პროლეტარებო ყველა ქვეყნისა, შეერთდით!

ლელო

საქართველოს სსრ ფიზიკური კულტურისა და სპორტის სახელმწიფო კომიტეტისა და პროფკავშირთა რესპუბლიკური საბჭოს ორგანო

ЛЕЛО ОРГАН ГОСУДАРСТВЕННОГО КОМИТЕТА ГРУЗИНСКОЙ ССР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ И РЕСПУБЛИКАНСКОГО СОВЕТА ПРОФСОЮЗОВ

17 იანვარი, კვირა, 1988 წ.
№ 12 (9673) ◎ ფასი 3 კაპ.

გამოდის 1934 წლის 13 აპრილიდან

საქართველოს დროსაფხ. ჯვანაზღაუროთ გაცდენილი, გავიდეთ ახალ მიჯნაზე

რესპუბლიკს სახალხო მეურნეობისათვის მომზადებული ათიათასობით სპეციალისტი, საქართველოდან არმიაში სამსახურისათვის მიმავალი ყოველი მესამე გასაწვევი ფლობს სამხედრო სპეციალობას, ასეთია მხოლოდ ზოგიერთი ციფრი, რომლებიც საქართველოს სსრ არმიის, ავიაციისა და ფლოტის ხელშემწყობი ნებაყოფლობითი საზოგადოების საქმიანობას ახასიათებს უკანასკნელი ხუთი წლის მანძილზე. ეს ციფრები მოიყვანეს თბილისში 15 იანვარს გამართულ რესპუბლიკის დოსააფის მე-6 ყრილობაზე.

რესპუბლიკის დოსააფის ცენტრალური კომიტეტის საანგარიშო მოხსენება გააკეთა მისმა თავმჯდომარემ გენერალ-მაიორმა გ. ვ. ნანეიშვილმა.

ყრილობაზე ძირითადი ყურადღება დაეთმო არსებულ ნაკლოვანებათა გამოვლენას, მათი აღმოფხვრის გზების განსაზღვრას. მიუხედავად იმისა, რომ მოხერხდა საზოგადოების რგოლების ნაწილის გაძმტკიცება და საქმიანობის ზოგიერთი ასპექტის მიხედვით არცთუ ცუდი მაჩვენებლების მოპოვება, კვლავ თავს იჩენს ნაკლოვანებანი დოსააფის წევრთა აღზრდაში, სამხედრო საქმის საფუძვლების სწავლებაში, ტექნიკური და სამხედრო-გამოყენებითი სახეობის სპორტის განვითარებაში.

აღინიშნა, რომ გასულ წლებში ჩამოყალიბებულმა სტერეოტიპებმა მუშაობაში, კონსერვატიზმმა და ინერტულობამ ის გამოიწვია, რომ რესპუბლიკის დოსააფი თანდათან ჩამორჩა ტემპსა და წინანდელ მიჯნებს. სოციალისტურ შეჯიბრებაში ყველა დონეზე აღმოფხვრილი არ არის ფორმალიზმი, არც ცოცხალი მუშაობა წარმოებს ადამიანებთან, არ ხდება მოწინავე გამოცდილების განზოგადება. შარშან ნაკისრი ვალდებულებანი ზოგიერთი მაჩვენებლის მიხედვით შეუსრულებელი დარჩა.

თითქმის 9 ათასით შემცირდა თავდაცვითი საზოგადოების წევრთა რიცხვი აბაშაში, გეგეჭკორის, სილნაღის, ბოლნისის, ორჯონიკიძის რაიონებში. ნეგატიური მოვლენები და ბრორატმოქმედება მოხდა დოსაფის წითელწყაროს, საჩხერის, ხობის რაიონულ კომიტეტებში. დოსაფის ცენტრალური კომიტეტის და ადგილობრივი კომიტეტების სუსტი კონტროლისა და არასათანადო მომთხოვნელობის გამო ავტოსატრანსპორტო საშუალებათა მძღოლების მომზადება საზოგადოების სასწავლო და სპორტულ ორგანიზაციებში არადამაკმაყოფილებლად შეაფასა საქართველოს კომპარტიის ცენტრალური კომიტეტის ბიურომ.

ყრილობაზე გააკრიტიკეს ხარვეზები დაგეგმვაში, მატერიალურ-ტექნიკური რესურსების საჭიროებით განსაზღვრაში, რომელთა გამო ნელა წყდება ტექნიკური განვითარების, ტექნოლოგიური პროცესების სრულყოფის საკითხები. შემცირდა მაჩვენებლები შემოსავლის მიხედვით საფინანსო გეგმების შესრულებაში, ჯერ კიდევ აღმოუფხვრელი არ არის საზოგადოებრივი სახსრებისა და მატერიალური ფასეულობების უკანონო ხარჯვის ფაქტები. მაგალითად, ფულის უკანონო გადახდის, მატერიალურ ფასეულობათა ჩამოწერის ფაქტები აღმოჩნდა დოსაფის წითელწყაროს, ყვარლის, ბოლნისის რაიონულ კომიტეტებში, თავდაცვითი საზოგადოების სარემონტო-სამშენებლო სამმართველოში, მის ზოგიერთ სხვა ორგანიზაციაში.

რესპუბლიკის დოსაფის სპორტსმენებს საერთაშორისო და საკავშირო მასშტაბის შეჯიბრებებში არ გადაუდგამთ მნიშვნელოვანი ნაბიჯი წინ. ეფექტიანად ვერ იყენებენ მასობრივი სპორტის განვითარების ბაზას, ბევრ მხარეში საწარმოში, ისეთ უმაღლეს სასწავლებლებში, როგორიცაა თბილისის სამედიცინო და საქართველოს სასოფლო-სამეურნეო ინსტიტუტები, არ არის სპორტულ-ტექნიკური კლუბები.

ყრილობაზე მიღებულ რეზოლუციაში გათვალისწინებულია გადაწყვეტი პრობლემების, უძრაობის მოვლენების, თვალის ახვევის, გულარხეინობის დაძლევის, საჯაროობისა და დემოკრატიის განვითარების, თავდაცვითს კოლექტივებში თვითმმართველობის გაღრმავების კონკრეტული ღონისძიებანი.

დელეგატებმა მიიღეს რესპუბლიკის თავდაცვითი საზოგადოების 1988 წლის სოციალისტური ვალდებულებანი.

აირჩიეს საქართველოს სსრ დოსაფის ცენტრალური კომიტეტისა და ცენტრალური სარევიზიო კომისიის ახალი შემადგენლობანი.

რესპუბლიკის დოსაფის ცენტრალური კომიტეტის თავმჯდომარედ არჩეულია გენერალ-მაიორი გ. ვ. ნანეიშვილი.

ყრილობის მუშაობაში მონაწილეობდნენ საქართველოს კომპარტიის ცენტრალური კომიტეტის მდივანი გ. ნ. ენუქიძე, საქართველოს პროფსაბჭოს თავმჯდომარე ვ. მ. სირაძე, საქართველოს კომპარტიის ცენტრალური კომიტეტის ადმინისტრაციული ორგანოების განყოფილების გამგე ვ. გ. ბაქრაძე. (საინფორმო).

ეროვნული ბიბლიოთეკა

წყალტუბო მზადაა სტუმრების შესახვედრად

27 იანვარს წყალტუბოში ხანგრძლივად გაიხსნება ჭადრაკში ქალთა მსოფლიო პირველობის პრეტენდენტთა ორწრიანი ტურნირი, რომელშიც მონაწილეობას მიიღებს ფანმემდროვეობის რვა უძლიერესი მოჭადრაკე. შეჯიბრებაში გამარჯვებული შეხვდება მსოფლიო ჩემპიონს მაია ჩიბურდანიძეს. ამ ერთადერთ საგზურს ერთმანეთს შეეცილებიან მსოფლიოს ექსჩემპიონი ნონა გაფრინდაშვილი, საერთაშორისო დიდოსტატები ელენა ახმილოვსკაია, ნანა ალექსანდრია, ნანა იოსელიანი, ჭეთევან არახამია, ირინა ლევიტინა (ლენინგრადი), მარტა ლიტინსკაია (ლვოვი) და აგნეშკა ბრუსტმანი (პოლონეთი).

ჯერ კიდევ შარშან შეიქმნა პრეტენდენტთა ტურნირის საორგანიზაციო კომიტეტი, რომელსაც სათავეში ჩაუდგა საქართველოს პროფსაბჭოს თავმჯდომარე ვიქტორია სირაძე, ხოლო მოადგილეა საქართველოს კომპარტიის წყალტუბოს საქალაქო კომიტეტის პირველი მდივანი გივი აბზიანიძე.

ამ დღეებში ჩვენი სპეციალური კორესპონდენტი ესტუმრა წყალტუბოს და ადგილზე გაეცნო, თუ როგორ მიმდინარეობს ტურნირისთვის მზადება.

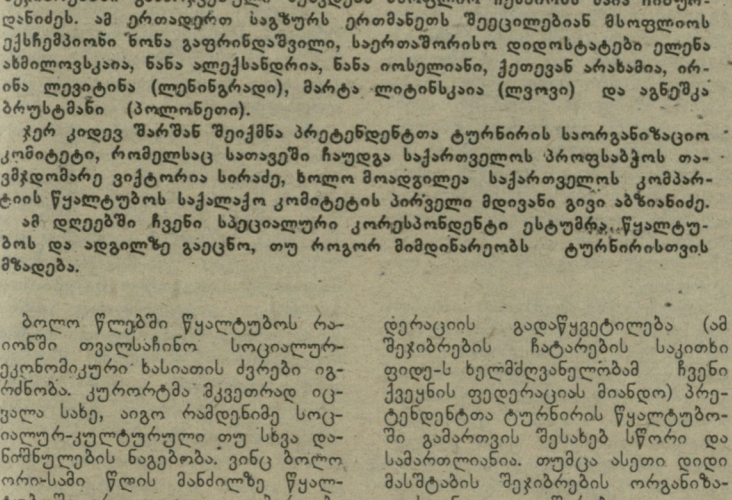
ბოლო წლებში წყალტუბოს რაიონში თვალსაჩინო სოციალურ-ეკონომიკური ხასიათის ძვრები იგრძნობა. კურორტმა მკვეთრად იცვალა სახე, აიგო რამდენიმე სოციალურ-კულტურული თუ სხვა დანიშნულების ნაგებობა. ვინც ბოლო ორი-სამი წლის მანძილზე წყალტუბოში არ ყოფილა, გაუჭირდება მისი ცნობა... იგი სულ უფრო კეთილმოწყობილი, კომფორტაბელური ქალაქი ხდება, რომელიც ასე იზიდავს ჩვენი ქვეყნის სხვადასხვა კუთხის მშრომელებს. ალბათ სწორედ ამიტომ ტარდება ასეთი მნიშვნელოვანი ტურნირი მაინცდამაინც წყალტუბოში.

ბოლო ხანებში ეს მშვენიერი კურორტი ჩვენი მოჭადრაკეების საყვარელ ადგილადაც იქცა. აქ არაერთი საინტერესო შეჯიბრება გამართულა, გავიხსენოთ: 1967 წელს ვაჟთა, ხოლო 1985 წელს ქალთა რესპუბლიკური ჩემპიონატები წყალტუბოში ჩატარდა. 1981 წელს ქალაქმა ვახტანგ ქარსელაძის მემორიალს უმასპინძლა. ცნობილი დიდოსტატები და ოსტატები აქ ხშირად ემზადებიან ტურნირებისთვის, მატჩებისთვის. ანატოლი კარპოვმა მსოფლიო პირველობის მატჩისთვის მზადების ციკლი სწორედ აქ გაიარა. წყალტუბოში ვარჯიშის შემდეგ სსრ კავშირის ქალთა ნაკრებმა, რომელიც მთლიანად ჩვენი რესპუბლიკის მოჭადრაკეებით იყო დაკომპლექტებული, ბრწყინვალე გამარჯვება იზეიმა დუბაის საჭადრაკო ოლიმპიადაზე. შარშან ნანა იოსელიანიც აქ ემზადებოდა საზონათშორისო ტურნირისა და საკავშირო ჩემპიონატისთვის. თუ იმასაც გავიხსენებთ, რომ იმერეთის ამ ერთ-ერთ ულამაზეს კუთხეში ჭადრაკი ძალზე პოპულარული თამაშია, უნდა ვაღიაროთ, რომ სსრ კავშირის ჭადრაკის ფედერაციის გადაწყვეტილება (ამ შეჯიბრების ჩატარების საკითხი ფიდე-ს ხელმძღვანელობამ ჩვენი ქვეყნის ფედერაციას მიანდო) პრეტენდენტთა ტურნირის წყალტუბოში გამართვის შესახებ სწორი და სამართლიანია. თუმცა ასეთი დიდი მასშტაბის შეჯიბრების ორგანიზაციასთან დაკავშირებული ყველა საკითხი განსაკუთრებულ ზრუნვასა და პასუხისმგებლობას მოითხოვს. თუ რა შედგომარეობაა ამ მხრივ მასპინძელ ქალაქში, ამის შესახებ გვესაუბრება საქართველოს კომპარტიის წყალტუბოს საქალაქო კომიტეტის პირველი მდივანი, ტურნირის საორგანიზაციო კომიტეტის თავმჯდომარის მოადგილე **გივი აბზიანიძე.**

— ჩვენი რაიონის ყველა მშრომელი, მისი ხელმძღვანელები, რა თქმა უნდა, სიხარულით, ერთგვარი სიამაყითაც კი შეხვდნენ იმ ცნობას, რომ ასეთი დიდი რანგის შეჯიბრება ჩვენს ქალაქში ტარდება. მოგეხსენებათ, პრეტენდენტთა ტურნირი დასკვნითი შეჯიბრებაა, რომელშიც ერთადერთი საგზურის მფლობელს — გამარჯვებულ მოჭადრაკეს შეუძლია ბრძოლა გვირგვინისთვის, — გვითხრა გ. აბზიანიძემ. — ამის გამო ტურნირი ალბათ ძალზე დაძაბული იქნება, თითოეული მოჭადრაკე მთელი ენერგიით, დიდი შემართებით ითამაშებს. ამიტომ მათ განსაკუთრებული, საუკეთესო პირობების შექმნა სჭირდებათ.

ტურნირისთვის მზადება ჯერ კიდევ შარშან დავიწყეთ. შემუშავდა სპეციალური გეგმა-გრაფიკი, რომელმაც 30-ზე მეტი საკითხი მოიცვა, მათი უმრავლესობა დადებითად გადაწყდა.

იხ. მე-4 გვ.



წყალტუბო. საკონცერტო დარბაზი „ივერია“.

გურამ გერსამიას ფოტო.

წლის საუკეთესო მოჭადრაკეები

ლიუცერნში (შვეიცარია) ფიდეს სამდივნომ გამოაქვეყნა ცნობა, რომელშიც საერთაშორისო საჭადრაკო ფედერაცია 1987 წლის საუკეთესო მოჭადრაკეებად აცხადებს მსოფლიო ჩემპიონებს მაია ჩიბურდანიძესა და გარი კასპაროვს.

ცნობაში ნათქვამია, რომ მთელი გასული სეზონი მსოფლიო ჩემპიონებმა მაღალ დონეზე წარმართეს და „რეიტინგ-ლისტშიც“ საგრძნობლად უსწრებენ დანარჩენ დიდოსტატებს. ახლა სწორედ ჩიბურდანიძე და კასპაროვი ითვლებიან საჭადრაკო „ოსკარის“ უმთავრეს პრეტენდენტებად, რომელსაც საჭადრაკო ჟურნალისტების საერთაშორისო ფედერაცია ანიჭებს ხოლმე.

გუშინ კვლავ მოთოვა თბილისში. თოვლის მოსვლამ, როგორც ყოველთვის, განსაკუთრებით ბავშვები გაახარა. ეს სურათი სწორედ ჩვენმა ფოტორეპორტიორმა ალექსანდრე კოტორაშვილმა კიროვის პარკში გადაიღო.

სსრ კავშირის ჩემპიონატი კალათბურთში

დარსაქის გადამწყვეტი ტყორცნა

უმაღლესი ლიგის კალათბურთელ ვაჟთა საკავშირო ჩემპიონატის პირველი ეტაპის ფინიშზე დაძაბულობამ მკვეთრად იმატა. რვა ფინალისტთა შორის თამაშის უფლება, ფაქტიურად, ორმა გუნდმა დასკმ და კაუნასის „ჟალგირისმა“ გაიანაღდა. დანარჩენი კოლექტივები გადამწყვეტ ეტაპზე გასვლის უფლებას მეტ-ნაკლები შანსებით ინარჩუნებენ, თუმცა ორი მათგანის მდგომარეობა მაინც უიმედოდ გვეჩვენება. ესაა ტალინის „კალევი“ და კიევის არმიელთა გუნდი, რომლებიც ჯერჯერობით სატურნირო ცხრილის ბოლოში იმყოფებიან.

ტალინი. სწორედ ამ ფაქტმა განაპირობა უაღრესი სიმძაფრე ადგილობრივი „კალევისა“ და თბილისის „დინამოს“ შეხვედრაში. თავდაპირველად მდგომარეობა უფრო გარკვეული ჩანდა. დინამოელები სჯობდნენ მეტოქეს და ტაიმი თავიანთ სასარგებლოდ დაამთავრეს. მაგრამ შესვენების შემდეგ ხურათი მკვეთრად შეიცვალა, რაც პირველ რიგში, ადგილობრივი მაყურებლების მხურვალე მხარდაჭერით უნდა აიხსნას.

ტალინელები გრძნობენ, რომ მათი გუნდი სახიფათო ზონაშია, წლეულს უმაღლეს ლიგაში გადმოსულებმა შესაძლოა დატოვონ იგი, ამიტომაც „კალევისთვის“ დიდი მნიშვნელობა აქვს იმ დარჩენილ ოთხ მატჩს, რომელიც მან შინ უნდა ჩაატაროს. ამ ოთხიდან ერთი შეხვედრა მასპინძლებს სწორედ თბილისელებთან ჰქონდათ და ამ მატჩის პირველი ნახევარი სტუმრებმა მოიგეს 7 ქულის უპირატესობით — 44:37.

ძირითადი ამბები მეორე ტაიმში მოხდა, როცა ესტონელებმა სხვაობა მინიმუმამდე შეამცირეს — 67:66. მერე ანგარიში გათანაბრდა 71:71 და რამდენიმე წამის შემდეგ „კალევი“ დაწინაურდა კიდეც — 72:71. მატჩის დამთავრებამდე ორიოდე წუთით ადრე მასპინძლებმა ხუთქულიან უპირატესობას მიაღწიეს — 77:72. შეხვედრის დამთავრებამდე წუთნახევრით ადრე „კალევი“ წინ იყო მხოლოდ ერთი ქულით — 77:76.

ყველაზე დრამატიული ამ მა-

იხ. მე-2 გვ.

ხობის სპორტული სკოლა-ინტერნატი და მისი პრობლემები ხარვეზებზე — საჯაროდ!

თუ გავხსენით, მივხედოთ კიდეც

მოგეხსენებათ, მუზეუმი მრავალგვარი არსებობს, მათ შორის სპორტულიც. ასეთი მუზეუმის მოწყობა ხობის სპორტული პროფილის სკოლა-ინტერნატშიც გადაუწყვეტიათ. გადაუწყვეტიათ და ჩანაფიქრიც განუხორციელებიათ. სტუმარს, რაც უწინარეს ყოვლისა თვალში მოხვდება, სწორედ ეს მუზეუმი იქნება, თუნდაც იმიტომ, რომ იგი იქვე, ინტერნატის შესახვლელთან მოუწყვიათ. მუზეუმში სასწავლებლის სპორტული მიღწევები უნდა აისახოს. დიახ, უნდა აისახოს, რადგან ინტერნატი ჯერ მხოლოდ წლინახევრისაა და მასზე დიდ იმედებს ამყარებენ. ასე რომ არ იყოს, მისი ჩამოყალიბება აზრად არავის მოუვიდოდა.

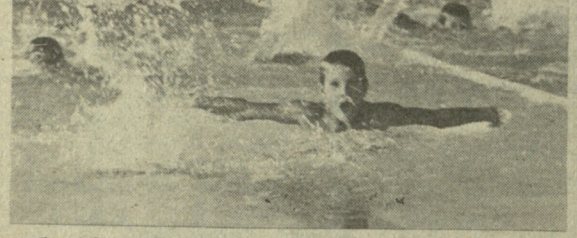
ინტერნატს რესპუბლიკური სტატუსი აქვს და იგი მოწოდებულია ნიჭიერი, პერსპექტიული ახალზრდელები მთელს დასავლეთ საქართველოდან მიიწვიოს. მიიწვიოს სპორტული სკოლებიდან და რესპუბლიკისა და ქვეყნის ოლიმპიური ნაკრები გუნდებისთვის მოამზადოს.

ნაკრები გუნდების დაკომპლექტებამდე ჯერ კიდევ დიდი დროა, ინტერნატის მუშაობასაც ძირითადად მოგვიანებით შეაფასებენ, რადგან ნერგს ჯერ ფესვების გამაგრება და ტანის აყრა უნდა. მაგრამ როგორ ვუვლით ამ ნერგს, როგორ ვზრუნავთ მისი ნიადაგის განოყიერებისათვის? აი, სწორედ ამან დაგვაინტერესა და ხობში ჩავედით.

— დაბარებულივით ჩამოხვედით. სწორედ ახლა, რამდენიმე წუთში პედსაბჭო გვეწყება. თუ დაესწრებით, იქ ბევრ საგულისხმოს მოისმენთ და შეიტყობთ, — გვითხრა ინტერნატის დირექტორმა კუკური ნაცვლიშვილმა.

ბუნებრივია, პედსაბჭოს დავესწარით და იქ მართლაც ბევრი რამ საინტერესო მოვისმინეთ.

პედსაბჭოზე ყველა ერთსულოვანი იყო — ჩვენი ვალია ფიზიკურად და სულიერად განვითარებული ახალგაზრდები აღვზარდოთო.



ინტერნატის შენობა ახალია, ორი წლის წინათ აშენდა, მაგრამ უკვე გასარემონტებელია: დაბზარული კედლები, უხეირო კარ-ფანჯარა, სანტექნიკა... ინტერნატის შენობა მხოლოდ საძილე კორპუსისთვისაა განკუთვნილი, სასწავლო კორპუსი კი არა აქვთ. ასეთი კორპუსის მშენებლობა, ეტყობა, გაისად დაიწყება, მანამდე კი აქაურ მოსწავლეებს გაკვეთილები იქვე, ხობის პირველ საშუალო სკოლაში უტარდებათ.

აქ მათთვის რამდენიმე მომცრო საკლასო ოთახი გამოუყვიათ (მეტის შესაძლებლობა არც ყოფილა). ინტერნატელები მერხებზე ხშირად სამ-სამნი სხედან, მასწავლებლისთვის მაგიდის დასადგმელი ადგილი კი საერთოდ აღარ დარჩენილა. სამასწავლებლოს სიმცირეზე აღარაფერს ვამბობთ.

ახლა სპორტულ მუშაობას გავეცნოთ.

პედსაბჭოზე საგზატყეცილო ველოსპორტელთა მწვრთნელმა იური იობაიამ თქვა:

„ინტერნატის ველოსპორტელთა 4 ჯგუფში 27 ბავშვია. მომეცადინეთა ასაკში სხვაობა სამი წელია. სამწუხაროდ, ვარჯიშისთვის ძალზე ცუდი პირობებია. 25 ველოსიპედი გვაქვს, მაგრამ მათგან მწყობრში მხოლოდ ნახევარია, სათადარიგო ნაწილების უქონლობის გამო 13 ველოსიპედი უქმად ცდება. არც ავტომობილი გვყავს და არც მოტოციკლეტი. ამის გამო სექტემბრიდან დღემდე გზატკეცილზე სავარჯიშოდ მხოლოდ სამჯერ გავედით. არადა, მშვენიერი ამინდები იდგა, ჩვენ კი... სტადიონზე ვვარჯიშობდით. ცხადია, ვარჯიშის დრო ძირითადად საერთო ფიზიკურ მომზადებაზე იხარჯებოდა. გზატკეცილზე, წლის განმავლობაში, გეგმით 25 ათასი კილომეტრი უნდა დავფაროთ, ჩვენ კი სულ მხოლოდ 2500 კილომეტრი გავიარეთ. შარშან, ქუთაისში, მოსწავლეთა რესპუბლიკური შეჯიბრებაზე 14 გუნდს შორის VIII ვიყავით. ასპარეზობაზე წელსაც მიგვიწვიეს, მაგრამ ავტომანქანის გარეშე შეჯიბრებაზე არ დაგვიშვებენ. რა თქმა უნდა, დაქირავება შეიძლება, მაგრამ ეს 1000 მანეთზე მეტი დაგვიჯდება. ასეთი თანხის სისტემატურად გაღება კი ინტერნატის შესაძლებლობებს აღემატება. ნაცნობ-მეგობრების დახმარებით ზოგჯერ ვშოულობთ მანქანას, მაგრამ მერე ბენზინის პრობლემა იჩენს ხოლმე თავს. საწვავის ლიმიტები ინტერნატს საერთოდ არ გააჩნია. თუ ასე გაგრძელდა, იძულებული გავხდები აქ მუშაობას თავი დავანებო“.

ველოსიპედისტებს იური იობაიასთან ერთად ფრიდონ ბირკაიაც ავარჯიშებს. ეგი... ნიჭიბოსობის სპეციალისტი ყოფილა. რაკი სპორტის სხვა სახეობის სპეციალისტია, გამოსავალი მოუნახიათ — ბირკაია ველოსიპედისტებს საერთო ფიზიკურ მომზადებაში ავარჯიშებს.

სხვათა შორის, სპეციალობის აღრევა აქ იშვიათი არ ყოფილა. მძლეოსანთა სამი მწვრთნელიდან ერთი — ნუკრი ქაჩიბაიაც — სულ სხვა სახეობის, ფრენბურთის სპეციალისტია. აი, რას ამბობს იგი:

„საქართველოს ფიზკულტურის ინსტიტუტის დამთავრების შემდეგ აქ განაწილებით გამომიშვეს. რა თქმა უნდა გამიკვირდა, სად ფრენბურთი და სად მძლეოსნობა-მეთქი, მაგრამ „დამამშვიდეს“—მძლეოსნობის სპეციალისტი არ გვყავს და მეტი რა გზაო. ახლა ვზივარ და მძლეოსნობის შესახებ ყველანაირ ლიტერატურას ვკითხულობ.

მძლეოსნობის მწვრთნელი ანტონ დავითაია კი ამბობს:

„ვარჯიშის პირობები ჩვენც ცუდი გვაქვს. სტადიონზე ვვარჯიშობთ, მაგრამ იქ... ასფალტის საფარიანი ბილიკებია და ასეთ ბილიკზე მეცადინეობა ყოვლად დაუშვებელია. ასფალტზე რბენა ტრავმებს იწვევს. ახლა იმაზე გეტყვით 4 ჯგუფში გაერთიანებულ 49 ბავშვს როგორი პერსპექტივა აქვს. სამწუხაროდ, რამდენიმე ბავშვის გარდა ყველანი უპერსპექტივოა. სპორტსკოლების ხელმძღვანელებიც ჯიუტობენ, კარგებს ვერ ელევიან, აქაო და კონტიგენტი მოგვაკლდებაო. ამიტომ ინტერნატის მთელი კონტიგენტიდან, 293 ბავშვიდან, მხოლოდ ორმოცდაათამდეა სხვა რაიონებიდან და ქალაქებიდან ჩამოსული. არადა, არსებობს საქართველოს განათლების სამინისტროს ბრძანება, რომლის საფუძველზე სპორტსკოლების ხელმძღვანელობამ ინტერნატის პერსპექტიული ბავშვებით დაკომპლექტების საქმეში დახმარება უნდა აღმოგვიჩინონ. სამწუხაროდ, დაპირების იქით საქმე აღარ მიდის.

ახლა ფეხბურთელთა ავ-კარგსაც გავეცნოთ. ყველამ კარგად ვიცით, ის პრობლემები, რომლებიც ჩვენს ფეხბურთში შეიქმნა, საერთო ძალისხმევით უნდა გადაიჭრას. ამიტომ სპორტულ სკოლებზე და ინტერნატებზეც გადის იმედის მაგისტრალი.

— ჩვენ ვარჯიშის კარგი პირობები გვაქვს, — ამბობს ფეხბურთელთა მწვრთნელი ლევან ლემონჯავა, — მაგრამ სულ სხვა პრობლემები გვაწუხებს. უმთავრესი ჩვენთვისაც სელექციური მუშაობაა. ბევრი უპერსპექტივო ფეხბურთელი გავრიცხეთ, ან სხვა სახეობაში ვარჯიში ვურჩიეთ. პერსპექტიულ ბავშვებს, სხვა მწვრთნელებთან: ტარიელ გოცირიძესთან, თენგიზ ჯიშკარიანთან, თემურ ვეკუასთან და თემურ სვანიძესთან ერთად სადღა არ დავეძებდით და დავეძებთ. 9 მოზარდი ძლივს ჩამოვიყვანეთ. ისინი სოხუმიდან, ოჩამჩირედან, წულუკიძედან, ცხაკაიადან და გალიდან არიან. დანარჩენი კონტიგენტი ხობელებმა შეავსეს. ჩვენთან მთლიანად გადმოვიყვანეთ 1975 წელს დაბადებული ბავშვები, რომლებიც ერთი სკოლის აღსაზრდელები იყვნენ და 1986 წელს „ტყავის ბურთის“ პრიზის გათამაშებაში III ადგილი დაიკავეს. მოგეხსენებათ, „ტყავის ბურთისთვის“ ბრძოლაში სპორტსკოლების აღსაზრდელებს არ უშვებენ.

ჩვენი ინტერნატიც სპორტსკოლის რანგში გადის. ამიტომ ჩვენს ბიჭებს, მხედველობაში მყავს 1975 წელს დაბადებული ბიჭები, აღარ ეგულებათ სხვა შეჯიბრება, რომელშიც ძალის ცდის საშუალება ექნებათ. ფეხბურთელი ფეხბურთელებთან პაექრობაში უნდა გაიზარდოს, მხოლოდ ვარჯიშით ფონს ვერ გავალთ. მადლობა ღმერთს, ჩვენს 1973 წელს დაბადებულ ბავშვებს „სიჭაბუკის თასზე“ გამართულ შეჯიბრებაში მონაწილეობის უფლება აქვთ და მის მოსაპოვებლად იბრძვიან კიდეც. ახლა ისინი ზონალურ გათამაშებაში ლიდერობენ.

სელექციური მუშაობის პრობლემა, როგორც კლასიკური სტილის მოჭიდავეთა მწვრთნელებმა მამუკა ყორშიამ, რომან გელიაშვილმა და ქიულვერ პაჭკორიამ გვითხრეს, სპორტის ამ სახეობის წარმომადგენლებს შედარებით უკეთ გადაუჭრიათ. მათ აღსაზრდელები სპორტსკოლაში შეურჩევიათ და ინტერნატში უმტკივნეულოდ გადმოუყვანიათ. ამბობენ, კლასიკურ ჭიდაობაში ახლა მხოლოდ ხუთი-ექვსი ბავშვი თუ არის ისეთი, რომლებსაც იოლად შეელევიან.

ინტერნატის მოჭიდავეები აქამდე კარგ პირობებში ვარჯიშობდნენ, ორიოდე კვირის წინ კი გადაუყვანიათ სხვა დარბაზში, სადაც მინები ჩამტვრეულია. იქ არც გასახდელები ჰქონიათ, არც საშხაპე და არც გათბობა...

მოცურავეებს, ერთი შეხედვით, ყველაზე კარგი პირობები აქვთ. მათ ავარჯიშებს უკრაინის დამსახურებული მწვრთნელი კონსტანტინე შჩეგოლოვი, რომელსაც თავის რესპუბლიკაში ინტერნატში მუშაობის დიდი გამოცდილება აქვს და საკაშიროო ნაკრების მწვრთნელიც ყოფილა.

ხობის ინტერნატის მოცურავეებს, ისე როგორც სხვებს, სავარჯიშოდ შორს წასვლა არ სჭირდებათ. ხობის აუზების კომპლექსი იქვე, ორიოდე ფეხის ნაბიჯზეა. ეს კომპლექსი რესპუბლიკაში ერთ-ერთი საუკეთესოა, მაგრამ ზამთრობით თითქმის ვერ იყენებენ. წყლის გათბობის საქმე ვერა და ვერ მოგვარდა. დღეს რომ ელექტროენერგია არა აქვთ, ხვალ მაზუთი ელევათ, ზეგ კი წყალს არ აწვდიან. და რაკი წყალი ერთხელ გაცივდება, მერე მის გათბობას ორი დღე მაინც უნდა. წყალს რომ გაათბობენ და რამდენიმე დღეს იმუშაებენ, ყველაფერი თავიდან იწყება. ამიტომ ზამთრობით მხოლოდ საჭუჭმალაოს იყენებენ. ამ ერთი ციდა აუზში კი დიდი მოცურავე რომ ვერ გაიზრდება, დავეთანხმებით.

ერთი სიტყვით, შჩეგოლოვისა და მისი ახალგაზრდა კოლეგების პაატა ერემაძისა და პაატა კოხრეიძის შრომა სიზიფეს შრომას უფრო გვაგონებს.

როგორც ხედავთ, ხობის სპორტული პროფილის სკოლა-ინტერნატს პრობლემები თავზე საყრელი აქვს, მაგრამ რა კეთდება მათ აღმოსაფხვრელად?

ამ კითხვაზე პასუხის გაცემა ინტერნატის დირექტორს ვთხოვეთ.

—როგორც ნახეთ და დარწმუნდით, ჩვენს ინტერნატს საკუთარი არც სასწავლო კორპუსი გააჩნია და არც სპორტული ბაზები. მართალია, საუკეთესო ბაზები დაგვითმეს, სავარჯიშოდაც ცხრა მთას იქით არ დავდივართ, მაგრამ მეცადინეობის პირობები, მეტნაკლებად, ყველგან ცუდი გვაქვს. მრავალი პრობლემა გვაწუხებს, რომელთა გადაწყვეტა ჩვენს საკუთარ ძალებს აღემატება. ჩვენც და რაიონის ხელმძღვანელობამაც დახმარებისთვის საქართველოს განათლების სამინისტროს ხელმძღვანელობას მივმართეთ. იმედია, თხოვნას გაითვალისწინებენ და დაგვეხმარებიან. ინტერნატის მუშაობის შესახებ პარტიის რაიკომის ბიურომაც არაერთხელ იმსჯელა. გამოიცვალა ინტერნატის ხელმძღვანელობა, შეფებიც დაგვინიშნეს. ახლა მთავარია, ყველა ვისაც ინტერნატის ბედი, მისი დღევანდელი და ხვალინდელი დღე აწუხებს, ვისაც საერთოდ ქართული სპორტის ინტერესები ამოძრავებს, მხარში ამოგვიდგეს, პრაქტიკული დახმარება აღმოგვიჩინოს, რათა ინტერნატმა თავის ფუნქცია შეასრულოს. სხვაგვარად ამთავითვე წყალში გადაყრილი იქნება ის შრომა და სახსრები, რაც ამ სკოლას მოხმარდა და მოხმარდება.

ავთანდილ გურასაშვილი,
„ლელოს“ სპეც. კორესპონდენტი.

ხობი.

დარსაქის გადამწყვეტი ტყორცნა

დასასრული

ჩში ბოლო წუთი გამოდგა. შეხვედრის დამთავრებამდე ოცი წამით ადრე ესტონელებს მოგების იმედი ჯერ კიდევ ჰქონდათ (77:76), მით უმეტეს, რომ ბურთს ისინი ფლობდნენ. მაგრამ როგორც ეს ხშირად ხდება ხოლმე, კრიტიკულ მომენტში მიუტევებელი შეცდომა დაუშვა გუნდის ყველაზე გამოცდილმა წევრმა სოკმა. მან დაკარგა ბურთი, რომელსაც თბილისელები დაეუფლნენ და ექვსმეტრიანი ზონის გარედან გელა დარსაქმა ზუსტი ტყორცნით იგი კალათში მოათავსა. ეს მოხდა ბრძოლის უკანასკნელ წამზე. „დინამომ“ გაიმარჯვა — 79:77.

ამ შეხვედრის ფონზე ლენინგრადის „სპარტაკისა“ და დონეცკის „შახტიორის“ მატჩი უფრო ულადაც შეიძლება მოგვეჩვენოს. ნეგისპირელებმა ერთობ მშვიდ სიტუაციაში 16 ქულით გაიმარჯვეს — 79:63 (39:30).

მოსკოვი. აქ პირველი შეხვედრა ცსკა-სა და ვილნიუსის „სტატიბას“ შორის ერთობ უინტერესოდ ჩატარდა. არმიელებმა ბრძოლის ბედი, ფაქტიურად, პირველსავე ტაიმში გადაწყვიტეს (54:24), მეორეში კი უკვე მოგებული ბრძოლა ლოგიკურ დასასრულამდე მიიყვანეს — 88:73.

აი მეორე შეხვედრაში კი მოულოდნელობა მოხდა: მოსკოვის „დინამომ“ კაუნასის „ჟალგირისი“ დაამარცხა. მოულოდნელი იყო ჯერ თავისთავად ლიტველთა მარცხი. მაგრამ იგი უფრო მოულოდნელად იმიტომ გვეჩვენა, რომ პირველ ტაიმში უპირატესობას „ჟალგირისი“ ფლობდა — 46:41. ასეა თუ ისე დინამოელებმა თავიანთი რეალური ძალა (უფრო მეტად შეხვედრის მეორე ნახევარში) ერთხელ კიდევ გვიჩვენეს — 95:82.

მინსკი. მცირედი სენსაცია ამ ჯგუ ფშიც მოხდა. რიგის ვეფ-მა დაამარცხა კიევის „სტროიტელი“, რომელიც ჩემპიონატის ბოლო მატჩებს დიდი აღმავლობით ატარებდა. ამ შეხვედრის შედეგია 82:80 (35:30).

მინსკის რტი-მ კიევის არმიელებს ჯობა — 75:66 (36:40).

გათამაშების ცხრილი

მდგომარეობა 16 იანვრისთვის

	თ.	მ.	წ.	ბ.	ქ.
ცსკა	19	19	0	1821-1436	38
„ჟალგირისი“ (კაუნასი)	19	16	3	1773-1550	35
„დინამო“ (თბილისი)	19	10	9	1687-1776	29
„სტროიტელი“ (კიევი)	19	10	9	1574-1602	29
რტი (მინსკი)	19	9	10	1522-1517	28
„დინამო“ (მოსკოვი)	19	9	10	1621-1560	28
ვეფ (რიგა) „სპარტაკი“ (ლენინგ.)	19	9	10	1648-1725	28
	19	8	11	1457-1527	27
„შახტიორი“ (დონეცკი)	19	8	11	1511-1600	27
„სტატიბა“ (ვილნიუსი)	19	6	13	1577-1646	25
„კალევი“ (ტალინი)	19	5	14	1481-1590	24
ასკ (კიევი)	19	5	14	1524-1667	24

პროფკავშირების პირველობაზე

ფინალის საგზაური 14 მოკრივეს

ამ დღეებში ლენინაკანმა 1970-71 წლებში დაბადებულ ჰაბუკ მოკრივეთა ასპარეზობას უმასპინძლა. ეს იყო პროფკავშირების ზონალური ასპარეზობა, სადაც საქართველოს წარმომადგენლებმა განსაკუთრებით გამოიჩინეს თავი — შვიდმა მოკრივემ დაიკავა პირველი ადგილი, გარდა ამისა მეორე ადგილზე სამი, შესამეზე კი ჩვენი გუნდის ოთხი წევრი გავიდა. ახლა უფრო კონკრეტულად გაგაცნობთ მათ ვინაობას.

გამარჯვებულები: კახა ჯუბაბრია (ფოთი, 46 კგ. მწვრთნელი ტ. ვერულაშვილი); ოგანეზ ოვსეპიანი (თბილისი, 51 კგ, მწვრთნელი ს. პეტროსიანი); ვაგიფ აბასოვი (რუსთავი, 63,5 კგ, მწვრთნელი ნ. მარდანოვი); ზურაბ ფალიანი (მესტია, 67 კგ, მწვრთნელი ა. ჯაფარიძე); გოჩა მუმკუდიანი (თბილისი, 71 კგ, მწვრთნელები ა. ჯაფარიძე და გ. შახსუვარიანი); არტურ საღათელიანი (თბილისი, 75 კგ, მწვრთნელი ს. წინამძღვრიშვილი); ნიკოლოზ ხორბალაძე (თბილისი, 81 კგ, მწვრთნელი ს. წინამძღვრიშვილი).

მეორე პრიზიორები: გარიკ მანუკიანი (თბილისი, 60 კგ); ანზორ შალელაშვილი (სოხუმი, 91 კგ); დათო ბაჯაძე (ქუთაისი, +91 კგ).

მესამე პრიზიორები: კარენ ესოიანი (54 კგ), ვარამ ვარელჯიანი (67 კგ, ორივე — სოხუმი); ალბერტ ოჩიგავა (თბილისი, 71 კგ); გიორგი სულაქველიძე (ზესტაფონი, 75 კგ.).

ყველა სპორტსმენი ფინალურ პირველობაში იასპარეზებს.

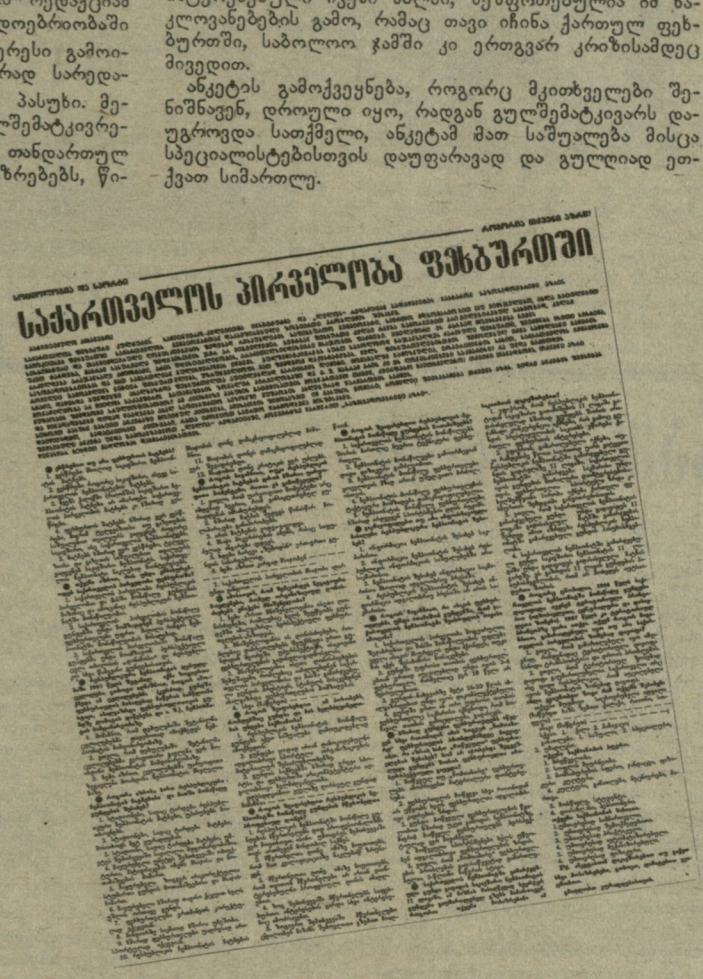
სოციოლოგია და სპორტი — როგორია საზოგადოებრივი აზრი?

საქართველოს პირველობა ფეხბურთში

ბიბლიოთეკა

ამთავითვე ვიტყვით, ჩვენი გაზეთის 24 დეკემბრის ნომერში გამოქვეყნებულმა ანკეტამ, რომელიც ფიზიკური კულტურის კვლევითი ინსტიტუტის სოციოლოგიურმა განყოფილებამ და „ლელოს“ რედაქციამ შესთავაზა მკითხველს, ჩვენს საზოგადოებრიობაში გაცილებით ფართო რეზონანსი და ინტერესი გამოიწვია, ვიდრე მოველოდით. ყოველდღიურად სარედაქციო ფოსტას მრავლად მოჰქონდა პასუხი. მეტიც, მკითხველები და ფეხბურთის გულშემატკივრები მხოლოდ პასუხებს არ ჯერდებოდნენ, თანდართულ ბარათებში გამოთქვამდნენ თავიანთ მოსაზრებებს, წინადადებებს, გვიზიარებდნენ გულისტკივილს, რაც ერთხელ კიდევ ადასტურებს, რომ რესპუბლიკის საფეხბურთო მეურნეობის ავ-კარგით სერიოზულადაა დაინტერესებული ჩვენი ხალხი, შეშფოთებულია იმ ნაკლოვანებების გამო, რამაც თავი იჩინა ქართულ ფეხბურთში, საბოლოო ჯამში კი ერთგვარ კრიზისამდეც მივედით.

ანკეტის გამოქვეყნება, როგორც მკითხველები შენიშნავენ, დროული იყო, რადგან გულშემატკივარს დაუგროვდა სათქმელი, ანკეტამ მათ საშუალება მისცა სპეციალისტებისთვის დაუფარავად და გულღიად ეთქვათ სიმართლე.


საქართველოს პირველობა ფეხბურთში

მაშ ასე, რა მოგვცა ანკეტური გამოკითხვის შედეგებმა? დავიწყოთ იმ ცვლილებებისადმი დამოკიდებულებით, რაც რესპუბლიკის ჩემპიონატის დებულებაში იყო შეტანილი 1987 წელს. გამოკითხულთა 46 პროცენტი თვლის, რომ ცვლილებებმა დადებითად იმოქმედა ჩემპიონატის მიმდინარეობაზე, 41 პროცენტს მიაჩნია, რომ ცვლილებებს არავითარი ზეგავლენა არ მოუხდენია, 10,6 პროცენტის აზრით, ამ ცვლილებებმა უარყოფითად იმოქმედეს ჩემპიონატზე. მაგრამ გამოკითხულთაგან ისინი, ვინც შედარებით უკეთ იცნობენ რესპუბლიკის პირველობას, მიიჩნევენ, რომ ცვლილებებს დადებითი შედეგები მოჰყვა (56,3 პროცენტი), მცირე ნაწილს კი საწინააღმდეგო მოსაზრება აქვს (8,3 პროცენტი).

მატჩების ორგანიზაცია. აქ გაცილებით ნაკლებია იმათი რიცხვი, ვინც იწონებს რესპუბლიკური პირველობის მატჩების ორგანიზაციას. მაგალითად, სტადიონების მდგომარეობას დამაკმაყოფილებლად აფასებს გამოკითხულთა 15 პროცენტი. უკიდურესად უარყოფით შეფასებას იძლევა 27,6 პროცენტი. ფეხბურთელთა კორექტულ თამაშზე მიუთითებს მხოლოდ 9,4 პროცენტი, მათ ქცევას კი უკიდურესად უარყოფითად აფასებს 29,1 პროცენტი.

მსაჯობა. პირდაპირ აღმაშფოთებელია ის შეფასება, რასაც რესპუბლიკური ჩემპიონატის მსაჯობა იმსახურებს გულშემატკივართა თვალში. კომპეტენტურ გულშემატკივართა მხოლოდ 5,2 პროცენტი აღნიშნავს მსაჯობის დამაკმაყოფილებელ დონეს, 64,6 პროცენტი წერს, რომ მსაჯობას დამაკმაყოფილებლად ვერ შეაფასებს, დანარჩენების აზრით (30,2 პროცენტი) მსაჯობის დონე ვერავითარ კრიტიკას ვერ უძლებს. ალბათ, განსაკუთრებით საგანგაშოდ უნდა მივიჩნიოთ ის აზრი, რომ გულშემატკივართა 58 პროცენტი მიუთითებს მიკერძოებულ მსაჯობაზე, რასაც მათი ღრმა რწმენით საფუძვლად ანგარება უდევს.

გამოკითხულთა ნახევარი დარწმუნებულია, რომ მატჩებს შედეგებს წინასწარ მოლაპარაკება გაუპირობებს. ზოგჯერ ერევიან „ზემოდან“. გულშემატკივართა 70,5 პროცენტის აზრით, რომლებიც შედარებით უკეთ იცნობენ საქართველოს საფეხბურთო ჩემპიონატს, მატჩის ბედ-იღბალი წყდება ყიდვა-გაყიდვით.

მწვრთნელები. გამოკითხულთა მესამედს მიაჩნია, რომ მწვრთნელები თავს ართმევენ თავიანთ მოვალეობას. 38,5 პროცენტი ფიქრობს, მწვრთნელები გუნდის წინაშე დასმული მიზნის მისაღწევად შემოვლით გზებს მიმართავენ. ამით ისინი ცდილობენ გაამართლონ იმათი იმედები, ვინც მწვრთნელის მატერიალურ უზრუნველყოფაზე ზრუნავს. 25 პროცენტის აზრით მწვრთნელები არ არიან დაინტერესებულნი აიმაღლონ პროფესიული მომზადების დონე. 51 პროცენტი მიიჩნევს, რომ მწვრთნელთა კვალიფიკაციის ამაღლებაზე ნაკლებად ზრუნავენ.

ფეხბურთელები. გულშემატკივართა აზრით საქართველოს პირველობაში მონაწილე ფეხბურთელები ტექნიკურად კარგად არიან მომზადებულნი, მაგრამ ტაქტიკურად ჩამორჩებიან, არც ფსიქოლოგიური მომზადებაა სახარბიელო, დაბალია ფიზიკური გამძლეობა. ამის მიზეზი კი ალბათ ისიცაა, რომ ფეხბურთელები ხშირად არღვევენ სპორტსმენისთვის გათვალისწინებულ რეჟიმს (65 პროცენტი).

გამოკითხულთა ნახევარზე მეტი ფიქრობს, რომ ფეხბურთელთა მიგრაცია მატერიალური დაინტერესებით არის გამოწვეული და ისინი იქ მიდიან, სადაც განსაკუთრებით ხელგაშლილი მასპინძლები ეგულებათ. 46 პროცენტი მიუთითებს, რომ სხვა რაიონებიდან ფეხბურთელთა მიწვევა ხელს უშლის ადგილობრივი ახალგაზრდა ფეხბურთელების წარმოჩენა-დოსტატებას.

„მომთაბარე“ ფეხბურთელის პრობლემა პირდაპირ კავშირშია ასაკთან. გულშემატკივართა აზრით, ალბათ უფრო გამართლებული იქნება შეიზღუდოს არა გადასვლა საერთოდ, არამედ ასაკოვან ფეხბურთელთა მოგზაურობა გუნდიდან გუნდში. ჩაწერის სამწლიანი სტაჟი ერთ მესამედზე მეტს გამართლებად მიაჩნია, ზოგიერთი კი ჩაწერის ვადის 5 წლამდე გაზრდას მოითხოვს. საერთოდ, საგულისხმოა გულშემატკივართა დამოკიდებულება გუნდის ასაკობრივ სტრუქტურასთან. მათი აზრით, მკაცრად უნდა განისაზღვროს თუ რამდენ ასაკოვან ფეხბურთელს აქვს უფლება ითამაშოს გუნდში, მოთამაშეთა ნახევარზე მეტს კი 16-23 წლის ფეხბურთელები უნდა შეადგენდნენ, ამასთან გუნდში უნდა იყოს 3-4 ისეთი მოთამაშე, რომელთაც 18 წელი არ შესრულებიათ.

გულშემატკივართა უმრავლესობა დიდ მნიშვნელობას ანიჭებს იმ ღონისძიებებს, რომლებიც აამაღლებენ რესპუბლიკური ჩემპიონატისა და გამარჯვებული გუნდების პრესტიჟს. წერილებში კი მიუთითებენ, რესპუბლიკის ჩემპიონის, პრიზიორების თუ თასის მფლობელის, ან რომელიმე გამორჩეული სპორტსმენის მორალური და მატერიალური წახალისების ფორმების ნაკლებობაზე.

არაჯანსაღი კონკურენცია. გულშემატკივართა საკმაოდ დიდ ნაწილს ეჭვი არ ეპარება, რომ რესპუბლიკის საფეხბურთო ჩემპიონატში გამეფებულია არაჯანსაღი კონკურენცია, რაც დაკავშირებულია საკავშირო პირველობის მეორე ლიგაში გადასვლასთან. ამ კონკურენციას ხშირად ეწირება ქართული ფეხბურთის ინტერესები. უმეტესობა მომხრეა რესპუბლიკის ჩემპიონსა და საკავშირო გათამაშების II ლიგას შორის იყოს გაცვლა-გამოცვლა. გამოკითხულთა 49,2 პროცენტის აზრით საქართველოს ჩემპიონი საკავშირო II ლიგაში უნდა გადავიდეს გადასასვლელი მატჩის გარეშე, 32,3 პროცენტის აზრით კი — გადათამაშების შედეგად. რაც უფრო მეტია საქართველოს პირველობაში გულშემატკივართა გათვითცნობიერება, მით უფრო მეტია II ლიგაში საქართველოს ჩემპიონის გადასვლის მოწინააღმდეგეთა რაოდენობა. თუმცა, ამგვარ ჯგუფშიც იგი 17 პროცენტს არ აღემატება.

როგორც ხედავთ, ანკეტური გამოკითხვის შედეგების ანალიზი, ასე ვთქვათ, საკმაო მასალას იძლევა გასჯისათვის. პირველ ყოვლისა ამას საქართველოს სპორტსაბჭომის ფეხბურთის სამმართველოს მისამართით ვამბობთ. საზოგადოებრივ აზრს, ცხადია, უწინარესად, სწორედ ფეხბურთის სამმართველომ უნდა მიუგდოს ყური და რადიკალური ზომებიც გაატაროს, ყველაფერი იღონოს, რომ საბოლოოდ აღმოიფხვრას ნაკლოვანებები, სრული წესრიგი დამყარდეს საქართველოს საფეხბურთო მეურნეობაში.

საქართველოს ჩემპიონატი მინიფეხბურთში

დღეს ფინალია

თბილისის სპორტის სახახლეში გრძელდება საქართველოს ჩემპიონატი მინიფეხბურთში. 15 იანვარს გაიმართა მეოთხედფინალური შეხვედრები.

საინტერესოდ წარიმართა ოთხივე შეხვედრა. პირველ მატჩში 1986 წლის რესპუბლიკის ჩემპიონმა „ვერამ“ ლაგოდეხელ ფეხბურთელებს სძლია—4:2 და პირველმა გაიარღა ნახევარფინალის საგზური. დაძაბულად მიმდინარეობდა მატჩი რუსთავისა და „ოქროს უბნის“ გუნდებს შორის. რუსთაველთა გუნდი ფიზიკურად კარგად არის მომზადებული, მის ძალისმიერ თამაშს თბილისის შარშანდელი პირველობის ვერცხლის მედლების მფლობელმა „ოქროსუბნელთა“ გუდმა ვერაფრით ვერ უპოვა გასაღები. რუსთაველი ფეხბურთელები მეორე ნახევრის მე-8 წუთზე 3 ბურთით დაწინაურდნენ. ოქროსუბნელთა სასახელოდ უნდა ითქვას, რომ მათ თითქმის წაგებული თამაშის შემობრუნება შეძლეს. ჩემპიონატის ბომბარდირის ი. გრძელიშვილის მცდელობით გუნდმა ჯერ შეამცირა სხვაობა, ხოლო ფინალო სასტვენამდე რამდენიმე წუთით ადრე კი ანგარიში გაათანაბრა. ი. გრძელიშვილმა ამ მატჩში ორი ბურთი გაიტანა და 12 გოლით კვლავ სათავეში უდგას ბომბარდირთა დავას. დებულების თანახმად დაინიშნა დამატებითი 11-მეტრიანები, რუსთაველებმა უფრო ზუსტად შეასრულეს სერია, გაიმარჯვეს —6:4 და ნახევარფინალისკენ გაიკაფეს გზა.

მესამე შეხვედრაში დიდუბის გუნდს არ გასჭირვებია ჭუთაისელთა დამარცხება. ანგარიში 5:1 ნათლად ასახავს მატჩის სურათს. კარგად ითამაშეს თბილისის 1987 წლის ჩემპიონებმა „საბურთალოს“ ფეხბურთელებმა. მათ საკავშირო ტურნირის გამარჯვებული ბათუმის გუნდი დაამარცხეს 5:2. ამ შეხვედრაში გ. მელაშვილის მიერ გატანილი მესამე ბურთი ჩემპიონატის საუკეთესო გოლის პრეტენზიას აცხადებს.

გუშინ გაიმართა ნახევარფინალური შეხვედრები. რუსთავი — „ვერა“ 1:4, „საბურთალო“ — „დიდუბე“ 2:1.

ფინალურ შეხვედრაში, რომელიც დღეს გაიმართება, ერთმანეთს შეხვდებიან „საბურთალო“ — „ვერა“. მატჩი დაიწყება 15 საათზე.

ვინც 15 იანვარს მეოთხედფინალური შეხვედრების დაწყებამდე სპორტის სასახლეში ერთი საათით ადრე მოვიდა, თბილისელთათვის თითქმის მივიწყებულ თამაშში „ავჭალურში“ გამართული შეჯიბრების მოწმე გახდა. უფროსი თაობის წარმომადგენელთა აზრით „ავჭალურს“ პატარა ფეხბურთელთათვის ბევრი სიკეთის მოტანა შეუძლია.

პირველ გათამაშებაში მონაწილეობა მიიღო საფეხბურთო სკოლების ხუთმა და თბილისის მე-3 სამედიცინო სასწავლებლის კოლექტივებმა. დამყარდა პირველი რეკორდიც. „ავჭალურის“ კენწვლაში ამ დღეს ყველას მე-3 სამედიცინო სასწავლებლის წარმომადგენელმა ირმა მერაბიშვილმა აჯობა — 102 კენწვლა. მეორე ადგილზე ამავე სკოლის წარმომადგენელი ირმა ქარდავა გავიდა — 101, მესამე ადგილზე „ნორჩი დინამოელის“ ფეხბურთელი გ. თეთრაძე — 100.

ზაზა კახაძე.

ევროპის ჩემპიონატი

სრული კალენდარი

გთავაზობთ ევროპის საფეხბურთო ჩემპიონატის საფინალო ტურნირის მთლიან კალენდარს.

I ჯგუფი — გფრ, იტალია, დანია, ესპანეთი.

II ჯგუფი — ინგლისი, ირლანდია, ჰოლანდია, სსრ კავშირი.

10 ივნისი. გფრ — იტალია (დიუსელდორფი).

11 ივნისი. დანია — ესპანეთი (ჰანოვერი).

12 ივნისი. ინგლისი — ირლანდია (შტუტგარტი), **ჰოლანდია — სსრ კავშირი** (ციოლნი).

14 ივნისი. გფრ — დანია (გელზენკირხენი), **იტალია — ესპანეთი** (მაინის ფრანკფურტი).

15 ივნისი. ინგლისი — ჰოლანდია (დიუსელდორფი), **ირლანდია — სსრ კავშირი** (ჰანოვერი).

17 ივნისი. გფრ — ესპანეთი (მიუნხენი), **იტალია — დანია** (ციოლნი).

18 ივნისი. ინგლისი — სსრ კავშირი (მაინის ფრანკფურტი), **ირლანდია — ჰოლანდია** (გელზენკირხენი).

21 ივნისი. ჰამბურგი. I ჯგუფის გამარჯვებული — II ჯგუფში მეორე ადგილზე გასული.

22 ივნისი. შტუტგარტი. II ჯგუფის გამარჯვებული — I ჯგუფში მეორე ადგილზე გასული.

25 ივნისი. მიუნხენი. ფინალი.

მემორიალი დასრულდა

მოსკოვში დამთავრდა სპორტის დამსახურებულ ოსტატ ვ. გრანატკინის საერთაშორისო ტრადიციული მემორიალი 18 წლამდე ჭაბუკ ფეხბურთელთა შორის, 15 იანვარს გაიმართა ბოლო შეხვედრები.

სსრ კავშირის პირველმა ნაკრებმა დასკვნით დღეს ანგარიშით 2:0 დაამარცხა გერმანიის ფედერაციული რესპუბლიკის გუნდი. ჩინელმა ფეხბურთელებმა ანგარიშით 1:0 მოუგეს ამერიკის შეერთებული შტატების გუნდს, ხოლო სსრ კავშირის მეორე ნაკრებისა და საფრანგეთის ფეხბურთელთა შეხვედრა დამთავრდა მასპინძელთა სასარგებლოდ — 1:0.

მემორიალის საბოლოო შედეგებია: სსრ კავშირი-I — 10 ქულა, ჩინეთის სახალხო რესპუბლიკა — 8, სსრ კავშირი-II — 4, გერმანიის ფედერაციული რესპუბლიკა — 3, საფრანგეთი — 3, ამერიკის შეერთებული შტატები — 2.

გათამაშების საუკეთესო მოთამაშედ მიიჩნიეს სსრ კავშირის პირველი ნაკრების წევრი ვ. კირიაკოვი, მანვე მოიპოვა პირველი ბომბარდირის წოდება—5 ბურთი.

„სპორტპროგნოზი“, მეოთხე ტირაჟის პროგრამა (23-24 იანვარი)

		პროგნოზი		
სსრ კავშირის ჩემპიონატი წყალბურთში (უმაღლესი ლიგა)				
1. „დინამო“ (თბილისი) — „დინამო“ (მოსკოვი) ჭ. ხარკოვი	23.I	10	10	80
2. „დინამო“ (ლვოვი) — აზლკ „მოსკვიჩი“ ჭ. ხარკოვი	23.I	50	10	40
3. ახკ (მინსკი) — კკფ (ბაქო) ჭ. ალმა-ათა	23.I	30	10	60
4. ცსკა ვმფ — კჩფ (სევასტოპოლი) ჭ. ალმა-ათა	23.I	80	10	10
5. „დინამო“ (ალმა-ათა) — „დინამო“ (კიევი) ჭ. ალმა-ათა	23.I	60	10	30
სსრ კავშირის ჩემპიონატი ბურთიან ჯოკეიში (უმაღლესი ლიგა)				
6. „ვოდნიკი“ (არხანგელსკი) — „დინამო“ (ალმა-ათა)	24.I	30	10	60
7. „სტროიტელი“ (სიქტივკარი) — „კუზბასი“ (კემეროვო)	24.I	60	20	20
8. „ვოლგა“ (ულიანოვსკი) — „სიანი“ (ბაკანი)	24.I	60	20	20
სსრ კავშირის ჩემპიონატი ხელბურთში, ქალები (პირველი ლიგა)				
9. „ტექსტილშჩიკი“ (ტაშკენტი) — „იმპულსი“ (ლვოვი) ჭ. ლვოვი	23.I	30	10	60
10. „ეკონომისტი“ (ალმა-ათა) — „კალინინეცი“ (კიშინიოვი) ჭ. ალმა-ათა	23.I	70	20	10
11. „ვალგირისი“ (კაუნასი) — „ტექსტილშჩიკი“ (ტაშკენტი) ჭ. ლვოვი	24.I	80	10	10
12. „იმპულსი“ (ლვოვი) — „პლანეტა“ (ლენინგრადი) ჭ. ლვოვი	24.I	50	10	40
13. „ავტომობილისტი“ (კიევი) — „ბაქტრიანა“ (ბერეგოვო) ჭ. ალმა-ათა	24.I	60	10	30

წყალტუბო მზადაა ხტუმრების შესახვედრად

დასასრული

ტურნირი საკონცერტო დარბაზ „ივერიაში“ ჩატარდება, რომელიც ახლახან აშენდა კურორტის ცნობილ პარკში. იგი 1100 მაყურებელს იტევს. მართალია, ეს კომფორტაბელური შენობა იმთავითვე მზად იყო შეჯიბრებისთვის, მაგრამ რიგი დეტალები მაინც ჩატარდა. მკვეთრად გაძლიერდა შენობის გათბობა — იანვარი მაინც იანვარია, ჩრდილოეთიდან მოქმედ ციკლონებს კი რამდენიმე საათს დაჰყოფენ სცენაზე და უმეტესად დაფებზე იქნებიან „მიჯაჭვულნი“. გაძლიერდა და ყოველგვარ მოთხოვნებს აკმაყოფილებს განათება...

„ივერიაში“ მოეწყო კომფორტაბელური დასასვენებელი ოთახები მოჭადრაკეებისათვის, მსაჯებისთვის, სპეციალისტებისთვის.

თანამედროვე მოთხოვნების დონეზე მოეწყო პრესცენტრი. ჟურნალისტებს დღის ნებისმიერ მონაკვეთში შეეძლებათ შეუფერხებლად, ოპერატიულად დაუკავშირდნენ თავიანთ სამსახურებს. შენობაში გახსნება კაფე-ბარები.

მოჭადრაკეები, მწვრთნელები და ტურნირის მრავალი სტუმარი იცხოვრებს სასტუმრო „ინტურისტში“, სანატორიუმებში — „საქართველოში“, „თბილისში“, „სამგურალში“ „აიაში“, „მეტალურგში“. ერთი სიტყვით, ყველა პირობაა შექმნილი იმისათვის, რომ მოჭადრაკეებმა კარგად დაისვენონ და შეუფერხებლად მოემზადონ ყოველი ტურისთვის.

რაც შეეხება დასვენების დღეს, ამისთვის სპეციალური პროგრამა გვაქვს შედგენილი. მსურველები გაეცნობიან ისტორიულ ძეგლებს, ესტუმრებიან მოწინავე კოლმეურნეობებს...

საჭადრაკო ინვენტარი, აფიშები უკვე ჩამოვიტანეთ თბილისიდან. წყალტუბო ლამაზად გაფორმდება, ქალაქის ყოველ კუთხეში გამოფენილი იქნება შეჯიბრების ამსახველი სტენდები, მასალები. იმ დღეებში ქალაქი საჭადრაკო „ციებ-ცხელებით“ იცხოვრებს, ალბათ ყველა იგრძნობს შეჯიბრების მაჯისცემას.

ტურნირი რომ წყალტუბოში ტარდება, ჩვენთვის დიდად საპრესტიჟოა, მას ხომ ჭადრაკის სამყარო, მთელი მსოფლიოს სპორტული საზოგადოებრიობა ადევნებს თვალს. ამას გარდა, ტურნირის აქ ჩატარება იმიტომაც გვიხარია, რომ იგი, ვფიქრობ, დიდ პოპულარიზაციას გაუწევს ჩვენში ჭადრაკს. ეს საშური საქმეა. წყალტუბოში უკვე მიმდინარეობს ჩვენს ქვეყანაში ერთ-ერთი საუკეთესო ჭადრაკის სასახლის მშენებლობა (არქიტექტორ ვ. დავითაიას პროექტი). ყოველივე ამას კი კადრები, ახალგაზრდების მონდომება სჭირდება. სასახლე უკვე მომავალ წელს ჩადგება მწყობრში. გვინდა წყალტუბომაც აქტიური მონაწილეობა მიიღოს ყველაზე პრესტიჟული საჭადრაკო ტურნირების ჩატარებაში.

თუმცა ეს მომავლის საქმეა, დღესდღეობით კი ჩვენი ძირითადი საზრუნავი პრეტენდენტ ქალთა ტურნირია, რომლის ჩატარებისთვის მზადება უკვე მთავრდება. ვფიქრობთ, თავს არ შევირცხვენთ და შეჯიბრებას მაღალ დონეზე ჩავატარებთ.

დასასრულს მინდა ვისარგებლო შემთხვევით და წარმატება ვუსურვო ტურნირის მონაწილეებს, და განსაკუთრებით — ჩვენს მოჭადრაკე ქალებს, რომელთა წარმატებისა მტკიცედ მჯერა.

ესაუბრა თამაზ ხარაბაძე.
(„ლელოს“ საკუთარი კორესპონდენტი).

ოსტატებს არ ჩამოუვარდებიან

თბილისის ჭადრაკის სასახლეში მიმდინარეობს დედაქალაქის ქალთა 46-ე ჩემპიონატი ჭადრაკში. ტურნირი ტარდება შვეიცარიული სისტემით, 9 ტურად. აღსანიშნავია, რომ თბილისის პირველობაზე დიდი ხანია ასეთ ძლიერ შემადგენლობას არ მოუყრია თავი. აქ თამაშობენ ისეთი ძლიერი ოსტატობის კანდიდატები, რომლებიც თავიანთი თამაშით ოსტატებს არ ჩამოუვარდებიან, მაგალითად, სამე მათგანი — ლია სადუნიშვილი, მარინე გაგნიაშვილი და მაია ხუციშვილი — შარშან საქართველოს ქალთა ჩემპიონატში მონაწილეობდნენ.

I-II ადგილზე გასულნი გამოვლენ საქართველოს ქალთა ჩემპიონატში, ხოლო III-IV ადგილების მფლობელნი საქართველოს პირველობის ნახევარფინალური ტურნირების საგზურებს მიიღებენ.

დღესთვის გათამაშდა 5 ტური. 4,5-4,5 ქულით ტურნირს სათავეში ჩაუდგნენ ოსტატობის კანდიდატები ლია სადუნიშვილი და იამზე თვაური. 4-4 ქულით მათ კვალში მიჰყვებიან ნათია წკეპლაძე, მარინე გაგნიაშვილი, ნინო გელავა და მაია ხუციშვილი.

თამარ ხუბაშვილი.
ტურნირის მთავარი მსაჯი, რესპუბლიკის კატეგორიის მსაჯი, საერთაშორისო ოსტატი.

ოდგა—ჯანმრთელობის სამსახურში

ძირითადი საკვები ნივთიერებანი

კვებასთან დაკავშირებით ორგების ძირითადი მოთხოვნები ასე უნდა ჩამოყალიბდეს:

საკვებმა უნდა დააკმაყოფილოს ორგანიზმის მოთხოვნილება ცილებზე, ნახშირწყლებზე, ცხიმებზე, მინერალურ მარილებსა და ვიტამინებზე. ადამიანის კვების რაციონში უნდა შედიოდეს ახალი (ნედლი) მცენარეული პროდუქტები. შრიმოგენდრას აზრით ასეთი მენიუ მეტი რაოდენობით შეიცავს „პრანას“, შთანთქმულს მზის ენერგიის სახით.

ცილები. ცილები უჯრედის ყველაზე მნიშვნელოვანი სტრუქტურული ელემენტია: ცილები სრულფასოვნად ითვლება მაშინ, თუ კი შეიცავენ ყველა შეუცვლელ ამინომჟავას, ხოლო იმ შემთხვევაში, როცა ამინომჟავათაგან რომელიმე აკლია, ცილა არასრულფასოვანია. მაღალი ბიოლოგიური ღირებულებისაა ის ცილები, რომელსაც შეიცავს ძროხა, კვერცხი, ხორცი, ნუში, არაქისი (მიწის თხილი), თხილი და სხვა. მარცვლეულ კულტურებში ამინომჟავების ყველა სახეობა არ გვხვდება. მხედველობაში უნდა ვიქონიოთ, რომ რძე და რძის პროდუქტები შეიცავენ ყველაზე მნიშვნელოვან ცხოველურ ცილებს ყველა სახის ამინომჟავებითურთ. ვეგეტარიანული საკვები წველეულია (რძის პროდუქცია) წარმოადგენს სრულფასოვან საზრდოს, რომელიც პასუხობს რაციონალური კვების ყველა პირობას, მით უმეტეს იმ შემთხვევაში, თუ აღნიშნულ რაციონს მიემატება ნაჭუჭში მოქცეული ნაყოფიც (კაკალი, ნუში, არაქისი და ა. შ.). ცილების ის რაოდენობა, რომელიც აუცილებლად უნდა მიიღოს ორგანიზმმა, არაერთგვაროვანია სხვადასხვა ასაკის, პროფესიის და ა. შ. ადამიანებისათვის. ეს რაოდენობა უფრო მეტი უნდა იყოს ბავშვებისა და მოზარდებისათვის, ნაკლები — ხანში შესულებისათვის და იმათთვის, ვისაც არც თუ ბევრი მოძრაობა უხდება.

ნახშირწყლები. ნახშირწყლები ორგანიზმის ენერგიის ძირითადი წყაროა. ნახშირწყლები ორ ჯგუფად იყოფა: მარტივი ნახშირწყლები მონო და შაქარიდები (გლუკოზა, თაფლი, შაქრის ჭარხალი) და რთული ნახშირწყლები — პოლიშაქარიდები (სახამებელი და ტკბილეულობა, რომელსაც ადამიანის ორგანიზმი ვერ ითვისებს. ყველაზე დიდი რაოდენობით სახამებელს შეიცავს ხორბალი, სიმინდი, ბრინჯი (80%-მდე) და კარტოფილი (50%-მდე). ცელულოზა (უჯრედისი) მიუხედავად იმისა, რომ ორგანიზმი მას არ ღებულობს როგორც საკვებ ნივთიერებას — ხელს უწყობს საჭმლის გადამუშავებას (მონელებას). რამდენადაც ადამიანის საჭმლის მომნელებელი სისტემა გათვალისწინებულია უჯრედისით მდიდარი პროდუქტების მოხმარებაზე, ამდენად სასურველია ცელულოზით მდიდარი საკვების გამოყენება, რაც გააძლიერებს ნაწლავების პერისტალტიკას და უზრუნველყოფს მის რეგულარულ გამოთავისუფლებას. ნახშირწყლები, რომელსაც შეიცავს ხილი, ადვილად ითვისება. ორგანიზმის მიერ. ნახშირწყლების ცვლისათვის (ცვლის პროცესისათვის) აუცილებელია ვიტამი ვ-1, რომელიც გვხვდება ხილში, ბოსტნეულში, მარცვლოვან მცენარეულში, თუმცა დუღილის დროს იგი ადვილად იშლება. ვ-1-ს შეიცავს აგრეთვე ხორბლის ქატო. სწორედ ამიტომ, როცა ადამიანი იკვებება მხოლოდ თეთრი პურით რომელიც ქატოს გარეშე ცხვება და არ ღებულობს ახალ ხილ-ბოსტნეულს, ნახშირწყლების ცვლა მის ორგანიზმში ირღვევა.

ცხიმები. ცხიმები ენერგიის წყარო და საჭმლის მნიშვნელოვანი შემადგენელი ნაწილია. იგი შედგება ნაჯერი და უჯერი ცხიმოვანი მჟავეებისაგან. უჯერ ცხიმოვან მჟავეებს შეუცვლელსაც ეძახიან, რადგან მათი წარმოქმნა ორგანიზმში არ ხდება და ამდენად მათ მხოლოდ საკვებიდან ვღებულობთ. უჯერ ცხიმოვან მჟავეებს შეიცავს მცენარეული ზეთები (კაკლის, მზესუმზირის, შირბახტის (ჭუნჭუთის), ზეითუნის). ნაჯერი ცხიმოვანი მჟავებით მდიდარია ცხოველური ცხიმები. საჭმლის მომზადებისას ცხიმი ზედმეტად არ უნდა დაიწვას, რადგან ამ დროს წარმოიქმნება მავნე დაჟანგული პროდუქტები. ამიტომაა იოგები რომ უარს აცხადებენ ცხიმოვან საკვებზე. მოზრდილის რაციონში უპირატესობა აუცილებლად უნდა მიენიჭოს მცენარეულ ზეთებს.

მინერალური მარილები და წყალი

მინერალური მარილები და წყალი საკვებ ნივთიერებებს არ განეკუთვნებიან და არც ენერგიის წყაროს წარმოადგენენ, ამის მიუხედავად როგორც ერთი, ისე მეორე აუცილებელია ორგანიზმისათვის.

წყლის მნიშვნელობა შეიძლება ამ მაგალითის მიხედვით შეფასდეს: საჭმლის გარეშე ადამიანი ორ თვეს სძლებს, ხოლო წყლის გარეშე რამდენიმე დღის შემდეგ იღუპება. ყველა მნიშვნელოვანი პროცედურა ორგანიზმში — ასიმილაცია, დისიმილაცია, ოსმოსი, დიფუზია და სხვა მიმდინარეობს ორგანული და არაორგანული ნივთიერებების წყლის ხსნარებში. მარილები და წყალი არა მარტო შედიან ყველა უჯრედის შემადგენლობაში, არამედ მონაწილეობენ ნივთიერებათა ცვლის მრავალ პროცესშიც. ასე მაგალითად, კალციუმი აუცილებელი „საშენი მასალაა“ ძვლებისათვის ის ყველა იმ უჯრედის შემადგენლობაში შედის, რომლებიც მონაწილეობენ გულის ბოჭოების შეკუმშვაში. კალიუმის წყაროა ხილი, ბოსტნეული, რძე, რძის ნაწარმი. ყველაზე დიდი რაოდენობით კალციუმს შეიცავს მწვანილი, ჭარხალი, სტაფილო, თხილი, ნუში და ნუშის ნაწარმი, ჟოლო. ფოსფორი შედის მრავალი ორგანული ნაერთის შემადგენლობაში და ურთიერთობას იღებს ჩონჩხის, ტვინის, ნერვული ქსოვილების წარმოქმნაში. ის გვხვდება აგრეთვე შინაგანი სეკრეციის ჯირკვლებსა და ღვიძლში. მისი მნიშვნელობა მეტად დიდია ნორმალური ნერვული მოქმედებისათვის. ფოსფორის მნიშვნელოვანი წყაროა ნუში, კაკალი, თურქული ბარდა, სიმინდი, სოია, გოგრის თესლი, მზესუმზირა, ხორბალი, ბრინჯის ფქვილი, კიტრი, პამიდორი, ვაშლი და სხვა.

ფოსფორს შეიცავას აგრეთვე ცხოველური წარმოშობის საკვები: თევზი, კვერცხის გული, ხიზილალა, ხორცი, ღვიძლი. მაგნიუმი და კალციუმი არეგულირებენ ოსმოსურ წონასწორობას. მაგნიუმის მარილები ახორციელებენ ძარღვების გამაფართოებელ მოქმედებას და მონაწილეობენ გულის მუშაობაში.

მაგნიუმი არეგულირებს ქოლესტერინის დონეს სისხლში და ამუხრუჭებს ათეროსკლეროზის განვითარებას, ის შედის მცენარეული წარმოშობის საკვებში: მწვანილეულში, ჭარხალში, ისპანახში, ნუშის ნაწარმში, არაქისში, ხორბალში, ბრინჯში, შვრიის მარცვალში, ინდის ხურმაში (ფინიკში), ჩამიჩში და სხვა.

ნატრიუმი ასევე არეგულირებს ოსმოსურ წნევას და განსაკუთრებით აუცილებელია გულის და კუნთებისათვის. ნატრიუმის დაცემა ორგანიზმში ხდება ხანგრძლივი ფაღარათის ან ღებინების დროს. მცირე რაოდენობით ნატრიუმს ყველა სახის ხილ-ბოსტნეული შეიცავს. სამზარეულო მარილი (ნატრიუმის ქლორიდი) ძირითადი წყაროა ამ ნივთიერებისა, მხოლოდ მარილის მიღება დღეღამეში სუფთა სახით არ უნდა აღემატებოდეს 7 გრამს. უნდა გავითვალისწინოთ, რომ ხორბალი, ჰვავის პური, კარაქი, მაწონი, ხაჭო, ჭარხალი, ისპანახი ნატრიუმის ქლორიდის ბუნებრივი წყაროა, ამიტომ თუ ჩვენი რაციონის მნიშვნელოვანი ნაწილი ამ პროდუქტებისაგან შედგება, მაშინ დასაშვები და სასარგებლოც კია მარილის მინიმალური რაოდენობით მიღება.

კალიუმი არეგულირებს ოსმოსურ წნევას და უაღრესად მნიშვნელოვანია ნივთიერებათა ცვლის პროცესისათვის, გულისა და კუნთების მუშაობისათვის, ხელს უწყობს ქსოვილებიდან წყლის გამოყოფას. კალიუმით მდიდარია ყველა სახის ხილ-ბოსტნეული, მაღალია მისი შემცველობა ჭინჭარში, მჟაუნაში, ნაცარქათამაში, ოხრახუშში, ბრიუსელურ ჭარხალში, სალათაში, წითელ ჭარხალში, ნიორში, ნუშის ნაწარმში, კაკალში და სხვა.

რკინა ჰემოგლობინის ძირითადი ელემენტია და სპილენძთან და კობალტთან ერთად აუცილებელი კომპონენტია მისი სინთეზისათვის, ერითროციტების დამწიფებისათვის და ღვიძლის უჯრედების ნორმალური ფუნქციონირებისათვის. რკინას შეიცავს ჭინჭარი, ოხრახუში, სალათა, კარტოფილი, პამიდორი, პარკოსანი მცენარეები (ცერცვი, ლობიო, ბარდა), მარცვლოვანი კულტურები (ხორბალი, სიმინდი, ბრინჯი, შვრია), ხილი (ფორთოხალი, ბანანი, გამშრალი ინდის ხურმა, ჩირი, ყურძენი).

ბიოლოგიურად აქტიური ელემენტები

გარდა მარილებისა, ბიოლოგიურად აქტიურ ელემენტების რიგს მიეკუთვნება აგრეთვე ვიტამინები, მიკროელემენტები, საღებავები, ფიტონციდები. ცვლის პროცესის ნორმალური მსვლელობისა და ძირითადი საკვები ნივთიერებების ასათვისებლად საჭიროა, რომ ზემოთაღნიშნული კომპონენტები საკმაო რაოდენობით შედიოდეს საჭმელში.

ვიტამინები. ვიტამინების გარკვეული რაოდენობა აუცილებელია სიცოცხლისა და ჯანმრთელობისათვის. ფერმენტებთან ერთად ვიტამინები წარმოადგენს — ბიოლოგიურ კატალიზატორს, რომელიც დაკავშირებულია ნივთიერებათა ცვლასთან და საერთოდ ორგანიზმის ფუნქციონირებასთან. ვიტამინებს შეიცავს ყველა ნატურალური პროდუქტი ნაყოთების ან პროვიტამინების სახით. ვიტამინების არაერთი სახეობა მიიღება სინთეზის გზით, მაგრამ მათ არ ძალუძთ ბუნებრივი კომპონენტების სრული შეცვლა, რომლებიც მოიპოვება ახალ ხილში, ბოსტნეულში და ა. შ.

სწორედ ამიტომ ამბობენ იოგები: „შეიძინეთ ვიტამინები ბაზარში, აფთიაქში ნუ ეძებთ მათ“.

მიკროელემენტები. გარდა კალციუმისა, ფოსფორისა, მაგნიუმისა, ნატრიუმისა, კალიუმისა და რკინისა, არსებობს მთელი რიგი სხვა ელემენტებისა, რომლებიც თუმც მცირე რაოდენობით აითვისება ორგანიზმის მიერ, მაგრამ ცვლის პროცესებში მნიშვნელოვანი როლი ენიჭებათ. მათ მიეკუთვნება: ქლორი, გოგირდი, სპილენძი, იოდი, თუთია, სელენი, ქრომი, მოლიბდენი, და ა. შ. ისინი შედიან მნიშვნელოვან ფერმენტებში, რომელიც თავის მხრივ, კატალიზატორის როლს თამაშობენ ბიოქიმიურ პროცესებში. ხილი და ბოსტნეული მიკროელემენტების ფრიად მნიშვნელოვანი წყაროა.

საღებავები. მრღბავ ნივთიერებებს შეიცავს ყველა სახის ხილ-ბოსტნეული. მწვანე ხილი შეიცავს ქლოროფილს, ნარინჯისფერი (მანდარინი, ფორთოხალი, სტაფილო, გოგრა) — ფლავონოიდებს და კაროტინოიდებს, მუქი შეფერილობისა (შავი მოცხარი, ჟოლო, მაყვალი, ალუბალი, წითელი ჭარხალი, წითელი მოცვი და ა. შ.) — ანტოციანს.

ფიტონციდები. წარმოადგენს მცენარეულ „ანტიბიოტიკებს“, მკვეთრად გამოხატული ანტიმიკრობული მოქმედებით. დიდი რაოდენობით მოიპოვება იგი ფორთოხალში, ლიმონში, შინდში, ვაშლში, მარწყვში, ნიორში, ხახვში, სტაფილოში, პირშუშხაში და ა. შ.

ალექსი იაკობაშვილი,
საქართველოს სსრ კულტურის დამსახურებული მუშაკი.

გაგრძელება. იხ. „ლელო“ 1987 წლის №№ 205, 210, 215, 220, 225, 229, 234, 239, 244, 248; 1988 წლის № 3, 7.

კალგარი-88 ოლიმპიური კალენდოსკოპი

○ ოლიმპიური თამაშების, მსოფლიოსა და ევროპის ჩემპიონს ფიგურულ ციგურაობაში კატარინა ვიტს (გდრ) განზრახული აქვს კალგარის შემდეგ სპორტული კარიერა დაასრულოს. ადნ-ს კორესპონდენტთან საუბარში მან განაცხადა, რომ სულ მალე ერთ რომანტიკულ პროფესიას დაეუფლება. 22 წლის სპორტსმენი ბერლინის თეატრალურ ინსტიტუტში სწავლობს და მსახიობობას აპირებს.

○ ფრანგები კალგარის თამაშებს 1992 წლის ზამთრის ოლიმპიადის პრეპაგანდისთვის გამოიყენებენ (როგორც ცნობილია მომავალი თეთრი ოლიმპიადა საფრანგეთის საკურორტო ქალაქ ალბერვილში გაიმართება). ამ მიზნით კალგარში იმყოფება ფრანგი სამთომოთხილამურე ისაბელ მირი — გრენობლის ოლიმპიური თამაშების ვერცხლის პრიზიორი. მან უკვე მოაწყო გამოფენა „ოლიმპიადა-92“ და ახლა მის მთავარ გიდად ითვლება.

○ პოლონელ სამთო-მოთხილამურე კატაჟინა შაფრანსკაია ტელეფონის ამ ზარს სრულებით არ ელოდა. სლალომისტთა მსოფლიო თასის ერთ-ერთ ეტაპზე მან მე-19 ადგილი დაიკავა და მორიგი შეჯიბრებისთვის ემზადებოდა, როცა გაისმა ტელეფონის ზარი. პოლონეთის ოლიმპიური კომიტეტიდან აცნობეს, რომ მას ნორმატივი შეუსრულებია და ნაკრებში არის ჩარიცხული შეფრანსკაიას თქმით ეს იყო ყველაზე ბედნიერი და სასიხარულო ზარი მის ცხოვრებაში.

○ ამერიკელ მოციგურავე ერიკ ჰაიდენს, რომელმაც ლეიკ-პლესიდის ოლიმპიადაზე ხუთი ოქროს მედალი მოიპოვა, ყველაზე დიდ მოციგურავედ მსოფლიოში კარინ კანია-ენკე (გდრ) მიაჩნია. ჩემის აზრით, ასეთი სპორტსმენი საუკუნეში მხოლოდ ერთხელ იბადება, თქვა ხუთგზის ოლიმპიურმა ჩემპიონმა.

○ თუ ფინეთის მოთხილამურეთა ნაკრების ხელმძღვანელები გუნდში ჩარიცხავენ ლეგენდარულ ლუკა მიეტოს, იგი თავისებური რეკორდსმენი გახდება. მიეტო, როგორც ცნობილია, ოთხი ოლიმპიადის მონაწილე უკვე იყო.

რედაქტორი
თ. გაჩეჩილაძე.

ჩვენი მისამართი:
წერილებისთვის — 380096
თბილისი, ლენინის ქ. 14.
დეპეშებისთვის — თბილისი, „ლელო“,

რედაქციის ტელეფონები:
წერილების განყოფილება — 93-97-55,
სამდივნო — 93-97-52,
ინფორმაციის განყოფილება — 93-97-53,
„მერანი“ — 93-97-26, „მართვე“ — 93-97-27.

ჩვენი ინდექსი 66435

საქართველოს კპ ცკ-ის გამომცემლობის შრომის წითელი დროშის ორდენოსანი სტამბა. 380096, თბილისი, ლენინის ქ. 14. ჩაბეჭდილია ოფსეტური წესით ხაგაზიეთო კორპუსში: ხოშარაულის, 29.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 უე 05136