**თეთრი, ფუმფულა, სურნელოვანი**

დრამატუგი - ოთარ ქათამაძე, ეკა ჩავლეიშვილი

სცენაზე დგას მაგიდა, სკამი, სამედიცინო მანეკენი... მაგიდაზე დაწყობილია სხვადასხვა საკვები პროდუქტები, ჭურჭელი და ა. შ. მაგიდასთან ფუსფუსებს ნატო.

ნატო - მოგესალმებით! მე ვარ ნატო ჯიქია, სართაშორისო ორგანიზაცია GPL- ინსაიდის, საქართველოს ფილიალის, ჭარბ წონასთან ბრძოლის მეთოდოლოგიის მათავარი კოორდინატორ-დიეტოლოგი...ჩვენი სემინარის მთავარი თემაა „ჭარბი წონა“. ჭარბი წონა სერიოზუილ საფრთხეს უქმნის თქვენს ჯანმრთელობას, იგი უპირველეს ყოვლისა ემუქრება გულსისხლძარღვთა სისტემის სწორ ფუნქციონირებას და არა მარტო მას. „უნდა ჭამო იმისვის, რომ იციცხლო და არა იცოცხლო იმისთის, რომ ჭამო“ სოკრატე. როგორ მივღწიოთ სასურველ წონას? უმეტესობა ინტერნეტში ეძებს სწრაფ შედეგზე ორიენტირებულ დიტებს, მიმართავს რადიკალურ გზებს, შიმშილობს და ავიწყდება, რომ ამით დიდ ზიანს აყენებთ საკუთარ ჯანმრთელობას. დიეტა ბერძნული სიტყვაა და სწორ კვებას ნიშნავს.სხვათაშრის ამ პროექტის ფარგლებში შესაძლებლობა გეძლევათ უფასო კონსულთაციები გაიაროთ ჩემთან და საჭირო ანალიზების წარდგენის შემდეგ დაგენიშნებათ ინდივიდუალურიდიეტა.

ჩვენ ის ვართ რასაც ვჭამთ

როგორ უნდა ვიკვებოთ სწორად? რომელ პროდუქტს მივანიჭოთ უპირატესობა? რა ჯერადობით და რა ინტერვალით?

(ზარის ხმა. ნატო ამოიღებს მობილურს) ალბათ გაგიკვირდებათ რატომ არგამოვრთე მობილური? ახლავე აგიხსნით. ჩემი აღნაგობიდან გამომდინარე ადვილი მისახვედრია რომ ბალერინა არ ვარ, თუმცა სულ ვოცნებობდი. სხვათაშორისიმედი არ დამიკარგავს და ამიტომაც მუდმივად დიეტაზე ვარ... ანუ სწორად ვიკვებები. ეს ზარი საკვების მიღების დროს მახსენებს. მნიშვნელობა არ აქვს სად იმყოფებით : ავტობუსში, სამსახურში, პარკში, ქუჩაში... მთავარია დასახულ მიზანს მიაღწიოთ. (იწყებს ჭამას) აი, ხომ ხედავთსულაცარ მერიდება ლექციის კითხვა, თან საკვების მიღება.

ყველა ჩვენთაგანი ლუკმას ვათავსებთ პირის ღუში, კბილებით ვაქუცმაცებთ და ვყლაპავთ. ხო ასეა? მაგრა რამდენად სწორად ვაკეთებთ ამას? ახლავე აგიხსნით (გადაინაცვლებს მანიკენთან) შეეცადეთ ლუკმა არ იყოს ძალზედ დიდი, იგი მინიმუმ 40 ჯერ უნდა დაიღეჭოს. ამ დროს ჯირყვლებიდან გამოყოფილინერწყვი, არბილებს ლუკმას, აქცევს ფაფისებრ მასად და საყლაპავიმილის საშუალებით დუბრკოლებად ხვდება კუჭში. გადამუშავდება და უკვე ფეკალურ მასად ქცეული ტოვებს ორგანიზმს. ხო მარტივია? ეს ყველამ ვიცით, მაგრამ კუჭის მოქმედების და წონაში მატებიდა პრობლემები მაინც გვხვდება. რაშია საქმე?სად ვუშვებთ შეცდომას? შეგიძლიათ ვინმემ მიპასუხოთ? (ცდიობს მაყურებლიდან მიიღოს პასუხი) მოდით მეტად ინტერაქტიუი გავხადოთ ჩვენი დღევანელი შეხვედრა. ვის რა მოსაზრებები გაქვთ? (შესაძლებელია იყოს წარმოტქმული ვარიანტები. სწორი პასუხი საკვებია) დიახ სწორი პასუხი საკვებია, ანუ ვიკვებებით თუ არა ნატურალური და სასარგებლო პროდუქტებით. ვინ მიპასუხებს: ეს რა არის? დიახ კიტრი, ეს? მოხარშული ხორცი, აბა ეს? დიხა სწორია მაიონეზი. პური ყველამ ვიცით... ეს საყვარელი და უწყინარი ბოსტნეული? რათქმაუნდა კომბოსტო. ეს საზიზღარი და უშნო? დიახ ჩიფსი გახლავთ... ეს მუქი ყოვლად მიუღებელი, მაგრამ ამავდროულად პოპულარული მასა რა არის? დიახ ნუტელა. გიფიქრიათ რა ზიანის მოყენება შეუძია ზოგიერთ მათგანს? ღირს კი წუთიერი სიამოვნების გამო, საფრთხეში ჩავიგდოთ ჯანმრთელობა. (ამოიღებს თასს) წარმოვიდგინოთ რომ ეს თასი ჩვენი კუჭია... (ნელ-ნელა იღებს სხვადასხვა პროდუქტს და ათავსებს თასში) ნახეთ რა მასა მივიღეთ... გეთანხმებით საზიზღარია... გახსოვდეთ,არაჯანსაღი პროდუქტის დიდი რაოდენობით მიღებისას კუჭი ვარდება შოკურ მდგომარეობაში.

(საჩვენებელ თითს ამოუსვამს ნუტელას) მაგრამ ხანდახან ძნეია გაუძლო ცდუნებას (იცინისა, პირში ჩაიდებს თითს)

ბავშვობაში მშობლები ადრე მაწვენდდნენ. 15 წუთის შემდეგ სამზარეულოდან ჭურჭლის სუსტი მორიდებული წკარუნის მესმოდა. ყველაფერი გასაგები იყო, ჭამდნენ. მე კი ვტიროდი. არ მაჭმევდნენ, მსუქანა ვიყავი. ეს ჩემი პირველი და ყველაზე ადრეული ტკივილი იყო. რატომ არ უნდა ვჭამო? თუ ადამიანს გშია რატომ არ უნდა ჭამო? (თან იწყებს ჭამას) რას აღარ მეძახდნენ : დრუნცა, გოჭუნა, ფუმფულა, კუპატა... ერთადერთი ბავშვი ვიყავი ვინც 7 წლის ასაკში დიეტით დავინტერესდი. წლების მანძილზე მსოფლიოს ყველა დიეტოლოგის რჩევა-დარიგება შევისწავლე. იოლი მისახვედრია რატომაც ავირჩიე ეს პროფესია, ეს საქმე ვიცოდი ყველაზე კარგად. ყოველ ღამით საგულდაგულოდ შევადგენდი ერთ კვირიან დიეტას, დილით შემართებით გავიღვიძებდი, საღამომდე პირნათლად ვასრულებდი ყველა დავალებას, „ყოჩაღ ნატო!“ თავს შევიქებდი, მაგრამ ვეღარ ვიძინებდი, გამუდმებით საჭმელზე ვფიქრობდი. „ნატო შენ არ გშია... ნატო შენ არ გშია...“გამგელებული წამოვხტებოდი, სამზარეულოში შევარდებოდი. „ნატო ქვაბში ჩაიხედე, კარადაში პურია, რა დროს თეფშია, მაცივარი გამოაღე, გაცხელების დრო არ გაქვს, ჭამე ხარჩო, ჭამე!!“ საკუთარ თავს ვერ ვუშველე. ვსუქდებოდი... მაინც ვჭამდი და ვტიროდი, ვჭამდი და ვტიროდი, ვჭამდი და ვტიროდი...მაპატიეთ ეს უნდა გავიხადო (იხდის ბიუსჰალტერს, თან აგრძელებს ჭამას)

37 წლის ასაკში ვირტუალური ცხოვრაბა დავიწყე. ახალი მიზანი დავისახე. მეპოვა ადამიანი ვინც ჩემით დაინტერესდებოდა, სოციალურ ქსელში გადავცხოვრდი, მისი ნაწილი გავხდი... ათასობით ონანისტი გავიცანი, არ მცილდებოდნენ მწერდნენ, მაწუხებდნენ, თავს მაბეზრებდნენ. მათი მოშორების ყველაზე მარტივი საშუალება, საკუთარი თავის ჩვენება იყო. ლადო მათ არ გავდა. 3 თვე დღედაღამ ვწერდით ერთმანეთს. მეტის მოთმენა აღარ შეეძლო, შეხვედრას მთხოვდა. მეც მინდოდა, ძალიან მინდოდა მაგრამ უარს ვეუბნებოდი. რატომ? მსუქანი მკლავები, კოტიტა ფრჩხილებდაკვნეტილი თითები, ღაჟღაჟა ლოყები, ტომარასავით ჩამოკიდებული ღაბაბი, კუზივით ამობურცული ქედი, არანორმალური სიდიდის ღიპის და სიგანეში უგზო-უკვლოდ გასულ ტრაკს, დიდი ხანია ბანდაჟში ვეღარ ვატევდი. ლიფის დანიშნულება დამავიწყდა და ნესვებად დაგდებული ორი ცალი ძუძუ ნებაზე მყავდა მიშვებული.

დაჟინებით მოითხოვდა შეხვედრას და მივწერე - „ესპანეთში მივდივარ. სტაჟირება უნდა გავიარო. შვიდი თვის მერე ჩამოვალ. ამ პერიოდში ბევრი რამ შეიძლება მოხდეს და თუ კვლავ გექნება ჩემი ნახვის სურვილი შეგხვდები“ მეთქი. პასუხი იგვიანებდა... საიდან მოვიტანე ეს ესპანეთი?? შვიდი თვე მეყოფა ვითომ ფორმაში ჩასადგომად? კი,კი... ზუსტად შვიდ თვეში გავხდები 40 ზომა. რატომ არ მწერ? ვეცდები, მოვინდომებ, გამომივა.... ყველა არსებულ დიეტას დავიცავ, არარსებულსაც, ოღონდ შემხვდი. ხვალიდან. არა დღეიდან. არა ამ წუთიდან ვწყვეტ ჭამას.

მომწერე რა... მომწერე! ახლავე მომწერე... „კარგი იყოს შვიდი თვის მერე“ მომწერაააა...

აპრილი უწევს, რა უნდა ჩავიცვა? რათქმაუნდა ის ჩემი ოცნების ჩისფერი კაბა, ყვითელგულა თეთრი გვირილებით მოჩითული. წელში გამოყვანილი, თეძოზე თავმოყრილი. ბალერინას პაჩკასავით და მოკლე. ხო ის, ის ჩემი სახლის წინ მდებარე, მდიდრულ ბუტიკში მანეკენს რომ აცვია და ნერვებს მიწიწკნის. „მალე ჩემი გახდები, ჩემი. გესმის? შვიდი თვის თავზე აუცილებლად ჩაგიცვამ და ერთად წავალთ პაემანზე, ჩემს პირველ პაემანზე. მე და შენ.... მე, შენ და ის.“

ჩქარა ნატო, ჩქარა. სამი თვეა სამზარეულოს ფანჯრიდან მზერა შენზე მაქვს მობჯენილი, ვერავინ ვერ გიყიდა, ძალიან კარგი ხარ და იმიტომ, ალბათ ძვირიც, უსაშველოდ ძვირი. მთელ ჩემს დანაზოგს შენ დაგახარჯავ... ჩემი გახდები! იქნებ სხვისი ოცნებაც ხარ... ჩქარა ნატო, ჩქარა. შარვლის ჩაცმის დრო არ გაქვს, საშინაო ხალათით გაიქეცი. ტოტებიანი ნიფხვის ამოცმას ვრ ასწრებ. მერე რა, თუ შიშველი ბარძყები ერთმანეთს გაეხახუნება, აგეწვება, დაგიწყლულდება... მთავარია არ დაგასწრონ! ჩქარა იყიდე და სახლში მოიყვანე შენი ოცნება.

* ეს კაბა მომეცით მანეკენს რომ აცვია. ჩქარა მომეცით, ჩემთვის მინდა.
* თქვენთვის? ეს ხომ 40 ზომაა.
* დიახ 40 ზომა მინდა ჩემთვის.
* რა მხრივ?
* ჩასაცმელად.
* ხო, მაგრამ ამაში ვერ ჩაეტევით...
* ჩავეტევი აუცილებლად ცავეტევი.
* იცით ეს ძალიან ცნობილი ფრანგი დიზაინერის კაბაა და ამ მოდელს დიდი ზომები არ გააჩნია. და.... რამენაირად რომც ჩაეტიოთ, ფას ვერ შეწვდებით, ძალიან ძვირი ღირს.
* ახლავე ჩამოხსენი კაბა, ლამაზად შემიფუთე, ქვითარი ამოარტყი და ბოდიშიც მომიხადე! შე უგუო, ბოროტო გამყიდველო.

და წამოგიყვანე. (გორგოლაჭებიან საკიდს გამოაგორებს, ძველ ტანსაცმეებს გაშმაგებული ჩამოგლიჯავს და დიდ ნაგვის პარკში ჩაყრის. სასოებით გახსნის ლამაზად შეფუთულ ყუთს, ამოიღებს კაბას, საკიდზე ჩამოკიდებს, მოფერებას დაუპირებს, მაგრამ ვერ გაბედავს)

კეთილი იყოს შენი მობრძანება. არ იდარდო, 7 თვე მალე გაივლის და ჩვენ.... მე და შენ ერთად წავალთ პაემანზე. ჩემს პირველ პაემანზე.... ბატონო?? რა თქვი? რათქმაუნდა ეხლავე, მოგაშორებ, გადავყრი, გავანადგურებ, თვალით არ დაგანახებ... მადლობა რომ ასე ზრუნავ ჩემზე... კი ბატონო, რათქმაუნდა, ამასაც გადავასხამ, რაში მჭირდება.. (ყველანაირ საკვებს თუ გაზიან სასმელს გაშმაგებით ყრის ნაგვის პარკში) ესეც ასე... ყველაფერი გადავყარე. ხალათის, ფლოსტებისა და ტოტებიანი ნიფხვის ამარა ვდგავარ შენს წინაშე და ბედნიერი ვარ.

ვწვალობდი, ვშიმშილობდი, ვარჯიშობდი, ნელ-ნელა ვიკებდი, 100 გრამი, 200 გრამი, ნახევარი კილო, 3 კილო.... მეტად თავდაჯერებული გავხდი... დროა. ვნახე.... მომეწონა... არა, შემიყვარდა.... უფო სწორად მანამდეც მიყვარდა, მაგრამ როცა შევხვდი უფრო შემიყვარდა... ბედნიერი ვიყავი... მშვენიერი საღამო იქნებოდა, ოღონდ რესტორანში არა. ყველა ჭამდა, ბევრს ჭამდნენ, ხარბად ჭამდნენ, თითებს ილოკავდნენ, შემწვარ ქათამი, თევზი ბაჟეში, სტეიკი ბროწეულის სოუსით, ლობიო ქოთანში, ყველის ასორტი, ნივრის მწნილი, ჯონჯოლი, ელარჯი, და პური, თეთრ, ფუმფულა, სურნელოვანი.... ჩემთვის კი ბოსტნეულის სალათი მოვატანინე.

იმ ღამით სახლში ბეკონის მოზრდილი სენდვიჩი ავიტანე და სწრაფად შევჭამე. წამოვწექი... მუცელში დანაშაული მედო, მამძიმებდა... წამოვარდი, ტუალეტში შევარდი. ვარწყიე. მომეწონა. ისევ ის რესტორანი.ლადოს უკვირდა ბოსტნეულის სულ სალათს რატომ უკვეთავო? მე სწორ კვებაზე ვიწყებდი ღაღადს, სასარგებლო პროდუქტებზე მინი ექციას ვუკითხავდი, მერე ტალეტში გავდიოდი, კაბინაში ჩავიკეტებოდი, ფოლგაში საგულდაგულოდ, გადახვეულ ჰამბურგერსჩანთიდან ამოვიღებდი და ჩუმად ვჭამდი, ჩქარა ვჭამდი, სულ არ მაწუხებდა ის რომ უნიტაზზე ვჯექი და დიდ ლუიკმებს თითქმის დაუღეჭავად ვყლაპავდი, ვჩქარობდეი, რადგან მერე უნდა მერწყია... თავიდან ღრიალით ვარწყევდი. ხმის ჩასახშობად უნიტაზის ჩარეცხვა მიწევდა... მერე კი დავოსტატდი, ჩუმად ვჭამდი, ჩუმად ვარწყევდი, თავს მოვიწესრიგებდი, მაგიდასთან ვბრუნდებოდი და ჩემს ბოსტნეულის სალათს გემრიელად მივირთმევდი, ლადო ვერაფერს ხვდებოდა.

ერთხელ საუბარი ჩვენს მომავალზე ჩამოვარდა, ლადომ სუფრასთან მევიოლინე მოიხმო და რომანტიული მუსიკის ფონზე ხელი მთხოვა. .. ავტირდი. 2 თვეშ ქოწილი მაქვს.ჩქარა ნატო ჩქარა საქორწინო კაბა უნდა იყიდო, აი ის, შენი ოცნების კაბა. მერე რა რომ 2 ზომით პატარაა. ვეცდები, მოვინდომებ, გამომივა, გავხდები, აუცილებლად გავხდები. ვიყიდე. ქორწილამდე დუბაიში სამოგზაუროდ წავიდეთო. სუპერ სასტუმროში დავბინავდით. შესაბამისად კვებაც არნახული იყო, სამოთხეში ვცხოვრობდით, სექსი ჭამა ძილი, სექსი ჭამა ძილი, სექსი ჭამა ძილი... რწყევა? წამოსვლის წინა დღეს მივხვდი რომ მოვიმატე, მთელი დღე ვიშიმშილე, საუნაში ვიჯექი, ოფლს ვიდენდი. ლადოს უკვირდა, მაგრამ არაფერ მეუბნებოდა. დუბაიდან გამოფრენის წინ აეროპორტში ძალიან დიდი დონერი ვჭამე...

ხვალ ჩემი ქორწილია, აეროპორტიდან სახლამდე გზა უსაშვენოდ დიდი მომეჩვენა. შინ ვარ, საქორწინო კაბა... 2 ზომით პატარა. არა არ ვნერვიოულობ, ჩამეტევა, რომ არ ჩამეტიოს? ერთი ორს ვარწყევ და ჩავეტევი... 2 კვირაში ისეთს რას მოვიმატებდი... ნელა ჩამოვხსენი საკიდიდან, საწოზე მივაფინე, გავშიშვლდი, ბარძაყები თუ ჩავატიე, წელზე კარგად მექნება. მიჭირს, ხომ არ ამოვხევ? ამოვიცივი. ზურგზე ელვას ვერ ვიკრავ, ხვალ ჩემი ქორწილია, რა გავაკეთო?

მორე დღეს ელვაშეხსნილ, ამოკემსილკაბას მოსასხამი მიფარავდა. მაკეაჟს კი ოსტატურად შეენიღბა უძინარი, ნამტირალები სახე.

ლადო ჩემი ქმარია, მე ლადოს ცოლი ვარ, ლადომ დიდი ტელევიზორი იყიდა, მე ტორტებს ვაცხობ, ვჭამ.

ლადო - ჩემო ფუმფუააა...

ვჭამ

ლადო - ჩემო ფუმფულააა...

ნატო - რა თქვი?

ლადო - რა ვთქვი?

ნატო- ფუმფულაო...

ლადო - ხო ფუმფულა ხარ ჩემი.

ნატო - კიდევ რისი თქმა გინდა? მიდი მოაღე პირი! მითხარი რასაც ფიქრობ... შენ გგონია ვერაფერს ვხედავ? რატომ არ მეუბნები, რატომ მერიდები? მიდი მიდი მიდი თქვი... აღარ მოგწონვარ. ხო ასეა? მსუქანი აღარ მოგწონვარ...

ლადო - მე შენ ყველანაირი მომწონხარ...

ნატო - რატომ?! რატომ მეუბნები ამას?! როგორ შეიძლება სულერთი იოყოს? შენ არ გაქვს უფლება მე ასეთი მოგწონდე. გაიგე?

ლადო - ვერ გავიგე რა გჭირს?

ნატო - დავშორდეთ.

ლადო - რაო?

ნატო - ხო. სულ 7 თვეა ცოლ-ქმარი ვართ, ფეხებზე მკიდია სხვები რას იტყვიან. საკმარისია, დავიღალე, მომბეზრდეი, მიყვარხარ, ჰაერი არ მყოფნის, დასაბანი ვარ,საშინლად მიყვარხარ, გამუდმებით მშია, ფეხმძიმედ ვარ.

ლადო წავიდა...

იმ დღეს 7 თვის გავხდი. ისე ვიყავი გაბერილი, დასიებული, რომ სიარული მიჭირდა. ექიმთან მაინც მივედი კონსულტაციაზე.

ოოო.... 113 კილო! კვება მაქსიმალურად შეზღუდეთ. პური საერთოდ ამოიღეთ, განსაკუთრებით თეთრი. დიდი ნაყოფია, მენჯი ვიწრო გაქვთ, ასაკი თავისას შვება... ანუ: დახურეეგ გაუმაძღარი ხახა, ნუ იყრი შიგ ყველაფერს რაც ხელში მოგყვებაო... კი, კი, გამაფრთხილა.

დაღამდა. მშია. დავწექი. ვერ ვიძინებ. მშია. ავდექი. წყალი დავლიე. ბევრი. დავწექი. მშია.

ის თეთრი სურნელოვანი პური მანამდე ვიყიდე, სანამ ექიმთან წავიდოდი. დაძველდეს, დაობდეს, გაქვავდეს. რაში მენაღვლება. მე მხოლოდ ყავას დავლევ. ავდექი. ჩაიდანი დავადგი. პური პარკში ჩავდე. თავი მოვუკარი. ჩაიდანი ადუღდა. ყავა დავისხი. იგარეტს მოვუკიდე. მოვწიე. დავლიე მოვფსი. დავწექი. (პაუზა) გიჟივით წამოვხტი. სამზარეულოში გავარდი.ხელები მიკანკალებდა. ოფლი მასხამდა. პარკი გავგლიჯე პური გადმოვარდა. ნაგვის ყუთში ჩავარდა. ამოვიღე. გავრეცხე. დანაზე წამოვაცვი. გაზი ავანთე. ცხელზე გადავატარე. გულში ჩავიხუტე.

- რამე ხომ არ გატკინე დედი? რა კარგი სული გაქვს, რა თბილი ხარ...ნანი ნუნი ნანებიო... (ყნოსავს ეფერება) რა გემრიელი ხარ დეე...(ყნოსავს, კოცნის, კბეჩს, ჭამს.) შენი ბრალია დედიკო, წიხლი უნდა ამოგერტყა მუცელში, შენ კი გაიტრუნე, არ შემაჩერე, ხოდა სულოუთქმელად გშთანთქე თეთრი, ფუმფულა, სურნელოვანი და ჩავიფსი... უი, ეს რა დამემართა მეთქი და კიდევ უფრო ჩავიფსი და კიდევ, და კიდევ, უფრო და უფრო, რომ ჩავიფსი და ჩავიფსი დავრეკე - მიშველეთ... გემუდარებით, სანამ ბოლო წვეთამდე არ ჩავიფსამ მიშველეთ მეთქი.

... და კარის გასაღებად გავიჩქარე. ჩემს აუარება, ალისფერ ჩაფსმულში, ფოსტლებში მივჭყლაპუნებდი. - ჩუ ჩუ დედიკო ნუ გეშინია, მე აქ არ ვარ?? შენც უნდა დამეხმარო, ცოტა თავი შეისრუტო, კედლებს მოეჭიდო, მეც მოვუჭერ რაც ძალი და ღონე მაქვს, ბოლომდე არავითარ შემთხვევაშ არ ჩაგიფსამ მეთქი... ხო და მოვახერხე დეე... გესმის მოვახერხეთ!

სასწრაფო რომ მოვიდა, ვიწექი შენში მშვიდად. აღარ ვფსამდი. აღარ მშიოდა და ჩამეძინა.

მერე? მერე რა მოხდა?

ცოცხალია ჩქარა საკეისრო კვეთით ამოვიყვანოთ. გარედან ესენი მჭრიდნენ დე, შიგნიდან შენ მგლეჟდი პაწაწინა თათებით. ხო და შენს თათუნებსა და მჭრელ ანცეტს შორის ის, თეთრი, ფუმფულა, სურნელოვანი, ქვად ქცეული და კედლად აღმართული იყო.

შენი ბრალია დედიკო შენი! ხო შენი. შენი დე...

(რეკავს ზარი) ჩემი ტრაპეზის დროა... ნუ მოგერიდებათ, თან იქონიეთ კომპაქტური, კონტეინერები. ჭამეთ იქ სადაც მოგიხერხდებათ: ავტობუსში, სამსახურში, ქუჩაში, პარკში, ტუალეტში, აეროპორტში, ლექციაზე, ტრეინინგზე... საბოდიშო არაფერია. აი ახლა მე ავდგები და შევჭამ. ნუ დაგავიწყდებათ მთავარია მიზანი. დაისახეთ მიზანი და წონიაში კლების პროცესი გაგიადვილდებათ... ნუ მიეტანებით თეთრ ფუმფულა სურნელოვან პურს. არ დაგავიწყდეთ: დიეტა ბერძნული სიტყვაა და სწორ კვებას ნიშნავს.