

ამხანაგ მ. ს. გორბაჩოვის მომართვა საქართველოს კომუნისტებს, ყველა მუროველს

მკრფხსმ ამხანაგებო, მეგობრებო!
ამ ძნელ უამს მოგმართავთ თქვენ, ქალებსა და
მამაკაცებს, ქალიშვილებსა და კაბულებს, მივმართავ
თქვენს გულს, თქვენს მოქალაქეობრივ გრძნობებს,
თქვენს პატრიოტიზმს. მოგმართავთ მოვალეობითაც
— როგორც ჩემი სახელმწიფო და პარტიული მოვალეობების
გამო, ისე, როგორც ადამიანის, რომელიც
იციობს და დადრად სცემს პატივს ქართველი ხალხის
ისტორიასა და ტრადიციებს, მის მაღალ და კეთილ-
შობილოურ თვისებებს.
არ დაგვიმალავთ, ბოლო ხანებში შეშფოთებით ვა-
დევნებდით თვალს მოვლენათა განვითარებას საქარ-
თველოში. ჩემთვის ცნობილია, რომ რესპუბლიკის
მშრომლებმა სულით და გულით აღიქვეს და მხარი
დაუჭირეს გარდაქმნის კურსს. ის, რაც თბილისში
მონდა, უდავოა, ზიანს აყენებს გარდაქმნის, დემოკ-
რატიის, ქვეყნის განახლების ინტერესებს. უპასუხის-
მგებლო პირთა გადაწყვეტილებებმა, მოქმედებამ,
საქციელმა გაზარდეს დაძაბულობა რესპუბლიკაში.
გაისმა ანტისაბჭოთა ღოჭუნებები, მოწოდებები სო-
ციალისტური საქართველო მოეწვევათ საბჭოთა
ხალხების ძმური ოჯახისაგან.

ქალბა ორიენტირებმა თავგზა აუბნიეს ადამიანთა
ერთ ნაწილს, დაიწყო უწყისობა, დაიღუპნენ
ადამიანები, დაიღვრა უდასაშაულო სისხლი. განუ-
შომელია დედებისა და ახლობლების გლოვა, ღრმა
ჩვენი მწუხარება.
მშრომელთა ინტერესებს საერთო არა აქვთ რა
ცდებთან, დაარღვიონ ჩვენი ხალხების მეგობრობა
და თანამშრომლობა, მოხბონ სოციალისტური წყობი-
ლება რესპუბლიკაში, გადაჩინონ იგი ეროვნული
მტრობის მორეუმი. სხვა შეხედულებათა მომხრეებს
მოთმინებით განუშარტავდნენ, თუ რაოდენ დამლუ-
ველია გზა, რომელსაც ისინი დაადგნენ და საითკენაც
სხვებს უბიძგებენ, თუ რა უადრესად საშიშია
ამგვარი მოქმედება.
დაბ, საქართველოში, ისევე როგორც სხვა რეს-
პუბლიკებშიც, როგორც მთელ ქვეყანაშიც, არის
მრავალი რთული პრობლემა. ჩვენ გვეხმის, რომ ბევრი
რამ უნდა ვიღონოთ, რათა ისინი გადავწყვიტოთ.
და ჩვენ უკვე ვწყვეტთ მათ. ჩვენი საერთო მოვალე-

ობაა გავადრმოთ და განვამტკიცოთ ხალხთა ძმური
ურთიერთობა. მაგრამ ეროვნებათშორისი ურთიერ-
ობის გარდაქმნა — ეს საზღვრების გადაკეთება,
ჩვენი ქვეყნის ეროვნულ-სახელმწიფო მოწყობის
მსხვერვეა როდია, ჩვენ გადაჭრით წინააღმდეგი ვართ
ამისა. ჩვენ იმის მომხრე ვართ, რომ თანამიმდევრუ-
ლად გავაფართოოთ რესპუბლიკების, ყველა ეროვნუ-
ლი ფორმირების უფლებები, შევავსოთ ისინი რეა-
ლური შინაარსით.

რესპუბლიკის კომუნისტებს, თითოეულ მცხოვრებს
დღეს მოეთხოვებათ ერთგულება მოქალაქეობრივი
მოვალეობისადმი, დიდი პასუხისმგებლობა თავისი
ხალხისა და ისტორიის წინაშე. არ უნდა დავუშვათ,
რომ ლახვარი ჩაეცეს ყოველი საბჭოთა რესპუბლიკის
საარსებო ინტერესებს, სსრ კავშირის ხალხთა მშობას,
განახლების საქმეს.

ქართველი ხალხის ისტორიულ კავშირურთიერ-
ობას რუს და ჩვენი ქვეყნის სხვა ხალხებთან საუ-
კუნეთა სიღრმეში აქვს გადაჭრული ფესვები. ქართვე-
ლმა ხალხმა დამსახურებული პატივისცემა და სიყ-
ვარული მოიპოვა ჩვენს მრავალეროვან ოჯახში.
დიდა მისი ღვაწლი რევოლუციურ მოძრაობაში,
მისი მხედრული გმირობა დიდ სამამულო ომში, შრო-
მითი მიღწევები.

ჩვენ ვაფასებთ გამძლეობას, რომელიც მუშათა
კლასმა, რესპუბლიკის მოქალაქეთა დიდმა უმრავლეს-
ობამ გამოავლინა ამ ძნელ დღეებში. მესმის რა ვი-
თარების სწრთულე, მთელი გულით მჭერა, რომ რეს-
პუბლიკის კომუნისტები, მშრომლები, ქართველი
ერის მუშაობის ტრადიციების ერთგულნი, გა-
მოიჩინენ კეთილგონიერებას, საღ აზრს, მაღალ პასუ-
ხისმგებლობას, დაიცვენ გარდაქმნას, ჩვენს საერთო
სოციალისტურ ღირებულებებს, ჩვენს მშობას და
ერთიანობას. თქვენზე, ამხანაგებო, დამოკიდებული
— დაუბრუნოთ სიმშვიდე საქართველოს. ეს არის
წინაპრები ვალი თითოეულისა, ვინც წმინდა იცავს
წინაპართა სხოვნას, რომლებიც ყველაზე მეტად აფა-
ხებდნენ მშვიდობასა და სიამტკობობას მშობლიურ
მიწა-წყალზე, ვინც თავის ხალხზე, მის მომავალზე
ფიქრობს.

მ. გორბაჩოვი.

დაპიჯვით სიშვიდა და გაპოვირინოთ თავუაქაქა

18 აპრილს თბილისის დიმიტ-
რის სახელობის საწარმოო სა-
ავიაციო გაერთიანებაში გაიმართა
ამხანაგების ე. ა. შევარდნაძისა
და გ. პ. რაზუმოვსკის შეხვედრა
საწარმოს აქტივთან. შეხვედრაში
მონაწილეობდა ამხანაგი ჯ. ი.
პატიაშვილი.

საქართველოში არ დარჩენილა
კაცი, ითქვა შეხვედრაზე, რომელ-
ც შეიქმნებოდა არ იყოს
რესპუბლიკის მთავრობის სახლ-
თან 9 აპრილს მომხდარი ტრა-
გედით. ყველას ჩვენ, თითოეულ
ჩვენგანს ეკისრება სრული პა-
სუხისმგებლობა იმისათვის, რაც
მონდა. იგი უნდა გაიზიარონ უმ-
აღლესი სასწავლებლების პროფ-
ესორ-მასწავლებელთა შემად-
გენლობამაც და რექტორებმაც,
მუშათა კლასის წარმომადგენლე-
ბმა, საშუალო სკოლების პედაგ-
ოგიურმა კოლექტივებმა და ხელ-
მძღვანელებმა, მასობრივი ინფორ-
მაციის საშუალებებმა, მეცნი-
ერი და შემოქმედი ინტელიგენ-
ციის წარმომადგენლებმა. ცხადია,
პასუხი უნდა აგონ, წამქეზებლე-
ბმაც, იმათ, ვინც ახალგაზრდო-
ბას უბიძგა ანტისაზოგადობრივი
საქციელისაკენ, ვინც აშკარად
ანტისაბჭოური, ანტისოციალისტ-
ური, ანტისახელმწიფოებრივი
ლოზუნგები წამოაყენა. რად
ღირს, თუნდაც, დროებითი მთა-
ვრობის შექმნის ცდები?

როგორც ცნობილია, შეიქმნა
მთავრობის კომისია ამ დღესთან
დაკავშირებულ ყველა გარემო-
ების გამოსარკვევად. მოსახლეო-
ბისათვის პატიოსანი და გულახ-
დილი ინფორმაციის მიწოდება
მომხდარის შესახებ, ოპერატიუ-
ლად და საჯარო გამოცხადება სამარ-
თლიანობის აღდგენის, რესპუბ-
ლიკის დედაქალაქში მდგომარე-
ობის სტაბილიზაციის ერთ-ერთი
უპირველესი გზაა. საჭიროა ყო-
ველივე იმის ღრმა, მიუდგომე-
ლი პოლიტიკური ანალიზი, რაც
მონდა. აქ მნიშვნელოვანი ადგი-
ლი განეკუთვნებათ მასობრივი ინ-

ფორმაციის საშუალებებს, კერძ-
ოდ, ტელევიზიას — მთავარ ია-
რალს ყოველგვარი კორიბისა და
მონაჩაზის გავრცელების წინაა-
ღმდეგ.
დღეს განსაკუთრებით საჭიროა
დღევანდელი სიმშვიდე და გამოვი-
ნინოთ თავშეკავება, არ ავყვით
ემოციებს, რომელთა გაცივების
უფლება, ცხადია, არავის არა
აქვს. ინციტატივა აქ უნდა ეკოფ-
როდეს მუშათა კლასს. საიდუმლო
არ არის, რომ ქალაქში ჯერ კი-
დეც იგრძნობა დაძაბულობა, ზო-
გან ხელოვნურად დაბრუნდა ვითა-
რებას, გაისმის წამქეზებლური
მოწოდებები. მდგომარეობის ერ-
თგვარი სტაბილიზაციის, წარმო-
ების რიტმის გაუმჯობესების მი-
უხედავად, არის სამუშაოზე გი-
მოუხვედრების შემთხვევები აფ-
ამშენებელთა კოლექტივშიც.

შეხვედრაში ხაზგასმით აღინი-
შნა, რომ თბილისის მუშათა კო-
ლექტივების, მთელი რესპუბლი-
კის შეგნებული საზოგადოებრიო-
ბის ძალებით შეიძლება ისეთი წე-
სრივი დაეამყაროთ საქართველოში,
ორგანიზაციებსა და დაწესებულე-
ბებში, ქუჩებში, რომ უკვე უახ-
ლოეს ხანს აღარ იყოს საჭირო
კომენდანტის საათი, საგანგებო
ღონისძიებანი. მხოლოდ მშვიდ
ვითარებაში შეიძლება ვეძებოთ
ქრიზისის დაძლევის გზები. გაერ-
თიანების კოლექტივმა მოუწოდა
რესპუბლიკის ყველა მუშას მხა-
რი დაუჭიროს ამ პროგრამას,
პრაქტიკულად შეუდგნენ მის გა-
ნხორციელებას.

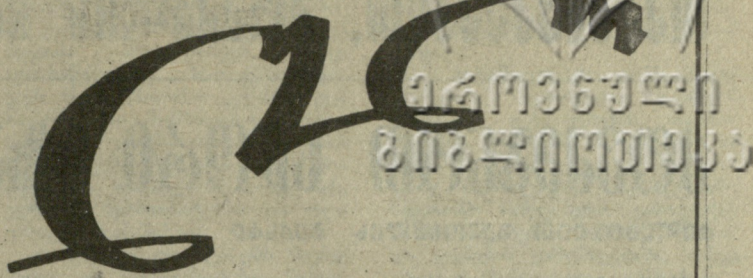
შრომითი კოლექტივები ერთ-
ერთი ის ძალაა, რომელიც შეი-
ძლება დადამწყვეტი გავლენა მო-
ახდინოს ქალაქში გამწვავებულ
სიტუაციაზე. აქ განსაკუთრებით
დიდა მსხვილი საწარმოების,
მათ შორის დიმიტროვის სახელ-
ობის საავიაციო. გაერთიანების
როლი, რომელსაც სახელოვანი
შრომითი ტრადიციები აქვს. რე-
სპუბლიკაში არ დაგვიწყობიათ,
რომ ერთ დროს სწორედ ავია-

მშენებლები მოგვევლინენ შრო-
მის დისციპლინის განმტკიცების-
ათვის, ყველაგან და ყველაფერში
წესრიგისათვის მოძრაობის ინიცი-
ატორებად.

შეხვედრაზე გამოვიდნენ ე. ა.
შევარდნაძე, გ. პ. რაზუმოვსკი და
ჯ. ი. პატიაშვილი.

ასეთივე გულახდილი საუბარი
გაიმართა საწარმოს დასახლებავში
ქალაქლებთან შეხვედრაზეც, სა-
დაც ყველა კითხვაზე ამომწურა-
ვი პასუხი გასცეს.

პროლეტარიათო ყველა ქვეყნისა, შერიამდით!



საქართველოს სსრ შინაგარე კულტურისა და სპორტის სახელმწიფო
კომიტეტისა და პროფკავშირთა რესპუბლიკური საბჭოს ორგანო

13 აპრილი, ხუთშაბათი, 1989 წ.
№ 72 (9891) • შპსი 3 კაბ.

გამოცემის 1934 წლის 13 აპრილიდან

საქართველოს კომუნისტური პარტიის კომიტეტი

11 აპრილს გაიმართა საქარ-
თველოს კომპარტიის ცენტრალური
კომიტეტის ბიუროს სხდომა.
მოისმინეს პარტიული, საბჭოთა
და სამართალდამცავი ორგანოე-
ბის ხელმძღვანელთა ინფორმაცია
იმ მუშაობის შესახებ, რომელიც
წარმოებს რესპუბლიკისა და მის
დედაქალაქში მდგომარეობის სტა-
ბილიზაციისათვის.
აღინიშნა, რომ გასულ დღე-
ღამეში დაისახა თბილისში, რეს-
პუბლიკის სხვა ქალაქებსა და რა-
იონებში სიტუაციის სტაბილიზა-
ციის ტენდენცია.

ამავე დროს ხაზი გაესვა, იმას,
რომ უნდა გაძლიერდეს პარტიუ-
ლი, საბჭოთა და სამართალდამცა-
ვი ორგანოების, მასობრივი ინ-
ფორმაციის საშუალებათა მუშაო-
ბა სრული სტაბილიზაციის მისა-
ღწევად, შემდეგ კი ვითარების
ნორმალიზაციისათვის, საქალაქო
სამსახურების, საზოგადოებრივი
ტრანსპორტის, საავიაციო ორგანიზ-
აციების შეუფერხებელი ფუნქცი-
ონირებისათვის.

საჭიროა გაუმჯობესდეს ქალაქ-
ის მშრომელთა და მოსახლეობის
ინფორმირება, მადეზორგანიზებ-
ელი, ზოგჯერ აშკარად პროვოკაც-
იული ხასიათის ჭორებს დაუპი-
რისპირდეს ოპერატიული, უტყუ-
არი, მართალი ინფორმაცია. მას-
ობრივი ინფორმაციის საშუალებ-
ათა გარდა, ამ პროცესის ორგა-
ნიზაციაში მონაწილეობა უნდა
მიიღოს პარტიულმა, საბჭოთა და
იდეოლოგიურმა აქტივმა.

სამართალდამცავი ორგანოების
ხელმძღვანელ კომუნისტებსა და
პასუხისმგებელ მუშაკებს დაევა-
ლათ გამალონ ფართო ახსნა-გან-
მარტებით მუშაობა კომენდანტის
საათის შემოღებასთან დაკავშირე-
ბით.

უნდა გავააქტიუროთ ბრძოლა
ექსტრემისტულად განწყობილ პი-
რების, მოპიკეტებთან, მოხულ-
იგნო ელემენტებთან, რომლებიც
თავიანთი კანონსაწინააღმდეგო
მოქმედებით ცდილობენ დაარღვი-
ონ საწარმოთა და ორგანიზაცი-
თა, ტრანსპორტისა და ვაჭრობის
დაწესებულებათა მუშაობა, ზოგ-
ჯერ აშინებენ მოსახლეობას, გან-
საკუთრებით სკოლების მოსწავ-
ლეებსა და მშობლებს. ამ პირთა
საქმიანობა უნდა აღიკვეთოს კა-
ნონის მოთხოვნების შესაბამისად.
მათ მკაცრად უნდა აგებინონ პა-
სუხი. სამართალდამცავ ორგანი-
ზებს და მასობრივი ინფორმაციის
საშუალებებს წინადადება მიეცათ
ოპერატიულად მიაწოდონ ინფორ-
მაცია მშრომლებსა და მოსახლეო-
ბას საზოგადოებრივი წესრიგის
დამრღვევთა შესახებ, რომლებიც
ცდილობენ გამწვავონ ვითარება
ქალაქში, ხელი შეუშალონ მდგო-
მარეობის სტაბილიზაციას.

განსაკუთრებული ყურადღება
უნდა მიექცეს იმას, რომ საჭიროა
მხარი დაეუჭიროთ შრომითი კო-
ლექტივების წინადადებებსა და
ინიციატივას, რომელთა მიზანია
ქალაქისა და რესპუბლიკის ცხო-
ვრების ნორმალიზაცია, რათა შე-
ვქმნათ შესაძლებლობა, რომ უახ-
ლოეს ხანს გაუქმდეს კომენდანტის
საათი.

ცენტრალური კომიტეტის ბიუ-
რომ აღინიშნა, რომ პარტიული
აქტივის, მუშათა კლასისა და ინ-
ტელიგენციის მხარდაჭერა ექსტ-
რემისტულ ელემენტებთან ბრძო-
ლაში წარმატების ერთ-ერთი გად-
ამწყვეტი პირობაა.

საქართველოს კომპარტიის ცენ-
ტრალური კომიტეტის ბიუროს
სხდომაში მონაწილეობდნენ ე. ა.
შევარდნაძე და გ. პ. რაზუმოვსკი.



თბილისი, 11 აპრილი — გლოვის დღე. ფელიქს კრიშკის („კომუნისტი“) ფოტო.

სსრ კავშირის საფეხბურთო

კავშირის ნუსხა (პროვაზი)



IV. საფეხბურთო კავშირის ხელმძღვანელი ორგანოები.

14. პირველადი ორგანიზაციის ხელმძღვანელი ორგანოა გუნდის, სექციის, სპორტული სკოლის, კლუბის კრება. პირველადი ორგანიზაციის ყოველდღიური მუშაობას ხელმძღვანელობს საერთო კრების მიერ არჩეული ბიურო.

15. სსრკ საფეხბურთო კავშირის ხელმძღვანელი ორგანოა: — სსრკ საფეხბურთო კავშირის კონფერენცია; — სსრკ საფეხბურთო კავშირის საბჭო; — სსრკ საფეხბურთო კავშირის აღმასრულებელი კომიტეტი (აღმასკომი); — სსრკ საფეხბურთო კავშირის აღმასკომის ბიურო.

16. სსრკ საფეხბურთო კავშირის უმაღლესი ორგანოა კონფერენცია, რომელსაც 4 წელიწადში ერთხელ იწვევენ სსრკ საფეხბურთო კავშირის საბჭოს გადაწყვეტილებით. კავშირის კონფერენციის მოწვევისა და დღის წესრიგის თაობაზე ცხადდება კონფერენციამდე არაუგვიანეს 3 თვით ადრე. კონფერენციის წარმომადგენლობას წარმოადგენს სსრკ საფეხბურთო კავშირის საბჭო.

სსრკ საფეხბურთო კავშირის კონფერენცია: — სსრკ საფეხბურთო კავშირის საბჭოსა და სპორტული-საკონტროლო კომისიის (სსკ) ანგარიშებს; — გადასინჯავს, ცვლის და ამტკიცებს სსრკ საფეხბურთო კავშირის საბჭოსა და სსრკ საფეხბურთო კავშირის კონფერენციის გადაწყვეტილებებს.

კეებს სსრკ საფეხბურთო კავშირის წესდებას: — ირჩევს სსრკ საფეხბურთო კავშირის საბჭოს; — ირჩევს სსრკ საფეხბურთო კავშირის საორგანიზაციო-საკონტროლო კომისიას; — განილაგებს სსრკ საფეხბურთო კავშირის მიერ კონფერენციის დღის წესრიგში შეტანილ სხვა საკითხებს.

17. სსრკ საფეხბურთო კავშირის საბჭოს აირჩევენ იმ რიცხობრივი რაოდენობით, რომელსაც განსაზღვრავს კონფერენცია და ამ წესდების შესაბამისად ხელმძღვანელობს სსრკ საფეხბურთო კავშირის მთელ საქმიანობას კონფერენციის შორის პერიოდში.

სსრკ საფეხბურთო კავშირის მუშაობის სახელმძღვანელო პუნქტებს შორის პერიოდში სსრკ საფეხბურთო კავშირის საბჭო ირჩევს აღმასრულებელ კომიტეტს (აღმასკომს) თავმჯდომარის, მისი მოადგილეების და აღმასკომის წევრების შემადგენლობით, ხოლო საორგანიზაციო-აღმასრულებელი ხასიათის მიმდინარე საკითხების განსახილველად — აღმასკომის ბიუროს. აღმასკომისა და ბიუროს რიცხობრივ შემადგენლობას განსაზღვრავს სსრკ საფეხბურთო კავშირის საბჭო.

სსრკ საფეხბურთო კავშირის პლენუმების მოწვევა მოხდება აღმასკომის გადაწყვეტილებით წელიწადში არანაკლებ ერთხელ.

18. კონფერენციის დელეგატების, საბჭოს წევრების, სსრკ საფეხბურთო კავშირის აღმასრულებელი კომიტეტის თავმჯდომარის, მისი მოადგილეებისა და წევრების არჩევა ხდება დღია ან საიდუმლო კენჭისყრით არჩევნებში მონაწილეთა უმრავლესობის გადაწყვეტილებით. ყოველ არჩევნით თანამდებობაზე, რომელიც

გორც წესი, წამოყენებულ უნდა იქნას რამდენიმე კანდიდატურა. არჩეულად ითვლება ის კანდიდატები, რომლებიც მოაგროვებენ ხმათა უმრავლეს რაოდენობას მათი რიცხვიდან, ვის სასარგებლოდაც ხმა მისცა კონფერენციისა ან საბჭოს პლენუმის დელეგატთა ნახევარზე მეტმა.

19. ტერიტორიული საბჭოებიდან სსრკ საფეხბურთო კავშირის ხელმძღვანელი ორგანოს არჩევისას უნდა დაიცვას მათი შემადგენლობის სისტემატური განახლებისა და ხელმძღვანელების მემკვიდრეობითობის პრინციპი. საბჭოს წევრს არ შეუძლია დაიკავოს ერთი და იგივე ხელმძღვანელი თანამდებობა ზედიზედ ორი ვადით. საჭიროების შემთხვევაში კავშირის შესაბამისი თვისის წარმომადგენლები საარჩევნო ორგანოებსა და კავშირის კომიტეტებში მათი უფლებამოსილების ვადის დამთავრებამდე.

საფეხბურთო კავშირის საბჭოს კონფერენციები და პლენუმები უფლებამოსილად ითვლება თუ მათში მონაწილეობს არჩეული დელეგატების არანაკლებ ორი მესამედი.

20. სსრკ საფეხბურთო კავშირის საბჭო (აღმასკომი): — უზრუნველყოფს საზოგადოებრიობის მიზიდვას ქვეყანაში ფეხბურთის განვითარების საკითხების გადასაწყვეტად. ამ მიზნით ხორციელდება კავშირი ფიზიკური კულტურისა და სპორტის კომიტეტებთან, პროფკავშირულ და უწყებრივ ფიზკულტურულ-სპორტულ ორგანიზაციებთან, კომპარტიის ცკ-ის კლუბებში, სპორტის ბურთის მტაბებთან; — ამუშავებს და ახორციელებს

ლონისძებებს, რომლებიც მიმართულია საფეხბურთო კლუბებისა და სკოლების ოსტატობის შემდგომი აბილეებისკენ, სსრკ საფეხბურთო კავშირის სპორტული-საკონტროლო-საწვრთნელ პროცესში წარსულსა და მომავლის კლასის ფეხბურთელთა მომზადების ორგანიზებისა და მეთოდის მოწინავე გამოცდილებას, უმაღლესი მიწვევების მოპოვებას მსოფლიოს, ევროპის ჩემპიონატებსა და ოლიმპიურ თამაშებზე;

— გეგმავს და ატარებს საკავშირო და საერთაშორისო შეხვედრებს ფეხბურთში, ამტკიცებს საკავშირო ასპარეზობების დებულებას (რეგლამენტს) და თამაშების კალენდარს, წყვეტს შეჯიბრებებზე გუნდებისა და სპორტსმენების დამუშავებისა და მსაჯ-ინსპექტორების დანიშვნის, განცხადებების განხილვის, გუნდების პროტესტებისა და აპელაციების, სპორტსმენებზე, მწვრთნელებზე და გუნდებზე დისციპლინარული სანქციების დადებისა და ფეხბურთში საკავშირო ასპარეზობების მოწყობასთან დაკავშირებულ სხვა საკითხებს;

— ახორციელებს კონტროლს ფეხბურთში ოსტატთა საშტატო გუნდებისა და საფეხბურთო კლუბების მიერ „სპორტის სათამაშო სახეობებში“ ოსტატთა საშტატო გუნდების სტატუსს“ და „ფეხბურთში და სპორტის სხვა სათამაშო სახეობებში სპორტული კლუბების ტიპობრივი დებულების“ შესრულებაზე. გააოღის არბიტრის ფუნქციაში მათი დაცვის დროს წარმომადგენელი დავისა;

— სსრ კავშირის სპორტსახკომთან, ფიზკულტურულ-სპორტულ ორგანიზაციებთან ერთად მონაწილეობს სპორტული რეზერვების მზადების, კვალიფიკაციის ამაღლების, მწვრთნელთა სადრების შერჩევისა და განლაგების, ოსტატთა საკლუბო გუნდების, სსრ კავშირის ნაკრები გუნდების ფორმირებისა და მათ შერეობებში-სათვის მზადების საქმეში;

— საფეხბურთო კლუბებთან და სსრ კავშირის სპორტსახკომთან ერთად წყვეტს მოთამაშეებისა და მწვრთნელების უცხოეთში კონტრაქტის თანახმად სათამაშოთა და სამუშაოდ გაგზავნის საკითხებს;

— სსრ კავშირის სპორტსახკომში წარადგენს მასალებს „სსრ კავშირის სპორტის ოსტატის“, „საერთაშორისო კლასის სსრ კავშირის სპორტის ოსტატის“, „სსრ კავშირის სპორტის დამსახურებული ოსტატის“, „სსრ კავშირის დამსახურებული მწვრთნელის“, „სა-კავშირო კატეგორიის მსაჯის“ წოდებების მინიჭებაზე, აგრეთვე მასალებს სპორტსმენებზე, მწვრთნელებზე, სპეციალისტებზე და ფეხბურთის აქტივისტებზე სსრ კავშირის სპორტსახკომის საპატიო წიგნით დასაჯების შემთხვევაში. მონაწილეობს ფეხბურთელებისა და მწვრთნელებისთვის დაწესებული წესით პენისის დასაწესი მასალების მომზადებაში;

— სპორტული სეზონის შედეგების მიხედვით ამტკიცებს ქვეყნის 33 საუკეთესო ფეხბურთელისა და 10 საუკეთესო მსაჯის სიებს;

— ამუშავებს საკავშირო შეჯიბრებების ორგანიზების ფორმებისა და სისტემების სრულყოფის წინადადებებს, იღებს ზომებს მა-

თი პოპულარობის, კულტურისა და სანახაობითობის ზრდისთვის, თვითნაზღაურების უზრუნველსაყოფად;

— მონაწილეობს იღებს პირდაპირ, მეთოდური რეკომენდაციების, დახმარებების, ნორმატივების, ტექნიკური ქრთინის საკავშირო-სპორტული-კლასიფიკაციის მოთხოვნების, ფეხბურთის სფეროში სამეცნიერო გამოკვლევების ჩატარების პროგრამებისა და გეგმების დამუშავებაში, სამეცნიერო-პრაქტიკული კონფერენციების, კრებების, სემინარების, სიმპოზიუმების ჩატარებაში, ფეხბურთში მოწინავე გამოცდილების შესაბამის საინფორმაციო მასალების გამოშვებაში;

— მოსახლეობისა და ფიზკულტურული ორგანიზაციების სპორტული ნაგებობებით, მოწყობილობებით, ინვენტარითა და საფეხბურთო ფორმებით დასაქმავი ფიზიკური მოთხოვნილებების გათვალისწინებით მონაწილეობს საფეხბურთო მატერიალურ-ტექნიკური ბაზის განვითარების გეგმების შედგენასა და რეალიზაციაში;

— ეწევა ფეხბურთის აქტიურ პროპაგანდას, რისთვისაც იყენებს მჭიდრო კონტაქტებს ცენტრალურ და ადგილობრივ ფიზკულტურულ-სპორტულ ორგანიზაციებთან და მასობრივ ინფორმაციის საშუალებების ორგანიზაციებთან;

— მონაწილეობს სსრ კავშირის ოლიმპიური კომიტეტის საქმიანობაში;

— წარმოადგენს საბჭოთა ფეხბურთის ფეხბურთის საერთაშორისო გაერთიანებებში, არის ფეხბურთის საერთაშორისო ფედერაციის (ფიფა) და ევროპის საფეხბურთო ასოციაციების კავშირის (უეფა) წევრი, აღრმავებს მეგობრულ კავშირებს უცხოეთის ქვეყნების ფეხბურთის ეროვნულ ფედერაციებთან.

21. საფეხბურთო კავშირის მკვიდრობითი ორგანოა მუდმივად მოქმედი საორგანიზაციო-საკონტროლო კომისია (სსკ). სსკ ახორციელებს კონტროლს წესდების დაცვაზე, კონფერენციის მიერ მიღებული გადაწყვეტილებების შესრულებაზე, რევიზიას უკეთებს კავშირის ფინანსურ საქმიანობას. სსკ-ს შემადგენლობაში არ შეიძლება არჩეულ იქნეს სსრკ საფეხბურთო კავშირის საბჭოს წევრები.

22. სსრკ საფეხბურთო კავშირის ყოველდღიური ოპერატიული საქმიანობის უზრუნველსაყოფად და მისი კოორდინაციისთვის სახელმწიფო და საზოგადოებრივ ორგანიზაციების საქმიანობასთან სსრკ საფეხბურთო კავშირის აღმასკომი აყალიბებს კომიტეტებს: შეჯიბრებების ჩასატარებელი, სამსაჯო, დისციპლინარული, ტექნიკური, მოზარდთა, საფინანსო-ეკონომიკური, საორგანიზაციო-მასობრივი. მუშაობის, საერთაშორისო კავშირების, პროპაგანდის, სამედიცინო და სამეცნიერო უზრუნველყოფის, მატერიალურ-ტექნიკური უზრუნველყოფის, საპედაგოგო ქიურის და სხვა კომიტეტებს.

კომიტეტების შემადგენლობები, ძირითადი მიმართულებები, სამუშაო გეგმები და უფლებამოსილება სსრკ საფეხბურთო კავშირის აღმასკომის მიერ.

ბანაჩინის მოლოდინი

ბრიუსელი. ბელგის დედაქალაქის სისხლის სამართლის სასამართლოში დამთავრდა საქმის განხილვა ინგლისელ გულშემატეივართა, აგრეთვე იმ ოფიციალურ პირთა მიმართ, ვინც პასუხისმგებელი იყო 1985 წლის 29 მაისს ბრიუსელის „ვიგელის“ სტადიონზე ევროპის ქვეყნების ჩემპიონთა თასის ფინალური მატჩის ნორმალურად ჩატარებაზე იტალიის „იუვენტუსსა“ და ინგლისის „ლივერპულს“ შორის. ერთნი ბრალდებულნი არიან უპრეცედენტო ხოცვა-ჟლეტის ორგანიზაციაში, ხო-

ლო მეორენი იმამა, რომ ვერ უზრუნველყვეს უხედაობა ტრიბუნებზე, რის შედეგადაც იმ დღეს დაიღუპა 39 ადამიანი, მრავალი მძიმედ დაზარდა, მათი უმეტესობა იტალიელი გულშემატეივრები იყვნენ.

სასამართლო პროცესი 5 თვეზე მეტი ხანა გრძელდება. განხილვის ათასობით მეტრი ვიდეოჩანაწერი, წაიკითხეს სასამართლო საქმის ათეული ათასი ფურცელი, რათა მომხდარი ამბის ობიექტური სურათი შეექმნათ, მოისმინეს მრავალრიცხოვანი ჩვენებანი, ბრალდებისა და დაცვის გამოსვლები.

განაჩენის გამოტანა დანიშნულია 28 აპრილისთვის. სპეციალისტთა აზრით პროცესის მსვლელობაში წყდება არა მარტო დამნაშავეთა გამოვლენის საკითხი, არამედ ის პრინციპული პრობლემა, თუ როგორ განსაჯონ გულშემატეივართა მასობრივი ბოროტკმედეებისა და ცალკეულ ადამიანთა ინდივიდუალური პასუხისმგებლობის საკითხი.

თვალისწინებენ რა მომხდარის სოციალური-ფსიქოლოგიურ ფაქტორებს, მიანხიათ, რომ ბრიუსელის სასამართლო პროცესი თავისებურად უნიკალურია იურისპრუდენციის თეორიისა და პრაქტიკის ისტორიაში.

ახალი საფეხბურთო სნობარი

საპარტიველოს კვ ცკ-ის გამომცემლობამ სულ ახლახან გამოუშვა ახალი საფეხბურთო ცნობარი „ფეხბურთი-89“, რომლის ავტორები არიან გ. აკოფივი და ჯ. ენუქიძე. ცნობარი მეტად საინტერესოა შედგენილი, იგი დიდ სამსახურს გაუწევს ფეხბურთის მოყვარულებს. ჯერ ერთი, ცნობარში დაბეჭდილია უმაღლესი ლიგის, I და II ლიგების საკავშირო გათამაშებათა კალენდრები, აგრეთვე, საქართველოს საფეხბურთო ჩემპიონატის განრიგი, რაც თავისთავად კარგი გამკვლევაა გულშემატეივართა საორიენტაციოდ.

საკავშირო ჩემპიონატში გუნდის შემადგენლობაში ნათამაშევი ყველა ფეხბურთელის ვინაობა, მობარდირები, პრიზიორთა მონაცემები, საერთაშორისო მატჩების ნუსხა, სპორტის დამსახურებული ოსტატების, საერთაშორისო კლასის სპორტის ოსტატების, სპორტის ოსტატების სია. წაუკითხავად ვერ დატოვებთ საქართველოს ფეხბურთის ისტორიის ფურცლებს, თბილისის, ბათუმის, სოხუმის, ფოთის, გორის, ქუთაისისა და სხვა ქალაქების გუნდების ძველთაძველ შედეგებს.

ფართოდაა განხილული საერთაშორისო ფეხბურთის თემაც. გაიცნობთ მსოფლიოსა და ევროპის ჩემპიონატის კალენდრებს, ოლიმპიურ ასპარეზობათა ისტორიას, იმ საბჭოთა ფეხბურთელთა გვარებს, ვინც ოლიმპიურ ნაკრებში გამოსულა, ევროპის საკლუბო ტურნირების შედეგებს.

ერთი სიტყვით, საცნობარო წიგნი „ფეხბურთი-89“ ფრიად საინტერესოაა შედგენილი, მასში მრავალი საყურადღებო მასალაა მოთავსებული. წიგნი გამოსულია ქართულ და რუსულ ენებზე, იყიდება „სოლიდუზნაჩისა“ და „ციგნის მაღაზიებში“.



ფეხბურთი - 89

გარდა ამისა, მოყვანილია უმაღლესი ლიგის ყველა გუნდის საგანცხადლო სიები, I და II ლიგაში მონაწილე საქართველოს გუნდების პერსონალური შემადგენლობანი, საბეჭდოში ნახავთ შარშანდელი საკავშირო ჩემპიონატის უმთავრეს სტატისტიკურ მონაცემებს, საქართველოსა და თბილისის შარშანდელი ჩემპიონატების შედეგებს. დიდ ინტერესს იწვევს თბილისის „დინამოს“ არქივი. მოყვანილია 1936 წლის შემოდგომიდან 51

უშავებს. მისი ხელმძღვანელობით ბილბაოს „ატლეთიკო“ ორჯერ დაეუფლა ესპანეთის ჩემპიონობას, შარშან კი ბარსელონის „ესპანოლი“ უეფა-ს თასის ფინალამდე მივიდა.

მსაჯობა-ქიორი

დრაჟინი. აქ გამართულ საბჭოთა კავშირისა და გდრ-ის იუნორ წყალში მტომელთა მე-20 ტრადიციულ შეხვედრაში წარმატებას სტუმრებმა მიაღწიეს. მათ პროგრამის ოთხი სახეობიდან სამში გაიმარჯვეს. ტრამპლინზე გოგონათა შორის უძლიერესი იყო მსკოველი ვერა ილიანა (494,70 ქულა), კომპიდან ხტომაში კი მისი თანაქალაქელი სვეტლანა ხოხლოვა (408,60 ქულა). ქაბუკათა შორის ტრამპლინიდან ხტომა მისი კელმა ივორ ჟოგოლმა მოიგო — 604,30 ქულა, კომპიდან ხტომაში კი გდრ-ის წარმომადგენელმა იან შტეკელმა გაიმარჯვა — 512,15 ქულა.

აპის შემდეგ დაწინაურდა გდრ-ის გუნდი. პირად ჩათვალა ლიდერობა ხელთ იგდო ამავე კოლექტივის წევრმა კარსტენ ვოლფმა.

ბანაჩინი. მოკრივეთა ტრადიციულ საერთაშორისო ტურნირში („სამეფო თასი“) მონაწილეობენ 16 ქვეყნის წარმომადგენლები. სამმა საბჭოთა სპორტსმენმა მოიგო პირველი ორთაბრძოლები. ესენია 54 კგ-ში ლენინგრადელი ვლადისლავ ანტონოვი (დაამარცხა მალაიზიელი აზმი მოპამედ იუნოსი), 57 კგ-ში — ყაზანელი ალექსანდრე ხამატოვი (მოუგო კანადელ უესლი სანშაისი) და 71 კგ-ში ერევნელი მანველ ავერტიანი (ავტობა იპონელ იოჯი ხომიასი).

ბანაჩინი (ჩინეთი). მექსი ქვეყნის წყალში მტომელთა საერთაშორისო შეჯიბრების პროგრამით გათვალისწინებულ ოთხსავე სხეობაში გამარჯვება ჩინეთის სპორტსმენებს ხვდათ წილად. საბჭოთა ათლეტთაგან საუკეთესო შედეგები მინველ ალექსი კოვალოვისა და ელუქტროსტალელ ანატოლი ივოშინს ქჭინდათ. პირველმა ბრინჯაოს პრიზი დაისაჯუტა მეტრიან ტრამპლინზე (547,50 ქულა), მეორემ იგივე შედეგი აჩვენა კომპიდან ხტომაში (560,73 ქულა).

უცხოეთის ფეხბურთის აზვები

მადრიდის „ატლეთიკომ“ მორიგი მწვრთნელი გამოიკვალა. ჩვენ ორი თვის წინ ეწვერიდით,

რომ ინგლისელი რომ ატკინსონი. მისმა თანამემამულე კოლინ ადისონმა შეცვალა. და აქ ორი თვის შემდეგ გუნდის პრეზიდენტმა ჰესუს ჟილმა კიდევ ერთი სპეციალისტი გააძევა. ახლა „ატლეთიკომში“ ბასკი ხაიერ კლემენტე იმ-

უშავებს. მისი ხელმძღვანელობით ბილბაოს „ატლეთიკო“ ორჯერ დაეუფლა ესპანეთის ჩემპიონობას, შარშან კი ბარსელონის „ესპანოლი“ უეფა-ს თასის ფინალამდე მივიდა.

ლიდერება
კოზიციები
განიხილვის



ახალი თაობის იმედით

ბრაზილიაში დღესაც სწამთ „სპეციალისტების“

მეხნი ტური დარჩა მოქალაქე ვაჟთა მსოფლიო თასის გათამაშების IV ეტაპის დამთავრებამდე. X ტურში შეჯიბრების ლიდერმა ლიუბომირ ლიუბოვიჩმა ყაიმით დაამთავრა შეხვედრა უნგრელ ზოლტან ჩიბლისთან, დააგროვა 7 ქულა და კვლავ I ადგილზეა. ინგლისელმა ნაიჯელ შორტმა არტურ იუსუპოვს სძლია და მხოლოდ ნახევარი ქულით ჩამორჩება ლიდერს. ისაერ სეირავანმა (აშშ) მოუხლო იოჰან პიარტარსონს (ისლანდია), რაფალ ვაპანიანმა ხესუს ნოვეირასს (კუბა). ყაიმით დამთავრდა ბორის სპასკისა (საფრანგეთი) და ვალერი სალოვის, მიგელ ილუკასისა (ესპანეთი) და ალექსანდრე ბელიასკის შეხვედრები. პარტია გადადეს ვიქტორ კორჩნომ (შვეიცარია) და რობერტ პიუბენერმა (გერ). მსოფლიო ჩემპიონ გარი კასპაროვის ვადალფო ფობის გამო არ შედგა მისი შეხვედრა ინგლისელ ზონთან სპილენძთან.

დანიის ფეხბურთის აღზევება, ქვეყნის ნაკრების წარმატებები, შემსრულებელთა მაღალპროფესიული ანსამბლის შექმნა დაკავებულბულია დასავლეთგერმანიელი მწვერთელის ზემო პიონტეის სახელთან. დღეს, როცა თაობათა ცვლის შედეგად დახილვები თმობენ წამყვან პიონტეებს, ალბათ საინტერესოა პიონტეის მოსაზრებები გუნდის მომავალსა და პერსპექტიულ ფეხბურთელებზე.

რა იყო თქვენის აზრით, ევროპის 1988 წლის ჩემპიონატში დანიელთა „ჩაფრინი“ მიზეზი? ხომ არ განმეორდა 1986 წლის მსოფლიო ჩემპიონატზე მომხდარი ამბავი?

— არა, მექსიკაში სხვა მიზეზით დავმარცხდი. იქ შესანიშნავი თავდასხმა გვყავდა, სამაგიეროდ დაცვა აშკარად მოსუსტებდა. გუნდს ლამაზი გოლები ვაპქონდა, დაცვა კი ელემენტარულ შეცდომებს უშვებდა. ევროპის ჩემპიონატში კი, უბრალოდ, მოწინააღმდეგეებზე სუსტნი ვიყავით. — აქ გარკვეული

როლი ტრავმებმა ითამაშა. შესაძლოა, მეც შევცდი, როცა საკვანძო პოზიციები მივანდე ფეხბურთელებს, რომლებმაც უკვე გაიარეს თავიანთი ფორმის ზენიტი. მე ვენდე თაობას, რომელმაც გაიბრწყინა საფრანგეთსა და მექსიკაში. ეს სარისკო ნაბიჯი იყო, სამწუხაროდ მან არ გაამართლა.

რა მდგომარეობაა დღეს დანიურ ფეხბურთში?

— ჩვენი წამყვანი მოთამაშეები უტსრუტ გუნდებში გამოდიან. ევროპის თორმეტ ქვეყანაში და აშშ-ში 50 დანიელი ფეხბურთელი გამოდის. აქედან მხოლოდ 32 წლის ივან ნილსენი და 31 წლის ელკიერ-ლარსენი დაბრუნდნენ.

დღესაც თუ გაიფორმებთ იმას, რომ ლამაზი ფეხბურთი შედეგზე უფრო მნიშვნელოვანია?

— დანიური ფეხბურთის პრესტიჟისათვის ჩემი კონტრაქტის დასრულებამდე (1990 წ.) მინდა კიდევ ერთხელ მივაღწიო რაიმე წარმატებას საერთაშორისო დონეზე. ამისთვის საჭიროა შედეგებზე ფი-

ქტი. სხვაგვარად ჩვენი მაღალტექნიკური სტილი დამარცხდება ძალისმიერ მოწინააღმდეგესთან ბრძოლაში. ამის გამო იძულებული ვართ გარკვეულ კომპრომისზე წავიდეთ.

თქვენ შექმენით სისტემა 3-5-2. რატომ მოაკლვით დაცვას ერთი მოთამაშე?

— როცა 4-4-2 სისტემით თამაშობ, ერთი მცველი ყოველთვის ნაკლებადაა დატვირთული. ჩემს ჩასვლამდე დანიაში დაცვას დიდ მოთხოვნებს არ უყენებდნენ და თამაშს ძირითადად ნახევარდაცვა და თავდასხმა წარმართავდა...

თქვენ გერმანელი ბრძანდებით, მაგრამ თამაშის სტილი რომელსაც ნერვავთ, აშკარად განსხვავდება დასავლეთგერმანულისაგან...

— ჩემი სტილი უფრო ლიდი და თავისუფალია. იგი სამხრეთამერიკულს წააგავს. გერმანულ გუნდებს უყვართ ათლეტური თამაში, დანიაში კი თავისუფალი და ლამაზი ფეხბურთი...

— „სპეციალისტი“ ჩვენს ენაზე გარემარს ჰქვია. სწრაფი, ტექნიკური გარემარბი უოველთვის ფეხბურთის მწვერვალი იყო.

თქვენ ახალ გუნდს აქალი ბეით. ვებტერანებს თუ მოუძებნეთ ადვოკატი?

— მიუხედავად იმისა, რომ ახალ გუნდს ვეძენ, შანსს ზოგ ვებტერანსაც მივცემ. ელკიერის მუხლის ოპერაციამ კარგად ჩაიარა და ახლა იგი ინტენსიურად ვარჯიშობს. ნილსენი ჯერჯერობით მკურნალობს. ფრენკ არნენსენი გამოთხოვა დიდ ფეხბურთს, რაც შეეხება სიორენ ლერბის, მან თანა თქვა ნაკრებში თამაშზე, თანაც მასზე საკმაოდ მძიმე იმოქმედა საფრანგული მაქინაციებში მხილვამ. არის კიდევ იან მიოლბო, მაგრამ ამჟამად იგი მზად არაა უმაღლეს დონეზე სათამაშოდ.

თქვენ არაფერი ვითქვამთ ნაკრების კაპიტან მორტენ ოლსენზე...

— 38 წლის ოლსენმა მძიმე ტრავმა მიიღო, სავარაუდოა, რომ იგი დაასრულებს თავის კარიერას. თუმცა ერთ მატჩს ნაკრებში უამრავად ჩაატარებს. ჩვენი ფედერაციის ობიექტსთან დაკავშირებით გაიმართება შეხვედრები შვეიცარია და ბრაზილიის გუნდებთან. რომელიმე მათგანში ოლსენს გავაცივებთ.

ვისზე ამყარებთ ამჟამად იმედებს და ვინ იქნება გუნდის კაპიტანი?

— ახლგაზრდებიდან ეს გახლავთ 20 წლის ბრაიან ლაულერუპი, მიქელის უმცროსი ძმა. ახლა იგი „ბრონდბიუში“ გამოდის, მაგრამ შორს არაა დრო, როცა მას ევროპის რომელიმე უძლიერეს გუნდში ვინალოვთ. იმედს ვამყარებ ფლემინგ პოულსენზე და ლარს ელსტრუპზე, რომლებსაც უკვე აქვთ საკმაოდ დიდი გამოცდილება. ახლა კაპიტანის თაობაზე მორტენ ოლსენს წასვლის შემდეგ გუნდის კაპიტანი დავადგინებდი. ბრაიან ოლსენი „ბრონდბიუში“ დაბრუნდა მან 1988 წლის დანიის საუკეთესო მოთამაშედ აღიარებით დაამსახურა. თუ ივან ნილსენი დაუბრუნდება ნაკრებს, მან შეიძლება გარკვეული კონკურენცია გაუწიოს ოლსენს.

თქვენი პროგნოზი 1990 წლის მსოფლიო ჩემპიონატის თაობაზე.

— იტალია შინ თამაშებს, აიტრ-მაც ფავორიტი გახლავთ. შემდეგ მოდიან პოლანდია, სსრ კავშირი და ბრაზილია. ვფიქრობ, ნახევარფინალში სწორედ ეს გუნდები გავლენ.

(ს.ბ. პორ.)

იოგა ჯანმრთელობის სამსახურში

სუნთქვითი ვარჯიშები (პრანაიამა) სუნთქვის შესაქვემდებარება და შესაჩერებლად სუნთქვითი ვარჯიშების შესრულების სხვადასხვა საშუალება და ტექნიკური მეთოდი არსებობს. ქვემოთ აღწერილია სუნთქვითი ვარჯიშების რამდენიმე სახეობა: მოსამზადებელი ვარჯიშები, სუნთქვის თავისუფალი შეკავება (მუხრა), ცალმხრივი სუნთქვა (სურიაბედა), ორმხრივი სუნთქვა (უჯაი), კბილებით სუნთქვა (სიტკარი), ერთი სუნთქვა (სითალი), მკედლის საბერელების სუნთქვა (ბხათსკრიკა).

აფარეთ. მარჯვენა ნესტოდან უხმალოდ ამოისუნთქეთ რაც შეიძლება ღრმად. სანამ შეძლებთ, შეაკავეთ სუნთქვა ძალდაუტანებლად. სუნთქვის შეჩერების ხანგრძლივობა თანდათან უნდა გადიდდეთ. შემდეგ მარჯვენა ნესტოს თითი მიავარეთ და მარცხენა ნესტოთი ამოისუნთქეთ ნელა და უხმალოდ.

მე-5 სავარჯიშო: ორმხრივი სუნთქვა (უჯაი)

დაიკავეთ პოზა, პირი მოკუმეთ, შეისუნთქეთ მსუბუქად და ერთნაირად ორივე ნესტოთი. რაც შეიძლება ღრმად შეაჩერეთ სუნთქვა ძალდაუტანებლად, შემდეგ მარჯვენა ნესტოს თითი მიავარეთ და მარცხენა ნესტოთი ამოისუნთქეთ. ჩასუნთქვის დროს გულმკერდი გაშალეთ. ამ ვარჯიშის შესრულება ფეხზე დგომის ან სიარულის დროსაც შეიძლება. მარცხენა ნესტოდან ამოისუნთქვის ნაცვლად შეგიძლიათ ორივე ნესტოდან ამოისუნთქოთ.

მე-6 სავარჯიშო: კბილებით სუნთქვა (სიტკარი)

გადახარეთ ენა უკან, ენის წვერი სასის ზემოთა ნაწილს შეახეთ, სტვენით შეისუნთქეთ ჰაერი. *შეაკავეთ სუნთქვა და ამოისუნთქეთ ორივე ნესტოდან. ჰაერი შეიძლება მოკუმული პირიდან ჩაისუნთქოთ. ეს შეორებაარისთავანი ვარიანტია. ვარჯიში რამდენჯერმე გაიმეორეთ. ვარჯიში წამსვე აფხიზლებს აღამიანს, სპობს ძილისადმი მიდრეკილებას.

მე-7 სავარჯიშო: ენით სუნთქვა (სითალი)

გამოკავით ენის წვერი და მობარეთ იგი ისე, რომ ეიწრო არხი წარმოიქმნას. ჩაისუნთქეთ, შეიკავეთ სუნთქვა, რამდენ ხანსაც შეძლებთ ძალდაუტანებლად. ამოისუნთქეთ ორივე ნესტოდან. ვარჯიში 12-ჯერ გაიმეორეთ.

მე-8 სავარჯიშო: სუნთქვის შეჩერება

ეს სავარჯიშო საშუალებას გვაძლევს მოვეზადოთ მკერდის საბერელების სუნთქვისათვის. ვინც ამ საბერეების სუნთქვას, საბერელების სუნთქვის შესრულება არ გაუძლიერდება.

დაიკავეთ ჯდომითი პოზა, ხელები მუხლებზე დაიწყეთ. ჩაისუნთქეთ ცხვირიდან და ამოისუნთქეთ სწრაფად, როგორც შექვლის საბერელებით ზდება. ვარჯიში ძალიან ენერგიულად უნდა შესრულდეს. ვარჯიში შედეგად უხვად გამოყოფა ოფლი. სუნთქვა არ შეიკავოთ. დიდი მნიშვნელობა აქვს ამოისუნთქვას. სუნთქვის ენერგიული შეჩერებები სწრაფად უნდა ცვლიდეს ერთიმეორის. ეს ძლიერ აქტიური ვარჯიშია, ამოძრავებს ყველა ქსო-

ვილს, უჯრედს, ნერვს, კუნთს. დასაწყისში სუნთქვა მხოლოდ ერთი წამით შეაკავეთ, შემდეგ 20 წამამდე, უფრო მოგვიანებით ერთ წუთამდე (დაახლოებით 20 შეკავება). ვარჯიში შეასრულეთ დღეში რამდენჯერმე.

მე-9 სავარჯიშო: მავლის სავარჯიშის სუნთქვა

ამ სავარჯიშოს თავისებურება სუნთქვის ენერგიული შეჩერების სწრაფი თანამიმდევრობაა. ისუნთქეთ ისე სწრაფად, როგორც შექვლელი ამუშავებს საბერელებს. ჯდომითი პოზის დროს თავი, კისერი და ტანი სწორად გეპირეთ. ხელები მუხლებზე დაიწყეთ, პირი მოკუმეთ, სწრაფად შეისუნთქეთ და ამოისუნთქეთ 15-20-ჯერ. ამ დროს ფილტვები სწრაფად იშლება და იკუმშება. წარმოიქმნება ბეგა, რომელიც სტვენის მოგვაგონებს. მეათე ამოისუნთქვას უნდა მოსდევდეს რაც შეიძლება მეტი შესუნთქვა, შემდეგ კი სუნთქვის შეჩერება ძალდაუტანებლად რაც შეიძლება ღრმად. ამოისუნთქვის შემდეგ მთავრდება ვარჯიშის ერთი ციკლი.

მეორე ციკლის დაწყების წინ რამდენჯერმე სწრაფად ჩაისუნთქეთ და ამოისუნთქეთ. დილაობით ვარჯიშის 3-5 ციკლი ჩაატარეთ. ეს ვარჯიში სუნთქვის შეჩერებისა და ორმხრივი სუნთქვის კომბინაციაა, რის გამოც იგი განსაკუთრებით ეფექტურია ვარჯიში შეიძლება ოფლის ინტენსიურ გამოყოფამდე გაგრძელდეს. ზამთარში ვარჯიში შეგიძლიათ დილა-საღამოს ჩაატაროთ, ზაფხულობით კი მხოლოდ დღის საათებში, როცა გრილია.

ციკლების რაოდენობა დამოკიდებულია ვარჯიშის ძალასა და მოცულობაზე. არ შეიძლება მეტისმეტი გადამტარება.

სუნთქვითი ვარჯიშების ტანინა

თუ სპეციალური მითითება არ არის, აუცილებლად ცხვირიდან ჩაისუნთქეთ და ძალიან ნელა ამოისუნთქეთ, უხმალოდ ისუნთქეთ.

დაწყებამა უნდა ჩაისუნთქოს და ამოისუნთქოს ნელა, ზოლო სუნთქვის შეჩერება გამოტოვოს, შემდეგ კი თანდათან შეჩერდეს სუნთქვის შეჩერებასა და ასევე თანდათან გადიდოს მისი დრო. მაგალითად, პირველი კვირის განმავლობაში მხოლოდ 4 წამით უნდა შეჩერდეს სუნთქვა, მეორე კვირის განმავლობაში — 8 წამით და ა. შ. სანამ შეძლებთ სუნთქვის შეჩერებას 64 წამით.

ჩასუნთქვის, სუნთქვის შეჩერებისა და ამოისუნთქვისთვის გამოიყენეთ პროპორცია 1:4:2 (ჩასუნთქვის დრო — 1 წამი, სუნთქვის შეჩერება — 4 წამი, ამოისუნთქვა — 2 წამი).

ამ პროპორციით ისარგებლეთ ერთი კვირის განმავლობაში. შემდეგ თანდათან გადიდეთ პროპორცია: 2:8:4; 3:12:6; 4:16:6 და ა. შ., სანამ მიადწვდით პროპორციას

16:64:32. პირველ ხანებში პროპორციის შესანარჩუნებლად დავა დაგვირგვინებთ, შემდეგ კი, როდესაც მას კარგად აითვისებთ, დათვლა საჭირო აღარ იქნება, სუნთქვის რეგულაცია, მისი რიტმულად შესრულება, თავისთავად მოხდება.

ჩასუნთქვის, სუნთქვის შეჩერებისა და ამოისუნთქვის დროს დაუშვებელია სუნთქვის გაძნელება ან რომელიმე სხვა არასასიამოვნო შეგრძობება.

მიაკეთეთ ყურადღება, რომ სუნთქვის შეჩერების დროს ფილტვები კონტრაქტის ახდენდეს, რათა შეძლოთ თავისუფლად ამოისუნთქვა პროპორციის დაუბრუნებლად. ნუ ეცდებით ამოისუნთქვის დროს გადიდებას, ამას აუცილებლად მოჰყვება ჩქარი შესუნთქვა და რიტმის დარღვევა. დასაწყისში მოსალოდნელია მცირე შეცდომები, მაგრამ ამან არ უნდა გაგაღიზიანოთ, ვარჯიშს ნუ შეწყვეტთ. თუ თან შეამჩნევთ, რომ საჭიროა სწორი რიტმით სუნთქვა, ამაში ინსტინქტი დაგეხმარებათ.

სუნთქვითი ვარჯიშები აუცილებლად ცარიელ კუჭზე უნდა შესრულდეს. ვარჯიშის დამთავრებიდან 10 წუთის შემდეგ პატარა ფინჯნით რძე დალიეთ. ვარჯიშის დამთავრებისთანავე შხამს ნუ მიიღებთ, დაისვენეთ ნახევარი საათი, ოფლის პირსახოციტ ნუ შეიშრობთ, სკობს ხელით შეიშროთ იგი, ოფლიან ტანს ცივი ჰაერის ნაკადს ნუ მიუშვებთ.

თუ დადლილი ხართ, ვარჯიშს ნუ დაიწყებთ, ვარჯიშის დროს თქვენი ყურადღება არაფერმა უნდა გაგახანტოს. ვარჯიშის შემდეგ თავს მზნდე უნდა გრძობდეთ.

თუ გინდათ ნამდვილი იოგა გახდეთ, იყავით შრომისმოყვარე, მტკიცად ეყავით მიზნის მიღწევას.

უდიანა-ბანდა (უდიანა ნიშნავს ამოვლას, ბანდა — შერწყმას)

მეთოდი: დაიკავეთ საწყისი მდგომარეობა, ფეხები გაშალეთ განზე, ტანი გადმოხარეთ წინ, მუხლები ოდნავ მოხარეთ და ვაკუმული ხელებით შეეხეთ მუხლებს, ჩაისუნთქეთ იოგასეული მთლიანი სუნთქვით, დაიწყეთ ნელა ამოისუნთქვა, მუხნივით დაიფარაგმა მუცლის კედლის ბოლომდე. დაიფარაგმა შეძლებისდაგვარად ასწიეთ მაღლა. მუცლის შეკუმშვა უკეთ ხერხდება წელში მოხრილ მდგომარეობაში, როდესაც ორივე ხელით ეყრდნობით მუხლებს, ასეთ მდგომარეობაში მუცლის სწორი კუნთები მოდუნებულია, შეუცვლი თითქმის შეჩენქილია შეკუმშული. ჰაერი. ეს არტულ ადვილ შესასრულებელია, რადგან კუნთები, რომლებიც მონაწილეობენ ვარჯიშში, თქვენი კონტროლის ქვეშ არ არიან. საჭიროა მთელი ყურადღების მობილიზება, რათა დაეფუძოთ მუცლის სწორი შეკუმშვის ტექნიკას. ეს ვარჯიში უნდა შესრულდეს მშვიდ კუჭზე, უმჯობესია დილით.

ალამსი იაკოვაზვილი, საქართველოს კულტურის დამსახურებული მუშაკი.

ორგვარი კოპულარობა

კოპიისტი ეროვნული ლიგის (ნსლ) ერთ-ერთი უძლიერესი კლუბი „დეტროიტ რედ უინგზი“ (დეტროიტის წითელი ფრთები), რომელიც წლების მანძილზე „დიდი ექსპულსი“ ღირსეულ წევრად ითვლებოდა, კვლავ იბრუნებს თავის სახელს. ამას კლუბი უმათავრებს სტივ აზერმენს უნდა უმაღლოდეს, რომელიც პროფესიული ჰოკეის ისტორიაში 60-ზე მეტი შაბის გამტანი მეთერთმეტე „ვარსკლავი“ გახდა.

თუმცა „დეტროიტ რედ უინგზი“ სხვა მხრივაც ცნობილ გუნდად ითვლება. ამ ცოტა ხნის წინათ მის ერთ-ერთ მოთამაშეს ბობ პრობერტს კოკანის ვაკუობისათვის სამუდამო დისკვალიფიკაცია მიესაჯა. პრობერტი პოლიციამ დააკავა კანადა-ამერიკის საზღვარზე, რომელიც უკანონო „საქონლის“ გატანას ცდილობდა. ამერიკის მართლმსაჯულების თანახმად სპორტსმენს 20 წლით თავისუფლების აღკვეთა ემუქრება.

რედაქტორი
მ. ბაჩიჩილაკი

ჩვენი მისამართი:
წერილებისთვის — 380096, თბილისი, ლენინის ქ. 14, ლებენიხისთვის — თბილისი, „ლელო“

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

ჩვენი
06435
66435

საქართველოს კ. ც. -ის გამომცემლობის შრომის წითელი დროშის ორდენისანი სტამბა. 380096, თბილისი, ლენინის ქ. 14. იბეჭდება ოფსეტური წესით სავაზეთო კორპუსში: ხოშარაულის, 29.