

სპორტული მშენებელი

საპროლეტარული სსრ უზენაესი კულტურისა და სპორტის სახელმწიფო კომიტეტისა და პროფკავშირთა რესპუბლიკური საბჭოს ორგანო

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

10 იანვარი, 1988 წ. № 7 (9668) შპსი 3 კპა.

გამოცემის 1934 წლის 13 აპრილიდან

სპორტული მშენებელი

„ლელო“ ადრე იუწყებოდა, რომ წელს, მარტში ჩატარდება საქართველოს პროფკავშირთა ნებაყოფლობითი ფიზკულტურულ-სპორტული საზოგადოების პირველი ურთობა. ეს თვალსაჩინო მნიშვნელობის მოვლენაა რესპუბლიკის ფიზკულტურულ-სპორტულ მოძრაობაში, საერთოდ ჩვენს საზოგადოებრივ ცხოვრებაში. ყველამ კარგად ვიცით, პარტია და მთავრობა როგორი შეუწყობილობით უჭერდნენ ხელს სპორტულ საქმიანობებს, კერძოდ, ფიზიკური კულტურისა და სპორტის დაპყვადობას მოსახლეობის ყოველდღიურ ყოფაში. რესპუბლიკაში, ცხადია, გარკვეული წარმატებები გვაქვს მოპოვებული, მაგრამ, არც ისა დასაშალო, რომ ჩვენს ფიზკულტურულ-სპორტულ მეურნეობაში ჯერ კიდევ ბევრი ნაკლი და პრობლემაა. რაც უფრო მასშტაბურად ვსწავლობთ ამ საქმიანობას, მით უფრო ღრმად მიდის მიწვევა ფეხებში. პროფკავშირთა ფიზკულტურულ-სპორტული საზოგადოება, როგორც აღინიშნა სპორტსაზოგადოებების სანაცვლოდ ერთ ბირთვად შეკრული ორგანიზაცია, ახლა ყველაფერს ცდილობს რადიკალურად გარდაქმნას სისტემაში მუშაობა. მაგრამ ისიც ვიცით, რომ ეს გაცილებით რთული პროცესი გამოდგება, ვიდრე ემპირიულად ჩანდა. არ დავშალოთ, ეს საზოგადოება და საერთოდ რესპუბლიკის ფიზკულტურულ-სპორტული მოძრაობა უნარიანი და ინიციატივითანი კადრების უკმარობას განიცდის. ბევრგან საქმე კვლავ ძველებურად, უნიკალად, არაშემოქმედებითადაა მიმდინებ. მუშაობის ძველი მოდელის კედლები საქმოდ მტკიცე გამოდგება. უმომარაობა განსაკუთრებით შეიმჩნევა ფიზკულტურულ კოლექტივებში, სპორტულ კლუბებში. აი, ასეთ პირობებში ვეშალებით საზოგადოების პირველი ურთობისათვის. უდავოა, პირველი გვერდები საქმიანობის გარდაქმნის დაჩქარება. ცხადია, ეს უნდა მოხდეს ერთიანი ძალების ხმებით, საზოგადოებრიობის მხარდაჭერით, ადგილებზე ხელმძღვანელი მუშაკების მომთხოვნელობის გაძლიერებით, როგორც ფიზკულტურული და სპორტული მუშაკებისადმი, ისე შრომითი კოლექტივებისა და ცალკეული ორგანიზაციებისადმი. კონფერენციები რაიონულ და საქალაქო საბჭოებში ყველგან ჩატარდა პარტიული, საბჭოთა, კომკავშირული და პროფკავშირული ორგანიზაციების ხელმძღვანელ მუშაკთა აქტიური მონაწილეობით. ახლა მთავარია კონკრეტული საქმე, იმ ნაკლოვანებების უსწრაფესად აღმოფხვრის ეფექტური გზების ძიება, რომლებზედაც დღეობს დაუფარავად, ფაქტობრივად, პრინციპულად ილაპარაკებს.

ბოლო ხანებში საზოგადოებრიობა შეუწყობილობით ინტერესს იჩენს ცხოვრების ყველა დარგის მიმართ. აღამიანებს სურთ, რაც შეიძლება მალე გადაიჭრას პრობლემები და საამისოდ ისინი მზად არიან სიტყვით თუ საქმით მხარში ამოუდგნენ დარგის სპეციალისტებს და ორგანიზატორებს, მით უმეტეს, ისეთ საქმეში როგორცაა ფიზკულტურა — თითოეული ჩვენგანისა და საერთოდ ხალხის გაჯანსაღების ეს ნაკადი საშუალება, სპორტი — ჩვენი ეროვნული ენერჯისა და პოტენციალის გამოვლენის აღიარებული შესაძლებლობა. და რაკი ასეთი, რაკი ეს სფერო თითოეულია და ერთად ყველას საზრუნავია, მოდით, ძვირფასო მეგობრებო, ერთად ვიფიქროთ რა და როგორ, მოვეწყობოთ თქვენი წინადადებები იმის შესახებ, რა სახლები და დანერგოთ და რა უარვეყო, როგორ გეხსნებათ ზეგანებით და ზედმეტად. ჩვენ მზად ვართ თქვენი აზრი და ფიქრი გაზეთის ფურცლებზე გამოვიტანოთ. და, რაც მთავარია, თქვენი მხარდაჭერა დიდად დაგვეხმარება ურთობის გეზის შემუშავებაში, გახდის მას უფრო საქმიანს, მიგვახალისებს პრობლემების გადაჭრასთან.

მა ასე, საერთო ნააზრევით წარვსდგეთ ურთობაზე. წინასწარ გინდით მადლობას მხარდაჭერისათვის.



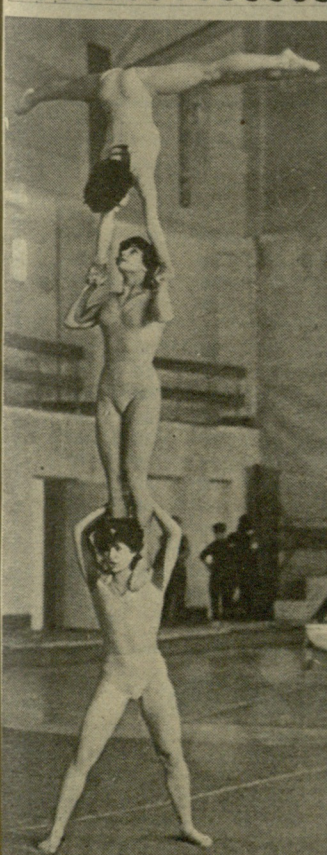
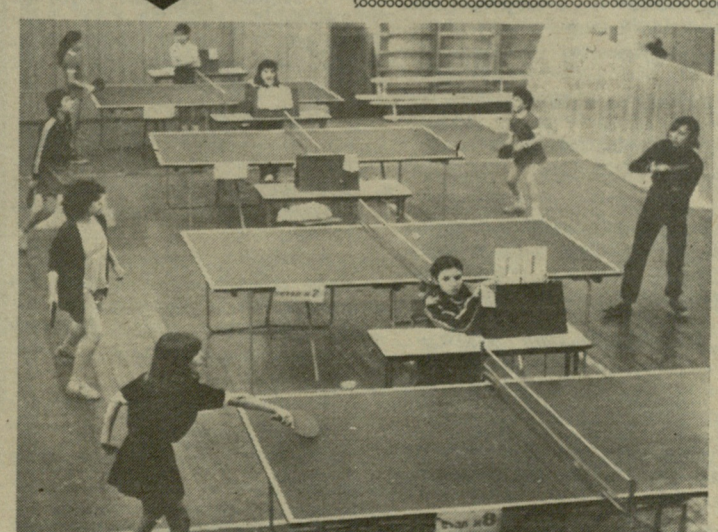
ბაკურიანი. ზამთრის ეს უმშვენიერესი კურორტი მუდამ განსაკუთრებული ინტერესით იზიდავს ბავშვებს.

ინტერესი ტრაგიკული...

15 იანვრიდან 1 თებერვლის ჩათვლით საბჭოთა ოლიმპიულ ფეხბურთელთა ნაკრები, რომელშიც მიწვეულია თბილისის დინამოელი გელა კებაძე, მონაწილეობას მიიღებს ინტერესი ტრაგიკული საერთაშორისო ტურნირში. ჩვენი ოლიმპიელების გარდა ასპარეზობაში გამოვლენ უნგრეთის, გერმანიის, ბულგარეთის, პოლონეთის, ჩინეთის ეროვნული, აგრეთვე, დანიისა და ჩეხოსლოვაკიის ოლიმპიური გუნდები.

თბილისში მიმდინარეობს საქართველოს ლი პირველობა მაგიდის ჩოგბურთში, რომელშიაც 1974 წელს დაბადებული გოგონები და ქალები მონაწილეობენ.

სურათზე თქვენ ხედავთ ამ ასპარეზობის ამსახველ კადრს. აღექსნადრე კოტორაშვილის ფოტო.



ღმის მთავრდება ქაბუკ აკრობატთა (1970 წელს და შემდეგ დაბადებულ სპორტსმენთა) საქაემირო პირველობა სპორტსაზოგადოებებსა და უწყებებს შორის, რომელსაც თბილისის ამირკაკასის სამხედრო ოლქის სპორტული კომპლექსი მასპინძლობს. ამ შეჯიბრებაზე საქართველო ცალკე გუნდითაა წარმოდგენილი. საგალობლო და ნებისმიერი პროგრამის შემდეგ პრიზიორთა შორის დაიმკვიდრეს ადგილი ჩვენმა შერეულმა წყვილმა რომანოზ კუხალიძე-საბაძე — ირინა ოვოიანა და ძალისმიერმა წყვილმა ზვიად კვაჭაძე — ზანა ნინუა. დანარჩენი მონაწილეები ათეულში მოსახვედრად იბრძობებენ.

ღმის დასკვნითი შეჯიბრების პროგრამაშია კომბინირებული ვარჯიში (ეს ვარჯიში მოზრდილთა სირთულის კოეფიციენტი შედგენილი). ამის შემდეგ გაირკვევა საპრიზო ადგილებზე გასული სპორტსმენების და გუნდების ვინაობა.

სურათზე: შეჯიბრების მომენტი. ჯემალ კასრაძის ტექსტი და ფოტო.

პრობლემა ყველა გუნდს აქვს

გაიმართა კალათბურთელთა საქაემირო ჩემპიონატის მორიგი შეხვედრები.

ღმისათვის თბილისის დინამოელებმა ამ ტურში მეორე შეხვედრა ცაყავს, ამჯერად რიგის ვეფხთან. არა და, პირველი ნახევრის დასაწყისში „დინამო“ უპირატესობასაც ფლობდა. მერე და მერე რიგებში გამოავითეს თამაში და ტაიმი 4 ქულით მოიგეს — 44:40. შესვენების შემდეგ ინიციატივა მთლიანად ვეფხის მხარეს გადავიდა. „დინამო“ შეტევებში აქცენტს

უმთავრესად შორ მანძილიდან სროლებზე აკეთებდა, მაგრამ ამჯერად შედეგიანობის პროცენტი ერთობ დაბალი იყო, აი ფარიდან უკუგდებულ ბურთებს კი, როგორც წესი, ჩვენი მეტოქეები ეუფლებოდნენ. რიგის გუნდი ამ გამარჯვებით (94:75) გაუთანაბრდა „დინამოს“.

რვა ფინალისტთა შორის მოხვედრაზე პრეტენზიას თითქმის ყველა გუნდი აცხადებს. უკეთესი მდგომარეობა ცხადია ცსკა-სა და კაუნასის „უალგირისს“ აქვთ. დანარჩენ კოლექტივებს კი მძიმე ბრძოლების გადატანა მოუხდება.

მოსკოვი. ცსკა-მ კიდევ ერთი გამარჯვება მოიპოვა. ამჯერად მან ლენინგრადის „სპარტაკი“ დაამარცხა — 97:65 (45:35). ნევისპირელი კალათბურთელები ამკარად სუსტად თამაშობდნენ. ლენინგრადელთა მწვერთელი ვ. კონდრაშინი ამ გარემოებას ორი მიზეზით ხსნის. ჯერ ერთი „სპარტაკმა“ გორისის წასვლით დიდი დანაკლისი განიცადა. მეორე, ამერიკიდან ახლახან დაბრუნებული ნაკრების წევრი გრიშაევი ავადმყოფობდა და ამის გამო მთელი ძალით ვერ თამაშობს. მოსკოვის „დინამომ“ ტურის მე-

სპორტული მშენებელი

პირველი
გოგონები
ინტერესი
ბავშვებისთვის

ამ რამდენიმე ხნის წინათ ინსტრუქტორმა მეგობრული მიწვევით ჩავიდა საქართველოს სპორტსმენთა დელეგაცია. ქვემოთ გთავაზობთ ინტერესიან, რომელიც ავსტრიის გაზეთ „ტიროლერ ტაგესცაიტუნგში“ გამოქვეყნდა.

„სახელგანთქმული სტუმრები ეწვივნენ ტიროლელ მოჭიდავეებს, დღისათვის ტიროლის მიწაზე იმყოფება დელეგაცია (რომელიც 14 წევრისაგან შედგება), მსოფლიოში საუკეთესო მოჭიდავეების ნაციისა. ეს შესაძლებელი გახდა ინსტრუქტორთა და თბილისის პარტნიორობით (რომელიც ჩვენში უფრო ძველი სახელწოდებით — ტიფლისისაა ცნობილი). სტუმრებს საქართველოს საბჭოთა რესპუბლიკიდან სათავეში უდგანან მონრეალისა და მიუნხენის ოლიმპიადის ორგანიზაციის გამარჯვებული, მსოფლიოს მრავალჯერ ჩემპიონი ლევან თედიშვილი და თბილისის საჭიდაო სექტორის ხელმძღვანელი ელდარ ფარჯანაძე.

ინსტრუქტორთა საქალაქო თემმა პარტნიორთა საქმიანობის ხელმძღვანელ ბატონ დიტერ პოფმანთან ერთად ყველაფერი გააკეთა იმისთვის, რომ სტუმრებს რაც შეიძლება უკეთესად ეგრძნოთ თავი და რაც შეიძლება ბევრი რამ ენახათ ჩვენს მშვენიერ სამშობლოში. ინსტრუქტორთა მოჭიდავეთა ორივე საზოგადოებას თავისი წვლილი შეაქვთ ამ საქმეში, მაგრამ პირველ რიგში ისინი ზრუნავენ ერთგვარიანი პროგრამის სპორტულ ნაწილზე, ვარჯიშზე და შეჯიბრებებზე.

ტიროლელი მოჭიდავეები ადრე უკვე იყვნენ საბჭოთა კავშირში. ამასთან ისინი ანგარიშით 3:7 დამარცხდნენ საქართველოს ნაკრებთან. თბილისელი სტუმრები ჩვენთან დაესწრებიან ავსტრიელ მოჭიდავეთა შეჯიბრებას, შემდეგ კი თვითონ გამოვლენ ხალხიან — სახალხო სკოლის შენობაში ისინი შეხვედრებიან „ფოლკრატის“ გუნდს, მომდევნო პაქტობაში კი ქართველი მოჭიდავეების მეტოქე იქნება ტიროლის მეორე კლუბი „გოტინგი“.

„ტიროლერ ტაგესცაიტუნგ“.
ინსტრუქტი (ავსტრია).

რამდენიმეხანს: ადრე ამ შეხვედრების შედეგებზე ჩვენ უკვე ვწერდით. შეგახსენებთ: ქართველთა ფაქტობრივმა ორივე გუნდური პაქტობა მოიგეს.

ორე მარტში პირწმინდად დაამარცხა ტაინის „კალევი“ — 106:76 (48:40).

პაუნასი. კიევის არმიელები ამ დღეებში საერთაშორისო ტურნირში თამაშობდნენ. ისინი გვიან ჩავიდნენ კაუნასში და პირველი მატჩი ვილნიუსის „სტატბანსთან“ გამოტოვეს. ეს შეხვედრა გაიმართება ორშაბათს, 11 იანვარს.

მეორე ტურში „უალგირისმა“ დიდი უპირატესობით მოუგო კი-

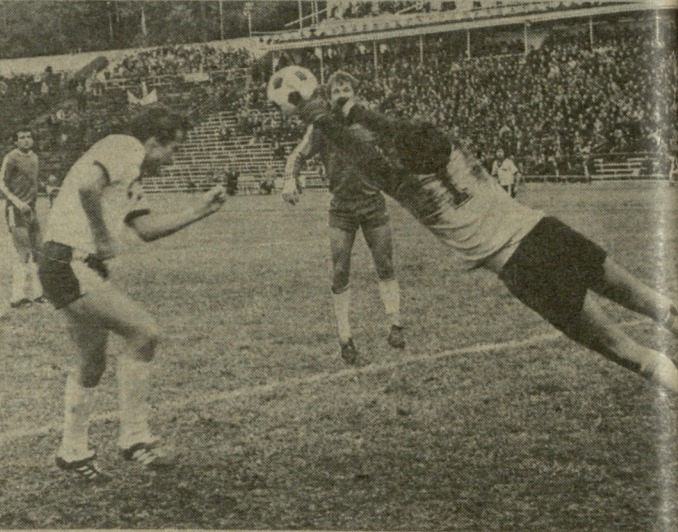
გასობრივი ფეხბურთის მსოფლიო ჩემპიონატი დაიწყო...

ცხადია, მომავალში გათქვამული ძალით გვმართებს შრომა...

მწვრთნელებისა და აღმზრდელების დიდი ნაწილი დაბალი კვალიფიკაცია...

ბოლო ადგილებზე საბჭოთა კავშირში. საქართველოში არსებულ ერთ სპეციალიზებულ საფეხბურთო სკოლას...

მოზარდთა ოსტატებად აღიარებული დიდი მწვრთნელი ნიკოლოზი...



რომელსაც დიდი წვლილი შეაქვს ქართული ფეხბურთის განვითარების საქმეში...

პაპი პანსკინა — 4 იანვარი. „პარაგრაფი და მორალი“...

ბედნიერებასა. გაზეთის სტუმარია სავარაუდოდ ოლიმპიური კომიტეტის პრეზიდენტი...

ბაზაში „კომსომოლსკაია პრავდა“ გულმოდგინებით გამოკვლევებულია...

„სპარტაკი“ — ე. ბესკოვი „დინამო“ — ე. კუჩერევიჩი „ულაგირისი“ — ბ. ზელკოვიჩი...

„მეტალისტი“ — ე. ლემეშკო „ჭიბრაძე“ — თ. სევიდოვიჩი „დინამო“ — თ. ზონინი...

Table with columns for names, dates, and scores. Includes 'პროგნოზი' and 'გაბარებულნი'.

Large advertisement for 'სპორტპროგნოზი' (Sports Forecast) magazine, including subscription rates and contact information.

ქვეყნის საზრუნავი

საქართველო - საზარალი

ქვეყნის საზრუნავი

საქართველო - საზარალი

საქართველო - საზარალი

ნიმ პირ ნაპა

ახალი კვირა ერთხელ ხელგაშლის შესახებ

ახალი კვირა, მგონი, არ მომხდარა სპორტულ თამაშებში... 15 წლის უმწველესი (რესპუბლიკის ჩემპიონები გახდნენ მოზრდილთა შორის. ჩვენ მივიჩვიეთ ამ ასაკის ბავშვების წარმატებებს აკრობატიკასა თუ ტანჯარჯში, ტყვიის სროლასა თუ ბატუტზე ტოპმაში. გუნდურ სპორტულ თამაშებში კი ასეთი რამ თითქმის წარმოუდგენელი იყო.

თბილისელმა ქაბუკმა ზედიზე რომელიმე (მწვრთნელი ალექსანდრე ხუციშვილი) შეუძლებელი შეძლების — გამარჯვებულ ექვსდღიანი ფინალურ ტურნირში, რომელიც „ბურვესტნიკის“ სპორტულ კომპლექსში შედგა. მათ თანმიმდევრულად დაამარცხეს უნივერსიტეტის, სამედიცინო, სოხუმის სუბტროპიკული ინსტიტუტების სტუდენტები, რუსთავისა და ქუთაისის ხელბურთელები და საპატიო კვარცხლბეკის უმაღლეს საფეხურზე ავიდნენ. ქაბუკების ბრძოლისუნარიანობამ, ტექნიკურ-ტაქტიკურმა მოზადებამ, გამართულმა მოქმედებამ მოხიბლა მაყურებლებიც, სპეციალისტებიც და... ასპარეზობის მონაწილენიც კი. მართლაც სასიამოვნო სანახავი იყო მათი თამაში...

რას უნდა მივაწერიოთ ეს თავისებური სენსაცია? ერთი მხრივ, ეს არის რესპუბლიკაში და, კერძოდ, თბილისში, ბავშვთა ხელბურთის (იგულისხმება მხოლოდ ქაბუკები) აღმავლობა, რაც გამოწვეულია ძირითადად ახალგაზრდა მწვრთნელების მუყაითი შრომით, სახვალთა-საწვრთნელი პროცესის სწორი ორგანიზაციით, ხოლო მეორე მხრივ, თვით ბავშვების მეტად სერიოზული დამოკიდებულებით სპორტის ამ სახეობისადმი (გვიხსენით 1987 წელს მოპოვებული ვერცხლის მედალები საბჭოთა კავშირის პირველობაში და სპორტსკოლების მოსწავლეთა საკავშირო თამაშებში). ეს მომავლისთვის მართლაც კარგი სიმპტომაა. სამწუხაროდ, მოზრდილთა თამაშში არ იგრძნობოდა სწორედ ასეთი პასუხისმგებლობა, მიუხედავად იმისა, რომ დიდი გამოცდილება ჰქონდათ — მათი უმრავლესობა ხომ „ბურვესტნიკის“ ოსტატთა გუნდის ან ყოფილი მოთამაშე, ან დღევანდელი სათადარიგო შემადგენლობის წევრია.

დაახლოებით 15 წლის ქაბუკებმა, შეიძლება ითქვას, ნათლად დაგვანახვეს ვის რა შეუძლია, რომელი ქალაქის გუნდი რით სულდგმულობს, სინათლეზე გამოიტანეს ხელბურთში რესპუბლიკური ჩემპიონატის ჩატარების ე. წ. მიმოხილვითი სისტემის დადებითი თუ უარყოფითი მხარეები. ჩვენდა სამწუხაროდ, ამ სისტემას უარყოფითი მხარე მეტი ჰქონია!

მაგრამ ხომ ასეთივე სისტემით ტარდება რესპუბლიკური ჩემპიონატი კალაბურთში (აქ იგი უფრო მოგვიანებით დიფუზი) და ტარდება უმაღლეს დონეზე, ძალზე ორგანიზებულად? მაშ, რა მოგვიფიქრებინა, ხელბურთელებს?

თუ კალაბურთელებისათვის უცხოა რომელიმე გუნდის ან მხარის თამაშზე გამოცდებულად, ხელბურთელებსაც ეს უკვე ნაცნობი სურათია, ხოლო ყოველი თამაშის დროს კომისიის ადგილი უმრავლეს შემთხვევაში ვაკანტურია. თუ კალაბურთელები მთელი წლის განმავლობაში (აპრილი-ნოემბერი) ოცდაათამდე შეხვედრას ატარებენ ფინალური და სუპერფინალური მატჩებით, ხელბურთელებსაც თვის თითქმის იმავე პერიოდში (აპრილი-დეკემბერი) მთელი წლის „ულუფა“ 11 მატჩით, ზოგიერთი გუნდისათვის კი მხოლოდ 8 შეხვედრით (ვინც ფინალურ ქაუფში ვერ მოხვდა) შემოიფარგლებოდა.

საკითხავია, რა გუნდი უნდა გაიზარდოს ექვსდღიანი თამაშით? ან ვინ უნდა „გამობრწყინდეს“ ასეთ ტურნირებში? მაშ რაში გვჭირდება ასეთი შეჯიბრება? გვემისათვის —

თვალის ასახვევად? რატომ ვყრით წყალში ამდენ თანხას, იქნებ მისი ნაწილი გამოგვეყენებინა ბავშვთა ხელბურთისათვის, სადაც აღმავლობა იგრძნობა და რესპუბლიკური შეჯიბრებისათვის მიგვეცა სხვა სახე?

ამ შეჯიბრების უარყოფითი მხარე ისიც, რომ სუსტია კონტროლი თვით ტურნირისადმი, მონაწილეებისადმი. ავიღოთ ასეთი მაგალითი: აპრილში შეჯიბრებას იწყებს ქალაქის ერთი გუნდი, ერთი შემადგენლობით და დეკემბერში შეჯიბრებას ამთავრებს ამავე ქალაქის მეორე გუნდი, სულ სხვა შემადგენლობით (თბილისი, ქუთაისი, სოხუმი). რა უნდა მოვთხოვოთ რუსთავის წარმომადგენლებს, რომლებსაც თურმე ორი შემადგენლობა ჰყოლიათ: „საზინაო“ და „საგარეო“! ხტუმრად გუნდი მოსწავლეებით დაკომპლექტდა (მაინც წავაგებთ), ხოლო შინ უძლიერესი შემადგენლობით თამაშობდა. სიმართლეს მოიხივს ადინაშვილი, რომ აქ ობიექტური მიზეზები თამაშობენ როდეს: ხელბურთელებს უჭირდათ სამსახურიდან განთავისუფლება.

დღეუბლებით, ასპარეზობაში თბილისის სახელით სამი გუნდი მონაწილეობდა. ბავშვების გარდა, ქალაქის პირველობაში გამარჯვებულებმა — უნივერსიტეტელებმა და მედიკოსებმა ვერ თამაშეს იხე, როგორც მათს გამოცდილებას შეეფერება, თუმცა ამ გუნდების წევრთა უმრავლესობა ჩვენი გუნდისადმი თუ დღევანდელი ხელბურთის წარმომადგენელია. მათს თამაშს აკლდა კოლექტიურობა და, რაც მთავარია, ის დისციპლინა, რითაც 15 წლის ქაბუკებმა დაქანეს უფროსები. ეს მით უფრო საკვირველია, რომ ამ გუნდებს ხელმძღვანელობენ წარსულში ცნობილი ხელბურთელები, სპორტის ოსტატები ბ. კობალია-შვილი და ბ. ფხალაძე.

ანდა რა კითხვაა ქუთაისისა და სოხუმში? ვიტყვით, რომ თითქმის არაფერი. თუ ქუთაისელები ასეთ თუ იხე ფონს გადიან ნაწილობრივ ისევ მოსწავლეებითა და სამხედრო სამსახურში მყოფი „ბურვესტნიკის“ მოთამაშეებით, სოხუმელები მხოლოდ შეჯიბრებაში მონაწილეობას სჭირდებიან, არა, ამ შეჯიბრების მიზანი ყველა-სათვის ცნობილია: რესპუბლიკაში ხელბურთის განვითარების დონის შემოწმება!

დაახლოებით 15 წლის ქაბუკებმა, შეიძლება ითქვას, ნათლად დაგვანახვეს ვის რა შეუძლია, რომელი ქალაქის გუნდი რით სულდგმულობს, სინათლეზე გამოიტანეს ხელბურთში რესპუბლიკური ჩემპიონატის ჩატარების ე. წ. მიმოხილვითი სისტემის დადებითი თუ უარყოფითი მხარეები. ჩვენდა სამწუხაროდ, ამ სისტემას უარყოფითი მხარე მეტი ჰქონია!

მაგრამ ხომ ასეთივე სისტემით ტარდება რესპუბლიკური ჩემპიონატი კალაბურთში (აქ იგი უფრო მოგვიანებით დიფუზი) და ტარდება უმაღლეს დონეზე, ძალზე ორგანიზებულად? მაშ, რა მოგვიფიქრებინა, ხელბურთელებს?

თუ კალაბურთელებისათვის უცხოა რომელიმე გუნდის ან მხარის თამაშზე გამოცდებულად, ხელბურთელებსაც ეს უკვე ნაცნობი სურათია, ხოლო ყოველი თამაშის დროს კომისიის ადგილი უმრავლეს შემთხვევაში ვაკანტურია. თუ კალაბურთელები მთელი წლის განმავლობაში (აპრილი-ნოემბერი) ოცდაათამდე შეხვედრას ატარებენ ფინალური და სუპერფინალური მატჩებით, ხელბურთელებსაც თვის თითქმის იმავე პერიოდში (აპრილი-დეკემბერი) მთელი წლის „ულუფა“ 11 მატჩით, ზოგიერთი გუნდისათვის კი მხოლოდ 8 შეხვედრით (ვინც ფინალურ ქაუფში ვერ მოხვდა) შემოიფარგლებოდა.

საკითხავია, რა გუნდი უნდა გაიზარდოს ექვსდღიანი თამაშით? ან ვინ უნდა „გამობრწყინდეს“ ასეთ ტურნირებში? მაშ რაში გვჭირდება ასეთი შეჯიბრება? გვემისათვის —

დღეობითა და მზრუნველობით უნდა სარგებლობდეს, მის დასაცემ პლექტებზე განსაკუთრებული ნიჭის მქონე მოზარდები უნდა შევარჩიოთ, მათს მზადებასაც საგანგებო ყურადღება მივაქციოთ. ეს იქნება ბაზა, საიდანაც საქართველოს ოსტატთა გუნდები საიმედოდ შევსებთ მიიღებენ. საერთოდ კი ბავშვებთან მუშაობა რადიკალურად უნდა გავაუმჯობესოთ, ფეხბურთის სამმართველოშიც ახალი, პროგრესული ფორმები გამოვიტანოთ, საჭიროა განსაკუთრებით გაავალმეოროთ სასპორტო საქმიანობა.

საქართველოს საფეხბურთო საზოგადოებრიობას, თუ შევხვდებით ანტერესებით თუ როგორ ჩატარდება 1988 წლის რესპუბლიკური ჩემპიონატი.

რესპუბლიკური ჩემპიონატის I რაუნდში, დეზულების შესაბამისად, მონაწილეობას მიიღებს 22 გუნდი. კალენდრით გათვალისწინებული მატჩები ჩატარდება ზუსტად დადგენილ დღეებში, გამონაკლის შემთხვევაში შესაძლოა საქართველოს ზოგიერთი თამაშის გადატანა, მაგრამ ეს უნდა მოხდეს მხოლოდ სპორტსაბჭოს ხელმძღვანელების გადაწყვეტილებით. საგანგებო ყურადღება მიექცევა იმ სტადიონებისა და სათამაშო მიწების წესრიგში მოყვანას, სადაც რესპუბლიკური შეჯიბრებები ჩატარდება, თუ შეჯიბრებები მონაწილე გუნდს სტადიონზე არ ექნა ყველაფერი წესრიგში (სათამაშო მიწის დონორი, გასახდლები, საშხაპე, სამედიცინო პუნქტი, სამსაჯო ოთახი და სხვ.), ასეთ სტადიონებს საგანგებოდ მივლინებული კომისიები არ მიიღებენ, თამაშები იქ არ ჩატარდება. ბოლოს და ბოლოს უნდა მივალწიოთ, რომ საქართველოს პირველობაზე მონაწილე გუნდს სრულ წესრიგში ჰქონდეს სასაპარტო ბაზა.

ხშირია შემთხვევები, როცა ადგილობრივი სპორტული ორგანიზაციები რესპუბლიკურ ნაკრებ გუნდებში არ ავხვებიან იმ მოთამაშეებს, რომლებიც ფეხბურთის სამმართველოს მიერ არიან გამოძახებული. ისინი ყოველნაირი ხრიკებით ცდილობენ თავიანთ ქუთაისელებში დაიტოვონ პერსპექტიული ფეხბურთელები, არ მიაწოდონ ის-

ნი უფრო მაღალი კატეგორიის გუნდებს, ამით კი ამუხრუჭებენ ახალგაზრდების სპორტულ პროგრესს. ფეხბურთის რეზერვი სწორედ იმისთვის არსებობს, რომ მაღალი კატეგორიის გუნდებს ახალგაზრდათა ნომინალებისა და დეწინაურების ნორმალური საშუალება შეექმნათ. ფეხბურთის სამმართველო ასეთ შემთხვევებში იძულებული იქნება გამოძახებული ფეხბურთელები არ დაუშვას საქართველოს პირველობის მატჩებში. საერთოდ, რესპუბლიკური ჩემპიონატის დებულებაში არის გარკვეული სიანგეზები, ცვლილებები, ყველაფერი ეს, რა თქმა უნდა, გამოქვეყნდება „სპორტში“.

ახალ სეზონში ყველაფერი უნდა გაკეთდეს საიმისოდ, რომ მინიმუმამდე დავიყვანოთ უდისციპლინობის, წესრიგის დარღვევის მოვლენები, ყველამ, ვისაც კი ეს ეხება, თავისი წვლილი უნდა შეიტანოს წესრიგის განმტკიცების საქმეში: ადგილობრივმა სპორტულმა ორგანიზაციებმა, ფეხბურთის ფედერაციებმა, ფეხბურთის მოყვარულთა კლუბებმა; სათამაშო მიწის დონორი და მაყურებლის ტრიბუნა მჭიდროდაა ერთმანეთს დაკავშირებული, ამიტომაც ფეხბურთის მატჩზე მოსული ყოველი მაყურებელი თვითვე უნდა ქმნიდეს იმ ხელსაყრელ ატმოსფეროს, რომ უწყსრიგობანი და ექსცესები მინიმუმამდე დავიყვანოთ. წინასწარი, პროფილაქტიკური ღონისძიებები დიდ დახმარებას გაგიწევს საერთო დისციპლინის დამყარების საქმეში. ფეხბურთის სამმართველოსთან ერთად მეტი აქტივობით მუშაობა მართებს ფეხბურთის რესპუბლიკურ ფედერაციასაც, რომლის ზოგიერთი კომისია, პირდაპირ უნდა ვთქვათ, საერთოდ არავითარ მუშაობას არ ეწევა.

შარშანდელმა რესპუბლიკურმა შეჯიბრებებმა ცხადყო, რომ ჯერ კიდევ ვერ მივაღწიეთ სასურველ დონეს მსაჯობის საქმეში. დასამალი არაა, რომ ჩვენი მსაჯები სათანადოდ არ მუშაობენ საკუთარ თავზე, არ იმალდებიან კვალითა-კაიას. ამიტომაც ბევრი პრეტენზია მათ მიმართ საესებით დასაბუთებული და სამართლიანია. მაღალხარისხიანი, კვალითიერი მსა-

ჯობა დიდად სჭირდება ჩვენს ფეხბურთს.

ფეხბურთის მოყვარულები ხშირად გვეკითხებიან თუ რა ცვლილებები ჩვენს ოსტატთა გუნდებში. რა თქმა უნდა, დავიწყებთ თბილისის „დინამოდან“. გუნდს მოსკოვის „სპარტაკიდან“ დაუბრუნდა მ. მესხი, ლანჩხუთელთა კოლექტივიდან გადავიდნენ ნ. მიქაბერიძე, გ. ჯიშკარიანი და გ. ტყეშელავა, სოხუმის „დინამოდან“ — დ. ახვლედიანი, ბათუმის „დინამოდან“ — თ. კეკელიაშვილი, სამტრედიის „ლოკომოტივიდან“ — გ. მკვდლიშვილი და ა. კაჭარავა, გორის „დინოდან“ — ზ. ხურგუაშვილი, თბილისის „შეგარდნიდან“ — ა. კობალიაშვილი და ბ. ჩაღნუელი, ქუთაისის „ტორპედოდან“ — გ. მიქაძე, რუსთავის „მეტალურგიდან“ — კ. ხარჩილაძე, მ. ქორიძე და კ. ცხადაძე. „დინამოდან“ ლანჩხუთის „გურამში“ გადავიდნენ ნ. კაკილაშვილი და მ. ქორიანი, ქუთაისიდან — გ. გოგრიანი. ლანჩხუთიდან ქუთაისში გადავიდნენ მ. თევზაძე, ტ. და ა. კახანაძეები. რუსთავის „მეტალურგს“ წლეულს სითავეში ჩაუდგება გ. ნოდია, თბილისის „შეგარდნიდან“ დაუბრუნდა მ. ხურცილაძე, წინასასეზონო მზადების პერიოდში ბევრი რამ საბოლოოდ დადგინდება და გაირკვევა.

1988 წლის საფეხბურთო სეზონი ბევრ სინტერესს გვიპოვებს, მაგრამ არც ერთი წუთით არ უნდა დავივიწყოთ, რომ შარშანდელმა სეზონმა წყენა და სინანული გაცილებით მეტი მოგვიტანა, ვიდრე სინარული. ამიტომ ფეხბურთის სამმართველოსაც და ფედერაციასაც ახალ სეზონში დიდი მუშაობა მართებთ მდგომარეობის გამოსწორებლად და ჩვენი ოსტატთა გუნდების დაკარგული პოზიციების აღსადგენად, რესპუბლიკურ შეჯიბრებაში მაღალ დონეზე ჩასატარებლად. ისიც არაა დასამალი, რომ ფეხბურთის სამმართველოს მუშაობა საქმიანი კვალითიერი მუშაობით უნდა ამაღლდეს, იგი საქართველოს მოწინავე, გამოცდილი, მცოდნე სპეციალისტებით, რომლებიც ხელს შეუწყობენ ჩვენი ფეხბურთის შედგომი პროგრესის საქმეს.

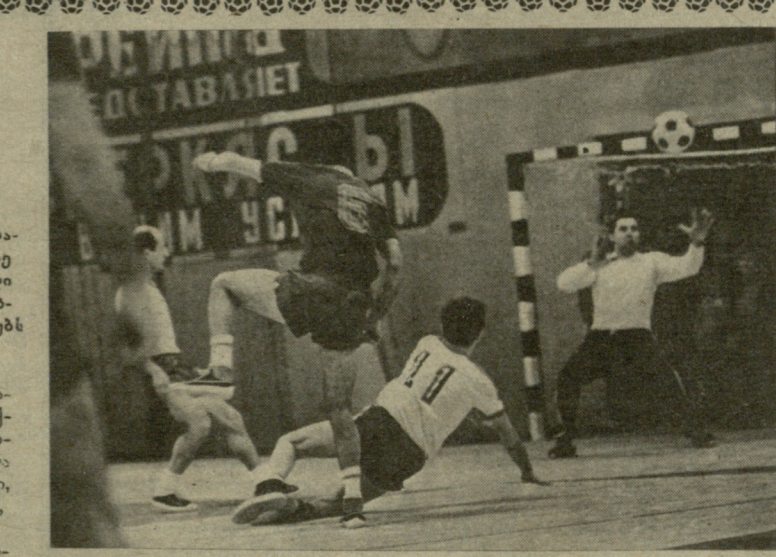
საპარტოლოს პირველობა მინიფინანსირებით

12 კვირის მონაწილეობა

12 იანვარს თბილისის სპორტის სასახლეში დაიწყება და 17 იანვრამდე გახტანს ტრადიციულ ქვეყნულ რესპუბლიკის პირველობა მინიფინანსირებით ქალაქების უბნების გუნდებს შორის.

ამ საინტერესო შეჯიბრებაში მონაწილეობას მიიღებს 12 კოლექტივი: „საბურთალო“, „ოქროსუბანი“, „დიდუბე“, „ვერა“ (ყველა — თბილისი), გუდაუთა, ბათუმი, ქუთაისი, სამტრედიის, ლაგოდეხი, თელავი, რუსთავი და ცხინვალი. ქვეყნულში გუნდები შემდგენიარად განაწილდნენ: I ქვეჯგუფი — საბურთალო, ცხინვალი, რუსთავი. II ქვეჯგუფი: „ოქროსუბანი“, გუდაუთა, ლაგოდეხი. III ქვეჯგუფი: „დიდუბე“, ბათუმი, სამტრედიის. IV ქვეჯგუფი: „ვერა“, ქუთაისი, თელავი. ქვეჯგუფებში გამარჯვებული გუნდები ბრძოლას გააგრძელებენ საპირიზო ადგილებისთვის.

საინტერესოდ ჩატარდა 1986 წლის რესპუბლიკის პირველი ჩემპიონატი. ფინალურ მატჩში ერთმანეთს „ვერისა“ და ბათუმის „ნიხანის“ გუნდები შეხვდნენ. ვერელებმა გამარჯვებას ანჯარიღით 2:1 და ჩემპიონობა მიაპოვეს. III



ადგილისათვის ბრძოლაში „კავშირდელი“ ანჯარიღით — 5:0 დაამარცხა სოხუმელი ფეხბურთელები. ხუთივე ბურთი ამ შეხვედრაში ი. ქავთარაძემ გაიტანა. მასვე მიაკუთვნეს საუკეთესო ფეხბურთელისა და საუკეთესო ბომბარდირის პრიზებიც. ტურნირის საუკეთესო მეკარეც ვერელი გ. ზარიძე დასახელდეს. საუკეთესო მცველად — ბათუმელი გ. ჯორბენაძე, ექვსდღიანი, წლეულის რესპუბლიკური პირველობა მინიფინანსირებით ბევრ საინტერესოს პირდება სპორტის სასახლეში მოსულ გულშემატკივარს. გთავაზობთ თამაშების კა-

ლენდარს: 12 იანვარი. 17 საათი. ჩემპიონატის საზეიმო გახსნა. 18 საათი. „საბურთალო“ — ცხინვალი, 19 ს. 10 წ. „ოქროსუბანი“ — ლაგოდეხი. 20 ს. 20 წ. „დიდუბე“ — სამტრედიის. 21 ს. 30 წ. „ვერა“ — თელავი. 18 იანვარი. 18 საათი. ბათუმი — სამტრედიის. 19 ს. 10 წ. თელავი — ქუთაისი. 20 ს. 20 წ. რუსთავი — „საბურთალო“. 21 ს. 30 წ. „ოქროსუბანი“ — გუდაუთა. 14 იანვარი. 18 საათი. ცხინვალი — რუსთავი. 19 ს. 10 წ. გუდაუთა — ლაგოდეხი. 20 ს. 20 წ. ბათუმი — „დიდუბე“. 21 ს. 30 წ. ქუთაისი — „ვერა“.

რეკორდი, რა თქმა უნდა, გამოკლებულია, მაგრამ ვინ შესძლებს ამას, ვერ გეტყვი. ყოველ შემთხვევაში, ღირსეულ კონკურენტს მჭირდება ვერ ვხედავ. ჯონსონმა აღნიშნა ისიც, რომ 100 მეტრზე მას 9,7 წამის ჩვენება შეუძლია. გარჯიშებდა იგი, როგორც

წესი, ახლანდელ მსოფლიო რეკორდზე უკეთ დარბის. ახალ სეზონში მსოფლიო ჩემპიონი სულ მეორე 15 ოფიციალურ შეჯიბრებაში მიიღებს მონაწილეობას. პირველი გამოსვლა მას რამდენიმე დღეში ჰამილტონში ექნება, მეორე, ასევე იანვრის თვეში —

ვანკუვერში. მაგრამ მსოფლიო რეკორდის გაუმჯობესებას, განაცხება მან, მოგვიანებით შევეცდებით. სპორტული ფორმის ზენიტში იგი სეულის ოლიმპიადის დღეებში იქნება. მსოფლიო რეკორდსმენი, და მისი მწვრთნელი მუშაობას სწორედ ასეთი გრაფიკით გეგმავენ.

ჯამალ აბაიშვილი, საპატიო სპორტის ოსტატი.

პასპაროვი-სეთი პონტიფიკატი

სულ უფრო მეტ პოპულარობას იძენს ერთდროული თამაშის სეანები ქალაქში. აი, სულ მალე, 6-14 თებერვალს, საფრანგეთის ქალაქ კანში ჩატარდება III საერთაშორისო ფესტივალი თამაშებში, მათ შორის ქალაქშიც. ერთდროული თამაშების ამ უჩვეულო სეანს წარმართავს მსოფლიო ჩემპიონი ვარი კასპაროვი. სიახლე ამ სეანებისა ის გახლავთ, რომ მსოფლიო ჩემპიონი 10 კომპიუტერული ეკრანის მეშვეობით ერთდროულად ხუთი კონტინენტის წარმომადგენლებს ეპაექრება. კასპაროვთან ძალუბს მოსინჯავენ საბჭოთა, ამერიკის შეერთებული შტატების, სენეგალელი, ავსტრალიელი, იაპონელი, კანადელი, იტალიელი, შვეიცარიელი, ინგლისელი და ბელგიელი მოჭადრაკეები. ვარიანტები, რომ სეანსი ექვს-შვიდ საათს გასტანს.

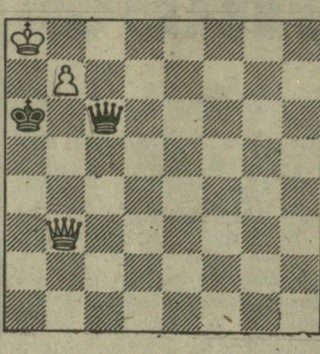
ინფორმაცია

სიღნაღი მოსკოველი ანდრეი ჩესნოკოვი ფინალში ისპარხუბეს ავსტრალიის ახალი სამხრეთ უელსის შტატის ჩემპიონატში. მისი მეტოქე იქნება ამავე ქვეყნის წარმომადგენელი ჯონ ფიტცჯერალდი.

ასი წლის წინათ

სოციალური ტრადიციულად ვისხენებთ საქალაქო კომპოზიციის იმ მშნილებებს, რომელთა გამოქვეყნებიდანაც ასი წელი გავიდა. საიუბილეო 1888 წელს „დაბადებულთა“ შორის გვხვდება ნაწარმოებები, რომლებიც კლასიკური ფონდის დამამშვენებელ კომპოზიციებად არიან აღიარებული. ერთ-ერთი მათგანია პოლანდიელი მოჭადრაკის ლ. ვან ფლიტის ეტიუდი. იგი პირველად სწორედ ერთი საუკუნის წინათ გამოჩნდა გერმანული საქალაქო ეურნალის „ლოიხე შახცაიტუნგის“ ფურცლებზე. ავტორი, როგორც მოჭადრაკე, ნაკლები წარმატებით გამოდიოდა ევროპის ტურნირებში. თუმცა, 1889 წელს ამსტერდამის ტურნირში, სადაც ოსტატის რანგში პირველად ითამაშა ემახულ ლასკერმა, მან ერთადერთი დამარცხება სწორედ ვან ფლიტისაგან იგება. მაგრამ ამ უთანასწოროს სახელი საქალაქო სამყაროში სწორედ ხუთფეხიანამა ეტიუდმა დაამკვიდრა. იგი დღესაც აოცებს მხახველს და საავედრას, რეტის, რინკის, ტროიციის და სხვათა სახელგანთქმულ შედეგებზე შორის მოიხსენიება.

ლ. ვან ფლიტი, 1888



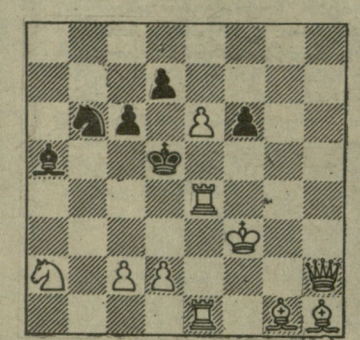
მოგება

1. ლხ4! ცუგცვანგი. შავი ლაზიერის ნებისმიერ გადაადგილებას დიდი დიაგონალზე თეთრების ლაზი კომბინაციური პასუხი მოჰყვება: 1. ...ლd5 (f3) 2. ლა4+ მფხ6 3. ლხ3+! ლ:ხ3 4. ხმლ+ და „სასიკვდილო“ ვერტიკალზე მოხვედრილი ლაზიერი იკარგება. თუ 1. ...ლe2, მაშინ 2. ლა3+ და 3. ლხ2+!, თუ 1. ...ლh1, მაშინ მესამე სვლაზე თეთრები ითამაშებენ 3. ლხ2+ მფხ7 (3. ...მფხ6 4. ლა2+ და 5. ლh1+! მოგებით) და შემდეგ 4. ლხ2+! ლ:ხ2 5. ხმლ+ ისევე მოგებით. თუ წინა ვარიანტებში ლაზიერის დაკარგვა ვერტიკალზე ხდება, ახლა იგი თეთრებზე დაიგონალური ქიშით მოიგეს. შესანიშნავი ულტრამინიატურა!

ლაზიერის მოგების ზემოთ ნაჩ-

ვენები ოთხჯერადი სინთეზის თავისებურ შემოქმედებით გამოძახილად შეიძლება ჩაითვალოს გამოჩენილი ინგლისელი პრობლემისტის თომას თავერნერის ორსვლიანი ამოცანა. მხოლოდ აქ უკვე სხვა ტაქტიკური იდეის, კერძოდ მეფის ბატარეის ოთხჯერადი თამაშია წარმოდგენილი.

მ. თავერნერი, 1888

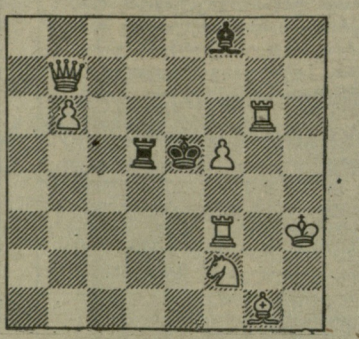


შამათი 2 სვლაში

1. ეჰ4! ცუგცვანგი 1. ...dxc, c5, d6, b4 — შავების ამ ოთხ დაცვით გაგრძელებას მესამეის ოთხი „მეფური“ შამათი მოსდევს: 2. მფე2, მფე2, მფე3, მფე4X. თ. თავერნერის თანამედროვე საქალაქო კომპოზიტორი იყო მისი თანამემამულე ბენჯამინ ლოუსი, რომელმაც დიდი როლი ითამაშა ინგლისური საამოცანო, სკოლის განვითარებასა და მისი თეორიული

პრინციპების შემუშავებაში. მას ამოცანის იდეალურ მიზანია მოულოდნელად პირველი სვლა — ფე2 — რეზის ნატიფი და ბუნებრივი სეანის მდგომარეობა, ცენტრისკორდ — დახვეწილი — ფორმა, „საინტერესო და მრავალვარიანტური თამაში“. ამოსახსნელად გთავაზობთ მის ერთ ასწლიან ამოცანას, რომელმაც გაზეთ „ნორტენ ფიგაროს“ კონკურსზე პირველი პრიზი დაიმსახურა.

ბ. ლოუსი, 1888



შამათი 2 სვლაში

ველით თქვენს ამოხსნებს, ძვირფასო მეგობრებო!

ამოხსნა

„ლოუსი“ 1987 წლის 20 დეკემბრის ნომერში დაბეჭდილი ა. უაიტის ორსვლიანი ამოცანების ამოხსნებია, შესაბამისად: 1 ეჰ4! და 1. ლა1!

ვაქვეყნებთ იმათ გვარებს, ვინც ყველაზე ადრე გამოგზავნა სწორი პასუხი: მ. ბურჭულაძე, ბელა ბუჩუკური (ორივე — ბარისახო), გ. ლაცაბიძე (ზნაური), თ. ცოტიაშვილი (ცხინვალის რ., ერედვი), ლალა ჯანყაბაძე (წნორი), რ. გურული (ზესტაფონის რ., ქვ. საქარა), ნათია ხურციძე (ვანი), ზ. და თ. კაკაიძე (ზუგდიდი), ზ. ქველიაშვილი (რუსთავი), მათა, ვერია, მათა მანაჩიძე (სამტრედიო), მ. დიასამიძე, დ. შუბლაძე, ნ. კახიძე (ყველა — ბათუმი), დოლო ალხაზაშვილი, გ. ვაშაძე, ა. კვერნაძე (ყველა — ქუთაისი), ა. სანდოძე, ვ. მამუკაშვილი, ა. როინიშვილი, ა. რამიშვილი (ყველა — ქარელი), ლ. მარაძე, კ. მქედლიძე, გ. კაპხიძე, ვ. შავგულიძე, ო. მამულაშვილი (ყველა — თბილისი).

ობა-ჯანმრთელობის სასახურში

მედიკოსის მოქმედება (ბაგვა)

კუნძულისთან განსხვავებით ბაგვას პროცედურა უნდა ჩატარდეს საღვთო კუჭის დროს, ხშირად რამდენიმე დღის წინაშესწავლის შემთხვევაში (დაბადების დღე, ქორწილი, ახალი წელი და სხვ.) ჩვენ ვჭამთ და ვსვამთ უფრო მეტს, ვიდრე ეს აუცილებელია. ასეთი პურ-მარისის შემდეგ თქვენ გულით მძიმე ღამე საძინებელი სინამრთელა და მუცლის არემი არასასამართლო შეგრძნებით. დილით ღებებით თავის ტკივილით, უხასიათოდ და მთელი დღის განმავლობაში ხართ უუნარო სერიოზული საქმიანობის. ასეთ დროს ყველაზე სწორი გადაწყვეტილებაა ჩატარება ბაგვის პროცედურა. ამ ვარჯიშს ასე ჰქვია იმიტომ, რომ ვეფხვს აქვს ჩვეულება გადმოიხილოს საკვების სიჭარბე. ვარჯიში ქაბის გარდა, ბაგვა შეიძლება ჩატარდეს ყოველთვის, როცა მოსთუვებთ, მხოლოდ საკვების მიღებიდან 3-4 საათის შემდეგ. მიზანშეწონილია ასეთი გაწმენდა ჩატარდეს კვირაში ერთხელ. მიიღეთ კაფეაანს პოზა, დალიეთ დიდი რაოდენობით წყალი (როგორც კუნძულის დროს), შემდეგ დაიხარეთ წინ სწორი კუთხით და გამოწვიეთ პირიდან. თუ დაღვიპილი საკვების ნარჩენები გამოდის სველი მასის სახით, კიდევ დალიეთ წყალი, დააწვიეთ ხელით მუცელს, გაიმეორეთ ვარჯიში (უდიანა ბანდას, ჩატარეთ პროცედურა 2-ჯერ ან 3-ჯერ ისე, რომ ძირითადი გაწმენდას კუჭი, შეწყვიტეთ ვარჯიში მაშინ, როცა დაინახავთ, რომ გადმოიხიული წყალი უფრო სუფთაა. ყოველთვის ვარჯიშის დამთავრების შემდეგ, დალიეთ 250 გრამი რძე მთავარულ ბრინჯთან ერთად, რომელიც ვარჯიშის დაწყების წინ უნდა მოამზადდეს. ამ პროცედურის მიღება სავალდებულოა, თორემ საწინააღმდეგო შემთხვევაში კუჭი არ იქნება „შემშრალი“. რამაც შეიძლება გამოიწვიოს შავი შედეგები. არასოდეს არ დაივიწყეთ ამ უფლუფის მიღება (რძე უნდა დალიოთ ბრინჯთან ერთად!)

სით. მიზანშეწონილია ამ პროცედურის ჩატარება კვირაში ერთხელ პროცედურის ჩატარების დღის რეკომენდებულია მხოლოდ ბრინჯისა ან შერის ჭამა. ბაგვის ეფექტს თქვენ იგრძნობთ მაშინვე, პროცედურის დამთავრების შემდეგ. თქვენ იგრძნობთ სიმშვიდეს, და ენერჯის მომატებას. გაწმენდის ეს საშუალება განსაკუთრებით მიზანშეწონილია მსუქანი ადამიანებისათვის, რომლებმაც მისი დახმარებით შეიძლება მიწვევლოვნად დაიკლონ წონაში.

გაწმენდა პაერით

დაპოტის ეს სახეობა ძნელია და უნდა ჩატარდეს სპეციალისტის დახმარებით. მისი შესრულება მდგომარეობს პაერის გადაყლაპვაში ისე, რომ კუჭი პაერით აივსოს. შემსრულებელმა უნდა გადაკეტოს ხახა და ყლაპოს პაერი პატარა-პატარა პორციებით. მოკლე დროით უნდა შეისვენოთ და ისევ ჩაყლაპოთ პაერი, სანამ კუჭი არ გაივსება პაერით. შემდეგ იწყებთ ამოზოყინებას, რომლის დროსაც კუჭიდან ამოღის ვახები. თქვენ შეგიძლიათ შეეცადოთ ამ პროცედურის ჩატარება. მეთოდი არ არის საბიჯოთ ან მავნე, მაგრამ ვიმეორებ, მისი შესრულება სინამრთელთან არის დაკავშირებული და მოითხოვს სპეციალისტის დახმარებას.

მხხვილი ნაწლავის გაწმენდა (ბახტი)

პროცედურა (ჯალია ბასტი) წარმოადგენს იოგების გაწმენდას ოყნას, რის შედეგადაც წყლის გამოყენებით კარგად იწმინდება მხხვილი ნაწლავი. იოგები ინდოეთში ბასტის ასრულებდა მალა ადგილას მდინარესთან ან სუფთა წყლით ავსებულ ფართო აბაზანაში. ბასტის შესრულებისათვის იოგები იყენებენ 15 სმ სიგრძის და ნეკა თითისოდენა სისხო ბამბუქის ჯოხს (შეიძლება ანწლიდან დაზარალებული ჯოხიც გამოიყენოთ). ჯოხის ზედაპირს აპრილებენ და ამრგვალებენ, განსაკუთრებით იმ მხარეს, რომელიც შეყავთ ანალურ ხვრელში. სავარჯიშოს დაწყების წინ ჯოხის ბოლოს უსვამენ კარაქს. შემსრულებელი შედის წყალში ისე, რომ წყალი ჭიკს აღწევდეს და შეყავს ბამბუქი ანალურ ხვრელში, თან ატარებს სავარჯიშო ნაულის. წყლის წნევის სხვაობის შედეგად წყალი შეიწოვება მხხვილი ნაწლავში. შემდეგ შემსრულებელი გამოდის წყლიდან და ისევ იტარებს ნაულის მუცლის სწორი

კუნთების წრისები მასაით, შემდეგ ატარებს უდიანა ბანდას და გამოშვებს წყალს. პროცედურა უნდა გაიმეორდეს რამდენიმეჯერ იქამდე, სანამ ანალური ხვრელიდან ისეთივე სუფთა წყალი არ გამოვა, როგორც შედის. ეს ტრადიციული მეთოდი ცოტა ძნელია შემსრულებლისათვის და მისი სრულყოფილი დაუფლებისათვის საჭიროა გამოცდილი პედაგოგის ხელმძღვანელობა. გაწმენდა შეიძლება ჩატარდეს ჩვეულებრივი ოყნის საშუალებით. ამ მეთოდის უპირატესობა იმაში მდგომარეობს, რომ წყალი წნევით კი არ შედის, არამედ შეისრუტება ნაწლავში. ამიტომ მკითხველს ვთავაზობ ბასტის უფრო იოლ მეთოდს, რომელიც ჩვეულებრივი ოყნისაგან განსხვავდება მხხვილი ნაწლავის უფრო ხარისხიანი გაწმენდით. მისი განხორციელებისათვის საჭიროა ჩვეულებრივი ოყნა. შეყავთ იგი თბილი წყლით. მიიღეთ კაფასანს პოზა, რომლის დროსაც იდაყვები დევს პარალელურად დადგმულ ფეხებზე. თქვენ უნდა ჩაიკუჭოთ, ფეხის ქუსლები უნდა აწიოთ იატაკიდან. ჩამოიღეთ ოყნა დაახლოებით 1,5 მეტრის სიმაღლეზე, წაუსვით ზეითი ბუნესი და ფრთხილად შეიყავით იგი ანალურ ხვრელში, როდესაც თქვენ იგრძნობთ, რომ ბუნესი ღრმად შევიდა ხვრელში, გახსნით ოყნის მილის ონკანი. თქვენ იგრძნობთ დეფეკაციის ძლიერ სურვილს, მოიკრიფეთ ნებისყოფა და შეიკავეთ თავი. გააგრძელოთ წყლის შეყვანა, რადგან ამ მომენტისათვის მხხვილი ნაწლავის დარჩენილ ნაწილში წყალი ჯერ არ შესულა. თუ თქვენ შეძლებთ დეფეკაციის შეჩერებას, იგრძნობთ, რომ წყალი აგრძელებს მხხვილი ნაწლავის შეყვანას. როდესაც ოყნა დაიკრივდება, მხხვილი ნაწლავი სავსე იქნება წყლით. ადექით ფეხზე და თუ თქვენ დაუფლებული ხართ ნაულის სავარჯიშოს, ჩატარეთ იგი. ამ ხერხის დახმარებით წყალი შეიყვანება ნაწლავის ყველა ნაწილს. დეფეკაციის სურვილი გაძლიერდება და აუცილებლად დაცალეთ ნაწლავი. დასასრულს მიზანშეწონილია ჩატარდეს ფარშევანგის პოზა. ბასტისთან ერთად ამ ანანს დიდი მნიშვნელობა აქვს და შესანიშნავად მოქმედებს კუჭ-ნაწლავზე. ეს პროცედურა უნდა ჩატარდეს ორკვირაში ერთხელ.

ბახტი — ამგვარად მუცლის კუნთებს, სპოზს საკვების მოწვევის დარღვევებს და კარგ გავლენას ახდენს ქრონიკული შეკრულობის დროს. ქრონიკული შეკრულობა ჩვენს საუკუნის სერიოზული და

საკმაოდ გავრცელებული დაავადებაა. მისი გამომწვევი მიზეზი მდგომარეობს ნაწლავების არარეგულარულ დაცლაში, მუცლის მუსკულატურის სისუსტეში, სასაქმებლების რეგულარულ მიღებაში, წყლის, ხილის, ბოსტნეულის არასაკმარის მიღებაში, დიდი რაოდენობით ხორცის, თეთრი პურისა და ხმელი საკვების დიდი ოდენობით მიღებაში. ყოველივე ეს მოქმედებს ნაწლავზე და ხდის მას მცირეაქტიურს. ბასტის რეგულარული ჩატარების შედეგად, მკირდება მხხვილი ნაწლავის ანთების (კოლიტი) განვითარების საშიშროება.

ნაწლავის გაწმენდა ინფლიზის მარტივი გამოყენებით

ნაწლავების გაწმენდის ეს ხერხი რეკომენდებულია პათოლოგიის ინდოელი პროფესორის ეოე კლე-მენდორეს მიერ, პროფესორი ექიმ-ი, იგი პირადად რამდენიმე წლის განმავლობაში იყენებდა თავის პრაქტიკაში (იოგების გაწმენდა პროცედურებთან ერთად) გაწმენდას ინფლიზის მარტივი საშუალებით. კლემენდორეს აზრით, ჯანმრთელმა ადამიანებმა უნდა გამოიყენონ ინფლიზის მარტივი კვირაში ერთხელ მაინც. ეს ხერხი მნიშვნელოვნად ამცირებს ადამიანის ჭარბ წონას. ინფლიზის მარტივი უნდა გამოიყენოთ შემდეგნაირად. 30 გრ. მარტივი უნდა გახსნათ ლიმონათში (ნახევარი ლიტრი), ან სხვა გაზიან წყალში. გაზიანი წყლის გამოყენება იძლევა გახსნის უფრო სწრაფ ეფექტს (მათივე უფრო ადვილად, რომ ხსნარი არ „გაგვეცემს“), მარტივი მთლიანად რომ გაიხსნას, დროდადრო ანჯერეთ ბოთლი. მეორე დილას, იოგების ყოველდღიური პროგრამის შესრულების შემდეგ დალიეთ ხსნარი. დაახლოებით 1 საათის შემდეგ (პაუზებით, რომელთა ხანგრძლივობა შეგიძლიათ თვითონ გააკონტროლოთ) ხდება გაწმენდის მნიშვნელოვანი ნაწილი. თუ თქვენ ამ დღეს „წყლის დღე“ გაქვთ, დღის განმავლობაში სვით ცოტ-ცოტა თბილი წყალი. შეგიძლიათ მიიღოთ გვირილას, პიტნის ან ცაცხვის ნაყენი. თუ ჩვეულებრივი განტვირთვის დღე გაქვთ, მაშინ ძირითადი გაწმენდის შემდეგ მიიღეთ რძე ან მაწონი, ბოსტნეულის კერძი, ხილის ან ბოსტნეულის წვენი. არავითარ შემთხვევაში არ ჭამოთ ხორცი. საკვებმომწოდებელი სისტემის სრული გაწმენდა დასრულებდა საღამოს ან მეორე დღის დილას.

ალექსი იაკობაშვილი. საქართველოს სსრ კულტურის დამსახურებული მუშაკი. (გაგრძელება იქნება)

„სნაიდრო“ ნაიფორტისილა

აშშ-ში „სკუარა აძურას“ კალათბურთელთა ჩემპიონატის ტურნეს გამო, იტალიის ჩემპიონატმა მცირე ხნით ტაიმოუტი აიღო. ამ დღეებში იგი განახლდა. როგორც ვიტყობინებოდით, ჩინებულად ილო სტარტი კაზერტის კლუბმა „სნაიდრომ“. მეცხრე ტურში მან გასცლით მატჩში სძლია „ბენტონის“ — 103:88. მილანის „ტრევისერმა“ ვარესში დაძაბულ ბრძოლაში წააგო „დივარესისთან“ — 84:87. „სკავოლინიმ“ მოუგო „ალიმერის“ — 99:90. „არე-ქსონსმა“ დაამარცხა „ბენედიტო“ — 87:84. მეათე ტურის მთავარ მოულოდნელობად მიმოხილველებმა, საკუთარ მიუდანზე „ბანკო დი რომასთან“ „სნაიდერის“ დამარცხება მიიჩნიეს — 99:91. მეორე მოულოდნელი შედეგი პეზაროში აიჩინა, სადაც „სკავოლინიმ“ წააგო „დივარესისთან“ — 84:96. ჩემპიონატს 12 ტურის შემდეგ 22 ქულათ ლიდერობს „სნაიდრო“. 18 ქულა აქვთ „არექსონს“, „დივარესის“ და „დიეტორს“. 16 ქულა მოაგროვეს „სკავოლინიმ“, „ტრევისერმა“ და „ბანკო დი რომამ“.

მეიბა კალანდაძე. რედაქტორი თ. ბაჩიჩილაძე.