

ინტერვიუ

5 **INTERVIEW**
ღვეთბერი/იანვარი
2014/2015

ფასი 5 ლარი

ISSN 2346-7703



ადამიანები, რომლებიც
ცვლიან თბილისს

ავთანდილ ცქვიტინიძე
ნატალია ქუთათელაძე
დათო ტურაშვილი

133

FASHION

არჩევანი

52

JEWELLERY
update

სალომე
გოგიაშვილი

ნუცა
კუხიანიძე

თელა ნურნურია

სისუსტეს სქესი არ სჭირდება

#5 · ღვეთბერი/იანვარი 2014/2015

FREYWILLE.COM | 3363
თბილისი რესტავრაციის გამზ. 26 • TBILISI 26 Rustaveli Avenue +995 32 299 0957



183ბ. ოქრო ბრილიანტაბით

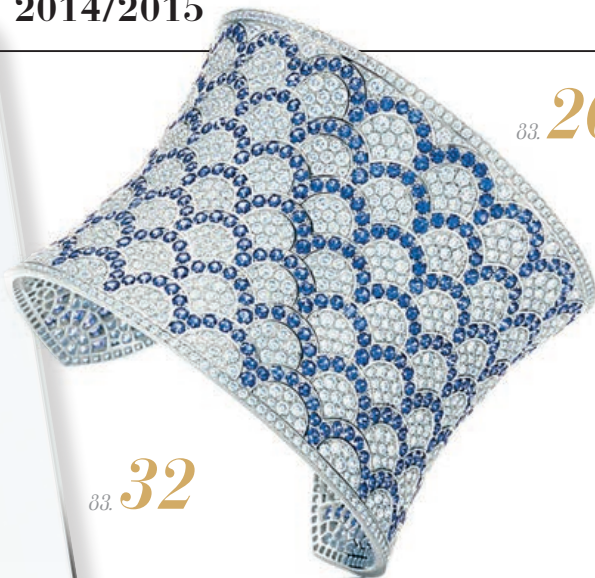


FREYWILLE
ფრეივილე

ჟემარობი ხელოვნება



ქლოდ მონეს მიმართ მიძღვნილი ხოლმეცია



გვ. 20

გვ. 32

SPECIAL PROJECT

58 ადამიანები, რომლებიც
ცვლიან თბილისს
ავთანდილ ცქვიტიანიძე
დათო ტურაშვილი
ანდრია დოლიძე
ნატალია ქუთათელაძე
ვიგა ჭიკაძე
თაკო დოლაბერიძე
ვიორჯი იოსავა



გვ. 50

ფსიქოლოგია

78 DOLCE VITA

მოდური

90 კურუმველი
სამოთხის ფილიალი დედამინაზე

სამიზნე



გვ. 18



გვ. 96

16

მოდა

- 8 ერთი და იგივე ფერის სამოსი
- 9 როლინგები
- 10 ჩემები & ბათინკები
- 12 მურთუკუ ცივი დღეებისთვის
- 14 ბურგუნდისფერი
- 15 სამოციანები დაბრუნდა
- 16 DRESS CODE
- 18 MUST HAVE

გვ. 38

სოპრების სტილი

- 20 მხოლოდ სამკაულს შეუძლია თავი გაგრძნობინოს განუმეორებლად
- 26 „მაქსიმალურად ვცდილობ ვიყო გულწრფელი...“
ინტერვიუ ნუცა კუხიანიძესთან

STYLE

- 32 10 რჩევა ყველასთვის
- 36 როგორ მოვაგვადოთ ავტომობილი გამთრისათვის ინტერვიუ დავით ჩაფიძესთან
- 38 FAUX FUR: HOT OR NOT?

სილაგაჟი & ჯანმრთელობა

- 54 ვებრძვით გედგედ წონას სწორი ტაქტიკა და სტრატეგიები
- 50 „დილა დაიწყეთ ღიმილით“
ინტერვიუ სალომე გოგიაშვილთან

გვ. 9



78



გვ. 84

მთავარი გმირი

42 ლელა წურჭუბია

„მევიარს გულიანი სიცილი, თუმცა პატარა გაურკვეველმა სიტუაციამ შეიძლება ცრემლებამდეც მიმიყვანოს.“



ვებგვერდი:
ლელა
წურჭუბია
ფოტოგრაფი:
SASHA
PRISHVIN

ინტერვიუ

INTERVIEW

შამპანური

DOM PÉRIGNON

Rosé Vintage by JEFF KOONS



შოკოლადის ნაკრები

PIERRE MARCOLINI

Sac intense truffle assortment



ბამონცემელი/PUBLISHER
თანადამფუძნებელი/CO-FOUNDER
ანუკი ნაცვლიშვილი/Anuki Natsvlishvili

არტ დირექტორი/ART DIRECTOR
თანადამფუძნებელი/CO-FOUNDER
სერგო კულიჯანოვი/Sergo Kulijanov

მთავარი რედაქტორი/EDITOR IN CHIEF
ნიკა გომართელი/Nika Gomarteli

პრეპიუი დირექტორი/CREATIVE DIRECTOR
საშა პრიშვინი/Sasha Prishvin

მოდის რედაქტორი/FASHION EDITOR
ანანო დოლაბერიძე/Anano Dolaberidze

ლიტერატურული რედაქტორი/LITERARY EDITOR
ნატუკა ნაცვლიშვილი/Natuka Natsvlishvili

ჟურნალისტები/JOURNALISTS

ნინო ლომიძე/Nino Lomidze

მარიამ პატატიშვილი/Mariam Patatishvili

სოფიო დვალიშვილი/Sophio Dvalishvili

ნატა ბეშიძე/Nata Beshidze

დიზაინი/DESIGN

დავით სამსონიძე/David Samsonidze

სერგო ტიტენკოვი/Sergo Titenkov

ფოტოგრაფი/PHOTOGRAPHER

ზურა ქართველიშვილი/Zura Kartvelishvili

კორექტორი/CORRECTOR

ნატუკა ნაცვლიშვილი/Natuka Natsvlishvili

გაყიდვების დეპარტამენტი/SALES DEPARTMENT

ელენე ბუჩუკური/Elene Buchukuri

ნინი მაზმიშვილი/Nini Mazmishvili

სანდრო ჯავახიშვილი/Sandro Javakhishvili

ოპერაციების აღმასრულებელი დირექტორი/CHIEF OPERATIONS OFFICER - ნინიკო ელიზბარაშვილი/Niniko Elizbarashvili

პროექტების მენეჯერი/PROJECTS MANAGER - ეკო ცეცხლაძე/Eko Tsetskhladze

სამოგადოებასთან ურთიერთობის მენეჯერი/PR MANAGER - სოფიო დვალიშვილი/Sophio Dvalishvili

პლიენსტმენტი/HEAD OF CLIENT SERVICE - გვანცა სალთუხეიშვილი/Gvantsa Saltkhutishvili

დისტრიბუტორი/DISTRIBUTOR - დავით კუპრაძე/David Kupradze

ბუღალტერი/ACCOUNTANT - მარინა ალექსაური/Marina Aleksauri

flit Flit Media
publishing house

რედაქცია: საქართველო, თბილისი, 0102, ე. ახვლედიანის ხეივანი, 3; ტელ.: +995 322 946446; მარკეტინგის სამსახური: interview@flit.ge
ბამონცემის თარიღი: 02.02.2015; გამომცემლობა „ფლიტ მედია“, საქართველო, თბილისი, 0102, ე. ახვლედიანის ხეივანი, 3; ელ.ფოსტა: flitmail@flit.ge
ვებ-გვერდი: flitmedia.com

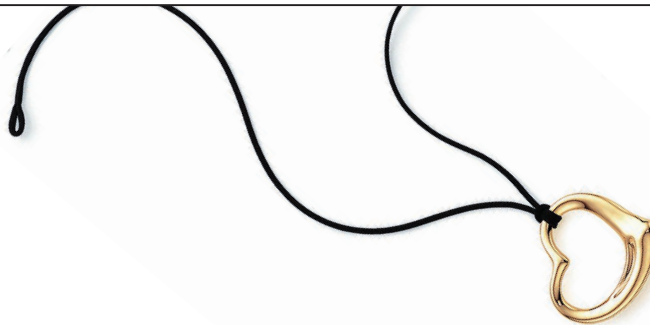
EDITORIAL OFFICE: 3, E. Akhvediani ravine, 0102, Tbilisi, Georgia; TEL.: +995 322 946446; FAX: +995 322 922898; MARKETING DEPARTMENT: interview@flit.ge

გამოცემაში გამოყენებულია ბენარონ გუგუშვილის BPG DejaVu Sans Light, DejaVu fonts team-ის DejaVu Sans და FLIT Group-ის Flit interview 1 ფონტები

დაბეჭდილია სტამბა „კოლტონში“



© შპს „ფლიტ მედია“, 2015
© Flit Media LLC, 2015



ახალი წელი,

ახალი მიზნები, გეგმები და სიახლეები – ალბათ, თითოეული ჩვენგანი, სულ მცირე, ამას ელოდება ახალი, 2015 წლიდან. ვგეგმავთ, ვსახავთ სხვადასხვა მიზანს, რომლის განხორციელებასაც ვაპირებთ ხვალიდან, ორშაბათიდან, ბოლოს და ბოლოს, ახალი წლიდან. ასე გადის უამრავი დრო და ხშირ შემთხვევაში, იმედგაცრუებულები ვრჩებით. მსგავსი რამ წელს რომ აღარ დაგვემართოს, ჩვენმა ფსოქოლოგებმა ძალიან საინტერესო სტატია და რჩევები მოგვიმზადეს (გვ. 78) ამ საკითხთან დაკავშირებით, რომელიც მე, პირადად, რამდენიმეჯერ გადავიკითხე.

2015 წლის პირველი ნომრის მთავარი თემაა „ადამიანები, რომლებიც ცვლიან თბილისს“. ჩვენს რესპონდენტებთან ერთად, რომლებიც სხვადასხვა სფეროს წამოადგენენ, ვსაუბრობდით და ვსჯელობდით ამ საკითხზე, ვცდილობდით, ერთად გაგვერკვია, თუ რა უნდა გააკეთოს თითოეულმა ჩვენგანმა იმისათვის, რომ თბილისი უკეთესობისკენ შეიცვალოს? საბოლოო ჯამში, შეიძლება ითქვას, რომ უმრავლესობა ერთხმად შეთანხმდა – მთავარია ხარისხიანად აკეთო შენი საქმე, იცხოვრო საკუთარი ცხოვრებით და არ დაგვაგინყდეს, ხშირად გავუღიმოთ ერთმანეთს.

133 fashion რჩევა, 14 must have ნივთი, ბევრი ბრილიანტი – რომელიც შეგძენთ თავდაჯერებულობას, 10 მთავარი რჩევა საკუთარი სტილის ჩამოსაყალიბებლად, ფერადი ბეწვის ქურქები – რომ იყოთ გამორჩეულები,

სადღესასწაულო დღეების შემდეგ მომატებული წონის მოშორება და კურშაველი – სამოთხის ფილიალი დედამიწაზე (ეს მათთვის, ვინც ახლა გეგმავს შვებულებას) და ბევრი სხვა საინტერესო თემა.

და ბოლოს, არ შემიძლია არ აღვნიშნო ყველაზე დადებითი, გულწრფელი, ჭკვიანი, ნიჭიერი, პოზიტიური და მხიარული ნუსა კუხიანიძე, რომელიც რუბრიკა ცხოვრების სტილის სტუმარია. მასთან შეხვედრა, გადაღება და ინტერვიუ იყო ერთ-ერთი ყველაზე საინტერესო, მხიარული, პოზიტიური და დამაფიქრებელი.

ერთი სიტყვით, წინ ძალიან სასიამოვნო და მრავალფეროვანი 96 გვერდი გელოდებათ მეგობრებო!

იკითხეთ INTERVIEW!

ნიპა ზომართელი



ოპონანსიჩი ჰიოქიბი:



ჯიპი

(ჯიპიხიოქი იქიბანსი)

ქოქიოქიხი ბანსიბანი

100 - ბი ჰიოქიბი
სანქიოქი იქიბანი

ბიოქიხი აქიბანი

ჯიპიხიოქი ზიბი ბიბი ბიბი სიბიბი
ბიბიბი ბიბი ბიბი ბიბი





Hermes

Jil Sander

Alexander Wang



Altuzarra

Gucci

Chloe



Giorgio Armani

Erdem

Marni



Vionnet

Studio Nicholson

Richard Nicoll

Jil Sander

ერთი და იგივე ფერის სამოსი

რამდენადაც მარტივია ერთი და იგივე ფერის სამოსის შეხამება ერთმანეთისთვის, იმდენად რთულია, რადგან ეს ყველაფერი სიმარტივეში არ უნდა გადავიდეს. სასურველია, **სილუეტი იყოს ან კლასიკური, ან ორიგინალური.**



Proenza Schouler

Nina Ricci

როლის გუბი

იმისთვის, რომ
ზამთრის ცივი დღეები
მოდურად გაატაროთ,
აუცილებლად იქონიეთ
გარდერობში **ყელიანი**

ნაქსოვი

თბილი
ზედა.



1



2



3



4



5



6



7



8

Balenciaga



Phillip Lim
31



Sally
LaPointe



Thakoon

Acne



Helmut
Lang



9

All Autumn/Winter 2014/15: 1. The Row; 2. Carven; 3. Alexander Wang; 4. Kenzo; 5. Avtandil; 6. Dries Van Noten; 7. Tory Burch; 8. Rag & Bone.

ჩექმები ბათონკეში

**ქუხლის ყველანაირი
ფორმა და ზომა
და ფეხსაცმლის
ყველანაირი სტილია**

წარმოდგენილი
2014/15 წლის
შემოდგომა/ზამთრის
კოლექციებში.
დიზაინერები გვთავა-
ზობენ როგორც
დაბალ, ისე მაღალ-
ყელიან ჩექმებს.



Carven



Saint
Laurent

Nicholas
Kirkwood



Dolce &
Gabbana



Marc Jacobs



3.1 Phillip Lim



Fendi



Chloe



Valentino



Gucci



Maison Martin Margiela



Dolce & Gabbana



Valentino



Miu Miu



Chloe



Reed Krakoff



Louis Vuitton



Alexander Wang



Chanel



Gucci



Stella McCartney



Saint Laurent



Christian Louboutin



Lanvin



Lanvin



Tibi



Dries Van Noten



Miu Miu



1



2



3



3.1 Phillip Lim



4



Louis Vuitton



Balenciaga

ქურთუკი ცივი დღეებისთვის

ქურთუკი უნდა იყოს **თბილი, კომფორტული და რაც მთავარია, მოდური.** ნახეთ კონკრეტული მოდელები, რომელიც ჩამოთვლილთაგან საბივე კრიტერიუმს აკმაყოფილებს.



11



Acne

All Autumn/Winter 2014/15: 1 *Chloe*, 2 *Kenzo*, 3 *Proenza Schouler*, 4 *J Mendel*, 5 *Miu Miu*; 6 *Kenzo*, 7 *Burberry*, 8 *Sonia by Sonia Rykiel*, 9 *Shrimps*, 10 *Simone Rocha*, 11 *Opening Ceremony*.



Bottega Veneta

Carven

Aquilano Rimondi

Gucci

Stella
McCartney

Christian Dior

7



6



5



ბურგუნდის ფერი

ბურგუნდისფერი ყველაზე აქტუალური ფერია 2014/2015 წლის შემოდგომა/ზამთრის კოლექციებში. ეცადეთ არა მხოლოდ სამოსი, არამედ აქსესუარებიც შეარჩიოთ ამ ტონალობაში.

2



All Autumn/Winter 2014/15: 1. *Gianvito Rossi*; 2. *Fendi*; 3. *Tod's*; 4. *3.1 Phillip Lim*; 5. *Balenciaga*; 6. *T by Alexander Wang*; 7. *Closed*.



1



3



4



სამოს იანუბი დაბრუნდა

MIU MIU, VALENTINO, CARVEN

ეს არის ნაწილი იმ დიზაინერებისა,
რომლებმაც დააბრუნეს 60-იანი
წლების სტილი.



Dress

ყველანაირი სტილის
კაბის არჩევაა შესაძლებელი,
ამ სეზონის კოლექციებს
თუ გადავავლებთ თვალს.
აქცენტი შეგიძლიათ გააკეთოთ
როგორც ხალა, ისე თვლებით
განყოფილ კაბებზე.

All Autumn/Winter 2014/15:

1. Marchesa;
2. Christopher Kane;
3. Christian Dior;
4. David Koma;
5. Giambattista Valli;
6. Simone Rocha;
7. Mary Katrantzou;
8. Bottega Veneta;
9. Alexander McQueen;
10. Maison Martin Margiela;
11. Oscar de la Renta;
12. Jason Wu;
13. Erdem;
14. Lanvin;
15. Dolce & Gabbana;
16. Fausto Puglisi;
17. Derek Lam;
18. Céline.





2



Must have

1. წიგნი *The Little Black Jacket: Chanel's Classic Revisited* by Karl Lagerfeld and Carine Roitfeld; 2. სათვალე *3.1 Phillip Lim*; 3. Iphone-ს ჩასადები *Stella McCartney*; 4. ტუნსაცხი *NARS, Scarlet Empress*; 5. ფეხსაცმელი *Simone Rocha*; 6. თვალის კონტური *Sephora Collection*; 7. სუნამო *B by Balenciaga*; 8. ტოპი *Alexander Wang x H&M*; 9. კაშნე *Marni*; 10. ქედი *Rag & Bone*; 11. ფეხსაცმელი *Erdem*; 12. მურგჩანთა *3.1 Phillip Lim*; 13. ჩანთა *Balenciaga*; 14. ფეხსაცმელი *Saint Laurent*,



3



4

6



7



5

8



9



10



11



12

13

14



მხოლოდ სამკაუს შეუძლია



თავი
გაგრძნობინოს
განუმეორებლად

უკვე ზამთარია. მათ, ვისაც ეს ფაქტი არ ახარებს, INTERVIEW რამდენიმე ფერადი და ბრჭყვიალა მიზეზის შესახებ მოგითხრობთ, რომელიც ნამდვილად მიმზიდველს გაზხდით, როგორც თქვენ, ისე ცივ ზამთარსაც. წელიწადის ყველაზე სუსხიანი დრო საშუალებას გვაძლევს, მკვეთრი სამკაულებით გავილამაზოთ ფუმფულა ქურქები თუ სოლიდური პალტოები. 2014/2015 წლის ზამთრის სამკაულების ტრენდები დაგვეხმარება, ვივით განსხვავებულები, გამოვიჩინოთ სხვებისგან. ამ სეზონზე მოდის სახლები დიდი და კაშკაშა სამკაულების ტარებას გვირჩევენ, იქნება ეს ყელსაბამი, ერთი საყურე, ბევრი სამაჯური თუ ფერადი სათვალე. წელს სამშვენისები უნდა მეტყველებდნენ ჩვენს სტილზე. ზამთრის ტრენდებს ფებს უწყობენ ისეთი ბრენდები, როგორცაა: TIFFANY & CO, PIAGET, BULGARI, MIKIMOTO, DE BEERS... მათი სამკაული ნაზი, სადა, მაგრამ, ამაღლოვლად, გამომწვევი და კაშკაშაა.





int.PIAGET.com (Piaget)



თუ გსურთ თქვენი სამკაულის სისადავე მის სიძვირფასეზე მეტყველებდეს, არჩევანი აუცილებლად PIAGET-ზე უნდა შეაჩეროთ. მარტივი, მრგვალი, მძიმე ფორმები, კოლექციაში ჭარბობს თეთრი ოქროს, თუმცა ვხვდებით ყვითელ და ვარდისფერ ოქროსაც. A UNIQUE HEART FOR EXCEPTIONAL LOVE – ეს კოლექცია ნაზი, ბრილიანტებით გაფორმებული თეთრი ოქროს გულის ფორმის სამკაულებითაა შედგენილი. კოლექციაში PIAGET ვარდის ფორმებითაც ცდილობს მანდილოსნების მოხიბვლას. მარწყვი, ალუბალი, ლიმონი – თუ სისადავეს მყვირალა ფერები გირჩევნიათ, PIAGET არც ამჯერად დაგწყვეტთ გულს. კოქტეილი, ლიმონი და ვინულის კუბები ამ კოლექციის თემაა. ასევე დომინირებს დიდი, ფერადი თვლები. კოლექცია ნამდვილად გამოარჩევს დიზაინერს სხვებისგან.



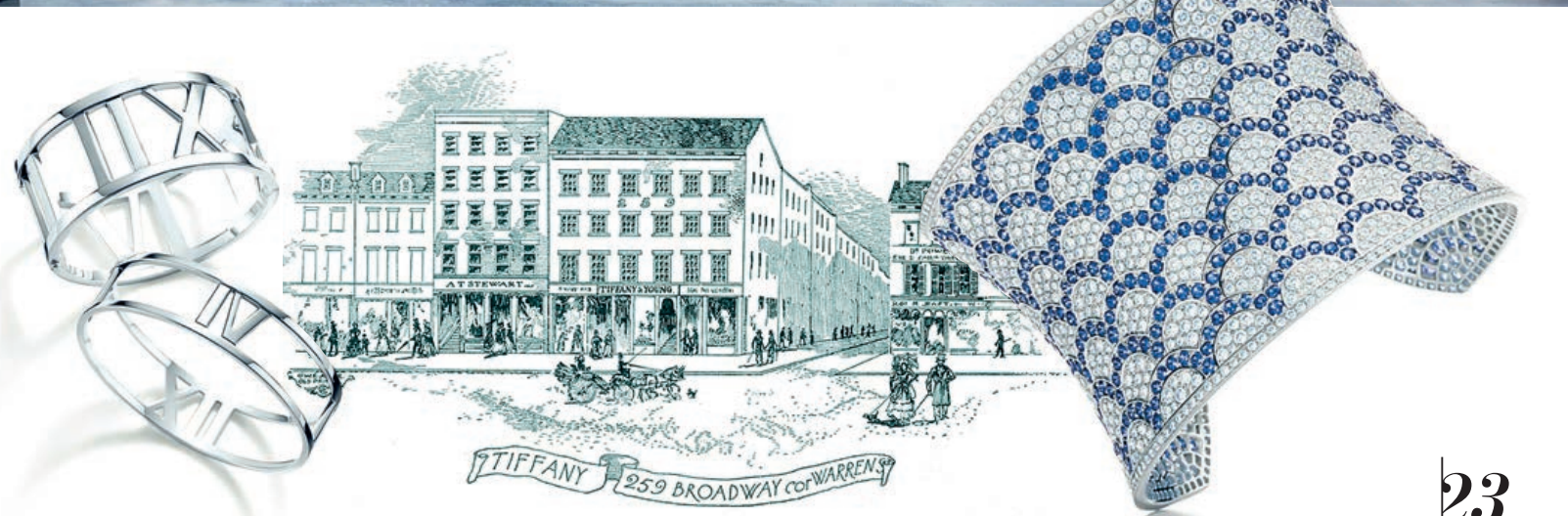
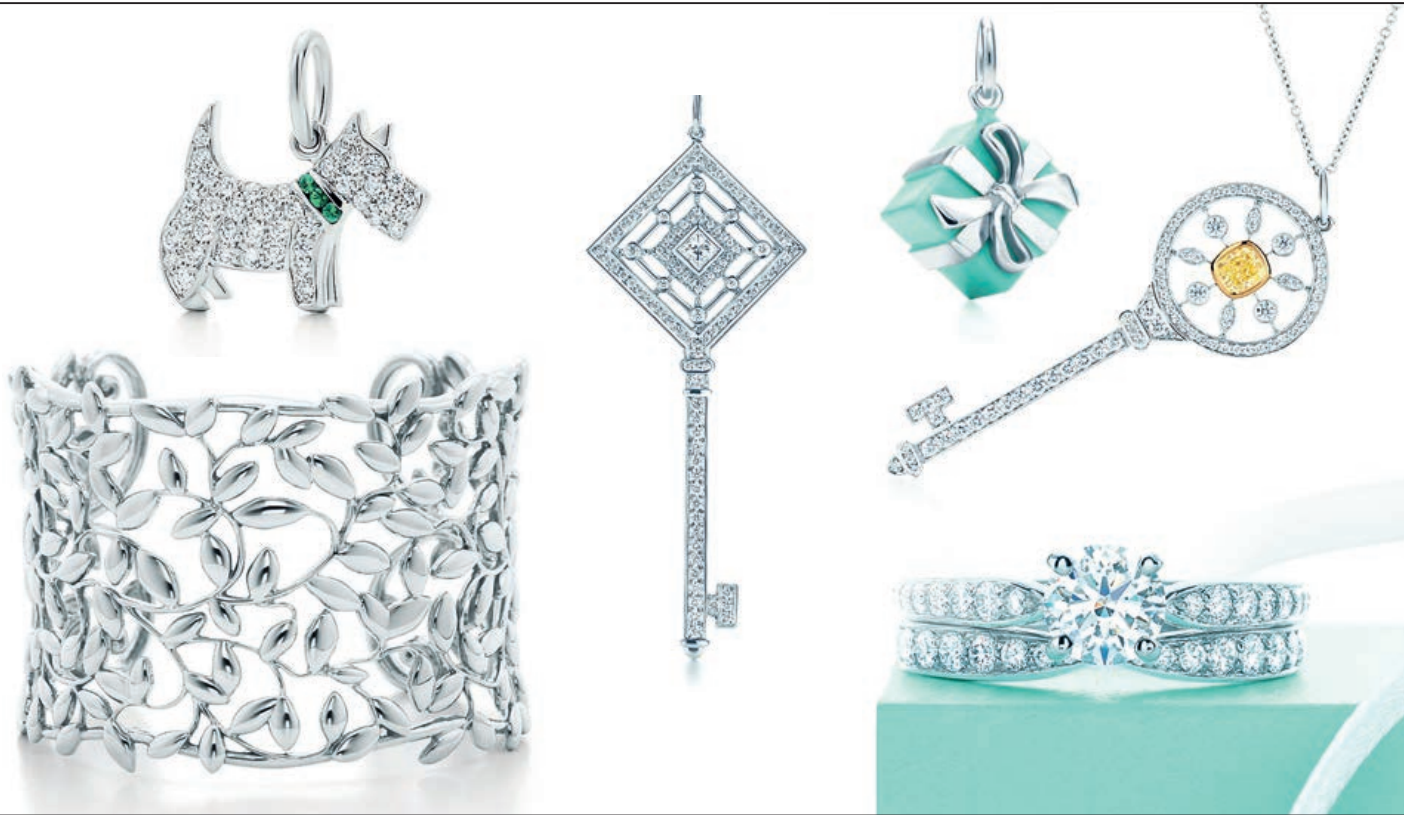


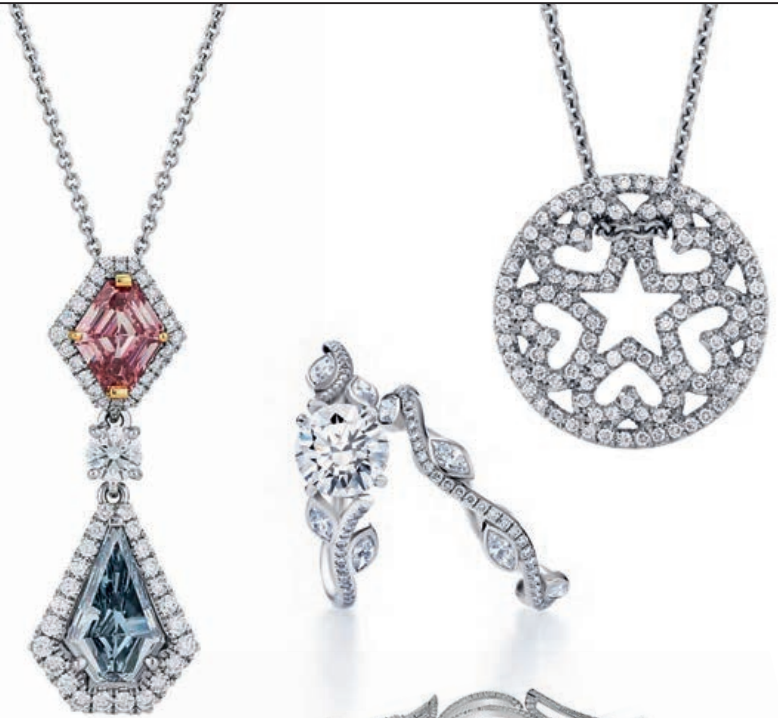
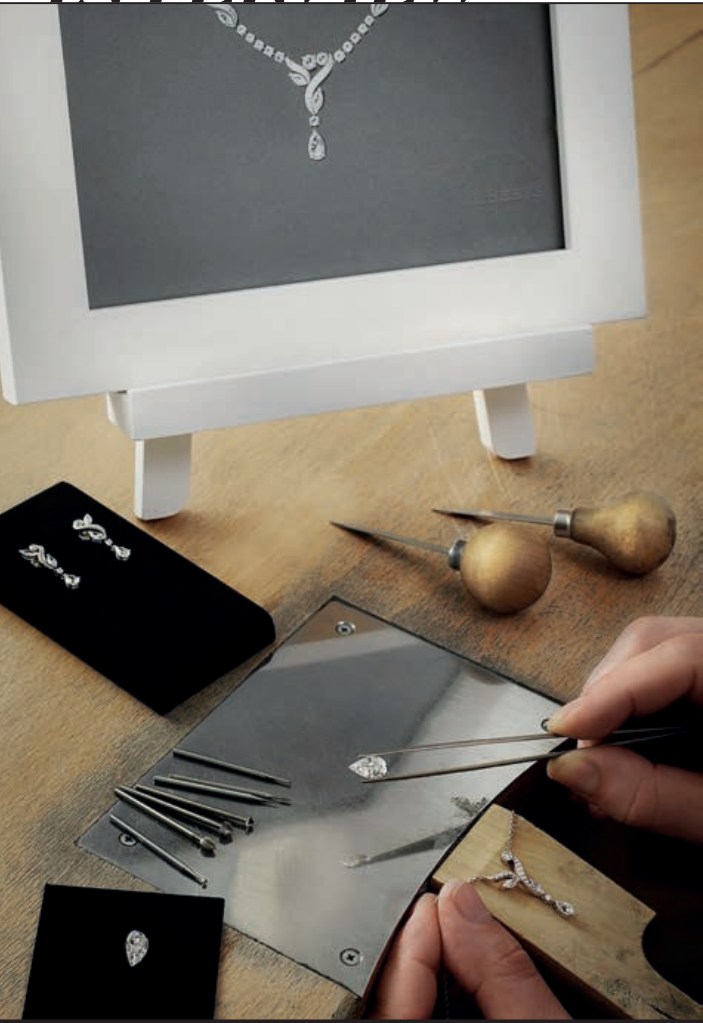
TIFFANY.com (Tiffany & Co.)

TIFFANY & CO – BE BOLD – ცივ ზამთარში, სარეკლამო კამპანიის გარდა, ბრენდმა მომხმარებელი თავისი დახვეწილი და ელეგანტური კოლექციებითაც მიიზიდა. მთავარი მეტალი ამჯერადაც პლატინა და ვერცხლია, ვარდისფერი და ყვითელი ბრილიანტებით დატვირთული. ზამთრის ერთ-ერთი გამორჩეული კოლექცია კი „ტიფანის გასაღები“, სხვადასხვა ფერის ბრილიანტებით მოთვლილი. მამაკაცების საყურადღებოდ: TIFFANY & CO-ს ეს სამკაული ნამდვილად გახდება ყველა ქალბატონის გულის გასაღები. TIFFANY & CO ზამთრის კოლექციაში რომაულ ციფრებსაც გვთავაზობს, რომლებიც საათთან ერთად სხვადასხვა სამკაულზეც გვხვდება, კოლექციისთვის დამახასიათებელი მრგვალი ფორმები, წრეები, რგოლები როგორც სამაჯურებსა და ბეჭდებზე, ისე ყელსაბამებზე. თუმცა, TIFFANY & CO არც ამჯერად დალატობს თავის ტრადიციას – იყოს სადა და მბრწყინავი. ბრენდი განსაკუთრებულად ნაზ, ბრილიანტებით დახუნძლულ ყელსაბამსა და საყურეს სთავაზობს თავის მომხმარებლებს. მათი კაშკაში ნამდვილად გაათბობს მფლობელებს ცივ ზამთარში.



PHOTO: www.tiffany.com





DEBEERS.com (De Beers)

DE BEERS – სადა, ნაბი მაგრამ ამავდროულად რთული, დატვირთული ორნამენტებით. სამკაული, რომელიც თვალს მოგჭრით. DE BEERS-ის ეს კოლექცია ქალს უფრო გამორჩეულსა და გამომწვევს ხდის. DE BEERS-ის სამკაული აერთიანებს წარმოსახვას და ბუნებრივ, რეალურ სილამაზეს. ძირითადი მეტალი – პლატინა.





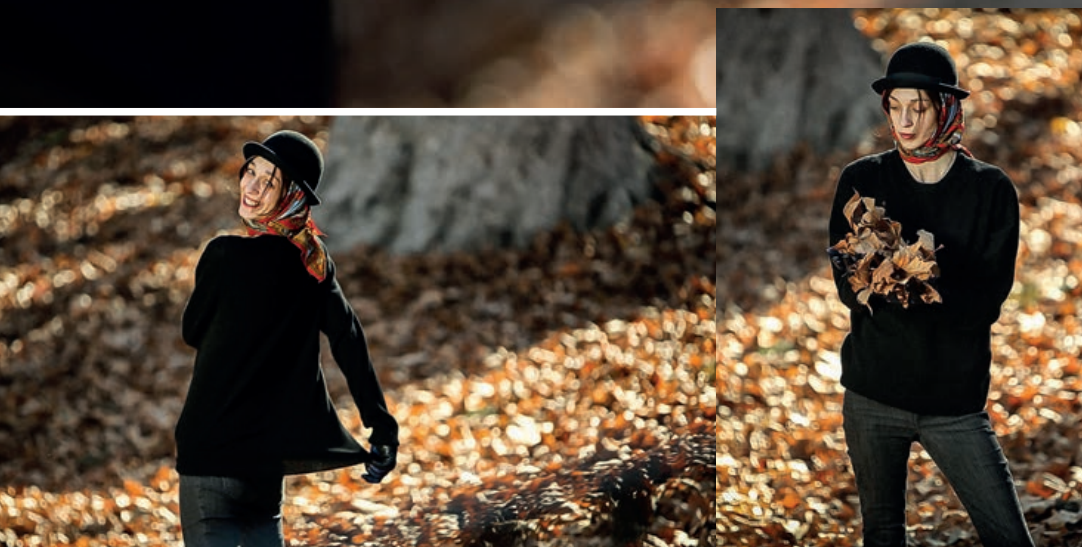
MIKIMOTO.com (Mikimoto)

თეთრი, ყვითელი და ვარდისფერი ოქრო ბრილიანტებით, აუცილებელი ქვა – მარგალიტი – ეს MIKIMOTO-ს კოლექციაა. პირველი მალაზის გახსნიდან 125 წელი გავიდა, თუმცა მარგალიტის ეს საბადო კვლავ განაგრძობს მანდილოსნების განცვიფრებას. ბევრი ბრილიანტი და ბევრი მარგალიტი თავდაჯერებული ქალებისთვის, რომლებსაც სურთ, მუდმივად ყურადღების ცენტრში იყვნენ. სამკაულები, რომლებიც ერთნაირად უხდება წითელ ხალიჩას და ყოველდღიურობას. MIKIMOTO-მ იცის, როგორ უნდა შესძინოს ბრწყინვალე ქალს. გრძელი, მასიური ყელსაბამი, მსხვილი სილუეტი, რომელიც უამრავ ბრილიანტსა და მარგალიტს აერთიანებს.

PHOTO: www.mikimoto.com



*NUTSA
KUKHIANIDZE*



„მეუსი

პიყო გულწრფელი...“



ნუსა კახიანიძე

მალურად ვცდილობ,



კინო. სამწუხაროდ, ინდუსტრიად ვერ გადაიქცა საქართველოში, ამიტომ აქტიურად ვერ ვმუშაობ ჩემი პროფესიით... არც ბევრ ფილმს იღებენ. ხან როლი არ მოგწონს, ხან არც გთავაზობენ. ისე კი სულ რაღაცას ვსაქმიანობ. ვწერ სცენარს, ვხატავ, წიგნის გამოშვებაც მინდა. ახლა ახალი სტუდიის გახსნასაც ვგეგმავ, პირველ ნაბიჯებს ვდგამ და არ მინდა წინასწარ საუბარი... ვგულშემატკივრობ ტელევიზორს (ჩემი სფეროა და თან კულტურის მნიშვნელოვანი ნაწილი), ქართულ კინოს, სერიალებს.

წყალივით გვჭირდება ახალი, თამამი, ნიჭიერი სახეები. ამ ბოლო დროს ძალიან მომეწონა სერიალი ტიფლისი. საკმაოდ დახვეწილი სცენარია, რაც, ჩემი აზრით, მთავარია ფილმში. თავადაც ვმუშაობ სერიალზე. როდის და როგორ დასრულდება არ ვიცი, რადგან საკმაოდ დიდი დროა საჭირო, თან ჩემი, პირადი პროექტები ცოტა მეწელება ხოლმე.

პროფესია მე არ ამირჩევია. ასე რომ ყოფილიყო, ბევრად უფრო მიზანმიმართული ვიქნებოდი. უბრალოდ ბავშვობიდან გამოვიჩინე იმით, რომ სულ ვდგამდი ხოლმე რაღაცებს – თამაშებს, ეტიუდებს. გაუცნობიერებლად მქონდა არარეალური სამყაროს კვლევის სურვილი. შემდეგ გამოჩნდა გიო მგელაძე, რომელიც იღებდა „არა მეგობაროს“. ეს იყო ჩემი პირველი შეხება ამ სფეროსთან, 9 წლის ვიყავი მაშინ და ძალიან დიდი გავლენა იქონია ამ ფილმმა ჩემს მომავალზე. შემდეგ გადავედი ამერიკაში. იქაც გრძელდებოდა მოგონილ სამყაროში ცხოვრება და რეალურ ცხოვრებაში გადმომქონდა ეს არარეალური გმირები.



სკოლაში ვითყავოდი სოლა, ხან ის ვარ ხან ეს ვარ-მეთქი. ბევრს არ მოვწონდი, ხალხს არ უყვარს განსხვავებული და სოციუმის ნორმებიდან ამოვარდნილი ადამიანები.

უაქედო იყო ნანა ჯორჯაძის ფილმი. გავიგე, იღებდნენ, თავად დაფურეკე და ამიყვანეს. ნანას ფილმმა ძალიან ბევრი ფესტივალი მოიარა, ერთ-ერთმა პროდიუსერმა ნახა და ასე „მიპოვეს“ ამერიკაში, ჯორჯიის შტატში, ატლანტაში. დღემდე ვერ ამიხსნია, როგორ მოხდა ეს. თავისით აეწყო ყველაფერი... დაიწყო შემოთავაზებები. შემდეგ იყო ნილ ჯორდანის ფილმი. გადავედი ლოს ანჯელესში, ნიკ ნოლტმა გამაცნო თავისი აგენტი, რომელმაც მაშინვე მოაწერა ხელი კონტრაქტზე. მაშინ ვიყავი 18 წლის; ვერც ვხვდებოდი საერთოდ სად ვიყავი და რატომ. არ მიმიღია ეს დიდ სასწაულად და დღემდე ვერ გამიგია, ასე ჯობდა თუ სხვაგვარად უნდა მოვქცეულიყავი... ხანდახან აგენტი მირეკავდა. არ ვპასუხობდი ხოლმე, რაზეც ის გიჟდებოდა. ყველა ვინც ამ სფეროში ხვდება, სულ აქტიურობს და თავს იკლავს იმისათვის, რომ როლი მიიღოს და შენ პირიქით ხარო. წლების მერე ნიკმა მითხრა, კარგი ქენი რომ წახვედი, ახლა შენ რეალური ცხოვრებით ცხოვრობ და აქ რომ დარჩენილიყავი, თავად დაგიდგამდნენ ცხოვრებასო.

ჰნანობ? არ ვიცი... უბრალოდ მეფიქრება... რაღაცებს, რა თქმა უნდა, ვიხსენებ და სხვაგვარად ვაფასებ, მაგრამ ორი აბსოლუტურად განსხვავებული გზა იკვთება: პირველი – რაც აქამდე ვიცხოვრე და როგორიც ვარ და მეორე – რომ არ დავბრუნებულიყავი საქართველოში და გამეგრძელებინა კარიერა ჰოლივუდში;

რა იქნებოდა? ალბათ, ვივლიდი კასტინგებზე, იქნებოდა პოპულარობა, ფულიც და ცხოვრების სულ სხვა წესიც. რა ვიცი იქ რა მოხდებოდა. ან როგორ უნდა ვინანო ის, რაც არ ვიცი? ამერიკაში ცხოვრების დროს, როდესაც ბევრ გლამურულ ღონისძიებას და წვეულებას ვესწრებოდი, სადაც იყო ჰოლივუდის ელიტა, ისინი, ვინც ქმნის რეალურად ამ ინდუსტრიას, არასოდეს მომდომებია გავრეულიყავი ამ ყველაფერში ან დამემკვიდრებინა ჩემი ადგილი და მებრძოლა ამისთვის... ყველაფერზე ძალიან ბევრს ვფიქრობდი და ვფიქრობ... დღემდე არ ვიცი, კარგია თუ არა დიდხანს და ბევრი ფიქრი. ბოლოს და ბოლოს, მთავარი ხომ ის არის, რომ კარგად იყო?! >



საქართველოში სიხარულით მოვრბოდი.

იქ მეგობართან ერთად ვცხოვრობდი, რომელიც ძალიან მეხმარებოდა და გვერდში მედგა. მაგრამ ის, რაც იმ დროს მჭირდებოდა და რასაც ის სამყარო მაძლევდა, როგორც ჩანს, საკმარისი არ იყო. მაკლდა პატარ-პატარა სიხარულები. მარტო ვიყავი, თან არ ვცდილობდი, იქაური გავმხდარიყავი. ასე დავბრუნდი საქართველოში. შემდეგ იყო სტუდია, დატვირთული რეჟიმი. უკან დაბრუნებაზე არც მიფიქრია. ძალიან ბევრ საინტერესო პროექტს ვაკეთებდით. ვფიქრობდი, რომ ეს ემსახურებოდა ჩემს ქვეყანას, ახლობლებს, ჩემი სფეროს განვითარებას, ძალიან სასიამოვნო პროცესია ეს; და რაში გამეცვალა ეს ყველაფერი? იახტით სეგრნობაში?

ყველა როლმა

თავისი საქმე გააკეთა. იყო როლი, რომელმაც გამზარდა, ან რაღაც კარი გამიღო, ჩემში რაღაც აღმომაჩენინა და სხვა თვალი დამანახა, ყველაზე თბილი და სათუთი ფილმი არის „არაშეგობარო“; ვამაყობ „ყარაბალით“. ამ პროექტის სამივე ნაწილმა დღევანდელი ქართული კინოს თავიდან აღორძინებაში დიდი როლი ითამაშა. იყო ახალგაზრდების ჯგუფი, რომლებსაც რეალურად არ ჰქონდათ კინოსთან შეხება, იყო აბსოლუტური ენთუზიამი. ჩვენი რეალობის, იმ პერიოდის ისტორიის ამსახველი ტრილოგია გამოვიდა.

რომელ რეჟისორთან ვიმუშავებდი?

ტრიერი, ვუდი ალენი (მისი ბოლო ფილმები დიდად არ მომწონს, მაგრამ საოცრად საინტერესო პიროვნება და თვითონ მუშაობის პროცესია ძალიან საინტერესო), ნოლანთან, რომელმაც ბლოკბასტერი და ინტელექტი გააერთიანა... ვიდაცები აღარც არიან ცოცხლები. რეჟისორი მაინც მთავარია კინოში.

წიგნები?

ჰერმან ჰესეს აქვს ესეების კრებული. თავებად არის დაყოფილი: სიყვარული, სიკვდილი, წიგნები და ასე შემდეგ. იქ ამოვიკითხე, რომ არსებობს სხვადასხვა ტიპის მკითხველი: მკითხველი, რომელიც ძალიან სწრაფად კითხულობს, რომ ინფორმაცია მიიღოს და მკითხველი, რომელიც ძალიან ნელა კითხულობს, ყველაფერს აკვირდება და რამდენიმეჯერ უბრუნდება სხვადასხვა თავებს. მე ამ უკანასკნელს ვგავარ. დიდი ხნით ვრჩები იმ სამყაროში. შემიძლია ერთი წიგნი ძალიან დიდხანს ვიკითხო, დიდი ხანი ვიფიქრო პერსონაჟებზე, მათ კოსტიუმებზე, გამომეტყველებაზე...





წინსვლა ადამიანისთვის ძალიან ორგანული მოვლენაა. მუდმივი ძიება. გარემო არ გვინწყობს ხელს, სამწუხაროდ, ჩვენ არ ვიცით ხალხის დაფასება. ამერიკაში შეუძლებელია თუნდაც სულ პატარა წვლილი შეიტანო საქმეში და ეს არ დაგიფასდეს. იქ უკვე მიხვდნენ, რომ ადამიანი არის მთავარი სიმდიდრე და ამომავალი წერტილი და ჩვენთან? ხედავენ, რომ ადამიანი დებს მთელ თავის რესურსს და ენერჯიას საქმეში, და როგორც კი ამ წინსვლას ხედავენ, მაქსიმალურად გბოჭავენ და გკეცავენ.

რას თავი ვხახსოვს თითქოს ვიბრძვით თავისუფლებისთვის და ამ დროს საოცრად დიდი შიში გვაქვს თავისუფლების და სიახლის. ძალიან უცნაურია ეს ყველაფერი. ბავშვს თავიდანვე უნდა გაუღვივო თავისუფლების სურვილი, სიყვარული. ზრდილობა, ჰუმანურობა... მე ჩემს შვილს სულ ვაძლევ არჩევანის უფლებას.

დაიწყებ მსახიობს ვაიყოდი. რომ საკუთარი თავი მოძებნოს. არ უნდა ეშინოდეთ ცვლილებების. ძალიან დიდი პასუხისმგებლობაა როდესაც გამოდიხარ ამა თუ იმ შოუში (სატელევიზიო სივრცეს ვგულისხმობ) და გიყურებს ძალიან ბევრი ადამიანი, რომლებზეც, შესაძლოა, გარკვეული ზეგავლენა მოახდინო. როდესაც არაფერი გაქვს სათქმელი იმ გარკვეულ მომენტში, არც ღირს გამოჩენა. აი, სულ რომ ტელევიზორში ვიყო, ხომ აღარც დაგაინტერესებ უკვე?

მაქსიმალურად ვცდილობ, ვიყო გულწრფელი.

ხელოვნება? ყველაფერი შეიძლება იყოს არტი, თუ არტია ყველაფერი? შეიძლება ყველაფერმა დამაინტერესოს და ამით ბედნიერი ვარ ძალიან. ვოლტერს დავესესხები: „თუ გინდა, რომ თავი არ მოიკლა, მუდმივად უნდა იყო დაკავებული.“ რამეს თუ არ ქმნი, რაც არ უნდა იყოს ეს, ხელოვნება, სახლის მშენებლობა თუ ქსოვა, მაშინ ყველაფერი აზრს კარგავს. შეხედე ხეს? რა სილამაზეა! და უკვე ხელოვნებაა. ეს არ არის ღმერთი? **7**

ნიკა გომართელი



PHOTO: Steven Meisel for Vogue

10

რჩევა ყველასთვის

მოდა ხშირად იცვლება. ძნელია ტენდენციებისთვის ფეხის აწყობა. ტანსაცმელი, რომელსაც ასე ლაბათიანად ირგებენ მოდელები, ხშირად არცთუ ისე კარგად გამოიყურება სხვა პროპორციებზე. სტილის შერჩევის დროს ხშირად ვაკეთებთ მცდარ არჩევანს. INTERVIEW მოგცემთ რჩევებს, რომლებიც დაგეხმარებათ, გამოიყურებოდეთ მუდამ ლამაზად, დახვეწილად და რაც მთავარია, შეარჩიოთ თქვენი სტილი.

TEXT: ნინო ლომიძე

სწორი ფერი

გარდერობის განახლებისას აუცილებლად გაითვალისწინეთ ფერები. არ შეიძინოთ იმ ფერის ტანისამოსი ან აქსესუარი, რომელიც თქვენ არ გიხდებათ. ქერა ქალბატონებს განსაკუთრებით უხდებათ პასტელის ფერები, ცისფერი, ღია ვარდისფერი, ღია მწვანე, ყვითელი. წითელი ქერა ქალბატონებს გამორჩეულს და გამომწვევს ხდის. თავი აარიდეთ სტაფილოსფერ ტონებს. ქალები ღია ფერის თმით ასევე კარგად გამოიყურებიან ლურჯ, რუხ და მუქ ყავისფერ ტონებში. სტაფილოსფერის გრადაციები, ოქროსფერი, ყავისფერი, მწვანე – შავგვრემანი ქალბატონების ფერებია. მათ ასევე შეუძლიათ მოიხდინონ ყველა ტონი, ღია კრემისფერიდან მუქ ყავისფრამდე. თავი აარიდეთ ყვითელის ნიარსახებობების სიმრავლეს თქვენს გარდერობში; კრემისფერი თეთრეული მორგეთ.

PHOTO: Diego Uchitel for Vogue



PHOTO: Terry Tsolis for Bazaar

დეკოლტე

ყველა ქალბატონს განსხვავებული ფორმები აქვს. ამიტომ, სწორად უნდა შეარჩიოთ დეკოლტე, რომელიც თქვენს ფორმებს უფრო ლამაზად წარმოაჩენს. ხშირად, ის, რაც მოგწონთ სხვა ქალბატონზე, შეიძლება თქვენ არ მოგიხდეთ. გაითვალისწინეთ, დეკოლტეს ზომის შერჩევას განსაკუთრებული ყურადღება და სიფრთხილე გმართებთ.

აქსესუარები

აქსესუარი მნიშვნელოვან როლს თამაშობს სტილის შერჩევისას. თუმცა, უნდა გაითვალისწინოთ ისიც, რომ ის უნდა ავსებდეს თქვენს იმიჯს და არა ფარავდეს მას. ბევრი და ზედმეტი აქსესუარი დიდი შეცდომაა. თუ თქვენ მყვინთა საყურეზე შეაჩერეთ არჩევანი, მას სადა, მსუბუქი ყელსაბამი მოუხდება. ყურადღება მიაქციეთ ფერებსაც, ვერცხლისფერ ბეჭედს არ შეუხამოთ ოქროსფერი საყურე.

იყავით განსაკუთრებული

წვეულებაზე, ღონისძიებაზე წასვლისას რთულია შეარჩიოთ ტანისამოსი, თუ არ იცი როგორია დრეს კოდი. თუმცა, კარგ ფორმაში ყოფნა არასოდეს არის საზიანო. თავმდაბლობა აქ ზედმეტია, გამოეწვევთ განსაკუთრებულად, ყურადღების ცენტრში თქვენ ნამდვილად მოექცევით.



საფულე

საფულე – ეს ინვესტიციაა, აქსესუარია, რომელსაც ყველა ხედავს. ეს დეტალი მეტყველებს როგორც თქვენს იმიჯზე, სტილზე, ისე პიროვნებაზეც. ამიტომ არ დაბოლოთ თანხა მისი შეძენისას. უპირატესობა მიანიჭეთ ხარისხს და დიზაინს. არ შეიძინოთ სეზონური საფულე.



ქამარი

ქამრის შერჩევა დიდ სიფრთხილეს მოითხოვს. მისი ერთ-ერთი დანიშნულებაა გამოკვეთოს წელი ფართო ტანსაცმელში. მომდგარ ტანისამოსზე ქამრის გაკეთება ხშირად დიდი შეცდომაა. გაითვალისწინეთ ასევე ქამრის ზომა. ჭრელ ტანსაცმელს დიდი ზომის ფერადი ქამარი არ მოუხდება. ეცადეთ, რომ ქამარი ჰარმონიაში იყოს სხვა აქსესუარებთან.



ზომიერება

ყოველთვის შეეცადეთ, იყოთ ზომიერები, დააბალანსოთ თქვენი ჩაცმულობა. მოკლე ქვედაბოლოს შეუხამეთ დახურული ზედა და პირიქით, დია დეკოლტეს შარვალი ან გრძელი ქვედაბოლო.



კლასიკა

ყოველთვის გამოყავით ადგილი თქვენს გარდერობში იმისთვის, რაც მოდის სამყაროში კლასიკად არის მიჩნეული – აუცილებლად იქონიეთ თეთრი პერანგი, პატარა შავი კაბა. გახსოვდეთ, რომ განსაკუთრებულ და გამორჩეულ იმიჯს ხშირად სწორედ კლასიკა ქმნის.



თეთრი

გავრცელებული შეცდომა – თეთრი თეთრეული თეთრი ტანსაცმლის ქვეშ. ეს ყურადღებას იქცევს და აქცენტს თქვენს თეთრეულზე აკეთებს. თუ არ გინდათ ყურადღების ცენტრში მოექცეთ და გამოიყენოთ ჩანდეო, თეთრი ტანსაცმლის ქვეშ კრემისფერი თეთრეული მოირგეთ.

კომფორტი

ფეხსაცმლის შეძენისას მთავარია, მასში კომფორტულად გრძნობდეთ თავს. თუ მაღალი ქუსლის გამო სიარული გიჭირთ, ლამაზი დიზაინი ვერ დაფარავს თქვენს სიარულის მანერას. მაღალი ქუსლი ლამაზად სიარულის გარეშე, სულაც არ არის ლამაზი.





როგორ
მოვამზადოთ
ავტომობილი

ზამთრისთვის

ზამთრის სეზონის დადგომისთანავე უამრავი ავტომოყვარულისთვის დღის წესრიგში დგება ავტომობილის გამართვა და მომზადება. უსაფრთხოებისთვის სასიცოცხლოდ აუცილებელია, ვიცოდეთ, რა სირთულეები შეიძლება შეექმნას ჩვენს ერთგულ ოთხბორბლიან მეგობარს. საქართველოში დღეს ბევრი მანქანა ბუნებრივ აირზეა გადაყვანილი. ამ მოცემულობის გათვალისწინებით ჩვენთვის საინტერესო კითხვებით 15-წლიანი გამოცდილების მქონე სანდო და პრესტიჟულ კომპანიას მივმართეთ, რომელიც ავტომობილების გაზზე გადაყვანაზეა სპეციალიზებული.

EcoMobil Georgia 1999 წლიდან იწყებს ევროპული გაზის აპარატურის შემოტანას საქართველოში. დაარსების დღიდან ის თანამშრომლობს ისეთ ბრენდებთან, როგორცაა: იტალიური BRC Gas Equipment, TOMASETTO ACHILLE, პოლონური Auto-Gaz Centrum, EUROPEGAS. ვფიქრობთ, ამ სტრატეგიული პარტნიორობის ჩამოთვლა სავსებით საკმარისი იქნება კომპანიის რეპუტაციაზე აზრის შესაქმნელად. უნდა აღინიშნოს, რომ დღესდღეობით EcoMobil Georgia მომსახურების სრულ და გარანტირებულ პაკეტს სთავაზობს მომხარებელს, ეს კი მნიშვნელოვანი პრიორიტეტია, იმისათვის, რომ მომხარებელი დარწმუნებული იყოს მიღებული სერვისის კომფორტულობასა და ხარისხში. INTERVIEW ესაუბრა EcoMobil Georgia-ს დირექტორს – დავით ჩაფიძმს.

INTERVIEW. ბატონო დავით, პირველ რიგში, მათ ცნობისმოყვარეობას დავაკმაყოფილებთ, ვისაც ახლა სურს მანქანის გადაყვანა გაზზე – რეკომენდებულია თუ არა ზამთარში ამის გაკეთება?

DAVID CHAPIDZE. მნიშვნელობა არ აქვს, მანქანას გაზზე ზამთარში გადავიყვანოთ თუ ზაფხულში, მთავარია, უსაფრთხოების ზომები ერთნაირად იყოს დაცული. მომხარებლებმა კარგად

უნდა გაიაზრონ ის რისკები, რაც კუსტარული ჩარევის შედეგად შეიძლება დადგეს. ამ შემთხვევაში გადამწყვეტი ისაა, პროფესიონალებს ანდობთ ამას თუ არა.

I. შესაძლებელია თუ არა დიზელის ძრავიანი მანქანის გადაყვანა გაზზე და რამდენად უსაფრთხოა ეს პროცედურა?

D. CH. ზოგადად, დიზელი უფრო ეკონომიურია, ვიდრე ბენზინი, მაგრამ თუ გავითვალისწინებთ, რომ უამრავი საქალაქთაშორისო ტრანსპორტი ყოველდღე მოიხმარს დიდი რაოდენობით სანავს, თუნდაც 25-30 % ეკონომია უკვე სოლიდურ თანხას უკავშირდება. ოქტომბერში AG CENTRUM-ის ტექნიკოსებთან ერთად ჩატარდა ტრენინგი ძალიან აქტუალურ თემაზე – დიზელის ძრავის გადაყვანა გაზზე. ამ კონვენსიის თავისებურება ის არის, რომ რადგან დიზელის ძრავას არ გააჩნია ანთების სანთლები, მხოლოდ გაზის აფეთქება ძრავში ვერ მოხდება, ამისთვის საჭიროა გაზისა და დიზელის ნაზავი. რაც უფრო ოპტიმალური იქნება ამ ნაზავის პროპორციის დაცვა (რაც თავის მხრივ ბევრ ფაქტორზეა დამოკიდებული – სვლის რეჟიმი, სიჩქარე, დატვირთვა ავტომობილზე და ა.შ.), მით უფრო მეტი იქნება ეკონომია. ჩვენთან ეს პროცედურა მაღალპროფესიულ დონეზე სრულდება და აბსოლუტურად უსაფრთხოა მომხარებლისთვის.

I. რა სირთულეები ან პრობლემები შეიძლება შეექმნას ზამთარში გაზზე გადაყვანილ ავტომობილს?

D. CH. როგორც პრაქტიკა უჩვენებს, ზამთრის პირობებში თავს იჩენს ზოგიერთი არასასიამოვნო ფაქტორი, მით უმეტეს ბოლოდროინდელი ცივი ზამთრის პირობებში: მომხმარებელმა იცის, რომ ზოგიერთი გაზგასამართი სადგური არ უზრუნველყოფს გაფილტრული გაზის მიწოდებას და გაზის ბალონში საკმაოდ მოკლე დროში გროვდება ზეთოვანი მასა, რომელიც შემდგომში რედუქტორში გადაედინება, რაც აზიანებს რედუქტორის დიაფრაგმებს. დაბალი ტემპერატურის გამო ზეთოვანი მასით გაჟღენთილი რედუქტორის დიაფრაგმები თხელდება (ჯდება) და იწყება გაზის გაჟონვა. ეს საკმაოდ სახიფათო შემთხვევაა და ავტომფლობელმა პერიოდულად უნდა გადაამოწმოს რედუქტორის მდგომარეობა. გაზის სუნის შეგრძნებისთანავე კი გადააკეთოს ბალონი და მიმართოს სახელოსნოს, სადაც სწრაფად დაუდგენენ გაჟონვის მიზეზს და შეუკეთებენ რედუქტორს.

I. რამდენადაც ვიცი, კომპანია მუდმივად ზრუნავს კადრების კვალიფიკაციის ამაღლებაზე. რა სიახლეებია ამ მიმართულებით?

D. CH. ამ წლის სექტემბერში მოწვეული გვყავდა ჩვენი პარტნიორი კომპანიის EUROPE GAS-ის ტექნიკოსები, რომელთაც ჩაატარეს ტრენინგი ახალ პროდუქტზე: EURO-5 სტანდარტის აპარატურა ინტეგრირებული ვარიანტით. უფრო გასაგები რომ იყოს, ეს არის აპარატურა, რომელიც ანთების სანთელზე ნაპერწკლის მიწოდების კუთხეს ცვლის, ოპტიმალურ დროს აფეთქებს გაზის ნაზავს და შედეგად მიიღწევა მაქსიმალური სიმძლავრე. ეს კი, თავის მხრივ, ზრდის ეკონომიურობას.

ნათქვამია, ვინც გაფრთხილებულია, ის შეიარაღებულიაო. საჭირო და სასარგებლო ინფორმაციით შეიარაღებული უკვე ვართ. ახლა ისლა დაგვრჩენია, გავითვალისწინოთ ეს რჩევები და ყოველგვარი უსიამოვნო სიურპრიზის გარეშე გავატაროთ ეს ცივი და ყინულიანი ზამთრის სეზონი.

როგორც სპეციალისტები ამბობენ, ბუნებრივი აირი აბსოლუტურად უსაფრთხოა, როცა მონტაჟდება მაღალი ხარისხის აპარატურა, მაღალი ხარისხის ბალონი და მემონტაჟეებს შესაბამისი ტრენინგები აქვთ გავლილი. ყველაზე ხშირად მძღოლებს ბუნებრივი აირის აალების შიში აქვთ, მაგრამ ბუნებრივი აირი ჰაერზე მსუბუქია და ადვილად ერევა მას, თუ სადმე სპეციალურად არ დაგროვდა.





Yves Saint
Laurent haute
couture, 1971



2002 - Retrospective
show - Naomi
Campbell in a green
faux coat from the
1971 Liberation
collection YSL

AUX UR: *Hot or Not?*

ცივ ზამთარში არ არსებობს ხელოვნურ ქურქზე უკეთესი სამოსი იმისათვის, რომ გათბე, გქონდეს სტილი და ამავდროულად დააფიქსირო შენი პოზიცია. მსოფლიოს წამყვანი დიზაინერების კოლექციებში ხელოვნურმა ბენვმა თავისი უნიკალური ადგილი დაიმკვიდრა.



ნატურალური ბენვის ქურქი უდავოდ ეფექტურია, მასში ყველაზე ცივ ზამთარშიც არ შეგცივდებათ. მაგრამ ისეთი ცნობილი მოდის სახლებიც კი, როგორებიც არიან DKNY, Michael Kors, Karl Lagerfeld, Nina Ricci, Gucci უპირატესობას ხელოვნურ ბენვს ანიჭებენ.

ხუთი მიზეზი ხელოვნური ბენვის სასარგებლოდ

- 1.** ცხოველთა უფლებების დაცვაა უმთავრესი მიზეზი იმისა, თუ რატომ უნდა შევიძინოთ ხელოვნური ბენვი. ყოველწლიურად ამ მოძრაობაში უფრო და უფრო მეტი ცნობილი ადამიანი ერთვება. შარლიზ ტერონმა, ევა მენდესმა, კრისტინა აგილერამ და პამელა ანდერსონმა საბოლოოდ თქვეს უარი ნატურალურ ბენვზე.
- 2.** სრული თავისუფლება დიზაინში ხელოვნური ბენვი დიზაინერების ყველაზე გიჟური წინაფიქრების განხორციელების საშუალებას იძლევა. ნატურალურისაგან განსხვავებით, ხელოვნური ბენვისგან ნებისმიერი ფერის და ფორმის ქურქის შეკერვაა შესაძლებელი და რაც მთავარია, მარტივად.
- 3.** მსუბუქი და მოხერხებული ხელოვნური ბენვისგან დამზადებული ქურქი არ შეზღუდავს თქვენს სილადგს. მისი ტარება კომფორტულია.
- 4.** ადვილი მოსავლელი ნატურალური ბენვისგან განსხვავებით, ხელოვნური ბენვი არ საჭიროებს განსაკუთრებულ პირობებში შენახვას, მოვლას. სახლის პირობებში ქურქის გასუფთავება და გარეცხვა კი კიდევ ერთი მიზეზია იმისა, თუ რატომ უნდა შევიძინოთ ხელოვნური ბენვის ქურქი.
- 5.** ხელმისაწვდომი ფასი ხელოვნური ბენვის ქურქის ფასი ნამდვილად მისი ერთ-ერთი მთავარი უპირატესობაა. ონლაინ მაღაზიებში მათი ფასი \$70-დან იწყება.

მსოფლიოში ალიარებულმა დიზაინერებმა თავიანთ კოლექციებში ხელოვნური ბენვის ქურქები სხვადასხვა ფორმითა და ფერით შემოგვთავაზეს. INTERVIEW მათ შესახებ გიამბობთ. >



DKNY

DKNY-ის 2014 წლის შემოდგომის კოლექციაში ხელოვნურ ბუნებრივ ვეფხვებით სხვადასხვა დეტალის სახით, ხელგებზე, კიბეზე, მხრებზე. დომინირებს შინდისფერი და ვარდისფერი, ასევე ზოლიანი ქურქები. შეიძლება ითქვას, რომ ხელოვნური ბუნებრივი DKNY-ის კოლექციის მთავარი თემაა.



SHRIMPS

HANNAH WEILAND

ეს სახელი და გვარი სულ ახლახანს გახდა ცნობილი მოდის სამყაროში, ახალგაზრდა ლონდონელმა გოგონამ აღიარება სწორედ თავისი ხელოვნური ბუნების ფერადი ქურქებით მოიპოვა. SHRIMPS-ის მარკით ზოლიანი, ფუმფულა ქურქები უკვე აცვიით ცნობილ მოდელებს, მსახიობებს, სტილისტებსა და ბლოგერებს. SHRIMPS-ის ქურქების ცნობა არ გაგიჭირდებათ, ფუმფულა, მრგვალი ყელი, სწორი სილუეტი, რამდენიმე ფერადი ზოლი სახელზე. ფერები თითქოს არ უხდება ერთმანეთს, მაგრამ, ამავდროულად, მიმზიდველ კომბინაციას ქმნის.

MICHAEL KORS

MICHAEL KORS-ის შავ-თეთრი მოკლე ქურქი არავის დატოვებს გულგრილს. დიზაინერის 2014 წლის შემოდგომის კოლექციაში ასევე გვხვდება თეთრი და ყავისფერი ქურქებიც, რომლებიც სისადავით გამოირჩევა, არ არის დატვირთული დეტალებით, თუმცა, ფერების კომბინაციის წყალობით, შეუმჩნეველი არ დარჩებით.



KARL LAGERFELD

KARL LAGERFELD, CHANEL, FENDI 2014 წლის კოლექციაში უპირატესობას სადა, მოკლე ქურქებს ანიჭებს. ფერები – შავი, იასამნისფერი; სილუეტი – კლასიკური.



Karl Lagerfeld



Chanel



Fendi



Fendi



NINA RICCI

თუ ვარდისფერი, თეთრი და შავი თქვენი ფერებია და ცივ ზამთარში ფემფულა ქურქი გსურთ გასათობად, NINA RICCI-ის პალტო ნამდვილად თქვენთვის შეეძნა დიზაინერმა.



GUCCI

სადა ფორმები და მაქსიმალური მსგავსება ნატურალურ ბუნებრივ გამორჩევს GUCCI-ის ღია კრემისფერ ქურქს. ქურქი განკუთვნილია დახვეწილი და საქმიანი ქალბატონებისთვის.

პასტელის ფერები, სადა სილუეტი, დეტალების ნაკლებობა, განსხვავებული სიგრძე – მსოფლიოში ცნობილი დიზაინერები თავის მომხმარებლებს ხელოვნური ბუნების ქურქებს სთავაზობენ. თქვენ კი, ისლა დაგრჩენიათ, მიჰყევით მოდის ბოლო ტრენდებს და სუსხიან ზამთარში უპირატესობა სწორედ ფერად, ხელოვნური ბუნების ქურქს მიანიჭეთ. **7**

მარიამ პატატიშვილი

სესია ნუნუნუნია

photo

SASHÀ PRISHVIN

styling

ANANO DOLABERIDZE

text

SOPHIO DVALISHVILI

project manager

EKO TSETSKHLADZE





ორი პროფესია და მრავალმხრივ განვითარებული ნიჭი, ბავშვობაში დაწყებული მხატვრობა და საბოლოოდ მიღებული არჩევანი... გამოშვებული აქვს 14 მუსიკალური ალბომი. საკონცერტო სამოსს საკუთარი დიზაინით იკერავს, ყოველთვის ელუგანტურად გამოიყურება. წლის განმავლობაში ხშირად უწევს უცხოეთში საკონცერტო პროგრამით გასვლა. მის სიმღერებს მსოფლიოს გარშემო ქართველი ემიგრანტებიც კი მღერიან. უყვარს მშობლიური ქალაქი, რეპერტუარში თბილისზე არაერთი სიმღერა აქვს. სულ ფორმაშია, მკაცრად აკონტროლებს წონას. თავისუფალ დროს არაფერი ურჩევნია ოჯახის წევრებისა და მეგობრების გარემოცვაში ყოფნას. 2015 წელს დიდი გეგმები აქვს. INTERVIEW-ს სტუმარი მომღერალი ლელა წურწუშია გახლავთ.

INTERVIEW. როგორია თქვენი ერთი ჩვეულებრივი დღე კადრს მიღმა?

LELA TSURTSUMIA. ჩემი ერთი ჩვეულებრივი დღე ძალიან გადატვირთულია, განსაკუთრებით რთული გრაფიკი მაქვს წინა საახალწლო პერიოდში. უამრავი გადაღება, კონცერტი... სიმართლე გითხრათ, ძალიან გადავიღალე. დეკემბრის თვე დატვირთული მქონდა. ზოგადად, ბოლო დროს კონცერტებით განებივრებულები აღარ ვართ თბილისში, შესაბამისად, ძირითადად, უცხოეთში მიწვევს კონცერტებით სიარული. ეს ყველაფერი კი დიდ ენერჯიას და ძალისხმევას მოითხოვს. თავისუფალ დროს მე და ჩემი მეუღლე ვცდილობთ, მეგობრებთან ერთად სახლში გავერთოთ. მეგობრები ჩემი მეზობლებიც არიან და დატვირთული დღის ბოლოს განტვირთვის ჩვენებურ მეთოდს მივმართავთ. ზოგჯერ დოისთან ვიკრიბებით, კახუჩელასთან, სტეფანე მოდის... ერთი სიტყვით, ბევრნი ვართ და ერთად მხიარულებათ. დროის უქონლობის გამო შაბათ-კვირას ქალაქგარეთ გასვლას ვერ ვახერხებთ.

I. საკმაოდ ძლიერი ქალბატონი ხართ. რაიმე სისუსტე თუ გაქვთ, როგორც ქალს?

L. TS. ჩემი აზრით, სისუსტეს სქესი არ სჭირდება, სისუსტეები კაცებსაც აქვთ. ჩვენ, ქალებმა, იმდენი ვიტვირთეთ საკუთარ თავზე, რომ რა არის სისუსტე უკვე აღარც კი ვიცი. ზოგადად, სენტიმენტალური ადამიანი ვარ, ემოციური. მიყვარს გულიანი სიცილი, თუმცა პატარა გაურკვეველმა სიტუაციამ შეიძლება ცრემლებამდეც მიმიყვანოს. ფრენის ფობია მაქვს, ამ დროს ვსვამ ტრანკვილიზატორს, რომ რეალობიდან გავიდე და თვითმფრინავში მშვიდად ვიყო.

I. როგორ ახერხებთ, რომ ყოველთვის ფორმაში ხართ?

L. TS. ეს ყველაფერი ჩემი პროფესიიდან გამომდინარეობს. თუმცა არ დაგიმაღლავთ და გეტყვით, მაშინაც კი, როდესაც ლელა წურწუშიას არავინ იცნობდა, მე სულ ვცდილობდი, ფორმაში ვყოფილიყავი. დედაჩემიც სულ ასე იყო ახალგაზრდობაში, მოვლილი და გამოპრანჭული დადიოდა. ხომ იცით, ყველა ადამიანი თავისი ოჯახის პროდუქტია. ვფიქრობ, როცა ცნობადი სახე ხარ სულ კარგად უნდა გამოიყურებოდე. ფორმაში ყოფნა ეს არის დამოკიდებულება საკუთარ თავთან და იმ ადამიანებთან, ვისაც ახსოვს და უყვარს ჩემი შემოქმედება. ბუნებრივია, ყოველთვის არ მაქვს განწყობა, რომ გამოვიპრანჭო, მაგრამ თავს ძალას ვატან. >

I. როგორია თქვენი კვების რაციონი; ცხოვრობთ თუ არა ჯანსაღი ცხოვრების წესით?

L. TS. ჯანსაღი საკვებით არ ვიკვებები. ზოგჯერ საერთოდ ვერ ვახერხებ ჭამას. თავს ხშირად ვაკონტროლებ, რომ ზედმეტმა კილოგრამებმა არ შემანუხოს. ადრე აქტიურად ვვარჯიშობდი, სპორტით ვიყავი დაკავებული, დავდიოდი ფეხით. გარკვეული პერიოდის შემდეგ მივხვდი, რომ სიზარმაცე შემომეპარა და სპორტს თავი დავანებე, ფიზიკურად დრო აღარ მაქვს, რომ ვივარჯიშო. სპორტი აუცილებელია. შიგადაშიგ მეც ვუბრუნდები ხოლმე.

I. რამდენად დატვირთული ხართ წლის განმავლობაში კონცერტებით?

L. TS. წლის განმავლობაში დაკავებული ვარ, ოღონდ არა საქართველოში და თბილისში. ჩვენთან კონცერტები ისეთი სიხშირით აღარ ტარდება, როგორც ადრე. ამიტომ ჩემი კონცერტებით ისრაელში ჩავდივარ. ძირითადად იმ ქვეყნებს ვირჩევ, სადაც ქართველი ემიგრანტები ცხოვრობენ. ხშირად კორპორატიულ საღამოებზე მიწევს გამოსვლა. მაქვს შემოთავაზებები და ყოველთვიურად ვცდილობ, ჩემს ერთგულ მსმენელს სიახლე შევთავაზო.

I. ახალ პროექტებზე თუ მუშაობთ ამ ეტაპზე?

L. TS. სულ ცოტა ხნის წინ დავიწყე ახალ პროექტზე მუშაობა, ჩავწერე დათო არჩვადის ახალი სიმღერა, ტექსტი ეკუთვნის ირინა სანიკიძეს. მას შემდეგ, რაც სტუდიაში ჩაწერას დავასრულე დიდი სურვილი მაქვს, ამ სიმღერაზე კლიპიც გადავიღო. ნელ-ნელა ვიწყებ ახალი რეპერტუარის შექმნას. მალე ლილიკო ნემსაძის სიმღერასაც ვიმღერებ.

I. ის, რაც არასდროს დაგავიწყდებათ?

L. TS. ძალიან ბევრი რამეა, რაც არასდროს დამავიწყდება, კარგი მესხიერება მაქვს, მომხდარ მოვლენებს ზოგჯერ თვეებით და რიცხვებითაც ვიმახსოვრებ. ჩემი პირველი სოლო კონცერტი ძალიან შთამბეჭდავი იყო, კარგად მახსოვს პირველი ემოცია, როდესაც იმდროინდელი ჟურნალი ვარსკვლავები შევიძინე და წავიკითხე „იამაყე საქართველო, შენ გყავს ლელა წურწუში“. ეს იყო პირველი, რაც მომხვდა თვალში და არასდროს დამავიწყდება.

I. რამდენად მკაცრი დედა ხართ?

L. TS. ჩემი პროფესიიდან გამომდინარე, ჩემი შვილი ბებიასთან ცხოვრობს და იზრდება. ამ სიტუაციაში მკაცრი ვერ ვიქნები, რადგან ორივეს სულ მონატრების გრძნობა გვაქვს. ჩხუბი ჩემი სტილი არ არის, თუ რაღაც არ მომწონს, დიპლომატიურ გზას მივმართავ და ახსნის მეთოდს ვიყენებ. მარიკო ჩემი მეგობარია, დიდი გოგოა, 13 წლის ხდება, თინეიჯერია. ეს ის პერიოდია, როდესაც მოზარდი განსაკუთრებულად მგრძნობიარე ხდება. შენიშვნას ზომიერების ფარგლებში ვაძლევ, ვცდილობ, რომ მის გვერდით ვიდგე და დელიკატურად მივანიშნო გარკვეულ საკითხებზე.

I. თქვენს რეპერტუარში არის რამდენიმე სიმღერა, რომელიც ჩვენს ქალაქს ეძღვნება, როგორი თბილისის გახსოვთ და როგორია დღეს ის?

L. TS. ჩემს რეპერტუარში არაერთი სიმღერაა თბილისზე. იმდენად მიყვარს ეს ქალაქი, რომ საზღვარგარეთ დარჩენაზე არასდროს მიფიქრია. არაერთხელ მქონია შემოთავაზება, მოღვაწეობა უცხოეთში გამეგრძელებინა. როგორც არ უნდა იყოს თბილისი, მე მიყვარს ჩემი ქალაქი, ჩემი ნავთსაყუდელია. საშინლად არ მომწონს უშნო კორპუსები. დაუმთავრებელი შენობები. ძალიან მომწონდა, როდესაც ძველი უბნები აღდგა, რასაც თამამად ვიტყვი, რომ გიგი უგულავამ ჩაუყარა საფუძველი. ეს ჩემი სუბიექტური აზრია. მე არანაირ პოლიტიკურ განცხადებას არ ვაკეთებ, მაგრამ ჩემს მესხიერებაში ამაზე უკეთესი მერი თბილისის არ ჰყოლია.

I. რამდენი ალბომი გაქვთ გამოშვებული და რომელს გამოყოფდით?

L. TS. სულ გამოშვებული მაქვს 14 ალბომი. ჩემი პირველი სერიოზული ნამუშევარი 2001 წელს ჩატარებული სოლო კონცერტი გახლავთ, რომელსაც პირველი ალბომი, სახელწოდებით „ოცნება შენზე“ მოჰყვა. იმ პერიოდში ეს იყო პირველი კოსტიუმირებული და მასშტაბური შოუ პროგრამა. 2006 წელს გამოვუშვი „ლაზური ალბომი“, ხოლო 2012 წელს „მონატრება“. მანამდე გამოშვებული მაქვს არაერთი აუდიო კასეტა. >





I. თეატრალურ-მუსიკალური განათლება რამდენად გეხმარებათ ეს ორი პროფესია ცხოვრებაში?

L. TS. დავამთავრე თეატრალური უნივერსიტეტის მუსიკისა და დრამის სამსახიობო ფაკულტეტი, ხოლო ასპირანტურა უკვე ვოკალის განხრით. ეს ორი პროფესია ძალიან მეხმარება ყველაფერში. როცა მომღერალი ხარ, გარდა იმისა, რომ გამოდიხარ სცენაზე და მღერი, აუცილებლად გჭირდება არტისტიზმი. მაყურებელს ნამუშევარი ემოციურად უნდა მიაწოდო. ტექსტი, რომელიც სიმღერაში დევს გააზრებულად უნდა მიიტანო მსმენელამდე. ჩემი ორი პროფესიის დახმარებით ეს ყველაფერი კარგად გამომდის.

I. რომ არა მომღერალი და მსახიობი, ვინ იქნებოდა ლელა ნურნუშია?

L. TS. ხშირად მიფიქრია ამ თემაზე. რომ არა მომღერალი, ვიქნებოდი ინტერიერის ან ტანსაცმლის დიზაინერი. მაინტერესებს პლასტიკური ქირურგია, ავირჩევდი იურისტის პროფესიას ან ვიქნებოდი ფსიქოლოგი.

I. არის ისეთი რამ, რაზეც გული გწყდებათ?

L. TS. კი. არაერთხელ მითქვამს, რომ მამაჩემი ისე წავიდა ამ ქვეყნიდან, ერთი თვე არ მყავდა ნანახი. მაშინ ბაქოში მივფრინავდი და შევპირდი მოვალ-მეთქი. ისე მოხდა, რომ მოულოდნელად მომიწია გაფრენა. მთელი დღე ქუჩაში მდგარა, მელოდებოდა. მეორე დღეს მამა გარდაიცვალა. ეს არის ის, რაც მთელი ცხოვრება დამრჩება დარდად.

I. ვინ არის თქვენი პირველი შემფასებელი?

L. TS. საკუთარი თავის პირველი შემფასებელი მე ვარ. თვითკრიტიკული ვარ, მგონია, რომ უეკეთესად ვერავინ შემაფასებს. ხშირად ვისმენ და ვითვალისწინებ ჩემი მეუღლის რჩევებს და იმ ადამიანების აზრს ვცემ პატივს, ვისაც ჩემი გუნდი ჰქვია. მათთან ერთად უკვე წლებია, მოვდივარ და ვმუშაობ.

I. ცნობილი ფაქტია, რომ მაკიაჟს თავად იკეთებთ – ხომ არ გიცდიათ ხატვა ცხოვრებაში?

L. TS. ბავშვობაში დავდიოდი ხატვაზე და 6 თვის განმავლობაში ვემზადებოდი ფერწერაში, ბატონ გრიშა ჩირინაშვილთან. მაქვს არაერთი ნამუშევარი, რომელიც შესრულებულია ფანქარში და აკვარელში. მამას ძალიან უნდოდა, რომ მხატვარი გამოვსულიყავი. მე კი 5 წლიდან ვმღეროდი და ჩემმა არჩევანმა გადაწონა. თუმცა კმაყოფილი ვარ, რომ გარკვეული დრო მხატვრობასაც დავუთმე, რადგან ეს ყველაფერი მეხმარება ჩემი საკონცერტო კოსტიუმების შექმნაში, მაკიაჟისა და სხვა ცხოვრებისეული დეტალების მოგვარებაში. დროის უქონლობის გამო, ახლა უკვე ვეღარ ვახერხებ ხატვას.

I. ცხოვრების დევიზი

L. TS. შრომა, შრომა და შრომა.

I. სამომავლო გეგმები

L. TS. სამომავლო გეგმები ბევრი მაქვს, მას შემდეგ, რაც 2014 წელი დასრულდება, ველოდები ახალ შემოთავაზებებს უცხოეთიდან. ზუსტად არ ვიცი, რა იქნება. მიხარია, რომ წელს პირველად შევხვდი ახალ წელს ჩემს მეუღლესთან და შვილთან ერთად, საკუთარ სახლში. ადრე ახალ წელს ქუჩაში, საახალწლო კონცერტზე სიმღერის დროს ვეგებებოდი და მხოლოდ ამის შემდეგ გავრბოდი ბავშვთან. წელს ოჯახური იდილია გვქონდა. ჩავწერ ახალ სიმღერებს და გადავიღებ კლიპს. ჯერჯერობით სულ ეს არის, რაც დანამდვილებით ვიცი.

I. რას ურჩევთ ჟურნალ INTERVIEW-ს მკითხველ ქალბატონებს?

L. TS. პირველ რიგში მშვიდობას და ჯანმრთელობას ვუსურვებ, შემდეგ ქალურ ბედნიერებას. სულ მაინტერესებდა, რა იყო ქალური ბედნიერება, საბოლოო ჯამში მივხვდი, რომ ის პირობითია – ვისთვის რა არის. ქალბატონებო ყველა ქვეყნისა, იყავით რეალიზებული და მოვლილები. ყველას გისურვებთ ოჯახურ კეთილდღეობას. **I**

ვებრძვით
ზედმეტ

წონას

სწორი ტაქტიკა და სტრატეგიები

დასრულდა საახალწლო ორომტრიალი, უკან დარჩა საახალწლო სამზადისი, გემრიელი კერძებით დატვირთული სუფრები, ტკბილეული, სასუსნავეები, კალორიული და ნოყიერი ყოველდღიური რაციონი და... ბევრი ჩვენგანისთვის დღის წესრიგში დგება ამ ყველაფრის გამო მომატებული წონის ან სიმძიმის შეგრძნების მოშორება - თანაც, სასწრაფოდ და უკანმოუხედავად!

რა უნდა გავაკეთოთ იმისთვის, რომ ჯანმრთელობასაც არ მივაცენოთ ზიანი და ამასთან, სწრაფად ჩავდგეთ ფორმაში? სტატიაში სწორედ ამ საკითხებზე გვექნება საუბარი.

თქვენთვის ჰარლი პასტერნაკის მარტივი, ქმედითი, ეფექტური და ყველასთვის შესაფერისი 5 ნაბიჯის ტაქტიკა შევარჩიეთ. ჰოლივუდელი ვარსკვლავების მწვრთნელი და ამ ექსკლუზიური ტაქტიკის ავტორი, ჰარლი გვარწმუნებს, რომ სათანადო ძალისხმევითა, ცოტაოდენი მოთმინებით და მტკიცე გადაწყვეტილების მიღებით შედეგს ნებისმიერი მსურველი მიაღწევს. მთავარია, რაოდენ ბანალურადაც არ უნდა მოგეჩვენოთ, მონდომება!

მაგიური ციფრი - 5 „როდესაც გახდომის ან ფორმაში სწრაფად ჩადგომის ინოვაციურ მეთოდებზე დავიწყებ ფიქრი, მივხვდი, რომ არც ისე მარტივი ამოცანის წინაშე ვიდექი. საჭირო იყო ისეთი მეთოდი შემუშავება, რომელიც ერთდროულად იქნებოდა ეფექტურიც და უსაფრთხოც, იმიტომ, რომ უმრავლესობა დიეტებისა და ფიტნეს პროგრამებისა, რომელსაც რეკლამები გვთავაზობენ, მოკლევადიან შედეგს ჯანმრთელობის საერთო მდგომარეობის გაუარესების ხარჯზე აღწევს. გარდა ამისა, მე საქმიან, დაკავებულ ადამიანებთან მიწევს ურთიერთობა, მათთვის კი დროც განმსაზღვრელი ფაქტორია. სპორტდარბაზებში საათობით ყურყურის შესაძლებლობა უმეტესობას არ აქვს. შესაბამისად, მეთოდი უნდა ყოფილიყო მარტივი, დროის დანახარჯი - მინიმალური, პროდუქტები ხელმისაწვდომი და ჯანსაღი და პროცესი - რაც შეიძლება უმტკივნეულო! ასე მივიღე 5 ნაბიჯის მეთოდიკამდე“.

5 მთავარი წესი, 5 მარტივი ნაბიჯი!

- 1** დიეტა და ვარჯიში გათვლილია მუსტად 5 კვირაზე;
- 2** დღის განმავლობაში სავალდებულოა საკვების 5-ჯერ მიღება;
- 3** კერძი უნდა შედგებოდეს 5 ინგრედიენტისგან და უნდა იყოს დაბალანსებული შემადგენლობის (50% ნახშირწყლები, 30% ცილა, 20 % ცხიმი);
- 4** კვირაში 5 დღე აუსცილებლად უნდა დაეთმოს მინიმუმ 25-წუთიან ფიზიკურ დატვირთვას;
- 5** 5 დღე დასვენებისა და განტვირთვისთვის - ამ ხუთ კვირის განმავლობაში 5 დღეს ვიქცევით ისე, როგორც გვსურს, ვჭამთ იმას, რაც გვსურს და არ განვიცდით სინდისის ქენჯნას, სტრესს და დაძაბულობას.

მითითებული მეთოდი უზრუნველყოფს იმას, რომ გახდომის პროცესში ადამიანი სითხისგან დაცლის ან კუნთების მასის კლების ხარჯზე კი არ ამცირებს სასწორის მაჩვენებელს, არამედ გახდომა, რეალურად - ცხიმის წვის შედეგია. >

Hot by Eric Jav
Makeup colors
5 Couleurs Eyesh
in Carré Bleu, Rouge
Baume lipstick in Paris
Avenue, Instant French
Manicure Pen, and
Vernis Gel Shine and
Long Wear Nail Lacquer in
Junon by Dior. Details,
see Shopping Guide.



ამ მეთოდის მიხედვით დღის განმავლობაში მისაღები საკვების რაჟიონი ასე ნაწილდება:

საუზმე აუცილებლად უნდა მიიღოთ გაღვიძებიდან უახლოესი ერთი საათის განმავლობაში. ეს მნიშვნელოვანი კომპონენტია. ადგომისთანავე დალიეთ ერთი ჭიქა წყალი, მიირთვით დაუფქვავე ხორბლის, პური ხაჭოსთან ერთად ან ხილის სალათი, შვრიის ფაფა ხილით და თხილეულით – არჩევანი საკუთარი გემოვნების მიხედვით შეაჩერეთ იმ პროდუქტზე, რომელიც მეტ სიამოვნებას მოგანიჭებთ.

მეორე საუზმე პირველის მიღების შემდეგ 3-4 საათის ინტერვალით იგეგმება. მსხალი, ხაჭო, რძემჟავა პროდუქტები, ცივი რძე... მთავარია, მსუბუქად წაიხემსოთ, რომ სადილამდე ორგანიზმმა შიმშილი არ იგრძნოს.

სადილი ბოსტნეულის წვნიანი, დიეტური სენდვიჩი ქათმის ხორცი, სალათი უმი და თერმულად დაუმუშავებელი ბოსტნეულით, რომელსაც ლიმონის წვენი და ზეთუნის ზეთით შეკმაზავთ.

სამხარი ჰარვი პასტერნაკი არც ამ კვების გამოტოვებას გირჩევთ. შევიძლიათ მიიღოთ მჭლე ხორცი სალათთან ერთად, ყველის ასორტი, ნებისმიერი ხილი, თხილეული.

ვახშამი ვახშამი, ამ პროგრამის მიხედვით, ძილამდე 2-3 საათით ადრე უნდა დაიგეგმოს. შესაძლებელია თევზის, მჭლე ხორცეულის შეხამება ბოსტნეულთან, ხილისა და რძემჟავა პროდუქტების შემცველი კერძების მიღება. მთავარია, ვახშამზე მიღებული საკვები ყველაზე ნაკლები რაოდენობით შეიცავდეს ნახშირწყლებს.



ფიზიკური აქტივობა

არ არის აუცილებელი ძვირადღირებული აბონემენტების აღება, სპორტულ დარბაზებში საათების გატარება და ინსტრუქტორის მეთვალყურეობით ვარჯიში.

ჰოლივუდელი ლამაზმანების „შემოქმედი“, ჰარვი პასტერნაკი დარწმუნებულია, რომ სუფთა ჰაერზე სწრაფი სიარული, სირბილი, ვარჯიშების ის კომპლექსი, რომელიც სიამოვნებას გვანიჭებს და რისი შერჩევაც ნებისმიერს საკუთარი ძალებით შეუძლია (ამისთვის უამრავი სანდო რესურსი არსებობს ინტერნეტში) სავსებით საკმარისია შედეგის მისაღებად.

მთავარია, მიზანმიმართულად „დავამუშაოთ“ პრობლემური ადგილები. ამისთვის ჰარლი 5 ფაზისგან შემდარ ასეთ სისტემას გვთავაზობს: „გახურების“ ფაზა, სადაც ორგანიზმი ემზადება დატვირთვისთვის, ერთი სისტემის კუნთებზე მუშაობა (მაგალითად, მკლავები, დუნდულები, მკერდი...), სხვა ჯგუფის კუნთების ჩართვა. პრესის ვარჯიშები და კარდიოსავარჯიშოები. **7**



ნინო ლომიძე



დილა დაინყეთ ლიმილთ

განსაკუთრებული თავის მოვლის რეცეპტი არ აქვს. მისთვის კარგ ფორმაში ყოფნის ოჯახური მეთოდი ძლიერი გენეტიკაა. მაკიაჟი და მაღალქუსლიანი ფეხსაცმელი მისი ქალური სისუსტეა, ჯანსაღი კვების რაციონი კი ბოსტნეული, ფრეში და უცხიმო კერძებია. წლის განმავლობაში მუდმივად გარუჯულია, ხშირად დიეტობს. პლასტიკური ქირურგიის მომხრეა და ყოველთვის ცდილობს, დილა ღიმილით დაინყოს. INTERVIEW-ს სტუმარი ჟურნალისტი სალომე გოგიაშვილი გახლავთ.



INTERVIEW. სალომე, როგორ იწყება დილა თქვენს დიდ ოჯახში?

SALOME GOGIASVILI. ჩემი ყოველი დილა 8-ის ნახევარზე ქაოსით იწყება. ყველაზე პირველი ვდგები და ბავშვებს ვაღვიძებ, შემდეგ მიმყავს სკოლაში. ოჯახში ბევრნი ვართ, ყველას ინდივიდუალური გრაფიკი აქვს. მას შემდეგ, რაც ჩემს შვილებს დავაბინავებ, ვბრუნდები სახლში, სადაც ოჯახის ყველაზე პატარა წევრი, იკა, მელოდება და მეუღლესთან ერთად ფინჯან ჩაის მივირთმევ. მომწონს ასეთი ცხოვრების წესი; საკმაოდ რიტმული და ენერგიულია.

A portrait of Salome Gogiashvili, a woman with short blonde hair, wearing a light blue sweater with a decorative beaded neckline. She is sitting on a grey sofa and looking directly at the camera with a neutral expression.

Salome GOGIASHVILI

I. როგორ ახერხებთ, სამი შვილის დედა, რომ მუდმივად იყოთ ფორმაში და მონწესრიგებული?

S. G. მე ვფიქრობ, ყველა ქალს შინაგანად უნდა ჰქონდეს სურვილი, მუდმივად იყოს ფორმაში. არ მესმის ადამიანების, რომლებიც თმას არ იღებავენ და მოუწესრიგებლები დადიან. არ აქვს მნიშვნელობა, რამდენი ფული გაქვს, მთავარია, გქონდეს სურვილი და მოტივაცია, გამოიყურებოდე კარგად. ჩემი მეგობრები ხშირად დამცინიან და ამბობენ, რომ დილის შხაპის შემდეგ უკვე მაკიაჟით გამოვდივარ აბაზანიდან. ეს ყველაფერი უფრო თავდაჯერებულს მხდის და მაძლევს საშუალებას, რომ სამი შვილის დედა მუდმივად ვიყო ფორმაში.

I. რამდენად დიდ ყურადღებას უთმობ ჩაცმას და ყოველდღიურ მაკიაჟს?

S. G. მაკიაჟი და ჩაცმა ჩემი ქალური სისუსტეებია. ყოველდღიურ მაკიაჟს ჩემით ვიკეთებ. საკმაოდ კარგი ვიზაჟისტი ვარ. ამ საქმეს ყოველთვის პასუხისმგებლობით ვეკიდები. კარგი მაკიაჟი ჩემთვის ხელოვნებაა. რაც შეეხება ჩაცმას, მიყვარს მაღალქუსლიანი ფეხსაცმელები, ჩემს გარდერობში დომინანტი ფერი კი მაინც შავია. ეს ფერი ელეგანტური და ექსტრემალურ სიტუაციაში თუ გამოპრანჭვას ვერ ახერხებ კარგი გამოსავალია, იყო ფორმაში. >



I. როგორია თქვენი ყოველდღიური კვების რაციონი?

S. G. რეჟიმიდან გამომდინარე, მაქვს დღეები, როდესაც მხოლოდ დღეში ერთხელ ჭამა მიწევს. ძირითადად, დილიდან საქმეებზე დავრბივარ, ბავშვები სკოლიდან გამომყავს, მერე მასწავლებლებთან მიმყავს, ამიტომ ხშირად მავიწყდება ეს პროცესი. ასეთ დროს ერთხელ და საფუძვლიანად მიწევს საკვების მიღება. ვცდილობ, იყოს ჯანსაღი, მაგალითად – ბოსტნეული, ფრუში და უცხიმო კერძები.

I. რამდენად ახერხებთ ჯანსაღი წესით ცხოვრებას?

S. G. დიდ პატივს ვცემ ადამიანებს, რომლებიც ჯანსაღი ცხოვრების წესით ცხოვრობენ; სამწუხაროდ მე, დროის დეფიციტის გამო, ვერ ვახერხებ სუფთა ჰაერზე ფეხით სიარულს. უკვე მოძებნილი მაქვს გამოსავალი – სახლისთვის შევიძინე სავარჯიშო ბილიკი. იმედი მაქვს, სულ მალე მას აქტიურად გამოვიყენებ და რეჟიმში ჩადგომასაც შევძლებ.

I. სახის ნიღაბის განსაკუთრებული რეცეპტი თუ იცით, რომელიც სახლის პირობებში ატენიანებს კანს?

S. G. სახის ნიღაბები კარგია თუ სეზონიდან გამომდინარე გაიკეთებთ. გაზაფხული-ზაფხული ის აქტიური პერიოდია, როდესაც ვიტამინებით გაჯერებული ხილის ნიღაბი შეგიძლიათ მოამზადოთ და შემდეგ სახეზე

დაიტანოთ. პირადად მე სახის კრემს იშვიათად ვხმარობ. სამაგიეროდ მაქვს განუსაზღვრელი რაოდენობის ტანის ლოსიონები, სხვადასხვა სურნელის და შემაღვენლობის.

1. სოლარიუმის რუქს რამდენად ხშირად იღებთ და როგორ ინარჩუნებთ ნამზეურს ზამთარში?

ს. გ. წლიდან წლამდე რუჯი არ გადამდის, სოლარიუმის ხშირი სტუმარი ვარ. ნამზეურის შენარჩუნებას ზამთარ-ზაფხულ თბილ ქვეყნებში მოგზაურობით ვინარჩუნებ.

1. რამდენად ხშირად იცვლით იმიჯს?

ს. გ. ადრე უფრო ხშირად ვიცვლიდი თმის ფერს. ახლა მივეჩვიე და კორექტივები მხოლოდ ვარცხნილობაში შემაქვს. ხან გრძელი თმა მინდა, ხან მოკლე.

1. თმის მოვლის რაიმე მეთოდი ხომ არ გაქვთ?

ს. გ. ცუდად ვექცევი თმას. ერთადერთი, რასაც ყოველდღიურად ვიყენებ თმის მოსავლელად, კარგი ხარისხის შამპუნი და ბალზამი. თხელი თმა მაქვს, ყოველდღიურად ესაჭიროება პროფესიონალური დავარცხნა. არიან ადამიანები, რომლებიც სახლის პირობებში დამზადებულ თმის ნიღბებს იყენებენ. მე მსგავსი მეთოდისთვის არასდროს მიმიმართავს.

1. სხეულის გამკვრივებისთვის არსებობს მასაჟები. თქვენ თუ მიგიმართავთ ამ ხერხისთვის?

ს. გ. საკმაოდ ხშირად ვიკეთებ სარელაქსაციო მასაჟს. ძალიან მომწონს ეს პროცედურა და ვფიქრობ, რომ განტვირთვის კარგი საშუალებაა. ეტყობა კარგი გენეტიკა მაქვს. პრინციპში, არც ის ასაკი მაქვს, როდესაც კანის გამკვრივებაზე უნდა ვიზრუნო. ჯერჯერობით ის ბუნებრივად ინარჩუნებს სიმკვრივეს. მასაჟს ამ ეტაპზე გახდომის მიზნით გავიკეთებდი, რადგან წონაში დაკლება მინდა.

1. დიეტაზე თუ ყოფილხართ და როგორია ამ დროს სალომე გოგიაშვილი?

ს. გ. რაც თავი მახსოვს, სულ დიეტაზე ვარ. ჩემთვის დიეტა შიმშილს ნიშნავს და ამ პერიოდში ძირითადად საკუთარი თავის დატანჯვით ვარ დაკავებული. მიყვარს გემრიელად ჭამა, უარს არასდროს ვამბობ უცხო ქვეყნის სამზარეულოზე. ვერასდროს შევჭამ რძის ნაწარმს და არანაირი სურვილი არ მაქვს ცხვრის ხორცის დაგემოვნების.

1. რა რჩევას მისცემდით ქალბატონებს იმისთვის, რომ იყვნენ ფორმაში?

ს. გ. ქალბატონებს ვეტყვი, ყოველი დილა დაიწყოთ ღიმილით. აუცილებლად გაითავისონ ის, რომ მუდმივად უნდა იყვნენ ფორმაში. ტუჩსაცხი, თვალის ფანქარი და ფერუმარული საკმარისია იმისთვის, რომ მოწესრიგებულად გამოიყურებოდეთ. მარტივი შტრიხები სასიამოვნო შესახედს ხდის ადამიანს და გაძლევთ სტიმულს, გამოიყურებოდეთ კარგად.

1. პლასტიკური ქირურგიაზე რას ფიქრობთ?

ს. გ. მე ვფიქრობ, პლასტიკური ქირურგია ნევროზს და კომპლექსების მოხსნას უწყობს ხელს. სიამოვნებით გავიკეთებ თუ დამჭირდება. ჩემთვის მისაღებია ისეთი ქირურგიული ჩარევა, რომელიც ოდნავ ცვლის ადამიანს და მხოლოდ მან იცის, რა გაიკეთა. თუ ქალს სჭირდება, აუცილებლად უნდა გაიკეთოს.

1. თქვენი აზრით, 30 წლის შემდეგ როგორი იქნება სალომე?

ს. გ. სალომე იქნება 60 წლის, ენერგიული, ხალისიანი და ასაკს არ დაწებდება. მუდმივად ფორმაში მყოფი, აქტიური ბები ვიქნები, მაკიაჟით და ქუსლიანი ფეხსაცმლით. გთხოვთ, ეს რუბრიკა წლების შემდეგ ხელმეორედ ჩავწეროთ. **17**



კდამიანები, სკლიან

თბილისი ცოცხალი ორგანიზმია! უნდა ვაღიაროთ, რომ ჩვენს ქალაქში ყოველწლიურად უმჯობესდება ცხოვრების დონე და იზრდება რიტმი; იხსნება ახალი ლაუნჯები, რესტორნები, ტერასები, ეწყობა საინტერესო გამოფენები, მოდის კვირეულები, ფილმის პრემიერები, მუსიკალური ფესტივალები და ა.შ.

დატვირთული სამუშაო დღის შემდეგ აღარ არის საჭირო მეგობრებთან ერთად დროის გასატარებლად ადგილის გაუთავებელი ძიება; მომსახურების სფეროც ასე თუ ისე იხვეწება... მაგრამ, მიუხედავად ამისა, ჩვენ მაინც ვაგრძელებთ წუნუნს, რომ ყველაფერი ისე არ არის, როგორც... და ვინცებთ შედარებებს სხვადასხვა მეგობარებთან. სურვილი და ამბიციაც გვაქვს, მაგრამ საკმარისია მხოლოდ სურვილი?

ფაქტია, რომ ქალაქი დღითიდღე იცვლება და თითოეულ ჩვენგანს გარკვეული წვლილი შეაქვს ამ პროცესში. ჩვენი სპეციალური პროექტის რესპონდენტების დახმარებით, რომლებიც სხვადასხვა სფეროს წარმომადგენლები არიან, შევეცადეთ გაგვეჩვენებინათ როგორი მდგომარეობაა, ზოგადად, თბილისში, როგორი ქალაქი ახსოვთ მათ ბავშვობიდან, რა ხდება კონკრეტულად მათ სფეროში, რა პრობლემებს აწყდებიან და რა უნდა გავაკეთოთ იმისათვის, რომ თბილისი უკეთესობისკენ შევცვალოთ. თითქმის ყველა რესპონდენტის აზრით, მთავარია ყველამ ჩვენი საქმე ვაკეთოთ, მივხედოთ განათლებას, ვიცხოვროთ საკუთარი ცხოვრებით და რაც მთავარია, ვიყოთ პოზიტიურები და ხშირად გავუღიმოთ ერთმანეთს!



რომლებიც თბილისს

ავთანდილ ცეცვიტინიძე
დათო ტურაშვილი
ანდრია დოლიძე
ნატალია ჟუთათელაძე
გიბა ჭიკაძე
თაკო დოლაბერიძე
გიორგი იოსავა

ავთანდილ

საქვიტინიძე

დიზაინერი

INTERVIEW. თქვენი ბრენდი, დღესდღეობით, ყიდის თავის თავს მხოლოდ სახელით, ისევე, როგორც სხვა მსოფლიო ბრენდები. როგორ მიხვედით ამ ეტაპამდე?

AVTANDIL TSKVITINIDZE.

პირველ რიგში, უნდა გიყვარდეს საკუთარი საქმე, უნდა გიყვარდეს ცხოვრება, უნდა ცხოვრობდე საკუთარი ცხოვრებით, რაც ყველაზე მნიშვნელოვანია. ყველამ კარგად იცის ჩემი გზა, პირველი ნაბიჯები; იციან, როგორ ვინყებდი საქმიანობას. მაშინ

არ იყო მობილურები, ინტერნეტი, ტრანსპორტი, პური, მე კი ამ დროს ვაწყობდი ჩვენებს და ხალხს ნამდვილ დღესასწაულს ვუნყოფდი.

Q. ახსენეთ პირველი ნაბიჯები... გქონდათ საკუთარი თავის რწმენა? გჯეროდათ, რომ ამდენს მიაღწევდით?

A. T. იცით, პროფესიით ფერმწერი ვარ, დღემდე ვნანობ, რომ არ გავყევი ამ გზას, თუმცა, ალბათ, ასაკში დავუბრუნდები... მაგრამ, ჩემი აზრით, სწორი მიმართულებით წავედი. ვიღებდი კონსულტაციებს სხვადასხვა სპეციალისტებისგან, პარიზსა თუ მილანში, ვსწავლობდი გაუჩერებლად და ვვითარდებოდი. დღემდე, ახალი კოლექციის მზადებისას, ყოველთვის გავდივარ კონსულტაციებს ნატურების, სილუეტების კუთხით და შემდეგ ვაკეთებ ჩემეულ ვერსიებს.

Q. როდესაც თქვენს შესახებ ცნობებს ვაგროვებდი, აღმოვაჩინე, რომ სხვადასხვა წლებში არაერთ კონკურსში გაქვთ მონაწილეობა მიღებული. თქვენი აზრით, რამდენად მნიშვნელოვანია დამწყები დიზაინერებისთვის კონკურსები?

A. T. სიმათლე გითხრათ, მე, პირადად, არასოდეს მივიღებდი კონკურსებში მონაწილეობას. უბრალოდ, იმ დროს არ იყო სხვა გზა, რომ გაცანი მომხმარებელს, რომ საკუთარი თავი წარმოგეჩინა. ხალხს არ ეცალა მოდისთვის... ეს იყო მთავარი მიზანი, რატომაც ვმონაწილეობდი მსგავს კონკურსებში. ვიყავი საკუთარი თავის და ნიშის ძიებაში, ვცდილობდი, გამერკვია, რა მინდოდა ცხოვრებისგან.

Q. 2004 წელს შექმენით ფორმა ოლიმპიური ნაკრებისთვის. რამდენად საინტერესოა თქვენთვის მსგავსი პროექტები?


A. T. ეს იყო საკმაოდ საპასუხისმგებლო პროექტი. 2-ჯერ მაქვს შექმნილი ოლიმპიური ნაკრებისთვის ფორმა. მაგრამ ამ სეზონზე აღარ დავთანხმდი წინადადებას, რადგან მივხვდი, რომ ეს არ არის ჩემი... ძალიან ბევრი მსგავსი შემოთავაზება მაქვს კომპანიებისგან; სხვადასხვა დროს ვაცმევდით „ჯოუსელს“, ჩვენი ავიახაზების ეკიპაჟს... დღეს უკვე მაქვს შესაძლებლობა, ვაკეთო მხოლოდ ის, რაც ნამდვილად სიამოვნებას მანიჭებს.

Q. საკმაოდ ბანალური კითხვაა, მაგრამ რა შთაგაგონებთ?

A. T. ყველაფერი. ხშირ შემთხვევაში, მოგზაურობა, ლამაზი ხალხი, ჩემი მეუღლე, ხელოვნება... ძალიან შთამბეჭდავი იყო კოლუმბორაცია ოლეგ ტიმჩენკოსთან, რომლის შედეგითაც მოხიბლულია მთელი მსოფლიო. ახალი სიტყვით შევედი ევროპული მოდის ბაზარზე; მეოთხე სეზონია, ვიყიდებით 96 კონცეპტუალურ მაღაზიაში. უახლოეს მომავალში გავფართოვდებით და ბრენდ „ავთანდილის“ მაღაზიების გახსნას დავინწყებთ ევროპაში.



Fall Winter
2013/14



I. გვიამბეთ თქვენი მეორე ხაზის შესახებ?

A. T. დიდი ხნის განმავლობაში მინდოდა მეორე ხაზის, ყოველდღიური სამოსის წარმოება, მაგრამ ამისთვის ბრენდი მზად უნდა ყოფილიყო. შემდეგ ჩავატარეთ გამოკითხვა... გამოგითყდებით, არც გამკვირვებია, რომ ძალიან დიდი იყო დაინტერესება მომხმარებლის მხრიდან. გადავწყვიტე, გამეკეთებინა Fashion Street Style – არა უბრალოდ ყოველდღიური სამოსი, არამედ ყოველდღიური სამოსი ქალბატონებისთვის, რომლებსაც აქვთ პრეტენზია სტილის, მოდის და გემოვნების საკითხებში. ეს სეგმენტი საკმაოდ დიდი აღმოჩნდა. წელიწადნახევარია, რაც გავიხსენით, უკვე სამი მალაზია გვაქვს თბილისში; მარტში ბათუმშიც გაიხსენება „ავთანდილი“.

I. ავთანდილ, მეორე ხაზის ევროპაში გატანა თუ ივეგმება?

A. T. ჯერჯერობით არა, რადგან გვინდა, რომ ეს ხაზი აბსოლუტურად იდეალური იყოს... ჯერ არ გვაქვს ჩანთები, წინდები... ამ ყველაფერს კი დრო უნდა. არ მგონია, რომ საწყის ეტაპზე „ზარას“ ან „ეიჩ ენდ ემს“ გავუწევთ კონკურენციას, მაგრამ სამომავლოდ მინდა, მსგავსი ბრენდების კონკურენტად ვხედავდე მას მარკეტში მეორე ხაზს – ავთანდილ 73-ს. >



Fall Winter
2012/13

Fall Winter
2012/13

Fall Winter
2012/13



I. თუ შეიძლება, ქარხნის გახსნის თაობაზე რომ უამბოთ ჩვენს მკითხველს. როგორც ვიცით, მასშტაბური პროექტი იგეგმება...

A. T. სერიოზულად ვმუშაობთ ამ საკითხზე. სურვილი მაქვს, განვახორციელო მსუბუქი მრეწველობა, ისე, როგორც ადრე იყო, მაგრამ უკეთეს ვარიანტში გვინდა, გავხსნათ იდეალური ქარხანა, სადაც ყველაფრის წარმოება იქნება შესაძლებელი: ტრიკოტაჟით დაწყებული, ჯინსებით დამთავრებული. დიზაინერებს ექნებათ შესაძლებლობა, გააკეთონ საკუთარი პრინტი ნაჭერზე. ზოგადად, დიზაინერისთვის ძალიან დიდი წარმატებაა, როდესაც აქვს თავისი ნაჭერი. 15 წელია, ჩვენი ქვეყანა გამყავს საზღვრებს გარეთ, მოდის კვირეულების თუ სხვადასხვა პროექტის საშუალებით, მაგრამ მეტი პასუხისმგებლობის აღება მინდა. დიდი სურვილი მაქვს, ფეხზე დავაყენო ეს სფერო.

I. ავთანდილ, საბავშვო და მამაკაცის ხაზზეც გვიამბეთ...

A. T. დიახ, ჩვენ გვაქვს საბავშვო ხაზი, რომელიც მხოლოდ მილანის შოუ რუმშია წარმოდგენილი. ზაფხულში შევა საბავშვო მაღაზიებში, სახელწოდებით „ავთანდილი ანასტასიასთვის“. მამაკაცის ხაზს რაც შეეხება, ჯერჯერობით მხოლოდ ინდივიდუალურ შეკვეთებზე ვმუშაობთ. მეორე ხაზის ფარგლებში, დაახლოებით სამ თვეში, წარმოვადგენთ კაპსულურ კოლექციას (ჯინსები, მაისურები და სპორტული სამოსი), რომ ვნახოთ, როგორ იმუშავებს მამაკაცის ხაზი.

Spring/Summer
2015



Spring/Summer
2014

PHOTO: Kikala Studio



Fall Winter
2013/14



Fall Winter
2013/14

PHOTO: Kikala Studio, STYLING: Lado Bokuchava

BE NEXT
Batumi, 2013
botanical garden



Fall Winter
2013/14

I. ხშირად გიწვეთ რისკზე წასვლა?

A. T. ჩემი ყოველი ნაბიჯი რისკთან არის დაკავშირებული. მაგრამ მე ჯანსაღი რისკის მომხრე ვარ.

I. რა რჩევას მისცემდით ქართველ ქალბატონებს?

A. T. ძალიან არ მიყვარს რჩევების მიცემა. მთავარია, კომფორტულად გრძნობდეთ თავს და გიყვარდეთ საკუთარი თავი. ადამიანმა უნდა შეისწავლოს თავისი პიროვნება, ამ დროს პასუხი ყველა კითხვაზე ნათელი ხდება.

I. ავთანდილ, თქვენი აზრით გემოვნება თანდაყოლილია თუ მისი შექმნა შესაძლებელია?

A. T. რა თქმა უნდა, შესაძლებელია გემოვნების შექმნა. ადამიანს ყველაფრის სწავლა შეუძლია, მთავარი მონდომებაა. შეუძლებელი არაფერია ამქვეყნად.

I. რა უნდა გააკეთოს თითოეულმა ჩვენგანმა, რომ თბილისი უკეთესობისკენ შეიცვალოს?

A. T. ყველა თუ ჩვენ საქმეს გავაკეთებთ, იქნება არაჩვეულებრივი! უნდა ვიყოთ გულწრფელები, პირველ რიგში, საკუთარ თავთან. თუ ვისწავლით საკუთარი ცხოვრებით ცხოვრებას, ეს იქნება იდეალური ქალაქისთვის და ქვეყნისთვის. >



INTERVIEW. ბატონო დათო, როდის დაიწყო თქვენი „თბილისური ცხოვრება“?

DATO TURASHVILI. ჩემი თბილისური ცხოვრება დაიწყო როგორც კი დავიბადე, რადგან თბილისში ვარ დაბადებული.

I. ბაღი, სკოლა და უმაღლესი სასწავლებელი – როგორი იყო თბილისი თქვენი ცხოვრების ამ პერიოდში?

D. T. ბაღის დროიდან ყველაზე დასამახსოვრებელი ჩემთვის შემოდგომის ფოთლებით სავსე ეზოა, რომელსაც ფანჯრიდან ვხედავდი ხოლმე. რაც შეეხება სკოლის პერიოდს, ამაზე წიგნი მაქვს დაწერილი, მაგრამ ჯერ არ გამომიცია. წიგნს ჰქვია „თქვესმეტ წლამდე აკრძალულია“. ჩვენი სტუდენტობის ისტორიები უკვე გამოცემული მაქვს წიგნად – „იყო და არა იყო რა“.

დათო

ტურაშვილი

I. რა გენატრებათ ძველი თბილისიდან?

D. T. სუნ. იმიტომ, რომ ძალიან კარგად მახსოვს გაზაფხულზე იასამნების სურნელი, შუაგულ ჭავჭავაძეზე კი.

I. თქვენი აზრით, რა უნდა შეიცვალოს დღეს თბილისში?

D. T. თბილისში ცხოვრება უკვე შეუძლებელია და მეეჭვება, რომ მხოლოდ დიდ ჯიპებზე უარის თქმა იყოს გამოსავალი.

მწერალი

I. თბილისის რომელ ქუჩაზე გაქვთ განსაკუთრებული მოგონება?

D. T. ფალიაშვილზე, რომელიც ჩემს ბავშვობაში საოცარი ქუჩა იყო; პირველი პაემანი და სიყვარულიც ამ ქუჩასთან არის დაკავშირებული.

I. თქვენ და წიგნები – როგორ დაიწყეთ მეგობრობა?

D. T. კითხვით.

I. თუ გახსოვთ პირველი წიგნი, რომელიც წაიკითხეთ?

D. T. ასტრიდ ლინდგრენის „პეპი“.

I. რჩევა, რომელსაც მომავალ თაობას მისცემდით?

D. T. მომავალმა თაობამ აქეთ მირჩიოს რამე.

I. როგორ აირჩიეთ პროფესია?

D. T. ჩემს პროფესიას არ ირჩევენ და არც ისეთი უნივერსიტეტი არსებობს სადმე, სადაც წერას სწავლობენ.





ლ. რომ არა მწერალი, ვინ იქნებოდა დათო ტურაშვილი?

დ. ტ. ბავშვობაში ფეხბურთელობაზე ვოცნებობდი, ოღონდ მერე მაინც მწერალი გავხდებოდი.

ლ. იმისთვის, რომ შექმნათ, დაწეროთ, განსაკუთრებული გარემო თუ გჭირდებათ?

დ. ტ. მივეჩვიე და თითქმის ყველგან შემიძლია წერა. თუ სახლში ვწერ, მუსიკას ვუსმენ ხოლმე.

ლ. სად შევხვდებით დათო ტურაშვილს თბილისში?

დ. ტ. მე სულ ფეხით დავდივარ და ვისაც ჩემთან შეხვედრა უნდა, რომელიმე ქუჩას ფეხით უნდა გამოუყვეს. იმედია, სადმე გადავიკვეთებით.

ლ. როგორია თქვენი სამომავლო გეგმები?

დ. ტ. გეგმები არასოდეს მქონია. მხოლოდ წიგნების წერა-კითხვით ვარ დაკავებული.

ლ. დათო ტურაშვილის ცხოვრებისეული დევიზი...

დ. ტ. რასაკვირველია, თავისუფლება, რომელიც მხოლოდ განათლებას მოაქვს. >

ანდრია დოლიძე

მხატვარი

INTERVIEW. ანდრია, რა მიმართულებით ხატავთ?

ANDRIA DOLIDZE. ძალიან მიჭირს ხოლმე კონკრეტული პასუხის გაცემა ამ კითხვაზე. არ ვარ პეიზაჟისტი, არც მხოლოდ პორტრეტისტი. ხშირად მეცვლება მიდგომები. არის მომენტები, როდესაც შესაძლოა სერიის სახით პეიზაჟები ვაკეთო ან სხვადასხვა მიმართულებებით წავიდე, უბრალოდ, შთაგონების წყაროს გააჩნია და იმ მომენტში ჩემს დამოკიდებულებას გარესამყაროს მიმართ.

I. რა ახდენს ყველაზე დიდ გავლენას თქვენს შემოქმედებაზე?

A. D. ყველაფერი. ქუჩაში ნანახმა ძალიან უმნიშვნელო კადრმა შესაძლოა გავლენა მოახდინოს შემოქმედებაზე, სოცეუმმა, პოლიტიკამ...

I. აღმოსავლეთი თუ დასავლეთი?

A. D. შთაგონების მხრივ, რა თქმა უნდა, აღმოსავლეთი, სხვა მხრივ - დასავლეთი. ევროპა მიყვარს ძალიან.

I. სასმელი, ბოჰემური ცხოვრება და ყველაფერი ის, რაც წინა თაობების მხატვრებზე ვგზმენია და წაგვიკითხავს რამდენად აქტუალურია დღეს, ახალ თაობაში?

A. D. ცუდია, ეს სტერეოტიპი რომ არსებობს. ის, რომ ბოჰემური ცხოვრება ჰქონდათ – ფაქტია. მხატვრობა მაინც ყოველთვის ასოცირდებოდა ბოჰემასთან. მე, პირადად, სპორტულად და ჯანსაღად ვცოვრობ და არ მაქვს ამ ტიპის რომანტიკული დამოკიდებულება; არ ვთვლი, რომ მხატვარი აუცილებლად კიბის ქვეშ არაყს უნდა სვამდეს. ის, რა თქმა უნდა, გენიოსი იყო, ვინც კიბის ქვეშ ცხოვრობდა და ვერც შევედრები მე მას.

I. არის თქვენთვის ხელოვნება ერთგვარი მედიტაცია?

A. D. ნამდვილად არის. ხელოვნების გარეშე ვერ წარმომიდგენია ჩემი ცხოვრება.

I. მხატვრები, რომლებიც შთაგავიწყდნენ ან რომლებმაც გავლენა მოახდინეს თქვენზე...

A. D. ყოველთვის მინდა ხოლმე ჩემთვის საინტერესო ადამიანებისგან მოვისმინო პასუხი ამ კითხვაზე, მაგრამ როდესაც მე მისვამენ, ძალიან არ მიყვარს, რადგან არ ვიცი რა ვუპასუხო. ძალიან ბევრი მომდის თავში: ველასკესი, ფრენსის ბეკონი...

I. რას იტყვით მომავალ თაობაზე?

A. D. დღეს ხელსაყრელი გარემოა იმისათვის, რომ მიიღო ინსპირაცია, იმუშაო სხვადასხვა მიმართულებით და მიიღო შემოქმედებითი იმპულსები; მაგრამ, მეორე მხრივ, გულდასაწყვეტია, რომ ქვეყანაში არავის სცალია ხელოვნებისთვის. რთულია ასეთ დროს, ბოლომდე შენი საქმის ერთგული დარჩე. არ არსებობს ხელოვნების ბაზარი, რთულია, რეალიზებული იყო.

I. რამდენად ხშირად ანვობთ გამოფენებს?

A. D. არასოდეს ყოფილა ჩემი თვითმიზანი რაც შეიძლება მეტო გამოფენის მოწყობა. როდესაც შინაგანად ვარ მზად, ნამუშევრებიც მიგროვდება და ვხვდები, რომ ამით ჩემს სათქმელს ვიტყვი, მაშინ ვგეგმავ გამოფენებსაც. ასევე მაქვს ხოლმე შემოთავაზებები, მივიღო მონაწილეობა ჯგუფურ გამოფენებში. თუ ვხედავ თავს კონკრეტული გამოფენის კონტექსტში, სიამოვნებით ვთანხმდები.

I. რამდენად აქტუალურია პროტესტი თქვენს შემოქმედებაში?

A. D. პროტესტი ყოველთვის აქვს ხელოვანს. ჩემს შემთხვევაშიც ასეა; მაგრამ მე არ მიყვარს ბოლომდე გაშიფრული ხელოვნება, არ მომწონს, როდესაც ძალიან პირდაპირ და ღიად არის ნაჩვენები სათქმელი. მირჩევნია, ნახატმა დატოვოს რაღაც დასაფიქრებელი, რაც ნებისმიერ მნახველს ინტერპრეტაციის საშუალებას მისცემს.

I. ფერები...

A. D. არ მაქვს საყვარელი ფერი, მაგრამ თუ გადახედავთ ჩემს ნახატებს, უფრო ხშირად ლურჯს ვიყენებ. ესეც ხშირად იცვლება. არის პერიოდები, როდესაც აქტიურად ვხმარობ შავ ფერს...

I. რა უნდა გავაკეთოთ თითოეულმა ჩვენგანმა, რომ თბილისი უკეთესობისკენ შევცვალოთ?

A. D. ყველაზე კარგი იქნება, თუ თითოეული ჩვენგანი საკუთარ საქმეს გააკეთებს, მაღალ დონეზე და პროფესიონალურად. უნდა გავაცნობიეროთ, რომ საზოგადოების წევრები ვართ და საზოგადოების ფორმირებაში კონკრეტული ინდივიდის ფორმირებას აქვს ძალიან დიდი მნიშვნელობა. თუ გავაცნობიერებთ ამ პასუხისმგებლობას, ყველაფერი კარგად იქნება.

I. რა რჩევას მიცემდით ახალ თაობას?

A. D. არ გაითვალისწინოთ პირდაპირ არავის რჩევა, ნუ შეიქმნით კერპებს, იყავით გამბედავები და ნუ შეწყვეტთ ძიების პროცესს. >



ნატალია

ქუთათელაძე

მომღერალი

INTERVIEW.

ნატალია, როგორი ბავშვობა გქონდათ – ეპიზოდი რომელიც ყველაზე კარგად გახსენდებათ?

NATALIA KUTATELADZE.

ბავშვობა მქონდა ძალიან კარგი. მიუხედავად იმისა, რომ 1991 წლის თბილისში დავიბადე, ქალაქში არსებული

დაძაბული ვითარება არ მიგრძენია. იმ პერიოდში მამიდაჩემი სტამბულში ცხოვრობდა და წელიწადში ორჯერ მაინც ჩავდიოდით თურქეთში. ახალ წელს, ძირითადად, მასთან ვიყავით. ტრავმირებული ბავშვობა არ მქონია. 53-ე სკოლაში ვსწავლობდი. სკოლა ჩემი მეორე სახლი იყო, სადაც, სწავლასთან ერთად, ყველაზე კარგად ვერთობოდი. ძალიან მხიარული და სასიამოვნო ბავშვობა მქონდა. გავიხსენებ ისტორიას, რომელიც დღემდე ძვირფასია ჩემთვის – პატარა ვიყავი, ასაკი არ მახსოვს ზუსტად; ბებიამ ჩემ ნანის, დედაჩემ ეკას და ჯანსუდ კახიძეს ქუთაისში დაგეგმილი ჰქონდათ კონცერტი. გზაში გავჩერდით რესტორანთან, ბატონი ჯანსუდი მომიბრუნდა ხელში ამიყვანა და მითხრა „ბაბუ ეხლა მე შენ ისეთ მწვადს გაჭმევ, რომ მთელი ცხოვრება დაგამახსოვრდებაო“, მას შემდეგ ყოველ შეხვედრაზე მეკითხებოდა „ბაბუ როდის ვჭამოთ მწვადიო“. დღემდე ვეძებ იმ გემოს. საოცრად ლაღი და საინტერესო ბავშვობა მქონდა.

I. პროფესია – გენეტიკური, ჟანრი – განსხვავებული... რატომ აირჩიეთ საოპერო მიმართულება?

N. K. ჩემს გენეტიკას მხოლოდ ბრეგვაძეებს ვერ დავაბრალებ. მამაჩემის მხარეს, ქუთათელაძეებს, ანუ ბაბუას და მის ძმებს, გამორჩეული საოპერო მონაცემი ჰქონდათ. ძველ თაობას ახსოვს მათი სიმღერა. მამაჩემისგან ვიცი, რომ მათ დიდ თეატრში დარჩენასაც სთხოვდნენ, თუმცა ბაბუებს სცენაზე არასდროს უმღერიათ. ორივე მხრიდან ძლიერი გენი მაქვს. ბავშვობიდან საოპერო ხმა ნამდვილად არ მქონია. მისაღები გამოცდების დროს ინტუიციას ვენდე და გადაწყვეტილებაც ასე მივიღე. ჩავაბარე კონსერვატორიაში. მიხარია, რომ ჩემი არჩევანი ინტუიციას დაემთხვა და დღეს როგორც მეცო სოპრანო ვეუფლები ამ პროფესიას.

I. მომღერალი ნატალია რა ასაკიდან გახსოვთ?

N. K. მომღერლობას არ ვეძახი იმას, 6 წლის ასაკში, დედასთან ერთად, სცენაზე რომ ვიდექი. ნატალიას სიმღერა მახსოვს პატარაობიდან, სახლში, ოჯახურ გარემოში ვმღეროდი. ის შეგრძნება მახსოვს, როდესაც მრცხვენოდა სტუმრების წინაშე სიმღერის. ბრდასრულ ასაკში მივხვდი, რომ ეს ჩემი შემოსავლის წყაროა, ჰობია, პროფესიაა და თან ყველაზე სასიამოვნო პროცესია. მხოლოდ ამის შემდეგ გავხვდები საკუთარი თავისთვის მომღერალი მეწოდებინა.

I. შევიძლიათ, გავიხსენოთ თქვენ და თბილისის როდის დამეგობრდით?

N. K. თბილისთან დავმეგობრდი მაშინ, როდესაც გააზრებული ცხოვრება დავინწყე და პირველი დამოუკიდებელი ნაბიჯები გადავდგი. ჩემს მეგობრებთან ერთად ვცდილობ ისეთ ადგილას წავიდე, სადაც აქამდე



არ ვყოფილვართ. დავდივართ ძველ თბილისში, ვათვალიერებთ ძველ სადარბაზოებს. ქალაქის შეგრძნება თუ გინდა, ქუჩებში მარტომ უნდა გაიარო.

I. რამდენად ხშირად გინევთ უცხოეთში ყოფნა და თუ გქონიათ შემთხვევა, როდესაც, ნოსტალგია დაგუფლებიათ, თბილისის სუნი მოგნატრებიან?

N. K. უცხოეთში წასვლა ვფიქრობ, რომ ადამიანის ცნობიერებას ცვლის, გარდა იმისა, რომ ერთობი, აფასებ საკუთარ ქვეყანას. ბოლოს იტალიაში ვიყავი, ჩემი საყვარელი ქვეყანაა, ძალიან მომწონს მათი სამზარეულო... ვერონა, მილანი და ვენეცია დავათვალიერეთ. იტალია ვერდის ქვეყანაა და ამით უკვე ყველაფერია ნათქვამი ჩემთვის. ყველაზე დიდხანს ნიუ-იორკში ვიყავი, ერთი თვით. ნოსტალგიის განცდა ჯერ არ მქონია თბილისზე, დარწმუნებული ვარ, გარკვეულ დროს თუ გადავცდები, აუცილებლად ჩაირთვება ნოსტალგიის საათი. თბილისი ჩემი ქალაქია. >



I. როგორ იწყება ნატალია ქუთათელაძის დილა თბილისში?

N. K. არასტაბილური რეჟიმი მაქვს. დილით, გაღვიძებისთანავე, ვრთავ მუსიკას და პირველი, რასაც ვაკეთებ – ფანჯარაში ვიხედები. ჩემს ეზოში ლამაზი, ასაკოვანი ნაძვის ხე დგას. მასთან ერთად უკვე მეც გავიზარდე. მიყვარს ზამთრის თვეები, რადგან ლამაზი ხედი იშლება ჩემი ფანჯრიდან და დილა პოზიტიური ენერგიით იწყება, ამ ყველაფერს თოვლიც რომ ემატება, ბავშვობა მახსენდება.

I. ვინ არის თქვენი პირველი შემფასებელი?

N. K. ჩემი ოჯახის წევრები. პირველი შემფასებელი მაინც ნანია, ის ძალიან კრიტიკულია, მისი აზრი ყოველთვის მძაფრი, პირდაპირი და ობიექტურია. შემდეგ მოდის ეკა, დედაჩემი და, რა თქმა უნდა, მამაჩემის მხარე, რომლებიც ასევე კომპეტენტურები არიან. ნანის უფრო ვენდობით ყველანი. მისი ხედვა, გემოვნება და გამოცდილება ამის უფლებას აძლევს.

I. როგორ ფიქრობთ, რა უნდა გაკეთდეს ქალაქში, რომ თბილისი უკეთესობისკენ შეიცვალოს?

N. K. ხშირად მიფიქრია ამ საკითხზე, მაგრამ, ჩემდა სამწუხაროდ, ბოლოს უიმედობამდე მივდივარ. ზოგადად, პრობლემა გაუნათლებლობის გამო ჩნდება. გემოვნების დახვეწა, ინტელექტი და შინაგანი კულტურა - რატომღაც მგონია, რომ ამ ყველაფრის გამოსწორებით საზოგადოებაში მენტალური პრობლემა გადაიჭრება და თბილისიც უკეთესობისკენ შეიცვლება.

I. ფეხით სეირნობა თუ გიყვართ და რომელ ქუჩას გამოარჩევდით, რომელთანაც ყველაზე ბევრი მოგონება გაკავშირებთ?





N. K. განსაკუთრებულად მიყვარს გზა ჩემი სახლიდან 53-ე სკოლამდე – ბარნოვის ქუჩა. ყველაზე ხშირად სწორედ ამ ტერიტორიაზე მიწევს ფეხით სიარული, დავდივარ და მახსენდება ბავშვობის წლები, რომელსაც უკან ვეღარ ვაბრუნებ. დღეს კი ჩემი მეგობრების შვილებს ვასეირნებ იქ, სადაც ცოტა ხნის წინ ჩვენ ვთამაშობდით.

I. როგორ ფიქრობთ, წლების შემდეგ რას მოუყვებით თბილისზე საკუთარ შვილებს?

N. K. ხშირად მიფიქრია ამაზე. ალბათ, მოვუყვები ისტორიას ჩემს 7 ბავშვობის მეგობარზე. უკვე წლებია, ერთად მოვდივართ, თან მეზობლად ვცხოვრობთ. ჩვენთვის არ არსებობს დრო ან მიზეზი, იმისთვის, რომ ერთმანეთი ვერ ვნახოთ. ეს ურთიერთობები მნიშვნელოვანია. ჩემს ცნობიერებაში ამას თბილისი ექია.

I. საყვარელი ადგილი თუ გაქვთ თბილისში, სადაც მეგობრებთან ერთად ისვენებთ ხოლმე?

N. K. საინტერესო კითხვაა. განტვირთვის თვალსაზრისით ვაკის პარკი საუკეთესო ადგილია ჩემთვის, იქ სუფთა ჰაერი და ჯანსაღი გარემოა. ბოლო დროის ამოჩემებული ადგილი „პურპურია“. ყველაზე კარგად თავს მეგობრების წრეში ვგრძნობ და ვისვენებ.

I. სამომავლო გეგმები

N. K. საერთოდ, არ მიყვარს წინასწარ დაგეგმვა. ამ ეტაპზე ორიენტირებული ვარ ამერიკაში წასვლაზე. წელს ვამთავრებ კონსერვატორიას და სახელმწიფო გამოცდა მელოდება, რომელზეც ძალიან ვნერვიულობ. თუ ყველაფერი ისე წავიდა, როგორც საჭიროა, სწავლას ამერიკაში, ჯულიარდის სკოლაში გავაგრძელებ. >



ბიზნესი პიკაძე

სპორტსმენი

INTERVIEW. გიგა, როგორი ბავშვობა გქონდათ – ეპიზოდი, რომელიც ყველაზე ვარგად გახსენდებათ?
GIGA CHIKADZE. 4 წლიდან ვვარჯიშობ. შემოძლია ვთქვა, რომ ჩემი ბავშვობაც, ძირითადად, სპორტს უკავშირდება. ყველაზე კარგად საზღვარგარეთ მოგზაურობა და სხვადასხვა შეჯიბრში მონაწილეობა მახსენდება. განსაკუთრებული სიამოვნებით ვიხსენებ თბილისის აეროპორტს, იქ შეკრებილ მეგობრებს და მიღებული მედლისთვის შეძახილებს.

ლ. შეგიძლიათ გაიხსენოთ თქვენ და თბილისის როდის დაემეგობრდით?

გ. CH. თბილისში დავიბადე. როდის დავმეგობრდით, რთული სათქმელია, ალბათ ძალიან დიდი ხნის წინ. პუშკინის ქუჩაზე გავიზარდე, ვსწავლობდი პირველ სკოლაში. შესაბამისად, მთელი ჩემი ბავშვობა და ცხოვრება ძველ თბილისს უკავშირდება. მიყვარს ჩემი ქალაქი.

ლ. თქვენი საქმიანობის შესახებ და პროექტის – „ქალების ძალადობის წინააღმდეგ“ – შესახებ უამბეთ მკითხველს.

გ. CH. მიხარია, რომ შესაძლებლობა მაქვს, ოჯახური ძალადობის წინააღმდეგ ბრძოლაში ჩემი წვლილი შევიტანო. ეს პროექტი განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ჩვენი ქვეყნისთვის, რადგან გასულ წელს ოჯახური ძალადობის ნიადაგზე 20-ზე მეტი ქალბატონი მოკლეს. ჩვენ, სპორტსმენები, ქვეყნის მასშტაბით ახალგაზრდებს ვხვდებით, ვესაუბრებით ამ პრობლემაზე და ვუხსნით, რომ ეს, დანაშაულთან ერთად, უღირსი საქციელია. სიმართლე რომ გითხრათ, რეგიონებში ტრენინგების შემდეგ უფრო ხვდები, რომ საზოგადოებაში ეს პრობლემა მართლაც ძალიან მწვავედ დგას. ამიტომ ძალიან მნიშვნელოვანია, არსებობდეს მსგავსი პროექტები და ყველამ საკუთარი წვლილი შევიტანოთ ოჯახური ძალადობის წინააღმდეგ ბრძოლაში.

ლ. ხშირად გინწევთ უცხოეთში ყოფნა, როგორი პარალელის გავლება შეგიძლიათ თბილისსა და სხვა ქალაქებს შორის?

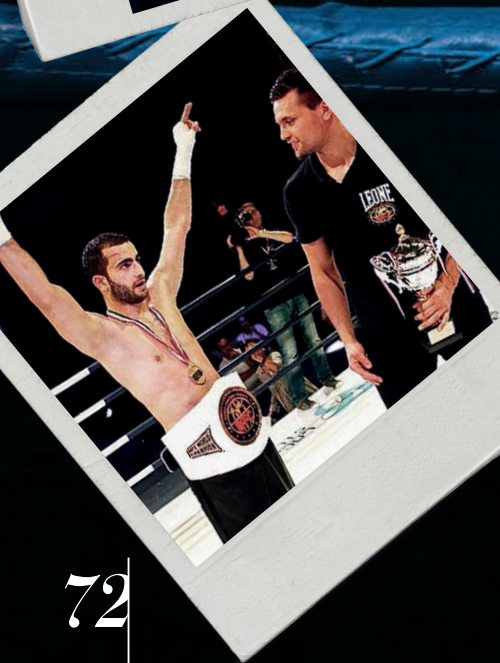
გ. CH. პარალელის გავლება ძალიან რთულია. თბილისი სახლია, სხვა ქალაქები დროებითი საცხოვრებელი. თბილისს უკავშირდება ჩემი ბავშვობა, მეგობრები, ოჯახი... ყველაფერი. ამას თავი რომ დავანებოთ, ვფიქრობ თბილისი უკვე ბევრ ევროპულ ქალაქს ჯობს. ერთს ვისურვებდი – ძალიან მინდა, თბილისში სოციალური ფონი გაუმჯობესდეს და ხალხმა უკეთესად იცხოვროს.

ლ. როგორ ფიქრობთ, რა უნდა გააკეთოს თითოეულმა ჩვენგანმა იმისათვის, რომ თბილისი უკეთესობისკენ შეიცვალოს და რას აკეთებთ თქვენ ამისთვის?

გ. CH. ვფიქრობ, ყველამ საკუთარი საქმე უნდა აკეთოს.

ლ. წლების შემდეგ რას მოუყვებით თბილისზე საკუთარ შვილებს?

გ. CH. თბილისზე მოსაყოლი ძალიან ბევრია, მაგრამ, ვფიქრობ, სათქმელი მათაც ექნებათ. რაც ნიტა დაიბადა, მას შემდეგ ამსტერდამში მიწვევა ვარჯიში, ნიტა და თამუნაც იქ ცხოვრობდნენ, თუმცა თბილისთან კავშირი არ გაგვიწყვეტია. ხშირად ჩამოვდივართ. ახლა საცხოვრებლად ამერიკაში გადავდივართ. მიუხედავად ძალიან დიდი მანძილისა, თბილისში ხშირად ჩამოსვლას მაინც მოვახერხებთ. მით უმეტეს, რომ მინდა საქართველოში ამ სპორტის განვითარებაში ჩემი მოკრძალებული წვლილი შევიტანო და იმ ტურნირის მსგავსი, რომელიც შარშან ივლისში ჩავატარე, კიდევ დავგეგმო.





I. როგორია თქვენი სამომავლო გეგმები?

G. CH. ახლა ჩემს ცხოვრებაში ახალი ეტაპი იწყება. 2014 წელს ამერიკის სხვადასხვა შტატიდან მივიღე ძალიან მომხიბვლელი შემოთავაზებები. სასურველი წინადადების ასარჩევად ორჯერ მომიწია ამერიკაში ჩასვლა. საბოლოოდ გადავწყვიტე, სპორტული კარიერა ლოს ანჯელესში გავაგრძელო. თებერვალში ამერიკაში ოჯახთან ერთად მივემგზავრები.

I. ყველაზე მეტად რა სირთულეებია დღეს თქვენი სპორტის სახეობაში საქართველოში?

G. CH. პრობლემა ბევრია, მაგრამ კარგია, რომ არის ნება, ვითარება გამოსწორდეს. დღეს ახალგაზრდებს არ აქვთ შესაძლებლობა, ივარჯიშონ შესაბამისი სტანდარტების დარბაზებში. არის კარგი მწვრთნელის დეფიციტიც. პირადად მე მხოლოდ რამდენიმე პროფესიონალის დასახელება შემიძლია, მაგალითად: პაატა ჭელიძე, ლევან როგავა, გიორგი კვარაცხელია. ისინი კონტაქტურ კარატეში ამზადებენ სპორტსმენებს. აქვე უნდა აღვნიშნო, რომ სპორტის ეს სახეობა კიკბოქსიორისთვის მომზადების კარგი ნიადაგია. იმის გამო, რომ დღეს საქართველოში ხშირად არ ტარდება ტურნირები, ვფიქრობ, ძალიან მნიშვნელოვანია, ახალგაზრდა სპორტსმენებს მიეცეთ შანსი, მიიღონ მონაწილეობა ტურნირებში ქვეყნის ფარგლებს გარეთ. ეს არ არის მხოლოდ სახელმწიფოს ვალდებულება, კეთილი ნება შესაძლოა, ბიზნესმენებმა გამოხატონ და მათთვის უმნიშვნელო თანხით დააწყებ სპორტსმენს დიდი კარიერის კარი გაუღონ.

I. რა რჩევას მისცემდით დამწყებ სპორტსმენებს?

G. CH. მე ვიცი რამდენი წინააღმდეგობა და პრობლემა ყველა ეტაპზე. ჩემი რჩევა იქნება, არ დანებდნენ და საკუთარი შესაძლებლობების მაქსიმუმი გამოიყენონ. მე მჯერა, რომ შრომა, ადრე თუ გვიან, აუცილებლად ფასდება! >

თაკო

დოლაბერიძე

ივანთ
მენაჯერი

კრეატივი ჟოლოს
სოუსით



როსტბივ
სალათი ტკბილი
ჩილის სოუსით

INTERVIEW. თაკო, რამდენი ხანია, რაც „აკადემიაში“ ხართ და როგორ მოხვდით საერთოდ ამ სფეროში? **TAKO DOLA-BERIDZE.** იანვარში გახდა ერთი წელი. ამ სფეროში კი – 20 წელია, თითქმის. „აკადემიას“ რაც შეეხება, მივიღე შემოთავაზება ადამიანისგან, რომელიც

გეგმავდა ამ ტერიტორიაზე ობიექტის გახსნას. გავცვალეთ მოსაზრებები, მომეწონა იდეა და ასე გაიხსნა ეს ადგილი, რომელიც ძალიან მიყვარს და მომწონს.

I. დღეს საკმაოდ მოდურად ითვლება რესტორნის თუ კაფის პრომოუშენზე მუშაობა. რა არის ამის მიზეზი, თქვენი აზრით?

T. D. ჩემი შემთხვევა განსხვავდება. უბრალოდ, ისე აეწყო ჩემი ცხოვრება, რომ შევისწავლე ეს ბიზნესი და შემეყვარა. ჩემი აზრით, თუ არ გაქვს სიყვარული იმ საქმის მიმართ, რომელსაც აკეთებ, არაფერი გამოვა. მოდური, ალბათ, იმიტომ გახდა, რომ ეს არის ადგილი, სადაც იკრიბება ბევრი საინტერესო, სხვადასხვა სფეროში მოღვაწე ადამიანი, არის სასიამოვნო გარემო... იქნებ ბევრ ახალ მეგობარს. მე, მაგალითად, ძალიან ბევრი მეგობარი შევიძინე. ეს ადამიანები თავიდან „აკადემიის“ რიგითი კლიენტები იყვნენ.

I. რამდენად მკაცრი ხართ თანამშრომლების მიმართ?

T. D. ზოგადად, ვთვლი, რომ მკაცრი არ ვარ. შეცდომა ყველას მოგვდის, მაგრამ, მთავარია, ეს გამიზნულად არ გააკეთო.

I. თქვენი აზრით, საქართველოში რა არის მთავარი პრობლემა თქვენს სფეროში?

T. D. რა თქმა უნდა, მომსახურების საკითხი. მთავარი მიზეზი კი ის არის, რომ არ არსებობს სკოლა, საიდანაც შეგიძლია აიყვანო კადრები. ვგულისხმობ როგორც მიმტანებს, ისე ბარმენებს. მეც თვითნასწავლი ვარ, რადგან განათლება არ მაქვს ამ სფეროში. ზოგადად, სერვისმენეჯერებიც ძალიან ცოტანი არიან ქალაქში. ჩვენთან არა, რადგან ძალიან ვცდილობთ, მაგრამ ასევე დიდი პრობლემაა ღიმილი. ვიბრძოლეთ და მივალწიეთ იმას, რომ მიმტანი ღიმილით ხვდებოდეს სტუმრებს. კლიენტმა ისე არ უნდა იგრძნოს თავი, თითქოს მიმტანის ვალი აქვს. სულ მეუბნებიან, რომ ძალიან კარგი გუნდი გყავს.

I. რამდენად ჩართული ხართ „აკადემიის“ ცხოვრებაში?

T. D. ჩართული ვარ ყველაფერში, იქნება ეს პროდუქტების მოტანა, კერძების მომზადება, დაგემოვნება თუ შემადგენლობის შესწავლა. თავადაც გურმანი ვარ და ეს პროცესი მსიამოვნებს. მიყვარს კარგი საკვები და სიახლეები. ძალიან ხშირად ვცვლი მენიუს.

I. თავად თუ გეხერხებათ კერძების მომზადება?

T. D. სიმართლე გითხრათ, ნაკლებად მაქვს ამის დრო, მაგრამ იშვიათი გამონათებები მაქვს ხოლმე. განსაკუთრებით მიყვარს ახალი რეცეპტებით საკვების მომზადება.



I. თავო, სად მიერთმევთ ხოლმე თბილისში? გარდა „აკადემიისა“, რომელია თქვენი საყვარელი ადგილი?

T. D. ხშირ შემთხვევაში სამსახურში ვარ და აქ მივირთმევ, მაგრამ მიყვარს, როდესაც ახალი ადგილები იხსნება და ყოველთვის ვსტუმრობ ხოლმე მათ, ვაგემოვნებ იქაურ სამზარეულოს. ძალიან მიყვარს სუში, ამიტომ, ძირითადად, იმ ადგილებს ვსტუმრობ, სადაც ახალ და გემრიელ სუშის სთავაზობენ სტუმრებს.

I. ძირითადი მიზეზები, რატომ უნდა ვესტუმროთ „აკადემიას“?

T. D. მრავალფეროვანი მენიუ და სასიამოვნო გარემო.

I. ვთანხმებით მოსაზრებას, რომ კლიენტი ყოველთვის მართალია?

T. D. რა თქმა უნდა, ვთანხმები. ჩვენ ვზრუნავთ სტუმრებზე და ვცდილობთ, მათ სასიამოვნო გარემო შევუქმნათ ყველა კუთხით. კლიენტის ყველა შენიშვნა უნდა იყოს გათვალისწინებული.

I. გაქვთ რაიმე ისეთი მენიუში, რისი დაგემოვნებაც მხოლოდ თქვენთან არის შესაძლებელი?

T. D. გვაქვს თევზის ძალიან მრავალფეროვანი არჩევანი. ისე მომზადებული დორადაო ფრი, როგორც ჩვენთან არის, მე არსად მინახავს. ზოგადად, იმ ინგრედიენტებს ვიყენებთ, რისი გამოყენების საშუალებასაც ბაზარი გვაძლევს.

I. რაიმე სიახლეები თუ იგეგმება „აკადემიაში“ ახალი წლიდან?

T. D. ჩვენ გვაქვს ძალიან ლამაზი ეზო; გაზაფხულიდან ვაპირებთ, გარე ვერანდის დიზაინის შეცვლას და ახალი მენიუს პრეზენტაციას.

I. თქვენთან ყოველთვის დადებითი აურაა, როგორ ახერხებთ ამის შენარჩუნებას?

T. D. ყოველთვის ვცდილობთ, ჩვენს სტუმრებს მაქსიმალური კომფორტი შევუქმნათ და დადებითად დავმუხტოთ ისინი, დავხვდეთ ღიმილით და მოვემსახუროთ მაღალ დონეზე. უკვე ვიცი, რომელ სტუმარს რა უყვარს, რას მიირთმევს, რა არ მოსწონს.

I. თქვენი აზრით, რა უნდა გააკეთოს თითოეულმა ჩვენგანმა, რომ თბილისის უკეთესობისკენ შეიცვალოს?

T. D. უნდა ვისწავლოთ სწორად მოქცევა. როდესაც მივდივართ რესტორანსა თუ კლუბში, გარეთ უნდა დავტოვოთ ჩვენი პრობლემა და თავს არ მოვახვიოთ სხვას. მე, პირადად, ასე ვიქცევი; ვცდილობ, ჩემი ყველა პრობლემა თუ საზრუნავი სახლში დავტოვო და ისე მოვიდე სამსახურში. ალბათ, ჩვენც მივაღწიოთ ამ ეტაპამდე... და, რა თქმა უნდა, ერთმანეთს უნდა გავუღიმიოთ ხშირად. >

ჭარხლის
სალატი
მოცარელათი
და პესტოს
სოუსით



ტაილანდური
სალატი მღვის
პროდუქტებით

ბიორბი

ოსსაჰა

შეფ-მზარეული

INTERVIEW. გიორგი, რამდენი ხანია, რაც ამ სფეროში მოღვაწეობთ და როგორ მიიღეთ გადამწყვეტილება, შეფ-მზარეული გამხდარიყავით?

GEORGE IOSAVA. როგორი გასაკვირიც არ უნდა იყოს პროფესიით იურისტი ვარ; მაგრამ ყოველთვის მინდოდა, რომელიმე შემოქმედებით სფეროსთან დამეკავშირებინა ცხოვრება. 27 წლის ვიქნებოდი, როდესაც კულინარიით დავინტერესდი და იმ დროისთვის არსებული ყველა შესაბამისი კურსი გავიარე. მიმუშავია თბილისის თითქმის ყველა რესტორანსა თუ კაფეში. დაახლოებით ათი წელია, რაც ამ სფეროში ვარ.

I. დღეს, გარდა იმისა, რომ შეფ-მზარეული ბრძანდებით, ასევე საქართველოს კულინარიის აკადემიაში მომავალ მზარეულებს ამზადებთ. რამდენად დიდია მოთხოვნა და რას იტყვით მომავალ თაობაზე?

G. I. მოთხოვნა ძალიან დიდია! არაჩვეულებრივი მომავალი თაობა მოდის. ძალიან მონდომებულები არიან. თან თბილისში ბევრი ახალი რესტორანი თუ კაფე იხსნება და დასაქმების დიდ შანსსაც ხედავენ სტუდენტები. მთავარი, რაც მახარებს ის არის, რომ ასაკოვანი მსურველებიც არიან, ანუ ჩამოყალიბებულები ადამიანები, რომლებმაც უკვე ბუსტად იციან რა უნდათ. ჩემზე უფროსი ასაკის სტუდენტებიც მყავს.

I. რამდენად მკაცრი ხართ მათთან?

G. I. მინახავს ძალიან მკაცრი შეფ მზარეულები, რომლებიც გამუდმებით ყვირიან პრაქტიკული სამუშაოების დროს, მაგრამ დამერწმუნეთ, ეს არანაირ შედეგს არ იძლევა. მე სხვა ტაქტიკით ვმუშაობ; საკმაოდ მეგობრული დამოკიდებულება მაქვს სტუდენტებთან და სიამოვნებას ვიღებ ამ პროცესისგან.

I. გიორგი, თავად თუ ხართ გურმანი?

G. I. ამ სიტყვას პირდაპირი, ფრანგული მნიშვნელობით თუ მივუდგებით, გურმანად ვერ ჩავთვლი თავს. ჩვენ არ გვაქვს ის ინგრედიენტები და პროდუქტები, რაც ნამდვილ გურმანებს უყვართ და რასაც ისინი მიირთმევენ.

I. გაქვთ რაღე გამორჩეული კერძი, რომლის მომზადებაც გიყვართ?

G. I. ვერ გამოვარჩევ ვერცერთს. ყველაზე საინტერესო ჩემთვის ახალ მენიუმე მუშაობის შემოქმედებითი და სასიამოვნო პროცესია.

I. არის რაიმე, რასაც არასოდეს მიირთმევთ?

G. I. ძაღლის ხორცი. ალბათ, ეს ერთადერთია, რასაც არასოდეს შევჭამ.

I. საქართველოში ყველაზე მეტად რა პრობლემებია თქვენს სფეროში? რა უნდა შეიცვალოს?

G. I. უმთავრესი პრობლემა არის ნედლეული. არ გამოვირჩევით მრავალფეროვანი პროდუქტებით და, რა თქმა უნდა, სუსტი სოფლის მეურნეობა. თუ არ იქნება ჯანსაღი პროდუქტი, ჩვენ ფიზიკურად ვერ შევძლებთ გემრიელი და ჯანსაღი საკვების დამზადებას. დიდი იმედი მაქვს, ამ სფეროს მიხედვით და დალაგდება ყველაფერი.

I. რამდენი დროა საჭირო, რომ მსურველმა შეისწავლოს თქვენი პროფესია და ჩამოყალიბდეს როგორც შეფ მზარეული?





G. I. ეს საკმაოდ ინდივიდუალური საკითხია. ზოგმა შეიძლება ერთ წელში აითვისოს ყველაფერი, ზოგს მეტი დრო სჭირდება. მნიშვნელოვანია, რამდენად პროფესიონალ შეფ მზარეულთან სწავლობ, რომ კარგად მოხდეს ტექნიკურ საკითხებზე დაკვირვება, მაგრამ ყველაზე მნიშვნელოვანი მაინც პრაქტიკაა.

I. ვთანხმებით მოსაზრებას, რომ მამაკაცები ქალბატონებზე გემრიელ საჭმელს ამზადებენ?

G. I. არა, ამ მოსაზრებას ვერ დავეთანხმები. უბრალოდ, ჩვენი საქმე საკმაოდ მძიმე და შრომატევადია; შესაძლოა აქედან მოდის ეს მითი. წარმოიდგინეთ, ხშირად 12 საათი გვინევს ფეხზე დგომა და კერძების მზადება. ამიტომ რთულია, ამას გაუძლო. თორემ გემოვნება და ხელი ნამდვილად არ განსხვავდება ქალბატონებსა და მამაკაცებს შორის.

I. რას ურჩევდით დამწყებ მზარეულებს?

G. I. დაფიქრდნენ კარგად, სანამ მიიღებენ გადაწყვეტილებას. გამომდინარე იქიდან, რომ ძალიან მომრავლდნენ ამ სფეროს წარმომადგენლები, კონკურენციამაც მოიმატა, მაგრამ ეს კარგია, სულ სიახლეების ძიებაში ხარ და მოდუნების საშუალებაც ნაკლებია. მნიშვნელოვანი ფაქტორია შრომისმოყვარეობა. **I**

DOIT VITA



ნინო ვერხვიშვილი
ლიანა ნიპოლაშვილი
ექიმი-ფსიქოთერაპევტები
ფსიქოთერაპიისა და პირთუნული
ზრდის ცენტრი „სტიმული“



E

ცვლილებები იწყება აქ და ამჟამად, ყველაფერი თქვენს ხელშია. რამდენად იცით რა უნდა გააკეთოთ იმისათვის, რომ ეს წელი წარმატებული იყოს თქვენთვის და რას აკეთებთ ამისათვის?

ძალიან ხშირად ადამიანები გეგმავენ გარკვეულ ნაბიჯებს, ისახავენ მიზნებს და ამ ყველაფრის დაწყებას აპირებენ ორშაბათიდან, თვის პირველი რიცხვიდან, ახალი წლიდან... ასე გადის უამრავი დრო და ადამიანებს ხშირად იმედი უცრუვდებათ, რადგან იმ დღეს, როდესაც ახალი, წარმატებული ცხოვრება უნდა დაეწყოს. მათ ან არ სცალიათ ან ცუდი ამინდია, ან სულაც ავიწყდებათ, რომ მათ ეს დაგეგმილი ჰქონდათ.

გთავაზობთ რამდენიმე რეკომენდაციას, რომელიც ხელს შეუწყობს თქვენს წარმატებას. ეს რეკომენდაციები გათვლილია იმ ადამიანებზე რომლებსაც აქვთ უნარი, შესაძლებლობა, რესურსები და საკმარისი ენერჯია ამ ყველაფრის შესასრულებლად. თუმცა ადამიანთა გარკვეული ნაწილი, მიუხედავად მრავალი მცდელობისა, მაინც ვერ იღებს სასურველ შედეგს. ამ შემთხვევაში რეკომენდებულია, მიმართოთ ფსიქოკონსულტანტს ან ფსიქოთერაპევტს, რომელიც დაგეხმარებათ წარმატების გზაზე არსებული შეფერხებების აღმოჩენასა და მოშორებაში, სასიცოცხლო ენერჯიის აღდგენასა და წარმატებული სტრატეგიების ჩამოყალიბებაში.

1

სიცარიელის კანონი

რომლის თანახმად უნდა გავათავისუფლოთ ადგილი სიახლეებისათვის: თუ გჭირდებათ ახალი ფეხსაცმელი, გადაადგეთ ძველი, თუ გჭირდებათ ახალი ტანისამოსი – დაალაგეთ კარადა. ძველი სტერეოტიპებით ახალ ცხოვრებას ვერ ააწყობთ, შესაბამისად, მათ ნაწილს უნდა დაემშვიდობოთ.

- 30 გავსე ჩვევა, რომელზეგაც ღირს უარის თქმა:** 1) იმისი მოთმენა, რაც არ მოგწონთ; 2) ურთიერთობა ადამიანებთან, რომლებიც ანგრევენ თქვენს თვითშეფასებას; 3) იმაზე ფიქრი, რას იტყვიან სხვები; 4) ყველაფრის გაკონტროლების სურვილი; 5) დინების მიმართულებით ცურვა და მარტივი გზები; 6) თქვენი გრძნობებისა და ამრების დამალვა; 7) რისკის შიში; 8) ფიქრი მხოლოდ სხვის გრძნობებზე და საკუთარს უგულებელყოფა; 9) სურვილი, ყველას მოეწონოთ; 10) შშობლებისა და ახლობლების დავიწყება; 11) თავისუფალი დროის ოთხ კვადელში გატარება; 12) დაგვიანება; 13) საკუთარი თავის განკითხვა; 14) შეცდომის შიში; 15) „არ შემიძლიას“ თქმა; 16) საკუთარი თავის სხვებთან შედარება; 17) წარსულზე ჩაიკვლევა; 18) მხოლოდ მომავალზე ფიქრი; 19) ცხოვრებაზე წუნენი; 20) წყენა; 21) უსარგებლო ნივთების ყიდვა და შენახვა; 22) ყველაფრის თავად მოგვარება; 23) პერფექციონიზმი – ყველაფერში სრულყოფილებისაკენ სწრაფვა; 24) პასუხისმგებლობის თავიდან არიდება; 25) ისეთი პირების მიცემა, რომელსაც ვერ შეასრულებთ; 26) ცუდზე ფიქრი; 27) მორიდებულობა; 28) ძველი შეცდომების გამეორება; 29) შურიანობა; 30) მოღუშულობა.

ცირკულაციის კანონი

როდესაც თქვენგან

უშვებთ იმას, რაც გაქვთ, შესაძლებელი ხდება, მიიღოთ ის, რაც გსურთ. იყავით ამისათვის მზად!



შამპანური
Armand de Brignac
Brut Rose
Ace of Spades
1.5L

შემოქმედებითობის კანონი

ადამიანი აღწევს წარმატებას ინტუიციის, წარმოსახვის და აზროვნების ენერგიით. ყველას აქვს ენერჯის გარკვეული რაოდენობა. თუ ადამიანი მიმართავს საკუთარ ენერჯის დიდ რაოდენობას წარმატების მისაღწევად, წარმატება გარდაუვალი ხდება. სამშუხაროდ, ხშირად ადამიანები უფრო მეტ ენერჯიასა და დროს ხარჯავენ საკუთარ შეცდომებსა და არასწორ ნაბიჯებზე ფიქრში, რაც მათ არანაირ შედეგს არ აძლევს, შედეგად იმედი უცრუდებათ და ნებდებათ. თომას ედისონმა ელექტრონული ნათურა შექმნა ათი ათასი წარუმატებელი ცდის შემდეგ. ის არ ცვლიდა მიზანს და არ დარღობდა მორიგი წარუმატებელი ცდის გამო, ის ცვლიდა მეთოდს და საბოლოოდ შედეგი მიიღო. ჟურნალისტთან ინტერვიუს დროს მან თქვა: „მე არ მქონდა ათი ათასი წარუმატებელი მცდელობა, მე უბრალოდ აღმოვაჩინე ათი ათასი გზა, თუ როგორ არ უნდა გავაკეთო ნათურა“.

წარმოსახვის კანონი

პირველ რიგში, უნდა წარმოიდგინოთ თქვენი წარმატება, შემდეგ აღწეროთ იგი და არავის აჩვენოთ, იმ ადამიანის გარდა, ვისაც ენდობით. მოათავსეთ ეს ფურცელი თვალსაჩინო ადგილას და ხშირად გადაიკითხეთ. რისთვის არის ეს აუცილებელი? წარმოსახვაზე პასუხს აგებს ადამიანის ქვეცნობიერი, რომელიც არის ყველა რესურსისა და უნარის მატარებელი. მომავალი წარმატების წარმოდგენით დაკვეთას აძლევთ ქვეცნობიერს და ის კი ააქტიურებს თქვენს რესურსებს სასურველის მისაღწევად. შეგიძლიათ ასევე შექმნათ მიზნების დაფა, რომელზეც ჩამოწერილი იქნება ყველა ის პატარა მიზანი, რომელიც დიდ წარმატებასთან მიიყვანს. ამ დაფის შექმნისას მაქსიმალურად შემოქმედებითი იყავით, გამოიყენეთ მიზმიდევლი ფერები, გააფორმეთ ნახატებით და სურათებით ინტერნეტიდან ან ჟურნალებიდან. ჩამოკიდეთ თქვენს საძინებელში.

პატიების კანონი

პატიებას დიდი ძალა აქვს. როდესაც

გულწრფელად აპატიებთ, თქვენი ცხოვრება შეიძლება გარდინალურად შეიცვალოს, შეიძლება პოზიტიური ცვლილებები მიიღოთ და გახდეთ უფრო ბედნიერი. აპატიო – ნიშნავს გაათავისუფლო გული, სხეული, სული და ცხოვრება წყნისაგან. პატიების შემდეგ ადამიანი წვევს იმაზე ფიქრს, რომ ცუდად მოექცნენ, რომ ცხოვრება უსამართლო და მას არ აფასებენ. გამოცდილება გვაჩვენებს, რომ ადამიანების უმრავლესობისათვის წყნის გაშვება არცთუ ისე ადვილია, ზოგი კი პირიქით, ეჭიდება წყნას. ასეთ ადამიანებს უნდათ დამნაშავეს დასჯა და სამაგიეროს გადახდაზე ფიქრობენ, მაგრამ ამაზე ფიქრი ისევ მათ აზიანებს. პატიებისას ადამიანი უმტკიცებს საკუთარ თავს და გარშემომყოფებს, რომ ყველას შეუძლია შეცდომის დაშვება და მიუხედავად ამისა, სიყვარულის ღირსი მაინც არის. ხშირად გვიჩნდება კითხვა – როგორ შეიცვლება ურთიერთობა პატიების შემდეგ? რა თქმა უნდა, კარგი იქნება, თუ ადამიანი პატიების შემდეგ მიხვდება, რა დააშავა და უკეთესობისკენ შეიცვლება; თუმცა გახსოვდეთ, თქვენ, პირველ რიგში, საკუთარი თავისათვის აკეთებთ ამას და არა სხვებისათვის. წყნის ტვირთის გაშვებით თქვენ ათავისუფლებთ ადგილს კანმრთელობისათვის, ბედნიერებისათვის, ენერჯიისა და წარმატებისათვის!



კანონი „აქ და აქჟამად“

გახსოვდეთ, რომ წარსული უკვე იყო, ხოლო მომავალი ჯერ არ დამდგარა. ერთადერთი ხელშესახები რამ – ეს არის აწმყო, არსებული მომენტი. საყვარელ ადამიანთან ურთიერთობის დროს ყურადღება მიაქციეთ იმას, თუ როგორ იქცევით – რამდენად რეაგირებთ რეალურად იმაზე, თუ როგორ იქცევა თქვენი პარტნიორი ამჟამად? წარსული უკვე მოხდა და თქვენს ხელშია მხოლოდ აწმყო, აწმყოდან გამომდინარე კი – მომავალი. ასე რომ, დატკბით მომენტით და იგრძენით ამ კანონის ძალა. ისე, გიფიქრიათ იმაზე, რომ თქვენმა ერთმა სიტყვამ შეიძლება თქვენი რჩეული მთელი დღე გადამებული და ბედნიერი ატაროს?



რაც შეეხება ფინანსებს

განსაზღვრეთ თქვენი მიზანი – რას გააკეთებდით საკმარისი მატერიალური კეთილდღეობა რომ გქონოდათ. ამისთვის აუცილებელია, კარგად აუხსნათ თქვენს ქვეცნობიერს, რომ ეს არის ის, რაც თქვენ ნამდვილად გკირდებათ. გამოიყენეთ მე-3 და მე-4 კანონი. ზოგჯერ ადამიანებს ქვეცნობიერში აქვთ გარკვეული ხელისშემშლელი რწმენა-წარმოდგენები, რომლებიც ხელს უშლის მას ფინანსური კეთილდღეობის მიღწევაში. მაგალითად, თუ თქვენ თვლით, რომ „ფული ხელის ჭკუკია“ ან „ბევრ ფულს უბედურება მოაქვს“, თქვენი ქვეცნობიერი, როგორც თქვენი ყველაზე დიდი მეგობარი, ყველაფერს გააკეთებს იმისთვის, რომ ფული არ გქონდეთ და ყველაწიერ საშუალებას გამოიყენებს. ალბათ, მიხვდით, რატომ. ამ ტიპის ხელისშემშლელი რწმენა-წარმოდგენებისგან გათავისუფლება კვალიფიციურ ფსიქოთერაპევტთან ვიზიტის შედეგად ხდება. აიღეთ ღრინტაცია იმაზე, რაში დახარჯავთ ამ ფულს და იმაზე, რომ თქვენ ამით ნამდვილად მიიღებთ გმაცოფილებასა და სიამოვნებას, რათა არ დაემსგავსოთ იმ ადამიანებს, რომლებსაც ბევრი ფული აქვთ და ამ რესურსს თავიანთ საკეთილდღეოდ ვერ იყენებენ. გახსოვდეთ, ფული არის არა მიზანი, არამედ საშუალება უფრო დიდი მიზნების მისაღწევად!



WHERE'D YOU GO, BERNADETTE

Maria Semple



ბერნადეტე ფოქსს ურთიერთ-საინიანაღმდეგო

რეპუტაცია აქვს. ერთი მხრივ გენიალური დიზაინერია, ერთ-ერთი ყველაზე პრესტიჟული არქიტექტურული პრემიის ლაურეატი; მეორე მხრივ კი ჩაკეტილი პიროვნება, რომელიც თითქმის არ გამოდის სახლიდან. ამასთან, კომპიუტერული გენიოსის ცოლი და თხუთმეტი წლის ქალიშვილის დედაა. ყველაფერი იწყება მაშინ, როდესაც ბი რვა კლასის წარმატებულად დასრულებებისათვის საჩუქარს, ოჯახთან ერთად ანტარქტიდაში მოგზაურობას ითხოვს. ყველაფერი შზად არის, გამგზავრებამდე ერთი დღე დარჩა. ბერნადეტე უკვალოდ ქრება. მას არავინ ეძებს, გარდა ქალიშვილისა. ოფიციალური დოკუმენტები, სხვისი ელექტრონული წერილები, FBI-ის საიდუმლო მიმოწერა – ეს ყველაფერი გარკვეულ რთულ თამაშობს ბის მიერ დედის ძიებაში. ახლა ქალიშვილს ერთი მიზანი აქვს – გაარკვიოს, რა დამართა მის ვესცენტრიულ დედას.

BARONESS

Hannah Rothschild

ეს არის დიდი მოგზაურობა ჯამის სამყაროში, ისტორია როტშილდების შესახებ. მე-20 საუკუნის უმდიდრეს ქალს, ბარონესს ნიკი როტშილდს ყველაფერი აქვს ბედნიერებისთვის: ოჯახი, შვილები, სიმპათიური ქმარი, სიმდიდრე... მაგრამ მოულოდნელად ხვდება ჯამის გენიოსს, თელონიუს მონკს. ქალი შორდება ქმარს და მიჰყვება მუსიკოსს. ბარონესს რეპუტაცია დღითი-დღე ფუჭდება... მისი სკანდალური რომანი ჯამზეთთან სიცოცხლის ბოლომდე გაგრძელდა... მეორე მსოფლიო ომი, აფრიკული ბრძოლის ველები, ჰოლოკოსტის საფრთხე, ნიუ-იორკის ბოქმური გარემო 50-იან წლებში და ჯამი, ჯამი, ჯამი...



BE THE MIRACLE

Regina Brett

გსურთ დაინებოთ თვენებას თავი? გსურთ

მსოფლიო უკეთესობისკენ შეიცვალოს? გსურთ ნახოთ საოცრება? რაღას ვლით? რატომ არ ხართ თქვენ თვითონ საოცრება? ამ გამოწვევას ავტორი მკითხველს წიგნის მეშვეობით უგზავნის, რომელიც მოგვითხრობს სხვადასხვა შთამაგონებელ ისტორიას. მისი გმირები ჩვეულებრივი ადამიანები არიან, რომლებიც ადტაცებას ნამდვილად იმსახურებენ. ყველა ისტორია გაკვეთილია მკითხველისთვის. მთლიანობაში კი ეს არის ერთგვარი სახელმძღვანელო, რომელიც სტიმულია, ავეთოთ სიკეთე და დაინახოთ სიკეთე ყველაფერში. იცოთ საოცრება – ნიშნავს, გჯეროდეთ ცვლილებების, თუნდაც თქვენს საკუთარ მისაღებ თთახში, სამეზობლოში, ოჯახში.

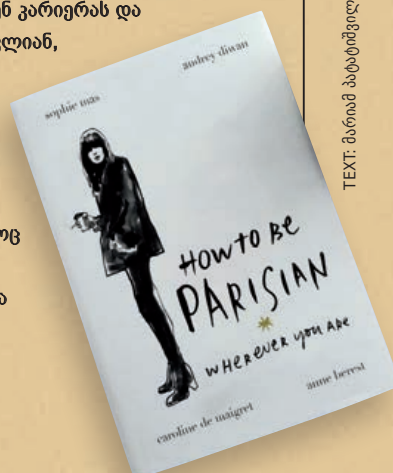


HOW TO BE PARISIAN WHEREVER YOU ARE

Anne Berest, Audrey Diwan, Caroline De Maigret, Sophie Mas

წიგნის ავტორი 4 პარიზელი ქალბატონია, განსხვავებული ცხოვრებით და ხასიათით,

მაგრამ საერთო სურვილით – გადააქციონ ცხოვრება რომანად. ისინი ყვებიან, თუ რას ნიშნავს, იყო პარიზელი ქალი დღეს; მოგვითხრობენ თავიანთი ორიგინალური შეხედულებების, სტილის, სილამაზის, კულტურის, წვეულებების, მამაკაცებთან ურთიერთობის შესახებ. ფრანგი ქალბატონები სრულყოფილები კი არა პირდაპირები და ცოტა ვგოისტები არიან; ხშირად არაპროვოცირებადებიც კი, მაგრამ ამავე დროს ნაზები და რომანტიკულები. წიგნიდან გაიგებთ, თუ რას კითხულობენ პარიზელი ქალბატონები, როგორ ფილმებს უყურებენ, როგორ ზრდიან შვილებს, როგორ სტილს ანიჭებენ უპირატესობას, როგორ წარმართავენ კარიერას და პირად ცხოვრებას. ავტორები გასწავლიან, როგორ გამოიყვარებოდეთ თვალისმომჭრელად და ამავროულად, ბუნებრივად, იცოთ იდუმალი, მგრძობიარე და დახვეწილი, როგორც ნამდვილი პარიზელი. წიგნში შეხვდებით ოთხმოც შავ-თეთრ ფოტოს, რომელთაგან უმეტესობა თავად ავტორების მიერაა გადაღებული.



TEXT: მარიამ პატბუშვილი



MAPS TO THE STARS

ჟანრი: დრამა
 რეჟისორი: David Cronenberg
 მსახიობები: Julianne Moore, Mia Wasikowska, John Cusack, Olivia Williams, Robert Pattinson
 ბიუჯეტი: \$15.000.000

მოქმედება პოლიფუნქციური, ორ სხვადასხვა სახელში მიმდინარეობს. ერთში ცნობილი ასაკოვანი მსახიობი ცხოვრობს. მისი მთავარი მიზანია, ეგრანგე განასახიეროს ცნობილი დედა, რომელიც შავ-თეთრი კინოს ვარსკვლავი იყო. მეორე სახელში კი, ოჯახთან ერთად, ცნობილი ფსოქოთერაპევტი ცხოვრობს. ორივე ოჯახს დაუმეგობრდება გოგონა ფლორიდიდან...



INTO THE WOODS

ჟანრი: მიუზიკლი, ფანტასტიკა, კომედია
 რეჟისორი: Rob Marshall
 მსახიობები: Meryl Streep, Johnny Depp, Anna Kendrick, Chris Pine
 ბიუჯეტი: \$50.000.000

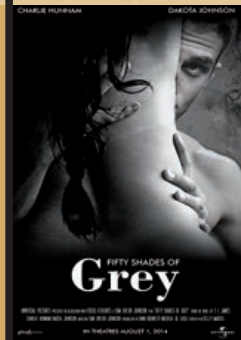
ფილმის მთავარი პერსონაჟები არიან ხაბაზი და მისი ცოლი. მათ არ ჰყავთ შვილები, რადგან ოჯახს კადო ადევს. ცოლ-ქმარი კადოქრის მოსაძებნად ტყეში მიდის. გზაში ისინი რაპუნცელს, კონკიას, ჯეკს, წითელქუდასა და სხვა ზღაპრის გმირებს ხვდებიან. მიუზიკლი მოგვითხრობს პასუხისმგებლობაზე, პრებლემებსა და შედეგებზე, რომლებიც ხშირად ადამიანთა სურვილებს მოჰყვება. ფილმის პრემიერა 25 დეკემბერს შედგება.



THIRD PERSON

ჟანრი: დრამა, მელოდრამა
 რეჟისორი: Paul Haggis
 მსახიობები: Liam Neeson, Mila Kunis, Adrien Brody, Olivia Wilde, James Franco, Kim Basinger
 ბიუჯეტი: \$28.000.000

ფილმის სიუჟეტი შედგება სამი სივარულის ისტორიისგან, რომლებიც ვითარდება სამ სხვადასხვა ქალაქში: ნიუ-იორკში, პარიზსა და რომში. მაიკლი პულიცერის პრემიის მფლობელია, რომელსაც რომანი აქვს ახალგაზრდა ამბიციურ ჟურნალისტთან. სკოტი კი ამერიკელი ბიზნესმენია. ის მოულოდნელად ხვდება იტალიელი მონიკას და მასთან ერთად სამი მოგზაურობაში მიდის სამხრეთ იტალიაში...



FIFTY SHADES OF GREY

ჟანრი: დრამა, მელოდრამა
 რეჟისორი: Sam Taylor-Johnson
 მსახიობები: Jamie Dornan, Dakota Johnson
 ბიუჯეტი: \$40.000.000

ანასტასია, ლიტერატურის ფაკულტეტის სტუდენტი, ინტერვიუს წერს ახალგაზრდა და სიმპატიურ მილიარდერ კრიტიან გრეისთან. ინტერვიუ წარუმატებლად წარიმართება. გოგონა ფიქრობს, რომ მას აღაროსოდეს შესვდება. მოულოდნელად გრეი ჩნდება მაღაზიაში, სადაც ანასტასია მუშაობს. მათი ნაცნობობა გრძელდება, ანასტასია ნელ-ნელა იგებს გრეის საიდუმლო სექსუალური გატაცებების შესახებ.



3 COEURS

ჟანრი: დრამა
 რეჟისორი: Benoît Jacquot
 მსახიობები: Benoît Poelvoorde, Charlotte Gainsbourg, Chiara Mastroianni, Catherine Deneuve

მარკს პარიზის მატარებელზე დააგვიანდა. პროვინციულ ქალაქში ის სილვიას ხვდება, რომელთან ერთად მთელი ღამე ქალაქში სეირნობს. დილას მარკი ჯდება პირველივე მატარებელზე და სილვიას პარიზში შეხვედრამე უთანხმდება. სილვია მიდის შეხვედრაზე, მარკი – არა. რაღაც დროის შემდეგ მარკი ეძებს სილვიას და ხვდება სხვა ქალს, სოფის, მაგრამ არ იცის, რომ სოფი სილვიას დაა.



CINDERELLA

ჟანრი: ფანტასტიკა, მელოდრამა
 რეჟისორი: Kenneth Branagh
 მსახიობები: Lily James, Richard Madden, Helena Bonham Carter, Cate Blanchett

ელა ახალგაზრდა გოგონაა. ელა, მამის მოულოდნელი გარდაცვალების შემდეგ, მარტო რჩება ტუნდ და შურიან ნათესავებთან, დედინაცვალთან და მის ორ ქალიშვილთან. ის საკუთარ სახელში მოსამსახურე ხდება, მაგრამ კონკია ყველაზე რთულ პერიოდშიც კი არ კარგავს იმედს, რადგან ყოველთვის ჩნდება რაღაც, რაც აძლევს ძალას, იფიქროს კარგზე. ეს რაღაც, შეიძლება იყოს ზღაპრულ პრინცთან მოულოდნელი შეხვედრა.

GIRL

Pharrell Williams



ფარელ

ვილიამსმა, რიგით მეორე სტუდიური ალბომი – Girl – გამოუშვა. პრეზენტაცია 2014 წლის 3 მარტს შედგა. ეს 2006 წელს გამოსული In my mind-ის შემდეგ, რიგით მეორე ალბომია,

სადაც მომღერალს პარტნიორობას უწევენ: კელი თბორნი, ჯასტინ ტიმბერლეიკი, მაილი საირუსი, თიმბალენდი, დაფტ ფანქი, ჯოჯო, ტორი ქელი, ალიშა ქისი და ლეა ლაბელი. ალბომი მსოფლიოს 12 ქვეყანაში ნომერ პირველად დასახელდა, ხოლო ამერიკაში იენისისთვის 450 000-მდე ეგზემპლარი გაიყიდა. მთავარი სინგლი, აკადემიური ჯილდოს ნომინანტი – Happy – მსოფლიოს მასშტაბით 10-მილიონიანი ტირაჟით გაიყიდა. ფარელის განცხადებით, ალბომი სოცეუმში ქალის როლის წინ წამოწევას და გენდერულ ბალანსს ეძღვნება. კრიტიკოსებისგან ალბომმა 100-დან საშუალოზე მაღალი, 67 ქულა დაიმსახურა.



GHOST STORIES

Coldplay



2014 წელი აგრეთვე გამორჩეული იყო ჯგუფ Coldplay-სთვის, რომელმაც 16 მაისს რიგით მე-6 სტუდიური ალბომი, Ghost stories, გამოსცა. ალბომზე გავლენა იქონია კრის მარტინის დაძაბულობა ურთიერთობაში ან უკვე ყოფილ მეუღლესთან, გვინეთ პელტროუსთან, რაც აშკარად აისახა ნამუშევარზე – იგი მიეძღვნა უეცარ, დრამატულ განშორებებს და მამაკაცის ემოციურ ცვლილებებს, რაც ცხოვრების ამ ეტაპისთვის არის დამახასიათებელი. მეორე თემა, რაც ალბომს თან გასდევს, არის წარსული ქმედებების გავლენა აწმყოსა და მომავალზე.

ალბომი 2012 წლიდან იწერებოდა და მის შექმნაში თავისი წილი შეიტანეს Avicii-მ, Timbaland-მა, Jon Hopkins-მა და Madeon-მა. ალბომი სამ ძირითად სინგლს მოიცავს: Midnight, A sky full of stars და Magic. ამ უკანასკნელმა ნამუშევარმა 100-დან 61 ქულა დაიმსახურა. 2014 წლის ივლისისთვის ამერიკაში უკვე 589 000 ეგზემპლარი გაიყიდა.



XSCAPE

Michael Jackson

XSCAPE ლეგენდარული ამერიკელი მომღერლის, მაიკლ ჯექსონის სიკვდილის შემდეგ გამოცემული რიგით მეორე ალბომია, რომელშიც შესულია ის სიმღერები, რომელთა გამოცემაც მომღერალმა სიცოცხლეში ვერ მოახერხა. მასზე მუშაობა L.A. Reid-მა, Epic Records-ის მფლობელმა, უშუალოდ საკუთარ თავზე აიღო და ნამუშევარი საბოლოოდ 2014 წლის 13 მაისს წარუდგინა. ალბომის პრომოუშენი Sony Group-ს ეკუთვნის. მთავარ სინგლად Love never felt so good დასახელდა, რომელიც ორ ვერსიად გამოიცა – დუეტი ჯასტინ ტიმბერლეიკთან და ალბომის ვერსიით. Metacritic-ის რეიტინგით, რომელიც 22 კრიტიკოსის გამოკითხვებს ეფუძნება, ალბომმა 100-დან 66 ქულა დაიმსახურა. მან ლიდერის პოზიცია დაიკავა ბრიტანეთში, ბელგიაში, დანიაში, საფრანგეთსა და ესპანეთში.

ULTRAVIOLENCE

Lana Del Rey



ლანა დელ რეი

2014 წლის 13 ივნისს რიგით მესამე სტუდიური ალბომი – Ultraviolence –

გამოუშვა, რომელზე მუშაობაც 2013 წლიდან დაიწყო. მასში 4 სინგლია შესული: West coast, Shades of cool, Ultraviolence და Brooklyn baby. ალბომი ამერიკაში ლიდერი გახდა. მან Metacritic-ისგან, რომელიც 100-ბალიან რეიტინგს ადგენს, მეინსტრიმ კრიტიკოსების გამოკითხვით, 75 ქულა დაიმსახურა. ალბომი ნომერი პირველი გახდა მსოფლიოს 12 ქვეყანაში, იგი პირველ კვირაში 880 000-იანი ტირაჟით გაიყიდა, მიიღო ოქროს ჯილდო კანადაში, ხოლო ერთი კვირის შემდეგ დაიმსახურა ვერცხლი დიდ ბრიტანეთში.

“primeclass” CIP სამსახური თქვენი პირადი დამხმარე აეროპორტში



ექსკლუზიური მომსახურება
ჩამოსვლისას
თუ გამგზავრებისას



მებარგულის
მომსახურება



პირადი ასისტენტი
უსაფრთხოების კონტროლის
გავლისას



პირადად თქვენთვის
განკუთვნილი მოსასვენებელი
დარბაზები



თბილისი : +995 322 310 330
ბათუმი : +995 422 235 111
www.primeclass.com.tr
TAV Georgia Operation Services L.L.C.



სასარგებლო და არომატული

კოქტეილები

რა გახსენდებათ კოქტეილის ხსენებაზე? კლუბები, ალკოჰოლი, გართობა, ენერჯია, სამეგობრო, ცეკვა... ასოციაციები უსასრულოა. თუმცა, კოქტეილი უალკოჰოლოც შეიძლება იყოს, სამუშაო დღის ან, უბრალოდ, აგარაკზე დასვენების გამრავალფეროვნება მარტივად შეგვიძლია საკუთარი ხელით მომზადებული სასარგებლო, მატონიზირებელი და გემრიელი უალკოჰოლო სასმელებით. სტატიაში სწორედ ასეთ კოქტეილებს შემოგთავაზებთ. მოიმარაგეთ ინგრედიენტები, ისიამოვნეთ და ასიამოვნეთ მეგობრები.

ლიმონათი – ლიმონაჟსი

რა არის ლიმონათი? გემრიელი, გამაგრილებელი გაზიანი სასმელი, რომელსაც მაღაზიებში ვყიდულობთ და რომელშიც, კაცმა არ იცის, რა ქიმიური დანამატებია შერეული. გთავაზობთ სახლის პირობებში მარტივად დასამზადებელი ლიმონათის რეცეპტს. ოღონდ, ლიმონის რაოდენობიდან გამომდინარე, ამ სასმელს ლიმონათი კი არა, ლიმონექსი დავარქვით, რადგან მასში სწორედ ამ რაოდენობის ლიმონის წვენია; მას ასე – დაგჭირდებათ: ლიმონი (უკვე იცით, რამდენიც), შაქარი – 150 გრამი და პიტნა.



1 ბროკოლი მიქსი

დაჭირდებათ: ნაყინი – 50 გრამი; იოგურტი – 50 მლ; ფორთოხლის წვენი – 10 მლ; ალუბლის წვენი – 10 მლ; ატმის წვენი – 10 მლ; ანანასის წვენი – 10 მლ; გრენადინი – 5 მლ. და ბანანის მესამედი (გრენადინი ბლანტი, ტკბილი, წითელი ფერის სიროფია, რომელსაც იყენებენ ალკოჰოლური ან უალკოჰოლო კოქტეილების დასატკბობად და მათთვის ლამაზი შეფერილობის მისაცემად. სახელწოდება ნაწარმოებია ფრანგული სიტყვისგან – Grenade, რაც ნიშნავს ბროწეულს. თავდაპირველად გრენადინი სწორედ ბროწეულის წვენისგან მზადდებოდა. დღესდღეობით მას ამზადებენ სხვადასხვა ხილის ან ჩირუელისგან).

რეცეპტი მარტივია – ყველა ინგრედიენტი ათქვიფეთ ბლენდერში და ჩამოასხით ყინულიან ჭიქებში. კოქტეილი შეგიძლიათ თამამად შესთავაზოთ ბავშვებსაც. გაუფორმეთ ეს სასარგებლო და ჯანსაღი მიქსი სანრუბი ჩხირებით და დარწმუნებული იყავით, რომ ვიტამინების და სასარგებლო მიკროელემენტების დღიური ნორმა შესრულებულია!

მანგო+

დაჭირდებათ: 1 ცალი მანგო, 1 ცალი კივი, 200 მლ. ანანასის წვენი.

მანგო და კივი დაჭერით, დააბლენდერეთ, დაასხით ანანასის ცივი წვენი და კარგად აურიეთ. ჩამოასხით მაღალ ჭიქებში და ჩაამატეთ ყინული. მატონიზირებელი და გამაგრილებელი ეფექტი გარანტირებულია!

მსუბუქი და ნაყიერი

დაჭირდებათ: 1 ცალი ბანანი, 1 ცალი მსხალი, 200 მლ. ვაშლის წვენი, 2 ცალი კივი, 20 გრამი შაქრის ფხვნილი (ჯობს ყავისფერი შაქარი გამოიყენოთ), 10 გრამი შოკოლადი.

ამ კოქტეილით სამხარი ან მსუბუქი ვახშამიც კი შეგიძლიათ ჩაანაცვლოთ. ხილი გათაღეთ, დაჭერით >



ლიმონი გარეცხეთ ჯაგრისით ან რკინის სახეხით და თბილი წყლით, ნახევარს თხლად მოაჭერით ან მოახეხეთ კანი, ეს კანი (იგივე ცედრა, რომელსაც ნამცხვრის ცხობისას იყენებენ) ჩაყარეთ ემალირებულ კაშში და დაამატეთ გაწურული ლიმონის წვენი. წვენიცა და ცედრის ნაზავში ჩაამატეთ შაქარი, ჩაასხით 2 ლიტრამდე მდუღარე წყალი, კარგად აურიეთ და მთელი დამის განმავლობაში დაასვენეთ გრილ ადგილას. კამს მარლა ან ტილო გადააფარეთ, რომ ცნობისმოყვარე მწერები არ მიიზიდოს. მეორე დღეს ისევ ამოურიეთ, დაამატეთ შაქარი ან ისევ და ისევ გრენადინი, თუ სიტკბო არ გაკმაყოფილებთ და გადაანაწილეთ ჭიქებში. მორთეთ პიტნის ფოთლებით.



და დააბლენდერეთ, დაამატეთ შაქრის ფხვნილი და ვაშლის წვენი. ათიოდე წუთი დააცადეთ, რომ ინგრედიენტები ერთმანეთს „შეთავსონ“. ამ ხნის განმავლობაში შაქრის კრისტალებიც დადნება. ჩამოასხით მალალ ჭიქებში, სურვილისამებრ ჩაამატეთ ყინული და გახეხილი შოკოლადი. უფრო პიკანტური გემოს მისაცემად შეგიძლიათ დარიჩინიც გამოიყენოთ.

ალუბლის უალკოჰოლო კოქტეილი

დაზიარდება: 60გ. ალუბლის წვენი, 30გ. თაფლი, 30გ. ფორთოხლის წვენი და გაყინული ხილის ასორტი (გამოდგება ნებისმიერი ხილი, რომელსაც საყინულეში მოიძიებთ).

კოქტეილი სასარგებლო და შეუცვლელია, თუ უხალისო და უდიდამო დღის „მსხვერპლად“ გრძნობთ თავს. ხელმისაწვდომი ინგრედიენტები და მომზადების უმარტივესი წესი აუცილებლად მოგხიბლავთ, აღარაფერს ვამბობთ შედეგზე.

ათქვიფეთ ბლენდერში ალუბლის წვენი, თაფლი და ფორთოხლის წვენი. მოათავსეთ ჭიქაში წვრილად დაჭრილი ხილის ნაჭრები და დაასხით ათქვეფილი მასა. კოქტეილი მზადაა.

კაკაოს კოქტეილი

დაზიარდება: 1 სუფრის კოვზი კაკაო, 3 სუფრის კოვზი შაქარი, 1 ჭიქა გაზიანი წყალი, მესამედი ჭიქა წყალი და 1 სადილის კოვზი არაჟანი.

შოკოლადის და ბლანტი სითხეების მოყვარულები აუცილებლად დააფასებენ კაკაოს კოქტეილს, რომელიც მარტივად მზადდება და საკმაოდ ნოყიერიცაა.

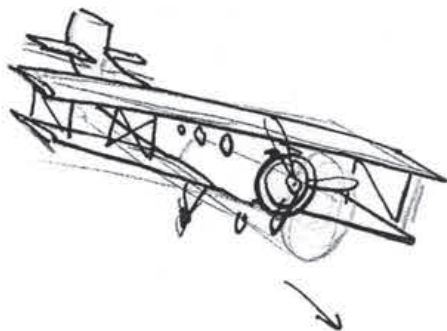
კაკაოთი, შაქრითა და წყლით დაბალ ცეცხლზე მოხარშეთ შოკოლადის სიროფი. როგორც კი წამოდუღდება, ცეცხლიდან გადმოდგით და გააგრილეთ. დაუმატეთ არაჟანი და გაზიანი წყალი. მიქსერში ან ბლენდერში კარგად ათქვიფეთ ეს ყველაფერი და მალალ ჭიქებში გადაანაწილეთ. სურვილისამებრ, შეგიძლიათ გახეხილი შოკოლადით მორთოთ. **7**



Cafe Kala acid bar

K&B
still watching you

kala.ge



სამსახური პასტორალი

მეგრული სამზარეულო



MENGRELIAN CUISINE

PASTORAL RESTAURANT

New!

Fantastic Duhan

8 Chanturia st.

Tel: 592 681166

6 Erekle II str. T: 599 31 19 19, 2 99 90 19

Cafe Kala: 8/10 Erekle II str. tel: 599 799 737. Cafe KGB: 8/10 Erekle II str. tel: 832 2985013, 599 674 488

Acid Bar /1/: 3a Kazbegi Ave. tel: 599 101 238. Acid Bar /2/: 37 Abashidze str. tel: 591 681 000

Acid Bar /3/: 9 Leonidze st. tel: 592 221 131. Acid Bar /4/: Gldani 2 Mkr. building N24.T: 592 411980

Kala
group

კერძ

სამოთხის

კვილი

ფილიალი დედამინაზე

სამოთხე არსებობს, თანაც – დედამინაზე. მისამართიც შეგვიძლია მოგცეთ – საფრანგეთი, ალპები, სავოიას დეპარტამენტი (საფრანგეთის აღმოსავლეთი), ტარანტემის ხეობა, საკურორტო დასახლება კურშეველი (COURCHEVEL)





მოკლედ, ზოგადად და ოფიციალურად – ანუ ყველაზე, ყველაზე, ყველაზე...

საფრანგეთის ალპები დასავლეთ ევროპის **ყველაზე მაღალი მთები**, ხოლო საფრანგეთის სამთო-სათხილამურო კურორტები ზამთრის სპორტის მსოფლიოში უმსხვილესი ცენტრი, 380 სათხილამურო სადგური.

მსოფლიოში **ყველაზე მაღი აღმართი** (2500) და ყველაზე ნაკლები რიგები სწორედ მათ სიახლოვესაა.

ეს არის **ყველაზე დიდი ტერიტორია** სამთო-სათხილამურო სპორტისთვის და აქ ჩამოსულ დამსვენებელს გარანტირებულად აქვს ტრასების ყველაზე ფართო არჩევანი.

ყველაზე პრესტიჟულ საკურორტო დაბად საფრანგეთის ალპებში სწორედ კურშეველი ითვლება. დამსვენებელი აქ ისეთივე ექსკლუზიური ჩამოდის, როგორც თავად კურორტი – სხვადასხვა ქვეყნის უმდიდრესი, შეძლებული, VIP კლასის წარმომადგენლები, მსოფლიო შოუ-ბიზნესის ვარსკვლავები, პოლიტიკოსები, შეიხები, მეფეები, პრინცები, პრინცესები და ასე შემდეგ და ასე შემდეგ...

ამინდის კრონოზი და სხვა „წვრილმანები“...

მდგრადი, პროგნოზირებადი ამინდი, მზე, თოვლის გარანტირებული საფარი დეკემბრის დასაწყისიდან მაისის შუა რიცხვებამდე; ამას დაუმატეთ ზაფხულის სეზონზე სრიალის საშუალება, უნიკალური ბუნება, არაჩვეულებრივი ინფრასტრუქტურა, მორგებული წელიწადის ნებისმიერი დროის ტემპერატურის თავისებურებებზე, საუცხოო ტრასები, განსაკუთრებული ხარისხის სასტუმროები, რესტორნები, ლამის კლუბები, ბოულინგი, ტენისის მოედნები, აუზი და საუნა. კურშეველში 180 კილომეტრზე მეტი სიგრძის ტრასაა. აქ სათხილამურო ტრასები ჯამში 372 მილზეა გადაჭიმული და 184 საბაგირო გზა მოქმედებს! >



CHALET PEARL

ეს ულამაზესი შალე, რომელსაც PEARL (მარგალიტი) ჰქვია, საუკეთესო სერვისის, არაჩვეულებრივი ინტერიერის და საუცხოო ადგილმდებარეობის გამო, ერთ-ერთი ყველაზე პოპულარული და პრესტიჟული კერძო დასასვენებელი სახლია კურშეველში. შალე, როგორც ცნობილია, შოტლანდიური ფაიდის პატარა, ხის სახლს ნიშნავს. კურშეველის მარგალიტი შალე კი ფეშენებელურ, მდიდრულ ვილას უფრო წააგავს, ვიდრე პატარა ხის ქოხს. ის საკმაოდ ძველია – 1850 წელს არის აშენებული, თუმცა შარშან ნაგებობას 1 მილიონი ევროს ღირებულების რეკონსტრუქცია ჩაუტარდა – შედევს ფოტოებზე ხედავთ – აქაურობის მთავარი დირსება, უნიკალური დიზაინის გარდა, დიდი დახურული აუზი, არაჩვეულებრივი სპა და ფიტნეს ოთახები. გარდა ამისა, დასასვენებელ სახლში არის თანამედროვე ტექნიკით და ძვირადღირებული ავეჯით აღჭურვილი შვიდი საძინებელი, სამზარეულო, მისაღები, გასართობი და დასასვენებელი ოთახები. შენობას აქვს რვა აივანი და ლიფტი. სრულყოფილი კომფორტისა და სერვისის უზრუნველსაყოფად შალეს ერთი მენეჯერ-კონსიერჟი, ერთი შეფმზარეული, ორი მიმტანი, ორი მძღოლი და სამი დამლაგებელი ემსახურება.



CHALET K2

ეს უზარმაზარი რეზიდენცია 500 კვადრატული მეტრი ფართობის ტერიტორიაზეა განთავსებული. უმდიდრეს აპარტამენტებს აქვს: ხუთი საძინებელი, ფართო მისაღები ოთახი, ბუხრით, თანამედროვე სასაიდლო ოთახი და უახლესი ტექნიკით აღჭურვილი სამზარეულო; ასევე დასასვენებელი ზონა, კინოთეატრითა და ბართი. ყოველ სართულზე გაშენებულია ტერასა, ხოლო ფანჯრებიდან იშლება მთის ფერდობებისა და იშვიათი პეიზაჟების ულამაზესი ხედები. რეზიდენციის გაქირავების პირობებში შედის კერძო მოსამსახურის, დამლაგებლისა და შეფ მზარეულის მომსახურება, ასევე საუზმე, ჩაის ცერემონია, კანაპე და ვახშამი. სტუმრების განკარგულებაშია: ავტომობილები ექსკურსიებისათვის, აუზი, ჯაკუზი, საბავშვო ოთახი და ნებისმიერი სხვა სერვისი – ინდივიდუალური სურვილის გათვალისწინებით.





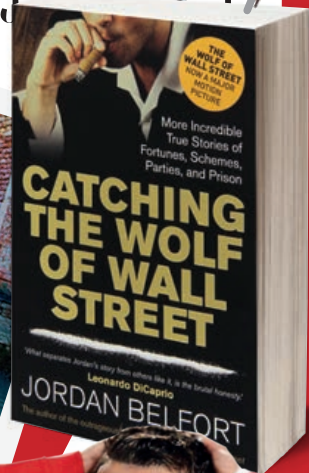
CHALET WHITE PEARL

დასასვენებელი კოტეჯი WHITE PEARL-ი (თეთრი მარგალიტი) საუკეთესო ადგილმდებარეობის, უმაღლესი დონის სერვისის, უმდიდრესი ავეჯის და ვნით აღუნერელი მშვენიერების ხედების გამო ერთ-ერთ საუკეთესო დასასვენებელ ადგილადაა მიჩნეული არა მარტო კურშეველის დაბაში, არამედ მთელი საფრანგეთის ალპებში.



კურშეველის აეროპორტი

კურორტის სიამაყე და ერთ-ერთი ღირსშესანიშნაობაა, ისეთივე სუნთქვისშემკვრელი, თავბრუდამხვევი და საოცარი, როგორც აქაური ბუნება. სხვათა შორის, ეს აეროპორტი ერთ-ერთ ყველაზე „რთულად ასათვისებელ“ აეროპორტად ითვლება, უნიკალური მდებარეობის გამო – 18.5% დამრეცობა დაშვებისას და აფრენისას პილოტის ოსტატობას გვარიან გამოცდას უწყობს. შესაძლოა, ეს აეროპორტი გეცნობათ კიდევ ფილმიდან Tomorrow Never Dies. **7**



ინტერვიუ

10. **თვის სპანდალი**
კრიშტიანე რონალდოს (Cristiano Ronaldo) და ირინა შეიკის (Irina Shayk) დამორება
9. **თვის მოლოდინი**
ფილმის პრემიერა - Fifty Shades of Grey
8. **თვის ტური**
ვენეციის ყოველწლიური კარნავალი - 31/01-17/02
7. **თვის მოვლანა**
სტინგის კონცერტი ღუბაში 26/02
6. **თვის პარფიუმი**
სუნამო Love Story by CHLOE

5. **თვის ტური**
ინფანტილური მაკიაჟის კოლექცია - GIVENCHY Colore Creation
4. **თვის ტექნოლოგიური მოლოდინი**
ახალი წყალგამწმარი მაჰაიტი - SONY Xperia Z4
3. **თვის სასმელი**
არომატული ჩაის ნაერები - KUSMI Tea
2. **თვის ფილმი**
მაზა ურუშაძის „მანდარინები“
1. **თვის წიგნი**
ახალი ბესტსელერი - Catching The Wolf of Wall Street

EGO | EVENTS

ღვეთ მენეჯმენტ სააგენტო EGO EVENTS - გთავაზობთ სხვადასხვა ტიპის ღონისძიების ორგანიზებას. კვალიფიციური და კრეატიული გუნდი, თქვენი სურვილების გათვალისწინებით, მოგიმზადებთ ღონისძიების კონცეფციას და განახორციელებს მას.

EGO | EVENTS* - ის პროდუქტები, ექსკლუზიური პირობებით და ფასებით:

- კომპანიის სტუმრების, დელეგაციების მიღება და მომსახურება
- პიკნიკი ან ექსკურსია ფურცლით და გასართობი აქტივობებით
- TEAM BUILDING 1-100 პაწმ
- თანამშრომლის მიღების ან დაინაურების აღნიშვნა 1-100 პაწმ
- კონფერენცია, სემინარი, ტრენინგი, ვორკშოპი 1-50 პაწმ, 1 ან 2 დღე

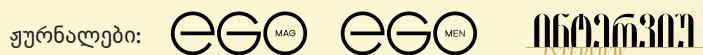
ექსკლუზივი:

ზემთ ჩამოთვლილი ყველა მომსახურების განვისას, კვებასა და დაბინავებაზე მიიღებთ ექსკლუზიურ ფასდაკლებას.

ჩვენი პარტნიორები



მეღია პარტნიორები



2 946 446
579 77 50 45
k.natsvlishvili@fit.ge

EGO

ANNIVERSARY ISSUE

GEORGIAN-ENGLISH MAGAZINE

EGO MAG

MAGAZINE FOR SMART, STRONG AND TASTEFUL WOMEN



LIMITED EDITION



START READING EGO

• Georgian-English magazine for women! •