FAMOST

www.famost.ro

Numarul 104, noiembrie 2022

Deea State

Prin scris pot sa trăiesc vieți pe care nu am putut să le trăiesc

GABRIEL FERESTEANU

cred ca cele mai bune lectii le-am invatat din lucrurile gresite pe care le-am facut

NICOLETA CHERTIF,

FONDATOREA SONIKO, DE LA CATEDRA LA ANTREPRENORIAT

Cuprins NOIEMBRIE 2022 - *Nr. 104*

Moda & Stil

18

18/ Tendinte moda primavara vara 2023

24/ Vaccinul elegantei cu MIRELA NOVAK

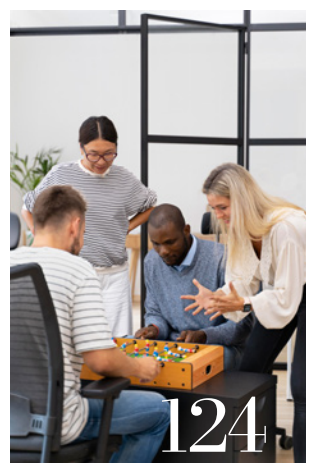
26/ Little Black Dress - Must have sau nu? cu SILVIA DRAGOMIR

28/ Piese must have toamna 2022

30/ Avenue No. 29 toamna iarna `22 cu OANA ENESCU

34/ O noua garderoba cu mai putini bani

42/ Cum te imbraci la 40 +? cu ALIN TEMELIESCU



Splendida

46

46/ Somnul de frumusete

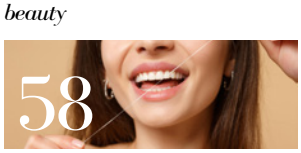
49/ Dragostea pentru ochi

51/ Ten & Machiaj

52/ Cel mai frumos chip

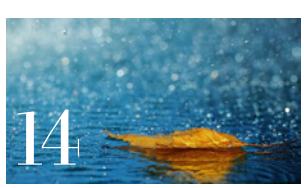
53/ Cuticulele in zilele reci

54/ Ghid actualizat tratamente beauty



Cultura

76



76/ Cronica unui eveniment literar cu ROXANA NEGUT

92/ De la zero cu IOANA ALEXANDRA ANTONE si EMILIA TOMA

Stil de viata

104

104/ Rana emotionala de nedreptate cu MARTA IOZEFINA BENCZE

110/ Mindsetul antreprenorului de succes cu IRINA KUHLMANN

115/ Viata fara stres

118/ Prea stresata sa dormi?

120/ Invata sa te relaxezi!

123/ Dragostea pentru citit

128/ Castelul Karolyi cu BEATRICE LIANDA DINU

Sanatate

132

132/ Poftele si ce le genereaza

135/ Mancatul constient

138/ Plina de fibre

142/ Gura uscata

144/ Sanatatea online si cum te poti proteja de ea

147/ Vitamina D cu TOADER CLAUDIA

Coperta
NOIEMBRIE 2022

62 ***Interviu***
NICOLETA CHERTIF

70 ***Interviu***
GABRIEL FERESTEANU

95 ***Interviu***
DEEA STATE

FAMOST

REDACTIA & COLABORATORI

Moda	DANIELA SALA, ALIN TEMELIESCU, MIRELA NOVAK, SILVIA DRAGOMIR, OANA ENESCU
Splendida	ROXANA TOMESCU
Cultura	ROXANA NEGUT, BLOG DE ZAMBIT, IOANA ALEXANDRA ANTONE
Stil *de* viata	MARTA IOZEFINA BENCZE, IRINA KUHLMANN, CRISTINA GADEI, BEATRICE LIANDA DINU
Sanatate	TOADER CLAUDIA
Foto	FAMOST
Grafica	FAMOST

COLABORATORI NOIEMBRIE 2022

Nicoleta Chertif, Stefan Ovidiu, Sandru Oana, Florin Burescu, Emilia Toma, Deea State, Gabriel Feresteanu

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

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

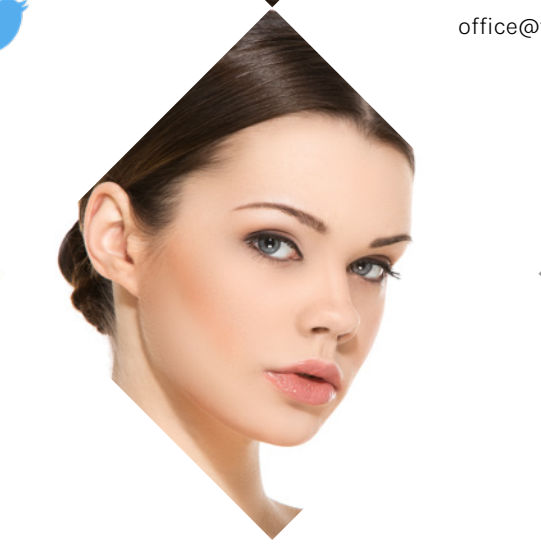
VREI SA APARI
IN REVISTA FAMOST?
Trimite-ne un mesaj pe
Facebook/ Instagram
sau pe adresa de email
redactia@famost.ro
+ 2 cele mai bune
fotografii ale tale!
www.famost.ro

Strada Plantelor *nr.* 3 / *Telefon:* 0741 564 524

AROTI

www.aroti-lenjerie.ro

office@famost.ro



MODA? TENDINTE? REVISTA FAMOST
FRUMUSETE? SFATURI? REVISTA FAMOST
CULTURA? INTERVIURI? REVISTA FAMOST
STIL DE VIATA? SANATATE? REVISTA FAMOST
VEDETE? EDITORIALE? REVISTA FAMOST

www.famost.ro

Desene animate educative

in limba romana

pentru ca avem nevoie de

educatie

GAZDUIRE SEDIU SOCIAL

IN SINGURUL SPATIU DE COWORKING DIN GALATI

C.HUB

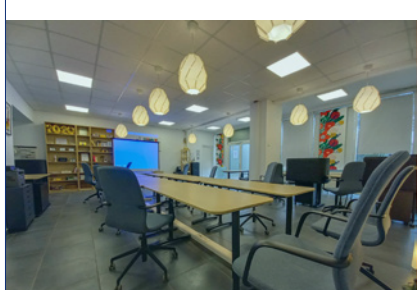
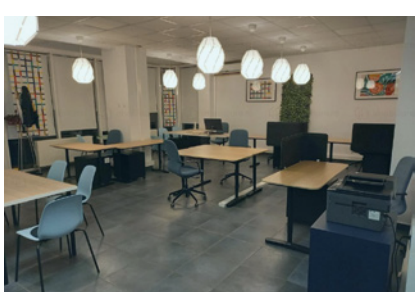
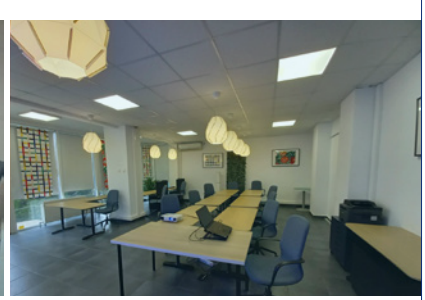
Sharing space. Working together

C. HUB este singurul spatiu de coworking din Galati care vine in ajutorul firmelor, punand la dispozitie spatiu de birouri, complet mobilat si utilat, cu acces imediat, in baza unui abonament lunar, fara garantii. Se poate face inclusiv sediu social si punct de lucru.

Zona accesibila: vis a vis de supermarket-ul Kaufland "Ultimul Leu"

Ce ofera?

✓Birou permanent dedicat – acces 24/ 7
✓Acces la spatiu propriu de depozitare
✓Acces la zona de meeting (cafea, apa, ceai incluse)
✓Acces la Imprimanta/ Scanner
✓Internet de mare viteza
✓Contract cu firma de Securitate
✓Utilitatile (apa, curent, gaz, Ecosal) incluse
✓Servicii de curatenie incluse

www.c-hub.ro 0725 679 117 cristinagadei@gmail.com

Nota editorului

Revista Famost noiembrie 2022 a ajuns la numarul 104 si marcheaza sfarsitul de toamna al anului 2022, un an agitat si din nefericire dificil pentru multi dintre noi. Cu toate acestea, asa cum veti vedea si in aceasta editie, avem oameni care au o stare de spirit mereu pozitiva, care isi doresc mai mult de la viata si care merg inainte indiferent de situatie.

Pe coperta revistei Famost noiembrie 2022 se afla NICOLETA CHERTIF, fondatoarea Soniko si Oway, o antreprenoare care si-a dorit si a obtinut mai mult, un om intr-o continua cautare si evolutie si a carui succes reprezinta dovada ambitiei, viziunii si determinarii. Despre cariera sa, evolutie, parcurs, planuri, puteti citi in interviul acordat. GABRIEL FERESTEANU, om de radio, televiziune, jurnalist, poarta un dialog cu DANIELA SALA despre cariera sa si dragostea infinita pentru tot ceea ce face. Stam de vorba si cu DEEA STATE, autoare a trei carti, un interviu in care ne face cunostinta cu dragostea pentru citit si scris si ce inseamna cultura pentru ea.

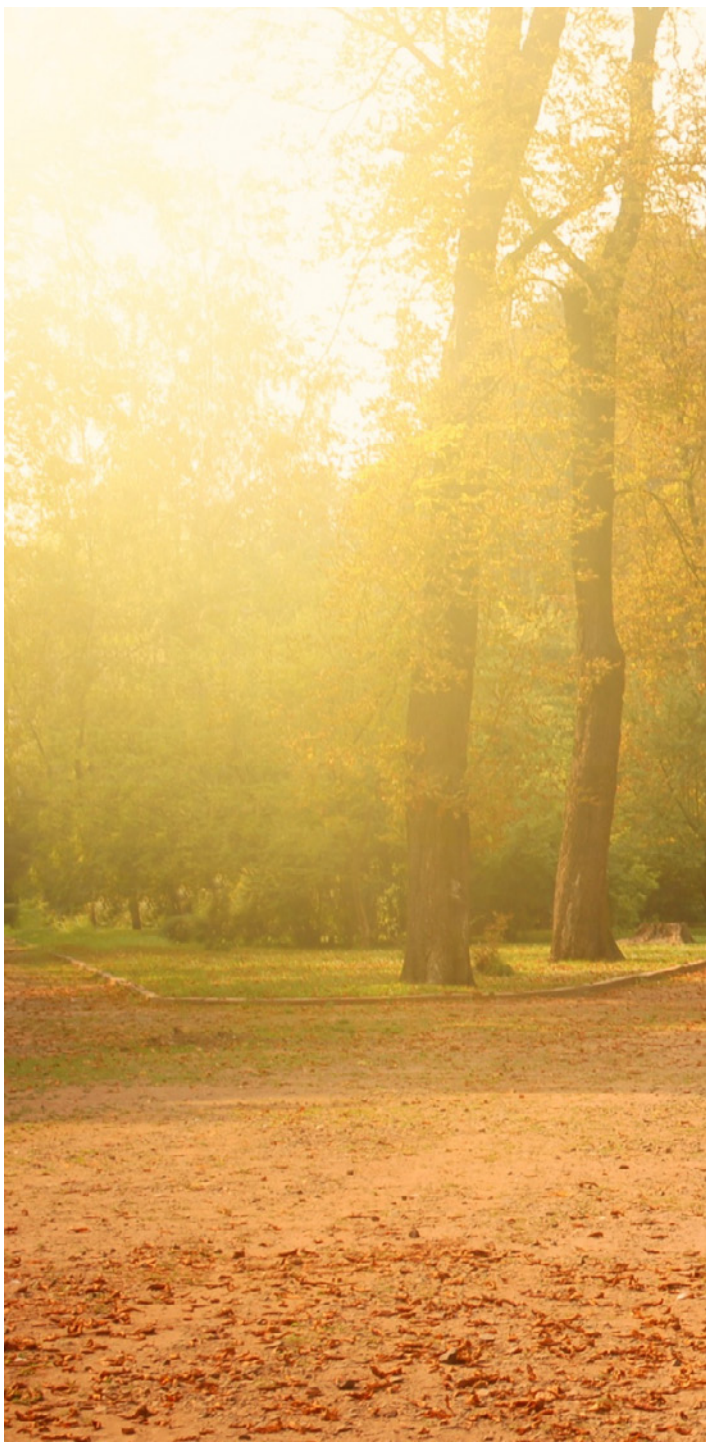
OANA ENESCU revine in revista Famost si marcheaza debutul unei frumoase colaborari cu noi prin intermediul rubricii "Dincolo de moda"; in aceasta editie, avem colectia toamna-iarna Avenue No. 29. MIRELA NOVAK ne ofera Vaccinul Elegantei pentru aceasta perioada, SILVIA DRAGOMIR ne intreaba daca Litlle Black Dress este must have sau nu, ALIN TEMELIESCU ofera barbatilor 40+, sfaturi vestimentare dar si exemple ale unor Style icons care au ajuns la aceasta varsta. FLORIN BURESCU si-a prezentat colectia de rochii de mireasa Brides, adusa in atentia noastra de DANIELA SALA. Cele mai importante tendinte in moda 2023 sunt aici, alaturi de alte articole utile din aceasta industrie.

Si daca tot vom incepe sa stam mai mult in casa, poate vom avea mai mult timp sa citim, astfel ca ROXANA NEGUT ne aduce in prim plan ultimele aparitii literare romanesti si internationale ale lunii trecute, in timp ce IOANA ALEXANDRA ANTONE o are invitata pe scriitoarea EMILIA TOMA prin intermediul cartii "De la zero", a carei recenzie o puteti citi in revista.

MARTA IOZEFINA BENCZE ne spune despre rata emotionala de nedreptate, cum sa o identificam si cum sa o vindecam, iar IRINA KUHLMANN ne aduce in atentie o superputere de neinlocuit, mindsetul antreprenorului de succes. BEATRICE LIANDA DINU ne povesteste despre minunatul Castel Karolyi.

Si pentru ca aceasta perioada ne predispune la raceli si alte probleme de sanatate, trebuie stiut faptul ca vitamina D este de o importanta vitala pentru starea noastra de bine; TOADER CLAUDIA ne vorbeste despre acest lucru.

Cu siguranta veti gasi si in editia de noiembrie 2022 a revistei Famost articole utile din domeniile pe care le abordam, astfel ca, pana la urmatoarea intalnire, va transmitem cele mai bune ganduri si sa aveti parte de zile cat mai frumoase!

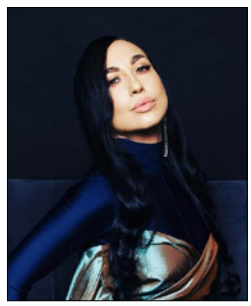


- CE NE SPUN AUTORII -

DANIELA SALA

Pagina 36

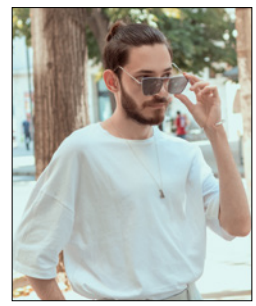
In rubrica „Personalitati de top - cu Daniela Sala" din luna noiembrie il aduc in prim plan pe *Gabriel Feresteanu* (PROFM) și aflam tot parcursul carierei lui. In rubrica „Totul despre moda - cu Daniela Sala" din luna noiembrie `22 descoperim colectia de rochii de mireasa lansata recent de *Florin Burescu*.



MIRELA NOVAK

Pagina 24

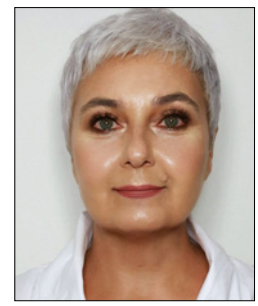
Fiecare sarcina de pe lista ta necesita energie, iar energia provine din felul cum arati si din stilul tau de viata. Momentul cel mai emotional este sa iti iei ramas bun de la tinutele de casa, de ele sunt legate cele mai multe amintiri. Este necesar sa renunti la ele, ca sa iti poti crea o "imunitate a elegantei". Si cum moda se intampla in fiecare dimineata, atunci cand te trezesti, in rubrica de noiembrie, iti descriu reteta pentru "vaccinul elegantei".



ALIN TEMELIESCU

Pagina 42

Datorita industriei de fashion, exista din ce in ce mai multi barbati care incep sa fie mai atenti la modul in care se imbraca si la exemplul oferit altora. Moda masculina a evoluat foarte mult in ultimii ani si acum, nu doar femeile tin sa fie la curent cu noile trenduri si colectii, ci si barbatii. Va invit sa cititi in editia lunii noiembrie a revistei FAMOST, despre cum poti sa fii un barbat stilat si dupa 40 de ani.



SILVIA DRAGOMIR

Pagina 26

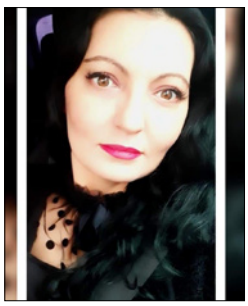
LBD are in spate o lunga si frumoasa istorie, iar prezentul ne-o impune ca pe un must have. Dar cat este de adevarat acest must have pentru femeia reala? Cat este de adevarat pentru tine?

OANA ENESCU

Pagina 30

Desi nu are aceeasi amploare precum in marile capitale ale modei, piata modei locale s-a dezvoltat si ea in ultimii ani, iar brandurile autohtone incep sa fie din ce in ce mai apreciate. Cum arata un brand romanesc si ce aduce nou? Avenue No.29 este un brand 100% romanesc care se axeaza in principal pe zona business si cocktail. Colectiile definesc un stil rafinat, fara efort, imbinand feminitatea cu o nota de masculin si liniile clasice cu cele contemporane, pentru piese care transmit in acelasi timp eleganta, incredere si originalitate.

- CE NE SPUN AUTORII -



ROXANA NEGUT

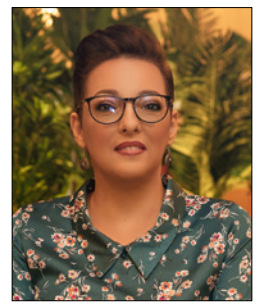
Pagina 76

Dragi prieteni, ne continuam calatoria literara si in ultima luna a toamnei 2022. Descoperim impreuna titluri remarcabile autohtone si internationale aparute in ultima perioada, carti premiate, o buna modalitate sa sarbatorim prin citit ultimele zile de toamna ale acestui an!

IRINA KUHLMANN

Pagina 110

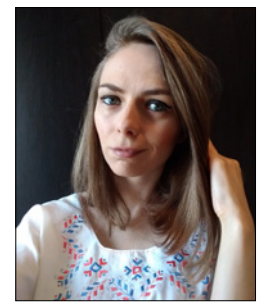
Daca vrei sa ai succes si satisfactie ca antreprenor este important sa intelegi si sa-ti dezvolti un mindset antreprenorial. Este o superputere de neinlocuit. Pentru ca, in cele mai dese cazuri, a creste un business este ca o lupta.



MARTA IOZEFINA BENCZE

Pagina 104

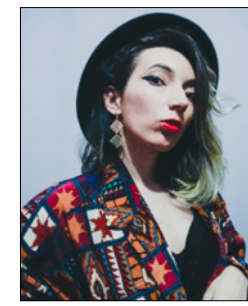
In editia lunii noiembrie 2022 a revistei, poti afla care sunt caracteristicile ranii emotionale de tradare si cum o poti vindeca.



IOANA ALEXANDRA ANTONE

Pagina 92

In cadrul articolului acestei editii, recomand iubitorilor de carte noul roman al *Emiliei Toma*, De la zero, care reda impresionanta poveste a unei femei care se lupta intreaga ei viata cu consecintele dezastruoase ale unei societati defecte; o societate in care traumele transgenerationale, familiile si relatiile toxice si dependentele nasc monstri.



TOADER CLAUDIA

Pagina 147

In editia trecuta am discutat despre ce inseamna sa administram o ingrijire corecta asupra imunitatii noastre. In numarul acesta, adaug un plus de informatii si anume, vitamina D. Ce este vitamina D si cum o administram din exterior si interior pentru corpul nostru?

In octombrie v-am scris o poezie si am ramas surprinsa de numarul sufletelor in care ea a avut ecou. Am inteles ca toamna nu dezgoleste doar copacii, lasandu-i vulnerabili in bataia vantului, ci ne dezgoleste si pe noi facandu-ne la fel de vulnerabili fata de cei din jur, dar mai ales fata de noi insine. Odata cu primele frunze care cad, devenim mai sensibili. Suntem nostalgici, dar romantici in acelasi timp. Dorul si dragostea parca se simt mai puternic. Cred ca suntem mai sinceri, uneori chiar fara sa vrem.

Desi zilele par mai scurte, pentru ca apusurile vin mai devreme, timpul pare sa treaca mai lent. Ne oprim sa admiram cerul rosiatic la caderea serii, sa fotografiem din priviri copacii pictati in sute de nuante, pasim mai incet in rutina zilnica si ne incalzim sub un soare care nu mai pare atat de puternic.

Iar astazi vreau sa va opriti putin si sa va ganditi:

Cine suntem,
Cand mergem printre copacii ale caror frunze toamna le-a rarit,
Cand desi e mai scurt, parca trece mai lent,
Timpul pana seara, de la rasarit?
Cine suntem,
Cand toamna ne dezbraca de-ascunzisuri, lasandu-ne goi,
Simtind mai intens dorul, nostalgia,
Facandu-ne mai sinceri cu cei din jurul nostru,
Dar mai ales cu noi?
Cine suntem,
Lasand deoparte nume, haine, purtand doar pasi pe drumuri cu soare, ori prin ploi,
Acum ... nu ieri, nu maine,
Ci-n luna lui ***noiembrie,***
Tu spune-mi sincer,
Cine suntem noi?

- CURIOZITATEA DESPRE VIATA IN TOATE ASPECTELE EI,
CRED CA ESTE SECRETUL
MARILOR OAMENI CREATIVI -

LEO BURNET

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

WWW
FAM

OST

ro

TENDINTE MODA

2023

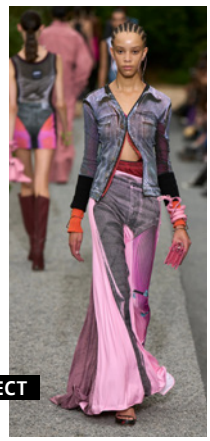
Principalele **tendinte** din **moda primavara vara 2023** imbina prin intermediul pieselor vestimentare - moda cu arta, sarbatoarea si imaginatia regasindu-se in majoritatea colectiilor prezente pe scenele din *Milano*, *Paris*, *New York*, *Londra*. In acelasi timp, s-a remarcat si tendinta generala de a mentine un echilibru intre tendinte si longevitate, poate si datorita modei constiente care castiga tot mai mult teren, dar fara ca designerii sa renunte la elementele reprezentative ale caselor de moda.

Fiecare casa de moda a incercat sa isi puna amprenta asupra colectiilor intr-un mod cat mai vizibil, tesaturile transparente, paietele, franjurii si metalicul regasindu-se peste tot. In acelasi timp, varietatea pieselor vazute, incercarea unor designeri de a le normaliza si a le aduce cat mai aproape de oamenii obisnuiti, alaturi de moda constienta, ne aduc in punctul in care ne intrebam daca am purta ce vedem pe catwalk.

Asa ca, te intrebam:

TU CE VEI ALEGE DIN TENDINTELE SEZONULUI URMATOR?

PRIMAVARA-VARA

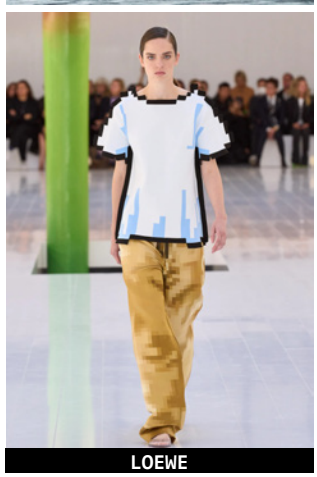


Y/ PROJECT

BALMAIN

Creativitate OPTICA

A fi ingenios in moda da nastere tendintelor, pieselor statement, asa ca trebuiesc serios luate in seama, iar moda sezonului primavara vara 2023 s-a autodepasit. Obisnuitul s-a transformat in extraordinar, futurismul a devenit actual; efecte pixelate, fara sutien, pantaloni-fusta, toate au incantat privirile, oferind subiecte de analiza si discutii.



LOEWE

ETRO

FERRAGAMO

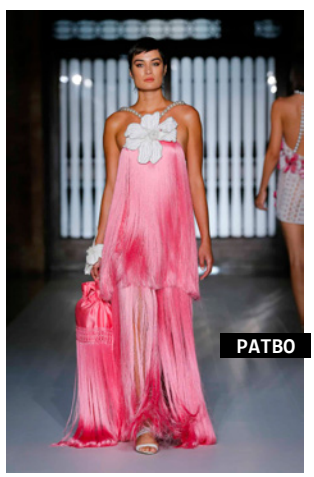
COURREGES

APUS

Renastem plini de viata in zorii zilei la rasarit si traim clipe melancolice la apus, sfarsitul zilelor calduroase regasindu-se printre cele mai romantice tendinte moda primavara vara 2023 prin intermediul culorilor calde, a umbrelor extravagante in rochii lungi, fuste mini, topuri, accesorizari.

JIL SANDER

BOTTEGA VENETA

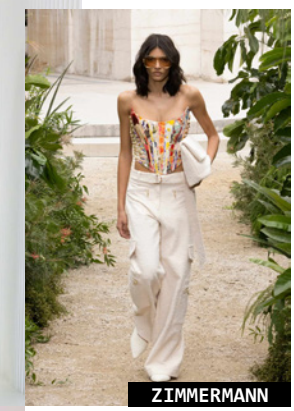


PATBO

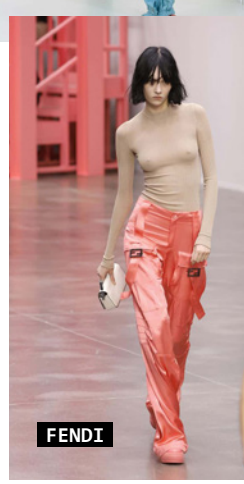
Franjurii

Pentru moda sezonului primavara vara 2023, regasim franjurii peste tot, indiferent cat de simple sau sofisticate sunt piesele vestimentare. Atentia la detalii, diversitatea pieselor vestimentare in care s-au regasit franjuri - de la rochii maxi la pelerine si tinute office - fac din acestia una din cele mai indraznete si versatile reveniri.

JONATHAN SINKHAI



ZIMMERMANN



FENDI

Pantalonii CARGO

Avandu-si originile in anii 1930, acest tip de pantaloni inspirat din armata britanica a evoluat in timp, bucurandu-se de o mare popularitate atat in stilul de zi cu zi, cat si pe podiumurile de prezentare. Combinatia dintre imbracamintea de strada si cea militara este una din cele mai practice tendinte moda 2023 in sezonul primavara vara.

MICHAEL KORS

GUCCI

CHANEL

AUR

Aurul a introdus luxul printre cele mai importante tendinte moda primavara vara 2023 prin intermediul sclipiciului, a paietelor, a tesaturilor lame. Cu cat avem parte de mai multa stralucire, cu atat e mai bine! Totul pentru distractie, pentru un look sic si glam, atat de ravnit in ultimii 3 ani!

CHRISTIAN DIOR

MAX MARA

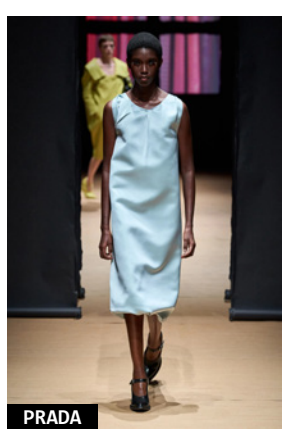
BOTTEGA VENETA

Bej

Aspectul monocromatic in diverse nuante de bej ne aduce la elementele de baza ala modei, indiferent ca anumite case de moda le-au folosit ca piese de baza sau ca punct de plecare pentru a construi un anumit look.

EMPORIO ARMANI

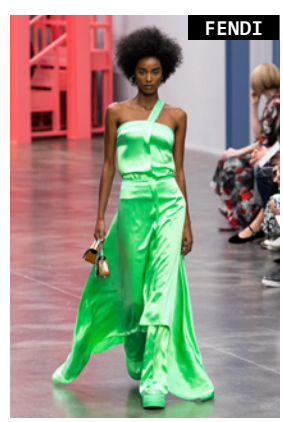
BURBBERRY


PRADA

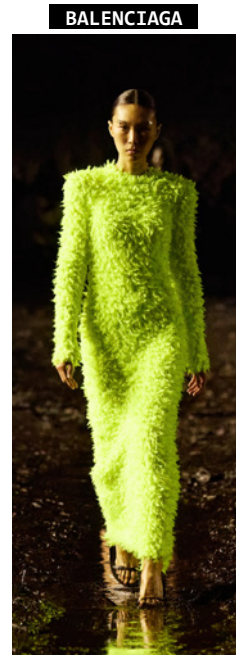
Bleu

Siluetele fluide care emana inocenta sunt cel mai bine exprimate de nuanta bleu - baby blue, una din cele mai delicate tendinte pentru moda primavara-vara 2023. O cromatica usoara si blanda, ideala pentru look-uri de vis.

MICHAEL KORS


FENDI

BALENCIAGA



Neon

Culorile neon sunt cele mai potrivite daca vrei sa iesi in evidenta indiferent ce porti, ideale pentru a straluci primavara si vara, mai ales daca iubesti moda. Albastru, galben, verde, roz, toate te asteapta in 2023 oferindu-ti amprenta estivala intr-o nota futurista.

JONATHAN SIMKHAI

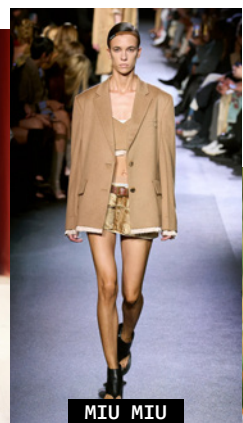
COURREGES

VERSACE

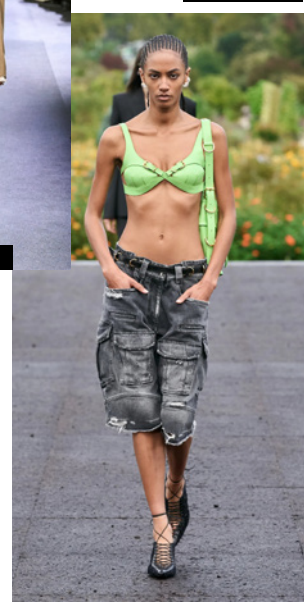
Motor

Viteza constanta in fiecare sezon din partea gecilor de motor care nu parasesc nici podiumul celor mai importante tendinte in moda primavara vara 2023, regasite in acest sezon in variante usor minimaliste la geci, dar compensand prin restul pieselor sau accesoriilor.

LOUIS VUITTON


MIU MIU

GIVENCHY



CATARAMA

Catarama este detaliul cu cel mai mare impact in moda perioadei primavara vara 2023, vazut la fuste maxi si mini sau foarte vizibil ca imprimeu care ajuta la conturarea unui look. O prezenta subtila sau dramatica, practica sau abstracta.

PACO RABANNE

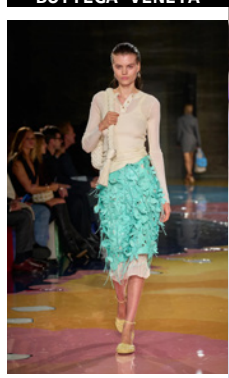
GOTIC

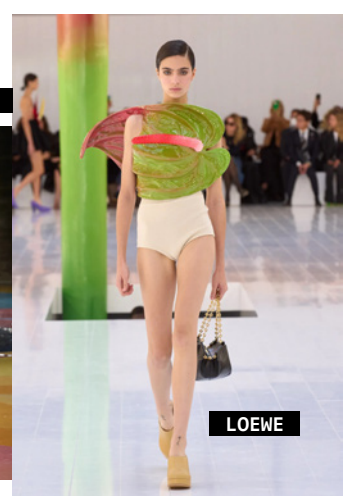
Ca si in cazul tendintelor resort, goticul se afla pe podiumul celor mai importante tendinte moda primavara vara 2023 in interpretari atenuate si blande, in interpretari de jocuri de volum si transparenta, care evidentiaza frumos talia.

DOLCE & GABBANA

DIOR

BOTTEGA VENETA




LOEWE

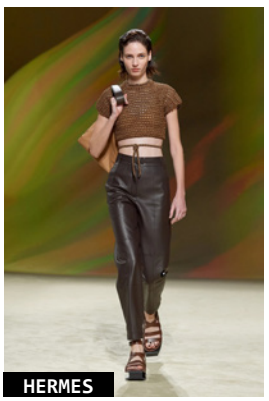
Flori 3D

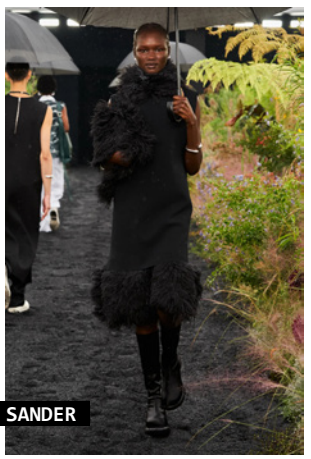
Operele de arta sau mai bine spus, arta in sine, a avut inca din cele mai vechi timpuri ca sursa de inspiratie florile, evolutia tehnologica a ultimilor ani aducandu-ne in prim plan versiunea 3D. Si fie avem in minte un buchet, flori obisnuite sau tropicale, aceasta tendinta a transformat spectacolele de moda intr-o incantare vizuala.

OFF-WHITE

Croset

Farmecul anilor 1970 isi face simtita prezenta in moda din 2023 prin intermediul crosetului, o optiune vestimentara autentica si aerisita, un romantism actualizat care se simte bine atat in tinutele urbane cat si in cele de plaja, mai ales daca optam pentru culori naturale.


HERMES


JIL SANDER

LOUIS VUITTON

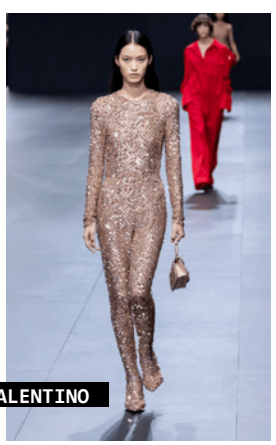
ISABEL MARANT

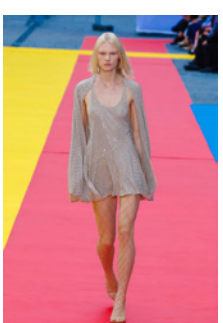
MARINE SERRE

Anii *1920*

Cele mai importante tendinte din moda sezonului 2023 primavara vara fac pasi acum din 50 in 50 de ani, influentele anilor 1920 si 1970 fiind mai mult decat prezente. Anii 1920 isi fac simtita prezenta prin intermediul franjurilor, a penelor si aspectului infasurat, intr-o maniera minimalista dar eleganta.

CHANEL


VALENTINO

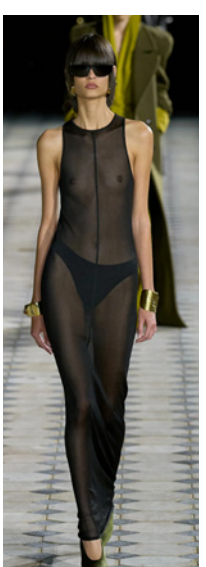

STELLA MCCARTNEY

Stralucire

Nu se poate anotimp cald fara plaja, dar mai ales fara distractie; si ce exprima cel mai bine distractia daca nu sclipiciul, metalicul si transparenta? Si cum cele mai importante tendinte in moda pentru primavara vara 2023 ne aduc in atentie in mod deosebit si strasurile, avem tot ce ne trebuie pentru seri si nopti de neuitat!

KHAITE

AMI


SAINT LAURENT

VALENTINO

TRANSPARENTA

Din momentul in care transparenta si-a facut loc in topul celor mai prezente tendinte in moda, a devenit destul de greu pentru casele de moda sa renunte la ea, fiecare sezon aducand variante mai inovative, mai atragatoare. Iar dominatia negrului pentru sezonul primavara vara 2023, ofera iubitoarelor de moda, siluete sexy si enigmatice.

Ne intoarcem *la* NEGRU?

Daca iti doresti un costum negru care chiar sa se aseze bine pe tine si mergi la un croitor - fie el traditional sau mai putin - cu siguranta acesta va ezita sa mearga pe negru ... eventual te va indrepta spre un albastru inchis, maro inchis sau alte variatii de culori intunecate. Majoritatea evita negrul, acesta fiind asociat in special cu inmormantarile ... o cravata neagra, un papion negru sau alt accesoriu fac parte din alta discutie.

Imbracamintea neagra a fost asociata in ultima perioada cu o persoana care si-a pierdut partenerul, aceasta fiind concluzia codului imbracamintei formale.

Partea buna este ca 2022 a dat semnalul revenirii inca din primavara a costumelor negre din doua piese si care se pare ca isi gasesc continuitatea si in sezoanele viitoare, dupa cum ne arata multe semnalele. S-au remarcat in acest an branduri mari ca *Dolce & Gabbana*, *Dunhill*, *Dior*, *Paul Smith*, fiecare punandu-si propriul touch conform cu filosofia creativa.

Si fie ca vorbim de croiuri perfecte, fara cusur, de revere solide, atingeri sexy sau dimpotriva croiuri patratoase, insertii de broderii sau accesorizari cu brose si bijuterii opulente, revenirea costumelor negre ne bucura si arata o reintoarcere - pastrand proportiile - spre clasicul care nu se demodeaza niciodata.

TU, IDEALA

cu *Mirela Novak*

***Sfat**: STII CUM SA ITI DAI SEAMA DACA O TINUTA ESTE ELEGANTA SAU NU?*
Ii faci proba cu pantofi si daca acea tinuta arata armonios si cu pantofi, atunci o cumperi!

VACCINUL ELEGANTEI!

CUM ESTE SA AI O DIMINEATA ELEGANTA ? CARE ESTE TINUTA PENTRU O DIMINEATA ELEGANTA?

In fiecare dimineata stai in fata garderobei si te intrebi : ma imbrac ca o lady ...? Elegant? Sau ... comod? Nici eu nu eram o exceptie 😊! Dar dupa ce am luptat cu inamicii elegantei, nu mai exista varianta "comoda", dar nici varianta "comod si elegant" nu exista inca 😂. Imi aduc aminte ca am imbracat o rochie alba pe corp si am mers la bucatarie, unde decorul nu era tocmai elegant ... o masa veche din lemn ... care imi dadea o stare de depresie si dintr-o data imi oprisem privirea pe un suport de portelan pentru miere adus din Corsica pe aparatul de cafea si cafeaua primita de la mama ... acel suvenir pe care scria "Corsica" si cafeaua de poveste au fost vaccinul elegantei mele ... in acel moment am decis, ca acea dimineata va fi diferita!

Tot ce incepe cu bine ... se termina cu bine ... Ca sa ai o zi buna, trebuie sa te pregatesti pentru ea!

O dimineata eleganta este capricioasa. Dimineata vrea sa te pregatesti pentru ea, sa o astepti cu drag si sa o iubesti!

Pentru mine, dimineata poate fi si la ora 12:00 😊 ... urasc sa ma trezesc devreme. Multi considera ca succesul vine la cei care se trezesc devreme ... dar draga mea, "dimineata" stie ca succesul vine acolo unde exista o stare buna si un mood bun.

Nu conteaza cand e dimineata la tine sau la mine, conteaza sa iti doresti sa ai diminetile cat mai deosebite!

LISTA MEA SIMPLA PENTRU MASA DE DIMINEATA:

1. O sticla din cristal pentru apa sau suc.
2. Cana de cafea cu inscriptia: "*SA AI O DIMINEATA MINUNATA*".
3. Suport pentru gem, miere, unt.
4. Farfurii pentru mancarea de baza, pentru salate, peste.
5. Lingura si cutitul pentru : carne, peste, salata, unt.
6. Fata de masa sau amenajarea mesei.
7. Suport pentru servetele.
8. Si bineinteles, vaza pentru flori.

Toate astea sa contureze estetica mesei de dimineata. Lupta mea cu cutiile de pe masa, de unt, mezeluri, gem, a luat sfarsit dupa ce am terminat facultatea. Terciul meu a devenit mai gustos si pentru ca am o farfurie eleganta dedicata lui si nu il mai pun in farfuria de supa. 😅 In general, micul dejun a devenit o atmosfera eleganta.

In ceea ce priveste tinuta mea de dimineata, mi-a fost greu sa inteleg in ce tinuta sa imi fac toate treburile casnice si care tinuta se considera "lipsita de eleganta".

Iti propun sa facem un test ... sa vedem daca ai o tinuta de casa eleganta sau nu. *Dar TE ROG sa o faci cu umor!*

TINUTA TA ESTE LIPSITA DE ELEGANTA, DACA:

1. De dimineata ai gasit pe ea un **Mickey Mouse** sau un **Hello Kitty**! Ah da! Aici mai ai o sansa ... doar daca imbraci un mantou Prada peste tinuta si ai de gand sa stai cu el pe acasa! Atunci nimeni nu va sti!
2. Ai desene cu stras-uri.
3. Daca deja ai pierdut un nasture si ai si uitat pe unde e cordonul.
4. Daca pantalonii de casa au devenit senzuali datorita gaurilor.
5. Daca iubesti acei pantaloni din copilarie.
6. Daca pe spatele bluzei tale scrie mareeee "*Juice Couture*".

DAR NU UITA!!! *Cea mai frumoasa imbracaminte a femeii este FERICIREA.*
POARTA FERICIREA!

Pentru ca,
VA IUBESC ❤️!

RETETA SECRETA 😋
CUM SA TE PREGATESTI PENTRU O DIMINEATA ELEGANTA:

1. Aranjeaza-te pentru ea: dimineata iubeste fetele frumoase😊!
2. Pregateste micul dejun - estetic.
3. Pune boabe de cafea intr- un bol ... mirosul lor te va face mult mai fericita.
4. Zambeste diminetii cu cel mai sincer zambet.
5. Simte puterea diminetii!
6. Povesteste-i planurile tale pentru toata ziua!
7. Imbratiseaza "dimineata" si promite-i ca maine o astepti din nou!

little BLACK DRESS

- MUST HAVE SAU NU? -

SILVIA DRAGOMIR - Image Consultant & Style Specialist

incepem exact de aici: **LBD** – MUST HAVE *sau* NU?

Must have pentru ca asa ni se repeta in tot ce tine de moda - publicatii, internet, tv unde aprecierile pentru rochia neagra sunt doar superlative, de multe ori excesive.

Must have pentru ca revista VOGUE definea in 1926 ultima creatie a domnisoarei ***Coco Chanel*** "rochia pe care orice femeie va dori sa o aiba" - cu referire la piesa care sfida toate regulile de pana atunci: era o rochie neagra, fara talie definita, dintr-un material necunoscut.

Sfidand conventiile rigide ale modei care admiteau negru doar ca si culoare de doliu, ***Mademoiselle*** introduce rochia ca si piesa casual, punand totodata bazele minimalismului prin sobrietatea eleganta atat de apreciata in Great Depression.

Ce a inceput CHANEL va continua industria filmului prin, de exemplu, Breakfast at Tiffany's, unde rochia creata de GIVENCHY si purtata de ***Audrey Hepburn*** continua sa fie de referinta, sau Belle du Jour, o cumintenia pamantului creata de YVES SAINT LAURENT si purtata de ***Catherine Deneuve***, aducand astfel rochia neagra la indemana tuturor femeilor.

Ca a fost un succes imens nu mai are rost sa spun - dovada faptul ca vorbim exact despre ea, un succes datorat simplitatii si versatilitatii: o banala rochie cocktail care putea fi purtata oricand fara rezerve gratie liniei si culorii.

In timp, rochia neagra Chanel, cu croiala "cumpatata" a decolteului decent rotund in fata si a senzualului decolteu in spate, a devenit un fel de piatra de incercare pentru stilisti care se straduiau, fiecare in stilul sau, sa o recreeze, reinterpreteze, restilizeze si alte "re".

Asa ajungem mai aproape de zilele noastre cand rochia - intrata deja in dictionarele modei ca LBD - este deja o piesa statement care poate fi orice: de la celebra revenge dress a printesei Diana la cea cu ace de siguranta (vorba vine ...) purtata de ***Elizabeth Hurley*** in 1994 la premiera filmului Patru Nunti si o Inmormantare, cea bandage marca Herve Leger imbracata de ***Cindy Crawford*** in '98 sau o simpla rochie mini in genul ***Jennifer Aniston***.

Rochia in sine poate fi o simpla shift, o bodycon sexy, o gratioasa dark princess sau clasic eleganta - ceva de purtat ziua, ori seara, ori non stop, o capodopera de stil sau o splendida no name.

foto : Marion Golsteijn (wikipedia)

Pastrandu-si titulatura de **Little Black Dress** dar schimbandu-si total aspectul, rochia a fost impusa incet, incet ca un must have universal valabil, panaceul tuturor situatiilor neprevazute, al zilelor cand stai in fata sifonierului si nu stii ce sa pui pe tine, al evenimentelor triste sau fericite - tot.

Ascensiunea si mentinerea pe firmament a LBD se datoreaza in mare parte canalelor de socializare care prin nume (celebre) ale modei, muzicii, filmului sau doar influencers lanseaza, pun pe piedestal sau arunca in uitare piese, trends, accesorii.

Si asa ajungem din nou la acel LBD - un must have. Sau LBD - un must have?

Rochia in sine poate fi o simpla shift, o bodycon sexy, o gratioasa dark princess sau clasic eleganta (fiecare intelege ce vrea) - ceva de purtat ziua, ori seara, ori non stop, o capodopera de stil sau o splendida no name.

In teorie, ca toate celelalte piese vestimentare din garderoba oricarei femei, LBD trebuie sa indeplineasca anumite conditii - diferite pentru fiecare persoana - confort si nimic altceva pentru una, eleganta si discretie pentru alta, "agitatie vizuala" pentru o drama queen, comoditate & chic pentru o tipa boho, etc.

Orbite de atata propaganda si lasandu-se duse de valul marketingului si picatura chinezeasca "must have", femeile trec cu vederea esentialul: o rochie, fie ea chiar si celebra LBD, trebuie sa te bucure. Nu doar sa iti placa (ceva caldut de genul "daaa ... e draguta ..."), ci efectiv bucuria de a avea in garderoba o piesa pe care, cand o imbraci, devii ceea ce iti doresti mai mult.

Cand iesi din casa purtand (hai sa zicem) o LBD pe care o simti pe aceeasi frecventa cu tine, care simti ca te reprezinta si stie sa vorbeasca bine despre tine - se deschid toate usile, se netezesc toate drumurile, se limpezesc toate cerurile.

Daca esti imbracata cu (hai sa fabulam in continuare) cu o LBD frumoasa, e drept, dar pe care ai luat-o pentru ca ai citit, auzit si ti s-a spus ca este un must have, dar cu care nu rezonezi cine stie ce si habar n-ai ce spune despre tine, tu, de fapt, scoti la plimbare o rochie cu care nu ai nimic in comun.

In prima situatie - esti centrul atentiei pentru ca meriti - o stii si o impui celorlalti, pe cand in cealalta, LBD va capta in mod egoist intregul interes, iar tu vei sta cuminte in plan secund raspunzand la intrebari tip "cat a costat, de unde ai luat-o, mai avea" etc.

Nimic nu este must have daca nu rimeaza cu ceea ce ai deja in garderoba, fie ca e vorba de Little Black Dress ori indiferent ce alta piesa. Daca in viata ta cotidiana esti genul jeans & Tshirt sau sweater - ce rost ar avea sa investesti intr-o rochie pe care sa o porti "la o ocazie", cand o poti inlocui cu ceva in care te simti confortabil - pantalon elegant sau jumpsuit stylish.

Daca negru este tot ce detesti mai mult - de ce ar trebui sa porti o rochie neagra doar pentru ca e un must have (exceptie facand cazurile de trista forta majora).

Must have face parte din terminologia creata pentru a forma dependente stilistice si a te transforma dintr-o femeie normala intr-o fashion victim. Must have este must have doar atunci cand te regasesti in el, cand ceea ce ti se propune se imbina perfect cu stilul tau.

asadar, pentru tine, LBD - MUST HAVE sau NU?

PIESE MUST HAVE TOAMNA 2022

Majoritatea tendintelor DIN ACEST SEZON **sunt articole vestimentare care ar trebui sa se regaseasca** APROAPE IN ORICE GARDEROBA, *astfel ca, daca vrei sa fii la zi,* AI SANSE MARI SA CHELTUI ZERO LEI IN INVESTITII. **Cauta bine in dulap** – *acolo unde ai pus articolele de baza,* **citeste urmatoarele sugestii** SI FII IN TENDINTE IN ACEASTA PERIOADA!

MAIOU ALB

Daca iti place acest articol si l-ai imbracat in perioada primavara-vara, tine-l aproape pentru ca se poarta si in zilele reci ale toamnei. Ai putea sa aduci un aer de prospetime garderobei daca nu esti multumita de ce ai in dulap sau vrei un maiou alb dintr-o tesatura mai grosuta. Cu un blazer (sau un palton) deasupra, poti reusi combinatii foarte reusite impreuna cu pantaloni largi spre supradimensionati sau variante evazate.

BLAZER CLASIC

Multi designeri sunt de acord ca purtarea unui blazer este salvatoare de cele mai multe ori, indiferent de modelul ales. Iar tendintele sezonului rece 2022 ne-au adus variante de blazer boxy, blazer negru stralucitor ... Partea buna este aceea ca il poti suprapune peste orice, fie ca avem fuste, pantaloni, rochii pulover sau salopete, important este ca tot ceea ce pui pe tine sa fie in acord cu propriul stil vestimentar.

PRADA

SAINT LAURENT

PANTALONI NEGRI

Multe iubitoare de moda ar putea spune ca in aceasta perioada ar trebui sa purtam culoare si suntem de acord cu ele, doar ca, daca iubesti tendintele si vrei sa fii cu valul, trebuie sa faci un mic efort si de ce nu, sa iti pui si imaginatia si creativitatea la munca. Astfel, iti inlocuiesti si blugii purtati zilnic si scapi de monotonia tinutelor de fiecare zi. Si poti face mixuri inspirate din pantalonii negri cu un top voluminos sau o vesta-pulover; iar daca vrei ceva practic, un mix cu o pereche de pantofi sport si un tricou iti ofera un look perfect in multe situatii.

ROCHIA NEAGRA

Rochia neagra a avut mereu reputatia de a fi una din cele mai versatile piese vestimentare si care merita fara nicio discutie sa intre in categoria "clasice". Ea se bucura de asemenea de o frumoasa revenire in 2022 gratie caselor de moda care au inclus-o in ultimele prezentari, fiecare punandu-si amprenta creativa a propriei filosofii. In principal simpla, rochia neagra are nevoie de doar cateva imbunatatiri, fie ca vorbim de coliere, curea sau cizme, orice crezi ca iti poate exprima creativitatea si propriul stil.

GENTILE DE MANA CU MANER MARE

Fie ca vorbim de variante mici, mari sau medii, gentile de mana cu maner mare au fost una din cele mai intalnite accesorii pentru toamna 2022 pe pistele de prezentare. Designul clasic si elegant, versatil si adaptat aproape fiecarui stil, iti ofera siguranta ca poti apela la variantele din propria garderoba, iar daca iti doresti prospetime, ai destule surse de inspiratie actualizate. O geanta de mana ideala - fie ca vorbim de pantalonii de sport sau de blugi.

Dincolo de MODA

Avenue No. 29 toamna-iarna `22

text : OANA ENESCU

Universul modei este unul complex si desi poate parea frivol, moda a fost intotdeauna un generator al ideilor, prima care a adoptat marile schimbari care aveau loc in context social. Saptamanile modei in capitalele importante ale lumii in care designerii isi prezinta noile colectii sunt adesea raspuns la ceea ce dicteaza societatea, fie ca mesajul este evident sau subtil. Dincolo de a fi doar un instrument vestimentar, moda comunica in primul rand: mesaje, idei, idealuri. Fiecare brand insa are ADN-ul sau si chiar daca un sezon aduce elemente de noutate, mentinerea identitatii ii asigura acestuia longevitate.

Desi nu are aceeasi amploare precum in marile capitale ale modei, piata modei locale s-a dezvoltat si ea in ultimii ani, iar brandurile autohtone incep sa fie din ce in ce mai apreciate. Cum arata un brand romanesc si ce aduce nou?

AVENUE NO. 29 este un brand 100% romanesc care se axeaza in principal pe zona business si cocktail.

Cele trei linii ale brandului - *BUSINESS, WEEKENDS, COCKTAIL* - definesc un stil rafinat, fara efort, creand piese versatile ce transcend trecerea timpului. Linia principala - **Colectia Business** - redefineste limitele codului vestimentar corporate imbinand feminitatea cu o nota de masculin si liniile clasice cu cele contemporane, pentru piese care transmit in acelasi timp eleganta, incredere si originalitate.

Filosofia brandului mizeaza pe concepte precum: calitatea designului, a furnizorilor de tesaturi si a unei industrii de fashion responsabile, cu articole privite ca o investitie in timp. Cu un design impecabil, cu linii clare si bine structurate, cu detalii bine gandite, realizate din materiale de o calitate superioara, colectiile au un numar limitat de piese, fiecare fiind gandita in cel mai mic detaliu.

Avenue No. 29 este un brand 100% romanesc care se axeaza in principal pe zona business si cocktail.

Colectia Business - redefineste limitele codului vestimentar corporate imbinand feminitatea cu o nota de masculin si liniile clasice cu cele contemporane, pentru piese care transmit in acelasi timp eleganta, incredere si originalitate.

Tinutele cu linii minimaliste, cu siluete cambrate, diverse asimetrii si juxtapuneri intre texturi sau volume fac parte din ADN-ul brand-ului fiind regasite in fiecare colectie. Tesaturile precum lana naturala si tweed-ul constituie si ele o parte importanta din identitatea acestuia, sacourile si paltoanele din lana sau rochiile-sacou din tweed fiind printre elementele de nisa ale brandului.

Filosofia brandului mizeaza pe concepte precum: calitatea designului, a furnizorilor de tesaturi si a unei industrii de fashion responsabile, cu articole privite ca o investitie in timp.

Colectia Toamna-Iarna 2022 aduce juxtapuneri de tesaturi precum eco-piele si matase naturala, un contrast intre rigiditate si fluiditate si o paleta coloristica pornind de la nuante de lila si mov pentru colectia business pana la turquoise si albastru pentru colectia cocktail. Elementele formeaza o colectie unitara, care pune inca o data accentul pe filosofia brandului si anume versatilitate in purtare, pentru a asigura femeii actuale o garderoba cu care poate trece usor de la o intalnire de business la o cina in oras.

O NOUA GARDEROBA CU MAI PUTINI BANI

CINE NU ISI DORESTE SA AIBA O GARDEROBA IMPECABILA CU BRANDURI MARI SI FARA SA CHELTUIE MULTI BANI? Si descoperind piese unice, iti poate transforma dulapul intr-un loc in care ti-ai petrece mult timp si ai reusi sa faci cele mai bune combinatii vestimentare. Iar daca pe langa acestea, nici nu vrei sa cheltui multi bani si sa salvezi si planeta, afla ca esti la locul potrivit!

Daca esti o persoana economicoasa din fire si/ sau iubesti planeta, cu siguranta esti destul de prezenta in magazinele de SH sau in magazinul de SH preferat - daca ai unul. Partea buna este aceea ca daca nu ai pretentii mari si nu iti doresti neaparat haine noi, aceasta alternativa te ajuta sa ai parte de articole diverse sau adaptate propriului stil, nu cheltui bani, contribui si ai si grija de mediul inconjurator; aproximativ 5% din spatiu este ocupat de textile. Cu toate acestea, urmarirea unor astfel de comori nu este o sarcina simpla; trebuie sa ai in vedere anumite aspecte ...

CERCETEAZA!

Fiecare magazin SH este unic, se poate distinge prin ceva anume, asa ca inainte de a ajunge la ele, trebuie sa stii ce cauti. *Cauti articole de baza ieftine?* Probabil magazinul second hand din cartier este de ajuns, dar daca iti doresti niste piese statement, ar trebui sa cauti in magazine vintage care ofera o colectie mai selectiva si de cele mai multe ori, cu preturi mai mari.

TIMPUL PENTRU CUMPARATURI

O zi de sambata dupa amiaza pare o zi perfecta pentru cumparaturi, doar ca, exact atunci vor fi si altii acolo. Tu trebuie sa ajungi la magazin la o zi dupa ce primesc marfa, nu dupa mai multe, cand poti gasi ce au mai vrut altii sa lase ... Cel mai bine este sa ai o relatie buna cu cei care detin respectivul magazin si eventual sa iti spuna cand umplu rafturile (de obicei in zilele de luni si marti), apoi rezerva-ti 1-2 ore pentru aceasta misiune, miercurea fiind cea mai potrivita zi.

LISTA

Cand te pregatesti sa mergi la magazin, gandeste-te bine ce vrei sa cumperi! *Vrei sa dai o nota de prospetime dulapului cu articole noi? Vrei ceva specific? O geaca denim pe corp, un pantalon largut, topuri cu imprimeuri?* Si pentru a fi si mai specifica si a sti exact ce vrei sa iti cumperi, uita-te prin fotografiile din

telefon si mai vechi si actuale, eventual cand erai fericita! *Pot contribui hainele la starea de spirit?* Noi zicem ca DA. T*e simteai confortabila cand erai fericita?* Incearca sa iti amintesti astfel de momente si tine cont de ele cand esti la magazin!

CERCETEAZA SI ANALIZEAZA!!

Daca iti doresti si piese vestimentare de exceptie dar si sa faci economii, trebuie sa constientizezi ca a gasi exact ce iti doresti poate fi o misiune dificila. Lucrurile bune necesita efort, multe fete gasind ceea ce isi doreau dupa ore de cautari.

Pentru a nu pierde mult timp, "scaneaza" rafturile si locurile unde vezi acele piese care iti atrag atentia, retine-le, apoi revino si acorda o atentie deosebita modelelor,

APROXIMATIV 5% DIN SPATIU ESTE OCUPAT DE TEXTILE

stilurilor, tesaturilor, cusaturilor si altor elemente de care tii cont atunci cand cumperi ceva. Cand ai gasit o piesa care iti place, scoate-o, uita-te bine la ea sa vezi in ce stare este, ce vibratie iti da cand te uiti la ea si o pipai, vezi daca anumite mici defecte pot fi reparate (un nasture care nu sta bine prins), apoi treci la urmatoarea etapa!

INCERCA, APOI CREDE!

Este foarte usor sa cazi in plasa entuziasmului mai ales dupa multe cautari, de aceea e bine in continuare sa fii inarmata cu rabdare! Dupa ce ai gasit articolul sau articolele dorite, indreapta-te spre cabina de proba! Este esential sa te vezi imbracata cu ele pentru a realiza daca le vrei cu adevarat! Daca te vezi cu ele pe tine de mai multe ori - acesta poate fi un prim motiv pentru a le cumpara, asta pe langa faptul ca trebuie sa fie marimea potrivita si sa-ti fie confortabile. Imagineaza-ti fiecare articol pe tine inainte de a-l aduce acasa!

Si chiar daca anumite persoane din jur isi dau ca parerea cum ca anumite piese stau bine pe tine sau nu, asculta ce iti spune propriul instinct si ia decizia corecta, doar pentru tine! Indrazneste sa faci combinatii vestimentare inedite pentru ca pana la urma tu esti cea care le poarta, tu cheltui banii si ai tot dreptul sa iti organizezi dulapul dupa bunul plac.

BRIDES by FLORIN BURESCU - *BRIDES by* FLO

TOTUL *despre* MODA *cu* Daniela Sala

RIN BURESCU - *BRIDES by* FLORIN BURESCU

Un visator cu o imaginatie profunda, *Florin Burescu* aduce in fata dumneavoastra un SHOW FASHION dedicat viitoarelor mirese.

Fericirea si implinirea clientei este sursa de inspiratie a designerului ce pune in scena rochii feerice cu un design mirific, confectionate din cele mai rafinate si pretioase material.

> *Mereu am spus ca atunci cand creionez o rochie de mireasa, acord o oda celui mai puternic, misterios si stralucitor sentiment: acel sentiment care inspira, schimba si da un impuls, IUBIREA!*

In cadrul Fashion Show-ului, designerul Florin Burescu subliniaza viziunea unei ceremonii perfecte: rochii de mireasa splendide, stralucitoare, multe flori, o atmosfera specifica si aparitii spectaculoase.

Atent la toate detaliile, Florin Burescu regizeaza,organizeaza si supravegheaza personal show-urile fashion pe care le prezinta publicului larg. Fiecare show te transpune intr-o poveste unica, gandita de narator pentru a dezvolta imaginatia si a oferi o exuberanta unica.

In aceasta colectie veti putea vedea rochii realizate din material pretioase, cristale fabuloase, umeri goi, trene lungi si o abundenta de flori 3D, aplicate manual. Florin si-a inceput cariera in urma cu 10 ani realizand pentru inceput papioane unisex unicat. Creatiile lui Florin au captat si fascinat privirile din intreaga Europa, ele fiind prezentate pe scenele din Italia, Spania, Germania, Franta.

Talentul sau si atentia pentru frumos, au fost repede remarcate de vedetele autohtone ce ii poarta creatiile la cele mai glamour evenimente dar si in show-urile sau videoclipurile lor.

In prezent, designerul detine doua ateliere de creatie, unul in Craiova si unul in Bucuresti, unde realizeaza rochii de ocazie si de mireasa si de unde pot fi achizitionate creatiile sale.

CUM TE IMBRACI LA 40+ ?

text : ALIN TEMELIESCU

Datorita industriei de fashion, exista din ce in ce mai multi barbati care incep sa fie mai atenti la modul in care se imbraca si la exemplul oferit altora. Cu siguranta, moda masculina a evoluat foarte mult in ultimii ani si acum, nu doar femeile tin sa fie la curent cu noile trenduri si colectii, ci si barbatii. Se spune ca viata incepe abia la 40 de ani, lucru care, este un pic prea Benjamin Button pentru confort. De asemenea, nu este adevarat, clar. Viata s-ar putea sa nu inceapa la 40 de ani, dar in ceea ce priveste stilul tau, nu trebuie sa se termine nici acolo.

Regula 1: Revizuieste-ti garderoba!

Exista foarte multi barbati care aleg sa adopte stiluri care nu mai sunt la moda. Aceste alegeri nu fac altceva decat sa ii imbatraneasca. Sunt sigur ca nu acesta este scopul. Este indicat sa iti revizuiesti garderoba treptat, sa renunti la toate acele piese vestimentare care nu mai sunt potrivite pentru varsta ta, chiar daca sunt unele la care tii foarte mult si care iti plac. O pereche potrivita de pantofi este premisa unor victorii sigure. Drept urmare, nu uita de incaltaminte, pentru ca ea trebuie sa fie mereu cea ideala.

Regula 2: Adopta un stil potrivit pentru varsta ta!

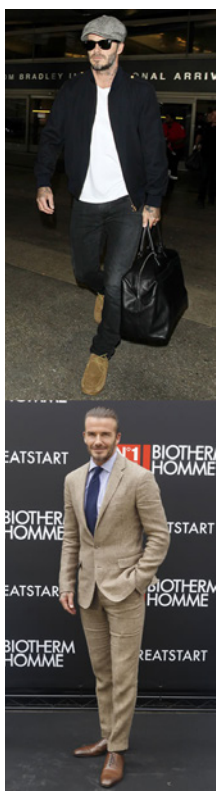
Nu pleca de la premisa ca acei barbati care se apropie, sau sunt trecuti de varsta de 40 de ani, nu pot avea un stil aparte, original, subliniind individualitatea. Poti sa faci o impresie buna in orice moment, cu ajutorul unui look atragator, bine pus la punct. Dar, inainte de toate, gaseste un stil care te avantajeaza si care te defineste, cautand acele articole vestimentare care te ajuta sa il mentii.

Regula 3: Echilibrul este important

Daca a prima regula era legata de piesele vestimentare care te imbatranesc, la fel de importante sunt si cele pe care nu ar fi indicat sa le mai porti dupa varsta de 40 de ani. Foarte multi barbati, au aceasta tendinta, aceea de a isi crea un stil vestimentar asemeni celor mult mai tineri decat ei. Nu adopta un stil prea tineresc pentru ca acest lucru nu te va ajuta sa iti creezi o imagine foarte buna. Atunci cand vine vorba de stilul vestimentar pe care il adopti si varsta pe care o ai, echilibrul este foarte important.

Style Icons In Their 40s

Pentru a te ajuta sa iti creezi propriul stil si sa iti gasesti mai usor inspiratia, poti opta pentru una sau mai multe dintre tinutele casual pentru barbatii care cauta sa combine stilul clasic rafinat cu cel modern.



DAVID BECKHAM este recunoscut pentru stilul sau dinamic, mereu surprinzator. Acesta este un adevarat style icon care combina stilul clasic cu cel contemporan. Mult mai potrivit si mai putin incarcat de la retragerea din fotbal, stilul lui David Beckham continua sa contravina regulii de a nu purta imbracaminte sport (si chiar streetwear). Dar faptul ca senzatia fotbalului in varsta de 47 de ani arata ca ar mai putea face treaba buna ii acorda timp suplimentar. Nu te indoi de asta decat daca esti sigur ca poti concura.

PATRICK GRANT. Intr-adevar, este foarte usor sa arati vesnic dichisit cand esti proprietarul unei croitorii londoneze, Norton & Sons si director de creatie al brandului E Tautz. Dar, in afara de repertoriul sau de croitorie in nuante de albastru marin si gri, care ar fi invidia oricarui Kingsman, "P Greezy" este, de asemenea, o marturie a puterii unei tunsori potrivite, si a unei barbi bine aranjate.

RYAN REYNOLDS. Van Wilder s-a maturizat foarte mult de la omul de legatura cu petrecerea. Consemnat pentru gama sa de piese clasice intr-o schema de culori stinse, de la costumul alcatuit din trei piese, gata pentru covorul rosu, pana la mixarea unui tricou alb cu o jacheta kaki, maslinie. Fie ca este preocupat sa isi arate muschii intr-un smoching sau se relaxeaza intr-un tricou, totul i se potriveste, tot ce poarta ii vine manusa lui Deadpool, mai ales ca are umor si personalitate, fiind capabil sa comunice comedia doar prin vocea si prin miscarile sale, asa ca tatal a doi nu arata niciodata ca unul frant de oboseala.

FAMOST

Fii conectat cu FAMOST, oriunde te-ai afla!

facebook.com/famost.ro instagram.com/famostmag twitter.com/famost_ro

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

Somnul de frumusete

Nu e niciun secret ca odihna din timpul noptii este cruciala pentru o piele radianta si sanatoasa, iar daca vrei sa obtii maximul din ea, te invitam sa parcurgi urmatoarele randuri!

Credinta populara ne indeamna sa mergem la culcare la orele 10-11 seara pentru a prinde maximul din somnul de frumusete. Anumiti oameni de stiinta afirma ca a merge la culcare devreme iti ofera mai multe ore de somn profund datorita ciclului natural lumina-intuneric. Este de asemenea, o modalitate buna de a avea ore suficiente de somn, mai ales in cazul in care trebuie sa ne trezim in cursul diminetii pentru a merge la serviciu sau a desfasura alte activitati matinale.

Multe persoane stau pana mai tarziu din diverse motive: pot lucra, incearca sa termine anumite sarcini din timpul zilei, pentru divertisment. Perioada pandemica ne-a schimbat comportamentul somnului, ceea ce reprezinta un fenomen la nivel global. Modificarea rutinelor, programul zilnic, reducerea contactului cu activitatea fizica si cu lumina naturala, toate au contribuit ca oamenii sa lucreze si sa se odihneasca la ore ciudate, iesind din structurile biologice normale. Iar anxietatea care poate veni din aceste schimbari poate interfera cu un somn bun de noapte.

Somnul de frumusete nu e doar o expresie frumoasa pentru a incuraja odihna, numeroasele studii aratand ca un somn de calitate redusa slabeste pielea, ii reduce functiile de bariera protectiva si chiar pot afecta gradul de atractivitate fata de cei din jur. Un studiu recent publicat in SleepMedicine a constatat ca doar doua nopti de somn insuficient pot afecta negativ pielea, nivelul ei de fermitate, hidratare si nivelul pH-ului. Oamenii de stiinta afirma ca somnul profund este extrem de important, fiind perioada in care creierul si corpul se recupereaza cel mai bine. Creierul elimina "deseurile" din timpul zilei si ajuta corpul sa isi vindece ranile.

Recomandari pentru a dormi bine

•Expunerea la lumina de dimineata
•Iesi afara pentru 30 de minute mai mult sau mai putin pentru a-ti reseta ritmul circadian!
•Programeaza-ti sfarsitul zilei!
•Stabileste o ora pentru a te opri din lucru si a te relaxa inainte de a merge la culcare!
•Regularitate
•Ritmul nostru circadian ne pregateste corpul si mintea sa fie active la anumite ore si sa doarma la altele. Cu cat ritmul este regulat, cu atat intram in activitate sau in somn mai bine!
•Fa ce functioneaza pentru tine!

Exista multe sfaturi legate de somn, odihna, doar ca ele nu se potrivesc tuturor, o persoana putand fi mai sensibila la cofeina, in timp ce alta la lumina. Gaseste rutina/ reteta potrivita pentru tine si invata-i secretele pentru a te ajuta sa dormi mai bine!

Daca iti doresti un ajutor in plus pentru a avea un look trezit inca din primele minute ale diminetii, incearca produsele din pagina urmatoare!

(3)

(2)

(1)

Chiar daca dormi mai putin de 7-8 ore pe noapte - cat este recomandat, exploateaza la maxim acest timp si bucura-te de o piele tanara si radianta pe parcursul intregii zile!

YSL Beaute Pure Shots Night Reboot Serum (1)

Acest ser exfoliator contine acid glicolic care indeparteaza usor pielea moarta in timpul noptii; in acelasi timp, extractul de cactus calmeaza pielea si o protejeaza pentru a lupta impotriva stresului oxidativ.

Dermalogica Sound Sleep Cocoon Transformative Night Gel-Cream (2)

promite ca optimizeaza peste noapte recuperarea pielii cu ajutorul uleiurilor esentiale care promoveaza un somn profund si a activelor botanice care dau un aspect proaspat pielii plictisitoare.

Guerlain Midnight Secret Late Night Recovery Treatment (3)

Bucura-te de un aspect proaspat si bine odihnit daca te-ai culcat mai tarziu, cu aceasta masca usoara leave-on care foloseste un mix perfect de ingrediente care tintesc orice semn de oboseala.

Chanel Sublimage Le Baume (4)

Un balsam delicat, matasos si care pur si simplu se topeste pe piele, o crema hidratanta care ajuta la calmarea pielii uscate si sensibile, in timp ce reface stralucirea si aspectul soft.

Sunday Riley Luna Sleeping Night Oil (5)

Trezeste-te cu o piele stralucitoare in mod uniform datorita acestui ulei de noapte ce ofera efecte anti-imbatranire datorita retinolului. Adaugand si uleiurile esentiale de musetel si musetel albastru, pielea beneficiaza de un efect calmant.

Estee Lauder Advanced Night Repair Eye Supercharged Complex Synchronized Recovery (6)

Vizeaza toate semnele cheie ale imbatranirii si oboselii, de la umflare, cearcane, pana la linii fine si uscaciune; pe langa hidratarea de pe tot parcursul zilei si protectia antioxidanta de 8 ore, pielea este ajutata sa se recupereze.

Sigi Skin Dream Capsule (7)

Aceasta masca de dormit este foarta hranitoare; plina cu antioxidanti pentru a contracara daunele acumulate de-a lungul zilei, ea ofera imbunatatiri reale pielii cu ajutorul ingredientelor ca bakuchiol, purslane, squalan, acizi grasi omega-3.

Kenzoki Hydration Flow Short Night Sleeping Mask (8)

Ajuta pielea sa arate proaspata si supla, chiar daca somnul nu a fost grozav, in timp ce acidul hialuronic livreaza o hidratare profunda; parfumul si textura calmeaza simturile pentru a te "scapa" de somn.

(4)

(5)

(6)

(7)

(8)

DRAGOSTEA PENTRU OCHI

Ochii sunt ferestrele noastre, dezvaluind cand nu am dormit indeajuns sau daca am ras mult de-a lungul vietii. Iar asta se intampla datorita pielii din jurul ochilor, cea mai subtire de pe tot corpul, facand-o susceptibila iritarii, uscaciunii si daunelor mediului inconjurator, toate contribuind la aspectul pielii imbatranite. Dermatologii recomanda creme de ochi dedicate, ele fiind create pentru a veni in intampinarea acestor necesitati, iar sfaturile din continuare iti vor oferi cele mai bune solutii pentru necesitatile ochilor.

LINII FINE, PICIOARE DE CORB

Picioarele de corb pot fi semnele unei vieti fericite, aceste pliuri care se formeaza in partile exterioare ale ochilor fiind in mare parte rezultatul miscarilor musculare cand radem, zambim. Daca vrei sa le diminuezi aspectul (si cu siguranta vrei!) un produs cu retinoid este ce ai nevoie, retinoizii putand declansa in interiorul pielii productia de colagen pentru netezirea acestor riduri. Crema de tretinoid 0,025% folosita in urma unei consultatii poate fi eficienta, dar zona folosita trebuie sa fie in afara celei orbitale.

Pentru netezirea liniilor fine, poti merge si pe variantele unei creme cu retinol cu o potenta mai mica fara prescriptie medicala. Indiferent ca folosesti o crema cu/ fara prescriptie medicala, incepe prin a folosi doar o picatura in primele zile si creste treptat cantitatea si frecventa, pentru a evita iritarea si uscaciunea. Daca nu poti tolera retinoidul, ai varianta unei creme cu peptide care poate si ea stimula colagenul. Pielea trebuie sa fie protejata prin aplicarea unui factor de protectie SPF 50 sau mai mare.

Olay Regenerist Collagen Peptide 24 Eye Cream, RoC Retinol Correxion Line Smoothing Eye Cream

CERCURI INTUNECATE

Lipsa somnului poate face ca cearcanele sa se vada si mai pronuntate, dar nu aceasta este in general principala cauza, de vina fiind in principal excesul de pigment din piele, mult mai vizibil odata cu inaintarea in varsta. Pentru a determina cauza cat mai aproape de adevar, aseaza-te in fata unei oglinzi luminate usor. Ciupeste usor pielea mai intunecata si trage putin de ea! Daca pielea este la fel de intunecata, cauza este excesul de pigment, iar in cazul in care culoarea este normala, de vina sunt micile santuri din aceasta zona care creeaza umbre.

Pentru cearcanele intunecate cauzate de pigmentare sunt recomandate cremele cu vitamina C, care ajuta la reducerea productiei de melanina. Alege o formula intr-un tub sau recipient cu pompita in detrimentul unui borcanel, pentru a pastra intacte proprietatile ingredientului si ca acesta sa poata functiona zilnic. Folosirea vitaminei C poate fi comparata cu un exercitiu fizic, din acest motiv este nevoie de consecventa timp de cateva luni, pentru a vedea rezultate reale. Daca cearcanele sunt pronuntate, ai putea lua in calcul o interventie cu laser si evita sa te freci la ochi! Aceasta actiune are consecinta producerii unei cantitati mai mari de melanina.

Aspectul de adancire incepe sa apara cand grasimea de sub piele intra in jgheabul lacrimal - zona dintre pleoapa inferioara si obrazul superior - si se diminueaza odata cu varsta, facand zona sa para cat mai adanca si mai umbrita. O crema de ochi bogata in acid hialuronic poate ajuta ca pielea sa se "umple", iar daca doresti imbunatatiri, ia in calcul un material de umplutura injectabil. Apa pe care o bei te poate ajuta si nu prin faptul ca ea hidrateaza imediat zona respectiva, ci prin faptul ca tine tot corpul bine hidratat, ceea ce va diminua aspectul adancit din zona ochilor.

Kiehl's Powerful-Strength Dark Circle Reducing Vitamin C Eye Serum, L`Oreal Paris Revitalift Triple PowPower Eye Treatment

OCHI UMFLATI

Poti merge seara la somn ametita de la alcool sau dupa ce ai plans, doar ca rezultatul ochilor umflati cronic sunt deseori o consecinta a alergiilor. Daca suferi de alergii sezoniere, antihistaminicele te pot ajuta cu interferarea a ceea ce declanseaza umflarea, mai ales daca le folosesti imediat. Daca te stii cu astfel de probleme, ai putea lua antihistaminice zilnic cu aproximativ doua saptamani inainte de aparitia polenului, fapt ce te va scuti de consecintele alergiilor.

Daca esti alergica la par sau praf, cumpara-ti o protectie de perna pentru alergii, ceea ce poate preveni lipirea alergenilor de perna; aceasta investitie poate face cu adevarat diferenta cand dormi. Pentru o remediere instantanee, tamponeaza o crema de ochi cu cafeina, ceea ce ajuta la constrangerea vaselor de sange pentru eliminarea excesului de lichide de sub piele. Poti aplica la fel de bine plasturi pentru ochi impotriva umflarii sau chiar si o compresa rece, temperaturile scazute strangand vasele. Asigura-te ca tii capul in sus pentru incurajarea drenajului!

Daca esti predispusa la umflare, foloseste zilnic o crema cu retinol ce ajuta pielea sa ramana ferma, astfel ca umflarea va fi putin mai vizibila. Si daca pana la urma, arata ca o umflatura grasa de sub ochi care nu dispare indiferent cat ai incerca, este posibil sa fie cauzata de "suportul" obrajilor care aluneca in jos. In aceasta situatie, cremele nu te prea pot ajuta, in schimb, ai optiunea de a folosi un filler injectabil sau o fixare "permanenta" prin intermediul procedurilor de interventie medicala.

Patchology Flash-Patch Rejuvenating Eye Gels, Alchimie Forever Tightening Eye Gel

TEN & MACHIAJ

AI GRIJA DE PIELE LA CEL MAI INALT NIVEL SI MACHIAZA-TE CA UN PRO!

Su:m37° Time Energy Sweet Sun Cushion SPF32 este ca o mica perna, un burete compact imbibat cu produs, o formula transparenta, cu protectie UV si hipoalergica; foarte blanda cu pielea, calmanta si hidratanta.

Dior Beauty Gris Dior se inspira din culoarea iconica a casei franceze, un amestec de chypre, iasomie, citrice si cu o nota de chihlimbar; parfumul este decorat cu un imprimeu houndstooth emblematic al casei Dior.

The History of Whoo Velvet Liquid Lip Rouge in #45 Royal Red are un pigment care dureaza pana la 12 ore. O formula infuzata cu bijuterii regale (aur, perle, chihlimbar, rubin) care tine mult, pastreaza buzele hidratate si niciodata uscate.

The Face Shop Dew E Dew E Wardrobe Eyeshadow Palette este o formula care este rezultatul colaborarii din THE FACE SHOP si DEW E DEW E pentru a lansa o colectie de machiaj inspirata de estetica mai tarzie GOTHIC LOLITA. Este o paleta care ofera o recompensa de culoare, fiecare culoare completandu-le foarte bine pe celelalte, aplicabil si in cazul neconventionalelor magenta si teal.

Dr GL Cosmos Scrub este un exfoliant fizic pentru fata si corp care vine sub forma unor boabe. Particulele sunt atat de fine ca te poti intreba daca intr-adevar sunt eficiente. Insa, rezultatele te vor convinge, pielea neteda fara senzatia strangerii fiind dovada eficientei; pentru utilizare, foloseste crema hidratanta, masca sau demachiant, in functie de preferinte.

Chanel Sublimage Le Soin Perfecteur este un primer iluminator si hidratant care actioneaza ca un tratament pentru pielea deshidratata si fara viata. O formula usoara ce imbina perfect apa vanilie planifolia, umectanti si particule sidefate, toate contribuind la uniformizarea nuantei pielii, o umple si hidrateaza.

SU:M37° TIME ENERGY SWEET SUN CUSHION SPF32

DIOR BEAUTY GRIS DIOR

THE HISTORY OF WHOO VELVET LIQUID LIP ROUGE IN #45 ROYAL RED

THE FACE SHOP DEW E DEW E WARDROBE EYESHADOW PALETTE

DR GL COSMOS SCRUB

CHANEL SUBLIMAGE LE SOIN PERFECTEUR

cel mai frumos chip

Nimeni nu e multumit de cum arata chipul in anumite momente (sau mai des) si si-ar dori schimbari. In loc sa le faci pe cele nepotrivite, constientizeaza partile frumoase/ avantajoase cu ajutorul machiajului, pentru a scoate MAXIMUL din FRUMUSETEA TA!

Baza de machiaj

Pentru un finisaj evaziv ca o a doua piele, incepe prin absorbirea sebumului cu ajutorul unui spray de fixare. Aplica apoi tot ce inseamna pentru tine ingrijirea pielii/ fond de ten pentru a preveni stralucirea nedorita si pentru a crea o baza de machiaj ideala!

Subliniaza-ti obrajii!

Pentru a obtine cea mai buna versiune, sunt indicate trei nuante de farduri de obraji, unul roz si celelalte doua - mai deschise si in aceeasi familie de culori precum coralul si piersica. Cu cea mai deschisa nuanta, creeaza o culoare moale in varful obrajilor cu care mergi pana la pometi; nuanta de mijloc trebuie aplicata chiar deasupra, in timp ce culoarea mai indrazneata trebuie aplicata pe pometi.

Buzele

Daca iti doresti un aspect de plinatate al gurii, o poti face intr-un mod discret cu ajutorul unui look difuz. Si indiferent de culoarea folosita, o pensula de fard de pleoape este ideala pentru a-ti intinde rujul asa cum doresti, oferindu-ti o estetica vibranta, usor de realizat cu putin exercitiu.

Sprancenele

Cu un creion pentru sprancene, completeaza zonele rare prin crearea unor fire mici, asemanatoare parului natural specific acestei zone; indicat este sa le desenezi in zona cresterii parului pentru un aspect natural.

Ochii

Incearca o forma de V in colturile exterioare ale ochilor cu un fard de pleoape in nuanta inchisa si o pensula pufoasa! Amesteca cu degetele si adauga produs pentru a creste intensitatea, iar daca iti doresti efectul de ochi de pisica, curata marginile cu o apa micelara!

CUTICULELE IN ZILELE RECI

Temperaturile scazute isi fac simtita prezenta si odata cu ele apar si problemele pe care nu ni le dorim. O problema destul de frecvent intalnita este craparea si uscarea cuticulelor si avem nevoie de ele sa fie in forma pentru a ne proteja in continuare de bacterii si alti factori daunatori.

Uleiul pentru cuticule catifeleaza si hidrateaza pielea pentru a preveni uscarea acestora si sunt indicate cele cu proprietati de vindecare si hidratare, cum ar fi uleiul de buriti, nuca de cocos, maracuja, jojoba, vitamina E si unt de shea. Este indicat sa fie pus de fiecare data cand te speli pe maini, iar daca pielea este deja crapata, mergi pe variante mai concentrate cu patrundere profunda.

Taierea cuticulelor incurajeaza din nefericire decojirea si craparea lor, iar daca vrei sa ti le pastrezi in forma, utilizeaza o data pe saptamana un remover special pentru indepartarea pielii moarte. Impinge usor in spate cuticula si scoate doar pielea moarta!

DEBORAH LIPPMANN CUTICLE OIL

RAW SHEA NOURISH HAND CREAM

SALLY HANSEN INSTANT CUTICLE REMOVER

Ghid actualizat tratamente beauty

CEREREA PENTRU TRATAMENTELE ESTETICE ESTE IN CRESTERE, DAR DIN NEFERICIRE, MAJORITATEA DORITOARELOR NU STIU CE SE INTAMPLA SAU CE INSEAMNA FIECARE PROCEDURA! *CUM AR TREBUI SA INCEAPA? IN CINE AR TREBUI SA AIBA INCREDERE? CE ESTE EFICIENT?* IATA INTREBARI CARE SE AFLA IN MINTEA TUTUROR ...

Este cunoscut faptul ca tratamente ca botox, filler si lifting pentru ochi sunt cele mai dorite. Si chiar daca in mod real, anumite femei nu ar avea nevoie de ele, diversele conferinte video si cum s-au vazut ele, le-au convins de necesitatea unor interventii. Adaugam retelele sociale si "perfectiunea" existenta acolo si nimeni nu le mai poate opri aceste dorinte. Iar motivele pot diferi de la o persoana la alta; anumite femei isi doresc un aspect mai tanar, altele vor sa fie ele insele, in timp ce altele vor sa fie mai increzatoare. Fiecare femeie isi doreste la un moment dat putina reimprospatare si in acel moment, trebuie sa stie ce isi doreste sa faca si sa aiba informatiile corecte.

Cu toate acestea, exista o perdea a rusinii, mai ales ca exista credinta ca trebuie sa ne iubim defectele. Ca o consecinta, in general nu prea se vorbeste despre asta, majoritatea gasind la un moment dat procedurile si informatiile coplesitoare si confuze. O alta mare parte din posibilele doritoare nu stiu unde sa mearga sa caute informatii, cu toate clinicile beauty care exista si tot internetul la dispozitie. In loc sa fie create dileme morale inutile in privinta tratamentelor estetice, cei implicati ar trebui sa isi concentreze toata atentia si eforturile pe oferirea unor informatii exacte, pentru ca oamenii sa poata face alegerile corecte in ceea ce ii priveste.

termeni folositi

COLAGEN

Este o proteina structurala gasita in organism care formeaza blocuri de constructie a pielii, dandu-ne aspectul tanar. Pierdem colagen odata cu trecerea anilor, asa ca pielea incepe incet incet sa se lase.

BOTOX

Acesta este numele de brand a formei comerciale a toxinei botulinice A, o neurotoxina produsa de bacteria clostridium botulinum, care blocheaza semnalele chimice de la nervii care spun muschilor sa se contracte, in timp ce stau relaxati.

FILLERE

Acestea sunt substante injectate in piele pentru a oferi volum, structura, hidratare, majoritatea fiind realizate acum din acid hialuronic si asta datorita faptului ca acesta este cel mai bine tolerat.

LASERE

Acestea sunt fie ablative (vizeaza stratul superior al pielii) sau non-ablative (penetreaza pielea in profunzime, lasand suprafata pielii intacta). Laserurile fractionate fac puntea dintre cele doua. Ele creeaza in esenta grinzi de energie termica pentru stimularea propriului proces de vindecare a corpului, incurajand productia de colagen si reinnoirea celulara.

MICRONEEDLING

Aceasta este o terapie de inducere a colagenului prin perforarea pielii cu ace foarte fine si sterile care grabesc vindecarea.

RADIOFRECVENTA

Undele electromagnetice incalzesc stratul mai profund al pielii cu scopul stimularii productiei de colagen, pentru un efect de strangere si lifting.

TERAPIA PRP (VAMPIR FACIAL)

Propriul sange al clientului este pus intr-un recipient de centrifugare pentru separarea componentelor si crearea plasmei bogate in trombocite. Aceasta este injectata intr-o zona tinta care promoveaza vindecarea si poate fi folosita pentru a trata totul, de la intinerea pielii pana la reintinerirea firelor de par rarite.

BUZE

Filler-urile pentru buze sunt in topul celor mai solicitate tratamente de infrumusetare, atat in cazul femeilor cat si a barbatilor. Daca esti tentata sa imbratisezi o astfel de procedura, opteaza pentru acid hialuronic, cantitatile mic de **Juvaderm** trebuind a fi plasate cu precizie pentru a pastra structura naturala a buzelor. Aceasta tehnica nu are ca rezultat liftingul, ci ofera buze mai voluminoase cu aspect de pernuta.

Daca vrei sa eviti acele, ai putea imbratisa optiunea **Laser Lip Lift** care foloseste energie CO2 fractionata si ajuta la revitalizarea suprafetei buzelor, oferind un sentiment subtil de plinatate.

📌 Efectul de lifting in cazul procedurii non-chirugicale dureaza aproximativ 12 luni; in cazul laserului, colagenul are nevoie de aproximativ sase saptamani pentru a-si intra in drepturi depline cu rezultate ce dureaza intre 9 si 18 luni.

LINIA MAXILARULUI

In timp ce maxilarul inferior si gusa dubla pot fi tratate in mod traditional prin umplere in colturile maxilarului pentru a da un profil mai frumos conturat, exista riscul ca chipul sa capete un aspect patratos privit din fata, datorita faptului ca sunt neglijate pungile de grasime de sub barbie.

Unul din cele mai recente produse ale **Allergan** (cei care produc Botox) poarta numele de **Belkyra** si ajuta la crearea unei siluete mai suple. A fost conceput si dezvoltat special pentru zona barbiei si foloseste acid deoxicolic, o molecula din corpul nostru care ajuta la defalcarea si absorbtia grasimilor alimentare. Astfel, sunt eliminate celulele adipoase prin descompunerea membranei celulare. Aceste "umpleri" pot fi plasate exact si subtil.

O solutie alternativa este folosirea **Tri-Lift** care poate imbunatati conturul maxilarului prin folosirea **Profound**, un dispozitiv cu micro-ace care functioneaza pe baza de frecventa radio si care livreaza energie profunda in tesutul pielii pentru dublarea cantitatii de colagen.

📌In timp ce Belkyra este considerat un tratament permanent, Tri-Lift dureaza pana la trei ani, dar are nevoie de 6 saptamani pana la 6 luni pentru a-si atinge potentialul maxim.

OCHII

Majoritatea avem ochii obositi, fie de la monitoare si toate dispozitivele mobile sau doar din cauza trecerii anilor, iar ochii fara umbre intunecate ne ofera un aspect tanar si proaspat.

Nova Oculus este un tratament care ofera ochilor acel aspect dupa o bine meritata odihna de 8 ore, folosind filler-ul dermic **Teoxane`s Redensity 2** ce contine acid hialuronic si un complex de minerale personalizat pentru volumul scobiturilor lacrimogene, timp in care repara pielea de sub ochi. Si chiar daca nu este conceput ca tratament de pigmentare, el reuseste sa ofere un aspect luminos. In plus, combinat cu anumite elemente de umplere din zona mijlocului obrajilor pentru a sustine zona ochilor, ofera un aspect odihnit vizibil.

In privinta pungilor de la ochi, **Endolift Laser** se pare ca ofera rezultate bune prin directionarea fascicolului laser nechirurgical prin fibre micro-optice specifice pentru a topi grasimile de sub ochi, in timp ce accelereaza productia de colagen.

📌 Ambele tratamente au nevoie de doar o sesiune, Nova Oculus avand un efect cuprins intre 18 si 22 de luni, in timp ce Endolift dureaza pana la 24 de luni, dar nu exista inca date in privinta zonei de sub ochi.

CICATRICI DE LA ACNEE

Astfel de cicatrici sunt destul de suparatoare, dat fiind ca unele pot fi destul de vizibile. Disconfortul este si mai mare pentru multe persoane, atat prin prisma luptei impotriva acneei, pentru ca ulterior sa fie o alta lupta impotriva petelor din urma acneei.

Skinpen Precision este microneedling 2.0 si este prezentat ca singurul dispozitiv medical aprobat de FDA, care actioneaza prin auto-regenerarea pielii "ajutata" de micro-ace care produc microcanale pentru a induce vindecarea.

Nucelofill este un tratament injectabil nou, ce foloseste un gel pe baza de polinucleotide care stimuleaza colagenul pentru a intineri, a oferi fermitate, a hidrata si contura.

Potenza este un dispozitiv care poate fi folosit atat in cazul acneei in forma activa, dar si impotriva cicatricilor produse in urma ei. Acest dispozitiv foloseste ce este mai bun de la microneedling si radiofrecventa si datorita faptului ca acele intra in piele la diverse profunzimi, ofera rezultate foarte bune, chiar si cicatricilor profunde.

📌 Skinpen poate reduce cicatricile permanent dupa 3 - 6 sedinte, rezultatele de la Nucelofill avand nevoie de o saptamana pentru a atinge maximul de potential, realizabil in doua sedinte la un interval de 4 saptamani; dureaza sase luni de zile. Potenza are nevoie de 3-4 sesiuni in functie de adancimea cicatricilor cu efect deplin vizibil dupa trei luni si care tin pana la un an de zile.

LIFTING

Majoritatea asociaza filler-ele cu buzele pline, dar cu ajutorul **Volumetric Face Lift** se pot corecta atat maxilarul de jos dar si intreaga structura a fetei. Pe masura ce imbatranim, pierdem grasimea din fata urechilor si de la inaltimea verticala a maxilarului, aici intervenind acest dispozitiv care reuseste sa umple aceste zone.

Ultherapy este o terapie cunoscuta si populara care foloseste o tehnologie cu ultrasunete ce creeaza un efect termic sub piele pentru procesul de reparare a pielii si pentru stimularea productiei de colagen pentru efectul de lifting dorit. Combinand strangerea pielii cu tratamentele de lifting ca **Ultherapy** cu umpluturi dermice, reprezinta cheia in sustinerea structurii chipului pentru un aspect subtil de reimprospatare.

📌 Volumetric Face Lift promite sa aiba efecte timp de 18 luni, in timp ce Ultherapy poate varia de la 1 an pana la 19 luni.

PIELEA

Una din ultimele tendinte in dorintele clientilor face referire la o piele cu aspect sanatos, indiferent de riduri si linii.

Profhilo este un tratament de injectare care foloseste acid hialuronic si care promite un aspect radiant.

Belotero Revive este singurul tratament tip booster care foloseste glicerol ce are efect antioxidant si antiinflamator, dar si acid hialuronic pentru un aspect de plinatate si bine hidratat.

ReSurFX este un laser nonablativ care vizeaza pigmentarea si porii deschisi, dar care nu dauneaza suprafetei pielii.

Aquagold Microinfusion Facial combina un cocktail de Botox diluat cu micropicaturi de acid hialuronic cum ar fi **Belotero Balance** (pentru imbunatatirea aspectului radiant) si **PRP**.

📌 Belotero Revive promite rezultate care dureaza de la 6 la 9 luni, pacientii avand nevoie de trei sedinte la o luna distanta. ReSurFX are nevoie de 3 - 4 sesiuni si este indicat sa se faca o completare in fiecare an. Cu Aquagold poti vedea rezultatele de a doua zi cu imbunatatiri in saptamanile urmatoare ce dureaza pana la 3 luni.

UN ZAMBET MEREU TANAR

Unul din principalele semne ale trecerii anilor este ingalbenirea dintilor si retragerea gingiilor, iar daca vrei sa ai parte de o cavitate bucala sanatoasa si tanara, parcurge urmatoarele randuri!

Chiar daca dintii nostri sunt destui de duri, procesul natural de imbatranire isi pune amprenta si asupra lor si cand acest lucru incepe sa se intample, iti poate afecta modul in care arati. Cand gingiile se retrag si dintii incep sa aiba o culoare mai intunecata, acest lucru poate schimba structura chipului, facandu-te sa pari mai in varsta decat esti cu adevarat. Pierderea gingiilor poate duce pe langa pierderea dintilor si la probleme cardiovasculare, asa ca indreptandu-ti atentia spre sanatatea orala, te poate ajuta sa ai parte de un zambet tanar pentru mai mult timp.

Pe masura trecerii anilor, smaltul dintilor devine translucid iar dentina - stratul de sub smalt - devine mai intunecata; adaugand consumul zilnic de alimente colorate, incepe decolorarea. Un zambet alb de Hollywood este total nenatural si in anumite situatii chiar iti poate da un look ridicol, dar daca iti doresti un aspect mai luminos al dintilor, incearca paste de dinti de albire si/ sau vorbeste cu medicul dentist pentru tratamente profesionale. Trebuie sa eviti trusele de albire de acasa, deoarece, conform cercetarilor, acestea pot slabi smaltul, indiferent cat de convingatoare sunt reclamele. Ce poti face concret in stilul de viata de zi cu zi este sa-ti limitezi consumul de alimente si bauturi care pateaza dintii, la care adaugi o curatare foarta buna a danturii.

Riscul aparitiei problemelor gingivale creste odata cu trecerea anilor, pe masura ce bacteriile se tot acumuleaza la baza radacinilor dintilor, fapt ce poate duce la infectii si pierderea dintilor. Pentru a evita sau intarzia cat mai mult acest proces, trebuie sa ai parte zilnic de o buna igiena orala prin folosirea atei dentare, spalarea danturii dimineata si seara pentru indepartarea placii. Viziteaza medicul dentist de doua ori pe an si nu peria excesiv! Excesul de zel in aceasta privinta poate accelera retragerea gingiilor, care oricum se retrag odata cu trecerea anilor.

Multe persoane scrasnesc dintii in timpul noptii, ceea ce poate fi ereditar sau o consecinta a stresului. Aceasta actiune nocturna poate duce la dinti uzati si o extra sensibilizare. Dentistul tau trebuie sa identifice exact ce se intampla si sa-ti ofere solutii de noapte pentru a evita scrasnitul dintilor.

Nivelul de hidratare din gura scade pe masura ce imbatranesti. Saliva lucreaza pentru neutralizarea acizilor, iar o gura uscata creste riscul cariilor si aparitiei problemelor gingiilor. Tot dentistul este cel care iti poate oferi solutia ideala in ceea ce te priveste!

Sfaturi de TOP pentru un zambet tanar si o dantura sanatoasa

✓A-ti pastra dintii tineri sta in obiceiuri normale!

✓Curata-ti dintii de doua ori pe zi cu ata dentara si mergi la o curatare profesionista o data la sase luni!

✓Cand esti insarcinata, dintii si gingiile sunt mai predispuse la probleme, asa ca obiceiurile sanatoase sunt importante. Verifica-ti mai des dantura cand esti in aceasta perioada prin vizite mai dese la stomatolog!

✓Minimizeaza eroziunea acida prin pastrarea la minim a consumului de alimente cu zahar, bauturi carbogazoase, fructe acide!

✓Limiteaza consumul de alcool, care, nu doar ca poate dauna smaltului, dar daca este in exces, poate duce la riscul dezvoltarii cancerului in gura.

✓Calciul este vital pentru dinti puternici, in timp ce omega-3 atenueaza inflamatia gingiilor.

Descarca
GRATUIT
fiecare editie!

Intra *pe*
www.famost.ro
ACUM!

Fii la zi cu NOUTATILE *impreuna* cu FAMOST!

SCANEAZA AICI!

INTALNESTE BRANDURILE FAVORITE SI DESCOPERA ALTELE, URMARESTE TENDINTELE DIN MODA, FRUMUSETE, STIL DE VIATA, CULTURA, SANATATE! CUNOASTE OAMENI INTERESANTI, BUCURA-TE DE CALATORII SI EVENIMENTE!

FAMOST.RO/ARTICOL/CATEGORY/REVISTA-FAMOST

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

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

SUNT MAI FRUMOASE CU

FAMOST

SONIKO

INTERVIU DE PERSONALITATE

NICOLETA CHERTIF

FONDATOR
SONIKO BEAUTY & **OWAY** ROMANIA

Fotograf : STEFAN OVIDIU | *Machiaj* : SANDRU OANA

Bun gasit, Nicoleta! Ne bucuram sa fii pe coperta revistei noastre si sa iti descoperim personalitatea prin intermediul unui interviu amplu.

Ce semnifica SONIKO petru tine si ce legatura are cu OWAY?

SONIKO reprezinta transpunerea visului de a relationa indeaproape cu clientele in realitate. Mai exact, locul unde incepe conexiunea dintre noi si are loc magia pentru par.

Esti o fire rabdatoare cu firele de par. De unde apare pasiunea ta pentru hairdressing?

Sunt o fire extrem de rabdatoare, de aici si atentia deosebita pe care o acord fiecarui caz in parte si intelegerea profunda a nevoilor parului si a scalpului. Pasiunea a luat nastere intr-un moment in care am deslusit putin din tainele parului, ale meseriei de coafor - intr-un mod mai profund, atunci cand am vazut ce lucruri minunate poti face, cata bucurie poti aduce femeii si cate schimbari majore poti face atunci cand duci totul la cote maxime.

Ai fost cadru didactic. Cum s-a facut trecerea la antreprenoriat?

Da, am debutat ca invatatoare pentru cativa ani, dupa care viata a luat o alta directie, iar din dorinta de a transmite si a oferi si altora produsele minunate pe care le descoperisem, am ajuns sa dau nastere unei afaceri in domeniul Beauty. Privind acum in urma, realizez ca antreprenoriatul a venit ca o problema cu multe necunoscute la care lucrezi pana reusesti sa o descifrezi si sa ajungi la rezultatul final. Astfel, am inceput sa descopar etapa cu etapa tainele antreprenoriatul si sa ajung la rezultate minunate.

Ai plecat cu familia in Italia si v-ati intors in Romania. De ce?

Din dorinta de a incerca altceva, viata m-a purtat pe meleaguri italiene imediat dupa casatoria cu sotul meu, lasand in urma cariera de invatatoare. Dupa aproximativ 9 ani petrecuti in Italia, unde am invatat tainele coaforului, timp in care s-a nascut si baiatul cel mare, ne-am decis sa revenim in tara si â€¦ poate parea surprinzator, insa copilul a fost partea care ne-a determinat sa revenim acasa. Refuzand sa mai vorbeasca limba italiana si argumentand cu orice ocazie ca el este roman, am decis sa revenim si sa incercam sa ne reacomodam in tara. Asa cum spuneam, mi-a placut sa caut si sa descopar lucruri noi. Pe langa un copil si o noua meserie, am revenit la pachet cu multe informatii pentru produse de ingrijire ale parului revolutionare, pe care mi-am dorit sa le pot oferi si femeilor de la noi din tara.

Cata determinare necesita profesia ta?

Meseria de coafor necesita extrem de multa rabdare si intelegere, daca vrei sa o faci cu responsabilitate. Ca in orice lucru, determinarea joaca un rol extrem de important daca vrei rezultate deosebite. Ca sa fiu si mai explicita, eu imi pun un obiectiv atunci cand intru in contact cu o noua clienta. Acesta poate fi realizat inca din prima intalnire, iar daca avem nevoie de mai multe sedinte, este de la sine inteles ca trebuie sa fim determinati sa ajungem la obiectivul final. Multumirea finala vine la pachet cu atingerea obiectivului.

Ne spuneai ca Oway vine de la ingrijirea organica a parului. Dar a cui responsabilitate este sanatatea podoabei capilare? A clientului sau a salonului?

Minunata intrebare! Ca si la medic, acesta consulta, pune un diagnostic, urmeaza o procedura si apoi alege tratamentul potrivit, pe care il recomanda pacientului. Administrarea tratamentului tine de cat de ascultator si responsabil este pacientul. Asa este si in cazul meu. Eu ascult cu atentie, analizez, aleg procedura si produsele organice non-invazive si la final, ma asigur ca tu acasa contribui cu intretinerea corespunzatoare. Deci, este importanta stransa colaborare intre mine si clienta, ceea ce eu incep in salon, ea trebuie sa intretina acasa prin folosirea produselor corespunzatoare.

Ce nu ne spune nimeni despre decolorare?

Decolorarea este un subiect despre care as putea vorbi ore intregi. Exista acum produse pe care daca le utilizezi corespunzator, fac ca acest serviciu sa fie unul placut, cu rezultate deosebite si fara teama de a agresa parul. Multi inteleg decolorarea ca pe un procedeu care distruge parul. Nici pe departe nu este asa, daca faci totul respectand anumite proceduri. Dar pot spune ca atat de mult a fost revolutionata industria, incat acum reusim sa obtinem culori deschise/ blond-urile mult ravnite si printr-o procedura normala de vopsire, fara a fi nevoie de decolorare in prealabil.

Exista diferente intre coafurile, culorile si tehnicile din Romania si cele din Italia? Tine de educatie?

As putea spune ca da - exista diferenta si poate nu atat de mult intre coafuri, culori si tendinte cat in educatia pe care o au femeile italience fata de femeia romanca. As sublinia aici faptul ca pornind de la obiceiul de a avea un ritual in a merge la coafor pentru simplul coafat si spalat saptamanal, acestea nu sunt atat de curioase in a incerca proceduri de colorare sau mai grav - de decolorare singure acasa. La noi, abia acum incepe sa se vada o incercare de a acorda mai

Pasiunea a luat nastere intr-un moment in care am deslusit putin din tainele parului, ale meseriei de coafor - intr-un mod mai profund, atunci cand am vazut ce lucruri minunate poti face, ...

... eu subliniez ca parul se disciplineaza. Nu trebuie sa ajungi la specialist doar atunci cand nu mai ai putere sa il stapanesti, ci cat mai constant, ca impreuna cu specialistul, sa-l asezi pe un fagas normal.

multa atentie specialistului si de a merge la salon si nu doar pentru simplul tuns. Si nu vorbesc aici de femeia moderna care are intiparita ritualul de ingrijire la salon, fac referire la femeia clasica care incearca totul acasa cu o prietena. Ca tehnica de lucru, pot spune ca de-a lungul timpului, am observat diferente majore, in special la importanta pe care eu o acord fiecarei proceduri in parte, fie si simplul spalat fata de alti colegi care sunt obisnuiti sa trateze totul usor superficial.

Cum vede o femeie din Romania vizita la un salon de infrumusetare? De cate ori ar trebui sa venim la specialist?

Exact cum spuneam mai devreme, multe femei merg la salon pentru servicii pe care chiar nu reusesc sa le faca singure acasa, desi frecventa cu care ar trebui sa mergem la salon ar trebui sa fie una de cel putin o data la 2-3 saptamani . Daca nimeni nu a spus-o pana acum, eu subliniez ca parul se disciplineaza. Nu trebuie sa ajungi la specialist doar atunci cand nu mai ai putere sa il stapanesti, ci cat mai constant, ca impreuna cu specialistul, sa-l asezi pe un fagas normal.

Consideri ca ceea ce faci tu cu clientele tale de la Soniko se incadreaza la tratament pentru par sau la estetica firului?

Ceea ce eu reusesc sa fac in cadrul salonului este de fapt o abordare holistica a persoanei in general si spun mereu - ca noi nu lucram doar asupra parului, ci asupra starii de bine in general. Atunci cand femeia este incantata de aspectul ei, reusim sa atingem obiectivul final, realizand atat tratarea cat si partea estetica a parului.

Care sunt cele mai spectaculoase rezultate obtinute prin intermediul produselor pe care le promovezi?

Nu m-as putea rezuma la unul ... as putea spune ca pe fiecare nevoie in parte, am reusit rezultate deosebite si cel mai important, nu doar de moment, cat mai ales de durata. Insa, daca ar fi sa fac totusi o alegere, aceea ar fi refacerea structurii parului, care, din motive diverse, a fost profund afectata. Consider ca este intr-adevar cea mai mare provocare si iarasi ma intorc la o comparatie cu medicina, cand unii medici spun ca nu mai este nimic de facut. Cand toti iti spun ca nu mai poti repara si ca este necesar sa tunzi, apar eu cu produsele mele, care ma ajuta enorm in repararea din interior a structurii si refacerea in timp a tijei capilare.

Dincolo de salonul tau, stim ca prin afacerea de familie pe care o ai cu sotul tau, distribuiti produsele organice

... consider ca ceea ce ne defineste cel mai bine este linia aleasa in concordanta cu tenul, ochii, personalitatea si capacitatea de a ne ingriji zilnic, astfel incat sa avem un aspect reusit.

in multe saloane din Romania. Ce tipologie de salon apeleaza la astfel de produse?

Da, pe langa activitatea de salon, impreuna cu sotul, gestionam distributia produselor in saloanele partenere din tara. In general, as putea spune ca profilele saloanelor care solicita produsele noastre difera. Avem saloane unde se pune mare accent pe calitatea serviciilor si implicit pe alegerea produselor de top. Realitatea trista este insa, ca multi lucratori au fost afectati de produsele cu care lucrau; chimice fiind, afectau atat clientii, cat si pe ei, si atunci si-au indreptat atentia asupra categoriei de produse distribuite de noi.

Ingrijirea cu produsele organice pentru par este mai scumpa prin comparatie cu cea oferita prin intermediul produselor traditionale?

Comparativ cu produsele de mass-market, putem spune ca da, sunt mai ridicate la pret, insa comparatia trebuie facuta cu cele profesionale si aici as putea garanta ca suntem la un pret competitiv daca as lua in calcul produsele din categoria Insight, nou introduse in portofoliul nostru; preturile sunt accesibile tuturor femeilor.

Ce tendinte avem in acest sezon pentru tunsori si culori?

Sezonul rece vine la pachet cu schimbari, ca urmare a dorintei clientei de a experimenta. La nivelul culorilor, accentul cade pe nuantele calde, cu note usor aramii, iar la capitolul tunsoare, as putea spune ca se merge pe formele de bob plin sau usor filat, sau clasicele linii drepte, pline, pentru a da senzatia de par bogat la baza.

Chiar asa: conteaza tendintele pentru o imagine armonioasa intre chip si par sau ceea ce ne vine cel mai bine?

De cele mai multe ori, nu merg pe linia de tendinte; consider ca ceea ce ne defineste cel mai bine este linia aleasa in concordanta cu tenul, ochii, personalitatea si capacitatea de a ne ingriji zilnic, astfel incat sa avem un aspect reusit.

De parul tau cine se ocupa?

Buna intrebarea acesta! Cel mai bine imi cunosc eu parul, insa este de la sine inteles ca nu imi pot face singura toate serviciile, dar, spre norocul meu, am sansa de a merge des la intruniri cu colegii din Italia si astfel am bucuria de a primi serviciile lor. Pe partea de culoare este mai simplu; se intampla de multe ori sa imi pregatesc amestecul de vopsea si o colega sa imi faca aplicarea.

De curand am lansat un produs revolutionar pentru fata si corp. Cercetez mult in directia de aparatura pentru infrumusetare, insa sunt orientata catre directia non-invaziva.

Cum arata o zi din viata ta?

Am un ritual care pot spune ca se repeta zilnic, acela de a-mi incepe ziua cu suplimentele mele care imi dau energia necesara pentru intreaga zi. Restul poate sa difere de la o zi la alta, dar in linii mari, daca nu sunt in prezentari ale produselor pentru colegii din alte saloane, sunt in salon cu clientele ori in cursuri online de unde imi iau mereu informatii actualizate. O alta parte a zilei este petrecuta la birou, de unde urmaresc buna desfasurare a partii de distributie. Oricum, este greu sa definesc cu exactitate o zi din viata mea. Exista mereu un ceva ce apare nou.

Care este ritualul tau de ingrijire corporala?

Pe partea de ingrijire corporala, pot spune ca am reusit sa gasesc o linie de produse 100% naturale cu care imi fac rutina zilnica si pe care le folosesc de cateva luni, dar care mi-au schimbat total aspectul pielii. Ar trebui la toate acestea sa adaug putin sport, dar recunosc ca nu sunt o persoana care iubeste miscarea organizata; ocazional, mai fac putina miscare, dar nu suficienta.

Cum ai descrie stilul tau vestimentar?

Stilul vestimentar este diversificat, ca urmare a activitatilor diverse pe care le fac. Aleg tinute office, sport sau casual. Nu am o preferinta! Imi place orice stil si intru usor in rol, insa, in ciuda faptului ca nu sunt o sportiva inraita, daca ar fi sa aleg, cel mai des as alege stilul sport, poate si pentru lejeritatea si comoditatea pe care ti-o ofera aceasta vestimentatie.

La SONIKO se contureaza un hub de stil. Pe langa servciile de coafor, am vazut si colectii vestimentare si sunt convinsa ca ai multe surprize si pentru remodelare corporala. Te rog sa ne spui mai multe!

Da, asa este si sa stii ca nu am avut practic in plan acest lucru sau mai bine spus, totul a venit pe parcurs. Partea vestimentara a pornit intamplator, de la dorinta sotului de a-si crea propriul brand de haine, de la sport pana la tinute office, de zi cu zi, casual si chiar elegante. Asa a luat nastere micul boutique cu haine sau coltul vesel cum il numesc eu. Pe zona de remodelare corporala, am incercat tot ce era posibil pentru ceea imi doream de la corpul meu. Am testat mult pana cand am descoperit aceste produse care mi-au depasit asteptarile. Pentru ca imi place sa ajut clienta, sa ii dau cele mai bune sfaturi, am decis sa imbin aceste servicii.

Cum arata vacanta ideala pentru tine?

Vacanta ideala este de departe cea petrecuta cu familia. Dar marea si soarele fac o vacanta perfecta!

Parfumul preferat?

Imi place sa experimentez, insa clar nu voi alege niciodata parfumurile vanilate; prefer notele lemnoase, usor masculine. Cam de 5 ani ma bucur de parfumul de la Oway, insa acesta a fost editie limitata si acum, dupa ce il voi termina, voi fi nevoita sa ma reorientez.

Ce admiri cel mai mult la o femeie?

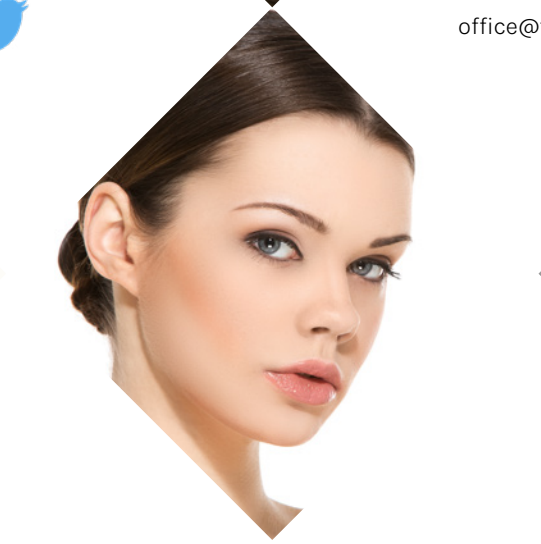
Admir femeia in totalitatea ei, insa ceea ce apreciez cel mai mult este capacitatea ei de a fi polivalenta. Sunt de parere ca poti fi sotie, mama si om de afaceri cu succes, daca stii sa faci totul intr-o maniera absolut organizata.

Care sunt planurile tale de viitor?

Am atat de multe planuri ... insa ma voi opri la cel pe care vreau sa-l realizez in imediata perioada. De curand am lansat un produs revolutionar pentru fata si corp. Cercetez mult in directia de aparatura pentru infrumusetare, insa sunt orientata catre directia non-invaziva.

Iti multumim,
Echipa FAMOST

office@famost.ro



MODA? TENDINTE? REVISTA FAMOST
FRUMUSETE? SFATURI? REVISTA FAMOST
CULTURA? INTERVIURI? REVISTA FAMOST
STIL DE VIATA? SANATATE? REVISTA FAMOST
VEDETE? EDITORIALE? REVISTA FAMOST

www.famost.ro

PERSONALITATI DE TOP
cu DANIELA SALA

Interviu cu GABRIEL FERESTEANU

O CARIERA DE 10 ANI!

Cu o experienta de peste 10 ani in domeniul jurnalismului, **Gabriel Feresteanu** a inceput sa lucreze pentru un ziar national si a continuat sa colaboreze cu mai multe posturi de radio, dar si din televiziune. Putini stiu ca el detine propria agentie de digital. De un an, s-a alaturat echipei PROFM OPEN RADIO, unde il puteti auzi in fiecare seara, de luni pana vineri, intre orele 19:00 - 22:00.

In 2021, a primit premiul pentru "ASCENSIUNEA ANULUI IN MEDIA" la ISUCCESS dupa ce a reusit, pentru aproape un an, sa fie zilnic, in direct, 6 ore/zi (3 ore dimineata la TV si alte 3 ore seara in emisiunea de la radio). E milionar in vizualizari pe internet, atat in proiectele personale, cat si pe canalele brandurilor media cu care a colaborat. Cu emisiunile sale radio s-a plasat de fiecare data in topul preferintelor, fiind si lider de audienta in Bucuresti.

La ce varsta ai inceput sa activezi in acest domeniu?

Prima oara am primit bani din activitatea media la 16 ani, in cadrul unei emisiuni TVR pentru adolescenti, institutie in care am revenit ani mai tarziu pentru unul dintre cele mai vizibile proiecte ale postului public, din ultimii ani. Primul job l-am avut la 18 ani, la un ziar national, unde am fost redactor pentru subiecte de eveniment si social, apoi la radiouri si in televiziune.

Ai absolvit Facultatea de Drept si, cu toate astea, ai ales o cariera in jurnalism. De ce ai facut aceasta schimbare?

Sunt absolvent de Drept pentru ca asta si-au dorit parintii mei pentru mine. M-am chinuit 4 ani la Universitatea din Bucuresti, dar am simtit ca nu mi se potrivea total. Cu toate acestea, sunt pasionat, in continuare, de tot ce inseamna social, iar Dreptul sta la baza societatii, deci sunt bucuros ca inteleg legea foarte bine.

Cum ti-ai descoperit talentul?

Pfai! Nici nu sunt sigur ca este vorba de un talent. Eu sunt un tip pasionat de ceea ce fac in media si comunicare. Imi place mult digitalul, dar si sa simt ca, intr-un fel sau altul, contribui sa fac vocea oamenilor mai prezenta. Simt ca asta e talentul meu ... ca iubesc oamenii.

Care este primul material realizat de tine?

Prima ancheta pe care am scris-o a ajuns si pe prima pagina. Am descoperit ca in Gara de Nord isi are sediu, ilegal, Partidul Comunist Roman. Am aflat despre acest subiect dupa ce am primit un flyer sa ma inscriu. Am fost acolo cu camera ascunsa si am scos un material bun.

A fost greu sa te faci remarcat pe piata din Romania?

Cred ca inca lucrez la asta. Am ales o cale mai grea, cea in care sa continui sa fac decent si responsabil ce este de facut. M-am ferit de scandaluri, de expunerea relatiilor sau alte scheme de marketing, care stim ca iti aduc un mega impact peste noapte.

Cine este milenialul Fere, tinand cont ca te-ai declarat o voce care crede in generatia sa?

Chiar cred cu tarie in generatia mea. O sa spun ce am mai spus candva: „*Noi suntem cei care vom scrie paginile viitorului manual de istorie*". Tinerii sunt minunati, la fel ca oamenii care stiu sa se pastreze tineri, dincolo de varsta. Oamenii generatiei mele sunt cei care apreciaza calitatea, au acces la informatie si au oportunitati mai mari. Tot ei sunt cei care au inteles ca dezvoltarea durabila incepe cu propria persoana si poate ca de aici au aparut si unele probleme pentru noi.

Ce consideri ca ti-a adus notorietatea de care te bucuri si in prezent?

Probabil ca am devenit un nume mai cunoscut ca rezultat al tuturor proiectelor mele, atat din media traditionala, cat si din online. Sunt de patru ani, seara de seara, in direct. In plus, eu sunt surprins si azi cand ma recunosc oamenii pe strada, pentru ca stiu ca mai am mult de muncit.

Ai lucrat in presa scrisa, in TV si acum in Radio. Unde te regasesti cel mai bine si de ce?

Imi plac toate mediile de comunicare, atat TV, radio, cat si online. Indiferent de locul in care am fost, o sa-ti spun un secret: conteaza cine este in jurul tau si cu cine faci echipa. Eu sunt cel care sustine ca fara o echipa in care sa muncesti cu drag, nu prea ajungi unde trebuie. Azi, PROFM este echipa in care ma simt cel mai bine si nu spun asta ca sa imi pastrez jobul sau sa complimentez pe cineva, ca sunt un tip orgolios si nicaieri nu am facut asta. Insa, cum am fost incurajat si sustinut la PROFM, mai rar. Am intalnit aici cativa oameni foarte speciali pentru mine care vor ramane mereu asa in sufletul meu.

Cum ai defini meseria de prezentator?

Meseria de prezentator are avantaje, dar si dezavantaje. Eu sunt un tip norocos care face treaba asta de o vreme si am castigat cateva puncte. Insa, uneori e o meserie nesigura, pentru ca nimeni nu iti garanteaza urmatorul sezon. Oamenii isi schimba des parerea, iar o greseala in direct te poate costa decisiv.

Ai pus bazele proiectului online "PE ROMANESTE". Cum ti-a venit aceasta idee si de ce ai ales acest drum? Ce ne poti spune despre proiect?

Proiectul "PE ROMANESTE" a fost o serie de experimente sociale foarte urmarite pe canalul meu Feresteanu. A pornit de la pasiunea mea pentru oameni, pentru ca eu cred cu tarie ca doar impreuna putem reusi sa construim ceea ce ne dorim. Am expus problemele sociale si reactiile oamenilor la ele, iar fiecare sustinator al meu stie ca va gasi in mine un prieten cu care sa construiasca ceva mai bun, mai corect si mai transparent. Eu cand ma bucur de expunere chiar o impart cu cei care sunt alaturi de mine.

Ce subiecte regasim pe canalul tau de YouTube?

Am o serie de intalniri cu oameni care au o poveste de spus, un podcast, si am avut invitati pe care ii admir: de la cantareti, la oameni politici sau medici. Imi doresc sa continui ideea asta de a arata lucruri si povesti reale.

Ai cochetat si cu actoria, facand parte din distributia piesei "Draga Elena Sergheevna" dupa Ludmila Razumovskaia. Cum era personajul tau?

Actoria este o experienta de dezvoltare personala in sine. O recomand cu drag tuturor tinerilor sau, dupa job, celor care vor sa afle mai multe despre ei, sa comunice mai bine, sa depaseasca anumite bariere si sa se simta mai bine cu ei. Am inceput cu teatrul la liceu, la Lazar, in trupa liceului, trupa AS, si am fost la un moment dat chemat de Alexandru Mazgareanu la un casting, pe care l-am luat in spectacolul "Draga Elena Sergheevna" de la Teatrul de Comedie. L-am interpretat pe Pasa, un baiat citit, dar nervos, gata sa faca orice ca sa-si atinga obiectivele. Un rol foarte dur, dar pe care il iubesc si azi. Rolul acesta mi s-a potrivit, am primit critici foarte bune, dar nu cred ca aveam acel ceva nativ, necesar unui actor, sau poate trebuia sa muncesc mai mult.

Care a fost cel mai fericit moment din cariera ta? Dar cel mai trist?

Cel mai fericit moment din cariera mea a fost atunci cand pe cladirea TVR-ului a fost afisat un mesh care promova emisiunea mea. Cand m-am vazut cat cladirea si pe metrouri am simtit ca mi-am atins putin din visul meu de adolescent. E o senzatie, nu voi minti. Din pacate, am fost si trist in momentul in care, pe parcursul unor proiecte, am pierdut oameni pe care i-am considerat unii dintre cei mai apropiati.

Ce inseamna fericirea pentru tine? Ce te face fericit cu adevarat?

Dupa toate intrebarile astea frumoase la care am raspuns deschis si mai mult cu sufletul, fericirea o rezum la lucruri mai practice, momentan. Are legatura cu sanatatea, banii si cei dragi mie. Daca ar putea exista un echilibru practic, in care sa pot cumpara orice pentru toti cei dragi mie si sa fim cu totii sanatosi, as fi cel mai fericit.

Cum reusesti sa mentii echilibrul intre viata personala si cea profesionala?

Ma descurc destul de bine. Nu uit niciodata sa ma distrez, ba chiar am avut perioade in care am exagerat. Nu am o relatie in acest moment, sunt singur de doi ani, dar am luat in piept locuitul singur si am invatat toate secretele lui. Cu toate ca am casa mea de 5 ani si sunt independent financiar, mie mi-a luat mai mult sa imi asum acest capitol. Fac o gluma ca prietenii mei fac copii, iar eu ma laud ca, de un an, dupa terapie, dorm singur in casa. O gluma care chiar are legatura cu realitatea.

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

Da, cand simteam ca nu castig suficient de multi bani din asta. Acum s-au reglat lucrurile, dar si eu am mai multe surse de venit.

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

Da, m-am gandit. Nu as face asta. Eu am un avantaj important ca stapanesc limba romana bine. Imi castig banii din asta, din comunicare si media. Nu as reusi sa transmit in engleza cum o fac in romana, deci mutarea nu e o varianta pentru mine. Nu sunt nationalist, dar mi-e draga tara asta, cultura noastra si oamenii. Stim sa ne distram, sa fim oameni, pe scurt, sa traim.

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

Destul de importante, dar nu mai importante decat continutul. Cred, in primul rand, in fond, si ma refer la o educatie buna si un caracter frumos, si cred, in al doilea rand, in forma. Trebuie sa existe, totusi, un echilibru intre cele doua. E o lectie de marketing interesanta: daca vezi pe o masina veche o reclama, care promite ca iti schimba viata, tinzi sa nu o crezi. Daca vezi o reclama identica pe o masina care iti atrage atentia, devine mai credibila.

Una dintre sursele de venit ale persoanelor publice este reprezentata si de colaborarea cu marile branduri, deci e important ca acestea sa poata comunica alaturi de imaginea ta.

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

Sa acorde o atentie mare educatiei lor, sa fie autentici, sa isi asume defectele si sa le transforme in calitati. Sa isi dezvolte sursele de venit, astfel incat sa devina independenti si sa nu neglijeze online-ul.

Daca nu iti alegeai cariera aceasta, ce altceva ai fi facut?

Mi-ar fi placut sa fiu psiholog. Imi place sa vorbesc cu oamenii si sa-i ajut sa se dezvolte. Ma gandesc si azi ca, poate, mai tarziu o sa cochetez cu psihologia si politica.

Care a fost cea mai frumoasa perioada din cariera ta? Povesteste-ne cateva amanunte!

Inceputul este cel mai frumos. Aveam 16-17 ani cand alergam ca un nebun toata ziua pe strazi si imi sarea inima cand mai organizam un proiect, cand mai prezentam un spectacol sau mai mergeam intr-o emisiune. Cand castigam banii sa-mi iau eu haine sau sa stau pe afara, eram cel putin miliardar in mintea mea. Eram la teatru, la liceu, coordonam un proiect si eram si intr-o emisiune de adolescenti. Atunci, imi amintesc ca adormeam cu zambetul pe buze si nu mai aveam rabdare sa vina dimineata.

Care este cea mai mare teama a ta?

Teama de singuratate. Nu am reusit sa o inving nici la psiholog. Cum spuneam si mai devreme, iubind oamenii, uneori sunt chiar dependent sa fiu inconjurat mereu de cineva, de asta stau si mult la telefon.

Care este cel mai mare regret pe care il ai?

Nu am nici cel mai mic regret pana acum. Eu cred ca cele mai bune lectii le-am invatat din lucrurile gresite pe care le-am facut. De asta consider ca nu am ce regreta. Fiecare pas pe care nu am reusit sa il fac m-a facut mai bun.

Cum arata o zi obisnuita din viata ta?

Difera atat de mult zilele mele, singura constanta este ca, intre orele 19:00-22:00, sunt la PROFM. Ma trezesc doar obligat inainte de ora 10:00, imi fac dus dimineata, ies din casa si am diverse activitati in calendar, de la intalniri pentru firma mea, la filmari, colaborari cu branduri, la mese in oras si asa mai departe. Uneori se intampla sa fie toate in aceeasi zi. Nu am niciodata o zi libera, in care sa nu fac nimic inainte de radio.

Iti place sa gatesti? Ce stii cel mai bine sa prepari?

Ohoo. Da, da. Gatesc bine si imi place sa fac asta, dar nu prea practic. Spre exemplu, recent, am facut renovari si am montat noua plita si cuptorul, dar nu le-am conectat la gaze nici azi, dupa 3 luni. Insa, stiu sa fac un tiramisu bun si o mancare de ciuperci de te indragostesti, sper (daca nu, mai bag o gluma, doua, sau un pahar de vin).

Care este mottoul tau in viata?

Nu am un motto pe care sa il urmez. Probabil, cel mai bun sfat este sa lucrezi mereu, sa fii si mai bun.

Ce alte surprize ne pregatesti?

Voi avea cei mai tari invitati sezonul acesta la PROFM, se va vedea in online treaba asta. Nu va promit cel mai bun sezon, dar va fi cel mai sincer. Vor veni oamenii pe care deja ii cunoasteti si cu care sunteti obisnuiti sa ma vedeti in studio, dar vor exista si situatii neobisnuite.

WWW.FAMOST.RO

TENDINTE, MODA, FRUMUSETE, CULTURA, POVESTI DE VIATA

CRONICA UNUI EVENIMENT LITERAR

APARITIILE EDITORIALE ALE LUNII OCTOMBRIE

cu ROXANA NEGUT

Dragi prieteni, bine v-am regasit in luna noiembrie! In ultima luna de toamna, continuam sa descoperim impreuna cele mai noi aparitii editoriale, dar si alte titluri remarcabile aparute in ultima perioada. Ca de fiecare data, descoperim impreuna universul magic al lecturilor alese si ne infrumusetam serile reci si ploioase de toamna cu lecturi bune.

Incepem cu categoria Science Fiction, unde avem doua titluri ale autorilor romani contemporani si continuam cu zona fantasy, unde intalnim lumi fantastice, accente gotice si povesti misterioase. La sectiunea Thriller si Mystery avem scriitura superba, secrete tulburatoare, note de paranormal, personaje feminine complexe si suspans trepidant.

Literatura de dragoste ne aduce emotie, meditatie despre viata si iubire si zona de historical romance cu accente de epoci trecute pentru iubitoarele genului.

Noutatile continua cu trei volume de povestiri: clasice, povestiri fantastice inspirate din curajul poporului ucrainean si proze scurte inspirate din viata si incarcate de lirism.

Nu cred in magia despre care se vorbeste in cartile mele. Dar cred ca se poate intampla ceva cu adevarat magic atunci cand citesti o carte buna.

J.K. ROWLING

Continuam cu sectiunea Clasici si Romane Premiate, unde descoperim ca de fiecare data romane consacrate, povesti cu profunzime, titluri de exceptie ale autorilor clasici dar si contemporani.

Fictiune cu titluri captivante si Non-fictiune cu o selectie de scrieri speciale, o pledoarie despre sanatate si vindecare intr-o cultura toxica, despre istoria muzicii si rolul ei in dezvoltarea umana si nu in ultimul rand, o naratiune ca un tablou medieval vibrant despre cucerirea Constantinopolului.

La sectiunea Biografii si Jurnale descoperim gandurile si insemnari ale unui mare autor american, dar si radiografia unui eveniment tragic Colectiv intr-un jurnal cutremurator. Literatura Young Adult ne aduce amestec de umor, romantism si magie, iar literatura pentru copii le aduce celor mici povesti gingase despre prietenie, dragoste si curaj.

Incheiem cu sectiunea Poezie, unde ne bucuram de poezia unui volum premiat de debut, dar si de frumusetea unei antologii de poezie si proza romaneasca contemporana.

ULTIMUL INGER - PRIMA I.A - *G.P Ermin*, editura CRUX PUBLISHING

Descrierea cartii

"*Foarte, foarte tari ideile si combinatiile de specii si regnuri din romanul Ultimul Inger - Prima I.A., toate dau o adancime ametitoare textului. De asemenea, elementele mai rar intalnite in literatura SF, precum omul prins intre creatia divina si cea umana, intrebarile despre rostul ingerilor intr-o lume in care inteligenta artificiala traficheaza trairi umane ce pot fi experimentate de IA, toate acestea duc lectura intr-o zona ... scary. Autorul te conduce in locul in care iti spui: stai asa, de ce imi mai pasa de orice pe lume daca nu am raspuns la intrebarea asta?*" Ovidiu Vitan

"*Ultimul inger - Prima I.A. este inca o carte scrisa in stilul inconfundabil al lui G. P. Ermin, poate cam prea intunecata pentru gustul meu. Este, intr-adevar, un roman SF, dar este si un roman psihologic, daca nu chiar filozofic. Sau teozofic, inca nu m-am hotarat. Putin prea pesimista, uneori chiar infioratoare, dar concluzia nu poate fi decat una singura: o carte care merita citita.*" Marian Ursi

"*Autorul revine cu un nou roman in care imbina SF-ul cu elementul religios, reinterpretand de aceasta data mitul lui Adam si-al Evei. Multi vor citi aceasta carte ca pe un roman de dragoste proiectat pe un fundal SF, eu prefer sa o vad ca pe o ocazie excelenta pentru a filosofa despre natura umana si, mai ales, despre suflet. La urma urmei, asta este elementul forte al autorului, impletirea dintre SF si religie.*" Ana Scalcau

"*Daca Evanghelia dupa Crist 2.0 merge pe urmele Evangheliei dupa Luca, Ultimul inger - Prima I.A. incearca o reinterpretare a mitului lui Adam si al Evei, un soi de Geneza suie, destul de degenerata, datatoare de angoase si invitand dezbateri pe probleme colosale, greu de digerat in lipsa unei minti deschise. Asa cum va asteptati daca ati citit primul roman, si aici povestea este din cale-afara de sumbra, dar nu lipsita de intorsaturi de situatie, suspans, intensitate (mai ales in conversatiile cheie), un pic de iubire si un pic de speranta, asa cum e orice poveste buna, pana la urma.*" Andreea Sterea, editor Crux Publishing

NICIODATA NU VA NINGE PESTE AMAZON - *Marian Truta*, editura EAGLE

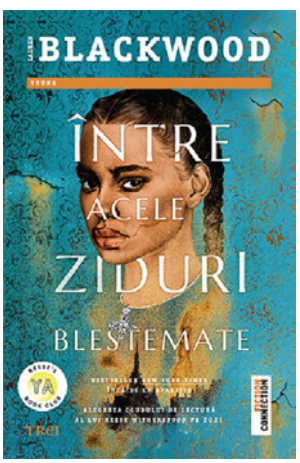
Descrierea cartii

"Niciodata nu va ninge peste Amazon" de Marian Truta, este un roman aflat sub incidenta alternativului, care ne indeamna sa radem de lumea pe care am deformat-o si care ne deformeaza, la randul ei, sa plangem odata cu ea sau sa o schimbam, fiecare dupa puterile sale. Personajele lui, invingatoare sau invinse, trec parca singure dintr-o geografie in alta, dintr-o istorie in alta, surprinse intr-o naratiune curgatoare, apetisanta de la primele randuri, care le pune sa danseze ba cazacioc, ba polca, ba amandoua deodata.

Ironic, melancolic, romantic, dar si serios, uneori brutal de sincer, stilul lui Marian Truta captiveaza si te convinge ca, daca lumea ta nu te multumeste, ai oricand sansa de a-ti inchipui alta. Numai ca si din aceea vei dori sa evadezi, constatand ca e la fel de pestrita si de intortocheata ca aceea din care ai fugit prima oara.

"*Din gazeta reiesea ca lumea se invarte din ce in ce mai repede. Lucrurile se precipitau in Uniune. Moartea subita, de anul trecut, a lui Hrusciov daduse un pic lucrurile peste cap, iar noua conducere redeschise o multime de dosare vechi, din timpul razboiului. Se anunta inca o Mare Epurare, lucru care dadea fiori oricarui om intreg la minte. Doar popoarele Europei Sovietice primisera cu bucurie noua orientare a Partidului, care se pare ca promitea rezolvarea unor polite mai vechi, ramase de pe vremea razboiului. Romanii incepusera sa pretinda retrocedarea Transilvaniei, Albania intrase cu trupe in Kosovo, Grecia voia controlul total al Bosforului, bascii din Spania isi autoproclamasera o republica autonoma sovietica si tot asa, peste tot. Fireste, nu se punea problema unui razboi in Europa, toate acele conflicte minuscule erau atent initiate si dirijate de la Moscova, pe principiul ca, daca nu dai nimic oamenilor de facut, atunci acestia vor ajunge curand sa faca prostii mari. Lasa-i sa se cafteasca intre ei, pe plan local, si apoi ai motive temeinice sa trimiti Armata Rosie sa-i potoleasca. Asa cum se petrecuse in Ungaria, cu ceva vreme in urma.*"

Hitler: "*Am ajuns la concluzia ca, pentru a fi etern, trebuie sa impui Echilibrul, nu sa-l astepti. N-am fost in stare aici, dar vom fi in stare in noua lume pe care o vom cladi. Si, cine stie, poate ca, intr-o buna zi, ne vom razbuna ... In acea zi, va ninge peste Amazon, atat de crunta imi va fi razbunarea ...*"



INTRE ACESTE ZIDURI BLESTEMATE - *Lauren Blackwood*, editura TREI
Bestseller New York Times inca de la aparitie | Alegerea Clubului de lectura al lui Reese Witherspoon pe 2021

Descrierea cartii

Andromeda este o debtera - o exorcista instruita sa alunge Marele Deochi din casele blestemate. Dar mentorul ei a dat-o afara inainte sa-si poata obtine licenta. Acum singura ei speranta este sa gaseasca un Patron - un individ bogat, cu multe relatii, care sa garanteze pentru calitatile sale.

Atunci cand Magnus Rochester, un mostenitor tanar si chipes, ii propune sa o angajeze, Andromeda accepta fara ezitare. Nu conteaza ca Magnus e crud, provocator si excentric, ca in contractul lor exista o multime de reguli ciudate si ca zece debtera au renuntat la slujba aceasta inaintea ei.

Daca vrea sa-si castige existenta, Andromeda nu are de ales.

Curand insa isi da seama ca e o slujba periculoasa, cu Manifestari infioratoare la tot pasul si ca Magnus are o multime de secrete. Daca ramane, e foarte probabil sa o astepte moartea, dar nu vrea cu niciun chip sa-l lase pe Magnus sa-si implineasca singur destinul blestemat, fiindca Andromeda s-a indragostit de el fara speranta.

"*Un debut magic, in stil gotic, cu ecouri etiopiene, inspirat din celebrul roman clasic Jane Eyre.*" Harper's Bazaar
"*Un roman in care se impletesc traditii oculte cu o poveste de iubire nemuritoare.*" Ms. Magazine
"*O lectura perfecta pentru cei care iubesc povestile misterioase, genul romance si suspansul.*" Booklist

MOSTENIREA: FAURITOAREA DE VISE - *Ioana Mihaela Curalet*, editura PETALE SCRISE

Descrierea cartii

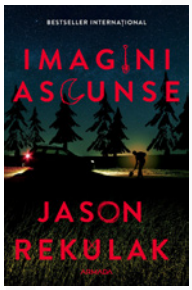
Dupa moartea bunicii ei, viata Elei devine un chin alaturi de familia sa care, dintr-un motiv misterios, o uraste.

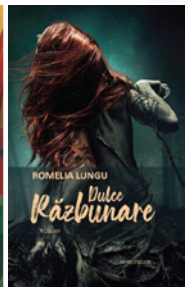
Intr-o zi teribila, fata decide sa viziteze casa in care a copilarit, neavand forta necesara pentru a infrunta alte certuri.

O scurta plimbare de relaxare prin padure se transforma intr-un cosmar, cand isi da seama ca a adus ceva cu ea acasa.

Cineva ii urmareste fiecare miscare si e constant pe urmele ei ... Numai ca adevaratul pericol abia isi face simtita prezenta ...

Ela invata sa-si distinga prietenii de dusmani, de-a lungul unei surprinzatoare calatorii, si ca increderea oarba duce la primejdii nebanuite.





IMAGINI ASCUNSE - *Jason Rekulak*, editura NEMIRA, colectia ARMADA
BESTSELLER INTERNATIONAL
"*Mi-a placut la nebunie!*" Stephen King

Descrierea cartii

Mallory Quinn, abia iesita dintr-un centru de dezintoxicare, se angajeaza ca babysitter pentru a avea grija de Tedy, pustiul de cinci anisori al cuplului Ted si Caroline Maxwell. Tanara descopera ca-i place nespus de mult noua ei slujba, care-i ofera stabilitatea de care are atata nevoie. In plus, ajunge sa tina cu adevarat la baietelul dulce si timid, care nu pleaca nicaieri fara creionul si caietul lui de schite. Desenele lui sunt, la inceput, la fel ca ale oricarui alt pusti: copacei, iepurasi si balonase. Dar, intr-o buna zi, copilul mazgaleste ceva cu totul neasteptat: un barbat care taraste in padure cadavrul unei femei. Incet, incet, imaginile pe care le asterne pe hartie devin tot mai sinistre, iar personajele sale - din ce in ce mai pline de viata, Teddy dand dovada de o maiestrie care ii depaseste cu mult varsta. Mallory ajunge sa se intrebe daca nu cumva acelea sunt reprezentarile unei crime sau dovada influentei unei forte malefice supranaturale. Si, desi stie ca totul s-ar putea sa para o nebunie, e hotarata sa descifreze misterul imaginilor ascunse si sa il salveze pe Teddy.
"*Acest roman mai-mai c-o sa va faca sa credeti in stafii!*" Kirkus Review
"*Pura perfectiune paranormala!*" Booklist
"*Imagini ascunse nu este doar o poveste grozava. Este si un dialog intre text si desen, in urma caruia suspansul capata o dimensiune noua, iesind din limitarile cuvantului scris. Unul dintre cele mai bune thrillere pe care le-am citit in ultimii ani.*" Marian Coman, redactor-sef Armada

CRIMA DE PE PODUL GARIBALDI - *Radu Tuculescu*, editura POLIROM

Descrierea cartii

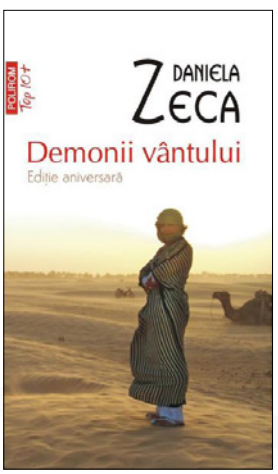
"*In dimineata celei mai lungi zile a anului, doi pescari descopera, sub podul Garibaldi, cadavrul unei femei a carei identitate e necunoscuta. Crima? Sinucidere? Accident? Detectivul Martin Breda si iubita sa, Maraia, chimista si alchimista, specialista in amprentele lacrimilor, pornesc intr-o dinamica investigatie pentru aflarea adevarului. Vulnerabili sentimentali si erotomani atipici, circari cu duble existente si artisti stradali, voyeuri fara limite si pacienti ai refularilor, in Crima de pe podul Garibaldi lumea traieste in religia senzualitatii. Un Cluj pitoresc este scena pe care se deruleaza spectacolul viu aprins in jurul unei crime ce-i face pe toti suspecti. Intre figuranti, actori si actrite, cuplul Martin Breda - Maraia paseste ca pe scena, dansand cu impacari si despartiri in fata cititorului, ca un sofisticat preludiu, cerceteaza cazul cu rasturnari de situatie si perspective alunecoase, intr-o naratiune alerta, din care cititorul n-are timp de respiro, caci se deruleaza pe fundalul unei constructii muzicale care incita curiozitatea. Tonic si efervescent, Crima de pe podul Garibaldi este un policier a la Simenon despre lasarea intunericului peste inocenta, o poveste vesela si trista despre abandon si pasiune, despre disperare si desfatare.*" Marius Mihet

DULCE RAZBUNARE - *Romelia Lungu*, MY BESTSELLER

Descrierea cartii

Rasturnari de situatie imprevizibile. Povesti dramatice si tulburatoare.

Chiar in momentul in care crezi ca ai intuit finalul, totul se spulbera si neprevazutul apare de nicaieri.
"*In mintea mea era haos. Priveam cerul instelat de pe locul de la fereastra si imi doream sa pot plange, dar lacrimile refuzau sa imi umezeasca obrajii fierbinti. Imi doream ca haosul din sufletul meu sa ma transforme intr-o stea, pentru a putea disparea odata cu lumina zilei. Noaptea imi era cel mai bun sfetnic, pentru ca imi doream sa raman pierduta pentru totdeauna in intunericul infinit.*"
Romelia Lungu, Dulce razbunare



FERICIREA LUPULUI - *Paolo Cognetti*, editura POLIROM
"*O superba meditatie despre natura, dragoste si renastere in Alpi.*" Publishers Weekly
Traducere din limba italiana de *Cerasela Barbone*

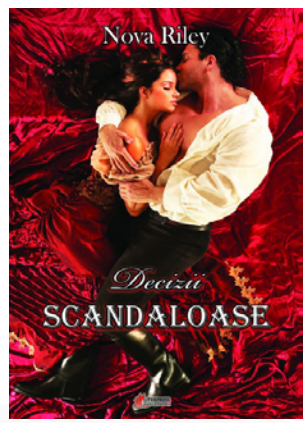
Descrierea cartii

Dupa succesul mondial al romanului Cei opt munti, Paolo Cognetti se intoarce pe indragitele sale piscuri de munte pentru a ne oferi un roman de dragoste uluitor, o adevarata oda inchinata muntelui, deopotriva linistitor, periculos, imprevizibil si plin de forta. Fausto s-a refugiat in munti pentru ca voia sa lase in urma trecutul recent. Silvia incearca sa descopere ceva despre sine inainte sa plece cine stie unde. El are patruzeci de ani, ea - douazeci si sapte. Se apropie unul de altul intr-o noapte cand Fontana Fredda se pregateste de iarna. In jurul lor se afla Babette si restaurantul ei, apoi un refugiu situat la peste trei mii de metri altitudine si Santorso, care stie totul despre vale, intinderi de zapada si de iarba ce iti umplu sufletul. Chiar si lupul, care nu-si mai facuse aparitia de un secol, pare ca s-a intors. Si el este in cautarea fericirii.
"*O poveste de dragoste emotionanta.*" Financial Times
"*Un imn splendid adus muntelui si oamenilor sai.*" Le Monde
"*Fericirea este reala doar daca o imparti cu altii. Prin cartile sale, Paolo Cognetti a gasit o modalitate de-a o impartasi cu multi oameni.*" Deutsche Zeitung
"*Un roman de dragoste - dragoste pentru natura, dragoste pentru oameni, dragoste pur si simplu -care inalta sufletul si inima.*" Les Echos

DEMONII VANTULUI. EDITIE ANIVERSARA - *Daniela Zeca*, editura POLIROM

Descrierea cartii

Cititorii indragostiti de rebela si pasionala Darrielle din Istoria romantata a unui safari vor gasi in acest roman o noua poveste de iubire, iar cei care nu au cunoscut inca "vocea hipnotica de sirena" din proza Danielei Zeca sunt pusi in fata unei istorii noi despre pasiune, aur si putere.
"*Am proiectat sa scriu o trilogie orientala in care acest al doilea roman e o poveste a intalnirii incordate dintre «eu» si «celalalt», dintre femei si barbati deopotriva - o odisee a celor trei feluri de eroi care vor construi intotdeauna, in orice literatura, istoriile care se tin minte: Amantul, Stapanul si Profetul. Demonii vantului este cartea Stapanului indragostit.*" Daniela Zeca



DRAGOSTE SI UMBRE - *Teresa Medeiros*, editura LITERA, colectia Alma
Seria "MIRESE DE LEGENDA"

Descrierea cartii

Daca un cavaler captureaza o lady, poate ea sa-i fure inima?

Cu o inconstienta aruncare de zaruri, baronul Lindsey Fordyce o pierde la un ramasag pe frumoasa lui fiica, Rowena. Luata pe sus si dusa intr-un castel impunator, Rowena se trezeste obligata sa-l slujeasca pe un cavaler misterios si amenintator, invinuit de crima si de ... multe altele.

Frumos si sumbru, Sir Gareth de Caerleon a asteptat ani de-a randul ocazia de a obtine razbunarea indreptatita. Dar atunci cand vrea sa se foloseasca de frumoasa Rowena ca sa alunge fantomele din trecutul lui, se trezeste prins intr-o capcana tandra, creata de el insusi ... una din care poate sa scape doar daca-si preda inima.

"*Teresa Medeiros tese o vraja indrazneata si senzuala in Dragoste si umbre. Un roman excelent!*" Affaire de Coeur

DECIZII SCANDALOASE - *Nova Riley*, editura LITERPRESS

Descrierea cartii

Anglia secolului al optsprezecelea, societatea este cea care hotaraste in numele tau, fie ca iti place, fie ca nu. Cu toate ca a ramas singura pe lume si zestrea nu-i permite a face o partida prea reusita, Emma Sallinger se incapataneaza sa nu se supuna, chiar de ar fi sa devina domnisoara batrana, spre disperarea matusii Violet. Emma viseaza la marea dragoste, dar este constienta ca nu o poate gasi, cel putin nu in persoana arogantului duce Lancaster.

Intalnirea cu misteriosul si excentricul duce Lancaster ii va rasturna lumea cu susul in jos, determinand-o sa ia decizii scandaloase, total nepotrivite vremurilor si etichetei.

James Brighton - duce de Lancaster ascunde un secret care ii intuneca viitorul si nici prin cap nu ii trece sa se indragosteasca vreodata. Nici nu viseaza sa intalneasca o femeie care sa il impresioneze. Dar cand doua firi puternice se apropie, se lasa cu ... decizii scandaloase.

In aceeasi perioada, o serie de crime odioase cutremura linistea aparenta a orasului, punandu-l la incercare pe blandul detectiv O' Donell, care se lupta si cu demonii proprii.

Oare cum va reactiona James Brighton cand Emma va ajunge in ghearele criminalului? Pentru ce pacate trebuie sa plateasca?

O poveste de dragoste tumultoasa, secrete de familie, crime macabre, totul intr-un historical absolut fascinant.

ROSU SI NEGRU - *Stendhal*, editura LITERA - Colectia Mari Clasici ai Literaturii

Descrierea cartii

Frumos si ambitios, Julien Sorel este hotarat sa se ridice deasupra originilor sale provinciale umile. Dandu-si seama curand ca succesul poate fi atins doar prin adoptarea codului subtil de ipocrizie dupa care se conduce societatea, el incepe sa avanseze prin inselaciune si egoism. Cariera sa triumfala il poarta pana in cercul restrans al lumii aristocratice pariziene, unde printre cuceririle sale se numara blanda doamna de Renal, o femeie casatorita, si trufasa Mathilde. Julien comite insa in cele din urma o crima neasteptata si tulburatoare, semnandu-si singur condamnarea la moarte. Rosu si Negru este un portret incisiv si plin de viata al societatii franceze din prima jumatate a secolului al XIX-lea, macinata de coruptie, lacomie si plictiseala, iar Julien Sorel - profitorul fara scrupule a carui strategie machiavelica este subminata de propriile emotii - ramane pana azi unul dintre personajele cele mai interesante din literatura europeana.

MANDRIE SI PREJUDECATA - *Jane Austen*, editura LITERA, Colectia Mari Clasici ai Literaturii

Descrierea cartii

Elizabeth Bennet este intruchiparea perfecta a eroinei tipice pentru Jane Austen: inteligenta, generoasa, sensibila, incapabila de gelozie sau de orice alt pacat major. Am putea crede ca asta o face o mironosita insuportabila, dar adevarul e ca Lizzy este o tanara moderna si sofisticata, care, la nevoie, stie sa dea o replica spirituala si politicoasa, insa mustind de sarcasm. Ocazia i se iveste din plin cand il cunoaste pe arogantul, dar onestul burlac Fitzwilliam Darcy, prototipul eroului romantic distant si intens masculin, care o trateaza initial cu superioritate si chiar cu grosolanie. Caci, fara indoiala, miza romanului Mandrie si prejudecata, intrebarea care a facut si face generatii de cititori sa intoarca fila dupa fila pana in ziua de azi este: vor ajunge Elizabeth si domnul Darcy, in ciuda diferentelor care ii fac aparent incompatibili, sa fie impreuna? Descoperiti raspunsul in aceasta carte devenita clasica, savurand o poveste de dragoste scrisa dupa toate regulile artei si lasandu-va fermecati de personajele ei memorabile!

PASIUNE SIMPLA. CONFESIUNEA ADOLESCENTEI - *Annie Enaux*, editura PANDORA M
Premiul Nobel pentru Literatura 2022
"*Un monument inchinat pasiunilor care sfideaza orice explicatie simpla.*" The New York Times Book Review

Descrierea cartii

Anuland granitele dintre fictiune si memorialistica, naratoarea anonima din Pasiune simpla documenteaza reactiile, dorintele, umilintele unei femei consumate timp de doi ani de pasiunea pentru un strain casatorit. Fiecare cuvant, intamplare ori persoana cei iese in cale ii prilejuieste o legatura cu cel iubit ori ii provoaca o indiferenta glaciala.

Nu exista cale de mijloc, asa cum luciditatea extrema nu ofera o cale de scapare din calea acestei pasiuni mistuitoare.

In Confesiunea adolescentei, naratoarea readuce la viata vara anului 1958, cand s-a daruit pentru prima oara unui barbat. Abia implinise 18 ani, iar barbatul a preferat so uite si sa-si continue viata ca si cand nimic nu sar fi intamplat. Dupa 5o de ani, scriitoarea isi da seama ca sar putea intoarce la fata de atunci, pe care incercase din rasputeri so uite. In cursul acestui proces, va descoperi ca acea fata care fusese candva este originea vitala, violenta si dureroasa a identitatii ei de scriitoare.

"*Succesul nu inseamna mai nimic pentru mine. Nu are aproape nicio influenta asupra a ceea ce fac sau asupra felului in care ma privesc pe mine insami. Traiesc pentru a scrie. Mare parte a timpului scriu aici, in casa mea. Cateodata ma intreb daca nu cumva am ratat ceva subordonand totul scrisului. Dar poate acesta e motivul pentru care ma aflu aici.*" Annie Ernaux

"*Annie Ernaux este autoarea uneia dintre cele mai importante opere din literatura franceza.*" Edouard Louis

"*Annie Ernaux este o memorialista atipica: isi abordeaza memoria cu neincredere... Ea nu dezgroapa trecutul, nu afirma ca ar avea acces la el, ci mai curand il acceseaza selectiv.*" Madeleine Schwartz, The New Yorker

"*Inca o explorare plina de emotie, de onestitate neinfricata a dorintei feminine, a rusinii si a pasiunii intelectuale, purtand semnatura incomparabilei Annie Ernaux.*" Sigrid Nunez

PREMIILE SOFIA NADEJDE 2022

La categoria POEZIE, a fost desemnat drept castigator volumul **CARTEA PLANTELOR SI ANIMALELOR**, semnat de *Simona Popescu*.

Premiul la categoria PROZA, a fost castigat de volumul **MA GASESTI CAND VREI**, semnat de *Lavinia Braniste*.

La categoria POEZIE DEBUT, premiul a fost primit de volumul **LA MARGINEA BUNA A CORPULUI**, semnat de *Raluca Boanta*.

Premiul la categoria PROZA DEBUT a mers la volumul **DEZRADACINARE**, semnat de *Sasa* Zare.

Tot in cadrul Galei, ce a avut loc la Apollo111, in 17 octombrie, *Andreea Tanase* a primit Premiul pentru Dramaturgie oferit de scena.ro, iar *Angela Marinescu* a fost desemnata castigatoare a Premiului special Scrisul sau viata, oferit de echipa Premiilor Sofia Nadejde si sustinut financiar de tranzit.ro/Bucuresti.

Zilele Sofia Nadejde este un proiect initiat in 2018 cu o gala a literaturii scrise de femei. In prezent este un microfestival interdisciplinar al carui scop este promovarea literaturii si artei realizate de femei.

POVESTIRI DIN KOLIMA (II): Un maestru al lopetii * Schite despre lumea crimei - *Varlam Salamov*, editura POLIROM

Descrierea cartii

O capodopera a secolului XX, o carte-document, o lectura esentiala pentru cei interesati de experienta Gulagului.

"*Inventivitatea detinutilor, energia pe care o depun pentru atingerea telului propus pot fi uimitoare. Este incredibil ce cantitate colosala de energie se consuma in inchisoare pentru a face rost de o bucatica de tabla botita si a o transforma intr un cutit, intr o arma de ucidere sau de sinucidere. Atentia gardienilor este intotdeauna mai slaba decat a detinutilor - o stim de la Stendhal, care spune in Manastirea din Parma ca temnicerului ii sta mai putin gandul la chei decat intemnitatului la evadare.*" Varlam Salamov

ZIUA VICTORIEI - Culegere de proza fantastica dedicata spiritului de lupta al poporului ucrainean, editura PAVCON

Descrierea cartii

Aceasta culegere este despre Ucraina si toate povestirile cuprinse aici incep cu "ce-ar fi daca?", intr-un spirit fantastic.

Este si pentru Ucraina, deoarece banii adunati din vanzarea acestei carti vor fi donati celor care au mai multa nevoie, anume copiii refugiatilor care au ajuns la noi si le trebuie rechizite, hainute si pantofiori.

Comparat cu efortul de razboi al Ucrainei si al aliatilor occidentali, printre care se numara si Romania, volumul de fata este doar o contributie minuscula, pe care editura Pavcon, careia i-am propus tema, alaturi de autorii cuprinsi in acest volum, au fost de acord sa o faca.

Dar omenia, la urma urmelor, este construita din astfel de caramizi de fapte aparent marunte ... George Lazar

Cuprins:

Prefata - *George Lazar* | Ziua Victoriei - *George Lazar* | A fost maine - *Anamaria Borlan* | Omul care aduce pacea - *Ciprian Mitoceanu* | Dealul de la Ravna - *Cristian Carstoiu* | Statie de tranzit - *Aurel Carasel* | Substitutul - *Florin Giurca* | Robin si Andrei - *Daniel Timariu* | Si atunci s-au deschis portile iadului - *George Sauciuc*

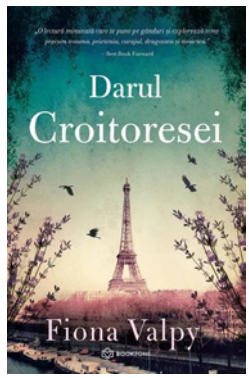
POVESTI SCRISE IN PALMA - *Corina Ozon*, editura NATIONAL

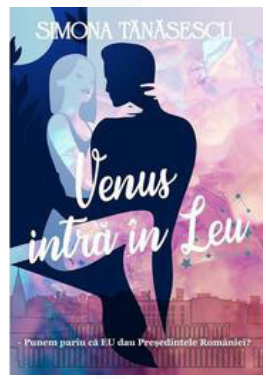
Povesti scrise in palma. Intamplari marcate de destin si alte crampeie de viata ...

Descrierea cartii

Povestile scrise in palma ale Corinei Ozon isi gasesc locul in paginile acestei carti precum constelatiile luminand pe un cer senin sub ochiul atent al unei naratoare care incearca sa sesizeze dincolo de cuvinte fulguranta unei nostalgii ce traverseaza sufletul insetat de iubire, amintind neincetat urgenta trairii depline, a iubirii fara masura si a suferintei care pandeste la fiecare colt. "Sa nu te amagesti vreodata crezand ca nu-ti vei mai aminti cu adevarat de ceea ce nu ai avut curaj sa faci", ne spune ea ca un avertisment, dar si ca un indemn al setei de viata care o anima. Inspirandu-se din izvorul bogat al fantasticului, al spiritismului, al samanismului si al altor practici mai noi, personajele Corinei Ozon trec cu usurinta granitele realului pentru a se cufunda intr-o fictiune colorata, uneori cu umor, fara sa uite sa se intoarca la o gravitate apropiata de un fior tragic, dureros al esecului. Iubirea visata, sperata, dar risipita intr-un cotidian al rutinei si secatuita de infidelitate si de violenta, este precum o flacara muribunda care nu inceteaza sa repete, ca o incantatie a neimplinirii: "Si, Doamne, cat de mult ne iubeam..." Dincolo de acest regret al uzurii sentimentelor, proza scurta din acest volum reuseste sa aduca in prim-plan figuri puternic conturate, care se imprima in memoria cititorilor fie prin aceasta forta a trairii, fie prin umanitatea pe care se straduiesc sa o apere dincolo de orice slabiciune a firii. Exercitiul din acest volum de proza scurta al Corinei Ozon consta tocmai in a sesiza aceasta parte luminoasa a fiintelor pe care le pune in scena. Pentru aceasta, ea face apel la un aliat fidel, identificat in aceasta sintagma sugestiva, puternica despre capacitatea de rezilienta a fiintei care cauta fericirea adevarata: "intre gest si cuvant este timpul care vindeca." Dan Burcea, critic literar

Suita de proze scurte a Corinei Ozon ne infatiseaza un adevar dezgolit, constituindu-se intr-un memento de un realism visceral al faptului ca viata nu e doar o insiruire de intamplari duioase si perpetuu inaltatoare, ci si, prea adeseori, o "chemare la arme" ce nu ne da de ales, situandu-ne in fata unor situatii obiectiv brutale sau aspre, precum si ireconciliabil tragice. Pastilele-poezii ce contrapuncteaza textele au menirea de a atenua duritatea conditiei umane, care, de dincolo de invelisul vanitatilor noastre, ne soroceste insingurarii si suferintei. Atat concretetea, cat si lirismul mangaietor al textelor sunt asigurate de elemente de fantastic pe care Corina Ozon le manuieste cu dexteritatea marilor scriitori, netulburata de forta potential dezechilibranta a firului narativ." Violeta Borzea, editor.





LUCARNA (editie de buzunar) - *Jose Saramago*, editura POLIROM
Premiul Nobel pentru Literatura 1998 | Prefata de Pilar del Rio | Traducere din limba portugheza si note de *Simina Popa*

Descrierea cartii

Lucarna este un roman de atmosfera, in care personajele sunt lasate sa se desfasoare, sa-si exprime nemultumirile, sa evolueze ca intr-o piesa de teatru. Fara sa faca lucruri extraordinare, fara sa intreprinda actiuni care sa schimbe soarta lumii, fiecare dintre actorii ce populeaza romanul este, la randul sau, un personaj "principal": cizmarul Silvestre, cu alura lui de Don Quijote, tanara Isaura, cu frustrarile ce ar putea fi ale fiecaruia dintre noi, sau timida Justina, a carei lume se invarte in jurul unui sot capricios. Naratorul urmareste cu discretie, asemenea unui zeu bland, sarind de la un personaj la altul, o lume condusa de frustrari mari si aspiratii mici, de nostalgia pentru vremurile ce pareau candva mai fericite.

DARUL CROITORESEI - *Fiona Valpy*, editura BOOKZONE
"*O lectura minunata care te pune pe ganduri si exploreaza teme precum trauma, prietenia, curajul, dragostea si moartea.*" Best Book Forward
"*Harriet afla adevarul despre ea si despre bunica ei descoperind ca povestea familiei sale este mai intunecata si mai dureroasa decat si-ar fi putut imagina vreodata*". Leigh, Goodreads
"*O poveste cu doua fire temporale despre dragoste si puterea de a supravietui in ciuda tuturor obstacolelor*" Jaffa Reads Too

Descrierea cartii

Paris, 1940. Intr-un oras ocupat de nazisti, trei tinere croitorese lupta pentru a supravietui. Vietile lor sunt intretesute cu secrete periculoase. Desi razboiul o infricoseaza, Mireille lupta in cadrul Miscarii de Rezistenta, Claire este sedusa de un ofiter german, iar Vivienne isi asuma o misiune atat de periculoasa, incat nu poate destainui nimanui adevarul.

Doua generatii mai tarziu, Harriet, nepoata de origine engleza a lui Claire, vine la Paris, disperata sa stie mai multe despre radacinile ei si sa afle raspunsuri la intrebarile sale despre trecut. Destinul ii poarta pasii tocmai catre cladirea veche de pe Rue Cardinale, unde, candva, bunica ei lucrase, iar Harriet incepe sa descoasa fir cu fir istoria familiei sale.

Astfel, tanara descopera o poveste neasteptata, mai sumbra si mai dureroasa decat si-ar fi putut imagina vreodata.

VENUS INTRA IN LEU - *Simona Tanasescu*, editura VELVET STORY

Descrierea cartii

SIMPLU - PENTRU ROMANI SI ROMANIA! Intr-o conjunctura de situatie, Ion Ciordarescu, un senator roman, pune pariu cu un coleg de la un alt partid politic, ca el va fi cel care va da viitorul presedinte al Romaniei. - Cod Rosu! Cod Rosu! Venus intra in Leu! DAR Venus nu este intotdeauna o simpla planeta, iar Leul doar o zodie de foc ... Luca Batema si Kristal One sunt prinsi intr-un adevarat joc al hazardului, din care doar iubirea i-ar putea salva. Si cum dragostea deseori nu este deloc simpla, iertarea va fi cea care va avea ultimul cuvant. Venus intra in Leu este o poveste desprinsa din realitatea actuala, un roman in paginile caruia dragostea, umorul, intriga politica, dar mai ales dorinta indreptata spre zile mai bune, iti va face inima sa bata din ce in ce mai tare.

MITUL NORMALITATII. TRAUMA, BOALA SI VINDECAREA INTR-O CULTURA TOXICA - *Gabor Mate*, editura HERALD

Descrierea cartii

Noul volum semnat Gabor Mate in colaborare cu fiul sau, Daniel Mate este o investigatie revolutionara a surselor bolilor, o critica incurajatoare a modului in care societatea poate favoriza dezvoltarea afectiunilor cronice, dar si o cale catre sanatate si vindecare. In cartea trateaza:

- Tensiunea dintre atasament si autenticitate exprimata prin deconectarea de sine; - Amprenta traumei si a stresului cronic in societate;

- Modurile in care ideea de normalitate a culturii occidentale moderne submineaza bunastarea si dezvoltarea; - Conexiunile dintre emotii si sistemul nervos si imunitar; - Aspectele profunde ale compasiunii si calea spre reconectare.

Noul volum semnat de autorul cartii Cand corpul spune nu. Costul stresului ascuns este o investigatie revolutionara a surselor bolilor, o critica incurajatoare a modului in care societatea poate favoriza dezvoltarea afectiunilor cronice, dar si o cale catre sanatate si vindecare.

Cu peste patru decenii de experienta clinica, Mate a ajuns sa recunoasca predominanta intelegere a "normalitatii" ca fiind una falsa, deoarece neglijeaza cu totul rolul pe care atat traumele si stresul, precum si presiunile vietii moderne, le exercita asupra corpului si mintii noastre in detrimentul starii de sanatate. Cu toata expertiza si sofisticarea tehnologica, medicina occidentala esueaza sa trateze persoana ca intreg, ignorand modul in care cultura toxica din zilele noastre streseaza organismul, incarca sistemul imunitar si submineaza echilibrul emotional.

In cea mai recenta carte a sa, Mate isi dirijeaza atentia catre a deconstrui cele mai comune mituri despre ceea ce ne imbolnaveste. El subliniaza punctele comune ce apar intre bolile indivizilor si declinul coeziunii sociale, oferindu-ne un ghid pentru sanatate si vindecare plin de compasiune. Scrisa alaturi de fiul sau Daniel, Mitul normalitatii este cea mai ambitioasa si urgenta carte a lui Mate de pana acum.

In Mitul normalitatii, renumitul medic si specialist in domeniul adictiilor si traumei, Gabor Mate diseca felul in care tarile occidentale care se bucura de sisteme de sanatate dezvoltate, inregistreaza de fapt o crestere a incidentei bolilor cronice si o scadere a sanatatii generale a populatiei. Consumul de medicamente prescrise, hipertensiunea arteriala, bolile mintale, bolile autoimune si multe alte probleme ingrijoratoare sunt in continua crestere. Mate argumenteaza ca o mare parte din ceea ce pare normal in societatea noastra nu este nici sanatos, nici natural si ca a indeplini criteriile de normalitate ale societatii moderne inseamna, in mai multe feluri, conformarea la cerinte care sunt profund anormale in ceea ce priveste nevoile umane - adica nesanatoase si daunatoare la nivel fiziologic, mental si chiar spiritual.

"*Cartea este un manifest foarte bine documentat al necesitatii, acum mai mult ca oricand, de a ne cunoaste natura noastra umana, nevoile si modul bazal si unitar de functionare ca fiinte umane; de a accepta faptul ca fizicul si psihicul nostru reprezinta o singura unitate; de a intelege modul in care se produce dezvoltarea si ce anume stimuleaza sau blocheaza aceasta dezvoltare; de a face vindecarea posibila, atunci cand boala indica o abatere de la autoreglarea fireasca a organismului (a sistemului psihofizic). De asemenea, cartea este o dovada aproape palpabila a ceea ce stiinta a demonstrat in ultimele decenii: ca sanatatea unui om nu este o problema personala, ci una relationala, sociala.*" Diana Vasile (psihoterapeut, cadru didactic universitar, presedinte ISTT

"*Inteleapta, sofisticata, riguroasa si creativa: o investigatie plina de compasiune a ceea ce suntem si ce putem deveni. O lectura esentiala pentru oricine cu un trecut si un viitor.*" Tara Westover, autor Educated

OMUL MUZICAL. O ISTORIE A VIETII PE PAMANT - *Michael Spitzer*, editura NEMIRA

Titlu in precomanda

Descrierea cartii

O istorie colosala care traverseaza culturi, prin timp si spatiu, pentru a explora relatia intensa dintre muzica si specia umana.

Astazi, muzica ne umple vietile. Modul in care am creat, interpretat si ascultat aceasta muzica de-a lungul istoriei ne-a definit ca specie si ne-a ajutat sa intelegem cine suntem. Totusi, muzica este o parte neglijata a povestii originii noastre.

Omul muzical ne poarta intr-o calatorie antrenanta de-a lungul epocilor - de la Bach la BTS si inapoi - pentru a explora relatia vibranta dintre muzica si specia umana. Recurgand la informatii din numeroase discipline, muzicologul de renume mondial Michael Spitzer ilustreaza o istorie globala a muzicii intr-un vast tablou, analizand muzica in viata noastra de zi cu zi, muzica in istoria lumii, precum si muzica de-a lungul evolutiei, de la insecte la maimute, de la oameni la inteligenta artificiala.

Omul muzical demonstreaza cu indrazneala ca muzica este unul dintre cele mai importante lucruri pe care le-am creat vreodata, o parte fundamentala a ceea ce ne face umani.
"*Ganditi-va la toata muzica pe care ati ascultat-o vreodata, apoi la tot ce au auzit prietenii si stramosii vostri, dupa care adaugati si taraitul insectelor si murmurul balenelor, precum si povestea unei pasari-lira australiene care, in 1969, a fost inregistrata fluierand un cantec popular scotian pe care stramosii sai il invatasera de la un fermier, apoi adaugati aproape tot ceea ce ati putea asculta pe Spotify, si tot nu va veti apropia de extraordinara diversitate a cartii lui Michael Spitzer." Evening Standard*
"Un studiu fascinant, de anvergura si actualizat al multiplelor dimensiuni ale experientei muzicale umane - nu cunosc nimic asemanator. Am invatat ceva aproape la fiecare pagina." Howard Gardener, autorul cartii A Synthesizing Mind
"*Spitzer evidentiaza universalitatea muzicii; toata lumea, de pilda, poate asocia o experienta emotionala cu muzica. Abordand subiectul din perspectiva culturala, istorica, stiintifica, antropologica si filozofica, Spitzer analizeaza muzica din cele mai vechi timpuri, de la curtile Europei medievale si renascentiste pana in epoca moderna, folosind exemple din abundenta ... o lectura sublima.*" Booklist

CONSTANTINOPOL. ULTIMUL MARE ASEDIU, 1453 - *Roger Crowley*, editura ALL

Descrierea cartii

O carte de istorie fascinanta ca un roman de aventuri

Mai mult decat descrierea lungului si sangerosului asediu al Constantinopolului, volumul de fata ne ofera o cronica a mult mai vastei dispute dintre crestinism si Islam. Vei descoperi o poveste incredibila despre curajul si cruzimea umana, despre ingeniozitate tehnica, noroc, lasitate, prejudecati si mister. Selectia surprinzatoare de imagini ale unor opere de arta, fotografii si ilustratii te ajuta sa vizualizezi figurile si intamplarile redate.

Astazi un oras cu 15 milioane de locuitori, in care viata imbraca toate formele si culorile, Istanbulul a fost candva, pe vremea cand se intitula Constantinopol si era supranumit Marul Rosu, un simbol al puterii lumesti. Sultanul Mehmed al II-lea a fost atras de insasi iluzia asupra dominatiei intregii lumi, pe care o intretinea cu fast capitala vechiului si gloriosului Imperiu Bizantin.

Pe 6 aprilie 1453, ajungea in fata orasului armata otomana, insotita de convoaie de magari, cai si camile, cu toate accesoriile de razboi si personalul care o deservea - mineri, bucatari, armurieri, clerici, tamplari si achingii pradalnici. In urma ei veneau echipajele uriase de boi si sutele de oameni care transpotau tunurile. Iar undeva in fundal se intrevedeau navele de razboi si corabiile cu incarcaturi de lemn, cereale si ghiulele de tun. Din Anatolia, se indreptau spre Bosfor cete de pastori, oameni sfinti, vagabonzi si persoane fara capatai, care insoteau taberele, raspunzand chemarii otomane la arme. Trecusera 1123 de ani de cand Constantinopolul devenise capitala celui mai puternic imperiu al lumii. Pana in acel moment, depasise nu mai putin de 23 de incercari de asediu si cazuse o singura data, intr-unul dintre cele mai bizare episoade ale istoriei crestine.

Istoricul britanic Roger Crowley manuieste o multitudine de detalii istorice de o rara acuratete pentru a crea un tablou medieval vibrant, de-a dreptul coplesitor. Cartea sa nu se rezuma la descrierea evenimentelor care au precedat acea zi de aprilie sau la redarea miscarilor de oameni si de echipamente militare care au facut posibila cucerirea Constantinopolului pe 29 mai 1453. In acest volum, regasesti deopotriva informatii inedite despre:

- Disputa dintre crestinism si Islam, pe parcursul careia caderea Bizantului a fost doar un episod succint.
- Mentalitatea uimitor de moderna a sultanului otoman, care dupa cucerire a transformat orasul intr-un loc al tolerantei religioase, in care a inflorit multiculturalismul.
- Aspectele uimitoare ale unei lumi aflate in pragul schimbarii: dezvoltarea tunurilor, arta razboiului de asediu, tacticile navale, credintele religioase, miturile si superstitiile oamenilor medievali.

Dar, mai presus de toate, vei afla din aceasta carte povestea unui loc-cheie pentru comert, aparare, hrana si spiritualitate, care a exercitat o atractie irezistibila asupra armatelor care au batut la portile sale. Totodata, Crowley iti ofera, cu talentul si abilitatea unui mare romancier, o naratiune care te tine cu sufletul la gura. Si iti prezinta un spectacol construit cu claritatea de care numai un regizor vizionar ar putea da dovada, in care pur si simplu prind viata tanarul sultan otoman si impovaratul imparat bizantin, precum si zecile de personaje secundare.
"*Constantinopol spune o poveste veche, dar o face cu mult fler si autoritate.*" Times Literary Supplement
"*O relatare impresionanta a unei povesti extraordinare, prezentata cu o claritate si o siguranta pe care majoritatea istoricilor de formatie academica le-ar invidia.*" Sunday Telegraph
"*Captivanta... Imbina detalii interesante ale istoriei militare cu referiri bogate la imageria religioasa care a influentat ambele tabere.*" The Economist
"*Evaluarea fascinanta facuta de Crowley asupra anilor care au dus la cucerirea finala a Constantinopolului de catre Imperiul Otoman se prezinta mai mult ca o fictiune dinamica, decat ca o relatare a evenimentelor istorice. Personajele, conduse de Mehmed al II-lea, tanarul conducator al turcilor otomani, si de Constantin al XI-lea, al cincizeci si saptelea imparat al unui Bizant slabit, sunt descrise cu o mare atentie la detalii.*" Los Angeles Times

CAPITANUL E DUS CU PLUTA SI MARINARII AU FUGIT CU VASUL - *Charles Bukowski*, editura POLIROM

Descrierea cartii

Capitanul e dus cu pluta si marinarii au fugit cu vasul reuneste insemnari din jurnalele tinute de Bukowski in ultimii ani de viata. Scriitorul septuagenar, ajuns deja o legenda a undergroundului literar american, scrie cu franchetea-i cunoscuta despre aproape orice - de la batranete si moarte la pisici si casnicie, de la bautura, celebritate, muzica si scris la curse de cai, alcoolism si fumat. Nimic nu scapa mintii agitate a acestui nonconformist. Instalat in fata unui calculator care se strica intruna, noteaza cate un gand despre tot ce-i trece prin cap - de parca ar incerca sa adune in jurul lui, cu o ultima sfortare, intreaga lume pe care o iubeste si o detesta in acelasi timp.

"*Nu ai nimic de pierdut atunci cand scrii; scrisul iti va face degetele de la picioare sa rada cand dormi; [...] iti va face ochii sa straluceasca si te va pune fata-n fata cu Moartea. Vei muri un luptator, vei fi celebrat in infern. Norocul cuvantului. Mergi cu el, trimite-l mai departe. Fii Clovnul din Intuneric. E nostim. E nostim. Inca un vers. ..*" Charles Bukowski

"*Bukowski n-a fost si nu va fi niciodata mainstream. Cu toate ca are milioane de cititori in toata lumea, e unul dintre acei scriitori care scoate din sarite atat de mult, incat n-ar putea intra in veci in tiparele bunului-simt.*" John Martin, fondatorul Black Sparrow Press

"*Fanii nu-l mai pot suna pe Bukowski la miezul noptii si nici nu se mai pot ingramadi la usa locuintei lui din Los Angeles. Dar scrisul sau, felul in care si-a trait viata ii ajuta cumva pe toti. Iti spui, citindu-l: «Bukowski, erai distrus si totusi te tineai pe picioare, ai supravietuit. M-am hotarat, deci, sa nu-mi leg streangul de gat!».*" The New Yorker

Charles BUKOWSKI s-a nascut in Germania, la Andernach, in 1920. Cind avea doi ani, parintii lui s-au mutat in Statele Unite, stabilindu-se in Los Angeles, unde scriitorul a copilarit si si-a petrecut cea mai mare parte din viata. A studiat la Los Angeles City College, dar a abandonat cursurile si a dus o viata dezordonata, scriind cu o pasiune indirjita si schimbind diverse slujbe pentru a supravietui: a lucrat intr-un abator, intr-o fabrica de biscuiti pentru ciini, a fost spalator de vase, sofer de camion si functionar de posta. A publicat prima povestire la douazeci si patru de ani, iar in 1960 a debutat cu un volum de versuri. Incetul cu incetul, valoarea operei sale a inceput sa fie recunoscuta, iar in 1969 Bukowski a semnat un contract de exclusivitate cu Black Sparrow Press, ceea ce i-a permis sa renunte la slujba lui din acel moment si sa se dedice exclusiv scrisului. Autor prolific, a publicat numeroase volume de poezie, antologii de povestiri si romane, devenind unul dintre cei mai cititi scriitori americani contemporani.

JURNALUL LUI 66 - NOAPTEA IN CARE AM ARS - *Alexandra Furnea*, editura HUMANITAS

Descrierea cartii

30 octombrie 2015, in clubul Colectiv din Bucuresti a izbucnit un incendiu, in timpul unui concert al trupei rock Goodbye to Gravity. 186 de persoane au fost ranite, iar numarul mortilor a ajuns la 65. A fost cel mai grav incident de acest fel din Romania postdecembrista. Alexandra Furnea avea 27 de ani cand a fost ranita in Colectiv. Aceasta carte este marturia ei despre noaptea incendiului, despre experienta in Spitalul de Arsi din Bucuresti si despre consecintele coruptiei si nepasarii.

"*Jurnalul lui 66 s-a nascut din dorinta si nevoia de a spune adevarul despre incendiul din clubul Colectiv si despre ceea ce i-a urmat. Am vrut sa va ajut sa intelegeti ca am fost - si ati fost - mintiti atunci cand ni s-a spus ca "avem tot ce ne trebuie". Mi-am dorit sa stiti de ce atat de multi dintre noi au murit in spitalele nevindecarii. Am incercat sa descriu felul in care am fost abandonati de sistemul medical dupa ce am scapat din acele salasuri ale suferintei. Am tinut sa va am alaturi in drumul anevoios, niciodata incheiat, spre recuperare. Caci viata nu a mers inainte dupa tragedie, ci s-a oprit acolo, in cenusa din container, si a fost inlocuita cu o alta existenta, intr-un alt trup, dependent pentru totdeauna de proceduri medicale si operatii. Am sperat ca voi izbuti sa va fac sa traiti alaturi de mine toate acestea pentru ca doar impreuna putem sa dam sens si coerenta ororilor din acele zile si din anii care le-au urmat. Si, nu in ultimul rand, nadajduiesc ca va veti regasi in patimile mele, ca victime ale coruptiei, din cauza careia aproape fiecare roman are un Colectiv al sau. Dincolo de a fi confesiunea mea despre ce s-a petrecut in noaptea de 30 octombrie 2015 si dupa aceea, jurnalul este un testament indelebil pe care il las Romaniei, in speranta ca, intr-o zi, asemenea tragedii nu vor mai fi posibile.*" Alexandra Furnea

ACEST HAR NECRUTATOR - *Emily Thiede*, editura STORIA BOOKS

Descrierea cartii

Trei nunti.

Trei inmormantari.

Un roman de neratat pentru fanii seriei Sarpe si porumbel si ai filmului The Bodyguard.

Darul oferit de zei Alessei ar trebui sa amplifice magia partenerului ei, nu sa ii ucida pe toti pretendentii pe care ea ii atinge.

Acum, cand doar cateva saptamani o mai despart de lupta cu un roi de demoni infometati, care vor devora tot ce se afla pe insula-sanctuar Saverio, Alessa nu mai are prea mult timp la dispozitie pentru a gasi un partener alaturi de care sa poata opri invazia. Iar atunci cand un preot cu intentii ascunse ii convinge pe credinciosi ca moartea Alessei este singura lor speranta de supravietuire, propriii soldati incearca sa o asasineze.

Cuprinsa de disperare, Alessa il angajeaza drept garda personala pe Dante, un renegat cinic care poarta pecetea cu care sunt insemnati criminalii. Dar, in vreme ce rebeliunea se dezlantuie in spatele portilor, secretele intunecate ale lui Dante s-ar putea dovedi cea mai mare tradare dintre toate.

El detine cheia care va asigura supravietuirea Alessei, precum si cheia inimii ei, insa este oare Dante cel care o va ajuta sa isi controleze darul sau cel care o va distruge odata pentru totdeauna?

Acest har necrutator, debutul captivant si plin de romantism al lui Emily Thiede, ii va face pe cititori sa intoarca atat de repede paginile pana la finalul devastator, incat vor astepta cu nerabdare continuarea!

"*Amestecul perfect de umor si romantism, Acest har necrutator este un roman alert, plin de magie si replici senzuale. Pregatiti-va sa va indragostiti pana peste cap de Alessa si Dante!*" Allison Saft, autoarea romanului A Far Wilder Magic

BAIATUL CARE FACEA PE TOATA LUMEA SA RADA - *Helen Rutter*, editura CURTEA VECHE

Descrierea cartii

Billy Plimpton e un baiat cu o multime de calitati si cu un mic defect ... care risca sa i le umbreasca pe toate. Oare se va lasa invins de teama si neincredere? Sau va avea curajul sa recunoasca faptul ca in punctele noastre vulnerabile se poate ascunde si cea mai mare putere?

Sa facem haz de necaz! Specialistul este Billy Plimpton, un baiat de doisprezece ani care vrea sa devina comediant. Doar ca este balbait. Asa ca intampina tot felul de piedici, mai ales ca se pricepe de minune sa-si puna si singur bete-n roate.

Dar lumea lui se schimba cand incepe sa mearga la o scoala noua. De la baiatul timid care se fereste sa deschida gura pana la cel care spune glume in fata tuturor colegilor, Billy are de parcurs un semestru intreg. Din el nu vor lipsi fricile, complexele si bullyingul, dar nici descoperirea unui nou talent, prietenia adevarata, increderea lui Buni Paine, un pic de jazz si multa, multa iubire.

Helen Rutter si-a dorit sa scrie o poveste pe care fiul ei sa o citeasca pe nerasuflate, dar i-a iesit una pentru toti copiii din lume. Daca si tie ti-e greu sa te faci auzit, Billy va fi o minunata sursa de inspiratie. Si de glume fara sfarsit.

"*Portretul emotionant al unui baiat care se lupta sa-si gaseasca vocea. [...] Cu Billy Plimpton, Helen Rutter a creat un personaj rupt din viata, care ne inspira si ne aminteste cat de important e sa fim buni.*" Jenny Pearson

"*Un debut incredibil! Iti merge drept la inima si te face sa razi in hohote.*" Lisa Thompson

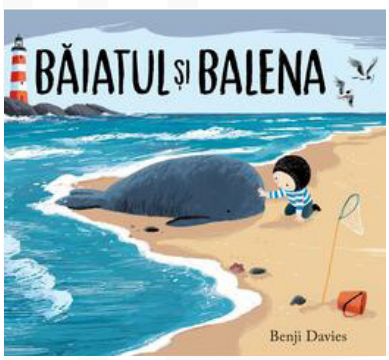
"*N-ai cum sa nu razi cand citesti o asemenea carte! Distractiva, duioasa, emotionanta si plina de empatie.*" The Reader Teacher

"*Foarte amuzanta, foarte emotionanta, foarte adevarata - o lectura absolut incantatoare!*" Dame Jacqueline Wilson

"*O carte pe cat de calda, pe atat de inteleapta si amuzanta.*" Shappi Khorsandi

"*Cine sa reziste in fata unui strop de bunatate atat de haioasa? Eu, in niciun caz!*" Liza Tarbuck

"*O cale minunata de a le arata copiilor cum sa aiba incredere in ei insisi, cultivandu-si simtul umorului si facandu-i si pe altii sa rada.*" Baroana Floella Benjamin



BAIATUL SI BALENA - *Benji Davies*, editura VLAD SI CARTEA CU GENIUS
Colectia: Genius cartonat

Descrierea cartii

O poveste despre un baiat singur, o mica balena esuata pe tarm si o prietenie care le va schimba viata.

Baiatul si balena este o poveste gingasa despre prietenie, dragoste si curaj. Ilustratiile sunt extrem de inteligente si captivante, iar alegerea culorilor surprinde atmosfera cartii.

Noi este un baiat care locuieste pe o plaja, impreuna cu cele sase pisici. In timp ce tatal sau este la pescuit in fiecare zi, Noi se multumeste sa-si petreaca timpul cautand comori pe tarm. Pana cand intr-o zi, dupa o furtuna gaseste un pui de balena pe plaja si il salveaza.

Benji Davis este ilustrator, autor si regizor de animatie. A invatat cum sa spuna povesti cu ajutorul imaginilor, scurtmetrajelor si videoclipurilor muzicale. Scopul sau este sa surprinda cum se simte sa fii copil.

Prima sa carte ilustrata, Baiatul si balena, a fost numita cartea anului 2017 in Olanda. Cartile lui Benji pot fi citite in peste treizeci si cinci de limbi si s-au vandut in peste 6 milioane de exemplare in intreaga lume.

FIFI, O FANTOMA RASFATATA - *Larisa Toader*, editura INK STORY

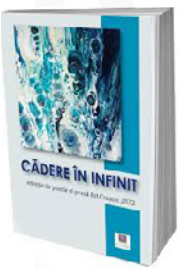
Descrierea cartii

Te invit sa te alaturi Fernandei intr-o aventura de neuitat, plina de mistere ce se cer descifrate si de povesti din trecut, care navalesc pe neasteptate in lumea prezenta.

Imagineaza-ti cum ar fi sa ai drept prietena nici mai mult, nici mai putin decat ... o fantoma. Da, da, ai auzit bine, un spirit din alte timpuri, cand jocurile video si scoala online nu existau, dar erau la moda pensioanele in strainatate, unde parintii te uitau cu anii, iar tu puteai face toate nebuniile care iti treceau prin minte.

Fifi, fantoma din camera Fernandei, este cam rasfatata si uneori enervanta, irascibila si pusa pe sotii, dar te asigur ca nu poti gasi o prietena mai buna si mai loiala decat ea. Iar daca mai pui la socoteala si ca este strabunica Fernandei, atunci distractia este asigurata.

Garantat! Intoarceri in trecut, povesti de demult, mistere, poze cu puteri magice, medalioane de o frumusete neobisnuita, de toate acestea ai parte citind Fifi, o fantoma rasfatata. Te asigur ca, odata intrat in universul miraculos al acesteia, nu te vei mai putea opri din citit. Creeaza dependenta!



LA MARGINEA BUNA A CORPULUI - *Raluca Boanta*, OMG PUBLISHING HOUSE
Premiul Sofia Nadejde pentru Poezie Debut

Descrierea cartii

"*Raluca e singura persoana din viata mea de adult cu care am corespondat prin emailuri lungi pe care le citeam mereu ca pe niste poeme, La marginea buna a corpului aduce o intimitate de care eram deja pregatita, si totusi ma surprinde, ca un gest cald intr-o zi in care chiar ai nevoie de el. E o carte pentru noi toti cei care ne gandim atat de des la toate modurile in care-ti poate ceda corpul, dar ne si bucuram atunci cand il credem, in sfarsit, ca e tanar si puternic si de partea noastra, pentru noi toti cei atenti la toate miscarile fine, pentru noi toti cei forever overwhelmed.*" Catalina Stanislav

"*Cred ca daca am citi mai des carti ca asta, ne-am impaca mai usor cu timpul, cu oboseala, cu frumusetea si distantele ei si am fi, in general, oameni mai ok. Mereu atenta la oscilatiile tranzitiei de la tinerete la gesturile responsabile ale maturitatii, La marginea buna a corpului e cadoul pe care oricine merita sa si-l faca.*" Alex Vasies

CADERE IN INFINIT - antologie de poezie si proza, editura ART CREATIV

Descrierea cartii

"*Volumul aniversar, 8 ani Art Creativ si Cenaclul de Urgenta, se alatura celorlalte culegeri de poezie si proza Art Creativ pentru a confirma inca o data in plus ca avem o literatura care functioneaza firesc, e bine conturata, e vie si continua sa incite; avem scriitori si poeti experimentati, care nu omit teme mai putin confortabile, oferind cititorului lecturi seducatoare, comunicand cu acesta sub caracteristici estetice, distinctive, totodata ...*

Astfel, ne putem permite cu usurinta sa ne lasam invitati in spatii imaginare, acolo unde ne transpun la infinit frumusetea si forta cuvantului, emotia creata de acesta, conectate intr-o ordine legitima, ca sa ajunga la forma sub care se inregistreaza un text curat, unul ce atrage atentia asupra lui, fie ca e vorba de poezie sau de proza ...

Cu subiecte diverse, unele personale, dar nu numai, aceasta carte tulbura, exact asa cum trebuie sa se intample cu literatura in general, creeaza nelinisti, intrebari si dezbateri, pana la urma, de ce ne-am dori ca totul sa fie explicit si extrem de usor de inteles si abordat? Si de ce ar trebui sa se preocupe scriitorul de acest lucru? Cititorul este cel care va simti, va gandi si va crede, se va raporta la spectacol, se va regasi sau nu in acesta, ii va da interpretarea convenabila, astfel, relatia dintre cei doi poate ramane libera, echilibrata, pentru ca, iata, inspiratia, bogatia surselor ei provoaca scrierea literaturii care atrage, pe care-ti doresti s-o recitesti la infinit si s-o asezi mereu pe lista placerilor. Sigur ca se doreste producerea unor scrieri care sa impresioneze, sa ramana incrustate in mental, sa aiba impact ... ei, bine, cutez sa afirm, Cadere in infinit, ofera inaltator rasfatul acesta!,, Daniela Toma

Sunt parte din acest proiect: Ionut Calota, Maria Hirth, Lucian Toma Hirth, Ovidiu Constantin Cornila, Constantin Sarghiuta, Carmen Sendroiu, Bogdan Cristea, Claudiu Liviu Onisoara, Maria Vasilescu, Augustina Matei, Georgiana Stefanescu, Ildy Serban, Andrada Ingrid Maran, Tudor Ciobotaru, Cecilia Maran, Daniela Toma, Adrian Paparuz, Constanta Popescu, Valentin Irimia, Mihai Ciobanu, Aurelia Rinjea, Dana Burghel, Claudia Maria Onea, Corina Zupcau, Mihaela Gudana, Aura Popa, Elena Ghitescu Lamureanu, Alice Puiu, Pompiliu Comsa, Irina Elena Stoica , Ina Dumitrescu, Nadejda Radeva, Teodor Panaitescu, Maria Oprea, Dunia Palangeanu, Delia Copandean, Virginia Parvu, Cluc Lucrian Cristian, Mariana Bendou, Vasile Ruseti.

Acestea au fost doar o parte dintre titlurile aparute in ultima perioada. *Descrierile cartilor apartin editurilor sau autorilor*. Indiferent ce carti veti alege, eu va doresc lectura placuta si sper sa gasiti ceva pe gustul vostru!
Pana data viitoare, va transmit ca de fiecare data,
ACELEASI SALUTARI CALDE INSOTITE DE MULTE GANDURI BUNE!

CE MAI CITIM

de Ioana Alexandra Antone

EMILIA TOMA (n. 1989) este prozatoare si sociolog de profesie, autoare a cartilor **Terapie pe salteaua de pilates** (non-fictiune, 2020), **O numaratoare inversa** (2021) si **De la zero** (2022).

Cel mai recent roman al sau, **De la zero**, aparut in aceasta toamna la editura Celestium, o are in plin plan pe Vanda, personajul feminin cu care cititorii s-au intalnit pentru prima data in cartea **O numaratoare inversa**, carte despre care am scris, de asemenea, in editia de octombrie 2021 a revistei Famost. Ambele romane se incadreaza in genul fictiune psihologica si sociologica si au la baza teme precum violenta, adictiile, traumele din copilarie si traumele generate de relatiile toxice, familiile disfunctionale si traumele mostenite transgenerational.

Scrisa din perspectiva Vandei, cartea **De la zero** vine ca o completare a romanului O numaratoare inversa, in care cititorii vor descoperi in profunzime povestea personajului feminin care i-a sucit mintile lui Ovidiu, aceasta femeie fatala, extrem de frumoasa si de inteligenta, pentru care fostul boxeur a facut o obsesie nesanatoasa si pe care o batea regulat, doar pentru ca putea si pentru ca Vanda era, in ochii lui, o femeie usoara. Dar era a lui. Si o iubea. Evident, cu ghilimelele de rigoare.

Sunt o bolnava si-mi pare rau. Fie ca rup sau nu foile astea din agenda, cata vreme mai stau in relatia asta, eu nu ma iert pentru ce-am lasat sa mi se intample.

Fina cunoscatoare a psihologiei umane, Emilia Toma da nastere unui (alt) roman dur, alcatuit din multe scene explicite, rupte din cele mai oribile scenarii de viata pe care un om le poate trai, insa atat de necesar celor care vor sa inteleaga linia fina dintre bine si rau, corect si gresit, celor care vor sa aprofundeze dedesubturile intunecate ale fiintelor umane si sa inteleaga raportul dintre abuzator si abuzat.

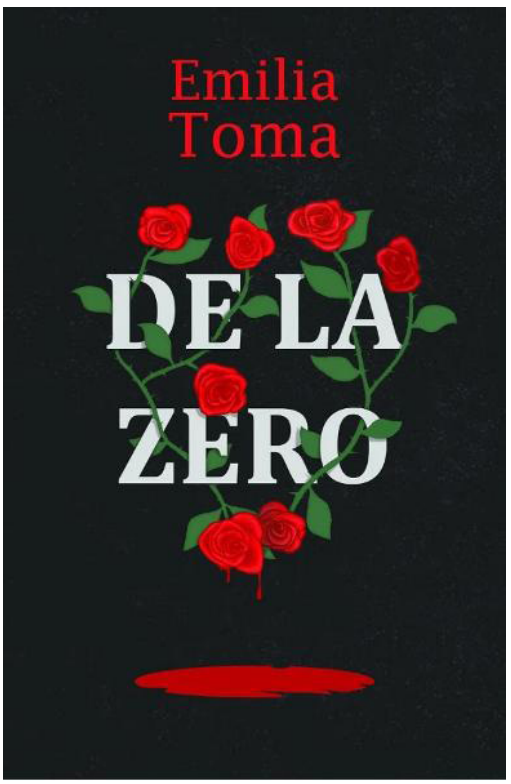
Oamenii nu pot fi schimbati, ci numai alesi cu atentie.

Citind De la zero, mi s-au confirmat din nou anumite lucruri pe care le stiam deja cu privire la fragilitatea psihicului uman, cat de oribil de facil este sa distrugi un om, mai intai refuzandu-i dreptul de a creste intr-un mediu stabil si sigur, mai apoi transformandu-l si ducandu-l la limita suportabilului, lasandu-l pe marginea prapastiei, sa se redreseze singur, ori poate, mai degraba, sa alunece in abis. Caci asa cum bine spunea filozoful existentialist FRIEDRICH NIETZSCHE, "*Cand te uiti indelung intr-un abis, abisul se uita si el la tine*"; iar aceasta metafora i se aplica fara doar si poate Vandei, care de prea multe ori a privit pustiul si

goliciunea omeneasca si, in loc sa constientizeze haul de netrecut, ea a dat o interpretare eronata, a cautat frumosul si salvarea in oamenii, locurile si obiceiurile toxice, doar pentru a se afunda si mai puternic in abis, pentru a ajunge in acea prapastie dinlauntrul careia orice strigat de ajutor este inabusit de intuneric si vid. Iar vidul din ea creste constant, pe masura ce decide ca ei ii este bine asa - mai intai coplesita de atentia si prezenta numerosilor oameni care o admira, ii hranesc egoul si isi doresc prezenta ei, oameni mai mult sau mai putin superficiali, intalniti la cursurile de salsa la care aceasta mergea cu regularitate si la care a renuntat din momentul in care a acceptat, ca pe un fapt firesc, prezenta toxica a lui Ovidiu - , apoi dedicandu-si anii, tineretea si energia unui om defect, care a reprezentat cea de-a doua etapa a dezintegrarii Vandei (nu am sa va spun care a fost prima, insa, evident, este vorba despre ceva traumatic, din copilaria ei), urmand ca mai apoi, tabloul dezolant al vietii Vandei sa fie in intregime pictat si completat cu ultima - si cea mai periculoasa etapa -, aceea in care Vanda primeste, in cunostinta de cauza si cu bratele deschise, statutul de consumator, iar pervertirea devine totala.

Pana la Ovidiu, Vanda a evitat, s-a distrat sau a mimat. A mimat o viata idilica, a mimat fericire, independenta, prietenii, a ajuns la nivelul in care se mima pe ea toata. Parea sa-i iasa ireprosabil, din afara asa se vedea. Nu stia de ce cauta mereu sa fie pe ritmuri de salsa, ori in compania cuiva - nu credea sa aiba asta vreo semnificatie. O vreme a fost neatenta si aparent fericta, ignorand faptul ca era totul prea frumos pentru a fi adevarat, ca iluzia unei vieti perfecte putea fi de fapt o capcana. N-a dat importanta autoamagirii ce-si facea loc pe nesimtite in subconstientul ei. Abia mai tarziu, ceea ce altii poate vedeau ca fiind o viata fara cusur, prin lentilele ei incepea sa nu se mai vada mereu excelent. Degeaba, invatase deja sa ignore semnele nefaste, inlocuindu-le cu povesti usor de acceptat.

Negarea in care isi petrec unii oameni viata este incredibila si de o putere inspaimantatoare. Faptul ca Vanda isi refuza sansa la un viitor decent, prin minciunile pe care singura si le spune - ca ea nu merita sa iubeasca pe nimeni sau sa fie iubita, ca ea nu isi face sperante sa aiba vreodata o relatie profunda, sanatoasa - contribuie la caderea ei. Interiorul ei tanjeste dupa relatii de calitate, copilul Vanda plange dupa sustinere, acceptare si o copilarie linistita, insa lucrurile sanatoase ce i-au



fost refuzate si faptul ca a trebuit sa accepte situatii degradante, carora nu a stiut cum sa le puna capat, au dus-o in punctul in care aceasta a clacat atat de urat, incat si-a negat propriul sine, si-a inabusit instinctele sanatoase, care totusi erau prezente, si s-a lasat prada nevoilor care o strabateau constant. Insa, in loc sa umple spatiul ramas gol lasat in urma acelor nevoi nesatisfacute in copilarie cu oameni si activitati de calitate, ea a alergat spre ceea ce ii era cunoscut, o situatie des intalnita in cabinetele de psihoterapie, in care copilul, crescand intr-un mediu toxic, disfunctional, la maturitate va alege intotdeauna acea situatie negativa cu care este deja obisnuit si familiarizat, si anume acel rau pe care se minte ca stie cum sa-l gestioneze, sa-l imblanzeasca. In realitate, Vanda dispune de doua

mari insusiri, nascute din instinctul de supravietuire: capacitatea de a uita evenimentele negative prin care a trecut, un fel inconstient de voi-bloca-amintirile-traumatice-pentru-a-putea-supravietui-mai-departe-in-viata, ce poarta numele de disociere psihologica, si capacitatea de a minimiza gravitatea consecintelor acelor evenimente. La acestea se mai adauga si o dorinta absolut toxica - un fel de sindrom al salvatorului - de a schimba in bine oamenii care-i calca pragul, dorinta izvorata, bineinteles, din necesitatea de a fi salvata la randul ei si pe care aceasta a simtit-o din ce in ce mai pregnant intreaga ei viata, pe masura ce ajungea in genunchi, dar nimeni nu era acolo ca sa o ridice. Pentru ca Vanda a crezut ca ea este propria-i salvatoare. Ca are situatia sub control. Ca este capabila. Ca poate schimba raul in bine fara sa rupa bucatele din ea. Ca poate compensa lipsurile din viata ei prin ajutarea celor din jurul ei. Ca este libera. Ca isi poate controla demonii, ba chiar poate imblanzi si demonii lui Ovidiu, barbatul violent langa care a stat sase ani, si pe cei ai Hedonei, femeia care i-a definitivat transformarea.

Din niste ochi calzi, plini de iubire, ma fixau niste sageti, niste ochi de fiara care-si incadreaza prada in spatiu inainte sa o insface. Nici nu stiu ce a fost, o palma cred, dar am simtit de parca mi s-a desprins creierul din cutia craniana, lovindu-se si ricosand violent intr-un spatiu in care un vajait strident nu mai contenea. Au fost, odata cu durerea aia sinistra, rusine, frica, disperare, soc, suferinta, panica, descurajare, degradarea mea intr-o secunda. Am adunat in secunda aia tot ce putea sa ma scoata din asta mai devreme, toate instinctele care m-ar fi salvat, toate reactiile de lupta, de fuga, de salvare, tot, intr-o secunda atat de densa, de grea, de intepatoare, incat n-am stiut cum s-o folosesc spre binele meu. Am ajuns s-o las sa ma apese, sa ma scufunde pana in adanc, apoi am carat-o prin mlastina de pe fundul oceanului, am tarat-o dupa mine, am lasat sa ma deformeze, sa ma controleze, sa ma minta, am lasat sa ma ascunda de mine, sa ma contureze intr-o oglinda falsa, sa ma piarda, m-am dus la vale, agatandu-ma de ea, care, devenind cu fiecare gest de neiubire mai grea, numai in jos mai era posibil sa ma traga. Celelalte nici n-au mai contat, doar in prima palma a stat toata transformarea mea.

In cate feluri se poate (auto) distruge un om? De cate ori te poti minti ca de maine o vei lua de la zero, ca vindecarea ta este posibila chiar si atunci cand esti singur si refuzi orice ajutor exterior? Cum poti supravietui intr-o lume in care oamenii sunt din ce in ce mai bolnavi si superficiali, iar mentalitatea toxica si traumele transmise transgenerational creeaza oameni defecti, pustiiti de orice simtamant sanatos? Ce se va alege de viata unui copil inocent caruia i-au fost refuzate de catre parinti, cu buna stiinta, cele mai elementare nevoi de iubire si siguranta? Va fi el capabil, in adolescenta si la maturitate, sa isi croiasca singur o viata decenta, linistita? Va fi capabil sa distinga intre oamenii care doar ii vor binele sau va alege sa traiasca langa persoane perfect de imperfecte?

De la zero ofera toate aceste raspunsuri si chiar mai mult. Atat romanul de fata, cat si anteriorul, O numaratoare inversa, servesc drept lectii de viata si vorbesc fara menajamente despre abuzuri, dependente (emotionale, de substante nocive), traume nerezolvate, frici muscatoare, relatii toxice, oferind cititorilor un semnal de alarma cu privire la propriile lor vieti si la usurinta cu care acestea pot fi distruse pe vecie, cu o simpla - si atat de gresita - alegere. Si te intrebi, o mai poti lua **De la zero** *IN MOMENTUL IN CARE DEJA TE SITUEZI UNDEVA SUB NIVELUL MARII?*

interviu

DEEA STATE

Buna, Deea State si "Bine ai venit!" in paginile revistei Famost. Spune-ne despre pasiunea ta pentru scris, literatura, poezie, cultura in general ... Ai fost atrasa din copilarie sau ele au venit treptat, odata cu evolutia ta ca om?

Salutare tuturor, e o bucurie sa ma aflu in paginile revistei Famost.

Pasiunea mea pentru literatura si scris a aparut in clasele primare. Aveam si un jurnal in care descriam starile, gandurile si intamplarile mele. Am inceput sa scriu serios in primii ani de liceu, pentru a-mi elibera emotiile, trairile adolescentei. De atunci am inceput sa public in revista liceului, iar apoi lucrurile au evoluat firesc.

Am inceput sa scriu dintr-un impus, care s-a transformat in placere pentru arta cuvantului care creeaza dependenta, si care, la fel ca si realitatea, nu are limite. Am impresia ca uneori pot comunica mai bine pe hartie, decat verbal, pentru ca hartia este un filtru intre cuvintele mele si ochiul cititorului. In timp ce scriu, am pupilele pline de iluzii si speranta, pot sa corectez, sa aleg cuvintele, fara ca cineva sa ma intrerupa sau sa ma grabeasca. Imi place sa creez emotii prin intermediul cuvintelor. Sunt eu cu gandurile mele, care prin cuvinte, prind viata. Este un viciu solitar, care imi bucura sufletul.

Aceasta directie inspre care te-ai indreptat a fost influentata de cineva din familie, cineva apropiat sau a venit pur si simplu din interior?

Dragostea pentru lectura mi-a fost insuflata inca din copilarie, atat de catre parinti, de catre doamna invatatoare, domnii profesori, la cercurile literare, la cercurile de teatru, de unde eram nelipsita.

Aceasta pasiune pentru scris, cu siguranta, am mostenit-o de la tatal meu. Spun asta deoarece si lui ii placea foarte mult sa scrie si acest lucru l-am descoperit si din jurnalele lui in care se afla o parte dintre poeziile scrise in urma cu peste 35 de ani, motiv pentru care am dorit sa ii fac o bucurie, sa isi vada cateva dintre poezii publicate si de ce nu, chiar in cartea mea de poezii, asa ca, la finalul cartii, veti descoperi cateva poezii scrise de el. Acum el ma sustine si imi ghideaza pasii de Sus.

De obicei, fiecare dintre noi ne prefiguram anumite planuri, schitam, dar pana sa punem in practica mai dureaza. Avem nevoie ca anumite conditii sa fie indeplinite sau de anumite impulsuri. Cum a fost in cazul tau? Ce te-a determinat sa scrii prima carte?

A decurs natural, deoarece scriam de la o varsta frageda, desi initial scriam doar pentru mine. Niciodata nu este usor sa faci primii pasi. Spun acest lucru, pentru ca in liceu am inceput sa scriu romanul de scurta intindere "Viata prin ochii ei" si imi imaginam ca il voi publica "intr-o buna zi" . Apoi, l-am lasat in umbra, imi lipsea curajul sa fac urmatorul pas. In 2015, mi-am facut curaj, am scos prima varianta a romanului din intunericul in care orbecaia si am participat cu el la editia a XV-a a Festivalului Concurs National de Creatie Literara "Avangarda XXII", mi-am primit premiul (II) cu emotii nesfarsite, si acela consider ca a fost momentul care m-a impulsionat sa merg, in continuare, pe acest drum, sa ma autodepasesc si sa scot din umbra creatiile. Iar in 2018 romanul a vazut lumina tiparului, la Editura Amanda Edit.

Cat de mult ai citit in copilarie si care erau autorii preferati?

Foarte mult. Eram genul de copil care imprumutam carti non-stop de la biblioteca. Am inceput cu basmele lui *Petre Ispirescu* si *Fratii Grim*, povesti nemuritoare, am continuat cu povestile si povestirile lui *Ion Creanga, Mihail Sadoveanu, Barbu Stefanescu Delavrancea, Ionel Teodoreanu,* am mers pe urmele lui *Mark Twain, Jules Verne* (din ce biblioteca lipsea sirul cu coperte alb-galbui?!), *Liviu Rebreanu, Camil Petrescu, IL Caragiale, Mateiu I. Caragiale, Antonie De Saint-Exupery, Charles Dikens, Daniel Defoe* si am continuat cu *Alexandre Dumas, Mihail Drumes, Paulo Coelho, Jane Austen, Gustave Flaubert, Victor Hugo, Albert Camus, Emile Zola, Lev Tolstoi, Vladimir Nabokov, Gabriel Garcia Marquez, Miguel de Cervantes, Honore de Balzac, Daphne du Maurier, Pierre la Mure, Anton Cehov, Emily Bronte, Isabel Allende, Stephan King* ... lista ar putea continua la nesfarsit.

Poeti preferati: *Ana Blandiana, Nichita Stanescu, Ion Minulescu, Alexander Pushkin, Ioan Es. Pop, Edgar Allan Poe, Paul Verlaine, Charles Baudelaire*, etc.

In liceu si in facultate am citit si foarte multe piese teatru, de la cele din antichitate pana la cele mai aproape de zilele noastre. Amintesc cativa dintre autorii care imi vin spontan in minte: *Sofocle, Euripide, Tenesse Wiliams, Carlo Goldoni, George Bernard Show, Henrik Ibsen, Shakespeare, Alfred de Musset, Moliere, Samuel Beckett, Arthur Miller, Victor Ion Popa, Tudor Musatescu, Matei Visniec, Eugene Ionesco* ...

Dintre cartile citite pana acum, exista una care ti-a ramas in minte, care te-a impresionat in mod deosebit sau care si-a lasat amprenta intr-un anumit mod asupra ta?

Sunt multe carti care m-au impresionat de-a lungul timpului, in functie de momentul la care le-am citit. Amintesc cateva dintre ele:

In copilarie am fost impresionata de "Marile sperante", de *Charles Dikens* si mi-a ramas puternic intiparita in memorie - o carte care impleteste cu maiestrie inocenta, copilarie, mister, framantari, sperante, visuri, peripetii, piedici, dar cu un deznodamant fericit.

Apoi, in adolescenta, "Dama cu camelii", de *Alexandre Dumas-Fiul*. Eram captivata de povestea tulburatoare de iubire dintre tanarul Armand Duval si o dama de companie, curtezana Marguerite Gaultier.

"La rascruce de vanturi" de *Emily Bronte* este un roman uluitor, care mi-a tinut curiozitatea treaza, deoarece evenimentele sunt marcare de dragoste si ura la extrem, razbunare, tensiunea si atmosfera incarcata se simt pe tot parcursul lecturii, iar fortele naturii se dezlantuire cu fiecare drama traita.

"Femeia marii", scrisa de dramaturgul scandinav *Henrik Ibsen*, un reprezentant al dramei de idei, care imbina in opera sa poezia si romantismul. Poate si dragostea mea pentru mare a facut sa ma indragostesc de piesa de teatru inca de la primele notite: "*Farmecul marii. Dor de mare. Afinitatea omului pentru mare. Incatusat de mare. Dependent de mare. Dorinta nestapanita de revenire. O specie de pesti care formeaza un prototip in dezvoltarea speciilor. Mai exista ramasitele acestora in mintea omului? In mintea unor indivizi? ... Marea atotputernica peste starile sufletesti. Marea hipnotizeaza*".

Mi-a atras atentia si povestea de dragoste si aventurile din "Golful francezului", presarate cu suspans, pasiune si curaj, dar si romanul "Rebecca". *Daphne du Maurier* combina romantismul, misterul, suspansul si da nastere unor creatii de profunzime psihologica, iar pe mine m-au captivat.

Isabel Allende m-a cucerit cu scrierile ei. Cea mai emotionanta, cutremuratoare, intima carte pe care cred ca am citit-o este "Paula", scrisa de Isabel - in calitate de mama veghindu-si fiica aflata in coma la spital. Imi plac romanele ei pentru ca sunt pline de viata, de profunzime, de metafore, de antiteze.

Ma opresc aici, desi nu as vrea, dar despre carti as putea sa vorbesc zile si nopti la rand. In concluzie, in cartile pe care le citesc, urmaresc personaje bine conturate, detalii semnificative, descrieri frapante, explozii de trairi omenesti, forta magica a fictiunii.

Povesteste-ne despre debutul tau pe scena literaturii si cat de mari au fost emotiile, daca au existat.

Am debutat cu poezii in reviste literare, precum: Boem@, Banchetul, Tecuciul literar-artistic, Marturii culturale, Bogdania, Marturisiri lirice, Logos si Agape, Spatii culturale, Neuma; in reviste frantuzesti precum: Cabaret, Le tour du monde en 80 textes, Lichen revue de poesie etc. Mi-au aparut diverse poezii si proze si in antologii, iar apoi am debutat in volum individual.

Emotii constructive care au in spate multumire, recunostinta, implinire am avut mereu si voi avea de fiecare data, pentru ca in spatele aparitiei unei carti se afla: munca, daruire, nopti nedormite, bucurie, pasiune ... pun o parte din mine in fiecare.

Deea State scrie la calculator sau pe hartie?

Mi-ar placea sa continui sa scriu cu pix si hartie asa cum obisnuiam, dar in ultima vreme imi iau multe notite pe telefonul mobil, asa ca incerc sa prind acel peste evaziv si capricios pe care il numesc inspiratie. Sunt mereu constienta de cand musca carligul si trebuie sa trag de linia lansetei oriunde ma aflu.

Ce o inspira pe Deea State cand scrie? Ai nevoie de o muza, scrii doar cand te simti inspirata, trebuie sa iti creezi un anumit cadru?

Ma inspira totul in jurul meu: natura in toate ipostazele ei, comportamentele umane, cele mai fine detalii, starile, sentimentele. Scriu despre ceea ce trece prin mine. Poate fi o emotie, ceva ce am vazut pe strada, o experienta personala sau chiar a altcuiva, un cuvant pe care il aud in treacat si care declanseaza o amintire; nu stiu, multe lucruri ...

Timp mi-as dori sa am mai mult sa pot transpune pe hartie cate lucruri imi vin in minte, insa din pacate timpul este limitat, deoarece trebuie sa impac jobul cu activitatile familiale, pasiunile, etc. si astfel devine limitat. Dar, chiar si asa, incerc in miez de noapte sau in orice moment reusesc, sa scriu, indiferent unde ma aflu. Cel mai mult imi place sa scriu si sa citesc in linistea noptii, stand pe un balansoar.

Sunt personajele tale din carti o transpunere a unor oameni din realitate pe care ii cunosti, cu trasaturile fizice si psihologice? S-ar putea regasi cei apropiati in cartile tale?

In cea mai mare parte, personajele mele sunt pura fictiune, dar am scris, de exemplu, si proze scurte inspirate si din viata bunicii mele, din amintirile timpului petrecut impreuna. Am preluat insusiri, trasaturi ale persoanelor pe care le-am intalnit la un moment dat si le-am atribuit unor personaje, insa fara sa existe asemanare la finalul creionarii lor. Poate s-ar simti jenate, poate nu ar dori sa devina personaje; in orice caz, daca ma voi gandi sa fac acest lucru voi lua acordul lor inainte.

Consideri ca ceea ce scrii acum sau modul de abordare este o consecinta a ceea ce ai citit in copilarie sau este rezultatul a mai multor factori?

Cartile citite in copilarie consider ca au un impact asupra celor mai profunde resorturi ale fiintei umane, au impact emotional, unele persista in minte pentru totdeauna, dar reactionam diferit in functie de varsta, momentul in care citim, nivelul de inteligenta emotionala, s.a.m.d.

Cu siguranta am asimilat multe abordari, tehnici, stiluri, pe care acum le redau intr-un mod propriu, pentru ca atunci cand citesti mult, incepi sa te identifici cu anumite stiluri si incerci sa imbunatatesti stilul tau. Incerc, in permanenta, sa ma autodepasesc, dar este clar ca nu exista un manual sau retete pe care sa le urmezi intocmai; vom gasi doar sugestii de la alti scriitori experimentati despre modul in care s-a desfasurat procesul lor de scriere. Un exemplu concludent in sensul acesta il reprezinta cartea "Misterul regelui. Despre scris" de Stephen King, o carte fascinanta despre scris, care contine nenumarate sfaturi pretioase, exemplificative.

Ce inseamna pentru tine fiecare carte scrisa, fie ca vorbim de proza sau poezii? Care din ele este mai aproape de tine si de ceea ce simti? Cum au luat nastere fiecare in parte?

Poezia este prima mea descoperire, in sensul ca mi-a fost cel mai usor sa imi exprim sentimentele si trairile prin intermediul versurilor, insa am ales sa debutez cu proza.

Este vorba despre romanul de scurta intindere "Viata prin ochii ei" la Ed. Amanda Edit, in 2018. Cum a luat nastere? Simplu. Contempland natura si gandindu-ma la fiecare anotimp, am inceput sa astern pe hartie puzderia de ganduri care ma invadasera. Apoi am tesut povestea Anei, iar romanul urmareste drumul pe care il parcurge personajul central in alegerea carierei, cum se indragosteste si care va fi cursul acelei iubiri, dezamagirile, suferintele, bucuriile, descoperirile privind adevaratele ei origini, lupta cu sine insasi, prieteniile pe care le leaga si cum evolueaza acestea de-a lungul timpului. O poveste care sper sa va starneasca interesul si sa va captiveze de la prima pana la ultima pagina.

Cea mai mare motivatie atunci cand incep sa scriu o proza este insasi dorinta de a spune o poveste. Sa conturez povestea, personajele, sa observ cum reactioneaza in fata unor situatii neasteptate, cu alte personaje sau in fata unor situatii la care nici eu nu stiu cum as reactiona. Este minunat acest sentiment, sa stii ca esti creatorul, si chiar daca vrei ca lucrurile sa se petreaca intr-un anumit mod, personalitatea personajelor va da o alta intorsatura povestii.

In 2019 a aparut cartea de poezie, in editie bilingva romana-franceza, "Elixir pentru suflet", la Ed. Fast Editing. Versurile mele nu se supun niciunei structuri regulate, majoritatea nu sunt incadrate in strofe, ele curg in poezie exact asa cum am simtit eu la momentul respectiv, iar cartea aduna intre coperti creatiile scrise in decurs de mai multi ani. Toamna, maci, povesti, rugaciuni, iubiri, ingeri parinti, bunici, slava pentru Romania, aspiratii, zambete, drumuri, rugaminti, iluzii, dezamagiri, dureri, dor ... toate sunt culese si transpuse in versuri pentru cititori.

Pentru mine, poezia reprezinta o lume a emotiilor, in forma ei cea mai pura, o lume care nu este constransa de reguli si de mentalitati, este o lume libera, spre deosebire de lumea in care traim. Sarcina poetului, cred eu, continua sa fie aceea de a avea urechi alerte pentru a asculta ce se intampla. Oricat am incerca sa punem o bariera intre scris si viata privata, exista intotdeauna o urma a cine suntem in scris, ceva care este dezvaluit si expus altora. Si, desigur, acest lucru ne lasa vulnerabili. Dar daca un poet nu isi permite sa fie vulnerabil, atunci cine?!

Si cea de-a treia este cartea de proza scurta "Nisipul din clepsidra" aparuta la Ed. Neuma, in 2021. Buchetul celor douazeci si patru de proze, au toate culorile, toate nuantele vietii, au tensiune, sunt marcate de accentele unor puternice trairi, sunt concentrate pe elemente care construiesc ori darama destine. Vorbesc despre forta magica a iubirii, despre modul in care este scris destinul, ilustrez dragostea in mai multe feluri, punand accentele durerii si culorile de tandrete acolo unde trebuie, pentru a crea o anumita stare, pentru a da dimensiune si o traiectorie ascendenta trairilor.

De ambele genuri ma simt apropiata, doar ca sunt anumite stari care ma indeamna sa scriu poezie sau sa ma cufund in proza.

Care sunt "conditiile" - din punctul tau de vedere - pe care trebuie sa le indeplineasca un autor de proza si ce calitati ar trebui sa aiba un poet?

Nu cred ca un autor trebuie sa indeplineasca anumite conditii, deoarece suntem diferiti. Simtim diferit. Sunt autori de proza si autori de poezie, unii care pot scrie ambele genuri, altii care nu pot scrie decat unul singur, in care se regasesc mai mult. Poezia este pentru mine exprimare la persoana I si scriu pentru a va impartasi uimirea mea si ceea ce ma strabate. Prin proza observ realitatea, o descifrez, ordonez lumea pentru a o intelege mai bine, asa cum o vad eu, pot schimba lumea, pot sa traiesc vieti pe care nu am putut sa le traiesc. Trebuie sa ai o atractie fata de genul pe care il alegi, sau poate ca si el ne alege pe noi.

Te consideri o autoare care are usurinta in scriere sau muncesti mult/ revii asupra textelor?

Scriu cu usurinta; rareori revin asupra textelor pentru a schimba cursul lor. In principiu revin doar sa le corectez.

Ai in momentul de fata unul sau mai multi scriitori preferati si cu care crezi ca te asemeni ca stil?

Am foarte multi scriitori preferati, insa ca stil nu stiu daca ma aseman neaparat, insa ma regasesc foarte bine in scrierile scriitoarei de origine chiliana *Isabel Allende*, pe care am mentionat-o anterior si care m-a cucerit iremediabil.

Care crezi ca ar fi atuurile tale ca scriitoare? Cu ce te deosebesti de alti scriitori?

Nu cred ca oricine poate sa scrie. Consider ca scriitorii sunt si fini observatori a tot ce misca in jurul lor, care isi iau mereu notite mentale. Cred ca avem nevoie de sensibilitate, curiozitate, imaginatie, disciplina, rezistenta, rabdare, ironie, curaj, blandete, realism, creativitate ... Total de acord

cu *Stephan King* care spune ca daca vrei sa fii scriitor trebuie sa citesti mult si sa scrii mult. Doar asa cred ca putem sa devenim o fantana nesecata de imagini si idei. Calitati pot fi nenumarate, insa in lipsa pasiunii pentru scris, orice munca ar fi in zadar.

Presupunand ca ai fi fata in fata cu un potential cititor, cum l-ai convinge sa iti citeasca o carte?

Cartile ar trebui sa joace un rol important in viata fiecaruia, ele sunt prieteni grozavi, invitatii catre aventuri, descoperiri, imaginatie.

Draga potential cititor, te invit sa descoperi o punte de legatura catre inima mea: te voi ajuta sa vezi si sa simti lumea altfel, sunt un autor-tesator de povesti care doreste sa te introduca in masina timpului sau. Te invit sa te regasesti printre randuri, sa gasesti raspunsuri la intrebari care te blocheaza, sa iti descoperi setea de a afla lucruri, de a-ti imagina lumile si personajele descrise, de a uita de tine si de ceilalti si de a te teleporta in alte lumi.

Ce inseamna pentru Deea State mediul online si cum te ajuta?

Sunt prezenta pe Facebook cu pagina de autor, unde postez frecvent, pastrez legatura cu cititorii, ii invit la diverse activitati pe care le organizez, ii indemn sa participe la concursuri, le cer pareri ...

Esti in contact cu cititorii tai? Ai o legatura apropiata cu ei?

Da, incerc sa ii tin aproape, pe multi dintre ei online, pentru ca este mijlocul cel mai rapid de a-i informa, de a obtine feedback de la ei si de a-i indemna spre lectura.

Statistic, ca tara, nu stam deloc bine la capitolul citit. Din punctul tau de vedere, care ar fi cauzele? Nu au parte autorii de promovare asa cum ar trebui, este ritmul vietii prea rapid si nu este timp de citit, suntem acaparati de altele ... ?

Societatea este intr-o continua schimbare, si am constatat ca exista o tendinta de crestere a consumatorilor de mass-media si de noile tehnologii. Timpul petrecut online devine tot mai mare, in detrimentul altor activitati. Viata curge cu repeziciune si nu stim ce sa facem mai intai, activitatile sunt numeroase ... explicatii se gasesc la orice pas. Ne trebuie si putina vointa, organizare, dorinta, implicare. Copiilor ar trebui sa li se insufle pasiunea pentru lectura de la varste fragede, ar trebui sa fim modele pentru ei in aceasta privinta, deoarece ei copiaza ceea ce vad, iar daca isi vad parintii, apropiatii ca citesc, sunt convinsa ca si ei vor face acest lucru. Daca si noi ne indepartam de citit si nu ne facem un obicei din asta, nu putem avea pretentii ... Timpul este scurt pentru toti, dar, daca vrem, eu cred ca ne putem rapi 20-30

de minute zilnic pentru a ne hrani mintea si sufletul.

Poate ca si Bibliotecile ar trebui extinse si sustinute, astfel incat sa redevina punct de referinta a unei societati. Traim prea mult in mediul online si trebuie sa ne autodisciplinam.

In ceea ce priveste promovarea autorilor, depinde ce intelege fiecare. Poate sa insemne tot ce tine de modul in care fiecare autor se promoveaza prin mijloace proprii: participari la evenimente, lansarile cartilor, prezenta buna in online, recenzii, concursuri ... O buna promovare te face sa ajungi la urechile multor cititori, iar in spatele acesteia trebuie sa existe munca, specialisti, tehnici de marketing, sustinere, iar unii autori poate nu isi permit financiar acest lucru, asadar consider ca promovarea este diferita de la autor la autor.

Ai avut parte de numeroase premii pentru activitatea ta literara. Sunt ele o recunoastere a valorii tale ca autoare, te impulsioneaza si te ajuta in vreun mod? Conteaza in mod real pentru un scriitor?

Da, primesc cu bucurie infinita premiile, deoarece ca autori, consider ca avem nevoie sa stim ca ne sunt apreciate creatiile, pentru a ne da forta sa mergem mai departe, mai ales la inceput de drum. Pentru mine asa s-a intamplat si datorita acestor premii, am simtit ca venise momentul sa imi iau inima in dinti si sa debutez. Apoi, lucrurile vin de la sine. Trebuie sa ai curaj sa patrunzi in aceasta lume; nu este usor sa urci, dar pentru bucuria sufleteasca merita sa lupti.

Activitatea ta artistica este una destul de variata, de la scris, actorie, activitati dedicate copiilor. Povesteste-ne si despre acestea si despre cum reusesti sa le imbini intr-un mod frumos si armonios.

Cand exista o pasiune atat de mare, dorinta, determinare de a face aceste lucruri frumoase care te bucura si ii bucura si pe ceilalti, cred ca putem sa gasim timpul si instrumentele necesare pentru a reusi sa le imbinam. Sunt o persoana care nu renunta foarte usor la ceea ce ii place, indiferent de obstacolele care apar pe parcurs.

Pasiunea pentru actorie exista de cand eram mica. Participam la toate activitatile care implicau arta, mergeam la cercurile de teatru, la concursuri ... Mi-am urmat pasiunea si am mers mai departe la liceu cu profil de teatru, una dintre facultatile pe care le-am urmat este cu specializare actorie. Am jucat in multe piese de teatru, in special pentru copii, am cochetat cu radioul si televiziunea, moderez evenimente, mi-am deschis un PFA pentru activitati de creatie artistica, prin intermediul caruia organizez evenimente pentru copii. Imi fac timp sa scriu articole, poezie, proza ... Acestea sunt activitatile care imi fac cea mai mare placere si la care nu as putea renunta niciodata, pentru ca este si un mod de a trai.

Este greu, recunosc, deoarece trebuie sa ma organizez foarte bine pentru a reusi sa impletesc activitatile artistice, job-ul si timpul dedicat familiei. Prioritizarea lor este foarte importanta. Cum reusesc?! Simplu. Nu renunt niciodata. Nu ma dau batuta. Nu accept sa nu am timp.

Atunci cand faci ceva cu placere, iti dai seama ca a meritat nopti nedormite pentru satisfactia pe care o ai la un moment in urma eforturilor.

Care sunt cele mai mari bucurii pe care ti le-a adus activitatea literara pana in momentul de fata?

Tot ce am cladit pana in momentul de fata mi-a adus bucurie, satisfactie, dorinta de a continua. Fiecare publicare a scrierilor mele in reviste, antologii, participarile la concursuri, premiile obtinute, publicarea volumelor individuale, lansarile, discutiile cu cititorii ... toate pot parea detalii, insa pentru mine sunt mici bucurii, care au contribuit si contribuie la dezvoltarea mea si a parcursului meu literar si bineinteles la maturitatea scrierilor.

Care este cea mai mare dorinta a ta acum?

Sa fim sanatosi este cel mai important, ca sa putem sa ne concretizam dorintele, visurile. Sa fiu o mama extraordinara pentru baietelul meu, sa reusesc sa ii insuflu cele mai frumoase si importante valori omenesti, sa cred in continuare, cu tarie, in mine si in visurile mele si sa imi dea Dumnezeu putere pentru a depasi orice obstacol care poate sa apara pe drumul sinuos al vietii.

Cine este Deea State, omul din spatele scriitorului, poetei, actorului ... ?

Deea State este un om simplu, sensibil, ambitios, comunicativ, care crede ca VOINTA TARE SI STATORNICA INVINGE ORICE OBSTACOL, citat ce mi-a ramas intiparit in minte din cartea de psihologie. Imi place tot ce tine de arta frumosului, de om si de suflet.

Cum se impaca viata artistica cu atributiile "casnice"? Cum reusesti sa pastrezi un echilibru?

Uneori nici eu nu stiu care este cheia succesului in aceasta privinta. Ma consider norocoasa pentru ca reusesc sa le intrepatrund atat de bine, astfel incat fiecare latura sa aiba de castigat. Cred ca un management eficient al timpului ma ajuta sa gestionez eficient sarcinile zilnice.

Ti-ar fi placut sa faci si altceva in afara de bogata activitate din prezent?

Raspunsul este NU. Ma bucur ca am descoperit adevaratele mele pasiuni, ca m-am tinut agatata de ele si le-am facut sa creasca si sa infloreasca. Nu as schimba nimic din tot ce am facut pana in prezent.

Care iti sunt pasiunile in afara de citit?

Cititul ma ajuta sa imi imbunatatesc imaginatia si creativitatea, inteligenta, sa empatizez, sa acumulez cunostinte, sa-mi imbunatati abilitatile de scris, sa-mi largi vocabularul, atentia si concentrarea s.a.m.d.

Prin scris pot sa traiesc vieti pe care nu am putut sa le traiesc, pot fi mai multe personaje, la fel ca in teatru. Am gasit latura comuna a celor doua mari pasiuni care ma definesc.

Plimbarile ma relaxeaza, ma deconecteaza de la ritmul cotidian si ma ajuta sa ma redescopar.

Cum arata o zi cat de cat obisnuita pentru Deea State?

O zi obisnuita incepe dimineata la 7:00, cu un capuccino, din confortul casei mele, atunci cand nu sunt nevoita sa ma deplasez la birou sau la intalniri. Intre 8-17 imi desfasor activitatile specifice pentru rolul de Manager de Proiect din cadrul Camerei Franceze de Comert si Industrie din Romania. Dupa job, dedic timp activitatilor casnice, pe care le fac, de obicei, impreuna cu baietelul, apoi luam masa impreuna, iesim sa ne jucam in parc sau daca timpul este nefavorabil ramanem in casa unde invatam lucruri noi, inventam jocuri, ne jucam jocuri clasice sau cu jucariile lui, in functie de preferinte. Dupa ce adoarme, am timp pentru mine: citesc, scriu, visez ... imi odihnesc mintea si trupul, iar apoi de la capat.

Unde ti-ar placea sa te vezi din punct de vedere profesional peste 10 ani?

As vrea sa ma dedic editarii cartilor si sa fac doar lucrurile care imi plac cel mai mult, adica sa ma dedic pasiunilor mele, pentru a obtine rezultate remarcabile.

Ce o face fericita pe Deea State?

Lucrurile marunte ma fac fericita: timpul petrecut alaturi de cei dragi, amintirile, cartile, cuvintele, plimbarile ... in tot ce ma inconjoara gasesc motive de bucurie, de fericire.

Cum arata vacanta perfecta pentru tine?

Pentru mine vacanta perfecta trebuie sa cuprinda: mare, munte, natura, dar si obiective de vizitat. Imi place sa lenevesc pe plaja, insa nu prea mult, pentru ca ma plictisesc si simt nevoia sa explorez imprejurimile. Imi place sa descopar ceva nou, cum traiesc oamenii, ce obiceiuri au. Cred ca vacanta perfecta, indiferent unde merg, este cea care imi aduce multumire, satisfactii, bucurie, emotii pozitive, deconectare pe cat posibil, pentru a-mi incarca bateriile. De obicei, vacantele sunt si izvor de inspiratie.

Spune-ne despre tine ceva ce foarte putine persoane stiu ...

Nu este o noutate ca iubesc teatrul, pictura, muzica, poezia, fotografia si orice forma de arta, chiar si o privire.

Nu ma satur sa urmaresc imposibilul ... Masor distanta in bataile inimii. Indiferent unde ma aflu, am un GPS in inima care ma aduce mereu in locurile natale.

Sunt foarte atasata de oameni, de lucruri si ma implic foarte mult in tot ce fac. Tacerea nu ma deranjeaza niciodata, este prilej pentru potopul de cuvinte care vor sa se astearna pe hartie.

Care iti sunt planurile de viitor si ce carti ne pregatesti?

Planurile de viitor constau in a nu ma opri din tot ce fac. Am un volum de versuri gata, pe ultima suta de metri la corectat, vreau sa il dau la grafica si sper sa vada lumina tiparului cat mai repede. De asemenea, lucrez la un alt volum de proza scurta. Aici mai dureaza, insa sper sa gasesc energia sa il finalizez curand.

Unde te pot urmari cei interesati?

Cei interesati ma got gasi pe Facebook, unde ii astept cu drag, atat pe pagina de autor Deea State, cat si pe cele de evenimente: MC Deea State si Magia Copilarieie - Evenimente pentru copii.

Multumim, Deea, iti dorim succes in tot ceea ce faci si multa inspiratie!

Si eu va multumesc, va doresc sa nu uitati de visurile voastre si sa vi le urmati, oricat de lung vi s-ar parea drumul pentru a le implini si va mai doresc calatorie placuta in lumea cartilor mele. Daca soarta mea este sa va transfer in imaginatia mea si sa va ajut sa o traiti prin intermediul cuvintelor mele, o voi face cu placere, de fiecare data!

Descopera FAMOST!

NOUTATI **MODA** CULTURA VESTIMENTATIE

BLOGURI **TENDINTE** **STIL** DE VIATA

MODELLING **BEAUTY**

INTERVIURI EVENIMENTE SANATATE

www.famost.ro

facebook.com/famost.ro

twitter.com/Famost_Ro

instagram.com/famostmag

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

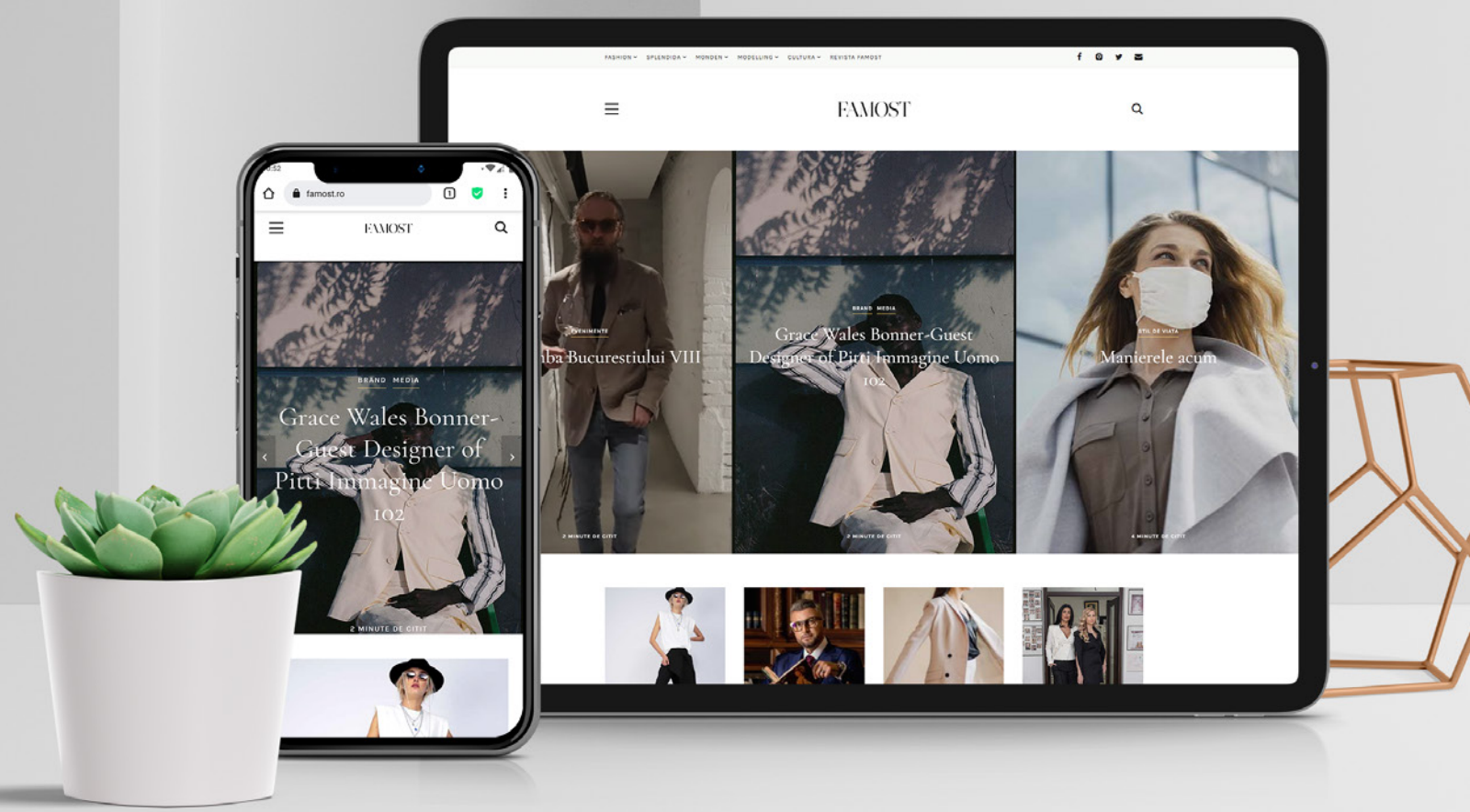
Acum, **suntem mai aproape** unii de altii, la doar o atingere!

Am facut lucrurile mai usoare!

Intra pe **GOOGLE PLAY**, descarca aplicatia **FAMOST** si ... cam atat!

De acum, **citesti revista favorita mult mai usor**!

ACUM PE
Google Play



RANA EMOTIONALA DE NEDREPTATE

- caracteristici si vindecare -

Text : MARTA IOZEFINA BENCZE

Nedreptatea este caracteristica unei persoane sau a unui lucru lipsite de dreptate. Dreptatea, justitia se defineste ca fiind aprecierea, recunoasterea si respectul drepturilor si a meritelor fiecaruia. Cuvinte sinonime ale cuvantului justitie sunt: dreptate, echitate, impartialitate, integritate. O persoana care sufera de nedreptate este o persoana care nu se simte apreciata la justa ei valoare, care nu se simte respectata sau care nu crede ca primeste ceea ce merita. Cineva poate, de asemenea, sa sufere de nedreptate si cand primeste mai mult decat considera ca merita. Prin urmare, rana de nedreptate poate fi provocata de ideea ca avem mai multe lucruri materiale decat ceilalti, sau, din contra, ca nu primim destul.

Aceasta rana se activeaza in momentul dezvoltarii individualitatii copilului, adica intre patru si sase ani, aproximativ, in perioada cand devine constient ca este o fiinta umana, o entitate intr-un intreg cu propriile diferente.

Copilului i se pare nedrept sa nu poata sa-si dezvolte individualitatea, sa nu poata sa se exprime si sa fie el insusi. Traieste aceasta rana mai ales in relatia cu parintele de acelasi sex. Sufera din cauza racelii acelui parinte, adica din cauza incapacitatii acestuia de a simti si de a se exprima. De asemenea, acesta sufera din cauza autoritarismului acelui parinte, a criticilor frecvente, a severitatii, intolerantei sau conformismului. In majoritatea cazurilor, acel parinte sufera la randul lui de aceeasi rana. Poate ca nu este traita in acelasi mod sau in aceleasi circumstante, dar exista, iar copilul o simte.

Chiar daca cineva isi blocheaza sentimentele, acest lucru nu inseamna ca acea persoana nu mai simte nimic. Din contra, persoanele rigide sunt foarte sensibile, dar isi dezvolta capacitatea de a nu simti acea sensibilitate si de a nu o arata celorlalti.

Reactia in fata nedreptatii consta in blocarea sentimentelor, crezand ca astfel evitam rana. Masca pe care si-o creeaza copilul pentru a se proteja in acest caz este rigiditatea. Chiar daca cineva isi blocheaza sentimentele, acest lucru nu inseamna ca acea persoana nu mai simte nimic. Din contra, persoanele rigide sunt foarte sensibile, dar isi dezvolta capacitatea de a nu simti acea sensibilitate si de a nu o arata celorlalti.

Dintre cele cinci caractere, pe care le-am descris in articolele anterioare, rigidul este cel care are cel mai des tendinta de a-si incrucisa bratele. Astfel isi blocheaza regiunea plexului solar, pentru a nu simti. O alta modalitate de a nu simti este aceea de a se imbraca in negru.

Rigidul cauta dreptatea si justetea cu orice pret. Devenind un perfectionist va incerca mereu sa fie corect. Crede ca, daca ceea ce face sau spune este perfect, acel lucru va fi automat si corect. Pentru el este foarte greu sa inteleaga ca, actionand intr-un mod perfect, conform propriilor lui criterii, poate in acelasi timp sa fie nedrept.

Celor care sufera de nedreptate este mai inclinat sa simta invidie pentru cei care au mai mult decat el si care, in opinia lui, nu merita. De asemenea, poate fi convins ca ceilalti il invidiaza cand el are mai mult decat ei.

Masca rigidului se distinge printr-un corp drept, rigid si "cat mai perfect posibil". Corpul este bine proportionat, cu umerii drepti, avand aceeasi latime ca si soldurile. Rigidul se poate ingrasa in timpul vietii, dar corpul lui va continua sa fie bine proportionat.

Mentionez ca rigidul este cel caruia ii este cel mai teama de a se ingrasa. Va face totul pentru a nu se ingrasa. Tot el este cel care nu accepta sa faca burta. Cand sta in picioare, are tendinta de a-si suge burta. Femeia rigida vrea sa considere ca nu este normal pentru o femeie sa nu aiba burta. Corpul femeii trebuie sa aiba rotunjimi, altfel nu este feminin.

Barbatii, precum si femeile de acest gen au fese rotunde, frumoase. Femeile au talia mica. Celor rigizi le place sa poarte haine stranse pe talie sau sa poarte o curea in jurul taliei. Acest gen de persoana crede ca, strangandu-si talia, care se afla in zona plexului solar (zona emotiilor), va simti mai putin.

Aceste persoane sunt pline de viata, au miscari dinamice. Dar, gesturile lor sunt rigide, fara prea multa flexibilitate si arata o inchidere, ca de exemplu cand o persoana rigida are dificultati in a-si deschide in intregime bratele. Au piele frumoasa si privirea stralucitoare. Maxilarul inferior e mai degraba strans, gatul drept de mandrie, uneori se pot vedea nervii gatului care se misca.

Cand rigidul este convins ca are dreptate in fata autoritatii sau a cuiva care se considera autoritate in materie, se va justifica pana cand i se va da dreptate. Ii este teama de autoritate deoarece, a invatat, copil fiind, ca autoritatea are intotdeauna dreptate.

Daca va recunoasteti in caracteristicile fizice descrise mai sus, inseamna ca suferiti de o rana de nedreptate grava. Daca va regasiti doar in cateva trasaturi, rana voastra de nedreptate nu este prea mare.

Inca din copilarie, rigidul isi da seama ca este apreciat mai mult pentru ceea ce face decat pentru ceea ce este. Chiar daca nu intotdeauna aceasta este realitatea, este convins de acest lucru. De aceea devine foarte performant si incepe foarte curand sa se descurce singur. Face totul pentru a nu avea probleme, si chiar cand le are din plin, prefera sa spuna ca nu le are, pentru a evita sa simta suferinta legata de ele. Este foarte optimist, adeseori prea optimist. Crede ca spunand mereu "*nu e nicio problema*", situatiile dificile se vor rezolva in ultimul moment.

Cand rigidul este convins ca are dreptate in fata autoritatii sau a cuiva care se considera autoritate in materie, se va justifica pana cand i se va da dreptate. Ii este teama de autoritate deoarece, a invatat, copil fiind, ca autoritatea are intotdeauna dreptate. Cand ceilalti par a nu avea incredere in el si pun multe intrebari referitor la o situatie, in timp ce el stie ca a fost cinstit si corect, va trai acest lucru ca pe un interogatoriu si va simti o nedreptate.

Dat fiind faptul ca va cauta mereu dreptatea, vrea sa se asigure ca este demn de ceea ce primeste. Meritul este important pentru un rigid si inseamna sa obtina o recompensa in urma unei performante real izate. Daca va primi mult, fara sa fi lucrat prea mult, crede ca nu merita si face in asa fel incat sa piarda ceea ce a primit. Cei care sunt foarte rigizi fac in asa fel incat sa nu primeasca nimic, deoarece, in opinia lor trebuie sa fie extraordinari pentru a merita o recompensa.

Religia poate avea un impact mai mare asupra unui rigid asupra celor care sufera de alte rani. Binele si raul, corectitudinea si incorectitudinea sunt notiuni foarte importante pentru el. De altfel, acestea sunt principiile dupa care isi ghideaza viata. Se poate remarca acest lucru si din limbajul pe care il foloseste. Adesea isi incepe frazele folosind "bine" sau "bun", pentru a se asigura ca ceea ce va spune va fi un lucru bun si corect. Isi incheie fraza prin "de acord?" pentru a verifica justetea a ceea ce tocmai a spus. Foloseste mai multe adverbe care precum "exact", "corect", "cu siguranta", "probabil", etc. Spune de asemenea: "nu este clar". Ii plac explicatiile clare si precise.

Cand un rigid este emotionat, nu vrea sa arate acest lucru, dar ne putem da seama dupa tonul vocii care devine sec si inflexibil. Poate sa foloseasca rasul pentru a-si ascunde sensibilitatea si emotiile. Poate sa rada din nimic, pentru ceva ce celorlalti nu li se pare amuzant.

Rigidul are teama de a nu se insela si datorita acestei temeri il determina sa se situeze adesea in situatii in care are de facut o alegere. Cu cat cuiva ii este mai frica cu atat va atrage situatii corespunzatoare acelei frici.

Persoanele rigide sunt foarte exigente cu ele insele, in majoritatea aspectelor vietii. Au o mare capacitate de a se controla si de a-si impune anumite sarcini. Devine performant si cere atat de mult de la el, incat si ceilalti ii vor cere la fel de mult.

Rigidul are o dificultate in a-si respecta limitele, dar in primul rand, in a le recunoaste. Dat fiind ca nu isi acorda timpul necesar pentru a simti daca ceea ce face corespunde sau nu nevoilor lui, face adesea prea multe si pana la urma cedeaza. De altfel ii este foarte greu sa ceara ajutorul cuiva. Prefera sa faca totul singur pentru a fi sigur ca este perfect. De aceea, rigidul este cel mai predispus sa sufere de epuizare fizica, de burn-out.

Persoanele rigide sunt foarte exigente cu ele insele, in majoritatea aspectelor vietii. Au o mare capacitate de a se controla si de a-si impune anumite sarcini. Devine performant si cere atat de mult de la el, incat si ceilalti ii vor cere la fel de mult.

Un proces de acceptare nu este neaparat realizat daca incercam sa ne convingem la nivel mental ca meritam ceva anume. In aceasta situatie ceea ce lipseste este capacitatea de a simti ca meritam acel lucru. Putem sa stim, la nivel rational, ca il meritam, dar trebuie sa simtim mai mult pentru a ne acorda dreptul de a ne procura acel lucru sau de a considera o anume cumparatura ca fiind ceva corect. Daca simti ca vrei sa te recompensezi prin achizitionarea unui lucru pe care ti-l doresti, nu te gandi de doua ori, ci actioneaza.

De cele mai multe ori, persoana care sufera de rana emotionala de nedreptate atrage situatii in care este nedreptatit, iar aceste situatii vor inceta in momentul in care rana lor va fi vindecata.

Persoanei rigide ii place ca totul sa fie foarte bine ordonat. Nu ii place cand trebuie sa caute ceva. Unii pot ajunge pana la obsesie in nevoia lor de ordine perfecta.

Rigidul are de asemenea o mare dificultate in a face diferenta dintre rigiditate si disciplina. O persoana rigida isi uita nevoia de la care a plecat pentru a se agata mai degraba de mijlocul prin care ajunge sa-si impuna acea nevoie. O persoana disciplinata va gasi o modalitate de a-si indeplini o nevoie, fara sa uite de acea nevoie.

Persoana care poarta masca rigidului este foarte rar bolnava. Oricum, chiar daca ar durea-o ceva, ar incepe sa simta acest lucru doar cand starea ei s-ar agrava mult. Este foarte dura cu corpul ei. Este genul de persoana care nu simte cand corpul ei are nevoie sa elimine, fie fecale, fie urina. Este persoana care se poate controla cel mai mult timp. Atunci cand simte inseamna ca corpul ei nu se mai poate retine. Poate sa se loveasca, sa aiba o vanataie mare, fara sa simta durerea. Daca simte putina durere in momentul in care se loveste, mecanismul ei de control se declanseaza imediat, ceea ce ii permite sa anihileze durerea.

Este important sa stim ca nimeni nu se poate controla toata viata. Toti avem limite in plan fizic, emotional si mental. De aceea auzim des spunandu-se despre o persoana rigida: "*nu inteleg ce i se intampla. Aceasta persoana nu era niciodata bolnava, iar acum are o problema dupa alta*". Acest gen de situatie se intampla cand persoana rigida nu mai reuseste sa se controleze.

Emotia cea mai frecventa traita de catre rigid este furia, mai ales impotriva lui. Prima lui reactie cand este furios este de a ataca pe altcineva, chiar daca furia e resimtita impotriva lui insusi. In realitate este furios pe el, deoarece nu a vazut ce era corect sau nu a facut ce trebuia facut.

Rigidul este in acelasi timp persoana care are o dificultate in a se lasa iubit si a-si arata iubirea. Se gandeste adesea prea tarziu la ce ar fi vrut sa spuna sau la semnele de afectiune pe care ar fi vrut sa le arate celui pe care il iubeste. Isi propune frecvent sa faca acest lucru cand il va revedea, dar uita cand se iveste o ocazie. Prin urmare este considerat o persoana rece, lipsita de afectivitate. Actionand astfel este nedrept fata de ceilalti si mai ales fata de el, deoarece nu poate sa exprime ceea ce simte cu adevarat.

Este important sa stim ca nimeni nu se poate controla toata viata. Toti avem limite in plan fizic, emotional si mental.

Rigidul, fiind foarte sensibil, evita sa se lase atins, psihologic vorbind, de catre altii. Aceasta teama de a fi atins sau afectat de catre alte persoane este suficient de puternica pentru a-i crea probleme de piele. Pielea, fiind un organ de contact, care ne ajuta sa-i atingem si sa fim atinsi de catre ceilalti. Prin urmare, daca este respingatoare, pielea ii alunga pe ceilalti. Persoanei care are o afectiune a pielii ii este frica de ceea ce ceilalti ar putea crede despre ea.

Un alt mijloc des folosit de catre rigid pentru a fi nedrept fata de el insusi este comparatia. Are tendinta de a se compara cu cei pe care ii considera mai buni decat el si mai ales, "mai perfecti" decat el. A se devaloriza astfel reprezinta o mare nedreptate si o forma de respingere a fiintei lui. Foarte des, in copilarie, rigidul a trait situatii in care a fost comparat fie cu fratii, surorile sale, fie cu prieteni sau colegi de scoala. In acele momente ii acuza pe ceilalti ca nu sunt corecti cu el, deoarece nu stia ca, daca cei apropiati il comparau cu altii, o faceau pentru a-i arata ceea ce facea el insusi, in interiorul lui.

Un alt mijloc des folosit de catre rigid pentru a fi nedrept fata de el insusi este comparatia. Are tendinta de a se compara cu cei pe care ii considera mai buni decat el si mai ales, "mai perfecti" decat el.

Daca va recunoasteti in aceasta rana de nedreptate si purtati masca rigidului, primul lucru pe care trebuie sa il faceti este sa admiteti de fiecare data cand sunteti nedrepti cu altii si mai ales cu voi insiva, in fiecare zi. Aceasta este partea cea mai grea, de a admite, dar astfel va incepe procesul de vindecare.

Cea mai mare teama a rigidului este raceala, indiferenta. Are la fel de multe probleme in a-si accepta propria raceala cat si in a o accepta pe a celorlalti. Face tot posibilul pentru a parea calduros. De altfel se considera calduros si nu isi da seama ca ceilalti pot sa-l considere rece si insensibil. Nu este constient de faptul ca evita sa intre in contact cu sensibilitatea lui pentru a nu isi arata vulnerabilitatea. Nu poate accepta aceasta indiferenta, deoarece acest lucru ar insemna sa fie "fara inima", adica nedrept. De aceea este foarte important pentru un rigid sa i sa spuna ca este bun, adica "bun in ceea ce face si plin de bunatate". In primul caz se va crede perfect, iar in al doilea, calduros. Ii este greu sa vada raceala celorlalti. Cand cineva este rece fata de el, il doare inima si imediat se va intreba ce a facut sau spus incorect din moment ce celalalt se poarta astfel in fata lui.

Este atras de tot ceea ce este nobil. Respectul si onoarea sunt notiuni foarte importante pentru el. Este impresionat de persoanele cu functii importante. Daca stie ca poate obtine un anumit titlu, devine si mai important. Este gata sa faca toate eforturile si sacrificiile necesare, desi rigidul nu considera aceste lucruri ca fiind sacrificii.

In viata sexuala, rigidul are adesea probleme in a se abandona, a simti placere. Are probleme in exprimarea tandretei pe care o simte. Totusi este genul care are infatisarea cea mai sexy. Persoanelor rigide le plase sa se imbrace in haine mulate, stramte, sexy, si sa fie foarte atragatoare. Se spune adesea despre o femeie rigida ca este o seducatoare, adica ii place sa atraga barbatii pentru a-i respinge cu raceala daca crede ca lucrurile au mers prea departe. In timpul adolescentei, rigida este cea care se va controla, dorind sa ramana pura si perfecta pentru barbatul ideal. Isi creeaza usor un ideal de relatie sexuala ireala. Cand se decide sa aiba o relatie, de obicei este dezamagita, deoarece aceasta nu corespunzatoare idealului ei. Cand o persoana rigida are dificultati in a-si lua un angajament intr-o relatie, acest lucru provine din teama ei de a nu se a insela in alegerea partenerului.

Persoana rigida intretine mai multe tabuuri la nivel sexual, deoarece notiunile de bine si de rau ii conduc si viata sexuala. Femeia este foarte abila in a simula placerea. Cu cat rana este mai puternica, cu atat acea persoana este mai rigida si ii va fi dificil sa ajunga la orgasm, barbatul poate suferi de ejaculare precoce sau chiar de impotenta, in functie de capacitatea lui de a-si face pe plac in viata.

Temerile persoanei rigide, care o impiedica sa comunice clar si sa-si exprime cererile sunt: *TEAMA DE A SE INSELA, DE A NU FI CLAR, DE A FI CRITICAT, DE A FI ALES UN MOMENT NEPOTRIVIT, DE A VORBI PREA MULT, DE A PIERDE CONTROLUL, DE A FI JUDECAT CA FIIND PROFITOR*. Daca va recunoasteti in aceste temeri, este un bun motiv sa va dati seama ca nu sunteti voi insiva, iar rana de nedreptate este cea care preia controlul asupra actiunilor voastre.

Cand o persoana rigida are dificultati in a-si lua un angajament intr-o relatie, acest lucru provine din teama ei de a nu se a insela in alegerea partenerului.

... principala cauza a prezentei unei rani provine din incapacitatea de a ierta ceea ce ne facem noua insine sau ceea ce le-am facut altora. Este greu sa ne iertam pe noi insine, deoarece, de obicei, nici macar nu ne dam seama ca ne purtam pica.

Daca va recunoasteti in rana de nedreptate, este important sa va amintiti ca parintele vostru, de acelasi sex a trait si probabil mai traieste la randul lui aceeasi rana, in relatia cu parintele lui de acelasi sex.

Vreau sa va amintiti ca principala cauza a prezentei unei rani provine din incapacitatea de a ierta ceea ce ne facem noua insine sau ceea ce le-am facut altora. Este greu sa ne iertam pe noi insine, deoarece, de obicei, nici macar nu ne dam seama ca ne purtam pica. Cu cat este mai importanta rana de nedreptate, cu atat mai mult inseamna acest lucru ca tu esti nedrept fata de ceilalti sau fata de tine insuti, cerand prea mult de la tine, neascultandu-ti limitele si netraind placerile pe care ai vrea sa le simti. Le reprosam celorlalti tot ceea ce ne facem noi insine dar nu vrem sa vedem acest lucru. De aceea atragem in jurul nostru persoane care ne arata ceea ce le facem celorlalti sau noua insine.

Un alt mijloc de a deveni constienti de faptul ca suferim de nedreptate sau ca suntem nedrepti fata de altcineva, este rusinea.

De fapt, traim un sentiment de rusine atunci cand vrem sa ascundem un anume comportament. Este normal sa ni se para rusinos sa avem un comportament pe care il reprosam celorlalti. Nu vrem sub nicio forma ca ei sa descopere ca si noi actionam la fel ca ei.

SA RECAPITULAM PE SCURT CARACTERISTICILE RANII DE NEDREPTATE:

- **Activarea ranii**: intre patru si sase ani in relatia cu parintele de acelasi sex. Blocaj in dezvoltarea individualitatii.
- **Masca**: rigid.
- **Corpul**: drept, rigid cat mai aproape de perfectiune. Bine proportionat. Fese rotunde. Talie mica, stransa in haine sau cu o curea. Miscari rigide. Piele frumoasa. Maxilar strans. Gat inflexibil. Postura dreapta, mandra.
- **Ochii**: privire intensa si vie. Ochi limpezi.
- **Vocabular**: "*nu e nicio problema*", "*intotdeauna, niciodata*", "f*oarte bun, foarte bine*", "*special*", "*exact*", "*cu siguranta*", "*de acord?*".
- **Caracter**: perfectionist. Invidios. Isi blocheaza sentimentele. Isi incruciseaza des bratele. Performant pentru a deveni perfect. Dificultati in a cere ajutor. Poate sa rada din orice motiv pentru a-si ascunde sensibilitatea. Tonul vocii sec si inflexibil. Nu recunoaste ca are probleme. Se indoieste de propriile alegeri. Se compara cu ce e mai bun si cu ce e mai rau. Dificultati in a primi, in general. I se pare nedrept sa obtina mai putin, dar si mai nedrept cand obtine mai mult

decat altii. Dificultate in a se simti bine, fara sa se simta apoi vinovat. Nu isi respecta limitele, cere prea mult de la el. Se controleaza. Ii place ordinea. Este foarte rar bolnav, e dur fata de corpul lui. Coleric. Raceala si dificultate in a-si arata afectiunea. Ii place sa aiba o infatisare sexy.

▪**Cea mai mare teama**: raceala.

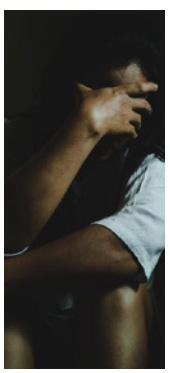
▪**Alimentatie**: prefera alimentele sarate celor dulci. Ii place tot ceea ce este crocant. Se controleaza pentru a nu se ingrasa. Se justifica si ii este rusine cand isi pierde controlul.

▪**Bolile posibile**: epuizare profesionala (burn-out), anorgasm (in cazul femeilor), ejaculare precoce sau impotenta (in cazul barbatilor). Boli a caror denumire se termina in "-ita", precum tendinita, bursita, artrita, etc. torticolis, constipatie, hemoroizi, crampe, probleme de circulatie, afectiuni ale ficatului, varice, probleme de piele, nervozitate, insomnie, vedere slaba.

Asa cum am precizat si in articolul anterior, VINDECAREA RANII EMOTIONALE SE FACE IN PATRU ETAPE. Daca te-ai regasit in una din ranile emotionale descrise in ultimele luni, iti sugerez sa inveti si asumi randurile de mai jos, pentru a te vindeca.

PRIMA ETAPA in vindecarea unei rani emotionale consta in a o recunoaste si a o ACCEPTA, fara a fi insa de acord cu faptul ca este normal sa existe in noi.

Cu ajutorul descrierii caracteristicilor, veti sti exact care este rana voastra, aceasta fiind prima etapa. In cea de **A DOUA ETAPA**, va veti revolta cand va descoperiti rana sau cand simtiti o rezistenta la ideea de a va accepta responsabilitatile, preferand sa-i acuzati pe ceilalti de suferintele voastre.



Corpul nu minte niciodata. El reflecta ceea ce se intampla in plan emotional si mental.

Cea de-**A TREIA ETAPA** este cea in care trebuie sa va acordati dreptul de a suferi si de a fi resentimentari fata de unul dintre parinti sau fata de amandoi. Cu cat simtiti mai multa suferinta pe care a trait-o copilul din tine, cu atat mai multa compasiune vei avea pentru el si aceasta etapa va fi traita mai in profunzime. De asemenea, in timpul acestei etape veti deveni mai toleranti fata de parinti simtind compasiune pentru propria lor suferinta.

Si in cele din urma, cea de-**A PATRA ETAPA** este cea in care veti redeveni voi insiva, cea in care incetati sa mai credeti ca inca aveti nevoie sa purtati mastile pentru a va proteja.

Nu experienta in sine este importanta, ci ceea ce simtim referitor la acea experienta. De aceea este foarte important, pentru a-ti recunoaste mai bine ranile, sa te raportezi la descrierea caracteristicilor fizice ale corpului, inainte de a face referinta la caracteristicile comportamentale. Corpul nu minte niciodata. El reflecta ceea ce se intampla in plan emotional si mental.

Va sugerez sa recititi, cu atentie, de mai multe ori descrierea caracteristicilor fizice corespunzatoare fiecare rani in parte, pentru a reusi sa le diferentiati clar.

Avantajul de a ne recunoaste rana sau ranile consta in faptul ca astfel putem privi in directia cea buna.

LISE BOURBEAU, afirma in cartea "CELE CINCI RANI CARE NE IMPIEDICA SA FIM NOI INSINE", cea care a stat la baza articolelor din ultimele luni,

> *Nu exista oameni rai in aceasta lume, ci doar oameni care sufera. Nu este vorba despre o posibila scuza pentru actele lor, ci de a invata sa avem compasiune pentru astfel de persoane. Faptul de a le condamna sau le acuza nu serveste la nimic. Putem sa simtim compasiune pentru cineva chiar daca nu suntem de acord cu ceea ce face. Este unul dintre avantajele faptului de a fi constienti de propriile noastre rani si de cele ale altora.*

MINDSETUL ANTREPRENORULUI DE SUCCES

O SUPERPUTERE DE NEINLOCUIT

Text : IRINA KUHLMANN

Pentru unii oameni, antreprenorii par de invidiat: "isi iau timp liber cand vor, nu au sef, au dreptul la cheltuieli pe care le trag din firma, etc." Totul pare feeric din afara, insa adevarul este ca a fi antreprenor nu este nici simplu si nici usor.

> *Afacerile sunt pentru gladiatori*

spune TONY ROBBINS, un mentor foarte drag mie si un mare coach al timpurilor noastre - poate cel mai mare.

Am realizat asta chiar din proprie experienta. Ma aflu la al doilea antreprenoriat. Primul l-am avut in Danemarca. A durat cativa ani, dupa care am preferat sa ma angajez la cel mai mare client pe care il aveam si care imi umplea de obicei agenda in fiecare saptamana. In plus, imi placea ce faceam.

Rolul meu era sa ma ocup de una dintre afacerile lui: o firma de 200 de angajati pe vremea aceea, pe care o avea in Romania. Coordonam toata activitatea, avand echipa de directori in subordine. Asta imi dadea in plus, posibilitatea de a petrece cel putin o saptamana pe luna in Romania, lucru care ma incanta.

Avusesem si alti clienti si proiecte importante, insa si destule esecuri care m-au obosit in asa fel incat, atunci cand acest colaborator mi-a propus sa ma angajez, am acceptat.

Ceea ce m-a determinat in mod special sa fac acest lucru a fost un proiect, care trebuia sa-mi aduca milioane. El urmarea implementarea unor centrale termoelectrice de la o firma olandeza in cateva companii detinute de un mare om de afaceri din Romania.

Muncisem mult la asta si eram in faza finala in care am adus omului de afaceri inclusiv finantarea din partea unei banci din strainatate. Proiectul insa a picat in momentul in care trebuiau sa inceapa lucrarile, datorita conflictului de interese local. Crezusem ca acest proiect va marca marele si binemeritatul succes, insa nu a fost asa.

A fost "ultima picatura" pentru mine. Avusesem multe provocari si nu imi era usor, fiind in acelasi timp, mama singura cu dorinta de a asigura copilului meu tot ce era mai bun.

Simteam uneori o mare lupta interioara generata de nesiguranta in care traiam.

Desi imi placea mult ideea de antreprenoriat, am decis sa renunt si sa fiu angajata, lucru ce s-a dovedit a fi foarte bun.

FRICA DE ESEC POATE APAREA CHIAR SI IN CAZUL IN CARE AFACEREA A CRESCUT FOARTE FRUMOS SI REPEDE, INSA OMUL NU STIE EXACT CUM SA CONTINUE.

Cu aproape 12 ani in urma am intrat din nou in acest "joc" in care ma aflu si acum. De data aceasta este foarte diferit, pentru ca afacerea mea a pornit din pura pasiune pentru coaching si dezvoltare personala.

Ea tine in mod special de pregatirea si antrenarea antreprenorului pentru succes si implinire sufleteasca, adica acea parte ce nu o aveam consolidata in prima mea etapa de antreprenoriat.

Experienta si studiul in domeniu mi-au aratat cat este de important sa fii pregatit la nivel de sine, sa ai un mindset special pentru a putea face fata provocarilor ce vin la pachet.

Antreprenoriatul nu este doar despre a avea cel mai bun produs si serviciu/ servicii si nici despre a avea strategia si skill-urile de care ai nevoie sa conduci o companie.

Trebuie - si subliniez TREBUIE!!! - sa intelegi si sa-ti dezvolti un mindset antreprenorial daca vrei sa ai succes si satisfactie. Pentru ca, in cele mai dese cazuri, a creste un business este ca o lupta.

In acest articol, voi impartasi cateva idei importante legate de asta, care sa ajute antreprenorul - si nu numai - sa dezvolte un astfel de mindset. Este o superputere inestimabila a fiecarui om, in orice context de business si de viata in general.

Mindsetul pe care il avem are o putere determinanta asupra noastra si a calitatii vietii noastre.

La nivel universal, exista doua elemente foarte importante care ne influenteaza pe noi, oamenii: ce iti doresti si de ce iti este teama.

Tony Robbins mai spunea

> *Viata este dansul dintre ceea ce iti doresti cel mai mult si de ce iti este frica cel mai mult. Cand vei intelege asta cu adevarat vei putea sa mergi inainte cu business-ul tau si sa-l dezvolti.*

Ma opresc putin asupra fricii si in mod special frica de esec pe care o au majoritatea oamenilor si care creaza o mare frictiune cand esti antreprenor. Evident, este diferita ca intensitate si efect pentru fiecare, in functie de context, de modul in care a aparut si in care o gestionam.

Daca nu ai un mindset care sa faca fata provocarilor, aceasta frica te poate duce la durere, indoiala fata de tine si o stare de nesiguranta pronuntata.

Poate ca te va surprinde, insa cea mai mare frica a multor oameni de inalta performanta este frica de esec. Doar ca ei au invatat sa o gestioneze prin identificarea sentimentelor ce o caracterizeaza si folosirea lor pentru a urca si mai mult in ceea ce si-au propus.

Frica de esec poate aparea chiar si in cazul in care afacerea a crescut foarte frumos si repede, insa omul nu stie exact cum sa continue.

AICI MI SE PARE POTRIVIT SA-TI DAU CATEVA PRACTICI CE TE VOR AJUTA SA O INVINGI.

- **Schimba-ti atitudinea!**
- **Elibereaza-te de credinte limitatoare!**
- **Descopera lectia pe care o ai de invatat!**

CAND ITI CONSOLIDEZI INCREDEREA SI CREDINTA IN REUSITA, FRICA DE ESEC SE DIMINUEAZA FOARTE MULT.

• SCHIMBA-TI ATITUDINEA!

In primul rand, trebuie sa recunosti faptul ca nu este nici despre lupta pe care o duci si nici despre esecul in sine, ci despre atitudinea ta legat de asta.

Daca adopti un mindset de invatare si curiozitate, atunci vei lua fiecare greseala drept o oportunitate de a invata: un feedback extraordinar care iti arata ce ai de modificat/ facut diferit pentru viitor, in asa fel incat sa-ti imbunatatesti activitatea.

• ELIBEREAZA-TE DE CREDINTE LIMITATOARE!

Suferinta este cauzata de credintele noastre limitatoare, pentru ca ele ne limiteaza in a face ce am putea face si ne impiedica sa obtinem ce ne dorim. Ele ne determina modul in care gandim si vorbim despre noi, ne impiedica sa luam decizii bune si sa actionam, pentru ca activeaza frici si indoiala. Ne pot tine blocati intr-o situatie dificila si ne pot impinge spre greseli mari.

Cand ne captiveaza atentia si daca nu le recunoastem, ele ne tin ca intr-o stare de hipnoza ... o ceata prin care nu vedem solutiile cele bune. Din fericire, putem sa le identifica si sa ne eliberam de ele.

Abilitatea de a invinge credintele limitatoare si a gasi puterea interioara este ceea ce separa invingatorii de ceilalti oameni. Daca te intrebi cum poti sa scapi de ele, ai nevoie sa faci doar doua lucruri: sa le constientizezi si sa le inlocuiesti cu credinte care iti dau putere, care afirma valoarea ta si abilitatile tale profesionale!

Cand iti consolidezi increderea si credinta in reusita, frica de esec se diminueaza foarte mult.

• DESCOPERA LECTIA PE CARE O AI DE INVATAT!

Oamenii de succes invata din greseli. Isi iau timp sa reflecteze asupra celor intamplate si fac schimbarile de care este nevoie. Transforma aceste experiente in lectii ce ii ajuta sa-si realizeze obiectivele.

Descoperind lectia din fiecare greseala si invatand din asta, te ajuta sa vezi totul diferit, intr-o alta lumina, atat in business cat si in general in viata.

Astfel, ai abilitatea sa-ti schimbi mindsetul de la unul de "am gresit" la "am redus pierderile si am invatat o lectie valoroasa". Cand percepi lucrurile in felul acesta, simti ca ai control asupra a ceea ce se intampla si poti sa-ti faci un plan de actiune. Cheia pentru eliminarea fricii de esec este actiunea.

CE CARACTERIZEAZA UN MINDSET ANTREPRENORIAL?

Am ales cateva caracteristici de importanta majora, care sa te ajute sa dezvolti un mindset antreprenorial. Chiar daca nu esti antreprenor, te va ajuta intr-un mod extraordinar in viata.

ESTE DESPRE A TRANSFORMA OBSTACOLELE IN OPORTUNITATI

Multi dintre noi am fost conditionati sa credem ca in vremurile pline de provocari nu exista nici o oportunitate de crestere sau succes. Totusi, parte dintre cele mai bune companii se lanseaza si exceleaza chiar si in cele mai dificile perioade. Companii ca Disney, Apple, Exxon, Microsoft s-au lansat in timp ce restul lumii "isi lingea ranile".

Dupa cum bine stim, singura constanta este schimbarea. Nu este vorba despre mediul economic, desi are si el importanta, ci despre competitivitate, tehnologie, cultura, clienti si angajati.

Este despre a vedea solutii acolo unde nici nu credeai ca exista. Este despre a te reinventa, in loc sa fii victima circumstantelor in care traiesti.

Daca iti indrepti atentia spre intrebari de genul "*Ce posibilitati noi am? De ce au nevoie oamenii si eu as putea sa creez? Cum pot folosi tot ce am pentru a crea altceva?, etc.*" vei primi, cu siguranta, noi idei de reinventare. Pentru a le gasi ai nevoie de un ochi pentru eficienta, optimizare, anticipare si creativitate ... de un spirit inovator.

SIR JOHN TEMPLETON a spus odata "*Cele mai bune oportunitati apar in timp de pesimism maxim*".

Un mindset antreprenorial transforma blocajul si esecul in feedback, ce te ajuta la evaluare, invatare si imbunatatire/ perfectare.

ESTE DESPRE A FOCALIZA ASUPRA PROGRESULUI

Progresul este dat in mod special de actiune. Daca iti umpli timpul facand tot felul de TO DO LIST, citind, vorbind despre business-ul tau fara sa treci la actiune, nu se intampla mare lucru. Pentru cei cu mindset antreprenorial progresul este o prioritate. Ei fac zilnic ceva pentru cresterea businessului. Sunt constienti de faptul ca, daca nu actioneaza asupra ideii lor, vor actiona altii pana la urma.

Chiar daca un produs/serviciu nu este complet inca, ei incep deja sa faca pasii urmatori. A astepta sa le duci la perfectiune ca apoi sa incepi lansarea lor, este unul dintre autosabotorii succesului.

ANTREPRENORII SUNT CONDUSI DE PASIUNEA PENTRU BUSINESS-UL LOR SI LE ESTE FOARTE CLAR DE CE FAC CEEA CE FAC. FOAMEA DE SUCCES LE DISTRUGE FRICA DE ESEC ...

NU TRAIESTE IN TEAMA

Am citit biografiile multor oameni de mare succes din lume: STEVE JOBS, OPRAH, RICHARD BRANSON. Cu totii au avut esecuri la un moment dat. Orice antreprenor care vrea sa-si creasca afacerea trece prin asta, pentru ca esecurile sunt inevitabile si te ajuta sa inveti, sa capeti mai multa intelepciune si sa cresti.

Asa cum scriam si mai devreme important este cum gestionezi esecurile ... cu ce le asociezi. Simpla intrebare "ce pot invata de aici?" te va duce intr-o alta stare de resurse interioara, comparativ cu situatia in care incepi sa te enervezi si sa te plangi. Asa este de fapt cu toate in viata.

Antreprenorii nu isi traiesc viata in frica. Le place sa ia riscuri, sa testeze.

Este normal sa aiba si ei ingrijorari si uneori stari de anxietate, insa au abilitatea de a se redresa rapid, nelasand asta sa le afecteze actiunile si comportamentele. Ei nu se agata de tot felul de scuze ca: "nu am resurse suficiente, e prea dificil, etc." pentru ca stiu prea bine ca, fara a incerca, nu au cum sa stie rezultatul.

PERSEVEREAZA

Perseverenta are un mare rol in viata unui antreprenor. Steve Jobs spunea la un moment dat: "*Sunt convins ca aproximativ jumatate din ceea ce separa antreprenorii de succes de cei care nu au succes este perseverenta pura*".

Antreprenorii sunt condusi de pasiunea pentru business-ul lor si le este foarte clar de ce fac ceea ce fac. Foamea de succes le distruge frica de esec si ii alimenteaza cu motivatie interioara si dedicare.

Afacerea lor este parte din ei, mai bine spus existenta a ceea ce sunt ei ca persoane. Este parte din credintele si valorile lor, lucru ce ii face sa continue, in ciuda obstacolelor care apar.

UN MINDSET ANTREPRENORIAL INOVEAZA CONSTANT

Antreprenorii adevarati se gandesc mereu la ceea ce urmeaza. Ei sunt constienti de faptul ca piata este intr-o continua schimbare si pregatesc urmatoarea mutare. Exact ca in sah sau biliard, cand faci mutarile ce iti faciliteaza urmatoarele posibile mutari. Ei sunt gata sa se schimbe odata cu businessul lor, sa ia sanse care sa le aduca imbunatatiri de tot felul.

FIECARE OM POATE SA-SI DEZVOLTE UN MINDSET ANTREPRENORIAL

Daca cele impartasite iti sunt familiare, inseamna ca ai mind-setul antreprenorial de care e nevoie sa ai succes. Si daca nu inca, il poti dezvolta.

Neurostiinta si neuroplasticitatea ne demonstreaza faptul ca putem face schimbarile pe care le dorim. Nu toti antreprenorii sunt nascuti antreprenori. Totul este sa lucrezi cu asta. Poate ca nu este un proces tocmai usor pentru tine si nu te descurci singur, insa poti intotdeauna sa apelezi la ajutorul unui coach. Cei mai de succes oameni din lume au un coach, tocmai pentru ca ii ajuta sa obtina rezultate extraordinare in timp scurt.

INTREABA-TE ...

Esti gata sa implementezi progresul ca parte din ritualul tau zilnic? Este "DE CE-ul" tau destul de puternic pentru a te alimenta cu vointa si determinarea de care ai nevoie si care sa te sustina prin provocari?

Decide chiar in acest moment sa-ti indrepti focusul spre a-ti dezvolta business-ul si nu a-l sabota! Angajeaza-te in ceea ce este cu adevarat important pentru tine! Dedica-te sa invingi obstacolele ce iti stau in cale, invatand din ele si din esecurile avute!

Am facut coaching si mentoring cu multi antreprenori care au reusit sa-si atinga obiective de neinchipuit pentru ei. Abordarea holistica pe care o aplic a fost de mare ajutor, pentru ca include - pe langa business - si lucru cu sine: cu mintea si emotiile, obiceiurile si comportamentele si multe altele. Dezvoltarea mindsetului antreprenorial s-a aflat la loc de cinste.

Daca vrei si tu ajutorul meu ca coach, te pot sprijini prin aceasta metodologie. Poti gasi informatii despre asta pe:

https://www.irinakuhlmann.com/ro/business-coaching-2/

Iti doresc mult succes si un mindset antreprenorial de neclintit!
Cu drag, IRINA

Stiu ca tot ceea ce am prezentat poate parea dificil. Este un proces simplu dar nu usor. Insa poti cere ajutorul unui coach ca mine si poti ajunge departe!

VIATA fara STRES!

DACA TE LUPTI CU ANXIETATEA SI AI PARTE DE O NELINISTE CONSTANTA, AR TREBUI SA INCERCI SA ITI SCHIMBI PUTIN MODUL DE VIATA PRIN INTERMEDIUL CATORVA AJUSTARI IN CEEA CE PRIVESTE ALEGERILE. IATA IN CONTINUARE CUM!

Perioada dificila a ultimilor 2-3 ani si care nu da semne sa se termine - cel putin deocamdata, a dus la o serie de emotii negative fluctuante, resimtite de mai bine de jumatate din populatie. A fi stresat si speriat in astfel de perioade este absolut normal, iar modul in care gestionam sentimentele influenteaza starea de sanatate mintala.

Cand creierul decide ca are loc un eveniment stresant este stimulat sistemul nervos simpatic pentru mentinerea starii de echilibru a corpului. Ca raspuns la stres, creierul stimuleaza aceasta parte a sistemului nervos, dupa care activeaza glandele suprarenale. La nivel fizic, momentul "lupta sau fugi" se manifesta prin cresterea tensiunii arteriale si o respiratie mai rapida; simtul durerii este mai redus, puterea si nivelul de performanta cresc. Este eliberat cortizolul care sporeste efectele adrenalinei, eliberandu-se glucoza; sunt inchise sisteme care nu sunt esentiale raspunsului la stres, cum ar fi cel digestiv si sistemele reproductive.

Pe termen scurt, raspunsul la stres nu reprezinta o problema mare, stresul cronic insa, poate fi daunator. Nivelurile ridicate de glucoza pentru mult timp duce la rezistenta la insulina si diabet de tip 2, excesul de cortizol duce la probleme digestive si afectiuni ca sindromul de intestin iritabil. Mai mult decat atat, poti fi mai predispus la infectii si rani, nivelurile ridicate de cortizol suprimand sistemul imunitar si promovand defalcarea muschilor si proteinelor. Producerea serotoninei poate suferi modificari, ceea ce duce la stari de iritabilitate, tulburari de somn si de sanatate mintala.

A lucra de acasa poate afecta sanatatea multora dintre noi dar si alte aspecte ale vietii, mai ales daca nu reusim sa gestionam bine echilibrul dintre munca si viata de familie.

... daca exageram si nu avem parte de o alimentatie si odihna corespunzatoare, efectele sunt negative; excesul de cortizol si nivelurile ridicate de inflamatie, ne afecteaza deopotriva energia si imunitatea.

Panica de noapte

Seara si noaptea, anxietatea isi face de cap, iar daca tu ai avut multe treburi de solutionat in timpul zilei, ai avut multe ganduri dar nu ai luat nicio pauza, aceasta stare te poate da peste cap. Trezindu-te noaptea si gandindu-te la problemele care te framanta, iti poate crea mari probleme per total si te poate afecta atat la locul de munca, cat si in relatia de cuplu si relatiile interumane. Conform unui studiu realizat de Aviva referitor la starea de bine, foarte multe persoane sufera de nopti nedormite, somnul fragmentat fiind asociat cu nivelurile crescute de cortizol in timpul zilei in mod constant, ceea ce duce stresul la un nivel si mai ridicat.

Pentru a calma stresul, evita dispozitivele digitale seara si incearca sa te pui in pat la aceeasi ora, initiative ce iti pot imbunatati calitatea somnului. Un studiu publicat in Journal of Clinical Sleep Medicine a constatat ca o alimentatie saraca in fibre si bogata in grasimi saturate si zahar au legatura cu somnul de calitate slaba. Trezirile frecvente pe timpul noptii pot activa leptina si grelina, ele influentandu-ne cresterea poftei de mancare si a apetitului.

Panica cu lucratul de acasa

Efectele pandemiei i-a lasat pe multi fara locuri de munca, le-a complicat viata, le-a adus multe lucruri negative si din nefericire, consecintele nu s-au oprit aici. Senzatia de incertitudine care inca exista, constrangerile financiare la fel, alte probleme in functie de fiecare, toate duc la cresterea stresului. Foarte multi au fost nevoiti sa isi regandeasca modul cum lucreaza sau cum sa se reorienteze profesional si astfel, au ajuns sa lucreze de acasa. In anumite situatii, multi dintre noi au "scapat" poate de sedintele intimidante si plictisitoare, altii de mediul colegial nu foarte sanatos, doar ca, lucratul de acasa a venit cu presiunea de a fi la fel de productiv si de a indeplini anumite asteptari, care nu intotdeauna sunt potrivite calificarii si personalitatii noastre. Mai adaugam multa munca si alte probleme delicate si avem o crestere semnificativa a stresului, ceea ce poate duce cu usurinta la burnout. Din nefericire, scaderea nivelului de energie duce la epuizare si pana sa realizam acest lucru suntem blocati intr-o rutina toxica.

A lucra de acasa poate afecta sanatatea multora dintre noi dar si alte aspecte ale vietii, mai ales daca nu reusim

sa gestionam bine echilibrul dintre munca si viata de familie. Si un prim pas pentru acest echilibru consta in delimitarea programului de lucru, adica sa iti faci un program exact cum il aveai inainte; iar dupa ce ai terminat programul, sa nu mai ai nicio legatura cu acesta, pentru a putea acorda atentie familiei.

Un alt mod de a face concret aceasta delimitare este acela de a crea un spatiu in casa unde este zona de lucru, un loc in care nu trebuie sa mananci sau sa faci altceva in afara de activitatea profesionala. Alimentatia joaca si ea un rol important in lucrul de acasa, mai ales ca poate fi foarte usor si tentant sa ajungi la gustari, doar ca vei deveni letargica si lenta. Avand un program normal 9-17 pe care sa il si respecti, poti avea parte de 3 mese pe zi. Micul dejun este si cea mai importanta masa a zilei, de aceea trebuie sa ii acorzi importanta maxima, pentru a avea parte de energia si starea de spirit bune pentru intreaga zi. Proteinele si carbohidratii te pot ajuta sa ai un echilibru normal al zaharului in sange si in plus, te poti bucura si de o concentrare si o memorie imbunatatite.

Prea mult antrenament

Activitatea fizica este esentiala pentru sanatatea fizica si mentala, imbunatatindu-ne starea de bine de care avem nevoie fiecare dintre noi. Pe de alta parte insa, daca exageram si nu avem parte de o alimentatie si odihna corespunzatoare, efectele sunt negative; excesul de cortizol si nivelurile ridicate de inflamatie, ne afecteaza deopotriva energia si imunitatea.

Dintre efectele excesului de

A asculta ceea ce iti transmite corpul este cel mai important lucru pentru a gestiona stresul indus de efort.

Stresul cronic poate duce la anxietate si iritabilitate, lipsa nutrientilor necesari fiind o forma de stres asupra corpului. Este afectata absorbtia si sunt epuizate depozitele de vitamine esentiale, ce poate duce la deficiente.

antrenament, se pot enumera scaderea performantei, durere prelungita a muschilor, oboseala, leziuni, boli recurente, perceptia efortului crescut, iritabilitate, tulburari de somn, stare de spirit scazuta.

A asculta ceea ce iti transmite corpul este cel mai important lucru pentru a gestiona stresul indus de efort. Supraantrenamentul este diferit pentru fiecare, astfel ca atentia ta trebuie sa se concentreze pe modul in care corpul face fata, asigurandu-te in acelasi timp ca ai parte de odihna suficienta si nutrienti adecvati. E posibil sa ai nevoie de o combinatie intre antrenamente mai intense cu yoga, iar alimentatia trebuie sa se bazeze pe alimente care imbunatatesc imunitatea; vitamina C este necesara, la fel ca flavonoidele, zincul din semintele de bostan este bun pentru reducerea inflamatiei din celule.

Gestionarea alimentatiei

E posibil sa te numeri printre persoanele care sunt foarte atente la numarul de calorii, sar peste anumite mese, se priveaza de anumite mancaruri necesare, totul pentru o silueta de invidiat; din nefericire, o astfel de atitudine poate provoca stres fizic si emotional. Stresul cronic poate duce la anxietate si iritabilitate, lipsa nutrientilor necesari fiind o forma de stres asupra corpului. Este afectata absorbtia si sunt epuizate depozitele de vitamine esentiale, ce poate duce la deficiente.

Daca nu mananci suficient zi de zi, vei avea niveluri scazute de nutrienti si neurotransmitatori. Iar pentru a avea siguranta unei farfurii echilibrate, umple jumatate din ea cu legume (ardei, spanac, broccoli), un sfert cu proteine slabe (pui, tofu, leguminoase), iar restul cu carbohidrati complecsi (orez integral, cartofi dulci) si grasimi sanatoase (nuci, ulei de masline, avocado, seminte). Aceasta proportie sanatoasa asigura o gama larga de nutrienti sanatosi care sustin energia si starea de spirit, fara a fi nevoie sa iti impui restrictii alimentare si sa iti numeri caloriile.

D

DACA TE SIMTI SLABITA esti una din multe alte femei care se confrunta cu o astfel de stare, cercetarile constatand ca doua treimi din noi sunt acum de 5 ori mai stresate comparativ cu acum 5 ani. Mai rau decat atat este faptul ca acest lucru nu ne influenteaza doar functionalitatea pe timpul zilei dar ne afecteaza si modul in care dormim noaptea. Multi dintre noi sunt constienti de asta, peste 60% dand vina pe stres din cauza ca nu pot avea un somn odihnitor noaptea. Iar acest lucru se intampla din cauza ca grijile si stresul se manifesta intr-un moment in care noi suntem vulnerabili.

Problemele sunt mult mai amplificate sau mai bine spus, par amplificate, pentru ca mergem intr-o stare aproape copilareasca cand dormim. Lucrurile in timpul zilei nu par a fi o mare problema, dar noaptea, ele pot parea mult mai grave, lucru accentuat cu aproximativ doua ore inainte de somn.

Cofeina cat mai devreme

Majoritatea stiu ca nu este ok sa bei cafea seara si mai ales inainte de culcare, dar putini subestimeaza efectul pe care cofeina din timpul zilei ne poate afecta calitatea somnului din timpul noptii. Daca ai probleme in mod frecvent cu somnul, incearca sa nu mai bei deloc cafea in perioada pranzului si vezi noaptea efectele. Daca vei dormi mai bine, stii deja ce ai de facut!

Fara telefon in toaleta!

Daca esti mereu cu telefonul in mana conectata la stiri, retele sociale, samd, incearca sa te dezobisnuiesti de acest obicei, cel putin cand astepti undeva la un rand, in autobuz sau pe toaleta. A fi conectat mereu cu telefonul, nu lasa timp mintii si corpului sa proceseze corect ceea ce se intampla in jurul nostru, nu ne da voie sa fim constienti de realitatea in care ne aflam, iar gandurile si framantarile noastre raman acolo, revin si ajung sa ne creeze probleme atunci cand dormim.

Usor cu alcoolul

Este tentant sa bei ceva alcool seara, mai ales daca te simti stresata, dar inainte de culcare nu este foarte indicat. Daa, te poate adormi, dar calitatea somnului nu va fi cea corecta, mai ales ca ai sanse mari sa te trezesti fie sa mergi la baie, fie sa nu mai poti adormi, situatie ce poate fi usor amplificata de gandurile si grijile care pot reveni in minte. Cum te vei simti dimineata? E usor de intuit in aceasta situatie ...

Necesitatea pauzei

Daca trebuie sa lucrezi seara, fie din obisnuinta sau ca ai anumite sarcini de indeplinit, opreste-te cu o ora inainte de culcare, dar inainte de asta, noteaza-ti ce ai de facut pentru ziua urmatoare. Dupa ce te-ai oprit, fa ceva ce te relaxeaza, de la o baie calduta, pana la ceva de citit! Avand o astfel de rutina, iti ajuti mintea si corpul sa inteleaga ca ziua s-a sfarsit, ca urmeaza somn si trebuie sa fii gata pentru activitatile zilei urmatoare.

Exercitii fizice

Cei care fac exercitii fizice cardio in cursul diminetii (inot, alergat) au parte de cicluri de somn mult mai profunde comparativ cu cei ce le fac mai tarziu si petrec 75% mai mult timp in somnul reparativ. Antrenamentele cardio ridica temperatura corpului, asa ca ai grija sa faci exercitiile cu minim 3 ore inainte de a merge la somn, pentru a avea parte de un somn neintrerupt.

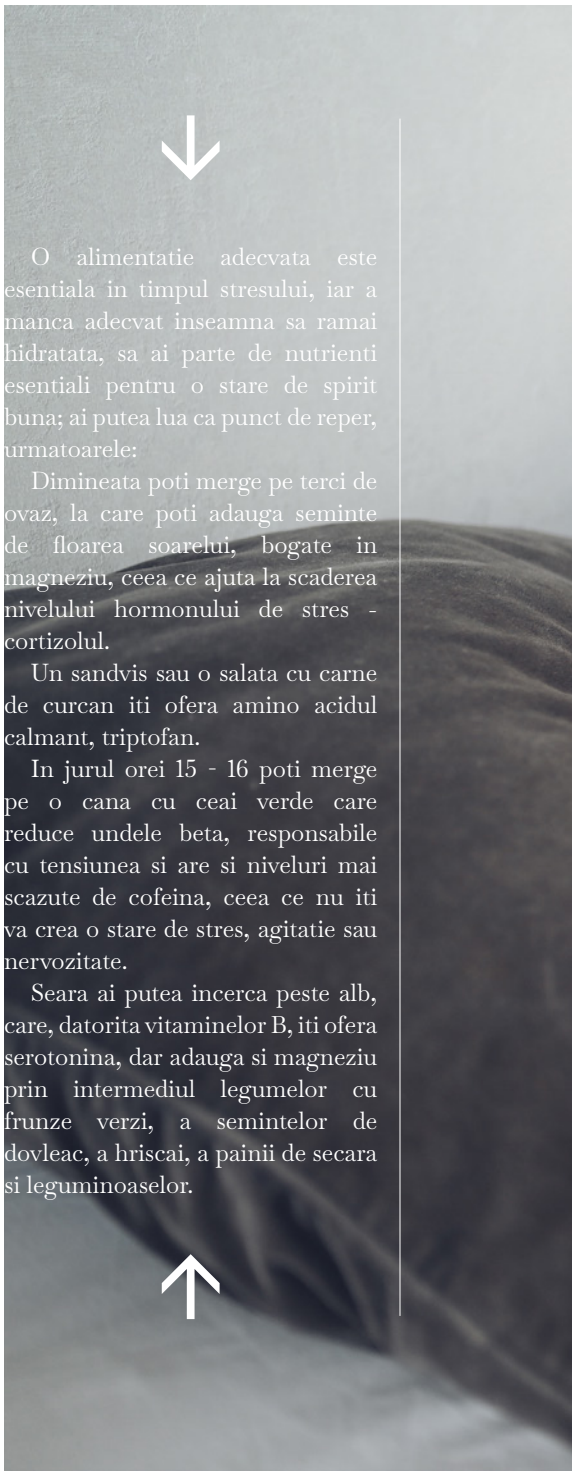
Respiratia

Diversele forme de meditatie ajuta la relaxarea mintii si a corpului, inspirand si expirand incet, ajutandu-te la calmarea sistemului nervos, reducerea ritmului cardiac si o stare de relaxare inainte de culcare. Iata un exercitiu de respiratie eficient si simplu de efectuat pentru oricine ...

1 Intinde-te pe pat cu bratele departe de corp si palmele deschise!

2 Respira adanc pe nas numarand constant de la 1 la 5!

3 Fara pauza, expira usor pe gura numarand tot pana la 5 si continua sa faci acest lucru timp de 5 minute!



O alimentatie adecvata este esentiala in timpul stresului, iar a manca adecvat inseamna sa ramai hidratata, sa ai parte de nutrienti esentiali pentru o stare de spirit buna; ai putea lua ca punct de reper, urmatoarele:

Dimineata poti merge pe terci de ovaz, la care poti adauga seminte de floarea soarelui, bogate in magneziu, ceea ce ajuta la scaderea nivelului hormonului de stres - cortizolul.

Un sandvis sau o salata cu carne de curcan iti ofera amino acidul calmant, triptofan.

In jurul orei 15 - 16 poti merge pe o cana cu ceai verde care reduce undele beta, responsabile cu tensiunea si are si niveluri mai scazute de cofeina, ceea ce nu iti va crea o stare de stres, agitatie sau nervozitate.

Seara ai putea incerca peste alb, care, datorita vitaminelor B, iti ofera serotonina, dar adauga si magneziu prin intermediul legumelor cu frunze verzi, a semintelor de dovleac, a hriscai, a painii de secara si leguminoaselor.

DACA TE TREZESTI IN TIMPUL NOPTII SI MINTEA ITI ZBOARA IN CELE MAI DIVERSE LOCURI DAR TU ITI DORESTI DOAR SA DORMI, CITESTE URMATOARELE PENTRU A INVATA SA TE LINISTESTI!

Nu te mai stresa cu ceasul!

Daca te trezesti in timpul noptii si una din grijile tale este sa te uiti la ceas, sa stii ca iti faci o mare defavoare! O supramasurare a somnului pe care o fac multi, provoaca o tulburare numita ortosomnie - esti preocupata in mod nesanatos de cat de mult sau putin somn ai parte. Iar a numara sau a tine evidenta cat nu dormi pe timpul noptii si cat mai ai pana te trezesti este foarte usor, dar in acelasi timp, ai parte de stres intr-un mod nedorit. Daca nu poti dormi, acopera ceasul sa nu il vezi, nu te uita pe telefon, mergi eventual in alta camera si citeste! Din momentul in care incepi sa te simti mai relaxat, poti reveni in pat, uneori, fiind indeajuns doar o schimbare de cadru pentru a avea parte de un somn de calitate in continuare.

Prea stresata sa dormi?

INVATA SA TE RELAXEZI!

A DESCOPERI NOI MODURI DE LINISTIRE SI DE RELAXARE, FIE CA ESTE VORBA DE O ACTIVITATE SAU MEDICAMENTE NATURALE, ITI POT REDUCE RAPID NIVELUL DE STRES.

Asti cum sa te relaxezi este esential pentru bunastarea noastra, doar ca nu este o sarcina usor de indeplinit, mai ales in circumstante destul de dificile si greu de anticipat. Dar, daca vei invata cum sa faci aceste lucruri in mod corect, vei avea parte doar de beneficii, iar starea de sanatate va primi impulsul de care are nevoie. Relaxarea este benefica deopotriva starii de bine si sanatatii per ansamblu, avand influenta directa asupra imunitatii. Cercetatorii de la Harvard Medical School au descoperit ca cei ce practica yoga sau meditatie, au parte de gene mai active in privinta combaterii bolilor, comparativ cu cei care nu practica astfel de metode. S-a descoperit ca aceste gene s-au activat pentru a ajuta la protejarea de tulburari precum dureri, infertilitate, hipertensiune arteriala, artrita reumatoida.

In plus, a invata sa te relaxezi creste nivelul de substante chimice care ne fac sa ne simtim bine, cum ar fi serotonina si hormoni de crestere, care repara celulele si tesutul. Relaxarea are efect opus stresului prin scaderea ritmului cardiac, cresterea imunitatii, ajutarea corpului sa prospere. Din nefericire, de cele mai multe ori, nu gasim metodele proprii adecvate relaxarii datorita stilului galopant al vietii actuale, de aceea, de multe ori, este bine sa avem incredere in propriile instincte.

In multe situatii mai dificile sau mai putin dificile, respiratia poate fi o buna modalitate de a ne relaxa, de a avea parte de o anumita resetare, o modalitate accesibila oricui, oriunde. A petrece timpul in natura, a te juca cu animalele, a avea parte de masaj sau a medita, oricare pot fi modalitati foarte bune de relaxare. *Dar ce e potrivit pentru tine?*

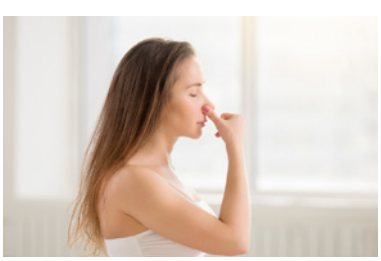
A CREA

A crea poate avea diverse semnificatii de la a colora ceva, la a practica orice forma de arta (pictura, poezie, muzica), o forma activa de mediere care ajuta creierul sa se relaxeze si sa se concentreze pe locul si momentul actual: aici si acum. arta in sine are puterea de a vindeca, de a creste starea de bine, de a reduce anxietatea. Cercetatorii compara arta creativa cu exercitiile pentru creier, studiile aratand ca a fi implicat in orice forma creativa a artei, ajuta oamenii sa faca fata stresului si situatiilor dificile. Chiar si un simplu mazgalit este benefic, lucrul minunat venind din faptul ca acesta implica activitatea intregului creier.

A RESPIRA YOGHIN

Respiratia yoghina alternativa prin nara numita nadi shodhana pranayama activeaza raspunsul parasimpatic, intareste sistemul imunitar si te scuteste de stres in mod rapid. Stai drept cu picioarele incrucisate, avand mana stanga pe coapsa, expira complet si foloseste degetul mare pentru a inchide nara dreapta. Inspira 4-5 secunde prin nara stanga, inchide-o si expira prin nara dreapta tot 4-5 secunde. Inspira 4-5 secunde prin nara dreapta, inchide-o cu degetul mare si expira prin cea stanga. Repeta pana la 3-4 minute!

Si chiar daca acest exercitiu poate fi efectuat in orice moment, se pare ca cel mai bun efect il are cand este combinat cu diverse exercitii yoga, care implica si meditatie si posturi, ceea ce ofera in final, o stare totala de relaxare.



TERAPIA CU SUNET

Terapia cu sunet/ muzica a fost folosita de secole pentru a ajuta oamenii sa intre intr-o stare mai relaxata, meditativa, promovand starea de bine si vindecarea. Tonurile binaurale sunt o consecinta a tehnologiei moderne, ascultatorii primind prin casti sunete diferite ca frecventa la fiecare ureche, creierul interpretandu-le ca frecventa ritmica. Aceste sunete creeaza raspunsuri neuronale specifice, care, in functie de frecventa, induc una din cele cinci stari ale undelor cerebrale care pot ajuta somnul si pot ameliora durerea (unde delta), ajuta sa te relaxezi (theta), reduc stresul (alfa), imbunatateste concentrarea si focalizarea (beta), imbunatateste memoria (gama).

Aceasta terapie este eficienta, recunoscuta si sustinuta de neurologi si, bineinteles, nu este indicat sa te conectezi la aceste sunete in timp ce conduci.

A ORGANIZA

Ai auzit de nenumarate ori expresia “casa ordonata, minte ordonata” si chiar daca cei ce o spuneau o faceau in scopul pastrarii camerelor ordonate, exista efecte pozitive reale asupra mintii. Cercetarile au aratat ca cei care fac curatenie si ordine in casa, au parte de imbunatatirea starii de spirit, a sanatatii mintale per total.

ASMR

Pentru cei care se bucura de raspunsul meridian senzorial autonom ascultand sunetele de calmare ca soapte, mancare, pisica torcand sau sunetul ploii, este interesant de stiut ca acesti stimuli elibereaza substante chimice care ne fac sa ne simtim bine ca endorfine, dopamina, oxitocina, serotonina. Acestea ne elibereaza de stres, ne ajuta sa ne relaxam si sa avem parte de un somn bun. ASMR aduce in mod constant in viata noastra confort, pace, calmitate si chiar daca nu poate vindeca sau preveni bolile, sentimentele de stres sau insomnie pe care le ofera sunt binevenite.

CANABIDIOL

Daca folosesti ca medicamentatie alcool sau diverse medicamente, cel mai indicat ar fi sa te reorientezi spre abordari naturale - benefice atat corpului cat si mentalului. Ai parte de o anxietate redusa, o reducere a stresului, o stare de relaxare profunda per total. Si exista destule studii pana in momentul de fata care arata beneficiile oferite de CBD, de la relaxare, la echilibrarea fricii invatate, la efecte anti-anxietate, pana la reducerea stresului si a tensiunii arteriale.

BAIE CU SARE

Baile cu sare sunt considerate de foarte mult timp un elixir pentru combaterea stresului, incurajarea relaxarii, secretul aflandu-se in magneziul continut. Persoanele care sufera de boli de sanatate mintala au niveluri scazute de serotonina, aportul de magneziu putandu-i creste nivelul acesteia. Cel mai bun mod de absorbtie a magneziului este prin intermediul pielii, astfel ca o inmuiere intr-o baie plina cu saruri bogate de magneziu ca sarea Epsom, Himalaya, te destreseaza, te calmeaza, iti imbunatateste starea de spirit.

RETINE!

VIETILE NOASTRE DIN ACEASTA PERIOADA EXISTA SUB DIVERSE PRESIUNI care vin din multe parti (educatie, scoala, religie, mass-media, cultura) si care ne indreapta spre perfectionism. A-ti ridica niste standarde este un lucru bun si necesar pentru fiecare dintre noi, dar daca acestea nu sunt gestionate cum trebuie, stresul si presiunea cresc alarmant, mai ales dintr-un anumit punct. *Cum poti gestiona inteligent aceasta situatie?*

✓Inainte de toate, aminteste-ti ca relaxarea este o parte importanta a sanatatii fizice si psihice!

✓Ceea ce fiecare dintre noi gasim relaxant este subiectiv; ce este relaxant pentru tine, nu este pentru altcineva. Trebuie sa constientizezi acest lucru, mai ales daca exista tendinta de a te compara cu ceilalti.

✓Fii ingaduitoare cu tine insati, chiar daca pare dificil! Practicand acest lucru, relaxarea devine mai usoara.

✓Acorda-ti timp de relaxare, chiar daca simti ca nu merita sau ai prea multe de facut! Pauzele pot fi de multe tipuri, asa ca gaseste ce e potrivit pentru tine!

MINDFULNESS ZILNIC

Contrar credintei generale, mindfulness nu inseamna sa stai linistita si sa meditezi, acest lucru necesitand practica. Putem introduce relaxarea in viata noastra incercand sa fim mai atenti in tot ceea ce facem si putem incepe prin atentia pe care o putem acorda spalarii mainilor, facand o ceasca de ceai sau luand mici pauze doar cu tine. Pe de alta parte, daca te simti frustrata cand ai de facut ceva, recunoaste ca te afli intr-o imposibilitate, accept-o, concentreaza-te pe respiratie si indreapta-ti atentia catre modul in care te simti si de ce. Acest lucru te ajuta sa fii mai intentionata in orice actiune desfasurata, oferindu-ti in acelasi timp, relaxarea de care ai nevoie.

NEO-LUDISM

Daca esti o persoana foarte atasata de telefon si/ sau laptop/ calculator, de tehnologie in general, exista sanse mari ca tu sa nu te prea relaxezi. Neo-luditii resping tehnologia, asa ca ar fi indicat si pentru tine sa o faci! Chiar si pentru o ora, diferenta se va vedea! Perioada in care traim este una extrem de competitiva si mai rau, comparativa, ceea ce nu este sanatos: din primele momente ale trezirii de dimineata pana ne culcam, ni se reaminteste ce face toata lumea si asta in mod constant, totul dintr-o perspectiva de invidiat. Acest lucru subliniaza si mai mult necesitatea de a te opri si a intra in contact cu viata reala.

dragostea pentru citit

CHIAR DACA RETICENTA IN PRIVINTA CITITULUI ARE MOMENTELE SALE, EXISTA CATEVA MODURI PENTRU A INCURAJA DRAGOSTEA PENTRU LECTURA. IATA IN CONTINUARE CATEVA DIN ELE!

SCHIMBA LOCATIA!

Diversitatea este buna atat pentru adulti, dar mai ales pentru copii si in combinatie cu inducerea iubirii fata de carti, poti contribui mult la educatia lor. In cazul in care lectura este despre animale sau pasari, mergi in natura; daca ai o poveste infricosatoare, creeaza atmosfera citind la lumina slaba sau chiar sub o paturica cu lanterna.

CREEAZA PROPRIILE CARTI!

Ia cateva bucati de hartie de dimensiuni egale, pune-le ordonat una peste alta si impatureste-le in jumatate! Adauga deasupra o bucata de carton care sa fie aproximativ egala cu hartiile deja impaturite, pentru a forma o coperta. Capseaza apoi tot si ajuta copilul sa spuna/ inventeze o poveste si prin intermediul cuvintelor, dar si cu ajutorul unor markere sau decupaje din diverse reviste.

CITITUL CA RECOMPENSA

In cazul in care copilul are o anumite ora de trezire sau de culcare, permite-i inca 15 sau 30 de minute sa stea, dar cu o carte! Daca e timpul culcarii, cumpara-i o lampa speciala doar pentru citit, astfel incat sa ramana treaz si sa-l faci sa se simta special.

Cele mai bune modalitati de a-ti petrece pranzul

Daca vrei sa iei o pauza la pranz care chiar sa conteze, inainte de toate, evita sa mananci la birou sau in timp ce faci diverse treburi! Ia o pauza REALA si apoi retine urmatoarele sugestii!

Perioada de dupa amiaza ne ofera momente dificile pe care nu ni le dorim, dar care ne dau impresia ca sunt inevitabile, de la somnolenta, ganduri in ceata, lipsa totala de ambitie, iar solutii in afara unei cesti de cafea, pare ca nu prea avem. Si multi sunt in situatia resemnarii de a face ce e mai dificil in cursul diminetii pana pe la 12-13, pentru ca apoi lucrurile sa fie mai usoare. Lipsa energiei in aceasta perioada este data de ritmul circadian, dar daca gestionezi in mod sanatos si constient aceasta perioada, chiar te poti bucura din plin din ea; si chiar daca mancarea are un rol important, nu este de ajuns!

Pranzul nu este doar a ne umple cu combustibil din mancare, dar si cu energie pentru a ne putea incheia ziua. Recuperarea poate fi cuvantul cel mai bun care sa descrie aceasta situatie de reducere a epuizarii, de imbunatatire a energiei si a concentrarii, dar si de a ne bucura de satisfactia muncii. De aceea avem nevoie de concedii, sfarsituri de saptamana libere, seri relaxante, iar o pauza de pranz de o ora poate face adevarate minuni.

APA SAU CEAI

Oboseala mentala este asociata cu deshidratarea, doua pahare de apa la pranz, ajutandu-te foarte mult. Iar daca esti in general bine hidratata, mergi pe un ceai verde sau negru, matcha, care iti pot oferi un impuls de energie vizibil. Ar trebui evitate energizantele si cafeaua, in timp ce ceaiul verde iti creste energia si relaxarea, ceea ce te poate ajuta sa iti pastrezi atentia si sa eviti distragerile.

OMEGA

Daca te-ai obisnuit sa mananci aceleasi sandvisuri aproape in fiecare zi, ar trebui intai de toate sa diversifici si apoi sa iti schimbi obiceiurile. Un pranz bogat in carbohidrati, scazut in proteine, agraveaza starea de somnolenta si problemele de concentrare, la fel ca portiile mari, bogate si dese. Adauga in masa de pranz ingrediente cu acizi grasi omega, in special acidul docosahexaenoic care ajuta si functia cognitiva. Acestia se gasesc in seminte de in, nuci englezesti, peste ca somon, sardine, macrou. Iaurtul grecesc cu seminte de in si chia este iarasi o alternativa inspirata, la fel ca cerealele integrale si afinele. Mai multa varietate cu alimente care chiar iti folosesc, iti sustine si le da muschilor combustibil pentru creier.

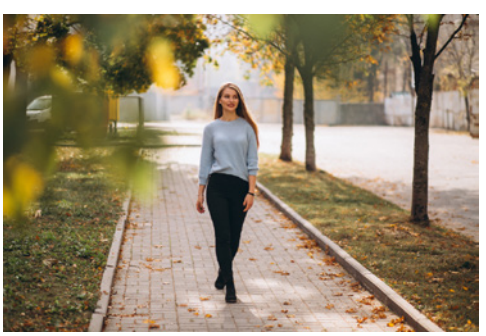
PLIMBAREA

Plimbarea in timpul pranzului iti poate imbunatati entuziasmul, relaxarea si gandirea creativa, conform cercetarilor. O plimbare dupa ce ai mancat, ajuta digestia, iti ofera vitamina D de la soare, in timp ce intinzandu-te dupa pranz, iti face dupa amiaza si mai lenta. Te poti misca si in interior, bineinteles, dar daca ai posibilitatea sa o faci afara ...

SPUNE DA VERDELUI!

Conform studiilor, iti poti imbunatati concentrarea, poti gasi solutii mai creative si poti beneficia de imbunatatiri ale functiei cognitive dupa petrecerea timpului in natura sau chiar vizionarea unor scene din natura. Doar 20 de minute petrecute intr-un parc urban iti poate oferi o stare de spirit mai buna - conform unui studiu al Universitatii din Alabama, in timp ce un studiu german a aratat ca cei care s-au plimbat doar 15 minute s-au bucurat de o mai buna concentrare, de o crestere a energiei si o stare de spirit mai buna, comparativ cu zilele in care nu s-au plimbat. Mersul in padure e si mai eficient in privinta perceptiei, a gandirii, a rationarii, conform unui studiu coreean.

In cazul in care nu poti iesi in natura, doar a privi pe monitor la o imagine cu natura, cu multe peisaje "verzi" a imbunatatit concentrarea si a minimizat erorile, comparativ cu privitul unui zid de beton. Adauga la monitor un screen saver sau un wallpaper cu un peisaj verde si vei avea mai mult de castigat, conform cercetatorilor!



UMORUL

Daca ai de solutionat o problema mai dificila spre dupa amiaza, urmareste ceva amuzant! Intr-un studiu australian, cei care s-au uitat la un clip video amuzant de 8 minute, au aratat ulterior o persistenta crescuta asupra sarcinilor, mai ales ca acestea erau destul de dificile pentru persoanele obisnuite. Asa ca, bucura-te de viata si razi cu ea!

FA CE VREI!

Simplul act de a-ti alege activitatea in ora de pranz poate fi mult mai important decat orice alta activitate. A avea control asupra pauzei de pranz intr-un mod care maximizeaza relaxarea si relationarea cu ceilalti te pot ajuta sa te simti mai implicat, cu mai multa energie si mai increzator, conform unui studiu. Si ce te incanta pe tine sa faci are mari sanse sa nu fie aplicabil altcuiva si invers, asa ca, cel mai bun lucru pe care il poti face este sa experimentezi. Oamenii sunt diferiti, au nevoi diferite, iar a face zilnic acelasi lucru poate fi obositor, asa ca, a le amesteca poate fi cea mai buna solutie pentru tine.

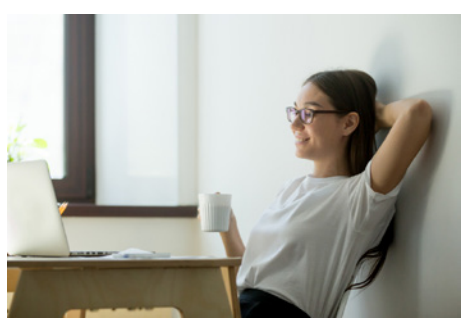
JOACA-TE!

Munca sustinuta fara joaca te face mai ineficient, conform unui studiu recent. Mai multi angajati (un numar mic) au fost impartiti in doua grupe, in care una a jucat cateva jocuri la pranz, in timp ce cealalta a luat pranzul in mod obisnuit. Cei care s-au jucat, au avut parte de sentimente mai pozitive in cursul dupa amiezii, au reusit sa se concentreze mai bine si au fost mai eficienti in timpul sarcinilor de lucru. Asa ca, ori faci un puzzle, te joci cu cartile in stilul “old style” sau te recreezi cu solitaire, vei avea mai mult de castigat!

INTINDE-TE!

Oamenii de stiinta afirma ca este foarte bine daca poti dormi dupa amiaza, mai ales daca in cursul diminetii te-ai solicitat mai mult sau ai invatat ceva nou. Mai ales cand inveti, in creierul tau este multa dezordine, iar in timp ce dormi, creierul le aranjeaza astfel incat tu sa fii gata de lucru si bine pus la punct cand te trezesti. Si conform studiilor, ai nevoie de doar 10-15 minute!

Poti face acest lucru la locul de munca daca ai liniste undeva intr-un colt al biroului sau chiar si in masina. Daca lucrezi de acasa, deja sunt alte discutii in privinta somnului sau ai putea incerca ceea ce se numeste relaxare musculara progresiva, care consta in incordarea usoara a unei grupe musculare in timp ce inspiri si relaxarea lor in timp ce expiri.



LUMINOZITATE

Daca somnul nu este posibil, ajusteaza-ti luminozitatea sau inlocuieste lumina cu una albastra energizanta. Intr-un studiu, cei ce au avut parte de lumina albastra, au resimtit o scadere a oboselii, o mai buna precizie in privinta sarcinilor pe care le aveau de efectuat, ca si cum ar fi dormit un sfert de ora. Ajusteaza-ti aceasta lumina la laptop sau monitor, sau bucura-te de ea in mod natural, stand langa o fereastra.

Castelul KAROLYI

Sursa : GOOGLE | *Text* : BEATRICE LIANDA DINU

In acest numar al revistei Famost calatorim in Satu Mare la CASTELUL KAROLYI. Este unul dintre cele mai vizitate obiective turistice din zona. Considerat unul dintre cele mai frumoase castele din Romania, atrage anual mii de turisti. Castelul a fost reabilitat intre 2007 - 2013.

Castelul gazduieste institutii culturale precum muzeul, casa de cultura si biblioteca oraseneasca. De asemenea, gazduieste o expozitie muzeala de interioare istorice care redau ambianta de odinioara a castelului.

Denumirea este data dupa o veche familie nobila. Intre anii 1894 - 1896 cladirea a suferit mai multe schimbari.

Prima rezidenta cunoscuta a familiei Karolyi la Carei dateaza de la sfarsitul secolului al XV-lea.

Expozitia de la primul etaj al castelului Karolyi ne prezinta cu ajutorul reconstructiei interiorul istoric si atmosfera unui castel din epoca moderna.

Povestea castelului din centrul Careiului se leaga de numele grofilor maghiari care au locuit aici. Familia Karolyi descinde din neamul nobiliar Kaplony, ai carei succesori au detinut diferite functii in stat, de-a lungul secolelor. Contii Karolyi s-au facut remarcati in domeniul militar, politic, dar si stiintific.

In jurul Castelului Karoly, a fost aranjat Parcul dendrologic Carei. Castelul a fost construit in anul 1482. Cel mai important monument arhitectonic din oras a fost, initial, o casa fortificata, ridicata de nobilul Karoly Laszlo. Decizia acestuia de a o ridica a starnit multe controverse in acele timpuri: nobilii din Satmar au fost foarte revoltati, fiind nevoie de interventia regelui Matei Corvin pentru indepartarea conflictului.

PENTRU CEI CARE INCA NU ATI AJUNS SA VIZITATI SATU MARE SI CASTELUL, PUNETI-L PE LISTA DESTINATIILOR DIN ACEST SEZON!

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

SUNT MAI FRUMOASE CU

FAMOST

WWW.FAMOST.RO

TENDINTE, MODA, FRUMUSETE, CULTURA, POVESTI DE VIATA

Poftele si ce le genereaza

Ti-e pofta foarte mult de ciocolata sau cipsuri? Ai o dorinta recurenta de a manca ceva sarat sau dulce dupa masa? Fiecare din acestea ar putea indica o problema.

Poftele sunt prezente in viata fiecaruia dintre noi, mai accentuate sau mai putin accentuate si este important de stiut daca tu le controlezi sau ele te controleaza pe tine. Daca ele te controleaza, acest lucru se poate traduce prin faptul ca organismul incepe sa-ti transmita ca iti lipseste ceva. Poftele pot fi atribuite ale lacomiei, doar ca, aceste indemne biochimice sunt imposibil de controlat doar prin intermediul mintii. Iar corpul iti cere un anumit tip de mancare deoarece are nevoie de ea, fara sa-ti dea multe explicatii, de aceea, nu putem trece mai departe in anumite momente ale zilei fara sa mancam, de exemplu, ciocolata.

Cum sunt explicate poftele de experti? Vedem in continuare ...

SIMTI NEVOIA CARBOHIDRATILOR, IN SPECIAL CELOR NEDIGERABILI?

Fie ca vorbim de un castron mare cu paste sau o paine moale, aceasta pofta vine din nivelurile scazute de triptofan, necesare productiei de serotonina, un chimical "fericit" al creierului. Serotonina joaca un rol esential in ciclurile de somn si veghe, dar si digestie, iar lipsa acesteia duce la o stare de spirit scazuta si anxietate. Iar daca iti este pofta sa mananci ceva carbo si zaharat, e posibil sa ai un nivel scazut de dopamina; combinatia dintre grasimi si zaharuri are un efect unic asupra creierului. Exista anumite dovezi care arata ca in momentul in care sunt introduse grasimi in ecuatie, se poate declansa dopamina, un neurotransmitator care este asociat cu placerea si rasplata.

Carnea de curcan, ouale, nucile, bananele, contin triptofan; atentia ta trebuie sa se indrepte catre omega 3 din pestele gras sau semintele de in, ceea ce iti va da impulsuri ale dopaminei. Exercitiile fizice de asemenea, te pot ajuta sa declansezi dopamina.

NU ITI IMAGINEZI NICIO ZI FARA CIOCOLATA?

Pofta de ciocolata poate fi un semn al deficitului de magneziu; in perioada premergatoare ciclului menstrual sau in timpul menopauzei, esti expusa riscului de a fi deficitar in magneziu. Mai mult decat atat, magneziul joaca un rol esential in ceea ce priveste sanatatea oaselor, prevenirea inflamatiei, mentinerea constanta a presiunii unui sange sanatos, ameliorarea anxietatii si echilibrarea sistemului nervos.

Pentru a nu te intoarce doar spre ciocolata, opteaza pentru cereale integrale, fasole, nuci, vegetale cu frunze verzi, o alimentatie care va suplini magneziul din organism. Cu toate acestea, daca iti este pofta de ciocolata, poti manca ciocolata neagra care sa aiba cel putin 70% cacao.

SIMTI NEVOIA BAUTURILOR GAZOASE

Acest lucru se poate datora faptului ca esti deshidratata, combinatia dintre senzatia de gazos si dulce putand fi placuta si stimulanta, ceea ce iti poate da senzatia de potolire a setei comparativ cu bauturile necarbonate.

Mergi la inceput pe apa spumanta pentru a-ti potoli setea, apoi adapteaza-te treptat la apa plata. Daca apa plata ti se pare plictisitoare, incearca sa adaugi ceva citrice, castraveti, fructe de padure si concentreaza-te sa bei (minim) doi litri apa zilnic.

NU ITI POTI IMAGINA ZIUA FARA NISTE BISCUITI ...

Zaharul creeaza dependenta si daca nu suplinim pofta cu ceva sanatos, imediat ne ajunge din urma dorinta de a manca ceva zaharos sub diverse forme. Dorinta de a consuma produse zaharoase este si o consecinta a scaderii energiei, oboseala indreptandu-ne spre astfel de consumuri nu foarte sanatoase, la fel ca lipsa somnului. Creste nivelul grelinei, hormon care ne ridica apetitul, iar deficitul de crom ne poate afecta nivelurile de glucoza din sange.

Cel mai rau lucru pe care il poti face este sa cedezi si sa consumi produse care contin diverse forme de zaharuri, ceea ce, pe termen scurt, iti va da un impuls de energie, urmat de o scadere si mai brusca a nivelului acesteia. Smochinele, fructele pasiunii, contin fibre solubile care vor incetini eliberarea zaharului in fluxul sanguin, astfel ca vei evita orice fluctuatii extreme. Opteaza pentru alimente cu glicemie scazuta ce pot furniza energie sustinuta, cum ar fi cruditatile, prajiturile de ovaz cu hummus, o mana de nuci; mesele trebuiesc luate regulat pentru echilibrarea glicemiei. Suplimentele de crom sunt indicate, la fel ca adaugarea de scortisoara la mese.

Poftele pot fi atribuite lacomiei, doar ca, aceste indemne biochimice sunt imposibil de controlat doar prin intermediul mintii.

TANJESTI DUPA CEVA PICANT ...

Pofta de a manca ceva picant este modul in care corpul iti spune ca sistemul imunitar are nevoie de un impuls, mancarea picanta fiind recunoscuta pentru faptul ca contine multi antioxidanti, ardeiul iute, turmericul, ghimbirul, numarandu-se printre alimentele care combat racelile. Capsaicina, substanta care face ca ardeiul sa fie iute, elibereaza de asemenea, endorfine. Pe langa un sistem imunitar aflat in deficienta, dorinta de a manca picant poate sugera o deficienta in zinc, care ne regleaza gustul si mirosul.

Daca vrei sa consumi curry, introdu-l in carne de calitate, cum ar fi puiul organic, legume ca dovlecel si naut. Foloseste si putin ulei de cocos si mergi pe sucuri de rosii. Pentru mai mult zinc, consuma oua, peste, seminte de dovleac si adauga vitamina C in alimentatie pentru sustinerea sistemului imunitar (portocale, legume cu frunze).

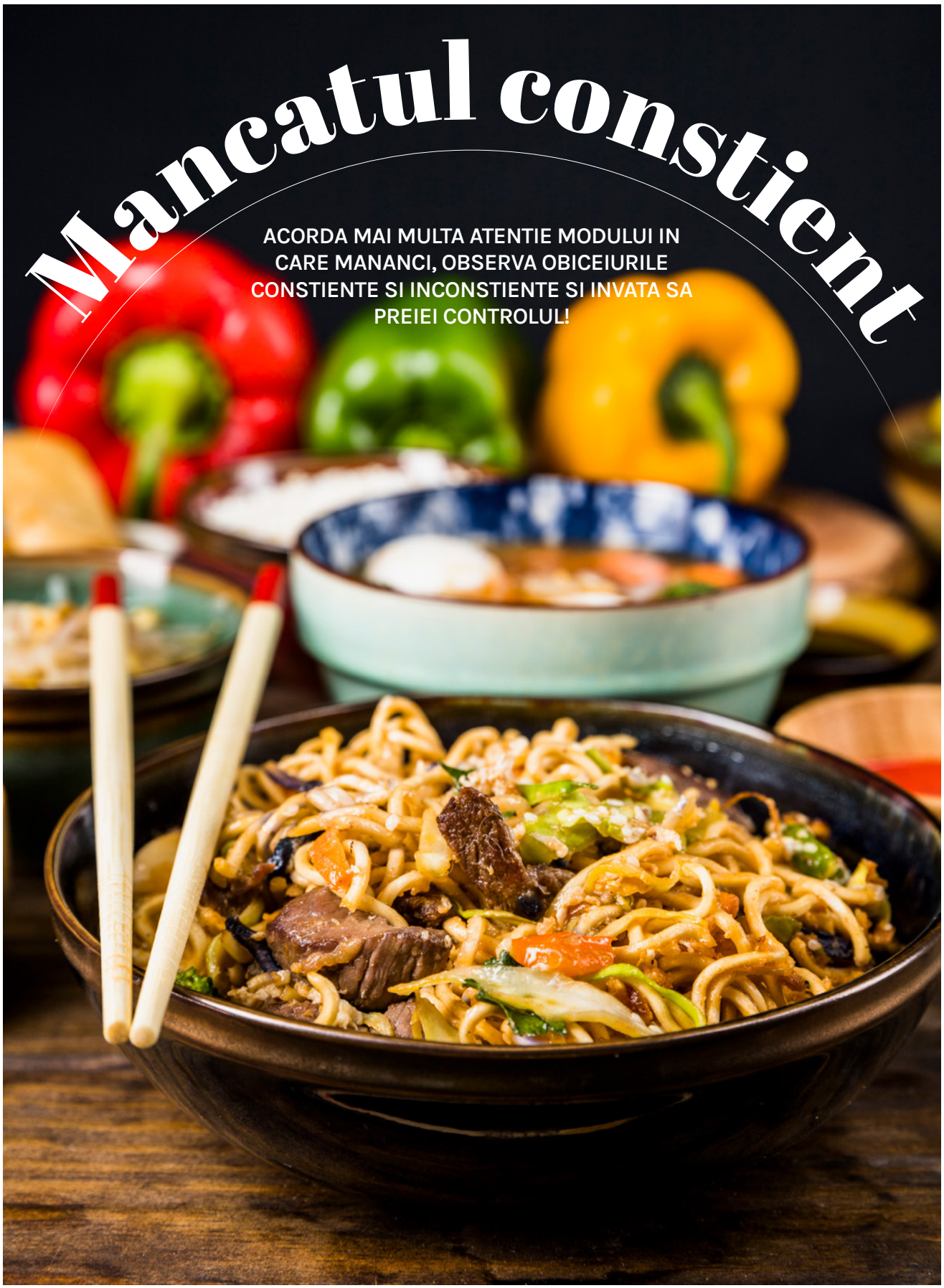
CAUTI CEVA SARAT DE MANCAT/ RONTAIT ...

Aceasta dorinta poate fi raspunsul unei deficiente de sodiu, ceea ce se poate intampla dupa ce ai facut exercitii fizice, dupa ce ai fost bolnava sau ai consumat alcool. Iar sodiul este un mineral important ce ajuta la mentinerea echilibrului apei din corp, regland si tensiunea arteriala. Epuizarea suprarenala poate fi si o consecinta a dorintei de a manca sarat; corpul are nevoie de mineralele suplimentare gasite in sarea naturala. Zincul este principalul mineral folosit de organism impotriva stresului si poate perturba echilibrul sarii din corp. Ne este afectat simtul gustului, de aceea avem o inclinatie catre aromele sarate.

Incearca sa minimizezi nivelul stresului acolo unde este posibil si pentru ca sarea creeaza dependenta, reeduca-ti papilele gustative cu ajutorul granulelor de alge marine! Sodiul continut de acestea este de 3,5 % comparativ cu 40% din sarea obisnuita. Daca pofta persista, consuma nuci, seminte, masline, floricele de porumb sarate (portie mica), hamsii uscate, telina proaspata, morcovi.

Mancatul constient

ACORDA MAI MULTA ATENTIE MODULUI IN CARE MANANCI, OBSERVA OBICEIURILE CONSTIENTE SI INCONSTIENTE SI INVATA SA PREIEI CONTROLUL!



Mancatul constient inseamna sa acorzi atentie modului in care mananci, observand ce gandesti si ce simti cu toate simturile. Trebuie sa fii constient de comportamentul alimentar, ce faci si cand faci anumite lucruri si te poti gandi la asta ca fiind opusul mancatului pe pilot automat.

Mancatul constient, prin acordarea atentiei clipa de clipa, ne ajuta sa facem alegeri inteligente a ceea ce mancam, sa luam decizii care ne vor ajuta in atingerea scopurilor noastre ce au legatura cu sanatatea si starea fizica buna. Abordand in acest mod alimentele, nu exista mancare buna sau rea, ci trebuie sa le vedem ca pe combustibilul pe care il consumam pentru a ne permite sa functionam pe parcursul zilei. Si nu trebuie sa fii perfect tot timpul, ci doar sa fii constient in luarea deciziilor cu privire la ceea ce poti manca.

MANCATUL CONSTIENT SI CELE MAI IMPORTANTE BENEFICII

Inainte de toate, vei avea parte de o stare de fericire incomparabila cu starea de implinire pe care ti-o da faptul ca ai bani multi, traiesti in casa visurilor sau dorinte similare. Aceasta fericire vine din interior, din experienta ta de acceptare, compasiune de sine, fara a te judeca si prin faptul ca esti constient ca tu ai controlul. Constientizezi faptul ca nu trebuie sa abuzezi de corp sau de relatia cu mancarea pentru a avea un sentiment de implinire.

•Mancatul constient are loc doar atunci cand iti este foame pentru ca tu deja cunosti cauza suferintei emotionale, iti poti gestiona mai bine emotiile si nu le blochezi prin mancare.

•Te simti increzator in general in fortele tale stiind ca esti in control in privinta alimentelor comparativ cu situatia cand ai parte de alegeri bazate pe emotii.

•Iti ofera sentimentul de libertate in privinta alimentelor, a alegerilor alimentare si nu ai frica de ele.

•Este o schimbare pe termen lung a stilului de viata si poate fi o abordare alternativa daca urmaresti o dieta restrictiva sau rapida.

•Din momentul in care vei incepe sa vezi mancarea ca pe un combustibil, vei avea capacitatea sa recunosti ce alimente iti sustin alegerea de a manca sanatos.

Poti reduce consumul excesiv de mancare si cu cat esti mai constient, vei invata sa te opresti chiar inainte de a incepe. Mancatul constient te va ajuta sa opresti sentimentele si gandurile declansatoare in alegerea mancarii, pentru ca apoi sa stii sa faci alegeri sanatoase.

CUM POTI DEZVOLTA ABILITATEA DE A MANCA CONSTIENT

Daca ti-ai propus acest lucru, probabil te intrebi cat ar dura acest proces si cand vei simti beneficiile acestei decizii. In acelasi timp, te intrebi si cat de des ar trebui sa practici si sa exersezi zilnic pentru a-ti dezvolta aceste abilitati? Raspunsurile nu pot fi exacte si asta datorita factorilor implicati in tot acest proces, de la abilitatile persoanei respective, timpul pe care il are la dispozitie si ambitia de a nu renunta, pana la calitatea practicii si inclinatia pentru invatat.

Cercetari recente au aratat ca in privinta practicii de mindfulness, cel putin 10 minute in fiecare zi timp de 8 saptamani ar trebui sa fie necesare. Pe de alte parte, exista si psihologi care afirma ca este nevoie de mai mult, dar majoritatea sustine ca, in medie, perioada de asimilare a acestor noi obiceiuri este cuprinsa intre 30 si 90 de zile. Iar daca iti doresti foarte mult sa te bucuri de beneficiile mancatului constient, gandeste acest proces ca o schimbare a stilului de viata, antrenamentul constant si regandirea anumitor parametri legati de ceea ce mananci, ducandu-te in timp acolo unde vrei sa ajungi. Ai nevoie de timp, atentie si practica. Indiferent ca mergi intr-un mod sanatos si coerent pe acest drum sau mai ai si scapari, trebuie sa fii indulgent cu tine, sa-ti arati compasiune si sa ai o atitudine intelegatoare cum o ai fata de un prieten care greseste sau trece printr-o perioada delicata.

Daca de exemplu te-ai oprit din acest proces in timpul lui, identifica ce anume s-a intamplat si factorii care au dus la acest obstacol, evita in viitor si mergi mai departe! Nu e nicio problema daca vei putea sa constientizezi pe deplin mancatul constient in 90 de zile, comparativ cu 60 de zile! Iar in situatia in care simti ca este dificil, nu te sfii sa ceri ajutor unui prieten care iti cunoaste situatia si cu care ti-ai impartasit ambitiile.

principalele semne ca nu mananci constient

•Nu constientizezi faptul ca propriul comportament alimentar este deplasat: ce mananci, cand mananci si de ce mananci;

•Nu stii motivele pentru care mananci, deoarece, mancatul poate fi o consecinta si a emotiilor;

•Nu iti amintesti ce ai mancat in timpul zilei;

•Termini un baton de ciocolata sau ceva asemanator fara sa stii si sa simti ce ai mancat;

•Seara constientizezi ca nu ai mancat o masa asa cum trebuie ... ai rontait toata ziua de toate ...

•Vezi ca anumite obiceiuri proprii in ceea ce priveste mancatul nu are puncte comune cu ale celor din jur care mananca in privat sau deloc;

•Ai frica de alimente;

•Mananci cand nu iti este foame.

CUI SE ADRESEAZA MANCATUL CONSTIENT?

Oricine poate si isi doreste in primul rand sa manance cu atentie, sa fie constient de momentul prezent si sa fie atent ce mananca. Nu trebuie sa ai vreo abilitate nativa in aceasta privinta si nici nu trebuie sa te consideri cel mai potrivit pentru asta daca ai practicat mindfulness-ul. Oricine poate invata cum sa manance constient, abordand cu seriozitate momentul prezent, atat prin ceea ce mananca, dar si prin opritul din mancatul pe pilot automat. Daca esti la inceput, poti invata sa induci o stare de constientizare a momentului in care mananci, apoi, cu practica, in timp, vei reusi sa iti dezvolti aceste abilitati.

Plina de fibre

Se crede ca oamenii consumau cu mai mult timp in urma aproximativ 100 g fibre zilnic, doar ca in zilele noastre avem deficit in aceasta privinta. Fibrele sunt nutrienti minune care incurajeaza miscarile intestinelor in mod regulat si pot reduce riscul aparitiei multor probleme de sanatate, bolile de inima fiind si ele pe lista.

Proteinele sunt mai celebre comparativ cu fibrele, dar din nefericire, ultimele sunt adevaratii eroi ai starii noastre de bine si sanatate. Nimanui nu-i plac discutiile despre miscarile intestinale si cu toate acestea, ele sunt foarte importante. Multi adulti au parte de constipatie, ceea ce poate duce la aparitia hemoroizilor, fisurilor anale, venelor varicoase. Constipatia este rezultatul unui deficit de nutrienti, fibrele avand un rol determinant, ele regland si imbunatatind miscarile intestinului prin adaugarea volumului si inmuierea scaunelor.

Si din nefericire, stilul de viata actual face - conform studiilor - ca majoritatea sa nu consumam cantitatea zilnica necesara de fibre, tinta zilnica fiind de minim 30 de g; in general, alimentatia actuala a unui adult nu depaseste 20 de g fibre zilnic. Nutritionistii si profesionistii din alimentatie, alaturi de medicii specializati, au observat ca multe persoane au miscari intestinale neregulate si lenese, simptome asociate cu o alimentatie saraca in fibre. Partea interesanta este aceea ca marea parte a veganilor reusesc sa isi ia cantitatea de fibre necesara din alimentatie; in rest, se pare ca fiecare trebuie sa crestem cantitatea de fibre.

...o alimentatie bogata in fibre poate ajuta la inversarea diabetului de tip 2, la reducerea riscului de accidente vasculare cerebrale si a cancerului de colon si san, la echilibrarea tiroidei, cresterea nivelului de energie si intarirea sistemului imunitar.

Pe langa ameliorarea problemelor digestive, o alimentatie bogata in fibre poate ajuta la inversarea diabetului de tip 2, la reducerea riscului de accidente vasculare cerebrale si a cancerului de colon si san, la echilibrarea tiroidei, cresterea nivelului de energie si intarirea sistemului imunitar.

TIPURI DE FIBRE

Exista doua tipuri de fibre: **solubile** si **insolubile**. Fibrele solubile se dizolva in apa, in timp ce fibrele insolubile, nu. Majoritatea alimentelor vegetale contin ambele tipuri de fibre in cantitati diverse. Fibrele solubile se dizolva in apa si reiese o substanta asemanatoare gelului ce ajuta la reducerea colesterolului, stabilizarea zaharului din sange - ceea ce este esential in reducerea riscului de diabet. Fibrele insolubile atrag apa facand scaunele mai moi, previne constipatia si reduce riscul aparitiei hemoroizilor si a cancerului colorectal.

Este important sa cresti cantitatile de fibre solubile in alimentatie (fasole, ovaz, nuci, fructe de padure) si insolubile (paste cereale integrale, orez brun) pentru maximizarea beneficiilor care provin din diversitate.

O alimentatie cu un continut scazut de carbohidrati inseamna un aport de carbohidrati mai mic de 50 de g pe zi, multe persoane care au o alimentatie/ dieta saraca in carbohidrati, nu au parte nici de multe fibre.

Bun pentru inima

Multe studii au aratat ca fibrele in alimentatia noastra pot reduce riscul bolilor cardiovasculare. Se crede ca fibrele previn bolile de inima prin scaderea nivelului de colesterol si a tensiunii arteriale, dar si prin mentinerea unei greutati sanatoase. Fibrele actioneaza ca o plasa nedigerabila care “prinde” particule ca colesterolul cand parasesc corpul; asa se pare ca reusesc fibrele sa reduca colesterolul.

Un studiu a urmarit alimentatia a unor sute de copii pe parcursul a 24 de ani. Cei care au avut o alimentatie saraca in fibre au prezentat diferente clare in ceea ce priveste sanatatea arteriala la varsta de 14 ani, cu artere deja rigide - un factor de risc pentru accidente vasculare cerebrale mai tarziu in viata de adult. Un alt studiu si-a indreptat atentia catre arterele coronariene, constatand ca cei care au mancat mai multe cereale integrale pe parcursul vietii au avut parte de o ingustare mai lenta a arterelor.

O viata mai lunga

Fibrele sunt un extraordinar nutrient care se gaseste doar in plante. Alimentele vegetale integrale reprezinta o sursa abundenta de fibre, plantele procesate au mai putine, iar produsele de origine animala nu au deloc fibre.

Microbiomul care exista in intestinul tau influenteaza sistemul digestiv; acesta nu poate digera majoritatea fibrelor, bacteriile care traiesc in microbiom descompun fibrele in acizi grasi cu lant scurt, care ajuta la reducerea inflamatiei, sustinerea imunitatii, promovarea pierderii in greutate, imbunatatirea functionarii creierului si reducerea riscul de cancer. Cu ce iti hranesti aproape cele 40 de trilioane de microorganisme are ca rezultat sanatatea si bunastarea ta sau lipsa acestora.

Alimentele bogate in fibre sunt incarcate cu compusi antioxidanti si antiinflamatorii, ceea ce explica de ce oamenii care au parte de o alimentatie bogata in fibre se bucura de o viata mai lunga si mai sanatoasa.

Hidratare

Creste incet consumul de fibre adaugand dimineata nuci, seminte, fructe, asigura-te ca esti tot timpul bine hidratata, iar cand vorbim de orez, paine, faina, paste, mergi pe faina integrala si cereale integrale. Curcubeul trebuie sa existe in alimentatia ta, adica sa consumi cat mai multe fructe si legume in toate culorile existente, pentru a te bucura de toate beneficiile.

Semintele sunt pline de fibre si le poti folosi in smoothie-uri, supe, salate. Semintele de in si dovleac au multe fibre solubile, semintele de chia au 40% din greutate fibre, semintele de canepa sunt bogate si in fibre solubile si insolubile, cojile de psyllium care provin din semintele plantei plantago ovata reprezinta un prebiotic ce ajuta la hranirea unei colonii sanatoase de bacterii in microbiom. Conform studiilor, psyllium imbunatateste sanatatea inimii prin scaderea tensiunii arteriale si intarirea muschiului inimii.

Ne pot schimba viata probioticele?

De la starea de spirit pana la sanatatea inimii, sanatatea noastra per total reprezinta o consecinta a microbiomului din intestinul nostru, asa ca e important sa avem grija de el.

Daca nu esti familiarizata cu probioticele si prebioticele, ar trebui sa iti schimbi punctul de vedere si asta deoarece astfel de suplimente joaca un rol esential in viata fiecaruia dintre noi. Fie ca ai o durere de stomac sau indigestie, trebuie sa stii ca bacteriile noastre din intestin joaca un rol vital in organism, dar, ca peste tot, unele ajuta digestia, altele sunt neutre, in timp ce alte bacterii chiar ne sunt impotriva.

Microbiomul reprezinta comunitatea microbilor care traiesc in intestin, iar stilul de viata actual - occidental si anume o dieta saraca in fibre, aportul de antibiotice, igiena excesiva si nivelul ridicat de stres, nu este prietenos cu bacteriile. Aici intervin prebioticele si probioticele.

Probioticele sunt bacterii vii sanatoase ce pot face mult bine pentru sanatatea noastra, suplimentele din aceasta categorie ajutand la sustinerea sanatatii mucoasei intestinale, la reducerea riscului de hipermeabilitate intestinala responsabila pentru multe boli inflamatorii. Pe langa acestea, mucoasa intestinala sanatoasa este importanta pentru absorbtia nutrientilor din alimente. Aproximativ 70% din celulele imunitare sunt localizate in intestin si comunica direct cu bacteriile intestinale, bacteriile vii ajutandu-ne in lupta impotriva infectiilor.

Majoritatea celor dintre noi nu cunosc faptul ca aceste suplimente cu bacterii vii ajuta in procesele de detoxifiere prin legarea de toxinele din intestin, ajutandu-ne in prevenirea unor boli ca boala ficatului gras non-alcoolic.

Probioticele ne ajuta si in ceea ce priveste o stare de spirit buna, echilibrul bacteriilor din microbiom afectandu-ne in bine sau rau sanatatea mintala, utilizarea suplimentelor cu bacterii vii fiind foarte promitatoare.

Probioticele sunt bacteriile vii in timp ce mai putin cunoscutele prebiotice sunt cele care hranesc bacteriile bune, ajutandu-le sa prospere, functionand exact ca un ingrasamant pentru flora intestinala. Expertii in domeniu sugereaza ca prebioticele ne pot afecta starea de spirit si somnul, pana la imunitate si obezitate. Prebioticele se gasesc in mod natural in ceapa, usturoi, praz, dar asta nu inseamna ca trebuie sa consumi cantitati exagerate! Totul trebuie facut cu masura, iar daca aceste vegetale nu sunt pe placul tau, mergi pe suplimente din comert, dar nu inainte de a te consulta cu un medic!

UN MICROBIOM SANATOS CU BACTERII VARIATE ITI OFERA NUMEROASE BENEFICII ...

DISPOZITIA

Oamenii de stiinta numesc intestinul - “al doilea creier”, datorita teoriei ca acolo exista multe bacterii care ne afecteaza sanatatea mintala. Cercetari din Irlanda (UNIVERSITY COLLEGE CORK) au aratat ca nivelurile scazute de microbi intestinali au crescut riscul de anxietate si depresie, in timp ce nivelurile ridicate au scazut aceste riscuri.

GREUTATEA

Un studiu francez a aratat ca persoanele care au multe bacterii sanatoase in intestine, au sanse ridicate sa fie mai slabi, nivelurile scazute aratand o predispozitie spre cresterea in greutate.

DIGESTIA

Sindromul de intestin iritabil cu balonari si/ sau constipatie si/ sau diaree este asociat cu bacterii intestinale cu diversitate redusa. Cercetarile arata ca anumite tulpini de bacterii ajuta la usurarea simptomelor sindromului de intestin iritabil, care pot reduce partial efectul pe care il au asupra stresului substantele chimice implicate in afectiuni.

IMBATRANIREA

Intr-un studiu in care a fost transplantata materie fecala de la pesti mai tineri la cei in varsta, acestia au trait mai mult, de aici si teoria ca microbii intestinali pot juca un rol important anti-imbatranire. A avea parte de astfel de proceduri pentru oameni nu este cel mai de dorit lucru, dar noi avem posibilitatea de a ne

stimula sanatos microbiomul ce ne poate ajuta la incetinirea procesului de imbatranire.

SANATATEA INIMII

Studiile au descoperit ca oamenii care au parte de un anumit tip de bacterie numit ***collinsella***, au sanse crescute sa aiba arterele intarite. Se crede ca modul in care bacteriile interactioneaza cu anumite alimente declanseaza eliberarea unor substante chimice ce provoaca rigidizarea arteriala. Studii daneze au descoperit ca niveluri scazute de bacterii din intestin te pot face mai predispus inflamatiei din artere, crescand astfel riscul bolilor de inima.

➔Cercetari efectuate la DANA - FARBER CANCER INSTITUTE au aratat ca bacteria ***f.nucleatum*** duce la dezvoltarea multor tumori de colon, dar avand un microbiom divers, te poate ajuta la gestionarea acestui efect nedorit.

➔Daca suferi de febra fanului, eczema sau astm, nivelurile scazute de microbiom ar putea fi vinovate, un studiu publicat in NATURE MEDICINE aratand ca microbiomul care nu este foarte diversificat poate da nastere dezvoltarii astmului sau a altor alergii. Partea buna este aceea ca poti aduce echilibru prin consumul de probiotice, care scade riscul aparitiei febrei fanului.

GURA USCATA

DACA GURA ITI ESTE USCATA SI SIMTI ACEST LUCRU DES,

PARCURGE URMATOARELE RANDURI PENTRU A GASI CEA MAI BUNA SOLUTIONARE PENTRU TINE!

PE MASURA CE IMBATRANIM, USCAREA GURII DEVINE CRONICA SI ASTA DEOARECE SE INSCRIE IN LISTA EFECTELOR SECUNDARE A PESTE 600 DE MEDICAMENTE CE VIN ODATA CU VARSTA.

Gura uscata sau xerostomia se manifesta prin faptul ca simti uscaciune in interiorul gurii, saliva este groasa, ai uneori durere sau senzatia de arsura. Mult timp este temporar si apare cand avem nevoie sa bem mai multa apa; cand corpul nu este hidratat adecvat reduce productia de saliva.

Pe masura ce imbatranim, uscarea gurii devine cronica si asta deoarece se inscrie in lista efectelor secundare a peste 600 de medicamente ce vin odata cu varsta. Mai mult, se pot crea premisele unor alte probleme dentare cum ar fi cariile, bolile de gingii si alte complicatii, lucru posibil datorita faptului ca saliva serveste ca bariera de protectie pentru cavitatea bucala. Iar daca ai nevoie de mai multa umiditate in gura, citeste in continuare ce poti face!

Bea apa in cantitate suficienta!

A ramane hidratat tot timpul este cea mai buna solutie pentru a evita senzatia de gura uscata. Incearca sa sorbi apa in mod regulat, iar daca observi ca gura uscata inca este o problema, renunta incet la ceai si cafea, cofeina, alaturi de alti compusi, inhiband productia salivei.

Usureaza-ti stresul!

Cercetarile arata ca stresul, anxietatea si depresia pot reduce fluxul de saliva. In plus, acest tip de boli implica folosirea unor medicamente care, ca efect secundar, duce la uscarea gurii. Sanatatea mintala trebuie sa devina o prioritate pentru tine, asa ca incearca sa te concentrezi exclusiv asupra ta si asupra problemelor tale, iar daca simti ca nu progresezi, adreseaza-te unui specialist!

Regleaza-ti respiratia!

Daca ai tendinta sa respiri pe gura, incearca aceasta tehnica: concentreaza-te pe respiratie doar prin nas, atat inspiratie cat si expiratie. Noaptea, incearca sa-ti sprijini capul pe perne astfel incat caile nazale sa ramana libere!

Clateste, pulverizeaza, repeta!

Hidrateaza-ti gura cu clatiri sau spray-uri! Alege-le pe cel specializate (Biotene sau Thera-Breath) deoarece contin ingrediente lubrifiante si nu au in compozitie alcool. Ambele variante functioneaza, clatirile fiind pentru acasa, iar pulverizatoarele pentru momentele cand esti plecata.

Tine-ti gura ocupata!

Guma de mestecat, bomboanele sau diversele pastile de supt stimuleaza productia de saliva. Alege produse fara zahar pentru a nu face ca gura ta sa devina mai vulnerabila, maselele sa nu fie predispuse cariilor; alege produsele cu xilitol, despre care se spune ca stimuleaza fluxul de saliva si reduce bacteriile.

Concentreaza-te pe igiena!

Gura uscata face dintii si gingiile mult mai predispuse la probleme, astfel ca cei care sufera de gura uscata, vor trebui sa faca eforturi in plus pentru a le mentine in forma maxima. Periajul obisnuit si folosirea atei dentare s-ar putea sa nu fie de ajuns, asa ca trebuie sa ai langa tine apa de gura fara alcool. Mai mult decat atat, trebuie sa ai in vedere vizitele regulate la stomatolog, care, in functie de situatie, poate propune un plan care include controale mai dese, tratamente suplimentare cu fluor, alte produse sau alte practici.

Sanatatea online
si cum sa te protejezi de ea

Foarte multi factori transforma un produs anonim intr-unul viral; remediile nedovedite dar frumos impachetate in ambalajul publicitatii vand vise atat de usor realizabile. *Cum identifici ce este FALS si ce este REAL?*

Sanatatea online a capatat noi conotatii odata cu dezvoltarea internetului, iar "reteta" succesului pentru cei ce se afla in spatele unor produse minune este usoara. Poate ai o prietena care ti-a spus foarte entuziasmata ca a slabit 5 kilograme cu o noua planta miraculoasa fara niciun efort sau ai vazut pe retelele de socializare un astfel de produs. Produsul si site-ul par legale, gasesti un studiu stiintific mentionat, exista politica de returnare a banilor in cazul in care nu esti multumita in 10 zile. Asa ca, pana la urma, de ce sa nu comanzi? Nu ai nimic de pierdut la urma urmei ...

Cand vorbim de plante medicinale, suplimente care vindeca tot si te scapa de boli si alte tratamente minune, pierderea banilor este unul din lucrurile rele. In plus, astfel de produse pot contine medicamente eliberate pe baza propriilor retete, gasindu-se de-a lungul timpului contaminari cu salmonella, metale grele ca plumb sau ingrediente ale produselor farmaceutice ca antidepresive, care influenteaza tensiunea arteriala, medicamente anti-convulsii. Aceste ultime "caracteristici" infricosatoare, bineinteles ca nu sunt dezvaluite si cel mai mult au de suferit consumatorii.

Siguranta inexistenta

In mod logic, daca un produs se regaseste pe piata, ar trebui sa fii in siguranta ... doar ca, suplimentele si alte medicamente miraculoase nu sunt reglementate asa cum e cazul medicamentelor prescrise. Iar marile companii care le produc si promoveaza pot afirma multe si pana la urma, cine suntem noi consumatorii de rand sa le contrazicem? Si de multe ori, companiile exagereaza cu beneficiile pe care le sustin ca le aduce produsul X, iar daca organismul celor ce au consumat aceste produse nu reactioneaza imediat si nu sunt cunoscute in mod real cauzele unei eventuale complicatii, produsul ramane mult timp pe piata. In plus, este dificil sa te lupti cu o companie puternica, in care banii nu sunt o problema, nu putine fiind cazurile care au demonstrat asta.

Exista institutii care se ocupa cu controlul produselor, a practicilor de piata neloiale, a publicitatii inselatoare, dar, oricat de corect ar actiona, intr-o piata atat de diversificata si libera este dificil sa cuprinzi aproape tot. In ceea ce priveste controlul calitatii, supravegherea este minima si tu nu stii ce primesti. Un alt lucru nociv este acela ca producatorii nu sunt obligati sa informeze institutiile respective despre aparitia unui nou produs si pana sa se ajunga la el, piata este deja plina.

Puterea internetului

Internetul a adus atat de multe lucruri bune in viata noastra, dar din nefericire, odata cu ele au escaladat si cei care ne pun sanatatea in pericol sau ne aduc in viata alte lucruri negative. In privinta sanatatii, cand ai o problema, inainte de a-ti face programare la medic, cauti pe internet. Doar ca aici, remediile false au inceput sa domine, numarul inselatoriilor cu privire la sanatate crescand in ultimii ani - conform studiilor - de la 20% la 50%; de retinut este faptul ca numarul acestora de pe retelele sociale este greu de cuantificat.

Piata globala a atins cote mari; goana dupa succes si bani nu mai tine cont de moralitate, ea ducand la aparitia celor mai sofisticate metode de manipulare si inselaciune. Un alt minus pe care majoritatea il considera un plus (*si este un plus pana la un anumit punct!*) in privinta retelelor de socializare este faptul ca, dand clic pe o anumite postare, algoritmul iti aduce altele asemanatoare, ceea ce evident, poate duce la o inselatorie in lant.

Celebritatea

O noua tendinta ce a luat amploare in ultimii ani este faptul ca influencerii joaca un rol important in promovarea multor produse din diverse domenii de activitate, de pe urma carora castiga bani. Ei pot foarte bine pretinde ca doar au facut cunoscut produsul si ca nu sunt implicati in vreun fel in producerea lor. Chiar si inainte de pandemie multi influenceri au promovat diverse kituri de testare a virusului, existand multe produse vandute online. Dupa cum stim acum, doar cele acreditate sunt eficiente, ele la randul lor cunoscand un progres.

Astfel de persoane cu putere si influenta nu sunt calificate sa vorbeasca despre foarte multe produse care au parte de promovare din partea lor si dupa cum stim, exista influenceri care fac reclama la o gama de produse si servicii cat se poate de diverse din diverse domenii. Au existat si exista produse/ suplimente care se adreseaza inimii, aprobate de un dermatolog ... si care sunt foarte profitabile pentru cei ce le produc, promoveaza si comercializeaza.

Semne *de* escrocherie

- ***Rezultate rapide si retete miraculoase***
- ***Marturii de la vedete si "oameni reali"***
- ***Produs in cantitate limitata***
- ***Promite detoxifiere***
- ***Promite banii inapoi ca garantie***
- ***Mostre gratuite sau cadouri***
- ***Doar studii pe animale si cateva afirmatii ce nu pot fi explicate prea bine***

Falsuri uzuale

Daca scrii o boala sau o afectiune pe Google, vei gasi imediat un supliment comercializat, un sondaj din industrie aratand ca in anumite tari, un numar de pana la 80% din populatie foloseste suplimente pentru aproape orice, de la un simplu cos de pe fata pana la prevenirea dementei. Indiferent de forma sub care vin - pastile, pudre, ceaiuri, acestea pretind ca previn sau trateaza depresia, boli de piele, artrita, stimuleaza sexul, cresc energia si muschii.

Intr-o proportie covarsitoare, majoritatea nu stim ce contin aceste suplimente si daca exista ingrediente specifice afectiunii respective! Pentru majoritatea nu exista studii, iar cei care le produc aleg dovezi care sa le sustina afirmatiile, mai ales daca exista si dovezi care interfereaza cu interesele lor, iar cand alegi unul sau doua studii favorabile, poti justifica orice. Mai mult, anumite studii sunt generaliste si nu au implicat oamenii ...

Ce poti face este sa cauti informatii despre anumite ingrediente pe siteurile unor institutii serioase, sa acorzi atentie institutiilor - daca exista - care au aprobat acele suplimente/ produse. Cea mai buna solutie este sa te adresezi medicului inainte de a le cumpara, pentru ca, in afara faptului ca pot fi false si nu pot livra ceea ce promit, pot interfera (in mod negativ pentru tine) cu alte medicamente, dand nastere unor efecte secundare. La fel de buna este si o a doua si o a treia opinie, mai ales daca te gandesti la suplimente pentru o anumita problema; iar daca tu ai discutat cu medicul de familie sau cu unul generalist, ar fi bine pentru propria-ti sanatate sa consulti si un medic specializat.

Produse de pierdere a greutatii

Pierderea greutatii este un generator perpetuu de a aduce bani produselor medicale frauduloase, inselatoriile pe acest segment fiind extrem de raspandite. Si cu cat suplimentele sunt mai “miraculoase” cu atat sunt mai discutabile. Si exista la momentul actual numeroase pastile minune care au fost interzise in anumite piete, care au prezentat riscuri de atac de cord si accidente vasculare cerebrale.

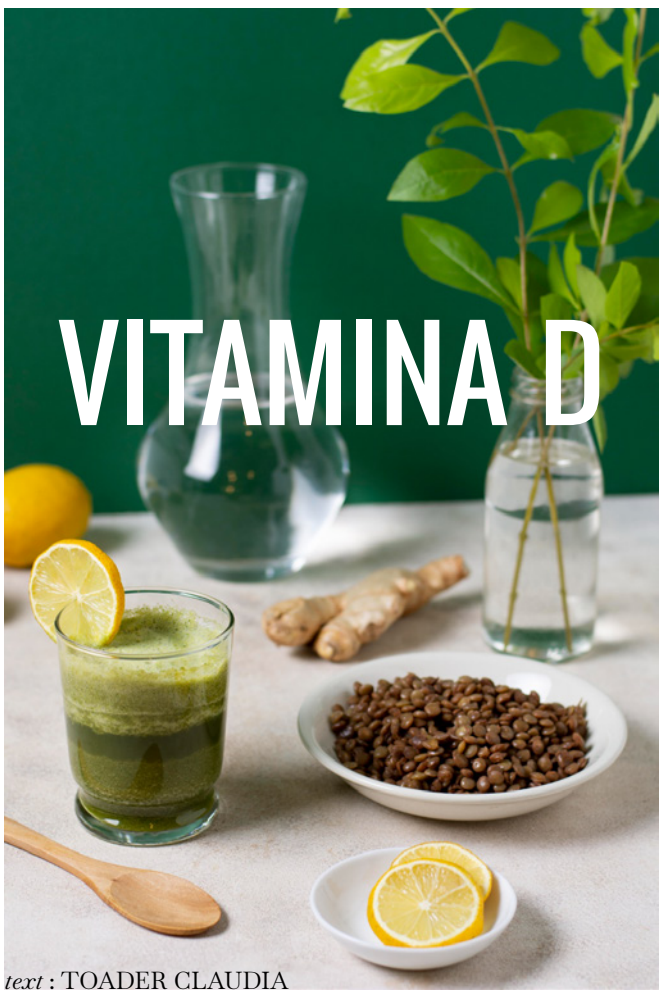
Iar in privinta pierderii in greutate nu exista nicio solutie magica. E o problema complicata, dar comercializata de companii ca fiind simpla. Retine ca toate studiile, analizele, sfaturile specialistilor in domeniu, arata ca scaderea in greutate este un proces care se desfasoara pe termen lung si care implica o anumita alimentatie si exercitii fizice personalizate si adaptate nevoilor fiecarei persoane in parte!

Tratamente nedemonstrate

Din nefericire, exista numeroase companii care comercializeaza tratamente si cure false in cazul unor boli grave precum cancerul, hepatita, gripa, Covid-19. Exista iarasi produse care promit rezultate chiar acolo unde nu avem niciun control, acneea fiind un bun exemplu. Manipularea cuvintelor, folosirea diverselor expresii care sa sustina validitatea suplimentelor este cat se poate de nociva si se inscriu in categoria escrocheriilor, cei vatamati epuizandu-si banii si toate resursele pe ingrijiri la clinici false si pe medicamente care le ofera sperante amagitoare. Iar in cadrul clinicilor false pot fi angrenati medici autorizati sau alti “specialisti” cu diverse acreditari.

Cu toate acestea, exista semnale care ne arata ca anumite clinici sunt false, ele declarand ca au facut progrese cu terapii unice, pe care medicina conventionala nu le-au descoperit inca. Mai mult, folosesc marturii ale unor pacienti care sa confirme ceea ce ei afirma. Si oamenii sunt pacaliti nu din cauza ca sunt creduli, ci ca accesul lor la ingrijirea medicala este limitat si isi folosesc resursele, isi dau o sansa in astfel de locuri. In acelasi timp, anumiti oameni nu isi permit sa dea bani pe o vizita la medic sau reteta, astfel ca se indreapta spre produsele online. Si chiar daca un producator de suplimente este dovedit a fi fals, el poate la fel de bine sa isi faca un alt site si sa isi continue activitatea.

Cel mai bun lucru pentru protectia ta este sa te informezi foarte bine, sa intrebi un furnizor de incredere de ingrijire a sanatatii daca produsul este legitim si sa examinezi foarte atent daca un anumit produs e prea bun pentru a fi adevarat. Astfel, te vei proteja si pe tine si iti vei proteja si finantele.



VITAMINA D

text : TOADER CLAUDIA

Ce este vitamina D?

Vitamina D este asociata cu o densitate osoasa care poate preveni aparitia fracturilor, ea actionand la nivelul nucleului al celulelor si crescand absorbtia intestinala a calciului.

Vitamina D activeaza anumite gene care au legatura cu vederea, proteinele din corp, imunitatea si masa musculara. Contractia musculara se realizeaza cu ajutorul calciului si secretiilor de insulina, secretia de insulina producandu-se la nivelul celulelor beta.

Lipsa vitaminei D in corpul uman poate fi cauza rahitismului in cazul copiilor si osteoporozei in cazul adultilor.

Diabetul zaharat de tip I se afla printre afectiunile datorate lipsei vitaminei D in corp.

Vitamina D intra in corpul nostru sub forma unor precursori, trece si depinde de functionarea corecta a ficatului si rinichiului, ajungand la forma activa 1,25 dihidroxi D3. VItaminele D2 si D3 pot fi luate din alimente.

Lipsa vitaminei D in corpul uman poate fi cauza rahitismului in cazul copiilor si osteoporozei in cazul adultilor.

Care sunt alimentele care contin VITAMINA D?

PRODUSELE DIN PESTE
- ✓anghila proaspata (sushi)
- ✓hering marinat (contine si omega 3)
- ✓hering in ulei
- ✓cod proaspat
- ✓somon fiert/ copt
- ✓macrou fiert/ copt
- ✓ton
- ✓conserve din peste
- ✓uleiul de peste

LACTATELE
- ✓galbenus de ou
- ✓branza
- ✓laptele de vaca
- ✓untul

PROTEINA VEGETALA
- ✓ciupercile
- ✓avocado
- ✓tofu

PROTEINA DE ORIGINE ANIMALA
- ✓carnea de porc
- ✓carnea de pasare (rata, pui, curcan)
- ✓carnea de vita

CEREALELE FORTIFICATE
- ✓laptele din orez

Si nu in ultimul rand, cea mai importanta sursa de vitamina D naturala: petreceti cat mai mult timp in natura la SOARE! ☀️

Descopera FAMOST!

NOUTATI **MODA** CULTURA VESTIMENTATIE

BLOGURI **TENDINTE** **STIL** DE VIATA

MODELLING **BEAUTY**

INTERVIURI EVENIMENTE SANATATE

www.famost.ro

facebook.com/famost.ro

twitter.com/Famost_Ro

instagram.com/famostmag

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

Descarca
GRATUIT
fiecare editie!

Intra *pe*
www.famost.ro
ACUM!

Fii la zi cu NOUTATILE *impreuna* cu FAMOST!

SCANEAZA AICI!

INTALNESTE BRANDURILE FAVORITE SI DESCOPERA ALTELE, URMARESTE TENDINTELE DIN MODA, FRUMUSETE, STIL DE VIATA, CULTURA, SANATATE! CUNOASTE OAMENI INTERESANTI, BUCURA-TE DE CALATORII SI EVENIMENTE!

FAMOST.RO/ARTICOL/CATEGORY/REVISTA-FAMOST

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