

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

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

4 აპრილი, ხუთშაბათი, 1988 წ. № 150 (9817) შპსი 3 კაპ.

გამოცემის 1934 წლის 13 აპრილიდან

# ეს იყო 60 წლის წინათ

ამერიკელების ხალხთა სპორტული მეგობრობის ისტორიის არაერთი ასპარეზობა ამშვენებს. 60 წლის წინათ, 1928 წელს ჩატარდა ამერიკელების მოძვე რესპუბლიკების შეჯიბრება ქალაქში. სურათზე, რომელსაც დღეს ვა-ვაზობთ, ფოტორეპორტიორს ერთად აღუბეჭდავს ასპარეზობის მონაწილეები — ქართველი, სომეხი და აზერბაიჯანელი ათლეტები. შუაში (ხალათში) ზის ქართული სპორტის ამავდარი ადამიანი გიორგი ჩიკაძე.



## მისაგაპი გამტდინება რაიონის ხელმძღვანელოგა თუ მოიხლოგაგს

განსულ შაბათს ფეხბურთში საქართველოს პირველობაზე ზესტაფონის „მეტალურგმა“ შინ მიიღო ცხადაის „ფერისი“. ამ მატჩს საქართველოს სპორტსახელოდან ესწრებოდა სპორტსახელომის პასუხისმგებელი მუშაკი გივი ცვიტიშვილი. აი, რა გვითხრა მან: ზესტაფონში პირველად არ ვესწრებოდი ფეხბურთულთა მატჩს და აქ ყოველთვის გამორჩეულ წესრიგს და ორგანიზებულობას შევხვდებოდა. ასე იყო ამჟამადც. სტუმრები გულბილიად მიიღეს, მიამაგრეს შეფები, მატჩის წინ მიართვეს ყვავილები. შესვენებისას მოეწყო შეჯიბრება ველოსპორტში, რადიო-კინო საინტერესო ინფორმაციებს აწვდიდა მაყურებელს. ტრადიციულად იმ დღესაც დააწყეს პრინციპული ორივე გუნდის საუკეთესო მოთამაშისა და პირველი გოლის გამტანი ფეხბურთელისთვის. ზესტაფონის სტადიონზე, როგორც წესი, იზოლირებულია ფეხბურთე-

ლები და მსაჯების შესასვლო. საგანგებოდაა გამოყოფილი ტერიტორია კერძო მანქანების სადგომად. ფეხბურთელთა გუნდი და აქ გამართული მატჩები რაიონის ხელმძღვანელების გამომდებელი ყურადღებითაა გარემოსილი. შექმნილია გულშემამტყვარათა კლუბი, რომელსაც სათავეში უდგას რაიონის სახალხო სასამართლოს თავმჯდომარე. გუნდზე მიმავრებულნი არიან პარტიისა და კომკავშირის რაიონების პასუხისმგებელი მუშაკები. დიდ მუშაობას ეწევა რაიონის შინაგან საქმეთა განყოფილება. წინა პლანზე წამოწეული აღმზრდელობითი მუშაობა ზემოაღნიშნული ღონისძიებები განაპირობებს იმას, რომ ამ ქალაქში გამართულ მატჩებს მუდამ თან სდევს ზემბურება. მაყურებელი კმაყოფილი რჩება სტადიონზე მისვლით. ვფიქრობ, ზესტაფონელთა გამოცდილება უნდა განზოგადდეს.

## განსულ კლუბის თაოსნოგით

თბილისის ორგანიზაციის სახელობის კულტურისა და დასვენების პარკის სამკითხველო დარბაზში, პარკთან არსებულმა სპორტის მოყვარულთა კლუბმა შეხვედრა მოუწყო ფრენბურთში ოლიმპიური თამაშებისა და ევროპის ჩემპიონს,

სპორტის დამსახურებულ ოსტატს ვაჟა კეკელიძეს. სტუმარმა ისაუბრა ქართული სპორტის საინტერესო საკითხებზე, პასუხი ვასცა მსმენელთა შეკითხვებს.

გილა გარეშაძე.

## ორი პირველი პრიზი

პოლონეთის ქალაქ ნაღენოვში დამთავრდა რიგით XXIV საერთაშორისო ფესტივალი კადრატში, სადაც ჩვენი რესპუბლიკის ღირსებას იცავდნენ ოსტატები ცილა ქასოშვილი და გია გიორგაძე. ცილა ქასოშვილმა ქალთა ტურნირში შესანიშნავად ითამაშა და 11 შესაძლებლიდან 9,5 ქულით I ადგილი დაიკავა. მან ნახევარი ქულით თვით დიდოსტატ ირინა ლევიტინას გაუსწრო და საერთაშორისო ოსტატის მეორე ბალიც შეასრულა. ასევე კარგად ითამაშა გია გიორგაძემ, რომელმაც ვაჟთა ტურნირში 11 შესაძლებლიდან 9 ქულით I ადგილი მოიპოვა.

## დანინაურდა მსოფლიო ჩემპიონი

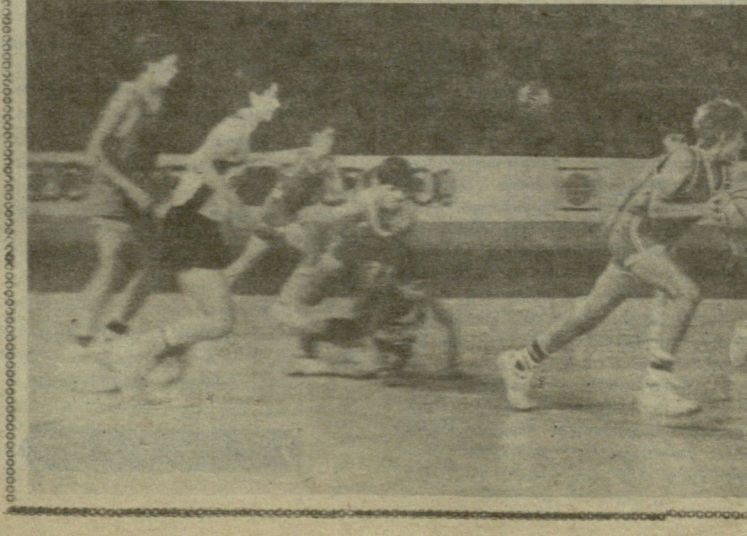
მოსკოვში გრძელდება სსრ კავშირის მოჭადრაკე ვაჟთა 55-ე ჩემპიონატი. მეშვიდე ტურში განსაკუთრებით დიდ ინტერესს იწვევდა გარი კასპაროვისა და ანატოლი კარპოვის შეხვედრა, სადაც თეთრი ფეხვრებით მსოფლიოს ექსტრემიონი თამაშობდა. მეტოქეებმა ნიმიციფინის დაცვის ერთ-ერთ აქტუალური ვარიანტი გაითამაშეს. თეთრებმა ორი კუს უკარატესობა მიიღეს, მაგრამ მსოფლიო ჩემპიონმა ცენტრში აქტიური

თამაში წამოიწყო და შეძლო პოზიციის გათანაბრება, საბოლოოდ 30-ე სვლაზე, სვლების განმეორებით, მოწინააღმდეგეები დაზავდნენ. ამრიგად, 7 ტურის შემდეგ 4,5 ქულით დაწინაურდა გარი კასპაროვი, 4-4 ქულითა და თითო გადაღებული პარტიით მას კვალში მიჰყვებიან ანატოლი კარპოვი და ალექსანდრე ბელიავსკი. 4 ქულა აქვს ლეონიდ იუდასინს.

## ფოტორეპორტაჟი ვაჟა ენაჟე პრტნაირად იპიტხეგა



რუმინტ ვიუწეზოდით, თბილისში კიროვის პარკის ბავშვთა კალათბურთის სახალხეში მიმდინარეობს საკავშირო ფესტივალი მინიკალათბურთში, რომელიც 11 რესპუბლიკის 15 გუნდი და აშშ-ის ვისკონსინის შტატის ნორჩი (1976-1977 წ.წ. დაბადებული) კალათბურთელები მონაწილეობენ. გუნდს გაიმართა მეორე ტურის შეხვედრები. გთავაზობთ შედეგებს: „მართე“ — უახვეთი 91:45; ლიტვა — უზბეკეთი 90:38; რსფსრ (II) — ლენინგრადი 91:22; მოსკოვი — ეტრინეთი 70:38; აშშ — „დინამო“ 78:47; უკრაინა — რსფსრ (III) 64:36; მოლდავეთი — ბელორუსია 81:45; ლატვია — რსფსრ (I) 58:46. ამრიგად, ორი ტურის შემდეგ „მართე“, რსფსრ (II), აშშ-ისა და მოლდავეთის გუნდებს 4-4 ქულა აქვთ და დაუმარცხებლად მიიწვიან წინ. ალექსანდრე კოტორაშვილის ფოტორეპორტაჟი.



## გამოსხვარეგა წმადლე: „აბიგარინებთა სპარტაქიადე“ ვინეგებთ, აქედანვე გეგზადოთ

მოგესხენებთ, რა ფუსფუსი ატყდა, როცა გამოქვეყნდა გადაწყვეტილება ფიზიკურ მომზადებაში აბიტურიენტთათვის ჩიოვლების შემოღების შესახებ. სპორტული ბაზები უმაღლესე გამოცოცხლდა, დაიწყო მასობრივი მზადება. მე, როგორც ამ საქმის სპეციალისტი, სიმართლე გითხრობ, გული სიამაყით მექსებოდა, როცა ამ დიდმნიშვნელოვანი გადაწყვეტილების პრაქტიკულ ხორც-შესხმას ვაღვებებდი თვალყურს. ახლა ეპვი აღარ შეპარება, რომ ახალი სასწავლო წლიდან ფიზიკურ აღზრდას, როგორც სასწავლო საგანს, სულ სხვაგვარი პასუხისმგებლობით მოეკიდებიან მასწავ-

ლებლები, მოსწავლეები და მათი მშობლები. მხარს ვუჭერ აბიტურიენტთა სპარტაქიადის ჩატარების წინადადებას, რომელიც „ლელომ“ წამოაყენა. ეს გაახალისებს და უფრო აქტიურიტულს გახდის ამ ღონისძიებას. ოღონდ, ახალი ნორმატივები, ალბათ უფრო გაართულებულს, ახალი სასწავლო წლის დაწყებდინ უახლოეს პერიოდში უნდა გამოქვეყნდეს. მომავალმა აბიტურიენტებმა აქედანვე უნდა იცოდნენ რაში მოემზადონ.

ვაჟაგა ფილიპვი, ფიზალზრდის მასწავლებელი, რუსთავი.

სად ვიგარჯიოთ, სად დავიხმენოთ, სად მიასპარეოთ

## შაბათის და კვირას

ფიკალბურისა და სპორტის მოყვარულებს, ყველას, ვისაც სურვილი აქვს დასვენების დღეები აქტიურად გაატაროს ოჯახის წევრებთან ან მეგობრებთან ერთად, თბილისის სპორტკომიტეტი გიწვევთ თავიანთ ღონისძიებებზე:

მინიფხვარეგა — შეგიძლიათ ასპარეზობთ შაბათს 10 საათიდან მუხიანის დასახლებში IV და VIII მიკრორაიონის მოედნებზე, კვირას კი მუხიანის დასახლებიდან ეწვობა ტურისტული ლაშქრობა სიონის წყალსაცავის მხარეთულებით (დაწვრილებითი ცნობებისთვის დაწვრილებითი: 95-90-82, 95-58-05).

პროფხვარეგა — სპორტსახოგადობის რესპუბლიკური საბჭო გიწვევთ ტურისტულ ლაშქრობაში ამბროლაურის რაიონის სოფელ ხარისთვალაში. მონაწილეობა შეუძლია ვაჟთა მსურველს (დამატებითი ცნობებისთვის დაწვრილებითი 34-77-29).

## წოდების მინიფხვარეგა

სსრ კავშირის ფიზიკური კულტურისა და სპორტის სახელმწიფო კომიტეტი სსრ კავშირის სპორტის ოსტატის წოდება მიანიჭა: ძიულდოში — ბესიკ ხაჩიშვილი (გურჯაანი, პროფკავშირები), ჯონდო მუხაშვილი, პაატა მჭედლოშვილი (ორივე — მცხეთა, პროფკავშირები). ტყვიის სროლაში — თინა ზაქარიანის (თბილისი, ასკ). სამთოსათხილამურო სპორტში — რამაზ ჯიჭოვეს (ბორჯომი, პროფკავშირები). ცურვაში — თეიმურაზ კერემელი, ალექსანდრე კრიანოვსკის, ელდისლაჟ სტეპანოვს (სამივე — თბილისი, პროფკავშირები). ფარიკაობაში — ბექა ჟღენტს (თბილისი, სახალხო განათლების სამინისტრო).



# ჯერ ფინალები, შემდეგ კი...

**საპატივალს** კაბუკ მოჭადრაკეთა ბოლოდროინდელმა წარმატებებმა (გაიხსენოთ ლაშა ჯანჭღავას, ქეთევან კახიანის, ნათია ჯანჭღავას, სოფიკო ტერეგლადის, თეა ლანჩავას, სოფიკო ნიკოლაძისა და სხვათა შედეგები) იმედი ჩაუსახა გულშემოტიერებს. მათგან კვლავაც მალალ შედეგებს ელიან ნებისმიერ შეჯიბრებაში. ეს კიდევ მეტ პასუხისმგებლობას აკისრებს რესპუბლიკის კაბუკ მოჭადრაკეთა ნაკრები გუნდის კანდიდატებს, რომლებიც ახლა ლაგოდეხში არიან და კაბუკთა II საკავშირო სპორტული თამაშებისთვის ემზადებიან.

ეს უმაწვილები ჯერ კიდევ შარშან სექტემბერში შეარჩიეს მწვრთნელმა (გუნდის უფროსი მწვრთნელი ელვარდ აუფელი). ამ ხნის მანძილზე გუნდმა რამდენიმე შეჯიბრება გამართა — ორჯერ თბილისში, წყალტუბოში და ახლა, დასკვნითი — ლაგოდეხში.

როგორც ე. გუფელმა გვითხრა, რვა წევრიდან (თითოეული კოლექტივიში 5 ბიჭი და 3 გოგონა) ოთხი ცნობილია: ბიჭების პირველ სამ დაფაზე ითამაშებენ ლაშა ჯანჭღავა, იანის პობოვი და აკაკი ჩაველი, გოგონების პირველ დაფას ქეთევან კახიანი „ჩაბარებს“ — დანარჩენ ადგილებზე ჯერჯერობით მიჭირს რაიმეს თქმა, — ამბობს ელვარდ აუფელი, — ბიჭების დაფებზე ძირითადი კანდიდატები არიან რომან სიჭინავა, გია გოგოლაძე, რამაზ ბლათურია და ალექსანდრე დგებუაძე. ამ შეჯიბრებაზე ძალიან მოქეწონა თემურ მასხარაშვილი, ძალიან ნიჭიერი ბიჭია...

გოგონების დანარჩენ ორ დაფაზე პრეტენზიას აცხადებენ ნათია ჯანჭღავა, სოფიკო ნიკოლაძე და ნინო ხურციძე. ალბათ გააკვირდებთ, რატომ არ ვასახელებ სოფიკო ტერეგლადსა და თეა ლანჩავას. საქმე ისაა, რომ ორივენი თავიანთ თანატოლებთან ერთად ახლა მსოფლიო ჩემპიონატებში მონაწილეობენ.



საქართველოს კაბუკ მოჭადრაკეთა ნაკრები გუნდის კანდიდატები ოდესის გუნდთან საწვრთნელი შეხვედრის დროს.

ბენ, ხოლო იქიდან რომ დაბრუნდებიან, რა ფორმაში იქნებიან, ვერ გეტყვით, უფრო იმის თქმა შეიძლება, რომ ძალიან გადაღლილები ჩამოვლენ, ეს მით უმეტეს იქმის ტერეგლადზე, რომელიც პოლონეთის საერთაშორისო ტურნირის შემდეგ უმაღლეს ჩაება მსოფლიო ჩემპიონატში. თუმცა, იმედს მაინც არ ვკარგავ.

ვისაუბროთ უშუალოდ გუნდის მზადებაზე. ნაკრების კანდიდატებმა ბევრ შეჯიბრებაში მიიღეს მონაწილეობა და ამის შესახებ „ლელოს“ მკითხველები ინფორმირებულნი არიან. შეჯიბრების დროს კი დავამარცხეთ ლენინგრადის კაბუკთა ნაკრები და, რაც უფრო სასიხარულოა, ოდესის ძლიერი გუნდი. ისინი სწორედ აქ, ლაგოდეხში მოიწვიეთ. ოდესგელთა გუნდი იყო ორი ოსტატი (სტანისლავ სავჩენკო და ანჟელა ბელაჟოვსკაია) და სამი ოსტატობის კანდიდატი (იგორ გორბუნოვი, ალექსანდრე სერგებრენიკი და რეგინა შიგარევსკაია). რაც მთავარია, ჩვენი სტუმრები ბევრად უფროსები იყვნენ. ჩვენმა კაბუკებმა მათთან ხუთი შეხვედრა ჩაატარეს და საერთო ანგარიშით მოიგეს — 28,5:19,5 (4:6; 6,5:2,5; 6,5:3,5; 7:2; 4,5:5,5). ალბათ საინტერესოა, ჩვენი გუნდიდან ვინ რამდენი ქულა მოაგროვა ამ შეხვედრებში: აკაკი იაშვილი — 5-დან 3,5, რომან სიჭინავა — 3, იანის პობოვა — 3, თემურ მასხარაშვილი — 2,5, დიმიტრი ჯანგობეგოვაძე — 4-დან 3, ალექსი ლახარაშვილი — 4-დან 2, შოთა კუჭუხიძე — 3-დან 1,5, დავით უთმელიძე — 3-დან 0, სოფიკო ნიკოლაძე — 5-დან 4, ნათია ჯანჭღავა — 3,5, ნინო ხურციძე — 4-დან 2,5.

გუნდი მკაცრი რეჟიმით ცხოვრობს. ყოველი დღე ფიზმომზადებით იწყება, დღეში ორჯერადი ვარჯიში გვაქვს. არც დასვენებასა და გართობას ვიფიქვებთ. ბავშვები ხამამზობენ აკაკი, ჩოგბურთს, ფრენბურთს, ფეხბურთს, საცურაოდ, აქვე, ტურბაზის წინ მდებარე საცურაო აუზზე დადიან. სხვათა შორის, ეს აუზი სტადიონის ტერიტორიაზეა, სადაც ჩვენი ბიჭები ფეხბურთს თამაშობენ. გვერდით მშენიერი პარკია გაშლილი. ერთი სიტყვით, წვრთნისა და დასვენებისთვის იდეალური პირობები გვაქვს შექმნილი.

რაც შეეხება ჩვენს გეგმებს, ჯერ ფინალებში გასვლაზე ვფიქრობთ, მერე კი...  
სხვათა შორის, ლაგოდეხში შეჯიბრებაზე ისინიც მოვიწვიეთ, ვისაც ახლა გუნდში მოხვედრის არავითარი შანსი არ ჰქონდა. ეს მოჭადრაკეები ასაკით უმცროსები არიან კაბუკთა გუნდის წევრებზე. საქმე ისაა, რომ გვინდა ბავშვები ახლავი, აქედანვე მივაჩვიოთ რეჟიმს, სერიოზულ შეჯიბრებებს, საშუალება მივცეთ უკეთ იგარჯიშონ, სპარინგ-პარტნიორებად სუფთისი და, რაც მთავარია, ძლიერი კოლეგები ჰყავდეთ. ისინი ძირითადად სახალხო განათლების სისტემის სპორტკლუბების აღსაზრდელები არიან.

და ბოლოს, მინდა მადლობა გადავუხადო უდავოდ ნიჭიერ ახალგაზრდა კაცს ამირან ბერძენიშვილს, რომელიც ლაგოდეხის შეჯიბრების ხელმძღვანელია და მუდამ მხარში მიდგას. მადლობა უნდა მოვხსენო ჩვენს ექიმს — ბატონ ანდრო ლონდაძესაც, რომელიც ერთ-ერთი მთავარი ფიგურაა გუნდში. და საერთოდ, მადლიერი ვართ ყველასი, ვინც გვეხმარება და მხარში გვიდგას. თუმცა, ისიც უნდა ვთქვა, რომ... განვიცდით მწვრთნელების მშვევე დეფიციტს — რატომღაც ახალგაზრდა მწვრთნელებმა, ოსტატებმა ბოიკოტი გამოგვიცხადეს, არ სურთ ჩვენთან თანამშრომლობა...

ფრენბურთს, ფეხბურთს, საცურაოდ, აქვე, ტურბაზის წინ მდებარე საცურაო აუზზე დადიან. სხვათა შორის, ეს აუზი სტადიონის ტერიტორიაზეა, სადაც ჩვენი ბიჭები ფეხბურთს თამაშობენ. გვერდით მშენიერი პარკია გაშლილი. ერთი სიტყვით, წვრთნისა და დასვენებისთვის იდეალური პირობები გვაქვს შექმნილი.

რაც შეეხება ჩვენს გეგმებს, ჯერ ფინალებში გასვლაზე ვფიქრობთ, მერე კი...

სხვათა შორის, ლაგოდეხში შეჯიბრებაზე ისინიც მოვიწვიეთ, ვისაც ახლა გუნდში მოხვედრის არავითარი შანსი არ ჰქონდა. ეს მოჭადრაკეები ასაკით უმცროსები არიან კაბუკთა გუნდის წევრებზე. საქმე ისაა, რომ გვინდა ბავშვები ახლავი, აქედანვე მივაჩვიოთ რეჟიმს, სერიოზულ შეჯიბრებებს, საშუალება მივცეთ უკეთ იგარჯიშონ, სპარინგ-პარტნიორებად სუფთისი და, რაც მთავარია, ძლიერი კოლეგები ჰყავდეთ. ისინი ძირითადად სახალხო განათლების სისტემის სპორტკლუბების აღსაზრდელები არიან.

და ბოლოს, მინდა მადლობა გადავუხადო უდავოდ ნიჭიერ ახალგაზრდა კაცს ამირან ბერძენიშვილს, რომელიც ლაგოდეხის შეჯიბრების ხელმძღვანელია და მუდამ მხარში მიდგას. მადლობა უნდა მოვხსენო ჩვენს ექიმს — ბატონ ანდრო ლონდაძესაც, რომელიც ერთ-ერთი მთავარი ფიგურაა გუნდში. და საერთოდ, მადლიერი ვართ ყველასი, ვინც გვეხმარება და მხარში გვიდგას. თუმცა, ისიც უნდა ვთქვა, რომ... განვიცდით მწვრთნელების მშვევე დეფიციტს — რატომღაც ახალგაზრდა მწვრთნელებმა, ოსტატებმა ბოიკოტი გამოგვიცხადეს, არ სურთ ჩვენთან თანამშრომლობა...

საუბარი ჩაიწერა ლავით ხელიძმა.



საქართველოს კაბუკ მოჭადრაკეთა ნაკრები გუნდის კანდიდატები ოდესის გუნდთან საწვრთნელი შეხვედრის დროს.

## მუხათა პირველი საარბაზი საამქრობის გუნდები ურბნურთეს, ხაგმსტინ

**პროფესორი** ნებაყოფლობითი ფიზკულტურულ-სპორტული საზოგადოების შექმნის კვალდაკვალ ტარდება მუხათა სპორტკლუბი.



ფრენბურთელთა შეჯიბრებამ დიდი ინტერესი გამოიწვია რუსთავეის საწარმოო გაერთიანება „ქიმიური ბოქოს“ კოლექტივში. ასპარეზობაში ჩაება ქალთა 11 და ვაჟთა 17 გუნდი.

ქალთა შორის სახალხო მოხმარების საგნების საამქროსა და ტექნიკური კონტროლის განყოფილების გუნდები გავიდნენ ფინალში, სადაც წარმატებას ამ უკანასკნელებმა მიაღწიეს. ვაჟთა ფინალში №10 სარემონტო

გუნდები და მინიფეხბურთსაც, კალათბურთსაც და ხელბურთსაც.

ქმემა ჩარკვიანებმა დაუმარცხებლად განვლეს გზა ფინალამდე, სადაც ბოლო შეხვედრა წააგეს მუხათის რუსთაველის სახელობის კოლმეურნეობის გუნდთან და მეორე ადგილს დასჯერდნენ. ქმემა ჩარკვიანები სპორტკომიტეტისა და კომპაგშირის ჩხორწყის რაიკომის საბატო სივრცეებითა და ფასიანი საჩუქრებით დაჯილდოვდნენ.

ხ. ჩარკვიანს ექვსი ბიჭი ჰყავს, ექვსივე ჩინებული ფიზიკური მომზადებისაა. ბეიკი, მამუკა, ბადრი, ზურაბი, ცოტნე, დემნა ფრენბურთსაც, კალათბურთსაც და ხელბურთსაც.

**ნუზარა შვანია**, „ლელოს“ საქ. კორ.

## ტაი-ცი ციუანი-ჩინური გზა ჯანმრთელობისაკენ

**ტაი-ცი ციუანი** განეკუთვნება ჩინეთის უველაზე ცნობილ და გავრცელებულ ტანვარჯიშის სისტემას. მასში შერწყმულია ათასწლეული ჩინეთის კულტურული წრის სიბრძნე, გამოცდილება და ცოდნა.

ტაი-ცი ციუანი როგორც ტანვარჯიში, მრავალწინაგოვანი ხელოვნებაა. მისი მნიშვნელოვანი ასპექტებია — ფიზიკური ტანის (სხეულის) გონებრივი აღქმა, მოძრაობის (გადაადგილების) ხელოვნება, მიძღვნიების, სუნთქვის, გრაციის განმავითარებელი და სამკურნალო ვარჯიშები. იგი განმრთვობს ერთიან სისტემას და ამავე დროს თავდაცვის რბილი მეთოდი და მედიტაციაა მოძრაობაში. ტაი-ცი ციუანის ტანვარჯიშის აღწერისას ჩვენ შევხებით უველაზე ცნობილ და უველაზე გავრცელებულ ტაი-ცი ციუანის სტილს — სტილ იანგს.

ტაი-ცი ციუანის გაგება შეუძლებელია ადამიანის არსების ნატიფ პატრიარალურ სფეროში შეუღწევად. ამ მუშაობის სირთულე მდგომარეობს მათ ურთიერთკავშირის განვითარებაში. გასული წლის აგვისტოს „ლელოს“ ნომრებში მოყვანილი გვეხსენება ტაი-ცი ციუანის მოძრაობათა პატარა სერია — 11 მოძრაობის (პროზისაგან) შედგენილი. საერთოდ, ტაი-ცი ციუანის „კალმარაგი“ (მარტოღმარტო) ვარჯიში

შედგება 64 პოზიციან, რომელთაგანაც 37 არის ძირითადი, ხოლო 27 — მათი ვარიანტი. ტაი-ცი ციუანის სრული ვარიანტი შეიცავს 128 პოზიციას, რომლებთაგანაც ბევრი მეორედება, მის შესასრულებლად საშუალო სიჩქარით საჭიროა 15-დან 40 წუთამდე. ტაი-ციის დიდოსტატმა ჩვენ მან ციინმა შესრულების დროს შემოვიტოვეთ მინიტი დაიყვანა პოზიციის რაოდენობა 24-მდე; გამოიცხა რა ხშირად განმეორებადი პოზიები. ამრიგად, თუ შევადარებთ უძველეს ტაი-ციის ვარიანტს 37-პოზიანი ვარიანტთან, ძველიდან მხოლოდ 13 პოზა რჩება და მის შესრულებას სჭირდება 5-დან 10 წუთამდე.

„ლელოს“ აგვისტოს ნომერში ნაჩვენებია იყო 37-პოზიანი მოკლე ფორმის პირველი 11 პოზის თანმიმდევრობა. დღეს კი გვინდა გიჩვენოთ მოკლე ფორმა 24 პოზით. ყოველიდან, დღეში ორჯერ მათი შესრულება — საუზმემდე და ძილის წინ — ძალიან ეხმარება ორგანიზმს გაჯანსაღებაში. შევწირავთ რა ყოველდღე ჩვენი დღიური დროიდან 20 წუთს — რაც არ არის დიდი დანაკლისი, —

მოვიპოვებთ უფრო ძვირფას საგანძურს — ჯანმრთელობას. მოკლედ ასე დავთქვათ, ტაი-ცი ციუანის ვარჯიშისთვის საჭიროა ხუთი აუცილებელი პირობა:

- 1. დაყინებულობა** — იგი არის ტაი-ცი ციუანის ვარჯიშისათვის ფუნდამენტალური მოთხოვნა. უამისოდ შეუძლებელია რაიმე შედეგის მიღწევა.
- 2. გულსისხური** — იგი ამცირებს სწავლების დროს. გულისსურიათ ადამიანს შეუძლია დაოსტატდეს ამ ხელოვნებაში სწრაფად და ძირფეხვიანად.
- 3. მუღმეობა** — მოვარჯიშემ უნდა ივარჯიშოს მუღმეად, როგორც ციე ზამთარში, ასევე პაპააქება სიცხეში.
- 4. თანდათანობითობა** — მოვარჯიშემ უნდა ივარჯიშოს დაწესებულ თანამიმდევრობით და უნდა შეეცადოს არ გააყვოს ახალი მოძრაობა, თუ არა აქვს ათვისებული მისი წინამდებარე პოზიები მთლიანად. ამ წესის დაუცველობა გამოიწვევს ვარჯიშის მთლიანად აუთვისებლობას და მოსალოდნელი მიზანიც ვერ მიიღწევა.
- 5. ადრე დაძინება** — თუ ძალიან გვიან დაწევით დასაძინებლად, მაშინ ეს მიიყვანთ გადაღამდე, რამაც შეიძლება უარი გათქმეონოთ ვარჯიშზე, თუნდაც უკვე ვარჯიშის შუა პერიოდში იყოთ.

ესე რომ, არ არის აუცილებელი გამოვრებით მისი, ახსნა.

**პოზიების სია სერიაების მიხედვით ასე გამოიყურება.**

- I სერია**  
პოზა 1. საწყისი მდგომარეობა.  
პოზა 2. გარეული რაშის ფაფარის დაეარცხნა ორივე მხარეს.  
პოზა 3. თეთრი წერო. შლის ფრთებს.
- II სერია**  
პოზა 4. მუხლის ჩამოფერთხვა (დაქნევა) და დაგრეხილი ნაბიჯი ორივე მხარეს.  
პოზა 5. ჩანგზე დაკვრა.  
პოზა 6. უკან დახევა ხელის ორივე მხარეს ქნევით.
- III სერია**  
პოზა 7. ჩიტის კუდით დაქერა — მარცხენა მოძრაობა.  
პოზა 8. ჩიტის კუდით დაქერა — მარჯვენა მოძრაობა.
- IV სერია**  
პოზა 9. მათრახით შოლტვა (წვეპვლა).  
პოზა 10. ხელბის ღრუბლებით ღეღვა — მარცხენა მოძრაობა.  
პოზა 11. მათრახით შოლტვა (წვეპვლა).  
პოზა 12. ცხენის კისერზე ხელის ტყაპური.  
პოზა 13. პანდური მარჯვენა ქუსლით.









# ოლიმპიური მოზაიკა

**● ოლიმპიადის** ორგანიზაციის ჩემპიონი 1500 მეტრზე რბენაში ცნობილი ინგლისელი მძლეოსანი სტივნიანი კოე 31 წლის გახდა. ასეთ ასაკში სპორტსმენი წესით სარბიელს უნდა ტოვებდეს, — განაცხადა ერთმა ინგლისელმა ჟურნალისტმა, — მაგრამ კოეს დიდი სურვილი აქვს ერთხელ კიდევ მოსინჯოს ძალა მსოფლიოს უძლიერეს მორბენლებთან ბრძოლაში და ამის გამო სეულის სტარტებისთვის მონაწილეობით ემზადება.

— თამაშების შემდეგ უსათუოდ წავალ სპორტიდან, მაგრამ მინდა, რომ სარბიელს ღირსეულად დავტოვო, — განაცხადა თავად სპორტსმენმა.

სტატიანი კოე სეულში ორ დღის განმავლობაში — 1500 და 800 მეტრზე.

**● 1996 წლის** ოლიმპიადის მოწყობის სურვილი ავსტრალიის სამმა ქალაქმა — სიდნეიმ, მელბურნმა და ბრისბენმა გამოთქვა. რომელი მათგანს მიენიჭოს უპირატესობა, ამას ავსტრალიის ოლიმპიური კომიტეტი გადაწყვეტს.

ახალი სამხრეთ უელსის შტატის პრემიერ მინისტრის ნიკ გრეინერის განცხადებით სიდნეიმ თავისი სპორტული ნაგებობების კეთილმოწყობისთვის უკვე დახარჯა 700 ათასი ამერიკული დოლარი. პრემიერ-მინისტრის აზრით 3 მილიონიან ქალაქს უკვე ღირს აქვს თავისი ხასიათი ინფრასტრუქტურა.

ბრისბენის მერი ს. ატკინსონი ხაზს უსვამს იმას, რომ ქალაქმა 1982 წელს უმსაძინებლად თანამშრომლობის თამაშებს და კარგად გაართვა თავი. ოლიმპიადის ჩასატარებლად საჭიროა კარგი გზები, განვითარებული ტრანსპორტი, თანამედროვე სპორტული ნაგებობები, განსაკუთრებული პირობები... არავითარ შემთხვევაში ემოციები — ასევის ბრისბენის მერი.

მელბურნი ერთადერთი ავსტრალიური ქალაქია, რომელმაც 1956 წელს უკვე უმსაძინებლად ოლიმპიადის რიგგარეშე ეს ოლიმპიადა ყველა კარგად ასოციალიტომ დაარწმუნებული ვარ ჩვენი ოლიმპიური კომიტეტი სწორედ მას დაუქვრს მხარს — ეს სიტყვები ეკუთვნის მელბურნის მერს ლ. ორლს.

**● ავსტრალიის** 1988 წლის ჩემპიონატზე, რომელიც კარდიფში ჩატარდა, ბულგარელ ძალოსანს

დეტელმ პეტროვს კარგად არავის იცნობდა. მისი სახელსა და გვარს სწორად ვერც გამოთქვამდნენ. 1963 წელს დაბადებულმა სპორტსმენმა ერთხელ გამოიჩინა თავი და ისიც დიდი ხნის წინათ — 1982 წელს ქაბუკოა მსოფლიო ჩემპიონატში.

ახლა იგი არა მარტო ბულგარეთის ძალოსანთა ოლიმპიური იმედია 100 კგ წონით კატეგორიაში, არამედ ოქროს მედლის ერთ-ერთი მთავარი კანდიდატიც უფროდ შემთხვევაში მისი ახალი მწვრთნელი, სახელმწიფო ივან აბაჯიევის მხარხარით ფიქრობს, რომ ბულგარეთის გუნდში გამარჯვების ყველაზე ნაღდი კანდიდატი, სწორედ დეტელმ პეტროვია.

**● უზბეკის** ოლიმპიური კომიტეტის გადაწყვეტილებით სეულში გაემგზავრება ამ ქვეყნის 26-კაციანი დელეგაცია. იგი უმთავრესად დაკომპლექტდება სპორტის სამი სახეობის — კრივის, ძალოსანობისა და მძლეოსნობის წარმომადგენლებით. ერთგული ოლიმპიური კომიტეტის თავმჯდომარის განცხადებით, უზანდელ სპორტსმენთა მომზადება ჩვეულებით ვერ პასუხობს საერთაშორისო სტანდარტებს, მაგრამ ორი მედლის მიღებას მინიმუმ ვარაუდობენ. უზანდის მუდამ ჰყვება ძლიერი მოკრივეები და ამ ქვეყნის სპორტსმენები თავის გამოჩენას სწორედ რინგზე აპირებენ.

**● მთელს** სამხრეთ კორეასა და

მის დედაქალაქში შექმნილი რთული პოლიტიკური ვითარება მოსვენებას არ აძლევს ამერიკელ ოლიმპიელებს. ბევრი მათგანი ექვობს კიდევ — გაემგზავროს თუ არა შორეულ ქვეყანაში სასპარეზოდ და ამით საკუთარი სიცოცხლე საფრთხეში ჩააყენოს.

ლოს-ანჯელესის ოლიმპიადის ჩემპიონი 110 მეტრზე თარგბენში როჯერ კინგდომს ნაკრებში ადგილი უკვე განადგებული აქვს და ამიტომაც ფიქრობს იგი წასვლა-არწასვლაზე. ასეთ დღეშია მსოფლიოს ორგანიზაციის ჩემპიონი 400 მეტრზე თარგბენში ედვინ მონტესიცი. მაგრამ ზოვისთვის მთავარი ჩერი ოლიმპიური გზებში მოხვედრაა სტეფანი ჰაიტაუერმა (ქალის თარგბენი) მთავრითად, განაცხადა, რომ ამ საკითხზე ვერ არც მიფიქრობს. მაგრამ თუ მოგვხვდის ნაკრებში, შეასრულა, ჩემი დამოკიდებულება სეულის ოლიმპიადისადმი შეიცვალოს კიდევ ვერც ვინ პაუელმა გაარკვია თავისი პოზიცია — ოლიმპიური თამაშების ორგანიზაციის ბრინჯაოს პრიზიორმა ბადროს ტყორცნაში.

ამასთან დაკავშირებით ქმლესანთა ნაკრების მწვრთნელმა მიიღეს გადაწყვეტილება: მაქსიმალურად შეამცირონ სამხრეთ კორეაში სპორტსმენთა ყოფნის ვადა. ისინი წინასააღმდეგობაში სამზადისს ჩიეში (იაპონია), გაივლიან და სეულში უშუალოდ შეჯიბრების წინა დღეებში ჩავლენ.

## ს. დევიდის პრიზი

სოხუმში დამატავდა მოზარდ ფეხბურთელთა სექციის ტურნირი ნორტის დონის სპორტულ ცენტრში. დღეობიერობის ხსოვნის თასზე ამ პრესტიჟულ ასპარეზოებაში მოწინააღმდეგეობა მიიღო ჩვენი ქვეყნის 8 ათწევრითი კოლექტივმა.

ტურნირი კარგად ჩატარდა აფხაზეთის საბინაო-კომუნალური მშენებლობის გუნდმა, რომელმაც პირველი ადგილი დაიკავა (მწვრთნელი ნ. ბოჭგუა). მეორე ადგილი სოხუმის ბავშვთა და მოზარდთა სპორტული სკოლის გუნდს ხვდა წილად, ხოლო მესამე — ვორნეველ ქაბუკეებს.

დაწესებული იყო პრიზები: საუკეთესო მეკარე მოსკოველი ს. მიშინი დასახელეს, მცველის პრიზი სოხუმელ მ. ონიგავას გადაეცა, ნახევარმცველისა — ვოლგოგრადელ ს. პეტრუნას, საუკეთესო თავდასხმელად ასევე სოხუმელი ი. კუჭავა მიიჩნეს. 10 ვატანილი ბურთით ბომბარდირთა დეკაში მასინძელთა გუნდის წარმომადგენელმა ტ. ვალდემარმა იმარჯვა.

ტურნირის საინტერესოდ ჩატარებაში დიდი წვლილი მიუძღვის გათამაშების მთავარ მსაჯს, აფხაზეთის ასსრ ფიქტურლისა და სპორტის დამსახურებულ მუშაკს შ. ლომინაძეს.

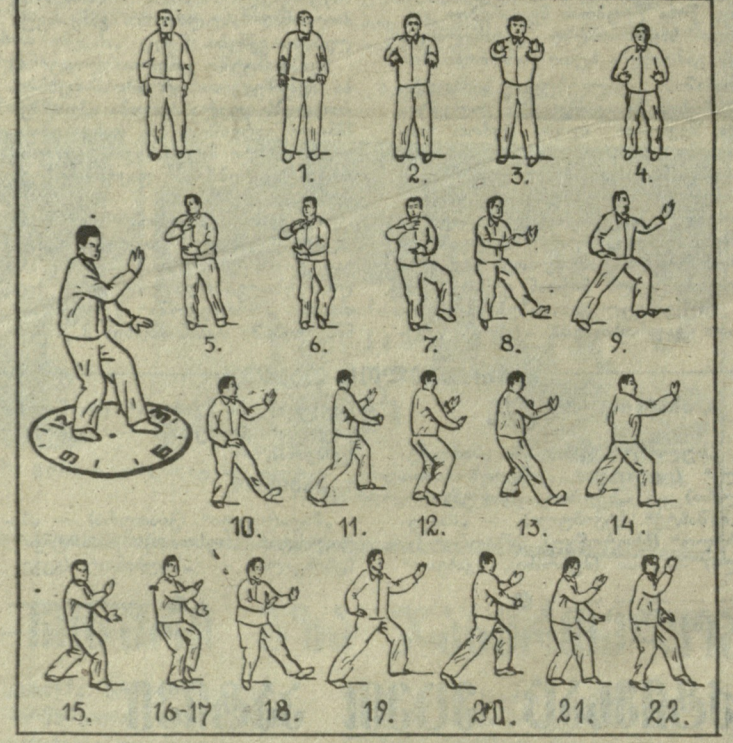
# ტაი-სი სიუანი — ჩინური გზა ჯანმრთელობისაკენ

- (დასასრული)
- პოზა 14. ორივე გაშლილი ხელით უხილავი მეტოქის ყურებთან შეხება.
- პოზა 15. შემოტრიალება და პანდური მარცხენა ქუსლით.
- VI სერია**
- პოზა 16. ქვევით დაწოლა (დაზნევა) და ერთ ფეხზე დგომა — მარჯვენა მოძრაობა.
- პოზა 17. ქვევით დაწოლა (დაზნევა) და ერთ ფეხზე დგომა — მარჯვენა მოძრაობა.
- VII სერია**
- პოზა 18. მაქოს გაყრა ორივე მხარეს.
- პოზა 19. ნემსი ზღვის ფსკერზე.
- პოზა 20. ხელების ფრიალი.
- VIII სერია**
- პოზა 21. მოტრიალება, არიდება (შაჰმევა უხილავი მეტოქისგან) ქვევით, შეტევის მოგერიება (გაბათილება) და მუშტის გაბერტვა.
- პოზა 22. სერიის აშკარა დასრულება (მყისიერად შეჩერება).
- პოზა 23. გადაჯვარედინებული ხელები.
- პოზა 24. დასკვნითი (საბოლოო) პოზა.
- ახლა მივყვით ვარჯიშების შესრულების თანამიმდევრობას სერიების მიხედვით:

**I სერია**

პოზა 2. ველური რაშის ფაფრის დაჯვარება ორივე მხარეს.

1. ოდნავ შემოტრიალებით მარჯვნივ (1 სთ-კენ) და გადაიტანეთ სხეულის სიმძიმე მარჯვენა ფეხზე. ასწიეთ მარჯვენა ხელი, ხელი უხილავი მეტოქისგან, ხელი მტევანი, სანამ წინამხარი არ მიიღებს პოზი-



ზონტალურ მდგომარეობას. ერთ-ერთულად მარცხენა მტევანი, აღწერს რა ქვევით მიმართულ რკალს, მიემართება მარჯვენა მტევანს ქვეშ ისე, რომ მტევანების ნეხები ერთმანეთს უყურებენ. მისწიეთ მარცხენა ტერფი მარჯვენა ფეხთან და დადეთ იატაკზე ფეხის თითები. უყურეთ მარჯვენა მტევანს (ნახ. 5-6).

2. მოატრიალეთ ტანი მარცხნივ (10 სთ-კენ), ერთდროულად გადადგილეთ მარცხენა ტერფი 8-9 სთ-ის მიმართულებით. იმ დროს, როდესაც ატრიალებთ ტანს მარცხნივ, ასწიეთ თანდათანობით მარცხენა წინამხარი დახრილი ტრაექტორიით ზევით — თვალისთვის დინამიკურად, რა ხელისგული ზევით მიმართული და იდავეში ოდნავ მოხრილი, მარჯვენა მტევანი ჩამოშვით მარჯვენა თემომდე, ხელის გული ქვევით, თითები მიმართულია წინ. უყურეთ მარცხენა მტევანს (ნახ. 7-9).

3. ნელა „ჩაეჭიეთ“ უკან — ე. ი. გადაადგილეთ ტანი უკან ისე, თითქოს თქვენ დაჯდომას აპირებდით — და გადაიტანეთ წონა მარჯვენა ფეხზე. ასწიეთ მარცხენა ფეხის ტერფი ზევით და შემოატრიალეთ გარეთ. შემდეგ გადაუნეთ მარცხენა ფეხი და მოატრიალეთ ტანი მარცხნივ (5 სთ-კენ), დააბრუნეთ რა წონას მარცხენა ფეხზე. „ავი-

ლად ზევით თვალის დონემდე (ნეხები ზევით), ხოლო მარცხენა მტევანი ქვევით თემოსთან ნეხებით ქვევით (თითები წინ). უყურეთ მარჯვენა მტევანს (ნახ. 13-14).

5. გაიმეორეთ მოძრაობა, აღწეროთ ზემოთ მე-3 პუნქტში, შეცვალეთ „მარჯვენა“ „მარცხენაზე“ და პირიქით (ნახ. 15-17).

6. გაიმეორეთ მოძრაობა, აღწეროთ ზემოთ მე-4 პუნქტში, შეცვალეთ რა „მარჯვენა“ „მარცხენაზე“ და პირიქით (ნახ. 18-19).

მაქციეთ ყურადღება იმას, რომ ტანი იყოს გამართული, მკერდი კი მძლეული. ხელები უნდა აღწერდნენ რკალისმავარ ხაზებს. მოძრაობის რიტმი თანაბარია და სინქრონული.

**სერია I**

პოზა 3. თეთრი წერო შლის ფრთხილად.

1. მოატრიალეთ კორპუსი ცოტათი მარცხნივ (8 სთ-კენ). „აიღეთ ბურთი“ მკერდის მარცხენა მხარეს, მოათავსეთ რა მარცხენა მტევანი ზემოდას. უყურეთ მარცხენა მტევანს (ნახ. 20).

2. ასწიეთ მარჯვენა ტერფი და გადადგილეთ ნახევარი ნახევით წინ მარცხენა ტერფთან და შემდეგ „ჩაეჭიეთ“ უკან“. შემოატრიალეთ კორპუსი ცოტათი მარჯვნივ (10 სთ-კენ). უყურეთ რა მარჯვენა მტევანს, უნდა შეინარჩუნოთ წონა მარჯვენა ფეხზე, გასწიეთ მარცხენა ტერფი ცოტათი წინ და დადეთ ფეხის თითებზე. ამავე დროს შემოატრიალეთ კორპუსი ცოტათი მარცხნივ (9 სთ-კენ) და ასწიეთ მარჯვენა მტევანი მანამდის, სანამ იგი არ აღმოჩნდება მარჯვენა საფეხქელთან ნეხებით შიგნით; ერთდროულად ჩამოშვით მარცხენა მტევანი მარცხენა თემოსთან ნეხებით ქვევით, თითებით წინ იყურეთ პირდაპირ (ნახ. 21-22).

3. გაავარძელოთ ნახევარი მარჯვენა ტერფით და დადეთ იგი წინ 9-10 სთ-ის მიმართულებით, ერთდროულად გავასწოროთ მარცხენა ფეხი მიწისგან მოშორებულად, მარჯვენა ფეხი იხრება მუხლში. ამასთან ერთად მოატრიალეთ ტანი მარჯვნივ (8 სთ-კენ), ნელ-ნელა ასწიეთ მარჯვენა მტევანი დახრი-

ლოთ ბურთი“ მარცხენა მკერდთან (მარცხენა მტევანი ზევით), შემდეგ გასწიეთ მარჯვენა ტერფი წინ მარცხენასთან და დადეთ იგი ფეხის თითებზე. უყურეთ მარცხენა მტევანს (ნახ. 10-12).

4. გაავარძელოთ ნახევარი მარჯვენა ტერფით და დადეთ იგი წინ 9-10 სთ-ის მიმართულებით, ერთდროულად გავასწოროთ მარცხენა ფეხი მიწისგან მოშორებულად, მარჯვენა ფეხი იხრება მუხლში. ამასთან ერთად მოატრიალეთ ტანი მარჯვნივ (8 სთ-კენ), ნელ-ნელა ასწიეთ მარჯვენა მტევანი დახრი-

ლოთ ბურთი“ მარცხენა მკერდთან (მარცხენა მტევანი ზევით), შემდეგ გასწიეთ მარჯვენა ტერფი წინ მარცხენასთან და დადეთ იგი ფეხის თითებზე. უყურეთ მარცხენა მტევანს (ნახ. 10-12).

4. გაავარძელოთ ნახევარი მარჯვენა ტერფით და დადეთ იგი წინ 9-10 სთ-ის მიმართულებით, ერთდროულად გავასწოროთ მარცხენა ფეხი მიწისგან მოშორებულად, მარჯვენა ფეხი იხრება მუხლში. ამასთან ერთად მოატრიალეთ ტანი მარჯვნივ (8 სთ-კენ), ნელ-ნელა ასწიეთ მარჯვენა მტევანი დახრი-

ლოდ ზევით თვალის დონემდე (ნეხები ზევით), ხოლო მარცხენა მტევანი ქვევით თემოსთან ნეხებით ქვევით (თითები წინ). უყურეთ მარჯვენა მტევანს (ნახ. 13-14).

5. გაიმეორეთ მოძრაობა, აღწეროთ ზემოთ მე-3 პუნქტში, შეცვალეთ „მარჯვენა“ „მარცხენაზე“ და პირიქით (ნახ. 15-17).

6. გაიმეორეთ მოძრაობა, აღწეროთ ზემოთ მე-4 პუნქტში, შეცვალეთ რა „მარჯვენა“ „მარცხენაზე“ და პირიქით (ნახ. 18-19).

მაქციეთ ყურადღება იმას, რომ ტანი იყოს გამართული, მკერდი კი მძლეული. ხელები უნდა აღწერდნენ რკალისმავარ ხაზებს. მოძრაობის რიტმი თანაბარია და სინქრონული.

**სერია I**

პოზა 3. თეთრი წერო შლის ფრთხილად.

1. მოატრიალეთ კორპუსი ცოტათი მარცხნივ (8 სთ-კენ). „აიღეთ ბურთი“ მკერდის მარცხენა მხარეს, მოათავსეთ რა მარცხენა მტევანი ზემოდას. უყურეთ მარცხენა მტევანს (ნახ. 20).

2. ასწიეთ მარჯვენა ტერფი და გადადგილეთ ნახევარი ნახევით წინ მარცხენა ტერფთან და შემდეგ „ჩაეჭიეთ“ უკან“. შემოატრიალეთ კორპუსი ცოტათი მარჯვნივ (10 სთ-კენ). უყურეთ რა მარჯვენა მტევანს, უნდა შეინარჩუნოთ წონა მარჯვენა ფეხზე, გასწიეთ მარცხენა ტერფი ცოტათი წინ და დადეთ ფეხის თითებზე. ამავე დროს შემოატრიალეთ კორპუსი ცოტათი მარცხნივ (9 სთ-კენ) და ასწიეთ მარჯვენა მტევანი მანამდის, სანამ იგი არ აღმოჩნდება მარჯვენა საფეხქელთან ნეხებით შიგნით; ერთდროულად ჩამოშვით მარცხენა მტევანი მარცხენა თემოსთან ნეხებით ქვევით, თითებით წინ იყურეთ პირდაპირ (ნახ. 21-22).

3. გაავარძელოთ ნახევარი მარჯვენა ტერფით და დადეთ იგი წინ 9-10 სთ-ის მიმართულებით, ერთდროულად გავასწოროთ მარცხენა ფეხი მიწისგან მოშორებულად, მარჯვენა ფეხი იხრება მუხლში. ამასთან ერთად მოატრიალეთ ტანი მარჯვნივ (8 სთ-კენ), ნელ-ნელა ასწიეთ მარჯვენა მტევანი დახრი-

ლოთ ბურთი“ მარცხენა მკერდთან (მარცხენა მტევანი ზევით), შემდეგ გასწიეთ მარჯვენა ტერფი წინ მარცხენასთან და დადეთ იგი ფეხის თითებზე. უყურეთ მარცხენა მტევანს (ნახ. 10-12).

4. გაავარძელოთ ნახევარი მარჯვენა ტერფით და დადეთ იგი წინ 9-10 სთ-ის მიმართულებით, ერთდროულად გავასწოროთ მარცხენა ფეხი მიწისგან მოშორებულად, მარჯვენა ფეხი იხრება მუხლში. ამასთან ერთად მოატრიალეთ ტანი მარჯვნივ (8 სთ-კენ), ნელ-ნელა ასწიეთ მარჯვენა მტევანი დახრი-

**ჩვენნი მისამართი:**  
წერილებისთვის — 280096, თბილისი, ლენინის ქ. 14, დეპარტამენტისთვის — თბილისი, „ლელო“

**რედაქციის ბალეფონები:**  
წერილების განყოფილება — 93-97-55, ხანძარული — 93-97-52, ინფორმაციის განყოფილება — 93-97-53, „მერანი“ — 93-97-26, „მარტვი“ — 93-97-27.

**ჩვენნი**  
064360  
064361  
064362

საქართველოს კვ. ც.-ის გამოცემლობის შრომის წითელი დროშის ორდენისანი სტამბა. 380096, თბილისი, ლენინის ქ. 14. იხილეთ ოფიციალური წესით საგაზეთო კორპუსში: ხოზარაულის, 29.

**პ. პოლსინი,** რესპუბლიკური კატეგორიის მსაჯი. სოხუმი.

**პირანზე და უთარში...**

**ცენტრალური ბალეფონია.** 4 აგვისტო. დილის ტანვარჯიში — 9.00 (2); სსრ კავშირის ჩემპიონატი ფეხბურთში: „ლოკომოტივი“ (მოსკოვი) — „დინამო“ (კიევი) — 19.25 (2); რიტმული ტანვარჯიში — 21.30 (2).

5 აგვისტო. დილის ტანვარჯიში — 9.00 (2); სსრ კავშირის ჩემპიონატი საბაილარო ნიჩბოსნობასა და კანოეში — 21.15 (2); შეხვედრა ჰალარკში მსოფლიოს ექს-ჩემპიონ მიხეილ ტალთან — 22.50 (1).

**საპარტიველო ბალეფონია.** 4 აგვისტო. სსრ კავშირის ჩემპიონატი ფეხბურთში: „დინამო“ (თბილისი) — „ჩერნომორეცი“ (ოლესა) — 20.00.

**საპარტიველო რადიო.** 4 აგვისტო. სსრ კავშირის ჩემპიონატი ფეხბურთში: „დინამო“ (თბილისი) — „ჩერნომორეცი“ (ოლესა) — 21.00. მეორე ნახევრის ტრანსლაცია.

**„სპორტლოტო“**

**სპორტული** ლატარიების მთავარმა სამმართველომ შეაჯამა „სპორტლოტოს“ მორიგი, 30-ე ტირაჟების შედეგები, რომელიც 24 ივლისს გაიმართა.

„სპორტლოტო 6 45“-დან: გაიყიდა 1368 252 ბარათი.

ექვსი ციფრი ვარაუდის გამოიცნო, ხუთი ციფრის გამოცნობისთვის მოგება (25 ბარათი) — 2325 მანეთი; ოთხისთვის (1724) — 35, სამისთვის (28.919) — 3.

„სპორტლოტო 5 36“-დან: გაიყიდა 16 462 553 ბარათი.

ხუთი ციფრის გამოცნობისთვის (65 ბარათი) მოგება 6739 მანეთი, ოთხისთვის (5693) — 116, სამისთვის (152 985) — 7.

30-ე ტირაჟების მოგებები ვიცებთ 1988 წლის 8 აგვისტოდან 8 სექტემბრის ჩათვლით.

**„სპორტპროგნოზი“:**  
31-ე ტირაჟის შედეგები (30 ივლისი — 1 აგვისტო)  
1-1, 2-1, 3-X, 4-1, 5-X, 6-X, 7-1, 8-X, 9-X, 10-2, 11-1, 12-X, 13-2.

**შენიშვნა:** პირველი ციფრი წველის ნომერს აღნიშნავს, მეორე — შედეგს.

**რედაქტორი**  
**თ. გაჩეილაძე.**