03 /2ш 9137

პროლეტარებო ყველა ქვეყნისა, შეერთდით!

ლელო

№ 229
(6540)

1
1979 წ.
დეკემბერი
შაბათი.
ფასი 3 კაპ.

საქართველოს სსრ მინისტრთა საბჭოსთან არსებული ფიზკულტურისა და სპორტის კომიტეტისა და პროფკავშირთა რესპუბლიკური საბჭოს ორგანო

ЛЕЛО Орган Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров ГССР и республиканского Совета профсоюзов

გაზეთი გამოდის 1934 წლის 13 აპრილიდან

სსრ კავშირის მეათე მოწვევის უმაღლესი საბჭოს მეორე სესია

როგორც ვიუწყებოდით, 28 ნოემბერს მუშაობა დაიწყო სსრ კავშირის მეათე მოწვევის უმაღლესი საბჭოს მეორე სესიამ. დღის წესრიგის პირველ საკითხზე მოხსენების მოსმენის შემდეგ კავშირის საბჭოსა და ეროვნებათა საბჭოს გაერთიანებული სხდომა შეუდგა დღის წესრიგის მეორე საკითხის განხილვას. ამ საკითხზე მოხსენება — „სსრ კავშირის 1980 წლის სახელმწიფო ბიუჯეტი და სსრ კავშირის 1978 წლის სახელმწიფო ბიუჯეტის შესრულება" — გააკეთა სსრ კავშირის ფინანსთა მინისტრმა დეპუტატმა **ვ. თ. გარბუზოვმა**.

29 ნოემბერს სსრ კავშირის მეათე მოწვევის უმაღლესი საბჭოს მეორე სესიამ მუშაობა განაგრძო კრემლში.

კავშირის საბჭოს დილის სხდომაზე სიტყვებით გამოვიდნენ: დეპუტატები: ყაზახეთის კომპარტიის ცენტრალური კომიტეტის მდივანი **ს. ნ. იმაშევი**, კრასნოდარის სამხარეო აღმასკომის თავმჯდომარე **გ. კ. რაზუმოვსკი**, გაერთიანება „თბილქალაქმშენის" კომპლექსური ბრიგადის ბრიგადირი **ტ. ი. ქართველიშვილი**, ელექტრომანქანათმშენებლობის სრულიად საკავშირო სამეცნიერო-კვლევითი ინსტიტუტის დირექტორი **ი. ა. გლებოვი** და სხვები.

გაიმართა ეროვნებათა საბჭოს სხდომა.

შეკრებილნი ტაშით შეხვდნენ ამხანაგებს **ა. ი. პელშეს, ვ. ვ. კუზნეცოვს, პ. მ. მაშეროვს, ბ. ნ. პონომარიოვს, შ. რ. რაშიდოვს, ე. ა. შევარდნაძეს, კ. ვ. რუსაკოვს**.

სხდომა გახსნა ეროვნებათა საბჭოს თავმჯდომარემ **ვ. პ. რუბენმა**. სხდომაზე სიტყვებით გამოვიდნენ: დეპუტატები რიგის დიდპანელიანი სახლთმშენებლობის ტრესტის მილჩამწყობთა ბრიგადირი **ა. ა. დამბისი**, საქართველოს კომპარტიის თბილისის საქალაქო კომიტეტის პირველი მდივანი **თ. ნ. მენთეშაშვილი**, აზერბაიჯანის სსრ მინისტრთა საბჭოს თავმჯდომარის პირველი მოადგილე **ხ. ბ. ტატლიევი** და სხვები.

30 ნოემბერს, დილით, დეპუტატები შეიკრიბნენ კავშირის საბჭოსა და ეროვნებათა საბჭოს გაერთიანებულ სხდომაზე.

შეკრებილნი მქუხარე, ხანგრძლივი ტაშით შეხვდნენ ამხანაგებს **ლ. ი. ბრეჟნევს, ი. ვ. ანდროპოვს, ვ. ვ. გრიშინს, ა. ა. გრომიკოს, ა. პ. კირილენკოს, დ. ა. კუნაევს, ა. ი. პელშეს, გ. ვ. რომანოვს, მ. ა. სუსლოვს, ნ. ა. ტიხონოვს, დ. თ. უსტინოვს, კ. უ. ჩერნენკოს, ვ. ვ. შჩერბიცკის, გ. ა. ალიევს, მ. ს. გორბაჩოვს, პ. ნ. დემიჩევს, ვ. ვ. კუზნეცოვს, პ. მ. მაშეროვს, ბ. ნ. პონომარიოვს, შ. რ. რაშიდოვს, მ. ს. სოლომენცევს, ე. ა. შევარდნაძეს, ი. ვ. კაპიტონოვს, ვ. ი. დოლგიხს, კ. ვ. რუსაკოვს**.

სხდომა გახსნა კავშირის საბჭოს თავმჯდომარემ **ა. პ. შიტიკოვმა**.

სსრ კავშირის ეკონომიკური და სოციალური განვითარების 1980 წლის სახელმწიფო გეგმისა და სსრ კავშირის ეკონომიკური და სოციალური განვითარების 1979 წლის სახელმწიფო გეგმის შესრულების მიმდინარეობის შესახებ საბოლოო სიტყვა წარმოთქვა სსრ კავშირის მინისტრთა საბჭოს თავმჯდომარის მოადგილემ, სსრ კავშირის სახელმწიფო საგეგმო კომიტეტის თავმჯდომარემ **ნ. კ. ბაიბაკოვმა**.

სსრ კავშირის უმაღლესმა საბჭომ პალატებში ცალ-ცალკე კენჭისყრით ერთხმად მიიღო კანონი სსრ კავშირის ეკონომიკური და სოციალური განვითარების 1980 წლის სახელმწიფო გეგმის შესახებ.

სესიამ ერთხმად მიიღო დადგენილება სსრ კავშირის ეკონომიკური და სოციალური განვითარების 1979 წლის სახელმწიფო გეგმის შესრულების მიმდინარეობის შესახებ.

შემდეგ სესიაზე სსრ კავშირის 1980 წლის სახელმწიფო ბიუჯეტისა და სსრ კავშირის 1978 წლის სახელმწიფო ბიუჯეტის შესრულების შესახებ საბოლოო სიტყვა წარმოთქვა სსრ კავშირის ფინანსთა მინისტრმა **ვ. თ. გარბუზოვმა**.

პალატებში ცალ-ცალკე კენჭისყრით ერთხმად დაამტკიცეს სსრ კავშირის 1980 წლის სახელმწიფო ბიუჯეტი და მიიღეს კანონი სსრ კავშირის 1980 წლის სახელმწიფო ბიუჯეტის შესახებ. შემდეგ დეპუტატებმა დაამტკიცეს ანგარიში სსრ კავშირის 1978 წლის სახელმწიფო ბიუჯეტის შესრულების შესახებ და მიიღეს შესაბამისი დადგენილება.

სესია შეუდგა დღის წესრიგის შემდგომი საკითხების განხილვას. მოხსენება „სსრ კავშირში სახალხო კონტროლის შესახებ სსრ კავშირის კანონის პროექტი" გააკეთა სსრ კავშირის მინისტრთა საბჭოს თავმჯდომარის პირველმა მოადგილემ დეპუტატმა **ნ. ა. ტიხონოვმა**.

პალატებში ცალ-ცალკე კენჭისყრით დეპუტატებმა ერთხმად მიიღეს სსრ კავშირის კანონი „სსრ კავშირში სახალხო კონტროლის შესახებ". მიღებულია აგრეთვე სსრ კავშირის უმაღლესი საბჭოს დადგენილება „სსრ კავშირში სახალხო კონტროლის შესახებ" სსრ კავშირის კანონის სამოქმედოდ შემოღების წესის თაობაზე".

დღის წესრიგის შემდეგ საკითხზე მოხსენება „სსრ კავშირის უმაღლესი სასამართლოს, სსრ კავშირის პროკურატურის, სსრ კავშირში სახელმწიფო არბიტრაჟისა და სსრ კავშირში ადვოკატურის შესახებ სსრ კავშირის კანონების პროექტები" გააკეთა კავშირის საბჭოს საკანონმდებლო განზრახულობათა კომისიის თავმჯდომარემ **მ. ს. გორბაჩოვმა**.

დეპუტატებმა პალატებში ცალ-ცალკე კენჭისყრით ერთხმად მიიღეს სსრ კავშირის კანონი „სსრ კავშირში უმაღლესი სასამართლოს შესახებ", სსრ კავშირის კანონი „სსრ კავშირის პროკურატურის შესახებ", სსრ კავშირის კანონი „სსრ კავშირში სახელმწიფო არბიტრაჟის შესახებ" და სსრ კავშირის კანონი „სსრ კავშირში ადვოკატურის შესახებ". მიღებულია აგრეთვე სსრ კავშირის უმაღლესი საბჭოს დადგენილება „სსრ კავშირში სახელმწიფო არბიტრაჟის შესახებ „სსრ კავშირის კანონის სამოქმედოდ შემოღების წესის თაობაზე".

სსრ კავშირის უმაღლესი საბჭოს პრეზიდიუმის ბრძანებულებათა დამტკიცების შესახებ მოხსენება გააკეთა სსრ კავშირის უმაღლესი საბჭოს პრეზიდიუმის მდივანმა **მ. პ. გიორგაძემ**. სსრ კავშირის უმაღლესმა საბჭომ მიიღო შესაბამისი კანონები.

ამით სსრ კავშირის მეათე მოწვევის უმაღლესი საბჭოს მეორე სესიამ მუშაობა დაამთავრა.

● ჭადრაკი

მხოლოდ ერთი ყაიმი

ბად-კისინგენში (გფრ) გრძელდება ქალთა ტრადიციული საერთაშორისო ტურნირი, რომელშიც 12 მონაწილეა.

7 ტურის შემდეგ ერთპიროვნულად ლიდერობს მსოფლიო ჩემპიონი მ. ჩიბურდანიძე, რომელსაც 6,5 ქულა აქვს. ამ ერთადერთ ყაიმს მასთან მიაღწია ქალთა მსოფლიო პირველობის პრეტენდენტმა ჟ. ვერეციმ (უნგრეთი).

საათები ჩართეს

მინსკის ძერჟინსკის სახელობის კლუბში 29 ნოემბერს საზეიმოდ გაიხსნა სსრ კავშირის ვაჟთა 47-ე ჩემპიონატი (უმაღლესი ლიგა).

შეჯიბრების მთავარი მსაჯის, საერთაშორისო არბიტრის ს. ფლორის (მოსკოვი) გამოსვლის შემდეგ წილისყრა მოეწყო. მონაწილენი სატურნირო ცხრილში ასე განლაგდნენ: 1. ე. სვეშნიკოვი (ჩელიაბინსკი), 2. გ. კასპაროვი (ბაქო), 3. ნ. რაშკოვსკი (კურგანი), 4. ე. გელერი (მოსკოვის ოლქი), 5. ო. რომანიშინი (ლვოვი), 6. ს. მაკარიჩევი (მოსკოვი), 7. ი. რაზუვაევი (მოსკოვის ოლქი), 8. ვ. ცეშკოვსკი (ომსკი), 9. კ. ლერნერი (ოდესა), 10. რ. ვაჰანიანი (ერევანი), 11. ი. ანიკაევი (ნიკოლაევი), 12. ა. ბელიავსკი (ლვოვი), 13. ვ. კუპრეიჩიკი (მინსკი), 14. ი. ბალაშოვი, 15. ს. დოლმატოვი (ორივე — მოსკოვი), 16. მ. ტალი (რიგა), 17. თ. გიორგაძე (თბილისი), 18. ა. იუსუპოვი (მოსკოვი).

ჩემპიონატი 26 დეკემბრამდე გასტანს.

● ფრენბურთი

გამარჯვებით დაიწყეს

ლაიპციგი. აქ დაწყებულ ფრენბურთელ ვაჟთა საერთაშორისო ტურნირის პირველი მოულოდნელობა იყო ჰავანის ძლიერი ნაკრები გუნდის წაგება ბუქარესტის გუნდთან — 0:3. გამარჯვებით დაიწყეს ტურნირი მოსკოვის ცსკა-ს ფრენბურთელებმა, რომლებმაც სძლიეს ბერლინის ნაკრებს — 3:0, აგრეთვე სოფიის გუნდმა, რომელმაც დაამარცხა ტურნირის მასპინძლები — ლაიპციგელი სპორტსმენები — 3:1. (საკდესი).

● კრივი

ოთხნი ფინალში

ბელგრადში მიმდინარე მოკრივეთა საერთაშორისო ტურნირში 4 საბჭოთა მოკრივე (7-დან) ფინალში გავიდა. ესენი არიან ევროპის ჩემპიონები საბიროვი (48 კგ), კონაკბაევი (63.5), ნიკოლიანი (81) და ნურკაზოვი. სპეციალისტები დიდ მოულოდნელობად მიიჩნევენ იუგოსლაველი მძიმეწონოსანის სტოიმენკოვიჩის გამარჯვებას ევროპის პირველობის ბრინჯაოს პრიზიორ შვედ ეკლუნდთან.

საქართველოს სპორტკომიტეტში

დღეს იწყება

როგორც ცნობილია, XXII ოლიმპიურ თამაშებს ეძღვნება საკავშირო კონკურს-დათვალიერება დევიზით „მშდ ნიშნიდან — ოლიმპიურ მედლამდე", რომლის მიზანია მოსახლეობაში მასობრივ-ფიზკულტურული გამაჯანსაღებელი და სპორტული საქმიანობის, მშდ კომპლექსზე მუშაობის კიდევ უფრო ამაღლება.

საკავშირო სპორტკომიტეტმა ამას წინათ გადაწყვიტა ჩვენს ქვეყანაში მოეწყოს აღნიშნული კონკურს-დათვალიერების მიმდინარეობის რეიდი-შემოწმება. აქედან გამომდინარე, საქართველოს სპორტკომიტეტმა მიიღო დადგენილება 1979 წლის 1 დეკემბრიდან 1980 წლის 1 მარტამდე რესპუბლიკაში ჩატარდეს კონკურს-დათვალიერების „მშდ ნიშნიდან — ოლიმპიურ მედლამდე" რეიდ-შემოწმება.

შემოწმებისას განსაკუთრებული ყურადღება მიექცევა საქართველოს კომკავშირის ცენტრალური კომიტეტის სამდივნოსა და საქართველოს სსრ მინისტრთა საბჭოსთან არსებული ფიზიკური კულტურისა და სპორტის კომიტეტის კოლეგიის წლევანდელი 16 აპრილის დადგენილების „XXII ოლიმპიური თამაშებისადმი მიძღვნილი რესპუბლიკური კონკურს-დათვალიერების — „მშდ ნიშნიდან — ოლიმპიურ მედლამდე" შესრულების მიმდინარეობას. იმას, თუ როგორ ეწყობა მშდ კომპლექსის მრავალჭიდში სასწავლო-საწვრთნელი მეცადინეობები, როგორია შეჯიბრებების ხარისხი, სპორტული ბაზების, ინვენტარის გამქირავებელი პუნქტების საქმიანობა, მომზადებული ნიშნოსნების აღრიცხვის სისწორე. გულმოდგინედ იქნება შესწავლილი მშდ საბჭოებისა და კომისიების მუშაობა, მშდ კომპლექსის 1977-1980 წლების სამუშაო გეგმების შესრულება.

საქართველოს სპორტკომიტეტმა აჭარის და აფხაზეთის ავტონომიური რესპუბლიკების, სამხრეთ ოსეთის ავტონომიური ოლქის, რესპუბლიკის ქალაქებისა და რაიონების სპორტკომიტეტებს, სპორტულ საზოგადოებათა საბჭოებს დაავალა მშდ ინსპექციებს სათანადო პრაქტიკული დახმარება გაუწიონ რეიდ-შემოწმების ორგანიზაციასა და ჩატარებაში, გააანალიზონ და გაავრცელონ მათი შედეგები, ფიზკულტურული კოლექტივების, სპორტული კლუბების საქმიანობაში გამოვლენილი დარღვევების აღმოსაფხვრელად გაატარონ კონკრეტული ღონისძიებანი.

● ხელბურთი

ქალთა გუნდებს შორის

გრძელდება საკავშირო ჩემპიონატი ხელბურთში ქალთა გუნდებს შორის. შეჯიბრების დებიუტანტმა ბერეგოვოს „კოლოსმა" პირველი გამარჯვება მოიპოვა ვილნიუსის „ეგლესთან" — 21:17, (10:5).

ქვეყნის 11-გზის ჩემპიონმა — კიევის „სპარტაკმა" სძლია ბაქოს სპორტული ნაწარმის ფაბრიკის გუნდს — 27:15 (14:10), ხოლო მათმა თანამემამულეებმა, „ავტომობილისტის" ხელბურთელებმა ფრედ ითამაშეს ზიი-სთან — 16:16 (9:10).

● კალათბურთი

თანაბრად გაიყვეს

საბჭოთა და იუგოსლავიის კალათბურთელ ვაჟთა გუნდების ტურნეს შემდეგ ამერიკის შეერთებულ შტატებში ბოლო მატჩი გამართეს პოლონეთის ნაკრები გუნდის წევრებმაც — ნიუ-ჯერსის შტატის ქალაქ პრინსტონის უნივერსიტეტის გუნდთან და გაიმარჯვეს — 68:62. 12 შეხვედრიდან აშშ-ს უნივერსიტეტის სტუდენტურ კლუბებთან პოლონელები მხოლოდ ექვსში დამარცხდნენ.

ქრონიკა

● თხილამურები

დიდი დეკადა დაიწყო

საბჭოთა მოთხილამურეებმა დაიწყეს XIII ზამთრის ოლიმპიური თამაშებისთვის მზადების პროგრამით გათვალისწინებული შეჯიბრებები. ამ ტურნირმა სტარტი სვერდლოვსკის მიდამოებში აიღო. აქ გაიმართა ტრადიციული ასპარეზობა — „საღამოს ნათხილამურევი".

ქალთა შორის 5 კილომეტრზე რბენა მოიგო ოლიმპიურმა ჩემპიონმა რ. სმეტანინამ — 14.35. მას 10 წამით ჩამორჩა თანაქალაქელი ნ. როჩევა (ორივე — სიქტივკარი).

ვაჟები 10 კილომეტრზე დარბოდნენ. უძლიერესი აღმოჩნდა ნ. ზიმიატოვი (მოსკოვის ოლქი) — 26.12. გამარჯვებულთან 14 წამით წააგო ლენინგრადელმა ე. ბელიაევამ. საბჭოთა კავშირის ხალხთა ზამთრის IV სპარტაკიადის ჩემპიონმა ა. პიატიგინმა (ნიჟნი ტაგილი) III ადგილი დაიკავა — 26.41.

● ფიგურული ციგურაობა

ლიდერთა გარეშე

მოსკოვში ფიგურულ მოციგურავეთა ტრადიციულ საერთაშორისო ტურნირზე გაზეთ „ნუველ დე მოსკუს" პრიზებზე — „ბროლის ციგურები", ლენინგრადელი მოციგურავეები ი. ვორობიოვა და ი. ლისოვსკი საუკეთესონი აღმოჩნდნენ სპორტული წყვილების შეჯიბრებაში. ნებისმიერი ვარჯიშის შესრულების შემდეგ მათ 107 ქულა დაიმსახურეს და მიუწვდომელნი გახდნენ დანარჩენებისათვის. უნდა აღინიშნოს, რომ პირველი დღის შემდეგ ი. როდნინასა და ა. ზაიცევის გამარჯვება არავისთვის მოულოდნელი არ იყო. აქ II ადგილზე იყვნენ მ. ჩერკასოვა და ს. შახრაი, მაგრამ ორივე წყვილი მსოფლიო პირველობისათვის მზადების გეგმის შესაბამისად ნებისმიერ პროგრამაში აღარ მონაწილეობდა.

● შაში

ნორჩი ჩემპიონები

ჭადრაკის სასახლეში დამთავრდა გოგონათა და ჭაბუკთა შორის თბილისის პირველობები 64-უჯრიან შაშში.

გოგონათა შორის ჩემპიონის სახელი მოიპოვა თბილისის 160-ე საშუალო სკოლის X კლასის მოსწავლემ, პირველთანრიგოსანმა ნატო აგლაძემ (მწვრთნელი—ოსტატი რ. ქერდიყოშვილი). მან გამარჯვება ერთი ტურით ადრე გაინაღდა — 8,5 ქულა 10-დან. II ადგილზეა მ. ბეთანელი — 7, III — დ. საქიძე — 6. ორივე მოჭადრაკემ მიიღო გოგონათა შორის საქართველოს პირველობის (იანვარი, ფოთი) საგზური.

ჭაბუკთა ჩემპიონატში, რომელშიც 18 მონაწილე იყო, გაიმარჯვა თბილისის 140-ე საშუალო სკოლის VIII კლასის მოსწავლემ ნუგზარ სვანიშვილმა. მან 15 პარტია მოიგო და 2 ყაიმით დაამთავრა. შემდეგ მოდიან გ. პოპოვი — 12,5, რ. ხასიევი — 12,5 (მას კოეფიციენტთა ცხრილით უარესი მაჩვენებელი აღმოაჩნდა) და ლ. კიკნაძე —12. ოთხივე მოჭადრაკემ მოიპოვა ჭაბუკთა შორის საქართველოს პირველობაში (იანვარი, ფოთი) მონაწილეობის უფლება.

ზ. სვანიშვილი.

• • •

სურათზე: თბილისის ნორჩი ჩემპიონები (მარცხნიდან) ნ. აგლაძე და ნ. სვანიშვილი.

დ. მეზურნიშვილის ფოტო.

□

ფინიშის სწორზე გავიდნენ

ასუჯრიან შაშში სსრ კავშირის ვაჟთა ჩემპიონატში, რომელიც რიგაში მიმდინარეობს, სათამაშო დარჩა ხუთი ტური.

ლიდერობას იყოფენ სსრ კავშირის შარშანდელი ჩემპიონი მ. კორენევსკი (ლენინგრადი) და პირველობის დებიუტანტი ოსტატი ი. ერმაკოვი (მოსკოვი) — 7,5-7,5. კორენევსკი ერთადერთი მონაწილეა, რომელსაც პარტია არ წაუგია.

დიდოსტატთა „რისხვად" გამოაცხადეს კიეველი ოსტატი ა. ბეზვერშენკო. მან თავიდან სძლია მსოფლიოს ექს-ჩემპიონს ა. განტვარგს, მერე მეორე ექს-ჩემპიონს ვ. შჩოგოლევს დააყრევინა ფარ-ხმალი. საინტერესოა, რომ ეს შჩოგოლევის პირველი წაგებაა სსრ კავშირის ჩემპიონატებში ბოლო შვიდი წლის მანძილზე.

ლიდერებს ფეხდაფეხ მიჰყვებიან ა. განტვარგი, ა. მოგილიანსკი, ა. დიბმანი და ნ. მიშჩანსკი — 7-7, ვ. შჩოგოლევი, რ. ლეშჩინსკი და ა. ჩულკოვი — 6,5-6,5.

ჩვენი სპორტის პროპაგანდისტები

როცა ასეთი სიყვარულია...

ძალიან უყვარს სპორტი, ახლობლებიც სპორტსმენები ჰყავდა — მამამისმა და ძმებმა ასპინძის რაიონში, სადაც ის იზრდებოდა, ფართოდ გაავრცელეს ბურთი, ველოსიპედი და ჭადრაკი. პაპა უძველეს ლეგენდას უყვებოდა მესხეთის მიწაზე გამართული მამაცთა შეჯიბრებების შესახებ. სპორტზე უზომოდ შეყვარებული ჩამოვიდა თბილისში, სადაც მამამისი გადმოიყვანეს სამუშაოდ და.. ერთდროულად სპორტის რამდენიმე სახეობაში შეუდგა ვარჯიშს. ბევრ სახეობაში აქვს თანრიგი, მათ შორის პირველიც.

...დურმიშხან მესხი მერვეკლასელი იყო, ასპინძის რაიონის ფეხბურთელთა ნაკრებში რომ შეიყვანეს. უფრო ადრე კი, რვა წლისა, ხიზაბავრის საშუალო სკოლის ჩემპიონი გახდა ჭადრაკში. მოგვიანებით ქართული ჭიდაობა შეიყვარა და ხშირად თავისზე უფროსებსაც კი ჯაბნიდა.

— მალე მძლეოსნობაში (სპრინტი) ასპინძის პედაგოგიური ტექნიკუმის ჩემპიონი გახდა. თბილისში გადმოსვლის შემდეგ მე-12 ვაჟთა საშუალო სკოლის ფეხბურთელთა გუნდის კაპიტანი გახდა და ამავე დროს პირველი მაისის რაიონის ნორჩ მოჭადრაკეთა გუნდში პირველ დაფაზე თამაშობდა. არც უნივერსიტეტში ისტორიის ფაკულტეტზე სწავლისას მიუნებებია თავი სპორტისთვის.

სპორტისადმი დიდმა სიყვარულმა დურმიშხან მესხს აალებინა ხელში კალამი და აი, 1958 წელს გაჩნდა მისი პირველი წიგნი: „ჩვენი სპორტსმენები". მასში წარმოდგენილი იყო სხვადასხვა ტიტულის მქონე ცნობილი ქართველი სპორტსმენების მოკლე ბიოგრაფიები. შემდგომში მას მოჰყვა „ჩვენი მსოფლიოს ჩემპიონები ჭიდაობაში", „მსოფლიოს ქართველი ჩემპიონები", „ოლიმპიური ჩემპიონები საქართველოდან". ამჟამად დ. მესხი მუშაობს წიგნზე „ქართველი ევროპის ჩემპიონები".

პირველი კატეგორიის მსაჯი მძლეოსნობასა და სროლაში, დურმიშხან მესხი ქართული სპორტის დიდი პროპაგანდისტია. საქართველოს თითქმის ყველა კუთხეში აქვს წაკითხული ლექციები ჩვენს სპორტსმენებზე, წლების განმავლობაში ხელმძღვანელობს საზოგადოება „ცოდნის" სპორტულ ლექტორიუმს, სადაც კარგი მუშაობისათვის მრავალჯერ დაჯილდოვდა საპატიო სიგელებითა და ფასიანი საჩუქრებით. იგი საინტერესო მუშაობას ეწევა აგრეთვე 120-ე სატრანსპორტო ტექნიკურ სასწავლებელში მისივე ინიციატივით ჩამოყალიბებულ სპორტულ ლექტორიუმში „ოლიმპიადა-80". აქ რეგულარულად ტარდება ლექციები, თემატური საღამოები და შეხვედრები ოლიმპიურ ჩემპიონებთან.

მაგრამ, ყოველივე ამის მიუხედავად, სპორტი დურმიშხან მესხის პროფესია როდია. საქართველოს სსრ კულტურის დამსახურებული მუშაკი დ. მესხი ვ. ი. ლენინის სახელობის ცენტრალური მუზეუმის თბილისის ფილიალის განყოფილების გამგეა. 13 წელიწადია ხელმძღვანელობს ავლაბრის არალეგალურ სტამბა-მუზეუმს.

ახლახანს დურმიშხანს 50 წელი შეუსრულდა და ამ თარიღთან დაკავშირებით იგი საქართველოს სსრ უმაღლესი საბჭოს პრეზიდიუმის საპატიო სიგელით დააჯილდოვეს. ვუსურვოთ სპორტის ტრფიალს, მის დიდ პროპაგანდისტს დურმიშხან მესხს შემდგომი წარმატებები საინტერესო, კეთილშობილურ საქმიანობაში.

ლილი ბეჟანიშვილი.

მოკლედ

● ვანი

საინტერესოდ მიმდინარეობდა ვანის „კოლმეურნის" რაისაბჭოს პირველობა ფეხბურთში.

შეჯიბრება წაუგებლად ჩაატარა და პირველობა დამსახურებულად მოიგო სულორის საბჭოთა მეურნეობის გუნდმა. მომდევნო ადგილებზე არიან დიხაშხოს და ქვედა ვანის კოლმეურნეობათა გუნდები.

ი. ნიკოლეიშვილი.

□

● ჩხოროწყუ

32 გუნდი მონაწილეობდა ფეხბურთელთა სარაიონო თასის გათამაშებაში.

ფინალში ერთმანეთს შეხვდნენ ქვედა ჩხოროწყუსა და ჩხოროწყუს მექანიკური ტექნიკუმის ფეხბურთელები. ანგარიშით 5:0 გაიმარჯვა ქვედა ჩხოროწყუს გუნდმა.

აქვე მოეწყო ფეხბურთელთა სარაიონო პირველობა. ადგილები ასე განაწილდა: 1. მეორე ახუთი, 2. ჩხოროწყუს მექანიკური ტექნიკუმი, 3. ნაფიჩხოვო.

ლ. ჟურაშვილი.

კადრები—ყველაფრის თავიდათავი

ბედნიერება... რამდენიმე წუთით

ფელეტონი

საწარმოო გაერთიანების კლუბში ტევა არ იყო. საზეიმო სხდომაზე სოციალისტური შეჯიბრების შედეგებს აჯამებდნენ. პრეზიდიუმში დირექციის, პარტიული, პროფკავშირული და კომკავშირული ორგანიზაციების ხელმძღვანელებს, გაერთიანების აქტივისტებს დაეკავებინათ ადგილები.

პარტიული კომიტეტის მდივანმა სხდომა გახსნილად გამოაცხადა, ყველას მოახლოებული საყოველთაო სახალხო ზეიმი მიულოცა, გაერთიანების შრომით წარმატებებზე ილაპარაკა და სიტყვა ასე დაასრულა:

— ამ გამარჯვებას, იმ სასახელო მაჩვენებლებს, რასაც ჩვენმა ორგანიზაციამ მიაღწია, ახალი ფიზკულტურის ინსტრუქტორის უნარიან მუშაობას უნდა ვუმადლოდეთ. ამბერკი როხროხაძის დაუღალავი, შეუპოვარი გარჯა რომ არა, ჩვენი მიღწევები გამოსაჩენიც არ იქნებოდა. ახლა კი ჩვენზე ლაპარაკობენ რაიონში, რესპუბლიკაში. არადა, რამდენი ნერვიულობის გადატანა მოუხდა პატივცემულ ამბერკის, რომ ყველა დავეყოლიებინეთ დავხმარებოდით სპორტული ბაზების მოწყობაში, მასობრივ-ფიზკულტურული და გამაჯანსაღებელი საქმიანობის გაშლაში. ყველაფერმა ამან და საწარმოო ტანვარჯიშის საამქროებში, განყოფილებებში, უბნებზე დანერგვამ სასწაულებრივად აამაღლა შრომისნაყოფიერება, რომლის შედეგსაც ჩვენ ახლა ვიმკით...

ტრიბუნაზე ორატორები ერთმანეთს ცვლიდნენ. საამქროების, განყოფილებების, უბნების უფროსები, ბრიგადირები, მოწინავე მუშები შეკრებილთ სოციალისტურ შეჯიბრებაში გამარჯვებისთვის მათ მიერ გაწეული საქმიანობის ანგარიშს აბარებდნენ. ყველა ერთხმად ქება-დიდებით იგონებდა ფიზკულტურული კოლექტივის, მისი თავკაცის ღვაწლს...

...ამბერკი კი ამ დროს დარბაზის წინა რიგზე იჯდა და, ამდენი ქებით სახეაწითლებული, მორცხვად იმუშნებოდა, თითქოს ყველას სთხოვდა: რა საჭიროა ეს ყველაფერი, განა ისეთი რა გავაკეთე, რაც ყველა ფიზკულტურის ინსტრუქტორის მოვალეობა არ იყოსო.

ტრიბუნიდან კი კვლავ ისმოდა ორატორთა სიტყვები. შეჯიბრებაში გამარჯვებულებს იქვე გადასცემდნენ დირექციისა და პროფკავშირის კომიტეტის ფასიან საჩუქრებს, ვიმპელებსა და სიგელებს.

„ეს ჯილდო ჩვენ კი არა, ამბერკი როხროხაძეს ეკუთვნის. ეს მან თავისი ფიზკულტურით შეგვმატა ხალისი, საწარმოო ტანვარჯიშით აგვიმაღლა შრომის ნაყოფიერება, კიდევ უფრო შეგვაყვარა ჩვენი გაერთიანება, უბანი, განყოფილება და მის ამ ზრუნვას მომავალშიც გაორკეცებული ვარჯიშით დაუღალავი წვრთნითა და საწარმოო გეგმების კიდევ უფრო გადაჭარბებით, გამოშვებული პროდუქციის და ხარისხის ზრდით, ეფექტიანობით ვუპასუხებთ". — ასეთი იყო თითქმის თითოეული დაჯილდოებულის სამადლობელი სიტყვის შინაარსი.

მაგრამ ყველას მაინც სამინისტროს წარმომადგენელმა გადააჭარბა:

— ჩვენს სისტემაში თქვენი საწარმოო გაერთიანება ერთ-ერთი ჩამორჩენილი ორგანიზაციიდან მართლაც სანიმუშო კოლექტივად გადაიქცა. ცხადია, ეს შედეგია დირექციის, პარტიული, პროფკავშირული და კომკავშირული ორგანიზაციების ხელიხელჩაკიდებული მუშაობის, სამინისტროს უნარიანი ხელმძღვანელობისა. მაგრამ ბოლო დროის გამოკვლევებმა, რაც ჩვენმა ორგანიზაციამ თქვენი ასეთი სწრაფი წინსვლის საიდუმლოების ასახსნელად ჩაატარა, საბოლოოდ დაგვარწმუნა ფიზკულტურის თავკაცის, პატივცემული ამბერკის უდავო ნიჭიერებასა და ერუდიციაში. ერთობ მოკლე დროში სპორტული ბაზების ასე მომრავლება, „მზად ვარ შრომისა და სამშობლოს დაცვისთვის" კომპლექსის ნიშნოსნების, სპორტსმენ-თანრიგოსნების მომზადების გეგმების დიდი გადაჭარბებით შესრულება, ყველა მშრომელის გამაჯანსაღებელი მუშაობის სხვადასხვა ფორმით ესოდენ დაინტერესება, თავისთავად ყველაფერზე ლაპარაკობს. როხროხაძის ამ გამოცდილებას უთუოდ სხვა გაერთიანებებშიც დავნერგავთ. ვაშა და დიდება ამბერკის!..

სამინისტროს წარმომადგენლის სიტყვები დაფარა ტაშმა და შეძახილებმა: — თვითონ ფიზკულტურის ინსტრუქტორსაც მოვუსმინოთ, დღეს ყველაზე დიდი საჩუქარი ამბერკის ეკუთვნის და ვიდრე მას გადავცემდეთ ზოგი რამ გვითხრას!..

ამას კი ნამდვილად არ ელოდა უზომო ქებით გაბრუებული კაცი, ვიდრე სცენაზე ასასვლელი კიბის რამდენიმე საფეხურს აივლიდა და ტრიბუნაზე მიკროფონთან მოეწყობოდა, თვალწინ ელვის სისწრაფით გაირბინა მისმა არც თუ ისე შორეულმა წარსულმა.

...ამ საწარმოო გაერთიანებამდე სად არ უმუშავია ამბერკის — ფაბრიკა არ დაუტოვებია, ქარხანა და მშენებლობა. ყველგან მშრომელთა შორის ფიზკულტურულ-გამაჯანსაღებელი მუშაობის სათანადოდ გაშლას, სპორტის თუნდაც რამდენიმე სახეობის დანერგვას თხოვდნენ. მართალია, ზოგან დირექციები სამსახურში მისი ყოფნა-არყოფნით არც კი ინტერესდებოდნენ, არავინ აკონტროლებდა გასამრჯელოს რისთვის იღებდა, მაგრამ ყველაზე ასე როდი ითქმის, ბევრგან ხელფასის სათანადო უკუგებასაც მოითხოვდნენ... ყალბისმქნელობისთვის, მიწერებისთვის ბევრჯერ ამხილეს, საყვედურებიც მიარტყეს, სამსახურიდან მრავალგზის დაითხოვეს...

ახლა? ერთბაშად ასეთი სახელი და დიდება! დრო კი ნამდვილად იყო. საშუალო ასაკს გადაცილებულ კაცს ბოლოსდაბოლოს ხომ უნდა ეჩვენებინა რა ნიჭის პატრონიც იყო. ნეტარებით პირდაპირ დნებოდა...

...ეს რაა, თუ ვიცოცხლე, გაისისთვის წარმატებებს კიდევ უფრო გავაორკეცებ, კავშირის მასშტაბით გავითქვამ სახელს!...

უკანასკნელი თავისი სიტყვა ამბერკის თვითონაც კარგად არ გაუგონია. მქუხარე ტაშმა ჰერი შეაზანზარა. ის კი დაინახა ოთხმა კაცმა მისკენ როგორ წამოიღო უზარმაზარი ბროლის ვაზა, რომელზეც მიეკრათ წარწერა „ჩვენი წარმატებების მესაიდუმლეს —მადლიერი კოლექტივისაგან"!

ამბერკიმ ძლივს მოხვია ხელები. მაგრამ ჰოი, საკვირველებავ! ასეთი მძიმე არაფერი უნახავს. ვაზა ხელიდან გაუსრიალდა, სცენა ჩაანგრია და... როხროხაძეც სადღაც უსასრულობაში ჩაიყოლია.

...დაფეთებულს გამოეღვიძა. სიზმარი ცუდად ენიშნა.

იმ დილით სამსახურში დაახვედრეს ბრძანება: „უქნარობისთვის განთავისუფლდეს სამსახურიდან!".

ო. გელაშვილი.

● სარედაქციო ფოსტა

თავის ადგილზე მუშაობს?

რედაქციამ ჭიათურიდან მიიღო გ. კაპანაძისა და ე. ნადირაძის მამხილებელი კორესპონდენცია. წერილში ლაპარაკი იყო, რომ **მეტალურგიული მრეწველობის მუშაკთა პროფკავშირის საქალაქო კომიტეტს (თავმჯდომარე ნ. გოგისვანიძე) ფიზკულტურის ინსტრუქტორ-მეთოდისტის ორი საშტატო ერთეულიდან ერთი არადანიშნულებისამებრ აქვს გამოყენებული: სპორტკომბინატ** „მაღაროელის" ინსტრუქტორ-მეთოდისტად გაფორმებული ჰყავს ფიზკულტურის არასპეციალისტი, პენსიონერი დ. კახნიაშვილი. იგი სპორტკომბინატში ფიზკულტურის მეთოდისტის მოვალეობას უნდა ასრულებდეს. სინამდვილეში წლების მანძილზე მხოლოდ პროფკავშირული მუშაკის საქმეს აკეთებს. — კომიტეტში შემოსული განცხადებებისა და საჩივრების განხილვითაა დაკავებული.

წერილი შესამოწმებლად რედაქციამ გადაუგზავნა ჭიათურელ კორესპონდენტს **გ. ბარჯაძეს,** რომელმაც ფაქტების სინამდვილე პროფკავშირის საქალაქო კომიტეტში, ფიზკულტურისა და სპორტის საქალაქო კომიტეტის თავმჯდომარესთან ტ. პაპიძესა და „განთიადის" საქალაქო საბჭოს თავმჯდომარესთან ვ. ლურსმანაშვილთან საუბარში დაადგინა, რომ გ. კაპანაძისა და ე. ნადირაძის კორესპონდენცია სინამდვილეს შეეფერება.

შესაძლოა, პენსიონერი დ. კახნიაშვილი გამოცდილი პროფკავშირული მუშაკია, მაგრამ განა ეს უფლებას აძლევს ჭიათურის მეტალურგიული მრეწველობის მუშაკთა პროფკავშირის საქალაქო კომიტეტის თავმჯდომარე ნ. გოგისვანიძეს, რომ ფიზკულტურის ინსტრუქტორ-მეთოდისტის შტატი არადანიშნულებისამებრ გამოიყენოს? ეს ორგანიზაცია ხომ თვითონ უნდა ებრძოდეს ამგვარ დარღვევებს? მით უმეტეს, ჭიათურელი მშრომელები ფიზკულტურული მუშაკებით განებივრებულნი არ არიან. „სპორტკომბინატ „მაღაროელის" — ფიზკულტურის ინსტრუქტორის ადგილი მხოლოდ ფიზკულტურის სპეციალისტმა უნდა დაიკავოს და მისი პირდაპირი მოვალეობა უნდა შეასრულოს.

პასუხს საქართველოს მეტალურგიული მრეწველობის მუშაკთა პროფკავშირის რესპუბლიკური კომიტეტისა და „განთიადის" ცენტრალური საბჭოდან ველით.

ეროვნული ბიბლიოთეკა

ფეხბურთი

გაიმართა რესპუბლიკის საფეხბურთო ჩემპიონატის ბოლო ტურის მატჩები.

I ჯგუფი

„მერცხალი" (მახარაძე) — „ამირანი" (ოჩამჩირე) 2:2. მსაჯი ლ. ხიმონიშვილი (რუსთავი).

„მეშახტე" (ტყიბული) — ფიზკულტურის ინსტიტუტი (თბილისი) 2:3. მსაჯი უ. ფურცელაძე (თბილისი).

პირველ 10 წუთში ძებისაშვილმა და გუმბერიძემ ზედიზედ 2 ბურთი გაიტანეს სტუმრების კარში. მიუხედავად ასეთი დასაწყისისა, სტუდენტებმა არ დაყარეს ფარ-ხმალი და გაქვითეს ანგარიში (ბაზაზაშვილი, კიკნაძე). შესვენების შემდეგ ქველაძის მიერ ზუსტად შესრულებულმა საჯარიმომ გამარჯვება მოუტანა ფიზკულტურის ინსტიტუტის გუნდს.

„სპარტაკი" (თბილისი) — „ეგრისი" (ცხაკაია) 3:2. მსაჯი მ. კობიაშვილი (გორი).

გამარჯვებულთაგან ბურთები გაიტანეს ფუხაშვილმა, ბერუაშვილმა და მეტრეველმა, ხოლო ცხაკაიელთაგან — ბაღოშვილმა და კიკალეიშვილმა.

„მაღაროელი" (ჭიათურა) — ფიზკულტურის ინსტიტუტი (თბილისი) 0:0. მსაჯი ა. ჯანანაშვილი (თბილისი).

თბილისელმა ბაზაზაშვილმა ვერ გამოიყენა პენალტი.

„სპარტაკი" (თბილისი) — „მეტალურგი" (რუსთავი) 4:3. მსაჯი ჯ. ჯიშიაშვილი (თბილისი).

„მზიური" (გალი) — „იმერეთი" (წულუკიძე) 1:1. მსაჯი ი. კანდელაკი (თბილისი).

ბურთები გაიტანეს ზაქარაიამ („მზიური") და ბერძენიშვილმა („იმერეთი").

„მეშახტე" (ტყიბული)—„სქური" (წალენჯიხა) 3:0. მსაჯი გ. შავგულიძე (რუსთავი).

2 ბურთი გაიტანა ლორთქიფანიძემ, 1 — თოდიძემ.

„სიონი" (ბოლნისი) — „მეტალურგი" (ზესტაფონი) 5:0. მსაჯი მ. კობიაშვილი (გორი).

2 ბურთი გაიტანა ისიანმა, თითო — მურ. ჯაფარიძემ, უგულავამ და აიდინოვმა.

რესპუბლიკური ჩემპიონატის ყველაზე შედეგიანი მოთამაშეა წულუკიძის „იმერეთის" თავდამსხმელი ვ. ბერძენიშვილი, რომელმაც გაიტანა 34 ბურთი. შემდეგ მოდიან გ. ჩიქობავა („ეგრისი", ცხაკაია) — 29, თ. რუხაძე („მერცხალი", მახარაძე), ჯ. ოდიშარია („სალხინო", გეგეჭკორი), ს. გლინიანოვი („მეტალურგი", ზესტაფონი) — 24-24.

საქართველოს ჩემპიონატი

II ჯგუფი

I ზონა

„თრიალეთი" (წალკა) — „დურუჯი" (ყვარელი) 3:1, „ქართლი" (გორის რაიონი) — იბერია" (ქარელი) 6:3, „ფიჩხოვანი" (ახმეტა) — „ალაზანი" (გურჯაანი) 0:1, „მესხეთი" (ახალციხე) — „არმაზი" (მცხეთა) 0:0. ახალქალაქის „აბულს" გამარჯვება ჩაეთვალა საგარეჯოს „გარეჯთან".

II ზონა

„ჩამომსხმელი" (ბორჯომი)— — „ნარუჯა" (მახარაძე) 3:1, „შუქურა" (ქობულეთი) — „ოჯალეში" (ბანძა) 3:4, „სამგურალი" (წყალტუბო) — „შუქურა" (ქობულეთი) 5:4, „ოჯალეში" (ბანძა) — „სულორი" (ვანი) 0:1, „ნარუჯა" (მახარაძე) — „ბახმარო" (ჩოხატაური) 2:1, „სენაკი" (ცხაკაია) — „ჩამომსხმელი" (ბორჯომი) 1:2, „ავტომობილისტი" (ბათუმი) — „მექალალდე" (ზუგდიდი) 2:0, „გიგანტი" (ლაითური) — „ავტომობილისტი" (აბაშა) 0:3, „შახტიორი" (ტყვარჩელი) — „ნაკადული" (ჩხოროწყუ) 2:0, „ლელო" (დიდი ჯიხაიში) — „დინამო" (ქუთაისი) 1:6. გუდაუთის „ავტომობილისტს" გამარჯვება ჩაეთვალა საჩხერის „ჩიხურასთან".

ზონალური პირველობა

„განთიადი" (კასპი) —„მაიაკი" (სოხუმი) 6:2, „ტეხურა" (დიდი ჭყონი) — „ცისკარი" (სიღნაღი) 2:0. ბათუმის „ტურისტს" დამარცხება ჩაეთვალა დიდი ჭყონის „ტეხურასთან", ხოლო ჭიათურის „მშენებელს" — ბათუმის „ტურისტთან".

საჯარიმო დარტყმა

თამაშის დროს მინდორზე ერთმანეთთან გამართული მუშტიკრივისთვის მინდვრიდან გააძევეს ცხაკაიას „ეგრისის" ფეხბურთელი ვ. კიკალეიშვილი და თბილისის სპარტაკელი ა. კაჭახიძე.

მესამე გაფრთხილება მიიღო გ. კოხტავამ (წალენჯიხის „სქური"), რომელიც მომავალი წლის გათამაშებაში გამოტოვებს 3 მატჩს.

სხვადასხვა დანაშაულისთვის გაფრთხილებული არიან თ. ქვარაია და გ. შელია („სქური", წალენჯიხა), თ. ადუაშვილი („სპარტაკი", თბილისი), მურ. ჯაფარიძე („სიონი", ბოლნისი), ა. კიკნაველიძე („მეტალურგი", ზესტაფონი).

* * *

სურათზე: საქართველოს 1979 წლის ჩემპიონი ფეხბურთში — რუსთავის „მეტალურგი". პირველ რიგში (მარცხნიდან) — ვ. ლომიძე, დ. კურცხალია, მ. გოგინავა, ლ. გოგუაძე, ნ. ზავრადაშვილი, ა. არევაძე, ო. შეყლაშვილი; მეორე რიგში — გუნდის უფროსი რ. გოგისვანიძე, ი. ალადაშვილი, ვ. იმედაშვილი, ვ. კურტანიძე, ფ. აშაძე, ი. კენკიშვილი, მ. კოდანაშვილი, მწვრთნელი ბ. გვენცაძე.

რ. გაბრიჭიძის ფოტო.

გათამაშების ცხრილები

საბოლოო მდგომარეობა

I ჯგუფი

	თ.	მ.	ფ.	წ.	ბ.	ქ.
„მეტალურგი" (რუსთავი)	40	24	8	8	77—48	56
„მზიური" (გალი)	40	23	7	10	57—40	53
„მეშახტე" (ტყიბული)	40	24	4	12	57—39	52
„მერცხალი" (მახარაძე)	40	15	13	12	70—61	43
„ენერგეტიკოსი" (თერჯოლა)	40	18	6	16	49—53	42
„სალხინო" (გეგეჭკორი)	40	14	13	13	61—65	41
„ავიატორი" (თბილისი)	40	15	10	15	54—53	40
„სქური" (წალენჯიხა)	40	15	10	15	60—63	40
„მაღაროელი" (ჭიათურა)	40	15	9	16	66—60	39
„კახეთი" (თელავი)	40	15	9	16	54—58	39
„ამირანი" (ოჩამჩირე)	40	11	17	12	52—56	39
ა ს კ (თბილისი)	40	13	12	15	47—41	38
„სიონი" (ბოლნისი)	40	13	12	15	64—61	38
„იბერია" (ხაშური)	40	14	10	16	58—56	38
ფიზკ. ინსტ. (თბილისი)	40	14	10	16	48—52	38
„იმერეთი" (წულუკიძე)	40	14	10	16	58—68	38
„სპარტაკი" (თბილისი)	40	16	6	18	63—75	38
„ეგრისი" (ცხაკაია)	40	15	8	17	55—79	38
„მეტალურგი" (ზესტაფონი)	40	12	12	16	54—68	36
„კოლხეთი" (ხობი)	40	12	10	18	45—49	34
პოლიტექნ. ინსტ (თბილისი)	40	6	8	26	36—40	20

II ჯგუფი I ზონა

„ქართლი" (გორის რ-ნი)	34	26	6	2	114—36	58
„ალაზანი" (გურჯაანი)	34	21	8	5	63—34	50
„სპარტაკი" (ცხინვალი)	34	22	5	7	93—28	49
ტაქსომოტორი № 3 (თბ.).	34	17	9	8	60—45	43
„გარეჯი" (საგარეჯო)	34	16	7	11	54—45	39
„განახლება" (ადიგენი)	34	15	9	10	41—39	39
„გარისი" (თეთრიწყარო)	34	16	6	12	55—39	38
„მესხეთი" (ახალციხე)	34	14	8	12	53—46	36
„ფიჩხოვანი" (ახმეტა)	34	11	12	11	44—45	34
„ალგეთი" (მარნეული)	34	13	8	13	48—54	34
„ვარძია" (ასპინძა)	34	9	14	11	51—52	32
„იბერია" (ქარელი)	34	12	7	15	46—75	31
„არმაზი" (მცხეთა)	34	9	11	14	45—47	29
„აბული" (ახალქალაქი)	34	11	5	18	28—65	27
„დურუჯი" (ყვარელი)	34	9	8	17	68—74	26
„თრიალეთი" (წალკა)	34	8	8	18	43—63	24
„ჰერეთი" (ლაგოდეხი)	34	4	4	26	33—100	12
„იორი" (თიანეთი)	34	5	1	28	20—77	11

II ჯგუფი, II ზონა

„სულორი" (ვანი)	38	34	2	2	121—42	70
„შუქურა" (ქობულეთი)	38	30	2	6	89—42	62
„ბახმარო" (ჩოხატაური)	38	20	9	9	92—64	49
„ავტომობილისტი" (აბაშა)	38	17	9	12	68—61	43
„ჩიხურა" (საჩხერე)	38	15	12	11	83—69	42
„ჩამომსხმელი" (ბორჯომი)	38	18	4	16	78—67	40
„ავტომობილისტი" (ბათუმი)	38	19	2	17	64—74	40
„მექალალდე" (ზუგდიდი)	38	15	9	14	95—77	39
„გიგანტი" (ლაითური)	38	16	6	16	68—68	38
„დინამო" (ქუთაისი)	38	15	6	17	67—59	36
„სენაკი" (ცხაკაია)	38	14	8	16	54—63	36
„ნარუჯა" (მახარაძე)	38	15	4	19	64—82	34
„სამგურალი" (წყალტუბო)	38	13	6	19	91—97	32
„ავტომობილისტი" (გუდაუთა)	38	14	4	20	56—68	32
„ოჯალეში" (ბანძა)	38	12	7	19	66—93	31
„ნაკადული" (ჩხოროწყუ)	38	10	10	18	65—91	30
„შახტიორი" (ტყვარჩელი)	38	13	4	21	52—82	30
„ლესიჭინე" (ჩხოროწყუ)	38	11	6	21	46—80	28
„თოლია" (სოხუმი)	38	11	4	23	59—55	26
„ლელო" (დიდი ჯიხაიში)	38	9	4	25	40—84	22

ზონალური პირველობა (ფინალური თამაშები)

„ტეხურა" (დიდი ჭყონი)	10	5	2	3	14—12	12
„ტურისტი" (ბათუმი)	10	5	2	3	15—14	12
„მაიაკი" (სოხუმი)	10	5	1	4	22—20	11
„განთიადი" (კასპი)	10	5	0	5	24—19	10
„ცისკარი" (სიღნაღი)	10	5	0	5	11—12	10
„მშენებელი" (ჭიათურა)	10	2	1	7	11—20	5

მკითხველის თხოვნით

დღეს მკითხველს ვთავაზობთ ა. იაკობაშვილის წერილების სერიის ბოლო ნაწილს, რომელიც „ხატხა-იოგას" სისტემით მოვარჯიშეთა კვებასა და დასვენებას ეხება. აქვე უნდა აღინიშნოს, რომ გაზეთში ადრე დასტამბული ვარჯიშის სარგებლობა კვების დიეტის დაცვის შემთხვევაში მოაქვს. „ხატხა-იოგას" მიმდევარს მუდამ უნდა ახსოვდეს, რომ იოგები კატეგორიულად უარყოფენ თამბაქოს, ალკოჰოლს და სხვა ამგზნებ საშუალებებს, ყავასაც კი. ასანების შესრულებასთან ერთად თამბაქოს წევას ან ალკოჰოლის გამოყენებას გამოუსწორებელი ზიანი შეუძლია მიაყენოს ორგანიზმს. კიდევ ერთხელ ვაფრთხილებთ მკითხველებს, რომ ეს, ერთი შეხედვით იოლი ვარჯიშები საკმაოდ სახიფათოა ჯანმრთელობისთვის, მისი არასწორი, უსისტემო გამოყენებისას. ვარჯიშის დაწყების წინ აუცილებლად მიმართეთ ექიმს სათანადო კონსულტაციისთვის.

იოგა—ჯანმრთელობის სამსახურში

კვება, დასვენება

მაცივარი ნეტარებაა მისი სწორედ გამოყენების დროს, მაგრამ... ძალიან გაცივებული წყლის დალევას ბევრი უსიამოვნება მოაქვს — შლის კბილებს, იწვევს ენის ლორწოვანი გარსის ანთებას, რაც თავის მხრივ აქვეითებს გემოვნების შეგრძნობიარებას — ენა ვეღარ ასრულებს საკვების კონტროლიორის ფუნქციას. ზიანდება კუჭი, ღვიძლი, ნაღვლის ბუშტი, უფრო საშიშია ძალიან გაცივებული ხილი. სითხე გაცილებით მალე თბება სხეულის ტემპერატურამდე, ვიდრე ხილის გაყინული ნაწილაკები, განსაკუთრებით მაშინ, თუ ისინი საკმაოდ კარგად არ არის დაღეჭილი. ასეთი ნაწილაკები დიდი ხნის განმავლობაში რჩება კუჭში, აცივებს არა მარტო მის ლორწოვან გარსს, არამედ ყველა ახლო მდებარე ორგანოსაც.

იგივე შეიძლება ითქვას ძალიან ცხელ საჭმელებზე. გამოცდილება გვიჩვენებს, რომ საჭმლის მომნელებელი სისტემის ორგანოებს ცხელი ისეთივე ზიანს აყენებს, როგორც ცივი. დააკვირდით ცხოველებს. კატა არასოდეს არ შეჭამს არც ზედმეტად ცივ, არც ზედმეტად ცხელ საჭმელს. ამასთან დაკავშირებით იოგები ამბობენ: „უნდა იცხოვრო ბუნების მოთხოვნების თანახმად". იმ შემთხვევაშიც კი, როდესაც ორგანიზმი უკვე დაზიანებულია, ბუნებისკენ მობრუნებას შეუძლია მდგომარეობის გამოსწორება. იოგები უქვემდებარებენ მადას შეგნებას და აღვიძებენ ბუნებრივ შიმშილს — ჭამენ მხოლოდ მაშინ, როდესაც შიმშილს გრძნობენ. ისინი ძალიან დიდხანს და გულმოდგინედ ღეჭავენ ყოველ ლუკმას, სანამ საჭმელი კარგად არ აირევა ნერწყვში და ნახევრად სითხისებრ კონცენტრაციად იქცევა. ეს განსაკუთრებით სასარგებლოა ეგრეთ წოდებული პრანის მიღების თვალსაზრისით. იოგების თეორიის თანახმად, ყოველნაირი საკვები, განსაკუთრებით ბოსტნეული, ხილი, რძე, თაფლი, შეიცავს პრანას, რომელიც აუცილებელია სიცოცხლისათვის, ენერგიისა და ჯანმრთელობისათვის.

„როგორ უნდა იკვებებოდეს ხატხა-იოგას მიმდევარი!"

თანამედროვე ავტორებს მრავალი ტომი აქვთ დაწერილი ვიტამინებზე, უმ საჭმელზე და ა. შ. მინდა მოვიყვანო რამდენიმე რჩევა მათთვის, ვისაც სურს მისდიოს „ხატხა-იოგას".

საჭმელი უბრალო და ბუნებრივი უნდა იყოს, შეგიძლიათ მიიღოთ შერეული საჭმელი. უხორცო დიეტა აუცილებელი არაა. ხორცის მიღება დამოკიდებულია კლიმატურ პირობებზე. მაგალითად, ტროპიკულ ქვეყანაში ხორცი არასასურველია და ხშირად მავნებელიც არის. რაც უფრო ცივია კლიმატური ზონა, რომელშიც თქვენ ცხოვრობთ, მით უფრო გამართლებულია ხორცის ჭამა. ბევრ ტროპიკულ ქვეყანაში ხორცი რელიგიითაც კი არის აკრძალული. ჩრდილოეთის ხალხი იძულებულია მიიღოს ეს პროდუქტი და საქონლის ქონი, რათა პოლარული სიცივის პირობებში შეინარჩუნოს ორგანიზმის ტემპერატურა.

ტერმინი „შერეული საკვები", ხატხა-იოგას თანახმად იმას ნიშნავს, რომ ხორცი ძირითადი საკვები კი არ უნდა იყოს, არამედ ჩვენი ყოველდღიური რაციონის ერთ-ერთი რიგითი პროდუქტი.

განსაკუთრებით დიდი რაოდენობითაა საჭირო ხილი, ბოსტნეული, მწვანილი, რძე, თაფლი და რძის ნაწარმი. აუცილებელია ხახვისა და ნიორის ჭამა. ქალაქის მცხოვრები ხშირად მთელი ცხოვრების მანძილზე ნიორის პატარა ნამცეცსაც კი არ შეჭამს, მაშინ როცა იმათთვის, ვინც სწორ დიეტას იცავს, სავსებით შეუძლებელია ამ ბოსტნეულის რაციონიდან ამოღება. ბევრს ნიორის სუნი არ სიამოვნებს. ამ შემთხვევაში იგი შეიძლება აირიოს ლიმონის წვენში. ერთ-ერთი ინდური მოძღვრების თანახმად: „თუ გინდა, რომ სიბრძნეს დაეუფლო, ჭამე მეტი ხახვი". არსებობს კიდევ ერთი უნივერსალური პროდუქტი — ლიმონი. ლიმონი ყველამ უნდა ჭამოს ზამთარშიც და ზაფხულშიც. სპეციალისტები რევმატიზმით დაავადებულთ ურჩევენ 1-2 ლიმონის წვენი მიიღონ დღეში, სასარგებლოა თაფლში არეული გახეხილი ლიმონის კანი. სამწუხაროდ, ჩრდილოეთის ქვეყნებში უფრო მწარე ლიმონი გვხვდება ვიდრე სამხრეთში. ამიტომ საჭიროა ლიმონის წვენის არევა თაფლში, რომ ზედმეტმა ლიმონის მჟავამ ორგანიზმი არ დააზიანოს.

საჭმლის რაოდენობა უნდა განისაზღვრებოდეს ორგანიზმის მოთხოვნით. ეს დამოკიდებულია თუნდაც იმაზე, როგორ სამუშაოს ასრულებს ადამიანი — ფიზიკურ თუ გონებრივს, სად მუშაობს იგი, შენობაში თუ სუფთა ჰაერზე. ამიტომ ყოველი ადამიანი უნდა შეეწყოს როგორც კლიმატურ, ისე პირად პირობებს.

ცალკეა სათქმელი ერთ-ერთი პროდუქტის, მარილის შესახებ. სამედიცინო სიმპოზიუმზე, რომელიც ფრანკფურტში (გფრ) ჩატარდა, მოეწყო ნამდვილი სასამართლო პროცესი, რომელსაც შეიძლებოდა დარქმეოდა „ბრალდება სუფრის მარილის მიმართ". ამ ბუნებრივი ნივთიერების თეთრ კრისტალებში ექიმები ხედავენ მსოფლიოში სწრაფად გავრცელებული დაავადების „XX საუკუნის შავი ჭირის" — ჰიპერტონიის საწყის მიზეზს, სისხლის მაღალ წნევას. განვითარებულ ქვეყნებში ამ დაავადებით უფრო მეტი ხალხი იღუპება, ვიდრე კიბოთი.

მეცნიერები თვლიან, რომ ჰიპერტონიის და მისი შედეგების — გულის ინფარქტის, ათეროსკლეროზის, ინსულტის, თირკმელების დაავადების გავრცელება დაკავშირებულია ადამიანის მიერ მარილის მიღების გაზრდასთან. დასავლეთ ევროპის მცხოვრები საშუალოდ ყოველდღიურად იღებს 15 გრამამდე მარილს, მაშინ როდესაც ამ ნივთიერებით ორგანიზმის ბუნებრივი მოთხოვნილების დასაკმაყოფილებლად 7 გრამზე ნაკლებია

(დასასრული მე-4 გვ.).

სპორტული დეკემბერი

წლის უკანასკნელ თვეში საქართველოს სპორტულ ბაზებზე რამდენიმე მნიშვნელოვანი ტურნირი გაიმართება.

3-29. **ჭადრაკი.** სსრ კავშირის ქალთა ჩემპიონატი (უმაღლესი ლიგა). თბილისი.

4-8. **ხელბურთი.** საერთაშორისო ტურნირი გაზეთ „ზარია ვოსტოკას“ პრიზზე. თბილისი.

5-9. **სამბო.** 1962-1963 წლებში დაბადებულ ჭაბუკთა რესპუბლიკური პირველობა. ქუთაისი.

5-9. **სპორტული ტანვარჯიში.** საქართველოს სსრ თასის გათამაშება. თბილისი.

6-10. **მაგიდის ჩოგბურთი.** საქართველოს სსრ ჩემპიონატი. თელავი.

9-15. **კალათბურთი.** 1964-1965 წლებში დაბადებული ჭაბუკებისა და გოგონების რესპუბლიკური პირველობა. გორი.

12-15. **აკრობატიკა.** საქართველოს სსრ ჩემპიონატი. რუსთავი.

19-22. **ქართული ჭიდაობა.** საქართველოს სსრ აბსოლუტური ჩემპიონატი. გორი.

20-22. **თანამედროვე ხუთჭიდი.** საქართველოს სსრ თასის გათამაშება. თბილისი.

24-27. **სათხილამურო რბოლა.** რესპუბლიკაში ზამთრის სპორტული სეზონის გახსნისადმი მიძღვნილი შეჯიბრება გაზეთ „მოლოდიოჟ გრუზიის“ პრიზზე. ბაკურიანი.

24-29. **სამთო-სათხილამურო სპორტი.** რესპუბლიკაში ზამთრის სპორტული სეზონის გახსნისადმი მიძღვნილი შეჯიბრება „მოლოდიოჟ გრუზიის“ პრიზზე. ბაკურიანი.

25-28. **თხილამურებით ტრამპლინიდან ხტომა.** რესპუბლიკაში ზამთრის სპორტული სეზონის გახსნისადმი მიძღვნილი ასპარეზობა „მოლოდიოჟ გრუზიის“ პრიზზე. ბაკურიანი.

იზარდე, მწვანე ჯეჯილო!

ეროვნული ბიბლიოთეკა

ჩვენს მოძმე რესპუბლიკებში

ყირგიზეთის ზოგადსაგანმანათლებლო სკოლებში შექმნილია 49 სპეციალიზებული სპორტული კლასი, რომლებიც რესპუბლიკური სპორტული სკოლების დასაყრდენ ბაზას წარმოადგენენ.

მოსწავლეები დღეში ორჯერ ვარჯიშობენ, მაგრამ ეს მათ სწავლაში არ უშლის ხელს.

სურათებზე: კარის საიმედო დამცველი გ. მერზლიკინი; მეცადინეობენ ფრუნზეს ოლიმპიური რეზერვის საფეხბურთო სკოლის აღსაზრდელები.

უეფა-ს თასზე

28 ნოემბერს გაიმართა უეფა-ს თასის მერვედფინალის I ტურის შეხვედრები.

კიევის „დინამოს“ ფეხბურთელებს გასვლითი მატჩი ჰქონდათ ბულგარეთის დედაქალაქ სოფიაში, ადგილობრივ „ლოკომოტივთან“. დაძაბული შეხვედრის ბედი გადაწყვიტა ბულგარელთა კაპიტნის მიხაილოვის მიერ პირველ ტაიმში ზუსტად შესრულებულმა საჯარიმო დარტყმამ —1:0.

სხვა შეხვედრათა შედეგები ასეთია:

„დიოშდიერი“ (უნგრეთი) — „კაიზერსლაუტერნი“ (გფრ) 0:2.

„ბორუსია“ (მიონხენგლადბახი, გფრ). — „უნივერსიტატია“ (რუმინეთი) 2:0.

„ბაიერნი“ (გფრ) — „ცრვენა ზვეზდა“ (იუგოსლავია) 2:0.

„გრასჰოპერსი“ (შვეიცარია) — „შტუტგარტი“ (გფრ) 0:2.

„სენტ-ეტიენი“ (საფრანგეთი) — „არისი“ (საბერძნეთი) 4:1.

„აინტრახტი“ (მაინის ფრანკფურტი, გფრ) — „ფეიენოორდი“ (ჰოლანდია) 4:1.

„სტანდარდი“ (ბელგია) — „ზბროიოვკა“ (ჩეხოსლოვაკია) 1:2.

ამ გუნდების საპასუხო შეხვედრები ჩატარდება 12 დეკემბერს.

● **ფეხბურთი**

დღეს ფინალია

ამ დღეებში გაიმართა ჭაბუკ ფეხბურთელთა საკავშირო ტურნირის — „გადასასვლელის“ ნახევარფინალური მატჩები. ერთმანეთს შეხვდნენ ტაჯიკეთისა და ლენინგრადის, აგრეთვე, მოსკოვისა და ბელორუსიის გუნდები.

მოსკოველებმა დაამარცხეს ბელორუსიის გუნდი ანგარიშით 1:0, ხოლო ლენინგრადელებმა მოუგეს ტაჯიკეთის ნაკრებს — 7:0.

„გადასასვლელის“ ფინალური მატჩი გაიმართება დღეს სოხუმში მოსკოვისა და ლენინგრადის გუნდებს შორის.

სოხუმის ჯგუფში საქართველოს ფეხბურთელებს ბოლო მატჩი ჰქონდათ თურქმენეთის ნაკრებთან. ჩვენმა ფეხბურთელებმა გაიმარჯვეს ანგარიშით 2:1.

სპარტაკელები მაროკოში

სსრ კავშირის ახალი ჩემპიონი ფეხბურთში — მოსკოვის „სპარტაკი“ ამხანაგური საერთაშორისო მატჩების ჩასატარებლად გაემგზავრა მაროკოში. პირველი შეხვედრა მოსკოველებს 3 დეკემბერს ექნებათ კასაბლანკაში, ხოლო შემდეგ გუნდი გამართავს კიდევ 4 მატჩს. დეკემბრის შუაგულს სპარტაკელები შინ დაბრუნდებიან, ხოლო შემდეგ მოემზადებიან ახალი სეზონისთვის.

[illegible]

ყურადღებას იქცევს

შვეციის ჰოკეისტთა ნაკრების წევრები აღშფოთდნენ იმის გამო, რომ მათმა ამხანაგმა, 29 წლის ლ.-ე. ერიქსონმა გადაწყვიტა ცოლად მოიყვანოს 35 წლის მომღერალი აგნესა ცნობილ ანსამბლ „აბბა“-დან და გადაწყვიტა ჰოკეის გამოეთხოვოს.

ერიქსონი ჯერჯერობით თამაშობს. მწვრთნელის დიდ უკმაყოფილებას იწვევს ის, რომ აგნესა ყველა მატჩს ესწრება და საქმროს, მისი ამხანაგებისა და მაყურებლების ყურადღებას იქცევს.

თავაზიანი საქმრო

ერთ მშვენიერ დღეს აშშ-ის კალათბურთელთა პროფესიული კლუბის „ბოსტონ სელტიკსის“ მფლობელმა აიორ ლევინმა და ასეთივე გუნდის „ბუფალო ბრეივრის“ მეპატრონემ ჯონ ბრაუნმა... კლუბები გაცვალეს.

ამ ამბავმა ყველა გააკვირვა, მაგრამ ორი დღის შემდეგ ყველაფერი გაირკვა. ბრაუნმა ცოლად მოიყვანა რადიოკომენტატორი ფილის ჯორდონი და ჟურნალისტებს განუცხადა:

— ამით მე ფილისს კარგი საჩუქარი მივუძღვენი. ვიფიქრე, ბოსტონელ კალათბურთელთა კლუბი მას უფრო მოეწონება-მეთქი, რადგან სწორედ ამ ქალაქში 1971 წელს მოიპოვა „მის ამერიკის“ წოდება სილამაზის კონკურსში.

რედაქტორი ა. ბასილაია.

თბილისის
„ლოკომოტივის“ სტადიონი
(ი. ჭავჭავაძის გამზ. № 74)
2 დეკემბერი

ფეხბურთი

საქართველოს სუპერთასის გათამაშება
„მეტალურგი“ (რუსთავი, რესპუბლიკის ჩემპიონი)
„მაღაროელი“ (ჭიათურა, საქართველოს თასის მფლობელი)
დასაწყისი 14 ს.

სპორტულ ბაზებზე

ფეხბურთი. ჭაბუკთა რესპუბლიკური პირველობა. 2 დეკემბერი. სპორტინტერნატის სტადიონი. „სპორტინტერნატი“ (თბილისი) — „განთიადი“ (ქუთაისი). დასაწყისი 12 ს. „სინათლის“ სტადიონი. „შრომითი რეზერვები“ (თბილისი) — ახალგაზრდული საფეხბურთო სკოლა (თბილისი). 14 ს.

კვება, დასვენება

დასასრული

საჭირო (განსაკუთრებით ჭარბადაა მარილი დაკონსერვებულ პროდუქტებში). იაპონიაში ადამიანი ყოველდღიურად იღებს 40 გრამამდე მარილს, სწორედ ამით ხსნიან ექიმები იაპონიის პირველობას მსოფლიოში ჰიპერტონიით დაავადებულთა რიცხვით.

ზედმეტი სუფრის მარილის მიღების მიზეზია, რომ ორგანიზმში უფრო მეტი სითხე რჩება, ვიდრე საჭიროა, მისი სიჭარბისაგან უჯრედები ფართოვდება, ვიწროვდება სისხლძარღვები და ამით იზრდება სისხლის წნევა. იმისათვის, რომ გადაიტუმბოს დიდი წნევის ქვეშ მყოფი სისხლი, გულს მეტი მუშაობა უხდება. ერთდროულად იზრდება თირკმლების დატვირთვა, რომლებიც ათავისუფლებენ ორგანიზმს ნატრიუმის სიჭარბისაგან. ორივე ორგანო უფრო იოლად ცვდება, რადგან ხანგრძლივად მუშაობს ზედმეტი დატვირთვით. თითქოს ყველაფერი ლოგიკურია, მაგრამ ცხოველებზე ჩატარებული ცდები არ გვაძლევენ ამ მექანიზმის ერთგვაროვანი მნიშვნელობის დადასტურებას, როგორც დაკვირვება იმ ავადმყოფებზე, რომლებიც გვიჩვენებენ, რომ ჰიპერტონიული დაავადება შეიძლება ჩამოყალიბდეს სტრესის, ნიკოტინის, ალკოჰოლის, ჭარბი წონის შედეგად, და მაინც, ეს გარემოება არ იძლევა იმის საფუძველს, რომ მარილს მოეხსნას ბრალდება, უფრო მეტიც, უკანასკნელ წლებში მის წინააღმდეგ გამოჩნდა ნივთიერი საბრალდებო მასალაც კი.

ამერიკის შეერთებული შტატების ერთმა მედიკოსმა გამოიკვლია აფრიკის, სამხრეთ ირანის, გრენლანდიის, პოლინეზიის, ავსტრალიის ტომთა წარმომადგენლების სისხლის წნევა. ისინი თავის ეროვნულ საკვებ რაციონში ნაკლებად იყენებენ მარილს. დასკვნა: ამ მცირემარილოვან ზონებში, რომლებიც ცხოვრების პირობებით განსხვავდებიან ერთმანეთისაგან, ჰიპერტონიის დაავადების არც ერთი შემთხვევა არ არის. მედიცინა ამტკიცებს, რომ ასაკოვან ხალხს წნევა ემატება, გამოკვლეულ ტომებში ხდება პირიქით — რაც უფრო ხნიერია ადამიანი, მით უფრო დაბალი წნევა აქვს.

* * *

კვებასთან ერთად არანაკლები მნიშვნელობა აქვს დასვენებასაც. როდესაც ნერვიულობთ, მეგობრები ხშირად გირჩევენ, დაწყნარდითო. რჩევა კარგია, მაგრამ როგორ შევასრულოთ იგი? ადამიანი მთელი ძალით ცდილობს დაწყნარდეს. მაგრამ ეს უფრო ამძიმებს მის მდგომარეობას. ბევრი ამ დროს მიმართავს სიგარეტს ან სასმელს. თანამედროვე ადამიანის ცხოვრება ძალიან სწრაფი ტემპით მიმდინარეობს, მას ეჩქარება სამსახურში, იგი სწრაფად ჭამს, „სწრაფად“ ისვენებს.

მოდუნება და დამშვიდება. ეს უთუოდ უნდა იცოდეს ადამიანმა. სხეულის მოდუნებას ყოველთვის დიდი ადგილი ეჭირა იოგების ვარჯიშებში. მათ შექმნეს ფიზიკური და გონებრივი ვარჯიშები, რომლებიც თანდათან ამშვიდებენ და ადუნებენ კუნთებს და ტვინს. ამ სავარჯიშოების სისტემატური შესრულება დაგეხმარებათ მოიშოროთ არასასურველი აზრები ისევე, როგორც მაგალითად, შეგიძლიათ გამორთოთ სინათლე, როცა იგი გიშლით. სხვადასხვა ცხოველებზე დაკვირვების შედეგად იოგებმა დაადგინეს, რომ მოდუნების ყველაზე დიდი უნარი აქვთ ვეფხვსა და პანტერას. დააკვირდით კატას, როგორ იწელება მისი სხეული, როგორ დუნდება იგი დასვენების დროს. თუ თქვენ დაიღალეთ და დასვენება გინდათ, შეეცადეთ მიბაძოთ მას: დაწექით იატაკზე. გაიჭიმეთ, გამართეთ ხელები თავს ზემოთ და გაჭიმეთ ისინი რაც შეიძლება ძლიერად, დაძაბეთ მთელი სხეული. შემდეგ მკვეთრი მოძრაობით დაუშვით ხელები სხეულის გასწვრივ და მოდუნდით. დახუჭეთ თვალები. მთელი თქვენი ყურადღება ფეხის თითებისკენ მიმართეთ, მოადუნეთ ისინი, წარმოიდგინეთ, რომ ფეხებს თბილ წყალში აწყობთ. მოადუნეთ ზურგი, ხერხემალი, მხრები, წელის მტევნები, თითები, თქვენ ვეღარ იგრძნობთ სიმძიმეს. დარჩით ამ მდგომარეობაში რამდენიმე წუთი. სანამ ადგებით, გაიჭიმეთ და დაამთქნარეთ. გადაბრუნდით მარჯვენა მხარეს და მოხარეთ ზურგი, შემდეგ წამოჯექით და ნელა ადექით. თუ ამ ვარჯიშს ყოველდღიურად გაიმეორებთ, თქვენ შეძლებთ დასვენების ხელოვნების დაუფლებას.

ორიოდე სიტყვა წყალზეც. ადამიანის ორგანიზმის 70 პროცენტი წყალია. წყალი სისხლის, ლიმფის, კუჭის წვენის, ნერწყვის, ნაღვლის მატერიალური საფუძველია. წყალი სისხლში ასრულებს სატრანსპორტო საშუალების როლს. ის აწვდის უჯრედებს ჟანგბადს, საკვებ ნივთიერებებს **და მიაქვს** ნივთიერებათა ცვლის უვარგისი პროდუქტები. ის არეგულირებს უჯრედებში საკვები პროდუქტების წვას. ერთი სიტყვით, მას უამრავი „პროფესია“ აქვს. გამოთვლილია, რომ დღის განმავლობაში ადამიანი თირკმლებით, ფილტვებითა და უჯრედთა ფორებიდან გამოყოფს 15 ჭიქამდე წყალს. ამ დანაკარგთა აღდგენა ორგანიზმისათვის აუცილებელია. თუმცა, ბევრნი, როგორც იოგები ამბობენ, კარგავენ წყურვილის შეგრძნებას. ისინი თითქმის არ იყენებენ წყალს და ამბობენ, რომ მათთვის საზიანოა მისი მიღება.

იოგები ამტკიცებენ, რომ დაავადებათა მნიშვნელოვანი ნაწილი დაკავშირებულია წყლის უკმარისობასთან. არასაკმარისია წყალი — ე. ი. ბევრი ფუნქციონალური სისტემა მუშაობს არაოპტიმალური რეჟიმით: არ გამომუშავდება საკმარისი რაოდენობის უმთავრესი წვენები, ურომლისოდაც შეუძლებელია საკვების ნორმალურად გადამუშავება; ეს კი თავის მხრივ, მიზეზი ხდება ბევრი დაავადების წარმოშობისა; არადროულად გამოიყოფა ორგანიზმიდან ნივთიერებათა ცვლის შედეგად მოძველებული პროდუქტები და ის „ბიოლოგიური ნაკადი“, რომელიც წარმოიქმნება ჩვენი ორგანიზმისა და ქსოვილების უწყვეტი განახლებით. უკმარი დატვირთვის შედეგად თირკმლებზე ხშირდება ნეფრიტი, კენჭების გაჩენა და ა. შ.

იოგები თვლიან, რომ წყლის რეგულარული გამოყენება წარმოადგენს ერთ-ერთ მთავარ პირობას ჯანმრთელობის შენარჩუნებისათვის, ხოლო ავადმყოფობის შემთხვევაში — მის დასაბრუნებლად. ისინი დღეში 10-12 ჭიქამდე წყალს სვამენ, მაგრამ ერთად და სულმოუთქმელად კი არა, არამედ მთელი დღის განმავლობაში პატარა ყლუპებით.

წყლის სმისას იოგები მიმართავენ თვითდაჯერებას. ამ დროს ისინი ფიქრობენ იმაზე, რომ წყალი მათ განსაზღვრულ სარგებლობას მოუტანს. თუმცა, ისიც უნდა ითქვას, რომ ჰიპერტონიით დაავადებულთათვის წყლის ასეთნაირი რეჟიმით სმა საზიანოა.

გაზეთი გამოდის ყოველდღე, გარდა ორშაბათისა და პარასკევისა. რედაქციის მისამართი: 380096, თბილისი, ლენინის ქ. № 14 დეპეშებისთვის — თბილისი, „ლელო“.
ტელეფონები: რედაქტორი — 99-56-14, 93-97-50; რედაქტორის მოადგილე — 99-56-47; პასუხისმგებელი მდივანი — 93-97-52; განყოფილებები: ფეხბურთის — 99-81-71, 93-97-56; მასობრივ ფიზკულტურული მუშაობის — 93-97-55; სპორტის პროპაგანდის — 93-97-51; მოსწავლე და სოფლის ახალგაზრდობის — 93-97-53; ჭადრაკის — 93-97-26: სამხატვრო — 93-97-52; წერილების — 93-97-54; კორექტორები — 93-97-49; გამომშვები — 93-93-81; ფოტოლაბორატორია — 93-97-58; მემანქანეები — 93-97-57.

საქართველოს კპ ცკ-ის გამომცემლობის სტამბა, 380096, თბილისი-96, ლენინის ქ. 14. იბეჭდება ოფსეტური წესით საგაზეთო კორპუსში, ხოშარაულის, 29.
ИНДЕКС 66435
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17.
უე 09633