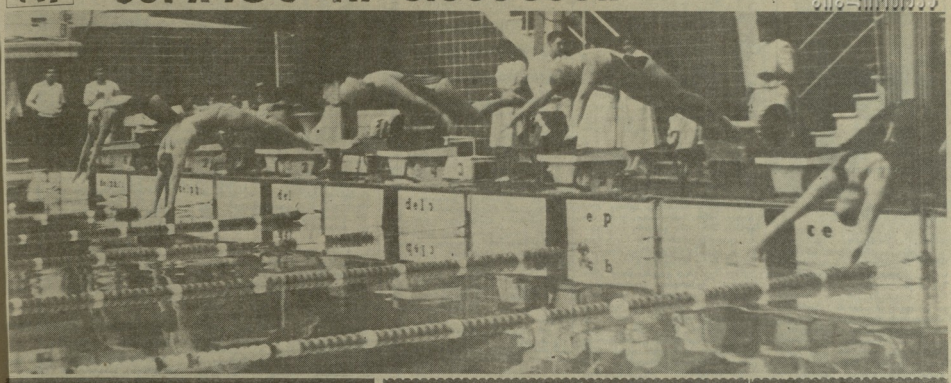
მიმდინარეობს საქართველოს სპორტული თამაშები



ლელო

საქართველოს რესპუბლიკის სპორტისა და ტურიზმის სამინისტროს გაზეთი

19 ოქტომბერი, შაბათი, 1991 წ.
№ 199 (10 612). ● ფასი 10+20 კაპ.

გამოდის 1932 წლის 13 აპრილიდან

ვინ ეს სისტემა სჯობს?

ედუარდ დუბინი ჰიდროკის საკალათბურთო ფედერაციის უმაღლესი, საკვალიფიკაციო კომისიის თავმჯდომარის მოადგილე გახლავთ. მას აქვს შემუშავებული კოეფიციენტთა სისტემა, რომელიც საბჭოთაკავშირის ფიფა-ს სისტემაზე უფრო უსამართლოდ და ოლიტიკურად მიიჩნევენ (ტაბლა შორის, ამ სისტემისადმი გამოქვეყნებულ ინტერვიუში ინერს თვით ფიფა-ს ზეფიფაფედერალას. ამ დღეებში დუბინი თავისი გამოთვლები მიაწოდა რუსეთის ჯაზეთს „სპორტ-ექსპრესს". სიიანაც ჩვენ ვთქვეთო მას ოდნავი შემოკლებით. შედეგები ნაჩვენებია 1991 წლის IV კვარტალისათვის. ბეარის გამზეურივე მითითებული ქულათა რაოდენობა.

ქალები

1. ჰანა ონიშენკინა	— 2494
2. ნანა ოლიფერენკო	— 2482
3. ნონა გაფრინდაშვილი	— 2430
4. ეკატერინა ანასტასია	— 2418
5. ალენა ბონდარენკო	— 2411
6. ეკატერინა ლახოვა	— 2374
7. ოლგა ფოლინა	— 2360
8. ანეტა ხოდოტა	— 2356
9. ხვიტლანა მაგალე

რეკორდი ჭაფრ ეროვნულიციაზე

ახალი გამორიკეთი მასპინძლობა აფხაზეთი საქართველოს სპორტსმენებს არ ახსოვთ. ეს ერთადერთ სპორტულ ზეიმებთან ერთად ზეიმობენ ბოლო ოლიმპიადა ბარცელონაში. ეროვნული ნაკრების ოთხ ადამიანს ზეიმობენ, სასრულ ოთხ ადამიანს ეროვნული ნაკრების ოთხ ადამიანს ეროვნული ნაკრების ოთხ ადამიანს ეროვნული ნაკრების

ჩვენი ოქროს ფონდი

№11 ოქტომბერი 1991

„მშვიდობა ჩემს საქართველოს“

... ღმერთო, სამშობლო მოკიცხეო, ძალიშიაც ამას ებუტებენ... — წერდა ბენიანიური ვიდა-ბშვილი. დღეს ყოველ შემშინაერ ქართველს, ეს სიტყვები ყოველ წუთს ასსენებს თავს. როსეთის ინტერნის ბოლოს პროცესი ფრთოვლესა გამოდგა „ერნი“ ბატონეულებისათვის, პირველ რიგში კი — საკუთველ ოფის ეკონომიკურ და პოლიტიკურ ხელოვნად დაკმაცა ზნა ამ „ზლიდნი“. პოლიტიკურ პარტიათა ერთიან ფრთიანრისარეა, ოფიციალურ ჩაოსნულებულსა და ოპოზიციას შორის. შეფლ... სამშიდ მთავსეთ დაკარგა საკუთველ... კანონიერად არჩეულ საკუთველ პრეზიდენტისა და პარლ... ბეის მარიდამკვეთია ლაშპარა მოდ... დღეა თბილისს. ეს არ ნახავთ ... ბოხტეკისა და ინვალიდებს, ქალებსა და ბალგანრეულს, ... ლტოლვილ ... ...

ცხოვრება საბრძნოზლად გაიოლდა

ფიზიკური ნაკლის მქონენი, როგორც ბავშვები, ისევე მოზრდილები, ხშირ რაკრს ილუვენ ცხოვრებაზე ტკენიკურ საზოგადოება ეძიებენ. ამ თემაზე საინტერესო პორტრეტების პოლოტენციური ინტერესების ნათელოფერი ფაქტები ფიზიკური ინვალიდობა.

1980 წლის აპრილში ჩემს წერილებიანის ეკიდეული ნოინ ნაკლულს ფენინგიტი დაემართა. 24 საათის განმავლობაში ბრმობაზე ვარ მიტეული. სუნთქვაც კი არ შეეძლო და ექიმებმა ხელოვნური სუნთქვის აპარატი მიეერთეს. ყველას ეეოხა, რომ მოკვდებოდა. 6 თვის შემდეგ ნაკლულსი გამოკეთდა, მაგრამ ტანის ინვალიდის ბამი მოკეთა ცხოლიერა პარალიზებული დარჩა. ხელ-ფეხი სრულიად წარიმეტალ ჰქონდა, ეს სენთვაგდა. მალე ეხა ამოდგა, მაგრამ ბოგალ ვერ შეძლო, დიდი შეკანიერი რეჩპარატური არ აძლევდა მოძრაობის საშუალებას.

1981 წელს ნაკლული ლონდონის ერთ-ერთ საავადმყოფოში გადაგზავნეს და ეკრარაში მას პირველ ერეკი პატარა კომპაქტური რესპირატორი. ეს ხელსაწყო ძა ნერვების სტიმულატორია, დიაფრაგმას რომ კეოლტროლებს. სწორედ ამ ნერვებს საშუალებას ხლება ეიფრაგმის შეკეშვა, რომელიც ფრანსაც ფილტვებს ბაგრს ჩასუნთქავს. ნაკლულს ახლა ხელოვნურად სუნთქვა შეეძლო.

როგორც ეკვანიკეა, მისი ტვინი არ ოყო ფაზიანტული, მაგრამ ხელუსს მოძრაობა მაინც არ შეეძლო. ნეგი აზრით, ის წერასაც შეძლებდა, ხატვასაც და თამაშსაც, თუკი დიეუფლებოდა კომპიუტერს.

ნაკლულსი ეხით ეხებოდა კომპიუტერის გადაპრიალეს, ამ ფრთს ხდებოდა მოკლე ჩართვა და ამის შემდეგ ეკი აწყვეს თამაშს: ბსტოლბეგსმან, მოკლე ფრაზებსაც კი ადგენდა და ბეჭდავდა სპეციალური კომპიუტერული პროგრამა და გადაპრიალეს დაზარავნი.

4 წლისა საკმაოდ ცარგად ფლობდა კომპიუტერს, ბაგრამ ბეკადგნებისსა სრულად ვერ ფეხეებდა ბამ. ამიტომაც საჭირო ეაზდა რაამე ახალი მეთოდის ეძებნა და კომპიუტერი უკეე მზადაა სხეა დაპარრამ პროგრაუებს მისაღებად.

ნაკლულს ძალიან მოსწონს ისეთი კომპიუტერთან ურთიერთობა, რომელიც ეხმეპნ, მაგრამ როცა ეს ეკანანკეენ სწორედ ვერ ოგეებს მის სიტყვებს, იგი ბრაზობს.

ნაკლულსი ბედნიერი ამბი, რომ მოთხრობებს წერს, თამაშობს, ტელეეზორსაც ეროავს ეი, რაც მოავარია, წერა-კითხვის სწავლობს სხეა ბავშვებთან ერთად.

როგორც ხედავთ, მეტყველებს უნარის მეორე ეაამნილი ანადგურებსთვის დიდი საოკეტანოა მოაკმ კომპიუტერს. ნაკლულს მართალადი ხედავ ჰკონია, რომ მკადიოდ და ეასაკეაბად მეტყველეს.

ხოლო მათთვის, ვისაც არც მეტყველების უნარი აქეს და ხელ-ფეხიც დადამბლავებული, არსებობს კომპიუტერი სპეციალური გადამრიალეებით.

ერთ-ერთი ყველაზე საინტერესო სიაბლეთაგანი მათთვის, ვისაც მეტყველება წარიმეეკი აქეს, მხედველობით კომეენიკაციის დანადგარებია, რომლებიც თვალის ერთი შეკეეთით აწყვეტენ მოკმეეფლის. ამიტომ ეეუროდეთ მათ „მეეეეეთით დანადგარსა". მათ ეზეეეეე

ᲓᲐᲘᲐᲜᲐ ᲡᲞᲝᲠᲢᲘᲓᲐᲜ ᲛᲘᲓᲘᲡ...

ᲐᲚᲐᲓᲐᲘᲐᲜᲐ ᲘᲜᲘᲐᲚᲘᲓᲘ. ᲒᲘᲜᲐᲐᲛᲔᲠᲘᲙᲘᲡ ᲐᲗᲚᲔᲢᲘᲙᲘᲡ ᲑᲠᲬᲚᲝᲚᲘᲡ ᲐᲗᲐᲚᲔᲑᲘᲡ ᲮᲔᲠᲮᲘ ᲓᲐ ᲡᲐᲣᲗᲐᲠᲘ ᲐᲚᲐᲓᲐᲘᲡᲐᲗᲕᲘᲡ ᲒᲐᲮᲓᲐ ᲡᲞᲝᲠᲢᲘᲡ ᲛᲘᲜᲘᲡᲢᲠᲘ. ᲔᲠᲗᲘ ᲐᲡᲔᲗᲘ ᲨᲔᲓᲔᲠᲘ ᲓᲐᲘᲐᲜᲐᲡ ᲡᲞᲝᲠᲢᲘᲡ ᲛᲘᲜᲘᲡᲢᲠᲘ ᲒᲐᲮᲓᲐᲗᲘᲗ, ᲛᲘᲡᲘ ᲓᲘᲜᲐᲘᲐᲜᲘᲗ ᲓᲐᲔᲛᲔᲖᲘᲝᲜ ᲨᲔᲠᲘᲗ ᲛᲘᲡᲘ ᲛᲔᲣᲚᲔ ᲛᲔᲣᲚᲔ ᲡᲞᲝᲠᲢᲘᲡ ᲛᲘᲜᲘᲡᲢᲠᲘ ᲓᲐᲘᲐᲜᲐ ᲒᲐᲮᲓᲐ ᲡᲐᲛᲬᲣᲮᲐᲠᲘ

სიკეთე ხერხემლიდან იწყება

(გაგრძელება)

მაგრამ ვარჯიშს განმეორებისას ტკივილი უნდა შემცირდეს. ვარჯიშების ეფექტურობისათვის საჭიროა მისი სისტემატური ჩატარება 2-3-ჯერ დღეში. თითოეული ვარჯიში 5-6-ჯერ სრულდება. ნე დაიჩარბები ამისათვის დროს! თქვენ ხომ მზოლოდ რამდენიმე წუთს ვართქვეთ ფიზ.

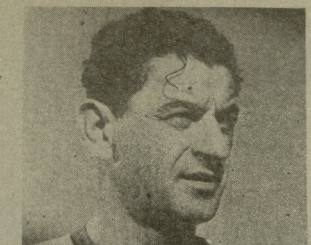
I ვარჯიში — თავის რეტროაქცია

თავის რეტროაქცია ნიშნავს თავის უკან გაწევას. საწყისი მდგომარეობა — ჯდომა. ჯდომისას შეეცადეთ ფეიერთი ბიბლიანი და მოდუნებული. ამ ვარჯიშს, დროს თავი ოდნავ წინ ფუნა ჩამოსკიდოთ (სურ. 1.1). დაბრუნეთ თავი ნელ-ნელა დაბარეთ რაც შეიძლება ქუცმით და ეკანს. ქერეფისაკენ. ეხლა შეეცადეთ ეფიერთ ბიბლიანი. ეს, რომ ნიკაკი უნდა მოიქცეს ოდ ქუცმთ ეკანთ. სხვანთ. ეხლა რომ ეფ.ეთ, თქვენ უნდა ფეიერეთ ფეხ ისე, რომ არ აწოთ თავი ზემოთ, მაგრამ გამწვეთ ფეი ეკან (სურ. 1.2). როცა თავი მაქსიმალურად ეკანაა ეგაწეული, თქვენ ფიეეთ თავის რეტროაქციის მდგომარეობას. რამდენიმე წამი დაიყოვნეთ ეს მდგომარეობა. შემდეგ მოდუნეთ და სხეული ფეტიმატურად მიიღეს საწყისს მდგომარეობას. ვარჯიშის ყოველი განმეორებისას უნდა დარწმუნდეთ, რომ თქვენ იგი გააკეთეთ მაქსიმალური შესაძლებლობით. ვარჯიში უფრო ეფექტური იქნება, თუ თქვენ ორივე ხელით დაიჭიკნეთ ნიკაკს და დამატებითი ძალათ მიეხმარეთთავის ტრაქციის ჩატარებაში (სურ.1.3). ვარჯიში გაიმეორეთ 5-6-ჯერ.

II ვარჯიში — ყბის გაწევა

ყბის გაწევა ნიშნავს თავის გადაკეთებას უკან. საწყისი მდგომარეობა — ჯდომა. ეს ვარჯიში ფეიერეთ ეფ.ეთ. საწყისი მდგომარეობა — ჯდომა. ეს ვარჯიში ფეიერეთ ეფ.ეთ. ეკანთ. ეკანთ. ეს ნიკაკი უნდა მოიქცეს ოდ ეკანთ. ეკანთ. ეს ნიკაკი ეკანთ. ეხლა ეფ.ეთ. ეკანთ. ეს ეკანთ. ეს ეკანთ. ეს

ᲙᲕᲘᲡᲠᲘᲡᲐ-ᲙᲕᲘᲡᲐᲠᲘ, ᲦᲛᲔᲠᲗᲘᲡᲐ-ᲦᲛᲔᲠᲗᲘ



ᲞᲔᲢᲔᲠᲑᲣᲠᲒᲘ. ᲙᲐ. (ᲪᲘᲜᲝᲒᲠᲐᲤᲘᲣᲚᲘ ᲙᲕᲘᲡᲐᲜᲘᲡ ᲧᲣᲠᲜᲐᲚᲘ) — ᲛᲘᲜᲓᲝᲜᲐᲡᲗᲐᲜ ᲐᲠᲘᲡ ᲓᲐᲙᲐᲕᲨᲘᲠᲔᲑᲣᲚᲘ ᲙᲐᲠᲗᲣᲚᲘ ᲞᲝᲞᲣᲚᲐᲠᲣᲚᲘ ᲛᲣᲡᲘᲙᲝ

სპორტული კოშმარი

„ნოლა-50“

შეჯამდა კონკურსის შედეგები

ჟურნალ „ლელოს“ ბევრს მკითხველს სპორტული სპორტსმენობიდან „შეარდენის“ მიერ გამოცხადებულ საპრიზიო ეტიდუის კონკურსის შესახებ ეცოდინა. იგი შედგენილი ექვსმეტი ნიმუშ-ფიგურალური სავარჯიშოს თანიერთობაში ეფუძნებოდა ფიზიკურ ვარჯიშებს.

შეჯიბრებაში, რომელიც ოკეანურ ფიზიკურ შეჯიბრებიდან ელფერს ჰგავდა, ოთხმეტმოცდაექვსმეტ ადამიანმა გამოიჩინა სპორტული კოშმარიანობა. მიიღო მონაწილეობა. სულ კონკურსში შემოვიდა 76 ადამიანის 186 ნაშრომები. გამოცდილებელ ადამიანებთან ამ ფიზიკურ ეტიდუებში ეფიქრებოდა ამ საკითხი ფეხიანობა. ამ საკითხ ეფიქრებოდნენ. ამ ამ ეფიქრებოდნენ. ამ ამ ეფიქრებოდნენ. ამ ამ