

FAMOST

www.famost.ro

Numarul 82, ianuarie 2021

COVE
SUNT FOARTE
FERICIT CU
CEEACE FAC

ANTONIA NAE

MODA REPREZINTA O FORMA DE
EXPRIMARE, DE VISARE, DE ADAPTARE SI
DE DISTINGERE A UNEI IDENTITATI

ROXANA
TOMESCU

CEL MAI BUN PROFESOR
NU ESTE SUCCESUL, CI ESECUL!

DIANA ALZNER

DINCOLO DE PLACEREA CITITULUI,
O CARTE AR TREBUI SA FIE UN MIJLOC
DE CUNOASTERE SI EXPLORARE

ISSN 2501-0670



9 772501 067004

CUPRINS IANUARIE 2021

FAMOST

M O D A

38 TENDINTE INCALTAMINTE 2021

Cum ne incaltam in 2021 si care sunt tendintele?

43 GENTI DE MANA PRIMAVARA VARA 2021

Piese clasice, optiuni noi, excentrice, modele pentru fiecare

48 5 PIESE VESTIMENTARE PE CARE LE PUTEM PURTA SI IN 2021

Ce haine din 2020 ai putea purta si in 2021 ne spune Andreea Popescu

50 TINUTE DE LA MAREA MAHMUREALA

Principalele piese vestimentare de purtat la trecerea dintre ani, propuse de Mirela Novak

52 COLECTIA 'MAGNIFIC' DE FLORIN BURESCU

Daniela Sala a stat de vorba cu designerul Florin Burescu, despre ultima colectie a designerului vestimentar

54 CUMPARATURILE ETICE

Ce inseamna 'CUMPARATURILE ETICE' si ce anume ar trebui sa luam in calcul cand ne cumparam haine

56 IS LUXURY DIFFERENT?

O intrebare la care Olga Shevtsova vine cu raspunsuri pertinente si cele mai bune exemple

59 STRATIFICAREA PE SCURT

Ce ar trebui sa cunosti esential despre stratificare?

66 ULTIMATE

GRAY&ILLUMINATING

Culorile anului 2021 explicate practic de Alin Temeliescu

70 OUTFIT OF THE MONTH

Alin Temeliescu ne prezinta tinuta lunii ianuarie 2021: longline puffer jacket!

74 STAR KIDS

Beatrice Lianda Dinu ne face cunostinta cu Roberta, model mini de succes

C U L T U R A

19 AMINTIRI DE CAFEA

Doina Bezea si una din frumoasele sale poezii ...

20 UMBRA UNOR ROZE

Roxana Negut cu o frumoasa poezie la inceput de an

21 PARTE DIN INVENTARUL PERSONAJELOR COMMEDIA DELL ARTE

Din seria "Codrutisme", o interesanta introducere in magica lume a personajelor, scrisa de Codruta Tudorui

26 CRONICA UNUI EVENIMENT LITERAR

Asa cum ne-a obisnuit, Roxana Negut ne prezinta aparitiile editoriale ale lunii precedente si nu numai. **BONUS:** editura LED FORCE ne ofera gratuit poezii prin accesarea unui simplu link!



MONICA DRAGAN NAIL ARTIST
0757 810 097 | monicadragan.nailartist@gmail.com



CUPRINS IANUARIE 2021

FAMOST

S P L E N D I D A

76 TENDINTE MAKEUP PRIMAVARA VARA 2021

Principalele tendinte in machiaj pentru 2021. Au ele legatura cu situatia globala de astazi?

80 TENDINTE HAIRSTYLE 2021

Miscare si libertate intre cele mai importante tendinte de aranjat al parului

88 TEHNOLOGIA BEAUTY

Cat de eficiente sunt dispozitivele beauty pentru acasa? Se merita investitia? Renuntam la a mai merge la salonul de infrumusetare?

91 DISPOZITIVE BEAUTY

Pandemia ne-a schimbat putin optica vizavi de ingrijirea personala. Cele mai importante dispozitive si rolul lor.

92 LAMINAREA SPRANCENELOR LA DIVA ACADEMY

Liliana Rolea ne ofera cele mai noi informatii despre o procedura de infrumusetare a sprancenelor si anume laminarea!

94 TOTUL DESPRE SPRANCENE (II)

Continuam in aceasta editie si prezentam sprancenele potrivite in functie de forma fetei

96 MAI TANARA PENTRU MAI MULT TIMP

Importanta vitaminei C in ingrijirea si tenului si ce anume trebuie sa stii despre modul de folosire

98 MAINI FRUMOASE

Se cuvine sa acordam o importanta deosebita si mainilor, de aceea trebuie sa cunoastem cum sa solutionam orice problema

99 ANGEL LOOK & DARK PROJECT

Doua proiecte opuse din punct de vedere al conceptului, realizate de Florina Serban

S T I L D E V I A T A

134 SUNTEM SI CARTILE PE CARE LE CITIM, SI OAMENII PE CARE II INTALNIM!

Un indemn la a fi ancorat in realitate, propus de Marta Iozefina Bencze

138 CUM SA PLANIFICI 2021 CA O PROFESIONISTA

Dr. Laura Gotz introduce sistemul RIGHT si ne ofera solutii pentru un 2021 reusit!

140 PRINCIPII YOGA PENTRU MAI PUTIN STRES

Sfaturi pentru a depasi momentele dificile cauzate de stres

143 CONTROLEAZA-TI VITEZA VIETII CU MEDITATIE!

De multe ori, 'GRABA STRICA TREABA', de aceea este necesar cateodata sa ne linistim putin

144 YOGA PENTRU ANXIETATE

Numeroase studii ne aduc in prim plan beneficiile aduse in vietile noastre de yoga

146 SOLUTII DE AUTO- INGRIJIRE SIMPLE SI SATISFACATOARE

O tendinta actuala, foarte cautata de multa lume, cu efecte pozitive asupra calitatii vietii noastre

147 GASIND PACEA

Intr-o perioada extrem de dificila, este important sa fim linistiti si sa putem face fata cu brio stresului

148 VINDECAREA EPUIZARII EMOTIONALE

Cum reusim sa trecem peste situatiile dificile pas cu pas, in functie de problema, dupa ce am identificat-o in mod corect

150 INSPIRATIONAL

Sfaturi utile si realiste pentru a reusi ceea ce ti-ai propus; exercitii mentale si adoptarea unor noi obiceiuri bune pentru un bun psihic

154 AMENAJARILE INTERIOARE Beatrice Lianda Dinu despre amenajarile interioare + opinii Laura Sardescu

S A N A T A T E

157 ACIDUL LACTIC

Exercitiile fizice produc acidul lactic, extrem de important pentru organismul nostru

158 DANSAND PENTRU SANATATE

Sanatatea fizica si mentala pot fi alimentate intr-un bun mod prin dans. Care sunt beneficiile si cum poti obtine maximul?

161 HILIT

Mai eficient si mai indicat comparativ cu HIIT. Care sunt avantajele?

162 MODALITATI USOARE DE A DEPASI COMPLICATIILE LEGATE DE COVID-19

Miscarea este extrem de importanta pentru viata noastra si alaturi de alti factori, ajuta la lupta impotriva Covid-19

164 SCADEREA TENSIUNII ARTERIALE IMBUNATATESTE IMUNITATEA IN FATA COVID-19

Tensiunea arteriala scazuta are efecte benefice in general pentru sanatatea noastra dar si contra Covid-19

165 STRATEGII NATURALE CARE TE VOR AJUTA SA RESPIRI MAI USOR

la in calcul sfaturile din acest articol, pentru a respira usor si a face fata situatiilor delicate!

166 TIROIDA SI ALIMENTATIA NATURALA

Se vorbeste de multe ori de importanta alimentatiei. Ce rol are ea in cazul tiroidei si ce ar trebui sa mananci?

169 MANCATUL LA TELEVIZOR

A fi concentrat asupra televizorului, te face sa mananci mai mult. Constientizeaza cand esti 'prins' la TV!

170 ALCOOLUL SI LIMITA

Cu toate ca a crescut constientizarea evitarii alcoolului in exces, trebuie sa stii de ce nu trebuie sa exagerezi cu consumul acestor bauturi

EUFORIA CONCEPT
by Adriana Ivan



Bulevardul Independentei nr. 57, 0723 892 556



ACQUARELLO

STRADA Nicolae Balcescu NR. 5/ REZERVARI: 0723 233 353

www.acquarello.ro



DIVINO BALLROOM

STR. Calea Prutului NR. 9 | REZERVARI : 0744 581 014

COPERTA IANUARIE 2021



120

110

60

128

FAMOST

REDACTIA & COLABORATORI

Moda Daniela Sala, Andreea Popescu, Alin Temeliescu, Mirela Novak, Olga Shevtsova, Andreea Nebunu

Splendida Monica Dragan, Adriana Ivan, Roxana Tomescu, Mihaela Alexandru, Rolea Liliana, Florina Serban

Cultura Roxana Negut, Blog de Zambit, Doina Bezea, Codruta Tudorui, Valentin Goran

Stil de viata Marta Iozefina Bencze, Irina Maria Berdila, Beatrice Lianda Dinu

Sanatate Laura Götz

Foto Famost

Grafica Famost

COLABORATORI IANUARIE 2021

Florin Burescu, Antonia Nae, Roberta, Florina Serban, Mariana Colceru, Nicoleta Iuliana Vlad, Udrea Alexandra Maria, Mocanu Mihai, Diana Pavel, Alice Beauty Hair, Gabriel Coveseanu, Lucica Paltincanu, Diana Alzner, Laura Sardescu

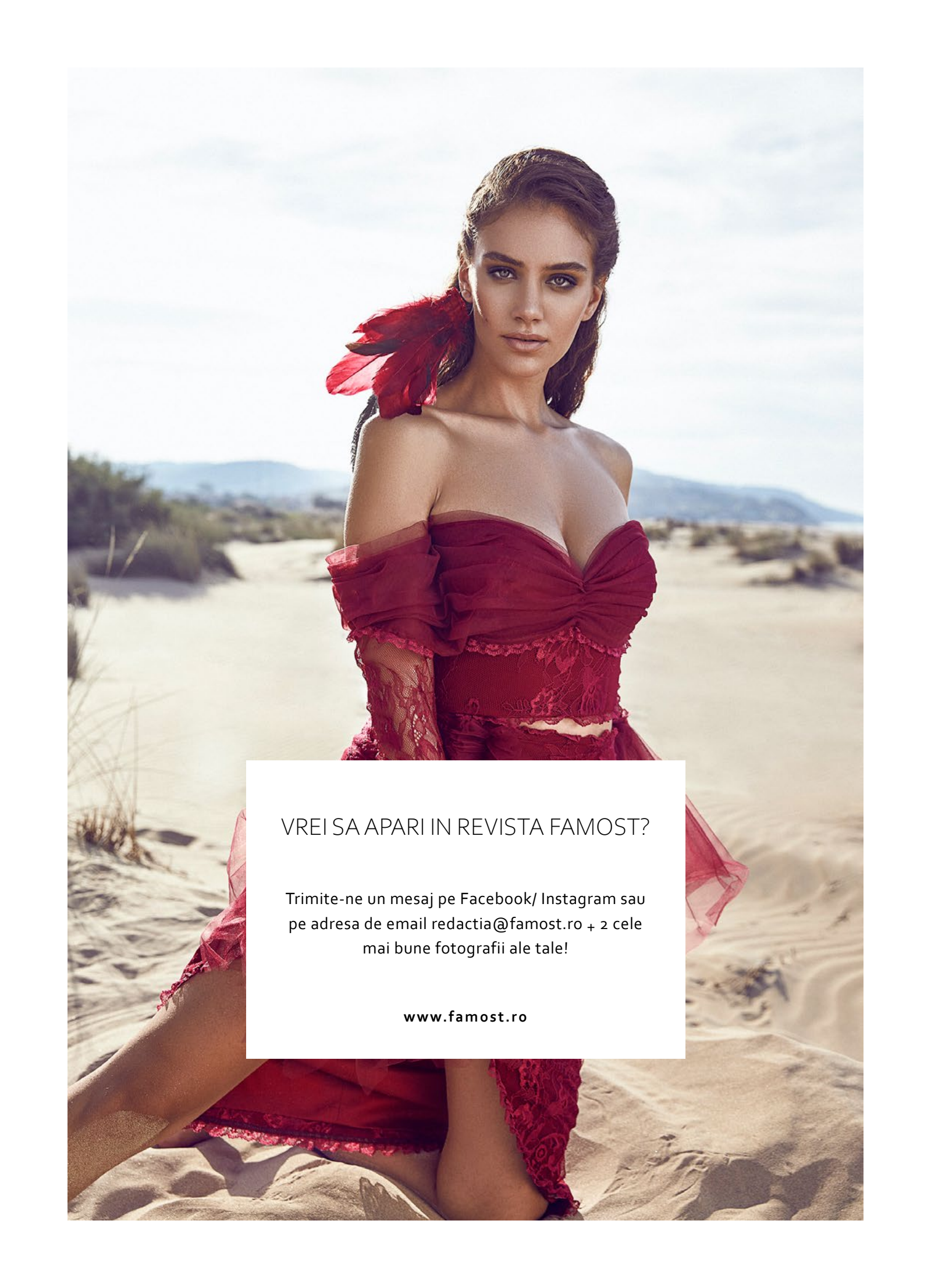
Colaboratorii nostri isi asuma total responsabilitatea si veridicitatea articolelor publicate in revista FAMOST.

Pentru colaborari, interviuri, foto, aparitii, ne puteti contacta la adresa de email: redactia@famost.ro, pe pagina de Facebook sau Instagram!



VISAGE CLINIQUE *by* ROXANA TOMESCU

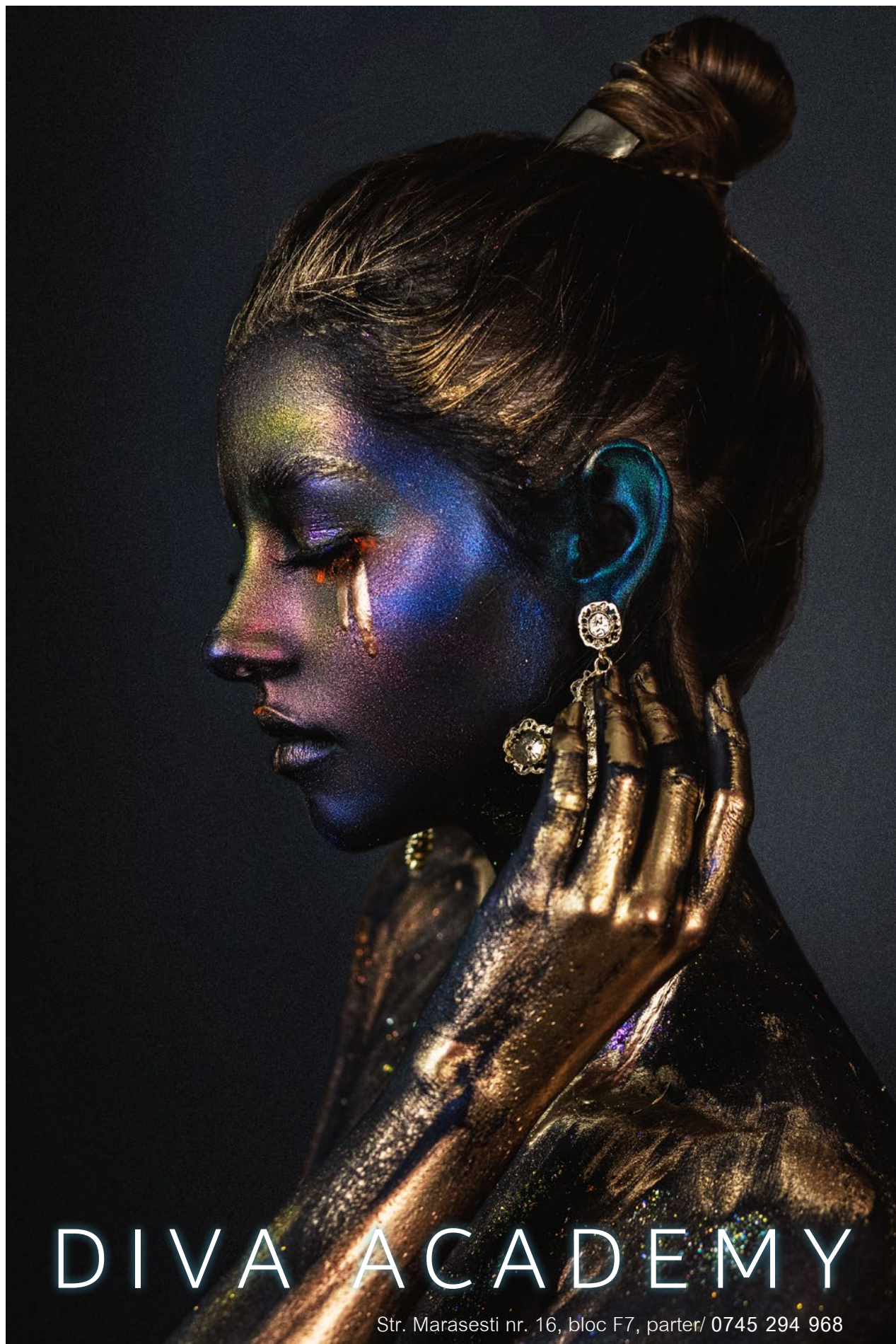
Strada Plantelor nr. 3 / 0741 564 524

A woman with dark hair and light makeup is sitting on sand dunes. She is wearing a red, off-the-shoulder, lace-trimmed dress with a large bow at the bust. A large red feather is tucked behind her hair. The background shows a vast desert landscape with sand dunes and distant mountains under a clear sky.

VREI SA APARI IN REVISTA FAMOST?

Trimite-ne un mesaj pe Facebook/ Instagram sau
pe adresa de email redactia@famost.ro + 2 cele
mai bune fotografii ale tale!

www.famost.ro



DIVA ACADEMY

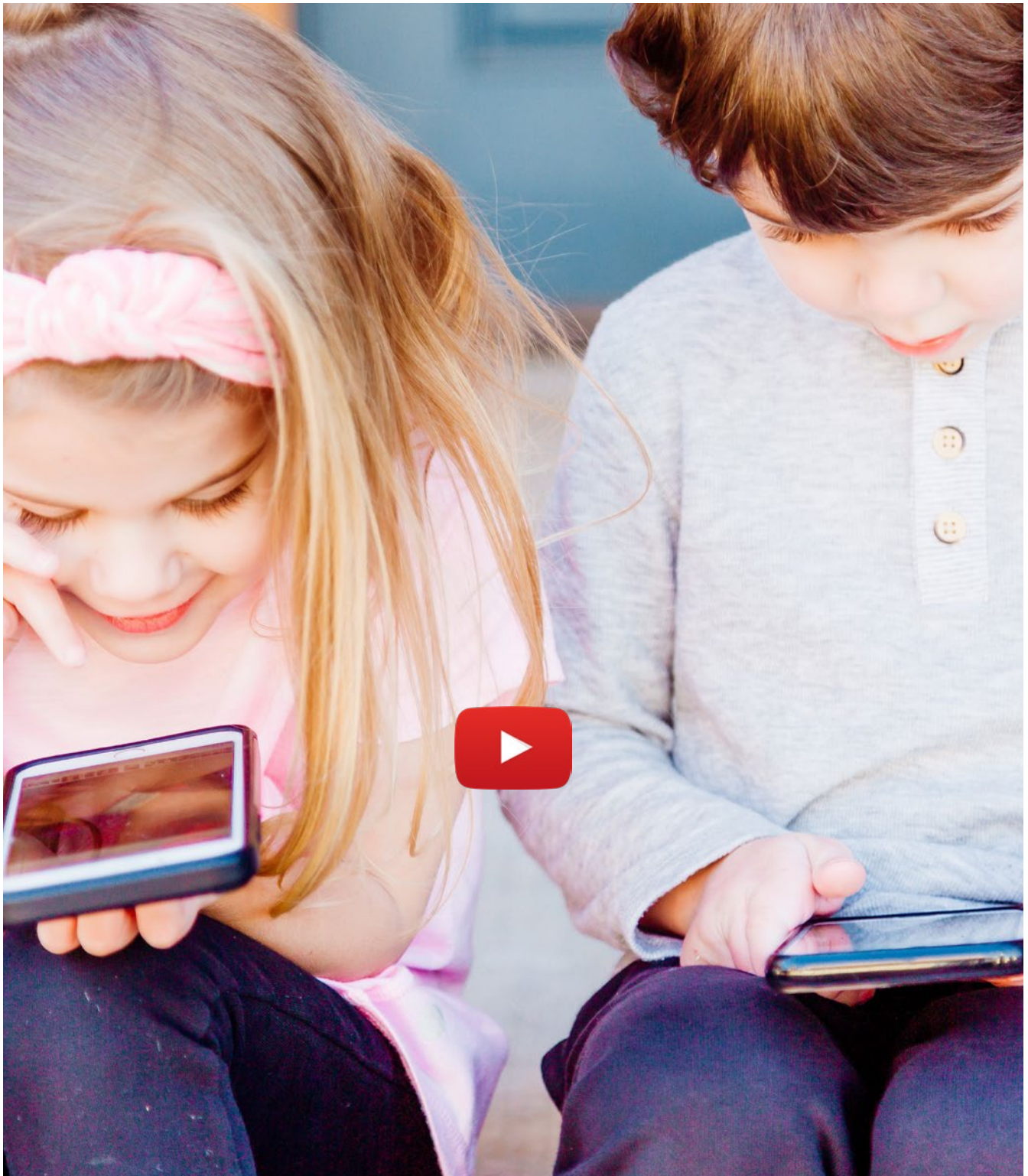
Str. Marasesti nr. 16, bloc F7, parter/ 0745 294 968

www.diva-academy.ro



www.facebook.com/divaacademygalati

Desene animate educative in limba romana



PENTRU CA AVEM NEVOIE DE EDUCATIE

“ *PREA MULTI DINTRE NOI*
NU NE TRAIM VISELE
PENTRU CA NE TRAIM FRICILE. ”

——— *Les Brown*

F A M O (S) T I V A T I O N A L



• L A M U L T I A N I ! •

Nota editorului

Ne bucuram sa ne gasim din nou si sa-i uram impreuna un bun venit lui 2021, in speranta ca va fi un an mai bun comparativ cu 2020 din mai multe puncte de vedere. Revista Famost ianuarie 2021 este in fata dumneavoastra la inceput de an si va aduce ca de fiecare data, oameni frumosi, interesanti, talentati, impreuna cu articole de calitate, menite sa faca viata mai frumoasa si calitativa.

Si pentru ca suntem la inceput de an, consideram ca este important sa fim pregatiti si sa incepem calatoria avand un mental robust, bun si gata sa faca fata cu brio multiplelor incercari pe care ni le ofera viitorul. In acest sens avem pregatite o serie de articole educative si necesare unui mod de viata sanatos si echilibrat, care vin cu solutii accesibile oricui. Sanatatea fizica este la fel de importanta, astfel ca ne pregatim sa fim sanatosi si sa preintampinam problemele din aceasta perioada dificila.

Coperta Famost ianuarie 2021 o gazduieste pe frumoasa colaboratoare Roxana Tomescu, pe care v-o prezentam in aceasta editie intr-un mod mai complex; ea ne povesteste despre pasiunea si meseria ei in acelasi timp - dermopigmentarea, despre industria beauty, dar facem si o mica incursiune dincolo de viata profesionala. Gabriel Coveseanu - cunoscut de romani sub apelativul de Cove - este invitatul Danielei Sala la rubrica "Personalitati de top"; de la el aflam lucruri foarte interesante despre cariera, viata si descoperim omul minunat din spatele ecranului. Diana Alzner este o alta prezenta remarcabila in revista noastra, ea povestindu-ne despre pasiunea de a scrie, care ii este filosofia si ce inseamna viata de scriitor. Un frumos dialog cu cantareata de muzica populara - Lucica Paltineanu, ne este oferit de Beatrice Lianda Dinu.

RIGHT este un concept propus de Laura Gotz pentru ca 2021 sa fie unul de succes, Marta Iozefina Bencze ne vorbeste despre influenta cartilor si a celor cu care ne intersectam in viata.

Revenim la domeniul beauty si o avem pe Monica Dragan care le arata cititoarelor noastre cum sa realizeze STEP BY STEP UNGHIILE MIGDALA, Liliana Rolea - Diva Academy - ne aduce in prim plan o procedura de infrumusetare foarte iubita si anume laminarea sprancenelor, iar Florina Serban ne propune doua proiecte deosebite, aflate intr-un frumos contrast: Angel Look vs. Dark Project. De asemenea, cele mai importante tendinte pentru 2021 de makeup si hairstyle sunt prezente in aceasta editie a revistei, la fel ca si prezentarea unor dispozitive beauty pentru acasa.

Moda este in centrul atentiei noastre prin tendintele anului 2021 - incaltaminte si genti de mana, dar si rubricile deja traditionale; Andreea Popescu ne scuteste de cheltuieli inutile propunandu-ne piese vestimentare pentru 2021 din 2020, Mirela Novak ne sugereaza ce sa imbracam de Anul Nou si in perioada imediat apropiata, colectia "Magnific" semnata de Florin Burescu ne este adusa in prim plan de Daniela Sala, Olga Shevtsova ne intreaba "Is luxury different?" si ne ofera un frumos articol, Alin Temeliescu ne prezinta #outfitofthemonth - ianuarie 2021, dar discuta si despre culorile aceluasi an. Andreea Nebunu o are invitata pe talentata Antonia Nae, cu care discuta despre moda si cariera de designer vestimentar, incercam sa facem cumparaturi etice.

Aceasta a fost o scurta prezentare a acestei frumoase editii a revistei si ca de obicei, articole interesante si practice sunt multe in revista, ramane doar sa la descoperiti si sa le gasiti utilitatea.

Va dorim lectura placuta, multa sanatate si un 2021 bun si frumos, asa cum vi-l doriti!

Pe data viitoare!

În ciuda apariției pandemiei în primăvara cu tot ce a atras ea, 2020 a fost un an bun pentru revista Famost și asta prin prisma evoluției, a personalităților care ne-au calcat pragul și a creșterii calității per total. Și despre toată această evoluție nu vorbim noi, ea ne-a fost confirmată de cei apropiați noua, de colaboratori, cititori și toți iubitorii noștri.

Sperăm doar ca 2021 să fie un an mai bun pentru toată lumea, iar noi ca revista și tot ce implică activitatea noastră, să avem parte de un parcurs mai bun și mai fericit alături de cei cu care ne intersectăm mai mult sau mai puțin. Și în ideea de a celebra și de a vedea doar părțile pozitive ale lui 2020, avem în următoarele două pagini coperta 1 ale celor 12 ediții ale revistei Famost, pentru cei ce doresc să le vizualizeze sau pentru cei care, ne calca pragul pentru prima oară.

APASA PE COPERTA REVISTEI DORITE
PENTRU REDIRECTIONARE PE SITE,
UNDE VEI AVEA ACCES GRATUIT
PENTRU A O VIZUALIZA & DESCARCA !

Va mulțumim că ne sunteți alături și vă promitem să aducem cât mai multă calitate și lucruri frumoase, de la o ediție la alta! Cele mai bune gânduri!

I A N U A R I E



F E B R U A R I E



M A R T I E



A P R I L I E



M A I



I U N I E



IULIE



AUGUST



SEPTEMBRIE



OCTOMBRIE



NOIEMBRIE



DECEMBRIE



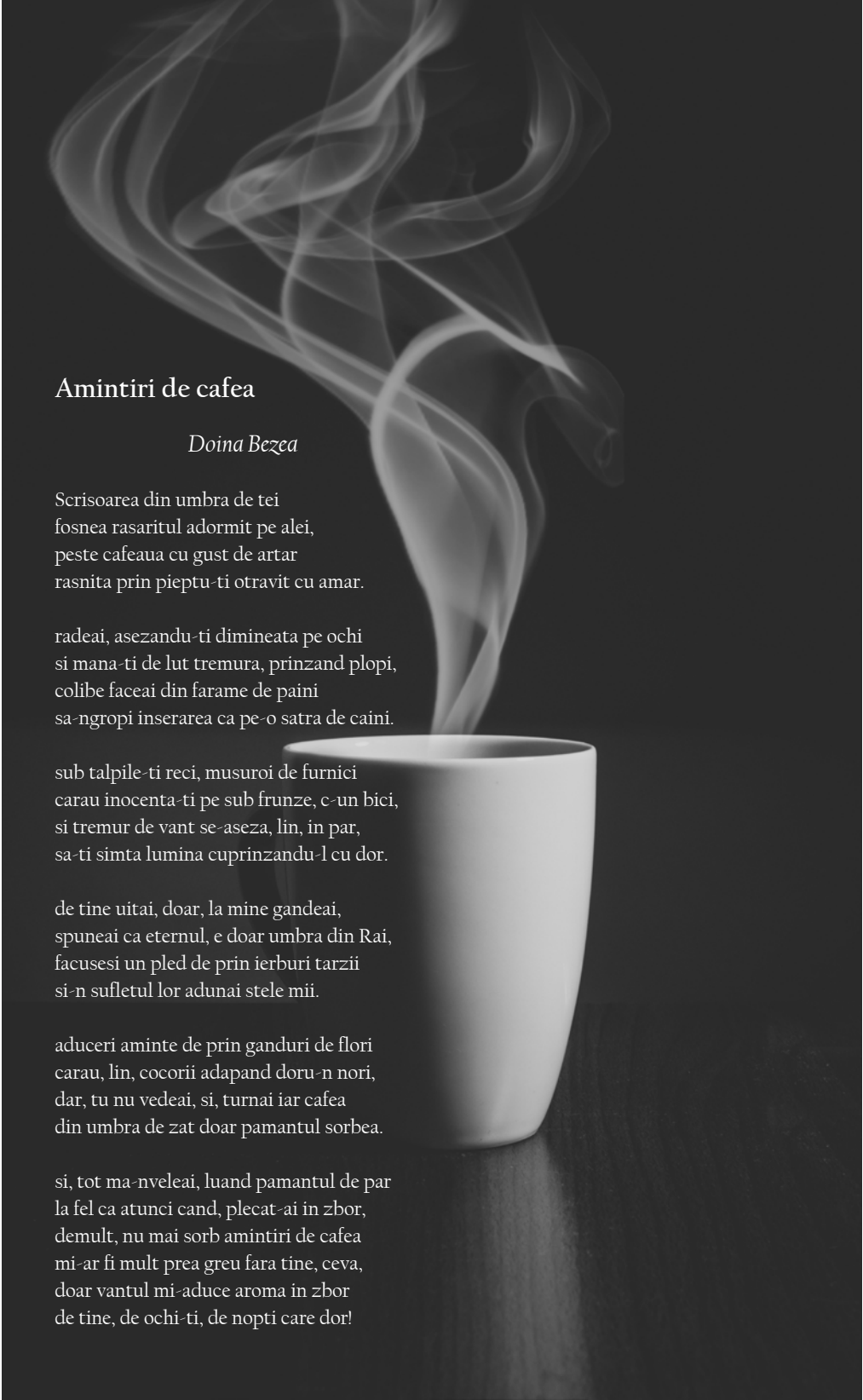


luam de la capat ... mai mult sau mai putin metaforic. Deja stim prea bine speech-urile motivationale pentru inceputul de an. Facem curatenie, invatam ce e de invatat, ne pregatim de provocari si sanse noi. Dar cat de multe se mai aplica in prezent, cand o mare parte din lucrurile care construiau normalitatea noastra s-au schimbat? Suntem intr-un fel blocati inca in martie 2020 si pare destul de greu de crezut ca incepem un nou an. Toate acele planuri si visuri pe care ni le facusem in ultimul ianuarie au parut ramase in trecut, intr-un timp care a trecut prea repede, dar totusi sunt inca prezente, prinse intre tristetea neimplinirii si speranta unor noi ocazii.

Cat de importanta e increderea in acest inceput si in ce se masoara ea? In numarul de lucruri pe care ai reusit sa le indeplinesti sau in numarul zilelor in care ai luat-o de la capat dupa o zi nereusita? Eu tind sa cred mai mult in a doua varianta. O serie de evenimente cu final fericit nu arata adevaratul nivel al increderii, in schimb, puterea de a o lua de la capat da. Cat de mult se bazeaza acest nivel al increderii pe lectiile primite si invatate? Putem merge mai departe stergand direct cu buretele tabla aceea plina de ecuatii si necunoscute? Ori e mai bine sa invatam ce scrie acolo inainte de a sterge? Nu se stie niciodata cand te vei trezi din nou in fata aceleiasi table, cu lectia neinvatata. Deci stergem cu buretele 2020 sau invatam?

Propun sa invatam. Da, stiu, nu avem timp, nu mai avem rabdare, energie, dispozitia necesare. Dar chiar si asa, sacrificiile pe care toti le-am facut in ultimul an merita un efort in plus, al invatarii. Sa mergi la scoala, la serviciu, sa razi cu colegii, sa iti imbratisezi familia, sa mergi la cumparaturi, sa iesi in parc, sa stai la un gratar cu prietenii. Toate astea nu sunt banalitati si cred ca asta e cea mai importanta lectie ce nu trebuie stearsa inainte de a fi invatata. Sunt detaliile care ne ajuta in fiecare zi sa fim noi. Un noi putin pierdut in ultimul timp cand distantarea a fost necesara. Cu siguranta ea va mai fi prezenta in vietile noastre o perioada. La fix, cat sa asimilam toate lectiile si apoi sa fim pregatiti sa aratam nivelul de incredere. Prin a o lua de la capat. Un nou inceput care sa anunte un an mai bun sa avem!

Zambete!



Amintiri de cafea

Doina Bezca

Scrisoarea din umbra de tei
fosnea rasaritul adormit pe alei,
peste cafeaua cu gust de artar
rasnita prin pieptu-ti otravit cu amar.

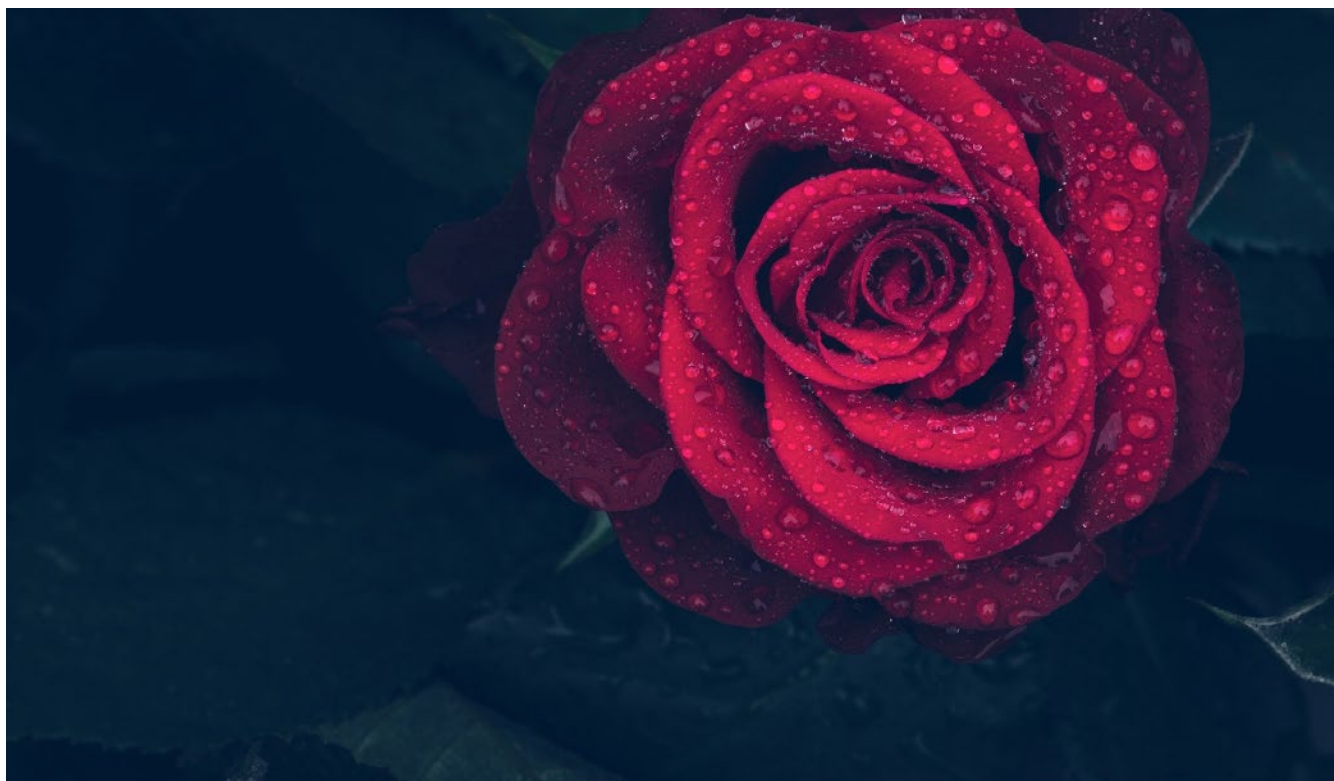
radeai, asezandu-ti dimineata pe ochi
si mana-ti de lut tremura, prinzand plopi,
colibe faceai din farama de paini
sa-ngropi inserarea ca pe-o satra de caini.

sub talpile-ti reci, musuroi de furnici
carau inocenta-ti pe sub frunze, c-un bici,
si tremur de vant se-aseza, lin, in par,
sa-ti simta lumina cuprinzandu-l cu dor.

de tine uitai, doar, la mine gandeai,
spuneai ca eternul, e doar umbra din Rai,
facusesi un pled de prin ierburi tarzii
si-n sufletul lor adunai stele mii.

aduceri aminte de prin ganduri de flori
carau, lin, cocorii adapand doru-n nori,
dar, tu nu vedeai, si, turnai iar cafea
din umbra de zat doar pamantul sorbea.

si, tot ma-nveleai, luand pamantul de par
la fel ca atunci cand, plecat-ai in zbor,
demult, nu mai sorb amintiri de cafea
mi-ar fi mult prea greu fara tine, ceva,
doar vantul mi-aduce aroma in zbor
de tine, de ochi-ti, de nopti care dor!



Umbra unor roze

Roxana Negut

Se astern timid în luna de poveste
Pierdută scripă a rozelor de toamnă
Se adănesc tăceri pe vesnice momente
Prin ploii se simte o liniște amară.

Se pierd cuvinte și se adună în încurcate ghemuri
Amarnice și pierdute trăiri
În timp ce rozele își plâng tăcut, declinul
Pale tablouri printre pierdute amintiri.

Și se adănesc amarnice apăsări
În suflet vestejit de dalbe roze
Se pierd rapid mai multe răsărituri
Printre ale timpului, albe nevroze.

Codrutisme



Foto: wikipedia / Pictura de Karel Dujardins, Spectacol COMEDIA DELL'ARTE, 1657, Muzeul Louvre

PARTE DIN INVENTARUL PERSONAJELOR COMMEDIA DELL ARTE

text : Codruta Tudoriu

istoria teatrului recunoaste in spectacolul **Commedia dell' Arte** trei tipuri de personaje: prima categoria este formata din cele traditionale ale Capitanului, Doctorului, valetului, pendantului si slujnicei; categoria a doua recunoaste tipurile convetionale: tineri, tinere, curtezane si tati, iar cea de-a treia, tipurile sociale ale epocii: nobilii din provincie, burghezii camatari, hangii, raufacatorii si taranii.

Sunt intalnite de asemenea, Masti si Mastile antimasti. Mastile care poarta Masca au profilul foarte bine definit, de aceea sunt reprezentate cu masti pe fata, in vreme ce antimastile isi fac aparitia intr-o individualitate foarte bine conturata, dar foarte naturala jucata: toata aceasta miscare este asemanatoare aceleia a copiilor care se pot misca fara nicio rusine printre pudibonzi.



Foto : wikipedia,
Personajele
COMMEDIEI
DELL'ARTE
in viziunea lui
Paul Cezanne

De origine bergamasca, Masca lui Zanni, Zan, Zuan, Zuane, Zuani reprezintă forta mobilă a Comediei dell'Arte. De asemenea, Zanni este Gianni, cum a fost și Giovanni, și Joane sau Gianui. Acesta este servitorul. Zanni este produsul transformării dialectului în Italia Nordică. Astfel a devenit Giovanni Zanni. Acesta este nebunul. Factori sociali și culturali au contribuit la formarea acestei tipologii : regiunea Bergamo, parte a Venetiei în secolul al XVI-lea, a fost lovită de secetă, fapt care a dus la nivelul de trai scăzut. Saracia i-a obligat pe cei mai mulți dintre locuitorii acestei zone să meargă la oras și să facă tot posibilul pentru a-și castiga existența. Astfel, aceștia sunt fie hamali în porturile venetiene și genoveze, fie sfarsesc prin a deveni servitori la oamenii bogați. Sunt prestatorii celor mai umilitoare slujbe. De aici,

fata plină de negreala, sursă pentru masca neagră pe care o poartă acesta. Din punct de vedere cultural, exprimarea nemulțumirii orășenilor în privința bergamaștilor care concurează primejdios în munca prestată, se materializează în compozitii și reprezentări de satiră. Acestui servitor îi va lipsi supunerea. Atitudinea supusului ține fie de o strategie a servitorului, fie de a fi- prefacut și instinctual naiv. Lupta și nu se dau niciodată bătăi, căci trebuie să supraviețuiască.

Din aceeași categorie socială, fac parte perechile acestora, slujnicele. În rândul acestora, Colombina este cea mai tipică masca. Este uneori rautăcioasă, însă atârnată de stăpâna ei. De cele mai multe ori va fi întâlnită cochetând cu Arlecchino. Este sireată și isteată calitate care o vor bucura pe stăpâna acesteia, căci mereu sare în ajutorul îndrăgostiților. Costumul roșu cu dungi albastre îi este specific. Poartă sort alb și pe cap are o scufie, la care prinde din cochetărie, uneori, o fundiță roșie. Rolul Colombinei a fost jucat în epoca de fiica lui Domenico Biancolelli, Caterina. Variante ale slujnicei mai sunt: Franceschina, mai fidelă stăpânei; Ricciolina, cochetă; Smeraldina, intrigantă.

Zanni va purta coordonatele a două categorii de servitori: prima "familie" este reprezentativă pentru servitorul venit din munte, iar cea de-a doua pune-n lumină caracteristicile personajului de câmpie. Cei doi sunt Brighella și Arlecchino.

Brighella este amestecător căci în jocul său se folosește mai mult de oameni decât de cuvinte, astfel încât domină simultan gândirea și actul. Creează astfel, cele mai încurcate situații, de unde și numele său, căci Brighella derivă de la Briga, care înseamnă încurcatură. Infatisarea sa este o parodie a imaginii majordomului. Inițiativa sa este de a schimba ordinea în lume, după propria sa voință: [...] *Are un raspuns la toate, iar atunci când vreodată, contrar tuturor așteptărilor, îi lipsesc cuvintele, începe să danseze sau să dezvolte cine știe ce lazzo (o acțiune deosebit de comică) născut din situația respectivă, până când pe partener îl ia ameteala. Există ipoteze conform cărora Brighella este fratele mai mare al lui Arlecchino, ori o ipostază mai târzie a personajului de origine Zanni; cert este că îl întrece în isăcime pe Arlecchino, care apare uneori ipostaziat drept prostul lenes. Asadar, Brighella-i Masca smecherului fără scrupule, ager și iscusit. Costumul lui Brighella este rigid, puțin incomod, împiedicându-i mișcările usoare și rapide, acesta fiind unul dintre aspectele care-l diferențiază de Arlecchino.*

ARBORELE GENEALOGIC A LUI BRIGHELLA*

TEATRUL GREC SI ROMAN

Sclavul siret
Mimul roman

BRIGHELLA (Sfarsitul sec. XVI?)

Personaje inrudite cu Brighella

BELTRAME, GRADELINO

SCAPIN, TRUCAGNINO

FINOCCHIO

FLAUTINO, BAGATINO

SBRIGANI (*varianta a numelui Brighella, uneori polul sau opus din punct de vedere moral*)

BUFFETTO

Personaje italiene si franceze

NARCISINO (sec. XVII)

TURLUPIN, GANDOLIN (1560)

GRATELARD (1620)

(Sec. XVII) - Comedia franceza

SGANARELLE

MASCARILLE

LA MONTAGNE

FRONTIN

LABRANCHE

(Sec. XVIII) - Diferite personaje din teatrul lui Marivaux

FIGARO (de Beaumarchais)

* Acest arbore genealogic, precum si
toti aceia care urmeaza, sunt alcatuiti
de P.L. Duchartre

Iata ca istetimea si viclenia acestui personaj se va fi revelat in fragmentele ce poarta numele Replici Brighellesti, ce-i apartin profesorului si actorului Zannoni Atansio, cel care celebreaza interpretarea lui Brighella:

Mare lucru mai e si dragostea, cine n-o incearca n-o crede. Eu am incercat-o din pacate, si de flacaiandru am inceput sa simt puterea acestei boli. Adevarul e ca odata cu anii mi-am schimbat purtarile; dar printr-asta nu mi-am schimbat si firea. De la cins'pe pana opt'spe am facut dragoste cum fac columbele, rotindu-se in jurul columbitelor, gangurind incet incetisor, mai dand din cand in cand si cate o ciupitura nevinovata. De la opt'spe pana la douas-patru am facut dragoste ca martanii, cu gheare si cu muscaturi. De la doua'spatru m-am insurat si am facut precum fac caii de posta: o cursa de-un ceas, si odihna de o zi. Acum mi-a venit randul sa fac precum fac cainii; un adulmecat si dupa aia p-aci ti-e drumul.

(Olga Marculescu, Antologie Commedia dell Arte)

Ab! rechinu'

Arlecchino

mi se cristalizeaza gandurile

Au! aiuto! Arlecchino

ajutor!

creieru-mi

e ca lustra din salon

vantul

vantul Arlecchino

face sa zangane cristalele

spune-mi ca nu-i adevarat

Arlecchino

ca ai inventat tu totul

moartea asta temporara

agatata de tavan

umblu cu capul in jos

fara sa ma straduiesc

al - chi - mic

e de ajuns in sa de o rafala

mai vartoasa

pentru ca totul sa se darama

chimic

ar - lec - chi - nic

basta Arlecchino

ajunge

nu mai da paginile

(MIROIRS, Gigi Caciuleanu)

Tradiția lui Arlecchino este legată de originea diavolilor, termenul Hellequin transmitând o semnificație, aceea de semetrie a iadului. Are inițial o înfățișare drăcească. Personajul este asemenea diavolului din Divina Comedie, apariție infernală cu o înfățișare înspăimântătoare: un corn roșu iese din frunte și poartă barba. Commedia dell'Arte schimbă fața lui Arlecchino, așa încât el devine un reper important în rândul tuturor personajelor dell'Arte, căci rezistă pe axa temporală a acestui tip de spectacol, literatura universală și istoria teatrului imbrățișându-l cu toată inima; este puntea dintre mimii antici romani și Puck, personajul lui Shakespeare din Visul unei nopți de vară. Legat de tradiția mimului, termenul acesta, sub forma sa originară, mimus venea de la verbul mimelsthai, ceea ce desemna faptul de a imita. Termenul de mimus se va latiniza, astfel încât va deveni planipedia - teatrul cu picioarele plate - căci actorii nu purtau încălțăminte cu tocuri care servea jocului pentru celelalte specii dramatice.

La Roma, mimii ajung la sfârșitul secolului al treilea, când erau organizate sărbători în cinstea zeiței Flora, protecția grădinilor, a plantărilor de cereale și a livezilor.

Arlecchino constrăstază pe de-a-ntregul: mostenește grosolană și viclenia specifice personajelor Zanni; este servitorul lăcom și agresiv, adesea reprezentat purtând într-o mână un batocio, un baston cu care îndeamnă vitele spre casă și care-n oras îi va folosi pentru a împarti lovituri. Devine odată cu trecerea timpului voios și spontan, întotdeauna cu gânduri neprevăzute. Trebuie mereu să fie pe picior de plecare, cu simțurile la pândă. Corporal, întotdeauna Arlecchino este gata să slujească, dar spiritul său este în așteptare, cu simțurile ascuțite, pentru a descoperi de îndată acel serviciu care să-i aducă beneficii. Este cel care nu are nimic, este reprezentantul celor fără venituri, omul sărac. Costumul său este format dintr-o tunică și o pereche de pantaloni cu forme triunghiulare colorate expresie a unor fâșii zdrentoase, haine saracicioase pe care le poartă oamenii amarați. Pe cap are o pălărie la care agata de fiecare dată labuta unui iepure sau a unei vulpi. Mască de pe față este neagră. Este recunoscut și pentru faptul că poartă o traistă în care are toată averea lui, de cele mai multe ori, o bucată de pâine. Dacă localitatea din care provin ar dori pentru Arlecchino ridicarea unei statui din bronz și marmură nu ar fi de folos căci specific acestuia este câncioul.

Originea acestei prezente se leagă de asemenea, de bufonii diavoli, personaje specifice teatrului medieval francez, care erau cunoscute sub numele de Herlequins. Legende au fost țesute și în jurul unui anume Hernequin, conte bolognez care în luptă pe care a dus-o cu normanzii a fost înfrânt. Este cel venit de pretutindeni și de nicaieri căci [...] *Pare a veni de foarte departe, din rândul familiilor care faceau teribilă cohorta dionisiacă este poate, spune Duchartre, reîncarnarea unui Zeu, dar a unui zeu nu tocmai recomandabil.*" (Mihai, MANITIU, Despre mască și iluzie)

Foto : wikipedia,
De la Herrick - Opera proprie

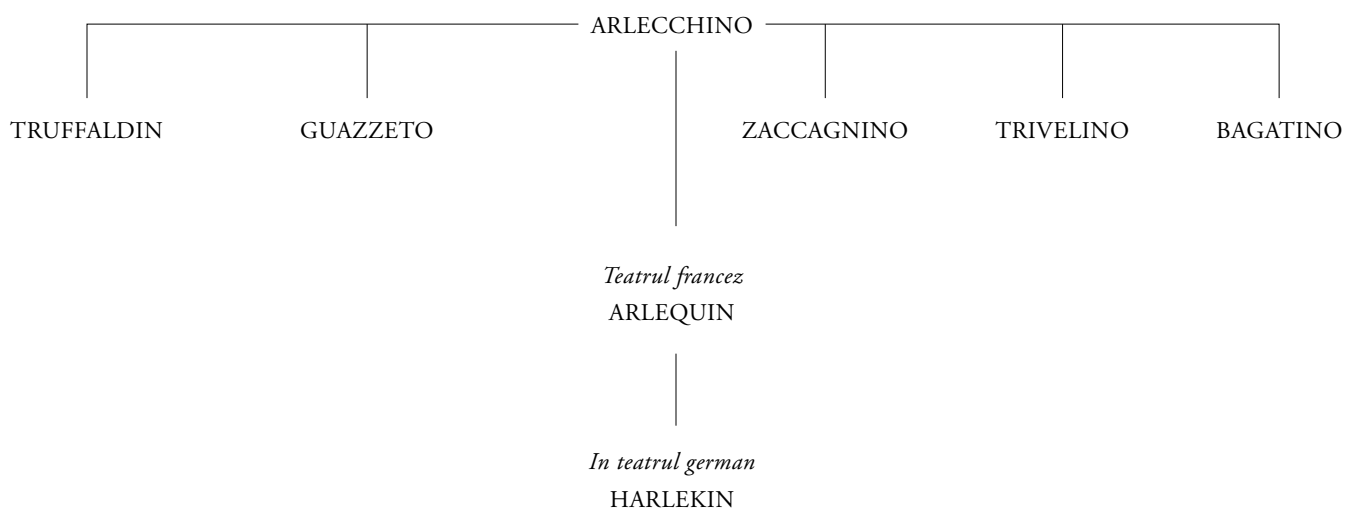


ARBORELE GENEALOGIC AL LUI ARLECCHINO

Teatrul din Roma antica

“Lenonele” si “Faloforele”
in rolurile sclavilor africani

COMMEDIA DELL' ARTE





CRONICA UNUI EVENIMENT LITERAR

APARITIILE EDITORIALE ALE LUNII DECEMBRIE

Roxana Negut

Dragi prieteni, bine v-am regasit in prima luna a unui nou an. Luna aceasta, trecem in revista o parte dintre aparitiile editoriale ale anului trecut.

Pasim impreuna si anul acesta pe aleile literare ale fiecarui luni, descoperind lecturi alese din toate genurile literare, aparitii editoriale, romane premiate asteptate indelung de cititori, reeditari ale unor titluri celebre dar si alte bijuterii literare aparute in ultima perioada.

Descoperim astfel romane science fiction care infatiseaza lumi distopice, carti fantasy care ne dezvaluie universuri pline de magie si umor, lecturi ce ne atrag prin tensiune, dramatism si mister dar si romane de fictiune istorica care ne dezvaluie o altfel de istorie. Nu uitam nici de poezia ca un cadou, care ne daruieste momente incarcate de emotie, romantism si sensibilitate. Lectura este relaxare si cunoastere, dar si o minunata calatorie catre alte lumi.

2021 se aterne inaintea ta ca o carte cu paginile goale. Scribe-le cu ganduri bune, impliniri, lecturi alese, optimism si speranta, pentru ca la sfarsit sa o citesti cu bucurie!

MAREA DE FIER - China Mieville,
editura Paladin
LOCUS AWARD FOR BEST
YOUNG ADULT BOOK

Descrierea cartii:

Fa intotdeauna tot ce poti pentru cei aflati in pericol pe marea de fier.

Sham Yes ap Soorap este asistent medical la bordul cartitiei Medes. Lumea post-apocaliptica in care el traieste este practic o mare de fier - in toate directiile, se intinde o infinitate de cai ferate incrucisate, linii paralele, comutatoare si sensuri giratorii, iar solul de sub sine este ostil si din el tasnesc creaturi feroce si urias. Atras de farmecul desuet al obiectelor din alte vremuri sau lumi, Sham este intrigat de misterul unei anumite sine de cale ferata si, in goana rotilor pe sine, el descopera ca vanatoarea unei cartite gigantice poate deveni o filosofie de viata.

De cand au izbit pentru prima data doua pietre una de alta si s-au minunat in legatura cu focul, oamenii au vrut sa istoriseasca.

Povestile vor exista atata vreme cat vom exista si noi, pana ce stelele vor disparea una cate una, ca niste lumini stinse.

"Marea de fier este un roman de exceptie care are potentialul de a deveni genul de clasic pe care altii il vor imita - ca Dune si Moby Dick inaintea sa. Este o abordare unica a unei parti neexplorate a lumii - spatiul cosmic, oceanele si uscatul au fost explorate la nesfarsit, insa caile ferate, atat vechi, cat si, in prezent, o speranta pentru un viitor mai curat si mai rapid, fusesera aproape uitate." - FANTASY BOOK REVIEW

"Superb... o imaginatie COLOSALA" - Publishers Weekly

"Si alte nume pe langa al lui Mieville va vor aparea cu siguranta in minte cand veti citi aceasta carte incitanta. Dar in Marea de fier, ca de altfel in toate scrierile sale, Mieville are abilitatea aceea speciala



de a evoca alti autori desi povestea de fata ii apartine fara doar si poate numai lui."

- LOS ANGELES TIMES

"Enorm de inventiva ... Fiecare paragraf clocoteste de imaginatie si spirit." - THE GUARDIAN

In acest roman fantasy, Mieville se abtine imboldului in evitabil de a luneca spre alegorie; el foloseste mai degraba operatiunile de salvare si recuperare ca pe un stil de scris in sine - pe langa Melville, imprumuta masiv din Robinson Crusoe si de la Robert Louis Stevenson." - LOS ANGELES REVIEW OF BOOKS

"Fascinanta ... o aventura de exceptie."

- NPR

"Mieville se intalneste cu Melville!

Este oare posibil ca simpla omofonie de nume sa fi fost gestatia initiala a unui concept atat de delicios? Daca da, atunci creatia transcende inspiratia! Ca si seria Masinariilor mortale a lui Philip Reeve, romanul lui Mieville este preocupat in esenta de enigma felului cum a ajuns sa fie transfigurata lumea aceea, ce izvor secret alimenteaza cosmosul sau care a suferit o mutatie?" - BARNES & NOBLE.



CASA FARA CARTI - Rodica Bretin,
editura Pavcon

Cele mai bune povestiri semnate de una dintre cele mai prolifiche si indragite autoare din SF-ul romanesc, adunate intr-un volum de colectie care nu trebuie sa lipseasca din biblioteca niciunui fan al genului!

Contine povestirile:

- REVOLTA INGERILOR,
- CASA FARA CARTI
- INTOARCEREA
- CEL CARE VINE DIN URMA
- UNDEVA, CANDVA...
- FOTOGRAFIA PERFECTA
- LUMEA TACERII
- ORA PRO NOBIS
- FORTAREATA



ORASUL CARE NE UNESTE
(Trilogia Maretele orase, partea I) - N.K. Jemisin, editura Nemira
Primul volum al trilogiei MARETELE ORASE

"Un roman fantasy absolut splendid."

NEIL GAIMAN

Descrierea cartii

Cinci newyorkezi trebuie sa-si uneasca fortele ca sa-si apere orasul.

Pentru ca orice oras este insuflit. Unele suflute sunt stravechi ca miturile, altele sunt tinere si crude ca niste copii care se joaca. New Yorkul are sase.

Fiecare oras are, totodata, si o parte intunecata. Un rau vechi, nelinistit zace sub pamant, amenintand sa distruga orasul, iar cei cinci protectori ai sai trebuie sa faca echipa si sa-l opreasca, o data pentru totdeauna.

"Cea mai premiata scriitoare de fantasy si science fiction din generatia ei. Jemisin poate sa scrie despre orice." -

NEW YORK TIMES

"O originala scrisoare de dragoste pentru New York, cu mize universale. Un mare deget mijlociu aratat lui Lovecraft, cu multa emotie, creativitate, inteligenta si umor. O alegorie actuala." - REBECCA ROANHORSE

"Ca in urma unei invocari, New Yorkul vazut de toata lumea palpaie brusc si se transforma in New Yorkul pe care nu-l poate vedea decat el. De fapt, sunt prezente amandoua, usor suprapuse, palpaind, aparand cand unul, cand altul, pana ce se stabilizeaza intr-o neobisnuita realitate duala. In fata lui Manny se intind doua Seventh Avenue. Sunt usor de deslusit, pentru ca difera ca paleta de culori si ca atmosfera. Intr-unul, are in campul vizual sute de oameni, zeci de masini si sase lanturi de magazine pe care le recunoaste. E New Yorkul Normal. In celalalt nu sunt oameni si s-a petrecut un soi de dezastru de neinteles."

CULTURA



SERIA CARTEA CU SCOARTE DE ARGINT, FERECATE - Florin Pitea, editura Crux Publishing

Seria Cartea cu scoarte de argint, ferecate ne introduce intr-o lume imaginara cu profunde influente steampunk, dar cititorii pasionati vor descoperi si elemente ale fantastului intunecat si al S.F-ului de extrapolare sociala, toate armonios impletite cu parodia, ironia si umorul de situatie. Seria cuprinde urmatoarele volume:

Cartea cu scoarte de argint, ferecate - Delirul incapsulat

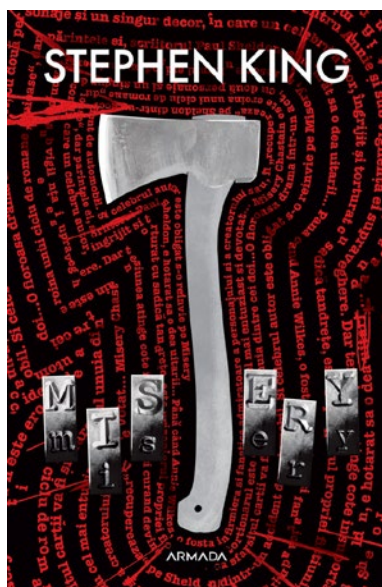
Delirul incapsulat, primul volum al seriei Cartea cu scoarte de argint, ferecate, semnata de cunoscutul scriitor roman de science-fiction si fantasy Florin Pitea, ne invita sa ne alaturam unor personaje memorabile, iar impreuna cu ele sa luam parte la o aventura steampunk pe cat de palpitanta, pe atat de amuzanta. Din Gorena si pana in Insulele Ducofer, insotiti de savanti (mai mult sau mai putin nebuni), agenti secreti, doamne din lumea buna, lorzi si academicieni, mecanoizi si masinarii dotate cu

inteligenta si limbaj, vom calatori purtati pe aripile fanteziei autorului. Nu va uitati derringer-ul acasa, caci unele aventuri pot fi ... periculoase. Si nu lasati deoparte nici batistele cu care o sa va stergeti lacrimile de ras, pentru ca unele personaje sau situatii par desprinse direct din operele lui Terry Pratchett.

Cartea cu scoarte de argint, ferecate - Motorul de cautare

Asteptarea cea lunga a luat sfarsit. Scriitorul Florin Pitea revine cu un nou volum, mai amuzant si mai plin de imaginatie decat precedentul. Vetii regasi personaje indragite din Delirul incapsulat, precum Lady Badminton, contele de Tuna-Sandwich, doctorul Victor Rammstein sau Fram, ursul bipolar. De aceasta data, personajele se confrunta cu societati secrete, cu insecte biomecanice, cu masinarii experimentale si cu miscari literare iesite din comun.

Cartea cu scoarte de argint, ferecate. Un volum magic. Un taram de basm. O revolutie industrială.



MISERY - Stephen King, editura Nemira

Descrierea cartii

Scriitorul de succes Paul Sheldon crede ca a scapat, in sfarsit, de Misery Chastain - protagonista foarte populara a ciclului sau de romane de dragoste. Intr-o miscare de cariera controversata, Paul tocmai a ucis-o pe Misery, ca sa-si largeasca orizontul creativ. Dar o asemenea schimbare nu poate ramane fara consecinte.

Dupa un accident de masina aproape fatal, scriitorul ramane imobilizat si se afla la mila salvatoarei lui, care promite sa-l readuca la viata - cea mai infocata fana a sa, Annie Wilkes. Insa Annie e furioasa pentru ce i-a facut Paul lui Misery si ii cere sa reabiliteze personajul intr-un nou roman, scris sub indrumarea ei.

Scriitorul devine prizonierul propriei fictiuni, iar tortionarul este cititorul sau cel mai entuziast. Curand, tensiunea atinge cote insuportabile si devine limpede ca sfarsitul cartii va fi si sfarsitul unuia dintre cei doi.

"Un Stephen King clasic, plin de intorsaturi de situatie si de suspans pur."

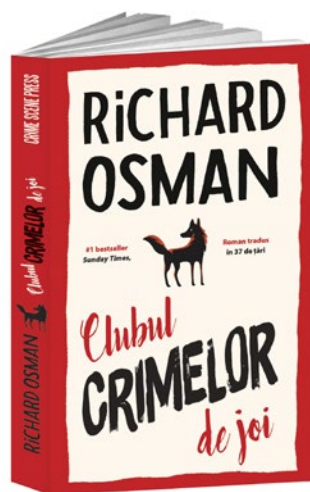
THE BOSTON GLOBE

"Stephen King in mare verva, pe terenul sau favorit ... un roman cu adevarat infricosator." USA TODAY

"I-a auzit glasul, trezindu-l din ceata. A deschis ochii si a vazut-o indreptand o arma spre el. Ochii ii sclipeau de furie. Saliva ii lucea pe dinti."

- Daca-ti doresti cu atata disperare libertatea, Paul, a spus Annie, m-as bucura sa ti-o daruiesc. Si a apasat pe ambele tragace."

El a tresarit, asteptandu-se ca pusca sa se declanseze. Dar Annie nu era acolo, desigur; mintea lui deja recunoscuse visul. Nu era un vis - era un avertisment. Se putea intoarce oricand. Oricand. Nuanata luminii ce razbatea prin usa pe jumatate deschisa a baii se schimbase, devenise mai stralucitoare. Parea lumina amiezii. Isi dorea sa auda ceasul batand ca sa-si dea seama cat de aproape era de realitate, dar acesta tacea cu incapatanare."



CLUBUL CRIMELOR DE JOI - Richard Osman, editura Crime Scene Press

Descrierea cartii

#1 BESTSELLER SUNDAY TIMES, TRADUS IN 37 DE TARI

ROMANUL CARE A STABILIT UN NOU

RECORD DE VANZARI IN MAREA

BRITANIE - PESTE 250 000 DE EXEMPLARE VANDUTE LA O LUNA DE LA LANSARE

DECLARATA CARTEA ANULUI 2020 DE RETEAUA DE LIBRARII W H SMITH

Intr-un satuc linistit pentru seniori, patru pensionari excentrici care au legat o prietenie improbabilă se intalnesc o data pe saptamana ca sa rezolve cazuri de crima ramase neelucidate.

Dar cand un om e ucis chiar sub ochii lor, Clubul Crimelor de Joi se pomeneste aruncat in mijlocul primei sale anchete adevarate.

Elizabeth, Joyce, Ibrahim si Ron poate ca au o varsta venerabila, dar mai au inca destui asi in maneca.

Ajutati de o tanara politista dornica sa se afirme si de un inspector-sef caruia nu-i mai lipseste mult sa-si ia lumea in cap, echipa noastra stralucita, dar absolut neobisnuita trebuie sa salveze locul care le-a devenit camin, dar si sa demaste mintea diabolica din spatele complotului.

"O sursa de delectare." - KATE ATKINSON

"Desteapta si amuzanta. Fabulos de buna." - IAN RANKIN

"Pe masura ce numarul cadavrelor creste si aflam mai multe despre viata si patimile lui Joyce, Ibrahim, Ron si Elizabeth, e imposibil sa nu ajungi sa-i incurajezi - si sa speri ca o sa-i intalnesti din nou cat mai curand." THE TIMES, CRIME BOOK OF THE MONTH

"Una dintre cele mai placute carti ale anului ... Bine scrisa, amuzanta si minunata de generoasa ... Marele farmec al Clubului Crimelor de Joi e ca e mult mai mult decat un roman de suspans. Pe langa faptul ca aduce un omagiu iubirii care dureaza o viata, lauda si prietenii in care ne gasim sprijin cand trecem prin vicisitudinile vietii." - DAILY EXPRESS

"Inteligenta, calda si inteleapta, cu personaje irezistibile, e unul dintre cele mai fermecatoare romane ale anului" - DAILY MIRROR



FANTANILE TACERII - Ruta Sepetys, editura Epica Publishing

Descrierea cartii

Autoarea bestsellerului internațional, publicat în patruzeci de limbi, Printre tonuri cenușii, ne oferă un extraordinar și captivant portret al dragostei, al tăcerii și al secretelor în timpul framantărilor interne spaniole de după al Doilea Război Mondial.

“Documentarea meticuloasă este prezentată prin intermediul personajelor veridice și complexe, în prag de maturizare, personificând întrebări despre locul nostru în lume, întrebări la care trebuie să răspundem cu toții. Un roman uimitor, care atrage atenția asupra fascismului modern și elogiaza rezistența umană.” - KIRKUS

“O uluitoare poveste de dragoste, despre pierderea celor dragi și despre sentimentul de vină... Sepetys strălucește prin această impunătoare lucrare de perspectivă istorică. Reușește deopotrivă să te zdruncine și să-ți redea încrederea în netărmurita generozitate umană.” - ENTERTAINMENT WEEKLY

“Spania sub Francisco Franco este un cadru la fel de distopic ca și Gileadul lui Margaret Atwood, în noua operă de ficțiune istorică, plină de suspans și romantism, a Rutei Sepetys. Fântânile tăcerii spune adevărul despre putere, în speranța ca viitorii lideri politici să se ferească de a repeta crimele trecutului.” - NEW YORK TIMES



ZILE DE PLUMB - Lucian Chiuchita, editura LiterPress Publishing

Descrierea cartii

“Cu acțiunea plasată în timpul celui de-al Doilea Război Mondial, într-o perioadă cu mari tensiuni și nedreptăți, spune povestea Mariei, o tânără cu un trecut tulburător și un viitor incert. În acest nou roman al lui Lucian Ciuchita este mai mult decât un simplu roman istoric, cu o eroină puternică, el urmărește și profundele implicații psihologice, într-o manieră ușor sarcastică, o analiză subtilă a unui suflet bantuit de amintiri cumplite.”

“Nori tristi, de un roșu aprins, deasupra pamantului răscolit de crăterele bombelor-porti spre Infern-isi aruncau maniosi picăturile de sange peste chipuri îngrozite, sugrumand aerul, natura, viața... Ploaie de sange peste taramul fara oameni, fluvii de durere inghetate intre Viata si Moarte. Zile de plumb, zile de gloante.” - MELISSA THOMAS, agent literar



GRADINA DE VARA - Paullina Simons, editura Epica Publishing

Descrierea cartii

O epopee magistral zugravita, un adevarat regal literar, unic si ravasitor, care cuprinde doua treimi din secolul XX si se intinde pe trei continente

Totul a inceput cu povestea de dragoste dintre Tatiana si Alexander in Leningradul sfasiat de razboi. Acum, destinul lor se implineste in tara tuturor posibilitatilor - sau asa pare ...

Tatiana si Alexander au trait toate experientele ingrozitoare ale secolului XX. Dupa ani de despartire, au reusit sa-si impleteasca din nou destinele in America, taramul visurilor lor. Il au pe Anthony, incununarea dragostei lor, o dragoste ce s-a dovedit mai puternica decat napasta pogorata asupra intregii omeniri. Dar se simt straini. Intr-o lume dominata de teama si neincredere, sub norii amenintatori ai Razboiului Rece, forte malefice le pun soarta in pericol. Vor reusi oare sa-si croiasca o noua viata si sa-si gaseasca fericirea in acest nou Taram al Fagaduintei? Sau fantomele trecutului le vor spulbera sperantele, innegurand pana si destinul primului lor nascut?



AUR SI PLUMB - Ada Romanti, editura UP
Colecția Granat Saga

Descrierea cartii

Stii care e lucrul cel mai grozav legat de jocuri?

Ele nu sunt reale.

Intr-o lume a petrecerilor exuberante, a elegantei si arogantei brute, doua familii importante din societatea orasului Whitehaven isi vad destinul iremediabil legat in urma unei sangeroase tragedii. Cand banii cumpara tacerea, adevarul lor ramane ingropat in trecut.

Cativa ani mai tarziu, o tanara pe nume Eva primeste o vizita de la cel mai

important membru al familiei Johnson, care ii propune sa incheie o intelegere a carei miza o va face sa accepte fara a sta pe ganduri.

Printre stofe si matasuri scumpe, zambete misterioase si priviri vinovate, Eva se trezeste intr-un vechi conflict a carui origine e ascunsa in tragedia ce i-a distrus familia cu ani in urma. Pregatita sa risce totul pentru scopul ei, tanara se avanta tot mai periculos intr-un joc al mastilor, in care sentimentele reale ca iubirea si razbunarea devin monede de schimb pentru a castiga.

Dar cand dusmanii ii devin familie, iar familia dusman, planul ei incepe sa se destrame, iar Eva realizeaza ca, in final, castigatorul va ramane singur.

GERMENUL ANDROMEDA -
Michael Crichton, editura Art
PREMIUL SEIUN PENTRU CEL
MAI BUN ROMAN STRAIN

Descrierea cartii

Lucrurile stau astfel: tu esti omul fara sot.

Esti cheia tuturor evenimentelor care se petrec aici. La propriu.

Lumea se poate sfarsi in orice clipa. Poate fi un cataclism natural. Sau un fenomen cosmic. Dar cel mai probabil va fi o eroare umana. Numaratoarea inversa a omenirii este declansata atunci cand un germen de natura extraterestra extrem de versatil ajunge pe Pamant si provoaca instantaneu moartea tuturor locuitorilor unui orasel. Singurii supravietuitori, un nou-nascut si un batran, reprezinta raspunsul cautat de oamenii de stiinta. Tot ce au de facut este sa insele timpul.

Din acest moment, mai sunt trei minute pana la declansarea dispozitivului nuclear de autodistrugere. *"Germenul Andromeda a introdus un nou gen literar, techno-thrillerul... Crichton reuseste sa-si tina treji toata noaptea cititorii si sa-i determine sa lipseasca de la job a doua zi."* SAN FRANCISCO CHRONICLE

"Crichton este unul dintre marii nostri povestitori." NEWSDAY

"Literatura science-fiction ne infricoso candva pentru ca ni se parea atat de strainie, dar ne sperie astazi pentru ca ni se pare atat de familiara. Germenul Andromeda este la fel de realista ca teasta si oasele incrucisate de pe eticheta unei sticle cu otrava - si la fel de ingrozitor de eficienta." LIFE

"Captivanta si inteligenta." The Washington Post Book World

"Impleteste cu maestrie aventura palpitanta si prelegerea stiintifica si-i educa subtil pe cititori." ST. LOUIS POST-DISPATCH

"Suspans fara opriri... O experienta pasionanta." The Pittsburgh Press

"Tensiunea de pe fiecare pagina taie rasuflarea." SAN ANTONIO EXPRESS NEWS

"Cu treizeci de ani inainte ca oamenii de stiinta sa descopere variatele efecte letale ale microorganismelor, Crichton a prezis un virus la fel de periculos... Acest roman va va urmari peste ani." THE HUFFINGTON POST

TOATE SISTEMELE IN ALERTA -
Martha Wells editura Paladin
PREMIILE HUGO, NEBULA SI
LOCUS

Descrierea cartii

Aveam patru oameni in perfecta stare si trebuia sa am grija sa nu fie ucisi. Nu-mi pasa de ei personal, dar nu ar fi dat bine la dosar, iar dosarul meu arata deja groaznic.

Aflata intr-o expeditie stiintifica pe o planeta necunoscuta, echipa CercetareAux este atacata in mod neprevazut. O provocare pentru AsaSint, robotul care nu poate sa asigure securitatea echipei decat prin interactiuni cu oamenii, extrem de stanjenitoare pentru el. In ciuda reputatiei sale de "masina de ucis", responsabilitatea ii este permanent pusa in balanta cu introvertirea. Limitele dintre ingineria anorganicului si constiinta umana tind sa dispara, iar AsaSintul incearca sa-si elucideze trecutul, impulsionat de comportamentul lui tot mai omenesc. Asa ca ne-au facut mai inteligenti. Anxietatea si depresia erau efectele secundare.

"Una dintre cele mai umane experiente de care puteti avea parte in literatura SF a momentului: o masinarie de ucis care este mereu imbunatata si iubeste telenovelele." NPR.ORG

"Oricat ar parea de superficial, textul Marthei Wells este o lectura complexa ce ridica multe intrebari, oferindu-le cititorilor ocazia de a-si gasi propriile raspunsuri." SFFBOOKREVIEW.

WORDPRESS.COM

"Toate sistemele in alerta vorbeste despre liberul arbitru si autonomie, dar si despre dificultatile intampinate de introvertiti in viata de zi cu zi." FANTASYLITERATURE.COM

"Este intotdeauna o incantare sa citesc povestile Marthei Wells, iar seria Jurnal de AsaSint are un farmec aparte."

LOCUSMAG.COM

"Intre adevarul care exista undeva, acolo, si adevarul pe care-l constata in propria lui minte, povestirea lui AsaSint ofera o aventura plina de amuzament, buna dispozitie si sensibilitate."

KIRKUSREVIEWS.COM

"Panopticul straniu al interfetelor multiple ale SecUnitatii permite o perspectiva hibrida a naratorului de persoana intai si a celui omniscient, care isi contextualizeaza experienta fara sa cedeze oamenilor lumina reflectoarelor."

PUBLISHERSWEEKLY.COM

CAZUL DOCTORULUI KUKOTKI-
Ludmila Ulitkaia, editura Humanitas
Fiction

Premiul Booker din Rusia

Descrierea cartii

Peste jumatate de secol de istorie a Rusiei e panoramata in acest roman vast, bogat in evenimente, in care evolueaza doctorul Kukotki si familia sa. Dincolo de inefabilul dar al povestitului etalat cu stralucire de Ludmila Ulitkaia, importante sunt problemele etice - mai ales raportul dintre stiinta si religie, dezbattute firesc, asa cum de altfel apar in toata proza sa.

Tanarul chirurg si obstetrician Pavel Alekseevici Kukotki, descendent dintr-o familie cu multi medici vestiti, are un dar pe care nici o stiinta nu-l poate explica: vederea lui patrunde in corpul pacientului, identificand cu precizie cauza oricarei boli. Darul dispare insa ori de cate ori are relatii sexuale. De aceea doctorul evita legaturile amoroase, pana cand o intalneste pe Elena Gheorghievna, care, dupa ce reuseste sa o smulga din ghearele mortii, ii devine sotie. Anii trec, istoria naveleste peste noua familie, si o vorba aruncata fara voie creeaza falii adanci intre membrii ei, punand in miscare o spirala tragica, cu accente de realism magic.



HOTELUL VRAJITORILOR- Nicki Thornton, editura RAO

Descrierea cartii

Tratat mai mereu cu nedreptate de managerii hotelului (domnul și doamna Bunn) și, de fiica lor (Tiffany),

Seth Seppi - ajutorul de bucatar care pregătește deserturi trăsnete - considera că are extrem de puține șanse de a promova, iar singurul atu al jobului reprezintă faptul că are șansa de a și perfecționa rețetele, la fel cum făcuse cu mult timp în urmă alături de tatăl său, și el bucatar. De aici însă și până la a deveni suspect de crimă odată cu asasinarea pe neașteptate a importantului magician dr. Thallomius (după ce a mâncat desertul special pregătit de Seth) nu e cale prea lungă.



URZEALA ZORILOR (primul volum al seriei Sange de stele) - Elizabeth Lim, editura Corint Teens

Descrierea cartii

Pentru a-și salva regatul, o tânără ambicioasă și talentată trebuie să croiască trei rochii din ZAMBETUL SOARELUI, LACRIMILE LUNII și SANGELE STELELOR ...

Când un mesager imperial primește porunca de a-l aduce la palat pe maestrul croitor Tamarin, Maia decide să se deghizeze în barbat și să îndeplinească sarcina primită în locul tatălui său, bolnav și incapabil să mai coasă. Este unica șansa a tinerei de a-și salva familia de sărăcie și de a scăpa de un mariaj pe care nu-l dorește. Lucrurile nu sunt însă atât de simple pe cât par: Maia este doar unul dintre cei doisprezece croitori siliți să se întrecă pentru a intra în slujba împăratului.

Competiția este acerbă, iar Lordul Vrajitor, mâna dreaptă a suveranului, pare să își fi dat seama de minciuna tinerei. Totuși, nimic nu se compară cu provocarea finală: Maia trebuie să croiască trei rochii primejdios de incantatoare, care o vor duce până la capatul pământului ...

“O lectură incredibilă! De fiecare dată când banuiam încotro se îndreaptă povestea, mă înșelam. O carte pe care o veti citi cu sufletul la gură!” TAMORA PIERCE, autoarea seriei “Cercul de magie”

“Magia unui basm, curajul și impetuositatea unei excepționale aventuri și o protagonistă care își folosește creativitatea ca pe o armă. Iată elementele care transformă acest roman într-o adevărată nestemată pentru cei care îndrăgesc povestile fantasy extravagante!” NATASHA NGAN, autoarea romanului Girls of Paper and Fire



OGLINDA DORINTELOR -
Jonathan Coe, editura Polirom

Descrierea cartii

Vîrsta recomandată 10+

Intr-o zi micuța Claire, încercând să scape de certurile părinților, se retrage în spatele casei, unde descoperă o oglinjoară spartă ce exercită o stranie atracție asupra ei. Desi e doar un ciob de sticlă, are puterea magică de a transforma pînă și realitatea cea mai urîtă într-o lume fabuloasă. Răsfrînt în oglinda, cerul cenușiu devine de azur, iar casa modestă de la periferie în care locuiește Claire se preschimbă într-un castel cu turnuri falnice, împodobit cu scoici. Timpul trece, iar Claire crește, avînd mereu cu ea oglinda magică, în care își poate vedea chipul neatîns de semnele pubertății și relația dintre părinții ei plină de armonie. Însa oglinjoara creează doar iluzii, iar Claire, furioasă, vrea s-o arunce. Peter, un fost coleg de școală, o oprește. Dar, cînd el o invită într-o seară în spatele casei, Claire rămîne uluită: Peter a găsit la rîndul lui un ciob de oglindă, ce se dovedește a fi o piesă dintr-un puzzle mult mai mare.

O poveste despre trecerea de la lumea visurilor, refugiul copilăriei, la visurile lumii, care se pot împlini dacă toți își unesc forțele.



FIARA INIMII ÎNTUNEcate.
SAGA CELOR CINCI TARAMURI.
Cartea a III-a-LARWOOD Kieran,
editura Paralela 45

BESTSELLER INTERNATIONAL
BLUE PETER BOOK AWARD 2017
PRIX SORCIERES 2019

Descrierea cartii

SAGA CELOR CINCI TARAMURI.
O ZEITĂ, DOUĂSPREZECE
DARURI MAGICE, IEPURI CARE
MERG ÎN DOUA PICIOARE, CUM
FACEAU OAMENII ODATA, SI O
MARE PRIMEJDIE: Hapligonul!

Micul Rue vrea să audă și restul poveștii lui Podkin de la maestrul lui. Dar întoarcerea de la Festivalul Goarnei e plină de peripeții. Rue și bardul sunt rapți de dansatoarele pe oase, care îi duc în vizuina lor, Piatra Ghimpată. Cineva a plătit pentru uciderea bardului. Dar înainte de asta Maica Stareta vrea să știe dacă executia bardului e justificată. Iar pentru asta bardul trebuie să dea examenul vieții lui: povestea ultimei batalii dintre ceata lui Podkin și Hapli. Cum a decurs batalia? O să-și salveze Puk pielea? Și cine e Maica Stareta?



POEME DIN ZONA DE TRANZIT.
Antologie de poezie hispanica: 63 de
poeti contemporani, Editura Tracus
Arte

Editori: Paul Doru Mugur, Mercedes
Roffe, Marta Lopez-Luaces, traduceri de
Angelica Lambru, Alina Savin, Mihaela
Savin, Rodica Grigore si Paul Doru
Mugur.

Descrierea cartii

"Aceasta antologie contine o vasta selectie de voci poetice ce provin din cele mai diverse tari latinoamericane. Isi dau intalnire aici poeti foarte diferiti, ca generatie si estetica, ce impartasesc aceeași limba, fara sa fie scapate insa din vedere particularitatile lingvistice ale fiecărei tari. In felul acesta, cititorii vor avea acces la un mozaic de voci a caror varietate demonstreaza diversitatea si bogatia multiplelor spatii poetice care se dezvoltă, in prezent, in lumea hispanica. Acest evantai de estetici si registre corespunde, de asemenea, unui moment de tranzitie, pe care l-am putea numi schimb de epoca."

MARTA LOPEZ-LUACES

Poezia este predată in licee si universitati, este disecata, pusă sub microscop. In seminarii care uneori dureaza ani intregi, sunt detaliate tehnici, se inventariaza strategii, se discuta retete. Motivatia noastra nu a fost de a adauga un nou titlu listei de antologii ale unei ideale programe academice, ci de a impartasi cu cititorii romani bucuria descoperirii poeziei unei limbi surori. Citind acest volum, speram sa descoperiti, la randul dumneavoastra, poezii sau versuri care sa va inspire. Senzuala, jucausa, pasionala, rafinata, tandra, inteligenta, generoasa, imprevizibila ... epitetele ar putea continua la nesfarsit. Calauziti de 63 de poeti de exceptie, puțin sau deloc cunoscuti, pana acum, in spatiul literar romanesc, va invităm sa porniti in explorarea poeziei contemporane de limba spaniola. PAUL DORU MUGUR

APASA AICI PENTRU A FI REDIRECTIONAT SPRE BLOG!

POEZIA CA UN CADOU, EMOTIE SI CUVANT

Pentru ca este inceput de an, luna aceasta avem invitata in revista, editura LED FORCE care ofera gratuit cititorilor cele mai noi volume de poezie, in format electronic.

CONSTANTA POPESCU - La mijloc poezia

"Mereu ma intreb cum mai poate, cum rezista, inghesuita, strivita printre nevoi marunte, printre insomniile, durerile si dorul de comunicare a sufletelor speciale, cu sensibilitati irizante?"

Chiar nu stiu din ce material e facuta specia asta a celor ce scriu poezie. Cred ca Dumnezeu, la facerea lumii, a luat citeva fire din lutul celest si l-a lasat asa in curgere lina peste pamant si a zis in sinea lui, pe talpile cui se va impregna aceasta tarana, sa straluceasca si la vorba si la minte, ca tot vor avea destule griji si trebuinte, macar poezia sa-i lase liberi de canoanele lumii si vorbele lor sa starneasca mirarile iubirii"

Cartile de poezie sunt disponibile aici:

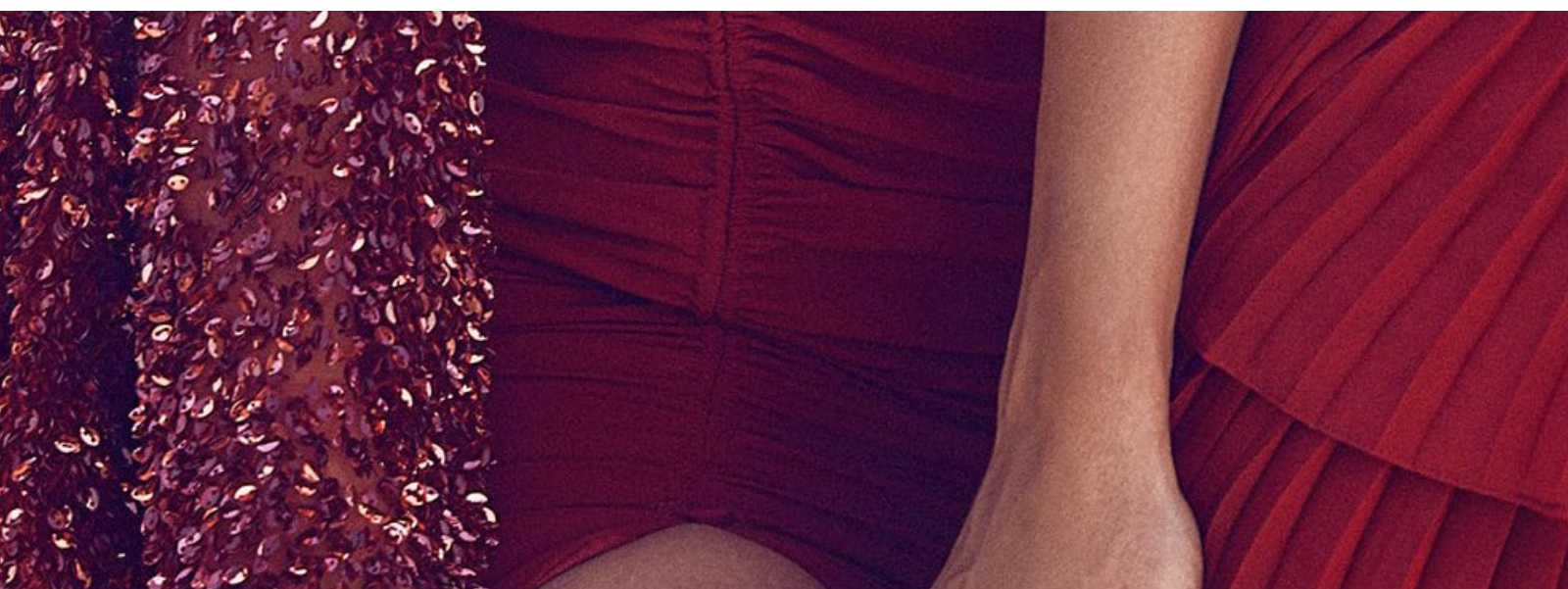
[Blog - LED Force Editura \(wordpress.com\)](http://Blog-LEDForceEditura.wordpress.com)

Acestea au fost doar o parte dintre titlurile aparute in ultimele doua luni ale anului trecut. Descrierile cartilor apartin editurilor sau autorilor. Indiferent ce carti veti alege, eu va doresc lectura placuta si sper sa gasiti ceva pe gustul vostru!

Pana data viitoare, va transmit multe ganduri bune si nu uitati dragi prieteni, un cititor traieste o mie de vietii intr-una singura!



WWW FANM





OST



2021 *incaltaminte*

Principalele tendinte incaltaminte 2021 - sezonul primavara vara sunt caracterizate de incaltamintea plata, tocurile inalte fiind mai mult vazute in sezoanele anterioare pe pistele de prezentare. Si pentru ca stam in casa, ne dorim atat confort cat si eleganta, multe case de moda indreptandu-se catre sandale, papuci, anumite modele de incaltaminte avand un aspect unic, remarcandu-se bretelele dar si optiunile solide. Pentru cele ce isi doreste sa castige in inaltime, optiunile sunt destul de distractive si in general, sezonul 2021 aduce incaltaminte adaptata necesitatilor fiecaruia, de la pantofi sport, la cizme, pantofi profesionali, toate guvernate de stilul casual.

TENDINTE *primavara-vara*

Sandale MARI plate cu bretele

1

Una dintre cele mai comode tendinte incaltaminte 2021 sunt sandalele cu talpa plata, ce ne aduc mai aproape de natura, un stil abordat de multe case de moda. Au fost vazute astfel de sandale cu talpa groasa avand bretele groase din tesatura, modele mai ciudate decorate cu volanase si combinate cu sosete printate, influente boeme chic.



KOCHÉ



BOSS

Gladiator

2

Una dintre cele mai importante tendinte incaltaminte 2021 (considerata surprinzatoare de anumiti specialisti) o reprezinta sandalele gladiator, avand legatura cu fantezia si evadarea. Au fost vazute variante hibrid cu talpi groase de lemn si bretele din piele, sandale gladiator albe care ne duceau cu gandul la papuci, anumite modele ce ofereau un aspect dramatic.



PORTS 1961

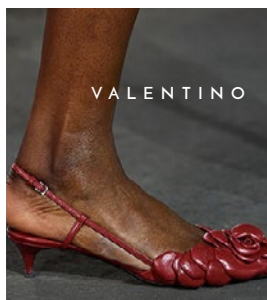


BLUMARINE

Tocuri kitten

3

Astfel de tocuri ies in evidenta imediat, fiind una dintre cele mai delicate tendinte incaltaminte 2021, mai ales cand domina incaltamintea practica. Au iesit in evidenta variantele colorate, s-au remarcat cele inspirate de tango, dar au atras atentia si variante de tocuri kitten putin mai feroase, dar care se potriveau perfect LOOK-ului total.



VALENTINO



VERSACE



GIVENCHY



KENZO

Bretele ciudate

4

Regasim bretelele in diverse situatii, accesoriari, dar iata ca ele se regasesc printre cele mai importante tendinte incaltaminte 2021, modele destul de dificil de descris. S-au remarcat papuci hibridi cu multe bretele, cu decoratii adaugand extra excentricitate modelului, combinatii intre sosete si sandale cu curele, modele de sandale doar din franghii sau avand materiale care pareau doar pliate.

Curele pentru glezne

5

În multe cazuri este nevoie doar de mici accesorizări și detalii pentru ca încălțăminte să scoată în evidență un picior frumos. Au fost văzute tocuri înalte și elegante având curea la gleznă, curele subțiri înfășurate de mai multe ori în jurul gleznei, au fost văzute astfel de sandale în imprimeuri de leopard, mix între mai multe curele și stifturi - majoritatea având talpa plată.



MAX MARA

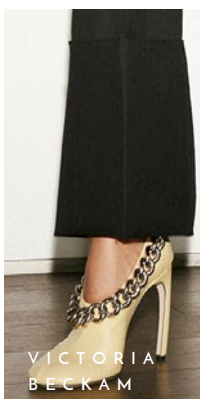


KOCHE

Încălțăminte în lanțuri

6

Tendința continuată din sezoanele anterioare sunt lanțurile, fiind văzute lanțuri de aur care dădeau acea notă luxuriantă ostentativă, combinații dintre piele lacuită și lanțuri, lanțuri groase de argint ce adăugau stralucire și o notă de interes designului simplu.



VICTORIA BECKAM

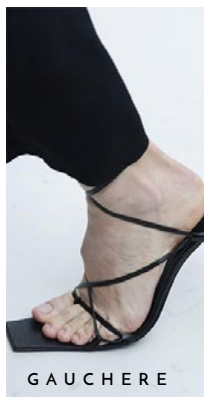


VERSACE

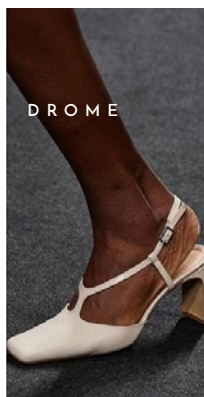
Varful PATRATOS

Una dintre cele mai interesante tendințe încălțăminte 2021 sunt varfurile patratoase, despre care se spune că ar fi dominat și mai mult dacă nu era pandemia, o tendință care oferă o anumită seriozitate aspectului total. Au fost văzute astfel de variante patratoase având toc mic, au fost văzute varfuri patratoase în combinație cu tocurile kitten, botine, sandale deschise în varf.

7



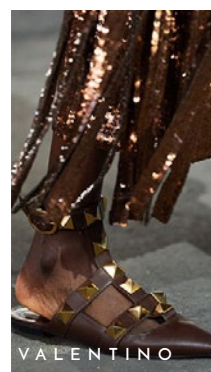
GAUCHERE



DROME



GIORGIO ARMANI



VALENTINO

Talpi plate delicate

8

Printre cele mai importante tendințe încălțăminte 2021, se remarcă și cele cu talpa plată, feminine și delicate, ce trebuiau să fie prezente pentru a păstra feminitatea în prim plan. Au fost văzuți balerini tradiționali care puteau înlocui fără nicio problemă tocurile înalte de la evenimentele de seară, balerini care acopereau în totalitate piciorul într-un negru minimalist, încălțăminte cu talpa plată în culori solide.

Pantofi CU PLASA

Una dintre cele mai aerisite tendinte incaltaminte 2021 are ca prim material folosit - plasa, ideale pentru a lasa picioarele sa respire. Au fost vazuti pantofi si cizme ultra-chic avand aspect feminin si in diverse culori pastelate, au fost folosite nuante de bijuterii ce le faceau foarte atractive vizual, iar balerinii de plasa negri aratau foarte eleganti, in contrast cu simplitatea lor.

9



FENDI



DIOR



LOUIS VUITTON



HERMES

Saboti

10

Sabotii intra si ei pe podiumul celor mai importante tendinte incaltaminte 2021, date fiind practicitatea si comoditatea lor. S-au remarcat saboti cu talpa suficient de groasa pentru a intra la categoria "platforma", au fost vazute accente metalice completate de stifturi, saboti foarte inalti in multiple culori.

Papuci

12

Papucii sunt esentiali intre cele mai importante tendinte incaltaminte 2021, fiind vazuti in multe prezentari, consecinta a caracterului casual al prezentarilor. S-au remarcat papuci foarte relaxanti - perfecti atat acasa cat si in vacanta, papuci mai grosi in alb si negru, care se pare ca vor castiga mult teren in viitorul apropiat.



SPORTMAX

Flatforme

11

Daca iti doresti o crestere in inaltime, flatformele reprezinta alegerea ideala, mai ales ca iti ofera si confort. Au fost vazute influente ale anilor '70, s-au remarcat pantofii sport, pielea de sarpe este iarasi in tendinte, diferite forme interesante de flatforme.



VIENT



TOD'S



COPERNI

Influente masculine

13

Una dintre cele mai importante tendinte incaltaminte 2021 in ascensiune sunt cele caracterizate de influentele masculine, ceea ce iti da o nota profesionala dar iti ofera si confort. S-au remarcat mocasini simpli si curati cu toc mic, monograme discrete, mocasini din lac care emanau multa eleganta, au fost folositi ciucuri si catarama, iar anumiti pantofi aveau influente sport.



LOUIS VUITTON



VIEN



CELINE



PHILOSOPHY

Cizme de ploaie

Cele mai importante tendinte incaltaminte 2021 sezonul primavara vara includ si protectie impotriva ploii si ce poate fi mai eficienta decat o pereche de cizme de ploaie? Au fost vazute variante clasice de astfel de cizme avand diverse elemente de design care le dadeau impresia de uzat, au fost vazute cizme de ploaie din piele de sarpe avand talpi extinse, cizme avand un luciu negru ce transmitea dramatism.

14

Cizme INALTE

16

O pereche de cizme inalte, eventual stranse pe picior, ofera sex appeal de fiecare data, o tendinta care iti ofera poate senzatia de evadare, exact ce ai nevoie pentru acest sezon. Au fost vazute astfel de cizme inalte avand tocuri masive ce transmiteau un LOOK feroce, s-au remarcat anumite influente nautice, perfecte peste o pereche de blugi sau pantaloni.



Pantofii sport

15

Cum comoditatea si practicul sunt in atentia tuturor mai ales cu aceasta pandemie, a regasi pantofii sport printre cele mai importante tendinte incaltaminte 2021 este un lucru cat se poate de normal. Au fost vazuti pantofi sport albi care completau in mod natural tinutele casual, au fost folosite initialele brandurilor si volanase pentru impodobirea unor perechi de pantofi sport, s-au remarcat influentele vintage.



GENTI de MANA

p r i m a v a r a - v a r a

TENDINTE 2021

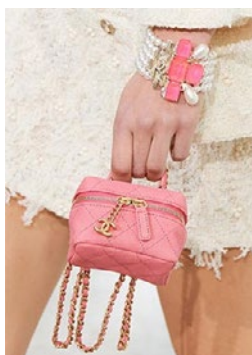
Cele mai importante tendinte genti de mana primavara vara 2021 aduc multa bucurie in industria modei de lux, pandemia limitand acest segment ca multe altele, dar nereusind sa ia entuziasmul si dragostea pentru aceste minunate accesorii.

Astfel, prezentarile de moda ne-au adus un amestec de modele clasice care au reusit sa se pastreze in top multi ani, cu cateva optiuni noi, excentrice, destinate celor carora le place sa experimenteze. Se crede ca gentile de mana in forma de ou va fi alegerea preferata pentru seara, in timp ce gentile de mana crosetate, tesute sau din plasa vor fi de fiecare zi, oriunde. Alte persoane vor prefera gentile de mana utilitare, de tinut telefonul sau doar cat sa incapa o sticla de apa, optiuni adaptate unui stil de viata nou, in care preferam excursiile sau iesirile scurte de relaxare.

1

GENTI DE MANA MICI

Sunt multi astfel de optiuni intre cele mai importante tendinte genti de mana primavara vara 2021, majoritatea amuzante datorita marimeii care poate "gazdui" o masca sau cateva facturi. Cu toate acestea, exista multe modele de astfel de genti dragute folosite drept coliere sau care traverseaza corpul, in multe culori luminoase sau adaugand un contrast intre nuanțe de neon.



Chanel



Louis Vuitton

2

GENTI DE MANA TESUTE SI CROSETATE

Aceste genti de mana sunt foarte potrivite datorita faptului ca se asorteaza foarte bine si se completeaza cu vestimentatiile crosetate si cu tricotatele confortabile. Au fost vazute genti mari dar si mici cat sa incapa un telefon, diverse insertii de perle sau genti ca niste perne avand franjuri deasupra.



Dior



Acne Studios

GENTI DE MANA MARI

Exista un anumit contrast intre anumite colectii prezentate si gentile de mana; daca hainele ar sugera putina iesire in aceasta perioada, gentile de mana voluminoase sugereaza calatoriile, maximalismul si excesul, sau poate doar o fantezie. S-au remarcat genti de mana masive rotunjite avand stifturi care amintesc de logo-ul brandului pe care il reprezinta, genti din petice denim, culori atenuate.



Salvatore Ferragamo



Balmain

3

4

GENTI DE MANA DIN PLASA

Una dintre cele mai aerisite tendinte genti de mana primavara vara 2021 sunt cele din plasa, care au venit in majoritate sa completeze rochiile din plasa vazute pe piste. Au fost vazute variante mari, au fost folosite materiale asemanatoare plasticului avand bijuterii sub forma de conectori, au fost vazute variante din piele innodată, influente usor boho.



Fendi



Valentino



Jacquemus



Hermes

PATRATOASE SAU GEOMETRICE

Formele anumitor genti de mana pot rezista foarte multi ani, iar anumite forme geometrice bine conturate iti ofera un sentiment de maturitate, una din cele mai atempoorale tendinte genti de mana primavara vara 2021. Au fost vazute combinatii rustice in forme patratoase, genti de mana patratoase elegante si netede, genti de mana tote cu margini proeminente, dar si anumite forme geometrice neobisnuite.

SUPORT STICLE

O tendinta cat se poate de normala avand in vedere evolutia modei sunt suporturile pentru sticle, care mai de care mai sic si avand note distractive. Au fost vazute evident, variante eco, cat mai comode pentru purtatoare, avand suporturi de atasat la curele sau in partea laterala a piciorului, s-a incercat promovarea dintre eleganta si utilitate.



Fendi



Marine Serre

GEANTA DE CUMPARATURI

Utilitarismul este prezent in vestimentatie, ceea ce se "rasfrange" si in accesorii, astfel ca gentile de mana de cumparaturi vin cat se poate de natural. Au fost vazute variante elegante cu influente boeme, genti de mana din tesaturi rezistente, printuri florale, logourile brandurilor au oferit de multe ori o nota glam, s-au remarcat genti de mana care pareau obisnuite, dar care deveneau mai mari cand se desfaceau.



Fendi



Etro

IN FORMA DE OU

Aceste genti de mana care iti dau un sentiment ciudat dar parca au si ceva romantism in ele se afla printre cele mai importante tendinte genti de mana primavara vara 2021. Au fost vazute astfel de forme avand finisaj perlat, unele erau acoperite cu anumite plase din bijuterii, au fost vazute genti de mana avand un aer rustic realizate din paie, dar s-au remarcat si modele elegante avand manere din lant de aur.



Lanvin

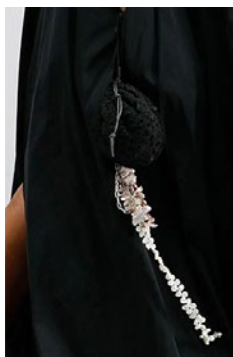


Simone Rocha

PERLE

9

Eleganta este la ea acasa cand vorbim de genti de mana si cine ofera cele mai frumoase accente de infrumusetare decat perlele? Au fost vazute variante de genti de mana cu perle oarecum obisnuite si care nu surprindeau, sireturi de perle care atarnau in combinatie cu alte lanturi sau pandative, perle punctate pe geanta neagra.



Acne Studios



Chanel

GENTI ESARFA

Una dintre cele mai surprinzatoare tendinte genti de mana primavara vara 2021 sunt cele in care se adauga ca decoratii, esarfele. Au fost vazute esarfe mari care adaugau mult dramatism unor genti de mana mici, anumite genti au fost infasurate cu esarfe transparente, s-au folosit chiar si broderii, s-a scos in evidenta faptul ca geanta de mana si esarfa sunt doua lucruri diferite.



Gabriela Hearst



Balmain

PLIATE

10

Una din cele mai "expresive" tendinte genti de mana primavara vara 2021 sunt cele pliate, pentru ca in functie de modul in care le tii poti afisa o alta imagine. Au fost vazute variante elegante ale acestui tip de geanta de mana, modele hibride, cu monograma, sau chiar si genti masive printate usor de purtat in pofda marimii.



Etro

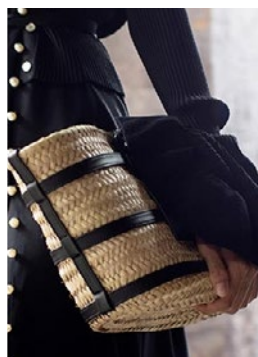
12

GENTI DE MANA DIN PAIE

Aceasta tendinta genti de mana primavara vara 2021 ne aduce aminte de gentile speciale sau cosuletele pentru picnic de mai demult si cu toate acestea au farmecul lor. Au fost vazute astfel de genti din paie impletite in mod rustic, insertii de piele, forme cilindrice, genti de mana care pareau destul de solide.



Fendi



Altuzarra



Chanel



**TENDINTE, MODA, FRUMUSETE,
STIL DE VIATA, CULTURA ...**

S U N T M A I F R U M O A S E C U

FAMOST

DETALII DE STIL

cu Andreea Popescu



PIESE VESTIMENTARE

pe care le putem purta si in 2021

Anul 2021 este un bun prilej pentru a ne face o evaluare a garderobei si a ne stabili lista noilor achizitii vestimentare. Recomandarea mea este sa va faceti o lista cu piesele de care aveti nevoie, astfel incat sa stiti exact ce achizitii veti face atunci cand mergeti la shopping sau achizitionati acele piese dintr-un magazin online.

De asemenea, va recomand sa va pastrati cateva piese statement, de la care sa porniti in construirea garderobei voastre pentru noul an. Prin urmare, am pregatit pentru voi, un **TOP 5** idei de piese vestimentare pe care le-am purtat in 2020 si le putem purta si in 2021!

1 PIESELE VESTIMENTARE DIN PIELE



Recomandarea mea pentru voi este sa pastrati piesele din piele si pentru noul an, deoarece sunt foarte usor de integrat in garderoba si puteti sa construiti usor tinute vestimentare cu ele.

SACOURILE OVERSIZE



În 2021 puteți purta în continuare aceste sacouri oversize, fie cu o fustă plisată, fie cu o pereche de jeansi.

De asemenea, puteți purta aceste sacouri cu o centură, pentru a da o notă de feminitate tinutei voastre.

ROCHII OVERSIZE

Dacă în 2020 ne-am achiziționat rochii oversize, vestea bună este că putem să le păstrăm pentru 2021 și să le purtăm cu piesele în trend, din acest an.



PALTONUL COLORAT

4

Puteți purta acest palton colorat în acest sezon, fie cu piese din denim, fie cu piese vestimentare din piele, pentru un efect stylish.



PIESELE MONOCROME 5

Stilul monocrom a fost un stil des întâlnit în 2020.

Eu vă propun să-l abordați și voi în 2021.

În același timp, vă recomand să țineți cont de paleta voastră cromatică, atunci când va alegeți piesele vestimentare colorate, în vederea construirii stilului monocrom.



See you next time,
ANDREEA

TINUTA DE LA MAREA MAHMUREALA!

Fii sic la MAHMUREALA!

1 IANUARIE

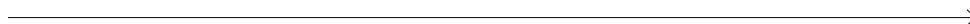


text : MIRELA NOVAK

Un an memorabil: anul pandemiei; putini dintre noi il vor uita. Cu siguranta si Revelionul va fi memorabil din toate punctele de vedere, chiar daca pentru unii nu in cel mai placut sens al cuvantului. Prefer sa vorbesc despre tinuta ta ideala de la Marea Mahmureala, de dupa dezmatul de Revelion (ORIUNDE SI ORICUM ALEGI TU SA PETRECI ACEST REVELION). Incepe anul nou cu dreptul, asa ca tinuta ta de 1 ianuarie trebuie sa arate bine si sa iti faca bine (sa iti poarte noroc).

Stilul din aceasta zi ar trebui sa fie relaxant si lejer. Traieste cu pasiune si alege o tinuta comfortabila si fantastica!

CE SA PORTI? VEZI IN CONTINUARE!





PANTALONI Stil barbatesc; pantalonii din lana arata ceva mai elegant decat jeansii si sunt comozi (ARATA FORMIDABIL LA O MASA LUATA LA MUNTE, LA IMAGINEA UNUI SEMINEU, CU ZAPADA ASTERNUTA AFARA).
Sau pantalonii din catifea cord (IN CAZUL IN CARE DORESTI SA PORTI COMBINATII PROPORTIONATE DE PULOVERE - PANTALONI).

PULOVER E ianuarie, asa ca ai nevoie de un pulover.
Un pulover atragator de casmir sau puloverul clasic pescareasc. De ce sa nu alegi din sifonierul iubitelui/ sotului? 😊

INCALTAMINTE Mocasini, ghete sau cizme de calarie.

FA TOTUL SA ARATE BINE SI CU MULT NOROC!

SFATUL DESIGNERULUI MN, CUM SA TE IMBRACI SA AI NOROC IN NOUL AN!

- Poarta rosu! simbolizeaza pasiune si prosperitate! E o culoare ideala ca sa iesi in evidenta.
- Poarta ceva nou! Asta iti va garanta ca tot anul va fi plin de haine noi, e ca un program de al tau 😊
- Nu lua cu imprumut si nu da nimic cu imprumut! Ziua de Anul Nou da tonul urmatoarelor 12 luni, asa ca daca iei ceva cu imprumut, vei imprumuta tot anul si invers. *ASTA SE REFERA SI LA AVENTURILE DE O NOAPTE?* 😊
- Coafura si machiajul. Mentine - ti parul si machiajul naturale si proaspete, cu putina culoare pe pometi pentru o stralucire de Anul Nou. Parul, obligatoriu desfacut.

Un an nou - nout , TU, nou - nouta! 🥰
Pentru ca,
Va iubesc! ❤️



TOTUL *despre* MODA *cu* Daniela Sala Colectia “MAGNIFIC” *semnata* Florin Burescu

Este cunoscut faptul ca una din primele piese vestimentare aparute in Franta a fost corsetul, iar acesta a fost creat pentru a subtia talia, zona considerata cheie pentru un aspect fizic impecabil.



Aduse in actualitate si cu un design deosebit, FLORIN BURESCU ne exemplifica cum pot fi purtate corsetele in anul 2020. Corsetele lui Florin sunt confectionate din materiale usor de combinat atat in timpul zilei, cat si pe timpul serii.

Colectia **Magnific**, este o colectie capsula si cuprinde si alte piese vestimentare, gen hanorace, fustite si malete.

FLORIN BURESCU:



Pentru ca fiecare femeie are personalitatea ei si fiecare poarta o piesa vestimentara intr-un fel anume, am decis sa lansez colectia de corsete "Magnific". Sunt corsete asimetrice, usor de adaptat oricarei tinute, fie ca este vorba de una eleganta, casual sau nonconformista.



Care este publicul tinta pentru aceste creatii semnate de tine?

Publicul cruia ma dresesz este unul vast. Am gandit aceste piese vestimentare in asa fel incat sa poata fi purtate atat de adolescente cat si de doamne elegante. Depinde cum alegi sa le combini: poti avea o tinuta casual, una business sau una eleganta!

Cat timp ti-a luat sa realizezi aceasta colectie?

Tinand cont ca este o colectie capsula si are un numar mic de produse, perioada de concepere nu a fost foarte lunga. Cu tot cu sedinta foto, cred ca 1 luna.

Ce materiale ai folosit pentru aceasta colectie?

Pentru corsete am folosit bistrech si tafta de matase, iar pentru hanorace un tricot plin.

Unde putem vedea si achizitiona creatiile semnate de tine?

Aceasta colectie vine si cu un magazin online, www.florinburescu.ro. De aici se pot achizitiona.

MODA

CUMPARATURILE *etice*



Cumparaturile etice si tot ce implica ele au fost dintotdeauna foarte importante! Ele reprezinta acea voce clara si limpede care, avand drept suport un set de principii sanatoase, cu grija indreptata catre oameni si mediul inconjurator, a tras semnale de alarma atunci cand a fost cazul si care incepe sa castige teren tot mai mult, date fiind tendintele si evolutia modei.

Iar in perioada Covid-19 cumparaturile etice sunt cruciale. De ce? Pentru ca in spatele cosului de cumparaturi de pe ecranul tau sunt oameni care muncesc cu sau fara echipament de protectie, cu sau fara conditii de munca civilizate, oameni care sunt platiti sau nu, cei care impacheteaza si cei care iti livreaza. Asta in cazul cumparaturilor online. Daca mergi fizic la un magazin sau un mall, sansele ca numarul persoanelor ce pot fi in situatiile enumerate este mai mare.

Si cu toate ca poti fi o persoana care inainte de a finaliza comanda sau a intra in magazin se gandeste la aceste aspecte, in realitate este destul de dificil sa identifici majoritatea factorilor negativi din tot acest proces. La toate acestea, se adauga anumite "limbaje greu de inteles", facandu-ti misiunea si mai grea. In esenta insa, cumparaturile etice se pot rezuma la doua aspecte: **cautarea companiilor** care iau in considerare impactul lor asupra oamenilor si a planetei, si **alegerea de a face cumparaturi** din locuri in care oamenii sunt bine tratati si respectati (o salarizare corecta si conditii de siguranta la locul de munca).

Doar pentru ca este sustenabil, nu inseamna ca este si etic, un brand care se defineste "sustenabil" probabil este concentrat in mod deosebit pe reducerea amprentei de carbon si lucruri precum minimizarea utilizarii apei si evitarea folosirii produselor chimice nocive, ceea ce este un lucru extraordinar. Dar chiar si un astfel de brand poate fi neglijent cu angajatii, neexistand transparenta asupra conditiilor de munca si a salarizarii. Poate ca exclamatiia galagioasa "sustenabilitate" este menita sa atraga atentia asupra acestui aspect si sa le puna in umbra pe cele mai putin etice.

Daca vezi multa indrazneala, dar lucrurile nu sunt la vedere, nu sunt atat de transparente, ceva nu este ok. Multe branduri fac exces de de termeni ca "greenwash" si se proclama mai etice decat sunt in realitate; a pune simbolic o frunza pe un produs nu inseamna ca totul este in regula acolo. Si poti face cateva sapaturi usoare, mergand pe site-ul oficial. Poti afla informatii legate de productie, lantul lor de magazine, au certificari serioase (B CORP, GOTS)?

Daca inca ai intrebari, s-ar putea sa nu fie chiar in regula, pentru ca e simplu: companiile care lucreaza transparent nu au nimic de ascuns, asa ca, a pune la dispozitia oricui informatii nu ar trebui sa fie nicio problema. Ar da dovada de corectitudine atat fata de procesul muncii desfasurate in cadrul companiei, cat si fata de cumparatori, fata de publicul caruia i se adreseaza. Dar, daca informatiile furnizate de ei nu sunt indejuns pentru tine, poti incepe tu sa faci primii pasi. Le poti trimite email cu intrebarile tale, ii poti aborda pe retelele sociale, poti fi destul de galagios daca iti doresti! Iar intrebarile trebuie sa fie exact pe subiect si anume, sa aiba legatura cu conditiile de munca ale salariatilor, provenienta materialelor folosite, la ce procese sunt supuse articolele, care sunt conditiile de desfasurare a intregii activitati, iar lista poate continua. Indiferent de raspunsurile pe care le primesti, ca iti plac sau nu, a pune o astfel de presiune pe branduri este un lucru cat se poate de bun, pentru ca ajuta la o crestere a presiunii in aceste directii, iar companiile vor trebui sa se adapteze cerintelor actuale din toate punctele de vedere.

A cumpara putin este o buna modalitate de a incepe sa o faci etic, asa ca atunci cand esti in dubii, cumpara de la branduri mai mici. Nu sunt atat de mari precum firmele mari, anagajatii sunt mai putini si sunt sanse (teoretic) mai mici sa existe un sef rau. Iar in timpul pandemiei este posibil ca angajatii sa fie si mai putini, interactiunea sa fie cat mai scazuta si totul sa se concentreze pe ambalare si expedierea de produse.

Lucrurile mici chiar pot face o mare diferenta si in realitate, lucrurile nu vor fi alb-negru daca intr-un anumit moment nu vei "cumpara etic". Doar ca, adaugand in rutina ta obiceiuri mici, responsabile, atat cat poti sa faci, va determina brandurile sa fie mai atente in ceea ce fac si sa se adapteze noilor standarde si tendinte. Mai multe voci inseamna o presiune mai mare, iar cumparaturile etice in noua forma pot fi o forma de activism social in cea mai frumoasa varianta!

Certificari PRO etice

B CORP

Acesta este un fel de standard de aur, avand scoruri de evaluare riguroase a companiilor asupra lucratorilor, a clientilor, mediului inconjurator, a comunitatii, iar lista poate continua.

GOTS

Global Organic Textile Standard "aproba" companiile ce folosesc minimum 70% fibre organice in productie, asigura conditii de siguranta pentru angajati, sunt atente la mediul inconjurator, sunt social responsabile in procesarea textilelor.

FAIRTRADE COTTON STANDARD

Sunt aplicate principiile Fairtrade catre fermierii care se ocupa de cultivarea bumbacului in tarile vizate, organizatie internationala care inglobeaza producatori, companii, consumatori, avocati, organizatii ce pun planeta si oamenii pe primul loc.

PETA (People for the Ethical Treatment of Animals)

Haine si accesorii prietenoase cu animalele, iar brandurile care au aceasta sigla trebuie sa semneze declaratiile PETA, ceea ce asigura ca produsele lor sunt vegane.

THE WORLD IS ALREADY CHANGED

Is luxury different?

LET'S DISCOVER STEP BY STEP ALL CHANGES

text : OLGA SHEVTSOVA

Luxury items and fashion have always been associated with a dream - something unattainable and beautiful, accessible only to the elite. But the world is changing, and with it, the priorities and paradigm of luxury.

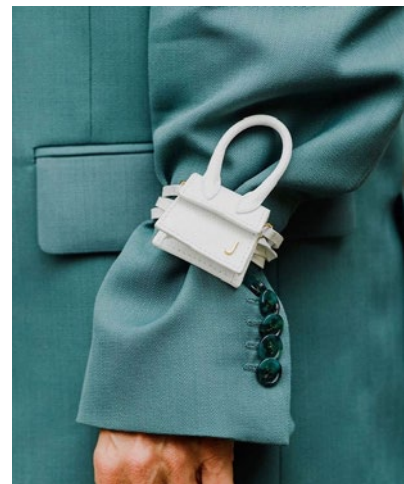
For a long time, luxury goods remained the privileged classes' prerogative: celebrities, corporate owners, top managers, and their wives. Nowadays, 14-16-year-olds who dress in Zara but already carry with them at school a **Louise Vuitton** or **Gucci** bag stand in line for sneakers from collaboration **Adidas** and the **Khaite** or **Le Chiquito Jacquemus** wears instead as an accessory.



khaite.com



Before Millennials and Generation Z became solvent and significant luxury goods, consumers' luxury was associated with the Generation X and people born after World War II. Imagine women in their 50s in tweed suits and a bag **Lady Dior** - for a long time. They were the primary audience for fashion houses and jewelry brands. Their husbands and men invested money in real estate, cars, and yachts.



pinterest.com

The once mysterious world suddenly became open to absolutely everyone. Previously, if you remember, only a limited circle of people could see the new collection and attend the show. Now the broadcasts are carried out online. Brands invite everyone to the show. Moreover need to mention collaborations with mass market and streetwear brands that make luxury as affordable as possible.

Digital era

Internet and social media have written their own set of rules. The customer of the luxury market has radically changed. The audience for both fashion houses and jewelry brands is very diverse: from teenagers to their grandparents. Each, of course, has its own "shopping basket" and set of products.

The generations of consumers who have grown up in the Internet age have a completely different set of values. From the brands they aspire to, to how and where they shop.

Young people choose Cartier, Bottega Veneta, and Prada. They share the photos on social media, cool collaborations, and even create their collections. Check out [@carodaur](#) [@chiaraferragni](#) profiles.

Luxury items now fit so harmoniously into our daily lives that they become the norm among more people and a young audience.

Social networks have made luxury accessible: designer bags and jewelry are no longer a rarity. Our relationship with luxury has become much more multifaceted. This world still helps us feel unforgettable and impressive, but now the audience dictates the rules themselves.

The collections of fashion brands have become much more comfortable to judge. If the show has not become visible, it can be equated to failure. Just check out the [@jacquemus](#) catwalk show or [@ysl](#) (Saint Laurent) show and feel the vibe.



[@carodaur](#)



[@chiaraferragni](#)

Independent publications sort out anything on the shelves. If something does not suit influential influencers and celebrities, it will not be included in the list of it-bags and it-shoes – the Lyst report on the most popular selling and buying. Fashion brands must think broader as nowadays clients, street style inspire designers.



[@jacquemus](#)



What is a luxury nowadays?

If you check the definition in the Cambridge dictionary, luxury is not only about fashion. Even a pencil or coffee machine can be luxury stuff. Today a luxury item can be a one-off or a single copy, or maybe more than what is produced in huge quantities every day. But it will remain a luxury item if it has the right label on it.

Along with the increase in the audience of the luxury market, the concept itself has expanded.

It would help if you understood that the **Valentino** dress could be luxurious. Couture dress, handmade by the best masters. A basic cotton tee shirt @dior with the logo or print like «We should all be feminists» is also a luxury item. Do you understand what I mean?

Hermes bag is luxury stuff, and you need to be on the waiting list for two or more years. And yes, you should pay more than a few thousand dollars. Tiny baby bag by Jacquemus for 400+ dollars. The last one you can buy at all online fashion platforms from @farfetch to @luiseviaroma. Now luxury stuff answering the question «Who» instead of «How much».

Luxury things go down to the masses. Everyone can buy clothes in **H&M** and **ZARA** (Inditex).



When people want to highlight their status and uniqueness, they go to the premium segment. And these people thinking the same way, they all want to be in the highest casta*.

* Casta Spanish: ['kasta]) - is a term that means "lineage" in Spanish and Portuguese. It has historically been used as a racial and social identifier.

The brands were becoming different. If you follow @dietprada, you will find the interring parallel between the past DNA and the current one of all luxury brands.

Brands are trying to reflex on reality become more flexible. Most of them are trying to produce not the dresses for ladies and princesses. Everyone is hunting now on the sporty outfits, sleepers and caps, backpacks.



Before people buy the luxury stuff to attend the events, they now want to buy comfortable clothes for everyday, routine life. Now - the luxury segment is not exclusive. It is about status and quality.

“Ugly” trends, oversize clothes are still popular and just transformed into the new uniform. Plus, now we have logo tights, **Chanel** and **Gucci** designers are trying to attract a new generation.

Is the luxe becoming younger?

Babyboomers, Generation Z are the primary consumers. Ambassadors and muses of the luxury brands are those representers who are attractive to young people. K-pop stars are sign contracts with **Gucci**, **Celine**, **Cartier**, and **Chanel**. And most of them are around 20 years old. Did we have this experience before? - No.

That's why young people are dreaming to have the ability to buy that unattainable, expensive bag or shoes. To follow, imitate young, rich, successful stars and build the future differently.

The world is already changed. THE LUXURY IS NOT THE SAME. Are you agree?



Stratificarea pe scurt!

2 nuante

Incearca sa mergi doar pe 2 nuante - preferabil luminoase daca este posibil! Evita stratificarea all black sau pe aceeasi culoare, pentru a nu intra intr-o zona care sa spuna despre tine ca nu ai inspiratie. Doua nuante in stratificare este tot ce ai nevoie pentru un stil al tau!

nu ignora!

Jumatatea de jos a corpului nu trebuie ignorata! Poti merge pe sosete colorate dragute daca ai pantaloni, iar daca vremea este prietenoasa cu tine si ai si o rochie, poti renunta la ele. Gaseste o formula de a potrivi incaltamintea cu un alt accesoriu sau articol situat in jumatatea de sus!

texturi

Ai grija la texturi si chiar daca ai mai multe tonuri ale celor doua culori sugerate, potrivirea lor va fi armonioasa, fie ca vorbim de tricotate, pardesie, pantofi de piele, rochii, pantaloni ... important este sa creeze un efect vizual placut si armonios.

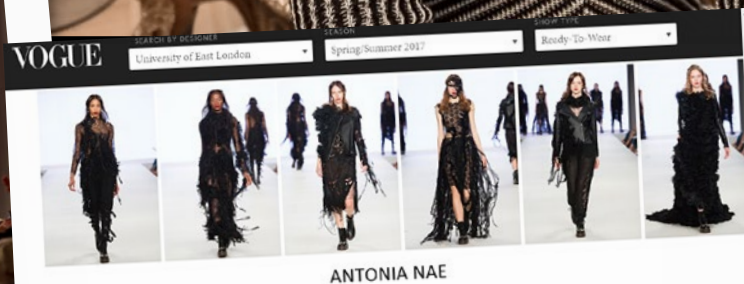
SFAT: IN SITUATIA IN CARE AI UN ARTICOL VESTIMENTAR MATLASAT PE TINE, EVITA GENTILE DE MANA SUPRADIMENSIONATE PENTRU A NU CREA UN ASPECT MASIV SI LIMITEAZA-TE DOAR LA O MINI GEANTA!



ANTONIA NAE

de vorba cu

ANDREEA NEBUNU



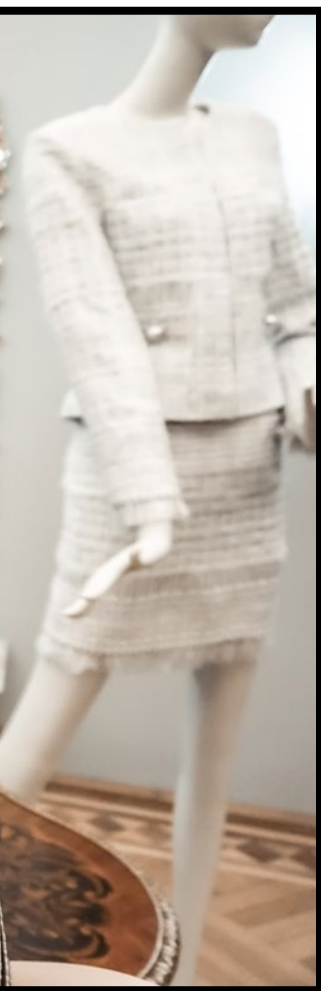
Buna, Antonia si bine ai venit in paginile revistei Famost. Multumesc ca ai acceptat invitatia mea de a raspunde la acest interviu. Spune-ne pentru inceput, cateva lucruri despre tine: ce pregatire ai, studii, cum ti- ai inceput cariera.

Buna, Andreea, iti multumesc frumos si eu pentru invitatie!

Am studiat pentru 5 ani facultatea de design vestimentar din Londra, iar in anul 2016 m-am afirmat cu prima mea colectie la GRADUATE FASHION WEEK (saptamana modei a celor mai buni absolventi din UK), unde am fost nominalizata pentru cateva premii. Am castigat trofeul pentru "LIPSY THE BEST RED CARPET DRESS", fiind desemnata mai tarziu la PALATUL WESTMINSTER unul dintre cei mai buni cinci absolventi din UK ai anului 2016. Ulterior, mi-am prezentat colectia la diferite show-uri si am colaborat cu stilisti si persoane importante din lumea Modei.

Cand ai realizat ca vrei sa intri si sa activezi in industria modei? Ce te-a impulsionat?

De mica visam sa lucrez in aceasta industrie, placandu-mi enorm moda. De asemenea, le multumesc pe aceasta cale si parintilor mei pentru ca m-au indemnat sa merg pe acest drum, m-au sprijinit si mi-au dat incredere.



Ce inseamna moda pentru tine?

TOTUL!

Moda reprezinta o forma de exprimare, de visare, de adaptare si de distingere a unei identitati. Fie ca vrem sa recunoastem sau nu, cred ca este cea mai puternica forma de comunicare.

Care a fost primul articol creat si de ce l-ai creat? Ce te-a inspirat?

Hainele papusilor au fost daca le pot numi asa, printre "primele articole create", urmand apoi cu personalizarea diferitor tinute proprii. Insa prima creatie "adevarata" am conceput-o in primul an de facultate, atunci cand am invatat sa fac tipare si sa cos la nivel profesional.

In general, sursa mea de inspiratie este reprezentata de tot ceea ce ma inconjoara, de la calatorii, natura, oameni pana la carti si filme. Consider ca in fiecare lucru se afla o frumusetate aparte, care trebuie descoperita si exploatata pentru a-i reda o noua perceptie vizuala si o alta viata.





Care este "semnatura" creațiilor tale? Ce element "must be" regăsim în majoritatea creațiilor?

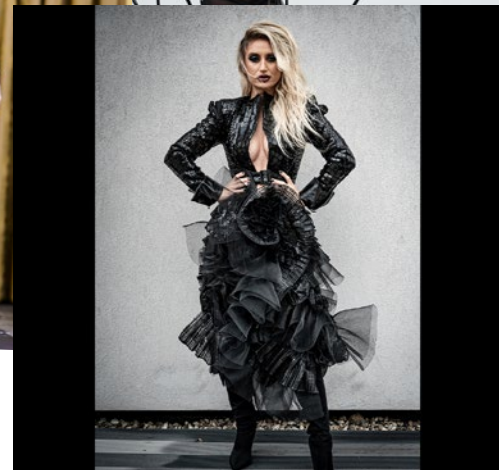
În mare parte, creațiile mele sunt compuse din materiale hand made, mă bazez foarte mult pe frumusețea artei manipulării materialelor, care dau o notă inovativă outfit-urilor. Ador să combin diferite texturi cum ar fi piele cu dantela, mătase și materiale brodate, și din fericire sau din păcate - nu știu cum să definesc - sunt atrasă de detalii, de tot ceea ce ține de migală și de foarte multe ore de muncă.

Cum ai caracteriza stilul tău personal?

Eclectic, cu influențe avangardiste.

Ce designeri/ case de modă admiri sau urmărești?

Ador estetica casei de modă Alexander McQueen, Balmain și Chanel, și aș vrea să menționez faptul că mă simt fericită și onorată pentru că am avut ocazia să particip la un workshop la Chanel, descoperind mici secrete din interiorul companiei.







Care este din punctul tau de vedere capitala internationala a modei? Care iti sunt argumentele?

Cu siguranta Londra este una dintre marile capitale ale modei. Acest lucru nu il spun doar pentru ca este orasul meu de suflet, unde am pus bazele a tot ceea ce stiu astazi, dar este reprezentat si prin scolile de renume in domeniu, festivalurile de moda organizate in cadrul LONDON FASHION WEEK, unde mi-am prezentat colectiile in fiecare an, si nu in ultimul rand prin faptul ca sprijina designerii si ii incurajeaza sa participe la diferite concursuri si expozitii.

Care este cea mai frumoasa experienta de cand lucrezi in aceasta industrie?

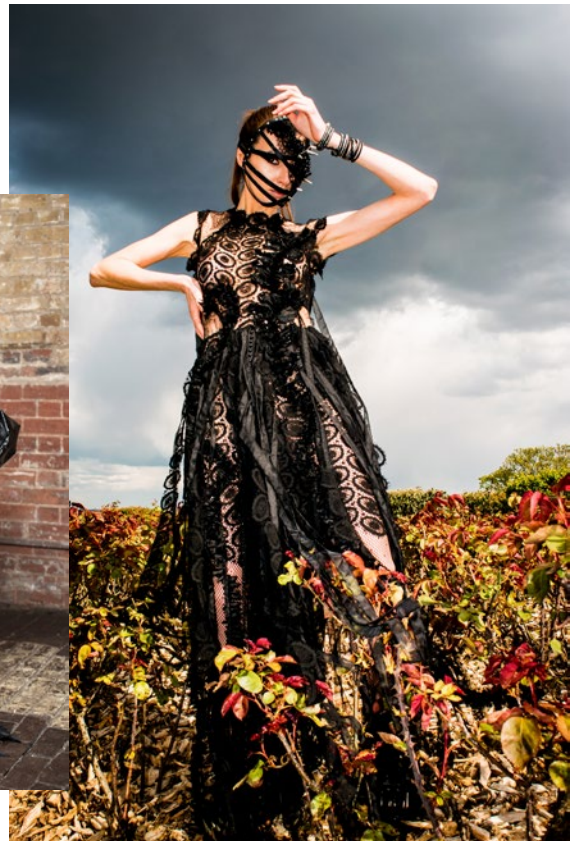
Prima si cea mai frumoasa experienta a fost prezentarea colectiei de absolvire la GRADUATE FASHION WEEK in fata unui juriu compus din designeri si personalitati celebre, precum Vivienne Westwood, Christopher Bailey (Burberry), Alesha Dixon si multi altii. In urma premiului castigat la acest eveniment, mi-a fost publicata colectia in Vogue si alte reviste, am castigat un masterclass cu Victoria Beckham si multe alte colaborari cu diferiti stilisti. Acest lucru a reprezentat inceputul carierei mele, ma simt onorata si nu imi pot descrie bucuria si emotiile pe care le-am avut atunci. De asemenea, sunt recunoscatoare ca am avut sansa sa lucrez pentru companii prestigioase de designeri din Londra, care s-au aratat dispusi in a-mi oferi suport pentru indeplinirea visului meu, mi-au aratat incredere si m-au ajutat sa imi dezvolt abilitatile in tot ceea ce presupune designul vestimentar.

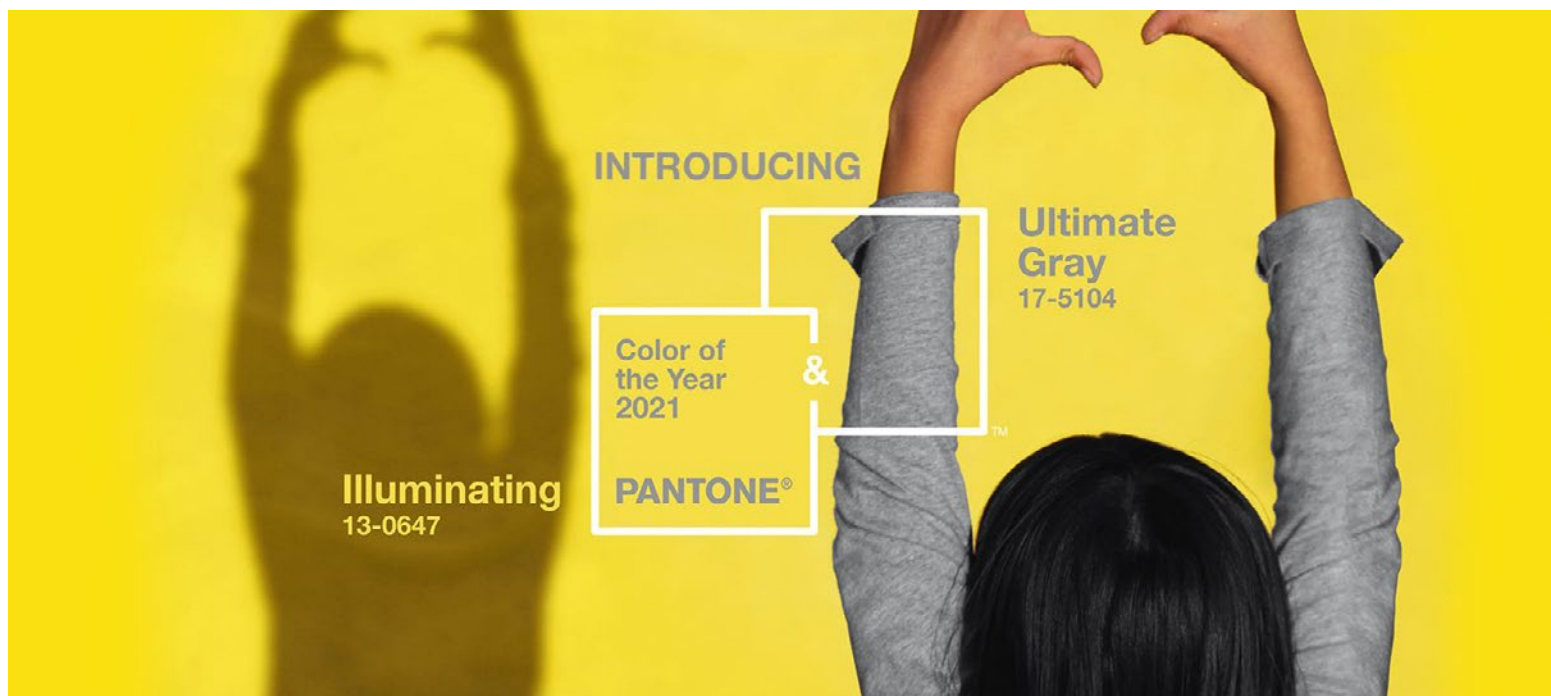
Multumesc indirect pe aceasta cale echipelor care m-au crescut frumos si mi-au dat ocazia sa lucrez pentru persoane importante in lumea modei si celebritati, precum Oprah, Kate Middleton si Rihanna.

Cum te pot gasi si urmari cei interesati de activitatea ta?

Cei ce vor sa ma urmareasca, ma pot gasi la showroom-ul meu din Bucuresti, sau online pe website-ul: www.antonianae.com si retelele de socializare FACEBOOK (Antonia Nae Designs) si INSTAGRAM. (@antonia_nae)







ULTIMATE GRAY & ILLUMINATING

CULORILE OPTIMISTE ALE ANULUI 2021

text : Alin Temeliescu / photos: pinterest.com; pantone.com

anul trecut, la începutul lunii decembrie, institutul Pantone - autoritatea internațională în materie de coloristică - a anunțat culoarea oficială a anului. Această alegere repetă decizia din 2016 când au fost alese două culori reprezentative ale anului, numai că pentru 2021, este vorba despre mariajul a două culori: "ULTIMATE GRAY" și "ILLUMINATING". Aceste două nuanțe se potrivesc cel mai bine împreună deoarece se completează și se susțin una pe cealaltă.

Specialiștii spun că această culoare oferă siguranță, încredere și conexiunea pe care oamenii o caută într-un mediu global incert. Este pentru al 22-lea an consecutiv când experții companiei americane aleg culoarea anului, evenimentul fiind urmarit anual în toată lumea.

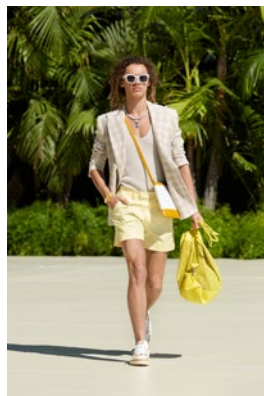
UN MESAJ AL POZITIVITĂȚII SUSTINUT DE FORȚĂ, COMBINAȚIA PANTONE 17-5104 ULTIMATE GREY + PANTONE 13-0647 ILLUMINATING ESTE ASPIRATIONALĂ. TREBUIE SĂ SIMȚIM CĂ TOTUL VA DEVENI MAI LUMINOS - ACEST LUCRU ESTE ESENTIAL PENTRU SPIRITUL UMAN,

spune *Leatrice Eiseman*, director executiv PANTONE COLOR INSTITUTE. Ea a mai menționat că această uniune este o poveste de culoare care încapsulează sentimente mai profunde de gândire cu promisiunea a ceva înșorit și prietenos.

ULTIMATE GRAY și ILLUMINATING, deși sunt nuanțe curajoase și foarte puternice, nu sunt deloc dificil de purtat. Când vine vorba despre alegerile vestimentare, există multe opțiuni, iar dacă vrei să te inspire, te invit în continuare să vezi propunerile mele.

01

Inspirati de nuanta castigatoare, multi designeri s-au adaptat, avand deja culorile in noile colectii. Daca doresti sa testezi aceste culori impreuna, poti gasi inspiratia de baza in colectiile Salvatore Ferragamo, Amiri si Louis Vuitton pentru vara/primavara 2021. "Ultimate Gray" si "Illuminating" sunt doua nuante care nu se ciocnesc, astfel incat sa poti sa le unesti intr- singura tinuta.



02

Costumul este esential in garderoba unui barbat, in consecinta iti poti asuma un outfit galben (daca nu intr-o nuanta de gri) din cap pana in picioare, va arata impresionant in special pentru seara. La acest costum se recomanda o camasa alba si o cravata neagra sau un detaliu subtil la buzunar, pentru a-l mentine clasic.

03

Blazerul galben sau vesta este alegerea cea mai stylish fara a fi prea indraznet. O combinatie fina este camasa sau tricoul alb si blazerul, respectiv vesta, purtate cu pantaloni de o culoare in contrast, de preferat gri. Poarta blazerele structurate doar la evenimentele formale si cele nestructurate la ocazii mai putin formale.





04

Celor care prefera o varianta mai cuminte, dar totusi vor sa incerce culoarea vibranta a anului sau cel putin intr-o nuanta apropiata, puloverul cu guler rulat este item-ul potrivit pentru un outfit updatat in ton cu tendintele cromatice ale acestui an.

05

Solutia perfecta pentru o tinuta usor atipica este asortarea galbenului cu printuri sau imprimeuri. In caz contrar, poti alege camasile intr-o nuanta de galben. Ele vor crea o tinuta classy, boema, iar in functie de croi, poti purta aceste piese atat la o iesire casual, de zi, cat si intr-un outfit elegant, de seara.



06

Te indrepti spre birou sau la o intalnire? Poti face combinatii stylish cu ajutorul accesoriilor, cum ar fi un fular galben, pe care sa il asortezi cu piese relativ simple. Aminteste-ti ca un fular poate face mai mult decat doar sa iti tina de cald. Este un accesoriu care va adauga stil tinutei tale.

07

Daca nu esti adeptul culorilor puternice, dar ti-ar placea din cand in cand sa te joci cu ele si sa creezi diverse tinute fara a fi prea indraznet, poti incorpora o piesa in aceasta nuanta in outfiturile de zi.



RECOMANDARE

Poarta nuante de galben si de gri cat de des poti, deoarece cele doua se completeaza una pe cealalta. Illuminating este aceea culoare asociata fericirii, bucuriei, a razelor soarelui, energiei pozitive dar si puterii, pe cand Ultimate Gray ofera o singuranta discreta, sentimente de calm, si nu in ultimul rand, stabilitate. Desi griul suprem este considerat unul dintre culorile preferate ale barbatilor intrucat tonurile acestuia sunt considerate extrem de masculine si conectate cu intelesuri precum succesul, rezistenta si afacerile. Culorile simbolizeaza lupta, puterea si speranta, iar in 2021 oamenii trebuie sa aiba intocmai aceasta atitudine.

La fiecare sfarsit de an, Pantone dicteaza trendul, 2020 a fost definit ca Classic Blue, o nuanta care aminteste de cerul infinit, pe timp de seara, astfel provocandu-i pe toti sa gandeasca "peste orizonturi" si sa se debaraseze de limite. Iar 2019 s-a remarcat prin Living Coral, o nuanta de roz somon usor aurie ce simboliza copilaria, naturalitatea si romantismul.

Longline Puffer Jacket

Text & Model : Alin Temeliescu

Foto : Famost

Temperaturile scad sub zece grade, iar tu ai inceput deja sa te intrebi cum poti trece peste zilele reci de iarna?

Poti hiberna ca ursul doar daca ai zilele de concediu asigurate. In caz contrar, va trebui sa te confrunti cu sezonul rece, avand o garderoba cu piese calduroase.

outfit of the month

A man with a beard and dark hair, wearing a black puffer jacket and a bright red knitted scarf, stands in a snowy environment. He is looking off to the side. The background is a soft-focus scene of falling snow against a blue sky. A shadow of the man is visible on the right side of the image.

Aceasta perioada a
anului nu se dovedeste
o adevarata provocare
doar din cauza
temperaturilor scazute,
dar si pentru ca te pune
in situatia de a nu sti cu
ce sa te imbraci.



Porneste de la o geaca matlasata lunga si evidentiaza piesa centrala cu puloverul si jeansii albi. Perfectioneaza outfit-ul cu o pereche de incaltari in culori reci, dar nu asortate.

Accentul care va scoate
tinuta din anonimat
este fularul lung intr-o
nuanta de rosu. Daca
stii cum sa folosesti
touch-ul potrivit, tinuta
poate avea mai multa
atitudine decat ai putea
considera la prima
vedere.

TSCHUSS!

OUTFIT

JACKET : Threadbare
SCARF : Reserved
TURTLENECK : Reserved
JEANS : H&M
SHOES : Leonardo



STAR K I D S

by

BEATRICE LIANDA DINU



Roberta are 8 ani, este un model de succes, o dansatoare talentata, pasionata de muzica si mai nou, un mic moderator de Radio!

Faptul ca este foarte carismatica si deschisa in comunicare a ajutat - o sa isi realizeze nu doar o pasiune, ci sa isi indeplineasca un vis. Toate calitatile sale, puse la un loc au facut ca mica domnisoara sa aiba propria rubrica de radio! Experienta din celelalte activitati au ajutat - o, dar cel mai important este faptul ca credinta in Dumnezeu o ghideaza in viata, prin educatia data acasa de parinti!

Cel mai important este faptul ca increderea in sine este construita de toti cei care o sustin, parinti, profesori etc. Daca pasii iti sunt ghidati realizarile sunt legate de tot ceea ce realizezi! Roberta este un copil bun, care ca multi dintre cei din generatia sa este pasionata si dedicata multor activitati artistice. Practic ea, se imparte intre scoala, muzica, dans, modelling si mai nou Radio.

O puteti asculta la, Radio Art FM in fiecare miercuri DE LA ORA 14.30 in cadrul emisiunii FUN ART.

II URAM SUCCES IN CONTINUARE ALATURI DE TOTI CEI CARE O SUSTIN!



REVISTA FAMOST

WWW.FAMOST.RO



Intra pe www.famost.ro si **descarca GRATUIT**
orice editie a revistei in format digital!



facebook.com/famost.ro



instagram.com/famostmag



twitter.com/famost_ro

TENDINTE MAKEUP

PRIMAVARA VARA

2021

Cele mai importante tendinte makeup 2021 sunt strans legate de pandemie, multe dintre femei reducandu-si propriul machiaj la a arata decent in conversatiile video online sau dimpotriva, au mers la polul opus, experimentand machiaje noi pentru o noua situatie. Au fost vazute machiaje care combinau ambele abordari, cu un LOOK minimalist completat de o abordare dramatica a ochilor sau un ruj de o culoare mai putin obisnuita. Indiferent ce stil abordezi, important este sa rezonezi cu el si cu abordarea vizavi de frumuseti in timpul pandemiei.

"NO MAKEUP" MAKEUP

1

Una dintre cele mai întâlnite tendințe makeup 2021 poate fi abordată în mai multe moduri și cea mai simplă este să sari cam peste tot ce înseamnă machiaj tradițional și doar să folosești corectorul acolo unde este necesar; pielea să fie vizibilă! O altă abordare este aceea de a folosi tehnici de aplicare a bazei de machiaj cât mai subtile, iar dacă vrei puțin mai mult, poți încerca pistrii falsi cu ajutorul unui ruj lichid mat ce va da un LOOK natural.



sportmax



kenzo

PIELE PROASPATA

2

Acest aspect al pielii proaspete și naturale rămâne printre cele mai importante tendințe makeup 2021, așa că investește în crema hidratantă și lasă deoparte deocamdată fondul de ten mat! Au fost văzute mixuri în care se completeau perfect pielea proaspătă și părul umed, s-a imitat chiar LOOK-ul în care pare că modelul este transpirat datorită căldurii verii.



mark fast



versace

3

ROZ DE PRIMAVARA

Un alt aspect proaspăt pe podiumul celor mai importante tendințe makeup 2021 este cel care exprimă o tendință subtilă dar prezenta, ușor și rapid de realizat. Au fost văzute astfel de variante de machiaj tinere și puerile, fardul de obraz a fost aplicat difuz creând senzația de îmbujorat de la vânt, dar au fost văzute și variante mai calde prin folosirea nuanței de piersică.



ports 1961



ralph&russo

SMOKEY EYES

Aceasta este una din acele tendinte machiaj 2021 care nu pot lipsi din niciun sezon, aerul seducator pe care il ofera fiind poate in contrast cu majoritatea tendintelor, toate indreptate spre moderatie. Au fost vazute variante de smokey eye in care fumuriul era concentrat pe linia superioara a pleoapei in timp ce linia inferioara avea o linie subtila sau deloc, au fost vazuti si ochi "incarcati" pastrand nota traditionala; s-a creat un efect de ochi mari prin faptul ca linia apei era abia "atinsa".



chloe

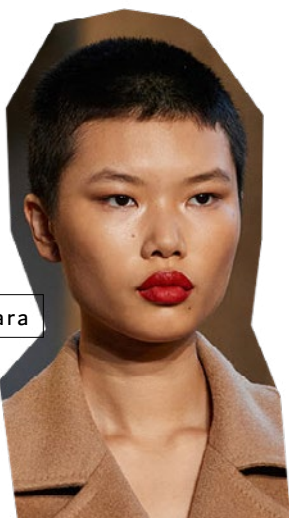


chanel

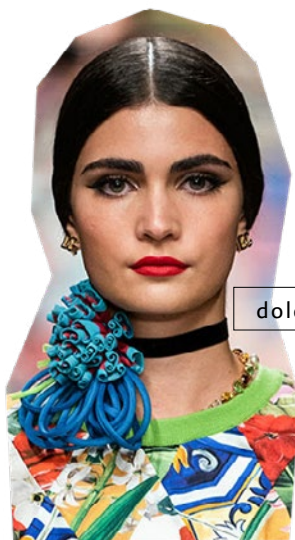
4

BUZE ROSII

Buzele rosii sau rujul rosu sunt atemporale fiind omniprezente in prezentari, astfel ca nu puteau lipsi din cele mai importante tendinte makeup 2021. Au fost vazute multe buze rosii mate dar cu un aspect luxuriant, in anumite machiaje a dominat doar rujul rosu, tenul ramanand simplu si avand sprancenele periate sau daca iti doresti un aspect glam atemporal, poti merge pe varianta ruj rosu - liner negru la ochi.



max mara



dolce&gabbana

5

LINER GROS SI NEGRU

6

Una dintre cele mai dramatice si cu impact tendinte machiaj 2021 este liner-ul negru si gros, vazut in multe prezentari; este un stil de machiaj usor de realizat, ofera un stil dramatic si ofera putina (sau mai multa) agresivitate. Au fost vazute variante de machiaj in care ochii erau inconjurati de negru si in exterior alungit pentru a oferi senzatia de ochi de pisica, au fost vazute variante cu linii mai groase si mai intinse.



dior

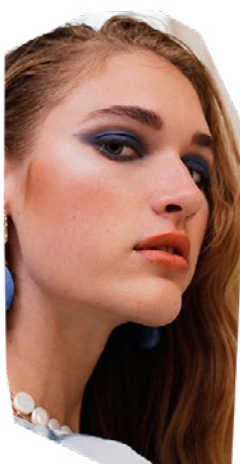


giambattista valli

ALBASTRU

7

Albastrul continua sa ramana pe podiumul cel mai importante tendinte machiaj 2021, regasindu-se atat in prezentari cat si in numeroase lookbook-uri. Au fost vazute nuante luminoase de albastru "asezate" dramatic pe pliu, s-au simtit ceva influente ale anilor '80 in nuante de bijuterie asociat cu buze roz-violet.



paul costelloe



tomo koizumi

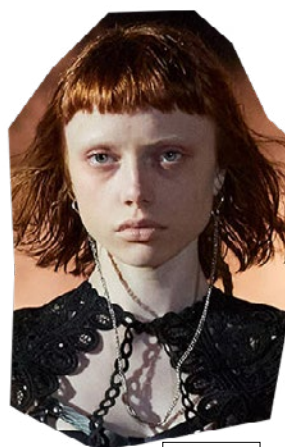
SPRANCENE DECOLORATE

8

Una din revenirile pe podiumul celor mai importante tendinte machiaj 2021 sunt sprancenele decolorate, mult mai proeminente in acest sezon. Au fost vazute sprancene decolorate care ieseau foarte bine in evidenta datorita folosirii creionului de ochi negru si foarte gros, restul, mergand spre zona de excentricitate.



valentino



rokh

BUZE GRADIENTE NEOBISNUIT

Au fost vazute buze murdare, in gradient, cu umbre, aratand ca te poti abate de la buzele traditionale, indiferent ce machiaje vei adopta pentru primavara vara 2021. Au fost vazute buze roz foarte murdare, buze murdare avand culoarea concentrata in mijloc si linia incetosata cu corectorul, dar si buzele ombre pentru a avea un efect de volum.



acne studios



blumarine

OCHI COLORATI

10

Aceasta perioada este poate cea mai potrivita pentru a experimenta, ochii colorati fiind cea mai buna optiune in aceasta privinta. Au fost vazute optiuni de rosu pe linia superioara a genelor cu maro pe linia inferioara, optiuni colorate cat eye, fard de pleoape dual pe pleoape, dar si optiuni de neon.



blumarine



mark fast



2 0 2 1

T E N D I N T E H A I R S T Y L E

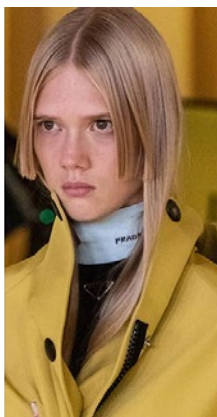
Dacă e să caracterizăm principalele tendințe hairstyle 2021 de pe podiumurile de prezentare, putem spune că sunt usoare, există multă mișcare și libertate a părului, cu suvite și bucle naturale. Chiar și aspectul umed are o anumită tendință de păr nefăcut, în detrimentul eleganței și a dramei pe care o exprimau în sezoanele anterioare. Părul lung a fost omniprezent, dar au fost văzute și modele tunse bob, pixie, breton.

Culorile părului 2021 includ nuanțele naturale, la care se adaugă păr decolorat și culori neobisnuite, alături de nuanțe care pot fi făcute foarte ușor acasă.

(1)



LOUIS VUITTON



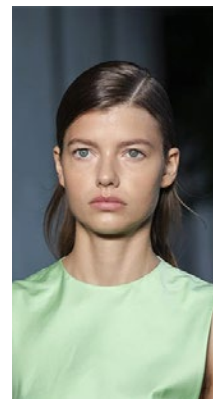
PRADA

Par despartit *pe* mijloc

De departe parul despartit pe mijloc a fost cea mai intalnita tendinta hairstyle 2021, creand un chip alungit cu parul simetric si cu siguranta multe nu vor renunta la ea. Au fost vazute modele cu parul despartit pe mijloc intr-un mod clasic, dar si putin curbat pentru atenuarea aspectului, au fost vazute variante cu volum putin ciudate inspirate din anii '70.



BALMAIN



BOSS

Par despartit *intr-o* parte

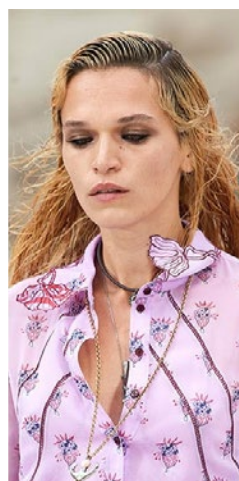
Au fost vazute multe astfel de aranjari a parului, dar doar cateva au iesit in evidenta dintre cele mai importante tendinte hairstyle 2021. Au fost vazute moduri de aranjat al parului in lateral dar aproape de mijloc - avand carari adanci; s-au remarcat combinatiile de cozi de cal mici, dar si LOOK-uri avand cararile laterale bine definite si netede.

(2)

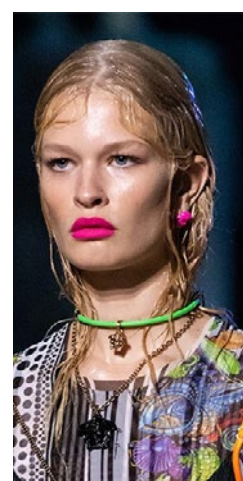
(3)

Parul umed

Cu toate ca parul umed este dificil de purtat in viata de zi cu zi, poate fi o optiune de luat in calcul cand ajungi la un party, tocmai de aceea variantele propuse pentru primavara vara se inscriu intre cele mai importante tendinte hairstyle 2021. Au fost vazute astfel de modalitati de aranjare a parului in spectacole elegante avand parul pe mijloc sau in lateral, a fost lasata textura parului vizibila cu aspect umed, au fost vazute astfel de variante cu parul dat pe spate pentru a descoperi chipul.



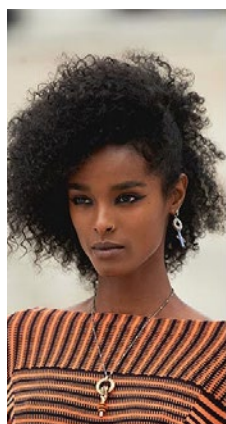
VERSACE



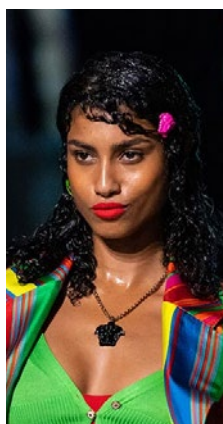
CHLOE

Bucle naturale

Acesta este unul dintre cel mai bune momente de a celebra buclele naturale - una din cele mai libertine tendințe hairstyle 2021. Au fost vazute bucle naturale care se miscau liber și care se potriveau de minune cu florile de pe anumite piese vestimentare, s-a remarcat parul creț natural care oferea un aspect pufos, dar și bucle naturale lucioase.



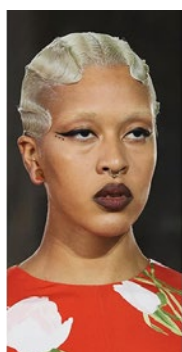
CHLOE



VERSACE

(4)

(6)



VALENTINO



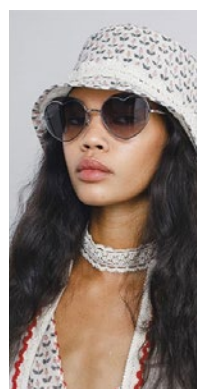
LANVIN

Par ușor ciufulit

Chiar dacă parul tău nu este creț în mod natural, a-l păstra ușor ondulat este la fel de bine, una dintre cele mai ușoare tendințe hairstyle 2021. Au fost vazute variante de aranjat a parului în mod natural - fiind despartit într-o parte, au fost vazute variante jucăușe care ofereau mișcare la fel ca vestimentatiile.



BALMAIN



ANNA SUI

Onduleuri old school

Una dintre cele mai surprinzătoare tendințe hairstyle 2021 sunt cele în care avem parul relativ scurt ondulat, o tendință a anilor 1920, un mod de aranjat al parului destul de dificil de făcut pentru viața de zi cu zi. Au fost vazute variante moderne ușor excentrice în care s-au adăugat stifturi care au adus un plus de textură, au fost vazute variante voluminoase ale acestui LOOK retro, parul umed și ondulat a fost adus în spate.

(5)



MAX MARA



FENDI

Cocuri, impletituri

Cocurile și impletiturile intra între cele mai importante tendințe hairstyle 2021 sub forma romantică, moale, curată. Au fost vazute moduri de aranjare a parului foarte confortabile - un mod de aranjare a parului perfect pentru zilele toride, au fost vazute cocuri joase având câteva fire libere ce încadrau fața, dar au atras atenția și câteva influențe retro.

(7)

Bretoane dramatice

(8)

Una dintre cele mai prezente tendințe hairstyle 2021 pe podiumuri au fost bretoanele, care au continuat din sezoanele anterioare, doar ca într-un stil mai dramatic. Au fost vazute multe bretoane tunse scurt, altele erau elegante și drepte având în funcție de model - un aspect asimetric sau colțuros, au fost vazute variante ale unui astfel de breton având parul lung.



VALENTINO

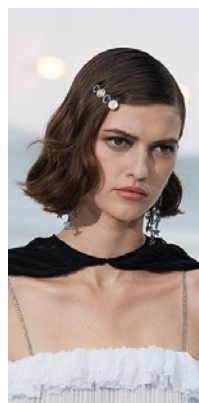


DOLCE&GABBANA

Tunsori bob curate

(9)

Tunsorile bob pentru sezonul calduros 2021 sunt curate, cu accente clasice, fiind vazute variante elegante având parul într-o parte și în spatele urechilor. S-au remarcat texturi ondulate ale parului în contrast cu astfel de tunsori având cararea pe mijloc, au fost vazute volume unghiulare, sculpturale, accente futuriste.



CHANEL



GIAMBATTISTA VALLI

(10)

Tunsori pixie

Scurte, flirtante, ondulate, tunsorile pixie ofera multa distractie si farmec atunci cand o adopti ca mod de aranjare a parului; important este sa iti stea bine! Au fost vazute astfel de tunsori variabile ca lungime, aspect de franjuri foarte "deranjati" sau un mix intre o astfel de tunsoare propriu zisa si influente ale anilor 1920.



KENZO



PRADA

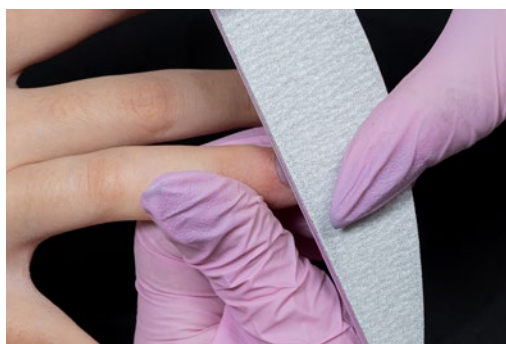
MIGDALA RUSEASCA

- REALIZARE PAS CU PAS -

Unghii & text : MONICA DRAGAN / Foto : FAMOST

În această editie a revistei, vă prezint cum să realizați unghiute impecabile. Vă voi arăta pas cu pas realizarea unei manichiuri tip **migdală rusească** cu un french de interior în diferite reflexii!

1



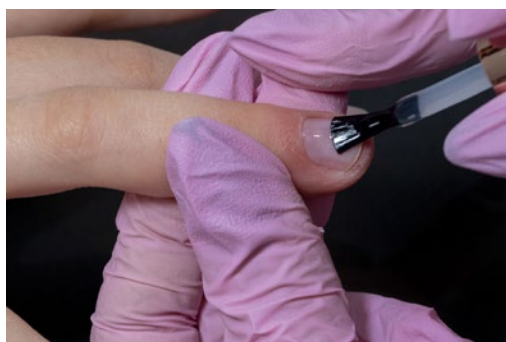
Pregătim unghia naturală cu o pilă de 180/240 grit.

2



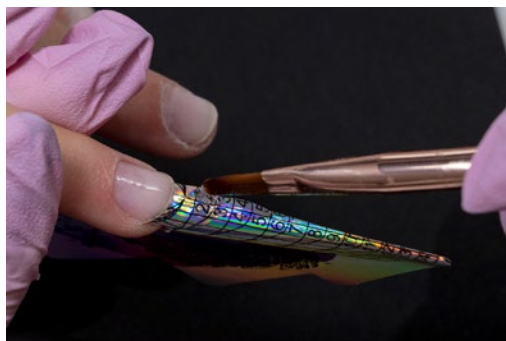
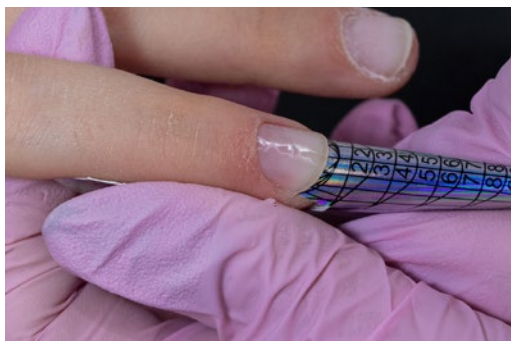
Folosim pusher-ul pentru a ne usura dezlipirea santului periunghial, iar cu un capat de freza in forma de flacara, ne ridicam cuticula de pe unghie.

3



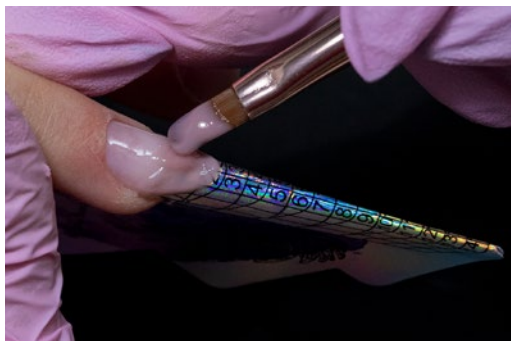
Folosim forfecuta pentru a indeparta cuticula. Imediat dupa ce eliminam cuticula, aplicam rubber base coat intr-un strat foarte subtire si polimerizam 30 secunde in lampa UV.

4



Decupam si asezam sablonul holografic by *Tanya Povenskaya* in continuarea unghiei naturale, iar cu un gel de constructie efectuam extensia pe sablon cu pensula nr. 4 si polimerizam 1 minut in lampa UV.

5



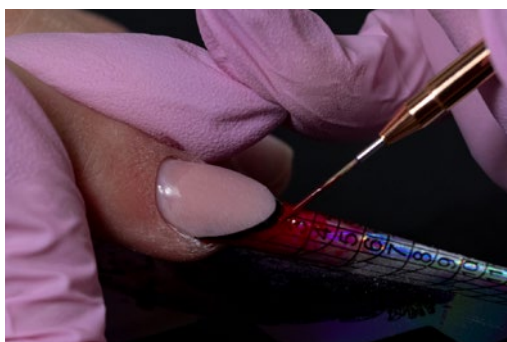
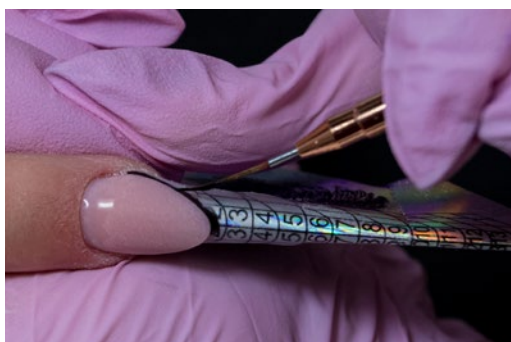
Efectuam prelungirea de pat unghial cu un gel de culoare naturala in doua etape. Prima oara luam un strat moderat de gel si ne asezam negativul french-ului, iar in al doilea strat venim cu cantitate de gel mai mare si ne finalizam forma dorita. La fiecare etapa polimerizam 1 minut in lampa UV.

6



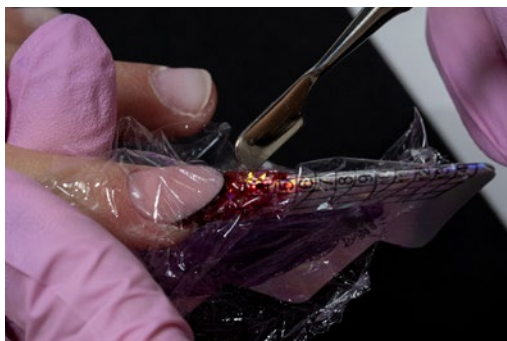
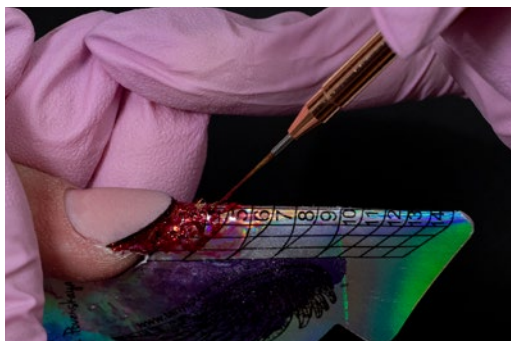
Curatam stratul de dispersie cu cleaner, apoi pilim suprafata totala a patului unghial urmand pilirea negativului realizat, dandu-i forma finala cu o pila de 180 grit.

7



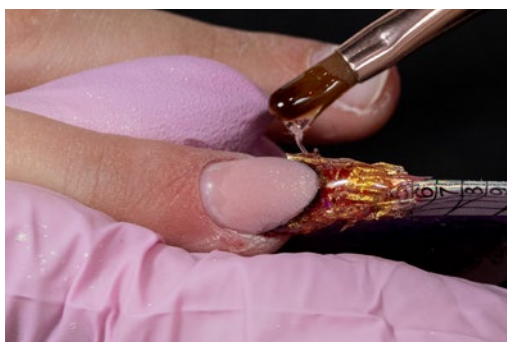
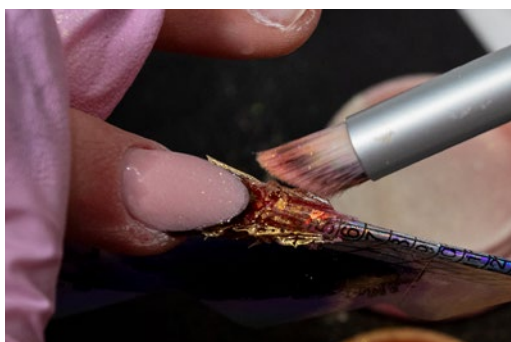
Cu pensula art line universal by *Tanya Povenskaya* ne coloram toata suprafata negativul de french cu negru si cu nuanta finala dorita sa realizam un degrade ce spre varf se estompeaza culoarea.

8



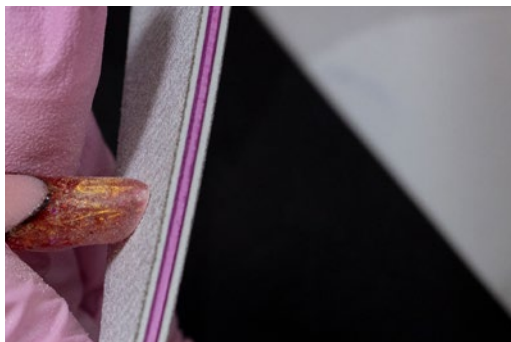
Ne aplicam accesoriile dorite, iar pentru un design mai deosebit, folosim o bucata de folie transparenta ce merge modelata, o incetrim cu o spatula dandu-i forma dorita si polimerizam 1 minut in lampa UV.

9



Dezlipim folia transparenta, iar cu un pigment auriu tapotam pe rezidurile realizate de folie, polimerizam 5 secunde in lampa UV si pe urma cu un gel clear ne umplem golurile.

10



Curatam stratul de dispersie cu cleaner si cu o pila de 180 grit pilim pana la forma finala, tinand cont de regula si pasii de pilire.

11



Aplicam pe fiecare unghie - finish fara strat de dispersie, polimerizam 1 minut in lampa UV, iar pentru hidratarea cuticulei folosim, ulei de iasomie by *Tanya Povenskaya*.



TEHNOLOGIA BEAUTY

Periada de izolare ne-a facut sa ne schimbam optica vizavi de multe lucruri, industria beauty fiind printre ele. Au luat amploare tratamentele facute acasa si au castigat mult teren anumite dispozitive de ingrijire si infrumusetare. Intrebarea acum este : pot ele inlocui salonul de infrumusetare?

Multe dintre noi ne-am obisnuit sa ne epilam acasa, sa ne vopsim putin si parul, am devenit mai creative cand vorbim de ritualuri de ingrijire. Partea buna este aceea ca salonele de infrumusetare sunt deschise, dar ne intrebam daca sa mergem in privinta anumitor proceduri sau poate e mai bine sa le facem acasa? Bineinteles ca sunt lucruri dificile pe care nu le poti face sub nicio forma acasa, dar tehnologia din industria beauty incearca sa ajute femeile cu noi dispozitive din ce in ce mai bune si mai performante, adaptate nevoilor fiecareia, fie ca vorbim de stimularea productiei colagenului sau curatarea porilor.

Anumite dispozitive sunt destul de costisitoare, unele sunt mai accesibile ... se merita investitiile? Pot ele inlocui specialistii si saloanele de infrumusetare?





DERMAPLANING ACASA

Acesta nu este un tratament de epilare dupa cum s-ar crede la o prima vedere! Dermaplaningul este o forma intensa de exfoliere si de facut acasa; dispozitivele tind sa utilizeze lame sterile, pozitionate cu precizie alaturi de vibratiile sonore pentru a indeparta delicat celulele pielii moarte. Majoritatea brandurilor care le-au proiectat, au luat masuri de siguranta pentru ca acestea sa se opreasca daca mergi mai profund! Si nu sunt indicate daca ai probleme cu pielea.

CUM FUNCTIONEAZA? Stratul superior de piele este eliminat de o forma de lama, tenul ramanand moale si fin, machiajul si ingredientele pielii intrand mai bine si penetrand mai adanc pielea.

Alternativa profesionala. Daca mergi la un salon de infrumusetare pentru dermaplaning, cu certitudine vei avea o alternativa mult mai profunda de exfoliere, eficienta, doar ca trebuie conditii de siguranta, iar salonul sau clinica trebuie sa indeplineasca anumite conditii. Dispozitivele de dermoplaning de acasa ofera solutii de exfoliere serioasa intr-un mod mai sigur.

DERMAFLASH LUXE foloseste lame de unica folosinta care nici nu se simt pe piele si exista si o protectie de silicon pentru siguranta.



MASTI TERAPEUTICE CU LUMINA LED

Fototerapia cu LED foloseste lumina care penetreaza pielea la diferite profunzimi pentru a ajuta la solutionarea diferitelor probleme ale tuturor tipurilor de piele. Tratamentul este non-invaziv si si potrivit tuturor tipurilor de piele. Cu toate acestea, este bine totusi sa consulti si un medic inainte, daca te stii ca ai ceva probleme, doar sa fii sigura ca este totul in regula.

CUM FUNCTIONEAZA? Culorile diferite fac lucruri diferite! Lumina LED rosie sprijina productia de collagen pentru intinerirea pielii. Ajuta de asemenea la calmarea rosetei sau a inflamatiei. Lumina infrared LED are capacitatea de a patrunde cel mai adanc in piele si are proprietati anti-inflamatorii si anti-imbatrănire, precum si vindecarea ranilor. Daca vorbim de pete pe fata, lumina LED albastra este ideala, datorita proprietatilor lor antibacteriene, verdele fiind folosit pentru hiperpigmentare si pete.

Alternativa profesionala. Dispozitivele din clinici sau din salone de infrumusetare sunt mai puternice decat cele de acasa. Cu toate acestea, daca utilizezi astfel de masti la domiciliu, vei beneficia de un efect cumulativ.

CURRENTBODY SKIN LED LIGHT THERAPY MASK combina lumina LED rosie cu infrarosu pentru a reduce semnele de imbatranire.



ASPIRATOARE PORI

Potrivit unor specialisti faciali, un astfel de aspirator va imita modul de extractie desfasurat in cadrul unei clinici profesionale, ajutand la eliminarea punctelor negre.

CUM FUNCTIONEAZA? Este folosita aspiratia pentru a trage congestia din pori, doar ca trebuie o pregatire adecvata, procesul nefiind foarte facil. Nu e vorba de dispozitive si anumite probleme care se pot crea, ci persoanele care le folosesc. Exista tentatia de a insista mai mult decat este cazul, la baza stand vointa fiecaruia de a obtine un rezultat cat mai bun, astfel ca se ajunge la vanatai, capilare sparte, asa ca, inainte de toate este bine sa cantariti situatia si sa vedeti avantajele, respectiv riscurile.

Alternativa profesionala. Extractiile profesionale patrund mai adanc si nu afecteaza pielea. Dispozitivele de acasa functioneaza superficial, elimina murdaria de la suprafata porilor si ... cam atat. Murdaria va fi inlocuita in cateva zile de alta.

SARAH CHAPMAN LONDON PRO PORE REFINER este cea mai buna alternativa destinata acestui scop si foloseste trei pasi pentru a incalzi si inmuia pielea. Vibratiile ultrasonice slabesc porii congestionati, apoi se concentreaza pe aspirare pentru a curata uleiul si murdaria.



DISPOZITIVE DE TONIFIERE A FETEI

Dispozitivele faciale cu microcurenti te pot ajuta sa iti tonifiezi muschii, care iti ofera un efect de ridicare. Aceasta stimulare va creste circulatia sangelui care ajuta la sustinerea unui ten mai sanatos. Cu toate acestea, dispozitivele de tonifiere a fetei trebuie evitate daca ai probleme medicale, esti insarcinata sau ai facut tratamente cu laser sau peeling chimic. Pentru a evita probleme nedorite, consultul medicului este foarte indicat.

CUM FUNCTIONEAZA? Aceste dispozitive inteligente emit curenti electrici care stimuleaza collagenul si produce elastina, ajutand la repararea pielii. De asemenea, sunt stimulati muschii fetei, care poate tonifia si ridica conturul chipului.

Alternativa profesionala. Mai multe clinici/ saloane de infrumusetare ofera microcurenti faciali mai puternici, dar poti obtine rezultate bune si daca faci acasa in mod constant. Daca in plus fata de aceste tratamente, folosesti Botox sau alte tipuri de "filler", nu poti observa diferente foarte mari comparativ cu dispozitivele cu microcurent. **FOREO BEAR** este unul dintre cei mai sigure dispozitive de tonifiere faciale: masoara rezistenta pielii la electricitate si ajusteaza intensitatea tensiunii, pentru a elimina orice "accident" pentru piele.





Dr. Dennis Gross Skincare DRx SpectraLite FaceWare Pro are 162 de leduri albastre si rosii si este un dispozitiv pentru eliminarea liniilor fine de pe ten, a decolorarii si a acneei in doar trei minute per sesiune.



Peria GHD Rise ii ofera parului forma si volum si isi ajusteaza nivelul de putere bazat pe viteza styling-ului.



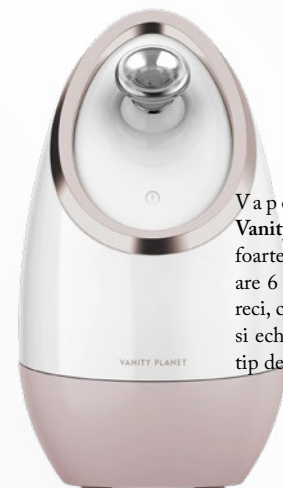
GloPro Scalp Microneedling Tool and Healthy Scalp Serum de la Beauty Bio lucreaza pentru stimularea cresterii parului, pentru un aspect de plinatate si un aspect puternic.



Incorporand 48 de pietre de masaj corporal, rola ritmica de la Nurse Jamie foloseste vibratii sonore de inalta frecventa pentru imbunatatirea aspectului pielii peste intreg corpul, de la brate pana la coapse si abdomen.



Oral-B OB iO Series 9 are o interfata prietenoasa, un magnet si un senzor de presiune, facand acest dispozitiv unul atat eficient, cat si elegant.



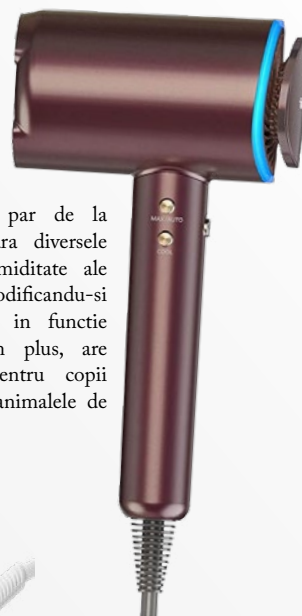
Vaporizatorul Vanity Planet este foarte linistitor si are 6 niveluri calde, reci, care hidrateaza si echilibreaza orice tip de piele.



Pe masura ce aluneca pe piele, bagheta Opte detecteaza si corecteaza hiperpigmentarea, depunand un ser colorat care ofera acoperire imediata, estompand petele in timp.

Realizat cu aur din 24 de karate, dispozitivul vibrant Jillian Dempsey care sculpteaza, ridica si tonifica tenul, este eficient in cateva minute de folosire.

Dispozitivul de styling Lucea ID de la T3 are un ecran tactil unde poti introduce detalii ca textura parului, lungimea si culoarea, el regland temperatura corespunzatoare. In plus, are un mod de reimprospatare, ce permite anumite retusuri la temperaturi scazute.



Uscatorul de par de la Tineco masoara diversele niveluri de umiditate ale parului, modificandu-si fluxul de aer in functie de nevoie. In plus, are setari atat pentru copii cat si pentru animalele de companie.

Laminarea SPRANCENELOR *la* DIVA ACADEMY



Text & Foto : LILIANA ROLEA, COSMETICIAN & MAKE-UP ARTIST DIVA ACADEMY
Strada Marasesti nr. 16, bloc F7, parter

*Ce este
laminarea*

Laminarea sprancenelor este un tratament in tendinta, foarte cautat in aceasta perioada, datorita faptului ca permite trasaturilor faciale sa capete un aspect mult mai tanar si mai atragator. Vorbim despre un tratament ce implica aranjarea sprancenelor rebele, conturarea si definirea lor, acest serviciu fiind un must in materie de beauty. Ochii sunt mult mai expresivi si intreg LOOK-ul e mai intinerit, daca si zona sprancenelor este mai bine conturata. Firele ciufulite si inestetice sunt imblanzite cu aceasta procedura de top.

*Inspirate de
vedete si aduse
in viata reala*

Odata ce vedetele adopta un aspect natural, cu sprancene mai groase, urmarind linia arcadei, evident si noi toti ne dorim LOOK-uri de revista. Spre deosebire de tatuarea sprancenelor si a altor proceduri, laminarea confera un aspect tineresc, pastrand naturalitatea fetei. Cu cat este mai aproape de forma naturala, cu atat rezultatul va fi unul mai atractiv, fara sa se observe liniile dure de la tatuaj sau micropigmentare. Procedura de laminare a sprancenelor consta in aranjarea si stilizarea firelor de par dezordonate, dar si in regenearea firelor existente.

*Ce presupune
procedura ...*

Tratamentul dureaza aproximativ 45 de minute, timp in care sunt aplicate o serie de substante naturale, care nu afecteaza pielea sau firul de par. Rezultatul consta intr-un contur natural, cu firele unidirectionale, ca si cum ar fi fost proaspat machiate. Substantele aplicate au compusi naturali, ce nu afecteaza pielea sau firul de par, din contra: il ingroasa si regenereaza!

Inainte de a veni la aceasta procedura nu este recomandata pensarea acasa. Aceasta va fi executata dupa anumite masuratori exacte in cadrul salonului, pentru a preveni deformarea sau asimetriile sprancenelor.

INAINTE



DUPA



*Cine se poate
bucura de
procedura?*

Tratamentul de laminare este indicat atat femeilor, cat si barbatilor. Aranjarea sprancenelor ofera un LOOK mai ingrijit si mai intinerit, luminand fata si zona fruntii. Barbatii, fiind mai predispusi la pilozitate faciala, pot apela cu incredere la acest serviciu. In functie de client, se stabileste care este forma si grosimea indicata pentru sprancene. Procedura se poate repeta la 4-6 saptamani, in functie de rapiditatea in care cresc firele de par. Intre timp, clientul se poate pensa in salon sau acasa, pe linia definita de estetician, fara sa intre in forma sprancenelor. Procedura poate fi urmata de vopsire.



TOTUL *despre* SPRANCENE (II)

Cele mai potrivite forme de sprancene in functie de forma fetei



Determinarea grosimii corecte

IN GENERAL, CU CAT CHIPUL TAU ESTE MAI MIC SI CARACTERISTICILE SUNT MAI DELICATE, CU ATAT SPRANCENELE AR TREBUI SA FIE MAI SUBTIRI, IAR DACA FATA ESTE MAI MARE SI TRASATURILE MAI PROEMINENTE, SPRANCENELE AR TREBUI SA FIE MAI GROASE. CU TOATE ACESTE, NU E NICIO PROBLEMA DACA AI SPRANCENE MAI GROASE, DE MULTE ORI, COMBINATIA DINTRE TRASATURILE FINUTE SI SPRANCENELE GROASE FIIND MAI MULT DECAT REUSITA.

Forma si grosimea sprancenelor au un impact foarte mare asupra formei fetei si a caracteristicilor generale.

FORME DE SPRANCENE PENTRU FATA

OVALA

Ovalul este probabil cea mai intalnita forma de fata la femei, caracterizata de o lungime mai mare decat latimea, maxilarul si fruntea rotunjite si putini pometi. Fetele cu chipurile ovale pot experimenta cele mai multe forme de sprancene, mai finute, mai rotunjite, arcuite si unghiulare. Acest lucru este posibil datorita echilibrului formei, diferitele forme de sprancene putandu-ti schimba fizionomia total sau pot arata uimitor!

FORME DE SPRANCENE PENTRU FATA

ROTUNDA

O fata rotunda are lungimea si latimea egale, forma corecta a sprancenelor putand adauga putina ascutime fetei, dar atentie sa nu se exagereze! Un arc usor mai inalt si unghiular este ce iti trebuie, iar sprancenele de vulpe sau o combinatie intre vulpe si arcuire, te poate avantaja enorm. Cand chipul este unul rotund, nu trebuie lasata coada sprancenei prea lunga, deoarece chipul este tras in jos subliniind rotunjimea. Grosimea indicata este cea medie, dar si cele groase pot fi la fel de reusite.

FORME DE SPRANCENE PENTRU FATA

PATRATOASA

Lungimea este egala cu latimea, caracteristicile fizionomice fiind mai unghiulare si proeminente, in mod special maxilarul, dar si pometii si perimetrul fruntii. Formele sprancenelor in aceasta situatie trebuie sa inmoaie trasaturile cu arcade usor rotunjite sau cu varf in partea de sus, dar trebuie plinatate in partea de jos. De asemenea este important sa pastrezi arcuirea in sprancene pentru a ajuta la alungirea chipului; grosimea medie este cea indicata.

FORME DE SPRANCENE PENTRU FATA

DRAPTUNGHIULARA

O fata dreptunghiulara are aceleasi linii drepte si unghiuri ascutite ca si cea patratoasa, dar lungimea este mai mare decat latimea. Sprancenele trebuie sa fie soft si este importanta evitarea unghiurilor foarte ascutite sau liniile foarte drepte. Pentru ca fata dreptunghiulara ofera mai mult spatiu, te poti "juca" cu inaltimea arcului, atat sprancenele drepte cat si cele usor arcuite pot arata foarte bine, grosimea indicata fiind medie sau groasa, in functie de preferinte.

FORME DE SPRANCENE PENTRU FATA IN

FORMA DE DIAMANTA

Aceste chipuri sunt unghiulare cu pometi ascutiti, sprancenele trebuind sa aiba un aspect mai soft, usor rotunjit. Avand in vedere ca fruntea este mai mica sunt de evitat formele de sprancene prea arcuite sau inalte, sprancenele drepte, usor rotunjite si arcuite in spate fiind cele mai potrivite. Latimea sprancenelor poate fi subtire, dar cel mai sigur pariu este grosimea medie.

FORME DE SPRANCENE PENTRU FATA

PATRATOASA

O forma a fetei in forma de inima are linia maxilara ingusta, barbia ascutita si pometii inalti - ca un chip de diamant, doar ca fruntea este mai mare. Sprancenele in forma de arc sunt cele mai potrivite, dar nu trebuie sa fie prea rotunda sau prea unghiulara. Arcul clasic ar fi prea inalt, asa ca spranceana arcuita este ce mai buna solutie, iar grosimea medie este ideala.

MAI TANARA PENTRU MAI MULT TIMP

Care este cea mai mare frica a ta pentru piele? Este pigmentarea? Sunt liniile fine? Acneea si semnele ulterioare? Daca ai raspuns cu DA la aceste intrebari, iti facem cunostinta cu cel mai bun prieten: VITAMINA C, care abordeaza cam orice problema ingrijoratoare pentru ten!

CE ESTE

Vitamina C este un antioxidant care ajuta pielea sa repare celulele deteriorate. Ea neutralizeaza radicalii liberi generati de poluare si radiatiile UV, acestia fiind vinovati pentru imbatranirea prematura si cresterea riscului de a dezvolta cancer. Vitamina C stimuleaza nivelul de collagen si elastina, ajutand procesul de vindecare a pielii pentru a reduce roseata lasata de pete. Este un ingredient eficient de lumina, ajutand in acelasi timp si la inhibarea productiei de melanina pentru a preveni aparitia viitoarelor pete de pe piele.





BOBBI BROWN
VITAMIN ENRICHED
EYE BASE lumineaza
cercarele in timp,
pregateste pielea pentru
corector, pentru un
LOOK proaspat si
luminos.

CE SA CAUT

Vitamina C - eroul pielii noastre vine de obicei in sticlute de culoare intunecata si acest lucru se intampla datorita faptului ca atunci cand este expusa la lumina si oxigen, cedeaza. A sta in astfel de recipiente, o tine stabila si puternica. De asemenea, cauta sticlete cu pompa sau orice altceva care nu permite contactul cu aerul! Daca serul tau devine galben sau maro, acesta este un semn ca s-a oxidat, iar beneficiile asupra pielii vor fi foarte scazute spre deloc; daca arunci produsul in acest caz, nu pierzi nimic.

CUM SA O FOLOSESC

Vitamina C vine in diverse forme, dar cea mai stabila si eficienta pentru piele este acidul ascorbic, cunoscut ca acid L-ascorbic. Aceasta forma a vitaminei C este capabila sa penetreze pielea si sa inceapa sa faca lucruri bune. Iar daca vrei sa alegi din mai multe optiuni de vitamina C, serurile sunt cele mai potrivite, fiind mai usoare decat cremele hidratante, foarte intensive si contin un nivel ridicat de concentratie de ingrediente active.

Vitamina C este un bun coechipier si eficacitatea sa este consolidata cand este asociata cu alti antioxidanti, vitamina E fiind un bun exemplu. Utilizate impreuna, acestea ofera atat protectie cat si hidratare.

CUM SE APLICA

La fel ca alte ingrediente excelente pentru piele (retinolul), vitamina C poate irita pielea sensibila, dar chiar si anumite tipuri de piele mai "tare" pot experimenta o senzatie de furnicaturi. Indiferent de tipul pielii, cand incepi sa folosesti vitamina C, mergi pe varianta graduala, o concentratie scazuta - undeva in jurul valorii de 5%. Pe masura ce pielea se obisnuieste, poti ridica doza si pana la 30 de procente, ceea ce poate oferi rezultate reale in privinta pigmentarii in mod deosebit. Poti folosi vitamina C si seara, dar pentru a preveni actiunea poluarii si a radiatiei UV din timpul zilei, aplicarea este indicata a se face dimineata. Din moment ce vitamina C se descompune la lumina, asigura-te ca pielea a absorbit suficient, inainte de a iesi la lumina afara!



VITASKIN VITAMIN
C CLEANSING BALM
topeste si elimina
machiajul, oferind o
iluminare blanda.



Q&A SUPER FOOD
FACIAL OIL amesteca
vitaminele A, C, E si
F si face un cocktail
antioxidant puternic
ce reduce roseata si
pigmentarea.



GARNIER FRESH-
MIX TISSUE MASK
VITAMIN C SHOT ii da
pielii umezeala potrivita
cu ajutorul unui ser cu
ingrediente stralucitoare
in doar 15 minute per
sesiune.



OLE HENRIKSEN
BANANA BRIGHT
VITAMIN C SERUM
amesteca 15% vitamina
C cu acizi polihidroxi si
ii ofera pielii un dublu
impuls pentru luminare.



THE INKEY LIST
VITAMIN C SERUM
este bogat in textura si
ai nevoie de o cantitate
echivalenta cu un bob de
mazare. In plus, acidul
L-ascorbic uniformizeaza
tonul pielii patate.



AVON ANEW
VITAMIN C RADIA
BOOSTER CAPSUL
foloseste ingredientele
stabile si puternice prin
intermediul invlivelului
opac, fiecare doza
continand 20% vitamina
C care lucreaza pentru
pielea ta 48 de ore.



THE ORDINARY
ASCORBIC ACID 8%
+ ALPHA ARBUTIN
2% combina doi dintre
cei mai buni agenti
de iluminare pentru a
estompa petele maronii
si a impulsiona claritatea
pielii.



HOLLYWOOD
BEAUTY
100% PURE SWEET
ALMOND OIL



MEGABABE SQUEAKY
CLEAN HAND SANITIZER



CERAVE MOISTURIZING CREAM

SPLENDIDA

MAINI FRUMOASE

Luni de zile cu supra igienizare si spalat foarte des, pot avea consecinte nu foarte placute pentru mainile noastre, ducandu-le la deshidratare, uscaciune care accentueaza imbatranirea mainilor. Partea buna este aceea ca exista remedii naturale pentru intinerire, care vindeca si iti rasfata pielea!

Riduri, linii fine? - Ulei de migdale

Pielea mai subtire de pe dosul mainilor are un aspect de hartie creponata odata cu trecerea anilor, exacerbata de alcool care accentueaza acest aspect. Uleiul de migdale dulci are vitamina E, antioxidant ce stimuleaza productia de colagen pentru o piele mai groasa si mai ferma, protejand in acelasi timp pielea delicata de pe maini, care in timp duce la defalcarea colagenului. In plus, acidul linoleic ajuta la pastrarea unui aspect normal al pielii. Maseaza zilnic de doua ori mainile cu o crema ce contine ulei de migdale dulci, rezultate ce vor fi vazute dupa 30 de zile (*Hollywood Beauty 100% Pure Sweet Almond Oil*). Partea buna este aceea ca multe dezinfectante pentru maini au ca ingrediente si ulei de migdale pentru eliminarea germenilor si pentru a-ti lasa pielea supla. *MegaBabe Squeaky Clean Hand Sanitizer*

Crapaturi? - Ceramide

Agentii de curatare duri pot indeparta ceramidele, lipide naturale de protectie ale pielii, care duc la dureri si in cazuri extreme, la anumite crapaturi sangeroase. Poti completa ceramidele "lipsa", vindeca stratul exterior si bloca in umiditate, aplicand o crema cu ceramide. Un studiu a constatat ca aplicarea ceramelor in acest mod, creste zilnic hidratarea pielii cu peste 35% pe parcursul a trei luni. *CeraVe Moisturizing Cream*

Pete de varsta? - Lapte batut

Combinatia intre pielea uscata si petele intunecate de soare adauga decenii aspectului mainilor noastre. Pentru estomparea acestor pete, laptele batut este o solutie indicata, acesta continand acid lactic exfoliant de patru ori mai mult comparativ cu laptele si iaurtul, ceea ce ajuta la a avea o piele mai luminoasa. Cu ajutorul unor dischete de bumbac, pune lapte batut pe pete de pe piele, lasa sa actioneze timp de 15 minute dupa care, clateste! Pentru rezultate vizibile, fa acest lucru timp de 30 de zile!



ANGEL LOOK

Proiect & machiaj: FLORINA SERBAN

Decor: ATELIER COLCERU de MARIANA COLCERU

Model: NICOLETA IULIANA VLAD

SPLENDIDA

*m*achiajul de tip ANGEL LOOK este unul discret, care scoate in evidenta trasaturile frumoase, ideal pentru femeile ce doresc un machiaj natural. Acest machiaj simplu scoate in evidenta coafura care e facuta in acest proiect de hair stilista Done Madalina si rochia, prin simplul fapt ca muta centrul de atentie al invitatilor catre coafura si rochie.

Ceea ce trebuie sa inteleaga clientele e faptul ca nu orice tip de fard se va potrivi. Cel mai mult imi place sa machiez si sa aleg machiajul in functie de culoarea ochilor, anotimp. In concluzie, este important sa se creeze doar o singura zona de atentie fie pe rochie, fie pe machiaj sau pe coafura. Indiferent de tema si ideea machiajului, acesta trebuie sa fie rezistent si sa complimenteze coafura.







*f*iecare eveniment din viața ta este foarte important pentru noi. De aceea, fie că este vorba de o nuntă ca în povești, un botez desprins din basm sau o petrecere aniversară în care vrei ca toți invitații să se simtă speciali, echipa noastră îți creionează întreaga poveste în cadrul unei întâlniri, timp în care îți ascultăm dorințele și începem să punem împreună la punct detaliile evenimentului mult așteptat.

Echipa ATELIER COLCERU oferă servicii, astfel încât evenimentul tău să fie unic.



A man in a black suit and fedora hat is the central figure. He is looking directly at the camera with a serious expression. The background is a dark, textured surface with warm, orange-brown lighting that creates a moody atmosphere. The title 'DARK PROJECT' is overlaid on the lower half of the image.

DARK PROJECT

CONCEPT & MAKE-UP & MASCA : FLORINA SERBAN / MODEL MASCULIN : MOCANU MIHAI

MODEL FEMININ : UDREA ALEXANDRA MARIA / FOTO : FAMOST

Un machior este un artist al carui mediu de exprimare este corpul uman, aplicand machiaje si proteze pentru: cinematografie, teatru, televiziune, reviste, moda si alte productii similare, incluzand toate aspectele industriei de modelling. Meseria de machior a pornit din Egiptul Antic, unde regina Cleopatra avea oamenii care se ocupau doar de machiajul ei.



În acest proiect am decis să menționez faptul că baza de plecare în machiaj o formează însuși chipul actorului. În teatrul antic se proceda la o amplificare mult mai pronunțată a trasaturilor personajelor utilizându-se masca, procedeu folosit și azi, în mod curent, în teatrul extrem-oriental. Machiajul are câteva funcții bine stabilite: integrează personajul unei anumite categorii (rasă, clasă, regiune).

Trasaturile chipului uman pot fi însă îndepărtate de modelul real, substituindu-i-se acestuia un alt principiu decât cel al vietii, așa cum se procedează în machiajul stilizat, unde fața interpretului poate fi asemănătoare unei statui sau unei figuri geometrice.







Fii conectat cu FAMOST, oriunde te-ai afla!

 facebook.com/famost.ro

 instagram.com/famostmag

 twitter.com/famost_ro

Urmareste-ne si pe retelele sociale, pentru a fi la zi cu cele mai importante
evenimente, tendinte si noutati din moda, beauty, stil de viata, sanatate, cultura!

FAMOST.RO

FASHION

SPLENDIDA

MONDEN

MODELLING

CULTURA

REVISTA FAMOST

Intra pe WWW.FAMOST.RO pentru a fi la curent cu ultimele tendinte din moda si frumuseti, evenimente, sfaturi din sanatate, stil de viata, cultura si multe altele!

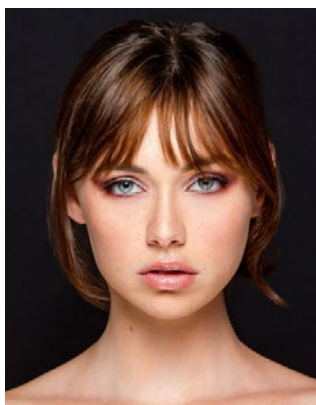
BUCURA-TE DE EXPERIENTA ONLINE ALATURI DE WWW.FAMOST.RO!



Promovam si sustinem moda autohtona, evenimente internationale si culturale.



Avem nevoie sa fim la zi cu tot ce se intampla in mediul online, trebuie sa ne reinventam in continuu.



Sfaturi beauty, tendinte, editoriale deosebite, noutati.



Tendinte, evenimente exclusive, educatie, moda.



Galerii foto, interviuri, articole exclusive in revista Famost.

Urmareste-ne pe platformele sociale pe care ne regasim, pentru a fi la zi cu noutatile din moda, beauty, cultura!



Daca iti doresti sa apari in revista, ai sugestii, iti doresti sa iei legatura cu noi, trimiti-ne un email la **office@famost.ro** sau contacteaza-ne pe oricare din retelele sociale!

URMARESTE-NE!

ROXANA TOMESCU

makeup : **DIANA PAVEL** | hairstyle : **ALICE BEAUTY HAIR** | foto : **FAMOST**

Iubeste transformările care scot în evidență trăsăturile frumoase.

Adora ceea ce face și în fiecare zi lucrează pentru a deveni mai bună.

Încurajează femeile să își exploateze în sensul bun, frumusețea.

Face toate eforturile pentru a fi la zi cu tot ce este nou în domeniul beauty și pentru a evolua.

Afirma că este în competiție doar cu propria persoană.

Este fiica, mama, sora, soție, prietenă și încearcă să exceleze și aici,

pentru a se ridica în primul rând, propriilor așteptări.

Roxana Tomescu se afla pe coperta revistei Famost ianuarie 2021, una dintre invitatele noastre speciale,

cu care am purtat un dialog despre ce înseamnă a fi dermopigmentist,

despre frumusețe, despre evoluție profesională și ce este astăzi industria beauty.

Pe lângă acestea, am discutat și despre rolul de femeie în societatea actuală

și cum se împacă aceasta cu o profesie solicitantă,

mai ales când îți dorești să faci totul perfect.

Va invităm să parcurgeți următoarele rânduri pentru a o cunoaște pe **Roxana Tomescu**,

pentru a face cunostință cu dermopigmentarea și industria beauty și cel mai important,

pentru a cunoaște omul minunat care se afla dincolo de această frumoasă meserie!



Buna, Roxana si bine ai venit in paginile revistei Famost! Cine este Roxana Tomescu dincolo de frumoasa profesie?

Aleg sa ma prezint cu cel mai important aspect al vietii mele: am 41 de ani si sunt o mama mandra de fiul ei de aproape 16 ani. Andrei este proiectul vietii mele in care nu investesc doar iubire si responsabilitati de mama, ci ma implic sa-i ofer un mediu propice si sustinere in a se cunoaste pe el insusi, in a-si contura personalitatea, a se descoperi pe sine si in a-si alege pasiunile si drumul in viata.

La baza, studiile mele s-au finalizat in domeniul Finante Banci unde am terminat cu 9,50 si sunt mandra de acest lucru. Nu am profesat insa in acest domeniu, iar primii mei pasi ca antreprenor i-am facut imediat dupa terminarea studiilor, in urma cu 20 de ani alaturi de sotul meu, cand ne-am deschis primul nostru magazin de telefonie mobila. Am fost pionieri in acest domeniu si pot spune ca ne-am confruntat cu cele mai mari provocari. Muncim foarte mult, iar rezultatele exceptionale ne ajuta sa evoluam pana la crearea si extinderea retelei noastre de magazine, obtinand titlatura de Dealer Nationali si avand un market share de 70% din zona Moldovei. Reteaua de magazine am reusit sa o extindem pana la un numar de 52 de magazine si mult peste 100 de angajati. In toata perioada aceasta reusesc sa-mi dezvolt abilitati de vanzare si manageriere, lucru care m-a ajutat de-a lungul vietii.

Chiar daca reteaua de telefonie mobila era in plina dezvoltare, simt ca este necesar sa-mi creez propria mea identitate ca antreprenor si renunt in a ma mai implica in afacerea deschisa impreuna cu sotul meu. Aleg sa imi deschid primul meu magazin de fashion ... retail de vestimentatie. Dezvolt aceasta ramura pana la 3 magazine, moment in care aparitia fiului meu ma determina sa-mi limitez mult implicarea mea in orice afacere. Nu la foarte mult timp dupa aceasta, apare criza din 2008, ne loveste si toate incep sa mearga greoi.

Dupa o pauza de cativa ani, imi doresc sa revin in antreprenoriat si incep sa ma orientez catre un nou domeniu ce are legatura cu latura mea artistica. Pare ciudat si totodata riscant sa abordez un nou segment, in care nu am nici un fel de pregatire. Experientele din trecut mi-au dezvoltat un principiu dupa care m-am ghidat: Te duci, inveti si te intorci puternic!

Cum apare povestea acestei noi afaceri si cum a inceput dragostea pentru dermopigmentare?

Sunt fascinata de tot ceea ce este frumos si indeosebi de partea estetica. Aleg sa ma acreditez ca make up artist si cosmeticiana. Imi deschid un mic studio, iar primele clienti mi-au fost prietenele mele 😊. Rezultatele pe care le obtineam aveau impact si in cercurile lor sociale, fapt ce mi-au generat noi clienti. Nu dupa foarte mult timp, decid ca vreau mai mult de la mine si in 2012 urmez primul meu curs de dermopigmentare. Acesta este momentul de debut al pasiunii mele si imi incep aventura catre aceasta cariera. In acea perioada am avut ocazia sa ma pregatesc cu specialisti de renume, precum Elena Copaceanu, Anca Alexandra Higiu, Larisa Tanase. Bineinteles ca nu m-am oprit doar la un curs de baza: urmeaza sa particip la diverse masterclass-uri si work shop-uri pe diferite teme din dermopigmentare! **Cand ai simtit ca pasiunea pentru dermopigmentare capata sens financiar si ca poti sa vezi totul ca pe o industrie?**

Potentialul financiar al acestui business ca dermopigmentist l-am



MESERIA DE DERMOPIGMENTIST ESTE O ARTA, iar *tehnicienii* isi asuma o responsabilitate foarte mare in ceea ce priveste rezultatul si impactul acestuia asupra clientei.

simtit inca de la inceput. Personal, vad doua directii in care poti evolua si poti obtine totodata satisfactii financiare semnificative: poti sa devii Master, iar pretul sedintei de dermopigmentare se ridica la peste 500 de euro sau devii Formator, iti infintezi o Academie si castigi peste 1000 euro de la fiecare cursant. Si de ce nu, combinarea celor doua!

Debutul este costisitor - nu este un domeniu de specializare ieftin! Toate castigurile le-am reinvestit in alte cursuri, pigmenti mai buni, aparate de tatuat mai performante. Nu poti avea pretentii financiare ca debutant in executarea unei dermopigmentari, iar preturile practicate de mine au avut etape ce s-au reflectat in calitatea mea ca executant, calitatea materiei prime cu care lucram.

Totusi, reinvestind castigurile, am reusit ca din micul meu studio, sa am astazi un salon propriu de peste 100 mp; lucrez cu cei mai buni pigmenti de pe piata, care ajung la 90 euro, iar aparatul meu de tatuat, depaseste cateva mii de euro.

Cum este aceasta latura beauty in care activezi? Care sunt detaliile de care trebuie sa tina cont clientul in momentul in care isi alege specialistul?

Machiajul semipermanent castiga popularitate de la o luna la alta si a depasit statutul de trend trecator sau moft, devenind un serviciu ce nu trebuie sa lipseasca din oferta niciunui salon. In acest moment, tatuajul semipermanent se numara printre cele mai solicitate proceduri din industria frumusetii!

Meseria de dermopigmentist este o arta, iar tehnicienii isi asuma o responsabilitate foarte mare in ceea ce priveste rezultatul si impactul acestuia asupra clientei. Transformarile pe care le poti obtine prin dermopigmentare, nu doar imbunatatesc aspectul fizic, dar au impact si de natura psihologica. Transformarea in bine a starii de spirit, ii poate imbunatati calitatea vietii, crescandu-i stima de sine. La fel de bine, o executie gresita a procedurii poate influenta negativ clienta, distrugandu-i increderea in sine.

Din pacate, in acest moment sunt foarte multe persoane care isi ofera serviciile in acest domeniu imediat ce au absolvit un curs de baza sau poate chiar urmarind un tutorial pe Youtube. Rezultatele lor sunt dezastruoase, atat ca executie, cat si din punct de vedere al pastrarii rezultatului in timp. Am intalnit clienti care aveau efectiv sprancenele pline de cicatricile trecerii lamei cu care se traseaza tehnica fir cu fir. Nu mai vorbesc de nuantele pigmentului, care din tonuri de maro, aveau acum reflexii de un albastru intens sau rosu. Toate aceste rezultate proaste sunt datorate lipsei de experienta in arta executiei si alegerii materialelor cu care lucrezi. Bineinteles ca ai posibilitatea de a-ti perfectiona tehnica, de a stapani presiunea pe care o exerciti atunci cand manuiesti lama si trasezi fir cu fir. Personal, am luat foarte in serios aceasta meserie si inainte de a lucra prima mea clienta, aveam exersate sute de sprancene pe piele artificiala.

Aceasta procedura este pe piata deja de cativa ani, iar majoritatea clientelor vin cu o documentare facuta avand acces usor la foarte multe informatii pe net. Trebuie insa, sa urmareasca atent lucrarile tehnicianului pe care il aleg, de cat timp profeseaza, care este portofoliul de clienti, specializarile pe care le are si nu in ultimul rand, calitatea produselor cu care lucreaza. Daca sunt satisfacute de ceea ce li se prezinta, le incurajez sa solicite o programare de informare asupra procedurii.

Ce preturi platesc doamnele care vor sprancene frumoase?

In functie de tehnica solicitata, preturile variaza. Spre exemplu, machiajul semipermanent prin tehnica fir cu fir/ microblading are

pretul de 1000 ron cu retus inclus. Atunci cand se doreste un efect mult mai evident si o profunzime a culorii mai mare, se opteaza pentru sprancenele hybrid: combinarea tehnicii fir cu fir si cea de shading. Aceasta procedura are pretul de 1200 ron. Iar in cazul corectiilor unor tatuaje ce au reflexii albastre, rosii sau derivate, este putin mai complex. De cele mai multe ori este nevoie de a adauga costul unei sedinte de neutralizare cu pigmenti de corectie, adica 300 ron.

Exista si persoane care, apeland la serviciile tale, considera ca preturile sunt mari, chiar daca le explici ca efectul poate dura si pana la 2 ani?

Exista foarte multe informatii pe internet legate de dermopigmentare, cu detalii despre procedura, pigmenti, aparatura, ace, durabilitatea rezultatului in timp cat si preturile practicate de tehnicieni. In piata sunt foarte multe persoane care au ales sa practice aceasta meserie. As vrea sa le grupez in 3 categorii pentru a putea face mai usor o diferenta intre tehnicieni: debutanti, practicanti si experti. O clienta ar trebui sa-si aleaga tehnicianul in functie de categoria mai devreme enumerata, de experienta acestuia, produsele cu care lucreaza, cat si recenziile din partea clientelor care au apelat la serviciile acestora.

Preturile cu care eu lucrez, consider ca nu sunt mari tinand cont de multiplele mele calificari in acest domeniu, experienta mea de executie si finete a lucrarii, cat si calitatea produselor cu care lucrez.

Incepand cu 2021, chiar voi practica alte tarife. Calitatea nu a fost niciodata gratis sau in oferta!

Care sunt principalele neclaritati/ intrebari cu care vin doamnele la tine? Ce le ingrijoreaza cel mai mult?

Rezultatul este cea mai mare teama 😊. Majoritatea au intalnit cazuri cu rezultate dezastruoase si asta le-a afectat increderea in procedura de dermopigmentare, determinandu-le sa amane alegerea acestui serviciu.

In principal, clientele imi cer inca de la inceput sa le asigur ca rezultatul va fi cat mai aproape de natural, atat ca forma cat si ca tehnica. Apoi doresc detalii legate despre cum stabilesc forma si simetria sprancenelor potrivit fizionomiei ei. Bineinteles ca ofer multe informatii detaliate si pentru a le da un plus de incredere, vin cu dovezi foto care atesta executia si rezultatul pe care l-am obtinut in cazul altor clienti.

Cum este procedura de dermopigmentare si cat dureaza executia?

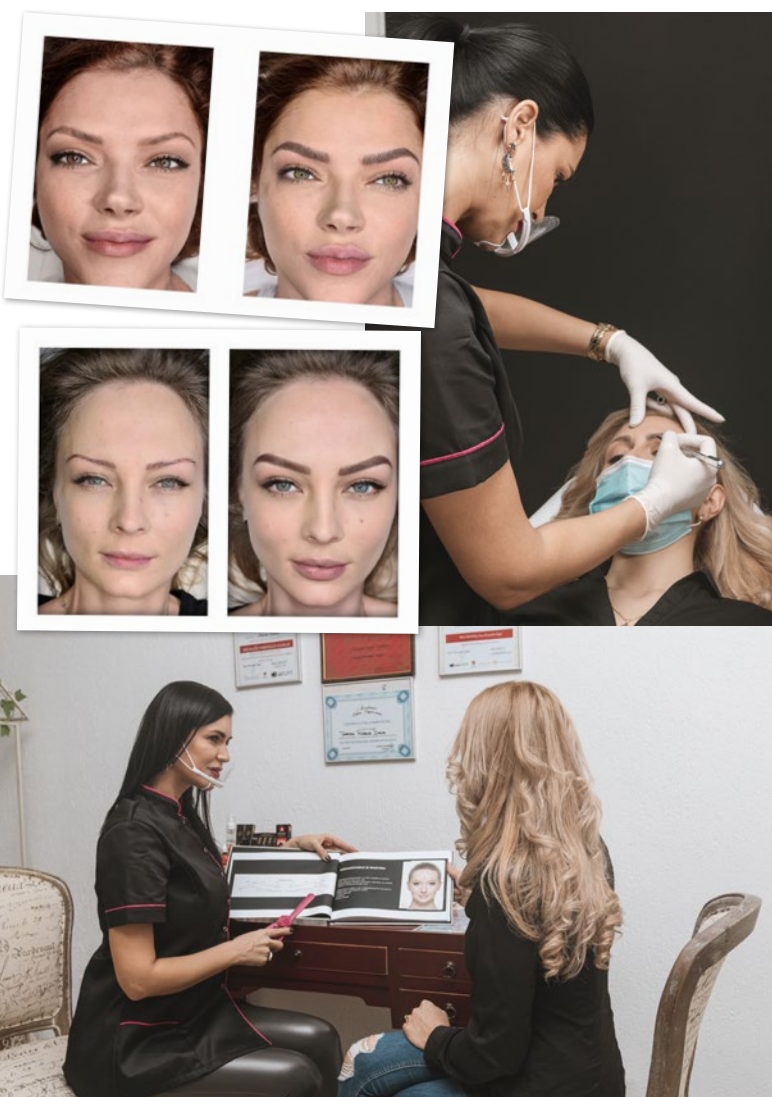
Acord foarte multa atentie clientelor mele, iar programarea pentru executia unei astfel de proceduri are 3 etape. In prima parte, pensam sprancenele si aplicam o crema anestezic pe care o lasam sa actioneze 25 min. In acest interval de timp, clienta imi expune asteptarile ei de la aceasta procedura, insa un specialist cu experienta ia in considerare dorintele clientului, dar isi rezerva ultimul cuvnt. Ii explic optiunile pe care le are vizavi de tehnica: fir cu fir, hybrid sau corectie. Ii prezint produsele cu care urmeaza sa lucrez: pigmentii si culoarea aleasa, blad-ul si acele sigilate cat si aparatura. Nu in ultimul rand, discutam despre etapele vindecarii. Fiecarei cliente ii ofer o mini brosură cu instructiuni post procedura, dar si o crema de intretinere.

Etapa a 2-a consta in masurarea si trasarea formei noi a sprancenelor.

A 3-a etapa incepe atunci cand si clienta este satisfacuta de forma trasata si se incepe executia tehnicii alese. Poate varia intre 40 si 60 minute. Ajungem la un total de o ora jumătate.

Atuurile mele sunt legate de experienta si finetea executiei, faptul ca INVESTESC CONTINUU IN EVOLUTIA MEA CA

EXECUTANT prin prezenta constanta la noi masterclass-uri ...



“

Brandul meu este promisiunea fata de fiecare clienta in parte, de A-I SATISFACE ASTEPTARILE LA SUPERLATIV SI INTR-O MANIERA PROFESIONISTA.

Cand ar trebui sa revenim la retusare si daca este necesara aceasta?

Intretinerea machiajului semipermanent presupune revenirea in salon pentru improspatarea culorii dupa cel putin un an, un an jumătate. Regenerarea pielii, a tenului, la persoanele tinere se face odata la 28 de zile, ceea ce presupune o exfoliere a celulelor pielii moarte. Este de la sine inteles ca prin aceasta exfoliere, se indeparteaza si aceste celule si o parte din pigmentul introdus. In timp, intensitatea pigmentului din sprancene scade. Clientele revin in functie de nivelul de satisfactie pe care il ofera pigmentul ramas. Am cliente care si-au dorit o reimprospatare dupa 9 luni de la dermopigmentare.

Insa experienta mi-a demonstrat ca in cazul clientelor care sunt in perioada de menopauza, se pastreaza o intensitate a pigmentului pentru o perioada mai mare de 3 ani. De ce? Pentru ca in cazul lor, regenerarea celulelor pielii se face la un interval de 90 de zile, nu 28. **Daca ar fi ca brandul tau sa transmita un mesaj, care ar fi acesta?**

Brandul meu este promisiunea fata de fiecare clienta in parte, de a-i satisface asteptarile la superlativ si intr-o maniera profesionista.

Care sunt atuurile tale ca profesionist in dermopigmentare? Presupunand ca esti fata in fata cu o potentiala clienta, ce argumente ii aduci? Cum ai incerca sa o convingi sa se lase in mainile tale?

Din fericire, nu au fost situatii in care sa depun efort pentru a convinge pe cineva sa se lase pe mainile mele. Este suficient sa ma asculți cu cat entuziasm vorbesc despre aceasta procedura, ce volum de informatii si experienta detin, sa-mi vezi palmaresul de rezultate si evolutie profesionala. De cele mai multe ori, a fost suficient ca interlocutoarea mea sa-mi vada sprancenele 😊. Toate clientele solicita sprancene ca ale mele.

Atuurile mele sunt legate de experienta si finetea executiei, faptul ca investesc continuu in evolutia mea ca executant prin prezenta constanta la noi masterclass-uri de unde primesc informatii noi, ce imi aduc raspunsuri la anumite neclaritati intalnite pe parcurs. Si nu in ultimul rand, trebuie sa mentionez ca practica pe piele artificiala pentru a-mi imbunatatii executia, face parte din rutina mea.

Dincolo de dermopigmentare, ce servicii in plus ofera Visage Clinique?

Serviciile de cosmetica cad tot in atributiile mele. Am specializare pe tratamente dermato-estetice si lucrez inca de la inceput cu Mesoestetic. Particip la toate cursurile noi de specializare in tratamente cosmetice sub acest brand.

Mi-am dorit alaturi de mine specialisti foarte buni in domeniul de hair styling, dar si al esteticii faciale. Astfel, salonul meu are colaborare nu doar cu un stilist, ci si cu un medic care practica corectii de estetica faciala cu ajutorul Acidului Hialuronic si Botox.





“

NICIODATA CALITATEA

nu va fi ieftina sau gratis!

Ce investitie necesita o astfel de afacere?

Din exterior pare un business foarte simplu 😊.

Spuneam la început ca din micul meu studiou, am reusit sa evoluez, iar astazi sa-mi desfasor activitatea intr-un spatiu de 100 mp, intr-o zona bine cotata, la care cheltuielile administrative se ridica lunar la aproximativ 1000 de euro. La aceste cheltuieli adaugam amenajarea corespunzatoare pentru a oferi un confort si o atmosfera fabuloasa oricarei cliente care ne viziteaza. Aici, amortizarea investitiei se face in timp. Adaugam costurile specializarilor. Fiecare curs sau masterclass depaseste de cele mai multe ori 1000 de euro. Am investit in mai mult de 6 astfel de cursuri si promit ca voi continua.

Calitatea produselor pe care le folosesc in dermopigmentare sau cosmetica sunt top, iar costurile sunt pe masura. Rezultate bune se obtin atunci cand esti sustinut si de o aparatura buna. Spre exemplu, aparatul de tatuat se ridica la cateva mii de euro.

Se adauga costuri de contabilitate si promovare.

Facand un total la ceea ce am enumerat, ne ridicam la o suma considerabila si ajung totodata la concluzia ca niciodata calitatea nu va fi ieftina sau gratis!

Cum se promoveaza o astfel de afacere?

Cartea mea de vizita a fost intotdeauna propria imagine si rezultatele obtinute care vorbeau de la sine. Entuziasmul clientelor mele intotdeauna mi-au adus din cercul lor alte noi cliente.

Cand am atins target-ul de a avea in portofoliu sute de lucrari, m-am simt pregatita sa devin cunoscuta la un nivel mult mai inalt. Am inteles ca numele meu poate deveni un brand. Imi alcatuiesc o echipa in aceste sens si deja ma bucur de sprijinul catorva persoane care se ocupa de promovarea serviciilor mele intr-o maniera mult mai profesionista. Trebuie sa tinem cont de trend-ul momentului, iar prezenta

pe retele de socializare este modalitatea prin care ai un impact mai mare.

Ai avut/ ai un model de reusita in viata/ afaceri pe care il admiri?

Am foarte multe persoane pe care le-am considerat model, fie in viata personala sau cea profesionala. Imi place sa-mi aleg personaje consacrate despre care sa citesc, sa inteleg si sa urmaresc parcursul dezvoltarii lor. Consider ca poti invata din experientele celorlalti, astfel incat sa poti sa eviti anumite situatii fara a fi necesar sa le traiesti personal.

Bineinteles ca modelele mele inspirationale se schimba odata si cu evolutia mea.

Ce influenta a avut pandemia si daca a schimbat dinamica afacerii tale? Ai facut investitii mai mari in masuri de preventie?

Pandemia a avut impact asupra afacerii mele. Starea de urgenta a inghetat pentru o perioada desfasurarea activitatii in domeniul de beauty. M-a gasit intr-un moment de ascensiune si a trebuit sa pun in hold orice plan in acest sens. Pregateam deschiderea unui salon nou in Bucuresti.

M-am reorientat si in tot acel timp am oferit online informatii si detalii complete despre procedurile de dermopigmentare tuturor clientelor care-mi scriau pe pagina de Facebook. Astfel, cand am reinceput activitatea, clientele erau deja informate, stiau exact ce isi doresc.

Bineinteles ca nu am avut acelasi volum de munca. Pandemia a determinat sa fim precauti din punct de vedere al sanatatii, cat si financiar. Salonul ofera toate masurile de siguranta impuse de momentul actual si este firesc. Ne respectam clientii si tinem la sanatatea noastra si a celorlalti.

Si cu siguranta vom depasi si aceasta incercare a vietii.

Au fost momente cand ai vrut sa renunti? Cum ai depasit situatiile dificile, cum reusesti sa te regizezi si sa poti continua?

Socoteala de acasa nu se potriveste cu cea din targ 😊. Am avut momente cand am simtit ca proiectul meu intampina dificultati. Trebuie doar sa gasesti unde este eroarea, niciodata sa renunti. Mentinand focusarea pe indeplinirea a ceea ce ti-ai propus, nu ai timp sa te descurajezi si pana la urma ti se clarifica unde trebuie sa intervii cu o schimbare. In unele situatii este necesar sa regandesti abordarea in piata; poate sa defnesti mai bine imaginea ta profesionala; alteori este nevoie de o infuzie de capital, iar daca nu o ai, cauti parteneri. La orice exista o solutie, important este sa nu te opresti, chiar daca in ultima instanta va trebui sa te reinventezi.

“

Consider ca *misiunea mea ca dermopigmentist este de a ajuta*

clienta sa se redescopere. Uneori simt ca PARTICIP LA REINVENTAREA EI. Devine constienta de frumusetea pe care o poseda, iar *o imbunatatire a aspectului fizionomiei o reconecteaza la feminitate.*

Indiferent de perioada, doamnele investesc in continuare in ingrijire, frumusetate, vestimentatie. Care este opinia ta vizavi de acest lucru?

Chiar daca se lucreaza de acasa, este important sa ne simtim bine cu noi.

Shopping-ul de orice gen face parte din terapia la care recurc femeile. Instinctul de a imbunatati, de a schimba sau de a adauga ceva pozitiv in viata noastra se acutizeaza in momente de stres.

Pandemia a adus mult timp liber pentru fiecare. Majoritatea si-a oferit mai multa atentie propriei persoane si avand timp la dispozitie, incepi sa te studiezi. Constatii ca timpul fie si-a lasat amprenta pe chipul sau corpul tau si cauti solutii. Categoria de persoane care s-a incadrat pe domeniul meu de activitate cu siguranta m-a contactat pentru programare.

Care sunt cele mai mari satisfactii profesionale pana in momentul de fata?

Am vorbit la inceput despre dezvoltarea retelei de telefonie mobile. Acolo am simtit prima oara ce inseamna implinire profesionala, atingand si depasind cu mult scopurile propuse. Ca dermopigmentist, satisfactiile mi le iau din fiecare clienta fericita la finalul procedurii. Personal, ca tehnician, chiar daca am evoluat mult, sunt inca in plina dezvoltare, iar pana nu indeplinesc ceea ce mi-am propus - o academie proprie, prefer sa mai muncesc pana la momentul cand ma voi putea simti implinita profesional.

Ce inseamna pentru tine o recenzie buna din partea unei cliente sau un semn de multumire si fericire din partea ei?

Consider ca misiunea mea ca dermopigmentist este de a ajuta clienta sa se redescopere. Uneori simt ca particip la reinventarea ei. Devine constienta de frumuseata pe care o poseda, iar o imbunatatire a aspectului fizionomiei o reconecteaza la feminitate.

La finalul procedurii, cand se privesc in oglinda cu noua forma a sprancenelor ce le da o expresie diferita, pot observa metamorfozarea lor. Exprima o altfel de feminitate, o incredere in sine si o stralucire mult mai mare.

Reusesc sa leg o prietenie cu majoritatea clientelor, iar atunci cand continui sa primesc mesaje de la ele cu diferite ocazii si urari chiar dupa ani de zile de la procedura - asta consider o recenzie buna.

Cam cat ar trebui sa investeasca o femeie in ingrijire pe luna?

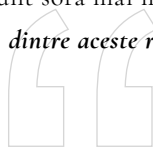
Mi-as dori ca fiecare femeie sa inteleaga ca este valoroasa si ca merita sa se prioritizeze. Mi-ar place sa cred ca din rutina de ingrijire a fiecarei femei face parte o crema de zi hidratanta, una de noapte, un SPF, o masca - fie ea facuta si din ingrediente ce se gasesc in casa, o lotiune de corp, o manichiura, un vopsit, un abonament la sala, poate un masaj de relaxare, o lumanare parfumata, un zambet.

Fiecare isi poate stabili un buget destinat placerilor si ingrijirii personale. Pentru ca daca noi suntem implinite si cu o stare de bine, toti cei din jur se vor bucura impreuna cu noi.

Cum vezi industria frumusetii peste 5 ani? Vor aparea procedure noi in cosmetica? Mai multa aparatura digitala?

Tendintele acestui secol pune un accent foarte mare pe calitatea vietii si evidentierea frumusetii. Studiile din domeniul de beauty aduc mereu noi descoperiri si lanseaza constant in piata aparatura profesionista care ofera rezultate. Deja de cativa ani, cosmetica se intreprinde cu estetica. La fel de bine o cosmeticiana lucreaza cu peelinguri chimice,

IN VIATA PERSONALA AM MAI MULTE ROLURI: sunt fiica; sunt sora mai mare; sunt sotie si mama; mai sunt si prietena. ***In fiecare dintre aceste roluri trebuie sa excelezi pentru a nu dezamagi asteptarile fiecaruia in viata cui joc aceste roluri.***



cu Dermapenul - o tehnica minim invaziva, care-ti permite sa patrungi in derm cu pana la 2 mm - toate aceste proceduri erau executate doar de medici.

Care este filosofia ta, care iti sunt principiile tale de viata? Le aplici si pe partea profesionala? Ai un motto anume care sta la baza a tot ceea ce faci?

Spuneam mai devreme ca niciodata nu trebuie sa te opresti, indiferent de obstacole si ca orice problema are si o rezolvare. Pot continua sa adaug spunand ca eu, personal, cred ca nimic nu este intamplator si totul are scopul de a ne pregati pentru ceea ce urmeaza.

Singura persoana cu care sunt in competitie si ma compar sunt eu - cea de ieri, iar azi trebuie sa fac ceva pentru a deveni mai buna, pentru a evolua. Doar de mine si de eforturile mele depinde absolut totul.

Este foarte important de a avea mereu un vis de atins. Fara un obiectiv stabilit, nu accesezi motivatia, determinarea de a actiona si nu vei cunoaste sentimentul de implinire.

Insa motto-ul care mi-a schimbat modul de a percepe orice situatie este: <<CEL MAI BUN PROFESOR NU ESTE SUCCESUL, CI ESECUL!>>

Asta am invatat inca din primii ani de antreprenariat. Un esec nu este un capat de drum, ci o lectie!

Cine este Roxana Tomescu in viata de zi cu zi, omul desprins de latura profesionala?

In viata personala am mai multe roluri: sunt fiica; sunt sora mai mare; sunt sotie si mama; mai sunt si prietena. In fiecare dintre aceste roluri trebuie sa excelezi pentru a nu dezamagi asteptarile fiecaruia in viata cui joc aceste roluri. Daruiesc timp si iubire, dar primesc in egala masura.

Cum arata o zi obisnuita din viata ta?

Fara exceptie, fiecare zi o incep la ora 6.00.

Momentul meu de relaxare este atunci cand ma bucur de o cafea la ibric. Ador acele 30 de minute doar cu mine si gandurile mele in aroma de cafea proaspat facuta. Dupa ce imi verific telefonul si agenda pentru a-mi reaminti ce activitati urmeaza in acea zi, incep sa gatesc. In fiecare dimineata gatesc pranzul pe care-l va servi familia mea, cat timp eu sunt la munca.

Termin totul in timp util pentru a putea pleca catre scoala cu copii (fiul meu si cele doua fice ale actualului meu sot). Insa situatia actuala, a sters aceasta activitate din agenda mea. Imi ramane tip cat sa ma machiez si in jur de ora 9.00 plec catre munca sau alte activitati de familie: cumparaturi, plata facturi, intalniri furnizori, etc.

Cea mai mare parte din zi o petrec la salon cu programările mele.

Trei zile pe saptamana - fara exceptie la ora 17.00 am intalnire cu antrenoarea mea personala si pentru o ora sunt supusa programului ei de fitness.

In zilele cand nu am stabilite intalniri in oras cu prietenele mele, merg direct spre casa si pregatesc ceva usor pentru cina. Restul serii il petrec in familie, dar de cele mai multe ori ne bucuram si de prezenta musafirilor.







ESTE IMPORTANT SA AI ALATURI PERSOANE CARE CRED IN TINE si capacitatile tale de reusita. Ei iti **genereaza de cele mai multe ori puterea de a gasi resurse pentru a continua.**

Nu iti lipsesc niciodata din geanta de mana, urmatoarele lucruri ...

Portofelul, agenda, telefonul, incarcatorul, cheile si un mini portfard cu make up.

Ce alte pasiuni mai ai in afara de dermopigmentare si tot ce tine de cosmetica si activitatea ta profesionala?

Imi place foarte mult sa calatoresc. Planuiesc fiecare destinatie si activitatile pe care le pot face acolo. Doresc mereu sa descopar culturi si oameni noi, sa socializez cu persoanele din zona respectiva pentru a putea extrage esentialul si povestea locului direct de la sursa. Ador plimbarile si activitatile care ma scot din zona de confort. Imi incarc bateriile in aceste calatorii.

Spune-ne despre tine un lucru mai putin stiut sau despre care stiu foarte putine persoane ...

Sunt multe lucruri pe care doar anturajul meu le cunosc despre mine. Voi marturisi doar doua dintre ele:

- faptul ca mai am inca 11 frati pe care-i iubesc enorm, iar eu sunt cea mai mare.

- am un simt al umorului foarte dezvoltat, iar parodiile sunt punctul meu forte 😊.

Cat de mult conteaza vestimentatia in viata ta de zi cu zi si care este stilul tau vestimentar in mod obisnuit?

Prima impresie este foarte importanta. Nu pentru ca oameni te judeca in functie de marca hainelor pe care le porti, ci pentru ca felul in care te prezinti in fata lor le "descrie" o latura a personalitatii tale. O persoana ingrijita, cu haine curate, calcate si nu alese alandala, va da dovada de rafinament, de respect fata de persoanele din jur si va facilita dorinta de comunicare cu ceilalti.

Vestimentatia o aleg in functie de starea pe care o am si da: eu ma exprim prin tinutele mele! Am pretentia sa fiu impecabila in orice moment, totul trebuie sa se potriveasca pentru ca asta va transmite un mesaj despre mine.

Nu ti-ai putea imagina nicio zi din viata ta fara ...

Nu concept o zi fara familia mea si fara sa am activitate.

In tot ceea ce ai realizat pana in momentul de fata, exista persoane care ti-au fost alaturi neconditionat?

Ma bucur sa pot raspunde cu DA la aceasta intrebare. Este important sa ai alaturi persoane care cred in tine si capacitatile tale de reusita. Ei iti genereaza de cele mai multe ori puterea de a gasi resurse pentru a continua.

Ce planuri de viitor are Roxana Tomescu pentru ea si pentru business-ul sau?

Foarte curand voi putea profesa si in Bucuresti.



Iar ca planuri de viitor, am doua obiective mai mari: SA DEZVOLT CONCEPTUL DE BEAUTY TRAVEL, segment in care, prin crearea unor colaborari, voi calatori in lume pentru a-mi oferi serviciile de dermopigmentare. Iar un alt vis este acela de a-mi deschide PROPRIA ACADEMIE de formare profesionala.

Ce asteptari ai de la 2021? Cum vezi tu acest an, dupa un 2020 destul de atipic?

Anul 2021 simt ca va fi unul al actiunii. Toti suntem dornici de a actiona si a recupera timpul in care am fi putut contribui la dezvoltarea si implinirea noastra. Avem bateriile incarcate, iar perioada in care am fost in repaos, ne-a oferit timpul necesar pentru a ne crea noi obiective. Acest an va aduce fiecareia exact ceea ce si-a propus sa atinga!

Unde te pot urmari cei interesati si cum pot lua legatura cu tine?

Informatii de contact le pot gasi pe pagina de FACEBOOK **Visage Clinique**, pe Instagram **@Visage.clinique.galati**, iar pagina mea personala pe Instagram este **@eusuntroxxy**.

Iti multumim pentru prezenta si iti dorim mult succes!

Personalitati de top cu Daniela Sala



Interviu cu GABRIEL COVESEANU

O CARIERA DE 23 DE ANI!

GABRIEL COVESEANU, cunoscut publicului mai mult după apelativul **Cove**, este un îndrăgit prezentator Tv. Si-a început cariera în televiziune ca asistentul Andreei Marin la emisiunea "SURPRIZE, SURPRIZE!". Din toamna lui 2015, Gabriel Coveșeanu prezintă "VORBESTE LUMEA", alături de Adela Popescu.

A obținut Premiul Radar de Media pentru cel mai bun prezentator TV/cuplu.

Buna ziua si bine ai venit in paginile Revistei Famost.

Bine v-am gasit! Sunt onorat de invitatie.

La ce varsta ai inceput sa activezi in acest domeniu? A fost greu sa te faci remarcat?

Mi-am descoperit pasiunea pentru teatru in adolescenta. Am facut parte din trupa de teatru a liceului si asa am ajuns pe scena pentru prima data, ca actor amator. Cele mai vii si dragi amintiri din acea perioada raman totusi cele legate de momentele de improvizatie, cand ma transformam. *CUM FACEAM ASTA?* Invatasem pe de rost scenete si scheciuri celebre si-mi placea la nebunie sa joc in fata publicului adunat in jurul catedrei.

Ce amintiri ai de la inceputul carierei tale?

Mi-am inceput cariera in anul 1997, aproape imediat dupa absolvirea Facultatii de Teatru din cadrul UNATC, la TEATRUL ION CREANGA, un teatru de copii. Nu eram familiarizat cu acest tip de teatru, cu toate particularitatile

"SURPRIZE, SURPRIZE", care a avut un succes incredibil. Pentru mine aceste doua experiente raman definitive, pentru ca ele au dat directia carierei mele. Iar daca ma gandesc la Cove cel de astazi, as aminti numirea ca manager al Teatrului care mi-a fost o a doua familie in toti acesti ani.

Care a fost cel mai trist moment din cariera ta?

Incerc sa pastrez o atitudine pozitiva de fiecare data si cred ca asta m-a ajutat mult. Trebuie sa ai capacitatea sa-ti revii repede dupa un moment trist, sa poti sa vezi in asta o oportunitate de a invata ceva si de a deveni mai bun.

Au fost momente in care ai vrut sa renunti la aceasta cariera?

Sunt foarte fericit cu ceea ce fac. Sigur, sunt si provocari, sunt si momente mai dificile, dar ele fac parte din farmecul meseriei si nu as renunta la cariera mea pentru nimic in lume.

Ai accepta sa moderezi un format de televiziune in care nu crezi sau care sa consideri ca nu rezonaza cu tine?

Idolii mei au fost marii actori pe care ii vedeam pe scena sau in filme si emisiuni tv, unde programul era limitat, dar de ce performante aveam parte!

AMZA PELLEA, TOMA CARAGIU, DEM RADULESCU: actori exceptionali, iubiti de public si in acelasi timp repere pentru generatii intregi de tineri actori.

pe care le descoperi ca actor in fata unei sali pline de scolari care-ti striga la unison numele personajului - copii care vad in tine personajul, nu actorul, si care te judeca pentru faptele personajului. A fost o experienta cu totul noua, dar m-a fermecat si continua s-o faca si astazi, desi au trecut ... imi vine greu s-o spun, dar aproape 25 de ani.

Ai avut un idol? Cine a fost acela?

Da, in mod cert! Idolii mei au fost marii actori pe care ii vedeam pe scena sau in filme si emisiuni tv, unde programul era limitat, dar de ce performante aveam parte! *Amza Pellea, Toma Caragiu, Dem Radulescu*: actori exceptionali, iubiti de public si in acelasi timp repere pentru generatii intregi de tineri actori.

Care a fost cel mai fericit moment din cariera ta? Oferă-ne cateva amanunte!

O intrebare la care cu greu gasesc un singur raspuns, pentru ca au fost multe momente fericite. Pentru Cove cel aflat la inceput de drum, un moment important a fost angajarea la TEATRUL ION CREANGA, dupa cum spuneam. Iar apoi a venit debutul in televiziune alaturi de *Andreea Marin*, in emisiunea

Cred foarte mult in proiectele in care ma implic. Cand pornesc la drum, fie ca e vorba despre un rol intr-un spectacol sau despre un format tv, trebuie sa am toate datele: sa cred in oamenii alaturi de care lucrez si sa stiu ca vom da impreuna 100%, sa cred in mesajul pe care il transmitem si in relatia pe care o construim cu publicul.

Ai accepta sa joci un rol care nu s-ar potrivi personalitatii tale?

Un rol care nu se potriveste personalitatii sale este o provocare pe care orice actor si-o doreste, pentru ca il scoate dintr-o anumita zona de confort. Trebuie sa te joci un pic cu tine insuti - si spun asta in cel mai serios mod cu putinta - pentru a deveni altcineva, diferit de tine ca om, si diferit de tipologia cu care esti asociat, pentru ca sigur, exista anumite date care te recomanda pentru diverse roluri sau registre. Un comic exceptional poate sa nu fie o alegere potrivita pentru un rol dramatic, mai ales cand publicul il cunoaste pentru umorul sau. Insa privind lucrurile din punctul de vedere al actorului, pot sa spun ca un astfel de rol este o provocare foarte tentanta.

Ai jucat in filmul "Razboi in bucatarie". Ce amintiri ai de la filmari? Cum te-ai simtit facand parte din acel proiect? Spune-ne mai multe despre rolul pe care l-ai avut!

Amintiri, da ... Amintiri frumoase, pentru ca a fost un proiect care m-a adus alaturi de *Gheorghe Dinica*, un adevarat personaj in sine. Trebuie sa mentionez pentru cei care nu au vazut filmul - si din pacate nu sunt multi cei care l-au vazut, desi a fost un film reusit, selectionat in festivaluri - eu jucam un rol minor. Eram un soldat cu o aparitie episodica, in timp ce maestrul Dinica avea rol principal, desigur. Dar experienta in sine a fost incredibila, mai ales pentru un actor aflat la inceput de drum.

Consideri ca te ajuta actoria in prezentarea emisiunii?

Actoria te familiarizeaza cu materialul cu care trebuie sa lucrezi ca prezentator tv. Ca actor, inveti sa-ti explorezi personalitatea, iti descoperi increderea in sine si devii un comunicator mai bun, o trasatura importanta atunci cand trebuie sa realizezi un interviu. Bineinteles, capacitatea de improvizatie este de asemenea foarte importanta, iar faptul ca esti obisnuit sa fii in lumina reflectoarelor iti ofera o siguranta in plus.

Ce iti place mai mult? Meseria de actor sau cea de moderator?

Cele doua se completeaza. Pentru mine, cel putin, sunt cele doua fete ale monedei. Ca actor de teatru petreci saptamani, uneori luni de zile creand un personaj pe care il aduci la viata pe scena. Si chiar daca energia e diferita de fiecare data cand joci, scopul tau este sa perfectionezi acea interpretare, sa o livrezi la fel de convingator spectatorului care te vede astazi, la premiera, sau peste un an, cand spectacolul s-a jucat deja de zeci de ori. Pe de alta parte, ca moderator al unei emisiuni transmise LIVE, timpul are o alta consistenta. Totul se intampla in direct, atunci, spontan, sub presiune. Aici datele sunt altele, iar rolul meu se schimba: nu spun ca este mai dificil, sau mai simplu, ci diferit.

Cum este sa faci echipa cu actrita Adela Popescu in cadrul emisiunii "VORBESTE LUMEA"?

Adela este o adevarata profesionista si lucram incredibil impreuna. Stiu ca pare genul de raspuns pe care il vei auzi din partea unui om de televiziune, insa adevarul se vede pe sticla de fiecare data. Avem o chimie extraordinara si ne intelegem foarte bine, pentru ca vedem lucrurile in acelasi fel.



Din ce alte proiecte ai facut parte in calitate de actor?

Imi raman aproape de suflet toate rolurile pe care le-am creat la TEATRUL ION CREANGA. Am avut oportunitatea sa lucrez cu regizori inezestrati cu o sensibilitate aparte - *Cornel Todea*, *Sorana Coroama-Stanca*, *Attila Vizauer* - care au inteles de ce au nevoie copiii si care au stiut sa creeze spectacole care sa incurajeze dragostea copiilor pentru teatru. Acum, la randul meu, am obligatia de a consolida aceasta traditie a spectacolelor care influenteaza tanara generatie, asa cum au facut-o marile titluri ale Teatrului Ion Creanga.

Care sunt ingredientele succesului in acest domeniu?

Perseverenta, determinare, profesionalism si foarte multa pasiune pentru ceea ce faci. Toate aceste ingrediente sunt esentiale. Da, ai nevoie de calitati native care sa te recomande pentru un anumit domeniu, dar talentul se poate irosi atat de usor in absenta disciplinei, a motivatiei si a unui efort sustinut.

Ce sfaturi ai pentru persoanele care vor sa paseasca in acest domeniu?

Sa-si urmeze propriul drum, indiferent de obstacole.

Da, ai nevoie de calitati native care sa te recomande pentru un anumit domeniu, dar TALENTUL SE POATE IROSI ATAT DE USOR in absenta disciplinei, a motivatiei si a unui efort sustinut.





Cat de importante consideri ca sunt imaginea si stilul vestimentar pentru o persoana publica?

În teatru înveți să construiești personajul pe care îl interpretezi, iar costumul te ajută foarte mult în acest proces. În mod similar, ca persoana publică, stilul vestimentar și imaginea pe care le prezinti trebuie să fie o extensie firească

Am o familie absolut minunată, care mă ancorează mai mult decât orice. Am vorbit mult despre pasiunea mea pentru actorie, despre satisfacțiile profesionale – dar **toată această energie pe care o pun în muncă nu ar fi posibilă FĂRĂ SPRIJINUL SOTIEI ȘI PARTENEREI MELE. Mă consider un bărbat incredibil de norocos din acest punct de vedere!**

a personalității tale. O imagine unitară a acelor elemente care te reprezintă și care te compun pe tine în ochii publicului.

Te-ai gândit vreodată să te muți într-o altă țară?

Nu. Simt că pentru mine totul este aici.

Ai activat vreodată în alt domeniu?

Pentru cei care mă cunosc doar de la tv, poate fi o surpriză faptul că am urmat și studii de management. Am absolvit un Master în Management la Academia de Studii Economice București, iar această experiență mi-a deschis o nouă perspectivă asupra modului în care mă pot implica în teatru și s-a dovedit extrem de utilă mai târziu, când am preluat funcția de manager.

Ce te face fericit cu adevărat?

Pentru fericire cred că e un pic mai simplu decât pentru succesul despre care vorbeam mai devreme, pentru că barometrul personal este singurul care contează. Sunt multe lucruri care mă fac fericit, și pe măsura ce trece timpul îmi dau seama că există un numitor comun. La finalul zilei, ce

contează cu adevărat este să fii prezent, să dai totul pentru proiectele în care ești implicat și să mergi până în panzele albe pentru cauzele pe care le susții. Și același lucru îl pot spune și despre cel mai important lucru din viața mea: familia. Nimic nu mă face mai fericit decât să fiu împreună cu Florentina, soția mea, și cei doi naștrăvani cu stea în frunte, Bogdan și Razvan. Ei sunt echipa mea, sursa de energie și motivația #1 pentru tot ceea ce fac.

Te simți un bărbat împlinit?

Simt că am găsit drumul care mă împlineste, dar nu-mi place să consider că am ajuns la destinație.

Dacă ai putea să schimbi ceva, ce ai schimba?

Nu m-am temut niciodată de schimbări, dar uite, dacă întrebarea vine sub această formă, nu aș schimba nimic. Îmi place să cred că satisfacțiile cele mai mari le ai atunci când schimbi lucrurile cu mâinile tale. Altfel, cu siguranță nu aș spune nu unei baghete magice cu care să ții timpul în loc de fiecare dată când mă uit la copiii mei. Cresc prea repede.





Cum este relatia ta cu familia ta?

Am o familie absolut minunata, care ma ancoreaza mai mult decat orice. Am vorbit mult despre pasiunea mea pentru actorie, despre satisfactiile profesionale - dar toata aceasta energie pe care o pun in munca nu ar fi posibila fara sprijinul sotiei si parteneriei mele. Ma consider un barbat incredibil de norocos din acest punct de vedere!

Cine esti tu, persoana din spatele camerelor de filmat? Ce pasiuni ai si ce iti place sa faci?

Pentru ca am un program incarcat, atunci timpul pe care il petrec departe de platoul de filmare si de teatru este dedicat familiei. Mini-vacantele noastre de weekend sunt preferatele baietilor si marturisesc, sunt o ocazie perfecta si pentru noi sa ne reincarcam bateriile.

Care este cea mai mare teama a ta?

Daca am fi discutat despre asta anul trecut, raspunsul meu ar fi fost probabil diferit. Dar acum nu pot sa nu ma uit in jur si sa ma intreb daca nu cumva aceasta distantare pe care o resimtim la nivel social nu ne afecteaza in mod mai profund, pe masura ce totul pare sa se intample online. Numai ca nu putem muta in online si nevoia noastra de relationare, acel contact direct, uman, cald. Nu as vrea sa fiu inteles gresit. Respect masurile de distantare sociala si ii incurajez pe cei din jurul meu sa faca la fel, pentru ca fiecare dintre noi are o responsabilitate de a se proteja pe sine si pe ceilalti. Dar sper ca dupa ce va

trece aceasta perioada de anxietate si nesiguranta sa putem reveni la un normal al relationarii - cu prietenii, colegii, cu noi insine.

Cum arata o zi obisnuita din viata ta?

Pot sa-ti spun ca incepe dimineata devreme, chiar foarte devreme, si ca de cele mai multe ori pare prea scurta pentru tot ceea ce imi propun sa fac.

Care este motto-ul tau in viata?

Cu masura in toate. Cred ca este o lectie importanta, pe care nu trebuie s-o pierdem din vedere. Fara un dozaj potrivit, fara masura e aproape imposibil sa gasesti echilibrul interior de care ai nevoie pentru a functiona. Si nu doar pentru alegerile importante, ci si pentru cele de zi cu zi.

Ce alte surprize ne pregatesti?

Va pregatesc lucrurile mele preferate, dragilor: dimineti pline de energie la "Vorbeste lumea" si - cu speranta ca salile de teatru se vor redeschide in curand - un program cu spectacole noi si proiecte frumoase la TEATRUL ION CREANGA.



Fara un dozaj potrivit, fara masura e aproape imposibil sa gasesti echilibrul interior de care ai nevoie pentru a functiona. Si NU DOAR PENTRU ALEGERILE IMPORTANTE, ci si pentru cele de zi cu zi.



Lucica Paltineanu

Beatrice Lianda Dinu ne aduce aminte de faptul ca muzica populara Romaneasca este parte din noi. **Lucica Paltineanu** este o artista de muzica populara, foarte indragita publicului, care ne aduce mai aproape de traditie. Am avut placerea de a ne acorda un interviu!

BEATRICE LIANDA DINU : Care este pretul unei cariere de succes?

LUCICA PALTINEANU : O cariera de succes inseamna in primul rand truda, inseamna sa pornesti pe un drum despre care nu stii mai nimic si sa cauti ceea ce cu adevarat iti doresti. O cariera de succes inseamna ani si ani de munca, cautari, sacrificii, renuntari uneori in ceea ce priveste viata personala, motivate de dorinta de a ajunge unde ti-ai propus. In ceea ce priveste o cariera muzicala, drumul este anevoios in conditiile actuale. Motivez acest lucru din punctul de vedere al artistului profesionist, cand asteptarile din partea publicului dar si a specialistilor in domeniu sunt foarte mari. Pretul succesului este dat de trairile noastre, de creativitatea noastra daruita publicului prin cantecele noastre. Pretul succesului pentru un artist poate avea foarte multe fatete, poate ascunde lacrima cautarilor, probleme personale si uneori zambetul ascuns in dureri nestiute - o masca plange, o masca rade!

BEATRICE LIANDA DINU : Care a fost visul copilariei dumneavoastra ?

LUCICA PALTINEANU : Ne nastem, crestem si odata cu noi cresc visele, vise care la vremea copilariei raspund intrebărilor celor mari: "Ce vrei sa te faci cand vei fi mare?". Si de aici o multitudine de intrebari din partea adultilor. Visul meu, pentru ca si eu am avut un vis de copil, s-a implinit. Mi-am dorit sa cant oamenilor. Am crescut sub semnul acestui vis care a inceput sa prinda contur inca din adolescenta.

BEATRICE LIANDA DINU : Care sunt ingredientele de succes?

LUCICA PALTINEANU : Cand ma gandesc la ingrediente este imposibil sa nu le asociez cu cele necesare in arta gatitului. Asta pentru ca intotdeauna mi-a placut sa gatesc, sa pregatesc bucate traditionale chiar daca in unele perioade ale anului, datorita profesiei mele, ma aflam intre doua trenuri. Ingredientele cantecului sunt culegerile de folclor, transformarea acestor valori autentice ale cantecului in piese de succes si mai ales, principalul ingredient al succesului este munca si abordarea cu maxima seriozitate a profesiei. As mai adauga ca si ingredient de baza - credinta in Dumnezeu.

BEATRICE LIANDA DINU : Care sunt cele mai mari satisfactii dar si dezamagiri in aceasta profesie?

LUCICA PALTINEANU : Atunci cand publicul ne priveste si ne aplauda rasplatind aparitiile noastre pe scena, constituie o multumire a ta ca si interpret, deci o satisfactie a lucrului bine facut. Bineinteles ca recunoasterea ta valorica, diverse invitatii pe platouri de televiziune sau pur si simplu bucuria oamenilor de pe strada care te privesc zambind atunci cand te intalnesc, fac diferenta intre satisfactii si dezamagiri. Si daca tot vorbim de dezamagiri spun cu sinceritate ca si acestea fac parte din apanajul vietii noastre pentru ca si noi suntem oameni cu tristeti si bucurii, la fel ca fiecare.



Pretul succesului este dat de trairile noastre, de creativitatea noastra daruita publicului prin cantecele noastre.





*Prin muzica m-am simțit întotdeauna
împlinită sufletește și tot prin muzica
am datuit emoții celor ce m-au ascultat
sau poate am alinat doruri nestiute.*

BEATRICE LIANDA DINU : Muzica este un mod de a trăi?

LUCICA PALTINEANU : Muzica este specială! În ceea ce mă privește, pentru mine, muzica este și va fi modul meu de viață. Prin muzica m-am simțit întotdeauna împlinită sufletește și tot prin muzica am datuit emoții celor ce m-au ascultat sau poate am alinat doruri nestiute.

**Beatrice Lianda Dinu : Sunteți o artistă îndragită!
Care sunt melodiile dumneavoastră de succes?**

LUCICA PALTINEANU : Barometrul dragostei față de un artist sau altul îl măsoară publicul. Așa cum spuneam simpatia publicului îți creează o stare de bine. Alegerea aparține tot publicului. Las și eu la rândul meu ca publicul să-și manifeste admiratia față de mine și cântecul meu. Privitor la zestrea mea repertorială, consider că toate cântecele au contribuit într-un fel sau altul la succesul meu profesional și longevitate artistică.

BEATRICE LIANDA DINU : Ce proiecte aveți în următoarea perioadă, chiar și într-o perioadă dificilă ca cea de acum?

LUCICA PALTINEANU : Da, traversăm o perioadă grea pentru noi toți, așa cum se spune în popor, „*de la vladica, la opincă*”. Este o perioadă când am fost ruși de scenă, ceea ce a dus la un disconfort emoțional. Îmi doresc ca viața artistică, al cărei slujitor sunt și eu în calitate de solist profesionist la Ansamblul Artistic „Ciprian Porumbescu” din Suceava, să reîntre în normal. Bineînțeles că există proiecte noi pe care deja mi le-am conturat în noi realizări repertoriale.

BEATRICE LIANDA DINU : Ce va doriți de la 2021?

LUCICA PALTINEANU : Întotdeauna la începutul unui nou an ne exprimăm dorințele ce le vrem a fi împlinite. Anul 2021 pentru mine este anul pe care îl pun sub semnul dorințelor de bine și sănătate pentru toată lumea.

BEATRICE LIANDA DINU : Câteva gânduri pentru cititorii noștri!

LUCICA PALTINEANU : Se cuvine, cred eu, să vă mulțumesc dumneavoastră pentru că mi-ați dat posibilitatea să exprim în cadrul acestui interviu gânduri despre mine. Cititorilor dumneavoastră le doresc în primul rând sănătate, bucurii și împlinirile pe care și le doresc și un an nou fericit! Mulțumesc!





Interviu DIANA ALZNER

*e*ste un sentiment minunat de fiecare data cand descoperi oameni talentati si pasionati, iar in anumite situatii, simplitatea si modestia afisata de acestia sunt lucrurile care te surprind cel mai mult. Scriitoarea de science fiction - DIANA ALZNER - se inscrie in categoria mentionata, cartile scrise fiind in mod natural o completare a iubirii de lectura, o dragoste venita din copilarie si alimentata in cel mai bun mod de mediul familial.

Cartile scrise de Diana au corespondent in realitate si asa cum afirma insisi cititorii ei, au darul de a te tine prins in atmosfera lor si de a nu-ti permite sa te dezlipesti de experientele inedite, asternute frumos prin intermediul cuvintelor.

Ne bucuram ca am reusit sa o cunoastem pe DIANA ALZNER atat ca scriitoare, cat si ca om din spatele cartilor, prin intermediul acestui interviu, si ne manifestam acest entuziasm, impartasindu-va si voua acest frumos dialog.

Lectura placuta!

Buna, Diana si “Bine ai venit!” in paginile revistei Famost! De unde pasiunea pentru scris?

Bine v-am gasit! Mai intai a fost lectura. Aveam doisprezece ani cand am terminat de citit “GIL BLAS”, un roman picaresc potrivit, sau poate nu, pentru o fetita, dar care m-a convins ca as putea scrie ceva similar. Atunci mi-am dat seama pentru prima oara ca oricat de simpla ar parea o carte, daca trebuie s-o scrii chiar tu, e mult, mult mai dificil decat sa o citesti.

Ai iubit de mica sa citesti carti? Exista cineva care ti-a insuflat dragostea pentru carti sau acest lucru a venit din interiorul tau?

Dupa ce am trecut in clasa a doua, parintii mei au fost mirati ca nu citesc si nici nu manifest vreo dorinta in acest sens. Mama, care ma saruta de noapte-buna, a scos din biblioteca “AVENTURILE LUI TOM SAWYER” si a inceput sa imi citeasca despre un baietel pedepsit sa varuiasca un gard. S-a oprit din citit cand era mai interesant, asa ca m-am vazut silita sa continui. Dar dragostea pentru carti este o poveste veche in familie, deci nu aveam nicio sansa de a scapa.

Ce gen de carti citeai cand erai mica si cum a evoluat acest lucru in cazul tau? Ai iubit un anumit gen de carte sau preferintele s-au schimbat pe parcursul trecerii anilor?

Bineinteles ca preferintele s-au schimbat odata cu trecerea timpului. In copilarie am ascultat povesti spuse de tatal meu, asa ca seria “POVESTI NEMURITOARE” a fost continuarea fireasca. Am citit multe basme romanesti, multe carti de aventuri, dar am migrat destul de repede spre cartile pentru adulti intrucat in biblioteca din camera mea erau carti care nu incapusera pe rafturile din celelalte camere si seara ma serveam cu ce doream, asa se face ca am citit “PE ARIPILE VANTULUI” la unsprezece ani.

Multe decizii - importante sau nu - sunt o consecinta a impulsurilor alimentate de anumite dorinte ... Cum ai luat decizia de a incepe sa scrii si cum ai ajuns sa abordezi genurile science fiction si fantasy?

Mai intai am scris un jurnal. Era un fel de supapa. Nu am decis “GATA, MA APUC DE SCRIS!”, efectiv scrisul este o nevoie sufleteasca de care nu ma pot lipsi. Tot asa, nu am hotarat sa scriu science fiction. Ma intereseaza sa explorez reactia omului in fata unor provocari extreme. Fantasy nu am scris. Consider ca genul “fantastic” este diferit de “fantasy”, care implica elemente care tin de basm. Fantasticul este ceva ce se poate petrece si in realitatea noastra, chiar daca este despre fapte mai putin obisnuite.

Consideri ca e o perioada potrivita pentru genul de literatura abordat de tine sau scrii exact ce simti si cum simti?

Nu m-am gandit la asta. Scriu ce simt. Vremurile actuale par desprinse dintr-un roman distopic, intr-adevar. Insa eu am avut dintotdeauna senzatia ca lumea se misca pe o suprafata fragila, oricand in pericol de a se fisura. Forte irrationale pot irupe oricand in lumea noastra.

Cand scrii, tii cont si de latura comerciala sau nu faci compromisuri?

Nu tot ceea ce se vinde bine este neaparat “comercial”, adica facil. Cand scriu, nu mai prea sunt stapana, de la un punct incolo, pe firul narativ sau evolutia personajelor. De multe ori nu iese ceea ce doream, dar, pe cat posibil, incerc sa scriu ceva ce mi-ar placea si mie sa citesc.

Cum isi gaseste Diana Alzner inspiratia? Ai nevoie de un anumit cadru, o anumita atmosfera sau cand ai anumite sclipiri/ momente de inspiratie, te azezi si scrii?

Scrisul presupune singuratate. Este conditia unica. Se intampla de cele mai multe ori sa caut, sa astept, sa fac incercari, sa sterg ce-am scris, sa vorbesc singura. Apoi apare un fir si ma tin de el cat pot. Mi s-a intamplat si reversul, sa am o idee dintr-o data si sa ma asez la scris pentru cateva ore. Asa s-a petrecut cu textul “UN STROP DE BUNATATE”.

VREMURILE
ACTUALE PAR
DESPRINSE DINTR-
UN ROMAN
DISTOPIC, INTR-
ADEVAR. INSA
EU AM AVUT
DINTOTDEAUNA
SENZATIA CA
LUMEA SE MISCA
PE O SUPRAFATA
FRAGILA, ORICAND
IN PERICOL DE A SE
FISURA.

“Avem de spus o poveste adevarata si, pentru ca nu puteam s-o infatisez lumii ca atare, am pus-o intr-o rama SF” - Diana Alzner despre “TUNELUL DE LA CAPATUL LUMII”. Au legatura cartile tale cu realitatea, sunt experiente traite, pui realitatea in centru si construisti povestea in jurul ei sau e doar o remarca vizavi de acest roman?

Da, cartile au legatura cu realitatea. Intamplarile reale, marunte sunt ca niste bucatele de sticla colorata prinse intr-un cadru science fiction rezultatul fiind un mozaic, in cazul acestui roman de care pomeniti, sau, dimpotriva, in cadrul firesc al lumii reale se strecoara ceva straniu, ceva ce nu-si are locul aici si in jurul acestui eveniment se structureaza o noua realitate, asa ca in “Orfeu”.

Cum iau nastere personajele din carti? Te inspira realitatea/ oamenii din jur sau le construisti in functie de ceea ce iti cere actiunea?

Unele personaje au un corespondent in realitate, altele apar pur si simplu, cerute de actiunea textului. Dar chiar daca pot spune cutare personaj mi-a fost inspirat de cineva, personajul are o evolutie diferita, probabil, fata de persoana care mi l-a inspirat, personajul devine autonom ca sa spun asa.

Cum preferi sa scrii: traditional - de mana sau la calculator/ tableta?

La inceput am scris de mana, apoi a aparut posibilitatea de a scrie la calculator si ani de zile mi-am scris textele direct pe calculator. Acum incep sa scriu intr-un caiet si cand se aduna cateva pagini, le transcriu. Este un bun prilej de corectura.

Ai reusit pana in momentul de fata sa faci portretul cititorului Diana Alzner?

Sunt un cititor pretentios.

Ai fost influentata de-a lungul timpului de anumiti autori? Sau exista autori cu care te asemeni ca stil?

Bineinteles ca am fost influentata. Cartile citite m-au facut sa devin ceea ce sunt. Nu stiu daca eu am deja un stil format, simt ca sunt inca o incepatoare.

Cum reusesti sa te detasezi de viata de zi cu zi si sa creezi cadre, actiuni, personaje, din alta lume?

Nu prea reusesc sa ma detasez. In capul meu tot timpul are loc desfasurarea unei actiuni secundare, alta decat cea in care sunt vizibil angajata.

Exista vreo carte sau vreun fragment dintr-o carte citita de tine pana acum, care ti-a ramas intiparita in minte pentru ceva anume? Ceva care sa te marcheze?

Foarte multe carti m-au marcat. Chiar si acum pastrez obiceiul din adolescenta de a copia pasaje din carti in caietele mele de lectura. Scriitorii sud-americani m-au bulversat. Romanele lui Dostoevski mi-au schimbat viata.

Ai citit de cel putin doua ori aceeasi carte? Daca da, care sunt motivele?

Da, la un moment dat reciteam frecvent carti care imi placusera. Acum timpul s-a scurtat, literatura este vasta si regret fiecare carte buna la care nu am ajuns. Dar recitirea unei carti bune inseamna o interiorizare a volumului respectiv. La fiecare lectura noua toate cartile citite anterior “se reactiveaza”, se stabilesc conexiuni, se fac paralele, este un proces fascinant. In cazul recitirii acest proces se adanceste, se fixeaza in memorie idei care nu vor mai disparea.

Ce ti-ar placea sa retina cel mai mult cititorii tai: actiunea, atmosfera, sa indrageasca un personaj?

Mi-ar placea sa nu poata disocia aceste elemente. Pentru ca doar toate la un loc dau nastere unei carti bine scrise.



SCRIITORII SUD-AMERICANI M-AU BULVERSAT. ROMANELE LUI DOSTOEVSKI MI-AU SCHIMBAT VIATA.

**Cum te definești tu, Diana Alzner, ca scriitoare?
Care crezi că îți sunt punctele forte în povestirile/
romanele tale?**

Consider că o carte trebuie în primul rând să delecteze. Însă dincolo de plăcerea cititului, o carte ar trebui să fie un mijloc de cunoaștere și explorare. Un mijloc de instruire. Secretul este că cititorul să nu știe, să creadă că e doar amuzament, destindere, relaxare. Eu, ca autor, încerc să pastrez acest secret.

Dacă ai fi fata în fata cu un potențial cititor, cum l-ai convinge să te citească?

I-aș spune adevărul: citește aceste cărți, sunt despre tine.

Fiecare scriitor, fiecare artist, creator de conținut, își dorește ca ceea ce face să treacă testul timpului. Ai identificat până acum, anumite elemente esențiale care să dea atemporalitate scrierilor tale?

Atemporalitatea este rezervată capodoperelor.

Ai obținut destul de recent premii pentru ceea ce ai scris. Confirmă astfel de premii și aprecieri calitatea unui scriitor, îl încurajează să scrie în continuare sau din punctul tău de vedere, cititorul este suveran?

Premiile sunt un stimulent pentru autor. Din păcate, nu reflectă întotdeauna calitatea autorului. Într-o lume normală, cititorul este suveran, iar premiile se acordă după criterii pe cât posibil obiective.

Ai fost tentată să abordezi și alte genuri literare?

Când scriu, nu mă gândesc să mă încadrez într-un gen. Mă străduiesc să scriu cât de bine pot, atât.

În afara de imaginație, ce i-ar mai trebui unui scriitor de science fiction? Care sunt calitățile de bază pe care ar trebui să le aibă?

Cunoașterea naturii umane.

Cum păstrezi legătura cu cititorii? Ții cont de recenziile și de opiniile lor?

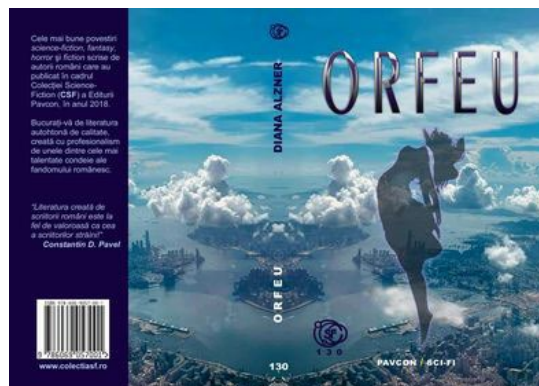
Niciodată nu scriu fără să am în vedere un public. Opinia sinceră a unui cititor înseamnă foarte mult pentru mine, dar nu pot să spun că țin cont de părerea cuiva când scriu. Atunci sunt singură și astern pe hârtie doar ceea ce consider eu că este potrivit. Mă bucur nespuse dacă textul are succes, dar atât.

Există recenzii de la cititori vizavi de scrierile tale, care afirmă că nu se pot dezlipi de cărți. Care crezi tu că ar fi secretele pentru a ține cititorul lângă carte?

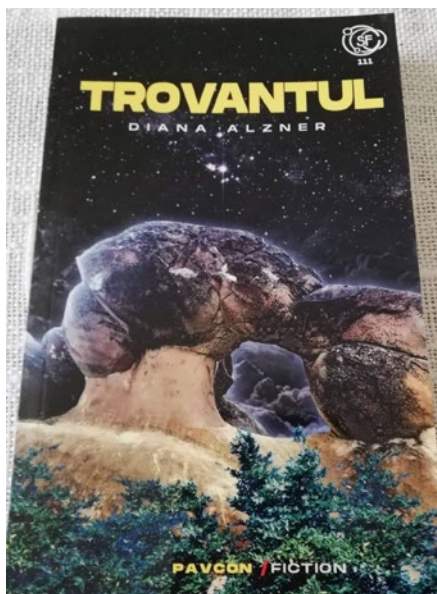
Cred că oamenilor le place să încerce experiențe noi la care nu au acces în mod obișnuit. Mie îmi place acest lucru. Am plecat de la premisa că le va plăcea și altora.

Cum se promovează Diana Alzner? Te ajută mediul online, te folosești de el?

La capitolul promovare stau prost. Din când în când postez pe Facebook noutăți despre ce am mai scris. Cu acest prilej vă mulțumesc pentru interviu, pentru ocazia de a comunica prin intermediul revistei cu cei care doresc să citească textele mele.



DINCOLO DE
PLACEREA
CITITULUI, O CARTE
AR TREBUI SĂ FIE
UN MIJLOC DE
CUNOAȘTERE
ȘI EXPLORARE.
UN MIJLOC
DE INSTRUIRE.
SECRETUL ESTE
CĂ CITITORUL
SĂ NU ȘTIE, SĂ
CREDA CĂ E DOAR
AMUZAMENT,
DESTINDERE,
RELAXARE.



Consideri ca editurile in general, fac maximul sa promoveze cartile aparute, se putea si mai bine sau depinde de la o situatie la alta?

Situatia se schimba si in functie de editura, dar si in functie de autor. Cine risca sa investeasca in promovarea unui debutant sau a unui autor putin cunoscut?

Care este parerea ta despre cititul in Romania? Se citeste mai mult, mai putin, sunt cititorii mai pretentiosi sau cititul este pe o panta descendenta? Cum ii simti tu?

Categoric se citeste mai putin decat se citea in trecut. Cu toate acestea, inca avem cititori. Un cititor se formeaza si se creste acasa. Daca un copil isi vede parintii citind, va citi si el.

Ce principii de viata are Diana Alzner? Se regasesc acestea si in scrieri sau scrisul este o eliberare, o depasire a limitelor vietii cotidiene?

Sigur ca principiile mele de viata se regasesc in ceea ce scriu. Principiile nu sunt o constrangere, ci ceva liber asumat. Insa da,

scrisul este o evadare din locurile comune.

Cine esti tu in viata de zi cu zi, in afara de scriitoare? Ca pasiuni extra ai in afara de scris si citit?

Sunt profesoara de limba romana, desi nu mai profez. Aceasta a ramas vocatia mea si bucuria mea. Iubesc copiii, imi place sa le explic tot felul de lucruri, sa le ascult micile problemele. Iubesc natura si animalele, de aceea m-am inconjurat cu ele.

Cum arata o zi obisnuita din viata Diane Alzner?

Munca in gospodarie, plimbări in natura, rugaciune. Citit, scris. Toate combinate.

Ce planuri de viitor ai? Proiecte deosebite? Care este urmatoarea carte scrisa si ce subiect abordeaza?

Mi-as dori ca romanele mele sa fie traduse in alte limbi. Urmatorul roman, "ORFEU IN INFERN", este o continuare la cel recent aparut, "ORFEU" si dincolo de cadrul fantastic exploreaza felul cum percepem moartea si ceea ce se petrece dupa ce murim.

Ca o scriitoare de SF, cum vezi tu viitorul, luand ca punct de reper realitatea de astazi? Unde crezi ca ne indreptam?

Daca lumea renunta la principiile morale care au sustinut-o doua mii de ani, probabil ca ne indreptam spre dezastre.

Unde ti-ai dori sa fii din punct de vedere profesional peste 10 ani?

Mi-as dori sa fiu pe rafturile cat mai multor biblioteci.

Unde iti pot urmarii cititorii si cei interesati activitatea?

Pe contul meu de Facebook sau pe blogul meu.

Iti multumim pentru prezenta, mult succes in continuare si inspiratie infinita!

Va multumesc!

SIGUR CA
PRINCIPIILE
MELE DE VIATA
SE REGASESC IN
CEECE CE SCRIU.
PRINCIPIILE
NU SUNT O
CONSTRANGERE,
CI CEVA LIBER
ASUMAT. INSA
DA, SCRISUL
ESTE O EVADARE
DIN LOCURILE
COMUNE.



Descopera FAMOST!

NOUTATI MODA **VESTIMENTATIE**

BLOGURI **TENDINTE** **BEAUTY**

CULTURA **STIL DE VIATA** **MODELLING**

INTERVIURI **EVENIMENTE** **SANATATE**

www.famost.ro



facebook.com/famost.ro



twitter.com/Famost_Ro



instagram.com/famostmag

In cazul in care iti doresti sa colaborezi cu noi, iti doresti o aparitie in revista sau ai anumite intrebari, nu ezita sa ne contactezi, pe oricare din retelele sociale sau pe redactia@famost.ro!

SUNTEM SI CARTILE PE CARE LE CITIM, SI OAMENII PE CARE II INTALNIM!

*d*e cate ori am spus: “*Eu asa am fost educat*”? Ca adulti nu putem sa fim doar educatia primita acasa, in scoala, in mediul in care traim, suntem si suma experientelor personale si profesionale, cartile pe care le citim si oamenii pe care ii intalnim. Iar aici intervine alegerea fiecaruia de a se autoeduca.

Alegem de multe ori sa mergem la diverse seminarii motivationale, sa ascultam “n” speakeri, sa citim carti recomandate. Dar toate acestea pe termen lung nu ne vor ajuta daca nu le trecem prin propriul nostru filtru, nu adaptam informatia in functie de ceea ce suntem.

In urma cu opt ani, am citit “**Cele patru legaminte, cartea intelepciunii toltece**”, scrisa de DON MIGUEL RUIZ, un ghid practic pentru a obtine libertate personala bazandu-se pe principiile religiei toltece.

“**Cele patru legaminte**” reprezinta de fapt instrumente ce te pregatesc sa iti gasesti calea catre tine insuti, sa iti pastrezi integritatea, iubirea de sine si pacea interioara.



Invataturile sale provin din intelepciunea toltecilor, popor care a trait in partea de sud a Mexicului, "popor de femei si barbati ai intelepciunii". Maestrii lor au fost nevoiti sa ascunda intelepciunea din cauza cuceririi europene, pentru a nu fi folosita in scopuri personale si egoiste de acestia. Cunoasterea tolteca pe care o raspandeste provine din aceeasi unitate esentiala a adevarului ca si celelalte traditii sacre ezoterice de pe glob. Ea nu reprezinta o religie, dar este un mod corect de viata si o cale de a ajunge la fericire si iubire.

1 PRIMUL LEGAMANT: FII IMPECABIL IN TOT CEEA CE SPUI.

Pornim de la cuvinte, cuvantul este puterea prin care noi cream. Intentia noastra se manifesta prin cuvant. Este o putere pe care o avem, care poate construi sau distruge. El poate elibera sau inlantui. Cu ceva ani in urma un om din Germania a manipulat prin puterea cuvantului unul dintre cele mai inteligente popoare. A activat frica oamenilor doar prin puterea cuvantului. Constientizand forta cuvantului se poate intelege ce putere se poate manifesta prin cuvantul nostru. Dar ce inseamna "impecabilitate"?

"Daca te vad pe strada si iti spun ca esti prost, acest lucru poate aparea ca o folosire gresita a cuvantului impotriva ta. Dar, de fapt, eu folosesc cuvantul impotriva mea, deoarece tu ma vei ura pentru aceasta, iar ura ta nu este buna pentru mine. Trimitandu-ti otrava mea emotionala, eu ma otravesc pe mine."

Atunci cand devii impecabil in ceea ce spui, mintea ta nu mai este un sol fertil pentru ideile negative. Iubirea de sine si bunastarea interioara sunt direct proportionale cu calitatea si integritatea cuvantului nostru. Atunci cand esti impecabil in ceea ce spui, te simti bine; te vei simti fericit si impacat.

"Sa fii impecabil cu cuvantul tau este folosirea corecta a energiei tale; asta inseamna sa-ti folosesti energia in directia adevarului si a iubirii de sine."

2 LEGAMANTUL AL DOILEA: NU LUA NIMIC PERSONAL.

Folosind un exemplu anterior, daca eu vad pe cineva pe strada, si ii spun: "Esti un prost" fara sa-l cunosc, asta nu inseamna ca este ceva in neregula cu el, ci cu mine. Daca el va lua cuvintele mele in serios, atunci probabil ca el va crede ca este intr-adevar un prost. Noi nu ne-am implica personal daca nu am crede ceea ce ni se spune. Imediat ce ai fost de acord cu ceea ce ti se spune, otrava se raspandeste in interiorul tau. Motivul: importanta de sine.

Importanta de sine sau faptul ca luam lucrurile personal. Eu, eu si iar eu. Astfel, daca se supara cineva pe noi, stim ca acel lucru il priveste. Eu sunt pretextul pentru ca el sa se enerveze. Si el se enerveaza deoarece ii este frica, deoarece se confrunta cu frica. Altfel nu ar avea de ce sa se enerveze pe mine.

Orice ar face oamenii, orice ar spune, sa nu luati aceste lucruri personal. Daca ei va spun ca sunteti minunat, ei nu fac acest lucru din cauza ta, ci numai pentru a va face placere. Tu stii ca esti minunat oricum!

"Nu lua nimic personal, pentru ca luand lucrurile personal vei constata ca suferi pentru nimic."

3 AL TREILEA LEGAMANT: SA NU FACI PRESUPUNERI INUTILE.

Asta pentru ca avem cu totii tendinta de a face presupuneri asupra oricarui lucru. Problema este ca ajungem sa le si credem. Vesnicele scenarii pe care le cream nu inseamna decat probleme imaginare, otrava emotionala. Folosindu-ne de prezumtii, ne putem crea un intreg scenariu, o intreaga fantezie. Apoi, dorim cu adevarat sa credem acea fantezie si sa o facem sa devina realitate. Si astfel, un intreg vis incepe sa se formeze: "***O, persoana respectiva ma simpatizeaza***". In mintea noastra incepe o intreaga fantezie: poate chiar ne vom casatori cu acea persoana. Dar totul este doar fantezia noastra.

In relatiile de cuplu, prezumtiile nu pot aduce decat probleme: presupunem ca partenerii de cuplu stiu deja la ce ne gandim si nu mai trebuie sa le spunem. Atunci cand ne casatorim presupunem ca partenerul vede casatoria, viata in acelasi fel pentru ca apoi sa ne dam seama ca nu este asa. Mintea opereaza in mod ciudat: noi simtim nevoia sa justificam totul, sa explicam si sa intelegem totul pentru a ne simti in siguranta. Si cum justificam? Facem presupuneri. Aceasta este o obisnuinta a noastra care trebuie mai intai constientizata. Abia atunci cand te descoperi fabuland si incepand sa crezi ceea ce iti imaginezi, poti face schimbarea in abordare.



4 AL PATRULEA LEGAMANT: FA INTOTDEAUNA TOT CE ITI STA IN PUTINTA (ACTIONEAZA IMPECABIL).

Indiferent de circumstante, fa tot ce poti pentru a fi bine. Atunci cand esti obisnuit sa actionezi cu maxima eficienta, esti predispus catre actiune, pentru simplul motiv ca iubesti actiunea, nu pentru ca astepti o recompensa. Modul gresit, dar frecvent de a actiona este de a astepta o recompensa pentru ce am facut. Nici nu dam randamentul maxim si mai si riscam sa fim dezamagiti. Sa mergi la serviciu doar gandindu-te la ziua de salariu sau la week-end sau la laudele sefului inseamna o evitare a actiunii, inseamna a nu trai in prezent, ci cu privirea in viitor.

"Nu esti niciodata responsabil pentru actiunile altora, esti doar responsabil pentru tine!"

Par simple. Dar aplicarea lor nu e. Plus ca trebuie sa fie constanta. E nevoie de efort si disciplina. Atunci cand le uiti o iei de la capat. Nu mi-a fost usor si nici acum nu imi este.

Asa ca te sfatuiesc sa citesti si sa recitesti aceasta carte. Oricum e foarte scurta. Dar te ajuta sa cresti, sa fii mai impacat cu tine insati si sa te bucuri mai mult de viata. Cu alte cuvinte, sa fii mai fericit!

CUM SA PLANIFICI ANUL 2021 CA O PROFESIONISTA

Text : Dr. Laura Gotz



Ca femeie de cariera, am participat la multe cursuri de time-management. De fiecare data cam aceleasi chestii, majoritatea fixandu-se pe obiectivele vietii profesionale. Rareori se discuta despre viata privata. Acesta este unul din motivele pentru care vedem o crestere in ceea ce priveste rata de depresie si burn-out: planuim timpul nostru ca masinari si nu ca oameni. In 2021 e datoria noastra sa acordam la fel de multa atentie vietii personale. In 2021 ar trebui sa facem happiness-management.

Corporatistii sunt SMART, dar nu prea happy

Succesul consta in echilibru. In mediul corporate este cunoscut sistemul **SMART** de a fixa obiectivele.

Un obiectiv bun trebuie sa fie specific, masurabil, abordabil, relevant si incadrat in timp. Va provoc sa faceti o analiza **SMART** fericirii! De aceea am dezvoltat un sistem propriu, complementar, pentru a ajuta clientele mele sa seteze obiective nu numai potrivite vietii lor profesionale, cat si a vietii lor private.

Am folosit tot un acronim: **RIGHT** (**rousing, impactful, generous, heartfelt, timeless**). Un obiectiv **SMART** e de obicei sec. Daca ii atribui calitatile potrivite, poti sa iti faci munca mult mai placuta. Mai mult, poti chiar sa prioritizezi obiectivele in functie de valoarea lor **RIGHT**. Daca un obiectiv este incitant, are un impact mare, are o componenta de binefacere, vine din inima si persista in timp, atunci satisfactia o sa fie exponential mai mare, odata ce este indeplinit.

Oamenii fericiti gandesc cu inima

Cand am avut prima sesiune de coaching din perspectiva de clienta, terapeuta m-a intrebat: **Ce iti spune inima?** Confruntandu-ne cu adversitate, multi dintre noi, romanii, devenim imuni, ca sa nu spun cinici, la acest cliseu: **Fa ce iti spune inima!** De aceea am fost foarte surprinsa de abordarea ei. **Cum, eu, sa imi ascult inima? Ce treaba are cu problema mea? Inteligenta mea ma va scoate din burn-out!** Interventia acestei terapeute mi-a schimbat viata. In cateva sedinte online Paris-Koln am devenit un nou om.

O alta zicala este: **Asculta-ti instinctul!** Este veche de cand lumea. Chiar si filozofii antichi recunosc aceasta putere intrinseca. Subconstientul nostru stie de dinainte care sunt cele mai bune decizii pentru organism, ca sistem unitar. De aceea ne **cade greu la stomac** cand luam hotarari cu **tragere de inima**. E pura magie.

Ofera o singura directie anului 2021

Da, avem 1000 de planuri in 2021. Multi incercam sa compensam pierderile din 2020 si visam la concedii exotice. Avand in vedere ca se anunta un an complet de pandemie, ar fi bine sa incorporam acest aspect din start. In loc sa ne temem ca evenimentele noastre se vor amana sau anula, ar fi bine sa primim cu optimism oportunitatea de a lucra mai mult la dezvoltarea noastra personala.

Un exercitiu pe care il folosesc eficient la mine si la cliente se cheama Valoarea Unica in Viata. Scrieti pe o foaie 8 valori personale. Uniti apoi doua cate doua si contopiti-le semnificatia, pana cand aveti o noua valoare. Acum aveti 4 valori. Repetati procesul de mai sus pana ajungeti la 2. Apoi

la 1. Provocarea e sa va traiti urmatorul an dupa aceasta valoare, indiferent ce se intampla. Eu am facut de cateva ori exercitiul si nu am reusit sa ajung la o singura valoare. Am ramas la 2, **LIBERTATE** si **FERICIRE**. Stiu ca, in fond, libertatea este fericire, dar semnificatia pe care logica mea o ofera cuvintului libertate inca desparte cele doua cuvinte ca inteles. La nivel constient, repet. Cei mai "luminati" traiesc cu adevarat dupa Valoarea Unica: pace, fericire, hedonism, bani. Ganditi-va la cateva persoane din viata voastra si o sa reusiti la unii sa gasiti (bineinteles, doar subiectiv) aceasta valoare unica.

Va provoc sa incercati acest experiment! Oare cum s-ar schimba viata voastra daca fiecare decizie pe care a-ti lua-o ar fi in scopul Fericirii?

Astfel ca, pentru a fi siguri ca indepliniti cat mai multe obiective in 2021, incercati sa:

- setati obiective **SMART** si **RIGHT**
- ganditi cu inima
- va ghidati cat mai mult posibil dupa 1-2 valori personale

VA GARANTEZ CA O SA AVETI UN AN MAGIC!

PRINCIPII YOGA PENTRU

Fiecare dintre noi ne dorim mai puțin stres și se pare că yoga ajută foarte mult în acest sens, datorită unui mix între învățăturile vechi și mai noi - adaptate vieții moderne, extrem de benefice în vremuri de pandemie, aducând cu ele ușurare și confort. Există zece principii în mod particular, cunoscute ca **Yama** și **Niyama** în filosofia yoga, care îți pot aduce beneficii remarcabile în viață.



MAI PUTIN STRES

1 Fii draguta! Fara violenta! Acest prim principiu se refera la faptul ca trebuie sa incercam sa fim pentru noi insine si pentru cei din jur - cea mai buna si draguta varianta. Este situatia in care spiritul critic al fiecaruia depaseste anumite limite, acest fapt manifestandu-se prin cuvinte si judecati mai mult sau mai putin violente; apoi urmeaza o voce linistita si amabila ... Pentru a evita astfel de situatii neplacute si deranjante pentru tine si cei din jur, gandeste-te daca si CUM AR FI CA ACESTE IZBUCNIRI SA LE SPUI UNUI COPIL 4-5 ANI? POT CUMVA CUVINTELE MELE SA RANEASCA PE CINEVA? Dupa ce ai gasit aceste raspunsuri, incearca sa revizuiesti modul de formulare, tonul pe care intentionai sa il folosesti, cuvintele regasite in formulare! Si nu este vorba de a deveni o persoana pasiva, doar ca, putem solutiona anumite probleme intr-un mod nonviolent si mult mai eficient.



2 Adevarul. Deschidere catre cei din jur. Este cat se poate de firesc sa experimentezi frica si anxietate din cand in cand, mai ales in aceasta perioada, iar cand multe din planurile pe care le aveai se anuleaza sau sunt puse sub semnul intrebării, sentimentele negative ne acapareaza. Si indiferent cat de multa nesiguranta este acum, cel mai bun lucru este sa recunosti aceasta teama, oamenii sa fie sinceri unii cu altii, lucru ce ajuta pe fiecare dintre noi. Pe de alta parte, multi mint spunand ca nu au nicio problema, ca se simt bine, pentru a nu-i supara pe cei dragi, aceasta retinere neaducand decat stres si tensiune. CINE TE STIE SI TE CUNOASTE CU ADEVARAT? ESTI SINCER CEL PUTIN CU TINE INSUTI?

Adevarul si deschiderea catre ceilalti este un principiu esential, deoarece iti aduce multa liniste sufleteasca si te invata sa accepti realitatea asa cum este ea.

3 Fara furt! Respecta-i pe cei din jur! Daca anumite persoane ofera sfaturi (cu buna intentie), ei pot fi catalogati ca fura entuziasmul celor carora le adreseaza sfaturile. Cu toata dorinta de a face bine, a oferi sfaturi poate fi o interpretare a ignorantei fata de sentimentele cuiva si nici nu se pune problema daca ei au cerut ajutor sau doar au vrut sa impartaseasca ceva.

4 Gestionarea energiei! Fara vampiri! Este un lucru destul de simplu: trebuie sa ne dam seama si sa realizam ce anume ne incarca in mod pozitiv si ce anume ne epuizeaza. Trebuie sa pastram distanta fata de cei care se incadreaza la ce este cunoscut ca "vampiri energetici" si sa cautam compania oamenilor binevoitori si care ne fac sa radem.

5 Neatasamentul: lasa sa plece! Agatandu-te de ideea de cum ar trebuie sa fie si sa arate realitatea, se creeaza o lupta instantanee, denumita de experti ca "aceasta este ce este". Si nu e vorba de a folosi aceasta expresie pentru a ocoli realitatea, dar trebuie sa imbratisezi cu adevarat realitatea asa cum este ea in prezent, acceptand-o ca pe ceva normal.

6 Puritate. Viata constienta si meditatie reprezinta modalitati de a ne purifica mintea si gandurile si prin antrenarea constanta a mintii noastre si lucrând la imbunatatirea abilitatilor de atentie, putem obtine un control al gandurilor noastre. Vom observa destul de repede cand gandurile noastre nu sunt pure sau calmante, astfel ca vom putea schimba modul in care gandim.

7 Multumirea. Bucuria nu este conditionata. "Din moment ce se vor termina toate acestea, voi putea fi din nou fericit" - daca gandesti asa, renunti de fapt la a te simti bine in prezent si plasezi responsabilitatea catre ceva abstract, care este in intregime in afara controlului tau. De asemenea, fericirea si sentimentele de multumire devin conditionate, ceea ce nu este nici bine si nici adevarat. Toate elementele de multumire sunt in interiorul nostru si chiar daca in situatia de fata, pandemia ne afecteaza vietile, noi tot ne putem simti fericiti si bine, gratie sentimentelor bune din interiorul nostru.

8 Auto disciplina: pretul de platit. Autodisciplina este ceruta pentru a-ti face exercitiile, pentru a ramane sanatos, pentru a manca bine, pentru a ramane pe un drum corect cu intentii si obiective bune. Pentru a-ti tine motivatia la cote inalte, trebuie doar sa ai o idee clara a obiectivelor tale. Fa-ti din acest scop ceva puternic, care te va trage el insusi catre a-l atinge, decat sa fii intr-o continua lupta pentru a ajunge la el! Transforma-l intr-o calatorie cu obiective, decat un camp de bataie in minte si corp.

9 Auto-investigare. Ce stiu? In loc sa capat o frustrare fata de ceilalti, trebuie sa vad in interiorul meu ce anume declanseaza aceasta. Si practic, trebuie sa fac din fiecare zi o noua experienta de invatare. CE INSEAMNA ASTA? Trebuie sa fii mereu o persoana curioasa in ceea ce te priveste (si in general) si sa creezi o anumita curiozitate despre viata, care poate aduce multa lumina in viata personala zilnica.

10 Predarea. Dupa ce ti-ai stabilit obiectivele, trebuie sa iti pui ordine in lucruri si sa continui; in plus, trebuie sa avem incredere ca acestea vor merge asa cum trebuie. Fara a ne rataci in multe discutii - inutile in marea lor majoritate, trebuie sa si acceptam ca anumite lucruri nu depind de noi si ca, fiecare dintre noi, avem un control mic al vietii in general.



Prin aplicarea celor 10 principii de mai sus, ne antrenam mintea si putem cultiva si beneficia de noi moduri de gandire, simtire, vorbit si actiune. In acest mod, suntem moderati in a raspunde anumitor impulsuri si putem aborda situatiile intr-un mod echilibrat, pasnic si care sa ne faca bine noua si celor cu care interactionam.



Responsabilitatile zilnice ne pot determina cateodata sa grabim lucrurile si sa le facem in cel mai neindemanatic mod. Putem alerga dupa autobuz grabindu-ne la serviciu, putem face mizerie in bucatarie mancand pe graba, iar exemplele sunt numeroase. Oricare ar fi din acestea, viteza si rapiditatea ne pot face sa ratam cateva din lucrurile minunate din viata. Iar daca simti ca esti mereu pe graba si ti-ai dori un ritm mai moderat, ai putea incerca urmatoarea meditatie, pentru o noua viata, mai bogata, dar cu un ritm mai linistit.

Aceasta merge pe principiul ca "incet si constant, se castiga o cursa" si desi viata nu este o cursa, acest apel de incetinire poate oferi multe beneficii in minte si corp.

1 Incepe cu 5 respiratii profunde, dupa care, mai ia inca 5 respiratii profunde, dar executa-le mai incet! Fii rabdatoare in timpul procesului! Cand respiratia ti s-a incetinit, mai ia o serie de respiratii profunde dar mai incet ca precedenta serie.

2 Dupa cateva minute de respiratie inceata si profunda, intoarce-ti constientizarea in interior si ia-ti cateva momente pentru a-ti asculta gandurile, apoi permite-le si lor sa incetineasca! Fa tot posibilul sa rezisti tuturor tentatiilor care te fac sa sari de la un gand la altul si foloseste-ti vointa pentru a-ti aduce gandurile la cel mai lent ritm posibil!

3 Acum, ca ai respiratia si gandurile lente, deschide-ti ochii si arunca o privire in jur! Oriunde ai fi, noteaza-ti ce vezi! Nu te grabi si nu sari cu privirea de la un obiect la altul, uita-te la subiectul respectiv si lasa-ti privirea sa aterizeze si sa se azeze pe el! In acest timp al acestei meditatiei, e posibil sa vedem anumite lucruri peste care am trecut cu vederea si nu le-am observat! Indiferent ce vezi, urmareste atent pentru o perioada!

4 Observa lucruri pe care nu le-ai remarcat pana acum, indiferent de natura lor! Exista posibilitatea sa identifici un nou miros sau un nou sunet. Indiferent ce anume vei descoperi, toate acestea vor fi o adevarata hrana pentru minte, alimentandu-ti creativitatea si imaginatia. Doar ca, trebuie sa incetinesi viteza pentru a te bucura de beneficii. Daca trebuie neaparat sa te misti repede in anumite situatii, aminteste-ti de aceasta meditatie si astfel, vei rata mai putine minuni din viata!

YOGA PENTRU ANXIETATE

DE-A LUNGUL TIMPULUI, STUDIILE AU ARATAT CA YOGA II POATE AJUTA PE CEI CARE SUNT PREDISPUSI LA ANXIETATE, NERVOZITATE SI GRIJI.

O Chiar un recent studiu din SUA arata ca yoga poate avea beneficii pozitive pentru cei care sufera de anxietate generalizata, remarcandu-se faptul ca sunt imbunatatite simptomele afectiunii, care includ ingrijorare si nervozitate cronica. Studiul a constatat ca yoga este semnificativ mai eficienta pentru tulburarea anxietatii generalizate, comparativ cu educatia standard pentru gestionarea stresului.

Cu toate acestea, terapia comportamentala cognitiva (TCC) este acceptata ca forma a "STANDARDULUI DE AUR" a terapiei de vorbire structurata, care ajuta pacientii sa identifice gandirea negativa si sa imbunatateasca raspunsurile mai bune in fata diferitelor incercari. Tulburarea de anxietate generalizata este o frecventa problema de sanatate, insa multi nu sunt dispusi sau nu pot accesa tratamente bazate pe dovezi. In urma cercetarilor, s-a demonstrat ca yoga, cu mare raspandire in lume, poate ameliora simptomele anumitor persoane care sufera de aceasta afectiune si poate fi luat in calcul ca un instrument valoros in ansamblul unui plan de tratament.

La studiu au participat 226 de persoane - barbati si femei, care sufereau de tulburare de anxietate generalizata si au fost impartiti aleatoriu in trei grupe: fie cu TCC, Kundalini Yoga si educatie de gestionare a stresului. **Kundalini Yoga** include si pozitii fizice, tehnici de respiratie, exercitii de relaxare, teorie yoga, practici de meditatie si atentie. Dupa 3 luni, s-a gasit ca atat TCC cat si yoga sunt semnificativ mai eficiente; aproximativ 54% dintre cei repartizati la yoga au aratat semne de imbunatatire dupa aproximativ 3 luni. Dupa 6 luni, TCC a aratat semnale ca este mult mai robusta, de lunga durata si de reducere a anxietatii.

Multe persoane cauta interventii alternative si/sau complementare, inclusiv yoga, pentru tratarea anxietatii. Studiul sugereaza ca cel putin pe termen scurt, yoga reprezinta o alternativa de luat in seama serios pentru persoanele ce sufera de anxietate generalizata. Si este normal cumva, avand in vedere ca yoga este bine tolerata, usor accesibila si are o serie de beneficii pentru sanatate.





Ingrijirea de sine = dragostea de sine

SOLUTII DE AUTO-INGRIJIRE SIMPLE SI SATISFACATOARE

Ingrijirea de sine a explodat in popularitate conform cautarilor pe internet, mai ales odata cu inceperea perioadei de pandemie. Ingrijirea de sine poate fi definita ca fiind ascultarea interiorului propriu si raspunsul tau cu cea mai mare dragoste. Auto-ingrijirea ar trebui sa fie integrata in fiecare aspect al vietii tale, fiind un proces continuu de conversatie interna. Trebuie sa iti pui intrebari de genul : *“De ce anume am nevoie acum? Cum pot face posibila aceasta cerere cu dragoste?”*.

Exista programe si concepte care pot elimina burnout-ul, ajutand oamenii sa construiasca practici de auto-ingrijire cu ajutorul celor 5 dimensiuni ale bunastarii: fizic, energetic, mental/ emotional, intelegere, fericire.

Un mod foarte simplu de ingrijire poate fi mersul pe bicicleta in natura si baile cu sare Epsom, bai care sunt foarte simple de realizat, dar si foarte eficiente in vindecare. Tensiunea dispare simtind, iar muschii se elibereaza de tensiune si emotiile negative.

EXISTA TREI ETAPE ELEMENTARE DE AUTO-INGRIJIRE ...

1 - Gaseste activitatea de auto ingrijire-proprie! Una dintre cele mai mari conceptii gresite despre ingrijirea de sine este aceea ca anumite persoane o asociaza cu un set specific de sarcini. Trebuie sa incerci practicile care suna interesante pentru tine, iar daca esti bine cu ele, mergi in continuare impreuna! In caz contrar, renunta la ele cu dragoste si intelegere!

2 - Normalizeaza ingrijirea de sine! Intreaba-ti prietenii ce inseamna pentru ei aceasta, cum o vad ... acest lucru te va ajuta sa iti gasesti propriile idei si sa identifici ce este mai bine pentru tine.

3 - Fii prezenta! Cand chiar esti cu totul acolo, vei identifica ganduri, senzatii, emotii, pe care de altfel, le-ai putea “rata”. Pe langa acest lucru, de a fi prezent, este foarte bine sa-ti schimbi rutina de ingrijire care sa reflecte intr-adevar nevoile tale actuale. Ceea ce te-a facut sa te simti bine in trecut sau acum doua luni, e posibil sa nu fie ceea ce iti trebuie in prezent, asa ca, RESPECTA-TI NEVOILE ACUM!



G A S I N D P A C E A

sfaturi pentru a-ti gasi echilibrul interior si pacea intr-o perioada in care timpurile se schimba ...

In ultimele luni, fiecare dintre noi am simtit stresul cu care ne confruntam, incercand sa gasim un alt fel de normalitate in viata de zi cu zi, in tot ceea ce facem.

Toata aceasta incertitudine despre modul in care traim, avalansa de stiri (intr-o majoritate covarsitoare negative) cu care suntem bombardati pe toate canalele media, panica celor cu care ne intersectam, toate ne ridica nivelul de stres si anxietate.

In astfel de vremuri dificile este important sa ne amintim ca nu putem controla ce ni se intampla si ce se intampla la nivel global, dar putem controla cum sa raspundem circumstantelor noastre. Astfel, putem gasi pace si confort, indiferent ce ne aduce viata, iar daca te confrunti cu mai mult stres ca de obicei sau vrei sa previi ca stresul sa puna stapanire pe viata ta, **citeste urmatoarele!**

Recunoaste cum te simti si ce simti! A-ti exprima emotiile te poate elibera de tensiune, iar a folosi acea energie in ceva pozitiv este cel mai bun lucru pe care il poti face! Daca iti place sa citesti, sa scrii, sa desenezi, sa canti la un instrument, fa-ti cat mai mult timp pentru aceasta!

Fii tu insati prezent in viata de zi cu zi! Ingrijorarea nu face altceva decat sa amplifice stresul, asa ca, ia ceea ce poti face si ce poti controla si nu iti face griji asupra a ceea ce nu poti!

Identifica factorii de stres! Vezi ce anume/ care sunt factorii care iti ridica tensiunea arteriala si cauta modalitati de a-i combate!

Respira! In momentul in care simti ca stresul pune stapanire pe tine, respira profund! Petrece putin timp cu tine insati meditand sau practicand yoga.

Fii bland si intelegator cu tine! Imbratiseaza-ti sentimentele si emotiile cu compasiune si elibereaza-ti judecata!

3 ADEVARURI de retinut general valabile, care pot aduce pace si calmitate atunci cand te simti stresata!

NIMIC NU ESTE PERMANENT! Schimbarea este constanta si cand noi ne adaptam, crestem in bine.

SUNTEM EXACT CEEA CE SE PRESUPUNE CA SUNTEM! Ne pierdem foarte mult timp si multa energie gandindu-ne cum ar trebui sa fim, cine ar trebui sa fim, unde ar trebui sa fim. Trebuie sa constientizam ca suntem exact acolo unde suntem, suntem exact asa cum trebuie sa fim si dupa ce vom intelege acest lucru, vom realiza ca suntem puternici si vom vedea momentul prezent cu recunostinta si fara niciun sentiment de vinovatie.

RASUL SI JOUL REPREZINTA ELEMENTELE ESENTIALE in gasirea veseliei si a pacii! Aminteste-ti sa iti faci timp sa stai cu cei care iti aduc fericire in viata si fa-ti timp pentru lucrurile care iti aduc bucurie!

VINDECAREA EPUIZARII EMOTIONALE

Pentru a te vindeca, indiferent de problema de sanatate sau emotionala, trebuie sa o identifici!

Cand ai un accident fizic ... ai o entorsa ... te doare, simti asta si stii ce sa faci: pui gheata, te odihnesti, consulti un medic. Dar cand emotiile noastre au de suferit, cand se inflameaza, ele nu ies la suprafata si putem compara aceasta situatie cu apa tinuta intr-un baraj. Iar in aceasta perioada, toata lumea traieste intr-o stare de supra-reactivitate si cu toate acestea, majoritatea nu realizam ca suferim. Aceasta supraincarcare are cateva simptome cu consecinte post-traumatice legate de stres, fie ca vorbim de probleme cu somnul, gandirea excesiva, vigilența in exces, lucruri ce provin de la incercarea de a trai in astfel de vremuri tulburi.

Fiecare dintre noi avem propriul raspuns la stres; unii dintre noi putem fi anxiosi, suparati, retrasi ... Pentru a redobandi echilibrul emotional trebuie sa recunoastem si sa intelegem ca putem linisti aceste mecanisme de aparare. Am fost si suntem de regula invatati ca trebuie sa ne ferim de stres si nicidecum sa il confruntam; si acceptand aceasta, nu vom dezvolta niciodata abilitati pentru a face fata stresului. Dar, cunoscand cateva modalitati de a raspunde emotiilor intense, poti gestiona anxietatea cu usurinta. ***Iata in continuare cum!***

ESTI FRICOASA

Mintea ta este alimentata de cele mai sumbre scenarii in privinta viitorului, cu toate ca nu stii sigur de ce sau ce anume te face sa gandesti in acest mod. Reactivitatea emotionala intensa care te caracterizeaza, isi poate avea radacinile in factorii de stres ai vietii timpurii, fie ca ai fost nevoita sa iti muti domiciliul foarte des, ai fost victima stresului provocat de divortul parintilor. In acea perioada, ingrijorandu-te, a rezolvat problema, dar pe moment. Ca adult, viata este mult mai complexa sub toate aspectele si nu stii cum sa-ti opresti fricile.

Cand ingrijorarile iti acapareaza gandurile, concentreaza-te pe relaxarea muschilor si asta pentru ca organismul inregistreaza emotiile inainte ca mintea noastra sa o faca. De aceea, astfel de persoane ar trebui sa isi acorde 20 de minute zilnic pentru a se detașa de minte si a se concentra pe corp. Asa ca, mental, scaneaza-te pentru a vedea unde ai tensiunea, cum ar fi in umeri sau in piept. In momentul in care ai identificat zonele corpului unde este stresul, respira adanc, strange muschii apoi elibereaza-i! Relaxand tesuturile profund, este calmata respectiva frica, oferindu-i mintii si corpului o minivacanta extrem de necesara.



ESTI NELINISTITA

De fiecare data cand auzi stiri sau povesti care includ suferinta, devii suprasolicitata, intrebandu-te cum poti fi de ajutor, fie ca vorbim de o strangere de fonduri sau o activitate de voluntariat. Cu toate acestea, se pare ca niciodata nu este indeajuns, tu intrebandu-te constant “*Ce as mai putea face?*” sau “*Exista modalitati mai bune de a ajuta?*”. Indoiala de sine doar creste presiunea la care te supui singura.

Pentru a linisti aceste ganduri, ia o pauza de 90 de secunde! Cercetarile arata ca organismul nostru este inundat cu substante chimice “ALERTA MAXIMA”, timp de aproximativ 1 minut in urma unui stres emotional. Dar daca poti tine acest lucru afara, nepermitandu-i sa intre in organismul tau printr-o modalitate foarte usoara (de a numara sau a fredona melodia preferata), vei avea parte de o gandire mult mai limpede, adaptata realitatii. Acest truc te face mai puternica pentru a-ti procesa reactiile inainte de a alege cum sa reactionezi. Si de regula, functioneaza foarte repede.

ESTI FURIOASA

Daca esti frustrata din cauza locului de munca sau doar ce te-ai pricopsit cu o noua sarcina de la sef, cu siguranta ai izbucnit de furie sau esti gata sa explodezi. Si este normal sa se intample asa cateodata, indiferent ca problemele sunt mari sau mici. Exista un anumit factor de amorsare in timpul acestei “*inflamatii emotionale*” unde tu devii si mai sensibila in fata urmatorului factor de stres.

Pentru a elimina acesta energie negativa, da-i un nume! A-ti extinde vocabularul emotional reprezinta primul pas pentru a fi in control. Noteaza-ti sau formeaza-ti un grup de cuvinte al emotiilor specifice pe care le simti in momentul prezent, de la furie la dezamagire. Incearca sa identifici care din toate aceste emotii te fac sa te simti mai rau! Emotiile specifice pe care le poti numi sunt mai usor de acceptat si de confruntat, comparativ cu emotiile vagi. Studiile aparute de-a lungul timpului au aratat ca a tine o evidenta a sentimentelor tale scade semnificativ activitatea in regiunea creierului, responsabila cu frica, anxietatea, furia.

ESTI RETRASA

Starea lumii te face sa te simti epuizata si cu sfarsiturile de saptamana care in loc sa te relaxeze mai mult iti ofera stres, singura ta dorinta este sa dormi si sa nu auzi/ sa nu vezi nimic. Tendinta de a te retrage in timpul emotiilor mai puternice este modul tau de a gestiona situatia, dar daca nu este bifata, poate duce la depresie. Intr-adevar, acesta este modul tau de a simti emotiile mai profund, fiind predispusa unui fenomen complex cunoscut ca “*META EMOTII*”, unde ai sentimente despre sentimentele tale (*exemplu* - te simti trista ca esti deprimata).

Trebuie doar sa constientizezi ca emotiile nu sunt problema aici, ele exista pentru a ne concentra in solutionarea situatiilor cu care ne confruntam. Pentru a-ti creste energia, da-ti singura o pauza si ai putea incepe cu social media, pentru a evita stirile negative. Acest lucru te ajuta sa intri intr-o stare in care sa ai grija de tine, fie si prin intermediul meditatiei, foarte indicata de altfel si in aceasta situatie.

Ia in calcul si o pasiune noua, cele care au legatura cu natura fiind mai mult decat indicate (gradinarit, astrologie); iar partea buna este aceea ca poti atrage si pe altii in aceste noi pasiuni, socializarea si impartasirea pasiunilor fiind mereu de bun augur. In acest mod, ajungi sa te revitalizezi, sa te fortifici si sa te reconectezi cu lumea.

INSPIRATIONAL

CONFORM STIINTEI, UN OBIECT IN MISCARE, RAMANE IN MISCARE
SI DIN NEFERICIRE, UN CORP PE CANAPEA RAMANE PE CANAPEA,
ASTA DACA NU ESTE MISCAT DE VREO FORTA PUTERNICA.

In campul exercitiilor fizice exista abordarea "educatiei rationale" un studiu din 2020 publicat in **British Journal of Health Psychology** descriind conceptul astfel:

Aceasta abordare presupune ca indivizii sunt rationali si daca au informatii complete referitoare la comportament este posibil sa isi schimbe comportamentul in maniera dorita. Cu toate acestea, devine evident ca indivizii se comporta in moduri care nu le servesc propriilor interese.

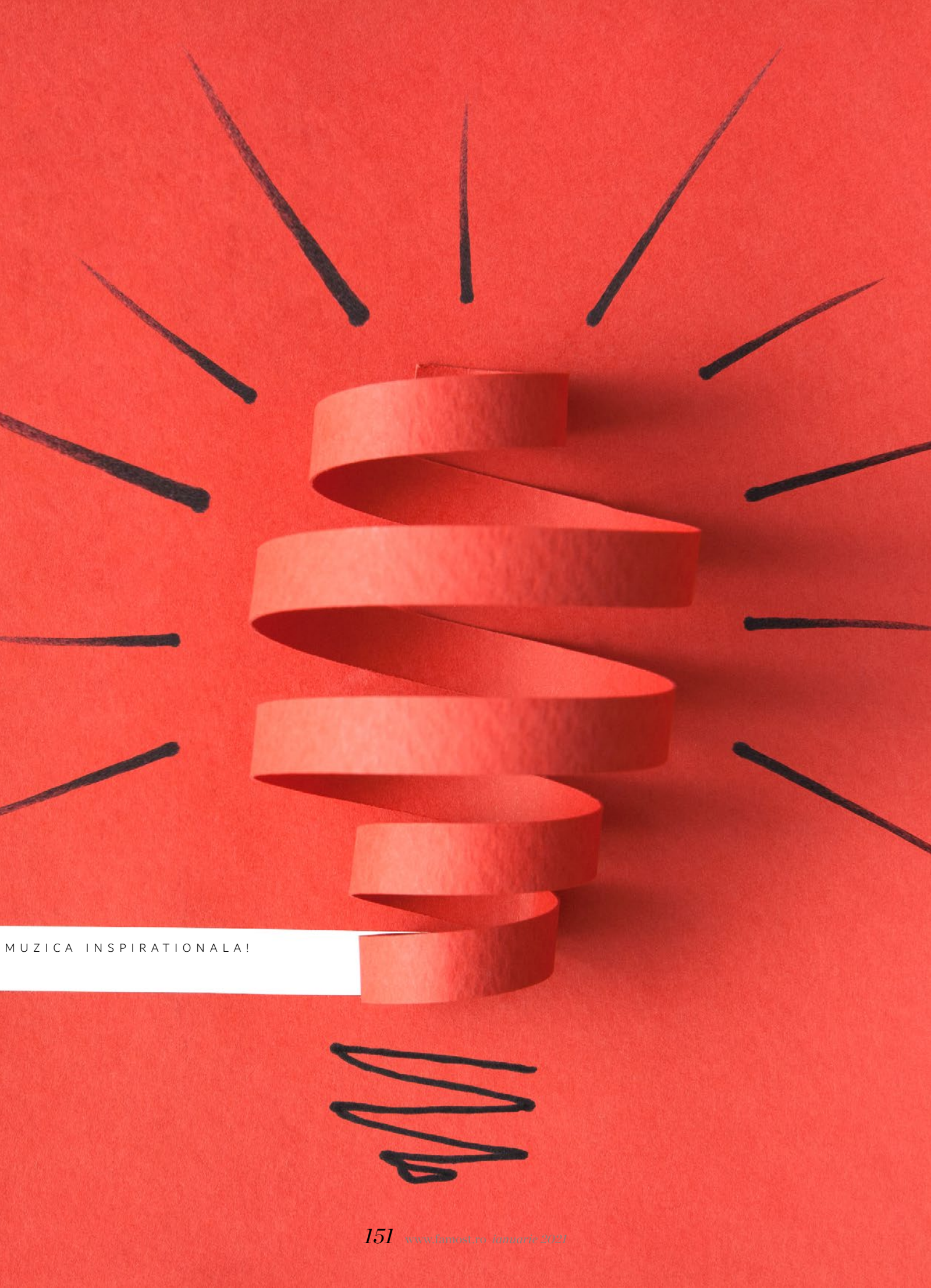
FII ORIENTATA SPRE PROCES!
CAUTA COMPETENTA!

IMAGINEAZA-TE MOTIVATA!
ACCEPTA VIRTUALUL!

GASESTE-TI

In concluzie,

abordarea rationala esueaza. Poti arata mai bine, poti fi mai sanatoasa, marketingul promite multe, doar ca e clar ca nu functioneaza bine pentru toata lumea. A renunta la obiceiurile proaste te ajuta sa iti realizezi obiectivele, dar nu trebuie pierdut din vedere scopul principal. Stabileste-ti obiectivele, realizeaza sau castiga ceva si evita situatiile in care, prin diverse formule, sa pui "STOP" a ceea ce ai de facut.

A vibrant red background features a central 3D orange spiral ribbon that winds upwards. Scattered around the spiral are several black, hand-drawn brushstrokes of varying lengths and directions, creating a dynamic, energetic feel.

MUZICA INSPIRATIONALA!

MA

1 Fii orientata spre proces!

Dupa cum ai realizat pana acum, stii ca, cu cat un obiectiv este mai specific, cu atat sansele sunt mai mari pentru succes. De exemplu, ti-ai propus sa pierzi din greutate; in loc sa spui ca vrei sa slabesti si astfel te vei apuca sa mananci sanatos, obiectivul tau trebuie sa fie sa pierzi 2 kilograme greutate corporala in 4 saptamani sau sa consumi doar mancaruri pe baza de legume de 3 ori pe saptamana. Acestea sunt obiective bazate pe rezultat pentru ca exprima ceva concret si atat timp cat sunt realizabile, isi au locul in in complexul motivational.

Cu toate acestea, obiectivele procesului in care actiunea propriu zisa este obiectivul sunt mai eficiente in ceea ce priveste motivatia si cu cat esti mai specific in ceea ce vrei sa faci si pentru cat timp, cu atat mai bine. Intr-un studiu din Marea Britanie, cercetatorii au analizat un grup de persoane care exersau, timp de doua saptamani. Un grup a primit beneficiile exercitiilor la inceput de program, altui grup i-a fost solicitat sa scrie ora si ziua exacta cand vor face exercitiile timp de 20 de minute, iar al treilea grup nu a primit instructiuni sau materiale deloc. Rezultatele au fost semnificative, 91% dintre cei care au scris ora/ data/ ziua cand vor efectua exercitiile au facut antrenamentele, in timp ce mai putin de 40% dintre celelalte doua grupuri au facut antrenamentele.

Un obiectiv al procesului ar trebui sa fie un element specific si realizabil. Daca iti propui sa ajungi la sala si sa alergi 15 minute pe banda in trei zile pe saptamana, cu siguranta o vei face; nu este nimic dificil sau irealizabil si dupa ce va trece saptamana si ai realizat obiectivele, implicit si increderea in propriile forte este mai mare.

Acest lucru nu inseamna ca totul trebuie sa se desfasoare in acest mod, doar ca aceasta este o optiune care te ajuta sa iti indeplinesti obiectivele si sa te apropii de succes. Iar daca in tot acest proces de transformare intervin factori care te impiedica sa iti atingi obiectivele dar nu te poti lipsi de ei, incearca cel putin sa diminuezi doza/ influenta lor, fie ca e vorba de alimentatie sau o iesire lunga cu prietenii.

2 Imagineaza-te motivata!

Conform recentelor cercetari, imaginile mentale, conform carora este creat scenariu a ceea ce vei face si repetand acest lucru, iti creste motivatia de a incepe sa faci ceea ce ai de facut. Studiul publicat in *Psychology of Sport and Exercise* a analizat doua grupuri de studente; ambele grupe au primit exercitii legate de mentorat, dar doar un grup a folosit imagini mentale constand dintr-un scenariu scurt recitat timp de 12 saptamani. Rezultatele au aratat ca femeile care au folosit respectivul scenariu au fost

mai motivate in ceea ce fac, comparativ cu cele ce s-au "mentorat" singure.

Conform studiilor, s-a observat ca persoanele care stau intre 5 si 15 minute zilnic pentru a se vizualiza pe ele insasi atingandu-si obiectivele cu ajutorul imaginatiei ghidate, au parte de efecte pozitive. Se recomanda pentru inceput, sa ai scrise cam 150 de cuvinte si sa le citesti zilnic inainte de asta; gandeste-te la o zi in care ai realizat ceva deosebit, scrie-ti gandurile, sentimentele, experientele acelei zile si foloseste-le cand scrii cuvintele respective! Cu cat respectivul scenariu este mai detaliat si mai plin de viata, cu atat creste eficienta sa.

3 Gaseste-ti muzica inspirationala!

Cercetarile de foarte multi ani au aratat ca muzica este de foarte bun ajutor, mai ales atunci cand scopurile tale implica fizic organismul. Muzica potrivita tie si potrivita activitatii poate creste capacitatea de munca, rezistenta, scade oboseala si perceptia efortului. Din punct de vedere practic este poate cel mai ieftin antrenor motivational! Cu toate acestea, a beneficia de efectul deplin al muzicii nu este la fel de simplu, trebuie tinut cont de tempo, ritm, chiar si versuri, anumite genuri muzicale trebuind adaptate scopului activitatii pe care o desfasori.

Utilizarea muzicii in acest scop poate aduce numeroase beneficii masurabile si semnificative performantei umane, mai ales cand este sincronizat ritmul cu rata de lucru.

4 Cauta competenta!

A obtine ceva din ceea ce faci este mult mai motivant comparativ cu a face o activitate fara a avea un anume reper. Daca de exemplu faci miscare fizica, e mult mai motivant pentru tine sa stii exact cate calorii pierzi in urma antrenamentului, cu cate kilograme vei slabi dupa o anumita perioada de timp, toate acestea fiind cunoscute in psihologie ca teorie a autodeterminarii, care afirma ca oamenii au o nevoie innascuta pentru competenta, conexiune si autonomie.

De fiecare data cand suntem implicati in activitati in care invatam ceva nou si asimilarea cunostintelor ne fac sa ne simtim mai plini de noi, mai puternici - fie emotional, fizic, psihic, acest lucru creeaza o motivatie in plus, ceva care lipseste oamenilor. Este o emotie care face oamenii fericiti, este motivanta si imbunatateste performanta.

Anumite activitati noi implica multa tehnica si ofera sustinere de dezvoltare a abilitatilor comparativ cu altele, dar sunt si mult mai capabile sa iti satisfaca "pofa" de competenta. Pentru progresul propriu, incearca sa inveti ceva nou ori de cate ori ai ocazia - din domeniile care te intereseaza, lucru care iti va amplifica si motivatia.



5 Accepta virtualul!

În ultimii ani, dar mai ales cu precadere de la începutul pandemiei, au apărut foarte multe “impulsuri motivationale” care ajung pe ecranele noastre, fie că vorbim de cursuri online, diverse filmulete, tot ce înseamnă și cunoaștem astăzi ca realitate virtuală, fie prin intermediul unui simplu telefon, fie prin intermediul accesoriilor și dispozitivelor. Un studiu publicat în *British Journal of Health Psychology*, a examinat subiecții care pedaleau staționar; o parte purtau casti VR și mergeau prin natură, în timp ce subiecții altui grup nu aveau aceste dispozitive. S-a observat că cei care purtau casti VR au avut o experiență mult mai pozitivă, au fost mai concentrați, s-au simțit mai plini de energie și s-au concentrat mai puțin pe sentimentele de confort și oboseală. Plăcerea antrenamentului a fost mult mai mare, comparativ cu cei ce nu au avut aceste casti.

S-a ajuns la concluzia că aceste casti VR scot antrenamentele din antrenamente și fac din aceasta, o experiență extrem de plăcută și accesibilă, neavând practic nevoie decât de o astfel de pereche de casti și un smartphone. Ești acum la tine în sufragerie și în câteva momente poți ajunge virtual în cele mai diverse zone ale globului pământesc.

Tot ce ai de făcut este un plan - dacă vrei să îmbrățișezi și o astfel de variantă și să găsești exact soluția care te împlineste și care te ajută în atingerea scopului.



AMENAJARILE INTERIOARE

CEA MAI FRUMOASA PREOCUPARE DIN PANDEMIE

Text : BEATRICE LIANDA DINU

Obligati sa isi petreaca majoritatea timpului acasa din cauza restrictiilor impuse de pandemie, in 2020, romanii au investit mai mult in amenajarea locuintelor. In acelasi timp, numarul celor care au apelat la ajutorul designerilor de interior pentru a eficientiza acest proces, s-a majorat cu 20% fata de anul trecut. In consecinta, magazinele de profil anunta vanzari peste asteptari.

Astfel, am adus in atentia cititorilor nostri acest subiect care a fost des vehiculat in ultima perioada, avand in vedere ca atat vanzarile online cat si cele din magazin au crescut, amenajările interioare si exterioare fiind cea mai frumoasa preocupare a romanilor. Mai mult, designerii de interior au fost tot mai des solicitati.

Desigur ca ne bucuram ca exista si domenii de activitate care in aceasta perioada nu numai ca au supravietuit, dar si-au si crescut vanzarile.

Odata cu venirea sarbatorilor de iarna, bradul de Craciun impreuna cu tot ceea ce presupune o astfel de sarbatoare, cunosc crestere majore, cu atat mai mult cu cat multi dintre romani isi tin o parte din petreceri acasa, dorind sa resimta buna dispozitie si bogatia. Cu siguranta vor investi si vor apela la serviciile unor decoratori profesionisti.



Aflam de la LAURA SARDESCU:

Pe zona de amenajari interioare se resimte un trend ascendent. Atat nisa, cat si comertul online au crescut in acest an, iar in 2020, brandul pe care il reprezinta a reusit sa dubleze valoarea vanzarilor de anul trecut. Am observat anumite modificari si in comportamentul clientilor nostri. Au mers mai mult catre produse cu un cost peste medie, au acordat o atentie sporita calitatii si multi dintre ei au apelat la ajutor de specialitate. Din estimarile noastre, anul acesta numarul celor care au lucrat cu un architect sau designer de interior pentru a eficientiza procesul de amenajare s-a majorat cu 20%.

La cresterea totala a vanzarilor retailerilor a contribuit si evenimentul **Black Friday**, din perioada 13-15 noiembrie 2020.

Black Friday este cel mai important eveniment de vanzari al anului. In contextul cresterii comertului online si a interesului pentru amenajari interioare, evenimentul a reusit sa dubleze valoarea vanzarilor aferente evenimentului din 2019. Cosul de cumparaturi a fost sensibil mai mare decat anul trecut, crescand pana la 1800 lei, de la 1450,

completeaza LAURA SARDESCU, marketing manager al unei platforme.

Magazinele de home&deco estimeaza ca actualul trend din piata se va mentine si in 2021 si au in plan adaugarea de produse noi in oferta, dar si marirea echipelor.

Nu avem motive sa credem ca situatia actuala legata de pandemie se va schimba cu mult, cel putin in prima parte a lui 2021. In plus, volumul constructiilor rezidentiale a evoluat, iar multe locuinte noi sunt aproape finalizate si urmeaza a fi puse in vanzare. Astfel, estimam o continua crestere a vanzarilor pe nisa noastra. In prezent, avem in portofoliu aproximativ 10.000 de produse, iar anul urmator planuim sa dublam aceasta cifra. In ultimul an, am extins echipa cu doi noi membri si ne dorim ca, in viitorul apropiat, sa angajam inca doi,

incheie LAURA SARDESCU.



CLIENTII AU MERS MAI MULT
CATRE PRODUSE CU UN COST
PESTE MEDIE, AU ACORDAT
O ATENTIE SPORITA
CALITATII SI MULTI DINTRE
EI AU APELAT LA AJUTOR DE
SPECIALITATE.



WWW.FAMOST.RO

ULTIMELE TENDINTE DIN MODA, FRUMUSETE, STIL DE VIATA





ACIDUL LACTIC

Exercitiile fizice au fost studiate pentru efectele sale pozitive asupra memoriei si invatarii, cercetarile aratand ca **acidul lactic** - produsul exercitiilor fizice intense este cel "responsabil" pentru acestea. Se pare ca acidul lactic este sursa preferata de energie pentru celulele cerebrale, neuronii in particular, ceea ce poate promova formarea vaselor de sange si a legaturilor neurale din creier.

Dansand pentru sanatate

DANSUL ESTE O BUNA MODALITATE
DE A-TI CRESTE STAREA DE BINE FIZICA SI MENTALA!

Conform anumitor psihologi, suntem nascuti pentru a dansa, trebuie doar sa facem acest pas, mai ales datorita beneficiilor enorme pe care le are pentru sanatate: te ajuta sa fii o persoana mai fericita si mai isteata! Mai mult: *ESTE GRATUIT!*

Avand potentialul de a arde mai multe calorii comparativ cu ciclismul, alergatul sau inotul, dansul reprezinta una din cele mai bune modalitati de a combina distractia cu starea fizica buna, concluzie la care au ajuns si cercetatorii de la Universitatea din Brighton. Acest lucru ar trebui sa te motiveze in continuare sa dansezi si sa te bucuri de o serie de beneficii pentru sanatate, beneficii care includ - inima, muschi, oase, plamani - mai puternice; si indiferent de varsta pe care o ai sau experienta in dans, exista numeroase cursuri de dans care sa ti se potriveasca. Si pentru ca dansul este o activitate atat de naturala, aproape innascuta - si la acest lucru trebuie sa iti amintesti cum dansai cand aveai cativa ani, poti gasi cursuri de dans chiar si stand pe scaun.





Creierul

Dansul te face sa te simti bine, emotiile intense pe care le simti vin de la dopamina care se declanseaza in creierul nostru. Aceasta chimicala joaca un rol important cum ne simtim, nivelurile scazute fiind asociate cu anxietatea, oboseala si depresia.

Doar miscandu-te pe muzica ne sunt ascutite simturile, ne este stimulata inteligenta si suntem protejati de declinul cognitiv care apare odata cu varsta. Cand dansam, sunt stimulate zonele din creier responsabile cu multe din activitatile mentale, incluzand aici memoria, perceptia, invatarea si cooperarea interpersonală.

Dansul in sala de dans poate fi un bun stimulant pentru creier, deoarece sunt mai complexe si mai rapide in timpul miscarii. Aceste dansuri te vor ajuta sa iti intaresti spatele si sa te misti cu mai multa gratie si in esenta - iti aliniezi corpul posturii naturale.

Echilibrul

Dansul te poate ajuta sa iti imbunatatesti agilitatea. Baletul este un foarte bun exemplu, mai ales ca in pregatirea propriu zisa ai nevoie de acele bare de care sa te sprijini si pe care sa le folosesti, beneficiind de o crestere a increderei si fitness-ului.

S-a observat de asemenea si imbunatirea picioarelor si a stabilitatii propriu zise! Ghemuiturile, ridicarile, intinderile se fac cu ajutorul respectivelor bare, dar la fel de bine pot fi facute si cu ajutorul unui scaun. Este un antrenament relativ usor si bland si cu toate acestea, poti avea probleme lombare daca fortezi sau executi anumite miscari gresite. Barre Workouts with Down Dog este o aplicatie care are peste 500 de miscari.

Fitness-ul

Dansul creste ritmul cardiac si iti pompeaza sangele, aducand toate beneficiile unui antrenament cardiovascular.

Salsa in mod particular implica multa miscare fizica, astfel ca vei arde multe calorii, doar ca mare atentie: si aici sunt multe rasuciri si intoarceri! Trebuie sa fii o persoana supla si puternica, deoarece interiorul corpului, bazinul si soldurile vor fi in miscare in mod constant. Rotatiile pot fi dure, de aceea trebuie o mare atentie daca ai probleme la solduri sau la spate si indicat ar fi sa ceri si sfatul unui medic specialist.

Belly dancing este iarasi o buna optiune si este recomandat pentru imbunatatirea fizica interioara si a flexibilitatii, ajutand in acelasi timp tonifierea taliei. Si nu este usor, acest dans necesitand multa pricepere: vei avea nevoie de timp pentru a-l stapani! Nu este foarte recomandat daca ai probleme cu partea de jos a spatelui.

Misca-te!

Oricine poate incepe sa danseze la orice varsta, chiar daca nu a facut astfel de miscari pe vreun ritm sau daca mobilitatea este redusa. Da-i drumul muzici si ... te misca-te! Si poti face acest lucru fie ca esti in pat sau in scaun: inchide ochii, asculta muzica, lasa ritmul sa te patrunda si permite-le muschilor sa inceapa sa se deplaseze ca raspuns la muzica.

De multe ori, anumite persoane gasesc un fel de scuza afirmand ca nu au ritmul in ei, ceea ce este total gresit si chiar ridicol daca e sa ne gandim ca inima functioneaza si bate intr-un ritm, creierul functioneaza ritmic, mergem intr-un anumit ritm. Studiile chiar sustin ca 10 minute de dans in cateva zile pe saptamana pot aduce beneficii pentru sanatate, asa ca fa-ti un obicei frumos si benefic, dansand jumatate de ora timp de cel putin 4-5 zile pe saptamana!

INCEARCA SA DANSEZI
CU ALTII (DUPE
CE SE VOR RELUA
CURSURILE FIZICE
DE DANS SAU VOR FI
DESCHISE CLUBURILE),
STUDIILE ARATAND CA
ELEMENTUL SOCIAL
SI INTERACTIUNEA
CU ALTE PERSOANE,
STIMULEAZA EFICIENT
CREIERUL.

*DANSEAZA IN BUCATARIE
CU PARTENERUL, FIE CA
URMEZI MISCARI VAZUTE
LA TV, AI O APLICATIE SAU
DOAR VA LASATI DUSI DE
RITMURILE MUZICII!*



INVATA NOI STILURI
DE DANS SI NOI
MISCARI! SI FA ACEST
LUCRU INAINTE DE A
INTRA IN PAT SEARA,
DEOARECE SE CUNOASTE
FAPTUL CA CREIERELE
NOASTRE FORMEAZA
NOI STRUCTURI
DE CUNOSTINTE SI
INTELEGERE IN TIMP CE
DORMIM.



Un studiu publicat în 2019 în **The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness** a dezvăluit că numărul accidentărilor legate de HIIT a crescut cu 144 de procente între 2012 și 2016!

Majoritatea au auzit de antrenamentele HIIT, le iubesc, cercetările arată că sunt foarte eficiente în arderea grasimilor și pentru creșterea performanței antrenamentelor. Mișcările explozive din antrenamentele HIIT sunt standard, doar că organismul, părțile corpului - mai specific - articulațiile și țesuturile conectoare pot avea de suferit, făcându-le să cedeze, dând naștere unor probleme grave. Partea bună este aceea că astfel de antrenamente pot fi la fel de eficiente și nu trebuie să aibă un impact atât de puternic ca intensitate.

Din această necesitate a apărut HILIT (HIGH INTENSITY LOW-IMPACT TRAINING), o abordare HIIT care folosește mișcările corpului pentru a crește ritmul cardiac și a duce mușchii corpului la extreme, doar că, având o mână sau un picior pe pământ, este minimizată "cantitatea" și forța, ceea ce va reduce semnificativ riscul rănirii.

Ca și HIIT, HILIT se concentrează pe rafale scurte de activitate, urmate de perioade scurte de recuperare, făcând din acesta un mod eficient și rapid de antrenament. Pentru că antrenamentele sunt prietenoase cu articulațiile, vei avea mai puțină nevoie de recuperare, așa că te poți întoarce mai repede și mai frecvent în sala de antrenamente. Și există în HILIT anumite exerciții standard care te vor ajuta să ai eficiență în antrenamente, te vor ajuta să ai rezultate și te vor feri de accidentări!



MODALITATI USOARE DE A DEPASI COMPLICATIILE LEGATE DE COVID-19

Bucura-te de plimbarile in natura, deoarece exercitiile cardiovasculare determina muschii sa produca cantitati mai mari de antioxidanti unici (cunoscuti ca extracellular superoxide dismutase) care vaneaza tesuturile si radicalii liberi ce dauneaza organelor. In acelasi timp este scazut riscul de insuficienta respiratorie acuta, o complicatie Covid-19 care cauzeaza scurtari ale respiratiei. Oamenii de stiinta recomanda 30 de minute de activitate de trei ori pe saptamana.

EFFECTUL NEASTEPTAT AL MEDICAMENTATIEI PENTRU OSTEOPOROZA

Femeile aflate in postmenopauza care iau medicamente pentru osteoporoza au parte si de un bonus in privinta sanatatii: un mai mic risc de a se alege cu pneumonie. Cercetatorii considera ca sunt prescrisi in general bifosfonati care contin azot ce se concentreaza in plamani, unde reduce umflatura si stimuleaza imunitatea organismului. Dintre cei 4000 de subiecti aflat intr-un studiu publicat in **Journal of Bone and Mineral Research**, cei cu medicament au avut sanse cu 24% mai scazute de a se imbolnavi de pneumonie si 35% sa moara de pneumonie, comparativ cu cei care nu au luat medicamentul.



LISTA PENTRU O INIMA SANATOASA

"Da drumul muzicii preferate si inima ta iti va multumi" - spune studiul de peste 7 ani desfasurat la **American College of Cardiology**! Cei care au supravietuit atacurilor de inima - care sufera de dureri in piept sau angina pectorala, au avut cu 25 de procente mai putin disconfort cand ascultau muzica pe care ei o gaseau linistitoare, timp de cel putin 30 de minute zilnic. Cercetatorii spun ca melodiile placute protejeaza inima prin calmarea sistemului nervos simpatic, care incetinesc ritmul cardiac si linisteste tensiunea din sistemul cardiovascular.

SCHIMBATUL INTINSULUI CU SOMNUL

Cand tensiunea creste, este cat se poate de normal sa te retragi si sa stai intins pe canapea pentru a te destinde. Oamenii de stiinta in schimb, au descoperit ca este mult mai eficient sa mergi la culcare mai devreme in astfel de situatii. Un studiu publicat in **American Journal of Preventive Medicine** a gasit ca voluntarii care au schimbat o ora de stat in fata televizorului cu intratul in pat mai devreme, au aratat o crestere semnificativa a dispozitiei, alaturi de o reducere a stresului. Explicatiile sunt acelea ca statul intins neintrerupt incetinesc sistemele de promovare a sanatatii organismului si inlocuind aceasta cu somnul, se actioneaza ca un antidot la stres, ajutandu-te sa te simti mai optimist.

EFFECT DE STARE DE BINE A INTINDERII BLANDE

Intinzandu-ti mainile in sus si aplecandu-te in fata pentru a-ti atinge degetele de la picioare, te fac sa te simti bine atat pe moment, dar efectul poate dura cateva zile! Cercetatorii de la **Boston University** au descoperit ca voluntarii care au participat la doua sau trei sesiuni de yoga pe saptamana timp de 3 luni, s-au bucurat de o crestere a chimicalei GABA din creier, care ajuta la controlul nervilor, reducandu-se anxietatea si stimulandu-se sentimentele de fericire. Iar partea cea mai buna este ca dureaza cateva zile, studiul implicand Iyengar yoga, cel mai practic stil la scara larga, care pune accentul pe respiratie profunda, relaxare si ipostaze simple. Cercetatorii afirma ca acest stil este usor pentru incepatori si adecvat oricarei varste.

ORA DE CINA MODIFICATA POATE SCADEA NIVELUL ZAHARULUI DIN SANGE

A manca mai devreme este un lucru inteligent atat pentru talie cat si pentru portofel, conform unui studiu nu foarte elaborat. Voluntarii care au servit cina la orele 18 au ars grasime mai multa comparativ cu cei care au mancat la orele 22, cu toate ca fiecare dintre ei au mancat aceeasi mancare si s-au culcat in acelasi timp (ora 23). Cei care au mancat mai devreme au avut un nivel mai scazut de zahar in sange cu 20%. Se crede ca mancand cina cu cateva ore inainte de culcare, lucreaza in sincron cu ceasul intern al corpului, care regleaza metabolismul. De ce este *important acest lucru*? Metabolismul este mult mai eficient in arderea grasimilor in timpul zilei, comparativ cu orele de seara, cand incetinesc pentru pregatirea somnului.

Scaderea tensiunii arteriale imbunatateste imunitatea in fata Covid-19

46% DINTRE FEMEI SE
LUPTA CU TENSIUNEA
ARTERIALA, CARE
PUNE PRESIUNE PE
SISTEMUL IMUN, IAR O
SCADERE A ACESTEIA
POATE FI O SARCINA
MULT MAI USOARA
DECAT AI CREDE!

Toti cunoastem ca hipertensiunea arteriala creste riscul atacului de cord, accidentului vascular cerebral si bolilor de inima, la care, mai nou, se mai adauga ceva: sistemul imunitar! Existand hipertensiune arteriala, inima nu mai poate pompa sangele la fel de eficient, fapt ce produce inflamatie in vasele de sange, ce determina sistemul imunitar sa reactioneze excesiv. Un sistem imunitar foarte reactiv, face ca femeile cu o tensiune arteriala ridicata sa fie susceptibile la Covid-19. Noi cercetari arata ca tensiunea arteriala ridicata duce la o dublare a cresterii severitatii simptomelor daca exista astfel de simptome.

Partea buna este aceea ca scaderea sub 120/80 nu doar ca protejeaza inima, dar reduce si riscul de contractare Covid-19 si de a dezvolta complicatii severe cu pana la 60%!

SURSA ALIMENTARA - ULEI DE SUSAN

Gasit de regula in cartofi prajiti, dressing-uri si marinate, uleiul de susan contine compusul unic sesamin care mentine vasele de sange flexibile. Studiile arata ca uleiul de susan blocheaza efectele moleculelor care provoaca inflamatie, o cauza a hipertensiunii arteriale.

Un studiu publicat in **Yale Journal of Biology and Medicine**, subiectii care au inlocuit uleiul din alimentatie cu uleiul de susan, s-au bucurat de o scadere a tensiunii arteriale cu 20 de procente in aproximativ 45 de zile, efect comparabil cu medicamentatia. Este indicat gatitul cu uleiul de susan simplu, care nu are gust si un punct de fum mai ridicat, comparativ cu uleiul de susan de prajit, care are un punct de fum mai mic. **Poti incerca acasa** sa faci un amestec marinat din 1/4 ceasca ulei de susan, 1/3 ceasca sos de soia, 2 linguri suc de lamaie, 1 lingurita ghimbir macinat, 1 catel usturoi tocat.

REMEDIU ACASA: PICIOARE INMUATE

A-ti inmuia picioarele in apa calda zilnic nu doar ca te linisteste, dar poate scadea tensiunea arteriala cu aproximativ 15 puncte intr-o saptamana! Acest lucru este sustinut de oamenii de stiinta canadieni care afirma ca incalzirea sangelui determina vasele de sange sa elimine oxid nitric, o substanta chimica ce relaxeaza peretii arterelor.

Pentru cresterea beneficiilor, adauga 1 cana sare Epsom si 5 picaturi ulei esential ylang-ylang. Sarea Epsom scade tensiunea arteriala deoarece tu absorbi magneziul, ceea ce este minunat pentru deschiderea vaselor de sange. In plus, mirosul fructat de ylang-ylang, favorizeaza calmul si relaxarea, cercetatorii coreeni sustinand ca tensiunea arteriala este scazuta cu pana la 17 puncte dupa doar 20 de minute.

CEL MAI BUN SUPLIMENT: EXTRACT SCOARTA DE PIN

Polifenolii din scoarta pinului francez maritim imbunatatesc flexibilitatea vaselor de sange, care restabileste fluxul normal al sangelui pentru scaderea tensiunii arteriale. Comercializat cu numele de **Pycnogenol**, acest extract poate reduce cu pana la 5 puncte tensiunea arteriala, la care se adauga cresterea efectelor medicamentelor tensiunii arteriale cu pana la 75 de procente.

A lua un supliment zilnic din acest supliment reduce circumferinta taliei si scade nivelurile glicemice cu pana la 15 procente, conform unui studiu publicat in **PHYTOTHERAPY RESEARCH**, doza zilnica recomandata fiind de 100 mg (Life Extension Pycnogenol).





strategii naturale care te vor ajuta sa respiri mai usor

Respira prin nas!

Daca vrei "efort zero" pentru plamani sanatosi, respira doar pe nas! Oamenii de stiinta canadieni afirma ca sinusurile elibereaza oxid nitric, un compus care intra profund in plamani in timp ce inspiri prin nas. Oxidul nitric blocheaza cresterea virusurilor si a bacteriilor, deschide caile respiratorii si imbunatateste circulatia sangelui catre plamani, crescand absorbtia oxigenului cu 20%. Inhalarea in acest mod, face respiratia mai usoara, mai ales daca ai alergii, bronsita sau o infectie pulmonara grava.

Fara tuse cu un mar pe zi!

Coaja de mere contine compusi (polifenoli) care reduc daunele inflamatorii ale cailor respiratorii, plus vindecarea si intarirea mucoasei si a tesuturilor plamanilor. Rezistenta la pneumonie, bronsita si tuse cronica este crescuta cu 32 de procente daca consumi zilnic un mar mai mare, iar respiratia in timpul efortului este usurata pana la trei ori. **INTERNATIONAL JOURNAL OF FOOD** a publicat un studiu care sustinea ca polifenolii nu sunt distrusi in timpul gatitului, astfel ca si consumul de mere coapte este eficient.

Contra-imbatranire plamani: uleiul de peste!

Luand zilnic 2000 mg de ulei de peste, sunt hidratate tesuturile, ceea ce incetineste imbatranirea pulmonara cu pana la 70%, reduce riscul aparitiei bronsitei cronice si a emfizemului pulmonar cu aproape 70% si imbunatateste functia pulmonara cu aproape 80 de procente (chiar si in timpul antrenamentelor fizice). Oamenii de stiinta de la **INDIANA UNIVERSITY** afirma ca tot ce inseamna unghere/ santuri din plamani sunt captusiti cu aproximativ 1000 de metri patrati de mucoasa, uleiul de peste intarind si vindecand fiecare din aceste parti ale tesutului delicat si muncitor.

Respiratie usoara cu ajutorul sarii

Inhalarea unui aer sarat si umed relaxeaza caile respiratorii si mucusul slabit, reducand cu 25% inflamarea cailor respiratorii, asa ca vei respira de doua ori mai usor daca faci acest lucru de doua ori pe saptamana. Intr-un studiu, acest remediu a imbunatatit respiratia unor pacienti cu boala pulmonara obstructiva cu peste 70%! Iar daca plimbarile pe plaja nu sunt la indemana ta, amesteca doua linguri de sare de mare in doua cani cu apa proaspata fiarta, adauga un prosop peste cap, stai deasupra amestecului timp de 10 minute, de doua ori pe saptamana!

Aplicatii impotriva Covid-19

WORLD HEALTH ORGANIZATION afirma ca renuntarea la fumat reduce riscul bronsitei cu 90% si in plus, reduce riscul complicatiilor severe de plamani care au legatura cu Covid-19 cu pana la 70 de procente. **SMOKE FREE** sau **QUITGUIDE** sunt aplicatii gratuite care te pot ajuta. Aceste aplicatii urmaresc poftele tale, schimbarile de dispozitie si ce declanseaza pofa de fumat, oferindu-ti sfaturi pentru a face fata cu brio acestor tentatii.

Draperiile de dus

Studiile au aratat ca aceste draperii de dus au 80% din bacteriile si mucegaiul care irita plamanii si care pot fi inhalate in timpul dusurilor si a baiilor calde. Cercetatorii afirma ca spalandu-le odata cu prosoapele sunt eliminati germenii in proportie de 100%; iar daca spalatul nu este o optiune, pulverizatul cu inalbitor este o buna solutie. Indiferent de solutia aleasa, beneficiezi de eliminarea unei posibile iritatii pulmonare si a unei tuse incapatanate.



TIROIDA SI ALIMENTATIA NATURALA

Milioane de femei din intreaga lume se confrunta cu stari de oboseala, crestere in greutate, piele uscata, caderea parului si stare de spirit scazuta si din nefericire, aproape 60% dintre ele nu stiu ca acestea sunt consecinte ale glandei tiroide lente. Mai mult decat atat, majoritatea oamenilor traiesc toata viata negandindu-se niciodata la tiroida. Doar ca, glanda tiroida este centrul corpului tau, ea ajutand la reglarea energiei si arderea grasimilor prin producerea hormonului tiroidian. Iar daca tiroida nu produce o cantitate suficienta din acest hormon, energia si metabolismul slabesc, orice incetinesc; e ca si cum corpul tau si-a pierdut scanteia.

In cazul unui numar mare de oameni, cea mai frecventa cauza a incetirii tiroidei este o afectiune autoimuna in care anticorpi - torpile microscopice care ataca virusi si alti invadatori straini, iti ataca in mod gresit propria tiroida. Si din nefericire, 90% dintre probleme tiroidiene au inceput cu atacurile autoimune, iar cauza principala se pare ca este in alimentatie.

PROTEINELE ANIMALE

Acestea se gasesc in unt, lapte, oua, carne procesata si se pare ca astfel de alimente provoaca inflamatii pe scara larga in tot corpul, supraexcitand sistemul imunitar si crescand probabilitatea ca proprii anticorpi sa atace tiroida. Mancarurile sunt pline de proteine care pot fi confundate cu virusi, ducand la crearea anticorpilor de catre sistemul imunitar. Aceiasi anticorpi ajung la tiroida si interfereaza cu capacitatea ei de a face hormoni tiroidiani. Oamenii de stiinta din cadrul **University of Edinburgh** au facut legaturi numeroase intre grasimi animale, unt, lapte oua si niveluri ridicate de inflamatie si atacuri ale anticoprilor asupra tiroidei in sange.

O modalitate foarte simpla de a ajuta tiroida sa se vindece si de a opri astfel de probleme in viitor este aceea de a incerca sa consumi in mare parte - daca nu in intregime - doar mancaruri pe baza de plante. O alimentatie completa pe baza de plante scade inflamatia cu aproape 50 de procente, calmand sistemul imunitar, ceea ce inseamna o incetare a atacului asupra tiroidei. Un alt studiu de la **Oxford**, desfasurat pe o perioada indelungata de timp, arata ca persoanele care urmeaza o dieta semi vegetala au sanse cu 50% mai scazute sa dezvolte probleme tiroidine si o glanda tiroida lenta, comparativ cu omnivorii.

Mai mult, chiar si cei care nu au tiroida lenta slabesc urmand aceasta alimentatie, neexistand practic nicio alta alimentatie care sa fie mai eficienta daca vrei sa scapi de cateva kilograme. Studiile

au aratat ca cei care consuma o alimentatie bazata in mod preponderent pe plante, se simt bine atat fizic cat si mental, secretul aici fiind calitatea mancarii si nu cantitatea. O astfel de alimentatie nu te lasa infometat.

Alimentatia pe baza de plante opreste asimilarea kilogramelor, femeile vazand o scadere semnificativa inca din prima saptamana. Iar partea cea mai buna aici este aceea ca avand o alimentatie corespunzatoare, vei putea renunta treptat la medicamente.

Pe langa slabit, scade si colesterolul si presiunea sangelui, vei avea parte de mai putine dureri de cap, iar starea de spirit va fi de departe mult mai buna. Este singura alimentatie despre care s-a dovedit ca inverseaza bolile de inima.

Poti reduce problemele aparute la tiroida si ti-o poti gestiona, controland in primul rand alimentatia, care poate aduce nutrienti buni pentru vindecarea glandelor. O astfel de alimentatie trebuie construita in jurul legumelor, fructelor, cerealelor integrale si a fasolei. Aceste alimente sunt bogate in fibre, ceea ce ajuta la usurarea inflamatiei si fiind sarace in grasimi, este incurajat organismul sa consume grasimea stocata drept combustibil.

In ziua de astazi, ne putem bucura de o mare varietate de mancare, fiind indicate vegetale cat mai colorate, pentru ca tiroida sa beneficieze de cat mai multi antioxidanti care sa o ajute in refacere. Frunzele verzi ofera calciu, fier si proteine care te ajuta sa ramai plin de energie. Fasolea, linte, mazarea, orezul,



porumbul, ovazul, meiul, graul, sunt alte "vedete" ale alimentatiei care contin proteine si nutrienti esentiali. In mod particular, daca iti plac pastele albe, combina-le cu multe vegetale!

Intre mese, mergi pe fructe si incearca si aici sa mananci o varietate cat mai mare! Iar o buna solutie este aceea de a-ti cumpara de fiecare data alta fructe cand faci cumparaturile! In plus, nu trebuie sa iti faci griji cate mananci, pentru ca organismul iti va da semnale ca esti plin, pofta de mancare controland acest lucru pentru tine.

Partea cea mai interesanta aici este ca daca te vei invata cu acest mod de mancare bazata pe vegetale si vei manca o diversitate cat mai mare si mai colorata, nu vei simti lipsa lactatelor, oualelor, alimentelor grase sau a carni.

Ce ar mai trebui sa stii ...

Verifica etichetele! Bisfenol A sau BPA este un compus care se gaseste in recipientele unde exista mancare preparata si se pare ca are legatura cu o tiroida lenta si cresterea in greutate, conform unui studiu apartinand **Universitatii din New York**. Pentru a minimiza o astfel de expunere, trebuie sa eviti o astfel de mancare sau combina aceste conserve cu vegetale proaspete! Cartonul, sticla sau plasticul sunt mai sigure din acest punct de vedere si de asemenea, poti verifica eticheta anumitor produse cumparate, unele specificand ca nu contin BFA.

Mergi pe organic!

Atat cat iti permiti, dar e bine sa ai in vedere acest lucru, expunerea spre toxine fiind mult mai redusa. Cercetatorii de la **University of Michigan** au constatat ca toxinele impiedica capacitatea tiroidei de a produce hormonii de ardere a grasimilor cu 10 procente, doar ca nu este necesar sa mergi pe organic in orice privinta. ALEGE ORGANIC dintre mere, telina, cirese, struguri, varza, nectarine, persici, pere, cartofi, spanac, capsuni, rosii, acestea continand cea mai mare cantitate de pesticide. POTI SARI PESTE vegetale ca sparanghel, broccoli, conopida, vinete, pepeni, ciuperci, ananas, ceapa.

O alimentatie bazata pe plante, te protejeaza impotriva Covid-19!

A-ti umple farfuria cu mancare bazata pe vegetale, poate fi un lucru foarte bun pe care il poti face pentru sanatatea ta! Cand oamenii de stiinta au analizat cele mai grave cazuri de Covid-19, au observat ca majoritatea celor care au intrat in aceasta categorie au diabet, hipertensiune sau sunt supraponderale. Iar o alimentatie bazata pe vegetale abordeaza eficient fiecare dintre aceste aspecte. Studiile arata ca limitarea grasimilor dietetice in favoarea mancarurilor bazate pe plante, intareste sistemul imunitar ajutand celulele albe sa elimine invadarea cu virusi.

A manca astfel, nu doar ca ne protejeaza impotriva bolilor cronice, dar ne ajuta si in prezenta situatie.



Adauga iod!

Acest mineral este necesar glandei tiroide sa produca hormoni tiroidieni, dar nu se gaseste de multe ori in cantitati suficiente. Vegetalele de mare sunt recomandabile si poti gasi in mediul online destule retete care sa aiba ca ingrediente si astfel de plante, asta daca ai o problema cu consumul lor. Important este sa iti asiguri cantitati suficiente de iod in corp.

Incearca un tratament SPA acasa!

Tiroida are nevoie de magneziu si seleniu - necesare sa vindece tiroida, ce sunt epuizate in timpul stresului, iar dupa ani de stres, femeile nu mai au cantitati suficiente pentru a vindeca aceasta importanta glanda. Pentru a gestiona stresul, consuma alimente care contin magneziu si seleniu si ia in calcul si periajul uscat! Un ritual inainte de dus, reduce stresul cu aproape 45 de procente pentru 8 ore! Foloseste o perie uscata din cap pana in picioare si mergi cu ea pe toate partile corpului prin intermediul unor miscari blande!

A woman with long blonde hair, wearing a light pink sweater and blue jeans, is sitting on a grey couch. She is smiling and looking towards the right, holding a black remote control in her right hand and a large red and white striped bucket of popcorn in her left hand. The background shows a brick wall and a potted plant.

MANCATUL *la* TELEVIZOR

Poate ca nu e cea mai buna stire pe care sa o citesti in timp ce te uiti la televizor, dar cercetatorii din cadrul University of Sussex sustin ca acest obicei nesanatatos de a manca mai mult in timp ce esti distrasa de actiunea/ stirile de la TV, iti ingreuneaza ulterior cheful de a face si altceva, de la anumite treburi gospodaresti, pana la miscare fizica sau antrenamente. Intr-un studiu, participantii implicati intr-o sarcina mai putin interesanta, au fost capabili sa realizeze ca sunt plini si au mancat cu aproape 50 de procente mai putine chipsuri. Asa ca, mare atentie la ce te uiti la televizor, iar daca ai un serial care iti place foarte mult, nu lua chipsurile langa tine!

ALCOOLUL SI LIMITA

Renuntarea sau reducerea cantitatii de alcool consumate a crescut in popularitate in ultimii ani, datorita constientizarii efectelor negative a acestora daca sunt consumate cantitati peste medie, dar poate si datorita bauturilor noi aparute fara alcool. Cu toate acestea, un studiu al unui grup de cercetatori australieni (EDITH COWAN UNIVERSITY) din 2020 afirma ca alcoolul este consumat preponderent in randul femeilor avand varste cuprinse intr 50 si 69 de ani, care se pare ca depasesc limita acceptata, comparativ cu femeile mai tinere.

Bautul alcoolului este distractiv si un factor de socializare, dar daca se depasesc anumite cantitati sau se consuma prea mult pentru o anumita varsta, cu siguranta nu este bun pentru sanatate.

De ce prea mult alcool ar fi o problema?

1 Toleranta ta este prea mica.

Pe masura ce femeile imbatranesc, cantitatea de alcool pe care ele o consuma devine mai mica, comparativ cu situatia cand erau mai tinere. Iar starea de dupa, va fi si mai rea, facandu-te sa te simti obosea, deshidratata si sa ai senzatii de greata.

2 Hormoni suparati

La un anumit moment, la varsta

de 40 de ani si in anumite cazuri si spre sfarsitul varstei de 30 de ani, incepe perimenopauza, cand nivelurile hormonale sufera transformari, femeia apropiindu-se usor usor de menopauza. Bautul alcoolului in exces poate agrava anumite simptome, precum bufeurile. Consumul alcoolului poate creste nivelul estrogenului, ceea ce duce la un dezechilbru hormonal, agravand simptomele menopauzei si crescand riscul de cancer mamar. Mai mult, creste riscul de a avea osteoporoza, durerile articulare sunt mai mari, dar si corpul este lasat fara nutrienti ca magneziul si calciul, extrem de importanti in menopauza.

3 Emotii incurcate

Femeile in timpul menopauzei sunt mai susceptibile la depresie si anxietate, iar alcoolul le poate agrava. Initial, alcoolul elibereaza substante chimice in creier - endorfine, care te fac sa te simti bine, dar prea mult alcool, te aduce in situatia de a fi deprimata.

4 Calitatea somnului

Indiferent de varsta, alcoolul afecteaza calitatea somnului si impiedica efectul restaurator al acestuia. Organismul nostru lucreaza la detoxifierea si metabolizarea alcoolului, decat sa se concentreze pentru a ne oferi un somn profund si revigorant. In plus, cand anii sunt de partea noastra, suntem capabili mai mult sa avem parte de un somn de

calitate si sa luam ce e mai bun. Si pe masura ce imbatranim, suntem capabili sa avem un somn profund pentru o perioada mai mica.

Exista si lucruri benefice daca alcoolul este consumat cu moderatie! Femeile in menopauza, care consuma alcool in cantitatile recomandate, se bucura de un risc mai scazut de aparitie a bolilor de inima, diabet de tip 2, dementa, accident vascular cerebral, obezitate, comparativ cu femeile care nu beau.

In cazul in care vrei sa bei mai putin ...

Gaseste sursa pentru care bei! Daca e sa faci o reflectie onesta, nu e vorba de cat bei, ci motivele pentru care bei. Daca esti in situatia in care vrei sa scapi de niste emotii dificile, initial poate fi o usurare, doar ca se poate initia un cerc vicios de adaugare a vinovatiei, remuscare pentru consum de alcool si alte comportamente asociate. Dificultatea este de a sti ce inseamna moderat, pentru ca, consumand alcool des, se poate ajunge de la un pahar la doua, de la doua la trei, apoi intreaga sticla.

Abstinenta totala? Daca cineva a inceput sa consume in mod regulat alcool si in cantitati mai mari, se pare ca cea mai buna solutie este renuntarea totala. Iar daca vrei cu adevarat sa te lasi

de alcool, a cauta un ajutor specializat este primul pas pentru a fi onest cu tine insuti.

Cu toate acestea, a bea mai putin poate fi o solutie destul de buna si in cazul unor persoane, reducerea cantitatii de alcool este posibila.

Folosesti alcool sa te ajute la adormit.

Cel mai bine este sa eviti sa te bazezi pe alcool pentru a-ti induce somnul! Incearca in timpul zilei sa te concentrezi pe ceea ce te nelinisteste, fapt ce iti va oferi o alta perspectiva. Poate ca, daca ai solutiona principala problema, nu vei mai avea nevoie de alcool sa dormi. Poti incerca si urmatorul exercitiu: noteaza-ti cat de rau iti face consumul de alcool in exces si impactul negativ pe care il are in general si imagineaza-ti cum ai arata, simti si comporta daca ai schimbat acest comportament. De retinut este faptul ca imaginatia este mai puternica de puterea vointei!

Sa vorbesc cu prietenii si/sau cu familia despre acest aspect?

Cu siguranta poate fi un lucru foarte bun, deoarece ei sunt aproape singurii care te vor sustine. Doar ca este determinant si caror persoane spui aceste lucruri. Anumite persoane nu pot impartasi cu altii cand au loc schimbari, ei insisi avand probleme. Spune-le intr-un mod foarte ferm sa sa nu iti ofere bauturi, sa nu aduca alcool in casa sau sa le tina in asa fel incat sa nu fie vazute!

8%

dintre cazurile de cancer mamar care apar in fiecare an sunt cauzate de consumul de alcool, conform Cancer Research UK !



**TENDINTE, MODA, FRUMUSETE,
STIL DE VIATA, CULTURA ...**

S U N T M A I F R U M O A S E C U

FAMOST

REVISTA FAMOST

WWW.FAMOST.RO



Intra pe www.famost.ro si **descarca GRATUIT**
orice editie a revistei in format digital!



facebook.com/famost.ro



instagram.com/famostmag



twitter.com/famost_ro

