

IZAUGSMES IDEJA AP RĪGAS LIDOSTU • KĀ STARTUP JĀIEMĪL SAVAS KĻŪDAS?

Forbes

NR.72 | 4,49€



KIMA KARDAŠJANA

NOPELNĪJA
45 MILJONUS
AR VIENU SPĒLI

ZVAIGŽNU PELNA AR SPĒLĒM

ŠODIEN KATRS AR SEKOTĀJIEM VAR TIKT
PIE MILJONIEM VIRTUĀLAJĀ PASAULE

ISSN 1691-6018
9 771691601005 06

Celš pie sevis vīriešu gaumē

Uzdevumu radikāli uzlabot savu veselību var veikt vīrišķīgā veidā, proti, plānveidīgi un bez lieliem upuriem notievēt, apārstēt muguru un locītavas termālajos avotos un beidzot atmest smēķēšanu. Tajā pašā laikā var arī pavizināties ar vējdēli zvaigžņu trenera vadībā, speciālistu uzraudzībā sagatavoties triatlonam vai velobraucienam un iemācīties pareizi skriet. Ja ir vēlme, var iesaistīties veselības sistēmā *Bodyism* vai arī no sirds izstaigāties pa kalniem un apgūt klinšu kāpšanu.

ANNA KARABAŠA, OKSANA BUGRIMENKO





Vakarā šīs lietas tika ieliktas atpakaļ luksusa numura skapī, bet milnieki tikpat vētraini atkal salaba.

Daudzus kinovaiņķu vārdi, kas atrodamiies viesnīcas viesu grāmatā, nepārsteidz. Šo viesnīcu uzcēla Andželo Ricolis, Fellini filmu *Saldā dzīve* un *Astonarpus* producents (tās iznāca uz ekrāniem 20. gs. piecdesmitajos gados). Vēl pirms tam šeit bija termālā klinika, kas jo projām ir viesnīcas sirds. Septiņdesmitajos gados to ie-gādājās Karrero ģimene, kas vada viesnīcu vēl šodien (pašreizējais īpašnieks ir Džankarlo Karrero), cenšoties saglabāt šīs vietas vēsturisko dvēseli. Jaunais korpuiss ar plašiem numuriem ir uzcelts uz stāvas klints. Katrā numuriņā uz terases, no kurās paveras skats uz Vezuvu, ir akmens džakuzi ar termālo ūdeni optimālajā temperatūrā – aptuveni 30 grādu. Ūdens tiek iepildīts jūsu ierašanās dienā, un tas ir tieši tāds pats kā spa klinikas baseinā. Pašiem sava termālā vanna – tas, protams, ir unikāli!

Pēc vakariņām un degustācijas Mišlēna zvaigžņu restorānā *Indaco*, kur jaunais šefpavārs Paskvāle Palamaro virtuozi eksperimentē ar vietējo virtuvi, kas viņa izpildījumā pārvēršas par dzeju un džezu, un vaka pastaigas pa Lako Ameno ciematiņu ir istais laiks uz minūtēm piecām iegremdēties savā termālajā vannā, lai būtu labāks miegs. Ar to gan nevajadzētu pārspilēt – ūdens ir ļoti aktīvs! Ja vannā pavadīsiet ilgāku laiku, iespējams, tik labi vairs negulēsiet. Kopumā dienas deva ir šāda – 20 minūtes priekšpusdienā un pēcpusdienā, ne vairāk, citādi var pat paaugstināties temperatūra.

Tomēr galvenā šīs vietas specialitāte ir dubļi, kas procedūru kabinetos dāsni tek no sienā iestiprinātas šķūtenes. Bet pirms tam dubļi tiek rūpīgi sagatavoti īpašā baseinā pagalmā, kur tie tiek samaisīti ar termālo ūdeni un izturēti vismaz pusgadu. Pēc nedēļu ilgām Iskijas dubļu procedūrām mans celgals ar traumēto mēnisku vairs nesagādāja nekādas raizes – es atkal sāku skriet pa 5–10 kilometriem dienā, ko nebiju darījusi jau daudzus gadus. Pēc pusstundas, ko pavadāt karstu dubļu skavās, jūs vēl pusstundu mīca muskuļots itāliešu masieris. Nekādu zīdaini maigu glāstu – ķermenis tiek masēts ļoti spēcīgi un vīrišķi. Ja strādā Silvio, procedūru pie viņa rezervējiet katru dienu.

Vakarā pēc treniņiem un procedūrām ieteicamas individuālas pilates nodarbības – šeit ir nepieciešamais aprīkojums un pieredzējis instruktors. Mīts, ka pilates ir sieviešu nodarbe, vairs nav spēkā. Piemēram, Lielbritānijas futbola izlase regulāri nodarbojas ar pilatēm, kas pasargā no traumām, palīdz izstiept un atjaunot muskuļus.

Ja jūs interesē vakara izklaides – tieši viesnīcā ik gadu tiek rīkots sava kinofestivāls *Ischia Global Film & Music Fest*. Vakarā, līdzko kļūst tumšs, pludmalē tiek uzstādīts ekrāns un notiek filmu pirmizrādes.

SHA WELLNESS CLINIC, KOSTA BLANKA (SPĀNIJA) PROGRAMMA SMĒĶĒŠANAS ATMEŠANAI

Es personīgi pazīstu četrus kaisligus smēķētājus, kuri pēc nedēļu ilgas programmas Spānijas spa klinikā *Sha* vairs nesmēķē. Tas ir ists brīnums – daudzu gadu garumā iedomāties šos cilvēkus bez cigaretes zobos vienkārši nebija iespējams. Un ko viņi tikai nebija mēģinājuši! Tiem, kas nezina – *Sha* ir galvenais makrobiotikas centrs, savukārt makrobiotika ir iedarbīga atveselošanas puszinātne/pusrelīģija, kas galvenokārt balstās uz uztura principiem, iedalot produktus īņ un jan. Šo diētu sākotnēji izstrādājis japāņu ārstis Sagens Itidzuka,

***Sha* Wellness klinikā jūs aizmirsiet par cigaretiem un pievērsītiesies makrobiotikai**



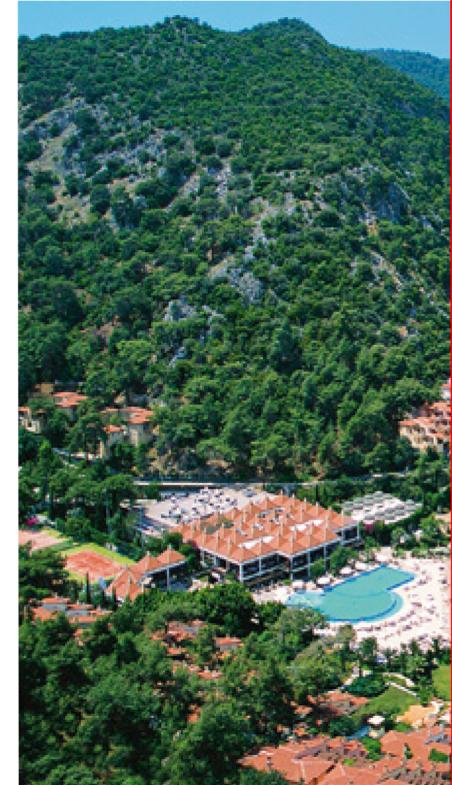


Klinika atrodas uz ainaviska pakalna ar skatu gan uz kalniem, gan jūru

apvienojojot daoisma un 19. gadsimta beigu medicīnas idejas. Savukārt 20. gadsimtā, nēmot vērā jaunākos zinātnes atklājumus un pielāgojot diētu Rietumu uztura modelim, to līdz galam noslēpēja Mičino Kuši un citi.

Klinikas dibinātājs – nekustamo īpašumu attīstītājs Alfredo Bataljers Parieti – pats izmantojis naturopāta padomus un izārstējies no smagas zarnu saslimšanas, ar kuru vairākus desmitus gadu nespēja tikt galā tradicionālā medicīna. Kā pateicību viņš nolēma uzcelt augstas klases spa kliniku, kas balstītos uz makrobiotikas principiem. Kliniku atklāja 2008. gadā, tā atrodas uz ainaviska pakalna ar skatu uz kalniem un jūru stundas braucienā gan no Valensijas, gan no Alikantes. Un te pirmo reizi makrobiotisks ēdiens izrādījās patiesi gards, jo par virtuvi rūpējas slavenā un ģeniālā spānu šefpavāra Ferana Adrijas vietnieks. Visi klinikas viesi ēd tikai makrobiotiski. Ievērojot visstingrāko diētu *Kushi*, tiek uzņemtas vien 700 kcal, *Biolight* – 1000 kcal, savukārt *Sha* – 1400 kcal. Diēta ir pamats jebkuram ārstēšanās kursam.

Tiem, kas cenšas atmest smēķēšanu, nav ieteicams pārlieku ierobežot sevi ēdienu ziņā, tāpēc tiek izrakstīta *Sha* diēta, lai pietiktu spēka intensīvām sporta nodarbībām. Ideja ir saistīta ar iekšēju attīrišanos – ne tikai ar ēdienu, aktīvu sportošanu un procedūrām, bet arī ar psiskoanalītiku (tajā prasmīgi izmanto hipnoterapijas metodes). Nedēļu ilgajā programmā katrā diena no astoņiem rītā līdz desmitiem vakarā ir aizpildīta pa stundām – nav pat neviens brīva brīža, lai padomātu par to, ka jāziet ārpus viesnīcas teritorijas uzsmēķēt. Tās ir vismaz četras stundas sporta nodarbību: no



rīta – aktīvākas, vakarā – pilates vai yoga, kam sekot meditācija. Procedūras – akupunktūra (joti efektīva ciņā ar atkarību), masāžas, hidroterapija. Ir arī specifiskākas procedūras – nikotīna pilieni, ozona terapija. Pirmajā ārstēšanās dienā tiek veikta arī zobu tūrišana un hidrokolonoterapija (zarnu attīrišana); pēc tam jūties iekšēji

Hillside Beach Club var kaut stundām ilgi ļauties vējam, nodarbojoties ar kaitēšingu vai vind-sēfingu

tīrs, gluži kā bērns. Tas viss tiek darīts tādēļ, lai doma ieelpot kodigos tabakas dūmus šķistu visīstākā ļeċerība. Starpbrižos tiek dzerta lotosa saknes un daikona tēja, kas attīra plaušas, un speciāla ābolu tēja ar kudzu tinktūru, kas mazina nemieru.

Bijušos smēkētājus visu laiku novēro, lai vajadzības gadījumā uzmundrinātu. Piemēram, fitnessa tests tiek veikts pirmajā dienā, kad viņš tikko atvadījies no cigaretiem, kā arī trešajā vai ceturtajā dienā, kad skriet ir jau krietni vieglāk. To skaidri apstiprina viņa sirds – pie tāda paša ātruma un slodzes pulss ir lēnāks. Kļūst saprotams, kāpēc šim cilvēkam rodas vēlme skriet vēl un vēl un baudīt jauniegūto ķermēņa un gara brīvību. Šeit palīdz neparasts skriešanas celiņš ar ekrāniem četrās pusēs un speciālu platformu. Pēc pāris minūšu skrejiena iekārtā izanalizē jūsu pēdas pamatnes, potītes un ceļa locītavas darbību. Tad tieši jums tiek piemeklētas īpašas apavos ieliekamas zolites, kuras varēsiet izmantot skriešanai visu mūžu. Tās mazina slodzi uz locītavām un koriģē ortopēdiskas problēmas.

Taču šeit ne tikai skrien – sportisko aktivitāšu piedāvājums ir ļoti plašs. Ir treniņi grupās (5–6 reizes dienā, gluži kā labā sporta klubā). Parasti, kad apmetos viesnīcās, es nepiedalos tādās nodarbiņās, jo tās man ļoti

atgādina ārstniecisko vingrošanu, bet *Sha* ir izņēmums. Tiem, kam netik sportot grupās, tiek piedāvāti izbraucieni ar kalnu velosipēdu, kā arī funkcionālie treniņi ārā vai sporta zālē.

Sporta programma *Sha* klīnikā nemitīgi tiek uzlabota. Piemēram, *TRX* elastīgo cilpu vietā tiek izmantots modernāks analogs *Go Flow*.

HILLSIDE BEACH CLUB, FETHIJE (TURCIJA)

VINDSĒRFINGS UN SPA - DIVI VIENĀ

Tā nav gluži tā Turcija, ko mēs esam pieraduši redzēt, un pat ne tā Fethije. Tā ir valdzinoša pilsētiņa, to mēr pludmales tur ir visai viduvējas. Slepēnā vietīņa te ir viesnīca *Hillside Beach Club*, kas atrodas privātā līcī *Kalemya Bay* netālu no Oludenizas. Tur ir labākās pludmales šajā piekrastē – ne tikai bezgala skaistas un klinšainas, bet arī saņēmušas Zilo karogu, ko Vides izglītības fonds piešķir pludmalēm, kur jūras ūdens atbilst visstingrākajām normām, turklāt dati katru gadu tiek atjaunoti.

Baumo, ka šī viesnīca daļēji pieder Turcijas prezidentam, un tas jau liecina par servisa kvalitāti un viesu profili. Šeit neatradisiet daudzstāvu ēkas, tikai atsevišķas mājuņas uz pakalniem. Tas viss asociējas drīzāk ar labu viesnīcu Karību salās. Ēdienu un dzērieni (izņēmot atsevišķus kolekcijas vīnus un konjakus) ir iekļauti cenā. Te nav lēti – labs luksusa numurs ģimenei izmaksās ap 1000 dolāru diennakti. Vēl pirms gada šeit nebija manāms neviens Krievijas atpūtnieks, jo rezervācijas no Krievijas pilsoņiem nepieņēma. Dažiem te nokļūt izdevās, pateicoties izveicīgiem konsjeržiem vai draugiem, kuriem piederēja citu valstu pases.

Hillside Beach Club var kļūt par lielisku bāzi tiem, kas uzkata, ka labākās brīvdienas – tas ir kaitserfings, vindsērfings vai veikbords no rīta līdz vakaram. Kāds svarīgs sīkums – te pūš vējš. Stiprs vējš – visu vasaļu un rudeni. Un vēl kāds svarīgs sīkums – visi ģimenes locekļi atradis, ar ko sevi nodarbināt. Bērnu klubs atrodas tālu no pludmales, restorāniem un baseiniem, tāpēc mazuļu prieka saucieni netraucē. Ja mammas kategoriski atsakās izmēģināt vindsērfingu vai kaitserfingu, viņas no rītiem var piedalīties jogas nodarbiņās grupās un pēc tam pavadīt pusi dienas klintis un pakalnos – tur ir lieliskais *Sanda Nature Spa*, kur strādā masieres no Bali. Vai arī var doties uz slēgto pludmali *Serenity Beach*, kur nav nedz mūzikas, nedz bērnu, vienīgi mierīga jūra. Izmantojot lietotni *Beach Order App* (pieejama tikai viesnīcas viesiem), pat nepieceļoties no pludmales krēsla, var pasūtīt šampanieti, ogu un augļu smūtiju un lieliskus ēdienus.



«HILLSIDE BEACH CLUB» VAR KLŪT PAR LIELISKU BĀZI TIEM, KAS UZSKATA, KA LABĀKĀS BRĪVDIENAS – TAS IR KAITSERFINGS, VINDSĒRFINGS VAI VEIKBORDS.