

# FAMOST

www.famost.ro

Numarul 81, decembrie 2020

*RALUCA BUTNARIU*

*Romantismul este o trasatura a curtoaziei si a delicatetii sufletesti ale unui om.*

*DR. MIRELA MORARU*

*AM FOST MEREU ATRASA DE ZONA ANTREPRENORIALA*

*SABINA GEORGESCU*

*Moda este o stare, o senzatie. Ceva trecator, dar care nu poate fi ignorat. O forma de arta.*

*TEODORA ANTONESCU*

*Televiziunea m-a fascinat dintotdeauna*

*DENISA ARSENE*

*NU AM INCERCAT NICIODATA SA MA FAC REMARCATĂ PE MINE, CI DOAR SA EVIDENTIEZ CE AM DESCOPERIT FRUMOS SI CREATIV.*







MISTER





MISTER

---

## CUPRINS DECEMBRIE 2020

### M O D A

#### 40 MODA PRIMAVARA VARA 2021 TENDINTE

Ce ne aduce sezonul calduros din 2021 in afara de creativitate?

#### 46 TENDINTE CULORI PRIMAVARA VARA 2021

Cele mai importante culori regasite pe podiumurile prezentarilor de moda

#### 52 TINUTA IDEALA DE CRACIUN ATUNCI CAND ESTI GAZDA PETRECERII!

Mirela Novak iti ofera solutii vestimentare de Craciun

#### 54 S IDEI DE ACHIZITII VESTIMENTARE PENTRU PERIOADA CADOURILOR

Andreea Popescu ne face viata mai usoara in preajma sarbatorilor de iarna

#### 56 ARE YOU SHINNING FROM INSIDE?

Olga Shevtsova ne sugereaza sa purtam haine in nuante deschise in sezonul rece

#### 58 DESPRE STIL SI TOT CE TREBUIE SA STII

10 sfaturi stilistice, esentiale in moda

#### 62 CE VESTIMENTATIE SA ADOPTAM IN NOAPTEA DE REVELION?

Daniela Sala vine cu solutii personale, dar cere si sfatul creatorilor de moda

#### 64 ANA MARIA SARGIA DE VORBA CU ANDREEA NEBUNU

Andreea Nebunu poarta o discutie energica si frumoasa cu tanarul designer

#### 74 GHID DE STIL MASCULIN. BASIC CAPSULE WARDROBE

Propuneri vestimentare masculine ale magazinului Mister

#### 76 9 ACCESORII DE IARNA PE CARE ORICE BARBAT TREBUIE SA LE AIBA

Alin Temeliescu iti prezinta piesele esentiale ale sezonului rece

#### 80 OUTFIT OF THE MONTH

Alin Temeliescu ne prezinta X-Mas Suit, o buna idee vestimentara de sezon



### C U L T U R A

#### 18 POVESTEA MINUNATA A UNUI FULG DE NEA

O emotionanta si delicata povestire, apartinand Blog de zambit

#### 19 MAMA

O frumoasa oda dedicata mamei, scrisa de Doina Bezea

#### 20 UNIVERS INFINIT

O frumoasa poezie, asa cum ne-a obisnuit, scrisa de Roxana Negut

#### 21 EDUCATOR SI DISCIPOL

O abordare foarte buna si interesanta realizata de Codruta Tudoriu, vizavi de cei ce ne educa

#### 24 CRONICA UNUI EVENIMENT LITERAR

Roxana Negut ne aduce in prim plan aparitiile literare ale lunii noiembrie - editie speciala, doar autori romani

#### 33 SINGUR ACASA

Valentin Goran intoarce pe toate partile filmul care ne incanta in fiecare an de sarbatorile de iarna



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





---

CUPRINS DECEMBRIE 2020

# FAMOST

S P L E N D I D A      S T I L   D E   V I A T A      S A N A T A T E

## 118 MIGDALA RUSEASCA

Un beauty editorial conceput de Monica Dragan, cu o noua forma de unghie

## 124 SIGURANTA IN SALOANELE DE INFRUMUSETARE IN VREMURILE COVID 19

Adriana Ivan ne spune despre importanta igienii in salonul de infrumusetare

## 126 INTALNIREA CU UN DERMOPIGMENTIST

Roxana Tomescu despre dermopigmentare si cum decurge intalnirea cu o clienta

## 130 TOTUL DESPRE SPRANCENE

O introducere in aceasta minunata lume a sprancenelor - prima parte

## 132 TRAINER IN BEAUTY

Ce inseamna sa fii trainer in beauty? Este usor sau greu? Mihaela Alexandru are toate raspunsurile

## 135 POTRIVIREA PERFECTA

Cum gasesti machiajul adecvat tie?

## 136 MACHIAZA-TE NATURAL!

Ai alternative naturale de machiaj facute in casa, daca citesti acest articol!

## 138 MACHIAJ STELAR

Un machiaj luminos si cum il poti obtine

## 139 CE TREBUIE SA AI PE RAFTUL DE FRUMUSETATE?

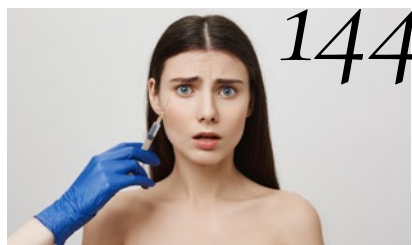
Produse beauty noi pe care trebuie sa le ai neaparat!

## 140 INGRIJIRE ELEMENTARA A PARULUI

Cum poti avea un par de calitate, folosind produse prietenoase cu mediul inconjurator

## 142 BEAUTY ECOLOGIZARE

Care este directia in care ne indreptam din punct de vedere al sustenabilitatii



## 146 CUM TE-AI ADAPTAT ANULUI 2020?

Marta Iozefina Bencze ne vorbeste despre importanta adaptabilitatii

## 149 CE INSEAMNA SA FII OM BUN

Irina Maria Berdila ne explica in ce mai real mod, ce inseamna bunatatea umana

## 152 CUM SA ITI GASESTI JOBUL PERFECT-O LECTIE DE FERICIRE

Un articol bine argumentat si ancorat in realitate, despre un subiect actual si sensibil - Dr. Laura Gotz

## 156 ATINGE-TI OBIECTIVELE

5 elemente/ actiuni de care trebuie sa tii cont pentru atingerea obiectivelor

## 157 FII TU INSATI! ... SINCERA ...

Ai incredere in tine, in ceea ce simti si tine cont doar de opinii pertinente!

## 158 DE CE AI NEVOIE DE UN MODEL IN VIATA?

Avem model de viata in jurul nostru de cand ne nastem, pana murim. Care este cel mai bun pentru noi?

## 160 PUTEREA IMBRATISARILOR

Cat de importante sunt imbratisarile? Pot fi ele inlocuibile?

## 162 SA NE SIMTIM DIN NOU BINE ...

Prinsi in viteza vietii, uitam sa ne bucuram de realizările noastre

## 166 EXISTA VREO PROBLEMA CU VEGETALELE?

Alimentatia pe baza de plante este considerata cea mai buna, dar se pare ca exista cateva probleme ...

## 170 DURERILE DE CAP

De multe ori, hormonii sunt vinovati pentru durerile de cap. Ce putem face?

## 172 ZAMBESTE PENTRU A ELIMINA STRESUL!

Stiai ca daca zambesti, faci stresul sa dispara? Vezi in articol ce trebuie sa stii!

## 174 INFORMATA IN PREZENT, SANATOASA IN VIITOR

Anumite informatii din prezent despre sanatate, care te pot ajuta in viitor

## 176 ALEGE NATURA PENTRU O RECUPERARE RAPIDA!

Stand in natura, te poti recupera mai repede

## 177 MITURI DESPRE IMUNITATE

Intr-o perioada atat de delicata, este important sa avem o buna imunitate

## 178 SUSTINEREA SITEMULUI IMUNITAR

Daca alimentatia zilnica nu te ajuta, ai putea incerca cu anumite suplimente

## 179 SFECLA ROSIE

Ai un aliat puternic pentru sanatate si pentru intarzierea imbatranirii





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](http://www.acquarello.ro)





# DIVINO BALLROOM

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

COPERTA DECEMBRIE 2020



86

114

100

94

106

FAMOST

REDACTIA & COLABORATORI

- Moda** Gina Codrescu, Daniela Sala, Andreea Popescu, Alin Temeliescu, Mirela Novak, Olga Shevtsova, Andreea Nebunu
- Splendida** Monica Dragan, Adriana Ivan, Roxana Tomescu, Mihaela Alexandru, Rolea Liliana
- Cultura** Roxana Negut, Blog de Zambit, Doina Bezea, Codruta Tudoriu, Valentin Goran
- Stil de viata** Irina Maria Berdila, Marta Iozefina Bencez
- Sanatate** Laura Götz
- Foto** Famost
- Grafica** Famost

COLABORATORI DECEMBRIE 2020

Diana Boldeanu, Florin Burescu, Ana Maria Saragia, Borcea Diana, Teodora Antonescu, Dr. Mirela Moraru, Raluca Butnariu, Sabina Georgescu, Denisa Arsene, Diana Pavel, Oana Artem

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](mailto: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 a large red feather in her hair is sitting on sand dunes. She is wearing a red, off-the-shoulder, lace-trimmed dress. The background shows a vast, sandy landscape under a bright sky.

VREI SA APARI IN REVISTA FAMOST?

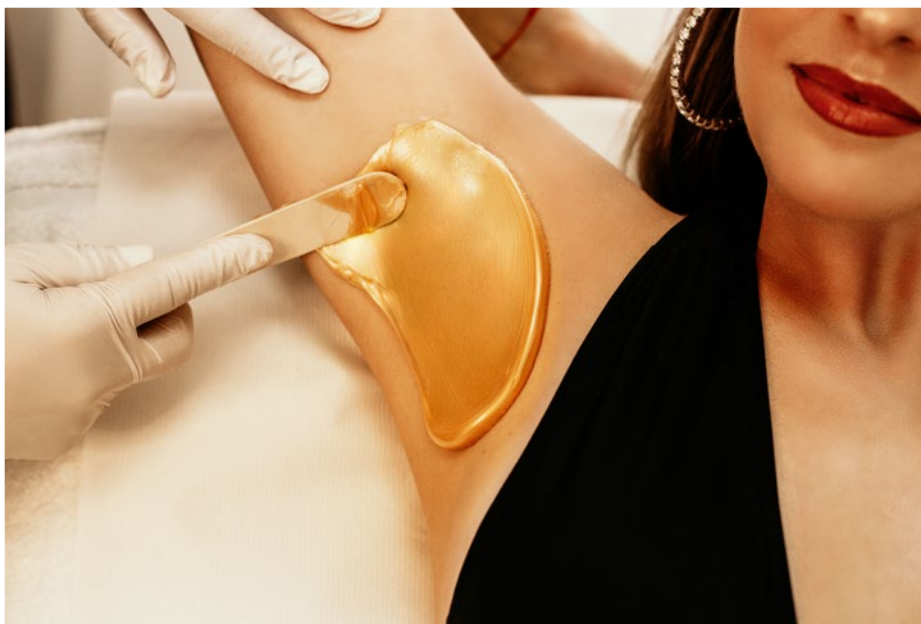
Trimite-ne un mesaj pe Facebook/ Instagram sau  
pe adresa de email [redactia@famost.ro](mailto:redactia@famost.ro) + 2 cele  
mai bune fotografii ale tale!

[www.famost.ro](http://www.famost.ro)



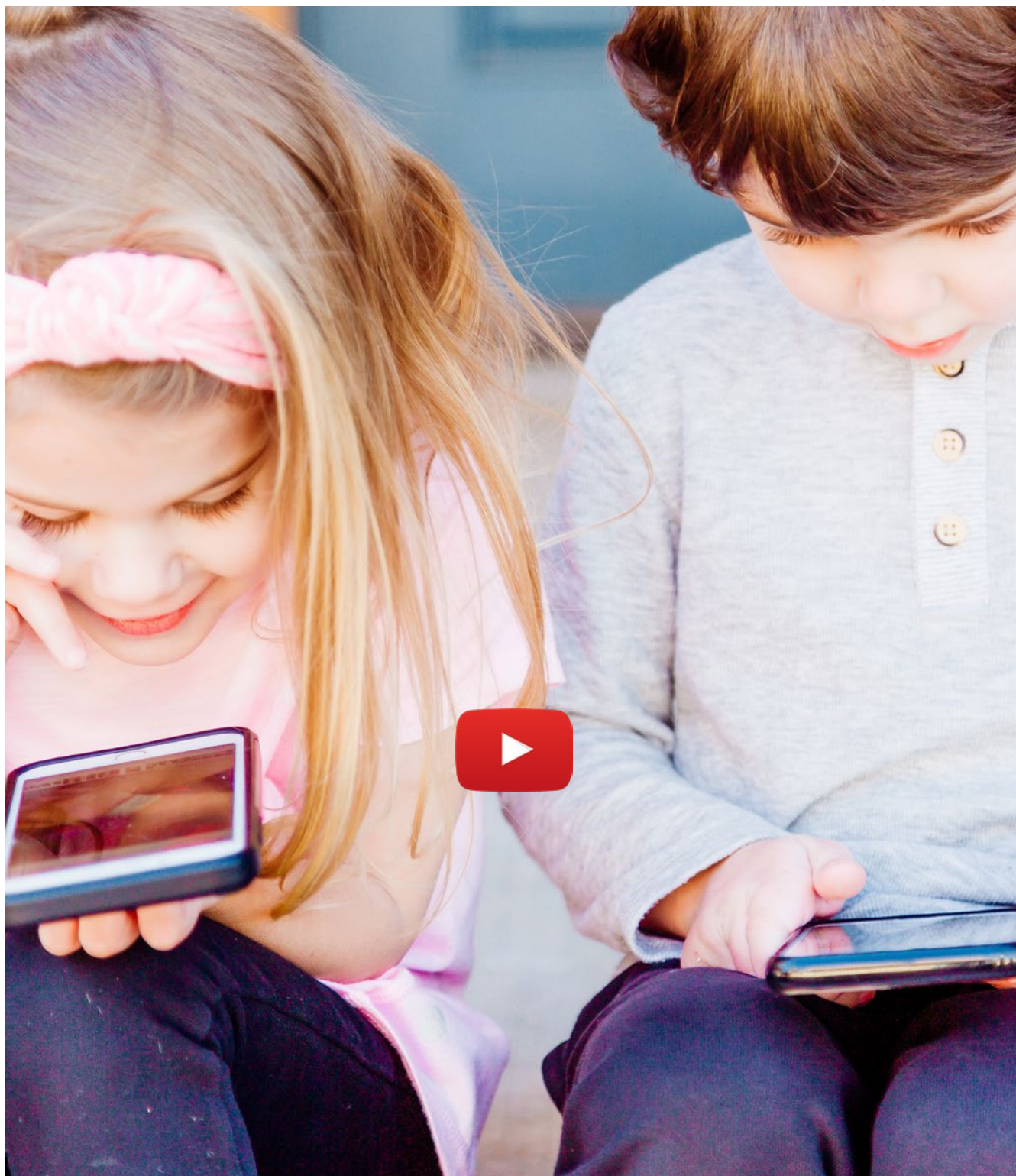
# DIVA ACADEMY

E-MAIL : [liliana.rolea@yahoo.com](mailto:liliana.rolea@yahoo.com) / TELEFON : 0758491816





## Desene animate educative in limba romana



PENTRU CA AVEM NEVOIE DE EDUCATIE

---



“  
*SA FIM RECUNOSCATORI OAMENILOR  
CARE NE FAC SA FIM FERICITI,  
EI SUNT FERMECATORII GRADINARI  
CARE NE FAC SUFLETELE SA INFLOREASCA.*

—— *Marcel Proust*

C I T A T U L L U N I I









## Nota editorului

BINE V-AM GASIT, dragi cititori ai revistei Famost si in luna decembrie ai acestui 2020, de care se pare ca toata lumea vrea sa scape, punandu-si toate sperantele de bine intr-un 2021, care sa ne aduca cel putin starea de normalitate!

Revista Famost decembrie 2020 este una bogata, cu invitati speciali, articole frumoase si utile, asa cum v-am obisnuit pana acum.

Pe coperta, o avem pe frumoasa prezentatoare tv *Teodora Antonescu* si continuam cu ea la interior, unde purtam un frumos dialog. *Raluca Butnariu* ne incanta cu dragostea ei - scrisul, *Dr. Mirela Moraru* ne povesteste despre brandul pe care il gestioneaza in Romania si avantajele folosirii produselor sale. Impreuna cu *Sabina Georgescu*, patrundem in minunta lume a modei si a creatiilor sale si continuam sa discutam cu *Denisa Arsene* despre bogata ei activitate.

Aparitiile editoriale ale lunii noiembrie ne sunt prezentate de *Roxana Negut*, *Blog de Zambit* ne ofera o frumoasa poveste de iarna, iar *Valentin Goran* analizeaza filmul cu care ne incantam in fiecare decembrie - Singur acasa.

Reintorcandu-ne putin la moda, mentionam ca avem pregatite tendintele vestimentare ale sezonului calduros 2021, dar si cele mai importante culori ale anului 2021, alaturi de rubricile deja existente, avand semnaturile *Danielei Sala*, *Andreei Popescu*, *Mirelei Novak*, *Olgai Shevtsova*, *Andreei Nebunu*.

*Monica Dragan* ne prezinta migdala ruseasca - o frumoasa forma de unghie, *Adriana Ivan* ne povesteste despre salonul de infrumusetare in timpul pandemiei, ne intalnim cu un dermopigmentist - *Roxana Tomescu*, iar *Mihaela Alexandru* ne explica ce inseamna sa fii trainer in beauty.

*Marta Iozefina Bencze* ne intreaba cum ne-am adaptat lui 2020 si ne explica importanta adaptabilitatii, *Irina Maria Berdila* ne aduce in atentie un subiect foarte interesant - "Ce inseamna sa fii un om bun", iar *Dr. Laura Gotz* ne ajuta sa ne gasim jobul perfect, oferindu-ne de asemenea cateva date statistice extrem de interesante.

Pe langa aceasta enumerare succinta, ca de obicei, avem multe alte articole din aria deja cunoscuta de dumneavoastra si pe care va invitam sa le descoperiti in continuare. In speranta ca veti gasi subiecte pe placul vostru, va lasam in compania subiectelor si va dorim o luna frumoasa, fara probleme si multa sanatate!

Sarbatori fericite!



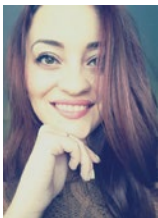


## Blog de zambit

### POVESTEA UNUI FULG DE NEA

*a* fost odata ca niciodata, ascuns intr-un nor alb, departe de pamant, un mic fulg de nea. Ii placea sa rada si sa asculte povesti despre iarna. Se temea putin cand vedea ca usor, usor, pierdea cate un fulg dintre cei pe care ii cunostea si nu stia unde dispar, unde ajung dupa ce cad din norul lor. Niciun fulg de nea nu se intorsese niciodata sa spuna daca povestile despre jocurile cu bulgari de nea si care oamenii care construiesc mici oameni de zapada sunt reale. Visa ca intr-o zi sa aduca fericire pe chipul unui copil, dar nu voia sa spuna asta cu voce tare. Stia ca toti ceilalti ar fi ras de el, i-ar fi spus ca oamenii sunt doar inchipuiri ale fulgilor visatori, ca fericirea exista doar acolo, in nor. Se bucura de fiecare adiere rece, lasandu-se adeseori sa pluteasca prin vant. Simtea ca a crescut si se intreba daca in curand drumul lui va porni catre lumea aceea indepartata. Era entuziasmat si ingrijorat in acelasi timp. Dar credea ... credea in visul lui. Intr-o zi, un curent l-a purtat mai departe de nor si a inceput sa simta caderea. I se parea magica, iar lumea care aparea la picioarele lui era din ce in ce mai frumoasa. A inceput sa danseze, rascucindu-se in zbor, fredonand melodiile preferate. Erau multi fulgi de nea, mai mici si mai mari, la fel de fericiti ca si el, asa ca s-a alaturat dansului lor. Sub ei puteau vedea o lume alba, dar totusi el se apropia cu viteza de o pata verde. Cand a reusit sa se dezmeticeasca dupa aterizare, doi ochi mari, caprui il priveau.

*Mami, mami, uita-te pe manusa mea, am prins primul fulg de nea!!!*



Sunetul acela parea unul fericit. *OARE FACUSE UN COPIL SA ZAMBEASCA? ASA FRUMOS ARATA IMPLINIREA?* Incepusera sa ii curga lacrimile de fericire si tocami cand credea ca avea sa se topeasca, fiinta aceea micuta, cu ochi mari si doua codite l-a asezat pe o gramajoara alba. A stat acolo mult timp, pana cand razele soarelui au inceput sa-l incalzeasca. Si-a implinit visul.

Ce nu stie el e ca fetita nu l-a uitat niciodata. Atat de mic, dar atat de frumos. Il urmarise cand cadea de parca ar fi dansat. Atunci a hotarat ca ii va scrie povestea, ca el sa existe mereu.

“Some people are worth melting for”  
-Olaf

Mama, glas fara aripi in ochiul inserarii,  
bocet stins de vise in tumult de nori,  
lasa-mi crucea ta pe inelul zarii  
sa fac stelei versuri din campii cu flori.

Anotimpuri cresc pasii tai prin sange,  
ma alearga dorul pe sub lan de vant,  
ti-a-nflorit durerea intr-un ochi si plange  
sufletul de iasca, rana din cuvânt.

Mi-ai sadit Lumina din celeste grane  
si-ai cusut cu viata-ti lacrimi reci de timp,  
sa nu stiu ce-i frigul cand pe buze brume  
iti vor vinde ochii muntelui Olimp.

Iarna-n mandre zale ti-a strivit obrazul,  
din grimase albe ti-a facut carari,  
a oftat lumina intorcand grumazul  
vazand cum iti scapa de prin maini iertari.

MAMA

*Doina Bezea*

Stau si-ti adun glasul din ecoul brumei,  
linisti urca vaea din pometi de ger,  
timpul sapa-n focul din tacerea himei  
incalzind cu lacrimi urmele ce-ti pier.







## Univers infinit

ROXANA NEGUT

Sute de metafore zac nestiute  
Ascunse in suflitele frumosilor poeti  
Unele se pierd si mor in tacere,  
Altele lumineaza pagini si coperti.

Sute de universuri se ascund nestiute  
In mintile genii, creatoare de frumos  
Unele apar parca peste noapte  
Altele se pierd in al vietii rost.

Sute de cuvinte, sute de tablouri  
Sute de idile si sute de vietii  
Sunt date luminii, sunt date cadourii  
Pentru eternitate  
In frumoase carti.



# EDUCATOR *și* DISCIPOL

*Codrutisme*

*T e x t* : C O D R U T A T U D O R I U

Am obținut ca oameni, dreptul de a ne învăța pe noi înșine și de asemenea, de a-i învăța pe alții. Oamenii Renasterii ne-au îndemnat ***sa facem ceea ce e pe placul nostru***, însă nu în sensul în care plăcerea este reprezentată de o viață mediocră și de-o existență blazată, nedemnă, ci dimpotrivă, de permanenta dorință de reprezentare a lumii interioare la cel mai înalt nivel, dincolo de ceea ce poate fi vreodată cuprins cu mintea ...



Renasterea a fost de fapt o resuscitare a valorilor Antichitatii, chiar autorii tragediilor Greciei, dovedindu-se educatori ai spiritului. Cel mai clar model care clădește această dimensiune a spațiului învățaturilor, este fără doar și poate familia. De aici, din acest microcosmos deosebit și intim, copilul, individul încarcă noțiunile existenței, cu ceea ce de acum încolo nu-i va mai fi tainuit: sensul vieții - în doze mici. Pe parcursul vieții, va intra în contact cu situații pe care chiar dacă nu le-a întâlnit în mod explicit în familia lui, se va fi întâmplat să-i fi fost explicate: minunati reprezentanți pentru ceea ce o întreaga lume și-a dorit la un moment dat, sunt Gargantua și Pantagruel, personajele autorului francez François Rabelais. În cea de-a doua parte a cărții, ce-l infatisează pe Pantagruel răzbind într-un lung itinerar de inițiere într-ale spiritului și minții, acesta va primi o scrisoare de la tatal său, în care părintele va infatisa fiului tot ceea ce ar trebui să știe, pentru că personalitatea sa să fie cu totul desăvârșită: ***Cat despre lucrurile care sunt ale firii, as dori sa le cercetezi pe toate cu luare aminte sa nu ramana nicio mare, niciun rau, niciun izvor, carora sa nu le cunosti ierburile si pestii; sa stii toate tufele, toti pomii si toti copacii din padure[...] in asa fel, CA NIMIC SA NU-TI RAMANA NECUNOSCUT.*** Tot acesta îi va spune fiului că cel mai important este să fie conștient de viața curată pe care o poate dobândi prin cercetarea în amanunt a științelor și a artelor, știut fiind faptul că foarte mult, chiar în Antichitate, gramatica, retorica și dialectica pe de o parte, iar ***aritmetica, astronomia, muzica și geometria*** pe de alta parte, erau privilegiate în ceea ce privește educația.

În mod cert, mai întâi de toate, profesorul trebuie să fie un educator, un învățator, o ființă aleasă, cu cele mai înalte calități, ridicate la nivelul unui simbol ce are puterea de a comunica și de a se comunica prin intermediul cuvântului, așa cum o face și textul. Fără nicio îndoială, dincolo de orice, omul care va alege să devină profesor își ia răspunderea care întrece rațiunea, aceea de a fi întâi și întâi, PĂRINTE, tata și mama. În contemporaneitate, elevul, mai ales cel mic de vârstă și-n experiență, are din ce în ce mai multă nevoie de protecție și de iubire, dar mai ales de călăuzirea pe un drum lin, constant, însă nu lipsit de piedici, către un scop foarte precis. Profesorul trebuie să se instituie ca un modelator al fragedului spirit și nu ca un zbir. Va fi franc - cât se poate de franc în momentul în care copilul va greși, îl va îndruma când va avea nevoie, îl va îndemna să studieze, să muncească și mai ales să fie pasionat și să iubească ceea ce face. Nu gâdesc cum un învățator s-ar putea infatisa în fața elevului ca un călău, ori mai mult, poate apare în fața sa ca o instituție ce desemnează pure instanțe în actul de pregătire și formare al tinerilor, al copiilor, al oamenilor ce vor fi.

Ideea învățării a luat avânt prin cele mai frumoase "literaturi" ale lumii și nu doar atât: Homer este un adevărat educator al celor mai înalte spirite. ODISEEA sa este un autentic periplu într-un adevărat univers în care știința și arta în stare brută sunt în proces de prefacere: Odiseu este TATA, prin urmare învățator. Fiul sau Telemah porneste pe un drum de recuperare a sinelui și implicit al tatalui său, la îndemnul zeilor. Neinițiat încă, va fi nevoit să se întoarcă pe tărâmurile nasterii sale, cu o "nonizbandă". De-abia în momentul întoarcerii lui Ulise, Telemah "va capata" dreptul de inițiere, călăuzit de tatal său. Dar această relație tata-fiu, nu este singura ...

Atenția ar putea fi centrată, de asemenea, asupra unui exemplu, mult mai recent: este vorba despre scrierea lui Hermann Hesse, "Narcis și Gura-de-Aur". Într-o școală monahală, tânărul dascăl Narcis va primi un elev ce numește Gura-de-Aur. Aceste două personaje vor comunica printr-o legătură profundă, ce va dura chiar și-n momentul în care drumurile celor doi se vor despărți. Deși pribegeste ani la rând, prin multe locuri, gândurile lui Gura-de-Aur vor fi la dragul său învățator, Narcis. Ajuns în ucenicie la un sculptor pe nume Niklaus, acesta va face din piatra chipul lui Narcis, pe care-l va numi însă Ioan. După multă vreme, trecut printr-o serie de peripeții, Gura-de-Aur va fi salvat de nimeni altul



*... mai întâi de toate, profesorul trebuie să fie un educator, un învățator, o ființă aleasă, cu cele mai înalte calități, ridicate la nivelul unui simbol ce are puterea de a comunica și de a se comunica prin intermediul cuvântului, așa cum o face și textul.*





decat de inca **profesorul** sau, care devenise între timp abate, cu numele Ioan. După o viață desfrântată, naivul personaj-elev, va muri, vechit de cel ce l-a învățat...

Legăturile, astfel construite, cu greu mai pot fi demolate. Profesorul este asemenea unui artist. Gândește, creează și faurște. De cele mai multe ori are norocul ca materialul, să poarte în sine suflul și armonia formelor, gata pentru a fi modelate și desăvârșite ... Alteori, procesul începe de foarte devreme, mai ales dacă elevul, nu a putut face un exercițiu de recunoaștere la scara unu, îndrumat de familie.

Luminos, plin de sarm, profesorul este mai presus de orice, **ființa care iubeste** și nu **instituită ce preda**. Moral și onest, acesta se dovedește un spirit înalt, a cărui meserie se dovedește un permanent spectacol. Fiecare ora, fiecare curs, nu trebuie să reprezinte o etalare a cunoștințelor, a informațiilor, a conținutului ce se împlineste prin caracterul referențial, ci o formulă de recunoaștere a uriașei reprezentări a Universului, prin dedicare și generozitate.

**Să nu se abată din drumul său nicio stea.** Arta învățătorului să sfințească locul din banca întâi, locul din banca de la perete și locul ultim dinspre fereastră. De aceea modelul lui Rabelais, cel menționat mai sus este de urmărit. El a putut supralicita fizicul, armonizându-l însă cu această dorință de sedere a unui spirit înalt și binevoitor, în căutarea adevăratului răspuns.

În mod cert profesorul este un ideal. Filtrând universalul conținut, el se instituie ca ființă plină de umanitate, după stadiul incipient de incubat-social prin care copilul trece, în cadrul **familiei**. Cadrele didactice trebuie să stăpânească arta conversației. Aceasta este o condiție obligatorie a eficientizării procesului de învățământ. Un dascăl este apreciat, respectat și iubit doar dacă știe să realizeze, prin conversație, un climat propice studiului în cadrul colectivului pe care îl conduce.

Familiarismul, totuși, alături de judecata pripită și eroarea în formularea sfaturilor și soluțiilor oferite elevilor sunt chestiuni ce vor da cu siguranță de gândit profesorului, pentru că nu puține sunt în situațiile în care acesta va fi nevoit să cantească bine deciziile luate, pentru că actul comunicării profesor-elev să nu întâmpine dificultăți și blocaje ...

Asadar, cadrul didactic de orice natură ar fi acesta, poartă cu sine misiunea unui artist, a unui părinte, ce urmează elevului, în procesul desăvârșirii.

*Cadrele didactice trebuie să stăpânească arta conversației. Aceasta este o condiție obligatorie a eficientizării procesului de învățământ. Un dascăl este apreciat, respectat și iubit doar dacă știe să realizeze, prin conversație, un climat propice studiului în cadrul colectivului pe care îl conduce.*





## Cronica unui eveniment literar

- APARITIILE EDITORIALE ALE LUNII NOIEMBRIE -

*text : Roxana Negut*

Dragi prieteni, am intrat in ultima luna a anului. O luna a sarbatorilor, a serilor relaxante si a lecturilor alese. Cand sa ne rezervam mai mult timp pentru lectura daca nu acum, in ultima luna a anului? Cartile pot fi cel mai minunat cadou oferit noua dar si celor dragi. Asadar, luna aceasta vorbim despre lectura ca un cadou daruit sufletului si mintii. Si pentru ca luna trecuta a avut loc targul de carte GAUDEAMUS RADIO ROMANIA, am avut parte de multe aparitii editoriale. Lansari online, discutii cu cititorii, interviuri cu autorii, prezentari ale cartilor aparute in ultima perioada si titluri interesante, toate acestea cu scopul de a aduce literatura romana cat mai aproape de cititori.

Luna aceasta este luna autorilor romani pentru ca citim romaneste si pentru ca putem gasi printre cartile aparute, in mod sigur, ceva pe gustul nostru.

Sa descoperim impreuna toate aceste universuri magice prinse in paginile cartilor! Lecturile iernii pentru zile si seri de poveste!

**Iarna este felul naturii de a-ti spune: *inalta-ti spiritul!* - ROBERT BYRNE**



ENTROPIC de *George Cornila*, editura Crux Publishing

**Descrierea cartii:**

Volum de proza scurta, realism magic.

In Bucurestiul anilor '90, un scriitor care sufera de obsesia dedublării intra in posesia unui manuscris pe care si-l insuseste; un tanar incearca sa evadeze din raiul ceasist, trecand Dunarea in Iugoslavia; intr-un sat uitat de lume, un negustor aduce, intr-o cusca, o himera; patru prieteni cauta sa elucideze misterul disparitiei unuia dintre ei si doi frati se lupta pentru o veche reteta de sarmale; in Constantinopolul antebelic, un grup de moldoveni vor sa fure o sabie cu mare insemnatate istorica; in Focsaniul veacului al XIX-lea, un fiu de podgorean descopera o taina ascunsa intr-un covor oriental. De la Focsani la Bucuresti, de la Constantinopol la Viena, de la Paris la Tallinn, de la Allentown la Yaounde, oglinzi, statuete chiwara, tramvaie fantomatice, sperietori de ciori, ciupercarii care duc in miezul pamantului, constelatii pe chipuri de fecioare, cai de aur, oase de balaur, absinterii, cinemateci, comete, pandemii si inteligente artificiale, toate tesute in urzeala unor povestiri intrepatrunchite la hotarul dintre posibil si imposibil.



ORFEU - *Diana Alzner*, editura Pavcon, Colectia Science-Fiction

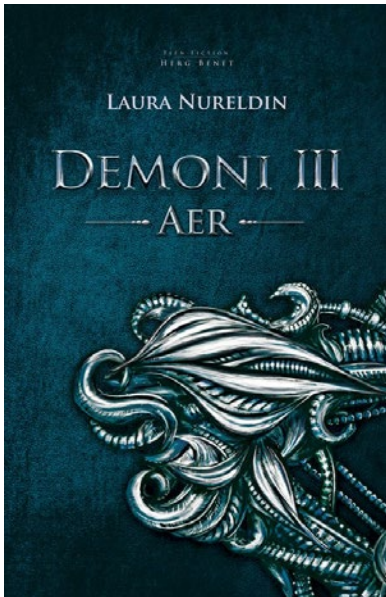
**Descrierea cartii:**

Un fantastic pur si ametitor, cu accente horror insidioase, povestea din "Orfeu" este centrata pe calatoria Sofiei, o tanara care decide sa se sinucida dupa ce primeste vestea ca iubirea vietii ei a murit intr-un accident; telefonul - ACEL telefon, pe care o suna numai EL! - o face sa se intoarca de pe pervazul ferestrei, inapoi in apartament si sa...

Diana Alzner s-a depasit pe sine inca o data, reusind sa creeze o lume fictionala aflata la marginea realitatii, in care cititorul plonjeaza hamesit, inca de la primele pagini, alunecand rapid intr-o lectura care ii va bulversa fiinta cu totul. Cine este Sofia si ce se intampla cu ea dupa ce hotaraste sa se sinucida? Telefonul primit pe cand se afla pe pervazul ferestrei o va salva sau nu?...

Putini autori au curajul de a aborda subiectul mortii si extrem de putini cei care indraznesc sa ofere o explicatie care are puterea de a devoala misterul acestuia si de a raspunde, logic si clar, vesnicei intrebari care macina omenirea: "Unde se duce omul dupa moarte?"





DEMONI. VOL. 3 : AER - *Laura Nureldin*, editura Herg Benet, format e-book

#### Despre seria Demoni

La implinirea varstei de 16 ani, Lisa Whelan primeste un cadou care ii va schimba viata; acesta soseste intr-o micuta cutie de catifea, inasa cuprinde puterea unui intreg neam de vrajitoare - stramosii ei, de care nu aflase pana atunci. Cel care o va initia in arta vrajitoriei este Yadiel, un demon enervant care si-a dedicat intreaga sa viata protejarii familiei Lisei, chiar din vremurile in care s-au nascut primele vrajitoare Whelan, cu mii de ani in urma. Totusi, noile puteri ale tinerei fete declanseaza alte forte, mult mai intunecate decat si-ar fi putut imagina vreodata.

#### Descrierea volumului 3:

Bijuteriile vechi ascund povesti. Istorie. Insa, uneori, ascund spirite malefice. De aceasta data, Annie Whelan este cea pusa fata-n fata cu unul dintre ele. Vor reusi Lisa si Yadiel sa o salveze? Vor cere ajutor?

Puterile de vrajitoare ale Lisei Whelan sunt din nou puse la incercare de aparitia misterioasa a unui neflim, pe jumătate om, pe jumătate creatura celesta, care ameninta sa distruga insasi balanta dintre bine si rau.



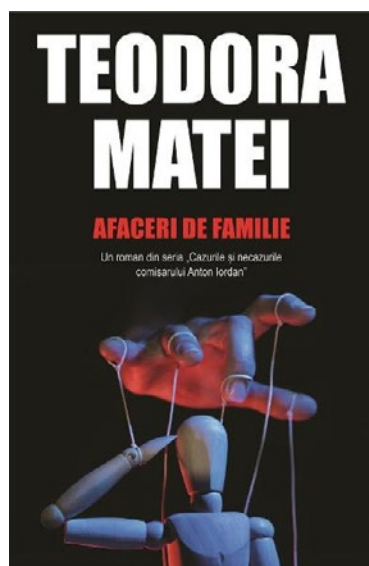
LEGIUNEA DE ABUR - *Stefan Ciocoi*, editura UP

#### Descrierea cartii:

Fantasy- Steampunk

Degradarea Lumii este un fenomen supranatural care afecteaza corpurile la scurt timp dupa moarte si le sterge amintirile din memoria colectiva a umanitatii, ca un val care revendica marile castele de nisip inapoi in ocean. Numai Locotenentul William Cobb, prin abilitatea sa, poate merge pe drumurile neatinsse ale realitatii, cu barca in amonte, peste fluviile aurii ale universului. Iar daca cararile l-ar aduce vreodata fata in fata cu divinitatea, ai sai ar fi Ochii care L-ar vedea pe Dumnezeu.

Trimis in orasul natal pentru a rezolva o crima aparent imposibila, Will descopera o conspiratie care poate duce la schimbarea intregului continent. Pasind intre realitate si lumea din spatele ei, urmarind firele sortii inainte si inapoi prin timp, acesta trebuie sa scoata totul la suprafata inainte ca Degradarea Lumii sa il prinda din urma si sa il traga dupa ea in adancuri.



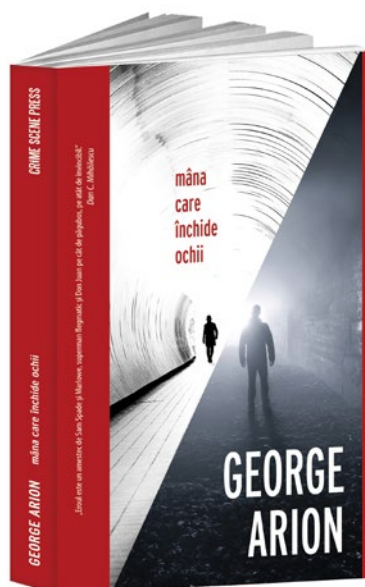
AFACERI DE FAMILIE - *Teodora Matei*, editura Tritonic

Un roman din seria "Cazurile și necazurile comisarului Anton Iordan".

Ce legatura poate fi între un bătrân afectat de un accident vascular, tânărul care a încercat să-l tâlharească și englezul ce protejează prezumtivul hot? Există pedeapsa divină sau viața e alcatuită din întâmplări și coincidențe? Comisarul Iordan și inspectorul principal Matache încearcă să descâlcească itele unor dispariții din trecut și să rezolve mistere ale prezentului.

*Comisarul "usor infidel" Anton Iordan ne surprinde din nou cu o poveste întunecată și, totuși, parca ruptă din viață. Teodora Matei a dat o încă lovitură cu acest al treilea volum al seriei. Un roman politist de citit cu sufletul la gură și cu voluptatea literară pe care doar un fan patimas de mystery & thriller o poate avea. Imi doresc ca această serie să fie cât mai bogată.*

Bogdan Hrib



MANA CARE INCHIDE OCHII - *George Arion*, editura Crime Scene Press

#### Descrierea cartii

Un nou volum cu Andrei Mladin

În plină pandemie de Covid-19, Andrei Mladin e invitat să scrie o povestire care va fi publicată într-o culegere de proză scurtă din Franta.

În aparență, nimic mai simplu. Condițiile sunt ideale.

Nu pentru mult timp. Când prietenul lui îl sună din spital rugându-l să aibă grijă de anticariatul pe care-l detine și să onoreze comenzile clienților, Andrei acceptă cu inima stransă. Și, cum nicio faptă bună nu rămâne nepedepsită, se pomenește în mijlocul unui complot îndreptat împotriva Președintelui și atras într-o anchetă despre destinul frânt al mai multor tinere.

Cum să mai scrii ceva?

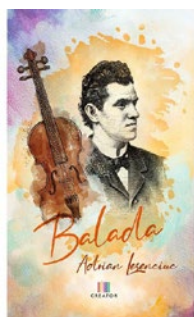
Pe măsura ce presiunea începe să-și spună cuvântul, asternerea cuvintelor pe hartie devine tot mai anevoioasă iar granița dintre realitate și ficțiune tot mai neclară. Angoasele personajelor se confundă cu angoasele scriitorului, obsedante, ispititoare, tulburătoare. Cum poți evada din propria minte? În cine să ai încredere?

Un adevărat tur de forță literar, conceput de cel mai îndrăgит autor român de mystery & thriller.

*George Arion - un autor emblematic al polițier-ului românesc.*

Jean Harris





BALADA - **Adrian Lesenciuc**, editura Creator

**Descrierea cartii:**

Romanul Balada este scris de Adrian Lesenciuc, descendent din familia Golembiowski-Porumbescu. Povestea acestei familii, in parte ilustrata prin filmul romanesc Ciprian Porumbescu (1973), regizat de George Vitanidis, cu Vlad Radescu si Emanoil Petrut in rolurile lui Ciprian si Iracie, este dusa mai departe, la fel cum ecorile cantecei marelui compozitor roman sunt amplificate mereu. Celebra compozitie, Balada, insoteste acest roman ce ilustreaza una dintre cele mai frumoase povesti de dragoste din literatura romana.

Cand cea mai frumoasa poveste de dragoste nu-i are drept eroi pe Romeo si Julieta, ci pe marele compozitor Ciprian Porumbescu si pe iubita lui, Berta, cand trista intamplare biblica a dreptului Iov care pierde aproape totul, dar nu-si pierde sufletul, se repeta, cu preotul Iracie, tatal lui Ciprian, in locul prearabdatorului sfant, cand istoria, puterea, lacomia si religia complotizeaza impotriva oamenilor, dar Ciprian si tatal sau Iracie raman demni si neinfranti, povestea ce le cuprinde e mai mult decat fictiune. Bazat pe biografia familiei Porumbescu, cu doua personaje centrale, Iracie si Ciprian, romanul Balada este tulburator prin puritatea iubirii si a demnitatii care invinge diferente, discriminari, abuzuri. Iubirea si demnitatea celor doi raman peste veacuri pilda nemuritoare a omului care infrange istoria cu ceea ce e mai frumos si profund in sufletul unui popor: cantecele. Tatal si fiul pleaca in cautarea cantecei mantuitoare si, pe parcursul celor 16 episoade din carte, povestite de cei doi, dar si de alte personaje, printre care si de poetul Mihai Eminescu, apropiat al familiei, traiesc drama tarii vandute, a familiei decimate, a umilintei din partea celor ce impart puterea, a dragostei interzise de norme religioase de neinteles, a bolii care macina si ucide. Cand incercarile par a nu mai avea sanse, se ivesc Balada ce devine insasi personaj al cartii si repovesteste viata tinutului vandut: Bucovina, viata preabunului preot Iracie, a fiului sau Ciprian Porumbescu, a iubirii aparent infrante, dar mereu invingand dincolo de distante, de impuneri, de moarte.

*Salut aparitia Baladei lui Ciprian Porumbescu, carte scrisa cu mult har de catre unul dintre descendentii familiei. Nu e numai o carte pe care o citesti cu placere, ci este povestea adevarata a unuia dintre cei mai cunoscuti compozitori romani, care, chiar daca s-a mutat intre Ingeri mult prea devreme, a ramas in constiinta tuturor romanilor drept cel care a scris melodiile cele mai cunoscute, alaturi de cele ale lui George Enescu.*

Gabriel Croitoru



IZMIR. DESTINE DIVERGENTE - vol. 1- Seria Kader, **Cosmin Lazar**, editura LiterPress Publishing

**Descrierea cartii:**

Iubirea si destinul - doua forte ce guverneaza lumea neconditionat; religia si traditia - altele doua, care, uneori, se pot dovedi piedici. Dar, indiferent cat de apriga ar fi lupta dintre ele, mereu exista un invingator. Important este sa traiesti viata la maximum.

Cemile si Nur sunt doua surori pe care lupta dintre aceste forte le-a trimis in lumi si culturi diferite. Pentru a scapa de o razbunare in numele traditiei, familia acestora este nevoita sa plece din Izmir, lasand in urma o viata lipsita de griji. Nur este obligata sa se casatoreasca, insa alege sa se revolte; Cemile are posibilitatea unei alegeri, dar cu ce pret ...

Primul volum al seriei "Kader" este o adevarata lectie de cultura orientala, autorul surprinzand prin aventurile protagonistelor, care ne poarta in locuri precum Istanbul, Monaco, Alger sau nisipurile fierbinti ale Saharei si cercetand consecintele fanatismului religios si intoleranta din prima jumătate a secolului trecut.

Un debut de exceptie al unui scriitor cu reale inclinatii literare si istorice.



NUANTE DE PIPER SI CIOCOLATA - It is what it is, editura Siono

#### Descrierea cartii:

Dragostea convinge, invinge, surprinde ori te copleseste. Legaturi nebanuite ori nepotrivite. De ce? Poate varsta, poate conditia sociala, poate momentul ori pur si simplu ceasul rau, pisica13: te affli in momentul nepotrivit langa omul dureros de potrivit. Nuante de piper si ciocolata demonstreaza un adevar valabil al vietii: It is what it is.

Cand aduni impreuna un grup de autori extrem de talentati, scriitori de texte ce ti se insurubeaza in suflet, facandu-te sa razi sau sa lacrimezi, rezulta, fireste, nuante de piper si ciocolata.

Editura SIONO este "vinovata" de acest proiect: o carte pe care pun pariu ca o veti iubi. De ce? Pentru ca e captivanta, generoasa si variata. Un caleidoscop de culori, de perspective, de interpretari. Douazeci si sapte de texte, douazeci si sapte de sensibilitati si de variante ale iubirii. Douazeci si sapte de scriitori si poeti, aflati la debut ori, dimpotriva, consacratii in lumea literara romaneasca, douazeci si sapte de pictori care pun pe panza acelasi subiect, filtrat, insa, prin propriile trairi, prin propria imaginatie. Stiluri diferite, abordari neobisnuite ori extrem de cuminti, cu iesiri spectaculoase din peisaj.

De ce acest proiect? Un posibil raspuns: *Pentru ca uneori e plictisitor sa fii nimeni, merita chiar si pentru o singura data in viata sa dansezi intr-o ploaie de cuvinte.* (Ami Ancelin)

Sub acest "acoperis" literar s-au adunat in patria limbii romane autori SIONO atat din tara cat si din diaspora (Anglia, Belgia, Canada, Franta, Germania) si au semnat cele doua volume ale antologiei: Nuante de piper si ciocolata si Inima nu face riduri.

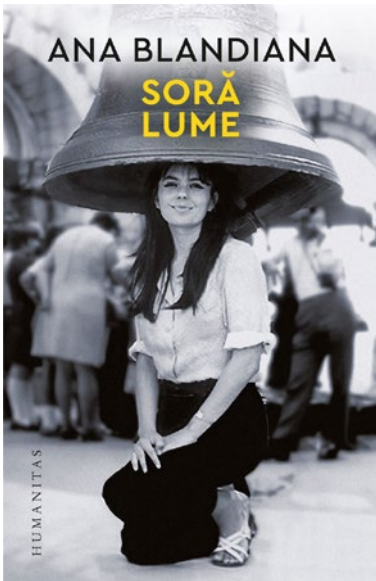


NINGE CU POVESTI - editura Velvet Story

Inspirati de spiritul sarbatorilor de iarna, autorii Velvet Story si alti scriitori surpriza si-au reunit povestile intr-o antologie de Craciun. Noua povestiri scurte, care vor cerne zambete si farmec, vor incanta prin unda de iubire si liniste care vrea sa ne cuprinda in sezonul rece.

Sub imbratisarea acelorasi coperte, noua povestiri scurte captiveaza, incanta, freamata si starnesc curiozitate. Autorii Dan Claudiu Tanasescu, Cristian Radu Constantin, Leila Sandra M., Simona Tanasescu, Cynthia Orszag, Petruta Petre, Elena Petrea Kyrintzis si doi invitati surpriza - Cristian Palade si Tau Ceti, au creionat in imagini cate un Craciun senzational. Sub aura stilului inconfundabil al fiecaruia, povestile te arunca in cadre vivante, iar, pentru cunoscatori, dintre personajele pe care le intalnim se ridica unele care aduc negresit zambete pe chip.





SORA LUME - *Ana Blandiana*, editura Humanitas

#### Descrierea cartii:

“Daca mi-ar cere cineva sa spun numele unui singur sentiment pe care mi l-a trezit lumea prin care am trecut, as raspunde fara ezitare compasiunea, despre care cu timpul am inteles ca este o treapta a intelegerii si o forma de cunoastere. Daca as accepta ca aceasta carte este o carte de calatorii, atunci itinerarul acestora leaga intre ele punctele de sprijin ale intelesului si nefericirii lumii prin care am trecut, in timp ce - schimbandu-se - acestea au devenit repere ale schimbarii mele.

Intr-un anume fel, aceasta carte continua Falsul tratat de manipulare. Asa cum aceea nu era o carte de memorii, desi era construita din fragmente de amintiri, aceasta nu este o carte de calatorii, desi capitolele ei descriu intamplari din strainatate. Folosesc acest termen, strainatate, cu intreaga greutate pe care o avea inainte de '89; in ultimii treizeci de ani, amestecul lumilor l-a erodat si l-a golit de continut - nu numai prin disparitia frontierelor, ci si prin sentimentul de instrainare de acasa. Acest sentiment ciudat este mai apasator azi decat in timpul dictaturii, pe care o simteam ca pe o apasare exterioara, nu launtrica, in profunzime, ca acum.

*In FALS TRATAT DE MANIPULARE am incercat sa compun din fragmente de amintiri un portret al tarii. Acum este vorba despre lume.*

ANA BLANDIANA



NU SUNT EU - *Maia Morgenstern*, editura Litera

#### Fragment din carte

O zi calda, din anotimpul cireselor. Lumina era frumoasa, desi cerul era acoperit. Un pic.

In ziua in care am imbatranit, am adormit un pic pe banca, la umbra. Si am visat un vis nemaivisat.

In ziua in care am imbatranit, citeam o carte nemaicitita. Mi-a placut.

In ziua in care am imbatranit, am zambit si m-am sprijinit de bratul oferit de un tanar binevoitor:

- Va pot ajuta, doamna? m-a intrebat politicos si zambitor. A fost frumos.

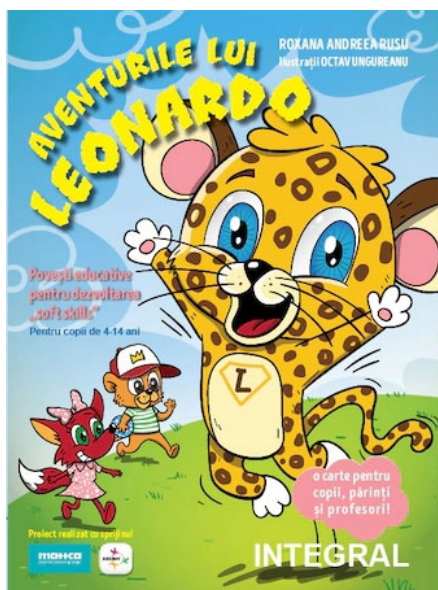
In ziua in care am imbatranit, am plans. Un pic. Stiu eu de ce.

In ziua in care am imbatranit, am obosit un pic. Am respirat greu si m-am rezemat de un copac. Am respirat si am uitat unde am plecat. Si-am ras, nu stiu de ce. A fost frumos.

In ziua in care am imbatranit, mi-am amintit de mama si de tata. De parcul Cismigiu. Si de vecinii din curtea alaturata. Si de o fetita mica, slabuta si miorlaita.

In ziua in care am imbatranit, am mancat inghetata pe saturate. Si am cantat cantece frantuzesti. In ziua in care am imbatranit, a fost frumos.

MAIA MORGENSTERN



AVENTURILE LUI LEONARDO - *Roxana Andreea Rusu*, editura Integral

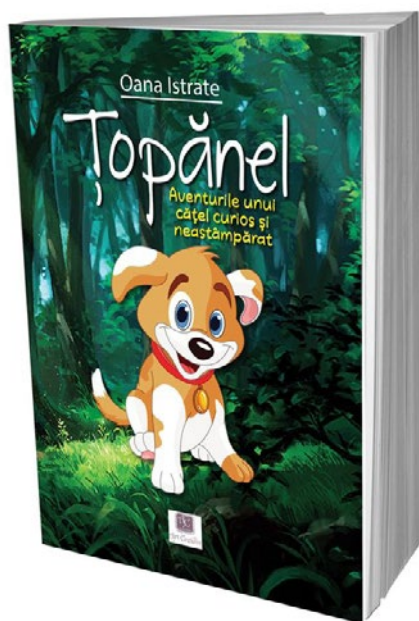
#### Descrierea cartii

Smartbook-ul contine 10 Povesti educative cu aventurile micului leopard Leonardo, Activitati si multe informatii utile pentru parinti si profesori. Cartea pune accentul pe dezvoltarea abilitatilor soft (soft skills), cele care se invart in jurul comunicarii, autodiscipliniei, capacitatii emotionale si relationarii cu ceilalti.

Cum il poate ajuta pe copil dezvoltarea abilitatilor soft? Imbunatatindu-i capacitatea de comunicare cu ceilalti, increderea in sine, adaptarea la mediu, la schimbari si la conditiile cu care se confrunta, viteza de reactie, orientarea catre rezolvarea problemelor (si nu ma refer la cele de algebra), flexibilitatea, gandirea obiectiva, empatia, constiinta, chiar si bunul simt.

Povestile ne aduc in atentie un pui de leopard vesel si istet, pe nume Leonardo.

Copiii vor fi fascinati de intamplarile si situatiile inedite prin care Leonardo va trece. Mai ales, ca si ei se pot confrunta cu ele oricand, pentru ca fac parte din lumea reala, chiar daca personajele sunt niste animalute simpatice.



TOPANEL - *Oana Istrate*, Editura ART CREATIV  
Descrierea cartii:

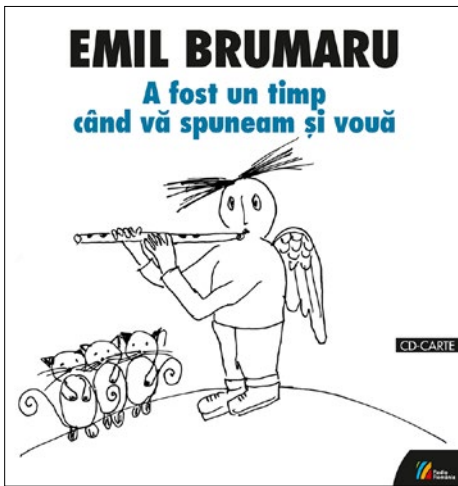
#### POVESTILE PENTRU COPII OFERA BUCURIE IN FIECARE ZI

Nu doar copiii fac boacane, ci si animalutele, mai cu seama catelusii neastamparati si curiosi care pornesc in aventura, departe de casa lor, dornici sa cunoasca mai repede lumea ce-i inconjoara si toate misterele acesteia.

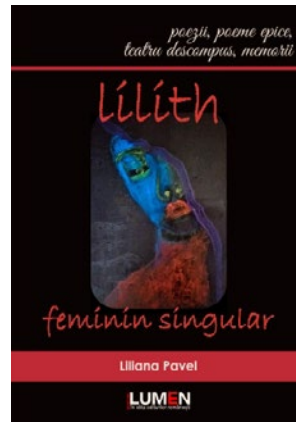
Daca vreti sa stiti ce afla Topanel in calatoria lui, trebuie sa aveti neaparat cartea de povesti Art Creativ pentru copiii si nepotii vostri, pentru elevii din clasele mici, o carte despre descoperiri, cu dialoguri simpatice si ilustratii vesele, in care cu totii ne vom regasi.

Autoarea, Oana Istrate, este un dascal tanar, sensibil si ii indruma cu multa dragoste pe micuti spre cunoastere.





A FOST UN TIMP CAND VA SPUNEAM SI VOUA -  
*Emil Brumaru*, Editura Casa Radio, 2020



LILITH - FEMININ SINGULAR - *Liliana Pavel*,  
EDITURA LUMEN

POEZIE

Colecția de audiobook “Biblioteca de poezie românească”: A fost un timp când va spuneam și voua. Poeme rostite la Radio (2002), carte și CD, o antologie de poezii de Emil Brumaru.

#### Descrierea cartii

Antologia, carte și CD, repertoriaza, de-a lungul deceniilor și epocilor de eflorescență creatoare, destinul literar al celui mai senzorial poet al literaturii române, cum este considerat Emil Brumaru de criticii literari. Poeziile antologate sunt alese și citite de însuși Emil Brumaru, pentru Radio România, în anul 2002. Volumul este completat, scriptic și audio (fragment), cu un pasionant interviu cu poetul, și cu frumoasele ilustrații ale artistei Zamfira Zamfirescu. Texte semnate de Cosmin Ciotlos, care este și îngrijitorul editiei, Bogdan Cretu, Serban Foarta și Veronica D. Niculescu întregesc albumul.

“A fost un timp când va spuneam și voua” este un document scris și sonor și un eveniment editorial de excepție, restituind publicului o voce poetică de colecție și imortalizând creația poetului Emil Brumaru.

#### Descrierea cartii

Un volum de poezii care infatisează câteva dintre valențele căutării Eu-lui și asumarea că înăuntrul ființei se află acea dualitate care își joacă rolurile uneori concomitent. E o căutare permanentă, un cumul, o zbatere, o tresărire în limitele unor circumstanțe deseori absurde ale existenței.

#### FRAGMENT DIN VOLUM:

nod  
ce ne facem când devenim nod  
și ne întoarcem pe dos  
inauntru?  
redevinem copii  
alergăm desculți către mare  
cu brațele deschise larg  
cu ochii mari în lumina  
plini de mirare  
încredere, entuziasm  
sau îmbătrânim și ne temem?

Acestea au fost doar o parte dintre titlurile apărute în ultima perioadă dar și o retrospectivă a targului online GAUDEAMUS RADIO ROMANIA. Descrierile cartilor aparțin editurilor sau autorilor. Indiferent ce cărți veți alege, eu vă doresc lectură plăcută și sper să găsiți ceva pe gustul vostru!

Până data viitoare, vă transmit multe gânduri bune și nu uitați dragi prieteni, un cititor trăiește o mie de vieți într-una singură! *Sarbatore de poveste!*

# DOZA de CINEMA cu Valentin Goran



# CINEJURNAL



**PREZENTARE**

Cand vine vorba de magia sarbatorilor, nicio alta pelicula nu ne duce cu gandul la ele precum o face Singur Acasa. Aparut in 1990, filmul spune povestea unui baietel de opt ani care este uitat de familia sa acasa inainte de craciun. Privitorul este invitat sa ia parte la nazbatiile pe care Kevin le face, dar si dorul de familie pe care il cauta treptat pe parcursul povestii.

In Romania, filmul este difuzat in fiecare luna de decembrie pe Pro TV, care se mandreste mereu cu o audienta record de doua milioane de telespectatori - reusind sa stranga familii intregi in jurul televizorului.



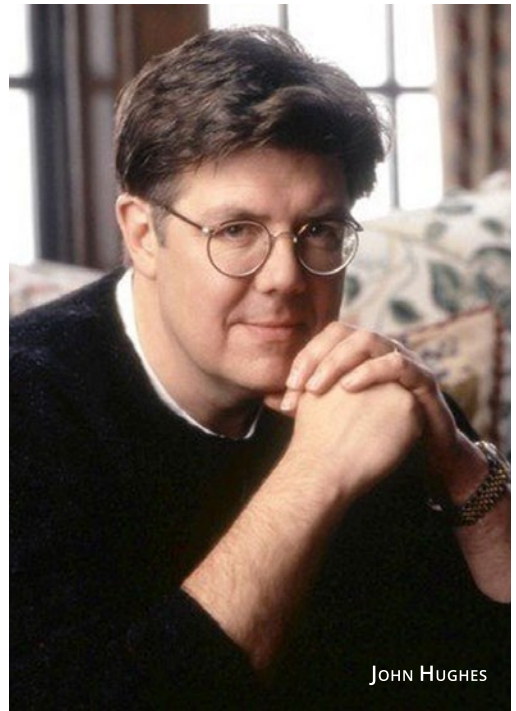
**REGIA SI SCENARIUL**

Scenariul ii apartine insusi producatorului **John Hughes**, care isi imaginase o situatie despre cum si-ar fi uitat fiul mai mic acasa cand ar fi trebuit sa plece in vacanta. Ideea trznita nu i-a mai dat pace pana nu a dezvoltat-o cum trebuie. Hughes a imbinat atat dorinta lui Kevin de a scapa de parintii sai cu frica care il cuprinde imediat dupa ce entuziasmul paleste in fata responsabilitatilor de adult. Kevin fiind nevoit sa faca cumparaturi, sa spele si sa aiba grija de casa.

Cu toate ca punctul de plecare era construit, tot ii mai lipsea un element care sa mentina suspansul si sa faca privitorul sa empatizeze cu problema lui Kevin. Iar cum copiilor le este frica de hoti, Hughes a hotarat sa adauge doi spargatori de case pe post de antagonisti.

Regia trebuia sa ii fie incredintata lui Patrick Read Johnson, dar cum era prins cu Space Invaders, Hughes a trebuit sa caute pe altcineva. **Chris Columbus** a fost cea de-a doua alegere, care tocmai parasise productia unui alt film de Craciun dupa jignirile primite din partea actorului din rol principal. Regizorul a trebuit sa se asigure ca pelicula va ramane in sufletul oamenilor de fiecare data cand sarbatorile de iarna sunt in preajma. Stilul sau regizoral construit aici l-a ajutat mai departe in cariera cand s-a ocupat de adaptarile primelor doua filme din seria Harry Potter a lui J.K. Rowling.

Columbus a fost si cel care adaugase personajul lui Marley in poveste. La inceputul filmului, fratii lui Kevin ii spun o poveste despre cum unul dintre vecinii lor ar fi un



JOHN HUGHES

ucigas. Relatia dintre copil si batran e stabilita de la departare prin intermediul unei ferestre. Pastrang misterul identitatii lui pana spre finalul povestii, regizorul a mai adaugat un substrat pentru a livra un deznodamant mult mai puternic. Kevin vazandu-l pe batran in cele din urma tot de la geam cum se impaca cu fiul sau in ziua de Craciun.



CHRIS COLUMBUS

## PREZENTARE

Initial, trebuia sa fie finantat si distribuit in cinematografe de Warner Bros, dar cum Hughes nu era sigur ca se va incadra in suma de 10 milioane de dolari, s-a intalnit pe ascuns cu cei de la 20th Fox Century si au cazut la un alt acord - ajungand acum la un buget de 18 milioane de dolari. Cu toate ca pentru anii '90 reprezenta o suma infima pentru o productie cinematografica, succesul pe care l-a avut ulterior la box office i-au adus incasari in valoare de 476 de milioane de dolari.

Hughes mai lucrase cu **Macaulay Culkin** la filmul sau anterior, Uncle Buck, fapt pentru care i l-a recomandat pe pusti regizorului. Columbus nu a fost de acord in prima faza, dar dupa performanta de la auditii s-a convins de talentul lui Culkin. Pustiul era incarcat de energie si vesel tot timpul, precum este si Kevin in film. Daca ar fi ales pe altcineva, ar fi avut probleme de comportament care nu s-ar fi potrivit pe scenariu. Lucrul cu copiii de multe ori se dovedeste a fi cel mai dificil moment al oricarui film.

Productia s-a desfasurat intre lunile februarie si mai ale anului 1990. Interioarele au fost trase intr-o casa cu trei etaje unde Hughes isi filmase si restul peliculelor. La Singur Acasa au folosit numai cateva camere, iar restul incaperilor au fost reconstruite intr-un studio pentru a permite miscari de aparat mai complexe.

In ceea ce priveste efectele practice, scenografiile s-au descurcat de minune in limita bugetului. Cuiul pe care calca Marv in film a fost facut din cauciuc, in timp ce globurile de pom erau din zahar. Numai tarantula folosita pe fata actorului a fost adevarata. Intrucat cea mecanica de care voiau sa se foloseasca arata prea fals, au fost nevoiti sa recurga la cea adevarata. Daniel Stern a fost in pericol in tot acest timp. Urletul provocat de spaima a fost inregistrat in post productie, dar figura actorului a



fost suficient de expresiva situatiei. Chiar luase Psycho al lui Hitchcock ca model pentru stilul de joc.

Coloana sonora a fost compusa de John Williams, responsabil si pentru compozitia excelenta din Star Wars. Williams nu fusese alegerea principala, inasa dupa ce compozitorul ales de ei nu se mai prezentase, acestia au dat cumva de el si l-au luat. Regizorul mai lucrase cu Williams si la alte lungmetraje. In Singur Acasa a combinat atmosfera sarbatorilor cu cea a desenelor animate pentru a scoate o melodie de fundal jucausa.





## PERSONAJE SI CONCEPT

Kevin McCallister, interpretat de Macaulay Culkin este un baietel de numai opt ani care incearca sa faca orice pentru a scapa de toata lumea si a ramane singur. Cum provine dintr-o familie numeroasa cu multi frati si surori, Kevin este luat mereu peste picior si certat pentru fiecare lucru. Secventa de inceput cu familia, graba si lipsa de atentie pe care i-o ofera copilului reuseste sa stabileasca relatia dintre el si ceilalti membri. Conflict care de altfel sfarseste printr-o cearta, iar Kevin este uitat acasa in dimineata plecarii spre aeroport.

In antiteza cu el se afla atat mama acestuia care se va simti vinovata si care va face tot posibilul sa ajunga inapoi la Kevin, cat si hotii care vor pandi casa pentru a o pradui.

Daniel Stern, actorul lui Marv a fost incantat sa joace rolul unui hot care isi ia bataie de la un copil, fiind impresionat de felul in care Hughes s-a folosit de comicul de situatie pentru a reda comedia. Un exemplu bun al comicului de situatie de care Stern ramasese impresionat fiind felul in care scenaristul se foloseste de o caseta in mod repetat pentru a pacali doua personaje ca sunt in punctul de a fi impuscate. In realitate, filmul folosit de ei in secventa respectiva nu exista, iar ce vedem pe micrul ecran este o inregistrare facuta special pentru Singur Acasa. Pana si astazi ramane una dintre cele mai memorabile a peliculei.

Comicul de situatie mai este folosit si in punctul culminant al povestii, atunci cand Kevin pune in aplicare planul pentru a scapa de hotii. Hughes ne invita in lumea copiilor, asistand la o idee iesita din comun de a apara casa. Pana in acest punct, regizorul retranspune scenariul, jucandu-se cu momentele in care personajele sunt serioase, dar amestecand si momente specifice comediei. Trecerea finala realizandu-se in secventa jafului.



JOE PESCI



Fara talentul lui Joe Pesci de a interpreta antagonisti, Singur Acasa probabil nu ar mai fi avut elementul definitoriu. Regizorul era un fan al lui Pesci si a fost incantat ca actorul a acceptat sa joace si in filmul sau. Chimia dintre el Pesci si Stern a fost instantanee, cei doi interpreti reusind sa faca o echipa pe cinste, in felul lor de a face lucurile.

Pentru a construi personajul lui Pesci, Hughes s-a folosit de comicul de limbaj in scenariu pentru a "cenzura" felul lui de a injura. In loc sa auzim injuratura ca in realitate, actorul scotea sunete asemenea personajelor din desene animate.

## IMAGINE

Directorul de imagine, Julio Macat filmase doar cateva lungmetraje pana sa ajunga in spatele camerei la Singur Acasa. Cascadoriile trase inainte l-au facut sa fie alegerea potrivita pentru aceasta pelicula, intrucat scenariul cuprindea destule. De atunci si pana acum, Singur Acasa ramane filmul preferat pe care Julio l-a filmat.

Pentru o comedie din anii '90, stilul vizual ales de operator a fost unul destul de indraznet si alert - alegand sa foloseasca steadicamul in multe secvente, inclusiv in cea de la inceput cand ne plimba prin casa, cat si in cea de la aeroport. Prin miscare aratand vizual graba constanta a familiei. O alta recunoscinta a directorului de imagine a fost intrebuintarea unghiurilor subiective ale lui Kevin. Cea mai cunoscuta dintre ele fiind secventa de derdelus care porneste de pe scara holului casei pana cand personajul se propulseaza cu sania afara. Montajul cuprinde atat cadre in care il vedem pe Kevin, dar si unghiul subiectiv al acestuia.

In scena in care vedem fierul de calcat cazand pe fata lui Marv au legat camera pe o sfoara si i-au dat drumul imediat dupa fier. Intreaga procedura a fost una riscanta pentru actor, intrucat sfoara s-ar fi putut rupe oricand cu echipamentul de 300 kg.

Fiind limitati de buget, directorul de imagine a trebuit sa fie creativ cu unele secvente. De pilda, cea in care Kevin aproape ca este calcat de masina hotilor a fost trasa in reverse, masina pornind de la limita stabilita, demarand in spate. Iar cea in care aruncatorul de flacari ii are scalpul lui Joe Pesci, actorul a stat in spate, pozitionat cu ajutorul reflexiei unei oglinzi, iar la usa au pus un manechin. Astfel prin iluzia optica au pacalit efectul cu personajul arzand.



Chris Columbus a reusit sa faca din Singur Acasa un film clasic pe care oamenii il revad cu bucurie de sarbatori. Cu un scenariu atent scris si o atmosfera primitoare, pelicula nu avea cum sa nu devina un succes. La romani, nu exista Craciun fara Singur Acasa, iar postul de televiziune Pro TV detine in continuare drepturile de difuzare in tara, inregistrand anual cate

doua milioane de telespectatori. Ceea ce pentru un film difuzat la televizor este enorm, mai ales in era dominata de Netflix sau HBO GO.

Singur Acasa a avut parte si de cateva continuari, numai a doua avandu-l din nou pe Kevin ca personaj. Cei de la Disney au deja in dezvoltare un remake a carui productie a fost oprita de cand cu pandemia.







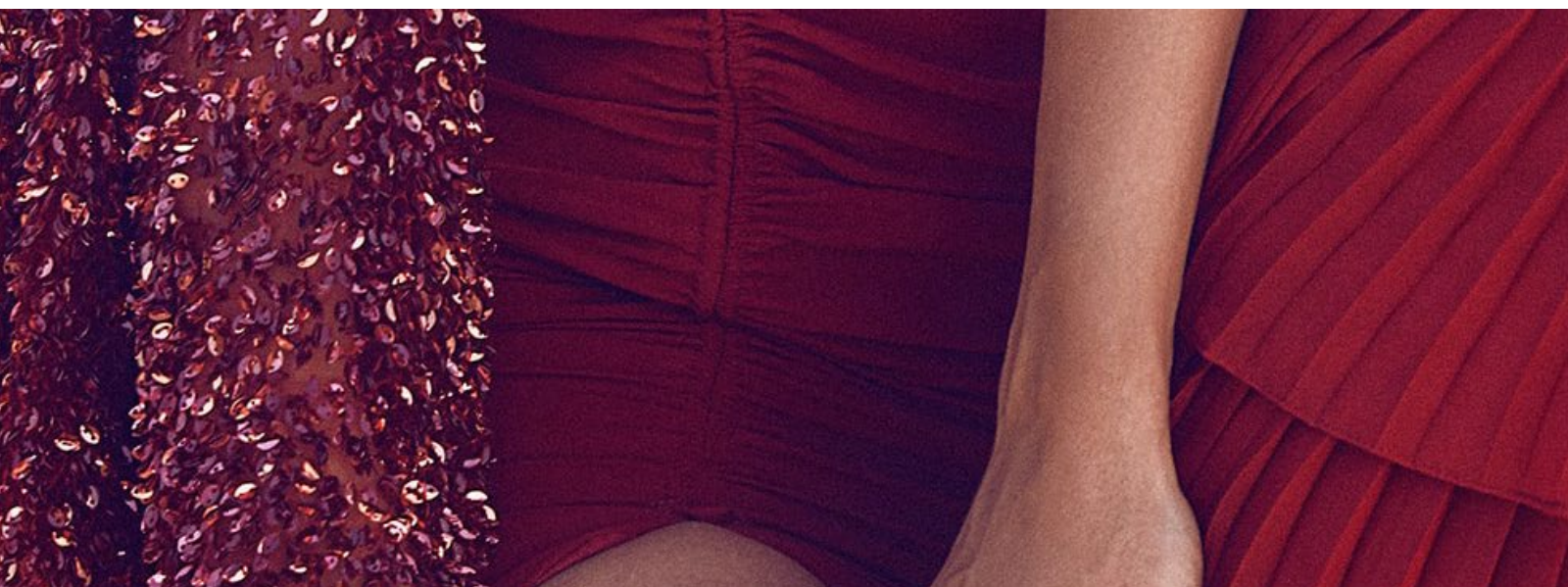
WWW

F

A

N

M







OST





# MODA PRIMAVARA VARA

În pofda situatiei actuale, cele mai importante tendinte moda primavara vara 2021 sunt creative, concepute ca raspunsuri si reflexii ale pandemiei, iar modalitatile prin care acestea au fost prezentate, au fost altfel comparativ cu alte sezoane, stream-urile live, filmele si lookbook-urile fiind in prim plan.

# 2021 TENDINTE

Voit sa nu, sezonul vestimentar primavara vara 2021 s-a numarat printre cele mai ecologice, datorita calatoriilor reduse, a materialelor refolosite in noile colectii in detrimentul celor noi si cu toate acestea, mediul nu prea a fost abordat in colectii. Designerii au fost impartiti in doua tabere din punct de vedere a abordarii creatiilor, o parte accentuand confortul, cealalta parte indreptandu-se spre fantezie si evadare.



COPENI

GIORGIO ARMANI

7.

## CHIC CONFORTABIL

Încă nu se cunoaște care va fi situația în viitor, așa că abordarea confortabilă a hainelor este o necesitate printre cele mai importante tendințe moda primăvara vară 2021, mai ales dacă stai mai mult acasă sau chiar și plecat fiind, stai în locuri mai sigure. Cu toate acestea, vrei să arăți bine, așa că poți merge pe satin colorat combinat cu pulovere asortate, pantaloni de satin cu blaziere ușoare și relaxate, iar dacă vrei ceva îndrăzneț, poți merge și pe tinute moi cu imprimeuri de leopard, toate văzute în prezentări.



DIOR

BOSS

2.

## COSTUM ULTRA RELAXAT

Dacă lucrezi de acasă și vrei să îți păstrezi LOOK-ul profesionist mai ales atunci când faci conferințe video, te poți baza pe una dintre cele mai dedicate tendințe moda primăvara vară 2021 care promovează confortul și relaxarea. Au fost văzute costume relaxate care aveau accente structurate datorită centurilor de la talie, costume voluminoase și confortabile, au fost folosite nuanțe neutre ca gri, alb, negru, dar au fost văzute și costume asemănătoare având dungă.

3.

## MANECI VOLUMINOASE

Ogeaca, rochie sau top având maneci voluminoase, oferă putere, combină masculinul cu femininul și oferă senzația de confort. Au fost văzute maneci voluminoase pe care le-a adăugat rochiilor cu volane, s-au remarcat rochiile luxuriante, romantice cu trimiteri istorice având astfel de maneci; au fost văzute chiar și pelerine cu astfel de maneci.



ISABEL MARANT



PHILOSOPHY



MAX MARA

4.

## PANTALONI LARGI

Având în vedere că acești pantaloni fac o ușoară trimitere către anii '80, poate fi catalogată ca sub-tendință secundară pentru sezonul calduros 2021. Pantalonii supradimensionați văzuți oferă confort, remarcându-se talia înaltă, pliurile frontale care aveau scopul de a da un aspect feminin, pantalonii pierduți de sus până jos, oferind un aspect unisex.

CHLOE







5.

JASON WU

TESATURI DUALE

Au fost vazute printre tendintele de moda primavara vara 2021 rochii din alte piese vestimentare jumata-te-jumata-te din tesaturi si modele diferite. Au fost vazute astfel de rochii lungi, de sirena, combinatii din imprimeuri psihedelice si zebra abstracta, rochii lungi cu nasturi de sus pana jos, contraste vizibile alb-negru, aceleasi imprimeuri - jumata-te la scara mai mica, cealalta jumata-te, marita.

CHLOE



6.

DOLCE & GABBANA



ROKH



PETICE

Una din cele mai active tendinte moda primavara vara 2021 pentru femei sunt combinatiile de petice vazute in multe piese vestimentare, consecinta a miscarii generale de reducere a poluarii prin folosirea resturilor de materiale, a constientizarii, dar si a faptului ca multe fabrici de tesaturi au fost inchise in aceasta perioada. Au fost vazute haine din petice realizate intr-o maniera subtila, au fost vazute combinatii de petice florale, mixuri opulente de petice colorate, stralucitoare, dar au fost vazute si piese vestimentare din petice cu aspect unitar.

7.

PLASA

Rochiile, alaturi de topurile din plasa continua aceasta tendinta prezenta de cateva sezoane pe podium, o tendinta distractiva care ne scoate putin din tipare. Au fost vazute tricouri din plasa care spuneau povesti maritime, pelerine din plasa cu cristale care acopereau tinuta propriu zisa, plase din lanturi stralucitoare.



BURBERRY



HERMES



8.

LOUIS VUITTON



VERSACE

ANII '80

Din punct de vedere al hainelor si a modei, anii '80 au fost caracterizati de o imbinare a multor stiluri si cu toate acestea, au ramas usor de recunoscut dupa multi ani si ii vedem prezenti pe scena celor mai importante tendinte moda primavara vara 2021. Au fost vazute tricouri si rochii mini in nuante de neon actualizat, paltoane si treciuri cu usoare trimiteri masculine, rochii cu maneci bufante, mix intre un tricou supradimensionat bagat in pantaloni scurți cu talie inalta.



CHANEL

9.

ZIMMERMANN

## DANTELA SI CROSETUL

Acestea doua, fie impreuna sau separat, reprezinta cele mai delicate si feminine tendinte moda primavara vara 2021 si chiar daca nu e nimic nou, sunt intr-un fel sarbatorite lucraturile in casa si artizanatul timpurilor trecute. Au fost vazute dantele sexi si moderne, rochii realizate total din dantela, rochii transparente datorita modelului crosetat, articole vestimentare din dantela sau croset.



ALBERTA FERRETTI

DIOR



10.

## ROCHII MAXI TRANSPARENTE

Multe LOOK-uri voluminoase si rochii transparente, care curg liber, formeaza una dintre cele mai sexi tendinte moda primavara vara 2021. S-au remarcat rochii lungi transparente peste pantaloni scurți cu talie inalta, rochii cu maneci lungi, voluminoase, volane la guler si incheieturile mainilor, in timp ce anumite rochii impreuna cu pandative lungi ofereau un sentiment boem.



XULY BET

11.



CHANEL

## STRANS PE CORP

Un alt aspect sexi care intra in cele mai importante tendinte moda primavara vara 2021, pe langa decupaje si transparenta, sunt hainele stranse pe piele, lasand formele sa iasa in evidenta si sa fie frumos conturate. Au fost vazute multe body-uri si rochii pe corp, s-au remarcat rochiile ce combinau decolteurile asimetrice cu decupajele inteligente, dar au fost vazute si costume a caror scop era sa ascunda.

12.

## DECUPAJELE

Una dintre cele mai atragatoare tendinte moda primavara vara 2021 sunt decupajele, fiind vazute rochii stranse pe corp cu multe decupaje de dimensiuni variabile, decupaje rotunde sub sani la anumite camasi si rochii sau decupaje pe lung in cazul unor rochii relaxate.

GABRIELA HEARST



DAVID KOMA





CHRISTIAN SIRIANO

## UMERI BALON 13.

Una din cele mai jucase si romantice tendinte moda primavara vara 2021 au fost umerii voluminosi in forma de balon, oferind un LOOK puternic chiar daca e si neobisnuit. Aceasta tendinta a fost vazuta atat in cazul rochiilor, cat si a bluzelor, in cazul celor din urma adaugand o nota de lux. S-au remarcat de asemenea si umerii balon care completeau o rochie voluminoasa de talie in jos, oferind o senzatie vizuala de confort.



LANVIN

## 14.

### GULERELE POLO

Acestea fac parte din noutatile celor mai importante tendinte moda primavara vara 2021 la categoria profesional, datorita LOOK-ului pe care il ofera. Populara in anii '70 si 2000, gulerele polo au fost vazute in tinute care desi erau sportive, ne ofereau o anumita sobrietate, trimiteri catre tenis, remarcandu-se in cazul anumitor rochii si a unor mixuri putin dezinvolve.



FENDI



MIU MIU



DIOR



HERMES

### VESTE

## 15.

Vestele reprezinta o prezenta speciala in sezonul primavara vara 2021, purtate atat singure cat si in completarea unei tinute din trei piese. S-au remarcat vestele false care creau iluzia faptului ca sunt purtate peste trenciuri, au fost vazute veste elegante potrivite unui mediu profesional, dar au fost si veste care ne-au aratat ca pot fi purtate ca un top mai rebel in locul unei bluze.



BURBERRY

## 16.

### MULTE BIJUTERII

Au fost observate multe articole vestimentare imbracate in bijuterii inca din sezonul toamna-iarna, ele ramanand printre cele mai importante tendinte moda primavara vara 2021, fiind vazute combinatii de pantaloni si gece avand sifturi argintii, pulovere si rochii transparente acoperite de cristale argintii, rochii de seara pline de cristale sau rochii acoperite cu discuri stralucitoare.



LOUIS VUITTON

FENDI

NO. 24

17.



PENELE

rolul acestor insertii in randul celor mai importante tendinte moda primavara vara 2021 a fost pe de o parte de a infrumuseata intr-un mod visator si libertin, si pe de alta parte de a adauga confort si o atingere moale tinutelor realiste. Au fost vazute pene adaugate tinutelor profesionale - pantalonilor drepti si fustelor, s-a remarcat efectul de miscare oferit vizual de o fusta acoperita de pene, dar si o pelerina racoroasa acoperita de amestecul de pene colorate.

DAVID KOMA



PHILOSOPHY

18.



CORSET MODERN

Sex appeal-ul pe care il degaja un corset nu putea sa treaca cu vederea in sezonul calduros 2021, fiind vazute corsete moderne, design structurat si care se simt foarte moi. Au fost vazute corsete foarte colorate, a fost folosit satinul, mixuri de corsete care sa se potriveasca cu pantalonii, s-au remarcat influentele sportive, fiind vazute modele care purtau corsete cu pantaloni scurti.

CURELE



DAVID KOMA

19.



JACQUEMUS

multe din curelele adaugate in piesele vestimentare adauga un sentiment grunge si o atmosfera a anilor '90. S-au remarcat curele la rochii si topuri care ofereau un LOOK interesant, curelele infasurate in jurul abdomenului, au fost folosite mixuri de curele si cravate la rochii pentru a atrage atentia, curele la un sutien bandeau in combinatie cu un top transparent si pantaloni scurti.

KOCHE

20.



SUTIENE PESTE ROCHII



VERSACE

Tendinta moda primavara vara 2021 care incearca de ceva timp sa se impuna, dar inca nu convinge si cu toate astea, daca vrei un LOOK excentric nu te opreste nimeni sa-l incerci. Au fost vazute sutiente in nuante de neon peste rochii intr-o multitudine de culori, sutiene din dantela peste topuri curate, sau sutien alb purtat peste o rochie tricotata cu guler polo.



# TENDINTE CULORI primavara vara 2021

**D**aca e sa vorbim despre tendinte culori primavara vara 2021, putem afirma ca sunt neobisnuite, avand in vedere ca acesta este primul sezon in care colectiile au fost create in izolare, totul reflectandu-se intr-un mix al dorintei de fuga din aceasta situatie, confort si revenirea la natura, asta pe langa anumite nuante utilitare. Leatrice Eiseman (director executiv Pantone) insasi a caracterizat culorile acestui sezon ca revigorante pentru interesul nostru catre culoare, care inspira interesul nostru in privinta sentimentelor si optimismului necesar, asta in pofida flexibilitatii si confortului pe care il ofera. Si comparativ cu sezonul precedent toamna-iarna, aceste culori primavara vara 2021 ofera o mare bucurie prin culorile si diversele nuante oferite.

**P**astelurile s-au regasit in colectiile primavara vara 2021 a multor case de moda, chiar si in cazul celor care sunt cunoscute ca abordeaza moda intr-un mod mai matur. Astfel, s-au remarcat nuante florale, vibrante, neutralitatea exprimandu-se prin culori de verde, nuante neutre atemporale, iar pasiunea si fantezia si-au gasit aliati in nuante de aur si argint.



ISABEL MARANT

PORTS 1961

### ROSU LAVA

O culoare profunda, dramatica, atragatoare, “erupe cu o energie care curge” (conform descrierii Pantone), una dintre cele mai sofisticate culori primavara vara 2021. Au fost vazute rochii elegante in aceasta culoare, sexi, ce ofereau un LOOK fermecator si puternic in acelasi timp; acest rosu s-a regasit si in haine de ploaie de plastic cu scopul de a proteja de ploile de vara.



CHANEL

VALENTINO

### ROSU CIRES

Aceasta nuanta este putin mai moderata decat Arosul lava, are mai putina pasiune si este mai retinuta; o nuanta care apare aproape in fiecare sezon si care transmite emotie. Au fost vazute in aceasta culoare rochii drapate usor, au fost folosite centuri care ne duc cu gandul la halate si kimono-uri, s-au remarcat simetrii verticale, s-au folosit in completare doar negrul si albul.



CHLOE

ISABEL MARANT

### ROZUL PIROUETTE

Acest roz reprezinta una dintre cele mai delicate culori primavara vara 2021, tandretea si feminitatea lui aducandu-ne cu picioarele pe pamant si imbiindu-ne sa ne bucuram de mangaierea sa. Cu toate acestea, acest roz a fost folosit si in LOOK-uri mai indraznete, anumiti designeri s-au indreptat cu creatii spre profesional, dar au fost si case de moda care au abordat rozul pirouette in versiuni confortabile.



KENZO

ULLA JOHNSON

### ROZ VIOLET

Oalta nuanta pastelata in cele mai importante tendinte culori primavara vara 2021, asemanatoare ca mesaj transmis cu rozul pirouette, la care se adauga misticism si farmec. Au fost vazute rochii cu insertii dantelate decupate la solduri, multe volane care completau foarte bine culoarea si designul, rochii voluminoase transparente care curg.





ALTUZARRA

DIOR

RUGINIU

Una din cele mai pamantesti culori primavara vara 2021 care ne transporta putin in toamna este ruginiu, oferindu-ne un sentiment de confort, necesar cateodata primavara. Au fost vazute treniuri lungi si inguste speciale parca pentru toamna avand centuri albe, au iesit in evidenta rochii lungi ruginii care ne aduc aminte de tango, trimitandu-ne in anii in care acest dans era in mare voga.



VERSACE

VALENTINO

GALBENELE

Onuanta aurie care ofera un efect de incalzire, una dintre cele mai importante tendinte culori primavara vara 2021, prezenta pe cele 4 mari scene ale modei. Acesta culoare a fost identificata in numeroase tinute "stratificate", au fost vazute accesorii in culoarea galbenelelor care completeau LOOK-ul; s-au remarcat contraste frumoase intre aceasta culoare si pielea bronzata.



SPORTMAX

VALENTINO

OCRU

Aceasta culoare calda ce face parte dintre cele mai importante tendinte culori primavara vara 2021 ne duce mai mult spre portocaliu decat ruginiu si nefiind foarte luminoasa sau galagioasa, ramane in zona neutra. Au fost vazute multe imprimeuri care au folosit ocru, tesaturi pufoase, au iesit in evidenta rochii lungi curgatoare si transparente, pantaloni cu pliuri in fata in mix cu o camasa asortata - perfect pentru birou.



GRETA CONSTANTINE

JASON WU

GALBEN LUMINANT

Aceasta este una din culorile care au adus soarele in lumea modei, una din cele mai reprezentative culori primavara vara 2021, o culoare vesela si prietenoasa, care incalzeste si inalta. Au fost vazute multe rochii sexi pe corp, insertii perlate, piese vestimentare asimetrice care ofereau vibratii punk in ciuda culorii luminoase.



HERMES

MAX MARA

### ALBASTRU CER

Una dintre cele mai luminoase culori primavara vara 2021 este albastrul de culoarea cerului, un pastel senin, care ofera o vibratie din alta lume parca. Au fost vazute rochii in aceasta culoare inspirate din anii '90, mix dintre un top fara maneci si o pereche de pantaloni avand centura gold, s-au remarcat seturi de blazer si pantaloni din satin.



BURBERRY

SPORTMAX

### ALBASTRU CER PROFUND

Albastrul profund si plin de viata s-a regasit in majoritatea colectiilor, de aceea nu putea sa lipseasca de pe podiumul principalelor tendinte culori primavara vara 2021, mai ales datorita energiei si veseliei pe care o emana. Au fost vazute rochii voluminoase in nuanta albastrului profund, mixuri de bluze si fuste, iar cele mai intense nuante de albastru au fost folosite pentru a accentua anumite piese vestimentare.



LOUIS VUITTON

MOSCHINO

### ALBASTRU ATOL

Culoare exotica, mai usoara decat albastrul cer, care reprezinta apa oceanului si locatiile tropicale. Cu gandul la frumoasele vacante de vara, multi designeri au realizat creatii fermecatoare, rochii fara umeri, voluminoase si usoare, au fost vazute insertii de franjuri sau chiar si trencuri protectoare impotriva ploilor varatice.



SPORTMAX

BOSS

### AQUA

Aceasta culoare este una dintre cele mai frumoase, prezente atat in natura cat si pe podiumul celor mai importante tendinte culori primavara vara 2021, evocand atat lumea marilor cat si plantele. Aceasta culoare neteda si racoroasa in zilele toride a fost vazuta in creatii monocrome - rochii lungi cu gat inalt, avand decupaje obraznice, rochii transparente cu insertii de bijuterii sau in costume.





GRETA CONSTANTINE

RALPH RUSSO

ORHIDEE AMETIST

Aceasta nuanță de bijuterie excentrică și dramatică, oferă o notă fermecătoare datorită asocierii sale cu regalitatea și se înscrie în rândul celor mai importante tendințe culori primăvara vară 2021. Au fost văzute multe seturi asortate, s-a folosit satin răcoritor și luxos, fuste voluminoase cu aspect dramatic.



DOLCE & GABBANA

VERSACE

SERBET DE ZMEURA

Această culoare vibrantă regăsită între cele mai importante tendințe culori primăvara vară 2021 este cea mai potrivită pentru ceea ce au vrut să exprime majoritatea designerilor pentru acest sezon: o abordare liberă, fantastică, puternică și de impact. Au fost văzute rochii lungi cu gluga atășată, rochii mini cu aplicări de dantelă, rochii cu multe volane pe o parte.



NO. 21

HALPERN

VERDE DE ARDEI MURAT

Una dintre cele mai proaspete culori primăvara vară 2021 este una naturală, ușoară nuanță de galben adăugând căldură. Au fost văzute rochii romantice cu maneci lungi, rochii strălucitoare, dar și rochii-tricou acoperite de imprimă tropical masiv.



ELLIE SAAB

MOLLY GODDARD

VERDE MENTA

Culoare verde răcoroasă, mai liniștită și tonifiantă, complimentează foarte bine nuanțele de apă și albastru văzute pe piste. Au fost văzute în această nuanță rochii luxuriante cu un singur umăr, perfecte pentru o siluetă feminină, au fost văzute și variante mute ale acestui verde în combinații de blazer supradimensionat și o centură texturată.



LANVIN



PACO RABANNE

17

### AUR

Aurul se numara printre tendintele culori primavara vara 2021, o culoare dramatica, iar reflexiile metalice o face perfecta pentru colectiile fanteziste. Au fost vazute geci din brocart auriu peste rochii avand nuanta de bronz, rochii acoperite de paiete aurite, rochii blazere cu centura.



BALMAIN



PACO RABANNE

18

### ARGINTUL

Nuanta metalica destinata creatiilor fanteziste dar mai futuriste si in timp de aurul ne intoarce in istorie, argintul ne indreapta spre viitorul SF. Au fost vazute accente punk futuriste, topuri argintiu metalic, fuste asimetrice decorate cu lanturi, articole vestimentare argintii diverse.



DIOR



SALVATORE FERRAGAMO

19

### ULTIMUL GRI

Griul este o nuanta neutra excelenta si se afla pe podiul celor mai importante tendinte culori 2021 si poate completa foarte bine nuantele albastre mentionate anterior, alaturi de multe altele. Au fost vazute tendinte de croi spre profesional in gri, mixuri intre blazere cu umeri bine definiti si rochie, rochii gri elegante avand nasturi argintii si perle albe.



ALBERTA FERRETTI



CHANEL

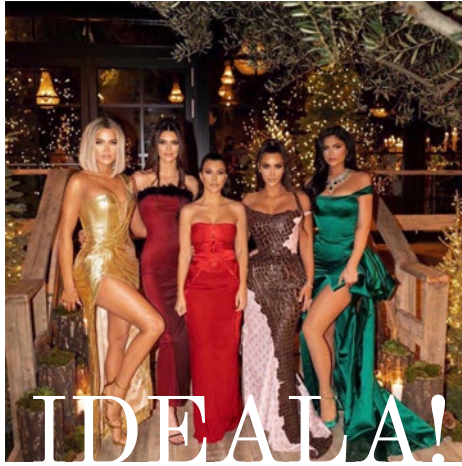
20

### NEGRUL CERNEALA

Neagrul este folosit in aproape orice colectie al oricarui designer, cu toate ca multi folosesc alte nuante spre alt gen de neutru. Au fost folosite in rochii lungi de sirena cu gulere inalte, in combinatie contrastanta cu variatii de alb, in rochie de piele neagra.



# TINUTA IDEALA DE CRACIUN



**TU, IDEALA!**  
*atunci cand esti gazda petrecerii!*

t e x t : M I R E L A N O V A K

Craciunul este o dispozitie sufleteasca. Are ceva ce imi induoseaza inima. Imi aduce in gand amintirile de cand eram mica si strengariile pe care le faceam pentru a gasi cadourile ascunse de parinti, asteptarea lui Mos Craciun si conversatiile cu el.

Zambetele, iubirea, panglicile si hartia de cadouri, pana si mirosul prajiturilor facute de mama, inca sunt unele dintre cele mai vii amintiri ale mele. Ador si acum sentimentul apropierii sarbatorii. Nimic nu se compara cu luminile si vitrinele din Bucuresti in aceasta perioada si le asteptam cu nerabdare inca din noiembrie!

Si nu uita, o minte inclinata spre moda nu traieste in trecut! Ea isi creaza amintiri noi. Iar tinuta ta de sarbatoare este obligatorie!

La urma urmei, imbracatul pentru cina de Craciun este jumatate din distractie. Vei avea nevoie de o tinuta impecabila si confortabila. Si nu vorbesc despre puloverele cu reni sau fulgi de nea. Vorbesc despre chic-ul de sarbatoare.

## Exercitiu de terapie stilistica!

Imagineaza-te pe Tine! *Esti frumoasa si independenta si trebuie sa alergi prin toata casa in tinute grozave!*

**SFATUL  
 DESIGNERULUI  
 MIRELA NOVAK!**

*un LOOK practic si fabulous!*

Cina de Craciun este ocazia materialelor opulente, cum sunt catifeaua, brocartul sau favoritul meu, casmirul. Si trebuie sa retii, ca se vor face o multime de fotografii, asa ca, trebuie sa arati ca scoasa din cutie!

## C e s a p o r t i !

### R O C H I A

Daca te simti "mai frumoasa" in rochie, atunci alege una croita pe corp, dar nu foarte stramta. Craciunul e un eveniment la care trebuie sa te simti confortabila si unde vei gusta din foarte multe mancaruri. Alege o rochie drapata sau cambrata pe talie, cu tivul exact pana sub genunchi. Aceasta croiala avantajeaza aproape pe oricine si este si un model confortabil.



### B L U Z A

O bluza extravaganta, cu un corsaj strans si maneci voluminoase, guler inalt si mansete frantuzesti ( ca accesorii poti folosi butonierele).



Accesoriul obligatoriu de Craciun cand esti gazda!

SORTUL MODERN DE BUCATARIE!

Alege ceva simplu dar festiv, care sa puna in valoare tinuta!

### H A I N A

E decembrie, recomand haina de blana.

### A C C E S O R I I L E

Alege ceva simplu care sa aduca un plus de stralucire tinutei!  
CERCEII LUNGI SAU UN COLIER - vor adauga stralucire!  
PERLELE SAU CAMEEA - Craciunul este o sarbatoare sentimentala, asa ca ai putea pune bijuteriile primite mostenire.  
CEASUL, BUTONIERELE.

**I N C A L T A M I N T E** : pantofii cu toc!

## C e s a N U p o r t i !

### P A N T A L O N I



Pantaloni largi cu o croiala perfecta, dintr- un material somptuos, cum ar fi catifeaua sau matasea.

## R E T I N E C A . . .

Acest articol se refera la tinuta de Craciun atunci cand esti gazda sau cand sarbatoresti in familie cu prietenii. Pentru cele care sarbatoresc la un restaurant sau cu socrii, imi puteti scrie si va voi raspunde cu drag, ca sa stiti de ce aspecte sa tineti cont, astfel incat sa fiti de neuitat.

Pentru ca, Va iubesc! ❤️



# DETALII DE STIL

cu ANDREEA POPESCU



## 5 IDEI DE ACHIZITII VESTIMENTARE PENTRU PERIOADA CADOURILOR

Foto : PINTEREST

Perioada sarbatorilor de iarna este un bun prilej pentru a face noi achizitii vestimentare sau pentru a face un cadou frumos celor dragi. Recomandarea mea este sa va faceti o lista cu piesele de care aveti nevoie pentru sezonul de iarna, astfel incat sa stiti exact ce achizitii veti face atunci cand mergeti la shopping sau achizitionati acele piese dintr-un magazin online.

Prin urmare, am pregatit pentru voi, un top 5 idei de posibile achizitii vestimentare, in aceasta luna a cadourilor.



### CLASSIC CLUTCH

Geanta este accesoriul meu preferat, deoarece ma scoate din impas atunci cand vreau sa construiesc o tinuta corecta din punct de vedere stilistic.

Recomandarea mea pentru voi este o clutch colorat, pe care sa-l puteti integra usor in garderoba voastra.



### O PIESA VESTIMENTARA ROSIE

Va recomand sa va achizitionati o piesa vestimentara in aceasta culoare vedeta a sezonului.

Prin urmare, puteti opta pentru un palton rosu sau pentru o rochie rosie.

5



### PULOVERUL COLORAT

Va recomand sa purtati aceasta piesa vestimentara cu o pereche de conversi, un T-shirt si o pereche de jeansi, pentru un stil natural!



### PANTALONII ROSII

Puteti opta pentru o varianta de pantaloni rosii drepti, eventual suflecati sau pentru o varianta mai lejera (pantalonii palazzo sau culottes), in functie de silueta voastra.



### O PIESA VESTIMENTARA DIN PIELE

Va recomand sa va achizitionati o piesa vestimentara din piele, in acest sezon.

Puteti opta pentru o pereche de pantaloni culottes din piele sau pentru o bluză din piele, pentru o aparitie remarcabila.



See you next time,  
ANDREEA



# ARE YOU SHINING *from* INSIDE?

## WILL YOU LET YOURSELF WEAR LIGHT COLOURS THIS SEASON?

text : OLGA SHEVTSOVA

I've been studying the topic of femininity for many years. I researched, analyzed different opinions, experimented with myself, worked with the clients, and just thought a lot and observed.

For me, femininity is very individual despite the attempts of society to stereotype it in all ways.

It is not impossible to fit femininity into the standard. Even if you follow all the rules, recommendations but if you don't have a real connection with your inner power - no sense to imitate it. Of course, I can mention a tricky combination of habits, posture, smile, and that connection with yours WHAT I WANT and WHO I AM. But no one promise that happiness in your personal life and not guaranteed to happen today or tomorrow. Doesn't work like that. Red lips, shiny, bright with flowers pattern dresses, heels - everything is fine, but not for everyone and not necessary.

Over the years, I have developed several tools, rules, technics. If you rely on them, you will find something of your own and not go astray. The truth is there is no magic pill, only the recommendations and suggestions. But ask yourself WHAT I WANT and WHO I AM. Be honest with yourself from time to time - "these tools I offer to clients who reveal their original features and wants.





## WE ALWAYS LOOK IMPRESSIVE AND MAGNIFICENT IN LIGHT COLOR CLOTHES!



LIGHT-COLORED CLOTHING HAS TWO  
FEATURES:

### First:

We always look impressive and magnificent in light color clothes! This effect is significantly enhanced in the cold season when wearing light outerwear seems to be not practical. In an ivory or powdery pink coat, you won't run with bags, and you won't agree with public transport, your back is always straighter. A smile on your face, everyone is looking at you, and you're the queen, you won't have a snack in the dining room, you want to sit down and dine with a fork and knife and can even drink wine. Because you enjoy yourself and love who you are and you know what you want.

- While reading it: ARE YOU  
SMILING NOW?

### Second:

A person in a bright image declares himself to the world. It's always a little challenge to yourself and a desire to reach a new level! Compose a new story about yourself, help others see you differently, slow down, and enjoy!

Of course, light shades are not the only tool we use when creating a rich or want a luxury outfit and image, but first, when we want to be a woman. These are not only about the idea; this is about what you feel while wearing this outfit. Who are you now? What is your aim?

And yes, textures of fabric, silhouette, accessories, grooming, and manners are always important. All these aspects help us to create the image.

Whatever one may say, a woman in light color clothes will always seem shining from the inside. Are you agree?

## A PERSON IN A BRIGHT IMAGE DECLARES HIMSELF TO THE WORLD.



For example, how often are we women ready to go beyond the usual or allow ourselves a different image, not the one that so gently fit into our usual way of life and roles like mother, wife, daughter, businesswomen, beloved?

How often do we allow ourselves to walk around the house wearing sensitive, silky pajama, or even cotton pajama, nice shirt, or beautiful velvet robe? Not only comfortable, but it must be beautiful?

**What about white color in your wardrobe?** How often do you allow yourself to wear a light-colored suit or shirt? What about light-colored outerwear? Is this a big challenge for you?

And please forget about thoughts in your head:

*"I am not good enough for this; I will again carry it to the dry cleaning. I will undoubtedly spill tea or coffee on myself".*

*"So interesting. In a white coat, I have to learn to walk like a lady. I felt that I did not know how to wear such things. After all, I usually do not go - I am running around the city, around the office, but in a white color coat - I need to walk calmly". -*

a friend and client once told me.



A woman with long dark hair, wearing a large blue floral earring, a shiny blue high-neck dress, and a long white coat, stands in front of a building with arched windows. The text is overlaid on the left side of the image.

# DESPRE STIL SI CAM TOT CE TREBUIE SA STII

**I**n absolut orice situatie exista anumite lucruri esentiale pe care trebuie sa le cunosti. E posibil sa le stii deja, sa le fi experimentat, dar nu le-ai constientizat. Moda, de cele mai multe ori, pare complicata daca o privesti in ansamblu. In schimb, daca raportezi moda la tine, te cunosti si cunosti anumite lucruri esentiale, totul poate fi foarte simplu!

**D**aca esti o mare iubitoare de moda si stii cam tot ce trebuie stiut despre haine, incaltaminte, genti, bijuterii, alte accesorii, cu siguranta ai realizat pana in momentul de fata ca moda are momentele sale de apogeu si scadere si ceea ce conteaza cel mai mult este stilul personal, care te poate tine toata viata. Bineinteles ca anumite schimbari pot interveni in timp, au loc treptat, in mod natural, iar partea cea mai buna este aceea ca fiind tu insati, te bucuri de incredere in propriile forte. Acesta incredere te va face sa indraznesti mai mult in alegerea pieselor vestimentare, stilul tau conturandu-se astfel si mai bine.

Avand in dulap articole pe care le porti in mod constant si eliminandu-le pe cele care nu au vazut lumina zilei, este greu de crezut ca vei avea parte de greseli in garderoba, mai ales ca astfel de referinte/ trimeri nu ar mai trebui sa existe in ziua de astazi, cel putin prin prisma diversitatii.

Fiecare avem zona noastra de confort si totul se rezuma la gasirea unui echilibru intre piesele incercate si testate; si cum tu stii ce merge pentru tine si ce te avantajeaza, misiunea de a avea piese elementare esentiale pe care sa le porti oricand, ar trebui sa fie o misiune usoara. Bineinteles ca acest lucru nu te impiedica sa incerci ceva nou, ci dimpotriva: doar ca, abordarea va fi una increzatoare, stiind ce ti se potriveste.

Incepe prin a-ti face o lista cu 10 lucruri care ti se potrivesc si nu mai cumpara nimic altceva! Poate fi atat de rau? Poate fi plictisitor? Cu siguranta ambele raspunsuri sunt negative pentru ca deja ai facut alegeri intelepte si cand vei simti nevoie sa iti cumperi ceva nou, cu siguranta vei intelege articolul respectiv mult mai bine.

## SFATURI DE STIL 10

### PALTON

Un palton dintr-un material de calitate este tot ce ai nevoie in sezonul racoros si friguros, mai ales daca ai o culoare bej, nisip sau variatii ale acestora. Este o piesa vestimentara atemporală, ofera caldura, acopera si protejeaza hainele elegante pe care le ai dedesubt si iti ofera un LOOK elevat.

### ADOPTA CULOAREA!

Trebuie sa stii ce culori sunt potrivite nuantei pielii tale! De cele mai multe ori, nu luam in calcul decat putine culori si cand le alegem, le luam in calcul pe cele neutre, refuzandu-ne parca o tinuta care chiar sa se aseze foarte bine pe noi. Important este sa gasesti nuanta potrivita pentru tine! Daca albastrul electric nu te incanta sau nu iti sta bine, asta nu inseamna ca cel navy nu poate fi o alegere inspirata! A te juca putin cu nuantele si a cauta ce te "prinde" cel mai bine, chiar poate fi distractiv si util, pana cand identifici ce este ok pentru tine.

### MAI PUTIN ESTE MAI MULT

Nu e nicio indoiala ca un accesoriu iti poate oferi un LOOK stilizat, doar ca nu trebuie exagerat. COCO CHANEL a spus "Inainte de a pleca de acasa, priveste-te in oglinda si scoate un lucru", ceea ce este un bun sfat si bine ar fi sa fie urmat de multe femei. Concentreaza-te pe achizitionarea si purtarea unor accesorii cheie potrivite tie si evita sa le porti impreuna! Pentru a fi retinuta trebuie sa ai incredere in tine si de cele mai multe ori, LOOK-urile minimaliste sunt cele mai puternice!

### ANALIZEAZA SI IENTIA REGULILE!

Multe femei fac greseala de a nu purta anumite lucruri, decizii luate pe baza unor legi nescrise si nefondate. Si un bun exemplu sunt rochiile fara maneci, care, de multe ori nu te avantajeaza avand in vedere faptul ca iti dezvaluie intreaga mana. Dar ce nu ai luat tu in considerare este faptul ca multe case de moda si producatori de haine cunosc si acest aspect - alaturi de altele, designer-urile noi oferite fiind realizate in asa fel incat sa te avantajeze. Tu doar trebuie sa cauti si sa cercetezi piata!







#### CROIUL ESTE ESENTIAL.

Cea mai frumoasa rochie si cel mai frumos pantalon nu vor sta bine pe tine daca nu ti se potriveste formei corpului, inaltimii si altor caracteristici fizice. Asa ca, fie faci modificari in stilul tau de viata (slabesti cateva kg), fie iti cumperi un articol vestimentar pe care ulterior il modifici, sau poti lua in calcul o rochie sau un pantalon realizat de la zero pentru tine, mai ales ca, se presupune ca te cunosti si stii ce te avantajeaza, la care se mai adauga si opinia specialistului.

#### CAMASA ALBA - CASTIGATOARE

Aflata in atentia specialistilor dar si a consumatorilor inca de la inceputurile constientizarii modei, aceasta piesa vestimentara atemporala face ca fiecare femeie sa arate bine, indiferent de varsta, greutate, silueta. Fie ca optezi pentru o varianta masculina, supradimensionata sau pe corp, camasa alba te va face sa te simti chic si actuala mereu.

#### RASFATA-TE!

Ai in dulap si cunosti tot ce ai cumparat de-a lungul anilor pentru ocazii speciale, lucruri ce au costat multi bani si le-ai purtat o singura data. Iar acum, doar aduna praf. Iar motivul pentru care le-ai cumparat atunci este acela ca sunt deosebite, poate chiar fabuloase, de aceea este bine sa arunci si o privire spre ele. Daca nu sunt ok si nu le-ai mai purta sub nicio forma, da-le cuiva sau vinde-le! Dar daca ai gasit acum ceva care iti place si crezi ca merita banii si are un aer atemporal, cumpara de pe acum si nu cand are loc evenimentul respectiv.





### CUNOSTI CORPUL. APLICA CEEA CE STII!

Unul din lucrurile bune pe masura trecerii anilor este faptul ca iti cunosti mai bine corpul si cu tot ce ai asimilat sub forma de cunostinte si invataturi despre moda si alte lucruri, poti avea o idee corecta a ceea ce sa imbraci. Foloseste tot ce stii atunci cand mergi la cumparaturi si incearca sa scoti in evidenta sau sa ascunzi ceea ce te avantajeaza sau dimpotriva, ce nu te avantajeaza.



### INVESTESTE IN CE ESTE MAI BUN!

Trebuie sa pui accent pe un cumparat "MAI PUTIN, DAR MAI BINE" si poate nu a existat o perioada mai buna pentru a o aplica, atat din punct de vedere al timpurilor traversate dar si a abundenței de stiluri si haine. Bucura-te de aspectul pieselor clasice si chiar daca tentatiile sunt mari in privinta anumitor accesorii, piese vestimentare, gandeste-te daca chiar le vei purta sau de cat ori le vei purta. Asa ca, achizitioneaza ceva care sa iti intareasca si sa iti contureze mai bine stilul propriu!



### PROPRIUL STIL.

A avea propriul stil inseamna si a gasi ceva care sa iti reprezinte stilul si acesta poate fi un accesoriu care sa fie defnitoriu pentru stilul adoptat. Fashion icon-ul IRIS APFEL a spus "Daca gasessti ceva ce iubesti, fa-l sa fie al tau" si nu exista un mai mare adevar in aceasta simpla declaratie. Asa ca, fie ai o pereche de ochelari caracteristica sau o pereche de pantofi anume, sau poate iti place sa porti un anumit tip de pantaloni sau costum, trebuie ca stilul tau sa fie unul bine conturat!



# TOTUL *despre* MODA



*cu Daniela Sala*

## CE VESTIMENTATIE SA ADOPTAM in NOAPTEA DE REVELION?

*Creatii vestimentare pagina de la stanga la dreapta: DANIELA SALA, DIANA CARAMACI*

Cu siguranta alegerea vestimentatiei pentru noaptea dintre ani le da batai de cap multor femei, astfel incat am decis sa incep scrierea acestei rubrici venind in ajutorul vostru cu cateva idei si sfaturi utile, atat din partea mea cat si din partea altor specialisti in domeniu. Va recomand sa porniti in cautarea tinutei ideale tinand cont de evenimentul la care veti participa in seara dintre ani, de silueta si de stilul vestimentar abordat in general.

Daca alegeti sa mergeti la un restaurant, va recomand sa optati pentru o tinuta eleganta, glamouroasa, din materiale fine si pretioase. Daca optati sa va duceti la o cabana cu prietenii, va recomand sa optati pentru o tinuta eleganta, dar lejera!

Stim cu totii ca tinutele glamouroase sunt principalele optiuni alese de publicul larg care opteaza pentru creatii realizate din paiete ori materiale stralucitoare, insa trebuie sa tinem cont de locul unde vom alege sa ne petrecem acea noapte.

De asemenea, in alegerea tinutei si croiului vestimentatiei alese, trebuie sa tineti cont de silueta voastra, astfel incat ceea ce veti alege sa imbracati sa va avantajeze si sa va evidentieze cele mai frumoase atuuri.

Va recomand sa alegeti rochii din materiale precum dantela, catifea, matase, paiete astfel incat sa aveti o aparitie unica si rafinata.

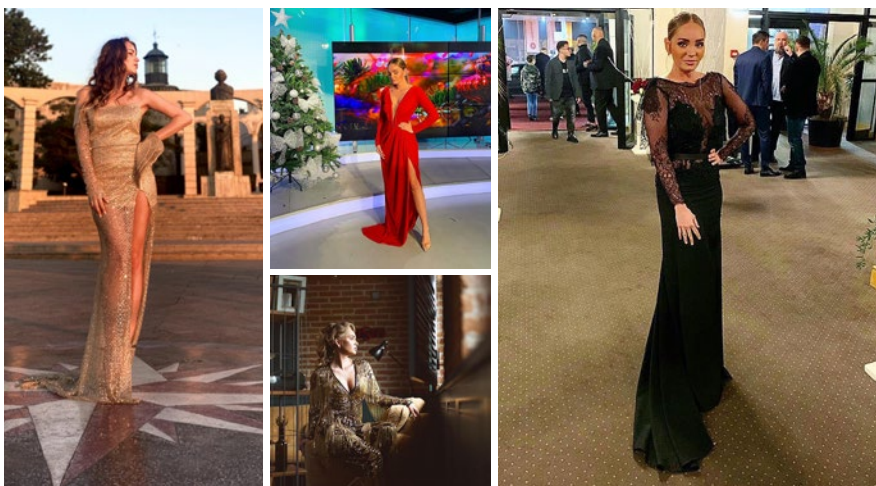
In general, vedem ca femeile aleg sa poarte culori precum rosu (traditia spune ca este bine sa purtam ceva rosu in seara dintre ani), gri, auriu si argintiu si parca le vedem mai indraznete decat de obicei!

Pentru a avea un LOOK total complet, trebuie sa va alegeti cu grija machiajul si coafura, astfel incat sa va completeze armonios tinuta.



Designerul DIANA BOLDEANU ne spune:

*Pentru revelion, recomandarea mea este Glam Leger. Desi dat fiind faptul ca anul acesta nu se vor tine petreceri de Revelion, putem opta in continuare pentru celebrele paiete de sarbatori dar, abordate intr o maniera dusa in zona de street style. O pereche de bocanci din piele si o jacheta supradimensionata este tot ce avem nevoie pentru a completa tinuta.*



Designerul FLORIN BURESCU ne spune:

*Este destul de greu sa va recomand ceva pentru acest Revelion deoarece se pare ca este un revelion atipic. Eu va recomand ca indiferent unde veti petrece trecerea dintre ani, sa nu incetati sa fiti feminine si sa radiati de frumuseti.*

In seara dintre ani totul este permis, nu se mai tine cont de tendinte, ci se opteaza pentru tinute cat mai stralucitoare!

VA INVIT SI PE VOI SA FITI INDRAZNETE IN ACEASTA ALEGERE VESTIMENTARA!





MODA



CRED CA ARTA SI  
CREATIA STA IN NOI  
... UNII OAMENI PUR SI  
SIMPLU S-AU NASCUT  
PENTRU ASTA.

“

## ANA MARIA SARAGIA

*de vorba cu*

## ANDREEA NEBUNU



Buna, Ana Maria! Bine ai venit in paginile revistei Famost. Te urmaresc de mult timp si iti apreciez munca si evolutia. Am avut ocazia sa fiu si model pentru tine intr-un fashion show, unde am analizat in detaliu colectia pe care ai prezentat-o si stilul tau aparte.

Hello! Multumesc pentru invitatie in primul rand si *BEST OF LUCK* cu revista! As dori sa incepem cu cateva lucruri despre tine si despre cum ai intrat in aceasta industrie.

Am terminat facultatea de Drept, deci as putea spune ca aparent nu aveam nici o legatura cu moda inasa, am reusit sa ies destul in evidenta din punct de vedere creativ inca inainte sa imi termin licenta, cand, unul dintre profesorii mei de la facultate imi spune: *“Saragia esti foarte diferita de colegii tai ... tie ce ti-ar placea sa faci?”*. I-am raspuns ca mi-ar placea sa fiu designer vestimentar, inasa parintii mei nu ar fi de acord pentru ca au investit foarte mult in educatia mea si cu siguranta si ar fi dorit sa activez in domeniul pentru care am invatat ... si atunci imi spune: *“Eu te sustin sa incerci!”*. Drept urmare a si fost la una dintre prezentarile mele si mi spune cu lacrimi in ochi *“Ti-am zis eu mai Saragia ca asta trebuie sa faci!”*.

As putea lejer sa spun ca acel moment a fost decisiv in a incepe toata calatoria asta frumoasa.

Nu am studii in domeniu ... Cred ca arta si creatia sta in noi ... unii oameni pur si simplu s-au nascut pentru asta ... nu incap in niste tipare ... este dificil sa raspunzi de ce si cum ... unele lucruri pur si simplu le simti.



MODA PENTRU MINE  
INSEAMNA POSIBILITATEA  
DE A EXPRIMA PRIN  
CREATIE TOATA PASIUNEA  
CARE SE AFLA IN  
INTERIORUL MEU ...

“



#### Ce inseamna pentru tine industria modei?

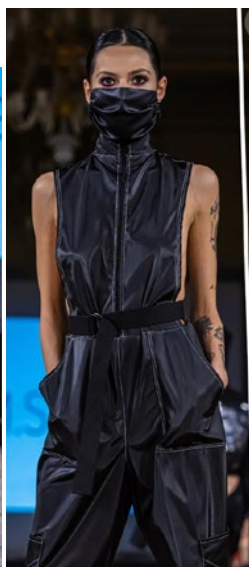
Moda pentru mine inseamna posibilitatea de a exprima prin creatie toata pasiunea care se afla in interiorul meu ... posibilitatea de a evada din normal, posibilitatea de a impartasi cu oamenii si de a-i putea face fericiti ... de a-i scoate si pe ei din rutina de zi cu zi ... moda reprezinta o lume care iti permite sa visezi sa-ti imbratisezi toate laturile fara a fi judecat.

#### Care a fost primul tau articol creat si cum ai continuat?

Primul articol creat a fost o fusta tulle pentru pisica mea cand eram mic copil. Urmatoarele au fost facute pentru mine, articole create la o croitorie jos, unde la vremea respectiva stateam intr-o garsoniera destul de micuta; si tot acolo a pornit toata nebunia asta. Facand poze prietenei mele pe un covor cu blana.

Si profesional am inceput direct cu o prezentare de moda de 8 produse daca nu ma insel, doar pentru femei atunci ... un stil imbinat ... *Tomboy femme* ... femeia careia nu ii este teama sa-si arate independenta si puterea ... atitudinea. Care este "semnatura" creatiilor tale? Ce element "must be" regasim in majoritatea creatiilor?

Consider ca desi activez in domeniu de 5 -6 ani, sunt inca noua pe viata comparativ cu brandurile de renume, care au avut timp 10-20 chiar si 50 de ani in spate sa-si gaseasca drumul. Eu inca imi croiesc stilul, conturez drumul ... Insa, cred ca as putea spune ca elementul descriptiv este un desen, o mazgalitura aparte si croiul simplu, sexi, rock and oversized ... mereu gasim un articol oversized.



... MODA REPREZINTA  
O LUME CARE ITI  
PERMITE SA VISEZI SA-  
TI IMBRATISEZI TOATE  
LATURILE FARA A FI  
JUDECAT.

“



## MODA

EU SUNT O PERSOANA FOARTE COMODA IN STIL, PRACTICA, IMI PLACE STILUL PUNK FOARTE MULT, PUNK CU O DOZA DE SEXINESS IN EL ...

“

Acum ca am inteles cum ai inceput, as vrea sa stiu despre stilul tau personal.

Stilul meu personal ... hmmm ... haotic ... Eu sunt o persoana foarte comoda in stil, practica, imi place stilul punk foarte mult, punk cu o doza de sexiness in el ... imi da putere, ma regasesc cel mai mult ... insa daca ma surprindeti pe strada, cel mai sigur o sa fiu oversized, casual and cool :D always!

Ce designeri admiri si te inspira in creatiile tale?

Admir toti designerii care au reusit sa se reinventeze si o sa dau un exemplu BALMAIN, care il are director creativ pe *Olivier Rousteign* mai nou, care, a reusit sa ridice brandul intr-un mod uimitor ... Imi place foarte mult atitudinea si puterea LOUBOUTIN; desi nu are nicio treaba cu platformele social media sau cel putin nu isi doreste, a reusit sa faca minuni ... si din punct de vedere ar bussinessului, financiar PHILIP PLEIN si FASHIONOVA, care, desi sunt blamati de multi, sunt cred printre cei care vand cel mai mult la ora actuala ... Strategia lor de marketing este uimitoare!

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

Capitala internationala a modei ... greu de spus, pentru ca sunt stiluri diferite. Paris are un stil, Milano are un stil, New York ... Toate sunt puncte centrale si importante, unde orice designer ar trebui sa fie! Insa, trebuie sa marturisesc ca mi-ar placea foarte mult sa merg in Rusia la Fashion week. Imi place foarte mult nivelul de creatie de la ei.

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

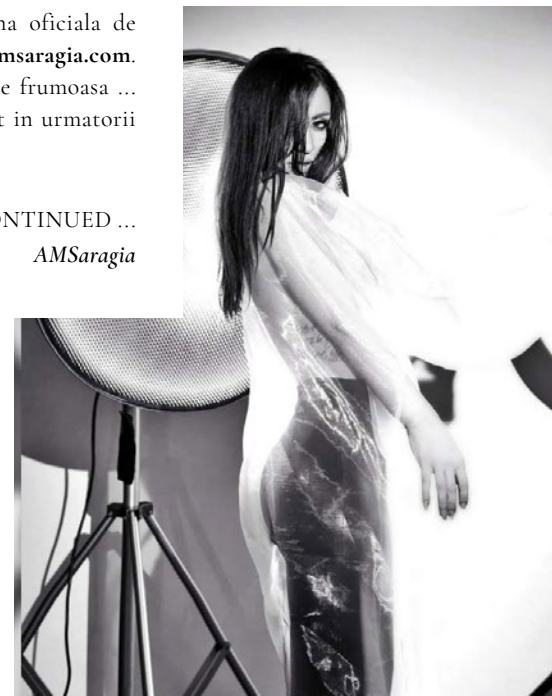
Una dintre cele mai frumoase a fost cand am inceput dupa ce a murit tatal meu. Am avut prima prezentare de moda, unde am avut din partea mea in jur de 30 de invitati, prieteni dragi care stiau prin ce trec si plangeau si ma aplaudau ... emotia pe care am simtit-o atunci, cand stiam ca asta o sa fac pentru tot restul vietii, este ... un sentiment de nedescris ...

Unde te pot gasi si urmasii cei interesati de activitatea ta?

Oamenii care vor sa ma urmareasca, ma pot gasi pe pagina oficiala de **FACEBOOK AMSaragia**, pagina de **INSTAGRAM am\_saragia** si site-ul **amsaragia.com**. Va multumesc si sper sa fiti alaturi de mine in aceasta calatorie frumoasa ... pentru ca abia incep. Promit sa va surprind intr-un mod placut in urmatorii ani ...

TO BE CONTINUED ...

AMSaragia



# IN MY MIND

by BORCEA DIANA

Vestimentatie : Diana Dia .B.Art | Modele : Natalia Otet & Petruta Ghiurutan  
Fotograf : Claudiu Constantin Ardelean | Make up : Codruta Lorena Maxim



"IN MY MIND" este o colectie care a fost realizata sub indrumarea profesorilor Lectori universitari doctori: MIHAELA TATULESCU si OLIMPIA URDEA. "IN MY MIND" este o trimitere catre un univers ludic si reprezinta o incercare de evadare dintr-o realitate cenusie. Bazata pe exprimarea sentimentelor si a starilor interioare, colectia exprima starea interioara a artistului, care, desi isi asuma problemele zilnice ale adultului, in interior pastreaza dimensiunea ludica a activitatilor umane.



## MODA



Piese de colectie transmit o stare de bucurie si iubire, incercand sa le reamintesc oamenilor "mari" ca sunt copii, oricat de mult incerca sa se maturizeze sau sa para ceea ce nu sunt. Joaca este un mod de a percepe lumea, o atitudine mentala, de curiozitate si de contemplare. Tot jocul poate fi un indicator al fricilor de a creste, teama de maturizare si incercarea de a evada in universul copilarii. Elementele de limbaj plastic culoarea, textura, ritmul, contrastul, relatiile de mare, mic al formelor creeaza pe fiecare piesa centre de interes incitand privitorul intr-o lume plina de culoare si inedit.



Pentru a sugera centrele de interes, artistul a supradimensionat unele elemente - linia manecilor, a pantalonului si a folosit grosimi si culori diferite la teserea manuala. Gama cromatica si diferitele materialitati creeaza ansambluri vestimentare inedite pentru o grupa de varsta intre 18-25 ani. A folosit tonuri calde cu zone mari de o singura culoare langa care am alaturat, in dialog, piese, vibrante cromatic, tesute manual ce aduc elemente de contrast - mat, lucios, transparent opac. Culorile pieselor mari, au fost alese lucioase, calde si opace, iar prin contrastul de cantitate, dar si prin vibratia culorilor alaturate, a sugerat dinamica ansamblului.







“

Noutatea colectiei consta in linia conceputa pentru spectacol, in care tinutele se impun prin extravaganta compozitiei, a formelor si a volumelor dar si a detaliilor. Ca artist nu ma simt implinit si probabil nici nu voi fi, mai am mult de muncit desi am zis de multe ori ca renunt la visul de a fi un "designer Roman" cunoscut. Am renuntat la vise si la dorinta de a ajunge unde mi-am propus de multe ori din motive personale sau chiar din cauza a altor persoane ... Dar Karma are grija de noi toti si daca avem un drum bine stabilit, atunci cu siguranta ti se vor deschide si alte usi fara sa te astepti!







Asa am ajuns sa colaborez cu un om care este foarte dedicat in ceea ce face si ii multumesc pe aceasta cale ca a ales sa colaborez - CLAUDIU CONSTANTIN ARDELEAN - fotograf. Make up: CODRUTA LORENA MAXIM a dat dovada de mult profesionalism, iar cu ajutorul ei tinutele au prins contur. Este un make-up artist la inceput de drum, dar cu foarte mult potential si talent.



In 2019 am fost printre cei 32 de tineri Designeri din Romania la BE CREATIVE SIBIU. Pe viitor, sper sa reusesc sa am propriul meu atelier de creatie si sa le ofer clientilor mereu ceva nou si o bucatica si din mine desigur, deoarece tot ceea ce creeza un designer, este rupt si din el. Imi place sa creez cu sufletul.

”



# GHID DE STIL MASCULIN

CU ACCENT PE CALITATEA TESATURILOR, ACCESORII SI INCALTAMINTE.

VA PREZENTAM UN OUTFIT BASIC PENTRU BARBATII CARE ISI DESFASOARA ACTIVITATEA IN MEDIUL BUSINESS.

De la tipul de stofa pe care-l doresti in compozitia costumului tau si paleta de culori potrivita domeniului tau profesional, pana la accesoriile pe care le porti pentru o nota personala, toate aceste elemente te vor ajuta sa compui tinuta business care te va scoate din anonim.



Costum 100% lana  
720 lei



Camasa 100% bumbac  
easy iron  
140 lei



Pantof Oxford piele  
380 lei



Cravata  
45 lei



Curea piele  
70 lei

MAGAZINUL MISTER



# BASIC CAPSULE WARDROBE

VA PREZENTAM AICI, MOTIVELE PENTRU CARE AVETI NEVOIE DE O GARDEROBA CAPSULA.

Iata ce ar trebui sa contina si cum sa purtati articolele cheie de sezon!  
*Investiti in piese de baza de calitate care sa devina elemente statement in garderoba capsula!*



Produsele prezentate fac parte din  
COLECTIA DE TOAMNA IARNA  
2020 - 2021

si le gasiti in magazinul MISTER,  
situat in **str. Brailei nr. 163** sau pe  
pagina *Facebook*  
[www.facebook.com/mistergalati](http://www.facebook.com/mistergalati)





# 9 ACCESORII DE IARNA pe care orice barbat trebuie sa le aiba!

text : Alin Temeliescu / foto : Pinterest

Una dintre tentatiile principale din ultimii ani este sacrificarea stilului pentru caldura. Un barbat stylish trebuie sa stie ca totul se rezuma la cele mai fine detalii, iar accesoriile devin cu adevarat detalii care vor capta atentia oricarei tinute chiar si pe timp de iarna. *IATA CARE SUNT ACCESORIILE DE IARNA PE CARE ORICE BARBAT TREBUIE SA LE AIBA!*



## FESUL sau PALARIA

Poarta ceva pe cap in timpul iernii! Cea mai cunoscuta varianta este clasicul fes, ce este recomandat a fi purtat numai la outfit-uri casual, insa paltonul cere o alta varianta, si anume sapca englezeasca din lana. Iar cea mai deosebita si versatila optiune este palaria din lana, care poate fi purtata si ca accesoriu stylish, nu numai pentru a-ti tine de frig. Culorile dominante sunt bleumarin, camel si negru.



**2**

## OCHELARII de SOARE

Se poarta ochelarii de soare de mii de ani - un accesoriu esential in timpul lunilor reci de iarna, fiind inventati de inuiti pentru a-si proteja ochii de lumina orbitoare reflectata de zapada si de vantul rece, care iti poate usca ochii. Chiar daca cei mai sensibili ochi sunt aceia mai deschisi la culoare, nu protejeaza pe deplin nici ochii negri sau caprui. Drept urmare, ochelarii de soare sunt utili chiar si iarna.



FIE CA ESTE DE IARNA SAU DE VARA,  
PARFUMUL ESTE ACCESORIUL SUPREM, NEVAZUT SI DE NEUITAT.



## PARFUMUL

Fie ca este de iarna sau de vara, parfumul este accesoriul suprem, ne vazut si de neuitat. Ceea ce conteaza cu adevarat la un parfum de iarna este lunga durata a sa, avand o persistenta puternica ("persistenta" in lumea parfumurilor este despre cat de departe ajunge mirosul). Unele dintre cele mai bune note de parfum de urmarit intr-o colonie de iarna sunt scortisoara, nucsoara si vanilie. Desi nu plac tuturor aceleasi note de parfum, cheia este sa gasesti ceva care are o semnificatie pentru tine.

**3**

CUREAUA MICRO-REGLABILA  
ESTE CEA CARE INLOCUIESTE TRADITIONALELE GAURI CU  
UN SISTEM DE URMARIRE MICRO-REGLABIL

## CUREAUA MICRO-REGLABILA

In timpul iernii participi la petrecerile de sarbatori, e posibil sa mananci mult mai mult si dintr-o data nu ti se mai potriveste cureaua. Cu o curea obisnuita esti blocat la aceeasi dimensiune - si chiar daca una dintre gaurile mai mari se potrivesc perfect, toata lumea va vedea acele urme unde cureaua obisnuia sa fie incadrata. Cureaua micro-reglabila este cea care inlocuieste traditionalele gauri cu un sistem de urmarire micro-reglabil la 1/16 unui inch - astfel incat sa rezolve complet problema. Acest lucru face ca aceste modele de curele sa fie accesoriile care te vor ajuta sa fii mai lejer de sarbatori.







LENJERIA DE CORP TERMICA  
POATE FI PURTATA IN VIATA DE ZI CU ZI SI SUB ORICE  
TIP DE IMBRACAMINTE.



5

foto : mywatsons.com

**LENJERIA TERMICA**

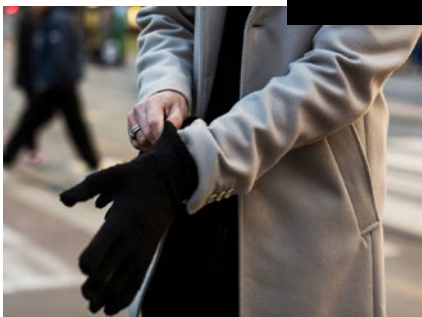
Acest tip de lenjerie este foarte important deoarece iti va crea primul strat de protectie impotriva frigului si te vei simti in largul tau. Inainte de toate, asigura-te ca lenjeria termica ti se potriveste! Nu o achizitiona daca este prea mica sau prea mare! Considerata cu ceva timp in urma necesara pentru sportivi, lenjeria de corp termica poate fi purtata in viata de zi cu zi si sub orice tip de imbracaminte, daca este vorba de tesaturi de bumbac moale si microfibra.



**MANUSILE**

Multi dintre barbati au tendinta de a crede ca manusile trebuie asortate cu pardesiul sau paltonul peacoat. Acest lucru nu este intocmai corect. Daca porti pantofi negri este indicat sa mergi pe manusile negre. Cheia succesului este sa nu cumperi manusile fara sa le probezi ... ele trebuie sa ti se potriveasca perfect. Este timpul sa inveselesti outfit-ul de iarna cu ajutorul unor manusi diferite cu captuseala din lana, fleece sau casmir care iti vor oferi confortul termic de care ai nevoie.

6



7

**GALOSII**

Aceste accesorii de iarna nu numai ca te vor feri de alunecarea si cazaturile pe gheata, dar iti vor proteja talpa si partea superioara a pantofilor. Daca nu doresti sa folosesti acesti galosi, poti opta pentru adaugarea unui strat de cauciuc pe talpile pantofilor la cizmar.

O ESARFA SAU UN FULAR COLORAT SAU CU IMPRIMEU VA ATRAGE ATENTIA ASUPRA CHIPULUI.



8

## FULARELE si ESARFELE

Daca esti la inceput si esti hotarat sa iti construiesti garderoba de iarna, alege o esarfa sau un fular neutru in gri sau bleumarin. In caz contrar, ele iti permit sa aduci o pata de culoare tinutelor monocromatice. Incearca o varianta care contrasteaza cu paltonul tau! Nu trebuie sa fie foarte deschisa la culoare, inasa o esarfa sau un fular colorat sau cu imprimeu va atrage atentia asupra chipului. Cele mai cautate materiale sunt lana si casmirul. Cel din urma ofera o senzatie mai aerisita, nu tine la fel de cald ca lana, dar este foarte moale si placut la atingere.



## SOSETELE

Materialele au un rol important in eficienta unei perechi de sosete, iar lana este varianta cea mai incercata si de incredere atunci cand vine vorba de sosetele de iarna. Totusi, problema lanii, in afara de faptul ca poate fi ceva mai scumpa, poate provoca alergii. Daca este cazul, opteaza pentru alte materiale care iti vor oferi izolatia termica si confort in acest sezon rece.



9



OUTFIT OF THE MONTH



# X-MAS SUIT

*Model & Text : ALIN TEMELIESCU / Foto : FAMOST / Shirt : ASOS / Shoes : H&M*



Asteptarea a luat sfarsit! Sarbatorile de iarna sunt din ce in ce mai aproape, iar febra lor incearca sa ne cuprinda aproape pe toti. Si daca faci parte din acea serie de oameni care asteapta cu nerabdare sa poarte ceva special, lasa-te inspirat de elementele caracteristice Craciunului!





De la puloverele haioase cu motive si pana la tinutele elegante pentru petrecere, cea mai buna alegere poate fi chiar costumul de Craciun care te va ajuta sa duci spiritul sarbatorilor la urmatorul nivel. Asta daca nu doresti sa te impodobesti, preferand nuantele metalice, paietele sau imprimeurile moderne in carouri.



Iar elementul care nu ar trebui sa lipseasca din outfit-ul tau este clasicul rosu, pentru ca nu-i asa? Este culoarea Craciunului, cea pe care o vedem la Mos Craciun sau in reclamele de la Coca Cola. Lasa spiritul Craciunului sa te molipseasca si pe tine!





Fii conectat cu FAMOST, oriunde te-ai afla!

 [facebook.com/famost.ro](https://facebook.com/famost.ro)

 [instagram.com/famostmag](https://instagram.com/famostmag)

 [twitter.com/famost\\_ro](https://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!



**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**



# TEODORA ANTONESCU

*Hairstyle : LAURA TRONARU | Photo : DORU OCHEA | Edit : FAMOST*

---

**P**riveste mereu lucrurile printr-o perspectiva optimista, iubeste viata cu tot ce aduce ea, reusind sa filtreze doar ce este pozitiv. Frumoasa prezentatoare tv - TEODORA ANTONESCU - este indragostita de televiziune de cand era mica, toate eforturile concentrandu-se astazi pentru a deveni mai buna si pentru a oferi informatii cat mai aproape de adevar. A muncit mult pentru a ajunge unde este acum si chiar daca exista o anumita "traditie" in familie de a lucra in televiziune, acest lucru nu a impiedicat-o sa parcurga fiecare etapa, sa evolueze treptat si sa junga un profesionist desavarsit.

TEODORA ANTONESCU este o femeie asumata, deschisa schimbarilor si care si-a cultivat educatia si inteligenta, folosindu-le in scopuri frumoase si constructive. Iubeste oamenii, familia si prietenii si asteapta cu nerabdare sa treaca aceasta perioada dificila pentru a intra in normalitate si a simti din nou imbratisarile calde ale celor dragi.

TEODORA ANTONESCU se afla pe coperta revistei noastre in aceasta editie si o avem si aici, la interior, prin intermediul frumoaselor fotografii si a unui dialog deschis in care primeaza onestitatea, normalitatea si bunul simt. Va invitam asadar sa parcurgeti randurile urmatoare, sa intrati in lumea televiziunii si sa o cunoasteti mai bine pe frumoasa prezentatoare tv!

---





**Buna, Teodora si bine ai venit in paginile revistei Famos! Spune-ne pentru inceput, ce visai cand erai mica? Ce iti doreai sa devii cand vei fi mare?**

Bine v-am gasit! Prima meserie pe care mi-am dorit-o a fost cea de profesor. In scoala generala am avut profesori care erau adevarate modele pentru mine, ii respectam si imi doream sa fiu ca ei la un moment dat. Liceul si facultatea au fost cu profil filologic si pedagogic, pe cel din urma am ales sa nu il fac pentru ca pana la urma a inflorit in sufletul meu ideea de a lucra candva in televiziune.

**Te gandeai la o cariera in televiziune de cand erai mica si iti insoteai mama sau acest gand s-a conturat treptat pe masura ce au trecut anii?**

Televiziunea m-a fascinat dintotdeauna. Imi aduc aminte ca aveam 7 - 8 ani cand mama, regizor la stiri, mi-a ascultat rugaminta de a sta la pupitrul stirilor. Am avut parte de 10 minute care mi-au "intrat" in vene. Am realizat atunci ca Televiziunea

**Vreau sa cred ca nu exista prezentator care doar "prezinta". Trebuie sa fii informat, mereu! Un jurnal este creat de multi oameni, fiecare avand contributia lui. Oameni fara de care eu nu as putea intra pe post.**

va face parte din viata mea, candva, cumva.

**Cum au fost primii pasi la inceputul carierei de la TVR? A fost dificil, descurajant sau iti doreai atat de mult incat tot efortul merita?**

Inaintea carierei la TVR am vrut sa invat bazele pe care orice prezentator ar trebui sa le aiba. De la redactare, la mersul pe teren si realizare de interviuri. Am vrut de fapt sa vad ce mi se potriveste exact.

Primii pasi la TVR au fost destul de timizi. Desi era un loc familiar, acum eram in alta postura. Trebuia

sa demonstrez ca sunt in stare sa fac fata, mie in primul rand, persoanelor care au crezut in mine, dar nu in ultimul rand celor care aveau nevoie de probe ca sa vada seriozitatea, dedicarea si dorinta de a deveni din ce in ce mai pregatita profesional. Nu a fost usor, recunosc, si spun asta fara sa ma plang. Dimpotriva! Orice obstacol pe care l-am avut, orice lupta pe care am dus-o, m-a transformat in ceea ce sunt acum. Si privind in urma sunt mandra de modul in care am evoluat. Si nu ma voi opri din a fi din ce in ce mai buna!

**In acest moment, faci exact ceea ce iti doreai si iti place? Ti-ar placea sa faci si altceva in televiziune ... alt gen de activitate, sa abordezi alte domenii ...**

Asa cum ti-am spus mai sus, am vrut sa vad ce mi se potriveste. In postura de prezentator m-am simtit cel mai bine, dar imi plac si reportajele de autor, interviurile in care descoperi oameni.

**Ai fost incurajata si sustinuta in ceea ce ti-ai propus sa faci? Au existat persoane care sa fie neconditionat alaturi de tine sau acest lucru nu conteaza: mergi pe drumul tau, indiferent de ce se intampla in jur?**

Sunt norocoasa din punctul acesta de vedere. Toate persoanele care mi-au fost alaturi ... m-au sprijinit si incurajat, mi-au sters lacrimile cand aveam nevoie si mi-au spus "TOT INAINTE!". Vreau sa le multumesc pe aceasta cale!

**Pe langa implicarea de la TVR, mai faci si altceva? Ai si alte activitati profesionale?**

Avand in vedere vremurile pe care le traим, e dificil sa fii implicat si in altceva. Am un proiect la care lucrez, dar sa vedem unde va duce. Nu imi place sa ma laud sau sa povestesc ceva ce nu e concret. Imi e dor de prezentari de evenimente, pentru ca acolo spectatorii sunt in fata ta si le simti fiecare traire ... Imi e dor si de participarea mea la evenimentele tip yard sale, care ofera o alternativa sustenabila in ceea ce priveste alegerea garderobei si nu numai.

**Ce faci tu concret la emisiune? Te implici in anumite aspecte sau doar prezinti si aici se termina responsabilitatile tale?**

Vreau sa cred ca nu exista prezentator care doar "prezinta". Trebuie sa fii informat, mereu! Un jurnal este creat de multi oameni, fiecare avand contributia lui. Oameni fara de care eu nu as putea intra pe post. Materialele realizate de reporterii ajung in redactie unde sunt construite pentru a fi perfecte pentru aparitie. Verific intotdeauna aceste materiale. Infomatia trebuie sa fie corecta. Acolo unde este nevoie, modific prezentarea mea in asa fel incat sa aiba si amprenta mea. Responsabilitatea este mare. Sunt persoane care nu stiu din ce motiv contesta prezentatorii, iar eu am avut si am acelasi mesaj pentru ei ... sa vina in locul nostru 5 minute si sa simta presiunea, responsabilitatea, iar asa sa simta despre ce este vorba.

**Ce te-a invatat mama ta despre televiziune? Sau ce sfaturi ai primit din partea ei, care sa te ajute in ceea ce faci? Te-a criticat de-a lungul timpului?**

Mama mea a lucrat la stiri mai bine de 25 de ani. Fiind de multe ori langa ea, in regie, am invatat din mers cum trebuie sa reactionezi in momente dificile. Mi-am dat seama ce ar trebui sa faca un prezentator si cat de importanta e relatia lui cu producatorul si cu regizorul. In primul rand, m-a invatat ca bunul simt este foarte important. Asa vei avea respectul celor din jur. Din punct de vedere profesional, ea este criticul principal. Orice greseala imi este adusa la cunostinta si imi este explicata in asa fel incat sa nu o mai repet.



Am muncit  
pentru ceea ce  
am, frumusetea  
este darul divin,  
inteligenta  
este dobandita  
pentru ca mi-  
am cultivat-o,  
sufletul imi este  
curat pentru ca  
mereu imi voi  
asuma ceea ce  
spun sau fac.

**Mai exista emotii in fata camerei de filmat?**

Da! Daca nu ar mai exista emotii ... ce as transmite? Emotiile sunt constructive.

**Nicio zi nu seamana cu alta si fiecare dintre noi avem zile frumoase si mai putin reusite. Cum isi pastreaza Teodora Antonescu zambetul si cum reuseste sa transmita prospetime telespectatorilor?**

Viata e frumoasa cu bune si cu rele. Am avut momente grele, dar intotdeauna m-am ridicat si am mers mai departe. Am ales sa am incredere in destin si stiu ca cineva acolo sus are grija de mine. Cand am o perioada mai proasta, imi adun fortele si zambesc! Este cea mai buna terapie. Iar telespectatorii nu au nicio vina ca uneori am si eu greutatile mele, eu trebuie sa le transmit o energie pozitiva mai ales ca stirile din ultima perioada nu sunt foarte optimiste.

**Au existat momente cand ai vrut sa renunti la cariera?**

Nu. Niciodata.

**Esti o prezenta remarcabila, o femeie frumoasa. Si de multe ori, femeia frumoasa a fost asociata cu superficialitatea, asta din cauza numeroaselor exemple pe care le vedem in majoritatea aspectelor din viata de zi cu zi. Tu nu te incadrezi aici, dar care ar fi argumentele tale, in cazul unei astfel de "asocieri"?**

Iti multumesc pentru aprecieri. Superficialitatea este pretutindeni, din pacate. Si eu am defecte, dar superficialitatea nu imi poate fi atribuita. Am muncit pentru ceea ce am, frumusetea este darul divin, inteligenta este dobandita pentru ca mi-am cultivat-o, sufletul imi este curat pentru ca mereu imi voi asuma ceea ce spun sau fac. Este foarte important sa pui caramida cu caramida la fundatia propriei persoane. Sa devii cea mai buna versiune a ta. Sa fii fericit si implinit cu ceea ce esti.

Iar daca cineva m-ar asocia cu superficialitatea ... nu as avea ce argumente sa ii dau; este clar ca nu ma cunoaste si nu am de ce sa ma justific in fata strainilor. Fiecare crede ce vrea.

**Care sunt principiile dupa care Teodora Antonescu isi organizeaza viata? Ai o filosofie de viata bine conturata, se mai pot modifica anumite lucruri?**


Cred ca filosofia de viata vine si din educatia pe care o primesti. Treptat, se poate modifica sau nu. Voi investi mereu in mine, in sufletul meu. Voi lupta sa infrang orice temere. Voi fi deschisa schimbarilor de orice fel, voi fi inconjurata doar de oamenii care imi sunt dragi, voi invata din greseli.

**Cum resimti aceasta situatie a pandemiei si cum te-a afectat pe tine in mod deosebit? Sau nu ai fost afectata?**

Pe mine m-a afectat. Imi este dor de imbratisarile parintilor, de socializarea cu prietenii mei, de libertatea de miscare. Cel mai mult ma afecteaza ceea ce se intampla in toata lumea. Frica, panica, schimbarile. Nu are cum sa nu te afecteze o perioada ca cea pe care o traим.

**Care este parerea ta vizavi de terenul castigat de mediul online**



A woman with long dark hair, wearing a white long-sleeved blouse with a high collar and a black and white patterned skirt, is leaning against a large, textured stone pillar. She is smiling and looking towards the camera. She is wearing black high-heeled shoes with gold studs. The background shows a modern interior with a glass railing and a polished floor.

Hraniti-va  
sufletele cu  
optimism,  
zambiti cat  
mai des, iubiti  
cu toata fiinta  
si fiti mai  
intelegatori!

**in ultimii ani? Multi au renuntat la a se uita la televizor, indreptandu-se preponderent in online. Cum vezi tu viitorul televiziunilor?**

Trebuie sa acceptam ca viitorul este scris si in mediul online. Televiziunea va ramane prima alegere daca vrei sa fii informat corect.

**Daca ai fi fata in fata cu un potential telespectator, cum l-ai convinge sa te urmareasca? Sa devina fanul emisiunilor tale?**

Daca vrea sa fie informat corect, echidistant, atunci cu siguranta il vom castiga ca telespectator.

**Care a fost cea mai frumoasa experienta profesionala de cand esti in televiziune?**

Toata experienta in televiziune e frumoasa. Iar fiecare provocare pe care am primit-o si am dus-o la capat m-a facut sa fiu foarte fericita si implinita.

**Care crezi ca sunt calitatile pentru ca o femeie sa reuseasca sa aiba o cariera frumoasa si sa ramana un om de televiziune respectat si de admirat?**

Seriorizate, daruire, bun simt, dragoste fata de meserie.

**Admiri vreo personalitate din televiziune in mod deosebit, fie ca e din Romania sau din afara tarii?**

O admir pe Christiane Amanpour pentru ca este un jurnalist neinfiricat

**Cum arata o zi obisnuita din viata pentru Teodora Antonescu?**

O zi obisnuita din pandemie 😊. Atunci cand nu sunt la Televiziune, petrec destul de mult timp acasa. Urmaresc filme, citesc, ascult muzica, fac sport. Atunci cand timpul imi permite prefer sa evaderez cateva zile la munte. Ador plimbarile in aer liber.

**Din ce stim iti place mult si moda. Ce anume iti place la ea? Ce segmente? Urmaresti tendintele?**

Este o modalitate prin care te poti exprima. Nu urmaresc tendintele, imi aleg vestimentatia in functie de stare, de eveniment, iar cel mai important este sa purtam ceea ce ni se potriveste, nu ceea ce se poarta.

**Ce designeri de moda iti plac in mod deosebit sau cu care te asemeni ca stil?**

Donna Karan, Ralph Lauren, in general tot ce tine de minimalism.

**Care este stilul vestimentar obisnuit al Teoderei Antonescu, in afara platourilor de filmare? In ce tip de haine te simti in largul tau?**

Imi plac hainele negre si cele albe. Jonglez si cu culori, dar mereu ma intorc la negru si alb. Imi plac toate stilurile, de la smart casual, la elegant, rock sau boho chic. Dar tot stilul minimalist este preferatul meu.

**Ce piese vestimentare iti plac cel mai mult?**

Shoes, shoes, shoes si iarasi shoes. Slabiciunea mea.

**Cum se mentine in forma Teodora Antonescu, atat fizic cat si psihic? Ai anumite ritualuri ale tale?**

Fac sport, dupa un program bine stabilit. Incerc sa mananc cat se poate de sanatos, dar refuz sa am restrictii culinare. Merg pe principiul ca avem o singura viata si trebuie sa ne bucuram de micile placeri, fie ele si culinare.

**Practici vreun sport, ai practicat? Ti-ai dori in viitor sa faci ceva in aceasta directie, sa incerci ceva anume?**

Ador sa schiez, sa patinez si sa inot. In viitor mi-am propus sa invat tenis.

**In ce constau obiceiurile tale de ingrijire corporala si a tenului? Ai ceva bine definit sau acestea ti le modifici in timp, avand in vedere dinamica industriei beauty?**

Cremele pe care le folosesc sunt aceleasi dintotdeauna. Nu ma schimb dupa cum bate vantul/ trendul. Daca sunt multumita de un produs, de ce l-as schimba? Doar pentru ca e nou?

**De multe ori, timpul este inamicul numarul 1. Ce faci tu esential in astfel de situatii, astfel incat sa iesi pe usa multumita de felul cum arati?**

Aici nu e nimic de negociat. Nu ies din casa daca nu sunt multumita de felul in care arat. Imi fac timp pentru acest aspect, dar sunt destul de rapida. Nu am nevoie de ore ca sa fiu pregatita si multumita. 15 minute si totul este asa cum trebuie!

**Ce anume iti umple viata? Ce te face sa te simti completa, sa fii o femeie implinita?**

Meseria mea. Iubirea. Familia mea. Prietenii mei.

**Ce iti doresti in momentul de fata sa iti aduca viata, fie pe plan profesional sau personal? Ce planuri de viitor ai?**

Sa nu ma opresc din invatat din punct de vedere profesional, iar personal sa fiu mai "asezata".

**Cum ti-ar placea sa vezi varianta Teodora Antonescu peste 10 ani?**

O femeie fericita, sanatoasa, cu o familie frumoasa.

**Ce nu iti lipseste niciodata din geanta de mana?**

Portofelul.

**Cum arata dimineata ideala pentru Teodora Antonescu?**

Miros de mic dejun si o imbratisare calda.

**Vacanta ideala din punctul tau de vedere are urmatoarele ingrediente: ...**

Vacanta ideala este atunci cand ai aproape oameni dragi.

**Teodora Antonescu nu poate concepe nicio zi fara ...**

Zambet.

**Care iti sunt asteptarile pentru 2021?**

Sa revina lumea la o normalitate cunoscuta de toti.

**Unde te pot urmari cei interesati de cariera ta si sa fie la zi cu ceea ce faci?**

Facebook, Instagram, Twitter.

**Ce ganduri transmitsi cititorilor si celor ce te urmaresc?**

Hraniti-va sufletele cu optimism, zambiti cat mai des, iubiti cu toata fiinta si fiti mai intelegatori! ■





# REVISTA FAMOST

WWW.FAMOST.RO



Intra pe [www.famost.ro](http://www.famost.ro) si **descarca GRATUIT**  
orice editie a revistei in format digital!



[facebook.com/famost.ro](https://facebook.com/famost.ro)



[instagram.com/famostmag](https://instagram.com/famostmag)



[twitter.com/famost\\_ro](https://twitter.com/famost_ro)





# Interviu de personalitate

## cu Dr. MIRELA MORARU

---

**Bun gasit, Mirela! Ne bucuram sa fii prezenta in paginile noastre! Cum ai trecut de la medicina la antreprenorat?**

Buna, si eu ma bucur foarte mult ca am ocazia sa ma prezint publicului vostru si sa le ofer informatii utile, in aceasta editie a revistei.

Sunt MIRELA MORARU, medic cu rezidentiat in Medicina de Urgenta, antreprenor din 2009, mama a doi copii exceptionali si CEO pentru 2 companii.

Sa fiu sincera, am fost mereu atrasa de zona antreprenoriala, inasa medicina ramane un loc important in viata mea si pot sa afirm ca ma ajuta foarte mult in business. Pentru ca atat businessul initial cum il numesc eu - firma cea mare - este un bussines exclusiv dedicat spitalelor si clinicilor medicale, comercializand dispozitive medicale speciale si echipamente medicale, cat si cel de-al doilea business, copilul mai mic, cu domeniul de activitate dermatocosmetice, make-up non-alergic si echipamente medicale de beauty, pe care ma straduiesc sa-l dezvolt, se bazeaza aproape exclusiv pe cunostintele mele medicale.

Facand un paralelism in ceea ce se spune in cultura romaneasca ca omul frumos este frumos si la chip si la suflet, as putea spune ca firma cea mare se ocupa de reparatia "sufletului" cu echivalenta aici a corpului uman, iar firma mai mica cu frumusetea exterioara.

**Dar dragostea pentru Bionike cum a aparut? De cat timp este brandul in Romania?**

In 2014, vizitam expozitia Medica Dusseldorf, unde am primit un beauty box de la firma Bionike Italia. Avand o piele atopica, am fost destul de reticenta la inceput privind incercarea acestor produse, deoarece de fiecare data cand incercam o crema, imi apareau iritatii sau chiar cosuri, neputand sa o folosesc mai mult de 3 zile. Aveam aceeasi gandire ca a multor clienti - cum ca incercasem branduri renumite, dar fara niciun success.

Insa imi amintesc ca mi-a atras atentia faptul ca produsele nu aveau conservanti sintetici si sunt si testate pentru alergia la nichel. Iar eu ma stiam alergica la nichel. Unii dintre noi facem o iritatie la nivelul bratarii

ceasului, la catarama curelei, la gablonturi, fara sa stim ca de fapt suntem alergici la nichel, acesta intrand in majoritatea aliajelor partilor metalice ale podoabelor.

Dupa ce m-am documentat despre aceste produse, le-am incercat si din acel moment am devenit clientul lor pe viata.

In alta ordine de idei, BioNike Italia, care au o experienta de peste 60 de ani, pe atunci nu aveau distribuitor pentru piata din Romania, iar eu fiind incantata peste masura de produse, de varietate si deja croindu-mi in minte un plan de dezvoltare, am semnat un contract de exclusivitate si asa a aparut brandul in Romania, despre care va povestesc eu in aceasta editie a revistei.

**Ce inseamna acest brand pentru romani? Ce aduce nou? Ce mesaj transmite?**

BioNike este un brand Italian, de peste 60 de ani, preocupat de pielea sensibila, care acorda o deosebita atentie detaliilor si intotdeauna isi imbogateste gama de produse cu noi descoperiri inovative. Produsele BioNike asigura eficacitatea, siguranta si un raport calitate/ pret consumatorilor, in special celor cu piele sensibila, hipersensibila si intoleranta.

**Ce sunt dermatocosmeticele?** Sunt cosmetice fara parabeni, fara parfum, cu continut de alti conservanti sintetici. Produsele Bionike sunt fara Conservanti sintetici, parfum, gluten si testate la nichel, contin ingrediente naturale atent selectionate si testate pentru a nu produce alergii.

Produsele de make-up BioNike sunt testate pentru Nichel, Crom si Cobalt. Sunt produse fara conservanti sintetici, fara parfum, fara gluten. Sloganul BioNike "De dragul pielii sensibile" sau "Frumusete si sanatare" se regaseste in fiecare produs. Zi de zi cercetarile asupra imbatranirii pielii, asupra caderii parului sau pentru a trata diferitele afectiuni ale pielii, aduc noi imbunatatiri produselor vechi sau dezvolta noi game de produse cu tolerabilitate maxima si efect fantastic.





**Cate game de produse aveti in acest moment? De unde vin produsele?**

Avem o gama variata de produse, dintre care

amintesc:

- produse pentru tratamentul si protectia impotriva dermatitelor, eczemelor si iritatiilor - gama Triderm
- produse pentru curatarea si tratamentul pentru pielea afectata de xeroza, hiperkeratoza si psoriasis - gama Proxera - Psomed
- produse pentru demachiere si curatare pentru pielea sensibila - gama Defence
- produse pentru curatare si tratament anti-acnee - gama Acteen
- produse impotriva rozaceei si cuperozei, piele sensibila, hipersensibila si intoleranta - gama Defence Tolerance - cu care ne mandrim - ca o mica paranteza, produsul de demachiere Defence Tolerance Apa demachianta a fost ales ca no. 1 in preferintele cititorilor unei alte reviste (UNICA).
- produse pentru tratament impotriva petelor hiperpigmentate - GAMA Defence B-lucent
- produse tratament anti-rid : DEFENCE XAGE, DEFENCE SKINERGY, DEFENCE MY AGE
- produse tratament pentru ingrijirea ochilor: DEFENCE EYE
- produse tratament antiage: DEFENCE ELIXAGE
- produse de ingrijire zilnica hidratante: si aici mentionez DEFENCE HYDRACTIVE URBAN PROTECTION 30SPF - o crema fantastica cu acid hialuronic, cu protectie atat solara cat si pentru radiatiile emise de calculator si telefon
- produse tratament pentru leziunile pielii (plagi, escare, ulcere si arsuri) - PROCUTASE - Un produs excelent pentru plagi si arsuri, fiind si antiseptic si cicatrizant in acelasi timp.
- produse tratament si protective pentru pielea bebelusilor si a copiilor - Gama Triderm baby
- produse pentru ingrijire intima - gama Gynexelle
- produse si tratamente impotriva caderii parului, anti-matrea, pentru par fragil si scalp iritat- DEFENCE HAIR
- produse tratament si ingrijire a unghiilor - ONAILS
- deodoranti fara sare de Aluminiu, fara alcool, anti-pete - DEFENCE DEO
- produse tratament pentru ingrijirea corpului, impotriva celulitei si a vergeturilor - DEFENCE BODY
- produse pentru protectia solara cu spectru larg pentru adulti si copii - DEFENCE SUN, care asigura tripla protectie UVA+UVB+IR



**BioNike este o afacere de familie?**

Atat Terra Distrimed (firma care comercializeaza BioNike in Romania) cat si sora ei mai mare sunt firme de familie, unde atat eu cat si sotul meu suntem implicati.

**Aveti si un magazin fizic si unul online?**

Da, avem un magazin fizic - Medical Magazin in Bucuresti, unde clientii pot testa aproape orice produs sau isi pot rezerva unul dintre tratamentele faciale sau corporale exclusive cu produse BioNike in Clinica Stephany si un magazin online [www.medicalmagazin.ro](http://www.medicalmagazin.ro) unde, avand in vedere contextual actual, oamenii pot comanda online produsele BioNike preferate, iar daca vrei sa citesti mai multe despre produse te invit pe [www.bionike.ro](http://www.bionike.ro)

**Dar Medical Magazine? Este completarea lui BionIKE?**

Medical Magazine a fost prima etapa din cadrul crearii Business-ului, deoarece produsele nu erau cunoscute in Romania si trebuia sub o forma sau alta sa ne facem cunoscuti. Asa am lansat site-ul, am mers la congresele de dermatologie si chirurgie Estetica, targuri si incet, incet am convins farmaciile sa ne prezinte produsele.

**Eu stiu si de existenta unui salon, unde doamnele, domnisoarele si domnii se pot rasfata 😊 ...**

Da, asa este, clinica noastra @Clinica Stephany este un astfel de loc, o oaza de fresh in agitata cotidiana, unde fie ca esti femeie sau barbat, poti beneficia de tratamente faciale si corporale realizate de mainile pricepute ale specialistilor nostri, cu gamele de dermatocosmetice BioNike si o gama variata de aparaturi performante.

**Ce beneficii au dermatocosmeticele? De ce e important sa le includem in rutina noastra de ingrijire?**

Gandeste-te numai la faptul ca zilnic, ca femei, punem pe fata, corp, in jur de 6-8 cosmetice ... daca ne si machiem, ajungem la 20. Fiecare cosmetic are o lista de ingrediente pe care daca le inmultesti cu

numarul de produse, ajungem sa punem pe piele o multitudine de substante si sa nu uitam ca o parte din ele se absorb la nivelul celui mai mare organ al nostru: pielea. Daca in 2010 OMS-ul prevedea ca in 2020 75% din populatia globului va suferi de cel putin o alergie, iar 50% dintre acestia vor avea exemplificari la nivelul pielii, acum acest lucru a devenit o realitate, iar procentul este mult mai mare. De cele mai multe ori, aparitia iritatiilor la nivelul pielii le punem numai pe seama a ceea ce mancam, fara sa ne gandim ca acestea pot fi ca rezultat a interactiunii pielii noastre cu diverse substante, fie ele in tesaturi sau in cosmetice. Totodata, cosmeticele care nu sunt de o calitate foarte buna,





cu mirosuri imbietoare, pot fi foarte toxice pentru piele, aceasta toxicitate traducandu-se prin iritatii sau imbatranirea premature a pielii.

Produsele tratament dermatocosmetice sunt recomandate de catre specialist pentru diverse tipuri de afectiuni. Acestea sunt rezultatul multor ani de cercetare de laborator si au in compozitie ingrediente atent selectate, cu proprietati farmacologice, pentru pielea sensibila, intoleranta, pentru copii si adulti.

Totodata, produsele dermatocosmetice, desi sunt concepute pentru pielea sensibila, sunt indicate a fi folosite inclusiv de pielea normala, tocmai pentru a preveni aparitia alergiilor si a imbatranirii pielii, deoarece sunt produse cu ingrediente putine, cat mai nenocive pielii, cu actiune anti imbatranire.

#### **Vorbim despre frumuseti de la A la Z? Produse de ingrijire de la firul de par la unghiile picioarelor?**

Da, asa cum am mentionat in cadrul unei intrebari anterioare, avem o gama variata de produse pentru preventia si tratamentul unor afectiuni ale pielii si anexelor acesteia. Totodata, avem game complete destinate ritualului de ingrijire zilnica functie de varsta, tip de ten, efectul scontat.

De asemenea, vreau sa mentionez ca avem si o gama variata de produse de make-up, cu efect hidratant, lifting si antiage.

#### **Dermatocosmeticele sunt mai scumpe? Sau sunt pentru orice buzunar?**

Fata de produsele tip mass-market, produsele dermatocosmetice in general sunt mai scumpe, poate chiar duble la pret. Cred ca este mai bine sa-ti cumperi o crema dermatocosmetica, chiar daca este mai scumpa - tip BioNike, pentru ca pe termen lung, vei vedea beneficiile ei asupra pielii tale.

#### **Care sunt cele mai vandute produse, in acest sezon rece?**

In contextual actual, cand ne spalam frecvent pe maini si utilizam unele produse dezinfectante pentru maini, aceste aspecte pot reprezenta un factor iritativ pentru pielea noastra. Aceasta iritatie se poate manifesta sub diferite forme, piele uscata, mancarime, senzatie de arsura cu sau fara prurit, chiar crapaturi sau leziuni deschise foarte dureroase. Aceste manifestari pot fi simptomele dermatitei de contact. Produsele din gama TRIDERM AD si PROXERA-PSOMED sunt potrivite pentru acest tip de afectiune a pielii.

Spuneam mai sus despre domni. Aveti produse chiar si pentru copii? Practic, pentru toata familia?

Da, asa este avem o gama variata de produse, pentru intreaga familie. Gama special conceputa pentru barbati DEFENCE MAN. Totodata



este foarte indicata la acei barbati care au dermatita seboreica sau alte afectiuni ale pielii fetei. Gama este special conceputa pentru a nu irita si mai mult pielea fetei deja afectata, ci sa o calmeze si sa o repare.

Gama Triderm baby inca o folosesc la bauta copiilor mei, desi au 10 si 12 ani, din cauza fiului meu care de mic a fost un atopice si i-a facut numai bine.

#### **Cum s-a promovat afacerea ta?**

Am promovat business-ul atat in mediul online: retele de socializare, google adwords, etc., cat si in mediul offline prin promovare la medici, farmacisti, targuri, congrese medicale, etc.

#### **Se apropie sarbatorile de iarna. Cum arata cadoul ideal marca BioNike?**

Cadoul ideal clar este in functie de varsta, sex, varsta.

Daca esti copil, ai sa iubesti cadoul TRIDERM BABY, ce contine o crema hidratanta pentru intreg corpul si un ulei de baie cu hidratare instanta.

Daca ai in jur de 20-25 de ani, ti-ai dori Cadoul BEAUTY ROUTINE sau DEFENCE HYDRA completat cu un make-up.

Daca ai ajuns in jurul varstei de 30 de ani sigur te va bucura cadoul DEFENCE XAGE PRIME sau un mix Defence Hydractive + make-up DEFENCE COLOR.

La 40 de ani, poti beneficia de cea mai noua gama de ingrijire DEFENCE SKINERGY, perlele continand un ser hiperconcentrat antiage-antirid, completat cu una dintre cele doua creme; tenul tau va fi vizibil mai tanar din primele zile de utilizare sau cadoul anti-rid DEFENCE XAGE ULTIMATE

De la 50 ani cadoul MY AGE este alegerea perfecta pentru un ten mai tanar si mai radiant.

Si sa nu crezi ca BioNike a uitat doamnele de peste 60 de ani - DEFENCE MY AGE GOLD imbogatit cu calciu este alegerea fericita.

Nici pe domni nu i-am uitat si le oferim Cadoul DEFENCE MAN.







## Dar noutatile brandului?

Deja am povestit mai sus de cea mai noua gama destinata varstei de peste 40 de ani - DEFENCE SKINERGY - gama de reactivare a tineretii cu extras de ciuperci Reishi si Shitake, celule stem, acid hyaluronic, biopeptide, de gama HYDRACTIVE - pantry - o hidratare intensiva datorita concentratiei crescute de acid hyaluronic - HYALURON-PRO, o molecula cu o absorbtie rapida in stratul cel mai adanc al pielii.

Crema MY AGE GOLD special conceputa pentru doamnele varstei a treia, o crema grasa fortifianta pe baza de Skin Replenish Complex pe baza de Calciu si peptide redensificatoare, pentru o piele hidratata si mai ferma.

## CELE 3 SERURI VEDETA NOI LANSATE :

✓Defence Boost ser concepat antioxidant cu Vitamina C Microincapsulata

✓Defence Boost Intinerire ser concepat fortifiant cu Acid Hialuronic si Probiotice

✓Defence Boost ser concepat antiimbatranire cu Retinol si Tocotrienoli

Si daca ai observat, BioNike a introdus probiotice in preparatele dermatocosmetice gen Serul DEFENCE BOOST INTINERIRE sau DEFENCE HYDRA GELLY si nu numai. Aici tin sa mentionez produsul lansat acum 4 luni AKNET PRO' SKIN - 3 probiotice cu efecte vizibil marcate asupra pielii afectate de acnee. Avem pacienti la care tratamentul cu antibiotic nu a mai fost necesar datorita acestui produs asociat cu produsele gamei AKNET.

Si era sa uit ultimul mascara lansat - DEFENCE COLOR EXTRAVOLUME, care este fantastic, nu mai ai nevoie de gene false cu siguranta.

DEFENCE KS Tricosafe - tratament de cadere a parului complet Sampon+ser+supliment alimentar cu rezultate marcante.

DEFENCE HAIR sampon uscat purifiant spray - un must have pentru parul cu ingrasare rapida.





### Cum arata ritualul tau de ingrijire?

Sunt o femeie foarte dinamica, cu timp putin la dispozitie (cand esti mama a doi preadolescenti si ai doua firme de condus si dezvoltat, lipsa timpului este inamicul tau). Asa ca dimineata ma demachiez cu DEFENCE TOLERANCE - apa demachianta, ma spal cu apa pe fata, imi aplic o crema hidratanta DEFENCE HYDRACTIVE, un fond de ten - acum de exemplu folosesc BB gamei HYDRACTIVE pentru ca am un ten uscat, pudra DEFENCE COLOR TRANSLUCIDE, un fard DEFENCE COLOR, un contur (DEFENCE COLOR KOHL) si mascara DEFENCE COLOR EXTRAVOLUME.

### Frumusetea ta este intretinuta doar cu produsele BioNike?

Da, rareori mai folosesc fard de ploape de la diferite companii datorita culorilor.

### Ce admiri la o femeie? Dar la un barbat?

Admir femeile care au grija de felul in care arata, care citesc si se documenteaza despre ceea ce este mai bun pentru tenul lor si al fiicelor lor. Admir femeile elegante, care au incredere in ele si sunt intr-o dezvoltare continua. Cu alte cuvinte, admir femeia activa si inteligenta.

### Iti ramane timp personal, dcolo de rolul de femeie de afaceri, sotie si mama? Daca da, ce faci in acest timp?

Clar ... din ce in ce mai mult incerc sa-mi fac timp pentru familie, mai ales week-endurile le dedic familiei. *Ce faci?* Mergem in plimbari, gatim impreuna, invitam prieteni la noi, suntem foarte activi.

### Cum ti-ai descrie stilul vestimentar?

In timpul saptamanii adopt un stil vestimentar office, prin prisma business-ului, iar in weekend, cu familia, aleg un stil vestimentar natural.

### Care este momentul din zi preferat?

Sincer nu pot spune ca am un moment preferat. Cred ca momentele cand am timp sa iau pranzul cu cei mici la o terasa ... sau cand merg in Clinica Stephany pentru un masaj sau un tratament facial ... este momentul meu de rasfat ...

### Care este motto-ul tau?

Nu te lasa batuta, fii responsabila, respectabila, studiaza, viseaza si arata-le celor din jurul mirajul care ne inconjoara!

### Pandemia a schimbat dinamica afacerii tale?

Da, pot spune ca ne-a afectat in sens negativ. Pentru ca majoritatea clientelor au lucrat de acasa si nu au mai investit in produse de ingrijire. Din cauza perioadei incerte, au ales sa cumpere strictul necesar si s-au lasat pe ele deoparte. Accesul la medic a fost restrictionat, prescrierile s-au imputinat.

### Ce planuieste Mirela Moraru?

In momentul de fata, toata concentrarea mea este pe promovarea brandului BioNike, vom avea concursuri radio in apropierea Craiunului, cadouri si surprize foarte placute in magazin si in Clinica.

### Un mesaj pentru cititorii nostri?

Incercati sa duceti o viata sanatoasa, aveti grija de pielea voastra, ganditi pozitiv, faceti sport, radeti si bucurati-va de viata cat mai mult!

### Unde va putem gasi in mediul online?

Clientii ne pot gasi pe site-ul [www.bionike.ro](http://www.bionike.ro), [www.medicalmagazin.ro](http://www.medicalmagazin.ro), [www.clinicastephany.ro](http://www.clinicastephany.ro), pe FACEBOOK si INSTAGRAM @[@medicalmagazin](https://www.instagram.com/medicalmagazin), @[@bionikeromania](https://www.instagram.com/bionikeromania). ■







## *Interviu*

# RALUCA BUTNARIU

**P**asiunea pentru citit o are de mic copil, o pasiune insuflata de mama ei si care a crescut de la zi la zi, de la an la an. De aici si pana la a scrie s-ar parea ca e un pas firesc si poate fi in anumite situatii, doar ca, in cazul de fata, s-a manifestat spontan.

Raluca Butnariu este una dintre cele mai originale scriitoare autohtone, ce reuseste sa te poarte in lumi fanteziste, unde emotia si pasiunea te fac sa vibrezi si sa te simti ca parte a povestii. O romantica incurabila, dupa cum ea insesi afirma, Raluca Butnariu este o persoana bine ancorata in realitate, cu un sistem de valori bine definit. Se lasa purtata de imaginatia-i nelimitata, care se asterne ulterior in romane si la care se adauga multa cercetare si studiu, eforturi absolut necesare pentru ca cititorul sa fie cucerit de lumea romanului si de personaje.

Iubeste oamenii, natura si tot ce este frumos, iubeste viata asa cum este ea, iar optimismul si pozitivitatea sunt calitati de nezdruncinat. Tocmai de aici pleaca frumusetea romanelor scrise, frumusetea omului Raluca Butnariu, pe care va invitam sa-l cunoasteti in randurile urmatoare, prin intermediul unui dialog curat, interesant si frumos.

*Lectura placuta!*

**Buna, Raluca si "Bine ai venit!" in paginile revistei Famost! De cand scrii si de unde aceasta dorinta si pasiune pentru scris?**

Buna ziua si bine v-am gasit, oameni frumoși!

Am inceput sa scriu in urma cu aproximativ optisprezece ani, iar aceasta pasiune s-a manifestat absolut spontan. La inceputul celei de a treia decade a vietii mele am inceput sa visez la un univers care nu avea nicio legatura cu cel in care traiam, unul al elegantei, al grandorii, al unor repere morale inalte si al unei gingasii de exprimare care s-a diluat dureros de mult in timpurile noastre. Imi inchipuiam ca traiesc intr-o epoca apusa, intrasem deja in pielea unei eroine cu suflet bland, spatele drept si o natura cutezatoare, si visam la o suava poveste de dragoste. Numai ca, la momentul in care a inceput sa-mi dea tarcoale aceasta lume imaginara, viata mea era mult prea incarcata si, sincera sa fiu, nici nu ma gandeam sa transpun acea poveste in ceva concret. Abia cand am devenit mama am gasit un strop de tihna si ...m-am trezit pur si simplu in fata tastaturii, punand temelia primului meu roman historical "Privilegii" o experienta extraordinara, care avea sa imi deschida usa spre un taram plin de o infinitate de posibilitati.

**Ai iubit cartile de mica? Ai simtit o chemare spre scris de atunci?**

Oh, da, am inceput sa citesc relativ devreme, cam prin cel de al doilea an de scoala primara, insa pofta lacoma pentru lectura a fost trezita de mama mea, o cititoare impatimita, care a avut un rol crucial in acest sens. Ne citea in fiecare seara la culcare, mie si fratelui meu, povesti nemuritoare, basme, poezii si fabule. Mai tarziu, cand am intrat amandoi la scoala, a inceput sa ne povesteasca COLT ALB, SINGUR PE LUME, COLIBA UNCHIULUI TOM, CEI TREI MUSCHETARI, LA MEDELENI, etc ... dar numai pana la un punct: cel culminant! De la acest punct venea necrutatorul anunt: - *daca vreti sa stiti ce se intampla mai departe, cartea este pe raftul X din biblioteca, randul Y, de la stanga la dreapta (sau invers)*. Tin minte ca ne apuca de fiecare data o frustrare adanca, se lasa cu implorari, fagaduieli si altele, insa mama mea era la fel de usor de urnit ca muntele Omu. Asa ca am inceput sa citim, mai intai incrunutati, frustrati, dar rosi de curiozitate ... apoi a intervenit placerea. In mai putin de trei ani, incepuseram amandoi sa-i cerem recomandari de lectura, apoi am inceput sa imprumut carti de la bibliotecile publice.

Initial, n-am simtit nicio chemare pentru scris. Imi aduc aminte ca ma enervau de moarte comentariile la limba si literatura romana, pe care nu le-am invatat niciodata. Mi se parea o tampenie sa memorez ad literam (si sa fiu de acord!) cu modul in care altcineva privea o lucrare a unui autor roman consacrat. Aveam si eu minte sa

juduc opera, nu trebuia neaparat sa mi se spuna cum ar trebui sa privesc subiectul sau personajul principal/secundar dintr-un roman istoric, opera lirica, etc. Suna putin a infatuare, stiu, inasa gandeam pe atunci. Am fost lenesa la invatatura, dar asta dintr-o nesfarsita comoditate. Scriam compuneri hazlii, iar rarele mele comentarii literare (atunci cand aveam cate un spasm de exuberanta in a-mi face temele) erau ascultate de colegii mei de clasa intr-o liniste completa. Cand si cand, mai scriam cate o poezie. Preferatele mele erau acrostihurile. Insa n-am cochetat cu scrisul niciodata, din simplul motiv ca nu mi-am imaginat ca pot s-o fac.

**Ai fost influentata/ incurajata sa scrii de cineva anume, te-a inspirat cineva sau totul a venit de la sine?**

Totul a venit de la sine. Scrisesem deja patru romane cand mi-am luat inima in dinti si i le-am trimis mamei mele sa-si dea cu parerea. Nu va spun cum mi-a tremurat inima pana am primit verdictul ei. Si aici vorbesc despre cititorul veteran, cu un gust beletristic eclectic si foarte pretentios. Mai tarziu am dat manuscritele mele prietenelor, colegelor de facultate, cunoscutilor. Feedback-ul magurilor mi-a insuflat curajul sa continui, desi cred ca as fi facut-o oricum, pentru ca a scrie este o bucurie pentru inima mea, un mod de recreere solicitant, dar extrem de satisfactor. Ma implineste si ma umple de fericire. Este pasiune in cea mai pura forma si nu-mi pot imagina viata fara creatie.

**Exista vreun autor care ti-a marcat copilaria sau o carte care si-a pus amprenta asupra ta intr-un mod deosebit?**

Oh, da! JANE AUSTEN si JOHN GALSWORTHY au fost primii pe care i-am iubit complet. Pe urma, au mai fost si altii, multi chiar. Dintre autorii romani contemporani autoarea favorita ramane ILEANA VULPESCU. Dintre cei straini am o slabiciune pentru NORA ROBERTS.

**Ce iti ramane intiparit cel mai mult in minte dupa ce citesti o carte: personajele, actiunea, atmosfera, ...?**

Calitatea emotiei pe care mi-o lasa cartea respectiva. Fiecare carte trezeste in inima cititorului un melanj de emotii. Unele au un ecou de lunga durata si acele carti isi gasesc locul pentru totdeauna in biblioteca personala.

**Ce ti-ar placea sa retina cititorii tai din cartile tale?**

Bucuria de a trai. Capacitatea de a face haz de necaz. Umorul de situatie. Optimismul. Si, nu in ultimul rand, altruismul.

**Stilul tau de scris se incadreaza la fantasy si historical-romance. De unde inclinatia spre aceste stiluri, poate nu atat de usor de abordat?**

Stilul romanului de epoca defineste o parte vitala a sufletului meu, care tine de romantism,

*Aveam si eu minte sa juduc opera, nu trebuia neaparat sa mi se spuna cum ar trebui sa privesc subiectul sau personajul principal/secundar dintr-un roman istoric, opera lirica, etc.*

*Fiecare carte trezeste in inima cititorului un melanj de emotii. Unele au un ecou de lunga durata si acele carti isi gasesc locul pentru totdeauna in biblioteca personala.*

*Stilul romanului de epoca defineste o parte vitala a sufletului meu, care tine de romantism, delicatetea verbala si emotionala, verticalitate, idealism. Rezonez incredibil cu acele vremuri pre-victoriene.*



delicately verbală și emoțională, verticalitate, idealism. Rezonez incredibil cu acele vremuri pre-victoriene. Dacă ar fi să aleg un timp în care să mă re nasc, acela ar fi: Anglia începutului de secol al XIX-lea!

Genul literar fantasy a fost o adevărată revelație pentru mine! Nu mi-am imaginat că pot aborda cu atata ușurință acest stil provocator și foarte permisiv (din punctul meu de vedere). Cochetam de ceva timp cu ideea unui basm pentru oameni mari și, într-o zi binecuvântată de cer și muze, m-am apucat să scriu romanul CREPUSCUL. Voiam o poveste cu un ritm halucinant, în care binele și răul să aiba o natură duală, iar linia unde se întâlnesc să fie un teritoriu al nuanțelor de gri. Nu exista lumina fără întuneric și invers. Doar proporțiile variaza. Așa s-a născut primul meu fantasy: din curiozitate și un tumult sufletesc. Trebuie să recunosc faptul că sunt fascinată de tot ceea ce ține de supranatural. Prin urmare am varsat în CREPUSCUL viziunea mea despre misticism, magie și ocultism.

**Când în cartile tale apar cadre și informații istorice din diverse perioade ale istoriei, faci și o analiză/ cercetare premergătoare pentru ca totul să se încadreze perfect? De la personaje, numele acestora, personalitatea lor, modul de gândire, ...?**

Bineînțeles. Nu poți construi o poveste credibilă pe o fundație slabă. Fiecare roman scris a implicat o muncă de cercetare, cu excepția romanului CREPUSCUL. Cea mai migăloasă documentare a impus-o ultima parte a trilogiei TARAMUL TĂCERII "Dulcele sarut al mortii" unde a trebuit să fac "sapături" într-o multitudine de domenii: lingvistică, arhitectură, mitologia și legende diferitele popoare, istorie, literatură, pictură, muzică, moda epocilor menționate, hematologie, genetică, evoluția tehnologică și invențiile marcante ale fiecărui secol, armament de ultimă generație, topografia locurilor, etc. Corelarea informațiilor cu faptele/atitudea/exprimarea/mentalitatea personajelor trebuie făcută atent, pentru a le da un aer de veridicitate. Nu poți face un personaj romantic, pe care-l plasezi în timpul Revoluției Franceze, și al cărui vocabular/comportament nu corespunde vremii respective. Aceasta greșeala fura din farmecul unei cărți, indiferent cât de bine ar fi ea scrisă.

**Ți place istoria sau cunoști multă istorie? De unde această tendință de a plasa acțiunea în astfel de perioade?**

Spre rușinea mea, cunosc puțină istorie, și doar tîntit. Am descoperit multe lucruri noi în timpul cercetărilor mele, însă nu palida mea înclinație pentru istorie m-a făcut să plasez acțiunea romanelor istorice în acea epocă, ci mai curând alte motive, oarecum puerile: decorurile, toaletele doamnelor, tinuta domnilor, jocul inteligent de cuvinte, prețiozitatea gesturilor, pașii de vals, blazonul și sonoritatea rangurilor.

**Cum dai viața personajelor din cărți? Găsești corespondenți în viața de zi cu zi sau totul este fantăzie? Te inspiră anumite personaje istorice?**

Personajele mele, fără excepție, sunt fictive. Și se ridică la suprafața minții mele atunci când le vine sorocul. Până acum nu am întâlnit nicio persoană care să mă facă să exclam: oh, ea este ROSALIND, din TRANDAFIRUL SCOTIAN! Sau LEAH din CREPUSCUL! Ori MARCUS, din trilogia cu vampiri! Sau întunecatului domn BLACKWELL, din FARA REGRETE!

Nici personajele secundare nu au vreun corespondent în realitate. Le creez cu un scop precis și le înzestrez cu calități și defecte corespunzătoare rolului pe care-l detin în poveste.

**Romantismul este prezent în cartile tale. Este aceasta o trasatură personală a Ralucai Butnariu? Ți-o exprimi în viața de zi cu zi sau mai mult în scris?**

Romantismul mă caracterizează prin definiție. Îl manifest, cred eu, atât în scris cât și în viața de zi cu zi.

Romantismul este o trasatură a curtoaziei și a delicatetei sufletesti ale unui om.

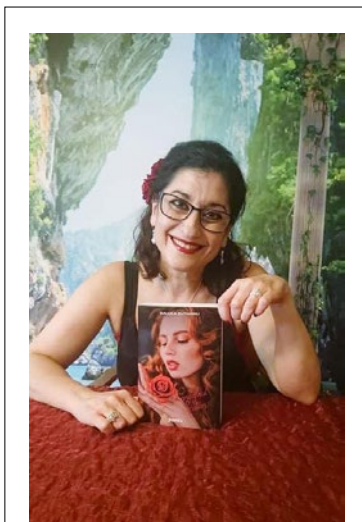
**Care este definiția cuvântului "iubire" pentru Raluca Butnariu?**

Iubirea este magie pură, singura care leagă toate lucrurile în acest univers. Adevărată iubire presupune onestitate, devotament, puterea de a fi alături de cineva fără a-i ingradi libertatea de exprimare sau gândire, este capacitatea de a accepta oamenii exact așa cum sunt, este compusă din respect, încredere și cinste. Iubirea este tandrețe, compasiune și bucurie.

**Multe genuri literare - science fiction, fantasy, etc, scrisul în general - necesită o imaginație puternică. Cum îți găsești tu inspirația? Ai momente de scriere, scrii într-un anumit cadru, ai o muza?**

**Crezi că inspirația este alimentată și de exercițiu? Cel al scrisului în cazul de față ...**

Cred că nu mai este o noutate pentru nimeni faptul că scriu haotic, fără a avea un plan prestabilit al romanului pe care urmează să îl scriu. Am o scenă sau două, care pot fi plasate oriunde în poveste. Calatoria până acolo și apoi mai departe este o pură provocare, după cum consideră Frosinica, muza mea personală, care-și freacă mainile cu un zambet ghidus-malicios de fiecare dată când trecem la un nou proiect. Adevărul este că am o imaginație debordantă, care se manifestă în cele mai nepotrivite momente. Sunt farmacist și idei la romanul în lucru îmi vin și în timp ce-mi consiliesc pacienții. Acest lucru poate fi îngrozitor de frustrant. Trebuie să mă concentrez pe ceea ce am de făcut, în timp ce mintea mea alunecă pe alte tărâmuri. Când mi se ivesc primul moment liber, îmi notez ideile pe bilețele, care se strang teanc în buzunarele halatului. Teanc care se



*Romantismul este o trasatură a curtoaziei și a delicatetei sufletesti ale unui om.*

*Iubirea este magie pură, singura care leagă toate lucrurile în acest univers. Adevărată iubire presupune onestitate, devotament, puterea de a fi alături de cineva fără a-i ingradi libertatea de exprimare sau gândire, ...*

adauga altuia, deja existent pe masa de lucru.

Locul preferat de scris este sufrageria: este spatioasa si are o vedere excelenta spre padure. Privelistea si decorul ma calmeaza si-mi limpezesc ideile. De cele mai multe ori, ma asez in fata laptop-ului fara a avea vreo idee in minte, ci doar dorinta de a ma uita peste ultimele pagini, pentru a corecta eventualele greseli. Si ma pomenesc scriind mai departe, ghidata de intuitie si o parte din insemnari.

In opinia mea, nu este indeajuns sa ai o imaginatie prolifica pentru a deveni fauritor de povesti. Iti trebuie si o pasiune pe masura. Si o capacitate de a stapani subtilitatile limbii in care tesi aventura. Un scriitor adevarat trebuie sa cunoasca toate nuanțele unui cuvânt pentru a-i gasi locul perfect in constructia unei fraze, astfel incat aceasta sa capete mai multa consistenta. Si asta se dobandeste prin exercitiul unei citiri indelungate.

**Exista evenimente, situatii reale, care te-au determinat sa scrii o carte?**

A existat un eveniment in viata mea care m-a determinat sa scriu prologul unei carti deocamdata neterminate. Se numeste **Am amanetat verighetele** si va aparea ... candva. In esenta este vorba despre procesul dureros al divortului si despre cum poti sa faci fata absurdului cu mult umor. Va fi dedicata tuturor femeilor care cred ca dincolo de acest dezolant deznodământ nu mai exista nimic.

**Cum iti dai seama ca o carte are nevoie de continuare? Nu si-au terminat personajele de spus povestea, cititorii vor mai mult, ...?**

Exista povesti in interiorul altora. Unele cu mult potential, care nu pot fi dezvoltate decat intr-un alt roman de sine statator, personaje care merita o atentie deosebita, menite sa alunece in plan principal ca o continuare fireasca a povestii de baza. Asa s-a intamplat cu romanul REFUGIUL, prima parte a trilogiei TARAMUL TACERII. Nu voiam o serie, inasa am conceput niste personaje fascinante, carora mi-a fost dificil sa le dau drumul. O parte dintre cititori au vrut sa aduc in fata un personaj enigmatic "MARCUS" inasa a trebuit sa construiesc o punte pana la povestea lui. Asa a luat fiinta NASCUTI SUB ZODIA TACERII, care a inlesnit drumul spre DULCELE SARUT AL MORTII. Trandafirul scotian este o alta poveste cu rol-tampon, care duce spre cea unui personaj cu o aparitie efemera din UMBRA Noptii.

**Ce inseamna pentru Raluca Butnariu o recenzie din partea unui cititor?**

Impresia lui sincera despre calitatea emotiei pe care o transmite cartea mea. Cateva idei despre personajele principale, fara a intra prea mult in amanunte, pentru a nu stirbi din placerea lecturii unui alt cititor. Plusuri si minusuri, exprimate concret.

**Cum tii efervescenta relatia cu fanii si cititorii tai? Ai o relatie stransa sau timpul nu iti permite?**



Sunt aproape de cititorii mei atat cat imi permite timpul. Sunt acolo pentru fiecare dintre ei, cateodata in defavoarea familiei mele. Imi iubesc realmente cititorii. Imi manifest

recunostinta pentru timpul daruit cartilor mele, raspunzandu-le la mesaje si incercand sa ies in intampinarea lor si a dorintelor lor ori de cate ori pot. Fiecare impresie despre una dintre cartile mele este distribuita pe pagina mea, indiferent de feedback.

**Crezi ca tot ce ai scris pana acum va trece testul timpului sau cel putin o parte din cartile scrise? Care crezi tu ca sunt elementele pentru ca o carte sa devina atemporală?**

Asa cum spuneam, ceea ce face ca o poveste sa treaca testul timpului si sa ocupe un loc de cinste in biblioteca unui cititor este calitatea emotiei pe care o transmite. Nu cred ca toate povestile mele vor supravietui acestui test, cu exceptia, poate, a trilogiei cu vampiri si al ultimului historical scris. Desi am cititoare care afirma ca se reintorc la povestile mele in fiecare an, ceea ce este un omagiu adus muzei. Vom vedea peste vreo doua decenii daca am avut dreptate.

**Scrii exact ceea ce simti si iti imaginezi, sau faci si compromisuri pentru a vinde? Sau pur si simplu acesta este stilul tau si totul decurge natural?**

Scriu in primul si in primul rand pentru mine, si o fac fara compromisuri. Desigur, cititorii au asteptari, vor o anume poveste, sau o poveste care s-o depaseasca in calitatea continutului pe cea anterioara. Nu pot sa ma raportez decat la necesitatile sufletului meu, asa cum am facut-o mereu. Scriu pentru ca acest lucru imi aduce bucurie, ma relaxeaza, imi da o senzatie minunata. Plang, rad, ma incrunat si bodogan la fiecare capitol. Traiesc in fiecare personaj, ma bucur si-i traiesc frustrarile pe deplin.

Fiecare poveste este un refugiu al inimii mele, un loc unde ma simt acasa. Faptul ca se intampla sa aiba priza la cititor este un beneficiu colateral. Nu scriu ca sa vand, scriu

*Un scriitor adevarat trebuie sa cunoasca toate nuanțele unui cuvânt pentru a-i gasi locul perfect in constructia unei fraze, astfel incat aceasta sa capete mai multa consistenta.*

*Exista povesti in interiorul altora. Unele cu mult potential, care nu pot fi dezvoltate decat intr-un alt roman de sine statator, personaje care merita o atentie deosebita, menite sa alunece in plan principal ca o continuare fireasca a povestii de baza.*

*Scriu pentru ca acest lucru imi aduce bucurie, ma relaxeaza, imi da o senzatie minunata. Plang, rad, ma incrunat si bodogan la fiecare capitol.*





pentru ca acest lucru ma definește, este parte din mine. Nu-mi pot imagina viața fără scris.

**Ti-ar placea să încerci să scrii și alte genuri? Ai fost vreodată tentată să scrii poezii?**

Oh, da, m-ar tenta să scriu o poveste thriller, cu acțiunea plasată în zilele noastre. Și un manual de sugestii despre cum să simplificăm viața, pe care avem uluitorul talent de a o complica inutil.

Am scris acrostihuri. Poezia nu este punctul meu forte. Am senzația că nu pot cuprinde în rime tot mesajul pe care vreau să-l transmit. Probabil că ar arăta ca o culegere de sonete, în varianta de banc.

**Nu punem la îndoială nicio clipă că nu ești atașată foarte mult de fiecare carte scrisă, de fiecare rând asternut pe hârtie ... dar, din toate cartile, există una care să fie preferată ta?**

Trilogia TARAMUL TACERII va ocupa întotdeauna un loc special în sufletul meu. Dintre cartile istorice, TRANDAFIRUL SCOTIAN va avea mereu întâietate.

**Dacă ai fi fata în fata cu un potențial cititor, cum l-ai convinge să te citească? Care ti-ar fi argumentele?**

Mhm, bună întrebare. Cred că l-as lua prin invaluire, încercând să află ce gen literar preferă. Pot fi extrem de persuasivă dacă situația o cere. Sunt o tipă amuzantă și spontană. Dacă îmi indică genul fantasy, l-as întreba cum și-ar imagina un demon cu darul prefacerii, unul vicelan și egoist, lacom și teritorial, cu un simț bizar al umorului, în mainile cărui se afla înghesuită soarta unui univers întreg? L-as împinge ușurel spre taramul ELIRIEI, trezindu-i curiozitatea în privința romanului CREPUSCUL. Dacă este un iubitor al romanului de epocă, atunci situația se simplifică. Am o paletă întreaga de contii, marchizi și duci la dispoziție. Provocarea adevărată ar veni din partea unui cititor cu alte gusturi literare ... însă fiecare dintre noi pleacă în concediu macar o dată pe an și

are nevoie de o poveste care să-i alunge tensiunea și stresul acumulate în tot acest timp, o poveste care să îți lase un zambet lenes la final, nu-i așa?

**Care este părerea ta vizavi de nivelul scrisului în România? Avem scriitori valoroși?**

Piața românească de carte este într-o continuă dezvoltare, ceea ce este un lucru minunat. Cu siguranță avem scriitori extraordinari, unii care, dacă ar fi traduși, ar umbri pe cei străini aflați în voga în acest moment!

Însă există și partea nelustruită a monedei. Cu regret afirm faptul că în ultima vreme s-au ridicat mulți scriitori noi, însă numai o parte dintre aceștia sunt cu adevărat înzestrați sau manuiască subtila artă a cuvântului scris. Există cărți al căror subiect este interesant, ideea de bază are realmente potențial, însă abordarea este grabită, lacunară și inadecvată. În același timp există boom-uri literare, venite din partea unor scriitori începători, care fac realmente furori.

**Dar despre cititori? Se mai citește la noi?**

Dacă este să raportez răspunsul la numărul cititorilor din mediul virtual, așa afirmă: categoric DA! Însă ar fi un răspuns bazat pe observație și nu pe date reale. Există cititori (cum este mama mea, care nu are vreun cont în mediul virtual) care citesc constant. Și ea este o întreagă generație. Oameni certati cu tehnologia, cum îi numesc eu. Așa că este greu de estimat dacă numărul de cititori a crescut sau a scăzut în România.

**Mediul online ajută scriitorii sau dimpotrivă - îndreaptă mulți scriitori spre mediul online și alte activități? Dacă nu există mediul online crezi că se citește poate mai mult?**

Mediul online este o sursă de promovare rapidă a cărților și una extrem de comodă de informare asupra conținutului acestora. Pe de altă parte, totul este subiectiv și mediul online poate deveni un pumnal cu două tăisuri. O recenzie/păreră negativă poate duce la dizgrația autorului/cărții. Ceea ce este o greșeală, pentru că există scriitori care au evoluat cu fiecare carte, devenind mai buni. Cum spuneam, totul ține de subiectivism. În esență, dacă plăcerea de a citi este tipărită în codul genetic, cu sau fără mediul online, cititorii pasionați vor citi oricum, procurându-și cartile din librării sau anticariate.

**Consideri că scriitorii români sunt promovați îndeajuns sau nici vorba de așa ceva în România?**

Acesta este un subiect delicat. Depinde de editura. Unele sunt direct implicate în acest proces, altele lasă acest lucru în seama scriitorului și a cititorilor săi. Nu avem încă înrădăcinată ideea unui marketing concret.

**Cine este Raluca Butnariu din spatele scriitoarei?**

*Fiecare poveste este un refugiu al inimii mele, un loc unde mă simt acasă... Nu scriu ca să vand, scriu pentru că acest lucru mă definește, este parte din mine. Nu-mi pot imagina viața fără scris.*

*Cu siguranță avem scriitori extraordinari, unii care, dacă ar fi traduși, ar umbri pe cei străini aflați în voga în acest moment!*

*În esență, dacă plăcerea de a citi este tipărită în codul genetic, cu sau fără mediul online, cititorii pasionați vor citi oricum, procurându-și cartile din librării sau anticariate.*

O femeie modesta. O femeie careia ii place sa rada, sa iubeasca si sa daruiasca, una echilibrata si inzestrata cu o rabdare de fier. Una care zambeste cu usurinta si empatizeaza cu toata lumea. Este greu sa ma scoata cineva din sarite, iar daca unui om ii reuseste acest lucru, ar fi bine sa fie echipat corespunzator pentru parjol. In adancul meu doarme un dragon, pe care putini oameni au reusit sa il trezeasca. Sunt incapatanata si am unele idei fixe, in rest sunt destul de pasnica.

**Care sunt principiile tale de viata care iti guverneaza modul tau de a fi? Respecti un anumit motto?**

Oh da, am doua motto-uri chiar: "*Traieste fericita, ranind cat mai putini oameni in jurul tau*" si "*Nu speranta este cea care moare ultima, ci umorul!*".

**Ce pasiuni are Raluca Butnariu in afara literaturii? Cum arata o zi obisnuita din viata ta?**

Iubesc sa citesc, sa dansez si sa relationez cu oamenii. Ador natura si-mi plac drumetiile. O zi obisnuita e greu de definit. Exista patru constante in orarul unei zile obisnuite: ora la care ma trezesc (de regula 6.30 AM), cafeaua, rimelul si lectura de seara. Nicio zi nu are un curs liniar si in asta consta frumusetea vietii.

**Cum se impaca scrisul cu viata de familie? Spune-ne un lucru mai putin stiut despre tine ...**

Am norocul sa fiu daruita cu o familie care-mi intelege nevoia de a trai in doua lumi. Ma sustine si imi ofera timpul pentru a fi eu insumi.

O ciudatenie de a mea este ordinea. Nu suport sa fie balamuc in jurul meu. Fiecare lucru are locul lui. Imi asez bancnotele in portofel dupa valoarea lor, puloverele in dulap intr-o ordine cromatica bazata pe nuante, in fiecare seara aprind o lumanare parfumata



*Raluca Butnariu este o femeie modesta. O femeie careia ii place sa rada, sa iubeasca si sa daruiasca, una echilibrata si inzestrata cu o rabdare de fier. Una care zambeste cu usurinta si empatizeaza cu toata lumea.*

*Iubesc sa citesc, sa dansez si sa relationez cu oamenii. Ador natura si-mi plac drumetiile.*

*Am norocul sa fiu daruita cu o familie care-mi intelege nevoia de a trai in doua lumi. Ma sustine si imi ofera timpul pentru a fi eu insumi.*

*Urmatoarea carte este tot un roman historical si continua o alta poveste inceputa "Trandafirul scotian".*

in dormitor. Ma zgaraie pe retina petele de calcar pe instalatia cromata de baie si ma ia cu spasme daca pun mana pe ceva care este uns sau lipicios. Imi miros hainele curate din dulap de fiecare data cand le imbrac, chiar daca stiu ca sunt curate. Sa mai zic?

**Care este subiectul urmatoarei carti? Ce transmite ea? Ofera-ne cateva amanunte ...**

Urmatoarea carte este tot un roman historical si continua o alta poveste inceputa "TRANDAFIRUL SCOTIAN". Se va numi "NESTEMATA PIERDUTA" si va fi o poveste despre razbunare, despre taria de a infrunta demonii trecutului si de a-i invinge. Va fi, la fel ca celelalte, o poveste de iubire.

**Planuri de viitor? Proiecte?**

Oh, da! Mai am in vedere un alt historical si o serie fantasy care se va intinde de-a lungul a cinci-sase volume "FICELE STELEI" la care am scris deja doua prologuri. Mai cochetez si cu cateva spin-off-uri la trilogia TARAMUL TACERII, precum si cu o continuare a acesteia, tot trilogie, intitulata CRONICILE LUI TRISTAN. Vom vedea care dintre ele se va cere cu impetuzitate scrisa mai intai.



**Unde iti pot urmari activitatea cea interesati?**

Activitatea mea o puteti urmari pe pagina de autor, pe cea a editurii LIBREX PUBLISHING si pe cea privata.

**Iti multumim Raluca pentru prezenta in revista si iti dorim multa inspiratie si succes in continuare!**

Si eu va multumesc pentru invitatie si va doresc succes pe mai departe.

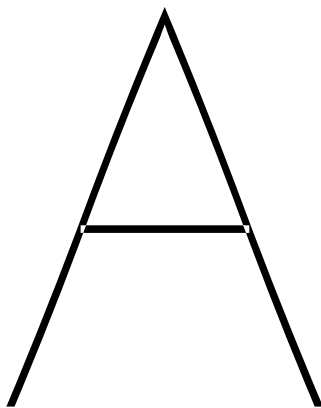
A voastra,  
cu stima si consideratie,  
*Raluca Butnariu.*





# SABINA GEORGESCU

Karenina: model Raluca Pirvanescu, foto: Andrei Ghita/ Metamorph: model Eva Tanase, foto Andrei Ghita  
Lava Ego: model Nara Jackson, foto: Jennifer Pircalabescu, MUA: Daniella Stanciu  
Teahouse Soul: model Delfina Trifan, foto Iulian Sima, MUA: Daniella Stanciu/ RDW: foto: Roald Aron  
Inedithe prezentare: Vlad Ciubotariu/ Portret si poze din atelier: Dan Tonea.



Avand de mica un cadru cat se poate de favorabil pentru a iubi moda, **Sabina Georgescu** a patruns intr-un mod firesc in industria modei, toate oportunitatile si evenimentele ulterioare desfasurarii vietii, venind parca in sprijinul destinului ce urma sa se contureze. Ințelege foarte bine corpul uman si structura lui, gasind de fiecare data materialul si croiul - perfecte pentru clientele care-i calca pragul. Stilul eclectic, inspirat aproape de tot ce ne inconjoara, dar avand o nota clasica + calitatea materialelor, reuseste sa faca din stilul abordat de **Sabina Georgescu**, unul bine conturat.

Conectata la lumea modei si cu tot ce se intampla in aceasta mare industrie, Sabina reuseste sa pastreze pasul cu tendintele, atat din punct de vedere al materialelor folosite in creatii, al sustenabilitatii dar si al stilului, care, trebuie sa se adapteze in continuu, indiferent de propria semnatura. Si-ar dori ca romanele sa fie mai indraznete si sa se elibereze de anumite norme caracteristice societatii in care traim si ii iubeste pe cei care au schimbat perspectivele modei.

Stam de vorba si intram in lumea modei impreuna cu **Sabina Georgescu** - fondatoarea brandului **SABINNE** - prin intermediul urmatoarelor randuri, un interviu in care discutam despre moda, pasiune, frumos si cunoastem omul din spatele acestor minunate creatii vestimentare.



Buna, Sabina si bine ai venit in paginile revistei Famost. Spune-ne cum a inceput aceasta pasiune pentru moda in cazul tau? Ai fost influentata din copilarie cand te jucai cu papusile, ai avut un mediu care ti-a insuflat aceasta dragoste, a venit din interiorul tau?

A existat mai intai un cadru favorabil. Am fost suficient de norocoasa sa am de la cine sa invat de mica, trucerile feminitatii si am fost inconjurata de acest interes pentru moda. Mama si bunica mea, desi aveau stiluri vestimentare diferite, puneau foarte mare pret pe calitatea materialelor, minutiozitatea executiei finisajelor si, cel mai important, modul in care se asezau hainele pe ele. Aceste principii ma insotesc si pe mine in stilul meu personal si incerc sa le insuflu si clientelor. Atitudinea este foarte importanta. Apoi sa iti cunosti corpul, cu bune, cu rele si sa stii sa il imbraci ca sa iti atingi maximul de potential. Se stie ca majoritatea comunicarii o facem nonverbal, deci si modul in care alegem sa ne imbracam conteaza, desi nu in exclusivitate. Consider ca nu haina il face pe om. Haina trebuie sa fie un adjuvant, care alaturi de celelalte "accesorii" sa ne ajute sa ne exprimam la cote maxime.

*Interesul meu pentru arta, pentru desen, pentru lucru manual, mestesuguri populare,*

**AU FOST MEREU INCURAJATE LA MINE IN FAMILIE.**

Interesul meu pentru arta, pentru desen, pentru lucru manual, mestesuguri populare, au fost mereu incurajate la mine in familie. Cu toate ca am avut si alte arii de activitate in trecut, intotdeauna m-am preocupat de cele aproape sufletului meu.

Oportunitatile se ivesc daca le cauti, probabil ca a existat un lant de evenimente care au dus la activitatea mea de astazi, pentru care sunt foarte recunoscatoare.

**Cand ti s-a conturat ideea de a pasi in lumea modei? Cand te-ai hotarat sa faci ceva concret in aceasta privinta?**

Cand a devenit clar pentru mine ca ceea ce ma ajuta sa depasesc orice moment dificil era lucrul in atelier. Orice alte proiecte as fi avut in plan sau in desfasurare, tot la asta ma intorceam. Nimic nu imi dadea satisfactie mai mare decat sa imi petrec orele experimentand cu diverse tehnici, materiale, drapaje ... Din 2010 fac ceea ce fac si nu as ezita sa aleg din nou acelasi lucru daca mi s-ar da ocazia.

**In momentul in care luam o decizie importanta, aceasta este rezultatul unei analize sau a unor impulsuri. Ce te-a determinat pe tine concret sa incepi sa faci design vestimentar?**

In cazul meu, cred ca exista mereu o dorinta in subsidiar. Exista o diferenta intre a fi in mod natural inzestrat cu anumite talente sau abilitati, a intentiona sa realizezi ceva si efectiv a incepe si a face si a te confrunta zi de zi cu tot ce aduce

proiectul respectiv. Dar cred ca e ca atunci cand te indragostesti de cineva. Stii ca pur si simplu nu poti sa stai departe de el/ea. Nu mai poti fi fara.



Care este primul articol creat? Mai exista?

Imi amintesc ca dupa ce am vazut filmul de desene animate "PISICILE ARISTOCRATE" mi-am dorit foarte mult o pisica si pentru ca nu o puteam avea, am facut una din materiale (pe Marie), am umplut-o cu vata si apoi i-am desenat trasaturile cu carioca. Mult timp m-am jucat cu ea si atunci am simtit pentru prima data mandria si bucuria lucrului facut de propriile maini.

Ai ales ca numele brandului sa plece de la numele tau, Sabina. De ce ai ales astfel si nu ai mers pe un nume mai sofisticat, avand in vedere ca vedem exemple similare peste tot?

Sa-nteleg ca numele meu nu e suficient de sofisticat? 😊. Asa am simtit. Intre 2010 si 2015 am functionat cu Handmade Designs, insa mi s-a parut mult prea general si am simtit nevoia de rebranding. Am vrut ceva care sa ma reprezinte. Se pronunta cum se scrie, fara frantuzisme, facand referire la perioada din viata mea petrecuta la studii in Germania in cadrul unui program Erasmus. A fost o cautare indelungata, dar, cum cel mai lung drum este catre sine, am ajuns la esenta si am stiut ca sub acest nume vreau sa functionez de aici inainte. Am considerat ca este de bun augur sa il transform in marca inregistrata inca din 2015. Numele face referire si la un episod controversat al istoriei Imperiului Roman - rapirea sabinelor. In principiu, romanii au negociat cu toate popoarele invadate pentru a le da voie sa isi ia sotii de la acestia pentru ca aveau mult prea putine femei. Insa, sabinii au vazut in asta amenintarea ca societatea romanilor ar putea deveni prea puternica si au refuzat sa aprobe aceste casatorii. Prin urmare, in timpul Festivalului lui Neptun, romanii au furat in jur de 30 de sabine. Istoricii nu au raportat evenimente nefericite. Casatoriile au fost de bunavoie si se pare ca toate au rezultat dupa relatii ce apucasera sa se stabileasca intre femeile sabinelor si barbatii romani. Eu am vazut in asta o poveste despre a lua ce este al tau, in pofida tuturor.

Cum vezi tu acest numar mare de designeri aparuti in ultimul timp, facand abstractie de perioada pandemica?

Designerii adevarati sunt cei care au si capacitatea de a rezista greutatilor, de a se adapta unei pietete in eterna schimbare. Sunt cei care investesc constant in formarea lor profesionala si cei care prefera sa decanteze singuri informatiile, nu sa le preia de-a gata, de pe Pinterest. Designerii adevarati stiu ca satisfactia interna adevarata vine din procesul de creatie, cu toate suisurile si coborasurile sale, nu neaparat din cifra de afaceri. Cred ca exista o piata pentru orice si pentru oricine, trebuie doar sa iti gasesti nisa si sa fii tu insuti.

Cum te despranzi tu de ceilalti in aceasta situatie? Cum eviti sa nu fii asociata cu ceilalti designeri?

Prin modul in care aleg sa ma prezint, prin modul in care imi desfasor activitatea, prin colaborarile pe care aleg sa le fac sau sa le intretin. Suntem unici. Si exista loc pentru toti.

Care este stilul tau creativ? Cum isi caracterizezi creatiile vestimentare si unde le incadrez?

Stilul meu este eclectic. Ma inspira multe lucruri: elemente arhitecturale, natura cu a ei imperfectiune organica, toate formele de exprimare artistica, evenimente sau perioade istorice, anumite personalitati marcante ale diverselor epoci, chiar si anumite conversatii si opozitii de idei. Prin urmare, informatiile mele se amesteca si apoi se decanteaza esentialul. Am perioade cand imi acord timp sa vizitez muzee, sa ma plimb, sa ies si sa schimb idei cu alti oameni din bransa si nu numai. Totul e parte din proces.

Creatiile mele pornesc in general de la tipare clasice, dar au elemente care surprind. Fie ca este vorba de o structura interesanta, de o broderie deosebita, de anumite volumetrii atipice, se remarca fata de celelalte creatii. Investesc foarte mult timp in cercetare si experiment. Imi place sa fiu la curent cu tot ce este nou in domeniu, ma intereseaza mai ales dezvoltarea noilor tehnologii in crearea materialelor.

CREATIILE MELE PORNESC IN GENERAL DE LA TIPARE CLASICE, dar au elemente care surprind. Fie ca este vorba de o structura interesanta, de o broderie deosebita, de anumite volumetrii atipice, SE REMARCA FATA DE CELELALTE CREATII.





## MA IMPLIC ACTIV IN TOT CE PRESUPUNE MUNCA IN ATELIERUL DE CREATIE, *de la schite pana la realizarea pieselor, cercetare si experimentare, promovare, prezentare ...*

Care este semnatura Sabina Georgescu in vestimentatii? Ce element se regaseste aproape in orice articol vestimentar?

Tin foarte mult la calitatea materialelor. In toate colectiile de pana acum am mers pe contraste puternice nu numai din punct de vedere al culorii, ci si al texturilor folosite. Imi place sa combin materiale foarte dense sau opace cu materiale transparente, materiale greoaie cu cele fluide, etc. Imi place sa surprind. Nu ma cantonez in tipare, nici macar in ale mele.

Pe site-ul sabinne.com afirmi "Cred in arta modei. Cred ca moda poate fi practica si magica si mereu are un mesaj ...". Ce mesaj vrea sa transmita Sabina Georgescu prin ceea ce face?

Un indemn la gandire libera, o interpretare proprie a modei, increderea ca fiecare dintre noi este unic. Acest lucru nu ar trebui sa sperie, ci din contra, sa ne faca sa ne manifestam ca atare, nu sa fim sclavii tendintelor si ai "culorii anului".

Cum arata femeia SABINNE?

Persoanele care aleg SABINNE sunt independente, gandesc liber si au un stil propriu, matur. Nu se disting prin anumite caracteristici fizice, ci prin atitudine si modul de a fi, pur si simplu.

Prin creatiile tale sunt reflectate filosofia ta creativa, exprimi propriul stil de a te imbraca sau sunt lucruri diferite?

Pot sa spun ca exista anumite elemente comune intre creatiile mele si stilul meu personal, dar nu exista o confuzie intre acestea. Cum functioneaza inspiratia in cazul Sabine Georgescu?

Exista mereu, ai scilpiri sau ai nevoie de un cadru special, o muza?

Inspiratie gasesc in tot ce ma inconjoara. Idei care imi vin uneori in afara contextului sunt notate si isi asteapta momentul propice pentru a lua forma. Uneori si muzele ajuta.

Cu ce materiale iti place cel mai mult sa lucrezi?

Imi place sa lucrez cu tot soiul de materiale, chiar si cele neconventionale cum sunt sarma sau plasticul. Toate au puncte forte si puncte slabe. Important este sa fii deschis si sa accepti limitarile fiecaruia.

Care sunt culorile preferate si de ce crezi ca iti plac?

Am perioade. Uneori prefer negru, alteori rosu. Vara - alb. Gri-ul mi se pare foarte ofertant. Nu as putea sa spun de ce exact. Mi se pare ca poarta un mesaj puternic care mi se potriveste mie. Este doar o preferinta personala si nu se aplica tuturor.

Esti implicata in tot procesul creativ sau doar in cateva? Care din aceste etape iti place cel mai mult?

Ma implic activ in tot ce presupune munca in atelierul de creatie, de la schite pana la realizarea pieselor, cercetare si experimentare, promovare, prezentare ... Partea preferata este cercetarea si realizarea efectiva, dar si celelalte etape vin cu satisfactiile lor.

Cum decurge intreg procesul de creatie a unui articol vestimentar pentru Sabina Georgescu? Care sunt pasii?

Inspiratie, moodboard, schita, incercari, esec/succes, experiment, tipar, produs finit.



Ce parere ai in acest moment despre moda autohtona? Unde ne situam comparativ cu moda internationala?

Ca intotdeauna, exista multe voci. Nu toate stiu sa cante. Dar toate au un public. Fiecare defineste ceea ce conteaza pentru sine si este ok. Piata cred ca este foarte diferita la noi, in sensul ca nisa de oameni care prefera piesele de designer, stiu sa le poarte si sa le aprecieze si au suficiente resurse pentru a investi in asta este destul de restransa fata de piata din afara. Mentalitatea difera. Iar un sistem de functionare, cu oportunitati reale de dezvoltare si incurajare a tinerilor designeri este foarte slab la noi, comparativ cu planul international. Exista initiative, laudabile de altfel, insa nu sunt suficiente. Si, din pacate pentru artizani, nici ei nu sunt foarte deschisi unii catre ceilalti. Am deseori senzatia de "fiecare pentru el" si asta ma intristeaza. Suntem foarte departe de o industrie a modei.

Ce designeri sau ce case de moda admiri? Se numara printre ei cineva cu care te asemeni ca stil sau filosofie creativa?

Printre cei ale caror activitate o urmaresc in mod activ sezon de sezon se numara: DIOR, IRIS VAN HERPEN, FENDI, GEORGES CHAKRA, COMME DES GARCONS, MAISON MARGIELA, dar sunt mereu cu un ochi si pe designerii noi care apar si la noi si pe plan international, urmaresc editorialele revistelor online de moda care au o abordare mai edgy si platformele ce reunesc designeri aflati la inceput de drum. De asemenea, show-urile de absolvire ale celor mai bine cotate universitati de moda din lume, ma intereseaza.

Exista vreun element in moda care ti-a atras atentia la un moment dat? Ceva care sa te determine sa iti pui intrebari sau sa iti schimbe optica ...

Imi plac designerii care cumva schimba lucruri, care ne fac sa ne punem intrebari. In ziua de azi, e foarte greu ca cineva sa vina si sa faca asta. Au fost astfel de momente revelatoare. McQUEEN, GALIANO, KAWAKUBO, VAN HERPEN sunt cativa care au schimbat cumva regulile jocului, la un moment dat.

Ce inseamna moda pentru Sabina Georgescu?

Moda este o stare, o senzatie. Ceva trecator, dar care nu poate fi ignorat. O forma de arta.

Cum arata o zi creativa obisnuita din viata ta?

Nu am zile obisnuite. Ma feresc cat pot de "obisnuit", banal, comod, confortabil. Imi place sa traiesc, sa experimentez, sa invat.

Care a fost numarul record de ore de pana acum, petrecut in atelierul de creatie?

Nu am stat sa numar. Cel mai bine ma simt aici si uneori timpul trece fara sa imi dau seama, e adevarat. Aici e templul meu.

Cum a luat nastere colectia Lavaego?  
Ce te-a inspirat si care e povestea ei?

**CONFORTUL NU PRIMEAZA.**  
*La fel ca in orice alta arie a vietii, zona de confort este una in care nu se intampla nimic.*



#LavaEgo celebreaza focul interior, acea energie care motiveaza in momentele esentiale ale vietii, fiind inspirat din eruptiile vulcanice si zeei focului din mitologia japoneza. Este un proiect conceput in timpul carantanei, cand probabil nevoia de libertate era la cote maxime.

Cum ti-ai dori sa vezi imbracate romanele pe strada?

Sa se elibereze de norme. Sa gandeasca liber, pentru ele, sa nu mai urmareasca ce spun unii si altii care dau sfaturi la gramada, nu adaptate fiecarui corp in parte. Fiecare femeie este unica. Ea trebuie sa isi descopere stilul propriu si sa se exprime liber. Dar libertatea poate veni dupa cunoasterea de sine iar la cunoasterea de sine si ajunge si prin cultura.

Cum te imbraci in mod normal? Ce stil vestimentar te face sa te simti confortabil?

Confortul nu primeaza. La fel ca in orice alta arie a vietii, zona de confort este una in care nu se intampla nimic. Este importanta si ea pentru ca ne ofera o arie in care ne simtim protejati si unde ne refacem resursele. Dar confortul nu e totul.

Confortul este o etapa. Ceea ce este confortabil nu ofera satisfactii, nu provoaca, nu depaseste granite. Imi place sa





mentin o linie simpla, dar sa aplic un element surprinzator. Port tocuri si camasi barbatesti, cu manecile suflcate si legate nonsalant in fata. Port malete si fuste. Nu imi e jena sa "plimb" paietele pana la Mega. Sacourile nu imi lipsesc. Detin o pereche de blugi pe care ii port in excursii la munte. Bijuteriile sunt foarte putine, dar interesante. Machiajul il mentin retro si parul scurt. Parfumul ma insoteste mereu. Acelasi, de ani de zile.

Care este parerea ta despre moda organica, sustenabilitate, curente ce au luat amploare tot mai mult in ultimul timp, ca urmare a constientizarii efectelor dezastruoase ale modei asupra mediului inconjurator?

Pot creatorii de moda romani sa tina pasul in aceasta privinta? Sau suntem depasiti?

Fiecare are la indemana toate instrumentele pentru a face fata in mod sustenabil schimbarilor. Totul sta in decizia de a face asta. Eu minimizez cat se poate pierderile, lucrez cu materiale calitative, ce se uzeaza frumos in timp si pot fi refolosite si pentru alte proiecte. In general, dupa ce croiesc piesele mari din tipare, ceea ce ramane folosesc in experimente si creez structuri noi. Am multe piese realizate prin tehnici de colaj, diverse metode de coasere sau drapaj. In colectia #TeahouseSoul am avut o jacheta realizata exclusiv din resturi de material, taiate in diverse dimensiuni, unite ca piesele unui puzzle. In #lavaego





am avut acele structuri tridimensionale tot din bucati mai mici de material rezultate in urma taierii pieselor mari. Se pot realiza lucruri noi chiar si din cele mai marunte resturi, e suficient sa existe inclinatie pentru a face asta.

**In creatiile tale iti pui filosofia creativa 100% sau faci si anumite compromisuri pentru a fi vandabile?**

Tin prea mult la independenta mea pentru a face compromisuri. De vandut se vand. Important e cui. Iar aceasta nisa nu urmareste "ofertele". Lucrurile se filtreaza de la sine.

**Cum crezi ca poti da atemporalitate articolelor vestimentare?**

Daca ramai fidel principiilor creative proprii si nu faci compromisuri de dragul unor castiguri de moment, cred ca poti sa dezvolti piese din ce in ce mai valoroase, poate chiar atemporale.

**Crezi in a doua viata a hainelor?**

Cu siguranta. Materialele de calitate si croiurile clasice pot sa asigure un trai destul de lung pentru haine. Nu sunt adepta tendintelor. Mai degraba, adaptez tinutele pentru a fi in avantaj dar si pentru a fi actuala. Cred ca daca hainele sunt din materiale de calitate pot trai mai mult si pot avea multiple functionalitati in timp. Unele haine pastreaza in ele savoarea unui moment in timp. Spre exemplu atunci cand ma uit la uniforma militara de gala a tatei sau atunci cand vad geaca de piele a bunicului (de prin anii 50), parca privesc documente istorice. Ele sunt piese de colectie, valoroase nu doar sentimentale pentru mine, ci si ca un statement al momentelor cand au fost purtate. Sunt ca niste fotografii ale timpului respectiv. Includ detalii, nasturii, fermoarele, tehnicile de lucru, au si ele un mesaj din acele timpuri.

**Cat de mult conteaza din punctul tau de vedere machiajul, aranjatul parului, inainte de o prezentare sau o sedinta foto?**

Toate aspectele de beauty conteaza. Dar nu depasesc niciodata atitudinea. Hainele, accesoriile, machiajul, coafura, procedurile de infrumusetare, toate slujesc omul. Ele ne ajuta sa performam la maximum, sa ne ducem mesajul mai departe, sa ne facem vazuti si auziti. Niciodata nu pot inlocui atitudinea. Niciodata nu pot defini un om. Il pot doar completa.

**Sunt accesoriile necesare pentru a completa un LOOK sau se poate si fara?**

Da, accesoriile potrivite (atentie, nu toate deodata!) pot completa un LOOK, il pot transfera din banal in wow. Totul trebuie sa curga din stilul personal. Nu din tendintele de moment.



**Cum crezi ca ai putea incuraja potentialii clienti sa se ataseze emotional de creatiile tale?**

Asa cum nu ii poti spune unui om pe cine sa iubeasca, nu pot sa conving rational pe cineva sa tina la un lucru sau nu. Moda inseamna o senzatie, un sentiment de moment, puternic, ce nu poate fi ignorat. Evident, as putea sa insist asupra materialelor de calitate, a finisajelor de exceptie, a croiurilor structurale, dar la ce bun? In fond te atasezi de modul in care ceva te face sa te simti. Iar asta este ceva extrem de personal. Tot ce pot sa incurajez este sa imbrace, sa probeze, sa testeze.

**Ce planuri de viitor/ proiecte ai?**

Am multe proiecte, pe care le voi desfasura rand pe rand, la momentul potrivit. Cu toate planurile, insa, mereu las loc pentru surprizele placute.

**Pana in momentul de fata, ai identificat care ar fi ingredientele pentru a avea succes in industria modei? Sau in Romania?**

Succesul este definit de fiecare om altfel. Nu cred in retete. Nici cand gatesc, nici cand traiesc, nici cand muncesc. Fac ceea ce simt. Atata timp cat am aceasta libertate, ma consider implinita.

**Unde te pot urmari cei interesati de activitatea ta si cum pot lua legatura cu tine?**

[www.sabinne.com](http://www.sabinne.com) (SITE)

[@sabina\\_georgescu](https://www.instagram.com/sabina_georgescu) (INSTAGRAM)

[contact@sabinne.com](mailto:contact@sabinne.com) (MAIL)

Iti multumim pentru prezenta, succes in tot ceea ce faci si inspiratie maxima!

Multumesc, asemenea!

MODA INSEAMNA O SENZATIE,  
*un sentiment de moment, puternic, ce nu poate fi ignorat.*



*Succesul este definit de fiecare om altfel.*

NU CRED IN RETETE.

*Nici cand gatesc, nici cand traiesc, nici cand muncesc.*

FAC CEEA CE SIMT. ATATA TIMP CAT AM ACEASTA LIBERTATE,  
MA CONSIDER IMPLINITA.



# PERSONALITATI DE TOP CU DANIELA SALA

## interviu cu DENISA ARSENE



O cariera de 11 de ani!

DENISA este fondatoarea postului Fashionista Tv unde modereaza mai multe emisiuni de fashion

**Buna si bine ai venit in paginile revistei Famost!**

Buna, Daniela! Sunt onorata sa fiu alaturi de tine, in paginile revistei FAMOST.

Iti urmaresc cu drag rubrica si, in acelasi timp, te felicit pentru realizările tale de-a lungul carierei.

**La ce varsta ai inceput sa activezi ca prezentatoare?**

Am inceput in 2009, prezentand si organizand diverse evenimente. Primul eveniment organizat si prezentat de mine a fost un spectacol de Craciun alaturi de actorul *Marian Simion*. Am prezentat si pentru circuitul Toredó.

Am mai avut diverse proiecte, insa abia in anul 2017 am inceput cu adevarat sa prezint emisiuni avand emisiunea "All eyes on me" la postul meu de televiziune Fashionista TV, unde chiar tu ai fost cea care a crezut in noi si ne-ai invitat in cadrul evenimentului tau - *FESTIVALUL DESIGNERILOR DIN ROMANIA*.

**Ce amintiri ai de la inceputul carierei tale?**

Am amintiri foarte frumoase. Prima data cand am prezentat, a fost un spectacol de Craciun pe care l-am si organizat. Am interpretat si o melodie in limba engleza alaturi de *Marian Simion* atunci pe scena si am fost foarte apreciati de public. Imi amintesc cu drag acea seara.

**Spune-ne mai multe despre emisiunile moderate de tine in cadrul trustului tau Fashionista Media Group International.**

In 2016 am nascocit proiectul Fashionista. Era prevazut ca revista, dar a ajuns "televiziune" online.

Televiziune de dragul acelei "tell a vision" - spune-ti viziunea. Una colorata si care incurajeaza creatia.

Cu mica mea Fashionista (caci asa imi place sa ii spun), am fost in Franta, la saptamana modei de la Paris in martie, 2017.

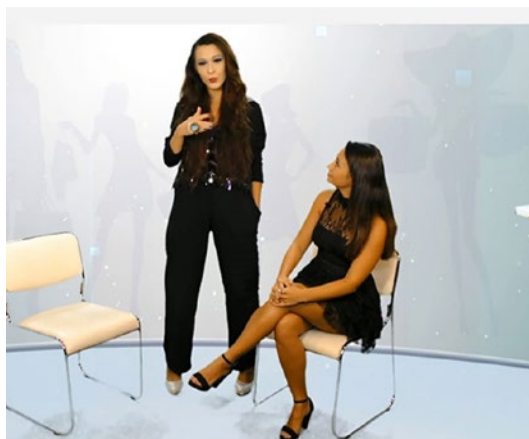
Proiectele Fashionista au continuat.

Ma intorc aici din nou, la tine, Daniela. Stiu ca ne-ai pus sigla pe afisul Festivalului Designerilor din Romania, organizat de catre tine in 2017.

Eu eram slate person (clacheta) la o productie prin cetatea Prejmer si i-am trimis pe colegii mei sa filmeze (Adi, Laura, o echipa de vis, genii-ea desen, poezie, el-informatica) si pe care ma bucur sa ii am alaturi de mine).

Ai fost cumva, din Romania, printre primii care ne-au acordat o sansa. Dupa 4 ani de Fashionista, am nascocit un alt proiect: *Trendul! Ehee! ... Trend by Denniz!* Emancipare totala: the new digital trend.

DOUA LUCRURI IMI UMLU SUFLETUL CU MEREU NOUA SI CRESCANDA ADMIRATIE:  
CERUL INSTELAT DEASUPRA MEA SI LEGEA MORALA DIN MINE!



Poate suna pompos, insa nu este deloc asa: este efectiv aceeasi creatie mereu promovata la Fashionista, insa cu mai multa acuratete, de data aceasta si cu o arie mai larga in sfera abordarilor: tendinte, worldwide (moda, arta, cultura, inovatie, evenimente, s.a.).

Fiind tot o creatie "Denisiaca" asa cum imi place mie sa ii spun, si Trend-ul este conceput tot INTERNATIONAL. Salut, cu acesta ocazie Romanian & International Trender's!

**Ce alte experiente placute mai ai in alte domenii?**

Am avut foarte multe proiecte, teatru, mai mici sau mai mari roluri si aparitii prin reclame, productii cinematografice, seriale.

**Ce trairi ai cand esti in fata camerei de filmat?**

Simt ca acolo m-am nascut. Ca am fost create pentru a face asta!

**Cine a fost idolul tau?**

Andreea Esca. O urmaream si o indrageam de mica.

**Care este motto-ul tau in viata?**

Doa lucruri imi umplu sufletul cu mereu noua si crescanda admiratie: cerul instelat deasupra mea si legea morala din mine!

**A fost greu sa te faci remarcata in acest domeniu?**

Nu am incercat niciodata sa ma fac remarcata pe mine, ci doar sa evidential ce am descoperit frumos si creativ. Consider ca un jurnalist, daca atrage atentia asupra lui, nu mai este jurnalist. Ideea nu este sa devin eu remarcata, ci sa fac cunoscut ceea ce transmit prin subiectele emisiunilor mele, prin conceptele mele si ceea ce descopar eu frumos la invitatii mei.

**Cum arata o zi obisnuita din viata ta?**

Pai ma trezesc, deschid TV-ul, beau o cafea, ma uit la stiri apoi scriu idei de emisiuni ... uneori ies cu prietenii la un fresh ... Apoi postez, scriu ideile de peste zi si ma gandesc la noi subiecte pentru emisiune.

**Iti place sa gatesti? Ce sti cel mai bine sa prepari?**

Nu prea! In emisiunea mea "Trend O'clock" am gatit pentru prima data ceva complicat: Jamaican patties pentru celebrul actor din Tanar si Nelinistit, amic de-al meu de altfel, *Howard Dell* ( hi Howard!).

**Care este cea mai mare teama a ta?**

Cunosc, bineinteles frica de divinitate, dar in rest nu am frici.

**Te-ai gandit vreodata sa te muti intr-o alta tara?**

Nu. Aici ma simt acasa si nu m-am gandit sa ma mut intr-o alta tara.





... AM LUCRAT INTOTDEAUNA ABSOLUT CU PREGATIREA MEA SI CU  
CEECEA CE MI-A PLACUT, ADOR CEECEA CE FAC, ...



### Care a fost cel mai fericit moment din cariera ta?

Prezenta la Paris Fashion Week in 2017. Acolo am intrat, prin invitatie oficiala pe mail, ca media de promovare, la Hotel Westminster pentru Gerda Truboon (U.K) din partea unei agentii de modeling din SUA: Exalt Fashion Show (hi Mele Lilo & Endila Teaupea), America aceea foarte profi, la saptamana modei de la Paris.

Am fost si la celebrul Ritz, pentru a ii vedea pe iubittii nostri creatori romani, in frunte cu, the one and only, cum imi place mie sa ii spun: *Catalin Botezatu!*

### Care este cel mai mare regret pe care il ai?

Regrete nu am, pentru ca am lucrat intotdeauna absolut cu pregatirea mea si cu ceea ce mi-a placut, ador ceea ce fac, ador televiziunea si ador limbile straine.

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

Nu. Ador provocarile. TV is my life! 😊 Consider ca am acea abilitate de a privi telespectatorul direct in suflet!

### Daca nu iti alegeai cariera de prezentatoare, ce altceva ai fi facut?

Cea mai mare aspiratie a mea este sa devin candva producator de film la Hollywood. Am anumite scenarii pe care vreau sa pot sa le realizez si peste ani sa pot sa imi ecranizez filmele vreodata.

### Care este prezentatorul/prezentatoarea pe care il/ea apreciezi cel mai mult?

*Andreea Esca* este preferata mea!

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

Pai, in primul rand, sa aiba o cultura generala necesara in functie de ceea ce vor sa prezinte, deoarece, daca vor prezenta stiri, e clar ca trebuie sa stie cate putin din fiecare domeniu sau daca vor sa prezinte o emisiune de nisa, trebuie sa cunoasca acel domeniu si sa inceapa sa isi exerseze cat mai mult dictia.

### Care este urmatorul proiect din care vei face parte?

Lucram acum la noile serii Trend by Denniz. Duminica apare trend noz. Din new series. Youtube-ul acestui proiect contine o parte de episoade si o parte de "vlogging". Il puteti gasi asa: Denniz Trender.

Chiar acum lansez o noua provocare trenderilor mei, un tip de calendar advent virtual cu propuneri de cadouri de Craciun, worldwide.

Acum ma pregatesc sa filmez nominalizarile mele pentru X-mas theme small gifts, accesorii si alte minunatii.

TRENDERS! Pe curand!

Daniela, merci pour ton amitie!



# 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!

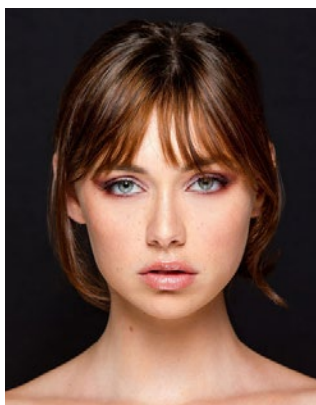
BUCURA-TE DE EXPERIENTA ONLINE ALATURI DE WWW.FAMOST.RO!



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!



SPLENDIDA



# MIGDALA RUSEASCA

Concept&Unghii&Text : MONICA DRAGAN | Makeup : DIANA PAVEL | Foto : FAMOST













SE SPUNE CA ORICE TEHNICIAN  
AR TREBUI SA CUNOASCA CEL  
PUTIN 2 FORME EXTREME CARE  
SA II LARGEASCA ORIZONTUL IN  
CARIERA SA!

Una din formele prezentate de mine luna aceasta este MIGDALA RUSEASCA. O forma care am indragit-o din prima zi cand am vazut-o, m-am ambitionat si am invatat-o de la cei mai buni. Multumesc TANYEI POVENSCAIA (mentorului meu), pentru ca, datorita ei sunt astazi unde sunt si fac ceea ce fac! Iar de putin timp si-a lansat propriu brand numit TpNails, un brand ce te unge pe suflet, au produse foarte bune, atat calitativ cat si ca pret. Unele produse le-am folosit si eu la aceasta lucrare si anume: POLY GEL-NATURAL PINK l-am folosit pentru a realiza negativul french-ului, iar cu POLY GEL-PERFECT CLEAR am realizat extensia formei cat si umplerea french-ului. Binenteles ca aceste produse ii ofera o rezistenta foarte buna si de durata formei mele extreme, (facand o paranteza, poly gel-ul este o combinatie intre gel si acril, un produs bun si nou pe piata noastra), dar sa nu uitam de acest luci radiant de pe unghiile mele, multumita lui SHINY TOP - un finish destul de elastic ce te ajuta sa realizezi blicul perfect!

In french am folosit sclipici fin, sclipici cu granule mari, foite aurii si tot felul de accesorii pentru a-i crea un aspect mai vibrant cu diferite reflexii.

Pentru ca am dorit sa ies din tipar si mi-am dorit sa va surprind, am realizat un model 4D din gel plastilina si anume flori (trandafiri) si frunze, iar pe langa acest design, am mai asezat cateva pietricele, ce ii da un plus manichiurii mele si scoate in evidenta florile 4D.

Manichiura realizata de mine si anume aceasta forma frumoasa - MIGDALA RUSEASCA se poate realiza si pe o lungime mai mica ce se poate purta zilnic pentru iubitoarele de elegant si frumos. ESTE O FORMA CE ITI SCOATE IN EVIDENTA TRASATURILE MAINII SI ALE DEGETELOR!



## SPLENDIDA

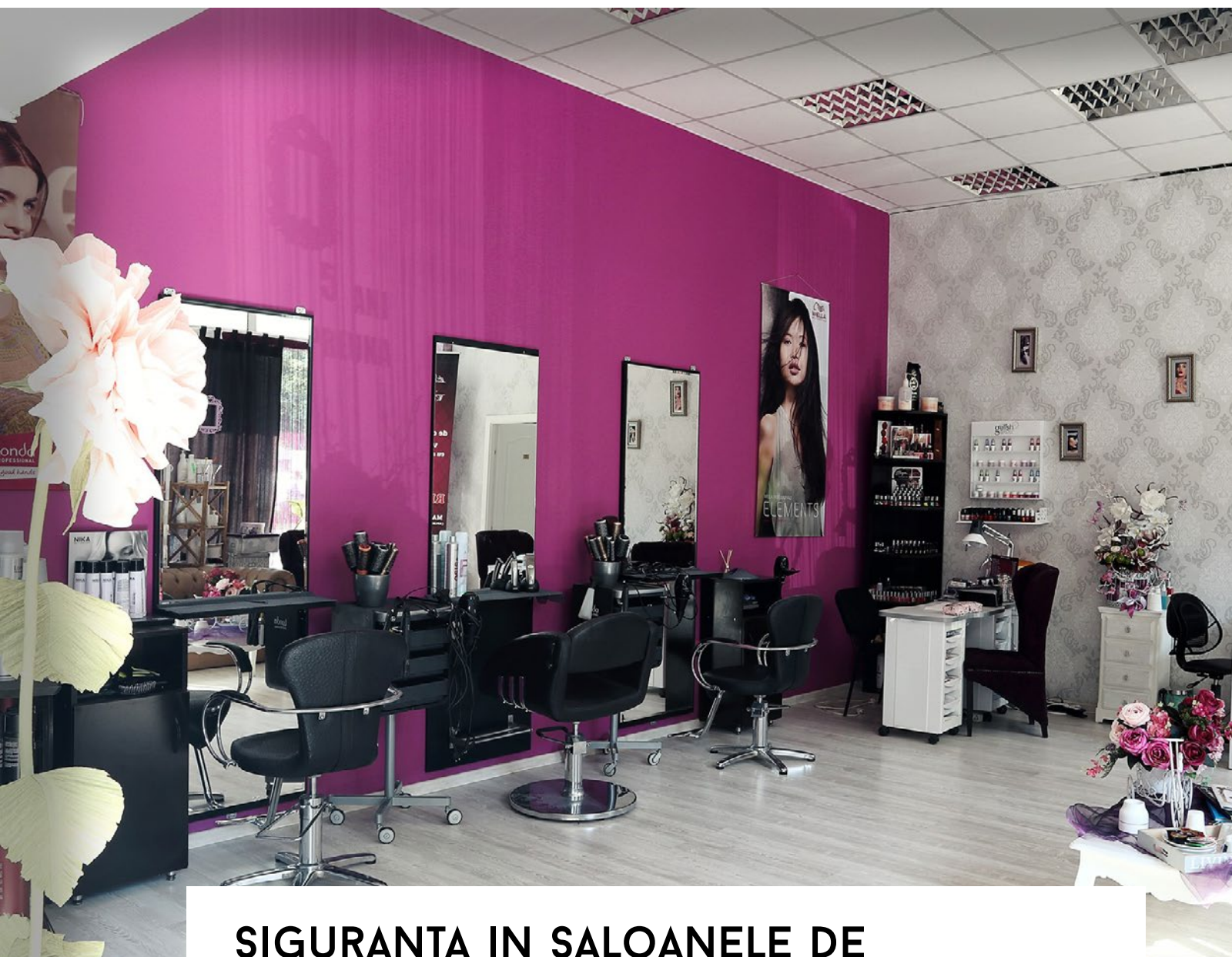


Petrecerea de Revelion este un motiv potrivit pentru schimbări de LOOK sau pentru a încerca lucruri noi în materie de manichiură. De REVELION este un prilej bun să strălucești! Așa cum probabil te gândești deja, manichiura pentru Revelion trebuie să fie una strălucitoare, în culori pe care nu le-ai testat încă. Auriul și argintul sunt doar câteva din propunerile de culori pentru unghii perfecte, la trecerea dintre ani. Inșă, ceea ce face diferența nu este neapărat culoarea, ci felul în care unghiile tale sunt accesoriazate. Așa cum eu am făcut, am dat doar câteva reflexii de aur și restul culorii a fost aleasă pe sufletul meu iar sclipiciul este elementul de rezistență pentru unghii în tendințe. Așadar, dacă îți dorești o manichiură de Revelion cu care să surprinzi, nu ezită să folosești mult sclipici! Iar dacă în mod obișnuit nu folosești sclipiciul pentru manichiura ta, Revelionul este ocazia perfectă să-l treci pe listă!









## SIGURANTA IN SALOANELE DE INFRUMUSETARE IN VREMURILE COVID 19

*text* : ADRIANA IVAN

**D**esi avem teama de ce ne asteapta in viitor, trebuie sa recunoastem ca nu ne putem lipsi de ceea ce numim ritual de ingrijire lunar si vorbim de vopsitul parului, manichiura, pedichiura, epilat! Orice ar fi, viata merge inainte!

### EPILATUL IN CABINETUL COSMETIC

Din punctul de vedere al administratorul unui salon de infrumusetare, sfatuiesc doamnele sa fie foarte atente in primul rand la masurile luate de unitate: monitorizare, igienizare in general - dar si in amanunt, atunci cand vine vorba de cabinetul cosmetic! Aici, clienta trebuie intampinata de prestator cu un echipament adecvat, pat cosmetic pregatit cu echipament de unica folosinta!



## IGIENA ESTE PRIMORDIALA!

Nu uita, manusile te protejeaza in primul rand pe tine - cosmeticiana si in al doilea rand, pe clienta ta! De asemenea, clienta trebuie protejata cu echipamente de unica folosinta: spatula, ceara, etc! A trecut de asemenea vremea cand pregateam ceara in cabinet! Industria beauty evolueaza si acum ne bucuram de o gama foarte variata, conceputa pentru fiecare zona a corpului.

## CEARA DE CALITATE SUPERIOARA CU CARE LUCREZ

De ceva vreme, cautasem o ceara buna care sa ma multumeasca pe deplin, atat pe mine cat si pe clientele mele. *Ce inseamna o ceara buna pentru mine?* O ceara mai putin dureroasa, care elimina cele mai scurte si dificile fire de par, o ceara care nu irita pielea, cu un punct de topire mai scazut si care se intinde usor, avand un miros placut.







# INTALNIREA CU UN DERMOPIGMENTIST

Text : ROXANA TOMESCU / Foto : FAMOST

Cand frumusetea  
si pasiunea  
vor perfectiune

Sunt fascinata de tot ceea ce este frumos si in mod deosebit de partea estetica, un lucru care m-a atras intodeauna si care m-a determinat initial sa ma acreditez ca makeup artist si cosmeticiana. Activitatea mea din cadrul industriei beauty mi-a oferit posibilitatea sa creez frumosul, sa imbunatatesc si sa pun in valoare trasaturile feminine. Acest lucru a fost mereu confirmat de cei care au apelat la serviciile mele.





## Perfectionare continua cu cei mai buni

Dorind sa ofer rezultate si mai bune dar in acelasi timp de lunga durata, in 2012 am urmat primul curs de dermopigmentare. Fiind un domeniu complex, am inteles ca pentru a ma specializa mult mai bine sunt necesare si alte cursuri, ocazie cu care am avut placerea de a cunoaste cei mai buni traineri in domeniu. Din respect pentru clientele mele, dorinta mea de perfectionare este continua si voi face toate eforturile pentru a fi prezenta la cele mai bune astfel de cursuri si in viitor.







Imbin mai multe  
tehnici pentru  
rezultate uimitoare

Machiajul semipermanent castiga popularitate tot mai mare, apar tehnici noi, tehnici deja existente cunosc imbunatatiri, iar tendintele isi pun si ele amprenta. Cu toate acestea, eu mi-am format si conturat propriul stil de lucru, unul indreptat spre un aspect cat mai natural, in care imbin mai multe tehnici de dermopigmentare. Rezultatele sunt uimitoare !

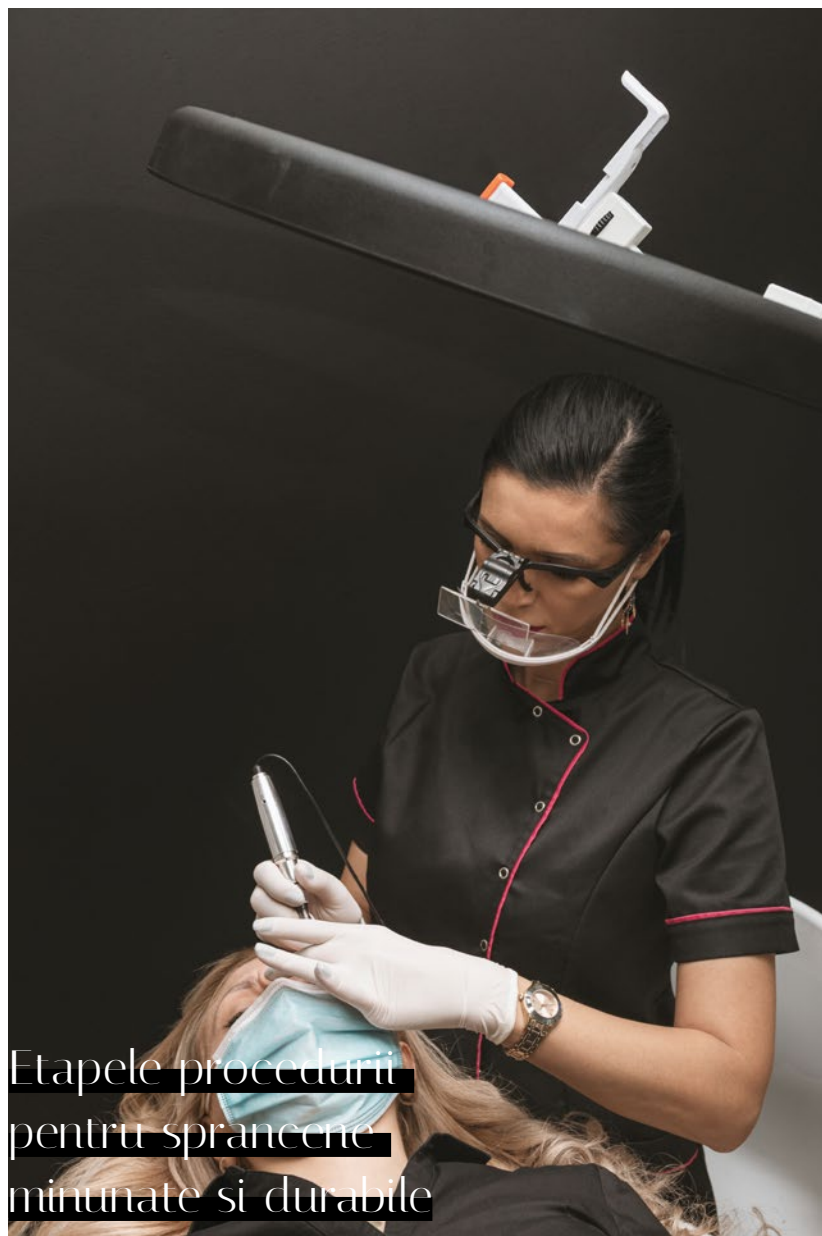
MI-AM FORMAT  
PROPRIUL STIL DE  
LUCRU, INDREPTAT  
SPRE UN ASPECT MAI  
NATURAL, IN CARE  
IMBIN MAI MULTE  
TEHNICI



Rezultatele  
finale au impact  
psihologic bun

Imbunatatirile pe care le pot aduce fizionomiei clientei cu tehnicile de dermopigmentare sunt *wow*. Fie ca vorbim de sprancene sau buze, rezultatele au un impact si asupra laturii psihologice. Clienta este mult mai increzatoare in ea si in frumuseata ei si nu o data am observat si simtit acest lucru discutand cu ea. Sunt momente pline de emotie si bucurie sufleteasca, care ma implinesc, care ma determina sa merg mai departe si imi confirma faptul ca ceea ce fac este foarte bine.

Atentia pe care o acord instrumentelor si pigmentilor cu care lucrez este la fel de mare, pentru ca si ele contribuie in egala masura la rezultatul final, dar mai mult, la efectul durabil. Pigmentii folositi de mine nu isi modifica in timp culoarea, indiferent ca vorbim de 6 sau 24 de luni.



## Etapele procedurii pentru sprancene minunate si durabile

Procedura de dermapigmentare are 3 etape, toate la fel de importante. Prima etapa include pensarea sprancenelor si aplicarea cremei anestezice, care are nevoie de aproximativ 25 de minute sa isi faca efectul. In acest timp, stau de vorba cu clienta si ii explic in ce consta procedura, ii prezint instrumentele sterile cu care urmeaza sa lucrez, dar si o mica demonstratie de culoare cu pigmentii selectati pentru ea. Fiind o discutie deschisa, imi rog clienta sa imi spuna care ii sunt asteptarile ei. Tin cont de tot ceea ce imi relateaza, insa experienta din acest domeniu imi rezerva mie ultimul cuvânt si ajungem de fiecare data la un consens.

REZULTATELE AU  
UN IMPACT SI  
ASUPRA LATURII  
PSIHOLOGICE.  
CLIENTA ESTE MULT  
MAI INCREZATOARE  
IN EA SI IN  
FRUMUSETEA EI



A doua etapa include masurarea si trasarea formei sprancenelor, iar a treia etapa consta in procedura propriu zisa de microblading, care dureaza in functie de persoana, intre 40 si 60 de minute. Per total, toata sedinta dureaza aproximativ 90 de minute, un timp mai mult decat rezonabil, daca e sa ne gandim ca efectul poate dura si pana la 2 ani, fapt influentat in mod deosebit de tipul tenului. Inchei programarea cu sfaturi post procedura, pe care clienta trebuie sa le respecte, discutie insotita de zambetul de satisfactie deopotrivă - al clientei fericite, cat si al meu pentru inca o reusita.





**T** Introducere in minunata lume a sprancenelor, un segment al frumusetii care s-a dezvoltat foarte mult in ultima vreme si care continua sa fascineze pe toti cei angrenati in industria beauty, dar si a celor care vor sa fie cat mai frumoase si cauta frumusetea naturala.

## OTUL DESPRE SPRANCENE

Exista 8 forme de sprancene din care astazi poti alege, inclusiv cele clasice, arcuite in spate, drepte, arc inalt, rotunjite, unghiulare, in forma de 'S', sprancene de vulpe. Bineinteles ca nu alegi la intamplare ca si cum ai alege un produs, ci trebuie sa tii cont de constructia chipului si trasaturile fizice. Trebuie evitate sprancenele prea subtiri, prea indepartate, colturoase, foarte arcuite! Cu toate ca anumite forme de sprancene au fost in tendinta cu mult timp in urma, in aceasta perioada, ele nu mai intra in tiparul de frumusetate actual, foarte generos de altfel.

Folosirea lamelor in aranjarea sprancenelor este si ea de domeniul trecutului, existand modalitati mult mai eficiente de a avea sprancene minunate, pensarea, tatuarea, microbladingul, laminarea, fiind doar cateva proceduri actuale, dar din ce in ce mai sofisticate, totul pentru frumusetate si perfectiune.



Daca in urma cu multi ani, forma sprancenelor era oarecum liniara, astazi avem diferite forme, anumite tendinte fiind valabile intr-o anumita zona a globului de exemplu, pentru ca in alta parte, altele sa fie tendintele. Aceleasi diferente pot fi vazute chiar si pe retelele de socializare, influenta vedetelor fiind destul de vizibila. Nu e nimic nou, in machiaj intamplandu-se acelasi lucru, doar ca, la sprancene este mai complicat: daca machiajul il poti curata, a avea o forma sprancenelor bine definita este mai greu sa fie pur si simplu stearsa sau refacuta. Iar despre anumite interventii care apartin industriei beauty, se stie ca pot fi cu greu refacute, iar rezultatele, de multe ori, nu sunt cele asteptate sau au nevoie de mult timp.

Astazi este foarte important sa stim cum sa (re) modelam sprancenele, fie clasic, fie printr-o modalitate non-permanenta. Modificarea/ adaptarea sprancenelor trebuie sa se faca tinand seama de fizionomia fetei, produsele folosite trebuie sa fie calitative si ce este extrem de important, chiar esential - specialistul la care apelezi. A face sprancene pare un lucru destul de facil, doar ca situatia nu este asa; exista lucruri la care nu te-ai gandit niciodata inainte de a merge undeva sa-ti faci sprancenele. Incearca sa gasesti un specialist care a facut sprancenele cuiva apropiat tie si iti place rezultatul, persoane care sunt active de multi ani in industria beauty. Cere referinte, cauta fotografii reprezentative cu lucrarile lor, vezi ce produse folosesc si cauta informatii relevante despre ele.

## PARTILE UNEI SPRANCENE

### Arcul

Arcul este cel mai inalt punct al sprancenei, iar daca aceasta ar fi impartita in trei parti, arcu ar fi situat in centrul ei. Cu toate acestea, arcu este situat de regula in capatul exterior.

### Partea din fata

Partea din fata a sprancenelor face referire la partea care incepe din centrul fetei. Firele de par din centru cresc de regula in sus, iar in cazul in care incepe sa creasca mai mult, acest lucru va avea impactul de cat de aproape sunt cele doua sprancene.

### Prima/ a doua/ a treia

Daca spranceana ar fi impartita in trei parti, treimea interioara ar trebui sa includa partea din fata a sprancenei, sectiune care ajunge pana in centru, fiind de obicei unghiulara sau avand o diagonala usoara in sus. Pentru majoritatea, se termina chiar inainte de arcada. Arcu ocupa a doua treime si coada in coltul exterior al sprancenei.

### Coada

Este capatul ascutit al sprancenei si incepe de unde curba arcuului incepe sa coboare, ocupand treimea exterioara a sprancenei.

### Linia superioara

Aceasta are un impact urias asupra formei sale generale, este partea ce mai departe de ochi, venind in contact cu fruntea.

### Partea de jos

Partea inferioara este chiar deasupra ochilor, locul in care majoritatea persoanelor incearca sa indeparteze firele de par. Cu cat este mai jos linia inferioara a sprancenei, cu atat ochii vor avea un aspect mai umbrat.

### Lungimea

Lungimea sprancenelor se refera la distanta dintre capatul de unde incepe spranceana din interiorul fetei, pana la coada, inclusiv. Cu cat distanta este mai mare, cu atat spranceana este mai lunga, cu cat distanta este mai mica, spranceana este mai scurta.

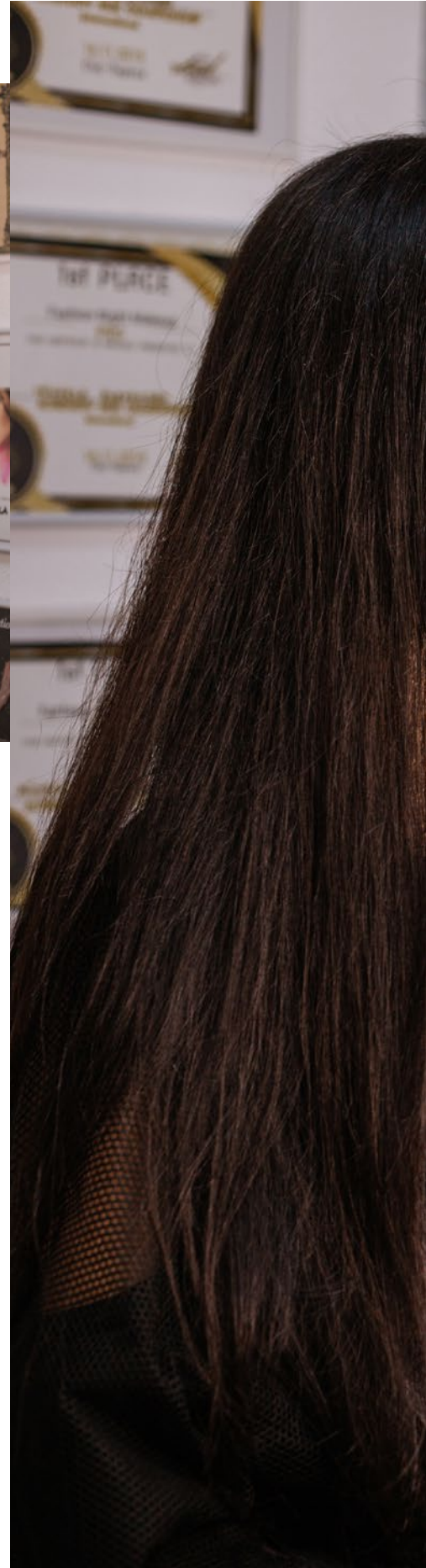
### Grosimea

Este distanta dintre partea superioara a sprancenei si cea inferioara. In functie de lungimea distantei, spranceana este mai groasa, respectiv mai subtire.

### Densitatea

Densitatea sprancenei se refera la cat de mult creste parul pe milimetru patrat. Sprancenele dese au mai mult par, in timp ce sprancenele rare au mai putine fire.





# TRAINER *in* BEAUTY

## Ce inseamna sa fii trainer?

Text : Mihaela Alexandru / Foto : Oana Artem

**A**m fost intrebata frecvent acest lucru, ce inseamna sau cum ajungi trainer. Evident, nu oricine poate fi trainer; trebuie indeplinite cateva criterii.

Inainte de toate, inseamna PROFESIONALISM. Profesionalismul implica responsabilitate: respectarea termenelor, pregatirea materialelor, cunoasterea audientei, locului, resurselor etc. De asemenea, aici se include specializarea. Ani si ani de perfectionare in domeniul predat, versatilitatea, capacitatea de adaptare diverselor medii.

A fi trainer presupune in primul rand o EXCELENTA CUNOASTERE a ce si cine esti tu de fapt. Inseamna sa fii suficient de curajos si asumat in a putea vedea adevarul despre tine: sa poti fi capabil sa iti recunosti atat punctele tari, cat si slabiciunile.

Un trainer este si un COORDONATOR, pentru ca trebuie sa capteze din nou atentia, de fiecare data cand lucrurile scapa din firescul lor si sa isi conduca auditoriul catre obiectivul cursului, sa managerieze diferite momente.





Trainer-ul înseamnă PASIUNE! Pasiunea este un criteriu indispensabil pentru a fi trainer. E nevoie să faci asta necondiționat și să te implici 100%. Informare și dezvoltare continuă. Sunt pseudo - trainerii care livrează aceeași informație deja al 3-lea an. Un trainer într-adevăr profesionist, va aduce ceva nou de fiecare dată, va evolua, va ține pasul cu noile cercetări, cu noua literatură și tendințe în domeniu. Cum și ce oferi cursanților aduce adevărata valoare.

Dacă nu simți prin toți porii ceea ce transmiți oamenilor din fața ta, dacă nu ai trăit la un moment dat în vreun fel acea situație pe care o expui, credibilitatea ta scade și ajunge la participanți mult mai puțin. Când vorbești cu pasiune se simte prin tonul vocii, expresia feței, postura și micro-semnale, aceasta fiind de altfel și o metodă de a-ți capta publicul și de a-i inspira!

Și nu în ultimul rând, înseamnă CERTIFICARE. Nu poți să formezi specialiști, până tu ca specialist nu ai calitatea de formator de programe.







Numele de trainer nu este o autointitulare, ci pozitie oferita de Institutii competente, autorizat si verificat de institutiile statului prin zeci de masuri impuse de autoritati.

*Care sunt criteriile dupa care ar trebui sa va conduceti in alegerea unui trainer sau a unei scoli din domeniul beauty?*

1. Lucrarile trainerului
2. Experienta in domeniu, versatilitatea lui
3. Performante atinse, participari la competitii, titluri/premii castigate
4. Rezultatele Coursantelor
5. Evolutia Coursantelor
6. Beneficiile cursului, certificarea oferita
7. Structura si programul de studii
8. Beneficii post - curs
9. Dotarile spatiului de scolarizare

Si lista poate continua.

Pregatirea specialistilor beauty reprezinta o responsabilitate si o asumare.

*Care sunt pasii de urmat pentru a intra in aceste drepturi depline de academie si trainer autorizat si certificat atat la nivel national cat si international?*

- Certificarea programelor de studii
- Materiale de lucru pentru cursante in timpul instruirii
- Conceperea suportului de curs
- Dotari, materiale si conditii de scolarizare

CAT DUREAZA PROCESUL DE OBTINERE PENTRU A INTRA IN LEGALITATE, PENTRU A OFERI TOT CONFORTUL EDUCATIONAL, PRACTIC SI EMOTIONAL PENTRU CURSANTE?

Ani de munca, implicare, devotament si nu in ultimul rand investitii.

La finalul acestor eforturi, insa, ne mandrim cu:

- zeci de specialisti calificati!
- cei mai buni specialisti de pe piata!

ACEASTA E DOZA CEA MAI MARE DE SATISFACTIE A ACADEMIEI IN CARE PERIODIC ADUCEM ACTUALIZARI DE PROGRAME SI MATERIALE DE STUDIU PENTRU CURSANTII NOSTRI.

[www.diva-academy.ro](http://www.diva-academy.ro)



## Potrivirea perfecta

Brandurile beauty si-au intensificat selectarea nuanțelor în cazul multor produse de machiaj și cu toate acestea, dorința femeii de a arăta perfect este crescândă. Problema se pune acum: *ce trebuie să facă o femeie în așa fel încât să își găsească exact ce are nevoie?*

Si conform experților, principala greșeală în amestecarea nuanțelor este faptul că se încearcă folosirea bazei de machiaj pentru adăugarea de culoare, ceea ce duce în final la nuanțe de portocaliu, ceea ce face ca pielea să arate uscată și texturată; **UN ASPECT DE NEDORIT!**

Trebuie mereu potrivit fondul de ten cu nuanța pielii, după care, adăugat bronzer pentru culoare; bronzerul este una din opțiuni! În cazul în care cumperi online, trebuie să fii atentă să alegi un subton al pielii, din moment ce game largi de nuanțe tind să includă variante reci, calde, neutre. Multe branduri oferă tonuri care să îți se potrivească într-un mod inteligent, unde poți încerca virtual un produs sau chiar să ai o discuție cu un specialist. Iar dacă de unde vrei tu să achiziționezi nu există o astfel de posibilitate, caută numele produsului pe **Google**, setează căutarea la "imagini" pentru a avea fotografii cu produsul pe piele, încercat de alte comparatoare înainte de a te. Iar dacă mergi la un magazin fizic, ai posibilitatea să vezi exact despre ce este vorba și dacă nu ești hotărâtă, cel mai probabil poți folosi mostrele gratuite oferite de anumite branduri. Vei avea posibilitatea astfel, să găsești cea mai bună variantă pentru tine.

**Cum testezi?** Trasează din partea de sus a pomelilor până la linia maxilarului o linie dreaptă, fapt ce îți va asigura potrivirea perfectă în zona obrazilor, unde vedem cel mai des culoarea și linia maxilarului, care este în mod natural, cea mai luminoasă zonă a chipului. Dacă te situezi între două nuanțe, verifică-le pe frunte pe ambele pentru a găsi potrivirea perfectă!

Pentru un LOOK sanatos și strălucitor, începe cu un strat subțire de bază de machiaj și aplică exact acolo unde ai nevoie de acoperire! De preferat este folosirea pensulelor profesionale pentru un finis perfect, dar și degetele sunt bune pentru produsele cremoase, ele ajutând la intrarea acestora în piele. După ce ai terminat, folosește puțin hidratant în palme și apasă ușor pe pomeli, pentru a obține un finisaj lucios și natural.





MACHIAZA-TE NATURAL  
cu produse facute in casa!

In cazul in care ai o anumita teama, justificata sau nu, de efectele secundare pe care le pot avea produsele de machiaj de pe raft sau din gentuta ta dupa o perioada, ai putea incerca alternative naturale, facute acasa!

○ alta problema: nu toata lumea are parte de o piele normala si echilibrata care nu reactioneaza la machiaj! Anumite persoane au nevoie de produse de machiaj care depasesc functia lor si ofera alte beneficii, dar trebuie sa existe siguranta ca nu exista si efecte secundare nedorite sau efecte surpriza. Exista o schimbare semnificativa spre produsele de machiaj pentru ten si ochi si care ofera hranirea si promovarea cresterii genelor si sprancenelor. Acesta este momentul in care ingrijirea pielii si machiajul devin unul si acelasi lucru, iar piata are o gama larga de produse care sa iti ofere ce ai nevoie, doar ca anumite optiuni nu sunt pentru fiecare buzunar. Asa ca, ai si optiunea de a crea acasa anumite produse, care sa fie potrivite necesitatilor tale, din ingrediente iubite de piele.

## BAZA de MACHIAJ LICHIDA

Acest produs este potrivit pentru orice tip de piele și nu va provoca acnee, roșeață sau alt gen de probleme nedorite. În ingrediente ca argila bentonitică și pudra de zinc non-nano are grijă ca pielea uleioasă să nu devină grasă.

- 1 linguriță ulei de argan
- 1 linguriță unt de shea
- 1 linguriță ceara emulsionantă
- un sfert linguriță gel aloe vera
- un sfert linguriță hamamelis
- un sfert linguriță oxid de zinc non-nano
- jumătate linguriță praf de cacao
- jumătate linguriță pudră Mica
- jumătate linguriță praf bentonită sau caolin

### ✓Procedura

Amestecă untul de shea, uleiul de argan și ceara emulsionantă într-un recipient mai mare la căldură mică. Adaugă gel aloe vera și hamamelis, amestecă până se obține o consistență fină, apoi închide focul. Începe să presari zinc și bentonita, până obții consistența dorită, ea rămânând în continuare pală.

Adaugă gradual varfuri pudră de mica și cacao și continuă să amesteci până când ajungi la nuanța potrivită tonului pielii tale. Din moment ce s-a răcit, testează produsul pe piele, pentru a fi sigură cu ai obținut nuanța perfectă și ofera acoperirea de care ai nevoie.

Muta lichidul într-un recipient de sticlă, potrivit unui astfel de produs.

## NUANTA pentru BUZE și OBRAJI

Această nuanță lichidă este perfectă pentru o strălucire roz! Nu va irita pielea și nici nu va arăta neuniform, dar mai mult decât atât, va avea un efect de hidratare.

- 2 linguri praf sfeclă roșie
- 2 linguri ulei de migdale
- o sticlă reutilizabilă de lac de unghii

### ✓Procedura

Asează pulberea de sfeclă de roșie și ulei de migdale într-un mic vas de sticlă. Amestecă bine ambele ingrediente pentru a obține un lichid colorat. Toarnă acest lichid în sticlă de lac de unghii pregătită.

Pune acest lichid pe obraji și buze și amestecă până obții o strălucire roz.

## RIMEL pentru GENE LUNGI

Aceasta este rimelul perfect pentru promovarea genelor lungi și pline, în timp ce te bucuri de un pigment frumos pe măsură ce îl porți. Cel mai bun lucru este faptul că nu îți irită ochii, dacă din întâmplare intră în ochi.

- 1 linguriță ulei ricin
- 1 linguriță ulei argan
- 1 linguriță și jumătate glicerina
- 3 capsule carbune activat
- 1 recipient rimel reutilizabil
- alcool suficient pentru curățarea sticlei reciclate
- pipetă

### ✓Procedura

Curată recipientul de rimel reciclat cu alcool pentru a te asigura că nu există bacterii. Amestecă uleiul de ricin, uleiul de argan și glicerina într-un castron. Zdrobeste capsulele de carbune activ în castron și amestecă bine.

Folosește o pipetă pentru transferarea acestei soluții în recipientul de rimel reciclat.

## ILUMINATOR

O rețetă ieftină pentru a străluci, un iluminator natural, o modalitate excelentă de a obține un LOOK eteric.

- 2 linguri ulei din semințe de struguri
- 2 linguri ceară de albine
- 1 linguriță pulbere albă de mica

### ✓Procedura

Amestecă ceara de albine la foc mediu. Adaugă uleiul din semințe de struguri și amestecă bine, după care adaugă pudră de mica și amestecă la fel de bine.

Toarnă amestecul într-o cutiută de machiaj și continuă să amesteci, pentru că mica să nu se lase pe fundul recipientului. Înfașoară recipientul cu folie alimentară și apasă pentru ca amestecul să se aplatizeze.

Dacă ai nevoie de iluminator mai întunecat, adaugă mai mult praf de mica și amestecă înainte de a se lăsa.

Lăsa amestecul să se "linistească" timp de o oră și noul iluminator făcut acasă este gata de folosire!



# machiaj



FOREST ESSENTIALS CANE SUGAR LIP SCRUB



SHISEIDO AURA DEW FACE, EYES, LIPS



SMASHBOX CAMERA READY BB CREAM



SUGAR ALL SET TO GO TRANSLUCENT POWDER

BOBBI BROWN PERFECTLY DEFINED LONG WEAR BROW PENCIL



ETUDE HOUSE MOISTFULL COLLAGEN FACIAL TONER

## Cum obtii acest LOOK?

Joaca-te cu machiajul si ofera-le ochilor si chipului o radianca stelara, aratandu-ti in acelasi timp cum un pigment oarecum atipic modului nostru de machiaj, iti ofera un aspect tanar si curat. Si ai putea chiar sa porti un astfel de machiaj de Craciun sau Anul Nou, destul de potrivit.

### CHIPUL

Exfoliaza-ti chipul cu ajutorul unui scrub, apoi mergi pe mana unui toner si a unei creme hidratante! Apoi, uniformizeaza-ti tonul pielii cu ajutorul unei creme hidratante BB pe fata si pe gat. Daca ai zone uleoase pe chip, matifiaza-le cu ajutorul unei pulberi de fixare translucide. 😊

### OBRAJII

Da-te pe obraji cu un blush gel si amesteca prin miscari in sus si in jos pentru a avea o culoare sanatoasa. Scoate-ti in evidenta pometii cu un highlighter argintiu.

### OCHII

Foloseste la sprancene un creion de sprancene, pregatind si pleoapele cu ajutorul unui primer alb! Mergi cu linii albe pe marginile superioare ale genelor cu un creion alb de ochi si subliniaza colturile interioare ale ochilor cu pigment alb/ argintiu si amesteca mai departe spre pleoape si liniile genelor inferioare. Perie-ti genele cu un rimel curat!

### BUZELE

Exfoliaza buzele cu un scrub pentru indepartarea pielii crapate. Apoi, hidrateaza-ti gura cu un balsam perlat si adauga putin highlighter pe arcul lui Cupidon.

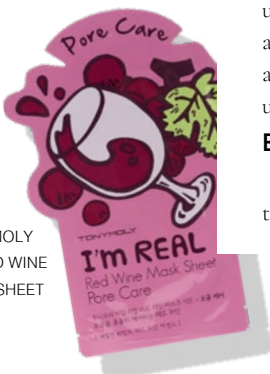


PIXI SHEER CHEEK GEL



DIOR LIP GLOW

TONYMOLY I'M RED WINE MASK SHEET



DERMAFIQUE AQUA CLOUD HYDRATING CREME



# CE TREBUIE SA AI PE RAFTUL DE FRUMUSETE!

Incearca-le ACUM!

1



2



3

## PENTRU O PIELE IMACULATA

**Active Clearing 2-in-1 Range (1)** de la **Dermalogica** este pentru cele care isi doresc o piele fara acnee de Craciun si Anul Nou. Acidul salicilic combate astfel de eruptii si **AGE Bright Complex (2)** iti ofera in continuare o piele radianta si fericita. Un ser activ, protectie solara, o masca, reducerea petelor este tot ce ai nevoie pentru lupta impotriva acneei.

## PENTRU INLATURAREA PARULUI

**Gillette Venus a lansat Snap (3)** pentru o piele neteda si fara a avea probleme atunci cand elimini parul. Are incorporat bare de gel cu ulei de avocado care iti hraneste pielea si iti ofera un parfum dulce de frezie. **Snap** vine intr-o carcasa portabila compacta, usor de depozitat si care pastreaza totul curat. Pielea neteda este usor de obtinut acum: inmoaie cu apa (calduta preferabil) si treci cu aparatul care si hidrateaza in acelasi timp!

## HIDRATARE RIDICATA

**Colorbar** lanseaza noua sa gama responsabila, **Water Bomb (4)**, care ii ofera pielii toata hidratarea de care are nevoie. Un amestec elvetian de **H2O Vita Complex (5)**, iti ofera hidratare fara greutate pentru pana la 72 de ore, pentru ca tu sa te bucuri de o piele supla si stralucitoare. Cu ajutorul cremei de apa, primerului si mastii, te poti acum desparti de pielea uscata si fara viata!

## REVENIREA STRALUCIRII

Daca nu vrei ca pielea sa-ti imbatraneasca nici macar cu o zi, poti folosi **Advanced Night Repair Synchronised Multi - Recovery Complex (6)** de la **Estee Lauder** pentru a declansa repararea pielii in mod natural. Acest ser de noapte permite reinnoirea celulelor, reducerea imbatranirii si protejarea pielii de diversi daunatori, lasandu-ti o piele ferma si radianta.

4



5



6



BUBBLE AWAY SHEET MASK  
bonus





# INGRIJIREA ELEMENTARA A PARULUI

Conform expertilor, astazi este la indemana oricui sa aiba un par de calitate, doar ca trebuie sa rezolve anumite probleme esentiale.



## Ce este esential

Un sampon si un balsam reprezinta baza stilului tau, mai ales daca consideri ca ceea ce faci este ok, in cadrul ciclului spalare - clatit - repetat. Doar ca, specialistii recomanda altceva si arata greselile facute. Majoritatea celor ce se spala, au tendinta sa puna mai mult sampon decat este necesar, iar clatitul este unul superficial. Aceste doua greseli duc la acumulari pe scalp, ceea ce infunda porii si opresc productia de ulei natural. La fel de importanta este alegerea samponului si balsamului, cele doua produse trebuind sa fie exact ce are nevoie parul tau. Inainte de toate trebuie sa afli si sa te gandesti ce anume are nevoie parul tau.

Daca firele de par sunt subtiri, ai nevoie de un sampon hidratant si s-ar putea sa sari peste balsam. In schimb, daca firele de par sunt groase, au parul cret sau afro, folosirea balsamurilor hidratante vor bloca in umiditate. Iar aplicarea unei cantitati prea mari nu este cea mai indicata, pentru ca parul nu poate absorbi foarte mult.

## Parul se curata singur?

Daca te gandesti ca poti renunta la spalare pentru o perioada mai lunga timp, trebuie sa stii ca nu este indicat. Si tot ce inseamna parti externe ale organismului, nu se curata de la sine, au nevoie de noi. Odata ce parul a trecut de un anumit nivel de ingrasare, este dificil sa iti dai seama cat de mult s-a asimilat.

## Par fericit si o planeta pe masura

Cantitatea de plastic de unica folosinta care a trecut prin mainile femeii de la inceputul pandemiei, a crescut cu 250% ceea ce e un lucru foarte bun, pasi importanti in asigurarea unui viitor mai durabil. Schimbarea recipientelor pentru optiuni mai ecologice, nu poate fi decat de bun augur pentru viitorul nostru.

## Scalp

Fie ca ai scalpul uscat, prea gras sau ai mancarimi, ai nevoie de un produs care sa vizeze respectiva problema. El este practic o continuare a pielii si trebuie tratat ca atare. PLANTUR 39 PHYTO-CAFFEINE SHAMPOO ofera umiditate

scalpului cu ajutorul acidului hialuronic si reduce senzatia de etanseitate si mancarime. Daca preferi satisfactia unui exfoliant manual, foloseste KEVIN MURPHY SCALP SPA SCRUB, care are fragmente mici de roca vulcanica pentru dislocarea usoara a acumularilor.

## Constructia

Daca ai fire subtiri, poti da un impuls prin stratificare. Daca vrei un par natural, ca de plaja, SACHAJUAN OCEAN MIST HAIR CREAM este un gel cremos care adauga textura, aderenta si mult volum. Pulverizeaza cu OUI SUPER DRY SHAMPOO X BYREDO la radacini pentru a-ti stimula parul fin, care va avea si un miros extraordinar. Si cu ajutorul SHU UEMURA AWA VOLUME MOUSSE, vei avea parte de un par plin, moale si fire groase.

## Uleiuri esentiale

Asa cum pielea ta beneficiaza de uleiuri, asa si parul se poate bucura de anumite beneficii. Parul texturat, uscat si afro au nevoie de mai multa hidratare, el fiind ca un burete. Asigura-te ca folosesti uleiuri iubite de par si concentreaza-te pe zona medie inspre capete, care tind sa fie mai uscate comparativ cu restul parului. MANKETTI HAIR OIL are grija ca un bun expert de parul incretit si deshidratat, pentru a-l reduce la viata. Acorda-ti cateva minute pe zi pentru masarea scalpului cu cateva picaturi din uleiul de par, o practica simpla

care stimuleaza atat secretia uleiurilor sebacee cat si circulatia sangelui.

## Nuanta

Fie ca iti colorezi parul acasa sau in salon, tratamentele intre vopsire iti pastreaza parul stralucitor, sanatos si proaspat. Foloseste BOUCLEME COLOR TONING DROPS cu balsamul tau pentru a alunga nuantele de bronz in blond sau tonurile rosii in brunet! Ai la dispozitie WELLA COLOR FRESH MASK disponibil in 12 culori diferite, ce combina culoarea semi permanenta cu un tratament asemanator cu cel al unui balsam, dar care ofera si o noua nuanta, perfecta pentru accentuarea tonurilor deja existente de rosu sau brunet.

### Cele mai bune 3 sampoane sustenabile

+ **Odacite Soap Free Shampoo Bar** nu are sapunuri care sa lase parul uscat si incurcat si asta datorita amestecului dintre ulei de argan, nuca de cocos si unt cupuacu.

+ **Davines A Single Shampoo** este primul produs fara carbon, avand o formula biodegradabila de 98,2% si 95% ingrediente naturale.

+ **Ethique Bar Minimum Unscented Solid Shampoo** este ideal pentru scalpuri delicate si par fragil; este echivalentul a trei sticle de sampon lichid.



# BEAUTY ECOLOGIZARE

Multe branduri din industria beauty lupta pentru o eco constientizare, sunt pro sustenabilitate, dar, in mod realist,

ACESTA ESTE UN DRUM AFLAT ABIA LA INCEPUT.

Cutii de carton frumos colorate, folii cu bule, hartie maruntita pentru a umple spatiul in cutii, sticle de plastic, microperle, microplastic in ingrediente ... toate ar trebui sa fie de domeniul trecutului, chiar daca suntem apropiati foarte mult de industria beauty. Si indiferent ca este vorba de indiferenta sau nu in privinta ambalarii sau utilizarii materialelor nedegradabile, pagubele aduse planetei de aceasta frumoasa industrie nu mai poate fi ignorata.



Industria de infrumusetare globala valoreaza peste 400 miliarde de euro, producand cantitati enorme de ambalaje, majoritatea neciclabile si de prisos, afectand oceanele si mediul inconjurator in general.

Micro si nano plasticele (derivate din produse petrochimice in diverse forme) sunt cunoscute ca poluanti persistenti din oceane si enumeram ftalatii, microperlele, polimerii sintetici, siliconii, acrilatii, etc, acestea nefiind biodegradabile. Industria frumusetii a atras atentia prin folosirea microperlelor in produse ca scruburi, creme, produse de spalat pe fata. Multe branduri noi le elimina ca ingrediente din produsele lor, educandu-si clientii asupra recifulor de corali si asupra vietii marine in general; si cu toate acestea, drumul este la inceput si unul destul de anevoios, anumite lucruri neputandu-se schimba foarte repede.

Chiar si cu pandemia care a blocat multe industrii, si cea a frumusetii s-a numarat printre cele afectate, dar exista anumite tendinte inca dominante. Criza Covid-19 a accelerat anumite tendinte care se conturau - in mod special comertul electronic, anumite produse sunt accesibile oricaror clase sociale, dar la baza, multe lucruri au ramas la fel. Fiecare gaseste anumite placeri in lucruri mici pe care le face, fie ca e o ingrijire de weekend, un ruj inainte de a intra in teleconferinta, samd.

## ZERO DESEURI

Marile nume din domeniul cosmeticii vin impreuna sa lupte impotriva dusmanului si amenintarii, dar brandurile naturale si organice sunt cele care imping durabilitatea inainte. Exista deja branduri care le cer consumatorilor sai, sa le returneze ambalajele dupa folosirea produselor, ce ajung inapoi la cei ce le confectioneaza pentru a le recicla. Alte initiative sunt cele in care consumatorii sunt incurajati sa returneze ambalajele, primind la schimb gratuit un produs sau alte beneficii.

Brandurile pro sustenabilitate opteaza pentru ambalaje de hartie rezistente si biodegradabile, altele au renuntat la o ambalare secundara si au eliminat cartile de vizita printate pentru propriul personal, manualele de utilizare pentru consumatori, alaturi de anumite ambalaje.

Pe langa reciclare, accentul a fost pus si pe reprofilare, in cazul rujurilor si a fardurilor, consumatorii care achizitioneaza online sunt incurajati sa le trimita ambalajele goale dupa ce continutul a fost folosit, pentru a fi reutilizate/ reumplute. Pe langa reducerea ambalajelor, brandurile revin si incearca sa puna accentul pe recipientele din sticla, avand in vedere ca aceasta are o reutilizare/ reciclare infinita.



## RESPONSABILITATEA CONSUMATORULUI

Eforturile in privinta sustenabilitatii sunt facute atat de branduri, dar si consumatorii trebuie sa ia masuri, iar evitarea ambalajelor extravagante, a ghidurilor de utilizare si a altor "mofturi", ar reprezenta un pas important cu care se poate incepe. Cei atrasi de industria beauty si care sunt si constienti de efectele benefice ale sustenabilitatii, cunosc faptul ca daca ei insisi iau anumite masuri si brandurile respective vor incepe prin a-si schimba politica, viziunea si vor cauta alternative. Exista anumite lucruri care vin la pachet cu produsul si care chiar nu au nicio insemnatate, multe din ele putandu-si gasi foarte bine locul si in mediul online, de la simple instructiuni, la ingrediente, samd.

Daca esti un consumator beauty care este constient de importanta eco constientizarii, poti cere informatii brandului de la care consumi si fii sigur(a) ca ceea ce tu iti doresti si in ceea ce investesti, se aliniaza politicii acestuia. Aceste lucruri pe care le faci, chiar daca par mici la scara larga, vor influenta comportamentul producatorului si il va "obliga" sa se alinieze tendintelor si cerintelor actuale. La fel de importanta este pentru tine, mai bine zis pentru sanatatea ta, evitarea produselor cosmetice care au in componenta lor microplasticele.

## CALEA ALEASA

Desi marile branduri se aliniaza acestor eforturi de "ecologizare" si constientizare, exista un procent mare de alte branduri, a caror drum de adaptare este unul mai greu. Cand vine vorba de productia ambalajelor, exista multe probleme in privinta procurarii materiei prime care implica costuri mari, a echipamentelor care trebuiesc schimbate sau reutilizate, toate implicand multe resurse, ceea ce, de cele mai multe ori, reprezinta o palarie prea mare pentru branduri.

O tendinta de luat in calcul este revenirea sapunurilor solide, care nu au disparut de pe piata, dar o mare parte din ele au fost inlocuite in timp de cele lichide. Studii apartinand cercetatorilor de la UNIVERSITY OF WASHINGTON, au aratat ca sapunurile solide au un impact mai mic asupra mediului inconjurator, comparativ cu cele solide. Fie ca vorbim de amprenta de carbon, eco toxicitate, afectarea stratului de ozon, alaturi de alte efecte nedorite, detergentii sintetici din majoritatea gelurilor si sampoanelor de dus, contin parabeni si ftalati, care polueaza apa.

Drept consecinta, multe branduri de frumuseti se indreapta spre sapunurile solide, multe dintre ele venind deja cu variante fara substante chimice si sanatoase atat pentru om cat si pentru mediul inconjurator. Iar partea buna este aceea ca anumite ambalaje sunt simpliste, fara lucruri care nu sunt necesare, ceea ce ajuta la reducerea amprentei de carbon.

Si pe langa sapunurile solide, deodorantele naturale isi fac si ele singure loc pe rafturile beauty, fara sticle de plastic si fara ingrediente chimice daunatoare. In tendinte sunt si demachiantele din bambac de bambus.

## IN CE DIRECTIE NE INDREPTAM ...

Aceasta perioada a afectat pe multi dintre noi, dar daca e sa privim din punct de vedere ecologic, poate fi un apel de trezire pentru ca oamenii sa fie mai buni cu planeta. Acest blocaj extins poate ajuta natura sa se auto vindece, iar rezultatele sunt bune pentru toata lumea. Consumatorii sunt constienti ca actiunile lor afecteaza planeta si mediul inconjurator, iar brandurile, la randul lor, au inceput demersurile unui lung proces de vindecare a mediului pro durabilitate. Si este nevoie ca acest tandem producator-consumator sa mearga impreuna mai departe, iar daca brandul vine cu oferte care promit si arata o atitudine pro ecologica, este de datoria consumatorului sa cumpere. Acelasi lucru este valabil si in cazul in care brandul primeste anumite semnale de la consumatori sa incerce, sa isi schimbe si adapteze politica si modul de actiune. Deciziile constiente, sanatoase, cu predilectie spre mediul inconjurator si sustenabilitate, alaturi de sprijin si pentru brandurile mici si ambitioase, pot duce totul intr-o directie buna si sanatoasa pentru noi si Terra.



# MITURI FILLER

## MIT 1 - Nu arata natural!

Una dintre cele mai mari preconceptii in ceea ce priveste aceste "umpleri" este ca acestea arata mereu exagerat si parca ar fi prea evidente. Daca lucrezi cu un specialist calificat, el poate sa iti ofere un aspect natural, ridicand si umpland acolo unde este nevoie. Multi merg de obicei pe umplerea in zona templelor pentru ca sunt ridicate sprancenele si ochii par mai deschisi, ceea ce ofera un aspect luminos.

## MIT 2 - Sunt folosite ingrediente toxice!

Fillerele sunt formule stiintifice in care ingredientul cheie este de cele mai multe ori, acidul hialuronic. Aceasta este o molecula care iubeste apa, ce se gaseste in mod predominant in piele. In esenta, este restaurat ceea ce procesul de imbatranire si viata de zi cu zi, reduce treptat. Asa ca, pentru a scapa de aceasta teama, informeaza-te inainte de procedura ce ingredient este folosit!

Pentru majoritatea, termenul de "filler" emana o anumita teama sau avertizare vizavi de chipuri "pline" in mod excesiv. Dar, aplicate corect, aceste "umpleri" faciale pot fi o modalitate subtila pentru a te bucura de un ten revigorat, cu un aspect mai tanar.

## MIT 3 - Vei avea pometi proeminenti!

Orice profesionist calificat iti va spune ca plasarea filler-ului reprezinta cheia pentru un aspect frumos si natural! Si chiar daca esti ingrijorata de obrajii scobiti, un specialist real va lua in calcul intregul tau chip pentru a realiza un echilibru total si a obtine un rezultat optim. Pe masura ce adaugi volum in zonele specifice, fillerele pot fi un mod eficient de a imbunatati structura generala a chipului.

## MIT 4 - Poate fi dureros!

Cam orice tip de "intepatura" poate avea un anumit disconfort, dar JUVEDERM are lidocaina, un anestezic ce reduce durerea in timpul procedurii, in timp ce cremele topice pot oferi o alinare suplimentara. Dupa procedura, poti avea anumite umflaturi sau roseata, ce poate dura pana la o saptamana, in functie de caracteristicile fiecareia. Dar partea buna este ca majoritatea se pot intoarce la rutina zilnica, fara nicio problema.

## MIT 5 - Toate filler-ele sunt la fel

Exista numeroase variante pe piata, dar daca este mai ieftin, ar trebui sa iti dea de gandit! Cel mai sanatos lucru pe care il poti face este acela de a apela la o clinica si un profesionist de incredere si despre care ai auzit de bine. Trebuie sa ai de asemenea si o perioada intre consultatie si procedura in care sa poti reflecta daca e totul ok pentru tine. Si in mod particular, filler-ele JUVEDERM tin de la 9 pana la 24 de luni, aceasta durata depinzand de tratamentul ales si modul cum reactioneaza tenul tau.



**WWW.FAMOST.RO**

ULTIMELE TENDINTE DIN MODA, FRUMUSETE, STIL DE VIATA



MARTA IOZEFINA BENCZE

# CUM TE-AI ADAPTAT ANULUI 20

Sunt sigura ca pentru fiecare, anul 2020 a fost un an atipic si datorita pandemiei actuale. Sustin seminarii motivationale de aproape zece ani, pe diferite subiecte si mereu am abordat tema adaptabilitatii. Oameni care vad oportunitatile indiferent de context si se adapteaza mai repede unei anumite situatii, reusesc sa isi atinga obiectivele si sa culeaga la sfarsitul anului rezultate atat pe plan personal, cat si profesional.

Adaptabilitatea este una dintre cele mai importante competente de leadership. Daca raspunzi cu "DA" urmatoarelor intrebari, cu siguranta esti un LIDER:

- ◇ ESTI FLEXIBIL SI DORESTI SA INVETI?
- ◇ ACCEPTI SCHIMBARI LA MUNCA IN SENS POZITIV?
- ◇ ESTI CAPABIL SA INCERCI LUCRURI NOI SI SA MANEVREZI DIFERITE FLUXURI DE LUCRU?

Adaptabilitatea este importanta deoarece pe masura ce evolueaza noua tehnologie, companiile care nu reusesc sa se adapteze, pot avea dificultati in competitia cu "jucatorii" importanti din industria lor, angajatorii cauta angajati care sa poata demonstra abilitati si competente puternice de adaptare si sa devina lideri ai companiei. Asadar, daca esti in cautarea unui loc de munca iti sugerez sa iti dezvolti competentele de adaptabilitate, incercand lucruri noi si provocandu-ti abilitatea de a rezolva probleme si situatii in diferite circumstante.

De exemplu, adaptabilitatea - competenta soft, necesita o serie de alte competente soft pentru a fi aplicate cu succes. Trebuie sa fii capabil sa inveti rapid si sa pui in practica. In plus, trebuie sa iti amintesti ce ai descoperit, astfel incat sa poti identifica tendintele si sa poti lua decizi in consecinta.

Persoanele cu competente si abilitati de invatare, sunt acelea care nu se descurajeaza niciodata de un esec. Pentru acestea esecul reprezinta doar o parte a procesului de invatare. Acesti lideri invata permanent si sunt dispusi sa isi asume riscuri, atat timp cat acest lucru inseamna ca se pot dezvolta din punct de vedere personal si profesional. Abilitati care sa intareasca adaptabilitatea: gandirea critica, cercetarea, atentia la detalii, observatia, colaborarea, memoria.

Persoanele care se adapteaza bine, rareori au sentimentul de renuntare. Fiecare provocare este incitanta si raman dedicati scopului locului de munca chiar si atunci cand lucrurile devin greu de rezolvat. Abilitati emblematice ale persistentei includ: rezistenta, toleranta la stres, gestionarea asteptarilor, inventivitatea, rezistenta.

De cele mai multe ori, obiectivul este clar, dar calea pentru a ajunge acolo nu este. Modul "TRADITIONAL" de desfasurare a activitatii poate sa nu fie posibil sau eficient, deoarece este posibil sa nu existe suficiente resurse, capital sau personal. Acolo, adaptabilitatea poate fi un atu. O persoana adaptabila va putea sa furnizeze noi resurse si tehnici pe care colegii mai putin adaptabili nu le-au luat in considerare. O persoana adaptabila va arata resurse, demonstrand: abilitatea de a observa tiparele, inovatie, bugetare, creativitate, curiozitate, initiativa.

20?





Daca stiti sa va adaptati bine la o mare varietate de circumstante, atunci "diferit" nu va sperie asa cum se intampla de obicei cu altii. Orice iese in evidenta te face curios. Si cand devii curios, vrei sa investighezi, sa afli mai multe. Nu iti este frica de idei, sugestii sau critici constructive. Deseori demonstrezi: deschidere, ascultare activa, investigatie, pozitivitate, comunicare non-verbala, diversitate.

Alte abilitati de adaptare sunt si: conducere, integritate, determinare, team-building, abilitati analitice, management de proiect, rationament inductiv, managementul resurselor, empatie, prioritizare, gandire strategica, prioritizare, responsabilitate, mentorat, transparenta, integrare, flexibilitate, angajament, proactivitate, negociere, comunicare orala si scrisa, etc. Lista ramane deschisa pentru ca voi sa gasiti si alte abilitati de adaptare.

**"Nu am experimentat esecul. Doar am descoperit 1000 de moduri din cauza carora nu functioneaza"**, a spus inventatorul american, THOMAS EDISON.

Potrivit legendei, THOMAS EDISON a facut mii de becuri prototip pana cand a reusit. Acestui inventator i-au fost atribuite mai mult de o mie de brevete, prin urmare - doar ne putem imagina cate esecuri a experimentat in laboratorul sau.

THOMAS EDISON desi a esuat de nenumarate ori nu a permis niciodata ca acest lucru sa il descurajeze. Toate "esecurile" sale, despre care se spune ca au fost peste zeci de mii, i-au aratat pur si simplu cum nu ar trebui sa se faca unele lucruri. Adaptabilitatea sa a dat lumii cateva dintre cele mai fascinante inventii de la inceputul secolului XX, cum ar fi fotografia, telegraful si imaginea in miscare.

Povestea lui Edison ne face sa ne intoarcem la propria noastra viata si sa ne intrebam: *cum ne putem adapta pentru a depasi cu succes obstacolele? Permite-mi ca esecurile noastre sa ne strice obiectivele sau visurile? Ce am putea obtine daca am avea puterea sa nu renuntam?*

Charles Darwin spunea: **"Nu specia cea mai puternica sau cea mai inteligenta supravietuieste. Ci aceea care se adapteaza cel mai bine la schimbari"**. In contextul actual, capacitatea de adaptare este singurul avantaj competitiv durabil pe care il poate avea o companie. Companiile conduse de lideri cu o atitudine adaptabila nu se vor plange de esecuri, ei vor recunoaste situatia, vor invata din greseli si apoi vor continua sa mearga mai departe.

Adaptabilitatea sau flexibilitatea inseamna de fapt sa fii pregatit in toate etapele carierei tale sa te adaptezi noilor cerinte sau noului context.

Adaptabilitatea este a doua natura a omului, este esential sa credem fara margini in ceea ce iubim si in ceea ce ne dorim, insa la fel de bine trebuie sa stim sa ne schimbam traiectoria atunci cand ea nu mai are nimic de oferit. Orice schimbare nu aduce sfarsitul lumii, asa cum am crede la prima vedere, oamenii au o flexibilitate atat de mare incat reusesc sa se obisnuiasca cu lucruri sau fara lucruri, dupa caz, care le erau indispensabile sau esentiale.

Important nu e sa vrei sa pari si sa fii un munte care nu se clinteste o secunda in fata obstacolelor si a schimbarilor, ci sa poti sa accepti si sa discerzi ce te face sa cresti, sa te dezvolti si sa fii fericit cu ceea ce ai si esti dupa toate acestea. Nu putine sunt momentele in care schimbari carora ne-am opus cu toata convingerea, s-au dovedit a fi cele mai bune lucruri care ni s-ar fi putut intampla.

Sunt de parere ca daca acceptam in viata noastra sa imbratisam cu iubire orice schimbare, lucru, persoana care vine, cu siguranta o sa fim mai impliniti si fericiti.

La inceputul fiecarui an imi scriu obiectivele personale si profesionale, incercand sa ating o paleta cat mai larga de obiective (ce cursuri doresc sa fac, ce doresc sa imi achizitionez, ce schimbare profesionala vreau sa fac, ce hobby-uri doresc sa imi dezvolt, unde vreau sa calatoresc, etc), sunt foarte explicite si adaug timp de o saptamana cateva un obiective pe zi, pentru a fi sigura ca nu ratez nimic. Tot ce am scris, asez cu grija si dragoste intr-un plic pe care il deschid la sfarsitul anului pentru a analiza mai usor ce obiective am atins si cum le-am atins precum si pe cele pe care nu le-am atins si de ce. Va propun sa faceti acest exercitiu pentru a va asigura ca reusiti sa analizati cat mai obiectiv care sunt realizarile si esecurile anului ce a trecut. O astfel de analiza ne ajuta sa realizam daca ne-am dezvoltat personal si profesional in acest an, ce abilitati si competente am dezvoltat, cum ne-am adaptat noilor situatii.

Analiza ajuta foarte mult si pentru a-ti seta noi obiective sau sa adaptezi obiectivele anterioare neatins pentru noul an. Fiti sinceri cu voi, dezvoltati-va abilitatea de a va adapta si noul an o sa va aduca obiective atinse si rezultate exceptionale.

### LA MULTI ANI INSPIRATI, DRAGII MEI!

# CE INSEAMNA SA FII OM BUN?

CE INSEAMNA BUNATATEA  
PENTRU TINE?

**I**n opinia mea a fi bun inseamna sa fii latent la nevoile celorlalti, sensibil, bland, darnic, amabil, gata sa oferi ajutor indiferent de circumstante, binevoitor, pur si simplu sa fii bun cu cineva. O persoana cu adevarat buna nu asteapta nici un fel de recompensa. Daca asteptam ceva in schimb, inseamna ca nu avem bunatate autentica, ci mai degraba incercam un santaj emotional tacit.

Dictionarul defineste bunatatea astfel: **“comportament caracterizat prin etica, buna dispozitie si grija pentru ceilalti”**.

Bunatatea adevarata izvoraste din inima si se reflecta in privire. Ea nu are limite, nu trece prin filtrul gandirii, nu are nevoie de analiza si nu percepe taxe si este gratuita. Bunatatea, de cele mai multe ori este recunoscuta ca fiind scanteia, stralucirea aia din ochi, de unde si vorba din batrani **“OCHII SUNT OGLINDA SUFLETULUI”**. Originea ei este divina. Ea deriva din iubire, din iubirea pentru frumos, din iubirea pentru oameni. Acesteia ii sunt asociate calitati fara de care n-ar fi completa: compasiunea, bunavointa, toleranta, blandetea, darnicia, admiratia, fiind cele mai semnificative. **“Bunatatea este o limba pe care surdul o poate auzi, iar orbul o poate vedea”**, spunea MARK TWAIN.

*text*

IRINA MARIA BERDILA



REMUS ON



Mai intai, lumea asteapta sa vada si sa simta in noi bunatatea, nu doar sa auda vorbele goale pe care le rostim, spunand ca suntem buni. Apoi, oamenii vor sa vada in noi un exemplu. Cu totii avem nevoie de oameni buni in jurul nostru, care sa ne inspire sa facem fapte bune. Si avem nevoie de inspiratia celorlalti pentru a da mai departe bunatatea noastra, pentru ca "nici un gest de bunatate, indiferent cat este el de mic, nu e in zadar". Insa, de cele mai multe ori, acestia nu mai au timp sa se aplece asupra nevoilor altora, argumentand ca sunt prea ocupati cu treburile de zi cu zi sau ca nu dispun de posibilitati materiale suficiente. Sa fii bun necesita efort si intelegere. Sa fii rau nu cere nimic, nici macar sa gandesti: dai curs pornirilor agresive din tine si raul este gata facut.


Zilele trecute am dat peste un filmulet cu un pusti de 11 ani care, luand parte la un experiment, a fost lasat sa tremure de frig intr-o statie de autobuz din Oslo. Imbracat mult prea subtire pentru iarna din nordul Europei, copilul tremura pe banca fara sa ceara ajutorul nimanui, in timp ce o camera ascunsa, instalata peste drum, urma sa inregistreze cati oameni il vor ajuta pe micut din proprie initiativa. Reactia norvegienilor m-a uimit. Majoritatea oamenilor i-au oferit copilului hainele lor. Chiar si acesta a fost surprins de rezultatele experimentului si spune ca in doua zile de filmari, au fost doar trei persoane care nu s-au implicat. Deci se poate, exista bunatate, exista oameni carora le pasa si de ceilalti, nu doar de propria persoana!

Actul de bunatate este un pasaport care deschide usi si creaza prietenii. Imblanzeste inimile si formeaza relatii care pot dura o viata. Cu cat suntem mai deschisi, amabili, binevoitori, gata sa sarim in ajutorul celorlalti, cu atat oamenii vor simti acest lucru si ne vor dori in preajma lor. Bunatatea ne ofera pace interioara si are un efect pozitiv asupra echilibrului interior. Este o sursa de pace si bunastare spirituala. Nu conteaza daca oamenii din jur nu stiu nimic despre gesturile de bunatate pe care le facem pentru ei.

Noi stim, iar asta este de ajuns, si ne ajuta sa ne simtim impacati cu noi insine.







Bunatatea si compasiunea activeaza regiuni puternice ale sistemului limbic cerebral. O persoana altruista si compasiva devine mai intuitiva, mai atenta, mai constienta de sine si de universul exterior.

Chiar daca nu sunteti martori la prea multe actiuni bazate pe respect si bunatate autentica in viata de zi cu zi, nu trebuie sa ne lasam descurajati. Noi putem da startul, bunatatea este contagioasa! Gesturile marunte pot avea un impact puternic asupra celor din jur. Daca transformam cu totii bunatatea in motorul vietii de zi cu zi, rezultatele pe termen lung vor fi uimitoare.

Multa lume se intreaba ce avem de "castigat" daca suntem buni cu ceilalti. PAUL BLOOMFIELD, autorul cartii "**Virtutile fericirii - O teorie a vietii bune**", ofera multe alte argumente care ne pot convinge ca avem de "castigat" daca incercam sa fim buni.

IATA CATEVA DINTRE ELE:

- Pentru ca a fi bun inseamna ca ai grija de tine, a fi bun iti da permisiunea de a avea mai bine grija de tine si de cei dragi tie.
- Pentru ca a fi bun inseamna ca nu lasi emotiile, dorintele sau nevoile sa te domine si sa te impinga sa faci lucruri pe care mai tarziu le vei regreta.
- Pentru ca a fi bun inseamna sa fii curajos, brav in fata pericolului, si a durerii, si a respingerii sociale. Iti da abilitatea de a spune adevarul in fata celor puternici, te ajuta sa iti asumi riscuri, sa sesizezi capcanele, dar si oportunitatile. Te ajuta sa ai succes.

Pentru ca a fi bun te ajuta sa fii intelept pe masura ce imbatranesti. Intelepciunea nu este accesibila tuturor, dar toti putem fi atat de intelepti cat suntem in stare sa ajungem. Sa ajungi cu adevarat intelept nu se va intampla accidental. Oamenii intelepti au posibilitatea sa vada "miezul lucrurilor", iar asta nu se intampla decat daca ne pasa de lucrurile bune. Si nu ne pasa de lucrurile bune decat daca pretuim valorile adevarate.

Pentru ca a fi bun inseamna ca iubim binele si, daca suntem norocosi, inseamna ca suntem iubiti de cei care iubesc binele. A fi iubit de oameni buni ne face si pe noi iubiti buni, iar asta e grozav, nu-i asa? Ce poate fi mai minunat decat sa iubesti o persoana buna, care te iubeste la randul ei?

La baza bunatatii stau empatia si acceptarea. Bunatatea poate insemna sa-ti manifesti grija pentru cei din jur, spunand si NU! Conteaza cum spui NU si anume cu iubire si compasiune. Empatia este abilitatea de a intelege situatia altei persoane, experienta, sentimentele si comportamentul ei. Daca vrei sa fi generoasa cu cineva sau daca vrei sa ajuti, in primul rand trebuie sa intelegi in ce punct se afla si cu ce anume se confrunta, bun sau rau. Chiar daca nu esti de acord cu alegerile pe care altii le fac sau cu comportamentul lor, asta nu inseamna ca nu empatizezi cu acea persoana. Totul incepe cu empatia fata de tine. Bunatatea inseamna sa gasesti intelegere si compasiune fata de alta persoana dar respectandu-ti propriile limite si propriile nevoi.

JEROME KAGAN, un celebru profesor de la Universitatea Harvard, specialist in "PSIHOLOGIA BUNATATII", sustine ca oamenii sunt programati genetic sa fie buni. Asadar, toti am venit pe aceasta lume cu "software-ul" instalat pentru a fi buni si a ne comporta ca atare.

CHARLES DARWIN sustinea acum 150 de ani: "*Creierul uman este programat sa dea dovada de bunatate pentru a asigura supravietuirea speciei*". Gesturile de bunatate ne ajuta sa intelegem ca avem o sansa mai mare de supravietuire daca ne sprijinim unii pe altii intr-un grup, decat daca traим singuri/ izolati.

Odata cu venirea sarbatorilor de iarna, sper sa reusim sa ne gasim puterea si curajul de a fi mai buni, atat cu noi cat si cu ceilalti; fie ca ajutam pe cineva sa isi care cumparaturile pana la masina, fie ca tinem pe cineva de mana pentru a-l incuraja sa treaca peste obstacole sau acordandu-ne noua un moment de liniste si pace, asa cum le oferim si celorlalti, toate acestea ne ajuta sa intelegem ca ne aflam cu totii pe aceeasi planeta fiind interconectati prin intermediul inimii si gandurilor bune.

NU DOAR IN ACEASTA PERIOADA A ANULUI TREBUIE SA FIM ASA, CI SA INVATAM SA NE EDUCAM, IN ASA FEL INCAT SA DEVINA UN MOD DE A TRAI IN FIECARE ZI.







**CUM SA ITI GASESTI JOBUL PERFECT**  
o lectie de fericire  
**cu Dr. Laura Gotz**



**C**onform revistei **FORBES**, 80% dintre angajati isi urasc locul de munca. Folosirea cuvintului "ura" a fost aparat de publicatie, dorind sa atraga atentia asupra acestui fenomen, pe care chiar psihologii il caracterizeaza ca fiind tortura moderna. Locul de munca nu ne mai satisface, din diferite motive, iar eu, ca "victima" si life-coach, am dorit sa conduc propriile cercetari pentru a-mi confirma anumite banuieli.

#### **De ce nu suntem fericiți la locul de munca?**

In ultimele luni am organizat o serie de interviuri si un chestionar pe baza insatisfactiei in job, la care au participat in jur de 700 de femei din toata lumea (jumătate din Romania), si am tras urmatoarea concluzie: traim in sec. XXI cu mentalitatea de sec. XX.

Pe vremea bunicilor si a parintilor nostri, locul de munca era musai. Nimeni nu te intreba daca doreai sa muncesti sau daca iti placea unde lucrei. Era un status quo sa mergi la serviciu, sa iti iei salariul la sfarsit de luna, sa faci naveta cu orele, sa lucrezi uneori in conditii execrabile. Muncitorul de rand avea capul plecat, era multumit cu tichete de vacanta si petrecea 40 de ani din viata la aceeași firma/ combinat/ fabrica. Acest stil de viata ni s-a vandut de catre generatiile trecute de cand eram copii, ori acesta este incompatibil cu realitatea de astazi. Multi angajati lucreaza in sec. XXI cu mentalitatea din sec. XX: muncesti si vei fi fericit! Fals. Este o diferenta intre a munci pentru fericire si a lucra la fericire. Pentru a ne gasi job-ul perfect, trebuie sa ne schimbam mentalitatea.



## Muncim ca sa traим sau traим ca sa muncim?

Ca medic, am avut perioade in care am lucrat foarte mult. Imaginati-va cum ar fi sa mergeti la serviciu o luna intreaga, non-stop, iar timpul liber sa il folositi ca sa dormiti. Intr-un an, nici nu am simtit cum a trecut o vara intreaga pe langa mine. Timp pretios, pe care l-am petrecut in spital, la lumina becului, cand altii se bronzau la soare si se plimbau pe faleza. In urma acelei realizari, am schimbat locul de munca si am inceput sa lucrez la cel mai important proiect: la mine.

## Adevarul trist este ca:

**NE VINDEM TIMPUL PE NIMIC:** Se spune ca la serviciu ne vindem timpul pentru bani. De fapt, ne vindem viata pentru bani. Luam deseori munca acasa, fizic si psihic, suntem disponibili 24/7, facem ore suplimentare ca sa dovedim altcuiva ca meritam apreciere - ca meritam fericire. Ne vindem ieftin pentru bani, crezand ca astfel putem candva cumpara amintiri. Candva, am uitat ca cele mai frumoase amintiri sunt gratuite. Bani trec. Amintirile raman.

**AMANAM FERICIREA:** Bunicii nostri lucrau si asteptau sa vina pensia, pentru ca atunci credeau ca aveau sa se simta liberi, ca aveau sa faca in sfarsit ceea ce doreau ei. Adevarul: deziluzie. Nu am invatat nimic de la ei, daca inca muncim pentru bani, crezand ca asta o sa ne confere libertate la un moment dat. Suntem deja liberi sa facem ce dorim! Nu amana fericirea pana dupa pensie si nu munci pentru pensie! Muncesti pentru fericirea ta in fiecare zi!

**ASTEPTAM CA ALTCINEVA SA NE OFERE FERICIREA:** Lucram pentru un sef. Acel sef trebuie sa ne dea bani. Acel sef trebuie sa ne ofere conditii excelente de munca. Acel sef trebuie sa ne ridice stima de sine. Cand am intrebat grupa din Zoom ce ii lipseste unui job pentru a fi perfect, toti au zis ca totul depinde de sef si colegi. Ei bine, unde gasim aceste persoane perfecte? Cand schimbam joburi peste joburi, care este singura constanta? NOI insine. Pana nu acceptam asta, nu o sa fim niciodata pe deplin multumiti de locul de munca.

## Sa vedem ce au raspuns participantele ...

### Ce ar face romanele cu adevarat fericite?

- 45% mai multa dragoste si respect de sine
- 21% mai mult timp liber
- 15% mai multi bani
- 5% un alt job
- 14% nedefinit

Si atunci ce facem, ca sa nu lasam serviciul sa ne controleze viata? Ideal ar fi ca sa aducem mai mult din viata noastra la locul de munca.

## Cum?

### MUNCESTE PENTRU TINE IN TIMP CE MUNCESTI PENTRU ALTUL!

## Cum?

### ADU-L PE TINE LA SERVICIU!

Cand lucram si peste 80 de ore pe saptamana, nu eram eu. Eram o masina, lucrand pe program automat. Asa eram si tratati ca angajati, iar acest fenomen se amplifica in timp, din pacate. Asta, daca permitem sa fim exploatati, daca cadem de acord, cum am mentionat mai sus, sa ne vindem viata.

In chestionarul desfasurat online cu peste 700 de participante, nu am gasit diferente semnificative intre raspunsurile romanelor si ale femeilor din alte tari. Asta inseamna ca solutia la dilema noastra se poate aplica universal, iar voi puteti sa faceti acest mic test chiar acum.

Am vrut sa nu mai fiu o masina. Am vrut sa fiu EU. Dar cine sunt EU si ce doresc EU?

De fiecare data cand nu sunt multumita de activitatile pe care le intreprind, revin la aceste trei intrebari:

- 1 Ce ma face in viata cu adevarat fericita?
- 2 Daca as putea schimba un singur lucru acum, ce as face?
- 3 Care este valoarea dupa care ma ghidez in momentul de fata?

Puse sa aleaga intre dragostea de sine si un nou job, femeile s-au ales pe sine, ceea ce confirma aceasta teorie, ca de fapt fericirea la serviciu nu depinde numai de job-ul pe care il avem. Fericirea incepe acasa, iar acasa este in sufletul nostru. Avem nevoie sa ne iubim mai mult, de mai mult timp liber pentru a ne iubi mai mult.

### **Daca ar putea sa schimbe ceva in viata lor, romanele ar schimba:**

3% Partenerul de viata  
4% Masina  
14% Trecutul  
29% Job-ul  
50% nedefinit

Ati observat ceva? 45% dintre romane vor mai multa dragoste de sine (intrebarea 1), iar 50% dintre romane ar schimba ceva la viata lor, dar nu sunt sigure ce. Daca as fi scris explicit "dragoste de sine" (varianta omisa cu intentie), acesta ar fi fost raspunsul. Subconstientul nostru stie mereu raspunsul, asa ca tot la subconstient apelam sa rezolvam problema "trecutului". Din coaching va spun atat: evenimentul nu il poti schimba, DAR poti sa schimbi perspectiva din care il privesti. Cat despre persoanele care considera ca un nou partener, o noua masina sau un nou job le va face automat fericite, intrebarea mea este: ce va opreste sa faceti asta in secunda urmatoare? Gasim solutia mai jos.

### **Valoarea dupa care se ghideaza romanele in viata:**

29% dragoste  
24% integritate  
24% libertate  
20% respect

Aceste cuvinte sunt sinonime pentru dragostea de sine, pentru ca daca te iubesti cu adevarat, atunci nu o sa vrei sa iti patezi onoarea, vei aprecia libertatea, vei oferi si vei cere respectul convenit, si vei cauta dragoste reciproca. Lipsa dragostei de sine ne aduce contrariul: devenim parsivi (de la barfitaarea biroului pana la seful care isi injura angajatii), ne vindem viata pentru un job, ne lasam calcati in picioare, ne implicam in relatii toxice.

In trecut, am raspuns gresit la intrebari, am crezut ca un alt job, un alt partener sau mai mult respect imi vor aduce fericirea, si de fiecare data am ajuns de unde am plecat. Cand am inceput sa lucrez la mine, s-a schimbat totul. M-am adus pe MINE la job si in relatie, un MINE fericit si determinat sa ia fiecare decizie spre binele meu.

#### **Astfel, cum sa iti gasesti job-ul perfect?**

Incepe cu tine. Lucreaza la fericirea ta independent de locul de munca. Afla cine esti tu si ce iti doresti cu adevarat de la viata. Daca ai nevoie de ajutor, apeleaza la un psiholog, life-coach, s.a.

Dupa, se pot intampla doua lucruri:  
- iti dai seama ca job-ul actual este in ordine si vei optimiza conditiile de lucru pentru tine; pentru ca te iubesti, iti vei acorda mai multe pauze, vei inchide telefonul de lucru la sfarsitul programului, vei avea in sfarsit increderea de a discuta cu seful despre o promovare, marirea de salariu, s.a.;

- realizezi in sfarsit ca job-ul actual este incompatibil cu tine si iti cauti altceva, pe baza criteriilor nou descoperite.

Cand va decideti sa incepeti calatoria spre SINE, nu subestimati procesul de transformare! Conform legii atractiei universale, noi cautam si gasim ceea ce credem ca meritam.

**Va doresc sa fiti fericiti si fericite!**



# Atinge-ti obiectivele!



**D**e cele mai multe ori, incepem sa ne gandim la obiective cand se termina un an sau la inceputul altuia. Si chiar daca familia este si trebuie sa fie in prim plan, obiectivele legate de cariera sunt strans legate de viata noastra si toate aspectele ei, pentru ca statutul dar mai ales banii, sunt necesari supravieturii. Mai mult decat atat, a stabili obiective intr-un mod metodic, ne ajuta sa fim mai organizati, ceea ce e in stransa concordanta cu increderea in sine. Si cu cat indeplinesti mai multe obiective, cu atat te vei simti mai bine pentru tine.

Indreapta-ti scopul si valorile in stabilirea obiectivelor si vei aprofunda si mai multa stima de sine, ceea ce va duce la progres profesional si de aici un simt al controlului, imbunatatind chiar si spontaneitatea. Ar trebui sa te intrebi: *TE SIMTI CA AI CONTROL ASUPRA CARIEREI SI OBIECTIVELOR? AI UN PLAN, DAR UNUL CARE SA FIE DESCHISA SCHIMBARILOR? SIMTI CA AR TREBUI SA CONTROLEZI MAI MULT EMOTIILE SI ACTIUNILE PROPRII?*

Gaseste raspunsul la aceste intrebari, dar ia in calcul si ghidul din randurile urmatoare, care te va ajuta sa iti dezvolti obiectivele.

## OBIECTIVELE

Acestea reprezinta o viziune a modului in care vrei sa fie viata ta, pe termen scurt si lung. Cu cat esti mai clar, mai limpede in ceea ce vrei, cu atat este mai usor sa mergi inainte.

## ATTITUDINEA SI EMOTIILE

Persoanele cu o puternica stapanire de sine, nu isi lasa emotiile sa ii controleze, ei isi controleaza propriile emotii. Concentreaza-te pe ceva pozitiv in fiecare zi: incepe un jurnal de recunostinta si (re)citeste in mod constant "intrarile" !

## AUTOSABOTAJUL

Rezista tentatiei de a te invinovati atunci cand lucrurile merg prost, acest lucru putandu-te cu adevarat sa te faca sa te simti ca tu esti singurul vinovat cand lucrurile merg prost. Daca observi, daca simti ca o faci, incearca in mod constient sa te opresti!

## VOINTA

Gandeste-te la momentele cand ti-ai propus ceva, cand ti-ai stabilit un obiectiv, dar nu l-ai urmat din cauza lipsei de autocontrol. Poti debloca anumite sentimente de rusine, care nu sunt deloc utile atunci cand incerci sa construiesti stima de sine. Vointa reprezinta o parte esentiala

a stapanirii de sine si a stimei de sine si e ceea ce te impinge sa actionezi. Pentru a-ti stimula vointa, trebuie sa ai siguranta ca ai motive sentimentale si rationale deopotriva. Poate iti doresti sa nu mai stai pe retelele sociale. Motivul rational este acela ca nu mai ai timp sa iti duci la indeplinire sarcinile, iar cel emotional este ca iti pierzi respectul de sine, nefiind in stare sa duci la bun sfarsit simple actiuni, neputandu-te sa te concentrezi! Pentru majoritatea, vointa este mai puternica atunci cand decidem sa facem o schimbare, de aceea trebuie sa profitam de astfel de momente.

## CONCENTRAREA

Concentrarea este legata de vointa! Gandeste-te la timpul pe care il pierzi zilnic, iar a avea capacitatea sa ramai concentrat pe o singura sarcina este un lucru necesar pentru stapanirea de sine, avand consecinta construirea respectului fata de noi insine. Si poti incepe sa lucrezi la acest aspect, concentrandu-te doar pe o singura sarcina la un moment dat si in plus, stabileste-ti anumite date si ore la care sa termini ceea ce ai inceput!


*TOT CE INSEAMNA CONSTRUIREA INCREDERII SI A RESPECTULUI DE SINE NECESITA TIMP SI MULTA MUNCA, DAR TIMPUL VA DEMONSTRA CA MERITA TOT EFORTUL!*

## *Fii tu insati! ...* **sincera ...**

*e*ste important ca in fiecare zi sa te uiti in oglinda si sa iti amintesti ca trebuie sa fii tu insati, sa fii sincera cu propria persoana. Acest lucru este extrem de important mai ales acum in aceasta perioada, in care izolarea ne determina sa petrecem destul timp in mediul online, unde exista multe voci care spun direct sau indirect ce sa faci, ce sa mananci, cum sa reactionezi. Anumite lucruri sunt bune, altele nocive, iar adevarul este ca suntem sinceri cu propria persoana, atunci cand suntem doar cu noi insine si cand ignoram vocile multimei. Pentru o parte dintre noi, acest lucru nu este posibil mereu. Si trebuie si sa constientizam ca fiecare dintre noi suntem intr-o oarecare masura dispusi la acel instinct de turma, doar ca, este esential sa fii tu insati, in varianta ta si nu o imitatie palida a unei celebritati, influencer sau a oricarui astfel de model/ exemplu.







DE CE AI NEVOIE DE  
UN MODEL IN VIATA?

NU POTI FI UNUL DACA NU VEZI UNUL,  
IAR A AVEA PERSOANELE POTRIVITE  
LANGA TINE CARE SA ITI COMPLETEZE  
POTENTIALUL. POATE AVEA UN ROL  
DETERMINANT SI O INFLUENTA BUNA A  
CEEA CE VREI SA FII SI SA DEVII.

**M**ulti dintre noi, daca ar fi intrebati care e modelul lor de viata, ar face trimitere catre unul din parinti sau ambii, sau un anumit invatator/ profesor de la scoala cu care s-au intersectat. Doar ca fiecare dintre noi suntem influentati de toti oamenii pe care ii intalnim de-a lungul vietii.

Se crede ca modelele pe care le intalnim in viata au legatura cu neuronii-oglinda, acestia manifestandu-si activitatea chiar si cand nu facem nimic special pentru noi insine. Invata prin imitatie, permitandu-ne sa crestem si sa ne dezvoltam prin intermediul transferului de cunostinte si comportament. Iar una dintre dileme este cum sa obtinem maximul de la modelele noastre de viata si cum noi, la randul nostru sa avem comportamente bune fata de cei din jur?

## **REFLECTA ASUPRA MODELELOR DIN TRECUT!**

Aminteste-ti si constientizeaza in ce mod te-au influentat anumite persoane, fie parintii sau persoanele cu care te-ai intalnit si ai avut diverse legaturi! Studiile au aratat ca oglindindu-ne parintii intr-o oarecare masura in timp ce crestem si ne dezvoltam, ne poate influenta cat de empatici, cooperativi si amabili suntem. Anumite caracteristici sunt predispuase, dar altele sunt modelate de familia noastra si cei din jur.

Specialistii recomanda sa incercam sa desenam o cronologie a vietii noastre, gandindu-ne si marcand evenimentele importante care au facut parte din viata noastra. Asa ca, gandeste-te la cine si ce anume te-a influentat! Anumite influente sunt negative, altele pozitive, dar constientizandu-le, vei realiza ce a fost bine si ce nu pentru tine si vei respinge acele comportamente pe care nu vrei sa le ai si nici sa le transmiți mai departe. Si chiar daca poate fi un proces de durata, de la constientizarea pana la eliminarea elementelor negative, toate acestea te vor usura si te vor face mai fericit si mai implinit, pentru ca pana la urma, vei imbunatati in mod pozitiv varianta ta cea mai buna!

## **GANDESTE-TE LA MODELUL PE CARE TI-L DORESTI!**

Cand ne gandim pe cine admiram, trebuie sa avem si retineri si sa nu gandim ca la un total, pentru ca nu suntem perfecti: asa cum nu suntem noi, asa nu sunt nici ei perfecti! Doar ca, poti lua doar un aspect pe care il poti asimila, perfectiona daca este cazul si transmite mai departe; gandeste-te ce reprezinta respectiva persoana si de ce o admiri? In cele mai multe cazuri, cand avem o problema, putem fi foarte conectati emotional, ceea ce impiedica o gandire rationala. Te poate ajuta daca esti intr-o anumita situatie si te intrebi: el/ ei ce ar face?

A citi autobiografiile reprezinta un bun mod de a afla cum au reactionat anumite persoane in anumite situatii! Concentreaza-te pe comportamente, atrage si oglindeste binele si elimina raul!

## **INCEARCA SA OGLINDESTI CARACTERISTICILE PE CARE LE VREI!**

Fii metodic si gandeste-te care din aspectele vietii le vrei imbunatatite: viata de familie,

relatiile, locul de munca? Cine din cercul tau face ceea ce iti doresti bine sau foarte bine?

Incarca urmatorul exercitiu: deseneaza cercuri concentrice cu tine in centru si plecand din mijloc, scrie numele modelelor tale (familie sau prieteni), modele specifice unor situatii (medic, instructor, coleg) si modele la care aspiri intr-un fel (persoane faimoase, figuri istorice). Apoi, gandeste-te la ce comportament poti oglindi tu si vei vedea ca acest exercitiu te poate ajuta sa adopti obiceiuri si comportamente bune, cele pe care ti le doresti!

## **EVITA OGLINDIREA OBICEIURILOR RELE!**

Un studiu american desfasurat pe perioada a peste 30 de ani, a arat ca intr-un grup de prieteni, daca unul este obez, sansele ca si ceilalti sa devina asa, cresc cu 171 de procente! Evident ca acest lucru nu inseamna ca nu ar trebui sa fii prieten cu cineva care are comportamente cu care tu nu empatizezi; prietenii sunt prieteni, indiferent de modul particular al fiecaruia de a fi! Doar ca, daca unul din prieten are ceva care nu se inscrie in linia pozitiva, poti incerca sa il influentezi ...

Este important sa te concentrezi asupra deciziilor pe care le iei cand te afli in preajma unora si sa incerci sa asculti acea voce interioara care iti spune ca nu este de acord.

## **DEVINO TU UN BUN MODEL DE URMAT!**

Iti place sau nu, fiecare dintre noi suntem un model pentru cei din jur, pentru cei cu care ne intersectam. Constientizand acest lucru si concentrandu-te pe cele mai bune lucruri, vei scoate la iveala cea mai buna varianta a ta. Atunci cand facem lucruri bune si frumoase, cei cu care ne intersectam vad aceasta si in acel moment se declanseaza o dorinta interioara in fiecare dintre ei de a-ti urma exemplul; ca vor reusi mai bine sau doar intr-o oarecare masura sa realizeze ce au vazut la tine, depinde de la o persoana la alta.

Modelele au nevoie in permanenta de a alimenta increderea si de a fi prezenti. Abilitatile bune de comunicare sunt foarte importante, iar a asculta anumite interviuri, a retine anumite citate din carti sau din mediul online care sunt aproape de gandirea si comportamentul tau, reprezinta de asemenea lucruri utile. La fel de importanta este o simpla amabilitate cand intri intr-un magazin, oricat ar fi el de mic, pentru ca aceasta te modeleaza si influenteaza rolul tau de model pentru cei din jurul tau.



A photograph of two women with long dark hair embracing each other warmly. The woman on the right is smiling and has her arms around the other woman's shoulders. They are outdoors, with a blurred background suggesting a beach or waterfront setting.

# puterea imbratisarilor

PERIOADA IN CARE AM STAT IZOLATI FARA FOARTE MULTA INTERACTIUNE FIZICA INTRE OAMENI, A CREAT CEVA PROBLEME LA NIVEL MENTAL PENTRU UNII DINTRE NOI.

**P**andemia a schimbat multe in viata noastra zilnica, mai ales cand vorbim de contactul social, iar a sta la 1-2 m fata de persoanele pe care le indragesti sau iti sunt aproape intr-un mod sau altul, reprezinta un inconvenient. Iar imbratisarea, o actiune instinctiva facuta de oameni dintotdeauna, are un impact care merge dincolo de apropiere. Prin atingere, oamenii raman conectati social si se calmeaza la nivel mental, se realizeaza un echilibru neurologic, se odihneste cardiovascularul si se conecteaza sentimental. Si din nefericire, fara imbratisari si atingeri, se pierde mult din conectivitatea umana.

### Atentie la anumite semne!

Oxitocina stimuleaza starea de spirit, reducand in acelasi timp stresul si depresia. Semne ca ai avut parte de o cantitate mica de oxitocina pot fi subtile, cum ar fi schimbarea unor obiceiuri de mancare sau de baut. De asemenea, si tulburarile somnului pot intra aici, la fel ca lipsa concentrarii sau iritabilitatea. Asa ca, daca restrictiile inseamna a nu imbratisa pe cel iubit, cel putin, vorbeste despre cum te simti si ce simti cu prietenii si cei apropiati.

### Impactul asupra sanatatii mentale

Daca te simti mai slab emotional ca ultima oara, e un lucru normal, pentru ca majoritatea simt la fel. **WORLD HEALTH ORGANIZATION** a afirmat ca distantarea sociala/distantarea fizica are un impact negativ asupra sanatatii mentale, iar imbratisarea, daca ar fi permisa, ar putea reprezenta o solutie rapida si eficienta. Beneficiile unei simple imbratisari sunt in primul rand de natura mentala si duce la eliberarea hormonului si neurotransmitatorului oxitocina in corp, cele mai inalte niveluri fiind asociate cu sentimente crescute de relaxare si securitate.

### Totul este despre timp

Majoritatea am avut acel sentiment cand o imbratisare a durat o fractiune mai mult decat am dorit, rezultand un sentiment negativ. Sistemul nostru nervos reactioneaza la o imbratisare fie cu o relaxare corporala completa, fie ne putem simti rigid si "prinsi" ca intr-o capcana. Pana in momentul de fata, nu exista vreun studiu care sa indice durata optima a imbratisarii, timpul mai mult, putand duce la afectarea beneficiilor care trebuiau sa fie primite. O imbratisare sociala rapida este ideala, poate actiona ca un conector, dandu-ti sentimentul ca esti conectat si ca existi. Daca imbratisarea este una lunga, poti alinia respiratia si/sau bataile inimii cu cele ale persoanei imbratisate, ceea ce aduce pace interioara.

### Totul provine din copilarie

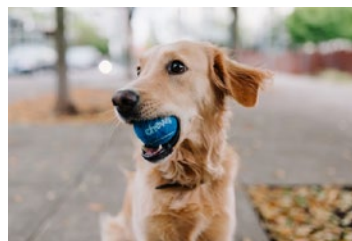
Exista un alt motiv pentru care imbratisarea iti da un sentiment de siguranta si te face sa te simti ca atare. A fi imbratisat ne transporta in copilarie cand aveam un sentiment de siguranta al copilului intre parinti sau chiar frati. Acesta este motivul pentru care, daca nu exista astfel de afectiune fizica in primii ani ai relatiei unui cuplu, aceasta poate fi afectata in mod neplacut. Contactul uman este vital pe parcursul unei vieti si fara aceasta legatura, putem deveni adulti nesiguri in relatiile interumane sau le ocolim de tot. Vestea buna vine din partea flexibilitatii mintii umane, care este deschisa schimbarii si chiar daca nu ai avut parte de asa ceva in copilarie, poti lucra acum, pentru o mai buna relationare, atat cu tine insuti cat si cu cei din jur.

### Lupta impotriva racelii

Si in mod ironic, in timp ce se impune limitarea contactului uman pentru raspandirea virusului, imbratisarile ajuta la lupta impotriva bolilor. Exista numeroase dovezi care arata ca imbratisarea intareste sistemul imunitar. Un studiu care a avut peste 400 de persoane, a aratat ca imbratisarile au crescut protectia impotriva contractarii unor raceli. In cazul celor ce au avut raceli s-a observat ca imbratisarile mai dese au dus la simptome mai putin severe. Cu toate acestea, trebuie respectate toate sfaturile oficiale de protectie.

### Factorul de a te simti bine

Un lucru bun este ca daca nu avem imbratisari, avem alternative, zambitul, contactul vizual, gesticularea si expresiile calde din vorbire, avand beneficii similare. Ai putea incerca sa imbratisezi o perna sau o patura, nu inainte de a o stropi cu un ulei esential calmant, fapt ce va avea un efect linistitor asupra ta.



### Animalele de companie

Exista anumite rase de caini - **Labrador, Vizsla, Poodle** - despre care se stie ca imbunatatesc starea de spirit si scad nivelul de anxietate al stapanilor. Manganarea si alintarea unui animal de companie duce la o inundatie de oxitocina, astfel ca, atingerea unui animal, poate ajuta foarte mult. De asemenea, conform unor studii, manganarea unui animal timp de 15 minute, duce la scaderea tensiunii arteriale cu 10 procente, ajuta pe cei cu boala Alzheimer si boli de inima. Daca preferi pisicile, rase ca **Ragdoll** sau **Sphynx** sunt doua din rasele care combat depresia, datorita afectiunii pe care o cer.

### Viitorul

Exista atatea zvonuri despre alte valuri de Covid-19 care urmeaza sa vina si de aici si nesiguranta despre ce ne asteapta, iar a-i imbratisa pe cei dragi sau persoanele apropiate pare si mai greu de realizat. Putem lua in calcul si imbratisarile virtuale, cu un efect psihic benefic, dar imbratisarile fizice nu sunt inlocuibile. Alte tari au culturi diferite si intre oamenii de acolo exista relatii foarte bune; si cum mintea noastra este adaptabila, cu siguranta ca putem gasi alternative.





## S A N E S I M T I M D I N N O U B I N E . . .

*Daca nu  
ai facut-o  
pana acum,  
incepe sa te  
bucuri de  
realizarile  
tale si tot ce  
ai obtinut  
in viata!*

De-a lungul timpului incerci sa fii o persoana buna si incerci sa iti atingi anumite obiective, doar ca, simti ca ai realizat ceva doar atunci cand primești aprecieri si felicitari din partea parintilor, a prietenilor, colegilor, celor cu care te intersectezi. Fiecare apreciere si lauda noua, parca iti intareste si mai mult convingerea ca ai facut ceva bun. Doar ca, cei care realizam ceva, suntem mai buni decat atat sau asa ar trebui. Cand suntem copii este o situatie, dar ca adulti, nu mai avem nevoie de aprobarile celor din jur pentru a ne bucura de ceea ce am realizat si cu toate acestea, inca o facem. Si aici, intervine o alta problema: cand primim un compliment, il acceptam destul de greu. Ne gandim ca am fi putut sa facem mai bine, mai mult.

In mare parte, dimensiunea realizarii nu prea conteaza, ceea ce cu adevarat conteaza este dimensiunea bucuriei noastre si ceea ce simtim noi cand le realizam. Conteaza foarte mult sa gasim un mod de a ne simti recompensati cand ducem la capat ceea ce ne-am propus.

Ai putea incepe sa lucrezi la asta prin scrierea a cinci lucruri care te fac sa te simti bine, necontand despre ce este vorba; de fapt, este o lista personala, intima, pe care nu trebuie sa o arati nimanui. De aceea, lista nu e ceva oficial, la standarde acceptate, care sa ne faca sa aratam bine in societate. Poate iti face bine plimbarea cainelui, urmaritul unui film, cititul unei carti. Si trebuie sa gandim, ca, daca aceste lucruri ne plac, de ce sa nu le facem mai des? Iar aici, mai vin doua liste: una cu motive - *si trebuie sa fim sinceri* si alta cu scuze.

Lista cu scuzele nu reprezinta nimic rau, ceva care sa te ingrijoreze, ci pur si simplu inseamna ca nu vrei respectivele lucruri la fel de mult cum le gandesti. Daca le-ai fi dorit atat de mult, le-ai fi facut cu siguranta pana acum!


O lista plina cu motive este ideala, iar daca motivele sunt cele ca lipsa timpului, banii sau motivatia, poti face ceva mai direct: ori tai din finante, ori schimbi cheltuielile cu altceva, renunti la anumite lucruri, tocmai pentru a face exact ceea ce iti doresti si se fla pe lista ta. Iar daca e sa vorbim de timp, doar gandeste-te numai cat timp pierzi pe internet urmarind si deruland paginile, fara a intelege prea mult lucru sau fara a citi ceva care sa fie cu adevarat util si sa iti foloseasca. Daca faci o analiza sincera cu tine, cu siguranta vei realiza cat timp pretios pierzi in fiecare zi!

Orice ar fi, cu siguranta putem realiza, fiecare avand puterea de a-si schimba viata. Si cea mai buna parte este aceea ca nu avem nevoie de aprobarea nimanui si ne vom uimi pe noi insine cand le vom face. Nu vom mai avea nevoie de bataile pe umeri sau aplauzele celor din jur pentru ceea ce am realizat. Iar daca s-au facut greseli in tot acest timp pana a ne atinge obiectivul, nu e nicio problema, nu le bagam in seama, mergem inainte cu zambetul pe buze. Acelasi zambet ca atunci cand ne cumparam ceva frumos, fie ca vorbim de o rochie sau un ruj.

**Pentru ca ... meritam!**

# INCARCA-TI SIMTURILE!

**5** Cele 5 simturi ale noastre ne afecteaza emotiile in moduri subtile mai mult decat credem!



Ai realizat faptul ca mancarea este mai gustoasa cand o mananci cu tacamuri mai grele? Sau ca in anumite circumstante avem impresia ca timpul trece foarte repede chiar daca nu am facut mare lucru? De multe ori, simturile si emotiile se suprapun afectandu-ne ceea ce experimentam in viata de zi cu zi. Cercetarile din neurostiinta, psihologia experimentală si psihologia comportamentala, au descoperit ca modul uimitor in care comportamentul si perceptia ne sunt afectate prin ceea ce pare ca fiind factori arbitrari ai mediului nostru.

## **Gustul**

Vinul alb este mai bun atunci cand asculți ... Blondie, dar niciodata sa nu bei vin rosu in compania acestei muzici! Cercetarile au aratat ca potrivirea caracterului emotional al muzicii cu caracteristica vinului pe care il bei, creste gustul cu 15%. Asa ca, asculta muzica optimista avand un pahar de vin alb in fata si asculta o muzica mai putin optimista si dramatica in compania unui pahar de vin rosu!

## **Vederea**

Suntem mult mai productivi in compania culorii rosii. Culoare calda, rosul are un efect stimulativ psihologic, crescand rata batailor inimii, introducandu-ne intr-o stare de alerta si facandu-ne atenti la detalii. Un studiu al cercetatorilor din Vancouver, a aratat ca oamenii faceau mai putine greseli de tastare cand se aflau intr-o camera rosie si au facut cele mai multe greseli cand s-au aflat intr-o camera alba. Iar daca vrei sa-ti imbunatatesti atentia, nu trebuie sa ai o camera intreaga rosie, ci doar campul vizual, de la un stilou pana la o agenda sau un buchet de flori.

## **Mirosul**

Anumite mirosuri asociate cu starea de bine (mirosuri din copilarie) sunt mai creative, cercetarile aratand ca acestea ofera o cursivitate a ideilor. Fenomen numit "calatorie mentala in

timp", astfel de mirosuri ne aduc inapoi o nostalgie pozitiva si amintiri frumoase, incurajand "abordarea motivationala" in momentul in care te simti cumva obligat sa cauti noi idei si experiente.

## **Atingerea**

Materialele calde ii fac pe oameni sa te placa si mai mult, noi asociind caldura fizica cu cea emotionala. Daca dai mana sau atingi pe cineva care este cald, il percepi ca a fi o persoana calda si nu rece. Intr-un studiu, participantilor li s-a cerut sa tina o anumita bautura a unei persoane in timp ce se lega la sireturi; jumatate de timp a fost cafea calda, iar cealalta jumatate, cafea cu gheata. La intrebarea "cum vi s-a parut persoana?", raspunsurile au fost ca era o persoana calda sau rece, in functie de temperaturi bauturii pe care o tinusera.

## **Auzul**

Sunetul de fundal are capacitatea de a-ti imbunatati starea de spirit. Cand mergi, gandeste-te la anumite peisaje sonore: valurile marii, sunetul dintr-un parc, atmosfera dintr-o cafenea. De exemplu, daca petreci timpul acasa, te vei simti mult mai in forma si mai proaspat daca pe fundal vei auzi sunetul pasarilor. Daca vei cauta online o vacanta pe plaja, te vei simti mult mai bine, vei avea o stare de spirit mult mai optimista, avand in fundal un astfel de fundal sonor.





# *Descopera* FAMOST!

NOUTATI MODA

VESTIMENTATIE

BLOGURI

TENDINTE

BEAUTY

STIL DE VIATA

MODELLING

CULTURA

INTERVIURI

EVENIMENTE

SANATATE

[www.famost.ro](http://www.famost.ro)



[facebook.com/famost.ro](https://facebook.com/famost.ro)



[twitter.com/Famost\\_Ro](https://twitter.com/Famost_Ro)



[instagram.com/famostmag](https://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](mailto:redactia@famost.ro)



**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**







# exista vreo problema cu vegetalele?

ALIMENTATIA  
BAZATA PE PLANTE  
ESTE IN ATENTIA  
TUTUROR, SE  
AFLA IN TOP CA  
BENEFICII DIRECTE  
ASUPRA SANATATII  
NOASTRE, DAR  
SE PARE CA AU SI  
PARTI NEGATIVE ...

**E**xista multa opinii cu privire la efectele benefice ale anumitor vegetale, doar ca au aparut dovezi noi care vin cu argumente reale ce sunt cumva in contrast cu tot ce se stie acum cu privire la alimentatie. De exemplu, anumiti specialisti vin cu teoria de a inlocui spanacul si orezul brun cu salata iceberg si orezul brun. Iar rationamentul este urmatorul: evitarea ingerarii anti-nutrientilor care apar in mod natural in plante si care, in urma analizelor se pare ca distrug sistemul digestiv. Si pare logic: daca nutrientii sunt buni, anti-nutrientii sunt rai. Cu toate acestea, nu e atat de simplu, pentru ca este nevoie de o buna educatie si informare pentru a lua decizii bazate pe argumente sanatoase.

La plantele vii, anti-nutrientii actioneaza ca un sistem natural de aparare impotriva invadatorilor, inclusiv bacterii, ciuperci si gandaci si te poti gandii la asta ca la un complex de pesticide ale naturii. Iar problema apare cand vorbim de ingestia umana, anti-nutrientii legandu-se de micronutrientii din intestin, prevenindu-se astfel, absorbtia eficienta. De exemplu, oxalatul care se gaseste in spanac se leaga de calciu in timpul digestiei, ceea ce interfereaza cu absorbtia organismului in privinta acestui mineral.

In timp ce absorbim cam 30 de procente din calciu dintr-un pahar cu lapte, vei absorbi doar 5 procente din spanac. In mod similar, vei absorbi mai mult zinc prezent in carne, decat o vei face cand consumi nuci, seminte si asta din cauza anti-nutrientului - acidul fitic, care leaga o mare parte din zincul furnizat. Lectina, un anti-nutrient gasit in leguminoase si cereale integrale, se poate lega de moleculele de zahar din intestin, modificandu-le functia.



## SANATATE

Cu toate acestea, impactul negativ al anti-nutrientilor nu este consecvent si nu doar ca efectele lor variaza in randul oamenilor, dar se si schimba dramatic in functie de modul in care sunt preparate alimentele. Lectinele in mod particular, se gasesc in mod obisnuit in alimentele pe care nu le consumam crude si sunt mai putin daunatoare prin inmuiere, gatit sau orice alt proces de procesare. Metode ca aburirea, fierberea, fermentarea, lasa multi anti-nutrienti nuli, modificand radical valoarea unui aliment.

Consumand alimente cu anti-nutrienti, nu iti va crea o deficiente de nutrienti! Poti absorbi multe minerale din aceste plante, dar nu atat de multe cum te astepti si cum se afirma in majoritatea informatiilor. De exemplu, studiile asupra vegetarianilor, nu arata ca au in general vreo deficiente in minerale ca fier sau zinc, chiar daca consuma multe alimente cu anti-nutrienti ca lectine si oxalati, in timp ce alte studii au aratat ca o alimentatie cu un consum ridicat de fitati, minimizeaza efectul sau inhibitor asupra absorbtiei de minerale precum fierul si magneziul.

*Tempeh, fasolea incoltita, tofu, contin mai putin lectina, datorita prelucrarii lor.*

Daca ai inceput sa te ingrijorezi, trebuie sa stii ca anti-nutrientii nu sunt atat de rai, pericolele atribuite lor fiind exagerate, iar beneficiile unei alimentatii sanatoase, depasind clar riscurile. Majoritatea cercetarilor si specialistilor incurajeaza consumul alimentelor care contin anti-nutrienti.

O miscare inspirata in ceea ce te priveste, este aceea de a face cateva cercetari inainte de a trece la concluzii sau de a adopta orbeste anumite opinii ale diferitilor influenceri sau altor materiale aparute in social media. De exemplu, exista opinii conform carora, lectinele provoaca o serie de probleme de sanatate, inclusiv inflamatie, dureri articulare, probleme gastro-intestinale, doar ca dovezile care le sustin nu sunt foarte bine argumentate. In plus, multi anti-nutrienti au acea putere pro sanatate, bazata pe cercetari. Lectinele, care sunt studiate pentru proprietatile lor anticanceroase si anti-microbiene, taninurile si glucozinolatii, au dovedit ca functioneaza ca antioxidanti puternici, ajutand la prevenirea deteriorarii provocate de radicalii liberi si evitarea multitudinii de boli. In mod real, nu te poti concentra doar pe efectele negative ale anti-nutrientilor, din moment ce ofera in acelasi timp, aceleasi beneficii, raportul risc-beneficiu fiind inclinat spre pozitiv.

Cu toate acestea, multe persoane se simt prost dupa ce au mancat alimente ce contin anti-nutrienti, dar de cele mai multe ori, se greseste. Daca te balonezi dupa ce mananci ceva si crezi ca lectinele sunt de vina (de exemplu: fasolea), e posibil sa gresesti; exista mari sanse ca vinovatii sa fie oligozaharidele - carbohidrati slabi digerati, care se gasesc in majoritatea leguminoaselor. Sau daca la o masa mananci conopida care duce la aparitia gazelor si a unui disconfort, nu inseamna ca sunt de vina glucozinolatii gasiti in legumele crucifere, dar poti avea o sensibilitate la alimentele bogate in oligozaharide fermentabile, dizaharide, monozaharide, polioli, cunoscuta ca FODMAP.

Exista multe modalitati de a prepara mancarea fara a avea parte de consecinte secundare ca urmare a digestiei si in anumite cazuri - urmand o dieta cu un continut scazut de FODMAP, poate ajuta la identificarea alimentelor care nu ii fac bine burticii. Doar ca, renuntarea in totalitate a alimentelor care nu ne fac bine, nu este cea mai buna solutie. Singurul risc real in eliminarea tuturor alimentelor care contin anti-nutrienti este acela ca vei avea de suferit in gasirea acelor alimente care sa suplineasca beneficiile nutritionale generale, mai ales daca esti o persoana activa fizic.



# anularea anti-nutrientilor

FOLOSESTE URMATOARELE SOLUTII SIMPLE,  
PENTRU A PUTEA MANCA CE ITI PLACE SI A OBTINE NUTRIENTII NECESARI!

## Glucozinolati si goitrogeni

Gasiti in legumele crucifere precum broccoli, varza de Bruxelles, varza, pot inhiba absorbtia iodului si pot interfera cu functia tiroidiana, ce duce la cresterea in greutate si oboseala.

Cercetarile au aratat ca glucozinolati si goitrogenii ajuta la indepartarea anumitor tipuri de cancer si poate actiona ca antibiotice pentru prevenirea infectiilor.

Fierband sau aburind aceste legume, le este diminuat semnificativ potentia.

## Lectinele

Se gasesc in leguminoase, cereale integrale, legume inchise la culoare (rosii, ardei, cartofi), ciuperci, arahide.

Lectinele pot interfera cu absorbtia nutrientilor cum ar fi calciul, fierul, zincul, fosforul. De asemenea, poate irita intestinul, poate provoca gaze, balonare, indigestie.

Lectinele pot actiona ca antioxidanti pentru a ne proteja de radicalii liberi, pot stabili echilibrul zaharului in sange, existand studii care arata legatura intre ele si prevenirea cancerului si stimularea imunitatii.

Gatitul elimina cel mai mult lectina dintr-un aliment, alaturi de inmuier, incoltire, fermentare, care pot reduce continutul acestora.

## Oxalat (acidul oxalatic)

Se gaseste in verdeata cu frunzele avand nuanta inchisa, rubarba, cartofi, pudra cacao, fasole, nuci.

Oxalatul se leaga de calciu, fier, magenziu, facandu-le mai putin disponibile si putand contribui la formarea pietrelor la rinichi.

Alimentele care contin oxalati, au nenumarate beneficii digestive si nutritionale, inclusiv vitamina A pentru sanatatea ochilor, vitaminele C si E pentru imunitate, fier pentru energie si pentru transportul oxigenului.

Aburind si fierband vegetale bogate in oxalat, ii poate reduce nivelul; consuma cu cateva ore inainte sau dupa ce ai mancat alimente bogate in oxalat, alimente bogate in calciu sau suplimente cu calciu.

## Fitate (acid fitic)

Fitatii se gasesc in cereale integrale, seminte leguminoase, nuci.

Ei pot inhiba absorbtia fierului, zincului, magneziului si calciului, pot provoca gaze si balonari. Unii cred ca au o "vina" si in cazul sindromului intestinului iritabil.

Fitatii contribuie la imbunatatirea raspunsului la glucoza, lupta impotriva cancerului, repara ADN-ul, reduce colesterolul.

Consumand proteina animala impreuna cu alimente bogate in fitati, se poate imbunatati absorbtia de zinc; inmuierul nucilor si a cerealelor integrale cu cateva ore inainte de consum, le reduce continutul de fitati. Fermentarea este si ea o arma anti-nutrient.

## Taninii

Se gasesc in ceai, cafea, vin, nuci, ciocolata, scortisoara.

Se leaga cu fierul facandu-l mai putin disponibil pentru absorbtie si poate provoca balonare, diare, constipatie, alte probleme gastro-intestinale.

Taninurile functioneaza ca antioxidanti si antimicrobieni si sporeste imunitatea; ajuta la lupta impotriva mai multor tipuri de cancer.

Nu lua suplimente de fier cand mananci alimente cu tanini, bea ceai si cafea intre mese pentru a reduce sansele de absorbtie slaba a fierului. Consumand un aliment cu vitamina C, poate creste absorbtia fierului din surse vegetale, precum ardei gras rosu cu fasole.

*Un studiu publicat in **Methods in Molecular Medicine** a aratat ca boabele de soia fierte doar 5 minute, le reduce cantitatea de lectina.*

*Conform **International Journal of Food Sciences and Nutrition**, o combinatie intre inmuier, incoltire si fermentare, scade continutul de fitat din quinoa cu 98 de procente.*





### DURERE DE CAP sau MIGRENA?

Migrena este o durere de cap severa care dureaza de la o zi pana la trei si iti afecteaza desfasurarea activitatilor obisnuite. Analgezicele simple nu functioneaza, iar aceasta suferinta poate fi insotita de simptome suplimentare.

Daca o femeie se afla in perioada de premenopauza si inca are menstruatie, durerile de cap hormonale pot fi legate de prostaglandina, hormonul care provoaca perioadele grele. Durerile de cap ce apar cu aproximativ doua saptamani inaintea de menstruatie, au legatura de asemenea cu estrogenul. Daca suferi de dureri de cap din cauza hormonilor, vestile bune sunt acestea tind sa scada pe masura ce te apropii de menopauza, cand perioadele se opresc complet. Iar aceasta nu este o imbunatatire imediata, dar se va desfasura gradual, de-a lungul anilor.

Terapia de substitutie hormonala controleaza eficient simptomele de menopauza si ajuta la reducerea probabilitatii de a avea dureri de cap si migrene, ce au legatura cu hormonii. Studiile au aratat ca estrogenul transdermic sub forma de platură, gel sau spray este cel mai bun pentru femeile care au migrene, impreuna cu progesteron sau progestogeni, acolo unde este posibil. Cel mai indicat este sa vorbesti cu medicul de familie, pentru a vedea ce solutii sunt mai bune.

## durerile *de* cap

*Daca ai dureri de cap in mod constant, e posibil sa fie de vina hormonii!* E un lucru obisnuit ca pe masura ce te apropii de menopauza sa experimentezi schimbari fizice si emotionale, doar ca, aproximativ 90 de procente dintre femei sufera de dureri de cap in aceasta perioada. Care ar fi motivele?

### Imbunatateste-ti somnul!

Conform cercetarilor, pana la 63% din femeile aflate la menopauza sufera de tulburari de somn precum transpiratii nocturne sau insomnie, fapt ce creste probabilitatea aparitiei durerilor de cap din timpul zilei. *Daca te chinui sa dormi noaptea sau te trezesti, ridica-te si incearca sa iti distragi atentia de la anxietatea care nu te lasa sa dormi! Gaseste un loc linistit si limiteaza-ti expunerea la lumina puternica! Bea ceva cald si concentreaza-te pe ceea ce te ajuta sa te relaxezi!*

### Ora de trezit constanta

Dormind in weekend doar jumatate de ora in plus poate declansa o durere de cap, mai ales in randul iubitoarelor de cafea. Cafeina afecteaza vasele de sange din creier, accentuata de o glicemie scazuta datorata micului dejun intarziat, ceea ce poate provoca durere. Cel mai bine este sa te trezesti in fiecare zi la aproximativ aceeasi ora.

## Respiratia

**Tehnica de respirat 4-7-8** permite oxigenului sa umple plamanii, producand un efect relaxant care promoveaza somnul.

- 1 Aseaza varful limbii in spatele dintilor frontali de sus, apoi expira pentru a face un sunet care se aude!
- 2 Respira prin nas timp de 4 secunde!
- 3 Tine-ti respiratia pentru 7 secunde!
- 4 Expira prin gura timp de 8 secunde, scotand un sunet care suna ca un suierat!
- 5 Repeta de 4 ori!

## Intimitate

Sexul poate fi ultimul lucru la care te gandesti cu durerea de cap, dar un studiu german a descoperit ca peste 50% dintre cele ce sufereau de migrene, s-au bucurat de o imbunatatire a simptomelor. Hormonii nostri care ne fac sa ne simtim bine - endorfinele, functioneaza ca un calmant natural al durerii.

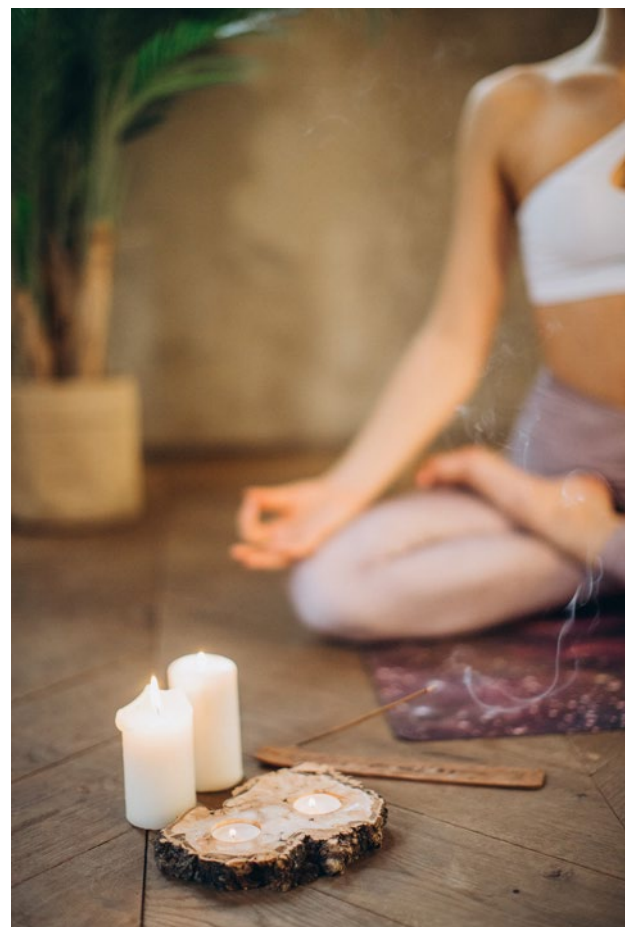
## La notite!

Scrie cand apare, cat dureaza, severitatea si simptomele durerii de cap pentru a identifica tiparele sau declansatorii. Un astfel de jurnal arata diferentele dintre o migrena hormonala si atacuri in alte momente ale ciclului tau.

## Ramai hidratata

Doi factori comuni declansatori sunt deshidratarea si glicemie scazuta, acuzata de mult mers fara a manca ceva. Este important sa bei apa indeajuns de la varsta mijlocie si pana mai tarziu, rezervele de apa din organism scazand semnalele hormonale care declanseaza setea si care actioneaza diferit pe masura trecerii anilor, ducand la deshidratarea 'accidentala'. Este recomandata o cantitate de 1,5 - 2,5 litri zilnic, dar este posibil sa ai nevoie de mai putin sau mai mult, in functie de marimea corpului, de nivelurile de activitate si temperatura, toate avand impactul lor.

Cel mai bine este sa ramai hidratat sorbind constant pe timpul zilei, iar mancatul regulat iarasi este important. Scaderea zaharului din sange duce la dureri de cap cauzate de foame. In timpul perimenopauzei si menopauzei, trebuie sa mananci echilibrat, sa ai o alimentatie bogata in nutrienti si alimente integrale. Trebuie evitate zaharurile rafinate si alimentele procesate. Mergi pe gustari sanatoase precum nuci, fructe si legume crude, ideale intre mese.



## Poti incerca

### 1 Yoga

Un studiu apartinand revistei *Neurology* a aratat ca sesiunile de yoga constante sunt eficiente, reducand intensitatea si frecventa.

### 2 Acupunctura

Aceasta maresc fluxul sanguin si endorfinele, ceea ce ajuta la ameliorarea simptomelor hormonale ale durerilor de cap.

## De ajutor

Co-enzima Q10 este o substanta asemanatoare vitaminelor si ajuta celulele in organism sa produca energie, existand dovezi ce te pot ajuta sa previi migrenele.

Lipsa magneziului in organism duce la cresterea migrenelor, deci, luand o cantitate suplimentara, poate ajuta si cel mai bine este sa faci acest lucru dupa ce te consulti cu medicul de familie.

larba moale largeste vasele de sange, incurajand un flux sanguin mai bun care amelioreaza tensiunea.





# ZAMBESTE PENTRU A ELIMINA STRESUL !

PROTEJEAZA-TI MINTEA SI CORPUL DE UZURA, TINE-TI STRESUL LA DISTANTA  
CU AJUTORUL STRATEGIILOR DIN RANDURILE URMATOARE!

---

**I**n anumite situatii, viata poate fi intensa, iar ultimele luni caracterizate de pandemie au avut diferite intensitati pe toate planurile. Fie ca vorbim de virus, carantina, incertitudine financiara, izolare, este normal ca multi dintre noi sa simta o anumita epuizare. Doar ca, anumite situatii nu dureaza o vesnicie, iar stresul poate fi gestionat in diverse moduri; o astfel de strategie, avem in continuare.

Fiinta umana exista si face fata stresului, bataile inimii, instinctul de lupta sau fuga, toate reprezinta manifestari ale existentei pericolului. Doar ca, modul in care este "construit" omul, nu face fata expunerii prelungite in fata intensitatilor ridicate, cresterea recurenta a hormonilor precum cortizolul, adrenalina si norepinefrina, pot coroda si deregla echilibrul celular. Din nefericire, aici apare un efect de domino, alte sisteme cad, provocand efecte nedorite: crestere in greutate, insomnii, depresie, anxietate, oboseala. Cel mai bun lucru este sa previi stresul, inainte de a-si intra el in drepturi.

### SUGESTII DE ELIMINARE A STRESULUI, INAINTE CA ACESTA SA ITI ACAPAREZE VIATA!

- 1** Fa exercitii fizice si fii activ in fiecare zi, dar fara a exagera. Prea multa activitate si o recuperare redusa poate provoca inflamatii, ce pot duce la o serie de probleme grave pentru sanatate.
- 2** Reducerea cafelei bauta este importanta, deoarece se pare ca cofeina amplifica anxietatea, intrerupe somnul si perturba digestia, totul fiind impotriva calmului si echilibrului.
- 3** Mananca - nu foarte mult, predominant vegetal, deoarece, fitochimicalele din ele, ajuta la pastrarea unei stari de spirit bune si la sinteza neurotransmitatorilor.
- 4** Linisteste-ti gandurile si fa tot posibilul ca diversele evenimente sa nu te afecteze! Poti incerca meditatia, care sa te ajute sa accepti prezentul si situatia aferenta.
- 5** Respira cu adevarat, o respiratie abdominala profunda conecteaza mintea si corpul, incetineste ritmul cardiac, reduce tensiunea arteriala si relaxeaza muschii.
- 6** Incepe sa lucrezi la o gandire fara stres, eliminand scenariile negative. Care sunt dovezile tale ca acele situatii vor aparea? Transforma-ti gandurile din certitudine in posibilitate, iar daca anumite situatii chiar vor avea loc, vei suporta mai usor.
- 7** Compasiunea fata de cei din jur este buna, necesara, dar nici nu trebuie sa faci exces. Si nu este vorba de egosim, ci pur si simplu trebuie sa intelegi ca nu poti controla anumite situatii care aduc suferinta. Nu te duce cu gandurile prea departe!
- 8** Nu supravietui, ci prospera! Gandeste-te la fiecare retragere sau pas inapoi, ca la dezvoltarea unei strategii pentru a reveni mai puternica. Acest lucru te va ajuta sa dezvolti rezistenta, mecanism psihologic care ii ajuta pe oameni sa mearga mai departe.

### DUPA CE AI TRECUT CU BINE PESTE STRES, E TIMPUL SA ITI ALIMENTEZI ACEASTA MINUNATA STARE!

- 1** In primul rand, trebuie sa iti faci timp pentru tine sa te relaxezi, sa dai un restart creierului, sa iti imbunatatesti concentrarea si reintaresti relatiile. Oricare lucruri le faci, fa-le din toata fiinta ta!
- 2** Bucura-te ca esti bine, ca cei dragi sunt si ei bine si oriunde ai fi si orice ai face, incetineste ritmul si bucurate de moment, bucura-te de orice, indreapta-ti atentia catre orice detaliu!
- 3** Interactiuneaza cu cei din jur, relatiile personale si petrecerea timpului cu cei din jur, fac parte integranta din fericirea umana. Faptele bune reduc stresul, dezvolta si intaresc coeziunile. Si daca simti ca anumite interactiuni nu sunt pozitive, evita-le!
- 4** Foloseste-ti auzul pentru sporirea fericirii, de la conversatia cu cineva drag, muzica ce iti da o stare de bine, pana la pasarile si zgomotul specific parcului.
- 5** Empatia este buna atat pentru tine, cat si pentru cei din jur. Iar a te pune in pielea altcuiva, te ajuta sa il intelegi, iti poti exprima si tu vulnerabilitatile fata de ei daca este cazul si incerci impreuna cu ei, sa construiesti o comunitate care sa emane vibratii pozitive.





# INFORMATA IN PREZENT, SANATOASA IN VIITOR

*INFORMEAZA-TE DIN TIMP, PENTRU A FI SANATOASA IN ANII CE URMEAZA!*

## DRUNKOREXIA

Daca ai stat mai linsitata in timpul zilei pentru a-ti face de cap seara sau noaptea cu alcoolul, inseamna ca ai facut parte din procentul celor care alcatuiesc tendinte in crestere: drunkorexia, un studiu recent aratand ca aproape 80% dintre studente au comportamente asemanatoare acestui comportament. Mai bine de 28% dintre ele au sarit peste mese in mod intentionat, nu au facut exercitii fizice sau alte operatiuni de "curatare" pentru a evita ingrasarea cauzata de excesul caloriilor bauturilor alcoolice.

Bautul excesiv combinat cu o alimentatie dezordonata si insuficienta, duce la deficiente nutritionale, afecteaza creierul si functia inimii, pierdere de memorie, ciroza, depresie. Studiul mai sus mentionat a facut legatura cu un tip de comportament specific, autocontrol insuficient, izolare sociala, situatie emotionala precara. Femeile care prezinta aceste semne ale drunkorexiei, se bazeaza pe anumite strategii nesanoase de a copia, ceea ce le afecteaza negativ relatiile, carierele si studiile in sine.

Pentru a reveni la normal, in cele mai multe cazuri este nevoie de ajutor profesional sau o cautare sufleteasca, care sa determine o aliniere pentru o alimentatie sanoasa. Alimentatia este utila, la fel si exercitiile fizice regulate, iar daca nu ai grija de acestea si ai sesiuni de consumat alcool cel putin de doua ori pe luna, ar trebui sa cauti un ajutor.

## TCC ONLINE

Daca te simti anxioasa in privinta propriei sanatasi si inca esti la locul tau, trebuie sa stii ca nu este necesar sa vezi un medic fata in fata! Un studiu publicat in JAMA PSYCHIATRY a aratat ca terapia cognitiva-comportamentala (TCC) online, a ajutat pacientii sa gestioneze frica si anxietatea, la fel de bine ca o sesiune normala de 45 de minute, folosind un ghid personal instructional (carte), combinat cu 10 minute de terapie purtate pe o platforma sigura.

Acest tip de terapie online este bazat pe aceleasi exercitii si strategii ca atunci cand esti fata in fata cu specialistul uman, pacientii putand interactiona cu continutul tratamentului zilnic, la orice ora.

## CU FATA SPRE VIITOR

Este un lucru diferit sa citesti despre avertismentele impotriva daunelor provocate de soare, comparativ cu a vedea exact cum vei arata mai tarziu, daca nu ai grija de acest aspect! Un studiu a aratat ca un grup de studenti au folosit aplicatia Sunface - UV Selfie pentru a vedea cum vor arata mai tarziu - un chip plin de pete si riduri. Aceasta prognoza i-a determinat sa utilizeze protectie zilnica cu FPS minim 15%, sa scada timpul de expunere la soare, iar autoexaminarile pentru piele s-au dublat.

## ADAPTOGENII, PERFECTI PENTRU ASTAZI SI VIITOR

Acum ca suntem la sfarsit de an, putem spune ca daca ar fi ceva important sa retinem din 2020, acel lucru este adaptabilitatea, primordiala pentru a supravietui. Doar ca, in anumite situatii, avem nevoie si de ajutor si aici intervin adaptogenii, un grup de ierburi care te ajuta sa te acomodezi si recuperezi fizic si mental cand te intersectezi cu stresul.

Cand organismul tau are de-a face cu stresul, corpul intra intr-un raspuns format din 3 etape: alarma, rezistenta, epuizare. Adaptogenii intervin aici, actionand asupra glandelor suprarenale, producand un efect antidepressiv si anti-oboaseala, ceea ce te va ajuta sa te mentii mai rezistent, permitandu-ti mai multa claritate si energie, dupa care, te vei calma in faza de epuizare.

- GINSENG AMERICAN - imbunatateste memoria, calmul si imunitatea
- SHWAGANDHA - reduce stresul si anxietatea
- CORDYCEPS - sporeste rezistenta
- GOJI BERRY - creste energia si performanta fizica si mentala
- RADACINA DE LEMN DULCE - reduce stresul
- RHODIOLA ROSEA - ajuta sa eviti oboseala fizica si mentala
- BUSUIOC SFANT - reduce stresul fizic si mental si anxietatea
- TURMERIC - creste functia creierului si reduce depresia







ALEGE NATURA,  
PENTRU O RECUPERARE RAPIDA!

**C**onform unor estimari, aproximativ 90% dintre europeni isi petrec timpul in interior. Facand abstractie de pandemie, mergand afara nu doar ca vei beneficia de sanatate si o stare de bine, dar, anumite rani se pot vindeca mai repede. Studii apartinand Universitatii din Pittsburg, pacientii care au avut parte de chirurgie spinala au experimentat durere mai putina si au luat mai putine medicamente pentru recuperare, cand au petrecut mai mult timp in lumina naturala.

# MITURI *despre* IMUNITATE

*TRAVERSAND ACEASTA PERIOADA CARE PE LANGA PANDEMIE, NE POATE ADUCE GRIPA SI RACEALA, AVEM TOATE MOTIVELE SA PUNEM LA INDOIALA MITURILE EXISTENTE VIZAVI DE ACESTE AFECTIUNI SEZONIERE!*

## **MIT 1 :** *Vitamina C previna racelile*

**ADEVAR :** **Nu chiar**, vitamina C doar poate reduce intr-o mica masura timpul de suferinta. Metaanalizele au examinat daca doze profilactice (200 miligrame) de vitamina C pot preveni o raceala, iar rezultatele nu au aratat nicio reducere a frecventei de racire si doar prea putine dovezi (8-14%) ca au contribuit la reducerea duratei racelii. Cu toate acestea, in cazul sportivilor la antrenament ca maratonisti sau schiori, s-a observat ca o doza de cel puțin 200 mg, a redus sansele de a raci la jumătate. Daca faci exercitii fizice de mare intensitate, asigura-te ca iei zilnic doza de 75 mg fie prin suplimente, fie printr-o alimentatie cu frunze intunecate, ardei gras, rosii, cartofi dulci.

## **MIT 2 :** *Exercitiile fizice cresc imunitatea*

**ADEVAR :** **Da**. Potrivit cercetarilor, exercitiile fizice cresc imunitatea si pot preveni anumite boli ca cele cardiovasculare, diabet de tip 2 si mai multe tipuri de cancer. Activitatea fizica imbunatateste circulatia, ceea ce ajuta la distribuirea componentelor imune in intreg corpul si ajuta la eliminarea bacteriilor din plamani si cai respiratorii. Aceasta de asemenea, poate provoca o crestere a anticorpilor si a celulelor albe din sange pentru a ajuta la detectarea timpurie a bolii, iar cresterea temperaturii interne din corp duce la prevenirea cresterii si a multiplicarii bacteriilor. Dar mare grija sa nu exagerezi, antrenamentele fizice de rezistenta de lunga durata si frecventa ridicata a antrenamentelor de intensitate mare, putand provoca inflamatie si creste riscul de infectie intr-un sistem imunitar suprasolicitat.

## **MIT 3 :** *Sapunul si apa sunt mai bune decat dezinfectantul pentru uciderea germenilor.*

**ADEVAR :** **Da**. Conform cercetarilor, spalatul cu apa si sapun, ajuta la reducerea cantitatii tuturor germenilor infectiosi si a substantelor chimice de pe maini, in timp ce dezinfectantul reduce doar o parte din germeni. Mai mult, dezinfectantul pe baza de alcool, ucide orice tip de bacterie, chiar si pe cele bune de pe suprafata pielii, ceea ce duce la imunitatea bacteriana. Un studiu din 2018 publicat in *Science Translational Medicine* a arata ca multiple tulpini ale bacteriilor testate in spitale, s-au adaptat dezinfectantilor si au fost apte de a rezista pe o perioade lungi chiar si dupa o curatare buna. Acelasi studiu a constatat ca multe din aceste tulpini microbiene tolerante la alcool, nu au putut fi tratate cu antibiotice de ultima generatie. Ca o concluzie, este bine sa ai la indemana pentru diverse cazuri, dezinfectante, dar baza trebuie sa fie in apa si sapun.

## **MIT 4 :** *Un iaurt pe zi tine doctorul la distanta.*

**ADEVAR :** **Nu**. Alimentele fermentate care contin culturi vii joaca un rol puternic in mentinerea microbiomului si sustinerea imunitatii, dar niciun aliment nu iti poate proteja sanatatea, indiferent ca este consumat in mod obisnuit sau nu. Este recomandabil o cantitate mica de alimente ca varza murata, kimchi, chefir, miso si otet crud de mere de cateva ori pe saptamana, cu scopul de a ajuta bacteriile intestinale sa prospere. In acelasi timp, asigura-te ca limitezi consumul de zahar, care, conform cercetarilor, declanseaza inflamatie si suprima imunitatea.



IA-TI VITAMINELE NECESARE PENTRU A-TI STIMULA SISTEMUL IMUNITAR IN ACEST SEZON!

IN TIMP CE O ALIMENTATIE SANATOASA CONTINE FOARTE MULTI NUTRIENTI CARE TE AJUTA SA TE FERESTI DE BOLI, EXISTA SI O VARIETATE DE SUPLIMENTE PENTRU A-TI CRESTE IMUNITATEA SI A TE PASTRA SA RAMAI IN FORMA.

Vitamina C are o actiune antivirala prin suprimarea activarii genelor virale. Virusii nu se pot reproduce in interiorul celulelor umane interne daca exista niveluri ridicate de vitamina C (acid ascorbic). **Solgar Ester-C Plus 1**



VITAMINA D - vitamina soarelui, ne poate ajuta sa ne activam celulele noastre imune vanator-ucigas, un tip de celule albe din sange care distruge si elimina virusii si bacteriile. Si putem avea parte de vitamina D cand indicele razelor UV este mai mare ca 3, cantitea acestuia scazand cand incepe toamna si intram in iarna. **NaturesPlus - Source of Life Garden D3 5000 iU 2**



Cercetarile arata ca pastilele de ZINC acetat opresc virusii, continutul acestora ramanand atasat in gat, ceea ce duce la stimularea actiunii celulelor albe din sange si la reducerea simptomelor de frig. **Elite Zinc Defence Lozenges 3**



PELARGONIUM

Pelargonium sidoides este un remediu pe baza de plante utilizat in mod traditional pentru tratarea bronsitei, dar poate oferi si o anumita usurare pentru raceli si gripa. Este crescuta activitatea celulelor albe din sange care vizeaza si distruge infectiile, blocheaza moleculele pe care bacteriile le folosesc pentru a se lipi de caile respiratorii. **Schwabe Kaloba Cough & Cold Relief Tablets 4**



In privinta virusilor extrem de infectiosi precum Covid-19, nu exista alimente sau suplimente care sa opreasca contractarea lor, dar este important sa ii oferi organismului suficiente minerale si vitamine pentru a-ti spijini sistemul imunitar. Este recomandat sa iei suplimente de vitamina D daca traiesti in aceasta perioada mai izolat in interior si nu prea iesi afara, dar trebuie retinut ca suplimentele nu pot inlocui o alimentatie sanatoasa!

ECHINACEEA

Acest remediu pe baza de plante contine cateva substante unice care reduc umflaturile si inflamatiile. Creste numarul si activitatea celulelor albe implicate in lupta impotriva infectiilor si are actiuni antiinflamatorii pentru a reduce simptomele daca ai vreo anumita infectie. **Echinaforce Echinacea Drops 5**



SOC

Extractele de soc contin substante active antivirale care lupta impotriva tulpinilor de gripa. Cercetarile arata ca ajuta la cresterea productiei de anticorpi, ceea ce impiedica progresul virusurilor. In plus, acest lucru ajuta la prevenirea altor infectii bacteriene in curs de dezvoltare, pe langa gripa, care in cazuri serioase, pot duce pana la deces. **Sambucol Immuno Forte Liquid 6**



USTUROI NEGRU

Usturoiul negru se obtine prin imbatranirea bulbilor proaspete la temperaturi inalte si umiditate. Cercetarile arata ca usturoiul negru creste activitatea antioxidantilor si a imunitatii celulelor din sange, ajutand la apararea organismului de virusii obisnuiti. **Holland & Barrett Black Garlic 7**



## sfecla rosie

Sfecla contine foarte multi antioxidanti, buni pentru a-ti proteja corpul si pielea de radicalii liberi. Data viitoare cand gatesti aceasta vegetala puternica, nu arunca ce este verde! Frunzele contin multa vitamina A, carotenoide si luteina, toate formand un arsenal care lupta cu tine/ pentru tine impotriva imbatranirii.





# REVISTA FAMOST

WWW.FAMOST.RO



Intra pe [www.famost.ro](http://www.famost.ro) si **descarca GRATUIT**

**orice editie** a revistei in format digital!



[facebook.com/famost.ro](https://facebook.com/famost.ro)



[instagram.com/famostmag](https://instagram.com/famostmag)



[twitter.com/famost\\_ro](https://twitter.com/famost_ro)