სითი
ზაფხული 2016
SANIMA & CITY
სასწრაფოდ ზღვაზე !
bride to be
თაკო, მარიამი, ელენე
SANIMA
ISSN 2233-3932

KARLIE KLOSS

რუსთაველის გამზ. 1
0105, თბილისი, საქართველო
ტელ: + 995 32 2 934 734
ფაქსი: +995 32 2 933 744
ელ-ფოსტა: info@luxury-interior.ge

www.villeroy-boch.com

My House of Villeroy & Boch

Villeroy & Boch
1748

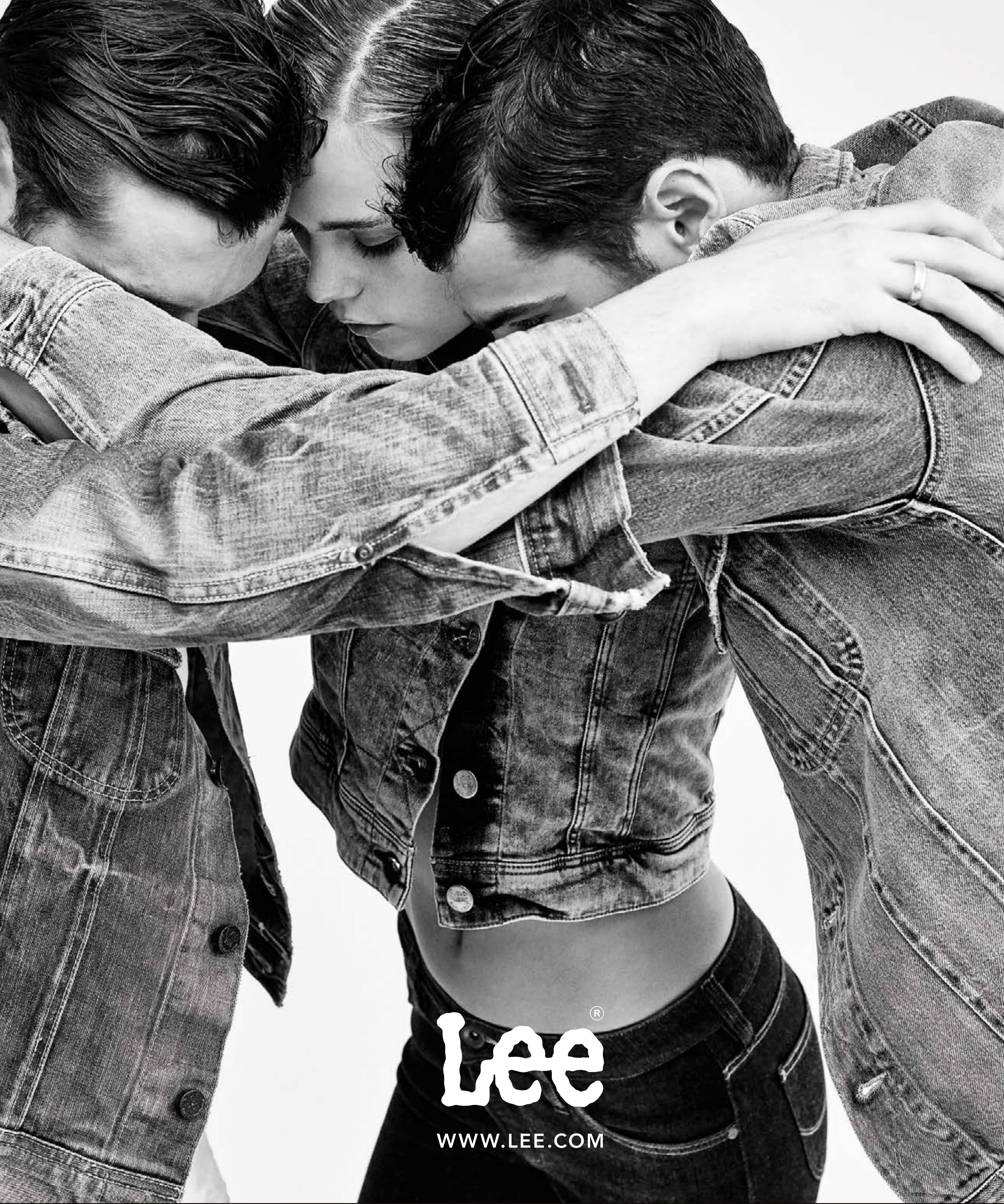
დააგროვეთ უნიქარდის ქულები დრესაპ
ჯგუფის მაღაზიებში!

Levi's
Wrangler
Lee
mavi
Jeans Gallery
FA Factory

WWW.DRESSUP.GE

მიიღეთ საჩუქრად უნიქარდის ონლაინ კატალოგში
www.unicard.ge დრესაპ ჯგუფის ვაუჩერები!

უნიქარდი



მაღაზია LEE & WRANGLER : ი. ჭავჭავაძის 29 • ს/ც “თბილისი მოლი” • ს/ც “ისთ ფოინთი”
მაღაზია JEANS GALLERY: პეკინის გამზ. 14ა • ს/ც „მერანი", რუსთაველის გამზ. 42 •
დ. აღმაშენებლის გამზ. 93 • ს/ც „ქარვასლა", ც.დადიანის ქ. 7 • ჰ/მ „გუდვილი",
ფარნავაზ მეფის ქ. 1 • ს/ც "ჯი თი სი", ვეკუას ქ. 3 • ბათუმი, ნ. ბარათაშვილის 23
WWW.DRESSUP.GE

12 სარედაქტორო

14 JEAN PAUL GAULTIER FOR ATELIER SWAROVSKI

16 L`OCCITANE „ისთ ფოინთში“

18 „სითი ფიტნესი“
მხოლოდ ქალბატონებისთვის

20 “სითი“ 2016 წლის „დარგის ლიდერია”!

26 DINEHALL TBILISI - პრეზენტაცია

28 UPTOWN SPACE
სივრცე, რომელსაც თბილისი ელოდა

32 მარია 1 წლისაა – სითი დაბადების დღე

36 ფურნე
5 რამ, რაც პურის შესახებ არ იცოდით

40 RC COLA
ფოტოპროექტი

50 BRIDE MUST HAVE
CHRONOGRAPH

52 „ნატალი ჯგუფი“
21 წელი სილამაზის ინდუსტრიაში

54 BEST WEDDINGS

58 ახალდაქორწინებულები KARE-ში

64 ლეპიდუსი
ახალი კლინიკა თბილისში

70 „დრიმლენდ ოაზისი ჩაქვში“
დასრულებული აპარტამენტები

76 „რიქსოს ბორჯომი“ აქტიური დასვენება!

80 ინოვაციური „არდი“ – ექსკლუზიური
სერვისპროვაიდერები საზღვარგარეთ

84 ნინო ბარათაშვილის ერთი დღე
„ლილო მოლში“

88 RENEW გირჩევთ

90 SANIMA & CITY

128 გახდი „სითისთან“ ერთად,
გახდი „სითის“ სახე!
პროექტი დასრულდა!

150 გადააგდე სიგარეტი „სითისთან“
და TABEX–თან ერთად!

154 INDEX
თქვენთვის მზრუნველობით შერჩეული

156 სოფო–მარიამ ქორიძე: ილუსტრაციები
„ალი და ნინოს“ მიხედვით

162 WELCOME TO GEORGIA!
NATIONAL TOURISM AWARD

მანიკა ასათიანი
ფოტო: კახაბერ შარტავა

NUXE sun
PARIS

სიახლე

პირველი მზისგან დამცავი თავის და ტანის შამპუნი რომელიც აშორებს:

• ქვიშას • ქლორს • მარილს

ულტრა რბილი ბოტანიკური ფორმულა:

- ინგრედიენტების 92,3% ნატურალური წარმოშობისაა
- არ შეიცავს სულფატებს
- არ შეიცავს საპონს
- ბიოდეგრადირებადია

ჯიპისი GPC

ექსკლუზიურად მხოლოდ ჯიპისიში

“primeclass” CIP სამსახური
თქვენი პირადი
დამხმარე აეროპორტში
ექსკლუზიური მომსახურება
ჩამოსვლისას
თუ გამგზავრებისას
მებარგულის
მომსახურება
პირადი ასისტენტი
უსაფრთხოების კონტროლის
გავლისას
პირადად თქვენთვის
განკუთვნილი მოსასვენებელი
დარბაზები
TAV
primeclass
თბილისი : +995 322 310 330
ბათუმი : +995 422 235 111
www.primeclass.com.tr
TAV Georgia Operation Services L.L.C.

რონიკო R Roniko

Ray-Ban 3447

George Piralli 665

DOLCE & GABBANA 4278

EMPORIO ARMANI 2035

Ermenegildo Zegna ZC 0022

EMPORIO ARMANI 2034

Ray-Ban 4256

GIORGIO ARMANI 8072

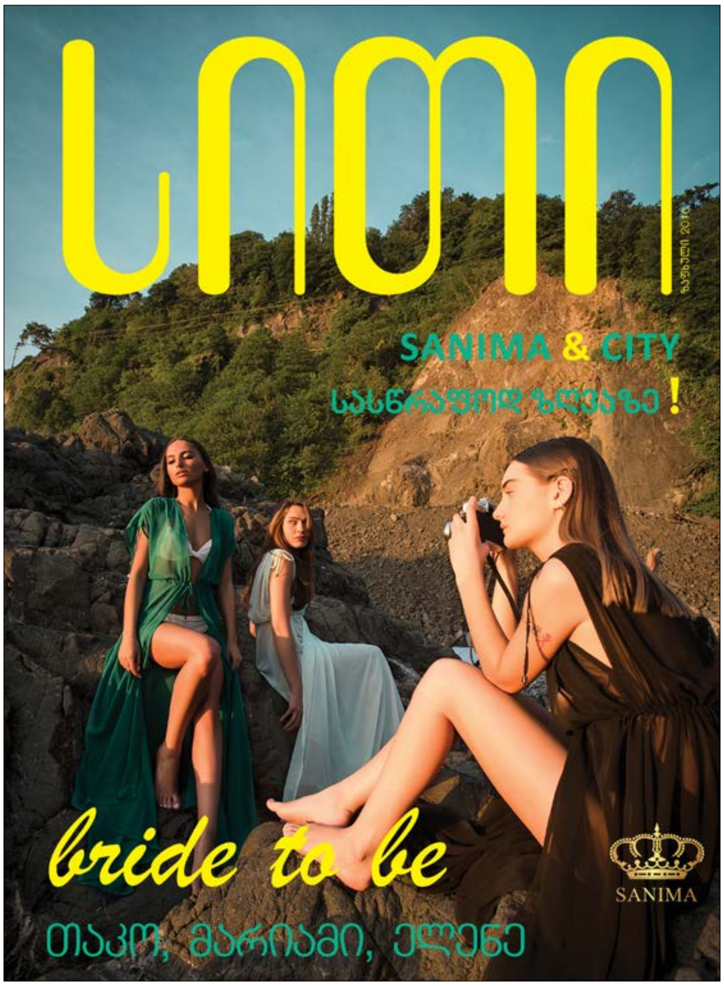
George Piralli 664

Ray-Ban 4246

DOLCE & GABBANA 4277

Chopard B29

#გაიზაფხულე



ყდაზე:

თაკო ჩორგოლაშვილი, მარიამ ვაშაძე, ელენე მახარაშვილი

ფოტო: **LIG Studio**

სტილი/მაკიაჟი: **ნინო მარტაშვილი**

ლოკაცია: **სარფი, აჭარა**

ტანისამოსი: **Sanima**

SANIMA

ნომერზე მუშაობდნენ:
WORKING ON THIS ISSUE:

მარიამ ხოფერია | Mariam Khoperia
ნინი გოგოლაძე | Nini Gogoladze
ნინი ჯაფარიძე | Nini Japaridze
ნატალია შევარდენიძე | Natalia Shevardenidze
ანაკო ტურაშვილი | Anako Turashvili
თეა ხოფერია | Thea Khoperia
ლიკა მენაღარიშვილი | Lika Menagarishvili

კორექტორი: ნათია უსტიაშვილი
Corrector: Natia Ustiashvili

მთავარი ბუღალტერი: ეთერ შერგელაშვილი
Chief Accountant: Eter Shergelashvili

მთავარი რედაქტორი – ეკა ხოფერია
Editor-in-Chief – Eka Khoperia

აღმასრულებელი რედაქტორი – ნათია სორდია
Executive Editor – Natia Sordia

რეკლამის და მარკეტინგის სამსახურის უფროსი – ნატო ლომთათიძე
Head of Advertising and Marketing – Nato Lomtatidze

მარკეტინგისა და საზოგადოებასთან ურთიერთობის დეპარტამენტის ხელმძღვანელი – თეა ხოფერია
Head of Marketing and PR Department – Thea Khoperia

რედაქტორის მოადგილე – ნინი გოგოლაძე
Deputy-in-Chief – Nini Gogoladze

ტექნიკური რედაქტორი – ნიკოლოზ ბაგრატიონი
Technical Editor – Nikoloz Bagrationi

ნომრის გამომშვები რედაქტორი – თეა ხოფერია
Copy Editor – Thea Khoperia

ფოტო / Photo

კახაბერ შარტავა/Kakhaber Shartava

ირა კურმაევა/Ira Kurmaeva

გიორგი კალანდაძე/Giorgi Kalandadze

იკა პირველი/Ika Pirveli

Arturo Ursus

LIG STUDIO

ყოველთვიური ჟურნალი **"სითი"**,
გამოიცემა 2010 წლის 14 მაისიდან.
გამომცემელი შპს **"აუდიტორია"**.

UDC (უაკ): 050(479.22)

ს-489

მისამართი: ი. აბაშიძის №47.
ტელ: +995 32 2 292 290; 577 45 99 87
e-mail: citymagazine2010@gmail.com

ბეჭდვა: სარეკლამო კომპანია „მაქს პრომ ჯგუფი"
მისაამრთი: თბილისი, აფაქიძის ქ. N 9
ტელ: 032 247 12 07

ფასი: 4 ლარი. ჟურნალში გამოქვეყნებული მასალა წარმოადგენს გამოცემა "სითის" საკუთრებას,
ჟურნალში წარმოდგენილი ნებისმიერი მასალის გამოყენება რედაქციის წერილობითი ნებართვის გარეშე აკრძალულია. რედაქცია მიღებულ მასალებსა და წერილებს უკან არ აბრუნებს.

გამოცემის სტატიებში გამოთქმული მოსაზრებები შეიძლება არ ემთხვეოდეს რედაქციის პოზიციას.

ჟურნალი "სითი" არ იღებს პასუხისმგებლობას სარეკლამო ტექსტების შინაარსზე.

ჟურნალ "სითის" გამოწერა: სააგენტო "ელვა სერვისი"
ტელ: +995 32 2 38 26 73, 2 38 26 74

watches calvinklein.com
lisa bonet
actress
zoe kravitz
actress + musician
Life in the now.
SHARE YOUR #CKMINUTE
Calvin Klein
SWISS MADE
Calvin Klein
swiss made
ARTTIME
შენი შვეიცარიული საათი
www.arttime.ge

ფოტო: ირა კურმაევა

გართობა თემატურად

„სითის“ უყვარს თემატური ნომრები, უყვარს მკითხველსაც. ხშირად, რომელიმე კაფეში კომპიუტერთან მიმჯდარს ჩვენი სითი-გოგოები რომ ჩამივლიან ხოლმე, სწორედ მომავალი ნომრის თემატიკას მეკითხებიან; დიახ, დიახ, ზუსტად ისე, როგორც გადაცემის თემას, ან დაგეგმილი წვეულების დრესკოდსა თუ მთავარ თემას. მეც გულახდილად ვპასუხობ ხოლმე და რჩევებსაც ვეკითხები. ”სითის“ ზაფხულის ნომერი, რომელსაც თქვენ ახლა ათვალიერებთ, სიყვარულზეა. ნომრის გმირები, ზოგი თქვენთვის კარგად ნაცნობი და ზოგიც უცნობი, თავიანთი ცხოვრების მთავარ დღეზე – ქორწილზე მოგითხრობენ. ვათვალიერებ შერჩეულ ფოტოებს და ვხვდები, რომ საქორწილო ინდუსტრია საქართველოში ბევრ ევროპულ ქვეყანას არ ჩამოუვარდება. დაგეგმარება, როგორც წესი, რამდენიმე თვით ადრე იწყება, წყვილი, ან მათი ოჯახის წევრები ხელისმოწერისა თუ წვეულების ორგანიზებას საუკეთესოთა შორის საუკეთესო პროფესიონალებს ანდობენ, სტუმრად მისულებს ტრადიციული საქორწილო სუფრის ნაცვლად კი ნამდვილი წარმოდგენა ელოდებათ.

– თქვენ როგორ ქორწილს ინატრებდით? – ვეკითხები ნომრის ყდის, „სანიმას“ ფოტოსესიაში მონაწილე გოგოებს. როგორც მოსალოდნელია, სამივეს სრულიად განსხვავებული მოლოდინი და გეგმები აქვს და სამივე დარწმუნებულია, რომ მათი ცხოვრების მთავარი დღე სრულიად განსხვავებული იქნება. დათანხმება, მოერგოთ „პატარძლების“ როლი, ცოტათი გაგვიჭირდა, დაძაბულ გრაფიკს რომ თავი დავანებოთ (გოგოები ფოტოსესიისთვის თბილისიდან ერთი დღით გამოიქცნენ და უკან გვიან ღამით დაბრუნდნენ), ამ როლის თამაში, თანაც ფოტოგრაფების, „სითისა“ და „სანიმას“ გუნდის პირისპირ, არც ისე მარტივი იყო. ამიტომ შევთანხმდით, „ვთამაშობთ“ არა ქორწილს, არამედ ქორწილის წინა დღეს, როდესაც წინ ფანტასტიკური დღე გელოდება და როდესაც შენ გვერდით საუკეთესო მეგობრები არიან. რა უნდა აკეთო ამ დროს? არც არაფერი, მოიცვა „სანიმას“ კოლექციიდან შერჩეული ულამაზესი ხალათი და, უბრალოდ, გაერთო!

What's Happening??
@ DINEHALL
TBILISI
რა ხდება??
@ დაინჰოლი
თბილისი
28 Rustaveli Street Tbilisi (0108) Georgia + (995 32) 200 16 16
/dinehall.ge
DINEHALL RESTAURANT
DINEHALL Patisserie
DINEHALL Cellar
DINEHALL BAR
DINEHALL Art Gallery

Jean Paul GAULTIER for ATELIER SWAROVSKI

მარიამ ლეჟავა, **Swarovski**-ს მენეჯერი: **Atelier Swarovski**-სა და მოდის ლეგენდის **Jean Paul Gaultier**-ს კოლაბორაცია ძალიან წარმატებული აღმოჩნდა. მოხარული ვარ, რომ საქართველოშიც შეგვიძლია ჩვენს გემოვნებიან და ერთგულ მომხმარებელს **JPG Reverse** კოლექცია წარვუდგინოთ. როგორც **Gaultier** აღნიშნავს, მას სურდა კრისტალებში აღმოეჩინა ასიმეტრიული მშვენიერება, სწორედ ეს აღმოჩენა იქცა მისი შთაგონების წყაროდ და შეიქმნა ამ სეზონის **Must Have** სამკაულების კოლექცია **JPG Reverse** – ტრენდული, განსხვავებული სილუეტებითა და დიდი ზომის კრისტალებით.

რაც შეეხება **Swarovski**-ს 2016 წლის **F/W** კოლექციას, დიზაინერების შთაგონების წყარო **Crystal Galaxy** ანუ კრისტალის გალაქტიკა იყო – იდუმალი, მიმზიდველი და ყოველთვის საინტერესო. სწორედ ამიტომ მრავალფეროვანი კრისტალებით შექმნილი კოლექცია გლამურული, **Chandelier**-ის სტილის საყურეებით, დიდი ზომის, ასიმეტრიული გულსაკიდებით, ღია სილუეტის ბეჭდებითა და სამაჯურებით თავს გამორჩეულად გაგრძნობინებთ და ტრენდულ შტრიხს შეიტანს თქვენს როგორც ყოველდღიურ, ასევე საღამოსა და საქმიან ჩაცმულობაში.

L'OCCITANE EN PROVENCE

თბილისში, სავაჭრო ცენტრ „ისთ ფოინთში“ „L`occitane-ის“ კიდევ ერთი მაღაზია გაიხსნა (თვალჭრელიძის №2)

წელს „ლოკსიტანი“ 40 წლის იუბილეს აღნიშნავს; ეს არის ნატურალური ფრანგული პარფიუმერია და კოსმეტიკა პროვანსიდან, დამზადებული ეთეროვანი ზეთებით. ჩვენს პროვანსულ მაღაზიაში ნახავთ სახის, ტანის და თმის მოვლის საშუალებებს, ასევე არომატიზატორებს სახლისთვის.

L`occitane წარმოგიდგენთ პიონის სახის მოვლის ახალ საშუალებებს

RIXOS
BORJOMI

„დეტოქს“ პროგრამა „რიქსოს ბორჯომისგან“

მოემზადეთ ზაფხულის სეზონისთვის
"რიქსოს ბორჯომთან" ერთად.
დაჯავშნეთ **"დეტოქს პაკეტი"**
და ჩვენი კვალიფიციური ექიმები და მზარეულები სპეციალურად
თქვენთვის შეადგენენ გამაჯანსაღებელი პროცედურებისა და
კვების რაციონს.

მესხეთის ქ №16, ბორჯომი, საქართველო
2 292 292
borjomi@rixos.com

“სითი ფიტნესი“
მხოლოდ ქალბატონებისთვის

თბილისს პრემიუმკლასის ფიტნესცენტრი „სითი ფიტნესი“ შეემატა. ახალი გამაჯანსაღებელი სივრცე მხოლოდ ქალებისთვისაა. „სითი ფიტნესი“ მომხმარებელს სწორი ვარჯიშებისა და განტვირთვისთვის კომფორტულ გარემოს სთავაზობს. ცენტრში ვარჯიშების ფართო არჩევანია: პილატესი, აერობიკა, იოგა, ზუმბა, სტეპაერობიკა, ბოდი ვორქაუთი და კარდიოვარჯიში ტაბატა. კლუბში ასევე ფუნქციონირებს „სთიმ რუმი”, რომლით სარგებლობაც კლუბის წევრებისთვის უფასო იქნება. სიახლე დეტოქსპროგრამას, მასაჟის კაბინეტს და ულამაზესი ხედების მქონდე ვერანდას აერთიანებს, სადაც შეგიძლიათ იქვე ბარში დამზადებული ხილის „სმუზი“ მიირთვათ.

სტუმრები მიღებაზე

ნათია ფარცხალაძე

თეონა თავართქილაძე, ფუფა გოგლიძე

კლუბი ყიფშიძის 2 ნომერში 10 ივნისს გაიხსნა. პრეზენტაციას სხვადასხვა პროფესიისა და ასაკის ქალბატონები დაესწრნენ. ღონისძიებას მუსიკალურად კლუბის ტერასაზე მოწვეული დიჯეი აფორმებდა. სტუმრებს შორის კი უმეტესობა ისეთები იყვნენ, რომლებიც სპორტულ ცხოვრებას ეწევიან და „სითი ფიტნესშიც“ აპირებენ გაწევრიანებას. აქ ერთ-ერთი მწვრთნელი ტელეკომპანია „იმედის“ პროექტის – „ცეკვავენ ვარსკვლავების“ გასული წლების სეზონის გამარჯვებული გიორგი ბარბაქაძეა. კლუბის გახსნისას ასევე დარიგდა ერთკვირიანი ვაუჩერები, რათა მსურველები სხვადასხვა ვარჯიშს დაესწრონ და სასურველი მიმართულება შემდეგ თავად აირჩიონ.

„სითი ფიტნესი“ ჯერ პირველ მომხმარებლებს მასპინძლობს, მომავალში კი, სავარაუდოდ, ცენტრი ჯანსალი ცხოვრების და გარეგნობაზე ზრუნვის მოყვარულებისთვის შეუცვლელ ადგილად იქცევა.

City FITNESS

მის: ყიფშიძის № 2
ტელ: 2 200 444

სითი ლიზა **ნადიბაიძე**
ფოტო: კახაბერ შარტავა

გიორგი ბარბაქაძე

„სითი“ 2016 წლის „დარგის ლიდერია“!

ბაია გადაბაძე, მიშა გოგოძე, ნათია ნუცუბიძე, ეკა ვერულაშვილი, კოტე ვარდანაშვილი, ირმა კილაძე, გიორგი გოგნიაშვილი

ვალერი გიჟიცკი (ნაციონალური ბიზნესრეიტინგების კავშირის პრეზიდენტი), ეკა ხოფერია

ხალისიანი წვეულებით აღნიშნეს „სითი-გუნდმა“ და მოწვეულმა სტუმრებმა გამოცემის კიდევ ერთი წარმატება; „სითი“ ნაციონალური ბიზნესრეიტინგების კავშირის კვლევის შედეგად 2016 წლის „დარგის ლიდერად“ დასახელდა; დაჯილდოების ცერემონიალი ბათუმში, სასტუმრო „ლეო გრანდში“ ჩატარდა, დასრულებისას კი სტუმრებს „სითის“ წვეულება ელოდათ. გაიჭრა ტორტი, შეისვა გამარჯვებულების და, მათ შორის, „სითის“ სადღეგრძელოც. საყოველთაო აპლოდისმენტების ფონზე ჟურნალის გამომცემლებმა აუდიტორიას კიდევ ერთი სიახლის შესახებ აცნობეს: გამოვა ჟურნალი მამაკაცებისათვის, „სითიმენი”, რომლის პრეზენტაციაც უკვე ზაფხულშივე შედგება!

ბექა ოდიშარია, მიშა ხუჯაძე, გია ჭყონია

ლიკა მენაღარიშვილი, ნინი გოგოლაძე, თამარა მაჭავარიანი, ეკა ხოფერია, თეა ხოფერია

KARE
FURNITURE ACCESSORIES LIGHTS
KARE Tbilisi
Agmashenebeli Alley 38
Tel.: +995 32 224 18 81, Mob.: +995 595 55 09 41
info@kare-tbilisi.ge, www.kare-tbilisi.ge,
FB/KARE.Tbilisi

თეა ხოფერია, ნინო შერვაშიძე

მაკა კუტუბიძე (ნაციონალური ბიზნესრეიტინგების კავშირის საქართველოს ორგანიზაციის ხელმძღვანელი), ეკა ხოფერია

მარიკა ხოფერია

„წისქვილი ჯგუფი" 2016 წლის დარგის ლიდერი

სოფო გორდაძე (ივენთმენეჯერი), ვასო ქლიბაძე (ფინანსური დირექტორი), ზურა ზაქრაძე (წისქვილი ჯგუფის გენერალური დირექტორი)

TM
თბილისი მოლი
შოპინგი და გართობა
ნებისმიერ ამინდში
0322 50 55 56
INFO@TBILISIMALL.COM
ალმაშენებლის ხეივანი მე-16 კმ, 0131
TBILISIMALL.COM
FACEBOOK.COM/TBILISIMALL

Cake Time
ტორტი „სითისთვის“

– ახლა კი ტორტი წლის ბრენდად დასახელებული ჩვენი „სითისთვის”! – შესძახა სასტუმრო „ლეო გრანდში“ „სითის“ საღამოს წამყვანმა და შეკრებილებს ადგილის გათავისუფლება სთხოვა. ულამაზესი ხილის ტორტმა ყველაზე გამოცდილი და კომპეტენტური ექსპერტების გაკვირვებაც კი მოახერხა, სტუმრებთან ხილისგან აწყობილი ტორტი გამოიტანეს. **Cake Time**-ის შთამბეჭდავი ქმნილება „სითი-გუნდს“ თავად ბრენდის დამფუძნებელმა ნესტან თურმანიძემ აჩუქა და აღფრთოვანებულ აუდიტორიას განუმარტა, რომ **Cake Time** ყველაზე პრეტენზიული დამკვეთის ოცნებას შეასხამს ფრთებს. მაშ ასე, ბათუმში წასვლამდე ვდიეტობთ, ბათუმში კი ვაგემოვნებთ **Cake Time**-ის ტორტებსა და ნამცხვრებს.

Cake Time

მისამართი:
ბათუმი, ვაჟა ფშაველას 48

ეკა ხოფერია, ნესტან თურმანიძე

ELEMIS
BIOTEC
ტექნოლოგიური სიახლე „კლუბი 71“-ის სპაში!
•გამაოგნებელი შედეგი მხოლოდ 1 პროცედურის შემდეგ!
•უმაღლესი კლასის ტექნოლოგია!
•’’ELEMIS BIOTEC’’ აპარატი: აღადგენს კანს, აღავსებს ენერგიით, ამკვრივებს მას!
ვაჟა-ფშაველას გამზ. 71, ტ.: +99532 2200071 www.club71.ge

DINEHALL
TBILISI

დოღან ალთუნ, ემრა უჩარ, თიკო დიდავა, მურათ ავჯი, ზაფერ გულაიდინი, მახარე მახარობლიშვილი

სელენ ავჯი, სტუმარი

თბილისში, რუსთაველის გამზირის 28-ში, მსოფლიოს პირველი **fresh-casual** კაფე-რესტორანი **DINEHALL**-ის პირველი ფილიალი გაიხსნა. 1000 კვადრატულ მეტრზე განთავსებული რესტორანი თქვენს ყურადღებას იმითაც მიიპყრობს, რომ აქ ერთმანეთისგან დამოუკიდებლად რამდენიმე სივრცეა წარმოდგენილი. სტუმრებს შეუძლიათ დააგემოვნონ უგემრიელესი ევროპული კერძები, დესერტები, უმაღლესი ხარისხის ღვინოები. მენიუს კონცეფცია გახლავთ **Less is More** და ის მუდმივად განახლებადია.

ვალენტინა ერმაკი, ნანა დავითაია, ეკა დოლიძე, თიკო დიდავა, ნინა დოლიძე

აიშე ჩელემ, ალიევ ზორლუ, გუვენ ბორჩა

მურათ ავჯი

თურქეთის ელჩი ზაქი ლევენთ გუმრუქჩუ მეუღლესთან ერთად

მურათ ავჯი, ზაქი ლევენთ გუმრუქჩუ, ირაკლი ლექვინაძე, გიორგი ალიბეგაშვილი

ალი რიზა იუქსელ, ლეილა იეთიშქინ

თანერ იჩთენ, ლაშა კუხალაშვილი, საღამოს სტუმარი

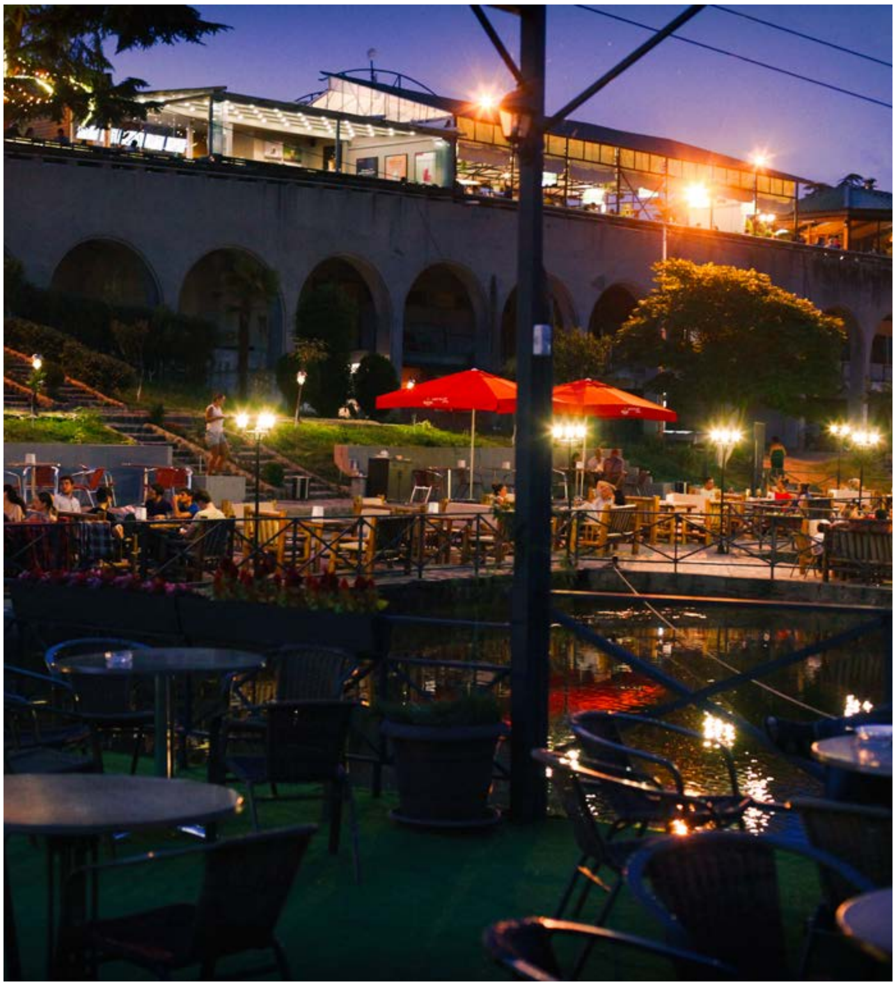
ლიზა წიკლაური, ნინო რუხაძე

ემრე იეთიშქინი და სტუმრები

სივრცე, რომელსაც თბილისი ელოდა

სივრცე, რომლის გახსნაც ცხელი ზაფხულის დადგომას დაემთხვა, თბილისს ნამდვილად აკლდა. ალბათ, ჩვენს სითიში ძნელად იპოვით ადამიანს, ვისაც არ უყვარს კუს ტბაზე სეირნობა. ეს არის ადგილი ბავშვებისთვის, თინეიჯერებისთვის, ახალგაზრდებისთვის, ძველი სპორტსმენების შეკრებისთვის, და, რაც მთავარია, მარტივი გამოსავალია ქალაქის ხმაურისა და სიცხისგან დროებით თავის დასაღწევად. „კუს ტბის" ცენტრალური შემოსასვლელიდან მარჯვნივ თუ წახვალთ, ადვილად შეამჩნევთ ახალ ადგილს **Uptown Space**-ს, საიდანაც ტბაზე ულამაზესი ხედი იშლება. ვინც აქ ერთხელ მოხვდება, ამ სივრცის მუდმივი სტუმარი გახდება.

Uptown Space-ის მეგობარია ჟურნალი „სითიც"; ბოლო ნომრის საქმიანი თუ მეგობრული შეხვედრები და რამდენიმე პროექტის გადაღება სწორედ ამ სივრცეში დავგეგმეთ. ცხადია, ერთგულ მკითხველს ჩვენს შთაბეჭდილებებს გიზიარებთ. „სითის" ფოტოგრაფის იკა პირველის კამერა რამდენიმე დღესასწაულზე მოხვდა.



მართალია, სიმულაციურია ქეთი ხატიაშვილისა და მიკი ჯეჯელავას ქორწილი, თუმცა ულამაზესი საქორწილო ანტურაჟი და ასეთივე ლამაზი „ნეფე-დედოფალი“ ყველა ქორწილს დაამშვენებდა. **Uptown Wedding Uptown Space**-ის ერთ-ერთი მთავარი კონცეფციაა – თუ თქვენ გიოცნებიათ ღია ცის ქვეშ, ტბის პირას ქორწილზე, ეს თქვენი საოცნებო ქორწილისთვის შესაბამისი ადგილია. ქორწილის დაგეგმვას ღია ცის ქვეშ ბევრი თავს არიდებს წვიმის შიშით, თუმცა **Uptown Space**-ის გუნდმა ეს ძნელად დასაგეგმი, მაგრამ ძალიან მნიშვნელოვანი დეტალიც გაითვალისწინა და ცუდი ამინდის შემთხვევაში სტუმრებისთვის გადახურული სივრცეც მოაწყო.

ქეთი ხატიაშვილი, ტელეწამყვანი

ასეთი სასიამოვნო გადაღება ძალიან იშვითად მქონია. მით უმეტეს, როდესაც ეს ყველაფერი ასეთ ლამაზ ადგილას ხდება – ულამაზესი გაფორმება, რომლის ავტორიც „არტ-ბიურო“ გახლდათ, ტბის წყნარი ხმა, სიმწვანე, ბევრი დადებითი ემოცია და ღიმილი. სიამოვნებით მოვირგე „მარიონელას“ უმშვენიერესი საქორწილო კაბა. ალბათ, ბევრი გოგოს საოცნებო ქორწილი სწორედ ასეთია, მზე, ღია ცის ქვეშ, ტბის პირას – **UPTOWN** არაჩვეულებრივი ადგილია ამისთვის.

Art Biuro

მიკი ჯეჯელავა, ტელეწამყვანი

ასეთ ფოტოსესიაში მონაწილეობა ჯერ არ მიმიღია. ვარ ულამაზესი ქეთი ხატიაშვილის „ქმარი“ და თან არაჩვეულებრივ ადგილას მაქვს „ქორწილი“. მოკლედ, მადლობა **Uptown Space**-ს „საოცნებო ქორწილის“ ორგანიზებისთვის.“

მარიონელა
მოდის სახლი - 1993-დან

მარიამო ჯანელიძემ დაბადების დღის აღნიშვნა მეგობრებთან ერთად გადაწყვიტა, მისი მეგობარია ჟურნალ „სითის“ ახალგაზრდა თაობის ჟურნალისტების უმრავლესობა, ამიტომ დაბადების დღის დაგეგმვაში **Uptown Space**-ის გუნდთან ერთად „სითიც“ ჩართული იყო.

მარიამო ჯანელიძე, ჟურნალისტი

მე და ძალიან ბევრ ჩემს მეგობარს ზაფხულის ცხელი დღეების გატარება თბილისში გვიწევს. ასეთ დროს თავს უნდა უშველო. საღამოობით მეგობრებთან ერთად ხშირად ავდივარ კუს ტბაზე, ბოლო დროს ხშირად ვსტუმრობ ახალ სივრცეს **Uptown Space**-ს. ეს არის ადგილი, სადაც მყუდრო გარემო, სასიამოვნო მუსიკა და გემრიელი სამზარეულოა. დაბადების დღის გადახდა სხვაგან არც მიფიქრია, დაუვიწყარი საღამო გამოვიდა. **UPTOWN** არის ადგილი, სადაც მტვრიანი, ცხელი და ხმაურიანი ქუჩებიდან უნდა გაიქცე. მეც ჩემს მეგობრებთან ერთად კიდევ ერთ საღამოს გამოვიქეცი ჩვენს საყვარელ სივრცეში.

თქვენ კი, ვინც არც ქორწილს გეგმავთ და არც დაბადების დღე გაქვთ უახლოეს პერიოდში, უბრალოდ შეგიძლიათ ცოცხალი მუსიკის მოსასმენად ახვიდეთ **Uptown Space**-ში დატკბეთ ულამაზესი ხედით და მყუდრო გარემოთი, მიირთვათ ძალიან გემრიელი ევროპული და ქართული კერძები, დააგემოვნოთ საფირმო ლიმონათი **Uptown** როზე, ან **leone azzuro** და გაერიდოთ (დროებით მაინც) თბილისის სიცხეს! ბედნიერ ზაფხულს გისურვებთ!

სითი ნინი **გოგოლაძე**
ფოტო: იკა პირველი

მარია 1 წლისაა

გიორგი ბოლაშვილი, ნიკოლოზ ბოლაშვილი, ელენე გოგავა, მარია ბოლაშვილი

პატარა პრინცესა მარია ბოლაშვილი 18 ივნისს 1 წლის გახდა. დაბადების დღის დაგეგმვა დაახლოებით ერთი თვით ადრე დავიწყე. თუ გავითვალისწინებთ მარიას ასაკს, ყველაფერი საკმაოდ მასშტაბური გამოვიდა. სტუმრების რაოდენობა 100-ს ცოტათი აღემატებოდა.

ლუკა კალაძე

ალექსანდრა პაიჭაძე, დემეტრე ხატიაშვილთან ერთად

გაბრიელ ლარიბაშვილი ძიძასთან ერთად

ნათია და ნიკო ჩიქოვანები

მარიამ კალაძე

მინდოდა ყველაფერი ღია ცის ქვეშ ყოფილიყო, რისთვისაც საკუთარი აგარაკის ეზო იდეალური გამოდგა. სურვილი მქონდა, რაღაც განსხვავებული და საინტერესო დეტალები შემეტანა, ბანალურად მხოლოდ ვარდისფერი დაბადების დღე რომ არ გამოსულიყო. მაგალითად, მყავდა ვარდისფერი ცოცხალი ბაჭიები თეთრ გალიებში, რომლებიც განსაკუთრებით მოეწონათ პატარებს. ფოტოების გამოჩენის შემდეგ ძალიან ბევრი ნაცნობი თუ უცნობი ადამიანი მწერს სოციალურ ქსელში კითხვით, თუ ვინ მყავდა დიზაინერი და რომელ ივენთკომპანიას გავაკეთებინე დაბადების დღე. არადა, აბსოლუტურად ყველა დეტალი ჩემი მოფიქრებული იყო, ყველაფრის შესრულებაში, დამონტაჟებასა თუ განლაგებაშიც თავად მივიღე მონაწილეობა. ეზოს გაფორმების, ბანერის, ტორტის და ქაფქეიქების ჩათვლით დიზაინიც მე მეკუთვნის და იდეაც. ამ ყველაფრის გამო კიდევ უფრო მახარებს და მეამაყება თითოეული მიღებული კომპლიმენტი.

ანასტასია ერისთავი

ნინია ბურჭულაძე

ლიზა ერისთავი

ქეთი ჩიხლაძე, ლიზა ჯეჯელავა

ეკა ღურცკაია, მანიკა ასათიანი, ელენე გოგავა, ნუკა ყარალაშვილი და დაშა ერისთავი იუბილართან ერთად

მანანა კუპრაშვილი, ელენე გოგავა, ნუნუ დათუნაშვილი პატარა მარიასთან ერთად

ქეთი ჩიხლაძე და ანი სარჩიმელია შვილებთან ერთად

ეკა ჩანჩიბაძე, ნათია ჩიქოვანი

ვგეგმავ, ყოველ წელს ავირჩიო რაიმე კონკრეტული თემატიკა, ფერები და ამის მიხედვით ავაგო დაბადების დღე, რაც წელიწადში სულ რაღაც სამჯერ მაინც მომიწევს ხოლმე, მყავს უფროსი ბიჭი ნიკოლოზიც, რომელიც 16 ივლისს ხდება 3 წლის, სექტემბრის ბოლოს კი მესამეს ველოდები. 16 ივლისისთვის მზადება, რა თქმა უნდა, უკვე დაწყებული მაქვს, ჯერჯერობით, ფერებს და დეტალებს საიდუმლოდ დავტოვებ. ამ ყველაფრის ორგანიზება იმხელა სიამოვნებას მანიჭებს, რომ სამომავლოდ შეიძლება უფრო სერიოზულადაც ვიფიქრო ამ საქმის წამოწყებაზე და საკუთარი ივენთკომპანიაც გავხსნა, რისკენაც დადებითი შეფასებები და კომპლიმენტები მიბიძგებს.

ნანუკა გოგიჩაიშვილი

ელენე გოგავა და მანიკა ასათიანი მარიასთან ერთად

სითი ელენე **გოგავა**
ფოტო: იკა პირველი
www.citymagazine.ge

MAQRO
CONSTRUCTION
ისარგებლეთ
"მწვანე ალმასის" გადახდის
მოქნილი პირობებით
დაიწყეთ ახალი ცხოვრება "მწვანე ალმასში". ბინების ფასი $25.000 – დან,
$2500 პირველადი შენატანი და $250 ყოველთვიური შენატანი.
10%
პირველადი შენატანი
გადაიხადეთ მეტი პირველადი შენატანი და მიიღეთ 15%-მდე ფასდაკლება
30%
ყოველთვიური შენატანი
1% ყოველთვიური შენატანი 30 თვის მანძილზე
60%
შენატანი ჩაბარებისას
სრულდება
2018 წლის მაისში
მწვანე ალმასი
მაქრო კონსტრაქშენისგან
GREENDIAMOND.GE
200 10 10

5 რამ, რაც პურის შესახებ არ იცოდით

რამდენადაც გასაკვირი არ უნდა იყოს, ზრდასრული ადამიანი ერთი წლის განმავლობაში 120 კილოგრამამდე პურს მიირთმევს. ჩვენს ყოველდღიურ რაციონში ის შეუცვლელი პროდუქტია – მივირთმევთ საუზმეზე, მაშინ, როდესაც ვსადილობთ და მაშინაც კი, როდესაც ვვახშმობთ, თუმცა ცოტამ თუ იცის პურის ჯადოსნური თვისებების შესახებ.

არჩევანი დღეს დიდია – მომხმარებელს ნებისმიერი სახის პურის შეძენა შეუძლია, მათ შორის თეთრის, რუხის, შავის, დიეტურის, დიაბეტურის და უსაფუარო პურისაც. თუმცა საქმე ის არ არის, თუ როგორი ფერისა და ზომის პურს შევიძენთ, არამედ ის, თუ როგორი ხარისხის იქნება ჩვენ მიერ არჩეული პური.

მაშ ასე, „სითის" დღევანდელი ფოტოსესია ყიფშიძის 6 ნომერში, პურის საცხობ „ფურნეში" დაიგეგმა. მას მსახიობი ლელა მებურიშვილი და მისი 2 წლის ვაჟი ალექსანდრე ესტუმრნენ. დღევანდელი დღის გმირი სწორედ პატარა ალექსანდრე იყო, „ფურნეს" პურებით მან განსაკუთრებით ისიამოვნა. ჯერ შეათვალიერა, შემდეგ გემო გაუსინჯა, ბოლოს კი მიირთვა კიდეც. როგორც აღმოჩნდა, „შოთიკო", რომელიც, ქართული ტრადიციული შოთის ანალოგია, ალესანდრეს აშკარა ფავორიტი გახდა.

„ალექსანდრე იშვიათად მიირთმევს პურს, არც საკვებს აყოლებს, მაგრამ როგორც ჩანს, „ფურნის" პატარა „შოთიკოები" განსაკუთრებით მოეწონა. პურის გემო მეც მომწონს, მომწონს ისიც, რომ „ფურნეში „ მრავალფეროვანი არჩევანია." – ამბობს ლელა.

რამდენიმე თვეში ის მეორე შვილის ელოდება. მისი რაციონი ამ ცვლილებამ მნიშვნელოვნად შეცვალა. ცდილობს, ამ პერიოდში მხოლოდ ნატურალური, ვიტამინებით გაჯერებული საკვები მიირთვას, მათ შორის პურიც.

"სექტემბერში პატარას ველოდები, ვცდილობ, ვიტამინებით გამდიდრებული რაციონი მქონდეს. ორსულობამდე პური ჩემს მენიუში არ შედიოდა, მაგრამ ახლა, ფეხმძიმობის დროს, ჩემი საუზმე აუცილებლად კარაქიანი პურია, რომელიც ჩემთვის უსაყვარლესი საჭმელია. ყველით, თაფლით და ჯემით, სულ ერთია როგორ. შემიძლია სადილზეც მივირთვა, თუმცა ვცდილობ, პური უსაფუარო იყოს." – ამბობს ლელა „სითისთან" საუბრისას.

უსაფუარო პურის თემას დღევანდელ სტატიაში გვერდს ვერაფრით ავუვლით. წარმოდგენა, რომ პური საფუარის გარეშე აუცილებლად ჯანმრთელი და სასარგებლოა, არასწორია, რადგანაც სხვაობა უსაფუარო პურებშიც არის, მით უმეტეს, რომ უსაფუარო პურიც საფუარით მზადდება.

Gran Madre (დიდედა) – ასე ეწოდება იმ ბუნებრივ საფუარს, რომელიც „ფურნის" პურს განსაკუთრებულ არომატსა და გემოს აძლევს. ის ძველი ფრანგული ტექნოლოგიითა და უმაღლესი ხარისხის იტალიური ფქვილით მზადდება, ამოყვანილია პურის დედაზე (ხაშზე), არის ნატურალური და 100 პროცენტით ჯანსაღი.

ალექსანდრე და ლელა

თუ ყველა იმ განმანსხვავებელ თვისებებზე გიამბობთ, რაც „ფურნეს" უნიკალურს ხდის, დიდი სჯა-ბაასი გამოგვივა, თუმცა არც სიტყვაძუნწნი ვიქნები და გეტყვით, რომ უსაფუარო პურის გარდა, „ფურნე" მის მომხმარებელს კიდევ 18 სახეობის პურს სთავაზობს, მათ შორის არის „ქატოს ბაგეტიც", პურის სახეობა, რომელმაც ამ რამდენიმე თვის განმავლობაში საზოგადოებაში განსაკუთრებული სიყვარული და მოწონება დაიმსახურა. მისი მომზადების წესიც უნიკალურია. ისიც ფრანგული ტექნოლოგიით მზადდება. დიეტური პროდუქტია და სასარგებლოა კუჭ-ნაწლავის დაავადებების მქონე ადამიანებისთვის.

ხშირია შემთხვევები, როდესაც ქატოს ნაწარმს მომხმარებელი ისე აღიქვამს, როგორც უსარგებლო მასალით დამზადებულ პროდუქტს, თუმცა „ფურნის“ შემთხვევაში საქმე სხვაგვარადაა. იმ მომხმარებლებმა, რომლებმაც პურის ეს სახეობა გასინჯეს, არჩევანი უკვე გააკეთეს. შედეგად, დღეს უკვე იციან, რომ ქატოს ბაგეტის სასარგებლო თვისებების შესახებ უსასრულოდ შეიძლება საუბარი.

მომხმარებლების ინტერესი „ფურნის“ სხვა პურების მიმართაც მაღალია. მათ შორის განსაკუთრებული პოპულარობით სარგებლობს ლელა მებურიშვილის ვაჟის ფავორიტი, ტრადიციული ქართული შოთის პურის პატარა ანალოგი „შოთიკოც“, იტალიური „პულიეზე“, თეთრი „აგური“ და ძველი რუსული მეთოდით დამზადებული ჭვავის პური, საფუარიანი, უსაფუარო და დიეტური პურიც.

ცნობილი დიეტოლოგი ნატალი გოგავა მიიჩნევს, რომ „ფურნის“ პროდუქცია, მათ შორის დიეტური პურიც, ერთ-ერთი საუკეთესოა.

“პური ჯანსაღი პროდუქტია. კარგი პური უხვად არის გაჯერებული B ვიტამინით, მინერალებითა და ცილებით. საჭიროების შემთხვევაში ეს პროდუქტი ანტიდეპრესანტის როლსაც ასრულებს. გვიცავს სტრესისგან, აუმჯობესებს ჩვენს მეტაბოლიზმს, მეხსიერებას და ზრდის შრომისუნარიანობას. მოზრდილი, ჯანმრთელი ადამიანი, რომელსაც არ აწუხებს ზედმეტი წონა, ყოველდღიურად საშუალოდ 200-300 გრამ პურს მიირთმევს. თუ ის აქტიურ ცხოვრებას ეწევა, ყოველდღიურად ვარჯიშობს, პურის მიღების რაოდენობა შესაძლებელია უფრო მეტიც იყოს – 300-350 გრამი. თუკი ის ინტელექტუალურ შრომას ეწევა და მჯდომარე ცხოვრების წესი აქვს, მისთვის 150

გრამი პურიც საკმარისია. საფუარის საკითხი ხშირად განსაკუთრებულ ინტერესს იწვევს, არსებობს თეორია, რომ ის უარყოფითად მოქმედებს ადამიანის ორგანიზმში მიმდინარე ბევრ პროცესზე. საფუარის გარეშე დამზადებულ პურს დაბალი მჟავიანობა ახასიათებს, რაც მის მიღებას გაცილებით უფრო უსაფრთხოს ხდის, მათ შორის მათთვისაც, ვისაც კუჭ-ნაწლავის დაავადებები აწუხებთ", – აცხადებს გოგავა.

დიეტაზე საუბრისას უნდა აღინიშნოს, რომ კომპანია „ფურნეს" დიეტური სახეობის პური, რომელსაც ის დიაბეტით დაავადებულ ადამიანებსაც სთავაზობს, განსაკუთრებული პოპულარობით სარგებლობს.

დიეტური პური იტალიელი სპეციალისტების მიერ შემუშავებული ფქვილის, ქატოს, ვიტამინების და მინერალების უნიკალური ნაზავით მზადდება, სიმართლე გითხრათ, ჩემთვის, როგორც ადამიანისთვის, რომელსაც ხშირად უწევს დიეტაზე ყოფნა, ის ყველაზე სანდოა, შესაძლოა, სუბიექტურადაც ჟღერდეს, მაგრამ დამერწმუნეთ, სტატიაში დაწერილი თითოეული სიტყვა 100 %-ით რეალურ ობიექტურობას ეფუძნება.

ამასობაში „სითის" ფოტოსესიაც დასასრულს მიუახლოვდა. გადაღებისთვის სპეციალურად დაკეტილმა მაღაზიამ იმ დღეს ბევრი მომხმარებელი გაანაწყენა, წვიმის მიუხედავად კარზე კაკუნი არ წყდებოდა, გამჭვირვალე კარს უკან კი რიგი დადგა, ზოგიერთი განაწყენებული მომხმარებელი წვიმის გადაღებას ელოდა იმ იმედით, რომ მაღაზია ამის შემდეგ მაინც გაიღებოდა, თუმცა „ფურნემ" მისი მნიშვნელოვანი დრო დღეს მხოლოდ „სითის" დაუთმო.

„სითიმ" კი გაარკვია:

1. **მოსაზრება იმის შესახებ, რომ პური უსარგებლო ცომის გროვაა, მცდარია;**
2. **კარგი პური უხვად უნდა იყოს გაჯერებული B ვიტამინით, მინერალებითა და ცილებით;**
3. **კარგი პური ამშვიდებს ნერვულ სისტემას, არეგულირებს ნივთიერებათა ცვლას და ხელს უწყობს მეტაბოლიზმს;**
4. **როგორც აღმოჩნდა, უსაფუარო პურიც საფუარით მზადდება, თუმცა საქმე ის არის, რამდენად ნატურალური და უსაფრთხოა ის ადამიანის ჯანმრთელობისთვის.**
5. **სად, თუ არა „ფურნეში" შეგიძლიათ დააგემოვნოთ უნიკალური „შოთიკო", ტრადიციული თონის პურის პატარა ანალოგი, რომელიც დღეს პატარა ალექსანდრეს ფავორიტი გახდა.**

სითი ნინი **ჯაფარიძე**
ფოტო: **Arturo Ursus**

მისამართები:

ნ. ყიფშიძის №6

ბარნოვის №83;

ფალიაშვილის №59;

ჰიპერმარკეტი გუდვილი (დიდი დიღმისა და ქავთარაძის ფილიალები);

"მით ბოქსის"მაღაზია (მცხეთის ქ. №8)

ტელ.: 2 225 325

FB: ფურნე / Forno

ზაფხულის ცხელი დღეები

მოდელები: ნინა ტაველიშვილი, ბექა ჯაფარიძე, მანიკა ასათიანი, მზეო სამუკაშვილი, ლაშა მელაშვილი, ნუკა ყარალაშვილი, ნიკო ცალანი

RC
JSC Georgian Beer Co.
ლუდსახარში
ზედაზენი

RC
cola
ლუდსახარში
ზედაზენი

RC

RC

RC cola

JSC Georgian Beer Co
ლუდსახარში
ზედაზენი

RC cola
ლუდსახარში
ზედაზენი

RC

RC cola

ფოტო: კახაბერ შარტავა
სტილი: „ნატალი ჯგუფი“

ლუდსახარში ზედაზენი

THE
BALCONY
BOUTIQUE HOTEL, FASHIONABLE RESTAURANT & INFINITY POOL

SCHOEFFEL

Chronograph
watches & jewellery

მარი დაშნიანი, Chronograph-ის გენერალური მენეჯერი

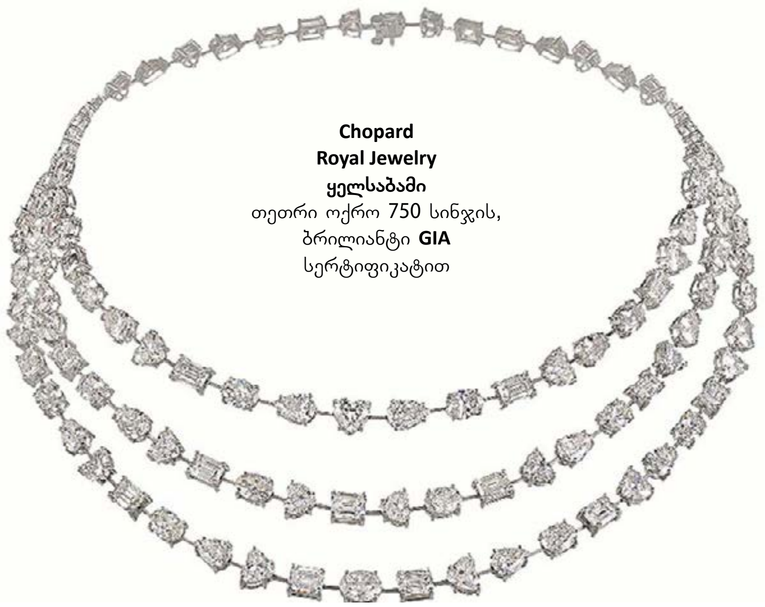
“სითის“ საქორწინო ნომრის მომზადებაში დახმარება ჩვენს მეგობრებს, გემოვნებიან და ინფორმირებულ ქალბატონებს ვთხოვეთ. სპეციალურად „სითისა“ და მომავალი პატარძლებისთვის „ქრონოგრაფის“ გენერალურმა მენეჯერმა მარი დაშნიანმა საინტერესო კოლექცია მოგვიმზადა. ყურადღებით გაეცანით, შეარჩიეთ თქვენი სამკაული და იყავით მშვენიერი თქვენი ცხოვრების ყველაზე ლამაზ წუთებში!

მარგალიტი დედოფლის შესაფერის სამკაულადაა მიჩნეული, მისი უნიკალური ორგანული წარმოშობისა და თვისებების გამო ოდითგანვე იწვევდა წარმატებული ქალბატონების ყურადღებას. ის გამოიყენებოდა არა მხოლოდ საყურის, ყელსაბამისა და ბეჭდისთვის, არამედ ვარცხნილობისთვის დამატებითი ხიბლის მისაცემად. მარგალიტი ტანსაცმლისა და სხვადასხვა აქსესუარის დეკორირებისასაც გამოიყენება.

ბოტიჩელი, რემბრანდტი, რენუარი, ბელინი, ტიციანი, კარავაჯო – ეს გენიალური მხატვრები მარგალიტს თავიანთ ნამუშევრებში ძალაუფლების, კეთილდღეობის, წარმატების, ხასიათის სიძლიერისა და ჰარმონიის სიმბოლოდ იყენებდნენ.

ბრენდი **SCHOEFFEL** ნებისმიერი პატარძლისთვის იდეალური სამშვენისია.

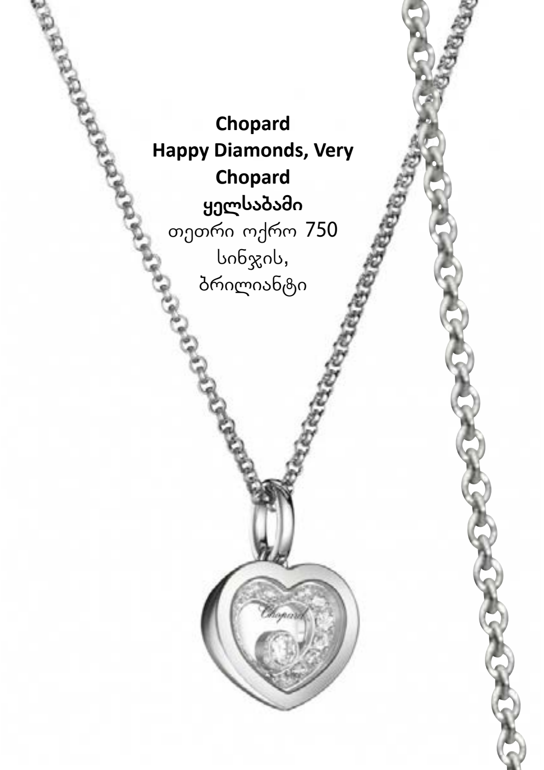
Chopard
Engagement rings collection
ბეჭედი
თეთრი ოქრო 750 სინჯის,
ბრილიანტი **GIA** სერტიფიკატით



Chopard
Royal Jewelry
ყელსაბამი
თეთრი ოქრო 750 სინჯის,
ბრილიანტი **GIA**
სერტიფიკატით

Chopard
Engagement rings collection
ბეჭედი
თეთრი ოქრო 750 სინჯის,
ბრილიანტი **GIA** სერტიფიკატით

Schoeffel
საყურე
თეთრი ოკეანის მარგალიტი, კულტივირებული
თეთრი ოქრო 750 სინჯის,
ბრილიანტი



Chopard
Happy Diamonds, Very Chopard
ყელსაბამი
თეთრი ოქრო 750 სინჯის,
ბრილიანტი

Schoeffel
ყელსაბამი
თეთრი და ცისფერი ოკეანის მარგალიტი, ნატურალური თეთრი ოქრო 750 სინჯის,
ბრილიანტი,
ფერადი საფირი

brendi Chimento
კოლექცია Bouquet
ბეჭედი
თეთრი ოქრო 750 სინჯის
ბრილიანტი

Chopard
Happy Diamonds,
ბეჭედი
თეთრი ოქრო 750 სინჯის,
ბრილიანტი

Chopard
Happy Diamonds
საყურე
თეთრი ოქრო 750 სინჯის,
ბრილიანტი

Chopard
Happy Diamonds,
საყურე
თეთრი ოქრო 750 სინჯის,
ბრილიანტი **GIA** სერტიფიკატით

Chimento
კოლექცია Solitaire
ბეჭედი
თეთრი ოქრო 750 სინჯის,
ბრილიანტი

Chronograph
watches & jewellery

თავისუფლების მოედანი 2,
0105, თბილისი, საქართველო
ტელ: (+995 32) 250 50 00
www.chronograph.ge

WELLNESS LAB
NATALI GROUP

ნატალი ჯგუფი
21 წელი სილამაზის ინდუსტრიაში

კომპანიის პირველი სილამაზის სალონი 1995 წელს გაიხსნა, დღეს კი ეს ჯგუფი აერთიანებს სილამაზის სალონების ქსელს, ესთეტიკური მედიცინის ცენტრს „ნატალი ანტი ეიჯ კლინიკას“, საზოგადოებრივ კოლეჯ **Natali Academy**-ს, სადისტრიბუციო კომპანიას და საკონსულტაციო ჯგუფ „სპაკონცეპტს“, რომლებიც მზად არიან საკუთარი მრავალწლიანი გამოცდილება სპასა და სილამაზის სფეროში ნებისმიერ მსურველს გაუზიარონ.

„ნატალი ჯგუფი“ მუდამ ცდილობს სიახლე შესთავაზოს მომხმარებელს, არც 2016 წელი იყო გამონაკლისი. ახალი პროექტი, ახალი კონცეფცია – „ველნეს ლაბი“ **WELNESS LAB**. ეს არის სრულიად განახლებული და თანამედროვედ აღჭურვილი ცენტრი, რომელშიც გაერთიანებულია **Germaine de Capuccini**-ს დღის სპა, სოლარიუმკლუბი და სილამაზის სალონი.

თითოეული სტუმრისთვის შექმნილი მშვიდი სასიამოვნო გარემო, კომფორტი, ხარისხიანი მომსახურება და დროის დაზოგვა – ეს ის ძირითადი კომპონენტებია, რომლებითაც გამოირჩევა „ნატალი ჯგუფის“ „ველნეს ლაბი”. აქ მუდამ ახსოვთ, რომ სალონის თითოეული სტუმარი განსაკუთრებულია და ინდივიდუალურ მიდგომას მოითხოვს.

ჩვენთან ნებისმიერი ასაკისა და პროფესიის ქალბატონისა თუ მამაკაცის ყველა სურვილის შესრულებაა შესაძლებელი. „ველნეს ლაბს”, გარდა ცენტრალური დარბაზისა, აქვს კაბინეტური სისტემა, სადაც სალონის სტუმარს შესაძლებლობა ეძლევა რამდენიმე მომსახურება ერთდროულად მიიღოს.

დღეს, როდესაც ყველა წუთს განსაკუთრებული მნიშვნელობა ენიჭება და გამუდმებით დროის დეფიციტი აქვს თითოეულ ჩვენგანს, ვფიქრობთ, რომ ამ ტიპის მომსახურება ძალიან დაეხმარება საქმიან ადამიანებს უმოკლეს ვადაში მიიღონ სასურველი შედეგი და აღარ ელოდონ ერთი პროცედურიდან მეორეზე, შემდეგკი მესამეზე გადასვლას.

კომფორტი, პროფესიონალიზმი და მაღალი კლასის მომსახურება „ნატალი ჯგუფის“ მრავალწლიანი გამოცდილების და დაუღალავი შრომის შედეგია, ამის დასტური, თამამად შეიძლება ითქვას, რომ „ველნეს ლაბია“.

მისამართი:
კოსტავას 67, თბილისი, საქართველო
ტელ: +995 32 (2 36 57 57)

natali@natali.ge

www.natali.ge

EST. 1995
NATALI GROUP
HEALTH AND BEAUTY

მატა გობეჯია და კოტე მერკვილაძე

ქორწილის დღე - 18.06.2016

ცერემონია

ჯვარი თბილისში, ფერისცვალების ეკლესიაში დავიწერეთ. ქორწილი კი კახეთში, კაჩრეთის "ამბასადორში" ჩატარდა.

კაბა

კაბის დიზაინერი ჯაბა დიასამიძეა.

სტუმრები

ჩვენს ქორწილში დაახლოებით 400-მა ადამიანმა მოიყარა თავი.

მეჯვარეები

ჩემი მეჯვარეები იყვნენ ჩემი მამიდაშვილი თაკო ქარქაშაძე და უახლოესი მეგობრები - თაკო იოსელიანი და ნინო მოქერია. კოტეს მეჯვარეები იყვნენ ბექა ჩხიკვიშვილი, ლევან შავკატიშვილი და ჯუბერი აცბერი.

ყველაზე დასამახსოვრებელი და ამაღელვებელი სახლიდან ჩამოსვლის მომენტი იყო, მამამ ოთახიდან გამოიყვანა, კოტესთან მიმიყვანა და ჯვრისწერაზე წავედით.

თაფლობის თვე

თაფლობის თვე დუბროვნიკში, ხორვატიაში გავატარეთ.

ხელისმოწერის

მეჯვარეები

ფოტოსესის

ტორტის ჭრის

ანი ღლონტი და თორნიკე მაისურაძე

ქორწილის დღე - 12.06.2016

ცერემონია

ჩვენი ჯვრისწერა გაიმართა მცხეთაში, დედათა მონასტერში. შემდეგ კი ცერემონია გაგრძელდა „გუჯარში". რესტორნის ეზოშივე გაიმართა ხელისმოწერის და იქაურობა მართლაც ულამაზესი იყო.

კაბა

კაბა შევიძინე „მარიონეტაში", როდესაც ამ მაღაზიას ვესტუმრე, ზუსტად ისეთი კაბა აღმოვაჩინე, როგორიც მინდოდა, ამიტომ შეკერვას ყიდვა ვამჯობინე.

სტუმრები

ქორწილი საკმაოდ დიდი გვქონდა, 300-ის ნაცვლად 400-კაციანი.

მეჯვარეები

მეჯვარეები ჩემი უახლოესი მეგობრები ანი ფარსადანიშვილი და მარიამ სიდამონიძე იყვნენ, ხოლო თორნიკეს მხრიდან — გივიკო სირბილაძე და ზუკა გორგაძე.

ყველაზე დასამახსოვრებელი და ამაღელვებელი ჩემს ქორწილში მამაჩემის მოწყობილი სიურპრიზი იყო, მოულოდნელად მამამ მე და თორნიკეს ჩვენი დიდი სურათი გვაჩუქა, ლამაზად დახატული.

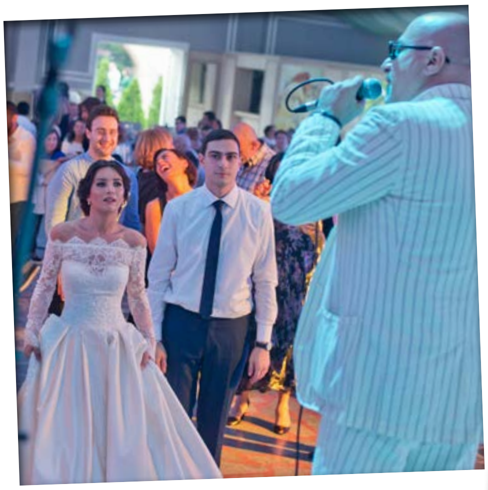
თაფლობის თვე

იტალიის 3 ქალაქს ვესტუმრეთ: ვენეციას, ფლორენციას და რომს.

სითი ანაკო **ტურაშვილი**

ცეკვა

ხელისმოწერა



:) :) :)

ტორტის ჭრა

ახალდაქორწინებულები KARE–ში

ანი ღლონტი და თორნიკე მაისურაძე 12 ივნისს დაქორწინდნენ. უკვე დაბრუნდნენ თაფლობის თვიდან, რომელიც იტალიაში გაატარეს, დღეს კი მომავალი თანაცხოვრებისთვის ინტერიერს არჩევენ. როგორც ხდება ხოლმე, დაქორწინებამდე ნაკლებად ერევი მშობლების არჩევანში, დაქორწინების შემდეგ კი ყველაფერი იცვლება: თუკი მანამდე ინტერიერის მოწყობა მოსაწყენ საქმედ მიაჩნდათ, დღეს უკვე ***Kare*** *–ში ხალისით არჩევენ, რისი შეტანა სურთ მომავალ სახლში. ანი და თორნიკე თანხმდებიან: ორივეს მოსწონს თანამედროვე დიზაინის კლასიკურთან შერწყმა, თუმცა ცალკე აღებული თანამედროვე, ან კლასიკური – არა.*

ფოტოების გადასაღებად ინტერიერი თავად აარჩიეს, როგორც ამბობენ, ყველა არჩეული შოურუმი მათ ხასიათთან ახლოსაა და მომავალი თანაცხოვრებისთვის სწორედ ასეთი ინტერიერის მოწყობის სურვილი აქვთ.

ანი: ეს შოურუმი ერთად ავარჩიეთ, სადა, დახვეწილი და მყუდროა, რომელიც, ვფიქრობ, ყველანაირი გემოვნების ადამიანს შეუქმნის კომფორტის შეგრძნებას. ამ გლობუსის დანახვამ ძალიან გაგვახალისა. გუშინ ჩამოვედით იტალიიდან, თუმცა უკვე მზად ვართ ახალი მოგზაურობის დასაგეგმად.

Lorenzo sofa 185cm - დივანი Lorenzo
Coffee Table Wheels - ჟურნალის მაგიდა Wheels
Mirror Water Drops 150x71cm - სარკე Drops
Cabinet Heaven 4Doors - კარადა Heaven
Vase Time 18cm - ვაზა Time
Globe Colonial - გლობუსი Colonial

თორნიკე: ეს შოურუმი მე ავარჩიე, ვფიქრობ, განტვირთვისთვის საუკეთესო ფერები და სტილია, ცხოველების ფოტოები და ფიგურები, რაც **Kare**-ს ინტერიერში ძალიან ხშირად აქვს გამოყენებული. ძალიან მომწონს და ვიცი, რომ ანიც მეთანხმება, რადგან სახლში ჰქონდა სურათი ცხოველის გამოსახულებით. ჩვენს მომავალ სახლშიც შევიტანთ მსგავსი სტილის სურათებსა და ფიგურებს.

Haven Corner 280 * 170 * 80 - კუთხის დივანი Haven

Shelf Pole 125cm - თარო Pole

Picture Glass Giraffe Family 80x120cm - სურათი Giraffe Family

Coffee Table Flint Stone Ø80cm - ჟურნალის მაგიდა Flint Stone

Table Lamp Elephant Safari - სანათი Elephant Safari

Table Clock Flow Antique - მაგიდის საათი Flow Antique

Flame Sofa 3-seater - დივანი Flame

Mirror Pentagon 110x84cm - სარკე Pentagon

Coffee Table Metamorphosis - ჟურნალის მაგიდა Metamorphosis

Picture Glass Chaos Fire 150x120cm - სურათი Chaos Fire

Floor Lamp Watch You - ტორშერი Watch You

Table Lamp Wire Copper - სანათი Wire Copper

Wall Decoration Currency - კედლის დეკორაცია - Currency

Vase Brilliant - ვაზა Brilliant

ანი: ეს შოურუმი ჩემს ხასიათთან და გემოვნებასთან ძალიან ახლოს არის. ვფიქრობ, ინტერიერში ხალისიანი ფერები თბილ გარემოს ქმნის. წითელი დივანის გარდა, ძალიან მომწონს უკან ეს აბსტრაქტული სურათი და სარკეები, რომელიც ერთიანობაში ჩემი კომფორტის ზონაა.

KARE
FURNITURE ACCESSORIES LIGHTS

თორნიკე: ალბათ, როგორც ყველა კაცს, მეც ძალიან მომწონს ინტერიერში ბარის თემა, სახლში უკვე გვაქვს ბარი, თუმცა **Kare**-ში ბარის მოსაწყობად იმდენად დახვეწილი და გამორჩეული ნივთებია, ვფიქრობ, აუცილებლად განვაახლებ და შევიტან ცვლილებებს. ზოგადად, ძალიან მომწონს ინტერიერში ხე. მე და ანიმ გადავწყვიტეთ, ხის საძინებელი შევიძინოთ, კარადით, რომელსაც ექნება დიდი სარკე, ეს უკვე ანის სურვილია.

Wardrobe Trunk Bar Colonial - ბარი-კარადა Colonial

Bar Lady Rock Vintage - ბარი Vintage

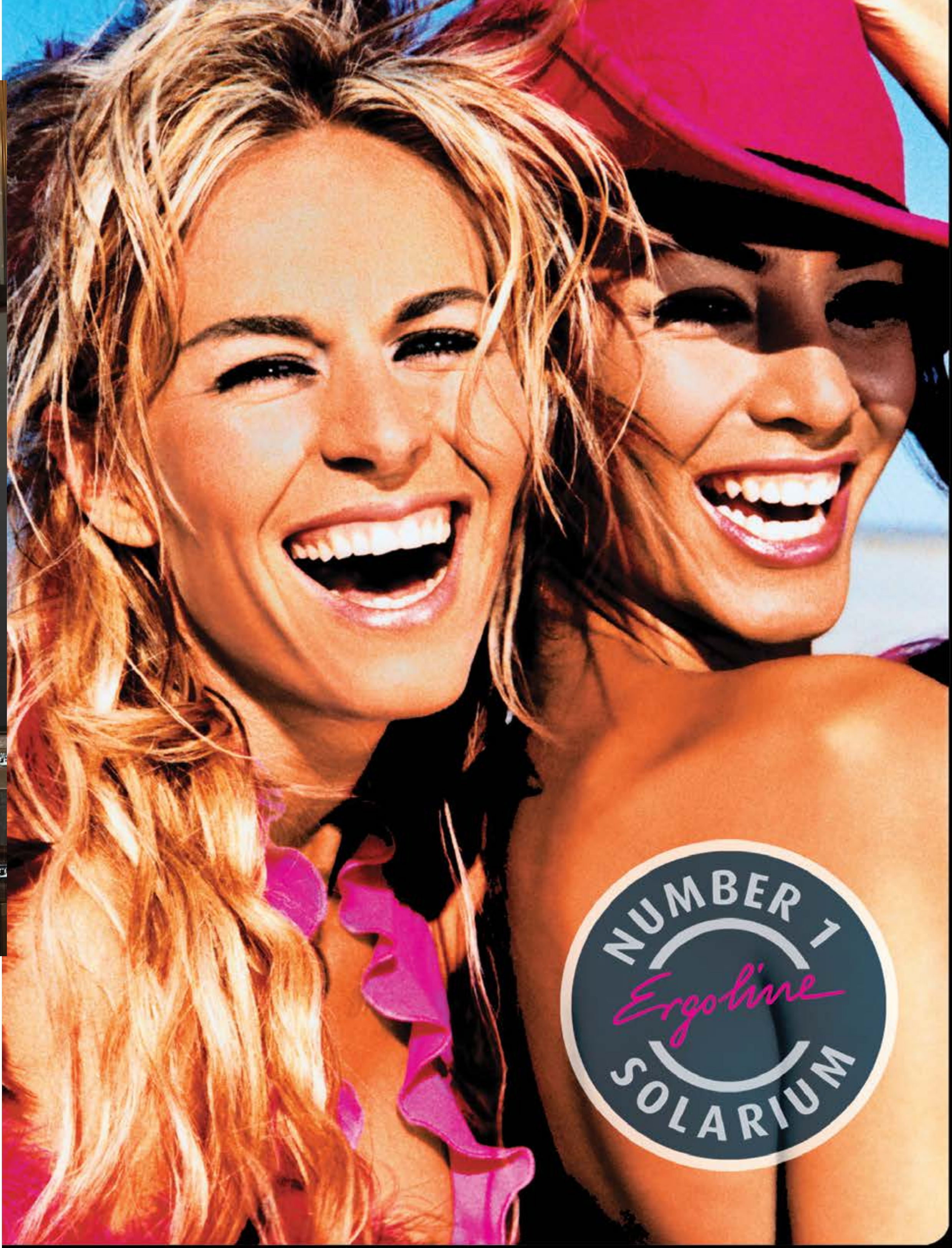
Pendant Lamp Parecchi Art House 150cm - ჭაღი Parecchi Art House

Pendant Lamp Cage Chandelier Ø40cm -ჭაღი Chandelier

Wall Shelf Sausage Dog - თარო Sausage Dog

სითი ნატალია **შევარდენიძე**
ფოტო: კახაბერ შარტავა

KARE
FURNITURE ACCESSORIES LIGHTS



ი. აბაშიძის N22

ტელ: 222 04 14
ფაქსი: 225 33 03
www.ergoline.ge
Ergoline Tbilisi

Ergoline
LIFESTYLE STUDIO

Ergoline, SunFX, Cosmedico
ოფიციალური წარმომადგენელი საქართველოში

„მის საქართველო“ ირჩევს „ართთაიმს“

სახელი და გვარი: ნუკა ყარალაშვილი („მის საქართველო 2015“);

სამკაულებიდან ყველაზე მეტად მიყვარს: სამაჯური და საყურე;

ბავშვობაში არ მიყვარდა სამკაულები, უფრო მერე შემიყვარდა;

სახლიდან არასდროს გავდივარ საყურის გარეშე;

Celvin Klein-ის ეს კოლექცია ძალიან მომწონს და სიამოვნებით მოვირგე. ვფიქრობ, კლასიკურის გარდა, ყოველდღიურ სამოსსაც მოუხდება;

ძვირფას სამკაულს ვაჩუქებდი ბევრ ახლობელ ადამიანს, სიამოვნებით;

წვეულებაზე წასვლის წინ ჯერ სამოსს ვარჩევ, შემდეგ კი სამკაულს, თუმცა ყოფილა შემთხვევა, სამკაულიდან გამომდინარე გამიკეთებია არჩევანი;

ქალისთვის სამკაული მნიშვნელოვანი აქსესუარია, სადა და უბრალო სამოსზეც კი ლამაზი სამკაულის შეხამებით შეიძლება წვეულებაზე ყველაზე ეფექტიანად გამოიყურებოდეთ.

P.S.

Calvin Klein-ის სამკაულები გამოირჩევა თანამედროვე, ორგინალური, დახვეწილი დიზაინით. არაფერი ზედმეტი, ძირითადი აქცენტები წვრილმანებზე კეთდება, სწორედ ამაშია **Calvin Klein**-ის განუმეორებელი, მინიმალისტური სტილი. კოლექციებში, რომლებიც ყოველწლიურად ახლდება, შეგვიძლია გამოვყოთ **Snake**, გამორჩეული, დახვეწილი სიმეტრიული დიზაინით, კომპლექტი წარმოდგენილია ბეჭდით, სამაჯურით, საყურეებით და გულსაკიდით.

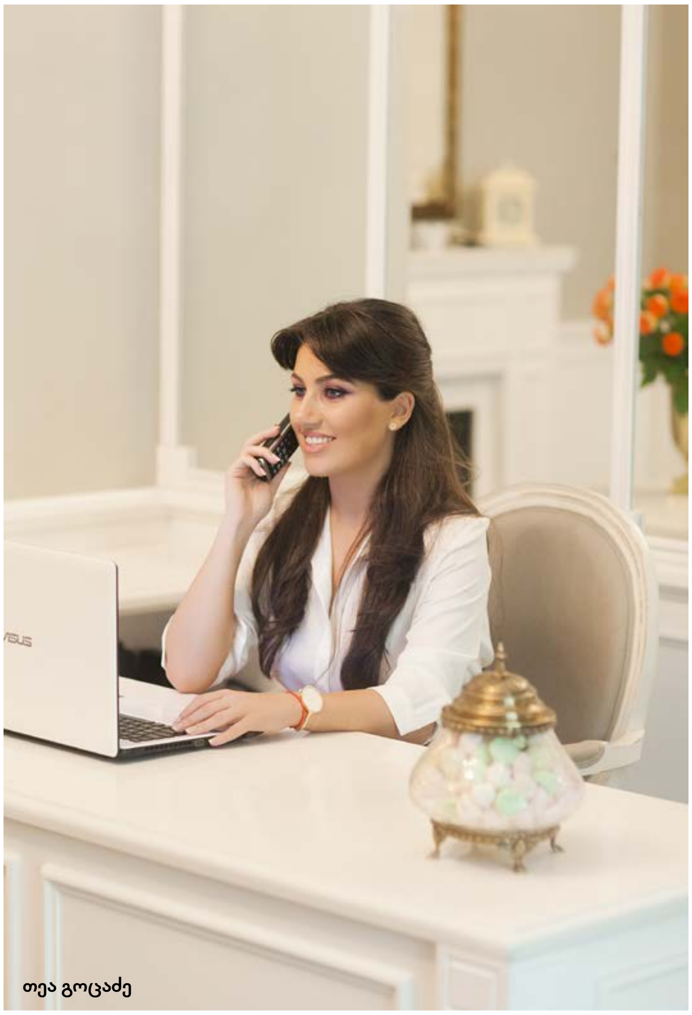
Calvin Klein-ის სამკაულების შეძენა შესაძლებელია **ArtTime** - ის ყველა მაღაზიაში.

სითი ნატალია **შევარდენიძე**
ფოტო: **LIG Studio**

ARTTIME

მისამართები: გმირთა მოედანი, თავისუფლების მოედანი, თბილისი მოლი, ისთ ფოინთი, აი ჯი მოლი, ბათუმი – კ. გამსახურდიას 24.

ახალი კლინიკა თბილისში


თეა გოცაძე

LEPIDUS – ეს არის ახალი ესთეტიკური კლინიკა ჭავჭავაძის №24-ში. უმაღლესი ხარისხის აპარატურის საშუალებით პროფესიონალთა გუნდი ნებისმიერ კოსმეტოლოგიურ მომსახურებას გაგიწევთ. კარგი გარემო, მეგობრული პერსონალი, უმაღლესი ხარისხის აპარატურა და ნამდვილი პროფესიონალები – ეს თქვენი სილამაზის გარანტია კლინიკა **LEPIDUS**-ში.

გვიამბეთ „ლეპიდუსის“ შესახებ; რა მომსახურებას სთავაზობს კლინიკა მომხმარებლებს?

„ლეპიდუსი“ესთეტიკური კლინიკაა, რომელიც მომხმარებელს შეუდარებელი იმიჯის შექმნასა და შენარჩუნებაში მაქსიმალურ კომფორტს უქმნის. კლინიკაში განთავსებულია მსოფლიოში საუკეთესოდ აღიარებული აპარატურა იმისთვის, რომ გავამართლოთ ნებისმიერი მომხმარებლის ნდობა, გადავაჭარბოთ მათ მოლოდინს მომსახურების ხარისხთან დაკავშირებით.

რა ტიპის აპარატურა დახვდება „ლეპიდუსში“ „სითის“ მკითხველს?

ჭარბთმიანობის მკურნალობის მხრივ ჩვენმა ერთერთმა აპარატმა, სულ ცოტა ხნის წინ, აიღო ოქროს მედალი დიდ ბრიტანეთში გამართულ საერთაშორისო ღონისძიებაზე და დასახელდა ყველაზე ეფექტურ საშუალებად არასასურველი თმის მოსაცილებლად. მისი მახასიათებლები: უმტკივნეულობა, მაღალი ეფექტი, გარუჯულ კანზე მანიპულაციის ჩატარების

შესაძლებლობა, უსაფრთხოება და ა.შ. აღიარებულია მსოფლიოს 86 ქვეყანაში. ითვლება ყველაზე გამოცდილ და ეფექტურ საშუალებად.

რამდენადაც მე ვიცი, თხელი, ან ღია ფერის თმის მოცილება განსაკუთრებით რთულია; რა საშუალებები არსებობს ასეთ შემხთვევებში?

აქამდე განსაკუთრებით რთულად მოსაშორებლად ითვლებოდა თხელი, ან ღია ფერის თმა, ვინაიდან ნებისმიერ აპარატურას უჭირდა მსგავსი სტრუქტურის თმასთან გამკლავება. ამჟამად შექმნილია აბსოლუტურად ინოვაციური საშუალება: დიოდის ბაზაზე დაფუძნებული ალექსანდრიტის ლაზერის მოდული, რომელიც საშუალებას იძლევა, განსაკუთრებით ეფექტიანად მოვაცილოთ თხელი, ან ღია ფერის თმა. ის აერთიანებს მოყინვის მეთოდით დიოდური ლაზერის უმტკივნეულობასა და ალექსანდრიტის ეფექტს. სიახლე, რომელმაც რევოლუცია მოახდინა ისრაელის ბაზარზე, უკვე საქართველოშია და „ლეპიდუსში" ელოდება თავის მომხმარებელს.

ფაქტობრივად, შეიძლება ჩაითვალოს, რომ სუსტი და ღია ფერის თმის მოცილება უკვე შესაძლებელია და თან ძალიან მარტივად, სულ რამდენიმე პროცედურაში.

ქეთევან ჩინჩალაძე

რას გვეტყვით სხვა პროცედურების შესახებ? რამდენადაც ვიცი, „ლეპიდუსი“ გახდა საქართველოში ერთადერთი კლინიკა აღჭურვილი იმ აპარატურით, რომელმაც გადატრიალება მოახდინა ესთეტიკურ მედიცინაში;

წვრილი ნაოჭების მკურნალობა, პიგმენტური ლაქებისა და წვრილი კაპილარების მოცილება, აკნეს (გამონაყარის) მკურნალობა, სტრიების მკურნალობა, ტატუს მოცილება და სხვა – ეს იმ მომსახურებათა მცირე ჩამონათვალია, რა კუთხითაც აპარატურამ შთამბეჭდავი შედეგები აჩვენა არა მხოლოდ ისრაელსა თუ ამერიკაში, არამედ უკვე საქართველოშიც. მისი სახელი გახლავთ **Harmony XL Pro** და „ლეპიდუსი“ საქართველოში ერთადერთია, რომელსაც აღნიშნული აპარატი აქვს. რაც ყველაზე მთავარია, გაახალგაზრდავების პროცედურის შემდგომ მომხმარებელს არ სჭირდება რეაბილიტაციის დრო. მას შეუძლია, თუნდაც სამსახურიდან შესვენებისას გაიაროს კლინიკაში, ჩაიტაროს გაახალგაზრდავების პროცედურა და შემდგომ ჩვეულ რეჟიმში გააგრძელოს საქმიანობა.

ქალთა უმრავლესობისთვის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი პრობლემაა სტრიები. აქამდე ნაცადი უამრავი ხერხის მიუხედავად, ეს პრობლემა პრობლემად რჩება. ვიმედოვნებთ, რომ ინოვაცია, რომელსაც **Harmony XL Pro** ითვალისწინებს, ამის მოგვარებაშიც დაგვეხმარება.

კიდევ რა მომსახურებას სთავაზობთ მომხმარებელს?

მომხმარებელს საშუალება აქვს, მიიღოს უმაღლესი სტანდარტის მომსახურება სრულ კოსმეტოლოგიურ სპექტრზე. ეს მოიცავს ფილერის, ბოტოქსის, ბიორევიტალიზაციის, მეზოთერაპიის, პლაზმალიფტინგის და სხვა გაახალგაზრდავების პროცედურებს. ამ პროცედურებს ატარებენ კვალიფიციური სპეციალისტები, საუკეთესო კომპანიების მიერ წარმოებული პრეპარატებით. ეს განაპირობებს უმაღლეს ხარისხს და გარანტირებულ ეფექტს.

რას გვირჩევთ, როგორ დავიცვათ კანი გამოშრობისგან ზაფხულის ცხელ სეზონზე?

ზაფხულში საჭიროა, ჩავიტაროთ დამატენიანებელი პროცედურები. განსაკუთრებით რეკომენდებულია მეზოთერაპია, ვინაიდან ეს პროცედურა აღადგენს სითხის ბალანსს და იცავს კანს გამოშრობისგან. გარდა ამისა, სახის, ყელის და დეკოლტის ზონის მეზოთერაპია აფერხებს დაბერების პროცესს, ეფექტიანი ნაოჭების, პიგმენტური ლაქების, აკნეს შემდგომი ნაწიბურების, სისხლძარღვოვანი ბადეების წინააღმდეგ, აქვს გამამკვრივებელი ეფექტი, პროცედურის შემდეგ კანი ხდება ერთგვაროვანი.

მეზოთერაპია ძალიან ხშირად გამოიყენება თმის ცვენის სამკურნალოდ. ის აჩერებს თმის ცვენას, ზრდის მოცულობას, არეგულირებს თავის ცხიმოვანი ჯირკვლების მუშაობას და ეფექტიანია ყველანაირი ალოპეციის დროს.

თეა გოცაძე და ია ბეციაშვილი

თეა გოცაძე, ანა ბაკურაძე

რას გვეტყვით ფილერის შესახებ, რა შედეგს აძლევს ის პაციენტს და რა პრეპარატებით ტარდება ფილერის პროცედურა კლინიკაში?

ფილერი ერთ-ერთი ყველაზე ეფექტიანი საშუალებაა ახალგაზრდობის შესანარჩუნებლად.

ფილერის პროცედურით მომხმარებელს შეუძლია:

- **გაიქროს ღრმა ნაოჭები.**
- **შეცვალოს ტუჩის ფორმა და გაზარდოს მისი მოცულობა.**
- **მოდელირება გაუკეთოს ყვრიმალის, ცხვირ-ტუჩის, წარბებს შორის მიდამოებს.**
- **შეინარჩუნოს ბუნებრივი სილამაზე ისე, რომ არ დაკარგოს მიმიკა.**

ფილერის პროცედურის დროს ვიყენებთ მხოლოდ მაღალი ხარისხის ჰიალურონის მჟავის შემცველ პრეპარატებს, რომლებიც დამზადებულია მსოფლიოს წამყვანი მწარმოებლების მიერ. ეს პრეპარატებია: იუვიდერმი, პერლაინი, ფილორგა, რესტილაინი, თეოსიალი, ვარიოდერმი და სხვა.

კლინიკაში არ ვიყენებთ პოლიაკრილამიდზე და თხევად სილიკონზე დამზადებულ შემავსებლებს. ასევე არ ვიყენებთ ცხოველური წარმოშობის, ან ხელოვნურ კოლაგენს, ვინაიდან მათმა გამოყენებამ შესაძლოა გამოიწვიოს ორგანიზმის ალერგიული რეაქცია.

პროცედურა ტარდება ექიმ-კოსმეტოლოგ ანა ბაკურაძის მიერ (მისი მრავალწლიანი გამოცდილების შესახებ დეტალური ინფორმაცია მომხმარებელს შეუძლია იხილოს ჩვენი ფეისბუქის გვერდზე).

რას გვეტყვით კლინიკაში მომუშავე სპეციალისტებზე?

„ლეპიდუსი" არ ამაყობს მხოლოდ მსოფლიოს წამყვანი აპარატურითა და ლიდერი კომპანიების მიერ წარმოებული პრეპარატებით. მომხმარებლისთვის ყველაზე კომფორტული ის არის, რომ მათ ემსახურებიან პროფესიონალი და მრავალწლიანი გამოცდილების მქონე ექიმები როგორც ჭარბთმიანობის მკურნალობის, ასევე კოსმეტოლოგიის კუთხით. ისინი ძალიან ხშირად ესწრებიან მიმდინარე კონგრესებს სიახლეების ათვისებისა და საქართველოში დანერგვის მიზნით.

აქვე უნდა ითქვას, რომ კლინიკას ხშირად სტუმრობს დუბაიდან მოწვეული სპეციალისტი მარინა კრახმალი. მას აქვს მსოფლიოს წამყვან კლინიკაში მოღვაწეობის 12-წლიანი გამოცდილება და ითვლება ერთ-ერთ უძლიერეს პროფესიონალად კოსმეტოლოგიურ სფეროში.

კვალიფიციური ექიმები, წამყვანი ტექნოლოგიები, მომსახურების მაღალი სტანდარტები არის პაციენტთა კმაყოფილების გარანტი და, ალბათ, ამ ფაქტორების გათვალისწინებითაა, რომ ჩვენთან მოსული პაციენტების 98% გვიწევს დადებით რეკომენდაციას.

თეა გოცაძე, მარინა კრახმალი

რა საჩუქარს გაუკეთებდით ჟურნალ „სითის" მკითხველს?

კლინიკა „ლეპიდუსი" „სითის" ერთგულ მკითხველს სთავაზობს 40%-მდე ფასდაკლების ვაუჩერს კლინიკის აბსოლუტურად ყველა პროცედურაზე 1 წლის განმავლობაში. ფასდაკლებას ნებისმიერი მომხმარებელი ვაუჩერის წარდგენის შემდეგ მიიღებს.

ტელ: 2 252517; 597 309090.

მის: ი.ჭავჭავაძის გამზ. 24

ლეპიდუს
კლინიკა
ფასდაკლების ვაუჩერი
„სითის" მკითხველს

სითი ანაკო **ტურაშვილი**
ფოტო: **LIG Studio**

DREAMLAND
OASIS IN CHAKVI
დასრულებული აპარტამენტები თქვენ გელოდებათ!
DREAMLAND OASIS IN CHAKVI
ბათუმიდან 9 კმ-ში მდებარეობს, კომპლექსი 80 000 მ2-ზეა განთავსებული და აერთიანებს სასტუმრო და საცხოვრებელ შენობებს, სპას, გამაჯანსაღებელ ცენტრებსა და სხვა მომსახურებას.

თუკი არსებობს საქართველოში საოცნებო ოაზისი, ადგილი, სადაც ძნელად იჯერებ, რომ ეს ყველაფერი შენს ქვეყანაში ხდება, ეს „ჩაქვის დრიმლენდ ოაზისია”. ფიქრობთ, რომ კარგად მოფიქრებული სარეკლამო სტატიის შესავალია? არა, სიმართლეა. ამბავი შარშან დაიწყო, როდესაც „სითი-გუნდი“ **DREAMLAND OASIS IN CHAKVI**-ს პროექტის პრეზენტაციას დაესწრო, სასტუმრო კომპლექსი მაშინ მთელი დატვირთვით მუშაობდა და საფუძველი ეყრებოდა აპარტამენტების მშენებლობას.

– ცოტა ხანში აქ კიდევ ერთი აუზი აშენდება, გვერდით იტალიური რესტორნით. აი, იმ ადგილს რომ უყურებთ, ხელოვნური ტბისთვისაა გამოყოფილი, ვგეგმავთ ყველაზე მასშტაბურ სპაცენტრს და, ეს ყველაფერი, საერთო ჯამში, 25 ობიექტი, დამსვენებლების და, რაც მთავარია, აპარტამენტების მფლობელთა განკარგულებაში იქნება – მიყვებოდნენ აქაურობის მესვეურები.

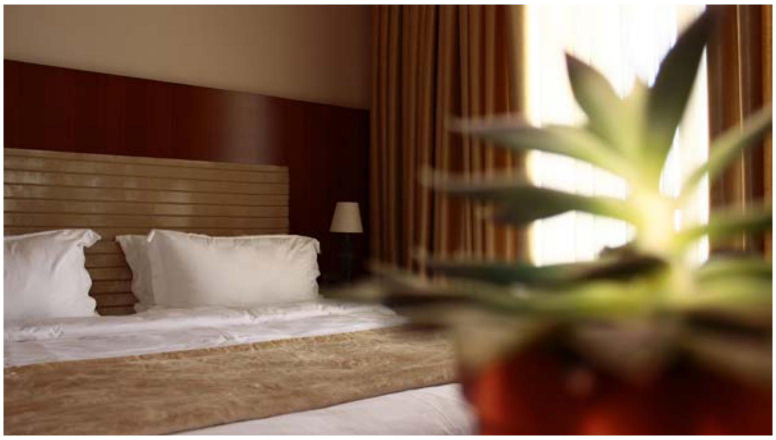
საფუძველი, რომ ეჭვი შემეტანა ნათქვამში, ნამდვილად არ მქონდა, უკვე ექსპლუატაციაში შესული კომპლექსი რეალურად მაღალი კლასის სასტუმროა, რომელშიც ყველა ნიუანსი და დეტალი ბოლომდეა გათვლილი.

და აი, ჩაქვში ზუსტად ერთი კვირის წინ ჩასულს, სასტუმროს ტიპის 224 აპარტამენტი არათუ აშენებული, არამედ სრულად გაწყობილი და ჩასაბარებლად მზა მდგომარეობაში დამხვდა. წავედით პირველ ზოლში განლაგებული ოროთახიანი აპარტამენტების სანახავად. ისინი რენდერში მქონდა ნანახი და მაინტერესებდა, რამდენად შეესაბამებამებოდა ის რეალობას. რეალობა ბევრად შთამბეჭდავია!

შედიხართ სტუდიოს ტიპის დიდ ოთახში, მაღალი ხარისხის რემონტითა და ავეჯით, სამზარეულოს სიმპათიური კედელი აღჭურვილია ყველა ტექნიკითა და ნივთით, გასაშლელი სამეული (ეს იმ გაანგარიშებით, თუ მოულოდნელად სტუმრები დაგატყდნენ თავს, ან თქვენთან ერთად ბავშვებმაც გადაწყვიტეს წამოსვლა), მაღალი ხარისხის ავეჯი საძინებელში, სადაც გათვლილია ყველა ნიუანსი: კომფორტული ბალიშებით დაწყებული, დასრულებული გემოვნებიანი ფარდებითა და გადასაფარებლებით. სააბაზანო ოთახი ასევე სასიამოვნოდ გაგაკვირვებთ ხარისხიანი ფილებით, სანტექნიკითა და სარეცხის მანქანითაც კი. თუმცა აპარტამენტების მთავარი ვარსკვლავი, რა თქმა უნდა, ზღვაზე გამავალი ღია აივანია, სააგარაკე ავეჯითა და საკმაოდ დიდი ფართით, თქვენთვის სასიამოვნო საღამოები რომ მოაწყოთ.

ყველა აპარტამენტის ოპტიმალურობა იმაში მდგომარეობს, რომ თავისი პატარ-პატარა პლუსები აქვს თითოეულ მათგანს, იქნება ეს პირველ სართულზე განთავსებული, რომლის კარები პირდაპირ ულამაზეს ბაღში გაგიყვანთ, თუ მეორე, ან მესამე სართულები, რომელთა ფართო აივნებიდან ზღვის ხედით დატკბებით. არანაკლებ მიმზიდველია მეორე და მესამე ზოლი, ეს მათთვის, ვისაც განმარტოება უყვარს, თანაც ზემოხსენებული ხელოვნური ტბა თუ მეორე დიდი აუზი ამავე აპარტამენტების სიახლოვესაა.

ყველაზე მთავარი მაინც კაპიტალდაბანდების საკითხია, რაც, დამეთანხმებით, საკმაოდ მნიშვნელოვანია. აპარტამენტების ყიდვისას (“დრიმლენდ ოაზისის“ ჯგუფი საკმაოდ ხელსაყრელ იპოთეკურ შემოთავაზებას დაგახვედრებთ) თქვენ სერიოზულ ინვესტიციას დებთ. კერძოდ, აპარტამენტების გაქირავება, რაზეც თქვენთან შეთანხმებით კომპლექსის გუნდი იზრუნებს, წელიწადში საშუალოდ 10 000 $-ის შემოსავალს მოგიტანთ. „ჩაქვის დრიმლენდ ოაზისს“ გეგმები დიდი აქვს, ეს გეგმები უკვე გაწერილია და ახალი ეტაპის პრეზენტაცია 6 აგვისტოს იგეგმება. თუმცა ეს უკვე ახალი ისტორიაა, ისტორია ერთ-ერთი ყველაზე საამაყო კომპლექსისა საქართველოში.



DREAMLAND OASIS IN CHAKVI

სასტუმროს ტიპის 224 აპარტამენტი უკვე დასრულებულია. სრულად გარემონტებულ აპარტამენტებში არის ავეჯი, ტექნიკა და ყველა აუცილებელი საყოფაცხოვრებო ნივთი.

აპარტამენტების ფართი იწყება 34 მ^2-დან. მათი შეძენა მრავალჯერადი ინვესტიციაა, რადგან თქვენ იძენთ სასტუმროს ტიპის აპარტამენტს, რომლის გაქირავებაც დამატებით შემოსავალს მოგიტანთ 10 000 $-დან. შეგიძლიათ ისარგებლოთ მოქნილი იპოთეკური სესხით -15 წლამდე სესხით სარგებლობა რეზიდენტებსა და არარეზიდენტებსაც შეუძლიათ.

სითი ნატალია **ყიფიანი**
ფოტო: გიორგი კალანდაძე

საქართველო,თბილისი ჭავჭავაძის გამზ.40 0179 ტელ: (+995 32)222 69 41
საქართველო,თბილისი სავაჭრო ცენტრი ისთ ფოინთი-თვალჭრელიძის ქ.2მოზ :(+995)597 07 55 22

RIXOS
BORJOMI

“რიქსოს ბორჯომი“

კახა ცისკარიძე, გიორგი გურგულია

ნინო ქაჯაია, სალომე გოგიაშვილი

ზაფხულის ცხელი დღეებია, დედაქალაქში უკვე სუნთქვაც კი შეუძლებელია, ხანგრძლივ არდადეგებამდე ჯერ კიდევ რამდენიმე კვირა რჩება. ნაცნობ-მეგობრები თბილისთან ახლოს აგარაკებს აფარებენ თავს. ეს მშვენიერია, მაგრამ სააგარაკო უქმე დღეებს თავისი სირთულეები აქვს; სტუმრები დილიდან საღამომდე, გაშლილი სუფრები, გაშალე-აალაგე, დრო ისე გადის, რომ ხეირიანად ბავშვებთან ყოფნას და დასვენებას მაინც ვერ ახერხებ და, რაც მთავარია, რაც უფრო ეშვები სააგარაკო რეჟიმში, მით უფრო სცილდები ჯანსაღი ცხოვრების წესს. თქვენი არ ვიცი და ჩემს შემთხვევაში ეს პრაქტიკულად წარმოუდგენელია. ამიტომ ჩემი მეგობრების რჩევით სტუმრების „რიქსოს ბორჯომში“ წაყვანა გადავწყვიტე. ამოცანა საკმაოდ რთული დავისახეთ, დასვენების დღეებს ჯანსაღად, მობილურებისა და „ჩექინების“ გარეშე უნდა ჩაევლო, თანაც ისე, რომ ასაკისა და სქესის მიუხედავად, ჩემს სტუმრებს უკლებლივ ყველა სპორტულ აქტივობაში უნდა მიეღოთ მონაწილეობა. შემოთავაზებას ყველა ენთუზიაზმით გამოემხაურა და გასართობი პროგრამა დეტალურად გაიწერა.

ჩავედით დილით; ათი საათისთვის „რიქსოს ბორჯომის“ საუზმეს მივუსწარით, რამდენიმე სტუმარი აქ პირველად იყო და ნომრების სიდიდითა და ხედებით აღფრთოვანებას ვერ მალავდა. უფრო სახალისო რომ ყოფილიყო, ორ ჯგუფად გავიყავით და ერთმანეთს სხვადასხვა აქტივობაში ვეჯიბრებოდით. თუ „რიქსოს ბორჯომისკენ“ გეზი აიღეთ, ჩემი რჩევაა, აუცილებლად ჩაეწეროთ აქტივობებში, იქნება ეს მშვილდისრითა და თოფით სროლა, თუ მინიტრაქტორებითა

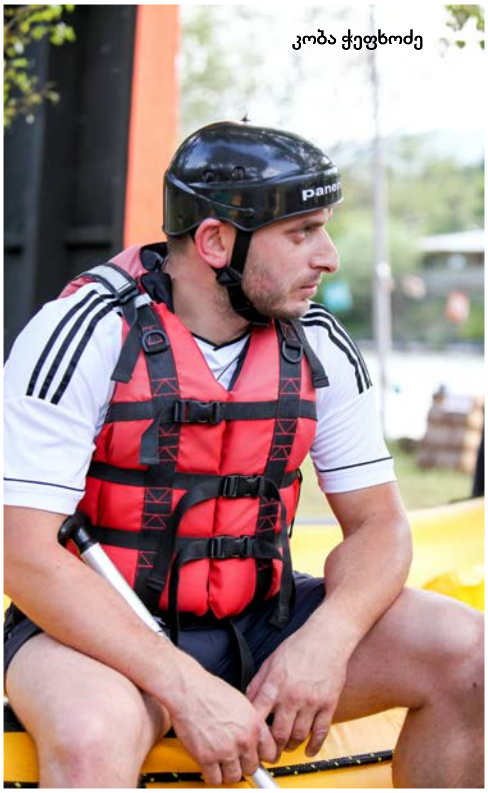
აქტიური დასვენება!

ეკა ხოფერია

„თეატრალურის კვარტეტი“ და ჯანო იზორია

გია კორკოტაშვილი

ჯანო იზორია



კობა ქეფხოძე

და სკუტერებით რბოლა. საოცრად სახალისო და აზარტულია. ბავშვებთან ერთად ცხენებითაც გასეირნებენ და, სურვილის შემთხვევაში, მასტერკლასებსაც ჩაგიტარებენ. მაგრამ ყველაზე დიდი სიამოვნება, რა თქმა უნდა, „რიქსოს ბორჯომის“ ჯომარდში მონაწილეობაა. ეს ამბავი ისეთ პროფესიონალს აქვს ჩაბარებული, როგორიც თქვენთვის ყველასთვის კარგად ნაცნობი დათო ქაცარავაა, ასე რომ მშვიდად იყავით, პროფესიონალთა ხელში ხართ.

გზად ჯომარდისკენ კვლავ ორ ჯგუფად დაყოფილები აუცილებლად მოინდომებთ ფრენბურთის თამაშს და კარგა გვარიანად მოქანცულები და ეკიპირებულები ქაცარავას რჩევების მოსასმენად მოემზადებით. აქ უკვე ცოტა ყურადღებით უნდა იყოთ, მნიშვნელოვანია ნიჩბის სწორად დაჭერა, გუნდის ხელმძღვანელის მითითებების ზუსტად შესრულება და, რაც მთავარია, მზადყოფნა აბსოლუტური სიამოვნებისთვის.

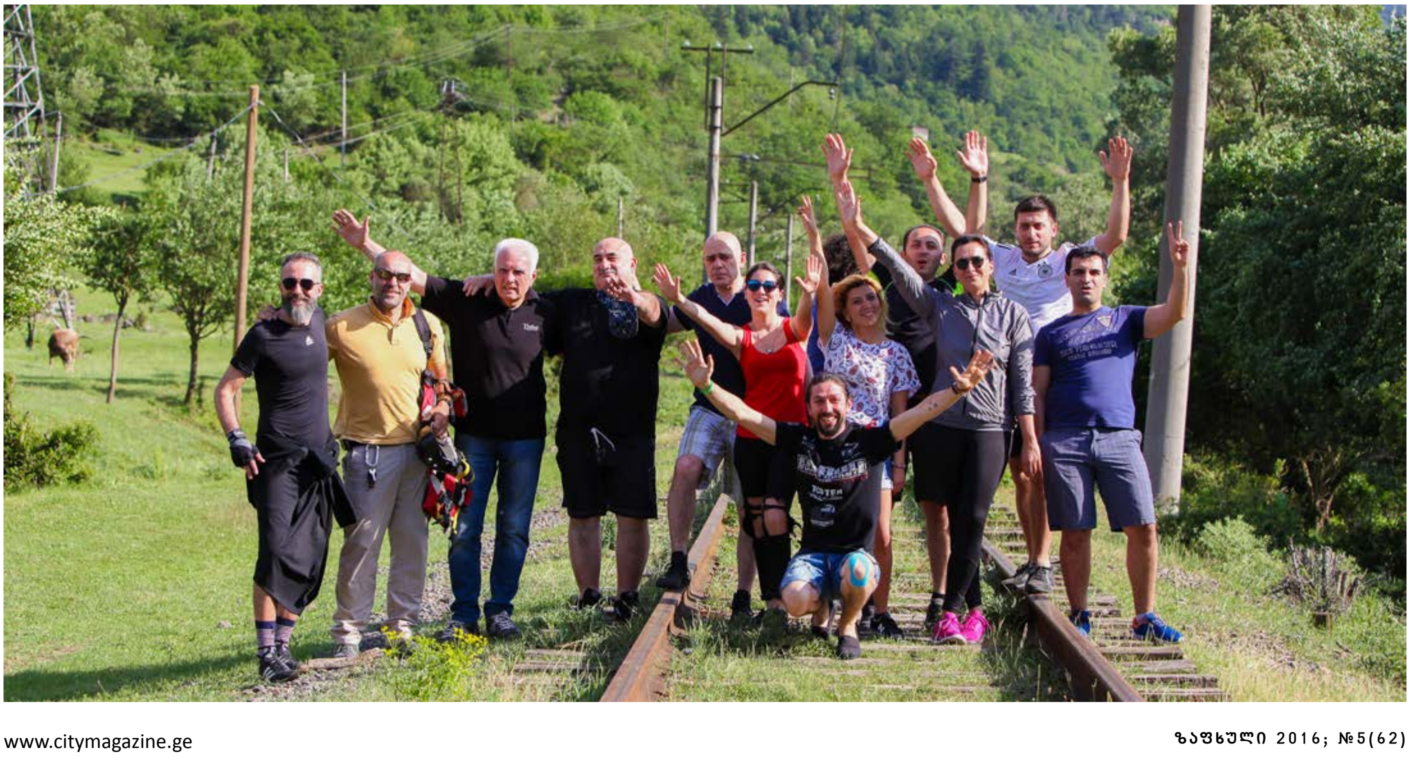
ეს ჩემს ცხოვრებაში პირველი ჯომარდობაა და, პირობას გაძლევთ, არა უკანასკნელი. წყალი ჩემთვის დასვენების ერთ-ერთი მთავარი ატრიბუტია. ვფიქრობდი, რომ კარგად მომზადებულიც ვიყავი, მაგრამ მდინარეზე დაშვება და ნავის მართვა სრულიად ახალი შეგრძნებებია. მდინარეზე ორ ჯგუფად დავეშვით და, იმის მიუხედავად, რომ ჩემი გუნდი მოწინააღმდეგისას აშკარად ჩამორჩებოდა, მაინც უზომოდ კმაყოფილი ვიყავი. მორჩილად ვასრულებდი დათო ქაცარავას ბრძანებებს, თუმცა ერთი-ორჯერ შემხვედრმა ტალღამ კინაღამ რომ ამოგვატრიალა, ცოტა არ იყოს შემეშინდა. მაგრამ მთავარი რჩევა კარგად გვახსოვდა – რაც არ უნდა იყოს, პანიკაში არ ჩაცვივდეთო და ომახიანი შეძახილებით წინ მივიწევდით.

“სითის“ დაკვირვებული მკითხველი სპაცენტრებისა და დეტოქსპროგრამებისადმი ჩემს სისუსტეს უკვე კარგად შეამჩნევდა, მაგრამ, გულახდილად გეტყვით, ჯანსალი ცხოვრებისკენ გზა სწორედ „რიქსოს ბორჯომის“ ამ აქტივობებით იწყება და, უპირველეს ყოვლისა, ჯომარდობით. ამასთანავე, გუნდური თამაშები იდეალური მიგნებაა კორპრორაციული დასვენებებისთვის და, მერწმუნეთ, თქვენს სამსახურში დასაქმებულებისთვის ამაზე უკეთესს ვერაფერს მოიფიქრებთ, ხელფასის მომატების გარდა, ცხადია, თუმცა ორივე შეიძლება.

“ბორჯომის რიქსოსში“ უამრავი უცხოელი დამსვენებელია, რომლებიც აქაურობაზე, უბრალოდ, შეყვარებულები არიან. ბორჯომის ხეობაზე, ლიკანის დასასვენებელ კომპლექსსა და მის ისტორიაზე თქვენზე უკეთ მოუყვებიან დაინტერესებულებს. „რიქსოს ბორჯომის“ სამზარეულოც დამსვენებელთა ამ სიყვარულს ითვალისწინებს და მენიუში ევროპულთან ერთად ქართული სამზარეულოს კერძებსაც შეხვდებით. ეს ყველაფერი კომპლექსშია თქვენთვის უკვე კარგად ნაცნობი დეტოქსპროგრამის, აუზის, სამედიცინო-გამაჯანსაღებელი პროცედურებისა და მასაჟების პარალელურად. სპორტული აქტივობებით სასიამოვნოდ დაღლილებსა და გაჯანსაღებულებს კი სპეციალური გასართობი პროგრამა გელოდებათ, „რიქსოს ბორჯომის“ მოწვევით კომპლექსში ხშირად იმართება ცნობილი ქართველი მომღერლების მუსიკალური საღამოები.

დასვენებამ ფანტასტიკურად ჩაიარა, ორდღიანი სტუმრობის შეჯამებისას ყველანი კიდევ უფრო დავახლოვდით და ვამბობდით, რომ ნამდვილი დასვენება მაინც აქტიური დასვენებაა, როცა ჯომარდობის შემდეგ კუნთები სასიამოვნოდ გტკივა, „რიქსოს ბორჯომის“ ფუმფულა და ოთხი სახეობის ბალიშზე თავის მიდებისას კი უმალვე გეძინება, ყოველგვარი ფეისბუქისა და ჩართული ტელევიზორის გარეშე.

სითი ეკა **ხოფერია**
ფოტო: იკა პირველი



არდი დაზღვევა

ინოვაციური „არდი“ – ექსკლუზიური სერვისპროვაიდერები საზღვარგარეთ

ახალგაზრდა, კრეატიული, ენერგიული, ინოვაციური, – ასე ახასიათებენ სადაზღვევო კომპანია „არდის“ მარკეტოლოგები და თავად მომხმარებლებიც. „არდი“ მოკლე ხანში იქცა საქართველოს სადაზღვევო ბაზრის ერთ-ერთ ლიდერ მოთამაშედ სწორედ ჩამოთვლილი თვისებების გათვალისწინებით და, რა თქმა უნდა, უნიკალური შეთავაზებებით – 2016 წლის ზაფხულს „არდი“ რამდენიმე სიახლით ხვდება: „ვიტამინებით სავსე“ დაზღვევა და პროვაიდერი კლინიკები საზღვარგარეთ; „სითი“ „არდის“ წარმომადგენლებს სწორედ ამ ორი სიახლის შესახებ ესაუბრა.

რა სიახლეს სთავაზობს „არდი“ მომხმარებელს?

თეონა გოდერიძე – „არდის“ პროდუქტის განვითარებისა და ხარისხის მართვის დეპარტამენტის უფროსი: ჩატარებული კვლევების მიხედვით დადგინდა, რომ ცალკე აღებული ფიზიკური პირების დაზღვევა მოთხოვნადია საქართველოში, რადგან თვითდასაქმებულთა წილი ძალიან დიდია და ამ ტიპის დასაქმებულებს მომსახურებას მხოლოდ ერთეული სადაზღვევო კომპანიები სთავაზობენ. ამ ყველაფრის გათვალისწინებით შეიქმნა „არდის“ ინდივიდუალური ჯანმრთელობის დაზღვევის ახალი პროდუქტი „ვიტამინები“, რომელიც 1 ივლისიდან ამოქმედდა. პაკეტის შეძენა შეუძლიათ იმ დიასახლისებს, სტუდენტებს, თვითდასაქმებულებს, ან ნებისმიერ ინდივიდუალურ პირს, რომლებიც ვერ ახერხებენ სარგებლობას კორპორაციული სადაზღვევო

პროგრამებით. ამასთან, პროდუქტის გააქტიურებიდან პირველი ერთი თვის მანძილზე იმოქმედებს სასარგებლო აქციაც. იმ შემთხვევაში, თუ რომელიმე ჩვენი დაზღვეული ურჩევს ოჯახის წევრს, ან მეგობარს „არდის ვიტამინების“ შეძენას, ორივე მხარე სიმბოლურად მიიღებს ვიტამინების მულტიკომპლექსს ასაკობრივი ჯგუფის გათვალისწინებით.

რას გულისხმობს „ვიტამინების“ პაკეტი?

სახელი „ვიტამინები“ – გულისხმობს 5 ტიპის ვიტამინს: **A, B, C, D, E** – რომელთა შორის არ არის განსხვავება შინაარსობრივად, ყველა „ვიტამინი“ მულტისერვისულია, მხოლოდ იცვლება თანადაფინანსების მოცულობა. რაც უფრო იზრდება ვიტამინის კატეგორია, მით უფრო მაღალი ლიმიტის ბენეფიციარი ხდება პაკეტის მფლობელი. მთავარი უპირატესობა ის არის, რომ პაკეტის შინაარსი ძალიან მარტივი და მომხმარებლისთვის ადვილად აღსაქმელია. მომხმარებლები, განსაკუთრებით ინდივიდუალური დაზღვევისას, ხშირად აწყდებიან პრობლემებს, რომ „თურმე“ მათთვის საჭირო პროცედურა არ ფინანსდება, ან მოცდის პერიოდი აქვს, რომ მას არ უთხრეს, ან არ გააფრთხილეს. ჩვენს შემთხვევაში ეს მინიმუმამდეა დაყვანილი, რადგან ყველა – **A, B, C, D, E** პაკეტის მფლობელი იღებს ერთნაირ შეთავაზებას „არდისგან“ და რაც ერთისთვის გამონაკლისია, ყველა პაკეტის მფლობელზე იგივე ვრცელდება. ასეთი გამონაკლისები ძალიან ცოტაა და მომხმარებელი მათ შესახებ თავიდანვე ინფორმირებულია, ზუსტად იცის, როდის რა სერვისი ჩაერთვება და მოულოდნელი „სიურპრიზის“ წინაშე არ დგება, რაც, ვფიქრობთ, ძალიან მნიშვნელოვანია სადაზღვევო კომპანიასთან ურთიერთობისას არა მხოლოდ საქართველოში, არამედ მთელ მსოფლიოში.

რა მომსახურებებს მოიცავს „ვიტამინების“ პროდუქტი?

ეკა ერგემლიძე – „არდის“ სამედიცინო დაზღვევის დეპარტამენტის დირექტორი: ყველა „ვიტამინის“ **A, B, C, D, E** პაკეტი მოიცავს ყველა ძირითად სამედიცინო სერვისს, განსხვავებული თანადაფინანსებით, რაც შესაძლებელია ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული პრობლემის დროს დაგჭირდეს. ესენია: ჰოსპიტალური მკურნალობა განპირობებული გეგმიური თუ უბედური შემთხვევით, ამბულატორიული მკურნალობა, მედიკამენტების ანაზღაურება, კერძო სასწრაფო

არდი
დაზღვევა

ვიტამინები
არდისგან

დახმარების ბრიგადის მომსახურება, გადაუდებელი ვაქცინაცია და სტომატოლოგია. „ვიტამინის“ ყველა პაკეტის მფლობელს შეუძლია ისარგებლოს როგორც ჩვენი პროვაიდერი კლინიკების ქსელით, ან აბსოლუტურად თავისუფალი არჩევანის სქემით, როდესაც დაზღვეული თავად წყვეტს რომელ ექიმსა თუ კლინიკას მიმართოს. ეს არჩევანი დაზღვეულმა პოლისის შეძენამდე უნდა გააკეთოს იმის მიხედვით, თუ რომელი ვარიანტია მისთვის უფრო მისაღები, ჰყავდეს პერსონალური ექიმი, რომელიც დაუგეგმავს და მისცემს რეკომენდაციებს ყოველი მომსახურების წინ, თუ პერსონალური ექიმის გარეშე თავად მართოს თავისი ჯანმრთელობის მდგომარეობა. მომსახურების ამ ორ სქემას შორის სხვაობა თვეში მხოლოდ ათი ლარია.

რა კრიტერიუმებით არჩევთ პროვაიდერ კლინიკებს?

ჩვენს პროვაიდერულ ქსელს და ყველა იმ სამედიცინო ცენტრს, რომლებსაც სურთ „არდისთან“ თანამშრომლობა, შემდეგ მოთხოვნებს ვუყენებთ: სამედიცინო მომსახურების ფართო სპექტრის მიწოდების შესაძლებლობა, მაღალი ხარისხის სამედიცინო მომსახურება, ანუ სამედიცინო თვალსაზრისით შედეგის მომტანი და, რა თქმა უნდა, არასამედიცინო სერვისების ხარისხი და კომფორტი, რომელიც არანაკლებ მნიშვნელოვანია.

თქვენ ხართ პირველი სადაზღვევო კომპანია საქართველოში, რომელსაც ჰყავს პროვაიდერი კლინიკები საზღვარგარეთ; რომელ ქვეყნებში აქვს მკურნალობის საშუალება „არდის“ სადაზღვევო პაკეტის მფლობელს?

საზღვარგარეთ მკურნალობის მსურველთა რიცხვი ძალიან დიდია, ამიტომ „არდის“ კორპორაციული პროგრამებით და ინდივიდუალურად დაზღვეულებს ვთავაზობთ საქართველოში შეძენილი სადაზღვევო ბარათით ადგილობრივ საუკეთესო სამედიცინო ჰოსპიტლებთან ერთად მსოფლიოში წამყვანი უცხოური კლინიკების მომსახურებითაც ისარგებლონ. თურქეთში მკურნალობა განსაკუთრებით მოთხოვნადია, რადგან მეზობელი ქვეყანაა და გადაადგილება უვიზოდ არის შესაძლებელი. „არდისა“ და თურქეთის N1 კლინიკა

არდი
დაზღვევა

ANADOLU

In Affiliation with
JOHNS HOPKINS MEDICINE

უპრეცედენტო მოვლენა ქართულ სადაზღვევო ბაზარზე
თურქეთის №1 კლინიკა ANADOLU
სადაზღვევო კომპანია არდის
საერთაშორისო სამედიცინო მომსახურების
ექსკლუზიური პროვაიდერია

ANADOLU Medical Center-ს შორის მაისში გაფორმდა ექსკლუზიური პროვაიდერობის ხელშეკრულება. **ANADOLU**-ს სამედიცინო ცენტრი **John Hopkins Medicine**-ის ჯგუფის წევრია, რაც სამედიცინო ხარისხის უმაღლესი გარანტია მთელ მსოფლიოში. როცა დაზღვეულს აქვს სურვილი და საჭიროება, რომ მკურნალობის მიზნით გაემგზავროს თურქეთში, მოგვმართავს ჩვენ, „არდის" საერთაშორისო სერვისების სპეციალური სამსახური კი უზრუნველყოფს ყველა საჭირო სამედიცინო დოკუმენტაციის მოძიებას, რათა მივიღოთ ე.წ „მეორე სამედიცინო აზრი" **(Medical Second Opinion)**. ამ ინფორმაციის გაცვლა და მეორე აზრის მოსმენა არის სრულიად უფასო ჩვენი მომხმარებლისთვის. აუცილებლად უნდა აღინიშნოს ის ფაქტი, რომ ბევრს არ აქვს საშუალება დამოუკიდებლად აწარმოოს კორესპონდენცია უცხოურ კლინიკებთან, ესაუბროს და გააანალიზოს სამედიცინო ენაზე მიღებული ინფორმაცია, შეაგროვოს საჭირო საბუთები. „არდი" კი გეუბნება – დაჯექი, დაისვენე, ვინაიდან ისედაც სტრესულ სიტუაციაში ხარ, ჩვენ კი შენ ნაცვლად ვიზრუნებთ. ვეხმარებით საცხოვრებლის არჩევაშიც და ვუზრუნველყოფთ აეროპორტში წარმომადგენელის დახვედრას. **ANADOLU Medical Center**-ში მკურნალობის მსურველებისთვის დამატებითი ბენეფიტები იქნება – სპეციალური დამატებითი ფასდაკლება **ANADOLU**-ს სრულ მომსახურებაზე, როგორც „არდის" დაზღვეულისთვის და ბილეთის

საფასურის 50%-ის უკან დაბრუნება მკურნალობის შემდეგ, მხოლოდ **Turkish Airlines**-ის ბილეთებზე, რომელიც შეძენილი იქნება საქართველოში **Turkish Airlines**-ის ავტორიზებულ ტუროპერატორებთან.

ისრაელის პროვაიდერ კლინიკებზე რას გვეტყვით?

რაც შეეხება ისრაელს, ჩვენი დაზღვევის ბარათით მომსახურების მიღება უკვე ისრაელის ისეთ წამყვან კლინიკებშიც იქნება შესაძლებელი, როგორიც არის: **Assuta, Sheba, Hourasky, Matzpen da Beilinson Rabin**. სულ ისრაელში 12 პროვაიდერი კლინიკა გვყავს და მომსახურების სქემა თურქეთის მსგავსია, თუმცა დიაგნოსტიკა და მეორე აზრის მოსმენა ამ შემთხვევაში ფასიანია. ზოგადად, ისრაელში მკურნალობა უფრო ძვირია, თუმცა თანადაფინანსება ჩვენი მხრიდან იგივეა, რაც თურქეთის შემთხვევაში. იმის გათვალისწინებით, რომ ისრაელთან მიმოსვლა უფრო რთულია, ვიდრე თურქეთში, ჩვენი პარტნიორი ისრაელის სამედიცინო ცენტრები გვთავაზობენ ონლაინკონსულტაციებს **Skype**-ის მეშვეობით, რაც მნიშვნელოვნად ზოგავს ტრანსპორტირების და სასტუმროში განთავსების ხარჯებს. არის შემთხვევები, როდესაც მსოფლიოში წამყვანი ექიმების მხოლოდ კონსულტაციაც კი საკმარისია, რომ მკურნალობის სწორი ტაქტიკა იქნას შერჩეული და ხშირად პროცესის გაგრძელება საქართველოშივე შესაძლებელი ხდება. ასეთი მიდგომით ხდება დროის, ენერგიის და ფულადი რესურსების მნიშვნელოვანი დაზოგვა და დაზღვეულის ჯანმრთელობის მდგომარეობისთვის მაქსიმალურად პოზიტიური შედეგის მიღება.

P.S სასარგებლო ინფორმაცია: სადაზღვევო კომპანია „არდი“; 24/7 სატელეფონო ხაზი: 2101010; www.ardi.ge; FB: ardigroup

სათავო ოფისი/დაზღვევის სახლი: ვაჟა-ფშაველას გამზ. 3, 0160, თბილისი საქართველო

ვაკის სერვის-ცენტრი: ჭავჭავაძის გამზ. 60, თბილისი, საქართველო

გლდანის სერვის-ცენტრი: ხიზანიშვილის ქ. 17

ქუთაისის ფილიალი: ი. გრიშაშვილის ქ. 3

ბათუმის ფილიალი: ფარნავაზ მეფის გამზ.№15

Anadolu Medical Center | Your Health Destination | Anadolu | Web: www.anadolumedicalcenter.com

ნინო ზარათაშვილის
ერთი დღე „ლილო მოლში“

უკვე 25 წელია, რაც „ლილო მოლი“ არსებობს, ის უზარმაზარ ტერიტორიას მოიცავს, ამიტომაც სასურველი პროდუქციის მალე მოძებნა ცოტათი რთულიც იყო. ახლა ტერიტორია მთლიანად სექტორებად დაყოფილი და დანომრილია, რის შემდეგაც შოპინგი ძალიან გამარტივდა. თუკი აქამდე „ლილო მოლის“ სტუმრებს ბევრი სიარული და ძებნა უწევდათ, დღეს უკვე არსებობს რუკა, რომელზეც დატანილია მთელი ტერიტორია. რუკა დაყოფილია სექტორებად და ფერებად; აღნიშნულია, რომელ სექტორში რა პროდუქციის შეძენაა შესაძლებელი. უამრავ სიახლესთან ერთად, რომელსაც „ლილო მოლი“ მომხმარებელს სთავაზობს, უმნიშვნელოვანესია აპლიკაცია ანდროიდისა და ***IOS****-ისთვის,* ***LILO MALL APP*** *– მარტივი და მოსახერხებელი აპლიკაციაა, რომლის დახმარებითაც ნებისმიერი მომხმარებელი ძალიან ადვილად მიაგნებს, სად უნდა მივიდეს სასურველი პროდუქციის საყიდლად. აპლიკაციაში მივუთითებთ მაღაზიის ან ნომერს, ან სახელს, ან პრდუქციის კატეგორიას, აპლიკაცია კი ობიექტამდე მისასვლელ მარშრუტს რუკაზე გიჩვენებთ.*

„ლილო მოლში“ საშოპინგოდ ტელეკომპანია „იმედის“ სახე, „დღის შოუს“ კულინარი ნინო ბარათაშვილი დავპატიჟეთ. ნინოს ყველაზე მეტად საყოფაცხოვრებო ნივთები და სამზარეულო ინვენტარი მოეწონა. მოგვიანებით ხელოვნური ყვავილების ულამაზეს სალონსაც ვესტუმრეთ.

ნინო ბარათაშვილი:

დიდი ხანია „ლილო მოლში“ არ ვყოფილვარ, ბევრჯერ მსმენია, რომ აქ უზარმაზარი არჩევანი და დაბალი ფასებია, თუმცა ჩემი რეჟიმიდან გამომდინარე ვერ მოვახერხე შოპინგზე წამოსვლა. გაცილებით დიდი ტერიტორია დამხვდა, ვიდრე წარმომედგინა. საჩუქრად შევარჩიე სახლის მოსაწყობი ლამაზი ნივთები, ძალიან დიდი არჩევანი იყო და საკმაოდ მისაღები ფასები. აპლიკაციის დახმარებით ადვილად მივაგენი სასურველ მაღაზიას. რა თქმა უნდა, ისე ვერ წამოვიდოდი ამ უზარმაზარი ბაზრობიდან, ჩემთვის ყველაზე საინტერესო – სამზარეულო ინვენტარი რომ არ მენახა. აქ მართლაც შეიძლება ყველაფრის ყიდვა, რაც კი სამზარეულოში გამოგადგებათ. არის როგორც მაღალი, ისე საშუალო ხარისხის პროდუქცია, თუმცა ასეთ დაბალ ფასად სხვაგან ვერსად ნახავთ. ბოლოს კი ხელოვნური ყვავილების ულამაზეს მაღაზიას ვესტურეთ. ისეთი ლამაზი გარემო იყო, ძალიან მომეწონა, შიგნით შევედი და ყვავილების სამყაროში მოვხვდი.

ბოლოს კი ხელოვნური ყვავილების ულამაზეს მაღაზიას ვესტუმრეთ. ისეთი ლამაზი გარემო იყო, ძალიან მომეწონა, შიგნით შევედი და ყვავილების სამყაროში მოვხვდი.

Renew-ის მთავარი მხატვარი და დიზაინერი თეკლე ხახუბია

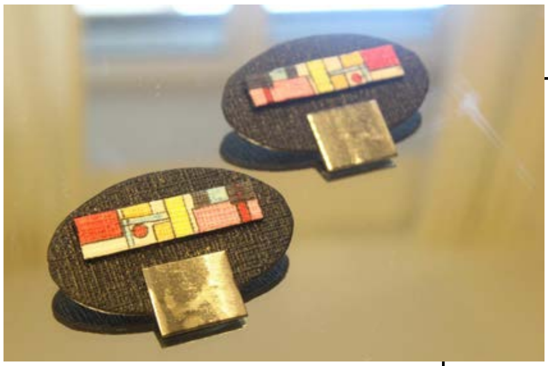
Renew-ის ბრენდ-მენეჯერი ნესტან ხახუბია

Renew

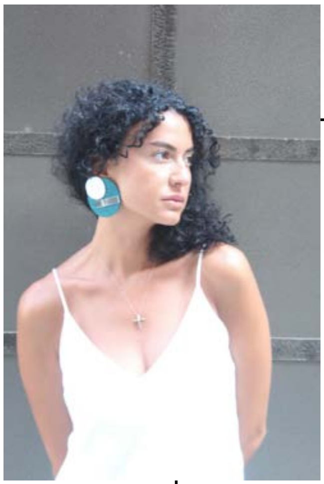
Facebook: Renew | Instagram : renew_official | Contact : 551 17 11 33

Renew-ის მასიური საყურეები სითი-გოგოებისათვის უკვე კარგად ცნობილი ბრენდია. აქსესუარები მაღალი ტექნოლოგიით მზადდება, მასალა ანტიალერგიულია, საყურის მასიურობის მიუხედავად, **Renew**-ს სავიზიტო ბარათი მისი სიმსუბუქეა. ეს არის ხენარევი ვატმანი დამუშავებული პროფესიონალური აკრილით და დამატებული მეტალის დეტალებით, რაც ძალიან ეფექტიანს ხდის მათ.

Renew გთავაზობთ საზაფხულო კოლექციას: გამჭვირვალე ჩანთებს, ტყავის, ოქროს და ვერცხლიფერ **BodyBelts** (ტანის ქამრებს), და რა თქმა უნდა, აქტუალურ საყურეებს მეტალის დეტალებით. მაღალი ხარისხის მიუხედავად, **Renew**-ს ფასები ყველასთვის მისაღებია.

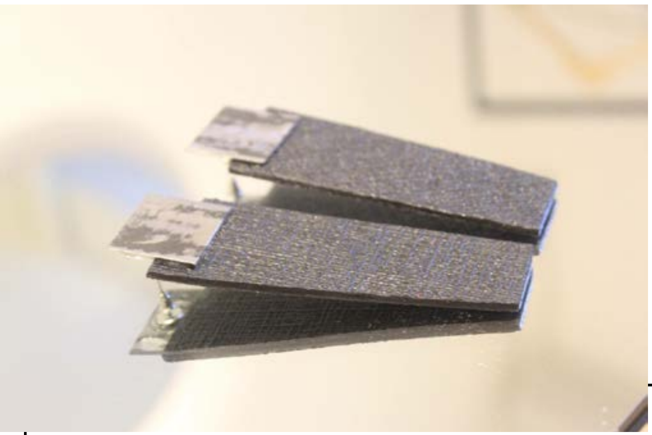


Black to Black – შავი საყურე ორნამენტებით და მეტალით –აქსესუარი პატარა შავი კაბისთვის. მისი მორგება აუზზე შავ საცურაო კოსტუმზეც იქნება საინტერესო.



Modern Blue With Metals – ლურჯი საყურე, მას კონტრასტული ფერის ტანისამოსთან გირჩევთ.

Transparent Bags with Wood-Details -გამჭვირვალე ჩანთები 2016 წლის ყველაზე გავრცელებული ტენდენციაა. ზაფხული ამ ჩანთების გარეშე უბრალოდ წარმოუდგენელია.



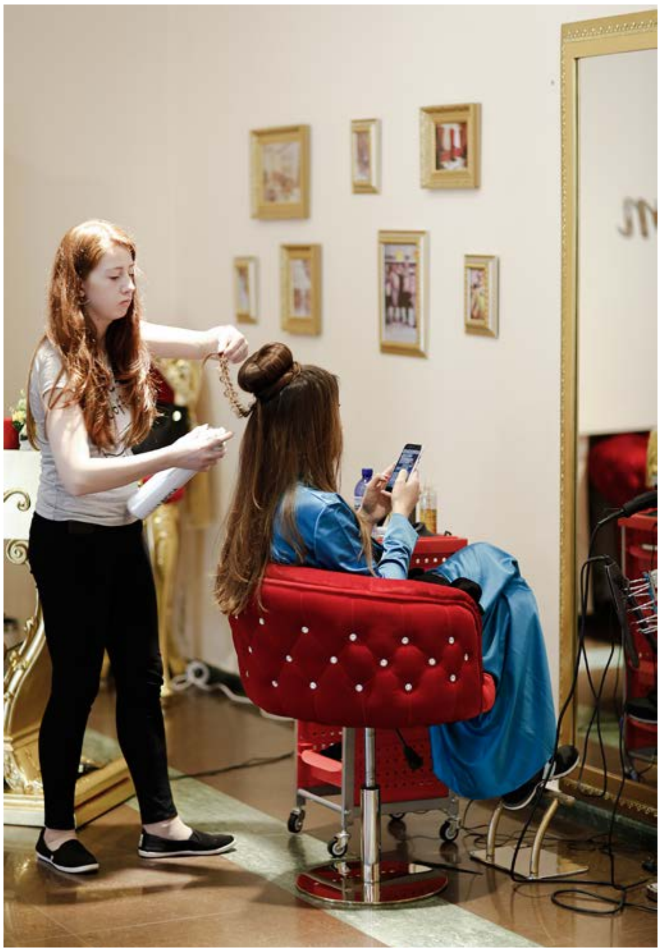
Elegant Shapes – გრძელი საყურე სათავეში მეტალით, ეს კონკრეტული მოდელი ელეგანტური ქალბატონებისთვის არის განკუთვნილი, ასეთი საყურე თეთრი ფერისაც ძალიან დახვეწილია მისი გაკეთება ქორწილში თავად პატარძალსაც დაამშვენებს. საყურეს მოირგებს საქმიანი ქალბატონი როგორც საქმიან შეხვედრაზე, ისე საღამოს წვეულებაზე.

Leather, Golden and Silver Bodybelts – უნივერსალური ქამარი, რომელსაც ტრადიციულ სამოსთან ერთად, ბოლო ტენდენციების მიხედვით, საცურაო კოსტიუმზეც გაიკეთებთ.

SHERNI NAIL SALON BATUMI

სივრცე, რომელიც თავის მოვლის მრავალფეროვან მომსახურებას გთავაზობთ

თმის მოვლა: შეჭრა, დავარცხნა, შეღებვა, ქიმიური დახვევა და გასწორება, თმის დაგრძელება, სპამოვლა თმისთვის, ვარცხნილობა, საქორწილო ვარცხნილობა. **ფრჩხილების მოვლა:** კლასიკური, ცხელი, ბრაზილიური, სპამანიკური, აპარატის, მანიკური გელით. **სახის მოვლა:** კონსულტაცია კოსმეტოლოგთან, სახის მასაჟი, გამწმენდი მოვლა, დამატენიანებელი მოვლა, ანტიასაკობრივი მოვლა.



კოსმეტოლოგია: ადგილობრივი ანესთეზია, სახის ნაოჭებისა და კონტურის ინექციური კორექცია, ტუჩის კონტურის ინექციური კორექცია (**Teosyal Deep**) (**Surgiderm** 24.30), მეზოთერაპია, 3D ძაფები, ბოტულოთერაპია (**Alergan Botox**), ბიორევიტალიზაცია, პირსინგი, დეპილაცია,

ვიზაჟი: წარბები, წამწამების დაგრძელება (კლასიკური, 2D, 3D)

Sherni Nail Salon

მისამართი: ქ. ბათუმი, ზ. გორგილაძის N36; სამუშაო საათები: 10:00-22:00; +995 558 94 29 29 +995 0422 24 24 11; Instagram: Sherni_nail_salon; Fb: Sherni_nail_salon

SANIMA & CITY

bride to be!

SANIMA

მოდელები: მარიამ ვაშაძე, ტელეწამყვანი;
თაკო ჩორგოლაშვილი, ტელეწამყვანი;
ელენე მახარაშვილი, სააგენტო LOOKMODELS
ფოტო: ლაშა ლულუნიშვილი LIG Studio
პროდიუსერი: თეა ხოფერია
ტექსტი: ნინი გოგოლაძე
სტილი: სალონი SHERNI NAIL SALON (ბათუმი)
მაკიაჟი: ნინო მარტაშვილი
ხალათები: SANIMA
ლოკაცია: სასტუმრო LEOGRAND BATUMI

თუკი ახლა, „სითის“ ახალი ნომრის თვალიერებისას აღმოაჩენთ, რომ შვებულებამდე რამდენიმე დღე დაგრჩათ, მაგრამ ჩვენი გმირებისგან განსხვავებით, ჩემოდნებში „სანიმას“ ულამაზესი ხალათები და საზღვაო ატრიბუტიკა ჯერ არ ჩაგილაგებიათ, ნუ იღელვებთ, „სითის“ მეგობრების, „სანიმას“ გოგოების ტელეფონებსა და კონტაქტებს შეგატყობინებთ, თქვენთვის სასურველ მოდელს აუცილებლად მოგისწრებენ და საზღვაო კურორტზე ეფექტიანი და დაუვიწყარი გამოჩენა გარანტირებული გაქვთ. მით უფრო, თუ თქვენს ცხოვრებაში ახალი ეტაპი იწყება: წინ საქორწილო მზადებაა, ან თაფლობის თვე. „სანიმას“ ბრენდის უნიკალურობა სწორედ ისაა, რომ თუკი მისი ერთი რომელიმე მოდელი გაქვთ, გარდერობზე დიდად ზრუნვა არ არის საჭირო. პრინციპში, კარგად რომ დავფიქრდეთ გოგოები, რა გვჭირდება საქორწინო დღეებში, საპატარძლო კაბისა და ლამაზი ფეხსაცმლის გარდა, ცხადია? მართალია, ის სამოსი, რომელიც მხოლოდ მისთვის, ან უკიდურეს შემთხვევაში, უახლოესი მეგობრების თვალისთვის არის განკუთვნილი. ***Bride To Be*** *– ეს „სითის“ და „სანიმას“ რიგით მეორე პროექტია, რომლის მთავარ გმირებს ერთი საინტერესო როლი უნდა მოერგოთ – პატარძლისა და მისი მეგობრების.*

იდეა სახალისო და პრაქტიკული აღმოჩნდა. სახალისო, ვინაიდან პატარძლის როლის თამაში ყოველთვის კარგ და მხიარულ განწყობაზე გაყენებს, პრაქტიკული კი იმ თვალსაზრისით, რომ მინიმუმ სამმა გოგომ ჩვენს სითიში ზუსტად იცის, სად რომელი მოდელი მოირგოს.

ჩვენი თხოვნით, გამოცდილებასა და შთაბეჭდილებებს თქვენც გაგიზიარებენ. მერე რა, რომ ჯერ პატარძალი არ ხართ, ზაფხულის ცხელი დღეები, ზღვა, აუზი, დასვენება და „სანიმა“ გელოდებათ!

SANIMA

თაკო ჩორგოლაშვილი

ტელეწამყვანი

SANIMA

Sanima Bride

SANIMA

Sanima Velvet

SANIMA

Sanima Ocean

SANIMA

თაკო ჩორგოლაშვილი

დიდი, პომპეზური და ხალხმრავალი ქორწილი არასდროს მხიბლავდა. მომწონს სისადავე, ძალიან ვიწრო წრეში გადახდილი ლამაზი ქორწილი. კაბაზე არასდროს მიფიქრია, თუმცა, ალბათ, სადას და ჰაეროვანს მივანიჭებ უპირატესობას. დატვირთული საქორწილო კაბები იშვიათად მომწონს. მომწონს ღია ცის ქვეშ გადახდილი, მსუბუქად გაფორმებული ქორწილი. არ არის აუცილებელი ძვირად ღირებული ყვავილები და გაფორმება, მთავარია, გემოვნებიანად იყოს გაკეთებული. ე.წ. „დევჩატნიკის" ტრადიცია ნამდვილად მხიბლავს. ესეც ერთგვარი სამზადისი და განწყობის შექმნაა განსაკუთრებული დღისთვის.

"სითი" და „სანიმა"

ძალიან საინტერესო ერთობლივი პროექტი იყო, ხალათი და ზღვის მოსაცმელი არის ის, რაც ქალს ყველაზე მეტად ხიბლავს და კომფორტს უქმნის.

Sanima Robes – დღეს მე „სანიმას" ხალათების მომხმარებელი ვარ, იმდენად მომწონს მათი ხალათები, რომ სახლში და ზოგჯერ, ზღვის სანაპიროზეც კი მაცვია.

Sanima in Voga – მაშინაც კი, როდესაც ვისვენებ და არ ვარ გაპრანჭული, ეს ხალათი სრულიად საკმარისია იმისთვის, რომ ვიყო ფორმაში სახლის პირობებში და ყოველთვის მომწონდეს ჩემი თავი.

Sanima Ocean – თუ ის უკვე თქვენს საზღვაო ჩანთაშია, დარწმუნებული იყავით, მუდამ ყურადღების ცენტრში იქნებით, ეს კი ყველა გოგოს მოწონს!

Sanima Velvet – ეს სრულიად ახალი აღმოჩენა იყო ჩემთვის, ხავერდის ხალათები, სილუეტური და ძალიან კარგი ხარისხის, ვფიქრობ, ყველას მოუხდება.

SANIMA

Sanima Velvet

ელენე მახარაშვილი
სააგენტო LOOKMODELS
SANIMA

SANIMA

Bridesmaid
Bride

Ambience

de luxe

5 Kutateladze Str. Tbilisi. Georgia
Tel.: 2 61 41 00
Email: ambiencedeluxe@hotmail.com

ელენე მახარაშვილი
სამოდელო სააგენტო Lookmodels

დიდ, თეთრ, ფუშფუშა კაბასა და გრანდიოზულ ქორწილზე არასდროს მიოცნებია. ჩემი ქორწილი ყოველთვის ძალიან სადა კაბით, ღია ცის ქვეშ წარმომედგინა, ცოტა ვინტაჟურ სტილში, ახლო მეგობრებით მხიარული მუსიკის ფონზე. არ მომწონს ქორწილის ტრადიციული სამზადისი, მათ შორის არც ე.წ. „დევჩატნიკი" – გოგონების წვეულება, ალბათ, ქორწილის წინა დღეებში ამ დღესაც არ აღვნიშნავდი.

ჩემი ოცნების ქორწილი ტრადიციულისგან განსხვავდება; არ იქნება თამადა, ქართული ცეკვა და არც ქორწილებისთვის დამახასიათებელი „ფლეილისტი". ამ დღეს ყველაზე მნიშვნელოვანი ნაწილი იქნება ჯვრისწერა და ჩემი უახლოესი ადამიანების ყოფნა ჩემ გვერდით.

"სითი" და „სანიმა"

"სანიმას" და „სითის" პროექტი ნამდვილად დასამახსოვრებელი ექსპერიმენტი იყო. „სანიმას" ხალათები და ზღვის მოსაცმელები ნამდვილად გამორჩეულად გაგრძნობინებს თავს სახლშიც, აუზზეც და ზღვის სანაპიროზეც.

მე ატლასის ხალათი მაქვს და ძალიან მეხმარება ზაფხულის ცხელ დღეებში თავი კომფორტულად და დახვეწილად ვიგრძნო.

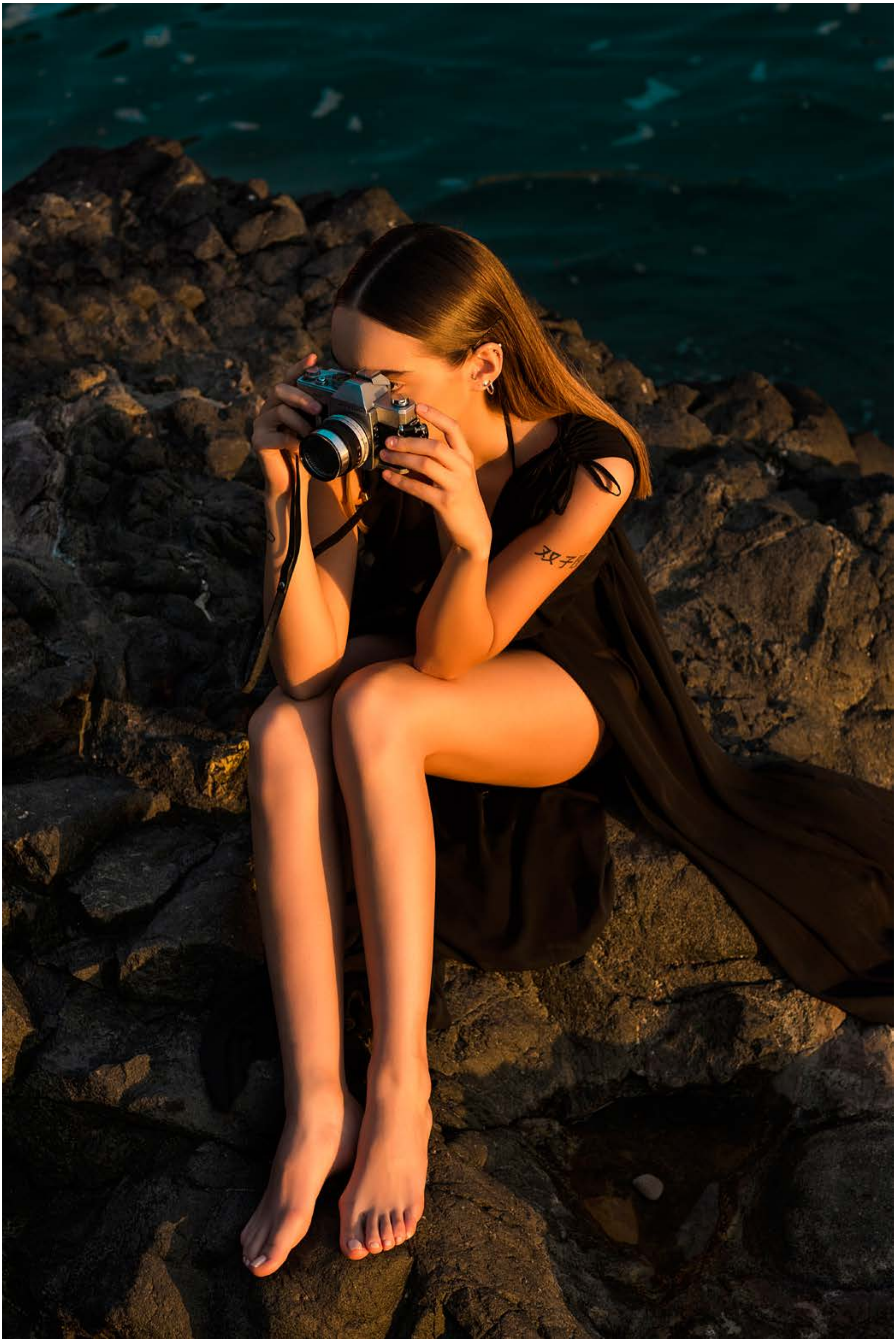
მზე ყველაზე მეტად მაბედნიერებს, შესაბამისად, ზღვაც ძალიან მიყვარს და ყოველთვის მოუთმენლად ველოდები ზაფხულის სეზონს. ამ პერიოდში ყველა ძალიან ბედნიერია და, როგორც ოდრი ჰებბერნი იტყოდა: „ბედნიერი ქალები ყველაზე ლამაზები არიან."

Sanima in Voga

双子座
Sanima Ocean

SANIMA

SANIMA



SANIMA

მარიამ ვაშაძე

ტელეწამყვანი

06

SANIMA

მარიამ ვაშაძე
ტელეწამყვანი

SANIMA

ჩემს ქორწილზე ჯერ ბევრი არ მიფიქრია, ერთადერთი ის ვიცი, რომ მინდა იყოს ზღვის სანაპიროზე. ალბათ, ამაზე ლამაზი ვერცერთ დარბაზში ვერ იქნება. მზე, ზღვა და საყვარელი ადამიანები. ყველაფერი სადად და გემოვნებით გაფორმებული, დეკორაციას, ალბათ, თეთრი, ცისფერი და ვერცხლისფერი ფერებით გავაფორმებდი, გამოვიყენებდი ცოცხალ ყვავილებს. ტორტი, სავარაუდოდ, ლამაზი, გემრიელი და გრანდიოზული იქნება, იმიტომ რომ ძალიან მიყვარს. დაახლოებით ვიცი კაბის დიზაინიც, აუცილებლად უნდა იყოს ნაზი და ჰაეროვანი, თეთრი, ან წყლისფერი. ამ ყველაფერს დაემატება გემოვნებიანი სიმღერები, საღამოს დასასრულს კი **DJ.** ახლა აღმოვაჩინე, რომ ჩემს ქორწილზე მიფიქრია და თან არცთუ ისე ცოტა, თითქმის ყველაფერი ვიცი, როგორი მინდა იყოს.

"სითი" და „სანიმა"

სასიამოვნო იყო ზღვის სანაპიროზე გადაღებები. ვფიქრობ, კარგი პროექტი გამოვიდა, თუმცა მე ზღვა იმდენად მიყვარს, რომ სიხარულით ვხვდები ყველა გადაღებას, რომლებიც ზღვაზე იგეგმება, ამიტომ სუბიექტური ვიქნები.

Sanima Ocean – წყალთან და ზღვასთან ასოცირდება, ამიტომ ჩემია.

Sanima in Voga – ფაქტობრივად, კაბა არ გჭირდება.

Sanima Robes – დახვეწილი ქალის **Must Have.**

Sanima Velvet – ჩემთვის ცხელი ზაფხულის დღეების მიუხედავად, აუცილებელი ატრიბუტია საზღვაო მოგზაურობის!

ზაფხული წელიწადის ის დროა, რომელიც ყველაზე მეტად მიყვარს. აგვისტოში დავიბადე და, ალბათ, უფრო ამიტომ ვარ ზაფხულის გოგო. ამ დროს ვიცვლები როგორც გარეგნულად, ისე შინაგანად. ვარ ფერადი, მხიარული, მუდამ კარგ განწყობაზე. არ მბეზრდება, წელიწადის ყველა დროს გავცვლიდი ზაფხულში.

Sanima in Voga

SANIMA

Sanima Velvet

SANIMA

Sanima Ocean

პროექტი დასრულდა!

სითისთან ერთად

გახდი!

სითის სახე

სამ თვეზე მეტი დრო გავიდა იმ დღიდან, რაც ჟურნალმა „სითიმ“ ერთ-ერთი ყველაზე პოპულარული და სახალისო კონკურსის შესახებ ამცნო ჩვენს მკითხველს. „გახდი „სითისთან“ ერთად, გახდი „სითის“ სახე“! – ამ პროექტისთვის თავდაპირველად კონკურსანტთა რაოდენობა მკაცრად იყო განსაზღვრული, „სითის“ გუნდი მხოლოდ 6 მონაწილის მისაღებად იყო მზად, თუმცა ფეისბუკზე მოწერილმა ბლოგპოსტებმა გადაწყვეტილება შეგვაცვლევინა. და აი, თქვენ წინაშე არიან ჩვენი ზაფხულის გამოცემის მთავარი გმირები – 11 კონკურსანტი. „სითი“, ბუნებრივია, მარტო ვერაფერს გახდებოდა; ამ საქმეში ნამდვილი პროფესიონალები და საოცრად მონდომებული ადამიანები ჩაერთვნენ: დიეტოლოგები ნატა გაგუა და ნატალი გოგავა, გოგოების ერთი ნაწილი „კლუბ 71“-ში ჩაეწერა, სადაც ფიზიკურ აქტივობებთან ერთად მათ განკარგულებაში იყო „კლუბ 71“-ის სპაზონის მთელი გუნდი. მეორე ნაწილი კლინიკა „მედის“ მეგობრები გახდნენ, ფიტნესინსტრუქტორები და მასაჟისტები მკაცრად გაწერილი გრაფიკის შესრულებას ადევნებდნენ თვალს და ისე გულშემატკივრობდნენ გოგოებს, როგორც ნამდვილ კონკურსებს სჩვევიათ. ჩვენი კიდევ ერთი მეგობარი გახლავთ **Body Care** *და მთელი მისი გუნდი მარი მილორავას ხელმძღვანელობით. ჩვენი გოგოების მონაყოლით, ამ ცენტრში ნამდვილ სასწაულებს ახდენენ. ყველას დიდი მადლობა. უპირველეს ყოვლისა, ჩვენს კონკურსანტებს, რომლებმაც მხარი აგვიბეს, შედეგად ჩვენ და, რაც მთავარია, საკუთარ თავს ზაფხულისთვის ერთ-ერთი ყველაზე სასიამოვნო საჩუქარი გაუკეთეს – ზედმეტ კილოგრამებს დაემშვიდობნენ.*

ფოტოპროექტის ავტორები: **LIG Studio**, სილამაზის ცენტრი „ნატალი“, ლოკაცია: **UPTOWN SPACE**

კლუბი71
სპა | აუზი | ფიტნესი

ახალი სეზონიდან ბევრი სიახლე „კლუბ 71“-ში!

- ბევრი მოთხოვნადი პაკეტი;
- გაფართოებული თერმული სპა;
- გაუმჯობესებული სპატექნოლოგიები - ‘’ELEMIS BIOTEC’’ აპარატი;
- თანამედროვე ტრენაჟორები;
- განახლებული ფიტნესდარბაზი;
- დახვეწილი ინტერიერი;
- „კაფე 71“-ის მრავალფეროვანი მენიუ.

ვაჟა-ფშაველას გამზ. 71,
თბილისი 0186
ტ.: +99532 2 200071
www.club71.ge

ნატა გაგუა და მისი გუნდი

პროექტში მხოლოდ დადებითი დავინახე, რადგან, როგორც სპეციალისტი, ვთვლი, რომ მოტივაციის ამაღლების თვალსაზრისით, თითოეული მონაწილისთვის ეს ცალსახად დიდი საჩუქარი იყო. სამი თვის განმავლობაში კონკურსანტებს წონაში დაკლების და, რაც მთავარია, ჯანსალი ცხოვრების წესის დაცვის მაქსიმალურად ეფექტიანი გზები შესთავაზა „სითის“ პროექტმა. დღეს უკვე ყველაფერი ნათელია; ყველა მათგანს აქვს სასურველი შედეგი, რომლის მიღწევა სამი თვის განმავლობაში რეალურად შეიძლებოდა.

ძალიან დიდია გამოხმაურება და ინტერესი ამ კონკურსის მიმართ სოციალურ ქსელშიც, მწერენ, თუ როდის იქნება მომდევნო კონკურსი, რათა მიიღონ მონაწილეობა. შესაძლოა, მომდევნო ჯერზე კონკურსი უფრო განვითარდეს, სხვა შტრიხები შეიძინოს, მაგრამ პირველისთვის ის ძალიან წარმატებულია.

საგრძნობი შედეგი დადეს ჩემი გუნდის წევრებმა. მაგალითად, ერთმა მონაწილემ 30 კილოგრამი დაიკლო!

აქვე უნდა ითქვას, რომ არ იყო ადვილი დიეტისა და სპორტული აქტივობების ზუსტად დაცვა, მათ ხომ თავიანთი ცხოვრება, სამსახური, ოჯახი აქვთ. ანუ, მთელი დღე მხოლოდ საკუთარ თავს არ ეკუთვნიან, მაგრამ აიძულეს თავი, რომ გადაელახათ სხვადასხვა დაბრკოლება და მიეღწიათ მიზნისთვის.

ახლა, როდესაც პროექტი დასრულდა, ყველანი კმაყოფილები ვართ, მეც და ჩემი გუნდის წევრებიც, თუმცა ჯანსალი ცხოვრების სტილის დაცვა ამით სულაც არ დასრულებულა, პირიქით, ყველაფერი ახლა იწყება. უკვე მივეცი რჩევები, თუ როგორ უნდა მოიქცნენ კონკურსის შემდეგ. ყველა მათგანი აპირებს ამ რჩევების გათვალისწინებას, რადგან მომავალშიც თუ არ გააგრძელეს ჯანსალი კვება, გაწეული შრომა და მიღწეული შედეგი, რასაკვირველია, დროებითი იქნება.

რჩევები ზაფხულისვის

ზაფხული ძალიან კარგი დროა მათთვის, ვისაც ჯერ არ დაუწყია დიეტა. ახლა უფრო მეტი დრო გვაქვს, რომ ბუნებაში გავიდეთ, ან სხვა აქტივობები შევასრულოთ. სტიმულიც მეტია, რადგან ზღვის სეზონია და ყველას აქვს სურვილი, კარგად გამოიყურებოდეს. წელიწადის ამ დროს ჩვენთვის მეტად თვალშისაცემი და საგრძნობია, რომ ჯანსალი კვებისა და ჯანსალი ცხოვრების წესის გარეშე, ვიზუალურადაც და ჯანმრთელობითაც ისე კარგად ვერ ვგრძნობთ თავს. ნუ დაელოდებით კონკრეტულ დღესასწაულებს და დავიწყოთ საკუთარ თავზე ზრუნვა ხვალიდან, წლის ყველა დროს შორის ზაფხული ხომ საუკეთესო პერიოდია დიეტის დაწყებისთვის და ამისათვის ბუნებაც გვიწყობს ხელს.

თეო ჯულუხაძე

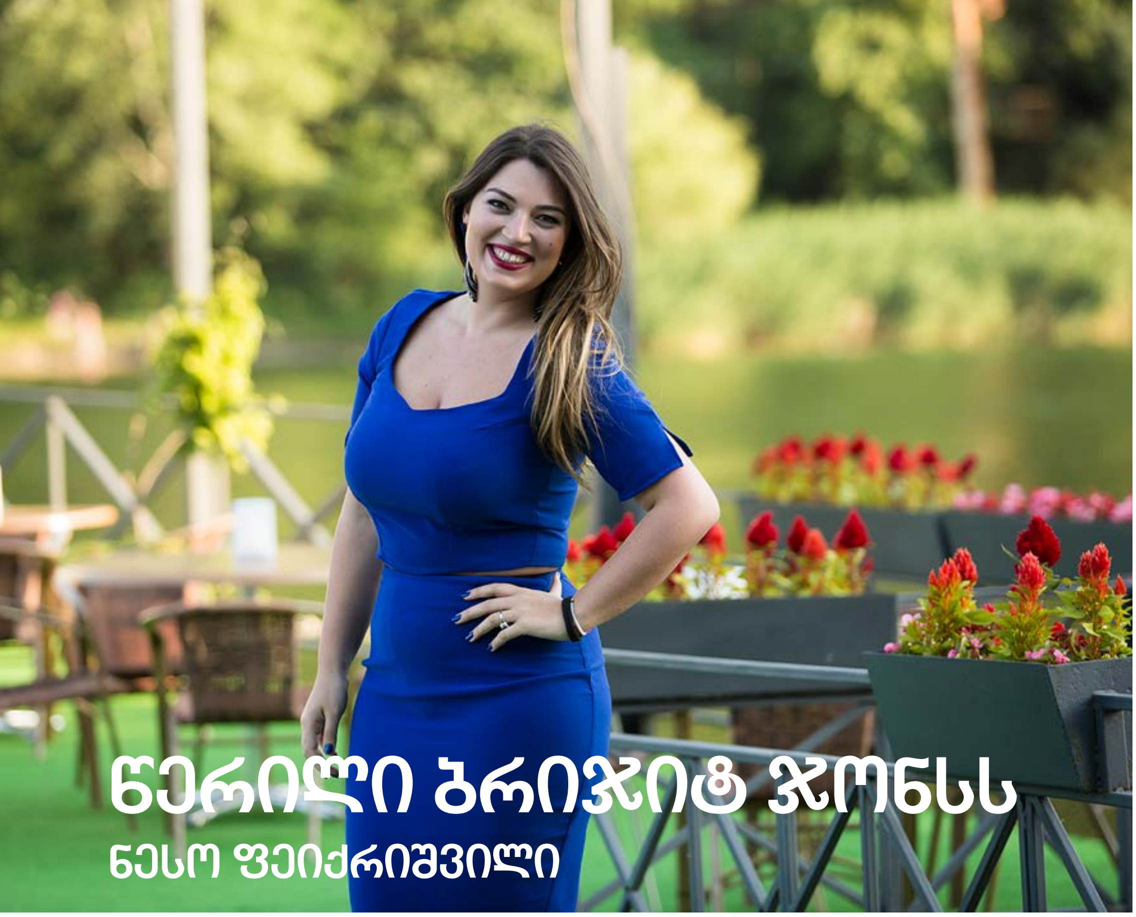
როცა უზომოდ ბევრი გაქვს მომატებული წონაში, როცა ილვიძებ და არ გხიბლავს სარკეში დანახული გამოსახულება, როცა ფიქრობ, რომ ეს ყველაფერი დროებითია და ეს ფიქრები არ მთავრდება, როცა ათვალიერებ ფოტოებს და მხოლოდ შენი თვალები უყვებიან ახალგაცნობილ ადამიანებს, როგორი იყავი ადრე, ჩნდება „სითის“ პროექტი, რომელიც თითქოს შენთვის მოიგონეს. ყოყმანობ და ბევრს ფიქრობ. „თუ გინდა, აუცილებლად შეძლებ“, ამბობს მეგობარი, სასწრაფოდ კრეფს ტექსტს ჩემზე და, აი, მე კონკურსში ვარ,.. უკვე 30 კილოგრამით ნაკლები.

თუ ძალიან გინდა, ყოველთვის მიაღწევ! – ეს ის პრინციპია, რომელიც ყველგან გეხმარება დასახული მიზნების ბოლომდე მიყვანაში. პირველ რიგში, ებრძვი შენს ცნობიერს და ცვლი დამოკიდებულებას, შესაბამისად, იცლება ყოველდღიურობაც – მცირე ულუფა, პროდუქტების თავსებადობა, რეჟიმით კვება, მასაჟები და მომქანცველი ვარჯიშები. მალევე ხვდები, რომ ეს ყველაფერი კომპლექსურად მუშაობს და დღითიდღე პოზიტიურად აისახება შენზე.

ერთ დღესაც ილვიძებ და აღმოაჩენ, რომ „ინბოქსი“ სავსე გაქვს უამრავი გულშემატკივრის მესიჯით, გილოცავენ თითოეულ დაკლებულ კილოგრამს, გამხნევებენ, გეკითხებიან რჩევებს და მხარდაჭერას გიცხადებენ. „სითის“ შეხვედრები, ფოტოსესიები, საღამოები ახალისებს და ასტიმულირებს რთულ პროცესს. ყოველდღიურად გრძნობ ზრუნვას და მონდომებას ადამიანებისგან – მარი მილორავა და „ბოდი ქეას“ პერსონალი შენი მეგობრები ხდებიან, მათ მხოლოდ შენი სხეული კი არა, შენი ცხოვრება შეცვალეს. მომღიმარი სახეები და პოზიტივი, რომელიც მათგან წამოსულს მთელი დღის განმავლობაში თან გდევს. ვარჯიში, დაღლა და გარდაუვალი შედეგი, რომელიც „მედის“ ტრენერების – გიორგისა და ეკას დახმარებით მიიღწევა. და ყველაზე მთავარი, დიეტოლოგი ნატა გაგუა თავისი ინდივიდუალური მიდგომით აკონტროლებს კლების პროცესს და გეხმარება რაციონის დაგეგმვაში.

ცდუნებებით სავსე გზაზე მყარად მიუყვები დადგენილ წესებს და დაგეგმილ პროცესს. როცა მთავარი მიზნისკენ მიიწევ, გამონაკლისი დაუშვებელია! მაშინაც კი, როცა დაგეგმილი მიზანი მიღწეულია, ძნელია დააგდო აღებული ტემპი და შეჩერდე. პროექტი დასრულდა, მაგრამ არა ჩემთვის. ამ პროექტის ყველაზე მთავარი მიღწევა სწორედ ამაშია.

მადლობა თქვენ, „სითის“ და უკლებლივ ყველას ამ საოცარი ძალისხმევისთვის!



წერილი ბრიჯიტ ჯონსს

ნესო ფეიქრიშვილი

ძვირფასო ბრიჯიტ, გწერ შენი დაკარგული მეგობარი, – 15 კგ დაკლებული მეგობარი, ბედნიერი მეგობარი!

არ ვიცი, რით დავიწყო; იმით, რომ 15 კგ დავიკელი, იმით, რომ ხელმეორედ დავიბადე, იმით, რომ უბედნიერესი ვარ თუ იმით, რომ შეყვარებული ვარ?

გახსოვს, სულ გეუბნებოდი, რომ მთელი ცხოვრება „რაღაცას“ ველოდებოდი, არ ვიცოდი, ეს „რაღაც“ რა იყო, მაგრამ ველოდებოდი და ველოდებოდი. ისეთი შეგრძნება მქონდა, რომ ეს „რაღაც“ მთელ ჩემს ცხოვრებას შეცვლიდა. გახსოვს ეს „რაღაც“ ორივეს თეთრ ცხენზე ამხედრებული პრინცი რომ გვეგონა? იცი, რა აღმოჩნდა საბოლოოდ? საკუთარი თავის რწმენა! ჩემო ბრიჯიტ, დამიჯერე, ვერც ჰიუ გრანტის და ვერც ბრედ პიტის სიყვარული ვერ მოგანიჭებს იმხელა ბედნიერებას, რამხელასაც საკუთარი თავის რწმენა და სიყვარული. ბრიჯიტ! მთელი გარდერობი დავაპატარავე, კიდევ ვაგრძელებ, კიდევ -15 კილოგრამი და კი არ დავაპატარავებ... მთელ გარდერობს გამოვცვლი და, როგორც იქნა, მოვიხდენ ყველაფერ იმას, რაც მინდოდა!

შენ მაინც ხომ იცი, როგორი მორცხვი ვარ, ვერასდროს წარმოვიდგენდი, რომ პროექტში მივიღებდი მონაწილეობას, მაგრამ „სითის“ პროექტი ზუსტად ის აღმოჩნდა, რაც მჭირდებოდა. თავიდან დარწმუნებული არ ვიყავი ბოლომდე, მაგრამ ახლა საბოლოოდ დავრწმუნდი, რომ ეს ის არის, რაც მჭირდებოდა, ყოველგვარ მოლოდინს გადააჭარბა შედეგმა, ძალიან ბედნიერი ვარ.

ეს 3 თვე ჩემს ცხოვრებაში საკუთარი თავის გაცნობის და საკუთარ თავზე გამარჯვების 3 თვე იყო. ისე სწრაფად გავიდა დრო, ისე სასიამოვნოდ, არც მეგონა, თუ კლების პროცესი ასეთი იქნებოდა. ალბათ, იმის გამოც, რომ ყველაფერში პროფესიონალები იყვნენ ჩართულნი. ნატა გაგუა, დიეტოლოგი, ამ ხნის განმავლობაში ყველანაირად ცდილობდა, ეს პროცესი ყოფილიყო მარტივი და სასიამოვნო შეძლებისდაგვარად, რაც ნამდვილად გამოვიდა; მთელი ამ 3 თვის განმავლობაში დისკომფორტი არ მიგრძვნია დიეტის გამო. რა თქმა უნდა, ყველა დიეტას ახლავს სირთულეები, იყო მცირედი დარღვევებიც, მაგრამ ნატას დახმარებით ეს არც მიგრძვნია. ნატას ყველა პაციენტის დიეტასთან დაკავშირებული პრობლემა გულთან ახლოს მიაქვს და ცდილობს, ყველანაირად დაგეხმაროს, გაგიმარტივოს; ისეთი მადლობელი ვარ, რომ ამ ხნის განმავლობაში გვერდში მედგა და მიძლებდა.

დიეტასთან ერთად ვარჯიშმა კლების პროცესი უფრო დააჩქარა, ამ 3 თვის განმავლობაში მივხვდი, რომ სჯობს ნელა დაიკლო და დიდხანს შეინარჩუნო, დიდხანს არა, სამუდამოდ! სწორი (4-ჯერადი) კვება და წყალი აუცილებელია! 3 თვეში 15 კილოგრამი, ვფიქრობ, იდეალურია. კიდევ 3 თვე დამჭირდება, რომ დარჩენილი 15 კილოგრამი დავიკლო და შემდეგ უკვე გადავალ ე.წ. შენარჩუნებაზე. აუცილებელია ვარჯიში. არ მეგონა, თუ ასეთ რიტმს ავყვებოდი – ფიტნესი, აკვააერობიკა და ა.შ. მაგრამ მე ეს შევძელი და დღეს უკვე წარმოუდგენელიც მეჩვენება ცხოვრება ფიზიკური აქტივობის გარეშე. ინსტრუქტორებშიც გამიმართლა – ჩემთან „მედიში“ გიორგი და ეკა მუშაობდნენ.

გიორგი ტალაბაძე ისეთი მოტივირებული იყო, საკუთარ თავს ვერ მისცემდი მოდუნების უფლებას; თავიდან მსუბუქი ფიტნესით დამაწყებინა, შემდეგ უფრო დაგვტვირთა, ბოლოს დაცემამდე გვავარჯიშებდა, ძალიან მხიარულია, სულ ცდილობს, ვარჯიშის პროცესი პოზიტიური იყოს.

ფიტნესის შემდეგ აკვააერობიკა მაქვს, რომელსაც ეკა ქალიაშვილი უძღვება. ეკას მონდომება და მოტივაციაც არ გაძლევს მოდუნების საშუალებას.

სამმა თვემ მალე გაირბინა. ძალიან არ მინდა, მაგრამ პროექტი სრულდება. ყველას ისე მივეჩვიე, წარმოუდგენლად მეჩვენება მათ გარეშე ცხოვრება. არც მადლობაა საკმარისი იმ ადამიანებისთვის, რომელთაც პროექტის დაწყების და განხორციელების იდეა ეკუთვნით; ყველამ დიდი სტიმული მომცა, მომცეს ბიძგი, რაც ძალიან მჭირდებოდა, მომემატა თვითდაჯერებულობა და აუცილებლად ვაგრძელებ, არ გავჩერდები, ვიდრე სასურველ წონას არ მივაღწევ.

ბრიჯიტ, გპირდები ეს ზაფხული ორივესთვის დაუვიწყარი იქნება. მოუთმენლად გელოდები!

შენი ახალი, ბედნიერი ნესო.

სილამაზის სალონების ქსელი „ნატალი ჯგუფი“

“სითის“ კონკურსის პარტნიორი, რომელიც ჩვენი გოგოების სილამაზეზე ზრუნავდა

მისამართი:
კოსტავას 67, თბილისი, საქართველო
ტელ: +995 32 (2 36 57 57)

natali@natali.ge

www.natali.ge

ნატა გოგოლაძე

ზოგადად, ძალიან აზარტული ადამიანი ვარ, თუ რამე გამოწვევას ვხედავ, უცებ ვერთვები ხოლმე. ამჯერადაც ბევრი ფიქრი არ დამჭირვებია, როგორც კი ჟურნალ „სითის“ გვერდზე კონკურსი გამოცხადდა, პირველი მონაწილე ვიყავი, ვინც ბლოგპოსტი ატვირთა. მიუხედავად იმისა, რომ ძალიან დატვირთული გრაფიკი მაქვს და, ფაქტობრივად, თავისუფალი წუთის გამონახვა მიჭირს, მაინც მინდოდა, მოვხვედრილიყავი პროექტში. ვიცოდი, ეს იქნებოდა ახალი თავგადასავალი, გამოწვევა, მეგობრების შეძენა და პასუხისმგებლობა ხალხის წინაშე, რაშიც ძალიან მინდოდა გამეტესტა საკუთარი თავი. შედეგმა მოლოდინს გადააჭარბა. პროექტი ბევრად საინტერესო აღმოჩნდა, ვიდრე წარმოვიდგენდი. იყო თანადგომა, შეკრულობა, გულშემატკივრობა და ჩემი გამხნევების მომლოდინე 700-მდე ადამიანი, რომლებთანაც ყოველდღე ვიყავი პასუხისმგებელი. ეს იყო პოზიტიური გამოცდილების 3 თვე.

ბევრი ვიშრომეთ, ბევრი საქმე გადავდეთ გვერდზე და სრულად მივყევით ეკას ძალიან პოზიტიურ პროექტს. ალბათ, ყველანი ძალიან დაკავებული ვიყავით, მაგრამ თითოეულმა ჩვენგანმა მოახერხეთ შედეგის მიღწევა. რა მივიღეთ ამით? კონკრეტული კილოგრამები მოვიცილეთ? არა, არავითარ შემთხვევაში!. ეს იყო ბევრად მასშტაბური პროექტი. ჩვენ თითოეულ თქვენგანს დაგანახეთ, რომ მთავარია მოინდომოთ და ამას შეძლებთ, რომ ცხოვრების ჯანსაღი წესი ბევრად დიდი შედეგია, ვიდრე ბლიცდიეტებით დაკლებული კილოგრამები. ალბათ, ადევნებდით თვალს ჩვენს ბლოგებს და ხედავდით, რომ არ იყო არანაირი სტრესი, უბრალოდ, ვიცავდით წესებს და გვქონდა საკუთარი თავის რწმენა. სხვანაირად, უბრალოდ, არ გამოვიდოდა. ძალიან დამეხმარა ეკა ხოფერია თავისი ენერგიითა და პოზიტივით. დიდი მადლობა მას და მთელ გუნდს!

ნატა გაგუა – საოცარი ადამიანია. უამრავი პრობლემა მქონდა, ხან სამოგზაუროდ ვიყავი, ხან – ჯანმრთელობამ ამირია, ხან სამარხვო მინდოდა, ხან ასე და ხან ისე. შეიძლება ითქვას, დავტანჯე ადამიანი და ერთხელაც არ მიგრძვნია მისგან, რომ ეზარებოდა, ან დაიღალა. თუკი მე მომერიდებოდა და არ შევეხმიანებოდი, თავად მწერდა (არადა, მისი გრაფიკის პირობებში, მერწმუნეთ, შეუძლებელია სხვების ნაცვლად იფიქრო). სუპერპროფესიონალია. მიხარია, რომ უკვე ჩემი მეგობარი შემიძლია ვუწოდო.

ცალკე უნდა ვისაუბრო მარი მილორავასა და მის **BodyCare**-ზე. ძალიან ბევრ ადამიანს გავუწიე რეკომენდაცია, რომ აუცილებლად ესტუმრონ ამ ადგილს. საოცარი გოგოები არიან, მუდამ მომღიმარნი, დაუზარელნი, სუპერპროფესიონალები. 5 წუთიც კი არ დავუყოვნებივარ არავის, არადა, ჩემი გრაფიკის პირობებში თითქმის წარმოუდგენელია, სადმე ვიარო, მაგრამ ზუსტად მომერგნენ. თამამად ვიტყვი, სხეულის კორექციისთვის ქალაქში საუკეთესო ადგილია.

Medi-ში სისტემატურად ვერ ვიარე. ცუდი გოგო ვარ, თუმცა უნდა ვაღიარო, ჩემი უსაქციელობის პასუხად დისკომფორტი არ მიგრძვნია, მწვრთნელები მუდამ ენერგიულები და მოტივირებულები მხვდებოდნენ. აუცილებლად მივალ მათთან, ამჯერად პროექტის შემდეგ.

კიდევ ერთი ადგილი, სადაც პროექტის ფარგლებში ჩემზე ზრუნავდნენ, **Esthetic Center MM** და მაია მამალაძეა, უნიკალური ადამიანი, ერთი შეხვედრით რომ შეგაყვარებს თავს და დადებითად განგაწყობს, თავისი საქმის ერთ-ერთი ძლიერი სპეციალისტი ჩვენს ქვეყანაში. ძალიან კარგი და 100%-ით სანდო პროდუქციაა. რეკომენდაციას ვუწევ.

კიდევ ძალიან ბევრი მინდა ვწერო და გიამბოთ, როგორი სასიამოვნო იყო ამ თვეების განმავლობაში საკუთარ თავზე ზრუნვა და წონაში კლება. უამრავი მეგობარი შევიძინე და ვიცი, რომ ეს ურთიერთობები პროექტის მიღმაც გაგვყვება. მეც აუცილებლად გავაგრძელებ ჯანსაღი ცხოვრების წესების დაცვას. ეს ხომ ის ელემენტარული წესებია, რომლებსაც თითოეული ჩვენგანი უნდა იცავდეს, რათა ჯანსაღად და ლამაზად გამოიყურებოდეს.

ლიტერატურული კაფე

თარხნიშვილის ქუჩაზე

ლიტერატურული

თარხნიშვილის 2 (222 51 33), პეკინის 31 (237 89 02)
აბაშიძის 22 (222 02 76) ,ბათუმი,გამსახურდიას 18 (27 20 13)

თამუნა მუმლაძე

სამი თვე გავიდა მას შემდეგ, რაც „ჩემი ცხოვრების გადაწყვეტილება“ მივიღე... სამი თვე გავიდა მას შემდეგ, რაც „სითის“ დიდი, თბილი და მზრუნველი ოჯახის წევრი გავხდი, რაც ვთქვი, რომ მე ამას შევძლებდი, რაც ჩემმა ცხოვრებამ უფრო და უფრო მეტი ნათელი ფერი შეიძინა, სამი თვე გავიდა მას შემდეგ, რაც.... კიდევ ბევრი „რაც“ შემიძლია ჩამოვთვალო, მაგრამ, მოდი, მთავარს გეტყვით: არასდროს დაიღალოთ საკუთარი მიზნისკენ მიმავალ გზაზე შექმნილი სირთულეების დაძლევაში. მაგრამ განა სირთულეებზე ფიქრის დრო გრჩება, როდესაც „სითის“ არაჩვეულებრივი, პროფესიონალებით დაკომპლექტებული გუნდის წევრი ხდები? როდესაც ყველა მხოლოდ იმას ცდილობს, რომ დაგეხმაროს, დაგარწმუნოს შენს ძალებში და იმაში, რომ არცერთი წუთით არ გადაუხვიო შენ მიერვე არჩეულ გზას. რა თქმა უნდა, არა... ეს სამი თვე იყო დიდი გამოცდა, რომელიც, ვთვლი, რომ წარმატებით ჩავაბარე. განა წარმატება არ არის, დაემშვიდობო 24 კილოგრამს ისე, რომ ხასიათი და განწყობა არც კი გაგიუარესდეს?

როდესაც ვიწყებდი, ბოლომდე არ მჯეროდა საკუთარი თავის, მაგრამ ეს განცდები მას შემდეგ ჩამომშორდა, როდესაც ეკა ხოფერიას და ნატა გაგუას შევხვდი. მათმა ანთებულმა თვალებმა და ჟინმა მომცა ის მოტივაცია, რომელიც უკვე სამი თვეა თან მდევს და მგონია, რომ მთელი ცხოვრება გამყვება. მაგრამ ახლა, როდესაც ვფიქრობ, ვრწმუნდები, რომ ეს შედეგი გარდაუვალი იყო. დიახ, გარდაუვალი, რადგან ამ პროექტის დაწყებით საოცრებათა ქვეყნის კარი შევაღე და დაიწყო ის, რაც დაიწყო. განა შედეგი დააყოვნებს, როდესაც ნატა გაგუას ჯადოსნურ რჩევებს ზედმიწევნით შეასრულებ? რა თქმა უნდა, არა. „სითიმ“ ეს ფუფუნება არ გვაკმარა და დასახული მიზნის მიღწევაში „მედის“ პროფესიონალების მიერ შერჩეული ფიტნესი, აკვააერობიკა, ხელისა და აპარატურული მასაჟები დაგვიმატა. ზედმეტ კილოგრამებთან ბრძოლა ფიტნესითა და კრივის დახმარებით ჩვენმა ინსტრუქტორმა გიორგი ტალაბაძემ აიღო საკუთარ თავზე. თქვენ ის უნდა ნახოთ, როგორი მონდომებით, ალტყინებითა და შემართებით ცდილობს დაგეხმაროს და არ გაძლევს დანებების საშუალებას. სხეულის კორექცია აკვააერობიკითა და ხელის მასაჟებით სუპერპროფესიონალმა ეკამ ჩაიბარა. ადამიანი, რომელიც ცდილობს მხოლოდ პოზიტივი დაგანახოს და მოგცეს დამატებითი რჩევები, რათა მიზანი უფრო ხელშესახები გახდეს. აპარატურის მასაჟებში კი ფატი უბადლო აღმოჩნდა. დატვირთული დღის ბოლოს მასთან მოხვედრა ნამდვილი ნეტარება იყო. მე ჩემი წარმატების ფორმულა ამოვხსენი. იმდენად მინდა, დასახული მიზნის მიღწევით ყველა ბედნიერი იყოს, რომ მზად ვარ გაგიმხილოთ. მოკლედ, საიდუმლო შემდეგშია: მონდომებას + ნატა გაგუას სწორის კვების რეჟიმი + „მედის“ პროფესიონალები + ხალხის გვერდში დგომა. დამიჯერეთ, როცა ეს ყველაფერი არსებობს, წარმატება გარდაუვალია.

დაკლებული 24 კილოგრამი, ბევრი მოკლებული სანტიმეტრი და საკუთარი თავის გაასმაგებული რწმენა – ასეთია სამი თვის შედეგი. თუმცა ყველაფერი ჯერ კიდევ წინ გვაქვს მე და ჩემს ორგანიზმს. წინ არის პროგრამა მაქსიმუმი – -20 კილოგრამი, რომელსაც სექტემბრის ბოლომდე აუცილებლად განვახორციელებ. ამაში მართლაც დარწმუნებული ვარ, რადგან ამ პროექტმა მასწავლა ყველაზე მთავარი: არასდროს გადადო ხვალისთვის, ორშაბათისთვის ის, რისი გაკეთებაც და დაწყებაც დღეს შეგიძლია. მე ამის გამო 25 წელი დამაგვიანდა და არ მინდა, რომ თქვენც იგივე გამოიაროთ. ამიტომ, ჩემო საყვარელო მკითხველო, დაიწყე ახლავე, დღესვე, ირწმუნე საკუთარი თავის და ჩემსავით იზეიმებ დიდ წარმატებას, რომელიც იმდენად ტკბილია, რომ ბედნიერებას ასხივებს ყველგან და ყოველთვის!

თათო გვარიშვილი

ამ პროექტში მონაწილეობა, ალბათ, ერთ-ერთი სწორი და მნიშვნელოვანი გადაწყვეტილება იყო ჩემს ცხოვრებაში. სიმართლე გითხრათ, ზუსტად არც ვიცოდი, რაზე მივდიოდი, რა იქნებოდა, რა სახით შემიწყობდნენ ხელს და რა შედეგამდე მივიდოდი. ფაქტი იყო, რომ მინდოდა რაღაც შემეცვალა ჩემში და ამაში დახმარება ნამდვილად დროული იყო. აქ ხომ მხოლოდ კილოგრამებზე არ არის საუბარი. კილოგრამების მატებასთან ერთად სადღაც თავდაჯერებულობაც ქრება და საკუთარი თავის მიმართ ნდობაც.

პროექტმა მოლოდინს გადააჭარბა. მოვხვდი სამყაროში, რომელშიც ჩემი პრობლემა აღარ იყო მხოლოდ ჩემი, უამრავი ადამიანის აქტიური მხარდაჭერა ვიგრძენი და მივხვდი, რომ სხვა გზა არ დავიტოვე, გარდა იმისა, რომ დასახული მიზანი ბოლომდე მიმეყვანა.

ჯანსაღი ცხოვრების წესზე გადასვლა მარტივი ნამდვილად არ არის, თუმცა ვერც რთულს დავარქმევ. როდესაც მიზანი უკვე დასახულია, მასთან მიახლოებული ყოველი ნაბიჯი ბედნიერების შეგრძნების მომტანია, რაც, დამეთანხმებით, მთავარი სიხარულია. წარმოიდგინეთ ხაზი, რომელმაც ა წერტილიდან ბ წერტილამდე უნდა მიგიყვანოთ. ყოველი ნაბიჯი უფრო გაახლოვებთ ბ წერტილთან, ყოველდღიურ სიხარულს ანიჭებთ თავს. მეტი მოტივაციისათვის საკუთარ თავს პრიზები დავუწესე და არ დამიღალატებია.

როგორ გინდა შეჩერდე, ან რამე საჭმელი ამჯობინო იმ სტიმულს, რასაც „მედიში" მისვლისას პროფესიონალი, ყურადღებიანი მწვრთნელი გიორგი ტალაბაძე გაძლევს. წინასწარ იცის, დღეს რა უნდა გააკეთო უკეთესი შედეგისათვის. კარდიო, პრესი, კრივი და სხვა ტრენაჟორები. პრესი თავიდან 20-თ დავიწყეთ და ნელ-ნელა 300-მდე ავედით. ვარჯიშის მოთხოვნილება თუ გამიჩნდებოდა ოდესმე, ნამდვილად ვერ ვიფიქრებდი.

დარბაზიდან ჩასულები საუნაში ვისვენებთ გოგოები და გვაქვს დრო ერთმანეთს 2 დღის შედეგები გავუზიაროთ, გავამხნევოთ.

საუნიდან ენერგიულ და მუდამ მხიარულ ეკა ქალიაშვილს გამოვყავართ ძალით და იწყება აკვააერობიკა. 1-საათიანი მხიარული ვარჯიშის შემდეგ ჯაკუზში ვინაცვლებთ. ეს ყველაფერი კვირაში 3-ჯერ ხდება. თავადაც ვერ ვხვდები, საიდან მაქვს, სად ვიშოვე ეს დრო.

კვირაში 3-ჯერ კი ნამდვილ ზღაპარში ვხვდები. **Body Care** – ეს არის ადგილი, სადაც გრძნობ, რომ უბრალოდ ერთი რიგითი ვიზიტორი არ ხარ. გგულშემატკივრობენ, გელოდებიან და სჯერათ შენი წარმატების. სპეციალურად და ინდივიდუალურად ჩემთვის დგება 1 კვირის პროცედურების ნუსხა. არაჩვეულებრივი მარი მილორავა და გოგოები – ელენე, სალომე, ქეთი, ნინო, ლიკა და ნათია ის ადამიანები არიან, რომლებიც სულსა და გულს ჩააქსოვენ, რომ შენს ბ წერტილამდე ბედნიერი და ხალისიანი მიგაცილონ.

ჩემს კვებაზე საოცარმა ექიმმა, ნუტრიციოლოგმა ნატა გაგუამ იზრუნა ინდივიდუალურად შედგენილი რაციონით. პირველ რიგში, მკითხა, რა იყო ის, რის გარეშეც ძალიან გამიჭირდებოდა. პირადად ჩემთვის ასეთი პროდუქტი ყველია, ამიტომ ყველი რაციონში დარჩა. დილა აუცილებლად 2 ჭიქა წყლით იწყება, ნახევარი საათის შემდეგ კი საუზმეა – უსაფუარო გახუხული პური, ან წიწიბურა და ყველი; 2-3 საათში ხილი, სადილად – ხორცი, ან თევზი (მოხარშული, ან უცხიმოდ შემწვარი, მე აეროგრილს ვიყენებ) და ბოსტნეული. ვახშმად ან წიწიბურა, ან ქათამი და ბოსტნეული. დღეში 1 სუფრის კოვზს ზეთს აუცილებლად ვიღებ ცოცხლად. შაქარი ყავისფერი შაქრით ჩავანაცვლე და მარილი დღეში ½ ჩაის კოვზამდე შევამცირე. დღის განმავლობაში მინიმუმ 2 ლიტრ წყალს ვსვამ.

სამწუხაროდ, რამდენჯერმე გადავუხვიე რაციონს, თუმცა ძირითადი პრინციპები არ დამირღვევია. დარღვევის შესახებ სასწრაფოდ ვაცნობე ნატას, თითქოს ამით ნაკლები დავაშავე და შვება მომეცა.

რამდენჯერმე წონის კლებაც გაჩერდა, ამ შემთხვევაშიც ნატამ სასწრაფოდ შემიცვალა კვება და ყინულიც დაიძრა. საოცარი სტიმული და პასუხისმგებლობაა, როდესაც ქალაქში ყველაზე დაკავებული დიეტოლოგი კვირაში ერთხელ მაინც გწერს და ინტერესდება შენი შედეგით.

ყოველივე ამან ის შედეგი მოიტანა, რომ მე დღეს დაახლოებით 25 კილოგრამით ნაკლებს ვიწონი, თავს ვგრძნობ ბედნიერად და ენერგიულად. ამას მხოლოდ მე არ ვატყობ, ხედავს ყველა, ვინც მნახავს, ვიღებ უამრავ კომპლიმენტს, რაც ძალიან მაბედნიერებს.

სამწუხაროდ, ჩვენი პროექტი დასასრულს უახლოვდება, თუმცა მე აქ ველარ გავჩერდები. წინ დიდი ბრძოლაა ისევ, კიდევ 25 კილოგრამი უნდა გავაცილო. ვიცი სწორი კვების პრინციპები, შემიყვარდა ვარჯიში და, რაც მთავარია, უკვე ვიცი, რომ ეს შემიძლია!!!

ძალიან დიდი მადლობა, ყველას, ვინც ამაში მონაწილეობა მიიღო. მადლობა ეკას, თეას და „სითის" მთელ გუნდს, მადლობა გიოს, ეკას და „მედის", მადლობა მარის და მის საოცარ გოგოებს, მადლობა ნატა გაგუას, მადლობა ჩემს გულშემატკივრებს, რომლებმაც მომცეს ამ ყველაფრის ძალა. თქვენ ყველანი დამეხმარეთ არა მხოლოდ მე, არამედ იმ 600-მდე ადამიანსაც, რომლებიც ჩემთან ერთად ცვლიან ცხოვრებას უკეთესობისაკენ და თქვენი რჩევებით ყველანი ერთად მივდივართ მიზნისკენ. დიდი მადლობა! ცოტათი ოსკაროსანი მსახიობის მადლობასავით გამომივიდა, მაგრამ ვინ იცის, იქნებ ესეც წინ არის

სილამაზის ევოლუცია – ანტიკური ეპოქის ქალების თავის მოვლის მეთოდები და მისი თანამედროვე ალტერნატივები

ნეტავ არსებობს რამე ამქვეყნად, რასაც ქალი არ გააკეთებს სილამაზისთვის? ალბათ, არაფერი და ამას ისტორიაც ადასტურებს. კოსმეტოლოგიის პირველი მომხმარებლები ეგვიპტელი ქალები იყვნენ. ამ საიდუმლოებებითა და გამოცანებით სავსე ქვეყანაში ქალები უხსოვარი დროიდან უვლიდნენ სახეს, თმას, გარეგნობას და სხვადასხვა კვლევას ატარებდნენ ახალი მეთოდების აღმოჩენაში. პირველად სწორედ მათ დაიწყეს სხვადასხვა მცენარისა და ზეთისგან კოსმეტოლოგიური საშუალებების შექმნა. სიტყვა „კოსმეტიკა“ წარმოდგება ბერძნული სიტყვიდან „კემეტ”, რაც ნიშნავს „შავ მიწას“ ნილოსის ნაპირებიდან, საიდანაც საღებავ ნივთიერებებს იღებდნენ.

ქალები უძველეს დროში უცნაურ და საშიშ, სასიკვდილო ხერხებსაც კი მიმართავდნენ სილამაზის შესანარჩუნებლად. მაშ ასე, წარმოგიდგენთ ანტიკური პერიოდის ქალების სილამაზის საიდუმლოებებსა და თანამედროვე ალტერნატივას, რომელსაც კლინიკა „მედი“ გთავაზობთ.

* ძველ ბაბილონში ქალები არასასურველი თმის მოსაშორებლად პემზის უხეშ ქვას იყენებდნენ. იხეხავდნენ სახეს, ხელებს, ფეხებს. ამგვარი მსხვერპლის გაწევით ისინი ნაწილობრივ მაინც იცილებდნენ არასასურველ თმას.

დღეს თმის მოცილება მარტივად, უმტკივნეულოდ და სამუდამოდ ლაზერული ეპილაციითაა შესაძლებელი. კლინიკა „მედი“ წარმოგიდგენთ მეოთხე თაობის ლაზერული ეპილაციის ტექნოლოგიას: **Laser-Jet-Pro**-ს, რომელიც უნიკალურია მსოფლიოში თავისი სისწრაფით, უმტკივნეულობითა და შედეგიანობით.

მან უკან ჩამოიტოვა დღემდე არსებული ლაზერული აპარატები, რომლებიც ასე მომრავლდა ესთეტიკური მედიცინის ბაზარზე საქართველოში. ხოლო რაც შეეხება პროცედურის უსაფრთხოებას, იგი გარანტირებულია კლინიკის მაღალი კვალიფიკაციის სამედიცინო პერსონალის წყალობით.

* ძველ ინგლისში ქალები სიხარულით ყლაპავდნენ მატლებს და პარაზიტებს, რათა წონაში არ მოემატათ და სულ ფორმაში ყოფილიყვნენ. ეს პარაზიტები იმ საკვების უმრავლესობას ჭამდნენ, რომელსაც ქალბატონები მიირთმევდნენ. თუმცა საკვებთან ერთად, მათ ჯანმრთელობასაც იწირავდნენ.

ალბათ, დამეთანხმებით, რომ დღეს ასეთ რისკზე წასვლა საჭირო ნამდვილად არაა. „მედი“ პრობლემურ ადგილებში ზედმეტი ცხიმებისგან გასათავისუფლებლად მსოფლიოში აღიარებულ „ზელტიკს“ შემოგთავაზებთ. ზელტიკი – ეს არის ერთსაათიანი პროცედურა, ცხიმის დაშლა მოყინვის მეთოდით. რეაბილიტაციის გარეშე, უსაფრთხო, უმტკივნეულო. ზელტიკის აპარატი ყინავს და ანადგურებს პრობლემურ ადგილებში ჩალაგებული ცხიმის უჯრედებს. პროცედურიდან ორი თვის განმავლობაში კრისტალიზებური ცხიმის უჯრედების 50% იშლება და ბუნებრივად გამოდის თქვენი ორგანიზმიდან. თქვენი სხეული უკვე ფორმაშია!

ლოკალური „მოყინვა“ იმდენად კომფორტული პროცედურაა, რომ პაციენტს შეუძლია წაიკითხოს წიგნი, ან თუნდაც დაიძინოს. ექიმი სამკურნალო ზონას ამუშავებს სპეციალური აპლიკატორით. მგრძნობელობა შემდეგია: გრძნობთ როგორ იყინება და წნევის ქვეშ ექცევა კანქვეშა ქსოვილები.

არ შემიძლია არ გიხსენოთ ჯადოსნური პროცედურა, რომელსაც „მანტისი“ ჰქვია.

ეს არის მაგნიტურ ველზე დაფუძნებული სხეულის მაკორექტირებელი ულტრათანამედროვე პროცედურა – გახდომისა და ცელულიტის მკურნალობის საუკეთესო საშუალება.

მისი დახმარებით შესაძლებელია სხეულის კორექცია, მოდელირება, ცელულიტების მოშორება, სისხლის მიმოქცევის აღდგენა, ნივთიერებათა ცვლის გაუმჯობესება.

პროცედურის შემდეგ პაციენტი იკლებს წონაში და საგრძნობლად მცირდება გარშემოწერილობა, უმჯობესდება სისხლის მიმოქცევა და კანის სტრუქტურა, იგი ხდება ელასტიკური და გლუვი.

* რას აკეთებდნენ XIX საუკუნეში ინგლისელი ქალბატონები? დარიშხანს მიირთმევდნენ! დარიშხანი მათ კანს საუცხოო ბზინვარებას აძლევდა, თუმცა სიცოცხლესაც უმოკლებდა.

კანის სიგლუვისა და ბზინვარებისთვის კლინიკა „მედი“ ტექნოლოგიათა სრულ კომპლექსს გთავაზობთ:

* პლაზმოლიფტინგი – ინექციის შემადგენლობა მზადდება ლაბორატორიულად, პაციენტის სისხლის პლაზმისაგან სხვა მინარევების გარეშე. პლაზმოლიფტინგის კურსის შედეგად კანი მნიშვნელოვნად უმჯობესდება გარეგნულად, ხდება უფრო ელასტიკური და მკვრივი. რაც ყველაზე მნიშვნელოვანია – კანი არა მარტო გამოიყურება, არამედ ფუნქციონირებს ახალგაზრდულად.

* მეზოთერაპია -გაახალგაზრდავების ერთ-ერთი ყველაზე ეფექტიანი საშუალებაა. მეზოთერაპიის დროს კანში შეჰყავთ კოქტეილი, რომელიც შეიცავს ვიტამინებს, მინერალებს, ამინომჟავებს, ანტიოქსიდანტს.

* ბიორევიტალიზაცია – კანის გაახალგაზრდავების თერაპიული მეთოდია. ეს პროცედურა ამკვრივებს კანს, ასწორებს წვრილ ნაოჭებს, კანი ხდება ელასტიკური. პროცედურის დროს კანქვეშ მიკროინექციის გზით შეიყვანება ჰიალურონის მჟავა.

* **PRP Terapia** – პლაზმოთერაპია, გაახალგაზრდავების ლაბორატორია (**REGENLAB**). ეს არის გაახალგაზრდავების ინოვაციური მეთოდი, ორგანიზმის რესურსების გამოყენებით. ეს პროცედურა ყველა ზემოთ ჩამოთვლილ პროცედურას აერთიანებს (პლაზმოლიფტინგი, მეზოთერაპია, ბიორევიტალიზაცია). პროცედურა აჩერებს დაბერების პროცესს, სხვადასხვა სახის ავტოგელითა და პლაზმით ახდენს სახის მოდელირებას.

არაბ ქალებს უყვარდათ პრიალა და ბზინვარე თმა. ამისათვის ისინი აქლემის შარდსაც არ ერიდებოდნენ, რომელსაც ნიღაბივით ისვამდნენ თავზე.

შარდი და ნაკელი იქით იყოს, დღეს თქვენი თმის ბზინვარებისა და სიჯანსაღისთვის შეგიძლიათ პლაზმოლიფტინგისა და მეზოთერაპიის პროცედურები გამოიყენოთ. ეს პროცედურები, როგორც სახეზე, ასევე თავის კანზეც იდეალურია.

ანტიკური პერიოდის ყველაზე ცნობილი ქალი, კლეოპატრა სხვადასხვა ხერხს ხმარობდა სილამაზის და ახალგაზრდობის შესანარჩუნებლად. მისი ყველაზე ცნობილი ხერხი თაფლისა და რძის აბაზანები იყო. კლეოპატრას ღამე ოქროს ნიღბით ეძინა. სახის გადაჭიმვისათვის კი ნიანგის ნაკელისა და ვირის რძის ნაზავს ისვამდა. მას ვირები ხანგრძლივი მოგზაურობების დროსაც კი თან მიჰყავდა. კანის ღია ფერისათვის კი თეთრი თიხის ნიღაბს ხმარობდა.

კლეოპატრას აზრს ველარ ვკითხავთ, თუმცა შეგვიძლია დღევანდელ ცნობილ ქალბატონებს დავეკითხოთ. მაგალითად, გვინეტ პელტროუს, ჰოლი ბერის, სარა-ჯესიკა პარკერსა და ჯორჯ კლუნისაც კი. გაინტერესებთ მათი მუდმივი ახალგაზრდობის მიზეზი? ეს თერმაჟია.

ამ უნიკალური პროცედურის მხოლოდ ერთი სეანსია საჭირო, რომ 10 წლით გაახალგაზრდავდეთ. თერმაჟი არა მხოლოდ ლიფტინგის ეფექტის მიღწევაში გვეხმარება, არამედ იმაშიც, რომ მიღწეული შედეგები რამდენიმე წლით შევინარჩუნოთ. თერმაჟის უნიკალურობა ისიც გახლავთ, რომ ამ პროცედურის შემდეგ ეფექტი ყოველთვიურად მატულობს. გაახალგაზრდავების მეთოდებს შორის თერმაჟს დღეისათვის წამყვანი პოზიცია უჭირავს. იგი მაქსიმალური და მდგრადი ეფექტის მიღწევის საშუალებას იძლევა.

თერმაჟი ყველაზე ძლიერი თერაპიული მეთოდია ლიფტინგ-მეთოდებს შორის, რაც კი დღეისათვის არსებობს. არ ტოვებს ნაწიბურებს, არ იწვევს გვერდით მოვლენებს და არ ითხოვს სარეაბილიტაციო ვადებს. პროცედურის დამთავრებისთანავე ადამიანი შესამჩნევად ახალგაზრდულად გამოიყურება: ლიფტინგის ნიშნები ნათლად ჩანს თვალის მიდამოებში, შუბლსა და ყვრიმალებზე, ყელზე და დეკოლტეს არეში. ამ საოცარ პროცედურას საქართველოში მხოლოდ „მედიში" ჩაიტარებთ.

XXI საუკუნეში კოსმეტოლოგიამ სახელიც კი შეიცვალა და დღეს ის **Anti-Aging Medicine**, ანუ დაბერების საწინააღმდეგო მედიცინაა, რომელიც აერთიანებს დერმატოლოგიას, ესთეტიკურ მედიცინასა და პლასტიკურ ქირურგიას. ნებისმიერი ინოვაცია, რომელიც ამ სფეროში იმკვიდრებს თავს, მომენტალურად ხელმისაწვდომია კლინიკა „მედიში". ამის დასადასტურებლად მოგიყვანთ ცნობილი ტრენდის მიმომხილველის, ვენდი ლიუისის მიერ გამოქვეყნებულ ესთეტიკური მედიცინის ტოპ-ტრენდულ ათეულს, საიდანაც ცხრა შეგიძლიათ კლინიკა „მედიში" ჩაიტაროთ.

მათ შორისაა ყველა ზემოთ ჩამოთვლილი პროცედურა. რაც მთავარია, ყველა პროცედურა „მედიში" უპროცენტო განვადებით შეგიძლიათ ჩაიტაროთ. განვადება კლინიკაშივე 15 წუთში დაგიმტკიცდებათ. ყოველგვარი ხელფასის ცნობის გარეშე.

რას უნდა ელოდოთ ზაფხულში „მედისგან?"

ტრადიციულად, ტოტალურ ფასდაკლებებს ყველა მიმართულებით! კოსმეტოლოგია, სტომატოლოგია, პლასტიკური ქირურგია, გინეკოლოგია, სარეაბილიტაციო ცენტრი – 50%-მდე ფასდაკლებები ნებისმიერ მომსახურებაზე!

ნათქვამია, იმისათვის, რომ მუდმივად ახალგაზრდა იყო, არასდროს უნდა დაკარგო ბავშვი შენს თავში. სხვა დანარჩენისთვის კი კლინიკა „მედი" არსებობს.

კლინიკა მედი 2 91 00 00

ნატალია გოგავა და მისი გუნდი

ნებისმიერი პროექტი, რომელიც მოიცავს სწორ კვებას (დიეტა) და სპორტულ აქტივობას, გვაძლევს საშუალებას ავამაღლოთ საზოგადოების ცნობიერება ჯანსაღი ცხოვრების წესის კუთხით, რაც სტიმულის მიმცემია ძალიან ბევრი ადამიანისთვის. „სითის" პროექტის მონაწილე გოგონები გახდნენ მისაბაძნი სხვებისთვის, დაძლიეს უამრავი დაბრკოლება, თავიანთი კომპლექსი, რომელიც ზოგიერთს ბავშვობიდან ჰქონდა წონასთან დაკავშირებით და გახდნენ უფრო ლამაზები, გამხდარნი და ჯანმრთელნი. მისასალმებელი იქნება მსგავსი პროექტის მომავალში გაგრძელება.

თუკი ეს პროექტი კონკურსია, მაშინ მე მიმაჩნია, რომ ამ კონკურსის ყოველი მონაწილე გამარჯვებულია! თითოეულმა მათგანმა, პირველ რიგში, საკუთარ თავთან მიაღწია წარმატებას. პროექტში ჩართული თითოეული სპეციალისტის მეშვეობით მივიღეთ საგრძნობლად კარგი შედეგი. სამწუხაროდ, ეს არ არის დასასრული, დიდი იმედი მაქვს, ყველა მონაწილე მომავალშიც გაითვალისწინებს პროექტის პერიოდში გამომუშავებულ ჩვევებს და გაიხდის ცხოვრების პრინციპად, რაც მათი კიდევ მეტი წარმატების საწინდარია.

ყველანი, უბრალოდ, საუკეთესონი არიან, მიუხედავად იმისა, რომ კონკურსის რაღაც ეტაპზე თითოეულმა მათგანმა დაარღვია დიეტა და რამდენიმე კვირით მოგვიწია უკან დახევა. მიხარია, რომ გოგონებს ეს ჩემთვის არ დაუმალავთ და საბოლოო ჯამში სასურველი შედეგი მაინც მივიღეთ. ჩვენ მომავალშიც გავაგრძელებთ ურთიერთობას, რაც მთავარია, გოგონებმა უკვე ძალიან კარგად იციან, თუ როგორ უნდა გააგრძელონ მომავალში ცხოვრება ჯანსაღი კვების წესით.

ზაფხულის რჩევები

ზაფხულის პერიოდში საკმაოდ მარტივია დიეტის დაცვა, საქართველოში უამრავი გემრიელი, ფერადი, ლამაზი ბოსტნეულია. ცხელ პერიოდში ნაკლებად გვაქვს მძიმე საკვების მიღების სურვილი, სწორედ ახლა უნდა გავზარდოთ დღის რაციონში სითხის (წყლის) ოდენობა. მივირთვათ რაც შეიძლება მეტი ბოსტნეული, დღის პირველ ნახევარში ხილი (შეზღუდვით ლეღვი, ბანანი, ყურძენი, სიმინდი).

ნატალია გოგავა. დიეტოლოგი

Co-organized with:

Georgia

WELCOME TO GEORGIA™

national tourism awards

General Sponsor

ALLIANCE GROUP

Be recognised as the best in the tourism industry of Georgia

Registration for Nominees is open from 15 June till 1 September

FACEBOOK: WelcometoGeorgiaAward

Officially supported by:

Independent Auditor

BDO

TVLUX Interactive hotel television — Technical Partner

DHL — Delivery Partner

FINANCIAL OFFICE ACCOUNTING & ADVISORY — Financial Consultant

YANAIR — Official Air Carrier

Official Insurer

Sam Raan Spa & Wellness Center — Sponsor

Julius Meinl — Sponsor

FINA — Sponsor

YALI Construction & Engineering — Sponsor

arti CHOKE — Sponsor

INGLOT — Sponsor

ELEMENTS GROUP — Sponsor

Mercure Tbilisi Old Town — Hotel partner

CORAL BOUTIQUE HOTEL — Hotel partner

Hilton BATUMI — Hotel partner

THE ADMIRAL HOTEL — Hotel partner

Freedom Square #4; Tbilisi, Georgia | Phone +995 32 219 33 69 | Mobile +995 557 85 77 99

Email: info@awards-tourism.com Web: www.awards-tourism.com

ნინი ჯაფარიძე

დაკლებული 15 კილოგრამი, კარს მომდგარი ვიზალიბერალიზაცია და იმედის მომცემი ნატო – მე ნინი ჯაფარიძე ვარ და მე ეს შევძელი!

ზუსტად სამი თვის წინ, პირველ ბლოგში ვწერდი – ჩემი გახდომა ნატოში შესვლას ჰგავს– მოტივაცია მაღალია, მცდელობა – დამაიმედებელი, შედეგი კი არ ჩანს-მეთქი. ახლა თამამად შემიძლია გითხრათ, რომ ჩემმა ძალისხმევამ შედეგი ნამდვილად გამოიღო. სითის პროექტის მეშვეობით მთელი 15 კილოგრამი დავიკელი და ამით ძალიან ვამაყობ.

ვერ აღგიწერთ, ეს რა სიამოვნებაა, ადრე თუ მხოლოდ დაკლებულ კილოგრამებზე ვოცნებობდი, ახლა უკვე პრიორიტეტები შემეცვალა – მკვრივ და სპორტულ სხეულზე ვფიქრობ. თითქმის ყოველდღე ვვარჯიშობ, უფრო და უფრო მომწონს ჩემი ფორმები. კმაყოფილებისა და თავდაჯერებულობის გრძნობაც მომემატა – მე ხომ ეს შევძელი!

შეყვარებულიც კმაყოფილია, ამბობს, რომ თუ ასე გაგრძელდა, ევროკავშირის კარიც გაიღება; მართალია, ვხუმრობთ, მაგრამ რატომაც არა, ცხოვრებაში ხომ ყველაფერი ხდება? დედაც კმაყოფილია, ჩემს დიეტოლოგს ნატალი გოგავას პერსონალურ მადლობებს უგზავნის – როგორც იქნა, 27 წლის ასაკში მაინც ისწავლე სწორად კვებაო, – მეუბნება. სიმართლე გითხრათ, ეს მართლაც რთული საკითხი იყო, რადგან პროექტის დაწყებამდე გამუდმებით კალორიების თვლაში ვიყავი, ნახშირწყლებს ცილებთან ერთად მივირთმევდი, არც ცხიმიან საკვებს ვერიდებოდი, გემრიელ ულუფას ნატურალურ წვენს, ზოგიერთ შემთხვევაში კი გაზიან სასმელსაც ვაყოლებდი. კვირის ბოლოს ვშიმშილობდი და ასე ვცდილობდი ზედმეტი კილოგრამების განეიტრალებას. თურმე როგორ ვცდებოდი!

აღმოჩნდა, რომ ოქროს გასაღები სწორედ ზომიერებაშია, არ უდა შეიზღუდოთ თავი. ცილებიც უნდა მიიღოთ და ნახშირწყლებიც, ხორციც, ხილიც და ბოსტნეულიც, ზოგჯერ ტკბილიც, თუმცა ზომიერების ფარგლებში. მთავარია, ზუსტად ვიცოდეთ, როდის გვშია და როდის გვინდა უბრალოდ წახემსება. ჩემმა დიეტოლოგმა ნატალი გოგავამ ისეთი ოქროს წესები მასწავლა, რომ უიქენდზე კი არა მზითევშიც გაიყოლებ. საოცარი დიეტოლოგი მყავდა, ძალიან გამიმართლა!

ამ 3 თვის განმავლობაში მე, როგორც მსოფლიოში ყველაზე არასპორტულმა ადამიანმა აღმოვაჩინე, რომ სხვა ყველაფერთან ერთად ვარჯიშიც მაგარი რამე ყოფილა. ერთ სიამოვნებად ღირდა „კლუბ 71-ში“ მისვლა, სატრენაჟორო დარბაზში ვარჯიში, კარდიო, აკვაერობიკა და აუზში ჭყუმპალაობა, შემდეგ საუნაში განტვირთვა და ბოლოს მასაჟი კლუბის ოქროს გოგოებთან.

მინდა განსაკუთრებული მადლობა გადავუხადო კლუბის თითოეულ თანამშრომელს ადმინისტრატორებით დაწყებული დასუფთავების მენეჯერებით დამთავრებული. ფოფო კალაძე, ნინო ბარჯაძე, თამუნა არჩვაძე, ეკა ყარყარაშვილი – ეს არიან გოგოები, რომლებიც მთელ თბილისში ყველაზე მაგარ მასაჟს აკეთებენ. გოგოებო, მადლობა თქვენ ჩემი გალამაზებისთვის!

ასევე განსაკუთრებული მადლობა მინდა გადავუხადო „კლუბ 71-ის“ ტრენერებს თემურ ბაევს, გოგა ნადირაშვილს, დავით აზარაშვილს და დავით ტაბიძეს ჩემი სპორტული ცხოვრებისკენ მოქცევისთვის. ბიჭებო, თქვენ შეძელით ის, რაც მანამდე ვერცერთმა ადამიანმა ვერ შეძლო. მადლობა დასუფთავების მენეჯერს ზარას, რომელიც ყველაზე აქტიური და ყველაზე პოზიტიური გოგოა. იმდენი ქნა ზარამ, რომ ის საუნაც კი შემაყვარა, რომელშიც 1 წუთსაც ვერ ვჩერდებოდი. არ მინდა ვინმე გამომრჩეს, რადგანაც ჩემს 15 კილოგრამში ამ ადამიანებს განსაკუთრებული წვლილი მიუძღვით.

P.S. არ იფიქროთ, რომ ჩემი 15 კილოგრამით ვკმაყოფილდები და ვფიქრობ, რომ ეს ჰეფი ენდია. ბრძოლა ზედმეტი კილოგრამების წინააღმდეგ გრძელდება, ახლა მიზანში -10 კილოგრამია.

სასტუმრო „რივერსაიდი“ თბილისის ისტორიულ და კომერციულ ბიზნესცენტრში მდებარეობს. ფეხით, სულ რამდენიმე წუთში, თქვენ უკვე მთავარ ღირსშესანიშნაობებსა და ულამაზეს პარკებს აღმოაჩენთ, ეს კი სასტუმროს მდებარეობის მთავარი ღირსებაა. სერვისისა და მომსახურების იდეალური შერწყმა, დახვეწილი სტილის ნომრები და თბილი გარემო თქვენს დასვენებას შეუდარებელს გახდის.

„ტიფანი ბარის“ დახვეწილი, გემოვნებიანი გარემო ნამდვილად მოახდენს თქვენზე დიდ შთაბეჭდილებას. უგემრიელესი მენიუ, განსხვავებული დესერტები შექმნილი ჩვენი შეფმზარეულის მიერ, სპეციალური კოქტეილები და ექსკლუზიური წვეულებები კი შთაბეჭდილებას ნამდვილად გაამყარებს. ცოცხალი მუსიკა „ტიფანიში“ ხუთშაბათიდან კვირის ჩათვლით ჟღერს. ჩვენ ნამდვილად ვზრუნავთ იმაზე, რომ თქვენი სტუმრობა დაუვიწყარი იყოს.

RS
Hotel River Side

აღნიშნეთ ცხოვრების ყველაზე მნიშვნელოვანი მოვლენები ჩვენთან! თქვენი სურვილების ასრულებაზე ჩვენი გამოცდილი და კრეატიული გუნდი იზრუნებს. კორპორაციულ წვეულებებს, დაბადების დღეებს, ქორწინების იუბილეებსა და, უბრალოდ, ლამაზ საღამოებს ულამაზეს გარემოში დახვეწილი სერვისითა და უგემრიელესი მენიუთი ვუმასპინძლებთ. სასტუმრო „რივერსაიდი„ და „ტიფანი ბარი“ ნამდვილად აღფრთოვანებულს დატოვებს თქვენს სტუმრებს: მშობლებს, ახლობლებსა და მეგობრებს. სულ მალე „რივერსაიდის“ ბოლო სართულზე, ღია ცის ქვეშ, ულამაზესი „ტიფანი ტერასა“ გაიხსნება!

მის: ძველი თბილისი, ბროსეს ქუჩის კუთხე,| ტელ: +995 32 224 22 44; მობ: +995 597 97 67 57 | WWW.RIVERSIDE.GE

სოფო ლაცაბიძე

პროექტის შესახებ მეგობრებისგან შევიტყვე და მონაწილეობაც მათ გადამაწყვეტინეს. საკუთარი ძალებით საკმარისზე მეტ ხანს ვიბრძოლე წონასთან. დარწმუნებული ვიყავი, რომ პროფესიონალების ჩარევას შედეგი აუცილებლად მოჰყვებოდა. კონკრეტული გეგმა არ მქონია, რამდენი კილოს დაკლება მინდოდა, ვმოქმედებდი პრინციპით „რაც მეტი, მით უკეთესი“. შედეგი 3 თვეში 18 კილოა; უკმაყოფილო ნამდვილად არ ვარ, თუმცა საბოლოო შედეგს კიდევ რამდენიმე კილოგრამი მაშორებს.

ცვლილებების სურვილი იმდენად დიდი იყო, რომ ცხოვრების წესის და კვების რაციონის შეცვლა არ გამჭირვებია. ეს, პირველ რიგში, არაჩვეულებრივი დიეტოლოგის, ნატალი გოგავას დამსახურებაა. გვაქვს ძალიან მეგობრული დამოკიდებულება. ნებისმიერ დროს შემიძლია მივმართო რჩევისთვის და ეს ყველაფერი მეტ სტიმულს მაძლევს. შემიდგინა სწორი კვების რაციონი. მისი საშუალებით დავიწყე კვება ჯანსაღად, არასდროს არ ვარ მშიერი და, რაც მთავარია, საკვების დიდი არჩევანი მაქვს. უნდა ვაღიარო, რომ პატარ-პატარა დარღვევები იყო, მაგრამ უკვე იმდენად მივეჩვიე ამ რეჟიმით ჭამას, დღეს თამამად შემიძლია განვაცხადო, რომ აკრძალული ხილისკენ თვალი აღარ გამირბის.

ყოველდღიურად დავდიოდი „კლუბ 71-ში“; ეს არის ადგილი, სადაც ყველაფერია, რაც ადამიანს განტვირთვისა და ჯანსაღი ცხოვრებისთვის ესაჭიროება: აუზი, საუნა ტრენაჟორები, სპაცენტრი... კვირაში რამდენიმე დილა დიანა გოგიშვილის აკვააერობიკით იწყებოდა. წყალი და სახალისო ვარჯიშები დადებითი ენერგიით მავსებდა და დღე უფრო პოზიტიურად გრძელდებოდა.

ასევე სიამოვნებით ვსტუმრობდი ტრენაჟორების დარბაზს, სადაც მწვრთნელი თემურ ბაევი მხვდებოდა ფორმაში ჩადგომისათვის საჭირო სწორი რჩევებით და მიმართულებით. მისი გამამხნევებელი შეძახილები არ მაძლევდა დაღლისა და მოდუნების საშუალებას. ასევე იყო ენერგიული ვარჯიშები დავით ტაბიძესთან, გოგა ნადირაშვილთან და ნუკრი ნაჭყებიასთან ერთად. სწორედ ამ ადამიანების დამსახურებაა, რომ ვარჯიში ცხოვრების წესად მექცა და ვცდილობ სახლში მაინც ვივარჯიშო ხოლმე.

შედეგის მიღწევაში მნიშვნელოვანი როლი ითამაშა კლუბის სპაცენტრმა. აქ ყველანაირი სტრესის და დაძაბულობის მოხსნაა შესაძლებელი. მუშაობენ პროფესიონალი თერაპევტები – სოფო კალაძე, ნინო ბარჯაძე, ეკა ყარყარაშვილი და თამუნა არჩვაძე. თითოეულმა მათგანმა დიდი როლი შეასრულა ჩემს წარმატებაში არაჩვეულებრივი პროცედურებითა და დადებითი ემოციებით. ვერ დავივიწყებ ჩემს პირველ თერაპევტს, ირინა ქათამაძეს. ამ ადამიანებს კი ვერ გავიცნობდი ეკა ხოფერიას და „სითის“ გუნდის გარეშე, რისთვისაც დიდ მადლობას ვუხდი მათ.

გაიარა სამმა პოზიტიურმა და დადებითი ემოციებით სავსე თვემ და დღეს სარკეში ვუყურებ სულ სხვა სოფოს. უფრო ხალისიანს და შეცვლილს. ეს მხოლოდ დასაწყისია. არ ვაპირებ ამ შედეგზე გაჩერებას და რამდენიმე თვეში აუცილებლად დავდგები სასურველ წონაზე, რასაც, რა თქმა უნდა, სათანადო შრომა სჭირდება.

ნატო მუმლაძე

სამი თვის წინ, როდესაც ჟურნალმა ,,სითიმ“ კონკურსი გამოაცხადა, ბევრი ვიფიქრე, მიმელო თუ არა მონაწილეობა. ახლა, როდესაც პროექტი დამთავრდა, შეიძლება ითქვას, რომ ეს ჩემს ცხოვრებაში მიღებული ერთ-ერთი საუკეთესო გადაწყვეტილება იყო.

დღეს ჩემი წონა 21 კგ-ით ნაკლებია, ვიდრე პროექტის დასაწყისში და, რაც მთავარია, დავიკელი სწორი კვებით და ვარჯიშით.

ჩემთვის, ისევე როგორც ძალიან ბევრი ადამიანისთვის, დიეტა ასოცირდებოდა შიმშილთან, თუმცა ჩვენმა დიეტოლოგმა ნატა გოგავამ დაგვარწმუნა, რომ ფორმაში ჩასადგომად სულაც არაა საჭირო ორგანიზმის სტრესში ჩაგდება, პირიქით, მოწესრიგებული 4-5 ჯერადი კვება (მცირე ულუფებით), საჭირო რაოდენობის სითხე, ძილის რეჟიმი და სწორად შერჩეული ფიზიკური აქტივობა იძლევა კარგ და სტაბილურ შედეგს. ნატამ შექმნა ისეთი გარემო, რომ ჩვენთვის ის ყველაზე კარგი ფსიქოლოგი, მრჩეველი და მეგობარი გახდა.

რაც შეეხება სპორტულ აქტივობას და სპაპროცედურებს, ჩვენს ჯგუფზე მზრუნველობა „კლუბ 71-მა“ აიღო საკუთარ თავზე. პირველ ეტაპზე დაგვენიშნა გასახდომი/ანტიცელულიტური მასაჟი, რომელიც შემდგომ **LPG** თერაპიამ ჩაანაცვლა, რომელსაც უდიდესი მზრუნველობით მიტარებდა ყველაზე ღიმილიანი და თბილი თერაპევტი ნინო ბარჯაძე.

თავდაპირველად დავიწყეთ კარდიო და მსუბუქი ძალოვანი ვარჯიშებით, რომლებიც ფიტნესინსტრუქტორმა თემურ ბაევმა ჩვენთვის შეარჩია, სამსახურის გრაფიკიდან გამომდინარე, საღამოობით ვვარჯიშობდი, თუმცა დილა ენერგიულად იწყებოდა აკვააერობიკით, რომელსაც სუპერენერგიული დიანა გოგიშვილი გვიტარებდა.

შემდეგ ეტაპზე ვარჯიშები უფრო მრავალფეროვანი გახდა და ჩემს პროგრამაში სპინინგიც ჩაერთო. დავრწმუნდი, რომ ჯგუფურად შესრულებული ვარჯიშები ძალიან სახალისოა, ბევრად უფრო ენერგიულად ვარჯიშობ და შედეგიც არაჩვეულებრივია. ვარჯიშის ეფექტიანობას და მოტივაციას კიდევ უფრო ზრდიან ყველაზე პოზიტიური ფიტნესინსტრუქტორები დავით ტაბატაძე და გოგა ნადირაშვილი, რომლებიც ერთი წამით არ მაძლევდნენ მოდუნების საშუალებას.

არაჩვეულებრივი პროექტის მონაწილე აღმოვჩნდი, რომლის მეშვეობითაც ჩემი პრობლემა დავძლიე, ბევრი ახალი ვისწავლე, უამრავი მეგობარი შევიძინე. რა თქმა უნდა, იყო ჩავარდნებიც, მცირეოდენი დარღვევები, იმიტომ რომ ძნელია ერთბაშად შეეგუო ახალ რეჟიმს და ცხოვრების შეცვლილ სტილს, თუმცა ეს იყო სტარტი. პროექტი დასრულდა, მაგრამ მე აქტიურ რეჟიმში ცხოვრებას ვაგრძელებ, ვვარჯიშობ და ვიცავ კვების წესებს.

კიდევ მაქვს დასაკლები, თუმცა დარჩენილ ზედმეტ კილოგრამებთან უკვე დამოუკიდებლად, ჯანსაღი ცხოვრების წესებით ბრძოლას ვაპირებ. მთავარი სურვილია, შეუძლებელი კი არაფერია!

მარიამ ტუღუში

ერთ მშვენიერ დღეს, როცა ჩემი შვილის ჩანაწერებს ვათვალიერებდი, აღმოვაჩინე, რომ მისი სურვილი ყოფილა, მე გავმხდარიყავი; ძალიან მომხვდა გულზე. იმ დღის შემდეგ გადავწყვიტე უარი მეთქვა ცომეულზე და დამეწყო ფეხით სიარული. რამდენიმე დღის შემდეგ გამოცხადდა „სითის" კონკურსი, მეც ბევრი არ მიფიქრია, სურათი და პოსტი ავტვირთე და პროექტში 11 გამარჯვებულს შორის მოვხვდი. ჩემს ბედნიერებას საზღვარი არ ჰქონდა და დავრწმუნდი, რომ როდესაც რაღაც ძალიან გინდა, ის აუცილებლად გამოვა.

პროექტმა მოლოდინს გადააჭარბა. ჯგუფი ორად გაგვყვეს და ფიტნესდარბაზებსა და პროფესიონალ დიეტოლოგებთან გადაგვანაწილეს. ჩვენი ჯგუფის დიეტოლოგი ნატალი გოგავა იყო. ამ ხნის განმავლობაში ყოველდღიური ურთიერთობა გვქონდა ყველა კონკურსანტს ნატასთან. ნატა ითვალისწინებდა ჩვენს გემოვნებას, გრაფიკს და გვინიშნავდა შესაბამის დიეტებს. ასევე გვამხნევებდა და დიდ სტიმულს გვაძლევდა, რისთვისაც მისი ძალიან მადლობელი ვარ. ნატას მეშვეობით დავიკელი 16 კილო და ბევრად თავდაჯერებული ვარ.

ჩემი დღის განუყოფელი ნაწილი გახდა ვარჯიში. კვირაში 6 დღეს ვსტუმრობდი „კლუბ 71-ს", სადაც დიანა გოგიშვილი, დათო ტაბიძე და ეკა ყარყარაშვილი ჩემი სხეულის ფორმების შეცვლაზე ზრუნავდნენ.

დიანა კვირაში სამჯერ აკვააერობიკას და ორჯერ იოგას მავარჯიშებდა. ასეთი ყურადღებიანი მწვრთნელი არ მეგულება. მას შეუძლია წყალში ერთდროულად 12 კაცს ადევნოს თვალყური. მასწავლა დამატებითი ვარჯიშები, რომლებიც სახლში უნდა გავაკეთო პროექტის დასრულების შემდეგ. ასევე მაძლევდა დიდ სტიმულს და მამხნევებდა მთელი 3 თვე. მეც ვუჯერებდი და ვასრულებდი მის ყველა მითითებას და შედეგიც აშკარაა.

დათო ტაბიძე პროფესიონალი, ენერგიით აღსავსე მწვრთნელია, მან შემაყვარა ვარჯიშის ჩემთვის ახალი სახეობა ტაიბუ. დაღლის მიუხედავად, ვარჯიშები მრავალფეროვანი იყო, ბევრს ვიცინოდით და ვხალისობდით.

ჩემი სპაპროცედურების თერაპევტი იყო ეკა. ენერგია არ დაუშურებია და კვირაში სამჯერ მიკეთებდა 1-საათიან პროცედურებს მაღალი ხარისხის ზეთებითა და კრემებით. ხელის პროცედურებს ანაცვლებდა **LPG** პროცედურა. ამ დანადგარს აქვს არაჩვეულებრივი თვისებები: ამცირებს დაგროვილ ცხიმს, ხელს უწყობს გახდომას, აქრობს ცელულიტს და ამკვრივებს კანს. ასევე აუმჯობესებს სისხლისა და ლიმფის მიმოქცევას.

ნატასა და „კლუბ 71-ის" მეშვეობით დავიბრუნე ძველი წონა და და ჩავიცვი ის ტანსაცმელი, რომლებიც მრავალი წელია მივიწყებას მისცემოდნენ კარადაში.

დავიკელი 16 კილო და გავხდი თავდაჯერებული. ვაპირებ, გავაგრძელო სწორი კვება და ვარჯიში და სექტემბრისთვის კიდევ 5 კილო დავიკლო.

პროექტის განმავლობაში იყო ბევრი სირთულე: დღესასწაულები თანმხლები ცდუნებებითა და დიეტის დარღვევით, თუმცა ჩემი დიეტოლოგი ნატა ყოველდღიურად მაკონტროლებდა და არ მაძლევდა მოდუნების საშუალებას. წონის გაჩერებისას მიცვლიდა დიეტას და კვლავ გრძელდებოდა კლება. ეს პროექტი საკმაოდ წარმატებული აღმოჩნდა ჩემთვის – 3 თვეში ამხელა წონის დაკლება ყველანაირი ნერვიულობისა და შიმშილის გარეშე წარმატებაა. ამ ხნის განმავლობაში შევიძინე არაერთი საინტერესო მეგობარი პროექტის მონაწილეების, პროექტის ორგანიზატორებისა და სპეციალისტების სახით. დიდი მადლობა „სითის", რადგან რომ არა ეს პროექტი, მე ასეთი შედეგის მიღწევა ძალიან გამიჭირდებოდა.

მაკა პეტრენკო

მთელი ეს ისტორია მართლა ზღაპარს ჰგავს, დაიწყო ერთ მშვენიერ დღეს, როდესაც ჩემმა მეგობარმა მაიკო ოდიშარიამ სოციალურ ქსელში მომნიშნა ეკა ხოფერიას პოსტზე. განაცხადის შინაარსი ასეთი იყო: ჟურნალ „სითის" მიერ გამოცხადდა პროექტი „გახდი სითისთან ერთად". მსურველს უნდა გაეგზავნა ფოტო, ასევე პატარა წერილი დაერთო თან, თუ რატომ უნდოდა პროექტში მონაწილეობა... სიტყვა „გახდომა" უკვე საკმარისი იყო ჩემთვის, რომ გულისყურით მოვკიდებოდი საკითხს და ძალ-ღონე არ დამეშურებინა პროექტში მოსახვედრად. შემდეგ იყო მოლოდინის რეჟიმი – მოვხვდები, არ მოვხვდები.... და აი, სოციალურ ქსელში ჟურნალის ოფიციალურ გვერდზე ნელ-ნელა დაიწყეს მონაწილე გოგონების ფოტოების ატვირთვა. დიახ! ვერ აღვწერ სიხარულს, როდესაც ჩემს ფოტოსა და სახელს მოვკარი თვალი. დიდი ხანია ვებრძვი ჩემს ზედმეტ კილოგრამებს, მაგრამ წონის დაკლების თვითნებური მცდელობის შედეგი იყო ნული. ამიტომ, ვფიქრობ, ეს აუცილებლად უნდა მომხდარიყო ჩემს ცხოვრებაში.

პირველივე დღიდან მონაწილე გოგონები საუკეთესო მეგობრები გავხდით და ვერცერთი ვერ ვგრძნობდით, რომ პროექტის ფორმატი კონკურსის სახის იყო. დიეტოლოგთან ვიზიტმა წარმატებით ჩაიარა, ქალბატონმა ნატალი გოგავამ ინდივიდუალური დიეტა შეგვირჩია თითოეულს და „ოქროს წესებიც" დაგვაზეპირებინა:

წყლის მიღების გეგმა:

გაღვიძებისთანავე 500 მლ, შემდეგ ყოველ საათში 250 მლ (თითო ჭიქა). წყალი უნდა მიიღოთ მინიმუმ 20 წუთით ადრე საკვების მიღებამდე და არანაკლებ 45-60 წუთი საკვების მიღების შემდეგ. დღეში მინიმუმ 2 ლიტრი (არ იგულისხმება ჩაი, ყავა, წვნიანი და სხვა სითხე).

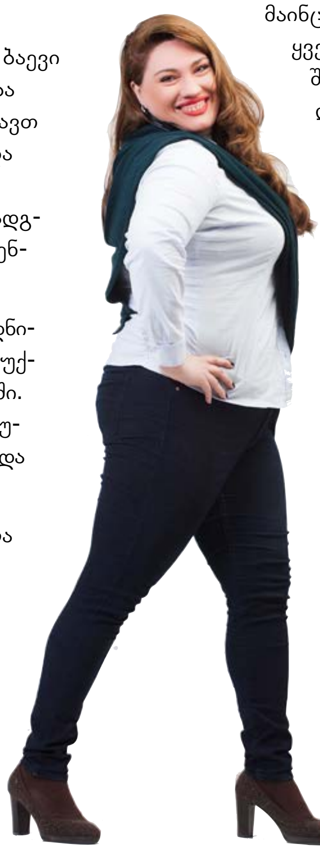
კვების შორის ინტერვალი უნდა იყოს მინიმუმ 2 და მაქსიმუმ 4 საათი. ვახშამი დაძინებამდე 3-4 საათით ადრე უნდა მიირთვათ. ძილი – 8 საათი. ინტერვალი ვახშმიდან მეორე დღის საუზმემდე – 14-16 საათი. დასაშვებია მხოლოდ წყლის დალევა. საკვების მიღების ხანგრძლივობა – 20 წუთი.

მომდევნო დღე გახლდათ სტუმრობა სპორტულ-გამაჯანსაღებელ ცენტრში „კლუბ 71-ში", სადაც დაგხვდა არაჩვეულებრივი გარემო და ყველა პირობა იმისათვის, რათა შევბრძოლებოდით ჩვენს ზედმეტ კილოგრამებს:

ფიტნესდარბაზი – გამოცდილი ინსტრუქტორი თემო ბაევი ღიმილით გხვდებათ და პირველივე წინადადება იწყება ასე: ამას აუცილებლად შევძლებთ, ერთად გადავლახავთ პრობლემას და სულ მალე ვიქნებით ჯანმრთელები და მოხდენილები. ერთად შევარჩიეთ კარდიოვარჯიშები, ვარჯიში მუცლის პრესისათვის და იმ პრობლემური ადგილებისთვის, რომელიც რეალურად საჭიროებდა ინტენსიურ ჩარევას.

აუზი – ეს გახლავთ ადგილი, სადაც თავს ყველაზე ბედნიერად ვგრძნობდი, ყოველგვარი დაღლის გარეშე ინსტრუქტორი დიანა გოგიშვილი გვავარჯიშებდა აკვააერობიკაში. მოწესრიგებული და გამართული საუნა მოდუნების საშუალებას გვაძლევდა, ბოლოს კი ამ ყველაფერს ემატებოდა ცურვა ორი კილომეტრის დისტანციით.

სპა – ამ გარემოცვაში ყველა შემომცინცინებდა, ყველა ჩემი მეგობარი იყო და ელოდებოდა შედეგს. პირადად მხვდა წილად ბედნიერება, მოვხვედრილიყავი სპაგანყოფილების მთავარ თერაპევტ თამარ არჩვაძესთან. თამამად შემიძლია განვაცხადო , რომ ამ არაჩვეულებრივმა ქალბატონმა შეძლო ჩემი სხეულისთვის სულ სხვა, ქალური ფორმები მიეცა.



ასე ვიარე სამი თვე ჩემს საყვარელ „ კლუბ 71-ში", სადაც უკვე აღარ ვიყავი სტუმარი... ჩემთვის სპეციალურად შერჩეული დიეტისა და ინტენსიური ვარჯიშის შედეგად სამ თვეში 17 კგ-ით ნაკლები ვარ. რა თქმა უნდა, იყო წონის კლების შეჩერება, სტრესი, უგუნებობა. ჩვენი გუნდის დიეტოლოგი, უმშვენიერესი ქალბატონი ნატალი გოგავა, მთელი ამ პერიოდის განმავლობაში, ფაქტობრივად, ჩემი პირადი ფსიქოლოგი იყო; მაინც მიმაჩნია, რომ ვაჟკაცურად გავართვი თავი ყველაფერს, რადგან 3 თვის განმავლობაში დავშორდი ჩემს საყვარელ ტკბილეულს, აღარ ვჭამ ღამე და მიზნად ვისახავ, რომ სექტემბრის ბოლოს დავდებ ზუსტად იმ შედეგს, რაზეც ვოცნებობდი ყოველთვის და არარეალურად მიმაჩნდა.

ყველაფრისათვის მადლობას ვუხდი პროექტის ორგანიზატორებს, სპეციალისტებს, მათ, ვინც ჩვენზე ზრუნავდა, გვგულშემატკივრობდა და სტიმულს გვაძლევდა. თქვენ მე გადამარჩინეთ, რომ დღეს სარკის წინ ლამაზ სხეულზე ოცნების ნაცვლად ეს ოცნება რეალობად მექცა.

ქალბატონებო, არასდროს არ არის გვიან, უბრალოდ, საკუთარ თავს უნდა დაუმტკიცოთ, რომ თქვენ ეს შეგიძლიათ. თქვენს ცხოვრებაშიც აუცილებლად გამოჩნდება დახმარების ხელი, ოღონდ არ დაიზაროთ, არ გადადოთ და დილა დაიწყეთ ერთი ჭიქა წყლით, გაისეირნეთ ფეხით და უბრალოდ მზისკენ გაიშვირეთ ორივე ხელი: ყველაფერი ხომ ძალიან კარგად იქნება!

ჩვენი კონკურსანტები Body Care-ს შესახებ

თათო გვარიშვილი

Body care – ეს არის ადგილი, სადაც იჯერებ, რომ ოცნებები ხდება; გარემო, რომელშიც გრძნობ, რომ მნიშვნელოვანი ხარ და გელოდებიან; თანამშრომლები, რომლებსაც ისე უხარიათ შენი წარმატება, რომ დამატებით სტიმულს გაძლევენ ყოველდღე; და მარი! მარი, რომელიც სულ მზად არის, მოგცეს კეთილი რჩევები არამხოლოდ სხეულის კორექციაზე.

თითქმის 3 თვე გავატარეთ ერთად მე და **Body Care**-მ. უამრავი ლამაზად მოკლებული სანტიმეტრი და ბედნიერი წუთი. აქ მხოლოდ სხეულის კორექციაზეც არ არის საუბარი, საუბარია ბევრად მეტზე. ძალიან მინდა, გადმოგცეთ ყველა ის ემოცია და შთაბეჭდილება, რომლებიც იქ მივიღე, თუმცა ვერ გამიგებთ, თუ თავად არ განგიცდიათ.

ყველაფერი ღრმა ცელულიტის დაშლიდან იწყება, პროცედურების რაოდენობა ინდივიდუალურია. შემდეგი ეტაპი გასახდომი მასაჟებია და ბოლოს – სასწაულმოქმედი შეკუმშვა. ეს ყველაფერი ისე ხდება, რომ ყოველდღე ცოტათი მეტად ბედნიერი ხარ, ვიდრე წინა დღეს იყავი.

დიდი მადლობა „სითის“, რომ ამ ყველაფრის განცდის საშუალება მომცა.

მიყვარხართ ყველა – „სითი“ და **Body Care!**

თეო ჯულუხაძე

პროექტის „გახდი „სითისთან“ ერთად, გახდი „სითის“ სახე“ ფარგლებში უამრავ შესაძლებლობასთან ერთად საკუთარ თავზე „ბოდი ქეას“ საოცრებებიც გამოვცადე. რომ არა ეს პროფესიონალები, დღეს 30 კილოგრამით ნაკლები ვერ ვიქნებოდი და ვერც ტანსაცმლის ზომებს შევამცირებდი 54-დან 40-მდე.

კარგად მახსოვს ჩემი პირველი ვიზიტი, როცა თავადაც არ მჯეროდა, რომ სხეულის კორექცია ამ დოზით იყო შესაძლებელი. ყოველი პროცედურის შემდეგ დღითიდღე ვრწმუნდებოდი, რომ ყველა ის რჩევა, რომლებსაც მარი მილორავა მაძლევდა, აუცილებლად უნდა გამეთვალისწინებინა. შედეგმაც არ დააყოვნა.

როცა **Body Care**-ში მიდიხარ, გეუფლება განცდა, რომ ოჯახში ხარ, ოჯახში, სადაც ყველა გიღიმის, თავს გევლება, გგულშემატკივრობს და შენი დაკლებული კილოგრამები საკუთარივით უხარია. 3 თვე გავატარე ამ ოჯახში და ვთვლი, რომ დიდი პროფესიონალიზმისა და მომსახურების ტანდემის შედეგია ის, რასაც ერთად მივაღწიეთ.

დღეს მე შემიძლია ვთქვა, რომ **Body Care**-მ ახალი სიცოცხლე მაჩუქა, სრულიად ახალი შესაძლებლობებითა და ძალიან დიდი პოზიტივით.

მადლობა თქვენ ამ ძალისხმევისთვის!

ნატა გოგოლაძე

სიმართლე გითხრათ, არც ვიცოდი ამ ადგილის არსებობის შესახებ. აქ ნამდვილი სასწაულები ხდება, ისეთი შედეგები ვნახე, ყოველგვარ მოლოდინს გადააჭარბა. მუდამ მომღიმარი პერსონალი მზადაა 12 საათის განმავლობაში დაუყოვნებლივ მოგემსახუროს. თავისი საქმის უბადლო მცოდნე მარი მილორავა თითოეულ პაციენტს ინდივიდუალურად უდგება. დგება სამოქმედო გეგმა და იწყება ყოველდღიური გაოცება სარკის წინ. რაც მთავარია, ყოველ მისვლაზე ხდება შეფასება და თუ კონკრეტულ პროცედურას არ მოჰყვა სასურველი შედეგი, მყისიერად ხდება რეაგირება და გადაწყობა სხვა გეგმაზე. ალბათ, არავინ გასულა ამ პატარა და მყუდრო დაწესებულებიდან სასურველი შედეგის მიღწევის გარეშე. მოხარული ვარ, რომ ამ ადგილას მოვხვდი და მის მუდმივ სტუმართა სიაში ჩავეწერე.

საზაფხულო საჩუქარი Body Care-ს მომხმარებლებს

ჩაიტარეთ 10 ანტიცელულიტური პროცედურა 450 ლარად და მიიღეთ მუცლის 2 მიოსტიმულაცია საჩუქრად!!!

ჩვენთან თითო პროცედურა გრძელდება 1,5-2 საათი და შედგება 2 კომპონენტისაგან – აპარატული და ხელით დამუშავება, რაც ნიშნავს, რომ აქციის ფარგლებში ფაქტობრივად 20 პროცედურას 10-ის ფასად მიიღებთ!

Body Care-ს პროცედურები ცელულიტებთან ბრძოლის ძირითადი და საუკეთესო საშუალებაა. აღნიშნული კურსის დროს ხდება წონაში კლება, ცელულიტის დაშლა და სხეულის ნებისმიერი პრობლემური ზონის კორექცია.

ფასში შედის ექიმის კონსულტაცია და დიეტის დანიშვნა.

იზრუნეთ საკუთარ სხეულზე და გაატარეთ ზაფხული იდეალურ ფორმაში!

აქცია გრძელდება 7 ივლისამდე.

Body Care

მისამართი: თბილისი, ზ. ფალიაშვილის 41
ტელ: 218 49 82; 570 90 29 89
სამუშაო საათები: 10.00-დან – 22.00 საათამდე
www.body-care.ge
Facebook: Body Care

გადააგდე სიგარეტი

„სითისთან“ და TABEX–თან ერთად!

ჩამქრალი სიგარეტი და ახლიდან დაწყებული ცხოვრება – გაიცანით პროექტის გამარჯვებული

წინა ნომერში პროექტის კონკურსანტების შესახებ რომ გიამბობდით, ვწერდი : ხუთივე კონკურსანტი ერთმანეთისგან განსხვავებულია როგორც ხასიათით, ასევე ცხოვრების წესით, თუმცა ის, რაც აერთიანებთ, სიგარეტისთვის თავის დანებების უდიდესი სურვილია – მეთქი. მას შემდეგ თვეზე მეტი გავიდა, დადგა დრო, რომ მკითხველს კონკურსის შედეგებიც გავაცნოთ.

შეხვედრის ადგილი კვლავაც უცვლელია, თუმცა ამჯერად „ტიფანი ბარში“ სამნი შევიკრიბეთ, „ტაბექსის“ მწარმოებელი კომპანია „სოფარმას“ უცვლელი წარმომადგენელი ეთო ბუნტური, მე და პროექტის გამარჯვებული, ნათია ბერძენიშვილი. ადამიანი, რომელმაც „ტაბექსის“ ერთადერთი კოლოფის მეშვეობით, სიგარეტს თავი დაანება და ცხოვრება ახალი ფურცლიდან დაიწყო. ამბობს, რომ თამბაქოს მოწევის სურვილი აღარ აქვს, არც მეგობრებთან ყოფნისას და არც მაშინ, როდესაც მარტოა. სიგარეტი მისთვის წარსულია და ამით ძალიან ამაყობს.

„ყოველთვის მინდოდა თამბაქოსთვის თავის დანებება, მაგრამ მცდელობა მცდელობად რჩებოდა. ამ პროექტმა ახალი მოტივაცია მომცა. ჩვენი პირველი შეხვედრისთანავე გადავწყვიტე, რომ კიდევ ერთხელ მეცადა. მეორე დღესვე დავიწყე „ტაბექსის" დალევა. ნელ-ნელა შევამცირე მოწევაც, თუმცა ეს ყველაფერი ბუნებრივად მოხდა და მეხუთე დღიდან აღარც კი მომიწევია. სიმართლე გითხრათ, როდესაც ახალი ცხოვრების დაწყებას ცდილობ, ალბათ, ყოველთვის არის ცდუნება. იყო შემთხვევები, როდესაც ცუდ ხასიათზე ვიყავი, ზოგჯერ გაღიზიანებულიც. მახსოვს, „ტაბექსის" კურსის დაწყებიდან 20 დღე იყო გასული, როდესაც ვიფიქრე, რომ მხოლოდ 1 ღერს მოვწევდი, ასეც მოვიქეცი, მაგრამ 2 ნაფაზის შემდეგ ჩავაქრე. მივხვდი, რომ აღარ მომწონდა ის გემო, რომელიც თითქოს ასე მენატრებოდა. გულწრფელად გითხრათ, ახლაც რომ მახსენდება ეს გემო, საერთოდ აღარ მინდება მოწევა." – ამბობს ნათია.

„ტაბექსის" წარმომადგენლის ეთო ბუნტურის მტკიცებით, მედიკამენტის ეფექტიანობაც სწორედ იმაში გამოიხატება, რომ ნიკოტინდამოკიდებულ ადამიანს წამლის დალევის შემდეგ მოწევის სურვილი უქრება. მას აღარ მოსწონს ის ძველი შეგრძნებები, რომელთა გამოც მანამდე სიგარეტს ეწეოდა.

„ტაბექსი აქტიურ ნივთიერებას ციტიზინს შეიცავს, რომელიც მწეველი ადამიანის ორგანიზმზე ნიკოტინის მსგავსად მოქმედებს. ეს ხელს უშლის ნიკოტინური შიმშილის და მისი თანმდევი ფიზიკური, ფსიქოლოგიური და სტრესული ვითარების განვითარებას. თუ ადამიანი „ტაბექსის" მიღების პარალელურად მოწევას, ანუ ნიკოტინის მიღებას კვლავ განაგრძობს, მას უსიამოვნო შეგრძნებები უვითარდება. ნათიამ სწორად აღნიშნა, როდესაც თქვა, რომ

ნათია ბერძენიშვილი

სიგარეტის გემო აღარ მოეწონა. დიახ, ეს ნამდვილად „ტაბექსის" დამსახურება იყო – ის ამარტივებს ნიკოტინდამოკიდებულებასთან ბრძოლას და მაქსიმალურად გინარჩუნებთ განწყობას. აი, მაგალითად, კბილს რომ დაიპლომბავთ ანესთეზიით, ეს ხომ საგრძნობლად ამარტივებს პროცესს, ასეა „ტაბექსიც". მთავარია, ადამიანს თამბაქოსთვის თავის დანებების სურვილი ნამდვილად ჰქონდეს. თუ მისი მოტივაცია ძლიერი იქნება და ახალი ცხოვრების დაწყებას გადაწყვეტს, დამერწმუნეთ, „ტაბექსის" მეშვეობით ეს პროცესი გაცილებით უფრო გაუადვილდება." – განაცხადა ეთომ.

„ტიფანი ბარში" ყოფნისას ნათიამ რამდენჯერმა გაუსვა ხაზი, რომ სიგარეტის გარეშე მისი ცხოვრება გაცილებით უფრო ლაღი და ხალისიანი იყო, თუმცა როგორც აღმოჩნდა, მაინც ჰქონდა ის შეკითხვა, რომელიც „ტაბექსის" წარმომადგენლისთვის

ეთო ბუნტური

„ტაბექსის“ მწარმოებელი კომპანია „სოფარმას“ წარმომადგენელი

აუცილებლად უნდა დაესვა.

„სიგარეტი რომ აღარ მომწონს, ნამდვილად ვიცი. დღეს უფრო თავდაჯერებული, ძლიერი, აქტიური, მოტივირებულიც ვარ. მიხარია, რომ შევძელი და გადავაბიჯე იმას, რაც ადრე წარმოუდგენლად მიმაჩნდა. თუმცა ზოგჯერ იმაზეც ვფიქრობ, რა მოხდება, თუ სიგარეტის მოწევის სურვილი ისევ გამიჩნდება. მას შემდეგ, რაც „ტაბექსის“ სრული კურსი ჩავიტარე და ბოლოჯერ დავლიე მედიკამენტი, სამ კვირაზე მეტი გავიდა. არ მინდა, რომ რამე შეიცვალოს. არც კი ვფიქრობ ამაზე, მაგრამ ეს შეკითხვა მაინც მაქვს, რა მოხდება, თუ ეს მავნე სურვილი ისევ გამიჩნდება?“ – კითხულობს ნათია.

ეთო ბუნტური შეკითხვას მარტივად პასუხობს. მისი გამოცდილებიდან გამომდინარე, იმ ადამიანების უმრავლესობას, რომლებმაც „ტაბექსის“ კურსი ჩაიტარეს, სიგარტის მოწევა აღარ გაუგრძელებიათ, თუმცა, მისი განცხადებით, ნიკოტინდამოკიდებულება არა მხოლოდ ჩვევაა, არამედ ერთგვარი დაავადებაც, რომლის განკურნების შემდეგ, მაინც არსებობს შანსი, რომ ადამიანი ხელმეორედ დასნეულდეს.

„ნათიას მთავარი მოვალეობა ახლა ის არის, რომ „ვირუსი“, რომელმაც შესაძლოა ხელახლა დააწყებინოს მოწევა, აღარ შეიხვედროს. აი, მაგალითისთვის, გრიპის ვირუსისგან განკურნების შემდეგ ადამიანს იმუნიტეტი უსუსტდება და არის ალბათობა, რომ გაციების შემთხვევაში ხელმეორედ დასნეულდეს. აქაც მსგავსი სიტუაციაა. ნათია უნდა ეცადოს, რომ ეს ვირუსი აღარ შეიხვედროს. შემიძლია თამამად გითხრათ, რომ „ტაბექსის“ ერთი კურსი იძლევა გარანტიას, ადამიანების 97-98-მა პროცენტმა მოწევას თავი დაანებოს. აქაც, ისევე როგორც ნებისმიერ სხვა საკითხში, ერთ-ერთი მთავარი გარემოება ნებისყოფაა; თუ ნებისყოფა არის და ადამიანს მტკიცედ აქვს გადაწყვეტილი ახალი ცხოვრების დაწყება, მაშინ „ტაბექსი“ თქვენი უბადლო მხარდამჭერი იქნება და ბოლომდე დაგეხმარებათ თქვენი მიზნის განხორციელებაში.“ – განაცხადა ბუნტურმა.

დღევანდელ სტატიას ისე ვერ დავასრულებ, თუ ის კონკურსანტებიც არ ვახსენე, რომლებიც პროექტს გამოეთიშნენ. სტიმული მათთვის ვერც ცნობილი პლასტიკური ქირურგის გია გვარამიას მიერ დაპირებული სახის გამაჯანსაღებელი პროცედურები აღმოჩნდა. ზოგიერთი მათგანი მიზეზად მოუცლელობას ასახელებდა, ზოგმა კი ბოლო მომენტში გადაწყვიტა, რომ რეალური ცვლილებებისთვის მზად არ იყო. საკუთარ გამოცდილებაზე ერთის თქმა თამამად შემიძლია, ცხოვრების ახალი ფურცლიდან დაწყება არასდროსაა გვიანი. მით უმეტეს, მაშინ, თუ ჩვენ გვერდით არის ის, ვინც (ან რაც) გვაძლიერებს და მიზნის მიღწევაში გვეხმარება.

სიტი ნინი **ჯაფარიძე**

ფოტო: **LIG Studio**

TABEX®

სუფთა და ჯანმრთელი ფილტვებისთვის!

დავანებოთ თავი მოწევას

1 თვეზე უფრო მოკლე დროში!

არ შეიცავს ნიკოტინს!

sopharma®

TABEX®

სს "სოფარმა"-ს წარმომადგენლობა საქართველოში, არაყიშვილის 2, თბილისი, საქართველო.

ტელ/ფაქსი: (+995 32)913621; (+995 32)913622; E-mail:www.sopharma.bg

index
design materials | lighting | furniture
PREMIUM INTERIOR

თანამედროვე კლასიკის შედევრებზე საუბრისას ამ ნივთს გვერდს ვერ ავუვლით. **INDEX** წარმოგიდგენთ დანიელი არქიტექტორის, მწერლისა და საზოგადო მოღვაწის პოლ ჰენინგსენის **(Poul Henningsen)** მიერ 1958 წელს შექმნილ სანათს „არტიშოკს".

ოფიციალურ ვერსიაში სანათის სახელი ავტორის ინიციალებს უკავშირდება – **PH ARTICHOKE.** ხოლო არტიშოკი მას არტიშოკთან მსგავსების გამო ეწოდა, თუმცა, გადმოცემის თანახმად, მისი პირველი სახელი იყო **PH Kogle**, რაც დანიურად „გირჩს" ნიშნავს.

ავტორმა არქიტექტურული დავალება კოპენჰაგენური რესტორნისთვის „ლენგილინიე პავილიონენისთვის" **(Langelinie Pavilionen)** მიიღო. მას უნდა შეექმნა ისეთი სანათი, რომლის განათებაც არ მოჭრიდა თვალს და, ამასთან ერთად, შუქს თანაბრად და ლამაზად გაანაწილებდა. ჰენინგსენს მხოლოდ სამი თვე დასჭირდა ლეგენდარული „არტიშოკის" შესაქმნელად.

სანათის სტრუქტურა შედგება 12 თალისებური ჩარჩოსაგან, რომელზედაც საერთო ჯამში განლაგებულია 72 „ფოთოლი" (6-6 თითოეულ რიგში) ჭადრაკისებურად, ისე, რომ ფოთლები გადაფარავენ ერთმანეთს. შედეგად წარმოიქმნება ულამაზესი განათების ეფექტი, თანაც ისე, რომ არც ერთი კუთხიდან არ არის შესაძლებელი განათების წყაროს დანახვა.

სანათი თავიდანვე იწარმოება უჟანგავი მეტალის, თეთრი და სპილენძის. 2008 წელს კი სანათის 50 წლის იუბილეზე მინის ვარიანტშიც წარმოადგინეს.

სანათი ოთხი სხვადასხვა ზომით იწარმოება: **Ø 480, Ø 600, Ø 720, Ø 840.**

პოლ ჰენინგსენისთვის განათება მთელი ცხოვრების განმავლობაში აღმაფრენის წყარო იყო, ამ აღმაფრენით მან სანათების საუკეთესო ნიმუშები შექმნა.

ერთხელ მან თქვა: „როდესაც საღამოს ტრამვაის ვაგონის ზედა ნაწილიდან ადამიანების სახლებში იცქირებით, სინანულით აღმოაჩენთ, რომ უმეტეს შემთხვევაში ინტერიერი ულიმღამოდ გამოიყურება. ავეჯი, სტილი, ხალიჩები, სხვა ყველაფერი ნაკლებ მნიშვნელოვანია განათებასთან შედარებით. არ არის აუცილებელი, რომ განათება ყოველთვის ძვირი იყოს, ის, უბრალოდ, მოითხოვს კულტურასა და ცოდნას“.

შემდეგ დაამატა: „არტიშოკი“ სინამდვილეში სახლის განათებაა, რადგან შექმნილია ყველაზე რთული და ღირსეული მისიისთვის – გაალამაზოს ინტერიერი და ადამიანები, რომლებიც იქ ცხოვრობენ, შესძინოს მათ სიმშვიდე და მყუდროება.“

სამწუხაროდ, „არტიშოკით“ ინტერიერის დასამშვენებლად მხოლოდ კულტურა და ცოდნა არ არის საკმარისი. მის შესაძენად სხვა ისეთი დამატებითი „ღირსების“ მობილიზებაც მოგიწევთ, როგორიცაა ფული. მისი **Ø** 480 მმ ზომის ორიგინალური ვერსია, რომელსაც **Louis Poulsen**-ი აწარმოებს, 5 500 ევრო დაგიჯდებათ.

რა თქმა უნდა, ეს საკმაოდ მაღალი ფასია (თუმცა ამ დონისა და სეგმენტის პროდუქციისთვის სრულიად სტანდარტული), მაგრამ თუ თქვენ გადაწყვეტთ გაამართლოთ ეს ფასი, მაშინ **Lighting by Design** -ის ავტორის სალი სთორის **(Salley Storey)** სიტყვების გახსენება მოგიწევთ – „თუ თქვენ გაქვთ ნამდვილად მოხერხებული და ჭკვიანური განათება, მაშინ აღარ აქვს მნიშვნელობა, რამდენად იაფფასიანია თქვენი ავეჯი, იმიტომ, რომ როგორც სანთლის ნათება ალამაზებს ქალს, ასევე ალამაზებს სწორი განათება თქვენს ავეჯსა და ინტერიერს.“

ავტორი: ნონა ტერზიანი

***INDEX**-ის გაყიდვების დეპარტამენტის ხელმძღვანელი*

ირ. აბაშიძის ქ N 73. | ტელ: (+995) 322 43 05 03; მობ: (+995) 574 08 05 03 | **info@index.com.ge**

ექსკლუზიურად „სითისთვის“

მხატვარ სოფო-მარიამ ქორიძის ილუსტრაციები „ალი და ნინოს“ მიხედვით

აზერბაიჯანელი მწერლის ყურბან საიდის სასიყვარულო რომანი „ალი და ნინო“ 2002 წლის აგვისტოში, კვარიათში დასვენებისას წავიკითხე. მაშინ 24 წლის ვიყავი. წიგნმა ისე მომხიბლა და გამიტაცა, რომ გულში გავიფიქრე, რა ბედნიერებაა, როდესაც ასეთი სიყვარული არსებობს-მეთქი. წარმოვიდგინე ასე ლამაზად აღწერილი სასიყვარულო სამყარო, ისტორია, როგორც კინო და, რა თქმა უნდა, ის ჩემი ერთ-ერთი ყველაზე საყვარელი წიგნი გახდა.

9 წლის შემდეგ გადავწყვიტე თუმანიშვილის თეატრში გამეკეთებინა ჩემი პერსონალური გამოფენა, სადაც ჩემ მიერ გაფორმებული სპექტაკლების ესკიზები და სხვა ნამუშევრები იქნებოდა წარმოდგენილი. წინა დღით აღმოვჩნდი საქართველოსა და აზერბაიჯანის მეგობრობის აღსანიშნავად გამართულ წვეულებაზე, რომელზეც აზერბაიჯანის საელჩოს ერთ-ერთი წარმომადგენელი საქართველოში შოვგი მელხიზადესი გავიცანი და გამოფენაზე დავპატიჟე. როგორც კი მივაწოდე ჩემი მოსაწვევი, დახედა და მკითხა: „რა ლამაზი მოსაწვევია, ხატავ?“ „დიახ, – ვუპასუხე. ძალიან გამიხარდება, თუ ჩემს პერსონალურ გამოფენაზე მოხვალთ .“ ბატონმა შოვგმა, ჩემთვის მოულოდნელად, „ალი და ნინოს“ დასურათება შემომთავაზა. მკითხა, შემეძლო თუ არა ყურბან საიდის ამ რომანის მიხედვით ილუსტრაციები დამეხატა. ვუპასუხე, არ ვიცი, არასდროს დამისურათებია წიგნი, არც ის ვიცი, გამომივა თუ არა, მობრძანდით გამოფენაზე და თუ მოგეწონებათ ჩემი ნამუშევრები, ვეცდები, შემდეგ დავხატო-მეთქი.

გამოფენაზე მოვიდა, დაათვალიერა ჩემი ნამუშევრები და მითხრა, რომ ძალიან მოეწონა. შემდეგ ისევ მთხოვა ილუსტრაციების დახატვა. გამიხარდა, მაგრამ ცოტა შემეშინდა კიდეც ასეთი რთული, საინტერესო და, იმავდროულად, საპასუხისმგებლო საქმისთვის რომ უნდა მომეკიდა ხელი. შემდეგ ნელ-ნელა დავიწყე ილუსტრაციებზე მუშაობა, რაც გაცილებით რთული აღმოჩნდა, ვიდრე თავდაპირველად წარმომედგინა, ძალიან დიდ დროსა და კონცენტრაციას მოითხოვდა. გადავწყვიტე, ნამუშევრები ფანქარში, შავ-თეთრად შემესრულებინა, რათა ისინი ძველ ფოტოებს დამსგავსებოდა.

სითი თეა ხოფერია
ფოტო: LIG Studio

რომანი „ალი და ნინოს“ ავტორების პრეტენდენტები:

შუაში - ლევ ნასიმბაუმი, იგივე ყურბან საიდი

მარცხნივ - ავსტრიელი ბარონესა ელფრიდე ერენფელსი

მარჯვნივ - იუსიფ ვეზიროვი

კედელზე - გრიგოლ რობაქიძის პორტრეტი

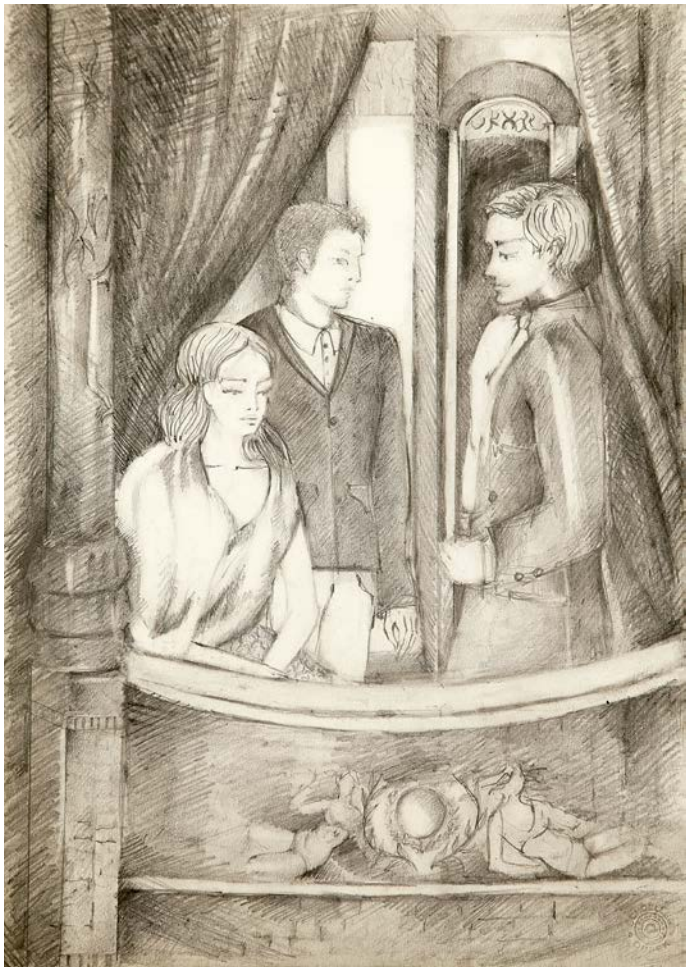
ალისა და ნინოს შეხვედრა წმინდა თამარის სახელობის ლიცეუმის ეზოში

გუბერნატორის სასახლის წინ ბაღში პირველი კოცნა

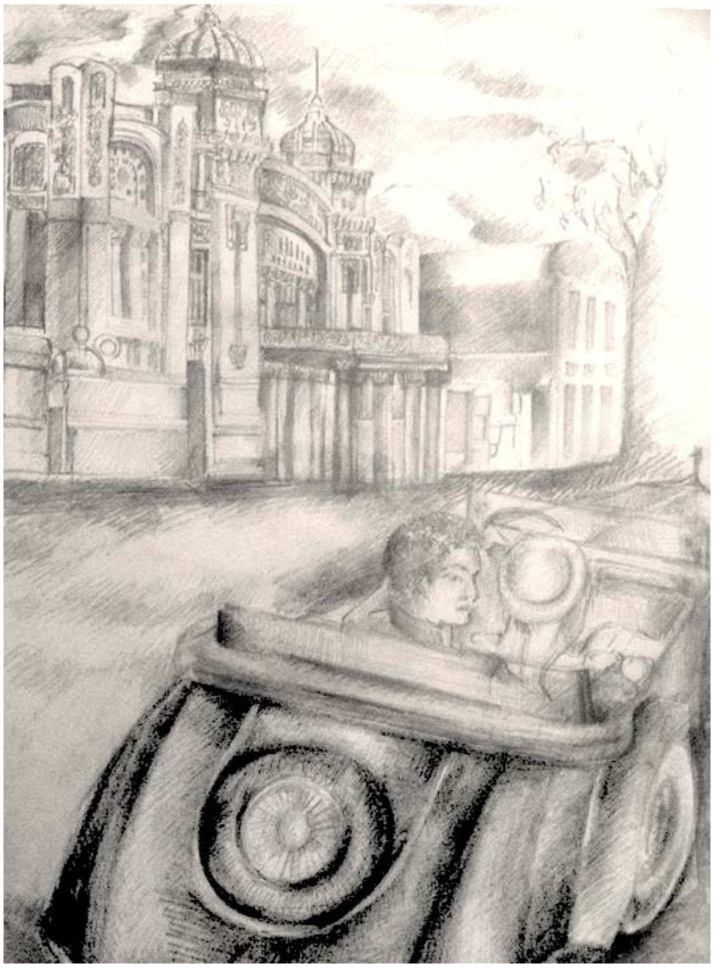
გიმნაზიის გამოსაშვები საღამო

შუა ყარაბაღში მდელოზე ქეიფი – დადიანი, ნინო, ალი ნახარარიანი

ალი სტუმრად თავად ყიფიანის ოჯახში



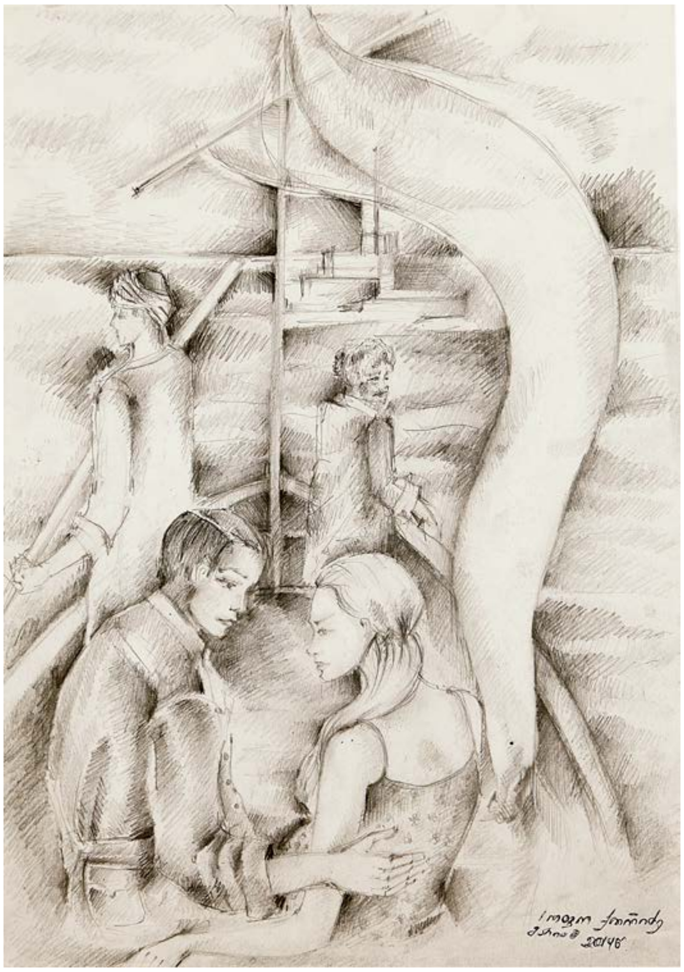
ნახარარიანის გაცნობა ოპერის თეატრში



ბაქო, ოპერის თეატრის წინ ნახარარიანი და ნინო

დაღესტანი, ალურში გაქცევა. ალი, ნინო და მამა

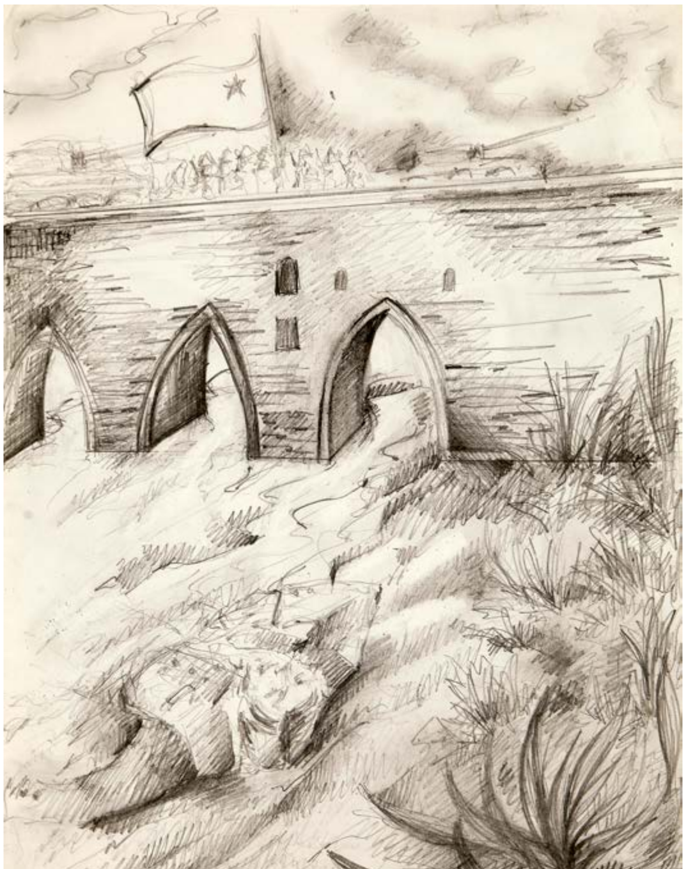
ბაქო – ქუჩაში ბარიკადები, ომი



სპარსეთში გაქცევა

ნინო ჰარამხანაში საჭურისთან

ალის შეხვედრა კონსულთან



წითელი არმიის შემოსვლა და ალის დაღუპვა

Welcome to Georgia! National Tourism Award

– ეს არის დაჯილდოების ყოველწლიური ცერემონიალი, რომელიც საუკეთესო საშუალებაა ტურიზმისა და მასპინძლობის სფეროში მოღვაწე კომპანიების მოტივაციისთვის, რათა გაზარდონ თავიანთი მომსახურება და შესაძლებლობები. პროექტი ღიაა ამ სფეროს ყველა წარმომადგენლისთვის და გამარჯვების შანსიც თითოეული მონაწილისთვის თანაბარია.

„ტურიზმი ერთ-ერთი სწრაფად მზარდი სექტორია ქართულ ეკონიმიკაში, მას დიდი წვლილი შეაქვს ქვეყნის განვითარებაში. საქართველოს ძალიან ბევრი შესაძლებლობა აქვს ტურიზმის განვითარებისთვის, აქ ბევრი ჯერ აღმოუჩენელი ულამაზესი ადგილებია, რომლებსაც სჭირდება განვითარება და პრომოუშენი. ბევრია გასაკეთებელი, რათა ქართული ტურიზმი საერთაშორისო სტანდარტების გახდეს. გვჯერა, რომ ეს პროექტი ხელს შეუწყობს ტურიზმის განვითარებას და მის თანამედროვე სტანდარტებთან მიახლოებას, რადგან საქართველოს ამის დიდი პოტენციალი აქვს. საერთაშორისო სტანდარტების და ქართული სტუმართმოყვარეობის, ისტორიის და კულტურის შერწყმით ჩვენ შევქმნით რაღაც უნიკალურს, რაც ხელს შეუწყობს ქვეყნის განვითარების ახალ საფეხურზე გადასვლას.“ – ამბობს **Welcome to Georgia! National Tourism Award**-ის დამფუძნებელი მარინა ჩაიკა.

Welcome to Georgia! National Tourism Award 2015 წელს სწორედ იმ მიზნით დაარსდა, რომ ხელი შეუწყოს საქართველოში ტურიზმისა და მასპინძლობის სფეროს განვითარებას და აამაღლოს ქვეყნის ცნობადობა საერთაშორისო ტურისტულ ბაზარზე. პროექტის დამფუძნებელი და ორგანიზატორი უკრაინული კომპანია შ.პ.ს. „ელემენტს გრუპია“, რომელიც რამდენიმე წელია საქმიანობს ქართულ ბაზარზე. პროექტის თანაორგანიზატორია საქართველოს ეროვნული ტურიზმის ადმინისტრაცია, ხოლო მხარდამჭერი – ეკონომიკისა და მდგრადი განვითარების სამინისტრო და თბილისის მერია. პროექტის გენერალური სპონსორია სამშენებლო კომპანია „ალიანს ჯგუფი“.

პირველი ოფიციალური დაჯილდოების ცერემონიალი 2015 წლის 20 ნოემბერს ფუნიკულიორის სარესტორნო კომპლექსში გაიმართა. ღონისძიებას 350–ზე მეტი სტუმარი ესწრებოდა: საუკეთესო სასტუმროების, რესტორნების, ღვინის კომპანიების, ბაზრის წამყვანი დეველოპერული კომპანიების, ტურისტული სააგენტოებისა და ტუროპერატორების, უმსხვილესი საერთაშორისო სასტუმროებისა და ქვეყნის მნიშვნელოვანი კომპანიების გენერალური მენეჯერები და დამფუძნებლები, ხელისუფლების, ადგილობრივი თვითმმართველობის, მასმედიის წარმომადგენლები. გამარჯვებულები 21 განსხვავებულ კატეგორიაში გამოვლინდნენ.

2016 წლის 24 მაისს პროექტის ორგანიზატორებმა პირველად ჩაატარეს „ტურიზმისა და მასპინძლობის ფორუმი **Welcome to Georgia! National Tourism Award**-ის ფარგლებში, რომელიც დაჯილდოების ცერემონიალის მსგავსად ყოველწლიურ ხასიათს მიიღებს. ფორუმს ესწრებოდა 300-ზე მეტი სტუმარი. ორგანიზატორებმა დამსწრე საზოგადოებას გააცნეს 2016 წლისთვის განაცხადების მიღების და დაჯილდოების კატეგორიების გაუმჯობესებული პირობები. ასევე ფორუმს ჰქონდა საგანმანათლებლო ხასიათი, პრეზენტაციები წარმოადგინეს უკრაინიდან მოწვეულმა სტუმრებმა და ტურისტულ ბაზარზე მოღვაწე წამყვანმა ქართულმა კომპანიებმა.

2016 წლის დაჯილდოების ცერემონიალისთვის კი ორგანიზატორებმა მზადება უკვე დაიწყეს. 15 ივნისიდან 1 სექტემბრამდე საქართველოს ტურიზმისა და მასპინძლობის სფეროში მოღვაწე ნებისმიერ კომპანიას მთელი ქვეყნის მასშტაბით შეუძლია დარეგისტრირდეს პროექტის ოფიციალურ ვებგვერდზე, 18 განსხვავებული კატეგორიიდან ერთ-ერთში გახდეს ნომინანტი და იყოს საუკეთესო ქართულ ტურისტულ ბაზარზე.

რეგისტრაციის შემდეგ თითოეული ნომინანტი მიიღებს მის პირად ონლაინკაბინეტზე წვდომის უფლებას, სადაც უნდა შეავსონ კითხვარი და ატვირთონ საჭირო დოკუმენტები, რის საფუძველზეც მათ პროფესიონალური ჟიური ინდივიდუალურად შეაფასებს. ამასთანავე 1 სექტემბრიდან დაიწყება ხმის ონლაინ მიცემა.

ნებისმიერ პიროვნებას პროექტის ოფიციალური ვებგვერდის მეშვეობით შეეძლება მისცეს ხმა სასურველ ნომინანტს. შეფასების პროცესების სამართლიანობას თვალს ადევნებს დამოუკიდებელი აუდიტორული კომპანია **BDO Georgia**, რომელიც ითვლის თითოეული ნომინანტის ქულებს (ჟიურის თითოეული წევრის შეფასებას დამატებული ონლაინ მიღებული ხმების რაოდენობა) და გამოავლენს **Welcome to Georgia! National Tourism Award**-ის ფინალისტებს და გამარჯვებულებს.

ლიტერატურული
თარხნიშვილის 2 (222 51 33), პეკინის 31 (237 89 02)
აბაშიძის 22 (222 02 76) ,ბათუმი,გამსახურდიას 18 (27 20 13)

ლიტერატურული კაფე
ბათუმში

„სითიმენი“ – ჩვენი ჟურნალი მამაკაცებისთვის