

საპარტეზლოს სსრ სპორტულ საზოგადოებათა და ორგანიზაციების კავშირისა და პროფკავშირთა საპარტეზლოს რესპუბლიკური საბჭოს ორგანო

ЛЕЛО

Орган Союза спортивных обществ и организаций Грузинской ССР и Грузинского республиканского совета профсоюзов

ბაზ 1130805 22-ე წელი.

№ 11 (2988)

კვირა, 16 იანვარი, 1966 წ.

ფასი 8 კაპ.

### სუპერსპორტსაი...

◆ **სტანდარტი**, 15 იანვარი. აქ გამართა ევროპის ქვეყნების ჩემპიონთა თასის მერვედღიანი ლიგის ასპარეზობა ადგილობრივ „ბემიტაშა“ და მოსკოვის ცსკა-ს ფრენბურთულ ქალთა შორის. გამარჯვებულნი იყვნენ მოსკოველები. ჩემპიონთა თასის მფლობელი — მოსკოვის „დინამო“ შეჯიბრებაში ჩაებმება მეოთხედფინალიდან. მისი მეტოქე იქნება ჩეხოსლოვაკიის ჩემპიონი.

◆ **მოსკოვი**, 15 იანვარი. ზეგ 5 საბჭოთა მოციგურე ვეოგაემგზავრება დევეტერს (პოლანდია), სადაც 22-23 იანვარს გამართება ევროპის პირველობა. გუნდში შევიდნენ: ე. მატუსევიჩი (მოსკოვი), ა. ანტონი (ტალინი), ვ. კოსიჩინი, ე. კალანი (ორიენა — მოსკოვი) და ე. კუზოვოვი (სვერდლოვსკი).

◆ **კრაისტჩერჩი** (ახალი ზელანდია), 15 იანვარი. ადგილობრივი სტადიონის სარბენ ბილინგ ბოლოს და ბოლოს ერთმანეთს შეხვდა მსოფლიოს ორი რეკორდსმენი: ერთი ყოფილი — ავსტრალიელი პ. კილბორნი, მეორე — ახლანდელი — საბჭოთა მძლეოსანი ი. პრეტი. 80 მეტრზე თარჯინების ფინიშთან პირველი მიიჭრა ავსტრალიელი — 10.6. საბჭოთა მძლეოსანი მეტოქეს 0.1 წამით ჩამორჩა. 100 იარღზე რბენაში ორივე ერთნაირი დრო — 10.9 — აჩვენა, მაგრამ მსაჯებმა გამარჯვება კილბორნს

მიუკუთვნეს. კილბორნი და პრეტი ველოც გამოვლეს სარბენ ბილინგზე 17, 27 და 29 იანვარს. ისევ უბადლო იყო ირინას უფროსი და — თ. პრესი. მან ბირთვი ჰქრა 16.51 მეტრზე, 880 იარღზე რბენაში ლენინგრადელმა თ. რაიკომ არავის დაუთმო პირველობა — 1.51.8 ვ. კუდინსკის დებიუტი 5000 მეტრზე რბენაში წარუმატებელი გამოდგა: აქ გამარჯვა ახალშელანდელმა ჯ. დევიამ — 13.54.4. საბჭოთა სპორტსმენი 11 ადგილით დეკლარირდა.

◆ **ლოს-ანჯელოსი**, 15 იანვარი. პელმსის ფონდის კომიტეტმა დაასახლა 5 კონტინენტის სპორტსმენები, რომელთაც 1965 წელს მიღწეული წარმატებების მიხედვით მიენიჭათ პელმსის პრისები. ლაურეატთა უმეტესობა შეადგინეს მძლეოსნებმა. ესენი არიან: ავსტრალიელი რ. კლარკი, ფრანგი მ. ჟაზი (ვერობა), იაპონელი მარათონელი მ. სიგემატუ (აზია), კენიელი კ. კეინი (აფრიკა), მსოფლიოს ერთ-ერთი უსწრაფესი სპრინტერი, ტრინიდადელი ე. რომბერტი (სამხრეთ ამერიკა). ერთადერთი გამონაკლისია ლაურეატი ჩრდილოეთ ამერიკიდან — ამერიკელი ფეხბურთის მოთამაშე მ. პარტი.

◆ **კანზასი**, 15 იანვარი. ავსტრალიელმა მოსწავლემ, 16 წლის მიხელ ვენდენმა 100 მეტრის თავისუფალი სტილით გასცურა 54.4 წამში და მოხსნა თავისი სახელგანთქმული თანამემამულის, 1958 წლის ოლიმპიური თამაშების ჩემპიონის ჯ. დევიტის რეკორდი, რომელიც 8 წელიწადს ურყევად იდგა. სარეკორდო გასცურვის შემდეგ ჯ. დევიტმა თქვა: „მე ჯერ არ მიხანახავ მოცურავე, რომელიც ასე ბრწყინვალედ იღებს სტარტს და ასე სწრაფად ფარავს პირველ 50 მეტრს. ეგვი არ მეპარება, რომ ვენდენი მსოფლიო რეკორდსაც (52.9) მოხსნის და მეხიკოში ოლიმპიურ ოქროს დაეპატრონება“.

◆ **დეტროიტი**, 15 იანვარი. ადგილობრივ დახურულ სტადიონზე ამერიკელ მძლეოსანთა შეჯიბრება რეკორდსმენთა გაწვილებით აღინიშნა: რ. ბოსტონმა სიგრძეზე სტილში აჩვენა 690 სმ, რამაც მან მხოლოდ IV ადგილი მოუტანა (აქ ყველას აჯობა ახალგაზრდა ნ. ტეტმა — 802 სმ); სიმალეზე სტილში წააგო შვედეთელი სტატისტი რეკორდსმენმა ჯ. თომასმა. მან დაიკავა II ადგილი — 5 სანტიმეტრით ჩამორჩა გამარჯვებულ რ. როსს — 208 სმ. მსოფლიოს ახალი მიღწევა მოიპოვა 60 იარღზე (54.8 მ) რბენაში ოლიმპიურმა ჩემპიონმა ვიომია ტაისმა — 6.7 წამით.

◆ **დეტროიტი**, 15 იანვარი. ადგილობრივ დახურულ სტადიონზე ამერიკელ მძლეოსანთა შეჯიბრება რეკორდსმენთა გაწვილებით აღინიშნა: რ. ბოსტონმა სიგრძეზე სტილში აჩვენა 690 სმ, რამაც მან მხოლოდ IV ადგილი მოუტანა (აქ ყველას აჯობა ახალგაზრდა ნ. ტეტმა — 802 სმ); სიმალეზე სტილში წააგო შვედეთელი სტატისტი რეკორდსმენმა ჯ. თომასმა. მან დაიკავა II ადგილი — 5 სანტიმეტრით ჩამორჩა გამარჯვებულ რ. როსს — 208 სმ. მსოფლიოს ახალი მიღწევა მოიპოვა 60 იარღზე (54.8 მ) რბენაში ოლიმპიურმა ჩემპიონმა ვიომია ტაისმა — 6.7 წამით.

**გუზინ...**

„სელტისა“ წაბო

ფოტოლანდის საზღაბურთო ჩემპიონატის XX ტურში მოსწავლენი მარსენ ბანიცა და ბათამაშაის ლინდარმა „სელტისა“. მან წააბო სუსტ გუნდთან — „ბაბარდინთან“ — 1:3.

(საქ. ინფ.)

**„სპარტაკოს“ ოპერა**

**კლასის მოსწავლე იყო ვერა ალამაშვილი, რომელსაც პირველად ოსტატობის პროგრამით სცადა გასცურა. ტანვარჯიშის სპეციალისტებმა მაშინვე დაადგეს თვალი ნიჭიერ გოგონას. 1963 წელს იგი სსრ კავშირის მოსწავლეთა ნაკრებ გუნდში იქნა შეყვანილი. გამარჯვებამ გააბალია ვერა. მწვეროდეს გიორგი პაპაშვილსაც უხაროდა, რომ მისმა შრომამ უშედეგოდ არ ჩაიარა. გავიდა ერთი წელიც და ვ. ალამაშვილი რესპუბლიკის მოსწავლეთა სპარტაკოში ჩემპიონი გახდა. ვინ იცის, მას შემდეგ რამდენჯერ უსახელებია ვერას თავი. მაგრამ ყველაზე დიდი სიხარული ამას წინათ ბელგოროდში ჩატარებულმა შეჯიბრებამ მოუტანა. იგი „სპარტაკის“ ცენტრალური საბჭოს თასის მფლობელი გახდა.**

უშეველია, ვერა მიღწეულით არ დაკმაყოფილდება. ამჟამად იგი ხალისით, ბეჭითად ითვისებს ახალ-ახალ, რთულ ილეთებს. უნივერსიტეტის I კურსის სტუდენტი ვ. ალამაშვილი უთუოდ კიდევ ახალი გამარჯვებებით გაგვახარებს.

**ეთარ ხახუშია,**  
სპორტის ოსტატი.

სურათზე: „სპარტაკის“ ცენტრალური საბჭოს ჩემპიონი სპორტულ ტანვარჯიშში ვ. ალამაშვილი. ფოტო ი. იუნაევისა.

## ბათუმის კონტრასტები

უკვე ზღვის სანაპიროზე ნამდვილი ვაზაფხულია. ახლა ბათუმში თერმომეტრი 10-12 გრადუს სითბოს უჩვენებს. ცურვის მოყვარულებს ხანდახან სული წასძლიერებო და ზღვა „გაეთამაშებინა“. ქალაქიდან 25 კილომეტრის დაშორებით, მთა ცსკარაზე კი ზამთარი ბატონობს — ყინვა 7 გრადუსს აღწევს, თოვლი ალაგა-ალაგ — 1 მეტრს. ამიტომაც ეს მიდამოები კარგა ხანია გადაიქცა ბათუმელი სათბილამურო სპორტის მოყვარულთა თავშესაფრის ადგილად. ამას წინათ აქ გამართა „განთიადის“ საოლიქო პირველობა, რომელშიც ასპარეზობდნენ გემსაშენი, ელექტრობელსაწყობის, ნავთობგადამამუშავებელი ქარხნების, სამკერვალო და თამბაქოს ფაბრიკების, ხის დასამამუშავებელი კომბინატის სპორტსმენები.

ვთუა შორის 10 კილომეტრზე რბენაში გამარჯვა ნავთობგადამამუშავებელი ქარხნის ოპერატორმა ე. სულაოვმა — 88.10.0, 5 კილომეტრზე ქალთა რბენაში ყველას აჯობა გემსაშენი ქარხნის გუნდის წევრმა ლ. როლინამ — 20.48.0. ვაჟთა ესტაფეტაში 8x10 კმ-ზე ფინიშთან პირველი მივიდა გემსაშენი ქარხნის გუნდი, ხოლო ქალთა ესტაფეტაში 8x5 კმ-ზე — სამკერვალო ფაბრიკის კოლექტივი. სწრაფდაშვებაში ყველას აჯობეს ა. მოსესოვმა (ხის დასამამუშავებელი კომბინატი) და ლ. როლინამ.

ორდღიანი ასპარეზობის შედეგად საერთო კომპლექსურ ჩათვლაში „განთიადის“ ჩემპიონობა მოიპოვეს გემსაშენებლებმა. ასპარეზობის შემდეგ დაკომპლექტდა ნაკრები, რომელიც მონაწილეობას მიიღებს „განთიადის“ ცენტრალური საბჭოს პირად-გუნდურ პირველობაში.

**ო. მარკანიძე,**  
(ჩვენი კორ.)  
ბათუმი.

◆ **დონეცკი**, 14 იანვარი. დღეს აქ ჩამოვიდა ფრანგ მოკრივეთა ახალგაზრდული გუნდი, რომელიც სსრ კავშირის თანატოლებთან გამართავს განმეორებით შეხვედრას ევროპის თასზე. პირველი შეხვედრა გაიმართა შარშან ნოემბერში და დამთავრდა საბჭოთა მოკრივეების გამარჯვებით — 7:3. შეჯიბრება გაიმართება ხვალ და ზეგ სტუმრებს არა ჰყავთ მოკრივეები უმრატეს, მსუბუქ და მძიმე წონებში. საბჭოთა მოკრივეთაგან 5 საერთაშორისო შეჯიბრებების დებიუტანტია.

**ახალი ახალი**

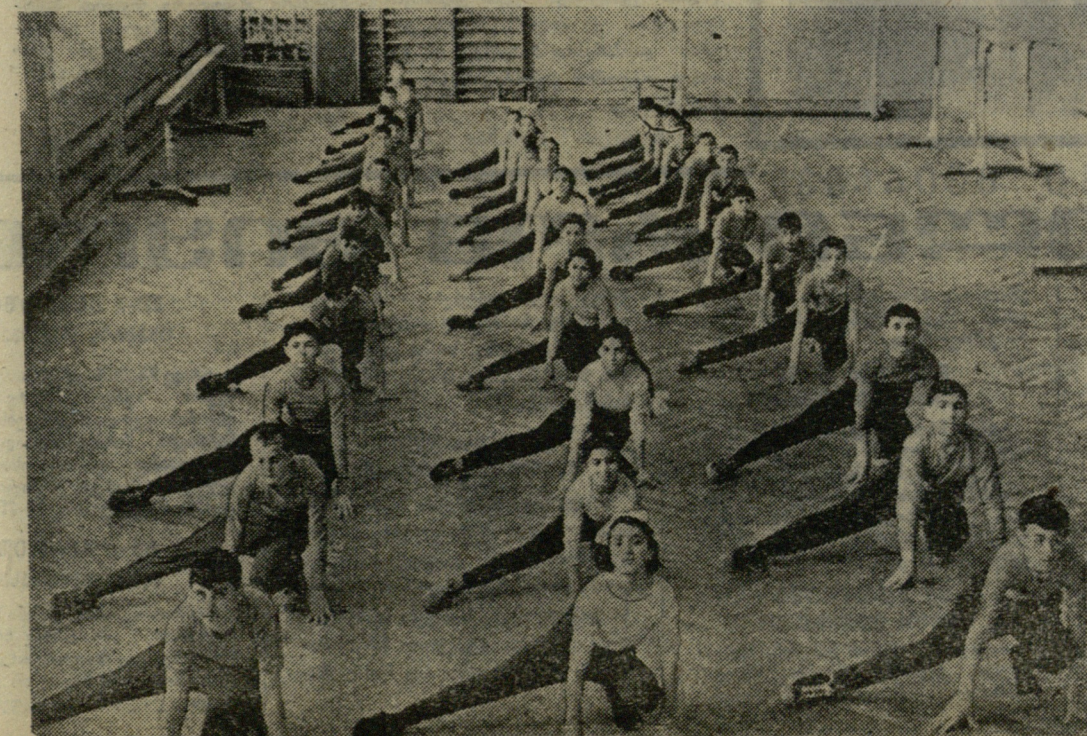
◆ **დონეცკი**, 14 იანვარი. დღეს აქ ჩამოვიდა ფრანგ მოკრივეთა ახალგაზრდული გუნდი, რომელიც სსრ კავშირის თანატოლებთან გამართავს განმეორებით შეხვედრას ევროპის თასზე. პირველი შეხვედრა გაიმართა შარშან ნოემბერში და დამთავრდა საბჭოთა მოკრივეების გამარჯვებით — 7:3. შეჯიბრება გაიმართება ხვალ და ზეგ სტუმრებს არა ჰყავთ მოკრივეები უმრატეს, მსუბუქ და მძიმე წონებში. საბჭოთა მოკრივეთაგან 5 საერთაშორისო შეჯიბრებების დებიუტანტია.

◆ **მინსკი**, 14 იანვარი. დღეს აქ ლენინის სახელობის მოედანზე სტარტი მიეცა ავტორალ „მონტე-კარლოს“. საბჭოთა ავტომობილისტები ამ შეჯიბრებაში არ მონაწილეობენ. ავტომობილისტებმა კურსი აიღეს ხმელთაშუა ზღვის სანაპიროსკენ.

◆ **შმი დე ფულდი** (გერ). გერმანიის დემოკრატიულ რესპუბლიკაში დამთავრდა „ტრამპლინიდან მზტომელთა მეგობრობის კვირეული“. ამ საერთაშორისო შეჯიბრების დასკვნით, III ეტაპი გაიმართა ადგილობრივ ტრამპლინზე. აქაც ყველას აჯობა ლენინგრადელმა „მფრინავმა მოთხილამურემა“ პ. კოვალენკომ. საერთო ჯამში — თებერტოფის, ბროტეროლისა და შმიდეფელის ტრამპლინებზე ასპარეზობათა შედეგად კოვალენკომ მოაგროვა 657.9 ქულა და მოიხვეჭა I ადგილი. II ადგილზეა გერ-ის ჩემპიონი დ. ნოინდორფი — 638.6 ქულა, ხოლო მესამეზე — პ. ლესერი (გერ) — 619. გუნდურ ჩათვლაში ყველას გაუსწრო გერმანიის დემოკრატიული რესპუბლიკის ნაკრებმა — 1840.5 ქულა. საბჭოთა სპორტსმენებმა მოაგროვეს 1832.9 ქულა.

◆ **ლონდონი**. აქ გამოქვეყნდა მაგიდის ჩოგბურთში ევროპის საუკეთესო ოსტატთა ხუთეულში. ამ სიებში ადგილები შემდეგნაირად განაწილდა: ვალები — I. ჩ. იუჰანსონი (შვეცია), II. ე. შიოლერი (გერ), III. პ. ალსერი (შვეცია), IV. დ. ჯურჯუკა (რუმინეთი), V. ი. სტანევი (ჩეხოსლოვაკია); ქალები — I-II. ე. ფიოლი-ეკიანი (უნგრეთი) და მ. შენონ-რატი (დიდი ბრიტანეთი), III-IV. მ. ალექსანდრუ (რუმინეთი) და ს. გრინბერგი (სსრ კავშირი), V. ჯ. რუდნოვა (სსრ კავშირი).

◆ **ლიუბლიანა**. მაგიდის ჩოგბურთში ევროპის ქვეყნების ჩემპიონთა თასის გათამაშების მეოთხედფინალურ მატჩში აქ ერთმანეთს შეხვედნენ ადგილობრივ „ოლიმპიასა“ და პრატის „სპარტას“ ქალთა გუნდები. გამარჯვებს სტუმრებმა — 5:2.



**ევროპის თასზე**  
**ლენინგრადელი „მუჰინაპი**  
**მოთხილამურე“ — პირველი**  
**შელიკისნი ჩვენს კონტინენტზე**

„ყოველ დღით, ქალაქურელი, ახოვანი ვაჟი მტკიცე ნაბიჯით ამოვიდის პატარა აღმართს...“ ასე იწყება ჩვენი გაზეთის დღევანდელი ნომრის მე-2 გვერდზე მოთავსებული ნარკვევი თბილისის 77-ე საშუალო სკოლის ფიზიკულ მასწავლებელ გ. დლონტზე.

ამ სურათზე თქვენ ხედავთ 77-ე სკოლის დარბაზში მომეცადინე მოსწავლეებს.

ფოტო მ. ზარგარიანი.



მომავალი თაობის აღზარდლება

# ასეთია ბი...

ყველა დღით, ჰადარაწერული, სახვანი ვაჭარები მტკიცე ნაბიჯით ამოივლიან პატარა აღმართს. აღმართის თავში აგურით ნაშენი, ორსართულიანი შენობა დგას. მამაკაცი მცირე ხნით ჩერდება, თვალს შეაკვებს შენობას და დიდი ეფინება სახეზე. ეს მისი საყვარელი სკოლაა, რომელთანაც მრავალი წელი აკავშირებს. ასეა მუდამ: ვინ მოთვლის, მერამდენედ მოდის გიორგი სკოლაში, მაგრამ ისეთი სიყვარულით ათვალავს ყველაფერს, თითქოს პირველად ხედავდეს.

მერე ირგება სკოლის ზარი, მაგრამ იგი გაკვეთილების დაწყების მაუწყებელი როლია...

ყოფილი დღე დღის გამაშინებელი გარემოთ იწყება თბილისის 77-ე საშუალო სკოლაში. როგორც კი ადგილობრივ რადიოქუჩელში მარშის ხმა გაისმის, სკოლის ყველა მოსწავლე ადვილზეა. გარემოს წინ ფიზიკურად უფროსი მასწავლებელი ამოწმებს საკლასო შენობას და თუ კი მათში რომელიმე მოსწავლის გარის გასწვრივ წინდით მიღებულ „ორიანს“ აღმოაჩენს, რეპრეტორში მამიწე გაისმის ამ მოსწავლის გარის. ეს კი იმას ნიშნავს, რომ ეს მოსწავლე დღის გამაშინებელი გარემოში ვერ მიიღებს მინაწილობას. მაგრამ ასეთი რამ აქ ძალიან იშვიათად ხდება. 77-ე საშუალო სკოლაში, რომელსაც უნარჩუნად ხელმძღვანელობს რესპუბლიკის დამსახურებული მასწავლებელი გ. კობახიძე, ზარმაცებისთვის ადგილი არ არის. ამიტომ, რომ ამ სკოლის კარგა ხანია ასპარეზით იხილება მიური მოსწავლე აქვს. აქ ხომ გონებრივ აღზრდასთან ერთად არანაკლები ყურადღება ექცევა ბავშვების ფიზიკურ განვითარებას აქ უყვართ სპორტი, და ეს, უპირველეს ყოვლისა, მოსწავლეთა საყვარელი აღზრდის, საქართველოს სკოლის დამსახურებული მასწავლებლის გიორგი დლონტის დამსახურებაა.

სამ ათეულ წელზე მეტია ემსახურება გიორგი ასალგაზრდობის ფიზიკურ აღზრდას. მისი ხელმძღვანელობით მრავალი სახელგანთქმული სპორტსმენი გამოიზარდა, რომლებსაც ბევრჯერ უსახელებიათ ჩემპიონი რესპუბლიკა საკავშირო და საერთაშორისო შეჯიბრებებში.

მინაარსიანი ცხოვრების გზა აქვს განვლილი გ. დლონტს. რკინიგზელი მუშის ანტონ დლონტის ოჯახში დაბადებული გიორგიმ რკინიგზის მე-4 საშუალო სკოლის დამთავრების შემდეგ წარმატებით დაასრულა თბილისის სამშენებლო ტექნიკუმი. მას საშუალება ეძლეოდა არჩეული სპორტის სახეობით განეგრძო სწავლა უმაღლესი საინჟინრო განათლების მისაღებად, მაგრამ

მრავალთაგან სრულიად მოულოდნელად ფიზიკური აღზრდის მასწავლებლობა აირჩია. ეს იყო 1933 წელს. გიორგის ეს გადაწყვეტილება არ გააკვირვებია მის მასწავლებელს გ. ბუჩიძეს, რომელმაც პირველმა აზიარა იგი სპორტს. და თუ იმ დროისთვის ტექნიკუმის კურსდამთავრებულ კაბუკს ბევრი გამარჯვება ჰქონდა მოპოვებული რამდენიმე სახეობაში, ამაში ხწორედ გ. ბუჩიძესაც მიუძღოდა დამსახურება. ქართული ჭიდაობა, ფრენბურთი, კალათბურთი, მძლეობა — აი, კაბუკის საყვარელი სახეობანი.

1933 წლიდან გ. დლონტი თბილისის მაშინდელი 52-ე საშუალო სკოლის ფიზიკურ აღზრდის მასწავლებელია. 1935

## ნ ა რ კ ვ ე ვ ი

წელს იგი ფიზკულტურის ინსტიტუტის სტუდენტი ხდება და სამსახურთან ერთად წარმატებით სწავლობს უმაღლეს სასწავლებელში. 1939 წელს ამთავრებს ფიზკულტურის ინსტიტუტს და სამამულო ომის დაწყებამდე იმავ სკოლაში უძღვება მასწავლელთა აღზრდის საქმეს.

სამამულო ომის დაწყების პირველი დღეებიდანვე გ. დლონტი სამშობლოს დამცველთა რიგებშია, ხოლო ომის დამთავრების შემდეგ, 1946-48 წლებში, ავტო-მოტოკულბის უფროსად მუშაობს. ამ წლებში იგი მონაწილეობს რესპუბლიკურ და საკავშირო მოტოშეჯიბრებებში, ხდება საქართველოს ჩემპიონი და მრავალი საპრიზო ადგილის მფლობელი.

რა თანამდებობაზეც უნდა ყოფილიყო გიორგი, გული მას მუდამ საყვარელი პარტნიორისკენ — მასწავლებლობისკენ მიუწევდა. და თითქმის 8 წლის „შესვენების“ შემდეგ ისევ სკოლას დაუბრუნდა. 1948 წელს თბილისის მაშინდელი 24-ე, ამჟამად კი 77-ე საშუალო სკოლის ფიზიკურ აღზრდის მასწავლებლად იწყებს მუშაობას.

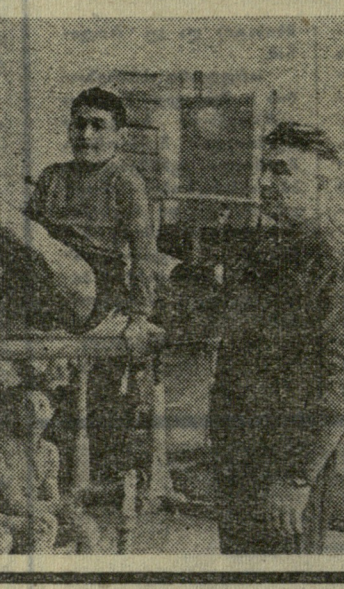
ბევრი რამ აკლდათ მაშინ ამ სკოლაში. მოუწყობელი იყო სპორტდარბაზი, არ ჰქონდათ ინვენტარი, მაგრამ იყო დიდი სურვილი და მინდობა. ფიზიკურ აღზრდის მასწავლებლის ყველა წამოწყება მხარს უჭერდა სკოლის დირექტორი, სპორტის თავმჯდომეული ჯომბე გ. კობახიძე. თანდათან კეთილმოეწყობა ფრენბურთის და კალათბურთის მოედნები, საბინის ბილიკი, ტანვარჯიშის დარბაზი... რეგულარულად დაიწყო მუ-

შობა სპორტის სხვადასხვა სექციამ, რომელთა რიცხვი დღეს ათეულზე მეტია...

სკოლაში, სადაც თავის კოლეგასთან, რესპუბლიკის კატეგორიის მსაჯ ხ. აკოფოვთან ერთად გ. დლონტი ასალგაზრდობის ფიზიკური აღზრდის საქმეს ემსახურება, 880 მოსწავლეა. მათგან 660 სისტემატურად მეცადინეობს სხვადასხვა სპორტულ სექციაში. ამჟამად სკოლის 144 სპორტსმენი ატარებს თანრიგისის სამკერდე ნიშანს. აღსანიშნავია ისიც, რომ სკოლა უკვე მეორე წელია შედინჯდ ჩილიდოვდება სსრ კავშირის სპორტსაზოგადოებათა და ორგანიზაციების კავშირის ცენტრალური სამჭოს სივრღებით მასობრიობაში საუკეთესო მაჩვენებლებისთვის.

გ. დლონტი, ბ. ჩიქოვანი.

სურათზე: ზევით — ნორჩი კალათბურთელები მორიგი ვარჯიშის დროს; ქვევით — მებურთეკლასელი თ. პაპიაშვილი ვარჯიშობს ორბელზე. მას თვალუფრს ადევნებს გ. დლონტი.



ამ სურათზე თქვენ ხედავთ არმავირის „ტრულს“ წევრებს თამარ სემოვას და ვიქტორ მისიას. ახლახან მათ ველოსპორტში ოსტატობის წოდება მიენიჭათ. ამჟამად არმავირში 23 სპორტის ოსტატი და 81 პირველ-თანრიგისანია, ხოლო ფიზკულტურულა რიცხვი შეიღწევის მანძილზე ორნახევარჯერ გაიზარდა.

ფოტო ი. ნეტრებიანისა (საქდესი).

# მადლი ჰქმენ, გარკვეულ მოსახრ...

— დღეს მოკრეფთა ახალ დარბაზში შეჯიბრება. თორმეტის ნახევარზე შესასვლელ კართან დამხვდი. — მიტხრა მეგობარმა, ყოფილმა მოკრეფმა. სიამოვნებით დაეთანხმდი.



დათქმულ დროს თბილისის სპორტკლუბ „სინათლის“ დარბაზის შესასვლელთან ვიდექი. მეგობარმა არ დააყოფა და ასპარეზისკენ გაემშურეთ. შესვლიდანვე თვალში მომხვდა ლამაზად, გემოვნებით გაფორმებული დარბაზი, იარსებო; ყველაფერი საქმის სიყვარულით იყო ნაკეთები.

## მკვლობა

„ყოჩაღ, მშენებლებო!“ — გავიფიქრე გაზარებულმა. — ვამიქ — მომქმსა უკბად მეგობრის ხმა. წაიფორსილა. ძლივს დავიჭირე, რომ იატაკზე არ გამსლართულიყ.

— ფეხსაცმელი მომწოდე, — ამოიკენესა მან. აქა-იქ ოღორ-ჩოღორდ დაგებულ, მოკლე კვადრატულ პარკეტებს შუა გაჩხედილი ფეხსაცმელი გაჭირვებით ამოვადრე და გაეწურე. დარბაზში სიცლია ატყდა. — მესამე თუ მეოთხე წყვილი ასპარეზობდა, როდესაც ერთ-ერთ სპორტსმენს უმნიშვნელო სამედიცინო დასმარება დასჭირდა. — მიშველეთ, მიშველეთ! — გაისმა უმცირდ თვეგანწირული კივილი და ყველამ იქით გაიხვდა. შეჯიბრების მომსახურე ექთანი თ. კურცხალია სპორტის მრავალრიცხოვან გულშემატიკავართა ხარხარის თანხლებით ცდილობდა ფეხი გაეთავისუფლებინა. ეს ბოლოს „მსაჯთა ვიურის“ დახმარებით მოხერხდა და ექთანს კომპლმობით გაეშურა... სხვის დასხმარებლად. — მოკრეფთა დარბაზში იატაკზე

**ნაპერნიკი**

საშური

რამდენიმე წელია ერთმანეთს ტრადიციულად ეკიბრებიან ხაშურისა და ზესტაონის სპორტსკოლების კალათბურთულ კაბუკთა და გოგონათა გუნდები. ამჯერად ხაშურელები მასპინძლობდნენ. მატჩები გაიმართა სპორტსკოლის ახალ დარბაზში. როგორც კაბუკთა (46:32), ისე გოგონათა (50:26) ასპარეზობაში გაიმარჯვეს ხაშურელებმა.

გ. მონაშვილი.

# 2. ჯანმრთელი როგ ვიყო

წინა წერილში\*) ვავეყანით ძველი ჩინური პიციური ტანვარჯიშის მნიშვნელობას ჯანმრთელობის შენარჩუნებისთვის. ახლა წარმოგიდგინებ სოფიურ ვარჯიშს, რომელიც ვარჯიშად როგორც ქალთათვის, ისე მამაკაცებისთვის ყოველ ასაკში, განსაკუთრებით კი ხანდაზმულობისას.

აქ რეკომენდებული თითქმის ყველა გარემოში სრულდება ერთნაირ საწყის მდგომარეობაში: საწოლზე ფეხმობით-მული (აღმოსავლურ ყაიდაზე) ჯდობით. ღიპიანი ადამიანებისთვის ასეთი საწყისი მდგომარეობა რამდენადმე ძვირია. ამიტომ მათ ფეხები ან ოდნავ წინ უნდა გაიწვირონ (ნახევრად მოღუსულ

მდგომარეობაში), ან კიდევ დასხდნენ სკამზე და ფეხები ოდნავ განუე დააწვიონ.

სუნთქვა ყველა შემთხვევაში ძალდაუტანებელი, შეუფერხებელი უნდა იყოს. ვარჯიშთა პირველი რეკომენდებული ყურების, თავის, წარბების, ცხვირის გვერდითი კედლებისა და სახის თვით-მასაჟს და წარმოგიდგინებ მეტად თავისებური მოძრაობებით, რომლებიც ხელს უწყობენ ძილის შემდეგ ცენტრალური ნერვული სისტემის დაქვეითებულ ტონუსის ამაღლებას.

**1-ლი ვარჯიში**

წინაბი ჯდობა ნახევრადმოღუსული თვალებით. ფეხები გადაჯვარდინებულია. ხელებს ვაწყობთ მუხლებზე. 15-20-ჯერ ღრმად ჩავისუნთქავთ და ხან-

გრძლივად ამოისუნთქავთ. ამოსუნთქვისას მუკლს შევწვთ, ჩასუნთქვისას — გამომეზრავთ.

**მე-2 ვარჯიში**

**შარბის თვითმასაჟი**

ხუროს ნივარები დაეზილოთ დიდ და საჩვენებელ თითებს შორის, შემდეგ კი — ხელისგულებით. ხელისგულების ქვევით ჩამოსმისას ხუროს ნივარებზე ქვევით იყვება, ხოლო ზევით ასმისას ჩვეულებრივ მდგომარეობაში იდგეს. ასე ვავიგეორთ 20-ჯერ.

**მე-3 ვარჯიში**

**თავის თვითმასაჟი**

თავზე მარჯვენა ან მარცხენა ხელის-გულის გადამხმარე ვიწვებთ შუბლიდან კისრამდე და პირველ (10-15-ჯერ),

შემდეგ დიდი, საჩვენებელი ან შუა თითთ ვაკეთებთ რხველ დამწოლ მოძრაობას იმ ადგილზე, სადაც კისერი კისრის მალბში გადადის (10-20 წამის ხანგრძლიობით).

**მე-4 ვარჯიში**

**ვარბის თვითმასაჟი**

ორივე მტკვნის ცერების მეორე ფალანგების შურობს მხარე გაეყულოთ წარბებს შორისიდან საფეთქლებამდე და საპირისპირო მიმართულებით (მსუბუქი დაწოლით); თვალები დახუჭული უნდა გქმნდეს. გაეკეთეთ 20-30 მოძრაობა როგორც ერთ, ისე მეორე მხარეს.

**მე-5 ვარჯიში**

**ცხვირის თვითმასაჟი**

ორივე მტკვნის ცერების მეორე ფალანგების შურობს მხარე გაეყულოთ ცხვირის ვარდით კედლებს. მობა წარმოებს წარბებშორისიდან კუთხეებამდე და საპირისპირო თვალებით. მსუბუქი დაწოლით სპორტსმენი შეეასრულოთ 15-20 მოძრაობა.

**მე-6 ვარჯიში**

**სახის თვითმასაჟი**

მოძრაობა „სახის დაბანა ღიპისგულებით“ — ორივე ხელის მსუბუქად დაეზილოთ სახე; ხელები მოძრაობს ზევით და ქვევით იცავს ლოყებსა და საფეთქლებს.

\*) იხ. „ლელო“ № 6.



ჩვენს კონკურსის მონაწილეთა დასახელებები

რას უძირობთ თქვენ?

ჩვენს გაზეთის 13 იანვრის ნომერში ჩამოთვლილი იყო „ლოლოს“ კონკურსის პირობები...

ქულათა მაქსიმუმი შესარჩევ რუგვებში დაგროვებს მხოლოდ ურუგვებია და კორეის სახალხო-დემოკრატიული რესპუბლიკის ფეხბურთელებმა...

საბჭოთა გუნდს დღემდე 4 მატჩი აქვს ჩატარებული ინგლისის ნაკრებთან. ბალანსი ასეთია: 1 მოგება, 1 წაგება, 2 ფრე...

მიმომხილველები ახლა აწარმოებენ ათასგვარ გამოვლას, თუ ვის რა მაქვენებლები აქვს დღემდე ჩატარებულ მსოფლიო ჩემპიონატებში...

სსრ კავშირის ნაკრები ჯერ არ შეგვიდრია შევიცარის, პორტუგალიის, მექსიკისა და კორეის სახალხო-დემოკრატიული რესპუბლიკის ეროვნულ გუნდებს...

მეორე ადგილზე „ფინალური ქულებით“ არიან იტალიელი ფეხბურთელები. წარსულში ორჯერ მსოფლიო ჩემპიონს აქვს 24 ქულა...

აქვს და ასევე ხუთჯერ მონაწილეობდა ფინალში. მასაც 11 გამარჯვება და 2 ფრე აქვს, მაგრამ განიცადა 6 დამარცხება.

დღემდე მსოფლიო ჩემპიონატების ფინალებში უთამაშია 37 ქვეყანას, ახლა კი ეს რიცხვი გაიზარდება 2 ერთეულით პორტუგალიისა და კორეის სახალხო-დემოკრატიული რესპუბლიკის ხარჯზე...

გენერალსამხედრო და მას შემდეგ უდიდესი სპორტული ქურთულ-გაზეთები აკეთებენ პროგრესებს. თუ ამ წინასწარმეტყველებას შევადარებთ ქულების მიხედვით, 16 ადგილი 1966 წლის ფინალში განაწილდება ასე: ბრაზილია, ინგლისი, არგენტინა, სსრ კავშირი, იტალია, პორტუგალია, უნგრეთი, გერმანია, მექსიკა, შვეიცარია, ბულგარეთი, კორეის სახალხო-დემოკრატიული რესპუბლიკა...

„ინგლისი შეეძლება კარგად გამოვიდეს, მაგრამ წარმატების შანსი აქვს ყველა 16 ფინალისტს.“

გლისი უნდა იქნება ჩვენს უპირველეს მიზანდ მიზანდ. მართლაც, მართლაც უნდა იქნება ჩვენს უპირველეს მიზანდ. მართლაც, მართლაც უნდა იქნება ჩვენს უპირველეს მიზანდ.

„ინგლისი ასოლუტური ფავორიტია. თუ ყველაფერი კარგად წარიმართა, ნახევარფინალს მივაღწევთ.“

„ინგლისს, სსრ კავშირსა და ბრაზილიას დაახლოებით თანაბარი შანსები აქვთ.“

„ინგლისს, სსრ კავშირსა და ბრაზილიას დაახლოებით თანაბარი შანსები აქვთ.“

„ინგლისს, სსრ კავშირსა და ბრაზილიას დაახლოებით თანაბარი შანსები აქვთ.“

„ინგლისს, სსრ კავშირსა და ბრაზილიას დაახლოებით თანაბარი შანსები აქვთ.“

„ინგლისს, სსრ კავშირსა და ბრაზილიას დაახლოებით თანაბარი შანსები აქვთ.“

„ინგლისს, სსრ კავშირსა და ბრაზილიას დაახლოებით თანაბარი შანსები აქვთ.“



რამ იტალიას ან პორტუგალიას შეუძლიათ სოტრპიზის მოხდენა? რადიო ვიბლანდი (ბულგარეთი): „ინგლისელთა გუნდი საკმაოდ ძლიერია სამისოდ, რომ გაიმარჯვოს საკუთარ მიწაზე.“

ჭადრაკის ქაღალდით იღივებო...

სმსოფლიოს ექს-ჩემპიონი ვ. სმისლოვი ვოკალური ხელოვნების დიდი თავგანთავსებას უძირობდა. მხოლოდ თავგანთავსებას უძირობდა. მხოლოდ თავგანთავსებას უძირობდა.

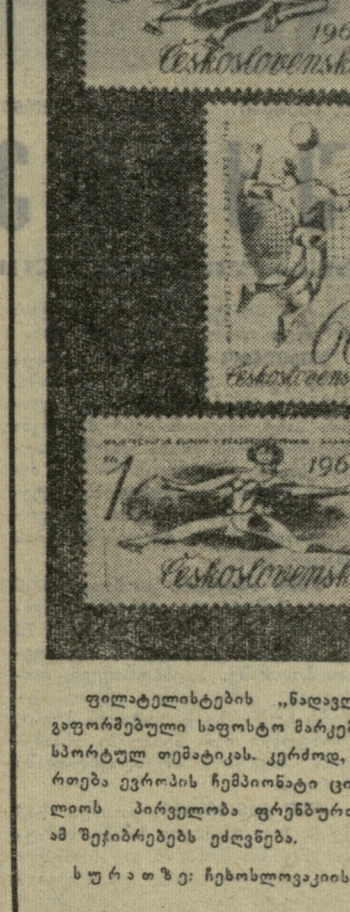
— მერ რა მოხდა? — გაუკვირდა საქმეში ჩახუხდა ინგლისელს. — როცა ვასლი ეპიტალიამს მღერის, აუცილებლად იგებს. ეს უტყუარი ნიშანია!

ჩანაფიქრს, გააგრძელოს სტრატეგიული გეგმის გასორცილება ან კომბინაცია, რომელიც კოლეგამ ჩაიფიქრა.

— მერ რა მოხდა? — გაუკვირდა საქმეში ჩახუხდა ინგლისელს. — როცა ვასლი ეპიტალიამს მღერის, აუცილებლად იგებს. ეს უტყუარი ნიშანია!

— მერ რა მოხდა? — გაუკვირდა საქმეში ჩახუხდა ინგლისელს. — როცა ვასლი ეპიტალიამს მღერის, აუცილებლად იგებს. ეს უტყუარი ნიშანია!

— მერ რა მოხდა? — გაუკვირდა საქმეში ჩახუხდა ინგლისელს. — როცა ვასლი ეპიტალიამს მღერის, აუცილებლად იგებს. ეს უტყუარი ნიშანია!



ფილატელიების „ნადავლი“ 1966 წელს ახალი, გემოვნებით გაფორმებული საფოსტო მარკებით შეიცვება. მათ შორის ბევრი ასახავს სპორტულ თემებს. კერძოდ, ჩეხოსლოვაკიაში, სადაც წლიურად გაიმართება ევროპის ჩემპიონატი ციკლებით ფეხბურთში და მსოფლიოს პირველობა ფრენბურთში, უკვე გამოვიდა მარკები, რომლებიც ამ შეჯიბრებებს ეძღვნება.

და დიდხანს ვისოცსლოით...

მობრათობა გავიმართოთ 15-20-ჯერ. შემოხამოთ ვარჯიშები, როგორც უკვე ვთქვით, აბალღებს ცენტრალური ნერვული სისტემის ტონუსს ძილის შემდეგ.

მე-2 პარკიზი მუცლის თითონასაბი მარჯვენა ან მარცხენა ხელის სპირალისფორმი მობრათობით დაევიწყოთ მუცლის არე (საათის ისრის მობრათობის მიმართულებით). წრიული მობრათობანი უნდა დაეწყოთ კიბის ირგვლივ, თანდათანობით გუაფართოვოთ და მივიცვათ მუცლის არის პერფორაციები; შემდეგ „წრები“ ისევ თანდათანობით შევავიწროვოთ და დავასრულოთ კვლავ კიბის ირგვლივ შევასრულოთ 30-30 ასეთი სპირალისფორმი მობრათობა თვითონ ხელით. ამასთან, მუცლის მსუბუქად უნდა ვაწვებოდეთ. ტემპი საშუალოა.

მე-3 პარკიზი წალისა და მუცლისთვის წელით ვაკეთოთ წრიული მობრათობანი (ხელები დიონჯით). დასაწყისში მობრათობათა ამპლიტუდა მცირეა, შემდეგ ფართოვდება და თანდათანობით ისევ მცირდება. ტემპი ჯერ სწრაფია, შემდეგ ნელდება (ფართო ამპლიტუდის დროს) და მერ ისევ იზრდება. ასეთი მობრათობანი შევასრულოთ 15-20-ჯერ როგორც ერთი, ისე მეორე მობრათობით.

მე-4 პარკიზი ხალხისთვის შევასრულოთ რვეითი მობრათობა იდევნებით ნახევარდმხრონი ხელგებით; ერთი ხელი მიდის წინ, მეორე კი — უკან, დასლობით ისე, როგორც სირბილისას (20-30-ჯერ). ტემპი საშუალოა.

ქდომისას (ხელები მუხლებზე) 15-20-ჯერ დრამდ ჩავისუნთქოთ. ჩასუნთქვისას მუცელი გამოვებროთ, ამოსუნთქვისას — შევიწით. შემდეგ 1-2 წუთის განმავლობაში ვიართ თავდაპირვლად ნელია. მუხლები მაღლა უნდა ავიწით (შეძლებისამებრ შევასროთ მუცელს). შემდეგ ტემპი რამდენადმე ჩქარდება და ბოლოს ისევ ნელდება. ხელები თავისუფლად და ფართოდ ვამობრათობთ. სუნთქვა თავისუფალია. ყოველივე ამის შემდეგ ორგანიზმი მზადაა სამომდევლოდ!





„გუნდის ცხრა აგვისტოს საღამოზე...“

„იტილიის ბაღში“ იყო ჭიდაობა გლდანელისა და რენელისა...

მასალანი უპირისპიდე და მოგვარვლავ 3. სილაპონიქა.

ლაქიდან ჩამოსულმა ხალხმა და საზოგადოებამ ისურვა თავის შესატყვისი ან რამე საინტერესო წარმოდგენის გამართვა...

ჭიდაობა ამ განთქმული ფალანგებისა დანიშნული იყო 14-ს ნაშუადღევს 4 საათზე...

ნაშეშე ბ-ნი გამუნია და დასტაბა ცოცხებს „კათ მავათო“...



ჯ. შაპატი (მარჯვნივ)

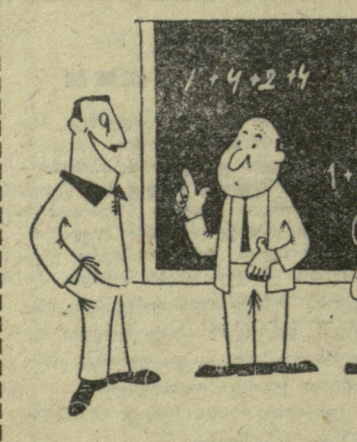
ეუსევიო ლ. სუარესი რ. ჩარლტონი ბ. 3. აიხსი

# 5 საუკეთესო... „ფრანს ფუტბოლის“ აზრით

როგორც ცნობილია, საფრანგეთში „ფრანს ფუტბოლის“ სახალწლო ანკეტის შედეგების მიხედვით...

ონატში პორტუგალიის ნაერების პირველი ფინალური თამაშის წინ. ჯიატინგო შაპატი. დაიბადა 1942 წლის 18 ივლისს...

ფორგარდი. ბელგიელი ჟორნალისტი ლუკაი წერს: „გან ჰიმსტი ყველაზე პოპულარული მოთამაშეა ბელგიაში...“



ფეხბურთის გულშემატკივარი მამა-სკოლაში... თქვენმა შვილმა, ესეც კი ვერ ამოხსნა...

## „ტორნეო სექსტაგონალი“ მესიკოში

„გვადალახარა“ 4:4

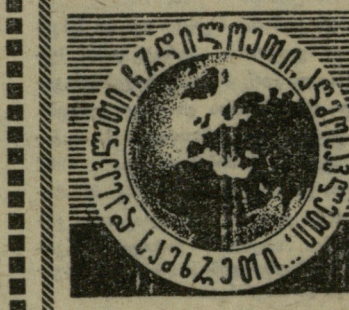
20 გრადუსი სითბო მესიკოში ასეთ საფეხბურთო ამინდში გაიმართა მესიკოს „ტორნეო სექსტაგონალის“ მატჩი...

## ბაზრობათა თასზე

ელინაშპრი. 15 იანვარი. ბაზრობათა თასს მერვედღისაღის პირველ მატჩში მოტლანდის „პართ ლე მილოტიენი“ გოშინწინ აქ შეხვდა ესპანეთის „რეალ სარაგოსას“...

კლივიანი. კოლონეთის კალატაგურთელ ვაჟთა ეროვნული გუნდი ამ შეხვედრაში...

ნი უორლენი. მძლეოსანთა აქ გამართულ საერთაშორისო ტურნირში 100 მეტრზე რბენა მოიგო...



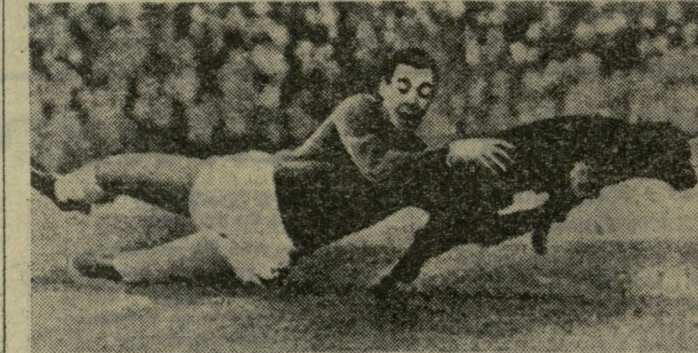
პელინი. აქ გამართა ამხანაგური მატჩი შვეციისა და ფინეთის ხელბურთელ ვაჟთა ნაკრებ გუნდებს შორის...

ლეიკ-პლასიდი (აშშ). აქ გამართული საერთაშორისო შეჯიბრება თხილამურებით ტრამპლინიდან ხტომაში...

### რედაქტორი მ. პაპაბაძე.

„სპარტაკის“ რესპუბლიკური საბჭო, საქართველოს და თბილისის ჩოგბურთის ფედერაციები მწუხარებით იტყვიან...

Advertisement for 'საქართველოს სსრ' (SSR of Georgia) with a list of names and addresses.



18 ნოემბერი მართლაც თარსი გამოდგა „ლიესტერ სიტის“ მეკარე ბენქსისთვის. ჯერ იყო და მან საკუთარ კარში გაუშვა...