ლელო

საქართველოს რესპუბლიკის ფიზიკური კულტურისა და სპორტის სახელმწიფო კომიტეტის გაზეთი

4 დეკემბერი, სამშაბათი, 1990 წ.
№ 230 (10 399) ● ფასი 3 კაპ.

გამოდის 1934 წლის 13 აპრილიდან

ეროვნული ბიბლიოთეკა

ფოთისკენ ყველამ გავიხედოთ...

დრო, დრო გვაჩქარებს, მშენებლებო!

„ლელოს" წინა ნომერში გაუწყეთ, რომ რესპუბლიკის მთავრობის ახალი ხელმძღვანელობა ყველაფერს აკეთებს, რათა 1991 წლის ჩემპიონატი წყალსათხილამურო სპორტში, რომლის მასპინძლობა ჩვენს საზღვაო ქალაქ ფოთს ხვდა წილად, მაღალ დონეზე ჩატარდეს. საამისოდ, ცხადია, აქედანვეა საჭირო თადარიგის დაჭერა, უამრავი სამუშაოა ჩასატარებელი, დრო კი მცირე რჩება.

„ლელომ" გახსნა საგუშაგო ფოთში, დღეს ჩვენ შესაძლებლობა გვაქვს, გაგაცნოთ იმ სამუშაოთა ნუსხა, რომელიც ჩემპიონატისთვის მზადების პერიოდშია ჩასატარებელი:

— **54-ბინიანი საცხოვრებელი სახლის მშენებლობა სპორტული კომპლექსის მიმდებარე ტერიტორიაზე** — შემკვეთია ფოთის ჩაის კომბინატი, სამუშაოს შემსრულებელი გაერთიანება „საქაგრომშენის" სენაკის მე-5 ტრესტი. გამოყოფილია 870 ათასი მანეთი — აქედან წელს ასათვისებლად 450 ათასი, გაისისთვის 420 ათასი. **ჯერჯერობით მხოლოდ დაპირებებია, სამუშაოები არ ტარდება;**

— **1500 მაყურებელზე ტრიბუნების მშენებლობის დამთავრება** — შემკვეთი და შემსრულებელია „საქთევზმრეწვი". მშენებლებისთვის გამოყოფილი 150 ათასი მანეთი წელსვეა ასათვისებელი. **სამუშაოები მიმდინარეობს;**

— **ხანიალვრო არხის მოწყობა გურიის ქუჩაზე** — დამკვეთი საქალაქო საბჭოს აღმასკომი, „შემსრულებელი „საქწყალმშენის" ტრესტის „კოლხმშენი". გამოყოფილი 150 ათასი მანეთის სამუშაოები წელსვე უნდა შესრულდეს. **სამუშაოები მიმდინარეობს;**

— **ფოთის ჩაის კომბინატის გაფართოება-რეკონსტრუქცია** — დამკვეთი ჩაის კომბინატი, შემსრულებელი „კოლხმშენი". 350 ათასი მანეთიდან, რომელიც გამოყოფილია, წელს უნდა აითვისონ 200 ათასი, დანარჩენი გაისად. **სამუშაოები მიმდინარეობს;**

— **გურიის ქუჩის კაპიტალური შეკეთება** — დამკვეთი კონცერნი „საქავტოგზა", შემსრულებელი მისივე სამშენებლო სამმართველო. სამუშაო ჯდება 400 ათასი მანეთი, წელს და გაისად ამ თანხის ნახევარ-ნახევარი უნდა აითვისონ. **სამუშაოები დაიწყება არხის რეკონსტრუქციის შემდეგ;**

— **ფოთის პურკომბინატის რეკონსტრუქცია** — დამკვეთი პურკომბინატი, შემსრულებელი შესაბამისი სამინისტროს ოზურგეთის სამშენებლო-სარემონტო სამმართველო. გამოყოფილია 410 ათასი მანეთი, წელს გასახარჯია 380 ათასი, გაისად 30 ათასი. **ჯერჯერობით არაფერი გაკეთებულა.**

ზემოჩამოთვლილი სამუშაოები ოფიციალურადაა დაგეგმილი. გარდა ამისა, არის დაუგეგმავი მშენებლობები, რომლის დროულად ჩატარებაზე ასევე დიდადაა დამოკიდებული ჩემპიონატის ღირსეული მასპინძლობა.

— **ჩაის კომბინატის სპორტულ-გამაჯანსაღებელი კომპლექსის მშენებლობა** — დამკვეთი ჩაის კომბინატი, შემსრულებელი „ფოთმშენი". მილიონ 650 ათასი მანეთიდან წელს ასათვისებელია 850 ათასი, დანარჩენი გაისად. **სამუშაოები მიმდინარეობს;**

— **ხელოვნურ არხზე დაკიდებული ხიდის მშენებლობა** — დამკვეთია ჩაის კომბინატი, შემსრულებელი ფოთის „ხიდმშენი". წელს ასათვისებელია 100 ათასი, გაისად 300 ათასი. **სამუშაოები არ მიდის, დაპირებაა /მხოლოდ;**

— **სპორტულ კომპლექსზე ელექტროტაბლოს მოწყობა** — დამკვეთი ჩაის კომბინატი, შემსრულებელი „საქსპორტმშენი". 400 ათასი მანეთის მთლიანი ათვისება 1991 წლისთვისაა დაგეგმილი;

— **სატელევიზიო ანძის მშენებლობა** — დამკვეთი ფოთის აღმასკომი, შემსრულებელი კავშირგაბმულობის სამინისტრო, წელს აითვისებენ 200 ათას მანეთს, გაისად 500 ათასს. ანძა ჩატანილია ფოთში, **მონტაჟის საკითხი წყდება:**

— **აეროპორტის რეკონსტრუქცია** — დამკვეთი საქართველოს სამოქალაქო ავიაციის სამმართველო, შემსრულებელი მე-20 საავიაციო რაზმი, გამოყოფილია მილიონ 100 ათასი **ჯერჯერობით არაფერი კეთდება;**

— **ხელოვნური არხის რეკონსტრუქცია-გაფართოება** — დამკვეთი და შემსრულებელი „საქთევზმრეწვი". გამოყოფილია 300 ათასი მანეთი, წელს ასათვისებელია 200 ათასი. **არის პირობა, რომ სამუშაოები დაიწყება 15 დეკემბრამდე.**

— **სასტუმრო „აიეტის" რეკონსტრუქცია** — დამკვეთი „საქთევზმრეწვი", შემსრულებელი „საქინტურისტმშენი". **დამკვეთი ითხოვს სესხს — მილიონნახევარ მანეთს.**

სამუშაოების შესრულება „ლელოს" კონტროლზეა!

საქართველოს რესპუბლიკის სახელმწიფო საგეგმო კომიტეტს შევახსენებთ, რომ საქართველოს მინისტრთა საბჭოს 1990 წლის 3 სექტემბრის № 447 დადგენილებით (დანართი № 4) კომიტეტმა ფოთში წყალსათხილამურო სპორტში ევროპის ჩემპიონატის მოსამზადებლად სამშენებლო და სარეკონსტრუქციო სამუშაოთა ჩატარებისათვის უნდა გამოიყოს ზემოაღნიშნულ დანართში ჩამოთვლილი სამშენებლო მასალები. მშენებლობის საჭირო მასალებით დროული უზრუნველყოფა — სამუშაოთა ვადებში ჩატარების გარანტიაა!

მსოფლიო საჭადრაკო ოლიმპიადაზე

ორხელისუფლებიანობა ბოლო ტურის წინ

ნოვი სადი. საჭადრაკო ოლიმპიადაზე გამოცხადებულ დასვენების დღეს გაიმართა საერთაშორისო ფედერაციის (ფიდე) კონგრესი, რომელსაც ამ ორგანიზაციის ახალი პრეზიდენტი უნდა აერჩია. ფიდეს ახლანდელმა თავკაცმა, ფილიპინელმა ფლორენსიო კამპომანესმა საერთაშორისო ფედერაციაში მოღვაწეობა დაიწყო 1982 წელს, როცა პრეზიდენტის პოსტზე ისლანდიელი ფრიდრიკ ოლაფსონი შეცვალა. მას შემდეგ იგი ორჯერ აირჩიეს საპასუხისმგებლო თანამდებობაზე და მესამედაც მთავარ ფავორიტად ითვლებოდა. თუმცა. . .

კამპომანესს ამჯერად ჰყავდა ორი კონკურენტი—ესპანელი რომან ტორანი და პუერტორიკოელი ნარსისო რაბელ-მენდესი. კენჭისყრამ წარმატება ამჯერადაც საკმაოდ დიდი უპირატესობით ახლანდელ პრეზიდენტს მოუტანა. მან 79 ხმა მიიღო. ესპანელს მხარი დაუჭირა ოცდაექვსმა დელეგატმა, პუერტორიკოელს კი მხოლოდ ცხრამ. 63 წლის ფლორენსიო კამპომანესი ჭადრაკის საერთაშორისო ფედერაციის პრეზიდენტად ზედიზედ მესამედ აირჩიეს.

ახლა ოლიმპიადის შესახებ, რომლის დამთავრებამდე ერთი ტურილაა დარჩენილი. ქალთა ტურნირში კვლავ ორხელისუფლებიანობაა. წინ არიან საბჭოთა კავშირისა და უნგრეთის გუნდები, რომლებმაც 32-32 ქულა დააგროვეს. ბოლო ქულა საბჭოთა ნაკრებს ქეთევან არახამიამ მოუტანა, რომელმაც მეცამეტე ტურის გადადებულ შეხვედრაში დაამარცხა ჩეხოსლოვაკიელი პოლიაკოვა და მატჩის შედეგი გაათანაბრა—1,5 : 1,5. ქალთა ტურნირში 27 ქულით მესამე ადგილზე არიან ჩინელები, ეს კი იმას ნიშნავს, რომ დარჩენილი ბოლო შეხვედრის შემდეგ ოქროს მედლებს ან საბჭოთა, ან უნგრელი მოჭადრაკეები მიიღებენ.

საბჭოთა კავშირის ვაჟთა ნაკრებს გამარჯვება, ფაქტობრივად, განაღდებული აქვს—36,5 ქულა. მომდევნო ადგილებზე არიან: ინგლისი—33,5, აშშ—32,5 და ჩეხო-

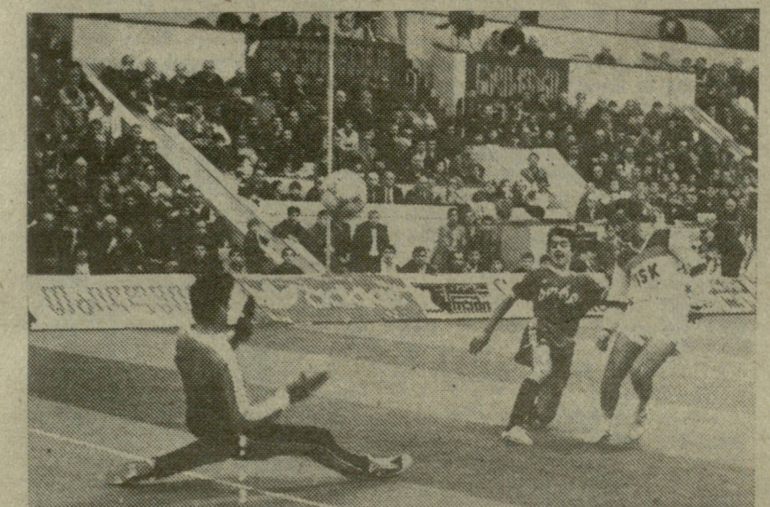
საერთაშორისო კლასის სპორტის ოსტატის წოდება მიენიჭათ:

კრივში — პაატა გვასალიას (თბილისი, „შევარდენი");

ბატუტზე ხტომაში — ლია ბენდიანიშვილს (თბილისი, „მართვე");

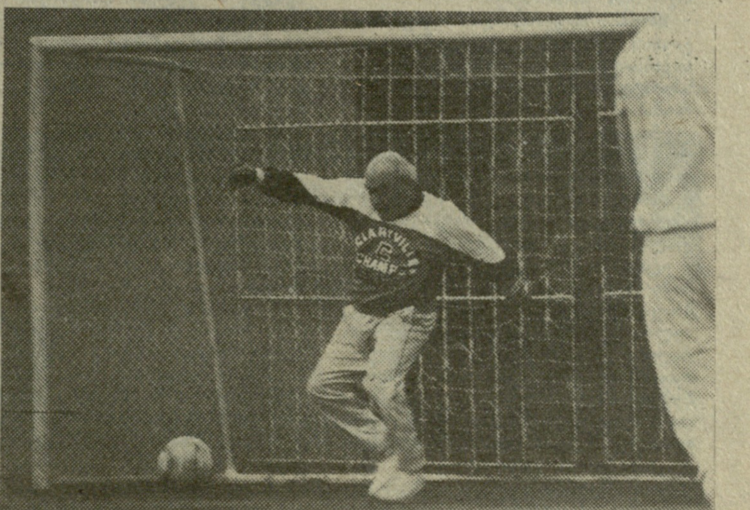
მშვილდოსნობაში — ხათუნა ქვრივიშვილს (თბილისი, „მართვე").

თბილისის II საერთაშორისო ტურნირი მინიფეხბურთში სლავა მეტრეველის პრიზზე



მატჩი სპორტის სახლის პრიზზე

მსახიობებისა და გულშემატკივართა გუნდების შეხვედრის ფრაგმენტი.



ქვევით, მარცხნივ — ევროპის 1960 წლის ჩემპიონის, სსრ კავშირის ნაკრების და საბჭოთა კავშირის 1964 წლის ჩემპიონის თბილისის „დინამოს" შეხვედრის მომენტი; მარჯვნივ — სლავა მეტრეველის პრიზზე ფინალური მატჩის ეპიზოდი.

ალექსანდრე კოტორაშვილის ფოტოები.

იხ. მე-3 გვ.

მატჩი მსოფლიო პირველობაზე

რას გვირჩევენ კომპიუტერები?

მეთექვსმეტე პარტიაში კასპაროვის მიერ შოტლანდიური დასაწყისის არჩევა უკვე აღარავის გაჰკვირვებია. ეს მივიწყებული დებიუტი რომ მეტად საინტერესო შესაძლებლობებს შეიცავს, ეს ხომ მეთოთხმეტე შეხვედრამაც დაადასტურა. ახლა განმეორდა იგივე პოზიცია შავების მერვე სვლამდე, რომელიც, მიმომხილველთა საერთო აზრით, გაცილებით უარესი გამოდგა, ვიდრე ადრინდელ შეხვედრაში. ამან კასპაროვს საშუალება მისცა მტკიცედ ეგდო ხელთ ინიციატივა — უნდა ითქვას, რომ ამჯერად ექსჩემპიონი აშკარად რისკიანად თამაშობდა, რაც, საერთოდ, ნაკლებად ახასიათებს. გამომწვევი იყო მისი მეცამეტე სვლა, რომელმაც „ცენტრი გაუხსნა" მეტოქეს. მეთოთხმეტე სვლაზე კარპოვმა პაიკი დათმო და ამისათვის არასაკმარისი კომპენსაცია მიიღო.

შემდგომ მსოფლიო ჩემპიონი ცდილობდა თავისი მინიმალური მატერიალური უპირატესობის გამოყენებას, მაგრამ მეტად შეუპოვარ წინააღმდეგობას წააწყდა. ეტყობა, თეთრების 38-ე სვლა ვერ აღმოჩნდა მთლად ზუსტი — კასპაროვს ზედმეტი ხარისხი დარჩა პაიკში, მისი რეალიზაცია კი, თუკი საერთოდ შეძლებდა ამას, უდიდეს სიძნელეებთან იყო დაკავშირებული.

პარტია გადაიდო. კასპაროვმა ჩაიწერა 41-ე სვლა. შეხვედრის განახლებისას მან აიძულა მეტოქე გაეცვალა ლაზიერი და შეინარჩუნა ზედმეტი ხარისხი. ამის სანაცვლოდ, კარპოვმა „აიგო" ე. წ. სიმაგრე, რომელიც თეთრების მეფეს საშუალებას არ აძლევდა გაჰრილიყო ბრძოლის გადამწყვეტი უბნისაკენ. თუ კასპაროვი ამას მოახერხებდა, იგი მოიგებდა კიდეც პარტიას ხუთსაათიანი ბრძოლის შემდეგ. მსოფლიო ჩემპიონმა ეს ვერ მოახერხა და პარტიაც ხელმეორედ გადაიდო.

გადადებული პარტია ისეთია, რომ კომპიუტერებს შეუძლიათ „წარმოადგინონ" მისი სრული ანალიზი. რა თქმა უნდა, ამას მატჩის მონაწილეებიც გააკეთებენ.

ეს პარტია (ორჯერ გადადება უიშვიათესი ამბავია მსოფლიო პირველობის ისტორიაში) დღეს უნდა დამთავრდეს.

ღია, მაგრამ...

ჩოგბურთელთა საქართველოს ღია ჩემპიონატში, რომელიც ამას წინათ თელავში ჩატარდა, მასპინძლებთან ერთად სომხეთისა და მოსკოვის წარმომადგენლებმაც იასპარეზეს. ამ შეჯიბრებაში ჩვენი საუკეთესო სპორტსმენები — ლეილა მესხი, ვლადიმერ გაბრიჩიძე და დავით კაჭარავა არ გამოსულან — ისინი საერთაშორისო ტურნირებში მონაწილეობდნენ. მიუხედავად ამისა, სტუმრებმა მასპინძლებს სათანადო წინააღმდეგობა ვერ გაუწიეს და ამიტომაც ვერც ერთი მათგანი ნახევარფინალშიც ვერ გავიდა.

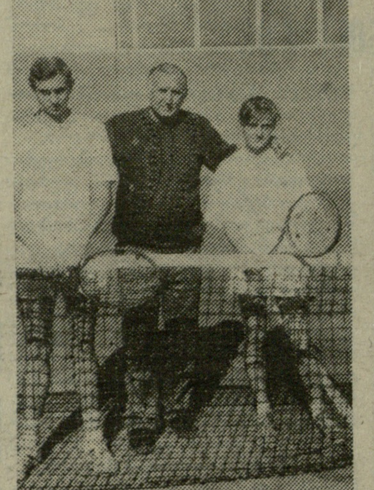
გოგოების შეჯიბრებაში თექსმეტმა მონაწილემ მოიყარა თავი. ორ-ორი გამარჯვების შემდეგ ნახევარფინალში საკავშირო ახალგაზრდული ნაკრების წევრობის კანდიდატი ნინო ლუარსაბიშვილი და მაია აბაშიძე შეხვდნენ ერთმანეთს. პირველ პარტიაში ნინომ იმარჯვა — 6:3, მაგრამ მომდევნო ორ პარტიაში მაიას უპირატესობა აშკარა იყო (6:4, 6:1) და ფინალში ის გავიდა. აქ მისი მეტოქე იყო ასევე საბჭოთა კავშირის ახალგაზრდული ნაკრების წევრობის კანდიდატი ანა გასპარიანი, რომელმაც ნახევარფინალში ლიანა ქელეხსაევა დაამარცხა (6:2, 6:4).

გადამწყვეტ ორთაბრძოლაში მაია აბაშიძემ ადვილად სძლია მეტოქეს — 6:3, 6:2 და პირველად ავიდა საქართველოს ღია ჩემპიონატის კვარცხლბეკის უმაღლეს საფეხურზე.

ვაჟთა შეჯიბრებაში 24 ჩოგბურთელი ჩაება. წინასწარ შეხვედრებში დავით კვარაცხელიამ, ბექა ძაგანიამ, გივი გორდაძემ და ანატოლი ახალაძემ სხვებზე უკეთ იასპარეზეს და ნახევარფინალშიც გავიდნენ. აქ კი დ. კვარაცხელიამ დაძაბულ ორთაბრძოლაში სძლია ბ. ძაგანიას (4:6, 6:1, 7:5), ა. ახალაძემ კი გ. გორდაძეს მოუგო (6:2, 6:2).

ფინალურ პაექრობაში ა. ახალაძემ დ. კვარაცხელია დაამარცხა (6:4, 6:7, 6:1) და ჩემპიონის ტიტულს დაეუფლა. მესამე ადგილი გ. გორდაძემ დაიკავა. აღსანიშნავია, რომ ორივე ჩემპიონი—მაია აბაშიძეც და ანატოლი ახალაძეც მწვრთნელ გივი ახალაძის აღსაზრდელები არიან.

• • •



სურათზე: ანატოლი ახალაძე, გივი ახალაძე და მაია აბაშიძე.

თუ ჩვენს სურვილს ყურად იღებთ...

ქართულ ფეხბურთს „ბარაქიანი შემოდგომა" დაუდგა. გაიფანტა სკეპტიკოსთა ეჭვები — ვერ გაამართლებს საქართველოს ეროვნული ჩემპიონატი ფეხბურთშიო. პირველივე დამოუკიდებელმა ნაბიჯმა საპირისპიროში დაგვარწმუნა: ქართული ფეხბურთი ჭეშმარიტი თვითმყოფადობის მიღწევის ძნელ და სასურველ გზას ადგას. ადრე თბილისის „დინამოს" (ახლანდელი „იბერია") ჩრდილში შეყუჟულ ფეხბურთელებს მიეცათ თავის გამოჩენის საშუალება, რამაც მნიშვნელოვნად მოამძლავრა პერიფერიების გუნდები, რესპუბლიკის ქალაქებსა და რაიონებში იმატა გულშემატკივართა დაინტერესებამ.

სამაგალითოდ გურჯაანის „ალაზანიც" იკმარებს. ეს გუნდი, რომელიც წინათ ბევრი არაფრით გამოირჩეოდა, ერთბაშად ჩადგა მოწინავეთა რიგებში. პირველი ლიგის გუნდების გათამაშებაში გურჯაანელები ნიადაგ პრიზიორთა რიგებში იყვნენ. „ალაზნის" პოპულარობაზე ის ფაქტიც მეტყველებს, რომ მისი თამაშის სანახავად მოსულ მაყურებელს ძლივს იტევდა გურჯაანის თორმეტათასიანი სტადიონი.

საფეხბურთო მარათონში მოასპარეზე გუნდებს ზოგჯერ ერთგვარი ჩავარდნის პერიოდი უდგებათ ხოლმე. „ალაზანმაც" წაიფორხილა მეორე წრის შუა პერიოდში, როდესაც ოთხი თამაშიდან მხოლოდ ერთი ქულის აღება შეძლო. ეს რომ არა, „ალაზანი", ალბათ, პირველ ადგილს დაიკავებდა პირველ ლიგაში და უმაღლესი ლიგის ბინადარი გახდებოდა. დაკავებული მესამე ადგილი სრულად ვერ გამოხატავს ამ გუნდის შესაძლებლობებს.

საფეხბურთო საზოგადოებრიობას ვთხოვთ გაითვალისწინოს კახეთის რეგიონის ფეხბურთის გულშემატკივართა სურვილი, რომ ერთი გუნდი მაინც გვყავდეს უმაღლეს ლიგაში. ამას კი, უპირველეს ყოვლისა, იმსახურებს „ალაზნის" ფეხბურთელთა გუნდი. თუ ჩვენს სურვილს ყურად იღებს საქართველოს ფეხბურთის ფედერაცია, ეს გამოიწვევს კახეთში ფეხბურთის საგრძნობ აღმავლობას, რაც, ამასთან, კიდევ ერთი სტიმული იქნება ჩვენი კუთხის მშრომელებისთვის. ამით მოიგებს საერთო საქმეც და ქართული ფეხბურთიც.

ბ. წიკლაური, ა. პაიჭაძე, გ. ტაბატაძე, ნ. გოგიშვილი და სხვანი, სულ ასზე მეტი ხელმოწერა.

იბეჭდება მოსახლეობის ფიზიკური გაჯანსაღების სრულიად საქართველოს ასოციაციის რეკომენდაციით

ინდივიდუალური ჰიგიენური ტანვარჯიშის ზეგავლენა ადამიანის ორგანიზმზე

ჰიგიენური ჩვევების დაცვა საშუალებას იძლევა შევინარჩუნოთ ჯანმრთელობა და გავიხანგრძლივოთ სიცოცხლე. პირადი და საზოგადოებრივი ჰიგიენა ერთმანეთს მჭიდროდ უკავშირდება. ერთმანეთისგან განუყოფელია საერთო და სპორტული ჰიგიენაც. ფიზკულტურასა და სპორტში ვარჯიშისას ჰიგიენური ნორმების დაცვა სასურველ შედეგს ვერ მოგვცემს, თუ იგი არ ერწყმის საყოველთაოდ აღიარებულ საერთო-ჰიგიენურ მოთხოვნებს.

შრომის რეჟიმისა და პირადი ჰიგიენის წესების დაცვა მხოლოდ სიჯანსაღეს კი არ უზრუნველყოფს, სპორტული სრულყოფის ყველა პირობასაც ქმნის.

ერთიანი საერთო რეჟიმის დადგენა შეუძლებელია. ამასთან, არსებობს საყოველთაო ჰიგიენური წესები, რომელთა შესრულება ყველა ფიზკულტურელსა და სპორტსმენს შეუძლია და ევალება კიდეც.

იცავს რა ყოველდღიურ ცხოვრებაში რეჟიმს, ადამიანს უყალიბდება მრავალი პირობითი რეფლექსი, რომელთა გარეშეც ორგანიზმი შეწყობილად ვერ იმოქმედებდა. მაგალითად, ჭამის მოახლოებისას საჭმლის მომნელებელი ჯირკვლების მოქმედება ძლიერდება: ისინი სპეციალურ ფერმენტებს გამოყოფენ, რომლებიც აუცილებელია კუჭ-ნაწლავში საკვების სრულფასოვანი გადამუშავებისა და სხვადასხვა ორგანოებისა თუ ქსოვილების მიერ მათი შემდგომი ათვისებისათვის.

დადგენილი დღის რეჟიმი უნდა შევასრულოთ — ყოველდღე ზუსტად ერთსა და იმავე დროს დავიძინოთ, ავდგეთ, ვჭამოთ, ვივარჯიშოთ და ა. შ.

განსაზღვრული რეჟიმის დაცვა მნიშვნელოვან როლს ასრულებს ადამიანის ყოველმხრივ საქმიანობაში.

ფიზკულტურასა და სპორტში მეცადინეობისას მნიშვნელოვანია დავიცვათ ვარჯიშის ჰიგიენა და სისტემატურად გავიკაჟოთ ორგანიზმი.

როდესაც ადამიანი სისტემატურად არ ვარჯიშობს, უმნიშვნელო ფიზიკური ან კუნთური დატვირთვის დროსაც კი უმწეო ხდება: ეწყება ქოშინი, უხშირდება გულისცემა, უძლიერდება ოფლიანობა. ამასთან, ყველას როდი შეუძლია სპორტში მეცადინეობა: ზოგი მოუცლელია, ზოგს სპორტი ნაკლებად აინტერესებს, ზოგს კიდევ ჯანმრთელობა არ უწყობს ხელს. ასეთ შემთხვევებში, დაგვეხმარება ინდივიდუალური ჰიგიენური ტანვარჯიში.

ჰიგიენური ვარჯიშები ზომიერად აძლიერებს სუნთქვას და სისხლის მიმოქცევას, აჩქარებს ორგანიზმში ნივთიერებათა ცვლას.

ვარჯიშთა მარტივი კომპლექსის სისტემატური შესრულებაც კი მეტად სასარგებლოა ორგანიზმისათვის.

სწორედ ამაში მდგომარეობს ჰიგიენური ტანვარჯიშის საგრძნობი გამაჯანსაღებელი მნიშვნელობა.

ლოგინიდან ადგომამდე:

1. ამოძრავეთ ფეხის თითები, შემდეგ — ხელისა. დაიჭიმეთ, ძალზე დაძაბეთ მუხლები, ტერფები, თავს ზემოთ გაჭიმეთ ხელები. მთლიანად მოადუნეთ კუნთები, ჩამოუშვით ხელები ტანის გასწვრივ. გაიმეორეთ 3-4-ჯერ.

2. გულაღმა დაწოლილმა მოხარეთ ფეხები მუხლებში; ტერფები— საწოლზე. ღრმად ჩაისუნთქეთ, მუცელი „გამობერეთ". სამი წამით შეაჩერეთ სუნთქვა. შემდეგ ენერგიულად ამოისუნთქეთ წყვეტილად. შეწიეთ მუცელი (თითქოს იცინით). შეასრულეთ 4-10-ჯერ.

3. ფეხები ასწიეთ ზევით ისე, რომ თითის წვერები დაინახოთ. კვლავ მიიღეთ საწყისი მდგომარეობა. შეასრულეთ 3-6-ჯერ.

4. მიიწიეთ საწოლის კიდემდე. თავი დახარეთ, ხელები ტანის გასწვრივ დაუშვით, ხელისგულები — ქვევით. ნელ-ნელა გადახარეთ თავი უკან. შეასრულეთ 3-10-ჯერ.

5. გადაბრუნდით მუცელზე. ძლიერ დაძაბეთ მთელი სხეული, ასწიეთ თავი, მხრები, ფეხები, ხელები— ზევით, გაიზნიქეთ, ამ მდგომარეობაში თავი ორ-ორჯერ მოატრიალეთ მარჯვნივ და მარცხნივ, ყველა კუნთი მოადუნეთ. გაიმეორეთ 4-ჯერ მაინც.

ადექით, ერთ წუთს იარეთ ოთახში, სიარულისას მუხლები მაღლა ასწიეთ და შემდეგ მიიღეთ წყლის პროცედურა (ტანის დაზელა, შხაპი).

დილით განსამუხტავად ჩატარებული ჰიგიენური ვარჯიში ჩინებული საშუალებაა ძილით გამოწვეული პასიური მდგომარეობიდან ორგანიზმის აქტიურ მუშაობაზე გადასასვლელად.

გაღვიძებას ან ცოტად თუ ბევრად, მოკლე დროში ძილიდან ღვიძილზე გადასვლას თან სდევს ტვინის არეში მიმობნეული შიდა მუხრუჭების მობილიზება.

დილის ჰიგიენური ტანვარჯიშისათვის სპეციალურად შერჩეული ვარჯიშები შესანიშნავი საშუალებაა მძინარე ორგანიზმის შურანიდან გამოსაყვანად.

ვარჯიშის დროს ორგანიზმის ყველა ფუნქცია აქტიურდება — სუნთქვა, სისხლის მიმოქცევა, ნივთიერებათა ცვლა. ამგვარად, სამუშაო დღის დაწყებას მთელი ორგანიზმი მომზადებული ხვდება. ესაა ჰიგიენური ტანვარჯიშის დიდი ორგანიზაციული და, თუ გნებავთ, აღმზრდელობითი მნიშვნელობაც.

როგორც წესი, ჰიგიენური ვარჯიშების უმეტესობა (ოდნავ განსხვავებული დოზირებით) ნებადართულია ორგანიზმში ზოგიერთი ცვლილების დროსაც კი.

ჰიგიენური ვარჯიშების სახელმძღვანელოს დახმარებით ყველას შეუძლია დამოუკიდებლად ივარჯიშოს.

დიდად პოპულარულია რადიოთი და ტელევიზიით გადაცემული ტანვარჯიში.

ვარჯიშთა შემოთავაზებულ კომპლექსს შემდეგი დანიშნულება აქვს:

— ვარჯიშის დაწყების წინ ნელი სიარული იწვევს სისხლის მიმოქცევისა და სუნთქვის თანაბარ გაძლიერებას, ადამიანს განაწყობს მომდევნო მეცადინეობისათვის.

— აზიდვა-აჭიმვის სახის ვარჯიშები აღრმავებს სუნთქვას, ადიდებს გულმკერდის მოძრაობას, მოქნილობას მატებს ხერხემალს, ამკვრივებს მხრის სარტყლის კუნთებს, წარმოსადეგს ხდის ადამიანს.

— მკლავების აწევა, მათი განზე და უკან გაწევა, მხრების სახსრებში ნელი მოძრაობა, მტევნებში მოხრა-გაშლა და სხვა ამგვარი ვარჯიშები მოქნილობას მატებს სახსრებს და აწრთობს ხელის კუნთებს.

— ბუქნი (ჩაჯდომი) ამაგრებს ფეხის კუნთებსა და მუცლის პრესს, ხელს უწყობს მთელი ორგანიზმის წრთობას.

— ნელი სიარული ღრმა ამოსუნთქვით მრდუნებისა და რამდენადმე აღდგენითი მიზნით გამოიყენება ვარჯიშთა სერიის ჩატარების შემდეგ.

— ხელების ქნევითი წყვეტილი მოძრაობანი ავითარებს მხრის სარტყლის კუნთებს, ამაგრებს იოგებს, ხელს უწყობს მოძრაობის ამპლიტუდის ზრდასა და კუნთების დაჭიმვას.

— ტანის მოხრა და გაშლა, წინ-ზნექა ამაგრებს ზურგის კუნთებს, ზრდის ხერხემლის მოქნილობას.

— ფეხის კუნთებს კარგად ავითარებს ხელებისა და ტანის ვარდნითი მოძრაობანი.

— ტრიალი, დახრები, ტანის ბრუნი და ა. შ.

რადიოთი გადაცემული კომპლექსები მარტივი ვარჯიშებისგან შედგება, რომელთა შესრულება დიქტორის ზუსტი და ამომწურავი განმარტების შემდეგ ძალზე იოლია. გათვალისწინებულია, რომ ყველა მოვარჯიშე ერთნაირად არ არის მომზადებული და ამიტომ ვარჯიშებიც ზომიერი დატვირთვითაა შედგენილი.

ამასთან, რადიოგადაცემისას დიდი მნიშვნელობა ენიჭება მუსიკალურ თანხლებას. მუსიკა ვარჯიშს სასიამოვნო ემოციურ ელფერს სძენს, ადამიანს სიმხნევეს მატებს, სიხარული მოაქვს და ხელს უწყობს მოძრაობისა და შესრულების მწყობრ რიტმს.

ჰიგიენურ ტანვარჯიშს მხოლოდ იმ შემთხვევაში მოაქვს სიკეთე, თუკი სისტემატურად ივარჯიშებთ, ყოველდღე, თვიდან თვემდე, წლიდან წლამდე, როდესაც ის ჩვევად, მოთხოვნილებად გექცევათ.

უმჯობესია დილით ივარჯიშოთ. თუ რაიმე მიზეზის გამო ვარჯიში სხვა დროისთვის გადადეთ, მაშინ ჭამიდან 1,5-2 საათის შემდეგ უნდა ივარჯიშოთ.

საღამოს, უშუალოდ ძილის წინ ვარჯიშმა ადვილად აღგზნებად ადამიანს შეიძლება ძილი დაუფრთხოს და ამ შემთხვევაში ვარჯიში დაუშვებელია.

ზამთრის პერიოდში ვარჯიში განიავებულ ოთახში, ან ღია სარკმელთან უნდა ჩატარდეს. ვარჯიშისას სუნთქვა არ უნდა შევაჩეროთ, პირიქით, ღრმად უნდა ვისუნთქოთ.

ფიზიურ აღზრდაში იმ ვარჯიშებთან ერთად, რომლებიც ჯანმრთელობის გაკაჟებასა და გამძლეობის ზრდას ემსახურება, ფართოდ გამოიყენება გამოწრთობაც. **წრთობა— ესაა ორგანიზმის მიერ გარესამყაროს არასასურველ ზემოქმედებათა თანდათან დაძლევის უნარის გამომუშავება.**

წრთობის ძირითადი საშუალებებია ჰაერი, მზის სხივები და წყალი. ორგანიზმზე მათი სისტემატური ზემოქმედებით გამომუშავდება შესაბამისი პირობითი და უპირობო რეფლექსები, რომლებიც საფუძვლად ედება ორგანიზმის ე.წ. დამცავ რეაქციას.

სხეულზე მათი სისტემატური ზემოქმედებისა და ხანგრძლივობის თანდათან გაზრდით ვაძლიერებთ ორგანიზმის დაცვით რეაქციას.

გარესამყაროს ცვალებად პირობებში ორგანიზმის წინააღმდეგობაც იზრდება. ამასთან დაკავშირებით საგრძნობლად მატულობს მდგრადობა სხვადასხვა დაავადებათა წინააღმდეგ, როგორიცაა **გრიპი, ხურდო, ანგინა, ბრონქიტი.**

წრთობა აკაჟებს ნერვულ სისტემას, აძლიერებს ნივთიერებათა ცვლას, ტონუსს მატებს ორგანიზმის კუნთოვანსა და სხვა სისტემებს.

წრთობა ავითარებს საერთო გამძლეობას, სრულყოფს ნებისყოფას, ყველაფერი ეს კი წინააღმდეგობებთან შეჭიდებასა და სიძნელეთა გადალახვას გვასწავლის. სწორედ ამაში მდგომარეობს საერთოდ წრთობის უდიდესი აღმზრდელობითი მნიშვნელობა.

სხეულის გაკაჟებას შეიძლება სულ უბრალო ღონისძიებითაც მივაღწიოთ. მაგალითად, ბინის პირობებში კარგია სხეულის ყოველდღიური დაზელა, წყლის გადავლება ან შხაპი, ფეხების დაბანა ცივი წყლით. წინასწარ განიავებულ ოთახში ძილი. სოფელში, აგარაკზე ან სანატორიუმში დასვენებისას უნდა ვიყენებდეთ სხეულის წრთობის ისეთ საშუალებებს, როგორიცაა მდინარეში ბანაობა, მზისა და ჰაერის აბაზანები.

ეს ყველაფერი დადებით შედეგს მოგვცემს მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ მათ თანმიმდევრობით და სისტემატურად შევასრულებთ.

წყლის ყველა პროცედურას თან ახლავს სისხლძარღვთა რეაქცია. ხელსაყრელ პირობებში ის შემდეგნაირად მიმდინარეობს: თავიდან სისხლძარღვები ვიწროვდება, რის შედეგადაც კანი უფერულდება, შემდეგ კვლავ ფართოვდება, ამასთან კანი წითლდება და სითბოს შეგრძნება გვეუფლება.

ტანს უნდა ვიზელდეთ მთელი წლის განმავლობაში, მაგრამ უმჯობესია ეს ზაფხულში დავიწყოთ. კარგ შედეგს იძლევა წყლის გადავლებაც, ოღონდ ეს უკვე ტანის დაზელის ხანგრძლივი პროცედურების შემდეგ უნდა დავიწყოთ.

მზის სხივებით სარგებლობა რეკომენდებულია შემდეგნაირად: პირველ დღეს — არა უმეტეს 5 წუთისა, შემდეგ მზეზე ყოფნის ხანგრძლივობა ყოველდღიურად უნდა ვზარდოთ ხუთი წუთით. კანის ფერის გამუქებასთან ერთად აბაზანების ხანგრძლივობაც იზრდება 15 წუთიდან ერთ საათამდე. მზის აბაზანების შემდეგ სასურველია წყლის გადავლება ან შხაპი.

მზის აბაზანებით სარგებლობა მიზანშეწონილია უზმოზე ან აჭამ ნასაუზმევზე. მზის აბაზანები უმჯობესია მივიღოთ წამოწოლილმა, თავი კი დავიფაროთ მზის სხივებისაგან.

ნ. დემურიანცი

სლავა მეტრეველს მადლიერი გულშემატკივრების სახელით საჩუქრად ავტომანქანა „ვოლგა“ გადასცეს; საპატიო წრე ტრიბუნების წინ; ავტოგრაფების მსურველებს ბოლო არ უჩანდა.

ალექსანდრე კოტორაშვილის ფოტოები.

თბილისის II საერთაშორისო ტურნირი მინიფეხბურთში სლავა მეტრეველის პრიზზე

...„ლელოს“ მკითხველებს უკვე მივაწოდეთ შაბათის მატჩების ტექნიკური შედეგები, ამიტომ დაწვრილებით შევჩერდებით მხოლოდ დასკვნითი დღის შეხვედრებზე.

მთავარი პრიზისათვის ჯგუფებში გამარჯვებულ თბილისისა და კიევის ნაკრებებს უნდა ებრძოლა. ორივეს 5-5 ქულა ჰქონდა და მხოლოდ ბურთების უკეთესი სხვაობით (ქართველ ფეხბურთელებს 10—0, უკრაინელებს 10-5) მოიტოვეს უკან შესაბამისად მოსკოვის და სან-სებასტიანის გუნდები და ტურნირის მთავარი მატჩის მონაწილენი გახდნენ.

კვირის შეხვედრები მეშვიდე ადგილის პრეტენდენტებით—სტამბოლისა და ზაარბრიუკენის ნაკრებთა პაექრობით დაიწყო. 5:2 — თურქმა ფეხბურთელებმა თბილისის ტურნირზე, როგორც იქნა, პირველი გამარჯვება მოიპოვეს; გერმანელთათვის კი ეს მეოთხე წაგება იყო, რამაც ისინი „ერთპიროვნულ“ აუტსაიდერებად აქცია.

მეხუთე ადგილს ერთმანეთს ეცილებოდნენ ვარშავისა და ერევნის გუნდები. მანამდე ორივეს , ორ-ორი ქულა ჰქონდა. პოლონელები მხოლოდ ერთხელ იყვნენ წინ — მატჩის დასაწყისში, მაგრამ სომეხმა ფეხბურთელებმა (ყასაბოღლიანი) სწრაფად გაქვითეს ანგარიში, იქვე დაწინაურდნენ და 9:5 გაიმარჯვეს.

დიდი ინტერესით ელოდნენ მაყურებლები სან-სებასტიანისა და მოსკოვის გუნდების შეხვედრას მესამე ადგილისათვის. 8:1 გაიმარჯვეს მოსკოველებმა.

და აი, გადამწყვეტი შეხვედრაც ძველ მეტოქეებს — კიეველ და თბილისელ ფეხბურთელებს შორის. ამ დღეს უკრაინელთა გუნდის მცველებმა ვერაფერი მოუხერხეს ჩელებაძეს, ისევე, როგორც ეს იყო მის საუკეთესო წლებში. ჯერ იყო და „ჩელემ“ მშვენიერი პასი მისცა ჩივაძეს, რომელმაც გახსნა კიდეც ანგარიში, მერე თავად გაიტანა გოლი მეკარე იური რამენსკის კარში. მართალია კოვალიოვმა და კოლოტოვმა გაქვითეს ორივე ბურთი, მაგრამ დაუდგრომელმა ჩელებაძემ მესამე გოლი გაიტანა, შემდეგ სულაქველიძის უძლიერესი დარტყმა შორიდან და.. 4:2. ქართველმა ფეხბურთელებმა (მწვრთნელი — საერთაშორისო კლასის სპორტის ოსტატი გივი ნოდია), ისევე როგორც შარშან, მიხეილ მესხის ტურნირზე, კვლავ გაიმარჯვეს.

ტურნირის საორგანიზაციო კომიტეტის ხელმძღვანელმა, საქართველოს ვეტერან ფეხბურთელთა კავშირის პრეზიდენტმა, საერთაშორისო კლასის სპორტის ოსტატმა კახი ასათიანმა (რომელმაც, სიტყვამ მოიტანა და, ძალზე დიდი ღვაწლი დასდო ტურნირის საკადრის დონეზე ჩატარებას) შეჯიბრების მთავარი პრიზი — ერთმეტრიანი ბროლისა და ბრინჯაოს თასი ფულად ჯილდოსთან (15 ათასი მანეთი) ერთად გამარჯვებულთა გუნდის კაპიტანს მანუჩარ მაჩაიძეს გადასცა.

დანარჩენმა სამმა პრიზიორმა (კიევის, მოსკოვისა და სან-სებასტიანის ნაკრებებმა) არანაკლებ ძვირფასი პრიზები და შესაბამისი ფულადი ჯილდოები — 8,5 და 2 ათასი მანეთი მიიღეს. სატურნირო ცხრილის მეორე ნახევარში მყოფთ — ერევნის, ვარშავის, სტამბოლისა და ზაარბრიუკენის გუნდებს აგრეთვე გადაეცათ სამახსოვრო პრიზები.

სლავა მეტრეველის პირადი ჯილდო — ტურნირის საუკეთესო მოთამაშეს — სპეციალისტთა გადაწყვეტილებით, მიეკუთვნა ალექსანდრე ჩივაძეს, რომელმაც პრიზი პირადად თბილისის დინამოელთა ამ სახელგანთქმული ვეტერანისაგან ჩაიბარა. საუკეთესო მეკარედ აღიარეს მოსკოველი ვლადიმერ პილგუი, საუკეთესო გამთამაშებლად — მანუჩარ მაჩაიძე, ყველაზე ტექნიკურ მოთამაშედ დაასახელეს მოსკოველი მიხაილ გერშკოვიჩი, საუკეთესო მოთამაშედ უცხოელ გუნდთაგან — ბასკო ხავიერ ანსინი, მასპინძელთა გუნდიდან — ვახტანგ კოპალეიშვილი. ყველაზე ელეგანტურ მოთამაშედ მიიჩნიეს იალმანი (სტამბოლი); ტურნირის ყველაზე ხანდაზმული ფეხბურთელი გახლდათ მისი თანაგუნდელი, 58 წლის ბერგმანი, ყველაზე სიმპათიურ მოთამაშედ დაასახელეს ზაარბრიუკენელი ვალტერ მიულერი, მაყურებელთა სიმპათიის პრიზი მიეკუთვნა რევაზ ჩელებაძეს, საუკეთესო ბომბარდირის პრიზის მფლობელი გახდა კიეველი ვიქტორ კოლოტოვი, რომელმაც 5 ბურთი გაიტანა, საუკეთესო მსაჯისა — ზუგდიდელი სერგო კვარაცხელია.

ტურნირის დასკვნით დღეს სპორტის სასახლეში გაიმართა კიდევ სამი საინტერესო მატჩი. ერთი მათგანი წარმოადგენდა ფინალურ ასპარეზობას ნორჩთა გუნდებს შორის სპორტის სასახლის პრიზზე, რომელშიც ერთმანეთს შეხვდნენ თბილისის 35-ე საფეხბურთო სკოლის ნაკრები (მწვრთნელი ოთარ შენგელია) და რუსთავის „გორდა“ (მწვრთნელი მალხაზ დოდაშვილი). მატჩი რუსთაველებმა მოიგეს 2:1. მესამე პრიზიორი გახდა თბილისის „ავაზა“ (მწვრთნელი რომან მელიქიძე).

მოუთმენლად ელოდნენ მაყურებლები ტრადიციული მეტოქეების — გულშემატკივართა და მსახიობთა ნაკრებების მატჩს. შარშან მათი ასპარეზობა, როგორც ცნობილია, დამთავრდა ფრედ — 3;3. ვინ გაიმარჯვებდა ამჯერად? მოედანზე ვიხილეთ ცნობილი აქტიორები: კახი კავსაძე, ბადრი ბეგალიშვილი, ბორის წიფურია, აგრეთვე უმცროსი კავსაძე — ირაკლი, უმცროსი ბეგალიშვილი — ზურაბი, უმცროსი ბერიკაშვილი — ზურაბი და სხვა. არანაკლებ პოპულარული ადამიანები თამაშობდნენ გულშემატკივართა გუნდშიც — პროფესორი რევო ჩიქოვანი, მომღერალი და ჟურნალისტი ზურაბ რცხილაძე, ვერნი ალფაიძე, ვანო ცაგარეიშვილი, გურამ ქავთარაძე, ნუკრი ლონლაძე, თენგიზ დუშელი...

მსახიობთა გუნდის კაპიტანმა, მისმა მთავარმა ბომბარდირმა, ერთდროულად სტოპერმა და... თავდასხმის ცენტრმა კახი კავსაძემ მაინც გაიტანა ბურთი — 1:0. მაგრამ, როდესაც მის კარს თითქმის არაფერი ემუქრებოდა, გულშემატკივრებმა გაქვითეს გოლი — 1:1.

დადგა კიდევ ერთი მეტად საინტერესო მატჩის დროც: ევროპის 1960 წლის ჩემპიონი — საბჭოთა კავშირის ნაკრები და საბჭოთა კავშირის 1964 წლის ჩემპიონი — თბილისის „დინამო“. პირველ ტაიმში ჩოხელი, მეტრეველი და მესხი საკავშირო ნაკრებში გამოდიოდნენ, მეორეში — თბილისელთა „ოქროს გუნდის“ შემადგენლობაში, დათუნაშვილმა თითქოს იგრძნო ძველი „ტაშკენტური შემართება“ და ამჯერად ხურცილავას მოწოდებიდან ზუსტი დარტყმით გახსნა ანგარიში. კანაგუნდელის გოლს ბორის სიჭინავამ მეორეც მიაყოლა — 2:0. ამის შემდეგ კრუტიკოვმა და აგაპოვმა აიღეს სერგო კოტრიკაძის კარი — 2:2. კვლავ დათუნაშვილმა ისახელა თავი, ვარდნაში გაიტანა გამარჯვების გოლი — 3:2, — ესოდენ დიდი სიხარული რომ მოუტანა სპორტის სასახლეში მოსულთ.

ოთარ ნოზაძე

თბილისის ვეტერან ფეხბურთელთა გუნდი, რომელმაც სლავა მეტრეველის მთავარი პრიზი მოიპოვა (მარცხნივ). მასპინძლებთან ერთად სურათის გადაღება მოისურვეს ბასკმა ფეხბურთელებმაც, ჟურნალისტებმა ჩემა ბალიესმა (დგას მარცხნიდან მესამე) და პაჩი ალბერდიმ (პირველ რიგში შუაში); გუნდის კაპიტანი მანუჩარ მაჩაიძე გამარჯვებულთა თასით; ევროპის 1960 წლის ჩემპიონი — სსრკ ნაკრები და თბილისის „დინამო“ — ქვეყნის 1964 წლის ჩემპიონი.

უხვგოლიანი ტური

გამოჩენილი ქართველი ფეხბურთელის სლავა მეტრეველის სახელობის პრიზის გათამაშების პარალელურად შაბათ-კვირას, „ქარიშხალას“ სპორტკომპლექსში მიმდინარეობდა დედაქალაქის ჩემპიონატის II ტურის მატჩები მინიფეხბურთში.

უხვგოლიანი აღმოჩნდა II ტურის შეხვედრები: დაძაბულად და საინტერესოდ წარიმართა მატჩი „დიდუბე-1“-სა და „ნაძალადევი-2“-ს შორის. მატჩი ერთი ბურთის სხვაობით — 9:8 მოიგეს დიდუბელებმა.

კვლავ დიდი ანგარიშით დამარცხდა ჩემპიონატის სტუმარი — ფირმა „აბვ“-ს გუნდი. ავსტრიელებმა ვერაფერი გააწყვეს სწრაფ და ტექნიკურ ოქროსუბნელებთან, რომლებმაც მეტოქის კარში 8 „მშრალი“ ბურთი გაიტანეს, გუნდის კაპიტანმა დ. გრძელიშვილმა კი ჰეთ-თრიკი შეასრულა.

საინტერესო ორთაბრძოლები გაჩაღდა ვერელთა და საბურთალოელთა შეხვედრებში. ამჯერად, სპორტული იღბალი ვერელთა მხარეს იყო: „ვერა-1“-მა დაამარცხა „საბურთალო-3“ — 2:1, „ვერა-2“ სძლია „საბურთალო-5“-ს — 2:0.

ტურის დანარჩენ შეხვედრათა შედეგები: „ვაჟა-ფშაველა“ — „გლდანულა“ — 6:1, „ჩუღურეთი“ — „ძველეთი“ — 4:1, „პორტო-ფინო“ (ვაკე) — „ნაძალადევი-1“ — 4:2, „დიდუბე-2“ — „ქართლი“ (ნაძალადევი) — 3:0, „დილომი“ — „ფონიჭალა“ — 3:2, „საბურთალო-2“ — „საბურთალო-4“ — 1:1, „ვაკე-1“ — „ნავთლუღი“ — 1:1, „საბურთალო-1“ — „ალმაშენებელი“ — 4:2.

მესამე ტურის შეხვედრები გაიმართება 8 და 9 დეკემბერს. ასპარეზობა 11 საათზე დაიწყება.

მიხეილ აბაიშვილი

„მილანის“ მეათე პრიზი

ჰოლანდიელი ფეხბურთელების რ. გულიტისა და ფ. რაიკარდის მიერ გატანილმა ორმა ბურთმა გამარჯვება მოუტანა იტალიის „მილანის“ ფეხბურთელებს, რომლებიც საპასუხო მატჩში შეხვდნენ გენუის „სამპდორიას“ ევროპის სუპერთასზე. პირველი თამაში ამ გუნდებს შორის გენუაში ფრედ დამთავრდა, ხოლო განმეორებითი შეხვედრა შედგა ბოლონიაში.

ამ მატჩში შესანიშნავად ითამაშა რ. გულიტმა, რომელმაც ანგარიში გახსნა კუთხურის მოწოდების შემდეგ. მეორე ბურთი ფ. რაიკარდმა რ. დონადონის ლაღრესად ზუსტი გადაცემის შემდეგ გაიტანა — 2:0.

„მილანმა“ სუპერთასი ზედიზედ მეორედ მოიპოვა და ახლა კლუბის კოლექციაში პრიზების სარეკორდო რაოდენობაა — 10, რაც ერთით მეტია, ვიდრე მადრიდის „რეალს“ აქვს. ესენია: ევროპის ორი სუპერთასი, ორი საკონტინენტთაშორისო თასი, ოთხი — ევროპის ჩემპიონთა თასი და ორიც თასების მფლობელთა თასი.

ახლა მილანელ ფეხბურთელებს კიდევ ერთი მეტად საპასუხისმგებლო მატჩი აქვთ გასამართი: ისინი ტოკიოში უნდა შეხვდნენ სამხრეთ ამერიკის ჩემპიონთა თასის მფლობელს პარაგვაის „ოლიმპიას“.

მეთექვსმეტე სვეტი

● **ავსტრალიელი** დარენ კლარკი — თანამეგობრობის თამაშების ჩემპიონი 400 მეტრზე რბენაში — თავს ანებებს მძლეოსნობას და... რაგბიში გადადის. თავისი ეს გადაწყვეტილება ყოფილმა მძლეოსანმა ასე ახსნა:

— მომბეზრდა ყალთაბანდებთან შეჯიბრება. ჩემს სახეობაში უკლებლივ ყველა მორბენალი დოპინგს იღებს. მე ამის შესახებ არაერთხელ განვუცხადე შესაბამის ინსტანციებს, მაგრამ ხეირიანი პასუხი ვერავისგან მივიღე, აქა-იქ კი ინტრიგანი და დამსმენი მიწოდეს. როგორც ვიცი, რაგბიში ასეთი დარღვევები არ ხდება და ამიტომაც გადავწყვიტე გადასვლა.

● **სეულის** ოლიმპიადის შემდეგ კრივი, როგორც სპორტის ოლიმპიური სახეობა, კრიტიკის ქარცეცხლში მოექცა. მოყვარულ მოკრივეთა საერთაშორისო ასოციაცია ამ შეტევებს შეძლებისდაგვარად იგერიებს, მაგრამ მოწინააღმდეგენი მას მაინც ბევრი ჰყავს. განსაკუთრებულ უკმაყოფილებას გამოთქვამენ მსაჯობის გამო და თვლიან, რომ მოკრივეთა ბრძოლების შეფასებაში ჭარბობს სუბიექტური მიდგომა და შეცდომები. საერთაშორისო ოლიმპიურმა კომიტეტმა ამასთან დაკავშირებით მკაცრი კონტროლი დააწესა მსაჯობაზე, რომელსაც განახორციელებენ ოლიმპიური კომიტეტის აღმასკომის წევრები.

● **როგორც** ზაგრების გაზეთი „ვიესნიკი" იუწყება, იუგოსლავიის ცნობილმა საფეხბურთო კლუბმა „დინამომ" (ზაგრები) შეიცვალა სახელწოდება და ამიერიდან „ხორვატიად" იწოდება. ხორვატიის პრეზიდენტმა ფრანიო ტუდმანმა მხარი დაუჭირა ამ გადაწყვეტილებას და აღნიშნა, რომ იგი თავისებური გამოძახილია იმ პოლიტიკური პროცესებისა, რომლებიც დღეს მრავალეროვან იუგოსლავიაში მიმდინარეობს.

● **სატელევიზიო** არხების ქსელის არნახული გაფართოება (თანამგზავრების სისტემა, საკაბელო ტელევიზია და ა. შ.) გახდა იმის მიზეზი, რომ ცისფერ ეკრანებზე სულ უფრო ხშირად გადაიცემა ევროპული თასების მატჩები ფეხბურთსა და კალათბურთში, აგრეთვე საინტერესო შეხვედრები სპორტის სხვა სახეობებში. მაგრამ ეს ტენდენცია უარყოფითად მოქმედებს სპორტულ სანახაობათა დასწრების მაჩვენებლებზე. შარშან, მაგალითად, კონტინენტის სტადიონები, საშუალოდ, თავს უყრიდა 19 360 მაყურებელს, წლეულს კი ეს ციფრი 6,88 პროცენტით შემცირდა.

● **დღესდღეობით** ცნობილი იყო იმ ოცი ფეხბურთელის გვარი, რომლებსაც ეროვნულ ნაკრებში 100-ზე მეტი მატჩი აქვთ ნათამაშევი. ახლა ამ სიას კიდევ ორი ფეხბურთელი დაემატა. უფრო სწორად, სტატისტიკოსებმა გამოასწორეს ჰექტორ ჩუმპიტასის (პერუ) და ჯალმა სენტოსის (ბრაზილია) მიმართ დაშვებული შეცდომა. როგორც უტყუარი მონაცემებით დაზუსტდა, პერუელს ქვეყნის ნაკრებში ჩატარებული აქვს 104 შეხვედრა, ბრაზილიელს კი — 100. ამ სესიას, გახსოვთ, ალბათ, სათავეში უდგას ინგლისელი პიტერ შილტონი, რომელმაც ეროვნული ნაკრების ღირსება 125 მატჩში დაიცვა.

● **სტაიერული** დისტანციები და მარათონი, როგორც წესი, აფრიკელ მორბენალთა „სპეციალობად" ითვლება. განსაკუთრებით კარგად გამოდიან მძლეოსნობის ამ სახეობაში ეთიოპიელები, თუმცა, ზოგიერთ მათგანს ფატალურად არ წყალობს ბედი, 25 წლის ბელაინე დენსიმოს, მაგალითად, სამჯერ აქვს მოგებული როტერდამის პოპულარული მარათონი (1988 წელს მან მსოფლიოში საუკეთესო შედეგიც კი აჩვენა), აი, იაპონიაში კი თხუთმეტჯერ გამოვიდა სხვადასხვა სტაიერული დისტანციის ტრასაზე და ვერც ერთხელ ვერ გაიმარჯვა. წლეულს, როგორც ჩანს, ნავსი გატყდა. იაპონიის ქალაქ ფუკუოკში გამართულ მარათონელთა შეჯიბრებაში დენსიმომ ყველას აჯობა.

კალათბურთელ ვაჟთა ევროპის ჩემპიონატი

როგორც ვიუწყებოდით, ერთწლიანი შესვენების შემდეგ განახლდა კალათბურთელ ვაჟთა ევროპის ჩემპიონატის ჯგუფური ტურნირები, რომლებმაც უნდა გამოავლინონ რვა ფინალისტი. დასკვნითი ასპარეზობა გაიმართება საფრანგეთში (1991 წლის ივნისი).

მეოთხე ქვეჯგუფში, სადაც სსრ კავშირის ნაკრები თამაშობს, მდგომარეობა განსაკუთრებით დაიძაბა თელ-ავივის მატჩის შემდეგ, რომელშიც ისრაელის ნაკრებმა დაამარცხა საბჭოთა გუნდი ანგარიშით 79:74 (46:38). ახლა გადამწყვეტი მნიშვნელობა აქვს ბოლო ორ მატჩს, ერთის მხრივ საბჭოთა და საფრანგეთის, მეორეს მხრივ კი, ისრაელისა და ჩეხოსლოვაკიის გუნდებს შორის. ფინალში მოსახვედრად სსრ კავშირის კალათბურთელებს უსათუოდ გამარჯვება სჭირდებათ. მდგომარეობა სატურნირო ცხრილში დღეისთვის ასეთია:

	მ.	წ.	ქ.
სსრ კავშირი	3	2	8
ისრაელი	2	3	7
საფრანგეთი	2	2	6
ჩეხოსლოვაკია	2	2	6

შენიშვნა: ჩვენ ჯერ არ ვიცით 1 დეკემბერს გამართული ერთი მატჩის შედეგი ჩეხოსლოვაკიისა და საფრანგეთის კალათბურთელებს შორის.

დანარჩენ ქვეჯგუფებში ოთხი ტურის შემდეგ ასეთი მდგომარეობაა: **პირველი ქვეჯგუფი:** საბერძნეთი — 7 ქულა, შვეცია — 6, რუმინეთი — 4. **მეორე ქვეჯგუფი:** იტალია — 8, ჰოლანდია — 6, პოლონეთი და ბელგია — 5-5. **მესამე ქვეჯგუფი:** იუგოსლავია — 8, ესპანეთი — 7, გფრ — 5, ინგლისი — 4.

„სპორტლოტო"

გაერთიანება „სოიუზსპორტლოტომ" შეაჯამა „სპორტლოტოს" 1990 წლის 47-ე ტირაჟების შედეგები.

„სპორტლოტო 6 45"-დან: ტირაჟში დაშვებულია 1. 469.578 ვარიანტი. 6 ნომერი არავის გამოუცვნია. 5 ნომრის გამოცნობისთვის (45) მოგება 979 მანეთია, ოთხისთვის (2.119) — 31, სამისთვის (37.188) — 3.

საქართველოში: დაშვებულია 34.084 ვარიანტი. 6-0, 5-1, 4-48, 3-906.

„სპორტლოტო 5 36"-დან: ტირაჟში დაშვებულია 15.795.807 ვარიანტი, 5 ნომრის გამოცნობისთვის (31) მოგება 10.000 მანეთია, ოთხისთვის (4.312) — 192, სამისთვის (153.550) — 8.

საქართველოში: დაშვებულია 340.223 ვარიანტი, 5-6 (ყველა — მარტვილი), 4-111, 3-3.727.

47-ე და 38-47 ტირაჟებში მონაწილე 10-ტირაჟიანი ბილეთების მოგებები გაიცემა 1990 წლის 15 დეკემბრიდან 1991 წლის 15 იანვრის ჩათვლით.

* * *

გაიმართა „სპორტლოტოს" 1990 წლის 48-ე ტირაჟები.

„სპორტლოტო 6 45"-დან: 3 (ბობსლეი), 7 (კლასიკური ჭიდაობა), 12 (ტანვარჯიში), 23 (თხილამურებით ხტომა და ორჭიდი), 37 (აკრობატიკა), 41 (მაგიდის ჩოგბურთი).

„სპორტლოტო 5 36"-დან: 5 (თავისუფალი ჭიდაობა), 21 (ცურვა), 30 (ძალოსნობა), 31 (ფარიკაობა), 35 (შაიბიანი ჰოკეი).

„სპორტპროგნოზი"

გაერთიანება „სოიუზსპორტლოტომ" შეაჯამა „სპორტპროგნოზის" 1990 წლის 47-ე ტირაჟის შედეგები.

ტირაჟში დაშვებულია 3.128.373 ვარიანტი: 13 შედეგის გამოცნობისთვის (11) მოგება 4.266 მანეთია, 12 შედეგის გამოცნობისთვის (899) — 104 მანეთი, 11 შედეგის გამოცნობისთვის (16.797) — 19 მანეთი.

საქართველოში: დაშვებულია 144.078 ვარიანტი. 13-0, 12-42, 11-710.

47-ე ტირაჟის მოგებები გაიცემა 1990 წლის 15 დეკემბრიდან 1991 წლის 15 იანვრის ჩათვლით.

სანქციები უცოდინარობისთვის

მართლაც სამარცხვინოა, რომ პროფესიონალ ჩოგბურთელთა ასოციაცია საბჭოთა კავშირის ფედერაციას „ყურს უწევს" უცოდინარობისთვის და მოითხოვს სპეციალისტთა გამგზავრებას საზღვარგარეთ, რათა მათ ისწავლონ შეჯიბრების ორგანიზაცია და ჩატარება. პროფესიონალთა ასოციაციის უკმაყოფილება გამოიწვია სექტემბერში მოსკოვში გამართულმა მატჩმა დევისის თასზე, სადაც ერთმანეთს ხვდებოდნენ საბჭოთა კავშირისა და ესპანეთის გუნდები.

კოსმოსურ მიღწევათა ეპოქაში ძნელი არ უნდა იყოს ერთი რიგითი ტურნირის გამართვა იმ ქვეყნისთვის, რომელიც დედამიწის ერთ მეექვსედს შეადგენს და რომელსაც მსოფლიო „ზესახელმწიფოს" უწოდებს. მით უმეტეს, რომ მსგავსი შეჯიბრებები ყოველგვარი კონფლიქტის გარეშე გამუდმებით ეწყობა მსოფლიოს ნებისმიერ რეგიონში.

ერთი სიტყვით, პროფესიული ჩოგბურთის საერთაშორისო ფედერაციამ იმსჯელა საბჭოთა კავშირ-ესპანეთის გუნდების შეხვედრაზე და შეჯიბრების ჩატარების პირობები არადამაკმაყოფილებლად ჩათვალა, რისთვისაც საკავშირო ფედერაციას დააკისრა ჯარიმა 14 ათასი დოლარის ოდენობით.

ჯარიმის გარდა, საბჭოთა გუნდს ჩამოერთვა დევისის თასის მომდევნო შეხვედრაში (რომელიც მოსკოვში გაიმართება) მოედნის საფარის არჩევის უფლება. ახლა ამ პირობას საბჭოთა ჩოგბურთელების მეტოქეები წამოაყენებენ.

ინფორმაცია

აშშ-ს ჩოგბურთელთა ნაკრებმა დევისის თასის ფინალურ მატჩში დაამარცხა თავისი მუდმივი მეტოქე — ავსტრალიის გუნდი (3:2) და საპატიო ჯილდო ოცდამეცხრედ მოიპოვა. ანდრე აგასიმ (აშშ) მოუგო რიჩარდ ფრომბერგს: 4:6, 6:2, 4:6, 6:2, 6:4, მაიკლ ჩანგმა (აშშ) — დარენ კაჰილს — 6:2, 7:6, 6:0. მესამე ქულა ამერიკის გუნდს რიკ ლიჩისა და ჯიმ პიუს წყვილმა მოუტანა, რომელმაც დაამარცხა პატ კეშისა და ჯონ ფიტცჯერალდის დუეტი 6:4, 6:2, 3:6, 7:6. მეორე დღეს აგასიმ უარი თქვა კაჰილთან თამაშზე, ჩანგი კი ფრომბერგთან დამარცხდა — 5:7, 6:2, 2:6.

შოთა დაუშვილი

ვეტერან მოჭიდავეთა რიგებს ღირსეული ვაჟკაცი და ალალი კაცი გამოაკლდა. გარდაიცვალა საბჭოთა კავშირის არაერთგზის ჩემპიონი სამბოსა და თავისუფალ ჭიდაობაში, ქართველ ფალავანთა ძველი გვარდიის ღირსეული წარმომადგენელი შოთა დაუშვილი.

დაიბადა 1927 წელს თბილისში. სწავლობდა 28-ე საშუალო სკოლაში. 1956 წელს დაამთავრა სახელმწიფო უნივერსიტეტის ეკონომიკური ფაკულტეტი, ამ დროისთვის იგი უკვე საკმაოდ სახელმოხვეჭილი სპორტსმენი იყო.

სამბოში ვარჯიში დაიწყო 1946 წელს. ქართულ ჭიდაობასთან წილნაყარმა მაშინვე გაითქვა სახელი დიდ სარბიელზე, სადაც უკვე გზა ჰქონდათ გაკვალული უფროსი თაობის წარმომადგენლებს. 1947 წელს დაუშვილმა პირველად მოიპოვა ქვეყნის ჩემპიონის სახელი. მომდევნო ორ წელიწადში კვლავ გაიმეორა ეს წარმატება, მერე თავისუფალ ჭიდაობაში გადაინაცვლა — ჯერ პრიზიორი გახდა, შემდეგ ქვეყნის ჩემპიონი.

შოთა დაუშვილი მიხაძაძი ვაჟკაცი და მოჭიდავე იყო. გამოირჩეოდა საქმის სიყვარულით, შრომის უნარით და რკინის დისციპლინით. ძველი გვარდიის სხვა ღირსეულ ფალავანთა მსგავსად, მას უაღრესად განვითარებული ჰქონდა პასუხისმგებლობის გრძნობა და იცოდა, რომ მისი, როგორც მოჭიდავის კეთილი სახელი, პირველ რიგში, ერს უნდა წარსდგომოდა. შოთა დაუშვილმა სინდისიერად იღვაწა საყვარელი სპორტის სამსახურში და ამქვეყნიდან წავიდა როგორც ალალი და ვალმოხდილი ვაჟკაცი.

სამბოსა და თავისუფალი ჭიდაობის რესპუბლიკური ფედერაციები

საჭიროა თუ არა კორტზე ყვირილი?

„**უიმბლდონზე** ხშირად ისმოდა მონიკა სელეშის ყვირილი, ჯენიფერ კაპრიატის ამოოხვრები, გაბრიელა საბატინისა და სხვა ჩოგბურთელ ქალთა შეძახილები. ამ დროს კი ჩოგბურთის ოფიციალური წარმომადგენლები საქმიანად მსჯელობდნენ ყვირილის აკრძალვის შესახებ. „მდუმარე ჩოგბურთელი ქალები" საყვედურს გამოთქვამდნენ, რომ მეტოქეთა ყვირილი ხელს უშლიდათ თამაშში.

სელეში: „ძალიან ვცდილობ, არ ვიყვირო, მაგრამ არაფერი გამომდის. მეჩვენება, რომ ხმამაღლა არ ვყვირი. ეს ჩემდაუნებურად ხდება, სულაც არ ვცდილობ, ამით ხელი შევუშალო მეტოქეებს".

მანუელა მალეევა: „სელეში განგებ, მოწინააღმდეგის დასაბნევად ყვირის, თუმცა ამას არ აღიარებს. ყველაზე „რბილი დარტყმის" დროსაც კი ძალზე ხმამაღლა ყვირის. ყველა რომ ასე მოიქცეს, მაშინ ჩოგბურთის ნაცვლად ნამდვილი ზოოპარკი გვექნება".

მალეევა ეთანხმება ივან ლენდლს, რომელსაც მიაჩნია, რომ შეძახილები ხელს უშლის გაიგოს ბურთზე დარტყმის ხმა, რომლის მიხედვითაც განსაზღვრავს დარტყმის ძალას.

— ჩვენ ვესაუბრეთ თამაშის დროს „ხმაურიან" ჩოგბურთელ ქალებს და ჩუმად თამაში ვურჩიეთ, — განაცხადა ევროპის ჩოგბურთელ ქალთა ასოციაციის დირექტორმა ჯორჯინა კლარკმა. — შევახსენეთ არსებული წესები, რომელთა მიხედვით მსაჯს უფლება აქვს პირველი დაყვირებისთანავე მოსთხოვოს ჩოგბურთელებს ბურთის ხელახალი თამაშება, განმეორების შემთხვევაში კი „დამნაშავეს" ქულა „წაართვას". ეს წესი უკვე გამოიყენეს ამერიკელ ანდრე აგასის მიმართ, ქალთა ჩოგბურთში კი ამისათვის ჯერ არ მიუმართავთ.

მოთამაშეთა ყვირილის აკრძალვის მომხრეა უიმბლდონის ტურნირის მთავარი მსაჯი პ. სმითიც: „ამას ყველა უნდა ვებრძოლოთ. მიმაჩნია, რომ დარტყმის დროს ყვირილი არასპორტული საქციელია".

ჯენიფერ კაპრიატის ძალიან გაუკვირდა, როცა ჰკითხეს, რატომ ყვირი კორტზეო. „ნუთუ ისე ხმამაღლა ვყვირი, რომ ტრიბუნაზე ისმის? რაც შეეხება სელეშს, გეტყვით, რომ მისი ყვირილი სულაც არ მიშლის ხელს. მე იმდენად ვარ ჩართული თამაშში, რომ ამას არავითარ ყურადღებას არ ვაქცევ, არაფერი მესმის" — თქვა მან.

სელეში ფიქრობს, რომ წამოძახილები ერთგვარად იხმარება ძალის მოკრებაში, გარდა ამისა, იგი რიტმის შეგრძნებაშიც უწყობს ხელს.

„არსებობს თეორია, — განმარტავს ჩოგბურთის ცნობილი მსაჯი ალან მილსი, — რომ ღრმად ამოსუნთქვა აძლიერებს დარტყმას. ჩემი აზრით, კორტზე ყვირილის წინააღმდეგ ახლავე უნდა დავიწყოთ ბრძოლა, მანამდე, სანამ მას ბევრი დაეჩვევა. უიმბლდონის ტურნირის დროს რამდენიმე წერილიც კი მივიღეთ — მაყურებლები, მათ შორის ტელემაყურებლებიც, უკმაყოფილებას გამოთქვამენ ჩოგბურთელი ქალების ყვირილის გამო. ზოგიერთმა განაცხადა, რომ მოსწონთ სელეშის თამაში, მაგრამ ამ დროს ტელევიზორს ბოლომდე უწევენ ხოლმე ხმას, მისი ყვირილი და ხვნეშა რომ არ გაიგონონ, რადგან მეტოქეთა გარდა მაყურებლებიც ჩივიან, მაშასადამე სასწრაფო ზომების მიღებაა საჭირო".

მოამზადა ბელა ჯილაურმა.

თასი შეინარჩუნეს

ნანტი. დამთავრდა ევროპის გუნდური ჩემპიონატი ჩოგბურთში ქალთა შორის. ბოლო დღის ცენტრალური შეხვედრა იყო სსრ კავშირ-დიდი ბრიტანეთის მატჩი, რომელიც მოიგეს საბჭოთა სპორტსმენებმა — 2:1. ელენა ბრიუხოვეცმა დაამარცხა მონიკ ჯეივერი — 2:5, 6:3, ნატალია მედვედევამ კი ჯო დიური — 6:3, 6:3. წყვილთა ბრძოლაში წარმატება ფრანგებს ხვდათ. საბჭოთა ნაკრებმა ზედიზედ მეორედ მოიპოვა გარდამავალი თასი.

რედაქტორი თენგიზ გაჩეჩილაძე

„ლელოს" დღევანდელ ნომერზე მორიგეობდა ლ. ჯავახიშვილი, კორექტორები ც. ჩიტიშვილი და მ. ძეძამიძე.

ჩვენი მისამართი:
წერილებისთვის — 380096, თბილისი, მ. კოსტავას ქ. 14,
დეპეშებისთვის — თბილისი, „ლელო".

რედაქციის ტელეფონები:
წერილების განყოფილება — 93-97-55,
ხამდივნო — 93-97-52,
ინფორმაციის განყოფილება — 93-97-54,
„მერანი" — 93-97-20, „მართვე" — 93-97-27.

ჩვენი ინდექსი: 66485

საქართველოს კპ ცკ-ის გამომცემლობის შრომის წითელი დროშის ორდენოსანი სტამბა. 380096, თბილისი, მ. კოსტავას ქ. 14,
იბეჭდება ოფსეტური წესით საგაზეთო კორპუსში: ხოშარაულის, 29.

ხელნაწერი ავტორებს არ უბრუნდებათ.

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