01.07.2025

სამას საოცი გრაღუსი

N1 სტუდენტური გამოცემა

6 შიმშილისთვის განწირული ჭიათურა

26 იძულებით მიტოვებული სახლების სახსოვარი
ხელებით აშენებული სევდაა

40 რუსული გავლენით შერყეული ქართული ეკონომიკა

44 მედია გაქრობის ზღვარზე

ჟურნალი სამას სამოცი გრადუსი შემთხვევით არ შეგვირჩევია – ჟურნალი არ ეხება ერთ კონკრეტულ საკითხს, არამედ ყველაფერს სამას სამოცი გრადუსით.

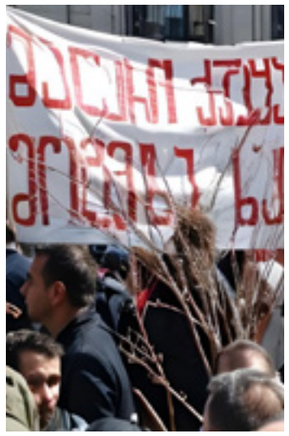
ეს ის გამოცემაა, სადაც საზოგადოებრივი ტკივილი და ინდივიდუალური გამორჩეულობა ერთმანეთს ხვდება. ესაა სივრცე, სადაც ჭიათურელი მაღაროელის ხმა ისმის ისე ხმამაღლა, როგორც ხელებით აშენებული დიორამის სიჩუმე.

ჩვენ ვსაუბრობთ ეკონომიკაზე არა ციფრებით, არამედ ადამიანებით – იმით, ვინც ფონდების დაყადაღებით, ემიგრაციის სირთულეებისა და დისკრიმინაციის წინაშე აღმოჩნდა. ინდოელი კურიერები, სოციალურად დაუცველები,
მამა ნარიმანი, თავისი ალტერნატიული რწმენით, მედიისადმი ჩახშობის მცდელობები, 21 წლამდელთა ნაკრების გამარჯვება – ეს სამას სამოცი გრადუსის ამბებია.

თუ გაინტერესებს ფსიქოლოგია, აუცილებლად შეხვდები ფსიქოლოგიურ ესეს ქაოსზე, ჩაცმასა და თავისუფლებაზე. და თუკი კინომანი ხარ ან წიგნების კითხვა გიყვარს, მაშინ აუცილებლად დაგანიტერესებს "კულტურის" რუბრიკა. ბოლოს კი, გემრიელობების რეცეპტები გელოდება – თან მიიღებ რჩევებს, როგორ უნდა იკვებო გემრიელად ისე, რომ ჯანსაღი სხეული შეინარჩუნო.

ეს ჟურნალი წრეზე მყოფი რეალობის ერთიანი ხედვაა – 360 გრადუსით.

საზოგადოება



6 **ფიმფიდისთვის განწირული ყიათურა**

4000-მდე მაღაროელის ბედი გაურკვეველია

საღამე კევდიშვილი

10 **ემპათიით მანიპულირება**

საზოგადოების ემოციური მანიპულაცია და თაღლითობა, რაც ზემოქმედებას ახდენს ადამიანურ ღირებულებებზე

თამარ როსტიაშვილი

12 **ერთადერთი კომუნიკაცია - თავიდის კონტაქტი**

საკერიერო მომსახურება განსაკუთრებით გართულდა - ენის ბარიერი წარმოიქმნა

მარი დეთოდიანი

15 **უცხო მიწაზე**

რა არის ყველაზე რთული როცა ემიგრანტობას გადაწყვეტ?

ნინო ბერაძე

17 **როცა სისტემა ვერ გხედავს**

ვის შეუძლია იყოს სოციალურად დაუცველი? რა კრიტერიუმები აქვს სახელმწიფოს?

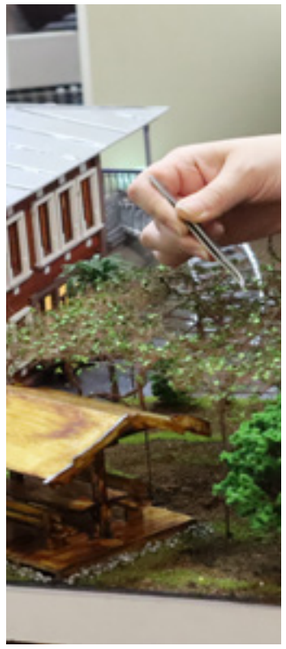
მარიამ ბერიშვილი

20 **დაყადაღებული ჯანმრთელობა**

როგორ გადარჩებიან პაციენტები, როცა ფონდების ბლოკირება მათი მკურნალობისთვის აუცილებელია?

ნიკა აფციშვილი

ადამიანი



22 **ხედებით აფენებული სევდა**

ერთი ქალის მცდელობა, მაკეტებით დააბრუნოს ის, რაც ნაილო ოკუპაციამ

მარი დეთოდიანი

34 **ნარიმანის მრწამსი**

"ზემო ფოდოლაში მცხოვრები ნარიმან გაეარაფვილი საზოგადოებრივ ფენომენად იქცა — მის ირგვლივ სულიერი რწმენა და მეზობლური დაპირისპირება თანაბრად იკვეთება"

ლიზა ფიფია

პოლიტიკა

38 **რუსული გავლენით მერყეული ქართული ეკონომიკა**

რობერ ანგრევეს რუსეთის გავლენა საქართველოს ეკონომიკას

თეკლა გვარამია

42 **მედია გაქრობის ზღვარზე**

მედიის გარუმების ინსტრუმენტი: როგორ სურს „ქართულ ოცნებას" ტოტალური კონტროლი კრიტიკულ მედიაზე

ბიორგი მამნიაშვილი

44 **ვის აღანაფაულებს ომში ქართული ოცნება**

გამოძიება თუ პოლიტიკური ანგარიშსწორება? – თეა წულუკიანის კომისიის რეალური მიზნები და საფრთხეები ევეყნისთვის

ბიორგი მამნიაშვილი

ინოვაციები

46 **როგორ ვიფოვოთ თანამედროვე ფული?**

კრიპტოვალუტის ბაზარი დღითი დღე იზრდება და ვითარდება. საქართველოში რამდენიმე წელია, რაც კრიპტოინდუსტრიამ ფეხი მოიკიდა, თუმცა ბევრი გამოწვევა და პრობლემა გვხვდება.

თეკლა გვარამია

50 **ნულიდან...**

სტარტაპის შემქნა რთული, მაგრამ საინტერესოა. წარმატებული სტარტაპის საფუძველი ინოვაციური იდეაა, რომელიც რეალურ პრობლემას წყვეტს და ბაზარზე მოთხოვნადია.

მარი ბერიშვილი

კულტურა

52 **როცა ლიტერატურა ხმა ხდება**

"წიგნებით თავისუფლებისთვის" დღევანდელობის ერთგვარი გამოძახილია

საღამე კევდიშვილი

56 **კიდი - ყოფნასა და დავიწყებას ფორის არსებული საზღვარი**

„ყოფის აუტანელი სიმსუბუქე" არის რომანი სიყვარულისა და თავისუფლების დილემაზე, სადაც სიმსუბუქე მტკივნეულად დამთრგუნველად იქცევა.

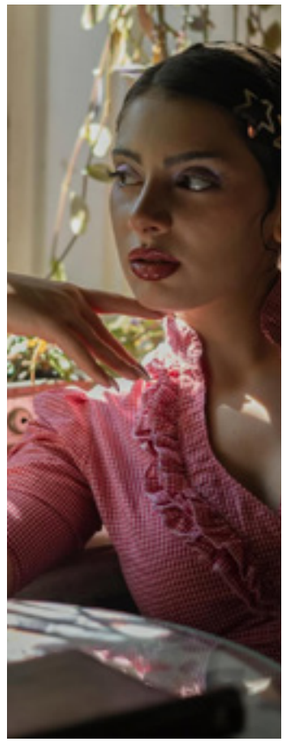
თამარ როსტიაშვილი

60 **თვალებგაფართოებული საიდუმლოებები**

„ფართოდ დახუჭული თვალები" ერთ-ერთი ყველაზე პოპულარული რეჟისორის, სტენლი კუბრიკის ბოლო საკულტო ნაგუმევარის ბანილვა

სანა ფუბლაძე

ფსიქოლოგია



64 **ჩაცმის ფსიქოლოგია**

როდესაც ადამიანი კარგად იცვამს და გრძნობს, მოწესრიგებულია, მას მეტი ენერგია და მოტივაცია უჩნდება სხვა საქმეებშიც

ლიზა ფიფია

68 **ქაოსი და ბონების ჰარმონია**

ოჯახური გარემო უდიდეს გავლენას ახდენს ბავშვის ემოციურ და ფსიქოლოგიურ განვითარებაზე

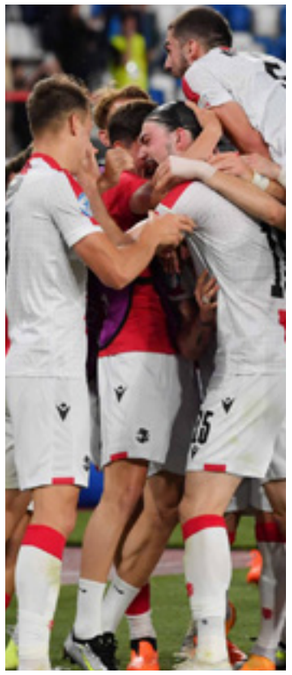
ნიკა რუხაძე

70 **თავისუფლების იღუზია**

"მისთვის უფრო მნიშვნელოვანი იყო ის, რომ საკუთარი თავის გამოხატვა შემძლებოდა იმ ფორმით, როგორადაც ვგრძნობდი საჭიროდ"

ნინო ბერაძე

სპორტი



72 **მომავლის თაობა დიდ სცენაზე**

საქართველს U21-ს ნაკრები ევროპის ჩემპიონატზე გავიდა

სანა ფუბლაძე

76 **ჭიუ ჭიცუ: ბრძოლის ხელოვნება, რომელიც მუხტს არ კარგავს**

რა ეტაპზეა სპორტის ეს მიმდინარეობა საქართველოში?

ნიკა რუხაძე

78 **რა ფასად გვიჯდება გულფეხმატკივრის ერთი სელფი?**

სტადიონზე შეჭრა ბევრისთვის სახალისო ამბავია, მაგრამ ფედერაციისთვის – სერიოზული ფინანსური და რეპუტაციული ზარალი

ნიკა აფციშვილი

ჯანსაღი სხეული

80 **ჯანსაღი გემრიელობა**

როგორ ვიკვებოთ ერთდროულად ჯანსაღად და გემრიელად. რჩევები შეფებისგან და ტრენერისგან

მარიამ მელიქიძე

84 **ორი მხარე - ერთი მიზანი**

სასურველი შედეგისთვის საჭიროა კვებისა და ვარჯიშის დაბალანსება, მაგრამ რამდენად არის მარტივად შესაძლებელი?

მარიამ მელიქიძე

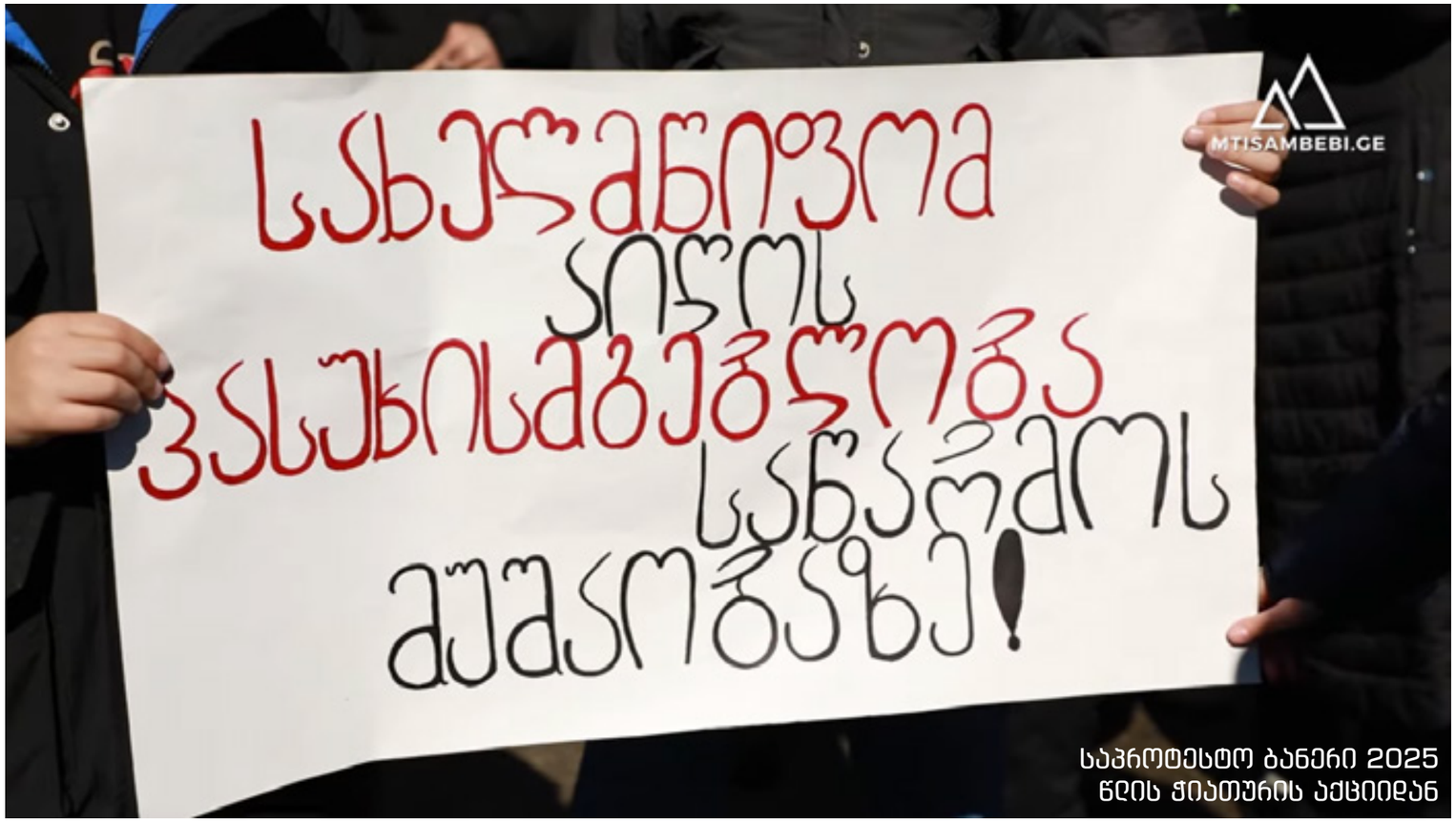
«გამოცემაში გამოყენებულია BPG-InfoTech-ის ფონტების დასტა „ბპგ გარდიან ეგვიპტური"».

შიმშილისთვის განწირული ჭიათურა

საღომე კევლიშვილი

4000-მდე მაღაროელის ბედი გაურკვეველია. სამსახურის გარეშე დარჩენილი, უკანონოდ დაპატიმრებული აქტივისტები და ხელისუფლებისგან უყურადღებოდ დატოვებული მოსახელეობა - ეს ის სურათია, რომელიც ყევლა მაღაროელის სახლის კედელზე კიდია...

მერაბ სარალიძე - აციის ერთ-ერთი ორგანიზატორი



საპროტესტო ბანერი 2025 წლის ჭიათურის აქციიდან

3500-ზე მეტი ჭიათურელი მაღაროელი "ჯორჯიან მანგანეზის" მმართველმა კომპანიამ, „Chiatura Management Company-მ" სამსახურიდან დაითხოვა. სამ თვეზე მეტია, ადგილობრივები საპროტესტო აქციას მართავენ და თავიანთი შრომითი უფლებების დარღვევასა და "შიმშილის ზღვარზე" დარჩენას აპროტესტებენ.

ამბავი კი იქიდან იწყება, რომ ჯერ კიდევ გასული წლის 1-ელი ნოემბრიდან კომპანიამ „სპეციალური რეჟიმი" გამოაცხადა და ჭიათურაში სამთო წარმოება შეაჩერა , სანაცვლოდ, მაღაროელებს „კრიზისების დაძლევამდე" და სამუშაო პროცესის აღდგენამდე, ხელფასის 60%-ს შეჰპირდა. 4 თვიანი ლოდინის შემდეგ კი, ნაცვლად ხელფასის ანაზღაურებისა, მშრომელებმა CMC-გან სამსახურიდან გათავისუფლების შეტყობინება მიიღეს. „3500 კაცი დაგვტოვეს მშიერი" „ახლა, ერთდროულად მოგვილოცეს 8 მარტი და სამსახურიდან გათავისუფლება" - ამბობენ მაღაროს თანამშრომლები.

კომპანიის მიერ გაკეთებულ განცხადებაში ვკითხულობთ:

„გერმანული საკონსულტაციო კომპანიის DMT-ის დასკვნით დასტურდება, რომ მიწისქვეშა მოპოვება ფინანსურად წამგებიანია, რაც გამოწვეულია შემდეგი ფაქტორებით:
1. მადნის დაბალი ხარისხი და აქედან გამომდინარე, გადამუშავების შედეგების დაბალი ეფექტიანობა;
2. მანგანუმის კონცენტრატის ფასების სტაგნაცია და ბაზრის არასტაბილურობა;
3. შრომით ბაზარზე და ხარჯვით მასალებზე ფასების ზრდის პირობებში ძალიან მაღალი საოპერაციო ხარჯები (OPEX), განსაკუთრებით გადამუშავებისა და მიწისქვეშა მოპოვების კუთხით;
4. ინვესტიციების განხორციელება არაეფექტიანია;
ჭიათურა მენეჯმენტ კომპანიმ, ჯორჯიან მანგანეზთან შეთანხმებით მიიღო გადაწყვეტილება, რომ ჭიათურაში მიწისქვეშა სამუშაოებს აღარ განაახლებს."

ნაცვლად მიწისქვეშა სამუშაოებისა, მადნის მოპოვებას ღია კარიერული წესით გააგრძელებდა, რაც ისედაც დაზიანებულ ჭიათურას, ეკოლოგიურ კატასტროფასთან მიიყვანს. „გაანადგურეს ჭიათურა, საჰარას უდაბნოს დაამსგავსეს აქაურობა" - ამბობს, მაღაროს თანამშრომელი - ლუარა ალსანდია „ინდიგოსთან" საუბრისას.

აქციის მონაწილეების ძირითადი მოთხოვნებია, დაფაროს კომპანიამ სახელფასო დავალიანება, სახელმწიფომ ჩაანაცვლოს კომპანია და აიღოს პასუხისმგებლობა საწარმოს მუშაობაზე. მაღაროელი მერაბ სარალიძე, საუბრობს ფონდის შექმნის მოთხოვნაზეც. „ჩვენი მეორე მოთხოვნაა, შეიქმნას ფონდი, სადაც მანგანუმის მოპოვების და გაყიდვის შედეგად მიღებული თანხა ჩაირიცხება ჩვენი შვილების ანგარიშებზე. წვდომა ექნებათ 18 წლის შემდეგ და მოიხმარენ თავიანთი განვითარებისთვის" - ამბობს სარალიძე.

პროტესტის დაწყებიდან ორი თვის განმავლობაში „ჯორჯიან მანგანეზს" არცერთი მაღაროელისთვის კუთვნილი ანაზღაურება არ გადაუხდია. როგორც მაია აბესაძე, მაღაროს თანამშრომელი „ინდიგოსთან" საუბრისას აღნიშნავს: „შიმშილის ზღვარზე ვართ, ასე რომ ვთქვათ, პროდუქტები იმატებს, ხელფასი კი არაფერია, არც გვაქვს". პროდუქტთან ერთად იმატებს მათი საბანკო ვალდებულებების შეუსრულებლობა და ბანკისგან აღებული სესხის საპროცენტო განაკვეთები.

მაშინ, როდესაც რიგითი ადამიანის სიტყვას არც სახელმწიფო და არც დამსაქმებელი ყურს არ უგდებს, პასუხისმგებელი საქართველოს პროფესიული კავშირების გაერთიანებაა, რომლის ერთ-ერთ მიზანიც სწორედ,

მშრომელთა გაფიცვების, დემონსტრაციებისა და მანიფესტების ორგანიზება და მათი დაცვაა. 19 მარტს ცნობილი გახდა, რომ „პროფკავშირების“ მოწვევით გაიმართა სოციალური პარტნიორობის სამმხრივი კომისიის რიგგარეშე სხდომა, რომელსაც ესწრებოდნენ ჯორჯიან მანგანეზის“ , მთავრობისა და პროფესიული კავშირების გაერთიანების წარმომადგენლები. რაოდენ ირონიულიც არ უნდა იყოს, კომისიას არ ესწრებოდნენ მაღაროელები, რომელთა პროტესტის ერთ-ერთი მოთხოვნაც მთავრობის წარმომადგენლობასთან შეხვედრა იყო.

როგორც მოგვიანებით, 3 აპრილს, „პროფკავშირების“ თავმჯდომარის, ირაკლი პერიაშვილის მიერ გამართულ პრესკონფერენციაზე გახდა ცნობილი, კომისიაზე განიხილეს მაღაროელებისთვის ერთი თვის ხელფასის 60%-ის დარიცხვის საკითხი, ასევე, პეტრიაშვილის თქმით, გაერთიანებული პროფკავშირები მაღაროელებს სასურსათო ვაუჩერებს დაურიგებდა, რათა სურსათის შეძენა შესძლებოდათ. გარდა ამისა, კომისიაზე განიხილეს შემოსავლის გარეშე დარჩენილი მაღაროელებისთვის იურისტების დაქირავებაც. „პროფკავშირი ქირაობს რამდენიმე იურისტს, რომელიც მათ გაუწევს სამართლებრივ მომსახურებას, რომ ჩვენმა წევრებმა, მაღაროელებმა, არ დაკარგონ ბანკში უზრუნველყოფის სახით ჩადებული ქონება“-განაცხადა პეტრიაშვილმა პრესკონფერენციაზე.

ირაკლი პეტრიაშვილის ამ გადაწყვეტილების ფონზე, თითქოს მდგომარეობა დაწყნარდა, თუმცა, სწორედ მაშინ ცნობილი ხდება, რომ სამთო წარმოების განახლებისა და რეორგანიზაციის პროცესს სათავეში მიხეილ სოცკი ჩაუდგა. რუსეთის მოქალაქე, რომელიც CMC-ის დახასიათებით „მაღალკვალიფიციური მენეჯერია“. 22 აპრილს გავრცელებულ განცხადებაში Chiatura Management Company წერს:

„ჭიათურაში სამთო წარმოების აღდგენა და რეორგანიზაცია დაიგეგმა. წარმოების განახლების პროცესს მაღალკვალიფიციური მენეჯერი, მიხეილ სოცკი უხელმძღვანელებს, რომელიც წლების განმავლობაში ურთულეს სამთო ტექნოლოგიურ პროექტებს მართავდა.

მიხეილ სოცკი მოწვეული იყო სამმხრივი კომისიის ფარგლებში შექმნილ სამუშაო ჯგუფში ექსპერტის სტატუსით. სწორედ მისი აქტიური მონაწილეობით შემუშავდა სტაბილურობასა და ეფექტიანობაზე გათვლილი ჭიათურის მაღაროების გახსნის გეგმა.“

როგორც კიდევ ერთხელ აღმოჩნდა, ჭიათურის კრიზისიდან გამოსვლის ძიება თავად ჭიათურელების გარეშე მიმდინარეობდა.

ამას რომ თავი დავანებოთ, სოცკის ხელმძღვანელობის დაწყებიდან მეორე დღესვე CMC- მ რეორგანიზაცია და მასობრივი დათხოვნა დაიწყო.

საინტერესოა რამდენად კანონიერია Chiatura Management Company-ს გადაწყვეტილება მაღაროელების სამსახურიდან გათავისუფლების შესახებ იმ ფონზე, რომ მასობრივი დათხოვნა საქართველოს ორგანული კანონითაა გათვალისწინებული. შრომის კოდექსის 49-ე მუხლის მე-3 პუნქტის თანახმად, დამსაქმებელი ვალდებულია მასობრივ დათხოვნამდე არანაკლებ 45 დღისა წერილობითი შეტყობინება გაუგზავნოს დასაქმებულს. დათხოვნაც სწორედ 45 დღის შემდეგ შედის ძალაში. მაღაროელების შემთხვევაში CMC-მ გაავრცელა განცხადება. მასზე ხელის მოწერით კი დასაქმებული ადასტურებს რეორგანიზაციის პროცესში სამსახურიდან გათავისუფლებას. პრობლემა კი ისაა, რომ განცხადებაში წარმოდგენილი ინფორმაცია სიმართლეს არ შეესაბამებოდა. „ამ განცხადებაზე ხელის მოწერა ტყუილზე ხელმოწერაა. გარდა ამისა, ამაზე ხელმომწერებს აღარ ექნებათ საშუალება იდავონ და პრეტენზია გამოთქვან კონკურსის პირობებზე, რეორგანიზაციის შეთანხმებაზე და ა.შ“ - აცხადებს აქციის მონაწილე სოციალურ ქსელში გამოქვეყნებულ პოსტში.

ეს კიდევ არაფერი, CMC-მ რეორგანიზაციის შესახებ ინფორმაციის გავრცელებიდან სულ რამდენიმე დღეში განახლებულ სამტატო პოზიციებზეც დაიწყო განცხადებების მიღება. ცხადია, არც ამ ფაქტს მოჰყოლია კარგი გამოხმაურება აქციის მონაწილეების მხრიდან, თუმცა, როგორც სხვა დანარჩენი ეს პროტესტიც პასუხგაუცემელი დარჩა.

აღსანიშნავია, რომ ისინი, ვინც განახლებულ საშტატო პოზიციაზე განაცხადი არ შეავსო, განიხილებიან როგორც საბოლოოდ დათხოვილი თანამშრომლები. ამის შესახებ 19 მაისს, Chiatura Management Company-მ სოციალურ ქსელში ინფორმაცია გაავრცელა. „მათთვის , ვინც რეორგანიზაციის შედეგად ჩვენთან გააგრძელა შრომითი ურთიერთობა, უახლოეს 2-3 კვირაში დავიწყებთ მარტი-აპრილის სახელფასო დავალიანების ეტაპობრივ ანაზღაურებას.“ - ნათქვამია განცხადებაში.

სამთვიანი პროტესტი, შიმშილობა, შემოსავლის გარეშე დარჩენილი 4000-მდე მაღაროელი, უსამართლობა და მათი შრომითი უფლებების დარღვევა, დაკავებული აქციის მონაწილეები. და მაინც, რატომ დუმს სახელმწიფო ამ პრობლემების ფონზე? თუმცა, რომელ რეაგირებაზე ვსაუბრობთ, როცა „ჯორჯიან მანგანეზთან“ დაკავშირებული პირები მმართველი პარტიის - „ქართული ოცნების“ მსხვილი შემომწირველები არიან. როგორც „სოციალური სამართლიანობის ცენტრის“ გვერდზე ვკითხულობთ, „ჯორჯიან მანგანეზი“ მესაკუთრეებს და მასთან დაკავშირებულ პირებს პარტიისთვის 1 მილიონ ლარზე მეტი აქვთ შეწირული. რეალურად, ამით სარგებელს ისევ „ჯორჯიან მანგანეზთან“ დაკავშირებული პირები იღებენ, იქნება ეს სახელმწიფო შესყიდვები თუ სუბსიდიები. გარდა ამისა, SJC-ის ინფორმაციით, ჯერ კიდევ 2017 წელს, „ჯორჯიან მანგანეზს“ ნახევარი მილიარდი ლარის ოდენობის ჯარიმა ჩამოეწერა გარემოს დაზიანებისთვის. ეს ფაქტი კი გვარწმუნებს, რომ „საქმიანი გარიგება“ წარმატებით შესრულდა. სახელმწიფოს დუმილში ჩაკარგულია მათი ადამიანური ღირსება, წარსული, და რაც ყველაზე მტკივნეულია — მომავალი.

ჭიათურაში დღეს არამხოლოდ მაღაროელები - სოციალური სამართლიანობა და შრომითი უფლებებიც იბრძვის. და სანამ ამ ბრძოლას სახელმწიფოც არ მიაქცევს ყურადღებას, ჭიათურა გახდება სიმბოლო თუ როგორ შეუძლია სახელმწიფოს, ბიზნესი ხალხზე მაღლა დააყენოს.

> შიმშილის ზღვარზე ვართ, პროდუქტების ფასები იმატებს, ხელფასი კი არაფერია, არც გვაქვს

მორიგი აქცია ჭიათურაში - მაღარო ქვეყანას, მოგება ხაღხს

ემპათიით მანიპულაცია

ტიკტოკ დაივები მხოლოდ გართობა აღარ არის, ემპათია ხშირად ფულად რესურსად იქცევა და პლატფორმა იძენს მანიპულაციის ახალ ფორმას. სად მთავრდება თანაგრძნობა და იწყება მიზანმიმართული ზემოქმედება?

თამარ როსტიაშვილი

სოციალური მედიის გარეშე ცხოვრება დღევანდელ საზოგადოებაში წარმოუდგენელია- განსკუთრებით მაშინ, როცა სოციალური მედიის პლატფორმა შენი შემოსავლის წყაროდ გადაიქცევა. მაგრამ სად გადის ზღვარი? პირად ემპათიასა და საზოგადოებაზე ემპათიით მანიპულაციას შორის. შეგვიძლია თუ არა ვუწოდოთ უწყინარი პლატფორმა სივრცეს, სადაც თანაგრძნობა ფულად არის გადაქცეული? სოციალური მედიის პლატფორმა ტიკტოკი არის მაგალითი იმისა თუ როგორ შეუძლია ადამიანს საზოგადოებაზე ემპათიით მანიპულაცია. ხშირად ემპათია და მანიპულაცია მაყურებელს ერთმანეთისგან ვერ გაურჩევია.

"სოციალური მედიის მონიტორინგის" 2022 წლის 27 იანვარს ჩატარებული კვლევის მიხედვით მსოფლიოს მასშტაბით, ტიკტოკის აპლიკაციის გადმომწერთა რაოდენობა 3 მილიარდს აღწევს, ყოველთვიური აქტიური მომხმარებლებისა კი 2 მილიარდს. 2020 წლის მონაცემებით ის ყველაზე ხშირად გადმოწერადი აპლიკაცია იყო. დღესდღეობით, სოციალური მედიის პლატფორმების მომხმარებელთან 1/3 სწორედ ტიკტოკზე მოდის. ასევე ლინკი ტიკტოკის სტატისტიკის უკეთ გასაგებად. Start.io-ს სტატისტიკური მონაცემების თანახმად, საქართველოში მოსახლეობის დაახლოებით 4,2 ტიკტოკის მომხმარებელი, თუმცა რაოდენობა თანდათან უფრო იზრდება, განსაკუთრებით ახალგაზრდებში. ეს სტატისტიკური მონაცემები გვიჩვენებს რომ საზოგადოების დიდი ნაწილი ტიკტოკის მომხმარებელი, რაც ასევე მანიშნებელია იმას რომ მაღალია რიცხვი ემპათიით მანიპუალციის მსხვერპლების.

სტატიისთვის ჩავატარეთ საზოგადოებრივი აზრისგამოკითხვა. ვეძებდით ადამიანებს, ვინც ფულს ურიცხავს მათ, ვისაც არ ესაჭიროება ან არ იყენებს საჭიროებისამებრ თანხას. გამოკითხვაში მონაწილეობა გვინდოდა მიეღო მათ, ვინც არა თუ შემთხვევით არიან მანიპულაციის მსხვერპლი, არამედ იციან რომ მათ მიერ გაღებული თანხები არ დაიხარჯება საჭიროებისამებრ ან სასარგებლო საქმეში და მაინც რიცხავენ. გვინდა გავიგოთ რა არის მათი მიზანი და რატომ აკეთებენ ამას.

არიან ტიკტოკ პლატფორმაზე ადამიანები, ვინც ლაივში ჭამისა და ცეკვ-სიმღერის გამო ითხოვს რომ ფული ჩაურიცხონ. ის, ვინც ტიკტოკის მომხმარებელი არაა არ ეცოდინება ის რომ, ლაივში უბრალოდ მაყურებლებითაც კი ტიკტოკ მომხმარებლებს თანხა ერიცხებათ. მათ, ვინც მსგავს ლაივებში გადის თანხის სათხოვნელად საკმაოდ დიდი რაოდენობის მაყურებლებიც ყავს.

ჩემთვის ცნობილი ტიკტოკის მომხმარებელი ქეთი ქველაძეა, სამი მცირეწლოვანი შვილის დედა. ხალხმა თავიდან მას ბინა უყიდა და ყველაფერი ამით დაიწყო, ახლა აქვს საკუთარი სახლი, პრავა, რომელიც უამრავი ცდის შემდეგ აიღო და საგამოცდო პრაქტიკებზე საკმაოდ თანხა დახარჯა, საკუთარი მანქანა, და ყველა საჭირო ინვენტარი, ყოველ თვეს ახალი შილაკი, ახლა ის ფულს ცხვირის ოპერაციისთვის აგროვებს. არ ერიდება მისი ცხოვრების საჯაროდ განხივას და ყველა დეტალის მოყოლას. მისთვის არაა პრობლემა იმის თქმა რომ, როცა ვერ იღვიძებს შვილები სკოლაში არ დაყავს, სახლის დალაგება ეზარება, საჭმლის გაკეთებას გამოძახება ურჩევნია და ყოველივე ეს. არ მუშაობს და არც აქვს სურვილი სამსახურის დაწყების. მიუხედავად ამ ყველაფრისა, მას ყავს დიდი ჯგუფი მხარდამჭერების, ვინც ყოველდღიურად ურიცხავს თანხებს.

ჩვენი საზოგადოებრივი გამოკითხვის შედეგად გაირკვა რომ გამოკითხულთა 47% გართობისა და ინტერესის მიზნით ურიცხავენ თანხებს. ერთობიან მათ ლაივებზე და აინტერესებს მათი ყოველდღიურობა. მიუხედავად იმისა, რომ იციან ეს თანხა არაფერ სასარგებლოში არ იხარჯება. ერთ-ერთი რესპოდენტის პასუხი იყო რომ "უბრალოდ დამღლელი დღის შემდეგ, ჩემს ცხოვრებას ვწყდები და ვეძებ რაიმე გასართობს, გულისგადასაყოლებელს, რასაც მათი ლაივები მაძლევს."

ზოგი ღადაობისა და სიცილის გამო აკეთებს ამას, ზოგისთვისაც კი "ერთი ლარი არაფერს ნიშნავს და ვისაც ურიცხავს ის როგორ გამოიყენებს, მნიშვნელობა არ აქვს..." ასევე, ამ თემაზე ჩავწერეთ ფსიქოლოგი ბექა დადეშქელიანი:

„ჩემმა გამოკითხვამ აჩვენა, რომ ადამიანთა უმრავლესობა, დონაციას მხოლოდ გართობისა და ინტერესის მიზნით აკეთებს. როგორ ხსნის ამას ფსიქოლოგია – ხომ არ შეიძლება ეს მიუთითებდეს დაფარული ემოციური საჭიროებების დაკმაყოფილებაზე, როგორიცაა კავშირი, ყურადღება ან ძალაუფლების განცდა?"

დონაციის მოტივაცია, განსაკუთრებით არასაჭირო სიტუაციებში (როდესაც პიროვნება არ დგას მორალური ვალდებულების ან გადაუდებელი საჭიროების წინაშე), ხშირად იმალება ფენომენების მიღმა, რაც დაკავშირებულია ჩვენს ემოციურ და სოციალურ საჭიროებებთან. ფსიქოლოგიური კვლევების მიხედვით, ქველმოქმედება და დონაცია შეიძლება აღქმულ იქნას, როგორც „პროსოციალური ქცევა", თუმცა მისი ძირძველი მოტივები მრავალფეროვანია. როცა ადამიანი დონაციას გართობის ან ინტერესის მოტივით აკეთებს, ეს არ ნიშნავს, რომ ქცევა ნაკლებად ღირებულია – არამედ ის მიუთითებს, რომ ქმედება ემსახურება გარკვეული ფსიქოლოგიური საჭიროებების დაკმაყოფილებას. ეს საჭიროებები შეიძლება იყოს: კავშირის მოთხოვნილება. სოციალური კავშირი ჩვენი ერთ-ერთი საბაზისო ფსიქოლოგიური მოთხოვნილებაა. დონაციის მეშვეობით ადამიანი გრძნობს, რომ უკავშირდება სხვას, საზოგადოებას ან იდეას და ამით აძლიერებს საკუთარ სოციალურ იდენტობას.

ფსიქოლოგიური თეორიების თანახმად, ადამიანებს სჭირდებათ იმის განცდა, რომ მათი ქმედებები მნიშვნელობის მატარებელია. დონაცია შეიძლება ემსახურებოდეს იმის შეგრძნებას, რომ ადამიანი არის მნიშვნელოვანი და მისი მოქმედება სხვასაც ამჩნევს და აფასებს. ზოგიერთი ინდივიდისთვის, ქველმოქმედება შეიძლება გახდეს გზა იმისა, რომ იფიქროს: „მე შემიძლია სხვას მივცე", რაც გაუცნობიერებლად აღვივებს კონტროლისა და მნიშვნელოვნების განცდას გარემოზე.

ემოციური რეგულაცია და ჰედონისტური მოტივაცია

არსებობენ ადამიანები, რომლებსაც დონაცია ემოციური კმაყოფილების მისაღებად სჭირდებათ. ეს შეიძლება იყოს დადებითი ემოციების გაძლიერება (სიმშვიდე, სიხარული) ან შფოთვის, დანაშაულის ან უკმარობის კომპენსაცია.

საბოლოოდ, როგორც თქვენ კითხვაში სწორად შენიშნეთ, ქმედებები, რომლებიც ერთი შეხედვით მხოლოდ "ინტერესით" ან "გართობით" არის მოტივირებული, ხშირად ემსახურება ღრმა, დაფარულ ემოციურ საჭიროებებს. ფსიქოლოგია სწორედ ამ ტიპის ფენომენებზე გვამცნობს. როგორ იმალება მარტივი ქცევის მიღმა ფსიქიკური სტრუქტურა, რომელიც დაკავშირებულია ინდივიდის თვითშეგნებასთან, ემოციებთან და ურთიერთობის სურვილთან. სხვა პრობლემაა როცა, შენს თანხას ქველმოქმედებისთვის რიცხავ და ემპათიით მანიპულაციის მსხვერპლი აღმოჩნდები. ასეთი ადამიანების რიცხვი კი ბევრია.

ერთ-ერთი ყველაზე თვალსაჩინო შემთხვევა უკავშირდება ფინანსურ დახმარებას. სოციალურ ქსელში გავრცელდა ვიდეო, სადაც მარტოხელა დედა, სამი მცირეწლოვანი შვილით საჯაროდ მიმართავდა საზოგადოებას დახმარების თხოვნით- მიზეზი იყო ფინანსური სიდუხჭირე და გაუსაძლისი პირობები. საზოგადოების ნაწილზე ძალიან იმოქმედა ვიდეომ და გარკვეული რაოდენობის თანხები ჩაირიცხა. თუმცა, საბოლოოდ, გაირკვა რომ ეს თანხა არ დახარჯულა საჭიროებისამებრ. საზოგადოების მიერ გაღებული თანხები, გაიფლანგა არასაჭირო ნივთებსა და გართობაში, რაც დასტურია იმისა რომ ისინი აღმოჩნდნენ ემოციური მანიპულაციის მსხვერპლნი.

ეს შემთხვევა არ ყოფილა, არც პირველი და არც უკანასკნელი იქნება, რადგან დღევანდელ დროში ძალიან რთულია ადამიანს შეეძლოს რეალურისა და არარეალურის გარჩევა, დანახვა იმის თუ რა ხდება რეალურად ეკრანის მეორე მხარეს, რა არის ნამდვილი და რა მოჩვენებითი. ის ფაქტი რომ საზოგადოების ემპათიით მანიპულირებენ იწვევს აგრესიას და უნდობლობას ადამიანებში. საბოლოოდ კი, ვისაც მართლა სჭირდება დახმარება, რჩება თანადგომისა და მოწყალების გარეშე.

ერთ უწყინარ ვიდეოს, არასაჭირო თხოვნას, ტყუილს და საზოგადოებაზე მანიპულაციას შეუძლი გამოიწვიოს უამრავი პრობლემა.

ტენესის უნივერსიტეტის სტუდენტებმა დაწერეს ნაშრომი მრავალდისციპლინური ლიტერატურული მიმოხილვა: სოციალურ მედიასა და ემპათიას შორის ურთიერთობა. მათი ნაშრომი მოიცავდა იმ მნიშვნელოვან საკითხს რომელიც დღესდღეობით ძალიან აქტუალურია, როგორ მოქმედებს საზოგადოებაზე და ადამიანის ფსიქიკურ მდგომარეობაზე, მის ემპათიაზე სოციალური მედია. მათი ნაშრომის თანახმად სოციალური მედია უარყოფითად მოქმედებს საზოგადოებაზე და მათ ემპათიაზე.

ისინი ამბობენ რომ: " ფსიქოლოგთა მომავალ თაობას მოუწევს იმაზე ფიქრი და ნერვიულობა, თუ როგორ შეცვალა სოციალურმა მედიამ ემპათია, როგორ ესმის და აღიქვამს მსოფლიო მას ახლა.

საბოლოოდ, გაუმართლებელია ყოველივე ის რომ საზოგადოების თანაგრძნობა გამოიყენო შენი ინტერესებისთვის და მათით იმანიპულირო. ემპათია ერთ-ერთი ფასეული უნარია, რომელიც ადამიანებს ერთმანეთის გაგებასა და გვერდით დგომის საშუალებას აძლევს. მისით ადამიანზე ზემოქმედებას კი ცუდი შედეგი მოსდევს.

ქეთი ქველაძე

ერთადერთი კომუნიკაცია

თვაღის კონტაქტია

მარი ღეთოდღიანი

ინდოელი კურიერების დისკრიმინაცია თუ რეალური პრობლემები?

საქართველოში ეკონომიკური ვითარება დღითიდღე უარესდება. უკვე წლებია ქვეყანაში მაღალი ინფლაციაა, რაც მოსახლეობის სოციალური მდგომარეობის გაუარესებას იწვევს. ამის პირდაპირი შედეგია ემიგრაციის ზრდა – ბიზნესმედიის (BM) მონაცემებით, მხოლოდ 2024 წელს საქართველოდან 64,594 მოქალაქე წავიდა ემიგრაციაში.

საქართველოს ქალაქებსა და სოფლებში სამუშაო ადგილების სიმწირე კვლავ რჩება ერთ-ერთ მთავარ პრობლემად. დღესდღეობით, საქართველოს მოქალაქეების უმრავლესობა გარანტირებულ და მაღალშემოსავლიან სამსახურს უცხოეთში ეძებს. ამავდროულად, საქართველოში იმატა უცხოელი მიგრანტების რიცხვმა, განსაკუთრებით – ინდოეთის მოქალაქეების. BM-ის მონაცემებით,

2024 წლის პირველ ნახევარში ინდოეთიდან საქართველოში ჩამოსული ვიზიტორების რაოდენობა 64.3%-ით გაიზარდა წინა წლის იმავე მაჩვენებელთან შედარებით და თითქმის 58 000 (57,747) ვიზიტორამდე გაიზარდა.

საქართველოს პოლიტიკის მკვლევრის შოთა კაკაბაძის შეფასებით ჩვენს ქვეყანაში დასაქმების ბაზარზე წარმოქმნილი სიტუაცია ლოგიკურია: "საქართველო განიცდის მაღალ ემიგრაციას, ჩნდება მოთხოვნა სამუშაო ადგილებზე, რასაც იკავებს უცხოეთიდან ჩამოსული იაფი მუშახელი. იგივე, მაგალითად, ვარშავაში ყოველი მეორე მძღოლი ტაქსიზე - ქართველია, რადგან გაჩნდა მაგის მოთხოვნა, აქ კი სხვები იკავებენ მათ ადგილს. ამიტომ თავისუფალი ბაზრისთვის ეს ჩვეულებრივი საკითხია."

მიუხედავად იმისა, რომ ინდოელი მიგრანტების დასაქმება შესაძლოა ეკონომიკური თვალსაზრისით ეფექტიანიც კი იყოს, სოციალურ ქსელებში ხშირად ვრცელდება მათ მიმართ ნეგატიური, ზოგჯერ რასისტული ხასიათის კომენტარები. მომხმარებლები ხშირად კომუნიკაციის პრობლემებზე საუბრობენ – მათი თქმით, კურიერები არც ქართულს, არც ინგლისურს ფლობენ, რაც შეკვეთის დროულ მიწოდებას ართულებს.

ია ქადარია, Wolt-ის ერთ-ერთი მომხმარებელი, ამბობს: „მაღალსართულიან კორპუსში ვცხოვრობ, ლიფტს კოდი სჭირდება. კურიერს არც ქართული ესმოდა, არც ინგლისური და ვერც რუსულად ვესაუბრეთ. ძალიან გამიჭირდა კომუნიკაცია." გარდა კომუნიკაციის პრობლემისა, ზოგიერთი მომხმარებელი სხვა სახის პრობლებსაც აწყდება: „პირველი შეკვეთის დროს დროულად მოვიდა და ლოკაციაც მარტივად იპოვა, მაგრამ ატრია ისე ჰქონდა მოთავსებული, წვენი დაღვრილი იყო. მეორე შემთხვევაში დროზე ადრე მოვიდა, მოწესრიგებულად, მაგრამ ხურდა არ მომცა და სანამ არ მივუთითე, არ დაუბრუნებია." - საუბრობს ლიზი ხარჩილავა. მისი აზრით, აუცილებელია კურიერების ენის ცოდნის შემოწმება და შეფასების სისტემის გამკაცრება, რადგან კომპანიისთვის არ წარმოადგენს მნიშვნელოვან ფაქტს ის, თუ რა შეფასებას დაუწერენ მომხმარებლები კურიერებს.

მომხამრებლები სოციალურ ქსელებში განსაკუთრებით უარყოფითად საუბრობენ ინდოელი კურიერების შესახებ. ნათია კობიაშვილი სოციალურ ქსელში წერს: „ყოველ ჯერზე, როდესაც კურიერი მოდის,რა ვაღდებული ვარ, ჩემს ქვეყანაში უცხო ენაზე ვესაუბრო მას?" ზოგი მომხმარებელი აქტიური პროტესტისკენაც კი მიუთითებს ქართველებს: "დროა რაღაც სახის პროტესტი დავანახოთ. ქეშით გამოვიძახოთ ყველამ და თუ ინდოელი მოიტანს არ ჩავიბაროთ!" - წერს ლიზა მალანია ერთ-ერთ საჯარო ჯგუფში. ამ სტატუსს კი ერთნაირი სახის პასუხები მოჰყვა, როგორიცაა: „მომხმარებელმა უნდა აკონტროლოს ეს სიტუაცია. იყიდოს ქართული, იმგზავროს ქართულით, შეუკვეთოს ქართველთან და მერე ბიზნესი იძულებული გახდება, ქართულზე და ქართველებზე გადაერთოს", თუმცა იყო განსახვავებული აზრიც, რომ მსგავსი პოსტი შესაძლოა იყოს დისკრიმინაცია.

ქართველი ბლოგერი, ჟურნალისტი და აქტივისტი სანდრო ლომინაშვილი, ცნობილი, როგორც არჩიბალდ მეკეში, რუსი მიგრანტების მაგალითს განიხილავს. ინდოელებისგან განსხვავებით, რუსები ბიზნესებს ფლობენ და ყველა სამუშაო ადგილს იკავებენ: "შევადაროთ პაკისტანელი ინდოელები რუსს, რომელმაც მთელი რიგი ბიზნესები წაიღო. ინდოელების შემთხვევაში სამუშაოს იკავებს იმის გამო, რომ უფრო იაფად მუშაობს და რუსს იმიტომ, რომ უფრო კვალიფიციურია, პეტერბურგიდან არის ჩამოსული. ამიტომ ეთნიკურ ნიადაგზე შუღლის გაღვივება, რადგან ინდოელი დავჩაგროთ, თავში ვურახუნოთ და დავცინოთ, არ არის სწორი."

მნიშვნელოვანია ისიც, რომ ინდოელების დასაქმება ემთხვევა სხვა პროცესს – ქართველ კურიერთა უკმაყოფილებას. ისინი უკვე თვეებია ითხოვენ მომსახურების ტარიფების ზრდას. არაერთ გაფიცვასა და შეთანხმებას მოჰყვა ისევ და ისევ კომპანიის მხრიდან პირობების დარღვევა. ალეკო ღეთოდიანი უკვე წლებია მიწოდების მომსახურების (ე.წ. დელივერის) სექტორშია, მისივე თქმით ინდოელების დასაქმებამ სამუშაო დრო და შემოსავალი შეუმცირა:"მაგათ გამო (ინდოელების) ტარიფი დაწიეს იმიტომ, რომ აწყობთ ნებისმიერი ტარიფი და ჩვენს პროტესტს აზრი აღარ აქვს. იმდენი არიან უკვე მოიკლო შეკვეთების რაოდენობამ და ადრე რომ კომპანია თანახმა იყო თეთრების მომატებაზე, ახლა პასუხია "არ გაწყობს? წადი!". იმათი (ინდოელების) იმედი აქვთ. კაპიკებზე რომ ჩამოწიეს ტარიფი, მაინც აწყობთ მუშაობა და მუშაობენ კიდეც". მისივე თქმით, კომპანიებისთვის მიუმართავთ და მათი პასუხი იყო, რომ თუკი კურიერი მოწესრიგებული არ იქნება და არც მცირე საკომუნიკაციო ენა არ ეცოდინებათ, არ დაასაქმებდნენ. თუმცა რეალობა სხვა არის: "კომპანია "Wolt" აგრძელებს ინდოელი კურიერების დასაქმებას. მიზეზი ისაა, რომ უცხოელი უფრო მეტი უნდა ჰყავდეთ, რათა თავიდან აიცილონ "პრეტენზიული" ადგილობრივი კურიერები, ქსელში.

რა მოთხოვნა აქვს კომპანიას, თუკი გინდა კურიერად დასაქმდე კომპანიაში? უნდა იყო სრულწლოვანი, გყავდეს საკუთარი სატრანსპორტო საშუალება (მოპედი, ველოსიპედი, ავტომობილი), გქონდეს სმარტფონი და გქონდეს მართვის მოწმობა. თუკი ინდოელი საკუთარ ქვეყანაში მართვის მოწმობას ფლობს, საქართველოში ის ვალიდური არ იქნება და ყველა მათგანს მოუწევს აიღოს საერთაშორისო მართვის მოწმობა, რომლის საფასური 109 ლარია და მხოლოდ 1 წლის მანძილზე შეეძლებათ მისი გამოყენება.

როდესაც კურიერსა და მომხარებელს შორის დაპირსიპირებაა, რიგ შემთხვევებში კომპანიას ინფორმაცია უკვე აქვს მიღებული. როგორც Wolt-ისა და Glovo-ს თანამშრომლები საუბრობენ, მომხმარებლების ძირითადი უკმაყოფილება კურიერების მიერ დაგვიანებული შეკვეთებია. „გლოვოს" თანამშრომელი ანკა ლეჟავა იხსენებს, რომ მსგავსი პრეტენზიები ქართველი კურიერების მიმართაც იყო, თუმცა: "იგრძნობოდა მომხმარებლისგან ინდოელი კურიერების მიმართ სხვა დამოკიდებულება და ხშირი პრეტენზია იყო იმის შესახებ, რომ ინდოელი კურიერები აღარ აგვეყვანა." მისივე თქმით, ინდოელი კურიერებიც უკავშირდებოდნენ ე.წ. საფორთს და ლოკაციის დაზუსტებას ან კომუნიკაციაში დახმარებას სთხოვდნენ. ლეჟავას თქმით, თუკი მომხმარებელს გამოუცდელი ქართველი კურიერი მიუტანდა დაგვიანებულ შეკვეთას, შესაძლოა კომპანიას პრეტენზიით არც კი დაჰკავშირებოდნენ, მაგრამ თუკი ინდოელი კურიერი დააგვიანებდა შეკვეთის მიტანას, მაშინ ქართველი მომხმარებლის პრეტენზიები

განსაკუთრებით მკაცრი იყო.

სოციალური ქსელის ჯგუფებში ასევე შეხვდებით კომპანიებზე გაბრაზებულ მომხმარებელსაც. მათი აზრით, კომპანიები არ ითვალისწინებენ მათ საჩივრებს: "იქნებ გამოფხიზლდნენ (კომპანიები) და თავიანთი ხელოვნური ინტელექტის მიერ გაწერილი ტექსტებით აღარ მოუწიოთ ჩვენი "დაწყნარება"- წერს ლიზა მალანია. კომპანია Glovos-ს თანამშრომელი ანკა ლეჟავა აღნიშნავს, რომ შექმნილი უთანხმოების ფონზე აუცილებლად არკვევდნენ მომხმარებელი იყო დამნაშავე თუ კურიერი და შექმნილი ვითარების გამო ბოდიშს იხდიდნენ, ამასთანავე იწერებოდა შენიშვნა: "პასუხი იყო ის, რომ ბოდიშს გიხდით შექმნილი დისკომფორტისთვის და ვეცდებით, რომ თქვენ მისამართზე სხვა კურიერი გამოვუშვათ. შემდეგ ვრეკავდით კურიერთანაც და ვარკვევდით სიტუაციას. თუ ნამდვილად კურიერი იყო დამნაშავე, ეწერებოდა შენიშვნა, თუ მომხარებლის ბრალი იყო, მომხარებელს ეწერებოდა შენიშვნა.

დაჩი კაკალაშვილი Wolt-ის კომპანიაში მუშაობდა, მისი თქმით, კომპანიის პოზიცია უცვლელი იყო და უკმაყოფილო მომხამარებელს შემდეგი სიტყვებით ეხმიანებოდნენ: "ვოლტი საერთაშორისო კომპანიაა და თანამშრომლობს ნებისმიერი რასის და სქესის სრულწლოვან პირთან".

მომხარებლების აგრესია და კურიერებს შორის დაძაბულობა აისახება ინდოელ კურიერებზეც. ფაიზ მოჰამედი, რომელიც რამდენიმე თვე მუშაობდა კურიერად, იხსენებს, რომ კომუნიკაცია თავდაპირველად რთულია, თუმცა თუკი შეგხვდა სწორი ადამიანი, აუცილებლად დაგეხმარება და გამარტივდება მუშაობა. მას ჰქონდა, როგორც საერთაშორისო მართვის მოწმობა, ასევე სამუშაო ვიზა. სამუშაო ვიზა აუცილებელია თუკი უცხო ქვეყნის მოქალაქეს სურს დასაქმდეს საქართველოში. "შრომითი მიგრაციის შესახებ" კანონის მიხედვით, თუ საქართველოში არ გჭირდებათ, ტურისტული ვიზიტისთვის ვიზა, მაშინ არც სამუშაო ნებართვა დაგჭირდებათ, ანუ თქვენ შეგიძლიათ გააფორმოთ შრომითი ხელშეკრულება უშუალოდ ქვეყანაში ყოფნისას. თუმცა, თუ თქვენს ქვეყანას და საქართველოს შორის არსებობს სავიზო ურთიერთობები, მაშინ დასაქმებისთვის დაგჭირდებათ სამუშაო ვიზა, რომელიც გაიცემა 90 დღემდე ვადით. სავარაუდოა, რომ ბევრ ინდოელ კურიერს სამუშაო ვიზა არ აქვს გაკეთებული, რაც იმით ამათგანი თანახმა არ იყო მიმდინარე მოვლენებზე ესაუბრათ.

ქართველი მომხმარებლების უკმაყოფილება ცხადყოფს, რომ პრობლემა მხოლოდ კომუნიკაციის სირთულით არ შემოიფარგლება – აქ ერთმანეთს ეკვეთება სოციალური, ეკონომიკური და კულტურული ფაქტორები. ერთის მხრივ, ინდოელი მიგრანტების მიერ დაბალტარიფიან სამუშაოებზე დასაქმება ლოგიკური შედეგია საქართველოს შრომის ბაზარზე არსებული დეფიციტისა, თუმცა მეორეს მხრივ, უცხოელების დასაქმება ადგილობრივი კურიერებს უქმნის არასახარბიელო პირობებს, რის გამოც უცხოელი კურიერები ხშირად აგრესიის სამიზნეები ხდებიან ხოლმე.

> საქართველო განიცდის მაღალ ემიგრაციას, ჩნდება მოთხოვნა სამუშაო ადგილებზე, რასაც იკავებს უცხოეთიდან ჩამოსული იაფი მუშახელი...

უცხო მინაზე

არის თუ არა ემიგრაციაში წასვლა ფინანსურად მყარად ყოფნის გარანტი?

ნინო ბერაძე

საქართველოს სტატისტიკის ეროვნული სამსახურის (საქსტატის) მონაცემებით, 2023 წელს საქართველოდან ემიგრაციაში 245 064 ადამიანი წავიდა. პოსტსაბჭოთა საქართველოში, შრომითი მიგრაციის ტალღის საწყის ეტაპზე, საგრძნობლად მაღალი იყო მამაკაცების მიგრაცია. 2010 წლიდან კი საქართველოში ჩატარებული კვლევები აქტიურად მიუთითებენ მიგრაციის ფემინიზაციის ტენდენციაზე. სულ უფრო მეტი ქართველი ქალი ირჩევს შრომით მიგრაციას, როგორც სიღარიბიდან თავის დაღწევის საშუალებას. თუმცა, უცხო ქვეყანაში ჩასვლის შემდეგ, ეს ნაბიჯი დროებითი აღარ არის-ხშირ შემთხვევაში ის წლობით გრძელდება. მათი ფულადი გზავნილების გარეშე კი საქართველოში დატოვებულ ოჯახებს საარსებო საშუალებების უზრუნველყოფა არ შეუძლიათ.

„საქართველოს შრომითი მიგრანტი ქალების სოციალურ-ეკონომიკური სტაბილურობის" კვლევა აჩვენებს, რომ ფულადი გზავნილების დიდი ნაწილი იხარჯება ისეთ პირველად საჭიროებებზე, როგორიცაა: საკვები (79%), კომუნალური გადასახადები (63%) და ტანსაცმელი (53%). ფულადი გზავნილების მიმღებთაგან მხოლოდ 7% ახერხებს დანაზოგის გაკეთებას ბიზნესის დასაწყებად და უძრავი თუ მოძრავი ქონების შესაძენად. ამასთანავე, კვლევები აჩვენებს, რომ ფულადი გზავნილები, შესაძლოა, უარყოფითად მოქმედებდეს ემიგრანტების ოჯახის წევრების დასაქმების მოტივაციაზე.

ყველა ქალს ემიგრაციაში წასვლის განსხვავებული ისტორია აქვს, თუმცა ხშირად მთავარი მიზეზი - ოჯახის ფინანსური მხარდაჭერაა. სწორედ ასეთი პრობლემის წინაშე იდგა ეკა სონგულია: „მინდოდა საქართველოში დავრჩენილიყავი, მაგრამ ოჯაში მძიმე ეკონომიკური მდგომარეობის გამო გადავწყვიტე მაშინ ორი არასრულწლოვანი შვილი დამეტოვებინა და ემიგრაციაში წამოვსულიყავი. საქართველოში ჩემი ხელფასი ვერაფერს წვდებოდა, მხოლოდ საკვებს და კომუნალურ გადასახადებს და ისიც დიდი გაჭირვებით. აქ ჩამოსვლის შემდეგ მივხვდი, რომ დიდხანს ვეღარ დავბრუნდებოდი სამშობლოში, ოჯახს სულ უფრო მეტი რამ სჭირდება. 7 წელია აქ ვარ (იტალიაში) და დანაზოგის გაკეთებას ვერ ვახერხებ, ასეა თითქმის ყველა ქართველი ქალი აქ. ყველაფერს რასაც ვიღებთ ისევ საქართველოში ვაგზავნით."

ხშირად, ემიგრაციაში მყოფი ქალები გარკვეული დანაზოგის შემდეგ სამშობლოში ბრუნდებიან, თუმცა იმედგაცრუებულნი რჩებიან. დაგროვილი თანხა მხოლოდ რამდენიმე თვე ჰყოფნით და მალევე თავის ოჯახის წევრები ითხოვენ მის ემიგრაციაში დაბრუნებას. ეს პროცესი არა მხოლოდ ეკონომიკურ, არამედ ფსიქოლოგიურ და სოციალურ პრობლემებსაც ქმნის. როგორც ერთ-ერთი ემიგრანტი აღნიშნავს, „ოჯახებისგან შორს ყოფნა, რთული სამუშაო პირობები და მუდმივ შიშში ყოფნა, რადგან უმრავლესობა ქალებისა აქ არალეგალურად ჩამოვდიგართ, ძალიან სტრესულია. ამ ყველაფერს ემატება შვილების დამოკიდებულება ჩვენდამი. წლების წინ დავტოვეთ სულ პატარები, დედის გარეშე გაიზარდნენ და არც გვიკვირს გაუცხოება, რომ ეწყებათ ჩვენს მიმართ. ბევრი დედაა ასე, განიცდიან, რომელ დედას არ დასწყდება ამაზე გული?! მაგრამ სხვა გზა მაინც არ გვაქვს, გარდა მუშაობისა."

მძიმე ფიზიკური სამუშაო კვლავ გდაუჭრელ პრობლემად რჩება- ხშირად ასეთი შრომა არარეგულირებულ და არასტაბილურ პირობებში მიმდინარეობს, რაც დროთა განმავლობაში აზიანებს მიგრანტების ჯანმრთელობას და ცხოვრების ხარისხს. შრომითი მიგრანტი ქალების დაბრკოლებები არა მხოლოდ ემიგრაციის დროს იჩენს თავს, არამედ საქართველოში დაბრუნების შემდეგ, შრომის ბაზარზე რეინტეგრაციის პროცესის დროსაც.ხშირად,

ეკა სონგულია, 53 წლის.
ემიგრაციის 6 წელი

დაბრუნების მიზეზი ფიზიკური ან ემოციური რესურსების ამოწურვა ხდება. უმეტეს შემთხვევაში, სამშობლოში დაბრუნებული ემიგრანტები საკუთარი პროფესიით ვეღარ აგრძელებენ მუშაობას, სამუშაო ადგილების ნაკლებობისა და დაბალი ანაზღაურების გამო:
„სანამ ქვეყანას დავტოვებდი სტომატალოგად ვმუშაობდი კლინიკაში, ბანკის ვალების გამო მომიწია ემიგრაციაში წავსულიყავი, იტალიაში. ვალების დაფარვის შემდეგ დავბრუნდი საქართველოში, მაგრამ სამუშაო ადგილები არსად იყო, თვეობით უმუშევარი ვიყავი, საქართველოში კი ყველაფერის ფასი გაორმაგებული დამხვდა, თან როცა პასუხისმგებლობები გაქვს შვილების და მოხუცი მშობლების მიმართ, რთულია შემოსავლის გარეშე ყოფნა და ისევ ემიგრაციაში დაბრუნება მომიწია.“- ამბობს ლანა ნინუა.

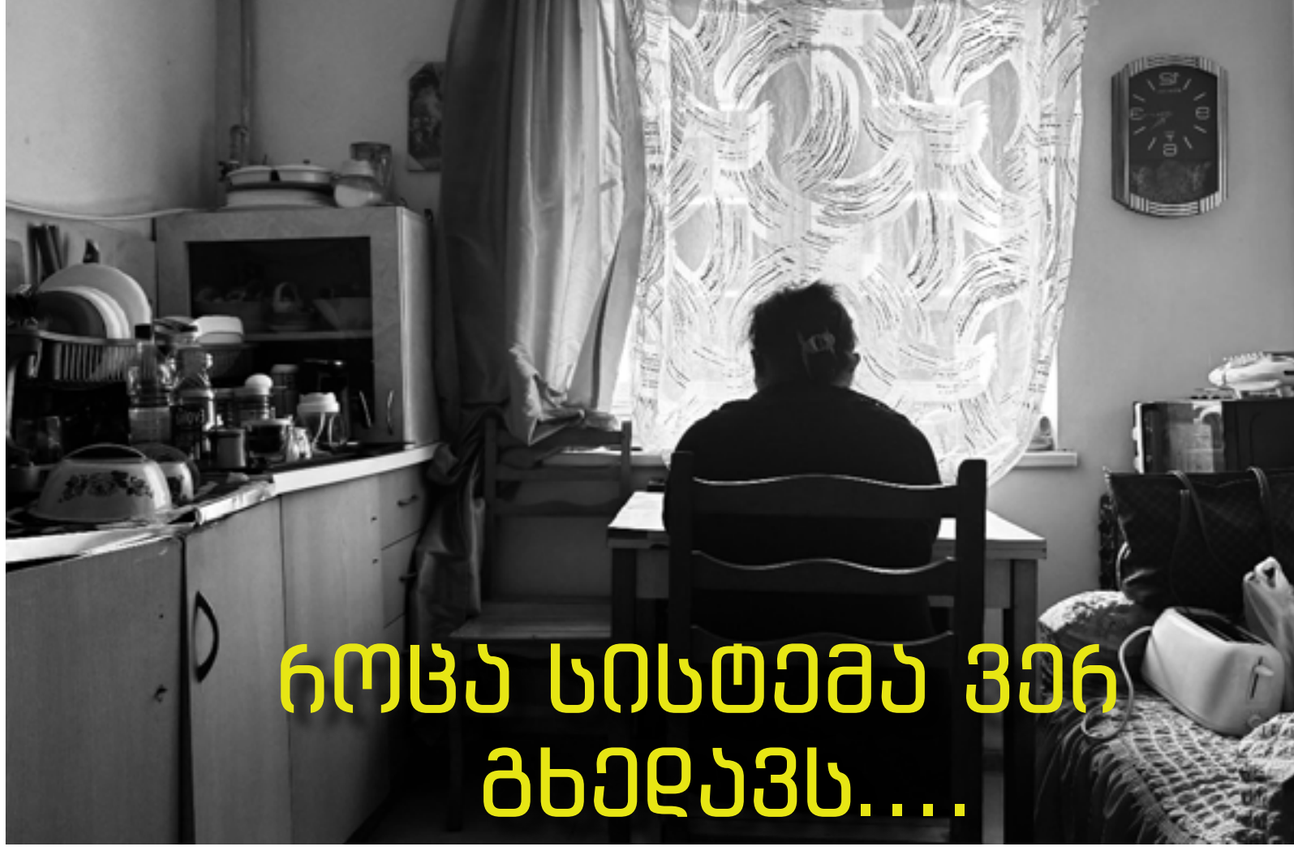
ქართველი მიგრანტი ქალების გამოცდილება აჩვენებს, რომ შრომითი მიგრაცია ხშირად არ არის დროებითი გამოსავალი, არამედ გრძელვადიანი, მძიმე პროცესია-როგორც ფინანსურად, ისე ემოციურად. საქართველოდან არარეგულარული შრომითი მიგრაცია უკვე ათწლეულებია შეუქცევად პროცესად იქცა და მათი რიცხვი მუდმივად იზრდება. წლების განმავლობაში იცვლება მოსახლეობის გადინების მასშტაბები და წასვლის გზები, თუმცა ემიგრაციის ძირითადი მიზეზები უცვლელია: უმუშევრობა, დაბალი ხელფასები, გაზრდილი ფასები და ოჯახების კეთილდღეობის უზრუნველყოფა. პრემიერი ირაკლი კობახიძე „რადიო თავისუფლებასთან“ საქართველოდან მიგრაციის ზრდას ორი მიზეზით ხსნის: პირველი-ევროკავშირის ქვეყნებთან შედარებით საქართველოს ეკონომიკური ჩამორჩენა და მეორე- „გახსნილი საზღვრები“. რაშიც იგულისხმება 2017 წლიდან საქართველოს მოქალაქეებისთვის შენგენის ზონაში უვიზო მიმოსვლის უფლება. „წინა ხელისუფლების პირობებში მიგრაციის მაჩვენებლები ბევრად მძიმე იყო. თუ ეკონომიკა წინ არ წაიწია და ეკონომიკური კუთხით ევროკავშირის წევრ ქვეყნებს არ დავუახლოვდებით, რა თქმა უნდა, უარყოფითი მაჩვენებლები შენარჩუნდება“,- ამბობს ირაკლი კობახიძე გაზრდილ მიგრაციაზე.

კვლევაში „შრომითი მიგრანტი ქალების სოციალურ-ეკონომიკური სტაბილურობა“ განხილულია გამოწვევები, რომლებსაც შრომითი მიგრანტი ქალები საქართველოში დაბრუნებისას აწყდებიან. კვლევა აჩვენებს, რომ მიგრაციის მართვის სისტემის განვითარების მიმართულებით, კანონმდებლობაში, პოლიტიკასა თუ პროგრამებში ვლინდება მნიშვნელოვანი ხარვეზები, რომლებიც აბრკოლებს მიგრანტი ქალების დაბრუნებისა და მდგრადი რეინტეგრაციის პროცესს.

კვლევაში მნიშვნელოვან ხარვეზებად და გამოწვევებად სახელდება:

-გენდერული პერსპექტივისა და ხედვის ნაკლებობა საქართველოს კანონმდებლობაში, პოლიტიკასა და სახელმწიფო პროგრამებში, რაც ხელს უშლის მიგრანტი ქალების ეფექტურ რეწინტეგრაციას.
- ფინანსური კაპიტალის დაგროვების სირთულეები- მიგრანტი ქალები ხშირად ვერ ახერხებენ ფინანსური კაპიტალის დაგროვებას, რადგან მათი ფინანსური რესურსები ძირითადად ოჯახების საჭიროებებს ხმარდება,
-ინფორმაციის ნაკლებობა სახელმწიფო პროგრამების შესახებ-დაბრუნებული ქალები ხშირად არ არიან ინფორმირებულნი მათთვის განკუთვნილი სახელმწიფო პროგრამების, დასაქმების, განათლებისა და დაფინანსების შესახებ, რაც ართულებს მათი რეინტეგრაციის პროცესს.
- სტრუქტურული ბარიერები- უმუშევრობის მაღალი მაჩვენებელი, პროფესიული კვალიფიკაციის დაკარგვა მიგრაციის დროს, ზრუნვის ინფრასტრუქტურისა და სოციალური დაცვის სისტემის ხარვეზები, დაბალი პენსიები, ძვირადღირებული ჯანდაცვა, საბინაო გამოწვევები და მაღალი საპროცენტო განაკვეთები კომერციულ სესხებზე.

> „წლების წინ დავტოვეთ სულ პატარები, დედის გარეშე გაიზარდნენ და არც გვიკვირს გაუცხოება რომ ეწყებათ ჩვენს მიმართ“



როცა სისტემა ვერ გხედავს....

საქართველოში სოციალურად დაუცველთა რიცხვი ყოველწლიურად იზრდება, თუმცა სისტემური ხარვეზებიც ბევრია

მარი ბერიშვილი

ყოველწლიურად უფრო და უფრო იზრდება არა მარტო სოციალური შემწეობის მიმღებთა რაოდენობა, არამედ იმ ადამიანების რიცხვი, რომლებიც თვლიან რომ დახმარება სჭირდებათ და შესაბამის უწყებას განცხადებით მიმართავენ. საქართველოს სტატისტიკის ეროვნული სამსახურის (საქსტატის) მონაცემებით, 2024 წელს საქართველოს მიზნობრივ სოციალურ დახმარებას, იმავე საარსებო შემწეობას 671,337 ადამიანი იღებდა. ეს ქვეყნის დაახლოებით 18,1% შეადგენს, რაც 2023 წელთან შედარებით, 0.4 პროცენტული პუნქტით მეტია. მინდა ყურადღება გავამახვილო სარეიტინგო ქულის გამოთვლის შესახებ, სადაც ძირითადი კრიტერიუმები არის, უპირველესად, შემოსავლები, ქონება, საცხოვრებელი პირობები და ასევე ოჯახის შემადგენლობა. ნინი ხაჩატუროვი დიდი ხნის განმავლობაში ცდილობდა მოეპოვებინა სტატუსი, როგორც ქალბატონი ნინი იხსენებს: „როდესაც ჩემს ქმარს დასჭირდა ფეხების ამპუტაცია, სახლიც კი გავყიდე. აღარ ვიცოდი რა მექნა, იყო დრო როდესაც პატარა, მაგრამ წარმატებული ბიზნესი მქონდა და ორი დიდი სახლის აშენებასაც ვაპირებდი, მაგრამ ყველაფერი წყალში ჩამეყარა. ეს თანხა, რომელიც მშენებლობაში უნდა დახარჯულიყო მუშებმა აიღეს და გაუჩინარდნენ. სწორედ მაშინ ვიყავი არაფრის გარეშე. უამრავი საბუთი შევავსე და დიდი ხნის წვალების შემდეგ ბინა მოგვცეს. კარგად მახსოვს რა მძიმე მდგომარეობა იყო, ბინები, სადაც ახლა ვცხოვრობთ, ადრე ცარიელი იყო, სხვა სოციალურად დაუცველი ოჯახებისთვის იყო განკუთვნილი, მაგრამ ჩემი მეზობლები დასახლდნენ, ხოლო იმ ადამიანებს რა ბედი ეწიათ არავინ იცის, უკვე 10 წელია აქ ვცხოვრობთ, წესით ვადა უკვე გასულია, მაგრამ ჯერ-ჯერობით მშვიდად ვართ. ჩემი ერთადერთი შემოსავალი ჩემი პენსიაა, მაგრამ ეს თანხა ელემენტარული წამლებისთვისაც არ მყოფნის.”

სოციალურად დაუცველის სტატუსს სარეიტინგო ქულები განსაზღვრავს: უნდა მიიღოს თუ არა ოჯახმა, ამა თუ იმ თვეში, საარსებო შემწეობა და რა ოდენობის უნდა იყოს ეს. სტატუსის მინიჭება სოციალური აგენტის მიერ ოჯახში ვიზიტის შემდეგ ხდება. სოციალურ მუშაკებს ევალებათ ოჯახში შესვლა და მისი შეფასება, ისინი იყენებენ სპეციალურ ინსტრუმენტს, რომელსაც საარსებო შემწეობის ქულათა სისტემის შეფასების მეთოდოლოგია ეწოდება. როგორც ცნობილია, სოც მუშაკები ძირითადად ყურადღებას აქცევენ მატერიალურ-ტექნიკურ მდგომარეობას. მოწმდება ყველაფერი, რაც მიუთითებს ოჯახური ცხოვრების დონეზე, მაგალითად: სახლის მდგომარეობა, ტექნიკის არსებობა, ავეჯის მდგომარეობა,

რაოდენობა და საცხოვრებელი სახლის ტიპი.

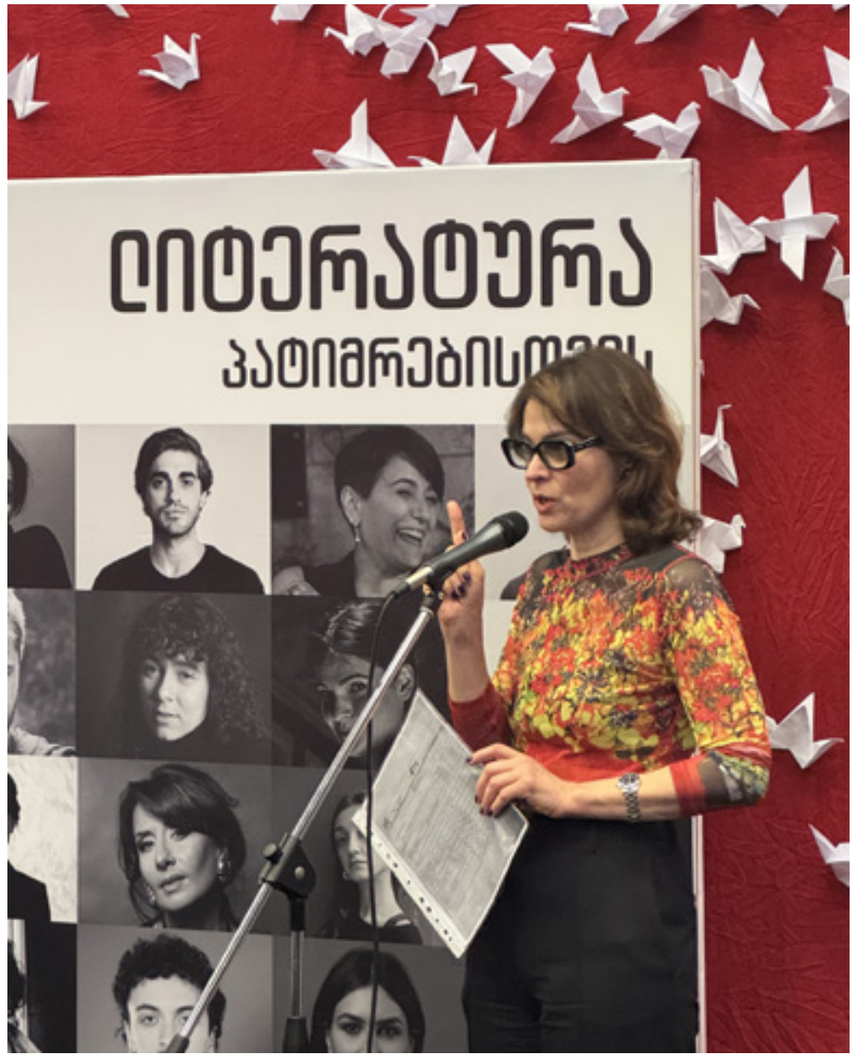
> თუ ქულა <30,001 მაშინ ოჯახის თითოეულ წევრზე არის 60 ლარი, 30,000 ≤ ქულა<57,001 მაშინ 50 ლარი თითოეულ წევრზე, 57,001≤ქულა <60,001 მაშინ 40 ლარი თითოეულ წევრზე, 60,001≤ქულა < 65,001 ეს არის 30 ლარი თითოეულ წევრზე. 65,001 ≤ ქულა < 100,001 50 ლარი მხოლოდ 16 წლამდე ასაკის თითოეულ წევრზე.

საქართველოს სტატისტიკის ეროვნული სამსახურის და ჯანდაცვის სამინისტროს სოციალური მომსახურების სააგენტოს მონაცემებით, ბოლო 10 წლის განმავლობაში, 51%-ით არის გაზრდილი სოციალურად დაუცველთა სტატუსი. ეს სტატისტიკა 2020 წლის შემდეგ გაიზარდა, რაც კორონა ვირუსის პანდემია დაიწყო საქართველოში. თამუნა მეგრელიშვილი ჩვენთან საუბრისას ამბობს, რომ მიუხედავად უკიდურესი სიღარიბისა, სოციალურად დაუცველის სტატუსი მაინც ვერ მოიპოვა:„რამდენჯერმე ვიყავი ჯანდაცვის სამინისტროში და მითხრეს რომ ქონება გაქვსო, არადა ჩემი ქონება მხოლოდ ჩემი ოჯახისგან დატოვებული 1 ოთახიანი ბინაა. ხანდახან საჭმლის ფულიც კი არ გვაქვს, არამც თუ მედიკამენტების. არ ვიცი, ვფიქრობ ხოლმე, ბოლომდე განადგურებული უნდა იყო ვალებში ჩაფლული და უყველაფროდ რომ ყურადღება მოგაქციონ".

მას არ უნიშნავენ სახელმწიფო დახმარებას, რადგან სახლში საყოფაცხოვრებო ნივთების შეფასების შემდეგ გადაწყვიტეს, რომ კარგად ცხოვრობდა და არაფერი უჭირდა, ამიტომ არ მისცეს სოციალურად დაუცველის სტატუსი, რეალურად კი ეს ნივთები მას თავისმა ბიძაშვილმა დაუტოვა, როდესაც უცხოეთში მიდიოდა. არის გარკვეული მიზეზები, რომლების გამოც შესაძლოა ვერ მოიპოვოს პიროვნებამ სოციალურად დაუცველის სტატუსი: პირველი და მნიშვნელოვანი არის არასწორად შევსებული განაცხადი, ბევრმა ადამიანმა არ იცის როგორ შეავსოს სწორად, რა ქონება მიუთითოს და ა.შ. თუ ოჯახი ფლობს მანქანას, მიწის ნაკვეთს ან ბინას, ეს უკვე პრობლემას წარმოადგენს, რადგან ნაკლებია ალბათობა, რომ სტატუსი მიანიჭონ. ზოგ ადამიანს გასული აქვს შეფასების ვადა და არ აქვს განახლებული სოციალური მონაცემები. შემოსავლის ქონაც პრობლემას წარმოადგენს ხშირ შემთხვევაში.

ყველაზე მნიშვნელოვანი საკითხი არის ის თუ რას ფიქრობს სახელმწიფო ამ თემასთან დაკავშირებით. როგორც ირკვევა, „ქართულ ოცნებაში" გეგმავენ, დახვეწონ სოციალურად დაუცველი ოჯახების შეფასების მეთოდოლოგია და საარსებო შემწეობის გაცემის წესი: ეს მოსაზრება შედის „ქართული ოცნების" ხედვაში სოციალური დახმარების სისტემის რეფორმის შესახებ. „საჭიროა სამიზნე ჯგუფების ზუსტი განსაზღვრა და გაუჯობესება, რათა ზუსტად ამ ადამიანებმა მიიღონ დახმარება, რომლებსაც ნამდვილად სჭირდებათ და ასევე უნდა გაიზარდოს ეს თანხები. იმ შემთხვევაში თუ კი გაიმარჯვებენ და ხელისუფლებაში მოვლენ ნაციონალური მოძრაობის წევრები, ფიქრობენ, რომ „პირველივე წელს პენსია 200 ლარის ოდენობით შეეხება პენსიონერებს, შშმ პირებს და ასევე ომის ვეტერანების პენსია პირველივე წელს გაუტოლდება პენსიონერებიას, შემდეგ კი უფრო გაიზრდება". ჩვენს ქვეყანაში უამრავი სოციალურად დაუცველი პირი არის, რომელიც ყოველდღიურად მძიმე პირობებში ცხოვრობს. ამ ადამიანებს ხშირ შემთხვევაში არ აქვთ არც საკვების და არც მედიკამენტების თანხა. მათი რიცხვი კი ყოველწლიურად იზრდება. დღევანდელი ეკონომიკური რეალობა განსაკუთრებით მძიმეა იმ ადამიანებისთვის, რომლებსაც ისედაც შეზღუდული შესაძლებლობები აქვთ. პროდუქტების, ბინის, ქირის, მედიკამენტების და კომუნალურების ფასის ზრდამ ყველაზე მეტად ამ ადამიანებს მიაყენა ზიანი. ხშირად, მათ უწევთ არჩევანის გაკეთება ყოველდღიურ საკვებსა და აუცილებელ წამლებს შორის. მიუხედავად იმისა რომ სახელმწიფო გარკვეულ წილად ეხმარება სოციალურად დაუცველებს ეს, რა თქმა უნდა, არ არის საკმარისი, საჭიროა შეიმუშაონ ეფექტური სოციალური პოლიტიკა, რომელიც რეალურად დაეხმარება ამ ადამიანებს, და არ მოუწევთ საკვებსა და მედიკამენტებს შორის არჩევანის გაკეთება.

> „...არ ვიცი, ვფიქრობ ხოლმე, ბოლომდე განადგურებული უნდა იყო ვალებში ჩაფლული და უყველაფროდ რომ ყურადღება მოგაქციონ..“



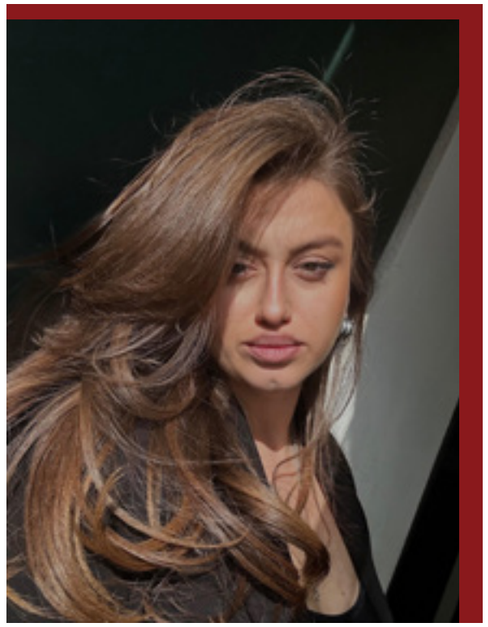
თბილისის გულში, "ექსპო ჯორჯიას" ეზოში, წიგნებით დახუნძლული ადამიანები იმ იმედით იკრიბებიან, რომ ლიტერატურა ისევ გახდება ღიაღობის, სოლიდარობისა და თავისუფლების ხმა.ლიტერატურა ისევ აერთიანებს - თბილისის წიგნის ბაზრობა იმაზე მეტი იყო, ვიდრე მხოლოდ წიგნების ფესტივალი...

გაეცანით რეპორტაჟს 54 გვ-ზე

დაყადაღებული ჯანმრთელობა

სახელმწიფო ჰუმანურობის წინააღმდეგ: როგორ აქცია ხელისუფლებამ სოლიდარობა დანაშაულად პროკურატურის გადაწყვეტილებამ „ნანუკას ფონდის“ წინააღმდეგ სოლიდარობა შეწყვიტა და უამრავი ადამიანის სიცოცხლე საფრთხეში ჩააგდო.

ნიკა ადეიშვილი



თაკო გვალია - ნანუკას ფონდის მენეჯერი

> „ეს არაა უბრალოდ ერთი ფონდის დაბლოკვა - ეს სახელმწიფოს მხრიდან ადამიანებზე ზრუნვის უარყოფაა“

2025 წლის მარტში საქართველოს პროკურატურამ გადადგა ნაბიჯი, რომელმაც ერთდროულად შეძრა სამოქალაქო საზოგადოება, სამედიცინო დახმარებაზე დამოკიდებული ოჯახები და ყველა ის ადამიანი, რომელსაც ჯერ კიდევ სჯეროდა, რომ სახელმწიფო მოქალაქეებზე ზრუნვის ინსტიტუტია.
დაყადაღდა რამდენიმე საქველმოქმედო და არასამთავრობო ორგანიზაციის საბანკო ანგარიში, მათ შორის - „ნანუკას ფონდი“, რომელიც წლების განმავლობაში ასობით ადამიანს უმსუბუქებდა ტკივილს, შიმშილსა და ავადმყოფობას.
ოფიციალური განცხადებების მიხედვით, ხელისუფლების მიერ ეს ქმედება გამართლდა ე.წ. ძალადობრივი ჯგუფების ფინანსური მხარდაჭერის თავიდან აცილების მიზნით. პროკურატურამ ფონდის ანგარიშებზე დაფიქსირებული ზოგადი ჩანაწერები, როგორიცაა: „რაც საჭიროა ბრძოლისთვის“ ან „აღჭურვილობა“, ძალადობის ხელშეწყობის მტკიცებულებად წარმოაჩინა.
თუმცა, ამ გადაწყვეტილების რეალური ზეგავლენა სრულიად სხვა მიმართულებით განვითარდა — ბევრ ადამიანს, ვისაც სასიცოცხლოდ სჭირდებოდა დახმარება, ბოლო იმედიც წაერთვა.

„ნანუკას ფონდი“ საზოგადოებამ შეიყვარა არა მხოლოდ მისი დაარსებული პიროვნების — ჟურნალისტ ნანუკა ჟორჟოლიანის — გამო, არამედ იმიტომაც, რომ ის რეალურად ცვლიდა ადამიანების ცხოვრებას. ფონდი წლების განმავლობაში ეხმარებოდა მძიმე დიაგნოზის მქონე ბავშვებსა და მოზრდილებს, მარტოხელა დედებს, სოციალურად დაუცველ ოჯახებს, შშმ პირებს, ქრონიკული და იშვიათი დაავადებების მქონე ადამიანებს.

მისი საქმიანობა მოიცავდა:

- მედიკამენტების შეძენას და დაფინანსებას ურთულესი ოპერაციებისა და მკურნალობის ხარჯების გადახდას, მათ შორის საზღვარგარეთ;
- ტრანსპორტირების, საცხოვრებელი და კვების ხარჯების დაფარვას;
- ბენეფიციარების ფსიქოლოგიური მხარდაჭერის ორგანიზებას;
- ბენეფიციარებისა და მათი ოჯახის წევრების გამჭვირვალე და საჯარო ინფორმირებას.

საზოგადოების ნდობა ამ ფონდს არ მოუპოვებია კამპანიებით ან სახელმწიფოს მეშვეობით — ნდობა ჩამოყალიბდა რეალურ შედეგებზე, გადარჩენილ სიცოცხლეებზე და იმ ადამიანურ კავშირზე, რომელიც არცერთ ინსტიტუციურ სისტემას არ გააჩნია.
“ნანუკას ფონდს” არაერთი გადარჩენილი სიცოცხლე ახსოვს დ ახსოვს ისიც, თუ რა მოხდა ფონდის დაყადაღების შემდეგ. ფონდის მენეჯერის, თამარ გვალიას თქმით, “ჩვენი ფონდი არაერთ პაციენტს დაეხმარა, განსაკუთრებით იმ შემთხვევაში, როდესაც მკურნალობა საქართველოში შეუძლებელი იყო. ანგარიშების დაყადაღებამ ჩვენი საქმიანობ ასრულად შეაჩერა, რაც მრავალი პაციენტისთვის სიცოცხლის გადარჩენის შანსის დაკარგვას ნიშნავს და ახლა ეს ადამიანები ფაქტია, რომ სახელმწიფომ გაწირა.”
ფონდების ანგარიშების დაყადაღება ბევრისთვის გახდა არა სამართლებრივი ღონისძიება, არამედ მკაფიო პოლიტიკური მესიჯი — ხელისუფლება არა მხოლოდ აკონტროლებს ინსტიტუციებს, ის ცდილობს წაშალოს ყველა დამოუკიდებელი მხარდაჭერის წყარო, რომელიც მოქალაქეებს ერთმანეთზე ზრუნვის საშუალებას აძლევს. არასამთავრობო და საქველმოქმედო სექტორი წლების განმავლობაში იქცა იმ სივრცედ, რომელმაც სახელმწიფო აპარატის უუნარობა შეავსო.

სწორედ ეს გახდა ხელისუფლებისთვის პრობლემური. სამოქალაქო სოლიდარობა, რომელიც თვითორგანიზებით იქმნებოდა, არ ჯდებოდა ცენტრალიზებული კონტროლის ჩარჩოებში.
ამიტომაც, როცა ეს ორგანიზაციები აქტიურად გამოჩნდნენ 2024-2025 წლების საპროტესტო ტალღის დროს, ხელისუფლებამ მათი დემონტაჟი დაიწყო არა მათი დანაშაულის გამო, არამედ იმის გამო, რომ ისინი ხალხის გვერდით იდგნენ.
ფონდის საქმიანობის შეჩერებამ ასობით ადამიანი მძიმე მდგომარეობაში ჩააგდო. ადამიანები, რომლებიც ყოველდღიურად იღებდნენ, ან ელოდნენ ფინანსურ დახმარებას, აღმოჩნდნენ აბსოლუტურად დაუცველნი. გვაქვს რამდენიმე ნათელი მაგალითიც:

- 8 წლის ბავშვი, რომელსაც საზღვარგარეთული ქიმიოთერაპიის დაფინანსება შეწყვეტილი აქვს — მშობლებს აღარ აქვთ არც ერთი თეთრი, რომელიც მკურნალობის გასაგრძელებლად სჭირდებათ.
- დიალიზზე მყოფი პაციენტი, რომელიც თვეში ორჯერ იღებდა დახმარებას წამლებზე — ახლა იძულებულია პროცედურებზე უარი თქვას, რადგან სახელმწიფო სხვა ალტერნატივას არ სთავაზობს.
- მარტოხელა დედა ორ მცირეწლოვან შვილთან ერთად, რომელიც ფონდის დაფინანსებით ქირაობდა ოთახს — უკვე ქუჩაშია.

გარდა ამისა ფონდს ყავს უამრავი ისეთი ადამიანი, რომლის სიცოცხლეც “ ნანუკას ფონდის” დახმარებით გადარჩა, ნინო ბერაძე ერთ-ერთი იმათთაგანია, რომელსაც ფონდმა შვილის სიცოცხლე გადაურჩინა, “ჩემს შვილს იშვიათი დაავადება ჰქონდა, რომლის მკურნალობა საქართველოში შეუძლებელი იყო. ფონდის დახმარებით შევძელით საზღვარგარეთ მკურნალობა და დღეს ჩემი შვილი ჯანმრთელია. ახლა, როცა ფონდი აღარ ფუნქციონირებს, სხვა მშობლები ასეთივე დახმარებას ვეღარ მიიღებენ.”

ამ ადამიანებისთვის ეს პროცესი არ არის მხოლოდ ფინანსური დაბრკოლება. ეს სიკვდილ-სიცოცხლის საკითხია. და როცა სახელმწიფო მათთვის ერთადერთ არსებულ მფარველ ძალას ბლოკავს, ფაქტობრივად, სასიკვდილო განაჩენს ახმოვანებს.
ფონდების დაყადაღება უკვე მოხვდა საერთაშორისო უფლებადამცველების, მედიისა და ანალიტიკური ცენტრების ყურადღების ქვეშ. კრიტიკა გაჟღერდა იმაზე, რომ საქართველოს ხელისუფლების ეს ნაბიჯი ეწინააღმდეგება დემოკრატიისა და ჰუმანურობის საყრდენ პრინციპებს. მაგრამ ადგილობრივ დონეზე სიჩუმეა. ის ადამიანები, ვინც სისტემის იმედზე იყვნენ, ახლა ცდილობენ სოციალურ ქსელებში, მეგობრების წრეში, ან ღია მიმართვებით იპოვონ ის დახმარება, რაც სახელმწიფომ წაართვა.
ეს არაა უბრალოდ ერთი ფონდის დაბლოკვა — ეს სახელმწიფოს მხრიდან ადამიანებზე ზრუნვის სურვილის უარყოფაა.
დღეს საქართველოში არაერთი ადამიანი სიკვდილს ებრძვის არა მხოლოდ ავადმყოფობის გამო, არამედ იმიტომ, რომ სახელმწიფომ მათ ერთადერთი მხარდამჭერი ინსტიტუტი წაართვა. ამასობაში, ხელისუფლება განაგრძობს პოლიტიკური იღუზია შექმნას, თითქოს ბრძოლა „ძალადობრივი ჯგუფების“ წინააღმდეგ მიმდინარეობს, მაგრამ სინამდვილეში ესაა ბრძოლა იმ ადამიანების წინააღმდეგ, რომლებიც ერთმანეთს ეხმარებიან, ვინც ფულს არ უგზავნის პარტიებს, არამედ სიცოცხლეს.
სახელმწიფო, რომელიც სოლიდარობას უტევს, საბოლოოდ თავის მოქალაქეებს უტევს.

იძულებით მიტოვებული სახლების სახსოვარი - ხელებით აშენებული სევდა

მარი ღეთოღლიანი

პროლოგი

უცხო ადამიანთან დარეკვა ყოველთვის საგონებელში მაგდებს, მიპასუხებს თუ არა? ალბათ ამითვეა იხსნება ის, რომ სატელეფონო ზარის ხმა (ვიდრე ადრესატი ყურმილს აიღებს) მგონია საუკუნე გრძელდება - მეთქი. ოთახში ბოლთას ვცემ, მოთმინებით ველოდები, რომ მიპასუხებენ, თუმცა ამაოდ. უკვე გათიშვას ვაპირებ, თუმცა ნაზი, ახალგაღვიძებული, თბილი ხმა მაგონებს „დიახ“. უცებ ვიბნევი, შეიძლება იმიტომ, რომ პასუხს აღარ ველოდი და ბოლოს მაინც მიპასუხეს, ანდა - ხმა, რომელმაც მიპასუხა საოცრად თბილი იყო.

პორტრეტისათვის შერჩეულ რეპონდენტს რამდენიმე დღეში სახლშიც ვესტუმრე, შინდისფერ კარს მიღმა მხვდება ნათია – დასიებული და ჩაწითლებული თვალებით, მაგრამ დიდი, გულწრფელი ღიმილით. თმა ისე უწესრიგოდ აქვს, ოდნავ არეული, მაგრამ ბუნებრივი. გაცნობა მოკრძალებული გვქონდა, ხელი გავუმართე და ჩამოვართვით, მაგრამ საუბარი უშუალოდ დავიწყეთ. სახლი არ ჰგავს მასპინძლობისთვის წინასწარ მომზადებულს. არეულობა იყო, რისთვისაც ბოდიშს იხდიდა, მაგრამ ხელოვანის სახლს ქაოსიც ხიბლს აძლევს, ამიტომ მომწონს კიდეც. სანამ სამზარეულომდე მივალთ, გზად პატარა ოთახს გავდივართ. წებოს, პლასტმასას, საღებავის, ხის, სიგარეტის, ყავის სუნები ერთმანეთში ირევა. სულ რომ შეუხედავად ჩაიარო ოთახთან მიხვდები, რომ აქ მზადდება დიორამები, ანუ მცირე ზომის სამგანზომილებიანი მაკეტი, რომელიც გამოსახავს რეალურ ან წარმოსახვით სცენას.

დიდი თაროები კიდევ უფრო აპატარავებს ისედაც პატარა ოთახს, მაგიდა ორი დგას, ორივე დიდი და სავსე. თაროები გადავსებულია, თითქოს ერთმანეთზე ყრია ყველაფერი, მაგრამ კარგად თუ დააკვირდები, ისე კოხტად აქვს ოსტატს დალაგებული, რომ მერე მოძებნა გაუმარტივდეს, ზუსტად იმ პრინციპით, დიასახლისმა, ყველაზე უკეთ რომ იცის საკუთარი სამზარეულო.

ფანჯარას ფარდა არ აქვს, როგორც ჩანს, აქ შუქს არ ემალებიან. ამ პატარა ოთახში არის ერთი რამ, რაც მთელ ოთახზე დიდია, ოღონდ არა ზომით, არამედ შინაარსით. ოთახში შეხედვისთანავე შენთვის უცხო, ორსართულიანი სახლი მოგხვდება თვალში, უცხო, მაგრამ თან იმდენად ნაცნობი, იმდენად სასიამოვნო, რომ გინდა იჯდე და უყურო. „ხომ, მაგარია?“- მაბრუნებს რეალობაში ნათია, არადა უკვე წარმოსახვას გატაცებული ისე ვყავდი, დრო და სივრცე დაკარგული მქონდა - წარმოვიდგინე ვინ ცხოვრობდა ამ სახლში, შუაგულ ეზოში რომ ჭა დასკუპებულა, ვინ იღებდა წყალს ან ვინ აკრავდა პურს მოფარებულში მდგარ თონეში? ნეტა რა ისტორია აქვს ამ სახლს- მეთქი? მერე ფიქრი განვაზოგადე და

ნათია ღეღაშვილი

ნათია ამბობს დეტალს
დეორატორს ყურძნის ტაღავენს

სტანდარტულად ინტერვიუ როგორც იწყება ხოლმე, ისე არ დაგვიწყია. თავიდანვე ერთმანეთის მოკითხვა-გაცნობაში არც კი გვეგონა, რომ ინტერვიუს ვწერდით. “ორწლინახევრიდან”- პაუზას იღებს ნათია და უფრო გამოკვეთილად, მაგიდისკენ მიმართული საჰვენებელი თითით დამაჯერებლად იმერეობს: “ორწლინახევრის ვიყავი, ისეთ კაბებს ვუკერავდი თოჯინებს, დეიდაჩემი იხსნებს, მსგავსი კაბები არც კი მინახავსო”. დედას ნათიას ნიჭის არქიტექტურის მიმართულებით გაგრძელება უნდოდა, ნათიამ კი მენეჯმენტსა და სამშენებლო საქმეში იპოვა საკუთარი თავი, მაგრამ პანდემიის დროს, შვილთან ერთად დაწყებულმა საახალწლო სახლების კეთებამ რეალური ადგილი აპოვნინა. უკვე სამი წელია დიორამებს აკეთებს, ოთოსთან ერთად, რომელზეც მოგვიანებით აუცილებლად ვისაუბრებთ.

“ბევრ ადამიანს ვუღვიძებთ მივიწყებულ ემოციებს, ვაბრუნებთ ბავშვობაში “

მეც ჩემს ბავშვობის სახლთან რომ ჩავივლი, ისევ იმ ემოციებით ვივსები და წარმოიდგინეთ, ოკუპირებულ ტერიტორიაზე საკუთარ მიტოვებულ სახლებს რომ ხედავენ გაცოცხლებულს, იმ ადამიანებს რა ემართებათ”. თვალები უბრწყინავს, შორიდანაც კი შეამჩნევ კაშკაშს, თან თითქოს ჟრუანტელმა დაუარაო და მხრებს იჩეჩავს. თვალებს ჭერისკენ მიმართავს, თითქოს ყველა მათგანის სახე ერთიანად დაინახაო.
ფული მისთვის მოტივაცია არასდროს ყოფილა, ფრთაშესხმული მირბის ხოლმე სახლების “შეპატრონეებთან’, რომ მათი სახეები თავისივე თვალებით ნახოს, მხოლოდ ამად ღირს უძილო ღამეები: “ყველანაირ ჰონორარს მირჩევნია” - პაუზა, თვალებში მიყურებს, მაგრამ კითხვას კი არ ელოდება, აშკარად აზრებს ალაგებს გონებაში: “შინაგანი განცდები შეიძლება სახეზე აღიბეჭდოს, მაგრამ გვაქვს ეს ჩაკეტილობა, თითქოს არავის უნდა, რომ წარსულის სევდა დაანახონ, მაგრამ ყველას ეტყობა. თვალებში, შუბლის მიმიკაში აუცილებლად დაიჭერ იმას, რისთვისაც ღირდა ამდენი შრომა”. ალბათ, ამითვე აიხსნება ფაქტი, რომ ნათიაც და ოთოც წინასწარ დათქმულ მონახაზს, თვითონ, თავიანთი კეთილი სურვილით დაუმატებენ ხოლმე დეტალებს: “ზოგჯერ არ გვეუბნებიან ხოლმე დეტალებს, რადგან ჰგონიათ, რომ თანხა კიდევ უფრო მოიმატებს, არადა ვიცით, როგორ გაუხარდებათ... გავაკეთე იმიტომ, რომ ფული ავიღო ,ეს დამოკიდებულება არც ჩემში და არც ოთოში არ ზის...ეს ნამუშევრები ჩვენი სახეა, თან გვიყვარს ხალხის გაბედნიერება”.

ნათიას წინადადებას ტელეფონის ზარი აწყვეტინებს, ფეხზე დგება, დასიებულ თვალებს თითით აწვება, თმებს ისწორებს და “საამქროში” გარბის. “ნახე, რა ლამაზი გამოვიდა“, “აუ, ძაან ლამაზია”, “ვაიმე, ზუსტად ასლია”, “იდენტურია”, ტელეფონიდან ქალისა და კაცის ხმები ერთამენთს ენაცვლება. ნათია ვიდეო კამერით ახლოდან დეტალებს ანახებს, მაგრამ ისინი ვერ ხედავენ ნათიას გაბადრულ სახეს, კმაყოფილია, მაგრამ თან ნერვიულობს და ეს აშკარაა. ფაქიზად პასუხობს- “აქ ხომ მარმარილოს კიბეა”, “აქ ვენახი დაემატება”. ჩვენთვის უცხო ადამიანის დიორამა დიდია, ოთახი პატარა, ნათიას კი უნდა ყველა კუთხე-კუნჭული აჩვენოს, სახლის ფარდებიც კი, ამ ფორიაქში გვერდითა მაგიდას გვერდს გაჰკრავს, ზედ მდგომი წყლის ჭიქა წაიქცევა, მაგრამ ხელს მიქნევს - შეეშვი, არა უშავსო. მთავარია ჩვენს დამკვეთს ის მოეწონოს, რასაც რამდენიმე კილომეტრი აშორებს. ცოტახანშივე ეკრანიდან ქრება, ნათია ღრმად ამოისუნთქავს და სახეს იწმენდს, ზუსტად ისე, სკოლის მოსწავლე გაკვეთილის წარმატებით ჩაბარებისას თავის ადგილს რომ უბრუნდება უკვე დამშვიდებული.

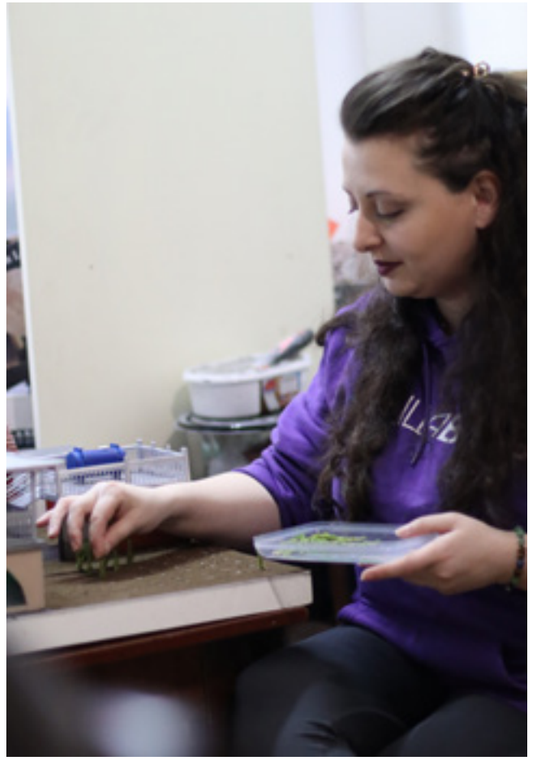
“ორი შემთხვევა გვქონდა მხოლოდ, როცა პროექტი დათქმულ დროს გადავაცილეთ... საკმაოდ ხანგრძლივი პროცესია, რა თქმა უნდა, გაარნია სირთულესაც, მაგრამ ბევრჯერ გამთენიამდე გვიმუშავია, არ გვიყვარს შეთანხმების შეცვლა”. მიზეზი ბევრი შეიძლება იყოს, ზოგჯერ დეტალები მერე ახსენდებათ ხოლმე, რაღაცის დამატება ხდება საჭირო: “ერთ-ერთ სახლის ჩაბარების ბოლო დღეს მეგობარმა დაგვამატებინა სახლის უკან, ბოლო

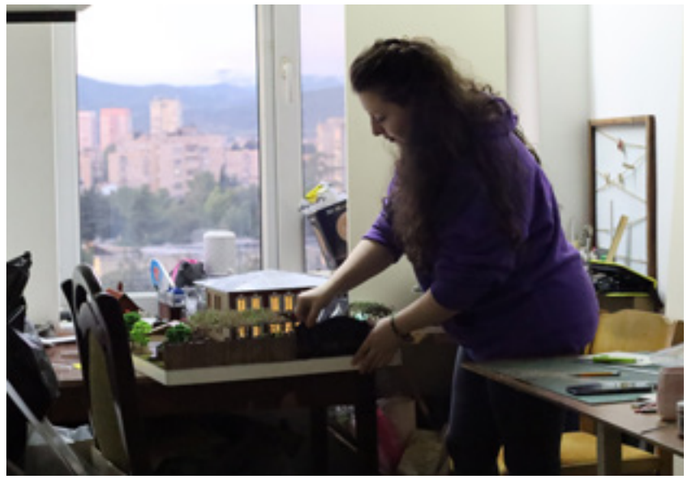
ფანჯარასთან მანდარინის ხე, რაც მერე ყველაზე მეტად გაუხარდა". ასეთი დეტალები განსაკუთრებულს ხდის დიორამებს. ამიტომაც დაწვრილებით აყოლებენ ხოლმე დამკვეთებს, რა ახსოვთ, სად, რომელი ხე იდგა, რომელი იყო მათი საყვარელი ადგილი და ა.შ. "ჩვენც ადამიანები ვართ, ცხადია, ამდენი ისტორიის მოსმენა ჩვენზე მოქმედებს, მაგრამ ყოველთვის ვცდილობთ იმაზე გავაკეთებინოთ აქცენტი, რითაც იქ ისინი ბედნიერები იყვნენ, რითაც ცხოვრობდნენ. ვიღაცისთვის შენობაზე მეტად შეიძლება რომელიმე ხე იყოს მნიშვნელოვანი, რადგან მისმა ბაბუამ დარგო. ამიტომ ვალდებულიც კი ვარ, რომ ეს ყველაფერი გავუცოცხლო". პანდემიამ საკუთარი საქმე აპოვნინა "ეს არის საქმე, რომელსაც მთელ ცხოვრებას დავუთმობ", მაგრამ ამავდროულად დააბრუნა ოჯახში. სველი თვალებით იხსენებს, რომ სულ მუშაობდა, სულ უწევდა ქალაქის დატოვება რამდენიმე თვითაც კი. "ჩემი შვილი პირველ კლასში ჩემ გარეშე მივიდა" - იცით როგორი ღიმილით ამბობს? ყველამ რომ ვიცით ხოლმე, რომ საერთოდ არ ეღიმება და ზრდილობისთვის იღიმის. ყველამ რომ ვიცით, იმ ღიმილის უკან რა დიდი ტკივილი იმალება. "ყოველდღე იმას ვთხოვდი ღმერთს, რომ ისე ნუ დამაძინებ, რომ ჩემი შვილის თვალები არ ვნახო- მეთქი"- ის სევდა უნდა გაეფანტა, თვალებში რომ უკვე ეტყობოდა, ხმა რომ აუკანკალდა გონებამ ანიშნა ალბათ ხუმრობის დროაო. ჩანაფიქრი აუსრულდა, ახლა ისეთი საქმე აქვს სახლში, შვილთან დიდ დროს ატარებს, "რა ვინატრე ასეთი- მეთქი იმასაც კი ვამბობ ახლა" - ჩვენში ხომ ასე ვიცით, იუმორში ტკივილების დამალვა გვიყვარს. პატარა ანა უკვე მე-6 კლასშია, თუმცა, როგორც კი მოუსმენ, მიხვდები, რომ გაცილებით დიდია. ლამაზი, მაღალი, მოხდენილი გოგოა. მზერითა და ღიმილით დედას ჰგავს, დედასავით წყლიანი თვალებით მანაც ზემოთ იცის ახედვა, ალბათ, აზრი რომ დაალაგოს. "პირველ რიგში ის მომწონს, რომ რაც უყვარს დედაჩემს ის იპოვა, თან ძალიან მსიამოვნებს, რომ ჩემს გვერდით არის, ყოველთვის მეხმარება და გვერდში მიდგას, ჩემთვის ეს არის მნიშვნელოვანი"- გველაპარაკება ანა, თანაც თვალს დედიკოსკენ აპარებს, მის რეაქციას აკვირდება.

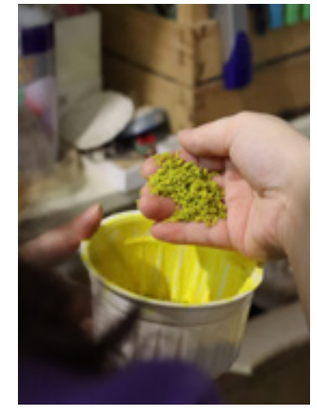
შეხვედრას რომ ვგეგმავდით, ნათიამ ცოტა მორიდებულად, დაბალი ხმის ტემბრით მითხრა, რომ მე მარტო არ ვმუშაობ, ოთო ჩემი კოლეგაა და თუ შეიძლება, ისიც რომ ჩავრთოთო, როგორც წესი, მარტო მე ვჩანვარ ხოლმე-ო. მაშინვე ვერ ვკითხე მიზეზი, ჩემთვის გავიფიქრე, ალბათ ინტროვერტია-მეთქი. შეხვედრისას გავარკვიე, რომ მათი სოციალური ქსელის გვერდიდან გამომდინარე (Natia's Golden Hands * ნათიას ოქროს ხელები) უმეტესს ჰგონია, რომ მხოლოდ ნათია აკეთებს დიორამებს, როგორც ჩანს, ოთოც მაინცდამაინც არ ითხოვს პუბლიკას. "როცა დიორამები დავიწყეთ მე და ოთომ, მე უკვე დიდი აუდიტორია მყავდა საახალწლო სახლებიდან გამომდინარე, ამიტომ მარკეტინგულად ვამჯობინეთ, რომ ჩემი პლატფორმა გამოგვეყენებინა, თუმცა მომავალში, როცა კომპანიად ჩამოვყალიბდებით, საერთო სახელზეც ვიფიქრებთ".

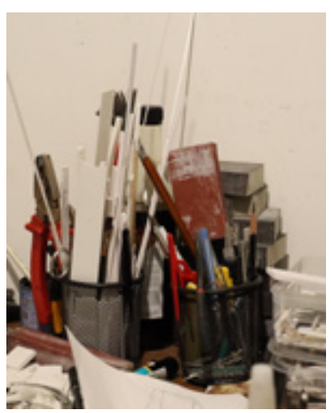
საქმეში ორივე მაქსიმალისტია, არ უყვართ შუა გზაში გარეერება, მით უფრო რამდენიმე პროექტზე ერთდროულად მუშაობა და "პირის შერცხვენა". არ ახსოვთ მომენტი, როცა გადაწყვიტეს, რომ საერთო საქმე დაეწყოთ. კითხვა-კითხვაში, აზრების და ცოდნის გაზიარებაში თავისებურად მოვიდნენ დღემდე. როგორც წესი არ კამათობენ, ერთადერთი რაზეც უჭირთ საერთო აზრამდე მისვლა, ზომებია - ნათიას დიდი, გრანდიოზული ზომები მოსწონს, ოთოს კი მოკრძალებული, ტანმორჩილი სახლები ურჩევნია. პასუხისმგებლობები თანაბრად აქვთ გადანაწილებული, თუ ჰკითხავთ რომელი უფრო პესიმისტია, აუცილებლად ერთმანეთს დაასახელებენ, მაგრამ თუკი იმას ჰკითხავთ ვინ უფრო ემოციურია სამუშაო პროცესში, ერთხმად

"ჩვენც ადამიანები ვართ, ცხადია, ამდენი ისტორიის მოსმენა ჩვენზე მოქმედებს, მაგრამ ყოველთვის ვცდილობთ იმაზე გავაკეთებინოთ აქცენტი, რითაც იქ ისინი ბედნიერები იყვნენ"









ნათია გადაწყდება: “დაწყების დროს ნათიას აქვს ჩვეულებრივი შიში, რომ ვაიმე, დამთავრდა! საერთოდ სამყარო დამთავრდა და აღარ იწყებს არაფერს. ეს უკვე რიტუალივით ჩამოაყალიბა, რომ მერე მე უნდა ვუთხრა, ყველაფერი კარგად იქნება და ჩვენ ამას შევძლებთ” - ნათია არც უარყოფს, უსიტყვო სიცილი დასტურად შეგვიძლია ჩავთვალოთ. მუშაობის პროცესიც სასიამოვნოა ერთად, თურქულ სერიალებს უყურებენ ხოლმე, ზოგჯერ სიჩუმეში მუშაობენ, იმ პატარა ოთახის გარდა ხომ პირადი ცხოვრება, პრობლემები, საფიქრალი აქვთ. ოთო დიორამას ოსტატობასთან ერთად, მხატვრობას ითავსებს. მისი ბავშვობის გატაცება მატარებლებია, სულ იზიდავდა მისი მექანიზმი და სახლში მატარებლის დიორამასაც რამდენიმე თვეა აშენებს. აფასებს ხელოვნებასა და კულტურას, ალბათ იმიტომ, რომ მთელი მისი ოჯახი - ოქროსცვარაძეები - ხელოვანები არიან. ჩვენს დიორამას ოსტატებს განსაკუთრებულად საყვარელი ნამუშევარი არ აქვთ, მაგრამ ოთოს გამორჩეულად შეუძლია გაიხსენოს “ცხინვალის სახლი”: “გასაუბრებისას რომ გავიგე ვაკეთებდი იმ სახლს, რომელიც დამწვარია, აღარ არსებობს და მის ადგილას ტრასაა, მასეთი ადამიანის მიმართ ასჯერ მეტი პასუხისმგებლობა გამიჩნდა. თან არც გაქვს ზუსტი ინფორმაცია, არის შავ-თეთრი ფოტო და შენ უნდა დაინახო ამ დროს ყველაფერი”- დიორამის შექმნის ერთ-ერთ რთულ ნაწილად ესეც მიაჩნია ოთოს, თუმცა ხატვის ნიჭი ეხმარება და პატარა ჩანახატებით იმარტივებს საქმეს.

სამომავლო გეგმები ნათიას ბევრი აქვს, რა თქმა უნდა, ოთოსთან ერთად. დიორამების კეთება უდავოდ წარმატებად მიაჩნია, თუმცა იმასაც დასძენს, რომ ჯერ ყველაფერი წინაა. ამ წარმატების გზაზე ბევრი ადამიანი დაუკარგავს, ბევრიც შეუძენია. დარწმუნებით იცის, რომ საოფისე მუშაობას აღარც კი დაუბრუნდება, რადგან იპოვა საკუთარი ადგილი. თუმცა უწევს ბევრი სევდიანი, ტკივილიანი და მწუხარე ისტორიის მოსმენა. ყველა სახლს საკუთარი ისტორია აქვს, ზოგი ერთმანეთზე რთული, მაგრამ მზერა, რომელშიც წამიერი იმედი მაინც იკითხება, რომ დაუბრუნდებიან მშობლიურ კერას, ყველაფრად უღირს.

- კარმის გჯერა? - მეკითხება ნათია

- კი - თავის დაქნევით ვუდასტურებ

- რასაც ვუშვებთ სამყაროში რომ უკან გვიბრუნდება, მაგის თუ გჯერა?

პასუხი იგივე მაქვს, ოღონდ ამჯერად უფრო დარწმუნებული ვარ

-რაც მეტი სახლი გაკეთდება აფხაზეთის, მით უფრო მეტი შანსი გვექნება, რომ ჩვენ ჩავალთ აფხაზეთში. და რატომ, იცი? ყველა ის ადამიანი, რომელიც ოცნებობდა , დღეს ხელში უჭირავთ აფხაზეთის სახლი და ეს მეტად უფრო რეალურს ხდის მათ ფიქრებს, რომ ისინი დაბრუნდებიან. ეს ენერგიები ყველა გაგზავნილია და არ არსებობს, რომ უკან არ დაბრუნდეს.

იქნებ მართლაც ასეა — იქნებ ერთხელ და სამუდამოდ ისე გავიხსენოთ ეს ტკივილი, რომ აღარ გვყინავდეს, არამედ გზად გვანახებდეს — საკუთარი ადგილისკენ მიმავალ გზას. იქნებ, სწორედ ასეთ ხელით შექმნილ, პატარ-პატარა სახლებში იმალება დიდი სახლის დაბრუნების რწმენა? და ახლა, როცა ნათიასა და ოთოს ხელებით თითოეული სახლი ხელახლა იბადება, ჩვენც ვიბადებით — იმ ადგილების გახსენებით, რომელიც გვტკივა და მაინც გვიყვარს. იქნებ, ერთ დღეს, ეს დიორამები მოგონებებიდან კვლავ რეალობად იქცეს.

ნარიმანის ოჯახი

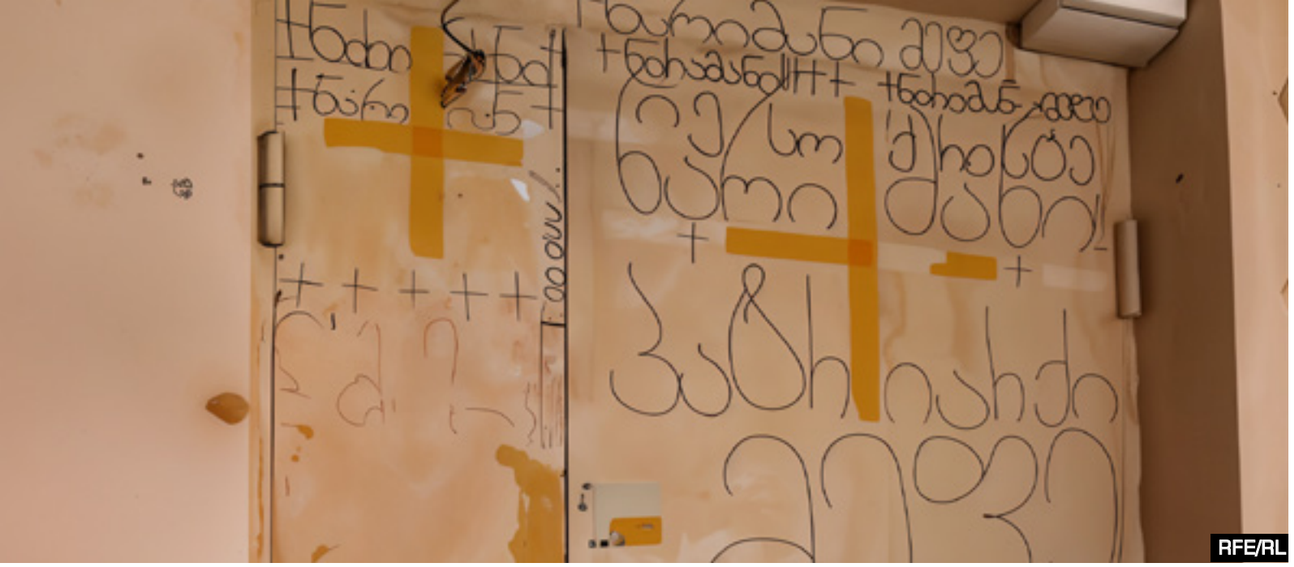
ლიზა ჭითავა

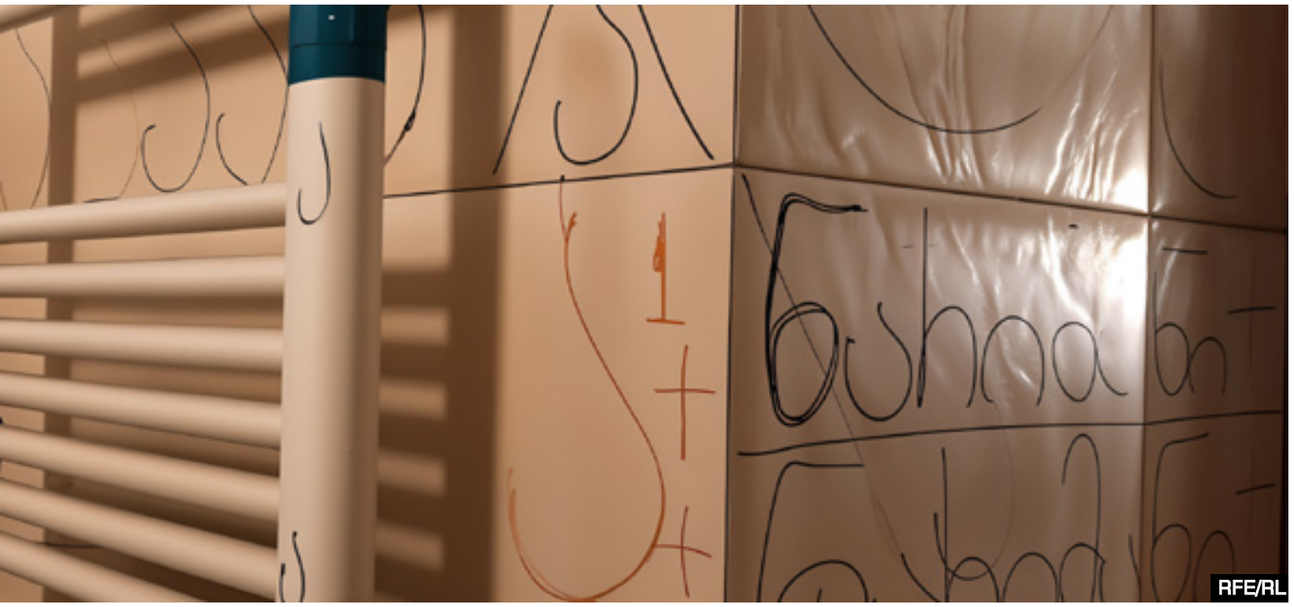
ნარიმან მაქარაშვილს დღეს უკვე თბილისში, ზემო ფონიჭალაში, კერძო სახლის ერთ-ერთი ოთახი აქვს მიკუთვნებული, თუმცა სანამ იქ გადავიდოდა, წელიწადზე მეტხანს ბარნოვის ქუჩაზე, კეკელიძის ხიდთან ცხოვრობდა. სწორედ ამ დროის განმავლობაში იქცა ნარიმანი საზოგადოებრივ ფენომენად — მის ფანჯარასთან იდგა ხალხი სანთლებით, ლოცულობდა, ტიროდა და დახმარებას ითხოვდა. ნარიმანი, იგივე ბერ ნიკოლოზი, ბარნოვის 80 ნომერში მრევლის ერთ-ერთმა წევრმა შეასახლა მას შემდეგ, რაც იგი გამრეკელის ქუჩაზე მდებარე ბინიდან მეზობლებთან კონფლიქტის გამო გამოასახლეს. ბარნოვზეც დიდხანს არ გასტანა სიმშვიდემ. „ათასნაირი ადამიანი მოდიოდა. ღამის სამ საათზე 15 კაცი შეიძლება სადარბაზოში იდგეს. ხმამაღლა რომ არ ელაპარაკათ, მაინც ისეთ ხმაურს ქმნიდნენ, გეგონებოდა, სახლში გესხდნენ. ბავშვები და მოხუცები გვყავს, არ გვაძინებდნენ," — ამბობს კორპუსის ერთ-ერთი მობინადრე, ნიკოლოზ მილორავა. ნარიმანი აქედანაც მალე წავიდა. დღეს კი მისი მრევლი ზემო ფონიჭალაში შეკრებას აგრძელებს.

ზემო ფონიჭალის მეზობელი, ელენე ქარქაშაძე ამბობს, რომ წლების წინ დაიწყო ეს ყველაფერი. იყო მომენტები, როცა ბავშვებს თამაშს უშლიდნენ, რადგან ეს „წმინდა მიწა" იყო. სამეზობლოს ჩხუბის გარდა, მრევლი ხშირად ერთმანეთშიც ჩხუბობდნენ ისე, რომ ბევრჯერ პოლიციის გამოძახებაც მოუწიათ: „იყო შემთხვევები, როცა ერთმანეთი დაჭრეს და ამის გამო დიდი ამბები იყო, ეზო გადაკეტეს და შიში მოგვერია, რადგან არ იცი, საღამოს რა მოხდება," — ამბობს ელენე. მისივე თქმით: "გალობენ, მღერიან, ხშირად დინამიკებიც აქვთ ჩართული. მე პირველ სართულზე ვცხოვრობ და დისკომფორტი ის არის, რომ ჩვეულებრივად მესმის მათი საუბარი და ყველაფერი. ზაფხულში ფანჯარას ვერ ვაღებ, რადგან ძალიან ახლოს დგანან და შეიძლება დაინახონ ყველაფერი. კედლებზე სანთლებს აწებებენ, ეზოში პატარა ფაცხა გვაქვს, სადაც ზაფხულობით ვსხდებოდით, ახლა ფიზიკურად შეუძლებელია, რადგან მრევლები იქ ათენებს. ეს ყველაფერი ჩვენთვის დიდი დისკომფორტია," — ამბობს ელენე.

კითხვაზე თუ „ფული საიდან აქვს?", პირდაპირ პასუხს მისგან ვერ მიიღებ — მაგრამ მეზობლების მეშვეობით პასუხები მაინც მუღავნდება. მათი თქმით, მამა ნარიმანს სხვადასხვა წყარო აფინანსებს. საუბარია როგორც კერძო პირებზე, ასევე სახელმწიფო და არასამთავრობო ორგანიზაციებზე, რომლებიც მას მხარს უჭერენ: „ხალხი უფასოდ არ გიდგას გვერდით," — ამბობს ერთი მეზობელი. „ვიღაცებს მართლა სჯერათ მისი და ხელს უწყობენ... ზოგიც სახელმწიფო პროგრამების ფარგლებში ეხმარებაო." სწორედ ამ მხარდაჭერის წყალობით ახერხებს მამა ნარიმანი, განაგრძოს თავისი გზა — უხმოდ, მაგრამ საზოგადოებაში აშკარა ზეგავლენით. მრევლის ზოგი წევრი ჰყვება, რომ ახლობელის ნარიმანთან წაყვანის შემდეგ მას ტემპერატურა დაუწია და სწორედ ეს სულიერი ძალა აძლევს მას ხალხის გვერდში დგომის შესაძლებლობას. მეფე ნარიმანი", „ღმერთი ნიკოლოზი" - ასე მოიხსენიებს მისი მრევლი

ნარიმან მაქარაშვილს, რომელიც ბერად 1992 წელს აღიკვეცა და ბერი გაბრიელის მორჩილებაში იმყოფებოდა, მალევე საპატრიარქომ მღვდელმსახურება ავადმყოფობის მიზეზით აუკრძალა. მამა ნიკოლოზი უკვე 15 წელია მდუმარებაშია და მრევლს ჩანაწერებით ეკონტაქტება, სადაც თავის თავს პატრიარქს, მეცნიერებათა აკადემიის პრეზიდენტს და მეფეს უწოდებს. თმა და წვერი გაიპარსა და როგორც მისივე ჩანაწრებიდან ირკვევა, მიზეზად „ტვინთან დაკავშირებულ დაავადებს ასახელებს", თუმცა ამაში რას გულისხმობს, ბევრისთვის გაურკვეველია.





მრევლის მიერ დატოვებული წარწერები ნარიმანის საცხოვრებელთან

ფსიქოლოგი თამარ ბოგვერაძე აღნიშნავს: "ჩვენს საზოგადოებაში ხშირია შემთხვევები, როცა სხვადასხვა ჯგუფის, იდეოლოგიის ან რწმენის ადამიანები იკრიბებიან ერთად, თუმცა ხშირად ვერ პოულობენ საერთო ენის ნორმებს და პატივისცემას ერთმანეთის მიმართ. ბარნოვის და ზემო ფონიჭალის შემთხვევა ამის თვალსაჩინო მაგალითია, სადაც ადამიანები საკუთარ გარემოში დაცულობის და სიხარულის სურვილით იჩენენ მეგობრებს, თუმცა ეს პროცესები ხშირად საერთო ჰარმონიის საზიანოდ ხდება". მისი აზრით, ეს კონფლიქტები უსვამს ხაზს მეზობლობის, სიჩუმის და ერთმანეთის პატივისცემის ფუნდამენტურ მნიშვნელობას — როცა გარემოში ბავშვები და მოხუცები ცხოვრობენ, მათთვის მშვიდი და უსაფრთხო გარემოს შექმნა აუცილებელია.

ზემო ფონიჭალაში მიმდინარე მოვლენები გვახსენებს, რომ მხოლოდ ურთიერთგაგებით, ერთმანეთის მოსმენით და სურვილების გათვალისწინებით შეიძლება ჰარმონიული გარემო იქმნებოდეს. თითოეული ადამიანის პირადი სივრცე და ყველა მხრიდან უნდა იყოს დაცული და ყველა მხარემ მშვიდობიანად უნდა ითანამშრომლოს საერთო სარგებლისთვის, რადგან მშვიდობა ადამიანებისთვის პრიორიტეტია.

ნარიმანი არ ლაპარაკობს. მის გარშემო შეკრებილი მრევლი ამას „მდუმარების ფიცს" უწოდებს და მიიჩნევს, რომ სიჩუმე სულიერი სრულყოფის გზაზე გაკეთებული არჩევანია. თუმცა, სწორედ ეს სიჩუმე აჩენს არაერთ შეკითხვას — მათ შორის ფინანსურ საკითხებსაც. უცნობია, საიდან მოდის ის ფული, რომელსაც ნარიმანი ურიგებს ადამიანებს, რომლებიც მძიმე მდგომარეობაში აღმოჩნდნენ. მიუხედავად იმისა, რომ არ მუშაობს და საზოგადოებრივ ცხოვრებაში აქტიურად არის ჩართული, გავრცელებული მტკიცებით, ის ხშირად ჩუქნის ათეულებს, ზოგჯერ ასეულობით ლარს. გარდა ამისა, საზოგადოების ნაწილი უსვამს ხაზს, რომ ნარიმანის გარშემო ჩამოყალიბდა პატარა კულტურული ჯგუფი, სადაც სულიერი რწმენა ხშირად გადადის კონფლიქტში,

ზუსტად ამ კონფლიქტების ფონზე იკვეთება ზემო ფონიჭალაში მეზობლების ყოველდღიური შიში და დისკომფორტი — ხმაური, ლოცვები, გალობა, გამუდმებული შეკრებები, ბავშვების თამაშის შეზღუდვა, პოლიციის ჩარევა და დაუცველობის განცდა. ტიკტოკ პლატფორმაზეც ხშირად ვრცელდება ვიდეოები, სადაც მრევლი მამა ნარიმანის სახლში შედის და ეხმარება საყოფაცხოვრებო ნივთების გამოტანა-გაკეთებაში, სანთლებს უნთებს და ლოცულობს. ვიდეოებში ასევე ჩანს, როგორ წარმოიქმნება კონფლიქტები მორწმუნეებს შორის — ვინ უფრო ახლოს დგას „მამასთან" და ვის მისცა „ნიშანი" ნარიმანმა. ეს ვიდეოები თვალსაჩინოა იმ ადამიანებისთვის, რომლებსაც კიდე არ აქვთ წამორდგენა რა ხდება ფონიჭალაში.

საბოლოოდ, ნარიმანი რჩება ფიგურად, რომელიც სხვადასხვა ადამიანისთვის სხვადასხვანაირად არის აღქმული — ერთისთვის სულიერი მკურნალი და ღვთაებრივი ძალა, მეორესთვის კი საერთო კეთილდღეობისა და კომფორტის ხელის შემშლელი ფაქტორი. თუმცა მისი პირადი სივრცის, კომუნალური წესრიგისა და მრევლის რწმენის შორის ზღვარი ყოველდღიურად მყარდება, რაც საზოგადოებრივ ჰარმონიას აზიანებს. ფსიქოლოგები აღნიშნავენ, რომ ამ ჰარმონიის აღდგენა საზოგადოებისთვის რთული იქნება, მაგრამ აუცილებელი.

ხმაური, ლოცვები, გალობა, გამუდმებული შეკრებები, ბავშვების თამაშის შეზღუდვა, პოლიციის ჩარევა და დაუცველობის განცდა

რუსული გავლენით შერყეული ქართული ეკონომიკა

როგორ ანგრევს რუსეთის გავლენა საქართველოს ეკონომიკას, ვართ თუ არა საქართველოს მოსახლეობა დაცულები ეკონომიკური კოლაფსისგან?!

თეკლა გვარამია

რის ხარჯზე „ჭყვავის“ ეკონომიკა, როცა რუსეთის ბაზარზე დამოკიდებულება იზრდება, შესაბამისად, საქართველოს ეკონომიკური ბაზარი დივერსიფიცირებული აღარაა. უცხოური ინვესტიციები კი მცირდება.

ციფრები განსხვავებულ, არც თუ ისე ლამაზ სურათს გვინჩვენებს. "კრედიტინფო საქართველოს" თანახმად:

ამ წლის მარტის მონაცემებით, თითქმის 1.9 მილიონ ჩვენს თანამოქალაქეს აქვს მინიმუმ 1 სესხი მაინც; იქნება ეს ბანკი, მიკროსაფინანსო ორგანიზაცია თუ ლომბარდი;

ყოველ მეხუთე მსესხებელს აქვს 30 დღეზე მეტი ვადაგადაცილება;

დაახლოებით 370 ათასი ადამიანი ვერ იხდის სესხს. ანუ მოსახლეობის 10%-ს აქვს მინიმუმ 1 პრობლემური კრედიტი მაინც, ზოგს რამდენიმეც;

ამ სესხების დიდი ნაწილი თავმოყრილია არასაბანკო სუბიექტებში, ძირითადად სესხის ამომღებ კომპანიებში;

ფიზიკური პირების ჯამური, პრობლემური დავალიანება 2.7 მილიარდ ლარზე მეტია;

თუ ტენდენციას დავაკვირდებით, წლიდან წლამდე პრობლემური სესხების და ჭარბვალიანი მოქალაქეების რაოდენობა იზრდება;

ეს მონაცემები ყველაზე კარგად აჩვენებს, თუ როგორი მდგომარეობა გვაქვს ქვეყანაში, როდესაც ეკონომიკურად აქტიური მოსახლეობის დაახლოებით 20% ე.წ. „შავ სიაშია“.

გასულ თვეებთან შედარებით, როგორც საქსტატი გვეუბნება, ქვეყანაში 3.4%-ს უდრის ინფლაცია, რაც საერთო ფასების გაზრდას მოწმობს. ეროვნული ბანკის მონეტალური პოლიტიკა კი 8%-ზე რჩება.

"ეს მომატება მოსალოდნელი იყო. ეროვნული ბანკის პროგნოზებით წლის განმავლობაში შეიძლება 4%-საც გადაცდეს და მერე უკან ჩამოვა. ფასების კორექცია ხდება. ერთადერთი რაც დაგვეხმარება, რომ ძალიან არ გაიზარდოს ინფლაცია, ნავთობის ფასების შემცირებაა.

მონეტარული პოლიტიკის 8% - იან ნიშნულზე გაჩერება განპირობებული იყო. ეროვნულ ბანკს უნდა გამოსვლა მკაცრი მონეტარული პოლიტიკიდან, თუმცა ამ ეტაპზე მაღალია გაურკვევლობა ქვეყანაში პოლიტიკური სიტუაციის, გლობალური ეკონომიკური მდგომარეობისა და ტრამპის ტარიფების გამო" - აღნიშნა საქართველოს ეროვნული ბანკის პრეზიდენტის მრჩეველმა, გიორგი ბაქრაძემ.

გლობალურად, დღეს, სატარიფო ომის გამო, მსოფლიოში ძალიან მძიმე ვითარებაა. ჯერჯერობით მსოფლიომ ვერ ჩამოაყალიბა, თუ ვინ არის ეკონომიკური ჰეგემონი - ჩინეთი თუ დასავლეთი. ამ ორ გიგანტურ ეკონომიკურ მოთამაშეს შორის სერიოზული დაპირისპირება მიდის. აქედან გამომდინარე, მსოფლიო გარდამავალ პერიოდშია, რომელშიც საქართველოსნაირ პატარა ქვეყანას წელში გასწორება უჭირს.

გეოპოლიტიკური ვითარებიდან გამომდინარე კი, სამწუხაროდ, გვიწევს რუსეთის გავლენის გატარება. ჩვენს შემთხვევაში მთავრობა, სხვა ქვეყნებისგან განსხვავებით, სანქციებს არ უწესებს მეზობელს. ფაქტობრივად, თავისუფალია ვაჭრობა და გაზრდილი იმპორტის მაჩვენებლებს ვხედავთ. ათი უმსხვილესი საიმპორტო პარტნიორი ქვეყნის წილმა საქართველოს მთლიან იმპორტში 73.2% შეადგინა. პირველ სამეულში შედის: აშშ (654.4 მლნ აშშ დოლარი), რუსეთი (587.3 მლნ აშშ დოლარი) და თურქეთი (512.9 მლნ აშშ დოლარი). უმსხვილესი საიმპორტო სასაქონლო ჯგუფი 2025 წლის იანვარ-მარტში წარმოდგენილი იყო მსუბუქი ავტომობილების სახით - 622.2 მლნ აშშ დოლარით (მთლიანი იმპორტის 14.8%); მეორე ადგილს იკავებს სურათები, ნახატები და პასტელები (ხელით შესრულებული), რომლის იმპორტმა 481.1 მლნ. აშშ დოლარი (11.4%) შეადგინა. ხოლო მესამე ადგილზეა ნავთობი და ნავთობპროდუქტები 301.5 მლნ. აშშ დოლარით (იმპორტის 7.1%). რაც შეეხება ექსპორტს, საქსტატის თანახმად, 2025 წლის პირველ კვარტალში

ათი უმსხვილესი ქვეყნის წილმა საქართველოს მთლიან ადგილობრივ ექსპორტში 67.4 პროცენტი შეადგინა. ამ მხრივ უმსხვილესი საექსპორტო პარტნიორები არიან რუსეთი - 122.0 მლნ. აშშ დოლარით, თურქეთი - 66.9 მლნ. აშშ დოლარითა და ჩინეთი - 47.5 მლნ. აშშ დოლარით.

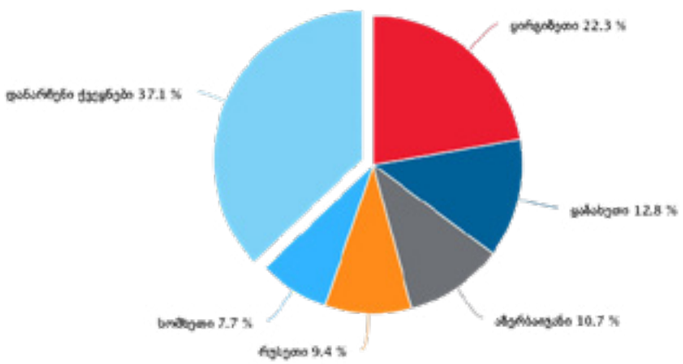
წლების განმავლობაში იზრდებოდა რუსეთის გავლენა საქართველოს ბაზარზე. ელემენტალურად მაგალითი რომ ავიღოთ, ღვინოს ბოთლი ევროპაში 7$ ჯდება გასატანათ, ხოლო რუსეთში 2$. რატომ ვერ ვიშორებთ უაზრო სენტიმენტებს ამ ქვეყნისადმი, გაუგებარია. კარგად ვერ ვიაზრებთ, რომ საქართველოს პოლიტიკური თუ ეკონომიკური სუვერენიტეტი რუსეთის ხელშია. ფაქტობრივად, ანექსირებულები ვართ ეკონომიკური ბერკეტებითაც. "დღევანდელი პოლიტიკური ვითარება პირდაპირ აისახება ქვეყნის ეკონომიკაზე, ეს კი მეტყველებს თუნდაც იმ რეალობაზე, სადაც ვცხოვრობთ. ბაზარი დივერსიფიცირებული არაა, რაც ნიშნავს რომ უცხოური ინვესტიციები აღარ შემოდის. ქვეყნის გეოპოლიტიკური ვექტორი აზიისკერ გადაიხარა, პირდაპირ ვხვდებით, რა მიზნები თუ ამოცანები აქვს დასახული ამ მთავრობას," - აღნიშნა ეკონომიკის მიმომხილველმა, გიორგი კეპულაძემ.

ზუსტად ერთი წლის წინ, 2024 წლის 29 მაისს, მთავრობამ ანაკლიის ტენდერში გამარჯვებულად გამოაცხადა ჩინური კომპანია. მიუხედავად ამისა, ანაკლიას დღემდე არ ჭყავს უცხოური ინვესტორი და ახლა აცხადებენ, რომ ჩინურ კომპანიას თანაინვესტორი უნდა შევურჩიოთო. დაპირებებით, 2020 წლის ბოლოს ანაკლია უკვე მწყობრში უნდა ყოფილიყო. დაიკარგა დრო, ფული და ქვეყნის სტრატეგიული სიძლიერე... ფაქტობრივად, საქართველოს ეკონომიკა საერთაშორისო თვალსაზრისითაც ჩაიკეტა.

> "დღევანდელი პოლიტიკური ვითარება პირდაპირ აისახება ქვეყნის ეკონომიკაზე"

გიორგი კეპულაძე - ეკონომიკის მიმომხილველი

საქსტატის მონაცემები



როგორც ეროვნული ბანკის ყოფილმა პრეზიდენტმა, რომან გოცირიძემ ჩვენთან საუბარში აღნიშნა, საქართველო საერთაშორისო იზოლაციაში მოხვდა, რამაც ქვეყნის ეკონომიკასა და ფინანსურ სისტემაზე გავლენა მოახდინა. "ზოგადად, ეკონომიკური გადაწყვეტილებების შედეგები მომენტალურად არ აისახება, თუ აისახება თვალსაჩინო არაა მოსახლეობისთვის, ადამიანები ამას მოგვიანებით იგრძნობენ. ანტიდასავლური პოლიტიკის შედეგად, უცხოურმა სახემწიფოებმა შეწყვიტეს ფინანსური მხარდაჭერის გაწევა. მაგალითად, გაჩერდა აშშ-ს მთავრობის 100 მილიონამდე დახმარება; ევროკავშირის დახმარება, რომელშიც სხვა ქვეყნებთან ერთად, დანიის 48 მილიონიანი კრონიც შედიოდა. ფაქტობრივად, ნახევარი მილიარდი დავკარგეთ. აქედან ზოგი მუნიციპალიტეტების, ზოგი პირდაპირი საბიუჯეტო დახმარება იყო. ძალიან ბევრი პროექტი ხორციელდებოდა. მაგალითად, ბათუმის წყალმომარაგებისა და კანალიზაციის პროექტი,"- განაცხადა გოცირიძემ. ეკონომისტმა საუბარში საინტერესო ასპექტები გამოყო:

რა ფული შემოდის უცხოეთიდან დღეს?

ის კომერციული სესხებია, რომლებიც ინფრასტრუქტურულ პროექტებს (რიკოთის, შემოვლითი გზა ხაშურთან, გუდაურში გვირაბი, ავტომაგისტრალები კახეთისკენ) ხმარდება. ვინაიდან, გრძელვადიანი ხელშეკრულებების გამო, რთულია ბუნებრივად მათი შეჩერება.

რა შედეგებს მოგვიტანს პოლიტიკური გადაწყვეტილებები?

არა მარტო სამთავრობო, არამედ არასამთავრობო სექტორშიც დაფინანსებები შემცირდა. "აგენტებისა" და გრანტების გაცემასთან დაკავშირებით კანონებმა ქვეყნის რეპუტაცია შელახა. თანაც მცირდება პირდაპირი უცხოური ინვესტიციები. ასეთი იზოლაციის პირობებში, მაშინ, როცა ევროკავშირის რეზოლუციით, საქართველო ევროსაბჭოდან გაძევებულია, აშშ-ს მიერ დასანქცირებული პოლიტიკოსები მთავრობაში არიან, ეს ფაქტორები უკარგავს ქვეყანას საინვესტიციო მიმზიდველობასა და სანდოობას. რა თქმა უნდა, ყოველივე იქონიებს ცუდ გავლენას ეკომომიკურ მდგრადობაზე, რადგან შემცირდება სამუშაო ადგილები; ისევ ემიგრაციის პრობლემები იჩენს თავს და ხალხი გაიქცევა აქედან; ცხადია, ლარის სტაბილურობა ეჭვქვეშ დადგება.

"მეგობარი აქტი" ეკონომიკურ ჭრილში

მოცემული აქტი ითვალისწინებს საქართველოს მთავრობის მაღალჩინოსნების დასანქცირებას და მათთან ურთიერთობების მაქსიმალურად თავის არიდებას. ალბათობა დიდია იმისა, რომ კონგრესის ქვედა პალატის მიღებულ აქტს ტრამპი ხელს მოაწერს. ამ შემთხვევაში, საქართველო დაკარგავს ასეულ მილიონობით დოლარის ღირებულების მხარდაჭერას და გაგრძელდება პერსონალური სანქციები. საბოლოო ჯამში, ეს ყოველივე გააღრმავებს საერთაშორისო იზოლაციას; გააუარესებს ქვეყნის საინვესტიციო გარემოს; უცხოელი ინვესტორების თვალში საქართველო პრორუსული და არამიმზიდველი ქვეყანა გახდება, რაც გავლენას მოახდენს სოციალურ-ეკონომიკურ მდგომარეობაზე. ჩვენ არავინ გვერჩის, სახელიდან გამომდინარე ეს არის ქვეყნისადმი მხარდაჭერის აქტი, რომლითაც იზღუდება ხელისუფლების ძალადობრივი, რეპრესიული ქმედებები,

გარკვეულწილად, შემაფერხებელია მმართველი ძალის თავგასულობის.

ამრიგად, ეს გარდამავალი პერიოდი, სატარიფო ომი დასავლეთსა და აღმოსავლეთს შორის, ასე ვთქვათ, პოლიტიკური ტურბულენტურობა საქართველოს ეკონომიკაზე დიდ გავლენას ახდენს. "მეგობარმა აქტმა" და დასავლური ინსტიტუტების ქმედებებმა

ქვეყანა რეპუტაციულად შეარყია. ეკონომიკურ ჭრილში რომ განვიხილოთ, ჩვენს შემთხვევაშიც, მედალს ორი მხარე აქვს: 1) დასავლეთთან არც თუ ისე გამართული გეოეკონომიკური ურთიერთობა; 2) აღმოსავლეთის მიმართულებით მსხვილი ინვესტიციები და ძვრები. რა შედეგები ექნება ამ ორ მხარეს, ამას დრო გვიჩვენებს...

საქართველოს ეკონომიკის დაღმასვლის ძირითადი მაჩვენებლები

(2020–2024)

1

მშპ-ის ზრდა/კლება (რეალური ხვედრებები):
- 2020 – -6.8% (პანდემიის ზეგავლენა)
- 2021 – 10.5% (მოკლევადიანი აღდგენა)
- 2022 – 10.1% (მიგრაციული ნაკადებიდან და უკრაინიდან)
- 2023 – 7.5% (მდგრადი ზრდის შენელება)
- 2024 – 5.8% (დასავლური დახმარების კლება)

2

ინფლაცია (წლიური საშუალო მაჩვენებელი):
- 2021 – 9.6%
- 2022 – 11.9%
- 2023 – 5.3%
- 2024 – 3.4%, თუმცა ფასების ღონე კვლავ მაღალია

3

დოლარის კურსი (USD/GEL):
- 2020 ბოლოს – 3.28
- 2022 – 2.65 (მიგრაციული ზენოღა დარზე)
- 2024 – სტაბილიზაცია 2.70-2.80 შუალედში, თუმცა გარე ფაქტორებზე მყიფედ დამოკიდებული

4

ინვესტიციები:
- 2022 წელს უცხოური ინვესტიციები გაიზარდა,
- 2023/2024 წლებში – დაბრუნდა კრიზისამდელ ღონეზე, თუმცა სტრატეგიული სექტორები (ენერგეტიკა, წარმოება) კვლავ დაუფინანსებელია

მედია გაჭრობის ზღვარზე

„უცხოური გავლენის“ კანონპროექტი საქართველოში საფრთხეს უქმნის მედიის თავისუფლებას. კრიტიკული არხების დათრგუნვისა და საინფორმაციო სივრცის კონტროლისკენ გადადგმული ნაბიჯი პირდაპირ ეწინააღმდეგება დემოკრატიულ პრინციპებს.

გიორგი მამნიაშვილი

ბოლო წლების განმავლობაში, საქართველოში, თავისუფალ მედიაზე ზეწოლა თანდათან სისტემური გახდა. თუმცა 2025 წელს, "ქართული ოცნების" მიერ ინიცირებული კანონპროექტი, რომელიც „უცხოური გავლენის გამჭვირვალობის“ მოტივით არის შეფუთული, ახალ საფეხურს წარმოადგენს მმართველი პარტიის მცდელობაში, რომ გააჩუმოს ხელისუფლების მიმართ კრიტიკულად განწყობილი მედია.

ეს კანონი რეალურად იმეორებს რუსეთისა და უნგრეთის რეპრესიულ კანონმდებლობებს და არა მხოლოდ არღვევს გამოხატვის თავისუფლებას, არამედ ამკვიდრებს შიშზე დაფუძნებულ, კონტროლირებულ საინფორმაციო გარემოს.

რას შეიცავს კანონპროექტი და რატომ წარმოადგენს საფრთხეს მედიისთვის?

კანონპროექტი ითვალისწინებს სავალდებულო რეგისტრაციას ნებისმიერი ორგანიზაციისთვის მედიასაშუალებებისთვის— რომელთა შემოსავლების 20%-ზე მეტი უცხოური წყაროებიდან მოდის. ასეთ ორგანიზაციებს კი მიენიჭებათ სახელი: „უცხოური ძალის ინტერესების გამტარებელი“. ეს ფორმულირება ერომნიშვნელოვნად მტრულია და მიზნად ისახავს სარედაქციო საქმიანობის დელეგიტიმაციას. სამოქალაქო სექტორისა და დამოუკიდებელი მედიის შეფასებით, ეს პირდაპირი გზაა სტიგმატიზაციისა და რეპრესიებისთვის.

სწორედ იგივეს ამბობს, ჟურნალისტიკის ეთიკის ქარტიის დირექტორი, ლია ჩახუნაშვილი "კანონი მიზნად ისახავს რეპრესიებს კრიტიკული მედიასაშუალებების მიმართ, იმ მედიების, რომლებიც წლების განმავლობაში ავად თუ კარგად, ამხელდნენ ქართული ოცნების მავნე ქმედებებს, რომლებიც ქვეყანას აზიანებდნენ და არამარტო ქვეყანას. შესაბამისად ქართულ ოცნებას ახლა აღარ სურს ქვეყანში არსებობდეს ისეთი მედიასაშუალებები, რომლებიც მათი მამხილებელი იქნება და ამასთანავე ხალხს მიაწვდის იმ ინფორმაციას თუ რა საზიანო ქმედებებს სჩადიან ისინი ხელისუფლებაში ყოფნით."

საზოგადოებრივი მაუწყებლის, ცესკო-ს, სასამართლოებისა და პროკურატურის კონტროლის შემდეგ, ხელისუფლება ახლა ცდილობს საინფორმაციო სივრცის ტოტალურ მიტაცებას, რათა 2026 წლის საპარლამენტო არჩევნებში ნებისმიერი ალტერნატიული სურათი დაბლოკოს.

კრიტიკული მედიის დევნის მაგალითები

ამ კანონპროექტის წინაპირობა კარგად ჩანს იმ პროცესებში, რაც წლების განმავლობაში ვითარდებოდა: "მთავარი არხის" წინააღმდეგ კამპანია, არხი მუდმივად ექვემდებარებოდა ფინანსურ და სამართლებრივ ზეწოლას, რაც საბოლოოდ მის დახურვამდე მივიდა. "ფორმულასა" და "ტვ პირველზე" ზეწოლა - ამ არხების ჟურნალისტები აცხადებენ, რომ სპეცსამსახურების მეთვალყურეობის, სამართლებრივი დაუსრულებელი პროცესებისა და სარეკლამო ბლოკადების მეშვეობით ხელისუფლება ცდილობს მათ პარალიზებას.

ჟურნალისტებზე ძალადობა 2021 წლის 5 ივლისის მოვლენებისას - ხელისუფლებამ ვერ უბრუნველყო ჟურნალისტების უსაფრთხოება და არც პასუხისმგებლობა აუღია.

მთავარი არხის ჟურნალისტი, ნინო გაზდელიანი, ნათლად საუბრობს იმ პროცესებზე, რომლებიც ბოლო წლების განმავლობაში მთავარ არხში მიმდინარეობდა, " რასაკვირველია არავის გაჰკვირვებია, რომ კრიტიკული მედია ერთ-ერთი მთავარი სამიზნე იქნებოდა ხელისუფლებისთვის, რადგან დღესდღეობით ერთ-ერთი ყველაზე დიდი გამოწვევა ხელისფლებისთვის თავის კონტროლს მიღმა დარჩენილი მედიაა, მთავარი არხიც ერთ-ერთი ასეთი გამოწვევა იყო სანამ ერთი კაცის ხუმტურის გამო არ დაგვხურეს.

2019 წლიდან მოყოლებული, მას შემდეგ რაც წამოვედით "რუსთავი 2"-დან, ვიბრძოდით იმ ფუნდამეტალური უფლებებისთვის, რომლებიც მედიის თავისუფლება და მაყურებლისთვის სწორი და სანდო ინფორმაციის მიწოდება იყო. არხის ბოლო წუთამდე ჩვენი გუნდი ამას ვცდილობდით, არ ვიტყვი რის ფასად, რადგან ეს ძალიან ბევრმა ადამიანმა იცის, წლების განმავლობაში გვქონდა უამრავი ფინანსური კრიზისი, რომელიც არაერთხელ დავძლიეთ, რადგან ვიყავით და კვლავ ვიქნებით ერთი დიდი ოჯახი, ეს ამ ოჯახური გარემოს დამსახურებაც იყო, ხოლო ბოლოს, როდესაც ბოლო ფინანსური კრიზისი დადგა, ფიზიკურად ვეღარ ახერხდებდნენ თანამშრომლები სამსახურში სიარულს, რის გამოც მოგვიწია ტელევიზიის მაუწყებლობის შეჩერება და შემდგომ, რამდენიმე თვეში, უკვე არხის დახურვაც.

" რატომ სჭირდება ეს „ქართულ ოცნებას“?

ამ კანონპროექტის მიღმა რამდენიმე პოლიტიკური და სისტემური მიზანი დგას:

1.ინფორმაციის მონოპოლიზაცია - დამოუკიდებელი მედიის გაჩუმებით ხელისუფლება ცდილობს საზოგადოებას მიაწოდოს მხოლოდ ერთპარტიული, პროპაგანდისტული ინტერპრეტაცია

2.საგარეო პოლიტიკის პროდასავლური ვექტორის იმიტაცია - მიუხედავად იმისა, რომ ქვეყანა ოფიციალურად ისწრაფვის ევროკავშირისკენ, კანონპროექტი წინააღდეგობაში მოდის ევროკავშირის მიერ მოთხოვნილ 9 რეკომენდაციასთან, განსაკუთრებით მედიის თავისუფლებისა და პლურალიზმის მიმართულებით.

3.არჩევნების წინ რისკების აღმოფხვრა - არჩევნებამდე ხელისუფლებისთვის გადამწყვეტია, რომ კრიტიკული გამოძიებები, სკანდალები და ალტერნატიული ხედვები საზოგადოებამდე არ მივიდეს.

თეა ადეიშვილის თქმით " ქვეყანაში სრული დიქტატურის დასამყარებლად საჭიროა ყველას და ყველაფრის ერთ ენაზე ალაპარაკება, სწორედ ამას ცდილობს ბიძინა ივანიშვილი, რომელიც ამ ქვეყნის არაფორმალური მმართველია, 2012 წლიდან მას ეს ქვეყანა მიჰყავს, სწორედ იმისკენ, რომ ქვეყანაში დაამყაროს სრული დიქტატურა და დაამსგავსოს მაქსიმალურად რუსეთს"

ჟურნალისტების გადინება ციფრულ მედიაში

მედიაგარემოს შევიწროების პარალელურად, განვითარდა ახალი ტენდენცია — ციფრული მიგრაცია. ცნობილი ჟურნალისტები გადადიან YouTube-სა და სხვა პლატფორმებზე, სადაც მეტად თავისუფლები არიან:

ეკა კვესიტაძე, ბექა ყორშია და სხვები დამოუკიდებლად აწარმოებენ YouTube-არხებს, სადაც განაგრძობენ ხელისუფლების საქმიანობის კრიტიკულ ანალიზს.

მათი აუდიტორია თანდათან იზრდება, ხოლო თავად პლატფორმები თავისუფალი მედიის ალტერნატიულ სივრცედ ყალიბდებიან.

თუმცა "YouTube" მაუწყებლობას ახლავს ფინანსური და ტექნოლოგიური სირთულეები: მონეტიზაციის სისტემები არ არის სტაბილური და დიდი მაყურებლის მოზიდვა რთულია ტრადიციული ტელევიზიასთან შედარებით.

ბექა ყორშიას თქმით, "არანაირი გზა აღარ დარჩა, ხელისუფლებამ სრულიად გააანადგურა და ანადგურებს კრიტიკულ მედიას, შესაბამისად იუთუბი ერდადერთი სივრცეა სადაც არც ცენზორი გვაყვს და არავინ გვიკონტროლებს სარედაქციო პოლიტიკას, არის სირთულეებიც, რომლებსაც წავაწყდით და კვლავ წავაწყდებით ამ გზაზე, მაგრამ ყველაფერი გადალახვადია, ერთადერთი პრობლემა ახლა რაც რჩება ამ სივრცეში, ჩვენი იუთუბ არხის გავრცელებაა, ტელევიზიასთან შედარებით აქ ჭირს სამიზნე აუდიტორიის პოვნაც და ინფორმაციის სწრაფად გავრცელებაც.

მედიის თავისუფლების გრძელი ბრძოლა

„ქართული ოცნების“ კანონპროექტი არ არის მხოლოდ ტექნიკური რეგულაცია — ეს არის შეტევა პლურალიზმზე. კრიტიკული აზრის ჩახშობა და მედიის ჩამოშლა ემსახურება მხოლოდ ერთ მიზანს: საერთო საინფორმაციო სივრცის კონტროლს მმართველი პარტიის სასარგებლოდ.

მიუხედავად ამისა, ციფრული მედია, ჟურნალისტური სოლიდარობა და საერთაშორისო მხარდაჭერა რჩება იმ უკანასკნელ ბასტიონად, რომელიც დღესაც იცავს საზოგადოებას, ინფორმაციის თავისუფალ წვდომასა და ხელისუფლების რეალურ მონიტორინგს.

ვის აღანაშაულებს ომში ქართული ოცნება

გამოძიება თუ პოლიტიკური ანგარიშსწორება? – თეა წულუკიანის კომისიის რეალური მიზნები და საფრთხეები ქვეყნისთვის

გიორგი მამნიაშვილი

2008 წლის აგვისტოს ომი საქართველოს ისტორიაში ერთ-ერთი ყველაზე ტრაგიკული ეპიზოდია. რუსული აგრესია, ათასობით დევნილი, განადგურებული ინფრასტრუქტურა და დაკარგული ტერიტორიები, ეს ყველაფერი ჯერაც ღია ჭრილობად რჩება. თუმცა, ამ მძიმე ფონის მიუხედავად, ომის გამოძიება ბოლო 17 წლის განმავლობაში სისტემურად არც ერთმა მთავრობამ ჩაატარა სრულად. ახლა კი, 2025 წელს, წლების განმავლობაში სიჩუმის შემდეგ, ხელისუფლება უცებ გააქტიურდა: შეიქმნა ე.წ. ომის კომისია, რომლის ინიციატორი კულტურისა და სპორტის მინისტრი, თეა წულუკიანია. კომისია მიზნად ისახავს 2008 წლის ომის დროს ჩადენილი დანაშაულების გამოძიებას, თუმცა რაც უფრო ღრმად ვუყურებთ პროცესს, მით უფრო იკვეთება კითხვები მისი რეალური მიზნისა და პოლიტიკური ხასიათის შესახებ.

რეალურად რაში სჭირდება "ქართულ ოცნებას" ეს კომისია?

სამხედრო ექსპერტი, აკია ბარბაქაძე ამბობს: " ქართულ ოცნებას შესაძლოა ეს ყველაფერი ერთგვარი შიშის დასათესადაც სჭირდებოდეს, რათა დააშინოს ყველა, რომელიც ქართული ოცნების წინააღმდეგია, რომ ვინც მათ წინააღმდეგ წავა ყველა სათანადოდ დაისჯება. ის ბოდვა, რასაც თეა წულუკიანი ბოდავს, უკვე რამდენიმე კვირაა, ამ კომისიაზე არის სრული სირცხვილი, ომი არ დაუწყია საქართველოს, ომი დაიწყო რუსეთმა და ამას მთელი ცივილიზებული მსოფლიო აღიარებს, ომის დამნაშავე არის რუსეთი." „ქართული ოცნება" უკვე მრავალი წელია, ე.წ. "წარსულის გადაფასების" პოლიტიკას ატარებს,

> ქართულ ოცნებას შესაძლოა ეს ყველაფერი ერთგვარი შიშის დასათესადაც სჭირდებოდეს, რათა დააშინოს ყველა

ნაცვლად რეალური რეფორმებისა, მთავრობა მუდმივად აკრიტიკებს წინა ხელისუფლებას და პოლიტიკურ ოპონენტებს, რათა საკუთარი მმართველობის ლეგიტიმაცია ამ გზით განამტკიცოს. სწორედ ამ სტრატეგიის ნაწილია ომის კომისიის შექმნაც. თუ მართლა ომის სიმართლის დადგენა იყო მიზანი, მაშინ რატომ არ გაკეთდა ეს წლების წინ? რატომ არ ჩატარდა ამ საკითხზე სრულფასოვანი და მიუკერძოებელი გამოძიება საერთაშორისო პარტნიორებთან ერთად? რატომ არ იკითხება რუსეთის აგრესიის პასუხისმგებლობა კომისიის დღის წესრიგში? იმიტომ, რომ მიზანი სხვაა. მიზანია შერჩევითი გამოძიებაა იმ პოლიტიკური ფიგურების მიმართ, რომლებიც ხელისუფლებისთვის სერიოზულ საფრთხეს წარმოადგენენ. ეს კომისია არ ცდილობს ომის კომპლექსური სურათის ანალიზს, ის ცდილობს წარსული გამოიყენოს, როგორც პოლიტიკური სამართლის იარაღი.

როგორც თავდაცვის ყოფილი მინისტრი, გიორგი თავდგირიძე, ამბობს, "ქართული ოცნების მიერ შექმნილი ე.წ არალეგიტიმური კომისია, რადგანაც მას არც ერთი ოპოზიციური პარტიის წარმომადგენელი არ

პირდაპირ რუსულ ინტერესებს ატარებს საქართველოში. ძირითად შემთხვევაში ქართულ ოცნებას ეს კომისია სჭირდება პოლიტიკური ოპონენტების გასანეიტრალებლად, რათა აღარ ჰქონდეს ოპოზიციის მხრიდან, ეგრეთ წოდებულ ხელისუფლებას ხელის შემშლელი ფაქტორი, ამ ყველაფრის ნათელი დადასტურებაა ის რასაც ახორციელებს წულუკიანის კომისია." სადამდე შეიძლება მიიყვანოს ამ კომისიამ ქვეყნის იმიჯი საერთაშორისო ასპარეზზე? ძალიან ღრმა კრიზისამდე. ის განცხადება, რაც თეა წულუკიანმა გააკეთა, რომ 2008 წლის ომი საქართველომ დაიწყო, არა მხოლოდ პოლიტიკურად გაუსაძლისია, არამედ პირდაპირ ეწინააღმდეგება იმ საერთაშორისო ნარატივს, რაც საქართველომ წლობით ააგო: რომ რუსეთი არის ოკუპანტი და აგრესორი. წულუკიანის ამ განცხადებამ, პრაქტიკულად, გაანულა საქართველოს ყველა საერთაშორისო პარტნიორის ძალისხმევა – გაერო-ს, ეუთოს, ევროკავშირის, NATO-ს, რომლებიც წლების განმავლობაში რუსეთს აკისრებდნენ ოკუპაციის პასუხისმგებლობას. ეს კომისია შესაძლოა იქცეს ანტისახელმწიფოებრივ მექანიზმად, რომელიც ქვეყნის გეოპოლიტიკურ პოზიციას დააზიანებს არა მხოლოდ ამჟამად, არამედ სტრატეგიულ პერსპექტივაშიც. ხატია დეკანოიძე ამბობს, "ხელისუფლების მსგავსმა ქმედებებმა, რომლებიც სრულიად ანტისახელმწიფოებრივი და ანტიქართულია, იმ განცხადებამ, რომელიც კეთდება ამ კომისიაზე, ვგულისხმობ კონკრეტულ წინადადებას – ომი დაიწყო წინა ხელისუფლებამ, მსგავსი სახის განცხადებებმა საქართველო შეიძლება მოაქციოს დიდ საერთაშორისო იზოლაციაში, პრინციპში ეს იზოლაცია უკვე დაწყებულია ქართული ოცნების ანტისახელმწიფოებრივი ქმედების გამო,რომელსაც ის ბოლო თვეების განმავლობაში ახორციელებს და ეს გაგრძელდება. იყენებს თუ არა თეა წულუკიანი ამ კომისიას პოლიტიკური ოპონენტების გასანეიტრალებლად? ეს კითხვა ყოფილ თავდაცვის მინისტრს, თინა ხიდაშელსაც დავუსვით, რომლის თქმითაც: " ქართული ოცნებისთვის ახლა ყველაზე მნიშვნელოვანია ქვეყანაში შექმნას ერთპარტიული დიქტატურა, რომელსაც დაემორჩილება ყველა და ყველაფერი, ვინც წინააღმდეგობას გაუწევს შერაცხავენ ნაციონალად, რასაც უკვე წლებია ვხედავთ, ეს დიდი ხნის პრაქტიკაა და ამას ქართული ოცნება კვლავ აქტიურად იყენებს. ვინც ოცნებას განსაკუთრებულად საშიშად მიაჩნია გამოგონილი ბრალდებებით გაუშვებს ციხეში, ვგულისხმობ პოლიტიკურ ოპონენტებს, რისი მაგალითიც უკვე ვვაქვს, როდესაც ოცნებამ ამ კომისიის გამოგონილი ბრალდებების საფუძველზე რამდენიმე პოლიტიკური ოპონენტი გაუშვა ციხეში და დამერწმუნეთ ამას ექნება გაგრძელება, ეს იქნება ამ კომისიის ფარგლებში თუ კომისიის ფარგლებს გარეთ დიდი მნიშვნელობა არ აქვს." წულუკიანის პოლიტიკური კარიერა, ამ მიმართულებით, უკვე კარგად ნაცნობია საზოგადოებისთვის: ის ცნობილია როგორც მოსამართლეთა კლანის მფარველი, დამოუკიდებელი მედიის მკაცრი კრიტიკოსი და არაერთი ოპოზიციური ფიგურის პოლიტიკური დევნის ინიციატორი. კომისიის შექმნის შემდეგ გამოჩნდა კონკრეტული მიზნობრივი ნაბიჯები:

- რიგ პოლიტიკოსებს მიეცათ ბრალი კონკრეტული სამხედრო ან პოლიტიკური გადაწყვეტილებებისთვის;
- დაიწყო გამოძიებები, რომლებიც გამოძიების დაწყების დღიდანვე ემსგავსებოდა საჯარო ლინჩს, ვიდრე სამართლებრივ პროცესს;
- მოწმეების დაკითხვები მიმდინარეობს გაუმჭვირვალედ, მიკერძოებული მიდგომით; და რაც მთავარია – საზოგადოებაში ეს პროცესები აღიქმება არა როგორც სამართალი, არამედ როგორც

- გაიზრდება გაფრთხილება აშშ-სგან და ევროკავშირი-სგან
- გაიზრდება სანქციები
- გართულდება საქართველოს ევროინტეგრაციის პროცესი
- გაქრება საერთაშორისო სიმპათია საქართველოს ტერიტორიული

მმართველი პარტიის შურისძიება. თუ კომისიის ხელში სახელმწიფოს ინსტრუმენტები რჩება პოლიტიკური ანგარიშსწორებისთვის, მაშინ ეს აღარ არის დემოკრატია – ეს არის იარაღად ქცეული მართლმსაჯულება. ვის ემსახურება ეს კომისია? ქვეყანას თუ პარტიას? თითქმის ყველა ფაქტი აჩვენებს, რომ ომის კომისია იმ პრინციპებით არ მოქმედებს, რომლებიც საჭიროა რეალური, ობიექტური, სამართლიანი გამოძიებისთვის. მისი სამიზნე არ არის რუსეთის მიერ ჩადენილი ომის დანაშაულები, არ არის მშვიდობიანი მოქალაქეების ბედი,არ არის დევნილთა გაუსაძლისი ყოფა, არ არის სამართლის აღდგენა. მისი სამიზნე არის ის, ვინც ხელისუფლების ოპოზიციაშია. ამიტომ დღეს, როგორც არასდროს, საჭიროა მკაფიო და ძლიერი მოქალაქეობრივი პასუხი უნდა დასრულდეს. დასრულდეს კომისიის პოლიტიზება, გაჟღერდეს მკაფიო საერთაშორისო რეაქცია, დაბრუნდეს მთავარი პრინციპი სახელმწიფოში: სამართლიანობა არ შეიძლება იყოს შერჩევითი,ასევე არც ომი შეიძლება იქცეს შურისძიების ინსტრუმენტად.

როგორ ვიშოვოთ თანამედროვე ფული?

თეკლა გვარამია

> მარტივი და სწრაფი ფულის გამომუშავება არარსებული სიამოვნებაა

კრიპტოვალუტის ბაზარი დღითი დღე იზრდება და ვითარდება. საქართველოში რამდენიმე წელია, რაც კრიპტოინდუსტრიამ ფეხი მოიკიდა, თუმცა ბევრი გამოწვევა და პრობლემა გვხვდება. ბევრი ადამიანისთვის ბიტკოინები ფულის გამომუშავებასთან ასოცირდება. საინტერესოა, შეგვიძლია თუ არა ვიშოვოთ ფული ან საერთოდაც ვენდოთ ამ თანამედროვე საფინანსო ბაზარს?! მუდმივად მზარდი ტექნოლოგიური პროგრესი და ეკონომიკური არასტაბილურობა ბევრ ადამიანს აიძულებს, ალტერნატიულ გზებს მიადგეს შემოსავლისთვის. ასეთ პირობებში, კრიპტოვალუტა ერთ-ერთი ყველაზე ცოცხალი და სადავო სფეროა — განსაკუთრებით მაშინ, როცა ტრადიციული ფინანსური ინსტიტუტების მიმართ ნდობა ირღვევა და ციფრული ფულის იდეა სულ უფრო მიმზიდველი ხდება. მაგრამ რამდენად რეალურია წარმატება ამ სივრცეში? ამ თემებთან დაკავშირებით გავესაუბრე საქართველოში ყველაზე დიდი კრიპტოპლატფორმის - „eMoney / MyCoins“ -ის, ყოფილ პროექტების მენეჯერს, ლუკა ლომსაძეს.

ლუკა ლომსაძე

როგორ დაიწყო შენი კარიერა კრიპტოვალუტებთან და ბლოკჩეინ ტექნოლოგიასთან?

თავიდან, ალბათ, დაახლოებით 2016-2017 წელი იქნებოდა, როცა მე თვითონ აღმოვაჩინე ყველაფერი და დავიწყე რაღაცების შესწავლა. 2015 წელს საქართველოში პირველად გამოჩნდა ქართული პლატფორმაზე შესაძლებლობა, რომ ეყიდათ ან გაეყიდათ, ან შეენახათ ბიტკოინი. თავდაპირველად, პატარ-პატარა თანხით კრიპტობლოგის ყიდვა დავიწყე, მერე კიდევ მყავდა საზღვარგარეთ მეგობრებიც, რომლებიც გარკვეულები იყვნენ ყველაფერში. ნელ-ნელა დავინტერესდი და დავიწყე უფრო საფუძვლიანად შესწავლა. ამ ყველაფრის შემდეგ უკვე „Emoney“-ში დავიწყე მუშაობა 2019 წელს. პროფესიულად ჩავერთე ამ ყველაფერში.

რა დანიშნულებით გამოიყენება ბიტკოინი დღეს?

ბიტკოინის შექმნის თავდაპირველი მიზანი იყო სწორედ ის, რომ ფინანსების ფლობა და ტრანზაქციული ნაწილი არ ყოფილიყო ცენტრალიზირებული, არ ყოფილიყო კონტროლირებული, ბანკის ან სხვადასხვა უწყების მიერ. მთავარი შინაარსი არის, რომ იყოს თავისუფალი ტრანზაქციული პროცესი მომხმარებლებს შორის და არ იყოს არანაირი შუამავალი.

რომელ პლატფორმებთან გაქვს მუშაობის გამოცდილება?

2015 წელს „Emoney“-იმ დაამატა ბიტკოინი და მერე ეთერიუმი თავის პლატფორმაზე.
ეროვნული ბანკის მოთხოვნილებით, აიკრძალა რაიმე სახის ვირტუალური აქტივების ქონა პლატფორმაზე. „Emoney“ არის გადახდის სერვისის მომწოდებელი საფულის ნაწილში. ამიტომ შეიქმნა ცალკეულად „Mycoins” - უშუალოდ კრიპტოსთვის. ერთი და იგივე კომპანია იყო, სხვასხვა პლატფორმით. ორივე პროექტზე ვიყავი ჩართული ერთნაირად.

რომელ პლატფორმას იყენებ შენ კონკრეტულად?

როგორც მომხმარებელი „MetaMask“-ს ვიყენებ, ყველაზე პოპულარული ელექტრონული საფულეა დღესდღეობით. კრიპტო სამყარო შედგება, ასე ვთქვათ, ორი ნაწილისგან: ცენტრალიზირებული პლატფორმები, როგორიც არის „Mycoins” და მსგავსი დიდი კომპანიები. შეგიძლია ჩათვალოთ როგორც დღევანდელი ბანკი. ცენტრალიზირებული მიმოცვლის პლატფორმები გულისხმობს, რომ კომპანიას შეუძლია მომხმარებლის ეს საფულე ან დაბლოკოს, ან რაღაც თანხაზე წვდომა ჰქონდეს, როგორც ბანკი ფლობს, ჩვენს ანგარიშს. დეცენტრალიზირებული პლატფორმების შემთხვევაში კი, კომპანიას წვდომა არ აქვს საფულეზე. ძირითადად „MetaMask“-ს ვიყენებ და „Cryptal“-ს. ერთი მხრივ კარგია, როცა არავინ აკონტროლებს შენს ანგარიშს, თუმცა პაროლის დავიწყების შემთხვევაში, ვერავინ დაგეხმარება.

მოდი, მიმოვიხილოთ საქართველოს ბაზრის ტენდენციები. როგორი მდგომარეობაა დღეს ამ ბაზარზე?

საქართველოს ბაზარზე კრიპტოს მომხმარებელი არის, ალბათ, მაქსიმუმ 300 000 ადამიანი. არ ვიცი, ალბათ, 20-დან 50-მდე ლიცენზირებული კრიპტო კომპანია იქნება საქართველოში, რომლებიც ცდილობენ, რომ მოხმარებლები მაქსიმალურად გაინაწილონ და ყველას მისწვდნენ. ვფიქრობ, საკმაოდ პატარა ბაზარია კომპანიებისთვის. აქ ახლა 20-30, რა თქმა უნდა, ყველა აქტიური არ არის, მაგრამ აქედან 5-6 მაინც დიდი კომპანიაა, რომლისთვისაც ასეთი პატარა ბაზრის განაწილება საკმაოდ რთულია, იმიტომ რომ ფიზიკურად აღარ რჩება გასანაწილებელი არაფერი.

რა გამოწვევები არსებობს დღეს ქართულ კრიპტო ინდუსტრიაში?

ქართული ბაზარი ძალიან პატარაა, მომხმარებლის თვალსაზრისით. მეორე ნაწილია - რეგულაციები საქართველოში, რომლებიც ხშირად ზღუდავს კომპანიებს, რომ რაღაც ინოვაციური დანერგონ. მაგალითად, დღევანდელი ოპერაციების შიდა განვითარების დიდი პროცესი შეიძლება მიჰქონდეს რეგულაციების მოთხოვნების მორგებასა და დაკმაყოფილებას.

კონკრეტულად რა ბერკეტით აკონტროლებს ეროვნული ბანკი ამ ინდუსტრიას?

რეგულაციები და ლიცენზიები, თუნდაც ფინტექ კომპანია (ფინანსური ტექნოლოგიების მიმწოდებელი) რომ დაარსო. საქართველოს რეგულირებად ბაზარზე არსებობს რამდენიმე ტიპის ლიცენზია, რომელიც ეროვნულმა ბანკმა გამოაცხადა. არსებობს პსპ (Payment Service Providers) ლიცენზია, რაც გულისხმობს იმ კომპანიას, რომელსაც შეუძლია, რომ ჩვეულებრივი თანხა ამოძრავოს თავის პლატფორმაზე, ასე ვთვათ, “საფულე” იყოს. მაგალითად, “Emoney”. არის მეორე ლიცენზია - ვასპი (Virtual Asset Service Providers), რომელიც უშუალოდ კრიპტოს კომპანიებია. ვასპების შემთხვევაში, არის ზუსტად ეს კრიპტო რეგულაციები, რაც ზღუდავს მათ სხვადასხვა აქტივისგან. ფინტექ კომპანიის შესაქმნელადაც, ნუ ლიცენზიის ნაწილი არის ყველაზე რთული. პსპ-ს ლიცენზია უნდა მოიპოვო და მოწმდება ვინ გყავს გუნდში - რისკების, აიტის, ფინანსურის, AI-ის მიმართულებით. ისინი გარკვეულ კრიტერიუმებს უნდა აკმაყოფილებდნენ: უნდა გქონდეს გამართული სისტემა, პერსონალი და კაპიტალიც. მაგალითად, ციფრული ბანკის შემთხვევაში, დაახლოებით ხუთი მილიონი ლარის კაპიტალი უნდა გქონდეს მინიმუმ. ლიცენზიას როცა აიღებ, მერე უკვე შეგიძლია დაიწყო მუშაობა იმაზე, თუ როგორ აითვისო ბაზარი.

შესაძლებელია თუ არა თანამედროვე ფული იშოვო კრიპტოთი?

შესაძლებელია, თუ სწორი ინვესტიცია გექნება. ბევრი –შეგიძლია, რომ კრიპტოვალუტა იყიდო და გაყიდო, ხოლო ის შუა საკომისიო დაიტოვო სხვადასხვა პლატფორმაზე. შეგიძლია ივაჭრო, რა თქმა უნდა, არსებობს გზები რომ თანხა იშოვოს ხალხმა, მაგრამ ეგეთი სწრაფი, პრიმიტიული და მარტივი არაა რეალურად. ალბათ, ასეთი დაპირებების 99% უბრალოდ ტყუილია.

> რეგულაციები ხშირად ზღუდავს კომპანიებს, რომ რაღაც ინოვაციური დანერგონ

> დაიწყონ პროექტების შესწავლა, აღმოაჩინონ ახალი ქოინები, რაც შეიძლება ამ ეკოსისტემაში იყოს. რეალურად, ეს პროცესი რთულია, თუმცა დაძლევადი.

ქართველი მომხმარებელი ხშირად ტყუვდება, ბევრ ფულს კარგავს. იჯერებს, რომ ფულს იშოვის ამ ბიტკოინებით. რა შეცდომებს უშვებენ ყველაზე ხშირად ქართველი მომხმარებლები?

ნებისმიერ რამეზე შეიძლება მოატყუო ხალხი. აი, მაგალითად, მე შემხვედრია ისეთი ქეისები, როცა ეუბნებიან, რომ საბანკო ანგარიშზე გადმორიცხეთ თანხა და ორმაგს დაგიბრუნებთ უკან, ელემენტარული რაღაცები უბრალოდ, რაზეც არ უნდა მოტყუვდეს ხალხი ანუ ეს ცოტა კომპლექსური პროცესებია. ადრე იყო კრიპტოპროექტები, რომლებიც მომხმარებლებს დავალებების შესრულებაში ფულს სთავაზობდნენ. რეალურად, თაღლითურად პირდებოდნენ ფულის უკან ჩარიცხვას, ამიტომაც ხალხი კარგად უნდა დაუფიქრდეს სად და ვის ურიცხავს თანხას, ასეთი მარტივი და სწრაფი ფულის გამომუშავება არარსებული სიამოვნებაა.

რას ურჩევდი მომხმარებლებს კრიპტოვალუტების უსაფრთხო შენახვისთვის?

შენახვის ნაწილში ვურჩევდი, რომ გამოიყენონ “ცივი საფულეები”. “ცივი საფულე” სწორედ ეს „MetaMask“ არის, რომელზეც არსებული ანგარიშიც და ბალანსიც მათ განკარგულებაშია. აუცილებელია გვახსოვდეს, რომ პაროლი და სახელი სხვა კომპიუტერში არ დავამახსოვროთ; პლატფორმის მიერ მოცემული კოდი კარგად შეინახონ; პრიმიტიული დეტალები, უბრალოდ, როგორც თავის საბანკო ანგარიშს დაიცავდნენ, ეგრე დაიცვან ესეც. უფრო ხშირად კიბერშეტევის საფუძველი შეიძლება გახდეს ეს, ვიდრე საბანკო ანგარიში, ამიტომ უფრო მეტი უსაფრთხოება გვმართებს.

ხედავ თუ არა კრიპტოვალუტას, როგორც საშუალებას ეკონომიკური უთანასწორობის შემცირებისთვის ან თუნდაც ისეთ ქვეყნებში, სადაც ვალუტა არის არასტაბილური საერთოდ კრიპტოს გამოყენება ვალიდურია?

შესაძლებელია, კი. მაგალითად, ელ-სალვადორი არის ქვეყანა, რომელსაც ოფიციალურ ვალუტად ბიტკოინი აქვს აღირებული. ეს არ არის ყოველთვის კარგი, იმიტომ რომ “ვოლეტალური”(Wallet) კრიპტოვალუტა თუ არის, მისმა ფასის თამაშმა შესაძლოა, იმოქმედოს ეკონომიკის ნაწილზეც. ბიტკოინის რაოდენობა არის ლიმიტირებული, 21 მილიონი ბიტკოინი არსებობს მხოლოდ და მხოლოდ. მათი მარაგის ამოწურვის შემდეგ არაფერი ახალი აღარ შეიქმნება. არის ყოველთვის ერთი და იგივე, შესაბამისად ღირებულებაც არ ჩამოვა ქვემოთ, განსხვავებით, დოლარისა. ამიტომ ის ქვეყნები, რომლებსაც არასტაბილური ვალუტა აქვთ, ჩემი აზრით, მათთვის კრიპტოსთან ადაპტაციაც გაჭირდება, რადგან თუ არასტაბილური ვალუტა აქვთ, ესეიგი ეკონომიკაც გამართული არ არის და შესაბამისად, შეიძლება მაცხოვრებლებიც არ იყვნენ მზად ამ ყველაფრისთვის, ამიტომ მგონია, რომ ან საკმაოდ რთული იქნება, ან წლებს წაიღებს ეგ ყველაფერი.

ზოგადად, კრიპტოვალუტა უმარტივებს თუ არა მდიდარ ბიზნესმენებს თავიანთი დანაზოგების, შავი ფულის შენახვასა და დამალვას?

კი, რა თქმა უნდა. დღეს მაგალითად, მე შემიძლია ჩემს “ცივ საფულეზე” მქონდეს შენახული მილიონობით დოლარის ღირებულების კრიპტოვალუტა და არავის არ ჰქონდეს ამაზე არანაირი წვდომა, არც გადასახადებით დავიბეგვრები, არც დამატებით მომიწევს რაიმეს გადახდა, ამიტომ ბევრი იყენებს. ძალიან ბევრს თანხა შენახული აქვს კრიპტოვალუტაში. თუმცა, ყველა ქვეყანაში, გარკვეული რეგულაციების გამო, ვერ რეალიზდები, ვერ გადაცვლი ბიტკოინს ნაღდ ფულში, მაგალითად, ჩინეთში. მაგრამ ისეთ გარემოში, სადაც თანხის გახარჯვა საჯაროა, ის ხალხი ან ის ბიზნესი იღებს კრიპტოვალუტაშივე გადასახადებს, მაშინ იდეალურია. ამიტომ მგონია, რომ ძალიან ეფექტური მეთოდია იმისათვის, რომ შენი თანხა დაცულად შეინახო დატებითი გადასახადების გარეშე.

როგორ ფიქრობ, Blockchain ტექნოლოგია უფრო ღრმად თუ შეაღწევს საჯარო სერვისებში, მაგალითად, არჩევნებისა და რეესტრის საქმისწარმოებაში?

ჩვენთანაც იყო ადრე მცდელობა, 2018 წელს მგონი. იუსტიციის სახლში სცადეს, როგორც მახსოვს, მიწების რეგისტრაციის პროცესში ამ ყველაფრის ინტეგრირება. საჯარო რეესტრი იქნება თუ მსგავსი სახელმწიფო სერვისები, ყოველ შემთხვევაში კონკრეტულ გზას მე ვერ ვხედავ რითიც შეიძლება ამ ყველაფრის გამარტივება ბლოკჩეინით. ვფიქრობ, პროცესებს უბრალოდ გაავტომატურება სჭირდება ტრადიციული გზებით, ამ შემთხვევაში გამართლებული არ მგონია ბლოკჩეინის გამოყენება.

რომელი კრიპტო პროექტები გაძლევენ დღეს ყველაზე დიდ იმედს?

სიმართლე გითხრა, ნუ ეთერიუმი, ჩემი აზრით, ერთ-ერთ ყველაზე კარგია, იქიდან გამომდინარე, რომ პირველი იყო ეს ინოვაცია. შესაძლებლობა მისცა სხვა ქოინებს, რომ მასზე აეშენებინათ პროექტები, მაგრამ მაგის შემდეგ გამოჩნდა ძალიან ბევრი საინტერესო პროექტი, რომელიც ასევე მსგავსი ტიპის მიდგომას აკეთებს. ალბათ, გამოვარჩევდი იმ ქოინებს, რომლებიც საშუალებას აძლევენ ეკოსისტემაში ჩართულ სხვა მომხმარებლებს თავიანთი პროექტები შექმნან, ეკოსისტემა განავითარონ, ამიტომ, ალბათ, გამოვარჩევდი Binance Coin-სა (BNB) და Solana-ს (SOL).

ნუღიღან...

სტარტაპის შემქნა რთული, მაგრამ საინტერესოა. წარმატებული სტარტაპის საფუძველი ინოვაციური იდეაა, რომელიც რეალურ პრობლემას წყვეტს და ბაზარზე მოთხოვნადია.

მარი ბერიშვილი

სტარტაპი არის დროებითი ორგანიზაცია, რომელიც იქმნება კონკრეტული პრობლემის გადასაჭრელად ინოვაციური პროდუქტის ან სერვისის საშუალებით. განსხვავებით ტრადიციული ბიზნესებისგან, სტარტაპები ფოკუსირებულნი არიან სწრაფ ზრდასა და მასშტაბურობაზე, რაც მათ უნიკალურ ხასიათს განაპირობებს. სტარტაპის დაფინანსება და ადრეული ეტაპების სირთულეები კი დამატებითი გამოწვევებია, რომლებსაც ყველა დამწყები მეწარმე აწყდება.Y Combinator-ის თანადამფუძნებელი პოლ გრეჰემი ამბობს, რომ რაიმე სახის უბედურების გარეშე, სტარტაპის დაწყებიდან ლიკვიდურობამდე მისვლის შანსი ათასიდან ერთია. სტატისტიკის გათვალისწინებით კი სტარტაპების 95% წარმატებას ვერ აღწევს.

საქართველოში უამრავ ადამიანს აქვს მცირე ბიზნესი, რომლის უფრო განვითარებაც სურთ. მარიამის და ლანას ისტორია, რომლებიც The Dress Station- ის მფლეველი არიან, ნათელი მაგალითია იმისა, თუ როგორ შეიძლება მცირე ბიზნესი წარმატებით განვითარდეს. მიუხედავად იმისა, რომ ბაზარზე უკვე არსებობდა კაბების გაქირავების სერვისი, მათ არ შეეშინდათ კონკურენციის და გადაწყვიტეს თავიანთი იდეა განახორციელებინათ. ,,თავიდან როცა დავიწყეთ, გვეგონა არ გამოვიდოდა, რადგან ძალიან ბევრმა ადამიანმა დაიწყო კაბების გაქირავება. ეს გარკვეულ დაბრკოლებასაც წარმოადგენდა, მიუხედავად ამისა მაინც გადავწყვიტეთ გადაგვედგა ეს ნაბიჯი.'' კაბების მიწოდება, ქირაობა დაბრუნება და შემდეგ დალაგება ეს დიდ დროს და ენერგიას მოითხოვს, მაგრამ ეს პროცესი მათ სიამოვნებას ანიჭებთ. როდესაც ვხედავთ როგორ მოსწონთ და უხარიათ ჩვენს მომხმარებლებს კაბები ეს მოტივაციას გვაძლევს და ვცდილობთ, რომ უფრო კარგი სერვისი და განსხვავებული კაბები შევთავაზოთ.'' როდესაც ადამიანი იწყებს ისეთ ბიზნესს, რომელიც კონკურენტულია, საჭიროა გაითვალისწინოს ის დაბრკოლებები, რომლებიც შეიძლება შეხვდეს წარმატების გზაზე. მნიშვნელოვანია მათ გაანალიზონ ბაზარი, გაიგონ მომხმარებელთა საჭიროებები და შექმნან უნიკალური შეთავაზება, რომელიც გამოარჩევს კონკურენტებისგან.

ერთ-ერთი წარმატებული სტარტაპი გახლავთ ,,ალტერსოქსი", მისი მფლობელები არიან რეზი ბასელაშვილი და ნინა მენთეშაშვილი. როგორც მისი თანადამფუძნებელი რეზი გვიყვება: ,, იდეა 2016 მოგვივიდა თავში. მე და ჩემს ბიზნეს პარტნიორს, მქონდა გამოცდილება მარკეტინგისა და მენეჯმენტის მიმართულებით. ათ-ათი წელი ვიმუშავეთ სხვადასხვა კომპანიაში და ბოლოს გადავწყვიტეთ, რომ ჩვენი ბრენდი შეგვექმნა. სანამ ალტერსოქსი შეიქმნებოდა, ბევრი სხვადასხვა იდეა გვქონდა თავში, მაგრამ საბოლოოდ გადავწყვიტეთ, რომ შეგვექმნა წინდების ბრენდი, ვინაიდან საქართველოში მსგავსი ბრენდი არ არსებობდა''. როგორც ცნობილია, სტარტაპის დაწყება სხვადასხვა სახის პრობლემებთანაა დაკავშირებული. ალტერსოქსისთვის ერთ-ერთი მთავარი კრიზისი იყო პანდემიის პერიოდი,როგორც სხვა მრავალი ბიზნესებისთვის. როგორც რეზი ამბობს ,, მეორე კრიზისი გვაქვს ახლა, ვინაიდან პოლიტიკური სიტუაციის გამო შემცირებულია გაყიდვები და გაზრდილი არის ქირები არაადეკვატური რაოდენობით, თუმცა სხვა მიმართულებით მაინც ვახერხებთ რომ ბიზნესი განვითარდეს''. იდეა შესაძლოა ყველას ჰქონდეს, მაგრამ მთავარია როგორ განახორციელებს ადამიანი და შექმნის მისგან სასურველ პროდუქტს. მთავარი გამოწვევა ყველა ბიზნესში ფინანსური საკითხია. რადგან იდეის ავტორებმა თავიდან აიცილონ გაუგებრობები, რეზის მოსაზრებით მნიშვნელოვანია, ,,პირველ რიგში იმ ადამიანებს ვისაც სურთ, რომ დაიწყონ ბიზნესი ვუსურვებ, რომ აირჩიონ ისეთი საქმე, რისი კეთებაც სიამოვნებას მიანიჭებთ, რომ იდეა გააცნონ სხვა ადამიანებს და გაიგონ სხვა ადამიანების აზრიც, ასევე კარგად შეისწავლონ მდგომარეობაა ბაზარზე და გააკეთონ ფინანსური ანალიზი რომ თავიდან აიცილონ გაუგებრობები".

არსებობს მრავალი მიზეზი, რის გამოც ადამიანს შეიძლება არ ჰქონდეს საშუალება ან სიმამაცე დაიწყოს სტარტაპი. ამის მაგალითია გიორგი დვალიშვილი, რომელიც გვიყვება: „ვმუშაობ საწყობში სამშენებლო მასალების კომპანიაში. მაქვს კარგი ანაზღაურება, მაგრამ მინდა თავად შევიტანო მასალა სხვადასხვა მაღაზიებში და ვცადო მოგების მიღება. თუმცა რამდენიმე მიზეზია, რაც მიშლის ხელს. პირველ რიგში — არ მაქვს საწყისი კაპიტალი. მასალის შესასყიდად და ტრანსპორტირებისთვის მაინც მჭირდება თანხა. სესხის აღება კი არ მინდა, რადგან მეშინია, რომ პროდუქცია ვერ გაიყიდება და ვალებში ჩავვარდები." სტარტაპის დაწყების ერთ-ერთი ყველაზე ხშირი დაბრკოლება, სწორედ საწყისი კაპიტალის არქონაა. ამის პარალელურად, ხშირად პრობლემას წარმოადგენს დროის დეფიციტიც. გიორგი, როგორც უკვე ვთქვით, მუშაობს სრულ განაკვეთზე, რაც იმას ნიშნავს, რომ ახალი საქმიანობისთვის დრო თითქმის არ რჩება. „სამსახურის დატოვება არ მინდა — ეს სტაბილური შემოსავალია. მაგრამ თუ ჩემი იდეა არ გაამართლებს, მაშინ არც ეს დამრჩება და არც ის", — გვიზიარებს ის. კიდევ ერთი მნიშვნელოვანი დაბრკოლებაა კონკურენცია. გიორგის თქმით: „ჩემს კომპანიაში არიან პრისეილერები, რომლებიც საბითუმო ფასად აწვდიან პროდუქციას სხვადასხვა მაღაზიებს. დაახლოებით 40 ობიექტი აქვთ და ხშირად ამბობენ, რომ შეკვეთების აღება არც ისე იოლია. ეს უფრო მაფიქრებს'' და ბოლოს — შიში, რაც სტარტაპის დაწყების გზაზე ყველაზე ძლიერ ბარიერად გვევლინება. „ხანდახან ვფიქრობ, რომ იდეა შეიძლება არ იყოს ისეთი კარგი, როგორც წარმომიდგენია... და ეს ყველაზე მეტად მაჩერებს," — ამბობს გიორგი.

ინოვაციური სტარტაპი თავისი არსით რადიკალურად განსხვავდება ტრადიციული ბიზნესისგან. მათი უნიკალური მახასიათებლები განსაზღვრავს წარმატებასა და განვითარების გზას. სტარტაპები ცდილობენ შექმნან ისეთი პროდუქტები და სერვისები, რომლებიც ან სრულიად ახალია ბაზრისთვის, ან არსებულ პრობლემებს ინოვაციური მიდგომით წყვეტს. ამ საკითხთან დაკავშირებით IBSU-ს ინოვაციებისა და მეწარმეობის ცენტრის ხელმძღვანელი, ნიკოლოზ ნათენაძე თავის მოსაზრებას გვიზიარებს. სტარტაპისთვის არ არის აუცილებელი რაიმე საოცრება გააკეთო, უბრალოდ საჭიროა განსხვავებულად და ჭკვიანურად მოქმედება., ,, ინოვაცია სტარტაპისთვის არის როგორც ძრავა მანქანისთვის — შეგიძლია იდეალური საჭე გქონდეს, ფერი და დიზაინი, მაგრამ თუ ძრავა არ მუშაობს, წინ ვერ წახვალ. ინოვაცია ქმნის განსხვავებას, რაც მომხმარებელს აიძულებს, შენს პროდუქტს გადმოხედოს და შემდეგ შეიყვაროს კიდეც''. სტარტაპისთვის ყველაზე მნიშვნელოვანი არის რეალურ პრობლემაზე სწორი გადაწყვეტილების მიღება. ადამიანს უნდა ჰქონდეს განსხვავებული მიდგომა, რადგან მხოლოდ იდეის არსებობა სტარტაპის წარმატებისთვის საკმარისი არ არის. მეწარმეებს უამრავი პრობლემა შეიძლება შეხვდეთ გზაზე, რომელთაგან ერთ-ერთი მთავარი არის გაურკვევლობა. 99%-ს სჯერა, რომ მისი იდეა საუკეთესოა, თუმცა ეს შესაძლოა არ შეესაბამებოდეს რეალობას. სწორედ ამიტომ მნიშვნელოვანია, რომ იდეა შეაფასონ კრიტიკოსმა მეგობრებმა, ან თუნდაც უცნობმა ადამიანებმა ძირითადი პრობლემა, რომელსაც იდეების ავტორები აწყდებიან - ფინანსებია. ბევრს შეიძლება ჰქონდეს მრავალფეროვანი და ინოვაციური იდეა, მაგრამ ფინანსების ნაკლებობა აფერხებს მათ განხორციელებას. ბევრ ადამიანს სურს, მცირე ბიზნესი დაიწყოს, მაგრამ არ იცის, როგორ, რა პრობლემები შეიძლება შეხვდეს და რაზე უნდა გაამახვილოს ყურადღება. ნიკოლოზი ფიქრობს, რომ მხოლოდ იდეა არ ნიშნავს რაიმეს. ,,ჩემი პირველი რჩევაა, რომ იდეა ქაღალდზე ჩამოწერო და დეტალურად გაწერო: რა პრობლემას აგვარებს? ვისთვის არის? რატომ უნდა მოიხმაროს ვინმემ? თუ ამაზე კონკრეტული პასუხები არ გაქვს, ჯერ არ დაიწყო პროდუქტის შექმნა. ჯერ უნდა გაიგო, აქვს თუ არა იდეას რეალური ბაზა''. მნიშვნელოვანია,

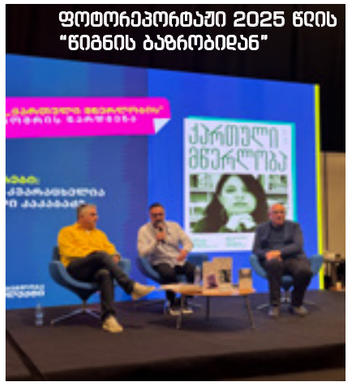
ნიკოლოზ ნათენაძე

რომ იდეა ადამიანებს გაუზიარო — ეს დაგეხმარება უკეთ გაიაზრო შენი პრობლემები. სტარტაპისთის ასევე მნიშვნელოვანია, იპოვო თანაგუნდელი, რომელიც იდეით დაინტერესდება, და ბოლოს არ დაელოდო იდეალური მომენტის დადგომას. ,, შექმენი პროტოტიპი (არა იდეალური, არამედ მინიმალური ფუნქციური ვერსია), აჩვენე ადამიანებს და მიიღე უკუკავშირი. იაფად, სწრაფად, პრაქტიკულად. ხშირად ადამიანებს ჰგონიათ, რომ იდეა ერთ დღეს დაიბადება, და მეორე დღეს იპოვიან ინვესტორებს, ეს ასე არაა, რეალურად კი, იდეა „იზრდება" გზაში. მთავარია — დაიწყო. „სტარტაპის შემქნა რთული, მაგრამ საინტერესოა. წარმატებული სტარტაპის საფუძველი ინოვაციური იდეაა, რომელიც რეალურ პრობლემას წყვეტს და ბაზარზე მოთხოვნადია. რა თქმა უნდა, მხოლოდ კარგი იდეა არ არის საკმარისი, უნდა გყავდეს კარგი გუნდი, რომელიც შეძლებს რომ ეს იდეა რეალობად აქციოს. მთავარი გამოწვევა მაინც ფინანსური საკითხია, თუმცა, დღეს არსებობს დაფინანსების მრავალი წყარო - დაწყებული bootstrapping-ით, დამთავრებული ვენჩურული კაპიტალით და IPO-თი. Bootstrapping ეს ნიშნავს, რომ შენს სტარტაპს, საკუთარი ფულით აფინანსებ მეგობრების და ოჯახის დახმარებით, ეს იწყება საწყისს ეტაპზე, როდესაც იდეას ამუშავებ. ვენჩურული კაპიტალი წარმოადგენს საინვესტიციო ფონდებსა თუ კომპანიებს, რომლებიც აბანდებენ კაპიტალს მაღალი ზრდის პოტენციალის მქონე სტარტაპებში, ხშირად მათ საწყის, ან განვითარების ეტაპზე, კომპანიის წილის სანაცვლოდ. დაკავშირება შესაძლებელია VC ფონდების საიტებზე: Andreessen Horowitz, Sequoia Capital, Accel და ასევე LinkedIn-ით VC პარტნიორებთან კონტაქტი. საჯარო შეთავაზება (IPO - Initial Public Offering) ყველაზე სერიოზული, რთული და ძვირადღირებული გზაა კაპიტალის მოსაზიდად, რადგან კომპანია საჯარო ხდება და ბირჟაზე იწყებს აქციების გაყიდვას. ეს ეტაპი მხოლოდ მაშინ არის აქტუალური, როცა შენი ბიზნესი უკვე საკმაოდ დიდია, აქვს მყარი შემოსავლები, სტაბილური გუნდი და მკაფიო ზრდის პოტენციალი. საქართველოში IPO-სთვის შესაძლებელია დაუკავშირდე საქართველოს საფონდო ბირჟას, საფინანსო კომპანიებს და საქართველოს ეროვნულ ბანკს. სტარტაპის წარმატებისთის თავდაუზოგავი შრომაა საჭირო. საბოლოო ჯამში, სტარტაპის წარმატება დამოკიდებულია იმაზე, რამდენად ინოვაციურია მეწარმის იდეა, რამდენად ძლიერი და მოტივირებული გუნდი ჰყავს გვერდით, და რამდენად კარგად ესმით მათ საკუთარი საქმიანობის მართვის

როცა ლიტერატურა ხმა ხდება

საღომე კევლიშვილი

„თბილისის წიგნის ბაზრობა“ რეპორტაჟი მიმდინარე ღონისძიებიდან, განსაკუთრებით იმ ფონზე, რომ აღნიშულ ღონისძებას ატარებს ახალი ორგანიზაცია „საქართველოს წიგნის ასოციაცია“, რომელმაც „საქართველოს წიგნისა და გამომცემლეთა ასოციაცია“ დატოვა, მიზეზი კი ასოციაციის „უცხოური გავლენების აგენტების“ რეესტრში დარეგისტრირების მზაობა იყო. ბაზრობა 2025 წლის სლოგანიც - “წიგნებით თავისუფლებისთვის“ ღლევანდელობის ერთგვარი გამოძახილია.



ფოტორეპორტაჟი 2025 წლის “წიგნის ბაზრობიდან”

რთული და სტრესული მოვლენების შემდეგ ძლივს გაღიმებული ადამიანები, წიგნებითა და უამრავი ემოციით დატვირთული ახალგაზრდები, სხვადასხვა აქტივობით სასიამოვნოდ დაღლილი ბავშვები - ეს ის სურათია, რომელსაც თბილისის წიგნის ბაზრობაზე ეზოში შესვლისთანავე ვაწყდებით.

10-13 აპრილს, საგამოფენო ცენტრი „ექსპო ჯორჯია“ თბილისის წიგნის ბაზრობამ კიდევ ერთხელ გადააქცია ლიტერატურის, თავისუფლებისა და დიალოგის სივრცედ, რომელსაც ბაზრობისმთავარისლოგანი“წიგნებით თავისუფლებისთვის” და ვიზიტორების შთაბეჭდილებებიც ამტკიცებს.

“ეს წიგნი რომ მომცეთ, “როგორ დავამარცხოთდიქტატორი”?-ეკითხება ახალგაზრდა გოგონა “არტანუჯის” გამომცემლობის თანამშრომელს და იმწამსვე მისი მიმართულებით არაერთი თვალი იწყებს ცქერას. თითქოს ყველასთვის ნაცნობი, ერთი გულისტკივილი იყო ეს წიგნი და მასთან დაკავშირებული პიროვნებაც - მზია ამაღლობელი, ჟურნალისტი, რომლის მიმართ სოლიდარობის გამოსახატად ბაზრობაზე მედიის სოლიდარობის სტენდს ვხვდებით. თუმცა, არამარტო მზია, როგორც “საქართველოს წიგნის ასოციაციის” თავმჯდომარე ნატო ალხაზიშვილი „ევრონიუსთან“ ამბობს - “„ეს სტენდი მოვიფიქრეთ იმისთვის, რომ ადამიანი როცა მოვა, კიდევ ერთხელ დარწმუნდეს რამხელა მნიშვნელობა აქვს პრესის თავისუფლებას საქართველოში. სლოგანი არის „წიგნებით თავისუფლებისთვის“ გვინდოდა ეს გვეჩვენებინა და სოლიდარობა გამოგვეხატა, მაგალითად, ამაღლობელის და სხვა ჟურნალისტების მიმართ”.

ქაოსი და არეულობაა გამომცემლობა “ინტელექტის” სტენდთანაც. უამრავი ვიზიტორის ფონზე, თანამშრომლები ყუთებიდან წიგნების ამოღებას და თაროების შევსებას ვეღარ ასწრებენ, ამიტომ პირდაპირ უწევთ წიგნების გადაცემა, თან შეყოვნებისა და დისკომფორტისთვის ბოდიშის მოხდაც არ ავიწყდებათ.

ძალიან ბევრი ხალხია “ექსპო ჯორჯიას“ მე-11 პავილიონში, ისე როგორც არასდროს. სიმართლე უნდა ითქვას და ქართველებს საჭირო დროს გაერთიანება და სულისკვეთება არ გვაკლია ხოლმე. ჰოდა, არც წიგნის ბაზრობაა გამონაკლისი, რომელიც კიდევ ერთხელ დაგვაფიქრებს, რა მნიშვნელოვანია კრიტიკული გააზრება იმისა, თუ რა ხდება ქვეყანაში. ამაში კი რა უნდა დაგვეხმაროს სხვა, თუ არა ლიტერატურა, რომელიც შენი ხმა ხდება.

ლიტერატურა ხმაა, რეჟიმის პატიმრებისთვისაც, რომლებიც, რა თქმა უნდა, არავის დავიწყებია და მოწყობილია სივრცე, სადაც მსახიობები უკანონოდ დაკავებულების ხმას აჟღერებენ. კითხულობენ წერილებს, რომლებიც მათმა კოლეგებმა სხვადასხვა წიგნის კითხვის შემდეგ დაწერეს დათანყელში ბურთი ეჩხირებათ, სიტყვებს ადგილს ვერ უძებნიან - ნერვიულობენ, თუმცა ცდილობენ იქ მჯდომ მაყურებელს თუ შემთხვევით გაჩერებულ მკითხველს ეს არ აგრძნობინონ. მათი თვალები, ხმის ტემბრი, მიმიკები უსამართლობას ვერ ეგუებიან, მათ მიერ წაკითხული წერილები კი ძალისა და სიმტკიცის მომცემია. მსახიობმა, ანა ტყებუჩავამ სინდისის პატიმრის, ანატოლი გიგაურის, წერილი წაიკითხა.

“ძალიან ძნელია ამ გარემოში ბედნიერი იყო”- ამბობს ის. მსახიობის თქმით, ნინო კასრაძისა (ასევე, მსახიობი და სამოქალაქო აქტივისტი) და მისი მეგობრების ეს წამოწყება, კარგი საშუალებაა პოლიტპატიმრების უკეთგასაცნობად.ზოგიერთი სინდისის პატიმარი დაკავების შემდეგ უფრო გახდა ცნობილი და პოლიტპატიმრებად იქცნენ, შესაბამისად ძალიან კარგი საშუალებაა გაიცნო ვინ არიან რეალურად ისინი. როცა ადამიანი წიგნის შესახებ თავის აზრს ამბობს, ბევრს ამბობს მასზე” - ამბობს ანა ტყებუჩავა.

რეჟიმის პატიმრები არც “სულაკაურის გამომცემლობას” დავიწყებია და მათთვის წიგნების ცალკე სტენდია გამოყოფილი. წიგნები, რომლებსაც პოლიტპატიმრები ხშირად კითხულობენ ან თანამოქალაქეებს ურჩევენ. ამ სტენდთან კი 4-ვე დღეს აურაცხელი რაოდენობის მკითხველი ჩერდება, ფოტოებს უღებს, წიგნების სახელებს ინიშნავს, რომ ბაზრობაზე თუ ვერა მერე მაინც აუცილებლად იყიდოს. სულაკაურის გამომცემლობის რედაქტორი, ია ვეკუაც იხსენებს,რომ წლებია ამდენი მკითხველი ბაზრობაზე არ უნახავს, მიუხედავად იმისა, რომ ღონისძიებამ, გარკვეული მიზეზებიდან გამომდინარე, სხვა საორგანიზაციო ჯგუფთან ერთად შეძლო და 1 თვით ადრე ერთ-ერთი დიდი წიგნის ბაზრობა გამართა. “ თქვენ ვერც კი წარმოიდგენთ, რამდენი ადამიანი მოვიდა. მე პირადად, დაახლოებით 10 წელია, თითქმის ყოველ წელს ვმუშაობ ფესტივალზე და

ეს წამოწყება, კარგი საშუალებაა პოლიტპატიმრების უკეთ გასაცნობად

მე არ მახსოვს ისეთი რაოდენობის ხალხი, როგორიც ახლაა. ეს იყო მართლა ზღვა ადამიანებისა. ძალიან დიდი მადლობა მათ, რომ გაიგეს, მიხვდნენ და დააფასეს ის, რომ 1 თვით ადრე დამოუკიდებლად გავაკეთეთ ეს ფესტივალი. რაც შეეხება გამომცემლობებს, თქვენც ხედავთ თითქმის ყველა დიდი გამომცემლობა არის აქ წარმოდგენილი და დამიჯერეთ, რომ ეს არის ის გამომცემლობები, რომლებიც არასდროს შეურიგდებიან უსამართლობას, ავტორიტარიზმს და ცენზურას, რომელიც ჩვენთვის არის მოსალოდნელი. ამის ნიშნები უკვე არსებობს მთავრობის მხრიდან, მაგრამ ჩვენ ყოველთვის გამოვცემთ იმ წიგნებს, რომელსაც ეყოლება მკითხველი და ვიზრუნებთ, რომ არა რაღაც ძალამ გვიკარნახოს თუ საით მივმართოთ ჩვენი საგამომცემლო პოლიტიკა, არამედ ჩვენ ვუკარნახოთ ეს მათ.” - ამბობს სულაკაურის გამომცემლობის რედაქტორი, ია ვეკუა.

განსაკუთრებული პროგრამა აქვს მომზადებული გაეროს მოსახლეობის ფონდსაც (UNFPA) მამებისა და შვილებისთვის. ამ ხალხმრავალ სივრცეში ფესტივალის პატარა სტუმრები საკუთარი ხელებით სანიშნეებს ქმნიან, ჩარჩოებს ხატავენ. მამებიც ისე არიან ჩართული ამ პროცესში, წუთით ავიწყდებათ მათი ამპლუა და შვილებსაც კი ეჯიბრებიან.

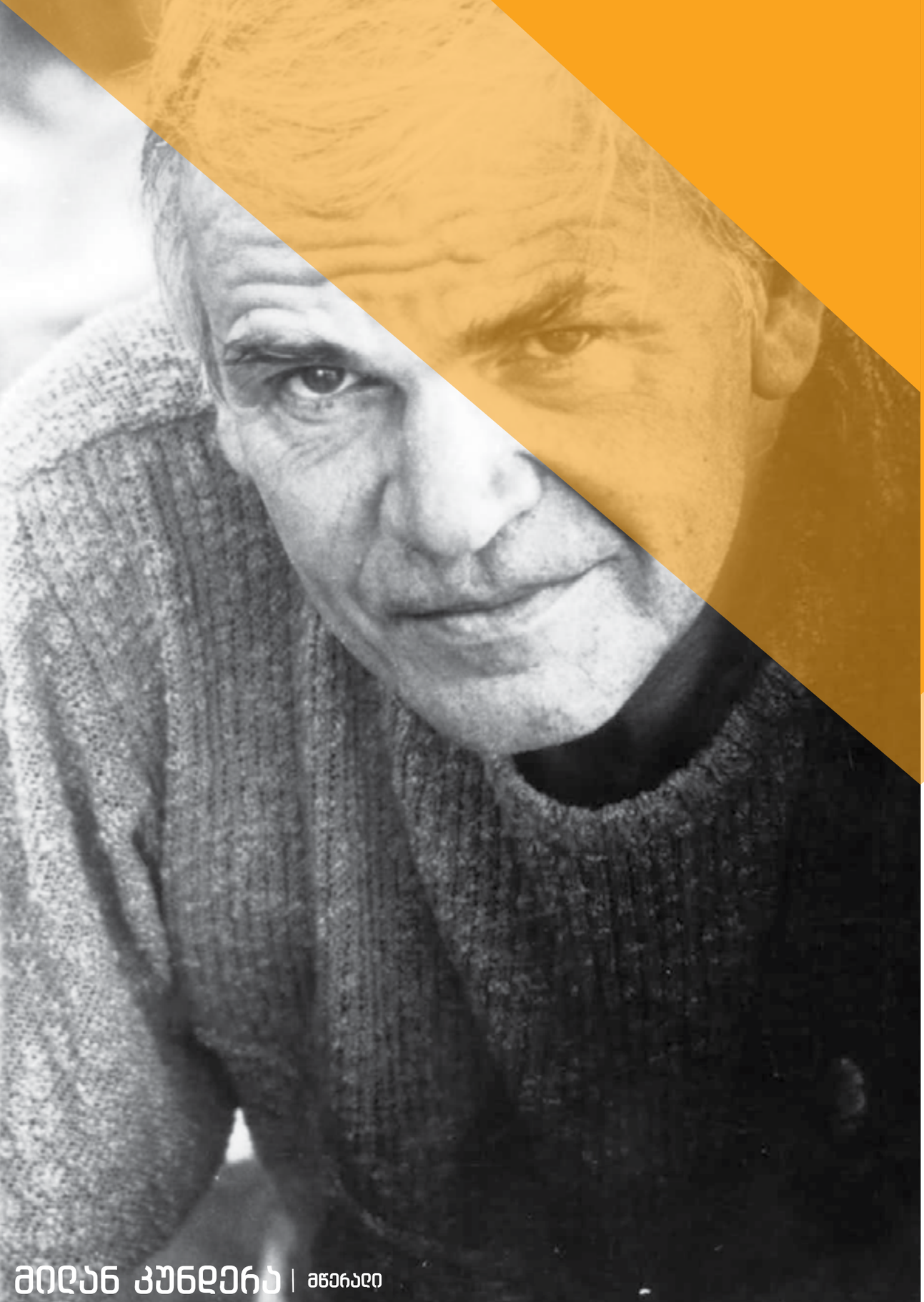
მსახიობი ანა ტყებუჩავა კითხულობს სინდისის პატიმრის - ანატოლი გიგაურის წერილს

"ბოლოს გეტყვით, რომ გამოსაცნობი პროტოტიპი..." "დრო 30 წამი გაქვთ" - ეს სიტყვები, ალბათ, ყველა წიგნის მოყვარულს გაუგია და უყვარს. ალექსანდრე ლორთქიფანიძემ არც წიგნის ბაზრობაზე გაუცრუა იმედი მკითხველს და "წიგნების თაროს" თამაში, პალიტრა L-ის სივრცეში, კიდევ ერთხელ ჩაატარა. ირგვლივ ისეთი სურნელია საბეჭდი მანქანიდან ახალგამოღებულ ქაღალდს რომ აქვს, ყნოსვით რომ ვერ ძღები და უფრო გიღვივებს წიგნის კითხვის სურვილს. ამ ფონზე კი 100-ჯერ უფრო სასიამოვნოა თამაში.

გასართობ-შემეცნებითი სივრცეები, სოციალურ-პოლიტიკურიხაზით დატვირთული სტენდები, თამაში და სხვადასხვა აქტივობები "ექსპო ჯორჯიას" არაერთ სტუმარს მასპინძლობს. "იმ წამიდან, რაც ექსპო ჯორჯიას ვუახლოვდები და ვხედავ ადამიანებს ახალი შეძენილი წიგნებით ხელში ძალიან სასიამოვნო გრძნობა მეუფლება, პავილიონში შესულს კი, სასიამოვნო ქაოსი, მრავალფეროვანი სტენდები და ადამიანების ჟრიამული ენერგიით მავსებს და ყოველდღიურობიდან სრულიად სხვა სამყაროში გადავყავარ. აქ მიღებული ემოცია და შთაბეჭდილებები ძალიან დიდხანს გამყვება ხოლმე და განცდა მაქვს, თითქოს ეს ყოველივე პატარა დღესასწაულია ყველა წიგნის მოყვარულისთვის." - ამბობს მარიანა ჯაჭვაძე, წიგნის ბაზრობის ყოველწლიური სტუმარი.

სწორედ ეს პატარა დღესასწაული გვახსენებს, რომ ლიტერატურა არ არის მხოლოდ კლავიატურით აკრეფილი მხატვრული ტექსტი, ეს არის ხმა დაჩაგრულისთვის, გაღიმების და ერთიანობის მიზეზი საზოგადოებისთვის და ძალა, რომელიც გვახსენებს, რომ თავისუფლება იდეით იწყება. წიგნის ბაზრობა, წიგნებით დახუნძლული ადამიანები და ათასნაირი იდეით დატვირთული სტენდები, ზუსტად ესაა ის შესაძლებლობა -ადგილია, სადაც ლიტერატურა ხმად იქცევა.

> ეს არის ის გამომცემლობები, რომლებიც არასდროს შეურიგდებიან უსამართლობას, ავტორიტარიზმს და ცენზურას



კიბე-

ყოფნასა და დავიწყებას შორის არსებული საფეხური

განხილვა

“ყოფის აუტანელი სიმსუბუქე”

თამარ როსტიაშვილი

წარმოშობით ჩეხი, ჩეხოსლოვაკიის ქალაქ ბრნოში დაბადებული, ფრანგი მწერლის მილან კუნდერას ყველაზე აღიარებული და გამორჩეული რომანი “ყოფის აუტანელი სიმსუბუქე”.
რომანი 1982 წელს ჩეხურ ენაზე დაიწერა, ორი წლის შემდეგკი იგი ფრანგულ ენაზე ითარგმნა და სწორედ მაშინ ეზიარა მსოფლიოს. წიგნმა არნახული აღიარება მალევე მოიპოვა.
New York Times-მა მას უწოდა “წიგნი, რომელიც ცვლის კითხვასა და აზროვნების წესს”. ასევე, რომანი მოხვდა 100 საუკეთესო წიგნის სიაში, რომელიც შედგენილი იყო ლიტერატურის კრიტიკოსების მიერ. 1988 წელს კი ფილიპ კაუფმანმა ამ რომანის ეკრანიზაცია შეადგინა, სადაც მთავარი როლები ჟულიეტ ბინოშმა და დენიელ დეი-ლუისმა შეასრულეს. წიგნი სავსეა ღრმა ფსიქოლოგიური, ფილოსოფიური და პოლიტიკურ-სოციალური თემებით. მკითხველს ესაუბრება გაუგებრობის არჩევანის სიმძიმისა და სიმსუბუქის ჭიდილზე, რომელიც ყველამ საკუთარ თავში უნდა გაიაროს. რომანი იკითხება ფრთხილად, გააზრებითა და ინტუიციით. ის არ მთავრდება ბოლო გვერდზე, პირიქით, ის მას შემდეგ იწყება, რაც წაკითხულს საკუთარ ცხოვრებას შევადარებთ.
კუნდერას რომანში ოთხი მთავარი პერსონაჟი - ტომაში, ტერეზა, საბინა და ფრანცი - წარმოადგენენ იმ პოლუსებს, რომელთა შორის ადამიანი მუდმივად მოძრაობს: სიყვარული და თავისუფლება, ერთგულება და ღალატი, სიმძიმე და სიმსუბუქე. ადამიანი მუდმივად ებრძვის მიზანშეუწონელ სიმსუბუქეს, რომელსაც თითქოს არანაირი წონა არ აქვს და კვალსაც არ ტოვებს. ტომაში, პრაღის ქირურგი, ცვლის ქალებს ისე, თითქოს ცდილობს თავისი ყოფა შეამსუბუქოს, თუმცა სწორედ ამ სიმსუბუქეში გრძნობს სიცარიელეს. მისი საპირისპიროა ტერეზა - მორალურად მტკიცე და ემოციურად ღრმა ქალი, რომელიც ტკივილსაც კი სიმძიმედ აღიქვამს და ამით ცხოვრებას აზრს აძლევს. კაცისთვის ღალატი ხომ საკუთარი მამაკაცობის იდენტიფიკაციასთან სწორდება. ღალატი უნარჩვევა კი არა, სხვაზე მაღლა დგომის სინონიმია. იბადებიან ადამიანები სიყვარულის უნარით დამბლა დაცემულები, სიყვარულის შეგრძნებით იმპოტენტები. მაგრამ სიყვარული ხომ სამყაროს საწყისია, სიყვარულის შეგრძნება ხომ ნებისმიერი ადამიანის, ეგოისტის თუ არაეგოისტის თანდაყოლილი ემოციაა. სირთულეები... ტომაშს ღამე ქალის გვერდით ძილი არ უყვარდა, შთაბეჭდილება რჩება, რომ მარტოხელობა მის მამაკაცურ ღირსებასთან ჰქონდა გაიგივებული. თითქოს სიამაყეს, სიმსუბუქეს და თავდაჯერებულობას ჰგვრიდა განქორწინების შემდეგ გაკეთებული აღმოჩენა - ქალის გვერდით ცხოვრებისთვის რომ არ იყო გაჩენილი. იგი ყველას არწმუნებდა მხოლოდ “ეროტიულ მეგობრობას”

მოაქვს ბედნიერებაო.
მას ჰქონდა "სამთა წესი" ურთიერთობაში, რაც ნიშნავდა, რომ ან ზედიზედ ქალს სამჯერ მეტად არ ხვდებოდა, ან მხოლოდ სამ კვირიანი შუალედებით და ხანგრძლივი პერიოდით. ასეთი ხანგრძლივ პერიოდიანი საყვარელი, პიკასოს კუბიზმის ინსპირაციით მიღებული ემოციის შედეგად გამხდარი – მხატვარი საბინაა. არიან ადამიანები რომლებსაც ღალატი ხიბლავს, არიან ადამიანები რომლებსაც თავგადასავლებიანი ცხოვრება ხიბლავს, არიან ადამიანები, რომლებსაც მშვიდი ცხოვრების ანტონიმობა აღაგზნებს. ჩვეულებრივი ადამიანისთვის ჩემგან წოდებული "მშვიდი ცხოვრების ანტონიმობა" არეულ, ქაოსურ ყოფასთან ასოცირდება. მაგრამ მერწმუნეთ, არიან ისეთებიც, რომლებისთვისაც ეს ქაოსურობა დიდი რომანტიზმია, დიდი სიმარტივე და ზუსტად ყოფის სიმსუბუქის აღქმაა. ასეთი პერსონაჟი კი საბინაა. მეამბოხეა, დინების საწინააღმდეგო მიმართულებით სვლა ხიბლავს. იდეალური საყვარელია, შეგრძნებას ტოვებს, თითქოს მას აქვს ორი პროფესია - მხატვრობა და საყვარლობა. კარგი საყვარლობის მთავარი თვისება კი, სექსისა და სიყვარულის გამიჯვნაა, ემოციების გათიშვა და მხოლოდ პარტნიორულ ურთიერთობაზე კონცენტრირებაა. უნდა ითქვას, რომ საბინას ეს საუკეთესოდ გამოსდიოდა ტომაშთან. საბინა არის ქალი, რომელიც საკუთარ შემოქმედებას, გასაგები ტყუილის დომინირებას და ბუნდოვანი სიმართლის არსებობას უწოდებდა. არადა, როგორ ადამიანურად, ცხოვრებისეულად ჟღერს არა? ჩვენი ყოფაც ხომ ასეთი ეპიზოდების უწყვეტი ჯაჭვისგან შედგება, ტყუილის ფასადურობა და მიჩქმალული სიმართლე. და, რა თქმა უნდა, აქ უყურადღებოდ არ უნდა დარჩეს ფრანცის და შიმონის (ტომაშის მიტოვებული შვილის) შედარებითი ანალიზი. ადამიანები, რომლებმაც ცხოვრება თავიანთ უხილავ და არარსებულ, ვირტუალურ მზვერავებს მიუძღვნეს. ადამიანები, რომლებიც ყოველ ნაბიჯს მამისთვის და საყვარელი ქალისთვის (საბინასთვის) დგავდნენ და უძღვნიდნენ მას ყველაფერს. ჩემთვის განსაკუთრებით მძიმე იყო წიგნის დასასრულის წაკითხვა - მამაზე დაუსწრებლად, უნახავად შეყვარებული შვილის განცდები.

თანაგრძნობა როგორც საშიშროება, თანაგრძნობა როგორც სატანჯველი, თანაგრძნობა როგორც საკუთარი თვითმყოფადობის მტერი, როგორ ნიცშესეულად ჟღერს და როგორ ესადაგება ტომაშს. თანაგრძნობით შეწუხებულმა, მარტოდ დარჩენილ ტერეზაზე ფიქრმა, აი რა ემოციამ მოუღო ბოლო და რა ემოციამ ამოყო თავი მასში, რომელიც ტერეზას მიმართ სიყვარულში ასოცირდება. ნაცისტური ინტერვენციიდან 30 წელში, რუსეთის მიერ ოკუპირებული ჩეხეთი. ახლად არჩეული დუბჩეკის მცდელობა – პრესაზე გაუქმებული ცენზურა, რეფორმები ეკონომიკაში, გამარტივებული სასაზღვრო რეჟიმი. პოლიტიკურ-ეკონომიკურ რეფორმას და ე.წ. "პრაღის გაზაფხულის", ლიბერალური სოციალიზმის და დემოკრატიული ნიშნების შეტანას ჩეხეთში, ბოლო მოუღეს. სცადა ტომაშმა რეჟიმის წინააღმდეგ სვლა, მაგრამ სიმამაცე ჩაუკლეს, სამსახურში პრობლემები შეუქმნეს. ზოგადად ერი იყო სიმამაცის დეფიციტში, ლარრობა თვითგადარჩენისთვის აუცილებელ პირობად იქნა მიღებული.
საბჭოთა კავშირი ინტელექტუალებთან ბრძოლა-დამონებასა და თავიანთი მახინჯი იდეოლოგიის გამყარებას უპირობო საქმიანობად მიიჩნევდა. სოციალური მოღვაწეობით დაკნინებული მამაცნი და სოციალურად აღზევებული ლაჩარნი, ან უბრალოდ ყოფას შეგუებული არა მეამბოხენი. ასე სიმამაცით გარდაისახა დამსახურებული ქირურგი ტომაში ფანჯრების მწმენდავად, მძღოლად. სიყვარული ხომ წარმოსახვაა. რეალურობას მოკლებულია ბევრი მინუსებით შემდგარი ადამიანის აღფრთოვანებით შეყვარება. სწორედ ამ წარმოსახვის მსხვერპლი იყო ტერეზა. ფსიქიურად გაუწონასწორებელ დედას და ოჯახს გაქცეული გოგო, რომლისთვისაც ტომაში ნავსაყუდლად უნდა ქცეულიყო, რომლის წარმოსახვაში ტომაში მამაც უნდა ყოფილიყო, ბიძაც და საყვარელიც. ტერეზა აცნობიერებს ტომაშის ღალატს, მაგრამ იტანს მას, გაურკვეველი მიზეზების გამო - დიახ, ის უყვარს, მაგრამ, როგორც ჩანს, ძირითადად შიში და დაუცველობა აკავებს მასთან. ტერეზა დაზიანებული ადამიანია, რაც, როგორც ჩანს, დედასთან მისი რთული ურთიერთობით არის გამოწვეული. ის მუდმივად სევდიანი და საკმაოდ დეპრესიული პერსონაჟია ბევრი წიგნი არის მოღალატე, ეგოცენტრულ, ნარცის კაცებზე მიძღვნილი. მაგრამ კუნდერა რისი კუნდერაა ყველაფერი განსაკუთრებულ ჭრილში რომ არ ეჩვენებინა. და ჭრილი არის ასეთი: სიყვარულის სახელით შეშინებული კაცის და სიყვარულის შეგრძნებით მოწყურებული ქალის, ბედისწერად ქცეული შემთხვევითობებით, დაწყებული სიყვარულის ისტორია. ლიტერატურაში არსებობს პირველი წინადადების ეფექტი, წიგნის შესავალი რომელიც კითხვის პერიოდში, სულ რომ გაფიქრებს, უკან რომ გაბრუნებს და კიდევ ერთხელ გადაკითხვის სურვილსა და აუცილებლობას რომ გიჩენს. ამ წიგნისთვის კი ეს ნიცშეს თეორიებით დაწყებული ნაწარმოებია. განმეორებითობაზე საუბრით, ცხოვრებისეული სირთულეების მუდმივად განმეორებაზე საუბრობს. და რადგან ცხოვრებისეული მონაკვეთები განუმეორებელია და წარსული არასოდეს არ მეორდება, ყოფიერებას მსუბუქს უწოდებს. სიტყვა ყოფის სიმსუბუქე თითქოს არ ჯდება სიტყვა აუტანელთან. ჩემი აზრით თუნდაც "არაგანმეორებადი", მაგრამ მტკივნეული პრობლემების ქვეშ ყოფა მსუბუქდება, ყოფა ეგუება აუტანელ პირობებს და შეგუებით ადაპტაციაში გადადის. „ყოფის აუტანელი სიმსუბუქე" მხოლოდ წიგნი არ არის, ესაა აზროვნების აქტი, განცდის ფენომენი და ყოფის გაშიფვრის მცდელობა. მწერალი მკითხველს არ აძლევს მარტივ პასუხებს, არამედ სთავაზობს ცნობიერების სარკეს, სადაც შეიძლება საკუთარი თავიც კი ვეღარ ვიცნოთ. კუნდერა ქმნიდა ფილოსოფიურ სამყაროს, სადაც ადამიანი მუდამ თავის სიმართლეს ეძებს და ამავე დროს, ებრძვის სიმსუბუქეს, რომელსაც „გააზრებული ყოფა" თან სდევს.

თვალებ-გაფართოებული საიდუმლოებები

საბა შუბლაძე

„ფართოდ დახუჭული თვალები" ერთ-ერთი ყველაზე პოპულარული რეჟისორის, სტენლი კუბრიკის ბოლო საკულტო ნამუშევარია. ფილმი ეროტიკის, მასონური წრეების, მისტიკის, სიზმრების, დაუკმაყოფილებელი სურვილების, ანონიმურობის, სექსიზმისა და კიდევ ბევრ მნიშვნელოვან, საკამათო თუ დღესაც კი სკანდალურ თემას ეხება.

კუბრიკის ისტორიის ცენტრში წვრილბურჟუაზიული ოჯახი ექცევა, სადაც რეჟისორი პირველივე კადრიდან ხაზავს გარკვეულ როლურ არქეტიპებს. მისი მთავარი პერსონაჟები ერთი შეხედვით იდეალური, თუმცა ღრმა ფენებში რთული ურთიერთობის მქონე ცოლ-ქმარი, ელისი (ნიკოლ კიდმანი) და ბილი (ტომ კრუზი) არიან. ელისსა და ბილს ძალიან უყვართ ერთმანეთი, თუმცა ამავე დროს მათ შორის დაგროვილ სიძულვილს საზღვარი არ აქვს. წლების განმავლობაში, გულის სიღრმეში ჩაფლული გრძნობები ფილმის ერთ კონკრეტულ სცენაში, დიდი ძალისხმევის შედეგად, ბრაზთან, უსამართლობის შეგრძნებასთან და ცრემლებთან ერთად ამოხეთქავენ ზედაპირზე. ელისი ამბობს იმას, რასაც მთელი ამ დროის განმავლობაში მალავდა თავისი ქმრისა და საკუთარი თავისაგან.

პირველი სცენა, საშობაო წვეულებაზე თამაშდება. კუბრიკი სადღესასწაულო განწყობის ფონზე, მსუბუქი ირონიითაეტაფორული გადაწვეტებით, ურთიერთობის ჩიხში შესვლის საფუძვლის გაჩენას ცდილობს. ერთი მხრივ, ჩვენ ვუსმენთ ბილის დიალოგს ვნებიან და სექსუალურ მოდელებთან, მეორე მხრივ ვხედავთ სასმლისაგან გათამამებულ ელისს, რომელიც უცნობ მამაკაცთან (სანდორი) ერთად ცეკვავს და არც ფლირტზე ამბობს მედიდურ უარს. მამაკაცი რომაელ პოეტს, ოვიდიუსსა და მის ხელოვნებასაც ახსენებს. კერძოდ „სიყვარულის ხელოვნებას", რომლის მთავარი თემებაც ცდუნებასა და ტყუილზეა დაფუძნებული.

ელისი, ბილს საკუთარი სიზმრის შესახებ უყვება. ახსენებს ერთ უცნობ მამაკაცს და მორიდების გარეშე ეუბნება, რომ ამ ადამიანის მიმართ სექსუალური ლტოლვა ჰქონდა. ასევე უმხელს იმასაც, რომ ბილთან სექსის დროს წარმოიდგენდა, რომ მასთან ერთად საწოლში, ბილის მაგივრად სწორედ ის კაცი იწვა, ელისის წარმოსახვაში. ეს სცენა კი ფილმის გარდამტეხი მომენტი და ერთგვარი პრელუდიაა ბილისთვის რომ, ელისზე „შური იძიოს". ამ კამათის შემდეგ ის სახლიდან მიდის და ცდილობს მეძავთან დაწვეს. ეს სულელური განზრახვა, ბილს მასონების ანონიმურ სექსუალურ შეკრებაზე მიიყვანს. ამ ვიზუალურად დიდებულ სასახლეში, თითქოს ახალ თავფურცელს ვმლით და პირდაპირ ჰორორ ელემენტს ვეტაკებით, საიდანაც გამოსვლა ძალიან რთული ხდება. ჩვენ ვერ ვხედავთ ნიღბიანთა სახეებს, თუმცა გვეუფლებება განცდა რომ, მოცემული სურათი უკვე ნანახი გვაქვს, რომელიც, ქვეცნობიერად ფილმის საეტაპო მეჯლისზე გადაგვისვრის. კუბრიკი კი გვიჩვენებს ძალადობის, დამცირებისა და აღვირახსნილობით სავსე სცენებს, ერთგვარ სატანისტურ ორგიას, საგულისხმოა სასახლის პაროლიც, ერთგვარი სავიზიტო კოდი- „ფიდელიო", რაც ერთგულების სინონიმია. ეს სივრცე კი ერთგულებისა და სიყვარულის თითოეულ გამოვლინებას ასამარებს. ნიღბებში გამოწყობილი ადამიანებისთვის კი ეს სივრცე დალუქული ოცნებების ატრაქციონს ქმნის. wwერთი შეხედვით wwუწყინარი მასკარადი თავისწ თავში მოიაზრებს ისეთ ცნებას, როგორიცაა: „სიკვდილი" & „მსხვერპლშეწირვა". შენობაში, ერთ-ერთი ნიღბიანი ქალისგან ბილი არაერთ გაფრთხილებას მიიღებს იმის შესახებ, რომ შეკრება სასწრაფოდ უნდა დატოვოს. მას მალე გამოააშკარავებენ და ალბათ მარტივი მისახვედრია, თუ რას უპირებენ, თუმცა ზემოთ ნახსენები ქალი მის გადასარჩენად თავს გაწირავს.

შემდეგი მნიშვნელოვანი სცენა კი ბილისა და ვიქტორის დიალოგია. აქ ირკვევა, რომ ვიქტორიც (ადამიანი, რომელმაც ბილი და ელისი პირველ წვეულებაზე დაპატიჟა) იმყოფებოდა სასახლეში და ყველაფერი თავისი თვალით იხილა. შეკითხვაზე, იყო თუ არა მისი გადამრჩენი ის მეძავი, პასუხი ძალიან ბუნდოვანია: „არავის არავინ მოუკლავს. ვიღაც დაიღუპა. ეს ყოველთვის ხდება, ცხოვრება კი გრძელდება".

მათი დიალოგიდაგან კამერას ელისის საძინებელ ოთახში გადავყავართ. ჩვენ ვხედავთ ძილის სტადიაში მყოფ ელისს და საწოლზე დადებულ ნაცნობ ნიღაბს. ამ მეტაფორით კუბრიკი ამბობს რომ, *სიზმრების რეალობა შეიძლება იყოს ყოფიერების სინონიმი და ადამიანის მოთხოვნილებების დაკმაყოფილების წყაროს წარმოადგენდეს.*

ფილმი სიზმრებისა და მათი საშუალებით ჩვენი ღრმა სურვილების ასრულებას ეხება. სიუჟეტი ახალი წლის დეკორაციების ფონზე ვითარდება. ახალი წელი კი ავტომატურად ასოცირდება სურვილების ასრულებასთან. ყველა ქალი, რომელსაც ბილი სიზმარში ხვდება მათთან რაღაც ფორმით მაინც სექსობრივ კონტაქტს ამყარებს, წითურია, რაც შეიძლება იმის სიმბოლოდ აღვიქვათ, რომ ყველა ამ ქალის უკან ელისი იმალება და ბილსაც სწორედ მასთან ერთად სურს ყოფნა.

ნიკოლ კიდმანისა და ტომ კრუზის პერსონაჟების სასიყვარული ინტრიგების, მისტიკის, ანონიმური წვეულებებისა და ბუნდოვანი გადაწყვეტილების შემდგომ, კუბრიკი ფილმს, მაინც ბედნიერად ასრულებს, მაგრამ იყო თუ არა ეს მისი გადაწყვეტილება, ამაზე ლაპარაკი შორს, დაუსრულებელ ძიებაში წაგვივანს. იმის მიუხედავად, იყო თუ არა ფილმში წარმოდგენილი ღალატი რეალური, თუ განასახიერებდა წარმოსასხვას, ფაქტი ერთია. მათი ურთიერთობა არ არის მყარი და ძირითადად თავიანთ სურვილებზე დგას. გმირები ბედნიერები უნდა იყვნენ იმ გამოცდილების მიღებით, რაც ამ კონფლიქტმა გამოიწვია. მათი მთავარი დევიზი კი ხდება შემდეგი, არ იცხოვრონ წარსულით. როგორც ელისი ამბობს: მთავარია რომ მათ გამოიღვიძეს. ბილის შეკითხვა იმის შესახებ თუ რამდენად შეძლებენ ისინი იმავე ურთიერთობის შენარჩუნებას, ელისის პასუხი მკაფიოა: „სამუდამოდ". წყვილმა არ იცის, თუ რას მოიტანს მომავალი, მაგრამ ეს მაინც ოპტიმისტური ფინალია. ქალმა იცის რომ, ქმარი უზომოდ უყვარს და ფილმის ფინალში გამოთქვამს სურვილს რომ, არსებობს რაღაც "ძალიან მნიშვნელოვანი", რაც მათ, რაც შეიძლება მაღე უნდა გააკეთონ, რასაც კიდმანის გმირი ფილმის უკანასკნელ სიტყვად იტყვის და კუბრიკი შემოქმედებით კარიერას ამ სიტყვით დაასრულებს. ეს სიტყვაა - სექსი, ფიზიკური ურთიერთკავშირი, რომელიც გმირებს მარტო დარჩენის საშუალებას აძლევს, რათა უკეთ გაიცნონ ერთმანეთი და გაახილონ ფართოდ დახუჭული თვალები.

"როცა თქვენ საკუთარ სათქმელს პირდაპირ გადმოსცემთ, რეალურ შედეგს მანამდე ვერ მიიღებთ, სანამ ხალხს მისი თავად აღმოჩენისა და შეცნობის საშუალებას არ მისცემთ." ეს სიტყვები სწორედ სტენლი კუბრიკს ეკუთვნის. "ფართოდ დახუჭული თვალები" ამბობს, რომ ყველა ადამიანი საკუთარ თავს ყიდის, იქნება ეს მისი სხეულის მეშვეობით, იმ მიზნით, რომ საზოგადოებაში თავი დაიმკვიდროს, თუ სხვა ადამიანებს, საკუთარი ბედნიერების ხარჯზე, სიამოვნება მიანიჭოს.

ფილმი ერთის მხრივ ააშკარავებს მასონურ წრეებს და მათზე იმდენად ღიად გვესაუბრება, რომ შეკრების სცენების დროს მაყურებელი თავს ძალიან დაუცველად, შეშინებულად და აღელვებულად იგრძნობს.

ფილმის გამოსვლამდე კვირებით ადრე სტენლი კუბრიკის ოფისში, რეჟისორსა და უცნობ პირებს ძალიან დიდი კონფლიქტი მოსვლიათ, ისინი ითხოვდნენ, რომ ფილმიდან რაღაც კონკრეტული ნაწილები ამოეჭრათ, სტენლი კი უკიდურესს უარზე იყო, რადგან ეს მისი ფილმი იყო და ყველაფერი მას ეკუთვნოდა. ამას კი როჯერ ავარი, ჯო როგანის ცნობილ პოდკასტში ადასტურებს, რომელიც ამ ყველაფერს პირადად შეესწრო.

ფილმის გამოსვლიდან 4 დღით ადრე, სტენლი კუბრიკი გაუგებარ ვითარებაში იღუპება. სამედიცინო დასკვნაში კი, გულის შეტევა ფიქსირდება, მაგრამ საგულისხმოა, ის ფაქტი, რომ, ის თავს იდეალურად გრძნობდა და ჯანმრთელობის პრობლემა საერთოდ არ აწუხდება, არც გადაღებების პროცესში და არც შემდეგ. ფაქტი კი ერთია, სტენლი კუბრიკი ფილმის გამოსვლამდე გარდაიცვალა და საკუთარი თვალით ვერ იხილა, თუ რა გამოხმაურება მოყვა ამ იდუმალებით მოცულ ფილმს. საკულტო ნაწარმოებიდან, მნიშვნელოვანი დეტალები ამოჭრილია, ეს დადასტურებულია და ამაზე სიუჟეტიც მეტყველებს, რადგან სტენლის არ უყვარდა ბედნიერი დასასრული.

ფილმის შინაარსი დღემდე, ბოლომდე ამოხსნილი არ არის და არავინ იცის ზუსტად რისი თქმა სურდა მას. მან შეიძლება თვალები ვეღარ გაახილა, მაგრამ საზოგადოებას, გამოღვიძებისკენ და სამყაროს სხვა თვალით დანახვისკენ მოუწოდა.

ცნობილი კინო კრიტიკოსი როჯერ ებერტი, სხვებისგან განსხვავებით, თავიდანვე კარგად იყო განწყობილი ფილმისადმი. მისი შეფასება იმ დროისთვის კითხვებს ბადებდა, მაგრამ ის მკაფიოდ საუბრობდა, რომ კუბრიკის ეს ნამუშევარი, მის კარიერაში საუკეთესო იყო. როჯერის აზრით, ფილმი უნიკალური კადრებითაა სავსე, დიალოგები, თითოეული პერსონაჟის ღრმა ფსიქოლოგია კარგად არის გაშლილი ეკრანზე და ფილმი იმდენად მცირე თითქოსდა უმნიშვნელო დეტალებითაა დახუნძლული, რომ მისი შემჩნევა ფაქტობრივად შეუძლებელია, მაგრამ ეს დეტალები აყალიბებენ ფილმის მთავარ სათქმელს. ნამუშევარმა იმ დროისთვის, ოსკარებზე და სხვა ფესტივალებზე ჯილდოები ვერ დაიმსახურა, მაგრამ ეს ლოგიკურიცაა, რადგან ფილმი იმ დროისთვის ზედმეტად რევოლუციური და უცნაური იყო.

ფართოდ დახუჭული თვალები იმ ფილმების რიცხვშია, რომელიც აუცილებლად უნდა ნახოთ. ეს ფილმი გამოგზაურებთ ფერთა ლამაზ გამაში, რომელიც დროის აღქმას წაგართმევთ. რეჟისორის გასაოცარი კადრები, ფერები და დიალოგები მიზანმიმართულია, რაც ფილმსს უნიკალურს ხდის. ფილმის იდუმალმა საზოგადოებამ გაუთავებელი თეორიები გაარინა. ის გვეუბნება, რომ ამ სამყაროში არიან პატარა სამყაროები და მათ შესახებ ჩვენ არაფერი ვიცით.

> "როცა თქვენ სათქმელს პირდაპირ გადმოსცემთ, რეალურ შედეგს მანამდე ვერ მიიღებთ, სანამ ხალხს მისი თავად აღმოჩენისა და შეცნობის საშუალებას არ მისცემთ"

სტენლი კუბრიკი

ჩაცმის ფსიქოლოგია

როდესაც ადამიანი კარგად იცვამს და გრძნობს, მოწესრიგებულია, მას მეტი ენერგია და მოტივაცია უჩნდება სხვა საქმეებშიც

ღიზა ჭითავა

როდესაც დილით ვდგებით და ტანსაცმელს ვარჩევთ, ეს შეიძლება მარტივ რუტინულ პროცესად გვეჩვენოს. თუმცა ფსიქოლოგები და ყოველდღიური გამოცდილება გვიჩვენებს, რომ ჩაცმულობას ადამიანზე გაცილებით ღრმა და მნიშვნელოვანი ზემოქმედება აქვს. ტანსაცმელი ჩვენი თვითშეფასების, განწყობის და იდენტობის გამოხატვის ერთ-ერთი ყველაზე თვალსაჩინო ფორმაა. ჩაცმულობა გვეხმარება დავანახოთ სამყაროს, ვინ ვართ, როგორ ვგრძნობთ თავს და როგორ გვინდა, რომ გვხედავდნენ სხვები.

ტიკტოკ კრეატორი თამარ უტიაშვილი ჩაცმულობას თვითგამოხატვის უმნიშვნელოვანეს საშუალებად განიხილავს. ის ამბობს, რომ ყოველდღიური ღუქი ხშირად ასახავს მის ხასიათსა და ემოციურ მდგომარეობას.

„ჩაცმულობა ჩემთვის არის თვითგამოხატვის საშუალება. ხშირად ვამბობ ხოლმე, რომ იმის მიხედვით, თუ რა მაცვია, მარტივად შეიძლება გამოიცნოთ, როგორ ხასიათზე ვარ იმ დღეს," — ამბობს თამარი. სწორედ ამიტომ, ჩაცმულობა მისთვის არ არის მხოლოდ გარეგნული ელემენტი. როცა აცვია ის, რაც მას მოსწონს და თავს საკუთარ ტანსაცმელში კომფორტულად გრძნობს, ეს პირდაპირ აისახება მის თავდაჯერებულობასა და ემოციურ ფონზე. „თუკი იცი, რომ კარგად გამოიყურები და საკუთარ თავში დარწმუნებული ხარ, მგონია, წარმატების პატარა გასაღებსაც მიაგენი," ამბობს ის. თუმცა, მისი აზრით, კომფორტი ყოველთვის ფიზიკური არ არის — ის ფსიქოლოგიურიცაა: „ვიღაცისთვის 19 სმ-იანი ქუსლიანი ფეხსაცმელია კომფორტი, ვიღაცისთვის შორტი, ვიღაცისთვის პიჯაკი."

ფსიქოლოგი თამუნა წოწონავა, რომელიც უკვე წლებია გერმანიაში ცხოვრობს, ჩაცმულობას სოციალური და ფსიქოლოგიური პერსპექტივით განიხილავს. მისი თქმით, ტანსაცმელი მხოლოდ გარეგნული გამოხატულება არ არის — ის გავლენას ახდენს იმაზე, როგორ აღვიქვამთ საკუთარ თავს. „ტანსაცმელი მოქმედებს ჩვენს იდენტობაზე. როდესაც ადამიანს ეცმევა ის, რაც მის გემოვნებას შეესაბამება, ის გრძნობს, რომ საკუთარ თავს უფრო ახლოს უდგას. ეს აძლიერებს თვითშეფასებას და პოზიტიურ განწყობას," — ამბობს ის.

გერმანიაში ცხოვრება მისთვის თვალსაჩინო კონტრასტი აღმოჩნდა: „აქ ყველას გემოვნებიანად აცვია, რადგან ჩაცმა ძალიან იაფია — ბრენდული ტანსაცმელი შეგიძლია ისეთ ფასად შეიძინო, რაც საქართველოში შეუძლებელია. ხარისხიანი ტანსაცმლის მეშვეობით შესაძლებელია, რომ ადამიანი ყოველდღიურად გამოხატოს თავისი გემოვნება, იდენტობა და განწყობა ხარისხიანი ტანსაცმლის მეშვეობით."

ფსიქოლოგიური კვლევები, მათ შორის Adam და Galinsky-ის მიერ ჩატარებული კვლევა Enclothed Cognition (2012), ცხადად აჩვენებს, რომ ტანსაცმელი გავლენას

თამარ უტიაშვილი - ტიკტოკ კრეატორი

დემე უზარაშვილი
მხატვარი და დიზაინერი

ახდენს ადამიანის ემოციურ მდგომარეობასა და სოციალურ ქცევებზე არსებობს ტერმინი "ენქლოთმენტალური კოგნიცია" – რაც გულისხმობს, რომ ტანსაცმლის ფერი, ფორმა ან სტილი პირდაპირ ზეგავლენას ახდენს ჩვენს ყურადღებასა და გადაწყვეტილებების მიღების უნარზე.

მაგალითად, ადამიანები, რომლებსაც აცვიათ ისეთი ტანსაცმელი, რომელიც მათ პროფესიულ ან სერიოზულ როლს უკავშირდება, მეტად კონცენტრირებულები და თავდაჯერებულები ხდებიან.

თამუნას აზრით, ეს ზემოქმედება ყოველდღიურ ცხოვრებაშიც იგრძნობა: „როდესაც ადამიანი კარგად იცვამს და გრძნობს, რომ თავი მოწესრიგებული აქვს, მას მეტი ენერგია და მოტივაცია უჩნდება სხვა საქმეებშიც. თითქოს ტანსაცმელი გიბიძგებს, რომ შენი დღეც მეტად პროდუქტიული და კონტროლირებადი იყოს."

თუმცა საქართველოში ბევრისთვის ხარისხიანი ჩაცმა ფინანსურად რთული და ხელმიუწვდომელია რჩება. სწორედ ამ ბარიერს უპირისპირდება თამარ უტიაშვილი საკუთარი მაგალითით. ის thrift-შოპინგს ეწევა – ხშირად პოულობს დახვეწილ ტანსაცმელს მეორად მაღაზიებში დაბალ ფასად – და ტიკტოკზე დებს ლუქებს, რომლებიც მაყურებელთა დიდი მოწონებით სარგებლობს„მაქვს რამდენიმე ვიდეო 10 და 20 ლარიანი ლუქების, რომლებმაც ნამდვილად დიდი მოწონება დაიმსახურა. ერთ-ერთ ტიკტოკში 1000 ლარიანი ტანისამოდი შევადარე 100 ლარიანს და აუდიტორიამ ვერ გამოიცნო, რომელი იყო უფრო ძვირი," – გვიყვება თამარი.

ამით ის ხაზს უსვამს, რომ ფასი არ ნიშნავს ხარისხს და სტილს. „ფასი არ განსაზღვრავს კარგ სტილს. ადამიანი ვისაც ეს ტანისამოსი აცვია, ქმნის ხასიათს და ენერგიას, რომელსაც ეს ტანისამოსი ატარებს. შეიძლება მილიონი გადაიხადო კაბაში და ამ კაბამ დაგკარგოს, და შეიძლება 10 ლარი გადაიხადო და ბრწყინავდე." თამარის თვალთახედვით, სტილი არ არის ტანსაცმელი, რომელიც შენზეა მორგებული – სტილი არის ის, როგორ მოირგებ შენ ტანსაცმელს საკუთარ იდენტობაზე სტილი მხოლოდ ნივთი არ არის – ის შენს შინაგან სამყაროსა და გარეგნულ თავის წარმოჩენას შორის ჰარმონიული კავშირია.

„Its the man wearing the suit, not the suit wearing the man," – ამბობს ის და ამ სიტყვებით ნათლად გამოხატავს, რომ ინდივიდი არის მთავარი, ტანსაცმელი კი – მისი გაგრძელება.

როგორც ვხედავთ, ჩაცმულობას მხოლოდ ესთეტიკური დატვირთვა არ აქვს – ის ინდივიდის იდენტობას, თვითშეფასებასა და ემოციურ მდგომარეობას ცვლის და გამოხატავს. ამ თემაზე თავის ხედვას გვიზიარებს მხატვარი და დიზაინერი დემე უზარაშვილი, რომლისთვისაც სტილი ღრმა, ინდივიდუალური

„სტილი ყველაზე კარგი საშუალებაა სოციუმში შთაბეჭდილების მოსახდენად, რადგან ვფიქრობ, უსიტყვო ენაა. "

მაგალითად მე, სანამ რამეს ვიტყვი, უკვე ვამბობ სათქმელს ჩემი გარეგნობით – ტანსაცმლით, აქსესუარებით, თმის ვარცხნილობით, ფეხსაცმლით – და მგონია, ეს ყველაფერი არამხოლოდ ესთეტიკა, არამედ ჩვენივე შინაგანი სამყაროს, ფასეულობებისა და დამოკიდებულებების გამოხატულებაა და ხელოვნებაც.

სტილი უდაოდ მჭიდროდ არის დაკავშირებული იდენტობასთან. საშუალებას გვაძლევს, გამოვხატოთ ჩვენივე თავი – თუნდაც სოციალური სტატუსი, პროფესია, ინტერესები ან უბრალოდ განწყობა. ჰოდა, რაც თავი მახსოვს, ყოველთვის ასეა ჩემი ცხოვრების რიტმი, რადგან სოციუმი ყოველთვის აფასებს და აკვირდება გარეგნულ ნიშნებს," – ამბობს დემე.

ტანსაცმელი მხოლოდ ვიზუალური შთაბეჭდილება არ არის. ეს არის ფსიქოლოგიური ინსტრუმენტი, რომელიც სწორად გამოყენების შემთხვევაში შეიძლება გახდეს ჩვენი განწყობის გამაძლიერებელი, მოტივაციის წყარო და თვითშეფასების საყრდენი. როდესაც ვიცვამთ ისე, რომ ჩვენი შინაგანი „მე" ემთხვევა გარეგან იერსახეს – სწორედ მაშინ ვგრძნობთ ჰარმონიას საკუთარ თავთან და სამყაროსთან.

> „სტილი ყველაზე კარგი საშუალებაა სოციუმში შთაბეჭდილების მოსახდენად, რადგან ვფიქრობ, უსიტყვო ენაა

ქაოსი და გონების ჰარმონია

ოჯახში არსებული დისჰარმონია პირდაპირ აისახება ბავშვების ემოციურ განვითარებაზე. მუდმივი დაძაბულობა, გაუგებრობა და კონფლიქტი ქმნის იმ გარემოს, სადაც ბავშვი თავს დაუცველად და გაურკვევლად გრძნობს.

ნიკა რუხაძე

ბავშვთა ფსიქოლოგი - მარიამ შოვნაძე

ოჯახი ადამიანის ცხოვრებაში მნიშვნელოვანი, სიხლითა და ხორცით მაკავშირებელი, ადამიანების გაერთიანებაა. მეტწილად, ოჯახია ჩვენი წარსული, აწმყო და მომავალი. რაც უფრო მოწესრიგებულია ოჯახური მდგომარეობა, მით უფრო მდგრადია მისი წევრების მენტალური და ფიზიკური ჯანმრთელობა.

განსაკუთრებით საყურადღებოა პატარები ჩვენს სახლებში. ჰარმონია არის ის საძირკველი, რომელზეც ბავშვის ფსიქოლოგიური განვითარება დგას, ამიტომ სტაბილურობა კრიტიკულად მნიშვნელოვანია მათი ემოციური კეთილდღეობისთვის. როდესაც, ამა თუ იმ სიტუაციაში, ჰარმონია ირღვევა, მცირეწლოვნები პირველები არიან, რომლებიც ქაოსს გრძნობენ. ამის საკმაოდ კარგი მაგალითია ხალიდ ჰოსეინის წიგნის, „ათასი მოელვარე მზის“ ერთ-ერთი ამონარიდი. მცირეწლოვანი ზალმაი გულუბრყვილოდ უყვება მამას ამბავს, რომელსაც მანამდე თვითონ შეესწრო. დედა, სახელად ლაილა, სრულიად შემთხვევით, ბავშვობის სიყვარულს, თარიყს გადაეყარა და ისინი ერთმანეთს გამოელაპარაკნენ. ეს ყველაფერი მამის, რაშიდის ყურამდე ბიჭუნას დამსახურებით მივიდა, შედეგად კი კაცმა ქალის სიცოცხლის მოსწრაფება განიზრახა. „ზალმაიმ ლაილას მობოდიშებით შეხედა, უკვე ცრემლები ახრჩობდა“, „ბავშვის სახეზე განგაში შენიშნა. თვალებს აქეთ-იქით ნერვიულად აცეცებდა. გააცნობიერა, რომ მისი ბავშვური თამაში რაღაც სერიოზული უსიამოვნების მიზეზი გახდა. დედას დარდიანი, სინანულით აღსავსე მზერა მიაპყრო“.

მუდმივი კამათი, ფსიქოლოგიური თუ ფიზიკური ძალადობა, დისტანცია და გაუგებრობა ემოციური უსაფრთხოების დაკარგვას იწვევს. „ბავშვი შეიძლება გარეგნულად მშვიდად გამოიყურებოდეს, მაგრამ შინაგანად განიცდიდეს ძლიერ სტრესსა და გაურკვევლობას ” - ამბობს ფსიქოლოგი, გურამ ენუქიძე.

მენტალური წნეხი, რომელზე საუბარიც არ შეგიძლია, ერთ-ერთი ყველაზე საზიანო რამ არის, რაც შეიძლება ჩვენს ფიქრებს „საწამლავად“ მოედოს. იმის მიუხედავად, რომ ოჯახური დისბალანსისგან გამოწვეული სტრესის ვერბალურად გამოხატვა მისი შემსუბუქების კარგი საშუალებაა, ზოგიერთი ამას მაინც ვერ ახერხებს და ისევ საკუთარ გულსა და გონებაში იტოვებს ფიქრებს. ამის გამო ვერავის განვსჯით, რადგან ეს სავსებით მოსალოდნელია, მით უმეტეს როცა საქმე ისეთ პირადულ ამბავს ეხება, როგორიც ოჯახური გაურკვევლობაა.

ნებისმიერი სახის ოჯახური ძალადობა და ბავშვების თვითშეფასების საგრძნობლად დაქვეითება თანმიმდევრულია. ეს ორი რამ ისე ებმის ერთმანეთს, როგორც ჭექა-ქუხილი და წვიმა. საერთოდაც, თვითშეფასება ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი ფაქტორია პიროვნების სათანადოდ განვითარებასა და ჩამოყალიბებაში. თუმცა, ის განსაკუთრებულად მნიშვნელოვანია, როცა მოზარდებზეა საუბარი. „ბავშვები, რომლებიც იზრდებიან ჰარმონიულ ოჯახში, ივითარებენ ემოციურ ინტელექტსა და თვითშეფასებას“ - ამბობს ბავშვთა და მოზარდთა ფსიქოლოგი, მარიამ შოვნაძე.

ამას ეხმაურება შერი ჰორმანის ფილმი „ უდაბნოს ყვავილი”, იგი გვიამბობს სომალელ ქალებსა და მათ ისტორიებზე. დაფუძნებულია ნამდვილ ამბავზე, რომელიც ვარის დირიეს, 13 წლის სომალელ ლამაზმანს, ბავშვობაში გადახდა. დირიე, როგორც სხვა დანარჩენი სომალელი გოგონები, მუტილაციის მსხვერპლი იყო. რიტუალი ქალის სექსუალურად დაინვალიდებისა და თვითშეფასების სრულად დაქვეითების მიზნით იყო განპირობებული. ეს ქაოსისა და განუკითხაობის სრულიად სხვა საფეხურია.

ბავშვების წინააღმდეგ განწყობილი მოცემულობის წონა განაპირობებს შედეგების სიმძიმეს. შეიძლება ოჯახური მდგომარეობა არც ისე სავალალო იყოს ბებიასთვის, მაგრამ ბავშვისთვის სისტემატიური დაძაბულობა აუტანელია. „სხვისი სიმსუბუქე ჩვენთვის შეიძლება სიმძიმე იყოს, შედეგად კი ყოფა აუტანელი ხდება“ - მილან კუნდერა, „ყოფის აუტანელი სიმსუბუქე“.

შსს-ის 2024 წლის სტატისტიკით, სულ საქართველოში, ოჯახში ძალადობის ფაქტებზე გამოცემული შემაკავებელი ორდერების რაოდენობა 8,744-ს აღწევს. როდესაც ოჯახში ძალადობის ფაქტში ჩართულია მცირეწლოვანი ბავშვი, საქართველოს შინაგან საქმეთა სამინისტრო განსაკუთრებულ ყურადღებას აქცევს მათ უსაფრთხოებასა და კეთილდღეობას. ოჯახში ძალადობის ფაქტის დაფიქსირებისას, პოლიცია ადგილზე გადის და, საჭიროების შემთხვევაში, გამოსცემს შემაკავებელ ორდერს მოძალადისგან მსხვერპლის დაცვის მიზნით. თუ ძალადობის ფაქტში ჩართულია ბავშვი, პოლიცია ასევე აფასებს ბავშვის მდგომარეობას და, საჭიროების შემთხვევაში, მიმართავს შესაბამის სოციალური მომსახურების სააგენტოს. ბავშვთა დაცვის მიმართვიანობის პროცედურების მიხედვით, როცა არსებობს ბავშვის მიმართ ძალადობის ან მისი უსაფრთხოების საფრთხე, შესაბამისი უწყებები, მათ შორის შინაგან საქმეთა სამინისტრო, განათლების სამინისტრო, ჯანდაცვის სამინისტრო და სოციალური მომსახურების სააგენტო, ერთიანდებიან და კოორდინირებულად მუშაობენ ბავშვის დაცვისა და დახმარების მიზნით.

კოფლიქტი ნებისმიერ ოჯახშია, ამას თავს ვერ ავარიდებთ. პირიქით, ეს სავსებით ნორმალურია, მაგრამ კამათსა და გაურკვევლობას უნდა ჰქონდეს ჯანსაღი სახე, მით უმეტეს როცა ეს შეიძლება ბავშვმა მოისმინოს. ჩვენი როლი მცირეწლოვნების ცხოვრებაში იმაზე დიდია, ვიდრე მხოლოდ მოვლა-პატრონობა. ხანდახან მნიშვნელობები ისეთ მცირე დეტალებშია, როგორიცაა: ხმის ტონი, გამომეტყველება, სხეულის ენა და ა.შ. ერთხელ მომხდარი უსიამოვნება ოჯახში შეიძლება ბავშვისთვის მინი ტრავმად დარჩეს, ხოლო გამეორების შემთხვევაში მატრიგერებელი იყოს. მათი ფსიქოლოგია ძალიან ფაქიზია და ვალდებულები ვართ, მოვუფრთხილდეთ. უნდა ვეცადოთ, რომ კონფლიქტი თავიდან ავიცილოთ, სხვა შემთხვევაში კი მოვარიდოთ მცირეწლოვანი. ნებისმიერი სახის განვითარებისთვის საჭიროა შინაგანი სიმშვიდე, შესაბამისად მოზარდი მუდმივად დაძაბული არ უნდა იყოს. „ბავშვობის პერიოდში ადამიანის ტვინი განსაკუთრებით ინტესნიურად ვითარდება. როდესაც ბავშვი მუდმივად სტრესულ მდგომარეობაშია, აი მაგალითად: შიში, გაურკვევლობა ან კამათი ოჯახში და მსგავსი რაღაცები, მაშინ მათ მეხსიერება უქვეითდებათ, უჭირთ სწავლა და კონცენტრაცია, ნელ-ნელა ეკარგებათ თვითკონტროლის უნარი და უჭირთ გადაწყვეტილებების მიღება.“ - ფსიქოლოგი გურამ ენუქიძე.

მოვუფრთხილდეთ საკუთარ თავს, ჩვენს პარტნიორებსა და ოჯახის წევრებს. გამორჩეულად მოვეპყროთ მცირეწლოვნებს, რადგან შეიძლება გაუაზრებლად საკმაოდ დიდი ზიანი მივაყენოთ მათ. ბავშვი შეიძლება კონფლიქტის არც ერთ მხარეს წარმოადგენდეს, მაგრამ მათი დასწრება არამიზანშეწონილია. „ბავშვის გონება ცარიელ დაფას ჰგავს - რაც დაწერე, ის დარჩება” - ჯონ ლოკი. პატარების გარშემო მყოფი ადამიანები დიდ გავლენას ახდენენ მათზე. მათი ფიზიკური და მენტალური ჯანმრთელობის დაცვა ჩვენი ვალდებულებაა.

თავისუფლების იღუზია

შვილის თავისუფლება ხშირად იქ მთავრდება, სადაც მშობლის კონტროლი იწყება. საქართველოში არჩევანის უფლება ბევრ ახალგაზრდას მხოლოდ თეორიულად აქვს.

ნინო ბერაძე

როდესაც საუბარია ბავშვის ცხოვრებაზე, ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი საკითხი გადაწყვეტილებების მიღების თავისუფლებაა. ქართული საზოგადოება, ტრადიციულად, ოჯახზე ორიენტირებულია, შვილის წარმატება და სწორი გზა, ხშირად მშბლების მიერ განისაზღვრება. ამ კულტურულ ჩარჩოში კი ბავშვის ინდივიდუალური სურვილები, ინტერესები ან ოცნებები ხშირად მეორეხარისხოვანი ხდება. მშობლისა და შვილების ურთიერთობა მარადიული საკითხია, რომელზეც უამრავი რამ დაწერილა და თქმულა. მშობელთა უმრავლესობა უკმაყოფილოა საკუთარი შვილებით, აკრიტიკებს მათ მოქმედებებს და სურთ შვილების ცხოვრების გზა თავად გაიარონ.

ნინო ჯალაღონიამ ჯერ კიდევ ადრეულ ასაკში გადაწყვიტა დაეწყო მშობლებისგან დამოუკიდებლად ცხოვრება და არც მათ საპირისპირო მოსაზრებას შეგუება. „ 20 წლის ვიყავი, როცა გადავწყვიტე მარტო ცხოვრება, უბრალოდ მინდოდა საკუთარი სივრცე მქონოდა და ჩემს თავზე პასუხსმგებლობა ამეღო. სამსახურიც მქონდა და ვიფიქრე სწორი დრო იყო დამოუკიდებელი ცხოვრების დასაწყებად. ქართველი მშობლები იმდენად არიან მიჩვეულები შვილის კონტროლს, რომ მშობლების რეაქცია საერთოდ არ იყო მოულოდნელი ჩემთვის. საქართველოში მშობლების უმრავლესობის დამოკიდებულება მსგავს საკითხებზე მარტივი გამოსაცნობია და წინასწარ ვიყავი მზად იმ საუბრისთვის, რაც წინ მელოდა. ცალკე გადასვლას ისინი ხედავდნენ როგორც მათთგან გაქცევის საშუალებას და „ზედმეტ თავისუფლებას“.

კვლევა, რომელსაც ხელმძღვანელობდა ამადორ კალაფატი და რომელიც ჩატარდა 6 ევროპულ ქვეყანაში(ესპანეთი, შვედეთი, ჩეხეთი, დიდი ბრიტანეთი, სლოვენია და პორტუგალია) აჩვენებს, რომ მკაცრი მშობლები, რომლებიც იყენებენ ავტორიტარულ სტილს (მაღალი მოთხოვნები, დაბალი ემოციური მხარდაჭერა), უფრო ხშირად ზრდიან მოზარდებს, რომლებიც ავლენენ ამბოხებას, აგრესიას და არასასურველ ქცევებს.

მიუხედავად იმისა, რომ ქართველ საზოგადოებაში ხშირად მოსალოდნელია მკაცრი რეაქცია მსგავს საკითხებზე, ლალო ლოსაბერიძეს შემთხვევა ნათლად აჩვენებს, რომ არსებობს მშობლების ისეთი ტიპებიც, რომლებიც თავიანთი მოზარდი შვილების არჩევანს მშვიდად უდგება -„პირველი ტატუ 18 წლის ასაკში გავიკეთე და არც დედაჩემს ჰქონია დიდად უარყოფითი დამოკიდებულება ტატუებთან დაკავშირებით-მან წინასწარ იცოდა ჩემი სურვილებისა და გადაწყვეტილებების შესახებ და არც შეეცადა ჩემი აზრის შეცვლას. მისთვის უფრო მნიშვნელოვანი იყო ის, რომ მე საკუთარი თავის გამოხატვა შემძლებოდა იმ ფორმით, როგორადაც ვგრძნობდი საჭიროდ“.

მიუხედავად მსგავსი ტოლერანტული დამოკიდებულებისა, არიან მშობლები, რომლებიც მხარს უჭერენ მკაცრ აღზრდას. მათი, აზრით, მოზარდმა გადაწყვეტილებების მიღებისას უნდა იხელმძღვანელოს მშობლის გამოცდილებითა და რჩევებით. „შვილმა აუცილებლად უნდა გაითვალისწინოს მშობლის აზრი, რომ შეცდომები არ დაუშვას. ჩვენი გამოცდილება მათ არ აქვთ, ამიტომ გონივრულია, რომ მშობლის სიტყვა უფრო მეტი მნიშვნელობის მქონე იყოს. მე მჯერა, რომ თავისუფლება კარგია, მაგრამ ეს თავისუფლება ჩარჩოებში უნდა იყოს მოქცეული.“-ამბობს, მშობელი, ნანა ღაშხია.

მსგავს აზრს იზიარებს კახა მურღულიაც, რომელსაც სჯერა, რომ მშობლის აქტიური ჩართულობა მოზარდის სწორი განვითარებისთვის აუცილებელი მხარდაჭერაა. „ხშირად მესმის, რომ ახალგაზრდებს დღეს მეტი თავისუფლება სჭირდებათ, მაგრამ ვფიქრობ, რომ მშობლის ჩართულობა და გარკვეული სიმკაცრე აუცილებელია. არა მგონია მშობელი შვილის თავისუფლებას ხელს უშლიდეს. მე ჩემი შვილის ცხოვრების ყველა ასპექტში აქტიურად ვარ ჩართული, რადგან ეს არის ჩემი, როგორც მშობლის პასუხისმგებლობა.“ მაგრამ რას ფიქრობენ ახალგაზრდები-რამდენად აძლევენ მშობლები გადაწყვეტილების მიღების თავისუფლებას და როგორ რეაგირებენ, როცა შვილები დამოუკიდებლად ცდილობენ მნიშვნელოვანი ნაბიჯების გადადგმას, ქუჩაში გამოკითხულმა რამდენიმე ახალგაზრდამ თავიანთი გამოცდილება გაგვიზიარა:

ანანო, 18 წლის, სკოლის მოსწავლე:
„ჩემი მშობლები აქტიურად არიან ჩართული ჩემს ცხოვრებაში, ბევრჯერ ჩემ მაგივრადაც მიუღიათ გადაწყვეტილებები და ამაზე ხშირად მოგვდის კამათი.“

ლაშა, 20 წლის, სტუდენტი:
„მგონი, საქართველოში მოზარდებს ეგ თავისუფლება არ გვაქვს, რომ მშობლები არ იყვნენ ჩართულები ჩვენს გადწყვეტილებებში. მშობლის აზრი, ხშირად არ ემთხვევა ჩემსას, პროფესიის არჩევის დროსაც კი მომიწია მათთვის იმის ახსნა, რომ ეს ჩემი სურვილი იყო და მათ შეწინააღმდეგება აზრი არ ქონდა.“

ლანა, 21 წლის, სტუდენტი:
„მიუხედავად იმის, რომ დედაჩემი პატივს სცემს ჩემს გადაწყვეტილებებს, მაინც ცდილობს ხოლმე აზრი შემაცვლევინოს. ტატუების დახატვა რომ დავიწყე მაშინაც მსგავსი რეაქცია ქონდა, ცდილობს არ შემზღუდოს, მაგრამ ვერც საკუთარ შეხედულებას მალავს, მამასთან კი ამ თემაზე სულ ვჩხუბობ.“

ღაღო ღოსაბერიძე

მარი, 20 წლის, სტუდენტი:
„მშობლებთან კარგი ურთიერთობა მაქვს და ცდილობენ ჩემს ყველა გადაწყვეტილებას დადებითად შეხვდნენ, ანალოგიურად მეც ვცდილობ მათი აზრი მოვისმინო და გავითვალისწინო. იშვიათად, რომ რამეზე ვერ შევთანხმდეთ და კონფლიქტი მოგვივიდეს.“

ლუკა, 23 წლის, ფრილანსერი:
„სანამ ფინანსურად მშობლებზე ვიყავი დამოკიდებული და მათთან ერთად ვცხოვრობდი, ბუნებრივად მიაჩნდათ ჩემს ცხოვრებაში ჩარევა. თავიდან ისე აღვიქვი თითქოს მართლები იყვნენ, მაგრამ დამოუკიდებლობა მარტო ფულზე არ გადის.“

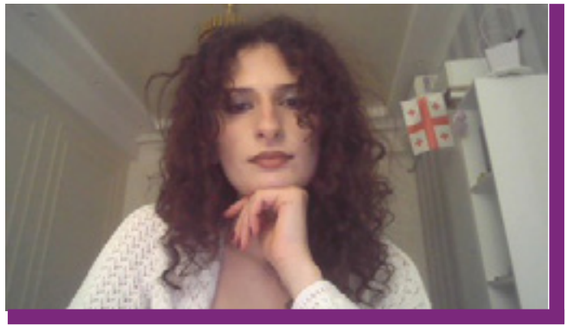
ელენე, 17 წლის, სკოლის მოსწავლე:
„პირველად თმების შეღებვა რომ გადავწყვიტე მშობლებისთვის არ მითქვამს, როცა სახლში მივედი ცუდი რექცია ჰქონდათ, მეჩხუბნენ-შენ ასაკში ვის გაუგია თმის შეღებვაო.“

სანდრო, 20 წლის, სტუდენტი:
„იშვიათად რომ რამეში შემზღუდონ ან რაიმეს გაკეთების უფლება არ მომცენ. გაცნობიერებული აქვთ მეც და მათაც რომ ჩემს ცხოვრებაზე პასუხისმგებლობას თავად ვიღებ.“

ლიზა, 19 წლის, სტუდენტი:
„ძალიან მკაცრები არ არიან, მაგრამ ზოგ საკითხში მაინც აქვთ ჩვევად, რომ თავისი აზრი აუცილებლად თქვან და ხშირად ელიან რომ გავითვალისწინო, მაშინაც თუ სხვანაირად ვფიქრობ.“

მშობლისა და შვილის ურთიერთობა ფსიქოლოგიური განვითარების ერთ-ერთი ყველაზე მტკიცე საყრდენია. ეს კავშირი გავლენას ახდენს ბავშვის ემოციურ მდგომარეობაზე, თვითშეფასებაზე, სოციალური უნარების განვითარებასა და გარემოსადმი დამოკიდებულებაზე. არაერთი მშობელი აღზრდაში მკაცრ და ავტორიტარულ მიდგომას ირჩევს – ზოგჯერ შიშის გამო, ზოგჯერ კი საკუთარი ბავშვობის გამოცდილების გაუცნობიერებლად გადმოტანის შედეგად. ფსიქოლოგი, მარიამ ძღიერაშვილი, ჩვენთან საუბრისას განმარტავს, რომ მშობლის მხრიდან ემოციური მხარდაჭერა, მოსმენის უნარი და ნდობაზე დაფუძნებული საზღვრები, კრიტიკულად მნიშვნელოვანია ჯანმრთელი და მდგრადი ურთიერთობის შესანარჩუნებლად: „მშობელსა და შვილს შორის ჯანსაღი, დაბალანსებული ურთიერთობის ჩამოსაყალიბებლად საჭიროა მშობლისგან ემოციური მხარდაჭერა, ინდივიდუალობის პატივისცემა, მშობელმა უნდა ისწავლოს შვილის მოსმენა და დიალოგი შიშისა და განკითხვის გარეშე, ამასთან ერთად საჭიროა მშობელმა დააწესოს გონივრული საზღვრები, რომელიც უნდა ემყარებოდეს ნდობასა და ლოგიკას. საბოლოოდ მშობელიც და შვილიც ერთმანეთისგან სწავლობენ. მოზარდობა არის პერიოდი, როცა ადამიანი ცდილობს ჩამოაყალიბოს საკუთარი იდენტობა. მშობლის ამოცანაა, ამ პროცესში არ დაკარგოს კავშირი, მაგრამ არც თავისუფლების გამკაცრებით ეცადოს მის შენარჩუნებას.“

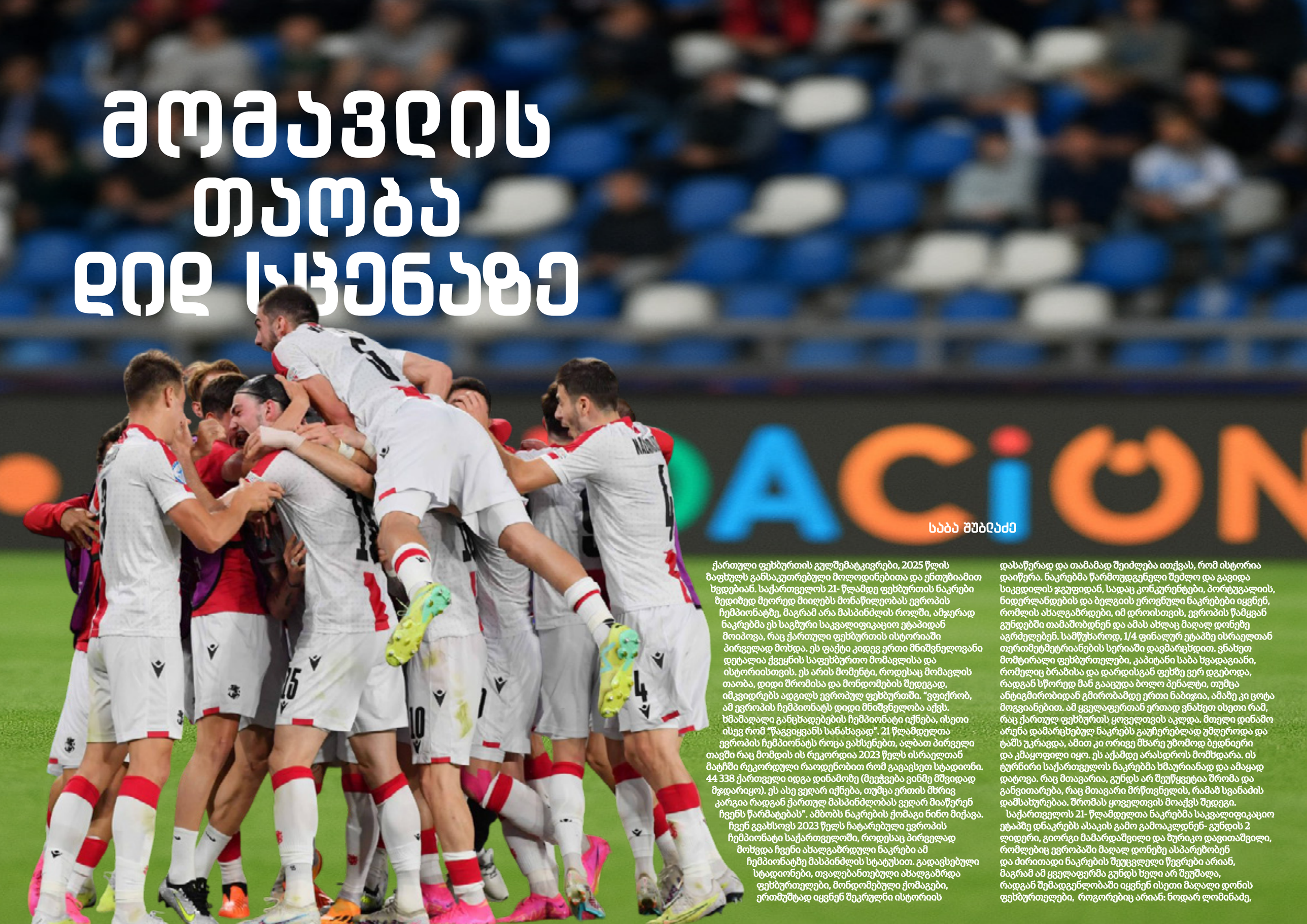
მშობელსა და შვილს შორის საზღვრის გავლება მარტივი არასდროს ყოფილა. განსაკუთრებით მაშინ, როცა საქმე თავისუფლებას, არჩევანს და განსხვავებულ ხედვას ეხება. ერთი მხრივ, მოზარდებს სურთ ინდივიდუალურობა, პასუხისმგებლობა და დამოუკიდებლობა, მეორე მხრივ კი-მშობლებისთვის ამ თავისუფლებასთან ერთად მოდის შიში, არასწორი ნაბიჯების, გაურკვეველი მომავლისა და კონტროლის დაკარგვის. თუმცა ყველა კომენტარი და ისტორია, რომელიც მოვისმინეთ ერთ რამეს აჩვენებს - მშობლებსა და შვილებს შორის ურთიერთობა ყველაზე ჯანსაღი მაშინ არის, როცა მასში არის დიალოგი, ნდობა და თავისუფლების პატივისცემა.



ფსიქოლოგი - მარიამ ძღიერაშვილი

> **მშობლებსა და შვილებს შორის ურთიერთობა ყველაზე ჯანსაღი მაშინაა, როცა დიალოგი, ნდობა და თავისუფლების პატივისცემა არის**

მომავლის თაობა დიდ სცენაზე



საბა შუბლაძე

ქართული ფეხბურთის გულშემატკივრები, 2025 წლის ზაფხულს განსაკუთრებული მოლოდინებითა და ენთუზიამით ხვდებიან. საქართველოს 21- წლამდე ფეხბურთის ნაკრები ზედიზედ მეორედ მიიღებს მონაწილეობას ევროპის ჩემპიონატზე, მაგრამ არა მასპინძლის როლში, ამჯერად ნაკრებმა ეს საგზური საკვალიფიკაციო ეტაპიდან მოიპოვა, რაც ქართული ფეხბურთის ისტორიაში პირველად მოხდა. ეს ფაქტი კიდევ ერთი მნიშვნელოვანი დეტალია ქვეყნის საფეხბურთო მომავლისა და ისტორიისთვის. ეს არის მომენტი, როდესაც მომავლის თაობა, დიდი შრომისა და მონდომების შედეგად, იმკვიდრებს ადგილს ევროპულ ფეხბურთში. "ვფიქრობ, ამ ევროპის ჩემპიონატს დიდი მნიშვნელობა აქვს. ხმამაღალი განცხადებების ჩემპიონატი იქნება, ისეთი ისევ რომ "წაგვიყვანს სანახავად". 21 წლამდელთა ევროპის ჩემპიონატს როცა ვახსენებთ, ალბათ პირველი თავში რაც მომდის ის რეკორდია 2023 წელს ისრაელთან მატჩში რეკორდული რაოდენობით რომ გავავსეთ სტადიონი. 44 338 ქართველი იდგა დინამოზე (მეეჭვება ვინმე მშვიდად მჯდარიყო). ეს ასე ვეღარ იქნება, თუმცა ერთის მხრივ კარგია რადგან ქართულ მასპინძლობას ვეღარ მიაწერენ ჩვენს წარმატებას". ამბობს ნაკრების ქომაგი ნინო მიქავა.

ჩვენ გვახსოვს 2023 წელს ჩატარებული ევროპის ჩემპიონატი საქართველოში, როდესაც პირველად მოხდა ჩვენი ახალგაზრდული ნაკრები ამ ჩემპიონატზე მასპინძლის სტატუსით. გადავსებული სტადიონები, თვალებანთებული ახალგაზრდა ფეხბურთელები, მონდომებული ქომაგები, ერთმუშტად იყვნენ შეკრულნი ისტორიის დასაწერად და თამამად შეიძლება ითქვას, რომ ისტორია დაიწერა. ნაკრებმა წარმოუდგენელი შეძლო და გავიდა სიკვდილის ჯგუფიდან, სადაც კონკურენტები, პორტუგალიის, ნიდერლანდების და ბელგიის ეროვნული ნაკრებები იყვნენ, რომლის ახალგაზრდები, იმ დროისთვის, ევროპის წამყვან გუნდებში თამაშობდნენ და ამას ახლაც მაღალ დონეზე აგრძელებენ. სამწუხაროდ, 1/4 ფინალურ ეტაპზე ისრაელთან თერთმეტმეტრიანების სერიაში დავმარცხდით. ვნახეთ მომტირალი ფეხბურთელები, კაპიტანი საბა ხვადაგიანი, რომელიც ბრაზისა და დარდისგან ფეხზე ვერ დგებოდა, რადგან სწორედ მან გააცუდა ბოლო პენალტი, თუმცა ანტიგმირობიდან გმირობამდე ერთი ნაბიჯია, ამაზე კი ცოტა მოგვიანებით. ამ ყველაფერთან ერთად ვნახეთ ისეთი რამ, რაც ქართულ ფეხბურთს ყოველთვის აკლდა. მთელი დინამო არენა დამარცხებულ ნაკრებს გაუჩერებლად უმღეროდა და ტაშს უკრავდა, ამით კი ორივე მხარე უზომოდ ბედნიერი და კმაყოფილი იყო. ეს აქამდე არასდროს მომხდარა. ის ტურნირი საქართველოს ნაკრებმა ხმაურიანად და ამაყად დატოვა. რაც მთავარია, გუნდს არ შეუწყვეტია შრომა და განვითარება, რაც მთავარი მრწთვნელის, რამაზ სვანაძის დამსახურებაა. შრომას ყოველთვის მოაქვს შედეგი.

საქართველოს 21- წლამდელთა ნაკრებმა საკვალიფიკაციო ეტაპზე დნაკრებს ასაკის გამო გამოაკლდნენ- გუნდის 2 ლიდერი, გიორგი მამარდაშვილი და ზურიკო დავითაშვილი, რომლებიც ევროპაში მაღალ დონეზე ასპარეზობენ და ძირითადი ნაკრების შეუცვლელი წევრები არიან, მაგრამ ამ ყველაფერმა გუნდს ხელი არ შეუშალა, რადგან შემადგენლობაში იყვნენ ისეთი მაღალი დონის ფეხბურთელები, როგორებიც არიან: ნოდარ ლომინაძე,

ნოდარ ღომინაძე, გიზი მამაგეიშვილი, ოთო მამაგეიშვილი, ირაკლი აზაროვი, საბა გოგლიჩიძე და ბევრი პერსპექტიული ახალგაზრდა. ნაკრები გამოირჩეოდა ტაქტიკური და ფიზიკური მომზადებით, რომელიც შედეგზე ნათლად აისახა.

ჯგუფში საქართველოსთან ერთად იყვნენ: ფავორიტი ნიდერლანდები, შვედეთი, ჩრდილოეთ მაკედონია, მოლდოვა და გიბრალტარი. ჯგუფში პირველი ადგილი ნიდერლანდებმა დაიკავა და პირდაპირ გავიდა ევროპის ჩემპიონატზე, მეორე ადგილისთვის ბრძოლაში კი საქართველომ შვედეთს აჯობა, ბოლო ტურში ჩრდილოეთ მაკედონია დაამარცხა და პლეიოფის საგზური მოიპოვა. პლეიოფში ნაკრების მეტოქე ხორვატია იყო. 2 მატჩიანი დუელი ძალიან დაძაბული გამოდგა, პირველი მატჩი საქართველომ სახლში ჩაატარა და მინიმალური ანგარიშით 1-0 გაიმარჯვა, მეორე მატჩი კი ხორვატიაში გაიმართა, სადაც 3-2 დავმარცხდით, მატჩი კი თერთმეტმეტრიანების სერიამდე მივიდა, რაც ნაკრებს კარგად არ ჰქონდა დაცდილი. სერია დიდხანს გაგრძელდა, ჩვენი ბოლო პენალტი კი ნაკრების კაპიტანმა, საბა ხვადაგიანმა შეასრულა და გაიტანა, ხორვატი ფეხბურთელის დარტყმული კი ღუკა ხარატიშვილმა მოიგერია და ნაკრები ევროპის ჩემპიონატზე, საკვალიფიკაციო ეტაპით, პირველად მოხვდა. გიზი მამაგეიშვილი იხსენებს: „ ფეხბურთის თამაშის დროს ბევრი დადებითი ემოცია განმიცდია, დაგვიმარცხებია უძლიერესი ნაკრებები, პირველად გავედით ევროპის ჩემპიონატის ჯგუფიდან, პირველი ადგილით, თან სიკვდილის ჯგუფში, მაგრამ ხორვატიასთან გამარჯვება რაღაც სხვა იყო, რადგან ალბათ ეს გზა ყველაზე რთული აღმოჩნდა “.

საქართველოს 21- წლამდე ნაკრებში დღეს არაერთი მოთამაშეა, რომელთაც უკვე აქვთ თავიანთი გზა გაკვალული ევროპაში, მაღალ დონეზე, ასევე გვყავს ისეთი ახალგაზრდებიც, რომელთათვისაც ეს მოახლოვებული ჩემპიონატი ერთგვარი ტრამპლინი იქნება ტოპ ჩემპიონატებში, როგორც ეს თავის დროზე იყო, ბევრი წარმატებული ფეხბურთელისთვის. გუნდის თავკაცმა რამაზ სვანაძემ, სწორად მოახდინა შემადგენლობის ბალანსირება გამოცდილ ახალგაზრდებსა და პერსპექტიულ ახალწვეულებს შორის. მისი ხელმძღვანელობით გუნდმა მიაღწია ერთსულოვნებას და დისციპლინას, რაც გადამწყვეტი აღმოჩნდა წარმატებისთვის. „გასახდელში იდეალური გარემოა შექმნილი, რაც, რა თქმა უნდა, მწვრთნელის დამსახურებაა, რამაზი ძლიერი ტაქტიკოსია და ამასთან ერთად შესანიშნავი ადამიანი, ჩვენ ბოლომდე ვენდობით მას და გვსურს, რომ დაწყებული საქმე მაქსიმალურად ბოლომდე მივიყვანოთ, ამის შესაძლებლობა კი ნამდვილად გვაქვს“- ამბობს გიზი მამაგეიშვილი.

საქართველოს 21- წლამდე ნაკრები გამოირჩევა თავდაჯერებული და პრაგმატული ფეხბურთით. გუნდი ცდილობს მოედანზე კონტროლის დამყარებას და მეტოქის შეცდომებზე დიდი ყურადღების გამახვილებას. მთავარი

> „ ყველაზე მეტი ქართველი სწორედ ახლა თამაშობს ევროპაში და ეს რიცხვი კიდევ უფრო გაიზრდება, რადგან ყველაფერი სწორად ვითარდება “

მწვრთნელი, რამაზ სვანაძე, დიდ ყურადღებას აქცევს გუნდურ დისციპლინასა და კოლექტიურ მუშაობას მოედანზე. ტაქტიკურად, გუნდი ხშირად იყენებს 4-3-3 სისტემას, რომელიც საშუალებას აძლევს მათ ჰქონდეთ ბალანსი დაცვასა და შეტევაში. ევროპის 21-წლამდე ჩემპიონატი არ არის მხოლოდ ახალგაზრდული საფეხბურთო ტურნირი, ეს არის შანსი, რომ ქვეყნის ფეხბურთმა წინსვლა განიცადოს. ასეთ ასპარეზზე წარმატება, გავლენას ახდენს მთლიან საფეხბურთო კულტურაზე. მთავარი ნაკრების წარმატებამ ევროპის ჩემპიონატზე ბევრი რამ განაპირობა, გაიზარდა სხვა ქვეყნების ინტერესი, როგორც ქართველი ფეხბურთელების, ისე ქვეყნის კულტურის მიმართაც. გარდა ამისა, ეს ტურნირი ქართველ ფეხბურთელებს საშუალებას აძლევს, რომ თავიანთი თავი წარმოაჩინონ და ევროპული კლუბები მიიზიდონ.

წარსულში საქართველოს 21- წლამდე ნაკრებში არაერთი ფეხბურთელი თამაშობდა, რომელმაც მთავარი ნაკრების ძირითადი ბირთვი შეადგინა. ასაკობრივი ნაკრების ყოფილი ფეხბურთელი გიორგი თევზაძე იხსენებს: „მე საქართველოს ეროვნული ნაკრების ყველა ასაკობრივ შემადგენლობაში ვითამაშე და ჩემი თვალით ვნახე, ნელი ნაბიჯით, როგორ ვითარდებოდა ყველაფერი. იმ დროისთვის მთავარი პრობლემა მენტალიტეტი იყო, რაც ახლანდელ ფეხბურთელებს ბევრად მაღალ დონეზე აქვთ და შედეგიც სახეზეა, ყველაზე მეტი ქართველი სწორედ ახლა თამაშობს ევროპაში და ეს რიცხვი კიდევ უფრო გაიზრდება, რადგან ყველაფერი სწორად ვითარდება“.

ტურნირი საკმაოდ ძლიერი მეტოქეებით, ჩვენს ჯგუფში პორტუგალიის,პოლონეთის და საფრანგეთის ნაკრებები იქნებიან, რომელთა ძირითადი 21 წლამდელები ევროპის გრანდებში არიან გადანაწილებულნი. ეს ყველაფერი კი ტურნირს კიდევ უფრო საინტერესოს ხდის. ჩვენს ნაკრებს კი აქვს ის მენტალური სიმტკიცე, რაც ასეთ თამაშებში წარმატების მისაღწევად აუცილებელია.

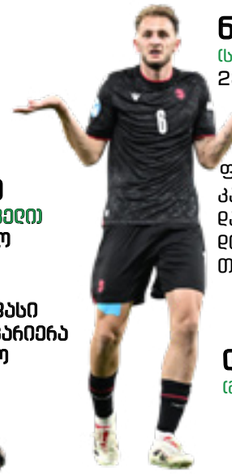
რამაზ სვანაძის გაწვრთნილმა გუნდმა ანტალიაში ორი ამხანაგური მატჩი გამართა, უმცროსი „ჯვაროსნების“ პირველი მეტოქე, ევროპის ჩემპიონატის მონაწილე ფინეთის ნაკრები იყო, მეორე კი სერბეთის ნაკრები. ბიჭებმა ორივე შეხვედრა დამაჯერებლად მოიგეს. ევროპის ჩემპიონატზე 21-წლამდე ნაკრები პირველ მატჩს 11 ივნისს, პოლონეთის წინააღმდეგ გამართავს, 14 ივნისს საფრანგეთს შეხვდება, ხოლო ჯგუფური ეტაპის ბოლო მატჩში 17 ივნისს პორტუგალიას დაუპირისპირდება.

საქართველოს 21-წლამდე ნაკრები ევროპის ჩემპიონატზე არა მხოლოდ შედეგისთვის, არამედ ქვეყნის სახელის ღირსეულად წარმოსაჩენად იბრძოლებს. ეს თაობა უკვე ამტკიცებს, რომ ქართულ ფეხბურთს ნათელი მომავალი აქვს, მომავალი, რომელსაც ძლიერი საფუძვლები, მიზანდასახული მოთამაშეები და მტკიცე ლიდერები ქმნიან. მომავლის თაობა კიდევ ერთხელ წარსდგება ევროპის მთავარ სცენაზე და დარწმუნებით შეგვიძლია ვთქვათ, რომ იქ ძალიან ბევრ სიურპრიზს შემოგვთავაზებს.

ძირითადი შემადგენლობა

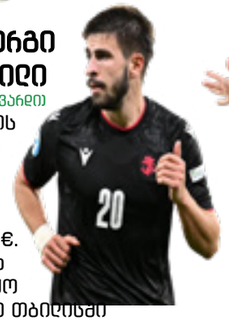
ღუკა ხარატიშვილი
(მეკარე)
22 წლის, ბათუმის დინამოს ფეხბურთელი, სატრანსფერო ღირებულება 496 ათასი €. კარიერა დაიწყო ქობულეთის შუქურაში.

საბა ხვადაგიანი
(ცენტრალური მცველი)
22 წლის, დინამო თბილისის ფეხბურთელი, სატრანსფერო ფასი 470 ათასი €. კარიერა დაიწყო დინამო თბილისში.



ნოდარ ღომინაძე
(საყრდენი ნახევარ მცველი)
23 წლის, დინამო თბილისის ფეხბურთელი, სატრანსფერო ფასი 482 ათასი €. კარიერა დაიწყო დინამო თბილისში, თბილისში.

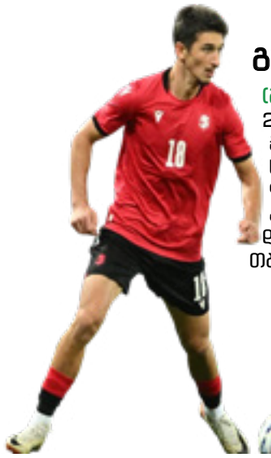
დაშა ოდიშარია
(მარჯვენა ფორვარდი)
22 წლის, RFS-ს ფეხბურთელი, სატრანსფერო ფასი 356 ათასი €. კარიერა დაიწყო მარტვილის მერანში.



გიორგი აბუაშვილი
(მარცხენა ფორვარდი)
22 წლის, ფოთის კოლხეთის ფეხბურთელი, სატრანსფერო ფასი 460 ათასი €. კარიერა დაიწყო დინამო თბილისში

საბა საზონოვი
(ცენტრალური მცველი)
23 წლის, ტორინოს ფეხბურთელი, სატრანსფერო ფასი 2.3 მილიონი €. კარიერა დაიწყო სანკტ პეტერბურგის ზენიტში.

გაბრიელ სიგუა
(შემტევი ნახევარ მცველი)
19 წლის, ბაზელის ფეხბურთელი, სატრანსფერო ფასი 1.9 მილიონი €. კარიერა დაიწყო დინამო



გიორგი მაისურაძე
(მარჯვენა მცველი)
23 წლის, პოლისია ჟიტომირის ფეხბურთელი, სატრანსფერო ფასი 528 ათასი €. კარიერა დაიწყო დინამო თბილისში.

ირაკლი აზაროვი
(მარცხენა მცველი)
23 წლის, დონეცკის შახტარის ფეხბურთელი. სატრანსფერო ფასი 4 მილიონი €. კარიერა დაიწყო დინამო თბილისში.

ღუკა გაგნიძე
(საყრდენი ნახევარ მცველი)
22 წლის, დინამო მოსკოვის ფეხბურთელი, სატრანსფერო ფასი 1.2 მილიონი €. კარიერა დაიწყო

გიორგი კვირნაძე
(ცენტრ ფორვარდი)
22 წლის, ფროზინონეს ფეხბურთელი, სატრანსფერო ფასი 1.4 მილიონი €. კარიერა დაიწყო იბერიაში.

მეტი ვიდრე სპორტი ჯიუ ჯიცუ

ნიკა რუხაძე

რა არის ჯიუ ჯიცუ? - პირველად რომ გესმის ეს სიტყვა, შეიძლება გაიფიქრო აზიური საბრძოლო ხელოვნება, რომელიც ფილმებიდან ან მულტფილმებიდან გახსოვს. ის ბევრად უფრო ღრმაა, ვიდრე ორთაბრძოლა. ჯიუ ჯიცუ, იგივე ბრაზილიული - BJJ, მსოფლიოში ერთ-ერთ ყველაზე მზარდ სპორტად მიიჩნევა. ფოკუსირებულია ჭიდაობაზე, წაქცევასა და მოწინააღმდეგის კონტროლზე. აღსანიშნავია, რომ ჯიუ ჯიცუ ჭიდაობის ელემენტებზე დაფუძნებული სპორტია და მას არ სჭირდება დარტყმებით ზიანის მიყენება. ამ სპორტის ვიზუალური შესწავლისას გაგიჩნდება განცდა, თითქოს ორი ადამიანი მშვიდი, თითქმის იოგას მსგავსი მოძრაობებით ეჭიდებიან ერთმანეთს. სპორტსმენები ერთმანეთის ენერგიას იყენებენ, რათა პოზიცია ან კონტროლი მოიპოვონ. ამას ეხმაურება ბრიუს ლის გამონათქვამი: „ დაიცარიელე გონება და იყავი ფორმის გარეშე, როგორც წყალი. თუ წყალს ჭიქაში მოათავსებ, ის ჭიქას მოერგება. თუ წყალს ბოთლში მოათავსებ, ის ბოთლი გახდება. ბევრისთვის ეს უბრალოდ საბრძოლო ხელოვნებაა. სპორტი, რომელიც მოითხოვს ფიზიკურ გამძლეობას, ტექნიკასა და სტრატეგიულ აზროვნებას. ვინც ერთხელ მაინც შევა ტატამზე და ჩაეფლობა ჭიდაობის ამ უძველესი ფორმის ხელოვნებაში, მალევე ხვდება, რომ ჯიუ ჯიტსუ გაცილებით მეტია, ვიდრე შეჯიბრი ან გამარჯვება. ეს არის დისციპლინა, ცხოვრების წესი და პიროვნული განვითარების გზა. ის გვასწავლის მოთბინებას, თავმდაბლობას, პატივისცემას და საკუთარი თავის მუდმივ გამოწვევას, არა მხოლოდ ფიზიკურად, არამედ მენტალურადაც.

ჯიუ ჯიცუ მსოფლიოში ძალიან პოპულარულია და სწრაფად იზრდება, თუმცა მისი გავრცელების დონე სხვადასხვა ქვეყნის მიხედვით ერთმანეთისგან განსხვავებულია.

რაც შეეხება საქართველოს. ბოლო 5-10 წლის განმავლობაში BJJ-სადმი ინტერესი საგრძნობლად გაიზარდა. თბილისის გარდა რეგიონებში იხსნება ახალი აკადემიები და სპორტული დარბაზები, სადაც ჯიუ ჯიცუს შეასწავლიან. საქართველოში ტარდება ეროვნული და ღია ტურნირები, სადაც მონაწილეობას როგორც ქართველები, ასევე უცხოელი სპორტსმენები იღებენ. ხშირია მონაწილეობა საერთაშორისო ტურნირებში, განსაკუთრებით ევროპაში. ზოგიერთ შემთხვევაში, სახელმწიფო უწყებები თანამშრომლობენ კერძო ჯიუ ჯიცუს აკადემიებთან ტრენინგების ჩატარებისა და სპორტის პოპულარიზაციის მიზნით. მაგალითად, თბილისის რამდენიმე სკოლაში განხორციელდა პილოტური პროგრამები, სადაც ჯიუ ჯიცუს ტრენერები ატარებდნენ გაკვეთილებს მოსწავლეებისთვის.

ზვიად ზაქარიაძე - "დავითფერული" კლუბის ახალგაზრდა სპორტსმენი, რომელმაც 2025 წელს 15 წლამდე ასაკის -60 კგ წონით კატეგორიაში პირველი ადგილი დაიკავა ამბობს, "ჯიუ-ჯიცუზე რომ შევედი 11 წლის ვიყავი და მალევე მომეწონა. თავიდან მე ვთქვი სად ვარ, რა ხდება, მაგრამ მერე მალევე ავითვისე. ყველა სპორტში ვარჯიშები, განსაკუთრებით თავიდან, ძნელია. ასეა აქაც, მაგრამ დრო რომ გადის ეჩვევი და გიყვარდება, თავს კარგად გრძნობ."

ეს მხოლოდ საბრძოლო ხელოვნება არ არის — ის ბევრისთვის ცხოვრების სტილია. ამ სპორტში წარმატებას მხოლოდ ფიზიკური ძალა არ განაპირობებს. მეტიც, ხშირად სწორედ შედარებით სუსტი, მაგრამ ტექნიკურად მოაზროვნე სპორტსმენი იმარჯვებს. მთავარია სტრატეგია, მოთმინება და რეაგირების სისწრაფე — ყოველივე ის, რაც სპორტის ფარგლებს გაცილებით სცდება.

ევროპის ყოფილი ჩემპიონი, ზუკა სულავა ამბობს, „ზოგი მოდის დარბაზში და ჰგონია, რომ ყველას და ყველაფერს დაამარცხებს, არადა ეს ასე არ არის.

> ამიტომაცაა, თავმდაბლობასა და სხვების პატივისცემას რომ გვასწავლის ეს სპორტი

ჯიუ-ჯიცუ ხშირად მოიხსენიება როგორც „ფიზიკური ჭადრაკი“, რადგან ბრძოლა მოითხოვს გათვლებს რამდენიმე სვლით წინ. მოწინააღმდეგის პოზიციის წაკითხვა, სწორ მომენტში რეაგირება და სიტუაციის კონტროლი სპორტსმენების ყოველდღიური გამოწვევაა. ფსიქოლოგიური სარგებელი ერთ-ერთი მთავარი მიზეზია, რის გამოც მრავალი ადამიანი ირჩევს ჯიუ-ჯიცუს არა პროფესიული კარიერისთვის, არამედ პიროვნული განვითარებისთვის. სპორტი ხელს უწყობს სტრესის მართვას, თვითკონტროლს და ემოციური ბალანსის შენარჩუნებას. დარბაზში ყოფნისას ადამიანს არ აქვს დრო ყოველდღიურ შფოთვაზე ფიქრისთვის, ის მთლიანად აქცენტირებულია მიმდინარე ბრძოლაზე, რაც შინაგანი სიმშვიდის პოვნაში გეხმარება.

ჯიუ-ჯიცუს უნიკალურობა სწორედ მის უსასრულობაშია — აქ არ არსებობს „სრულყოფილება“, რადგან ყოველი გაკვეთილი, ყოველ ახალ მეტოქესთან ბრძოლა კიდევ ერთი ნაბიჯია გაუმჯობესებისკენ. ეს სპორტი სპორტსმენს აიძულებს იყოს მუდამ მობილიზებული, ღია ახალი ცოდნისთვის და მზად ახალი შეცდომებისთვის — რაც საბოლოოდ ქმნის მტკიცე ხასიათს, დისციპლინას და შინაგან სიმშვიდეს. სწორედ ამიტომ ჯიუ-ჯიცუ ხშირად აღიქმება როგორც ფიზიკური თუ სულიერი განვითარების გზა, სადაც მთავარი მიზანი არ არის გამარჯვება სხვებზე — არამედ საკუთარ თავზე. დღეს იგი არა მხოლოდ პროფესიონალ მებრძოლებს იზიდავს, არამედ ახალგაზრდებს, უფროსი ასაკის ადამიანებს, ქალებს, ბავშვებს. ყველას, ვისაც სურს თავი მოინახოს დინამიკურ, მაგრამ ღრმა სპორტულ ფილოსოფიაში.

საქართველოში ეს გზა ჯერ კიდევ ფორმირების პროცესშია, მაგრამ აშკარაა, რომ ჯიუ-ჯიცუ ქართველ სპორტსმენებში პოულობს არა მარტო ინტერესს, არამედ გულწრფელ სიყვარულსაც. სწორედ ეს სიყვარული ქმნის იმ ძლიერ საძირკველს, რომელზეც აშენდება მომავალი წარმატებები.

წარმოგიდგენთ იმ ქვეყნების სამეულს, რომლებშიც ეს სპორტი ყველაზე დიდი ინტერესით სარგებლობს:

ბრაზილია
ეს არის ადგილი, სადაც BJJ დაიბადა. ბრაზილიაში ჯიუ ჯიცუ არა მარტო სპორტი, არამედ ეროვნული სიამაყის საგანია.

აშშ
ამერიკის შეერთებულ შტატებშიც საკმაოდ გავრცელებულია ეს სპორტი. დაარსებულია დიდი დარბაზები სხვადასხვა ქალაქში, განსაკუთრებით: ნიუ-იორკი, ლოს ანჯელესი, მაიამი. BJJ-ს ცნობადობის მასშტაბურად გაზრდას, მსოფლიოს გარშემო, ხელი შეუწყო MMA-ის განვითარებამ.

იაპონია
იაპონია ტრადიციული ჯიუ ჯიცუსა და ძიუდოს სამშობლოა.

რა ფასად გვიჯდება გულშემატკივრის ერთი სელფი?

რამდენად ძვირი შეიძლება დაუჯდეს ქვეყანას ერთი გულშემატკივრის ემოციური სელფი? სტადიონზე შეჭრა ბევრისთვის სახალისო ამბავია, მაგრამ ფედერაციისთვის – სერიოზული ფინანსური და რეპუტაციული ზარალი. უკანასკნელ წლებში მსგავსი შემთხვევები გახშირდა და ამ ქმედებების საფასური ხშირად სახელმწიფო ბიუჯეტს აწევს. რა ღირს წესების დარღვევა ემოციების გამო - და ვინაა პასუხისმგებელი?

ნიკა აღეიშვილი

ფეხბურთი ჩვენს ჩვეყანაში დიდი ხანია მხოლოდ სპორტი აღარ არის – ის ემოციების, ვნებების და ეროვნული სულისკვეთების ერთ-ერთი ყველაზე ძლიერი გამოხატულებაა. ის ქართველ გულშემატკივრებს აერთიანებს, მაგრამ ძლიერად გამოხატული სიყვარული ზოგჯერ წესების დარღვევამდე მიდის. ბოლო წლებში გაიზარდა შემთხვევები, როცა გულშემატკივარი მატჩის მიმდინარეობისას მოედანზე იჭრება – ზოგჯერ უბრალოდ ფოტოს გადასაღებად, ზოგჯერ კი ამბიციური მოტივით. თუმცა, რაც ბევრისთვის სასაცილო ინციდენტად ჩანს, საქართველოს ფეხბურთის ფედერაციას სერიოზული პრობლემებს უქმნის – მათ შორის ფინანსური ჯარიმების სახით საერთაშორისო ორგანიზაციებისგან, როგორებიც არიან: უეფა და ფიფა.

კრიტიკული მომენტები მოედანზე

ერთ-ერთი ყველაზე გახმაურებული შემთხვევა 2021 წლის მარტში მოხდა. მაშინ, თბილისში, "დინამოარენაზე", საქართველოსა და ესპანეთის მატჩის მიმდინარეობისას, ახალგაზრდა გულშემატკივარი მოედანზე შეიჭრა და ფეხბურთელ ფერან ტორესს მიესალმა. მომენტი მალე გავრცელდა სოციალურ ქსელებში, როგორც სახალისო და გულწრფელი ჟესტი, თუმცა ამ "ხუმრობის" ფასად საქართველოს ფეხბურთის ფედერაციას 10 ათას ევროზე მეტი ჯარიმა დაეკისრა.

მსგავსი ინციდენტები ერთჯერადი არ ყოფილა – 2022 და 2023 წლების განმავლობაშიც არაერთი ფაქტი დაფიქსირდა, რის გამოც უეფამ საქართველოს ნაკრები დააჯარიმა. აღსანიშნავია, რომ თითოეული შემთხვევა ფედერაციის იმიჯზეც აისახება და უსაფრთხოების სისტემის ხარვეზებზეც მიუთითებს.

ამ მატჩს ესწრებოდა რეზო გიორგაძე, რომელიც ფეხბურთის გულმხურვალე მხარდამჭერია, დაზუსტებით იხსენებს ყველა იმ მომენტს, რომელიც მატჩზე განვითარდა " განსაკუთრებული ემოციებით იყო დატვირთული ეს თამაში, ასეთი რამ ევროპის ჩემპიონატის შემდეგ ალბათ ქართველ გულშემატკივარს არ ახსოვს. არსებობს ისეთი მომენტებიც, როდესაც გულშემატკივარი თავის ემოციებს ვერ ზომავს და ზუსტად ასეთი იყო ეს მომენტიც, როდესაც გულშემატკივარი სტატიონზე შევარდა, რა ფასი დაუჯდა ეს მაყურებელს და ფედერაციას, ამაზე საუბარს აღარ დავიწყებ, უბრალოდ ეს ქმედება როგორც კარგი მხრივ, ასევე უარყოფითი მხრიდანაც უნდა დავინახოთ"

რას ფიქრობს საზოგადოება?

საზოგადოებაში ამ თემაზე მოსაზრებები განსხვავებულია. ნაწილი გულშემატკივრებს ამართლებს, ემოციებით ხსნის მათ ქმედებას, ნაწილი კი ასეთ საქციელს საფრთხედ აღიქვამს.

გიორგი ქავთარაძე ერთ-ერთია იმ დამსწრე გულშემატკივრებს შორის, რომლებიც ამ მატჩს ესწრებოდნენ, მისი თქმით: "გულშემატკივრები ზედმეტი ემოციისგან ამ ყველაფერს ბუნებრივად აღიქვამენ. ვიღაცას უბრალოდ სელფის გადაღება უნდა და ვერ აცნობიერებს, რომ წესების დარღვევაა. მაგრამ თუ წესებს არ დავიცავთ, მერე ვის უნდა ვაკისროთ ფიფას ჯარიმები?"

გიორგი ერთგვარად ამართლებს მომხდარ ფაქტს, მაგრამ იმასაც არ უარყოფს, რომ ასეთი ქმედება არ შეიძლება.

დაღი ბაკურაძე, ფსიქოლოგი:

„ეს არის თვითგამოხატვის საჭიროება – მოზარდებს და ახალგაზრდებს სურთ, იყვნენ აღიარებულნი, გამოჩნდნენ სოციალურ მედიაში. ამ ქცევას, ხშირად არაპროგნოზირებადი ემოცია განაპირობებს. თუმცა, რაც სპონტანურად გამოიყურება, რეალურად სარისკოა. ამიტომ მნიშვნელოვანია, რომ ფეხბურთის კულტურასთან ერთად, ცნობიერებაც განვავითაროთ."

სტადიონის უსაფრთხოება და ორგანიზატორების პასუხისმგებლობა

სტადიონზე წესრიგის დაცვა მხოლოდ გულშემატკივრის პასუხის მგებლობა არ არის – ორგანიზატორების და უსაფრთხოების ჯგუფების ვალდებულებაა, უზრუნველყონ ისეთი სისტემა, რომელიც მაქსიმალურად შეამცირებს მსგავსი ინციდენტების ალბათობას.

სოსო მურღულია, სტადიონის უსაფრთხოების ყოფილი თანამშრომელია, ის მკაფიოდ ამბობს, თუ რა შედეგი შეიძლება მოჰყვეს მაყურებლის მხრიდან წესრიგის დარღვევას, იხსენებს კონკრეტულ მაგალითსაც, რომელიც მისი მწვრთნელობის დროს უნახავს:

„როცა სტადიონზე ადამიანი არღვევს უსაფრთხოების ზონას იგი პოტენციურ საფრთხედ შეიძლება აღიქვან.. მახსოვს შემთხვევა, როცა გულშემატკივარი შემთხვევით მცველს შეეჯახა და ამან სერიოზული ტრავმა გამოიწვია. ეს მხოლოდ სელფი არ არის – ეს შეიძლება ტრაგედიადაც იქცეს, ამიტომ ყველამ უნდა გავითვალისწინოთ ეს!."

საქართველოს ფეხბურთის ფედერაციის პრეს სამსახურის წარმომადგენელმა, დიმიტრი ბურდულმა, ჩვენთან საუბარში აღნიშნა:

„ყოველ წელს ვიზრდებით ორგანიზაციულად – ვცდილობთ სტადიონებზე თანამედროვე სტანდარტების დანერგვას. მაგრამ გულშემატკივართა ქმედებები ზოგჯერ აღემატება იმ რესურსებს, რაც ადგილზე გვაქვს. სწორედ, ამიტომ ვგეგმავთ მკაცრი საპასუხო ზომების მიღებას, მათ შორის კამერების სისტემის განახლებას და უსაფრთხოების თანამშრომელთა გადამზადებას.

"სტადიონზე გულშემატკივრის შეჭრა მხოლოდ ერთჯერადი ქმედება არ არის – ის საფრთხეა მთელი საფეხბურთო სამყაროსთვის , შესაძლოა, ეს ერთი შეხედვით უწყინარი ჟესტი გულშემატკივრის მხრიდან ემოციების გამოხატვა იყოს, მაგრამ რეალურად, საფრთხეს უქმნის მოთამაშეებს, ასუსტებს ჩვენი ფედერაციის პოზიციას საერთაშორისო ასპარეზზე და აზიანებს ქვეყნის იმიჯს.

მნიშვნელოვანია, რომ როგორც გულშემატკივრებმა, ისე ორგანიზატორებმა და სახელმწიფომ, იკისრონ თავიანთი წილი პასუხისმგებლობა. სტადიონი – ეს სპორტის ტაძარია და არა თვითდამკვიდრების ასპარეზი.

პატივისცემა, წესრიგი და გონივრული ქომაგობა – აი, რაც ქართულ ფეხბურთს განვითარებაში დაეხმარება

შეფ-მზარეული ელენე აღაღაშვილი რესტორან “MADRE”-ში

ჯანსაღი გემრიელობა

როგორ ვიკვებოთ ჯანსაღად და გემრიელად?

მარიამ მელიქიძე

ვინ თქვა, რომ ჯანსაღი აუცილებლად უგემურია? ბროკოლი, კომბოსტო, მწვანე ლობიო და სხვა საკვები, ალბათ თითოეული თქვენგანის ბავშვობის უსიამოვნო მოგონებასთან ასოცირდება. სტატიის ბოლომდე წაკითხვის შემდეგ დარწმუნდები, რომ შესაძლებელია ერთი შეხედვით უგემური პროდუქტებისგან მოამზადო გემრიელი და ამავდროულად ჯანსაღი საკვები. იმის გადაწყვეტაში თუ რას მიირთმევ, ფსიქოლოგიურ ასპექტს დიდი როლი უჭირავს. წარმოიდგე ხედავ მადისაღმძვრელ ბურგერს, მის გვერდით კი ბროკოლის წვნიანს, რომელს აირჩევდი? პასუხი ნათელია, თუმცა რა მოხდება იმის გაცნობიერების შემდეგ, რომ ერთი ხელს უწყობს სხეულის შეშუპებას, წონის მატებას, არღვევს ინსულინის ბალანსს და იწვევს კუჭ-ნაწლავის პრობლემებს, ხოლო მეორე აძლიერებს იმუნურ სისტემას, ამცირებს სისხლში შაქრის დონესა და ხელს უწყობს ორგანიზმის გაწმენდას მავნე ნივთიერებებისგან. ამ თემაზე რესპონდენტების აზრსაც გაგაცნობთ, თუმცა მანამდე განვიხილოთ, თუ რატომ ღირს არჩევნის გაკეთება ჯანსაღ საკვებზე, როგორ შეიძლება ჯანსაღი დესერტების მომზადება მარტივად. ევროპის სხვადასხვა ქვეყანაში საკმაოდ აქტუალურია ეს თემა, მაგალითად იტალიელები და ესპანელები ხშირად ამზადებენ დესერტებს სეზონური ხილით, რძის პროდუქტებითა და თაფლით, გავრცელებულია დესერტები, რომლებსაც მხოლოდ ბუნებრივი ხილის სიტკბო აქვთ და არა შაქრის. შაქრის მავნებლობაზე ალბათ გსმენიათ, ხომ? იგი მკვეთრად ზრდის გლუკოზას, იწვევს სხვადასხვა დაავადებას, როგორიცაა დიაბეტი, ზრდის გულის დაავადებების რისკს, იწვევს აკნეს და კანის გაღიზიანებას, სწორედ ამიტომ არჩიეს ევროპელებმა შაქარს ხილი. საქართველოშიც გვყავს კომპეტენტური შეფები. ერთ-ერთი მათგანი არის ელენე ალადაშვილი, ახალგაზრდა შეფი , რომელიც თავად აპირებს ობიექტის გახსნას, სადაც შეგეძლებათ მიირთვათ ბურგერი, ცხიმის, ნამცხვარი კი შაქრის გარეშე. რა ალტერნატიულ გზებს გვთავაზობს შეფ ელენე და როგორია მისი დამოკიდებულება ჯანსაღ და გემრიელ კვებასთან დაკავშირებით?

დღის რეცეპტი

ჩიას პუდინგი

ინგრედიენტები:

- ჩიას თესლი - 3 ს.კ
- ქოქოსის/ნუშის რძე- 250მლ
- თაფლი -1/2 კოვზი
- ვანილის ექსტრაქტი - ¼ ჩ.კ
- შოლო - ½ ჭიქა.

მომზადების წესი:
ერთმანეთში კარგად ავურევთ ჩიას თესლს, ქოქოსის ან ნუშის რძეს, თაფლს და ვანილს. შემდეგ ვამატებთ შოლოს და კარგად ვურევთ მასაში, შეგვიძლია ბლენდერის გამოყენებაც. ერთგვაროვანი მასის მისაღებად მიღებული პუდინგი შევინახოთ მაცივარში 2-3 საათის განმავლობაში.

შესაძლებელია თუ არა ჯანსაღი და ამავდროულად გემრიელი კერძი მომზადდეს ბიუჯეტურად?

რა თქმა უნდა, ბიუჯეტური, ადგილობრივი და სეზონური პროდუქტებით შესაძლებელია გემრიელი და სასარგებლო კერძების მომზადება, მაგალითად: ზიზიბურა და შვრია.ლობიო, ოსპი და სხვა. გემრიელი კერძი არ ნიშნავს მხოლოდ ცხიმითა და შაქრით გაჯერებულ საჭმელს.

რა პროდუქტებს იყენებთ "მავნე" ნივთიერებების ჩასანაცვლებლად?

21-ე საუკუნის ყოველდღიურობაში, ძალიან გავრცელებულია ზეთით, მაღალ ტემპერატურაზე მომზადებული კერძები, რაც ძალიან მავნეა ჩვენი ორგანიზმისთვის. მაგალითად ავოკადოს ზეთი, რომელიც უფრო მდგრადია, არ იშლება მავნე ნივთიერებებად და არ გამოყოფს ტოქსიკურ ორთქლს. ის ასევე შეიცავს ვიტამინ E-ს, ანტიოქსიდანტს, რომელიც აჯანსაღებს კანს. ასევე მზესუმზირის ზეთის იდეალური ჩამანაცვლებელია ქოქოსის ზეთი. შაქრის ჩამანაცვლებელი პროდუქტები კი გახლავთ: ბანანის პიურე, ნეკერჩხლის სიროფი, ფინიკის პასტა, სტევია და სხვა.

რომელიმე რესტორანს გაუწევთ რეკომენდაციას, სადაც შეგვეძლება ჯანსაღი გემრიელობების მირთმევა?

ჩემთვის ერთ-ერთი საყვარელი ჯანსაღი კვების ობიექტი არის სკა, რომელიც გვთავაზობს ბიუჯეტურ, ჯანსაღ და კალორიული კვებისთვის იდეალურად გათვლილ კერძებს.

როგორ ავაწყოთ დღიური მენიუ ისე, რომ გემრიელობაზე არ ვთქვათ უარი და ჯანმრთელობაზეც ვიფიქროთ?

დღიური მენიუს შედგენა, რომელიც გემრიელიც არის და ჯანსაღიც, შესაძლებელია, მთავარია დავიცვათ ბალანსი. დილა უნდა დავიწყოთ შვრიის ფაფით, თხილეულითა და ხილით, ომლეტი ბოსტნეულით. წასახემსებლად შეგვიძლია მივირთვათ: იოგურტი, თხილი, ჩირი, ვაშლი, არაქისის კარაქი, ჰუმუსი, ბოსტნეულის ჩხირები. რაც შეეხება ვახშამს და ღამის, შეგვიძლია მივირთვათ ბრინჯი ქათმით, ლობიო, კინოა, სალათი, თევზი ან

გავეცანით შეფების მოსაზრებებს ჯანსაღ და გემრიელ კერძებთან დაკავშირებით, ახლა კი დროა თავად მომხმარებლის დამოკიდებულებას გავეცნოთ. როგორ ახერხებს უბრალო ადამიანი, რომელიც არც შეფია, არც მზარეული და არც დიეტოლოგი, იკვებოს ისე, რომ არც გემრიელობაზე თქვას უარი და თან სხეულის სიჯანსაღეზეც იზრუნოს. შემდეგი რესპონდენტის - სოფო ხოსრუაშვილის აზრით, ყველას შეუძლია იკვებოს მარტივად, ჯანსაღად და გემრიელად, მთავარი მონდომებაა. მან შეძლო და დღის რაციონი მის სურვილებს ისე მოარგო, რომ მის ამჟამინდელ მიზანს - წონაში კლებას, გემრიელად და ჯანსაღად აღწევს. სანამ ცხოვრების წესს შეცვლიდა, დილით ჭამა არ უყვარდა. ბოლო 6 თვეა გადადგა პირველი ნაბიჯი საკუთარ თავზე ზრუნვისკენ და კვების რეჟიმი დაიწესა: საუზმე - 10-ზე, სადილი - 2-ზე, ვახშამი - 5 საათზე. კვირაში სამ დღეს ცილებით ტვირთავს ორგანიზმს, დანარჩენ დღეებში - ბოსტნეულით. მისი ერთი დღის მენიუ ასეთია: საუზმეზე შავი პური კარაქითა და თაფლით, რძიანი ყავა; სადილზე თეთრი ან წითელი ხორცი, ბულიონი, ჰოლანდიური ყველი და შავი პური; ვახშამზე - 2 მოხარშული კვერცხი. საიმედო რეჟიმმა მას არა მხოლოდ წონა შეუმცირა, არამედ ენერგიაც შემატა. სხვებსაც ურჩევს: ცვლილება კვებით დაიწყეთ. ჯანსაღად კვება არ ნიშნავს გემრიელობის დათმობას. მთავარია შევარჩიოთ სწორი პროდუქტები, ვისწავლოთ ბალანსის დაცვა და კვება ვაქციოთ ცხოვრების სასიამოვნო ნაწილად. მცირე ცვლილებებიც კი, მაგალითად მეტი ბოსტნეული, ნაკლებად გადამუშავებული შაქარი და რეგულარული კვება, დიდ გავლენას ახდენს ენერგიაზე, განწყობაზე და საერთო კეთილდღეობაზე. მთავარია ნაბიჯების გადადგმა დავიწყოთ - გემრიელად, მარტივად და ჯანსაღად

დღის რეცეპტი

რემენის მომზადება:
საშუალო ზომის ქვაბში დაამატე ზეითუნის ზეთი და ოდნავ შეწვი ნიორი, დაახლოებით 1 წუთის განმავლობაში. დაასხი ბოსტნეულის ბულიონი და მიიყვანე ადუღებამდე. დაამატე სოიოს სოუსი და პასტა (მახსენი ცოტა ბულიონში ცალკე და შემდეგ ჩაასხი). ადუღე 5-7 წუთით, რომ არომატები გაერთიანდეს.

ნუდლების და ბოსტნეულის მომზადება:
ცალკე ქვაბში მოხარშე ნუდლი პაკეტზე მითითებული ინსტრუქციის მიხედვით. გადაასვი ცივ წყალს. ბოსტნეული დაამატე ბულიონში (მხოლოდ 2-3 წუთით, რომ არ დაკარგოს საკვები ღირებულება).

სერვირება:
თითოეულ ჯამში მოათავსე ნუდლი, დაასხი ცხელი ბულიონი ბოსტნეულთან ერთად. სურვილისამებრ დაამატე კვერცხი, დაჭრილი მწვანე ხახვი, სესამის მარცვლები და ქორეული.

ღუკა ნაჭყეპია - შეფ-მზარეული

დღევანდელობაში იზრდება თუ არა მოთხოვნა ჯანსაღ კვებაზე?

ბოლო 40 წელია, ყოველწლიურად იზრდება მოთხოვნა ჯანსაღ კვებაზე, რადგან სპორტული აქტივობა და ჯანსაღი კვება ცხოვრების ყოველდღიური ნაწილი გახდა. საბაზრო პოლიტიკიდან გამომდინარე, საქართველოში, ჯერჯერობით არ არის საკმარისი მოთხოვნა, რომ შენარჩუნდეს ბიზნესი, რომელიც ექსკლუზიურად ამაზეა ორიენტირებული, მაგრამ ალაგ-ალაგ ჩანს ობიექტები, რომლებიც სულ მცირე ილუზიას მაინც ქმნიან ჯანსაღი კვების.

არის თუ არა კერძი, რომელიც თქვენ "გაჯანსაღეთ"?

კერძის გაჯანსაღება რამდენიმე ფაზიანი ელემენტია. რაციონალური კერძის არსი ისაა, რომ ყოველ ჯერზე გააკეთო ჯანსაღი არჩევანი. ნებისმიერი კერძი შეგიძლია აქციო უფრო ჯანსაღად, მაღალი ხარისხის პროდუქტებით. ეს შეიძლება იყოს ფქვილის გარეშე მომზადებული ჩიხირთმა, რომელშიც მხოლოდ სახამებელს გამოიყენებ, ან ომლეტი კარაქის გარეშე, რომელსაც ზეითუნის ზეთში შეწვავ.

თქვენს რესტორნებში, მენიუს შედგენისას, რამდენად ანიჭებდით უპირატესობას ჯანსაღ კერძებს? და არის თუ არა მაღალი მოთხოვნა?

ჩემთვის პრიორიტეტულია მომხმარებელს ჰქონდეს საკმარისი ინფორმაცია იმისა, თუ რას მიირთმევს, გულწრფელობა მნიშვნელოვანია. მაგალითად ადამიანი თუ არ ელოდება რომ რაღაცაში შაქარი იქნება, შაქარი არ უნდა იყოს. შოკოლადს რომ ჭამ და შიგნით სიმინდის სიროფია, ეგეც მოტყუებაა მომხმარებლის.

რას ურჩევდით ადამიანებს, რომლებიც იმიტომ არ იწყებენ ჯანსაღად კვებას, რომ არ უნდათ უარის თქმა გემრიელობებზე

- თუ რაღაც არ გამოდის გემრიელად, ესე იგი არასწორად აკეთებ. ამიტომ უნდა მოინდომო უფრო მეტი და გამოგივა. მაგალითად ყვავილოვანი კომბოსტო, რომელიც არ მიიჩნევა გემრიელად, თუ მაყალზე მოიყვან, ან ნაკვერჩხალზე, გემრიელიც იქნება და სასიამოვნოც. ამიტომ უბრალოდ უფრო მეტი უნდა სცადო.

ორი მხარე - ერთი მიზანი

საქართველოში ფიტნესის მიმართ ინტერესი იზრდება, მაგრამ ბევრს სასურველ შედეგამდე მისვლა უჭირს. აღმოჩნდა, რომ ვარჯიში შედეგს მხოლოდ მაშინ იძლევა, როცა მას თან ახლავს სწორი კვება, დისციპლინა და მოთმინება.

მარიამ მელიქიძე

საქართველოში ყოველდღიურად მატულობს ფიტნეს კლუბების წევრთა რაოდენობა, მაგრამ მხოლოდ მცირე ნაწილი აღწევს შედეგს. რატომ? ვარჯიშისა და კვების დაბალანსება არც ისე მარტივია, შეიძლება ივარჯიშო, თუმცა შედეგი ვერ მიიღო, ამის მიზეზი კი ხშირად არასწორი კვებაა. ადამიანები განსხვავებული მიზეზების გამო ვარჯიშობენ, ნაწილს კუნთის მასის მომატება სურს, ნაწილს კი ზედმეტი ცხიმის დაწვა. ვარჯიში და სწორი კვება - ეს ორი რამ არა მხოლოდ ფიზიკურ ფორმას აუმჯობესებს, არამედ გვეხმარება სტრესის დაძლევასა და ცხოვრების უკეთ წარმართვაში.

საბა ჭიჭინაძე უკვე 10 წელია აქტიურად ვარჯიშობს, ბოლო პერიოდში კი გადაწყვიტა თავისი ცხოვრების სტილი სხვებისთვისაც გაეზიარებინა და ტრენერი გამხდარიყო.

რამ მოგცა მოტივაცია, რომ გამხდარიყავი ფიტნეს ინსტრუქტორი?

- ვარჯიში 14 წლიდან ჩემი ცხოვრების სტილად იქცა. დარბაზში ყოფნით და ადამიანებთან კომუნიკაციით მიღებული სიამოვნება, რამდენიმე წელში ჩემი შემოსავლის წყაროდ ვაქციე. ჩემთვის უმნიშვნელოვანესია საქმე, რომელიც გეხმარება როგორც მენტალურად, ასევე ფიზიკურად განვითარებაში.

როგორ აძლევ მოტივაციას შენს მოსწავლეებს?

- მოსწავლის აყვანა დიდი პასუხისმგებლობაა, ხშირად ტრენერზეა დამოკიდებული განაგრძობს თუ არა ვარჯიშს. მე ვცდილობ, მრავალფეროვანი ვარჯიშებით გავუძლიერო დარბაზში სიარულის სურვილი. ასევე მნიშვნელოვანია ჩემი ფორმაში ყოფნა, რათა სერიოზულად აღიქვას ჩემი დამოკიდებულება ამ საქმის მიმართ.

რა არის ყველაზე დიდი შეცდომა, რასაც დამწყებები უშვებენ ვარჯიშიშას?

- დამწყებს ყოველთვის ვურჩევ ვარჯიში დაიწყოს ტრენერთან ან გამოცდილ ადამიანთან ერთად, რადგან არასწორად შესრულებული რამდენიმე მოძრაობით შეიძლება სხეულს სერიოზული დაზიანება მიაყენო. ასეთ შეცდომას ხშირად უშვებენ. კუნთების სწორად განვითარებისთვის საჭიროა პროპორციის დაცვა, რომ კუნთები არ ჩამორჩეს ერთმანეთს და ბალანსი დაცული იყოს.

შენი აზრით ახდენს თუ არა გავლენას ვარჯიში და სწორი კვება თვითშეფასებაზე და შენ შემთხვევაში თუ მოახდინა?

- ჩემთვის თვითშეფასება ძალიან მნიშვნელოვანია, რადგან ის მეხმარება მოვახდინო ჩემი თავის რეალიზება საქმეში, ყოველდღიურობაში, ადამიანებთან ურთიერთობაში. ვარჯიშმა ამ მხრივ დიდი როლი ითამაშა, რადგან გამორიცხულია ამ ყველაფერმა გავლენა არ იქონიოს მენტალურ მხარეზე.

რამდენად განსხვავდება ვარჯიში ქალებისთვის და კაცებისთვის?

- ვარჯიში ქალებისა და მამაკაცების შემთხვევაში ძალიან მკვეთრად არ განსხვავდება, მაგრამ არსებობს რამდენიმე მნიშვნელოვანი ასპექტი. მაგალითად მამაკაცებს აქვთ უფრო მაღალი ტესტოსტერონის დონე, რაც ხელს უწყობს კუნთოვანი მასის სწრაფ ზრდას, ამიტომ ისინი შედეგს უფრო მალე აღწევენ. ჩემი რჩევა იქნება, ორივე სქესმა შეარჩიოს ვარჯიშის პროგრამა ინდივიდუალური მიზნებისა და ფიზიკური შესაძლებლობების შესაბამისად.

რამდენად დიდი როლი აქვს კვებას ვარჯიშის პარალელურად?

- ვარჯიშის პარალელურად კვებას უმნიშვნელოვანესი როლი უჭირავს , წარმატების 70-80%, სწორედ სწორ კვებაზეა დამოკიდებული. ენერგია, კუნთების ზრდა და აღდგენა, ცხიმის წვა, ჯანმრთელობა და ჰორმონები ის მცირე ჩამონათვალია, სადაც სწორი კვება პრიორიტეტულია. სწორი კვების გარეშე ვარჯიშით შედეგის მიღწევა ძალიან გაჭირდება.

რომელია ის ერთი წინადადება, რომელიც ყველა დამწყებმა უნდა მოისმინოს?

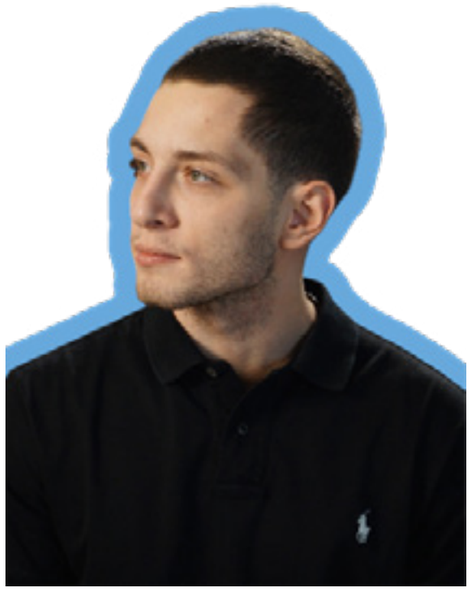
- არ იყო სულსწრაფი, სასურველი შედეგის მიღწევას გარკვეული დრო და ძალისხმევა ჭირდება, ამიტომ არ უნდა გაჩერდე სანამ მიზანს არ მიაღწევ.

მიეცი 5 რჩევა მკითხველს თუ როგორ შეუწყონ კვება და ვარჯიში ერთმანეთს.

1) იკვებე სწორად ვარჯიშამდე
2) ნუ გამოტოვებ კვებას ვარჯიშის შემდეგ
3) არ დააკლო ორგანიზმს წყალი
4) დაიცავი კვებითი ბალანსი
5)დაგეგმე ვარჯიში და კვება წინასწარ.

ვარჯიშის დაწყება დიდ ძალისხმევას საჭიროებს, მისი გაგრძელება და რუტინად ქცევა კი ცალკე სირთულეა, რომელიც სტაბილურობისა და მოთმინების უნარის ქონის გარეშე ვერ მოხერხდება. ხშირია შემთხვევა, როდესაც ადამიანი იწყებს ვარჯიშს, შემდეგ კი იმედგაცრუებისა და სულსწრაფობის გამო ნებდება.

შემდეგი რესპონდენტი ლუკა მელაშვილია, 21 წლის ბიჭი, რომელიც საუბრობს იმ რიგით მიზეზებზე, რომელმაც გადააწყვეტინა ვარჯიშის შეწყვეტა. ლუკა 18 წლის იყო, როცა ვარჯიში დაიწყო. იგი არაერთ სირთულეს წააწყდა ვარჯიშისას, ერთ-ერთი კი კვება იყო. "ყველაზე მეტად ენერგიების აღდგენა მერთულებოდა, დღეში საკვების მიღება 5-6ჯერ მიწევდა, რომ მეორე დღეს ისევ პროდუქტიული ვყოფილიყავი" . მისი აზრით კვებისა და ვარჯიშის შეთანხმება უმნიშვნელოვანესია, რადგან სწორი კვების გარეშე ადამიანი ვერასდროს მიიღებს სასურველ შედეგს. ლუკას მიზანი წონაში მომატება გახლდათ, შედეგებმა კი, როგორც თავად ამბობს, მოლოდინს გადააჭარბა "9 თვეში მოვიმატე 20 კილო და სარკეში ჩახედვისას ვხედავდი ჩემთვის სანატრელ სხეულს". ვარჯიში არა მარტო ჯანსაღი ცხოვრების წესია, არამედ გვეხმარება ისეთი ჩვევების გამომუშავებაში, როგორიცაა დისციპლინა, რეჟიმში ყოფნა, დღის დაგეგმვა, პროდუქტიულობა. ბოლოს კი ლუკა რჩევას აძლევს იმ მკითხველთა კატეგორიას, რომლებიც მოტივაციის ნაკლებობის გამო ნებდებიან და წყვეტენ ვარჯიშს - "გირჩევთ, რომ არასდროს შეჩერდეთ, არასდროს გადაყაროთ გაწეული შრომა და დრო წყალში, რომელიც ასეთი ძვირფასია. მთავარია გახსოვდეთ: არავინ არის ყოველთვის მოტივირებული — არც ტრენერები, არც პროფესიონალი სპორტსმენები. ვარჯიშის დაწყება მარტივია, მაგრამ მისი გაგრძელება მაშინ არის შესაძლებელი, როცა



ლუკა მელაშვილი

მოქმედება ჩვევად იქცევა. მოტივაცია მოდის და მიდის, დისციპლინა კი გიქმნის სტაბილურ პროგრესს".

ბოლოს, გაეცანით ელენე დიდბარიძის მოსაზრებას ვარჯიშსა და ცხოვრების ჯანსაღ სტილზე. ახალგაზრდა გოგონა უკვე წლებია ვარჯიშობს, დროთა განმავლობაში მისი სხეული უფრო და უფრო ძლიერი და ჯანსაღი ხდება. რას ფიქრობს ამ ცვლილებებთან დაკავშირებით და

აწყდება თუ არა დაბრკოლებებს? „ვარჯიში გადავწყვიტე ტენისზე მიღებული მაჯის ტრავმის შემდეგ. დარბაზში ჩემი ვიზიტები ნელნელა ხშირდებოდა. როცა ვუყურებდი ირგვლივ ადამიანებსა და მათ სხეულებს, მივხვდი რომ ძალიან გამხდარი ვიყავი, ამიტომ დავისახე მიზნად წონის მომატება და სხეულის ტონუსსში მოყვანა. ამ საკითხზე როდესაც ვსაუბრობ, ხაზს ვუსვამ ბალანსირებულ კვებას, ასევე აუცილებელია ნახშირწყლები და ხორცეული. როგორც იტყვიან კუნთი დარბაზში კი არა, სამზარეულოში იზრდება. ვარჯიშთან ერთად ვაკვირდები ცვლილებებს, რომლებსაც ჩემი ორგანიზმი დროთა განმავლობაში განიცდის, სასიამოვნოა როცა ვგრძნობ როგორ გავძლიერდი, დავმძიმდი, თავს უფრო ენერგიულად, ჯანსაღად და ბედნიერად ვგრძნობ. სირთულეების შესახებაც, რომელიც არაერთი იყო, აუცილებლად მოგიყვებით. ყველაზე მეტად კვების რაციონის დალაგება მიჭირდა. მეგონა ვარჯიშის შემდეგ კუნთი თავისით, მარტივად გაიბერებოდა, მაგრამ ასე არ ყოფილა. მიუხედავად დაბრკოლებებისა, მინდა ყველას ვუთხრა, განსაკუთრებით გოგოებს, რომ ყველაფერი გამკლავებადია, არ იფიქროთ რომ ვერ შეძლებთ, რადგან თქვენი სხეული ვინმეს სხეულზე უძლურია, პირიქით! გახსოვდეთ, რომ ვარჯიში არის ინვესტიცია, რომელსაც ვაკეთებთ იმისთვის, რომ ჩვენი სხეული უფრო დიდი ხანი მოგვემსახუროს და გაუძლოს ყველა იმ სტრესს, რომელსაც ქალების 90% გადის (ბავშვის გაჩენა, მენოპაუზა და ა.შ)"

ჯანსაღი ცხოვრების წესი, ვარჯიში და სწორი კვება, უბრალოდ გარეგნობის გაუმჯობესებას კი არ ემსახურება, არამედ ჩვენი შინაგანი ძალის, სტაბილურობისა და თვითშეფასების გაზრდასაც. რესპონდენტების პასუხებიდან ცალსახად ჩანს, რომ ფიტნესი არა მხოლოდ კუნთების, არამედ მუხლჩაუხრელი შრომის გზაა, რომელიც ცვლის როგორც სხეულს, ასევე მენტალობას. შედეგს არ ვიღებთ ერთ დღეში, თუმცა ყოველდღიური, მცირე ნაბიჯები, სწორედ იმ დიდ მიზნამდე მიგვიყვანს, რაზეც ოცნებობთ.

საბა, ლუკა და ელენე გვიჩვენებენ, რომ წარმატება სხვადასხვანაირია - ვიღაცას წონის მომატება უნდა, ვიღაცას ცხიმის დაწვა, ვიღაცას კი უბრალოდ მეტი ენერგიისა და ბედნიერების შეგრძნება სურს. თითოეულ მათგანს შეხვდა დაბრკოლებები, მაგრამ ყველა ერთ რამეზე თანხმდება — არ ღირს შეჩერება, როცა უკვე დაიწყე. და გახსოვდეს: ვარჯიში არ არის ტანჯვა, ის არის საჩუქარი შენი სხეულისთვის. სწორი კვება არ არის შეზღუდვა, ის არის გზა ენერგიის, სიძლიერისა და სიცოცხლის ხანგრძლივობისკენ. დაიწყე დღეს, პატარა ნაბიჯით — და ხვალ მადლობას ეტყვი შენს თავს.

TV RADIO IBSU
INTERNATIONAL BLACK SEA UNIVERSITY
IBSU Media Centre
WWW.MEDIA.IBSU.EDU.GE

შავი ზღვის საერთაშორისო უნივერსიტეტის

მედია ცენტრი

სტუდენტთა თეორიული ცოდნის გამოყენება პრაქტიკაში

შავი ზღვის საერთაშორისო უნივერსიტეტის, სოციალურ-მეცნიერებათა ფაკულტეტის, ჟურნალისტიკის მიმართულების მედია ცენტრი

www.media.ibsu.edu.ge

@IBSU Media Centre