძუს საკმაოდ დიდხანს, 3-4 წლამდე აწოვებდნენ. ფიქრობდნენ, რაც უფრო დიდხანს იკვებებოდა ბავშვი დედის რძით, მით უფრო ჯანმრთელი იქნებოდა. როდესაც დედა მიიჩნევდა, რომ უკვე შეიძლებოდა ჩვეულებრივი საკვების მიცემა, ძუძუს ატოვებინებდა. ბავშვი რომ აღარ მიკარებოდა, ძუძუს თავზე წაისმევდა კვაწარახს, ნაღველს, ქინაქინს, წიწაკას. წლის თავზე დედა ცდილობდა, ძუძუსთან ერთად დამატებითი საკვები მიეცა. დამატებითი საკვები იყო: ღვინოში დასველებული პურის ან ლობიოში გაქნილი მჭადის გული და პაჭაჭუას აფშვნილ მჭადის გულში შეზელილი კვერცხი, რომელსაც კეცზე აცხობდნენ.

ბავშვს აკვანში პირველად ჩააწვენდნენ სამშაბათს ან ხუთშაბათს (მანამდე ხოჭიჭში იწვა). მის აკვანში ჩაწვენას ბებიაქალს ან ბედნიერ დედას მიანდობდნენ. ხალხური ჩვეულების თანახმად, ბავშვს თავზე წითელ ქსოვილს დააფარებდნენ -ფეროვანი იქნებაო. აკვანს ცხვრის ტყავზე გადაარწევდნენ მშვიდი ძილი ექნებაო. ვისაც ლამაზი წერა შეეძლო, მის ნაწერზე გადაარწევდნენ -ბავშვსაც ლამაზი წერა ეცოდინებაო. მიაჩნდათ, რომ ბავშვს ავი სულები ეტანებოდნენ. მათგან დასაცავად აკვანზე მრავალი ამულეტი ჰქონდათ შებმული. ტრადიციის თანახმად, ჩვილს თავქვეშ გაშლილ დანას და ასანთს დაუდებდნენ. როდესაც გარედან ვინმე მოვიდოდა ბავშვის სანახავად, მას ჯერ ცეცხლის ალზე მოავლებინებდნენ ხელს, რომ ავი სული არ შემოჰყოლოდა თან. იმერეთში დღესაც ნახავთ აკვანზე შებმულ მრავალ ამულეტს: მწარე ბალსა და ნიჟარებს - თვალი არ ეცემაო, ხურდა ფულს -დოვლათიანი იქნებაო, ქარვის მძივს - სიყვითლე არ დაემართებაო, ავგაროზს - ავი თვალისგან დაიცავსო.

აკვნიანი ბავშვის ღამით გარეთ გაფანა არ შეიძლებოდა. თუ დედა სადმე გადიოდა და ბავშვი მარტო უნდა დარჩენილიყო შინ, აკვანს საკეცეს გადაადებდა და ისე დატოვებდა - საკეცე ცეცხლში ნამყოფია და ბავშვს დაიცავსო. წლამდე ბავშვის ტანსაცმელს ღამით გარეთ არ დატოვებდნენ - ავი სულებისა ეშინოდათ. როდესაც ბავშვი პირველად გაჰყავდათ გარეთ, სახლის საძირკველზე ნაკვერჩხალს დააგდებდნენ და ხელში აყვანილ ბავშვს ზედ გადაატარებდნენ. იმერეთში, ჩვეულებრივ, გაწყობილი აკვანი მიჰქონდათ ქალის მშობლებს, მაგრამ ხშირი იყო შემთხვევები, როდესაც ოჯახი თხოულობდა ,,ბედნიერ'' აკვანს და მასში ზრდი-

და შვილს. იმ აკვანში კი, რომელშიც ბავშვი გარდაიცვლებოდა, აღარავის ჩააწვენდნენ. მაგრამ არც გადააგდებდნენ -სახლიდან მოშორებით ინახავდნენ. ასეთი აკვანი უიღბლოდ ითვლებოდა.

დაბადება, გოგო იქნებოდა თუ ბიჭი, ყოველთვის სასიხარულო იყო, მაგრამ იმერეთში, ისევე როგორც მთელ საქართველოში სასიხარულო ყოფილა ,,ძეობა'' - ვაჟის დაბადება. ვაჟის შეძენით დიდად ხარობდა ოჯახი. თუ გოგოზე ამბობდნენ: ,,სტუმარია, გაიზრდება და წავაო'', ბიჭზე იტყოდნენ: ,,საძეოა, გვარის გამგრძელებელიაო''. თუ ვაჟი არ შეეძინებოდა, ოჯახი ძალიან განიცდიდა ამას, ხოლო ვაჟის შეძენა ერთგვარი დღესასწაულის ხასიათს ატარებდა. გვარის გამგრძელებლის, მემკვიდრის გარეშე ოჯახი არ დარჩებოდა. ასე იტყოდნენ: ,,ბიჭი მეტი ბედისააო''. მასში ოჯახის, სოფლისა და სახელმწიფოს ძლიერებას ხედავდნენ.

იმერეთში ბავშვის დაბადებას დღესასწაულობდნენ პირველ ან მესამე დღეს. მას ,,განატეხის გატეხვას'' ან ,,ბავშვის სამლოცველოს'' ეძახდნენ, რაც ,,ძეობას'' ნიშნავდა. ამ დღეს მელოგინის ოჯახის წევრი გამოაცხობდა ერთ დიდ ხაჭაპურს, რომელსაც ,,დედაღვთისა ხაჭაპური'' ეწოდებოდა. ზეიმზე იწვევდნენ მხოლოდ ბებიაქალს და იმ ქალებს, რომლებიც მშობიარობას ესწრებოდნენ. ,,დედაღვთისა ხაჭაპურს'' ზუსტად იმდენ ნაწილად გატეხდნენ (დაჭრა არ შეიძლებოდა), რამდენი დამსწრეც იყო. ეს ხაჭაპური ისე უნდა შეეჭამათ, რომ არც ერთი ნამცეცი არ დაკარგულიყო - ეს ბავშვს ავნებსო. ყველა იქ მყოფი დაანთებდა სანთელს, მადლობას ამბობდა მელოგინის გადარჩენისა და ბავშვის დღეგრძელობას შესთხოვდა ღმერთს. იმერეთში ,,ძეობა'' ანუ ,,განატეხის გატეხვა'' ნაყოფიერების კულტის გამოხატულებაა და მას მხოლოდ ქალები ასრულებდნენ. ეს რიტუალი გამიზნული იყო იმისათვის, რომ ბავშვი ჯანმრთელი გაზრდილიყო, ესახელებინა მშობლები და საზოგადოება, ჰყვარებოდა სამშობლო.

თმას წლამდე არ შეჭრიდნენ. პირველად შეჭრილ თმას ინახავდნენ. მისი დაწვა ან გადაყრა არ შეიძლებოდა -ბავშვს თმა აღარ გაეზრდებაო. ლაპარაკს რომ ისწავლიდა, ამ თმას აჩვენებდნენ და ჰკითხავდნენ: ვისია ეს თმაო? თუ იტყოდა, ადამიანისააო, მათი წარმოდგენით იღბლიანი იქნებოდა, ხოლო თუ იტყოდა, საქონლისააო - მაშინ უიღბლო.

წლამდე არც ფრჩხილებს აჭრიდნენ. მოჭრილი ფრჩხილის არც დაწვა შეიძლებოდა, არც ცუდ ადგილას გადაყრა. უმეტესად წიგნში შეინახავდნენ ან მელანში ჩაყრიდნენ - მისი პატრონი ნასწავლი გამოვაო. პირველად ფრჩხილებს ნასწავლ ადამიანს დააჭრევინებდნენ -ბავშვიც

ნასწავლი იქნებაო.

თუ ბავშვს კბილი დროზე არ ამოუვიდოდა, ცუდ ნიშნად მიაჩნდათ. ხალხის რწმენით, თუ პირველად ზედა კბილი ამოუვიდოდა, ის მიწას ხედავდა და ცუდი იყო, ხოლო თუ ქვედა-ცას მისჩერებია და კარგიაო. პირველ კბილს რომ მოიცვლიდა, მას სახურავზე შეაგდებდნენ და ეტყოდნენ: თაგვო, ჩემი ცუდი კბილი შენ და შენი კარგი კბილი მეო. ან მოცვლილ კბილს ბავშვს თავზე შემოატარებდნენ ცეცხლში ჩააგდებდნენდა იტყოდნენ: „ალის წვერივით ამოდიო".

ფშავი

გზად მიმავალი ფშაველის დედაკაცი რო დაინახოთ, თავის დღეში ვერ იტყვით, თუ ის მართლა დედაკაცია, მანამ არ მოგიახლოვდება და იმის „ჩიქილ-ხელსახოცს" (თავ-ჩიჩმაგსაც ეძახიან დამცირებისათვის) არ დაინახავ, იმის კაბას და „სარტყელ-გულისპირსა".

დიაცი ვაჟკაცივით აბიჯებს: მაგრა, მკვიდრად, გაბედულად. გასათხოვარი ცოტა მორცხვობს, კრძალვით იქცევა. გათხოვილი ქალი უფრო გაბედულია, თამამი, მოურიდებელი. უცხო კაცს არ უფრთხის, არ ემალება; ბაგეს „ბარისასავით" (ბარის დედაკაცი) ჩიქილის ტოტში არ გაიხვევს და თავჩაღუნული არ გაგცდება, ხოლო თუ უცხო ხარ, სალამს არ მოგცემს, რაც ბარად, ნამეტნავად, არაგვის ხეობაზე, იშვიათად მოხდება; არ შეიძლება ბარელი დედაკაცი უსალმოდ გასცდეს უცხო ადამიანს, მგზავრს ნამეტნავად, თუ დარბაისლობა, კაიკაცობა, კეთილშობილება შეატყო, „სალამო მშვიდობისა", „დილა მშვიდობისა", „შუადღე მშვიდობისაო"-თი არ მიესალმის, თავის კანტურით, დაკვრით. ფშაველი დედაკაცი ამას არა დაგიდევს: რაც უნდა დიდი კაცი ბრძანდებოდე, თუ ნაცნობი არ ხარ, თავს არ დაგიკრავს, ხოლო თუ გამოელაპარაკე, გინდ უკანასკნელი ბრძანდებოდე, სიტყვას არ დაგიძვირებს, გზას იკითხავ, კაცს, სახლს თუ სხვა რასმე, ცოდნაზეა დამოკიდებული, გასწავლის, არა და „და-ძმობამან ძმაილამა (რაც იმავე და-ძმობას ჰნიშნავს) არ ვიციო", თავიდან მოგიშორებს.

თუმცა ამ შემთხვევაში ფშაველი დედაკაცი თითქოს უზრდელობას უკულტურობას, იჩენს ბარისასთან შედარებით, მაგრამ სხვა შემთხვევაში უფრო ზრდილია და ფაქიზი ზნეობისაა. მაგ. ფშაველი დედაკაცი სას-

მელს, როცა თასს მიაწვდის მამაკაცი, დაიჩოქებს, დაილოცება და ისე დაჭლევს, ფეხდგომელამ რომ დალიოს, ეს მისთვის თავზე ლაფდასხმაა - დიდი სირცხვილი.

წინაშე ოჯახისა და ნათესავისა დედაკაცი დიდს ვალს იდებს კისრად, ოჯახისა ის დიდი მონაა; იმას ჩანერგილი აქვს ღრმად გულში და თავში, რომ ოჯახი წმინდათა-წმინდაა, კერა წმინდა ტრაპეზია, სადაც შეიწირების მსხვერპლი ცოცხალთა სადღეგრძელოდ და მკვდართა მოსახსენებლად. ამიტომ იგი მეთვეურობისა (ბოსლობა) და მშობიარობის დროსაც ორმოც დღეს სტოვებს ოჯახს, რათა გაწმენდილი და განბანილი შევიდეს ოჯახში და არ შებღალოს მისი სიწმინდე. ერთის შეხედვით ეს უკულტურობად მოეჩვენება ყველას, პირველი შეხედვით მაგრამ თუ ღრმად ჩაუკვირდება საქმეს და თვით ფშავლების ცხოვრებას, ეს არ გაუკვირდება. მკითხველმა უნდა გაითვალისწინოს ის გარემოება, რომ თვითოეულ ოჯახში 40-60 სული ცხოვრობდა ძველ დროში, ათასი მიმსვლელი და მომსვლელი უსათუოდ ეყოლებოდა ოჯახსა და მაშასადამე მელოგინე დედაკაცის ყოლა ოჯახში, ბავშვის ტირილი და სხვა, არ იქნებოდა სასიამოვნო არავისთვის. ოჯახში შეიძლება ორი და სამი მელოგინეცა ყოფილიყო, მაშინ ხომ არა მარტო სტუმარი შეწუხდებოდა, თვით შინაურებსაც დაამწარებდა ამოდენა ბალღების ღრიანცელი.

ძველად რომ ოჯახები დიდი იყო და მთელ გვარს შეიცავდა, ამას დღეს დოლმენები (აკლდამები) ამტკიცებენ - საგვარეულო სამარე, სადაც მთელი ოჯახის წევრები იმარხებოდნენ. ამ ჩვეულების ახსნას თავი დავანებოთ და ავღნიშნოთ ის გარემოება, რომ ორსული დედაკაცი, თუ მას მშობიაროაბამ მინდორში ან ტყეში არ მოაწრო მუშაობისა ან მწყემსობის დროს, -ოჯახს გარეთ, ცალკე მისთვის აშენებულ ფანჩატურში, ქოხში გაჰყავთ, საცა მან ორმოცი დღე და ღამე უნდა დაჰყოს. ამ ვადის შესრულების შემდეგ ეძლევა მას ნება დაუბრუნდეს საერთო საცხოვრებელ სახლს, ოჯახს, ახლად შემომატებულითურთ. მშობიარე დედაკაცს, ვიდრე დანიშნული დრო არ გავა და არ „დაირეცხება", მექოხე ჰქვიან.

მეთვეურობის რიგის დროსაც დედაკაცი სტოვებს ოჯახს და გადის გომურში (ბოსელი), ან საბოსლედ აგებულს ოთახში. ამ დროს დედაკაცს მებოსლეს ეძახის ხალხი და ვერ შევა ოჯახში იმ დრომდე, ვიდრე არ „დაირეცხება".

-წამოდი, ქალო, შინა!

-ვერ წამუალ.

-რად არა, ქალო?!

-ბოსელში ვარ და იმათა; როცა დავირეცხები, შინ მაშინ დამპატიჟოდი.

ამ დარეცხვას ისე ამბობს დედაკაცი, თითქოს პირის ბანაზე იყოს ლაპარაკი, როცა დედაკაცი ამას იტყვის, მაშინ მოპატიჟეს ეს პოპა ყოველგვარი ღონისძიება განაგრძოს თხოვნა, ყოველი ფშაველი თავის სახლს ,,აწმინდებს'', წმინდად ინახავს, იცავს შებღალვისაგან, ვინაიდგან, როგორც მექრხე, ისე მებოსლე დედაკაცი უწმინდურად ითვლება. ეს ჩვეულება ებრაულია, ეთანხმება მოსეს რჯულსა და უდევს სარჩულად სარწმუნოებრივი მოსაზრება, ხოლო საფუძვლად -ჩვეულება, დამოკიდებული პირად გრძნობაზე და გემოვნებაზე. პროფ. მაქს.კოვალევსკი ყოველივე მკვდარ გამონაყოფს ცოცხალი სხეულისას სთვლის უწმინდურად.

მაგრამ ამგვარ მოვლენათა ახსნა ხომ ჩემი საქმე არ არის, როგორც საეთნოგრაფიო ცნობათა მწერლისა...

ოჯახი ფშაველის წარმოდგენით სადგურია არა მარტო იმათი, ვინც ოჯახში სცხოვრობს, არამედ მას სხვა პატრონიცა ჰყავს, იმ სხვა პატრონს სახლის ანგელოზი ეწოდება. მაშ რადა ჰსვამს ფშაველი მუდამ ამ სახლის ანგელოზის სადღეგრძელოს, თუ იგი არს სწამს ოჯახის პატრონს და მას არ ეთაყვანება: ,,გაუმარჯოს ამ სახლის კეთილ ანგელოზს, კეთილის თვალით იყოს ყველა იმაზე, ვინც ამ სახლისანი არიან და ვინც კეთილის გულით შამოვა ემ ოჯახშიო''. უმთავრესი ნაწილი ოჯახისა კერაა და კიდევაც სწორედ ამ კერას უფლობს და განაგებს დედაკაცი, როგორც დიასახლისი: კერა წმინდაა, მადლიანი, რადგან, პირველ ყოვლისა, მასზე ცეცხლი ანთია, გამათბობელი და გამაშრობელი როგორც შინაურის, ისე გარეულისა, ვინც ოჯახს ესტუმრება; კერაზე კეცებში ცხვება პური არსებისა, რამდენს ეს პური გააძღობს ,,სტუმარსა შორის გზისასა''. კერაზე ცხვება ქადა-პურები ხატში მისატანი მსხვერპლად, ,,თავის სალოცავის'' პატივსაცემლად და იმავე დროს მის მოსამადრიელებრად. იქვე მზადდება ყოველივე სანოვაგე დედაკაცავე ხელით.

კერაზედვე მზადდება და კეთდება როგორც მოსაკითხი ცოცხლებისა, ისე ნათესავებისა წირვების დროს.

კერაზედვე, ცეცხლზე თბება (ლხვება) დანისწვერზე დაგებული კოშტი სანთელი, იქვე კეთდება (ჩამოიქნება) ხატისა და ღვთის წინაშე ასანთებლად ხელით დასორსლებული სანთელი და სხვა. მაშასადამე კერას ტყუილად არ დავარქვით ტრაპეზი, რაზედაც დედაკაცი მართლა რომ მსხვერპლსა სწირავს ღმერთსა.

ფშაველი დედაკაცი ბევრს სხვა საქმეს ასრულებს დიდის ამბით და

გულუხვობით თავის ნათესავების მიმართ. ყველაზე მეტ ხარჯს თავის სათავნოდან დედაკაცი ეწევა ნათლიაზე, ძღვენის სახით. მან ყველაფერი თავისი ხელით უნდა შეამზადოს, უნდა საჩოხე მოუქსოვოს, ახალოხი, ყველა მის ოჯახის წევრებისათვის, ოციც რომ იყოს წლოვანებისა და სქესის მიხედვით, უნდა საჩუქარი მიართოს, ზოგს ჭრელი წინდები, ზოგს საკაბე, სხვას თავმოსახვევი და სხვა. ნათესავთა და მეზობელთა ქორწილისათვის მას სჭირდება ბევრი რამ ძღვნად, საჩუქრად. ამას თან მოსდევს მოსაკითხები, ზოგი სნეულებისა, სხვა - ახალდაბადებულთათვის. საზოგადოებრივივ აზრი დაჩვეულება ამრიგად დედაკაცს ბევრს მოვალეობას ადებს კისრად და ყოველივე ეს კი მოითხოვს მისგან მზნეობას, შრომას და მომჭირნეობას, რაშიც ფშაველ დედაკაცს იშვიათად თუ ვინმე შეედრება. იგი მარტო ოჯახს როდი უვლის და მის საქმეებს განაგებს, აწესრიგებს. ამავე დროს ოჯახის გარეთაც შრომას ეწევა. შვილის აღზრდასაც არა ჰღალატობს; სიცხე-პაპანაქებაში ხშირად ჰნახავთ ფშაველის დედაკაცს სადმე გვერდობში ყანას მკიდეს გაცხარებული, ხოლო იქვე პალოებზე აკვანი იყოს მიბმული, რაშიც ძუძუთა ბავშვი წევს ხის ტოტებით დაჩრდილული, მოსაგრილებული.

მამაკაცისთვის დედაკაცი სწორედ მარჯვენა ხელია და კიდევაც მეტი. ბევრჯელ უხდება მას მარტოკა გარეთ დარჩენა ცის ქვეშ მუშაობის, მწყემსობის დროსა. იმას ბევრჯელ უხდება მოსატაცებლად ბინაზე მოსული მგელი და დათვი მოიგერიოს. ხშირად იარაღის ხმარებაც სჭირდება. სასტიკი მთის ბუნება არსებობისათვის ბრძოლაში დედაკაცს ბევრს დაბრკოლებას უყენებს წინ, ბევრნაირად ხელს უშლის საოჯახო საქმე შეღავათიანად წაიყვანოს. ამიტომ იგი ხშირად ამოიკვნესებს და ამ კვნესას თან შემდეგ სიტყვებს ამოაყოლებს: „სისხლის პურის ჭამა გვაქვს, სისხლისა!“

დედაკაცი მამაკაცზე მძლავრად, სასტიკად ებრძვის მძაფრს სასტიკს ბუნებას, ეჯაგანება, არ უტყდება და თვით ეს ბრძოლა დიაცს მამაკაცად ჰქმნის, მას ამსგავსებს, განა მარტო სიარულში? არა, ხმაც კი მამაკაცისა აქვს: ბოხი, ძლიერი და ვერავითარ მსგავსებას ვერ იპოვით ბარელი, ქალაქელის ნაზ, წიკვინა, მიკნავებულ ხმასთან რომ შეადაროთ მის ხმა, საუბარი. ახალგაზრდობაში ფშაველი ქალი მეტად ლამაზია, ტურფაა როგორც ია, მაგრამ როგორც თვით ია, ისე სილამაზეც მალე ჰქრება, სწრაფად იკარგება, ოცდაათი წლის ქალი უკვე ხნიერია, მოხუცებული და ყველა ეს ჯაფის, გადამეტებული შრომის ბრალია. გარჯა, შრომისმოყვარეობა, როგორც მამაკაცისა, ისე დედაკაცისა იდეალად არის

აქ დასახული და მცონარა ადამიანი სიძულვილი სა და დაცინვის საგნად ხდება ყველასათვის...

ქალს ნუ ჰკლავ ჯვაროზაშია

(დღეობაშია)

ტანთ ნათხოვარი აცვია,
ქალი თუ გინდა ლამაზი,
დაჰკვლიე ქერის მკაშია.

ამას გვიამბობს ხალხური სიმღერა და ვინ შექმნა ეს სიმღერა? რა თქმა უნდა მამაკაცმა, ხოლო მამაკაცს უკარნახა ეს სიტყვები თვით ამ მთის სასტიკმა ბუნებამ, საცა ,,სისხლის პურის ჭამაა", ეს შეუსაბამო და ვერაგული ფიქრი აფიქრებინა, - დედაკაცი ოღონდ ოჯახისთვის იყოს გამოსადეგი, მისი სილამაზე ბევრად საჭირო არც კი არისო, და ამით მამაკაცს, ლუმკა პურისათვის გაფაციცებულს, ჰსურს დედაკაცისთვის საჭიროდ არა სცნოს ის, რაც მასში ციური, ღვთაებრივია, მიმზიდველი, რითაც ლაზათიანდება ჩვენი დუხჭირი ცხოვრება.

კიდევ კარგი, რომ ბუნება მამაკაცს არ ეკითხება და სილამაზით, როგორც მეოჯახეობის ნიჭით, ფშაველ ქალს უხვად აჯილდოებს, ხოლო ვაი იმ პირობებს, ფშაველ ქალს რომ უდროოდ, ადრე და მალე ამ სილამაზეს სტაცებს და ძალაუნებურად შოთას სიტყვებს გვათქმევინებს:

,,ანუ ეგრე რამ გაგლია,
ანუ პირველ რამ გაგავსო!"

და აი, ეს თავისი დანაშაული რომ გამოესყიდა, თავისი ცოდვები მოენანია, ბუნებამ რა ღონე იღონა, რა ოსტატობა იხმარა სთქვა: მოდი ფშაველ ქალს, ამ ტურფა იას, რადგან სილამაზის მოკლე ვადა აქვს, - ცოტა ხანი, ეს ცოტა დრო სიამოვნებით გავატარებინოთ, ჩაუდვა მოსიყვარულე პლატონური სიყვარულით გამსჭვალული გული ვაჟკაცისადმი. ვინც იმას მოეწონება, ვისზედაც თვალი მიუვა, ხოლო მის მშობლებს, ნათესავებს მივცე ისეთი ხასიათი, მოუთმინონ ქალ-ვაჟსა ერთად ყოფნა, ერთად წოლა, ხვევნა, კოცნა, მტლაშა-მტლაშიო. ან რატომ არ უნდა მოითმინონ, როცა ამათზე ადრე თვით მშობლებმა გაიარეს წაწლობის კურსი? ვაჟს წაწალს ხშირად მოუნდება ქალთან წაწალთან ღამე, ბნელში წანწალი, მაგრამ ინუგეშებს იმით, რომ ქალი მას სიყვარულით მიიღებს, მკლავზე დაიწვენს, ბევრს, ძალიან ბევრს ალერსიან სიტყვას ეტყვის ,,გენაცვალე, ვენაცვალე შენს თვალთა, ვენაცვალე შენს მკლავთა". საქმეს ხორციელ ჩხირკედელაობამდე არ მიიყვანს, ამ მხრივ ძალიან ფრთხილია და გამოცდილი, ნამეტნავად სიყვარულის პირველ ხანებში. ბევრი არც რო-

დის არა, რადგან ესმის, არ მოჰყვება კარგი შედეგი სიყვარულის განხორციელებას: ამის შემდეგ ტრფობა, სიყვარული ჩადაბნდება, მას ჭლექი ეყრება, სნეულდება და ბოლოს კვდება კიდეც.

სიყვარულის განხორციელების შემდეგ ქალი ვაჟის თვალში პირვანდელ მიმზიდველობას ჰკარგავს, მისი დანახვა, ქალთან დაწოლა ვაჟს ცეცხლს აღარ უკიდებეს, აღარა სწვავს, ქალი კი მუდამ ამის მონატრულია, ვაჟი ქალის სიყვარულით იწვებოდეს. თუ ასე არ არის, მაშ რად ეუბნება ქალი ვაჟს მუქარით:

„ისე მოგაკვლავ სურვილსა,
ნემსს ყუნწზე აეგებოდეო...“

ეს კი მხოლოდ მაშინ მოხდება, როცა სიყვარული წმინდაა, უბიწო, შეუბღალავი, შეუგინებელი, ე.ი.განუხორციელებელი, ქალი ძალიან ცდილობს დროშა სიყვარულისა მაღლა ეჭიროს, სიყვარული იდეალური იყოს. ასეთ სიყვარულს იგი „ლამაზს“ ეძახის. სიყვარული მხოლოდ მაშინ არის ლამაზი, თუ ის იდეალურია; ჰკარგავს იდეალურობას, - ჰკარგავს სილამაზეს და იღუპება კიდევაც.

ეჭვს გარეშეა, რომ სიყვარულს ფიზიოლოგიური, სქესობრივი ვნებათაღელვა უდევს საფუძვლად. ფესვები ტრფობისა იქ იმალება, ხოლო თუ ვნებათა ღელვა შეაჩერა მოთმინებამ, მაშინ ეს გრძნობა სიყვარულისა უფრო ძლიერია, იგი იღებს იდეალურ ფორმას, მისი ტანი იმოსება ია-ვარდითა. წაწლობასაც აქეთ ესწრაფვის და ქალის მეოხებით რამდენადმე ანხორციელებს ამ მისწრაფებას... წაწალს არ შეუძლიან თავისი წაწალი ცოლად შეირთოს. ეს დიდი დასაძრახი საქმე იქნება. საზოგადოებრივი აზრი შეაჩვენებს, წყევლა-კრულვით მოიხსენიებს ამნაირ შეუღლებას. ბოლო ჟამს მოელის ქალსა და ვაჟს გაყრა: ვაჟს სხვა მოჰყავ ცოლად, სხვის წაწალი; ქალი სხვა ვაჟს მიჰყება, სხვა ქალის წაწალს და ამგვარად იბადება „შორით დაგვა, შორით ალვა“ - ჩნდება დარდი და ვარამი - პირობები პოეზიისათვის.

წაწლობის წყალობით ქალ-ვაჟი ბევრს სულიერ ტანჯვას და სიამოვნებას განიცდიან. დიდს ვარჯიშობაშია იმათი გრძნობა-გონება და ამიტომაც თამამად შეიძლება ითქვას, თუ ფშაველი პოეტური ხალხია, რაშიც ჯელა, ვინც ფშავლებს იცნობს, დამეთანხმება - ფშაველის მოლექსეობის ბრალი, სხვათა შორის შორის წაწლობაც არი.

ფშავლის დედაკაცებზე არ შეიძლება ითქვას, ვითომც ის მონობაში იყოს მამაკაცის მიერ, თავისუფლებას მოკლებული. პირიქით, დედაკაცს ეს თავისუფლება მეტიც მოსდის, თუ შეიძლება ასე ითქვას.

მამაკაცზე რამდენადაც დამოკიდებულია მისი თავისუფლება, თავზე საყრელიცა აქვს. მისი ცხოვრების პირობები ჰქმნის დედაკაცისთვის ამ თავისუფლებას მამაკაცის დაუკითხავად, ცხოვრება ფშაველისა ისეა მოწყობილი, რომ დედაკაცი უეჭველად თავისუფალი უნდა იყოს, მუდამ თავის სიტყვისა და თვალ ქვეშ დიაცის ყოფნა ყოვლად შეუძლებელია. ერთ მხარეს რომ ქმარი წავიდეს საქმეზედ, მეორე მხარეს დედაკაცი მირბის, არ შეიძლება უამისოდ. წლობით, ორწლობით უხდება ხშირად ქმარს, როგორც მწყემსს, ოჯახის გარეთ ყოფნა. ამ დროს დედაკაცი მარტოკა რჩება ოჯახში და როგორც მისი ჰკვა და გონება გასჭრის, საქმეს ისე აწარმოებს. საჭიროა, ერთის და ორი დღის სავალზე დაახტება ცხენს და მიდის მგზავრად მარტოკა, იმას არც სცხვენიან, არც ეშინიან.

გურია

ისევე, როგორც მთელ საქართველოში, გურიაშიც ბიჭის დაბადება უხაროდათ. გოგო სხვისი ნაცარიაო, - იტყოდნენ. ბიჭის დაბადებას თოფის სროლით ხვდებოდნენ -მთელ სოფელს ამცნობდნენ, რომ ოჯახში მემკვიდრე, გვარის გამგრძელებელი დაიბადა. თუ ნანატრი ვაჟი გაჩნდებოდა, ოჯახის უფროსი კაცი მას ქვევრს ან მიწას აჩუქებდა.

ახალშობილს ბებიაქალი აიფანდა და ნელთბილ წყალში დაბანდა. თავზე გადაატარებდა ოქროს ბეჭედს და თან სამჯერ წყალს გადაავლებდა - დოვლათიანი იქნებაო. დასაბან წყალში ნახშირს ჩააგდებდა - თვალი არ ეცემაო. ბანდნენ უსათუოდ კარგ დღეებში: სამშაბათს, ხუთშაბათს და შაბათს - ბედნიერი იქნებაო. კვირას არ დაბანდნენ - კვირიდან კვირობამდე არ გაიზრდებაო. პირველ ნაბან წყალს სამი დღის შემდეგ დაღვრიდნენ სიგრძეზე, ისე რომ წყალი ღარივით წასულიყო, თანაც ერთსა და იმავე ადგილზე - ბავშვი მაღალი გაიზრდება და ზნე არ შეეცვლებაო. ან კარის ძირში დაღვრიდნენ - ოჯახი, სახლი ეფარებაო.

ბებიაქალი ჭიპს მაკრატლით მოჭრიდა და თავისივე ნასკვით გამონასკვავდა. ჭიპს წიგნზე გადაჭრიდნენ - ბავშვი ნასწავლი იქნებაო. შემდეგ ჭიპზე ჯანგარას (გაჭვარტლული ქვაბის ნაფხეკი) დააყრიდა, თან დამწვარ ბამბას და შაურიანს დაადებდა - მალე მოუშუშდებაო და შეუხვევდა. დაბანის წინ ამ საფენს მოხსნიდნენ და უმარილო ღორის ქონს წაუსვამდნენ, რომ წყალი არ შესვლოდა. ჭიპი რომ მოძვრებოდა, მამა წაი-

ღებდა და კარგ საზოგადოებაში ან სკოლაში დააგდებდა - ბავშვი ნასწავლი გამოვაო, ჯარიანობაში (ტირილში ან ქორწილში) გადააგდებდნენ - საჯარო კაცი (ან ქალი) იქნებაო, ან წიგნში შეინახავდნენ - წიგნი ეყვარებაო.

დაბანის შემდეგ ახალშობილს ბებია-ქალი ჩვრებში გაახვევდა და დედას მიუყვანდა. ,,აკვნის მოყვანამდე'' ახალშობილი დედასთან იწვა. გაწყობილი აკვანი კი, არტახებზე წითელი ჯვრით, როგორც წესი, ქალის ჰირისუფალს (მშობლებს) ,,მოჰყავდა'' ბავშვის დაბადებიდან 3-4 დღის ან ერთი კვირის შემდეგ. თუ მშობლები აკვანს ვერ ,,მოუყვანდნენ'' მაშინ შეიძლებოდა მეზობლისაგან ეთხოვათ ,,ბედნიერი'' აკვანი. აკვნის ,,მოყვანის'' დღეს გაშლიდნენ სუფრას, მოიწვევდნენ მოკეთეებს. ბავშვის სახელზე ბებია სანთელს დაანთებდა და, ვიდრე თვითონ არ დაიწვებოდა, არ ჩააქრობდა. თან ლოცულობდა, რომ ბავშვი ჯანმრთელი გაზრდილიყო, პატიოსანი და სასახელო გამოსულიყო. ,,მაშინდელ დროში მაგი იყო მთავარი, სირცხვილი არ უნდა ეჭამა თავის ახლობლებში, მეზობლებში, მეგობრებსა და ქვეყანაში, საერთოდ'' (ლოლა ბასილაშვილის ნაამბობიდან. 80 წლის ოზურგეთი, სოფელი დვაბზუ).

პირველად ბავშვს აკვანში ჩააწვენდა ბებია, ან დედა ან მრავალშვილიანი ბედნიერი მეზობლის ქალი. კვირა დღეს და სავსე მთვარეზე ჩააწვენდნენ. ავი თვალისაგან დასაცავად აკვანს ცეცხლზე გადაატარებდნენ და ფეხთან ნახშირით სამჯერ ჯვარს გაუკეთებდნენ. ჭინკებისაგან დასაცავად სასთუმალთან დაუდებდნენ დანას, მაკრატელს, ასანთს, აკვაროხს (მლოცავი ქალის მიერ შელოცვილი ნივთი), რომელიც არავის არ უნდა მოეპარა, თორემ ბავშვს აღარაფერი ეშველებოდა. თავქვეშ ტაგანასაც დაუდებდნენ - დიფტერიისგან დაიცავსო.ავი თვალისაგან დასაცავად აკვანზე შებმული იყო წითელი პანტის ხის ჯვარი, დაკეტილი ბოქლომი, ქინძისთავი, აბოს კბილი, ტატილები, ალისყურა; აგრეთვე ვერცხლის ფული -დოვლათიანი იქნებაო. ქარვა -სიყვითლე არ დაემართებაო. ,,ზოგი ბაღანა აკვანში ორ წლამდე იწვა, სანამდის დიდი არ მოხსონჩოლდებოდა''(ლოლა ბასილაშვილის ნაამბობიდან).

ბავშვის ძირითადი საკვები დედის რძე იყო. ძუძუს პირველივე დღეს აწოვებდა. ,,ახლა რომ უძუძურა ქალები, ასე კი არ იყო. ბაღნები დედის რძით იზრდებოდნენ. ძუძუს დიდხანს ვაწოვებდი, ორ წლამდე მაინც. მაშინ რომ ჯანმრთელები იყვნენ ბაღნები, ისე სადაა ახლა'' (ლოლა ბასილაშვილის ნაამბობიდან).

მაგრამ, ი შვიათად, თუ დედას რძე არ ჰქონდა, მეზობლის მეძუძურ

ქალს სთხოვდნენ, ბავშვისთვის ძუძუ ეწოვებინა. ეს ქალი ბავშვის ძიძად, მეორე დედად ითვლებოდა. ამ ოჯახებს შორის ხელოვნური ნათესაობა მყარდებოდა.

ძუძუს წოვების დროს მეძუძური ქალი არ უნდა შეშინებულიყო, არ უნდა დაელია ღვინო - როცა ბავშვი გაიზრდება, სახეზე გამოადგებაო (გააწითლებსო). გამოწველილი ზედმეტი რძე მიწაზე არ უნდა დაეღვარა - უხსენებელმა იცის ზედ მისვლა და არ შეიძლებაო.

ბავშვს ძუძუს გაშვების დრო რომ მოუვიდოდა, მეძუძური ქალი ძუძუს თავზე წაისვამდა წიწაკას, ნაღვლის წვენს და ბავშვი თანდათან გადაჰყავდა საერთო კვებაზე: უკეთებდნენ მჟადის ფქვილის ფაფას, ბრინჯის ქაშს, რძეში ან ლობიოს წვენში მჟადს უფშვნიდნენ.

გურიაში ბავშვის დაბადებას დღესასწაულობდნენ, როდესაც ქალი „ლოგინობის პერიოდს" დაამთავრებდა. იცოდნენ ბავშვისთვის „ლოგინის აღება". თუ ბავშვი ხშირად ეცემოდა, ეტყოდნენ: „ლოგინაუღებელი ხომ არა ხარო". „ლოგინის აღების" დღეს მოიწვევდნენ ბებიაქალს და ჯვალა იმ ქალს, ვინც მშობიარობას ესწრებოდა. გაშლიდნენ სუფრას, გამოაცხობდნენ ერთ დიდ და პატარა-პატარა ხაჭაპურებს. დიდ ხაჭაპურს შეჭამდნენ ბებიაქალი და დანარჩენი ქალები, ხოლო პატარა ხაჭაპურებს ბავშვებს დაურიგებდნენ და ეტყოდნენ: ირბინეთ და ისე ჭამეთო. ამ სუფრას მამაკაცი არ ესწრებოდა. ბარის სოფლებში „ლოგინის აღებას" „ნერჩის აღებას" ეტყოდნენ. „ნერჩის აღების" დროს ბავშვს დააჯენებდნენ სახლის შუა ადგილზე და გარშემო ნიგვზის კაკალს შემოატარებდნენ, თან ულოცავდა ბებიაქალი. აცხობდნენ ნიგვზიან ტაბლას.

მთავარი რიტუალი, რომელიც ამ ცერემონიალს ახლდა, ასე სრულდებოდა: ბებიაქალი ან მოწვეული ქალები დანით მიწას წაღმა შემოხაზავდნენ იმ ადგილას, სადაც ქალმა იმშობიარა. ერთერთი ქალი სუფრიდან ცოტ-ცოტას ჯვალაფერს აიღებდა და მიწაში ჩაფლავდა, ზემოდან ისევ მიწას გადააყრიდა. ამას „მიწის გაჯერებას" ეძახდნენ. ჯვალაფერი ეს კეთდებოდა იმისთვის, რომ ბავშვი ჯანმრთელი და ღონეგრძელი გაზრდილიყო, ოჯახი გამრავლებულიყო.

ბავშვს პირველ პერანგს მამის ან დედის გამონაცვალი პერანგისაგან შეუკერავდნენ - მშობლები ეჯარებაო. შეუკერავდა უმეტესად მამიდა ან ბიძაშვილი, ფეხზე მდგარი ან სიარულისას - ბავშვი მაღალი გაიზრდებაო. ჩააცმევდა ვინმე ბედნიერი ქალი.

ერთი წლის შემდეგ გოდორში ჩასვამდნენ და პირველად თმას ისე შეჭრიდნენ - ხვეული თმა ექნებაო. შეჭრილ თმას ბროწეულის ხის ძირ-

ში დამარხავდნენ ან მოზარდ ხეზე შემოდებდნენ, თხილის დირეში შედებდნენ ან დაწნულ ბუდეში ჩააგდებდნენ - ხუჭუჭი თმა ექნებაო. ზოგს მიაჩნდა, შეჭრილი თმა ისე უნდა შეენახათ (მაგალითად, ბალიშში), რომ ჩიტს არ წაელო და ბუდე არ გაეკეთებინა - თავის ტკივილი იცისო.

წლის რომ შესრულდებოდა, ფრჩხილებსაც პირველად მაშინ მოაჭრევინებდნენ. ფრჩხილებს მოაჭრიდა ან მოზარდი, ან - დედა და თავზე გადააბნევდა, ცეცხლში დაწვავდა ან გიტარაში შეინახავდა - კარგი დაკვრა ეცოდინებაო.

ბავშვი პირველ კბილს რომ მოიცვლიდა, ცას დაუძახებდნენ და ეტყოდნენ: ,,ცაო ჩემმა შვილმა კბილი მოიცვალაო". ან სახურავზე შეაგდებდნენ და ეტყოდნენ: ,,თაგვო, შენი კბილი მე და ჩემი - შენო".

აჭარა

აჭარა მრავალშვილიანი ოჯახებით გამორჩეული კუთხეა საქართველოსი. აჭარლები მრავალშვილიან დედაზე სიფარულით ამბობენ, უბე ფავილით სავსე აქვსო".

დაიბადებოდა თუ არა, ბავშვს ჭიპს მოჭრიდნენ. ვაჟისთვის ჭიპის მოჭრა იცოდნენ ცულზე, ქალისთვის ხერტალზე ან სხვა სამეურნეო იარაღზე - შრომა, საქმე ეფარებაო. ვაჟის ჭიპს საფულეში ჩადებდნენ, ბედი ჰქონდეს, სარჩო, ფული არ გამოელიოსო. ქალის ჭიპს ახორში (ბოსელში) შეინახავდნენ. ხალხის რწმენით, ,,ქალს ჭიპი საქონელზე ექნება მოჭრილი და საქონელი, პირუტყვი ეფარებაო". ახლა ზოგან ბავშვის ჭიპს წიგნში ინახავენ ნასწავლი გამოვაო.

აჭარის ზოგიერთ კუთხეში ახალდაბადებულ ბავშვს პირზე ცოცხალ ჩიტს ან ჩიტის ნისკარტს (განსაკუთრებით სკვინჩას) მოუსვამდნენ, ,,ენასაც ადრე ამოიდგამს და კარგი მოლაპარაკეც იქნებაო".

მელოგინის სანახავად და მისალოცად მისვლა მეორე დღესვე შეიძლებოდა. სტუმრებს უმასპინძლდებოდნენ პურის ფქვილის ფაფით ან ტკბილი ფლავით.

ახალდაბადებულ ბავშვს კვერცხის გულით დაბანდნენ და ახლობელი, ჯანმრთელი ადამიანის (დედ-მამის, და-ძმის) პერანგში გაახვევდნენ. იტყოდნენ: ,,ვის პერანგსაც ჩააცმევ, მასავით ჯანმრთელი და კარგი იქნებაო".

ადრე, როცა ქალი სახლში მშობიარობდა, ბავშვის ამყვან ბებიაქალს (ებეს) შვიდ დღეს უნდა მოეელო მშობიარისა და ახალშობილისათვის. შემდეგ ბებიაქალს შესაბამისად ასაჩუქრებდნენ. ბავშვს თავდაპირველად ხოჭიჭში აწვენდნენ. ხოჭიჭი ხის (ბლის ან ცაცხვის) გამხმარი ქერქისაგან კეთდება. იგი ვარცლივითაა ამოღრმავებული და საგებში შეხვეული პაწია მოხერხებულად თავსდება შიგ. დაბადებიდან რამდენიმე დღის შემდეგ ახალშობილს აკვანში გადაიყვანდნენ. აკვანში გადაყვანისას არჩევდნენ დღეს და მთვარეს. ეს ხდებოდა მას შემდეგ, რაც ,,ახალი მთვარე ერთ ხუთშაბათს გაივლიდა''. მიაჩნდათ, რომ მთვარე უკვე სავსე, მაგარი იყო და ასეთ მთვარეზე აკვანში ჩაწვენილი ბავშვი მთვარესავით მაგარი და ჯანმრთელი იქნებოდა.

მშობიარობის დღეს მამაკაცებს სახლიდან ითხოვდნენ. ვინც ოჯახს ბავშვის დაბადებას პირველი მიულოცავდა, სამახარებლოს მიიღებდა. ვაჟის დაბადება განსაკუთრებით სასიხარულო იყო. ოჯახს მარჩენალი, ძალა მოემატაო. ,,ბიჭი ოჯახის დირეგი, დედაბოძია, ქალი კი სახლის ნაცარიაო'', -ამბობდნენ. ვაჟის დაბადებისას სამჯერ დააქუხებდნენ თოფს. ქალის დაბადებისას (თუ ბევრი არ ჰყავდათ) ერთხელ მაინც გაისროდნენ.

აჭარაში ორგვარი აკვანი იციან: ჩვეულებრივი და ხარატული. აკვანს აქვს კამარა, ფეხი, ხელი, კიჭკიჭები, რომლებიც აკვნის გადარწევისას მოძრაობენ და მელოდიურად ჩხარუნობენ. აკვანში აგებენ ლეიბს - ჩალახებს, რომელშიც უწინ თივას ან ბრელოს (სიმინდის ქატოს) ყრიდნენ. ჩალახეში ფეხების მხარეს ამოჭრილია და შიგ ჩადგმულია ხავროზი (ჭურჭელი შარდისათვის). აკვანზე, ცალ მხარეს, ლეიბის ქვეშ, ამაგრებდნენ ორ არტახს - ხელებისა და ფეხებისათვის. არტახებზე დამაგრებულია ზონარები, რომლითაც არტახები მაგრდება აკვნის ხელზე. არტახები ჯვრებითა და სხვა ნაქარგი ორნამენტებითაა მორთული. ბავშვმა რომ არ დაისველოს, უკეთებენ შიბაქს.

აკვანზე კიდებენ სათვალე კაკას (მძივს), ჩანჩხურას, აბოს კბილს (სპეციალური პატარა ნიჟარას), ავგაროზს,ნივრის კბილს ან მწარე გოგრის თესლს. ზოგჯერ აკვანს ბადესაც გადააფარებდნენ. ლეიბის ქვეშ დებდნენ დანას, მაკრატელს, კაჟს. ფიქრობდნენ, რომ ეს ნივთები ბავშვს ავი თვალისგან დაიფარავდა. იტყოდნენ: ,,ბავშვს ავი თვალი არ ეცემა, თვალმკვეთარას თვალი ამაზე გადავაო''. ავი თვალისგან დასაცავად მშობიარესაც უკიდებდენენ საწოლზე მორკალურ ეკალს ან ასკილის ტოტს, სასთუმალქვეშ კი ალისყურს (ნიჟარას) ამოუდებდნენ.

თვალისცემას აჭარაში მრავალი დაავადების მიზეზად თვლიან. რო-

ცა ბავშვს უგუნებობას შეამჩნევენ, ნათვალევის ლოცვას უკითხავენ. მისი ერთ-ერთი ვარიანტი ასეთია:

საბელითა ღვთითა, მამითა, ძითა,
სულითა წმინდითა,
ლოცვა თვალწაკრულისა.
ზეციდან მობრძანდებიან სამი
ანგელოზები ღვთისანი,
ხელსა უჭირავთ სამი ფიქალი
ქვისანი,
ზეთა ეწერა სამი სიტყვანი
ღვთისანი,
ხოლო ბაბილოსანი, ქვეშ გველი
იწვა,
ერთი თვალი ედგა წყლისანი და
მეორე ცეცხლისანი,
გასკდა წყალი, გადიერო ცეცხლს,
დეიფსო ცეცხლი, დაშრა წყალი,
რავარც იგი დეიფსო და დაშრა,
ისემც თვალყამსა ვაი და ვუი, ქვაი და რკუი,
გულთან ლახვარი, თვალთან ნაცარი,
დიემართა გადუცდელი პაპასკირი,
დაჰკრა თავი ქვაზე, ენა გველის ფხასაზე,
მუცელი სამართებელზე.
მე ვარ მლოცავი, ღმერთი მარგებელი.

ბავშვი რომ გაიღვიძებს, ხელის არტახს შეუშვებენ, ხელებს ამოუღებენ და არტარხს მკერდზე გადაუკრავენ. ასე ხელგაშლილს ,,მოაწყვნენ". მერე ამოიყვანენ აკვნიდან, დააგორებენ და ცოტა ხანში ისევ ჩააწვენენ. ბავშვი დღის განმავლობაში სამ-ოთხჯერ ამოყავთ აკვნიდან. თუ მუცლის ტკივილი აწუხებს, შეიძლება მეტჯერაც ამოიყვანონ. თუ ხელამოშლილი ბავშვი ხშირად იზმორება, კარგიაო, იტყვიან, ყველა გაზმორებაზე პურის კაკლისოდენა იზრდებაო. ზოგ ბავშვს ხელები ხშირად მომუჭული აქვს. ასეთზე იტყვიან, ძუნწი, კუპეწი იქნებაო. ხელგაშლილი თუა, კეთილი, ხელბოლიო, ხელგაშლილი იქნებაო.

ბავშვი ძირითადად დედის რძით იკვებებოდა. თუ დედის რძე არ ყოფნიდა, საქონლის რძეში (უმეტესად თხის) წყალს ურევდნენ და ისე ასმევდნენ, კვება ნორმირებული არ იყო - იმდენჯერ აჭმევდნენ, რამდენჯერაც

იტირებდა. ძუძუს ორ წლამდე აწოვებდნენ. ზოგიერთი დედა გოგონას ძუძუს დიდხანს ,,არ გააშვებინებდა'' - ,,ბიჭი დამრჩენელია, გოგო- წამსვლელი და დიდხანს უნდა აწოვო მადლიაო'', -იტყოდნენ.

თუ ქალს ბევრი რძე აქვს, გამოწველილ ზედმეტ რძეს გამდინარე წყალში ან ისეთ ადგილას ასხამენ, სადაც სხვა ფეხს ვერ დაადგამს. ბავშვიან აკვანს ოთახში მარტო არ დატოვებენ. თუ აუცილებელია, აკვანზე ცოცხს მიადებენ - ავი სულებისგან დაიცავსო, წლამდე იმ დღეს არ დაბანენ, რომელ დღესაც დაიბადა. არც კვირას - ,,კვირიდან კვირამდე ხორცს არ შეიმატებსო''. ჩვილი ბავშვის ტანის ნაბანს მოზარდი ხის ძირში ასხამენ - ხესავით სწრაფად გაიზრდებაო. ნაბანს ღამით არ გადაასხამენ. თუ გადაასხეს, შიგ გიზგიზა ნაკვერცხალს ან ანთებულ ასანთის ჯერს ჩააგდებენ. მზის ჩასვლის შემდეგ, განსაკუთრებით ღამით, ბავშვის საგებს ან ტანსაცმელს გარეთ არ დატოვებენ - უქმური (ავი სული) აჰყებაო. ახალშობილთან შემსვლელმა ,,ცეცხლზე უნდა შეიაროს'', რომ უქმური არ მიჰყვეს პაწიასთან. თუ ბავშვს უქმური აჰყვა, მცენარეთა აბაზანებითა და მათი ნაწვავი ბოლის შეხრჩოლებით უმკურნალებენ, თან აუცილებლად შეულოცავენ:

საბელითა ღვთითა, მამითა, ძითა,
სულითა წმინდითა,
ლოცვა უქმურის, თვალუჩინარის.
უქმურო, უქმურო, გამოდი,
გამიე შორე შორს წადი,
სადაც არ ეყურებოდეს ძაღლის
ჯიფა, კატის უპუი, მამლის ყივილი,
იქ გასუმენ, იქ გაჭუმენ, იქ
გაპატივებენ.
გამოდი, უქმურო, გამიე შორე,
თვარა აგჭრი ანითა, მანითა,
შავტარიანი დანითა,
გრძელტარიანი წალდითა,
გაგიტან ცხრა მთას იქით,
ჩაგყრი რვალის ქოთანში,
გადულებ და გაქაფქაფებ,
გაგადენ წყალსავით,
გაგაქროლებ ქარსავეთ.

თმასა და ფრჩხილებს წლამდე არ სჭრიდნენ. ზოგს პირიქით, მიაჩნ-

და რომ თმა ორმოცი დღის ან შვიდი-რვა თვის შემდეგ უნდა მოეპრას. იტყოდნენ: ,,ნამუცლი თმა წლამდე უნდა მოეპრას, თორემ ბავშვი რომ გაიზრდება, თვალცეარი იქნებაო''.

ჩვილი ბავშვი სამ-ოთხ თვეში ,,ხელში მოგყვება'', ,,მოიჩხართვება'', ხორცით აივსება, ხუთი-ექვსი თვიდან ,,ჰუღს ამეილებს'' - ბგერებს გამოთქვამს. ოთხი თვის შემდეგ შეიძლება კბილებმაც ამოჭრას. კბილების ამოჭრის პერიოდში ბევრი ბავშვი ავადმყოფობს. პირველად, უმეტესად ქვედა კბილი ამოსდის. თუ პირიქით მოხდა და ზედა კბილი ამოუვიდა ცუდია, ,,კბილი მიწას უყურებსო''.

ბავშვი რვა თვის შემდეგ ,,ფეხს ებრძვის'' და წლამდე (ზოგჯერ კი უფრო გვიან გაივლის კიდეც, ფეხი რომ აიდგას, ბავშვს ოჭივარას უკეთებენ. ოჭივარა მოძრავ ბოძზეა დამაგრებული და თვითონაც წრიულად მოძრაობს. ბავშვს შიგ ჩააყენებენ. იგი მიჰყვება ოჭივარას და სიარულს ეჩვევა.

ბავშვს სახელს დედ-მამა ურჩევდა. უმეტესად სანაქებო ახლობლის სახელს არქმევდნენ. მიცვალებულის სახელს იშვიათად დაარქმევდნენ.

ოჯახში პირველი შვილი რომ გაჩნდება, მშობიარეს დედა მიუტანს აკვანს ყველა საჭირო ნივთით. აკვნის მიტანა ოჯახისთვის დიდი ზეიმია. ძველად ეს არ სცოდნიათ. უწინ ჩვილს ბედნიერი ბავშვის გამზრდელ ან ,,ბედნიერ აკვანში'' ზრდიდნენ.

შვილი ოჯახის იმედი, ბედნიერება, სიხარულია. ეს კარგად ჩანს აჭარულ იავნანაშიც, რომლის ერთ-ერთი ვარიანტი ასეთია

რურუ ჩემს შვილს, ნანი,
ეძინება, ერურება, ნანი,
პირზე ვარდი ებურება, ნანი,
მის დუშმანებს მოჩვენება, ნანი,
მას ძილი, მოსვენება, ნანი,
რომ დაგარტყა, გეტკინება, ნანი,
შენს ნენესაც ეწყინება, ნანი...

სამეგრელო

ზუგდიდის, წალენჯიხის და ჩხოროწყუს რაიონებში მოპოვებული ეთნოგრაფიული მასალებიდან ირკვევა, რომ ქალი მშობიარობდა ისლით დახურულ სამზადში. მას ამშობიარებდა სოფლის გამოცდილი ბებიაქალი ანუ ,,დედმანია". ჩხოროწყუს რაიონში ბებიაქალს ,,დედფანიას" ან ,,დედმანიას" უწოდებდნენ. ,,დედმანიაზე იტყოდნენ - ,,ბაღანას ემაჭოფალიაო" (ბავშვის ამყვანიაო). როდესაც მშობიარობის დრო დადგებოდა, დაუძახებდნენ ,,დედმანიას". იგი სამზადში, შუაცეცხლის ახლოს, პირდაპირ მიწაზე დააფენდა ჩალას, ვისაც შეეძლო, ჩალაზე ლეიბს დადებდა და სუფთა ქსოვილს გადააფარებდა. ვისაც ამის საშუალება არ ჭონდა, მას პირდაპირ ჩალაზე ამშობიარებდნენ. მიწაზე დაფენილ ჩალაზე იმიტომ ამშობიარებდნენ, რომ უმეტეს შემთხვევაში, ლოგინი კედელზე იყო მიმაგრებული, გადაადგილება არ ხერხდებოდა, ქალს კი ესაჭიროებოდა სითბო, რომელსაც მხოლოდ შუაცეცხლიდან იღებდნენ. ამასთან, ლოგინი მაღალი იყო და მოუხერხებელი. მიწაზე ქალის მშობიარობა ,,დედმანიასათვისაც" უფრო მოსახერხებელი იყო და, ხალხის რწმენით, ბავშვიც ჯანმრთელი გამოვიდოდა, რადგან ნიადაგი ძირითადი საარსებო ძარღვია სიცოცხლისა, მიწა ყველაფერ ამქვეყნიურის დედად მიაჩნდათ. ამავე დროს, შუაცეცხლთან ახლოს, მშობიარეც უფრო თბილად იყო. ,,დედმანია" სხვენის დირეზე ჩამოჰკიდებდა თოკს, რომ მშობიარე ზედ დაჰკიდებოდა. ,,დედმანიასთან" ერთად მშობიარობას ესწრებოდა სოფლის შედარებით გამოცდილი რამდენიმე ქალი.

იმ სახლს, სადაც ქალი მშობიარობდა, მამაკაცი არ გაეკარებოდა. ქმარი კი, ვიდრე ცოლი არ იმშობიარებდა, შინ არ შევიდოდა. მხოლოდ მეორე დღეს მივიდოდა სახლში. სხვისი თანდასწრებით არც იკითხავდა ცოლის ჯანმრთელობის ამბავს. ბავშვს მხოლოდ ორი კვირის შემდეგ თუ დახედავდა. იმ შემთხვევაში, თუ ქალს მშობიარობა გაუჭირდებოდა, ქმარს აცნობებდნენ. იგი, თუ რამეს საქმეს აკეთებდა, მუშაობას შეწყვეტდა და წავიდოდა უფრო გამოცდილი ქალის მოსაყვანად. ,,როცა ცოლი მშობიარობდა, ჩვენ გვრცხვენოდა, ვიმალებოდით, რომ ქალის ხმა არ გაგვეგონა. ან შორს წავიდოდით სადმე. თუ საქმე გვქონდა, იმით ვერთობოდით. შინაგანად, რა თქმა უნდა, ჩვენც განვიცდიდით, მაგრამ წუხილს ვერ გამოვხატავდით, სირცხვილი იყო".

თუ ბიჭი დაიბადებოდა, მეზობელი ან ნათესავი მიულოცავდა მამას. გოგოს არ მიულოცავდნენ. თუ მიულოცავდნენ, დააყოლებდნენ: ,,მომ-

დევნო ბოშ ქიმემ ხვამაფუდანი" (მომდევნო ბიჭი მომელოცოსო). გოგოს დაბადებას უფრო დედას მიულოცავდნენ. მახარობელს აძლევდნენ „ნახარებუს" (სამახარებლოსძ—ფულს ან სხვა რამე საჩუქარს. მახარობლისთვის შეიძლება მიეცა დედას, მამას, მამიდას, ბაბუას ან ოჯახის სხვა რომელიმე წევრს. ბიჭის დაბადება ყველას უხაროდა. ბიჭი ოჯახის „ოსხირ" (საძირკველი), გვარის გამგრძელებელი და მემკვიდრე იყო. ბიჭის დაბადებას თოფის სროლით ხვდებოდნენ, მაგრამ თოფს მამა არ ისვრიდა, სირცხვილი იყო. ამას მეზობელი, ნათესავი ან ბაბუა აკეთებდა. თოფის სროლით ოჯახი სიხარულს გამოხატავდა, თან ყველას აცნობებდა ბიჭის დაბადებას და, ხალხის რწმენით, ახალშობილი კარგი მეომარიც გამოვიდოდა.

გართულებული მშობიარობის დროს, ვინც იმ სახლში შევიდოდა, სადაც ქალი მშობიარობდა,ყველას ღილები დაქამარი უნდა გაეხსნა, თან ეთქვა: „ჯგირობუა, მალას დოსქლადელა" კარგად გამხდარიყავი, მალე გემშობიაროსო). მშობიარეს ღვთისმშობელს შეავედრებდნენ, ღმერთს შეჰპირდებოდნენ შესაწირს. მშობიარე დირეზე დაკიდებულ თოკს ხელებზე იხვევდა, გვერდით ქალები ედგნენ და ეხმარებოდნენ. არსებობს ასეთი თქმულება: გაძნელებული მშობიარობის დროს, ქმარს უნდა მოეპარა ყორნის ბუდეში დადებული კვერცხები, მოეხარშა, შემდეგ უკან უნდა წაეღო და ისევ იმ ბუდეში ჩაელაგებინა. რა თქმა უნდა, მოხარშული კვერცხებიდან ბარტყები აღარ გამოიჩეკებოდნენ. იმისთვის, რომ ბარტყები გამოჩეკილიყვნენ, ყორანს მოჰქონდა სლევანი. ეს იყო კვერცხის ფორმის ნივთი, მარგალიტის მსგავსი, რომელიც ფერს იცვლიდა. ამ ნივთს ყორანი კვერცხებთან დადებდა. ქალის ქმარი ისევ ავიდოდა, ბუდიდან სლევანს მოიპარავდა და ცოლს წაუღებდა. როდესაც ეს ნივთი შეჰქონდათ მშობიარესთან, სახლში არაფერი არ უნდა ყოფილიყო, თორემ ყველაფერი გაფუჭდებოდა, ქალს კი მშობიარობა გაუადვილდებოდა. მშობირობა დამთავრდებოდა თუ არა, სლევანს მიწაში ჩაფლავდნენ, რადგან, რამეს რომ შეეხებოდა ძალას დაჰკარგავდა. საქონელს თუ გაუჭირდებოდა, მწყემსებიც ამავე ნივთს ხმარობდნენ.

„დედმანიას" გასამრჯელოდ იმას მისცემდნენ, რისი საშუალებაც ჰქონდა ოჯახს. ფულს - ერთ აბაზს ან მანეთს. ხშირად „დედმანიას" უახლოვდებოდნენ, უნათესავდებოდნენ.

მშობიარობის შემდეგ, იმ ადგილს, სადაც ქალმა იმშობიარა, „დედმანია" დამსწრე ქალებთან ერთად მოწმენდდა. ჩალას მიწაში ჩაფლავდა ან დაწვავდა, სახლს ნაკურთხი წყლით დაასუფთავებდა. ნაკურთხ წყალს

მოასხურებდნენ ყველაფერს. ,,დედმანია'' და ოჯახის წევრები ნაკურთხი წყლით ხელებს დაიბანდნენ და იტყოდნენ: ,,ქომიჟანია ღორონთ'' (ღმერთო სასარგებლო შეგვიქენიო).

ზუგდიდისა და წალენჯიხის რაიონებში ,,ლოგინობის პერიოდი'' 40 დღეს გრძელდება, ჩხოროწყუს მასალების მიხედვით კი იგი 15 დღიანია. ,,ლოგინობის პერიოდს'' ქალი სამზადში ატარებდა. შემდეგ, როცა ადგებოდა, გარეთ მაინც არ გამოჩნდებოდა. ხალხი ასე იტყოდა: მშობიარობის შემდეგ ქალი 15 დღეს უნდა იწვეს, მაშინ იქნება დღეგრძელიო. ავი სულებისაგან დასაცავად მელოგინეს მაკრატელს ან დანას დაუდებდნენ თავქვეშ, ჯოხსაც აუყუდებდნენ სასთუმალთან. ,,ლოგინობის პერიოდის'' გავლის შემდეგ, როცა ქალი პირველად ადგებოდა, დედამთილი მარჯვნიდან შემოაბრუნებდა და დალოცავდა: ,,სკანი ქომონჯი დო სკუა თუ გამრავლებუდა'' (შენს ქმარსა და შვილში დაბერებულიყავი და გამრავლებულიყავიო). ამის შემდეგ ქალი გადადიოდა ოდა სახლში. თუ ღამით გარეთ გამოვიდოდა, თმას პირში ჩაიდებდა და მაკრატელს - ჯიბეში. მთელი ,,ლოგინობის პერიოდის'' მანძილზე ქალი უწმინდურად ითვლებოდა. ხელს არაფერზე მოაკიდებინებდნენ, მის მიერ მომზადებულ საჭმელს არავინ შეჭამდა. ,,ლოგინობის პერიოდის'' გავლის შემდეგ მღვდელს მოიყვანდნენ, ქალს ნაკურთხი წყლით გაასუფთავებდნენ, გაწმენდნენ. ამის შემდეგ უკვე შეეძლო ყოველგვარი საქმის კეთება.

ჩხოროწყუს რაიონში მელოგინე რომ ადგებოდა, ,,დედმანიას'' შეუთვლიდნენ, მობრძანებულიყო მათ ოჯახში. ამის შემდეგ იხდიდნენ ბავშვის დალოცვის ღვეს. რიტუალს ,,ლუბაშკვარი'' (ლუბა-უბე), ეწოდებოდა. იგი აუცილებლად ბავშვის დაბადებიდან ერთი თვის მანძილზე უნდა შესრულებულიყო ,,გეკულა'' დღეებში - სამშაბათს, ხუთშაბათს ან შაბათს. ეს იყო დედასთან განშორების, ახალი სიცოცხლის დაწყების სალოცავი. ლხინზე უნდა ყოფილიყვნენ მხოლოდ ქალები და აუცილებლად ისინი, ვინც მშობიარობას ესწრებოდა. ლხინის დროს მამას შემოიყვანდნენ. იგი მორიდებული, მოკრძალებული და დარცხვენილი იყო. ჭიქას აიღებდა, დაილოცებოდა, ოღონდ მათთან ერთად არ დაჯდებოდა. ლხინზე დაკლავდნენ ხბოს და ძროხას, გოჭს ან ბატკანს, თუ ახალშობილი გოგო იყო, აუცილებლად დედალსაც. თხას არ დაკლავდნენ, რადგან სუსტი ფეხები აქვს და, ხალხის რწმენით, ბავშვსაც სუსტი ფეხები ექნებაო. ოჯახი ,,დედმანიას'' სანთელს და ოთხ კვერს დაახვედრებდა. ,,დედმანია'' კვერებს დედას სამჯერ ხელში გაუტარებდა და ოთხივეს შეაჭმევდა. იგი დედას დააჩოქებდა, გვერდით აკვანს დაუდგამდა, მათ გარშემო სანთელს

მარჯვნიდან მარცხნივ შემოატარებდა, თან დალოცავდა: ,,ჯანმრთელობა ქიმერჩამუდანი, ხოლო ქუ დაბარდებუდანი ბრელი სქუალები'' (ჯანმრთელი ყოფილიყავი და ბევრი შვილი გყოლოდესო). ბოლოს იტყოდა: ,,მარიამ ღვთისმშობელო, მოურდუდას თენა მუში დიდიშა, მა აღებური ვორდა'' (გაეზარდოს ეს შვილი დედას, მე აწი თავისუფალი ვარ). ეს იყო აგრეთვე ,,ხელის გაწმენდის'' რიტუალი. ამის შემდეგ ,,დედმანია'' ,,ხელს იწმენდდა'', - ,,ხეშიქ გიწმინდ დუა'', ე.ი.თავისუფლდებოდა. ,,ხელის გაწმენდამდე'' მას არ შეეძლო მიცვალებულისთვის საკურთხი დაემზადებინა, ვერც კვერებს დააცხობდა და ა.შ.

ქალის მშობიარობის შემდეგ მეზობელი პირველად ოჯახში ხელცარიელი არ შევიდოდა - ფულს, ვარდის საპონს, ჩასაცმელს ან ,,ხელძღვინს'' მიიტანდა. ,,ხელძღვინი'' მიჰქონდათ ახლო მეზობლებსა და ნათესავებს. აუცილებელი მისატანი იყო შაქარი, ქსოვილი, ხაჭაპური, ქათამი, სასმელი -ერთი ბოთლი ღვინო ან არაყი.

ქალი რომ იმშობიარებდა, მას და მის შვილს ასე დალოცავდნენ: ,,ქვარა ბედინერი, ძუძუ კიდირი ბედინერი, ენა ომორდუალი, ბაღანა ბედიერი'', (მუცელბედნიერი, მკერდბედნიერი ყოფილიყავი, ეს გასაზრდელი ბავშვიც ბედნიერი ყოფილიყოს).

ნამშობიარევ ქალს პირველ დღეს არაფერს აჭმევდნენ. მეორე დღეს გამხმარ ყველსა და ღომს მისცემდნენ. ბავშვი რომ დაიბადებოდა, ,,დედმანია'' ლოყაზე ხელს შემოჰკრავდა, რომ გამოეცოცხლებინა. თუ ახალშობილი ვერ სუნთქავდა, მაშინ ფეხით დაიჭერდა (თავი ძირს) და კიდურებზე შემოარტყამდა. შემდეგ მას, ისე როგორც დედას, გაასუფთავებდა - ნელთბილი წყლითა და საპნით დაბანდა.

ქალი, გათხოვდებოდა თუ არა, თუ სადმე იშოვიდა, ბავშვისთვის განსაკუთრებით ინახავდა საპონს. მას ,,ვარდის საპონს'' ეძახდნენ და ხელს არავინ ახლებდა. პირველ ნაბან წყალს სახლში ინახავდნენ ერთ თვეს შემდეგ ამ წყალს დედა სახლში დაღვრიდა და იტყოდა: ,,სკან სასარგებლო ქოფეას, დო წყარიში ძალა მერჩამუდას'' (შენთვის სასარგებლო ყოფილიყოს და წყლის ძალა მოგცემოდეს).

ქართლი

წყალი სათავით მონახე, სადაც რო მოლი მოლობდესო... ჩამომავლობა, ჯიში და ჯილაგი კარგი უნდა ჰქონოდა ქალს, რადგან არც ერთ

მეფეს არ შეუძლია ერის გამრავლება, გარდა ქალებისა. ძველად თავმოყვარეობა იყო! თუ ბიჭს ჯიში სუფთა არ ჰქონდა, ქალს არ მიათხოვებდნენ. ასე აგებული ოჯახი მყარად ითვლებოდა და თავის ფუნქციას კარგად ასრულებდა. ერთი მშობელი შვიდ მასწავლებელს უდრისო, -თვლიან ხანდაზმულები და იქვე დასძენდნენ: უჯიშო არავინ და არაფერი არ გაიზრდებაო.

პირველ შვილზე ქალს ,,სამშობლოში'' უნდა ,,მოელოგინებინა''. ბავშვის დაბადებამდე ორი-სამი კვირით ადრე ორსული ქალი მშობლებს მიჰყავდათ. თავად მთხრობლები ამ წესად ქცეულ ადათს იმ გარემოებით ხსნიან, რომ პირველ შვილზე ქალი გამოუცდელია, მას დედის რჩევა და დახმარება განსაკუთრებით სჭირდება, თანაც მასთან ნაკლებად მორიდებული იქნება. თუ ბიჭი დაიბადებოდა, ოჯახში მყოფი უფროსი მამაკაცი თოფს გაისვრიდა სიხარულის ნიშნად. გოგო სტუმარია ოჯახისა, ბიჭი კი ოჯახში რჩება და ოჯახიც იმისიაო.

თუ საშუალება იყო, სამ-ოთხ წლამდე ძუძუთი იზრდებოდა დამატებით საკვებთან ერთად. მარტყოფსა და მის ახლომახლო სოფლებში, თუ დედას რძე არ ჰქონდა (ეს კი ძალზე იშვიათი იყო), ბავშვს ფაფას აჭმევდნენ კოვზით ან თითებით. ასაკოვანმა თაობამ გადმოცემით იცის ბავშვის ,,ძიძით გაზრდის'' შემთხვევები. თუ დედას რძე არ ჰქონდა, ბავშვს ძიძას უჭერდნენ. ზოგ ქალს ბევრი რძე ჰქონდა და ღარიბი იყო. ხვნა-თესვა ჯარგი არ ჰქონდა. იმას ხორბალს მისცემდნენ და ძუძუს მოაწოვინებდნენ. ძიძა ახლოს ცხოვრობდა და ჭამის დროს ძიძა თვითონ მიდიოდა ბავშვთან. თუ მდიდრად ცხოვრობდნენ, ,,პურადი ხალხი იყვნენ'' (ხვნა-თესვაც ჰქონდათ და საქონელიც ჰყავდათ) და ქალს ძუძუ არ ჰქონდა, ძიძის ოჯახს თავისთან აცხოვრებდნენ. ისინი ინახავდნენ, ოღონდ ბავშვისთვის ძუძუ ეწოვებინათ. თუ დედა ,,მუცელს გადაჰყებოდა'' მამა ყოველნაირად ცდილობდა, რომ ბავშვი ძიძისთვის გაეზრდევინებინა. თუ ოჯახი ღარიბი იყო, და ,,ძიძის დაჭერა'' არ შეეძლო, ნათესავს ან მეზობელს ბავშვი შეეცოდებოდა და სამადლოდ ძუძუს მოაწოვებდა. დღეში ერთხელაც რომ ეჭამა ბავშვს ქალის რძე, ესეც დიდ რამედ ითვლებოდა. ძიძა აუცილებლად კარგი ჩამომავლობისა უნდა ყოფილიყო, რადგანაც ,,კარგი ძუძუთი გაზრდილი'' ადამიანიაო, იტყოდნენ. ძიძას ბავშვი როგორ მიმართავდა, ეს არ ფიქსირდება. ბავშვს ,,ძიძით გაზრდილს'' ეძახდნენ. ის და ძიძის შვილები, როგორც ერთი დედმამის შვილები, ისე იზრდებოდნენ. ერთმანეთს არ დაკარგავდნენ, ყოველთვის დიდ პატივს სცემდნენ. მათ შორის თხოვა-გათხოვება არ მოხდებოდა.

და აი, დასრულდა ჩვენი „მზითვის წიგნი“.

ვღელავთ, ვფიქრობთ როგორ მიიღებ წიგნს, გაითავისებ?

რა ბედნიერებაა ვიქნებით წიგნის შემქმნელები, თუ იგი მარტო შენი საკუთრება კი არ იქნება, შვილებსა და შვილიშვილებსაც გადასცემ...

დიახ, დაიწერა, დასრულდა ჩვენი სიყვარულით სავსე წიგნი, მაგრამ გრძელდება შენი ცხოვრება. წინ ძალიან ბევრი რამ გელოდება, უპირველესად მოვალეობა მეუღლის, დედის, დიასახლისის, მასპინძლის. გელოდება დიდი სიხარულიც და სევდაც, გამარჯვებაც და დაბრკოლებაც. მაგრამ შენში ხომ ქართველი ქალის მძლეთამძლე გენია, ის გადაგარჩენს.

დედა ღვთისა დაგლოცავს და შეეწევა შენს ოჯახს.

როგორ ვეცადეთ, ჯელაზე საჭირო „მზითევი„ ჩაგვეწყო სკივრში...

და აი, საბოლოოდ ერთ სურვილს ჩაგიმატებთ. ნეტავი იმ ბედნიერ ქალს, რომელიც წვეთიწვეთად დაიხარჯება ოჯახის, ქმრისა და შვილებისათვის, ქალ ს, რომელიც აღასრულებს თავის უპირველეს მოვალეობას - დედობას.

ნეტავი იმ ქალს, რომელიც ნახევარი საუკუნის შემდეგ, ფუნდაც ღრმა მოხუცი, ღელვითა და თრთოლვით მოიგონებს პირველ შეხვედრას ქმართან, იმასაც კი გაიხსენებს, რა ეცვა მის გულისწორს შეხვედრის დღეს...

ნეტარება ქალს, რომელიც სიყვარულითა და ერთგულებით გასწევს ცოლქმრობის ტკბილ-მწარე უღელს...

ქალი, რომელიც უყვართ!

დედა, რომელსაც აღმერთებენ!

ამ ქალის ქუდბედი დაგყოლოდეს!

ბებრები

ხელის გულივით სწორია აზნაური ბეგლარის ფრჩხილის ოდენა ეზო. ნაშუადღევს სიოს ქინძისა, პიტნისა და ომბალოს სუნი ბოსტნიდან მეორე მხარეზე გაშენებულ ვენახში გადააქვს. წნელის ღობე, კვინძები და ყორე გადახლართულა მაყვლით; დაუღლული ღორი ამაოთ ღრუტუნობს - შემოსვლას ვერ ახერხებს. ყავარაყრილი ორსართულიანი პატარა ოდის პალატში იცოხნება ცალი ხარი და ქალბატონი ეკატერინეს უშობელი. ზედა სართულის აივანზე მოსჩანს კედელზე ჩამოკიდებული სასროლი ბადე და მოძველებული კეხი. ოდის წინ ნიგვზის ძირში გაფენილ ჭილობზე წევს პერანგის ამარა, წაღებგახდილი ბეგლარი. გრძელ სკამზე გულმკერდს იშმუშნის მძინარე ეკატერინე.

დაცხრა მზე. ჩრდილმა მოიკიდა ფეხი, მეზობლებმა ფანჯრები გააღეს. დახურული ოთახიდან ხალხი ჰაერში გამოეფინა.

ეკატერინემ ძილში მოიგერია ბუზი.

- ქალო! - მთქნარებით და ზმორებით წამოიძახა ბეგლარმა და სკამლოგინზე წამოჯდა. - გეყოფა, ბატონო, ამდენი ძილი, დეიხა შმები... ქე შემოუქროლა პატარეი, გაგრილდა ქვეყანა.

ეკატერინე შენ რა გიჭირს, მიწაზე იწევი, აქანე კი სული კიღამ წამივიდა... ის სიზმარი რომ არ დამსიზმრებოდა, მგონია, შევიშლებოდი... ბუზებიც, რომ უფრო ეტანებიან...

ბეგლარი: რა დაგესიზმრა, ჩემო ეკატერინე?

ეკატერინე: მიხვდი აბა...

ბეგლარი: რა ვიცი, შე ქალო! ანგელოზი დაგესიზმრებოდა, აბა სხვა რა იქნებოდა?

ეკატერინე: (მაცდურად) ანგელოზი კი არა...

ბეგლარი: აბა?

ეკატერინე: (იცინისძ... შენ... (სიფარულით) კი არ დამსიზმრებია... ძილში მომაგონდა, რაც წინეთ ვნახე.

ბეგლარი: მითხარი, ჩემო ეკატერინე... (და დაგლეჯილ ჭილოფს სკამისკენ მისწევს. ეკატერინე წამოჯდება სკამზე, შიშველ ფეხს ჭილოფზე დადგამს; ბეგლარი გვერდში მიუჯდება. შავი შარვალი და თეთრი შალის წინდები აცვია.)

ეკატერინე: პირველად რომ გავეცანით ერთმანეთს... შენ ოქროსფერი ბოხოხი გეხურა, ლურჯ ახალუხზე წაბლისფერი ჩოხა გეცვა... შავი

წულამესტი სირმებით გქონდა მოქარგული... თეთრ ცხენზე იჯექი და ჰიშკარში ჩამოაჭენე... გახსოვს?

ბეგლარი: როგორ არა!..

ეკატერინე: აჯირითებდით ცხენებს შენ და - აცხონოს ღმერთმა! საწყალი პეტრე...

ბეგლარი: მახსოვს... მახსოვს, როგორ არა. შენი ეშხით არ ვიზოგავდი თავს... კაბა ჭადრაკული გეცვა და ზედატანი სახელოგამოშვებული წითელი; თავი თეთრი პეპლებიანი ბლონდით წაგეკრა...გიხდებოდა აივნის ბირკვილზე დაყრდნობა... გასაფრენ ჩიტსავით შემკრთალი, ყურადღებით გვათვალიერებდი... გახსოვს?

ეკატერინე: რავა არა?! რავა არა?! მაინც ხის ტოტმა, რომ ქუდი გადაგიგდო და შენ გადმოიხარე ასაღებათ... ხუჭუჭა თმა გადმოიყარა... თვალის დაშორება არ მინდოდა და თან შიშით თვალს ვხუჭავდი, ხეს არ დაეტაკოს მეთქი. ბესარიონ მამერე რომ ლაგამში ხელი გტაცა ძალი-ძალით, ძლივს ჩამოგახტუნა... ჩემი ბრალი იყო - მე შევეხვეწე... ზევით რომ ამოდი... ნასვამი, ნაჯირითევი... სახე გაგწითლებოდა... როგორ გშვენოდა კოკობი ულვაში, დაკრაკნილი წვერი... რამხელა თვალებს აბრიალებდი! ხანჯალზე რომ ხელს დაიდებდი, ასე ვფიქრობდი - ამიყვანდეს, წამიყვანდეს - მეთქი. გახსოვს?

ბეგლარი: ჰო,ჰო, და შენ წითელ ტუჩებს რომ ჩავაჩერდი, თეთრ კბილებს და შავ-შავ თვალებს, შენი წასვლა ვერ მოვითმინე და როცა შებრუნდი, ხელი მინდოდა მეტაცნა ტევრათ კოჭებზე ჩამოყრილ ნაწნავებში... პეტრემ ხელი ამიკრა... სხვებმაც შემამჩნიეს... შეიქნა მიწევ-მოწევა, გახსოვს?

ეკატერინე:როგორ არა? მერე მთელ ღღეს დამცინოდნენ, მაწვალებდნენ...

მუსაიფის დროს ბეგლარი ხელს მოხვევს: ეკატერინე თავს გულზე დაადებს. მოგონებათა ბურუსში გახვეულნი ჩუმათ სხედან, და ძნელი გამოსაცნობია, სთვლემენ თუ გაქვავებულან.

უკვე ჩავლილ ქარიშხალს

ერთ-ერთ მუზეუმში ინახება
ნეფე-დედოფლის გვირგვინები

გვირგვინები სდუმან და
იგონებენ ვატყობ,
უკვე ჩავლილ ქარიშხალს,
იმ მთრთოლვარე ამბორს...
ჯელაფერი იცვლება,
მაგრამ განა კვდება?
ცოცხლობს კეკლუც დედოფლის
დიაცური კდემა...
წლები უღვთო ჯირითში
ხშირად ისევ ეძებს,
სიფარულის ალმურით
გახელებულ ნეფეს.
სიფარულით ანთებულ
გულს, თვალებს და ბაგეს,
სახელსაც ვერ დაარქმევ
ისე უნთებ სანთელს...
საქორწინო გვირგვინი
შეუცვლია უღელს,
წუთისოფლის ბრუნვაში
ხან სწორს და ხან მრუდეს.
იქნებ ბედნიერებმა
სიფარული იბზეველთ,
აკვნებს მრავლად არწევდით,
იავნანით იმზეველთ...
იქნებ ბედმა დაგცინათ,
ანდა უღვთოდ გაგწირათ?!..

გვირგვინები დუმან და
იგონებენ, ვატყობ
უკვე ჩავლილ ქარიშხალს
და მთრთოლვარე ამბორს...
ნეტავი იმ ქალს
ნეტავი იმ ქალს,
ვინც ოჯახში ფუსფუსით
ჯვრისწერის ბეჭედივით დალეულა,
ერთი იყო და ოცი გახდა,
იკურთხოს მისმა ანეულმა.
კერაზე უცხვია და უკერია,
აკვნები წყვილად ურწევია.
სიცოცხლის საბელი გადაუბამს,
თავის უკვდავება უწერია,
ცხოვრების კალო ულეწია,
კერაზე ცეცხლი აუნთია,
ოჯახის გულისთვის კურთხეულს
არდასათმობიც დაუთმია.
წუთისოფელს მისი ცხოვრება
ფერთა საღებავით უღებია,
არ ემღერებოდა, მაგრამ მაინც
სხვების გასაგონად უმღერია,
ასე იყო თუ ისე იყო,
ტკბილ-მწარეს აბა რა დალევდა,
ნეტავი იმ ქალს, ვისაც არ ემძიმა
ცოლ-ქმრული უღლის ტარება.



ნეტავი იმ ქალს

ნეტავი იმ ქალს,
ვინც ოჯახში ფუსფუსით
ჯვრისწერის ბეჭედივით დალეულა
ერთი იყო და ოცი გახდა,
იკურთხოს მისმა ანეულმა.
კერაზე უცხვია და უკერია,
აკვნები წყვილად ურწევია,
სიცოცხლის საბელი გადაუბამს,
თავის უკვდავება უწერია.
ცხოვრების კალო ულეწია
კერაზე ცეცხლი აუნთია,
ოჯახის გულისთვის კურთხეულს
არდასათმობიც დაუთმია.
წუთისოფელს მისი ცხოვრება
ფერთა საღებავით უღებია,
არ ემღერებოდა, მაგრამ მაინც
სხვების გასაგონად უმღერია.
ასე იყო, თუ ისე იყო
ტკბილ-მწარეს აბა რა დალევდა,
ნეტავი იმ ქალს, ვისაც არ ეძძიმა
ცოლ-ქმრული უღლის ტარება!



გამოყენებული ლიტერატურა

ქ.ახვლედიანი (შემდგენელი), თქვენთვის დიასახლისებო, 1991 წ.
ბიბლია, საქართველოს საპატრიარქო, 1989 წ.
რ.ბაჩაკაშვილი, 454 რჩევა ქალებს, 1991 წ.
მ.ბექაია, საოჯახო და საქორწინო ტრადიციების მნიშვნელობა თანამედროვე ქართული ოჯახის სიმტკიცისათვის.
გ.გეგეჭკორი, ე.კვიტაიშვილი, ტ.ჭანტურია (შემდგენლები) ,,სიყვარულის წიგნი''.
ეფრემ ვერდი, 1989 წ.
დეილ კარნეგი, როგორ მოვიპოვოთ მეგობრები და როგორ ვიმოქმედოთ ადამიანზე (თარგმნა ციალა კალმახელიძემ).
თ.ლომიძე ულინარული ხელოვნება და ქართული კერძების სამზარეულო, 1990 წ.
საკუთარი სამზარეულო რეცეპტები.
ნ.ნათაძე, ს.ცაიშვილი, შ.რუსთაველი და მისი პოემა.
მ. ცირამუა, ,,კოსმეტიკის გაკვეთილები'', 1996 წ.
ზ.ჭუმბურიძე, ,,რა გქვია შენ?''.
თ.ჭიღიტაშვილი, ,,ისწავლე ქსოვა'', 1995 წ.
დ.ჭელიძე (შემდგენელი), ,,რჩევები დიასახლისებს''

ჟურნალები:

,,ბაია'', ,,საქართველოს ქალი''.

გაზეთები:

,,ახალი კარაბადინი'', ,,ნერგი'', ,,საოჯახო გაზეთი'', ,,ქალთა გაზეთი''.

ნახატები:

ს. ქობულაძის, ზ.დეისაძის, ნ.ფიროსმანაშვილის

ლიანა ასათიანის და სპარტაკ ბაღაშვილის ფოტო (კადრი ფილმიდან, ,,გიორგი სააკაძე'')

სარჩევი

ჩვენო სათნო და ლამაზო ქალიშვილებო, მომავალო პატარძლებო, მომავალო დედებო!— *წინასიტყვაობა ლინა ბარათაშვილის* 5

ათი მცნება..... 7

მამაო ჩვენო..... 9

ღვთისმშობლისა 10

ფსალმუნი 148 11

დედის ლოცვა 12

საეკლესიო კალენდარი 13

სიყვარული დაფრინავს ...

ლინა ბარათაშვილი.

შენ სიყვარული გეწყინა.....15

მირანდა ბაზღაძე.

ასე უყვარდათ საქართველოში 15

საილი ცხოვრებაძე.

რატომ გიყვარს? 18

ხალხური პოეზია

ყერცხლისამც თასად მაქცია 20

... (მე შენ მინდი) 20

შენ, ჩემო დიდო იმედო 21

... (იმერეთი დამიყვლია) 21

აქედანა და შენამდე 21

თყალი მიჭირაყს შენზედა 22

შოთა რუსთაყელი.

„ყეფნისტყოისანი“. ფრაგმენტები 23

ბესიკი.
ტანი-ტატანო 26
გრიგოლ ორბელიანი.
მუხამბაზი 27
ნიკოლოზ ბარათაშვილი.
საყურე 28
თაყვადის ჭ...ძის ასულს, ეკ...ნას 29
... (ცისა ფერს) 30
ილია ჭავჭავაძე.
... (გახსოვს ტურფავ) 31
აკაკი წერეთელი.
მუხამბაზი 32
ყაჟა ფშაველა
სამეფოს სიმღერა 33
იეთიმ გურჯი.
შუა წყალში გადამაგდე ნაყიდან 34
იოსებ გრიშაშვილი.
შენი ყელი 35
რა კარგი ხარ, რა კარგი! 35
გალაკტიონ ტაბიძე.
უსიყვარულოდ 37
მერი 38
პაოლო იაშვილი.
ელენე დარიანის დღიურებიდან. ძახილი 40
კონსტანტინე გამსახურდია.
... (ზღვისფერი გაქვს ყალები) 41
გიორგი ლეონიძე.
ნინოწმინდის ღამე 42
ყიყჩაღის პაემანი 43
მარიკა ბარათაშვილი.
საბოყნელა 45
მაყყალა მრეყლიშვილი.
... (დაყიწყებული სიყყარულიყით) 46

... (დამაჭრება, დაღუპინება) 46
გრგოლ აბაშიძე.
სიმღერა 47
ლექსანდრე საჯაია.
...(განა იმისთვის) 48
ლადო ასათიანი.
ა-ვ-ს ალბომიდან.....49
მირზა გელოვანი.
განშორება.....51
იოსებ ნონეშვილი.
...(შენ არა გაქვს მეფის გვარი).....52
ანა კალანდაძე.
...(მე არაგვზე დაყრჩებოდი).....53
...(ბროლს მოამსხვრევს თრახვა).....53
მე გადმოვკიდე).....54
პაწაწინა რტო ყარ.....54
მუხრან მაჭავარიანი.
...(ქალია დილა).....55
...(შენი სიცოცხლე).....55
სუტა ბერულავა.
...(მინდა შეგიმკო).....56
ლადო ჯაფარიძე.
ისევ შენ და ისევ შენ.....57
არჩილ სულაკაური.
ძველებური სიმღერა.....58
შოთა ნიშნიანიძე.
...(ისეთი ყინმე რომ შემხვდებოდეს).....59
ნაზი კილასონია.
ნუკრია.....60
უსათაურობები.....61
გენო კალანდია.
...(საით მეძახი).....62

იზა ორჯონიკიძე.
...(ნუ დამპირდები)..... 63
ჯანსულ ჩარკვიანი.
ბეთანია..... 64
დაყით მჭედლური.
...(აღარ თესდება)..... 65
ნანა ღვინეფაძე.
ახალი აღთქმა..... 66
მზია ჩხეტიანი.
სიყვარული..... 67
ჩაყლილი ზაფხული..... 67
ერთხელ გენახე..... 68
.ნანა გვარიშვილი.
რომ გულს გთხოვ..... 69
ლინა ბარათაშვილი.
მზეო..... 70
ო, სიყვარულო..... 70
დარეჯან ბატიაშვილი.
ჭრელი ქოთნიდან გადმოდის ია..... 71
ილია ბარამიძე.
ნაღმი..... 72
ეკა ბაქრაძე.
ტრაგედია უგმიროდ..... 73
გიორგი ლობჟანიძე.
გალაყანი..... 74

ნაშრომები, ქორწილი.

ლინა ბარათაშვილი.
დღეს შენი ნიშნობის დღეა..... 78
დღე ბედნიერებისა..... 79
ქორწინება..... 81

იოსებ გრიშაშვილი.
მზითვები.....82
შოთა რუსთაველი.
„ვეფხისტყაოსანი“ (პროზად).....91
მარიჯანი.
მზითვის სარკე.....100

პირველი ღამე. ...

(დამთავრდა ქორწილი).....101
ნანა კვიცარიძე.
ამაღამ ალბათ გახდება ქალი.....102

ბუდეები გაუწყვიათ ჩიტებს...
ოჯახი, ერთგულება.

ლინა ბარათაშვილი.
...(დამთავრდა ზეიმი და აღმაფრენა).....106
ნიკო ლორთქიფანიძე.
ოჯახი.....107
ნესტორ ყუბანეიშვილი (მღვდელი).
ცოლ-ქმრობა.....108
დეილ კარნეგი.
შვიდი წესი, რომელთა დაცყა ბედნიერებას შემატებს თქვენს
ოჯახურ ცხოვრებას.....111
ლინა ბარათაშვილი.
...(ქალმა ქმარ-შვილის სარეცხი გამოფინა).....129
რუმინეთის დედოფალ კარმენ სილვას ათი რჩევა.....130
თამარ ჩხაიძე.
დედის ხელი.....131
ანიტა გრანდკე, როზემარი ყალთერი.
ჩვენი ოჯახი.....133
დოქტორი დიდატო გირჩევთ.....137

დოქტორ პოლ რიშის რჩევები.....137
სჯულის კანონი.
ქორწინების შესახებ.....140

დედამთილი, მამამთილი, ოჯახის სხვა წევრები

ლინა ბარათაშვილი.
ჩვენო ლამაზო პატარძალო!.....143
ტრედიყით (სალხური).....144
ბაბულია თარხნიშვილი.
ჩემი ძვირფასი დედამთილი.....145
პატარძლის გასაჭირი (სალხური).....146
ნელი გუნია-ზაალიშვილი.
ამას ყამბობ დედამთილი.....146.
მამამთილის ყერსია.....148

ერთგულება

შოთა რუსთაველი.
„ჯეფხისტყაოსანი“ ფრაგმენტი.....151
ილია ჭავჭავაძე.
განძი და ანდერძი.....151
რეყაზ ინანიშვილი.
ქართველი ქალის სიყვარული (ნაწყვეტი).....154
ლეგენდა „დედამოკაზე“.....155
ქვრივი ქალის სიწმინდის ძალა (იგავი).....156
თუ ქმარმა გიღალატა.....157
მიხეილ ზიშჩენკო.
გამოცდა.....158
პრემა ბალი.
როცა ქმარი გღალატობს.....160
ლინა ბარათაშვილი.
მოლოდინი.....162

ცოლი—პოეტის მუზა

მურმან ლებანიძე.
...(გაზაფხული შემოსულა ლენ).....164
შანდორ პეტეფი.
მიყყარხარ.....164
შოთა ქავთარაძე.
...(დღეს არაფერი არ შეიცვლება).....167
ილია ბარამიძე.
მეუღლე ოლღა გუბერნა-ბარამიძეს.....168
შოთა ხოდაშნელი.
ორთაყე.....169

ღიმილიანი და ალერსიანი სიტყვები.

ლინა ბარათაშვილი.
...(ღიმილითა და ალერსიანი სიტყვებით აგოყვსეთ „მზითვისსკივრი").....171
მურმან ლებანიძე.
...(ხელის კანკალით შეჭამანდს მისხამს).....172
დეილ კარნეგი.
კარგი შთაბეჭდილების მოსახდენი უბრალო ხერხი.....175
იოლი ხერხი იმისა, თუ როგორ ყოქცეთ კარგ მოსაუბრედ.....180

ორსულობა

ლინა ბარათაშვილი.
...(შენ ძალიან ბედნიერი ხარ).....185
ნაზი კოლასონია.
გიო.....186
ალექსანდრე პაპიტაშვილი.ორსულობა.....187
ბაყშვს ელოდებით?.....189

ალექსანდრე პაპიტაშვილი.
სამედიცინო კონტროლი 191
ორსულობა და კვება 193
ს.ი.სუნიგა.
ფრთხილად, არ წაიქცე 195
ნუ დალევთ წამალს 196
მარკოზ კანტარერო.
ყიყარიკიშოთ თუ არა? 197
ნანა გენძეხაძე.
ორსულობა და ტოქსოპლაზმოზი 198

წუხელის ბიჭი დაბადებულა,წუხელის გოგოც დაბადებულა—

ანზორ აბულაშვილი.
მახარობელი 202

სალომე მიქაძე.
შენ უკვე დედა ხარ 203
დაბადება 206
შინ 210
რას დაარქმევ შენ შვილს? 212
ქართული სახელები 212
ნათლობა 216
მურმან ლებანიძე.
...(გოგოს თვითონ პატარას) 219
თქვენი პატარა 220

იაფნანა—ჰანგი ხვალისა

იაკობ გოგებაშვილი.
იაფნანამ რა ჰქმნა? (ნაწყვეტი) 247
ხალხური.
მზე შინა 250

იაყნანა.....251
მანანიები მოდიან.....252
ბებოს თეთრი მანდილი.....252
ნანი-ნანი ყმაწყილო.....252
ბატონები.....253
მეგრული ნანა.....254

დიმიტრი ბაგრატიონი (ბატონიშვილი).
ნანინა.....255
ილია ჭაყჭაყაძე
ნანა.....255
აკაკი წერეთელი
იმერული ნანინა.....258
გალაკტიონ ტაბიძე
ო, ნანა, ნანა, ნანა.....259
ფრიდონ ხალვაში
იაყნანა.....260
მზია ჩხეტიანი
ძილისპირული.....262
..(იაყ-ნანა, ყარდო ნანა).....262
ლინა ბარათაშვილი
იაყნანა—ჰანგი ხყალისა.....263
იაყნანაო.....264

ფეხის ადგმამდე
რჩეულები ახალგაზრდა დედას.....268
თეა გუასალია (თარგმანი)
შეიძლება თუ არა 276
თემურ ჟორჟოლიანი
მშვენიერო ქართველო ქალბატონო!.....278
მიროსლავ მატიუშეკი
პასუხები ახალგაზრდა დედების შეკითხვებზე.....280

დედობა ფსიქოლოგიის თვალით.....315
როგორ უნდა განვაცთარით ბავშვი გონებრივად.....318

ლამაზად შვილის გამზრდელი დედა მიცვნია ღმერთადა

..(უკვე დედა ხარ, შვილის სასთუმალთან ღამესათევი).....321
ილია ჭავჭავაძე
...(სამი ღვთაებრივი საუნჯე).....322
აკაკი წერეთელი
..(თუ ქალები მაღალ საფეხურზე დგანან).....322
იაკობ გოგებაშვილი
მასწავლებელთა და მშობელთათვის.....323
ბურჯი ერთვნებისა (ნაწყვეტი).....324
მთვმე და ყეფხვი (ხალხური).....331
ილია ჭავჭავაძე
ქართვლის დედას.....332
ლინა ბარათაშვილი
„თამარ“ (ფრაგმენტი).....334

ინსფერი, ყარდინსფერი პოეზიის ქარია

ლინა ბარათაშვილი
პოეტია, ქალია.....340
ბირენა დედოფალი.....344
პოეტი დედოფალი—ქეთევან წამებული.....346
მეფის ასული—მარიამ-მაკრინე.....352
პოეტი მარიამ ბაგრატიონი.....358
პოეტი ქეთევან ბაგრატიონი.....364
პოეტი თეკლა ბატონიშვილი.....370
სულს პოეზია თუ დაელია.....371

ქალები, რომლებიც დედები ყერ გახდნენ

ლინა ბარათაშვილი . ...(დედობა დიდი სიმდიდ.....378
...(შინ მიმაყალი).....379
აგნისანი.....380.
რიგორც შემეძლო.....382
ეთერ ჯაფარიძე. სამაჯური.....383.

რაიმე ხომ არ გატკინე დედა...

ლეყან სანიკიძე
არა შვილი კლა!.....386
შოთა ნიშნიანიძე
ძახილი.....387
მერი სანიკიძე
დედაშვილური მადლი.....388
სჯულის კანონი
შვილის მომკვლელი დედების შესახებ.....392

საკოხტაო, საკაბწიო 395
იყაყი შეუდარებელი.
კოსმეტიკის გაკეთილები.
თქვენი გარეგნობა.
ანსამბლების შესახებ.
ბუნებასთან ახლოს.
რჩევები.

ყიდრე ექიმი მოყა.....414
პირველი დახმარება ბავშვებში.
მოწამყლა.
ტრაყმები.
რჩევები.
სალხური მედიცინა.....419

ხელსაქმე
ისწაულე ქსოყა.....428
ლატაკრა თეთრაული
შიბიანი ქსოყა.....436
მაკრამე.....438

თყალი პატიოსანი

ქვების დაყოფა ფასეულობის მიხედყით.....444
ქვების დაყოფა ფერის მიხედყით.....445
ასტრალურ თყისებათა შესახებ.....445
პატიოსანი თყლები თქვენი სიკეთისათყის
ზურმუხტი.....448

თილისმები და აყგაროზები.....450
რა შეესაბამება თქვენს ხასიათს.....452
როგორ მოყუაროთ ძყირფას ქვებს.....453

რეალობა თუ...

დანიელ წინასწარმეტყყელი
სიზმრის ახსნა.....456
ცუდი, კლიმატი, მარცხი დღეები არის.....471
რიდის სჯობს გათხოვება.....472
საოცარი ენა აქვს ბუნებას.....472

სამზარეულო.....476
რჩევები ახალგაზრდა დიასახლისებს.....480

ქართული კერძები
სალათები, საწებლები და მწნილები.....504
ხორცისა და თევზისაგან მომზადებული კერძები.....510
ფხალეულის და ბოსტნეულის კერძები.....519

ფქვილოყანი ნაწარმი და სამცხვრები.....524
მურაბები, კომპოტები, ხილფაფები, ტკბილი თაყი საჭმელები და სასმელები.....533

ეთნოგრაფია

მზია ბექაია
საოჯახო და საქორწინო ტრადიციების მნიშვნელობა თანამედროვე ქართული ოჯახის სიმტკიცისათვის (საწყისეტი).....546
მაჭანკალი.....554
იაყანა.....554
ყაჟა-ფშაველა
ხევსურეთი.....555
ფშაველების ძველი სამართალი და საოჯახო წესები.....555
ნათელა კაბანაძე
იმერეთი.....557
ფშავი.....560
გურია.....566
ნათელა ნიღაიდელი
აჭარა.....569
სამეგრელო.....574
ქართლი.....577

ბოლოთქმა.....579

ნიკო ლორთქიფანიძე
ბებრები.....580
ლინა ბარათაშვილი
უკვე ჩაყლილ ქარიშხალს.....582
ნეტავი იმ ქალს!.....584

რედაქტორი დალი ბარათაშვილი
მხატვარი ლუიზა ჭიკაძე

ტექნიკური რედაქტორი ნ.დათეშიძე
კონტრ. - კორექტორი ნ.რობაქიძე
კორექტორები:დ. სიხარულიძე, ნ.გვაზავა, დ.მაღულარია.

ფასი სახელშეკრულებო.

Printed by AB VILSPA, Vilnius, Lithuania