პროლეტარებო ყველა ქვეყნისა, შეერთდით!

ლელო

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

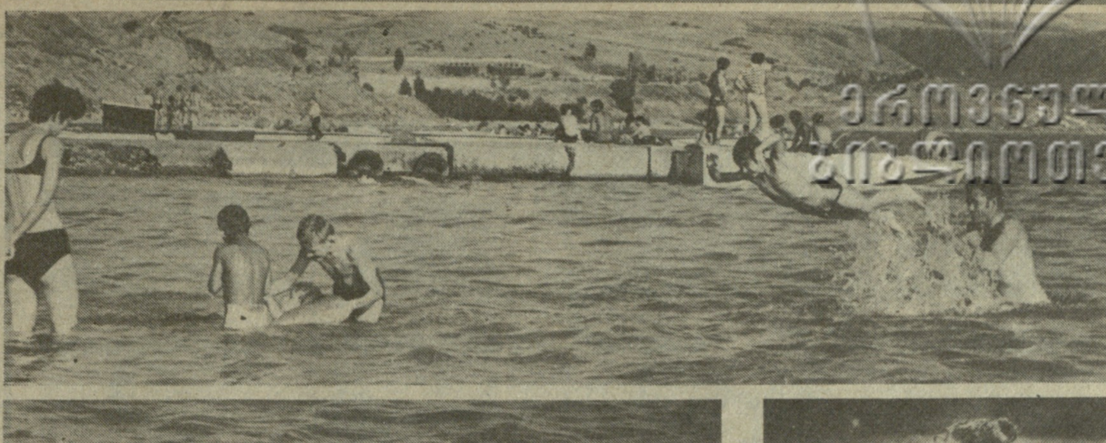
ЛЕЛО ОРГАН ГОСУДАРСТВЕННОГО КОМИТЕТА ГРУЗИНСКОЙ ССР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ И РЕСПУБЛИКАНСКОГО СОВЕТА ПРОФСОЮЗОВ

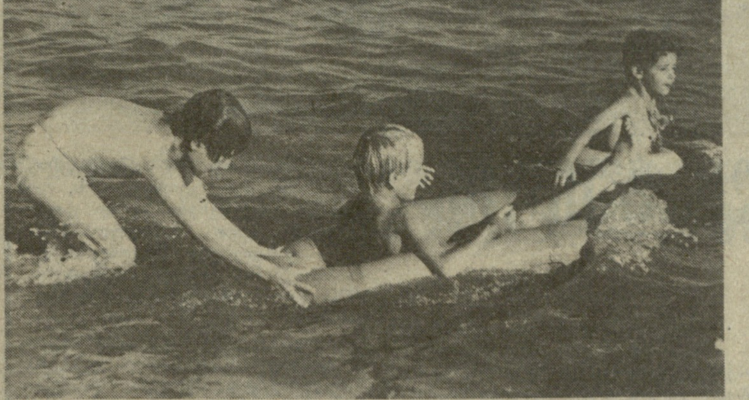
12 ივნისი, კვირა, 1988 წ.
№ 114 (9781) ● ფასი 3 კაპ.

გამოდის 1934 წლის 13 აპრილიდან

ეროვნული ბიბლიოთეკა

მიმდინარეობს ცურვის კვირეული





აუზის ცისფერ ბილიკებზე

ცურვის კვირეულთან დაკავშირებით რესპუბლიკის საცურაო აუზებში ბევრი საინტერესო ღონისძიება ტარდება.

გუშინ თბილისის განათლების სამმართველოს ბავშვთა და მოზარდთა სპეციალიზებული ოლიმპიური რეზერვის წყალბურთის სპორტსკოლიდან (დირექტორი მერაბ ქართველიშვილი) გვაცნობეს, რომ ამ აუზზე ყოველდღიურად ტარდება ცურვის კვირეულით გათვალისწინებული ღონისძიებები.

სპორტსკოლის აღსაზრდელები ასაკის მიხედვით ჯგუფებად დაყვეს და წრიული სისტემით შიდასაკოლექტივო პირველობას გამართავენ.

ნორჩი წყალბურთელები ცურვის ესტაფეტებშიც ეჯიბრებიან ერთმანეთს.

კოოპერაციის შესაძლებლობები

ამ დღეებში გაზეთებში გამოქვეყნდა საბჭოთა სოციალისტური რესპუბლიკების კავშირის კანონი კოოპერაციის შესახებ. ჩვენს ცხოვრებაში შემოიჭრა ეკონომიკის წინსვლის მძლავრი ფორმა, რომელიც ბუნებრივად ერწყმის სოციალისტურ პრინციპებს და მისი შემდგომი სრულყოფის მნიშვნელოვან საფუძველს წარმოადგენს. კოოპერაციულმა მოძრაობამ ცხოვრების მრავალი სფერო მოიცვა. გამოჩნდნენ უნარიანი, ნიჭიერი ადამიანები, რომლებსაც თანამოაზრეებთან ერთად კოოპერაციის უდიდესი პოტენციური შესაძლებლობების გამოყენებით თვალსაჩინო წვლილი შეაქვთ ქვეყნის სოციალურ ეკონომიური განვითარების დაჩქარებაში.

კოოპერატორები ჩვენს ფიზკულტურულ-სპორტულ მოძრაობაშიც გამოჩნდნენ და ბევრი კარგი საქმეც გააკეთეს, მაგრამ უფრო საჭირო და საშური საქმე მათ ჯერ კიდევ წინ ელოდებათ. თანდათან ვრწმუნდებით, კოოპერატორების შესაძლებლობებში და ვრწმუნდებით იმაშიც, რომ ბევრი პრობლემის გადაჭრა შეიძლება მათი დახმარებით. უამრავი საშუალებები, თვით მეორადი ნედლეულიც კი, რომელსაც ადრე არაფერში იყენებდნენ, თურმე შეიძლება ჩავაყენოთ ფიზკულტურისა და სპორტის სამსახურში. ლაპარაკია მცირეგაბარიტიანი სპორტული ინვენტარის დამზადებაზე, რომელიც ახე გვჭირდება სკოლამდელ დაწესებულებებში, თვით სკოლებში და ოჯახებშიც. გამოჩნდნენ ადამიანები, რომლებიც მზად არიან პლასტმასისაგან დაამზადონ ასაწყობი საბავშვო საცურაო აუზებიც კი. შესანიშნავი თაოსნობაა, რომელსაც მხოლოდ ჩვენმა ფიზკულტურის ინსტიტუტმა კი არა, ყველამ უნდა დავუჭიროთ მხარი. მხარდასაჭერია იმ ადამიანების იდეაც, რომლებიც მზად არიან შექმნან კოოპერატივი, სადაც გააერთიანებენ ყოფილ ტანმოვარჯიშე ქალებს და მათი მეშვეობით ფიზკულტურულ მუშაობას გაშლიან ბაგებსა და ბაღებში. და კიდევ ვინ იცის, რამდენი კარგი საქმე შეიძლება აიღონ თავიანთ ხელში კოოპერატორებმა.

რესპუბლიკის სპორტსახკომში შექმნილია სპეციალური განყოფილება, რომელიც მხარში უდგას კოოპერატორებს, აქ ყველას შეუძლია მიიღოს რჩევა; როგორც ორგანიზაციულ საკითხებში, ისე შემდგომი საქმიანობის პროფილის განსაზღვრაში. აქ უკეთ იციან, რა უფრო სასწრაფო და აუცილებელია, რა საქმეს შეიძლება შევუდგეთ. ამდაგვარი კოორდინაცია და მართვა გამორიცხავს თვითმოქმედებას და, ფინანსურ ენაზე რომ ვთქვათ, გამორიცხავს წაგებას. ეს ხომ კოოპერატორთათვის ესოდენ მნიშვნელოვანია.

კოოპერატიულ მოძრაობას მწვანე გზა აქვს, ყველაფერი უნდა ვიღონოთ, რომ მისი შესაძლებლობები უფრო ეფექტურად გამოვიყენოთ ჩვენი ფიზკულტურულ-სპორტული მოძრაობის საკეთილდღეოდ.

კაზანჯიანი — ფინალში

ლენინგრადში დასასრულს უახლოვდება ტრადიციული დიდი საერთაშორისო ტურნირი კრივში, რომელიც გამარჯვებულ სპორტსმენებს სეულის ოლიმპიურ რინგზე გამოსვლის შანსებს განუმტკიცებს. როგორც ვიუწყებოდით თბილისელმა მოკრივემ ალბერტ კაზანჯიანმა (54 კგ) — მეოთხედფინალში მსოფლიო თასის მფლობელი მ. მარტინესი დაამარცხა.

ა. კაზანჯიანმა ნახევარფინალში კი „მშრალად" — 5:0 დაჯაბნა ჩელიაბინსკელი ს. უფიმცევიც და გავიდა ფინალში, სადაც მისი მეტოქე გ. არტემიევი (სსრ კავშირის ნაკრები) იქნება. ეს შეხვედრა დღეს გაიმართება.

სიჩაუქე დაამშვენებს

დღეს ჩვენი რესპუბლიკის დედაქალაქის ქუჩებში, პარკებში, სკვერებსა და მოედნებზე სილამაზე დაისადგურებს — ჩატარდება ტრადიციული ყვავილების დღესასწაული. ამ სახალხო ზეიმს მეტ „სურნელებას" შემატებს სპორტული ასპარეზობები.

გაიმართება მინიფეხბურთელთა, კალათბურთელთა, ხელბურთელთა, ფრენბურთელთა, მაგიდის ჩოგბურთელთა, მოშაშეთა და მოჭადრაკეთა შეხვედრები. ტურისტულ ბილიკებს გაუდგებიან მოლაშქრენი.

სპორტული ზეიმი გაიმართება ქალაქის ათივე რაიონში.

აბიტურიენტებს შევახსენებთ...

აბიტურიენტებისთვის ფიზიკურ მომზადებაში ნორმატივების ჩაბარება 18 ივნისამდე მიმდინარეობს თბილისის **„ლოკომოტივის" სტადიონზე** ყოველდღე (გარდა ორშაბათისა) **9-დან 15 საათამდე. სამედიცინო ინსტიტუტის სტადიონზე** კი მიმღები კომისია მუშაობს დილით **9-დან 12 საათამდე** და **საღამოს 17-დან 20 საათამდე** (დასვენების დღეა კვირა).

ცურვაში ნორმატივებს იბარებენ საქართველოს **პოლიტექნიკური ინსტიტუტის საცურაო აუზში** (სპორტის სასახლის პირდაპირ, I სასწავლო კორპუსი) ყოველდღე (დასვენების დღის გარეშე) **12-დან 15 საათამდე.**

18 ივნისის შემდეგ ამ სპორტულ ბაზებს დაემატება და 12 ივლისამდე კომისიები იმუშავებენ იმ ობიექტებზე, რომლებიც „ლელოს" 24 მაისის ნომერშია გამოქვეყნებული.

სკოლებში გამოსაშვები გამოცდების დამთავრების შემდეგ ნორმატივების ჩამბარებელთა რიცხვი მნიშვნელოვნად გაიზრდება, ამიტომ ნუ დააყოვნებთ, ვისაც სკოლა წინა წლებში გაქვთ დამთავრებული დროულად ჩააბარეთ ჩათვლები, დაზოგეთ დრო.

ყურადღება: ნაკრებს ოლიმპიადის სამზადისი

ქვეყნის ჩემპიონატებს არასდროს ენიჭებათ, ისეთი მნიშვნელობა, როგორც ოლიმპიადების წინ. ჩემპიონატი არის ნამდვილი შესაძლებლობა ნაკრები გუნდის ყველა კანდიდატისათვის, რათა უშუალოდ, ყველა მწვრთნელისა და სპეციალისტის თვალწინ დაუდასტურონ თავისი უპირატესობა მეტოქეებს. ოლიმპიადის წინ სპორტსმენთა საიმედობისა და ოსტატობის კრიტერიუმად, ხშირად ქვეყნის ჩემპიონატის ოქროს მედალი ხდება.

ივნისი ძალზე მდიდარია საკავშირო ჩემპიონატებით, სადაც სხვებთან ერთად სეულის სანუკვარი საგზურისათვის იბრძვიან საქართველოს სპორტსმენები. სულ მოკლე დროში, დღეიდან 25 ივნისამდე ერთბაშად ოთხი ჩემპიონატი ტარდება.

ტყვიის სროლა. მოსკოვის ოლქის „მიტიშჩის" სასროლეთზე უკვე დაიწყო ტყვიის მსროლელთა ასპარეზობა, სადაც მეტად დაძაბულ ბრძოლაში ვერცხლის მედალი მოიპოვა ნინო სალუქვაძემ. შეჯიბრება გრძელდება და იმედი გვაქვს მიტიშჩიდან სხვა უფრო სასიხარულო ცნობებსაც მივიღებთ.

ფარიკაობა. ლენინგრადში 17-25 ივნისს მოფარიკავეები გაითამაშებენ ქვეყნის ჩემპიონატის ოქროს მედლებს. სპორტის დამსახურებულ ოსტატ ვლადიმერ აფციაურთან ერთად ბილიკზე გამოვლენ სხვა ქართველი მუშკეტერებიც.

თავისუფალი ჭიდაობა. კრასნოიარსკი 16-19 ივნისს უმასპინძლებს თავისუფალი სტილის მოჭიდავეებს. ჩვენი რესპუბლიკის ნაკრები უძლიერესი შემადგენლობით იასპარეზებს. ჭიდაობის მოყვარულებში ცხადია, დიდ ინტერესს გამოიწვევს ლერი ხაბელოვის, დავით გობეჯიშვილის, ზაზა თურმანიძის, ზურაბ ტატუაშვილის, ეგია მუსოიანისა და სხვა ჩვენი ცნობილი ათლეტების მონაწილეობა ამ შეჯიბრებაში.

სასტენდო სროლა. 19-23 ივნისს ტალინში შეიკრიბებიან ჩვენი ქვეყნის უძლიერესი მესტენდურეები. აქ მოპოვებული წარმატება ერთ-ერთი გადამწყვეტი პირობა იქნება ოლიმპიადაზე გასამგზავრებლად, სხვებთან ერთად ცეცხლის ხაზზე გამოვლენ თამაზ იმნაიშვილი, გია შენგელია, არჩილ საბედაშვილი და სხვები.

გაზეთ „ლელოს" რედაქცია ეცდება რაც შეიძლება ოპერატიულად მოგაწოდოთ ცნობები ამ მნიშვნელოვანი შეჯიბრებების შესახებ. გულშემატკივრებს ვთხოვთ ყურადღებით იყვნენ.

• • •

ს უ რ ა თ ზ ე: კრასნოიარსკში გამგზავრების წინ ბორჯომში ერთ-ერთ უკანასკნელ ვარჯიშს ატარებს საქართველოს თავისუფალი სტილის მოჭიდავეთა ნაკრები.

ნუგზარ ქარელის ფოტო

კალათბურთელთა ტურნირებზე

ბოლონია. იტალიის ამ ქალაქში დაიწყო კალათბურთელ ვაჟთა საერთაშორისო ტურნირი. პირველსავე მატჩში ერთმანეთს ფავორიტები შეხვდნენ — სსრ კავშირისა და იტალიის კალათბურთელები. ტაიმი ტურნირის მასპინძლებმა მოიგეს 48:46, მაგრამ საბოლოო გამარჯვებას საბჭოთა სპორტსმენებმა მიაღწიეს — 103:100; ევროპის ჩემპიონმა საბერძნეთის ნაკრებმა ჩეხოსლოვაკიის გუნდი დაამარცხა — 108:96 (58:50).

კუალა-ლუმპური. კალათბურთელ ქალთა ოლიმპიური შესარჩევი ტურნირის მეოთხე კალენდარული დღის შემდეგ თავიანთ ქვეჯგუფებში დაუმარცხებლად იბრძოდნენ: სსრ კავშირის, იუგოსლავიის, ჩეხოსლოვაკიის, ავსტრალიის და პოლონეთის გუნდები. მეხუთე დღეს საბჭოთა სპორტსმენებმა დაამარცხეს ანგოლელები — 110:32 და ტურნირის ფინალურ ეტაპზე ასპარეზობის უფლება მოიპოვეს. აქ რვა გუნდიდან ექვსი საუკეთესო ოლიმპიადის საგზურს მიიღებს. თავიანთ ჯგუფში გაიმარჯვეს და ფინალში ითამაშებენ აგრეთვე ავსტრალიელი და პოლონელი კალათბურთელი ქალები.

მ. ხურცილავა — „დინამოს" მწვრთნელი

სპორტის დამსახურებული ოსტატი მურთაზ ხურცილავა დაინიშნა თბილისის „დინამოს" ოსტატ ფეხბურთელთა კოლექტივის მწვრთნელად.

ორიენტირი — ჭაბუკთა II საკავშირო სპორტული თამაშები

პერსპექტიული გუნდის პრობლემები

ჭაბუკ წყალბურთელთა ნებისმიერი ასაკის გუნდების გამოსვლას მუდამ დიდი ინტერესით ვადევნებთ თვალყურს. ეს ბუნებრივიცაა — ისინი ხომ ჩვენი სპორტის ხვალინდელი დღის წარმომადგენლები არიან. მათ უახლოეს ხანში თბილისის „დინამოს" ოსტატ წყალბურთელთა გუნდს უნდა მისცენ შევსება უმაღლეს ლიგაში და მისი ღირსებაც დაიცვან.

მაგრამ ახლა იმ ახალგაზრდა სპორტსმენებიდან მაინც ყველაზე დიდ ინტერესს 1970-71 წლებში დაბადებული წყალბურთელების მიმართ ვიჩენთ—ჭაბუკთა II საკავშირო სპორტულ თამაშებზე სწორედ ამ ასაკის წყალბურთელები იასპარეზებენ.

როგორ ემზადება ჩვენი გუნდი ჭაბუკთა ამ დიდი ფორუმისთვის?

ჩვენმა წყალბურთელებმა სამზადისი შარშან იანვარში დაიწყეს. გუნდი, რომელშიც ახლა 26 წყალბურთელია (ერთი — ბათუმელი, ოთხი — ქუთაისელი, დანარჩენი — თბილისელი), მთლიანად დინამოელებითაა დაკომპლექტებული.

ჩვენი ნაკრების პირველი სერიოზული გამოცდა წლეულს იანვარში შედგა. ალმა-ათაში გამართულ დინამოელ წყალბურთელთა ღია საკავშირო პირველობაზე, რომელშიც 1970-71 წლებში დაბადებული სპორტსმენები მონაწილეობდნენ, ჩვენმა გუნდმა მეორე ადგილი დაიკავა. ამ წარმატების მნიშვნელობა უფრო ნათელი გახდება, თუ გავიხსენებთ, რომ შეჯიბრებაში დინამოელთა გარდა რსფსრ-ის, მოლდავეთისა და ყაზახეთის ნაკრები გუნდებიც მონაწილეობდნენ.

ამ შეჯიბრების შემდეგ ჩვენი გუნდის მწვრთნელებმა ბორის მარგიევმა და ვლადიმერ ბიბილურმა გვითხრეს, რომ თავიანთი აღსაზრდელების გამოსვლით კმაყოფილნი იყვნენ, ასპარეზობის შემდეგ გამართულ კრებაზე „დინამოს" ცენტრალური საბჭოს წყალბურთის განყოფილების უფროსმა ბორის პუხოვმა და შეჯიბრების მთავარმა არბიტრმა, საერთაშორისო კატეგორიის მსაჯმა ალექსეი ტიხონოვმა კი თქვეს, რომ დიდი ხანია საქართველოს წყალბურთელების ასეთი კარგი, კომბინაციური თამაში არ გვინახავსო.

ისიც უნდა გავიხსენოთ, რომ იმ ასპარეზობაში საუკეთესო ბომბარდირისთვის განკუთვნილი პრიზი დაიმსახურა თბილისელმა ნიკო მარგიევმა, რომელმაც მეტოქის კარი 27-ჯერ დალაშქრა. მარგიევი და მისი თანაგუნდელები დავით ბურდული და ზვიად დავითიანი „დინამოს" ჭაბუკ წყალბურთელთა ნაკრებში შეიყვანეს.

ჩვენი წყალბურთელების მეორე მნიშვნელოვანი გამოცდა საქართველოს ჭაბუკთა პირველობა იყო და დინამოელებმა გამარჯვება არავის დაუთმეს. იმ გამარჯვებამ მათ ჭაბუკთა საკავშირო პირველობის საგზური მოუპოვა.

სამწუხაროდ, საკავშირო შეჯიბრებაზე ჩვენმა ბიჭებმა ფინალში ველარ შეაღწიეს.

— წარუმატებლობა ყოველთვის საწყენია, მაგრამ ეს მარცხი მეტად დასანანი იყო — გვეუბნება ჩვენი გუნდის უფროსი მწვრთნელი ბორის მარგიევი. — ასპარეზობაში ყველანი ერთ-ერთ ფავორიტებად გვთვლიდნენ და მათ ვარაუდს ვამართლებდით კიდეც. ჩვენი ბიჭები ყველაფერს აკეთებდნენ საიმისოდ, რომ ფინალში გავსულიყავით. ეგრეთწოდებული 3 ქულითაც შეგვეძლო ფინალში შესვლა, მაგრამ, სამწუხაროდ, აღმოჩნდა, რომ ყველაფერი ჩვენს მონდომებაზე არ ყოფილა დამოკიდებული...

ჩვენმა ჭაბუკებმა თავიანთი ძალისა და უნარის ერთგვარი რეაბილიტაცია შეძლეს საქართველოს ჩემპიონატის პირველ ტურში, რომელიც სოხუმში გაიმართა. იქ მათი მეტოქეები ასაკით უფროსები იყვნენ, მიუხედავად ამისა, ტურის შეხვედრები კარგად ჩაატარეს და ახლა ჩემპიონატში ლიდერობენ.

— სპეციალისტებს, საერთო ჯამში, ჩვენი გუნდი მოსწონთ და ბევრი მათგანი ჭაბუკთა საკავშირო თამაშებზე საპრიზო ადგილს გვიწინასწარმეტყველებს, — გვეუბნება მარგიევი. — ჩვენც ვვარაუდობთ, რომ მესამე ადგილს დავიკავებთ. ოპტიმიზმს ისიც გვიძლიერებს, რომ ჩვენი სპორტსმენები ზვიად დავითიანი და დავით ბურდული 1972 წელს დაბადებულ წყალბურთელთა საკავშირო ნაკრებში გამოდიან. 1970 წელს დაბადებულ წყალბურთელთა ნაკრებშია პაატა ჭიტაძეც, რომელიც შარშან საბერძნეთში გამართულ ევროპის ჭაბუკთა პირველობიდან მედლით დაგვიბრუნდა, მაგრამ ეს ყველაფერი იმას სულაც არ ნიშნავს, რომ გუნდში ყველა ნაკლი აღმოფხვრილია. ჯერ კიდევ დიდი მუშაობა გვმართებს. საკავშირო თამაშებში 15 აგვისტოს ვოლგოგრადში ჩავებმებით. მანამდე დაგეგმილი გვაქვს 35 საკონტროლო შეხვედრა სხვადასხვა გუნდებთან. მაგალითად, აზერბაიჯანის გუნდთან შევთანხმდით, რომ ყოველ შაბათ-კვირას თბილისსა და ბაქოში რიგრიგობით ერთმანეთს ვუმასპინძლებთ. გადაწყვეტილი გვაქვს თბილისში მოსკოვის ნაკრებთან ერთობლივი შეკრებისა და საკონტროლო თამაშების გამართვაც. მზადების გეგმაში შედის თბილისის „დინამოს" ოსტატ წყალბურთელთა და ასკ-ის გუნდებთან შეხვედრებიც. მზადებაში დიდად შეგვიწყობენ ხელს თბილისის „დინამოს" წყალბურთელთა მწვრთნელები იური ქართველიშვილი, ჯონდო მაჭარაშვილი კი გუნდის წევრთა საცურაო მომზადებაში დაგვეხმარება. ჩვენს გუნდს კონსულტაციას გაუწევს დინამოელთა უფროსი მწვრთნელი ირაკლი ჩხიკვაძე. ისინი წყალბურთელთა საკავშირო ჩემპიონატის დამთავრების შემდეგ შემოგვიერთდებიან. ეს ყველაფერი, რა თქმა უნდა, კარგი და მისასალმებელია, მაგრამ პრობლემებიც საკმაოდ გვაქვს. გვაკლია ბურთები, ქუდები... ყველაზე მეტად მაინც ის გვაღელვებს, რომ გუნდის წევრთა ნაწილი სტუდენტია, ზოგიც სკოლას ამთავრებს, ან აბიტურიენტია და მათ საგამოცდო ციებ-ცხელება აქვთ. ამასთან, გუნდის ხუთ ძირითად მოთამაშეს სამხედრო-სავალდებულო სამსახური ელის. შესაძლოა ისეც მოხდეს, რომ ყოველივე ამის გამო გუნდი ძალზე დაზარალდეს, მაშინ საკავშირო თამაშებში მონაწილეობის მიღებას აზრი აღარ ექნება.

ავთანდილ გურასაშვილი

ავტორის ფოტოები.

თბილისის ლენინური კომკავშირის სახელობის საწყლოსნო კომპლექსში ასე ვარჯიშობენ ჩვენი ჭაბუკი წყალბურთელები.

ველოსპორტის კვირეული

შეჯიბრებით მონიჭებული პირველი სიხარული

კალინინის რაიონის საბავშვო ბაღების აღსაზრდელებს ველოსპორტის კვირეული, ალბათ, სამუდამოდ დაამახსოვრდებათ, მეტადრე იმათ, ვინც შეჯიბრებაში საპრიზო ადგილები მოიპოვეს. რატომაც არა, პრიზიორებმა ხომ თავიანთი პირველი მედლები დაიმსახურეს. ესენი არიან 170-ე საბავშვო ბაღის აღსაზრდელები დათო ქორიძე, დათო ხოფერია და დენის პოპოვი, რომელიც 152-ე საბავშვო ბაღის სპორტულ ღირსებას იცავდა.

ეს თითისტოლა, ხუთი წლის ბავშვები ერთმანეთს 26 კომუნარების ბაღში 100 მეტრზე გამართულ რბოლაში ეჯიბრებოდნენ ერთმანეთს.

ღონისძიებაში რაიონის ცამეტივე საბავშვო ბაღის აღსაზრდელები ჩაებნენ. გაიმარჯვა 170-ე ბაღის გუნდმა. მომდევნო ადგილებზე გავიდნენ 25-ე და მე-4 საბავშვო ბაღის წარმომადგენლები.

ხარვეზებზე — საჯაროდ!

1. „ბურევესტნიკს" ახლა ერთადერთი ამოცანა აქვს

ორი თვის წინ „ლელომ" მკითხველს შესთავაზა ინტერვიუ თბილისის „ბურევესტნიკის" ხელბურთელთა გუნდის უფროს მწვრთნელთან, საქართველოს დამსახურებულ მწვრთნელთან, სპორტის ოსტატ გიორგი ბერიაშვილთან. ეს იყო გულახდილი საუბარი კრიზისის შესახებ, რომელშიც აღმოჩნდა ჩვენი ოდესღაც „ოქროს" გუნდი. უფროსმა მწვრთნელმა პირდაპირ თქვა თავისი სათქმელი — გუნდის დაკომპლექტებაში დიდი სიძნელეებისა და მოთამაშეთა შეუთამაშებლობის შესახებ. ამ ობიექტურ მიზეზებს დაემატა წამყვან, ე. წ. საკვანძო მოთამაშეთა ტრავმები და, რაც უფრო სავალალოა, ზოგიერთი ხელბურთელის მიერ პირდაპირ ღალატი (სხვა სიტყვა ვერ მოგვიძებნია) მშობლიური კოლექტივისა. ამიტომ იყო, რომ საწვრთნელი პროცესი მნიშვნელოვნად დაირღვა, გეგმაზომიერი მუშაობა ვერა და ვერ აეწყო. მწვრთნელები (გუნდში გ. ბერიაშვილთან ერთად მუშაობს გამოცდილი სპეციალისტი ალბერტ გასიევი) იძულებულნი გახდნენ სათადარიგო მოთამაშეებით შეევსოთ დანაკლისი. სათადარიგოთა სკამზე ძირითადად 17-17 წლის მოთამაშეები სხედან, ისინი თუმცა ნიჭიერი, პერსპექტიული ხელბურთელები არიან, ოსტატობით ჯერ ვერ აკმაყოფილებენ უმაღლესი ლიგის მოთხოვნებს. კოლექტივიდან ჯანმრთელობის გაუარესების გამო წავიდა გუნდის კაპიტანი დიმიტრი აბესაძეც და ბურევესტნიკელებმა ორი მოთამაშე გუნდში მინსკიდან (ჟუკი და ტიუნჩიკი) მოიწვიეს. ახალი წევრების შეთამაშებას კოლექტივთან საკმაო დრო დასჭირდა. ცხადია, ყველაფერმა ამან გუნდის მორალურ მხარეზეც იმოქმედა. ინტერვიუში სხვა გადაუჭრელ პრობლემებზეც (გუნდის უწყებრივი კუთვნილება, დაფინანსება) იყო ლაპარაკი, თუმცა გ. ბერიაშვილი ოპტიმისტურ ტონს მაინც არ კარგავდა და იმედს გამოთქვამდა, რომ ბურევესტნიკელები „შეძლებენ როგორმე რეაბილიტაციას გულშემატკივრების წინაშე — ყველაფერს იღონებენ სატურნირო მდგომარეობის გამოსასწორებლად".

სამწუხაროდ, ვერ შეძლეს — „ბურევესტნიკმა" დასკვნით ტურში თავის მცირე ნადავლს (პირველ ტურში ასტრახანში მან 3 ქულა მოაგროვა) მხოლოდ ერთი ქულა (კრასნოდარის სკიფ-თან შეხვედრაში) მიუმატა და 4 ქულით უკანასკნელ, მე-12 ადგილზე გავიდა. ჩვენი გუნდი უმაღლეს ლიგას გამოეთხოვა, როგორც ეს ერთხელ უკვე იყო — 1972 წელს.

ნუ ვიფიქრებთ, რომ, ასე ვთქვათ, ყველაფერი ერთბაშად მოხდა. არა! ჩვენი რესპუბლიკის ხელბურთელთა მთავარი გუნდი უკვე წლების განმავლობაში არასახარბიელო მდგომარეობაშია — განიცდის თაობათა ცვლას, სრულყოფილი რეზერვის ნაკლებობას, მრავალ მოუგვარებელ დიდ თუ პატარა პრობლემებს. ამასწინათ „ბურევესტნიკში" გუნდის კრება გაიმართა — მოთამაშეები, ცხადია, ძალიან განიცდიან მარცხს და მტკიცედ გადაწყვიტეს ენერგიულად იბრძოლონ უმაღლეს ლიგაში დაბრუნებისათვის. მაგრამ, გვერწმუნეთ, თუ „ბურევესტნიკის" დაკომპლექტების საკითხი დროულად არ მოგვარდა, გუნდის მიერ დასახული მიზანი არარეალური იქნება. მით უფრო, რომ პირველ ლიგაში თამაშობენ კუნცევოს, ლვოვის, ტირასპოლის (სამივე უმაღლეს ლიგაში გამოდიოდა), აგრეთვე ვორონეჟისა და დონეცკის ძლიერი გუნდები.

ოთარ ოთარაშვილი.

2. ამოცანა, რომელიც შეიძლებოდა არ დამდგარიყო

რედაქციის დავალებით „ლელოს" კორესპონდენტი შეხვდა „ბურევესტნიკის" უფროს მწვრთნელს გ. ბერიაშვილს და რა განწყობაც მწვრთნელს ჰქონდა, ჟურნალისტმაც ის მიაწოდა მკითხველს. რედაქცია არ ეთანხმება უფროსი მწვრთნელის გ. ბერიაშვილის პოზიციას, რაზედაც ქვემოთ გვექნება საუბარი.

ჯერ გავიმეორებთ უკვე ერთხელ ნათქვამს: „ბურევესტნიკმა" და მისმა ხელმძღვანელობამ თავი ვერ გაართვეს მათ წინაშე მდგარ ამოცანას, ხოლო მაშინ, როცა საშიშროება აშკარად გამოიკვეთა, უფროსი მწვრთნელი დაპირებებით ანუგეშებდა გულშემატკივრებს და „ლელოს" მკითხველებს, რაც თურმე უსაფუძვლო ყოფილა და, ცხადია, არ გამართლდა. აი, ამიტომ გადავწყვიტეთ გ. ბერიაშვილს შევახსენოთ დანაპირები და ასევე საჯაროდ ვისაუბროთ მის მიერ დაშვებულ შეცდომებზე.

პირველ ყოვლისა, ალბათ ის უნდა ითქვას, რომ გუნდში შემადგენლობის გაძლიერების მიზნით მოიწვიეს ახალი ხელბურთელები, მათ შორის რესპუბლიკის გარედანაც კი. მწვრთნელებმა ეს საჭიროდ ჩათვალეს, რათა სამხედრო სავალდებულო სამსახურში გაწვეულ სპორტსმენთა დანაკლისი აენაზღაურებინათ. ახლა, როცა ყველაფერი განვლილია და თამამად შეიძლება წარსულის გონივრული განსჯა, როცა საბოლოო შედეგი გარკვეულია, თავს ნებას ვაძლევთ ვკითხოთ გ. ბერიაშვილს: გუნდიდან წასული სამი ხელბურთელი რით ან რატომ ვერ შეცვალა გუნდში მათ ნაცვლად მოწვეულმა ხუთმა ახალმა წევრმა? თუ აჩქარდით და საბოლოოდ ის არ შეგრჩათ ხელში, რასაც მოელოდით, მაშინ უნდა აღიაროთ, რომ შეცდით. მაგრამ შეცდომის აღიარება თქვენ არ გსურთ და ათას მიზეზს იშველიებთ, რათა გუნდის სამარცხვინო ჩავარდნა როგორმე გაამართლოთ. ეს ერთხელ კიდევ გამოჩნდა სპორტსახკომის კოლეგიის სხდომაზე, როცა ახლახან ჩვენი ხელბურთელთა გუნდის საკითხს საგანგებოდ იხილავდნენ. ისიც გაირკვა, რომ ჯარში გაწვეული ის ხელბურთელები თურმე გუნდში ამინდს არ ქმნიდნენ, ხოლო ვინც დატოვა გუნდი ან ამას შეეცადა, კოლექტივში არაჯანსაღი კლიმატის შედეგი ყოფილა და სხვა არაფერი. და აქვე პირდაპირ უნდა ითქვას: უფროსმა მწვრთნელმა ვერ მოიშორა პირადი ამბიციები, ვერ გაუფრთხილდა კადრებს, უგულებელყოფდა სპორტსმენებთან ინდივიდუალურ მუშაობას და სწორედ აქ იღებს სათავეს ბევრი ნაკლი, რაც საბოლოო ჯამში გუნდში აქარწყლებს ერთსულოვნებას და, ასე ვთქვათ, ათითოკაცოებს კოლექტივს. ასეთ სიტუაციაში კი გუნდის ხელმძღვანელი ველარ დაისახავს კონკრეტულ ამოცანას, ფუჭ სიტყვებად რჩება თამაშის ტაქტიკაზე ლაპარაკი. პრობლემები ჩემპიონატის მონაწილე სხვა გუნდებსაც აქვთ, არმიაშიც ყველა კოლექტივიდან იწვევენ სპორტსმენებს, ყველგან არის ამგვარი და სხვა დანაკარგებიც, მაგრამ, კოლექტივები არ კარგავენ მთავარს — საკუთარი ძალების რწმენას, ხელწერას, თავგამოდებით იბრძვიან უმაღლეს ლიგაში ადგილის შესანარჩუნებლად. აი, აქ არის ბევრი რამ დამოკიდებული უფროს მწვრთნელზე, მის ურთიერთობაზე გუნდთან და თითოეულ წევრთან, ვეტერანებთან, საზოგადოებრივი ორგანიზაციების წარმომადგენლებთან. არც რესპუბლიკის სპორტსახკომს, არც ხელბურთის ფედერაციას (ეს ფედერაცია, რომელსაც ხელმძღვანელობს ნ. ცხაკაია, ერთ-ერთი სამაგალითოა მთელს რესპუბლიკაში), არც საზოგადოებრიობას, მაგრამ... ისევ და ისევ სავალალო ციფრთან მივდივართ — მთელ ჩემპიონატში ჩვენმა გუნდმა აიღო მხოლოდ 4 ქულა, განა ამის შემდეგ კიდევ შეიძლება რაიმეზე ლაპარაკი. ამდენ ქულას ვითომ გუნდში სხვების მოწვევის გარეშე ვერ ავიღებდით? არა, ბერიაშვილის პროფესიულ ოსტატობაში ეჭვი არავის შეაქვს, მაგრამ შედეგი?

...გულისტკივილით ვწერთ ამ სტრიქონებს. გულისტკივილით არა მარტო იმიტომ, რომ ერთ დროს ჩვენი სანაქებო ხელბურთელთა კოლექტივი კატასტროფამდე მივიდა, არამედ იმიტომაც, რომ მრავალი თაობის მიერ დღემდე მოტანილი ტრადიციები ასე ერთბაშად გამოგვეცალა ხელიდან, და გამოგვეცალა იმ უფროსი მწვრთნელის ხელიდან, ვისაც ადრე თავად მიუძღოდა წვლილი ამ ტრადიციების შექმნაში.

ეროვნული ბიბლიოთეკა

ევროპა. ევროპა...

დაიწყო ევროპის 1988 წლის საფეხბურთო ჩემპიონატის ფინალური ტურნირი. გათამაშების სასტარტო მატჩი დიუსელდორფის „რაინშტადიონზე“ შედგა, ჩემპიონატის გახსნის საზეიმო ცერემონიალს და თამაშს გერმანიის ფედერაციული რესპუბლიკისა და იტალიის გუნდებს შორის 68,5 ათასი მაყურებელი დაესწრო.

საკმაოდ ორიგინალური იყო ჩემპიონატის გახსნის სადღესასწაულო ცერემონიალი. გათამაშების მესვეურებმა თავი აარიდეს ასეთი შემთხვევებისთვის ტრადიციად ქცეულ სპორტულ შოუს. სარბიელი მხოლოდ ბავშვებს დაეთმო. საზეიმო სანახაობანი ნორჩებს მიეძღვნა და თვით ისინი იყვნენ მთავარი მოქმედი პირნი, ბურთზე პირველი დარტყმაც ბავშვებმა შეასრულეს, რომლებმაც ჩემპიონატის პირველი მატჩის დაწყებამდე თავიანთი მინი-ტურნირის ჩატარებაც მოასწრეს. სადღესასწაულო სანახაობებში მონაწილეობდნენ ფინალურ ტურნირში მონაწილე ქვეყნების ბავშვებიც, მაყურებელს წარუდგინეს რვა ფინალისტი ქვეყნის მოკლე სატელევიზიო მიმოხილვა, აგრეთვე, წარსულში მათი პოპულარული ფეხბურთელები.

ჩემპიონატს გასაშუქებლად ეწვია 1400 ჟურნალისტი, 1200 რადიო და ტელეკომენტატორი, ტელეტრანსლაცია მიმდინარეობს მსოფლიოს ყველა კონტინენტზე, მათ შორის ავსტრალიაშიც. მატჩების სანახავად ჩამოვიდა უცხოელ ტურისტთა სარეკორდო რაოდენობა — 100 ათასზე მეტი და, საერთოდ, ინტერესიც გათამაშების მიმართ ამჟამად სარეკორდოა.

ჩემპიონატის გახსნის საზეიმო ცერემონიალში მონაწილეობდნენ გერმანიის ფედერაციული რესპუბლიკის ფედერალური პრეზიდენტი რ. ფონ ვაიცზეკერი, გერმანიის ფედერაციული რესპუბლიკის კანცლერი გ. კოლი, საგარეო საქმეთა მინისტრი გ.-დ. გენშერი, უეფა-ს პრეზიდენტი ჟ. ჟორჟი, აგრეთვე, ევროპის ქვეყნების ფეხბურთის ფედერაციათა წარმომადგენლები.

დამთავრდა საზეიმო სანახაობანი და ინგლისელმა არბიტრმა კ. ჰაკეტმა მინდორზე გამოიძახა პირველი მატჩის მონაწილე გერმანიის ფედერაციული რესპუბლიკისა და იტალიის გუნდები.

სასტარტო თამაში, მართლაც, დაუვიწყარი სანახაობა იყო. თავისი საერთო სპორტული დონით, საშემსრულებლო ოსტატობით, უკიდურესი დაძაბულობით იგი არ ჩამოუვარდებოდა არც ერთ გადამწყვეტ, ფინალურ მატჩს. ორივე გუნდის ფეხბურთელებმა გამოამჟღავნეს ჭეშმარიტი მებრძოლების შეუპოვარი ხასიათი, 90 წუთის განმავლობაში არ დამცხრალა უკიდურესი დაძაბულობა, ეს იყო თანამედროვე ფეხბურთის მიღწევათა ღირსეული დემონსტრაცია.

ჩემპიონატის დაწყების წინ საორგანიზაციო კომიტეტი იუწყებოდა, რომ მსაჯები განწყობილი იყვნენ უკომპრომისო ბრძოლისთვის „ბინძური ფეხბურთის“, უხეშობის, უწესრიგობის წინააღმდეგ. კ. ჰაკეტმა პირველივე მატჩში ყვითელი ბარათები აჩვენა იტალიელ ფეხბურთელებს, რომლებიც წესებით დაშვებულ ნორმებს გადასცდნენ, მანვე არ აპატია იტალიელ მეკარე ძენგის შეცდომა, როცა მან ბურთით ხელში ზედმეტი, მეხუთე ნაბიჯი გადადგა და მყისვე დანიშნა თავისუფალი დარტყმა.

ანგარიში 52-ე წუთზე გახსნა იტალიელმა მანჩინიმ დონადონის ზუსტი გადაცემის შემდეგ. 56-ე წუთზე მეკარე ძენგის შეცდომის შემდეგ დანიშნული თავისუფალი დარტყმის გათამაშების შედეგად ბრემემ საპასუხო გოლი გაიტანა — 1:1.

ფინალური გათამაშების პირველი გოლი იტალიელმა მანჩინიმ გაიტანა; პირველივე მძიმე ტრავმა მიიღო მისმა თანაკლუბელმა დი ნაპოლიმ; პირველი გაფრთხილებები დაიმსახურეს იტალიელმა ფეხბურთელებმა... მატჩის დამთავრების შემდეგ ორივე გუნდის 2-2 ფეხბურთელმა საექიმო კომისიის შერჩევით სადოპინგო კომისია გაიარა.

ჩვენი აზრით, გერმანიის ფედერაციული რესპუბლიკისა და იტალიის ფეხბურთელებმა ცხადყვეს, რომ ისინი ჩემპიონატის ღირსეულ ფავორიტთა შორის იმყოფებიან, განსაკუთრებული აღნიშვნის ღირსია იტალიელთა სწრაფი, მსუბუქი იმპროვიზაციით აღსავსე თამაში.

იტალიელთა მწვრთნელმა ა. ვიჩინიმ მატჩის დამთავრების შემდეგ განაცხადა, რომ კმაყოფილია თავისი ფეხბურთელების თამაშით, ხოლო მასპინძელთა ხელმძღვანელმა ფ. ბეკენბაუერმა გაიმეორა, რომ იძულებული იყო უარი ეთქვა ნაკრებ გუნდში რამდენიმე ძლიერი ფეხბურთელის შეყვანაზე, რომლებიც უცხოეთის გუნდებში გამოდიან.

და, აი, დღეს ინგლისელი ფეხბურთელები სტარტს აიღებენ ირლანდიის გუნდთან შეხვედრაში. ამ მატჩის ტელეტრანსლაციას 18 საათსა და 25 წუთიდან ვიხილავთ ტელევიზიით, 23 საათსა და 10 წუთზე კი კიოლნიდან გადასცემენ სსრ კავშირისა და ჰოლანდიის გუნდების შეხვედრას, რომელსაც დასავლეთგერმანელი არბიტრი ა. პაული მსაჯობს.

ჩემპიონატის საორგანიზაციო კომიტეტმა გამოაცხადა, რომ იმ ფეხბურთელებს, რომლებსაც შესარჩევ მატჩებში აქვთ მიღებული გაფრთხილება და ფინალურ შეხვედრებშიც დაიმსახურებენ ყვითელ ბარათს, მოუწევთ შემდგომი თამაშის გაცდენა. ასეთთა შორის არიან ვიალი, ფერარო, ალტობელი (იტალია), კუინი, ოლდრიჯი (ირლანდია), ბოსმანი (ჰოლანდია), კუზნეცოვი, ალეინიკოვი, რაცი, ლიტოვჩენკო, მიხაილიჩენკო (სსრ კავშირი).

გუშინ ჰანოვერში გაიმართა პირველი ჯგუფის კიდევ ერთი მატჩი: ესპანელებმა ანგარიშით 3:2 დაამარცხეს დანიელები.

ფინალისტები

7. ჰოლანდია

მეხუთე შესარჩევ ჯგუფში ჰოლანდიელებმა 8 თამაშიდან 14 ქულა მოაგროვეს და 5 ქულით ჩამოიტოვეს ბერძნები, ამ ციფრების მიღმა კი დიდი მღელვარება და კრიზისული სიტუაცია იყო. რა დიდი პრობლემა უნდა შეექმნათ მასპინძლებისთვის ამსტერდამში ჯგუფის უსუსტეს მონაწილეებს — კიპროსელებს? მატჩიც გამანადგურებელი ანგარიშით 8:0 დამთავრდა, მაგრამ რადგანაც ვილაც დამთხვეულმა გულშემატკივარმა თვითნაკეთი ხელყუმბარით კიპროსელთა მეკარე ჰარიტოუ დააშავა, შეხვედრის შედეგი უეფა-მ გააუქმა და ჰოლანდიელებს ანგარიშით 0:3 დამარცხება ჩაუთვალა. ეს შედეგი ჯგუფის ლიდერებისათვის შეიძლება საბედისწეროც გამომდგარიყო, მაგრამ მათთვის საბედნიეროდ უეფა-მ თავისი გადაწყვეტილება შეცვალა და ფულადი ჯარიმით — 70 ათასი შვეიცარიული ფრანკით დაკმაყოფილდა. გახარებულმა ჰოლანდიელებმა ეს თანხაც მყისვე გადაიხადეს და ევროპის პირველობის ფინალური მატჩების დიდძალი (82 161) ბილეთი შეიძინეს. მიმომხილველები იუწყებიან, რომ ყველაზე მეტი გულშემატკივარი გფრ-ში სწორედ ჰოლანდიიდან ჩავა!

ყველას ახსოვს ჰოლანდიელთა ბრწყინვალე ნაკრები 70-იან წლებში. კრუიფი, ნეესკენსი, კროლი, რენსენბრინკი... ეს გუნდი 1974 და 1978 წლებში მსოფლიოს ვიცეჩემპიონი გახდა. სწორედ მაშინ გაითქვა საქვეყნოდ სახელი „ტოტალური ფეხბურთის“ შემქმნელმა, ჰოლანდიელთა მწვრთნელმა მარინუს (რინუს) მიხელსმა.

მას შემდეგ, რაც „კრუიფის თაობა“ ასაკის მიზეზით ასპარეზს ჩამოსცილდა, ჰოლანდიელების საქმეები სულ უკან-უკან წავიდა, მაგრამ ჩავარდნის პერიოდი დამთავრდა. ახალ აღმავლობას ისევ რ. მიხელსს უკავშირებენ, რომელიც ნაკრებს 1986 წლის აპრილში დაუბრუნდა. მან ძალიან მალე გააკეთა ის, რაც უწინდელმა მწვრთნელებმა რიივერსმა და ბეენჰაკერმა ვერ შეძლეს.

მიხელსის გუნდში არაერთი პირველხარისხოვანი ოსტატია. ჩვენ ყურადღებას ზოგიერთ მათგანზე შევაჩერებთ. მეკარე ვან ბრეკელენი 31 წლისაა. ნაკრებში დებიუტი 1980 წელს ჰქონდა, მაგრამ გუნდში სისტემატურად თამაში მხოლოდ ბოლო წლებში დაიწყო. სამი წლის მანძილზე ინგლისის „ნოტინჰემ ფორესტში“ გამოდიოდა.

დაცვაში თამაშობს სამი აიაქსელი ფეხბურთელი — ბლინდი, ვინტერი და სპელბოსი, ვან ტიგელენი (ბრიუსელის „ანდერლეჰტი“), რ. კუმანი („პსვ ეინდჰოვენი“).

შუა ხაზში გამოირჩევა „აიაქსის“ ყოფილი კაპიტანი, 25 წლის რიიკარდი, რომლის მამა, სურინამელი პროფესიონალი ფეხბურთელი იყო. გუნდში კიდევ ერთი სურინამული წარმოშობის ფეხბურთელია, რუუდ გულიტი. ჰოლანდიელებს ნახევარდაცვაში ჰყავთ აგრეთვე ორი აიაქსელი მოთამაშე — 37 წლის მიურენი და მოუტერსი, ვან აერლე და ძალზე მობილური ვანენბურგი („პსვ ეინდჰოვენი“).

ჰოლანდიის ნაკრებში ახლა ყველაზე ძლიერ რგოლად თავდასხმა ითვლება. ევროპის № 1 ფეხბურთელმა გულიტმა შუა ხაზიდან თავდასხმაში გადაინაცვლა. მისმა გამოსვლებმა იტალიის „მილანის“ შემადგენლობაში ნამდვილი ფურორი მოახდინა. გულიტი 25 წლისაა, ნაკრებში 34 მატჩი აქვს ჩატარებული. ასევე ფართოდ არის ცნობილი ფეხბურთის სამყაროში გამოჩენილი ცენტრფორვარდი ვან ბასტენი, რომელიც შარშან ზაფხულში გულიტთან ერთად გადავიდა მილანში.

ჰოლანდიელები სულ ორჯერ შეხვდნენ საბჭოთა ფეხბურთელებს, ერთი მატჩი მოიგეს და მეორე ფრედ დაამთავრეს, ბურთების შეფარდებაა 3:1. ირლანდიის გუნდთან ჰოლანდიელებს თანაბარი ანგარიში აქვთ: 9 თამაშიდან 4 მოგება, 4 წაგება, 1 ფრე, ბურთები 19-19. აი, ინგლისელებთან კი ისინი აქამდე წარუმატებლად თამაშობდნენ: 8 მატჩში მოიგეს 1, 3 ფრედ დაამთავრეს და 4 წააგეს, ბურთების უარყოფითი სხვაობით 7-15.

8. სსრ კავშირი

როგორც ცნობილია, ევროპის საფეხბურთო VI ჩემპიონატს თავისი წინამორბედიც გააჩნდა — ევროპის თასი. საბჭოთა ფეხბურთელებმა სწორედ ევროპის თასის პირველ გათამაშებაში გაიმარჯვეს, როცა 1960 წლის 10 ივლისს პარიზში დაამარცხეს (2:1) იუგოსლაველები. მაშინ საბჭოთა ფეხბურთელთაგან გოლები ს. მეტრეველმა და ვ. პონედელნიკმა გაიტანეს. თასის მეორე გათამაშებაში საბჭოთა ნაკრებმა 1964 წლის 21 ივნისს მადრიდში ესპანელებთან დამარცხების (1:2) შემდეგ, მეორე ადგილი დაიკავა. ეს მაშინ რატომღაც წარუმატებლობად ჩათვალეს და მწვრთნელს კ. ბესკოვს თავისი პოსტის დატოვებაც კი მოუხდა! საბჭოთა ნაკრები 1968 და 1972 წლებში გათამაშების ფინალურ ეტაპზე გავიდა, პირველ შემთხვევაში მეოთხე ადგილი დაიკავა, შემდეგ კი ფინალში წააგო (0:3) გფრ-ის ნაკრებთან, რომელიც იმ წლებში ძალზე ძლიერი იყო.

ამის შემდეგ დაიწყო წარუმატებლობათა არნახული სერია, საბჭოთა ნაკრები ვერ მოხვდა ევროპის ჩემპიონატის დასკვნით ნაწილში ვერც 1976, ვერც 1980 და 1984 წლებში. ამ ფონზე, რა თქმა უნდა, გუნდის გამოსვლა VI ჩემპიონატის შესარჩევ ასპარეზობაში, სადაც მან დაუმარცხებლად დაიკავა პირველი ადგილი, უდავო წინსვლად ჩაითვალა. ამასთან დიდი შთაბეჭდილება მოახდინა ევროპის 1984 წ. ჩემპიონების — ფრანგების დამარცხებამ (2:0) პარიზში.

საზღვარგარეთის პრესას საბჭოთა ნაკრები ახლა ანგარიშგასაწევ ძალად მიაჩნია. ზაგრების „სპორტსკე ნოვოსტი“ მას ევროპის ჩემპიონატის ერთ-ერთ მთავარ ფავორიტად თვლის. ბერლინის „დოიჩეს შპორტეხოს“ აზრით, ზავაროვს შეუძლია ნებისმიერ გუნდს დიდი უსიამოვნება აგემოს. მიმომხილველი აქებს ვ. რაცს, გ. ლიტოვჩენკოს, განსაკუთრებით კი ო. პროტასოვს. ბევრი მიმომხილველი იხსენებს ი. ბელანოვის თამაშს მექსიკის მსოფლიო ჩემპიონატის მატჩში უნგრელებთან, სადაც კიევ ლის შეჩერება შეუძლებელი აღმოჩნდა. წერენ, რომ თუ ადრე საბჭოთა ნაკრები უმთავრესად მტკიცე დაცვით გამოირჩეოდა, ახლა ამკარად შეტევისაკენ აიღო გეზი! ზოგი სპეციალისტი მიიჩნევს, რომ ამჯერად საბჭოთა ნაკრების სუსტი ადგილი დაცვის ფრთებზე უნდა ვეძებოთ და სხვადასხვა ვარაუდს გამოთქვამს, თუ ვის მიანდობენ განაპირა მცველის პოსტებს.

ზოგი რამ საბჭოთა ნაკრების შეედგებზე იმ გუნდებთან, რომლებსაც იგი წინასწარ ჯგუფში უნდა შეხვდეს. ძნელი დასასახელებელია მეორე ისეთი გუნდი, რომელთანაც საბჭოთა ფეხბურთელებს ისეთი მცირე კონტაქტი ჰქონდეთ, როგორიც ჰოლანდიის ნაკრებია. მათ აქამდე სულ ორი ამხანაგური მატჩი აქვთ გამართული და ისიც მრავალი წლის წინათ. 1967 წელს როტერდამში ჰოლანდიელებმა გაიმარჯვეს (3:1), ხოლო 1971 წელს იმავე როტერდამში თამაში ფრედ (0:0) დამთავრდა. ირლანდიელებს საბჭოთა ნაკრები სხვადასხვა დროს ექვსჯერ ეთამაშა და უპირატესობაც აქვს: 4 მოგება, 2 წაგება, ბურთების შეფარდება 7:6. სამაგიეროდ, ინგლისელებს საბჭოთა ფეხბურთელები ხვდებოდნენ ყველა „ფრონტზე“ — მსოფლიო ჩემპიონატში, ევროპის პირველობაზე, ამხანაგურ მატჩებში. 1958 წელს შვეციაში სწორედ საბჭოთა ნაკრებმა გადაუღობა ინგლისელებს გზა (1:0). 9 მატჩის შემდეგ უპირატესობა მაინც ინგლისელთა მხარეზეა: 4 მოგება, 3 ფრე და 2 წაგება, ბურთების შეფარდება 15:9 მათ სასარგებლოდ.

ფეხბურთის ფედერაციის თასზე

გუშინ თბილისის ვ. ი. ლენინის სახელობის „დინამოს“ სტადიონზე შედგა სსრ კავშირის ფეხბურთის ფედერაციის თასის მეორე წრის მატჩი. ადგილობრივმა დინამოელებმა მიიღეს დონეცკის „შახტიორი“. ამ გუნდების პირველი წრის შეხვედრა დონეცკში დამთავრდა ფრედ 1:1. 11 ივნისისთვის „ვ“ ჯგუფში თბილისის დინამოელები ბოლო, მეოთხე ადგილზე იმყოფებოდნენ, ხოლო „შახტიორი“ — მეორეზე.

თბილისის დინამოელებმა კვლავ სუსტად ითამაშეს და მატჩი წააგეს ანგარიშით 1:3. ეს ერთი ბურთიც საკუთარ კარში გაიტანა დონეცკელმა გერასიმეცმა.

„დინამოს“ შემადგენლობა: გაბელია, კეტაშვილი, თევზაძე, ჭედია, აფციაური, კორღალიძე (მ. ჯიშკარიანი), სვანაძე (ცხადაძე), ცვეიბა, ქეცბაია, გურული, მესხი (ფანცულაია).

გააფრთხილეს მესხი, აფციაური, კეტაშვილი.

ტულონის საერთაშორისო ტურნირზე

საფრანგეთის ქალაქ ტულონში მიმდინარე ახალგაზრდული გუნდების საერთაშორისო საფეხბურთო ტურნირზე სსრ კავშირის ნაკრებმა ანგარიშით 1:0 დაამარცხა მექსიკის გუნდი, გოლი 49-ე წუთზე გაიტანა პისარევმა.

ამ გამარჯვების მიუხედავად ჩვენი გუნდი საბოლოოდ მხოლოდ მესამე ადგილზე თუ გავა, ვინაიდან წინა თამაში მან წააგო ინგლისელებთან — 0:1. ამ ჯგუფში გაიმარჯვეს ინგლისელმა ფეხბურთელებმა, რომლებმაც ანგარიშით 1:0 დაამარცხეს მაროკოს გუნდი. ინგლისელები მთავარ ფინალში გავიდნენ.

II ლიგა

II ლიგის III ზონის ფეხბურთელთა საკავშირო გათამაშების X ტურის მატჩში ერევნის „ისკრამ“ ანგარიშით 1:0 დაამარცხა პიატიგორსკის „მაშუკი“. 10 ტურის შემდეგ გათამაშების ცხრილი ასე გამოიყურება.

გათამაშების ცხრილი

II ლიგა, III ზონა

მდგომარეობა 12 ივნისისთვის

	თ.	მ.	ფ.	წ.	ბ.	ქ.
„სპარტაკი“ ოჯ.	10	6	3	1	20-9	15
„ლოკომოტივი“	10	6	1	3	14-7	13
„სპარტაკი“ ტამ.	9	6	0	3	15-11	12
„სპარტაკი“ ნჩ.	9	5	2	2	13-8	12
„მეტალურგი“	9	5	1	3	18-8	11
„ლორი“	9	5	1	3	12-10	11
„ტორპედო“	10	4	3	3	14-12	11
„დინამო“	10	5	0	5	9-9	10
„კოლხეთი“	9	4	2	3	6-7	10
„ისკრა“	10	4	2	4	7-14	10
„ვოლგარი“	9	4	1	4	7-12	9
„ცემენტი“	9	2	5	2	9-9	9
„დრუჟბა“	9	3	1	5	12-7	7
„ურალანი“	8	3	1	4	13-11	7
„სპარტაკი“ ან.	9	3	1	5	9-16	7
„მერცხალი“	9	3	1	5	8-15	7
„ნარტი“	10	2	3	5	12-15	7
„ლუჩი“	10	3	0	7	13-18	6
„ოლიმპია“	9	3	0	6	9-17	6
„მაშუკი“	9	1	4	4	6-11	6

ცვლილება დებულებაში

იმასთან დაკავშირებით, რომ II ლიგის ფეხბურთელთა საკავშირო გათამაშებაში საქართველოს გუნდები ერთის ნაცვლად წლეულს ორ ზონაში არიან გაერთიანებული (III და IX ზონები), შეიცვალა რესპუბლიკის საფეხბურთო ჩემპიონატის დებულებაც.

საქართველოს ის გუნდები, რომლებიც III და IX ზონებში რესპუბლიკის წარმომადგენელთა შორის ბოლო ადგილებს დაიკავებენ, ერთმანეთს შეხვდებიან ლიგაში დარჩენის უფლების მოსაპოვებლად (დებულების ეს პუნქტი არ ეხება მხოლოდ თბილისის „ლოკომოტივს“-ოლიმპიური მომზადების ცენტრის გუნდს). მათ შორის დაინიშნება ერთი მატჩი თბილისში. გამარჯვებული მომავალი წლისთვის II ლიგაში დარჩება, ხოლო დამარცხებული გადაინაცვლებს საქართველოს პირველობაზე, მის ადგილს კი II ლიგაში დაიკავებს საქართველოს 1988 წლის ჩემპიონი.

„სპორტპროგნოზი“, 25-ე ტირაჟის პროგრამა (18-19 ივნისი)

ევროპის ჩემპიონატი ფეხბურთში. გფრ		პროგნოზი		
1. ინგლისი — სსრ კავშირი	18.VI	20	40	40
2. ირლანდია — ჰოლანდია	18.VI	10	10	80
სსრ კავშირის ჩემპიონატი რეგბიში (უმაღლესი ლიგა)				
3. „სლავა“ (მოსკოვი) — „მშენებელი“ (ქუთაისი)	18.VI	20	10	70
სსრ კავშირის ჩემპიონატი ფეხბურთში (პირველი ლიგა)				
4. „დინამო“ (სტავროპოლი) — „გეოლოგი“ (ტიუმენი)	19.VI	80	10	10
5. „სპარტაკი“ (ორჯონიკიძე) — „ზვეზდა“ (პერმი)	19.VI	80	10	10
6. „შინიკი“ (იაროსლავლი) — „როტორი“ (ვოლგოგრადი)	19.VI	50	40	10
7. „ტავრია“ (სიმფეროპოლი) — ასკ (როსტოვი)	19.VI	50	20	30
8. „ზარია“ (ვოროშილოვგრადი) — ასკ „კარპატი“ (ლვოვი)	19.VI	30	20	50
9. „როსტსელმაში“ (როსტოვი) — „დაუგავა“ (რიგა)	19.VI	30	20	50
10. „დინამო“ (ბათუმი) — „კოტაიკი“ (აბოვიანი)	19.VI	50	40	10
11. „გურია“ (ლანჩხუთი) — „კუბანი“ (კრასნოდარი)	19.VI	60	20	20
12. „მეტალურგი“ (ზაპოროჟიე) — „პამირი“ (დუშანბე)	19.VI	40	20	40
13. „კოლოსი“ (ნიკოპოლი) — „პახთაქორი“ (ტაშკენტი)	19.VI	50	20	30

კვირიდან კვირამდე

„იზვესტია“ — 7 ივნისი. „დნეპრი“: სამეურნეო ანგარიში იძლევა შედეგს“. ინტერვიუ დნეპროპეტროვსკის „დნეპრის“ საფეხბურთო კლუბის თავმჯდომარესთან გენადი ქიზდიკთან.

11 ივნისი. „ტრიბუნებზე მხოლოდ ჯენტლმენები“. მკითხველებს ესაუბრება სპორტული პრესის საერთაშორისო ასოციაციის პრეზიდენტი ფრენკ ტეილორი.

„კომსომოლსკაია პრავდა“ — 8 ივნისი. „ჩამოვრჩებით ვირაჟებზე“, ანუ იმის შესახებ, თუ რატომ ვხვდებით საბჭოთა მარკის ავტომობილებს ასე იშვიათად პრესტიჟულ ასპარეზობებზე.

„უჩიტელსკაია გაზეტა“ — 11 ივნისი. „ვინ დაეხმარება ფიზკულტურულ კონკიას“. სკოლაში ფიზიკური აღზრდის, მასწავლებელთა კადრების მომზადების პრობლემებზე გვესაუბრება ორგზის ოლიმპიური ჩემპიონი ძალოსნობაში, მოსკოვის საოლქო ფიზკულტურის ინსტიტუტის რექტორი არკადი ვორობიოვი.

„სოვეტსკაია კულტურა“ — 11 ივნისი. „ძალადობა სტადიონზე: ვინ არის დამნაშავე?“ მსოფლიოს საფეხბურთო სტადიონებზე წესრიგის დამყარება კვლავ აქტუალურ საკითხად რჩება.

„სოვეტსკი სპორტი“ — 5 ივნისი. „დროა, ბიჭებო!“ ინტერვიუ ცნობილ საბჭოთა მძლეოსან ვალერი ბრუმელთან.

8-9 ივნისი. „ორი კაპიტანი — ორი ბედი“. ორი მონოლოგი ცნობილი ფეხბურთელების ალექსანდრე მედაკინისა და გენადი ლოგოფეტის სპორტის შემდგომ ბედზე.

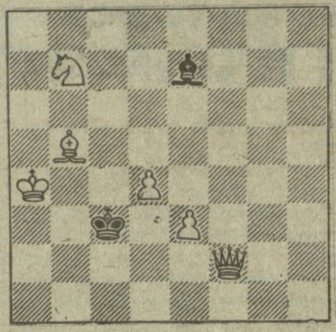
საჭადრაკო კომპოზიცია

ვინ შემოგვთავაზა?

„საამოცანო ტერმინთა შორის შეგვხვედრია რომაული თემა. გვაინტერესებს — როდის, ვის მიერ არის იგი შემოთავაზებული და რაში მდგომარეობს ამ თემის არსი? (ნოდარ და კოტე მაისურაძეები — თბილისი)“.

რომაული თემა — ერთ-ერთი თვალსაჩინო ლოგიკური კომბინაციაა, რომელიც დასაბამს XX საუკუნის დამდეგიდან იღებს. სწორედ მაშინ ჟურნალ „დოიჩე ვოხენშახში“ დაიბეჭდა გამოჩენილი პრობლემისტების იოჰან კოცის (1843-1918) და კარლ კოკელკორნის (1843-1916) კოლექტიური ნაწარმოები, რომელიც ავტორებმა თავის მეგობარს, რომში მცხოვრებ საჭადრაკო კომპოზიტორ ა. გულიელმეტის მიუძღვნეს.

ი. კოცი და კ. კოკელკორნი, 1905



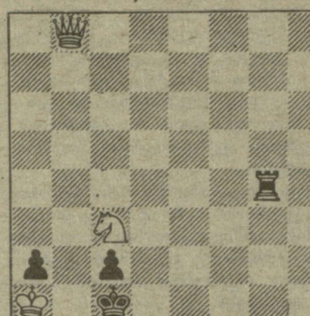
შამათი 4 სვლაში

ირკვევა, რომ 1. ლe2? სვლის შემდეგ თეთრები, მართალია, ქმნიან მუქარას 2. კd3 და 3. ლc2X, მაგრამ ამ ცდას შედეგი არ მოჰყვება, რადგან შავებს შეუძლიათ ეს საფრთხე უვნებელყონ კუს მანევრით — კg5 და კ:e3. ამიტომ თეთრები ცდილობენ მეტოქის კონტრთამაშს გზარი გაუჩინონ. ეს კი შავი კუს სხვა უჯრაზე გატყუებით შეიძლება. ნამდვილი ამოხსნაა 1. მd6! (მუქარით 2. მe4X) და შავები ვალდებულნი არიან მიიღონ შეწირვა — 1. ...კ:d6. ახლა კი, როცა კუ სხვა დიაგონალზე მოხვდა, მისი ზემოთ ნაჩვენები დაცვითი მანევრი საქმეს ველარ შველის. 2. ლe2! (შეიქმნა იგივე მუქარა) კf4 3. ef მფ:d4 4. ლe5X. მკითხველი თუ ყურადღებით გაეცნო ამოხსნას, იგი დაგვეთანხმება, რომ რომაული თემის არსი მდგომარეობს შავი ფიგურის ისეთნაირ გატყუებაში, რომლის შემდეგაც მცდარ კვალში მოქმედი დაცვა ნამდვილ თამაშში თავის ძალას კარგავს.

ამ საინტერესო კომბინაციამ დიდი როლი შეასრულა საამოცანო თემატიკის გამდიდრებაში, რადგან დასაბამი მისცა გატყუების სხვადასხვა იდეების აღმოჩენასა და დამუშავებას. თვით ავტორები აქტიურად მოღვაწეობდნენ გასული საუკუნის 60-იანი წლებიდან. საამოცანო კომპოზიციის აღიარებულმა კლასიკოსებმა საფუძველი ჩაუყარეს ახალგერმანულ (ლოგიკურ) საამოცანო სკოლას, რომლის დაბადებაც ი. კოცისა და კ. კოკელკორნის ცნობილი თეორიული გამოკვლევის („ინდური ამოცანა“) წიგნად გამოსვლის თარიღს — 1903 წელს ემთხვევა.

რომაულმა თემამ დიდი გავრცელება ჰპოვა საჭადრაკო კომპოზიციის თითქმის ყველა ჟანრში. შემდეგ ნაწარმოებში, რომელიც გამოჩენილ ფრანგ საჭადრაკო კომპოზიტორსა და ენდშპილის ანალიტიკოსს ეკუთვნის, ეს ლოგიკური კომბინაცია მინიატურულ ფორმაშია (შვიდი ფიგურა!) განხორციელებული.

ა. შერონი, 1932



შამათი 3 სვლაში

მცდარი კვალი (ლოგიკური ამოცანის ტერმინოლოგიით მას სასინჯი თამაში ეწოდება): 1. ლd6? (მხედრით შამათის მუქარით) ეd4! 2. ლa3+ (არ შეიძლება 2. ლ:d4 პატის გამო) მფd2! გვაფიქრებინებს, რომ შავების დამცველი ძალა — ეტლი სხვა ხაზზე უნდა გადავიყვანოთ. ამიტომ 1. ლh2! (მუქარით 2. ლe2) ეg2! ახლა კი, როცა ეტლმა დატოვა მეორე ჰორიზონტალი, თეთრები ისევ უბრუნდებიან სასინჯი თამაშის ვარიანტს 2. ლd6 და თითქმის ანალოგიური დაცვის მიუხედავად (შავების ბანაკში გაჩნდა სისუსტე — უჯრის ბლოკირება) 2. ...ეd2 თავის საწადელს აღწევენ — 3. ლa3X.

ამოსახსნელად გთავაზობთ სამსვლიან ამოცანას, რომელშიც რომაული თემა [illegible] წარმოდგენილი.

[illegible], 1957

შამათი 3 სვლაში

ველით თქვენს ამოხსნებს, ძვირფასო მეგობრებო!

ამოხსნა

„ლელოს“ 29 მაისის ნომერში გამოქვეყნებული კ. მენსფილდის ორსვლიანი ამოცანის ამოხსნაა: 1. მg2! ვაქვეყნებთ იმათ გვარებს, ვინც პირველად გამოგზავნა სწორი პასუხი: თ. მიქაუტიძე (ლელიანი, ლაგოდეხის რ.), უ. ლომიძე (სურამი), მზია შავდათუაშვილი (გორი), ს. ინაშვილი, ქეთინო და მაკა ყურაშვილი, თინა და რ. ჩაგელიშვილები, ო. მამულაშვილი, ვ. შავგულიძე, თ. ფრუიძე, ნინო კარგარეთელი, თეა ელიჩბეგაშვილი (ყველა — თბილისი).

ხელმძღვანელი ვაჟა ჩეიძე

სიმსუქნე და მისი პროფილაქტიკა

ადამიანის ფიზიკური ენერგიის „დაზოგვა“ და ზედმეტი სიმსუქნე თანამედროვე ცივილიზაციის ერთ-ერთი დიდი მანკია, რომლის უარყოფითი შედეგები სერიოზულ საფრთხეს უქმნის ადამიანის ჯანმრთელობას. სიმსუქნე ჩვენი საუკუნის პრობლემად იქცა. სპეციალისტთა გამოკვლევებმა დაადასტურა, რომ ზედმეტ წონას და ნაადრევ სიკვდილიანობას შორის პირდაპირი კავშირია, მაგალითად, 50-55 წლის მამაკაცებში, რომელთა წონა 20 პროცენტით ჭარბობდა ნორმალურს, სიკვდილიანობა აღმოჩნდა 20 პროცენტით მეტი საშუალოზე. იმ შემთხვევაში, როდესაც 35 პროცენტით ჭარბობდა ნორმალურ წონას, სიკვდილიანობის მაჩვენებელი გაიზარდა 40 პროცენტით.

გამონაკლისი არც ჩვენი რესპუბლიკაა, სადაც არცთუ ისე იშვიათად შეხვდებით ჯერ კიდევ ახალგაზრდა, მაგრამ ზომაზე მეტად გასუქებულ მამაკაცს თუ ქალს. სამწუხაროა ისიც, რომ ეს მეტად არასასიამოვნო ფენომენი ბავშვებშიც ვრცელდება.

ზედმეტი წონა პირველ რიგში დამღუპველად მოქმედებს გულსისხლძარღვთა სისტემაზე. მუცლის ღრუში დაგროვილი ქონი ზემოთ სწევს დიაფრაგმას და ამით ხელს უშლის ნორმალურ სუნთქვას. გული ეხვევა ქონის ბადეში, რაც აბრკოლებს კუნთის შეკუმშვას. ახალგაზრდა ასაკის ადამიანები, რომელთა წონა ნორმაზე მეტია, იტანჯებიან სულის ხუთვის გამო, რადგან მსუქანი ადამიანის გული ვერ უმკლავდება დატვირთვას. ასაკის მომატებასთან ერთად ეს პროცესი უფრო ღრმავდება, სიმსუქნე ხელს უწყობს ნაადრევი ათეროსკლეროზის, ჰიპერტონიისა და დიაბეტის, ღვიძლისა და სანაღვლე გზების დაავადებათა განვითარებას, საყრდენ-მამოძრავებელი აპარატის ქრონიკულ დაავადებას.

საბჭოთა კავშირის მედიცინის მეცნიერებათა აკადემიის კვების ინსტიტუტში შეიმუშავეს 1500-1800 კალორიანი მენიუს რამდენიმე ვარიანტი. ისინი განკუთვნილია ზედმეტი წონის მქონეთათვის. კალორიულობა ძირითადად იზღუდება ნახშირწყლების შემცველი საკვების შემცირებით, მენიუდან ამოღებულია შაქარი, საშაქარლამო ნაწარმი და ალკოჰოლი, იზღუდება პური, კარტოფილი, ცხოველური ცხიმები, მარილი და საკაზმები, ნახშირწყლებს ორგანიზმი ღებულობს ბოსტნეულისა და ხილის მეშვეობით (ყურძნის გამოკლებით). ჭამა რეკომენდებულია 5-6-ჯერ დღეში მცირე ულუფებად. როდესაც ორგანიზმი საკმაოდ მიეჩვევა ახალ დიეტას და გაქრება შიმშილისა და სისუსტის შეგრძნება, შეიძლება თითქმის მთლიანად უარი თქვან პურსა და ცხიმებზე. ამით კალორიულობა უფრო შემცირდება. კვირაში ერთხელ დასაშვებია განტვირთვის დღე, როდესაც დღე-ღამის განმავლობაში ჭამენ მხოლოდ 1,5 კილოგრამ ხილს („ხილის დღე“), ან 1,5 ლიტრ კეფირს („კეფირის დღე“), ანდა 600 გრამ უცხიმო ხაჭოს („ხაჭოს დღე“). რა თქმა უნდა მკურნალობის მთელი კურსი ტარდება ძალისმიერი და თანდათანობით მზარდი ფიზიკური დატვირთვის ფონზე. 45-დღიანი მკურნალობის მანძილზე ავადმყოფები იკლებენ წონაში საშუალოდ 11,5-13,5 კილოგრამს (250-300 გრამს დღეში). ამასთან თავს უკეთ გრძნობენ, ორგანიზმის სისუსტისა და მოდუნების შეგრძნება ქრება.

სამკურნალო შიმშილი საუკუნეების მანძილზე ნაცადი მეთოდია. გვახსოვდეს, რომ შიმშილის დროს აუცილებელია ბევრი ანადუღარი, დისტილირებული ან მინერალური წყლის (2-3 ლიტრი დღე-ღამის განმავლობაში) დალევა. შიმშილის დროს არავითარ შემთხვევაში არ შეიძლება წამლის მიღება. თამბაქოს მოწევა, საჭიროა რეგულარული სეირნობა სუფთა ჰაერზე, მსუბუქი ფიზიკური ვარჯიშები, რომლებიც არ საჭიროებენ დიდ დაძაბვას. შიმშილის დაწყებამდე რამდენიმე დღით ადრე უნდა შეზღუდოთ კვების რაციონი; შიმშილის წინა დღეს უნდა მიიღოთ ერთი ან ორი ჭიქა კეფირი ან დალიოთ წვენი. შიმშილის (ერთი დღე-ღამე) დამთავრების შემდეგ პირველ დღეს იკმარეთ ერთი ჭიქა წყლით გაზავებული ხილის წვენი, ნახევრად მოხარშული ბოსტნეულის (კომბოსტო, ჭარხალი, სტაფილო) სალათა, ხოლო მომდევნო დღეებში რაციონი გაზარდეთ თანამიმდევრობით.

საყლაპავ მილში წვის შეგრძნება ბევრისათვის ნაცნობია. ეს იმის შედეგია, რომ კუჭი ამოისვრის საჭმელს, რაც ჩვეულებრივ ხდება კუჭის წვენის მაღალი მჟავიანობისას. ამ შემთხვევაში საჭიროა ექიმის დანიშნულების შესრულება. ჯანმრთელ მამაკაცებს წვა ეწყებათ ცხარე სანელებლით შეკაზმული საჭმლისა და ალკოჰოლის მიღების შემდეგ, რადგანაც დიდი რაოდენობით მარილმჟავა გამოიყოფა. ამ დროს საჭიროა ბორჯომის წყალი, ანდა მცირეოდენი სოდიანი თბილი წყალი. წვას იწვევს შავი პური, მჟავე ვაშლი, კეფირი. ასეთი აწეული მგრძნობიარობისას უნდა გამოვიყენოთ სრულიად ახალი პროდუქტები. უარი ვთქვათ მჟავე ხილსა და ჭვავის პურზე.

შიმშილის აზრი ის არის, რომ ჩვეულებრივ საკვებს მოკლებული ორგანიზმი ეძებს შინაგან რეზერვებს, ჟანგავს მათ. ამიტომ სწორად წარმართული შიმშილის პროცესის შემდეგ ადამიანი წონაში იკლებს, გრძნობს სიმსუბუქეს, ენერგიის მოზღვავებას და საბოლოო ჯამში ახალგაზრდავდება.

გამაჯანსაღებელი შიმშილის ცნობილი სპეციალისტი ამერიკელი ექიმი პოლ ბრეგი ამტკიცებს, რომ ერთ-ერთი უდიდესი მიღწევაა იმის შესაძლებლობა, რომ გამოჯანმრთელდე და გაახალგაზრდავდე ბუნებრივი მეთოდების დახმარებით: ფიზიკური ვარჯიშებით, რაციონალური კვებით, დოზირებული შიმშილით, ორგანიზმის წრთობით. მისი აზრით, ავადმყოფთა 99 პროცენტი იტანჯება არასწორი, არაბუნებრივი კვების გამო. მათ არ ესმით, თუ როგორ ინაგვიანებენ ორგანიზმს შეუფერებელი საკვებით. პოლ ბრეგი წერს, რომ ყველანაირი შხამებისა და შლაკების ბიოქიმიური პროცესების შედეგად დაუწვავი პროდუქტებისაგან ორგანიზმის საუკეთესო საშუალებაა შიმშილი.

ბრეგი გვირჩევს, კვირაში ერთხელ 24-36 საათიან, სამ თვეში ერთხელ კი 7-10 დღიან შიმშილს. იგი აღწერს შემთხვევას, როდესაც 35 წლის ასაკში მან შვიდ დღიანი შიმშილის შემდეგ დეფეკაციის დროს, გამოჰყო ორგანიზმში დაგროვილი ვერცხლის წყალი. მას შეიცავდა წამალი, რომელსაც იგი ღებულობდა ბავშვობის წლებში ტუბერკულოზის განსაკურნავად. ბრეგმა ამ საკითხებს მიუძღვნა წიგნები „შიმშილის სასწაული“, „უმაღლესი ჯანმრთელობის ფილოსოფია“, „ფიზიკური კულტურის ბუნებრივი მეთოდები“. თავად ავტორი ვარჯიშობდა ჰათჰა-იოგას სისტემით, რეგულარულად ცურავდა, უყვარდა ტურიზმი, ალპინიზმი, სერფინგი და სხვა. პოლ ბრეგი დაიღუპა 95 წლის ასაკში, როდესაც სპეციალური დაფით ცურავდა ოკეანის ტალღებზე.

საბჭოთა კავშირში პროფილაქტიკური შიმშილის საკითხში საინტერესო გამოკვლევები მიმდინარეობს. განსაკუთრებით დიდ წარმატებას მიაღწია პროფესორმა ი. ს. ნიკოლაევმა თავის კლინიკაში. მან თავის მუშაობას საფუძვლად აკადემიკოს ი. პ. პავლოვის შრომები დაუდო. წიგნში „შიმშილი ჯანმრთელობისათვის“ ი. ნიკოლაევი წერს: „სამკურნალო შიმშილმა შეიძლება დიდი როლი შეასრულოს ბევრი დაავადების აცილებაში. ჩვენს პროფილაქტორიუმსა და პოლიკლინიკებში სისტემატური სამკურნალო შიმშილის მოკლევადიანმა კურსებმა გაამართლა ვარაუდი. შიმშილმა აამაღლა ორგანიზმის რეაქტიულობა და ავადმყოფობასთან ბრძოლის უნარი. ი. ნიკოლაევის კლინიკაში არსებული მეთოდები განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია დიდი ქალაქის მცხოვრებთათვის, რადგანაც მათზე გავლენას ახდენს ავტო-სატრანსპორტო მანქანების გამონაბოლქვი აირი, ქარხნებისა და ფაბრიკების მუშაობის პერიოდში გამოშვებული კვამლი და ა. შ.

დოზირებული შიმშილი, სწორი კვების რეჟიმი, დოზირებული ფიზიკური დატვირთვა აუცილებელია სხვადასხვა ქრონიკული დაავადების ასაცილებლად. ჩვენი დევიზია ჯანმრთელი თაობის აღზრდა და ნაადრევი სიბერის თავიდან აცილება.

ალექსი იაკობაშვილი,
საქართველოს სსრ კულტურის დამსახურებული მუშაკი.

(გაგრძელება იქნება)

გაგრძელება. იხ. „ლელო“ 1987 წლის №№ 205, 210, 215, 220, 225, 229, 234, 239, 244, 248; 1988 წლის № 3, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 51, 60, 65, 75, 86, 89-90, 94.

გაინტერესებთ იოგა?

„ლელოს“ მკითხველები დიდი ხანია გულმოდგინედ ეცნობიან ჩვენს გაზეთში გამოქვეყნებულ წერილების სერიას „იოგა ჯანმრთელობის სამსახურში“. 16 ივნისს თბილისში მ. გორკის სახელობის კულტურისა და ტექნიკის სასახლეში გაიმართება შეხვედრა საქართველოში იოგას დანერგვის ცნობილ სპეციალისტთან, რესპუბლიკის კულტურის დამსახურებულ მუშაკთან ალექსი იაკობაშვილთან.

შეხვედრაზე ასისტენტ ნუკრი ლვინიაშვილთან ერთად ნაჩვენები იქნება იოგათა ვარჯიშები. ალექსი იაკობაშვილი უპასუხებს შეკითხვებზე. დასწრება თავისუფალია.

მსურველებს შეგიძლიათ თქვენთვის საინტერესო შეკითხვები გამოაგზავნოთ „ლელოს“ რედაქციაში.

ელვა-ინფორმაცია

მოსკოვის ვ. ი. ლენინის სახელობის საცურაო აუზში დაიწყო უმაღლესი ლიგის წყალბურთელთა გუნდების საკავშირო ჩემპიონატის დასკვნითი ტურის შეხვედრები.

წარმატებით იასპარეზეს ჩვენმა დინამოელებმა, რომელთაც დაამარცხეს ბაქოს კასპიის წითელდროშოვანი ფლოტილიის გუნდი ანგარიშით 10:6. დანარჩენი მატჩები ასე დამთავრდა: კჩფ (სევასტოპოლი) — „დინამო“ (ლვოვი) 7:9, „დინამო“ (ალმა-ათა) — „ლოკომოტივი“ (ხარკოვი) 10:6, ასკ (მინსკი) — „დინამო“ (მოსკოვი) 7:11, „დინამო“ (კიევი) — „უნივერსიტეტი“ (მოსკოვი) 9:11, ცსკ ვმფ (მოსკოვი) — „მოსკვიჩი“ 15:6.

ეკრანზე ეთერში

ცენტრალური ტელევიზია. 12 ივნისი. რიტმული ტანვარჯიში — **9.15 (1)**; „სპორტლოტოს“ ტირაჟი — **10.20 (1)**; ევროპის ჩემპიონატი ფეხბურთში: ინგლისი (ნაკრები) — ირლანდია (ნაკრები). პირველი ტაიმი — **18.25 (1)**; მეორე ტაიმი — **19.30 (1)**; ძმები ზნამენსკების ხსოვნისადმი მიძღვნილი მძლეოსანთა საერთაშორისო ტურნირი — **21.15 (2)**; ევროპის ჩემპიონატი ფეხბურთში: ჰოლანდია (ნაკრები) — სსრ კავშირი (ნაკრები) — **23.10 (1)**.

13 ივნისი. დილის ტანვარჯიში — **9.00 (2)**; ევროპის ჩემპიონატი ფეხბურთში: ჰოლანდია (ნაკრები) — სსრ კავშირი (ნაკრები) — **9.35 (1)**; საფეხბურთო მიმოხილვა — **18.45 (1)** და **0.30 (2)**.

საქართველოს ტელევიზია. 12 ივნისი. ევროპის ჩემპიონატი ფეხბურთში: ინგლისი (ნაკრები) — ირლანდია (ნაკრები) — **18.25**; საქართველოს ჩემპიონატი კალათბურთში. სუპერფინალი — **22.40**; ევროპის ჩემპიონატი ფეხბურთში: ჰოლანდია (ნაკრები) — სსრ კავშირი (ნაკრები) — **23.10**.

საქართველოს რადიო. 12 ივნისი, რადიოჟურნალი „ფიზკულტურა და სპორტი“ — 14.30.

რედაქტორი
თ. გაჩეჩილაძე.

საქართველოს სპორტსახკომი, ჭადრაკის რესპუბლიკური ფედერაცია, გაზეთ „ლელოს“ რედაქცია თანაგრძნობას უცხადებენ სპორტის დამსახურებულ ოსტატს ნონა გაფრინდაშვილს ძმის

ჯემალ ტერენტის ძე გაფრინდაშვილის

გარდაცვალების გამო.

ინდექსი 66425. საქართველოს კპ ცკ-ის გამომცემლობის სტამბა. 380096, თბილისი, ლენინის ქ. 14. იბეჭდება ოფსეტური წესით საგაზეთო კორპუსში, ხოშარაულის ქ. 29. უე 05384