პროლეტარიელო ყველა ქვეყნისა, შეერთდით!

ლელო

საქართველოს სსრ ფიზიკური კულტურისა და სპორტის სახელმწიფო კომიტეტის და პროფესიათაშორის კავშირების საბჭოს ორგანო

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

29 ნოემბერი, კვირა, 1987 წ.
№ 229 (9640) ⊙ ფასი 3 კაპ.

გამოდის 1934 წლის 13 აპრილიდან

დღეს ნომერშია:

⊙ „კოპერატიგში მუშაობის სურვილი უკვე გამოიჩენა რამდენიმე მაღალი კვალის სპეციალისტმა და ეს ავარმჩენელის სახით მძლავრი ორგანიზაციაც. ფდგას მზარში“.
იხ. 1-ლი, 30-ე გვ.

⊙ რა გვიგეგმია ეხლანდელ გამარჯვებულ მხოლოდ ჩემპიონობაზე ძიებაში?
იხ. 30-ე გვ.

⊙ ავარძველებმა ნერიდებოს სერიის „ოთხკა—ჯანმრთელობის ხასიათებში“.
იხ. 30-ე, 31-ა გვ.

⊙ ულა-ნაბერში თავანდაფარა სტადიონ ბოქაულავი. მხოლოდ თასის გამაძლებაზე დღეს გადამწყვეტი შეხვედრები.
იხ. 31-ა გვ.

წარმოგიდგენთ კანდიდატებს

ᲬᲚᲘᲡ ᲡᲐᲣᲙᲔᲗᲝᲡᲝ ᲡᲞᲝᲠᲢᲡᲛᲔᲜᲘ, ᲑᲐᲜᲓᲘ, ᲛᲬᲕᲠᲗᲜᲔᲚᲘ

ᲣᲮᲕᲛᲝᲡᲐᲕᲚᲘᲐᲜᲘ ᲬᲔᲚᲘᲬᲐᲓᲘ

სწრაფად დაუბვედით. ბოლო ორ ჩემპიონატში ოქვენი შეხვედრები ლვოველი სპორთშორისო ისტატის გამარჯვებით მთავრდება. რით ხსნით ამას?

— ჩვენი შარშანდელი და წლევანდელი პარტიები გაკრილი ვამლეიონ ჰგავს ერთმანეთს. ფრუნზეში მეტიც უპარატესობა ჭქონდა, როცა ზოიამ ხუთიტუკოდ შემოთავაზა ყაიმი — სულების გამეორება დაიწყო. როგორც ყოველთვის, მოგებმაც ეთამაშე ფა... წაეგე. ზეტედ ამე ბოხდა წლეულსაც, ოღონდ ერთი განსხვავებით: ამჯერად ლელუკამ „ჩემპიონად“ მიმცა წინადადება, დავზვედეთო, მაგრამ მაშინდელივით ოდნავ უკეთესი პოზიციაა ჭქონდა ფა, რა თქმა უნდა, უარი ეუთხარი (თანაც, წელს, ეტყობა, ძალიან მინდოდა რეკანში აღება). იგივე კი გამმეორება...

⊙ ნანა, მაპატეთ, მაინდამაინც წაგებული პარტიით რომ დაგაწუებინეთ საუბარი, მაგრამ, მოდით, კიდევ ერთი ასეთი შეხვედრა გავიხსენოთ. მით უმეტეს, ამ ჩემპიონატში მეტი პარტია არ წაგიგიათ.

— ლენა აბილოლესკაისთან დამარცხებაში მილიანად მე მიმიძღვის ბრალი. გრიუნფელდის დაცვა ავირჩიე. ახლა, მოგეხსენებათ, ეს დასაწყისი მოდაშია, მაგრამ ჩემთვის იგი ახალია. უკვე მეთე

იხ. 33-ე 3 33

„ᲩᲝᲒᲐᲜᲘ“— ᲡᲞᲝᲠᲢᲘᲡ ᲛᲔᲒᲝᲑᲐᲠᲘ

**ᲓᲦᲔᲒᲐᲜᲓᲔᲚᲘ ᲞᲐᲠᲢᲘᲐᲜᲔᲑᲘᲡᲗᲕᲘᲡ, ᲠᲝᲛᲚᲘᲡᲐᲒᲐᲜᲘᲪ ᲒᲐᲛᲘᲜᲔᲡ ᲛᲔᲠᲘᲐᲜᲘ ᲞᲝᲖᲘᲪᲘᲝᲜᲘᲡ ᲛᲘᲖᲘᲗ ᲣᲙᲜᲝᲜ ᲐᲠᲐᲠᲘᲐ ᲘᲤᲔᲑᲐ, ᲐᲮᲚᲐᲡ ᲛᲔᲠᲛᲘᲡ ᲛᲔᲒᲝᲑᲐᲠᲘ ᲐᲠᲘᲡ ᲠᲘᲡᲐᲒᲐᲜᲘᲪ ᲒᲐᲛᲝᲩᲜᲓᲔᲑᲐ, ᲠᲝᲛᲚᲘᲡᲐᲒᲐᲜᲘᲪ ᲒᲐᲛᲐᲠᲯᲕᲔᲑᲣᲚᲘ ᲐᲠᲘᲡ ᲛᲘᲡᲘ ᲞᲘᲠᲕᲔᲚᲘ ᲞᲝᲖᲘᲪᲘᲐ ᲐᲮᲚᲐ ᲒᲐᲜᲘᲮᲚᲔᲑᲐ ᲡᲞᲝᲠᲢᲘᲡ ᲡᲐᲛᲘᲜᲘᲡტᲠᲝ ᲓᲐ ᲡᲐᲠᲘᲢᲘᲡ ᲛᲔᲗᲐᲠᲗᲝᲚᲘ ᲛᲝᲠᲬᲛᲣᲜᲔᲑᲘᲗ. ᲛᲐᲡ ᲛᲘᲣᲠᲗᲕᲐᲡ ᲛᲘᲜᲘᲭᲔᲑᲣᲚᲘ ᲐᲠᲘᲡ ᲠᲝᲛᲚᲘᲡᲐᲒᲐᲜᲘᲪ ᲛᲘᲛᲐᲠᲗᲣᲚᲘ ᲞᲝᲖᲘᲪᲘᲐ ᲐᲠᲘᲡ ᲠᲔᲐᲚᲣᲠᲘ ᲙᲘᲚᲔᲑᲘ ᲓᲐ ᲞᲝᲖᲘᲪᲘᲔᲑᲘ ᲛᲝᲛᲐᲕᲐᲚᲘ ᲐᲠᲘᲡ ᲛᲘᲡᲘ ᲞᲘᲠᲕᲔᲚᲘ ᲞᲝᲖᲘᲪᲘᲐ ᲐᲮᲚᲐ ᲒᲐᲜᲘᲮᲚᲔᲑᲐ ᲡᲞᲝᲠᲢᲘᲡ ᲡᲐᲛᲘᲜᲘᲡტᲠᲝ ᲓᲐ ᲡᲐᲠᲘᲢᲘᲡ ᲛᲔᲗᲐᲠᲗᲝᲚᲘ ᲛᲝᲠᲬᲛᲣᲜᲔᲑᲘᲗ. ᲛᲐᲡ ᲛᲘᲣᲠᲗᲕᲐᲡ ᲛᲘᲜᲘᲭᲔᲑᲣᲚᲘ ᲐᲠᲘᲡ ᲡᲐᲛᲘᲜᲘᲡტᲠᲝ ᲓᲐ ᲡᲐᲠᲘᲢᲘᲡ ᲛᲔᲗᲐᲠᲗᲝᲚᲘ ᲛᲝᲠᲬᲛᲣᲜᲔᲑᲘᲗ ᲛᲘᲜᲘᲭᲔᲑᲣᲚᲘ ᲐᲠᲘᲡ ᲠᲔᲐᲚᲣᲠᲘ ᲙᲘᲚᲔᲑᲘ ᲓᲐ ᲞᲝᲖᲘᲪᲘᲔᲑᲘ ᲛᲝᲛᲐᲕᲐᲚᲘ ᲐᲠᲘᲡ ᲛᲘᲡᲘ ᲞᲘᲠᲕᲔᲚᲘ ᲞᲝᲖᲘᲪᲘᲐ ᲐᲮᲚᲐ ᲒᲐᲜᲘᲮᲚᲔᲑᲐ ᲡᲞᲝᲠᲢᲘᲡ ᲡᲐᲛᲘᲜᲘᲡტᲠᲝ ᲓᲐ ᲡᲐᲠᲘᲢᲘᲡ ᲛᲔᲗᲐᲠᲗᲝᲚᲘ ᲛᲝᲠᲬᲛᲣᲜᲔᲑᲘᲗ. ᲛᲐᲡ ᲛᲘᲣᲠᲗᲕᲐᲡ ᲛᲘᲜᲘᲭᲔᲑᲣᲚᲘ ᲐᲠᲘᲡ ᲠᲔᲐᲚᲣᲠᲘ ᲙᲘᲚᲔᲑᲘ ᲓᲐ ᲞᲝᲖᲘᲪᲘᲔᲑᲘ ᲛᲝᲛᲐᲕᲐᲚᲘ ᲐᲠᲘᲡ ᲛᲘᲡᲘ ᲞᲘᲠᲕᲔᲚᲘ ᲞᲝᲖᲘᲪᲘᲐ ᲐᲮᲚᲐ ᲒᲐᲜᲘᲮᲚᲔᲑᲐ ᲡᲞᲝᲠᲢᲘᲡ ᲡᲐᲛᲘᲜᲘᲡტᲠᲝ ᲓᲐ ᲡᲐᲠᲘᲢᲘᲡ ᲛᲔᲗᲐᲠᲗᲝᲚᲘ ᲛᲝᲠᲬᲛᲣᲜᲔᲑᲘᲗ

„ჩოგანი“ — სპორტის ემგოზარი

დასასრული

მოუწევს სირბილი, მისი უნარი გამოუყენებელი დარჩება. სპეციალისტები იძულებულნი არიან, ასე ვთქვათ, გაფაბტონ თავიანთი ნიჭი, მოიშუბალონ იმაზე მეტი სპორტსმენი, ვიდრე ამის რეალური შესაძლებლობა აქვთ. თუ ობიექტურად განვსჯით, მათ ამას სპორტული სკოლის წესდებაც აიძულებთ, სადაც ჯგუფები ამჟამად გაბრიელია. შემიძლია დარწმუნებით გითხრათ, მშობლებიც იშვიათად არიან ქმაყოფილნი იმით, თუ როგორ ავარჯიშებენ მათ შვილებს საჩოგბურთო და საერთოდ, სხვა სპორტულ სკოლაში. ბავშვი ხედავს შშობლის უკმაყოფილებას და წყრთნელის დამოკიდებულებასაც გრძნობს. მერე ასეთ ასაკში რა გულით გიხდა სერიოზულად ივარჯიშოს და ბეჯითობა გამოიჩინოს?

სწორედ მწერთნელებისათვის კარგი პირობების შექმნა დაისახა მთავარ მიზნად კოლეტრატივმა. მოკლედ, კარგი ხელფასი და კარგი კორტები. მომავალი გეგმებიც (რომლებიც გაცილებით ფართოა) ამ ორ ბაზისზე დაყრდნობით აგდო.

მაგრამ ეს მომავალი ჯერჯერობით მხოლოდ ახალი კოლეტრატივის შესდგება, ბაზა, პროგრამა. ტერიტორია, ბაზა, კადრები?

საბუთალოს რაიონის ალმასყოფა და სახაგორმრეწვა რაკი ნებართვა გასცეს, ცხადია, კოლეტრატივს გარკვეული ტერიტორიათ სარგებლობის უფლებაც მიანიჭეს. ადგილს უკეთესს ვერ ინატრებ, სახელმწიფო ინოდრომის ბოლოს, სადაც სახაგორმეწვის ორი შენობა დგას ზოგბურთის ოთხი კორტით. სწორედ ამ დიდი ორგანიზაციის დახმარებამ და მხარში ამოდგომამ გადაწყვიტა კოლეტრატივისათვის ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი საკითხი: საქმის დაწყებისთვის უკვე არსებობს ბაზა — კორტები და შენობები, რომელსაც ადრომრეწვი იჯარით გადაცემს სახაგორმეწვის კოლეტრატივს. მუშაკები უფრო შორს წავიდენ, გადაწყვიტეს სხვა მხრივაც „შეშველებოდენ“ კოლეტრატივს (ამაზე ქვემოთ), მისი მომავალი პერსპექტივით დაინტერესდნენ, მით უმეტეს, რომ სპორტულთან ერთად ამ ეს გამაჯანსაღებელი ჯგუფებიც იმუშავებენ. ე. ი. გაკეთდება ის საქმე, რომელიც ყველა ორგანიზაციას ავალია.

— ეს ჯერ მხოლოდ ოთხი კორტია, ნაყოფიერი მუშაობისათვის კი სულ ცოტა რვაათი მაინც არის საჭირო, — გვითხრა გურამ ყალიჩიძემ, — თანდათან მოვაწყობთ დანარჩენებსაც. ამ ოთხსაც რეკონსტრუქციი სჭირდება. სესხის ალება მოგვიწევს, იმდენი სახელმწიფო ბანკიც „გვალიარებს“ ოფიციალურად. მთელი საქმე წინაა. საუნიონ და გასახდელებისათვის ოთახები უკვე არის. დაგეგმარდება ადმინისტრაციული შენობის აგება და კორტების ვარშემი მძლოსნობის ბილიკის მოწყობა სპორტსმენებისა თუ გამაჯანსაღებელი ჯგუფების წევრებისათვის, საჭიროა პატარა სპორტული წიგნების ბიბლიოთეკა, მომავალში კი აუზი და დახურული კორტები...

⊙ გეგმები დიდი გაქვთ, მაგრამ მთავარი ალბათ მაინც ფინანსურია უზრუნველყოფა, ურომლისოდაც კოოპერატივი ვერ იარსებებს. მაინც რამდენი უნდა გადაიხადონ თქვენთან მოსამსახურეებმა, რომ ყველა ხარჯი დაფაროთ და მოგებაც ნახოთ?

— ერთი საათის ვარჯიშის ფასი 2-5 მანეთამდე იქნება, ბავშვები, რასაკვირველია, ნაკლებს გადიხიან, კოოპერატივის ახალგაზელი კანონები ამ მხრივ ფართო გასაჭანს იძლევა: ტერიტორიაზე გაიყიდება გამაგრილებელი სასმელები და კალორიული კვების პროდუქტები გვექნება, სპორტული ტანსაცმლის სამკერვალო და ბალიშიკა... შემოვიღებთ ზოგბურთის საათობრივ სწორას მსურველებისათვის. ასეთი ბეური გამოჩნდება, უკვე მოგვმართეს წინადადებები. ახლა, რა დასამლია, კვალიფიციურ მწერთნელად ერთისათაის კერძო გაკეთილში საშუალოდ 15-20 მანეთს იღებიან. რატომ არ მოვა ის ხალი ჩვენთან, სადაც კორტიც კარგი იქნება, მწერთნელიც და საერთოდ, პირობებიც?

⊙ მაინც როგორი ხელფასი იქნება თქვენთან მწერთნელს?

— 300-500 მანეთამდე, მეტის გამოშუშვებასაც შეძლებენ, თუ მეტად გაიარეთნან.

ჩვენ მწერთნელუს ყველა ორგანიზაციული საქმისაგან გავათავისუფლებთ, შევიკრებთ მოლიანად აღკვეთთოთ მაიზე მშობელთა ზემოქმედებაც, რაც ახლა ხშირად კონფლიქტებს იწვევს, მოკლედ მთა მეშაკაბის ნორმალური პირობებს შეკეთქნთ. თუ ყველაფრის რეალური ფასი იქნება, მუშაობა აუცილებლად გაიაღვილება.

⊙ როგორი ნუსხით მიიღეთ ბაკშვებს? ამ მაინც სიერთხლიე და საგულდაგული სამედიცინო შემოწმებაა საჭირო.

— ესეც გავითვალსწინეთ, რა თქმა უნდა. უკვე მოგელაპარაკეთ და მალე ხელშეკრულებას დაგიდებ ბავშვთა რესპუბლიკური საავადმყოფოს ხელმძღვანელებთან. ამ საავდმყოფოს ექიმები სათანადო გასაძრეელის ფასად ჩვენთვისაც იმუშავებენ. საერთოდ, ასეთივე პირობები გვინდა შევქმნათ მოზრდილთა ჯგუფებისათვისაც. ეიცი, სპორტსმენთა საკვანო შემოწმებას ხშირად ფორმალური ხასიათი აქვს. ჩვენ ამის თავიდან აცილება გვსურს.

⊙ მაინც რა პრინციპით დაიყოფა ჯგუფები ან როგორ ანარიცხი მათ დაკომპლექტებას?

— თავდაპირველად ვეცდებით მივიღოთ ყველა მსურველი 8-9 წლის ასაკიდან. შემდეგ მოხდება მათი დაყოფა ნიშნისა და უნარის მიხედვით, შეიქმნება წმინდა სპორტული ჯგუფები, რომლებსაც უფრო მაღალი კვალიფიკაციის სპეციალისტები ჩაუდგებიან სათავეში. ვვინდა, რომ მთა უსასყიდლოდ ივარჯიშონ, თუ სპორტში წარმატებას მიაღწევს, წაიახლისებთ კიდეც. ეიცი, ლებულნის ამ მეცხლმა შეიძლება კამათი გამოიწვიოს შემიფლია შორის, მაგრამ, იმედი გვაქვს, მათ ჩვენს ობიექტურობაში დავარწმუნებენთ. ეს ძნელი საქმე არ უნდა იყოს, ჩვენი კოოპერატივი სომ სპორტულ-გამაჯანსაღებელია, იქ ბავშვიც ივარჯიშებს და მისი შემიფლიც.

ასევე დავაკომპლექტებთ გამაჯანსაღებელი ჯგუფებს. უკვე მოველაპარაკეთ მძღოსნობის სპეციალისტებს, ამ საკითხს აგრომრეწვის სპორტულ-გამაჯანსაღებელი ცენტრის შეშაკებთან ერთად ეწყვეტენ, რომლებიც ყოველმრივ დახმარებას დაგვპირდნენ.

⊙ კიდევ რა გეგმები გაქვთ?

— გავხსნით სპორტულ კლუბსაც. ჯერჯერობით ასეთი კლუბები სხვადასხვა ორგანიზაციასთან არსებობს, კოოპერატივი კი ჩვენს კლუბს ფინანსურ საფუძველს შეუქმნის დამოკიდებელი არსებობისთვის. კლუბს წევრებიც დაიანდიან საწევროს და მათ ჩვენი ბაზის ყველა საკეთილო სარგებლობის უფლება მიეცემთა.

⊙ რა წესით განაწილდება შემოსავალი?

— ნაწილი მწერთნელებისა და კოოპერატივის მუშაკთა შორიმის ანაზღაურებას მოხმარდება, ნაწილი — ბაზის გაფართოებას. პროცენტული შეფარდება ჯერ არ დაგვიდგენია. არ ვიცი, კიდევ რისი ამენებოს უფლებას მოგვეცემენ.

⊙ ეხე იგი საკითხი ჯერ გადასაწყვეტია.

— ჩვენ ჩვენი გეგმები გვაქვს, მაგრამ იმედია, ქალაქის მთავარი სარეკომენდაციო სამმართველო ამ გეგმების განხორციელების ნებას დაგვრთავს და პროფესიულ რეკომენდაციებსაც მოგვცემს. ეს კოოპერატივი ბევრი ადამიანისთვის, მათი ჯანმრთელობის განმტკიცებისათვის შეხვება.

⊙ როდის დაიწყება მსურველთა მიღება კოოპერატივში?

— იმედი გვაქვს, რომ აპრილისთვის დავასრულებთ სარემონტო სამუშაოებს და მიღებასაც მაშინ ვამოვცხადებენ.

ცხადია, რომ ორგანიზატორთა ენთუზიაზმი, ენერგია, საქმისადმი სერიოზული მიდგომა დიდ იმედებს იძლევა. ბევრ უმეტეს, კოოპერატივში მუშაობის სურვილი უკვე გამოიქვა რამდენიმე მაღალი კლასის სპეციალისტმა და მას ფარმოეწევს სახით მძღარი ორგანიზაციაც უდგას მხარში.

ბეთლემ ბოსტანეველი.

ᲣᲙᲕᲛᲝᲡᲐᲕᲚᲔᲚᲘᲐᲜᲘ ᲬᲔᲚᲘᲜᲐᲓᲘ

დასასრული

ხელზე ვერ ვიანგარიშე, ვერ გამოვთვალე, უბრალოდ, ვერ გამოვდგებეთ, თუ ლაზიერს სამ ფიგურაში გამიცვლიდა და უპირატესობას დაეფუძნებოდა. დღესაც ვერ ამიხსნია, რა დამემართა.

⊙ ახმალოსკიოსთან ტურნირის ფინიშზე წაგადეთ და მეტოქე ამ პირტიის ბოგეზით დაგაწყოთ ალეკიდნოთ ან შეგეშინდათ, ხომ არ ოფერკენ, რომ ოყროს მიდალს კარგავდეთ? მით უმეტეს, თქვენი მეტოქე თავდაუზოგავად იბრძოდა ამ მიზნის მისაღწევად — დღეისთვის მსოფლიოს მეორე მოკადრაკე ჯერ ერთხელაც არ ყოფილა საბჭოთა კავშირის ნემპიონი.

— არა, არ შეშშინებია, უბრალოდ, ძალიან დამწყდა გული, რადგან ბარტია, ფაქტიურად, უბრძოლველად წავაგე.

⊙ ის, რომ ნემპიონი გახდეთ და თქვენი უბულო კონკურენტი ელენა ახმალოსკაია იყო, არაგის გაგვკვირვებია, მაგრამ ახალგაზრდა, ჯერ კიდევ გამოუცდელი ქეთევან არაბმაილ ახეთი ხტახლური თამაში, მოუხდავად მისი დიდი ნაპიერებისა, გოიცეს ოწვევს. შარშნდელ საკავშირო ნემპიონატში ქეთევანმა მეორე-მესამე ადგილები გაიკო ირინა ლევიტინასთან, წელს პირველი პრიზი მოიპოვა თბილისის საერთაშორისო ტურნირში, თქვენს შემდეგ მეორე შედეგი ჰქონდა საზონათშორისო ტურნირში და ახლა, ამ საკავშირო ნემპიონატში, მეხმე ადგილზე გადიოდა. თანაც, არაბმაილ ზზრინდ ზვდება ციაბერეტაში...

— ქეთინო მართლაც უნივერსალი მოკადრაკეა და, რაც მთავარია, ძალიან კარგი ადამიანია — უშეალო, ბალიანი, უბოროტო, უშიერელი... რაც შეეხება მის ციაბერეტებს, მგონი იმდენს ელაპარაკობთ ამაზე, ქეთინო კიდევ დეღალეთ. მაგრამ ძალიან მინდა მან დამიჯეროს, შენიშვნას კი არ ვაძლევ, მეგობრისად ვუჩრეე ამ მხრივ მეტ მუშაობას. ციაბერეტი ძალიან სერიოზული პრობლემაა ნებისმიერი მოკადრაკისთვის, და, თუ მთელი მონდომებით ახლავე არ შეებრძოლა ამ სენს, მერე და მერე ძალიან გაუჭირდება.

⊙ რა მოხდის მარტა ლეტინსკაიას? ეგი ხომ ერთ-ერთი უძლიერესი მოკადრაკეა მსოფლიოში და ერთხელაც კარგ ყალიბაკეკ სერიოზულ შეჯიბრებაში. ის კი არა, ამ ნემპიონატში შვიდი მარტა წაგეთ და შეშვიდე ადგილზე დარჩა.

— როგორც ჩანს, მარტა ფსიქოლოგიურად ძალიან სუსტადაა მომზადებული, თან ისიც გავითვალისწინოთ, რომ საკავშირო ჩემპიონატში ეკიდა ოქროსავან ელიდე სიურპრიზებს, წინასწარ ვერც ერთ ტურში ვერ იტყვი, — დღეს მოვიგებო. გარდა ამისა, საკავშირო ჩემპიონატების აუტსაიდერები ნებისმიერი სერთაშორისო ტურნირის აუტსაიდერებზე, როგორც იტყვიან, რამდენიმე თავით მაღლა დგანან.

⊙ ალისა ვალიამოვაზე რას იტყვით?

— იგი მსოფლიო ჩემპიონია 16 წლამდე ასაკის გოგონათა შორის. მაგრამ, გულსაღლილად გითხრათ, ეგ ეწყინება ჩემს უმეტოს კოლეგას და, სხვებისგან განსხვავებით, რატომღაც არ მომწონს მისი თამაში. თუმცა, იქნებ ეცდეს კიდეც. რაც თავისებური ციაბერეტებს წინააღმდეგ ბრძოლა.

⊙ რაისა ეიდელმონი კარგა ხანს ლიდერობა ჯგუფში იყო. არ გაგეკრდათ?

— რაისამ მართლაც სასიამოვნო სიურპრიზი შემოგვთავაზა, მარტლა ქების ღირსია. ხუმრობა ხომ არ არის, ჩემპიონატში პირველ სამ ადგილზე გასულ მოკადრაკეებს ორ-სამეფარი ქული „წაართვა“. ძალიან მომეწონა ინიციატივა. კარგი მომავალი აქვს და ეტყობა, სერიოზულადაც მეშაობს. სამადეროდ, ყველასთვის მოულოდნელად თავიანთი შესაძლებლობები ვერ გამოავლენს ლიდა სეფიონოვამ, სვეტლანა მატვეევამ და გულნარა სახატო

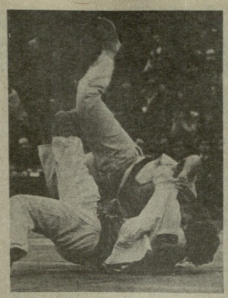
მსოფლიო ჩემპიონატის ექო

ნაბიჯი... ადგილზე

1979 წლიდან ძიუდოისტთა მსოფლიო ჩემპიონატებში მედლების რვა კომპლექტი თამაშდება (მანამდე ასპარეზობა ექვს წონაში ტარდებოდა) და ოთხგზის წესი, სპორტზო ადგილებს უფრო ზზრიად იაპონელები ეუფლებიან. 1979 წელს ამბავკალი ბზის ქვეყნის სპორტსმენებმა შვიდი მედალი დაისაკუთრეს, რამაც მათი გუნდური გამარჯვება განაპირობა. ეს წარმატება იაპონელებმა 1983, 1985 და 1987 წლებშიც გაიმეორეს, თანაც სარტერესოა, რომ ამ ტურნირებში მათ 4-4 მსოფლიო ჩემპიონი ჰყავდათ.

ძიუდოს ფუძემდებელთა წარმატება მსოფლიო ჩემპიონატებში, ცხადია, კანონზომიერია, თუმცა ისიც უნდა აღინიშნოს, რომ ბოლო დროს ევროპის ქვეყნების სპორტსმენთა ხახი მთა მეტად სერიოზული და „ჭირეული" მებრძოლები გაუჩნდათ, ამ კონკურენტებში იაპონელ მოჭიდავეებს ყველაზე ღირსეულ წინააღმდეგობას საბჭოთა სპორტსმენები უწევენენ.

ესენის ახლახან დამთავრებულმა მსოფლიო ჩემპიონატმა ძალთა შეფარდება რანგთა ტბეულში უცვლელი დატოვა, იაპონელებმა შეინარჩუნეს ლიდერობა, თანაც სხვათა საბჭოთა მოჭიდავეებთან უფრო გაზარდეს, ამ ფუძეს ჩვენი სპეციალისტები ერთგვარი შეშფოთებით აღნიშნავენ და ამ შეშფოთებაში



არის ლოგიკა. თუმცა საბჭოთა კაშირი ფიფლდეფთან მსოფლიო ძიუდოს ეერიანელ კიბეზე მეორე ქვეყნად რჩება.

დღეს ჩვენ შესაძლებლობა გვაქვს შევადაროთ ერთმანეთს ბოლო ორ მსოფლიო ჩემპიონატში მონაწილე გუნდების მიერ დაკავებული სპარიზო ადგილები:

1987 წელი, ეხლანი

	I	II	III
იაპონია	4	1	2
სსრ კავშირი	1	2	—
საფრანგეთი	1	1	1
ს. კორეა	1	—	2
აშშ	1	—	1
ინგლისი	—	1	2
ეგვიპტე	—	1	—
პოლანდია	—	1	—
კუბა	—	1	—
გფრ	—	—	1
ჩინეთი	—	—	1
ბრაზილია	—	—	1
პოლონეთი	—	—	1
უნგრეთი	—	—	1
კუბა	—	—	1
გფრ	—	—	1
ტაივანი	—	—	1

1985 წელი, სეული

იაპონია	4	1	1
სსრ კავშირი	1	—	5
ს. კორეა	2	2	—
ავსტრია	1	—	—
გფრ	—	1	2
ბულგარეთი	—	1	1
ფრ	—	1	—
ეგვიპტე	—	1	—
აშშ	—	1	—
ინგლისი	—	—	2
უნგრეთი	—	—	1
პოლონეთი	—	—	1
საფრანგეთი	—	—	1
ბელგია	—	—	1
პოლონეთი	—	—	1

როგორც ხედავთ, აშკვრად საბჭოთა ძიუდოისტები უფრო სუსტდებ გამოვიდნენ. ერთადერთი ვინც იმსახურებს ქებას, ჩელიაბინსკელი ვრაგორი ვერჩენკი, რომელიც წინა მსოფლიო ჩემპიონატზე მძიმე წონაში მესამე იყო, წლეულს კი ოჯრის მედალი მოიპოვა.

ვერ შეინარჩუნა ჩემპიონის სახელი ლენინგრადელმა ოერი სოკოლოვმა (65 კგ), თუმცა იგი ახლოს იყო მიზანთან. სხვას ვერცხლის მედლის მოპოვებას ამ წლისა წარმატებად ნაუთვლიდნენ, მსოფლიო ჩემპიონი კი ვალდებული იყო უსეთ ჩატარებინა ფინალური ორთაბრძოლა.

ფინალში დამარცხდა გრუზნელი ბაშირ ვარაევი (78 კგ), მაგრამ ობიექტურად ვერცხლის მედალი, რომელიც მან მიიღო, მიღწევად უნდა მიიჩნიოთ. მით უმეტეს, ოომ წინა მსოფლიო ჩემპიონატში ელადიერ შუტაკოვი შესამე იყო.

თამამად შეიძლით ბრიჯაოს ჯილდოსთვის ბრძოლა ნაკრების დებიუტანტმა მაიკოელ ჩატან ხაჩაკს (60 კგ) და გამოცდილ კუბაშვილს, სპორტის დამსახურებულ ოსტატ ხაბილ ბიეთაშვილს. მაგრამ გადაწყვეტ შეხვედრაში ორივეს ხერხებმა უმძაფუნა. არა და წარმატების შემოხვევაში ჩვენი გუნდის გამოსვლა უკეფეს შთაბეჭდილებას დატოვებდა.

გაეცლებით მეტს მოელოდნენ მწერხვლები და სპეციალისტები კობა კურტანიისგან (95 კგ), ვიქტორ პოდუბნასა (86 კგ) და გიორგი თენგინასგან (71 კგ). კურტანიემ, მაგალითად, წლეულ თოქმის ყველა მნიშვნელოვანი ტურნირი მოიგო, ევროპის ჩემპიონატზეც ბრწყინვალედ იქიდავა, მაგრამ სეზონის მთავარ შეჯიბრებაში ხელი მოეცარა. როგორც ჩანს სპორტული ფორმის მწვერვალს ზემოაღნიშნული მოჭიდავეებმა გაეცლებით ადრე მიაღწიეს. საწყენია, რომ ნიჭიერმა მოჭიდავემ თავიანთი შანსი ასე ადვილად გაუშვეს ხელიდან. საწყენია ეს იმიტომაც, რომ ღირსეული კონკურენტები ჩვენს გუნდში მათ ჯერ კიდევ არა ჰყავთ და მაშასადამე მათზე ნაკრები კონკურენტი იმეღებს აშყარებდა. ყოველ შემთხვევაში ერთში დარწმუნებული ვართ — ექსკუფიულში მოჰვედრას (ექვთეთ ადგილ თუ არა) ილეზ ოდესმეტ-ოდ ამსახურებდნენ.

ახლა კი ტოდაოდ ... ... ზოშთ მსოფლიო ჩემპიონატის პრიზიორთა სიას:

60 კგ. 1. კი ეე იუი (სამხრეთ კორეა), 2. ს. ზოსოკავა (იაპონია), 3. ბ. ლუ (საფრანგეთი) და კ. ასანო (აშშ).

65 კგ. 1. ი. ოამიმოტო (იაპონია), 2. ი. სოკოლოვი (სსრ კავშირი), 3. ტ. ბუიკო (უნგრეთი) და ლინ ში მინი (ტაივანი).

71 კგ. 1. ბ. სვეინი (აშშ), 2. ვ. ალექსანდრი (საფრანგეთი), 3. ჯ. ბრაუნი (ინგლისი) და ტ. კოგა (იაპონია).

78 კგ. 1. ხ. ოკადა (იაპონია), 2. ბ. ვარაევი (სსრ კავშირი), 3. ლი კეი ხეკ (ს. კორეა) და ვ. ლეგენი (პოლონეთი).

86 კგ. 1. ფ. კანიუ (საფრანგეთი), 2. პაკ ჩონ ხოლი (ესტრ), 3. ფ. ვიტი (ინგლისი) და მ. მუხატა (იაპონია).

95 კგ. 1. ჰ. სუგანი (იაპონია), 2. ტ. მეიგეერი (პოლანდია), 3. ა. მიგელი (ბრაზილია) და ხ. ხიონ ინ (ს. კორეა).

მძიმე. 1. ვ. ვერინეკი (სსრ კავშირი), 2. ჩ. რაშვანი (ეგვიპტე), 3. ი. პლატენი (ფრ) და ხი ვუ ოგინი (ჩინეთი).

ასაოლუტური. 1. ნ. ოგავა (იაპონია), 2. ე. გორდონი (ინგლისი), 3. ხ. ვასტოო (კუბა) და ბ. ბეტორი (ფრ).

ა. აბრბას სახელობისა

ბიბვინთაში დამთავრდა საკავშირო ტურნირი ფეხბურთში, საბჭოთა კავშირის ბერის ა. აგრბას სახელობის თასზე. შეჯიბრებაში მონაწილეობა მიიღეს 1974 წელს დაბადებულმა ჭაბუკებმა. ტურნირში მონაწილე თერამეტი გუნდი დაყოფილი იყო ორ ქვეჯგუფად. შეჯიბრება დიდმარცხენიერად გაგლეთ თბილისის „ნორჩი დინამოელის" სპეციალიზებული ოლიმპიური რეზერვის საფეხბურთო სკოლის (დირექტორი ო. უშვერიძე, მწვრთნელები რ. შუმლაძე, ბ. გამგონეიშელი და ს. აპრესიანი) გუნდმა. ფინალში „ნორჩმა დინამოელმა" დამარცხა როსტოველთა გუნდი — 1:0 და სპატანი პრიზი დაისაკუთრა.

ტურნირზე საუკეთესო მეკარის პრიზი ალექსანდრე ამირხანაშვილმა მიიღო, საუკეთესო მცველად გიორგი გვაზოვა, ხოლო საუკეთესო თავდამსხმელად ზურაბ უშვერიძე ადიარეს.

სურათზე: ტურნირში გამარჯვებული „ნორჩი დინამოელი".

ფილისურა —

12 დეკემბერს

ციურიხი. ფეხბურთის საერთაშორისო ფედერაციი 12 დეკემბერს აქ გამართავს ის 113 ეროვნული ნაკრები გუნდების წლისყრას, რომლებმაც სუფალი ეი გამოღვეს მონაწილეობა მიიღონ 1990 წლის მსოფლიო ჩემპიონატში იტალიაში. როგორც ფიფა-ს გენერალური მდივანმა ფ. ნოიბერგმა განაცხადა, აქ დადგინდება საკვალიფიკაციო ჯგუფები, სადაც შესარჩევ მატჩები დაიწყება 1988 წლის შემოდგომაზე.

ევროპაში შეიქმნება 7 შესარჩევი ჯგუფი, რომლებშიც სულ 32 გუნდი გამოვა. 4 ჯგუფში გვერთიანდება 5-5 გუნდი, პირველ ეტაპზე ადგილებზე გასული ოეთბატეოდან მოიპოვებენ ფინალურ ოთბაზის უფლებას. შემდეგ სამ ჯგუფში გაერთიანდება 4-4 გუნდი, ამ გამარჯვებული ჯგუფების პირველი ადგილ ფინალურ ტურნირში, ეეორე ადგილზე გასულნი კი გაითამაშებენ კიდევ 2 საგზურს. წლისყრა გაიმართება მსოფლიოს სხვა რეგიონების მონაწილეებსაც, რომლებიც იბრძოლებენ ფინალის საგზურებისთვის.

ფინალური ტურნირზე ოტალიაში თავს მოიყრის 24 საუკეთესო გუნდი. მათ შორის წინასწარვე აქვთ დაჯავშნული ადგილები იტალიის, როგორც მასპინძელს, და არგენტინას, როგორც მსოფლიო ჩემპიონს.

ოლიმპიელთა ორი მატჩი

ალეიშაში ტურნე დაამთავრა სსრ კავშირის ოლიმპიურ ფეხბურთელთა ნაკრებმა.

ჩვენს ფეხბურთელებს მეორე შეხვედრა ქ. ტლემსენში ჰქონდათ ალჟირის ეროვნული ნაკრებთან. მატჩი მოიგეს **სტუმრებმა** — 1:0, ბურთი 86-ე წუთზე გაიტანა დიმიროვოსკიმ.

ეს ბურთი 27 ნოემბერს კვლავ შეხვდნენ ერთმანეთს ქ. მასკარაში. საბჭოთა ფეხბურთელებმა კვლავ გაიმარჯვეს — 2:0, ბურთები გაიტანეს კოლეგანოვმა და დმიტრი

კვირიდან კვირამდე

„პრავდა" — 23 ნოემბერი. „ბოთამაშეები, მწვრთნელები, გუნდმამაკაცები". რედაქციაში სტუმრად არიან მოსკოვის „სპარტაკის" ფეხბურთელები.

„ეზვესტია" — 24 ნოემბერი. „სეზონი სეზონებს შორის". 50-ე საიუბილეო საფეხბურთო ჩემპიონატს მიმინოსელები ლეკ ფილატოვი.

28 ნოემბერი. „ცსკა-ს ძნელი დღეები". გაზეთის მკითხველთა შეკითხვებს პასუხობს ცსკა-ს სპორტული თამაშების ვანყოფილების უფროსი, პოლკოვნიკი ვ. მოროზკო.

„ლიტერატურული კრავდა" — 24 ნოემბერი. „დადგა გაზმორების ჟამი..." ინტერვიუ ოლეგ ბლოხინთან, რომელსაც გადაწყვეტილი აქვს დიეგშეიდობის დიდ ფეხბურთის.

„სპორტული სპორტი" — 26 ნოემბერი. „გზა ნაფისაყუდელისკენ". ოდესის „ჩერნომორეცი" კვლავ დაუბრუნდა უმაღლეს ლიგას.

26 ნოემბერი. რუბრიკით „პროფესიული ფეხბურთის საიუბილეანი" გაზეთი ბეჭდავს წერილს „ანგარიში თამაშში — ანგარიში ბანკში".

27 ნოემბერი. „მწვანე მაგნატი". „ჩემი სინდისი კიევის „დინამოს" წინაშე სუფთაა" — ამბობს თავის ინტერვიუში ლეონიდ ბეტრიაკი.

27 ნოემბერი. „პეელს თვითონ აჩრდილი". გაზეთის კორესპონდენტს საიდუმლოებებს უზიარებს ცნობილი ბრაზილიელი პუბლიცისტი და მწვრთნელი ჟოაო სალდანია. წერილი გრძელდება 28 ნოემბრის ნომერშიც.

28 ნოემბერი. „გზა ალმავლობისკენ". გულსაფდილი საუბარი სეზონის დამთავრების შუადგე. გაზეთის სტუმარია კონსტანტინე ბესკოვი.

28 ნოემბერი. „მისტერ კალაბუტონი". „ეკონომიოსოფიერმდი, რომ „სოვეტსკი სპორტისთვის" მომიწევდა ინტერვიუს მიცემა". ეს სიტყვები ამერიკელი პროფესიული კალაბუტონის ვარსკვლავს ქარიმ აბდულ ჯაბარს ეკუთვნის.

ინფორმაცია

მონტე-კარლო. 18 დეკემბერს ამ საკურორტო ქალაქში შეიკრიბებიან მსოფლიოს უძლიერესი მძღოლები, რომლებსაც მიმდინარე სეზონში დამპარებული აქვთ მსოფლიო რეკორდები. ამ დღეს მძღოლნობის საერთაშორისო ფედერაციისა მათ სპეციალური პრიზებით დაჯილდოვებენ.

ფენეზი. შეიიკარიელმა ვერნერ ვოუტერმა დაკარგა ოქროს მედალი, რომელიც წელეულს მძღოლნობა მსოფლიო ჩემპიონატში მოიპოვა. საერთაშორისო ფედერაციის გადაწყვეტილებით მან მედლის სპეციალურად დამზადებული ასლი გადაიკეთა.

ციანხი. გრძელდება ძალოსანთა საკავშირო ნოსტის გათამაშება და ქვეყნის ჩემპიონატი ცალკეულ მოძრაობებში. 60 კგ წონით კატეგორიაში პირველი ადგილი უკრაინელმა ა. ანაზოშვილმა მოიპოვა — 302,5 კგ, 67,5 კგ-მი — ვ. ალიოშკინმა (უკრაინა) — 337,5 კგ, 75 კგ-მი კი ვაშინოველმა ფეოდორ ტასაევმ — 362,5 კგ.

ᲛᲡᲝᲤᲚᲘᲝ ᲗᲐᲡᲚᲘᲡ ᲒᲐᲗᲐᲛᲐᲨᲔᲑᲐ ᲗᲐᲕᲘᲡᲣᲤᲐᲚ ᲟᲘᲓᲝᲐᲑᲐᲨᲘ

ᲓᲦᲔᲡ ᲒᲐᲛᲐᲛᲬᲧᲕᲔᲢᲘ ᲨᲔᲮᲕᲔᲓᲠᲔᲑᲘᲐ

ᲣᲚᲐᲜ-ᲑᲐᲢᲝᲠᲘ. აზიის კონტინენტი პირველად მასპინძლობს მსოფლიო თასის გათამაშებას თავის-უფალ ჟიდობაში. მონწილეთაის დედაქალაქში სუკეთესო ათეტაბი გამოსცლეს უამრავი მაყურებელი ესწრება და ეს სავსებით გასაგებია. ამ ქვეყანაში თავისუფალი ჟიდობა სპორტის ყველაზე პოპულარული სახეობაა.

თასის გათამაშებაში ადგილობრივი გუნდის გარდა მონაწილეობენ საბჭოთა კავშირის, ამერიკის შეერთებული შტატების, იაპონიის, კუბის, აფანტოლის წარმომადგენლები. პირველი დღეს საბჭოთა მოკიდავეების მეტო�g აფანტალის ნაკრები იყო. „მწვანე კონტინენტმა" სამ წონაში მონაწილეი ვერ გამოიყენა, მაგრამ ვერც დანარჩენებში მიაღწია წარმატებას. საბჭოთა კავშირის გუნდმა ეს შეხვედრა შრალი ანგარიშით (10:0) მოიგო, თანაც ორთაბრძოლებას უმეტესად ადვილად ერეოდა. ეს ალბათ ამ ფაქტორებმა ერეოდა.

მონილოლეთის მოჭიდავეები საერთაშორისო სარბიელზე კარგი ავტორიტეტით სარგებლობენ, ამჯერად კი მათ ბრძოლა შინ უხდებათ. სწორედ ამით ახსნება ის, რომ კუბის ძლიერი გუნდი მასპინძლებმა შედარებით ადვილად დამარცხეს — 8:2.

მაყურებლები მოუთმენლად ელოდებიან ტურნირის ფავორიტების საბჭოთა კავშირისა და აშშ-ს მოჭიდავეთა შეხვედრას, რომლის შედეგმა მთავარი პრიზისათვის ბრძოლაში შეიძლება გადაწყვეტი როლი შეასრულოს. თუმცა არ არის გამორიცხული, რომ ამ ბრძოლაში მასპინძელთა კარგად მომზადებული გუნდიც ჩაერთოს.

ასპარეზობა დამთავრდება დღეს, 29 ნოემბერს.

ᲝᲗᲮᲐ—ᲥᲐᲜᲐᲠᲗᲚᲝᲒᲘᲡ ᲡᲐᲛᲚᲐᲮᲠᲘᲡᲘ

ᲓᲐᲡᲐᲛᲐᲠᲗᲘ

ბავშვები პატარაობიდანვე უნდა მივაჩვიოთ ლუკმის კარგად დღეჭვას. ლუკმა გადაყლაპვამდე 30-ჯერ მაინც უნდა დაეღეჭოთ ხან ერთ, ხან მეორე მხარეს. აღსანიშნავია, რომ თანამედროვე თერაპიის რეკომენდაციები ადამიანის კვების საკითხში თითქმის მთლიანად ემთხვევა ჰალპა-ოოგას დებულებებს.

ერთ-ერთ სამეცნიერო სიმპოზიუმზე, რომელიც ფრანგფურტში (ფრ) ჩატარდა, ნამდვილი სასამართლო პროცესი მოეწყვეს სუფრის მარილს. ამ ბუნებრივი ნივთიერების თეთრ კრისტალებს ამარაულებენ ექიმები მსოფლიოში გავრცელებული დაავადების ჰიპერტონიის გავრცელებას. ცივილიზებულ ქვეყნებში მარილს დაგრძელებთ დაავადებულთა რიცხვი სჯარბობს კიბოთი დაავადებულთა.

მეცნიერებს მიაჩნიათ, რომ ჰიპერტონიას, გულის იშემიტს, ათეროსკლეროზს, ინსულტს, თირკმელების დაავადებას იწვევს ადამიანის მიერ ზედმეტი მარილის მიღება. დასავლეთ ევროპის მკვიდრი ყოველდღიურად საშუალოდ 15 გ-დან მარილს ღებულობს, ამ ნივთიერებით ორგანიზმის ზუნებრივი მოთხოვნილების დასაკმაყოფილებლად კი სუფთა სახით 7 გ-ზე ნაკლესა საჭიროა (განსაკუთრებით ჭარბადაა მარილი დაკოსმეტიკებულ პროდუქტებში). იაპონელები ყოველდღიურად ღებულობენ 40 გ-მდე მარილს. სწორედ ამით აიხსნება ის ფაქტი, რომ იაპონიაში ჰიპერტონიით დაავადებულთა რიცხვი ერთთან დიდია. სუფრის მარილის ზედმეტად მიღების შედეგია ის, რომ ორგანიზმში იმაზე მეტი სითხე რჩება, ვიდრე საჭირო. მისი სიჭარბე უჭირდებს აფართოებს, სისხლძარღვს კი ავიწროებს, რაც იწვევს სისხლის წნევის მომატებას. ამ დროს გულს გაძლიერებული მუშაობა უხდება, მატულობს თირკმლის დატვირთვაც და ორივე ორგანო ზედმეტი დატვირთვის გამო შედარებით იოლად ავდება.

დადგენილია, რომ ჰიპერტონიულ დაავადებას იწვევს ფრქვევე ტრეკი, ნიკოტინი, ალკოჰოლი, ჭარბი წონა. მაგრამ მარილს როლი მაინც განსაკუთრებული. ერთ-ერთმა ამერიკელმა მედიკოსმა გამოიკვლია ინდიანის, სამხრეთ ირანის, ტრენინდიის, პოლინეზიის, ავტრალიის ტომთა წარმომადგენლების სისხლის წნევა. ისინი თვითონ ხაკვებ რაციონში ზედარბინი ნაკლებად იყენებენ მარილს. გამოკვლეულთა შორის, რომელთა ცხოვრების პირობები განსხვავებულია, ჰიპერტონიით დაავადებული არ აღმოჩნდა. მედიკინა ამტკიცებს, რომ ასაკის მომატებასთან ერთად წნევაც მატულობს, უამოკვლეულ ტომებში კი პირიქითია, რაც უფრო ხნიერია ადამიანი, მით უფრო დაბალი წნევა აქვს.

მოსახლეობის ქვების რაციონში თვალსაჩინო ადგილი ეთმობა შაქრის პროდუქტს — ე. წ. ნახშირწყლებს. ადამიანის ტრადიციული საკვებისაგან (პური, ხორცი, ბოსტეული, რძის პროდუქტები) განსხვავებით შაქარი წარმოადგენს სუფთა ქიმიურ ნივთიერებას — საქაროზას. მან ღებულობენ ჭარხლის რფილი, მოავალსაფეხუროვანი გადამუშავების შედეგად. ბოლო სტადიებზე შაქარს ასუფთავებენ, აკრისტალებენ და ფილტრავენ. მიღებული პროდუქტი არც ვიტამინებს შეიცავს, არც მარილს და არც ინ ბიოლოგიურ აქტიურ ნივთიერებებს, რომლებიც პრაქტიკულად ყველა მცენარეული და ცხოველური წარმოშობის პროდუქტია.

საკვების ძირითადი ნახშირწყლის — მეცნარეული წარმოშობის საჰამბლოსაგან განსხვავებით, რომელიც ნელ-ნელა გარდაექმნება გლუკოზად და შემდეგ თანდათანობით გადადის სისხლში, შაქარი სწრაფად უერთდება სისხლს.

მეცნიერთა აზრით, შაქრის დიდი რაოდენობით გამოყენებისას წარმოიშობა ჰიპერალკემია, ანუ ნორმასთან შედარებით შაქრის ჯარბი რაოდენობა სისხლში, რაც წარმოქმნის ნაკლებად ბნიშვნელოვანი კალორიების მარაგს, რომელიც ორგანიზმს არ სჭირდება. უმეტეს შემთხვევაში ეს იწვევს წონის მომატებას, სიმსუქნეს, აქედან კი ერთი ნაბიჯია ათეროსკლეროზამდე და ჰიპერტონიამდე, განსაკუთრებით ამ ადამიანებისათვის, რომლებიც ნაკლებად აქტიურ ცხოვრობას ეწევიან. გლუკოზის დონე (საქაროზა ძირითადად გარდაექმნება გლუკოზად) ორგანიზმში რეგულირდება ინსულინით, რომელსაც კუჭ-ვეგეტაციური კამოიმუშავებს. ინსულინის გამოყოფას ხელს უწყობს გლუკოზა, რაც უფრო მეტი რაოდენობითაა გლუკოზა სისხლში, მით უფრო მატულობს რასაკვირველია, განსაზღვრულ დონემდე გამოყოფილი ინსულინი. გლუკოზის დონი რაოდენობით შეზარუნებამ შეიძლება გამოიწვიოს ინ უერთდების გამოდეკენა, რომლებიც ამ ორმონს გამოყოფენ. სიმსუქნის დროს ინსულინი კარგავს ბლუკოზის ეანგვის თვისებას და ვითარდება შაქრიანი დიაბეტი, რასაც ხშირად თან სდევს გულსისხლძარღვთა დაავადებები (განსაკუთრებით მაშინ, თუ ადამიანს მიდრეკილება აქვს ამ დაავადებისაკენ).

სტატისტიკური მონაცემებით ბოლო 10-15 წლის განმავლობაში ყველა განვითარებულ ქვეყანაში შეიმჩნევა დიაბეტით დაავადებულთა რიცხვის მკვეთრი ზრდა, მაგალითად აშშ-ში იგი 10 მლნ-ს შეადგენს.

სპეციალისტების გამოკვლევებით დადგენილია, რომ დაავადების ერთ-ერთი ძირითადი მიზეზია ორგანიზმში ნახშირწყლების სიჭარბე. ამიტომ დიაბეტით დაავადებულთა რაციონიდან შაქარი მთლიანად უნდა ამოვარდეს. გონივრული ხომ არ იქნება მისი მოხმარების რაოდენობის შემცირება დაავადების დაწყებამდე?

სრულიფფიული კვებისას შაქრის მიმართ დამოკიდებულება უნდა იყოს მკაცრად ინდივიდუალურიო, — ამბობს აკადემიკოსი ნ. ოუდალეი. თუ ერთს შეეძლოა მაგალაზე რეგულირებად ჭმნდეს ტკბილეული, მეორისთვის იგი კატეგორიულად აკრძალული. საერთო ფორმულა კი ასეთია: რაც უფრო ნაკლებს მიეღებთ შაქრის, მით უკეთესი. ყოველ შემთხვევაში, სალორთა ვეტადოთ შაქრის მიღება დღეღამეში არ დადგაჭარბოთ 50-60 გ-ს. ეს შეესაბამება სსრ კავშრის მედიცინის მეცნიერებათა აკადემიის კვების ინსტიტუტის მიერ შემუშავებულ ბოლო რეკომენდაციებს.

ძველ ინდურ წიგნში „ეიურ ვედა" (სიცოცხლის წიგნი) ნათქვამია, რომ ადამიანის სიცოცხლის გახანგრძლივება შეიძლება მხოლოდ ციტტოთა და ელექსირით, რომლის შემადგენლობაში შედის თაფლი; ასევე ინდოეთთა წმინდა წიგნი — „უპანიშადებს სსმენია" — თაფლს ორგანიზმის ყველაზე ძლიერ და ეგამპხნეველ სასმელად ადიერებს. ადამიანისათვის შვების მომნიეველი ცნობიერი ინფორმაციაა" თაფლ შეიცავს. ინდოეთში თაფლს იყენებენ, ადრეოდე, როგორც მცენარეული და ცხოველური შობების საწინააღმდეგო საშუალებას.

თაფლი საკვებად გამოიყენება ნორმალური დიზებით (დღეღამეში არა უმეტეს 200 გ-მისა). სასარგებლოა როგორც ჯანმრთელი, ისე ავადმყოფი ადამიანისათვის, თუ მას კვების რეჟიმში შეზღუდული არა აქვს ნახშირწყლების მოცულობა. თაფლი ზრდის ორგანიზმის იმუნობიოლოგიურ რეაქტიულობას.

ᲐᲚᲔᲥᲡᲘ ᲘᲐᲙᲝᲑᲐᲨᲕᲘᲚᲘ.

გაგრძელება იქნება.

ᲪᲘᲡᲤᲔᲠᲘ ᲔᲥᲠᲐᲜᲖᲔ

ᲪᲔᲜᲢᲠᲐᲚᲣᲠᲘ ᲢᲔᲚᲔᲕᲘᲖᲘᲝᲜᲘ. 29 ნოემბერი. რიტმული ტანვარჯიში — **9.80 (1);** „სპორტლოტოს" ტრაკი — **10.15 (1);** სსრ კავშირის ჩემპიონატი ბერთიან ჰოკეიში: „სტროიტელი" — „დინამო" (მოსკოვი) — **14.30 (2);** შეჯიბრება მხატვრულ ტანვარჯიშში ინტერვიზიის თასზე (გაგმოცემა გდრ-იდან) — **18.00 (2);** მსოფლიო თასი თავისუფალ ჭიდაობაში (გადმოცემა მონოლოგიიდან) — **21.15 (2);** საფეხბურთო მიმოხილვა — **22.50 (1).**

30 ნოემბერი. ფილის ტანვარჯიში — **9.00 (2);** საფეხბურთო მიმოხილვა — **9.35 (1);** სსრ კავშირის ჩემპიონატი ჰოკეიში: „სპარტაკი" — „დინამო" — **20.15 (2);** მსოფლიო ჩემპიონატი ჭიდაობაში — **0.05 (1).**

ᲡᲐᲥᲐᲠᲗᲕᲔᲚᲝᲡ ᲢᲔᲚᲔᲕᲘᲖᲘᲝᲜᲘ. 29 ნოემბერი. სპორტული გადაცემა „45 წუთი" — **21.10;** საფეხბურთო მიმოხილვა — **22.50.**

ᲡᲠᲣᲚᲘ ᲞᲐᲜᲝᲠᲐᲛᲐᲗᲐ

ᲤᲔᲮᲑᲣᲗᲘᲡ. ᲡᲐᲥᲐᲠᲗᲕᲔᲚᲝᲡ ᲞᲘᲠᲕᲔᲚᲝᲑᲘᲡ ᲯᲒᲣᲤᲘᲡ ᲩᲔᲛᲞᲘᲝᲜᲘ ᲒᲐᲛᲐᲠᲯᲕᲔᲑᲣᲚᲘ ᲒᲣᲜᲓᲘᲡ ᲒᲐᲯᲐᲮᲐᲚᲔᲑᲣᲚᲘ ᲙᲣᲠᲢᲘᲜᲘᲡ. „მაღაროელი" (ᲗᲑᲘᲚᲘᲡᲘ) — „არაგვი" (ᲫᲣᲜᲗᲘ). დასაწყისი 12 სთ. 30 წ. „ᲒᲐᲮᲐᲠᲝᲜᲘᲡ" (ᲐᲮᲐᲚᲪᲘᲮᲔ) — „ᲛᲬᲘᲜᲐᲠᲘ" (ᲒᲐᲚᲘ). 15. 6.

რედაქტორის მოადგილე
Უ. ᲐᲘᲓᲘᲜᲘᲫᲔ.

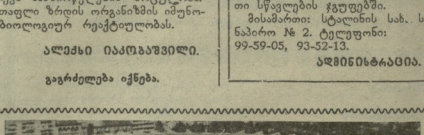
5 დეკემბერს 16 საათზე ჭადრაკის სასახლეში შეიდგება ჭადრაკის კულტურის რესპუბლიკური სახალხო უნივერსიტეტის მსმენელთა შემაჯამებელი შეკრება. უნივერსიტეტის 1987 წლის კურსს დამთავრებულებს გადაეცემათ სახალხო უნივერსიტეტის დამთავრების დიპლომები.

ᲠᲔᲓᲐᲥᲢᲝᲠᲘᲐᲢᲘ.

საქართველოს „დინამოს" რუსპუბლიკური საბჭოს ჩოგბურთის ბიგშეთა და მოზარდთა სპორტული სკოლა აცხადებს 1980-1981 წლებში დაბადებული ბოგორნენთა და ჭაბუკების მიღებას დაწყებითი სწავლების ჯგუფებში.

მისამართი: სტალინის სახ. სანაპირო № 2. ტელეფონი: 99-59-05, 93-52-13.

ᲐᲓᲛᲘᲜᲘᲡᲢᲠᲐᲪᲘᲐ.



ᲗᲑᲘᲚᲘᲡᲘᲡ Ბ. Ო. ᲚᲔᲜᲘᲜᲘᲡ ᲡᲐᲮᲔᲚᲝᲑᲘᲡ „ᲓᲘᲜᲐᲛᲝᲡ" ᲡᲢᲐᲓᲘᲝᲜᲘ

9 ᲓᲔᲙᲔᲛᲑᲔᲠᲘ ⊙ ᲞᲔᲮᲑᲣᲗᲘᲡ ⊙ ᲤᲔᲓᲝᲠ-ᲒᲐᲜᲘᲡ ᲗᲘᲚᲘ

„ᲓᲘᲜᲐᲛᲝ" (ᲗᲑᲘᲚᲘᲡᲘ), ᲡᲡᲠ ᲙᲐᲕᲨᲘᲠᲘ, „ᲛᲔᲓᲐᲠᲘ" (ᲠᲣᲡᲗᲐᲕᲘ, ᲒᲓᲠ)

დასაწყისი 19 ს.

ბიბლიოდა, ბერეთვე, ფეხბურთის ლატარიის მორიგი ტირაჟი, სადაც გათამაშდება 10 ავტომობილია „ეიგული" და 250 ველოსიპედი.

მატჩზე დასასწრები და ლატარიის ბილეთები გაიყიდება სტადიონის სალაროებში 1 დეკემბრიდან, ხოლო ორგანიზაციებში — 1, 2, 3, 4, 7 და 8 დეკემბრის 10-დან 19 საათამდე (შესვენება 14-დან 15 საათამდე).

ამხანაგებმა მეწარმეებმა თავიანთ ადგილებზე ფეხბურთის ბილეთების შეძენა შეუძლიათ № 7, 8, 9 და 10 სალაროებში 1 დეკემბრიდან 8 დეკემბრის ჩათვლით.

იმისთან დაკავშირებით, რომ თამაშის დაწყებამდე 2 საათით ადრე შეწყდება ლატარიის ბილეთების გაყიდვა, გთხოვთ იზრუნონთ მაგ. დროულად შესაძენად.

„ᲡᲠᲣᲚᲘᲐᲜᲘ ᲡᲠᲣᲚᲘᲐᲜᲘ" ᲛᲝᲜᲐᲪᲔᲛᲗᲐ ᲞᲠᲝᲒᲠᲐᲛᲐ (5-9 ᲓᲔᲙᲔᲛᲑᲔᲠᲘ)

		ᲞᲠᲝᲒᲠᲐᲛᲘᲡ		
ᲡᲡᲠ ᲙᲐᲕᲨᲘᲠᲘᲡ ᲩᲔᲛᲞᲘᲝᲜᲗᲐᲜ ᲨᲔᲯᲘᲠᲘᲡ ᲠᲘᲒᲘᲡ ᲚᲘᲓᲘᲡ				
1. „ᲬᲘᲠᲘᲜᲐ" (ᲥᲠᲐᲡᲜᲝᲓᲐᲠᲘ) — „ᲡᲞᲐᲠᲢᲐᲚᲘ" (ᲓᲝᲜᲔᲪᲚᲘ)	5.XII	70	10	20
ᲡᲡᲠ ᲙᲐᲕᲨᲘᲠᲘᲡ ᲩᲔᲛᲞᲘᲝᲜᲗᲐᲜ ᲙᲐᲚᲐᲗᲝᲤᲐᲜᲗᲐᲨᲘ (ᲨᲔᲯᲘᲠᲘᲡ ᲚᲘᲓᲘᲡ)				
2. „ᲓᲘᲜᲐᲛᲝ" (ᲛᲝᲡᲙᲝᲕᲘ) — „ᲓᲘᲜᲐᲛᲝ" (ᲗᲑᲘᲚᲘᲡᲘ) Ჭ. ᲓᲝᲜᲔᲪᲚᲘ	5.XII	50	20	30
3. „ᲕᲔᲚᲒᲠᲘᲜᲘᲡᲘ" (ᲚᲘᲒᲝᲜᲘ) — ᲕᲔᲚᲝ-Ი (ᲠᲘᲒᲐ) Ჭ. ᲚᲘᲒᲝᲜᲘᲡ	5.XII	60	10	30
4. „ᲡᲢᲐᲓᲘᲝᲜᲘ" (ᲕᲔᲚᲜᲘᲢᲣᲡᲘ) — ᲠᲢᲐ (ᲛᲘᲜᲡᲙᲘ) Ჭ. ᲚᲘᲒᲝᲜᲘᲡ	5.XII	70	10	20
5. „ᲡᲢᲐᲠᲢᲐᲚᲘ" (ᲚᲔᲜᲘᲜᲒᲠᲐᲓᲘ) — „ᲛᲐᲠᲘᲜᲐᲓᲔᲚᲘ" (ᲚᲔᲜᲘᲜᲒᲠᲐᲓᲘ) Ჭ. ᲓᲐᲚᲔᲜᲘᲜᲘᲡ	5.XII	60	10	30
ᲡᲡᲠ ᲙᲐᲕᲨᲘᲠᲘᲡ ᲩᲔᲛᲞᲘᲝᲜᲗᲐᲜ ᲨᲔᲯᲘᲠᲘᲡ ᲠᲘᲒᲘᲡ ᲛᲔᲠᲕᲔ ᲯᲒᲣᲤᲘᲡ ᲨᲔᲠᲕᲘᲡ ᲯᲒᲣᲤᲘᲡ ᲛᲝᲗᲐᲛᲐᲨᲔᲗᲐᲜ. Ჭ. ᲛᲝᲡᲙᲝᲕᲘ				
6. „ᲓᲘᲜᲐᲛᲝ" (ᲡᲐᲛᲐᲠᲙᲐᲜᲓᲘ) — „ᲣᲜᲘᲕᲔᲠᲡᲘᲢᲔᲢᲘ" (ᲛᲝᲡᲙᲝᲕᲘ)	5.XII	30	20	50
7. „ᲓᲘᲜᲐᲛᲝ" (ᲛᲝᲡᲙᲝᲕᲘ) — ᲪᲡᲙᲐ ᲫᲕᲚ	5.XII	50	10	40
8. ᲪᲡᲙᲐ ᲫᲕᲚ — „ᲣᲜᲘᲕᲔᲠᲡᲘᲢᲔᲢᲘ" (ᲛᲝᲡᲙᲝᲕᲘ)	6.XII	30	40	30
9. „ᲓᲘᲜᲐᲛᲝ" (ᲡᲐᲛᲐᲠᲙᲐᲜᲓᲘ) — „ᲓᲘᲜᲐᲛᲝ" (ᲛᲝᲡᲙᲝᲕᲘ)	6.XII	50	20	50
ᲡᲡᲠ ᲙᲐᲕᲨᲘᲠᲘᲡ ᲩᲔᲛᲞᲘᲝᲜᲗᲐᲜ ᲨᲔᲯᲘᲠᲘᲡ ᲠᲘᲒᲘᲡ ᲛᲔᲝᲗᲔ ᲯᲒᲣᲤᲘᲡ ᲨᲔᲠᲕᲘᲡ ᲯᲒᲣᲤᲘᲡ ᲛᲝᲗᲐᲛᲐᲨᲔᲗᲐᲜ				
10. „ᲕᲝᲚᲒᲐ" (ᲐᲡᲢᲠᲐᲮᲐᲜᲘ) — „ᲘᲝᲜᲘᲢᲝᲠᲘ" (ᲝᲛᲡᲙ)	6.XII	50	20	30
11. „ᲘᲜᲒᲣᲠᲘ" (ᲥᲠᲐᲡᲜᲝᲓᲐᲠᲘ) — „ᲐᲚ (ᲨᲐᲰᲐᲢᲘ)"	6.XII	60	10	30
12. „ᲙᲣᲜᲪᲘ" (ᲪᲘᲚᲘᲜᲓᲠᲘ) — „ᲪᲘᲚᲘᲜᲓᲠᲘ" (ᲠᲘᲒᲐ)	6.XII	50	20	30
13. „ᲐᲚ (ᲨᲐᲰᲐᲢᲘ)" (ᲨᲐᲰᲐᲢᲘ) — „ᲑᲘᲜᲐᲚᲘ" (ᲠᲘᲒᲐ)	6.XII	70	10	20

ᲨᲔᲜᲘᲨᲕᲜᲐ: ᲪᲘᲤᲠᲘᲗ ᲛᲝᲜᲘᲨᲜᲣᲚᲘ ᲛᲘᲛᲦᲔᲑᲘᲡ ᲫᲘᲠᲘᲗᲐᲓᲘ ᲠᲘᲪᲮᲕᲘᲗ ᲜᲐᲩᲕᲔᲜᲔᲑᲘ ᲛᲝᲓᲘᲡᲐ.

ინდექსი: 88435. საქართველოს კპ ცკ-ს კომუნისტების ხარ. 2300096. თბილისი, ლენინის ქ. 14. ბეჭდავს ოფსეტური წესით საგაზეთო კორპუს სხვ. ხოშარაულის ქ. 29. უე 07224