

საპროლეტარკო სსრ ფიზიკური კულტურისა და სპორტის სახელმწიფო კომიტეტის და პროფკავშირთა რესპუბლიკური საკლუბო მარჯამო

ОРГАН ГОСУДАРСТВЕННОГО КОМИТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА И РЕПУБЛИКАНСКОГО СОВЕТА ПРОФСОЮЗОВ  
8 ნომერი, 3 პირი, 1987 წ.  
№ 215 (9626) © შპსი 3 კპბ.

გამომცემი 1934 წლის 13 აპრილიდან

# რევოლუციის ჩვენს გულშია

სამხედრო პარტი და მუროველთა დემონსტრაცია წითელ მთადან

**1917 წლის** ოქტომბერში ჩვენი უკუვადვით ძველი სამყარო და თავი ვინაობის მას. ახლა კი მივდივართ ახალი სამყაროსაკენ, კომუნისტური სისტემისაკენ. ამ გზიდან არასდროს გადავუხევეთ! — პარტიის ეს ისტორიული ფიცი — საბჭოთა ხალხის ფიცი გაისმა კრემლის ყრობითა სასახლის ტრიბუნადან გაერთიანებულ სახეიმო სხდომზე, რომელიც ოქტომბრის იუბილეს მიეძღვნა.

70 წელი გაიდა მას შემდეგ, რაც სოციალისტური რევოლუციის მომხრენმა ხალხმა ფეხი შედგა პირველ-მკვლავთა გზაზე, უგრძეს და ურთულეს, გამირობითა და დრამატუზმით აღსავსე გზაზე, იმ ერთადერთ გზაზე, რომლის სისწორეც დრომ დადასტურა.

მათგანი, ჩვენივე ყველაზე ძვირფასი მოწოდებაა „შევიღობა — ხალხებსა“. როგორც კრემლის გამართულ სახეიმო სხდომზე თქვა მ. ს. გორბაჩოვმა, ჩვენი ვალია, შევიწარმოთ ჩვენი განუმეორებელი ცივილიზაცია, თვით სიცოცხლე დედამიწაზე, ვავაძარცვებინოთ გონებას ბირთვულ უგუნურებაზე.

სადესასწაულო ხალხმრავლობაა სტუმართა ტრიბუნებზე. აქ მოსულენ ლენინური პარტიის ვეტერანები, ოქტომბრის რევოლუციის მონაწილენი, სამოქალაქო ომისა და დიდი სამამულო ომის გმირები, შრომის მოწინავენი, მეცნიერებისა და კულტურის მოღვაწენი, კოსმონავტები, მგელდართმთვრები, საზოგადო მოღვაწენი.

აქვე არიან საზღვარგარეთელი

ტეტის პოლიტიბიუროს წევრობის კანდიდატი, სსრ კავშირის თავდაცვის მინისტრი არმისი გენერალი დ. იაზოვი იღებს აღლუმის სარდლის გენერალ-პოლკოვნიკ ვ. მ. არხიპოვის პატჯას, უფლის ჯარებს და ულოცავს პარადის მონაწილენებს დღესასწაულს.

გენერალი დ. იაზოვი ტრიბუნაზე აღის და სიტყუვას წარმოთქვამს.

მოედანს მრავალმხიანმა ვამპე გადაუარა. უღრესი საბჭოთა კავშირის სახელმწიფო პირნი, გრაილებს საართილერიო სალუტი. მოედანზე პირველი შემადიან სამხედრო-სამუსიკო სასწავლებლის კურსანტები.

ტრადიციისამებრ, მელოდთა ასეულს ჩვეულებრივ მოკყვებიან აკადემიების მსმენელი. მაგრამ დღეს განსაკუთრებული აღლუმია. იგი ასაბავს მამაცი წითელი არმიის გმირული ისტორიის სასახლო ნიშანს სვეტებს. პირველი მოდის ბაირახტართა ასეული. მას მოაქვს სამოქალაქო ომის წლებში სახელგანთქმული ჯარის ნაწილებისა და შენავრებების 150 ალისფერი საბრძოლო ალამი, რსდმპ (ბ) ცენტრალური კომიტეტის დრომა ხელი უყურია საბჭოთა კავშირის გმირს მაიორ ნიკოლოზ კრახენკოს. მობავებეს წითელგვარდიელებს, რევოლუციონერ მებღავრთთა ფორმაში გამოწყობილი მეომრების ნაჯრები პოლკი. ქვაფენილზე თქარათქურით შეგდის კავალერისტთა ესკადრონი, მოგვლავენ ლეგენდარული ტყვიამფრეკვიანი სახიბრები.

მობავებეს სამხედრო აკადემიების მსმენელები, უმალღეს სამხედრო სასწავლებელთა კურსანტები — არმიისა და ფლოტის ოფიცერთა კორპუსის სიამაყე და მომავალი. ტრიბუნები სიხარულით ეგებებიან სუვოროველებს, ნახიშოველებს, ტანად კაბუტებს, რომლებსაც სულ მალე დაეკისრებათ საპატიო მისია: — დაიცვან და აბრავლონ მამა-პაპათა საბრძოლო ტრადიციები.

ნაკრები ორკესტრის მუსიკას ფარავს მობლობული მოტორების გუგული. ისტორიის მუზეუმის შენობას ორივე მხრიდან მოუყვება მ. ი. კალინინის სახელობის ტანანის გვარდიის მოტომსროლელი დივიზიის საბრძოლო მანქანების რკინის ნაკადი. დღეს ოსტატობით გამოიჩენიან პარამუტისტ-მედესანტთა პოლკის მძოროლებიც. მედესანტთა საბრძოლო მანქანებს ცვლიან კანტემბროვის ეკის. ვ. ანდროპოვის სახელობის გვარდიის სატანკო დივიზიის კოლონები. ერთერთი მანქანა მოკყავს გვარდიის ეფრეიტორ სერგი რიბიკინს, რომელიც წარმოშობით ვორონეჟის სოფელ კანტემბროვკიდან არის. ომის წლებში სწორედ ამ დივიზიამ გაათავისუფლა მისი სოფლელები. მას შემდეგ საუკეთესო კანტემბროვკელები ამ განთქმულ შენავრთში გადანი სასახტურს.

დღეს საადღუმო მწყობრში ყხედავთ ჩვენი საბჭოლოს თითქმის ყველა ეროვნების წარმომადგენელი მეომრებს. თავიანთი სოციალისტური მამულის ერთგულმა მებრძოლებმა კვლავ განაცხადეს კრემლის სახეიმო სხდომის მონაწილეებისადმი მისალმებამი, რომ ყველაფერს ილონებენ, რათა წარმატებით შეასრულოთ თავიანთი პატრიოტული და ინტერნაციონალური მოვალეობა.

მოდან თვითმავალი საართილერიო დანადგარები, რეაქტიული არტილერიის საბრძოლო მანქანები — განთქმული „კატუშების“ ჩამობავ-

# რევოლუცია იუბილეს იხდის.

## რევოლუცია ბრძოლაშია

სამხედრო პარადი და თბილისის მუროველთა დემონსტრაცია წითელ მთადან

**1987 წლის 7 ნომერის** დილა. რევოლუციის წითელი ფერი ჯარბობს რესპუბლიკის მოედნის მორთულობაში. სასტუმრო „ივერის“ ფასანზე ოქტომბრის სიმბოლოდ ქვეული სიტყუები — სოციალიზმი, გარდაქმნა, დაჩქარება, საჯაროობა, შრომა, მეგობრობა. აღმშენებლობის შესმადგენელი ნაწილები დღეს განსახებავენ გზას, რომლითაც მიდის რესპუბლიკა, ახორციელებს რა ცენტრალური ტრიბუნის ვეტრდით გაერულ ტილოზე წარწერილ მთავარ მოწოდებას: „ღირსეულად განვაგრძოთ დიდი ოქტომბრის რევოლუციური საქმე“.

ცენტრალურ ტრიბუნაზე არიან ამხანაგები ჯ. ი. პატიაშვილი, ვ. ი. ალავეცი, გ. ა. ანანაძე, პ. გ. გილავილი, ა. ხ. გლუჩიძე, გ. ხ. ენუქიძე, ო. გ. ვარდელაშვილი, ა. ხ. იხაური, ვ. დ. მგელაძე, გ. ა. მეტონიძე, ბ. ვ. ნიკოლოზი, ო. ე. ჩერქეზიძე, ზ. ა. ჩხვიძე, ნ. ა. ქითანავა, გ. გ. გუმბარძი, ჯ. ვ. მარგველიძე, ნ. ო. სავაია, ვ. მ. სირაძე, საქართველოს სსრ უმალღესი საბჭოს პრეზიდიუმის თავმჯდომარის მოადგილე თ. შ. კახულოვა, საქართველოს სსრ მინისტრთა საბჭოს თავმჯდომარის მოადგილენი ვ. ი. ვადაქვირა, ზ. ა. ლაბაძე, ბ. დ. მახარაშვილი, ო. ვ. მელქაძე, ამიერკავკასიის წითელდროშოვანი სამხედრო ოლქის სამხედრო საბჭოს წევრი — პოლიტსამმართველოს უფროსი გენერალ-ლეიტენანტი ვ. ლ. გულოვიჩი, ამიერკავკასიის წითელდროშოვანი სასახლეო ოლქის ჯარების უფროსი გენერალ-ლეიტენანტი გ. ა. ზგერსკი, ამიერკავკასიის წითელდროშოვანი სამხედრო ოლქის შტაბის უფროსი — ჯარების სარდლის პირველი მოადგილე გენერალ-ლეიტენანტი ვ. ნ. სამსონოვი, ამიერკავკასიის წითელდროშოვანი სასახლეო ოლქის პოლიტგანყოფილების უფროსი პოლკოვნიკი მ. ი. შუტურდი, თბილისის სახალხო დემუტრატთა საქალაქო საბჭოს აღმასმომის თავმჯდომარე ი. ო. ანდროიძე.

რულ ტილოზე წარწერილ მთავარ მოწოდებას: „ღირსეულად განვაგრძოთ დიდი ოქტომბრის რევოლუციური საქმე“.

კომიტეტისა და რესპუბლიკის მთავრობის სახელითა და დავილებით იგი მხურვალედ მიესალმა და მიულოცა ჯარისკაცებს, სერჯანტებს, პარაორ-შიკეებს, ოფიცრებსა და ვეტერლებს, საბჭოთა საქართველოსა და მისი დედაქალაქის მშრომელებს საყოველთაო-სახალხო დღესასწაულად.

გაისმის შეთახილები დიდი ოქტომბრის სოციალისტური რევოლუციის 70 წლისთავის, სსრ კავშირის მამაცი შეიარაღებული ძალების, საბჭოთა ხალხისა და მისი ავანგარდის — ლენინური კომუნისტური პარტიის სადილებლა.

მოედანზე ქუსს სამგზისი „ვაშა“ იგი ერწყმის საბჭოთა კავშირისა და საქართველოს სსრ საბჭოლწიფო კომნების დიდებულ მელოდიებს. იწყება სამხედრო პარადი.

დიდი ოქტომბრის სოციალისტური რევოლუციის 70 წლისთავისადმი მიძენილმა სამხედრო პარადმა ერთხელ კიდევ ცხადყო ამიერკავკასიელი მეომრების დიდი საბრძოლო პოტენციალი, მათი ურყევი ერთგულება რევოლუციის იდეალისადმი, კომუნისტური პარტიისადმი, დიდი მზადყოფნა სოციალისტური საშობლოს სამხედრო მიჯნების დასაცავად.

რესპუბლიკის მოედანზე გაისმის რევოლუციის მელოდები. მათ ცვლის სიმღერები, რომლებიც აღიძვრენ საბჭოთა ადამიანების მხედროულ და შრომის გმირობას. სტუმართა ტრიბუნებისაკენ მიემართება რესპუბლიკის ყველა ქალაქისა და რაიონის მორჩინე და დიდი ჯგუფი, რომლებსაც უყვითათ სოქტომბერი სოციალისტური შეჯობრების გამარჯვებულთა წითელი ლენტები.

ახალნელი დემონსტრაცია ოქტომბრის მეცვიდრეთ ადამიანთა გრძობებისა და განწყობილებების თავისებულებს მოვლია. ყველა ჩვენგანი სათვის იუბილე მარტო კალენდარის თარიღი კი არა, არამედ როგორც მ. ს. გორბაჩოვმა ხაზგასმით აღნიშნა მისეყოფი გამართულ ზეიმზე, — ეს არის სიამაყის მომენტი, ხსოვნის მომენტი, განჯვის მომენტი, ეს არის მომავლის ჭერეტი.

რესპუბლიკის მოედანზე გაისმის რევოლუციის მელოდები. მათ ცვლის სიმღერები, რომლებიც აღიძვრენ საბჭოთა ადამიანების მხედროულ და შრომის გმირობას. სტუმართა ტრიბუნებისაკენ მიემართება რესპუბლიკის ყველა ქალაქისა და რაიონის მორჩინე და დიდი ჯგუფი, რომლებსაც უყვითათ სოქტომბერი სოციალისტური შეჯობრების გამარჯვებულთა წითელი ლენტები.

ახალნელი დემონსტრაცია ოქტომბრის მეცვიდრეთ ადამიანთა გრძობებისა და განწყობილებების თავისებულებს მოვლია. ყველა ჩვენგანი სათვის იუბილე მარტო კალენდარის თარიღი კი არა, არამედ როგორც მ. ს. გორბაჩოვმა ხაზგასმით აღნიშნა მისეყოფი გამართულ ზეიმზე, — ეს არის სიამაყის მომენტი, ხსოვნის მომენტი, განჯვის მომენტი, ეს არის მომავლის ჭერეტი.

რესპუბლიკის მოედანზე გაისმის რევოლუციის მელოდები. მათ ცვლის სიმღერები, რომლებიც აღიძვრენ საბჭოთა ადამიანების მხედროულ და შრომის გმირობას. სტუმართა ტრიბუნებისაკენ მიემართება რესპუბლიკის ყველა ქალაქისა და რაიონის მორჩინე და დიდი ჯგუფი, რომლებსაც უყვითათ სოქტომბერი სოციალისტური შეჯობრების გამარჯვებულთა წითელი ლენტები.

ახალნელი დემონსტრაცია ოქტომბრის მეცვიდრეთ ადამიანთა გრძობებისა და განწყობილებების თავისებულებს მოვლია. ყველა ჩვენგანი სათვის იუბილე მარტო კალენდარის თარიღი კი არა, არამედ როგორც მ. ს. გორბაჩოვმა ხაზგასმით აღნიშნა მისეყოფი გამართულ ზეიმზე, — ეს არის სიამაყის მომენტი, ხსოვნის მომენტი, განჯვის მომენტი, ეს არის მომავლის ჭერეტი.

რესპუბლიკის მოედანზე გაისმის რევოლუციის მელოდები. მათ ცვლის სიმღერები, რომლებიც აღიძვრენ საბჭოთა ადამიანების მხედროულ და შრომის გმირობას. სტუმართა ტრიბუნებისაკენ მიემართება რესპუბლიკის ყველა ქალაქისა და რაიონის მორჩინე და დიდი ჯგუფი, რომლებსაც უყვითათ სოქტომბერი სოციალისტური შეჯობრების გამარჯვებულთა წითელი ლენტები.

ახალნელი დემონსტრაცია ოქტომბრის მეცვიდრეთ ადამიანთა გრძობებისა და განწყობილებების თავისებულებს მოვლია. ყველა ჩვენგანი სათვის იუბილე მარტო კალენდარის თარიღი კი არა, არამედ როგორც მ. ს. გორბაჩოვმა ხაზგასმით აღნიშნა მისეყოფი გამართულ ზეიმზე, — ეს არის სიამაყის მომენტი, ხსოვნის მომენტი, განჯვის მომენტი, ეს არის მომავლის ჭერეტი.



სურათში: დემონსტრაციის დროს.

საკდეს-საქინფორმის ტელეფორტი.

საბჭოეთის დაბადების დღე ჩვენი ყველაზე ნათელი და დიდი დღესასწაულია. როგორც ყოველთვის, მისი კულმინაციაა მოსკოვის წითელ მთადანზე გამართული ზეიმი. კრემლის გადავანთან ხალხის სვლის ტრადიცია იშვა 1918 წელს, როდესაც ახალგაზრდა რესპუბლიკა პირველ წლისთავს იხდიდა. იმ დღისასსოვრო დღესასწაულში მონაწილეობდა ვ. ი. ლენინი.

პროლეტარიატის ბელადი მოედანს გადმოჰყურებს „გუმ“-ის ფასადზე გამოკრული პანოდან. ილიჩი გვიღიბის ჩვენს, რევოლუციის საქმის განმგრძობთ.

„დემოკრატია, გარდაქმნა, დაჩქარება“ — ეს სიტყუები, რომლებიც საბჭოთა საზოგადოებაში მიმდინარე ცვლლებების კონცენტრირებული გამოხატულება გახდა, წარწერილია პანოზე ოქტომბრის ბელადის პორტრეტის ვეტრდით. 1987 წლის სიმბოლიკა ხდება ორგანულნი განგრძობა 1917-ის მოწოდებებისა. ერთი

სტუმრები, დიპლომატიური კორპუსის, პრესის წარმომადგენლები.

ტამით შეხვდა წითელი მთედანი საბჭოთა კავშირის კომუნისტური პარტიისა და საბჭოთა სახელმწიფოს ხელმძღვანელებს.

მაგზოლუმის ცენტრალურ ტრიბუნაზე აღიან ამხანაგები მ. ს. გორბაჩოვი, ა. ა. გორმიკო, ვ. ი. ვოროტნიკოვი, ლ. ხ. ზაიკოვი, ა. ხ. აკოვლევი, ი. კ. ლიგაჩოვი, ვ. პ. ნიკოლოვი, ნ. ო. რიქოვი, ნ. ხ. სლოუნკოვი, მ. ს. სოლომენკოვი, ე. ა. შევარდნაძე, ვ. მ. ჩებრიკოვი, პ. ხ. დემიჩევი, ვ. ი. დოლოვი, ბ. ხ. ელცინი, ნ. ვ. ტალიზინი, ა. პ. ბაიბუკოვა, ა. თ. დობრინინი, ა. ი. ლუკინოვი, ვ. ა. მედვედევი, გ. პ. რაზუმოვსკი, ი. ვ. კაბიტოროვი.

მაგზოლუმის ტრიბუნაზე არიან სოციალისტური ქვეყნების, მთელი რიგი პროგრესული სახელმწიფოების დელეგაციითა მეთაურები.

მატვორის კოშკზე საათმა ათჯერ ჩამოკრა. სკკ ცენტრალური კომი-



ფოკულებრეთთა გამოსვლა რესპუბლიკის მოედანზე.





# საქართველოს თასი-ცხინვალის „სპარტაკს“ XII საერთაშორისო...

5 ნოემბერს თბილისის „ლოკომოტივის“ სტადიონზე გაიმართა საქართველოს 1987 წლის თასის ფინალური მატჩი ფეხბურთში მხარაძის „მერცხალას“ და ცხინვალის „სპარტაკს“ შორის.

როყვა, თოფურიძე, კალანდამე (მხარაძე).  
მსაჯი ვ. მიმინოშვილი (თბილისი).  
მინდვრიდან გააძევეს მხარაძე-ლი თ. თოფურიძე.

„სპარტაკი“ (ცხინვალი) — „მერცხალი“ (მხარაძე) — 1:0 (1:0).

„სპარტაკი“: ქობულაძე, გაბელაია, ი. ჯიოვი, მარგივი, ვ. ჯიოვი, დურგლიშვილი, ვ. ზუბეგაშვილი (რომელაშვილი), ჩოჩივი, ბეკოვი, გ. ზუბეგაშვილი, ა. ჯიოვი (გომოშვილი).

ორმოცდათორმეტი გუნდი ჩაება ფეხბურთში საქართველოს თასის 1987 წლის გათამაშებაში. თამაშები ერთ წრედ მიმდინარეობდა. წარმატებით განვლეს წინასწარი ეტაპი მხარაძის „მერცხალა“ და ცხინვალის „სპარტაკმა“. მხარაძის გუნდმა დაამარცხეს ბათუმის პედაგოგიური ინსტიტუტის გუნდი — 3:1, ზუგდიდის „დინამო“ — 1:0, ცხაკაიას „ვგორის“ — 5:1 და ნახევარფინალში თერჯოლის „საპოვნელს“ სძლიეს — 2:1. ცხინვალის „სპარტაკმა“ მოუგო

„მერცხალი“: დუმბაძე, ცერცვაძე (ავლოანი), კაშია, ხაშაშურიძე, ბაბილოძე, ჩიგოგიძე, ჩხაიძე (მეკვანძე), კვაჭანტრიძე (ტულუში).



საქართველოს 1987 წლის თასის მფლობელი ფეხბურთში ცხინვალის „სპარტაკი“.  
ალექსანდრე კოტორაშვილის ფოტო.

გორის რაიონის „ჭართლს“ — 3:1, ბოლნისის „მადნეულს“ — 1:0, ხაშურის „ივერიას“ — 4:1, ნახევარფინალში დუშეთის „არაგვს“ სძლია (2:1) და ფინალურ შეხვედრაში თამაშის უფლება მოიპოვა.

მატჩის პროგრესი, ალბათ, მხარაძის გუნდს ენდობდა, რადგან „მერცხალი“ მთელი სეზონის მანძილზე ლიდერობდა რესპუბლიკურ ჩემპიონატს, მაგრამ სპარტაკელთა სასახელოდ უნდა ითქვას, რომ მათ ფინალში ტოლი არ დაუდეს ლიდერს. მე-4 წუთზე ჩოჩივი მარჯვენა ფრთაზე სწრაფად დაუძევა მერცხალის გუნდის მცველებს, ჩააწიდა სპარტაკის მოედანზე უმეცურად დატოვებულ ა. ჯიოვი და ამ უკანასკნელის დარტყმა ზუსტი აღმოჩნდა — 1:0. ამის შემდეგ თამაშმა მინდვრის ცენტრში გადაინაცვლა და ისეთი შთაბეჭდილება შეიტანა, თითქოს თასის მფლობელს მხოლოდ „სპარტაკი“ ეძლეოდა. მას შემდეგ კი, რაც მხარაძელთა თავდამსხმელი თ. თოფურიძე მინდვრიდან გააძევეს, გუნდი საბოლოოდ შეურიგდა და მარცხდა. თამაშის ბოლო წუთზე ზუბეგაშვილის დარტყმის სასწაულოდ გადაურჩა მხარაძელთა კარი. საქართველოს თასი ცხინვალის „სპარტაკმა“ (მწვრთნელი ვ. კოზაძე) და გუნდის უფროსი ა. ჯიოვი) მოიპოვა.

ცხინვალის „სპარტაკს“ ეულოცავთ თავისი არსებობის მანძილზე ყველაზე სსახელო გამარჯვებას.

## ბათუმის „დინამოს“ ბავშვთა საფეხბურთო სკოლისა და ქობულეთის ცენტრალური სტადიონებზე გრძელდებოდა საბჭოთა კავშირის გმირის ისრაფელ ჯინჯარაძის სახელობის ქაბუკ ფეხბურთელთა მე-12 საერთაშორისო მემორიალი.

II ტურში დიდი ინტერესი გამოიწვია ბათუმის „დინამოს“ და ქუთაისის „ნორჩი სტადიონელს“ შეხვედრამ. მატჩი ბათუმელთა აშკარა უპირატესობით წარიმართა და მათივე გამარჯვებით (4:2) დამთავრდა. ბათუმელთა დასაწყისი გაიტანეს დათო უკმაჟურბიმ (2) და სულხან ხარაზმა (2), ქუთაისელთაგან — ხეჩია ფანჯიქიმ — 2.  
საინტერესო წარიმართა იუგოსლავიის ქალაქ სკობლუს „ვარდარისა“ და თბილისის „დინამოს“ გუნდების შეხვედრა. თუ პირველ ტურში იუგოსლავიელებმა იაქტიურეს (ბურთები გაიტანა ოხან ზაჩატოვიჩმა და ბორშივე ხრისტოვა), შესვენების შემდეგ პირველმა

## ქაბუკელთა მატჩები, ბოლო წუთებში გარკვეულ პირობებში ტრანსფორმირებული მატჩი იყო.

„ვარდარის“ ვატი და მსაჯის ფრედ — 2:2 დამთავრდა.  
ბლაგოვეგრადის „პირინი“ (ბულგარეთი) დიდი ანგარიშით (0:5) დამარცხდა ქალაქ ლომის სპორტული კლუბის გუნდთან (პროლონგით).  
გავაცნობთ მე-3 ტურის შეხვედრის შედეგებს: „ნორჩი სტადიონელი“ (ქუთაისი) — ქ. ლიბი (ბოლნეთი) 4:1, „დინამო“ (ბათუმი) — „დინამო“ (თბილისი) 2:1, „პირინი“ (ბულგარეთი) — „ვარდარი“ (იუგოსლავია) 1:1.  
3 ტურის შემდეგ 5 ქუთით ერთპიროვნულად ლიდერობს ბათუმის „ნორჩი დინამო“. IV ტურის მატჩები დღეს გაიმართება.

ოტარ შურვანიძე.  
ბათუმი.

# იოგა-ჯანმრთელობის სამსახურში

## ცხვირის ჰიგიენა

(ნაბი)  
იხილეთ, რომ კარგად იხუნეთ, ცხვირი სუფთა უნდა გქონდეთ. ნეტი ისეთი პროცედურაა, რომლის საშუალებით იოგები ათავისუფლებენ სუნთქვის ორგანოს გამონაყოფისაგან, რომლებიც უშლის ჰაერის თავისუფალ მოძრაობას. ცხვირის ჰიგიენა ხელს უწყობს, აგრეთვე, ცხვირის დანაშაულებრივ წილის გაწმენდას. გარდა ამისა, ცხვირის ჰიგიენა უზრუნველყოფს ცხვირის ღრუს ლორწოვანი გარსის გაწმენდას, რომელშიც უხვად არის ნერვული დაბოლოებები და რომლებიც ცენტრალურ გავლენას ახდენენ სხვა ორგანოების ფუნქციაზე. უფრო მეტიც — ნეტი ეწინააღმდეგება სურათის მამოხ, რომელიც ჩვეულებრივ წამლებში ნაკლებად ეფექტურია, ხშირ შემთხვევაში კი იოგების ვარჯიში მთლიანად კურნავს ამ დაავადებას და თუ თქვენ თანმიმდევრულად შეასრულებთ ყველა ვარჯიშს, ამ დაავადებისადმი თქვენი ორგანიზმის წინააღმდეგობის გაწევის უნარი თვალსაჩინოდ გაიზრდება.  
სუნთქვის ტექნიკის დაუფლება (პრაანაბა) პირველი ნაბიჯია გაციების, დაავადებების წინააღმდეგ იმუნიტეტის გამომუშავების გზაზე. იოგები თვლიან, რომ ჰაერის თავისუფალი მოძრაობა კარგად გასუფთავებული ცხვირის ღრვით რეგულატივად ამშვიდებს და ტონუსს აღუდებს ნერვულ სისტემას, რაც, თავის მხრივ, კარგად მოქმედებს ყურადღების კონცენტრაციაზე, გვემზარება პათა-იოგის სისტემით შეცდომებაში და დიდ როლს ასრულებს საერთოდ ადამიანის ცხოვრებაში. ამიტომაც ანიტევენ იოგები ნეტის პროცედურებს ასე დიდ მნიშვნელობას.

დღეს ცხვირის დანაშაულებრივი წილის დაავადებებით, უმცროსეობა პროცედურები დაიწყონ თბილისი წყლით ან გვირგვინის ნახარშით). ასეთი „მოხოცვა“ უნდა ჩატარდეს ხან ერთი და ხან მეორე ნესტოთ. დაისხით ხელის გულზე წყალი და ჩაყავით ერთი ნესტო წყალში, მეორე ნესტოს თითო მიაჭირეთ, და შეისრუტეთ წყალი. როდესაც გინახავთ, რომ წყალი ყელში გადევინდა, მიაჭირეთ თითო ამ ნესტოს და გამოიშვით წყალი მეორე ნესტოდან. იგივე პროცედურა ჩატარეთ მეორე ნესტოთ და გაიმეორეთ იგი 2-3-ჯერ (შეძლების პროცედურა ერთდროულად ორივე ნესტოთ ჩატარდეს). ზოგიერთ ცნობილი ავტორი გვიჩვენებს გამოვიყენოთ არა სუფრის მარილი, არამედ საშემელი სოდა, განსაკუთრებით სურდოს დროს. პირადი გამოცდილებით ვიცი, რომ სუფრის პირველივე პროცედურების შემდეგ ქრება. უნდა გავითვალისწინოთ ისიც, რომ უმართლო წყლის გამოყენება წყლის ოსმოსური წნევისა და ორგანიზმის ქსოვილ-ური სითხის სხვაობის გამო იწვევს უსიამოვნო შეგრძნებას, ცოტათი მარილის დამატება კი აღადგენს წნევის წონასწორობას და სპობს უსიამოვნო შეგრძნებას. „ჯალია ნეტი“ აღწერილია მეორე სხეებზე უფრო უახლოვდება იოგების ორიგინალურ ტექნიკას. ძველი ინდოელი იოგები, რომლებიც წყლის პირას ცხოვრობდნენ, ცხვირს ხელის გულზე დაგუბებული წყლით ისუფთავებდნენ. შემდეგ კი სპეციალური ჯიშის გამოყენება დაიწყეს.  
ცხვირის გასუფთავება ჩალია ნეტის მეორე მეთოდია. ჩალია ან დოქს ავსებენ სხეულის ტემპერატურის მქონე მარილიანი წყლით. მარილიანი ან სოლიანი წყალი ცხვირის ლორწოვანი გარსის დეზინფექციას ახდენს. დაჭეპით იატაკზე დიდგმულ თასთან, ჩალიანის ცხვირი შეუშვით მარჯვენა ნესტოში, თავი კი მარცხნივ გადახარეთ. წყალი შევა მარჯვენა ნესტოში და მარცხენა ნესტოდან გამოვიღებ. როდესაც დახარავთ წყლის ნახევარს, იგივე პროცედურა გამოეორეთ მარცხენა ნესტოთი. პირი დია უნდა გქონდეთ თავისუფალი სუნთქვისათვის. პროცედურის დამთავრების შემდეგ ნესტოები გამოშრალეთ, გასწორდით, ფეხები გადადით განზე, სხეული წინ დახარეთ, ხელები შეავსებოთ ზურგს უკან და ცოტახანს იდგით გაუხმრველად, ისე, რომ წყალი ნესტოებიდან გამოვიდეს. შემდეგ ღრმად ამოისუნთქეთ, თან თავი ქვემოთ დახარეთ, ორივე ნესტოთი სწრაფად და ძლიერად ჩაისუნთქეთ და ამოისუნთქეთ. შემდეგ დასრულდეთ მდგომარეობაში შეატრიალეთ თავი ხან მარჯვნივ, ხან მარცხნივ, დი-

## „ქალგირისი“ - საპირფარეო აღვივება

5 ნოემბერს დონეცკში შედგა უმაღლესი ლიგის ფეხბურთელთა საქვეშირო ჩემპიონატის მატჩი ადგილობრივ „შახტორსა“ და ვილნიუსის „უალგირისს“ შორის. თამაში დამთავრდა ფრედ — 1:1.

„უალგირისს“, ისევე როგორც დნეპროპეტროვსკის „დნეპრს“, ამჟამად 36 ქულა აქვს. ვილნიუსელმა ფეხბურთელებმა წლებადგულ ჩემპიონატში უკვე გაინაღდეს ბრიხაოს მედლები.

## I ლიგის საგზურაგისთვის

5 ნოემბერს გაიმართა I ლიგის საგზურებისთვის შეგნობლი II ლიგის ზონებში გამარჯვებულ ფეხბურთელთა გუნდების მორიგი ტურის შეხვედრები.  
სამტრედიის „ლოკომოტივი“ სმოლენსკში შეხვდა ადგილობრივ „ისკრას“ და კვლავ უკვე მესამედ, და-

მარცხდა — 0:1. წააგო, აგრეთვე, ფერგანის „ნეფტიანიკმა“, რომელიც კიშინიოვში თამაშობდა „ნისტრუს“ წინააღმდეგ — 0:3. ხაბაროვსკის არმიელებმა საკუთარ მიწაზე ფრედ დამთავრეს თამაში პერმის „ზებუნდსთან“ — 0:0.

## შოთა გავაშვილის სოვნიის

6 ნოემბერს თბილისის „ლოკომოტივის“ სტადიონზე შედგა სპორტის დამსახურებული ოსტატის შ. შავგულიძის სახელობის თასის ფინალური მატჩი რესპუბლიკის II ლიგის ფეხბურთელთა გუნდებს შორის.

გამარჯვებით—2:0, ბურთები გაიტანეს სიჭინავამ და თოფურიძემ.

„კოლხეთმა“ ასეთი შემაღგნლობით ითამაშა: გვასალბა, ქელეხიძე, ქაჯაია, ბაჭალაძე, მელიქია, გრიტიუშკო (ეფერემიძე); გიორგაძე, სიჭინავა (იხნაძე), შეგვტუა, ავრამიძისი (ცენტრაძე, თოფური), ტყეზუჩავა.

ერთმანეთს შეხვდნენ ფოთის „კოლხეთი“ და გორის „დილა“. თამაში დამთავრდა ფოთის „კოლხეთის“

## სსრ კავშირის პირველობა

I ლიგა	
გათამაშების ცხრილი	
საბოლოო მდგომარეობა	
	თ. მ. გ. წ. ბ. ქ.
„ჩერომ.“	42 25 12 5 68-31 62
„ლოკომ.“	42 23 13 6 59-26 58
„დუბოვკა.“	42 19 15 8 65-35 50
„პამირი.“	42 19 8 15 55-45 46
სსკ „ქარ.“	42 17 12 13 62-46 46
„კუზბაში.“	42 16 14 12 46-36 44
„ფახთაქ.“	42 16 12 14 47-44 44
„კოლხოსი.“	42 15 10 17 58-63 40
„მეტალურ.“	42 14 12 16 54-53 40
„როსტელი.“	42 14 13 15 49-55 40
სსკ „ქარ.“	42 16 7 19 40-56 39
„გეოლოგი.“	42 15 9 18 45-54 39
„გორბაიკი.“	42 15 8 19 55-59 38
„მინიკი.“	42 15 8 19 46-42 38
„დინ.“ სტ.“	42 13 15 14 46-52 38
„ზარია.“	42 13 15 14 46-60 38
„როტორი.“	42 13 10 19 45-50 36
„სპარტაკი.“	42 12 12 18 37-46 36
„დინ.“ ბ.“	42 12 11 19 38-45 35
„ფაქელი.“	42 11 16 15 35-37 34
„ტრას.“ ქ.“	42 11 12 19 30-51 34
„კრ. სოვ.“	42 10 12 20 40-60 32

## იოგა-ჯანმრთელობის სეზონის ფინიშთან

გრძელდება ჩოგბურთელთა საერთაშორისო ტურნირები.  
**ლიბლ-როკი (აშშ).** პირველ ტურში გამარჯვების შემდეგ თბილისელი ჩოგბურთელი ლეილა მესხი ამერიკელ ნიურჯ სოულიუბს შეხვდა. ამჯერად გამარჯვება ამერიკელს დარჩა — 6:1, 6:1. ამ ტურნირში

ბრძოლას წარმატებით განაგრძობს მინსკელი ნატალია ზვერევა. მეორე წრეში მან ავსტრალიელი ელიზაბეტ მინტერი დაამარცხა — 6:3, 6:1.  
**პარიზი.** აქ ტარდება „გრან-პრის“ სერიის ტურნირი (უმადლესი კატეგორია), რომელიც კალინინგრადელმა ალექსანდრე ვოლოკოვმა გამარჯვებით დაიწყო — აჯობა არგენტინელ მარტინ პაიტს, რომელსაც მსოფლიო კლასიფიკაციაში მე-13 ადგილი უკავია — 6:7, 6:3, 6:1. მაგრამ ეს წარმატება დროებითი გამოდგა. მომდევნო წრეში იგი ნიდერლანდელმა მიხელ სპაპერსმა დაამარცხა — 6:3, 4:6, 6:3.

დღეში ალექსანდრე ვოლოკოვმა გამარჯვებით დაიწყო — აჯობა არგენტინელ მარტინ პაიტს, რომელსაც მსოფლიო კლასიფიკაციაში მე-13 ადგილი უკავია — 6:7, 6:3, 6:1. მაგრამ ეს წარმატება დროებითი გამოდგა. მომდევნო წრეში იგი ნიდერლანდელმა მიხელ სპაპერსმა დაამარცხა — 6:3, 4:6, 6:3.

## „სპორტპროგნოზი“, 46-ე ტირაჟი (14-16 ნოემბერი)

სსრ კავშირის ჩემპიონატი ფეხბურთში (უმაღლესი ლიგა)		პროგნოზი		
1. „დინამო“ (მოსკოვი) — „ზენიტი“ (ლენინგრადი)	14.XI	70	20	10
2. „ტორპედო“ (მოსკოვი) — „არარატ“ (ერევანი)	14.XI	80	10	10
სსრ კავშირის ჩემპიონატი ფეხბურთში (უმაღლესი ლიგა)		პროგნოზი		
3. „დინამო“ (მოსკოვი) — „კრილია სოვეტოვი“ (მოსკოვი)	14.XI	20	20	60
4. „ტორპედო“ (მოსკოვი) — „ტრაქტორი“ (ჩელიაბინსკი)	14.XI	40	20	40
5. „დინამო“ (რიგა) — „ავტომობილისტი“ (სვერდლოვსკი)	14.XI	70	20	10
6. „ტორპედო“ (იაროსლავლი) — „ნიმიკი“ (ვოლკოვსკი)	14.XI	20	20	60
სსრ კავშირის ჩემპიონატი ფეხბურთში (უმაღლესი ლიგა)		პროგნოზი		
7. „დნეპრი“ (დნეპროპეტროვსკი) — „დინამო“ (მინსკი)	15.XI	70	10	20
8. ცსკა — „ქაირათი“ (ალშა-ათა)	15.XI	70	20	10
9. „სპარტაკი“ (მოსკოვი) — „დინამო“ (თბილისი)	15.XI	80	10	10
10. „მეტალისტი“ (ხარკოვი) — „ნეფთიკი“ (პაქო)	15.XI	80	30	10
სსრ კავშირის ჩემპიონატი ფეხბურთში (უმაღლესი ლიგა)		პროგნოზი		
11. „ნიმიკი“ (ვოლკოვსკი) — „სპარტაკი“ (მოსკოვი)	16.XI	40	20	40
12. სსკ (ლენინგრადი) — „ავტომობილისტი“ (სვერდლოვსკი)	16.XI	70	10	20
13. „ტორპედო“ (იაროსლავლი) — „ტრაქტორი“ (ჩელიაბინსკი)	16.XI	60	20	20

გაგრძელდება. ინ. „ლელო“ №№ 205, 210. 06. 30-4 33.

საქართველო კომპოზიცი

ხელმძღვანელი ზაზა ნიქიძე

ფ. დავიდევი, 1988



შამათი 4 ხელაში

ველით თქვენს ამოხსნებს, ძვირფასო მეგობრებო!

ამოსხნა

„ლელოს“ 11 ოქტომბრის ნომერში დაბეჭდილი ბ. ბარნესის ორსკლანი ამოცანის ამოხსნა: 1. მფხმ1 მეფე ივავეს „საბედისწერო“ უჯრას და გახსნილი ქიშების ქვეშ ხვდება — ქიშის თემა! ვაქვეყნებთ იმათ გვარებს, ვინც ყველაზე ადრე გამოგზავნა სწორი პასუხი: ა. დავითაშვილი (გორი), ნ. კახიძე (ბათუმი), მ. მიქაბერიძე (ზესტაფონი), ა. კახანაძე (ბორჯომი), რ. გურული (ქვ. საქარა, ზესტაფონის რ.), ნელი ამბოკაძე, ვ. შავგულიძე, ნ. ბერძენიშვილი, ჯ. და დ. უგულავები, ა. მიშველიძე, თ. მამულაშვილი (ყველა — თბილისი).

მხრბ პრიზიორი



მალამ ივანოვიჩი ჩატარდა „ლოკომოტივის“ სპორტმენთა საკავშირო შეჯიბრება კლასიკურ პირობებში, რომელიც ოქტომბრის რევოლუციის 70 წლისთავს მიეძღვნა. ტურნირში გამოდიოდნენ 1970-1971 წწ დაბადებული ათლეტები. საქართველოს წარმომადგენლებმა სამ-სამი პირველი, მეორე და მესამე ადგილი დაიკავეს. გამარჯვებულთა შორის არიან: ი. ნასყიდზეილი (63 კვ), მ. ზამანოვი (68 კვ), ბ. ბლოადი (81 კვ). მეორე ადგილები დაიკავეს: დ. მაყიშვილი (54 კვ), დ. შერაბინაშვილი (63 კვ) და გ. ჭიხუყურაშვილი (68 კვ); მესამე კი — ზ. ნადირაძე (68 კვ), ა. შავინიაშვილი (63 კვ) და ა. ჩიოხრაძე (74 კვ).

კვირიდან კვირამდე

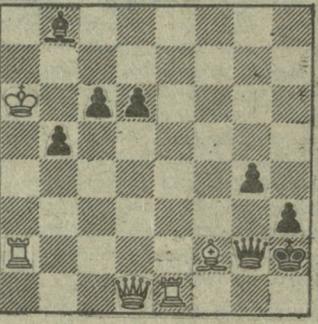
- „ხომჯებანი სპორტში“ — 1 ნომერი. ცნობილი შედეგი მორბენლის გუნდერ ჰევის შესახებ მოგივითხრობს წერელი „სიცოცხლის ელექსირი“.
- 4 ნომერი. „ალბომისგანები, ალონიდასტრები“. ო. კურჩინკოს უმაღლესი ლიგის საფეხბურთო ჩემპიონატის ოქტომბრის მატჩების მიმოხილვა.
- 4 ნომერი. „ტანხე ნადირობა“. ვახუშთის სტუმარია ესპანეთის „პარსელონას“ ფეხბურთელი ბერნდ მუსტერი.
- 6 ნომერი. „რეპორტაჟი ციხის საკანიდან“ — კრიმინალური პოლიციის კონსერვატივიზაციები.

სახელოვანი ვხა

ზადრამბი დიდი ოქტომბრის რევოლუციის შემდეგ ჩვენი ქვეყანაში განვითარების მანძილ არნახულ დონეს მიაღწია. იგივე შეიძლება ითქვას მის შემადგენელ ნაწილებზე — საქართველო კომპოზიციებზე, რომლის სწრაფი განვითარებაც იწყება 20-იანი წლების დამდეგიდან, მას შემდეგ რაც აღმოჩინდა პერიოდული საქართველო მოცილები და საქართველო განყოფილებები პრესაში.

რევოლივე გამოქვეყნებული ამოცანა ჩეხური სკოლის შედევრად იქნა აღიარებული.

ბ. კრიუჩკოვი, 1926



შამათი 3 ხელაში

წყნარი სელა 1. ეც2! ქნის სუფთა და ეკონომიკური შამათის (რაც მთლიანობაში საინტერესო შამათს წარმოადგენს) მუქარას: 2. კი4 ლ:ე2 3. ლ:ე2X. სხვადასხვა დავების შემდეგ მიიღება ვარიანტები: 1. ...ლ:ი2 2. ლ:ე4! (მუქარით 3. ლე1X) ლე2 3. ლ:ე4X, 1. ...ლე3 2. ევ3! (მუქარით 3. ჯ:ე3X) ლე2 3. ჯ:ე3X, 1. ...გე3 2. ეი1+! ლი1 3. ევ1X, 1. ...ა7 2. ლ:ე6+ გ3 3. ევ3X. შვიდი საინტერესო შამათი!

1922 წლის 29 ოქტომბერს, პირველ სტატიის პრესის ისტორიაში, ვახუშთმა „იხვეტიამ“ ოსტატ ნ. გრიგორიევის რედაქციით განსაზღვრა საქართველო განყოფილება, რომელმაც სულ მალე შეიქმნა საყოველთაო აღიარება მთლიანად, ყოველკვირულ გამოშვებაში იბეჭდებოდა საინტერესო ამოცანები და ეტიუდები, ეწყობოდა მათი ამოხსნისა და შედგენის კონკურსები. საქარისია ითქვას, რომ ამომხსნელებმა პირველივე კონკურსმა 644 მონაწილე მიიზოდა, რაც იმ დროისათვის უჩვეულო რიცხვი იყო.

იმ დროიდან იზრდება ქარაჯის მოყვარულთა ინტერესი ამოცანების და ეტიუდების შედგენისადმი. საქართველო შემოქმედების ამ თავისებურ და მიმიზივულ სახეს ბევრი მიმდევარი გაუჩნდა: შექმნა ახალგაზრდა ნიჭიერ კომპოზიტორთა ჯგუფი. სულ მალე მათ ლირსეული კონკურსები გაუწიეს საზღვარგარეთის წამყვან პრობლემატიკებს. შესანიშნავი დებიუტი ჰქონდა მავალითაღ მოსკოველი სერგეი კრიუჩკოვს (1908-1942), რომლის პი-

დაქვით. ხმარების შემდეგ კათედრი გააშრით და შეინახეთ „სულის დანურულ ქურჭელში. კვირ-ში ორჯერ თბილი წყალი გადაავლეთ და 1 წუთით მღუღარე წყალში ჩაუშეთ.

მინდა დაგარწმუნოთ, რომ ცხვირში ზონარის და კათეტერის შეყვანა სრულიად უხიფათოა. გადამასალახავის მხოლოდ უსიამოვნო შეგრძნება, რომელიც მალე გაივლის. ზოგჯერ კათეტერი ადვილად შედის ერთ ნესტოში, მეორეში კი ძნელად. ეს შეიძლება გამოიწვიოს პატარა, მაგრამ მტკივნეულმა ნაწიბურმა. არასოდეს ძალა არ დაატანეთ კათეტერს, შეეცადეთ თითოეული კათეტერის ტრიიალის სამულოებით ფრთხილად აუაროთ გვერდი „წინააღმდეგობას“, თუ თქვენი ცდა უშედეგო გამოდგება, ნუ გამოიჩინებთ გულმოდრინებას, გააადიეთ ცდა მეორე დღისათვის. თუ მაინც ვერ მიადრწით წარმატებას, ვარჯიშს თავი დაანებეთ და მიმართეთ ექიმს, რათა დაადგინოთ გაუვალოდ მისი მიზნი. თუ ცხვირის ძვიდვამრულელებული და სუნთქვას ეს აფერხებს, დატვირდებით ქირურგიული ოპერაცია. იოგები თვლიან, რომ ერთი ნესტოს გაუვალობა — არახანსადი ნეზოლოგიური მოვლეა.

„სუტრა ნეტი“ — სასარგებლო პროცედურა. მისი პირველი ეფექტი ცხვირის გათავისუფლება გამოწყობისაგან. ამით იქმნება პირობები პრანაიამას ჩასატარებლად. ზოგჯერ იოგ იყენებს უფრო დიდი დამეტრის კათეტერს, რომელთა სარეზილიენტობა მაქსიმალურად აფართოებს ცხვირის ხერხელებს პერიის მიმოსვლის გასაუმჯობესებლად. კათეტერით ცხვირის ლორწოვანი გარსის გაღიზიანებით სამულოებით აფართოებს ცხვირის ხერხელებს პერიის მიმოსვლის გასაუმჯობესებლად. კათეტერით ცხვირის ლორწოვანი გარსის გაღიზიანებით სამულოებით აფართოებს ცხვირის ხერხელებს პერიის მიმოსვლის გასაუმჯობესებლად. კათეტერით ცხვირის ლორწოვანი გარსის გაღიზიანებით სამულოებით აფართოებს ცხვირის ხერხელებს პერიის მიმოსვლის გასაუმჯობესებლად.

ალექსი იპარკაშვილი. (გაგრძელება იქნება)

პიკანუნი და ათირუმი...

ცენტრალური ბაღვაშია. 8 ნომერი. რიტმული ტანვარჯიში — 9.30 (1); „სპორტლოტოს“ ტირაჟი — 10.15 (1); სსრ კავშირის ჩემპიონატი ფეხბურთში: „დნეპრი“ (დნეპროპეტროვსკი) — „ჯალგირისი“ (ვილინუსი) — 16.00 (2); სპორტი და მირა — 18.40 (1); მსოფლიო ჩემპიონატი ქარაჯში — 20.10 (1); საფეხბურთო მიმოხილვა — 0.45 (1).

9 ნომერი. საფეხბურთო მიმოხილვა — 9.35 (1) და 21.15 (2); მსოფლიო ჩემპიონატი ქარაჯში — 0.35 (1).

საპარტვილოს ბაღვაშია. 8 ნომერი. სპორტული გაღაცემა „45 წუთი“ — 17.20.

9 ნომერი. საფეხბურთო მიმოხილვა — 9.35; სსრ კავშირის ჩემპიონატი ფეხბურთში: „დინამო“ (კიევი) — „დინამო“ (თბილისი) — 21.00 (მეორე ტაიმის ვიდეოჩანაწერი).

საპარტვილოს რადიო. 8 ნომერი. რადიოკურნალი „ფიზკულტურა და სპორტი“ — 14.30; სსრ კავშირის ჩემპიონატი ფეხბურთში: „დინამო“ (კიევი) — „დინამო“ (თბილისი) — 19.00.

„სპორტროვნოვი“

სპორტული ლატარების მთავარმა სამმართველომ შეაჯამა „სპორტროვნოვის“ 43-ე ტირაჟის შედეგები, რომელიც 1987 წლის 24

ოქტომბრის გაიმართა. ტირაჟში დაშვებულია 8.473.112 ვარიანტი. 13 შედეგის გამომცემისათვის (3) მოგებამ შეადგინა 10.000 მანეთი, 12 შედეგის გამომცემისათვის (148) — 1.717 მანეთი, 11 შედეგის გამომცემისათვის (2860) — 345 მანეთი. 43-ე ტირაჟის მოგებათა განაღდება იწარმოებს 1987 წლის 18 ნომერიდან 18 ლექამბრამდე.

„სპორტლოტოს“

სპორტული ლატარების მთავარმა სამმართველომ შეაჯამა შედეგები „სპორტლოტოს“ მორიგი, 44-ე ტირაჟებისა, რომლებიც 1 ნომერის გამომცემისათვის.

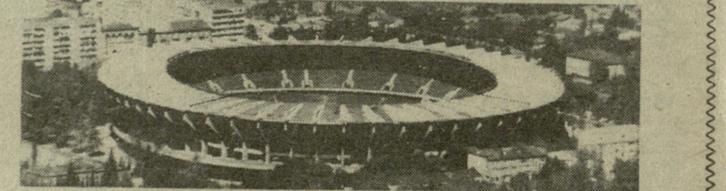
„სპორტლოტო 6-45“-დან: გაიყოს და 1 433 622 ბარათი.

6 ციფრი ერთმა გამოიცირო, რომელც 10 000 მანეთს მიიღებს. 5 ციფრის გამოცნობისთვის (4 ბარათი) მოგება 1390 მანეთი, 4-ისთვის (1633) — 39, 3-ისთვის (31365) — 3.

„სპორტლოტო 5-86“-დან: გაიყოს 13 260 080 ბარათი.

5 ციფრის გამოცნობისთვის (61 ბარათი) მოგება 6 596 მანეთი, 4-ისთვის (8469) — 87, 3-ისთვის (212 527) — 4.

რედაქტორი თ. გაჩეჩილაძე.



თბილისის ვ. ი. ლენინის სახელობის „დინამოს“ სტადიონი 12 ნომბერი ④ სსრ კავშირის ჩემპიონატი ფეხბურთში „დინამო“ (თბილისი) — „დინამო“ (კიევი)

დასაწყისი 18 საათზე მატჩზე დასასწრებლად ლატარის ბილეთები გაიყიდება სტადიონის სალაროებში 9, 10, 11 და 12 ნომბერს, ხოლო ორგანიზაციებში — 9, 10 და 11 ნომბერს. სალაროები ღიაა 10-დან 19 საათამდე (შესვენება 14-15 საათამდე). აბონემენტების მფლობელებს ლატარის ბილეთების შეძენა შეუძლიათ № 7 სალაროში. ამ გუნდების სათადარიგო შემადგენლობათა მატჩი გაიმართება 11 ნომბერს. დასაწყისი 17 საათზე. უამრდობის შემთხვევაში თამაში შედგება „ლოკომოტივის“ სტადიონზე იმავე დროს. იმასთან დაკავშირებით, რომ თამაშის დაწყებამდე ერთი საათით ადრე შეწყდება ლატარის ბილეთების გაყიდვა, გათხოვთ იზრუნეთ მათი დროული შეძენისთვის.

იოგა — ჯანმრთელობის საშუალო

გველოთ უფრო დიდი დამეტრის მქონე კათეტერი. თუ თქვენ „სუტრა ნეტი“ დიდი ხანია დაუბრუნეთ, მაშინ საღამოს ნესტოებში უნდა შეუშვათ ცენტრალური კარაჭი. თუ პროცედურას სხვა დროს გააკეთებთ, მაშინ წინასწარ დაზეუთთ კათეტერი. „სუტრა ნეტი“ შეიძლება ჩატაროთ ფეხზე დამდგარა, დამდგარა ან ჩაუქუქულმა. გაასწორეთ ხერხელების და შეიყვანეთ კათეტერი იმ ნესტოში, რომელშიც უფრო გაგიადვილებათ. კათეტერი უნდა შეიყვანოს ნელა, ღრმად, შიშნით და არავითარ შემთხვევაში მალა, შუბლს მიმართულა. პირველი ცდა უშედეგოდ დამთავრდება, რადგან უტკიო სხეული ცხვირში იწვევს ლორწოს გამოყოფას, ცემინებას. არც მეორე ცდა მოიტანს შედეგს, მაგრამ თქვენ მაინც მიიღებთ ეფექტს — ცხვირის ლორწოვანი გარსისა და დანამატური წილის ინტენსიური სეკრეცია გაუმჯობესდება. ვარჯიში შეასრულეთ ყოველდღე და თანდათან უფრო ღრმად შეიყვანეთ კათეტერი. როცა იგრძნობთ, რომ მისმა ბოლომ მიადრწია ცხვირ-ხანას, გააღეთ პირი (შეგიძლიათ დაღვთ სარკესთან) და საჩეყებელი და შუა თითის საშუალებით შეეცადეთ მოკიდოთ ხელი კათეტერის ბოლო, მინამდე, ნანამი ხანაში ჩაიდეს: თუ განგრძობთ კათეტერის, შეეყვანას, რეფლექტორულად და გაგიჩნდება ზიზიისა და პირღებინების შეგრძნება, პროცედურა შეწყვიტეთ და ცოტა ხნის შემდეგ განგრძობეთ, ზიზიის გრძობა თანდათან გაივლით და მშვიდად შეძლებთ კათეტერის გამოღებას პირიდან. გააცეთუთ კათეტერით რამდენიმე ენიერგიული და ნელი მოძრაობა შიშნით და გაივთ და მხოლოდ ამის შემდეგ გამოიღეთ იგი პირიდან, (ან ცხვირიდან) პირში კი წყალი გამოიღეთ. შეეცადით ჩატაროთ სიფონური ვაქმენდაც, თუ სუტრა ნეტის გაკეთება არ გაგიჩნდებათ. ცოტა ხნის შემდეგ გააადიეთ უფრო დიდი დამეტრის კათეტერზე ან ვაკეთოთ იგივე ვარჯიში ორი კათეტერით — ორმაგი ნეტი.

სუტრა ნეტი უნდა გააკეთოთ დიდი უზმოზე (პრანაიამის და ვარჯიშის დაწყების წინ), გასუფთოეთ ორივე ნესტი 1-3 წუთის განმავლობაში. კათეტერის ბოლო, რომელიც პირიდან გამოიდის, უნდა დაიჭიროთ პირის კუთხეში ენის